39 佛教是主張苦行的宗教嗎？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 104 ~ P. 106	無	**1. 苦行的意思**	1. 1 以自苦為手段，以解脫為目的的行為
		2. 佛教的苦行法門	2. 1 佛陀強調理性的苦行 2. 2 佛教苦行的內容

39 佛教是主張苦行的宗教嗎？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.104 ~ P.105	無	1. 苦行的意思	1.1 以自苦為手段，以解脫為目的的行為

1. 苦行的意思

1.1 以自苦為手段，以解脫為目的的行為

1.1.1 盲目的苦行

1.1.1.1 盲修瞎煉，砂中榨油，既沒有理論的根據，也沒有一定的目的

1.1.2 有理想的自苦

1.1.2.1 迷信的自苦：例如以為持了牛戒吃草、持了狗戒吃屎、持了魚戒浸水，便可在死後生天

1.1.2.2 理性的自苦：

1.1.2.2.1 以合理的修持方法，尋求自我解脫

1.1.2.2.2 利用可資自我解脫的身心，協助他人（眾生）解脫

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.105 ~ P.106	無	2. 佛教的苦行法門	2.1 佛陀強調理性的苦行 2.2 佛教苦行的內容

2. 佛教的苦行法門

2.1 佛陀強調理性的苦行

2.1.1 佛陀放棄盲目的苦行或是迷信的苦行：

2.1.1.1 佛陀是在放棄了六年的苦行，把身體調養復原之後而成佛的

2.1.2 尋求自我解脫是小乘的苦行，協助他人（眾生）解脫是大乘的苦行

2.1.3 佛陀反對不理性的苦行 – 不能修身養生，不能修心入定，更不能由修行而利益他人。

2.1.3.1 如《長阿含經》卷八的記載，佛對尼俱陀梵志說：

「汝所行者，皆為卑陋：離服裸形，以手障蔽…食牛糞，或食鹿糞，或食樹根枝

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

葉果實…或有常舉手者，或不坐床，或常蹲者…或有臥荊棘者…或有裸形臥牛糞上者，或一日三浴，或有一夜三浴，以無數眾苦，苦役此身！」

2.2 佛教苦行的內容

2.2.1 佛教的苦行，無非就是持戒、禪定、智慧等的解脫法

2.2.1.1 如《長阿含經》卷八，佛對尼俱陀梵志說明佛教的苦行：

「彼苦行者，不自計念：我行如是；當得供養，恭敬禮事…得供養已，心不貪著，曉了遠離，知出要法。…聞他正義，歡喜印可…不自稱譽，不毀他人…不殺、盜、淫、兩舌、惡口、妄言、綺語、貪取、嫉妒、邪見…精勤不忘，好習禪定，多修智慧…不為貢高憍慢自大…常懷信義，修反復行，能持淨戒，勤受訓誨，常與善人而為伴黨，積善不已…不懷憎恨，不為巧偽，不恃己見，不求人短，不懷邪見，亦無邊見，是為苦行離垢法也。」

2.2.2 大乘經中，更加鼓勵我們行大施大捨、難忍能忍、難行能行

2.2.2.1 為了救濟眾生可以犧牲自己的一切

2.2.2.2 要發願生生世世救濟眾生而犧牲自己

2.2.2.3 乃至做到「三千大千世界，無一微塵，不是菩薩捨身命處」。

2.2.3 苦行的精神：

2.2.3.1 唯有降低了物欲的生活，才能提高精神的領域，精勤於道業的修持

2.2.3.2 凡是正信的佛教徒，必須檢束身心，刻苦自勵，待人要厚，自供要薄

2.2.3.3 必須發大願心，為全體人類義務勞役，做一切眾生不請之友，乃至犧牲自己而救濟他人

2.2.3.4 如果有人以不過人的生活，顯異出奇作標榜，那便不是佛教的苦行

討論題目

1. 何謂苦行？苦行有哪幾種？
2. 佛陀反對所有的苦行嗎？
3. 佛教的苦行無非就是戒、定、慧的解脫法門，請說明？
4. 請說明佛教苦行的精神？