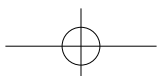
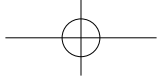


序 文 篇





# 救人一命，勝造七級浮屠

上行下效「苦海常作渡人舟」

2010 慧行救生游泳研習營 明乘長老 開示

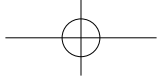
明光法師、林理事長、各位法師、各位居士，今天參加救生演練，主要是到海裡面訓練，大家在海邊穿著救生衣，在海裡面跑來跑去，在這寒風季節，大家都這麼勇敢地接受鍛鍊，



尤其是很多出家人，比丘、比丘尼，還有很多居士、小孩子都能夠一起學游泳、學救人。在我這一生中，算是第一次。

佛教常講的就是「自渡渡人」，「自渡」的意義就像學游泳一樣，如果你自己都不會游泳，就像是自己都不能渡；唯有自己先學會游泳了，才能去渡人。好像有人掉在水裡了，你會游泳才能把他渡掉，若不會游泳就根本沒辦法渡他。今天各位居士，還有很多人都會游泳，而出家人不見得個個都會游泳；那既是不會游泳，而今天已經來學游泳了，就是在學如何自渡、渡人。所以我認為這個活動是很適合我們出家人「自渡渡人」的行為。我們不管是學經也好、念佛也好，作懺、拜懺，或不管修那個法門，都是在學「自渡」，「自渡」之後，才有能力來渡人。這個道理在佛教經典上所講的，跟在練習海上的救難活動，其實沒有太大差別。

在佛教裡面有一個戒律不錯，那就是讓你不要隨便地戲水、不要隨便地玩水，也就是沒有意義的事情不要去做；但是真正有意義的事情，就不是阻礙你不要做、而是要積極地去做。像這種好事，能夠救助人命的、能夠幫助別人的，就要努力地去做。我聽劉副理事長說，過去這裡（永安海



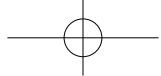
邊)經常一年裡可能有好些人遇難的，從你們慧行志工在這個地區駐防救難之後，幾乎都沒有遭遇水難了，對於這好事，我想不但是在家人要做，我們出家人也應該做的。自古以來都說「救人一命，勝造七級浮屠」，如果你們有了這個單位，能夠在夏天駐防這裡，讓這裡沒有一個遇難的，這個好事，我想你我做多少好事也沒有這個好事多，做多少好事也沒有這個好事大。

今天看到一些居士這麼發心，又看到這麼多出家人都能夠穿上救生衣，到海裡面去磨練、去鍛練。這種鍛練就是學習，就是學習如何自渡，學習好了就可以去渡人，這種事情我們在佛教界來說，不但不應該去阻擋，而是應該要讚美。不過若你不是做這個自渡渡人的工作，只是常常去戲水、去玩水，那就不是出家人所要做的。出家人要修行、要辦道、要講經、要說法，那是出家人要做的；而今日這個善舉、這個善事，我們出家人應該共襄盛舉，應該可以一起來做。

今天有這個緣份能夠來到這裡、看到大家，真的很讚美，也很想學習。比較來說，如果我的年紀再早個二十年，真的很想到水裡面去好好游一游；不光是說到水裡去學習，應該說還要共同來努力做這個自渡渡人的事情。現在可以說老了，心有餘卻力不從心了。但是今天看到大海之後，看到有一個人還不太會游也能跟著練習，當時我真想也跟著跑下去，一方面我看到大家有這個勇氣，很想跟著大家學習，再一方面我實在也很愛水，不單是愛游泳池的水、愛平常喝的水，其實我更愛大海裡面的水。

過去做阿兵哥的時候，我住在海邊，夏天時我們每天都在海裡面游泳，我們在海邊做跨海游泳，從海的這邊游到海的那邊，單程大概有五、六千米、來回地跨海游泳。在海裡游泳有個好處，因為海水比淡水鹽分濃度高，所以在海裡面游泳比較不吃力，因為它的浮力大，所以在海裡面跨海游泳可以輕鬆游到五、六千公尺，游五、六千公尺過去了之後還要游回來，那時已經不曉得游幾公尺了。

原本我也是很愛好游泳，但從出家之後就從來沒有游過泳，當然也沒有玩過水，我雖然曾經住在碧潭的旁邊，很多人說我可以去晨泳，我聽了心裡都有點心動，但是限於穿這個衣服的問題，所以也沒有去試過。不過我對這個衣服很愛惜，怎麼說呢？早期我去大陸，回來之後很多人都問我：「你去大陸時還穿這個衣服嗎？」我覺得這個問題很奇怪，我說出家人



就穿這個衣服嘛，有人去大陸不敢穿這個衣服，但是我不會啊，出家人當然就穿這個衣服啊！所以對這個衣服我一直很愛惜，不管在任何環境、任何地方，都是穿著這個衣服。所以對於去游泳是非常非常不方便，但今天到了海邊，我真的想衝下去啊！



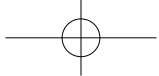
總導師 明乘長老於海訓當中輕拍明光法師後背說：  
「你這麼勇猛精進，實在令人讚歎！」

下一屆，明光法師可以先到我那裡接我再一起來，一起出海游一游。

我也希望下次出海的時候，你們把我丟到海中間，你們就先回來，看看我還有沒有求生的能力；你們把我丟到海中間就先回來，我自己一定會游回來的。你們知道為什麼嗎？今天我一開始見到明光法師，我就先摸摸他的衣服，我一摸就知道了，有這個衣服太簡單了，我可以先躺在海裡面漂浮，就算三個鐘頭也沒有關係，我可以一邊休息、一邊游泳，因為那個衣服可以浮起來，平常我們在海裡游泳來說，就算是沒有那個衣服，在海水裡一躺下，人也會浮起來，更何況有這個衣服呢！所以下次你們要出海的時候，把我放在海中間，我一定可以慢慢地游回來。

最後，祝福我們這一屆救生游泳研習營辦理得很成功，也希望我們下一屆都能夠有機會再參加，阿彌陀佛！

能仁高級家商職業學校董事長  
河南省汝南南海禪寺開山方丈



# 苦海明燈

台北市佛教會理事長 釋明光

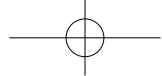
佛陀在年少為悉達多太子時，曾四次出離宮城，看到人世間生老病死的苦相，而引起他思惟“苦果何來？如何離苦得樂”的課題，為了追求真



理，尋求究竟解脫之路，於 29 歲那年悉達多太子毅然離開王宮，奔向山林，尋師訪道，經過六年苦修，於菩提樹下，夜睹明星殞落，大澈大悟，成等正覺，成為至高無上的佛陀。”奇哉！奇哉！眾生本具如來智慧德相，卻因妄想執著未能證得。“悟道的佛陀初轉法輪於鹿野苑，說四聖諦法一苦、集、滅、道，度憍陳如等五比丘，從此佛、法、僧三寶圓具。佛陀隨緣度眾，上至國王，文武百官，士農工商各階層，乃至最低層的賤民奴隸等皆平等教化，四十五年弘法生涯，度眾無數，至八十世壽圓寂，進入涅槃。

有一首佛曲「明燈」，其歌詞內容：「苦海無邊，何處是岸，唯求佛陀，導我慈航，大慈大悲，救苦救難，普度眾生，常住寂光。」佛陀的一生，他的言教行誼，正如苦海明燈，帶給在生死大海漂泊浮沉的眾生，無比的希望與光明。

這次台北市佛教會與臺灣慧行志工救生游泳協會聯合舉辦「上行



下效『苦海常作渡人舟』2010 慧行救生游泳研習營」，該活動於民國 99 年 11 月 6 日至 7 日在桃園縣新屋鄉功夫門舉行，共有 20 位僧伽（比丘 6 位，比丘尼 14 位）參加學習，親自體驗，建立正確之救生觀念與技能練習，總導師明乘長老於 7 日蒞臨永安海邊及會場嘉勉學員，肯定此活動意義並分享其於河海游泳救生之經驗，每位學員個個皆法喜充滿。

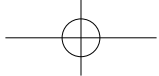
今臺灣慧行志工救生游泳協會為廣集“救生原理與實務”論文成一專輯，以資普為流通與眾分享，藉此發揮上行下效之功能，讓娑婆苦海有更多的渡人舟，讓人間有更多的淨土。

寫於台北 99 年 12 月 6 日

編按：「明燈」詞曲如下：

## 明 燈

5	1	2	3	—	—	2	1	6	5	—	—	
苦	海	無	邊			何	處	是	岸			
1	1	3	5	—	—	5	5	3	2	—	—	
唯	求	佛	陀			導	我	慈	航			
5	5	4	3	—	—	2	1	6	5	—	—	
大	慈	大	悲			救	苦	救	難			
5	1	4	3	—	—	5	3	2	1	—	—	
普	渡	眾	生			常	住	寂	光			



## CARDINAL PAUL SHAN, S.J.

SZE-WEI 3RD. ROAD 125,  
KAOHSIUNG 802, TAIWAN, R. O. C.  
TEL: 886-7-3342142  
FAX: 886-7-3392910  
E-Mail: cardinal@ksmail.seed.net.tw



## 單國璽樞機主教

高雄市802四維三路一二五號  
電話：886-7-3342142  
傳真：886-7-3392910  
E-Mail: cardinal@ksmail.seed.net.tw

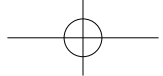
# 聖方濟的和平禱詞



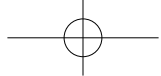
「聖方濟的和平禱詞」是一個單純卻非常深奧的祈禱文。任何人，不分種族、階級、國籍、宗教信仰等都可以誦念。慧行世紀文教基金會將印行《苦海常作渡人舟》的論文集，要我撰寫一項祈禱文。我認為「聖方濟的和平禱詞」非常符合這本論文的精神，茲恭錄如下：

主啊，  
求祢使我作祢締造和平的工具。  
在有仇恨的地方，讓我播下愛心。  
在有冒犯的地方，讓我播下寬恕。  
在有分裂的地方，讓我播下團結。  
在有疑懼的地方，讓我播下信賴。  
在有錯謬的地方，讓我播下真理。  
在有憂傷的地方，讓我播下歡樂。  
在有絕望的地方，讓我播下希望。  
在有黑暗的地方，讓我播下光明。  
神聖的導師，求祢使我  
只求安慰他人，而不尋求他人的安慰；  
只求諒解他人，而不尋求他人的諒解；  
只求服侍他人，而不尋求他人的還報。  
因為  
在施捨時，我們有所獲得；  
在寬恕時，我們獲得寬恕；  
在死亡時，我們獲得永生。  
阿們！

單國璽



民國 97 年 4 月 19 日 羅馬天主教單國璽樞機主教親臨本協會參訪  
慧行救生小天使救生示範表演及演講



# 千手觀音，濟漂溺苦

## 「苦海常作渡人舟」專刊祝詞



臺灣慧行志工救生游泳協會林呈財理事長暨諸位同儕、志工，以「人溺己溺」之心，長期投入水中救生的義行，並將這份義行推而廣之。這是將菩薩度眾的悲心與智慧，步步踏實地化作水裡來、火裡去的宏願大行，也是觀音菩薩「普門示現」的人間見證：

——「若為大水所漂，稱其名號，即得淺處。」

——「或漂流巨海，龍魚諸鬼難，念彼觀音力，波浪不能沒。」

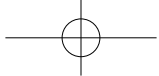
「稱其名號」，正是溺者於生死關頭哀哀求救的悲鳴；而慧行志工，則是千手觀音聞聲救苦的眾多「助手」！

因此敝人謹以殷重感佩之心，祝願諸位水上菩薩  
慧解淵深且慈心高廣  
行證圓滿而願力彌堅！

玄奘大學教授兼文理學院院長

釋昭慧

民國百年元月十一日



# 海上明珠、娑婆淨土

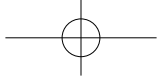
2010 慧行救生游泳研習營營長 楊玉春



在今年的暑假裡，臺灣慧行志工救生游泳協會的救生小天使們，第二度來到台中的中天寺，參加為期四天三夜的「兒童福慧夏令營」。非常感恩中天寺住持明光法師、監院賢心法師以及中天寺全體上下所有工作人員的辛勞與付出，讓這些有緣的小朋友們從小就有機會接受佛陀教育的潛移默化，進而在小小的心靈當中種下菩提種，真的是功德無量！

福慧夏令營結訓的那一天，在明光法師的領隊之下，夏令營的學員及工作人員來到了苗栗大湖的法雲寺。法雲寺住持達碧法師以及寺院中的師父都非常熱情的招待這些學員們。大家談到了這一次四天三夜福慧夏令營的多元活動課程，小朋友不但在專人的解說之下參觀了雪霸國家公園蝴蝶館，還參觀了中油鑽地工程，更有明光法師契機契理的隨時教化和生動活潑的歌唱教學，每一位學員都歡歡喜喜、滿載而歸，中天寺所舉辦的這一場「福慧夏令營」真可說是成功圓滿！

在法雲寺裡，當我和本協會的志工教練享用達碧法師用心為大夥所準備的餐點時，心中不禁想著：要如何才能回饋法師們為在家眾傳播佛法的辛勞？當下靈光乍現：「何不邀請由明光法師擔任理事長的台北市佛教會與我們臺灣慧行志工救生游泳協會，共同舉辦一場救生

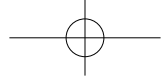


游泳研習營，讓慧行志工也有機會貢獻所學為僧伽們服務？」當我將這個想法提出來時，明光法師當下答應，要與本協會共同努力化不可能為可能，來促成這一次讓僧眾們真體實修的「救生游泳研習營」。

在籌備營隊的過程裡，的確歷經了不少的困難，但是我們心中篤定，始終堅持著為僧伽服務的這一份初發心。皇天不負苦心人，經由諸佛菩薩的護念加持、明光法師的努力安排，以及林理事長呈財博士的指導之下，慧行志工們一直堅持到底，應驗了「堅持最能讓人感動，感動的力量最大！」這句話，本協會與台北市佛教會終於順利圓滿的完成了這一次開創性的研習活動，讓每一位參與的僧伽都能法喜充滿；親自投入一望無際、波濤洶湧的大海，親證何謂「自救救人」，體驗佛陀時代「苦海常作渡人舟」的慈悲願力。

兩天一夜的活動結束了，參加研習活動的每一位僧伽都感到意猶未盡，雖上癮卻感到不過癮。明年度，若是因緣更為成熟，在明乘長老及諸山長老、各方大德的精神號召之下，本協會將與台北市佛教會共同擴大舉辦上行下效「苦海常作渡人舟」的活動，讓臺灣這塊土地上的每一個人，都能夠走出來見證陽光與希望，使臺灣成為美麗的海上明珠、娑婆淨土，處處都有悲智雙運的渡人之舟。





# 自救救人

達賴喇嘛經常以寂天菩薩在《入菩薩行論》中的發願自勉：

乃至有虛空 以及眾生住

願吾住世間 盡除眾生苦

西藏人相信達賴喇嘛是觀世音的幻化之身，也是雪域西藏的救怙主。觀世音菩薩為了救渡一切眾生，生生世世不斷乘願轉世人間，引領眾生擺脫貪執與愚昧，走上解脫之路。但是，正如西藏諺語所言：「佛法雖有救渡之鈎，眾生卻無解脫之環」，意思就是說，佛法雖有救渡眾生的能力，但也需要眾生脫離輪迴的功德善業相配合。

積累善業功德的途徑雖然有無數，其中最好的方式之一，就是在生命的過程中，時時刻刻發心幫助他人。當然，佛法強調眾生平等，但同時也指出暇滿人身難得，所謂「救人一命，勝造七級浮屠」就是這個意思，因為在六道輪迴中，轉世為人而生在佛法興盛之地者，是最有可能獲得解脫的機會。

在台灣，不時可見一些人戲水溺亡的新聞，除了為亡者和亡者家人悲痛嘆息以外，難免會想到當時如有人救助，使難得暇滿人身免於毀壞，那該多好啊！

現在，臺灣慧行志工救生游泳協會通過論文集推廣上行下效「苦海常作渡人舟」的理念，分享和傳播游泳救生的經驗，這樣，所有的人在需要時可以自救或救人，即使學習後沒有用上，因為其動機發心是助人救人，其功德善業也是同樣圓滿。如此「慧行」令人敬佩，隨喜讚嘆。並願一切眾生都能在無災厄、法喜充滿中渡過其難得的暇滿人生。

最後，以一篇達賴喇嘛最喜歡的西藏佛教祈禱文共勉：

願我生生世世

從現在到永遠

都是無所依靠者的保護人

迷路人的嚮導

汪洋渡海人的船舶

過河人的橋

遇險者的庇護殿堂

黑暗中旅行者的明燈

流浪者的收容所

以及所有求助者隨侍在側的僕人



達賴喇嘛西藏宗教基金會

董事長

2010年12月9日



Vinaya-Sutta-Abhidhamma-Visarada  
 M.A. (Gold Medalist), M. Phil. Ph.D., Palyacarya,  
 Profesoor & Head, Department of Buddhist Studies,  
 University of Delhi, Delhi-110007.  
 Coordinator, D.S.A. & ASIHSS (U.G.C.) Programmes  
 Tel. Office : (91)-(011)-(27666625) / (27666445)  
 Tel. Fax. : (91)-(011)-(27666445)  
**REF NO. BST / 10 / .....**



**DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES**  
**बौद्ध - अध्ययन विभाग**  
 UNIVERSITY OF DELHI • दिल्ली विश्वविद्यालय

C-2 (29-31) First Floor,  
 Probyn Road (Chatra Marg),  
 Opposite V.C.'s Residence,  
 University of Delhi, Delhi-110007.  
 Tel. Residence: (91)-(011)-(27667003)  
 Tel. Fax. : (91)-(011)-(27666445)  
 Mobile : (91)-(0)-(9968218648)  
**DATE : 14 / 12 / 2010**



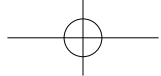
The Buddha is regarded as the possessor of “MahEkaruna” (Great compassionate) as well as the Great Savior of all sentient beings in the Human World. According to Dhammacakkappavattana, the Buddha first preached the Four Noble Truths. The First Noble Truth is “dukkha”(suffering). All sentient beings are suffering in the cycle of birth and death from endless time. Dukkha has been described as “sEgara”(ocean). For the sake of making sentient beings, particularly the human beings aware of their liberation, the Buddha delivered the Second Noble Truth, the Third Noble Truth, and the Fourth Noble Truth. The Buddha has shown the Middle Path-Eightfold Noble Path, to reach the state of liberation. It is the Buddha Way, and Humanistic Way as well.

The Buddha granted four attitudes towards living beings that is four illimitable states: loving-kindness, compassion, appreciative joy and equanimity. In Metta Sutta, we find the good wish as such:  
 Whatever living beings there be-  
 Feeble or strong, tall, stout or medium,  
 Short, small or large, without exception-  
 Seen or unseen,  
 Those dwelling far or near,  
 Those who are born or who are to be born,  
 May all beings be happy.

It brings a great benefit to the masses of society that a program “A training camp of Wisdom Action life saving swimming” organized by The Buddhist Association of Taipei and Taiwan Wisdom Action Aspirant Life Saving Swimming Association on 6-7th November. In the meanwhile, an essay competition on theme of “The inferiors imitate the superiors“Constantly being as a crossing boat in the ocean of suffering” ”has been held also. This programme is meaningful and useful for our society. This is new experience of life saving swimming training for both Bhikkhu and Bhikkhuni. It was innovative and historical event. The collection of selected essays is going to be published by Wisdom Action Century Cultural and Educational Foundation, with a view to develop the concept of compassion and loving-kindness among the human beings and benefiting thereby all living beings.

Prof. Bhikshu Satyapala

Head  
 Dept. of Buddhist Studies  
 Univ. of Delhi



## 〈中譯〉



佛陀被視為具足大慈悲和人間界一切有情眾生的偉大救主。根據南傳巴利初轉法輪經所載，佛陀首先宣說四聖諦。第一聖諦就是苦諦，一切有情眾生皆受著無盡生死輪迴之苦。「苦」也被形容為「海」。為了讓有情眾生，特別是人類，能覺醒於生死的解脫，故佛陀宣說第二聖諦，第三聖諦和第四聖諦。佛陀開示要以中道，也就是八正道，達到解脫的境界。這是佛道，同時也是人間的正道。

佛陀教導四種對待一切有情眾生的生命態度，就是四無量心：慈、悲、喜、捨。在巴利的慈愛經之中，記載如下的慈心悲願：

“所有一切眾生，  
無論他們是脆弱或強壯，高大、粗壯或是中等，  
短、小的或巨大的，都不例外；  
無論是可見或不可見的，  
是居住遠處或近處，  
他們已出世的或即將來投胎的，  
願所有一切眾生快樂。”

十一月六日和七日，由台北市佛教會和臺灣慧行志工救生游泳協會聯合主辦的「慧行救生游泳研習營」之活動，此舉乃帶給社會廣大群倫極大利益。同時，財團法人慧行世紀文教基金會也藉此因緣舉辦了「上行下效『苦海常作渡人舟』」之論文競賽。這項活動對社會是有意義的，也是很有益處的。比丘和比丘尼接受救生游泳訓練，可說是新的嘗試，這是一項創舉和歷史性的事件。所有獲選的論文，即將由慧行世紀文教基金會出版論文集，這可以啟發人間慈悲心的觀念，進而利益一切眾生。

印度德里大學佛學系系主任  
Bhikshu Satyapala 教授  
14-12-2010

翻譯：釋覺明（於印度德里）  
佛光山寺  
印度德里大學佛學系博士候選人

覺明