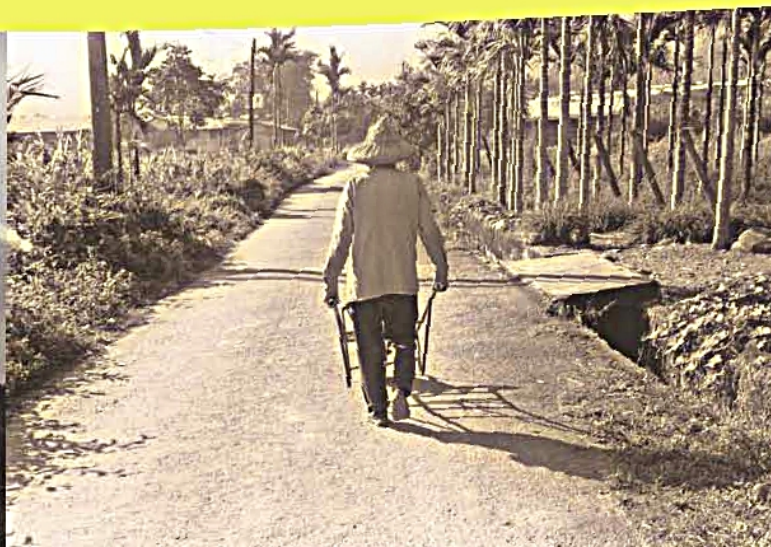
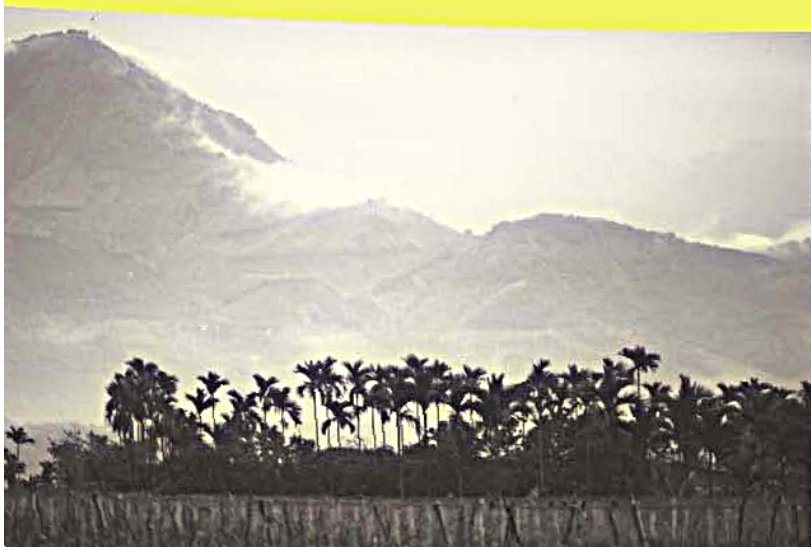




人天乘

新高中倫理與宗教
課程支援教材
宗教傳統
單元一：佛教



引言

倫理與宗教科是三年制高中課程的選修之一，它建基於目前施行的中四至中五宗教科（基督教）課程（1998 年實施）、《佛教》（香港考試及評核局中學會考課程），以及 2001 年實施的高級補充程度倫理及宗教課程。它亦參照了教統局於 2002 年起建議學校使用的《個人、社會及人文教育學習領域課程指引（小一至中三）》提出的方向，進一步發展學生在第三學習階段已具備的倫理及宗教的知識、技能，以及價值觀與態度。

課程發展處將會編訂一系列學與教資源材料，以支援倫理與宗教科的推行，本冊子《新高中倫理與宗教課程支援教材：佛教-人天乘》便是其中之一項教材配套。

學校可因應本身情況，選取適合部分作教學之用。任何人士不得翻印本冊子的內容以作商業用途。

歡迎教師就本教材提出建議或意見，請致函

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 13 樓

教育局課程發展處

總課程發展主任（個人、社會及人文教育）收

電郵地址：pshe@edb.gov.hk

傳真號碼：2573 5299 / 2575 4318

如有任何查詢，可致電 2892 5475 或 2892 5860 與本組聯絡。



課題七 人天乘

	頁數
教學指引	1
第一堂	3
第二堂	25
第三堂	37
第四堂	59
第五堂	79
第六堂	115
第七堂	135
第八堂	161

課題七： 人天乘 - 三皈五戒十善

建議課時： 8 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 佛法的判攝
- 人天乘
- 佛性
- 「十善」
- 「身、口、意」三業
- 「天界」的福樂

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 研習能力
- 批判性思考能力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以進取的精神追求幸福和快樂。
- 以理性和智慧審視自己對幸福的知見和追求幸福的方法。
- 欣賞「佛、法、僧」三寶的素質。
- 尊重別人的財物和權利、並慷慨待人，能分享和布施。
- 尊重兩性關係，建立自利利他的道德規範。
- 對別人真誠、關懷和負責任。
- 以自律修身、養成健康的飲食和消費習慣。
- 對美和幸福有適當、合理的訴求，認識「天道」福樂的可能性。

(二) 課程概覽

教節	教學流程	教學大綱
第一堂	認識	佛陀說法的目的和契應眾生的需要而對機說法
第二堂	探索	什麼是幸福和怎樣才能夠獲得幸福
第三堂	認識	皈依「三寶」的重要
第四堂	認識	「佛、法、僧」三寶
第五堂	理解	因果和受持「五戒」的利益
第六堂	理解	因果和受持「五戒」的實用性
第七堂	比較	「五戒」和「十善」的異同
第八堂	反思	物質富裕與精神富足同樣重要

延伸閱讀

太虛大師。《優婆塞戒經講錄》。台北：佛陀教育基金會，2002。

印順法師。《成佛之道》。台北：正聞，2003。

一行禪師。何蕙儀譯。《故道白雲》。香港：香港大學佛學研究中心，2002。

聖嚴法師。《聖者的故事》。台北：法鼓文化，1996。

淨因法師。《五戒的現代意義》。香港：東蓮覺苑，2002。

多識仁波切。《佛教理論框架》。蘭州：甘肅民族，2002。

課題七：人天乘

第一堂

(一) 教學重點

1. 讓學生認識佛陀說法的目的
2. 契應眾生需要而對機說法的教學手法

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 佛陀說法的目的
- 佛陀說法的教學手法
- 佛法的判攝

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 學習佛陀為眾生說法的真誠和愛心
- 感激佛陀給予眾生平等機會去學習佛法
- 欣賞佛陀教學法的多元化和所提供的善巧方便

(三) 教學策略

教學過程

I.	課題切入點	內容	6. 展示補習社老師的廣告短片和報章廣告（附件 1） 7. 提問學生： 你們認為這些老師的教學目的是甚麼？ (不需要歸納標準答案，讓學生自由發揮，旨在引發學生對教學動機的注意。) 8. 展示「萬世師表」孔子的圖片（附件 2）。 9. 提問學生： 你們知道這是誰的圖像嗎？你們可知道孔子的教學目的？ (孔子的教學目的是治國，他認為教學能培養君子-----君子的道德修養有利於社會安定，君子的才學可以治國安邦。)(請參閱孔子有關教育的文章節錄 - 附件 3) 教學提示： 教師亦可以選用其他經典老師作範例。若教師與學生關係較密切，也可以簡要地分享一下自己的教學目的和從中所得到的回報和滿足感，從而概括出一般老師的教學目的除了自利，如獲得薪酬、建立名聲、自我肯定等，也會有利他的願望，如透過傳授知識讓社會安定，國家富強。 10. 提問學生： 上了佛學課多年，你們認為佛陀為眾生說法的目的是甚麼？ 帶出主題：佛陀說法的目的。
		教具	➤ 補習社老師的廣告短片和報章廣告 ➤ 孔子的圖片
II.	探索、認識	內容	1. 派發一行禪師的《故道白雲》之《晨星出來了》，文中以小說的形式描述佛陀證悟後承諾要為眾生說法的大悲心。(附件 4，範例見附件 5) 2. 指導學生在閱讀資料後，把「佛陀說法的目的」加上底線。

			3. 解說佛陀說法的目的，在於讓眾生離苦得樂。 (參閱課堂資料 7.1.1) 佛陀和眾生分享佛法的目的是自利利他，出於愛和對眾生的悲憫。佛陀作為一位老師的特別之處在於他的教法同時能幫助我們處理現實世間的生活問題，及了斷生死輪迴的束縛。
		教具	➤ 一行禪師的《故道白雲》之《晨星出來了》
III.	探索、理解	內容	1. 以之前補習教師的廣告吸引學生的手法為例，指出古往今來的教師皆有不同的教學手法。 2. 請學生在黑板上列出世間教師的教學法。 3. 把這些教學法歸納為以下的教學五步曲： <pre> graph TD A[引發趣興] --> B[帶出主題] B --> C[探索理解] C --> D[學習概念] D --> E[反思應用] </pre> 4. 提問學生： 佛陀選用了什麼教學法呢？ 5. 展示「佛陀有教無類」的簡報 (附件 6) 6. 教師引言： 佛陀為眾生說法時有教無類，並沒有在國籍、年齡、性別、貧富、好壞、學業程度、專業資格上產生分別心。為了照顧眾生不同的意願和能力，佛陀分別介紹了人天乘、聲聞乘和菩薩乘的教法，這就是「佛法判攝」之緣起。 7. 帶出主題：佛陀契應眾生的需要而對機說法。

			8. 介紹「佛法的判攝」。(參閱課堂資料 7.1.2)
		教具	佛陀「有教無類」的簡報
IV.	反思	內容	家課 填寫「佛法的判攝」工作紙 (附件 7, 可參閱工作紙範例: 附件 8), 並解答問題: 阿強的媽媽是佛教徒, 他從小便跟媽媽拜佛, 皈依了三寶, 又受了五戒。阿強長大後, 對佛學課程產生興趣, 認為修讀這科很容易取得好成績, 於是便選取了佛學科, 大學畢業後更報讀了佛學碩士課程。為了爭取到一份穩定的教職, 賺取穩定的收入來組織一個美滿的家庭, 阿強整天研究菩薩乘的佛學經典, 希望成為一個佛學教授。你認為阿強是那一乘的行者? 為甚麼?
		形式	反思練習

課堂資料 7.1.1

佛陀說法的目的 —— 讓眾生得離苦

每一眾生都有離苦得樂的願望！不過，東家之喜樂或許是西家之憂愁。某甲樂於金錢名利，榮華富貴；某乙安於虹霞晚風，青燈照卷。或有期望幸福家庭；亦有願得生於未來天國。然而，不管你的喜樂或憂愁是什麼，一切有情，都是共處於一個生了又死，死了又生，生生死死，流轉不息的生命洪流之中。在這流轉過程中，沒有片刻停留的自由，沒有固定的貴賤、強弱、貧富的位置，也沒有一成不變的怨親關係。沉迷的眾生只是隨著厭苦求樂的心識和業力的牽引，忽上忽下，翻滾不息，疲累、無奈、痛苦。佛陀指出，因為無明和煩惱的障蔽，凡夫根本不知有歇息生死疲勞的可能，更無求取解脫的方法，唯有浮沉於生死，無有了期。雖然，眾生時常自以為努力向上，朝理想而前進，但是往往因為無知和錯誤，招來更多的束縛和苦果，根本沒有辦法達到真正離苦得樂的願望。

二千六百多年前，佛陀出生於古印度，在菩提樹下覺悟宇宙人生的真理，繼而為眾生解說真正離苦之道，讓世人有究竟離苦的可能；更為我們解說了人生和世界運作的道理，讓我們感覺到生命是有條理和可以解釋的；亦教導我們以不同的方法面對和處理現實生活所發生的不同事情，令我們能夠成長進步；也啟發了我們的思想，使我們能夠以正面和積極的態度來確立人生的意義和倫理價值觀。



（釋衍空。《正覺的道路》上卷，21-22 頁。香港佛教聯合會，2003）

課堂資料 7.1.2

佛陀說法的方法 —— 對症下藥

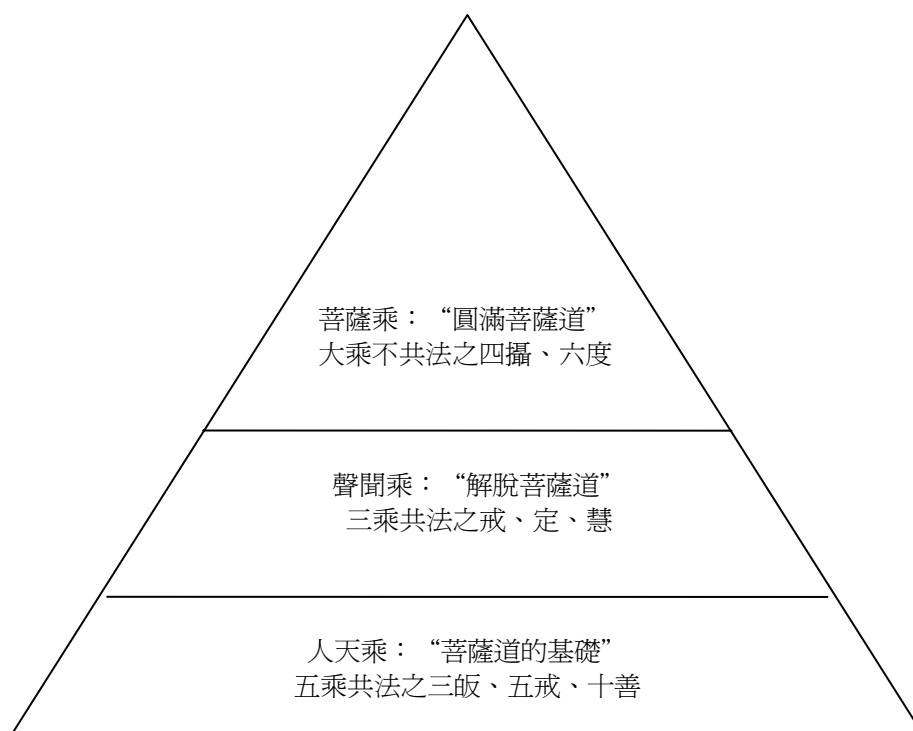
爲了契應不同眾生對“苦”的體會，與及對“離苦”的願望和需要，佛陀的教誨可大致歸攝爲“人天乘”

[註1]、“解脫乘”、“菩薩乘”三個不同深淺的層次 [註2]。佛陀爲那些盼望今生和來世都得到幸福和快樂的眾生，說了“人天乘”的教法；爲那些盼望出離生死苦的眾生，說了“解脫乘”的教法；爲那些希望能度盡眾生和證得無上道的有情，說了“菩薩乘”的教法。

佛陀的教誨雖然可判攝爲三個層次，但三者是有著“相依相攝”的關係。從“相依”來說：依底層爲基礎，才能建立中層；依中層的穩固，才能建立上層。所以“人天乘”亦稱爲“五乘 [註3] 共法”，意即“人天乘”的修行，乃是共通於五乘行者。“解脫乘”亦稱爲“三乘 [註4] 共法”，意即“解脫乘”的修行，乃是共通於三乘行者。至於菩薩乘的修行，乃是不共通於其他行者，故稱爲“大乘不共法”。從“相攝”來說：大乘行者是應該瞭解和通達“人天乘”和“解脫乘”的行持，而“解脫乘”的行者亦應瞭解和通達“人天乘”的行持。



佛陀成就正覺而證得究竟解脫，亦因此稱爲“覺者”。“菩提”是梵語，即正覺的意思。正覺能破除無明，確立正見，成就八正道，讓行者得離生死苦。因此學佛修行，就是步上“菩提道”，而“人天乘”的修行亦可稱爲“菩提道的基礎”，“解脫乘”亦即是“解脫菩提道”，大乘菩薩的修行亦即是“圓滿的菩提道”。



菩提道上的發心、修行與證果

以上所說的三個層次，實則都是從佛陀的大悲心流出，故有“佛陀一音演說法，眾生隨類各得解”之說。佛法本來就無大小高下之分，只因眾生有不同的發心和根器，以致佛法有不同層次的出現。所以判攝應以行者的發心和根器來作依歸。例如，若有人讀誦大乘經典是爲了祈求來世能生到天上享樂，也只是人天乘的行者。但若持五戒、行十善是爲了積聚資糧以便將來能利益眾生，亦算是菩薩乘的行持。

雖然佛法本身無大小高下之分，但因學佛者的發心和領悟不同，修學佛法而證得的果報就有所不同。爲了祈求福樂而發心受三皈依、持五戒、行十善的人，能得人間天上的福報。爲斷煩惱，速了生死而修行戒、定、慧的人，能證得阿羅漢果位。爲了度眾生，求無上正覺而修持四攝、六度的人，能證得圓滿佛果。

按：判攝主要是以修行者的動機或發心來作依歸。法理與修行沒有一定的界線，大乘涵攝了小乘，但小乘就不能完成大乘的菩薩行了。如受持五戒是五乘共通，而菩薩亦修戒定慧；但長期流轉生死及廣度眾生的大業，就非急求解脫的聲聞行者之悲智所能完成。

藥無貴賤，法無高下 – 藥的價值在於它治病的功能，只要對症下藥，自然藥到病除，不管它值多少錢一斤。法亦無高下之分，只要能契合眾生的根基和需要，能斷除煩惱，長養慈悲；對於眾生來說，與他契機和相應的法門，就是最好的法。

門。

註解

1. 乘：有車乘和運載的意思，這是譬喻佛法如車乘，能運載有情到不同的目的地。
2. 佛法有很多種判攝方法。例如：宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》稱之為“共下士道”、“共中士道”和“上士道”。太虛大師把這三個層次開為五，成為：人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘和菩薩乘；但亦把人乘、天乘歸攝為“五乘共法”，聲聞乘、緣覺乘歸攝為“三乘共法”，而稱菩薩乘為“大乘不共法”。
3. 五乘：即人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘和菩薩乘。
4. 三乘：即聲聞乘、緣覺乘和菩薩乘。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，21-22 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

補習社暑期猛片

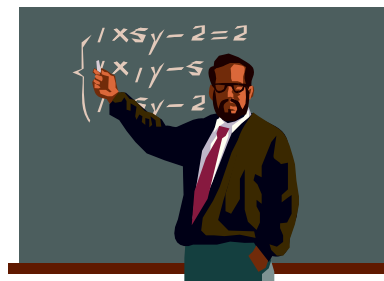
內容大要：

當代補習社暑期補習班

少女：你真係想知？

少年：我真係想知出年會考成績呀！

少女：想知就要問他們了！



S-Men：我必殺筆記中英對照，預測試題命中率極高，理科無難度！

Mandy Chen：我做過會考英文科電視節目主持，亦係會考英文科作文評卷員，
Tip 題無難度！

張敖然：會考英文全新考法，我有全新教法，獨創英文無敵絕招，會考無難度！

ET Tung：我的 Econ 死亡筆記，令你成績起死回生，Econ 無難度！

參考資料：

1. <http://www.tcirc.com.hk/whatsnew/images/20060201.jpg> 23.3.2008
2. 當代補習社 <http://www.youtube.com/watch?v=pjaRIBBC9hU> 25.3.2008
3. 報紙廣告，如明報 2007 年 9 月 12 日

附件 2

孔子像



圖片來源：

<http://www.fed.cuhk.edu.hk/history/history2002/ChiHistory/%A4%D5%A4%B9%B3.pdf>

附件 3

孔子教育的作用

孔子看到了教育對國家政治的關聯性與重要性，孔子曾云：

子適衛，冉有僕。子曰：庶矣哉！冉有曰：既庶矣，又何加焉？曰：富之。曰：既富矣，又何加焉？曰：教之。[18]

藉由此段話，我們可以看出孔子認為一個富有社會必備的三個要件即是人口多、經濟庶富、教育普及。在《論語·為政篇》中也提到：

子曰：道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。

孔子認為政、刑、德、禮都是治理國家的必要條件，而且更主張治國要以道德教化深入人心，他認為教育可以感化人心，使百姓有羞恥心，進而守規矩，如此便可收德治之效。他認為把教育與社會治亂結合起來的教育可用來改變人的素質、培養官吏，進而控制百姓的思想。此外，孔子亦強調培養人才對社會的作用，在其《論語·為政篇》曾云：

季康子問：使民敬、忠以勸，如之何？-----舉善而教不能，則勸。

他強調用善良的人，去教育沒有某種能力的人，進而達到改變社會風氣的作用，由此可知，孔子認為賢才是透過教育和學習培養起來的。孔子亦肯定教育在人成長過程中所扮演的作用，他經常教導學生要認識學習的重要，在其《論語·學而篇》中曾提到：「學則不固。[19]」，他要學生認真學懂道理才能解除固蔽。孔子的教育目的是為了培養君子，孔子認為君子有兩個條件，一是要注重自己的道德修養，二是要使整個社會都富庶，即有治國安邦之術，要有才，也就是德才兼備。

（資料來源：由《論語》探究孔子的教育觀

<http://teaching.thu.edu.tw/g931030/wu%20%20yi%20%20%20sen.htm> 2008.3.25)

附件 4



《晨星出來了》

通過念念留心專注的覺察，悉達多的心、身、和呼吸都達至完滿的合一。他在念力上的修習，使他培養到很大的定力。而他就是用這種定力，幫助他觀照他的身和心。進入甚深禪定之後，他可以辨察到當時他身體內存在著的無數眾生。這包括了有機或無機的、礦物的、草苔的、昆蟲、動物和人等。在那一刻，他也察視到所有其他眾生就是他自己。他看見自己的過去生，和所有生世的生生死死。他看見無數星體和世界的建造與毀滅。他感受到所有生靈的喜樂與悲哀 -- 這些生靈包括了胎生、卵生、和細胞分化而成的。他看見自己體內的每一個細胞都蘊藏著天地萬物，而且更跨越過去，現在和未來。那時，剛好是夜裡的第一更。

喬答摩進入更深的禪定。他見到無數世界的盛衰成壞。他見到無數眾生所經歷的生生世世。他見到這些生死，全都只是現象而並非實相。就如億萬的波浪不停地在海面起伏，大海本身是不落生死的。只要波浪明白它們其實是海水，它們便可同樣超越生死，不再懼怕，而獲至內心的平靜和安穩。這個證悟令喬答摩自己也超越了生死的羅網。他笑了。他的微笑就像深夜裡綻開的花朵，發散著一環榮光。那是屬於妙察的微笑，因妙察可以了悟一切煩惱的破滅。這是他第二更所證得的體悟。

就在這時，雷聲忽然響起，巨閃的電光劃過天際，彷彿把天空撕成兩片。重重的黑雲掩蓋了月亮和星星。跟著是滂沱大雨。喬答摩濕透了，但卻絲毫沒有移動。他繼續禪定。

完全沒有被動搖，他把覺察力照到他的心上去。他見到眾生因為不明白他們實與萬物同體，而陷於苦惱。這種無明，產生在無限的悲憂、惱亂和困擾。無明是貪欲、憤怒、傲慢、疑惑、嫉妒和恐懼的根源。當我們學會把心靜定下來以看清楚事物的真相，我們便可以對一切達到全面的了解，因而將苦惱接受，化為愛心。

喬答摩現在體悟到，了解和愛心原是一體。沒有了解就沒可能有愛心。每個人的處境，都是他的肉體、精神和社會狀況的結晶。我們明白了這一點，便連一個最殘忍的人也不會憎恨。我們只會希望盡力幫助他改善他的肉體，精神和社會的狀況。真正了解一切，會令我們產生慈悲與愛心，因而導致正確的行為。要去施愛，首先就要去了解明瞭。因此，了解明瞭就是解脫之匙。要得到清楚明白的了解，我們就必需生活得留心關注，在當下的每一刻去直接體驗生命，以能洞察自身內外正在發生的一切。鍛煉念念留心體察，可以使我們看到一切事物的核心而使其

無所遁形。這就是念力的寶庫 -- 它能夠領導我們達至解脫和徹悟。生命的燃亮有賴正確的見解、正確的思惟、正確的語言、正確的行為、正確的工作、正確的精勤、正確的念頭和正確的定力。悉達多稱這些為正道(aryamarga)。

深入地察視眾生，達多能洞悉每個人的心念，無論他們身在何處。他又能聽到每個人的叫喊，不論是為悲或是為喜。他也同時證得天眼、天耳和來去無礙等神通。現在已是三更將過，而雷電都已歇止了。雲層也捲了起來，再讓明月和星星重現天際。

喬答摩感到把他監禁了千百世的牢獄，突然破開了。無明就是把他監禁的獄吏。一向以來，他的心被無明所蒙蔽，就像星月被暴風中的黑雲掩蓋一般。因為不停地被妄想的浪潮障蔽著，心識便錯誤地將實相分成主客、自他、存亡、生死等相對意識。從這些分別 心又再生起妄見-----感受、愛欲、執取和生有之牢獄。生、老、病、死的痛苦只有再把牢獄的圍牆加厚。唯一的辦法就是捉拿禍首獄吏，看清他的真面目。而禍首就是無明。只要把他解決了，牢獄便自然解體，永不會再重建起來。

喬答摩微笑著，對自己囁語細語：“囚禁我的獄吏啊，我此刻看見你。你把我關在生死的牢獄已有多少生世？但我現在已把你看得清楚透徹。從這一刻開始，你不可以再在我的周圍建起牢獄了。”

抬頭望去，悉達多看見晨星在天邊出現，像一顆巨鑽在閃閃生輝。不知多少次，他曾在畢波羅樹下見過這顆晨星。但這個早上，就像是他第一次見到晨星一般。它的燦爛光輝有如徹悟的歡欣笑容。悉達多凝望著星星，油然而生的慈悲使他感歎起來：“所有眾生都潛藏著開悟的智慧種子，可惜我們多生多世都被淹沒在生死的汪洋裡！”

悉達多知道 he 已找到大道，達到了他的目的，所以他內心平和自在。他回想起這些年來的尋覓，當中經歷過的失望與艱苦。他想起父母、姨母、耶輸陀羅、羅侯羅和他的朋友。他又想起王宮、迦毘羅衛國、他的人民與國家，以及所有在痛苦貧困中生活的人，尤其是小孩。他對自己承諾，要把他的發現與大眾分享，以使他們得從苦痛之中解脫出來。從他的徹悟中流露出來的，是對眾生的一股 深切的愛。

在河邊的草坪上，顏色鮮豔的小花朵在清晨的陽光裡盛開著。太陽光在樹葉和水面上蹦蹦跳跳。他的苦痛全消。一切生命的奧妙都顯露無遺。每樣事物都變得出奇地新鮮。那藍天與白雲是如何的美妙啊！他覺得自己和整個宇宙都是新創的。

就在這時，縛悉底出現了。看見這個年少的看牛童向他跑來，悉達多笑了。縛悉底突然停了下來，口兒張得大大的，怔視著悉達多。悉達多叫道：“縛悉底！”

這孩童醒過來，回應道：“導師！”

縛悉底合起掌來鞠躬。他向前行了幾步之後，又再驚奇的凝視著悉達多。對自己的表現有點不好意思，他半停半說的道：“導師，你今天很不同啊。”

悉達多示意他行近一些。擁抱著縛悉底在臂內，悉達多說：“我今天怎樣不同？”

望著悉達多，縛悉底答道：“很難說啊，你就是不同。你，你 好像一顆星星。”

悉達多摸摸小該的頭，說：“是嗎？我還像甚麼？”

“你看上去很似一朵剛開放的蓮花。還有，還有像伽耶山頂上的月光。”

悉達多望入縛悉底的眼裡，說：“怎麼了，縛悉底，你是個詩人啊！現在告訴我，爲甚麼你今天這麼早？還有，你的水牛在那裡？”

縛悉底解釋說他今天不用看牛，因全部的水牛都下田去了，只剩下乳牛在牛房裡。他今天的工作就只是割鮮草。昨夜，他和弟妹們被雷聲驚醒，濠雨從破屋蓋傾倒而下，把他們的床都全弄濕了。他們從未見過這樣兇猛的風暴，因此也擔心到在森林中的悉達多。他們幾個蹲在一起，直至風雨過後，才再次入睡。天一亮，縛悉底跑到牛房，拿了鍊刀和擔竿，便前來森林看看悉達多是否無恙。

悉達多執著縛悉底的手。“今天是我一生以來最快樂的一天。如果可以的話，下午帶同所有的小朋友來到早波羅樹下來見我吧。別忘記帶你的弟妹啊。不過，現在先去割些姑尸草回去給水牛。”

縛悉底開心得邊行邊跳地離去，而悉達多亦開始在陽光普照的河岸上，踏著他緩慢的每一步。



附件 5



《晨星出來了》範例

通過念念留心專注的覺察，悉達多的心、身、和呼吸都達至完滿的合一。他在念力上的修習，使他培養到很大的定力。而他就是用這種定力，幫助他觀照他的身和心。進入甚深禪定之後，他可以辨察到當時他身體內存在著的無數眾生。這包括了有機或無機的、礦物的、草苔的、昆蟲、動物和人等。在那一刻，他也察視到所有其他眾生就是他自己。他看見自己的過去生，和所有生世的生生死死。他看見無數星體和世界的建造與毀滅。他感受到所有生靈的喜樂與悲哀 -- 這些生靈包括了胎生、卵生、和細胞分化而成的。他看見自己體內的每一個細胞都蘊藏著天地萬物，而且更跨越過去，現在和未來。那時，剛好是夜裡的第一更。

喬答摩進入更深的禪定。他見到無數世界的盛衰成壞。他見到無數眾生所經歷的生生世世。他見到這些生死，全都只是現象而並非實相。就如億萬的波浪不停地在海面起伏，大海本身是不落生死的。只要波浪明白它們其實是海水，它們便可同樣超越生死，不再懼怕，而獲至內心的平靜和安穩。這個證悟令喬答摩自己也超越了生死的羅網。他笑了。他的微笑就像深夜裡綻開的花朵，發散著一環榮光。那是屬於妙察的微笑，因妙察可以了悟一切煩惱的破滅。這是他第二更所證得的體悟。

就在這時，雷聲忽然響起，巨閃的電光劃過天際，彷彿把天空撕成兩片。重重的黑雲掩蓋了月亮和星星。跟著是滂沱大雨。喬答摩濕透了，但卻絲毫沒有移動。他繼續禪定。

完全沒有被動搖，他把覺察力照到他的心上去。他見到眾生因為不明白他們實與萬物同體，而陷於苦惱。這種無明，產生在無限的悲憂、惱亂和困擾。無明是貪欲、憤怒、傲慢、疑惑、嫉妒和恐懼的根源。當我們學會把心靜定下來以看清楚事物的真相，我們便可以對一切達到全面的了解，因而將苦惱接受，化為愛心。

喬答摩現在體悟到，了解和愛心原是一體。沒有了解就沒可能有愛心。每個人的處境，都是他的肉體、精神和社會狀況的結晶。我們明白了這一點，便連一個最殘忍的人也不會憎恨。我們只會希望盡力幫助他改善他的肉體，精神和社會的狀況。真正了解一切，會令我們產生慈悲與愛心，因而導致正確的行為。要去施愛，首先就要去了解明瞭。因此，了解明瞭就是解脫之匙。要得到清楚明白的了解，我們就必需生活得留心關注，在當下的每一刻去直接體驗生命，以能洞察自身內外正在發生的一切。鍛煉念念留心體察，可以使我們看到一切事物的核心而使其

無所遁形。這就是念力的寶庫 -- 它能夠領導我們達至解脫和徹悟。生命的燃亮有賴正確的見解、正確的思惟、正確的語言、正確的行為、正確的工作、正確的精勤、正確的念頭和正確的定力。悉達多稱這些為正道(aryamarga)。

深入地察視眾生，達多能洞悉每個人的心念，無論他們身在何處。他又能聽到每個人的叫喊，不論是為悲或是為喜。他也同時證得天眼、天耳和來去無礙等神通。現在已是三更將過，而雷電都已歇止了。雲層也捲了起來，再讓明月和星星重現天際。

喬答摩感到把他監禁了千百世的牢獄，突然破開了。無明就是把他監禁的獄吏。一向以來，他的心被無明所蒙蔽，就像星月被暴風中的黑雲掩蓋一般。因為不停地被妄想的浪潮障蔽著，心識便錯誤地將實相分成主客、自他、存亡、生死等相對意識。從這些分別 心又再生起妄見-----感受、愛欲、執取和生有之牢獄。生、老、病、死的痛苦只有再把牢獄的圍牆加厚。唯一的辦法就是捉拿禍首獄吏，看清他的真面目。而禍首就是無明。只要把他解決了，牢獄便自然解體，永不會再重建起來。

喬答摩微笑著，對自己囁囁細語：“囚禁我的獄吏啊，我此刻看見你。你把我關在生死的牢獄已有多少生世？但我現在已把你看得清楚透徹。從這一刻開始，你不可以再在我的周圍建起牢獄了。”

抬頭望去，悉達多看見晨星在天邊出現，像一顆巨鑽在閃閃生輝。不知多少次，他曾在畢波羅樹下見過這顆晨星。但這個早上，就像是他第一次見到晨星一般。它的燦爛光輝有如徹悟的歡欣笑容。悉達多凝望著星星，油然而生的慈悲使他感歎起來：“所有眾生都潛藏著開悟的智慧種子，可惜我們多生多世都被淹沒在生死的汪洋裡！”

悉達多知道他已找到大道，達到了他的目的，所以他內心平和自在。他回想起這些年來的尋覓，當中經歷過的失望與艱苦。他想起父母、姨母、耶輸陀羅、羅侯羅和他的朋友。他又想起王宮、迦毘羅衛國、他的人民與國家，以及所有在痛苦貧困中生活的人，尤其是小孩。他對自己承諾，要把他的發現與大眾分享，以使他他們得從苦痛之中解脫出來。從他的徹悟中流露出來的，是對眾生的一股深切的愛。

在河邊的草坪上，顏色鮮豔的小花朵在清晨的陽光裡盛開著。太陽光在樹葉和水面上蹦蹦跳跳。他的苦痛全消。一切生命的奧妙都顯露無遺。每樣事物都變得出奇地新鮮。那藍天與白雲是如何的美妙啊！他覺得自己和整個宇宙都是新創的。

就在這時，縛悉底出現了。看見這個年少的看牛童向他跑來，悉達多笑了。縛悉底突然停了下來，口兒張得大大的，怔視著悉達多。悉達多叫道：“縛悉底！”

這孩童醒過來，回應道：“導師！”

縛悉底合起掌來鞠躬。他向前行了幾步之後，又再驚奇的凝視著悉達多。對自己的表現有點不好意思，他半停半說的道：“導師，你今天很不同啊。”

悉達多示意他行近一些。擁抱著縛悉底在臂內，悉達多說：“我今天怎樣不同？”

望著悉達多，縛悉底答道：“很難說啊，你就是不同。你，你 好像一顆星星。”

悉達多摸摸小該的頭，說：“是嗎？我還像甚麼？”

“你看上去很似一朵剛開放的蓮花。還有，還有像伽耶山頂上的月光。”

悉達多望入縛悉底的眼裡，說：“怎麼了，縛悉底，你是個詩人啊！現在告訴我，爲甚麼你今天這麼早？還有，你的水牛在那裡？”

縛悉底解釋說他今天不用看牛，因全部的水牛都下田去了，只剩下乳牛在牛房裡。他今天的工作就只是割鮮草。昨夜，他和弟妹們被雷聲驚醒，濠雨從破屋蓋傾倒而下，把他們的床都全弄濕了。他們從未見過這樣兇猛的風暴，因此也擔心到在森林中的悉達多。他們幾個蹲在一起，直至風雨過後，才再次入睡。天一亮，縛悉底跑到牛房，拿了鍊刀和擔竿，便前來森林看看悉達多是否無恙。

悉達多執著縛悉底的手。“今天是我一生以來最快樂的一天。如果可以的話，下午帶同所有的小朋友來到早波羅樹下來見我吧。別忘記帶你的弟妹啊。不過，現在先去割些姑尸草回去給水牛。”

縛悉底開心得邊行邊跳地離去，而悉達多亦開始在陽光普照的河岸上，踏著他緩慢的每一步。



附件 6 (後附簡報)

「佛陀有教無類」的簡報

佛陀的有教無類

五比丘

- ❖ 五比丘分別是：即憍陳如、額鞞、跋提、十力迦葉、摩訶俱男。在佛陀成道前，他們被淨飯王派去隨從太子修行。但後來，當他們知道佛陀放棄修苦行，並接收了羊女乳糜的供養，便認定佛陀是自甘墮落，從此不再和佛陀為吾。
- ❖ 然而，在佛陀覺悟成道後，卻不計前嫌地向五比丘初轉法輪，為他們講述四聖諦。



羅睺羅

- ❖ 羅睺羅是佛陀的兒子，當佛陀回國時，便把他帶在身邊當小沙彌。但羅睺羅年紀太小，未脫稚氣，常以捉弄比丘為樂。
- ❖ 佛陀知道後，便以水和盆教導羅睺羅裝滿貪瞋癡的心靈就和沾滿污垢的水盆一樣。羅睺羅聽後，立刻痛哭懺悔，長大後更成為了十大弟子之一。



誰是佛陀的學生？

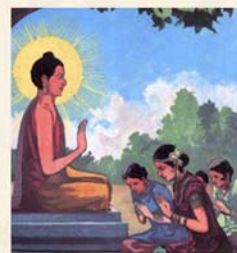
三迦葉

- ❖ 三迦葉是信奉拜火教的三兄弟，佛陀為了要度化他們，不惜和他們飼養的火龍共處一室。正當所有人都以為佛陀被火龍燒死時，佛陀卻安然無恙地出現，火龍更已變成小龍，顯示了佛陀的神通。
- ❖ 從此，三迦葉和他們門下的一千個弟子，都皈依了佛陀，斷除了外道的生活。



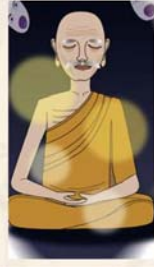
憍曇彌等五百女眾

- ❖ 僧團初期是不允許女性出家的，因為佛陀認為女子的虛榮心、憍慢心比男人重。但後來他被憍曇彌等五百女眾的誠意打動，加上阿難陀的勸說，佛陀最後也准許了女眾出家，成為比丘尼，並讓她們守八敬法。



多摩羅

- ❖ 多摩羅是一個天生愚頓的老比丘，他自覺是僧團裡的負累，一心尋死，但被佛陀所救。
- ❖ 佛陀告訴他前生是一個聰慧但驕傲自滿的比丘，今生才落得天資不足的果報。多摩羅聽見自己前生作過的事，慚愧不已，便更為精進，達到甚深禪定。



優波離

- ❖ 身為十大弟子之一的優波離出身於四種性裡最低等的首陀羅級，他從小便沒有受教育的機會和權利。
- ❖ 然而，天資聰敏的他，在當理髮師時為回國說法的佛陀剃頭，更在佛陀的幫助下，進入了第四禪，成為持戒第一。



在忉利天度母

- ❖ 佛陀為免生於天道的天人墮進三惡道，於是便於天界為母親摩耶夫人說法，並把天人們交托給地藏菩薩，希望天人在得聞佛法後，精進勤修。



- ❖ 由此可見，正因為佛陀的悲心，眾生不論富貴、長幼、善惡，甚至是天道的天人，都能夠成為佛陀的學生。佛陀愛護眾生，視每位眾生都猶如他的獨子般。

* 簡報的圖片只供設計參考。

附件 7

佛法的判攝工作紙

學佛的 五類人	發心因由	修行	證果

阿強的媽媽是佛教徒，他從少便跟媽媽拜佛，皈依了三寶，又受了五戒。阿強長大後，對佛學課程產生興趣，認為修讀這科很容易取得好成績，於是便選取了佛學科，大學畢業後更報讀了佛學碩士課程。為了爭取到一份穩定的教職，賺取穩定的收入來組織一個美滿的家庭，阿強整天研究菩薩乘的佛學經典，希望成為一個佛學教授。你認為阿強是那一乘的行者？為甚麼？

附件 8

佛法的判攝工作紙範例

學佛的五類人	發心因由	修行	證果
人乘 天乘 (人天乘)	祈求人間天上的福樂。	受持三皈五戒，明白因果業報的道理，多行布施，廣修十善。	能享受天上人間的福樂。
聲聞乘 緣覺乘 (解脫乘)	畏害老病死等苦，急斷煩惱，願速了生死輪迴的束縛。	以四聖諦為修行的依據，觀生命為無常、為苦，並勤修戒、定、慧，速斷一切煩惱的因緣。	為了斷生死，證得阿羅漢果。
菩薩乘 (大乘)	上求無上正等正覺，下化一切有情，令皆得安樂及趣向佛道。	以菩薩心為因，大悲為根本，般若智慧為導，流轉於三界，行六度四攝，深入社會，廣結善緣，恒為世人的良師益友，眾生的福田與歸依處。	能證得無上正等正覺，究竟成佛。

阿強的媽媽是佛教徒，他從小便跟媽媽拜佛，皈依了三寶，又受了五戒。阿強長大後，對佛學課程產生興趣，認為修讀這科很容易取得好成績，於是便選取了佛學科，大學畢業後更報讀了佛學碩士課程。為了爭取到一份穩定的教職，賺取穩定的收入來組織一個美滿的家庭，阿強整天研究菩薩乘的佛學經典，希望成為一個佛學教授。你認為阿強是那一乘的行者？為甚麼？

阿強是人天乘的行者，他皈依了三寶，正式成為佛教徒，又受持五戒，藉此積集功德，有機會獲得人天的福樂。他研究大乘經典的發心，在於希望爭取到穩定的工作，以穩定的收入組織美滿的家庭，所追求的幸福不出世間的輪迴，所照顧的眾生只限於自己和家人，因此他並非聲聞乘或菩薩乘的行者。

附件 9

教師資料 7.1.1

修學佛法的次第

「法無高下，應機者妙」。佛陀說法，善於觀機逗教，應病與藥；佛陀敷設八萬四千法門，然而「方便有多門，歸元無二路」，一切佛法都是療治眾生身心疾病的良藥，正如百川匯歸大海，原同一味，只因眾生根機有利、有鈍，因此佛陀不得不開設權實之教，乃至有先後次第之別。例如將佛法分為五乘，即是佛陀針對不同根機眾生的需求而依次施設的修行法。

所謂五乘，是指人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘。佛陀依序為人乘者說受持五戒法，可脫離三途而生人道；為天乘者說修十善法，可生天界；為聲聞乘者說修四諦法，可脫離三界而成阿羅漢；為緣覺乘者說修十二緣起法，可脫離三界而成辟支佛；為菩薩乘者說行六度法，可越三界二乘的境界，得無上究竟的成佛果位。

換句話說，明因緣果報，輪迴轉生，受持三皈五戒，奉行十善法，這是人天乘者；明白生老病死的纏縛，對人世生起厭離，希求了生脫死，依四諦法修行，這是聲聞乘者；比聲聞乘利根，無須聞法，但觀十二緣起，即可靠自力覺悟，這是緣覺乘者；理解自己與他人同體共生，不但自求解脫，更發大菩提心要救度一切眾生，積極修習六度，願為眾生作馬牛，願拔眾生之苦，施予眾生快樂，這是菩薩乘行者。

人天乘是戀世；聲聞、緣覺乘是出世；菩薩乘是入世而不戀世，出世而不獨善其身。五乘佛法以人天乘為基礎，次第進趣於大乘而直達佛乘，所以人天乘是佛乘的初階，而佛陀出世的真實意趣，主要在化導眾生由人乘直入佛乘。行者若依五乘佛法循序漸進修行，必定可以證得與佛同樣的真如法身。



(資料來源：佛光教科書

<http://sql.fgs.org.tw/u005book/Showdata.asp?CatalogID=20> 2007.9.14)

課題七：人天乘

第二堂

(一) 教學重點

讓學生探索什麼是幸福和怎樣才能夠獲得幸福

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 什麼是幸福
- 怎樣才能夠獲得幸福
- 人天乘

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以進取的精神追求幸福和快樂
- 對獲得幸福須有信心
- 以理性和智慧審視自己對幸福的知見和追求幸福的方法

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 追求幸福的廣告片段、圖片及電視劇節錄。
2. 港產皇妃、交通警撞車黨和顧紀筠的個案。
3. 「幸福的可能性」工作紙。

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示各式各樣追求幸福的廣告片段、圖片及電視劇節錄，追求的目標包括愛情、親情、青春、升學、有樓有車、有型有款、美食旅遊、言論自由等等。 2. 提問學生： ➤ 如果得到以上的一切，是否便等如幸福呢？ ➤ 你對幸福有別的看法嗎？ 3. 帶出主題： 什麼是幸福？ 4. 把以上的追求對象連同學生的補充答案寫到黑板上，然後請學生以舉手的方法指出自己最渴求的幸福，作班上小統計。歸納出班中學生對幸福的定義，並指出雖然每個人都渴望擁有幸福，但對幸福的定義卻是主觀的。 教學提示： 1. 展示素材的數量視乎課時而定，教師可以選取一些最新的廣告及電視劇，較易引發學生的共鳴。 2. 可能學生會因為想搗蛋、或誠實，而說出「不勞而獲」、「天天換新女朋友」或其他天方夜譚的答案。此時不必以道德或實際的標準去評價這些答案，因為下面將有環節引導學生反思「怎樣才可以得到幸福」。
		形式	展示廣告、提問
		教具	➤ 追求幸福的廣告片段、圖片及電視劇節錄
II.	認識	內容	介紹佛陀為追求人間和天界幸福的眾生，說了「人天乘」的佛法，作為步向菩提道的開始和基礎。 (參閱課堂資料 7.2.1)
		形式	教師直接講授

III.	探索理解	內容	1. 提問學生： 世上有不少人積極上進，一心追求心中的幸福，但卻遇上很多障礙，我們有獲得幸福的可能嗎？ 2. 派發港產皇妃、交通警撞車黨和顧紀筠的個案 (附件 1-3)。 3. 請學生分組，討論個案中人為心中的幸福而努力，成功或失敗的原因。 4. 請小組的代表報告討論的結果。 總結： 每個人都有獲得幸福的可能。要成功地獲得幸福，我們需要具備覺性和方法，以顧紀筠的成功個案為例，她皈依三寶以培養覺性，並透過努力和堅持去學習、落實成功的方法，繼而得到幸福。另一方面，無法獲得或留住幸福的原因很多，以港產王妃和交通警的個案為例，當中包括外在因素，如無常：丈夫見異思遷；及內在因素，如交通警錯誤的知見和不當的詐騙行為。 「人天乘」的教法助我們止惡修善，積聚福業，大大提升獲得幸福的可能。
		形式	個案討論
		教具	➤ 港產皇妃、交通警撞車黨和顧紀筠的個案
IV.	反思	內容	「幸福的可能性」工作紙 請學生填寫「幸福的可能」工作紙 (附件 4)，反思幸福的可能實現和達致幸福的方法。
		形式	反思練習

課堂資料 7.2.1



人天乘

在世上，有一類人因為見到人間和惡趣的苦難，心生厭離，而發心為自己尋求今生和來世的幸福和快樂，亦希望未來的果報比現在的更好。例如：他們希望來生的相貌、財富、權位、眷屬、知識、家庭、健康等等都要比今生的進步，或是祈願來世能生到天上享樂。這樣希冀增進向上的願望，在佛法來說，雖然不是究竟，亦未能出離生死輪迴的束縛，但還是步向菩提道的開始和基礎。所以為了尋求人天福樂的眾生，佛陀說了“人天乘”的佛法，令他們有正確和可行的修行方法。



(釋衍空。《正覺的道路》上卷，26 頁。香港佛教聯合會，2003)



劇集

《鳳凰四重奏》— 第 11 集

內容大要：

李吉祥和汪子君為師生關係，兩人互生情愫，但李吉祥自小便和同村女孩指腹為婚，不得不忍痛拒絕和汪子君發展。

及後，汪子君觸電暈倒，李吉祥以為汪子君會就此死去，極度恐慌和傷心。突然，汪子君醒來，李吉祥立刻說要和她永遠在一起。同時，他倆的愛情被雙方家長發現，汪子君被鎖在柴房裡，並反問長輩為什麼要接受命運、不能追求自己的幸福？

另一邊廂，李吉祥母親為令兒子早日和指腹為婚的未婚妻成婚，便趁李吉祥借酒消愁醉倒時，要未婚妻和兒子大被同眠。翌日，李吉祥誤以為自己在醉酒後亂性，米已成炊下只好和未婚妻結婚回鄉。

當汪子君聽見消息後，立刻衝到市院廳找李吉祥，希望與他私奔。然而，李吉祥無法隨她離去，覺得自己要對未婚妻負責任。此時，未婚妻從洗手間走出來，著兩人快點逃走，說自己根本沒和李吉祥發生關係。

最後，李吉祥和汪子君私奔到天津，爭取到愛情的自由，過著幸福的生活。



附件 1

港產皇妃正式申請離婚

「港產皇妃」文雅麗自小在香港成長，本身是中奧混血兒。1994 年，她在港工作的丹麥二王子祖謙認識，兩人一見鍾情，祖謙毫不介意文雅麗比他年長五年，在翌年於丹麥成婚。這段婚姻，更被外界看成是童話式愛情故事，在香港土生土長的文雅麗，更被各大報章冠以「港產皇妃」之名。

本身精通多國語言的文雅麗，只用了 300 小時便學會丹麥語，在婚後四個月，便到烏干達為丹麥作官式訪問。在她誕下兩位小王子後，更多次一家人回港旅遊，其父母亦於近年移居到丹麥。

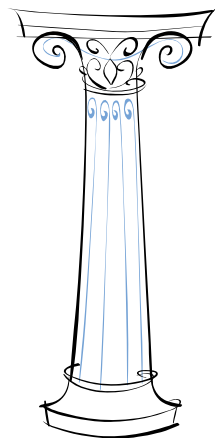
然而好景不常，這段童話式婚姻於 10 年後，即 2005 正式劃上句號。文雅麗與丹麥二王子祖謙經已向丹麥法院正式入稟申請離婚，是次更是丹麥皇室一百六十年以來首次有皇室成員離婚。文雅麗和祖謙已為分居條件達成協議，兩位小王子將跟隨文雅麗於哥本哈根市內居住，而祖謙則在皇室生活。至於兩人的離婚原因，據丹麥傳媒表示，是當文雅麗忙於履行王妃職務時，祖謙卻只顧沉迷於駕駛古董飛機及汽車，漸漸導致兩人關係產生距離。

(文章經過撮寫)

資料來源：

東方日報 港產皇妃正式申請離婚 2005 年 3 月 24 日

當代生活報 “我嫁給整個丹麥”— 港產皇妃談皇室生活 2003 年 12 月 13 日



小結

前丹麥皇妃文雅麗結婚十年，曾被外界美譽為「童話式愛情故事」，幸福地與王子、兩名兒子及父母於丹麥共同生活。然而，世事無常、人心難測，童話式的幸福總有完結的一天，現實中二人關係日漸疏離，文雅麗與二王子於 2005 年正式向丹麥地方法院入稟離婚，並已達成分居條件協議，童話婚姻隨之幻滅。

附件 2

釋衍空被屈賠款 1200 元 法師頂證交警撞車黨

兩名東九龍交通部警員透過欺詐手法，自製車禍，欺詐受害司機賠償。

受害司機大多在轉線時，被尾隨的車輛撞擊。其中一名受害人是佛教著名僧人釋衍空，他表示曾在馬頭圍道轉線時，先打指揮燈向尾隨的車輛示意，其後由慢線轉為快線行車，豈料受尾隨的車輛撞擊。雙方下車檢查車輛時，對方破口大罵釋衍空法師有錯，要求高價賠償。釋衍空法師在未有報警的情況下，賠償 1200 元了事。

另一名受害人是的士司機潘先生，他亦遇上同類型的問題。事發當日，他於柯士甸道向左切線時，在啟動指揮燈及留意路面交通情況後切線，遭尾隨車輛撞擊，乘客嚇至大叫。他在為免失去工作的情況下，無奈向對方作出賠償 1800 元。

（文章經過撮寫）

資料來源：

太陽報 港聞 A16 2007 年 9 月 5 日

東方日報 港聞 A22 2007 年 9 月 5 日

蘋果日報 法庭 A10 2007 年 9 月 5 日



小結

上述兩名交通部警員為公務員，以欺詐的手法來騙取金錢，認為金錢越多，就能獲得幸福。細心一想，他們自製車禍，既要承擔修理車輛的費用，又要背負法律上的欺詐罪名，甚至失去個人聲譽、工作和家庭。

附件 3

顧紀筠

顧紀筠，人稱「顧老闆」，曾任職電視台演員、主持、廣告及商品代言人。閒時亦有寫作，由 2000 年至 2005 年先後出版了九本散文集。

顧紀筠出生於貧窮的家庭，在參加完香港中學會考的第二天，立刻找工作來幫補家計。而家中的經濟能力實為有限，以致顧紀筠錯失升讀大學的機會。

年青時候的顧紀筠曾當過文員，一次接聽電話的經歷使她明白自己的不足，從而發憤圖強。有一次，她公司的電話響起，對方說的是英語，由於她的英語能力很弱，而且在毫無心理準備之下接聽，她感到害怕和尷尬，立刻掛斷了電話。是次經歷使她明白到自己的弱點，她下定決心學好英語，可惜仍因經濟問題，未能接受正規的英語學習和進修課程。她只好以公司內的西片作為學習的材料，在完成工作及上司不在時，播放西片學習英語。此外，她還每天強逼自己背誦字典內十個常用的英文詞彙。她的毅力，使她的英語有所改進。

過去的顧紀筠不論在思想或行為上均較為累贅，在人生的旅途中，她希望尋求快樂，但不知如何入手。她明白要改變自己，必先改變想法，繼而改變行為。她以改變得失的看法為第一步，從中學習控制情緒；亦改變對愛的表達方式，使身邊的人更能輕鬆地生活。在改變的過程中，她放下了不少執着，內心逐漸流露出清明。同時間，她亦改變了身邊的人，雖然生活上的煩惱沒有減少，但快樂則越來越多。

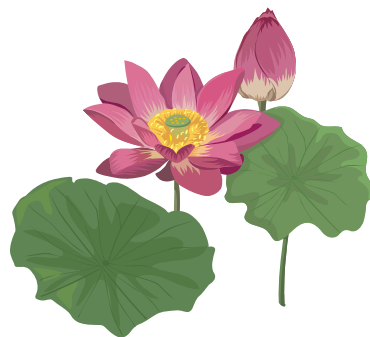
顧紀筠明白到生活是艱苦的，但她會以正念的思維來面對。她認為獲得快樂的方法之一是不受外間是非和物質的牽引，減少煩惱，從而達到心靈上的滿足。
(文章經過撮寫)

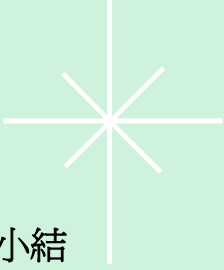
資料來源：

溫暖人間，第一期。

顧紀筠《一切從心開始》

顧紀筠《聞思修》





小結

「顧老闆」的成功是源自她對生命的發心、決心與用心。這亦是一個人成功應有的條件。她自覺英語水平不足，發心改進，以邁向成功之道；透過決心和毅力，用心地以有效的方法，去運用有限的資源學習英語，結果英語成功地有所改進。雖然人生無常，煩惱依舊多，但她以正念改變行為，因此越來越幸福快樂。



附件 4



「幸福的可能」工作紙

我認為幸福是： _____

我有／沒有可能幸福： _____

我會／不會追求幸福，因為： _____

我追求幸福的方法是： _____



附件 5



「幸福的可能」工作紙範例

我認為幸福是：和心愛的人結婚

我有／沒有可能幸福：有

我會／不會追求幸福，因為：會，因為那是我的人生目標，而且我相信我會有成功的一天。

我追求幸福的方法是：我會裝備好自己，培養覺性，讓自己成為一個善解人意、明白事理的好女孩。另方面，我要以努力和堅持去學習、實行獲得幸福的方法，如努力讀書，爭取入讀大學的機會；我又會打扮得體，做到美貌與智慧並重，務求以最佳的條件吸引心愛的人；加上廣結善緣，多參加有意義的活動，為自己製造機會，希望能遇上合適的結婚對象。



附件 7

教師資料 7.2.1

祈福與轉運



今日的香港，雖然成為世界舉足輕重的金融中心，出口、進口與轉口貿易名列世界的第十一位，居亞洲四小龍之首。可是市民的生活，卻仍保留著部份農村社會的影子，元誕黃大仙的祈福，初三車公廟的轉運，可說是典型例子。去年病痛多，祈求今天身心康泰；過去遭際多阻滯，祈求今後否極泰來。這沒有甚麼不對。何況祈福延壽，祛災迎祥，不少非獨為個人而作，也為家中長幼而作，甚或為社會的安定繁榮而作，那更是人類的共同意願，不應一概以迷信視之。……孟子所謂「求之有道，得之有命」，可以為這種祈福與轉運作寫照。

可是這種向天地、神靈、宗祖祈福轉運，是「求在外」的行為，就宗教意義來說，這是「他力」而非「自力」。佛家主張「福慧雙修」，也不反對求福，沒有福便缺乏修行的條件；不過佛家的求福，卻不像一般人在新春祈福許願，得到神靈的護佑，到了歲暮，便以金豬酒禮，酬答神恩。因為這樣方式，實與商品交易無別，嚴格一點來說，這也近乎賄賂，所以佛家不為。佛家相信內在因果，福與慧，都是從自己的修行感招而來，所以不求諸外力，祇透過「五戒」、「十善」、「六度」、「四攝」等等內自實踐途徑得之。這都是「自力」的，求其在我，所以「求則得之，捨則失之」。此種祈福與轉運，目標似與常人無異無別，究其精神境界，實不可同日而語。

進一步說，佛家祇問：我的內在實踐功夫究竟做了多少，而不必追問我的福報可收得多少。這便是「無欲則剛」的道理，所以修般若波羅蜜者「遇虎狼時，不畏怖。念：設有啖我者，為當布施，願我作佛時，令我剎中無有禽獸道。……在疾疫中，念：我終無恐懼，正使我身死是中，令我剎中，無有惡歲疾疫者。」此種心態，化一切險阻疾苦為無比大悲大願，大無畏的精神力量便是這樣培植出來。福無所祈而自來，運無所轉而自轉。這種無所求的悲願，其性質正與孟子所謂「求在我者」相似。「萬物皆備於我矣，反身而識，樂莫大焉，強恕而行，求仁莫近焉。」儒佛之間，終於找到了會通的地方。

（李潤生。生活中的佛法 – 山齋絮語。台北：全佛，2000）

課題七：人天乘

第三堂

(一) 教學重點

讓學生認識到皈依「三寶」的重要

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 佛性
- 皈依「三寶」的重要
- 皈依「三寶」的利益

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 守望相助、分享知識，輔助能力較弱的同學發展潛力。
- 了解和尊重「三寶」是人生幸福的皈依處，並對「三寶」產生歸屬感。

(三) 教學策略

教師的預備工作：

1. 一個繩結飾物
2. 打繩結的範例圖
3. 彩色絲繩
4. 小禮物
5. 《專訪王家樹老師》的文章節錄
6. 祈竹仁波切的《皈依的利益》
7. 佛光山西來寺的《皈依三寶的利益》
8. 「皈依三寶的好處」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容 1. 展示一個繩結飾物。 2. 提問學生： ➤ 你們懂得打這個繩結嗎？ ➤ 不懂得打這個繩結的同學認為自己有潛力學懂嗎？ 3. 無論學生的答案是有或無潛力，都請他們試做一次。 4. 讓學生分組進行打繩結遊戲。 5. 解釋遊戲規則： ➤ 每位組員都要自己打出一個繩結； ➤ 懂得打的組員要從旁幫助不懂的同學； ➤ 那一組的所有組員最早打好繩結的獲勝。 6. 派發彩色絲繩和打繩結的圖示范例 (附件 1)。 7. 請全班學生進行遊戲。 8. 頒發禮物給得勝的小組。 9. 帶出主題： ➤ 所有眾生都具備的潛力：佛性 ➤ 發展佛性的方法：皈依三寶 小結： 佛性是所有眾生都具備的真實本性。眾生都有潛力成佛，能發展出圓滿的智慧，和獲得究竟的快樂和幸福。以打繩結為例，每位同學都有完全明白如何打出繩結的潛力。從未懂打繩結到學懂，有一個過程：首先我們要發心打繩結，然後需要有老師的教導、有打繩結的技巧，及與你一起打繩結的朋友從旁幫助和鼓勵，才能成功。 在成佛的過程上，我們一樣需要先發心，請佛作老師、佛法作為修行的方法，以及僧侶作為幫助及鼓勵的善緣。因此，眾生成佛，都需要皈依「佛、法、僧」三寶。對發心追求人天福樂的眾生來說，皈依三寶讓他們掌握正見和方法，乃修持人天乘的第一步。 形式 繩結遊戲
----	-------	--

		教具	➤ 一繩結飾物 ➤ 打繩結的圖示範例 ➤ 彩色絲繩 ➤ 小禮物
II.	認識	內容	介紹皈依的意義和皈依三寶的重要。(參閱課堂資料 7.3.1)
		形式	教師直接講授
III.	探索理解	內容	1. 派發《專訪黃家樹居士》(附件 2)、《劉德華信佛因緣》(附件 3)、祈竹仁波切的《皈依的利益》(附件 4)、佛光山西來寺的《皈依三寶的利益》(附件 5) 等文章及「皈依三寶的好處」工作紙。(附件 6)(範例, 附件 7) 2. 請學生閱讀資料後填寫工作紙, 就人生福樂和解脫成佛兩方面列出皈依三寶的好處。 3. 請學生發表工作紙的答案。 總結： 皈依三寶是成為佛弟子的基礎, 讓我們學習佛法時不會只是浮游於理論的層面, 而是把佛法落實於日常生活之中, 認真地修行。皈依三寶有助我們以正見追求人天的福樂, 了生脫死, 及圓滿成佛。
		形式	文章選讀
		教具	➤ 《專訪王家樹老師》 ➤ 祈竹仁波切的《皈依的利益》 ➤ 佛光山西來寺的《皈依三寶的利益》 ➤ 「皈依三寶的好處」工作紙
IV.	反思	內容	家課 讓學生搜集闡釋「佛、法、僧」的視像和文字資料, 作為下一節課堂練習的素材。
		形式	資料搜集

課堂資料 7.3.1

皈依三寶

一般世人都自以為是在為自己的幸福和理想而努力，可是礙於知見和方法的錯誤，以致常常引來更多的束縛和痛苦。例如，自私自利、不擇手段，但求滿足自己的人，內心會感到孤獨和不安，而所得到的利益亦不會是長久的。

因此，尋求增進向上的人，是應要掌握正見和方法。“佛陀”是正見和德行的圓滿成就者，能作為眾生的導師和典範；“法”是宇宙人生的真理、斷除煩惱和痛苦的方法；“僧”是實踐和弘揚正法的行者，是眾生的福田〔註〕和善知識。所以祈求人天福樂的眾生應該皈依佛、法、僧三寶，作為步上菩提道的開始和基礎。

皈依即歸投和依靠，亦有捨邪歸正的含意。世人隨著自己的邪見和煩惱流轉於生死，迷惘不安，不知何處是家。有人以為金錢名利可作依靠、擁有愛情青春便是幸福，或遊戲玩樂就是人生，可是這些都只能提供短暫的安樂和快慰，不可視為真正的皈依處！所以在無窮的生死輪迴中，唯有捨去邪見，確立人格道德，以佛為師、法為學、僧為友，內心才能得到真正的平安和滿足；因而只有佛法僧三寶才是我們究竟的皈依處。



註解

福田：能長養福德，有所收穫的良好田地。

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，26-27 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

吉祥結範例圖

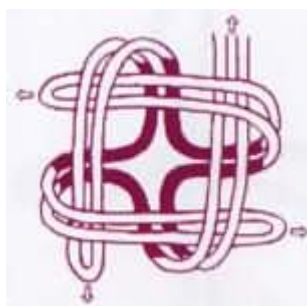


吉祥結常出現在中國僧人的服飾和廟堂的裝飾上，是一個古老而被視為吉祥的結飾，也被稱為七圈結。(單結用繩 60cm) 吉祥結有很多種編法，如單線編法、雙線編制法、三線編法。

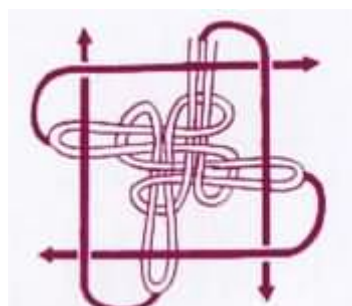
吉祥結雙線編制法



(1)



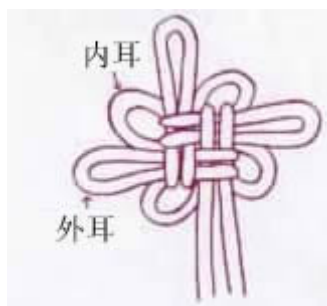
(2)



(3)



(4)



(5)

- 外耳拉緊後，開始調節外耳大小。
- 調整時，外耳不可留太小，以免鬆開。

(資料來源：南通市中等專業學校。天職網站。中國繩 — 結藝課室
<http://www.tianzhi.com.cn/zgjy/s10.htm> 2008.3.25)

附件 2

專訪黃家樹居士（節錄）

行為的改變才能感動人

黃家樹居士從 1972 年開始在明珠佛學社教佛學，並且不定期到其他佛學團體主持佛學講座，近年更應邀到香港大學佛學研究中心執教，眼見佛學發展蓬勃，各行各業的知識分子、專業人士都對佛教產生濃厚興趣，修讀佛學學位、文憑課程，他感到非常鼓舞。與此同時，他也語重心長地提出忠告。

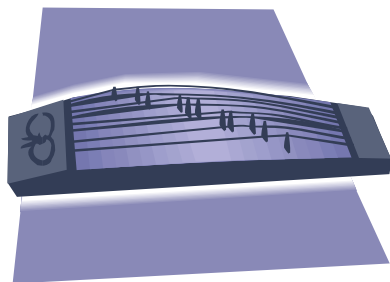
「當我們在知識上、學問上學佛的時候，我們的行為上是否都同步有所改善？例如企業家學了佛，能不能把佛法的正法思想發揮在企業運作，做人處事都能呈現佛法的優良型態？如果可以，就能夠產生正面的影響力量，用行為來宣傳佛法。」

黃居士開始教授佛學的那一年，事業也剛好從老師升任為校長，銜頭變了，弘法更有說服力。「世間人都被銜頭吸引，好像社會地位高些，信心也大些。利用這個方便來弘法是好事，但也要珍惜這方便，因為如果處理不好，就容易產生驕傲我慢，成為負資產。很自然的，觀眾會對這個銜頭有所仰慕和期望，如果你表現驕慢，就會抵銷了所有的景仰，所以說，銜頭也可以是危機。」

「不少人視佛法為學問，寫佛書，講佛學，但並非佛教徒，他們與修持沒有關係。但如果皈依了，就要行持佛理，謙卑無我。假若皈依後習氣依然，目中無人，那麼，寫多少書，講多少佛學都沒有用，因為佛法沒有在我們的心中生長，沒有根，行為沒有受到佛法的陶冶。佛法信仰帶出行為，只有行為的改變才能感動人，佛法才是有生命的東西，才是可以改善生命的偉大真理。」

這番話出自謙謙君子的黃居士口中，特別鏗鏘有力，直敲心弦。

（資料來源：《溫暖人簡》。193 期。佛教溫暖人間慈善基金有限公司，2007）



附件 3

劉德華信佛學佛的因緣（節錄）

劉德華，是香港娛樂圈的天王之一，影視歌壇的三棲紅星，眾多年青人的偶像。鮮為人知的，原來他是一位虔誠的佛教徒，是台灣靈岩山寺妙蓮老和尚之皈依弟子。

皈依三寶

據劉德華說，家中父母是信佛的，自小亦有接觸佛教，但都是去寺院拜佛、參觀、遊覽而已，對佛教教義可以說是一知半解。真正認識佛教和皈依佛教，作為自己的宗教信仰，都是近這幾年間之事。

在此之前，華仔在港、臺兩地亦曾接觸、認識不少高僧大德，後來經朋友介紹認識到台灣靈岩山寺上妙下蓮老和尚，可以說是一種“緣”份，華仔初見老和尚慈祥而又莊嚴的法相，聽其開示，煩惱頓息，寂靜安祥；猶如紅塵中之清蓮，頓感身心清涼自在；老和尚平實無華的言詞，是高僧般若智慧的流露；語重心長的剴切教誨，無非是悲願無盡的度世本懷；華仔悠然生起歸依之念，於是在妙蓮老和尚接引下，成為真正的佛弟子，法名“慧果”。

“諸法因緣生，亦從因緣滅。”這是佛教所講因緣所生法。

在歸依當日，華仔問師父：自己會否出家？

妙蓮老和尚說：我們信佛學佛，要了達緣生緣滅——萬事皆隨因緣而變，一切要看“緣”份。

華仔自從歸依三寶，認真地接觸佛教，受師父妙蓮老和尚之啟發後，人生的目標和以前亦有所不同，不像以前這麼多陋習；學了佛，較容易接受不如意之事，師父常說：“凡事向好處想，忍一忍就過去了嘛！既然有些事情一定要做的，為何不用個歡喜心去做呢？大家都開心不好嗎？盡量去嘗試接受、容忍、包涵；以歡喜心做任何事，就能做得更好，而且身心快樂”。做人處事比以前較為寬宏大量，人生觀亦豁達開朗！

學佛的收穫

由於自己對佛教義理認識不深，不能去宣講佛法，唯有身體力行，多做慈善事業。記起師父經常開示弟子：“未成佛道，先結人緣。只要用你的悲心，說好話助人

向善；看到人家做善事，發隨喜心讚嘆心，令對方成就，都能修福田”。出錢或出力，幫助貧窮無依者，都能廣結善緣。身為藝人，可以用自己的身份媒介，去揚善，勸更多人獻出愛心，參與慈善活動。

很多時候，華仔往台灣拍電影，但都抽不出時間上靈岩山寺去探望師父，只可打電話作簡單的問候，與師父見面的機會不多，師父不能經常指點，但可以從師兄弟中或善知識中去了解佛法的真義。華仔感覺師父佛學上的知識，全擺在面前，在乎有沒有心去學，要看自己能否感覺到？吸收得到？

華仔與妙蓮老和尚傾談中，感覺到師父多數用很簡單的譬喻，將信念、道理帶給自己，很容易明白。甚麼是“第一”？尤其是藝人，在這個娛樂圈子裏，很多時都為爭這個“第一”而煩惱。但師父帶給我“第一”的啟示是：所有人都需要你的時候，你能夠帶給他們所需要的，你就是“第一”。任何事情都有它的次第，佛教講因緣、時節、果報。要按照次第一步一步的來，時間未到，你想亦沒有，時間一到，你不想它也有。學佛的人要大公無私，就好象佛陀一樣，“不為自己求安樂，但願眾生悉離苦”，不要以私心做事，只為自己，而損害他人。

曾經問華仔，皈依後對佛法有甚麼新的認識？華仔坦白說，對佛法還是認識有限。儘管如此，他承認佛法對人生觀有所啟發：“皈依前，我的埋怨比較多，甚麼事情也要問個為甚麼。皈依後，我較能安於現實。雖未至於無求，但也不會因為某一件事不稱心如意而受影響，心境較以往平靜得多了。以前完全站在自己的立場看問題，事情做不好，會怪人、怪自己，放不下。現在好一些，懂得包容，壓力輕得多，沒有甚麼大不了！”



（資料來源：

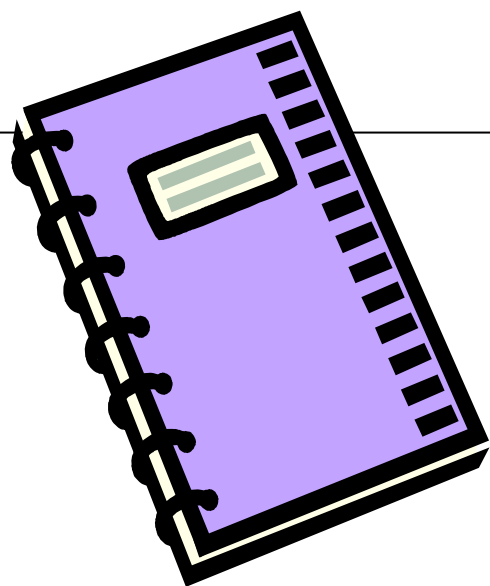
http://big5.fjnet.com/gate/big5/news.fjnet.com/shxx/shxxnr/t20071012_54681.htm
2007.9.14)

附件 4

《皈依的利益》

- (1) 在皈依後，我們正式成為了三寶弟子。
- (2) 皈依為受戒之基礎，受戒及持戒是功德的基礎。只要我們皈依了，便有資格在以後進一步求受自己能持守的戒，藉以積聚功德。
- (3) 因為依止了三寶，尤其是正法，我們便會依因果等教法而戒惡行善，所以罪障便會自然消退。
- (4) 罪障與功德及福報就如蹺蹺板般，此增則彼弱，此弱則彼增。在皈依後，由於罪障消退了，功德及福報便會隨而增長。
- (5) 由於罪障少了而功德增長了，我們一切所願便會自然成辦。
- (6) 我們一生中，常會有地、水、火、風的災害及野獸、非人、盜賊等之加害，亦會受種種煩惱等痛苦所煎熬。在至心皈依三寶後，這些違緣皆不能加害我們。
- (7) 只要有決定性的依止，尤其是在死前一剎憶及三寶，我們便不可能在下生落入三惡道。
- (8) 一旦依止了三寶，我們便踏上了成佛之路，決定最終成佛。

(資料來源：祈竹仁波切。《福慧明燈》。大藏寺基金會，2004)



附件 5

皈依三寶的利益

三寶是冥冥黑夜裏的燈燭，滔滔苦海內的舟航，炎炎火宅中的雨澤：皈依三寶不但能使我們得到究竟解脫，並能獲得許多現世的利益。以下綜合經典所說，將皈依三寶的利益歸納為十點：

成為佛弟子：皈依三寶的人，是以宇宙間最偉大的聖者釋迦牟尼佛為老師，正式成為佛陀的弟子。

不墮惡趣：皈依三寶的人，經云：皈念佛，不墮地獄：皈依法，不墮畜生：皈依僧，不墮餓鬼。皈依三寶，可以惡道除名，人天有份。

莊嚴人格：皈依三寶以後，信仰層次提昇，如同人的身上穿戴道德的華服、寶冠，人格因此莊嚴起來。

善神捷護：佛陀曾指示護法龍天，一切善神，在末法時代，要保護皈依三寶的弟子。因此，皈依三寶可以得到天龍八部、護法善神的擁護。

獲得尊敬：皈依三寶的人，能得到人天大眾應有的尊敬。

成就好事：仰仗三寶力量的加持，能令皈依者減輕業障，平安吉祥，一切好事都能成就。

積集福德：據《希有校量功德經》記載，即使具足四事供養，乃至建立七寶佛塔供養舍利，所得功德，不及皈依三寶者的功德百分之一，可見皈依三寶的利益廣大殊勝。

值遇善人：皈依三寶，能令我們減少煩惱，得遇善人為友，所到之處都能得到方便，會有好的因緣。

受戒基礎：皈依三寶的人，才有資格進一步求受五戒、八關齋戒，甚至在家菩薩戒等。

成就佛道：凡是皈依三寶的人，即使此生沒有修行，因為有信心、善緣，將來在彌勒菩薩下生人間的「龍華三會」時，都能得度。

（資料來源：佛光山西來寺

<http://www.hsilai.org/chinese/about%20gem%20refuge.htm> 2008.3.25)

附件 6

「皈依三寶的好處」工作紙

人生福樂	解脫成佛

附件 7

「皈依三寶的好處」工作紙範例

人生福樂	解脫成佛
• 信仰層次提昇。 • 地、水、火、風的災害及野獸、非人、盜賊等之違緣皆不能加害我們。 • 減輕業障，平安吉祥，一切好事都能成就。 • 減少煩惱，得遇善人爲友，所到之處都能得到方便，會有好的因緣。 • 可以改善生命。 • 安於現實，不會因爲某一件事不稱心如意而受影響，心境較以往平靜得多。	• 即使此生沒有修行，因爲有信心、善緣，將來在彌勒菩薩下生人間的「龍華三會」時，都能得度。 • 踏上了成佛之路，決定最終成佛。 • 皈念佛，不墮地獄；皈依法，不墮畜生；皈依僧，不墮餓鬼。 • 戒惡行善，罪障會自然消退。 • 有資格進一步求受五戒、八關齋戒，甚至在家菩薩戒等。 • 得到天龍八部、護法善神的擁護。 • 以宇宙間最偉大的聖者釋迦牟尼佛爲老師，正式成爲佛陀的弟子。

附件 8

教師資料 7.3.1

一切具足

大珠慧海向馬祖道一求佛法，馬祖告以「一切具足，更無欠少，使用自在，何假向外求覓。」

這是指出每一個人的內心，都具備開悟的條件乃至於成佛的條件，不用向心外的他人追求什麼佛法。

就禪修者來說，師父領進門，修行在個人，開悟靠自己。個人怎麼修呢？方法是師父指導的，真正的悟見佛性則需自己用功，根本沒有所謂的「門」，努力就是門。如何努力？放下自我的執著心、自私心、煩惱心、厭惡心、不耐煩心，那時就能見到佛性。易言之，如何放下是師父教的，見到佛性或智慧的顯露卻不是任何人給的，連佛也無從給你，那是你自己本來就有的。

大家都會說，年輕人是有待琢磨的璞玉，是社會國家未來的主人翁；經過琢磨的玉，不是任何人變化出來的，乃是玉石本身就藏著玉。有些人認為只有少數天賦異稟的人才是玉，自己大概不可能是玉。就佛法的立場而言，這種觀點是錯的，佛說一切眾生都有佛性，人類固然有，即使連貓狗等所有大小動物，乃至於朝生暮死的蜉蝣，佛也承認牠們都有佛性，只不過牠們尚未經過人的階段修練，佛性尚未顯現。

人類只中有智、愚、賢、不肖的差別，也是事實，但佛對眾生平等看待，現階段固然呈現出智、愚、賢、不肖的形態，其純美的本質還是可以開發的。低能兒若加以教育，可能會自立自強。殘障的孩子體力虛弱，父母和社會如果不放棄對他們的幫助和栽培，也可能會成為有用的人才。

佛法認為，人生倏忽幾十年，只是生命長河中的一個小段落，即使這一生已無希望成為大材，沒關係，只要給他薰習、給他幫助，即使再不肖、再愚鈍，也能使他的品質逐漸提昇。如果觀念轉變，建立起信心和願心，弱智者也很可能會變為正常而很有能力、很有智慧的人。

對任何人不要失望，不得放棄。秉持「一切具足」的信念，對己對人都能給予鼓勵和肯定，既不會自暴自棄，也不會小看他人；可使得每個人都能成為自助助人的社會中堅。

（資料來源：聖嚴法師。《公案 100》。台北：法鼓文化，2000）

教師資料 7.3.2

辨識出你本具的良善 – 你的佛性

有時候，負面的情緒會從你身上生起，控制了你整個人。一些令你心煩意亂的事情佔據了你的心頭，你無法放下這些情緒。你的感覺就像電視頻道，假如你不喜歡目前開著的電視頻道，你可以轉到其他電視頻道去。佛陀稱呼這個練習為「換木栓」-- 以一個正面的情緒取代負面的情緒。木栓就是一個大木釘，用來將兩塊木頭釘在一起。如果舊木栓已經腐朽了，你就要錘入一個新木栓，將舊的木栓敲出來。

有時候，當你試著以正面的想法或感覺取代強烈的負面情緒時，先前的情緒還是會持續跑回來，這可能會造成你內在的掙扎。在這種情況下，另一種處理痛苦的方式，是辨識出你能平靜下來、能理解、慈悲與和平的能力。這是你的真實本性，你的佛性，也就是你自身覺醒的本性。當你憶起了這些大悲和理解的特質，你就承認它們存在你的身上，而且你將很快地感覺較不痛苦。

佛性不是一種抽象的觀念，而是一種你能碰觸和體驗的真相。佛性存在我們身體的每一個細胞。我們身體的每一個細胞不是僅由物質所構成，我們的身體是物質，也是意識的示顯。一包含著一切，而每一個細胞都包含著一切的事物。無窮小包含著無窮大。我們身體的每一個細胞都包含著佛陀所有精神和血脈的祖先。

當然，每一個細胞自身也都包含著地獄，也就是暴力的種子 – 嫉妒、憤怒和其他負面的情緒。但是我們可以修習，因此地獄不會壓倒我們正念、理解和慈愛的能量。當你受苦時，你忘記了你的佛性，你的良善，而認為你的自身只有痛苦、不安、騷動和憎惡。請記住，要信任你的佛性。

當佛陀走上開悟之路時，他必須面對他自己的恐懼。佛陀將魔羅的利箭和他的魔車擋開，在將它們轉化成美麗的花朵之後，魔羅又出現了兩次。魔羅無法在佛陀的心田撒下懷疑和恐懼的種子，為了使佛陀分心無法證悟，魔羅就以美麗女子的形貌出現在佛陀面前，想要以欲望來誘惑佛陀。佛陀舉起手來，說：「你只是一個令人分心迷亂的事物，並不是真的。」因為這句話，那位女子消失了。魔羅無法對佛陀填以懷疑、恐懼和欲望，於是他又對佛陀提供無盡的世間權力和財富。再一次，佛陀舉起他的手，拒絕了魔羅和魔羅所提供的誘惑，並且將這些視為假象。每一次魔羅試著誘惑佛陀時，佛陀都將他的覺知帶回到他自身的良善，以良善之名召喚他自身的良善，並且藉由深觀和辨識出這些假象的本質是什麼，來克服它們。

（資料來源：一行禪師。《耕一畦和平的淨土》。台北：商周，2006）

教師資料 7.3.3

皈依三寶之意義

在無始輪迴中，我們現今有機會得到了圓滿的人身，若再有機會皈依三寶，並依循皈依學處做人，這一生便變得極有意義。



許多漢人一聽到「皈依」這個名詞，便以為是指一個儀式，其實這是指依止之心態。甚麼叫做「皈依」呢？我們應當知道，「皈依」並非單指一次性地參加皈依儀式，不單指口頭上唸誦皈依偈，「皈依」就是把我們的命根至心託付、一心依止的意思。在世上，有些人托賴錢勢及名位等。在宗教上，有些人皈依三寶，但也有人皈依世間天神，乃至龍族或餓鬼道眾生等。在這裡，我們所說之皈依是指以正確的皈依態度而皈依正確的皈依對象。正確的依止是入佛教之門的門檻，所以它極為重要。我們是否三寶弟子，正取決於是否有所皈依。有些人常常去佛寺參拜，自己也看一些經論，心裏對三寶也多少有些敬信心，這也可稱為「信佛的人」了。可是，在沒至心皈依前，他們的功德是間斷性的。在他們行善時，例如在布施或誦經時，固然有功德，然而這功德的積聚在布施或誦經完成時便告暫停。如果有上述的敬信心，再加上至心地皈依三寶，則功德會二十四小時不斷增長，即使在我們休息時，由於未捨皈依，這功德仍會繼續增長不停。在睡前，如果我們憶及皈依的對象，即使在睡眠中也會積長功德。只要我們不捨棄依止、不違犯皈依的各學處，這皈依之功德的增長會延續至我們成就佛境為止。甚麼才是「捨棄依止」呢？如果我們有一天對三寶不再信任、認為因果教法及業力等俱不存在，這就等於捨棄了依止。譬如說，大家在今天這下午至心生起了依止，但在後來，朋友說三寶並不存在、世上也無因果這回事，我們信心動搖了，對三寶的依止退卻了，這就是在剎那依止而下一剎那捨棄依止的情況。總之，只要我們不捨依止，這皈依之功德會不斷增長乃至延至未來生。這也等於是說，我們在今生死後，不會墮入三惡道。

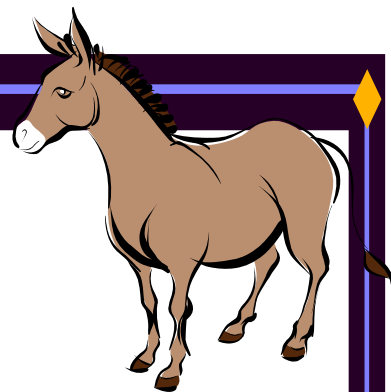
判別是否真正佛教徒，要看有否真正的皈依心，而真正的皈依，端賴有否生出正確的皈依動機。若缺了動機或缺了清靜而正確之動機，我們的皈依便非如法的皈依。合格的皈依因有三重。下者知道人死不如燈滅，而經觀察又知來世處境似乎不妙，便思慮：「誰能救我！」他們明白到唯有三寶能救助他們於三惡道厄運之能力，以此心尋求庇蔭，這是下士之皈依因。中者見苦諦及集諦與十二因緣等，便明白到就算能生於三善道，仍然並不夠徹度及安全，所以他們欲求解脫。誰有能力令他們脫出六道呢？唯有三寶可以！故此，他們以這動機作為

皈依因。最上根者見眾生苦而心生不忍，欲求最上之智慧、悲心及能力來教助度生。為著這目的，他們必須依賴三寶而求成佛，這是大乘之皈依心。以上三重皈依心的動機不同。修持皈依的人，依自己根器及心量大小，而有不同的皈依因。此外有些人，只是為了求財、求子女或求健康的心去皈依三寶，甚至有強盜為求搶劫行動成功而禮拜、上供及皈依三寶的，這些都非正確或合格的皈依動機。只有前說三種皈依因之任何一種，方為合格的皈依因。



(資料來源：祈竹仁波切。《福慧明燈》。大藏寺基金會：2004)

教師資料 7.3.4



想得幸福要有方法

搆驢乳喻

譯文

從前，邊遠國家的人不認得驢，聽說驢乳甚美，也都沒有嚐到過。當時一些人得了一頭公驢，想捋擠牠的乳來嚐嚐，便爭著將牠捉住。其中有捉頭的，有捉耳的，有捉尾的，有捉腳的，又有捉生殖器的，各人都想先得，就上前去，吮吸了一番。其中有捉住驢鞭的，叫道，啊哈！這是乳了，隨即捋擠起來，祈望得到乳汁。眾人一無所得，疲厭了。徒然地勞苦了一番，毫無結果，遭到世人的嗤笑。

外道凡夫也是這是這樣，耳聞了修道的方，卻不知道怎樣實行，在不應修求的地方，妄生出迷念來，形成種種邪見。於是裸露身體，自忍饑餓，投身懸崖，赴於火中，以為可以得道，由於這種邪見，便墮落於三惡道之中，如那些在公驢身上妄求乳汁的愚人一樣。

原典

昔邊國人不識於驢，聞他說言驢乳甚美，都無識者。爾時諸人得一父驢，欲搆其乳，爭共捉之。其中有捉頭者，有捉耳者，有捉尾者，有捉腳者，復有捉器者，各欲先得，於前飲之。中捉驢根，謂呼是乳，即便搆之，望得其乳。眾人疲厭，都無所得，徒自勞苦，空無所獲，為一切世人之所嗤笑。

外道凡夫亦復如是。聞說於道不應求處，妄生想念，起種種邪見，裸形自餓，投岩赴火，以是邪見，墮於惡道。如彼愚人妄求於乳。

源流

（資料來源：

《大智度論》卷二十三：愚癡多故所求不以道。不識事緣。如搆角求乳。無明覆故。《大正藏》第二十五冊第二三二頁）。

《百喻經》屠友祥譯，星雲大師總監修。台北：佛光山宗務委員會，2006）

教師資料 7.3.5

歸依三寶的利益

(1) 人若歸依三寶的話，將來所得的福報之大，大得不可窮盡。譬如有一個寶藏，全國人民，搬運七年，搬之不盡，三歸功德，比這還要大到千千萬倍。(《優婆塞戒經》[大正二四·一零六三上])

(2) 過去，有一位忉利天的天子，在天福享完後，身體也變得衰敗不堪，同時壽命也將在七天之後終了。他自己知道，命終之後，將在豬中投胎，所以恐慌極了，於是請教天主，但天主也沒有辦法，天主要他去向佛陀求救，佛陀教他歸依三寶，死後可免墮豬胎，得生人間，並逢舍利弗，請佛說法，因此而證得聖果。(《折伏羅漢經》)

(3) 過去，有一位三十三天的天子，天福盡了，還有七天，就要死了，昔日的歡樂，都離開他了，美麗的天女，不再親近他了，本來是威威堂堂的相貌，現在變得毫無氣色了，他的身體，既衰弱，且垢穢不堪，兩腋之下，整日流著臭汗。他也看到，他將生到豬胎中去，因此躺在地上，哀傷、流淚、訴苦。此事給天主知道了，指示他誠心歸依三寶，教他口念「歸依佛兩足尊，歸依法離欲尊，歸依僧眾中尊」，他便照著天主的指示，歸依了三寶。七天的本限一到，他便死了。天主為想知道，他死後究竟生到何處去了，但是以他的能力看遍了所能看到的所在，都無法看到那個天子的下落。只好去問佛陀，佛陀告訴他說：「已經由於歸依三寶的功德，轉墮為升，升到兜率陀天去了，你們天人，只能看下面，看不到上面的。」(大正新脩大藏經 第十五冊 No. 595《佛說嗟𨔵曩法天子受三歸依獲免惡道經》Authors/Translators: 法天)[大正一五·一二九中至一三零上]

(4) 如果東西南北的四大部洲之中，全數都是二乘果位的聖人，有人盡形壽供養，乃至為其一一造塔，那個人的功德之大，是不可計量的，但遠不如歸依三寶功德。(《校量功德經》)

(5) 過去有一位莎斗比丘，專誦三寶之名，經過十年的歲月，便證得了初果斯陀含，如今在普香世界作辟支佛。(《木木患子經》[大正一七·七二六中])

從上面所舉的五例，便可知道歸依三寶是極為難得的事。同時，佛陀也曾說過，只要有人歸依三寶，便有四王天派遣三十六位善神，隨身護持，並且希望受了三歸以後的弟子，將此三十六位善神的名字寫下來，隨身攜帶，便可辟除邪惡，

出入無畏。現在不妨將此三十六位善神的名字，照抄如下，以備行者應用：

- (一) 彌栗頭不羅婆 (善光)，主疾病。
- (二) 彌栗頭婆呵娑 (善明)，主頭痛。
- (三) 彌栗頭婆邏波 (善力)，主寒熱。
- (四) 彌栗頭抗陀羅 (善月)，主腹滿。
- (五) 彌栗頭陀利奢 (善見)，主癰腫。
- (六) 彌栗頭阿婁呵 (善供)，主顛狂。
- (七) 彌栗頭伽婆帝 (善捨)，主愚癡。
- (八) 彌栗頭悉坻 (善寂)，主瞋恚。
- (九) 彌栗頭菩提薩 (善覺)，主淫欲。
- (十) 彌栗頭提波羅 (善天)，主邪鬼。
- (十一) 彌栗頭呵娑帝 (善住)，主傷亡。
- (十二) 彌栗頭不若羅 (善福)，主冢墓。
- (十三) 彌栗頭苾闍伽 (善術)，主四方。
- (十四) 彌栗頭伽隸娑 (善帝)，主怨家。
- (十五) 彌栗頭羅闍遮 (善主)，主偷盜。
- (十六) 彌栗頭修乾陀 (善香)，主債主。
- (十七) 彌栗頭檀那波 (善施)，主劫賊。
- (十八) 彌栗頭支多那 (善意)，主疫毒。
- (十九) 彌栗頭羅婆那 (善吉)，主五瘟。
- (二十) 彌栗頭鉢婆馱 (善山)，主蜚尸。
- (二十一) 彌栗頭三摩馱 (善調)，主注連。
- (二十二) 彌栗頭戾禰馱 (善備)，主注復。
- (二十三) 彌栗頭波利陀 (善敬)，主相引。
- (二十四) 彌栗頭波利那 (善淨)，主惡黨。
- (二十五) 彌栗頭虔伽地 (善品)，主蟲毒。
- (二十六) 彌栗頭毗梨駝 (善結)，主恐怖。
- (二十七) 彌栗頭支陀那 (善壽)，主厄難。
- (二十八) 彌栗頭伽林摩 (善逝)，主產乳。
- (二十九) 彌栗頭阿留伽 (善願)，主縣官。
- (三十) 彌栗頭闍利陀 (善固)，主口舌。
- (三十一) 彌栗頭阿伽頭 (善照)，主憂惱。
- (三十二) 彌栗頭阿訶婆 (善生)，主不安。
- (三十三) 彌栗頭娑和邏 (善至)，主百怪。
- (三十四) 彌栗頭波利那 (善藏)，主嫉妒。
- (三十五) 彌栗頭固陀那 (善音)，主咒咀。
- (三十六) 彌栗頭韋馱羅 (善妙)，主厭禱。

上面所抄的三十六位善神，出於《佛說灌頂三歸五戒帶佩護身呪經卷第三》，該經說，凡是受了三歸的人，就有四王天王派遣他們來爲之護持，同時，此三十六位神王，各各還有萬億恆河沙數的鬼神，爲其眷屬，輪番護持受了三歸的人。如能書寫神王名字，帶在身上，那是最好。其中第二十四及第三十四的兩音譯名字相同唯其意譯不同，當無妨礙。

不過，我們應當知道：歸依三寶，雖可求得現生的平安與快樂，歸依三寶的最終目的，乃在回到三寶的懷抱，並使自己也成爲三寶——皆可以成佛，切不要自暴自棄。



（資料來源：聖嚴法師著。

<http://www.math.ncu.edu.tw/~david/DharmaDrum/guide9.txt> 2008.3.25)

教師資料 7.3.6

皈依的功德

皈依有兩種「四功德」。

第一種「四功德」：

1. 能獲廣大福：是得大福報
2. 能獲大歡喜：心常生歡喜
3. 能獲三摩地：是住心於一境而不散亂的意思
4. 能獲大清淨：得出世間一切種種清淨

第二種「四功德」：

1. 能護圓滿：生圓滿
2. 能於一切種邪信解障：人無妨礙於能明白一切邪見及惡見
3. 能得入聰叡正行正至善士眾中：生慧及正見中行善
4. 能於聖教淨信諸天歡喜愛念：如不墮惡道，棄捨人身，能獲天身



經文

《瑜伽師地論》卷 64：「受歸依者獲四功德。一獲廣大福。二獲大歡喜。三獲三摩地。四獲大清淨。復獲四德。一大護圓滿。二於一切種邪信解障。皆得輕微或永滅盡。三得入聰叡正行正至善士眾中。所謂大師同梵行者。四爲於聖教淨信諸天歡喜愛念。謂彼天眾心生歡喜唱如是言。我等成就三歸依故。」

(資料來源：《大正藏》，T30, no. 1579, p. 653, a9-16)

課題七：人天乘

第四堂

(一) 教學重點

讓學生認識「佛、法、僧」三寶

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 迷與悟的分別
- 「佛、法、僧」三寶的素質
- 「佛、法、僧」三寶的作用

乙、培養學生以下*技能*：

- 創造力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞「佛、法、僧」三寶的意義
- 感恩和信靠「佛、法、僧」三寶的作用

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 卡通版的三寶歌片段。
2. 派發絲帶、紙筒、珠片、綿花、冰棒棍、顏色筆等製造模型的素材和工具。
3. 「佛、法、僧的意義」工作紙。

學生的預備工作

1. 搜集闡釋「佛、法、僧」的影音和文字資料。

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示卡通版的三寶歌 (附件 1)。 2. 帶出主題：「佛、法、僧」三寶。 我們在學校常常唱誦的《三寶歌》是由中國的太虛大師和弘一大師於 1930 年合作而成的作品，而卡通版的短片則是 2007 年的作品。三寶的意義恒久不變，而在不同年代，都有不同的方式去演繹對「佛、法、僧」三寶的理解，你又會如何表達三寶的意義呢？
		形式	欣賞動畫歌曲
		教具	➤ 卡通版的三寶歌
II.	探索理解	內容	1. 把學生分成 3 組，每組分別討論「佛、法、僧」的意義。 2. 派發絲帶、紙筒、珠片、綿花、冰棒棍、顏色筆等製造模型的素材和工具 (模型範例：附件 2)。 3. 派發「佛、法、僧的意義」工作紙 (附件 3) (工作紙範例：附件 4, 5 及 6)。 4. 請每組學生就他們要討論的項目，分析組員搜集回來的資料，討論佛寶、法寶或僧寶的意義，然後填寫工作紙、並集體創作出一個模型，去表達此「寶」的素質和功用 (學生也可以利用搜集回來的視像素材作模型的材料)。 5. 請學生發表模型和工作紙。 小結： 「佛、法、僧」稱之為「寶」是因為三者皆具有珍貴稀有的素質，及為無量眾生帶來在世安樂、出世解脫和悲智圓滿的莫大利益。在離苦得樂的道路上，只有三寶是最究竟的皈依處。
		形式	分組活動：模型創作
		教具	➤ 製造模型的素材和工具 ➤ 「佛、法、僧的意義」工作紙

III.	認識	內容	1. 解說迷與悟的分別：				
		<table><tr><th>迷</th><th>悟</th></tr><tr><td> ➤ 不明白世間萬象是什麼、因何發生及如何發生。 ➤ 心容易隨外境轉變。 ➤ 培養愚癡。 </td><td> ➤ 覺察到及了解世間萬象的真實。 ➤ 有能力選擇正確和利己的事物。 ➤ 培養智慧。 </td></tr></table>		迷	悟	➤ 不明白世間萬象是什麼、因何發生及如何發生。 ➤ 心容易隨外境轉變。 ➤ 培養愚癡。	➤ 覺察到及了解世間萬象的真實。 ➤ 有能力選擇正確和利己的事物。 ➤ 培養智慧。
		迷	悟				
➤ 不明白世間萬象是什麼、因何發生及如何發生。 ➤ 心容易隨外境轉變。 ➤ 培養愚癡。	➤ 覺察到及了解世間萬象的真實。 ➤ 有能力選擇正確和利己的事物。 ➤ 培養智慧。						
2. 指出皈依三寶，乃轉迷為悟的基本方法。 3. 解說「佛、法、僧」的意義 (參閱課堂資料 7.4.1)。 總結： 若我們了解「佛、法、僧」的意義和作用，便會欣賞和尊敬其寶貴之處，從而明白皈依的好處。							
	形式	教師直接講授					
IV.	反思	內容	家課 若我們想認真地修持佛法，可以只皈依一「寶」嗎？為甚麼？ (附件 7；答案範例：附件 7.1)				
		形式	反思練習				

課堂資料 7.4.1

解說三寶

佛陀：是梵語音譯，意即覺者。能自覺，能令其他眾生醒覺，而所覺悟到的都是圓滿和究竟，因而得名。佛陀又名兩足尊，意即人中最尊貴和值得敬重者，亦寓意福德和智慧皆圓滿具足的聖者。

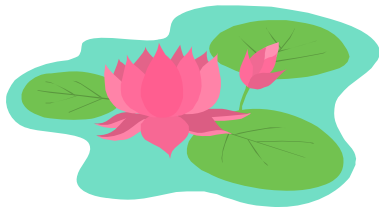
法：即正法，是宇宙人生的真理；也是佛陀親證而為眾生解說斷煩惱和了生死的方法。佛陀這些教誨和方法後來由弟子結集而編成經文，流傳後世。例如：《阿含經》、《金剛經》、《妙法蓮華經》等。

僧：亦作“僧伽”，意譯“和合眾”[註]。僧人是正法的受持和弘揚者，一般是指四位或以上和合在一起的出家佛弟子。僧可分為凡夫僧和賢聖僧。作為眾生的皈依對象，是指賢聖的僧團。

簡單來說，佛就是指路的人；法就是道路；僧就是熟悉道路的伴侶。若我們能以“佛、法、僧”三寶為皈依處，就擁有通過修行之道，而獲得解脫證悟所需要的力量和指引。這樣，恐懼和痛苦之身心，就有得到真正安撫和解脫的可能。

註解

和合眾：佛陀指僧團應奉行六和敬：見和同解、戒和同遵、利和同均、身和共住、語和無諍、意和同悅，所以亦名和合眾。



(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，27-28 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

三寶歌

歌詞

人天長夜，宇宙黢暗，誰啓以光明？ 三界火宅，眾苦煎迫，誰濟以安寧？ 大悲大智大雄力，南無佛陀耶！ 昭朗萬有，衽席群生，功德莫能名。 今乃知，唯此是，真正皈依處。 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。

二諦總持，三學增上，恢恢法界身； 淨德既圓，染患斯寂，蕩蕩涅槃城！ 眾緣性空唯識現，南無達摩耶！ 理無不彰，蔽無不解，煥乎其大明。 今乃知，唯此是，真正皈依處。 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。

依淨律儀，成妙和合，靈山遺芳型； 修行證果，弘法利世，焰續佛燈明。 三乘聖賢何濟濟，南無僧伽耶！ 統理大眾，一切無礙，住持正法城。 今乃知，唯此是，真正皈依處。 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。



附件 2

物件範例：

代表意義：佛寶



附件 3

「佛、法、僧」三寶的意義

佛寶 ☐ 法寶 ☐ 僧寶 ☐

素質	資料來源	作用	資料來源

附件 4

「佛、法、僧」三寶的意義範例 (佛寶)

佛寶 ☒ 法寶 ☐ 僧寶 ☐

素質	資料來源	作用	資料來源
大悲大智大雄力(最慈祥，最有大智慧，最偉大的佛力了)	佛寶歌歌詞	昭朗萬有，衽席群生，功德莫能名！ (佛力的光芒，照耀著生滅的宇宙萬物；安頓著煎迫的苦難眾生。佛陀的功德，是無邊無量，而沒法盡道出來的。)	(http://home.netvigator.com/~hung024/poming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23)

附件 5

「佛、法、僧」三寶的意義範例 (佛寶)

佛寶 ☐ 法寶 ☒ 僧寶 ☐

素質	資料來源	作用	資料來源
眾緣性空唯識現(解釋世間萬事萬物的本來性質)	法寶歌歌詞	理無不彰，蔽無不解，煥乎其大明(佛說法面面俱到，極盡周詳，世間一切事理因果 沒有佛未說明的;佛是已斷一切障，解一切惑;正法住世，如日正午，照了一切。)	(http://home.netvigator.com/~hung024/poming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23)

附件 6

「佛、法、僧」三寶的意義範例 (佛寶)

佛寶 ☐ 法寶 ☐ 僧寶 ☒

素質	資料來源	作用	資料來源
三乘聖賢何濟濟(三乘即聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，比喻佛法如車乘，能運載眾生到達 解脫的目的地)	僧寶歌歌詞	統理大眾 一切無礙，住持正法城。(僧眾有代佛統理佛弟子修行佛法之任務；僧若能依淨律儀，則一切無有障礙。無障礙則事無不理，眾無不和。合乎三法印的就是正法。正法如城入可安居，僧能護衛正法，故云住持正法城。)	(http://home.netvigator.com/~hung024/poming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23) ↓

附件 7

若我們想認真地修持佛法，可以只皈依一「寶」嗎？為甚麼？

A large rectangular box with a brown wooden frame. Inside the frame is a light green background with horizontal lines. There are four red pushpins, one in each corner of the green area. The pushpins are pinned to the green background, and their shadows are visible on the surface below them. The box is designed for writing an answer to the question above it.

附件 7.1 答案範例

若我們想認真地修持佛法，可以只皈依一「寶」嗎？為甚麼？

《優婆塞戒經》，又名《善生經》、《優婆塞戒本》。北涼曇無讖(公元 385 -433)譯。

在經文中，佛陀為善生長者解說在家信眾受持三皈依五戒等義理。本經分二十八品，說明菩薩之發心、立願、修學、持戒、精進、禪定、智慧等。特別在受持品中，除了說明在家菩薩應受持五戒外，更提出大乘獨有之戒法。由於本經闡說大乘戒，因此特別受漢傳佛教重視。

當善生問佛陀有關三皈依時，佛陀為善生長者解說：為什麼要受三皈依？什麼是三皈依？佛陀指出：佛法僧三寶都是與斷除煩惱和痛苦有關。“佛”是能為眾生解說斷除煩惱和痛苦的方法，究竟解脫的大成就者。“法”是能斷除煩惱的因，出離生死苦的憑據。“僧”就是繼承正法，修持斷除煩惱的因，而達致真正解脫的出家修行者。

有人問：如是的三皈依，不就是以“法”之壞煩惱因為主嗎？那麼只要皈依

“法”不就夠麼？佛陀答：法是真理，佛出不出世都恆常遍於世上，可是無人認識，更無人能為眾生解說。佛陀出世，自證究竟離生死正法，得壞煩惱因，更慈悲為眾生解說，所以應該皈依佛。僧是“法”的繼承和受持者，若無僧人，正法就斷滅，所以亦應該皈依僧寶。

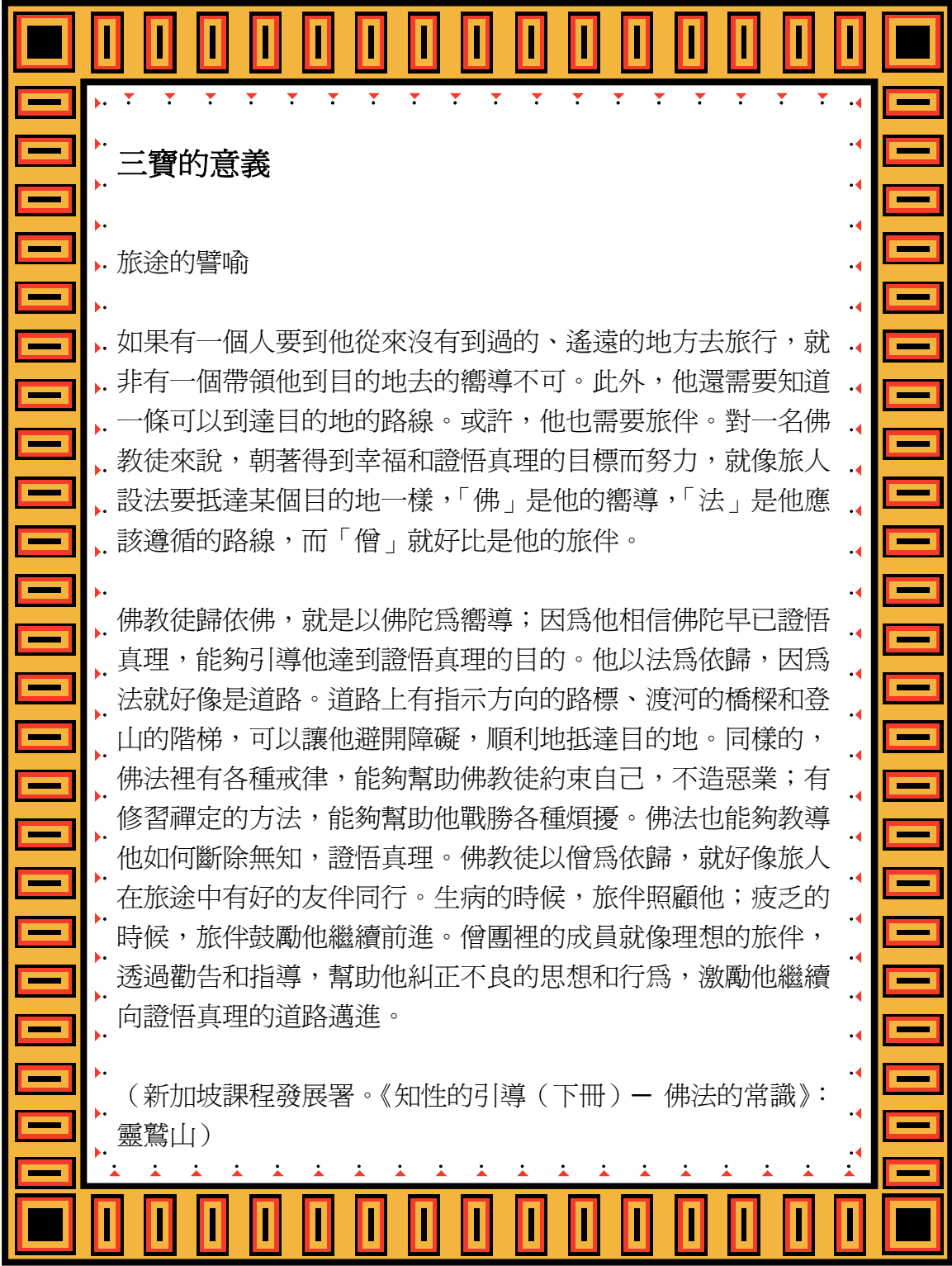
經文

善生言：“世尊！何因緣故受三皈依？云何名為三皈依耶？”“善男子！為改諸苦，斷除煩惱，受於無上寂之樂，以是因緣受三皈依。如汝所問，云何三皈依者，善男子！謂佛、法、僧。佛者：能說壞煩惱因，得正解脫。法者：是壞煩惱因，真實解脫。僧者：稟受壞煩惱因，得正解脫。或有說言：即是一皈依？是義不然。何以故？如來出世及不出世，正法常有，無分別者。如來出已則有分別，是故應當別皈依佛。如來出世及不出世，正法常有，無有受者。佛弟子眾能稟受故，是故應當別歸依僧。正道解脫是名為法。無師獨覺是名為佛。能如法受是名為僧。…”

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，44-46 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 8

教師資料 7.4.1



三寶的意義

旅途的譬喻

如果有一個人要到他從來沒有到過的、遙遠的地方去旅行，就非有一個帶領他到目的地去的嚮導不可。此外，他還需要知道一條可以到達目的地的路線。或許，他也需要旅伴。對一名佛教徒來說，朝著得到幸福和證悟真理的目標而努力，就像旅人設法要抵達某個目的地一樣，「佛」是他的嚮導，「法」是他應該遵循的路線，而「僧」就好比是他的旅伴。

佛教徒歸依佛，就是以佛陀為嚮導；因為他相信佛陀早已證悟真理，能夠引導他達到證悟真理的目的。他以法為依歸，因為法就好像是道路。道路上有指示方向的路標、渡河的橋樑和登山的階梯，可以讓他避開障礙，順利地抵達目的地。同樣的，佛法裡有各種戒律，能夠幫助佛教徒約束自己，不造惡業；有修習禪定的方法，能夠幫助他戰勝各種煩擾。佛法也能夠教導他如何斷除無知，證悟真理。佛教徒以僧為依歸，就好像旅人在旅途中有好的友伴同行。生病的時候，旅伴照顧他；疲乏的時候，旅伴鼓勵他繼續前進。僧團裡的成員就像理想的旅伴，透過勸告和指導，幫助他糾正不良的思想和行為，激勵他繼續向證悟真理的道路邁進。

（新加坡課程發展署。《知性的引導（下冊）— 佛法的常識》：靈鷲山）

教師資料 7.4.2

三寶的意義

三寶，是佛、法、僧的總稱。

「佛」，是梵語「佛陀」〔buddha〕的簡稱，指證悟宇宙真理〔自覺〕，而又能本著無盡的慈心悲願，以真理來教化眾生〔覺他〕的圓滿覺者。

「法」，梵語「達磨」〔dharma〕，有很多的意義，在這裡是指佛陀所直說的真理教法，一般泛指三藏十二部經。眾生依法修行，就能證得真理，得到究竟的解脫。

「僧」，是梵語「僧伽」〔sangha〕的簡稱，意譯為和合眾。在這裡是指奉行佛法，和合共住的出家僧團。其特質有二，即「理和」與「事和」。理和，指大家所斷除的煩惱，所證得的真理，都是相同不二的；事和，指身、口、意三業在事相上，共同遵守六項要點，不相違背，是建立僧團的基礎。即：

見和同解：在思想上，建立共識：這是思想的統一。

戒和同修：在法制上，人人平等：這是法制的平等。

利和同均：在經濟上，均衡分配：這是經濟的均衡。

意和同悅：在精神上，志同道合：這是心意的開展。

口和無諍：在言語上，和諧無諍：這是語言的親切。

身和同住：在行為上，不侵犯人：這是相處的和樂。

因此，從自利而言，僧團是修身養性，陶鑄聖賢的大冶洪爐；從利他而言，僧團是住持正法，度化眾生的集體力量，僧團的重要性由此可知。

三寶的「寶」是譬喻，用來彰顯佛、法、僧的勝德。擁有金銀、珍珠、瑪瑙等世間的珍「寶」，能使我們物質生活不虞匱乏；仰仗佛、法、僧出世間的珍寶，則能使我們脫離生死輪迴，解脫精神上的苦楚。因此，佛、法、僧統稱為「三寶」。

《諸經要集》引《寶性論》「三寶有六義，故須尊敬」，對佛、法、僧之所以為「寶」，有更進一步的闡釋。

希有義：如世珍寶，貧窮之人所不能得；三寶如是，薄福眾生，百千萬世不能

值遇，故名爲寶。

離垢義：如世珍寶，體無瑕穢；三寶如是，隨離諸漏，故名爲寶。

勢力義：如世珍寶，除貪去毒有大勢力；三寶如是，具不思議六神通力，故說爲寶。

莊嚴義：如世珍寶，能嚴身首，令身姝好；三寶如是，能嚴飾修行人，令得身心清淨，故說爲寶。

最勝義：如世珍寶，譬諸物中勝；三寶如是，一切世中最爲殊勝，故名爲寶。

不改義：如世真金，燒打磨鍊不能改變；三寶如是，不爲世間八法〈利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂〉所改，故名爲寶。



(資料來源：佛光山西來寺

<http://www.hsilai.org/chinese/about%20gem%20refuge.htm> 2008.3.25)

教師資料 7.4.3

三寶的種類

經典上對於三寶，有多種的分類，但以三種三寶的說法較為普遍：

最初三寶：佛陀在菩提樹下夜睹明星而成道，所現三十二相、八十種好的丈六金身為最初佛寶；佛陀成道後，於鹿野苑所宣說的四聖諦、十二因緣、三法印為最初法寶；佛陀所度化的阿若憍陳如等五位大阿羅漢為最初僧寶。

住持三寶：指佛陀入滅後，流傳於後世的三寶。一切佛像，無論是金銀銅鐵、玉石瑪瑙、木雕泥塑、圖像繪畫等聖容，都稱為佛寶；一切三藏經典，無論是絹紙竹帛、印刷書寫，都稱為法寶；求受具足戒的出家比丘、比丘尼等大善知識，都稱為僧寶。

自性三寶：佛陀在夜睹明星，證悟真理的那一剎那，曾經說道：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證悟。」在我們的自性當中，已經圓滿具足了三寶的無量功德。人人皆有佛性，就是佛寶；人人都有平等無差別的法性，就是法寶；人人都有喜好清淨和樂的心性，是為僧寶。

所以，皈依三寶無非是藉助他力，引導我們認識自我，肯定自我，進而依靠自我，實現自我，找回自己心中的自性三寶。我們每個人都像是一座寶礦，皈依就是開採自己心內的寶礦：不皈依，就如同寶礦未經開採，黃金無法出土！所以佛陀臨涅槃之際，曾教誡弟子：「自依止，法依止，莫異依止。」這就是要我們皈依自性三寶的真義所在。

（資料來源：佛光山西來寺

<http://www.hsilai.org/chinese/about%203gem%20refuge.htm>
2008.3.25)

教師資料 7.4.4

三寶的種類

三寶的種類，古來有很多種的分法，從大體上說，不外由於事相和理體的不同。現且分爲兩大類：

- 一、從事相上說，有住持三寶與化相三寶。
- 二、從理體上說，有一體三寶與理體三寶。

未解釋三寶的種類之先，首應知道三寶的涵義：佛是覺者，自覺、覺他、覺滿；法是法則，有軌範使人理解與住持自性不失之能；僧是和合眾，於事於理和合相處。

所謂住持三寶：(1) 凡用玉琢、石刻、金鑄、銅燒、泥塑、木雕、油漆、墨畫、絹繡、紙繪的佛像，便是佛寶；(2) 凡是三藏經典，或古今大德的佛教著述，便是法寶；(3) 凡是剃頭染衣的比丘比丘尼，便是僧寶。因為佛陀入滅之後的佛教，端靠這一類的三寶，爲之延續佛法的慧命，保持佛教的精神，傳布佛教的教義，所以稱爲住持三寶。

所謂化相三寶：(1) 釋迦牟尼在印度成道而至入滅的階段中，釋迦便是佛寶；(2) 佛陀當時向弟子們所說的種種教示，如四聖諦、八正道、十二因緣等等的道理，便是法寶；(3) 當時隨佛出家的凡聖弟子，便是僧寶。這是唯有佛陀住世應化之際才有的相狀，所以稱爲化相三寶。

所謂一體三寶：即是佛法僧三寶之中，各各皆具三寶的功德：(1) 佛有覺照之能，所以是佛寶；佛能說法，於法自在，故有軌持之能，所以是法寶；佛無違諍之過，所以是僧寶。(2) 法的本體，具有能生諸佛之性，所以是佛寶；法的本身，就有軌持的功能，所以是法寶；法法平等，互不相妨，所以是僧寶。(3) 僧有觀照之智者，爲佛寶；僧有軌持之用者，是法寶；僧爲和合之體者，是僧寶。

所謂理體三寶：是說一切眾生，各各本具之三寶，這有兩類：(1) 從修證上說，凡夫皆以「惑、業、苦」而流轉生死，若能翻迷成悟，惑即成爲般若，業即成爲解脫，苦即成爲法身；般若爲佛寶，解脫爲法寶，法身爲僧寶；(2) 從理體（真如）上說，能觀之理爲佛寶，所觀之事爲法寶，事理一如爲僧寶。

其實，三寶雖分四類，只有兩種性質：不出事理的兩面。事相的三寶，是現實的，所以也是比較易懂的。理體的三寶，是抽象的，所以不太容易懂得，除非已經開悟，已經證得了自性真如，否則總是感到陌生的，但此卻是我人的究竟歸依處。爲使讀者更易了解起見，抄錄一段印順法師對此的解釋如下，以供參

考：

「論究到真實的皈依處，是三寶的真實功德，這在古來，又有好多分別，現在略說二類。(1) 佛的無漏功德是佛寶：依聲聞來說，是五分法身（聖嚴案：戒、定、慧、解脫、解脫知見，為佛的五分法身）；依大乘說，是無上（四智）菩提所攝的一切無漏功德。正法或涅槃是法寶。有學無學的無漏功德是僧寶：依聲聞乘說，即是四雙八輩（聖嚴案：小乘的四向四果，合稱為四雙八輩）的無漏功德；依大乘說，是菩薩，攝得聲聞、辟支佛的無漏功德。(2) 大乘教所說：究竟圓滿所顯的最清淨法界（攝得體相業用），是佛寶；少分顯現清淨法界的，是僧寶；遍十法界而不增不減，無二無別的法界（或名真如、實相等），是法寶。平常所說的一體三寶、理體三寶、常住三寶，都不過此一意義的不同解說。」（《成佛之道》二九頁）

我們看了這段文字，如果沒有一點佛學的基礎，還是不懂的；不過我們終究還是凡夫，能夠理解理體三寶的，當然很好，如果不能理解，那麼只信事相的三寶，信到某一階段之後，理體三寶也就自然顯現了。正像我們尚未到過太空旅行之前，對於太空的景象，即便太空人如何作詳細的報告，我們所知，總是隔閡，乃至失真的，唯有親至太空旅行一番，才能明明白白。所以，我們凡夫能信仰住持三寶，已經夠了。但是，我們應該明白：沒有住持三寶，無以顯現理體三寶；沒有理體三寶，住持三寶也無以安立。住持三寶是理體三寶的大用；理體三寶是住持三寶的全體。信仰佛教，應從信仰住持三寶開始，信仰住持三寶的目的，乃在追求理體三寶的顯現（發明）。今有在家的佛弟子，自己未證理體三寶，便以只信理體三寶為理由，而不敬住持三寶的，那是本末倒置，求升反墮的行爲了！

我們凡夫所能見到的，只有事相的三寶，事相中的化相三寶，祇在佛陀住世時才有，佛滅之後，僅有住持三寶。然在三寶之中，雖以佛為最尊最貴，法為最高最勝，卻以僧的地位最重最要。佛陀入滅之後，佛教的道場，要由僧寶來住持；佛教的經典，要由僧寶來保存；佛教的文化，要由僧寶來傳播；佛教的信徒，要由僧寶來接引。因此，佛陀在世時，佛教以佛為軸心；佛陀入滅後，佛教則以僧寶為重心。所以今世而言，信仰佛教，應以僧寶為依歸；恭敬三寶，也應以僧寶為著眼。僧人之中，固有龍蛇混雜，我人歸依，不妨擇善而從，但於恭敬供養之心，則應一律平等。佛經中說，雖是破戒比丘，仍足為人天之師，所以不得分別高低，更不得妄加批評。

（資料來源：聖嚴法師

<http://www.math.ncu.edu.tw/~david/DharmaDrum/guide9.txt>
2008.3.25)

教師資料 7.4.5

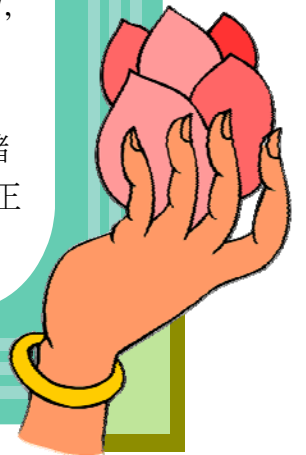
如有讀經文但無皈依

有人只對經文感興趣但並不想皈依，經中說這人等是行在一闍提道上。當一個人斷絕了善根及善緣時，如同無根的大樹，得不到養分的滋潤，又如何能開花結果呢？

經文

《佛說大般泥洹經》卷 6〈18 隨喜品〉：「於諸經法心無歸依。如是等人向一闍提道。」(大正藏, T12, no. 376, p. 897, b8-9)

《大般涅槃經》卷 5〈7 四相品〉：「一闍提者斷滅一切諸善根本。心不攀緣一切善法。乃至不生一念之善。」(大正藏, T12, no. 375, p. 633, c3-5)



教師資料 7.4.6

皈依的正行

當皈依後有兩種四正行。

第一種是：

1. 能親近善士：是接近善知識及善因緣
2. 能聽聞正法：學習到正確的道理
3. 能如理作意：如實及不作錯誤思維
4. 能法隨法行：實踐能證得涅槃的方法

第二種是：

1. 能諸根不掉：守護六根令內心不生煩惱
2. 能受學學處：守護戒律
3. 能悲愍有情：於一齊有情生起慈悲心
4. 能於三寶所勤修供養：勤修供養三寶

經文

《瑜伽師地論》卷 64：「當知歸依有四正行。一親近善士。二聽聞正法。三如理作意。四法隨法行。若有成就此四正行乃名歸依。當知復有四種正行。一諸根不掉。二受學學處。三悲愍有情。四應時時間於三寶所勤修供養。」

(資料來源：《大正藏》，T30, no. 1579, p. 653, a5-9)

課題七：人天乘

第五堂

(一) 教學重點

讓學生理解因果和受持「五戒」的好處

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 因果和持「五戒」的關係
- 不殺生戒
- 不偷盜戒

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 批判性思考能力
- 運用資訊科技能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 培養善良、仁慈和有愛心，去除暴力的心念和行爲。
- 尊重別人的財物和權利、並慷慨待人，能分享和布施。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 一段經典恐怖片的音樂；
2. 故事《持戒的功德》；
3. 「覺知殺生所帶來的痛苦」工作紙；
4. 「護生的方案」工作紙；
5. 新聞個案；
6. 佛經的因果故事“Meatrix”的動畫片段及中文字幕劇本。

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 播放一段經典恐怖片的音樂 (經典恐怖片配樂建議: Lord of The Rings – The Return of the King, Track 6 – Minas Morgul, Howard Shore, New Line Records)。 2. 故作神秘地對學生說要為他們介紹一個和「五戒」有關的鬼故事。 3. 請學生以生動的語調朗讀故事《持戒的功德》(附件1)。 4. 帶出主題： 受持五戒的利益與因果的關係。 小結： 上宗教課時，不少學生對鬼神的現象感到好奇。以上故事只是引發大家對「五戒」的興趣，介紹持戒的其中一項功德。在現實生活中，未必人人都會遇上鬼道的眾生，而持戒的目的亦不在於要連結超自然的力量，受其保護而免受鬼神的傷害。受持五戒的主要目的是不傷害自己，亦不傷害他人，以持戒保護我們避免造惡業而招苦果。 教學提示： 不必一定要播放恐怖音樂，此舉只是提供新鮮感，增添氣氛。教師亦宜選擇一些經典和澎湃的音樂，效果灰諧的亦無妨；不宜在課堂上選用幽深的怨曲。
		形式	分享佛經故事
		教具	➤ 經典恐怖片的音樂 ➤ 故事《持戒的功德》
II.	認識	內容	解說「五戒」和「十善」。(參閱課堂資料 7.5.1)
		形式	教師直接講授

III.	認識、探索理解	內容	1. 介紹「不殺生戒」。(參閱課堂資料 7.5.2) 2. 請學生分成小組，派發「覺知殺生所帶來的痛苦」工作紙 (附件 2, 可參閱工作紙範例, 附件 3) 及「護生的方案」工作紙 (附件 4) (範例, 附件 5)。 3. 向每一個小組派發不同的個案，包括「青少年殺人」(附件 6)、「家庭暴力」(附件 7)「大學生活烤小鹿犬」(附件 8)、「網上殺人 虛擬世界暴力」 (附件 9)。 4. 請學生藉個案反思殺生的禍害。 5. 請每組派代表發表工作紙，並提出積極護生的方法。 小結： 特別提醒學生在觀看暴力動漫、或沉迷暴力的電腦遊戲時，很多時會在思想上殺生，於心識上種下暴力殺生的種子，如果因緣成熟，可能會引伸成殺生的行為，為自己和他人造成莫大的痛苦。另方面，普通的欺凌事件亦可能會在同輩慫恿，和情緒高漲之下昇級為殺生的行為，或者令受害者不能承受欺凌的屈辱而自殺。 若要避免悲劇發生及招感殺業苦果，可以受持「不殺生戒」作為覺知自己暴力心念和避免暴力行為的練習。持此戒的另一方法是發展同理心，設身處地去想像受害者及其家人將要承受的痛苦，心生慈悲，讓我們更容易地避免殺生的行為。
		形式	小組 / 個案分析
		教具	➤ 「覺知殺生所帶來的痛苦」工作紙 ➤ 「護生的方案」工作紙 ➤ 新聞個案 ➤ 佛經的因果故事

IV.	認識、理解	內容	1. 介紹「不偷盜戒」。(參閱課堂資料 7.5.2) 2. 播放“Meatrix”的動畫片段 (Matrix 的卡通版) (附件 10)。 3. 派發上述片段的中文字幕劇本。 4. 提問學生： ➤ 動畫中提到的工廠式農業公司是如何犯下「不偷盜戒」呢？ (提示：剝削員工、以其他生物的痛苦來求取利益) ➤ 現實生活中還有甚麼犯下「不偷盜戒」的例子？ (如：購買翻版碟、高買、偷取父母的金錢和剝削別人和其他生物。) 小結： 偷盜和剝削的反面是分享和布施。如果我們進一步受持「不偷盜戒」，除了避免犯偷盜的行為之外，還可以發展慷慨待人和尊重別人等正面的素質，讓生活更幸福快樂。
		形式	欣賞卡通
		教具	“Meatrix”的動畫片段和中文字幕劇本
V.	反思	內容	家課 1) 尋找一個「不偷盜戒」的事例 (新聞、個案或歷史故事)，分析其引伸的痛苦及所招引的惡果。 2) 如果你是當事人，你會如何正面地修持「不偷盜戒」的覺醒練習？ (家課範例見附件 11)
		形式	資料搜集、反思法理的應用

課堂資料 7.5.1

受持五戒十善，深信因果

人天乘的行者，除了皈依三寶外，還應深信因果 [註] 和受持五戒十善。“善因樂果”、“惡因苦果”的因果法則，是世間的真理，是建設未來幸福的依據。因此受持五戒十善，就是依據因果法則，種下善因，以成就未來的幸福。可是沉迷的眾生，目光短淺，自私自利，往往爲了眼前一些短暫的利益和快樂，而作惡多端，以致招感種種惡報。所以佛陀指出，祈求幸福的人，應明白因果，受持五戒，多行十善。

註解

請參閱第五課〈業報與輪迴 —— 苦與苦的生起〉。

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，28 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 7.5.2

若我們以自覺覺他作為受持五戒十善的指引和動力，便能把五戒十善應用到日常生活而成為以下的覺醒修習^[註]：

- (一) 不殺生 —— 覺知到殺害生命所帶來的痛苦，我承諾培養慈悲心，並學習種種方法去保護人、動物、植物，和大自然。我決意在思想和生活上不殺生，也不支持任何殺生的行為。
- (二) 不偷盜 —— 覺知到偷盜、剝削、欺壓和不公平所帶來的痛苦，我承諾培養慈愛心，並學習種種方法去造福人、動物、植物，和大自然。我會學習慷慨待人，盡量與真正有需要的人分享我的時間、精力和物資。我決意不偷盜和尊重別人的財產，並且防止他人藉著人或其他生物的痛苦來求取利益。

註解

譯自一行禪師：〈五種覺醒的修習〉。

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，29-31 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

持戒的功德

從前，一戶人家長期侍奉著三位鬼神。有天，一位年輕人來投宿，主人問他離家的原因，年輕人表示自己家鄉所有人都勤守五戒、行十善，他因為一時破了酒戒，被父母趕了出家門。當晚，年輕人在主人家住下了。這戶人家一直侍奉著的三位鬼神，深知主人對他們十分虔誠，便從國庫偷了些財寶給他。而這晚，剛好就是主人要答謝鬼神的時候，他一邊準備美食，一邊等候著鬼神。

可是，當鬼神依約來接受祭祀時，一看見年輕人在房中休息，便嚇得拔腿就跑。主人見狀，馬上追問他們發生了甚麼事。只見鬼神驚慌地說：「你那貴客在此，我們怎敢進來？」第二天，主人便將事情一五一十告訴年輕人，年輕人笑著說：「我是破了酒戒，可我還守著其餘的四戒，天神衛護著我，他們當然不敢進來。」主人聽了，立刻追問甚麼是三皈五戒，聽了年輕人的話後，更打算到舍衛國親近供養，求受三皈五戒。

途中，主人到一戶人家投宿，但貌美的少婦卻不肯收留他。她說：「我丈夫是個噉人鬼，你快走吧。」主人想起三皈五戒的妙用，便堅持要留下。當晚，噉人鬼竟真的一夜沒回家。第二天早上，少婦要求主人離開。這時候，主人卻心生歪念，心想要把這貌美如花的少婦帶回家去，於是主人又再要求投宿一晚。然而，護戒善神們早在主人心起歪念那刻紛紛離去，噉人鬼亦隨即回家，少婦立刻讓主人躲到大甕裡去。

噉人鬼一開門、聞出了人肉味，便大嚷：「你在那裡得來了人肉？」

少婦否認，還問噉人鬼昨晚為什麼不回家。

噉人鬼說：「還不是你收留的那個佛弟子？！護戒神把我趕到老遠的地方去！」躲在甕裡的主人聽了，嚇得把三皈五戒都忘了。可是，少婦不停追問噉人鬼佛戒是甚麼，噉人鬼不耐煩，大叫：「你就別問了，快把肉端上來。」聰明的少婦回答說：「你先說嘛，說完了我才把肉給你吃。」於是，噉人鬼便把五戒說出，而主人和少婦都趁這時候皈依三寶、信受五戒。

天帝釋知道他們皆真心向佛，馬上派遣善神去保護他們。這時候，噉人鬼又得立刻躲到別的地方去，兩人得逃過劫難。

附件 2

覺知殺生所帶來的痛苦工作紙

個案	行為上的殺生／ 思想上的殺生	覺知道殺生所造成的痛苦		對殺生者的建議
		他人／其他生物的痛苦	自己個人的痛苦	

附件 3

「覺知殺生所帶來的痛苦工作紙」範例

個案	行為上的殺生／ 思想上的殺生	覺知道殺生所造成的痛苦		對殺生者的建議
		他人／其他生物的痛苦	自己個人的痛苦	
青少年殺人	行為上的殺生	- 25 人被槍擊受傷 - 「肥英」被虐待 10 小時後致死，其父母失去了女兒 - 五名阿什米社區學生被擊斃	- 槍手吞槍自殺 - 8 名童黨被判入獄 9 年至 3 年不等	不要因為一時怒氣而作出報復，也不應一時貪玩而對別人施以暴力，應保持理性和冷靜，認清殺生的後果。
家庭暴力	行為上的殺生及 思想上的殺生	- 妻子被虐待至尾指骨折，子女被嚇得躲在房中。 - 母女三人被殺死	- 阿成被六名警察制服，深感後悔，看到倫常慘劇新聞時更痛哭 - 為逃避罪名，李 x 森自斬三刀，殺妻女後，最終亦同告不治。	不要輕易和伴侶產生衝突，應平心靜氣一起解決問題的根源，避免因雙方意見不合而造出不理智行為。
殺害動物	行為上的殺生	- 小鹿犬被烤得耳內腫起大大小小的水泡、皮下大面積燒傷、內臟嚴重受傷。	- 國中生因為平日有虐殺動物的習慣，產生戾氣和缺乏理智，最後殺死小學生。	以愛護人的心去愛護動物，明白動物和人一樣，怕受苦亦怕死，將心比心，停止虐畜行為及想法。
虛擬暴力	思想上的殺生	- 玩家在遊戲內被殺被斬，甚至被黑社會俚語及粗口辱罵。	- 終日受遊戲內的分數牽引，逼使自己不斷製造暴力。 - 形成「遊戲腦」，情緒控制能力減低、具有攻擊性、容易發脾氣及無羞恥心。	戒除玩暴力電子遊戲習慣，了解虛擬世界並非真實，假如在現實世界使行暴力，將要付出沉重後果。

附件 4

護生的方法工作紙

保護人	
保護動物	
保護植物	
保護大自然	

附件 5

「護生的方法工作紙」範例

保護人	建立同理心，避免使用暴力。如遇上家庭或個人情緒問題，應盡早尋求協助。社會人士亦應關注弱小社群問題，鄰舍間互相協助，學校加強宣傳校園和平訊息，政府透過傳媒傳播平等、反歧視及反暴力，並設立制度監管暴力電子遊戲，減少青少年接觸不良暴力而潛移默化。
保護動物	政府應透過一些組織，如愛護動物協會，向市民傳遞愛護動物的訊息，並立法懲罰虐畜者。除此之外，應教育市民尊敬生命，明白動物亦和人一樣害怕痛苦和死亡，虐待是文明社會不可接受的行為。而且，人類並不是地球的唯一物種，動物的生死、生存環境跟人類有重大關係，如禽流感爆發正因為飼養雞隻方法惡劣。
保護植物	向社會人士加強保護植物的認識，因人類的生活和植物息息相關，從食物到空氣的淨化亦須依賴植物。市民可以以不同的環境行為保護植物，如減少使用紙張和參加植樹活動。政府亦應加強宣傳保護植物的訊息，並改善全港樹木的生長環境，停止因建設或方便打理而以水泥密封樹根，令樹木因失去養份而壞死。政府更應加重濫伐樹木行為的刑罰，阻嚇市民因金錢砍伐樹木。
保護大自然	提倡大自然是我家的觀念，讓市民明白大自然有如自家後花園，如不好好保育，將會影響日常生活。政府可與商界聯手推動全城環保，加強環保制度如垃圾分類、自備購物袋。政府亦應和內地協作減輕污染空氣排放量、化學物排放量及推動循環回收工業發展的發展。社區亦可發展小型環保活動，如在學校推行自攜餐具計劃、家居用品循環回收活動，以增強市民對保護大自然的認識。

附件 6

青少年殺人

德國少年攜炸彈回校槍擊 25 人



德國一名青年，在網上留言要報復被同學嘲笑，於 2006 年 11 月 20 日，蒙面及在身上綁上炸藥回已畢業母校，見人便亂槍掃射。當時，一名懷孕女教師及校工曾嘗試上前阻止，但青年毫不留情地向他們亂射，令他們受傷倒地，幾名學生亦因此中槍。警方接報後立刻到場包圍校園，青年雖曾經挾持人質，幸大部份學生皆能逃脫。

事後，警方表示受傷的師生傷勢輕微，行兇青年卻最終不治，相信是吞槍自殺。是次校園槍擊案，令人聯想起同年 10 月發生於美國賓夕凡尼亞州阿米什 (Amish) 社區的槍擊事件，當時兇手羅伯茨因為少年時不愉快經歷，而潛入一所學校報復，擊斃五人，並吞槍自殺。

(文章經過撮寫)

(資料來源：蘋果日報 德國少年綁炸彈行兇 在校園被欺凌 回母校槍擊 25 人 2006 年 11 月 21 日)

兩童黨虐殺少女被判九年

於 2004 年 7 月，18 歲綽號「肥英」女子被發現被 8 名童黨在藍田通宵虐打及性虐 10 小時後死亡；童黨為毀屍滅跡，更向屍身淋灑水，再棄屍山澗。

經過警方調查，8 名青年被起訴誤殺，除 23 歲首被告外，其餘各人皆只有 14-18 歲。於審判期間，童黨為逃避責任，曾異口同聲表示「肥英」早已離開案發地點，但最終亦被揭發。案中法官表示，各被告雖然並非蓄意要殺死或嚴重傷害死者，但他們長時間連續虐打她，更牽涉不只一人向死者施虐，最終令死者喪命。

案中首被告及第二被告同被判入獄 9 年，其餘的青年則被判入獄 3 至 6 年不等。

(文章經過撮寫)

(資料來源：明報 肥英虐殺案 兩童黨囚 9 年 2006 年 8 月 26 日)

附件 7

家庭暴力

「唔係天水圍先有家暴」

曾經身為紗廠東主、月入十萬的阿成，在八年前開始因工作壓力及酗酒而虐妻。阿成表示，家裡的大門、地板滿是他當日使用暴力的裂痕，每次與妻子衝突，一對子女便會立刻躲在房中。在 02 至 03 年間，他更每月虐妻，酒後更為厲害，當妻子還手，他便更加瘋狂，兩人三度相議離婚，惟最後不了了之。有一次，妻子被他打得尾指骨折，心知總有一天會被虐待至死，只好報警。阿成被六名警察制服，雖妻子最後心軟不擬起訴，但阿成亦心知事態嚴重，主動向社署求助。後來更因看到兒子畫作，發現自己過去誤以為「唔係自己錯，係佢逼我出手」，自此決定不再虐妻。

上月，阿成閱報讀到有關倫常慘案的新聞，更痛哭後悔，心想假若當日沒主動求助，自己將變成慘案中的主角。

(文章經過撮寫)

(資料來源：蘋果日報 中產廠商頻虐妻 睹子繪畫感懊悔 「唔係天水圍先有家暴」 2006 年 12 月 27 日)

天水圍倫常慘案

於 2004 年 4 月，在水天圍發生一宗轟動全港的倫常慘案。中年男子李某報警聲稱妻子狂性大發害兩名女兒，要脅叫他回家「收屍」，及後更揮刀斬傷他及自殺。警方到場後，發現李某妻子、兩名女兒同倒斃於血泊中，而李某則身受重傷。

經過警方深入調查後，發現三位死者的死亡時間較李某受傷時間早三小時，而李妻的屍體亦被人移動過、李某的口供疑點重重，真相斷不如李某所說妻子發狂殺死兩女後再斬傷丈夫。根據各種資料，警方推斷是李某先殺害妻女後三小時再刺腹，報警誣陷妻子殺人以求脫罪。

然而，李某在案發後 13 日亦同告不治，故警方一直無法從他口中套取事情真相。

(文章經過撮寫)

(資料來源：文匯報 大男人生割妻女 29 刀奪三命 2004 年 11 月 14 日)

附件 8

殺害動物

成都大學生活烤小鹿犬

一隻小鹿犬被活生生地放入微波爐中烤了一分多鐘，兇手更是成都一著名大學學生。據兇手女朋友表示，兇手將小狗放入微波爐裡烤，女朋友知道後，立刻將小狗取出，帶往獸醫處施救。經獸醫查看後，發現小狗右耳表皮毛脫落了一大片，露出鮮紅的肉，耳廓內亦腫起了大大小小的水泡。獸醫表示，微波爐是從物件內部開始加熱的，故小狗皮下有大面積燒傷，而小狗的內臟或已嚴重受傷，假如再多烤十多秒，小狗的血更會開始沸騰。

（文章經過撮寫）

（資料來源：澳門日報 北京“熊慘劇”在成都重演 大學生活烤小鹿犬 2002 年 3 月 23 日）

（蘋果日報 成都大學生微波爐烤狗 2002 年 3 月 22 日）

從人身難得談親近善知識的重要（節錄）

佛教的五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。除了不殺生、不飲酒，與世間的界定有深淺差別外，其他三項則與世間的道德規範是相似的。佛教的不殺生比世間法還要徹底，世間法律的規範是以不殺人為主（不包括其他動物），而佛教卻是連殺害的心都不可有，況乎殺害其他生界？由此可以看出佛教是治本的；而世間法是治標的，這樣有選擇性以不殺人為主，無視其他動物的生命，其實會潛藏著殺機。平日視殺害動物為理所當然之見解，且實際從事的人，在這樣的過程中增長殺念，當與他人發生大衝突時，加上旁有器物的助緣，在缺乏理智的狀態下，很容易做出殺傷他人的行為。

在幾年前，有一位日本的國中生殺死國小學童，根據報導這孩子平日即有虐殺動物的習慣，加上家人未能積極給予制止與導正，漸形成偏差的知見，及養成嗜殺的性格，因而才會做出終身遺憾的事情。民國八十一年初，民間流行以「挫魚」為娛樂的行業，昭慧法師也基於怕此風氣盛行，人心會變得兇殘，社會會充滿著暴戾之氣，因而發起「反挫魚」的運動。由此可知邪見是容易造惡的。

（資料來源：<http://www.mst.org.tw/Magazine/magazinep/The%20Rest/64%B1q%A4H%A8%AD%C3%F8%B1o%BD%CD%BF%CB%AA%F1%B5%BD%AA%BE%C3%D1%AA%BA%AD%AB%ADn.htm>

從人身難得談親近善知識的重要 2008.4.23）

附件 9

虛擬暴力



無間道 Online 宣揚虛擬暴力

網上遊戲極受青少年歡迎，很容易成為傳播不良資訊的渠道。一款以黑社會為背景的網上遊戲「無間道 Online」便因此受到警方關注，有學者更指出這種遊戲強化青少年對暴力的認同，很有可能會在現實中模仿。

以電影《無間道》作故事背景的「無間道 Online」，玩家可選擇當好人或壞人，但大多數玩家會選擇當壞人，以「劈友」及姦淫擄掠等暴力行為取得分數，令數以萬計的青少年與網上爭相使用暴力，動輒打人或殺人。玩家又可同時在網上即時對話，可以一邊玩遊戲一邊寫上黑社會俚語、粗言穢語等，內容令人咋舌。

(文章經過撮寫)

(資料來源：太陽報 網上無間道正邪不分 虛擬行蠱惑遊戲害人 2005 年 11 月 12 日)

暴力遊戲無分級制

近年，電腦遊戲愈趨暴力血腥，一些遊戲有如鼓勵玩家犯罪。美國電子遊戲《Manhunt》，遊戲背景設計成擁有大量罪犯及變態者聚居的城市，玩家須聽從一名色情虐殺片製作人指示，以不同物品殺人。

有見及此，美國羅徹斯特大學對長期玩電子遊戲的人進行研究，發現沉迷暴力遊戲的人會形成「遊戲腦」，即情緒控制能力減低、具有攻擊性、容易發脾氣及無羞恥心。因為電子遊戲只在視覺和運動神經間活動，沒經過左腦的理性分析過濾。假若長時間沉迷在這些暴力遊戲，便會令具有抑制本能的前額葉皮質區功能降低，甚至全失。

故此，在美國、日本及南韓等地，經已為遊戲軟件訂立分級制，規定電子及電腦遊戲軟件的包裝盒正面須列明分級標誌，惟本港的淫褻及不雅物品政策的工商及科技局，並無意訂立相關分級制度。家庭及學校合作事宜委員會主席狄志遠認為長期玩這些暴力電子遊戲會產生潛移默化的作用，對青少年的思想行為造成影響。

(文章經過撮寫)

(資料來源：成報 2004 年 2 月 13 日)

附件 10

Meatrix 1

(資料來源：<http://www.themeatrix.com/intl/mandarin/> 2008.4.23)

(在農場裡)

農夫：吃吧，Neo!

Neo 在吃東西

Moopheus: Neo!

Neo: 你是誰？你是誰？怎知道我的名字？

Moopheus: 我是莫斐斯，你的事我知道的可多哩。有沒有聽過世紀食肉網絡？

Neo: 世紀食肉網絡？

Moopheus: 你想知道是甚麼一回事嗎？

Neo: 好吧...

Moopheus: Meatrix 尼歐，世紀食肉網絡就在你的附近。這個故事告訴我們究竟肉類和肉製品從哪裡來。尼歐，這個農場只是個幻象。吞下藍色的藥丸，繼續待在這個幻想世界中；吞下紅色的藥丸，我就告訴你真相。

(Neo 吞下紅色藥丸)

Moopheus: 歡迎來到真實世界。

Neo: 嘩！這裡是甚麼鬼地方？

Moopheus: 尼歐，這是工廠式農場，這就是生產著最多的蛋、奶和肉類的地方。

Neo: 這是怎麼一回事？

Moopheus: 讓我告訴你吧！在二十世紀中期，貪心的農業公司爲了增加利潤，把家庭式農業改進成工廠式農場，以這來減少高昂的人力和動物成本，這就是工廠式農場最早的來源。動物擠得滿滿的，既沒有陽光，長期足不著地，也沒有新鮮空氣，甚至連轉身的空間也沒有。這惡劣的環境導致動物之間的鬥爭和疾病傳播。於是，機械般工作的工廠系統性地砍掉動物的肢體，如切除雞隻的嘴部。

Neo: 噢...

Moopheus: 再於飼料中加入一定劑量的抗生素，使這些可憐的傢伙能繼續生存。過量使用這些抗生素，抗藥性的細菌便會滋生，我們將會面臨更多不受控的疫症。

Neo: 噢...那是甚麼味道？

Moopheus: 一千二百萬磅的糞便！空氣和地下水都被污染了，致使工廠式農場附近的社區的患病率增加。

Neo: 這些氣體聞上去像...

Moopheus: 幾十年來，工廠式農業公司不斷在破壞社區並剝削員工。自一九五零年起，超過二百萬小型豬場倒閉。趨勢持續，就再沒真正單獨經營的家庭式農場了。這就是世紀食肉網絡，生產著我們的食物。幸好現在還未太遲，這裡仍有一股阻力。

Neo: 把我也算在內，莫斐斯，我們該怎去制止他們？

Moopheus: 我們要把消息傳開去，不過，最有影響力的，將會是你們一眾的消費者！請不要支持工廠式農場！其他的選擇多的是！

附件 11

如果你是當事人，你會如何正面地修持「不偷盜戒」的覺醒練習？

「唔想見佢以後成日出入監房」 母帶女兒高買被官痛斥

一名身兼家庭主婦的母親(姓謝，39 歲)和其就讀中三的女兒(姓劉，16 歲)在 10 月 25 日於荃灣麗城花園地下的便利店偷竊，贓物包括十個卡通文件袋、十個萬子夾、四對筷子及三支原子筆，合共總值八百多元。便利店經理於 10 月 26 日發現店內貨架上的貨品無故失去，在翻查閉路電視的錄影過程中，發現姓謝的母親在沒有付款的情況下，將貨品放入手提袋內，而姓劉的女兒則負責把風。

兩母女於 10 月 28 日再次到便利店犯案，姓謝的母親將一本價值十二元的潮流雜誌移離貨架，以協助姓劉的女兒放入袋內。便利店經理在兩母女離開時截停查問，揭發事件，並報警處理。

姓謝的母親已有兩次偷竊的案底，兩母女在法庭上否認控罪。裁判官翻看閉路電視的錄影帶後，直斥姓謝的母親身為媽媽未能以身作則，沒有妥善教導子女，在犯錯後，仍未知錯能改。姓謝的母親後來改為認罪，指出女兒喜歡卡通人物圖案的用品，但無力購買，於是才犯案。她最後被判監兩個月，緩刑三年；而女兒仍否認其把風的控罪，案件押後至 12 月 5 日再審。



事件經廣泛報導後，姓謝的母親感到後悔，亦令女兒蒙羞。

(文章經過撮寫)

(資料來源：成報 A10 港聞
2006 年 11 月 10 日)

答案範例：

假如我是案中的母親，我會覺醒到犯下「不偷盜戒」對自己及他人的痛苦。首先，面對女兒將被起訴，我感到非常後悔，深感不應偷盜，更不應讓女兒牽涉其中，令子女建立了錯誤的價值觀，誤以為偷盜是被容許的行為。而且，這次的偷盜事件，更為女兒和店舖負責人帶來不必要的痛苦。女兒因為這件事，被傳媒廣泛報導，感到十分羞恥，現在更將要面對起訴，有可能被留下案底，前途盡失；店舖的負責人亦因為這件事而損失了大量金錢，更要花時間到庭上當證人。正因為我覺醒到偷盜為自己和他人帶來的痛苦，我會以此來警醒自己修持不偷盜戒的重要，並教導子女正確的價值觀，遇見心怡的物品不一定要擁有，更不應為此而偷盜，為自己和他人招致痛苦。

假如我是案中的女兒，我會覺察到犯下「不偷盜戒」對自己及他人的痛苦。這次的經歷，被傳媒大肆報導，同學們在我背後竊竊私語，我感到十分羞恥，亦辜負了老師對我的期望。法官為了讓母親和我得到教訓，將繼續對我作出檢控，假如我留有案底，便會對升學及就業帶來困難，前途盡失。這件事亦對我的母親帶來深刻的教訓，當她知道我將面臨起訴，她感到十分後悔，覺得自己把我拖累，不配當母親。法官更警告她說假如我不認罪，便要將我重判，以警惕我不要步她後塵，再犯偷盜罪。從這次的事件，我覺察到偷盜對自己和別人帶來的痛苦。為了返回正確的道路和幫助母親戒除偷盜的惡習，我不會再偷盜，更會以自己和母親的經歷警醒其他人，不要因一時貪念而犯法。

教師資料 7.5.1

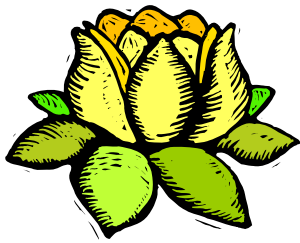
與佛法有緣 戒的真諦

簡要來說，符合公義與公平的法規可說是「善」的法規。香港法律，整體來說都能符合公平與公義的準則。公平與公義的法律雖不等同世間的道德標準，但卻不離世間的道德基礎而有。所以，一套法律大體上反映了採用它的社會大眾所認可的道德價值。這可見於香港的刑法是絕不容許「殺人」、「傷人」、「盜竊」、「管有與販運毒品」等罪行。民事方面，若夫婦一方被證實與他人通姦，這亦可構成其中一種法定理由，而被法庭批准離婚。另外，「誹謗」他人，導致他人名聲受損亦是香港法律所不容許的。

上述香港法律所不允許的，正與一個正信佛教徒所要遵守的根本五戒相吻合，即（一）不殺生；（二）不偷盜；（三）不邪淫；（四）不妄語；（五）不飲酒（包括不吸食毒品）。

上述的基本法律保障，明顯可見與社會傳統道德價值相符，並與佛法中的「戒律」共同地起著促進社會上人與人之間和諧相處的穩定作用。

「戒」字是從梵文（古印度文）翻譯過來，梵音是「尸羅」，其中一種含義為「清涼」。佛陀制戒的目的，並不是要人背負一重又一重的枷鎖；而是希望人能透過持戒達到內心的無悔而得到清涼，得到自在。「戒」建基於「不害」的原則。據《法句經》所載，佛陀曾說：「一切眾生都害怕刀杖、都愛自己的生命。推己及人，人們不應殺害他人，或唆使他人殺害生命。」這與儒家所說「己所不欲，勿施於人」是同出一轍的至理明言。人們若然不能守戒律，嚴重的，更有機會受到社會法律的制裁，到時會官司纏身，甚至要受牢獄之苦。同時，犯戒者只要良知尚存，亦會追悔自己所作的惡行，心緒不寧乃至煩惱不堪。所以，一個佛教徒若要妥善地修習「定學」與「慧學」，非在「戒學」上認真做功夫不可。



（資料來源：格維斯 明覺）

<http://www.buddhistdoor.com/MingPo/issue007.html#subT4> 2008.3.25)

教師資料 7.5.2

持五戒的目的

佛教徒持五戒，不但能夠促進個人的修行，同時也能藉此給周圍的人帶來快樂和幸福。

五戒是特為個人的行為而制定出來的戒條。如果人人持戒，當可創造出一個理想的大同世界。即使是個人，如果能持五戒或五戒中的一些戒條，也可帶來現世和來世的快樂。持五戒，可以制止人在行為或言語上造惡業。所以，人們如果能持戒，就不會殺生、偷盜、邪淫或妄語，也就不會遭受短命、貧窮、婚變等果報了。

(資料來源：新加坡課程發展署：《知性的引導(下冊)－佛法的常識》：靈鷲山)

教師資料 7.5.3

五戒的現代意義

在高速公路上開車時，我們只有遵守一定的交通規則，才不會發生交通事故，警察也不會找我們的麻煩；我們來到這個世界上，也必須遵守一定的生活規則，才能平安、健康、幸福地度過一生。這個生活規則是什麼呢？早在二千五百年前，佛陀便為我們提供了這種規則。最基本的有五條，一般稱為五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語與不飲酒。

有人認為受戒難免會犯戒，不受戒就不會有犯戒的擔憂。其實這種觀點表現了不少人對佛教五戒缺少了解。在佛教中，戒分為性戒和遮戒兩種。五戒中的前四戒（又稱四根本戒）稱為“性戒”，所遮止的行為本身就是罪惡，無論你是否受過戒，違犯了都是罪過，都會受因果業報。從宗教的角度說，不管你是不是佛教徒；從時間上說，不分過去、現在和未來；從空間上說，不分中國、印度或美國，前四戒都為保持社會安定的根本道德準則。違犯了四戒中的任何一戒，不但為佛法所不容許，國法也是要制裁的。譬如對佛教徒來說，殺人有違佛教戒律，但你若不是佛教徒，殺人也是犯罪，有違國法。古代殺人者償命；現代殺人者也得坐牢，甚至被判死刑。在美國，你若殺了人，會受到警察的逮捕；在中國，你若殺了人，同樣會受到警方的通緝！正因為如此，四根本戒（不殺、不盜、不邪淫和不妄語）幾乎成了所有宗教共同持守的行為準則。

在基督教摩西十誡中，最基本的四誡為：不可殺人、不可姦淫、不可偷盜和不可做假見證。古印度的《摩奴法典》里也規定：不殺生、不妄語、不偷盜、不非梵行、不淫和不貪瞋。古印度的另一部法典《包達夜那》，把不殺生、不妄語、不偷盜、忍耐和不貪定為五種基本行為規範。耆那教則以不殺生、不盜、不妄語、不淫和離欲為五戒。《古蘭經》規定：殺人者要抵命；對淫亂的男女和誣衊貞節的婦女淫亂者，處以鞭刑；對男女竊犯要斷其手，以儆效尤。瑜伽派也有不殺生、不妄語、不偷盜、不邪淫和不貪五戒。早在後漢時期，主張儒、道、佛三教一致的車子《理惑論》說，“五戒”與“五常”，其精神完全一致；將“五常”的精神，表現為具體的戒條時，就變為“五戒”：不殺即仁、不盜即義、不淫即禮、不妄語即信、不飲酒即智。

由此觀之，五戒中之前四根本戒不僅是佛教中諸戒之母，也是其他各大宗教設定的基本要求；不僅是宗教徒最基本、最重要的道德規範，也是非宗教徒做人的行為準則。換言之，四根本戒是整個人類社會共同的道德準繩。所以說任何一個現代文明社會的公民，不管你是否是宗教徒，都應該持守四根本戒。

五戒中的第五戒——不飲酒戒為“遮戒”，其意為：飲酒這一行為本身，不一定是罪惡，也不違國法，可是若因飲酒而失去理智，成為作惡的助緣，其后果也是很可怕的，所以佛教中也加以禁止。佛教特別強調不飲酒戒，是與佛教強調智慧有關，因而成為佛教的一大特色。

綜上所述，不管你有無宗教信仰，五戒都是與人類遵循的共同道德規範相一致的。即使你不受五戒，並不代表做錯事就不犯法，不受戒而犯戒，仍難逃因果業報。既然如此，也許有人會問，那為什麼佛教徒一定要有受五戒的儀規呢？因為一名正信的佛弟子，受戒后縱使犯戒，因為有慚愧心，懂得懺悔，罪過會減輕，還是有得度的機會；不受戒的人，犯了戒，不知懺悔，罪過會加重，因此會沉淪三惡道。所以，寧可受戒而犯戒悔過，也不要不受戒而犯戒；因為受戒才有得度的機會，不受戒就難有解脫的可能。

一般人總以為受戒是增加束縛，因此有人說：何必受戒，自找束縛！其實，凡是身陷牢獄失去自由的人，探究其原因，大多是因為犯了五戒。譬如：殺人、傷害、毀容，是犯了殺生戒；貪污、侵佔、竊盜、勒索、搶劫、綁票，是犯了偷盜戒；強姦、嫖妓、重婚、包二奶，是犯了邪淫戒；毀謗、偽證、背信，是犯了妄語戒；吸毒、飲酒、吸煙，屬犯了飲酒戒。由於犯了五戒，於是身陷囹圄，失去自由。所以受戒也是守法，能夠真正了知五戒內涵而守持五戒的人，才能享有真正的自由。因此，戒的真義是自由，而非束縛。

五戒是快樂生活的基石，守持五戒具有護持生命的功能，更能體現生命的價值，使生活更美好。總而言之，五戒是通往開悟、解脫、幸福的大門。



（資料來源：淨因法師：《五戒的現代意義》。香港：東蓮覺院，2002）

教師資料 7.5.4

第一戒：不殺生

不殺生是表示尊重生命。有一次，有人告訴佛陀：有一群人在一場劇烈的爭吵中，幾乎鬧出人命。佛陀便針對這件事，提醒弟子們說：「眾生都害怕死亡，所以人們應該避免傷害生命。」

持不殺生戒，並不單指不能殺人，也指避免殺害其他動物；不管這麼做是爲了謀生，或是爲了個人的樂趣。由此可見：不殺生的原則是普及一切眾生的。

不殺生是建立在眾生平等和彼此具有相應關係的認知上。它和第二、三、四戒的性質相同。眾生平等的意思，表示眾生都希望生存，害怕死亡。相應關係是表示人既然不希望被殺，眾生也當然不想被殺。所以，佛陀勸人要常常置身於眾生的處境中，才能避免殺生的念頭。

一個人在持不殺生戒時，應該盡可能去保護所有的生命。他還應該培養對眾生的慈悲心，希望眾生快樂，不再受到傷害。

不殺生的積極意義，是尊重生命、保護生命。所以，佛教徒有一種傳統的做法，就是購買待宰的小動物，如鳥、魚、蛙、龜等去放生。然而，在今日，放生的行爲，有時反而影響生態環境的平衡，或造成商人刻意濫捕生物，因此，已逐漸不被鼓勵。另外，佛教徒也在飲食方面表現不殺生的精神，那就是不吃魚和肉類，而成爲素食者。佛教鼓勵素食，基本上是爲了尊重生命、愛護生命，而不是受「素食有益健康」或「肉食不淨」等觀念影響。

（資料來源：新加坡課程發展署：《知性的引導（下冊）－佛法的常識》：靈鷲山）

教師資料 7.5.5

不殺生

「不殺生」的梵文 (ashimsa) 原意是「不傷害」或「無恙」，通常在英文裡會被翻譯成「非暴力」(nonviolence)。修行不殺生的第一步，必須從我們自己開始。我們每一個人，或多或少都有些暴力和非暴力。我們對事情的反應，視事發當時的心境而定，有時多了一點非暴力，有時則少了一點非暴力。舉例來說，即使我們以身為素食者為傲，我們也必須認知到，燙青菜的沸水裡也有很多細小的微生物。我們做不到完完全全的非暴力，但藉著吃素，我們是在朝著非暴力的方向前進。如果想要往北走，可以藉著北極星來引路，要上北極星卻是不可能的。我們的努力只夠帶著我們往前走。

每個人都可修行些非暴力，士兵也不例外。譬如說，做將帥的在率兵打仗時，如果能避免殺害無辜人民，就是一種非暴力。想要幫助士兵朝非暴力方向前進，就要接觸他們。若是把現實分成暴力和非暴力兩個陣營，站在其中一邊，攻擊另一邊，世界就永遠不會有和平。我們會責備、譴責那些該為戰爭、社會不公負責的人，可是卻不會去認知自己內在的暴力程度。若想要真正影響世人，我們就必須在自己身上下功夫，並且和那些我們譴責的人一齊努力。

即使和那些行為很暴力的「敵人」畫清界線，也是於事無補。我們必須滿懷愛心，盡力而為，幫助他們朝非暴力的方向前進。若以瞋恨心為和平工作，將一無所成。和平不是目標，也絕對不能藉由非和平的手段來取得。

當我們投身反戰運動時，也許會以為自己是愛好和平的人，在為和平說話，然而並不盡然。只要做一下正念觀，就不難看到，戰爭的根源其實就在我們不帶正念的生活中。因為我們還沒有在自己和他人心底，撒下足夠的和平、理解種子，我們對戰爭也有責任。也就是說：「因為我這麼做，他們才那麼做。」用一個比較整全的觀點來說，這就是「共生」：「因為是那樣，所以才會這樣。」這就是理解和愛的方式。有了這樣的了悟，不但自己可以看得更清楚，也可以幫助政府看得更清楚。如此一來，我們才有資格走上街頭，抗爭說：「對我們偉大的民族而言，這是一場不義、不祥、不值得的戰爭。」這麼做，會比怒氣沖沖地譴責他人還要有效。忿怒，永遠只會擴大傷害。

我們都知道要怎麼寫一封口氣強硬的抗議信，但我們也該知道怎樣寫「愛之信」給我們的總統和國會議員，我們要展示我們的理解，並使用他們能欣賞的語言。否則的話，寫去的信可能就只有被扔進字紙鑿的命運，誰也沒幫到。愛，

就要理解。如果不能理解某人，就沒有辦法對他展示愛心。如果對我們的總統、國會議員沒有理解，我們就沒有辦法寫給他們「愛之信」。

一封分享了悟和理解的好信，會讓人讀了心曠神怡。收到這樣子的一封信，會感到被理解了，自然就對信里的建議另眼相看。或許你以為改變世界的方式，是再選一位新總統。但政府不過是社會的倒影，而社會又是我們自己意識的倒影。若要創造根本改革，身為社會一分子的我們，必須轉變自己。欲得真正和平，便得將我們的愛和理解展示出來，讓決策者能向我們學習。

我們大家心底都有痛苦，即使和平主義者也不例外。我們覺得忿怒、沮喪，希望有人願意聆聽我們，理解我們的苦難。在佛像中，有一尊千手千眼觀世音菩薩，每隻手上都有一隻眼睛。千手代表的是行動，手上的眼睛代表的是理解。一旦對某種情況或某人有了理解，你的任何行為都會是有益的，不會引起更多苦難。當你手上有眼，你將知道如何修行真正的非暴力。

觀想我們發出的每個字都帶有眼睛。要藝術家畫出有眼睛的手很簡單，但怎樣才能在我們的話上也放一隻眼呢？開口之前，先得理解自己要講的話以及講話對象。有了理解之眼，講出來的話就不會使對方痛苦。責備、爭論都是暴力的一種。要是我們受很多苦難，講話時可能會語帶尖酸，對任何人都沒有助益。講話之前，自己得先平靜下來，變成一朵花。這就是所謂的「愛語藝術」。

聆聽，也是一門深刻的修行。觀世音菩薩有很好的聆聽天分，他的名字在漢語裡的意思就是：「聆天下之泣」。我們聆聽的方式，要做到能夠理解他人的苦衷。我們必需空出自己，留出空間，才能好好聆聽。吸氣呼氣，清淨自己，空出自己，然後就有辦法靜靜坐著，聆聽他人訴苦。受苦的人需要的是聆聽，而不是批判或反應。要是家裡沒有聽他說話的人，他也許會去找心理治療醫師。光是好好的聆聽，我們就能減輕他不少痛苦。這是項很重要的和平修行。我們要聆聽家人、朋友、鄰居。我們要常聽所有的人，尤其是我們視為敵人的人。顯露出我們的聆聽和理解能力之後，其他的人也會豎起耳朵，讓我們有機會訴苦。這是療癒的開始。

思考是萬事之基。在每一絲思緒上賦予覺知之眼，是很重要的。少了正確的理解，我們的思緒可能會走岔，製造出迷惑、沮喪、忿怒、仇恨。我們最重要的工作便是培養正確的了悟。如果我們觀看共生的本質，看到萬物的共生關係，自然會停止責罵、爭論、殺戮，做到四 海之內皆兄弟。

行為分三部分：身、語、意。此外，還有常比行為更重要的「無為」。有的時候，甚麼事也不做，只做和平的旁觀者，反而就會使事情更緩和。船隻遇上了風暴，若是船上有一個人能保持鎮定、平靜，其他人也將不會慌亂，這艘船就更能安

全的航行。有很多情況，無為助益匪淺。樹木只會呼吸，只會揮舞枝葉，只會試著保持清新。可是，要是沒有樹木，也不會有我們。樹木的無為卻是我們幸福的基礎。如果我們能效法樹木的生活方式，保持清新、穩定、和平、冷靜，即使做的事不多，其他人也能從我們的無為、陪伴中獲益。言語上也能修行無為。言語，可以製造理解、互容，也可以引起他人的苦難。有時，沉默是金。這本書討論非暴力的社會行為，但我們也該討論非暴力的無為。修行無為，是想幫助世界的基礎必修課。

當然，有的時候，無為也是有害的。別人向我們求救，可是我們卻拒絕，可能就會害他喪命。再舉個例子，如果有個僧人看見一個女子溺水了，可是卻只顧著戒律，不願去碰她，便是違反了最基本的不殺生戒。看到社會不公，卻只念著無為，就可能引起傷害。當他人需要我們說話或做事時，我們卻不理不睬，就可能「我不殺伯仁，伯仁由我而死」。

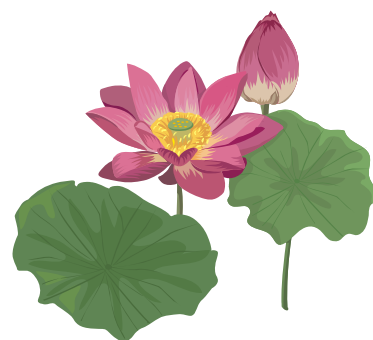
修行不殺生，第一步必須先學會與自己和平相處。如果能在自己的內心里製造出真正和諧，與親朋好友、熟人淺交相處自非難事。技巧永遠只是次要的。最要緊的是，要做到不殺生；這樣一來，遇上情況時，才不會製造出更多苦難。修行不殺生，必須要對我們的身體、我們的感覺和其他人溫柔、慈悲喜捨。

真正的和平必須建築在了悟和理解上。因此，我們必須做深刻檢討；也就是說，對日常生活中的每一項行為和思緒，都要觀照。

有了正念〔和平修行〕，便可以開始轉化自己內在的戰爭。想這麼做，也有技巧的。觀呼吸即是其中之一。只要一感到不對勁，就要停下手邊工作，不要說任何話，做幾次吸氣、呼氣，且要了了分明每一次的吸氣和呼氣。如果還是覺得不對勁，就走出去行禪，留意每一小步、每一呼吸。藉由培養內心和平，我們把和平帶進社會。這要看我們了。培養內心和平，便是在減低各個感覺、各個認知之間的戰爭，之後，便能與他人（包括自己家人）真正的和平共處。

常常有人問我：「要是你在修行愛和寬容的時候，偏偏有人闖進了你的屋子，企圖要綁架你的女兒或殺死你的丈夫，你該怎麼做？該拿槍殺了那個人呢？還是做非暴力的行為？」答案，是依你而定。要是有所準備，你可以平靜、機智的反應，盡力做到非暴力。但要有平靜、機智的反應，你事先就要訓練好自己。也許，這需要花上個十年，或是更長的時間。如果大難臨頭，才來問這個問題，為時已晚。跟你講要這樣、要那樣做，都是很膚淺的。關鍵時刻，即使你知道非暴力勝於暴力，如果你的理解只是來自知識而非來自沈潛修養，你也做不到非暴力。心中的恐懼和忿怒，將阻止你做出最非暴力的行為。

想要防止戰爭，想要防止下一場災難的到來，就要從現在開始。在戰爭爆發或災難到來後才開始，為時太晚。若和孩子一起在日常生活中修行不殺生，若學會如何在自己的心靈中培植和平、和解的種子，將會開始建築真正的和平，也許還能避免下一場戰爭。若戰爭還是爆發了，我們也知道我們已經盡了全力。十年的時間，足夠讓我們和我們的同胞做好準備，以避免另一場戰爭嗎？觀呼吸、微笑、活在當下，又需要花多少時間呢？我們真正的敵人，其實是健忘。若能日復一日，修行正念，在自己和周遭人的內心里灌溉和平種子，想要避免下一場戰爭、化解下一場災難，就指日可待了。



（資料來源：一行禪師。《愛，就要行動》。台北：慧炬，1999 年）

教師資料 7.5.6

素食可以使人停止殺業

人體生病，有兩種原因，一是由飲食中病菌感染，一是由先世或今生所作惡業招感。大智度論云：「病有二種，先世行業報故，得種種病，今世冷熱風發故，亦得種種病。」所以病雖然不止限於食肉之人，但食肉之人病痛特別多，而且比較嚴重，最低限度，較之素食者增加肉類細菌感染，及殺業所感兩種病因。純由病菌感染所得的病，還可醫治，若因先世殺業所招致多病之苦，就非醫藥所能挽救。除非罪業報盡，或由懺悔消除業障，方可脫險。否則，罪孽深重的人，往往醫藥罔效，而陷於求生不得，求死不能中，輾轉呻吟，實在苦惱。這種苦惱之因，非但來自今生，而且是由多生多世積習殺業所招致，故佛經說：「假使百千劫，所作業不亡，因緣聚會時，果報還自受。」因果報應經亦言：「今世多病人，前身殺孽重。」據此可知，敬信三寶，長齋素食的人，甚至大修行人，亦被疾病綿纏的主要原因，皆由宿世殺業罪報所招致，除了逆來順受外，唯一可以自救的方法，便是誠心懺悔，戒殺放生，實行素食。可惜世人不懂，每因生病，爲了滋補，增加殺戮，就是信佛的人，亦不例外，如燉雞，燉鴨，燉白鵝，燉蛤蚧之類，不但未能治病，來生還要血債血償，接受殺業之報，多麼可惜！

佛教提倡素食，一則爲長養慈悲，愛護生物，一則爲避免殺業，減少疾病。如果人皆素食，屠場自然停止殺戮。當今社會，屠場處處，屍體橫陳，皆因食肉的人太多，爲供應消費者的需要，肉商不得不增闢屠場，增聘屠工，加緊殺害動物，何獨增長人性兇惡，還帶來戰爭禍患。所謂：「千百年來碗裡羹，冤深如海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」請各位細心想一想，屠場的屍體堆積，和戰場上的屍骸遍野有何分別？達反西博士說：「人是一切動物的主人，因爲他的殘忍超過任何動物，以別人的死亡換取自己的生命，我們的身體因此成了墳場。我從小就摒棄肉食，未來有一天，人們看屠場殺動物，和殺人沒有什麼兩樣，這一天終會來臨。」很不幸，這一天早已經來臨，而且是不止一次的來臨；第一次世界大戰，殺人千萬，其屠殺之慘，古所未有，有心之人，皆想盡辦法，希望阻止第二次世界戰爭，誰知僅僅相距二十年，第二次世界大戰又爆發，殺人之多，遠遠超越第一次大戰。

現在，第三次世界大戰，是否能夠幸免，誰也難測。根據因果定律，除非人皆食素，人皆戒殺放生，人皆學佛的慈悲，學佛的博愛，否則，人類戰爭，實無法平息；加以科學昌明，武器日新月異，死傷人類，將更多、更慘。所以，英國華爾緒博士，在捷克舉行的第七次歐美素食大會時說：「要想避免人類流血，便從餐桌上做起。」托爾斯泰亦說：「當我們的身體是被宰殺動物的活動墳場時，我們怎能期望，這個世界能有理想的境地。」前任緬甸總理寧努說得更好，他說：「和平，或其他類型和平，都是取決於心靈態度，素食主義能產生帶來和平的心靈態度，它能導向較好的生活方法，如果能普遍實行，也將在國與國之間，帶來更多的正義與和平。」所以，今後如何推行素食，如何培養人性的慈悲，已非僅限於信仰與健康問題，而是爲了全世界全人類的前途著想，非常重要，

實急不容緩。如果人皆素食，人皆戒殺，人皆慈悲，自然可以消弭世界人類的劫運，化浩劫於無形，導人類於和平。

現在，歐美人士，已經組織一個「國際素食協會」，來推行素食，第二次世界大戰後，在英國士頓候士威齊立夫學院舉行戰後第一次聯合大會，參加的有英、美、法、荷蘭、瑞士、丹麥、挪威、捷克，及愛爾蘭等十六個國家代表，獨無中國人出席，多麼可惜，又多麼遺憾！

當時，英國絲巫先生被選為理事長，丹麥達蘇先生被選為秘書，並議決每月定期出版雜誌，遍散全球，以闡揚素食的真諦，而英國及世界各地的醫療院，亦集體實行素食。現在台灣由朱勒博士，所主持的台灣醫療院，住院病人，一律素食，聞說香港亦有一間由其他教會人士主辦的醫療院，醫生、護士及病人都素食，可惜，由佛教人士主辦的佛教醫院，卻未能全部實行素食，能不遺憾？！

綜上，可知素食的重要性。我們要使身體健康，除實行素食外，還要注意環境衛生，作息定時，以及適量的運動。我認為禮佛，念佛，是最好的運動，因為禮佛全身操作，四肢齊動，實在是最佳的運動。如果早晚能夠禮佛一、或二百拜，必然獲得特殊的運動效果。何況拜佛，除保健外，還可以消業障，增福壽；至於念佛，行香，跑香，坐，拜，跪都是運動。何況念佛能止息妄念，促進心理健康，還可以蒙佛力加被，消災解難。



（資料來源：文珠法師

<http://book.bfn.org/books2/1910.htm#a01> 2008.3.25）

教師資料 7.5.7

第二戒：不偷盜

每個人都有權力保有或捨棄自己所擁有的東西。持不偷盜戒是表示尊重別人擁有財物的權利。

有一次，一名比丘看見地上有一塊布，他以爲是別人丟棄的，就撿了起來。這時候，正好失主來找布，見到比丘手中拿著他的布，便指責比丘盜取他的東西。比丘知道那塊布是那個人的，便趕快還給他。有人把這件事告訴了佛陀，佛陀說：「一個人不隨便拿走別人的東西的人，便是一個有品德、有智慧的人。」

持不偷盜戒也指避免觸犯搶劫和盜竊等不良行爲。此外，它也指不能濫用公款或別人的錢財。從廣義方面來說，不偷盜也含有不能逃避責任的意思。例如身爲員工的，如果工作態度懶散，疏於職守，就等於犯了偷盜戒；因爲他浪費了應該用在工作上的時間。

佛教要人們節制慾望，所以不贊同人們對財物的過度追求。不偷盜這一戒，制止人們偷竊他人的財物，使他人痛苦。不偷盜的另一層意義，是要人們用正當的方法去謀生。

從積極方面來看，持不偷盜戒也指一個人應該培養慷慨布施的美德。佛教徒向窮人或病人慷慨布施，因爲這些人急需救助；他供養出家眾，因爲他尊敬出家眾的品德；他善待父母、師長和朋友，因爲這些人曾經給過他勸導、教誨和愛護。

除了物質上的布施（財施）以外，在精神上同情別人和鼓勵別人，也算是一種布施放（無畏施）。但是最好的布施，卻是宣講佛理或印贈佛書，這就是所謂的「法施」了。



（資料來源：新加坡課程發展署：《知性的引導（下冊）－佛法的常識》：靈鷲山）

教師資料 7.5.8

積極的護生

佛教提倡不殺生，不殺生是一種慈悲；不殺生而護生，進而倡導生權平等，這是最合乎現代舉世所關心的生態保育，也是最積極的重視環保。

佛教對生命的尊重關懷，從一些偈語可以得到印證。諸如：「我肉眾生肉，名殊體不殊；原同一種姓，只為別形軀；甘肥任我須，苦痛由他受；莫叫閻王斷，自揣應如何？」、「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮；勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。」等。

不殺生就是不侵犯他人的生命。儒家有謂：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚。」古人的「愛鼠常留飯，憐蛾不點燈」，這都是對生命的珍惜愛護。

根據佛教《六度集經》記載，佛陀在過去世為鹿王時，曾代替母鹿捨身，感動國王制定動物保護區，禁止獵殺。佛世時阿育王更廣植樹林，庇蔭眾生，設立動物醫院，規定宮廷御廚不得殺生等，凡此都是佛教對於護生的最好示範。今人若能設立動物之家，讓動物養老、醫療等，都是積極的護生。

現代素食風氣興盛，素食不僅有益健康，而且可以長養慈悲心。慈悲心就是不忍眾生苦之心；平時我們在日常生活中，偶一不小心割傷或燙傷手指，即感痛楚，然而有些人卻為了一己口腹之慾，殺雞拔毛，宰豬殺牛，活魚生吃等。在此之時，可曾體會牠們垂死之痛？所謂「一指納沸湯，渾身驚欲裂；一針刺己肉，遍體如刀割；魚死向人哀，雞死臨刀泣；哀泣為分明，聽者自不識。」

豢養寵物也是現代人的時尚；然而所謂「人在牢獄，終日愁歎；鳥在樊籠，終日悲啼；聆此哀音，淒入心脾；何如放捨，任彼高飛。」把鳥雀關在牢籠裏，形同囚犯；如此虐待動物，亦不合護生之道。因此，不虐待動物也是護生，例如：不倒提雞鴨、不鞭笞牛馬、不彈射鳥雀，不垂釣魚蝦等。只是現代的社會，釣魚、釣蝦場到處林立，有的人雖然醉翁之意不在酒，純粹以垂釣為樂，儘管釣上來之後又再放生，但當下已對魚蝦造成傷害；如此欺負弱小，何樂之有？

其實，護生最大的意義是放人一條生路。給人方便、給人救濟、給人離苦；給人善因好緣，助成別人的好事等，這就是放生。放生、護生，才有生命的尊嚴。

（資料來源：星雲大師 《迷悟之間》

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-06/890617.htm>
2008.3.25)

教師資料 7.5.8

佛教所講的戒殺是指殺害有情識的眾生，通常指人和動物，因為他們有求生惡死的意欲，如受到傷害或面臨死亡，會引起恐怖、苦痛，從而引發怨恨、憤激、敵對的行為；草木則屬於無情識的眾生，雖也有繁殖、營養等生命現象，但受到傷害時，僅僅有物理的反應，而不會有心識上的反應。如砍伐草木時，不會引起人與草木之間相互仇恨的敵對行為，砍伐者也不會因砍伐草木而招致業報。所以佛法所說的殺生，重點強調對方是否有心識上的反應，會不會因此引起相仇相敵的因果報應七。從這種意義上講，佛教中所講的殺生，主要是指殺害人和動物。佛陀之所以要求比丘不得毀壞植物，是因為古印度傳統認為，低級的鬼神依草附木，以草木為庇護；為了慈悲鬼神，不使鬼神生瞋恨心，故不去破壞其居處，因而佛陀要求比丘不得砍伐草木。而對在家信徒而言，佛陀只要求他們不得任意毀壞植物。

總而言之，命根為一切生靈最寶貴的求西，佛教中所講的不殺生戒被解釋為不斷絕一切生靈的命根，而令其享盡天年。一切生靈包括人類、動物和植物，其中以不殺人和動物為其核心，同時不得任意毀壞植物。從這種意義上講，若能守持不殺生戒，所有生命形態就都能得到保護。覺知苦因源於對生命的摧殘，身為正信的佛子，理應培養志心，學會保護一切眾生。

(三) 三種殺生

即使做到了不殺以上三種生命，也僅僅只是做到了不自殺生；不殺生戒還要求我們做到不教他殺和不隨喜殺。在《如法經》(Dhammika Sutta)中，佛陀說：『不應殺生，不應該指使他人殺生，不應該贊同他人殺生，不向一切生靈施暴，無論這些生靈在這世界上是強者還是弱者。』因此要真正持不殺生戒，我們必須戒除以下兩個方面的行為：

1、自殺

不自殺即不得自己親自動手殺人(包括自身)、動物和植物，這在上面已詳細討論過。不過值得一提的是，浪費時間，暴殄天物，也可視作殺生。因為生命是時間的累積，所以浪費時間如同殺生；同樣，隨便浪費物品也是殺生，因為物品是大眾的資源，是大眾集聚因緣而成的。

2、教他殺

在現實社會中，『教他殺』的情況特別嚴重。如泉我們以般若智慧觀照一下，就不難發現，一些居心叵測之徒，常以甘示種藉口（例如為了保護某一群人的利益、權力，或『捍衛』某種思想，美其名曰捍衛『真理』），挑起爭端，甚至引

發大規模戰爭，使成千上萬人捲入其中，其結果是使無數人喪生！令人記憶猶新的第二次世界大戰，使得幾千萬人無家可歸，數百萬人喪生，這可以說是人類有史以來規模最大的『教他殺』的記錄。

在日常生活中，『教他殺』的情況也很嚴重。據聯合國一項統計資料表明，在過去的二十年中，超過一百萬人被政治謀殺，還有幾千萬人成為軍事衝突的犧牲品。

（資料來源：淨因法師。《戒的現代意義》。香港：東蓮覺苑，2003）

學生資料 7.5.1

Meatrix 2

(資料來源：<http://www.themeatrix2.com/chinese/traditional/>)

(在飛船裡)

Moopheus: 過去兩年內透過 Meatrix 這部動畫我們已經解放了 1 千萬人的盲點。人們知道了他們所吃的食物是從哪裡來的，並且開始購買更健康的產品。你做得很好，Neo.

Chinity: 你是救世主。

Neo: 崔妮蒂！

Moopheus: 肉業界還有許多假面貌沒被揭露出來。走，我們進到裡面去！

(在農場裡)

Neo: 哇！這個地方棒極了！我喜歡有牧草地的這種地方。

Moopheus: 尼歐！

Neo: 不知道他們是否還有空間留給豬住呢？

Moopheus: 尼歐！尼歐！

Neo: 什麼？

Moopheus: 不是這樣子的，尼歐。

Neo: 哇……………！

Moopheus: 這是一個今日的現代化工廠，不能稱作是一個農場。我們大部分的牛奶與乳酪是從這類地方生產出來的。大部分的母牛的一生，生活在這裡與擠奶房。縱然牠們每天被注射抗生素，但那些不健康的生活環境還是經常讓牠們生病。牠們的尾巴被截斷以……蹲下去！

Moopheus: 他們是肉業界的特工。他們正在為那些可憐的動物注射 rBGH，那是一種加拿大與歐盟已經禁止使用的人造生長荷爾蒙。

Chinity: 另外那是什麼？

Moopheus: 小牛出生之後就被迫與牠們的母親分開。牠們正在被餵食從母牛的血製造出來奶代品。是的，尼歐。他們用死的母牛來回餵活的小牛。狂牛病可能經由這種不天然的利益取向方式傳播。

Chinity: 你確定他是救世主嗎？

Agent: 漢德生先生很高興你來加入我們。

Neo: 我的名字是尼歐！這拳是為小型家庭式農夫打的！這拳是為冒牌荷爾蒙打的！而這是為母牛踢的！

Moopheus: 不要管我！阻止奶業工廠的不人道行為！

Neo: 他們抓走莫斐斯了！他們將他放進卡車裡了？！車子開走了？！他們要去哪裡？！他們抓走他了？！我們要怎麼辦？！會發生什麼事？！我是誰？

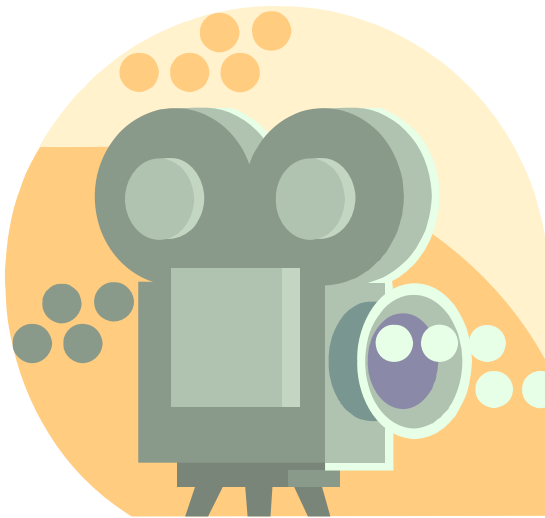
Chinity: Neo!

Neo: 我們要救出莫斐斯！

Chinity: 你聽到他說的話了！我們必須關掉那些工廠。

Neo: 我知道了！如果大家幫我們停掉那些現代化奶業工廠，我們就能救出莫斐斯。你們可以從那些小型的家庭式農場購買所需的牛奶。支持他們，你們就可以幫助終止肉業界。

Chinity: 尼歐！走！



課題七：人天乘

第六堂

(一) 教學重點

讓學生理解因果的關係和受持「五戒」的實用價值

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 不邪淫戒
- 不妄語戒
- 不飲酒戒

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判思考能力
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 尊重兩性關係，建立自利利他的道德規範
- 對別人真誠、關懷和負責任
- 以自律修身、養成健康的飲食和消費習慣

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 史登堡的「愛情三角理論」圖表。
2. 「邪淫的禍害」工作紙。
3. 「不邪淫」、「不妄語」和「不飲酒」三戒的工作紙。

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 在黑 / 白板上畫一個大三角形。 2. 提問學生： 如果要用三角形去代表愛情，你們會聯想起什麼呢？ (學生的答案可能是三角戀愛，且任他們自由發揮。) 3. 簡介心理學家史登堡的「愛情三角理論」(圖表：附件 1)(參考資料：附件 2)：以幾何學去分析愛情，認為圓熟的愛情需要具備親密、激情和承諾三個元素。 4. 教師短講： 大家在青少年的階段，由於生理和心理的發展，很自然會憧憬愛情，甚至希望有情感或身體上的親密關係。但是我們要留意，若條件未具足，時間、對象和處境不適合，我們都不能享受圓熟的愛情。欲界眾生，以情欲淫行而繁衍，淫行是一個自然的現象，但如何避免不適當的淫行所帶來的痛苦，從而保護自己、保護他人呢？這是一個值得我們深思的問題。 5. 帶出主題： 邪淫的禍害。
		形式	教師介紹心理學的理論
II.	探索理解	內容	課堂討論： 1. 派發「邪淫的禍害」工作紙 (附件 3)(範例：附件 4)。 2. 讓學生閱讀工作紙上的個案，並簡單描述這些個案的危險及其引伸的問題和禍害。 3. 提問學生： 行為由心主導，社會上有什麼助緣導致人們的心生起邪見，從而行為失當？ 4. 請學生以 1 至 5 粒星去評估這些助緣的傷害程度，並以舉手的形式作班上小統計。 * 這項活動亦可以分組討論的形式進行。

			總結： 從前描述淫行的粵語長片，往往只以床幔落下的動作輕輕帶過，點到即止。現在的影視節目卻有更露骨的表達方式，這反映了道德標準在不斷轉變，這轉變可能是受時代社會、潮流文化、家庭教育、朋輩薰陶或個人性格所影響。五戒的價值觀則超越種種變遷的因緣，提醒我們避免做出傷害自己和他人的行為。五戒中的「不邪淫戒」讓我們覺察到要尊重人際關係和兩性之間的承諾，長遠地保障社會的和諧和快樂。
		形式	課堂討論
		教具	「邪淫的禍害」工作紙
III	認識	內容	解說「不邪淫戒」、「不妄語戒」和「不飲酒戒」的內容 (參閱課堂資料 7.6.1) 總結： 「五戒」並非虛無的哲理或旨在束縛我們的迂腐教條，而是非常實用的覺醒修習。「五戒」提示我們在日常生活中潛伏的危機，保護我們，讓我們避免種下惡因、慘嘗苦果。
		形式	教師直接講授
IV.	反思	內容	家課 1. 做回自己思想行為的主人，請學生填寫守持「不邪淫」、「不妄語」和「不飲酒」三戒的工作紙 (附件 5) (範例：附件 6)。 2. 搜集佛教中的「天道」、「天人」和「天福」的資料。
		形式	反思練習

課堂資料 7.6.1

- (三) 不邪淫 —— 覺知到不正當性行為所帶來的痛苦，我承諾培養責任感，並學習種種方法，去維護個人、夫婦、家庭，以及社會的安全、道德和尊嚴。我決不建立沒有愛和承諾的性關係。為了保護自己和其他人的幸福，我決意尊重自己的承諾和其他人的承諾。我會盡力保護兒童，避免他們受到性侵犯；並防止伴侶及家庭由於不正當的性行為而導致關係破裂。
- (四) 不妄語 —— 覺知到無心的語言以及不懂得細心聆聽所帶來的痛苦，我會學習用心聆聽，和講說關懷的語句，藉以解除他人內心的痛苦，並帶來幸福和喜悅。既知道語言可以引起快樂也可以製造痛苦，我決意說話真誠，使用能夠鼓舞自信、喜悅和希望的語言。我不散播不能確定的消息，也不批評和譴責一些不肯定的事物。我亦會避免講說那些引起分裂、不和，或者使到家庭和社會分化的說話。我會盡力去修和，以及化解所有衝突和紛爭，不論那是多麼微細。
- (五) 不飲酒 —— 覺知到不小心的食用所帶來的痛苦，我會留意飲食和消費的習慣，藉以培養自己、家庭和社會的身心健康。我只會接受那些能夠為個人身心，乃至家人和社會集體意識帶來和平、健康和喜悅的東西。我決意不飲酒或吸食其他麻醉品，或接受任何有毒害的東西，例如某些電視節目、雜誌、書刊、電影及談話。我意識到，若我容許這些毒品損害我的心智，我辜負和出賣了我的先祖、父母、社會和後代。我會努力實行一套健康的受用方法，藉以改變個人內心和社會的暴力、恐懼、忿怒和混亂。我明白到健康的食糧，是自我改變和改變社會的重要因素。

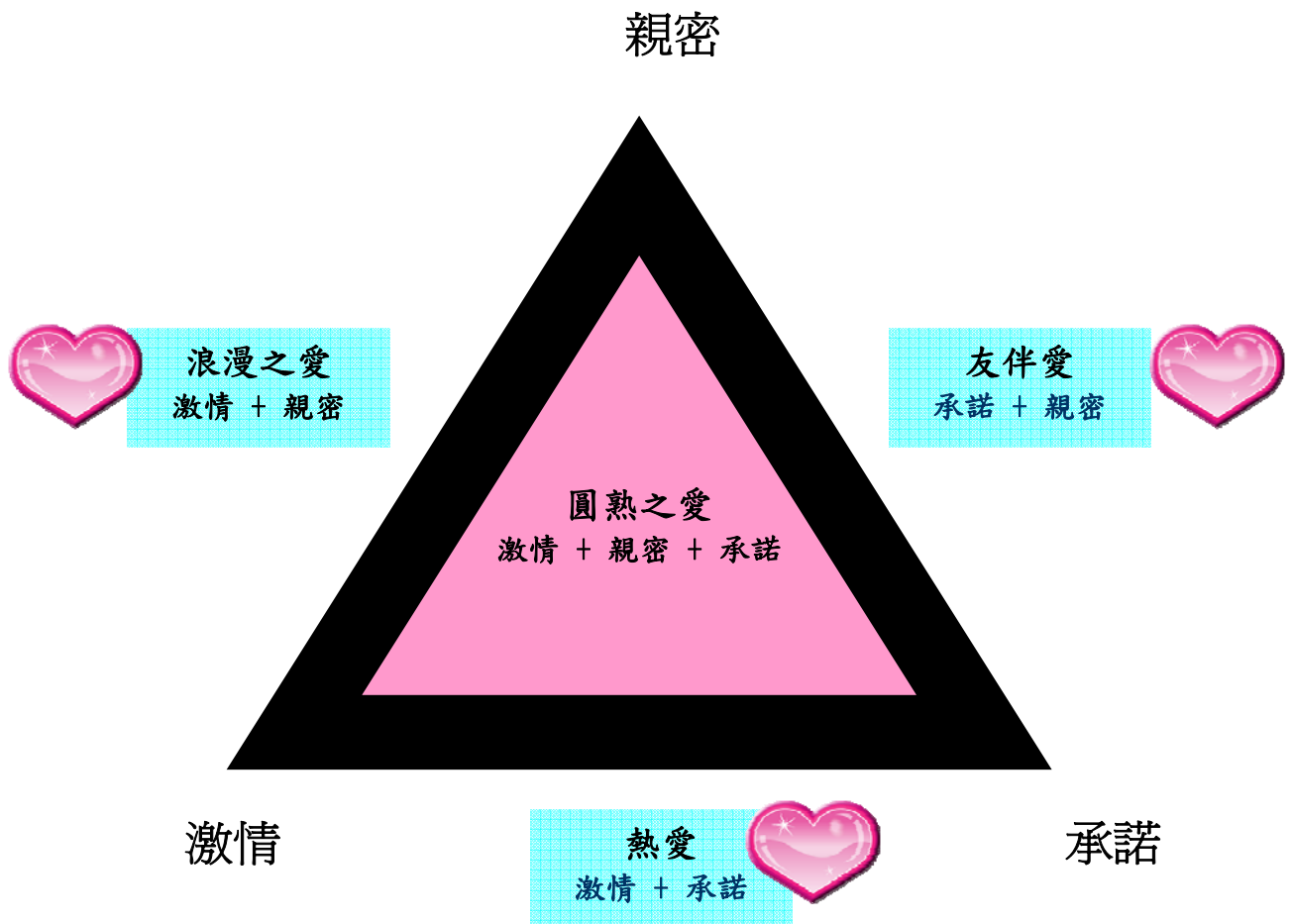
(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，29-31 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

愛情三角理論

(心理學家史登堡 Robert Sternberg)



附件 2

在 1986 年，心理學家史登堡在《心理評論》(Psychological Review - Vol.93, No.2, 119-135)裡發表了其著名的愛情三角理論，對「愛」作出幾何學的假設。根據愛情三角理論，「愛」由三部份組成：

1. 親密 – 包括了緊密感、聯絡感與約束感。
2. 激情 – 包括了驅使人戀愛、互相吸引與進行性行為的動力。
3. 承諾 – 包括了短期的愛戀與長期的愛的維繫。

對其他人的愛的程度主要是看這三個組成部件的絕對強度；而對別人的愛的種類則是看這三個組成部件的相對強度。這三個組成部件可當為三角形，互相影響，使得愛出現很多不同類別。

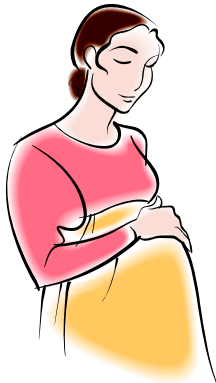
這三個元素可以構出七種不同的愛的組合

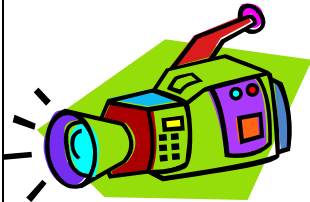
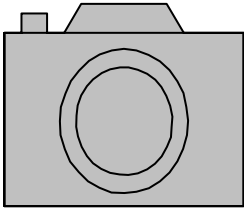
	親密	激情	承諾
好感 或 友誼	X		
迷戀 或 深戀		X	
虛愛			X
浪漫之愛	X	X	
友伴愛	X		X
熱愛		X	X
圓熟之愛	X	X	X

(資料來源：維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%84%9B> 2008.3.25)

附件 3

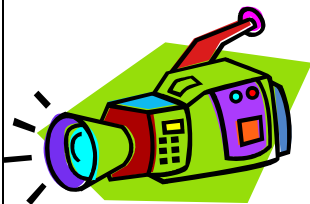
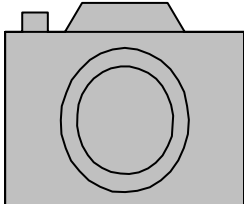
「邪淫的禍害」工作紙

(1) 少年強吻官恩娜	(2) 偷拍明星更衣
 一名青年於公眾場合，與明星官恩娜合照時突向對方強吻十秒，期間更以雙手強箍官恩娜頭部，以防反抗。為避免記者攝下其容貌，青年更特地帶上鴨舌帽及太陽眼鏡，可見事前有周詳計劃。	 二人偶像組合於馬來西亞登台時，被跟隨的香港記者以針孔攝錄機偷拍，其中一人的內衣照更被登在周刊封面，並配上不雅字句如「白滑豐腴身材一覽無遺，春光無限」。
潛藏的風險：_____ 引發的問題 / 禍害：_____ 助緣：1) _____ 2) _____ 3) _____	潛藏的風險：_____ 引發的問題 / 禍害：_____ 助緣：1) _____ 2) _____ 3) _____
(3) 婚外情慘劇	(4) 少女後悔墮胎
 一名婦人發現丈夫在內地「拈花惹草」後，因報復而發生婚外情。丈夫兩次撞破她與一名男子過從甚密後，感到尊嚴受損，於是以利刀斬死妻子，繼而跳樓自殺。	 一名 18 歲少女，初中時因好奇，和同班男同學發生性行為，並意外懷孕，男友之後表現疏遠和冷漠，她最後只好選擇墮胎。至今，她仍受到精神困擾，後悔當年所作的決定。
潛藏的風險：_____ 引發的問題 / 禍害：_____ 助緣：1) _____ 2) _____ 3) _____	潛藏的風險：_____ 引發的問題 / 禍害：_____ 助緣：1) _____ 2) _____ 3) _____

(5) 沉迷鹹網，荼毒心靈	(6) 青少年北上嫖妓易染愛滋病
 沉溺色情網絡，容易扭曲對性愛的態度，影響正常社交。過多的性幻想甚至會影響他們做出性騷擾等不當行為。	 近年來，香港青少年北上嫖妓的情況日趨嚴重。加上濫用藥物，在香煙、酒精和藥物的控制下，不設防地嫖妓，以致跨界的愛滋病問題嚴重。
潛藏的風險： _____ 引發的問題： _____ 助緣： 1) _____ ☆☆☆☆☆ 2) _____ ☆☆☆☆☆ 3) _____ ☆☆☆☆☆	潛藏的風險： _____ 引發的問題： _____ 助緣： 1) _____ ☆☆☆☆☆ 2) _____ ☆☆☆☆☆ 3) _____ ☆☆☆☆☆
(7) 自拍鹹片，當上主角	(8) 藝人的裸照風波
 17歲少年以手機自拍與同齡女朋友歡好片段，並以「我與我的女友」為題，上載於多個討論區供人下載觀賞。	 著名男藝人與多位女星的私人「疑調似裸照」在網上曝光，傳媒一方面報導、跟進事件，一方面以「打格仔」的形式刊登這批照片。
潛藏的風險： _____ 引發的問題： _____ 助緣： 1) _____ ☆☆☆☆☆ 2) _____ ☆☆☆☆☆ 3) _____ ☆☆☆☆☆	潛藏的風險： _____ 引發的問題： _____ 助緣： 1) _____ ☆☆☆☆☆ 2) _____ ☆☆☆☆☆ 3) _____ ☆☆☆☆☆

附件 4

「邪淫的禍害」工作紙範例

(5) 沉迷咸網，荼毒心靈	(6) 青少年北上嫖妓易染愛滋病
 沉溺色情網絡，容易扭曲對性愛的態度，影響正常社交。過多的性幻想甚至會影響他們做出性騷擾等不當行為。	 近年來，香港青少年北上嫖妓的情況日趨嚴重。加上濫用藥物，在香煙、酒精和藥物的控制下，不設防地嫖妓，以致跨境的愛滋病問題嚴重。
潛藏的風險：<u>錯誤的性觀念扭曲性愛態度</u> 引發的問題：<u>做出性騷擾等行為</u> 助緣：1) <u>網絡科技發達</u> ★★★★★ 2) <u>色情網頁氾濫</u> ★★★★★ 3) <u>經濟能力可購電腦</u> ★★★★★	潛藏的風險：<u>為增強性刺激而濫用藥物</u> 引發的問題：<u>染上愛滋病</u> 助緣：1) <u>北上嫖妓較便宜</u> ★★★★★ 2) <u>朋輩影響</u> ★★★★★ 3) <u>北上獵艷的網頁</u> ★★★★★
(7) 自拍鹹片，當上主角	(8) 藝人的裸照風波
 17歲少年以手機自拍與同齡女朋友歡好片段，並以「我與我的女友」為題，上載於多個討論區供人下載觀賞。	 著名男藝人與多位女星的私人「疑似裸照」在網上暴光，傳媒一方面報導、跟進事件，一方面以「打格仔」的形式刊登這批照片。
潛藏的風險：<u>將來可能會後悔，但太遲</u> 引發的問題：<u>不能得到女朋友的信任</u> 助緣：1) <u>女朋友的合作</u> ★★★★★ 2) <u>受網友歡迎</u> ★★★★★ 3) <u>成談論對象</u> ★★★★★	潛藏的風險：<u>影響演藝前途</u> 引發的問題：<u>被牽連的女星受傷害</u> 助緣：1) <u>傳媒的報導</u> ★★★★★ 2) <u>網民的傳閱</u> ★★★★★ 3) <u>普羅大眾的好奇心</u> ★★★★★

附件 5

「不邪淫」工作紙

覺知到行邪淫的痛苦：	不邪淫，很容易，我可以：

「不妄語」工作紙

覺知到打妄語的痛苦：	不妄語，很容易，我可以：

「不飲酒」工作紙

覺知到飲醉酒的痛苦：	不飲酒，很容易，我可以：

附件 6

「不邪淫」工作紙範例

覺知到行邪淫的痛苦：	不邪淫，很容易，我可以：
• 染上性病 • 家庭不和睦 • 意外懷孕 • 墮胎，或會導致不育 • 失去伴侶／男女朋友的信任 • 嫖妓浪費金錢 • 縱欲過度，受慾望牽引 • 過度沉溺性愛，或會因此犯下強姦案 • 影響學習或工作 • 精神不佳 • 被責罵 • 影響與未來伴侶關係	• 愛惜身體 • 對性愛有正確認識和態度 • 做運動，去旅行，消耗過多精力 • 在衝動時先讓自己冷靜下來，如飲冰水 • 調劑生活，如觀看電視劇、閱讀小說 • 遠離不雅物品

「不妄語」工作紙範例

覺知到打妄語的痛苦：	不妄語，很容易，我可以：
• 失去家人／朋友的信任 • 被責罵 • 傷害別人心靈 • 內疚 • 自責 • 失去誠信 • 破壞人際關係 • 家庭分裂 • 易與人發生爭執 • 不能冷靜分析 • 沒有人尊敬	• 學習多聆聽 • 多從別人角度出發 • 遠離是非 • 三思而後言 • 多說正語： • 講關懷別人的說話 • 講給予別人信心的說話，如講聲「你好醒目」 • 講令人歡喜的說話，如講聲「你個新髮型好靚」 • 講給予人希望的說話 • 講出真誠的說話，如講聲「多謝你好朋友」 • 講感恩的說話，如講聲「阿爸多謝您養育我」、 • 講令人鼓舞的說話講聲「阿媽你煮飯好好味」

「不飲酒」工作紙範例

覺知到飲醉酒的痛苦：	不飲酒，很容易，我可以：
• 身體的苦：如頭痛、嘔吐、神智不清 • 損害身體，易患上胃潰瘍、肝癌 • 情緒失控 • 上癮 • 易生意外，如跌倒 • 心緒不寧 • 意亂情迷 • 失去理智，做錯事 • 暴力 • 產生患覺，自製恐懼 • 影響人際關係 • 浪費金錢	• 愛惜身體 • 想到不希望家人為自己擔心 • 立志做個好榜樣 • 改飲果汁／牛奶／湯水 • 敢於堅持，朋友邀飲酒也拒絕 • 陶冶性情，如聽輕音樂 • 培養健康嗜好，如做運動 • 多到郊外呼吸新鮮空氣，令自己保持頭腦清醒

附件 7

教師資料 7.6.1

第三戒：不邪淫

持不邪淫戒是表示尊重別人和重視人際關係。從前有一個人，時常做出邪淫的事。他被捕了好幾次，卻仍不知悔改。最後，他的父親在無助的情況下，只好帶他去見佛陀。佛陀向那個人指出：一個人犯了邪淫，不但會給自己，也會給別人帶來麻煩和痛苦。所以，邪淫行為是絕對要避免的。

持不邪淫戒，能使一個人抑制自己的欲念，忠於自己的終身伴侶，有益於建立幸福美滿的家庭。這樣，婚姻破裂的悲劇就不會發生，因為造成夫妻不和的主要原因已經不存在了。

（資料來源：新加坡課程發展署：《知性的引導（下冊）－佛法的常識》：靈鷲山）



教師資料 7.6.2

第四戒：不妄語

持不妄語戒，是表示尊重真理。下列的例子，可以說明不管是出於開玩笑或蓄意的撒謊，都不能帶來任何好處。在佛陀的時代，有一些異教徒的苦行僧看到越來越多人加入僧團，由於妒忌，便想破壞佛陀的名譽。他們買通一個少女，叫她裝扮成孕婦，在佛陀說法的時候，到會場去誣蔑佛陀，並要佛陀對她負責。當那個少女的謊言被揭穿時，她羞愧得無地自容。事後，佛陀對弟子們說：「愛撒謊的人，什麼壞事都做得出。」

佛教徒持不妄語戒，就是要避免說謊話或只作部份真實的陳述，即不掩蓋實情或誇大事實，進而培養誠實的美德。一旦人們都尊重真理，就能減少人與人之間的糾紛和誤解。那麼，社會就會更安寧、更有秩序了。

不妄語不僅是避免說虛妄不實在的話，也禁止人們說誇大的話，或唆使他人撒謊。更深一層的意義，還包含禁止自欺。因為人一旦養成自欺的惡習，就難以證悟真理而得到快樂了。

（資料來源：新加坡課程發展署：《知性的引導（下冊）－佛法的常識》：靈鷲山）

教師資料 7.6.3

均提沙彌

從前，波羅奈國有一位輔相婆羅門，家財萬貫，富可敵國，遺憾的是，一直沒有子嗣。

到了年過八十，終於生了一個兒子，且端正可愛，婆羅門歡喜極了，就為這個兒子取名為「均提」。均提七歲時，婆羅門感於世道無常，為了讓均提得到真正的富貴歡樂，

因而帶均提到精舍，求佛陀讓均提出家。

當佛陀一說：「善來比丘。」

均提的頭髮即自然落下，身上的衣服也立刻變成了袈裟。

佛陀又為均提說法，均提一聽聞佛法，立即證四果阿羅漢。

在場大眾都覺得真是太不可思議了！

於是，佛陀為大眾開示均提過去的因緣：

均提沙彌在過去無量劫以來，不斷的供養僧眾，修種種功德，並且曾出家為僧。

由於廣修供養的功德果報，出家時即已精通三藏、辯才無礙，

不僅智慧通達，相貌長得更端正，又有莊嚴的音聲，大眾都非常讚歎。

然而，卻也因此產生了慢心。

當時有一位年老比丘，長得又瘦又小，面貌醜陋。

這位老比丘的相貌雖不莊嚴，卻知道要時常讚歎三寶。

可惜，他的聲音非常難聽，

年輕的三藏比丘（即均提沙彌過去世）因此取笑這位比丘的聲音有如狗叫。

老比丘聽了並不生氣，只說：

「我所作已辦，梵行已立，不受後有。」

三藏比丘一聽，才知道老比丘已是證四果的聖人，

嚇得汗毛直豎，馬上頂禮老比丘，至誠懺悔，請求老比丘的寬恕。並且發願：

「希望我來世也能親近善知識，漏盡煩惱如大德您一般。」

由於三藏比丘以惡言毀罵證羅漢的聖人，

於後來五百世中皆墮為狗身，經常處在擔憂、害怕、煩惱之中；

但是，又因為曾發願親近善知識，所以在罪報將畢時，遇到舍利弗為其說法，

以此聽聞佛法的功德力而能投生人道，

並在這一生中遇到佛陀，更能出家修行得到解脫。

(資料來源：佛典故事 均提沙彌)

http://www.ctworld.org/sutra_stories/story070.htm 2008.3.25)

教師資料 7.6.4

第五戒：不飲酒

持不飲酒戒是表示重視精神的健康，它能防止一個人失去理智。一天，當佛陀在宣講佛法的時候，一個醉漢來到了會場。他在昏亂而不能自制的情況下，騷擾了那些前來聆聽佛法的信眾。於是，佛陀就當場指出飲酒的種種害處。

酗酒是今日嚴重的社會問題之一。酒能使人思想遲鈍、神志昏亂。在酒精的作用下，一個人可能做出許多粗心、危險，甚至不道德的事。例如：酒後駕車，是十分危險的，因為這是造成公路意外的主要原因。這種公路意外所造成的傷亡，會使受害人和他們的家人遭受痛苦。

持不飲酒戒，對修習禪定的人來說尤為重要；因為不飲酒能使他們更容易培養警覺心和注意力，並且保持頭腦的清醒。由止可見，持不飲酒戒，不只能為家庭帶來快樂，為社會帶來安寧，也能促進禪定的修習。

（新加坡課程發展署：《知性的引導（下冊）－佛法的常識》：靈鷲山）



課題七：人天乘

第七堂

(一) 教學重點

讓同學認識「五戒」和「十善」的異同

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「十善」
- 「十善」和「五戒」的關係
- 「身、口、意」三業
- 「天界」的福樂

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 運用資訊科技能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 對美和幸福有適當、合理的訴求，認識「天道」福樂的存在；
- 從而積極地透過修持「五戒十善」，去惡揚善，種下享受「天道」福樂的善因。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「天道、天人、天福」工作紙。
2. 「天道、天人、天福」的補充資料。
3. 「十善」簡報。

學生的預備工作

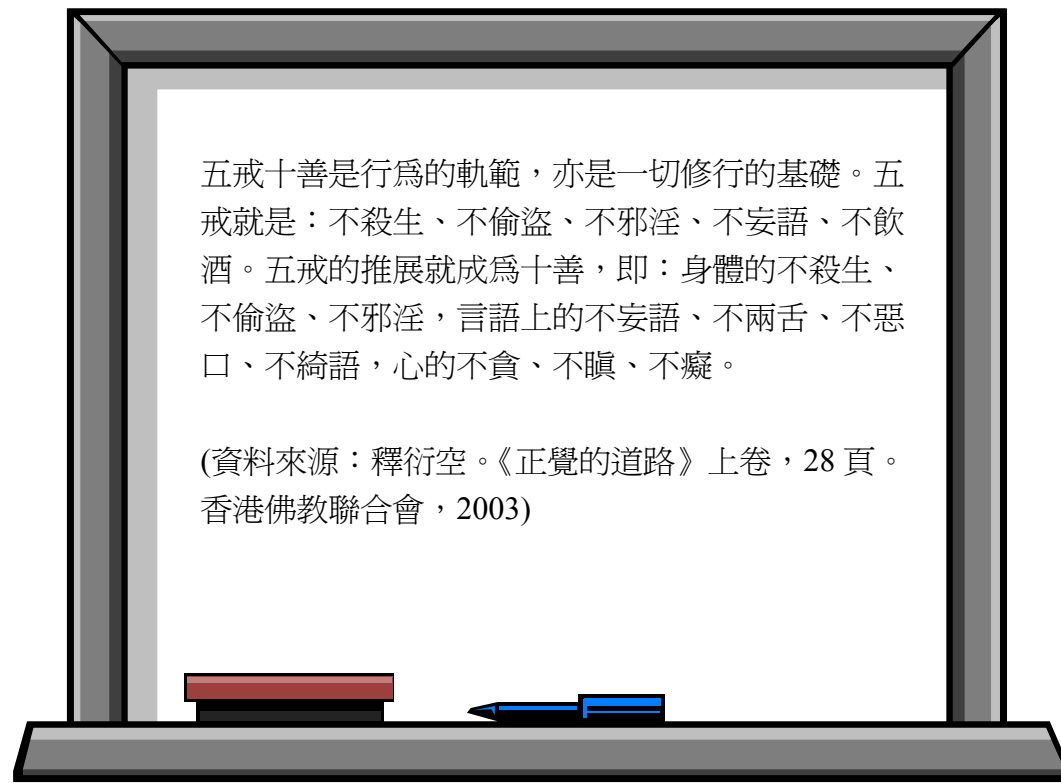
1. 搜集佛教中的「天道」、「天人」和「天福」的資料。

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示敦煌佛窟的「飛天」圖片 (附件 1)。 2. 簡介敦煌佛教藝術文化的一大特色是描繪大量的天人，其樣子莊嚴、身形優美、自由自在、法喜充滿地以取之不盡的珍寶供佛。 3. 帶出主題： 天界的福樂。
		形式	展視藝術圖片
II.	探索理解	內容	1. 請學生分組。 2. 派發「天道、天人、天福」工作紙 (附件 2) 及補充資料 (附件 3)。 3. 請學生整理和分析已搜集關於「天道」、「天人」和「天福」的資料，並研讀補充資料，然後填寫工作紙。 提示： 補充資料的內容有助學生判斷搜集回來的資料是否真確。提醒學生有很多「附佛」的外道都有類似佛教對「天道」的描述，但是提倡的卻是一些非佛教的教理。 4. 請每組派代表就天道的環境、建築、政治架構、時間；天人的樣貌、壽命、兩性關係、生死現象；和天福的衣服、食物、娛樂等發表整理資料的結果，並請學生指出組員是否嚮往「天道」的福樂，及說明其原因。 5. 展示人間的天福圖片 (附件 4)。指出人間也有眾生天天錦衣美食，得享如天界般的福樂。那麼不欲生天的學生，希望在人間享受天福嗎？ 小結： 「天道」的福樂比人間的福樂精細。佛陀為追求天福、欲投生「天道」的眾生，介紹了「十善」的修持。
		形式	資料研習
		教具	➤ 「天道、天人、天福」工作紙 ➤ 「天道、天人、天福」的補充資料

III	認識	內容	展示「十善」簡報 (附件 4)，解說「十善」。 (參閱課堂資料 7.7.1) 小結： 「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教」(七佛通戒偈)「五戒」止惡、「十善」則揚善，皆是保護我們在世得安樂、免招苦果，而來生能不墮惡道、投生人、天善趣的修持；亦是眾生自輪迴解脫、究竟成佛的基礎。
		形式	教師直接講授
		教具	➤ 「十善」簡報
IV	反思	內容	家課 你認為「十善」中那一項最難修持？為甚麼？ 你有辦法克服其中的困難嗎？請描述克服困難方法。
		形式	撰寫文章

課堂資料 7.7.1



附件 1

敦煌佛窟的「飛天圖片」



資料來源：

1. <http://www.plm.org.hk/dispArticle.asp?id=64602> 2008.4.2
2. <http://mag.epochtimes.com/016/47-11.jpg> 2008.4.2

附件 2

「天道、天人、天福」工作紙

	資料性質	資料內容	資料來源
天道			
天人			
天福			

1. 「天道」是否你心中嚮往的天堂？為什麼？

2. 你想投生「天道」嗎？

「天道」題目範例：

(1) 「天道」是否你心中嚮往的天堂？為什麼？

「天道」並不是我心中嚮往的天堂，雖然「天道」有很美麗的環境，舒適的氣候，優美的仙女共伴及華麗的建築，然而天道只有樂沒有苦，但是樂盡之後的苦，是沒有修行的天人難以承受的，較諸人道的有苦有樂，也有修行助道的因緣，長遠來看，天道眾生反而有其不幸。

(2) 你想投生「天道」嗎？

不，如投生「天道」，會較易忘卻修行，況且作為天人還是有壽命，還尚未能從輪迴的束縛中解脫出來。

附件 3

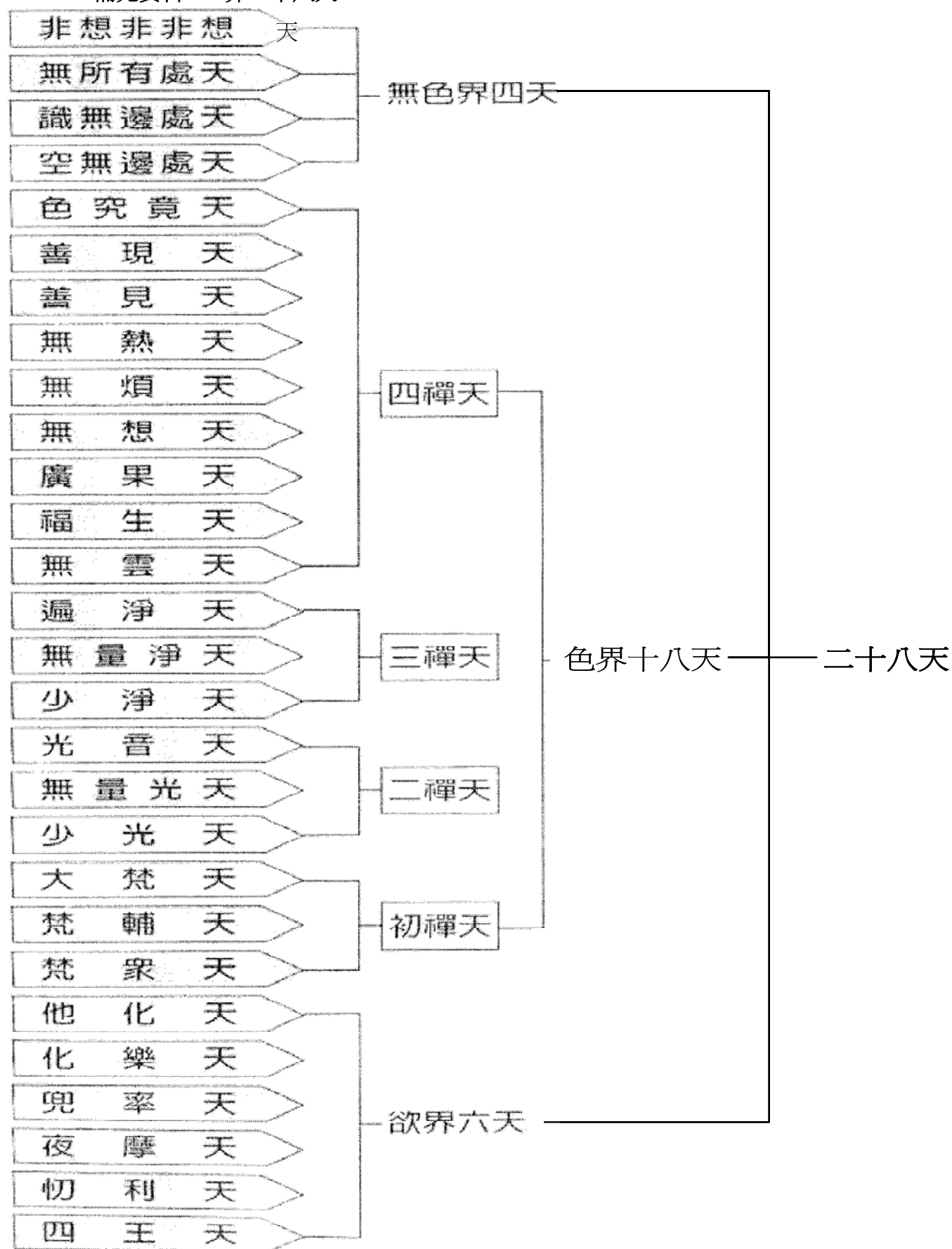
補充資料

天道	環境	分成欲界天、色界天、無色界天；其中兜率天內有以五百億珠寶築成的八色河流、河中有八味之水，水由四朵寶華中流出，每一華上有二十四位天女，每位手上化出五百億寶器，器中載滿諸天甘露。氣候永遠清涼，沒有冬、夏之別；地方也沒有界限，不會出現擁擠，到處都是金銀財寶和富麗堂皇的建築。
	建築	兜率天外更有五百億寶宮，宮有七寶所成的七垣，各寶皆出五百億寶光明，每一光明中有五百億蓮華，每一蓮華化作五百億七寶行樹，每一片樹葉有五百億寶色，每一寶色又各有五百億閻浮壇金光，每一金光中出五百億諸天寶女，每一寶女各各立於樹下，各各手執百億寶及無數瓔珞而出微妙音樂。
	政治架構	在欲界天中，有東、南、西、北四大天王，日、月、諸星為其臣。在忉利天，白帝釋天統領二十二天的天眾。 在兜率天，在釋迦牟尼佛降生前，則是兜率天天王。
	時間	在四天王天，以人間五十年相等於一晝夜。 在忉利天，以人間百年為一晝夜。 在夜摩天，以人間二百年為一晝夜。 在兜率天，以人間四百年為一晝夜。 在化樂天，以人間八百年為一晝夜。 在他化自在天，以人間一千六百年為一晝夜。

天人	樣貌	天人的身體像琉璃一樣光明，沒有塵垢，雙眼清澈明亮。他們身上的光可隨意變化。
	身型	四天王天天人身高約人間十里； 忉利天天人身高約人間二十里； 他化自在天天人身高約人間二百二十里； 色究竟天天人身高約人間一十二萬里。
	壽命	在四天王天，天人壽命為五百歲，即人間九百萬年。 在忉利天，天人壽命為一千歲，即人間一千八百萬年。 在夜摩天，天人壽命為二千歲，即人間三千六百萬年。 在兜率天，天人壽命為四千歲，即人間七千二百萬年。 在化樂天，天人壽命為八千歲，即人間一億四千四百萬年。 在他化自在天，天人壽命為一萬六千歲，即人間二億八千八百萬年。
	兩性關係	在四天王天和忉利天裡，男女婚嫁，肉體觸愛，情欲與人類一樣便成淫。 在夜摩天，男女互相擁抱便成淫； 在兜率天，則男女互相牽手便成淫； 在化樂天，男女互相望微笑便成淫； 而在他化自在天，男女只需互相短見便能成淫。

天福	衣服	天界的眾生越高，所穿的衣服便越輕，且沒有人工縫合的痕跡，故稱「天衣無縫」。在四天王天裡，衣長二十里，重三分； 在兜率天，衣長一百六十里，重七十二兩； 在他化自在天，衣長六百四十里，重二十四兩。
	食物	在天界，天人想吃甚麼，使自然會出現。他們所吃的飯的顏色也會有所不同， 如福德多的天人，飯呈白色； 中等福德的，飯呈青色； 福德少的人，飯便呈紅色。 有些更只需念佛、法、僧便會飽。 色界天人以喜及禪悅為食，無色界天人更以意為食。
	娛樂	在天界裡，天人互相關愛，每日以妙華供養十萬億佛。他們到處飛行遊樂，了無牽掛，生活十分自由和和平。

補充資料：三界二十八天



資料來源：

佛教的精靈鬼怪。台北:全佛，2006

天龍八部。台北：全佛，2000

體認三界火宅 <http://www.dharma.com.tw/X1Chinese/D24Bible/E168.htm>

釋聖嚴 淨土思想之考察

<http://www.chibs.edu.tw/publication/hkbj/06/hkbj0602.htm>

天上人間 <http://www.geocities.com/putisato/1705.htm?20075>

星雲法師 從世界的起源到世界的還滅

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/3-1/3-1-b-13.htm>

附件 4

人間的天福 (可參考以下網頁圖片)

居住環境

1. www.cecconisimone.com/designshowbig.jpg 2008.4.2
2. http://www.swedishinteriordesign.co.uk/images/home_final.JPG 2008.4.2

衣服

1. <http://imagecache2.allposters.com/images/pic/ARG/21636~Jeannie-Patchett-Paris-Vogue-1950-Posters.jpg>
2. http://www.nicolekidmanunited.com/Articles/Vogue/December2006/Vogue2006DecemberFromCentergirl_09w2.jpg 2008.4.2

餐飲

1. <http://www.dubaiinfo.ae/photos/Burj%20Al%20Arab/8.jpg> 2008.4.2
2. http://www.tattpe.org.tw/travel/dl/food_001.jpg 2008.4.2

消閒

1. <http://www.carpages.co.uk/ferrari/ferrari-612-scaglietti-10-07-06.asp> 2008.4.2
2. <http://www.heliumreport.com/ul/images/v1/stealth540yacht.jpg> 2008.4.2

附件 5

十善

十善圖

```

    graph LR
      A[十善] --- B[身善業]
      A --- C[語善業]
      A --- D[意善業]
      B --- B1[不殺生]
      B --- B2[不偷盜]
      B --- B3[不邪淫]
      C --- C1[不妄語]
      C --- C2[不綺語]
      C --- C3[不惡口]
      C --- C4[不兩舌]
      D --- D1[不貪]
      D --- D2[不瞋]
      D --- D3[不癡]
    
```

語善業

- ◆不妄語：不說虛假、不肯定的話
- ◆不惡口：不說粗暴、傷害別人的話
- ◆不兩舌：不說是非、離間別人的話
- ◆不綺語：不說沒有意義和虛情假意的話

十善

包括：

- ◆身善業：不殺生、不偷盜、不邪淫
- ◆語善業：不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語
- ◆意善業：不貪、不瞋及不癡。

身善業

- ◆不殺生：不殺害任何眾生的生命，包括人、昆蟲及動物
- ◆不偷盜：不非法奪取別人的財物，如金錢、物品
- ◆不邪淫：不進行不當的性行為，如與配偶以外的眾生行淫

意善業

- ◆不貪：不生貪戀、執著之心
- ◆不瞋：當遇到不順己意時，仍心無怨懟，平靜安詳
- ◆不癡：心生正見，了解事物的真相

附件 5

教師資料 7.7.1

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經

如是我聞。一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊於初夜分舉身放光。其光金色。遶祇陀園周遍七匝。照須達舍亦作金色。有金色光猶如段雲。遍舍衛國處處皆雨金色蓮花。其光明中。有無量百千諸大化佛。皆唱是言。今於此中有千菩薩。最初成佛名拘留孫。最後成佛名曰樓至。說是語已。尊者阿若憍陳如即從禪起。與其眷屬二百五十人俱。尊者摩訶迦葉。與其眷屬二百五十人俱。尊者大目犍連。與其眷屬二百五十人俱。尊者舍利弗。與其眷屬二百五十人俱。摩訶波闍波提比丘尼。與其眷屬千比丘尼俱。須達長者與三千優婆塞俱。毘舍佉母與二千優婆夷俱。復有菩薩摩訶薩。名跋陀婆羅。與其眷屬十六菩薩俱。文殊師利法王子。與其眷屬五百菩薩俱。天龍夜叉乾闥婆等一切大眾。睹佛光明皆悉雲集。爾時世尊出廣長舌相放千光明。一一光明各有千色。一一色中有無量化佛。是諸化佛異口同音。皆說清淨諸大菩薩甚深不可思議諸陀羅尼法。所謂阿難陀目佉陀羅尼。空慧陀羅尼。無礙性陀羅尼。大解脫無相陀羅尼。爾時世尊以一音聲。說百億陀羅尼門。說此陀羅尼已。爾時會中有一菩薩名曰彌勒。聞佛所說。應時即得百萬億陀羅尼門。即從座起整衣服。叉手合掌住立佛前。

爾時優波離亦從座起。頭面作禮而白佛言。世尊。世尊往昔於毘尼中及諸經藏說阿逸多次當作佛。此阿逸多具凡夫身未斷諸漏。此人命終當生何處。其人今者雖復出家。不修禪定不斷煩惱。佛記此人成佛無疑。此人命終生何國土。佛告優波離。諦聽諦聽善思念之。如來應正遍知。今於此眾說彌勒菩薩摩訶薩阿耨多羅三藐三菩提記。此人從今十二年後命終。必得往生兜率陀天上。爾時兜率陀天上。有五百萬億天子。一一天子皆修甚深檀波羅蜜。為供養一生補處菩薩故。以天福力造作宮殿。各各脫身栴檀摩尼寶冠。長跪合掌發是願言。我今持此無價寶珠及以天冠。為供養大心眾生故。此人來世不久當成阿耨多羅三藐三菩提。我於彼佛莊嚴國界得受記者。令我寶冠化成供具。如是諸天子等各各長跪。發弘誓願亦復如是。時諸天子作是願已。是諸寶冠化作五百萬億寶宮。一一寶宮有七重垣。一一垣七寶所成。一一寶出五百億光明。一一光明中有五百億蓮華。一一蓮華化作五百億七寶行樹。一一樹葉有五百億寶色。一一寶色有五百億閻浮檀金光。一一閻浮檀金光中。出五百億諸天寶女。一一寶女住立樹下。執百億寶無數瓔珞。出妙音樂。時樂音中演說不退轉地法輪之行。其樹生果如頗梨色。一切眾色入頗梨色中。是諸光明右旋婉轉流出眾音。眾音演說大慈大悲法。一一垣牆高六十二由旬厚十四由旬。五百億龍王圍繞此垣。一一

龍王雨五百億七寶行樹。莊嚴垣上。自然有風吹動此樹。樹相振觸。演說苦空無常無我諸波羅蜜。爾時此宮有一大神。名牢度跋提。即從座起遍禮十方佛。發弘誓願。若我福德應為彌勒菩薩造善法堂。令我額上自然出珠。既發願已額上自然出五百億寶珠。琉璃頗梨一切眾色無不具足。如紫紺摩尼表裏剎徹。此摩尼光迴旋空中。化為四十九重微妙寶宮。一一欄楯萬億梵摩尼寶所共合成。諸欄楯間自然化生九億天子五百億天女。一一天子手中化生無量億萬七寶蓮華。一一蓮華上有無量億光。其光明中具諸樂器。如是天樂不鼓自鳴。此聲出時。諸女自然執眾樂器。競起歌舞。所詠歌音演說十善四弘誓願。諸天聞者皆發無上道心。時諸園中有八色琉璃渠。一一渠有五百億寶珠而用合成。一一渠中有八味水。八色具足。其水上湧游梁棟間。於四門外化生四花。水出華中如寶花流。一一華上有二十四天女。身色微妙如諸菩薩莊嚴身相。手中自然化五百億寶器。一一器中天諸甘露自然盈滿。左肩荷佩無量瓔珞。右肩復負無量樂器。如雲住空從水而出。讚歎菩薩六波羅蜜。若有往生兜率天上。自然得此天女侍御。亦有七寶大師子座。高四由旬。閻浮檀金無量眾寶以為莊嚴。座四角頭生四蓮華。一一蓮華百寶所成。一一寶出百億光明。其光微妙化為五百億眾寶雜花莊嚴寶帳。時十方面百千梵王。各各持一梵天妙寶。以為寶鈴懸寶帳上。時小梵王持天眾寶。以為羅網彌覆帳上。爾時百千無數天子天女眷屬。各持寶華以布座上。是諸蓮花自然皆出五百億寶女。手執白拂侍立帳內持宮四角有四寶柱。一一寶柱有百千樓閣。梵摩尼珠以為絞絡。時諸閣間有百千天女。色妙無比手執樂器。其樂音中演說苦空無常無我諸波羅蜜。如是天宮有百億萬無量寶色。一一諸女亦同寶色。爾時十方無量諸天命終。皆願往生兜率天宮。時兜率天宮有五大神

第一大神名曰寶幢。身雨七寶散宮牆內。一一寶珠化成無量樂器。懸處空中不鼓自鳴。有無量音適眾生意。第二大神名曰花德。身雨眾花彌覆宮牆化成花蓋。一一花蓋百千幢幡以為導引。第三大神名曰香音。身毛孔中雨出微妙海此岸旃檀香。其香如雲作百寶色遶宮七匝。第四大神名曰喜樂。雨如意珠。一一寶珠自然住在幢幡之上。顯說無量歸佛歸法歸比丘僧。及說五戒。無量善法諸波羅蜜。饒益勸助菩提意者。第五大神名曰正音聲。身諸毛孔流出眾水。一一水上有五百億花。一一華上有二十五玉女。一一玉女身諸毛孔。出一切音聲勝天魔后所有音樂。佛告優波離。此名兜率陀天十善報應勝妙福處。若我住世一小劫中廣說一生補處菩薩報應及十善果者不能窮盡。今為汝等略而解說佛告優波離。若有比丘及一切大眾。不厭生死樂生天者。愛敬無上菩提心者。欲為彌勒作弟子者。當作是觀。作是觀者應持五戒八齋具足戒身心精進不求斷結修十善法一一思惟兜率陀天上妙快樂。作是觀者名為正觀。若他觀者名為邪觀爾時優波離即從座起。整衣服頭面作禮。白佛言。世尊兜率陀天上乃有如是極妙樂事。今此大士何時於閻浮提沒生於彼天。佛告優波離彌勒先於波羅捺國劫波利村波婆利大婆羅門家生。卻後十二年二月十五日。還本生處結加趺坐如入滅定。

身紫金色光明豔赫如百千日。上至兜率陀天。其身舍利如鑄金像不動不搖。身圓光中有首楞嚴三昧般若波羅蜜字義炳然。時諸人天尋即爲起眾寶妙塔供養舍利。時兜率陀天七寶臺內摩尼殿上師子床座忽然化生。於蓮華上結加趺坐。身如閻浮檀金色長十六由旬。三十二相八十種好皆悉具足。頂上肉髻髮紺琉璃色。釋迦毘楞伽摩尼。百千萬億甄叔迦寶以嚴天冠。其天寶冠有百萬億色。一一色中有無量百千化佛。諸化菩薩以爲侍者。復有他方諸大菩薩。作十八變隨意自在住天冠中。彌勒眉間有白毫相光。流出眾光作百寶色。三十二相一一相中有五百億寶色。一一好亦有五百億寶色。一一相好豔出八萬四千光明雲。與諸天子各坐花座。晝夜六時常說不退轉地法輪之行。經一時中成就五百億天子。令不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。如是處兜率陀天晝夜恒說此法。度諸天子。閻浮提歲數五十六億萬歲。爾乃下生於閻浮提。如彌勒下生經說。佛告優波離。是名彌勒菩薩於閻浮提沒生兜率陀天因緣。佛滅度後我諸弟子。若有精勤修諸功德威儀不缺掃塔塗地。以眾名香妙花供養行眾三昧深入正受讀誦經典。如是等人應當至心。雖不斷結如得六通。應當繫念佛形像稱彌勒名。如是等輩若一念頃受八戒齋。修諸淨業發弘誓願。命終之後譬如壯士屈伸臂頃。即得往生兜率陀天。於蓮華上結加趺坐。百千天子作天伎樂。持天曼陀羅花摩訶曼陀羅華。以散其上讚言。善哉善哉善男子。汝於閻浮提廣修福業來生此處。此處名兜率陀天。今此天主名曰彌勒。汝當歸依。應聲即禮禮已。諦觀眉間白毫相光。即得超越九十億劫生死之罪。是時菩薩隨其宿緣爲說妙法。令其堅固不退轉於無上道心。如是等眾生若淨諸業行六事法。必定無疑當得生於兜率天上。值遇彌勒亦隨彌勒下閻浮提第一聞法於未來世。值遇賢劫一切諸佛於星宿劫。亦得值遇諸佛世尊於諸佛前受菩提記。佛告優波離。佛滅度後。比丘比丘尼優婆塞優婆夷。天龍夜叉乾闥婆阿脩羅迦樓羅緊那羅摩[訶]羅伽等。是諸大眾。若有得聞彌勒菩薩摩訶薩名者。聞已歡喜恭敬禮拜。此人命終如彈指頃即得往生。如前無異。但得聞是彌勒名者。命終亦不墮黑闇處邊地邪見諸惡律儀。恒生正見眷屬成就不謗三寶。佛告優波離。若善男子善女人。犯諸禁戒造眾惡業。聞是菩薩大悲名字。五體投地誠心懺悔。是諸惡業速得清淨。未來世中諸眾生等。聞是菩薩大悲名稱。造立形像香花衣服繪蓋幢幡禮拜繫念。此人命欲終時。彌勒菩薩放眉間白毫大人相光。與諸天子雨曼陀羅花。來迎此人。此人須臾即得往生。值遇彌勒頭面禮敬。未舉頭頃便得聞法。即於無上道得不退轉。於未來世得值恒河沙等諸佛如來。佛告優波離。汝今諦聽。是彌勒菩薩於未來世當爲眾生。作大歸依處。若有歸依彌勒菩薩者。當知是人於無上道得不退轉。彌勒菩薩成多陀阿伽度阿羅訶三藐三佛陀時。如此行人見佛光明即得授記。佛告優波離。佛滅度後四部弟子天龍鬼神。若有欲生兜率陀天者。當作是觀繫念思惟。念兜率陀天持佛禁戒。一日至七日。思念十善行十善道。以此功德迴向願生彌勒前者。當作是觀。作是觀者。若見一天人見一蓮花。若一念頃稱彌勒名。此人除卻千二百劫生死之罪。但聞彌勒名合掌恭敬。此人除卻五十劫生死之罪。若有敬禮彌勒者。除卻百億劫生死之罪。設不生天未來世中龍花菩提樹下亦得

值遇。發無上心

說是語時。無量大眾即從坐起。頂禮佛足禮彌勒足。遶佛及彌勒菩薩百千匝。未得道者各發誓願。我等天人八部。今於佛前發誠實誓願。於未來世值遇彌勒。捨此身已皆得上生兜率陀天。世尊記曰。汝等及未來世修福持戒。皆當往生彌勒菩薩前為彌勒菩薩之所攝受。佛告優波離。作是觀者名為正觀。若他觀者名為邪觀。爾時尊者阿難即從座起。叉手長跪白佛言。世尊。善哉世尊。快說彌勒所有功德。亦記未來世修福眾生所得果報。我今隨喜。唯然世尊。此法之要云何受持。當何名此經。佛告阿難。汝持佛語慎勿忘失。為未來世開生天路示菩提相。莫斷佛種。此經名彌勒菩薩般涅槃。亦名觀彌勒菩薩生兜率陀天。勸發菩提心。如是受持。佛說是語時。他方來會十萬菩薩。得首楞嚴三昧。八萬億諸天發菩提心。皆願隨從彌勒下生。佛說是語時。四部弟子天龍八部。聞佛所說。皆大歡喜。禮佛而退。



(資料來源：宋居士沮渠京聲譯 佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經
<http://www.baus-ebis.org/sutra/fan-read/004/0452.htm> 2007.9.25)

教師資料 7.7.2

諸天與世人 (Bahu deva manussa ca)

「諸天」是佛教裡對眾神祇的統稱。為六道輪迴裡的眾生之一，也是六趣眾生中位於最高的一類眾生。此類天眾因過去的善福業，而得於往生出世在天界，享受清福，快樂過日。由於世人不瞭解他們的身分背景，誤認為他們擁有大神力，能夠騰雲駕霧、穿牆鑿壁，加上被人描述種種出神入化的事蹟，使人生出敬畏之心，於是便成為世人膜拜與禱告的對象。

**佛教的宇宙觀**

有人指佛教是個無神主義的宗教，對於這一點，我們必需清楚地瞭解到，佛教否認有主宰著世間、支配著世人的「創世主」之大神。佛教裡的「神」是指仍在生死輪迴的天界神祇，而在佛典中的神祇皆是指六欲重天裡的天眾，偶爾也有提及一些來自梵天界的梵天眾。

佛教的宇宙觀是包括了欲界、色界及無色界，通稱為「三界」。在這三界裡居住的眾生(生物)，被稱為「四生九有」的有情類。又稱之「三有」，此三界中的眾生皆有煩惱與生死。此三界的範圍佛說是無量無邊的廣闊，於是又有三千大千世界的說法。吾人所居住的地球，在這九大行星組成的銀河系裡，只不過是大千世界裡的一粒微塵，就好比在人眼裡的一小粒細沙，微不足道。在這無量無邊的微塵世界裡的眾生，於此處死再往彼處生，彼處死已便往他處生，如此這般的來回重覆生死，佛教稱之為輪迴不間斷，所謂的輪迴於三界中，此輪迴的三界即為「娑婆世界」。

「何來喜與樂？三界如火宅；為黑暗覆蔽，汝當求光明。」
——《法句經》11 章 146 節

甲、欲界 Kama-dhatu:

所謂的欲界是指在這一界裡的眾生尚有飲食、情愛、睡眠等欲。上自六欲天、中為人類畜生之洲，下至無間地獄皆屬之。它是六趣有情混雜所居處，故又名為六趣雜居地。它同時是由散業所招感，個別不同的業，故又名散地。這六趣有情，分別從胎、卵、濕、化四生中受生，通稱為四生有情。

這四生有情皆因自身所造的業，因業報不同而出世於六道：地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人及天道。六趣有情之中，天趣(天道)位於最高，屬於欲界的天眾，其居住處被稱之為「六欲重天」。

依層次高低來論，較為接近人道的為「地居天」，共有兩層，分為四大天王天及忉利天。另外又有「空居天」共為四層，分別為夜摩天、兜率天、化樂天及他化自在天。如是總合而成六欲重天。

諸天眾神 非究竟歸依處

由於世人對神的認識膚淺，很多人都以天神作為歸依處。但彼諸天，由於能力有限，本身具諸障礙，不能為諸眾生作大利益，故不能作我人真正的歸依處。佛陀解釋基於下列五種原因，諸天神等非是世人歸依對象。

1. 「諸天眾神，世不現見，無談論故。」

神祇與俗人的形相有別異，非肉眼能見，更不能正面交談。

2. 「容色奮發，有怖畏故。」

諸天神眾，容貌色相奮發時，形相暴惡。現前雖然受樂，恐懼當來生苦，仍有怖畏。六欲重天的天眾亦會有生死之憂，在天界化滅前，會出現五種前兆。又稱五衰相(Panca Pubhanimittani)，即一、身上的花蔓萎悴；二、所穿衣服出現垢膩；三、兩肋經常流汗、四、身體的威光逐漸消失、五、不樂於天座。

3. 「染習放逸，有貪愛故。」

諸天神眾，仍有五欲追逐的愛染，恣縱放逸，終日沉醉於欲樂的享受，與俗人沒有兩樣。

4. 「舍他利益，無悲愍故」

神對世人，不能以平等饒益的態度相處，仍會以謀利為主，私心很重。

5. 「不能解了，作與不作，不達定義故。」

諸天神等，仍有煩惱，於應作不應作的諸業不能了知，以善惡業招果的真實義未能證實，未能通達故，就不能為世人闡解真理。

由上述五種道理，說明諸天神等，不是真正的歸依處。諸天神尚不可作歸依，其餘鬼靈則更不用說了。

乙、色界 Rupa-dhatu:

此界無飲食、情愛、睡眠等欲，但有妙色身體及宮殿等形色，四禪十八天皆屬之。往生此界的主因是禪定之法，故又稱之為「定地」。(見圖表)

【色界圖表 Rupa-loka】：

初禪三天—此層天又名梵天，是以無欲界之淫欲，寂靜清淨，故名梵天。三天指：梵眾天、梵輔天、大梵天。

二禪三天，定生喜樂地。三天即指：少光天、無量淨天、極光天。

三禪三天(凡天)，離喜妙樂地。三天指：少淨天、無量淨天、遍淨天。

四禪八天(聖天)，指：五淨居天(舍念清淨地)、廣果天(外道所居)、無想天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天。

丙、無色界 Arupa-dhatu:

此界已無形色，唯以心識(精神)住於深妙之禪定，共有四層。分別為空無邊處地、識無邊處地、無所有處地及非想非非想地。

以上所講的三界宇宙觀，都會經過成、住、壞、空四個階段。因此佛陀不鼓勵世人長留在這三界裡，應當設法尋求出離，得到解脫。生死是痛苦，輪迴是可怕的。佛教徒不求生天堂，也不要下地獄，因為兩處都屬於三界內，唯有出離三界，方能得回自由身，到達無苦無樂的彼岸。

(二) 思惟吉祥事 Mangalani Acintayum

巴利文的 Mangalani「忙個拉」全義指斷除通往惡趣之行，大凡通指凶邪的對稱。俗稱吉祥、幸運、幸福、如意及美好等義。眾所周知，兇惡帶來禍殃，善良帶來吉祥，佛陀稱諸善行善業帶來的結果為吉祥。在佛陀的教導下，人的幸與不幸，皆來自於他本身的善惡作為。恰如中國人所稱：

「為善之家，必有餘慶；為惡之人，必有禍殃」

此句話就說明，禍殃與吉祥全都來自於吾人之作為，並非來自外界。不明理之

人總是怨天尤人，怪罪於自身命運、風水，甚至咒詛上天的造化作弄。佛陀曾說：

「善非由父母所作，亦非由親屬所為；人心若向於正直，行善為福得吉祥。」
——《法句經》3 章 43 節

佛經上頻見使用吉祥二字來對事物及動作的指稱。如指禪修時採用的盤腿姿勢為「吉祥坐」，臥眠時的右肘交貼姿勢為「吉祥臥」。此外，還有用以去除邪魔，具平息災殃作用的果實，名「吉祥果」(即石榴)，又稱「鬼怖木」。在佛陀傳裡提及的「吉祥草」(即香茅 kusa)，此草生於濕地，頗似白茅草。當年佛陀於菩提樹下成道的金剛座，就是坐在吉祥草上。據說這堆「吉祥草」是一名童子路過該處，見著佛陀端坐樹下，為了讓佛陀舒適安坐，於是就鋪「吉祥草」在地面上，供佛安坐。自古以來，印度人視此草為神聖及祥瑞。更在種種慶典中，將它編織成席，置放供品，當作祭案。據說此草性質香潔，毒蟲不來，障礙不生，並且利如刀刃，極易割傷身體，修行人如果放逸縱恣坐於上面，則會被它割傷。因此，能藉它除去散漫心，而激勵精進修行。

由於吉祥之義牽涉眾多，為求得詳細明瞭，經中的天子，本著利益眾生的心願，請求佛陀慈愍，為他細說聖吉祥。

(資料來源：灑甘露比丘《說吉話祥》 鹿野苑 東蓮覺苑
<http://www.buddhistdoor.com/deerpark/iss02-index.html> 2007.9.25)

教師資料 7.7.3

云何爲『行十善業功德』



俗諺：「生天須造生天業（不是『一神教』所說是某天神或某上帝，要你生天，你就可以生天）；未必修仙便成仙。」何謂『生天業』？即十善業是也。換言之，即永離殺生、永離偷盜、永離邪淫、永離妄語、永離兩舌、永離惡口、永離綺語、永離貪欲、永離瞋恚、永離癡見。其實要『永離』十惡業，是要聖人才做得到，不是一般凡夫所能做到的。雖然如此，只要慢慢去學，總有做到永離的一天，所以它是屬『五乘（人天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘、佛乘）共法』，是做人之本、是和樂之源、是五乘之基。至於云何爲『行十善業功德』？茲依《大集經》所開示，分述之如下：

（一）【休息殺生】獲十種功德。何等爲十？（1）於諸眾生得無所畏；（2）於諸眾生得大慈心；（3）斷惡習氣；（4）少諸病惱爲事決斷；（5）得壽命長；（6）爲非人護持；（7）寤寐安隱無諸惡夢；（8）無諸怨讎；（9）不畏惡道；（10）身壞命終得生善道。是名休息殺生得十功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久證無上智到菩提時，於彼國土離諸殺害，長壽眾生來生其國。

（二）【休息偷盜】獲十種功德。何等爲十？（1）具大果報爲事決斷；（2）所有財物不共他有；（3）不共五家；（4）眾人愛敬無有厭足；（5）游行諸方無有留難；（6）行來無畏；（7）以樂布施；（8）不求財寶自然速得；（9）得財不散；（10）身壞命終得生善道。是名休息偷盜得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久到菩提時，於彼國土具足種種華果樹林衣服瓔珞莊嚴之具，珍奇寶物無不充滿。

（三）【休息邪淫】獲十種功德。何等爲十？（1）得諸根律儀爲事決斷；（2）得住離欲清淨；（3）不惱於他；（4）眾人喜樂；（5）眾人樂觀；（6）能發精進；（7）見生死過；（8）常樂布施；（9）常樂求法；（10）身壞命終得生善道。是名休息邪淫得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土無有生具，亦無女根，不行姪慾皆悉。

（四）【休息妄語】獲十種功德。何等爲十？（1）眾人保任所言皆信；（2）於一切處乃至諸天發言得中；（3）口出香氣如優鉢羅華；（4）於人天中獨作證明；（5）眾人愛敬離諸疑惑；（6）常出實語；（7）心意清淨；（8）常無詔語言必應機；（9）常多歡喜；（10）身壞命終得生善道。是名休息妄語得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土無有生具，

眾妙寶香常滿其國。

(五) 【休息兩舌】獲十種功德。何等爲十？(1) 身不可壞平等；(2) 眷屬不可壞平等；(3) 善友不可壞平等；(4) 信不可壞平等；(5) 法不可壞平等；(6) 威儀不可壞平等；(7) 奢摩他不可壞平等；(8) 三昧不可壞平等；(9) 忍不可壞平等；(10) 身壞命終得生善道。是名休息兩舌得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土所有眷屬，一切魔怨及他朋黨，所不能壞。

(六) 【休息惡口】獲十種功德。何等爲十？(1) 得柔軟語；(2) 捷利語；(3) 合理語；(4) 美潤語；(5) 言必得中；(6) 直語；(7) 無畏語；(8) 不敢輕陵語；(9) 法語清辯；(10) 身壞命終得生善道。是名休息惡口得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土法聲充遍，離諸惡語。

(七) 【休息綺語】獲十種功德。何等爲十？(1) 天人愛敬；(2) 明人隨喜；(3) 常樂實事；(4) 不爲明人所嫌共住不離；(5) 聞言能領；(6) 常得尊重愛敬；(7) 常得愛樂阿蘭若處；(8) 愛樂賢聖默然；(9) 遠離惡人親近賢聖；(10) 身壞命終得生善道。是名休息綺語得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土端正眾生來生其國，強記不忘樂住離欲。

(八) 【休息貪欲】獲十種功德。何等爲十？(1) 身根不缺；(2) 口業清淨；(3) 意不散亂；(4) 得勝果報；(5) 得大富貴；(6) 眾人樂觀；(7) 所得果報眷屬不可破壞；(8) 常與明人相會；(9) 不離法聲；(10) 身壞命終得生善道。是名休息貪欲得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智到菩提時，於彼國土離於魔怨及諸外道。

(九) 【休息瞋恚】獲十種功德。何等爲十？(1) 離一切瞋；(2) 樂不積財；(3) 眾聖喜樂；(4) 常與賢聖相會；(5) 得利益事；(6) 顏容端正；(7) 見眾生樂則生歡喜；(8) 得於三昧；(9) 得身口意光澤調柔；(10) 身壞命終得生善道。是名休息瞋恚得十種功德，若能以此善根迴向無上菩提，是人不久得無上智得菩提時，於彼國土所有眾生，悉得三昧，來生其國心極清淨。

(十) 【休息邪見】獲十種功德。何等爲十？(1) 心性柔善朋侶賢良；(2) 信有業報乃至奪命不起諸惡；(3) 敬信三寶設爲活命不信天神；(4) 得於正見不怪異事亦不簡擇良日吉時；(5) 常生人天離諸惡道；(6) 常樂福德明人讚譽；(7) 棄俗禮儀常求聖道；(8) 離斷常見入因緣法；(9) 常與正趣正發心人共相會遇；(10) 身壞命終得生善道。是名休息邪見得十種功德，若能以此善根迴向無上

菩提，是人速滿六波羅蜜，於淨佛土而成正覺，得菩提已，於彼佛土功德智慧一切善根莊嚴眾生來生其國，不信天神離惡道畏，於彼命終還生善道。

由此觀之，『十善業』可分身業三（離殺、離盜、離邪淫）、口業四（離妄語、離惡口、離兩舌、離綺語）、意業三（離貪、離瞋、離癡），是『五乘共法』，可細分為五品，所以淨宗祖師 藕益大師認為（1）下品十善是名『修羅業道』（2）中品十善是名『人趣業道』（3）有漏上品十善是名『天趣業道（色界天無色界天須加修『禪定』）』（4）無漏上品十善是名『二乘業道（須加修『四諦法』或『十二因緣法』）』（5）亦漏無漏上品十善是名『菩薩業道（須加修『六度波羅蜜』）』（6）非漏非無漏上上品十善是名『佛界業道（須加修十波羅蜜』）。

總而言之，佛教行門以『十善業』為大宗，以其近為人天樂果之正因，遠可為三乘菩提之基本。一切戒法，雖條陳數十或數百，要其大旨，不出此十善業道。尤其是我們修行『念佛法門』者，若要較高『品位』往生西方極樂世界，除了要以念『南無阿彌陀佛』聖號為正行，更要造作『十善業』迴向西方極樂世界，莊嚴佛淨土為助行，如此正、助並行，則『上品上生』，指日可待矣！願與諸仁者共勉之。由此觀之，『十善業』可分身業三（離殺、離盜、離邪淫）、口業四（離妄語、離惡口、離兩舌、離綺語）、意業三（離貪、離瞋、離癡），是『五乘共法』，可細分為五品，所以淨宗祖師 藕益大師認為（1）下品十善是名『修羅業道』（2）中品十善是名『人趣業道』（3）有漏上品十善是名『天趣業道（色界天無色界天須加修『禪定』）』（4）無漏上品十善是名『二乘業道（須加修『四諦法』或『十二因緣法』）』（5）亦漏無漏上品十善是名『菩薩業道（須加修『六度波羅蜜』）』（6）非漏非無漏上上品十善是名『佛界業道（須加修十波羅蜜』）。

總而言之，佛教行門以『十善業』為大宗，以其近為人天樂果之正因，遠可為三乘菩提之基本。一切戒法，雖條陳數十或數百，要其大旨，不出此十善業道。尤其是我們修行『念佛法門』者，若要較高『品位』往生西方極樂世界，除了要以念『南無阿彌陀佛』聖號為正行，更要造作『十善業』迴向西方極樂世界，莊嚴佛淨土為助行，如此正、助並行，則『上品上生』，指日可待矣！願與諸仁者共勉之。

(資料來源：星雲大師 妙音書院

<http://blog.yam.com/famscl/article/1526327> 2008.4.2)



教師資料 7.7.4

十善

這一段是講「天乘之因」。生天，天人要修「十善業」。他的德行標準比我們高，我們守五條，他有十條，這十條也就是五戒的擴展。

「身三」：身有三條戒。「不殺」就是不殺生，「不偷盜」、「不邪淫」，是五戒的前面三條。「約身如繩，身業清淨」：約是約束，繩是繩墨，從前木匠用來打直線；約束自己身，像繩子一樣拉得很直。約束自己，身業清淨。

「口四」：口業有四種，這是從不安語裡開出來的。第一、「不安語」：不說假話。第二、「不惡口」：不說粗魯的話。第三、「不兩舌」不挑撥是非。第四、「不綺語」：綺語是花言巧語，話說得非常好聽，可是用意不善，都是欺騙人、誘惑人、迷惑人。譬如近代有一些電影、電視、歌舞、小說，許許多多都是綺語，對世道人心有很大的影響；造作罪業，不曉得罪業深重，還認為那是高度的藝術。佛制戒律，教我們「守口如瓶，口業清淨」。特別是要修出世間法的，縱然對眾生沒有害處，也都是些戲論，為什麼不多念幾聲佛號？你要寫一部小說，為什麼不寫一千萬聲佛號？天天一張一張寫，「阿彌陀佛，阿彌陀佛」，寫上幾十萬字，你會成佛，會往生西方極樂世界，這個功德多大！眾生迷惑顛倒，沒有把事實真相看清楚；真正明白，才曉得世出世間一切法沒有比念佛更好的，為什麼不多念佛！

「意三」：意業有三種，不貪、不瞋、不痴，這個範圍也非常廣大。「不貪」：一切惡法不能貪，一切善法也不可以貪；因為貪惡法跟貪善法都是個貪心，只是把對象更換一下而已。在人天乘裡，貪一些善法還沒有關係，因為他並不想出三界，所以貪心並沒有斷。對一切惡法不貪，心就清淨。「不瞋」：欲界天人還有瞋，貪瞋痴都有；色界跟無色界天人沒有瞋，貪跟痴沒斷，但是瞋恚心已經伏住，種子雖然沒斷，它不起現行，所以色界跟無色界天人不會發脾氣，沒有瞋恚。如果有瞋恚心，不能得定。「不痴」：不愚痴。對於一切境界不明事理、不辨真妄，這是愚痴。「防意如城，意業清淨」：從前城牆築得很高、很厚，防守盜賊，我們防意就要像守護城池一樣，要謹慎，不可以放逸，不可以大意，求得意業清淨。

天人的三業比我們人間清淨，道德水準比我們高。這十條是生天的基本條件，不能缺少。如果是只修十善，最高只能到忉利天，忉利天以上，單有十善還不行，還要加修禪定，叫未到定。欲界上面四層天，也要修慈悲喜捨四無量心。若世間根本禪定成就，就生到色界天。

(資料來源：印光大師

<http://buddhapark.myweb.hinet.net/Series/Buddhism/buddhism-10.htm> 2008.4.2)

附件 6

教師資料 7.7.5

天女持八戒升天緣

忉利天是欲界六天中的第二層天，又名三十三天，天主為釋提桓因，釋迦牟尼佛曾在此天為母親摩耶夫人說《地藏經》。

一日，天上化生了一位天女，此女光明晃耀，冠於諸天，且容貌端嚴超群。釋提桓因知道其中必有大因緣，於是鳴擊天鼓集合大眾，共聚於「善法堂」中。天人們見此天女，皆大驚奇，升起希有難得的讚歎心；天主即當著眾人面前，詢問天女過去生作何善業，今日才能感得「身如真金山，色如淨蓮花」如此殊勝的果報。



天女回答：「我於迦葉佛時代，出世於人間，因受持一日一夜的八關齋戒，清淨無有毀犯，所以今日才得生天上，獲得端正秀麗的果報。」

釋提桓因聽了之後，讚歎說：「諸佛如來真正是無上的功德福田，能長養最勝的良善果實；只因過去微小的善因，就能獲得如此深厚的福報，受享天福妙樂。若聞此事者，應生大歡喜，恭敬人天師；欲求升天者，應當持淨戒。」

天女感念佛德，手持華蓋，鳴眾天樂，來到精舍頂禮佛陀；佛陀亦為其開示佛法大意，天女當下即證阿羅漢果。在場比丘見此殊勝果報，便請示佛陀天女的得道因緣，佛陀告訴大眾：「此天女於迦葉佛時代，曾受持八關齋戒，種下出世善因，所以今日不僅能生天道，更可得證聖果。」

典故摘自：《雜寶藏經·卷五》

(資料來源：http://www.ctworld.org/sutra_stories/story303.htm 2008.4.2)

課題七：人天乘

第八堂

(一) 教學重點

讓學生反思物質財富和精神財富是同樣重要的。

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 佛教的財富觀
- 天人的五衰相

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 批判思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 進取地追求物質財富，同時要認真管理財富。
- 平衡物質財富和精神財富，要學會知足常樂。

(三) 教學策略

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 派發日本暢銷傳記《佐賀的超級阿嬤》的節錄 (附件 1) 及「無國界醫生」於中國內地首位女義工王婭的專訪 (附件 2)。 2. 帶出主題： 引節錄中的結語：「幸福不是受金錢束縛，是靠自己心來決定的」及專訪中：「我得到了精神上的滿足，一種用錢也買不到的精神財產」，帶出精神富足與物質富裕同樣重要。
		形式	文章分享
		教具	➤ 《佐賀的超級阿嬤》的節錄 ➤ 王婭的專訪

II.	反思	內容	1. 把學生分組，進行「均衡財富」的遊戲。 2. 派發「均衡財富」工作紙 (附件 3；範例：附件 4)。 3. 解說遊戲的規則： ➤ 各組需於 10 分鐘內填滿「均衡財富」工作紙中「物質富裕」及「精神富足」的項目。 ➤ 項目數量最多的組別獲勝。 ➤ 「物質富裕」及「精神富足」的項目數量必須一致，某一方超出的數量不會被計算在內。 ➤ 意思相同的項目亦不會被計算在內。 4. 10 分鐘後，請各組派代表把工作紙的項目寫到黑板上，並指出每個項目的重要原因，及平衡「物質富裕」與「精神富足」的好處。 5. 頒發小禮物給獲勝的組別。 小結： 物質富裕及精神富足同樣重要，兩者相輔相成，缺一不可。
		形式	反思遊戲
		教具	「均衡財富」工作紙
		內容	1. 教師引言： 佛教的財富觀含攝「物質財富」及「精神財富」，有助我們於這兩方面平衡發展。 2. 派發星雲大師的《佛教的財富觀》(附件 5)、聖嚴法師的《佛教與財富》(附件 6)、米龐仁波切的《知足的自信》(附件 7) 及補充資料 (附件 8)、「法財」工作紙 (附件 9) (範例：附件 10)。 3. 請學生參考資料，填寫工作紙，並發表以佛法拓展、管理物質財富和精神財富的方法。 小結： 佛法讓我們掌握正見和方法，從而能同時享受物質的富裕和精神的富足。
		形式	研習及資料分析

		教具	➤ 星雲大師的《佛教的財富觀》 ➤ 聖嚴法師的《佛教與財富》 ➤ 米龐仁波切的《知足的自信》 * 補充資料：衍空法師的《人生基本功》 * 補充資料：丹尼爾·高曼《情緒智商》
III.	認識	內容	1. 總結人天乘，解說人天乘的證果。引發學生反思「人天乘」的修持方法及其利益。(參閱資料 7.8.1) 2. 提示學生如果要進一步發展精神財富，達到究竟的安樂，可以參考下一課節開始講授的聲聞乘教法。
		形式	教師直接講授
IV.	反思	內容	家課 以短文解答：對人天乘的行者來說，什麼是生命的意義？(附件 10)(範例：附件 11)

課堂資料 7.8.1

證果

人天乘的行者皈依了三寶，便能確立生命可靠的皈依處，讓內心得到無懼和安樂。同時，隨著明白因果、受持五戒、行為上不再作惡，自然不會失人身，或落入三惡道。倘若進而能多行十善、廣修福業，人天乘的行者來生就能生到天上享受福樂。

可是，人天乘的修行雖然是菩提道的基礎，但所證得的人天果報還是未究竟，亦未能了斷生死苦。須知福盡還墮，天人還有五衰相^[註]出現的時候。所以我們應以人天福業為修行的基礎，繼而求取究竟的出離和解脫。

省思

- (一) 眾生流轉生死受種種苦，皆因有無明而做出種種愚癡的行為。破除無明唯有正覺——菩提！所以，若我們希望人生有真正的進步，就要培養正覺，成為覺者——佛陀。
- (二) 世上的金錢名利、親人摯愛，乃至一切一切都是緣生緣滅，所以，有緣之時應予珍惜關懷、善巧處理，但是不可作為我們真正的皈依處。唯有正覺的佛陀、不變的真理、清淨的和合僧眾，才能在生死流轉中陪伴我們，指引我們尋找究竟的光明和安樂。
- (三) 佛教中的戒律是從自利利他的立場而制定。若我們能持五戒，則不會作惡而與眾生結上惡緣、種下惡因，將來受到苦果。所以持戒是自利的。當持了五戒，不傷害他人，自然亦是利他的行為。既然是自利利他的行為，何樂而不為？

註解

五衰相：隨業力所感，天人身體自然潔淨，衣著恆常光鮮亮麗。但當天人壽命即將結束時，便會有五項徵兆出現，稱為五衰相——衣裳垢膩、頭上花萎、身體臭穢、腋下出汗、不樂本座。

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》上卷，31-32 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

幸福不是受金錢束縛，靠心決定

某天，在晚餐桌上。

「阿嬤，這兩、三天都只吃白米飯，沒有菜耶！」

我才剛抱怨完，外婆就哈哈地笑著回答說：

「明天哪，可是連白米飯都沒有喔！」

我和外婆對眼一看，也哈哈大笑起來。

那已經是四十幾年前的事情了。

回想起來，也正是從那個時候開始，整個社會開始發生急遽的轉變。

政府的所得倍增計畫、高度經濟成長、大學學運風潮、全球石油危機、地價飆漲、校園暴力、日圓升值與美金貶值、泡沫經濟幻滅、企業削價競爭、就業市場冰河期……

雖然大家都說：「現在的世道真的很不景氣哪！」但其實這根本算不了什麼。

對我而言，感覺上只是又回到和過去一樣罷了。

改變的不是景氣，真正改變的，是人本身。

錢不夠。

不能去大飯店吃飯。

不能出國觀光。

買不起名牌服飾……

人們因為這些理由，而感覺不幸福，於是費盡心思，汲汲營營。

以下要講的話，對於被裁員的人來說或許難堪，但其實，應該將裁員想成是從「早上八點起床、急著擠電車晃到公司、工作、加班、到話不投機的酒席上應酬、坐末班電車回家……」的人生中解脫的契機。

而且，今後該怎麼辦，可以夫妻倆或是全家人一起商量，不會有溝通不足的情況。事情是正、是反，完全看人怎麼去想。

因為沒有錢，所以不幸福。

我覺得，大家似乎被這種心態束縛得太緊。

因為大人都這麼想，小孩子當然也過得不安穩。

因為不能帶他們去迪士尼樂園，不能幫他們買流行服飾，所以他們也不尊敬父母。

因為成績不好，進不了好學校，連自己都覺得前途黯淡。

因為養出的都是這樣的小孩，每天都過得沒意思，對將來也不抱希望，少年犯罪一逕增加。

其實，就算真的沒錢，心境樂觀也能活得開朗。

為什麼我敢如此斷言？因為我的外婆就是這種人。

我小時候寄養在外婆家。

外婆生於 1900 年。

她與二十世紀同時誕生，真的是屬於過去的世代。

外公在一九四二年於戰爭中去世，之後，外婆就在佐賀大學及附屬的中、小學擔任清潔工，獨力撫養兩男五女共七個小孩，熬過艱困的戰後時代。

我到外婆家裡住的時候是一九五八年，外婆五十八歲，還繼續在當清潔工。

生活當然不寬裕，但她總是那麼開朗、精神抖擻。

而我呢，在和外婆相依為命的生活中，學到了人的真正幸福。

一九九一年，高齡九十一歲的外婆過世以後，我更深刻體會到外婆留給我的美好觀念。

現在，大家似乎都陷入茫然的錯覺裡。

放棄四十年確實有過的幸福，而一路往不幸的方向前進。

大家都走錯路了！

聽聽佐賀這位超級阿嬤的話吧！

幸福不是受金錢束縛。

是靠自己的心來決定的。

（資料來源：島田洋七。《佐賀的超級阿嬤》，台北：先覺，2006。）

附件 2

內地首位女“俠醫”三赴非洲

一幕幕醫護人員爭分奪秒搶救命危病人的驚險場面、一個個觸目驚心為難產婦女接生的危急鏡頭、一幅幅毫無保留為傳染病人治病的感人畫面……不僅是電視劇集《天涯俠醫》的片段。首名參與“無國界醫生”組織海外救援工作的內地女性志願人員王婭指出，這些都是“無國界醫生”組織在落後地方的例行任務。她抱著“以善為本”的信念，先後三次前往非洲參與人道救援工作，銳意使當地人重拾做人應有的尊嚴和人格。

放下教鞭當上義工

王婭本來是雲南省昆明市的一名中學英語教師，有一個幸福、溫馨的家庭。但她憑著一份熱心助人的執著信念，毅然踏上“無國界醫生”遠赴落後地區進行人道救援工作的征途。對於執行任務期間過著的危險、艱苦的生活，她無怨無悔，只求當地人遠離饑餓和疾病，獲得維持生命的最基本需要。

一九九八年，師範大學英語系畢業的王婭在一次偶然的機會下加入“無國界醫生”組織，負責後勤和行政工作。2002 年至今，她先後三次遠赴醫療系統崩潰或設施嚴重不足的發展中國家，展開她形容為“生死置諸度外”的海外救援工作。王婭日前接受訪問時娓娓道出作為前線志願人員的經歷和感受。年輕的她，臉龐上不時流露出堅毅和自信的神情。

王婭在“無國界醫生”的職責，就如《天涯俠醫》中鄧梓峰所扮演的行政人員 Brian 的工作，負責統籌救援計劃、管理志願人員以及理財。她說：“雖然我不是醫護人員，不能親身上前線去協助醫療救援工作，但我抱著‘以善為本’的信念加入組織，盡自己的一點綿力幫助他們。”

不望回報只求助人

無疑，前線志願人員將生死置於度外的無私奉獻精神非常偉大。他們不追求任何物質上的回報，只求貧困地區居民重獲做人的最基本尊嚴和人格。王婭認為，志願人員的確很偉大，因為要放棄的東西實在很多：“我犧牲了親情、愛情、友情和事業。我放棄了許多與父母和丈夫相處的機會，與朋友同學的聚會也沒有了。如果當初沒有加入組織，我現在應是一名受人愛戴的英語教師吧！”

王姬說，她的家人心裏其實很矛盾和複雜，一方面他們認為“無國界醫生”的工作性質很崇高，對她的工作很支援，但另一方面又很擔心她的安全和生活。每到一處落後地方，家人總會關切地問：“你吃得飽嗎？睡得夠嗎？”每當她聽到這些問候，心中都會泛起一絲絲暖意，作為支撐下去的動力。

精神富足千金難買

被問及對當初的抉擇有否後悔，王姬斬釘截鐵地說：“絕對沒有！加入組織後，我覺得人生變得很精采，很有意義。我認識了不同國籍的志願人員，見識了世界各地的風土人情和人文景觀。總括來說，我得到了精神上的富足，一種用錢也買不到的精神財產。”

“無國界醫生”工作的地點通常在戰爭區或疫症災區，王姬可曾擔心生命有危險？她嘆了一口氣，緩緩地吐出了一句話：“我沒有想這麼多，我不擔心戰爭，也不擔心當地治安，更不擔心患病。”

作為首名參與“無國界醫生”海外救援工作的內地女性志願人員，王姬感到無比自豪和驕傲。她說，“無國界醫生”組織在內地的知名度相對較低，但她會通過各種渠道去推動自願救援事業的發展，讓更多人知道在世界的某個角落，正有一大堆人等著救援。她鼓勵有志者加入“無國界醫生”組織。

明年一月，王姬將會前往賴比瑞亞，接受下一個任務。她為自己訂下一個目標——在零七年底會退出“無國界醫生”，但這三年裏，必爭取利用有限的時間和精力去幫助最多的人。零八年開始，她會回復英語教師的身份，並把多年來參與海外救援工作的見聞告訴學生，希望將這種偉大無私的精神傳揚下去。

(資料來源：香港大公報。作者：曾湘婷。《內地首位女“俠醫”三赴非洲》

http://big5.china.com.cn/zhuanti2005/txt/2004-11/23/content_5710824.htm
2008.4.2)

附件 3

均衡財富工作紙



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

附件 4

均衡財富工作紙 (範例)



1. 黃金
2. 金錢
3. 豪宅
4. 名車
5. 鑽石
6. 遊艇
7. PS3
8.

1. 知足
2. 喜捨
3. 信仰
4. 精進
5. 持戒
6. 聞法
7. 智慧
8.

附件 5

佛教的財富觀 (節錄)

財富是人人所希求的，它是一般人共同的願望。財富可以分成很多中類，有物質的財富，也有精神的財富；有世間的財富，也有出世間的財富；有私有的財富，也有共同的財富；有現世的財富，也有未來的財富；有污染的財富，也有清淨的財富；有外在的財富，也有內心的財富；有一時的財富，也有永久的財富；有狹義的財富，也有廣義的財富；有有價的財富，也有無價的財富。

財富如水，「水能載舟，亦能覆舟」，善的因緣能成就一切，不善的因緣也能分散一切，正如火水，相助相剋。佛經上說，世間的財富是五家所共有，哪五家呢？一、一場水火天災，疾病人禍的災難，傾家蕩產；二、強盜土匪，劫奪我們的財富；三、貪官污吏以種種的手段侵奪百姓的財產；四、不孝子孫，浪蕩家財；五、國家的苛政賦稅，使民不聊生。縱使錢賺得再多，也無法預料無常意外何時會發生。

世間貧富之別，並非看金錢的多寡，應是看自心能包容多大，歡喜多少、滿足多少而定。

四、怎樣處理財富

我們有錢還不夠，怎樣運用財富，更是主要的課題。你如何處理你的財富呢？在《雜阿含經》裡有一首偈語：「一份自食用，二份營生業，餘一分藏密，以撫於貧乏。」現代引伸這個道理，將財富分成十分來處理：

- 十分之四 — 經營事業
- 十分之三 — 家庭生活
- 十分之二 — 儲蓄應需
- 十分之一 — 作福功德

在《大寶積經》中，告訴我們財富處理的方法，以波斯匿王為例，他的財富，已經不須為生活計算，他處理的方法是把它分作三分：

- 三分之一 — 用來供養宗教
- 三分之一 — 用來救濟貧窮
- 三分之一 — 奉獻國家作為資源

在《涅槃經》中，財富的處理方法，是除了生活所需之外，有四分分法：

- 四分之一 — 供養父母妻子
- 四分之一 — 補助僕傭屬下
- 四分之一 — 施給親屬朋友
- 四分之一 — 奉事國家沙門

五、結緣

結緣是發財最好的方法。我對你寒暄、問好，口說好話，就是語言的結緣；和人點頭微笑示好，也是和人結緣；你不認識路，我帶你去，和你結個緣；遇到了困難，我來幫你的忙，更是結了個緣。這個世間上要有緣才能生存，有很多人他做事方便，是因為他結的緣很多。佛法講因緣，宇宙萬有所以存在，就是由於「因緣」。我們要發財、要生存，「結緣」非常的重要。

六、布施

有人會懷疑；布施是給人，給人又怎能發財呢？其實我們應該了解，布施如播種，你不布施，怎能有收成？佛教告訴我們，做功德就如種田，這塊福田一個叫悲田，一個叫敬田。以慈悲心救濟大眾，叫做「悲田」；對於長輩、師長、父母、國家，盡忠盡孝，叫做「敬田」，在敬田、悲田裡面播種都會有收成的。

佛教有托鉢制度，「鉢」就是一塊「田」，能多少投到鉢裡，種一點福田，就能一收百、千收萬，成長無限的果實。現在所種的種子，未來勢必能為佛教、社會做許多教育、文化、慈善種種善業。

另外，佛教也有所謂「七聖財」。這七種聖財是指：信仰、精進、持戒、聞法、喜捨、智慧、慚愧。聖者他們安住於般若禪定的財富裡，他們擁有法喜禪悅的財富享受，他們懷著慚愧慈悲的財富願力，他們享用無盡的「七聖財」。

（資料來源：星雲法師。《人生與社會》。台北：香海文化，2006）

附件 6

佛教與財富

問：物質上的成功和利益，對修行有害還是有利？

師：物質上的財富並不是問題，重要的是人對財富的態度以及處理的方式。《聖經》上說，駱駝穿針眼比富人進天堂的大門還容易，佛經沒有這類的說法。相反的，有許多例子指出，有錢有勢的人也可以是很好的修行者。在釋迦牟尼佛的時代，很多有錢人大力護持佛陀。一些有錢人，不管是男是女，都是護法者和很好的修行者，其中有些還證得聲聞乘的三界，也就是說，此生之後不再於欲界。他們之所以沒有達到四果，是因為沒有發誓出家，但他們對物質財富抱持著正確的態度。

從佛教的角度來看，對於財富的正確瞭解就是：世上的每一件東西都屬於你，但同時也沒有一件東西屬於你。某些東西在常人看來是屬於你的，但那只是你的業果，你只不過暫時擁有這些東西，而且有義務要善加處理。從宏觀的角度來看，可以說整個地球都是眾生所有，但不是要讓我們擁有和濫用，而是要讓我們照顧、尊敬並傳給後代。

具有正確態度的有錢人，有利於護持佛法，因為他們能善用自己的財產。釋迦牟尼佛曾經待在幾位富人家中，包括國王的宮中，接受供養，而他自己也是王室的一份子。

如果你有錢，而且接受財富屬於眾生的觀念，也許會認為：「我要把所有的錢送給身邊需要它的人。」但這麼做並不是正確的方式，因為可能是浪費。這種決定應該根據良好的判斷。有智慧的人知道如何善用自己的財產，其他人則不知道。具有智慧和財富的人，有計劃地處理財富，並遵循既定的原則。有智慧的人，才能適當處理財富。

這也適用於寺院。雖然許多出家人可能住在寺院裡，但住持並不必須提供他們一切。出家人進入寺院時，隨身帶來一些東西和技能，這些財產其實是各人的業果。然而，住持不鼓勵出家人隨心所欲地擁有或使用任何東西，即使他們的財產是個人業力的結果，這些人可能不知道如何善加利用，反而造成浪費。

兼具智能和財富的人，不會隨隨便便處置財富。有錢人繼續有錢也是件好事，佛教不主張貧窮或共產。另一方面，佛教徒不應該說：「我所擁有的一切絕對屬於我個人，我會運用各種手段來保護自己的財產。」佛教鼓勵人們佈施，幫助他人。

在嚴格的資本主義中，人們盡可能累積財富，這種想法不符合佛法，而且很具毀滅性。

其他對於財富的態度可能也是有害的，像是把財富當成個人安全的保障，或成功、成就與地位的象徵，抱持這種態度的人會盡可能累積財富。如果他們有一千元，就想要有一萬元；如果有一萬元，就想要有一百萬元。他們會想為自己和子孫後代累積財富，希望子孫不但能維持他們的財富，而且繼續增加。他們一直想以各種方式來增長財富，患得患失。心裡有這麼多事，就很少有時間做其他事，尤其是靈修。

再說，這種人有一種很深的觀念，認為錢是很難賺的，因此不願施捨他人。對任何事情抱著累積的心態，這是和修行南轅北轍的。相反的態度就是對財產不在意、不經心，那也與修行相反，是不負責任的。佛經鼓勵人們善用自己擁有的，但一無所有時也能泰然自若。不應該太依賴自己的財富，也不該把所有的快樂建立在財富上，而該學著在任何情況下都能心滿意足。

有個關於著名的禪修者龐居士的故事。據說他很富有，在開悟後把家裡所有的金銀財寶裝到船上，丟到河裡。他和家人後來連住的房子都沒有，靠著販賣籃子為生。有人問：「你為什麼不把金銀財寶送給需要的人呢？」龐居士回答說：「我不要害任何人。如果給人財富，他們很可能造下許多惡業。相反的，如果你要他們修行，他們就會得到真正的財富。」這個故事很可能是捏造出來的，卻有個很好的意旨：最好能清心寡慾，生活得簡簡單單、心滿意足。

如果在物質上很富有，很可能就增加了責任的負擔。累積和處理財富需要時間、精力，修行的時間也就更少了。然而，如果把自己看成只是守護財富，而財富其實屬於眾生，就可以修行得很好，那時會以無執著心、無得失心來看待、使用財富。

不需要害怕擁有或累積財富，但也不該沉溺於財富所帶來的歡樂。應該有節制地使用自己擁有的，幫助那些需要的人，護持佛法僧三寶。

（資料來源：聖嚴法師。《禪的智慧》。台北：法鼓文化，2003。）

附件 7

知足的自信

佛陀教導我們，痛苦是漂流輪轉的結果；這樣的漂流，來自於不停地尋找外在快樂源泉的驅策力。藏文裡，代表人類的一詞是「卓瓦」(drowa) — 它的意思是「遷流者」。我們徘徊流浪，不是出自於喜悅，而是由於不滿足。我們在尋找的，是快樂駐留之處，也就是滿意和知足之處。好比坐在一家餐館裡點菜，我們遠遠看到，某個人正在吃著一盤看來非常美味的沙拉，還有一塊肥美多汁的牛排，一片滴淌著起司乳酪的比薩餅，或是雙層的巧克力蛋糕，上覆有生奶油，以及漿果。我們馬上轉頭告訴侍者：「我要點同樣的食物！」然而，等到所有菜餚上桌了，卻沒有我們想像的好吃。我們所要的，其實不是食物本身 — 而是我們所看到的，那位食客臉上的滿足感。

遷動的心，難以知足

現今，我們大多數人感受到的焦慮和壓力，實際上僅只是缺乏滿意知足。在我持續的旅程中，從西藏的高原牧區，到巴西的熱帶雨林，和香港人潮擁擠的街道，我學會必須在每一處所安心滿足。不然的話，旅行會使人精疲力竭，因為你總是臆想著下一個地方會更好更舒適。有些時候，和我同行的人們會疲憊不堪，雖然他們把自己的精力花在期待下一個下榻處、或下一餐飯將會有所改進且更合乎心意之上。

即使我們不見得常常自一個國家旅遊到另一個國家，我們的心總是在遷動不已。我們以為，那種知足，可以在下一口飯菜、下一句言語、下一輪的高爾夫球、或多一杯酒、多一件新衣服、多一個親吻……裡找到。一天裡，我們花費多少時間精力在這般慣性的追逐上？我們與慾望、或食慾在早上六點鐘有約，接著在十點鐘，中午十二時則是午餐約會，然後上酒吧，再下來是晚餐、跟著甜點 — 最大的慾望，其後甚至還有宵夜。在與這種種慾望的約會當中，我們必須以某種方式放鬆下來，停止不斷的嚼動，學著去心滿意足。要不然，我們就會以不止息的轉移到下一個慾望的奢求與野心，來耗盡自己。

如果我們不知道如何在心中知足，我們甚至不能滿意於我們的食物。即使是在全世界最好的餐廳吃飯，也不會有什麼差別。相較起來，也許在印度的一個偏遠村莊裡，某人以土碗盛咖喱飯津津有味地吃著，還比我們滿足快樂得多。當我們終於發現我們找了好久的那款式新鞋，在短暫的一小段時間裡，我們很知足。但是這段時間過去，我們又變動了：食物不再美味，衣服不再合身，床單太粗糙了，洗澡水也不夠熱。我們需要更好的電影，更有趣的書，以及嶄新的戀情等等。我

們似乎需要住在不同的星球上才行。

知足能平息憤怒激進

欲望，是一種有著無止盡食慾的生物。像是在乾草地上的一個火花，它只是繼續燃燒，直到完全枯竭。以其本性，它永遠不能被滿足；因為它是根基於在我們自身之外尋求慰藉的憤怒激進。那種期許總會落得失望，以及自生的諸多痛苦。是心自己讓自己不好過。能夠看見我們是怎樣地使一己受苦，便是明智；知道何時適可而止，即是知足。這樣的知足賦予我們尊嚴。以明辨洞察，全神貫注地前行，執持著巨大的精進之力，如此，我們是謙恭的、溫柔的，因我們了解，我們已經擁有所需的一切事物。我們已發現了此心的平和，而且，我們對如何利用此生有所籌劃。這一知足，是老虎的自信。為什麼稱之為「自信」，因為它穩定了我們的心，平息了那種激進猛烈、期待事物與現狀不同的狀況。

（資料來源：米龐仁波切。《統御你的世界》。台北：橡樹林，2006。）

附件 8

補充資料

衍空法師授養兒育女基本功



Elsie 上周跟大家介紹一行禪師的中文詩歌專輯《梅情禪韻》時，提到與專輯製作顧問衍空法師有一席話，當日 Elsie 亦有向衍空法師請教親子之道，原來衍空法師平時經常到一些中學主持家長講座，鼓勵家長培養孩子四個「生命基本功」，包括熱愛生命、堅持與忍耐、反思自學能力及建立良好的人際關係。

衍空法師表示，在生活重擔與社會問題的牽制下，今日做父母要與子女建立良好的親子關係談何容易，「雙職父母很晚才放工回家，與子女相處的時間很少，自然心生內疚，唯有盡量滿足子女的要求作為補償；加上新一代的孩子多數是獨生子女，以為凡事是應得的，不用努力爭取也可擁有，所以正因為慣了依賴、被照顧，他們便漸漸不懂得與人溝通了。」

與其苦惱如何改善親子關係，衍空法師認為，父母不如協助子女自小打穩四項基本功，建立正面的人生觀，這樣孩子便會自然「聽教聽話」，「首先，要先讓小朋友熱愛生命，充滿幹勁激情，以及投入和欣賞生活的趣味，明白讀書吃飯，並非為滿足父母而做。培養子女熱愛生命是很重要的，因為那些隱蔽青年，就是對人生失去興趣，結果活得辛苦、無聊，繼而對社會種種現象積累不滿，只懂批評及埋怨人生，這樣做人又怎會快樂呢！」

「第二，是堅持與忍耐。若孩子自小懂得自律，例如必須做完功課才可看電視節目，從而明白就算撒嬌也不會得到想要的東西，這樣做子女的才懂得體諒父母工作辛勞，家長便毋須事事遷就，亦不會造成過分溺愛。」

衍空法師還向 Elsie 說了個小故事，「有對家長朋友，孩子出世後一直與自己同睡，直至孩子一歲大，他們決定讓孩子有自己的房間。第一個晚上，孩子不敢獨自睡覺，哭得厲害。但身為母親的朋友，沒有即時走進房間去安撫，只坐在門外一起哭泣；第二、第三晚亦如是，最後孩子沒有再怕得哭而入睡了。父母有時就是要這樣忍心，讓孩子知道生命中有不少事情是需要堅持，哭哭啼啼是解決不了問題。」

第三項基本功，就是反思自學的能力。衍空法師解釋，求知慾強的孩子，會對尋求知識真相感到喜悅，成長發展亦積極健康一點，「在小朋友的學習過程中，父母的啟發與鼓勵是十分重要。簡單至一頓飯，家長可以問孩子菜味道的分別，學習同中求異，從表面看出深層知識；並且讓孩子有思考的空間，避免電視節目等氾濫資訊充塞他們的感官判斷，影響聆聽與溝通的能力。」

「最後，就是建立良好的人際關係。父母可通過引導孩子面對自己的情緒，而對別人的情緒產生認知，繼而培養慈悲心去關顧他人。」衍空法師建議，家長可利用電影、卡通片作為情緒教育的教材，例如讓孩子思考角色人物為何發脾氣或開懷大笑，藉以了解喜怒哀樂等情緒生起的因由，並學會願意聆聽別人的悲痛。

衍空法師坦言，這些做人處世的基礎，本質是源自學佛的態度，「學佛者先要有一顆『法心』，正如菩薩要對眾生的生命感興趣，且喜歡廣結良緣，打好人際關係，才能普渡眾生；同時，鑽研佛學的智慧，須具備反思自學的能力，以及嚴守戒律。」

聽過一行禪師和衍空法師的道理，Elsie 覺得佛學禪理也可以十分「入世」，好似衍空法師的四個生命基本功，便不是空談意識層面，而能貼近實際生活，所以家長只要多注意生活細節，以身教言教說明個上述四個基本功的重要，子女的人生態度最終亦會有所改善，不易走上歪路。

(資料來源：星島日報 – 教育新聞)

http://www.singtao.com/index_archive.asp?d_str=20070614&htmlpage=main&news=0614go07.html 2008.4.2)

清楚自己的情緒。自我覺知，即在任何感覺產生時馬上察覺，是情緒智能的基石。隨時隨刻監察情緒的能力，對心理洞察力及自我瞭解非常重要。我們要是不能覺察自己的真正感覺，就會被這些感覺操縱。我們越能確切認知自己的感覺，越能肯定自己對個人決定的（從與誰結婚到接受什麼工作等）感覺，也就越能掌握自己的生命。

覺知他人的情緒。同理心是另一種建立在情緒自我覺知基礎上的能力，是根本的「人際技巧」。有同理心的人對於他人顯示其需要的微妙的社交訊號較為敏銳，因而較適合從事醫護、教學、銷售和管理等職業。

(資料來源：

Goleman, Daniel. (1997) *Emotional Intelligent: Why it can matter more than IQ*. Virginia: Bantam.)

附件 9

法財工作紙



拓展、管理物質財富	拓展、管理精神財富
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
	

附件 10

法財工作紙 (範例)



拓展、管理物質財富	拓展、管理精神財富										
1. 經營事業、支持家庭 2. 布施財物 3. 以無執著心、無得失心來看待、使用財富 4. 不沉溺於財富所帶來的歡樂，例如：美食、豪宅 5. 善用財富護持佛法、作福功德 <table border="1"> <caption>財富管理分配圖</caption> <thead> <tr> <th>類別</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>經營事業</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>家庭生活</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>儲蓄應需</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>作福功德</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table> 	類別	百分比	經營事業	40%	家庭生活	30%	儲蓄應需	20%	作福功德	10%	1. 和別人結緣 2. 布施佛法的智慧 3. 對自己友善親和，對他人仁慈憐憫 4. 敬仰長輩，親近善知識 5. 熱愛生命安忍、精進 6. 安忍、堅持與忍耐 7. 精進、反思與自學 8. 人生四大基本功: - 熱愛生命 - 堅持與忍耐、抗逆能力 - 反思自學的能力 - 建立良好的人際關係 9. 自覺、覺他
類別	百分比										
經營事業	40%										
家庭生活	30%										
儲蓄應需	20%										
作福功德	10%										

附件 11

對人天乘的行者來說，什麼是生命的意義？

附件 12

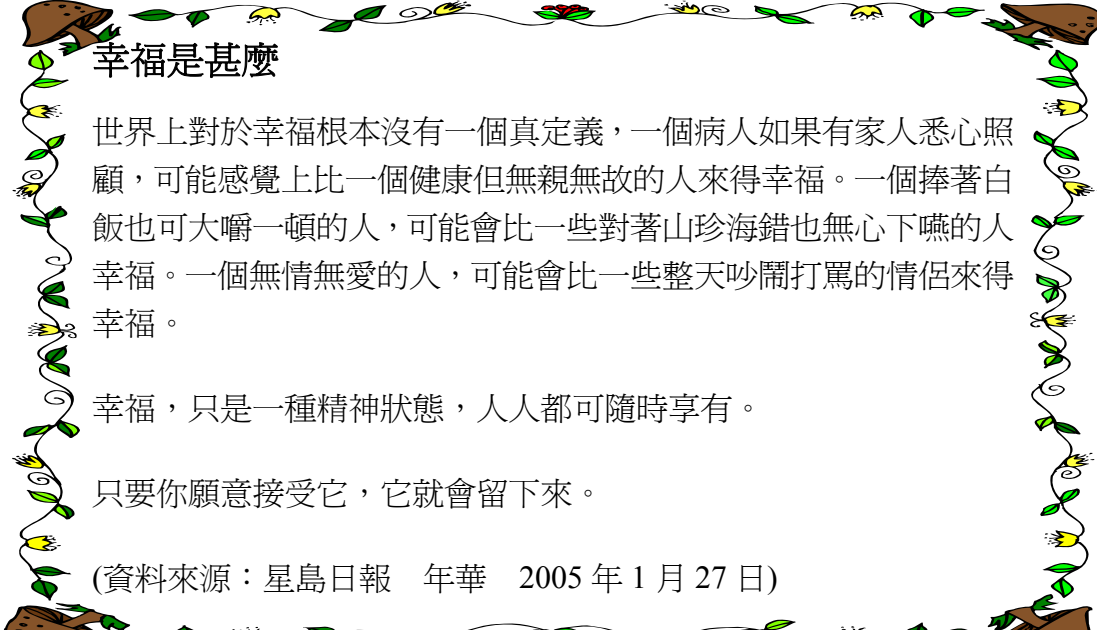
對人天乘的行者來說，什麼是生命的意義？

範例答案：

人天乘的行者認為生命的意義是增進向上，追求人天界的福樂；修持人天乘能令他們理解和落實達到這個目標的正見和方法。他們會歸依三寶，能以佛為師、法為學、僧為友，培養正知正見，打好菩提道的基礎。他們更深信因果，避免因貪愛等煩惱種下惡業，為自己招致苦果。故人天乘的行者會以受持五戒、奉行十善，在日常生活種廣種善業，為自己及社會建設美好的未來。

附件 13

教師資料 7.8.1



幸福是甚麼

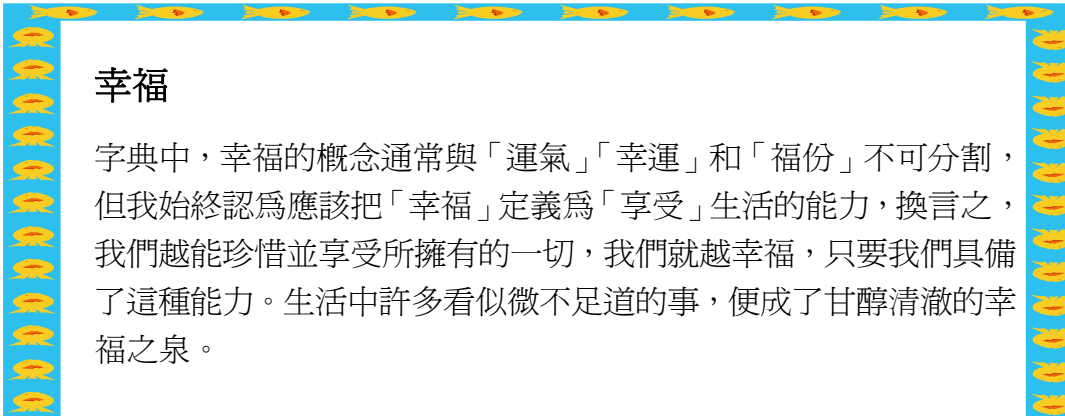
世界上對於幸福根本沒有一個真定義，一個病人如果有家人悉心照顧，可能感覺上比一個健康但無親無故的人來得幸福。一個捧著白飯也可大嚼一頓的人，可能會比一些對著山珍海錯也無心下嚥的人幸福。一個無情無愛的人，可能會比一些整天吵鬧打罵的情侶來得幸福。

幸福，只是一種精神狀態，人人都可隨時享有。

只要你願意接受它，它就會留下來。

(資料來源：星島日報 年華 2005 年 1 月 27 日)

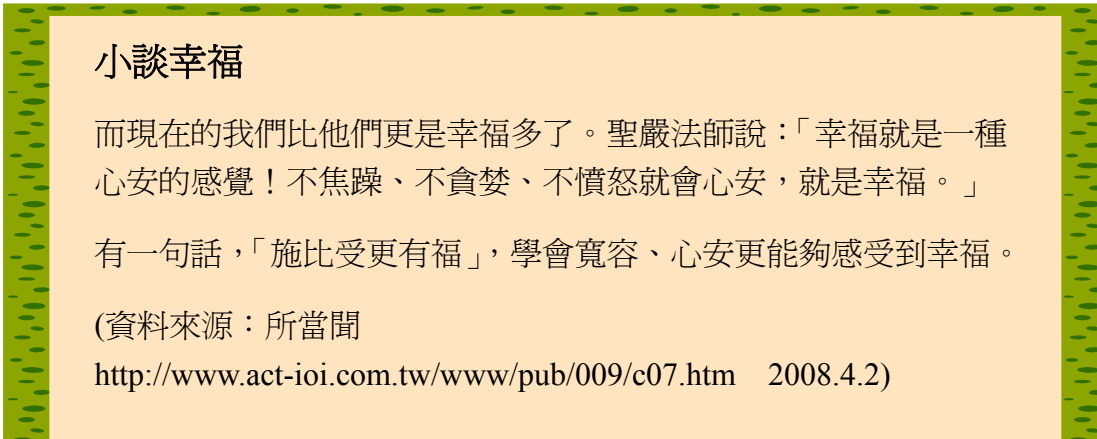
教師資料 7.8.2



幸福

字典中，幸福的概念通常與「運氣」「幸運」和「福份」不可分割，但我始終認為應該把「幸福」定義為「享受」生活的能力，換言之，我們越能珍惜並享受所擁有的一切，我們就越幸福，只要我們具備了這種能力。生活中許多看似微不足道的事，便成了甘醇清澈的幸福之泉。

教師資料 7.8.3



小談幸福

而現在的我們比他們更是幸福多了。聖嚴法師說：「幸福就是一種心安的感覺！不焦躁、不貪婪、不憤怒就會心安，就是幸福。」

有一句話，「施比受更有福」，學會寬容、心安更能夠感受到幸福。

(資料來源：所當聞
<http://www.act-ioi.com.tw/www/pub/009/c07.htm> 2008.4.2)

教師資料 7.8.4

幸福是什麼



曾經看過這樣一個故事：有一條小狗想知道幸福在哪，於是他去問媽媽：“媽媽，媽媽，幸福在哪啊？”媽媽對他說：“幸福，它就在你尾巴上啊。”小狗聽了很高興，於是轉身去找幸福，可是他轉啊轉，就是抓不到自己的尾巴，自然也就看不到幸福了。他很困惑，於是再去問媽媽：“媽媽，你說幸福在我尾巴上，可是為什麼我抓不著？”媽媽回答說：“你不用去找它阿，因為只要你往前走，它就跟在你身後。”

其實幸福不是我們的目的地，而是我們路途上的伴侶，只要勇敢去生活，勇敢向前邁，她就會出現。而她又很害羞，當我們用眼睛去尋找時，她會躲起來，唯有用心去領會，才能感受到她的氣息。

前段時間室友對我說：“你可真幸福，還能舒舒服服地睡覺，而我連忙得連睡覺都成了一種奢望。”而那時我卻還在埋怨生活的無聊。

有人說幸福是一手拿不到的好牌，其實並不是我們拿不到好牌，只是我們的慾望太多，總是期望著更好的牌，而忘了去關注、去欣賞手中的牌。世上的事情不可能十全十美，我們不能只關注白紙上的黑點，而應去欣賞黑點之外的潔白無瑕。因為那一個黑點，才發現白的美麗；因為現實不盡如意，心靈才有那麼多的嚮往與夢想。

“會得個中趣，五湖之煙月進入寸裏”，若能體會周邊事物的情趣，就像五湖景色全都納入我胸中一樣。我想幸福就是一滴水裏的湖泊，一朵花裏的天堂，打開心靈，去感受、去聆聽，幸福就在那一剎那降臨。

(資料來源：張文青

http://big5.cpst.net.cn/gate/big5/heal.cpst.net.cn/xlgw/mlxq/2007_05/179387195.html
2008.4.2)

教師資料 7.8.5

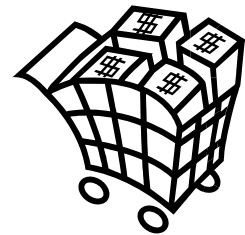
消費洪流氾濫

簡樸生活 知足尺度

生活在現代都市，人人都在追求更多的物質享受、更奢華的生活模式；不過與此同時，也有不少喜歡追求簡單一點的生活，不願做消費文化的奴隸。一般人常以為，簡樸生活是痛苦的，擁有豐富物質才是幸福；亦有人認為，追求簡樸生活就是追求清貧，難免有被比下去的感覺。這些想法到底有多真確？所謂簡樸生活的精神和內涵，究竟又是甚麼？

新聞摘錄：

現代社會鼓吹消費，在每天鋪天蓋地的廣告煽動下，我們開始習慣一種消費至上的生活模式，消費，甚至已成為現代生活的最大意義。一如美國大眾文化評論家 John Fiske 所說：「購物中心就是消費主義者的大教堂。消費成為現代人的宗教，通過消費，我們尋找到精神滿足和自我滿足。」



被欲望捆綁的生活

人為甚麼要消費？這種無止境的消費欲望又是從何而來？

當樂兒在大學二年級那一年，偶爾讀到美國作家愛琳·詹姆絲的《Simplify Your Life》(台譯《生活簡單就是享受》)時，她開始思考這樣的問題，樂兒說：「我以前很喜歡購物，每天放學總要到商場走一趟才肯回家，每次在超級市場看到有新出品的零食，也會第一時間買來試，每月平均花二千元買衣服，錢不夠用就做兼職，雖然很辛苦，但為了買得心頭好，還是覺得值得。可是當我看了這書之後，才開始反省自己的生活是否真正過得開心，可能購物那一刻真的很開心，但為了買那些奢侈品，我卻犧牲了睡眠，以及和朋友、家人在一起的時間。」樂兒發覺自己的生活已陷入一種以消費欲望為中心的惡性循環：「那種被欲望捆綁的生活其實並不快樂。」



生活不受制於消費

「詹姆絲說選擇簡樸，目標就是要達到生活的自由自在，要過和諧、融洽、有目標、有意義的生活。詹姆絲的想法很像中國人常說的知足常樂，為了不再受制於消費，我會叫自己盡量少去留意那些商品廣告，買東西之前，會盡量以需要為原則，會先問問自己，這真的是生活必需品嗎？」樂兒說。

以前樂兒會因為大減價而買下大堆根本不需要的東

西，現在她已能理性地向那些不需要的商品說不，「很多人以為簡樸生活就是要活得清貧，或者完全不消費，甚至會對消費行為懷敵意，我認為這些想法並不正確。因為簡樸生活的目的首先是為了環保，不製造資源浪費，然後是要幫助我們從無止境的欲望中解放出來。許多人會以消費來證明自己的價值，買很貴的東西來顯示自己是成功人士，但那真的就是成功嗎？生活努力的目標，真的只是為了追求奢華的享受嗎？」

簡約生活的理念對現代人來說並不陌生，早在八十年代，有人即以「少即是多」(Less is More)作為簡約生活的理念，近兩年亦有所謂樂活族的出現(LOHAS即Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫)，一種重視健康和環保責任為消費原則的簡樸生活，只使用不污染環境的商品，也鼓勵大家改變消費態度。

新聞講場：

網誌作者華利：「最重要是自己有沒有一種想改變生活的方法，最起碼你自己要知道自己的生活哪一方面要改善。然而時下最大問題是，很多人以為自己的生活沒問題，或以為生活質素很高(買一層千呎樓)，他們卻完全察覺不到發生了甚麼問題，更可怕的是他們很可能失去自我批判的自覺反省能力(我直覺這跟現代社會消費主義或建制不無關係)。」

綠色生活推動者周兆祥：「簡單的生活原來非常有樂趣，令生命更有情趣。人根本不需要那麼多科技玩藝才幸福快樂，擺脫了他們才有時間和精神跟自己、跟親人朋友相處，真正享受人生。」

永續發展學會理理事長張隆盛：「我們這一代的人，都已經接受了一九八〇年代中『大就是好』和『多就是好』的觀念。很多人擁有大房子，擁有大型轎車，幾乎無所不有的便利，以及許多典型『優皮』生活型態該有的玩具……然而『大』不見得就是好，『多』也不見得就是富有，唯有簡單自在，生活才真正是一種享受。」

生態經濟拓展研究社彭耀階：「城市居民即使奉行簡樸，實際上亦難以行得通，因為消費和購物的誘惑及壓力無處不在，兼且價廉物美……自老闆至打工仔都希望人人多多消費，否則打工仔要擔心失業，老闆要擔心虧本，這兩類人佔據著都市人口中的大多數，他們怎會讓人四出鼓吹簡樸而坐視不理？」

嶺南大學文化研究系副教授許寶強：「香港社會鼓吹的，是一種永不休止地追求短暫滿足、新鮮時尚的消費主義。在這樣的消費社會中，『正常』和『快樂』的生活就是能夠不斷消費的生活，要不斷消費，就得有收入；要有收入，只好工作(包括接受條件惡劣的工作)。在消費社會中失業，帶來的不僅是沒有收入，

同時也是無能力使用（消費）的大量空閒時間，對已習慣新奇刺激的消費者來說，就意味著難以忍受的無聊和苦悶。」

中興大學公共行政系教授葉仁昌：「無論怎麼談，重要的還是自己的生活哲學、價值的問題。我以前一直認為人類是追求平等的，你有我沒有心裏就不舒服。後來又發現，人類也追求不平等，跟你一樣多又怎麼證明我的比較優越。人喜歡比，我要超越你，到最後物質就不斷增加。」



(資料來源：星島通識網)

http://edu.singtao.com/article/article_detail.asp?id=348 2008.4.2)

教師資料 7.8.6

終日尋春不見春



本句出自一首禪詩，相傳為唐朝無盡藏比丘尼所作。

禪宗看起來很玄。尋春怎麼會找不到呢？春天的郊野，到處是春意。風是春天的風，水是春天的水，草木花朵都是春。人的臉孔帶著春天的喜悅，百鳥唱出春天的歌曲，曲中盡是春天的感情。要尋春根本不難！

此處是一個比喻。已經身在春天之中，而且四季常春，你還要找春天？到哪兒去找呢？也就是說，若只知道春天這個名詞而不知道春天是甚麼，即使身在春天也不認識春，無怪乎永遠找不到春天了。詩句的本意是不要去追求智慧；當你一無所求，那就是智慧，心中若有所求、有所尋覓，就是一種牽掛，即使找到了也不可靠。

春天是甚麼？鳥語花香、山明水秀是春天，可是，它會永遠存在嗎？不能！它瞬息萬變。當你感受到有那個東西，有一個永遠不變的春，春天就即刻離開了。也就是說，如果心有所執著，即使你真正見到春天，也會失去它。

換個角度看，許多人追求幸福美滿。甚麼叫幸福？甚麼叫美滿？心中知足就有幸福，待人懇切就是美滿。如果向他人要求幸福，向環境追求美滿，那永遠找不到。他人給的幸福你不會滿足的。如果只得到一點點，你希望得到更多；別人不讓你得到，你會無比痛苦；一旦得到了，又擔心失去。所以，對幸福的需求，永遠不可能真正滿足，因為那是別人給你的。如果心中有一個觀念：「得多得少都知足。能得多少就得多少，不能得到也就罷了。不是不要，但如果要不到，何必一定要？而即使得到，也可能會失去，何必擔心？能不失去最好，如果非失去不可，擔心也沒有用。」這麼一想，就會經常感覺在幸福之中。

人與人之間相處，如果自己要求的少而付出的多，不但自己對自己會滿意，他人也會有若干回饋，這就是美滿。即使付出很多而未得到任何回饋，也會覺得美滿，因為於心無愧。用這種心態來對待家庭、朋友、社會，則可以時時刻刻都在幸福和美滿之中。如果不能實踐這種生活體驗，那的確是尋春不見春，縱然身在春天也看不到春天。

（資料來源：聖嚴法師。《公案一零零》。台北：法鼓文化，2005）