

课题七： 人天乘 - 三皈五戒十善

建议课时： 8 堂

(一) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 佛法的判摄
- 人天乘
- 佛性
- 「十善」
- 「身、口、意」三业
- 「天界」的福乐

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 研习能力
- 批判性思考能力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以进取的精神追求幸福和快乐。
- 以理性和智慧审视自己对幸福的知见和追求幸福的方法。
- 欣赏「佛、法、僧」三宝的素质。
- 尊重别人的财物和权利、并慷慨待人，能分享和布施。
- 尊重两性关系，建立自利利他的道德规范。
- 对别人真诚、关怀和负责任。
- 以自律修身、养成健康的饮食和消费习惯。
- 对美和幸福有适当、合理的诉求，认识「天道」福乐的可能性。

(二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	认识	佛陀说法的目的和契应众生的需要而对机说法
第二堂	探索	什么是幸福和怎样才能够获得幸福
第三堂	认识	皈依「三宝」的重要
第四堂	认识	「佛、法、僧」三宝
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」的实用性
第七堂	比较	「五戒」和「十善」的异同
第八堂	反思	物质富裕与精神富足同样重要

延伸阅读

太虚大师。《优婆塞戒经讲录》。台北：佛陀教育基金会，2002。

印顺法师。《成佛之道》。台北：正闻，2003。

一行禅师。何蕙仪译。《故道白云》。香港：香港大学佛学研究中心，2002。

圣严法师。《圣者的故事》。台北：法鼓文化，1996。

净因法师。《五戒的现代意义》。香港：东莲觉苑，2002。

多识仁波切。《佛教理论框架》。兰州：甘肃民族，2002。

课题七：人天乘

第一堂

（一）教学重点

1. 让学生认识佛陀说法的目的
2. 契应众生需要而对机说法的教学手法

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 佛陀说法的目的
- 佛陀说法的教学手法
- 佛法的判摄

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 学习佛陀为众生说法的真诚和爱心
- 感激佛陀给予众生平等机会去学习佛法
- 欣赏佛陀教学法的多元化和所提供的善巧方便

(三) 教学策略

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>6. 展示补习社老师的广告短片和报章广告 (附件 1)</p> <p>7. 提问学生： 你们认为这些老师的教学目的是甚么？ (不需要归纳标准答案，让学生自由发挥，旨在引发学生对教学动机的注意。)</p> <p>8. 展示「万世师表」孔子的图片 (附件 2)。</p> <p>9. 提问学生： 你们知道这是谁的图像吗？你们可知道孔子的教学目的？ (孔子的教学目的是治国，他认为教学能培养君子-----君子的道德修养有利于社会安定，君子的才学可以治国安邦。)(请参阅孔子有关教育的文章节录 - 附件 3)</p> <p>教学提示： 教师亦可以选用其他经典老师作范例。若教师与学生关系较密切，也可以简要地分享一下自己的教学目的和从中所得到的回报和满足感，从而概括出一般老师的教学目的除了自利，如获得薪酬、建立名声、自我肯定等，也会有利他的愿望，如透过传授知识让社会安定，国家富强。</p> <p>10.提问学生： 上了佛学课多年，你们认为佛陀为众生说法的目的是甚么？ 带出主题：佛陀说法的目的。</p>
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 补习社老师的广告短片和报章广告 ➤ 孔子的图片
II.	探索、认识	内容	<p>1. 派发一行禅师的《故道白云》之《晨星出来了》，文中以小说的形式描述佛陀证悟后承诺要为众生说法的大悲心。(附件 4，范例见附件 5)</p> <p>2. 指导学生在阅读资料后，把「佛陀说法的目的」加上底线。</p>

		<p>3. 解说佛陀说法的目的，在于让众生离苦得乐。 (参阅课堂资料 7.1.1) 佛陀和众生分享佛法的目的是自利利他，出于爱和对众生的悲悯。佛陀作为一位老师的特别之处在于他的教法同时能帮助我们处理现实世间的生问题，及了断生死轮回的束缚。</p>
	教具	<p>➤ 一行禅师的《故道白云》之《晨星出来了》</p>
III.	探索、理解	<p>内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以之前补习教师的广告吸引学生的手法为例，指出古往今来的教师皆有不同的教学手法。 2. 请学生在黑板上列出世间教师的教学法。 3. 把这些教学法归纳为以下的教学五步曲： <div data-bbox="639 826 1321 1408" data-label="Diagram"> <pre> graph TD A[引发趣兴] --> B[带出主题] B --> C[探索理解] C --> D[学习概念] D --> E[反思应用] </pre> </div> <ol style="list-style-type: none"> 4. 提问学生： 佛陀选用了什么教学法呢？ 5. 展示「佛陀有教无类」的简报 (附件 6) 6. 教师引言： 佛陀为众生说法时有教无类，并没有在国籍、年龄、性别、贫富、好坏、学业程度、专业资格上产生分别心。为了照顾众生不同的意愿和能力，佛陀分别介绍了人天乘、声闻乘和菩萨乘的教法，这就是「佛法判摄」之缘起。 7. 带出主题：佛陀契应众生的需要而对机说法。

			8. 介绍「佛法的判摄」。(参阅课堂资料 7.1.2)
		教具	佛陀「有教无类」的简报
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>填写「佛法的判摄」工作纸 (附件 7, 可参阅工作纸范例: 附件 8), 并解答问题:</p> <p>阿强的妈妈是佛教徒, 他从少便跟妈妈拜佛, 皈依了三宝, 又受了五戒。阿强长大后, 对佛学课程产生兴趣, 认为修读这科很容易取得好成绩, 于是便选取了佛学科, 大学毕业后更报读了佛学硕士课程。为了争取到一份稳定的教职, 赚取稳定的收入来组织一个美满的家庭, 阿强整天研究菩萨乘的佛学经典, 希望成为一个佛学教授。你认为阿强是那一乘的行者? 为甚么?</p>
		形式	反思练习

课堂资料 7.1.1

佛陀说法的目的 —— 让众生得离苦

每一众生都有离苦得乐的愿望！不过，东家之喜乐或许是西家之忧愁。某甲乐于金钱名利，荣华富贵；某乙安于虹霞晚风，青灯照卷。或有期望幸福家庭；亦有愿得生于未来天国。然而，不管你的喜乐或忧愁是什么，一切有情，都是共处于一个生了又死，死了又生，生生死死，流转不息的生命洪流之中。在这流转过程中，没有片刻停留的自由，没有固定的贵贱、强弱、贫富的位置，也没有一成不变的怨亲关系。沉迷的众生只是随着厌苦求乐的心识和业力的牵引，忽上忽下，翻滚不息，疲累、无奈、痛苦。佛陀指出，因为无明和烦恼的障蔽，凡夫根本不知有歇息生死疲劳的可能，更无求取解脱的方法，唯有浮沉于生死，无有了期。虽然，众生时常自以为努力向上，朝理想而前进，但是往往因为无知和错误，招来更多的束缚和苦果，根本没有办法达到真正离苦得乐的愿望。

二千六百多年前，佛陀出生于古印度，在菩提树下觉悟宇宙人生的真理，继而为众生解说真正离苦之道，让世人有究竟离苦的可能；更为我们解说了人生和世界运作的道理，让我们感觉到生命是有条理和可以解释的；亦教导我们以不同的方法面对和处理现实生活所发生的不同事情，令我们能够成长进步；也启发了我们的思想，使我们能够以正面和积极的态度来确立人生的意义和伦理价值观。



(释衍空。《正觉的道路》上卷，21-22 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 7.1.2

佛陀说法的方法 —— 对症下药

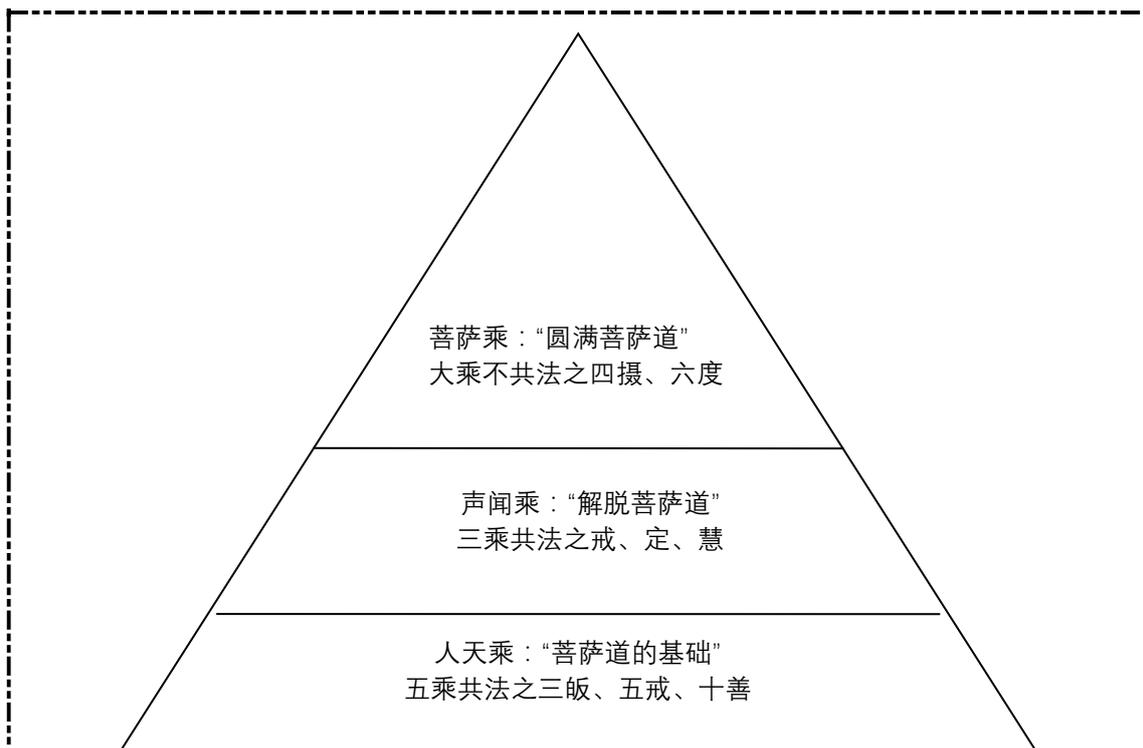
为了契应不同众生对“苦”的体会，与及对“离苦”的愿望和需要，佛陀的教诲可大致归摄为“人天乘”

[\[注1\]](#)、“解脱乘”、“菩萨乘”三个不同深浅的层次 [\[注2\]](#)。佛陀为那些盼望今生和来世都得到幸福和快乐的众生，说了“人天乘”的教法；为那些盼望出离生死苦的众生，说了“解脱乘”的教法；为那些希望能度尽众生和证得无上道的有情，说了“菩萨乘”的教法。

佛陀的教诲虽然可判摄为三个层次，但三者是有着“相依相摄”的关系。从“相依”来说：依底层为基础，才能建立中层；依中层的稳固，才能建立上层。所以“人天乘”亦称为“五乘 [\[注3\]](#) 共法”，意即“人天乘”的修行，乃是共通于五乘行者。“解脱乘”亦称为“三乘 [\[注4\]](#) 共法”，意即“解脱乘”的修行，乃是共通于三乘行者。至于菩萨乘的修行，乃是不共通于其他行者，故称为“大乘不共法”。从“相摄”来说：大乘行者是应该了解和通达“人天乘”和“解脱乘”的行持，而“解脱乘”的行者亦应了解和通达“人天乘”的行持。



佛陀成就正觉而证得究竟解脱，亦因此称为“觉者”。“菩提”是梵语，即正觉的意思。正觉能破除无明，确立正见，成就八正道，让行者得离生死苦。因此学佛修行，就是步上“菩提道”，而“人天乘”的修行亦可称为“菩提道的基础”，“解脱乘”亦即是“解脱菩提道”，大乘菩萨的修行亦即是“圆满的菩提道”。



菩提道上的发心、修行与证果

以上所说的三个层次，实则都是从佛陀的大悲心流出，故有“佛陀一音演说法，众生随类各得解”之说。佛法本来就无大小高下之分，只因众生有不同的发心和根器，以致佛法有不同层次的出现。所以判摄应以行者的发心和根器来作依归。例如，若有人读诵大乘经典是为了祈求来世能生到天上享乐，也只是人天乘的行者。但若持五戒、行十善是为了积聚资粮以便将来能利益众生，亦算是菩萨乘的行持。

虽然佛法本身无大小高下之分，但因学佛者的发心和领悟不同，修学佛法而证得的果报就有所不同。为了祈求福乐而发心受三皈依、持五戒、行十善的人，能得人间天上的福报。为断烦恼，速了生死而修行戒、定、慧的人，能证得阿罗汉果位。为了度众生，求无上正觉而修持四摄、六度的人，能证得圆满佛果。

按：判摄主要是以修行者的动机或发心来作依归。法理与修行没有一定的界线，大乘涵摄了小乘，但小乘就不能完成大乘的菩萨行了。如受持五戒是五乘共通，而菩萨亦修戒定慧；但长期流转生死及广度众生的大业，就非急求解脱的声闻行者之悲智所能完成。

药无贵贱，法无高下 - 药的价值在于它治病的功能，只要对症下药，自然药到病除，不管它值多少钱一斤。法亦无高下之分，只要能契合众生的根基和需要，能断除烦恼，长养慈悲；对于众生来说，与他契机和相应的法门，就是最好的法

门。

注解

1. 乘：有车乘和运载的意思，这是譬喻佛法如车乘，能运载有情到不同的目的地。
2. 佛法有很多种判摄方法。例如：宗喀巴大师在《菩提道次第广论》称之为“共下士道”、“共中士道”和“上士道”。太虚大师把这三个层次开为五，成为：人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘和菩萨乘；但亦把人乘、天乘归摄为“五乘共法”，声闻乘、缘觉乘归摄为“三乘共法”，而称菩萨乘为“大乘不共法”。
3. 五乘：即人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。
4. 三乘：即声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，21-22 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

补习社暑期猛片

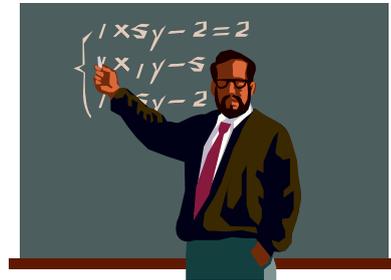
内容大要：

当代补习社暑期补习班

少女：你真系想知？

少年：我真系想知出年会考成绩呀！

少女：想知就要问他们了！



S-Men：我必杀笔记中英对照，预测试题命中率极高，理科无难度！

Mandy Chen：我做过会考英文科电视节目主持，亦系会考英文科作文评卷员，Tip 题无难度！

张敖然：会考英文全新考法，我有全新教法，独创英文无敌绝招，会考无难度！

ET Tung：我的 Econ 死亡笔记，令你成绩起死回生，Econ 无难度！

参考资料：

1. <http://www.tcirc.com.hk/whatsnew/images/20060201.jpg> 23.3.2008
2. 当代补习社 <http://www.youtube.com/watch?v=pjaRIBBC9hU> 25.3.2008
3. 报纸广告，如明报 2007 年 9 月 12 日

附件 2

孔子像



图片来源：

<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

孔子看到了教育对国家政治的关联性与重要性，孔子曾云：

子适卫，冉有仆。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]

藉由此段话，我们可以看出孔子认为一个富有社会必备的三个要件即是人口多、经济庶富、教育普及。在《论语.为政篇》中也提到：

子曰：道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。

孔子认为政、刑、德、礼都是治理国家的必要条件，而且更主张治国要以道德教化深入人心，他认为教育可以感化人心，使百姓有羞耻心，进而守规矩，如此便可收德治之效。他认为把教育与社会治乱结合起来的教可用来改变人的素质、培养官吏，进而控制百姓的思想。此外，孔子亦强调培养人才对社会的作用，在其《论语.为政篇》曾云：

季康子问：使民敬、忠以劝，如之何？-----举善而教不能，则劝。

他强调用善良的人，去教育没有某种能力的人，进而达到改变社会风气的作用，由此可知，孔子认为贤才是透过教育和学习培养起来的。孔子亦肯定教育在人成长过程中所扮演的作用，他经常教导学生要认识学习的重要，在其《论语.学而篇》中曾提到：「学则不固。[19]」，他要学生认真学懂道理才能解除固蔽。孔子的教育目的是为了培养君子，孔子认为君子有两个条件，一是要注重自己的道德修养，二是要使整个社会都富庶，即有治国安邦之术，要有才，也就是德才兼备。

（资料来源：由《论语》探究孔子的教育观

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

附件 4



《晨星出来了》

通过念念留心专注的觉察，悉达多的心、身、和呼吸都达至完满的合一。他在念力上的修习，使他培养到很大的定力。而他就是用这种定力，帮助他观照他的身和心。进入甚深禅定之后，他可以辨察到当时他身体内存在着的无数众生。这包括了有机或无机的、矿物的、草苔的、昆虫、动物和人等。在那一刻，他也察视到所有其他众生就是他自己。他看见自己的过去生，和所有生世的生生死死。他看见无数星体和世界的建造与毁灭。他感受到所有生灵的喜乐与悲哀 -- 这些生灵包括了胎生、卵生、和细胞分化而成的。他看见自己体内的每一个细胞都蕴藏着天地万物，而且更跨越过去，现在和未来。那时，刚好是夜里的第一更。

乔答摩进入更深的禅定。他见到无数世界的盛衰成坏。他见到无数众生所经历的生生死世。他见到这些生死，全都只是现象而非实相。就如亿万波浪不停地在海面起伏，大海本身是不落生死的。只要波浪明白它们其实是海水，它们便可同样超越生死，不再惧怕，而获至内心的平静和安稳。这个证悟令乔答摩自己也超越了生死的罗网。他笑了。他的微笑就像深夜里绽开的花朵，发散着一环荣光。那是属于妙察的微笑，因妙察可以了悟一切烦恼的破灭。这是他第二更所证得的体悟。

就在这时，雷声忽然响起，巨闪的电光划过天际，仿佛把天空撕成两片。重重的乌云掩盖了月亮和星星。跟着是滂沱大雨。乔答摩湿透了，但却丝毫没有移动。他继续禅定。

完全没有被动摇，他把觉察力照到他的心上去。他见到众生因为不明白他们实与万物同体，而陷于苦恼。这种无明，产生在无限的悲忧、恼乱和困扰。无明是贪欲、愤怒、傲慢、疑惑、嫉妒和恐惧的根源。当我们学会把心静定下来以看清楚事物的真相，我们便可以对一切达到全面的了解，因而将苦恼接受，化为爱心。

乔答摩现在体悟到，了解和爱心原是一体。没有了解就没可能有爱心。每个人的处境，都是他的肉体、精神和社会状况的结晶。我们明白了这一点，便连一个最残忍的人也不会憎恨。我们只会希望尽力帮助他改善他的肉体，精神和社会的状况。真正了解一切，会令我们产生慈悲与爱心，因而导致正确的行为。要去施爱，首先就要去了解明瞭。因此，了解明瞭就是解脱之匙。要得到清楚明白的了解，我们就必需生活得留心关注，在当下的每一刻去直接体验生命，以能洞察自身内外正在发生的一切。锻炼念念留心体察，可以使我们看到一切事物的核心而使其

无所遁形。这就是念力的宝库 -- 它能够领导我们达至解脱和彻悟。生命的燃亮有赖正确的见解、正确的思惟、正确的语言、正确的行为、正确的工作、正确的精勤、正确的念头和正确的定力。悉达多称这些为正道(aryamarga)。

深入地察视众生，达多能洞悉每个人的心念，无论他们身在何处。他又能听到每个人的叫喊，不论是为悲或是为喜。他也同时证得天眼、天耳和来去无碍等神通。现在已是三更将过，而雷电都已歇止了。云层也卷了起来，再让明月和星星重现天际。

乔答摩感到把他监禁了千百世的牢狱，突然破开了。无明就是把他监禁的狱吏。一向以来，他的心被无明所蒙蔽，就像星月被暴风中的黑云掩盖一般。因为不停地被妄想的浪潮障蔽着，心识便错误地将实相分成主客、自他、存亡、生死等相对意识。从这些分别心又再生起妄见-----感受、爱欲、执取和生有之牢狱。生、老、病、死的痛苦只有再把牢狱的围墙加厚。唯一的办法就是捉拿祸首狱吏，看清他的真面目。而祸首就是无明。只要把他解决了，牢狱便自然解体，永不会再重建起来。

乔答摩微笑着，对自己喁喁细语：“囚禁我的狱吏啊，我此刻看见你。你把我关在生死的牢狱已有多少生世？但我现在已把你看得清楚透彻。从这一刻开始，你不可以再在我的周围建起牢狱了。”

抬头望去，悉达多看见晨星在天边出现，像一颗巨钻在闪闪生辉。不知多少次，他曾在毕波罗树下见过这颗晨星。但这个早上，就像是第一次见到晨星一般。它的灿烂光辉有如彻悟的欢欣笑容。悉达多凝望着星星，油然而生的慈悲使他感叹起来：“所有众生都潜藏着开悟的智慧种子，可惜我们多生多世都被淹没在生死的汪洋里！”

悉达多知道他已找到大道，达到了他的目的，所以他内心平和自在。他回想起这些年来的寻觅，当中经历过的失望与艰苦。他想起父母、姨母、耶输陀罗、罗侯罗和他的朋友。他又想起王宫、迦昆罗卫国、他的人民与国家，以及所有在痛苦贫困中生活的人，尤其是小孩。他对自己承诺，要把他的发现与大众分享，使他们得从苦痛之中解脱出来。从他的彻悟中流露出来的，是对众生的一股深切的爱。

在河边的草坪上，颜色鲜艳的小花朵在清晨的阳光里盛开着。太阳光在树叶和水面上蹦蹦跳跳。他的苦痛全消。一切生命的奥妙都显露无遗。每样事物都变得出奇地新鲜。那蓝天与白云是如何的美妙啊！他觉得自己和整个宇宙都是新创的。

就在这时，缚悉底出现了。看见这个年少的看牛童向他跑来，悉达多笑了。缚悉底突然停了下来，口儿张得大大的，怔视着悉达多。悉达多叫道：“缚悉底！”

这孩童醒过来，回应道：“导师！”

缚悉底合起掌来鞠躬。他向前行了几步之后，又再惊奇的凝视着悉达多。对自己的表现有点不好意思，他半停半说的道：“导师，你今天很不同啊。”

悉达多示意他行近一些。拥抱着缚悉底在臂内，悉达多说：“我今天怎样不同？”

望着悉达多，缚悉底答道：“很难说啊，你就是不同。你，你好像一颗星星。”

悉达多摸摸小孩的头，说：“是吗？我还像甚么？”

“你看上去很似一朵刚开放的莲花。还有，还有像伽耶山顶上的月光。”

悉达多望入缚悉底的眼里，说：“怎么了，缚悉底，你是个诗人啊！现在告诉我，为甚么你今天这么早？还有，你的水牛在那里？”

缚悉底解释说他今天不用看牛，因全部的水牛都下田去了，只剩下乳牛在牛房里。他今天的工作就只是割鲜草。昨夜，他和弟妹们被雷声惊醒，濠雨从破屋盖倾倒而下，把他们的床都全弄湿了。他们从未见过这样凶猛的风暴，因此也担心到在森林中的悉达多。他们几个蹲在一起，直至风雨过后，才再次入睡。天一亮，缚悉底跑到牛房，拿了炼刀和担竿，便前来森林看看悉达多是否无恙。

悉达多执着缚悉底的手。“今天是我一生以来最快乐的一天。如果可以的话，下午带同所有的小朋友来到早波罗树下来见我吧。别忘记带你的弟妹啊。不过，现在先去割些姑尸草回去给水牛。”

缚悉底开心得边行边跳地离去，而悉达多亦开始在阳光普照的河岸上，踏着他缓慢的每一步。



附件 5



《晨星出来了》范例

通过念念留心专注的觉察，悉达多的心、身、和呼吸都达至完满的合一。他在念力上的修习，使他培养到很大的定力。而他就是用这种定力，帮助他观照他的身和心。进入甚深禅定之后，他可以辨察到当时他身体内存在着的无数众生。这包括了有机或无机的、矿物的、草苔的、昆虫、动物和人等。在那一刻，他也察视到所有其他众生就是他自己。他看见自己的过去生，和所有生世的生生死死。他看见无数星体和世界的建造与毁灭。他感受到所有生灵的喜乐与悲哀 -- 这些生灵包括了胎生、卵生、和细胞分化而成的。他看见自己体内的每一个细胞都蕴藏着天地万物，而且更跨越过去，现在和未来。那时，刚好是夜里的第一更。

乔答摩进入更深的禅定。他见到无数世界的盛衰成坏。他见到无数众生所经历的生生世世。他见到这些生死，全都只是现象而并非实相。就如亿万波浪不停地在海面起伏，大海本身是不落生死的。只要波浪明白它们其实是海水，它们便可同样超越生死，不再惧怕，而获至内心的平静和安稳。这个证悟令乔答摩自己也超越了生死的罗网。他笑了。他的微笑就像深夜里绽开的花朵，发散着一环荣光。那是属于妙察的微笑，因妙察可以了悟一切烦恼的破灭。这是他第二更所证得的体悟。

就在这时，雷声忽然响起，巨闪的电光划过天际，仿佛把天空撕成两片。重重的乌云掩盖了月亮和星星。跟着是滂沱大雨。乔答摩湿透了，但却丝毫没有移动。他继续禅定。

完全没有被动摇，他把觉察力照到他的心上去。他见到众生因为不明白他们实与万物同体，而陷于苦恼。这种无明，产生在无限的悲忧、恼乱和困扰。无明是贪欲、愤怒、傲慢、疑惑、嫉妒和恐惧的根源。当我们学会把心静定下来以看清楚事物的真相，我们便可以对一切达到全面的了解，因而将苦恼接受，化为爱心。

乔答摩现在体悟到，了解和爱心原是一体。没有了解就没可能有爱心。每个人的处境，都是他的肉体、精神和社会状况的结晶。我们明白了这一点，便连一个最残忍的人也不会憎恨。我们只会希望尽力帮助他改善他的肉体，精神和社会的状况。真正了解一切，会令我们产生慈悲与爱心，因而导致正确的行为。要去施爱，首先就要去了解明瞭。因此，了解明瞭就是解脱之匙。要得到清楚明白的了解，我们就必需生活得留心关注，在当下的每一刻去直接体验生命，以能洞察自身内外正在发生的一切。锻炼念念留心体察，可以使我们看到一切事物的核心而使其

无所遁形。这就是念力的宝库 -- 它能够领导我们达至解脱和彻悟。生命的燃亮有赖正确的见解、正确的思惟、正确的语言、正确的行为、正确的工作、正确的精勤、正确的念头和正确的定力。悉达多称这些为正道(aryamarga)。

深入地察视众生，达多能洞悉每个人的心念，无论他们身在何处。他又能听到每个人的叫喊，不论是为悲或是为喜。他也同时证得天眼、天耳和来去无碍等神通。现在已是三更将过，而雷电都已歇止了。云层也卷了起来，再让明月和星星重现天际。

乔答摩感到把他监禁了千百世的牢狱，突然破开了。无明就是把他监禁的狱吏。一向以来，他的心被无明所蒙蔽，就像星月被暴风中的黑云掩盖一般。因为不停地被妄想的浪潮障蔽着，心识便错误地将实相分成主客、自他、存亡、生死等相对意识。从这些分别心又再生起妄见-----感受、爱欲、执取和生有之牢狱。生、老、病、死的痛苦只有再把牢狱的围墙加厚。唯一的办法就是捉拿祸首狱吏，看清他的真面目。而祸首就是无明。只要把他解决了，牢狱便自然解体，永不会再重建起来。

乔答摩微笑着，对自己喁喁细语：“囚禁我的狱吏啊，我此刻看见你。你把我关在生死的牢狱已有多少生世？但我现在已把你看得清楚透彻。从这一刻开始，你不可以再在我的周围建起牢狱了。”

抬头望去，悉达多看见晨星在天边出现，像一颗巨钻在闪闪生辉。不知多少次，他曾在毕波罗树下见过这颗晨星。但这个早上，就像是第一次见到晨星一般。它的灿烂光辉有如彻悟的欢欣笑容。悉达多凝望着星星，油然而生的慈悲使他感叹起来：“所有众生都潜藏着开悟的智慧种子，可惜我们多生多世都被淹没在生死的汪洋里！”

悉达多知道他已找到大道，达到了他的目的，所以他内心平和自在。他回想起这些年来的寻觅，当中经历过的失望与艰苦。他想起父母、姨母、耶输陀罗、罗侯罗和他的朋友。他又想起王宫、迦毘罗卫国、他的人民与国家，以及所有在痛苦贫困中生活的人，尤其是小孩。他对自己承诺，要把他的发现与大众分享，使他们得从苦痛之中解脱出来。从他的彻悟中流露出来的，是对众生的一股深切的爱。

在河边的草坪上，颜色鲜艳的小花朵在清晨的阳光里盛开着。太阳光在树叶和水面上蹦蹦跳跳。他的苦痛全消。一切生命的奥妙都显露无遗。每样事物都变得出奇地新鲜。那蓝天与白云是如何的美妙啊！他觉得自己和整个宇宙都是新创的。

就在这时，缚悉底出现了。看见这个年少的看牛童向他跑来，悉达多笑了。缚悉底突然停了下来，口儿张得大大的，怔视着悉达多。悉达多叫道：“缚悉底！”

这孩童醒过来，回应道：“导师！”

缚悉底合起掌来鞠躬。他向前行了几步之后，又再惊奇的凝视着悉达多。对自己的表现有点不好意思，他半停半说的道：“导师，你今天很不同啊。”

悉达多示意他行近一些。拥抱着缚悉底在臂内，悉达多说：“我今天怎样不同？”

望着悉达多，缚悉底答道：“很难说啊，你就是不同。你，你好像一颗星星。”

悉达多摸摸小孩的头，说：“是吗？我还像甚么？”

“你看上去很似一朵刚开放的莲花。还有，还有像伽耶山顶上的月光。”

悉达多望入缚悉底的眼里，说：“怎么了，缚悉底，你是个诗人啊！现在告诉我，为甚么你今天这么早？还有，你的水牛在那里？”

缚悉底解释说他今天不用看牛，因全部的水牛都下田去了，只剩下乳牛在牛房里。他今天的工作就只是割鲜草。昨夜，他和弟妹们被雷声惊醒，濠雨从破屋盖倾倒而下，把他们的床都全弄湿了。他们从未见过这样凶猛的风暴，因此也担心到在森林中的悉达多。他们几个蹲在一起，直至风雨过后，才再次入睡。天一亮，缚悉底跑到牛房，拿了炼刀和担竿，便前来森林看看悉达多是否无恙。

悉达多执着缚悉底的手。“今天是我一生以来最快乐的一天。如果可以的话，下午带同所有的小朋友来到早波罗树下来见我吧。别忘记带你的弟妹啊。不过，现在先去割些姑尸草回去给水牛。”

缚悉底开心得边行边跳地离去，而悉达多亦开始在阳光普照的河岸上，踏着他缓慢的每一步。



附件 6 (后附简报)

「佛陀有教无类」的简报

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？

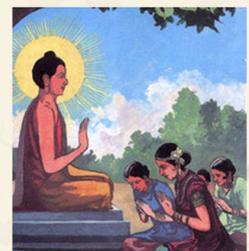
三迦葉

- ❖ 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。



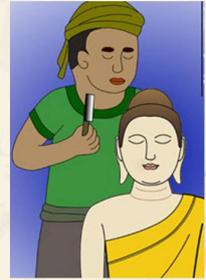
多摩羅

- ❖ 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。

* 简报的图片只供设计参考。

附件 7

佛法的判摄工作纸

学佛的 五类人	发心因由	修行	证果

阿强的妈妈是佛教徒，他从少便跟妈妈拜佛，皈依了三宝，又受了五戒。阿强长大后，对佛学课程产生兴趣，认为修读这科很容易取得好成绩，于是便选取了佛学科，大学毕业后更报读了佛学硕士课程。为了争取到一份稳定的教职，赚取稳定的收入来组织一个美满的家庭，阿强整天研究菩萨乘的佛学经典，希望成为一个佛学教授。你认为阿强是那一乘的行者？为甚么？

附件 8

佛法的判摄工作纸范例

学佛的五类人	发心因由	修行	证果
人乘 天乘 (人天乘)	祈求人间天上的福乐。	受持三皈五戒，明白因果业报的道理，多行布施，广修十善。	能享受天上人间的福乐。
声闻乘 缘觉乘 (解脱乘)	畏害老病死等苦，急断烦恼，愿速了生死轮回的束缚。	以四圣谛为修行的依据，观生命为无常、为苦，并勤修戒、定、慧，速断一切烦恼的因缘。	为了断生死，证得阿罗汉果。
菩萨乘 (大乘)	上求无上正等正觉，下化一切有情，令皆得安乐及趣向佛道。	以菩萨心为因，大悲为根本，般若智慧为导，流转于三界，行六度四摄，深入社会，广结善缘，恒为世人的良师益友，众生的福田与归依处。	能证得无上正等正觉，究竟成佛。

阿强的妈妈是佛教徒，他从少便跟妈妈拜佛，皈依了三宝，又受了五戒。阿强长大后，对佛学课程产生兴趣，认为修读这科很容易取得好成绩，于是便选取了佛学科，大学毕业后更报读了佛学硕士课程。为了争取到一份稳定的教职，赚取稳定的收入来组织一个美满的家庭，阿强整天研究菩萨乘的佛学经典，希望成为一个佛学教授。你认为阿强是那一乘的行者？为甚么？

阿强是人天乘的行者，他皈依了三宝，正式成为佛教徒，又受持五戒，藉此积聚功德，有机会获得人天的福乐。他研究大乘经典的发心，在于希望争取到稳定的工作，以稳定的收入组织美满的家庭，所追求的幸福不出世间的轮回，所照顾的众生只限于自己和家人，因此他并非声闻乘或菩萨乘的行者。

附件 9

教师资料 7.1.1

修学佛法的次第

「法无高下，应机者妙」。佛陀说法，善于观机逗教，应病与药；佛陀敷设八万四千法门，然而「方便有多门，归元无二路」，一切佛法都是疗治众生身心疾病的良药，正如百川汇归大海，原同一味，只因众生根机有利、有钝，因此佛陀不得不开设权实之教，乃至有先后次第之别。例如将佛法分为五乘，即是佛陀针对不同根机众生的需求而依次施设的修行法。

所谓五乘，是指人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。佛陀依序为人乘者说受持五戒法，可脱离三途而生人道；为天乘者说修十善法，可生天界；为声闻乘者说修四谛法，可脱离三界而成阿罗汉；为缘觉乘者说修十二缘起法，可脱离三界而成辟支佛；为菩萨乘者说行六度法，可越三界二乘的境界，得无上究竟的成佛果位。

换句话说，明因果果报，轮回转生，受持三皈五戒，奉行十善法，这是人天乘者；明白生老病死的缠缚，对入世生起厌离，希求了生脱死，依四谛法修行，这是声闻乘者；比声闻乘利根，无须闻法，但观十二缘起，即可靠自力觉悟，这是缘觉乘者；理解自己与他人同体共生，不但自求解脱，更发大菩提心要救度一切众生，积极修习六度，愿为众生作马牛，愿拔众生之苦，施予众生快乐，这是菩萨乘行者。

人天乘是恋世；声闻、缘觉乘是出世；菩萨乘是入世而不恋世，出世而不独善其身。五乘佛法以人天乘为基础，次第进趣于大乘而直达佛乘，所以人天乘是佛乘的初阶，而佛陀出世的真实意趣，主要在化导众生由人乘直入佛乘。行者若依五乘佛法循序渐进修行，必定可以证得与佛同样的真如法身。



(资料来源：佛光教科书)

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

课题七：人天乘

第二堂

（一）教学重点

让学生探索什么是幸福和怎样才能够获得幸福

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 什么是幸福
- 怎样才能够获得幸福
- 人天乘

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以进取的精神追求幸福和快乐
- 对获得幸福须有信心
- 以理性和智慧审视自己对幸福的知见和追求幸福的方法

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 追求幸福的广告片段、图片及电视剧节录。
2. 港产皇妃、交警撞车党和顾纪筠的个案。
3. 「幸福的可能性」工作纸。

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示各式各样追求幸福的广告片段、图片及电视剧节录，追求的目标包括爱情、亲情、青春、升学、有楼有车、有型有款、美食旅游、言论自由等等。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果得到以上的一切，是否便等如幸福呢？ ➤ 你对幸福有别的看法吗？ <p>3. 带出主题： 什么是幸福？</p> <p>4. 把以上的追求对象连同学生的补充答案写到黑板上，然后请学生以举手的方法指出自己最渴求的幸福，作班上小统计。归纳出班中学生对幸福的定义，并指出虽然每个人都渴望拥有幸福，但对幸福的定义却是主观的。</p> <p>教学提示：</p> <p>1. 展示素材的数量视乎课时而定，教师可以选取一些最新的广告及电视剧，较易引发学生的共鸣。</p> <p>2. 可能学生会因为想捣蛋、或诚实，而说出「不劳而获」、「天天换新女朋友」或其他天方夜谭的答案。此时不必以道德或实际的标准去评价这些答案，因为下面将有环节引导学生反思「怎样才可以得到幸福」。</p>
		形式	展示广告、提问
		教具	➤ 追求幸福的广告片段、图片及电视剧节录
II.	认识	内容	<p>介绍佛陀为追求人间和天界幸福的众生，说了「人天乘」的佛法，作为步向菩提道的开始和基础。 (参阅课堂资料 7.2.1)</p>
		形式	教师直接讲授

III.	探索理解	内容	<p>1. 提问学生： 世上有不少人积极上进，一心追求心中的幸福，但却遇上很多障碍，我们有获得幸福的可能吗？</p> <p>2. 派发港产皇妃、交警撞车党和顾纪筠的个案 (附件 1-3)。</p> <p>3. 请学生分组，讨论个案中人为心中的幸福而努力，成功或失败的原因。</p> <p>4. 请小组的代表报告讨论的结果。</p> <p>总结： 每个人都有获得幸福的可能。要成功地获得幸福，我们需要具备觉性和方法，以顾纪筠的成功个案为例，她皈依三宝以培养觉性，并透过努力和坚持去学习、落实成功的方法，继而得到幸福。另一方面，无法获得或留住幸福的原因很多，以港产王妃和交警的个案为例，当中包括外在因素，如无常：丈夫见异思迁；及内在因素，如交警错误的知见和不当的诈骗行为。</p> <p>「人天乘」的教法助我们止恶修善，积聚福业，大大提升获得幸福的可能。</p>
		形式	个案讨论
		教具	➤ 港产皇妃、交警撞车党和顾纪筠的个案
IV.	反思	内容	<p>「幸福的可能性」工作纸</p> <p>请学生填写「幸福的可能」工作纸 (附件 4)，反思幸福的可能实现和达致幸福的方法。</p>
		形式	反思练习

课堂资料 7.2.1



人天乘

在世上，有一类人因为见到人间和恶趣的苦难，心生厌离，而发心为自己寻求今生和来世的幸福和快乐，亦希望未来的果报比现在的更好。例如：他们希望来生的相貌、财富、权位、眷属、知识、家庭、健康等等都要比今生的进步，或是祈愿来世能生到天上享乐。这样希冀增进向上的愿望，在佛法来说，虽然不是究竟，亦未能出离生死轮回的束缚，但还是步向菩提道的开始和基础。所以为了寻求人天福乐的众生，佛陀说了“人天乘”的佛法，令他们有正确和可行的修行方法。



(释衍空。《正觉的道路》上卷，26 页。香港佛教联合会，2003)



剧集

《凤凰四重奏》— 第11集

内容大要：

李吉祥和汪子君为师生关系，两人互生情愫，但李吉祥自小便和同村女孩指腹为婚，不得不忍痛拒绝和汪子君发展。

及后，汪子君触电晕倒，李吉祥以为汪子君会就此死去，极度恐慌和伤心。突然，汪子君醒来，李吉祥立刻说要和她永远在一起。同时，他俩的爱情被双方家长发现，汪子君被锁在柴房里，并反问长辈为什么要接受命运、不能追求自己的幸福？

另一边厢，李吉祥母亲为令儿子早日和指腹为婚的未婚妻成婚，便趁李吉祥借酒消愁醉倒时，要未婚妻和儿子大被同眠。翌日，李吉祥误以为自己在醉酒后乱性，米已成炊下只好和未婚妻结婚回乡。

当汪子君听见消息后，立刻冲到市院厅找李吉祥，希望与他私奔。然而，李吉祥无法随她离去，觉得自己要对未婚妻负责任。此时，未婚妻从洗手间走出来，着两人快点逃走，说自己根本没和李吉祥发生关系。

最后，李吉祥和汪子君私奔到天津，争取到爱情的自由，过着幸福的生活。



附件 1

港产皇妃正式申请离婚

「港产皇妃」文雅丽自小在香港成长，本身是中奥混血儿。1994 年，她和在港工作的丹麦二王子祖谦认识，两人一见钟情，祖谦毫不介意文雅丽比他年长五年，在翌年于丹麦成婚。这段婚姻，更被外界看成是童话式爱情故事，在香港土生土长的文雅丽，更被各大报章冠以「港产皇妃」之名。

本身精通多国语言的文雅丽，只用了 300 小时便学会丹麦语，在婚后四个月，便到乌干达为丹麦作官式访问。在她诞下两位小王子后，更多次一家人回港旅游，其父母亦于近年移居到丹麦。

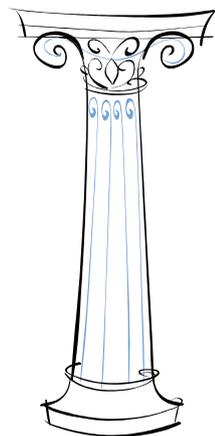
然而好景不常，这段童话式婚姻于 10 年后，即 2005 正式划上句号。文雅丽与丹麦二王子祖谦经已向丹麦法院正式入禀申请离婚，是次更是丹麦皇室一百六十年以来首次有皇室成员离婚。文雅丽和祖谦已为分居条件达成协议，两位小王子将跟随文雅丽于哥本哈根市内居住，而祖谦则在皇室生活。至于两人的离婚原因，据丹麦传媒表示，是当文雅丽忙于履行王妃职务时，祖谦却只顾沉迷于驾驶古董飞机及汽车，渐渐导致两人关系产生距离。

(文章经过撮写)

资料来源：

东方日报 港产皇妃正式申请离婚 2005 年 3 月 24 日

当代生活报 “我嫁给整个丹麦” — 港产皇妃谈皇室生活 2003 年 12 月 13 日



小结

前丹麦皇妃文雅丽结婚十年，曾被外界美誉为「童话式爱情故事」，幸福地与王子、两名儿子及父母于丹麦共同生活。然而，世事无常、人心难测，童话式的幸福总有完结的一天，现实中二人关系日渐疏离，文雅丽与二王子于 2005 年正式向丹麦地方法院入禀离婚，并已达成分居条件协议，童话婚姻随之幻灭。

附件 2

释衍空被屈赔款 1200 元 法师顶证交警撞车党

两名东九龙交通部警员透过欺诈手法，自制车祸，欺诈受害司机赔偿。

受害司机大多在转线时，被尾随的车辆撞击。其中一名受害人是佛教著名僧人释衍空，他表示曾在马头围道转线时，先打指挥灯向尾随的车辆示意，其后由慢线转为快线行车，岂料受尾随的车辆撞击。双方下车检查车辆时，对方破口大骂释衍空法师有错，要求高价赔偿。释衍空法师在未有报警的情况下，赔偿 1200 元了事。

另一名受害人是的士司机潘先生，他亦遇上同类型的问题。事发当日，他于柯士甸道向左切线时，在启动指挥灯及留意路面交通情况后切线，遭尾随车辆撞击，乘客吓至大叫。他在为免失去工作的情况下，无奈向对方作出赔偿 1800 元。

(文章经过撮写)

资料来源：

太阳报 港闻 A16 2007 年 9 月 5 日

东方日报 港闻 A22 2007 年 9 月 5 日

苹果日报 法庭 A10 2007 年 9 月 5 日



小结

上述两名交通部警员为公务员，以欺诈的手法来骗取金钱，认为金钱越多，就能获得幸福。细心一想，他们自制车祸，既要承担修理车辆的费用，又要背负法律上的欺诈罪名，甚至失去个人声誉、工作和家庭。

附件 3

顾纪筠

顾纪筠，人称「顾老板」，曾任职电视台演员、主持、广告及商品代言人。闲时亦有写作，由 2000 年至 2005 年先后出版了九本散文集。

顾纪筠出生于贫穷的家庭，在参加完香港中学会考的第二天，立刻找工作来帮补家计。而家中的经济能力实为有限，以致顾纪筠错失升读大学的机会。

年青时候的顾纪筠曾当过文员，一次接听电话的经历使她明白自己的不足，从而发愤图强。有一次，她公司的电话响起，对方说的是英语，由于她的英语能力很弱，而且在毫无心理准备之下接听，她感到害怕和尴尬，立刻挂断了电话。是次经历使她明白到自己的弱点，她下定决心学好英语，可惜仍因经济问题，未能接受正规的英语学习和进修课程。她只好以公司内的西片作为学习的材料，在完成工作及上司不在时，播放西片学习英语。此外，她还每天强迫自己背诵字典内十个常用的英文词汇。她的毅力，使她的英语有所改进。

过去的顾纪筠不论在思想或行为上均较为累赘，在人生的旅途中，她希望寻求快乐，但不知如何入手。她明白要改变自己，必先改变想法，继而改变行为。她以改变得失的看法为第一步，从中学习控制情绪；亦改变对爱的表达方式，使身边的人更能轻松地生活。在改变的过程中，她放下了不少执着，内心逐渐流露出清明。同时间，她亦改变了身边的人，虽然生活上的烦恼没有减少，但快乐则越来越多。

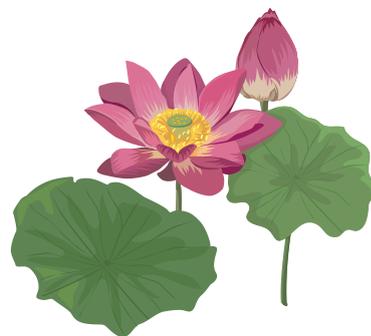
顾纪筠明白到生活是艰苦的，但她会以正念的思维来面对。她认为获得快乐的方法之一是不受外间是非和物质的牵引，减少烦恼，从而达到心灵上的满足。
(文章经过撮写)

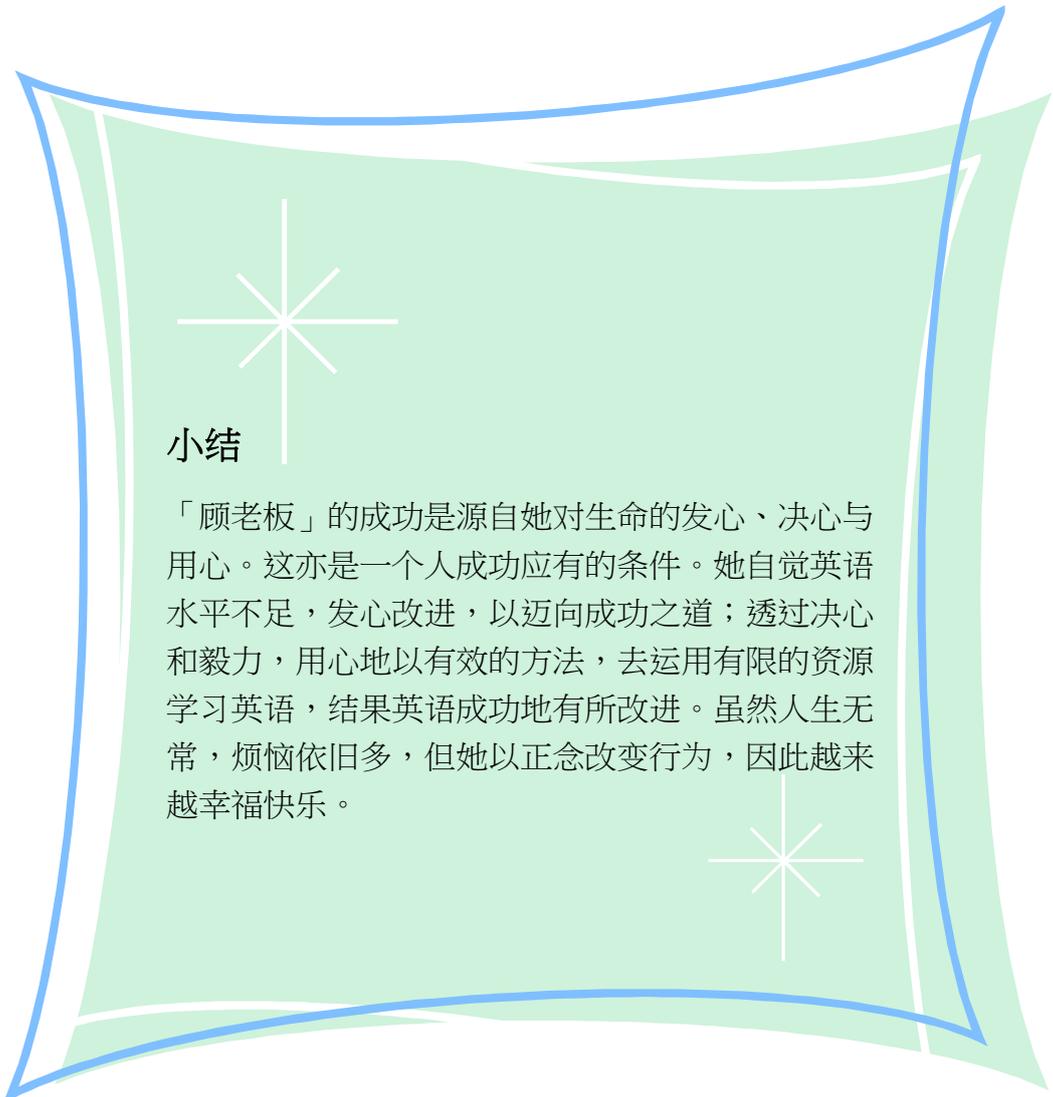
资料来源：

温暖人间，第一期。

顾纪筠《一切从心开始》

顾纪筠《闻思修》





小结

「顾老板」的成功是源自她对生命的发心、决心与用心。这亦是一个人成功应有的条件。她自觉英语水平不足，发心改进，以迈向成功之道；透过决心和毅力，用心地以有效的方法，去运用有限的资源学习英语，结果英语成功地有所改进。虽然人生无常，烦恼依旧多，但她以正念改变行为，因此越来越幸福快乐。



附件 4



「幸福的可能」工作纸

我认为幸福是： _____

我有 / 没有可能幸福： _____

我会 / 不会追求幸福，因为： _____

我追求幸福的方法是： _____



附件 5



「幸福的可能」工作纸范例

我认为幸福是：和心爱的人结婚

我有／没有可能幸福：有

我会／不会追求幸福，因为：会，因为那是我的人生目标，而且我相信我会有成功的一天。

我追求幸福的方法是：我会装备好自己，培养觉性，让自己成为一个善解人意、明白事理的好女孩。另一方面，我要以努力和坚持去学习、实行获得幸福的方法，如努力读书，争取入读大学的机会；我又会打扮得体，做到美貌与智慧并重，务求以最佳的条件吸引心爱的人；加上广结善缘，多参加有意义的活动，为自己制造机会，希望能遇上合适的结婚对象。



附件 7

教师资料 7.2.1

祈福与转运



今日香港，虽然成为世界举足轻重的金融中心，出口、进口与转口贸易名列世界的第十一位，居亚洲四小龙之首。可是市民的生活，却仍保留着部份农村社会的影子，元诞黄大仙的祈福，初三车公庙的转运，可说是典型例子。去年病痛多，祈求今天身心康泰；过去遭际多阻滞，祈求今后否极泰来。这没有甚么不对。何况祈福延寿，祛灾迎祥，不少非独为个人而作，也为家中长幼而作，甚或为社会的安定繁荣而作，那更是人类的共同意愿，不应一概以迷信视之。……孟子所谓「求之有道，得之有命」，可以为这种祈福与转运作写照。

可是这种向天地、神灵、宗祖祈福转运，是「求在外」的行为，就宗教意义来说，这是「他力」而非「自力」。佛家主张「福慧双修」，也不反对求福，没有福便缺乏修行的条件；不过佛家的求福，却不像一般人在新春祈福许愿，得到神灵的护佑，到了岁暮，便以金猪酒礼，酬答神恩。因为这样方式，实与商品交易无别，严格一点来说，这也近乎贿赂，所以佛家不为。佛家相信内在因果，福与慧，都是从自己的修行感招而来，所以不求诸外力，祇透过「五戒」、「十善」、「六度」、「四摄」等等内自实践途径得之。这都是「自力」的，求其在我，所以「求则得之，舍则失之」。此种祈福与转运，目标似与常人无异无别，究其精神境界，实不可同日而语。

进一步说，佛家祇问：我的内在实践功夫究竟做了多少，而不必追问我的福报可收得多少。这便是「无欲则刚」的道理，所以修般若波罗蜜者「遇虎狼时，不畏怖。念：设有啖我者，为当布施，愿我作佛时，令我刹中无有禽兽道。……在疾疫中，念：我终无恐惧，正使我身死是中，令我刹中，无有恶岁疾疫者。」此种心态，化一切险阻疾苦为无比大悲大愿，大无畏的精神力量便是这样培植出来。福无所祈而自来，运无所转而自转。这种无所求的悲愿，其性质正与孟子所谓「求在我者」相似。「万物皆备于我矣，反身而识，乐莫大焉，强恕而行，求仁莫近焉。」儒佛之间，终于找到了会通的地方。

（李润生。生活中的佛法 - 山斋絮语。台北：全佛，2000）

课题七：人天乘

第三堂

(一) 教学重点

让学生认识到皈依「三宝」的重要

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 佛性
- 皈依「三宝」的重要
- 皈依「三宝」的利益

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 守望相助、分享知识，辅助能力较弱的同学发展潜力。
- 了解和尊重「三宝」是人生幸福的皈依处，并对「三宝」产生归属感。

(三) 教学策略

教师的预备工作：

1. 一个绳结饰物
2. 打绳结的范例图
3. 彩色丝绳
4. 小礼物
5. 《专访王家树老师》的文章节录
6. 祈竹仁波切的《皈依的利益》
7. 佛光山西来寺的《皈依三宝的利益》
8. 「皈依三宝的好处」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示一个绳结饰物。 2. 提问学生： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 你们懂得打这个绳结吗？ ➤ 不懂得打这个绳结的同学认为自己有潜力学懂吗？ 3. 无论学生的答案是有或无潜力，都请他们试做一次。 4. 让学生分组进行打绳结游戏。 5. 解释游戏规则： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 每位组员都要自己打出一个绳结； ➤ 懂得打的组员要从旁帮助不懂的同学； ➤ 那一组的所有组员最早打好绳结的获胜。 6. 派发彩色丝绳和打绳结的图示范例 (附件 1)。 7. 请全班学生进行游戏。 8. 颁发礼物给得胜的小组。 9. 带出主题： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 所有众生都具备的潜力：佛性 ➤ 发展佛性的方法：皈依三宝 <p>小结：</p> <p>佛性是所有众生都具备的真实本性。众生都有潜力成佛，能发展出圆满的智慧，和获得究竟的快乐和幸福。以打绳结为例，每位同学都有完全明白如何打出绳结的潜力。从未懂打绳结到学懂，有一个过程：首先我们要发心打绳结，然后需要有老师的教导、有打绳结的技巧，及与你一起打绳结的朋友从旁帮助和鼓励，才能成功。</p> <p>在成佛的过程上，我们一样需要先发心，请佛作老师、佛法作为修行的方法，以及僧侣作为帮助及鼓励的善缘。因此，众生成佛，都需要皈依「佛、法、僧」三宝。对发心追求人天福乐的众生来说，皈依三宝让他们掌握正见和方法，乃修持人天乘的第一步。</p>
	形式	绳结游戏	

		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一绳结饰物 ➤ 打绳结的图示范例 ➤ 彩色丝绳 ➤ 小礼物
II.	认识	内容	介绍皈依的意义和皈依三宝的重要。(参阅课堂资料 7.3.1)
		形式	教师直接讲授
III.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派发《专访黄家树居士》(附件 2)、《刘德华信佛因缘》(附件 3)、祈竹仁波切的《皈依的利益》(附件 4)、佛光山西来寺的《皈依三宝的利益》(附件 5) 等文章及「皈依三宝的好处」工作纸。(附件 6)(范例,附件 7) 2. 请学生阅读资料后填写工作纸,就人生福乐和解脱成佛两方面列出皈依三宝的好处。 3. 请学生发表工作纸的答案。 <p>总结： 皈依三宝是成为佛弟子的基础，让我们学习佛法时不会只是浮游于理论的层面，而是把佛法落实于日常生活之中，认真地修行。皈依三宝有助我们以正见追求人天的福乐，了生脱死，及圆满成佛。</p>
		形式	文章选读
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 《专访王家树老师》 ➤ 祈竹仁波切的《皈依的利益》 ➤ 佛光山西来寺的《皈依三宝的利益》 ➤ 「皈依三宝的好处」工作纸
IV.	反思	内容	家课 让学生搜集阐释「佛、法、僧」的视像和文字资料，作为下一节课堂练习的素材。
		形式	资料搜集

课堂资料 7.3.1

皈依三宝

一般世人都自以为是在为自己的幸福和理想而努力，可是碍于知见和方法的错误，以致常常引来更多的束缚和痛苦。例如，自私自利、不择手段，但求满足自己的人，内心会感到孤独和不安，而所得到的利益亦不会是长久的。

因此，寻求增进向上的人，是应要掌握正见和方法。“佛陀”是正见和德行的圆满成就者，能作为众生的导师和典范；“法”是宇宙人生的真理、断除烦恼和痛苦的方法；“僧”是实践和弘扬正法的行者，是众生的福田 [注] 和善知识。所以祈求人天福乐的众生应该皈依佛、法、僧三宝，作为步上菩提道的开始和基础。

皈依即归投和依靠，亦有舍邪归正的含意。世人随着自己的邪见和烦恼流转于生死，迷惘不安，不知何处是家。有人以为金钱名利可作依靠、拥有爱情青春便是幸福，或游戏玩乐就是人生，可是这些都只能提供短暂的安乐和快慰，不可视为真正的皈依处！所以在无穷的生死轮回中，唯有舍去邪见，确立人格道德，以佛为师、法为学、僧为友，内心才能得到真正的平安和满足；因而只有佛法僧三宝才是我们究竟的皈依处。

**注解**

福田：能长养福德，有所收获的良好田地。

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，26-27 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

吉祥结范例图

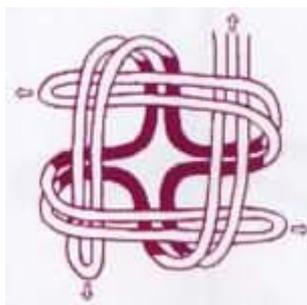


吉祥结常出现在中国僧人的服饰和庙堂的装饰上，是一个古老而被视为吉祥的结饰，也被称为七圈结。（单结用绳 60cm）吉祥结有很多种编法，如单线编法、双线编制法、三线编法。

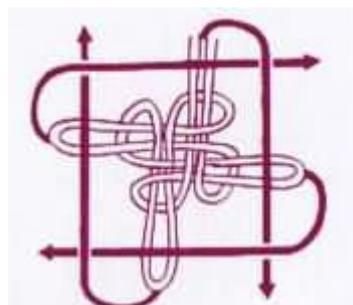
吉祥结双线编制法



(1)



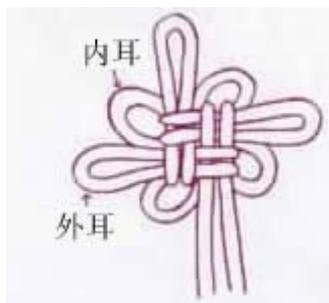
(2)



(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。

(资料来源：南通市中等专业学校。天职网站。中国绳 — 结艺课室
<http://www.tianzhi.com.cn/zgjy/s10.htm> 2008.3.25)

附件 2

专访黄家树居士（节录）

行为的改变才能感动人

黄家树居士从 1972 年开始在明珠佛学社教佛学，并且不定期到其他佛学团体主持佛学讲座，近年更应邀到香港大学佛学研究中心执教，眼见佛学发展蓬勃，各行各业的知识分子、专业人士都对佛教产生浓厚兴趣，修读佛学学位、文凭课程，他感到非常鼓舞。与此同时，他也语重心长地提出忠告。

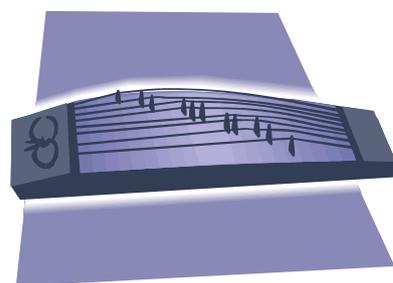
「当我们在知识上、学问上学佛的时候，我们的行为上是否都同步有所改善？例如企业家学了佛，能不能把佛法的正法思想发挥在企业运作，做人处事都能呈现佛法的优良型态？如果可以，就能够产生正面的影响力量，用行为来宣传佛法。」

黄居士开始教授佛学的那一年，事业也刚好从老师升任为校长，衔头变了，弘法更有说服力。「世间人都被衔头吸引，好像社会地位高些，信心也大些。利用这个方便来弘法是好事，但也要珍惜这方便，因为如果处理不好，就容易产生骄傲我慢，成为负资产。很自然的，观众会对这个衔头有所仰慕和期望，如果你表现骄傲，就会抵销了所有的景仰，所以说，衔头也可以是危机。」

「不少人视佛法为学问，写佛书，讲佛学，但并非佛教徒，他们与修持没有关系。但如果皈依了，就要行持佛理，谦卑无我。假若皈依后习气依然，目中无人，那么，写多少书，讲多少佛学都没有用，因为佛法没有在我们的心中生长，没有根，行为没有受到佛法的陶冶。佛法信仰带出行为，只有行为的改变才能感动人，佛法才是有生命的东西，才是可以改善生命的伟大真理。」

这番话出自谦谦君子的黄居士口中，特别铿锵有力，直敲心弦。

（资料来源：《温暖人简》。193 期。佛教温暖人间慈善基金有限公司，2007）



附件 3

刘德华信佛学佛的因缘（节录）

刘德华，是香港娱乐圈的天王之一，影视歌坛的三栖红星，众多年青人的偶像。鲜为人知的，原来他是一位虔诚的佛教徒，是台湾灵岩山寺妙莲老和尚之皈依弟子。

皈依三宝

据刘德华说，家中父母是信佛的，自小亦有接触佛教，但都是去寺院拜佛、参观、游览而已，对佛教教义可以说是一知半解。真正认识佛教和皈依佛教，作为自己的宗教信仰，都是近这几年间之事。

在此之前，华仔在港、台两地亦曾接触、认识不少高僧大德，后来经朋友介绍认识到台湾灵岩山寺上妙下莲老和尚，可以说是一种“缘”份，华仔初见老和尚慈祥而又庄严的法相，听其开示，烦恼顿息，寂静安祥；犹如红尘中之清莲，顿感身心清凉自在；老和尚平实无华的言词，是高僧般若智慧的流露；语重心长的剴切教诲，无非是悲愿无尽的度世本怀；华仔悠然生起归依之念，于是在妙莲老和尚接引下，成为真正的佛弟子，法名“慧果”。

“诸法因缘生，亦从因缘灭。”这是佛教所讲因缘所生法。

在归依当日，华仔问师父：自己会否出家？

妙莲老和尚说：我们信佛学佛，要了达缘生缘灭——万事皆随因缘而变，一切要看“缘”份。

华仔自从归依三宝，认真地接触佛教，受师父妙莲老和尚之后发后，人生的目标和以前亦有所不同，不像以前这么多陋习；学了佛，较容易接受不如意之事，师父常说：“凡事向好处想，忍一忍就过去了嘛！既然有些事情一定要做的，为何不用个欢喜心去做呢？大家都开心不好吗？尽量去尝试接受、容忍、包涵；以欢喜心做任何事，就能做得更好，而且身心快乐”。做人处事比以前较为宽宏大量，人生观亦豁达开朗！

学佛的收获

由于自己对佛教义理认识不深，不能去宣讲佛法，唯有身体力行，多做慈善事业。记起师父经常开示弟子：“未成佛道，先结人缘。只要用你的悲心，说好话助人向善；看到人家做善事，发随喜心赞叹心，令对方成就，都能修福田”。出钱或

出力，帮助贫穷无依者，都能广结善缘。身为艺人，可以用自己的身份媒介，去扬善，劝更多人献出爱心，参与慈善活动。

很多时候，华仔往台湾拍电影，但都抽不出时间上灵岩山寺去探望师父，只可打电话作简单的问候，与师父见面的机会不多，师父不能经常指点，但可以从师兄弟中或善知识中去了解佛法的真义。华仔感觉师父佛学上的知识，全摆在面前，在乎有没有心去学，要看自己能否感觉到？吸收得到？

华仔与妙莲老和尚倾谈中，感觉到师父多数用很简单的譬喻，将信念、道理带给自己，很容易明白。甚么是“第一”？尤其是艺人，在这个娱乐圈子里，很多时都为争这个“第一”而烦恼。但师父带给我“第一”的启示是：所有人都需要你的时候，你能够带给他们所需要的，你就是“第一”。任何事情都有它的次第，佛教讲因缘、时节、果报。要按照次第一步一步的来，时间未到，你想亦没有，时间一到，你不想它也有。学佛的人要大公无私，就好象佛陀一样，“不为自己求安乐，但愿众生离苦”，不要以私心做事，只为自己，而损害他人。

曾经问华仔，皈依后对佛法有甚么新的认识？华仔坦白说，对佛法还是认识有限。尽管如此，他承认佛法对人生观有所启发：“皈依前，我的埋怨比较多，甚么事情也要问个为甚么。皈依后，我较能安于现实。虽未至于无求，但也不会因为某一件事不称心如意而受影响，心境较以往平静得多了。以前完全站在自己的立场看问题，事情做不好，会怪人、怪自己，放不下。现在好一些，懂得包容，压力轻得多，没有甚么大不了！”



(资料来源：

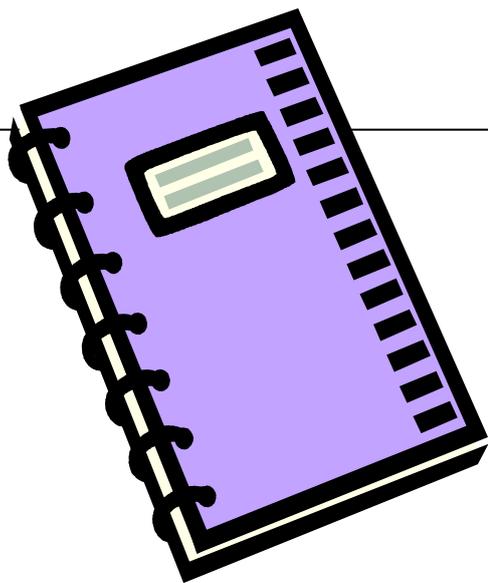
http://big5.fjnet.com/gate/big5/news.fjnet.com/shxx/shxxnr/t20071012_54681.htm
2007.9.14)

附件 4

《皈依的利益》

- (1) 在皈依后，我们正式成为了三宝弟子。
- (2) 皈依为受戒之基础，受戒及持戒是功德的基础。只要我们皈依了，便有资格在以后进一步求受自己能持守的戒，藉以积聚功德。
- (3) 因为依止了三宝，尤其是正法，我们便会依因果等教法而戒恶行善，所以罪障便会自然消退。
- (4) 罪障与功德及福报就如跷跷板般，此增则彼弱，此弱则彼增。在皈依后，由于罪障消退了，功德及福报便会随而增长。
- (5) 由于罪障少了而功德增长了，我们一切所愿便会自然成办。
- (6) 我们一生中，常会有地、水、火、风的灾害及野兽、非人、盗贼等之加害，亦会受种种烦恼等痛苦所煎熬。在至心皈依三宝后，这些违缘皆不能加害我们。
- (7) 只要有决定性的依止，尤其是在死前一刹忆及三宝，我们便不可能在下生落入三恶道。
- (8) 一旦依止了三宝，我们便踏上了成佛之路，决定最终成佛。

（资料来源：祈竹仁波切。《福慧明灯》。大藏寺基金会，2004）



附件 5

皈依三宝的利益

三宝是冥冥黑夜里的灯烛，滔滔苦海内的舟航，炎炎火宅中的雨泽：皈依三宝不但能使我们得到究竟解脱，并能获得许多现世的利益。以下综合经典所说，将皈依三宝的利益归纳为十点：

成为佛弟子：皈依三宝的人，是以宇宙间最伟大的圣者释迦牟尼佛为老师，正式成为佛陀的弟子。

不堕恶趣：皈依三宝的人，经云；皈念佛，不堕地狱；皈依法，不堕畜生；皈依僧，不堕饿鬼。皈依三宝，可以恶道除名，人天有份。

庄严人格：皈依三宝以后，信仰层次提升，如同人的身上穿戴道德的华服、宝冠，人格因此庄严起来。

善神捷护：佛陀曾指示护法龙天，一切善神，在末法时代，要保护皈依三宝的弟子。因此，皈依三宝可以得到天龙八部、护法善神的拥护。

获得尊敬：皈依三宝的人，能得到人天大众应有的尊敬。

成就好事：仰仗三宝力量的加持，能令皈依者减轻业障，平安吉祥，一切好事都能成就。

积集福德：据《希有较量功德经》记载，即使具足四事供养，乃至建立七宝佛塔供养舍利，所得功德，不及皈依三宝者的功德百分之一，可见皈依三宝的利益广大殊胜。

值遇善人：皈依三宝，能令我们减少烦恼，得遇善人为友，所到之处都能得到方便，会有好的因缘。

受戒基础：皈依三宝的人，才有资格进一步求受五戒、八戒斋戒，甚至在家菩萨戒等。

成就佛道：凡是皈依三宝的人，即使此生没有修行，因为有信心、善缘，将来在弥勒菩萨下生人间的「龙华三会」时，都能得度。

（资料来源：佛光山山西来寺

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

附件 6

「皈依三宝的好处」工作纸

人生福乐	解脱成佛

附件 7

「皈依三宝的好处」工作纸范例

人生福乐	解脱成佛
<ul style="list-style-type: none"> • 信仰层次提升。 • 地、水、火、风的灾害及野兽、非人、盗贼等之违缘皆不能加害我们。 • 减轻业障·平安吉祥，一切好事都能成就。 • 减少烦恼，得遇善人为友，所到之处都能得到方便，会有好的因缘。 • 可以改善生命。 • 安于现实，不会因为某一件事不称心如意而受影响，心境较以往平静得多。 	<ul style="list-style-type: none"> • 即使此生没有修行，因为有信心、善缘，将来在弥勒菩萨下生人间的「龙华三会」时，都能得度。 • 踏上了成佛之路，决定最终成佛。 • 皈念佛，不堕地狱；皈依法，不堕畜生；皈依僧，不堕饿鬼。 • 戒恶行善，罪障会自然消退。 • 有资格进一步求受五戒、八戒斋戒，甚至在家菩萨戒等。 • 得到天龙八部、护法善神的拥护。 • 以宇宙间最伟大的圣者释迦牟尼佛为老师，正式成为佛陀的弟子。

附件 8

教师资料 7.3.1

一切具足

大珠慧海向马祖道一求佛法，马祖告以「一切具足，更无欠少，使用自在，何假向外求觅。」

这是指出每一个人的内心，都具备开悟的条件乃至成佛的条件，不用向心外的他人追求什么佛法。

就禅修者来说，师父领进门，修行在个人，开悟靠自己。个人怎么修呢？方法是师父指导的，真正的悟见佛性则需自己用功，根本没有所谓的「门」，努力就是门。如何努力？放下自我的执着心、自私心、烦恼心、厌恶心、不耐烦心，那时就能见到佛性。易言之，如何放下是师父教的，见到佛性或智慧的显露却不是任何人给的，连佛也无从给你，那是你自己本来就有的。

大家都会说，年轻人是有待琢磨的璞玉，是社会国家未来的主人翁；经过琢磨的玉，不是任何人变化出来的，乃是玉石本身就藏着玉。有些人认为只有少数天赋异禀的人才是玉，自己大概不可能是玉。就佛法的立场而言，这种观点是错误的，佛说一切众生都有佛性，人类固然有，即使连猫狗等所有大小动物，乃至朝生暮死的蜉蝣，佛也承认牠们都有佛性，只不过牠们尚未经过人的阶段修练，佛性尚未显现。

人类只中有智、愚、贤、不肖的差别，也是事实，但佛对众生平等看待，现阶段固然呈现出智、愚、贤、不肖的形态，其纯美的本质还是可以开发的。低能儿若加以教育，可能会自立自强。残障的孩子体力虚弱，父母和社会如果不放弃对他们的帮助和栽培，也可能会成为有用的人才。

佛法认为，人生倏忽几十年，只是生命长河中的一个小段落，即使这一生已无希望成为大材，没关系，只要给他熏习、给他帮助，即使再不肖、再愚钝，也能使他的品质逐渐提升。如果观念转变，建立起信心和愿心，弱智者也很可能会变为正常而很有能力、很有智慧的人。

对任何人不要失望，不得放弃。秉持「一切具足」的信念，对己对人都能给予鼓励和肯定，既不会自暴自弃，也不会小看他人；可使得每个人都能成为自助助人的社会中坚。

(资料来源：圣严法师。《公案 100》。台北：法鼓文化，2000)

教师资料 7.3.2

辨识出你本具的良善 - 你的佛性

有时候，负面的情绪会从你身上生起，控制了你整个人。一些令你心烦意乱的事情占据了你的心头，你无法放下这些情绪。你的感觉就像电视频道，假如你不喜欢目前开着的电视频道，你可以转到其他电视频道去。佛陀称呼这个练习为「换木栓」-- 以一个正面的情绪取代负面的情绪。木栓就是一个大木钉，用来将两块木头钉在一起。如果旧木栓已经腐朽了，你就要锤入一个新木栓，将旧的木栓敲出来。

有时候，当你试着以正面的想法或感觉取代强烈的负面情绪时，先前的情绪还是会持续跑回来，这可能会造成你内在的挣扎。在这种情况下，另一种处理痛苦的方式，是辨识出你能平静下来、能理解、慈悲与和平的能力。这是你的真实本性，你的佛性，也就是你自身觉醒的本性。当你忆起了这些大悲和理解的特质，你就承认它们存在你的身上，而且你将很快地感觉较不痛苦。

佛性不是一种抽象的观念，而是一种你能碰触和体验的真相。佛性存在我们身体的每一个细胞。我们身体的每一个细胞不是仅由物质所构成，我们的身体是物质，也是意识的示显。一包含着一切，而每一个细胞都包含着一切的事物。无穷小包含着无穷大。我们身体的每一个细胞都包含着佛陀所有精神和血脉的祖先。

当然，每一个细胞自身也都包含着地狱，也就是暴力的种子 - 嫉妒、愤怒和其他负面的情绪。但是我们可以修习，因此地狱不会压倒我们正念、理解和慈爱的能量。当你受苦时，你忘记了你的佛性，你的良善，而认为你的自身只有痛苦、不安、骚动和憎恶。请记住，要信任你的佛性。

当佛陀走上开悟之路时，他必须面对他自己的恐惧。佛陀将魔罗的利箭和他的魔车挡开，在将它们转化成美丽的花朵之后，魔罗又出现了两次。魔罗无法在佛陀的心田撒下怀疑和恐惧的种子，为了使佛陀分心无法证悟，魔罗就以美丽女子的形貌出现在佛陀面前，想要以欲望来诱惑佛陀。佛陀举起手来，说：「你只是一个令人分心迷乱的事物，并不是真的。」因为这句话，那位女子消失了。魔罗无法对佛陀填以怀疑、恐惧和欲望，于是他又对佛陀提供无尽的世间权力和财富。再一次，佛陀举起他的手，拒绝了魔罗和魔罗所提供的诱惑，并且将这些视为假象。每一次魔罗试着诱惑佛陀时，佛陀都将他的觉知带回到他自身的良善，以良善之名召唤他自身的良善，并且藉由深观和辨识出这些假象的本质是什么，来克服它们。

(资料来源：一行禅师。《耕一畦和平的净土》。台北：商周，2006)

教师资料 7.3.3

皈依三宝之意义

在无始轮回中，我们现今有机会得到了圆满的人身，若再有机会皈依三宝，并依循皈依学处做人，这一生便变得极有意义。

许多汉人一听到「皈依」这个名词，便以为是指一个仪式，其实这是指依止之心态。甚么叫做「皈依」呢？我们应当知道，「皈依」并非单指一次性地参加皈依仪式，不单指口头上念诵皈依偈，「皈依」就是把我们的命根至心托付、一心依止的意思。在世上，有些人托赖钱势及名位等。在宗教上，有些人皈依三宝，但也有人皈依世间天神，乃至龙族或饿鬼道众生等。在这里，我们所说之皈依是指以正确的皈依态度而皈依正确的皈依对象。正确的依止是入佛教之门的门槛，所以它极为重要。我们是否三宝弟子，正取决于是否有所皈依。有些人常常去佛寺参拜，自己也看一些经论，心里



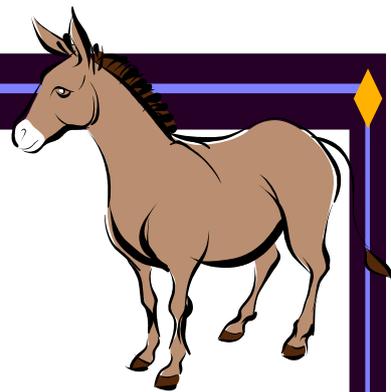
对三实也多少有些敬信心，这也可称为「信佛的人」了。可是，在没至心皈依前，他们的功德是间断性的。在他们行善时，例如在布施或诵经时，固然有功德，然而这功德的积聚在布施或诵经完成时便告暂停。如果有上述的敬信心，再加上至心地皈依三宝，则功德会二十四小时不断增长，即使在我们休息时，由于未舍皈依，这功德仍会继续增长不停。在睡前，如果我们忆及皈依的对象，即使在睡眠中也会积长功德。只要不舍弃依止、不违犯皈依的各学处，这皈依之功德的增长会延续至我们成就佛境为止。甚么才是「舍弃依止」呢？如果我们有一天对三宝不再信任、认为因果教法及业力等俱不存在，这就等于舍弃了依止。譬如说，大家在今天这下午至心生起了依止，但在后来，朋友说三宝并不存在、世上也无因果这回事，我们信心动摇了，对三宝的依止退却了，这就是在一刹那依止而下一刹那舍弃依止的情况。总之，只要不舍依止，这皈依之功德会不断增长乃至延至未来生。这也等于是说，我们在今生死后，不会堕入三恶道。

判别是否真正佛教徒，要看有否真正的皈依心，而真正的皈依，端赖有否生出正确的皈依动机。若缺了动机或缺了清静而正确之动机，我们的皈依便非如法的皈依。合格的皈依因有三重。下者知道人死不如灯灭，而经观察又知来世处境似乎不妙，便思虑：「谁能救我！」他们明白到唯有三宝能救助他们于三恶道厄运之能力，以此心寻求庇荫，这是下士之皈依因。中者见苦谛及集谛与十二因缘等，便明白到就算能生于三善道，仍然并不够彻度及安全，所以他们欲求解脱。谁有能力令他们脱出六道呢？唯有三宝可以！故此，他们以这动机作为

皈依因。最上根者见众生苦而心生不忍，欲求最上之智慧、悲心及能力来救助度生。为着这目的，他们必须依赖三宝而求成佛，这是大乘之皈依心。以上三重皈依心的动机不同。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，只是为了求财、求子女或求健康的心去皈依三宝，甚至有强盗为求抢劫行动成功而礼拜、上供及皈依三宝的，这些都非正确或合格的皈依动机。只有前说三种皈依因之任何一种，方为合格的皈依因。



(资料来源：祈竹仁波切。《福慧明灯》。大藏寺基金会：2004)



想得幸福要有方法

构驴乳喻

译文

从前，边远国家的人不认得驴，听说驴乳甚美，也都没有尝到过。当时一些人得了一头公驴，想捋挤牠的乳来尝尝，便争着将牠捉住。其中有捉头的，有捉耳的，有捉尾的，有捉脚的，又有捉生殖器的，各人都想先得，就上前去，吮吸了一番。其中有捉住驴鞭的，叫道，啊哈！这是乳了，随即捋挤起来，祈望得到乳汁。众人一无所得，疲厌了。徒然地劳苦了一番，毫无结果，遭到世人的嗤笑。

外道凡夫也是这是这样，耳闻了修道的办法，却不知道怎样实行，在不应修求的地方，妄生出迷念来，形成种种邪见。于是裸露身体，自忍饥饿，投身悬崖，赴于火中，以为可以得道，由于这种邪见，便堕落于三恶道之中，如那些在公驴身上妄求乳汁的愚人一样。

原典

昔边国人不识于驴，闻他说言驴乳甚美，都无识者。尔时诸人得一父驴，欲构其乳，争共捉之。其中有捉头者，有捉耳者，有捉尾者，有捉脚者，复有捉器者，各欲先得，于前饮之。中捉驴根，谓呼是乳，即便构之，望得其乳。众人疲厌，都无所得，徒自劳苦，空无所获，为一切世人之所嗤笑。

外道凡夫亦复如是。闻说于道不应求处，妄生想念，起种种邪见，裸形自饿，投岩赴火，以是邪见，堕于恶道。如彼愚人妄求于乳。

源流

（资料来源：

《大智度论》卷二十三：愚痴多故所求不以道。不识事缘。如构角求乳。无明覆故。《大正藏》第二十五册第二三二页）。

《百喻经》屠友祥译，星云大师总监修。台北：佛光山宗务委员会，2006）

教师资料 7.3.5

皈依三宝的利益

(1) 人若皈依三宝的话，将来所得的福报之大，大得不可穷尽。譬如有一个宝藏，全国人民，搬运七年，搬之不尽，三归功德，比这还要大到千千万倍。(《优婆塞戒经》[大正二四·一零六三上])

(2) 过去，有一位忉利天的天子，在天福享完后，身体也变得衰败不堪，同时寿命也将在七天之后終了。他自己知道，命终之后，将在猪中投胎，所以恐慌极了，于是请教天主，但天主也没有办法，天主要他去向佛陀求救，佛陀教他皈依三宝，死后可免堕猪胎，得生人间，并逢舍利弗，请佛说法，因此而证得圣果。(《折伏罗汉经》)

(3) 过去，有一位三十三天的天子，天福尽了，还有七天，就要死了，昔日的欢乐，都离开他了，美丽的天女，不再亲近他了，本来是威威堂堂的相貌，现在变得毫无气色了，他的身体，既衰弱，且垢秽不堪，两腋之下，整日流着臭汗。他也看到，他将生到猪胎中去，因此躺在地上，哀伤、流泪、诉苦。此事给天主知道了，指示他诚心皈依三宝，教他口念「皈依佛两足尊，皈依法离欲尊，皈依僧众中尊」，他便照着天主的指示，皈依了三宝。七天的本限一到，他便死了。天主为想知道，他死后究竟生到何处去了，但是以他的能力看遍了所能看到的所在，都无法看到那个天子的下落。只好去问佛陀，佛陀告诉他说：「已经由于皈依三宝的功德，转堕为升，升到兜率陀天去了，你们天人，只能看下面，看不到上面的。」(大正新修大藏经 第十五册 No. 595 《佛说嗟鞞囊法天子受三皈依获免恶道经》Authors/Translators: 法天)[大正一五·一二九中至一三零上]

(4) 如果东西南北的四大部洲之中，全数都是二乘果位的圣人，有人尽形寿供养，乃至为其一一造塔，那个人的功德之大，是不可计量的，但远不如皈依三宝功德。(《校量功德经》)

(5) 过去有一位莎斗比丘，专诵三宝之名，经过十年的岁月，便证得了初果斯陀含，如今在普香世界作辟支佛。(《木木患子经》[大正一七·七二六中])

从上面所举的五例，便可知道皈依三宝是极为难得的事。同时，佛陀也曾说过，只要有人皈依三宝，便有四王天派遣三十六位善神，随身护持，并且希望受了三归以后的弟子，将此三十六位善神的名字写下来，随身携带，便可辟除邪恶，

出入无畏。现在不妨将此三十六位善神的名字，照抄如下，以备行者应用：

- （一）弥栗头不罗婆（善光），主疾病。
- （二）弥栗头婆呵娑（善明），主头痛。
- （三）弥栗头婆逻波（善力），主寒热。
- （四）弥栗头抗陀罗（善月），主腹满。
- （五）弥栗头陀利奢（善见），主痈肿。
- （六）弥栗头阿娑呵（善供），主颠狂。
- （七）弥栗头伽婆帝（善舍），主愚痴。
- （八）弥栗头悉坻（善寂），主瞋恚。
- （九）弥栗头菩提萨（善觉），主淫欲。
- （十）弥栗头提波罗（善天），主邪鬼。
- （十一）弥栗头呵娑帝（善住），主伤亡。
- （十二）弥栗头不若罗（善福），主冢墓。
- （十三）弥栗头苾闍伽（善术），主四方。
- （十四）弥栗头伽隶裘（善帝），主怨家。
- （十五）弥栗头罗闍遮（善主），主偷盗。
- （十六）弥栗头修干陀（善香），主债主。
- （十七）弥栗头檀那波（善施），主劫贼。
- （十八）弥栗头支多那（善意），主疫毒。
- （十九）弥栗头罗婆那（善吉），主五瘟。
- （二十）弥栗头钵婆驮（善山），主蜚尸。
- （二十一）弥栗头三摩驮（善调），主注连。
- （二十二）弥栗头戾禰驮（善备），主注复。
- （二十三）弥栗头波利陀（善敬），主相引。
- （二十四）弥栗头波利那（善净），主恶党。
- （二十五）弥栗头虔伽地（善品），主蛊毒。
- （二十六）弥栗头毗梨驮（善结），主恐怖。
- （二十七）弥栗头支陀那（善寿），主厄难。
- （二十八）弥栗头伽林摩（善逝），主产乳。
- （二十九）弥栗头阿留伽（善愿），主县官。
- （三十）弥栗头闍利陀（善固），主口舌。
- （三十一）弥栗头阿伽头（善照），主忧恼。
- （三十二）弥栗头阿诃婆（善生），主不安。
- （三十三）弥栗头娑和逻（善至），主百怪。
- （三十四）弥栗头波利那（善藏），主嫉妒。
- （三十五）弥栗头固陀那（善音），主咒咀。
- （三十六）弥栗头韦驮罗（善妙），主厌禱。

上面所抄的三十六位善神，出于《佛说灌顶三归五戒带佩护身呪经卷第三》，该经说，凡是受了三归的人，就有四王天王派遣他们来为之护持，同时，此三十六位神王，各各还有万忆恒河沙数的鬼神，为其眷属，轮番护持受了三归的人。如能书写神王名字，带在身上，那是最好。其中第二十四及第三十四的两音译名字相同唯其意译不同，当无妨碍。

不过，我们应当知道：归依三宝，虽可求得现生的平安与快乐，归依三宝的最终目的，乃在回到三宝的怀抱，并使自己也成为三宝——皆可以成佛，切不要自暴自弃。



(资料来源 :圣严法师着 <http://www.math.ncu.edu.tw/~david/DharmaDrum/guide9.txt> 2008.3.25)

教师资料 7.3.6

皈依的功德

皈依有两种「四功德」。

第一种「四功德」：

1. 能获广大福：是得大福报
2. 能获大欢喜：心常生欢喜
3. 能获三摩地：是住心于一境而不散乱的意思
4. 能获大清净：得出世间一切种种清净

第二种「四功德」：

1. 能护圆满：生圆满
2. 能于一切种邪信解障：人无妨碍于能明白一切邪见及恶见
3. 能得入聪睿正行正至善士众中：生慧及正见中行善
4. 能于圣教净信诸天欢喜爱念：如不堕恶道，弃舍人身，能获天身



经文

《瑜伽师地论》卷 64：「受皈依者获四功德。一获广大福。二获大欢喜。三获三摩地。四获大清净。复获四德。一大护圆满。二于一切种邪信解障。皆得轻微或永灭尽。三得入聪睿正行正至善士众中。所谓大师同梵行者。四为于圣教净信诸天欢喜爱念。谓彼天众心生欢喜唱如是言。我等成就三皈依故。」

(资料来源：《大正藏》，T30, no. 1579, p. 653, a9-16)

课题七：人天乘

第四堂

（一）教学重点

让学生认识「佛、法、僧」三宝

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 迷与悟的分别
- 「佛、法、僧」三宝的素质
- 「佛、法、僧」三宝的作用

乙、培养学生以下*技能*：

- 创造力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏「佛、法、僧」三宝的意义
- 感恩和信靠「佛、法、僧」三宝的作用

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 卡通版的三宝歌片段。
2. 派发丝带、纸筒、珠片、棉花、冰棒棍、颜色笔等制造模型的素材和工具。
3. 「佛、法、僧的意义」工作纸。

学生的预备工作

1. 搜集阐释「佛、法、僧」的影音和文字资料。

教学过程

I.	课题切入点	内容	1. 展示卡通版的三宝歌 (附件 1)。 2. 带出主题：「佛、法、僧」三宝。 我们在学校常常唱诵的《三宝歌》是由中国的太虚大师和弘一大师于 1930 年合作而成的作品，而卡通版的短片则是 2007 年的作品。三宝的意义恒久不变，而在不同年代，都有不同的方式去演绎对「佛、法、僧」三宝的理解，你又会如何表达三宝的意义呢？
		形式	欣赏动画歌曲
		教具	➤ 卡通版的三宝歌
II.	探索理解	内容	1. 把学生分成 3 组，每组分别讨论「佛、法、僧」的意义。 2. 派发丝带、纸筒、珠片、绵花、冰棒棍、颜色笔等制造模型的素材和工具 (模型范例：附件 2)。 3. 派发「佛、法、僧的意义」工作纸 (附件 3) (工作纸范例：附件 4, 5 及 6)。 4. 请每组学生就他们要讨论的项目，分析组员搜集回来的资料，讨论佛宝、法宝或僧宝的意义，然后填写工作纸、并集体创作出一个模型，去表达此「宝」的素质和功用 (学生也可以利用搜集回来的视像素材作模型的材料)。 5. 请学生发表模型和工作纸。 小结： 「佛、法、僧」称之为「宝」是因为三者皆具有珍贵稀有的素质，及为无量众生带来在世安乐、出世解脱和悲智圆满的莫大利益。在离苦得乐的道路上，只有三宝是最究竟的皈依处。
		形式	分组活动：模型创作
		教具	➤ 制造模型的素材和工具 ➤ 「佛、法、僧的意义」工作纸

III.	认识	内容	<p>1. 解说迷与悟的分别：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">迷</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">悟</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 不明白世间万象是什么、因何发生及如何发生。 ➤ 心容易随外境转变。 ➤ 培养愚痴。 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 觉察到及了解世间万象的真实。 ➤ 有能力选择正确和利己的事物。 ➤ 培养智慧。 </td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 指出皈依三宝，乃转迷为悟的基本方法。</p> <p>3. 解说「佛、法、僧」的意义 (参阅课堂资料 7.4.1)。</p> <p>总结： 若我们了解「佛、法、僧」的意义和作用，便会欣赏和尊敬其宝贵之处，从而明白皈依的好处。</p>	迷	悟	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 不明白世间万象是什么、因何发生及如何发生。 ➤ 心容易随外境转变。 ➤ 培养愚痴。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 觉察到及了解世间万象的真实。 ➤ 有能力选择正确和利己的事物。 ➤ 培养智慧。
		迷	悟				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 不明白世间万象是什么、因何发生及如何发生。 ➤ 心容易随外境转变。 ➤ 培养愚痴。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 觉察到及了解世间万象的真实。 ➤ 有能力选择正确和利己的事物。 ➤ 培养智慧。 						
形式	教师直接讲授						
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>若我们想认真地修持佛法，可以只皈依一「宝」吗？为甚么？ (附件 7；答案范例：附件 7.1)</p>				
		形式	反思练习				

课堂资料 7.4.1

解说三宝

佛陀：是梵语音译，意即觉者。能自觉，能令其他众生醒觉，而所觉悟到的都是圆满和究竟，因而得名。佛陀又名两足尊，意即人中最尊贵和值得敬重者，亦寓意福德和智慧皆圆满具足的圣者。

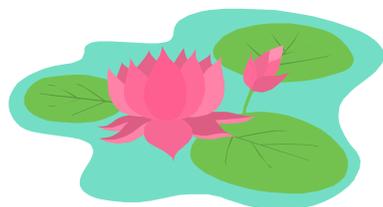
法：即正法，是宇宙人生的真理；也是佛陀亲证而为众生解说断烦恼和了生死的方法。佛陀这些教诲和方法后来由弟子结集而编成经文，流传后世。例如：《阿含经》、《金刚经》、《妙法莲华经》等。

僧：亦作“僧伽”，意译“和合众”[注]。僧人是正法的受持和弘扬者，一般是指四位或以上和合在一起的出家佛弟子。僧可分为凡夫僧和贤圣僧。作为众生的皈依对像，是指贤圣的僧团。

简单来说，佛就是指路的人；法就是道路；僧就是熟悉道路的伴侣。若我们能以“佛、法、僧”三宝为皈依处，就拥有通过修行之道，而获得解脱证悟所需要的力量和指引。这样，恐惧和痛苦之身心，就有得到真正安抚和解脱的可能。

注解

和合众：佛陀指僧团应奉行六和敬：见和同解、戒和同遵、利和同均、身和共住、语和无诤、意和同悦，所以亦名和合众。



(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，27-28页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

三宝歌

歌词

人天长夜，宇宙黢暗，谁启以光明？ 三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？ 大悲大智大雄力，南无佛陀耶！ 昭朗万有，衽席群生，功德莫能名。 今乃知，唯此是，真正皈依处。 尽形寿，献身命，信受勤奉行。

二谛总持，三学增上，恢恢法界身； 净德既圆，染患斯寂，荡荡涅槃城！ 众缘性空唯识现，南无达摩耶！ 理无不彰，蔽无不解，焕乎其大明。 今乃知，唯此是，真正皈依处。 尽形寿，献身命，信受勤奉行。

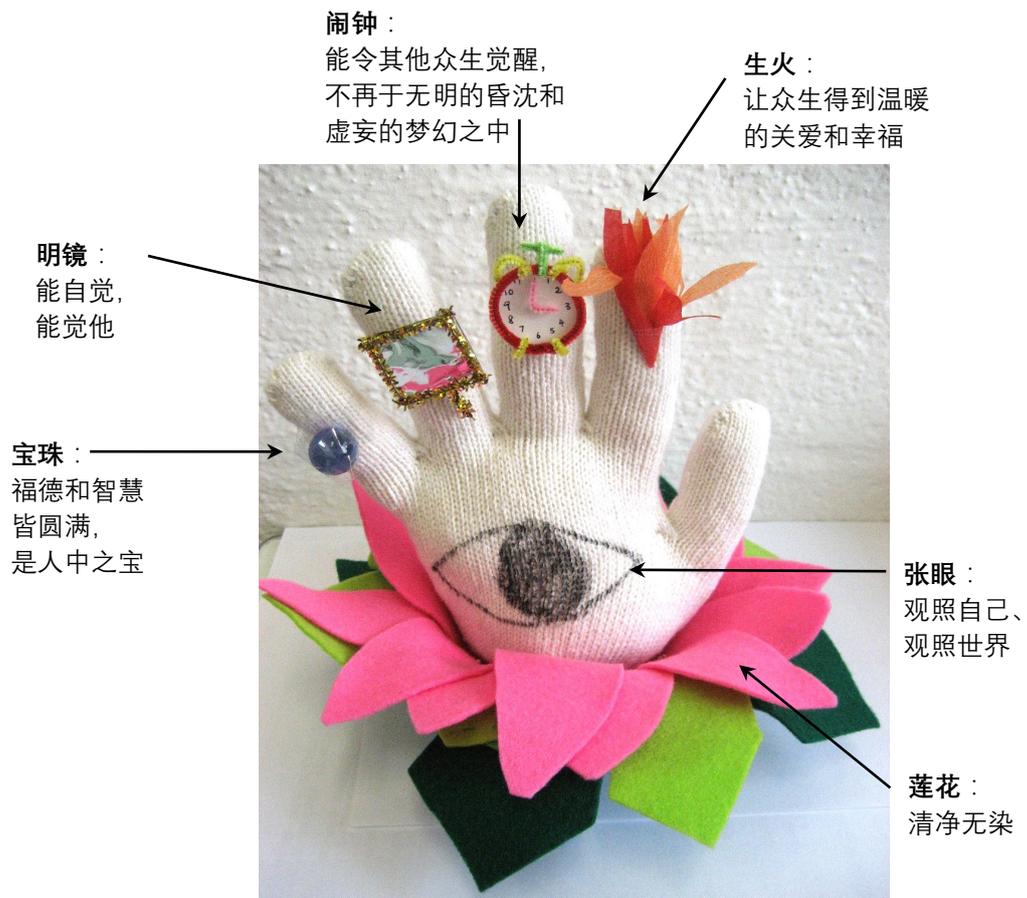
依净律仪，成妙和合，灵山遗芳型； 修行证果，弘法利世，焰续佛灯明。 三乘圣贤何济济，南无僧伽耶！ 统理大众，一切无碍，住持正法城。 今乃知，唯此是，真正皈依处。 尽形寿，献身命，信受勤奉行。



附件 2

物件范例：

代表意义：佛宝



附件 3

「佛、法、僧」三宝的意义

佛宝 法宝 僧宝

素质	资料来源	作用	资料来源

附件 4

「佛、法、僧」三宝的意义范例 (佛宝)

佛宝 法宝 僧宝

素质	资料来源	作用	资料来源
<p>大悲大智大雄力(最慈祥,最有大智慧,最伟大的佛力了)</p>	<p>佛宝歌歌词</p>	<p>昭朗万有,衽席群生,功德莫能名!(佛力的光芒,照耀着生灭的宇宙万物;安顿着煎迫的苦难众生。佛陀的功德,是无边无量,而没法尽道出来的。)</p>	<p>(http://home.netvigator.com/~hung024/po ming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23)</p>

附件 5

「佛、法、僧」三宝的意义范例 (佛宝)

佛宝 法宝 僧宝

素质	资料来源	作用	资料来源
众缘性空唯识现(解释世间万事万物的本来性质)	法宝歌歌词	理无不彰，蔽无不解，焕乎其大明(佛说法面面俱到，极尽周详，世间一切事理因果 没有佛未说明的 ;佛是已断一切障，解一切惑 ;正法住世，如日正午，照了一切。)	(http://home.netvigator.com/~hung024/po ming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23)

附件 6

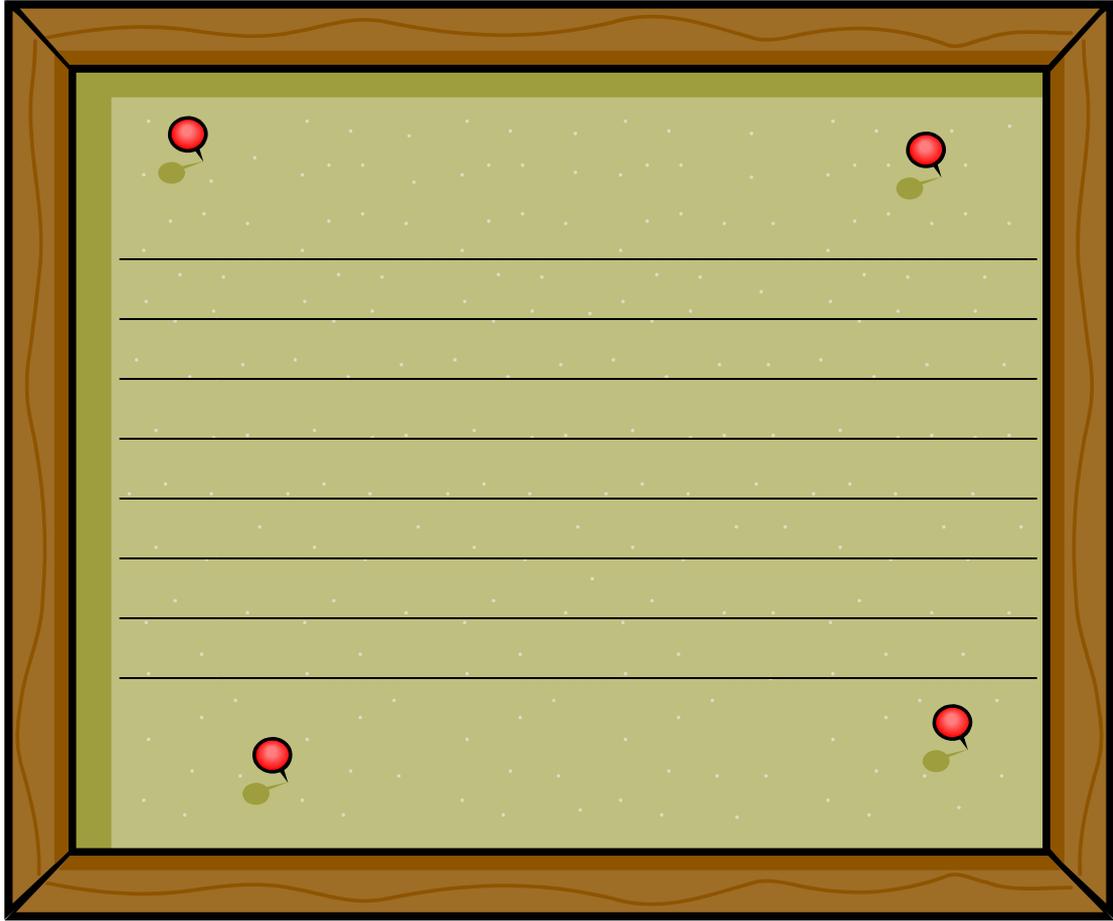
「佛、法、僧」三宝的意义范例 (佛宝)

佛宝 法宝 僧宝

素质	资料来源	作用	资料来源
三乘圣贤何济济(三乘即声闻乘、缘觉乘、菩萨乘,比喻佛法如车乘,能运载众生到达解脱的目的地)	僧宝歌歌词	统理大众 一切无碍,住持正法城。(僧众有代佛统理佛弟子修行佛法之任务;僧若能依净律仪,则一切无有障碍。无障碍则事无不理,众无不和。合乎三法印的就是正法。正法如城人可安居,僧能护卫正法,故云住持正法城。)	(http://home.netvigator.com/~hung024/po ming/article/Threebo/3b_desc.htm 2008.4.23) <u>1</u>

附件 7

若我们想认真地修持佛法，可以只皈依一「宝」吗？为甚么？



附件 7.1 答案范例

若我们想认真地修持佛法，可以只皈依一「宝」吗？为甚么？

《优婆塞戒经》，又名《善生经》、《优婆塞戒本》。北凉昙无讷(公元 385 -433)译。

在经文中，佛陀为善生长者解说在家信众受持三皈五戒等义理。本经分二十八品，说明菩萨之发心、立愿、修学、持戒、精进、禅定、智慧等。特别在受持品中，除了说明在家菩萨应受持五戒外，更提出大乘独有之戒法。由于本经阐说大乘戒，因此特别受汉传佛教重视。

当善生问佛陀有关三皈依时，佛陀为善生长者解说：为什么要受三皈依？什么是三皈依？佛陀指出：佛法僧三宝都是与断除烦恼和痛苦有关。“佛”是能为众生解说断除烦恼和痛苦的方法，究竟解脱的大成就者。“法”是能断除烦恼的因，出离生死苦的凭据。“僧”就是继承正法，修持断除烦恼的因，而达致真正解脱的出家修行者。

有人问：如是的三皈依，不就是以“法”之坏烦恼因为主吗？那么只要皈依“法”不就够么？佛陀答：法是真理，佛出不出世都恒常遍于世上，可是无人认识，更无人能为众生解说。佛陀出世，自证究竟离生死正法，得坏烦恼因，更慈悲为众生解说，所以应该皈依佛。僧是“法”的继承和受持者，若无僧人，正法就断灭，所以亦应该皈依僧宝。

经文

善生言：“世尊！何因缘故受三皈依？云何名为三皈依耶？”“善男子！为改诸苦，断除烦恼，受于无上寂之乐，以是因缘受三皈依。如汝所问，云何三皈依者，善男子！谓佛、法、僧。佛者：能说坏烦恼因，得正解脱。法者：是坏烦恼因，真实解脱。僧者：禀受坏烦恼因，得正解脱。或有说言：即是一皈？是义不然。何以故？如来出世及不出世，正法常有，无分别者。如来出已则有分别，是故应当别皈依佛。如来出世及不出世，正法常有，无有受者。佛弟子众能禀受故，是故应当别归依僧。正道解脱是名为法。无师独觉是名为佛。能如法受是名为僧。…”

（资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，44-46 页。香港佛教联合会，2003）

教师资料 7.4.2

三宝的意义

三宝，是佛、法、僧的总称。

「佛」，是梵语「佛陀」〔buddha〕的简称，指证悟宇宙真理〔自觉〕，而又能本着无尽的慈心悲愿，以真理来教化众生〔觉他〕的圆满觉者。

「法」，梵语「达磨」〔dharma〕，有很多的意义，在这里是指佛陀所直说的真理教法，一般泛指三藏十二部经。众生依法修行，就能证得真理，得到究竟的解脱。

「僧」，是梵语「僧伽」〔sangha〕的简称，意译为和合众。在这里是指奉行佛法，和合共住的出家僧团。其特质有二，即「理和」与「事和」。理和，指大家所断除的烦恼，所证得的真理，都是相同不二的；事和，指身、口、意三业在事相上，共同遵守六项要点，不相违背，是建立僧团的基础。即：

- 见和同解：在思想上，建立共识：这是思想的统一。
- 戒和同修：在法制上，人人平等：这是法制的平等。
- 利和同均：在经济上，均衡分配：这是经济的均衡。
- 意和同悦：在精神上，志同道合：这是心意的开展。
- 口和无诤；在言语上，和谐无诤：这是语言的亲切。
- 身和同住：在行为上，不侵犯人：这是相处的和乐。

因此，从自利而言，僧团是修身养性，陶铸圣贤的大冶洪炉；从利他而言，僧团是住持正法，度化众生的集体力量，僧团的重要性由此可知。

三宝的「宝」是譬喻，用来彰显佛、法、僧的胜德。拥有金银、珍珠、玛瑙等世间的珍「宝」，能使我们物质生活不虞匮乏；仰仗佛、法、僧出世间的珍宝，则能使我们脱离生死轮回，解脱精神上的苦楚。因此，佛、法、僧统称为「三宝」。

《诸经要集》引《宝性论》「三宝有六义，故须尊敬」，对佛、法、僧之所以为「宝」，有更进一步的阐释。

希有义：如世珍宝，贫穷之人所不能得；三宝如是，薄福众生，百千万世不能

值遇，故名为宝。

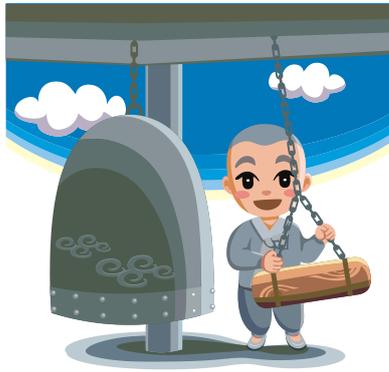
离垢义：如世珍宝，体无瑕秽；三宝如是，随离诸漏，故名为宝。

势力义：如世珍宝，除贪去毒有大势力；三宝如是，贝不思议六神通力，故说为宝。

庄严义：如世珍宝，能严身首，令身姝好；三宝如是，能严饰修行人，令得身心清净，故说为宝。

最胜义：如世珍宝，譬诸物中胜；三宝如是，一切世中最为殊胜，故名为宝。

不改义：如世真金，烧打磨练不能改变；三宝如是，不为世间八法〈利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐〉所改，故名为宝。



(资料来源：佛光山西来寺)

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

教师资料 7.4.3

三宝的种类

经典上对于三宝，有多种的分类，但以三种三宝的说法较为普遍：

最初三宝；佛陀在菩提树下夜睹明星而成道，所现三十二相、八十种好的丈六金身为最初佛宝；佛陀成道后，于鹿野苑所宣说的四圣谛、十二因缘、三法印为最初法宝；佛陀所度化的阿若憍陈如等五位大阿罗汉为最初僧宝。

住持三宝；指佛陀入灭后，流传于后世的三宝。一切佛像，无论是金银铜铁、玉石玛瑙、木雕泥塑、图像绘画等圣容，都称为佛宝；一切三藏经典，无论是绢纸竹帛、印刷书写，都称为法宝；求受具足戒的出家比丘、比丘尼等大善知识，都称为僧宝。

自性三宝；佛陀在夜睹明星，证悟真理的那一刹那，曾经说道：「奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着，不能证悟。」在我们的自性当中，已经圆满具足了三宝的无量功德。人人皆有佛性，就是佛宝；人人都有平等无差别的法性，就是法宝；人人都有喜好清净和乐的心性，是为僧宝。

所以，皈依三宝无非是藉助他力，引导我们认识自我，肯定自我，进而依靠自我，实现自我，找回自己心中的自性三宝。我们每个人都像是一座宝矿，皈依就是开采自己心内的宝矿；不皈依，就如同宝矿未经开采，黄金无法出土！所以佛陀临涅槃之际，曾教诫弟子：「自依止，法依止，莫异依止。」这就是要我们皈依自性三宝的真义所在。

（资料来源：佛光山西来寺

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

2008.3.25)

教师资料 7.4.4

三宝的种类

三宝的种类，古来有很多分的分法，从大体上说，不外由于事相和理体的不同。现且分为两大类：

- 一、从事相上说，有住持三宝与化相三宝。
- 二、从理体上说，有一体三宝与理体三宝。

未解释三宝的种类之先，首应知道三宝的涵义：佛是觉者，自觉、觉他、觉满；法是法则，有轨范使人理解与住持自性不失之能；僧是和合众，于事于理和合相处。

所谓住持三宝：(1) 凡用玉琢、石刻、金铸、铜烧、泥塑、木雕、油漆、墨画、绢绣、纸绘的佛像，便是佛宝；(2) 凡是三藏经典，或古今大德的佛教著述，便是法宝；(3) 凡是剃头染衣的比丘比丘尼，便是僧宝。因为佛陀入灭之后的佛教，端靠这一类的三宝，为之延续佛法的慧命，保持佛教的精神，传布佛教的教义，所以称为住持三宝。

所谓化相三宝：(1) 释迦牟尼在印度成道而至入灭的阶段中，释迦便是佛宝；(2) 佛陀当时向弟子们所说的种种教示，如四圣谛、八正道、十二因缘等等的道理，便是法宝；(3) 当时随佛出家的凡圣弟子，便是僧宝。这是唯有佛陀住世应化之际才有的相状，所以称为化相三宝。

所谓一体三宝：即是佛法僧三宝之中，各各皆具三宝的功德：(1) 佛有觉照之能，所以是佛宝；佛能说法，于法自在，故有轨持之能，所以是法宝；佛无违诤之过，所以是僧宝。(2) 法的本体，具有能生诸佛之性，所以是佛宝；法的本身，就有轨持的功能，所以是法宝；法法平等，互不相妨，所以是僧宝。(3) 僧有观照之智者，为佛宝；僧有轨持之用者，是法宝；僧为和合之体者，是僧宝。

所谓理体三宝：是说一切众生，各各本具之三宝，这有两类：(1) 从修证上说，凡夫皆以「惑、业、苦」而流转生死，若能翻迷成悟，惑即成为般若，业即成为解脱，苦即成为法身；般若为佛宝，解脱为法宝，法身为僧宝；(2) 从理体（真如）上说，能观之理为佛宝，所观之事为法宝，事理一如为僧宝。

其实，三宝虽分四类，只有两种性质：不出事理的两面。事相的三宝，是现实的，所以也是比较易懂的。理体的三宝，是抽象的，所以不太容易懂得，除非已经开悟，已经证得了自性真如，否则总是感到陌生的，但此却是我人的究竟归依处。为使读者更易了解起见，抄录一段印顺法师对此的解释如下，以供参

考：

「论究到真实的皈依处，是三宝的真实功德，这在古来，又有好多分别，现在略说二类。(1)佛的无漏功德是佛宝：依声闻来说，是五分法身(圣严案：戒、定、慧、解脱、解脱知见，为佛的五分法身)；依大乘说，是无上(四智)菩提所摄的一切无漏功德。正法或涅槃是法宝。有学无学的无漏功德是僧宝：依声闻乘说，即是四双八辈(圣严案：小乘的四向四果，合称为四双八辈)的无漏功德；依大乘说，是菩萨，摄得声闻、辟支佛的无漏功德。(2)大乘教所说：究竟圆满所显的最清净法界(摄得体相业用)，是佛宝；少分显现清净法界的，是僧宝；遍十方界而不增不减，无二无别的法界(或名真如、实相等)，是法宝。平常所说的一体三宝、理体三宝、常住三宝，都不过此一意义的不同解说。」(《成佛之道》二九页)

我们看了这段文字，如果没有一点佛学的基础，还是不懂的；不过我们终究还是凡夫，能够理解理体三宝的，当然很好，如果不能理解，那么只信事相的三宝，信到某一阶段之后，理体三宝也就自然显现了。正像我们尚未到过太空旅行之前，对于太空的景象，任凭太空人如何作详细的报告，我们所知，总是隔阂，乃至失真的，唯有亲至太空旅行一番，才能明明白白。所以，我们凡夫能信仰住持三宝，已经够了。但是，我们应该明白：没有住持三宝，无以显现理体三宝；没有理体三宝，住持三宝也无以安立。住持三宝是理体三宝的大用；理体三宝是住持三宝的全体。信仰佛教，应从信仰住持三宝开始，信仰住持三宝的目的，乃在追求理体三宝的显现(发明)。今有在家的佛弟子，自己未证理体三宝，便以只信理体三宝为理由，而不敬住持三宝的，那是本末倒置，求升反堕的行为了！

我们凡夫所能见到的，只有事相的三宝，事相中的化相三宝，祇在佛陀住世时才有，佛灭之后，仅有住持三宝。然在三宝之中，虽以佛为最尊最贵，法为最高最胜，却以僧的地位最重最要。佛陀入灭之后，佛教的道场，要由僧宝来住持；佛教的经典，要由僧宝来保存；佛教的文化，要由僧宝来传播；佛教的信徒，要由僧宝来接引。因此，佛陀在世时，佛教以佛为轴心；佛陀入灭后，佛教则以僧宝为重心。所以今世而言，信仰佛教，应以僧宝为依归；恭敬三宝，也应以僧宝为着眼。僧人之中，固有龙蛇混杂，我人归依，不妨择善而从，但于恭敬供养之心，则应一律平等。佛经中说，虽是破戒比丘，仍足为人天之师，所以不得分别高低，更不得妄加批评。

(资料来源：圣严法师)

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

2008.3.25)

教师资料 7.4.5

如有读经文但无皈依

有人只对经文感兴趣但并不想皈依，经中说这人等是行在一阐提道上。当一个人断绝了善根及善缘时，如同无根的大树，得不到养分的滋润，又如何能开花结果呢？

经文

《佛说大般泥洹经》卷 6〈18 随喜品〉：「于诸经法心无皈依。如是等人向一阐提道。」(大正藏, T12, no. 376, p. 897, b8-9)

《大般涅槃经》卷 5〈7 四相品〉：「一阐提者断灭一切诸善根本。心不攀缘一切善法。乃至不生一念之善。」(大正藏, T12, no. 375, p. 633, c3-5)



教师资料 7.4.6

皈依的正行

当皈依后有两种四正行。

第一种是：

1. 能亲近善士：是接近善知识及善因缘
2. 能听闻正法：学习到正确的道理
3. 能如理作意：如实及不作错误思维
4. 能法随法行：实践能证得涅槃的方法

第二种是：

1. 能诸根不掉：守护六根令内心不生烦恼
2. 能受学学处：守护戒律
3. 能悲愍有情：于一齐有情生起慈悲心
4. 能于三宝所勤修供养：勤修供养三宝

经文

《瑜伽师地论》卷 64：「当知皈依有四正行。一亲近善士。二听闻正法。三如理作意。四法随法行。若有成就此四正行乃名皈依。当知复有四正行。一诸根不掉。二受学学处。三悲愍有情。四应时于三宝所勤修供养。」

(资料来源：《大正藏》，T30, no. 1579, p. 653, a5-9)

课题七：人天乘

第五堂

(一) 教学重点

让学生理解因果和受持「五戒」的好处

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 因果和持「五戒」的关系
- 不杀生戒
- 不偷盗戒

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 批判性思考能力
- 运用资讯科技能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 培养善良、仁慈和有爱心，去除暴力的心念和行为。
- 尊重别人的财物和权利、并慷慨待人，能分享和布施。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 一段经典恐怖片的音乐；
2. 故事《持戒的功德》；
3. 「觉知杀生所带来的痛苦」工作纸；
4. 「护生的方案」工作纸；
5. 新闻个案；
6. 佛经的因果故事 “Meatrix” 的动画片段及中文字幕剧本。

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 播放一段经典恐怖片的音乐 (经典恐怖片配乐建议：Lord of The Rings - The Return of the King, Track 6 - Minas Morgul, Howard Shore, New Line Records)。</p> <p>2. 故作神秘地对学生说要为他们介绍一个和「五戒」有关的鬼故事。</p> <p>3. 请学生以生动的语调朗读故事《持戒的功德》(附件1)。</p> <p>4. 带出主题： 受持五戒的利益与因果的关系。</p> <p>小结： 上宗教课时，不少学生对鬼神的现象感到好奇。以上故事只是引发大家对「五戒」的兴趣，介绍持戒的其中一项功德。在现实生活中，未必人人都会遇上鬼道的众生，而持戒的目的亦不在于要连结超自然的力量，受其保护而免受鬼神的伤害。受持五戒的主要目的是不伤害自己，亦不伤害他人，以持戒保护我们避免造恶业而招苦果。</p> <p>教学提示： 不必一定要播放恐怖音乐，此举只是提供新鲜感，增添气氛。教师亦宜选择一些经典和澎湃的音乐，效果灰谐的亦无妨；不宜在课堂上选用幽深的怨曲。</p>
		形式	分享佛经故事
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 经典恐怖片的音乐 ➤ 故事《持戒的功德》
II.	认识	内容	解说「五戒」和「十善」。(参阅课堂资料 7.5.1)
		形式	教师直接讲授

III.	认识、探索理解	内容	<p>1. 介绍「不杀生戒」。(参阅课堂资料 7.5.2)</p> <p>2. 请学生分成小组，派发「觉知杀生所带来的痛苦」工作纸 (附件 2, 可参阅工作纸范例, 附件 3) 及「护生的方案」工作纸 (附件 4) (范例, 附件 5)。</p> <p>3. 向每一个小组派发不同的个案，包括「青少年杀人」(附件 6)、「家庭暴力」(附件 7)「大学生活烤小鹿犬」(附件 8)、「网上杀人 虚拟世界暴力」(附件 9)。</p> <p>4. 请学生藉个案反思杀生的祸害。</p> <p>5. 请每组派代表发表工作纸，并提出积极护生的方法。</p> <p>小结： 特别提醒学生在观看暴力动漫、或沉迷暴力的电脑游戏时，很多时会在思想上杀生，于心识上种下暴力杀生的种子，如果因缘成熟，可能会引伸成杀生的行为，为自己和他人造成莫大的痛苦。另一方面，普通的欺凌事件亦可能会在同辈怂恿，和情绪高涨之下升级为杀生的行为，或者令受害者不能承受欺凌的屈辱而自杀。</p> <p>若要避免悲剧发生及招感杀业苦果，可以受持「不杀生戒」作为觉知自己暴力心念和避免暴力行为的练习。持此戒的另一方法是发展同理心，设身处地去想象受害者及其家人将要承受的痛苦，心生慈悲，让我们更容易地避免杀生的行为。</p>
		形式	小组 / 个案分析
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「觉知杀生所带来的痛苦」工作纸 ➤ 「护生的方案」工作纸 ➤ 新闻个案 ➤ 佛经的因果故事

IV.	认识、理解	内容	<p>1. 介绍「不偷盗戒」。(参阅课堂资料 7.5.2)</p> <p>2. 播放 “Meatrix” 的动画片段 (Matrix 的卡通版) (附件 10)。</p> <p>3. 派发上述片段的中文字幕剧本。</p> <p>4. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 动画中提到的工厂式农业公司是如何犯下「不偷盗戒」呢？ (提示：剥削员工、以其他生物的痛苦来求取利益) ➤ 现实生活中还有甚么犯下「不偷盗戒」的例子？ (如：购买翻版碟、高买、偷取父母的金钱和剥削别人和其他生物。) <p>小结： 偷盗和剥削的反面是分享和布施。如果我们进一步受持「不偷盗戒」，除了避免犯偷盗的行为之外，还可以发展慷慨待人和尊重别人等正面的素质，让生活更幸福快乐。</p>
		形式	欣赏卡通
		教具	“Meatrix” 的动画片段和中文字幕剧本
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>1) 寻找一个「不偷盗戒」的事例 (新闻、个案或历史故事)，分析其引伸的痛苦及所招引的恶果。</p> <p>2) 如果你是当事人，你会如何正面地修持「不偷盗戒」的觉醒练习？ (家课范例见附件 11)</p>
		形式	资料搜集、反思法理的应用

课堂资料 7.5.1

受持五戒十善，深信因果

人天乘的行者，除了皈依三宝外，还应深信因果 [注] 和受持五戒十善。“善因乐果”、“恶因苦果”的因果法则，是世间的真理，是建设未来幸福的依据。因此受持五戒十善，就是依据因果法则，种下善因，以成就未来的幸福。可是沉迷的众生，目光短浅，自私自利，往往为了眼前一些短暂的利益和快乐，而作恶多端，以致招感种种恶报。所以佛陀指出，祈求幸福的人，应明白因果，受持五戒，多行十善。

注解

请参阅第五课〈业报与轮回 —— 苦与苦的生起〉。

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，28 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 7.5.2

若我们以自觉觉他作为受持五戒十善的指引和动力，便能把五戒十善应用到日常生活而成为以下的觉醒修习**注**：

- (一) 不杀生 —— 觉知到杀害生命所带来的痛苦，我承诺培养慈悲心，并学习种种方法去保护人、动物、植物，和大自然。我决意在思想和生活上不杀生，也不支持任何杀生的行为。
- (二) 不偷盗 —— 觉知到偷盗、剥削、欺压和不公平所带来的痛苦，我承诺培养慈爱心，并学习种种方法去造福人、动物、植物，和大自然。我会学习慷慨待人，尽量与真正有需要的人分享我的时间、精力和物资。我决意不偷盗和尊重别人的财产，并且防止他人借着人或其他生物的痛苦来求取利益。

注解

译自一行禅师：〈五种觉醒的修习〉。

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，29-31 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

持戒的功德

从前，一户人家长期侍奉着三位鬼神。有天，一位年轻人来投宿，主人问他离家的原因，年轻人表示自己家乡所有人都勤守五戒、行十善，他因为一时破了酒戒，被父母赶了出家门。当晚，年轻人在主人家住下了。这户人家一直侍奉着的三位鬼神，深知主人对他们十分虔诚，便从国库偷了些财宝给他。而这晚，刚好就是主人要答谢鬼神的时候，他一边准备美食，一边等候着鬼神。

可是，当鬼神依约来接受祭祀时，一看见年轻人在房中休息，便吓得拔腿就跑。主人见状，马上追问他们发生了甚么事。只见鬼神惊慌地说：「你那贵客在此，我们怎敢进来？」第二天，主人便将事情一五一十告诉年轻人，年轻人笑着说：「我是破了酒戒，可我还守着其余的四戒，天神卫护着我，他们当然不敢进来。」主人听了，立刻追问甚么是三皈五戒，听了年轻人的话后，更打算到舍卫国亲近供养，求受三皈五戒。

途中，主人到一户人家投宿，但貌美的少妇却不肯收留他。她说：「我丈夫是个噉人鬼，你快走吧。」主人想起三皈五戒的妙用，便坚持要留下。当晚，噉人鬼竟真的一夜没回家。第二天早上，少妇要求主人离开。这时候，主人却心生歪念，心想要把这貌美如花的少妇带回家去，于是主人又再要求投宿一晚。然而，护戒善神们早在主人起歪念那刻纷纷离去，噉人鬼亦随即回家，少妇立刻让主人躲到大瓮里去。

噉人鬼一开门、闻出了人肉味，便大嚷：「你在那里得来了人肉？」

少妇否认，还问噉人鬼昨晚为什么不回家。

噉人鬼说：「还不是你收留的那个佛弟子？！护戒神把我赶到老远的地方去！」

躲在瓮里的主人听了，吓得把三皈五戒都忘了。可是，少妇不停追问噉人鬼佛戒是甚么，噉人鬼不耐烦，大叫：「你就别问了，快把肉端上来。」聪明的少妇回答说：「你先说嘛，说完了我才把肉给你吃。」于是，噉人鬼便把五戒说出，而主人和少妇都趁这时候皈依三宝、信受五戒。

天帝释知道他们皆真心向佛，马上派遣善神去保护他们。这时候，噉人鬼又得立刻躲到别的地方去，两人得逃过劫难。

附件 2

觉知杀生所带来的痛苦工作纸

个案	行为上的杀生/ 思想上的杀生	觉知道杀生所造成的痛苦		对杀生者的建议
		他人/其他生物的痛苦	自己个人的痛苦	

附件 3

「觉知杀生所带来的痛苦工作纸」范例

个案	行为上的杀生/ 思想上的杀生	觉知道杀生所造成的痛苦		对杀生者的建议
		他人/其他生物的痛苦	自己个人的痛苦	
青少年杀人	行为上的杀生	<ul style="list-style-type: none"> - 25 人被枪击受伤 - 「肥英」被虐待 10 小时后致死，其父母失去了女儿 - 五名阿什米社区学生被击毙 	<ul style="list-style-type: none"> - 枪手吞枪自杀 - 8 名童党被判入狱 9 年至 3 年不等 	不要因为一时怒气而作出报复，也不应一时贪玩而对别人施以暴力，应保持理性和冷静，认清杀生的后果。
家庭暴力	行为上的杀生及思想上的杀生	<ul style="list-style-type: none"> - 妻子被虐待至尾指骨折，子女被吓得躲在房中。 - 母女三人被杀死 	<ul style="list-style-type: none"> - 阿成被六名警察制服，深感后悔，看到伦常惨剧新闻时更痛哭 - 为逃避罪名，李 x 森自斩三刀，杀妻女后，最终亦同告不治。 	不要轻易和伴侣产生冲突，应平心静气一起解决问题的根源，避免因双方意见不合而造出不理智行为。
杀害动物	行为上的杀生	<ul style="list-style-type: none"> - 小鹿犬被烤得耳内肿起大大小小的水泡、皮下大面积烧伤、内脏严重受伤。 	<ul style="list-style-type: none"> - 国中生因为平日有虐杀动物的习惯，产生戾气和缺乏理智，最后杀死小学生。 	以爱护人的心去爱护动物，明白动物和人一样，怕受苦亦怕死，将心比心，停止虐畜行为及想法。
虚拟暴力	思想上的杀生	<ul style="list-style-type: none"> - 玩家在游戏内被杀被斩，甚至被黑社会俚语及粗口辱骂。 	<ul style="list-style-type: none"> - 终日受游戏内的分数牵引，逼使自己不断制造暴力。 - 形成「游戏脑」，情绪控制能力减低、具有攻击性、容易发脾气及无羞耻心。 	戒除玩暴力电子游戏习惯，了解虚拟世界并非真实，假如在现实世界使行暴力，将要付出沉重后果。

附件 4

护生的方法工作纸

保护人	
保护动物	
保护植物	
保护大自然	

附件 5

「护生的方法工作纸」范例

<p>保护人</p>	<p>建立同理心，避免使用暴力。如遇上家庭或个人情绪问题，应尽早寻求协助。社会人士亦应关注弱小社群问题，邻舍间互相协助，学校加强宣传校园和平讯息，政府透过传媒传播平等、反歧视及反暴力，并设立制度监管暴力电子游戏，减少青少年接触不良暴力而潜移默化。</p>
<p>保护动物</p>	<p>政府应透过一些组织，如爱护动物协会，向市民传递爱护动物的讯息，并立法惩罚虐畜者。除此之外，应教育市民尊敬生命，明白动物亦和人一样害怕痛苦和死亡，虐待是文明社会不可接受的行为。而且，人类并不是地球的唯一物种，动物的生死、生存环境跟人类有重大关系，如禽流感爆发正因为饲养鸡只方法恶劣。</p>
<p>保护植物</p>	<p>向社会人士加强保护植物的认识，因人类的生活和植物息息相关，从食物到空气的净化亦须依赖植物。市民可以以不同的环境行为保护植物，如减少使用纸张和参加植树活动。政府亦应加强宣传保护植物的讯息，并改善全港树木的生长环境，停止因建设或方便打理而以水泥密封树根，令树木因失去养份而坏死。政府更应加重滥伐树木行为的刑罚，阻吓市民因金钱砍伐树木。</p>
<p>保护大自然</p>	<p>提倡大自然是我家的观念，让市民明白大自然有如自家后花园，如不好好保育，将会影响日常生活。政府可与商界联手推动全城环保，加强环保制度如垃圾分类、自备购物袋。政府亦应和内地协作减轻污染空气排放量、化学物排放量及推动循环回收工业发展的发展。社区亦可发展小型环保活动，如在学校推行自携餐具计划、家居用品循环回收活动，以增强市民对保护大自然的认识。</p>

附件 6

青少年杀人

德国少年携炸弹回校枪击 25 人



德国一名青年，在网上留言要报复被同学嘲笑，于 2006 年 11 月 20 日，蒙面及在身上绑上炸药回已毕业母校，见人便乱枪扫射。当时，一名怀孕女教师及校工曾尝试上前阻止，但青年毫不留情地向他们乱射，令他们受伤倒地，几名学生亦因此中枪。警方接报后立刻到场包围校园，青年虽曾经挟持人质，幸大部份学生皆能逃脱。

事后，警方表示受伤的师生伤势轻微，行凶青年却最终不治，相信是吞枪自杀。是次校园枪击案，令人联想起同年 10 月发生于美国宾夕凡尼亚州阿米什(Amish)社区的枪击事件，当时凶手罗伯茨因为少年时不愉快经历，而潜入一所学校报复，击毙五人，并吞枪自杀。

(文章经过撮写)

(资料来源：苹果日报 德国少年绑炸弹行凶 在校园被欺凌 回母校枪击 25 人 2006 年 11 月 21 日)

两童党虐杀少女被判九年

于 2004 年 7 月，18 岁绰号「肥英」女子被发现被 8 名童党在蓝田通宵虐打及性虐 10 小时后死亡；童党为毁尸灭迹，更向尸身淋澆水，再弃尸山涧。

经过警方调查，8 名青年被起诉谋杀，除 23 岁首被告外，其余各人皆只有 14-18 岁。于审判期间，童党为逃避责任，曾异口同声表示「肥英」早已离开案发地点，但最终亦被揭发。案中法官表示，各被告虽然并非蓄意要杀死或严重伤害死者，但他们长时间连续虐打她，更牵涉不只一人向死者施虐，最终令死者丧命。

案中首被告及第二被告同被判入狱 9 年，其余的青年则被判入狱 3 至 6 年不等。

(文章经过撮写)

(资料来源：明报 肥英虐杀案 两童党囚 9 年 2006 年 8 月 26 日)

附件 7

家庭暴力

「唔系天水围先有家暴」

曾经身为纱厂东主、月入十万的阿成，在八年前开始因工作压力及酗酒而虐妻。阿成表示，家里的大门、地板满是他当日使用暴力的裂痕，每次与妻子冲突，一对子女便会立刻躲在房中。在 02 至 03 年间，他更每月虐妻，酒后更为厉害，当妻子还手，他便更加疯狂，两人三度相议离婚，惟最后不了了之。有一次，妻子被他打得尾指骨折，心知总有一天会被虐待至死，只好报警。阿成被六名警察制服，虽妻子最后心软不拟起诉，但阿成亦心知事态严重，主动向社署求助。后来更因看到儿子画作，发现自己过去误以为「唔系自己错，系佢逼我出手」，自此决定不再虐妻。

上月，阿成阅报读到有关伦常惨案的新闻，更痛哭后悔，心想假若当日没主动求助，自己将变成惨案中的主角。

(文章经过撮写)

(资料来源：苹果日报 中产厂商频虐妻 睹子绘画感懊悔 「唔系天水围先有家暴」 2006 年 12 月 27 日)

天水围伦常惨案

于 2004 年 4 月，在水天围发生一宗轰动全港的伦常惨案。中年男子李某报警声称妻子狂性大发害两名女儿，要胁叫他回家「收尸」，及后更挥刀斩伤他及自杀。警方到场后，发现李某妻子、两名女儿同倒毙于血泊中，而李某则身受重伤。

经过警方深入调查后，发现三位死者的死亡时间较李某受伤时间早三小时，而李妻的尸体亦被人移动过、李某的口供疑点重重，真相断不如李某所说妻子发狂杀死两女后再斩伤丈夫。根据各种资料，警方推断是李某先杀害妻女后三小时再刺腹，报警诬陷妻子杀人以求脱罪。

然而，李某在案发后 13 日亦同告不治，故警方一直无法从他口中套取事情真相。

(文章经过撮写)

(资料来源：文汇报 大男人生割妻女 29 刀夺三命 2004 年 11 月 14 日)

附件 8

杀害动物

成都大学生活烤小鹿犬

一只小鹿犬被活生生地放入微波炉中烤了一分多钟，凶手更是成都一著名大学学生。据凶手女朋友表示，凶手将小狗放入微波炉里烤，女朋友知道后，立刻将小狗取出，带往兽医处施救。经兽医查看后，发现小狗右耳表皮毛脱落了一大片，露出鲜红的肉，耳廓内亦肿起了大大小小的水泡。兽医表示，微波炉是从物件内部开始加热的，故小狗皮下有大面积烧伤，而小狗的内脏或已严重受伤，假如再多烤十多秒，小狗的血更会开始沸腾。

(文章经过撮写)

(资料来源：澳门日报 北京“熊惨剧”在成都重演 大学生活烤小鹿犬 2002年3月23日)

(苹果日报 成都大学生微波炉烤狗 2002年3月22日)

从人身难得谈亲近善知识的重要 (节录)

佛教的五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。除了不杀生、不饮酒，与世间的界定有深浅差别外，其他三项则与世间的道德规范是相似的。佛教的不杀生比世间法还要彻底，世间法律的规范是以不杀人为主（不包括其他动物），而佛教却是连杀害的心都不可有，况乎杀害其他生界？由此可以看出佛教是治本的；而世间法是治标的，这样有选择性以不杀人为主，无视其他动物的生命，其实会潜藏着杀机。平日视杀害动物为理所当然之见解，且实际从事的人，在这样的过程中增长杀念，当与他人发生大冲突时，加上旁有器物的助缘，在缺乏理智的状态下，很容易做出杀伤他人的行为。

在几年前，有一位日本的国中生杀死国小学童，根据报导这孩子平日即有虐杀动物的习惯，加上家人未能积极给予制止与导正，渐形成偏差的知见，及养成嗜杀的性格，因而才会做出终身遗憾的事情。民国八十一年初，民间流行以「挫鱼」为娱乐的行业，昭慧法师也基于怕此风气盛行，人心会变得凶残，社会会充满着暴戾之气，因而发起「反挫鱼」的运动。由此可知邪见是容易造恶的。

(资料来源：<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>)

从人身难得谈亲近善知识的重要 2008.4.23)

附件 9

虚拟暴力



无间道 Online 宣扬虚拟暴力

网上游戏极受青少年欢迎，很容易成为传播不良资讯的渠道。一款以黑社会为背景的网上游戏「无间道 Online」便因此受到警方关注，有学者更指出这种游戏强化青少年对暴力的认同，很有可能会在现实中模仿。

以电影《无间道》作故事背景的「无间道 Online」，玩家可选择当好人或坏人，但大多数玩家会选择当坏人，以「劈友」及奸淫掳掠等暴力行为取得分数，令数以万计的青少年与网上争相使用暴力，动辄打人或杀人。玩家又可同时在网上即时对话，可以一边玩游戏一边写上黑社会俚语、粗言秽语等，内容令人咋舌。

(文章经过撮写)

(资料来源：太阳报 网上无间道正邪不分 虚拟行蛊惑游戏害人 2005 年 11 月 12 日)

暴力游戏无分级制

近年，电脑游戏愈趋暴力血腥，一些游戏有如鼓励玩家犯罪。美国电子游戏《Manhunt》，游戏背景设计成拥有大量罪犯及变态者聚居的城市，玩家须听从一名色情虐杀片制作人指示，以不同物品杀人。

有见及此，美国罗彻斯特大学对长期玩电子游戏的人进行研究，发现沉迷暴力游戏的人 would 形成「游戏脑」，即情绪控制能力减低、具有攻击性、容易发脾气及无羞耻心。因为电子游戏只在视觉和运动神经间活动，没经过左脑的理性分析过滤。假若长时间沉迷在这些暴力游戏，便会令具有抑制本能的前额叶皮质区功能降低，甚至全失。

故此，在美国、日本及南韩等地，经已为游戏软件订立分级制，规定电子及电脑游戏软件的包装盒正面须列明分级标志，惟本港的淫褻及不雅物品政策的工商及科技局，并无意订立相关分级制度。家庭及学校合作事宜委员会主席狄志远认为长期玩这些暴力电子游戏会产生潜移默化的作用，对青少年的思想行为造成影响。

(文章经过撮写)

(资料来源：成报 2004 年 2 月 13 日)

附件 10

Meatrix 1

(资料来源：<http://www.themeatrix.com/intl/mandarin/> 2008.4.23)

(在农场里)

农夫：吃吧，Neo!

Neo 在吃东西

Moopheus: Neo!

Neo: 你是谁？你是谁？怎知道我的名字？

Moopheus: 我是莫斐斯，你的事我知道的可多哩。有没有听过世纪食肉网络？

Neo: 世纪食肉网络？

Moopheus: 你想知道是甚么一回事吗？

Neo: 好吧……

Moopheus: Meatrix 尼奥，世纪食肉网络就在你的附近。这个故事告诉我们究竟肉類和肉制品从哪裡來。尼奥，这个农场只是个幻象。吞下藍色的药丸，继续待在这个幻想世界中；吞下红色的药丸，我就告诉你真相。

(Neo 吞下红色药丸)

Moopheus: 欢迎来到真实世界。

Neo: 哗！这裡是甚么鬼地方？

Moopheus: 尼奥，这是工厂式农场，这就是生产着最多的蛋、奶和肉類的地方。

Neo: 这是怎么一回事？

Moopheus: 让我告诉你吧！在二十世纪中期，贪心的农业公司为了增加利润，把家庭式农业改进成工厂式农场，以这来减少高昂的人力和动物成本，这就是工厂式农场最早的来源。动物挤得满满的，既没有阳光，长期足不着地，也没有新鲜空气，甚至連转身的空间也没有。这恶劣的环境导致动物之间的斗争和疾病传播。于是，机械般工作的工厂系统性地砍掉动物的肢体，如切除鸡只的嘴部。

Neo: 噢……

Moopheus: 再于饲料中加入一定剂量的抗生素，使这些可憐的家伙能继续生存。过量使用这些抗生素，抗药性的细菌便会滋生，我们将会面臨更多不受控的疫症。

Neo: 噢……那是甚么味道？

Moopheus: 一千二百万磅的粪便！空气和地下水都被污染了，致使工厂式农场附近的社区的患病率增加。

Neo: 这些气体闻上去像……

Moopheus: 几十年來，工厂式农业公司不断在破坏社区并剥削员工。自一九五零年起，超过二百万小型猪场倒闭。趋势持续，就再没真正单独经营的家庭式农场了。这就是世纪食肉网络，生产着我们的食物。幸好现在还未太迟，这裡仍有一股阻力。

Neo: 把我也算在内，莫斐斯，我们该怎去制止他们？

Moopheus: 我们要把消息传开去，不过，最有影响力的，将会是你们一众的消费者！请不要支持工厂式农场！其他的选择多的是！

附件 11

如果你是当事人，你会如何正面地修持「不偷盗戒」的觉醒练习？

「唔想见佢以后成日出入监房」 母带女儿高买被官痛斥

一名身兼家庭主妇的母亲(姓谢，39 岁)和其就读中三的女儿(姓刘，16 岁)在 10 月 25 日于荃湾丽城花园地下的便利店偷窃，赃物包括十个卡通文件袋、十个万子夹、四对筷子及三支原子笔，合共总值八百多元。便利店经理于 10 月 26 日发现店内货架上的货品无故失去，在翻查闭路电视的录影过程中，发现姓谢的母亲在没有付款的情况下，将货品放入手提袋内，而姓刘的女儿则负责把风。

两母女于 10 月 28 日再次到便利店犯案，姓谢的母亲将一本价值十二元的潮流杂志移离货架，以协助姓刘的女儿放入袋内。便利店经理在两母女离开时截停查问，揭发事件，并报警处理。

姓谢的母亲已有两次偷窃的案底，两母女在法庭上否认控罪。裁判官翻看闭路电视的录影带后，直斥姓谢的母亲身为妈妈未能以身作则，没有妥善教导子女，在犯错后，仍未知错能改。姓谢的母亲后来改为认罪，指出女儿喜欢卡通人物图案的用品，但无力购买，于是才犯案。她最后被判监两个月，缓刑三年；而女儿仍否认其把风的控罪，案件押后至 12 月 5 日再审。



事件经广泛报导后，姓谢的母亲感到后悔，亦令女儿蒙羞。

(文章经过撮写)

(资料来源：成报 A10 港闻
2006 年 11 月 10 日)

答案范例：

假如我是案中的母亲，我会觉醒到犯下「不偷盗戒」对自己及他人的痛苦。首先，面对女儿将被起诉，我感到非常后悔，深感不应偷盗，更不应让女儿牵涉其中，令子女建立了错误的价值观，误以为偷盗是被容许的行为。而且，这次的偷盗事件，更为女儿和店铺负责人带来不必要的痛苦。女儿因为这件事，被传媒广泛报导，感到十分羞耻，现在更将要面对起诉，有可能被留下案底，前途尽失；店铺的负责人亦因为这件事而损失了大量金钱，更要花时间到庭上当证人。正因为我觉醒到偷盗为自己和他人带来的痛苦，我会以此来警醒自己修持不偷盗戒的重要，并教导子女正确的价值观，遇见心怡的物品不一定要拥有，更不应为此而偷盗，为自己和他人招致痛苦。

假如我是案中的女儿，我会觉察到犯下「不偷盗戒」对自己及他人的痛苦。这次的经历，被传媒大肆报导，同学们在我背后窃窃私语，我感到十分羞耻，亦辜负了老师对我的期望。法官为了让母亲和我得到教训，将继续对我作出检控，假如我留有案底，便会对升学及就业带来困难，前途尽失。这件事亦对我的母亲带来深刻的教训，当她知道我将面临起诉，她感到十分后悔，觉得自己把我拖累，不配当母亲。法官更警告她说假如我不认罪，便要将我重判，以警惕我不要步她后尘，再犯偷盗罪。从这次的事件，我觉察到偷盗对自己和别人带来的痛苦。为了返回正确的道路和帮助母亲戒除偷盗的恶习，我不会再偷盗，更会以自己和母亲的经历警醒其他人，不要因一时贪念而犯法。

教师资料 7.5.1

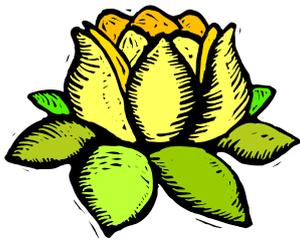
与佛法有缘 戒的真谛

简要说来，符合公义与公平的法规可说是「善」的法规。香港法律，整体来说都能符合公平与公义的准则。公平与公义的法律虽不等同世间的道德标准，但却不离开世间的道德基础而有。所以，一套法律大体上反映了采用它的社会大众所认可的道德价值。这可见于香港的刑法是绝不容许「杀人」、「伤人」、「盗窃」、「管有与贩运毒品」等罪行。民事方面，若夫妇一方被证实与他人通奸，这亦可构成其中一种法定理由，而被法庭批准离婚。另外，「诽谤」他人，导致他人名声受损亦是香港法律所不容许的。

上述香港法律所不允许的，正与一个正信佛教徒所要遵守的根本五戒相吻合，即（一）不杀生；（二）不偷盗；（三）不邪淫；（四）不妄语；（五）不饮酒（包括不吸食毒品）。

上述的基本法律保障，明显可见与社会传统道德价值相符，并与佛法中的「戒律」共同地起着促进社会上人与人之间和谐相处的稳定作用。

「戒」字是从梵文（古印度文）翻译过来，梵音是「尸罗」，其中一种含义为「清凉」。佛陀制戒的目的，并不是要人背负一重又一重的枷锁；而是希望人能透过持戒达到内心的无悔而得到清凉，得到自在。「戒」建基于「不害」的原则。据《法句经》所载，佛陀曾说：「一切众生都害怕刀杖、都爱自己的生命。推己及人，人们不应杀害他人，或唆使他人杀害生命。」这与儒家所说「己所不欲，勿施于人」是同出一辙的至理明言。人们若然不能守戒律，严重的，更有机会受到社会法律的制裁，到时会官司缠身，甚至要受牢狱之苦。同时，犯戒者只要良知尚存，亦会追悔自己所作的恶行，心绪不宁乃至烦恼不堪。所以，一个佛教徒若要妥善地修习「定学」与「慧学」，非在「戒学」上认真做功夫不可。



（资料来源：格维斯 明觉

<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，不但能够促进个人的修行，同时也能藉此给周围的人带来快乐和幸福。

五戒是特为个人的行为而制定出来的戒条。如果人人持戒，当可创造出一个理想的大同世界。即使是个人，如果能持五戒或五戒中的一些戒条，也可带来现世和来世的快乐。持五戒，可以制止人在行为或言语上造恶业。所以，人们如果能持戒，就不会杀生、偷盗、邪淫或妄语，也就不会遭受短命、贫穷、婚变等果报了。

(资料来源：新加坡课程发展署：《知性的引导(下册)－佛法的常识》：灵鹫山)

教师资料 7.5.3

五戒的现代意义

在高速公路上开车时，我们只有遵守一定的交通规则，才不会发生交通事故，警察也不会找我们的麻烦；我们来到这个世界上，也必须遵守一定的生活规则，才能平安、健康、幸福地度过一生。这个生活规则是什么呢？早在二千五百年前，佛陀便为我们提供了这种规则。最基本的有五条，一般称为五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语与不饮酒。

有人认为受戒难免会犯戒，不受戒就不会有犯戒的担忧。其实这种观点表现了不少人对佛教五戒缺少了解。在佛教中，戒分为性戒和遮戒两种。五戒中的前四戒（又称四根本戒）称为“性戒”，所遮止的行为本身就是罪恶，无论你是否受过戒，违犯了都是罪过，都会受因果业报。从宗教的角度说，不管你是不是佛教徒；从时间上说，不分过去、现在和未来；从空间上说，不分中国、印度或美国，前四戒都为保持社会安定的根本道德准则。违犯了四戒中的任何一戒，不但为佛法所不容许，国法也是要制裁的。譬如对佛教徒来说，杀人有违佛教戒律，但你若不是佛教徒，杀人也是犯罪，有违国法。古代杀人者偿命；现代杀人者也得坐牢，甚至被判死刑。在美国，你若杀了人，会受到警察的逮捕；在中国，你若杀了人，同样会受到警方的通缉！正因为如此，四根本戒（不杀、不盗、不邪淫和不妄语）几乎成了所有宗教共同持守的行为准则。

在基督教摩西十诫中，最基本的四诫为：不可杀人、不可奸淫、不可偷盗和不可做假见证。古印度的《摩奴法典》里也规定：不杀生、不妄语、不偷盗、不非梵行、不淫和不贪瞋。古印度的另一部法典《包达夜那》，把不杀生、不妄语、不偷盗、忍耐和不贪定为五种基本行为规范。耆那教则以不杀生、不盗、不妄语、不淫和离欲为五戒。《古兰经》规定：杀人者要抵命；对淫乱的男女和诬蔑贞节的妇女淫乱者，处以鞭刑；对男女窃犯要断其手，以儆效尤。瑜伽派也有不杀生、不妄语、不偷盗、不邪淫和不贪五戒。早在后汉时期，主张儒、道、佛三教一致的牟子《理惑论》说，“五戒”与“五常”，其精神完全一致；将“五常”的精神，表现为具体的戒条时，就变为“五戒”：不杀即仁、不盗即义、不淫即礼、不妄语即信、不饮酒即智。

由此观之，五戒中之前四根本戒不仅是佛教中诸戒之母，也是其他各大宗教设定的基本要求；不仅是宗教徒最基本、最重要的道德规范，也是非宗教徒做人的行为准则。换言之，四根本戒是整个人类社会共同的道德准绳。所以说任何一个现代文明社会的公民，不管你是否是宗教徒，都应该持守四根本戒。

五戒中的第五戒——不饮酒戒为“遮戒”，其意为：饮酒这一行为本身，不一定是罪恶，也不违国法，可是若因饮酒而失去理智，成为作恶的助缘，其后果也是很可怕的，所以佛教中也加以禁止。佛教特别强调不饮酒戒，是与佛教强调智慧有关，因而成为佛教的一大特色。

综上所述，不管你有无宗教信仰，五戒都是与人类遵循的共同道德规范相一致的。即使你不受五戒，并不代表做错事就不犯法，不受戒而犯戒，仍难逃因果业报。既然如此，也许有人会问，那为什么佛教徒一定要有受五戒的仪规呢？因为一名正信的佛弟子，受戒后纵使犯戒，因为有惭愧心，懂得忏悔，罪过会减轻，还是有得度的机会；不受戒的人，犯了戒，不知忏悔，罪过会加重，因此会沉沦三恶道。所以，宁可受戒而犯戒悔过，也不要不受戒而犯戒；因为受戒才有得度的机会，不受戒就难有解脱的可能。

一般人总以为受戒是增加束缚，因此有人说：何必受戒，自找束缚！其实，凡是身陷牢狱失去自由的人，探究其原因，大多是因为犯了五戒。譬如：杀人、伤害、毁容，是犯了杀生戒；贪污、侵占、窃盗、勒索、抢劫、绑票，是犯了偷盗戒；强奸、嫖妓、重婚、包二奶，是犯了邪淫戒；毁谤、伪证、背信，是犯了妄语戒；吸毒、饮酒、吸烟，属犯了饮酒戒。由于犯了五戒，于是身陷囹圄，失去自由。所以受戒也是守法，能够真正了知五戒内涵而守持五戒的人，才能享有真正的自由。因此，戒的真义是自由，而非束缚。

五戒是快乐生活的基石，守持五戒具有护持生命的功能，更能体现生命的价值，使生活更美好。总而言之，五戒是通往开悟、解脱、幸福的大门。



(资料来源：净因法师：《五戒的现代意义》。香港：东莲觉院，2002)

教师资料 7.5.4

第一戒：不杀生

不杀生是表示尊重生命。有一次，有人告诉佛陀：有一群人在一场剧烈的争吵中，几乎闹出人命。佛陀便针对这件事，提醒弟子们说：「众生都害怕死亡，所以人们应该避免伤害生命。」

持不杀生戒，并不单指不能杀人，也指避免杀害其他动物；不管这么做是为了谋生，或是为了个人的乐趣。由此可见：不杀生的原则是普及一切众生的。

不杀生是建立在众生平等和彼此具有相应关系的认知上。它和第二、三、四戒的性质相同。众生平等的意义，表示众生都希望生存，害怕死亡。相应关系是表示人既然不希望被杀，众生也当然不想被杀。所以，佛陀劝人要常常置身于众生的处境中，才能避免杀生的念头。

一个人在持不杀生戒时，应该尽可能去保护所有的生命。他还应该培养对众生的慈悲心，希望众生快乐，不再受到伤害。

不杀生的积极意义，是尊重生命、保护生命。所以，佛教徒有一种传统的做法，就是购买待宰的小动物，如鸟、鱼、蛙、龟等去放生。然而，在今日，放生的行为，有时反而影响生态环境的平衡，或造成商人刻意滥捕生物，因此，已逐渐不被鼓励。另外，佛教徒也在饮食方面表现不杀生的精神，那就是不吃鱼和肉类，而成为素食者。佛教鼓励素食，基本上是为了尊重生命、爱护生命，而不是受「素食有益健康」或「肉食不净」等观念影响。

（资料来源：新加坡课程发展署：《知性的引导（下册）－佛法的常识》：灵鹫山）

教师资料 7.5.5

不杀生

「不杀生」的梵文 (ashimsa) 原意是「不伤害」或「无恙」，通常在英文里会被翻译成「非暴力」(nonviolence)。修行不杀生的第一步，必须从我们自己开始。我们每一个人，或多或少都有些暴力和非暴力。我们对事情的反应，视事发当时的心境而定，有时多了一点非暴力，有时则少了一点非暴力。举例来说，即使我们以身为素食者为傲，我们也必须认知到，烫青菜的沸水里也有很多细小的微生物。我们做不到完完全全的非暴力，但借着吃素，我们是在朝着非暴力的方向前进。如果想要往北走，可以借着北极星来引路，要上北极星却是不可能的。我们的努力只够带着我们往前走。

每个人都可修行些非暴力，士兵也不例外。譬如说，做将帅的在率兵打仗时，如果能避免杀害无辜人民，就是一种非暴力。想要帮助士兵朝非暴力方向前进，就要接触他们。若是把现实分成暴力和非暴力两个阵营，站在其中一边，攻击另一边，世界就永远不会有和平。我们会责备、谴责那些该为战争、社会不公负责的人，可是却不会去认知自己内在的暴力程度。若想要真正影响世人，我们就必须在自己身上下功夫，并且和那些我们谴责的人一齐努力。

即使和那些行为很暴力的「敌人」画清界线，也是于事无补。我们必须满怀爱心，尽力而为，帮助他们朝非暴力的方向前进。若以瞋恨心为和平工作，将一无所成。和平不是目标，也绝对不能藉由非和平的手段来取得。

当我们投身反战运动时，也许会以为自己是爱好和平的人，在为和平说话，然而并不尽然。只要做一下正念观，就不难看到，战争的根源其实就在我们不带正念的生活中。因为我们还没有在自己和他人心里，撒下足够的和平、理解种子，我们对战争也有责任。也就是说：「因为我这么做，他们才那么做。」用一个比较整全的观点来说，这就是「共生」：「因为是那样，所以才会这样。」这就是理解和爱的方式。有了这样的了悟，不但自己可以看得更清楚，也可以帮助政府看得更清楚。如此一来，我们才有资格走上街头，抗争说：「对我们伟大的民族而言，这是一场不义、不祥、不值得的战争。」这么做，会比怒气冲冲地谴责他人还要有效。忿怒，永远只会扩大伤害。

我们都知道要怎么写一封口气强硬的抗议信，但我们也该知道怎样写「爱之信」给我们的总统和国会议员，我们要展示我们的理解，并使用他们能欣赏的语言。否则的话，写去的信可能就只有被扔进字纸篓的命运，谁也没帮到。爱，就要

理解。如果不能理解某人，就没有办法对他展示爱心。如果对我们的总统、国会议员没有理解，我们就没有办法写给他们「爱之信」。

一封分享了悟和理解的好信，会让人读了心旷神怡。收到这样子的一封信，会感到被理解了，自然就对信里的建议另眼相看。或许你以为改变世界的方式，是再选一位新总统。但政府不过是社会的倒影，而社会又是我们自己意识的倒影。若要创造根本改革，身为社会一分子的我们，必须改变自己。欲得真正和平，便得将我们的爱和理解展示出来，让决策者能向我们学习。

我们大家心底都有痛苦，即使和平主义者也不例外。我们觉得忿怒、沮丧，希望有人愿意聆听我们，理解我们的苦难。在佛像中，有一尊千手千眼观世音菩萨，每只手上都有一只眼睛。千手代表的是行动，手上的眼睛代表的是理解。一旦对某种情况或某人有了理解，你的任何行为都会是有益的，不会引起更多苦难。当你手上有眼，你将知道如何修行真正的非暴力。

观想我们发出的每个字都带有眼睛。要艺术家画出有眼睛的手很简单，但怎样才能在我们的话上也放一只眼呢？开口之前，先得理解自己要讲的话以及讲话对象。有了理解之眼，讲出来的话就不会使对方痛苦。责备、争论都是暴力的一种。要是我们受很多苦难，讲话时可能会语带尖酸，对任何人都没有助益。讲话之前，自己得先平静下来，变成一朵花。这就是所谓的「爱语艺术」。

聆听，也是一门深刻的修行。观世音菩萨有很好的聆听天分，他的名字在汉语里的意思就是：「聆天下之泣」。我们聆听的方式，要做到能够理解他人的苦衷。我们必需空出自己，留出空间，才能好好聆听。吸气呼气，清净自己，空出自己，然后就有办法静静坐着，聆听他人诉苦。受苦的人需要的是聆听，而不是批判或反应。要是家里没有听他说话的人，他也许会去找心理治疗医师。光是好好的聆听，我们就能减轻他不少痛苦。这是项很重要的和平修行。我们要聆听家人、朋友、邻居。我们要常听所有的人，尤其是我们视为敌人的人。显露出我们的聆听和理解能力之后，其他的人也会竖起耳朵，让我们有机会诉苦。这是疗愈的开始。

思考是万事之基。在每一丝思绪上赋予觉知之眼，是很重要的。少了正确的理解，我们的思绪可能会走岔，制造出迷惑、沮丧、忿怒、仇恨。我们最重要的工作便是培养正确的了悟。如果我们观看共生的本质，看到万物的共生关系，自然会停止责骂、争论、杀戮，做到四海之内皆兄弟。

行为分三部分：身、语、意。此外，还有常比行为更重要的「无为」。有的时候，甚么事也不做，只做和平的旁观者，反而就会使事情更缓和。船只遇上了风暴，若是船上有一人能保持镇定、平静，其他人也将不会慌乱，这艘船就更能安

全的航行。有很多情况，无有助益匪浅。树木只会呼吸，只会挥舞枝叶，只会试着保持清新。可是，要是没有树木，也不会有我们。树木的无为却是我们幸福的基础。如果我们能效法树木的生活方式，保持清新、稳定、和平、冷静，即使做的事不多，其他人也能从我们的无为、陪伴中获益。言语上也能修行无为。言语，可以制造理解、互容，也可以引起他人的苦难。有时，沉默是金。这本书讨论非暴力的社会行为，但我们也该讨论非暴力的无为。修行无为，是想帮助世界的基础必修课。

当然，有的时候，无为也是有害的。别人向我们求救，可是我们却拒绝，可能就会害他丧命。再举个例子，如果有个僧人看见一个女子溺水了，可是却只顾着戒律，不愿去碰她，便是违反了最基本的不杀生戒。看到社会不公，却只念着无为，就可能会引起伤害。当他人需要我们说话或做事时，我们却不理不睬，就可能会「我不杀伯仁，伯仁由我而死」。

修行不杀生，第一步必须先学会与自己和平相处。如果能在自己的内心里制造出真正和谐，与亲朋好友、熟人浅交相处自非难事。技巧永远只是次要的。最要紧的是，要做到不杀生；这样一来，遇上情况时，才不会制造出更多苦难。修行不杀生，必须要对我们的身体、我们的感觉和其他人温柔、慈悲喜舍。

真正的和平必须建筑在了悟和理解上。因此，我们必须做深刻检讨；也就是说，对日常生活中的每一项行为和思绪，都要观照。

有了正念〔和平修行〕，便可以开始转化自己内在的战争。想这么做，也有技巧的。观呼吸即是其中之一。只要一感到不对劲，就要停下手边工作，不要说任何话，做几次吸气、呼气，且要了了分明每一次的吸气和呼气。如果还是觉得不对劲，就走出去行禅，留意每一小步、每一呼吸。藉由培养内心和平，我们把和平带进社会。这要看我们了。培养内心和平，便是在减低各个感觉、各个认知之间的战争，之后，便能与他人（包括自己家人）真正的和平共处。

常常有人问我：「要是你在修行爱和宽容的时候，偏偏有人闯进了你的屋子，企图要绑架你的女儿或杀死你的丈夫，你该怎么做？该拿枪杀了那个人呢？还是做非暴力的行为？」答案，是依你而定。要是有所准备，你可以平静、机智的反应，尽力做到非暴力。但要有平静、机智的反应，你事先就要训练好自己。也许，这需要花上个十年，或是更长的时间。如果大难临头，才来问这个问题，为时已晚。跟你讲要这样、要那样做，都是很肤浅的。关键时刻，即使你知道非暴力胜于暴力，如果你的理解只是来自知识而非来自沈潜修养，你也做不到非暴力。心中的恐惧和忿怒，将阻止你做出最非暴力的行为。

想要防止战争，想要防止下一场灾难的到来，就要从现在开始。在战争爆发或灾难到来后才开始，为时太晚。若和孩子一起在日常生活中修行不杀生，若学会如何在自己的心灵中培植和平、和解的种子，将会开始建筑真正的和平，也许还能避免下一场战争。若战争还是爆发了，我们也知道我们已经尽了全力。十年的时间，足够让我们和我们的同胞做好准备，以避免另一场战争吗？观呼吸、微笑、活在当下，又需要花多少时间呢？我们真正的敌人，其实是健忘。若能日复一日，修行正念，在自己和周遭人的内心里灌溉和平种子，想要避免下一场战争、化解下一场灾难，就指日可待了。



(资料来源：一行禅师。《爱，就要行动》。台北：慧炬，1999年)

教师资料 7.5.6

素食可以使人停止杀业

人体生病，有两种原因，一是由饮食中病菌感染，一是由先世或今生所作恶业招感。大智度论云：「病有二种，先世行业报故，得种种病，今世冷热风发故，亦得种种病。」所以病虽然不止限于食肉之人，但食肉之人病痛特别多，而且比较严重，最低限度，较之素食者增加肉类细菌感染，及杀业所感两种病因。纯由病菌感染所得的病，还可医治，若因先世杀业所招致多病之苦，就非医药所能挽救。除非罪业报尽，或由忏悔消除业障，方可脱险。否则，罪孽深重的人，往往医药罔效，而陷于求生不得，求死不能中，辗转呻吟，实在苦恼。这种苦恼之因，非但来自今生，而且是由多生多世积习杀业所招致，故佛经说：「假使百千劫，所作业不亡，因缘聚会时，果报还自受。」因果报应经亦言：「今世多病人，前身杀孽重。」据此可知，敬信三宝，长斋素食的人，甚至大修行人，亦被疾病绵缠的主要原因，皆由宿世杀业罪报所招致，除了逆来顺受外，唯一可以自救的方法，便是诚心忏悔，戒杀放生，实行素食。可惜世人不懂，每因生病，为了滋补，增加杀戮，就是信佛的人，亦不例外，如炖鸡，炖鸭，炖白鵪，炖蛤蚧之类，不但未能治病，来生还要血债血偿，接受杀业之报，多么可惜！

佛教提倡素食，一则为长养慈悲，爱护生物，一则为避免杀业，减少疾病。如果人皆素食，屠场自然停止杀戮。当今社会，屠场处处，尸体横陈，皆因食肉的人太多，为供应消费者的需要，肉商不得不增辟屠场，增聘屠工，加紧杀害动物，何独增长人性凶恶，还带来战争祸患。所谓：「千百年来碗里羹，冤深如海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。」请各位细心想一想，屠场的尸体堆积，和战场上的尸骸遍野有何分别？达反西博士说：「人是一切动物的主人，因为他的残忍超过任何动物，以别人的死亡换取自己的生命，我们的身体因此成了坟场。我从小就摒弃肉食，未来有一天，人们看屠场杀动物，和杀人没有什么两样，这一天终会来临。」很不幸，这一天早已经来临，而且是不止一次的来临；第一次世界大战，杀人千万，其屠杀之惨，古所未有，有心之人，皆想尽办法，希望阻止第二次世界大战，谁知仅仅相距二十年，第二次世界大战又爆发，杀人之多，远远超越第一次大战。

现在，第三次世界大战，是否能够幸免，谁也难测。根据因果定律，除非人皆素食，人皆戒杀放生，人皆学佛的慈悲，学佛的博爱，否则，人类战争，实无法平息；加以科学昌明，武器日新月异，死伤人类，将更多、更惨。所以，英国华尔绪博士，在捷克举行的第七次欧美素食大会时说：「要想避免人类流血，便从餐桌上做起。」托尔斯泰亦说：「当我们的身体是被宰杀动物的活动坟场时，我们怎能期望，这个世界能有理想的境地。」前任缅甸总理宁努说得更好，他说：「和平，或其他类型和平，都是取决于心灵态度，素食主义能产生带来和平的心灵态度，它能导向较好的生活方法，如果能普遍实行，也将在国与国之间，带来更多的正义与和平。」所以，今后如何推行素食，如何培养人性的慈悲，已非仅限于信仰与健康问题，而是为了全世界全人类的前途着想，非常重要，实急不容缓。如果人皆素食，人皆戒杀，人皆慈悲，自然可以消弭世界人类的劫

运，化浩劫于无形，导人类于和平。

现在，欧美人士，已经组织一个「国际素食协会」，来推行素食，第二次世界大战后，在英国士顿候士威齐立夫学院举行战后第一次联合大会，参加的有英、美、法、荷兰、瑞士、丹麦、挪威、捷克，及爱尔兰等十六个国家代表，独无中国人出席，多么可惜，又多么遗憾！

当时，英国丝巫先生被选为理事长，丹麦达苏先生被选为秘书，并议决每月定期出版杂志，遍散全球，以阐扬素食的真谛，而英国及世界各地的医疗院，亦集体实行素食。现在台湾由朱勒博士，所主持的台湾医疗院，住院病人，一律素食，闻说香港亦有一间由其他教会人士主办的医疗院，医生、护士及病人都素食，可惜，由佛教人士主办的佛教医院，却未能全部实行素食，能不遗憾？！

综上，可知素食的重要性。我们要使身体健康，除实行素食外，还要注意环境卫生，作息定时，以及适量的运动。我认为礼佛，念佛，是最好的运动，因为礼佛全身操作，四肢齐动，实在是最佳的运动。如果早晚能够礼佛一、或二百拜，必然获得特殊的运动效果。何况拜佛，除保健外，还可以消业障，增福寿；至于念佛，行香，跑香，坐，拜，跪都是运动。何况念佛能止息妄念，促进心理健康，还可以蒙佛力加被，消灾解难。



(资料来源：文珠法师

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

教师资料 7.5.7

第二戒：不偷盜

每个人都有权力保有或舍弃自己所拥有的东西。持不偷盜戒是表示尊重别人拥有财物的权利。

有一次，一名比丘看见地上有一块布，他以为是别人丢弃的，就拾了起来。这时候，正好失主来找布，见到比丘手中拿着他的布，便指责比丘盗取他的东西。比丘知道那块布是那个人的，便赶快还给他。有人把这件事告诉了佛陀，佛陀说：「一个人不随便拿走别人的东西的人，便是一个有品德、有智慧的人。」

持不偷盜戒也指避免触犯抢劫和盗窃等不良行为。此外，它也指不能滥用公款或别人的钱财。从广义方面来说，不偷盜也含有不能逃避责任的意思。例如身为员工的，如果工作态度懒散，疏于职守，就等于犯了偷盜戒；因为他浪费了应该用在工作上的时间。

佛教要人们节制欲望，所以不赞同人们对财物的过度追求。不偷盜这一戒，制止人们偷窃他人的财物，使他人痛苦。不偷盜的另一层意义，是要人们用正当的方法去谋生。

从积极方面来看，持不偷盜戒也指一个人应该培养慷慨布施的美德。佛教徒向穷人或病人慷慨布施，因为这些人急需救助；他供养出家众，因为他尊敬出家众的品德；他善待父母、师长和朋友，因为这些人曾经给过他劝导、教诲和爱护。

除了物质上的布施（财施）以外，在精神上同情别人和鼓励别人，也算是一种布施放（无畏施）。但是最好的布施，却是宣讲佛理或印赠佛书，这就是所谓的「法施」了。



（资料来源：新加坡课程发展署：《知性的引导（下册）－佛法的常识》：灵鹫山）

教师资料 7.5.8

积极的护生

佛教提倡不杀生，不杀生是一种慈悲；不杀生而护生，进而倡导生权平等，这是最合乎现代举世所关心的生态保育，也是最积极的重视环保。

佛教对生命的尊重关怀，从一些偈语可以得到印证。诸如：「我肉众生肉，名殊体不殊；原同一种姓，只为别形躯；甘肥任我须，苦痛由他受；莫叫阎王断，自揣应如何？」、「谁道群生性命微，一般骨肉一般皮；劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。」等。

不杀生就是不侵犯他人的生命。儒家有谓：「见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨。」古人的「爱鼠常留饭，怜蛾不点灯」，这都是对生命的珍惜爱护。

根据佛教《六度集经》记载，佛陀在过去世为鹿王时，曾代替母鹿舍身，感动国王制定动物保护区，禁止猎杀。佛世时阿育王更广植树林，庇荫众生，设立动物医院，规定宫廷御厨不得杀生等，凡此都是佛教对于护生的最好示范。今人若能设立动物之家，让动物养老、医疗等，都是积极的护生。

现代素食风气兴盛，素食不仅有益健康，而且可以长养慈悲心。慈悲心就是不忍众生苦之心；平时我们在日常生活中，偶一不小心割伤或烫伤手指，即感痛楚，然而有些人却为了一己口腹之欲，杀鸡拔毛，宰猪杀牛，活鱼生吃等。在此之时，可曾体会牠们垂死之痛？所谓「一指纳沸汤，浑身惊欲裂；一针刺己肉，遍体如刀割；鱼死向人哀，鸡死临刀泣；哀泣为分明，听者自不识。」

豢养宠物也是现代人的时尚；然而所谓「人在牢狱，终日愁歎；鸟在樊笼，终日悲啼；聆此哀音，凄入心脾；何如放舍，任彼高飞。」把鸟雀关在牢笼里，形同囚犯；如此虐待动物，亦不合护生之道。因此，不虐待动物也是护生，例如：不倒提鸡鸭、不鞭笞牛马、不弹射鸟雀，不垂钓鱼虾等。只是现代的社会，钓鱼、钓虾场到处林立，有的人虽然醉翁之意不在酒，纯粹以垂钓为乐，尽管钓上来之后又再放生，但当下已对鱼虾造成伤害；如此欺负弱小，何乐之有？

其实，护生最大的意义是放人一条生路。给人方便、给人救济、给人离苦；给人善因好缘，助成别人的好事等，这就是放生。放生、护生，才有生命的尊严。

（资料来源：星云大师 《迷悟之间》

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

教师资料 7.5.8

佛教所讲的戒杀是指杀害有情识的众生，通常指人和动物，因为他们有求生恶死的意欲，如受到伤害或面临死亡，会引起恐怖、苦痛，从而引发怨恨、愤激、敌封的行为；草木则属于无情识的众生，虽也有繁殖、营养等生命现象，但受到伤害时，仅仅有物理的反应，而不会有心识上的反应。如砍伐草木时，不会引起人与草木之间相互仇恨的敌对行为，砍伐者也不会因砍伐草木而招致业报。所以佛法所说的杀生，重点强调对方是否有心识上的反应，会不会因此引起相仇相敌的因果报应。从这种意义上讲，佛教中所讲的杀生，主要是指杀害人和动物。佛陀之所以要求比丘不得毁坏植物，是因为古印度传统认为，低级的鬼神依草附木，以草木为庇护；为了慈悲鬼神，不使鬼神生瞋恨心，故不去破坏其居处，因而佛陀要求比丘不得砍伐草木。而对在家信徒而言，佛陀只要求他们不得任意毁球植物。

总而言之，命根为一切生灵最宝贵的求西，佛教中所讲的不杀生戒被解释为不断绝一切生灵的命根，而令其享尽天年。一切生灵包括人类、动物和植物，其中以不杀人和动物为其核心，同时不得任意毁坏植物。从这种意义上讲，若能守持不杀生戒，所有生命形态就都能得到保护。觉知苦因源于对生命的摧残，身为正信的佛子，理应培养志心，学会保护一切众生。

(三) 三种杀生

即使做到了不杀以上三种生命，也仅仅只是做到了不自杀生；不杀生戒还要求我们做到不教他杀和不随喜杀。在《如法经》(Dhammika Sutta)中，佛陀说：『不应杀生，不应该指使他人杀生，不应该赞同他人杀生，不向一切生灵施暴，无论这些生灵在这世界上是强者还是弱者。』因此要真正持不杀生戒，我们必须戒除以下两个方面的行为：

1、自杀

不自杀即不得自己亲自动手杀人(包括自身)、动物和植物，这在上面已详细讨论过。不过值得一提的是，浪费时间，暴殄天物，也可视作杀生。因为生命是时间的累积，所以浪费时间如同杀生；同样，随便浪费物品也是杀生，因为物品是大众的资源，是大众集聚因缘而成的。

2、教他杀

在现实社会中，『教他杀』的情况特别严重。如泉我们以般若智慧观照一下，就不难发现，一些居心叵测之徒，常以甘示种借口（例如为了保护某一群人的利益、权力，或『捍卫』某种思想，美其名曰捍卫『真理』），挑起争端，甚至引

发大规模战争，使成千上万的人卷入其中，其结果是使无数人丧生！令人记忆犹新的第二次世界大战，使得几千万人无家可归，数百万人丧生，这可以说是人类有史以来规模最大的『教他杀』的记录。

在日常生活中，『教他杀』的情况也很严重。据联合国一项统计资料表明，在过去的二十年中，超过一百万人被政治谋杀，还有几千万人成为军事冲突的牺牲品。

(资料来源：净因法师。《戒的现代意义》。香港：东莲觉苑，2003)

学生资料 7.5.1

Meatrix 2

(资料来源：<http://www.themeatrix2.com/chinese/traditional/>)

(在飞船里)

Moopheus: 过去两年内透过 Meatrix 这部动画我们已经解放了 1 千万人的盲点。人们知道了他们所吃的食物是从哪里来的，并且开始购买更健康的产品。你做得很好，Neo。

Chinity: 你是救世主。

Neo: 崔妮蒂！

Moopheus: 肉业界还有许多假面貌没被揭露出来。走，我们进到里面去！

(在农场里)

Neo: 哇！这个地方棒极了！我喜欢有牧草地的这种地方。

Moopheus: 尼欧！

Neo: 不知道他们是否还有空间留给猪住呢？

Moopheus: 尼欧！ 尼欧！

Neo: 什么？

Moopheus: 不是这样子的，尼欧。

Neo: 哇……！

Moopheus: 这是一个今日的现代化工厂，不能称作是一个农场。我们大部分的牛奶与乳酪是从这类地方生产出来的。大部分的母牛的一生，生活在这里与挤奶房。纵然牠们每天被注射抗生素，但那些不健康的生活环境还是经常让牠们生病。牠们的尾巴被截断以……蹲下去！

Moopheus: 他们是肉业界的特工。他们正在为那些可怜的动物注射 rBGH，那是一种加拿大与欧盟已经禁止使用的人造生长荷尔蒙。

Chinity: 另外那是什么？

Moopheus: 小牛出生之后就被迫与牠们的母亲分开。牠们正在被喂食从母牛的血制造出来奶代品。是的，尼欧。他们用死的母牛来回喂活的小牛。狂牛病可能经由这种不天然的利益取向方式传播。

Chinity: 你确定他是救世主吗？

Agent: 汉德生先生很高兴你来加入我们。

Neo: 我的名字是尼奥！这拳是为小型家庭式农夫打的！这拳是为冒牌荷尔蒙打的！而这是为母牛踢的！

Moopheus: 不要管我！阻止奶业工厂的不人道行为！

Neo: 他们抓走莫斐斯了！他们将他放进卡车里了？！车子开走了？！他们要去哪里？！他们抓走他了？！我们要怎么办？！会发生什么事？！我是谁？

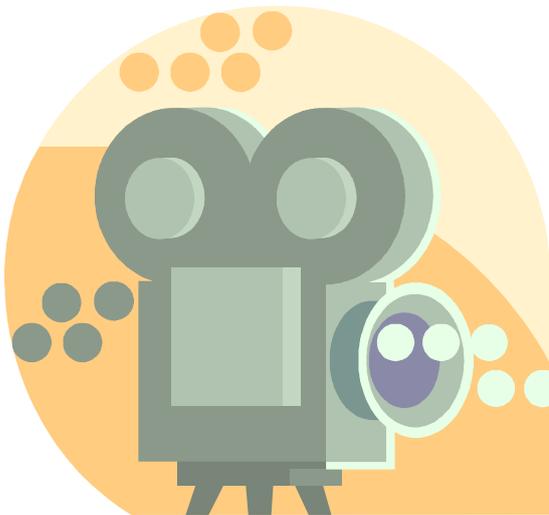
Chinity: Neo!

Neo: 我们要救出莫斐斯！

Chinity: 你听到他说的话了！我们必须关掉那些工厂。

Neo: 我知道了！如果大家帮我们停掉那些现代化奶业工厂，我们就能救出莫斐斯。你们可以从那些小型的家庭式农场购买所需的牛奶。支持他们，你们就可以帮助终止肉业界。

Chinity: 尼奥！走！



课题七：人天乘

第六堂

(一) 教学重点

让学生理解因果的关系和受持「五戒」的实用价值

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 不邪淫戒
- 不妄语戒
- 不饮酒戒

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判思考能力
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 尊重两性关系，建立自利利他的道德规范
- 对别人真诚、关怀和负责任
- 以自律修身、养成健康的饮食和消费习惯

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 史登堡的「爱情三角理论」图表。
2. 「邪淫的祸害」工作纸。
3. 「不邪淫」、「不妄语」和「不饮酒」三戒的工作纸。

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑 / 白板上画一个大三角形。 2. 提问学生： 如果要用三角形去代表爱情，你们会联想起什么呢？ (学生的答案可能是三角恋爱，且任他们自由发挥。) 3. 简介心理学家史登堡的「爱情三角理论」(图表：附件 1)(参考资料：附件 2)：以几何学去分析爱情，认为圆熟的爱情需要具备亲密、激情和承诺三个元素。 4. 教师短讲： 大家在青少年的阶段，由于生理和心理的发展，很自然会憧憬爱情，甚至希望有情感或身体上的亲密关系。但是我们要留意，若条件未具足，时间、对象和处境不适合，我们都不能享受圆熟的爱情。欲界众生，以情欲淫行而繁衍，淫行是一个自然的现象，但如何避免不适当的淫行所带来的痛苦，从而保护自己、保护他人呢？这是一个值得我们深思的问题。 5. 带出主题： 邪淫的祸害。
		形式	教师介绍心理学的理论
II.	探索理解	内容	<p>课堂讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 派发「邪淫的祸害」工作纸 (附件 3)(范例：附件 4)。 2. 让学生阅读工作纸上的个案，并简单描述这些个案的危险及其引伸的问题和祸害。 3. 提问学生： 行为由心主导，社会上有什么助缘导致人们的心生起邪见，从而行为失当？ 4. 请学生以 1 至 5 粒星去评估这些助缘的伤害程度，并以举手的形式作班上小统计。 <p>* 这项活动亦可以分组讨论的形式进行。</p>

			<p>总结： 从前描述淫行的粤语长片，往往只以床幔落下的动作轻轻带过，点到即止。现在的影视节目却有更露骨的表达方式，这反映了道德标准在不断转变，这转变可能是受时代社会、潮流文化、家庭教育、朋辈熏陶或个人性格所影响。五戒的价值观则超越种种变迁的因缘，提醒我们避免做出伤害自己和他人的行为。五戒中的「不邪淫戒」让我们觉察到要尊重人际关系和两性之间的承诺，长远地保障社会的和谐和快乐。</p>
		形式	课堂讨论
		教具	「邪淫的祸害」工作纸
III	认识	内容	<p>解说「不邪淫戒」、「不妄语戒」和「不饮酒戒」的内容 (参阅课堂资料 7.6.1)</p> <p>总结： 「五戒」并非虚无的哲理或旨在束缚我们的迂腐教条，而是非常实用的觉醒修习。「五戒」提示我们在日常生活中潜伏的危机，保护我们，让我们避免种下恶因、惨尝苦果。</p>
		形式	教师直接讲授
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做回自己思想行为的主人，请学生填写守持「不邪淫」、「不妄语」和「不饮酒」三戒的工作纸 (附件 5) (范例：附件 6)。 2. 搜集佛教中的「天道」、「天人」和「天福」的资料。
		形式	反思练习

课堂资料 7.6.1

(三) 不邪淫 —— 觉知到不正当性行为所带来的痛苦，我承诺培养责任感，并学习种种方法，去维护个人、夫妇、家庭，以及社会的安全、道德和尊严。我决不建立没有爱和承诺的性关系。为了保护自己和其他人的幸福，我决意尊重自己的承诺和其他人的承诺。我会尽力保护儿童，避免他们受到性侵犯；并防止伴侣及家庭由于不正当的性行为而导致关系破裂。

(四) 不妄语 —— 觉知到无心的语言以及不懂得细心聆听所带来的痛苦，我会学习用心聆听，和讲说关怀的语句，藉以解除他人内心的痛苦，并带来幸福和喜悦。既知道语言可以引起快乐也可以制造痛苦，我决意说话真诚，使用能够鼓舞自信、喜悦和希望的语言。我不散播不能确定的消息，也不批评和谴责一些不肯定的事物。我亦会避免讲说那些引起分裂、不和，或者使到家庭和社会分化的说话。我会尽力去修和，以及化解所有冲突和纷争，不论那是多么微细。

(五) 不饮酒 —— 觉知到不小心的食用所带来的痛苦，我会留意饮食和消费的习惯，藉以培养自己、家庭和社会的身心健康。我只会接受那些能够为个人身心，乃至家人和社会集体意识带来和平、健康和喜悦的东西。我决意不饮酒或吸食其他麻醉品，或接受任何有毒害的东西，例如某些电视节目、杂志、书刊、电影及谈话。我意识到，若我容许这些毒品损害我的心智，我辜负和出卖了我的先祖、父母、社会和后代。我会努力实行一套健康的受用方法，藉以改变个人内心和社会的暴力、恐惧、忿怒和混乱。我明白到健康的食粮，是自我改变和改变社会的重要因素。

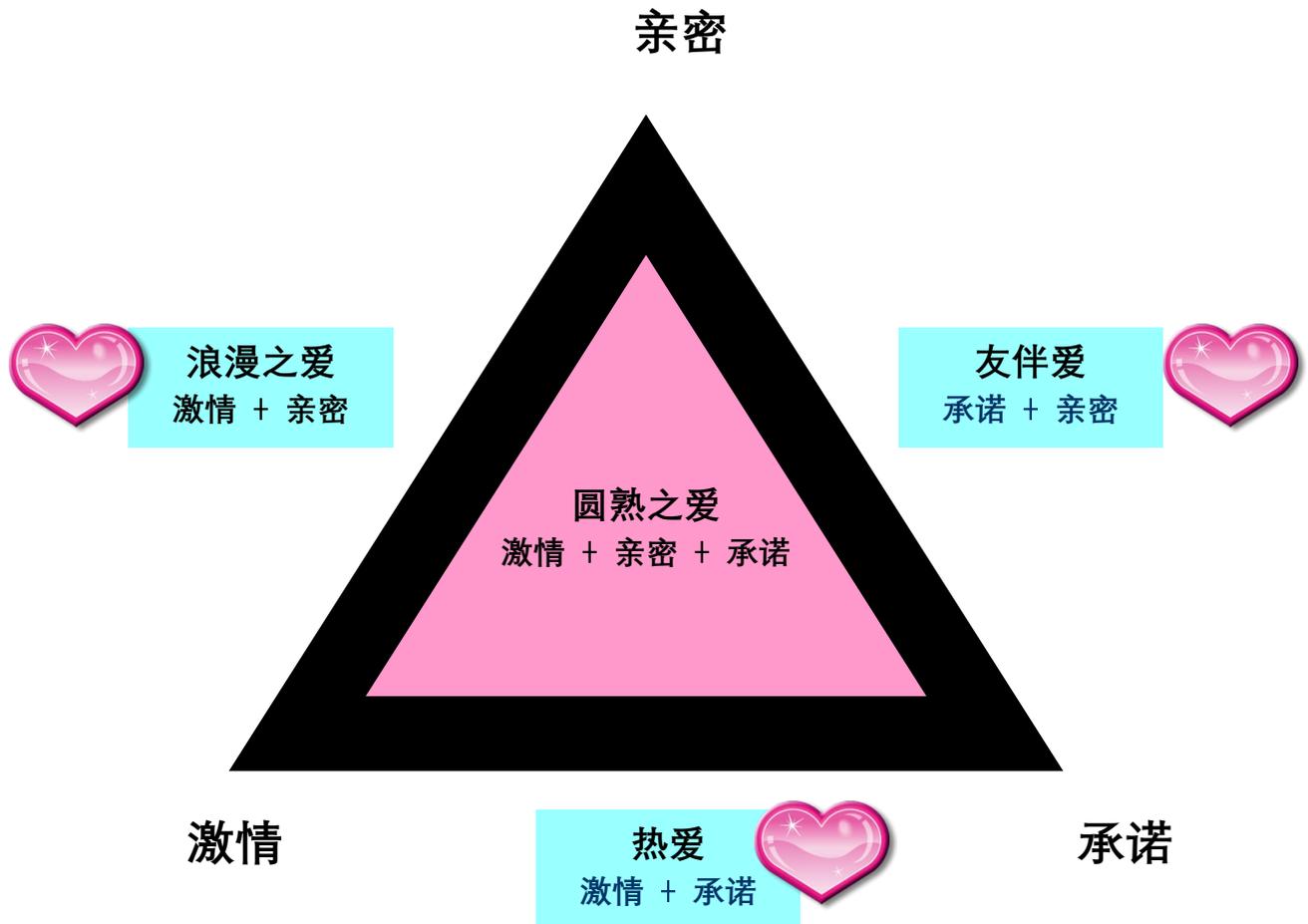
(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，29-31 页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

爱情三角理论

(心理学家史登堡 Robert Sternberg)



附件 2

在 1986 年，心理学家史登堡在《心理评论》(Psychological Review - Vol.93, No.2, 119-135)里发表了其著名的爱情三角理论，对「爱」作出几何学的假设。根据爱情三角理论，「爱」由三部份组成：

1. 亲密 - 包括了紧密感、联络感与约束感。
2. 激情 - 包括了驱使人恋爱、互相吸引与进行性行为的动力。
3. 承诺 - 包括了短期的爱恋与长期的爱的维系。

对其他人的爱的程度主要是看这三个组成部件的绝对强度；而对别人的爱的种类则是看这三个组成部件的相对强度。这三个组成部件可当为三角形，互相影响，使得爱出现很多不同类别。

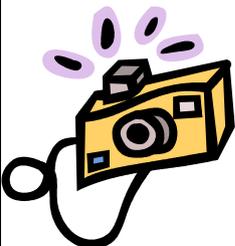
这三个元素可以构出七种不同的爱的组合

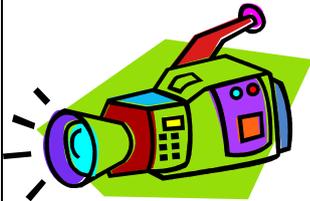
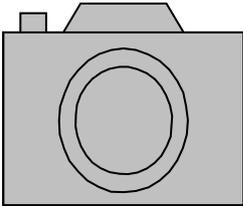
	亲密	激情	承诺
好感 或 友谊	X		
迷恋 或 深恋		X	
虚爱			X
浪漫之爱	X	X	
友伴爱	X		X
热爱		X	X
圆熟之爱	X	X	X

(资料来源：维基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%84%9B> 2008.3.25)

附件 3

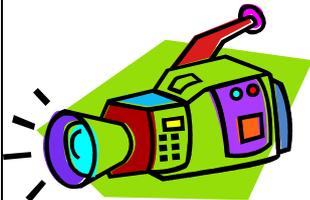
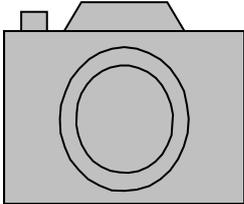
「邪淫的祸害」工作纸

<p>(1) 少年强吻官恩娜</p>	<p>(2) 偷拍明星更衣</p>
 <p>一名青年于公众场合，与明星官恩娜合照时突向对方强吻十秒，期间更以双手强箍官恩娜头部，以防反抗。为避免记者摄下其容貌，青年更特地带上鸭舌帽及太阳眼镜，可见事前有周详计划。</p>	 <p>二人偶像组合于马来西亚登台时，被跟随的香港记者以针孔摄录机偷拍，其中一人的内衣照更被登在周刊封面，并配上不雅字句如「白滑丰腴身材一览无遗，春光无限」。</p>
<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题 / 祸害：_____</p> <p>助缘：1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> 	<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题 / 祸害：_____</p> <p>助缘：1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> 
<p>(3) 婚外情惨剧</p>	<p>(4) 少女后悔堕胎</p>
 <p>一名妇人发现丈夫在内地「拈花惹草」后，因报复而发生婚外情。丈夫两次撞破她与一名男子过从甚密后，感到尊严受损，于是以利刀斩死妻子，继而跳楼自杀。</p>	 <p>一名 18 岁少女，初中时因好奇，和同班男同学发生性行为，并意外怀孕，男友之后表现疏远和冷漠，她最后只好选择堕胎。至今，她仍受到精神困扰，后悔当年所作的决定。</p>
<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题 / 祸害：_____</p> <p>助缘：1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> 	<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题 / 祸害：_____</p> <p>助缘：1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> 

<p>(5) 沉迷咸网，荼毒心灵</p>	<p>(6) 青少年北上嫖妓易染爱滋病</p>
 <p>沉溺色情网络，容易扭曲对性爱的态度，影响正常社交。过多的性幻想甚至会影响他们做出性骚扰等不当行为。</p>	 <p>近年来，香港青少年北上嫖妓的情况日趋严重。加上滥用药物，在香烟、酒精和药物的控制下，不设防地嫖妓，以致跨境的爱滋病问题严重。</p>
<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题：_____</p> <p>助缘：1) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>2) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>3) _____ ☆☆☆☆☆</p>	<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题：_____</p> <p>助缘：1) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>2) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>3) _____ ☆☆☆☆☆</p>
<p>(7) 自拍咸片，当上主角</p>	<p>(8) 艺人的裸照风波</p>
 <p>17岁少年以手机自拍与同龄女朋友欢好片段，并以「我与我的女友」为题，上载于多个讨论区供人下载观赏。</p>	 <p>著名男艺人与多位女星的私人「疑调似裸照」在网上曝光，传媒一方面报导、跟进事件，一方面以「打格仔」的形式刊登这批照片。</p>
<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题：_____</p> <p>助缘：1) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>2) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>3) _____ ☆☆☆☆☆</p>	<p>潜藏的风险：_____</p> <p>引发的问题：_____</p> <p>助缘：1) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>2) _____ ☆☆☆☆☆</p> <p>3) _____ ☆☆☆☆☆</p>

附件 4

「邪淫的祸害」工作纸范例

<p>(5) 沉迷咸网，荼毒心灵</p>	<p>(6) 青少年北上嫖妓易染爱滋病</p>
 <p>沉溺色情网络，容易扭曲对性爱的态度，影响正常社交。过多的性幻想甚至会影响他们做出性骚扰等不当行为。</p>	 <p>近年来，香港青少年北上嫖妓的情况日趋严重。加上滥用药物，在香烟、酒精和药物的控制下，不设防地嫖妓，以致跨境的爱滋病问题严重。</p>
<p>潜藏的风险：<u>错误的性观念扭曲性爱态度</u></p> <p>引发的问题：<u>做出性骚扰等行为</u></p> <p>助缘：1) <u>网络科技发达</u> ★★★★★ 2) <u>色情网页泛滥</u> ★★★★★ 3) <u>经济能力可购电脑</u> ★★★★★</p>	<p>潜藏的风险：<u>为增强性刺激而滥用药物</u></p> <p>引发的问题：<u>染上爱滋病</u></p> <p>助缘：1) <u>北上嫖妓较便宜</u> ★★★★★ 2) <u>朋辈影响</u> ★★★★★ 3) <u>北上猎艳的网页</u> ★★★★★</p>
<p>(7) 自拍咸片，当上主角</p>	<p>(8) 艺人的裸照风波</p>
 <p>17岁少年以手机自拍与同龄女朋友欢好片段，并以「我与我的女友」为题，上载于多个讨论区供人下载观赏。</p>	 <p>著名男艺人与多位女星的私人「疑似裸照」在网上暴光，传媒一方面报导、跟进事件，一方面以「打格仔」的形式刊登这批照片。</p>
<p>潜藏的风险：<u>将来可能会后悔，但太迟</u></p> <p>引发的问题：<u>不能得到女朋友的信任</u></p> <p>助缘：1) <u>女朋友的合作</u> ★★★★★ 2) <u>受网友欢迎</u> ★★★★★ 3) <u>成谈论对象</u> ★★★★★</p>	<p>潜藏的风险：<u>影响演艺前途</u></p> <p>引发的问题：<u>被牵连的女星受伤害</u></p> <p>助缘：1) <u>传媒的报导</u> ★★★★★ 2) <u>网民的传阅</u> ★★★★★ 3) <u>普罗大众的好奇心</u> ★★★★★</p>

附件 5

「不邪淫」工作纸

觉知到行邪淫的痛苦：	不邪淫，很容易，我可以：

「不妄语」工作纸

觉知到打妄语的痛苦：	不妄语，很容易，我可以：

「不饮酒」工作纸

觉知到饮醉酒的痛苦：	不饮酒，很容易，我可以：

附件 6

「不邪淫」工作纸范例

觉知到行邪淫的痛苦：	不邪淫，很容易，我可以：
<ul style="list-style-type: none"> • 染上性病 • 家庭不和睦 • 意外怀孕 • 堕胎，或会导致不育 • 失去伴侣／男女朋友的信任 • 嫖妓浪费金钱 • 纵欲过度，受欲望牵引 • 过度沉溺性爱，或会因此犯下强奸案 • 影响学习或工作 • 精神不佳 • 被责骂 • 影响与未来伴侣关系 	<ul style="list-style-type: none"> • 爱惜身体 • 对性爱有正确认识和态度 • 做运动，去旅行，消耗过多精力 • 在冲动时先让自己冷静下来，如饮冰水 • 调剂生活，如观看电视剧、阅读小说 • 远离不雅物品

「不妄语」工作纸范例

觉知到打妄语的痛苦：	不妄语，很容易，我可以：
<ul style="list-style-type: none"> • 失去家人／朋友的信任 • 被责骂 • 伤害别人心灵 • 内疚 • 自责 • 失去诚信 • 破坏人际关系 • 家庭分裂 • 易与人发生争执 • 不能冷静分析 • 没有人尊敬 	<ul style="list-style-type: none"> • 学习多聆听 • 多从别人角度出发 • 远离是非 • 三思而后言 • 多说正语： <ul style="list-style-type: none"> • 讲关怀别人的说话 • 讲给予别人信心的说话，如讲声「你好醒目」 • 讲令人欢喜的说话，如讲声「你个新发型好靚」 • 讲给予人希望的说话 • 讲出真诚的说话，如讲声「多谢你好朋友」 • 讲感恩的说话，如讲声「阿爸多谢您养育我」、 • 讲令人鼓舞的说话讲声「阿妈你煮饭好好味」

「不饮酒」工作纸范例

觉知到饮醉酒的痛苦：	不饮酒，很容易，我可以：
<ul style="list-style-type: none"> • 身体的苦：如头痛、呕吐、神智不清 • 损害身体，易患上胃溃疡、肝癌 • 情绪失控 • 上瘾 • 易生意外，如跌倒 • 心绪不宁 • 意乱情迷 • 失去理智，做错事 • 暴力 • 产生幻觉，自制恐惧 • 影响人际关系 • 浪费金钱 	<ul style="list-style-type: none"> • 爱惜身体 • 想到不希望家人为自己担心 • 立志做个好榜样 • 改饮果汁／牛奶／汤水 • 敢于坚持，朋友邀饮酒也拒绝 • 陶冶性情，如听轻音乐 • 培养健康嗜好，如做运动 • 多到郊外呼吸新鲜空气，令自己保持头脑清醒

附件 7

教师资料 7.6.1

第三戒：不邪淫

持不邪淫戒是表示尊重别人和重视人际关系。从前有一个人，时常做出邪淫的事。他被捕了好几次，却仍不知悔改。最后，他的父亲在无助的情况下，只好带他去见佛陀。佛陀向那个人指出：一个人犯了邪淫，不但会给自己，也会给别人带来麻烦和痛苦。所以，邪淫行为是绝对要避免的。

持不邪淫戒，能使一个人抑制自己的欲念，忠于自己的终身伴侣，有益于建立幸福美满的家庭。这样，婚姻破裂的悲剧就不会发生，因为造成夫妻不和的主要原因已经不存在了。

(资料来源：新加坡课程发展署：《知性的引导(下册)－佛法的常识》：灵鹫山)



教师资料 7.6.2

第四戒：不妄语

持不妄语戒，是表示尊重真理。下列的例子，可以说明不管是出于开玩笑或蓄意的撒谎，都不能带来任何好处。在佛陀的时代，有一些异教徒的苦行僧看到越来越多人加入僧团，由于妒忌，便想破坏佛陀的名誉。他们买通一个少女，叫她装扮成孕妇，在佛陀说法的时候，到会场去诬蔑佛陀，并要佛陀对她负责。当那个少女的谎言被揭穿时，她羞愧得无地自容。事后，佛陀对弟子们说：「爱撒谎的人，什么坏事都做得出。」

佛教徒持不妄语戒，就是要避免说谎话或只作部份真实的陈述，即不掩盖实情或夸大事实，进而培养诚实的美德。一旦人们都尊重真理，就能减少人与人之间的纠纷和误解。那么，社会就会更安宁、更有秩序了。

不妄语不仅是避免说虚妄不实在的话，也禁止人们说夸大的话，或唆使他人撒谎。更深一层的意义，还包含禁止自欺。因为人一旦养成自欺的恶习，就难以证悟真理而得到快乐了。

（资料来源：新加坡课程发展署：《知性的引导（下册）－佛法的常识》：灵鹫山）

教师资料 7.6.3

均提沙弥

从前，波罗奈国有一位辅相婆罗门，家财万贯，富可敌国，遗憾的是，一直没有子嗣。

到了年过八十，终于生了一个儿子，且端正可爱，婆罗门欢喜极了，就为这个儿子取名为「均提」。均提七岁时，婆罗门感于世道无常，为了让均提得到真正的富贵欢乐，

因而带均提到精舍，求佛陀让均提出家。

当佛陀一说：「善来比丘。」

均提的头发即自然落下，身上的衣服也立刻变成了袈裟。

佛陀又为均提说法，均提一听闻佛法，立即证四果阿罗汉。

在场大众都觉得真是太不可思议了！

于是，佛陀为大众开示均提过去的因缘：

均提沙弥在过去无量劫以来，不断的供养僧众，修种种功德，并且曾出家为僧。

由于广修供养的功德果报，出家时即已精通三藏、辩才无碍，

不仅智慧通达，相貌长得更是端正，又有庄严的音声，大众都非常赞叹。

然而，却也因此产生了慢心。

当时有一位年老比丘，长得又瘦又小，面貌丑陋。

这位老比丘的相貌虽不庄严，却知道要时常赞叹三宝。

可惜，他的声音非常难听，

年轻的三藏比丘（即均提沙弥过去世）因此取笑这位比丘的声音有如狗叫。

老比丘听了并不生气，只说：

「我所作已办，梵行已立，不受后有。」

三藏比丘一听，才知道老比丘已是证四果的圣人，

吓得汗毛直竖，马上顶礼老比丘，至诚忏悔，请求老比丘的宽恕。并且发愿：

「希望我来世也能亲近善知识，漏尽烦恼如大德您一般。」

由于三藏比丘以恶言毁骂证罗汉的圣人，

于后来五百世中皆堕为狗身，经常处在担忧、害怕、烦恼之中；

但是，又因为曾发愿亲近善知识，所以在罪报将毕时，遇到舍利弗为其说法，以此听闻佛法的功德力而能投生人道，

并在这一生中遇到佛陀，更能出家修行得到解脱。

(资料来源：佛典故事 均提沙弥

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

教师资料 7.6.4

第五戒：不饮酒

持不饮酒戒是表示重视精神的健康，它能防止一个人失去理智。一天，当佛陀在宣讲佛法的时候，一个醉汉来到了会场。他在昏乱而不能自制的情况下，骚扰了那些前来聆听佛法的信众。于是，佛陀就当场指出饮酒的种种害处。

酗酒是今日严重的社会问题之一。酒能使人思想迟钝、神志昏乱。在酒精的作用下，一个人可能做出许多粗心、危险，甚至不道德的事。例如：酒后驾车，是十分危险的，因为这是造成公路意外的主要原因。这种公路意外所造成的伤亡，会使受害人和他们的家人遭受痛苦。

持不饮酒戒，对修习禅定的人来说尤为重要；因为不饮酒能使他们更容易培养警觉心和注意力，并且保持头脑的清醒。由止可见，持不饮酒戒，不只能为家庭带来快乐，为社会带来安宁，也能促进禅定的修习。

（新加坡课程发展署：《知性的引导（下册）－佛法的常识》：灵鹫山）



课题七：人天乘

第七堂

(一) 教学重点

让同学认识「五戒」和「十善」的异同

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「十善」
- 「十善」和「五戒」的关系
- 「身、口、意」三业
- 「天界」的福乐

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 运用资讯科技能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 对美和幸福有适当、合理的诉求，认识「天道」福乐的存在；
- 从而积极地透过修持「五戒十善」，去恶扬善，种下享受「天道」福乐的善因。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「天道、天人、天福」工作纸。
2. 「天道、天人、天福」的补充资料。
3. 「十善」简报。

学生的预备工作

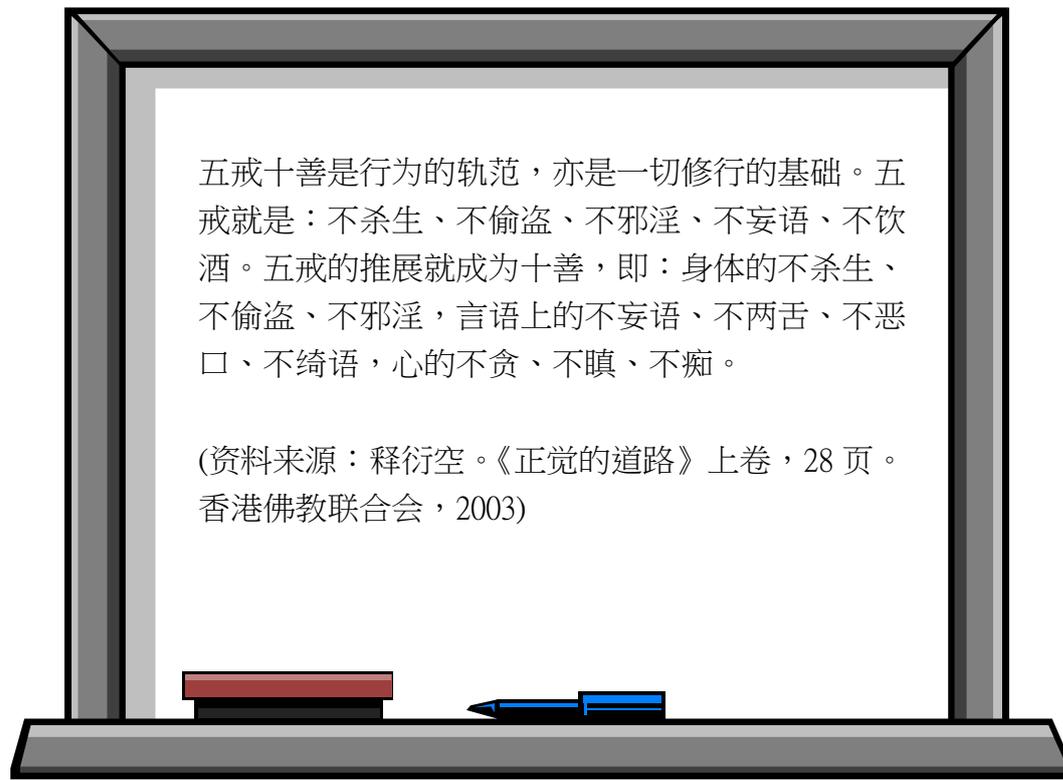
1. 搜集佛教中的「天道」、「天人」和「天福」的资料。

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示敦煌佛窟的「飞天」图片（附件 1）。 2. 简介敦煌佛教艺术文化的一大特色是描绘大量的天人，其样子庄严、身形优美、自由自在、法喜满地以取之不尽的珍宝供佛。 3. 带出主题： 天界的福乐。
		形式	展视艺术图片
II.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生分组。 2. 派发「天道、天人、天福」工作纸（附件 2）及补充资料（附件 3）。 3. 请学生整理和分析已搜集关于「天道」、「天人」和「天福」的资料，并研读补充资料，然后填写工作纸。 提示： 补充资料的内容有助学生判断搜集回来的资料是否真确。提醒学生有很多「附佛」的外道都有类似佛教对「天道」的描述，但是提倡的却是一些非佛教的教理。 4. 请每组派代表就天道的环境、建筑、政治架构、时间；天人的样貌、寿命、两性关系、生死现象；和天福的衣服、食物、娱乐等发表整理资料的结果，并请学生指出组员是否向往「天道」的福乐，及说明其原因。 5. 展示人间的天福图片（附件 4）。指出人间也有众生天天锦衣美食，得享如天界般的福乐。那么不欲生天的学生，希望在人间享受天福吗？ <p>小结： 「天道」的福乐比人间的福乐精细。佛陀为追求天福、欲投生「天道」的众生，介绍了「十善」的修持。</p>
		形式	资料研习
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「天道、天人、天福」工作纸 ➤ 「天道、天人、天福」的补充资料

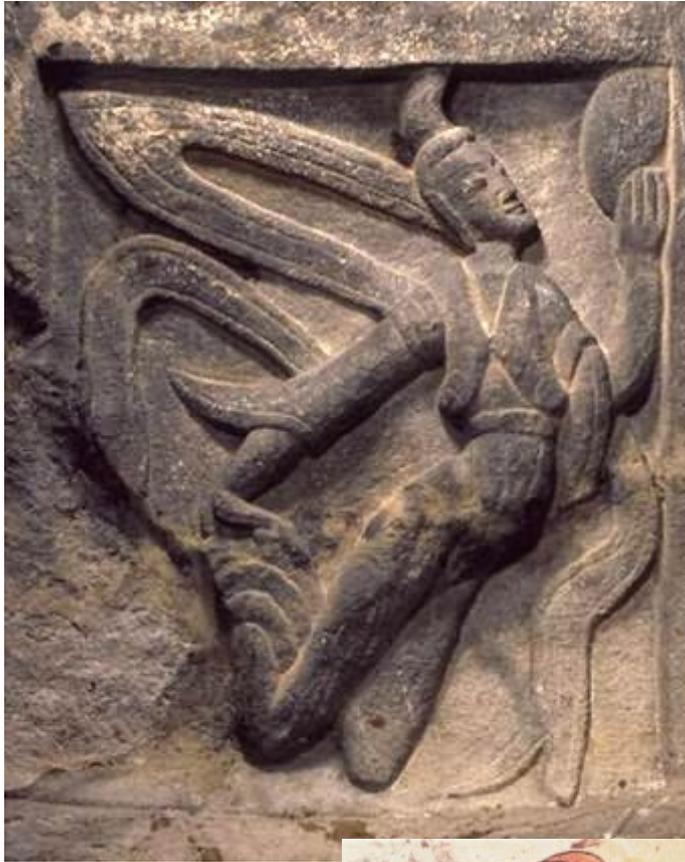
III	认识	内容	展示「十善」简报 (附件 4)，解说「十善」。 (参阅课堂资料 7.7.1)
		形式	教师直接讲授
		教具	➤ 「十善」简报
IV.	反思	内容	家课 你认为「十善」中那一项最难修持？为甚么？ 你有办法克服其中的困难吗？请描述克服困难方法。
		形式	撰写文章

课堂资料 7.7.1



附件 1

敦煌佛窟的「飞天图片」



资料来源：

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」工作纸

	资料性质	资料内容	资料来源
天道			
天人			
天福			

1. 「天道」是否你心中向往的天堂？为什么？

2. 你想投生「天道」吗？

「天道」题目范例：

(1) 「天道」是否你心中向往的天堂？为什么？

「天道」并不是我心中向往的天堂，虽然「天道」有很美丽的环境，舒适的气候，优美的仙女共伴及华丽的建筑，然而天道只有乐没有苦，但是乐尽之后的苦，是没有修行的天人难以承受的，较诸人道的有苦有乐，也有修行助道的因缘，长远来看，天道众生反而有其不幸。

(2) 你想投生「天道」吗？

不，如投生「天道」，会较易忘却修行，况且作为天人还是有寿命，还尚未能从轮回的束缚中解脱出来。

附件 3

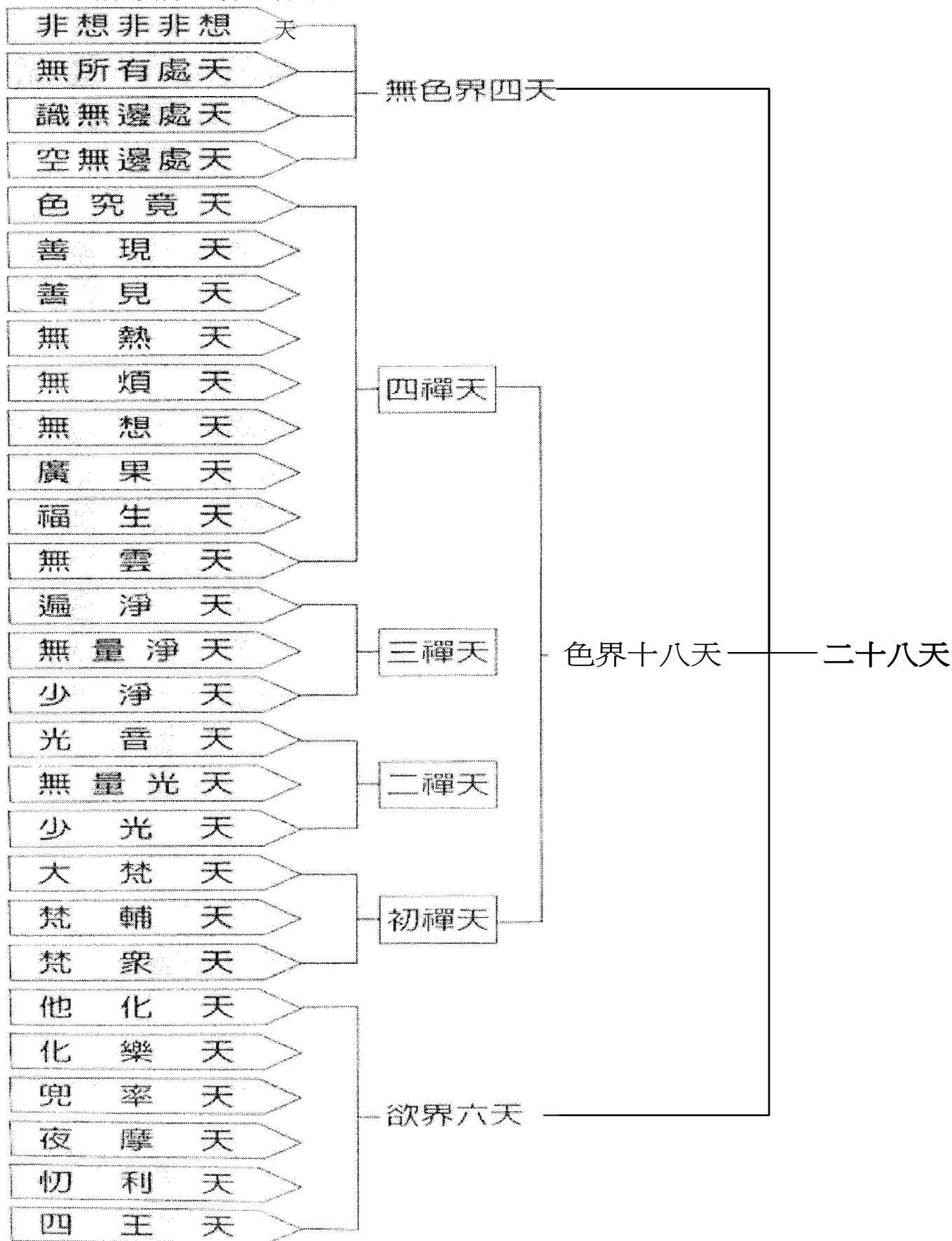
补充资料

天道	环境	分成欲界天、色界天、无色界天；其中兜率天内有以五百亿珠宝筑成的八色河流、河中有八味之水，水由四朵宝华中流出，每一华上有二十四位天女，每位手上化出五百亿宝器，器中载满诸天甘露。气候永远清凉，没有冬、夏之别；地方也没有界限，不会出现拥挤，到处都是金银财宝和富丽堂皇的建筑。
	建筑	兜率天外更有五百亿宝宫，宫有七宝所成的七垣，各宝皆出五百亿宝光明，每一光明中有五百亿莲华，每一莲华化作五百亿七宝行树，每一片树叶有五百亿宝色，每一宝色又各有五百亿阎浮坛金光，每一金光中出五百亿诸天宝女，每一宝女各各立于树下，各各手执百亿宝及无数璎珞而出微妙音乐。
	政治架构	在欲界天中，有东、南、西、北四大天王，日、月、诸星为其臣。在忉利天，白帝释天统领二十二天的天众。 在兜率天，在释迦牟尼佛降生前，则是兜率天天王。
	时间	在四天王天，以人间五十年相等于一昼夜。 在忉利天，以人间百年为一昼夜。 在夜摩天，以人间二百年为一昼夜。 在兜率天，以人间四百年为一昼夜。 在化乐天，以人间八百年为一昼夜。 在他化自在天，以人间一千六百年为一昼夜。

天人	样貌	天人的身体像琉璃一样光明，没有尘垢，双眼清澈明亮。他们身上的光可随意变化。
	身型	四天王天天人身高约人间十里； 忉利天天人身高约人间二十里； 他化自在天天人身高约人间二百二十里； 色究竟天天人身高约人间一十二万里。
	寿命	在四天王天，天人寿命为五百岁，即人间九百万年。 在忉利天，天人寿命为一千岁，即人间一千八百万年。 在夜摩天，天人寿命为二千岁，即人间三千六百万年。 在兜率天，天人寿命为四千万岁，即人间七千二百万年。 在化乐天，天人寿命为八千万岁，即人间一亿四千四百万年。 在他化自在天，天人寿命为一万六千万岁，即人间二亿八千八百万年。
	两性关系	在四天王天和忉利天里，男女婚嫁，肉体触爱，情欲与人类一样便成淫。 在夜摩天，男女互相拥抱便成淫； 在兜率天，则男女互相牵手便成淫； 在化乐天，男女互相望微笑便成淫； 而在他化自在天，男女只需互相短见便能成淫。

天福	衣服	天界的众生越高，所穿的衣服便越轻，且没有人工缝合的痕迹，故称「天衣无缝」。在四天王天里，衣长二十里，重三分； 在兜率天，衣长一百六十里，重七十二两； 在他化自在天，衣长六百四十里，重二十四两。
	食物	在天界，天人想吃甚么，使自然会出现。他们所吃的饭的颜色也会有所不同， 如福德多的天人，饭呈白色； 中等福德的，饭呈青色； 福德少的人，饭便呈红色。 有些更只需念佛、法、僧便会饱。 色界天人以喜及禅悦为食，无色界天人更以意为食。
	娱乐	在天界里，天人互相关爱，每日以妙华供养十万亿佛。他们到处飞行游乐，了无牵挂，生活十分自由和平。

补充资料: 三界二十八天



资料来源：

佛教的精灵鬼怪。台北:全佛，2006

天龙八部。台北：全佛，2000

体认三界火宅 <http://www.dharma.com.tw/X1Chinese/D24Bible/E168.htm>

释圣严 净土思想之考察

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

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

星云法师 从世界的起源到世界的还灭

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

附件 4

人间的天福（可参考以下网页图片）

居住环境

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

餐饮

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

消闲

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

不殺生	身善業	十善
不偷盜		
不邪淫		
不妄語	語善業	
不綺語		
不惡口		
不兩舌		
不貪	意善業	
不瞋		
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

教师资料 7.7.1

佛说观弥勒菩萨上生兜率天经

如是我闻。一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊于初夜分举身放光。其光金色。遶祇陀园周遍七匝。照须达舍亦作金色。有金色光犹如段云。遍舍卫国处处皆雨金色莲花。其光明中。有无量百千诸大化佛。皆唱是言。今于此中有千菩萨。最初成佛名拘留孙。最后成佛名曰楼至。说是语已。尊者阿若憍陈如即从禅起。与其眷属二百五十人俱。尊者摩诃迦叶。与其眷属二百五十人俱。尊者大目犍连。与其眷属二百五十人俱。尊者舍利弗。与其眷属二百五十人俱。摩诃波阁波提比丘尼。与其眷属千比丘尼俱。须达长者与三千优婆塞俱。毘舍佉母与二千优婆夷俱。复有菩萨摩訶萨。名跋陀婆罗。与其眷属十六菩萨俱。文殊师利法王子。与其眷属五百菩萨俱。天龙夜叉干闥婆等一切大众。睹佛光明皆悉云集。尔时世尊出广长舌相放千光明。一一光明各有千色。一一色中有无量化佛。是诸化佛异口同音。皆说清净诸大菩萨甚深不可思议诸陀罗尼法。所谓阿难陀目佉陀罗尼·空慧陀罗尼·无碍性陀罗尼·大解脱无相陀罗尼。尔时世尊以一音声。说百亿陀罗尼门。说此陀罗尼已。尔时会中有一菩萨名曰弥勒。闻佛所说。应时即得百万亿陀罗尼门。即从座起整衣服。叉手合掌住立佛前。

尔时优波离亦从座起。头面作礼而白佛言。世尊。世尊往昔于毘尼中及诸经藏说阿逸多次当作佛。此阿逸多具凡夫身未断诸漏。此人命终当生何处。其人今者虽复出家。不修禅定不断烦恼。佛记此人成佛无疑。此人命终生何国土。佛告优波离。谛听谛听善思念之。如来应正遍知。今于此众说弥勒菩萨摩訶萨阿耨多罗三藐三菩提记。此人从今十二年后命终。必得往生兜率陀天上。尔时兜率陀天上。有五百万亿天子。一一天子皆修甚深檀波罗蜜。为供养一生补处菩萨故。以天福力造作宫殿。各各脱身栴檀摩尼宝冠。长跪合掌发是愿言。我今持此无价宝珠及以天冠。为供养大心众生故。此人来世不久当成阿耨多罗三藐三菩提。我于彼佛庄严国界得受记者。令我宝冠化成供具。如是诸天子等各各长跪。发弘誓愿亦复如是。时诸天子作是愿已。是诸宝冠化作五百万亿宝宫。一一宝宫有七重垣。一一垣七宝所成。一一宝出五百亿光明。一一光明中有五百亿莲华。一一莲华化作五百亿七宝行树。一一树叶有五百亿宝色。一一宝色有五百亿阎浮檀金光。一一阎浮檀金光中。出五百亿诸天宝女。一一宝女住立树下。执百亿宝无数瓔珞。出妙音乐。时乐音中演说不退转地法轮之行。其树生果如颇梨色。一切众色入颇梨色中。是诸光明右旋婉转流出众音。众音演说大慈大悲法。一一垣墙高六十二由旬厚十四由旬。五百亿龙王围绕此垣。一一

龙王雨五百亿七宝行树。庄严垣上。自然有风吹动此树。树相振触。演说苦空无常无我诸波罗蜜。尔时此宫有一大神。名牢度跋提。即从座起遍礼十方佛。发弘誓愿。若我福德应为弥勒菩萨造善法堂。令我额上自然出珠。既发愿已额上自然出五百亿宝珠。琉璃颇梨一切众色无不具足。如紫绀摩尼表里□彻。此摩尼光回旋空中。化为四十九重微妙宝宫。一一栏楯万亿梵摩尼宝所共合成。诸栏楯间自然化生九亿天子五百亿天女。一一天子手中化生无量亿万七宝莲华。一一莲华上有无量亿光。其光明中具诸乐器。如是天乐不鼓自鸣。此声出时。诸女自然执众乐器。竞起歌舞。所咏歌音演说十善四弘誓愿。诸天闻者皆发无上道心。时诸园中有八色琉璃渠。一一渠有五百亿宝珠而用合成。一一渠中有八味水。八色具足。其水上涌游梁栋间。于四门外化生四花。水出华中如宝花流。一一华上有二十四天女。身色微妙如诸菩萨庄严身相。手中自然化五百亿宝器。一一器中天诸甘露自然盈满。左肩荷佩无量瓔珞。右肩复负无量乐器。如云住空从水而出。赞叹菩萨六波罗蜜。若有往生兜率天上。自然得此天女侍御。亦有七宝大师子座。高四由旬。阎浮檀金无量众宝以为庄严。座四角头生四莲华。一一莲华百宝所成。一一宝出百亿光明。其光微妙化为五百亿众宝杂花庄严宝帐。时十方面百千梵王。各各持一梵天妙宝。以为宝铃悬宝帐上。时小梵王持天众宝。以为罗网弥覆帐上。尔时百千无数天子天女眷属。各持宝华以布座上。是诸莲花自然皆出五百亿宝女。手执白拂侍立帐内持宫四角有四宝柱。一一宝柱有百千楼阁。梵摩尼珠以为绞络。时诸阁间有百千天女。色妙无比手执乐器。其乐音中演说苦空无常无我诸波罗蜜。如是天宫有百亿万无量宝色。一一诸女亦同宝色。尔时十方无量诸天命终。皆愿往生兜率天宫。时兜率天宫有五大神

第一大神名曰宝幢。身雨七宝散宫墙内。一一宝珠化成无量乐器。悬处空中不鼓自鸣。有无量音适众生意。第二大神名曰花德。身雨众花弥覆宫墙化成花盖。一一花盖百千幢幡以为导引。第三大神名曰香音。身毛孔中雨出微妙海此岸旃檀香。其香如云作百宝色遶宫七匝。第四大神名曰喜乐。雨如意珠。一一宝珠自然住在幢幡之上。显说无量归佛归法归比丘僧。及说五戒。无量善法诸波罗蜜。饶益劝助菩提意者。第五大神名曰正音声。身诸毛孔流出众水。一一水上有五百亿花。一一华上有二十五玉女。一一玉女身诸毛孔。出一切音声胜天魔后所有音乐。佛告优波离。此名兜率陀天十善报应胜妙福处。若我住世一小劫中广说一生补处菩萨报应及十善果者不能穷尽。今为汝等略而解说佛告优波离。若有比丘及一切大众。不厌生死乐生天者。爱敬无上菩提心者。欲为弥勒作弟子者。当作是观。作是观者应持五戒八斋具足戒身心精进不求断结修十善法一一思惟兜率陀天上妙快乐。作是观者名为正观。若他观者名为邪观尔时优波离即从座起。整衣服头面作礼。白佛言。世尊兜率陀天上乃有如是极妙乐事。今此大士何时于阎浮提没生于彼天。佛告优波离弥勒先于波罗捺国劫波利村波婆利大婆罗门家生。却后十二年二月十五日。还本生处结加趺坐如入灭定。身

紫金色光明艳赫如百千日。上至兜率陀天。其身舍利如铸金像不动不摇。身圆光中有首楞严三昧般若波罗蜜字义炳然。时诸人天寻即为起众宝妙塔供养舍利。时兜率陀天七宝台内摩尼殿上师子床座忽然化生。于莲华上结加趺坐。身如阎浮檀金色长十六由旬。三十二相八十种好皆悉具足。顶上肉髻发绀琉璃色。释迦毘楞伽摩尼。百千万亿甄叔迦宝以严天冠。其天宝冠有百万亿色。一一色中有无量百千化佛。诸化菩萨以为侍者。复有他方诸大菩萨。作十八变随意自在住天冠中。弥勒眉间有白毫相光。流出众光作百宝色。三十二相一一相中有五百亿宝色。一一好亦有五百亿宝色。一一相好艳出八万四千光明云。与诸天子各坐花座。昼夜六时常说不退转地法轮之行。经一时中成就五百亿天子。令不退转于阿耨多罗三藐三菩提。如是处兜率陀天昼夜恒说此法。度诸天子。阎浮提岁数五十六亿万岁。尔乃下生于阎浮提。如弥勒下生经说。佛告优波离。是名弥勒菩萨于阎浮提没生兜率陀天因缘。佛灭度后我诸弟子。若有精勤修诸功德威仪不缺扫塔涂地。以众名香妙花供养行众三昧深入正受读诵经典。如是等人应当至心。虽不断结如得六通。应当系念念佛形像称弥勒名。如是等辈若一念顷受八戒斋。修诸净业发弘誓愿。命终之后譬如壮士屈申臂顷。即得往生兜率陀天。于莲华上结加趺坐。百千天子作天伎乐。持天曼陀罗花摩诃曼陀罗华。以散其上赞言。善哉善哉善男子。汝于阎浮提广修福业来生此处。此处名兜率陀天。今此天主名曰弥勒。汝当归依。应声即礼礼已。谛观眉间白毫相光。即得超越九十亿劫生死之罪。是时菩萨随其宿缘为说妙法。令其坚固不退转于无上道心。如是等众生若净诸业行六事法。必定无疑当得生于兜率天上。值遇弥勒亦随弥勒下阎浮提第一闻法于未来世。值遇贤劫一切诸佛于星宿劫。亦得值遇诸佛世尊于诸佛前受菩提记。佛告优波离。佛灭度后。比丘比丘尼优婆塞优婆夷。天龙夜叉干闥婆阿修罗迦楼罗紧那罗摩[□]罗伽等。是诸大众。若有得闻弥勒菩萨摩诃萨名者。闻已欢喜恭敬礼拜。此人命终如弹指顷即得往生。如前无异。但得闻是弥勒名者。命终亦不堕黑闇处边地邪见诸恶律仪。恒生正见眷属成就不谤三宝。佛告优波离。若善男子善女人。犯诸禁戒造众恶业。闻是菩萨大悲名字。五体投地诚心忏悔。是诸恶业速得清净。未来世中诸众生等。闻是菩萨大悲名称。造立形像香花衣服缯盖幢幡礼拜系念。此人命欲终时。弥勒菩萨放眉间白毫大人相光。与诸天子雨曼陀罗花。来迎此人。此人须臾即得往生。值遇弥勒头面礼敬。未举头顷便得闻法。即于无上道得不退转。于未来世得值恒河沙等诸佛如来。佛告优波离。汝今谛听。是弥勒菩萨于未来世当为众生。作大归依处。若有归依弥勒菩萨者。当知是人于无上道得不退转。弥勒菩萨成多陀阿伽度阿罗诃三藐三佛陀时。如此行人见佛光明即得授记。佛告优波离。佛灭度后四部弟子天龙鬼神。若有欲生兜率陀天者。当作是观系念思惟。念兜率陀天持佛禁戒。一日至七日。思念十善行十善道。以此功德回向愿生弥勒前者。当作是观。作是观者。若见一天人见一莲花。若一念顷称弥勒名。此人除却千二百劫生死之罪。但闻弥勒名合掌恭敬。此人除却五十劫生死之罪。若有敬礼弥勒者。除却百亿劫生死之罪。设不生天未来世中龙花菩提树下亦得

值遇。发无上心

说是语时。无量大众即从坐起。顶礼佛足礼弥勒足。遶佛及弥勒菩萨百千匝。未得道者各发誓愿。我等天人八部。今于佛前发诚实誓愿。于未来世值遇弥勒。舍此身已皆得上生兜率陀天。世尊记曰。汝等及未来世修福持戒。皆当往生弥勒菩萨前为弥勒菩萨之所摄受。佛告优波离。作是观者名为正观。若他观者名为邪观。尔时尊者阿难即从座起。叉手长跪白佛言。世尊。善哉世尊。快说弥勒所有功德。亦记未来世修福众生所得果报。我今随喜。唯然世尊。此法之要云何受持。当何名此经。佛告阿难。汝持佛语慎勿忘失。为未来世开生天路示菩提相。莫断佛种。此经名弥勒菩萨般涅槃。亦名观弥勒菩萨生兜率陀天。劝发菩提心。如是受持。佛说是语时。他方来会十万菩萨。得首楞严三昧。八万亿诸天发菩提心。皆愿随从弥勒下生。佛说是语时。四部弟子天龙八部。闻佛所说。皆大欢喜。礼佛而退。



(资料来源：宋居士沮渠京声译 佛说观弥勒菩萨上生兜率天经
<http://www.baus-ebs.org/sutra/fan-read/004/0452.htm> 2007.9.25)

教师资料 7.7.2

诸天与世人 (Bahu deva manussa ca)

「诸天」是佛教里对众神祇的统称。为六道轮回里的众生之一，也是六趣众生中位于最高的一类众生。此类天众因过去的善福业，而得于往生出世在天界，享受清福，快乐过日。由于世人不了解他们的身分背景，误认为他们拥有大神力，能够腾云驾雾、穿墙凿壁，加上被人描述种种出神入化的事迹，使人生出敬畏之心，于是便成为世人膜拜与祷告的对象。

**佛教的宇宙观**

有人指佛教是个无神主义的宗教，对于这一点，我们必需清楚地了解到，佛教否认有主宰着世间、支配着世人的「创世主」之大神。佛教里的「神」是指仍在生死轮回的天界神祇，而在佛典中的神祇皆是指六欲重天里的天众，偶尔也有提及一些来自梵天界的梵天众。

佛教的宇宙观是包括了欲界、色界及无色界，通称为「三界」。在这三界里居住的众生(生物)，被称为「四生九有」的有情类。又称之「三有」，此三界中的众生皆有烦恼与生死。此三界的范围佛说是无量无边的广阔，于是又有三千大千世界的说法。吾人所居住的地球，在这九大行星组成的银河系里，只不过是大大千世界里的一粒微尘，就好比人眼里的一小粒细沙，微不足道。在这无量无边的微尘世界里的众生，于此处死再往彼处生，彼处死已便往他处生，如此这般的来回重复生死，佛教称之为轮回不间断，所谓的轮回于三界中，此轮回的三界即为「娑婆世界」。

「何来喜与乐？三界如火宅；为黑暗覆蔽，汝当求光明。」
——《法句经》11章 146节

甲、欲界 Kama-dhatu:

所谓的欲界是指在这一界里的众生尚有饮食、情爱、睡眠等欲。上自六欲天、中为人类畜生之洲，下至无间地狱皆属之。它是六趣有情混杂所居处，故又名六趣杂居地。它同时是由散业所招感，个别不同的业，故又名散地。这六趣有情，分别从胎、卵、湿、化四生中受生，通称为四生有情。

这四生有情皆因自身所造的业，因业报不同而出世于六道：地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人及天道。六趣有情之中，天趣(天道)位于最高，属于欲界的天众，其居住处被称之为「六欲重天」。

依层次高低来论，较为接近人道的为「地居天」，共有两层，分为四大天王天及忉利天。另外又有「空居天」共为四层，分别为夜摩天、兜率天、化乐天及他化自在天。如是总合而成六欲重天。

诸天众神 非究竟归依处

由于世人对神的认识肤浅，很多人都以天神作为归依处。但彼诸天，由于能力有限，本身具诸障碍，不能为诸众生作大利益，故不能作我人真正的归依处。佛陀解释基于下列五种原因，诸天神等非是世人归依对象。

1. 「诸天众神，世不现见，无谈论故。」

神祇与俗人的形相有别异，非肉眼能见，更不能正面交谈。

2. 「容色奋发，有怖畏故。」

诸天神众，容貌色相奋发时，形相暴恶。现前虽然受乐，恐惧当来生苦，仍有怖畏。六欲重天的天众亦会有生死之忧，在天界化灭前，会出现五种前兆。又称五衰相(Panca Pubhanimittani)，即一、身上的花蔓萎悴；二、所穿衣服出现垢腻；三、两肋经常流汗、四、身体的威光逐渐消失、五、不乐于天座。

3. 「染习放逸，有贪爱故。」

诸天神众，仍有五欲追逐的爱染，恣纵放逸，终日沉醉于欲乐享受，与俗人没有两样。

4. 「舍他利益，无悲愍故」

神对世人，不能以平等饶益的态度相处，仍会以谋利为主，私心很重。

5. 「不能解了，作与不作，不达定义故。」

诸天神等，仍有烦恼，于应作不应作的诸业不能了知，以善恶业招果的真实义未能证实，未能通达故，就不能为世人阐释真理。

由上述五种道理，说明诸天神等，不是真正的归依处。诸天神尚不可作归依，其余鬼灵则更不用说了。

乙、色界 Rupa-dhatu:

此界无饮食、情爱、睡眠等欲，但有妙色身体及宫殿等形色，四禅十八天皆属之。往生此界的主因是禅定之法，故又称之为「定地」。(见图表)

【色界图表 Rupa-loka】:

初禅三天—此层天又名梵天，是以无欲界之淫欲，寂静清净，故名梵天。三天指：梵众天、梵辅天、大梵天。

二禅三天，定生喜乐地。三天即指：少光天、无量净天、极光天。

三禅三天(凡天)，离喜妙乐地。三天指：少净天、无量净天、遍净天。

四禅八天(圣天)，指：五净居天(舍念清净地)、广果天(外道所居)、无想天、无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天。

丙、无色界 Arupa-dhatu:

此界已无形色，唯以心识(精神)住于深妙之禅定，共有四层。分别为空无边处地、识无边处地、无所有处地及非想非非想地。

以上所讲的三界宇宙观，都会经过成、住、坏、空四个阶段。因此佛陀不鼓励世人长留在这三界里，应当设法寻求出离，得到解脱。生死是痛苦，轮回是可怕的。佛教徒不求生天堂，也不要下地狱，因为两处都属于三界内，唯有出离三界，方能得回自由身，到达无苦无乐的彼岸。

(二) 思惟吉祥事 Mangalani Acintayum

巴利文的 Mangalani「忙个拉」全义指断除通往恶趣之行，大凡通指凶邪的对称。俗称吉祥、幸运、幸福、如意及美好等义。众所周知，凶恶带来祸殃，善良带来吉祥，佛陀称诸善行善业带来的结果为吉祥。在佛陀的教导下，人的幸与不幸，皆来自于他本身的善恶作为。恰如中国人所称：

「为善之家，必有余庆；为恶之人，必有祸殃」

此句话就说明，祸殃与吉祥全都来自于吾人之作为，并非来自外界。不明理之

人总是怨天尤人，怪罪于自身命运、风水，甚至咒诅上天的造化作弄。佛陀曾说：

「善非由父母所作，亦非由亲属所为；人心若向于正直，行善为福得吉祥。」
——《法句经》3章43节

佛经上频见使用吉祥二字来对事物及动作的指称。如指禅修时采用的盘腿姿势为「吉祥坐」，卧眠时的右肘交贴姿势为「吉祥卧」。此外，还有用以去除邪魔，具平息灾殃作用的果实，名「吉祥果」(即石榴)，又称「鬼怖木」。在佛陀传里提及的「吉祥草」(即香茅 kusa)，此草生于湿地，颇似白茅草。当年佛陀于菩提树下成道的金刚座，就是坐在吉祥草上。据说这堆「吉祥草」是一名童子路过该处，见着佛陀端坐树下，为了让佛陀舒适安坐，于是就铺「吉祥草」在地面上，供佛安坐。自古以来，印度人视此草为神圣及祥瑞。更在种种庆典中，将它编织成席，置放供品，当作祭案。据说此草性质香洁，毒虫不来，障碍不生，并且利如刀刃，极易割伤身体，修行人如果放逸纵恣坐于上面，则会被它割伤。因此，能藉它除去散漫心，而激励精进修行。

由于吉祥之义牵涉众多，为求得详细明了，经中的天子，本着利益众生的心愿，请求佛陀慈愍，为他细说圣吉祥。

(资料来源：洒甘露比丘《说吉话祥》 鹿野苑 东莲觉苑
<http://www.buddhistdoor.com/deerpark/iss02-index.html> 2007.9.25)

教师资料 7.7.3

云何为『行十善业功德』



俗谚：「生天须造生天业（不是『一神教』所说是某天神或某上帝，要你生天，你就可以生天）；未必修仙便成仙。」何谓『生天业』？即十善业是也。换言之，即永离杀生、永离偷盗、永离邪淫、永离妄语、永离两舌、永离恶口、永离绮语、永离贪欲、永离瞋恚、永离痴见。其实要『永离』十恶业，是要圣人才做得到，不是一般凡夫所能做到的。虽然如此，只要慢慢去学，总有做到永离的一天，所以它是属『五乘（人天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘、佛乘）共法』，是做人之本、是和乐之源、是五乘之基。至于云何为『行十善业功德』？兹依《大集经》所开示，分述之如下：

（一）【休息杀生】获十种功德。何等为十？（1）于诸众生得无所畏；（2）于诸众生得大慈心；（3）断恶习气；（4）少诸烦恼为事决断；（5）得寿命长；（6）为天人护持；（7）寤寐安隐无诸恶梦；（8）无诸怨讎；（9）不畏恶道；（10）身坏命终得生善道。是名休息杀生得十功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久证无上智到菩提时，于彼国土离诸杀害，长寿众生来生其国。

（二）【休息偷盗】获十种功德。何等为十？（1）具大果报为事决断；（2）所有财物不共他有；（3）不共五家；（4）众人爱敬无有厌足；（5）游行诸方无有留难；（6）行来无畏；（7）以乐布施；（8）不求财宝自然速得；（9）得财不散；（10）身坏命终得生善道。是名休息偷盗得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久到菩提时，于彼国土具足种种华果树林衣服瓔珞庄严之具，珍奇宝物无不充满。

（三）【休息邪淫】获十种功德。何等为十？（1）得诸根律仪为事决断；（2）得住离欲清净；（3）不恼于他；（4）众人喜乐；（5）众人乐观；（6）能发精进；（7）见生死过；（8）常乐布施；（9）常乐求法；（10）身坏命终得生善道。是名休息邪淫得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土无有生具，亦无女根，不行淫欲皆悉。

（四）【休息妄语】获十种功德。何等为十？（1）众人保任所言皆信；（2）于一切处乃至诸天发言得中；（3）口出香气如优钵罗华；（4）于人天中独作证明；（5）众人爱敬离诸疑惑；（6）常出实语；（7）心意清净；（8）常无谄语言必应机；（9）常多欢喜；（10）身坏命终得生善道。是名休息妄语得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土无有生具，

众妙宝香常满其国。

（五）【休息两舌】获十种功德。何等为十？（1）身不可坏平等；（2）眷属不可坏平等；（3）善友不可坏平等；（4）信不可坏平等；（5）法不可坏平等；（6）威仪不可坏平等；（7）奢摩他不可坏平等；（8）三昧不可坏平等；（9）忍不可坏平等；（10）身坏命终得生善道。是名休息两舌得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土所有眷属，一切魔怨及他朋党，所不能坏。

（六）【休息恶口】获十种功德。何等为十？（1）得柔软语；（2）捷利语；（3）合理语；（4）美润语；（5）言必得中；（6）直语；（7）无畏语；（8）不敢轻陵语；（9）法语清辩；（10）身坏命终得生善道。是名休息恶口得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土法声充遍，离诸恶语。

（七）【休息绮语】获十种功德。何等为十？（1）天人爱敬；（2）明人随喜；（3）常乐实事；（4）不为明人所嫌共住不离；（5）闻言能领；（6）常得尊重爱敬；（7）常得爱乐阿兰若处；（8）爱乐贤圣默然；（9）远离恶人亲近贤圣；（10）身坏命终得生善道。是名休息绮语得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土端正众生来生其国，强记不忘乐住离欲。

（八）【休息贪欲】获十种功德。何等为十？（1）身根不缺；（2）口业清净；（3）意不散乱；（4）得胜果报；（5）得大富贵；（6）众人乐观；（7）所得果报眷属不可破坏；（8）常与明人相会；（9）不非法声；（10）身坏命终得生善道。是名休息贪欲得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智到菩提时，于彼国土离于魔怨及诸外道。

（九）【休息瞋恚】获十种功德。何等为十？（1）离一切瞋；（2）乐不积财；（3）众圣喜乐；（4）常与贤圣相会；（5）得利益事；（6）面容端正；（7）见众生乐则生欢喜；（8）得于三昧；（9）得身口意光泽调柔；（10）身坏命终得生善道。是名休息瞋恚得十种功德，若能以此善根回向无上菩提，是人不久得无上智得菩提时，于彼国土所有众生，悉得三昧，来生其国心极清净。

（十）【休息邪见】获十种功德。何等为十？（1）心性柔善朋侣贤良；（2）信有业报乃至夺命不起诸恶；（3）敬信三宝设为活命不信天神；（4）得于正见不怪异事亦不简择良日吉时；（5）常生人天离诸恶道；（6）常乐福德明人赞誉；（7）弃俗礼仪常求圣道；（8）离断常见入因缘法；（9）常与正趣正发心人共相会遇；（10）身坏命终得生善道。是名休息邪见得十种功德，若能以此善根回向

无上菩提，是人速满六波罗蜜，于净佛土而成正觉，得菩提已，于彼佛土功德智慧一切善根庄严众生来生其国，不信天神离恶道畏，于彼命终还生善道。

由此观之，『十善业』可分身业三（离杀、离盗、离邪淫）、口业四（离妄语、离恶口、离两舌、离绮语）、意业三（离贪、离瞋、离痴），是『五乘共法』，可细分为五品，所以净宗祖师藕益大师认为（1）下品十善是名『修罗业道』（2）中品十善是名『人趣业道』（3）有漏上品十善是名『天趣业道（色界天无色界天须加修『禅定』）』（4）无漏上品十善是名『二乘业道（须加修『四谛法』或『十二因缘法』）』（5）亦漏无漏上品十善是名『菩萨业道（须加修『六度波罗蜜』）』（6）非漏非无漏上上品十善是名『佛界业道（须加修十波罗蜜』）。

总而言之，佛教行门以『十善业』为大宗，以其近为人天乐果之正因，远可为三乘菩提之基本。一切戒法，虽条陈数十或数百，要其大旨，不出此十善业道。尤其是我们修行『念佛法门』者，若要较高『品位』往生西方极乐世界，除了要以念『南无阿弥陀佛』圣号为正行，更要造作『十善业』回向西方极乐世界，庄严佛净土为助行，如此正、助并行，则『上品上生』，指日可待矣！愿与诸仁者共勉之。由此观之，『十善业』可分身业三（离杀、离盗、离邪淫）、口业四（离妄语、离恶口、离两舌、离绮语）、意业三（离贪、离瞋、离痴），是『五乘共法』，可细分为五品，所以净宗祖师藕益大师认为（1）下品十善是名『修罗业道』（2）中品十善是名『人趣业道』（3）有漏上品十善是名『天趣业道（色界天无色界天须加修『禅定』）』（4）无漏上品十善是名『二乘业道（须加修『四谛法』或『十二因缘法』）』（5）亦漏无漏上品十善是名『菩萨业道（须加修『六度波罗蜜』）』（6）非漏非无漏上上品十善是名『佛界业道（须加修十波罗蜜』）。

总而言之，佛教行门以『十善业』为大宗，以其近为人天乐果之正因，远可为三乘菩提之基本。一切戒法，虽条陈数十或数百，要其大旨，不出此十善业道。尤其是我们修行『念佛法门』者，若要较高『品位』往生西方极乐世界，除了要以念『南无阿弥陀佛』圣号为正行，更要造作『十善业』回向西方极乐世界，庄严佛净土为助行，如此正、助并行，则『上品上生』，指日可待矣！愿与诸仁者共勉之。

(资料来源：星云大师 妙音书院

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



教师资料 7.7.4

十善

这一段是讲「天乘之因」。生天，天人要修「十善业」。他的德行标准比我们高，我们守五条，他有十条，这十条也就是五戒的扩展。

「身三」：身有三条戒。「不杀」就是不杀生，「不偷盗」、「不邪淫」，是五戒的前面三条。「约身如绳，身业清净」：约是约束，绳是绳墨，从前木匠用来打直线；约束自己身，像绳子一样拉得很直。约束自己，身业清净。

「口四」：口业有四种，这是从不妄语里开出来的。第一、「不妄语」：不说假话。第二、「不恶口」：不说粗鲁的话。第三、「不两舌」不挑拨是非。第四、「不绮语」：绮语是花言巧语，话说得非常好听，可是用意不善，都是欺骗人、诱惑人、迷惑人。譬如近代有一些电影、电视、歌舞、小说，许许多多都是绮语，对世道人心有很大的影响；造作罪业，不晓得罪业深重，还认为那是高度的艺术。佛制戒律，教我们「守口如瓶，口业清净」。特别是要修出世间法的，纵然对众生没有害处，也都是些戏论，为什么不多念几声佛号？你要写一部小说，为什么不写一千万声佛号？天天一张一张写，「阿弥陀佛，阿弥陀佛」，写上几十万字，你会成佛，会往生西方极乐世界，这个功德多大！众生迷惑颠倒，没有把事实真相看清楚；真正明白，才晓得世出世间一切法没有比念佛更好的，为什么不多念佛！

「意三」：意业有三种，不贪、不瞋、不痴，这个范围也非常广大。「不贪」：一切恶法不能贪，一切善法也不可以贪；因为贪恶法跟贪善法都是个贪心，只是把对象更换一下而已。在人天乘里，贪一些善法还没有关系，因为他并不想出三界，所以贪心并没有断。对一切恶法不贪，心就清净。「不瞋」：欲界天人还有瞋，贪瞋痴都有；色界跟无色界天人没有瞋，贪跟痴没断，但是瞋恚心已经伏住，种子虽然没断，它不起现行，所以色界跟无色界天人不会发脾气，没有瞋恚。如果有瞋恚心，不能得定。「不痴」：不愚痴。对于一切境界不明事理、不辨真妄，这是愚痴。「防意如城，意业清净」：从前城墙筑得很高、很厚，防守盗贼，我们防意就要像守护城池一样，要谨慎，不可以放逸，不可以大意，求得意业清净。

天人的三业比我们人间清净，道德水准比我们高。这十条是生天的基本条件，不能缺少。如果是只修十善，最高只能到忉利天，忉利天以上，单有十善还不行，还要加修禅定，叫未到定。欲界上面四层天，也要修慈悲喜舍四无量心。若世间根本禅定成就，就生到色界天。

(资料来源：印光大师

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

附件 6

教师资料 7.7.5

天女持八戒升天缘

忉利天是欲界六天中的第二层天，又名三十三天，天主为释提桓因，释迦牟尼佛曾在此天为母亲摩耶夫人说《地藏经》。

一日，天上化生了一位天女，此女光明晃耀，冠于诸天，且容貌端严超群。释提桓因知道其中必有大因缘，于是鸣击天鼓集合大众，共聚于「善法堂」中。天人们见此天女，皆大惊奇，升起希有难得的赞叹心；天主即当着众人面前，询问天女过去生作何善业，今日才能感得「身如真金山，色如净莲花」如此殊胜的果报。



天女回答：「我于迦叶佛时代，出世于人间，因受持一日一夜的八关斋戒，清净无有毁犯，所以今日才得生天上，获得端正秀丽的果报。」

释提桓因听了之后，赞叹说：「诸佛如来真正是无上的功德福田，能长养最胜的良善果实；只因过去微小的善因，就能获得如此深厚的福报，受享天福妙乐。若闻此事者，应生大欢喜，恭敬人天师；欲求升天者，应当持净戒。」

天女感念佛德，手持华盖，鸣众天乐，来到精舍顶礼佛陀；佛陀亦为其开示佛法大意，天女当下即证阿罗汉果。在场比丘见此殊胜果报，便请示佛陀天女的得道因缘，佛陀告诉大众：「此天女于迦叶佛时代，曾受持八关斋戒，种下出世善因，所以今日不仅能生天道，更可得证圣果。」

典故摘自：《杂宝藏经·卷五》

(资料来源：http://www.ctworld.org/sutra_stories/story303.htm 2008.4.2)

课题七：人天乘

第八堂

(一) 教学重点

让学生反思物质财富和精神财富是同样重要的。

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 佛教的财富观
- 天人的五衰相

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 批判思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 进取地追求物质财富，同时要认真管理财富。
- 平衡物质财富和精神财富，要学会知足常乐。

(三) 教学策略

教学过程

I.	课题切入点	内容	1. 派发日本畅销传记《佐贺的超级阿嬷》的节录（附件 1）及「无国界医生」于中国内地首位女义工王娅的专访（附件 2）。 2. 带出主题： 引节录中的结语：「幸福不是受金钱束缚，是靠自己的心来决定的」及专访中：「我得到了精神上的满足，一种用钱也买不到的精神财产」，带出精神富足与物质富裕同样重要。
		形式	文章分享
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 《佐贺的超级阿嬷》的节录 ➤ 王娅的专访

II.	反思	内容	<p>1. 把学生分组，进行「均衡财富」的游戏。</p> <p>2. 派发「均衡财富」工作纸 (附件 3；范例：附件 4)。</p> <p>3. 解说游戏的规则：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 各组需于 10 分钟内填满「均衡财富」工作纸中「物质富裕」及「精神富足」的项目。 ➤ 项目数量最多的组别获胜。 ➤ 「物质富裕」及「精神富足」的项目数量必须一致，某一方超出的数量不会被计算在内。 ➤ 意思相同的项目亦不会被计算在内。 <p>4. 10 分钟后，请各组派代表把工作纸的项目写到黑板上，并指出每个项目的重要原因，及平衡「物质富裕」与「精神富足」的好处。</p> <p>5. 颁发小礼物给获胜的组别。</p> <p>小结： 物质富裕及精神富足同样重要，两者相辅相成，缺一不可。</p>
		形式	反思游戏
		教具	「均衡财富」工作纸
		内容	<p>1. 教师引言：</p> <p>佛教的财富观含摄「物质财富」及「精神财富」，有助我们于这两方面平衡发展。</p> <p>2. 派发星云大师的《佛教的财富观》(附件 5)、圣严法师的《佛教与财富》(附件 6)、米庞仁波切的《知足的自信》(附件 7) 及补充资料 (附件 8)、「法财」工作纸 (附件 9) (范例：附件 10)。</p> <p>3. 请学生参考资料，填写工作纸，并发表以佛法拓展、管理物质财富和精神财富的方法。</p> <p>小结： 佛法让我们掌握正见和方法，从而能同时享受物质的富裕和精神的富足。</p>
		形式	研习及资料分析

		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 星云大师的《佛教的财富观》 ➤ 圣严法师的《佛教与财富》 ➤ 米庞仁波切的《知足的自信》 * 补充资料：衍空法师的《人生基本功》 * 补充资料：丹尼尔·高曼《情绪智商》
III.	认识	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 总结人天乘，解说人天乘的证果。引发学生反思「人天乘」的修持方法及其利益。(参阅资料 7.8.1) 2. 提示学生如果要进一步发展精神财富，达到究竟的安乐，可以参考下一课节开始讲授的声闻乘教法。
		形式	教师直接讲授
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>以短文解答：对人天乘的行者来说，什么是生命的意义？(附件 10) (范例：附件 11)</p>

课堂资料 7.8.1

证果

人天乘的行者皈依了三宝，便能确立生命可靠的皈依处，让内心得到无惧和安乐。同时，随着明白因果、受持五戒、行为上不再作恶，自然不会失人身，或落入三恶道。倘若进而能多行十善、广修福业，人天乘的行者来生就能生到天上享受福乐。

可是，人天乘的修行虽然是菩提道的基础，但所证得的人天果报还是未究竟，亦未能了断生死苦。须知福尽还堕，天人还有五衰相 [\[注\]](#) 出现的时候。所以我们应以人天福业为修行的基础，继而求取究竟的出离和解脱。

省思

- (一) 众生流转生死受种种苦，皆因有无明而做出种种愚痴的行为。破除无明唯有正觉——菩提！所以，若我们希望人生有真正的进步，就要培养正觉，成为觉者——佛陀。
- (二) 世上的金钱名利、亲人挚爱，乃至一切一切都是缘生缘灭，所以，有缘之时应予珍惜关怀、善巧处理，但是不可作为我们真正的皈依处。唯有正觉的佛陀、不变的真理、清净的和合僧众，才能在生死流转中陪伴我们，指引我们寻找究竟的光明和安乐。
- (三) 佛教中的戒律是从自利利他的立场而制定。若我们能持五戒，则不会作恶而与众生结上恶缘、种下恶因，将来受到苦果。所以持戒是自利的。当持了五戒，不伤害他人，自然亦是利他的行为。既然是自利利他的行为，何乐而不为？

注解

五衰相：随业力所感，天人身体自然洁净，衣着恒常光鲜亮丽。但当天人寿命即将结束时，便会有五项征兆出现，称为五衰相——衣裳垢腻、头上花萎、身体臭秽、腋下出汗、不乐本座。

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》上卷，31-32 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

幸福不是受金钱束缚，靠心决定

某天，在晚餐桌上。

「阿嬷，这两、三天都只吃白米饭，没有菜耶！」

我才刚抱怨完，外婆就哈哈地笑着回答说：

「明天哪，可是连白米饭都没有喔！」

我和外婆对眼一看，也哈哈大笑起来。

那已经是四十几年前的事情了。

回想起来，也正是从那个时候开始，整个社会开始发生急遽的转变。

政府的所得倍增计画、高度经济成长、大学学运风潮、全球石油危机、地价飙涨、校园暴力、日圆升值与美金贬值、泡沫经济幻灭、企业削价竞争、就业市场冰河期……

虽然大家都说：「现在的世道真的很不景气哪！」但其实这根本算不了什么。

对我而言，感觉上只是又回到和过去一样罢了。

改变的并不是景气，真正改变的，是人本身。

钱不够。

不能去大饭店吃饭。

不能出国观光。

买不起名牌服饰……

人们因为这些理由，而感觉不幸福，于是费尽心思，汲汲营营。

以下要讲的话，对于被裁员的人来说或许难堪，但其实，应该将裁员想成是从「早上八点起床、急着挤电车晃到公司、工作、加班、到话不投机的酒席上应酬、坐末班电车回家……」的人生中解脱的契机。

而且，今后该怎么办，可以夫妻俩或是全家人一起商量，不会有沟通不足的情况。事情是正、是反，完全看人怎么去想。

因为没有钱，所以不幸福。

我觉得，大家似乎被这种心态束缚得太紧。

因为大人都这么想，小孩子当然也过得不安稳。

因为不能带他们去迪士尼乐园，不能帮他们买流行服饰，所以他们也不尊敬父母。

因为成积不好，进不了好学校，连自己都觉得前途黯淡。

因为养出的都是这样的小孩，每天都过得没意思，对将来也不抱希望，少年犯罪一径增加。

其实，就算真的没钱，心境乐观也能活得开朗。

为什么我敢如此断言？因为我的外婆就是这种人。

我小时候寄养在外婆家。

外婆生于1900年。

她与二十世纪同时诞生，真的是属于过去的世代。

外公在一九四二年于战争中去世，之后，外婆就在佐贺大学及附属的中、小学担任清洁工，独力抚养两男五女共七个小孩，熬过艰困的战后时代。

我到外婆家里住的时候是一九五八年，外婆五十八岁，还继续在当清洁工。

生活当然不宽裕，但她总是那么开朗、精神抖擞。

而我呢，在和外婆相依为命的生活中，学到了人的真正幸福。

一九九一年，高龄九十一岁的外婆过世以后，我更深刻体会到外婆留给我的美好观念。

现在，大家似乎都陷入茫然的错觉里。

放弃四十年确实有过的幸福，而一路往不幸的方向前进。

大家都走错路了！

听听佐贺这位超级阿嬷的话吧！

幸福不是受金钱束缚。

是靠自己的心来决定的。

（资料来源：岛田洋七。《佐贺的超级阿嬷》，台北：先觉，2006。）

附件 2

内地首位女“侠医” 三赴非洲

一幕幕医护人员争分夺秒抢救危病人的惊险场面、一个个触目惊心为难产妇女接生的危急镜头、一幅幅毫无保留为传染病人治病的感人画面……不仅是电视剧集《天涯侠医》的片段。首名参与“无国界医生”组织海外救援工作的内地女性志愿人员王娅指出，这些都是“无国界医生”组织在落后地方的例行任务。她抱着“以善为本”的信念，先后三次前往非洲参与人道救援工作，锐意使当地人重拾做人应有的尊严和人格。

放下教鞭当上义工

王娅本来是云南省昆明市的一名中学英语教师，有一个幸福、温馨的家庭。但她凭着一份热心助人的执着信念，毅然踏上“无国界医生”远赴落后地区进行人道救援工作的征途。对于执行任务期间过着的危险、艰苦的生活，她无怨无悔，只求当地人远离饥饿和疾病，获得维持生命的最基本需要。

一九九八年，师范大学英语系毕业的王娅在一次偶然的机下加入“无国界医生”组织，负责后勤和行政工作。2002 年至今，她先后三次远赴医疗系统崩溃或设施严重不足的发展中国家，展开她形容为“生死置诸度外”的海外救援工作。王娅日前接受访问时娓娓道出作为前线志愿人员的经历和感受。年轻的她，脸庞上不时流露出坚毅和自信的神情。

王娅在“无国界医生”的职责，就如《天涯侠医》中邓梓峰所扮演的行政人员 Brian 的工作，负责统筹救援计划、管理志愿人员以及理财。她说：“虽然我不是医护人员，不能亲身上前线去协助医疗救援工作，但我抱着‘以善为本’的信念加入组织，尽自己的一点绵力帮助他们。”

不望回报只求助人

无疑，前线志愿人员将生死置于度外的无私奉献精神非常伟大。他们不追求任何物质上的回报，只求贫困地区居民重获做人的最基本尊严和人格。王娅认为，志愿人员的确很伟大，因为要放弃的东西实在很多：“我牺牲了亲情、爱情、友情和事业。我放弃了许多与父母和丈夫相处的机会，与朋友同学的聚会也没有了。如果当初没有加入组织，我现在应是一名受人爱戴的英语教师吧！”

王娅说，她的家人心里其实很矛盾和复杂，一方面他们认为“无国界医生”的工作性质很崇高，对她的工作很支援，但另一方面又很担心她的安全和生活。每到一处落后地方，家人总会关切地问：“你吃得饱吗？睡得够吗？”每当她听到这些问候，心中都会泛起一丝丝暖意，作为支撑下去的动力。

精神富足千金难买

被问及当初的抉择有否后悔，王娅斩钉截铁地说：“绝对没有！加入组织后，我觉得人生变得很精采，很有意义。我认识了不同国籍的志愿人员，见识了世界各地的风土人情和人文景观。总括来说，我得到了精神上的富足，一种用钱也买不到的精神财产。”

“无国界医生”工作的地点通常在战争区或疫症灾区，王娅可曾担心生命有危险？她叹了一口气，缓缓地吐出了一句话：“我没有想这么多，我不担心战争，也不担心当地治安，更不担心患病。”

作为首名参与“无国界医生”海外救援工作的内地女性志愿人员，王娅感到无比自豪和骄傲。她说，“无国界医生”组织在内地的知名度相对较低，但她会通过各种渠道去推动自愿救援事业的发展，让更多人知道在世界的某个角落，正有一大堆人等着救援。她鼓励有志者加入“无国界医生”组织。

明年一月，王娅将会前往赖比瑞亚，接受下一个任务。她为自己订下一个目标——在零七年底会退出“无国界医生”，但这三年里，必争取利用有限的时间和精力去帮助最多的人。零八年开始，她会回复英语教师的身份，并把多年来参与海外救援工作的见闻告诉学生，希望将这种伟大无私的精神传扬下去。

(资料来源：香港大公报。作者：曾湘婷。《内地首位女“侠医”三赴非洲》
http://big5.china.com.cn/zhuanti2005/txt/2004-11/23/content_5710824.htm 2008.4.2)

附件 3

均衡财富工作纸



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

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

附件 4

均衡财富工作纸 (范例)



1. 黄金
2. 金钱
3. 豪宅
4. 名车
5. 钻石
6. 游艇
7. PS3
8.

1. 知足
2. 喜舍
3. 信仰
4. 精进
5. 持戒
6. 闻法
7. 智慧
8.

附件 5

佛教的财富观 (节录)

财富是人人所希求的，它是一般人共同的愿望。财富可以分成很多中类，有物质的财富，也有精神的财富；有世间的财富，也有出世间的财富；有私有的财富，也有共同的财富；有现世的财富，也有未来的财富；有污染的财富，也有清淨的财富；有外在的财富，也有内心的财富；有一时的财富，也有永久的财富；有狭义的财富，也有广义的财富；有有价的财富，也有无价的财富。

财富如水，「水能载舟，亦能覆舟」，善的因缘能成就一切，不善的因缘也能分散一切，正如火水，相助相克。佛经上说，世间的财富是五家所共有，哪五家呢？一、一场水火天灾，疾病人祸的灾难，倾家荡产；二、强盗土匪，劫夺我们的财富；三、贪官污吏以种种的手段侵夺百姓的财产；四、不孝子孙，浪荡家财；五、国家的苛政赋税，使民不聊生。纵使钱赚得再多，也无法预料无常意外何时会发生。

世间贫富之别，并非看金钱的多寡，应是看自心能包容多大，欢喜多少、满足多少而定。

四、怎样处理财富

我们有钱还不够，怎样运用财富，更是主要的课题。你如何处理你的财富呢？在《杂阿含经》里有一首偈语：「一份自食用，二份营生业，余一分藏密，以抚于贫乏。」现代引伸这个道理，将财富分成十分来处理：

- 十分之四 — 经营事业
- 十分之三 — 家庭生活
- 十分之二 — 储蓄应需
- 十分之一 — 作福功德

在《大宝积经》中，告诉我们财富处理的方法，以波斯匿王为例，他的财富，已经不须为生活计算，他处理的方法是把它分作三分：

- 三分之一 — 用来供养宗教
- 三分之一 — 用来救济贫穷
- 三分之一 — 奉献国家作为资源

在《涅槃经》中，财富的处理方法，是除了生活所需之外，有四分分法：

- 四分之一 — 供养父母妻子
- 四分之一 — 补助仆佣属下
- 四分之一 — 施给亲属朋友
- 四分之一 — 奉事国家沙门

五、结缘

结缘是发财最好的方法。我对你寒暄、问好，口说好话，就是语言的结缘；和人点头微笑示好，也是和人结缘；你不认识路，我带你去，和你结个缘；遇到了困难，我来帮你的忙，更是结了个缘。这个世间上要有缘才能生存，有很多人他做事方便，是因为他结的缘很多。佛法讲因缘，宇宙万有所以存在，就是由于「因缘」。我们要发财、要生存，「结缘」非常的重要。

六、布施

有人会怀疑；布施是给人，给人又怎能发财呢？其实我们应该了解，布施如播种，你不布施，怎能有收成？佛教告诉我们，做功德就如种田，这块福田一个叫悲田，一个叫敬田。以慈悲心救济大众，叫做「悲田」；对于长辈、师长、父母、国家，尽忠尽孝，叫做「敬田」，在敬田、悲田里面播种都会有收成的。

佛教有托钵制度，「钵」就是一块「田」，能多少投到钵里，种一点福田，就能一收百、千收万，成长无限的果实。现在所种的种子，未来势必能为佛教、社会做许多教育、文化、慈善种种善业。

另外，佛教也有所谓「七圣财」。这七种圣财是指：信仰、精进、持戒、闻法、喜舍、智慧、惭愧。圣者他们安住于般若禅定的财富里，他们拥有法喜禅悦的财富享受，他们怀着惭愧慈悲的财富愿力，他们享用无尽的「七圣财」。

(资料来源：星云法师。《人生与社会》。台北：香海文化，2006)

附件 6

佛教与财富

问：物质上的成功和利益，对修行有害还是有利？

师：物质上的财富并不是问题，重要的是人对财富的态度以及处理的方式。《圣经》上说，骆驼穿针眼比富人进天堂的大门还容易，佛经没有这类的说法。相反的，有许多例子指出，有钱有势的人也可以是很好的修行者。在释迦牟尼佛的时代，很多有钱人大力护持佛陀。一些有钱人，不管是男是女，都是护法者和很好的修行者，其中有些还证得声闻乘的三界，也就是说，此生之后不再于欲界。他们之所以没有达到四果，是因为没有发誓出家，但他们对物质财富抱持着正确的态度。

从佛教的角度来看，对于财富的正确了解就是：世上的每一件东西都属于你，但同时也没有一件东西属于你。某些东西在常人看来是属于你的，但那只是你的业果，你只不过暂时拥有这些东西，而且有义务要善加处理。从宏观的角度来看，可以说整个地球都是众生所有，但不是要让我们拥有和滥用，而是要让我们照顾、尊敬并传给后代。

具有正确态度的有钱人，有利于护持佛法，因为他们能善用自己的财产。释迦牟尼佛曾经待在几位富人家中，包括国王的宫中，接受供养，而他自己也是王室的一份子。

如果你有钱，而且接受财富属于众生的观念，也许会认为：「我要把所有的钱送给身边需要它的人。」但这么做并不是正确的方式，因为可能是浪费。这种决定应该根据良好的判断。有智慧的人知道如何善用自己的财产，其他人则不知道。具有智慧和财富的人，有计划地处理财富，并遵循既定的原则。有智慧的人，才能适当处理财富。

这也适用于寺院。虽然许多出家人可能住在寺院里，但住持并不必须提供他们一切。出家人进入寺院时，随身带来一些东西和技能，这些财产其实是各人的业果。然而，住持不鼓励出家人随心所欲地拥有或使用任何东西，即使他们的财产是个人业力的结果，这些人可能不知道如何善加利用，反而造成浪费。

兼具智慧和财富的人，不会随随便便处置财富。有钱人继续有钱也是件好事，佛教不主张贫穷或共产。另一方面，佛教徒不应该说：「我所拥有的一切绝对属于我个人，我会运用各种手段来保护自己的财产。」佛教鼓励人们布施，帮助他人。

在严格的资本主义中，人们尽可能累积财富，这种想法不符合佛法，而且很具毁灭性。

其他对于财富的态度可能也是有害的，像是把财富当成个人安全的保障，或成功、成就与地位的象征，抱持这种态度的人会尽可能累积财富。如果他们有一千元，就想要有一万元；如果有一万元，就想要有一百万元。他们会想为自己和子孙后代累积财富，希望子孙不但能维持他们的财富，而且继续增加。他们一直想以各种方式来增长财富，患得患失。心里有这么多事，就很少有时间做其他事，尤其是灵修。

再说，这种人有一种很深的观念，认为钱是很难赚的，因此不愿施舍他人。对任何事情抱着累积的心态，这是和修行南辕北辙的。相反的态度就是对财产不在意、不经心，那也与修行相反，是不负责任的。佛经鼓励人们善用自己拥有的，但一无所有时也能泰然自若。不应该太依赖自己的财富，也不该把所有的快乐建立在财富上，而该学着在任何情况下都能心满意足。

有个关于著名的禅修者庞居士的故事。据说他很富有，在开悟后把家里所有的金银财宝装到船上，丢到河里。他和家人后来连住的房子都没有，靠着贩卖篮子为生。有人问：「你为什么不把金银财宝送给需要的人呢？」庞居士回答说：「我不要害任何人。如果给人财富，他们很可能造下许多恶业。相反的，如果你要他们修行，他们就会得到真正的财富。」这个故事很可能是捏造出来的，却有个很好的意旨：最好能清心寡欲，生活得简简单单、心满意足。

如果在物质上很富有，很可能就增加了责任的负担。累积和处理财富需要时间、精力，修行的时间也就更少了。然而，如果把自己看成只是守护财富，而财富其实属于众生，就可以修行得很好，那时会以无执着心、无得失心来看待、使用财富。

不需要害怕拥有或累积财富，但也不该沉溺于财富所带来的欢乐。应该有节制地使用自己拥有的，帮助那些需要的人，护持佛法僧三宝。

（资料来源：圣严法师。《禅的智慧》。台北：法鼓文化，2003。）

附件 7

知足的自信

佛陀教导我们，痛苦是漂流轮转的结果；这样的漂流，来自于不停地寻找外在快乐源泉的驱策力。藏文里，代表人类的一词是「卓瓦」(drowa) — 它的意思是「迁流者」。我们徘徊流浪，不是出自于喜悦，而是由于不满足。我们在寻找的，是快乐驻留之处，也就是满意和知足之处。好比坐在一家餐馆里点菜，我们远远看到，某个人正在吃着一盘看来非常美味的沙拉，还有一块肥美多汁的牛排，一片滴淌着起司乳酪的比萨饼，或是双层的巧克力蛋糕，上覆有生奶油，以及浆果。我们马上转头告诉侍者：「我要点同样的食物！」然而，等到所有菜肴上桌了，却没有我们想象的好吃。我们所要的，其实不是食物本身 — 而是我们所看到的，那位食客脸上的满足感。

迁动的心，难以知足

现今，我们大多数人感受到的焦虑和压力，实际上仅只是缺乏满意知足。在我持续的行旅中，从西藏的高原牧区，到巴西的热带雨林，和香港人潮拥挤的街道，我学会必须在每一处所安心满足。不然的话，旅行会使人精疲力竭，因为你总是臆想着下一个地方会更好更舒适。有些时候，和我同行的人们会疲惫不堪，虽然他们把自己的精力花在期待下一个下榻处、或下一餐饭将会有所改进且更合乎心意之上。

即使我们不见得常常自一个国家旅游到另一个国家，我们的心总是在迁动不已。我们以为，那种知足，可以在下一口饭菜、下一句言语、下一轮的高尔夫球、或多一杯酒、多一件新衣服、多一个亲吻……里找到。一天里，我们花费多少时间和精力在这般惯性的追逐上？我们与欲望、或食欲在早上六点钟有约，接着在十点钟，中午十二时则是午餐约会，然后上酒吧，再下来是晚餐、跟着甜点 — 最大的欲望，其后甚至还有宵夜。在与这种种欲望的约会当中，我们必须以某种方式放松下来，停止不断的嚼动，学着去心满意足。要不然，我们就会以不止息的转移到下一个欲望的奢求与野心，来耗尽自己。

如果我们不知道如何在心中知足，我们甚至不能满意于我们的食物。即使是在全世界最好的餐厅吃饭，也不会有任何差别。相较起来，也许在印度的一个偏远村庄里，某人以土碗盛咖喱饭津津有味地吃着，还比我们满足快乐得多。当我们终于发现我们找了好久的那款式新鞋，在短暂的一小段时间里，我们很知足。但是这段时间过去，我们又变动了：食物不再美味，衣服不再合身，床单太粗糙了，洗澡水也不够热。我们需要更好的电影，更有趣的书，以及崭新的恋情等等。我

们似乎需要住在不同的星球上才行。

知足能平息愤怒激进

欲望，是一种有着无止尽食欲的生物。像是在干草地上的一個火花，它只是继续燃烧，直到完全枯竭。以其本性，它永远不能被满足；因为它是根基于在我们自身之外寻求慰藉的愤怒激进。那种期许总会落得失望，以及自生的诸多痛苦。是心自己让自己不好过。能够看见我们是怎样地使一己受苦，便是明智；知道何时适可而止，即是知足。这样的知足赋予我们尊严。以明辨洞察，全神贯注地前行，执持着巨大的精进之力，如此，我们是谦恭的、温柔的，因我们了解，我们已经拥有所需的一切事物。我们已发现了此心的平和，而且，我们对如何利用此生有所筹划。这一知足，是老虎的自信。为什么称之为「自信」，因为它稳定了我们的心，平息了那种激进猛烈、期待事物与现状不同的状况。

(资料来源：米庞仁波切。《统御你的世界》。台北：橡树林，2006。)

附件 8

补充资料

衍空法师授养儿育女基本功



Elsie 上周跟大家介绍一行禅师的中文诗歌专辑《梅情禅韵》时，提到与专辑制作顾问衍空法师有一席话，当日 Elsie 亦有向衍空法师请教亲子之道，原来衍空法师平时经常到一些中学主持家长讲座，鼓励家长培养孩子四个「生命基本功」，包括热爱生命、坚持与忍耐、反思自学能力及建立良好的人际关系。

衍空法师表示，在生活重担与社会问题的牵制下，今日做父母要与子女建立良好的亲子关系谈何容易，「双职父母很晚才放工回家，与子女相处的时间很少，自然心生内疚，唯有尽量满足子女的要求作为补偿；加上新一代的孩子多数是独生子女，以为凡事是应得的，不用努力争取也可拥有，所以正因为惯了依赖、被照顾，他们便渐渐不懂得与人沟通了。」

与其苦恼如何改善亲子关系，衍空法师认为，父母不如协助子女自小打稳四项基本功，建立正面的人生观，这样孩子便会自然「听教听话」，「首先，要先让小朋友**热爱生命**，充满干劲激情，以及投入和欣赏生活的趣味，明白读书吃饭，并非为满足父母而做。培养子女热爱生命是很重要的，因为那些隐蔽青年，就是对人生失去兴趣，结果活得辛苦、无聊，继而对社会种种现象积累不满，只懂批评及埋怨人生，这样做人又怎会快乐呢！」

「第二，是**坚持与忍耐**。若孩子自小懂得自律，例如必须做完功课才可看电视节目，从而明白就算撒娇也不会得到想要的东西，这样做子女的才懂得体谅父母工作辛劳，家长便毋须事事迁就，亦不会造成过分溺爱。」

衍空法师还向 Elsie 说了个小故事，「有对家长朋友，孩子出世后一直与自己同睡，直至孩子一岁大，他们决定让孩子有自己的房间。第一个晚上，孩子不敢独自睡觉，哭得厉害。但身为母亲的朋友，没有即时走进房间去安抚，只坐在门外一起哭泣；第二、第三晚亦如是，最后孩子没有再怕得哭而入睡了。父母有时就是要这样忍心，让孩子知道生命中有不少事情是需要坚持，哭哭啼啼是解决不了问题。」

第三项基本功，就是**反思自学的的能力**。衍空法师解释，求知欲强的孩子，会对寻求知识真相感到喜悦，成长发展亦积极健康一点，「在小朋友的学习过程中，父母的启发与鼓励是十分重要。简单至一顿饭，家长可以问孩子□菜味道的分别，学习同中求异，从表面看出深层知识；并且让孩子有思考的空间，避免电视节目等泛滥资讯充塞他们的感官判断，影响聆听与沟通的能力。」

「最后，就是**建立良好的人际关系**。父母可通过引导孩子面对自己的情绪，而对别人的情绪产生认知，继而培养慈悲心去关怀他人。」衍空法师建议，家长可利用电影、卡通片作为情绪教育的教材，例如让孩子思考角色人物为何发脾气或开怀大笑，藉以了解喜怒哀乐等情绪生起的因由，并学会愿意聆听别人的悲痛。

衍空法师坦言，这些做人处世的基础，本质是源自学佛的态度，「学佛者先要有一颗『法心』，正如菩萨要对众生的生命感兴趣，且喜欢广结良缘，打好人际关系，才能普渡众生；同时，钻研佛学的智慧，须具备反思自学的能力，以及严守戒律。」

听过一行禅师和衍空法师的道理，Elsie 觉得佛学禅理也可以十分「入世」，好似衍空法师的四个生命基本功，便不是空谈意识层面，而能贴近实际生活，所以家长只要多注意生活细节，以身教言教说明个上述四个基本功的重要，子女的人生态度最终亦会有所改善，不易走上歪路。

(资料来源：星岛日报 - 教育新闻

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

清楚自己的情绪。自我觉知，即在任何感觉产生时马上察觉，是情绪智能的基石。随时随刻监察情绪的能力，对心理洞察力及自我了解非常重要。我们要是不能觉察自己的真正感觉，就会被这些感觉操纵。我们越能确切认知自己的感觉，越能肯定自己对个人决定的（从与谁结婚到接受什么工作等）感觉，也就越能掌握自己的生命。

觉知他人的情绪。同理心是另一种建立在情绪自我觉知基础上的能力，是根本的「人际技巧」。有同理心的人对于他人显示其需要的微妙的社交讯号较为敏锐，因而较适合从事医护、教学、销售和管理等职业。

(资料来源：

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

附件 9

法财工作纸



拓展、管理物质财富	拓展、管理精神财富
1. 2. 3. 4. 5. 	1. 2. 3. 4. 5.

附件 10

法财工作纸 (范例)



拓展、管理物质财富	拓展、管理精神财富								
<p>1. 经营事业、支持家庭</p> <p>2. 布施财物</p> <p>3. 以无执着心、无得失心来看待、使用财富</p> <p>4. 不沉溺于财富所带来的欢乐，例如：美食、豪宅</p> <p>5. 善用财富护持佛法、作福功德</p> <div data-bbox="268 1205 785 1576" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table border="1" style="margin: 0 auto; text-align: center;"> <tr> <td>作福功德</td> <td>10%</td> </tr> <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> </table> </div> <div data-bbox="236 1704 571 2004" style="text-align: center;"> </div>	作福功德	10%	經營事業	40%	家庭生活	30%	儲蓄應需	20%	<p>1. 和别人结缘</p> <p>2. 布施佛法的智慧</p> <p>3. 对自己友善亲和，对他人仁慈怜悯</p> <p>4. 敬仰长辈，亲近善知识</p> <p>5. 热爱生命安忍、精进</p> <p>6. 安忍、坚持与忍耐</p> <p>7. 精进、反思与自学</p> <p>8. 人生四大基本功:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 热爱生命 - 坚持与忍耐、抗逆能力 - 反思自学的能力 - 建立良好的人际关系 <p>9. 自觉、觉他</p>
作福功德	10%								
經營事業	40%								
家庭生活	30%								
儲蓄應需	20%								

附件 12

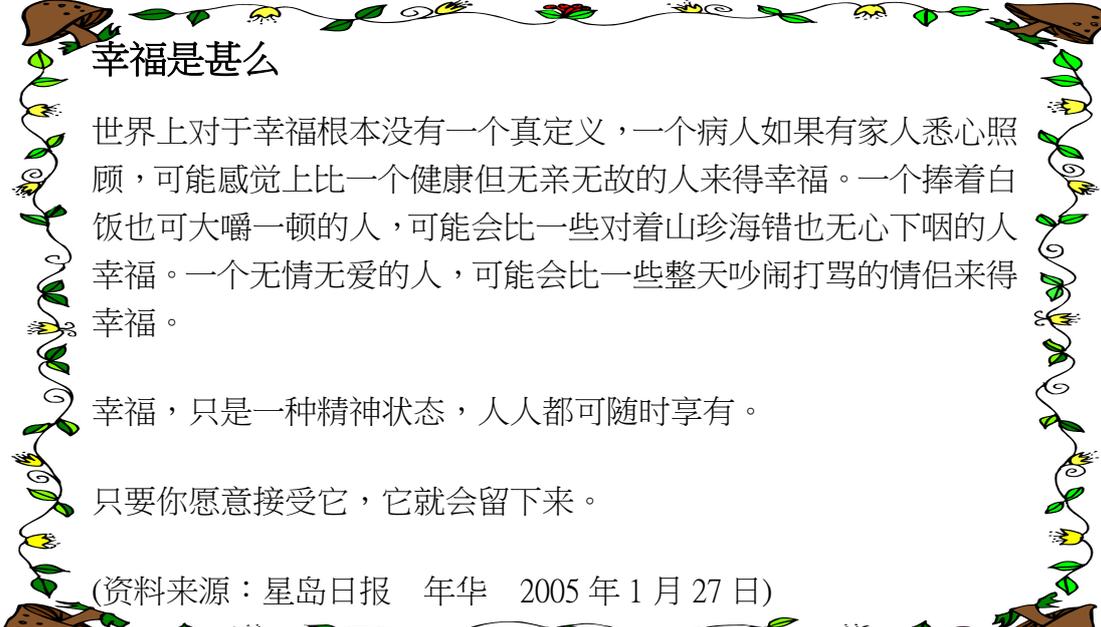
对人天乘的行者来说，什么是生命的意义？

范例答案：

人天乘的行者认为生命的意义是增进向上，追求人天界的福乐；修持人天乘能令他们理解和落实达到这个目标的正见和方法。他们会皈依三宝，能以佛为师、法为学、僧为友，培养正知正见，打好菩提道的基础。他们更深信因果，避免因贪爱等烦恼种下恶业，为自己招致苦果。故人天乘的行者会以受持五戒、奉行十善，在日常生活种广种善业，为自己及社会建设美好的未来。

附件 13

教师资料 7.8.1



幸福是甚么

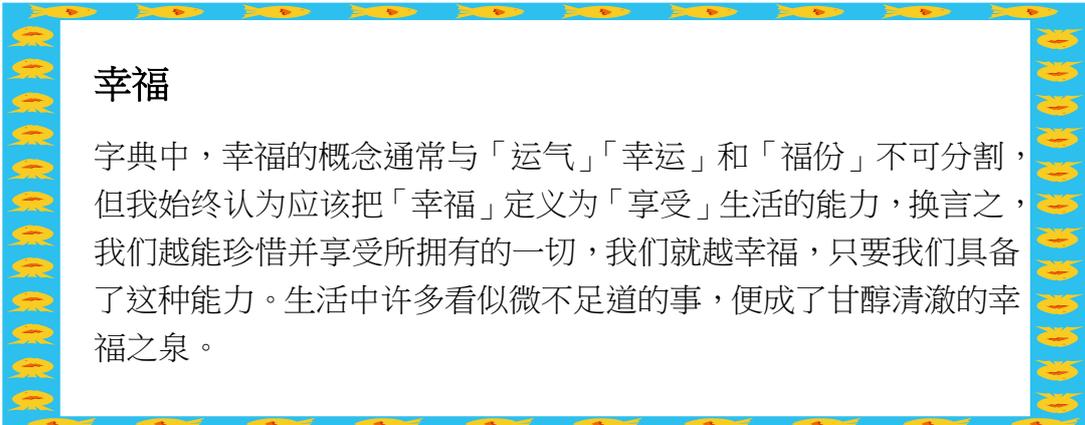
世界上对于幸福根本没有一个真定义，一个病人如果有家人悉心照顾，可能感觉上比一个健康但无亲无故的人来得幸福。一个捧着白饭也可大嚼一顿的人，可能会比一些对着山珍海错也无心下咽的人幸福。一个无情无爱的人，可能会比一些整天吵闹打骂的情侣来得幸福。

幸福，只是一种精神状态，人人都可随时享有。

只要你愿意接受它，它就会留下来。

(资料来源：星岛日报 年华 2005 年 1 月 27 日)

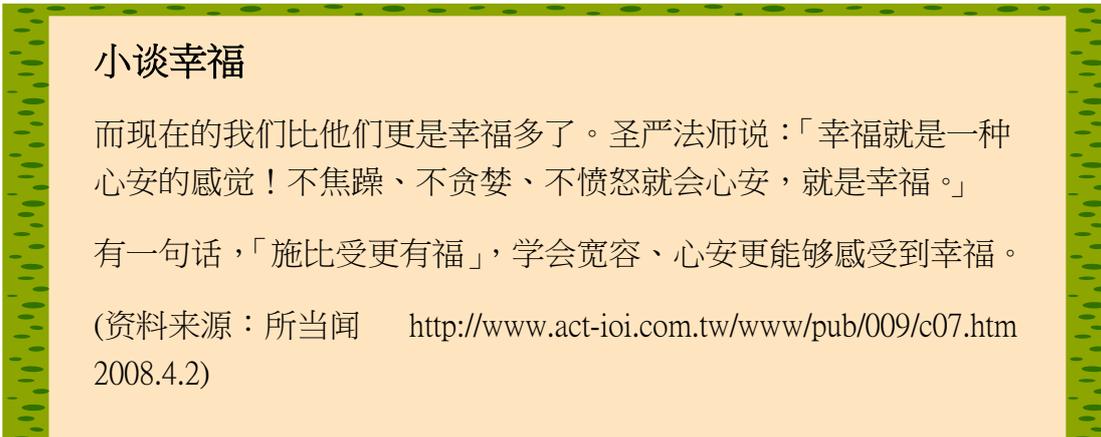
教师资料 7.8.2



幸福

字典中，幸福的概念通常与「运气」「幸运」和「福份」不可分割，但我始终认为应该把「幸福」定义为「享受」生活的能力，换言之，我们越能珍惜并享受所拥有的一切，我们就越幸福，只要我们具备了这种能力。生活中许多看似微不足道的事，便成了甘醇清澈的幸福之泉。

教师资料 7.8.3



小谈幸福

而现在的我们比他们更是幸福多了。圣严法师说：「幸福就是一种心安的感觉！不焦躁、不贪婪、不愤怒就会心安，就是幸福。」

有一句话，「施比受更有福」，学会宽容、心安更能够感受到幸福。

(资料来源：所当闻 <http://www.act-ioi.com.tw/www/pub/009/c07.htm> 2008.4.2)

教师资料 7.8.4

幸福是什么



曾经看过这样一个故事：有一条小狗想知道幸福在哪，于是他去问妈妈：“妈妈，妈妈，幸福在哪啊？”妈妈对他说：“幸福，它就在你尾巴上啊。”小狗听了很高兴，于是转身去找幸福，可是他转啊转，就是抓不到自己的尾巴，自然也就看不到幸福了。他很困惑，于是再去问妈妈：“妈妈，你说幸福在我尾巴上，可是为什么我抓不着？”妈妈回答说：“你不用去找它阿，因为只要你往前走，它就跟你身后。”

其实幸福不是我们的目的地，而是我们路途上的伴侣，只要勇敢去生活，勇敢向前迈，她就会出现。而她又很害羞，当我们用眼睛去寻找时，她会躲起来，唯有用心去领会，才能感受到她的气息。

前段时间室友对我说：“你可真幸福，还能舒舒服服地睡觉，而我连忙得连睡觉都成了一种奢望。”而那时我却还在埋怨生活的无聊。

有人说幸福是一手拿不到的好牌，其实并不是我们拿不到好牌，只是我们的欲望太多，总是期望着更好的牌，而忘了去关注、去欣赏手中的牌。世上的事情不可能十全十美，我们不能只关注白纸上的黑点，而应去欣赏黑点之外的洁白无瑕。因为那一个黑点，才发现白的美丽；因为现实不尽如意，心灵才有那么多的向往与梦想。

“会得个中趣，五湖之烟月进入寸里”，若能体会周边事物的情趣，就像五湖景色全都纳入我胸中一样。我想幸福就是一滴水里的湖泊，一朵花里的天堂，打开心灵，去感受、去聆听，幸福就在那一刹那降临。

(资料来源：张文青

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

2008.4.2)

教师资料 7.8.5

消费洪流泛滥

简朴生活 知足尺度

生活在现代都市，人人都在追求更多的物质享受、更奢华的生活模式；不过与此同时，也有不少人喜欢追求简单一点的生活，不愿做消费文化的奴隶。一般人常以为，简朴生活是痛苦的，拥有丰富物质才是幸福；亦有人认为，追求简朴生活就是追求清贫，难免有被比下去的感觉。这些想法到底有多真确？所谓简朴生活的精神和内涵，究竟又是甚么？

新闻摘录：

现代社会鼓吹消费，在每天铺天盖地的广告煽动下，我们开始习惯一种消费至上的生活模式，消费，甚至已成为现代生活的最大意义。一如美国大众文化评论家 John Fiske 所说：「购物中心就是消费主义者的大教堂。消费成为现代人的宗教，通过消费，我们寻找到精神满足和自我满足。」



被欲望捆绑的生活

人为甚么要消费？这种无止境的消费欲望又是从何而来？

当乐儿在大学二年级那一年，偶尔读到美国作家爱琳·詹姆丝的《Simplify Your Life》(台译《生活简单就是享受》)时，她开始思考这样的问题，乐儿说：「我以前很喜欢购物，每天放学总要到商场走一趟才肯回家，每次在超级市场看到有新出品的零食，也会第一时间买来试，每月平均花二千元买衣服，钱不够用就做兼职，虽然很辛苦，但为了买得心头好，还是觉得值得。可是当我看了这书之后，才开始反省自己的生活是否真正过得开心，可能购物那一刻真的很开心，但为了买那些奢侈品，我却牺牲了睡眠，以及和朋友、家人在一起的时间。」乐儿发觉自己的生活已陷入一种以消费欲望为中心的恶性循环：「那种被欲望捆绑的生活其实并不快乐。」



生活不受制于消费

「詹姆丝说选择简朴，目标就是要达到生活的自由自在，要过和谐、融洽、有目标、有意义的生活。詹姆丝的想法很像中国人常说的知足常乐，为了不再受制于消费，我会叫自己尽量少去留意那些商品广告，买东西之前，会尽量以需要为原则，会先问问自己，这真的是生活必需品吗？」乐儿说。

以前乐儿会因为大减价而买下大堆根本不需要的东

西，现在她已能理性地向那些不需要的商品说不，「很多人以为简朴生活就是要活得清贫，或者完全不消费，甚至会对消费行为怀敌意，我认为这些想法并不正确。因为简朴生活的目的首先是为了环保，不制造资源浪费，然后是要帮助我们无止境的欲望中解放出来。许多人会以消费来证明自己的价值，买很贵的东西来显示自己是成功人士，但那真的就是成功吗？生活努力的目标，真的只是为了追求奢华的享受吗？」

简约生活的理念对现代人来说并不陌生，早在八十年代，有人即以「少即是多」(Less is More)作为简约生活的理念，近两年亦有所谓乐活族的出现(LOHAS 即Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写)，一种重视健康和环保责任为消费原则的简朴生活，只使用不污染环境的商品，也鼓励大家改变消费态度。

新闻讲场：

网志作者华利：「最重要是自己有没有一种想改变生活的方法，最起码你自己要知道自己的生活哪一方面要改善。然而时下最大问题是，很多人以为自己的生活没问题，或以为生活质素很高(买一层千呎楼)，他们却完全察觉不到发生了甚么问题，更可怕的是他们很可能失去自我批判的自觉反省能力(我直觉这跟现代社会消费主义或建制不无关系)。」

绿色生活推动者周兆祥：「简单的生活原来非常有乐趣，令生命更有情趣。人根本不需要那么多科技玩艺才幸福快乐，摆脱了他们才有时间和精神跟自己、跟亲人朋友相处，真正享受人生。」

永续发展学会理理事长张隆盛：「我们这一代的人，都已经接受了一九八〇年代中『大就是好』和『多就是好』的观念。很多人拥有大房子，拥有大型轿车，几乎无所不有的便利，以及许多典型『优皮』生活型态该有的玩具……然而『大』不见得就是好，『多』也不见得就是富有，唯有简单自在，生活才真正是一种享受。」

生态经济拓展研究社彭耀阶：「城市居民即使奉行简朴，实际上亦难以行得通，因为消费和购物的诱惑及压力无处不在，兼且价廉物美……自老板至打工仔都希望人人多多消费，否则打工仔要担心失业，老板要担心亏本，这两类人占据着都市人口中的大多数，他们怎会让人四出鼓吹简朴而坐视不理？」

岭南大学文化研究系副教授许宝强：「香港社会鼓吹的，是一种永不休止地追求短暂满足、新鲜时尚的消费主义。在这样的消费社会中，『正常』和『快乐』的生活就是能够不断消费的生活，要不断消费，就得有收入；要有收入，只好工作(包括接受条件恶劣的工作)。在消费社会中失业，带来的不仅是没有收入，

同时也是无能力使用（消费）的大量空闲时间，对已习惯新奇刺激的消费者来说，就意味着难以忍受的无聊和苦闷。」

中兴大学公共行政系教授叶仁昌：「无论怎么谈，重要的还是自己的生活哲学、价值的问题。我以前一直认为人类是追求平等的，你有我没有心里就不舒服。后来又发现，人类也追求不平等，跟你一样多又怎么证明我的比较优越。人喜欢比，我要超越你，到最后物质就不断增加。」



(资料来源：星岛资讯网)

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

教师资料 7.8.6

终日寻春不见春



本句出自一首禅诗，相传为唐朝无尽藏比丘尼所作。

禅宗看起来很玄。寻春怎么会找不到呢？春天的郊野，到处是春意。风是春天的风，水是春天的水，草木花朵都是春。人的脸孔带着春天的喜悦，百鸟唱出春天的歌曲，曲中尽是春天的感情。要寻春根本不难！

此处是一个比喻。已经身在春天之中，而且四季常春，你还要找春天？到哪儿去找呢？也就是说，若只知道春天这个名词而不知道春天是甚么，即使身在春天也不认识春，无怪乎永远找不到春天了。诗句的本意是不要去追求智慧；当你一无所求，那就是智慧，心中若有所求、有所寻觅，就是一种牵挂，即使找到了也不可靠。

春天是甚么？鸟语花香、山明水秀是春天，可是，它会永远存在吗？不能！它瞬息万变。当你感受到有那个东西，有一个永远不变的春，春天就即刻离开了。也就是说，如果心有所执着，即使你真正见到春天，也会失去它。

换个角度看，许多人追求幸福美满。甚么叫幸福？甚么叫美满？心中知足就有幸福，待人恳切就是美满。如果向他人要求幸福，向环境追求美满，那永远找不到。他人给的幸福你不会满足的。如果只得到一点点，你希望得到更多；别人不让你得到，你会无比痛苦；一旦得到了，又担心失去。所以，对幸福的需求，永远不可能真正满足，因为那是别人给你的。如果心中有一个观念：「得多得少都知足。能得多少就得多少，不能得到也就罢了。不是不要，但如果要不到，何必一定要？而即使得到，也可能会失去，何必担心？能不失去最好，如果非失去不可，担心也没有用。」这么一想，就会经常感觉在幸福之中。

人与人之间相处，如果自己要求的少而付出的多，不但自己对自己会满意，他人也会有若干回馈，这就是美满。即使付出很多而未得到任何回馈，也会觉得美满，因为于心无愧。用这种心态来对待家庭、朋友、社会，则可以时时刻刻都在幸福和美满之中。如果不能实践这种生活体验，那的确是寻春不见春，纵然身在春天也看不到春天。

（资料来源：圣严法师。《公案一零零》。台北：法鼓文化，2005）