

# 佛陀传记

佛学课本

在佛学知识中**学佛义理**  
在日常生活中**行佛所行**



## 目录

第①课	悉达多太子的诞生	7
第②课	悉达多太子的童年	11
第③课	悉达多太子的青年时期	15
第④课	四种景象.....① 衰老 ② 病痛	19
第⑤课	四种景象.....③ 死亡 ④ 出家	25
第⑥课	太子出家	30
第⑦课	追求真理.....六年的苦行	37
第⑧课	追求真理.....魔罗的诱惑	42
第⑨课	证悟真理.....菩提伽耶	46
第⑩课	缘起人生	52
第⑩①课	因果定律.....业与业报	58
第⑩②课	初转法轮.....最初五名弟子	64
第⑩③课	四圣谛.....① 苦谛	68
第⑩④课	四圣谛.....② 集谛	74
第⑩⑤课	四圣谛.....③ 灭谛	79
第⑩⑥课	四圣谛.....④ 道谛	83
第⑩⑦课	僧团的扩展.....① 耶舍与父亲	89
第⑩⑧课	僧团的扩展.....② 迦叶兄弟	94

第①+⑨课	佛陀在摩竭陀国 ①	99
第②+⑩课	佛陀在摩竭陀国 ②	103
第③+⑪课	佛陀回乡	108
第④+⑫课	释迦族人的皈依 ①	113
第⑤+⑬课	释迦族人的皈依 ②	118
第⑥+⑭课	八正道：戒学 ①	123
第⑦+⑮课	八正道：定学 ②	129
第⑧+⑯课	八正道：慧学 ③	134
第⑨+⑰课	祇园精舍	141
第⑩+⑱课	女众弟子 ①	145
第⑪+⑲课	女众弟子 ②	150
第⑫+⑳课	业与业力	155
第⑬+㉑课	六道轮回	161
第⑭+㉒课	佛陀的智慧与慈悲	166
第⑮+㉓课	三法印：宇宙的三种真理	171
第⑯+㉔课	佛陀的晚年	176





## 编者的话

要了解佛教的内容，以及佛教是否为我们人生所需，就必须先了解佛教的伟大导师——释迦牟尼佛——的人格与智慧。

本教材是根据新加坡课程发展署所编写的《佛学》改编而成。内容以释迦牟尼佛的一生为主轴：从出生→童年→青少年→出家→证悟的过程，并透过有趣的故事、浅显的文字、汉语拼音，以及精美的版面设计和图片，述说佛陀的一生和佛法的基本概念。

### 学习目标：

- 培养学生在佛学知识中学佛义理，以建立正确的思想。
- 培养学生在日常生活中行佛所行，以修正自己的行为。

### 单元内容：

每个单元都由三个元素组成：故事、问题讨论、智慧法语。为了让学生在阅读故事后，能有“自我觉察反思”的机会，故设计“问题讨论”，以奠定“佛学知识”的基础。又为了鼓励学生将“佛学知识”在日常生活中实践，摘录了“智慧法语”，让学生能从内心自发地行善，以达到“解行并重”的修习目标。

本书若有欠妥之处，欢迎提供意见与建议，供修订时参考。





# 1

## 悉达多太子的诞生

liǎng qiān wǔ bǎi duō nián qián yìn dù běi bù shān qū yǒu gè fù yù de guó  
两千五百多年前，印度北部山区有个富裕的国  
jiā chēng wéi jiā pí luó wèi guó zhè lǐ de guó wáng jìng fàn wáng shì wèi  
家，称为“迦毗罗卫国”。这里的国王净饭王，是位  
rén cí ài mǐn de jūn zhǔ  
仁慈爱民的君主。

wáng hòu mó yē fū rén zhǎng de měi lì wēn róu yǒu yì tiān tā zuò le yí  
王后摩耶夫人长得美丽温柔。有一天，她做了一  
gè hěn tè bié de mèng mèng jiàn yì tóu bái xiàng cóng tā yòu xié jìn rù shēn tǐ  
个很特别的梦，梦见一头白象从她右胁进入身体。  
bù jiǔ tā huái yùn le jiē jìn shēng chǎn de shí hòu tā zài gōng nǚ de  
不久，她怀孕了。接近生产的时候，她在宫女的  
péi bàn xià huí dào zì jǐ mǔ qīn jiā lǐ qu  
陪伴下，回到自己母亲家里去。

tú zhōng tā men jīng guò bǎi huā shèng kāi de lán pí ní yuán mó yē fū rén  
途中，她们经过百花盛开的蓝毗尼园，摩耶夫人  
yú shì jué dìng zǒu jìn yuán zhōng sǎn bù jiù zài zhè chōng mǎn huān lè de shí kè  
于是决定走进园中散步。就在这充满欢乐的时刻，  
tài zǐ dàn shēng le zhè yì tiān zhèng shì wǔ yuè yuè yuán zhī rì  
太子诞生了。这一天，正是五月月圆之日。



shēn shān lǐ yǒu wèi jiào ā sī tuó de zhì huì zhǎng zhě zhèng zài xiū xíng  
深山里，有位叫阿私陀的智慧长者正在修行。

tā zài jìng zuò de shí hòu kàn dào wáng gōng shàng kōng chū xiàn le yí dào xiáng hé  
他在静坐的时候，看到王宫上空出现了一道祥和

de jīn guāng tā zhī dào tài zǐ dàn shēng le biàn lì kè dào wáng gōng qù jiàn  
的金光。他知道太子诞生了，便立刻到王宫去见

jìng fàn wáng  
净饭王。

ā sī tuó qǐng qiú jìng fàn wáng jiào rén bǎ tài zǐ bào chū lái gěi tā kàn  
阿私陀请求净饭王叫人把太子抱出来给他看

yí kàn yí jiàn tài zǐ zhǎng xiàng yuán mǎn ā sī tuó liǎn shàng lù chū le xiào  
一看。一见太子长相圆满，阿私陀脸上露出了笑

róng dàn shì hěn kuài yòu bēi shāng de kū le qǐ lái guó wáng bù ān de  
容，但是很快又悲伤地哭了起来。国王不安地

wèn tài zǐ huì yù dào  
问：“太子会遇到

shén me bú xìng de shì ma  
什么不幸的事吗？”





ā sī tuó huí dá                      jìng fàn wáng                      tài zǐ bú dàn bú huì yù dào  
阿私陀回答：“净饭王，太子不但不会遇到  
bú xìng              fǎn ér huì zhèng de zhēn lǐ              tā huì jiāo huà zhòng shēng              shǐ zhòng  
不幸，反而会证得真理。他会教化众生，使众  
shēng liào tuō shēng sǐ              zhèng de niè pán              bú guò              wǒ yǐ jīng lǎo le              méi  
生了脱生死，证得涅槃。不过，我已经老了，没  
yǒu jī huì tīng dào tā suǒ shuō de dào lǐ              zhè jiù shì wǒ shāng xīn de yuán  
有机会听到他所说的道理，这就是我伤心的原  
yīn              shuō wán              ā sī tuó biàn lí kāi wáng gōng  
因。”说完，阿私陀便离开王宫。

lìng yī wèi xiū xíng zhě yě gào sù jìng fàn wáng                      tài zǐ zài jiàn dào lǎo  
另一位修行者也告诉净饭王：“太子在见到老、  
bìng              sǐ de rén shēng kǔ xiàng hòu              yí dìng huì chū jiā xiū xíng              chéng wéi jué  
病、死的人生苦相后，一定会出家修行，成为觉  
zhě              jìng fàn wáng tīng le              jué dìng wèi tài zǐ qǔ míng              xī dá duō              jiù  
者。”净饭王听了，决定为太子取名“悉达多”，就  
shì              yī qiè yuàn wàng yuán mǎn              de yì sī  
是“一切愿望圆满”的意思。

xī dá duō tài zǐ dàn shēng hòu de dì qī tiān                      mǔ qīn mó yē fū  
悉达多太子诞生后的第七天，母亲摩耶夫  
rén jiù qù shì le              cóng cǐ yǐ hòu              tài zǐ jiù yóu mó yē fū rén  
人就去世了。从此以后，太子就由摩耶夫人  
de mèi mei bō shé bō tí fú yǎng zhǎng dà  
的妹妹波闍波提抚养长大。

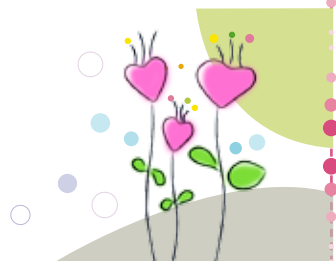
## 小组问题讨论

- 1 悉达多是哪一国的太子？他的父母是谁？
- 2 摩耶夫人做了什么梦？它象征什么？
- 3 太子在哪一天诞生？出生地在哪里？
- 4 什么是“觉者”？什么是“众生”？
- 5 你觉得“生老病死”是人生的苦相吗？为什么？

## 智慧法语

修慈心能断贪欲。

——《大般涅槃经》卷第15



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 2

## 悉达多太子的童年

xī dá duō tài zǐ cóng xiǎo xīn dì shàn liáng fù yǒu tóng qíng xīn qī suì  
 悉达多太子从小心地善良，富有同情心。七岁

nà yì nián tài zǐ kàn dào yǒu gè nóng fū gēng dì shí ní tǔ lǐ de qiū  
 那一年，太子看到有个农夫耕地时，泥土里的蚯

yǐn bèi fān chū dì miàn bù jiǔ fēi lái yì qún niǎo er zhēng xiān kǒng hòu de  
 蚓被翻出地面。不久飞来一群鸟儿，争先恐后地

qiǎng zhe qiū yǐn chī  
 抢着蚯蚓吃。

tū rán jiān yì zhī lǎo yīng cóng gāo kōng fēi xià zhuā zǒu le yì zhī  
 突然间，一只老鹰从高空飞下，抓走了一只

xiǎo niǎo tài zǐ kàn le fēi cháng jīng yà zì yán zì yǔ de shuō kě  
 小鸟。太子看了非常惊讶，自言自语地说：“可

lián a zhòng shēng dōu shì zhè yàng hù xiāng cán shā de ma  
 怜啊！众生都是这样互相残杀的吗？”



zhī hòu      tài zǐ dú zì zài yán fú shù xià jìng zuò      chén sī      yīn  
之后，太子独自在阎浮树下静坐，沉思，因

cǐ jué de píng hé kuài lè  
此觉得平和快乐。

tài zǐ zài shí èr suì nà nián de mǒu yì tiān      hé táng dì tí pó dá duō  
太子在十二岁那年的某一天，和堂弟提婆达多  
zài shù lín lǐ sǎn bù      kàn jiàn yì zhī tiān é zài kōng zhōng fēi guò      zhè shí  
在树林里散步，看见一只天鹅在空中飞过。这时，

tí pó dá duō mǎ shàng tái qǐ gōng jiàn      yí jiàn jiù bǎ tiān é shè le xià  
提婆达多马上抬起弓箭，一箭就把天鹅射了

lái 。 tài zǐ lái bù jí zǔ zhǐ tí pó dá duō de cán rěn xíng wéi      zhǐ hǎo  
下来。太子来不及阻止提婆达多的残忍行为，只好

lì kè pǎo guò qu      bǎ shòu shāng de tiān é bào qiǎi lái      bìng bá chū tā shēn  
立刻跑过去，把受伤的天鹅抱起来，并拔出它身

shàng de jiàn  
上的箭。





tài zǐ zhèng zài tì tiān é bāo zhā shāng kǒu shí      tí pó dá duō pǎo lái yào huí  
太子正在替天鹅包扎伤口时，提婆达多跑来要回

tiān é      tài zǐ bù dā yīng      liǎng rén wèi cǐ chǎo le qǐ lai      hòu lái tā men jué dìng  
天鹅。太子不答应，两人为此吵了起来。后来他们决定

qù zhǎo yí wèi yǒu cái dé de rén      yóu tā lái jué dìng shuí cái shì tiān é de zhǔ rén  
去找一位有才德的人，由他来决定谁才是天鹅的主人。

zhǎo dào zhī hòu      nà wèi yǒu cái dé de rén wèn qīng chǔ shì qing de jīng  
找到之后，那位有才德的人问清楚事情的经

guò      shuō dào      shēng mìng shì hěn kě guì de      shuí néng bǎo hù tiān  
过，说道：“生命是很可贵的，谁能保护天

é      shuí jiù shì tā de zhǔ rén      suǒ yǐ tiān é yīng gāi shì tài zǐ  
鹅，谁就是它的主人。所以天鹅应该是太子

de      tài zǐ tīng le hěn gāo xìng      bǎ tiān é dài huí jiā qù  
的。”太子听了很高兴，把天鹅带回家去。

gēn jù yìn dù de chuán tǒng      tài zǐ bì xū xué xí wǔ zhǒng zhǔ  
根据印度的传统，太子必须学习五种主

yào gōng kè      yǔ wén xué      gōng yì xué      yī yào xué      luó jí  
要功课：①语文学 ②工艺学 ③医药学 ④逻辑

xué      zōng jiào xué  
学 ⑤宗教学。

chú cǐ zhī wài      tài zǐ yě yào jiē shòu gè zhǒng jūn shì xùn liàn      chú le shè  
除此之外，太子也要接受各种军事训练，除了射

jiàn      hái yào xué huì qí mǎ      xùn fú dà xiàng hé shǐ yòng gè zhǒng bīng qì      tā zài gè  
箭，还要学会骑马、驯服大象和使用各种兵器。他在各

fāng miàn dōu yǒu jié chū biǎo xiàn      zhǎng dà hòu chéng wéi wén wǔ shuāng quán de rén  
方面都有杰出表现，长大后成为文武双全的人。

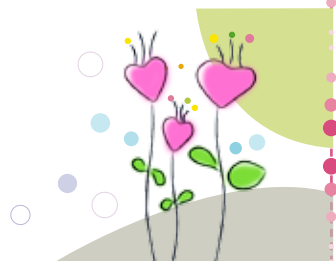
## 小组问题讨论

- 1 太子看到众生互相残杀的情景，内心有什么感受？
- 2 净饭王希望太子成为一个怎么样的人？
- 3 你赞成天鹅属于太子的决定吗？为什么？
- 4 从“争鹅”事件中，太子和堂弟的个性有哪些不同点？为什么？
- 5 在生活中，我们可以做些什么以表尊重生命？

## 智慧法语

就像母亲用生命保护自己唯一的儿子一般，  
散发无量（无可限量）的慈心给一切众生。

——《慈爱经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1

.....

--	--	--

2

.....

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 .....

签名 .....

## 3

## 悉达多太子的青年时期



jìng fàn wáng dān xīn tài zǐ zhǎng dà hòu huì chū jiā méi rén jì chéng  
净饭王担心太子长大后出家，没人继承

wáng wèi yú shì xiǎng jìn bàn fǎ ràng tài zǐ xiǎng shòu shē huá de shēng huó  
王位，于是想尽办法让太子享受奢华的生活，

yǐ wéi zhè yàng biàn néng bǎ tài zǐ yǒng yuǎn liú zài gōng li  
以为这样便能把太子永远留在宫里。

jìng fàn wáng wèi tài zǐ jiàn le sān zuò gōng diàn yí zuò dōng gōng  
净饭王为太子建了三座宫殿：一座冬宫，

ràng tā zài dōng tiān bú shòu hán fēng zhī kǔ yí zuò xià gōng ràng tā zài  
让他在冬天不受寒风之苦；一座夏宫，让他在

xià tiān yě gǎn jué liáng shuǎng yí zuò yǔ jì gōng diàn ràng tā zài yǔ jì  
夏天也感觉凉爽；一座雨季宫殿，让他在雨季

yě néng jìn xíng gè zhǒng huó dòng hái yǒu yí zuò měi lì de dà huā yuán  
也能进行各种活动；还有一座美丽的大花园，

zài pú rén de zhào liào xià tài zǐ kàn bú dào diào xiè de huā duǒ hé gān  
在仆人的照料下，太子看不到凋谢的花朵和干

kū de yè zi  
枯的叶子。

gōng lǐ de rén dōu chuān zhe huá lì de yī fu chī zhe shān zhēn  
宫里的人都穿着华丽的衣服，吃着山珍  
hǎi wèi guò zhe gē wǔ shēng píng de rì zi jìng fàn wáng hái bù zhǔn  
海味，过着歌舞升平的日子。净饭王还不准  
gōng lǐ de rén zài tài zǐ miàn qián tán lǎo bìng sǐ hé chū jiā děng wèn  
宫里的人在太子面前谈老、病、死和出家等问  
tí bú ràng tā kàn dào rén shēng tòng kǔ de yí miàn  
题，不让他看到人生痛苦的一面。

jìng fàn wáng yòu jiàn yì tài zǐ zǎo rì jié hūn tài zǐ shuō fù  
净饭王又建议太子早日结婚。太子说：“父  
wáng nín yào wǒ jié hūn wǒ tīng nín de huà bú guò qǐng nín zhǎo yí wèi  
王，您要我结婚，我听您的话。不过，请您找一位  
yǒu měi dé de nǚ hái tā bì xū fù yǒu tóng qíng xīn xīn xiōng kuān dà bìng  
有美德的女孩。她必须富有同情心、心胸宽大，并  
qiě bù shuō huǎng bú dào shì fēi bù tān xīn yě bú dù jì bié rén zǒng  
且不说谎、不道是非、不贪心、也不妒忌别人。总  
zhī tā de sī xiǎng yán yǔ xíng wéi dōu yào hěn chún jié 。 ”  
之，她的思想、言语、行为，都要很纯洁。”

yú shì jìng fàn wáng wèi tài zǐ jǔ xíng le shèng dà de yàn huì yāo qǐng wáng zú  
于是净饭王为太子举行了盛大的宴会，邀请王族  
de shào nǚ lái cān jiā yàn huì shàng tài zǐ yī yī qīn zì jiāng lǐ wù sòng gěi cān  
的少女来参加。宴会上，太子一一亲自将礼物送给参  
jiā shèng huì de shào nǚ lǐ wù sòng wán le tài zǐ què méi yǒu kàn shàng rèn hé shǎo  
加盛会的少女。礼物送完了，太子却没有看上任何少  
nǚ zhí dào yǒu wèi piào liàng de gū niang yē shū tuó luó zǒu dào tā miàn qián shēn shēn  
女，直到有位漂亮的姑娘耶输陀罗走到他面前，深深  
dì jū le ge gōng tài zǐ bèi tā yōu yǎ gāo guì de qì zhì xī yǐn biàn bǎ zì  
地鞠了个躬。太子被她优雅高贵的气质吸引，便把自  
jǐ de xiàng liàn hé jiè zhǐ sòng gěi tā  
己的项链和戒指送给她。



hòu lái , tài zǐ zài yì chǎng quán guó bǐ sài zhōng , yǐ fēng fù de zhī shì  
后来，太子在一场全国比赛中，以丰富的知识  
hé jīng zhàn de jì yì yā dǎo suǒ yǒu yōu xiù de xuǎn shǒu huò dé le guàn jūn  
和精湛的技艺压倒所有优秀的选手，获得了冠军。  
yē shū tuó luó de fù qīn shí fēn mǎn yì , mǎ shàng dá yīng le hūn shì  
耶输陀罗的父亲十分满意，马上答应了婚事。

hūn hòu , tài zǐ hé tài zǐ fēi guò zhe xìng fú kuài lè de shēng  
婚后，太子和太子妃过着幸福快乐的生  
huó 。 jìng fàn wáng fēi cháng gāo xìng , xīn xiǎng : tài zǐ zǒng yǒu yì tiān  
活。净饭王非常高兴，心想：太子总有一天  
huì jì chéng wáng wèi , chéng wéi zhòng wáng zhī shǒu  
会继承王位，成为众王之首。



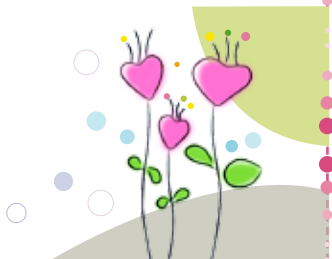
## 小组问题讨论

- 1 净饭王为什么要为太子建三座宫殿？
- 2 你赞成不让太子看到人生痛苦的做法吗？为什么？
- 3 太子理想中的伴侣要有哪些美德？你可以做到哪些呢？
- 4 你认为奢华的生活，可以得到永远的快乐吗？为什么？
- 5 你觉得自己的生活，有哪些方面满意或不满意？是不是物质一定可以带来快乐？

## 智慧法语

修悲心能断嗔恚。

——《大般涅槃经》卷第15



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

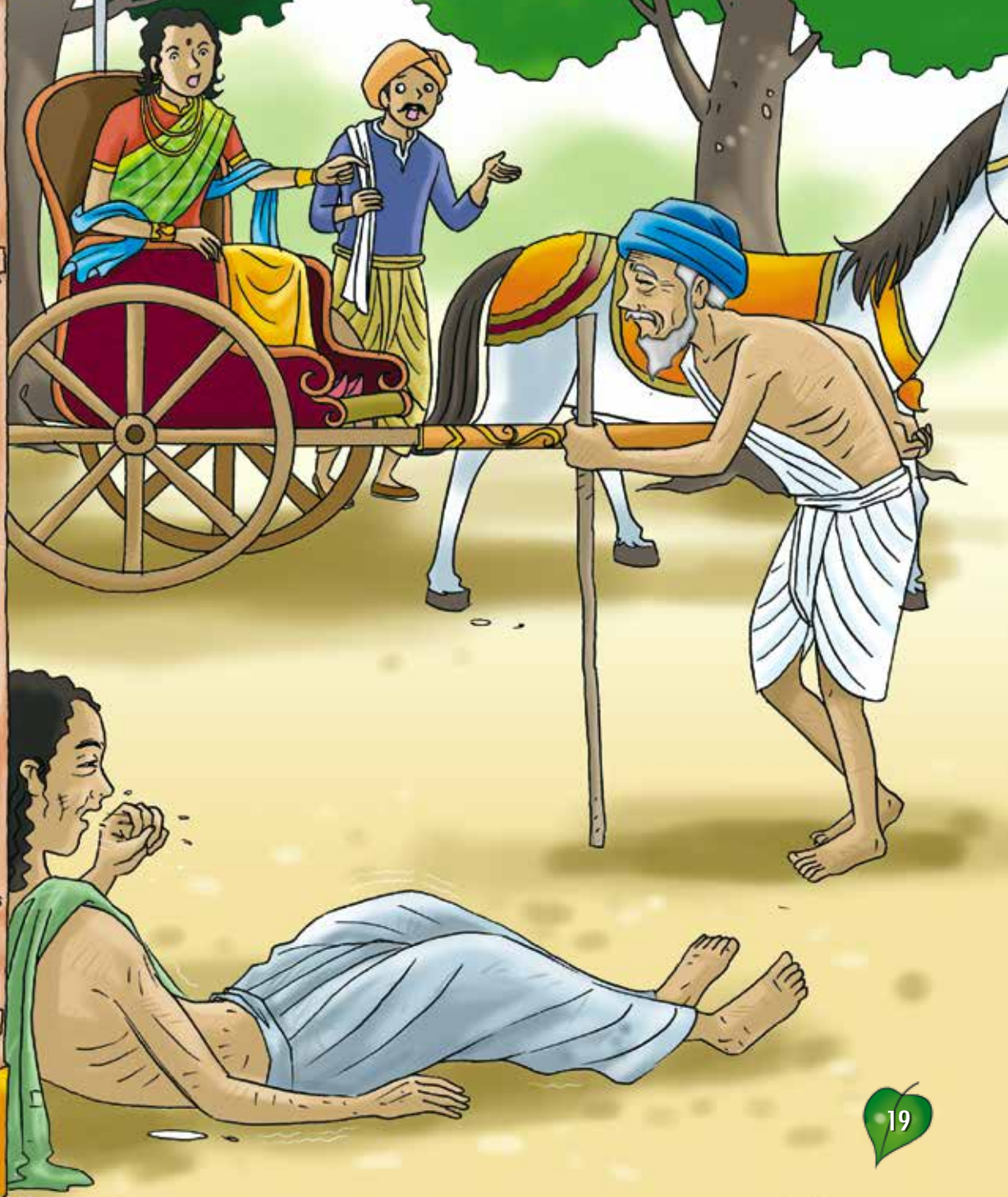
家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

# 4

## 四种景象：① 衰老 ② 病痛





xī dá duō tài zǐ zài gōng zhōng guò zhe shū shì de shēng huó wán quán bù  
悉达多太子在宫中过着舒适的生活，完全不

zhī dào gōng wài de qíng xíng tā tīng shuō gōng wài yǒu zuò jǐng sè yōu měi de huā  
知道宫外的 情形。他听说宫外有座景色优美的花

yuán biàn qǐng qíu jìng fàn wáng ràng tā chū yóu jìng fàn wáng zǔ zhǐ bù liǎo tài  
园，便请求净饭王让他出游。净饭王阻止不了太

zǐ zhǐ hǎo pài zhōng xīn de mǎ fū chē nì péi tài zǐ chū yóu  
子，只好派忠心的马夫车匿陪太子出游。

dì yí cì chū yóu tú zhōng yǒu gè méi yǒu yá chǐ mī zhe yǎn jīng tuó zhe  
第一次出游途中，有个没有牙齿，眯着眼睛驼着

bèi de lǎo rén xiàng tài zǐ qiú qǐ tài zǐ méi jiàn guò zhè yàng de rén xīn lǐ  
背的老人，向太子求乞。太子没见过这样的人，心里

fēi cháng chī jīng tā wèn chē nì zhè gè  
非常吃惊。他问车匿：“这个

rén wèi shén me bù néng tǐng zhí shēn zǐ zǒu lù  
人为什么不能挺直身子走路？

wèi shén me tā mǎn tóu bái fà wèi shén me tā  
为什么他满头白发？为什么他

méi yǒu yá chǐ wèi shén me tā kàn bù qīng chǔ  
没有牙齿？为什么他看不清楚

dōng xī tā shì rén ma  
东西？他是人吗？”





chē nì chéng shí de huí dá : “ tài zǐ zhè shì yí gè lǎo  
车 匿 诚 实 地 回 答 : “ 太 子 ! 这 是 一 个 老  
rén tā nián qīng shí yě hé wǒ mén yí yàng shēn tǐ qiáng zhuàng tóu fà  
人 。 他 年 轻 时 也 和 我 们 一 样 身 体 强 壮 ， 头 发  
wū hēi pí fū guāng huá yá chǐ jiān gù yǎn jīng míng liàng dàn shì  
乌 黑 ， 皮 肤 光 滑 ， 牙 齿 坚 固 ， 眼 睛 明 亮 。 但 是  
xiàn zài tā shuāi lǎo le jiù biàn chéng zhè gè yàng zi tài zǐ tīng  
现 在 他 衰 老 了 ， 就 变 成 这 个 样 子 。 ” 太 子 听  
le yòu wèn nán dào méi bàn fǎ bì miǎn shuāi lǎo ma chē nì huí  
了 又 问 : “ 难 道 没 办 法 避 免 衰 老 吗 ? ” 车 匿 回  
dá bù kě néng měi gè rén dōu huì shuāi lǎo dōu huì biàn chéng zhè  
答 : “ 不 可 能 ! 每 个 人 都 会 衰 老 ， 都 会 变 成 这  
gè yàng zi de ”  
个 样 子 的 ! ”

tài zǐ tàn le yì kǒu qì shuō : “ ài ! zhè zhǒng shuāi lǎo de xiàn  
太 子 叹 了 一 口 气 说 : “ 唉 ! 这 种 衰 老 的 现  
xiàng qīng qīng chǔ chǔ de zhǎn xiàn zài měi yí gè rén yǎn qián dàn shì  
象 ， 清 清 楚 楚 地 展 现 在 每 一 个 人 眼 前 ， 但 是  
rén men què kàn bú jiàn tā de cún zài tài zǐ de nèi xīn shí fēn jī  
人 们 却 看 不 见 它 的 存 在 ! ” 太 子 的 内 心 十 分 激  
dòng yě wú xīn chū yóu le tā lì kè zhuǎn dào huí gōng  
动 ， 也 无 心 出 游 了 。 他 立 刻 转 道 回 宫 。

dì èr cì chū yóu shí tài zǐ kàn jiàn yǒu gè rén tāng zài dì shàng ,  
第 二 次 出 游 时 ， 太 子 看 见 有 个 人 躺 在 地 上 ，  
bú duàn dì shēn yín zhe hū xī jí cù liǎn sè cāng bái biǎo qíng fēi cháng tòng  
不 断 地 呻 吟 着 ， 呼 吸 急 促 ， 脸 色 苍 白 ， 表 情 非 常 痛

kǔ tài zǐ méi jiàn guò zhè yàng de qíng jǐng biàn jǐn zhāng dì zhuī wèn zhè  
苦。太子没见过这样的情景，便紧张地追问：“这

gè rén zěn me le tā zài kū ma tā wèi shén me tǎng zài dì shàng ne  
个人怎么了？他在哭吗？他为什么躺在地上呢？”

chē nì gào sù tài zǐ zhè gè rén shēng bìng le hěn tòng kǔ  
车匿告诉太子，这个人生病了，很痛苦。

tài zǐ yòu wèn tā zěn me huì shēng bìng ne bìng bù néng zhì hǎo  
太子又问：“他怎么会生病呢？病不能治好

ma chē nì huí dá měi yí gè rén dōu huì shēng bìng yǒu de bìng néng zhì  
吗？”车匿回答：“每一个人都会生病，有的病能治

hǎo yǒu de bìng què zhì bù hǎo tài zǐ nán guò de shuō rú guǒ cháng cháng  
好，有的病却治不好。”太子难过地说：“如果常常

shēng bìng nà me rén shēng yí dìng hěn tòng kǔ dàn qí guài de shì rén men hái shì  
生病，那么人生一定很痛苦！但奇怪的是，人们还是

yí yàng xún huān zuò lè zěn me dà jiā dōu bù dāng yì huí shì  
一样寻欢作乐，怎么大家都不当一回事？”

tài zǐ běn lái yǐ wéi suǒ yǒu de rén dōu hé tā yí yàng  
太子本来以为所有的人都和他一样

jiàn kāng kě shì jiàn dào zhè ge bìng rén de yàng zi tā cái  
健康，可是见到这个病人的样子，他才

zhī dào shì shí hé suǒ xiǎng xiàng de bìng bù yí yàng  
知道事实和所想象的并不一样。



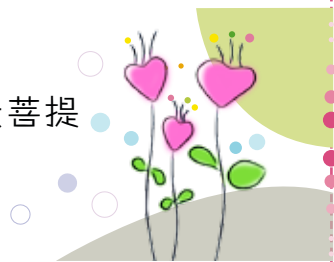
## 小组问题讨论

- 1 太子第一次出游看见了什么？他内心有什么感受？
- 2 你将来也会衰老吗？对于自己也会有衰老的一天，你有什么感受？为什么？
- 3 太子第二次出游看见了什么？他内心有什么感受？
- 4 你生过病吗？生病的时候有些什么感受？请举例说明。
- 5 为什么人们对“衰老”、“病苦”的现象不在意呢？
- 6 生命出现“衰老”、“病痛”的现象，对我们来说，有些什么意义？

## 智慧法语

为度有情虽遭种种极苦难事，终不舍离大菩提心，这是一种佛菩萨大悲心的特质。

——《大般若波罗蜜多经卷》第567 第6分显相品第3



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1

.....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2

.....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

--

教师留言

--

签名

.....

签名

.....







## 5

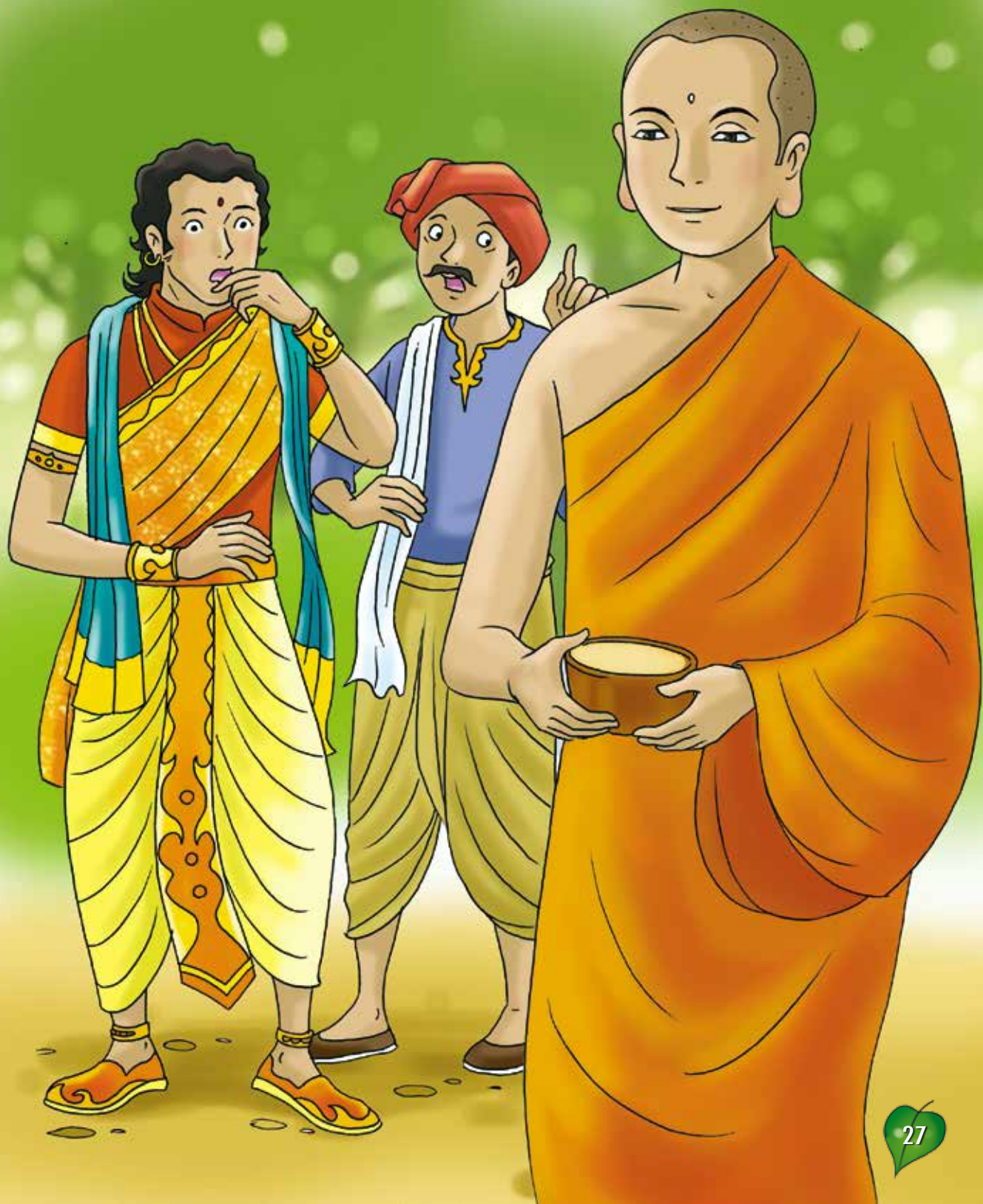
## 四种景象：③死亡 ④出家

dì sān cì chū yóu tú zhōng      tài zǐ kàn dào yì qún rén tái zhe yí  
第三次出游途中，太子看到一群人抬着一  
gè bèi bù bāo zhe de rén      kū kū tí tí de zǒu zhe      tā bù míng bai  
个被布包着的人，哭哭啼啼地走着。他不明白  
zhè shì zěn me huí shì      jǐn zhāng de wèn dào      nà xiē rén wèi shén me  
这是怎么回事，紧张地问道：“那些人为什么  
zhè me shāng xīn      bèi tái zhe de rén wèi shén me yào yòng bù bāo qǐ lái  
这么伤心？被抬着的人为什么要用布包起来？  
tā wèi shén me yí dòng yě bú dòng  
他为什么一动不动？”

chē nì huí dá      zhè gè rén yǐ jīng sǐ le suǒ yǐ yòng bù bāo  
车匿回答：“这个人已经死了所以用布包  
qǐ lái      nà xiē rén huì shāng xīn      shì yīn wèi zài yě jiàn bú dào qīn ài  
起来。那些人会伤心，是因为再也见不到亲爱  
de jiā rén le      tài zǐ hài pà de wèn      yí gè huó shēng shēng de  
的家人了。”太子害怕地问：“一个活生生的  
shēng mìng      wèi shén me huì sǐ ne      zhè nán dào bù néng bì miǎn ma  
生命，为什么会死呢？这难道不能避免吗？”  
chē nì shuō      sǐ wáng shì bù néng bì miǎn de  
车匿说：“死亡是不能避免的！”

tài zǐ bēi shāng de shuō měi gè rén dōu huì sǐ kě shì dà  
太子悲伤地说：“每个人都会死，可是大  
duō shù rén zěn me dōu bù guān xīn sǐ wáng de wèn tí réng rán guò zhe  
多数人怎么都不关心死亡的问题，仍然过着  
xiǎng lè de rì zǐ hǎo xiàng sǐ wáng gēn běn bù cún zài xiǎng dào zhè  
享乐的日子，好像死亡根本不存在！”想到这  
lǐ tài zǐ wú xīn zài yóu wán xiǎng huí gōng qù dàn shì chē nì  
里，太子无心再游玩，想回宫去，但是，车匿  
què tīng cóng jìng fàn wáng de ān pái bǎ tài zǐ dài dào měi lì de huā yuán  
却听从净饭王的安排，把太子带到美丽的花园  
qù jì xù yóu lè  
去继续游乐。

zhè shí tài zǐ de nèi xīn zhǐ xiǎng zhe lǎo bìng sǐ de wèn  
这时，太子的内心只想着老、病、死的问题，  
tí duì yǎn qián de jǐng sè wán quán bù gǎn xìng qù tū rán tā kàn  
对眼前的景色完全不感兴趣。突然，他看  
jiàn yí gè shēn chuān huáng páo de rén fēi cháng ān xiáng de zǒu guò lái tài  
见一个身穿黄袍的人，非常安详地走过来。太  
zǐ rěn bú zhù de zǒu shàng qián wèn tā nǐ shì shuí nà rén píng  
子忍不住地走上前问他：“你是谁？”那人平  
jìng de huí dá wǒ shì yí gè chū jiā rén wèi le xún qiú jiě tuō  
静地回答：“我是一个出家人，为了寻求解脱  
shēng lǎo bìng sǐ de fāng fǎ wǒ dào chù yún yóu  
生、老、病、死的方法，我到处云游。”



tài zǐ zhè xiē rì zǐ yǐ lái , yì zhí wèi kàn dào shēng mìng kǔ  
太子这些日子以来，一直为看到生命苦  
xiàng ér bēi shāng xiàn zài kàn dào yǎn qián zhè wèi chū jiā rén de píng jìng  
相而悲伤。现在看到眼前这位出家人的平静  
yǔ ān xiáng tài zǐ nèi xīn duō me xī wàng néng xiàng tā yí yàng tā  
与安详，太子内心多么希望能像他一样。他  
zhōng yú míng bai yuán lái rén shēng de tòng kǔ shì yǒu bàn fǎ jiě tuō  
终于明白：原来人生的痛苦是有办法解脱  
de 。  
的。

yīn cǐ tā duì rén shēng yǒu le xīn de kàn fǎ wǒ suī rán  
因此，他对人生有了新的看法：我虽然  
shì gè tài zǐ xiǎng shòu zhe zuì měi hǎo de shēng huó dàn wǒ yě hé  
是个太子，享受着最美好的生活，但我也和  
dà jiā yí yàng huì yǒu shuāi lǎo shēng bìng sǐ wáng de yì tiān 。  
大家一样，会有衰老、生病、死亡的一天。  
yú shì tā jué dìng fàng qì shē huá de shēng huó qù zhǎo xún jiě tuō  
于是，他决定放弃奢华的生活，去寻找解脱  
rén shēng kǔ tòng de fāng fǎ 。  
人生苦痛的方法。

cóng cǐ yǐ hòu tài zǐ duì xiǎng lè de shēng huó wán quán shī qù xìng  
从此以后，太子对享乐的生活完全失去兴  
qù tā shèn zhì xiǎng lí kāi wáng gōng qù zhuī qiú shēng mìng de zhēn lǐ  
趣，他甚至想离开王宫，去追求生命的真理。



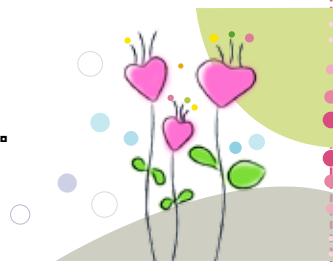
## 小组问题讨论

- ① 太子第三次出游看见了什么？他内心有什么感受？
- ② 太子对于人们无法避免死亡有什么反应？为什么？
- ③ 那位出家人出家的目的是什么？他为什么能那么平静安详？
- ④ 是什么原因让太子对人生有了新的看法？
- ⑤ 我们不能避免老病死，那该怎样生活才会有意义？为什么？

## 智慧法语

佛称大慈悲父“慈能与乐，悲能拔苦”。

——《水忏》科注卷下



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 6

## 太子出家



zhèng dāng tài zǐ xiǎng zhe lǎo bìng sǐ de wèn tí shí qī zǐ shēng  
 正当太子想着老、病、死的问题时，妻子生  
 le gè kě ài de nán hái hái zǐ de chū shēng ràng tài zǐ chū jiā de jì  
 了个可爱的男孩。孩子的出生，让太子出家的计  
 huà duō le yì chóng dān xīn hé zhàng ài suǒ yǐ tài zǐ biàn bǎ hái zǐ qǔ  
 划，多了一重担心和障碍，所以太子便把孩子取  
 míng wéi luó hóu luó yì sī shì xì fù suī rán rú cǐ  
 名为“罗睺罗”，意思是“系缚”。虽然如此，  
 tā chū jiā de jué xīn hái shì méi yǒu gǎi biàn  
 他出家的决心还是没有改变。



jìng fàn wáng wèi luó hóu luó de chū shì jǔ xíng yí gè shèng dà de qīng diǎn tài  
净饭王为罗睺罗的出世举行一个盛大的庆典。太  
zǐ bàn yè xǐng lái kàn jiàn zhōu wéi de gōng nǚ dōng wāi xī dǎo shuì tài chǒu lòu  
子半夜醒来，看见周围的宫女东歪西倒，睡态丑陋。  
tā men yǒu de liú zhe kǒu shuǐ yǒu de mó zhe yá chǐ yǒu de zhāng dà zuǐ bā  
她们有的流着口水，有的磨着牙齿，有的张大嘴巴，  
yǒu de shuō zhe mèng huà tā gèng jiā míng bái qīng chūn hé měi mào shì duō me xū huàn  
有的说着梦话。他更加明白青春和美貌是多么虚幻，  
yīn cǐ chū jiā xiū dào de xīn gèng jiā jiān dìng  
因此出家修道的心更加坚定。





yí gè yuè yuán de wǎn shàng      tài zǐ dài zhe chē nì      qí zhe bái mǎ      lí  
一个月圆的晚上，太子带着车匿，骑着白马，离

kāi le wáng gōng      tā duì chē nì shuō      rú guǒ zhǎo bú dào jiě tuō shēng      lǎo  
开了王宫。他对车匿说：“如果找不到解脱生，老，

bìng      sǐ de fāng fǎ      wǒ jué bù huí lái      tā men lái dào yì tiáo dà hé  
病，死的方法，我绝不回来。”他们来到一条大河，

tài zǐ wèi le biǎo dá chū jiā de jué xīn      bǎ tóu fà jiǎn le      yòu tuō xià shēn shàng  
太子为了表达出家的决心，把头发剪了，又脱下身上

huá lì de fú shì      rán hòu jiào chē nì bǎ fú shì hé bái mǎ dài huí gōng qù  
华丽的服饰，然后叫车匿把服饰和白马带回宫去。

jiù zài zhè shí      yuǎn chù zǒu lái yí gè liè rén      tài zǐ jiù jiāng shēn shàng měi lì de  
就在这时，远处走来一个猎人，太子就将身上美丽的

yī fu      hé liè rén jiāo huàn le yí jiàn pò jiù yī páo      cóng cǐ      tài zǐ biàn guò  
衣服，和猎人交换了一件破旧衣袍。从此，太子便过

zhe kǔ xíng sēng de shēng huó      nà yì nián      tā èr shí jiǔ suì  
着苦行僧的生活。那一年，他二十九岁。



jìng fàn wáng tīng dào tài zǐ chū jiā de xiāo xī mǎ shàng pài liǎng wèi dà chén  
净饭王听到太子出家的消息，马上派两位大臣

dài zhe bīng shì qù xún zhǎo tài zǐ tā men zhǎo le hěn jiǔ zhōng yú zhǎo dào tài  
带着兵士去寻找太子，他们找了很久，终于找到太

zǐ dà jiā quàn qǐng tā huí gōng kě shì tài zǐ jiān dìng de jù jué le guó  
子。大家劝请他回宫，可是太子坚定地拒绝了。国

wáng zhǐ hǎo xuǎn chū wǔ gè dà chén dāng tài zǐ de shì cóng rán hòu huí gōng qù  
王只好选出五个大臣，当太子的侍从，然后回宫去。

tài zǐ jiù hé wǔ gè shì cóng xiàng mó jié tuó guó de wáng shě chéng zǒu qù  
太子就和五个侍从，向摩竭陀国的王舍城走去。

tài zǐ chū jiā hòu rén men dōu chēng tā wéi kǔ xíng sēng qiáo dá  
太子出家后，人们都称他为苦行僧“乔达

mó yì tiān zǎo chen qiáo dá mó zài wáng shě chéng qǐ shí gāng qiǎo  
摩”。一天早晨，乔达摩在王舍城乞食，刚巧

dāng dì guó wáng pín pó shā luó wáng yě zhèng cóng chuāng kǒu xiàng wài kàn  
当地国王频婆沙罗王也正从窗口向外看。

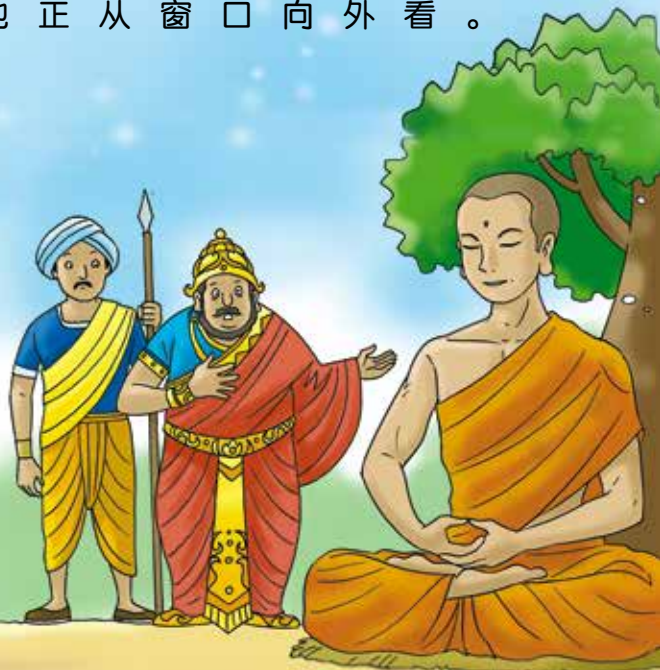
guó wáng kàn dào qiáo dá mó  
国王看到乔达摩

zhuāng yán gāo guì de wài  
庄严、高贵的外

biǎo hěn xiǎng rèn shi tā  
表，很想认识他，

yú shì pài rén qù qǐng tā  
于是派人去请他

qián lái xiāng huì  
前来相会。



zhè gè shí hou      qiáo dá mó yǐ jīng lái dào shān shàng le      guó wáng lì  
这个时候，乔达摩已经来到山上了。国王立

kè gǎn shàng shān      zhōng yú jiàn dào qiáo dá mó      guó wáng xiàng tā jìng lǐ  
刻赶上山，终于见到乔达摩，国王向他敬礼，

shuō      yǐ nǐ de wēi yí      kě yǐ dài lǐng yì zhī yì liú de jūn duì  
说：“以你的威仪，可以带领一支一流的军队，

wǒ yuàn yì bǎ guó tǔ fēn yí bàn gěi nǐ      qǐng nǐ liú xià lái ba  
我愿意把国土分一半给你，请你留下来吧！”

qiáo dá mó shuō      zhèng shì yīn wèi wǒ bù xiǎng zhuī qiú róng huá  
乔达摩说：“正是因为我不想追求荣华

fù guì      suǒ yǐ cái xuǎn zé lí kāi wáng gōng      chū jiā qù zhuī qiú  
富贵，所以才选择离开王宫，出家去追求

zhēn lǐ      wǒ xī wàng nǐ de guó jiā hé píng      fán róng      gèng xī wàng  
真理。我希望你的国家和平、繁荣，更希望

nǐ yě néng yòng zhì huì      zhèng yì lái tǒng zhì rén mín      guó wáng tīng  
你也能用智慧、正义来统治人民。”国王听

le hěn gǎn dòng      shuō      xī wàng nǐ zǎo rì xún de zhēn lǐ      rán hòu  
了很感动，说：“希望你早日寻得真理，然后

huí lái jiāo wǒ      qiáo dá mó dā ying le guó wáng de qǐng qiú  
回来教我。”乔达摩答应了国王的请求。

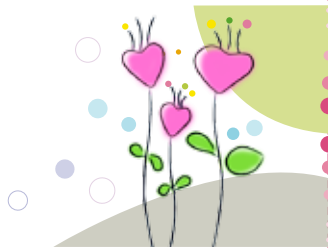
## 小组问题讨论

- 1 罗睺罗的出生对太子有什么影响？他的名字意思是什么？
- 2 太子如何展现出家的决心？
- 3 国王对乔达摩说了什么话？如果你是乔达摩，你会如何回答？
- 4 乔达摩对国王说了什么话？你有什么看法？为什么？
- 5 太子为了寻求真理而离开王宫，家人和舒适的生活等等，你有什么感想？

## 智慧法语

修喜心能断不乐。

——《大般涅槃经》卷第15



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1

.....

--	--	--

2

.....

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 .....





## 7

## 追求真理：六年苦行

yǒu yì tiān      qiáo dá mó hé wǔ wèi shì cóng lái lái dào wáng shě chéng xī nán  
 有一天，乔达摩和五位侍从来到王舍城西南  
 biān de      kǔ xíng lín      tā kàn dào hěn duō kǔ xíng zhě      yǒu de pī cǎo  
 边的“苦行林”。他看到很多苦行者，有的披草  
 yī chuān shù pí dào lì zhe      yǒu de luǒ tǐ tāng zài zhì rè de tài yáng xià  
 衣穿树皮倒立着；有的裸体躺在炙热的太阳下；  
 shèn zhì shuì zài pū mǎn tiě dīng de mù bǎn shàng      qiáo dá mó jué dìng zài zhè lǐ  
 甚至睡在铺满铁钉的木板上。乔达摩决定在这里  
 kǔ xíng      cháng shì jiě chú yí qiè kǔ tòng  
 苦行，尝试解除一切苦痛。

liù nián de kǔ xíng shēng yá lǐ      tā zhǐ yǐ yě guǒ chōng jī      shèn zhì  
 六年的苦行生涯里，他只以野果充饥，甚至  
 yǒu shí zhǐ chī yì má yì mài      hái nǚ lì jìn xíng gè zhǒng zhé mó ròu tǐ de  
 有时只吃一麻一麦，还努力进行各种折磨肉体的  
 kǔ xíng      yīn wèi chéng shòu zhe yí qiè tòng kǔ      tā de shēn zǐ biàn dé hěn shòu  
 苦行。因为承受着一切痛苦，他的身子变得很瘦  
 ruò      yǒu yí cì dào hé biān xǐ zǎo shí      yóu yú shēn zǐ shòu ruò wú lì  
 弱。有一次到河边洗澡时，由于身子瘦弱无力，  
 tā hūn le guò qù      jié guǒ diē jìn hé lǐ      chà diǎn yān sǐ  
 他昏了过去，结果跌进河里，差点淹死。

zhè cì jīng lì      shǐ qiáo dá mó fǎn fù sī kǎo      xīn lǐ xiǎng zhe      wǒ yǐ  
 这次经历，使乔达摩反复思考，心里想着：我已

jīng kǔ xíng liù nián le      nèi xīn bú dàn dé bú dào píng jìng ān xiáng      yě méi zhǎo dào  
经苦行六年了，内心不但得不到平静安详，也没找到  
jiě tuō de fāng fǎ      nán dào zhè zhǒng      kǔ xíng      de fāng shì cuò le ma  
解脱的方法，难道这种“苦行”的方式错了吗？

jiù zài zhè shí hòu      tā nǎo hǎi zhōng tū rán fú xiàn zì jǐ xiǎo shí hou zài yán  
就在这时候，他脑海中突然浮现自己小时候在阎  
fú shù xià jìng zuò chén sī shí      dài gěi zì jǐ níng jìng      ān xiáng de qíng jǐng  
浮树下静坐沉思时，带给自己宁静，安详的情景。

yú shì      tā jué dìng gǎi yòng jìng zuò fāng shì lái xiū xí 。 tā cóng jìng zuò  
于是，他决定改用静坐方式来修习。他从静坐  
zhōng jiàn lì qǐ xìn xīn      yě jiàn jiàn liǎo jiě dào shē huá de shēng huó huò jí duān de  
中建立起信心，也渐渐了解到奢华的生活或极端的  
kǔ xíng      dōu bú shì qiú dé jiě tuō de fāng fǎ 。 yì fān zì wǒ jiǎn tǎo hòu  
苦行，都不是求得解脱的方法。一番自我检讨后，  
tā fā xiàn le      zhōng dào      de xiū xí fāng fǎ 。 zhǐ yǒu xiū xí zhōng dào jí chán  
他发现了“中道”的修习方法。只有修习中道及禅

dìng      cái néng huò dé  
定，才能获得  
jiě tuō  
解脱。





cóng cǐ tā jué dìng qì shě kǔ xíng zhè shí gāng hǎo yǒu wèi mù yáng  
从此，他决定弃舍苦行。这时刚好有位牧羊

nǚ sū jiā dá jīng guò kàn jiàn le shòu ruò de qiáo dá mó biàn duān le yì  
女苏佳达经过看见了瘦弱的乔达摩，便端了一

wǎn rǔ zhōu lái gòng yǎng tā qiáo dá mó shēn biān de wǔ wèi shì cóng kàn jiàn  
碗乳粥来供养他。乔达摩身边的五位侍从看见

tā jiē shòu mù yáng nǚ de gòng yǎng biàn shuō qiáo dá mó yǐ jīng qì  
他接受牧羊女的供养，便说：“乔达摩已经弃

shě kǔ xíng xiǎng guò shū fu de shēng huó le wǒ men hái shì lí kāi tā  
舍苦行，想过舒服的生活了，我们还是离开他

ba  
吧！”

qiáo dá mó chī le nà wǎn rǔ zhōu hòu tǐ lì jiàn jiàn huī fù  
乔 达 摩 吃 了 那 碗 乳 粥 后 ， 体 力 渐 渐 恢 复 。

tā zǒu dào yì kē dà shù xià zhǔn bèi jìng zuò zhè kē shù hòu lái bèi chēng  
他 走 到 一 棵 大 树 下 准 备 静 坐 ( 这 棵 树 后 来 被 称

wéi “ pú tí shù ” ) , yǒu gè jiào “ jí xiáng ” de gē cǎo rén sòng  
为 “ 菩 提 树 ” ) , 有 个 叫 “ 吉 祥 ” 的 割 草 人 送

lái yì bǎ nèn cǎo gěi tā dāng zuò diàn  
来 一 把 嫩 草 给 他 当 坐 垫 。

wèi le xiǎn shì zhuī qiú zhēn lǐ de jué xīn qiáo dá mó xǔ xià shì  
为 了 显 示 追 求 真 理 的 决 心 ， 乔 达 摩 许 下 誓

yán : “ bú zhèng wù zhēn lǐ , jiù jué bù lí kāi zhè ge zuò diàn 。 ”  
言 : “ 不 证 悟 真 理 ， 就 绝 不 离 开 这 个 坐 垫 。”

qiáo dá mó zhèng wù qián liǎng zhǒng jí duān shēng huó de bǐ jiào  
乔 达 摩 证 悟 前 ， 两 种 极 端 生 活 的 比 较 :

gōng zhōng shēng huó jí duān xiǎng lè 宫 中 生 活 —— 极 端 享 乐	kǔ xíng shēng huó jí duān kǔ xíng 苦 行 生 活 —— 极 端 苦 行
sān zuò gōng diàn háo huá shū shì ① 三 座 宫 殿 : 豪 华 、 舒 适	kǔ xíng lín huán jìng jiǎn lòu shuì zài jīng jí shàng ① 苦 行 林 : 环 境 简 陋 , 睡 在 荆 棘 上
fēng yī zú shí chōng mǎn zhǒng zhǒng gǎn guān xiǎng shòu ② 丰 衣 足 食 、 充 满 种 种 感 官 享 受	yì má yì mài fàng qì gǎn guān xiǎng shòu ② 一 麻 一 麦 、 放 弃 感 官 享 受
fán shì yǒu rén zhào gù shēn tǐ jiàn kāng qiáng zhuàng ③ 凡 事 有 人 照 顾 、 身 体 健 康 强 壮	bǎo shòu zhé mó shēn tǐ chéng shòu tòng kǔ ③ 饱 受 折 磨 、 身 体 承 受 痛 苦
yòu huò tài duō kàn bú dào lǎo bìng sǐ ④ 诱 惑 太 多 , 看 不 到 老 病 死 de rén shēng zhēn xiàng 的 人 生 真 相	shí shí chù zài jù dà tòng kǔ zhōng ④ 时 时 处 在 巨 大 痛 苦 中 , wú fǎ jí zhōng jīng shén yǐ zhèng wù zhēn lǐ 无 法 集 中 精 神 以 证 悟 真 理



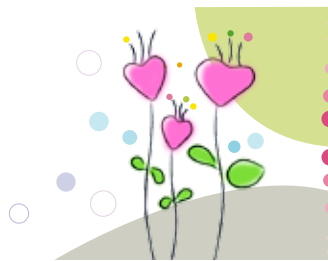
## 小组问题讨论

- ① 苦行者用什么方法来修习？
- ② 乔达摩如何发现“苦行”不能证悟真理？
- ③ 经过检讨后，乔达摩发现了什么方法？
- ④ 乔达摩坐在树下许下什么誓言？你从誓言中看出了什么？
- ⑤ 以佛教的观点来说，我们可以享受生活吗？你怎样把“中道”的道理应用在生活中？请举例说明。  
(例如：念书的态度，饮食的态度等)

## 智慧法语

修舍心者能断贪恚及众生相。

——《大般涅槃经》卷第15



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 8

## 追求真理：魔罗的诱惑

qiáo dá mó zài pú tí shù xià yòng róu ruǎn de nèn cǎo dāng zuò  
 乔 达 摩 在 菩 提 树 下 ， 用 柔 软 的 嫩 草 当 坐  
 diàn bìng xǔ xià shì yàn bú zhèng wù zhēn lǐ jiù jué bù lí kāi  
 垫 ， 并 许 下 誓 言 ： “ 不 证 悟 真 理 ， 就 绝 不 离 开  
 zhè ge zuò diàn  
 这 个 坐 垫 ！ ”

zhè gè jīng tiān dòng dì de dà shì yán shǐ dào dà dì zhèn dòng le qǐ  
 这 个 惊 天 动 地 的 大 誓 言 使 到 大 地 震 动 了 起  
 lái shèn zhì lián mó gōng dōu zài yáo huàng hái jīng xǐng le mó luó mó  
 来 ， 甚 至 连 魔 宫 都 在 摇 晃 ， 还 惊 醒 了 魔 罗 。 魔  
 luó xià dé dà jiào bù hǎo le qiáo dá mó kuài chéng fó le  
 罗 吓 得 大 叫 ： “ 不 好 了 ， 乔 达 摩 快 成 佛 了 ！  
 wǒ de shì jiè jiāng huì bèi pò huài wǒ bù néng ràng tā dá dào zhēn zhèng de  
 我 的 世 界 将 会 被 破 坏 ！ 我 不 能 让 他 达 到 真 正 的  
 jué wù  
 觉 悟 ！ ”

mó luó lì kè dài le hěn duō bù xià shǒu ná wǔ qì xiōng hěn dì zǒu  
 魔 罗 立 刻 带 了 很 多 部 下 ， 手 拿 武 器 ， 凶 狠 地 走  
 dào pú tí shù xià kě shì tā men de gōng jiàn shāng hài bù liǎo qiáo dá mó yú  
 到 菩 提 树 下 。 可 是 他 们 的 弓 箭 伤 害 不 了 乔 达 摩 。 于  
 shì mó luó zhǎo lái sān míng mó nǚ sè yòu qiáo dá mó jié guǒ hái shì méi fǎ  
 是 ， 魔 罗 找 来 三 名 魔 女 色 诱 乔 达 摩 ， 结 果 还 是 没 法



dòng yáo qiáo dá mó de xīn zuì hòu mó luó shuō nǐ nà me shòu ruò  
动摇乔达摩的心。最后，魔罗说：“你那么瘦弱，  
jiù yào sǐ le hái shì kuài lè dì xiǎng shòu rén shēng ba xún qiú zhēn lǐ de dào  
就要死了！还是快乐地享受人生吧！寻求真理的道  
lù shì hěn yáo yuǎn de nǐ shì bù kě néng chéng gōng de  
路是很遥远的！你是不可能成功的！”

qiáo dá mó huí dá shuō wǒ hěn qīng chǔ nǐ lái zhè lǐ de mù dì  
乔达摩回答说：“我很清楚你来这里的目的。

suī rán wǒ de ròu tǐ rì jiàn xiǎo shòu dàn shì wǒ de xīn jìng què hěn  
虽然我的肉体日渐消瘦，但是我的心境却很  
píng jìng rèn hé yòu huò dōu dòng yáo bù liǎo wǒ de xīn wǒ huì yòng zì  
平静，任何诱惑都动摇不了我的心。我会用自  
jǐ de zhì huì zhǎo dào jiě tuō tòng kǔ de fāng fǎ mó luó tīng le hài  
己的智慧，找到解脱痛苦的方法！”魔罗听了害  
pà dì shuō duō nián lái wǒ yòng jìn gè zhǒng bàn fǎ yǐn yòu nǐ nǐ  
怕地说：“多年来我用尽各种办法引诱你。你  
dōu wú dòng yú zhōng āi wǒ shū le  
都无动于衷。唉！我输了！”

xiáng fú le mó luó hòu , qiáo dá mó nèi xīn gèng jiān dìng píng jìng le  
降伏了魔罗后，乔达摩内心更坚定平静了。

chū yè tā shēn rù chán dìngzhōng kàn jiàn le jiǔ yuǎn yǐ lái de zì jǐ  
初夜，他深入禅定中，看见了久远以来的自己，  
céng jīng zài nǎ xiē dì fāng chū shēng jiào shēn me míng zì zuò guò shén me shì  
曾经在哪些地方出生，叫什么名字，做过什么事  
qíng tā jué wù dào zì jǐ hé yī qiè zhòng shēng zài shēng sǐ lún huí zhōng  
情。他觉悟到自己的一切众生，在生死轮回中，  
yǒu shí hù wéi fù mǔ yǔ ér nǚ yǒu shí hù wéi lǎo shī yǔ dì zǐ  
有时互为父母与儿女，有时互为老师与弟子，  
zhè xiē dōu shì yīn yuán qiān lián de guān xì tā gèng gǎn dào “ shēng ”  
这些都是“因缘”牵连的关系。他更感到“生”  
hé “ sǐ ” běn lái shì bú èr de  
和“死”本来是不二的，  
méi yǒu zhí zhuó de bì yào zhè shí  
没有执著的必要。这时，  
tā de nèi xīn yǒu rú yí miàn míng liàng de  
他的内心有如一面明亮的  
jìng zǐ jiāng shì jiān de yī qiè dōu rú  
镜子，将世间的一切都如  
shí de yìng xiàn chū lái  
实的映现出来。





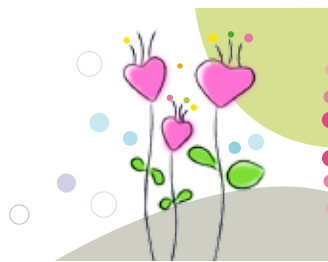
## 小组问题讨论

- 1 乔达摩的誓言，为什么会使大地震动？
- 2 魔罗为什么害怕乔达摩成佛？他如何对付？结局如何？
- 3 乔达摩对魔罗说了什么话？
- 4 乔达摩在禅定中，知道了自己过去的哪些事？

## 智慧法语

不孝之人。身坏命终。堕于阿鼻无间地狱。

——《佛说父母恩重难报经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

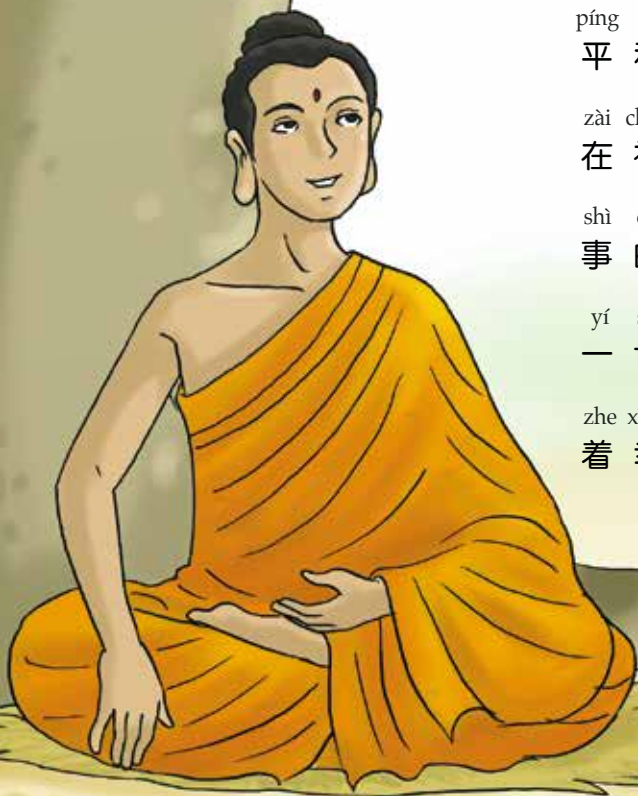
2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



mó luó lí kāi hòu sì zhōu tè bié  
魔罗离开后，四周特别

níng jìng qiáo dá mó jìn rù le gèng shēn de  
宁静，乔达摩进入了更深的

chán dìng tā zài cǐ shí cǐ kè gǎn dào gèng  
禅定。他在此时此刻感到更

píng hé qīng jìng dào le zhōng yè tā  
平和、清净。到了中夜，他

zài chán dìng zhōng kàn dào shàng yí shì zuò huài  
在禅定中看到：上一世做坏

shì de rén lái shēng jiù huì shòu kǔ shàng  
事的人，来生就会受苦；上

yí shì xíng shàn de rén lái shēng jiù huì guò  
一世行善的人，来生就会过

zhe xìng fú kuài lè de shēng huó  
着幸福快乐的生活。

tiān liàng qián de nà yí kè tā wán quán míng bái le “ yīn yǔ guǒ ”  
天 亮 前 的 那 一 刻 ， 他 完 全 明 白 了 “ 因 与 果 ”  
de guān xì hái yǒu “ yù wàng ” hé “ wú míng ” shì tòng kǔ de gēn  
的 关 系 ， 还 有 “ 欲 望 ” 和 “ 无 明 ” 是 痛 苦 的 根  
yuán zhǐ yào pò chú wú míng cóng jiǎn shǎo yù wàng dào méi yǒu yù wàng zhòng  
源 。 只 要 破 除 无 明 ， 从 减 少 欲 望 到 没 有 欲 望 ， 众  
shēng jiù bú huì yǒu tòng kǔ zhè xiē lǐng wù shǐ tā cóng yù wàng hé wú míng  
生 就 不 会 有 痛 苦 。 这 些 领 悟 ， 使 他 从 欲 望 和 无 明  
zhōng jiě tuō zhèng dé wú shàng de zhì huì chéng wéi fó tuó zhè yì tiān  
中 解 脱 ， 证 得 无 上 的 智 慧 ， 成 为 佛 陀 。 这 一 天 ，  
zhèng hǎo shì wǔ yuè de yuè yuán rì zhè yì nián tā sān shí wǔ suì  
正 好 是 五 月 的 月 圆 日 ； 这 一 年 ， 他 三 十 五 岁 。

fó tuó zài zhèng wù zhī hòu de qī tiān lǐ réng rán zài pú tí jiā yē  
佛 陀 在 证 悟 之 后 的 七 天 里 ， 仍 然 在 菩 提 伽 耶  
de pú tí shù xià jìng zuò fó tuó zhù shì zhe zhè kē pú tí shù huí xiǎng  
的 菩 提 树 下 静 坐 。 佛 陀 注 视 着 这 棵 菩 提 树 ， 回 想  
zhe zhè kē shù zěn me zài tā chán dìng shí wèi tā zhē rì dǎng yǔ xīn lǐ duì  
着 这 棵 树 怎 么 在 他 禅 定 时 为 他 遮 日 挡 雨 ， 心 里 对  
tā chōng mǎn le gǎn jī bìng jué de shì jiān wàn wù dōu gè yǒu cháng chù  
它 充 满 了 感 激 ， 并 觉 得 世 间 万 物 都 各 有 长 处 ，  
dà jiā yīng gāi hé píng gòng chǔ hù xiāng bāng zhù  
大 家 应 该 和 平 共 处 ， 互 相 帮 助 。

yì tiān yǒu gè jiāo ào de pó luó mén wèn rú hé cái néng  
一 天 ， 有 个 骄 傲 的 婆 罗 门 问 ： “ 如 何 才 能  
dé dào bié rén de zūn jìng fó tuó shuō jiē jí zhī fēn bù néng  
得 到 别 人 的 尊 敬 ？ ” 佛 陀 说 ： “ 阶 级 之 分 不 能



● 出家人

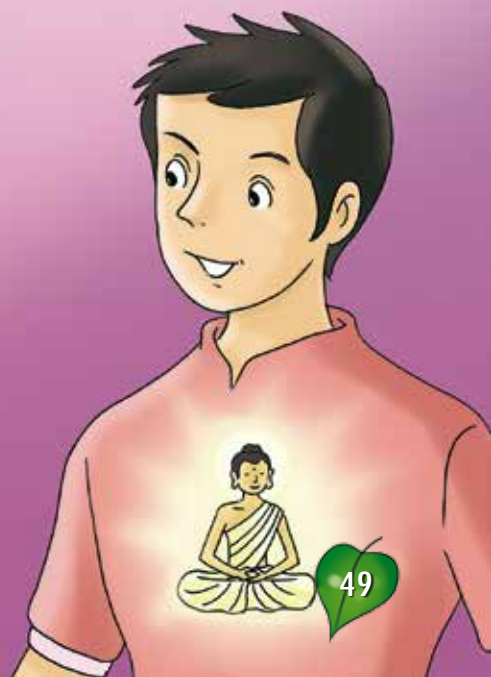
● 好心人

● 节制欲望的人



shǐ rén shòu dào zūn jìng      zhǐ yǒu jiǎn shǎo yù wàng      bú zuò huài shì ,  
使 人 受 到 尊 敬 。 只 有 减 少 欲 望 ， 不 做 坏 事 ，  
qiān xū yǒu lǐ      yǒu zhì huì      guò zhe qīng jìng de shēng huó      cái huì  
谦 虚 有 礼 ， 有 智 慧 ， 过 着 清 净 的 生 活 ， 才 会  
shòu rén zūn jìng  
受 人 尊 敬 。”

hòu lái      yòu yǒu gè nián qīng rén xiàng fó tuó zhì jìng      què yí jù  
后 来 ， 又 有 个 年 轻 人 向 佛 陀 致 敬 ， 却 一 句  
huà yě bù shuō      fó tuó zhī dào tā xiǎng liǎo jiě nǎ yí lèi rén huó de  
话 也 不 说 。 佛 陀 知 道 他 想 了 解 哪 一 类 人 活 得  
zuì kuài lè biàn shuō      dì yí lèi shì chū jiā rén      yīn wèi míng bái  
最 快 乐 便 说 ： “ 第 一 类 是 出 家 人 ， 因 为 明 白  
zhēn lǐ      suǒ yǐ tā gǎn dào mǎn zú      dì èr lèi shì hǎo xīn rén  
真 理 ， 所 以 他 感 到 满 足 。 第 二 类 是 好 心 人 ，  
yīn wèi bù shāng hài bié rén      méi yǒu xīn lǐ yā lì      suǒ yǐ tā yě  
因 为 不 伤 害 别 人 ， 没 有 心 理 压 力 ， 所 以 他 也  
shì kuài lè de rén      dì sān lèi shì néng jié zhì  
是 快 乐 的 人 。 第 三 类 是 能 节 制  
yù wàng      bú huì zhí zhuó de rén      yě shì kuài  
欲 望 、 不 会 执 著 的 人 ， 也 是 快  
lè de rén      dàn shì      néng kè fú jiāo ào xīn  
乐 的 人 。 但 是 ， 能 克 服 骄 傲 心  
lǐ de rén suǒ yōng yǒu de kuài lè      què shì rèn  
理 的 人 所 拥 有 的 快 乐 ， 却 是 任  
hé rén dōu bǐ bú shàng de 。”  
何 人 都 比 不 上 的 。”





fó tuó míng bái , zhēn lǐ bìng bù róng yì  
佛 陀 明 白 ， 真 理 并 不 容 易

liǎo jiě , yě hěn nán yòng yǔ yán wén zì qīng chǔ  
了 解 ， 也 很 难 用 语 言 文 字 清 楚

biǎo dá 。 dàn fó tuó xiāng xìn : yǒu zhì huì de  
表 达 。 但 佛 陀 相 信 ： 有 智 慧 的

rén zhōng néng liǎo jiě fó fǎ , shí jiàn fó fǎ 。  
人 终 能 了 解 佛 法 ， 实 践 佛 法 。

yú shì , fó tuó jué dìng yòng bù tóng de fāng shì  
于 是 ， 佛 陀 决 定 用 不 同 的 方 式

jiāng fó fǎ chuán bō chū qù , shǐ zhòng shēng yě kě  
将 佛 法 传 播 出 去 ， 使 众 生 也 可

cóng shēng lǎo bìng sǐ de tòng kǔ zhōng  
从 生 、 老 、 病 、 死 的 痛 苦 中

xún dé jiě tuō 。  
寻 得 解 脱 。



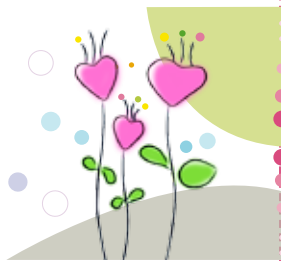
## 小组问题讨论

- 1 中夜，佛陀在禅定中看到什么？因此而明白了什么？
- 2 众生的痛苦根源是什么？如何解脱？请举例说明。
- 3 佛陀看着菩提树有什么感想？你同意吗？为什么？
- 4 你认为要怎样才能得到别人的尊敬？为什么？
- 5 佛陀认为哪一种人是最快乐的？你想成为一个怎样的人？为什么？如何做到？

## 智慧法语

孝道应具五事：不但要为父母提供衣食住行，更应尊重父母，不违背父母的教诲，对己之行应禀知父母。

——《善生经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

# 10

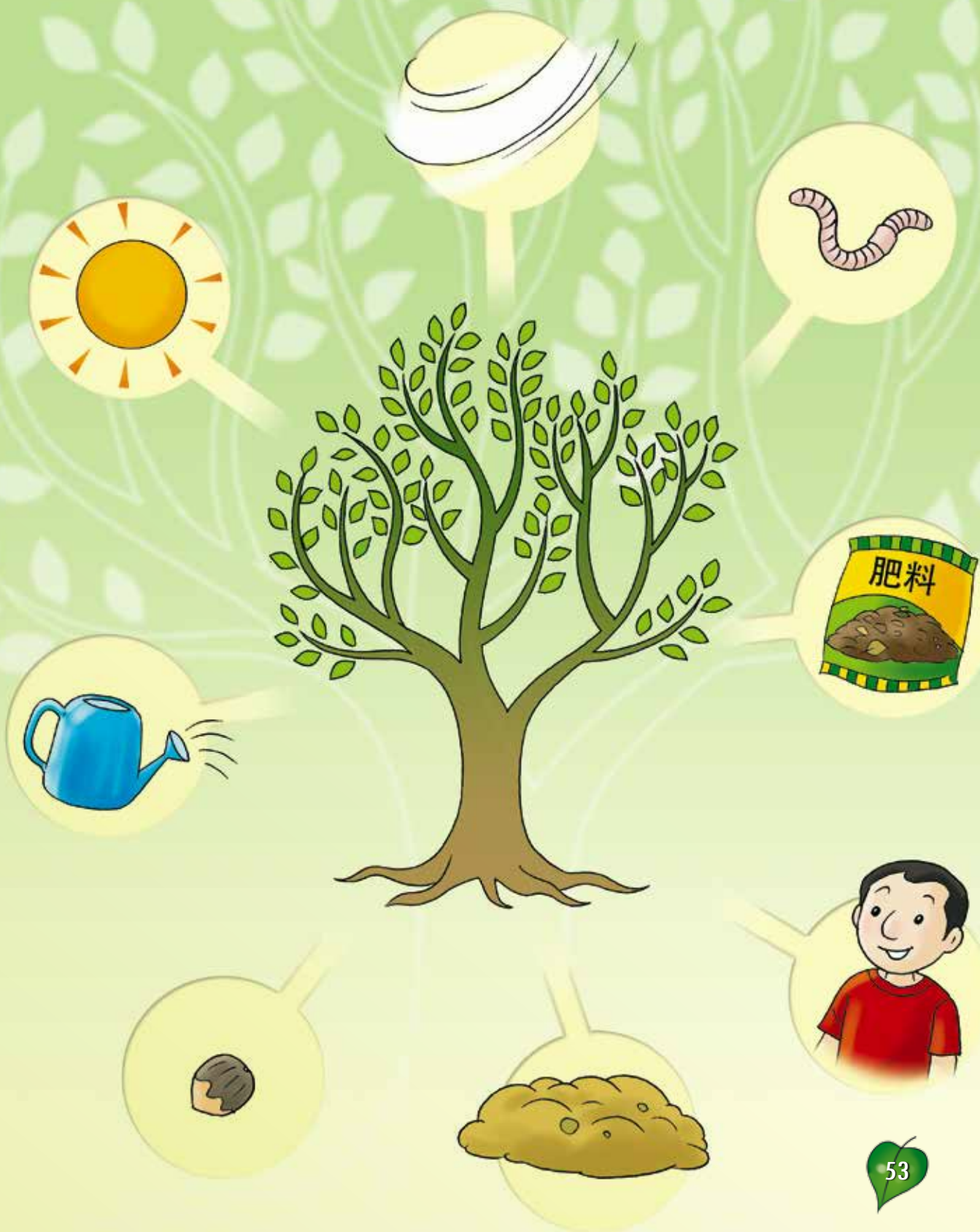
## 缘起人生

shì jiè wàn wù dōu shì yóu yīn yuán ér shēng de rèn hé shì  
世界万物都是由“因缘”而生的，任何事  
dōu bú lì wài suǒ yǐ yīn yuán suǒ shēng shì yì tiáo yǒng jiǔ bú biàn  
都不例外，所以，“因缘所生”是一条永久不变  
de dìng lǜ fó tuó chēng tā wéi yuán qǐ  
的定律。佛陀称它为“缘起”。

yuán qǐ de shì jiè hǎo xiàng yí gè wú qióng wú jìn de guān xi  
缘起的世界好像一个无穷无尽的关系  
wǎng lì rú huā yuán lǐ de shù wú fǎ zì jǐ shēng cún bì xū kào  
网。例如：花园里的树无法自己生存，必须靠  
tǔ rǎng shuǐ fèn yáng guāng děng zhǒng zhǒng yīn yuán cái huó de xià qù  
土壤、水分、阳光等种种因缘才活得下去，  
zhè jiào zuò yuán qǐ  
这叫做“缘起”。

zhè xiē zhǒng zi shuǐ fèn tǔ rǎng yòu yào kào qí tā yīn yuán  
这些种子、水分、土壤，又要靠其他因缘  
cái néng cún zài lì rú zhǒng zi yào kào dà shù zhǎng dà hòu jié chéng  
才能存在，例如：种子要靠大树长大后结成  
guǒ shí cái huì chǎn shēng zhǒng zi shuǐ fèn yào kào kōng qì tài  
果实，才会产生种子。水分要靠空气、太  
yáng lěng rè xún huán cái néng cún zài  
阳、冷热循环，才能存在。





● 父母恩



jiù xiàng yí gè rén de cún  
就像一个人的存

zài , chú le kào fù mǔ shēng  
在，除了靠父母生

yù , yě bù néng shǎo le zhòng rén  
育，也不能少了众人

de bāng zhù 。 rú wǒ men děi kào  
的帮助。如我们得靠

mǐ fàn lái wéi chí shēng mìng , dàn  
米饭来维持生命，但

shì yì wǎn fàn xū yào zhǒng zi 、  
是一碗饭需要种子、

tǔ rǎng 、 shuǐ fèn 、 yáng guāng 、  
土壤、水分、阳光、

nóng fū 、 gōng rén 、 shāng rén duō  
农夫、工人、商人多

fāng miàn de hé zuò cái néng cún  
方面的合作才能存

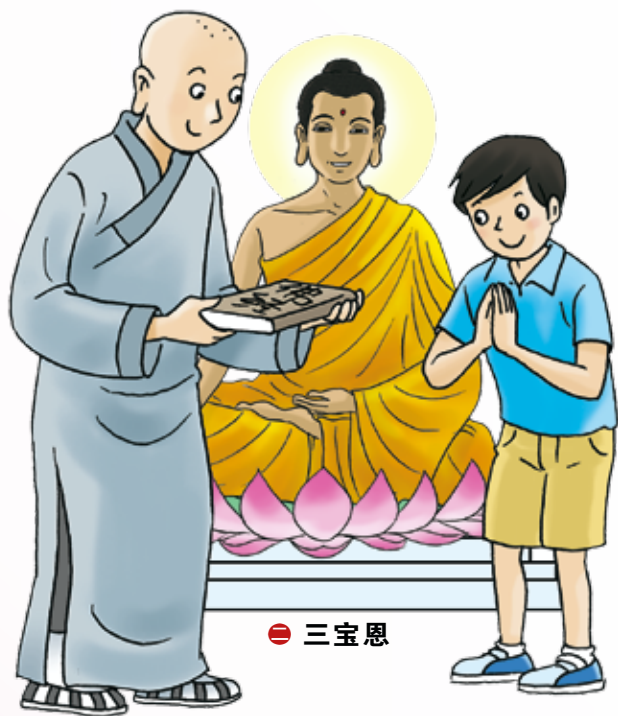
zài suǒ yǐ rén lèi de shēng cún qí shí bì xū jīng guò hěn duō rén de fēn gōng  
在。所以人类的生存，其实必须经过很多人的分工

hé zuò xiāng yī gòng cún de yuán qǐ cái néng shí xiàn  
合作、相依共存的“缘起”，才能实现。

suǒ yǐ yì wǎn fàn sòng dào zhuō qián wǒ men bì xū yǐ gǎn ēn de xīn  
所以一碗饭送到桌前，我们必须以感恩的心

duì dài 。 shēng huó zhōng bì xū yǒu wǒ wèi zhòng shēng de pú sà jīng shén , shí shí  
对待。生活中必须有我为众生的菩萨精神，时时

zhǔn bèi wèi zhòng shēng fèng xiàn  
准备为众生奉献。



● 三宝恩



● 国家恩

wǒ men de guó jiā wèi wǒ men chuàng zào le yí gè ān dìng de shè huì ràng rén  
我们的国家为我们创造了一个安定的社会，让人  
mín xiǎng yǒu ān quán hé wěn dìng de shēng huó shí shí yǒu chōng zú de liáng shí shuǐ diàn  
民享有安全和稳定的生活，时时有充足的粮食，水电  
de gōng yìng děng yīn cǐ wǒ men yào zuò hǎo gōng mín gǎn ēn guó jiā  
的供应等。因此，我们要做好公民，感恩国家。

fó tuó yǐ wú xiàn de cí bēi wú wèi de jīng shén chuán bō zhēn lǐ yǐ  
佛陀以无限的慈悲，无畏的精神，传播真理，以  
wú liàng zhēn guì de fǎ bǎo jiù dù zhòng shēng sēng qié fā yuàn xiào fǎng fó tuó wèi lì  
无量珍贵的法宝救度众生。僧伽发愿效仿佛陀，为利  
yì yī qiè zhòng shēng ér nǚ lì tā men yán xù fó tuó de jiào fǎ tí xǐng wǒ men xiū  
益一切众生而努力。他们延续佛陀的教法提醒我们修  
xíng liǎo jiě rú hé zài rì cháng shēng huó zhōng shí jiàn fó fǎ dé dào nèi xīn zhēn zhèng  
行，了解如何在日常生活中实践佛法，得到内心真正  
de xìng fú yīn cǐ wǒ men yīng gāi gǎn ēn sān bǎo  
的幸福。因此，我们应该感恩三宝。



míng bai le yuán qǐ de dào lǐ zài fó fǎ zhōng wǒ men yào shàng  
明白了“缘起”的道理，在佛法中我们要上

bào sì chóng ēn xià jì sān tú kǔ zài shēng huó zhōng shí xíng lì jǐ lì  
报四重恩，下济三涂苦。在生活中实行利己利

rén gǎn ēn bāo róng hù xiāng hé zuò de jīng shen zhǐ yǒu zhè yàng jiā  
人、感恩包容、互相合作的精神；只有这样，家

tíng shè huì guó jiā cái néng hé píng gòng cún  
庭、社会、国家，才能和平共存！

四 众生恩





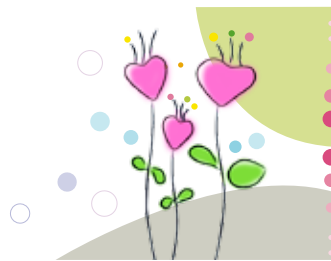
## 小组问题讨论

- ① 什么是缘起？请举例说明。
- ② 什么是因缘？请举例说明。
- ③ 什么是“四重恩”？
- ④ 如果我们离开了父母，国家和众生，我们还可以生存吗？为什么？请举例说明。
- ⑤ 我们应该怎么做，才能达到世界和平？

## 智慧法语

奉养父母亲，爱护妻与子，  
从业要无害，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

# 11

## 因果定律：业与业报



• 身业



• 意业



• 口业

● 恶业

● 善业



nǐ shì fǒu xiǎng guò wèi shén me yǒu  
你是否想过：为什么有

de rén jiàn kāng qiáng zhuàng yǒu de rén què shēn  
的人健康强壮，有的人却身

tǐ cán quē wèi shén me yì xiē rén shēng huó  
体残缺？为什么一些人生活

zài zāi nàn pín kùn zhōng lìng yì xiē rén què  
在灾难贫困中，另一些人却

guò zhe shē huá ān lè de rì zǐ chā bié  
过着奢华安乐的日子？差别

zhè me dà dào dǐ shì shuí zài jué dìng wǒ  
这么大，到底是谁在决定我

men de mìng yùn shì mìng zhōng zhù dìng ma  
们的命运？是命中注定吗？



fó tuó gào sù dì zǐ men bù guǎn shì shòu kǔ huò xiǎng fú dōu  
佛陀告诉弟子们：“不管是受苦或享福，都

shì zì jǐ yǐ qián suǒ zào de gè zhǒng yè suǒ zào chéng de yīn wèi měi gè  
是自己以前所造的各种‘业’所造成的。因为每个

rén guò qù de yè bù tóng suǒ yǐ jīn shì de zhǎng xiàng shēng huó  
人过去的‘业’不同，所以今世的长相、生活  
yě gè bù xiāng tóng yí gè rén zhòng shàn yīn bì dé shàn guǒ zhòng è  
也各不相同。一个人种善因必得善果；种恶  
yīn jiù bì dé è guǒ  
因，就必得恶果。”

zhè shì fó tuó zhèng wù hòu kàn dào de zì rán jiè zhī yīn guǒ dìng  
这是佛陀证悟后看到的自然界之因果定  
lǜ yīn guǒ lí bù kāi yè hé yè bào yè jiù shì tōng guò  
律：因果离不开“业”和“业报”。“业”，就是通过  
rén de shēn tǐ yán yǔ huò sī xiǎng biǎo xiàn chū lái de xíng wéi měi yì zhǒng  
人的身体、言语或思想表现出来的行为。每一种  
xíng wéi dōu huì dài lái lái mǒu zhǒng jié guǒ  
行为都会带来某种结果，  
zhè gè jié guǒ jiù shì yè bào  
这个结果就是“业报”。

☉ 无记业





lì rú tóng xué huò péng yǒu yǒu nán wǒ men shēn chū yuán shǒu nǎ pà  
例如，同学或朋友有难，我们伸出援手，哪怕

zhǐ shì yī jù ān wèi de huà dōu néng zhòng xià shàn yè xiāng fǎn de  
只是一句安慰的话，都能种下“善业”。相反的，

rú guǒ kǒu shuō shāng hài tā rén de huà jiù huì zhòng xià è yè  
如果口说伤害他人的话，就会种下“恶业”。

yè kě yǐ fēn wéi shàn yè è yè hé wú jì yè sān zhǒng shàn yè  
“业”可以分为善业、恶业和无记业三种。“善业”

shì zhǐ néng gěi zì jǐ hé tā rén dài lái lì yì hé kuài lè de xíng wéi  
是指能给自己和他人带来利益和快乐的行为。

è yè zhèng hǎo xiāng fǎn zhǐ de shì huì duì zì jǐ huò tā rén zào chéng  
“恶业”正好相反，指的是会对自己或他人造成

tòng kǔ de xíng wéi wú jì yè zé shì méi yǒu shàn è yě bú huì  
痛苦的行为。“无记业”，则是没有善恶，也不会

chǎn shēng yè bào de xíng wéi rú zǒu lù chī fàn hé shuì jiào děng  
产生业报的行为，如走路、吃饭和睡觉等。



fó tuó gào sù wǒ men xiǎng guò xìng fú de shēng huó jiù bì xū  
佛 陀 告 诉 我 们 ， 想 过 幸 福 的 生 活 ， 就 必 须

duō zuò shàn shì tóng shí bì miǎn zào shí zhǒng è yè rú  
多 做 善 事 ， 同 时 避 免 造 十 种 恶 业 。 如 ：

shēn tǐ shàng suǒ zào de è yè shā shēng tōu dào xié yín  
① 身 体 上 所 造 的 恶 业 ： 杀 生 、 偷 盗 、 邪 淫

yǔ yán shàng suǒ zào de è yè shuō huǎng shuō shì fēi mà rén shuō qīng  
② 语 言 上 所 造 的 恶 业 ： 说 谎 、 说 是 非 、 骂 人 、 说 轻

fú de huà  
浮 的 话

sī xiǎng shàng suǒ zào de è yè tān xīn chēn hèn xié jiàn  
③ 思 想 上 所 造 的 恶 业 ： 贪 心 、 嗔 恨 、 邪 见

yè bào yě fēn wéi xiàn shì yè bào hé lái shì yè  
业 报 也 分 为 “ 现 世 业 报 ” 和 “ 来 世 业

bào ” 。 yí gè rén de suǒ zuò suǒ wéi kě néng zài zhè yí shì mǎ  
报 ” 。 一 个 人 的 所 作 所 为 ， 可 能 在 这 一 世 马

shàng dé dào guǒ bào yě kě néng děi děng lái shì cái chǎn shēng guǒ bào 。  
上 得 到 果 报 ， 也 可 能 得 等 来 世 才 产 生 果 报 。

zhè jiù shì shàn yǒu shàn bào è yǒu è bào de dào lǐ yīn cǐ ,  
这 就 是 善 有 善 报 ， 恶 有 恶 报 的 道 理 。 因 此 ，

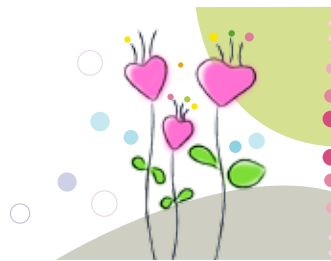
yè lì kě yǐ jué dìng rén de mìng yùn 。  
业 力 可 以 决 定 人 的 命 运 。

## 小组问题讨论

- ① 什么是“因果定律”？请举例说明。
- ② 阿阇世太子为争王位杀害父亲，后来他的儿子也为了争王位把他杀死。这是现世业报，还是来世业报？为什么？
- ③ 如果有人对你口出恶言，你会用什么态度面对？为什么？
- ④ 是谁决定我们的命运？为什么？如何改变？

## 智慧法语

作恶得悲，今世来世，他极悲痛，见己恶业。  
——《法句经》第1章 双对（15）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

--	--	--

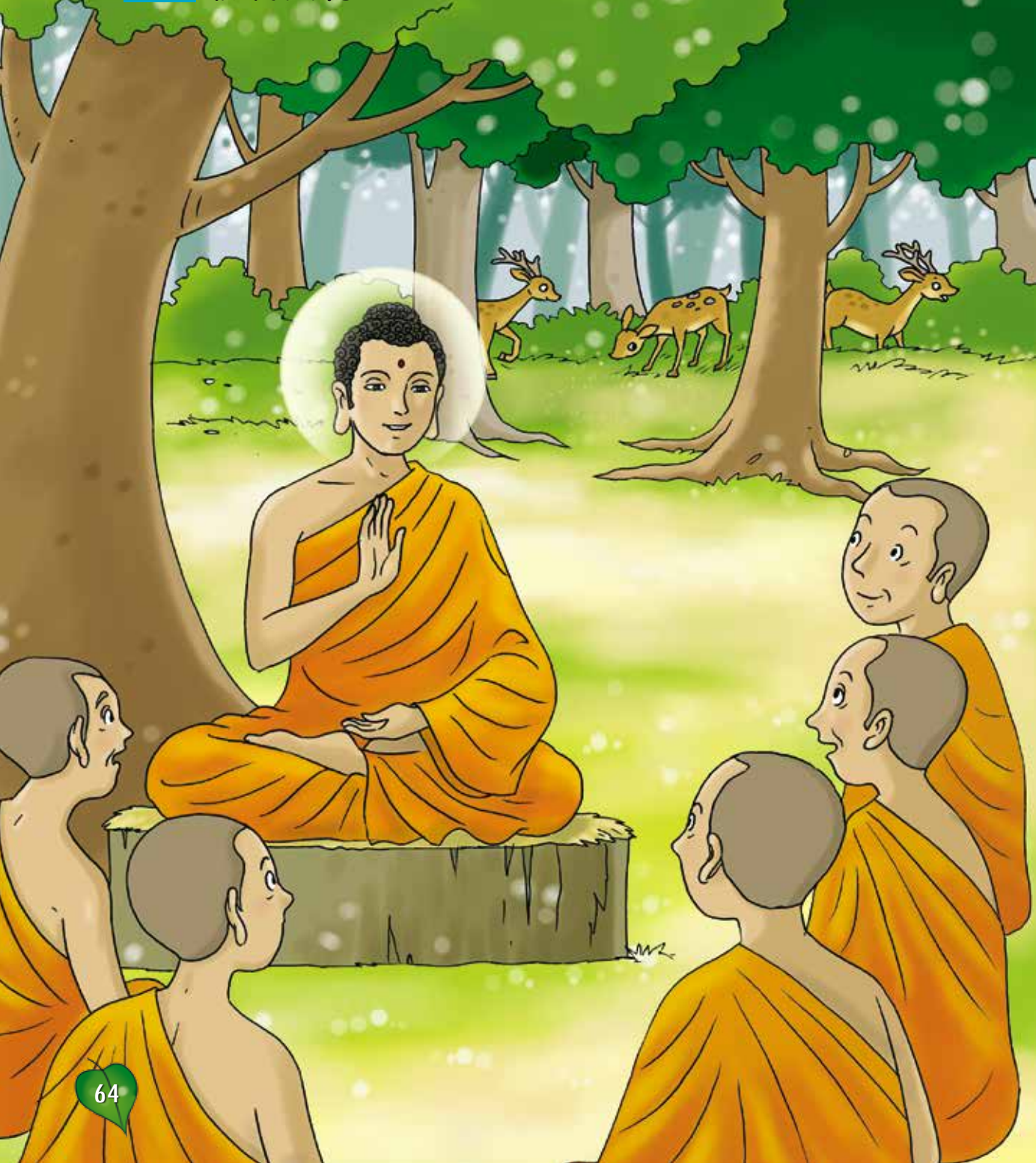
家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

12

初转法轮：最初五名弟子





fó tuó yīn wèi bēi mǐn zhòng shēng jué dìng yào jiāng fó fǎ chuán bō chū qù  
佛陀因为悲悯众生，决定要将佛法传播出去。

shǒu xiān tā xiǎng xiàng wǔ míng céng jīng gēn suí tā de kǔ xíng sēng chuán shòu fó fǎ zài  
首先他想向五名曾经跟随他的苦行僧传授佛法。在  
xún zhǎo zhè wǔ míng kǔ xíng sēng de lù tú zhōng fó tuó yù jiàn yī wèi nián qīng de qiú dào  
寻找这五名苦行僧的路途中，佛陀遇见一位年轻的求道  
zhě zhè wèi qiú dào zhě jiàn fó tuó zhǎng xiàng zhuāng yán bù jīn xīn shēng jìng yì  
者。这位求道者见佛陀长相庄严，不禁心生敬意。

tā zài fó tuó jīng guò shēn biān shí tū rán guì xià lái wèn dào nín zhǎng  
他在佛陀经过身边时突然跪下来问道：“您长  
xiàng zhè me zhuāng yán fū sè zhè me yíng jié fā liàng qǐng wèn nín shì gēn suí shén me  
相这么庄严，肤色这么莹洁发亮，请问您是跟随什么  
rén chū jiā shuí shì nín de lǎo shī qǐng gào su wǒ ba  
人出家？谁是您的老师？请告诉我吧！”

fó tuó cí xiáng dì shuō wǒ yǒu xǔ xǔ duō duō lǎo shī jiào dǎo wǒ gè  
佛陀慈祥地说：“我有许许多多老师，教导我各  
fāng miàn de zhī shì què méi yǒu yī wèi lǎo shī jiāo wǒ zhèng wù zhēn lǐ wǒ bú pà jiān  
方面的知识，却没有一位老师教我证悟真理。我不怕艰  
xīn jīng guò duō nián de zhuī xún zhōng yú jué wù rú jīn wǒ yǐ méi yǒu zhí zhuó  
辛，经过多年的追寻，终于觉悟。如今我已没有执著，  
yě méi yǒu piān jiàn wǒ dé dào zhēn zhèng de zhì huì hé zì yóu suǒ yǐ wǒ yě shì  
也没有偏见，我得到真正的智慧和自由，所以我也  
zì jǐ de lǎo shī qiú dào zhě tīng le fó tuó de huà lián shēng zàn tàn rán  
自己的老师。”求道者听了佛陀的话，连声赞叹，然  
hòu gào bié ér qù  
后告别而去。

fó tuó zǒu le hěn cháng de lù zhōng yú lái dào le lù yě yuàn nà shì wǔ  
佛陀走了很长的路，终于来到了鹿野苑，那是五

míng kǔ xíng sēng xiū xíng de dì fāng tā men jiàn dào fó tuó cóng yuǎn chù zǒu lái jué dìng  
名苦行僧修行的地方。他们见到佛陀从远处走来，决定  
bù lǐ cǎi tā yīn wèi tā men bù mǎn fó tuó fàng qì kǔ xíng jiē shòu mù yáng nǚ de  
不理睬他，因为他们不满佛陀放弃苦行，接受牧羊女的  
gòng yǎng zhè gè shí hòu tā men hái bù zhī dào fó tuó yǐ shì yí wèi jué zhě  
供养。这个时候他们还不知道佛陀已是一位觉者。

fó tuó màn màn de zǒu le guò lái tā nà zhuāng yán zhōng dài zhe cí xiáng de  
佛陀慢慢地走了过来，他那庄严中带着慈祥的  
xiàng mào shēn shēn de xī yǐn le zhè wǔ míng kǔ xíng sēng tā men wàng le xiān qián  
相貌，深深地吸引了这五名苦行僧。他们忘了先前  
de yuē dìng fēn fēn zǒu shàng qián qù xiàng fó tuó zhì jìng yí gè jiē guò tā de  
的约定，纷纷走上前去向佛陀致敬。一个接过他的  
bō hé wài páo yí gè máng zhe wèi tā zhǔn bèi zuò wèi yí gè duān lái xǐ jiǎo  
钵和外袍；一个忙着为他准备座位；一个端来洗脚  
shuǐ yí gè ná lái yǐ zi yí gè dì gěi tā máo jīn  
水；一个拿来椅子；一个递给他毛巾。

jiē zhe fó tuó duì tā men jiǎng jiě sì shèng dì hé bā zhèng dào  
接着，佛陀对他们讲解《四圣谛》和《八正道》  
de dào lǐ bìng quàn tā men yī zhào zhè zhǒng fāng fǎ qù xiū xíng tīng le fó tuó  
的道理，并劝他们依照这种方法去修行。听了佛陀  
de jiào dǎo wǔ míng kǔ xíng sēng zhōng de qiáo chén rú zuì xiān míng bai fó tuó de jiào  
的教导，五名苦行僧中的侨陈如，最先明白佛陀的教  
yì chéng wéi dì yī dé shèng dào de dì zǐ yóu yú duì jiào yì chōng mǎn xìn xīn  
义，成为第一得圣道的弟子。由于对教义充满信心，  
wǔ rén dōu qǐng qiú fó tuó shōu tā men wéi dì zǐ hòu rén chēng tā men wéi wǔ bǐ  
五人都请求佛陀收他们为弟子，后人称他们为“五比  
qiū zhè shì sēng tuán chéng lì de kāi shǐ zhè cì de shuō fǎ jiào zuò chū zhuǎn fǎ  
丘”。这是僧团成立的开始。这次的说法叫做“初转法  
lún yì si jiù shì dì yī cì hóng yáng fó fǎ  
轮”，意思就是“第一次弘扬佛法”。

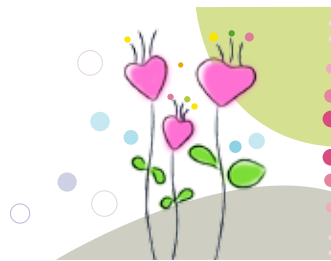
## 小组问题讨论

- 1 佛陀认为老师的教导足够吗？为什么？
- 2 佛陀经过多年追寻，终于去除了什么而让他证得真理？
- 3 为什么五名苦行僧见到佛陀走来，却不理睬他？之后为什么又改变主意？
- 4 佛陀对五名苦行僧讲解什么道理？
- 5 侨陈如在佛弟子中有什么特别？
- 6 僧团是怎样开始成立的？

## 智慧法语

行善得乐，今世来世，他极喜乐，见己善业。

——《法句经》第1章 双对(16)



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 13

## 四圣谛：① 苦谛



· 身体的苦

fó tuó zài lù yě yuàn xiàng wǔ bǐ qiū dì yī cì shuō fǎ shí tí  
 佛 陀 在 鹿 野 苑 向 五 比 丘 第 一 次 说 法 时 ， 提  
 chū sì shèng dì kǔ jí miè dào  
 出 《 四 圣 谛 》 —— 苦 、 集 、 灭 、 道 。

kǔ bù ān de yì sī yì zhǒng shì shēn tǐ de kǔ yì zhǒng  
 苦 : 不 安 的 意 思 。 一 种 是 “ 身 体 ” 的 苦 ， 一 种  
 shì xīn lǐ de kǔ tā shì yīn guǒ guān xì zhōng de guǒ  
 是 “ 心 理 ” 的 苦 ； 它 是 因 果 关 系 中 的 “ 果 ” 。



kǔ dì      shēn tǐ hé xīn lǐ de kǔ

## 苦谛 —— 身体和心理的苦

měi gè rén de shēn tǐ dōu yǒu shēng bìng      shòu shāng liú xiě de shí hou  
每个人的身体都有生病、受伤流血的时候，  
suǒ yǐ huì gǎn dào      shēn tǐ hé xīn lǐ      de tòng kǔ      gèng yán zhòng de huì  
所以会感到“身体和心理”的痛苦，更严重的会  
sǐ wáng      ér sǐ wáng zhě de jiā rén      jiù huì gǎn shòu dào      xīn lǐ  
死亡。而死亡者的家人，就会感受到“心理”  
de tòng kǔ      bēi shāng  
的痛苦、悲伤。

cóng qián      yǒu gè hěn téng ài hái zǐ de fù nǚ      yīn wéi wéi yī de ér  
从前，有个很疼爱孩子的妇女，因为唯一的儿  
zi sǐ le      tā bēi shāng guò dù ér fā fēng      fù nǚ bào zhe ér zǐ de shī  
子死了，她悲伤过度而发疯。妇女抱着儿子的尸  
tǐ      dào chù qiú rén jiù huó hái zǐ      kě shì méi rén zuò de dào  
体，到处求人救活孩子，可是没人做得到。

· 心理的苦



hòu lái fù nǚ lái qiú zhù fó tuó fó tuó kàn zhe tā de hái zi  
后来，妇女来求助佛陀。佛陀看着她的孩子，  
zài kàn kàn zhè wèi kě lián de mǔ qīn xīn li fēi cháng tóng qíng tā de tòng kǔ  
再看看这位可怜的母亲，心里非常同情她的痛苦。  
yú shì shuō wǒ kě yǐ jiù huó nǐ de hái zǐ bú guò nǐ yào xiān zhǎo  
于是说：“我可以救活你的孩子，不过，你要先找  
yì xiē jiè zi lái gěi wǒ fù nǚ tīng le hěn gāo xìng fó tuó jiē zhe  
一些芥子来给我。”妇女听了很高兴。佛陀接着  
shuō bú guò zhè xiē jiè zi nǐ zhǐ néng xiàng nà xiē jiā li cóng lái méi  
说：“不过，这些芥子，你只能向那些家里从来没  
bàn guò sāng shì de rén yào cái kě néng jiù huó nǐ de hái zǐ  
办过丧事的人要，才可能救活你的孩子。”

fù nǚ tīng le biàn kāi shǐ xún zhǎo zhè yàng de jiā tíng zhǎo le duō rì  
妇女听了，便开始寻找这样的家庭。找了多日，  
hái shì yì wú suǒ huò bēi shāng de mǔ qīn zhōng yú míng bai sǐ wáng shì  
还是一无所获。悲伤的母亲终于明白：“死亡”是  
měi yí gè jiā tíng měi yí gè rén dōu bì xū miàn duì de méi rén duǒ de  
每一个家庭、每一个人都必须面对的，没人躲得  
guò yú shì tā jiē shòu le hái zǐ yǐ sǐ de shì shí bù jiǔ hòu fù  
过。于是，她接受了孩子已死的事实。不久后，妇  
nǚ chéng wéi fó tuó de dì zǐ xiū xí jiě tuō kǔ de fāng fǎ  
女成为佛陀的弟子，修习解脱“苦”的方法。

yì bān rén chú le yào chéng shòu shēng lǐ de tòng kǔ yǐ wài yě huì chéng  
一般人除了要承受生理的痛苦以外，也会承  
shòu jīng shén shàng de tòng kǔ yǔ xǐ ài de rén fēn lí le huì jué dé tòng  
受精神上的痛苦。与喜爱的人分离了，会觉得痛

kǔ yǔ bù xǐ huān de rén jiàn miàn le yě huì jué dé tòng kǔ dé bú  
苦；与不喜欢的人见面了，也会觉得痛苦；得不  
dào zì jǐ xiǎng dé dào de rén huò shì wù tóng yàng huì gǎn dào tòng kǔ lì rú  
到自己想得到的人或事物，同样会感到痛苦。例如  
nián qīng rén xiǎng cān jiā tōng xiāo wǔ huì huò gòu mǎi áng guì de shǒu jī què  
年轻人想参加通宵舞会，或购买昂贵的手机，却  
zāo shòu fù mǔ de fǎn duì tā men jiù huì gǎn dào tòng kǔ yòu rú xǔ duō  
遭受父母的反对，他们就会感到痛苦。又如许多  
rén pīn mìng qù zhuī qiú cái fù míng yù hé dì wèi rú guǒ dé bú dào  
人拼命去追求财富，名誉和地位，如果得不到，  
tā men jiù huì mèn mèn bú lè shèn zhì duì shēng huó shī qù xìn xīn kě jiàn  
他们就会闷闷不乐，甚至对生活失去信心。可见  
rén shì yǒu le yù wàng cái huì chǎn shēng tòng kǔ rú guǒ méi yǒu yù wàng  
人是有了欲望，才会产生痛苦。如果没有欲望，  
yě jiù bú huì yǒu tòng kǔ  
也就不会有痛苦。

rén lèi shuāi lǎo shí shēn tǐ yě huì yǒu zhǒng zhǒng tòng kǔ jí huǎn màn de xiàn  
人类衰老时，身体也会有种种痛苦及缓慢的现  
xiàng cóng nián qīng dào nián mài shí qī shēng lǐ néng lì hé mǐn jié dù dōu huì  
象。从年轻到年迈时期，生理能力和敏捷度都会  
tuì huà lǎo huà shì shēng lǐ jí xīn lǐ de tòng kǔ  
退化。老化是生理及心理的痛苦。

rén shēng shì tòng kǔ de shēng lǐ shàng de tòng kǔ yǒu shēng lǎo  
人生是痛苦的。生理上的痛苦有“生，老，  
bìng sǐ zhè shì wú fǎ bì miǎn de shì měi gè rén dōu dēi chéng shòu de  
病，死”，这是无法避免的，是每个人都得承受的。

fó shuō rén shēng suī rán yǒu zhǒng zhǒng tòng kǔ dàn zhè xiē tòng kǔ  
佛说：“人生虽然有种种痛苦，但这些痛苦  
bú shì bú biàn de ér shì kě yǐ jiě chú de wǒ men zhǐ yào nǚ lì xiū xí  
不是不变的，而是可以解除的。我们只要努力修习  
fó fǎ liǎo jiě shēng mìng de kǔ tòng hé wú cháng jiù huì gèng jī jí bǎ wò shēng  
佛法，了解生命的苦痛和无常，就会更积极把握生  
mìng jiàn lì kuài lè xìng fú de rén shēng  
命，建立快乐幸福的人生。”



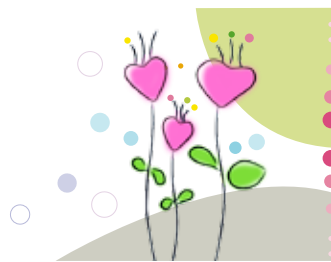
## 小组问题讨论

- ① 什么是四圣谛？“苦”的意思是什么？分为几种？请举例说明。
- ② 佛陀要妇女找芥子，目的何在？
- ③ 佛陀说：“人生的痛苦是可以解除的”，佛陀为什么那么说？
- ④ 佛陀告诉我们如何解脱人生的苦痛？
- ⑤ 如果你得不到你想要的东西，你会感觉到痛苦吗？你该怎么做？

## 智慧法语

愚人智慧少，无知是他最大的敌人，  
他随意造诸多恶业，自己遭受苦果。

——《法句经》第5 愚人品（66）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 14

## 四圣谛：②集谛

shàng yī táng kè wǒ men xué xí le dì yī shèng dì kǔ dì jiē xià  
上一堂课，我们学习了第一圣谛：苦谛。接下

lái wǒ men lái xué dì èr shèng dì jí dì  
来，我们来学第二圣谛：集谛。

jí shì fán nǎo jù jí de yì sī shì tòng kǔ chǎn shēng de yuán yīn yě  
集：是烦恼聚集的意思。是痛苦产生的原因，也

jiù shì tān chēn chī sān dú  
就是贪，嗔，痴三毒。



jí — kǔ de yuán yīn  
集 —— 苦 的 原 因

yí gè bú zhòng shì kǒu qiāng qīng jié de rén , bù xǐ huān shuā  
一 个 不 重 视 口 腔 清 洁 的 人 ， 不 喜 欢 刷  
yá , hái cháng cháng chī tián shí , jié guǒ zào chéng zhù yá hé yá  
牙 ， 还 常 常 吃 甜 食 ， 结 果 造 成 蛀 牙 和 牙  
tòng 。 zhè xiē “ bú zhòng shì kǒu qiāng qīng jié ” hé “ cháng cháng chī  
痛 。 这 些 “ 不 重 视 口 腔 清 洁 ” 和 “ 常 常 吃  
tián shí de huài xí guàn , shì zào chéng yá tòng de kǔ yīn 。 zhè  
甜 食 ” 的 坏 习 惯 ， 是 造 成 牙 痛 的 苦 因 。 这  
xiē kǔ yīn jiù shì “ jí ” 。  
些 苦 因 就 是 “ 集 ” 。



yòu lì rú xiǎo míng kàn dào tóng xué yǒu zuì xīn kuǎn de shǒu jī yì shí  
又例如：小明看到同学有最新款的手机，一时  
shēng qǐ tān niàn biàn tōu tōu de bǎ tā fàng jìn kǒu dài lǐ zhè shǐ bú jiàn shǒu  
升起贪念，便偷偷地把它放进口袋里。这使不见手  
jī de tóng xué shāng xīn nán guò lǎo shī zhī dào hòu zài bān shàng wèn suǒ yǒu xué  
机的同学伤心难过。老师知道后，在班上问所有学  
shēng shì wèn yǒu shuí xī wàng zì jǐ de dōng xī bèi tōu ne xiǎo míng  
生：“试问，有谁希望自己的东西被偷呢？”小明  
tīng le gǎn dào shí fēn cán kuì huí jiā hòu xīn li yì zhí hěn bù ān  
听了感到十分惭愧。回家后，心里一直很不安，  
chè yè nán mián yóu cǐ kě jiàn tān yù huì gěi zì jǐ jí tā rén dài lái bù  
彻夜难眠。由此可见，贪欲会给自己及他人带来不  
ān yōu nǎo jí tòng kǔ dì èr tiān xiǎo míng zhōng yú gǔ qǐ yǒng qì bǎ  
安，忧伤及痛苦。第二天，小明终于鼓起勇气，把  
shǒu jī huán gěi tóng xué xiàng tóng xué rèn cuò bìng yìng zhe tóu pí zhǔn bèi bèi  
手机还给同学，向同学认错，并硬着头皮，准备被  
lǎo shī chéng fá xìng hǎo lǎo shī fēi dàn méi fá tā hái chēng zàn tā yǒng yú  
老师惩罚。幸好，老师非但没罚他，还称赞他勇于  
chéng rèn zì jǐ de guò shī  
承认自己的过失。

### duàn chú yù wàng hé wú míng 断除欲望和无明

yí gè rén yǒu le yù wàng jiù huì shēng qǐ tān niàn dé bu dào jiù huì  
一个人有了欲望，就会生起贪念。得不到就会  
chǎn shēng tòng kǔ dé dào hòu jiù huì yǒu duǎn zàn de kuài lè jiē zhe yòu  
产生痛苦；得到后，就会有短暂的快乐。接着，又  
huì pà shī qù tā ér chǎn shēng lìng yì zhǒng tòng kǔ suǒ yǐ yào chú qù kǔ  
会怕失去它而产生另一种痛苦。所以要除去苦  
guǒ jiù bì xū duàn chú yù wàng  
果，就必须断除“欲望”。



yào duàn chú yù wàng jiù yào xiān duàn chú “ wú míng ” 。 “ wú míng ”  
要断除欲望就要先断除“无明”。“无明”

shì bù míng bái shì lǐ de zhēn xiàng rú : bù zhī dào yù wàng shì yǒng yuǎn  
是不明白事理的真相，如：不知道欲望是永远  
bù néng mǎn zú de ér bù zé shǒu duàn qù zhuī qiú tā yí gè rén de  
不能满足的，而不择手段去追求它。一个人的  
yù wàng rú guǒ shòu dào zǔ ài jiù huì chǎn shēng chēn hèn de xīn niàn yóu  
欲望如果受到阻碍，就会产生嗔恨的心念，由  
chēn hèn ér dǎo zhì zhēng chǎo ōu dòu shā shāng pò huài děng bù liáng xíng  
嗔恨而导致争吵，殴斗，杀伤，破坏等不良行  
wéi suǒ yǐ zhǐ yǒu nǚ lì xué xí fó fǎ cái néng qǐ fā wǒ men de  
为。所以只有努力学习佛法，才能启发我们的  
zhì huì 。  
智慧。

yǒu le zhì huì cái néng duàn chú “ wú míng ” 。 rú cǐ cái néng duì  
有了智慧才能断除“无明”。如此，才能对  
shì qíng de zhēn xiàng yǒu zhèng què de xiǎng fǎ yīn cǐ méi yǒu le kǔ  
事情的真相，有正确的想法。因此，没有了苦  
yīn jiù bú huì dé dào kǔ guǒ le 。  
因，就不会得到苦果了。



• 欲望——贪物欲



• 欲望——贪色欲

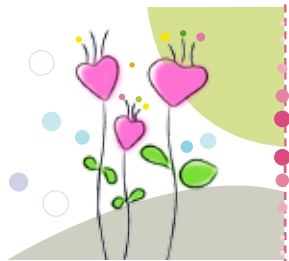
## 小组问题讨论

- 1 集的意思是什么？
- 2 分享生活中你尝过的苦果。它的苦因是什么？
- 3 什么是“无明”？它对我们有什么影响？请举例说明。
- 4 我们要去除苦果，先要断除什么？为什么？
- 5 你觉得自己该去除哪些不当的欲望？为什么？

## 智慧法语

最好莫作恶，作恶将受苦。最好是行善，行善没苦恼。

——《法句经》第22 地狱品（314）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1

.....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2

.....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 15

## 四圣谛：③ 灭谛

shàng yī táng kè wǒ men xué xí le dì èr shèng dì jí dì jiē xià  
 上一堂课，我们学习了第二圣谛：集谛。接下  
 lái wǒ men yào xué dì sān shèng dì miè dì  
 来，我们要学第三圣谛：灭谛。

miè shì tòng kǔ de xī miè  
 “灭”是痛苦的熄灭。

tòng kǔ de xī miè shì yào wǒ men bǎ  
 痛苦的熄灭是要我们把

nèi xīn de tān chēn chī duàn chú  
 内心的贪嗔痴断除。





yǒu yì tiáo xiǎo yú cóng chū shēng yǐ lái jiù yì zhí shēng huó zài shuǐ lǐ  
有一条小鱼，从出生以来就一直生活在水里；

suǒ yǐ chú le shuǐ tā bù zhī dao shì jiè shàng hái yǒu qí tā de dōng xī yǒu yì  
所以除了水，它不知道世界上还有其他的东 西。有一

tiān yì zhī wū guī cóng lù dì shàng huí lái tā duì xiǎo yú shuō xiǎo yú a  
天，一只乌龟从陆地上回来。它对小鱼说：“小鱼啊！

nǐ kě zhī dao lù dì shàng de dòng wù dōu shì yòng sì zhī jiǎo zǒu lù de ma  
你可知道陆地上的动物都是用四只脚走路的吗？”

xiǎo yú yǐ zì jǐ de shēng huó jīng yàn qù xiǎng wū guī de huà shuō  
小鱼以自己的生活经验去想乌龟的话，说

dào shì jiè shàng zhēn yǒu lù dì ma shì jiè de dòng wù bù dōu shì zài  
道：“世界上真有陆地吗？世界的动物不都是在

shuǐ lǐ yóu de ma zěn me huì yòng jiǎo zǒu lù ne wǒ cái bú xìn  
水里游的吗？怎么会用脚走路呢？我才不信！”

zhè jiù xiàng wǒ men cóng chū shēng dào xiàn zài dōu shēng huó zài yù wàng  
这就象我们从出生到现在，都生活在“欲望”

hé wú míng dāng zhōng bìng bù zhī dao hái yǒu qīng jìng hé kuài  
和“无明”当中，并不知道还有“清净”和“快



lè suǒ yǐ yí gè yǒu xīn xiǎng yào “qīng jìng” hé “kuài lè” de  
乐”。所以一个有心想要“清净”和“快乐”的  
rén shǒu xiān duì fó tuó de jiào dǎo yào yǒu xìn xīn  
人，首先对佛陀的教导要有信心。

fó tuó shì wèi yǒu zhì huì yǒu jīng yàn de liáng yī tā gào su wǒ men  
佛陀是位有智慧、有经验的良医。他告诉我们，  
tòng kǔ shì kě yǐ jiě chú de wǒ men bù fáng shì shì tā de fāng fǎ jiù xiàng yǒu  
痛苦是可以解除的，我们不妨试试他的方法。就像有  
rén shuō máng guǒ hěn tián wǒ men yào qīn zì cháng guo cái néng zhī dao yǒu duō tián  
人说芒果很甜，我们要亲自尝过，才能知道有多甜。

fó fǎ zuì hòu de mù biāo shì yào duàn chú tòng kǔ zhè zhǒng miè kǔ hòu de  
佛法最后的目标是要断除痛苦，这种灭苦后的  
gǎn jué shì kě yǐ zài xiàn shì shēng huó zhōng gǎn shòu dào de tòng kǔ duàn chú  
感觉，是可以在现世生活中感受到的。痛苦断除  
hòu jiù huì yǒu wú shàng de kuài lè fó tuó shuō “jiàn kāng shì zuì dà de lì  
后，就会有无上的快乐。佛陀说：“健康是最大的利

yì zhī zú shì zuì dà de cái  
益、知足是最大的财  
fù yí gè kě yǐ xìn lài de  
富；一个可以信赖的

péng you shì zuì hǎo de qīn rén  
朋友是最好的亲人，

ér miè kǔ hòu de niè pán  
而灭苦后的“涅槃”

shì zuì dà de kuài lè ! ”  
是最大的快乐！”



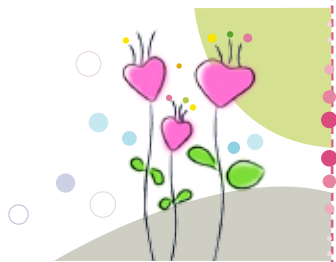
## 小组问题讨论

- ① 什么是灭谛？
- ② 小鱼为什么不相信乌龟的话？你相信佛陀的话吗？为什么？
- ③ 我们的痛苦是什么造成的？应如何断除？请举例说明。
- ④ 断除欲望和无知，对我们有什么好处？请举例说明。
- ⑤ 佛陀说什么是最大的财富？什么是最大的快乐？

## 智慧法语

有檀香木、多伽罗、莲花及茉莉之香，  
然而，戒行之香远胜一切香味。

——《法句经》第4 花品（55）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

①

.....

--	--	--

②

.....

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

16

四圣谛：4道谛

# 苦 集 灭 道



# 苦 集 灭 道

shàng yī táng kè , wǒ men xué xí le dì sān shèng dì miè  
上一堂课，我们学习了第三圣谛：灭  
dì jiē xià lái , wǒ men yào xué dì sì shèng dì dào dì dào  
谛。接下来，我们要学第四圣谛：道谛。道  
jí shì bā zhèng dào yě shì miè kǔ de fāng fǎ  
即是《八正道》，也是灭苦的方法。

fó tuó chū jiā yǐ qián , suī rán xiǎng jìn rén jiān de róng huá  
佛陀出家以前，虽然享尽人间的荣华  
fù guì , dàn tā fā xiàn zài zhè yàng de huán jìng xià shēng huó ,  
富贵，但他发现在这样的环境下生活，  
wú fǎ zhēn zhèng liǎo jiě shēng mìng de yì yì yú shì tā lí kāi  
无法真正了解生命的意义。于是他离开  
wáng gōng , chū jiā xiū xí kǔ xíng 。 dàn shì , tā yòu fā xiàn  
王宫，出家修习苦行。但是，他又发现  
xiū xí jí duān de kǔ xíng , hái shì wú fǎ bāng zhù tā zhǎo dào  
修习极端的苦行，还是无法帮助他找到  
zhēn lǐ , fǎn ér hái chà yì diǎn duàn sòng shēng mìng 。  
真理，反而还差一点断送生命。



jí duān de xiǎng lè shēng huó huì lìng rén jīng shén wěi mǐ bú zhèn ;  
极端的享乐生活会令人精神萎靡不振；

jí duān de kǔ xíng shēng huó huì shǐ shēn tǐ shòu kǔ sǔn hài jiàn kāng 。  
极端的苦行生活会使身体受苦、损害健康。

yuǎn lí liǎng zhě jì shì fó tuó tí chàng de 《 zhōng dào 》 。 zhōng dào de  
远离两者既是佛陀提倡的《中道》。中道的

shēng huó shǐ rén shēn xīn píng héng fā zhǎn huó chū měi lì rén shēng 。  
生活，使人心身平衡发展，活出美丽人生。

yú shì tā fàng qì kǔ xíng xiū xí zhōng dào zuì hòu cái zhèng wù  
于是，他放弃苦行，修习中道，最后才证悟

zhēn lǐ dé dào jiě tuō 。  
真理，得到解脱。

dāng fó tuó fā xiàn rén shēng de tòng  
当佛陀发现人生的痛

kǔ yuán lái shì lái zì tān chēn chī biàn  
苦原来是来自贪嗔痴，便

tí chū bā zhèng dào lái jiū zhèng rén  
提出《八正道》来纠正人

men bù liáng de sī xiǎng yán yǔ hé xíng  
们不良的思想、言语和行为

wéi yǐ jiě chú rén shēng de tòng kǔ  
为，以解除人生的痛苦。



bā zhèng dào      jiù shì  
《八正道》就是：

zhèng jiàn      zhèng què de xiǎng fǎ      rú shēn xìn yīn guǒ dào lǐ  
① 正 见：正确的想法，如深信因果道理。

zhèng sī wéi      chún zhèng de niàn tou      bù qǐ tān lán      chēn hèn děng xié è  
② 正思维：纯正的念头，不起贪婪，嗔恨等邪恶  
de niàn tou  
的念头。

zhèng yǔ      zhēn chéng wēn hé de yán yǔ      wǒ men shuō huà shí bì xū chéng shí  
③ 正 语：真诚温和的言语。我们说话时必须诚实，  
wēn hé      bù shuō méi yǒu yì yì de huà      yě bú yào shuō huǎng      zhòu  
温和，不说没有意义的话，也不要说谎、咒  
mà      bān nòng shì fēi  
骂、搬弄是非。

zhèng yè      liáng hǎo de xíng wéi      jiù shì bù shāng hài shēng mìng      bù tōu qiè  
④ 正 业：良好的行为。就是不伤害生命，不偷窃  
tā rén de cái wù      yǐ jí bú zuò wéi bèi dào dé de shì  
他人的财物，以及不做违背道德的事。

zhèng mìng      zhèng dàng de gōng zuò      rú cóng shì hé fǎ      hé qíng  
⑤ 正 命：正当的工作。如从事合法、合情、  
hé lǐ yǐ jí duì zì jǐ hé duì tā rén dōu méi yǒu shāng  
合理以及对自己和对他人都没有伤  
hài de gōng zuò  
害的工作。

zhèng jīng jìn      jiān dìng de yì zhì      rú nǔ lì xiàng hǎo de fāng xiàng qù xiū  
⑥ 正精进：坚定的意志。如努力向好的方向去修  
xíng      zhì cǐ è xíng      jìn xiū shàn xíng      de yì sī  
行，“制此恶行，进修善行”的意思。

zhèng niàn      bǎo chí qīng xǐng yì niàn      rú suí shí zhù yì sī xiǎng yán yǔ  
㊦ 正 念：保持清醒意念。如随时注意思想，言语

hé xíng wéi  
和 行 为 。

zhèng dìng      xiū xí chán dìng      rú bǎ niàn tou jí zhōng zài yí gè mù biāo shàng jìn  
㊧ 正 定：修习禅定。如把念头集中在一个目标上，进

ér qǐ fā zhì huì      duì shì wù yǒu gèng míng què de rèn shí  
而启发智慧，对事物有更明确的认识。

zhèng yǔ      zhèng yè hé zhèng mìng yǒu zhù yú gǎi shàn rén jì guān xì      ér qí  
正语、正业和正命有助于改善人际关系，而其

tā de xiàng mù shì cù jìn gè rén xīn lǐ fāng miàn de chéng zhǎng zǒng zhī xiū xí  
它的项目是促进个人心理方面的成长。总之，修习

bā zhèng dào      kě yǐ shǐ wǒ men bào zhe zhèng què de shēng huó tài  
《八正道》，可以使我们抱着正确的生活态

dù      shǐ wǒ men de pǐn dé gèng wán shàn      shǐ rén shēng gèng měi hǎo  
度，使我们的品德更完善，使人生更美好。

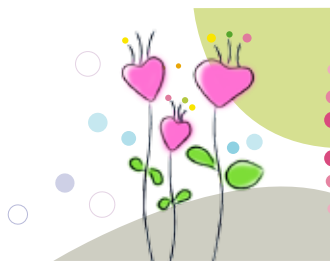
## 小组问题讨论

- ① 什么是中道？佛陀是怎么发现的？
- ② 为什么“极乐”和“极苦”不能使佛陀证悟真理？在生活中，你觉得自己在哪些方面应该改善？请举例说明。
- ③ 佛陀说要如何修行才能“灭苦”？请举例说明。
- ④ 修习《八正道》对我们有什么好处？请举例说明。

## 智慧法语

邪行须禁止，克己不饮酒，  
美德坚不移，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



17

僧团的扩展：① 耶舍与父亲



yǒu yí gè fù shāng de ér zǐ míng jiào yē shě tā yí xiàng guò  
有一个富商的儿子，名叫耶舍，他一向过  
zhe xiǎng lè de shēng huó yǒu yì tiān wǎn shàng tā cóng shuì mèng zhōng xǐng  
着享乐的生活。有一天晚上，他从睡梦中醒  
lái zài hūn àn de yóu dēng xià kàn dào gē nǚ shuì tài hěn chǒu jiù  
来，在昏暗的油灯下，看到歌女睡态很丑，就  
xiàng yí jù jù shī tǐ tǎng zài nà lǐ tā yuè kàn yuè hài pà biàn pǎo  
像一具具尸体躺在那里。他越看越害怕，便跑  
chū le zhù suǒ cháo lù yě yuàn de fāng xiàng bēn qù  
出了住所，朝鹿野苑的方向奔去。

tā biān pǎo biān bù tíng de hǎn zhe hǎo kě pà ya pǎo dào  
他边跑边不停地喊着：“好可怕呀！”跑到  
fó tuó miàn qián shí tā réng rán pà de quán shēn fā dǒu fó tuó kàn dào zhè  
佛陀面前时，他仍然怕得全身发抖。佛陀看到这  
zhǒng qíng jǐng ān xiáng de duì tā shuō yē shě bié hài pà wǒ zhè lǐ méi  
种情景，安详地对他说：“耶舍，别害怕！我这里没  
yǒu shén me kě pà de zuò xià lái wǒ men lái tán tán ba ”  
有什么可怕的，坐下来，我们来谈谈吧！”

jiē zhe fó tuó xiàng yē shě shuō sì shèng dì de dào lǐ yē shě  
接着，佛陀向耶舍说《四圣谛》的道理。耶舍  
tīng le fó tuó de huà hòu xīn jìng píng hé le xià lái zhè shí tā míng bai shēng mìng  
听了佛陀的话后，心境平和了下来。这时，他明白生命  
yuán lái shì tòng kǔ de gè zhǒng yù wàng xiǎng lè yě shì bù néng chí jiǔ de  
原来是痛苦的，各种欲望、享乐也是不能持久的。  
yú shì tā jué dìng chū jiā zhuī suí fó tuó  
于是他决定出家，追随佛陀。

yē shě de fù qīn tīng shuō ér zǐ chū jiā zhāo jí dì sì chù qù  
耶舍的父亲听说儿子出家，着急地四处去  
zhǎo xún lái dào lù yě yuàn yù dào fó tuó fó tuó yú shì duì tā shuō  
找寻。来到鹿野苑遇到佛陀，佛陀于是对他说  
fǎ yē shě de fù qīn tīng le fó fǎ hòu jué dìng jiē shòu sān guī yī  
法。耶舍的父亲听了佛法后决定接受三皈依  
sān guī yī jiù shì guī yī fó fǎ sēng chéng wéi fó  
（“三皈依”就是皈依佛，法，僧），成为佛  
tuó dì yī wèi jiē shòu sān guī yī de zài jiā dì zǐ  
陀第一位接受三皈依的在家弟子。



yē shě de wǔ shí sì gè péng yǒu tīng shuō yē shě chū jiā yě fēn fēn  
耶舍的五十四个朋友听说耶舍出家，也纷纷  
qù jiàn fó tuó tā men shēn shēn de shòu fó fǎ gǎn dòng jué dìng yì qí chū  
去见佛陀。他们深深地受佛法感动，决定一齐出  
jiā yīn cǐ sēng tuán de rén shù zēng jiā dào liù shí míng  
家。因此，僧团的人数增加到六十名。

dāng zhè liù shí wèi dì zǐ dōu zhèng de ā luó hàn guǒ hòu biàn kāi shǐ  
当这六十位弟子都证得阿罗汉果后，便开始  
dào sì miàn bā fāng qù hóng yáng fó  
到四面八方去弘扬佛  
fǎ bāng zhù zhòng shēng dé dào xìng  
法，帮助众生得到幸  
fú kuài lè ér fó tuó yě  
福、快乐。而佛陀也  
lí kāi lù yě yuàn wǎng kǔ  
离开鹿野苑，往“苦  
xíng lín de fāng xiàng chū fā  
行林”的方向出发。





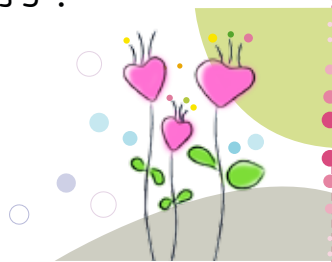
## 小组问题讨论

- ① 为什么耶舍害怕惊叫呢？说说你最害怕的是什么事？我们可以如何依靠佛法来帮助我们面对我们害怕的人，事，物？
- ② 你认为美丽或美好的事物是永远不变的吗？
- ③ 什么是“出家”和“三皈依”？它们代表什么意义？
- ④ 你同意“欲望和享乐是不持久”的说法吗？为什么？请举例说明。
- ⑤ 佛陀的第一位在家弟子是谁？什么是在家弟子？

## 智慧法语

戒能增上定，定能增上慧，由慧得解脱。

——《瑜伽师地论》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

①

.....

--	--	--

②

.....

--	--	--

家长留言

--

教师留言

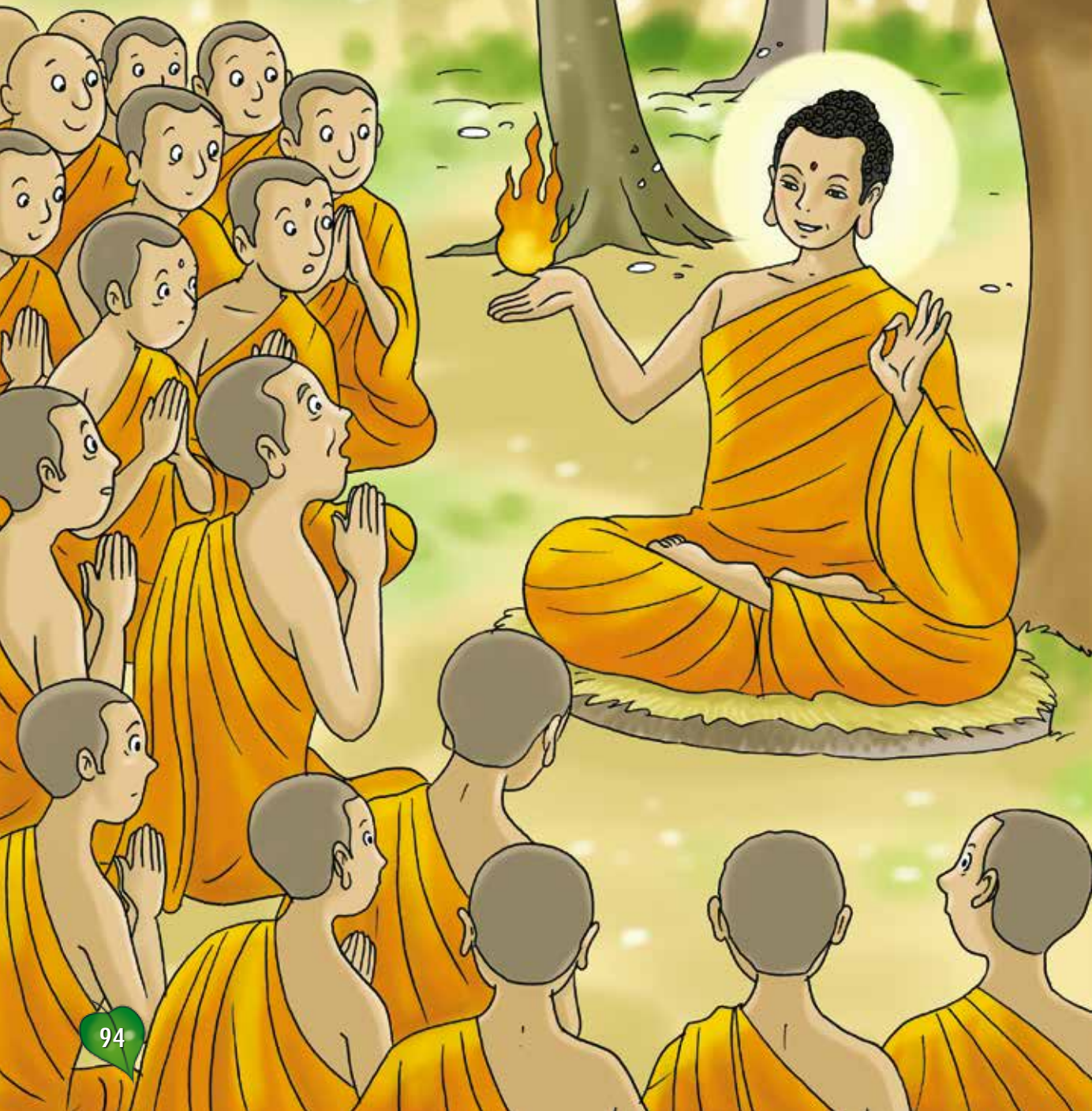
--

签名

.....

签名

.....



kǔ xíng lín lǐ , yǒu sān gè yǐ shén tōng wén míng de jiā shè xiōng dì 。  
苦行林里，有三个以神通闻名的迦叶兄弟。

tā men dài zhe dì zǐ zài zhè lǐ xiū xí “bài huǒ dào” 。 tā men rèn wéi  
他们带着弟子在这里修习“拜火道”。他们认为

bài huǒ dào shì zuì hǎo de xiū xíng fāng fǎ 。  
拜火道是最好的修行方法。

fó tuó lái dào kǔ xíng lín , tè dì qù jiàn jiā shè yāo qiú ràng tā  
佛陀来到苦行林，特地去见迦叶，要求让他

jiè sù yì wǎn 。 jiā shè zǎo yǐ zhī dào fó tuó de dà míng , xiǎng shì tàn yí xià  
借宿一晚。迦叶早已知道佛陀的大名，想试探一下

tā de shén tōng 。 yú shì , jiā shè zhǐ zhe yì jiān shí shì , shuō : “nǐ kě  
他的神通。于是，迦叶指着一间石室，说：“你可

yǐ zhù jìn nà jiān shí shì 。 dàn shì yí dào wǎn shàng , shí shì huì yǒu dú lóng chū  
以住进那间石室。但是一到晚上，石室会有毒龙出

xiàn , ruò shì nǐ méi yǒu bǎ wò , jiù bié zhù jìn qu 。 ”  
现，若是你没有把握，就别住进去。”

fó tuó bù fǎn duì , jiā shè jiù ràng tā zhù zài shí shì lǐ ,  
佛陀不反对，迦叶就让他住在石室里，

zhǔn bèi kàn tā hài pà táo chū lái de yàng zi 。 dì èr tiān , fó tuó  
准备看他害怕逃出来的样子。第二天，佛陀

ān xiáng de cóng shí shì lǐ zǒu chū lái , jiā shè jué de hěn jīng qí ,  
安详地从石室里走出来，迦叶觉得很惊奇，

dàn gù yì bú zuò rèn hé biǎo shì 。  
但故意不作任何表示。

fó tuó duì tā shuō      nǐ yuán běn xiǎng shì tàn wǒ de shén tōng , suī  
佛 陀 对 他 说 : “ 你 原 本 想 试 探 我 的 神 通 , 虽  
rán yǐ jīng xīn fú , kě shì biǎo miàn shàng bù kěn xiǎn lù , zhè jiù shì  
然 已 经 心 服 , 可 是 表 面 上 不 肯 显 露 , 这 就 是  
ào màn      xīn cún jiāo ào de rén      yòu zěn néng zhèng wù zhēn lǐ ne  
傲 慢 。 心 存 骄 傲 的 人 , 又 怎 能 证 悟 真 理 呢 ? ”  
tīng le fó tuó de huà , jiā shè xià le yí tiào 。  
听 了 佛 陀 的 话 , 迦 叶 吓 了 一 跳 。

zhè shí      tā míng bái le zì jǐ de guò cuò      mǎ shàng guì zài fó tuó miàn  
这 时 , 他 明 白 了 自 己 的 过 错 , 马 上 跪 在 佛 陀 面  
qián      qǐng qiú wèi tā tì dù      fó tuó méi yǒu mǎ shàng dā yīng , ér shì yào tā xiān  
前 , 请 求 为 他 剃 度 。 佛 陀 没 有 马 上 答 应 , 而 是 要 他 先  
zhēng qiú dì zǐ men de tóng yì      jiē guǒ tā de wǔ bǎi míng dì zǐ      dōu jué dìng zhuī  
征 求 弟 子 们 的 同 意 。 结 果 他 的 五 百 名 弟 子 , 都 决 定 追  
suí fó tuó      zhī hòu      jiā shè xiōng dì biàn hé wǔ bǎi míng dì zǐ yì qǐ bǎ bài huǒ  
随 佛 陀 。 之 后 , 迦 叶 兄 弟 便 和 五 百 名 弟 子 一 起 把 拜 火  
de yòng jù jù diū qì      guī yī le fó tuó  
的 用 具 丢 弃 , 皈 依 了 佛 陀 。

fó tuó yòng huǒ      lái shuō fǎ      wǒ men bì xū xiǎo xīn tān ,  
佛 陀 用 “ 火 ” 来 说 法 : “ 我 们 必 须 小 心 贪 、  
chēn      chī zhè sān zhǒng dú huǒ      tā huì shǐ wǒ men shēn xīn shòu kǔ      xiāo miè  
瞋 、 痴 这 三 种 毒 火 , 它 会 使 我 们 身 心 受 苦 。 消 灭  
zhī hòu      cái néng zhèng wù zhēn lǐ , dé dào jiě tuō , xún dé zhēn zhèng de  
之 后 , 才 能 证 悟 真 理 , 得 到 解 脱 , 寻 得 真 正 的  
kuài lè ! ”  
快 乐 ! ”



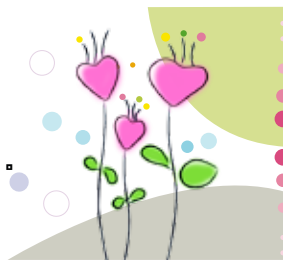
## 小组问题讨论

- 1 迦叶兄弟以什么闻名？他们修习的方法是什么？
- 2 迦叶用什么方法试探佛陀？他为什么要这么做？
- 3 迦叶为什么会皈依佛陀呢？
- 4 什么是“三毒”？对我们有什么影响？请举例说明。
- 5 你有“三毒”要灭吗？我们有三毒吗？请举例说明。

## 智慧法语

心念随着欲望流转，非常微妙，难于察觉，智者应该防护心念，使其安住，才能获得安乐。

——《法句经》第3品 心品(36)



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

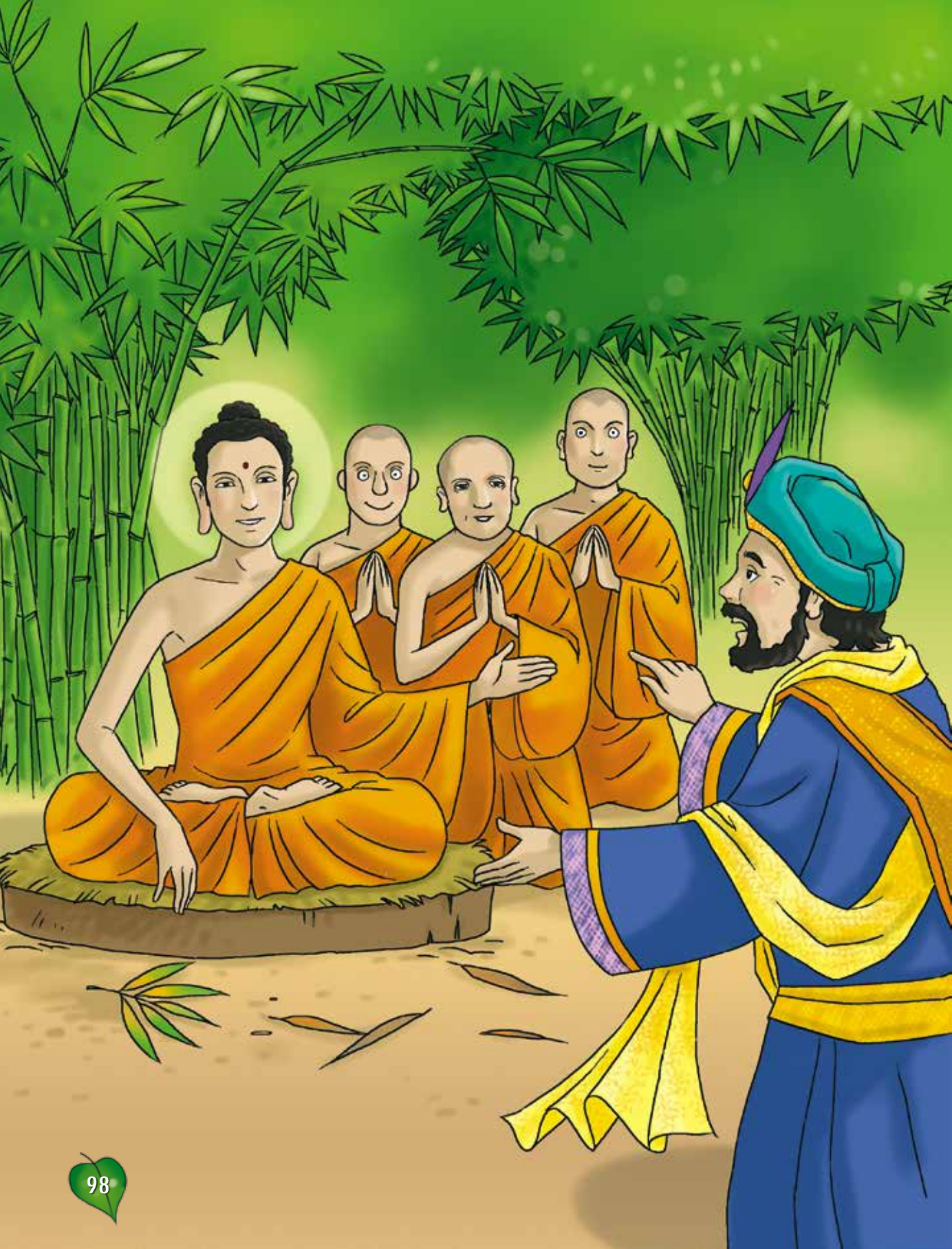
2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



fó tuó lí kāi le kǔ xíng lín dào wáng shě chéng zhè shí tā yǐ jīng shì ge  
 佛陀离开了苦行林到王舍城，这时他已经是个  
 zhù míng de dǎo shī pín pó suǒ luó wáng tīng shuō fó tuó lái dào zì jǐ de guó jiā  
 著名的导师。频婆娑罗王听说佛陀来到自己的国家，  
 xīn lǐ fēi cháng xìng fèn tā xiǎng qǐ duō nián qián xī dá duō tài zǐ jīng guò zhè lǐ  
 心里非常兴奋。他想起多年前，悉达多太子经过这里  
 shí zì jǐ céng jīng xiǎng bǎ bàn gè guó jiā fèn gěi tā dàn tài zǐ xiè jué le  
 时，自己曾经想把半个国家分给他，但太子谢绝了，  
 xiǎng bú dào tā xiàn zài xiū xíng chéng gōng chéng wéi fó tuó guó wáng biàn lián máng dài  
 想不到他现在修行成功，成为佛陀。国王便连忙带  
 zhe fū rén jí wén wǔ bǎi guān qián qù bài jiàn  
 着夫人及文武百官前去拜见。

zhòng rén lái dào fó tuó de zhù chù kàn dào zhù míng de bài huǒ jiào jiā shè  
 众人来到佛陀的住处，看到著名的拜火教迦叶  
 sān xiōng dì zhè shí guó wáng xīn li xiǎng wèi shén me zhù míng de jiā shè xiōng dì  
 三兄弟。这时，国王心里想：为什么著名的迦叶兄弟  
 huì yǔ fó tuó zài yì qǐ nà me dào dǐ shuí shì lǎo shī ne yú shì guó wáng  
 会与佛陀在一起？那么到底谁是老师呢？于是，国王  
 biàn wèn dào fó tuó ā jiā shè shì quán guó rén mín chóng bài de xiū dào zhě  
 便问道：“佛陀啊！迦叶是全国人民崇拜的修道者，  
 tā jì yǒu shèng míng wēi dé ér qiě nián shì yǐ gāo wèi shén me yào zuò nín de dì  
 他既有盛名威德，而且年事已高，为什么要做您的弟  
 zǐ hái fàng qì bài huǒ qì jù ne  
 子，还放弃拜火器具呢？”

fó tuó kàn le kàn jiā shè shì yì tā lái huí dá guó wáng de wèn tí jiā  
佛陀看了看迦叶，示意他来回答国王的问题。迦  
shè shuō wǒ guò qù yǐ wéi bài huǒ kě yǐ shēng tiān qù xiǎng shòu wǔ yù de kuài  
叶说：“我过去以为拜火可以升天，去享受五欲的快  
lè dàn shì zhè bìng bù néng ràng wǒ duàn chú tān chēn chī de fán nǎo tuō  
乐。但是，这并不能让我断除贪、嗔、痴的烦恼，脱  
lí shēng lǎo bìng sǐ de kǒng jù jiē zhe tā yòu shuō zì cóng tīng le fó tuó  
离生老病死的恐惧。”接着他又说：“自从听了佛陀  
de jiào dǎo hòu wǒ cái míng bai bài huǒ shì mí xìn de xíng wéi xiàn zài wǒ de nèi  
的教导后，我才明白拜火是迷信的行为，现在我的内  
xīn yǐ shì wán quán qīng jìng le  
心已是完全清净了！”

fó tuó suí hòu xiàng guó wáng shuō le yǒu guān “bù shī hé xíng shàn” de hǎo  
佛陀随后向国王说了有关“布施和行善”的好  
chù yǐ jí chén nì zài yù lè xiǎng shòu de hài chù hái yǒu sì shèng  
处，以及沉溺在“欲乐享受”的坏处，还有“四圣  
dì de dào lǐ pín pó suǒ luó wáng hé dà chén men míng bai fó tuó de jiào yì yǐ  
谛”的道理。频婆娑罗王和大臣们明白佛陀的教义以  
hòu yě xiǎng chéng wéi fó tuó de zài jiā dì zǐ  
后，也想成为佛陀的在家弟子。

guó wáng jiù duì fó tuó shuō wǒ nián qīng de shí hòu jiù hěn xiǎng chéng  
国王就对佛陀说：“我年轻的时候，就很想成  
wéi guó wáng xiàn zài zhè gè yuàn wàng shí xiàn le wǒ yě céng xī wàng fó tuó chéng dào  
为国王，现在这个愿望实现了。我也曾希望佛陀成道  
yǐ hòu néng dào wǒ de guó jiā lái ràng wǒ yǒu jī huì qīn jìn nín tīng nín shuō  
以后，能到我的国家来，让我有机会亲近您，听您说



fǎ zhè gè yuàn wàng yě shí xiàn le xiàn zài wǒ zhǐ xī wàng néng chéng wéi fó  
法，这个愿望也实现了。现在我只希望能成为佛  
tuó de dì zǐ  
陀的弟子。”

dì èr tiān guó wáng qīn zì zhāo dài le fó tuó bìng qǐng qiú fó tuó cháng qī zhù  
第二天国王亲自招待了佛陀，并请求佛陀长期住  
zài wáng shě chéng tā hái wèi fó tuó zhǔn bèi le yí gè níng jìng de dì fāng ràng fó  
在王舍城。他还为佛陀准备了一个宁静的地方，让佛  
tuó hé dì zǐ men xiū xíng jí shuō fǎ hòu lái tā zhǎo dào le chéng wài de yí chù  
陀和弟子们修行及说法。后来，他找到了城外的一处  
zhú lín biàn bǎ tā xiàn gěi le fó tuó yú shì fó tuó yǔ sēng tuán biàn yǒu le gù  
竹林，便把它献给了佛陀。于是佛陀与僧团便有了固  
dìng de jū suǒ zhú lín jīng shè  
定的居所——竹林精舍。

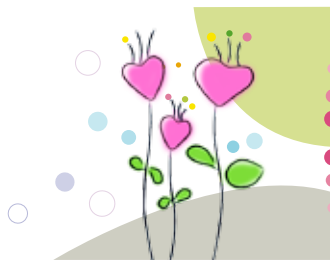
## 小组问题讨论

- ① 为什么国王对迦叶兄弟拜佛陀为师感到怀疑？
- ② 迦叶是怎么样回答国王的问题的？
- ③ “布施”的好处是什么？请举例说明。
- ④ 过度“欲乐享受”的坏处是什么？试举例说明。
- ⑤ 佛教第一座精舍的名字是什么？对佛教有什么帮助？

## 智慧法语

八风不动心，无忧无污染，  
宁静无烦恼，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

shě lì fú hé mù jiǎn lián shì wáng shě chéng lǐ mǒu wèi zōng jiào jiā de dé yì  
舍利弗和目犍连是王舍城里，某位宗教家的得意

dì zǐ tā men yōng yǒu shì jiān rén shǎo yǒu de cōng míng hé xué wèn dàn shì zài zěn  
弟子，他们拥有世间人少有的聪明和学问。但是再怎

me nǚ lì xiū xíng shǐ zhōng zhǎo bú dào jiě tuō rén shēng tòng kǔ de fāng fǎ yú shì  
么努力修行，始终找不到解脱人生痛苦的方法。于是

liǎng rén jué dìng lí kāi dǎo shī zì jǐ qù xún zhǎo zhēn lǐ zài fēn shǒu zhī qián tā  
两人决定离开导师自己去寻找真理。在分手之前，他

men bǐ cǐ xiāng yuē wú lùn shuí xiān zhǎo dào zhēn lǐ yí dìng yào tōng zhī duì fāng  
们彼此相约：无论谁先找到真理，一定要通知对方。

yì tiān zǎo shàng shě lì fú yù jiàn fó tuó de dì zǐ ā shuō shì shě lì  
一天早上，舍利弗遇见佛陀的弟子阿说示。舍利

fú bèi tā de zhuāng yán yí biǎo shēn shēn de xī  
弗被他的庄严仪表深深地吸

yǐn zhù le biàn zǒu shàng qián qù gōng jìng de  
引住了，便走上前去恭敬地

wèn dào qǐng wèn nǐ de shī fù shì shuí  
问道：“请问你的师父是谁

ne tā shuō le shěn me dào lǐ ne  
呢？他说了什么道理呢？”



ā shuō shì mǎ shàng qiān xū de shuō wǒ de shī fu shì jù yī qiē dà zhì  
阿说示马上谦虚地说：“我的师父是具一切大智  
huì de fó tuó bú guò wǒ cái gāng zhuī suí tā suǒ xué yě hěn yǒu xiàn tā  
慧的佛陀。不过，我才刚追随他，所学也很有限。他  
shuō yī qiē shì wù yǒu shēng jiù yǒu miè rén shēng jì rán yǒu kǔ shēng jiù yī dìng  
说一切事物有生就有灭，人生既然有苦(生)，就一定  
yǒu jiě chú tòng kǔ de fāng fǎ miè  
有解除痛苦的方法(灭)。”

zhè liǎng jù huà tīng zài cōng míng de shě lì fú ěr lì jiù xiàng yì lún wàn zhàng  
这两句话听在聪明的舍利弗耳里，就像一轮万丈  
guāng máng de huì rì qǐ shì zhe tā wú wǒ de zhì huì shě lì fú mǎ shàng gào su  
光芒的慧日，启示着他[无我]的智慧。舍利弗马上告诉  
mù jiān lián liǎng rén jué dìng zhuī suí fó tuó bìng dāng tā de dì zǐ  
目犍连，两人决定追随佛陀并当他的弟子。

dì èr tiān shě lì fú hé mù jiān lián yì qǐ zǒu xiàng zhú lín jīng  
第二天，舍利弗和目犍连一起走向竹林精  
shè fó tuó kàn jiàn liǎng rén cóng yuǎn chù zǒu lái biàn gào su shēn páng de dì zǐ  
舍。佛陀看见两人从远处走来，便告诉身旁的弟子  
shuō zhè liǎng gè rén rì hòu huì chéng wéi wǒ zhòng yào de dì zǐ hòu  
说：“这两个人日后会成为我重要的弟子。”后  
lái fó tuó de yù yán chéng zhēn shě lì fú bèi yù wéi zhì huì dì yī  
来，佛陀的预言成真：舍利弗被誉为“智慧第一”，  
mù jiān lián wéi shén tōng dì yī fó tuó zài xǔ duō chǎng hé dōu huì jiào zhè liǎng  
目犍连为“神通第一”。佛陀在许多场合都会叫这两  
wèi dì zǐ dài tā shuō fǎ  
位弟子代他说法。



chú wài hái yǒu yī wèi fù jiǎ yì fāng cōng míng bó xué de dà jiā shè  
除 外 ， 还 有 一 位 富 甲 一 方 、 聪 明 博 学 的 大 迦 叶 。

tā shì pó luó mén zhōng zuì jié chū de rén wù suī rán tā hěn yǒu qián dàn shì jué  
他 是 婆 罗 门 中 最 杰 出 的 人 物 。 虽 然 他 很 有 钱 ， 但 是 觉  
dé shēng huó méi yǒu yì yì yú shì tā jué dìng fàng qì yī qiè cái fù chū jiā  
得 生 活 没 有 意 义 。 于 是 ， 他 决 定 放 弃 一 切 财 富 ， 出 家  
xiū xíng  
修 行 。

yǒu yī tiān dà jiā shè yù jiàn fó tuó zhèng zài shù xià jìng zuò tā kàn jiàn  
有 一 天 ， 大 迦 叶 遇 见 佛 陀 正 在 树 下 静 坐 。 他 看 见  
fó tuó zhuāng yán de yí biǎo zhī dao tā shì yī wèi zhèng wù zhēn lǐ de jué zhě  
佛 陀 庄 严 的 仪 表 ， 知 道 他 是 一 位 证 悟 真 理 的 觉 者 ，  
biàn mǎ shàng xiàng fó tuó dǐng lǐ shuō shì zūn qǐng zuò wǒ de dǎo shī jiē shòu  
便 马 上 向 佛 陀 顶 礼 说 ： “ 世 尊 ！ 请 做 我 的 导 师 ， 接 受  
wǒ chéng wéi nín de dì zǐ ba  
我 成 为 您 的 弟 子 吧 ！ ”

fó tuó shuō dào zài zhè shì jiè shàng rú guǒ méi yǒu zhèng dé zhèng jué de  
佛 陀 说 道 ： “ 在 这 世 界 上 ， 如 果 没 有 证 得 正 觉 的  
rén shì jiē shòu bù qǐ nǐ zuò dì zǐ de nǐ gēn wǒ lái ba fó tuó zhàn  
人 ， 是 接 受 不 起 你 做 弟 子 的 ， 你 跟 我 来 吧 ！ ” 佛 陀 站  
qǐ lai wǎng zhú lín jīng shè de fāng xiàng zǒu qù dà jiā shè gēn zài hòu miàn tā  
起 来 ， 往 竹 林 精 舍 的 方 向 走 去 ， 大 迦 叶 跟 在 后 面 ， 他  
gōng jìng ér gǎn dòng de liú xià le yǎn lèi  
恭 敬 而 感 动 地 流 下 了 眼 泪 。

fó tuó huí guò tóu lái kàn zhe tā shuō      wǒ zǎo jiù zhī dào jīn tiān shì nǐ  
佛陀回过头来看着他 说：“我早就知道今天是你  
dé dù de rì zi      hěn hǎo      wèi lái fó fǎ de liú chuán hái yǒu hěn duō shì qíng yào  
得度的日子，很好！未来佛法的流传还有很多事情要  
kào nǐ qù zuò ne  
靠你去做呢！”

fó tuó mǎ shàng wèi tā tì dù      rán hòu shuō      dà jiā shè      nǐ bì xū  
佛陀马上为他剃度，然后说：“大迦叶，你必须  
yòng jiè lǜ lái yuē shù zì jǐ      bìng zài sī xiǎng      yán yǔ hé xíng wéi shàng xiǎo xīn jǐn  
用戒律来约束自己，并在思想、言语和行为上小心谨  
shèn      dà jiā shè zūn zhào fó tuó de jiào dǎo      fēi cháng nǔ lì dì xiū xíng      zhǐ  
慎。”大迦叶遵照佛陀的教导，非常努力地修行，只

zài duǎn duǎn de bā tiān nèi      tā biàn zhèng  
在短短的八天内，他便证  
dé le      ā luó hàn guǒ      yóu yú  
得了“阿罗汉果”。由于  
dà jiā shè zūn zhě xiū kǔ xíng      suǒ yǐ  
大迦叶尊者修苦行，所以  
zài fó de shí dà dì zǐ zhōng      tóu tuó  
在佛的十大弟子中“头陀  
dì yī  
第一”。



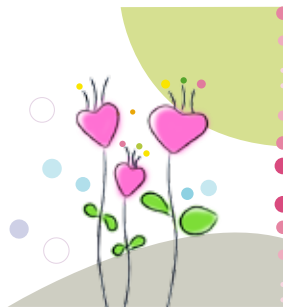
## 小组问题讨论

- ① 为什么阿说示会吸引舍利弗？
- ② 阿说示说了什么话，让舍利弗决定跟随佛陀？
- ③ 佛陀说一切事物“有生必有灭”，试举生活的例子说明。
- ④ 佛陀为大迦叶剃度后，说了什么话？
- ⑤ 我们的思想、言语、行为对他人有什么影响？请举例说明。

## 智慧法语

皈依后应行四法行，即“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”。通过这些相应的修习，才能完成皈依的究竟意义。

——《瑜伽师地论》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

--	--	--

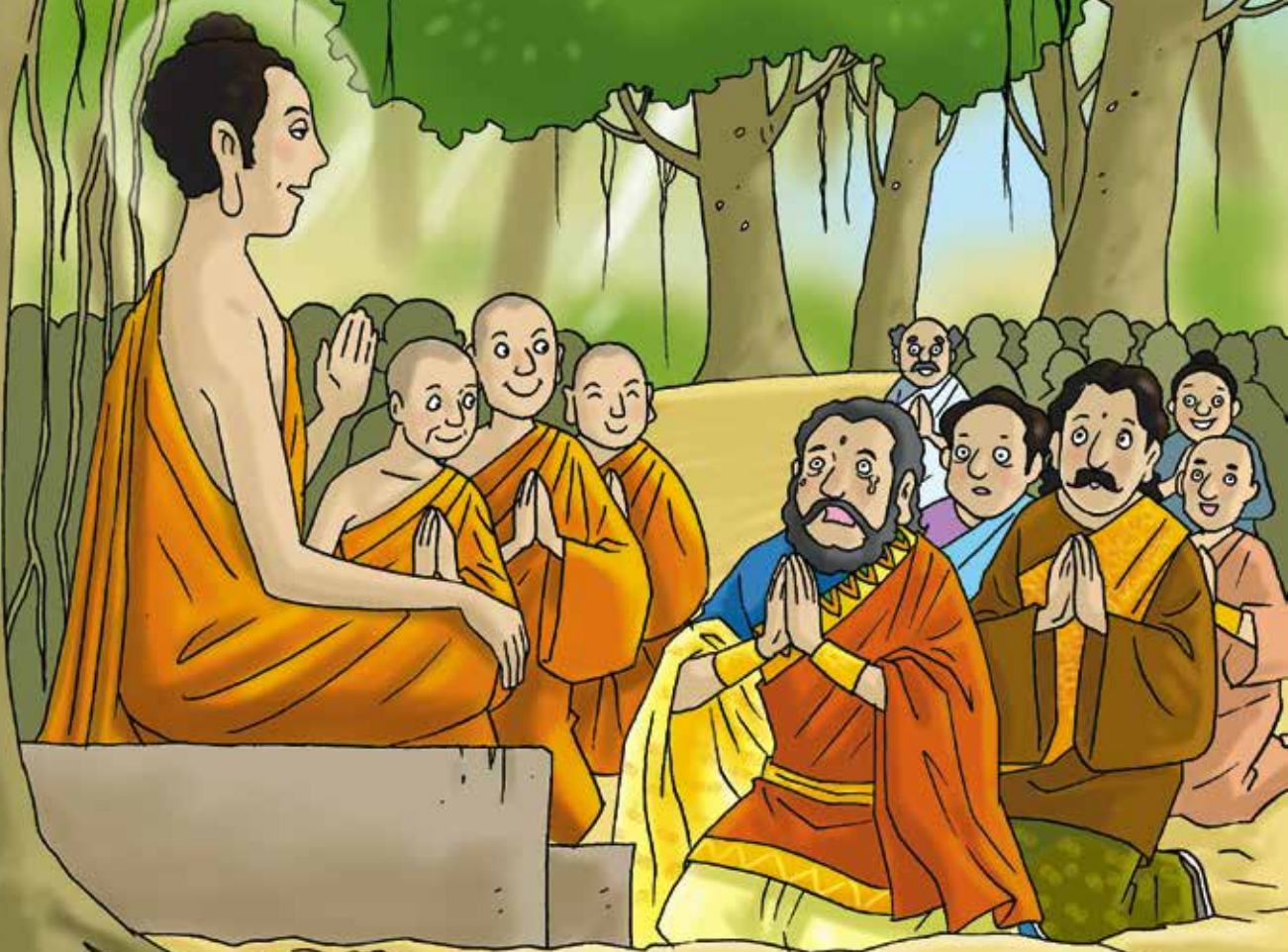
家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

21

佛陀回乡





jìng fàn wáng zhī dào fó tuó zài wáng shě chéng hóng fǎ biàn pài chē nì hé yōu tuó  
净饭王知道佛陀在王舍城弘法，便派车匿和优陀  
yí qù qǐng fó tuó huí xiāng xuān yáng fó fǎ liǎng rén lái dào zhú lín jīng shè hòu  
夷去请佛陀回乡宣扬佛法。两人来到竹林精舍后，  
tīng fó shuō fǎ hòu lái chéng wéi le sēng tuán de yì yuán yōu tuó yí hòu lái xiǎng  
听佛说法，后来，成为了僧团的一员。优陀夷后来想  
qǐ zì jǐ yǒu rèn wù zài shēn biàn mǎ shàng gào su fó tuó fó tuó dā yìng le tā  
起自己有任务在身，便马上告诉佛陀。佛陀答应了他  
bìng zài huí xiāng hòu hé dì zǐ men zhù zài róng shù lín lǐ  
并在回乡后，和弟子们住在榕树林里。

jìng fàn wáng lì kè dài zhe suí cóng qù jiàn fó tuó tā chū le chéng mén kàn  
净饭王立刻带着随从去见佛陀。他出了城门，看  
jiàn yì qún tì zhe guāng tóu chuān zhe pò jiù yī fú de bǐ qū zài qǐ shí xīn lǐ  
见一群剃着光头、穿着破旧衣服的比丘在乞食，心里  
hěn shī wàng shuō rú guǒ wǒ de ér zǐ méi yǒu chū jiā tā yí dìng shì shòu rén  
很失望说：“如果我的儿子没有出家，他一定是受人  
jìng yǎng de guó wáng xiàn zài tā jū rán ràng dì zǐ men yán jiē qǐ shí wǒ zhēn gǎn  
敬仰的国王。现在他居然让弟子们沿街乞食，我真感  
dào xiū kuì a  
到羞愧啊！”

jìng fàn wáng dǎ xiāo le jiàn fó tuó de niàn tóu zhuǎn dào huí gōng le yōu  
净饭王打消了见佛陀的念头，转道回宫了。优  
tuó yí zhī dào qíng kuàng hòu biàn jiāng fó tuó de zhǒng zhǒng shèng dé yī yī shù shuō  
陀夷知道情况后，便将佛陀的种种圣德一一述说。  
jìng fàn wáng tīng hòu fēi cháng gǎn dòng hào zhào quán guó rén mǐn yì qǐ dào róng shù lín  
净饭王听后非常感动，号召全国人民一起到榕树林  
jiàn fó tuó  
见佛陀。

jìng fàn wáng lái dào róng shù lín tā hěn xiǎng zhī dào ér zǐ rú hé rěn shòu qīng  
净饭王来到榕树林。他很想知道儿子如何忍受清  
kǔ de chū jiā shēng huó yú shì wèn dào zài chū jiā qián nǐ chuān zhe xì máo de  
苦的出家生活，于是问道：“在出家前你穿着细毛的  
tuō xié cǎi zhe róu ruǎn de dì tǎn xiàn zài nǐ chì jiǎo zǒu zài zhì rè de ní dì  
拖鞋、踩着柔软的地毯，现在你赤脚走在炙热的泥地  
shàng bù jué dé tòng ma fó tuó shuō wǒ yǐ bú zài shòu yù wàng de shù  
上，不觉得痛吗？”佛陀说：“我已不再受欲望的束  
fù suǒ yǐ méi yǒu tòng kǔ de gǎn jué ”  
缚，所以没有痛苦的感觉。”

jìng fàn wáng yòu wèn yǐ qián nǐ yòng xiāng shuǐ mù yù lái xiāo chú  
净饭王又问：“以前你用香水沐浴来消除  
pí láo xiàn zài nǐ yòng shén me fāng fǎ huī fù jīng shén ne fó tuó huí  
疲劳，现在你用什么方法恢复精神呢？”佛陀回  
dá fó fǎ jiù xiàng huì jí xiāng shuǐ de bǎo chí wǒ tiān tiān mù yù qí  
答：“佛法就像汇集香水的宝池，我天天沐浴其  
zhōng zěn me huì pí láo ne ”  
中，怎么会疲劳呢？”

jìng fàn wáng jiē zhe wèn yǐ qián nǐ shēn chuān zuì huá guì de yī fu  
净饭王接着问：“以前你身穿最华贵的衣服，  
xiàn zài zhǐ chuān cū cǎo pò jiù de páo zi nǐ zěn me rěn shòu de fó tuó huí  
现在只穿粗糙破旧的袍子，你怎么忍受的？”佛陀回  
dá fú shì yǐn shí de hǎo huài dōu yuán zì xīn suǒ yǐ zhǐ yào xīn jìng  
答：“服饰饮食的好坏，都源自心。所以只要心境  
hǎo nǐ jiù huì jué de yī qiè dōu hěn hǎo ”  
好，你就会觉得一切都很好！”

jìng fàn wáng yòu wèn yǐ qián nǐ shuì róu ruǎn de chuáng xiàn zài shuì zài cǎo  
净饭王又问：“以前你睡柔软的床，现在睡在草  
dì shàng shēn tǐ bù jué de suān tòng ma fó tuó huí dá wǒ de xīn píng  
地上，身体不觉得酸痛吗？”佛陀回答：“我的心平  
hé kuài lè bù guǎn zài shěn me dì fāng wǒ dōu kě yǐ shuì dé hěn ān wěn  
和、快乐，不管在什么地方，我都可以睡得很安稳！”

zuì hòu jìng fàn wáng wèn dào shēn wéi wáng zú de nǐ nán dào yě yào kào  
最后净饭王问道：“身为王族的你，难道也要靠  
qǐ shí guò shēng huó ma fó tuó huí dá wáng zú yǒu wáng zú de shēng huó fāng  
乞食过生活吗？”佛陀回答：“王族有王族的生活方  
shì chū jiā rén yǒu chū jiā rén de shēng huó fāng shì wǒ shì chū jiā rén jiù yīng  
式，出家人有出家人的生活方式。我是出家人，就应  
dāng guò chū jiā rén de shēng huó  
当过出家人的生活。”

zuì hòu fó tuó duì shì jiā zú rén jiě shuō rén shēng wú cháng hé tòng kǔ de dào  
最后，佛陀对释迦族人解说人生无常和痛苦的道  
lǐ bìng shuō yì rén xíng shàn bú zuò è zài jīn shì huò lái shì dōu kě yǐ dé  
理，并说：“一人行善不做恶，在今世或来世都可以得  
dào fú bào tīng le zhè fān huà dà jiā duì fó fǎ chǎn shēng le jí dà de xìn  
到福报。”听了这番话，大家对佛法产生了极大的信  
xīn bù jiǔ qī zī yē shū tuó luó yǐ jí fú yǎng tā zhǎng dà de yí mǔ mó hé  
心。不久，妻子耶输陀罗以及抚养他长大的姨母摩诃  
bō shé bō tí hé xǔ duō gōng zhōng de rén dōu yāo qiú zuò fó tuó de dì zǐ  
波闍波提，和许多宫中的人，都要求做佛陀的弟子。

## 小组问题讨论

- 1 净饭王为什么会感到羞愧？你对他的“羞愧心”有什么看法？
- 2 佛陀如何回答“赤脚走在炙热的泥地上”的疑惑？你又有什么样的看法？
- 3 佛陀如何回答“穿粗糙破旧的袍子”的疑惑？你又有什么看法？
- 4 说一说出家人的日常生活方式具有什么意义。
- 5 释迦族人为什么对佛法产生极大的信心？

## 智慧法语

不要结交坏朋友，不要与卑鄙的人来往，应该结交善知识，且与品格高尚的人为友。

——《法句经》第6品 智者品（78）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



## 22

## 释迦族人的皈依①



shì jiā zú rén duì fó tuó fēi cháng jìng pèi jìng fàn wáng gèng yīn wèi  
释迦族人对佛陀非常敬佩，净饭王更因为  
fó tuó de chéng jiù ér gǎn dào hěn guāng róng yǒu yì tiān jìng fàn wáng duì  
佛陀的成就而感到很光荣。有一天，净饭王对  
zú rén shuō rú guǒ xī dá duō tài zǐ bù chū jiā tā kě néng yǐ  
族人说：“如果悉达多太子不出家，他可能已  
jīng shì wàn wáng zhī wáng le xiàn zài tā chū jiā zhèng wù le zhēn lǐ yīng  
经是万王之王了。现在他出家证悟了真理，应  
gāi yǒu gèng duō shì jiā zú rén qù dāng tā de dì zǐ  
该有更多释迦族人去当他的弟子。”

hěn duō zú rén tóng yì guó wáng de huà jìng fàn wáng yòu xià lìng měi hù  
很多族人同意国王的话。净饭王又下令：“每户  
jiā tíng xuǎn pài yì míng qīng nián gēn suí fó tuó chū jiā rú guǒ jiā zhōng zhǐ yǒu yí gè  
家庭选派一名青年跟随佛陀出家。如果家中只有一个  
ér zi nà tā jiù bù kě yǐ qù mìng lìng xià dá hòu biàn yóu ā nán hé  
儿子，那他就不可以去。”命令下达后，便由阿难和  
tí pó dá duō dài lǐng le wǔ bǎi míng shì jiā zú de qīng nián yì qǐ qián wǎng  
提婆达多带领了五百名释迦族的青年，一起前往  
róng shù lín zhǔn bèi chū jiā  
榕树林准备出家。

zhè shí gōng li yǒu yí gè chū shēn dī jiàn de lǐ fà jiàng yōu bō lí  
这时，宫里有一个出身低贱的理发匠优波离，  
yě gēn zài tā men de hòu miàn dào le róng shù lín zhè xiē qīng nián wáng zǐ dōu  
也跟在他们的后面。到了榕树林，这些青年王子都  
huàn shàng sēng páo rán hòu bǎ shēn shàng suǒ chuān dài de yī fu shì wù dōu tuō xià  
换上僧袍，然后把身上所穿戴的衣服饰物都脱下  
lai sòng gěi le yōu bō lí  
来，送给了优波离。

yōu bō lí suī rán hěn gāo xìng dì jiē shòu le dàn shì tā xīn lǐ què hěn xiǎng  
优波离虽然很高兴地接受了，但是他心里却很想  
chū jiā kě shì yòu pà zì jǐ chū shēng dī jiàn bú bèi jiē shòu yú shì chèn  
出家，可是又怕自己出生低贱，不被接受。于是，趁  
zhe wáng zǐ men hé qīn yǒu gào bié shí qiǎo qiǎo dì lái dào fó tuó de miàn qián yào  
着王子们和亲友告别时，悄悄地来到佛陀的面前，要  
qiú fó tuó wèi tā tì dù fó tuó lì kè dǎ yìng le bìng shuō nǐ hěn yǒu  
求佛陀为他剃度。佛陀立刻答应了，并说：“你很有  
shàn gēn wǒ zhī dào jiāng lái nǐ kěn dìng huì hóng yáng zhèng fǎ 。 ”  
善根，我知道将来你肯定会弘扬正法。”

fó tuó jiē zhe yòu shuō wáng zǐ men lái cǐ yāo qiú tì dù chū jiā wǒ  
佛陀接着又说：“王子们来此要求剃度出家，我  
xiān yào tā men jìn xíng qī rì xiū xíng wàng jì wáng zǐ de shēn fèn hòu cái yǔn xǔ  
先要他们进行七日修行，忘记王子的身份后，才允许  
tā men chū jiā zhè yàng cái  
他们出家，这样才  
huì qiān xū yǒu lǐ de hé nǐ  
会谦虚有礼地和你  
xiāng jiàn 。 ”  
相见。”

jīng guò qī rì de xiū  
经过七日的修  
xíng fó tuó yǐn lǐng wáng zǐ  
行，佛陀引领王子  
men hé yōu bō lí xiāng jiàn 。  
们和优波离相见。



zhè shí dà jiā dōu bù zhī dào gāi rú hé yǔ yōu bō lí dǎ zhāo hu fó tuó  
这时，大家都不知道该如何与优波离打招呼。佛陀  
shuō chū jiā xiū xíng yào xiān píng xī nèi xīn de jiāo ào yōu bō lí bǐ nǐ men  
说：“出家修行要先平息内心的骄傲。优波离比你们  
xiān tiè dù nǐ men zì rán yào xiàng tā dǐng lǐ zhè wǔ bǎi míng wáng zǐ dōu tīng  
先剃度，你们自然要向他顶礼。”这五百名王子都听  
cóng fó tuó de jiào dǎo yī yī shàng qián xiàng yōu bō lí dǐng lǐ  
从佛陀的教导，一一上前向优波离顶礼。

zhè yí cì fó tuó yǐ shí jì de xíng dòng gào su shì rén zài sēng tuán  
这一次，佛陀以实际的行动告诉世人：在僧团  
zhōng wáng zú hé jiàn mín shì píng děng de shè huì de jiē jí zhì dù zài sēng tuán  
中，王族和贱民是平等的，社会的阶级制度在僧团  
zhōng shì bù cún zài de  
中是不存在的。

yōu bō lí chū jiā yǐ hòu fēi cháng nǔ lì de xiū chí jiè lǜ hòu lái  
优波离出家以后，非常努力地修持戒律，后来  
yǐ chí jiè dì yī wén míng sēng tuán chū shēn wáng zú de ā nàn jì xìng fēi  
以“持戒第一”闻名僧团。出身王族的阿难，记性非  
cháng hǎo měi cì fó tuó jiǎng fǎ tā dōu zài chǎng fó tuó shuō guo de fǎ tā  
常好。每次佛陀讲法，他都在场，佛陀说过的法，他  
dōu néng yī zì bú lòu de bèi sòng chū lai suǒ yǐ chéng wéi duō wén dì yī 。  
都能一字不漏地背诵出来，所以成为“多闻第一”。  
tí pó dá duō zuì chū yě hěn nǔ lì xiū xíng fó fǎ yě yǒu le yì xiē chéng jiù ,  
提婆达多最初也很努力修行佛法，也有了一些成就，  
kě xī hòu lái què yīn wèi xiǎng kòng zhì sēng tuán ér bèi pàn le fó tuó  
可惜后来却因为想控制僧团而背叛了佛陀。



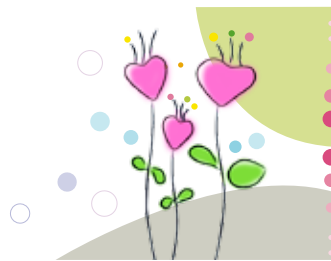
## 小组问题讨论

- ① 为什么会有五百名释迦族青年跟随佛陀出家？
- ② 为什么佛陀要王子们修行七日才能出家？你的看法如何？
- ③ 王子们见到优波离有什么感觉？又为什么有这种感觉呢？
- ④ 王子们和优波离相见时，佛陀说了什么话？你同意吗？
- ⑤ 什么是“平等”？请举生活中的例子说明。

## 智慧法语

智者不执着世间，不与闻诸爱欲，  
不论遭遇苦或乐，智者不忧不乐。

——《法句经》第6品 智者品（83）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 23

## 释迦族人的皈依②

luó hóu luó cóng xiǎo bù zhī dao zì jǐ de fù qīn shì shuí jìng fàn wáng yě bù  
 罗睺罗从小不知道自己的父亲是谁，净饭王也不  
 zhǔn rèn hé rén gào su tā hòu lái tā de mǔ qīn yē shū tuó luó jué dìng yào  
 准任何人告诉他。后来，他的母亲耶输陀罗决定要  
 bǎ zhēn xiàng shuō chū lai yǒu yì tiān yē shū tuó luó kàn jiàn fó tuó cóng jiē dào zǒu  
 把真相说出来。有一天，耶输陀罗看见佛陀从街道走  
 guo tā jiù duì luó hóu luó shuō nǐ kàn dào nà gè chū jiā rén ma tā jiù  
 过，她就对罗睺罗说：“你看到那个出家人吗？他就  
 shì nǐ de fù qīn qù ba qù gào su tā nǐ shì tā de ér zi qǐng tā  
 是你的父亲。去吧！去告诉他，你是他的儿子，请他  
 bǎ bǎo wù chuán gěi nǐ  
 把宝物传给你。”

tiān zhēn de luó hóu luó tīng le jiù mǎ shàng pǎo qù duì fó tuó shuō shì  
 天真的罗睺罗听了，就马上跑去对佛陀说：“世  
 zūn wǒ shì nín de ér zi wǒ zhī dao nǐn yǒu xǔ duō bǎo wù qǐng jiāng  
 尊！我是您的儿子，我知道您有许多宝物，请将  
 tā chuán gěi wǒ ba fó tuó nèi xīn chōng mǎn cí ài wēi xiào de kàn zhe tā  
 它传给我吧！”佛陀内心充满慈爱，微笑地看着他，  
 què yí jù huà yě bù shuō jì xù xiàng qián zǒu  
 却一句话也不说，继续向前走。



lái dào róng shù lín      fó tuó cái duì luó hóu luó shuō      suī rán nǐ hái  
来到榕树林，佛陀才对罗睺罗说：“虽然你还  
xiǎo dàn shì nǐ yǒu quán lì zhī dào wǒ de bǎo wù shì shēn me      yě yǒu quán lì yào  
小，但是你有权力知道我的宝物是什么，也有权力要  
wǒ jiāng tā chuán gěi nǐ      jiē zhe yòu shuō      xiàn zài wǒ jiù jiāng qī zhǒng bǎo wù  
我将它传给你。”接着又说：“现在我就将七种宝物  
chuán gěi nǐ ba      nà jiù shì      xìn xīn      chún jié      qiān xū      zì wǒ kè zhì  
传给你吧！那就是：信心、纯洁、谦虚、自我克制、  
jiē shòu quàn dǎo      dà gōng wú sī hé zhì huì      zhè qī zhǒng měi dé      shuō wán  
接受劝导、大公无私和智慧，这七种美德。”说完，  
fó tuó biàn fēn fu shě lì fú wèi luó hóu luó tí dù  
佛陀便吩咐舍利弗为罗睺罗剃度。

luó hóu luó biàn chéng wéi sēng tuán zhōng nián jì zuì xiǎo de chū jiā shā mí  
罗睺罗便成为僧团中年纪最小的出家沙弥。

luó hóu luó hěn xǐ huān shuō huǎng fó tuó jué dìng ràng tā zhī dào chéng shí de zhòng yào  
罗睺罗很喜欢说谎，佛陀决定让他知道诚实的重要。

yǒu yì tiān tā ná le yì pén shuǐ gěi fó tuó xǐ jiǎo xǐ jiǎo hòu fó tuó  
有一天，他拿了一盆水给佛陀洗脚。洗脚后，佛陀

zhǐ zhe pén lǐ de shuǐ shuō zhè pén shuǐ kě yǐ hē ma luó hóu luó huí  
指着盆里的水说：“这盆水可以喝吗？”罗睺罗回

dá zhè pén shuǐ hěn zāng bù néng hē fó tuó jiē zhe shuō ài shuō  
答：“这盆水很脏，不能喝。”佛陀接着说：“爱说

huǎng de rén jiù xiàng zhè pén wū shuǐ yí yàng méi yǒu yòng chù ”  
谎的人，就像这盆污水一样，没有用处。”

luó hóu luó dī zhe tóu jìng jìng de bǎ pén lǐ de shuǐ dào diào fó tuó yòu  
罗睺罗低着头，静静地把盆里的水倒掉。佛陀又

wèn kě yǐ yòng zhè ge pén zi lái shèng fàn ma bù kě yǐ zhè ge  
问：“可以用这个盆子来盛饭吗？”“不可以，这个

pén zi hěn zāng fó tuó shuō ài shuō huǎng de rén jiù xiàng zhè ge zāng pén  
盆子很脏。”佛陀说：“爱说谎的人，就像这个脏盆

zi yí yàng bù néng gòu jiē shòu zhēn lǐ ”  
子一样，不能够接受真理。”

shuō wán hòu fó tuó jiù bǎ pén zi qīng qīng tī kāi luó hóu luó xiǎn dé hěn  
说完后，佛陀就把盆子轻轻踢开。罗睺罗显得很

hài pà fó tuó wèn nǐ pà pén zi huài le ma luó hóu luó huí dá  
害怕。佛陀问：“你怕盆子坏了吗？”罗睺罗回答：“

bù pén zi zhǐ shì yì zhǒng hěn pǔ tōng de qì mǐn huài le yě bú yào jǐn ”  
不，盆子只是一种很普通的器皿，坏了也不要紧。”



fó tuó shuō ài shuō huǎng de rén jiù xiàng zhè ge pén zi yí yàng  
佛 陀 说：“爱 说 谎 的 人，就 像 这 个 盆 子 一 样，  
shuí yě bú huì zhēn xī tā jiē zhe yòu shuō yí gè rén zài zuò shì shuō  
谁 也 不 会 珍 惜 它。”接 着 又 说：“一 个 人 在 做 事、说  
huà huò qǐ yí gè niàn tóu shí dōu bì xū xiān xiǎng xiǎng shì bú shì huì shāng hài  
话，或 起 一 个 念 头 时，都 必 须 先 想 想，是 不 是 会 伤 害  
bié rén huò zì jǐ nǐ bì xū xué xí zhù yì zì jǐ de sī xiǎng yán yǔ hé xíng  
别 人 或 自 己。你 必 须 学 习 注 意 自 己 的 思 想、言 语 和 行  
wéi cháng cháng jiǎn tǎo hé fǎn xǐng cái néng shǐ zì jǐ chéng wéi yí gè yǒu  
为，常 常 检 讨 和 反 省，才 能 使 自 己 成 为 一 个 有  
pǐn dé de rén tīng le fó tuó de jiào dǎo luó hóu luó jué dìng gǎi diào zì jǐ  
品 德 的 人。”听 了 佛 陀 的 教 导，罗 睺 罗 决 定 改 掉 自 己  
de huài xí guàn shǐ zì jǐ chéng wéi yí gè yǒu pǐn dé de chū jiā rén  
的 坏 习 惯，使 自 己 成 为 一 个 有 品 德 的 出 家 人。



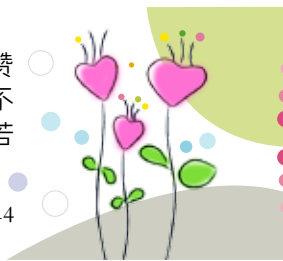
## 小组问题讨论

- 1 佛陀所谓的“七种宝物”是什么？它有什么宝贵之处？
- 2 七种宝物当中，你觉得自己已得到哪几种？请举例说明。
- 3 为什么爱说谎的人没有用处，也不能够接受真理？
- 4 佛陀说做事、说话前要先想一想。你同意这样的说法吗？
- 5 你曾经被别人做的事、说的话伤害过吗？你怎么处理？

## 智慧法语

若父母对佛法僧没有净信，子女应该“方便示现劝导、赞励庆慰”，令生净信；父母若无戒，应该劝令持戒；若不知佛法，应劝令听闻佛法；若不喜布施，应劝令布施；若没有智慧，应劝令修学智慧，如是方名真实报父母恩。

——《本事经》卷4



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 24 八正道：戒学①

jiè dìng huì sān xué shì fó jiào xiū xí de fāng fǎ  
“戒、定、慧”三学，是佛教修习的方法。

zhòng shēng dōu hài pà shòu kǔ suǒ yǐ nǚ lì dì zhuī qiú kuài lè wèi le ràng  
众生都害怕受苦，所以努力地追求快乐。为了让  
zì jǐ hé bié rén néng dé dào kuài lè hé píng suǒ yǐ děi yòng jiè lǜ lái  
自己和别人能得到快乐、和平，所以得用“戒律”来  
guī fàn zì jǐ de sī xiǎng yán yǔ hé xíng wéi bì miǎn zuò chū hài rén hài jǐ de  
规范自己的思想、言语和行为，避免做出害人害己的  
shì yě jiù shì shuō yào shí jiàn bā zhèng dào zhōng de  
事，也就是说，要实践八正道中的：

zhèng yǔ zhèng yè zhèng mìng  
(一) 正语 (二) 正业 (三) 正命

### zhèng yǔ (一) 正语

yǔ yán kě yǐ shǐ rén kuài lè yě kě yǐ shǐ rén tòng kǔ suǒ yǐ wǒ men  
语言可以使人快乐，也可以使人痛苦，所以我们  
bì xū xiǎo xīn shǐ yòng tā yīn cǐ fó tuó gào su dì zǐ shuō huà shí yào kǎo  
必须小心使用它。因此，佛陀告诉弟子，说话时要考  
lǜ wǔ zhǒng qíng kuàng  
虑五种情况：

wǒ zài shì dāng de shí hòu shuō huà ma

(1) 我在适当的时候说话吗？

wǒ shuō de shì zhēn huà ma

(2) 我说的是真话吗？

wǒ de yǔ qì wēn hé ma

(3) 我的语气温和吗？

wǒ shuō de huà duì bié rén yǒu méi yǒu hǎo chù

(4) 我说的话对别人有没有好处？

wǒ shì fǒu zhēn xīn chéng yì de shuō huà

(5) 我是否真心诚意地说话？

fó tuó tí chū zhèng yǔ de biāo zhǎn shì  
佛陀提出“正语”的标准是：

bù shuō huǎng

(1) 不说谎

bù bān nòng shì fēi

(2) 不搬弄是非

bù rǔ mà

(3) 不辱骂

bù shuō qīng fú de huà

(4) 不说轻浮的话





sēng tuán lǐ yǒu wèi jiào mí duō de bǐ qiū měi cì wài chū tuō bō dōu  
僧团里，有位叫弥多的比丘，每次外出托钵，都  
zhǐ shì dé dào cū cāo de shí wù tā hěn bù mǎn de duì yī wèi zūn zhě shuō  
只是得到粗糙的食物。他很不满地对一位尊者说：“  
nǐ měi cì dōu bǎ zuì qióng kǔ de dì qū fēn pèi gěi wǒ shí zài tài bù gōng píng  
你每次都把最穷苦的地区分配给我，实在太不公平  
le wǒ huì zhǎo jī huì xiàng nǐ bào fù  
了。我会找机会向你报复。”

zhè wèi bǐ qiū kāi shǐ dào chù sàn bō bú lì yú zūn zhě de yáo yán bìng fěi  
这位比丘开始到处散播不利于尊者的谣言，并诽  
bàng tā shì gè zì sī de rén dāng xiāo xī chuán biàn gè chù shí sēng tuán de zhǎng lǎo  
谤他是个自私的人。当消息传遍各处时，僧团的长老  
men gè gè bì kāi mí duō bǐ qiū dōu bù xǐ huān tā  
们个个避开弥多比丘，都不喜欢他。

yǒu yī tiān fó tuó duì bǐ qiū men shuō yí gè xǐ huān zào yáo bān  
有一天，佛陀对比丘们说：“一个喜欢造谣、搬  
nòng shì fēi de rén shì bú shòu rén huān yíng de jiù xiàng mí duō bǐ qiū dào wáng  
弄是非的人，是不受人欢迎的。就像弥多比丘到王  
shě chéng nà lǐ de zhǎng lǎo men jiù jiào tā dào shě wèi guó ér shě wèi guó de zhǎng  
舍城，那里的长老们就叫他到舍卫国；而舍卫国的长  
lǎo men jiù jiào tā dào wáng shě chéng méi rén yuàn yì jiē shòu tā nǐ kàn zuì hòu  
老们就叫他到王舍城，没人愿意接受他。你看，最后  
shì zì shí qí guǒ  
是自食其果。”

zhèng yè  
**(二) 正业**

zhèng yè jiù shì zhǐ zhèng dàng de xíng wéi yí gè rén rú guǒ méi yǒu  
“正业”就是指：正当的行为。一个人如果没有  
liáng hǎo de xíng wéi bú dàn zì jǐ wú fǎ guò ān níng de rì zǐ yě huì rǎo luàn  
良好的行为，不但自己无法过安宁的日子，也会扰乱  
shè huì de zhì xù  
社会的秩序。

zhèng yè shì  
“正业”是：

bù shā shēng bù shā hài zhòng shēng de shēng mìng  
(1) 不杀生——不杀害众生的生命。

bù tōu dào zài méi yǒu dé dào tóng yì qián bù kě yǐ ná zǒu bié rén de  
(2) 不偷盗——在没有得到同意前，不可以拿走别人的  
dōng xi zhè yě shì zūn zhòng tā rén de cái chǎn hé lì yì  
东西，这也是尊重他人的财产和利益。

bù xié yín wéi chí zhèng dàng de fū qī guān xi zhōng yú zì jǐ de zhàng  
(3) 不邪淫——维持正当的夫妻关系。忠于自己的丈  
fu huò qī zi zhè shì jiàn lì xìng fú jiā tíng de jī běn tiáo jiàn  
夫或妻子，这是建立幸福家庭的基本条件。

zhèng mìng  
**(三) 正命**

zhèng mìng shì zhǐ zhèng dàng de zhí yè fán shì huì shāng hài bié rén  
“正命”是指：正当的职业。凡是会伤害别人  
shēng mìng hé ān quán de zhí yè dōu yīng gāi fàng qì rú tú zǎi fàn mài  
生命和安全的职业，都应该放弃。如：屠宰、贩卖

rén kǒu fàn mài wǔ qì  
人 口 、 贩 卖 武 器 、

jiǔ lèi dú pǐn hé dú  
酒 类 、 毒 品 和 毒

yào dōu shì bú zhèng dāng de  
药 ， 都 是 不 正 当 的

zhí yè  
职 业 。

zhèng yǔ zhèng yè hé  
“ 正 语 、 正 业 和

zhèng mìng shì dà jiā de dào  
正 命 ” 是 大 家 的 道

dé biāo zhǔn zǒng zhī sān  
德 标 准 。 总 之 ， 三

xué zhōng de jiè bú dàn  
学 中 的 “ 戒 ” ， 不 但

yǒu zhù zì jǐ dào dé de  
有 助 自 己 道 德 的

xiū yǎng yě kě yǐ wéi chí  
修 养 ， 也 可 以 维 持

shè huì de hé xié  
社 会 的 和 谐 。



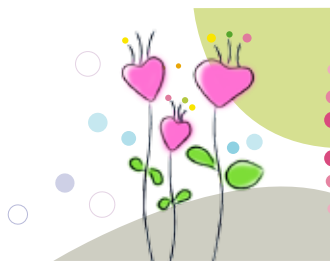
## 小组问题讨论

- 1 守“戒律”有些什么好处？要遵守“八正道”中的哪三支？
- 2 佛陀说，说话时要考虑哪五种情况？为什么呢？
- 3 什么是“正语”？你做到其中的哪几项？
- 4 什么是“正业”？它对我们有什么影响？
- 5 什么是“正命”？它对我们有什么影响？

## 智慧法语

恭敬与谦让，知足并感恩，  
及时闻教法，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部  
做到

部分  
做到

继续  
加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



## 25 八正道：定学②

fó tuó rèn wéi zhòng shēng de xīn niàn yǒu rú hóu zǐ suǒ yǐ yào cháng cháng  
佛陀认为众生的心念有如猴子，所以要常常  
tiáo shùn tā shǐ zì jǐ jīng shen jí zhōng cái néng shùn lì wán chéng gōng zuò ràng  
调顺它，使自己精神集中，才能顺利完成工作。让  
zì jǐ de xīn zhuān zhù jiù shì dìng  
自己的心专注就是“定”。

fó tuó shuō yī qiè xíng wéi qǔ jué yú rén de xīn niàn rú guǒ yǒu rén  
佛陀说：“一切行为取决于人的心念，如果有人  
cún zhe xié è de xīn niàn qù shuō huà zuò shì nà me kǔ nǎo bì dìng huì zhuī suí  
存着邪恶的心念去说话、做事，那么苦恼必定会追随  
zhe tā rú guǒ yǐ chún jìng de xīn niàn qù shuō huà zuò shì nà kuài lè zì rán  
着他；如果以纯净的心念去说话、做事，那快乐自然  
gēn zhe lái dào fó tuó wèi wǒ men zhǐ shì zuì zhèng què de dào lù nà jiù shì  
跟着来到。”佛陀为我们指示最正确的道路，那就是

dìng xué tā bāo kuò bā zhèng dào zhōng de  
“定学”。它包括八正道中的：

zhèng jīng jìn zhèng niàn zhèng dìng  
(一)正精进 (二)正念 (三)正定



zhèng jīng jìn

## (一) 正 精 进

zhèng jīng jìn shì zhǐ nǚ lì gǎi zhèng huài xí guàn qín fèn kè  
“正精进”是指：努力改正坏习惯，勤奋刻

kǔ háo bù xiè dài nǚ lì xiū xué fó fǎ lì rú  
苦，毫不懈怠，努力修学佛法。例如：

bù kě shēng qǐ zhàn yǒu tā rén cái wù de è niàn nǚ lì fáng zhǐ huài  
(1) 不可生起占有他人财物的恶念，努力防止坏  
niàn tou chǎn shēng  
念头产生。

dāng fā xiàn zì jǐ yǒu tān niàn huò yù lè de niàn tou shí bì xū kǎo  
(2) 当发现自己有贪念或欲乐的念头时，必须考  
lù dào hòu guǒ ér shè fǎ fàng qì  
虑到后果而设法放弃。

yào nǚ lì péi yǎng hǎo de niàn tou  
(3) 要努力培养好的念头。

yǐ yǒu hǎo de niàn tou yào nǚ lì bǎo chí  
(4) 已有好的念头要努力保持。

zhèng niàn

## (二) 正 念

zhèng niàn shì zhǐ rén men yào liú yì zì jǐ de sī xiǎng yán yǔ  
“正念”是指：人们要留意自己的思想、言语  
hé xíng wéi zhǐ yǒu zhè yàng cái néng gòu shǐ hǎo de niàn tou bù sàng shī huài  
和行为。只有这样才能够使好的念头不丧失，坏  
de niàn tou bù chǎn shēng  
的念头不产生。

yǒu yí cì yí gè mài yì de rén hé tú dì pá  
有一次，一个卖艺的人和徒弟爬

shàng mù gān zhǔn bèi biǎo yǎn jié mù mài yì rén duì tú  
上木杆，准备表演节目。卖艺人对徒

dì shuō nǐ bǎo hù wǒ wǒ yě bǎo hù nǐ zhè  
弟说：“你保护我，我也保护你，这

yàng wǒ men cái néng shùn lì wán chéng biǎo yǎn tú dì tīng  
样我们才能顺利完成表演。”徒弟听

le què shuō bù wǒ men bù néng zhè yàng zuò  
了，却说：“不，我们不能这样做。

wǒ men yào gè zì xiǎo xīn hǎo hǎo bǎo hù zì jǐ  
我们要各自小心，好好保护自己。”

zhè gè gù shì gào sù wǒ men yí gè rén rú guǒ  
这个故事告诉我们：一个人如果

néng gòu jí zhōng jīng shén zhù yì zì jǐ de sī xiǎng hé yán  
能够集中精神，注意自己的思想和言

xíng bú dàn kě yǐ bì miǎn zuò cuò shì ér shāng  
行，不但可以避免做错事而伤

hài bié rén yě kě yǐ shùn lì wán chéng zì jǐ  
害别人，也可以顺利完成自己

yào zuò de shì qíng  
要做的事情。



zhèng dìng

### (三) 正定

zhèng dìng shì zhǐ zhuān zuò mǒu jiàn shì bú lìng xīn sàn luàn jiāng  
“正定”是指：专注做某件事，不令心散乱，将  
jīng shen jí zhōng zài mǒu gè mù biāo shàng rú guǒ néng nǔ lì xiū xí chán dìng  
精神集中在某个目标上。如果能努力修习禅定，  
jiù néng shǐ xīn jìng píng hé huò dé zhì huì hé zhèng wù zhēn lǐ bú guò  
就能使心境平和，获得智慧和证悟真理。不过，  
zài xiū xí chán dìng shí yí dìng yào yǒu hé gé de chán shī zhǐ dǎo  
在修习禅定时，一定要有合格的禅师指导。

rén men tōng guò xiū xí dìng xué kě yǐ xiāo chú bù liáng niàn tóu kàng  
人们通过修习定学，可以消除不良念头，抗  
jù gè zhǒng yòu huò bìng yǒu néng lì shí shí zhù yì zì jǐ de sī xiǎng yán  
拒各种诱惑，并有能力时时注意自己的思想、言  
yǔ hé xíng wéi zǒng zhī tōng guò dìng xué biàn kě yǐ jiān dìng de xiū xíng  
语和行为。总之，通过定学，便可以坚定地修行  
bā zhèng dào yǐ dá dào zhèng wù zhēn lǐ de mù dì  
八正道，以达到证悟真理的目的。

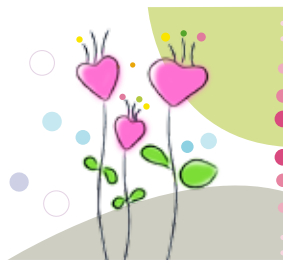
## 小组问题讨论

- 1 佛陀说，一切行为取决于什么？请举例说明。
- 2 佛陀说，人类的“心念”像什么？说一说你的体验。
- 3 佛陀说，用什么来对治飘浮不定的“心念”？
- 4 为什么徒弟说，要各自小心，好好保护自己？你同意吗？为什么？
- 5 你可曾有过因为“情绪问题”而造成不良后果的经验？试举例。

## 智慧法语

世出世恩有其四种。一父母恩。二众生恩。三国王恩。四三宝恩。如是四恩。一切众生平等荷负。

——《大乘本生心地观经》卷第2 报恩品第2之上



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



bā zhèng dào de zuì gāo xiū xíng fǎ jiù shì huì xué tā néng shǐ rén  
 八正道的最高修行法就是“慧学”，它能使人  
 zhèng dé zhēn lǐ ér jiè xué hé dìng xué shì tā de jī chǔ huì  
 证得真理。而“戒学”和“定学”是它的基础。“慧  
 xué de xiū xíng fǎ yǒu liǎng zhǒng zhèng jiàn zhèng sī wéi zhèng  
 学”的修行法有两种：（一）正见（二）正思维。“正  
 jiàn kě yǐ pò chú duì shì wù zhēn xiàng de wú míng ér zhèng sī wéi zé  
 见”可以破除对事物真相的无明，而“正思维”则  
 kě yǐ yǐn dǎo wǒ men de shēn yǔ yì zhī yè  
 可以引导我们的身语意之业。



zhèng jiàn  
(一) 正见

zhèng jiàn shì zhǐ qīng chǔ liǎo jiě shì wù de zhēn xiàng rú  
“正见”是指清楚了解事物的真相。如：

liǎo jiě yīn guǒ guān xi yīn guǒ guān xi jiù hǎo xiàng zhòng guā dé guā  
(1) 了解因果关系：因果关系就好像“种瓜得瓜，

zhòng dòu dé dòu tā shì yǔ zhòu suǒ cún zài de zhēn xiàng  
种豆得豆。”它是宇宙所存在的真相。

liǎo jiě sì shèng dì  
(2) 了解“四圣谛”：

shēng lǎo bìng sǐ shì kǔ de xiàn xiàng  
(a) 生、老、病、死是苦的现象

yù wàng hé wú míng shì kǔ de lái yuán  
(b) 欲望和无明是苦的来源

niè pán shì kǔ de miè chú  
(c) 涅槃是苦的灭除

bā zhèng dào shì zhèng rù niè pán de fāng fǎ  
(d) 八正道是证入涅槃的方法

wǒ men xiū xí zhèng jiàn shí bì xū jù yǒu tàn tāo hé fēn xī de tài  
我们修习“正见”时，必须具有探讨和分析的态  
du fó tuó quàn dǎo wǒ men bú yào máng mù xiāng xìn ér yào píng zì jǐ de jīng yàn  
度。佛陀劝导我们不要盲目相信，而要凭自己的经验  
qù pàn duàn lì rú yǒu rén zhǐ zhe yí kuài jīn shǔ shuō nà shì jīn zǐ shí  
去判断。例如：有人指着一块金属，说那是金子时，  
wǒ men bù yīng mǎ shàng xiāng xìn ér yào yòng gè zhǒng fāng fǎ yàn chū tā dí què  
我们不应马上相信，而要用各种方法，验出它的确  
shì yí kuài jīn zǐ hòu cái jiē shòu tā de huà  
是一块金子后，才接受他的话。

zhèng sī wéi  
(二) 正思维

zhèng sī wéi shì zhǐ zhèng què de xiǎng fǎ hé niàn tou xiǎng fǎ hé  
“正思维”是指正确的想法和念头。想法和  
niàn tou kě yǐ zhī pèi wǒ men de yán yǔ hé xíng wéi yě néng dài lái shàn è  
念头可以支配我们的言语和行为，也能带来善恶  
bù tóng de guǒ bào  
不同的果报。

yǒu yí cì fó tuó hé ā nàn dào chéng lǐ qǐ shí kàn jiàn yì qún  
有一次，佛陀和阿难到城里乞食，看见一群  
xiǎo hái zài yóu wán tā men yòng shā tǔ gài fáng zǐ yòng shā tǔ dāng mǐ  
小孩在游玩。他们用沙土盖房子；用沙土当米  
fàn zhè shí yǒu gè xiǎo hái yuǎn yuǎn kàn jiàn fó tuó zǒu lái xīn zhōng shēng  
饭。这时，有个小孩远远看见佛陀走来，心中生  
qǐ bù shī xīn tā tiān zhēn dì pěng zhe mǐ qián lái gòng yǎng fó tuó  
起布施心。他天真地捧着“米”前来供养佛陀。

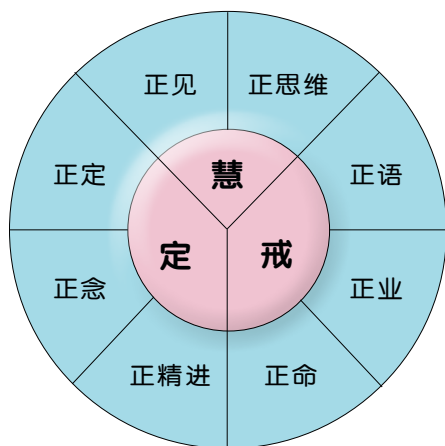
fó tuó jiù dī tóu jiē shòu tā de gòng yǎng ā nàn qí guài dì  
佛陀就低头接受他的供养。阿难奇怪地  
wèn nín wèi shén me yào jiē shòu xiǎo hái gòng yǎng de shā tǔ ne fó  
问：“您为什么要接受小孩供养的沙土呢？”佛  
tuó shuō fó fǎ zhòng shì de shì fā xīn ér bù zhǐ shì biǎo miàn de xíng  
陀说：“佛法重视的是发心，而不只是表面的形  
shì ā nǐ bù kě qīng shì zhè xiǎo hái suǒ fā de bù shī xīn ā  
式啊！你不可轻视这小孩所发的布施心啊！”

ā nàn yòu wèn                      zhè xiǎo hái yǐ huān xǐ xīn bù shī shā tǔ                      dào  
阿难又问：“这小孩以欢喜心布施沙土，到  
dǐ yǒu hé gōng dé ne                      fó tuó shuō                      dāng wǒ niè pán hòu yì bǎi nián  
底有何功德呢？”佛陀说：“当我涅槃后一百年  
jiān tā huì chéng wéi guó wáng                      ér qí tā de xiǎo hái                      dōu huì zuò tā de  
间，他会成为国王，而其他的小孩，都会做他的  
dà chén 。 ”  
大臣。”



yù wàng shì yǒng yuǎn bú huì mǎn zú de , zhǐ yào tān niàn yì qǐ zhàn  
 欲望是永远不会满足的，只要贪念一起，占  
 yǒu yù jiù huì chǎn shēng yú shì huì qù tōu qiǎng piàn yǒu chēn hèn niàn  
 有欲就会产生，于是会去偷、抢、骗。有嗔恨念  
 tóu de rén yě huì zào gè zhǒng è yè rú shāng hài shēng mìng fēi bàng huò  
 头的人，也会造各种恶业，如伤害生命、诽谤或  
 zhòu mà bié rén děng suǒ yǐ yǒu zhèng sī wéi néng kè zhì zì jǐ de rén  
 咒骂别人等。所以有正思维，能克制自己的人，  
 jiù bú huì tān lán chēn hèn yě jiù huì yǒu cí bēi xīn  
 就不会贪婪、嗔恨，也就会有慈悲心。

yīn cǐ rén men bì xū nǔ lì qù xiū xíng jiù xiàng pá shān de rén  
 因此，人们必须努力去修行。就像爬山的人  
 yí yàng yí dìng yào cháo zhe shān fēng pān pá cái bú huì mí shī fāng xiàng  
 一样，一定要朝着山峰攀爬，才不会迷失方向。  
 suǒ yǐ wǒ men zài xiū xíng de guò chéng zhōng yí dìng yào yǒu zhèng jiàn hé  
 所以我们在修行的过程中一定要有“正见”和  
 zhèng sī wéi  
 “正思维”。



三学 | 八正道



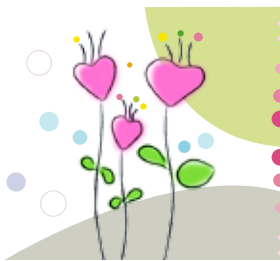
## 小组问题讨论

- 1 “慧学”的基础是什么？它有哪些修行法？
- 2 “正见”是了解事物的真相，那“真相”是什么？
- 3 修习“正见”要有什么态度？为什么？
- 4 为什么小孩布施沙土给佛陀，有这么大的功德？
- 5 你有“欲望”吗？如何正确地使用它？

## 智慧法语

时刻保持醒觉的人，日以续夜地训练自己，  
他真心地朝向涅槃，总有一天他的烦恼必会止息。

——《法句经》第17 忿怒品（226）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

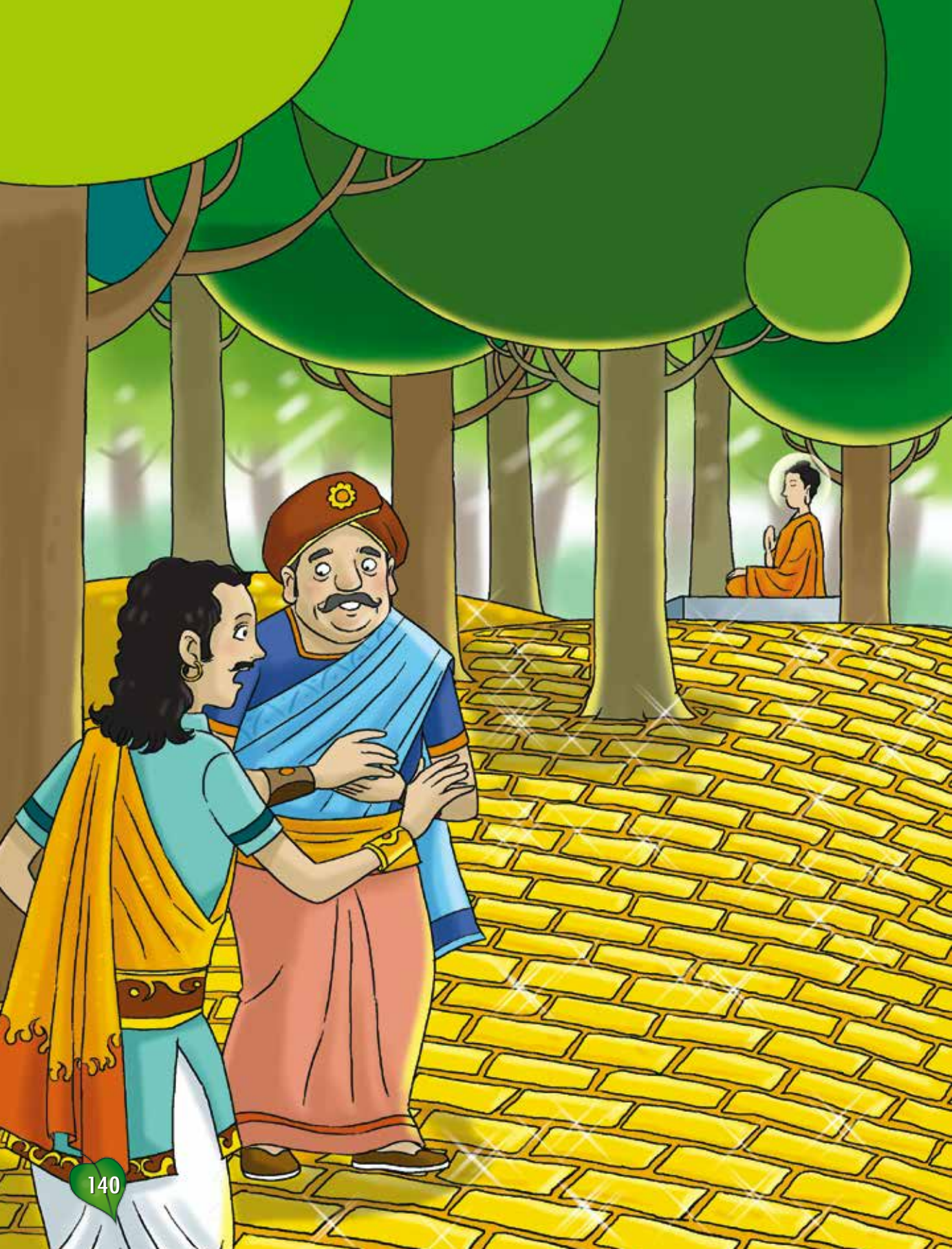
2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



shě wèi chéng yǒu gè míng jiào xū dá duō de fù shāng tā wéi rén kāng kǎi  
舍卫城有个名叫须达多的富商。他为人慷慨  
rén cí shí cháng jiù jì gū ér lǎo rén hé qióng rén yīn cǐ rén men chēng  
仁慈，时常救济孤儿、老人和穷人，因此人们称  
tā wéi jǐ gū dú zhǎng zhě  
他为“给孤独长者”。

yǒu yí cì tā cóng qī jiù de kǒu zhōng dé zhī yǒu wèi rén rén jìng  
有一次，他从妻舅的口中得知，有位人人敬  
yǎng de fó tuó xū dá duō hěn xiǎng qù bài jiàn kě shì qī jiù fēi cháng máng  
仰的佛陀。须达多很想去拜见，可是妻舅非常忙  
lù dāng tiān yè lǐ tā fān lái fù qù wú fǎ rù shuì yú shì dú zì  
碌。当天夜里，他翻来覆去无法入睡，于是独自  
qián wǎng qiú jiàn fó tuó  
前往求见佛陀。

tā lái dào fó tuó zhù de yuán lín yuǎn yuǎn biàn tīng dào fó tuó zài hū  
他来到佛陀住的园林，远远便听到佛陀在呼  
huàn tā lái ba xū dá duō xū dá duō tīng dào fó tuó jiào tā  
唤他：“来吧！须达多！”须达多听到佛陀叫他  
de míng zì gǎn dào yòu jīng qí yòu xīng fèn tā lì kè zǒu shàng qián xiàng  
的名字，感到又惊奇又兴奋。他立刻走上前，向  
fó tuó dǐng lǐ rán hòu shuō yuàn fó tuó ān lè wú bǐ  
佛陀顶礼，然后说：“愿佛陀安乐无比”。

fó tuó shuō wǒ yǐ jīng zhèng de rén shēng zuì gāo de zhēn lǐ bú  
佛 陀 说：“我 已 经 证 得 人 生 最 高 的 真 理，不  
shòu yù wàng de shù fù méi yǒu rèn hé zhí zhuó hé tòng kǔ suǒ yǐ wǒ yī  
受 欲 望 的 束 缚，没 有 任 何 执 着 和 痛 苦，所 以 我 一  
xiàng dōu shì ān lè wú bǐ de。” jiē zhe fó tuó biàn xiàng tā shuō fǎ  
向 都 是 安 乐 无 比 的。”接 着 佛 陀 便 向 他 说 法。

fó tuó shuō nǐ lè yú jiù jì pín qióng shàn yòng jīn qián shí  
佛 陀 说：“你 乐 于 救 济 贫 穷，善 用 金 钱，实  
zài nán néng kě guì bú guò zhè zhǐ shì rén tiān fú bào bú shì jiě tuō zhī  
在 难 能 可 贵。不 过 这 只 是 人 天 福 报，不 是 解 脱 之  
dào yīn wèi hái yǒu gèng jìn yí bù de bù shī tā shì fǎ bù shī hé wú  
道。因 为 还 有 更 进 一 步 的 布 施，它 是 法 布 施 和 无  
wèi bù shī zhè cái shì guāng míng jiě tuō zhī dào ā”  
畏 布 施，这 才 是 光 明 解 脱 之 道 啊！”

xū dá duō shēn shòu gǎn dòng biàn chéng xīn dì jiē shòu guī yī chéng wéi fó  
须 达 多 深 受 感 动，便 诚 心 地 接 受 皈 依，成 为 佛  
tuó de zài jiā dì zǐ zuì hòu tā kěn qiè yāo qǐng fó tuó dào shě wèi chéng qù  
陀 的 在 家 弟 子。最 后，他 恳 切 邀 请 佛 陀 到 舍 卫 城 去  
hóng yáng fó fǎ bìng biǎo shì yào jiàn zào yí zuò jīng shè gòng fó tuó hé dì zǐ  
弘 扬 佛 法，并 表 示 要 建 造 一 座 精 舍，供 佛 陀 和 弟 子  
men jū zhù jí hóng fǎ fó tuó jiē shòu le tā de gòng yǎng  
们 居 住 及 弘 法。佛 陀 接 受 了 他 的 供 养。

xū dá duō sì chù xún zhǎo jiàn jīng shè de dì fāng hòu lái tā kàn shàng qí tuó  
须 达 多 四 处 寻 找 建 精 舍 的 地 方。后 来 他 看 上 祇 陀  
tài zǐ de yí zuò yuán lín biàn yào qiú tài zǐ bǎ yuán lín mài gěi tā tài zǐ jù  
太 子 的 一 座 园 林，便 要 求 太 子 把 园 林 卖 给 他。太 子 拒



jué le dàn tā réng rán jiān chí yào mǎi tài zǐ wèi le shǐ tā zhī nán ér  
绝了，但他仍然坚持要买。太子为了使他知难而  
tuì jiù shuō zhǐ yào nǐ néng gòu yòng jīn zhuān pù mǎn zhè zuò yuán lín  
退，就说：“只要你能够用金砖铺满这座园林，  
wǒ jiù bǎ tā mài gěi nǐ  
我就把它卖给你。”

xū dá duō mǎ shàng pài rén qù ná jīn zhuān bù jiǔ chú le zhǎng shù  
须达多马上派人去拿金砖。不久，除了长树  
de dì fāng zhěng zuò yuán lín dōu pù mǎn le jīn zhuān tài zǐ dà chī yī  
的地方，整座园林都铺满了金砖。太子大吃一  
jīng dāng tā zhī dao yuán lín shì yào xiàn gěi fó tuó shí jiù shuō wǒ  
惊，当他知道园林是要献给佛陀时，就说：“我  
jué dìng jiāng yuán lín mài gěi nǐ bú guò yuán lǐ de shù shì wǒ de wǒ  
决定将园林卖给你，不过，园里的树是我的，我  
yào yòng tā men lái gòng yǎng fó tuó hòu lái zhè zuò yuán lín jiù chēng  
要用它们来供养佛陀。”后来，这座园林就称  
wéi qí shù jǐ gū dú yuán jiǎn chēng qí yuán  
为“祇树给孤独园”，简称“祇园”。

fó tuó zài qí yuán jīng shè jiǎng le xǔ duō fǎ qí zhōng zuì zhù míng de  
佛陀在“祇园精舍”讲了许多法，其中最著名的  
shì yǒu guān xìng fú de shuō fǎ zài zhè cì shuō fǎ zhōng fó tuó qiáng diào  
是有关“幸福”的说法。在这次说法中，佛陀强调“  
zuì dà de xìng fú bù zhǐ shì xiàn zài de kuài lè ér qiě shì jiāng lái de kuài  
最大的幸福”不只是现在的快乐，而且是将来的快  
lè tā hái shuō bù yǔ wú zhī de rén xiāng chǔ yào hé yǒu zhì huì de rén jiāo  
乐。他还说：“不与无知的人相处，要和有智慧的人交  
wǎng bìng qiě zūn jìng nà xiē zhí dé zūn jìng de rén shì zuì dà de xìng fú  
往，并且尊敬那些值得尊敬的人，是最大的幸福。”



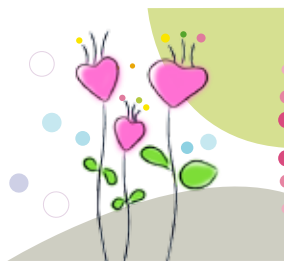
## 小组问题讨论

- ① 为什么人们称须达多为“给孤独长者”？
- ② 为什么佛陀说他一向“安乐无比”？
- ③ 什么是“进一步的布施”？它的意义是什么？
- ④ 佛陀说最大的幸福是什么？你有什么看法？为什么？
- ⑤ 你觉得生活中最大的幸福是什么？请举例说明。

## 智慧法语

精进、正念现前、举止清静、善于分辨善恶法、克己、生活如法、不放逸的人，名誉随之提升。

——《法句经》第2品 不放逸品（24）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_



dì yī wèi bī qiū ní      bō shé bō tí  
**第一位比丘尼——波阇波提**

yǒu yì tiān      fó tuó de yí mǔ bō shé bō tí      jué dìng zhuī suí fó  
 有一天，佛陀的姨母波阇波提，决定追随佛  
 tuó chū jiā      dàn shì què bèi fó tuó jù jué le      yí mǔ yì diǎn er yě bú  
 陀出家，但是却被佛陀拒绝了。姨母一点儿也不  
 qì nǎi      tā jiǎn diào cháng fà      pī shàng huáng páo      dài zhe yē shū tuó luó  
 气馁，她剪掉长发，披上黄袍，带着耶输陀罗，  
 yǐ jí yì qún shì jiā zú de fù nǚ qù zhǎo fó tuó  
 以及一群释迦族的妇女去找佛陀。

jīng guò cháng tú bá shè tā men de shuāng jiǎo yǐ mó pò miàn róng qiáo  
经过长途跋涉，她们的双脚已磨破，面容憔悴，  
cuì lái dào le fó tuó de jīng shè ā nàn jiàn tā men chū jiā de jué xīn  
来到了佛陀的精舍。阿难见她们出家的决心  
rú cǐ jiān dìng biàn wèn fó tuó nǚ rén chū jiā xiū dào shì fǒu yě  
如此坚定，便问佛陀：“女人出家修道，是否也  
néng guò shèng jié de xiū xíng shēng huó bìng zhèng dé ā luó hàn guǒ ? ”  
能过圣洁的修行生活，并证得阿罗汉果？”

fó tuó kěn dìng de shuō méi cuò tā men yě yí yàng néng gòu zhèng  
佛陀肯定地说：“没错！她们也一样能够证  
dào 。” qǐ chū fó tuó bìng méi yǒu dā yīng jīng guò ā nàn de zài sān qǐng  
道。”起初佛陀并没有答应。经过阿难的再三请  
qiú fó tuó cái dā yīng le tā men de chū jiā yì yuàn zhè jiù shì zuì zǎo  
求，佛陀才答应了她们的出家意愿。这就是最早  
chéng lì de bǐ qiū ní sēng tuán  
成立的比丘尼僧团。

## zhì huì wén míng de bǐ qiū ní jì mó 智慧闻名的比丘尼——计摩

jì mó shì pín pó shā luó wáng de wáng fēi tā hěn xǐ huān měi lì de  
计摩是频婆沙罗王的王妃，她很喜欢美丽的  
dōng xī yǒu yì tiān tā bèi yì piān zàn měi zhú lín měi jǐng de shī piān suǒ  
东西。有一天，她被一篇赞美竹林美景的诗篇所  
xī yǐn jué dìng dào zhú lín yì yóu dāng tā zài xīn shǎng zhú lín de měi jǐng  
吸引，决定到竹林一游。当她在欣赏竹林的美景  
shí hū rán kàn dào fó tuó hé shēn páng dǎ shàn de měi nǚ jì mó jué de  
时，忽然看到佛陀和身旁打扇的美女。计摩觉得  
měi nǚ hěn piào liang biàn bù tíng de zhù shì tā men  
美女很漂亮，便不停地注视她们。





zhè shí      qí guài de shì qing fa sheng le      mei nu de ya chi jian jian  
这时，奇怪的事情发生了：美女的牙齿渐渐  
tuō luò      wū hēi de tóu fa bian cheng le hui bai      rou hua de pi fu bian de  
脱落；乌黑的头发变成了灰白；柔滑的皮肤变得  
gan zhou      piao liang de mei nu bian cheng le lao tai po      zui hou      ta yue lai  
干皱，漂亮的美女变成了老太婆。最后，她越来  
yue shuai ruo      dao zai di shang si le  
越衰弱，倒在地上死了。

kan dao zhe zhong qing jing      ji mo fei chang zhen jing      yuan lai mei nu shi  
看到这种情景，计摩非常震惊，原来美女是  
fo tuo yong shen tong bian chu lai de      zhe shi      fo tuo dui ta shuo      mei  
佛陀用神通变出来的。这时，佛陀对她说：“美  
se bu shi yong jiu bu bian de      ru guo wo men cheng wei yu wang de nu li  
色不是永久不变的，如果我们成为欲望的奴隶，  
jiu xiang zhi zhu bei zi ji suo jie de wang chan zhu yi yang      zhi you cong yu wang  
就像蜘蛛被自己所结的网缠住一样。只有从欲望  
zhong jie tuo chu lai de ren      cai bu hui ren wei xiang shou shi yi zhong wu shang de  
中解脱出来的人，才不会认为享受是一种无上的  
kuai le  
快乐。”

jiu zai zhe yi cha na      ji mo ming bai le ren sheng de zhen xiang      bing zheng  
就在这一刹那，计摩明白了人生的真相，并证  
de a luo han guo      hou lai ta jia ru le bi qi ni seng tuan      cheng wei yi ming  
得阿罗汉果。后来她加入了比丘尼僧团，成为一名  
liao bu qi de bi qi ni      bang zhu fo tuo zhi dao qi ta de bi qi ni  
了不起的比丘尼，帮助佛陀指导其他的比丘尼。



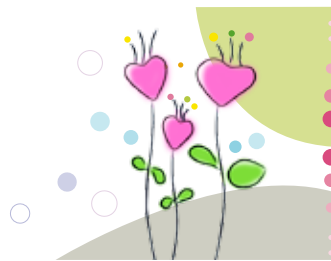
## 小组问题讨论

- 1 波阇波提如何表示出家的决心？
- 2 佛陀最后为什么愿意为她们剃度？
- 3 佛陀为什么要用美女来度化计摩？
- 4 你觉得“想要”和“需要”有什么不同？请举例说明。
- 5 “欲望享受”是无上的快乐吗？它对我们有什么影响？

## 智慧法语

“他骂我，欺我、打我，夺我。”  
如果抱持着这种想法，我们便活在怨恨之中。

——《法句经》第1 双品(3)



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

--	--	--

2 \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

shén tōng wén míng de bǐ qiū ní lián huá sè  
神通闻名的比丘尼——莲华色

lián huá sè yuán shì shě wèi chéng yì míng fù shāng de nǚ ér yīn fū sè měi  
莲华色原是舍卫城一名富商的女儿，因肤色美  
rú lián huā suǒ yǐ qǔ míng lián huá sè tā sān cì de hūn yīn dōu shī bài  
如莲花，所以取名莲华色。她三次的婚姻都失败，  
cóng ér duì shēng huó shī qù le xìn xīn zì gān duò luò lún wéi jī nǚ  
从而对生活失去了信心，自甘堕落沦为妓女。

yǒu yì tiān tā hé yì qún qīng nián  
有一天，她和一群青年

chū yóu shí qiǎo yù mù jiān lián zūn zhě  
出游时，巧遇目犍连尊者。

lián huá sè jiù gù yì sāo shǒu nòng zī de zǒu  
莲华色就故意搔首弄姿地走

dào mù jiān lián zūn zhě de miàn qián xiǎng yào yǐn  
到目犍连尊者的面前想要引

yòu tā kě shì mù jiān lián zūn zhě bìng bú  
诱他，可是目犍连尊者并不

wèi tā de měi sè suǒ dòng bìng yán sù dì  
为她的美色所动，并严肃地

duì tā shuō nǐ rú guǒ wú zhī yù  
对她说：“你如果无知，欲

wàng biàn huì yǔ rì jù zēng shǐ nǐ shēn xiàn  
望便会与日俱增，使你深陷

qí zhōng ér bù néng zì bá  
其中而不能自拔。”



lián huá sè duì zhè yì fān huà yǒu  
莲华色对这一番话有

suǒ gǎn chù yě wèi zì jǐ de xíng wéi  
所感触，也为自己的行为

gǎn dào hěn xiū kuì tā lì kè xiàng mù  
感到很羞愧。她立刻向目

jiān lián zūn zhě dǐng lǐ bìng qiě biǎo shì  
犍连尊者顶礼，并且表示

yuàn yì chū jiā lián huá sè suī rán shì  
愿意出家。莲华色虽然是

yì míng jì nǚ dàn tā yí yàng bèi yǔn  
一名妓女，但她一样被允

xǔ jiā rù bǐ qiū ní sēng tuán guò le  
许加入比丘尼僧团。过了

yí duàn shí jiān fó tuó hái hěn zàn shǎng  
一段时间，佛陀还很赞赏

tā de pǐn dé shí cháng jiāng tā hé jì  
她的品德，时常将她 and 计

mó xiāng tí bìng lùn  
摩相提并论。





qián chéng de nǚ fó jiào tú —— pí shě qū  
虔诚的女佛教徒——毗舍佉

pí shě qū zài qī suì nà nián biàn gēn suí zǔ fù qù tīng fó tuó shuō  
毗舍佉在七岁那年，便跟随祖父去听佛陀说  
fǎ xiǎo xiǎo nián jì biàn duì fó tuó chǎn shēng wú xiàn de jìng yì hé xìn xīn  
法，小小年纪便对佛陀产生无限的敬意和信心。  
zhǎng dà hòu tā jià gěi le shě wèi chéng yì míng fù shāng de ér zǐ fū jiā  
长大后，她嫁给了舍卫城一名富商的儿子。夫家  
de fù qīn bú shì fó jiào tú dàn shì zài tā de nài xīn hé nǚ lì xià  
的父亲不是佛教徒，但是在她的耐心和努力下，  
fū jiā de rén dōu xiāng xìn le fó fǎ  
夫家的人都相信了佛法。

tā měi tiān chú le gòng yǎng sēng zhòng wài zǎo wǎn dōu dào sì yuàn wèi sēng  
她每天除了供养僧众外，早晚都到寺院为僧  
tuán fú wù tīng fó tuó shuō fǎ yì tiān pí shě qū zài bài jiàn fó tuó  
团服务，听佛陀说法。一天，毗舍佉在拜见佛陀  
qián wèi le biǎo shì zūn jìng jiù bǎ guì zhòng de tóu shì ná xià lái jiāo  
前，为了表示尊敬，就把贵重的头饰拿下来，交  
gěi pú rén bǎo guǎn huí jiā shí què wàng le bǎ tóu shì dài zǒu  
给仆人保管。回家时，却忘了把头饰带走。

fó tuó fēn fù ā nán jiāng tóu shì shōu hǎo zhǔn bèi yào huán gěi tā  
佛陀吩咐阿难将头饰收好，准备要还给她。  
pí shě qū zhī dao le bú dàn bù ná huí tóu shì hái jué dìng bǎ tā mài  
毗舍佉知道了，不但不拿回头饰，还决定把它卖  
diào bǎ suǒ dé de qián juān gěi sēng tuán fó tuó jiù jiàn yì tā yòng zhè bǐ  
掉，把所得的钱捐给僧团。佛陀就建议她用这笔  
qián jiàn yí zuò jīng shè tā yě xīn rán jiē shòu le hòu lái zhè zuò jīng  
钱，建一座精舍，她也欣然接受了。后来这座精  
shè dōng yuán jīng shè chéng wéi fó tuó zhòng yào hóng fǎ de dì fang  
舍——东园精舍成为佛陀重要弘法的地方。

zài yí cì shuō fǎ zhōng fó tuó tí dào yí gè nǚ rén rú guǒ  
在一次说法中，佛陀提到：“一个女人如果  
néng gàn yǒu lǐ mào shàn yú chí jiā bìng néng xié zhù zhàng fu guǎn lǐ  
能干、有礼貌、善于持家、并能协助丈夫管理  
qián cái jiān jù zhè sì dà yōu diǎn tā cǐ shēng biàn néng guò kuài lè de rì  
钱财，兼具这四大优点，她此生便能过快乐的日子；  
zi rú guǒ tā chéng shí zhēn jié kěn bù shī yǒu zhì huì jiān jù zhè  
子；如果她诚实、贞洁、肯布施、有智慧兼具这  
sì dà yōu diǎn nà tā de lái shì yě néng guò kuài lè de rì zi  
四大优点，那她的来世也能过快乐的日子。”



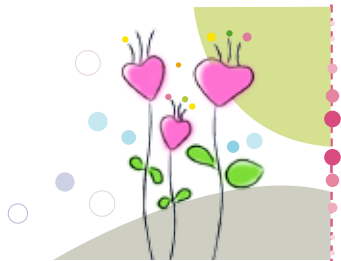
## 小组问题讨论

- 1 莲华色为什么对自己感到羞愧？最后她做了什么决定？
- 2 佛陀接受莲华色的出家，具有什么意义？
- 3 从第152、第153页的内容，你看到毗舍佉的什么行为？
- 4 女人要有什么美德，才能在此生过快乐的生活？
- 5 女人要有什么美德，才能在来世过快乐的生活？

## 智慧法语

“他骂我，欺我、打我，夺我。”  
如果抛弃了这种想法，我们便活在快乐之中。

——《法句经》第1 双品（4）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

# 30 业与业力

## “业力”——因果法则

“业”是“因果”的自然定律。一切行为都会有果报。这一股使行为产生果报的力量，就叫做“业力”。“善业”会产生乐果，“恶业”会产生苦果。

业力透过我们的身、口、

意的行为而产生。这包括：做的

事、说的话、想的念头，所以

我们要对自己的行为负责，并

承担一切的后果。





yǒu yí zuò shān shān li zhù zhe yì bǎi èr shí èr gè nán nǚ lǎo shào  
有一座山，山里住着一百二十二个男女老少。

tā men yǐ shòu liè wéi shēng yǐ dòng wù de ròu wéi shí dà jiā zhǐ zhī dào jìng  
他们以狩猎为生，以动物的肉为食。大家只知道敬

xìn guǐ shén què bù zhī dao shì shàng hái yǒu fó fǎ sēng sān bǎo  
信鬼神，却不知道世上还有佛、法、僧三宝。

yǒu yì tiān fó tuó zhī dào tā men dé dù de yīn yuán chéng shú le jiù lái  
有一天，佛陀知道他们得度的因缘成熟了，就来

dào shān zhōng yì kē shù xià jìng zuò zhè shí shān zhōng de nán rén dōu chū wài qù dǎ  
到山中一棵树下静坐。这时，山中的男人都出外去打

liè le zhǐ shèng xià fù nǚ zài jiā fù nǚ men kàn jiàn shù xià zhè gè rén tā shēn  
猎了，只剩下妇女在家。妇女们看见树下这个人，他身

shàng fā chū de guāng máng zhào yào tiān dì lián shù lín shí tou dōu biàn chéng jīn huáng sè  
上发出的光芒照耀天地，连树林、石头都变成金黄色。

fù nǚ men rèn wéi cǐ rén yí dìng shì tiān shén dà jiā jiù gǎn jǐn lǐ  
妇女们认为此人一定是天神，大家就赶紧礼  
bài tā fó tuó wèi tā men shuō shā shēng de zuì guò yǐ jí hù shēng de fú  
拜他。佛陀为她们说杀生的罪过，以及护生的福  
bào fù nǚ men shuō wǒ men suī rán shā shēng yǐ ròu wéi shí dàn  
报。妇女们说：“我们虽然杀生，以肉为食，但  
shì hái shì xī wàng nín néng jiē shòu wǒ men de gòng yǎng  
是，还是希望您能接受我们的供养。”

fó tuó cí bēi dì shuō kě yǐ wéi chí shēng mìng de dōng xī hěn  
佛陀慈悲地说：“可以维持生命的东西很  
duō rén men yīng dāng shí yòng wǔ gǔ zá liáng bú yào cán hài dòng wù lái  
多，人们应当食用五谷杂粮，不要残害动物来  
yǎng huó zì jǐ zhī yǒu cí bēi bù shā shēng cái néng shì shì píng ān jí  
养活自己。只有慈悲不杀生，才能世世平安吉  
xiáng  
祥。”

zhè shí chū wài dǎ liè de nán rén men huí lái le kàn jiàn zì jǐ  
这时，出外打猎的男人们回来了，看见自己  
de qī zi zài shù xià tīng fó tuó kāi shì dà jiā dōu hěn shēng qì xiǎng yào  
的妻子在树下听佛陀开示。大家都很有生气，想要  
ōu dǎ fó tuó fù nǚ men shuō nǐ men bié luàn lái tā kě shì yí  
殴打佛陀。妇女们说：“你们别乱来，他可是一  
wèi tiān shén a nán rén men yì tīng gǎn kuài xiàng fó tuó chàn huǐ  
位天神啊！”男人们一听，赶快向佛陀忏悔。

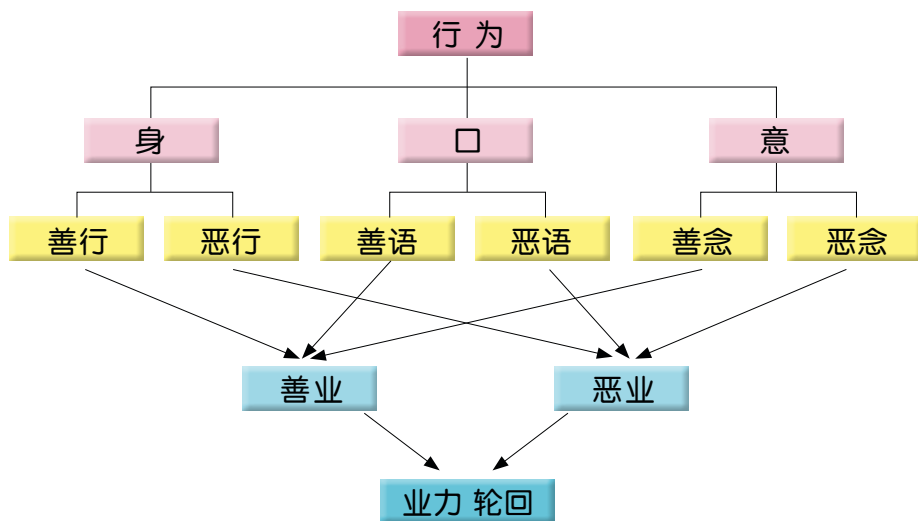






fó tuó zài cì wèi tā men shuō bù shā shēng néng dé fú bào shā shēng yǒu  
 佛 陀 再 次 为 他 们 说 不 杀 生 能 得 福 报 、 杀 生 有  
 zuì bào de dào lǐ nán rén men cháng guì xiàng fó tuó shuō wǒ men cóng xiǎo  
 罪 报 的 道 理 。 男 人 们 长 跪 向 佛 陀 说 ： “ 我 们 从 小  
 jiù zhù zài shān zhōng yǐ shòu liè wéi shēng zuì guò dà rú yí zuò shān yǒu  
 就 住 在 山 中 ， 以 狩 猎 为 生 ， 罪 过 大 如 一 座 山 ， 有  
 shěn me bàn fǎ kě yǐ miǎn chú wǒ men de zuì yè ne  
 什 么 办 法 可 以 免 除 我 们 的 罪 业 呢 ？ ”

fó tuó shuō nǐ men yào xīn huái cí bēi ài hù hé bāng zhù yī  
 佛 陀 说 ： “ 你 们 要 心 怀 慈 悲 ！ 爱 护 和 帮 助 一  
 qiè zhòng shēng fú bào jiù huì cháng cháng gēn suí zài nǐ men de shēn biān nǐ men  
 切 众 生 ， 福 报 就 会 常 常 跟 随 在 你 们 的 身 边 。 你 们  
 yě néng ān wěn de shuì jiào bú zuò è mèng hái kě yǐ dé dào tiān shén de  
 也 能 安 稳 地 睡 觉 ， 不 做 恶 梦 ， 还 可 以 得 到 天 神 的  
 ài hù bú shòu dú hài hé zhàn zhēng de bī pò zài chǎng de rén tīng le  
 爱 护 ， 不 受 毒 害 和 战 争 的 逼 迫 。 ” 在 场 的 人 听 了  
 fó tuó de huà hòu gè gè huān xǐ xìn shòu cóng cǐ shòu chí wǔ jiè  
 佛 陀 的 话 后 ， 个 个 欢 喜 信 受 ， 从 此 受 持 五 戒 。



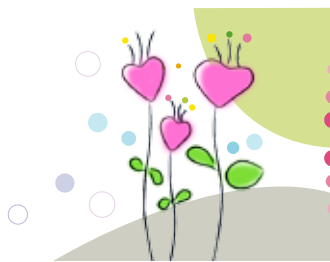
## 小组问题讨论

- ① 是谁决定人的“命运”？它是从哪里产生的？
- ② 哪些恶业和我们身体的行为有关系？
- ③ 哪些恶业和我们的言语有关系？
- ④ 哪些恶业和我们的思想有关系？
- ⑤ 有什么方法可以改变或消减过去的恶业？

## 智慧法语

忍耐与顺从，得见众沙门，  
适时论佛法，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

② \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

yǒu rén wèn rén sǐ le yǐ hòu huì zěnyàng fó jiào rèn wéi rén  
有人问：“人死了以后会怎样？”佛教认为，人  
zài zhè yí shì jié shù yǐ hòu hái yǒu lái shì fó jiào kěn dìng lún huí shì  
在这一世结束以后，还有来世。佛教肯定“轮回”是  
cún zài de zhòng shēng yǒu guò qù shì yǒu xiàn zài shì yě yǒu wèi lái shì  
存在的，众生有过去世，有现在世，也有未来世。

### lún huí de shì lì 轮回的事例

xǔ duō rén dōu bù xiāng xìn yǒu shēng mìng lún huí zhè huí shì  
许多人们都不相信有“生命轮回”这件事。  
fó tuó zài zhèng wù zhēn lǐ de nà gè wǎn shàng zài chán dìng zhōng qīng chǔ de kàn  
佛陀在证悟真理的那个晚上，在禅定中清楚地看  
dào zì jǐ guò qù duō shì de shēng huó qíng xíng yě kàn dào zhòng shēng yīn gè  
到，自己过去多世的生活情形，也看到众生因各  
zì de yè lì ér zài liù dào zhōng shēng sǐ lún huí  
自的业力，而在六道中生死轮回。

chú cǐ zhī wài hái yǒu xiē xiū xí chán dìng de rén yě néng zài jìn  
除此之外，还有些修习禅定的人，也能在进  
rù hěn gāo de chán dìng jìng jiè shí huí yì qǐ guò qù shì de xǔ duō shì  
入很高的禅定境界时，回忆起过去世的许多事  
qíng xī fāng yǒu xiē xué zhě duì nà xiē néng gòu huí yì guò qù shì de rén  
情。西方有些学者对那些能够回忆过去世的人，  
yě jìn xíng le diào chá hé yán jiū  
也进行了调查和研究。



阿修罗道

人道

畜生道

天道

饿鬼道

地狱道



liù dào  
六道

fó tuó shuō shēng sǐ lún huí shì bú duàn xún huán hé biàn huà de zhòng  
佛陀说：生死轮回是不断循环和变化的。众  
shēng zài sǐ wáng de nà yí kè jiù shì zhè yí shì shēng mìng de jié shù yīn  
生在死亡的那一刻，就是这一世生命的结束。因  
wèi qū tǐ sǐ wáng tā de xīn shí jiù huì tuō lí shēn tǐ yòu yīn wèi tā  
为躯体死亡，他的心识就会脱离身体。又因为他  
yǒu zhuī qiú shēng mìng de yù wàng suǒ yǐ huì qū shǐ tā qù tóu shēng zhì yú  
有追求生命的欲望，所以会驱使他去投生。至于  
lún huí dào shěn me dì fāng qù zé yóu tā de yè lì lái jué dìng  
轮回到什么地方去，则由他的业力来决定。

zhòng shēng sǐ hòu huì zài liù dào zhōng lún huí liù dào shì  
众生死后，会在六道中轮回。六道是：

sān shàn dào tiān dào rén dào ā xiū luó dào  
(1) 三善道 - 天道、人道、阿修罗道

sān è dào chù shēng dào è guǐ dào dì yù dào  
(2) 三恶道 - 畜生道、饿鬼道、地狱道

wǒ men zhǐ yào chí shǒu wǔ jiè jiù néng yǐ chí jiè de gōng dé tóu shēng rén  
我们只要持守五戒就能以持戒的功德投生人  
tiān dào rén dào de shēng huó kǔ lè cān bàn dàn yǒu jī huì tīng wén fó fǎ  
天道。人道的的生活苦乐参半，但有机会听闻佛法，  
kě tōng guò xiū xíng bā zhèng dào bìng píng zhe zhì huì qù kàn qīng shì wù de  
可通过修行“八正道”，并凭着智慧去看清事物的  
zhēn xiàng ér dá dào wú shàng kuài lè de niè pán jìng jiè  
真相，而达到无上快乐的“涅槃”境界。



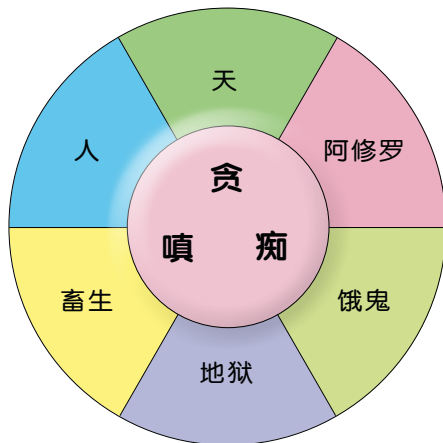
shēng sǐ lún huí  
生死轮回

wǒ men liǎo jiě yè lì hé lún huí de guān xì hòu biàn huì duì shēng mìng yǒu gèng  
我们了解业力和轮回的关系后，便会对生命有更  
shēn yuǎn de rèn shì suǒ yǐ miàn duì shēng huó zhǒng zhǒng wèn tí shí yě gèng néng  
深远的认识。所以面对生活种种问题时，也更能  
běn zhe jiān qiáng de yì zhì yǒu xìn xīn de jì xù xíng shàn yīn wèi jīn shì suǒ  
本着坚强的意志，有信心地继续行善。因为今世所  
xíng de shàn yè jiāng huì zài xiàn shì huò lái shì chǎn shēng hǎo de guǒ bào  
行的善业，将会在现世或来世产生好的果报。

chí jiè wǔ zhǒng gōng dé  
持戒五种功德

fó tuó shuō yí gè rén ruò néng chí jiè bù shā shēng bù tōu dào  
佛陀说一个人若能持戒：不杀生、不偷盗、  
bù xié yín bú wàng yǔ bù yǐn jiǔ de wǔ zhǒng gōng dé  
不邪淫、不妄语、不饮酒的五种功德：

- fán yǒu suǒ qiú jiē néng rú yuàn  
(1) 凡有所求，皆能如愿
- suǒ yǒu cái chǎn zēng yì wú sǔn  
(2) 所有财产，增益无损
- bù lùn zài nǎ lǐ zhòng rén jìng ài  
(3) 不论在哪里，众人敬爱
- hǎo míng shàn yù zhōu wén tiān xià  
(4) 好名善誉，周闻天下
- shēn huài mìng zhōng bì shēng tiān shàng  
(5) 身坏命终，必生天上



六道轮回

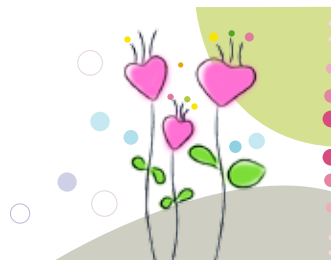
## 小组问题讨论

- 1 佛陀在证悟真理的晚上，清楚地看到什么？
- 2 六道是什么？是什么力量决定投生的地方？
- 3 如何才能投生人道？如何才能从轮回中解脱出来？
- 4 了解业力和轮回，对我们的生命有什么影响？
- 5 你觉得生命中，最有价值的是什么？为什么？

## 智慧法语

在一切施之中，法施最殊胜。

——《法句经》第23 象品（354）



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

fó tuó jiào dǎo rén men yào jiǎng qiú shí jì bìng gǔ lì wǒ men dú lì  
 佛 陀 教 导 人 们 要 讲 求 实 际 ， 并 鼓 励 我 们 独 立  
 sī kǎo fó tuó yí xiàng cí bēi wéi huái tā quàn dǎo rén men yīng gāi hù xiāng  
 思 考 。 佛 陀 一 向 慈 悲 为 怀 ， 他 劝 导 人 们 应 该 互 相  
 ài hù hù xiāng bāng zhù tā shǐ wú shù shòu kǔ de rén cóng tòng kǔ zhōng jiě  
 爱 护 ， 互 相 帮 助 。 他 使 无 数 受 苦 的 人 从 痛 苦 中 解  
 tuō chóng xīn duì shēng huó chǎn shēng xìn xīn  
 脱 ， 重 新 对 生 活 产 生 信 心 。

fó tuó de zhì huì shí jì de tài du  
 佛 陀 的 智 慧 ： 实 际 的 态 度

fó tuó shēng zài èr qiān wǔ bǎi duō nián qián dàn tā chǔ lǐ wèn tí de  
 佛 陀 生 在 二 千 五 百 多 年 前 ， 但 他 处 理 问 题 的  
 tài du hé jīn rì de kē xué jiā yí yàng shí jì tā yòng yǔ yán bǐ yù  
 态 度 ， 和 今 日 的 科 学 家 一 样 实 际 。 他 用 寓 言 比 喻  
 nà xiē bù qiú shí jì de rén  
 那 些 不 求 实 际 的 人 。

yǒu gè rén bèi dú jiàn shè shāng qīn yǒu jí máng zhǎo lái yī shēng wèi  
 有 个 人 被 毒 箭 射 伤 ， 亲 友 急 忙 找 来 医 生 ， 为  
 tā bá jiàn chú dú dàn shì shòu shāng de rén yào yī shēng xiān chá míng  
 他 拔 箭 除 毒 。 但 是 ， 受 伤 的 人 要 医 生 先 查 明 ：  
 shè jiàn de rén shì shuí yòng nǎ zhǒng gōng jiàn jiàn tóu shì yòng shén me zuò  
 射 箭 的 人 是 谁 ？ 用 哪 种 弓 箭 ？ 箭 头 是 用 什 么 做



chéng de rán hòu tā cái kěn jiē shòu zhì liáo tā zhè zhǒng bù shí jì de tài  
成的？然后他才肯接受治疗。他这种不实际的态  
du zài chá chū zhēn xiàng zhī qián zǎo jiù dú fā shēn wáng le  
度，在查出真相之前，早就毒发身亡了。

tóng yàng de rú guǒ yǒu rén yí dìng yào xiān zhī dào yǔ zhòu shì yǒng  
同样的，如果有人一定要先知道：宇宙是永  
héng huò duǎn zàn de shì wú qióng huò yǒu xiàn de zhī hòu cái kěn xiū xué fó  
恒或短暂的？是无穷或有限的？之后才肯修学佛  
fǎ nà me tā men zài dé dào dá àn zhī qián jiù yǐ jīng sǐ le gēn  
法，那么他们在得到答案之前，就已经死了，根  
běn méi jī huì xiū xué fó fǎ  
本没机会修学佛法。

fó tuó de zhì huì      dú lì sī kǎo  
佛 陀 的 智 慧    :    独 立 思 考

yǒu yí cì      yǒu cūn mǐn wèn fó tuó      xǔ duō zōng jiào dǎo shī zài  
有 一 次 ， 有 村 民 问 佛 陀 ： “ 许 多 宗 教 导 师 在  
chuán jiào shí      hù xiāng gōng jī duì fāng      wǒ men gǎn dào hěn kùn huò      bù zhī  
传 教 时 ， 互 相 攻 击 对 方 。 我 们 感 到 很 困 惑 ， 不 知  
dao shuí shuō de cái shì zhèng què de      fó tuó shuō      nǐ men de huái  
道 谁 说 的 才 是 正 确 的 。” 佛 陀 说 ： “ 你 们 的 怀  
yí tài du shì duì de      bú guò dà jiā yīng gāi dú lì sī kǎo      pàn duàn shì  
疑 态 度 是 对 的 ， 不 过 大 家 应 该 独 立 思 考 ， 判 断 是  
fēi      bú yào zhǐ kàn shì qing de biǎo miàn      bú yào tīng xìn wèi jīng zhèng shí de  
非 ， 不 要 只 看 事 情 的 表 面 ， 不 要 听 信 未 经 证 实 的  
yáo yán  
谣 言 。”

fó tuó yě bú yào cūn mǐn yīn wèi zūn jìng tā      ér máng mù de jiē shòu  
佛 陀 也 不 要 村 民 因 为 尊 敬 他 ， 而 盲 目 地 接 受  
tā de jiào yì      bǐ rú fó tuó shuō      tān hé chēn shì zào chéng tòng kǔ de yuán  
他 的 教 义 。 比 如 佛 陀 说 ： “ 贪 和 嗔 是 造 成 痛 苦 的 原  
yīn      shǐ rén shuì bù zháo      chī bú xià      shèn zhì yǐn qǐ jiū fēn      chǎn shēng  
因 ， 使 人 睡 不 着 ， 吃 不 下 ， 甚 至 引 起 纠 纷 ， 产 生  
tòng kǔ      dàn shì      fó tuó bìng bù miǎn qiáng rén men xiāng xìn tā shuō de dào  
痛 苦 。” 但 是 ， 佛 陀 并 不 勉 强 人 们 相 信 他 说 的 道  
lǐ      ér shì yào tā men yǒu zhè zhǒng tǐ yàn zhī hòu      cái qù jiē shòu  
理 ， 而 是 要 他 们 有 这 种 体 验 之 后 ， 才 去 接 受 。





fó tuó de cí bēi ān wèi shòu kǔ de rén  
**佛陀的慈悲：安慰受苦的人**

yǒu gè míng jiào dì xū de chū jiā rén shēn shàng zhǎng mǎn dǐng chuāng tóng zhù  
有个名叫帝须的出家人，身上长满疗疮。同住  
de chū jiā rén fēn fēn lí kāi tā fó tuó zhī dào hòu biàn dài zhe qí tā bǐ qiū  
的出家人纷纷离开他。佛陀知道后，便带着其他比丘  
qù zhào gù tā fó tuó wèi tā zhǔ le yì guō shuǐ qīn zì bāng tā xǐ làn chuāng  
去照顾他。佛陀为他煮了一锅水，亲自帮他洗烂疮，  
hái yào dì zǐ tì tā xǐ yī fu fó tuó zhè yàng zuò bú dàn shǐ dì xū de jīng  
还要弟子替他洗衣服。佛陀这样做，不但使帝须的精  
shén hé ròu tǐ jiǎn qīng le tòng kǔ yě wèi dì zǐ men shù lì le hǎo bǎng yàng  
神和肉体减轻了痛苦，也为弟子们树立了好榜样。

fó tuó shuō bā fú tián zhōng kàn bìng wéi dì yī fú tián  
佛陀说：“八福田中，看病为第一福田。”  
kàn bìng shì péi fú yě shì yì zhǒng xiū xíng wèi shén me shì xiū xíng yīn  
看病是培福，也是一种修行。为什么是修行？因  
wèi tā néng péi yǎng cí bēi xīn xiāo chú chēn hèn xīn  
为它能培养慈悲心，消除嗔恨心。

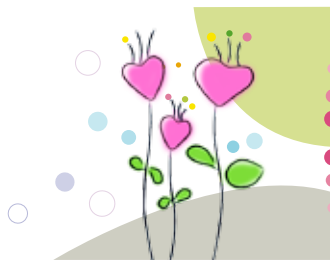
## 小组问题讨论

- 1 佛陀用哪两种态度处理问题？对我们有什么启发？
- 2 对于“毒箭”的故事，你有什么看法？为什么？
- 3 你体验过“痛苦”的感觉吗？最后如何解开痛苦？举例分享。
- 4 为什么佛陀说“看病是培福，也是修行”？
- 5 你安慰和帮助过“受苦的朋友”吗？它带给你什么感觉？为什么？

## 智慧法语

布施好品德，帮助众亲眷，  
行为无瑕疵，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

1 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2 \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

## 33

## 三法印：宇宙的三种真理

fó tuó shuō yǔ zhòu yǒu sān zhǒng zhēn lǐ  
 佛陀说宇宙有三种真理：

zhū xíng wú cháng  
 (一) 诸行无常

zhū fǎ wú wǒ  
 (二) 诸法无我

niè pán jì jìng  
 (三) 涅槃寂静

tā men hé chēng wéi sān fǎ yìn zhè zhēn lǐ bú huì yīn shí jiān de  
 它们合称为“三法印”，这真理不会因时间的

guò qù ér gǎi biàn  
 过去而改变。



zhū xíng wú cháng  
(一) 诸行无常

wú cháng jiù shì biàn huà de yì sī fó tuó shuō yí qiè  
“ 无常 ” 就是变化的意思。佛陀说：“ 一切  
shì wù dōu shì wú cháng de yǒu shēng qǐ biàn yǒu huǐ miè méi yǒu yí yàng  
事物都是无常的；有生起，便有毁灭。没有一样  
dōng xī shì yǒng héng bú biàn de rú shēn tǐ yǒu shēng lǎo bìng sǐ de  
东西是永恒不变的。” 如：身体有生老病死的  
wú cháng shān hé dà dì yǒu chéng zhù huài kōng de wú cháng suǒ yǐ wú  
无常；山河大地有成住坏空的无常。所以“无  
cháng shì yí qiè shì wù de tè xìng yě shì yǔ zhòu de zhēn lǐ  
常”是一切事物的特性，也是宇宙的真理。

kǔ de gēn yuán jiù shì wú cháng yīn wèi shì wù de cún zài dōu shì duǎn zàn  
苦的根源就是无常。因为事物的存在都是短暂  
de dōu huì qū xiàng huǐ huài hé miè wáng shēng sǐ lún huí yě jiào rén nán yǐ rěn  
的，都会趋向毁坏和灭亡；生死轮回也叫人难以忍  
shòu shǐ rén wú fǎ huò dé ān níng suǒ yǐ rén shēng shì tòng kǔ de  
受，使人无法获得安宁，所以人生是痛苦的。

liǎo jiě dào tòng kǔ shì bù kě bì miǎn de shì shí rén jiù néng gòu yǒng  
了解到痛苦是不可避免的事实，人就能够勇  
gǎn de miàn duì xiàn shí dāng miàn lín shuāi lǎo bìng tòng hé sǐ wáng shí biàn  
敢地面对现实。当面临衰老，病痛和死亡时，便  
bú huì gǎn dào jǔ sàng ér huì xiàng xī dá duō tài zǐ yí yàng bào dìng jué  
不会感到沮丧；而会像悉达多太子一样，抱定决  
xīn qù xún zhǎo jiě tuō tòng kǔ de fāng fǎ  
心去寻找解脱痛苦的方法。

zhū fǎ wú wǒ  
(二) 诸法无我

wú wǒ jiù shì méi yǒu yí gè dú lì yǒng héng de wǒ 。  
“无我”就是没有一个独立、永恒的“我”。

dàn shì wǒ men què dōu rèn wéi yǒu yí gè zhēn shí de wǒ yǒu xiē rén  
但是，我们却都认为有一个“真实的我”。有些人

rèn wéi shēn tǐ jiù shì wǒ yǒu xiē rén rèn wéi xīn shí jiù shì wǒ 。  
认为身体就是“我”；有些人认为心识就是“我”。

kě shì shēn tǐ hé xīn shí dōu bú shì dú lì de yě bú shì yǒng héng bú biàn  
可是身体和心识都不是独立的，也不是永恒不变

de tā men shì yīn yuán tiáo jiàn hé hé chǎn shēng de shì yǒu shēng lǎo bìng  
的。它们是因缘条件和合产生的，是有生老病

sǐ shēng zhù yì miè de wú cháng tè xìng 。  
死，生住异灭的无常特性。

rú guǒ wǒ men bǎ shēn tǐ hé xīn shí kàn chéng shì wǒ jiù huì  
如果我们把身体和心识看成是“我”，就会

chǎn shēng nǐ wǒ tā de fēn bié xīn yǒu le fēn bié xīn jiù huì chǎn shēng zì  
产生你、我、他的分别心。有了分别心就会产生自

sī zì lì de guān niàn suǒ yǐ miàn duì rén shì wù jiù méi bàn fǎ  
私自利的观念，所以面对人、事、物，就没办法

yǐ gōng zhèng píng děng de xīn lái duì dài 。  
以公正、平等的心来对待。

bú guò rú guǒ wǒ men liǎo jiě wǒ zhǐ bú guò shì yí gè chēng  
不过，如果我们了解“我”只不过是一个称

hū fāng biàn de “dài míng cí” tā zhǐ shì shēn tǐ hé xīn shí yīn yuán hé  
呼方便的“代名词”，它只是身体和心识因缘和



hé de zōng hé tǐ 。 rú cǐ , wǒ men yù dào wèn tí , jiù bú huì chǎn shēng  
合的综合体。如此，我们遇到问题，就不会产生

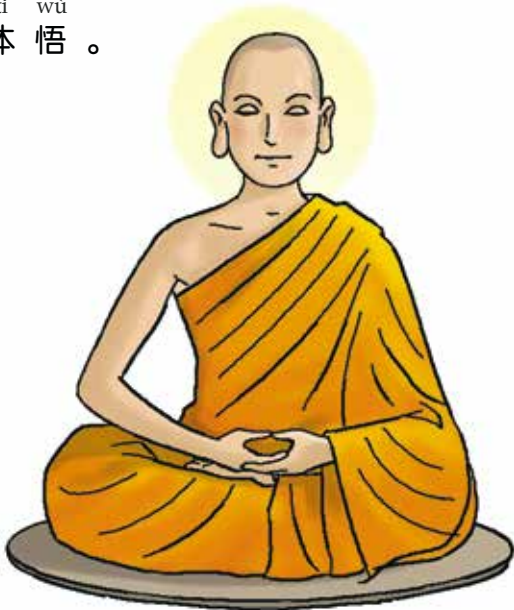
fán nǎo , duì bié rén yě huì kāng kǎi , rén cí le 。  
烦恼，对别人也会慷慨、仁慈了。

### niè pán jì jìng (三) 涅槃寂静

niè pán jì jìng shì bù shēng bú miè de yì sī wéi yǒu  
“涅槃寂静”是“不生不灭”的意思。唯有  
niè pán shì zhēn zhèng de jì jìng wú fán nǎo wú kǔ zhēn zhèng de kuài  
涅槃是真正的寂静，无烦恼，无苦，真正的“快  
lè shì xué fó rén de zuì zhōng mù biāo yí qiè shì wù chú le yǒu wú  
乐”是学佛人的最终目标。一切事物除了有“无  
cháng wú wǒ de tè xìng wài hái yǒu yí gè bù shēng bú miè de  
常、无我”的特性外，还有一个“不生不灭”的  
tè xìng niè pán wú kǔ jì jìng de jìng jiè chāo guò wén zì suǒ néng biǎo  
特性。涅槃无苦，寂静的境界，超过文字所能表  
dá dàn kě tōng guò bā zhèng dào qù tǐ wù  
达，但可通过八正道去体悟。

fán jù bèi zhè sān fǎ yìn  
凡具备这三法印，

dōu kě chēng wéi fó fǎ  
都可称为佛法。



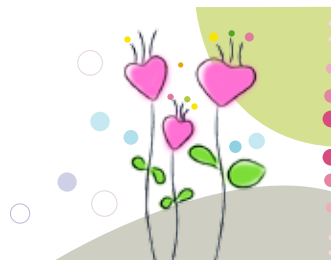
## 小组问题讨论

- ① 佛陀说宇宙万物具有什么真理？这些真理合称为什么？
- ② 什么是“无常”？请举生活中的例子说明。
- ③ 如果世间没有“无常”，将会如何？试举例说明。
- ④ 我们认为有个“真实的我”，对人会产生什么态度？
- ⑤ 一切事物除了变化无常外，还有一个不变的什么？

## 智慧法语

佛陀说说话时应该适时说、真实说、  
柔和地说、善意而说、和利人而说。

——《正语经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部  
做到

部分  
做到

继续  
加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

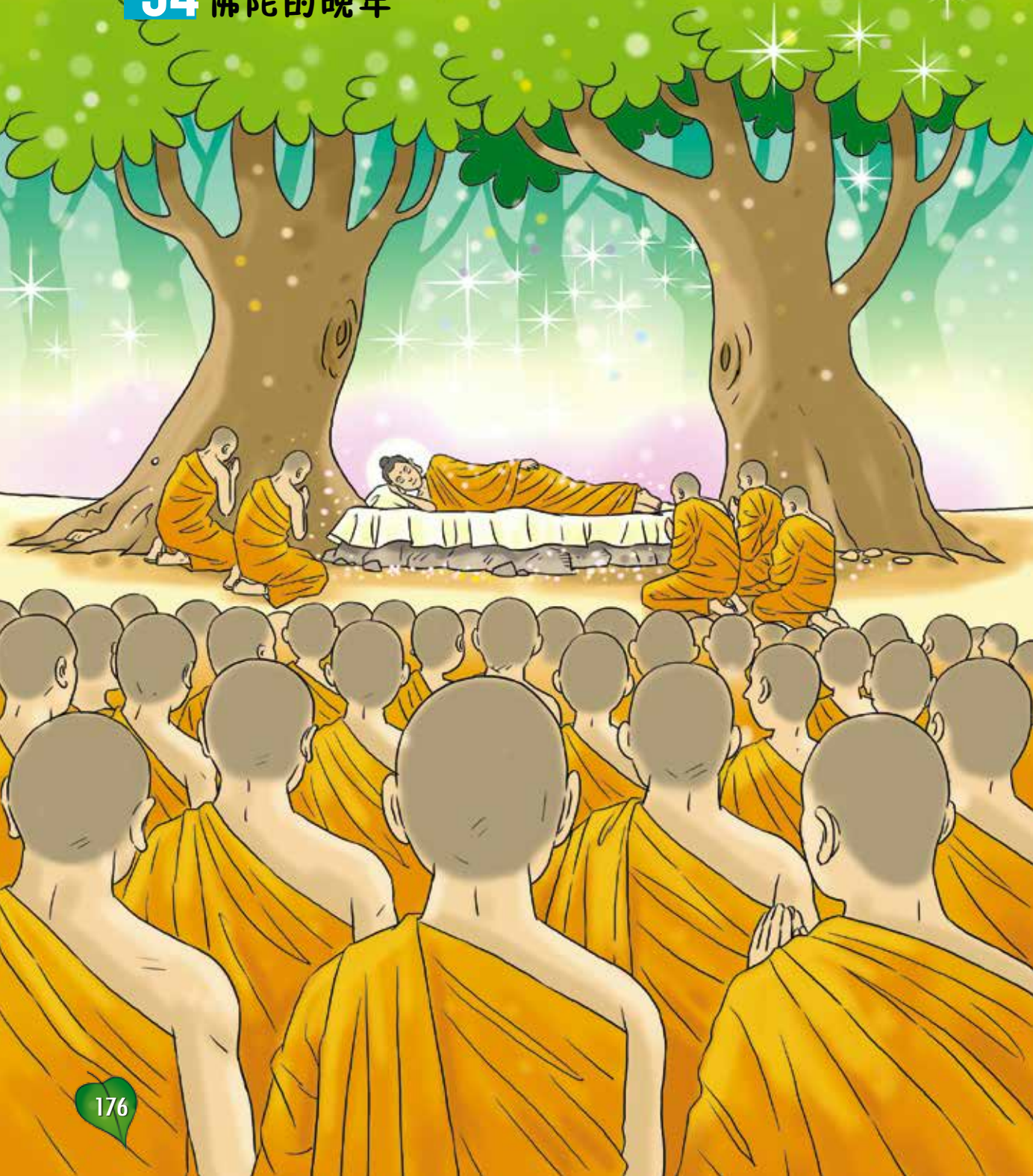
--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_

# 34 佛陀的晚年



fó tuó shì shèng zhě dàn què bù néng yǒng cún tā yě hé zhòng shēng yí  
佛陀是圣者，但却不能永存。他也和众生一  
yàng huì lǎo bìng sǐ  
样，会老、病、死。

fó tuó dào le bā shí suì nà nián tǐ lì yǐ jīng rì jiàn shuāi tuì  
佛陀到了八十岁那年，体力已经日渐衰退，  
dàn shì tā hái shì bù cí láo kǔ de wèi zhòng shēng shuō fǎ zhè yì tiān tā hé  
但是他还是不辞劳苦地为众生说法。这一天，他和  
zhòng dì zǐ dù guò héng hé lái dào le pí shě lí dāng shí fó tuó bìng qíng  
众弟子渡过恒河，来到了毗舍离。当时佛陀病情  
yán zhòng zài bìng qíng shāo yǒu qǐ sè shí tā duì ā nàn zūn zhě shuō ā  
严重。在病情稍有起色时，他对阿难尊者说：“阿  
nàn yǐ zì jǐ wéi míng dēng wéi guī yī wù yǐ tā rén wéi guī yī yǐ  
难，以自己为明灯、为归依，勿以他人为归依；以  
fǎ wéi míng dēng wéi guī yī wù yǐ tā rén wéi guī yī fó tuó yào wǒ  
法为明灯、为归依，勿以他人为归依。”佛陀要我  
men kào zì jǐ nǔ lì qù liǎo jiě fó fǎ  
们靠自己努力去了解佛法。

guò le bù jiǔ fó tuó jué dìng xuān bù tā rù miè de shí jiān biàn  
过了不久，佛陀决定宣布他入灭的时间，便  
jiào ā nàn zūn zhě zhào jí pí shě lí fù jìn de dì zǐ fó tuó duì tā men  
叫阿难尊者召集毗舍离附近的弟子。佛陀对他们  
shuō sān gè yuè hòu wǒ biàn yào lí kāi rén shì le nǐ men yào gèng nǔ  
说：“三个月后，我便要离开人世了。你们要更努  
lì xiū xíng yì zhì jiān dìng dì guò chún jìng de shēng huó rú guǒ nǐ men néng gòu  
力修行，意志坚定地过纯净的生活。如果你们能够



qín xiū fó fǎ biàn néng cóng lún huí zhōng jiě tuō chū lái 。 ”  
勤修佛法，便能从轮回中解脱出来。”

rù miè qián de gòng yǎng  
入灭前的供养

fó tuó lí kāi pí shě lí lái dào le bō pó tā jiē shòu tiě jiàng  
佛陀离开毗舍离，来到了波婆。他接受铁匠  
chún tuó de gòng yǎng hòu bìng shì zhuǎn wēi fó tuó zhī dào zhòng dì zǐ yí dìng huì  
纯陀的供养后，病势转危。佛陀知道众弟子一定会  
zé bèi chún tuó biàn duì dì zǐ men shuō rén men zài fó tuó chéng dào zhī qián  
责备纯陀，便对弟子们说：“人们在佛陀成道之前  
hé rù miè zhī qián suǒ zuò de gòng yǎng shì zuì hǎo zuì tè bié de chún tuó  
和入灭之前所作的供养，是最好、最特别的。纯陀  
yīn wèi gòng yǎng wǒ ér jī le xǔ duō gōng dé suǒ yǐ tā bù yīng gāi shòu dào zé  
因为供养我而积了许多功德，所以他不应该受到责  
nàn 。 ”  
难。”

fó tuó yòu shuō bù shī kě yǐ zēng jiā yí gè rén de gōng dé zì  
佛陀又说：“布施可以增加一个人的功德，自  
zhì kě yǐ shǐ rén bù chǎn shēng chēn hèn de xīn lǐ yǒu dé xíng de rén jiù bú huì  
制可以使人不产生嗔恨的心理，有德行的人就不会  
zuò huài shì yí gè rén rú guǒ néng gù chú qù tān yù chēn hèn hé yú chī  
做坏事。一个人如果能够除去贪欲、嗔恨和愚痴，  
xīn jìng biàn huì píng hé  
心境便会平和。”



suō luó shuāng shù

## 娑罗双树

lí kāi bō pó yǐ hòu fó tuó hé dì zǐ men dù hé dào jū shī nà chéng  
离开波婆以后，佛陀和弟子们渡河到拘尸那城  
de suō luó shù lín zài liǎng kē dà suō luó shù zhī jiān ā nán wèi fó tuó pù  
的娑罗树林。在两棵大娑罗树之间，阿难为佛陀铺  
shè le yì zhāng shuì tà fó tuó biàn tóu cháo běi fāng yòu xié xiàng xià tāng zhe  
设了一张睡榻，佛陀便头朝北方，右胁向下，躺着  
xiū xi  
休息。

suī rán bú shì kāi huā de jì jié liǎng kē suō luó shù què kāi mǎn le huā  
虽然不是开花的季节，两棵娑罗树却开满了花  
duǒ huā yǔ bīn fēn dì piāo luò zài fó tuó de shēn shàng fó tuó shuō zhè  
朵，花雨缤纷地飘落在佛陀的身上。佛陀说：“这  
bú shì xiàng fó tuó zhì jìng de zuì hǎo fāng fǎ zuì hǎo de fāng fǎ shì tīng cóng fó  
不是向佛陀致敬的最好方法。最好的方法是听从佛  
tuó de jiào dǎo nǔ lì xiū xué fó fǎ ”  
陀的教导，努力修学佛法。”

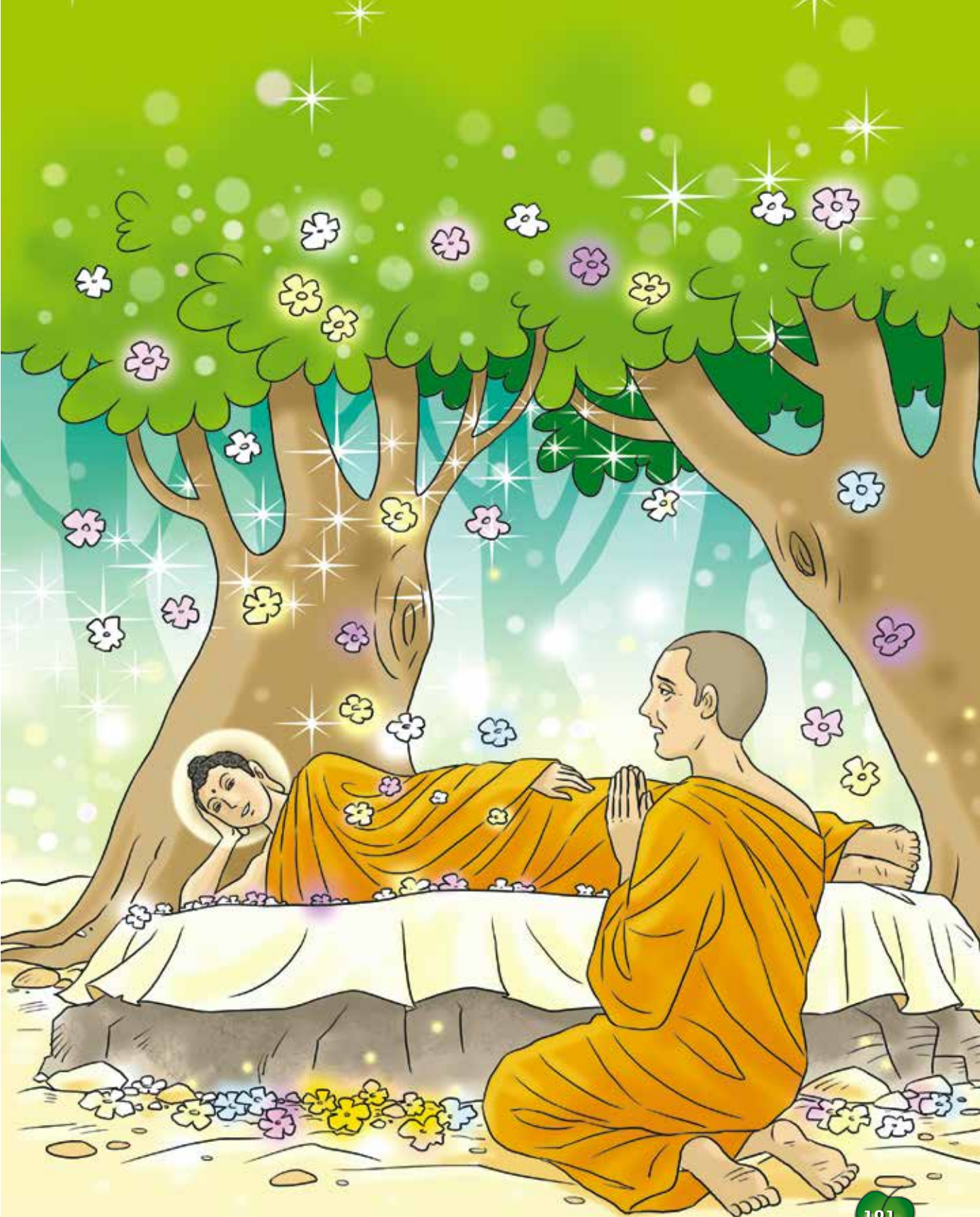
## zuì hòu guī yī de dì zǐ 最后皈依的弟子

jū shī nà chéng de rén mín tīng shuō fó tuó jí jiāng rù miè dōu qù xiàng fó  
拘尸那城的人民听说佛陀即将入灭，都去向佛  
tuó zuò zuì hòu de zhì jìng rén qún zhōng yǒu yí gè yún yóu sì fāng de kǔ xíng sēng  
陀作最后的致敬。人群中有一个云游四方的苦行僧  
xū bá tuó luó sān cì yāo qiú ā nán ràng tā qù jiàn fó tuó dàn ā nán bù  
须跋陀罗，三次要求阿难让他去见佛陀，但阿难不  
xī wàng bìng zhòng de fó tuó shòu dào dǎ rǎo yú shì jù jué le tā  
希望病重的佛陀受到打扰，于是拒绝了他。

fó tuó tīng dào tā men de duì huà      zhī dào xū bá tuó luó chéng xīn zhuī qiú  
佛 陀 听 到 他 们 的 对 话 ， 知 道 须 跋 陀 罗 诚 心 追 求  
zhēn lǐ      yě zhī dào tā yí dìng néng gòu liǎo jiě fó fǎ      biàn jiào ā nàn ràng tā  
真 理 ， 也 知 道 他 一 定 能 够 了 解 佛 法 ， 便 叫 阿 难 让 他  
jìn jiàn      xū bá tuó luó jiàn le fó tuó      wèn dào      qí tā kǔ xíng sēng shì  
进 见 。 须 跋 陀 罗 见 了 佛 陀 ， 问 道 ： “ 其 他 苦 行 僧 是  
fǒu yě néng zhèng wù zhēn lǐ      fó tuó huí dá      zhǐ yào tā men de jiào lǐ  
否 也 能 证 悟 真 理 ？ ” 佛 陀 回 答 ： “ 只 要 他 们 的 教 理  
zhōng bāo hán bā zhèng dào de xiū xíng fāng fǎ      tā men biàn néng zhèng wù zhēn lǐ  
中 包 含 八 正 道 的 修 行 方 法 ， 他 们 便 能 证 悟 真 理 。 ”  
xū bá tuó luó tīng le fó tuó de huà      jiù yāo qiú jiā rù sēng tuán      chéng wéi zuì  
须 跋 陀 罗 听 了 佛 陀 的 话 ， 就 要 求 加 入 僧 团 ， 成 为 最  
hòu guī yī fó tuó de yì míng dì zǐ  
后 归 依 佛 陀 的 一 名 弟 子 。

## zuì hòu de jiào huì 最 后 的 教 诲

fó tuó jiāng rù miè shí      duì ā nàn shuō      yǒu xiē rén huò xǔ huì  
佛 陀 将 入 灭 时 ， 对 阿 难 说 ： “ 有 些 人 或 许 会  
yǐ wéi wǒ rù miè hòu      nǐ men biàn méi yǒu dǎo shī      qí shí      fó fǎ jiù shì  
以 为 我 入 灭 后 ， 你 们 便 没 有 导 师 。 其 实 ， 佛 法 就 是  
nǐ men de dǎo shī      tā yòu duì dì zǐ men shuō      rú guǒ nǐ men duì fó  
你 们 的 导 师 。 ” 他 又 对 弟 子 们 说 ： “ 如 果 你 们 对 佛  
tuó      fó fǎ      sēng tuán      dào huò guǒ yǒu rèn hé yí huò      xiàn zài jiù tí chū  
陀 、 佛 法 、 僧 团 、 道 或 果 有 任 何 疑 惑 ， 现 在 就 提 出  
lái ba  
来 吧 。 ”



fó tuó chóng fù de wèn le sān cì dàn shì dà jiā dōu bǎo chí chén mò  
佛陀重复地问了三次，但是大家都保持沉默。

guò le yí huì er ā nàn cái kāi kǒu shuō wǒ xiāng xìn zhè lǐ de měi yí  
过了一会儿，阿难才开口说：“我相信这里的每一  
gè rén duì fó tuó fó fǎ sēng tuán dào huò guǒ dōu méi yǒu yí huò  
个人对佛陀、佛法、僧团、道或果都没有疑惑。”

ā nàn nǐ zhè yàng shuō shì yīn wèi nǐ duì sēng tuán de xìn xīn ér  
“阿难，你这样说是因为你对于僧团的信心。而  
rú lái zhī dào sēng tuán lǐ de měi yí gè rén dōu háo wú yí huò fó tuó jiē  
如来知道僧团里的每一个人都毫无疑问。”佛陀接  
zhe yòu shuō dì zǐ men yí qiè shì wù dōu shì wú cháng de nǐ men bì  
着又说：“弟子们，一切事物都是无常的，你们必  
xū nǚ lì xiū xíng shuō wán fó tuó biàn rù miè le  
须努力修行。”说完，佛陀便入灭了。

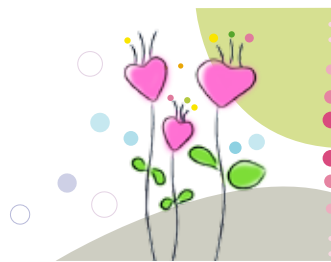
## 小组问题讨论

- ① “以自己为明灯”是什么意思？
- ② 要怎么做才能使内心平和？
- ③ 佛陀认为怎么样才是致敬他的最好方法？
- ④ 要如何修行才能证悟真理？
- ⑤ 佛陀入灭后，他的弟子的导师是谁？

## 智慧法语

多闻工艺精，严持诸禁戒，  
言谈悦人心，是为最吉祥！

——《吉祥经》



## 学员记录项目

亲爱的同学们：学佛是学佛的行为，并把这些善的行为，用在家人、师长、朋友，还有陌生的有缘人。（请将本周的“善行”或“精进”的行为记录下来。）

全部做到

部分做到

继续加油

① \_\_\_\_\_

--	--	--

② \_\_\_\_\_

--	--	--

家长留言

教师留言

签名 \_\_\_\_\_ 签名 \_\_\_\_\_





# 词汇表

1	阿罗汉 a luó hàn	Arhat	54	婆罗门 pó luó mén	Brahmana
2	阿难 ā nàn	Ananda	55	菩萨 pú sà	Bodhisattva
3	阿说示 a shuō shì	Ashvajit	56	菩提伽耶 pú tí jiā yē	Buddhagaya
4	阿私陀 ā sī tuó	Asita	57	菩提树 pú tí shù	Bodhi tree
5	阿修罗 ā xiū luó	Asuras	58	祇树给孤独园 qí shù jī gū dú yuán	Monastery of Anathapindika
6	八正道 bā zhèng dào	Noble Eight-fold path	59	祇陀太子 qí tuó tài zǐ	Prince Jeta
	· 正见 zhèng jiàn	Right Understanding	60	祇园精舍 qí yuán jīng shè	Jeta Grove
	· 正思维 zhèng sī wéi	Right Thought	61	侨陈如 qiáo chén rú	Kondanna
	· 正语 zhèng yǔ	Right Speech	62	乔达摩 qiáo dá mó	Gautama
	· 正业 zhèng yè	Right Action	63	榕树林 róng shù lín	Nigrodha (Banyan) Grove
	· 正命 zhèng mìng	Right Livelihood	64	三宝 sān bǎo	Tripe Gem
	· 正精进 zhèng jīng jìn	Right Effort		· 佛 fó	Buddha
	· 正念 zhèng niàn	Right Mindfulness		· 法 fǎ	Dharma
	· 正定 zhèng dìng	Right Concentration		· 僧 sēng	Sangha
7	比丘 bǐ qiū	Bhikku/Monk	65	三毒 sān dú	Three Poisons
8	波婆 bō pó	Pava		· 贪 tān	Greed
9	波阇波提 bō shé bō tí	Prajapati		· 嗔 chēn	Hatred
10	布施 bù shī	Dana		· 痴 chī	Ignorance/Delusion
11	禅定 chán dìng	Jhana concentration	66	三恶道 sān è dào	Three Lower Realms
12	忏悔 chàn huǐ	Repentance		· 地狱道 dì yù dào	Hell
13	禅师 chán shī	Meditation teacher		· 饿鬼道 è guǐ dào	Hungry Ghost
14	车匿 chē nì	Channa		· 畜生道 chù shēng dào	Animals
15	出家 chū jiā	Renounce	67	三法印 sān fǎ yìn	Three Universal Characteristics
16	出家人 chū jiā rén	Monastic	68	三皈依 sān guī yī	Three Refuge
17	纯陀 chún tuó	Chunda	69	三善道 sān shàn dào	Three Upper Realms
18	大迦叶 dà jiā yè	Maha Kashyapa	70	三学 sān xué	Three Fold Training
19	帝须 dì xū	Tissa		· 戒 jiè	Precepts
20	定学 dìng xué	Concentration Training		· 定 dìng	Concentration
21	东园精舍 dōng yuán jīng shè	Pubbarama		· 慧 huì	Wisdom
22	恶业 è yè	Unwholesome Actions	71	僧伽 sēng qié	Sangha
23	法轮 fǎ lún	Dharma wheel	72	僧团 sēng tuán	Sangha community
24	佛陀 fó tuó	Buddha	73	善业 shàn yè	Wholesome/Virtuous Actions
25	福报 fú bào	Merits	74	舍利弗 shè lì fú	Shariputra
26	福田 fú tián	Merits Field	75	舍卫国 shě wèi guó	Shravasti
27	慧学 huì xué	Wisdom Training	76	释迦族 shì jiā zú	Shakyans
28	给孤独长者 jī gū dú zhǎng zhě	Anathapindika	77	四圣谛 sì shèng dì	Four Noble Truths
29	计摩 jì mó	Kshema	78	苏佳达 sū jiā dá	Sujata
30	迦毗罗卫国 jiā pí luó wèi guó	Kapilavastu	79	娑罗树 suō luó shù	Sala trees
31	迦叶 jiā yè	Kashyapa	80	提婆达多 tí pó dá duō	Devadatta
32	戒学 jiè xué	Precepts Training	81	天人 tiān rén	Heavenly beings
33	芥子 jiè zǐ	Mustard seed	82	托钵 tuō bō	Alms
34	净饭王 jìng fàn wáng	King Shuddhodana	83	王舍城 wáng shě chéng	Rajagriha
35	静坐 jìng zuò	Sitting meditation	84	无常 wú cháng	Impermanence
36	拘尸那城 jū shī nà chéng	Kushinagara	85	无记业 wú jì yè	Neutral Actions
37	觉者 jué zhě	Awakened/Enlightened One	86	无我 wú wǒ	No Self
38	苦行林 kǔ xíng lín	Uruvilva	87	悉达多 xī dá duō	Siddhartha
39	苦行僧 kǔ xíng sēng	Ascetic	88	须跋陀罗 xū bá tuó luó	Subhadra
40	蓝毗尼园 lán pí ní yuán	Lumbini Park	89	须达多 xū dá duō	Sudatta
41	莲华色 lián huá sè	Utpalavarna	90	阎浮树 yán fú shù	Jambu/Jombu Tree
42	六道轮回 liù dào lún huí	Rebirth in Six Realms	91	业 yè	Karma
43	鹿野苑 lù yě yuàn	Deer Park / Sarnath	92	耶舍 yē shě	Yasha
44	罗睺罗 luó hóu luó	Rahula	93	耶输陀罗 yē shū tuó luó	Yashodhara
45	摩竭陀国 mó jié tuó guó	Magadha	94	因果定律 yīn guǒ dìng lǜ	Law of Karma
46	魔罗 mó luó	Mara	95	因与果 yīn yǔ guǒ	Cause and Effect
47	摩耶夫人 mó yē fu rén	Queen Maya	96	因缘 yīn yuán	Cause and Condition
48	目犍连 mù jiǎn lián	Maudgalyayana	97	优波离 yōu bō lí	Upali
49	涅槃 niè pán	Nirvana	98	优楼频螺迦叶 yōu lóu pín luó jiā yè	Uruvilva Kashyapa
50	涅槃寂静 niè pán jì jìng	Unconditioned Nirvana	99	优陀夷 yōu tuó yí	Udayin
51	毗舍离 pí shě lí	Rajagriha	100	寓言 yù yán	Fable
52	毗舍佉 pí shě qū	Vishakha	101	云游 yún yóu	No permanent home
53	频婆沙罗王 pín pó shā luó wáng	King Bimbisara	102	在家弟子 zài jiā dì zǐ	Lay disciple
			103	中道 zhōng dào	Middle Path
			104	众生 zhòng shēng	Sentient Beings
			105	竹林精舍 zhú lín jīng shè	Bamboo Grove