

戒學課程的理念與設計

紫竹林精舍青少年弘化志工團 程建華

心智教學快樂三部曲中的戒學單元，
從五戒中選擇「不殺」、「不盜」、「不妄語」三戒為教學方向，
協助學生建立尊重自他生命的人生觀。

前言

佛法中的戒律，是包含一切正行，不但合乎世間法則，同時也是佛法中「與樂拔苦」慈悲精神的實踐——本於對其他生命的尊重、同情，而化為自願克制自己情欲，以達到世間和樂善生的德行。佛經中稱之為「自通之法」，以己度他情，所謂「己所不欲，勿施於人。」以現代語彙來說，就是「同理心」。因此，學戒的目的，除了不傷害、不侵犯他人外，還要更積極地愛護其他生命，進一步與萬物共存共榮，圓成和諧交融的地球村。

教學目標

如何發掘培養學生的「同理心」，並進一步自願克制個人欲求、憤惱，仍能尊重他人？就在揭揚「利己」與「利他」之間，和合共生的關係，學習從身語意上克制私欲，發揮同情心。因此，戒學的教學目標，即在端正學生行為，養成好習慣，啟發人人本具的慈悲心。

「戒」的學習

持「戒」，是良好的生活習慣和態度，維持身心健康發展的軌

則，也是健康正確的道德觀。佛法的戒律與社會的法律、規條的制裁不同，戒律不只是禁止惡行，更重視不侵犯任何生命，讓慈悲心活起來，發揮尊重生命的功能。針對青少年，我們選擇五戒中的不殺、不盜及不妄語三戒作為教學的方向，設計了啟發善念、正語愛語、珍惜生命、喜捨布施、善解包容、輕聲細語、珍惜自然、知足感恩等八個教學單元。

不殺生——積極為護生

佛教在眾生平等的原則上，主張尊重與珍惜生命。所有生命，包括動物，都應當和諧共存，不應任意結束他人或動物的生命。無論是自己動手、唆使或同意他人執行結束其他生命，就是殺生。其中，以殺人或自殺的罪業最重。傷害也在殺戒的範圍。不殺生戒的積極面就是護生，護生就是護心，在暴力犯罪愈來愈多的社會中，戒殺的目的是教我們不產生瞋恨心，培養愛心、慈悲心來待人接物。

我們可以先從「認識生命」談起。生活當中，生命的契機隨處可見，只是常被我們忽略。不認識生命、不重視生命，如何進一步談護生？因此，我們帶著學生觀察大自然，從中學習生命教育。以花為例：花朵不易照顧，體會到感恩的心情；花期不長久，學習珍惜生命；每朵花各有特色，學會不嫌棄自己；從含苞到開花，認識等待的藝術……這才是看到生命的深處。從認識生命當中，瞭解生命是一種喜悅！進而才會去愛護自己和別人的生命，即使是最弱小無力的，都應獲得愛護與尊重。

在日常生活中持守此戒，常遇到一些問題，如：打蚊子、踩螞蟻、當兵為國殺敵、法官判刑等是否犯戒。為了正確解答或引導，老

師個人都必須先對戒條有正確的見解，才能避免誤導，或令學生對持戒產生窒礙難行的感覺。

不偷盜——積極為布施

無論是公有的或私人的物品、財產，如未經同意而竊取、強奪、吞沒……就是侵犯他人的財產，即偷盜。一塊橡皮擦或一枝鉛筆，只要未經同意而取用，也算是偷盜。我們莫要認為惡小而為之，因為大惡可能是由小惡累積而來，如同台語俗諺：「細漢偷摘瓠，大漢偷牽牛。」不偷盜，主要是為了對治我們的欲貪，它的精神也是護生——不去侵犯他人的所屬物。

不偷盜的積極面是喜捨布施，布施有財施、法施、無畏施。可以鼓勵青少年行布施。財施(物質的利他)部分，如捐助金錢、衣物、食物、用品等，或以體力助人。法施(精神的利他)部分，如教導學習緩慢的同學、安慰、鼓勵傷心或怯弱的同學。無畏施就是幫助他人獲得生命財產的安全，如護生、救生，或免於恐懼。也要教導布施正確的心態，若以高傲、瞧不起、執著的心布施，就失去了布施的意義。讓學生了解每個人都有布施的能力，布施是容易做到的，激發學生行布施的意樂與信心。所謂：「助人為快樂之本」，布施的快樂，勝過一切。幫助別人就從生活中的小地方開始做起——一個微笑、一聲招呼、一點關懷，快樂的人生就是這樣累積下來的！

不妄語——積極為正語、愛語。

「不妄語戒」是五戒中難度最高的。因為我們天天都要說話，但說的卻常常都是虛妄不實或未經過修飾的話，甚至傳言他人的祕密、

未經證實的小道消息，這都是難以持守不妄語戒的例子。而說話時，不僅只要傳達我們的想法，同時也要注意聲調和語氣，因為它能連接說話者與聽話者的感情。人與人相處，妄語使人產生磨擦，愛語(稱讚、鼓勵、關懷、同情的話)使人振作努力，得到信賴和肯定，建立良好的人際關係。每個人都希望受到稱讚與肯定，只要真誠地讚揚別人，傳達心中的善意，就能改善人際關係，廣結好人緣。但是，在生活中，也常需要善意的謊言，如：醫生為避免病患無法承受，而說不實的病情；被人挾持，說不實的話以便逃走……。戒條的持守，是需要反覆思量、討論，並因應當下因緣調整，需要智慧的引導，讓持戒能真實利益自己的生活。

結語

台灣的教育偏重升學，生活偏重物質的享受，青少年面對多元價值觀的抉擇，亟需父母師長的幫助。心智教學快樂三部曲中的戒學，是透過觀念的澄清，協助學生建立明辨是非善惡的能力，並培養良好的生活習慣，同時關懷、尊重別人與大自然，開拓生命的視野，擴展仁慈心，讓自他享有真正的自由。☸

快樂三部曲—— 戒學單元架構

主題：端正行為與增長仁慈心。

子題：從珍惜生命中，長養感恩與仁慈心。

從布施中，學習歡喜與包容心。

從言語中，學習誠實與柔軟心。

單元課程

◎單元一：啟發善念

◎單元二：正語愛語

◎單元三：珍惜生命

◎單元四：喜捨布施

◎單元五：善解包容

◎單元六：輕聲細語

◎單元七：珍惜自然

◎單元八：知足感恩