

前言

我的心情：

這兩年來看了一些介紹佛教入門的結緣書籍，心中實在感慨良多；再加上近日來，與個案的接觸，以及透過禪修的小參，讓我更了解當今佛教是怎麼一回事！我們確實需要開發一些針對在家信眾的基礎教育，例如正見的宣導，資糧的攝取，障礙的排除，實修的引導，道次第的建立及學佛生涯的規劃等等。

多數的佛教徒對於因緣業果的道理，仍然一知半解而似信還疑，總是不肯依法而從離惡行善的人生正行中去實踐，而存有僥倖取巧的心理。佛法絕不是寄望於來生死後的遙不可及，也不是向外追求物欲與神力救濟，而只求眼前健康長壽、榮華富貴、家庭和樂、事業發達等等世俗利益。佛法的內容，主要在於軌範身心，淨化身心，達到身心解脫自在，因此反而是重視在日常生活中當下以解導行的實踐。如果不知向內檢點反省，不深入學習佛法而生淨信，又如何能使佛法普遍應用於日常生活之中？佛法是在信受奉行的實踐中，才能表顯出來的，佛教徒必須先經由不斷的聽聞思惟佛法而生起勝解，成就正見；然後就應該盡自己的努力調伏煩惱向於解脫，絕不會因一時的的不如意，而動搖轉惡向善，轉染成淨，轉凡成聖的決心。

講課的對象：

針對已經是佛教徒，但卻不明白什麼是佛法，不知如何調伏煩惱者。

針對有壓力的上班族，藉由「佛法的安心之道」、「如何面對老病死」的課程，使其紓解生活中壓力，而能進一步學習佛法。

針對在學的年輕人，開設「緣起的生命教育」的課程，認知生命的意義而能規劃發展他的人生，甚至日後可在通識教育中推廣。

大悲法門系列課程的安排：

週一課程：歸依三寶、如何消除煩惱、大悲法門（大悲心陀羅尼行法）

週五課程：佛法的安心之道、如何面對老病死。

未來的計畫：

開設緣起的生命教育。

結集出版：道次第及修學四念住。

尋求大家的幫助：

隨著我們課程的進行，希望有同學能夠發心加入筆錄、編輯，或是帶領讀書會，接引更多的年輕朋友，讓他們找到人生的方向，安身立命，修學佛法，調伏煩惱，而能夠進一步薪火相傳，住持佛法。

結語：我並不是專家，也沒有學者的證照，只是想和大家分享我學佛的經歷以及我對人生的體驗。我常問自己，眼前的眾生究竟需要什麼？佛教依於眾生的需求，未來究竟應該如何的發展？也許我的想法有些不切實際，但是我只問這是不是該作的事，我只問耕耘，因為我對緣起因果有信心！

千里之行，始於足下；就讓我們從真實的歸依三寶，栽培出世的無漏種子，成為真正的佛教徒開始！

找到生命中的桃花源

鬧籃誰肯急抽身，自古青山隔市塵，莫謂桃源無路入，落花流水是知津！如何在這無常不保任、倉皇又脫序的世間，找到生命中的桃花源？

在現今繁忙的社會裡，有多少人被迫去學習著沒有興趣的課業，或者從事著不適合自己的工作，而天天承受著極大的壓力；有時內心深處充滿了矛盾與痛苦，甚至會覺得自己活得一丁點價值都沒有！不知道當你汲汲營營的爲了工作而加班，或者爲了考上研究所而挑燈夜戰，有沒有停下來想一想背後真正的目的是什麼？難到這一切只是想要爬得更高，擁有的更多，享受的更好嗎？！長久以來，功利主義的教育只教導我們追尋一種滿足欲望式的進化。從「考高分、唸名校」開始，到找事、成家……繼續「進化」下去。可以想見：銀行的存款應該是越來越多，但是這也意味著必須犧牲時間、生活而更努力工作，於是銀行存款不過是一個與生活品質毫無關繫的數字。爲了趕時間求方便，於是以車代步，但又因爲四體不勤而搞得日漸臃腫，只好買個腳踏車或踏步機放在臥室踩，或是再擠出時間上健身房。當然房子應該是越換越大，大到無力打掃，只好請菲傭；但爲了房貸與菲傭，只好拚命工作，於是忙的有家歸不得。有太多優秀的人才只是爲了繼續「進化」下去，在全心投入工作的同時，犧牲掉家庭、生活、健康，而完全忽視了自己的感受，更無法認真地去探究自己這一生到底真正想要的是什麼？忙的時候，想要休息；渡假的時候又掛念工作；窮的時後，渴望富有；生活安逸了，又擔心未來不如預期；握在手裡了，又懷念未擁有前的輕鬆，甚至想要對於不屬於自己的事物繼續追求。您是否也是這樣的汲汲營營而隨波逐流呢？如果長時間處在疲於奔命的狀態，那麼，我們將會變成連自己都不認識的陌生人，何妨停下腳步，抬起頭來看一下，這是否是您所要的人生？

人生的意義難道只是要出人頭地、榮華富貴，而享受美好的人生；或是只是希望能有足夠的健康財富，提早退休，過著含飴弄孫、頤養天年的日子。重要的是要明白人生究竟「該要什麼」，而當下就努力的充實自己的生命。「想要什麼」與「該要什麼」是全然不同的概念，如果只是爲了滿足「想要什麼」，而不是「該要什麼」，又何必活的如此辛苦呢？我們都在寫生命的故事，都想知道這個故事的重點，並期待它是有深度而又豐富的。我們都希望趕快找到人生的方向，並在生命畫下休止符前能夠有所成就，而沒有虛擲空過這一生；更希望自己生命中有些更深刻、更豐富、更本質的東西，而確保抵達人生終點時，生命不致太過膚淺。

歐斯、金納司 (Os Guinness) 在《The Call: Finding and Fulfilling the Central Purpose of Your Life; 呼召：尋得並實現你生命的中心意義》中提到：「人類經歷中一個很寶貴的經驗就是：尋找生命的意義。」的確人類有歷史以來，不論是最聰明的人，或最簡單的人都曾「在我們內心的深處，我們都想尋獲並實現一個比我們自己更遠大的目標。」，「對我們每一個人來說，這個目標是很切身又熱切的一那就是知道我們要做什麼，並且明白爲什麼。」

著名的意義治療學的創立者佛蘭克 (Viktor Frankl, 1963)，主張人類最基本的需要就是要找尋生命的意義。他認爲生命的意義是展現在於回應現實生活中隨處所預見的狀況，並能確立自己獨一無二的生活使命，進而實踐其終極意義。他是在納粹大屠殺時期集中營裡倖存的猶太人，在他針對生還者的研究中，發現到人類最絕望之處，莫過於失去生命的意義。在集中營裡，納粹雖然掌管每個囚犯的生殺大權，甚至控制他們的生活，但是對於囚犯遭受

酷刑時的反應卻無法控制。倖存的人，多數是因為他們在生活的痛苦中仍然能夠找到生命的意義。其實人是能在物質極差，虐待不斷境況裡繼續生存；但是卻無法活在一個毫無意義，絕望的情況裡。

其實現代的高科技以及物質文明，充其量只是滿足了人類對民生物質必然需求的「小渴望」，卻無法探求生命存在意義的「大渴望」。人生的意義究竟何在？這輩子你究竟想要什麼？這是個大問題。人生不過數十年，轉眼就過去了，從有生以來，很快的就老了，死了；在生老病死的過程中，忙著工作，也忙著喫，忙著穿……但始終不知為何而忙。人生到底爲了什麼？到底有什麼意義？好像從小時候作文課寫「我的志願」開始，我們早就學會順從社會習慣，而人云亦云的答覆這個問題。人們有各式各樣的心理障礙，阻撓他們去尋找答案，其中最大障礙，就是大家根本不容許自己認真的思考人生問題，而只是漠然逃避！彷彿即使討論，也不會有什麼結果似的，甚至有時反而會擔心因爲思考這個問題而引起焦慮，不如去忙些其他什麼比較容易控制或使得上力的一些事情。但是當我們面臨人生的困境時，甚至絕望時，這個問題又會湧現心頭，有些感覺敏銳的人也會一再思索，但始終不知如何解決！

人的一生是永不停止的學習過程，應該先從人生的意義，去確立人生的目標及價值取向而排出優先順序，並由此開展具體的人生行誼。然而不明白真理的人生是非常可悲的，一生就只有無可奈何的，在「茫茫生死事難知，碌碌終生何所得，孳孳行善復何益，逐逐此心安不得」，一直「盲、忙、茫」中，消磨殆盡！到底人生的意義何在？如果這一生不想要渾渾噩噩的只是爲了存活而存活，想活得有意義，就要找尋一個生命歸依處！歸依，就是要確立一個生命的目標，然而生命是三世生生不已之流，因此正確的生命目標，是必須通往一個終極的歸趣。

佛法僧三寶，是佛法的總綱，是佛弟子學習、依止和歸趣的對象；學佛，就是以三寶爲師法的楷模，遵循著佛法的正道，自淺入深，由近而遠，而達到成佛的終極歸趣。學習佛法的功德無量無邊，不可思議，但首先必須要真實歸依三寶，不受三歸依的人，沒有真實歸依的人，是不能入門受用的，也不能稱之爲佛教徒的。

本課程不同於一般形式上的介紹，而是重於歸依的實質意義。茲將課程的內容略述於下：什麼叫做歸依？

爲什麼要歸依？認識暇滿人身的重大意義，念無常死及三惡道苦。

如何抉擇歸依的對象：不求歸依，錯求歸依，正信歸依

認識三寶：佛法僧三通稱寶者，具六義故

歸依三寶之心態：

歸依三寶的體用：以信願爲體，以行爲用！

略說菩薩三歸：十住毘婆沙論卷第七

歸依三寶所獲之功德：

歸依三寶之儀軌

歸依三寶後之正行

真實歸依

授受三歸五戒