





B 佛教	
	BA_走進西方寺
	BB_西方寺的信仰與建築
	BC_自律與包容
	BD_慈悲與智慧
	BE_佛陀的生命故事
	BF_走進觀音講堂
	BG_三教論道學做人
	BH_佛教祈福法事
✓	BP_托水鉢體驗
	BQ_花禪體驗
	BR_茶禪體驗





- A 認識「供佛」和「托水鉢」
- B 托水鉢的參考
- C 體驗托水鉢
- D 總結與延伸活動

⇒ 此單元的目的是希望同學了解供佛和拜佛的真正目的，並非求佛給自己神秘的力量，從而可以人緣好、讀書成績好、身體健康佳等等；而是在於在佛前許願，承諾自己會付出努力，來爭取所祈求的目標。故此所設計的「討論和反思」的部分宜由老師引導同學作答，當中師生之間和同學之間都需多互動，以


達到啟發思考的目的。

- ⇒  「托水鉢」除了和供佛、菩薩有關，也是禪修的方法之一。此單元的另一目的是希望同學在托水鉢的過程中，親身體驗到它所帶來的平靜和安穩，這對日常處理自己的情緒也會有幫助。故此老師在進行這活動之前，宜安排充足的時間完成 A 和 B 兩部分，讓同學對此有足夠的認知和心理準備。
- ⇒  體驗托水鉢的進行地點可以是禮堂、或操場、或靜室等等，以同學不受其他活動干擾為佳。工具只需水鉢或水碗（學生的數量）和兩個水桶（給學生盛水和倒水）。詳情可參考錄像【BP_Vb_托水鉢體驗】和教案【BP_水鉢禪_ppt】。
- ⇒  有的部分是較艱深的題目，老師可因應學生的能力來施教。

A 認識「供佛」和「托水鉢」

- ⇒  體驗活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生


1. 我的推介

-  1 瀏覽（兩個或以上）網頁，了解有關「供佛」和「托水鉢」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「供佛」和「托水鉢」的資料。

- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中有何體會。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)
當中的體會：	(圖片)

3. 網頁推介

網頁推介
〈洗滌心靈·回歸本性（慈山寺）〉 https://www.tszshan.org/home/new/zh-hk/wisdom.php
〈供養的意義是甚麼〉（香港佛陀教育協會） https://www.youtube.com/watch?v=t1X_uu00j6o

4. 資料閱讀

⇒  亦可參考下列資料——

4.1 供養的意義

供養佛、菩薩的意義是甚麼？
<p>供養佛、菩薩是為了表達對祂們的尊敬，也感恩祂們教導了我們珍貴而實用的佛法，願意和祂們一樣，以慈悲和智慧來善待自己、親友和一切眾生¹。所以那些供養品不是佛菩薩的需要，他們對這些東西絲毫都不會沾染；而是用來提醒我們自己修行的用心。</p> <p>而最普通、最簡單的供養，是供水。水不是給佛菩薩喝的。水代表清淨、平等；我們看見水，就提醒自己心要像水一樣，無論對人、對事、對一切萬物，都要以平等心、清淨心、沒有污染的心去看待。而且，水乃生命之源，是最基本而又最珍貴的，卻容易給人忽略、白白浪費掉。所以供水時，就提醒自己，最珍貴的本就垂手可得，近在眼前，時刻認清自己真正的需要，何必向外追求！</p>

¹ 慈山寺（無日期）。〈洗滌心靈·回歸本性〉。取自 <https://www.tszshan.org/home/new/zh-hk/wisdom.php>。

有些人會燒香供佛。香代表「信」，它不是給佛菩薩聞的。所謂戒定真香，我們聞到香，就要想到「戒、定、慧」三無漏學，提醒自己精進用功。

也有些人燃燈供佛。燈燭是叫我們想起燃燒自己、照耀別人；也就是說，我們處世做人，要懂得犧牲奉獻，捨己為人。²

4.2 如何托水鉢

如何托水鉢³

現今，我們參訪佛寺時，也許有機會體驗托著水鉢，慢慢走到佛或菩薩前面，奉獻上清淨的水。在這個走路的過程，正好把心安定下來、沈澱下來。所以「托水鉢」也成為了一種修養身心的方法。

原來托水鉢是由經典《雜阿含經》中的托油鉢故事改變而來的。經中記載有罪臣被國王命持盛滿油之鉢，經過途中有美女色誘，拔刀者威嚇的道路，見滴出一滴油則處死。罪臣「專心正念，護持油鉢，正身自重，不顧聲色」，終於通過難關，不失一滴油而保存了性命。


所以，托水鉢而能不灑一滴水的關鍵在於照顧好自己的心。先全身放鬆，摒除妄念，每一步和心相連，體驗「身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆」；心專注在動作上，每一個動作，都清清楚楚，而又輕輕鬆鬆。

5. 觀看以下錄像

[【BP Va 托水鉢講解 陸競冬】](#)

6. 進行網上遊戲

6.1 **[【GB41 GS1 供養的意義】](#)** < <https://wordwall.net/play/28138/814/202> >


如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
 <u>【GB41 GS1 供養的意義】</u>	< https://wordwall.net/play/28138/814/202 >
正確 ✓	不正確 ✗
供佛是為了向佛表示願意學習慈悲的精神	供佛一定要燃燈
供佛是為了向佛表示願意以平等心關愛他人	供佛的意義是求佛保佑自己心想事成
供佛是為了提醒自己該用怎樣的心來好好學習	供佛是為了報恩，讓祂們享用供品

² 香港佛陀教育協會（2006）。〈供養的意義是甚麼〉。取自 <http://www.amtbhk.com/home/videos/detail?id=13338>。

³ 關妙芬（2006）。〈發現心大陸，相約在九月～916 法青聯誼活動紀錄〉。取 <https://blog.xuite.net/opoq83/twblog/122718120>。

托水鉢有助提起正念覺知	應該供養佛菩薩最需要的東西以示恭敬
托水鉢有助清楚動作，念頭專注	供佛一定要燒香

6.2  **【GB41_GS2_供養選擇題】** < <https://wordwall.net/play/28136/076/605> >

如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
 【GB41_GS2_供養選擇題】 < https://wordwall.net/play/28136/076/605 >	
哪一個 不是 供養佛、菩薩的原因？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表達尊敬 ✓ 2. 感恩祂們的教導 ✓ 3. 表示願意學習祂們的慈悲和智慧 ✓ 4. 表示願意善待自己、親友和一切眾生 ✓ 5. 求祂保佑自己學業進步
哪一個 不是 供香的意義？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 想到「戒、定、慧」三無漏學 ✓ 2. 提醒自己精進用功 ✓ 3. 香代表「信」 ✓ 4. 願自己的品格像香一樣高尚優雅
哪一個 不是 燃燈供佛的意義？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 祈求自己的光芒像佛一樣 2. 叫我們想起燃燒自己、照耀別人 ✓ 3. 祈求家人像燈一樣給自己光明 4. 提醒自己要懂得犧牲奉獻，捨己為人 ✓
哪一個 不是 托水鉢時要注意的事項？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全身放鬆 ✓ 2. 清楚每一個動作 ✓ 3. 摒除妄念 ✓ 4. 身旁的人有否潑出了水
用水供奉佛菩薩，不包含哪一個意義？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 願以清淨、平等的心對待一切眾生和事物 ✓ 2. 願佛菩薩保持清淨的心 3. 提醒自己珍貴的東西其實不假外求 ✓ 4. 提醒自己最珍貴的，也是最基本的 ✓

7. **思考和分析——分組討論**

1. 您認為求醫生保障自己身體健康，可行嗎？為甚麼？
我們該怎麼做來保障自己身體健康？

答 自由發揮，言之成理即可。

2. 您認為求佛菩薩保佑自己學業進步，可行嗎？為甚麼？
我們該怎麼做來令自己學業進步？

答 自由發揮，言之成理即可。

8. 挑戰題——思考和分析——分組討論

⇒  以下第3和4兩題是較為艱深的部分，老可因應學生的能力來施教。

3. 「求佛菩薩保佑我.....」，跟「我現在向佛菩薩發願，我會.....」，兩者的分別在哪裡？

答 自由發揮，言之成理即可。

4. 怎麼樣的願望才算是具備了慈悲的精神？（請用清淨心、平等心的角度思考）

答 自由發揮，言之成理即可。

B 托水鉢的參考

1. 觀看以下錄像，並回答問題

⇒  【BP_Vb_托水鉢體驗_佛教黃允畋中學】

⇒  【BP_Vc_托水鉢感受分享_佛教黃允畋中學】

1. 根據第一位女同學的分享，水鉢內的水和心境有何關係？

答 內心平靜的話，水鉢內的水也會平靜。

2. 她認為托水鉢對她有何幫助？

答 可以提升她的專注力。

3. 根據第二位女同學的分享，如何令水鉢內的水不起漣漪？

答 腳部平穩地走路。

4. 她會如何把這方法運用在日常生活中？

答 日常也平穩地走路，使身心平靜。

2. 老師參考教案

水鉢禪 ppt (陸競冬)

水鉢禪



托水鉢的由來

從前有一個國王供養了一位比丘，有一天國王想測試比丘的修行，要比丘托著一個裝滿油的碗穿過一條路，在這中間，不能讓油滴出來，否則就要敬罰，當然，國王在路上安排了很多的誘惑，包括有美女、毒蛇、猛獸等等，比丘為了活命，小心翼翼地捧著這碗油安全的通過了這條路，到了終點後將碗往地上一摔，告訴國王：「你砍我的頭吧！」，國王馬上下跪向比丘懺悔，請求比丘繼續接受供養。



水鉢裡的水反映當下的的心境

身在哪裡，心在哪裡，全身放鬆



托水鉢

- 是佛教禪宗的修行法門之一
- 要捧著裝滿滿的水鉢走一段路，並要走得平穩，儘量讓水不要溢出來
- 目的主要是，收攝身心，專注在當下這一刻



我和水鉢.....

- 觀水如同觀察自身，身心愈放鬆，愈能保持清晰和安定
- 「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」：體驗呼吸、享受呼吸，不受紛亂念頭、外境影響牽制，讓身心達到安定，就能定中生慧
- 端起一碗水，在專注的同時，體驗身心放鬆，將水鉢當成自己身體一部分，輕緩地走，不讓水流出，不受外在現象影響，隨時輕鬆地回到走路與托鉢的當下，並告訴自己：**我就是水鉢，水鉢就是我**



如何不讓水溢出？——托水鉢的小秘笈

耳朵不追逐周圍的聲音

專注 眼睛看著前方 不對準看水 也不要強迫

放鬆 放鬆 身體哪裡，心在哪裡

慢慢的走 清楚的走 自然的走







觀水如同觀察自身，身心愈放鬆，愈能保持清晰和安定




水鉢裡的水反映當下的的心境

 <p>■ 不是「鬥快」 ■ 安全第一 ■ 認真的態度 ■ 享受當下</p> <h2>重要提醒</h2>	<h3>課堂流程</h3> <ol style="list-style-type: none"> 老師在課堂內講解「水鉢裡」課堂目標、注意事項等 老師帶領全班前往右邊操場近籃球場位置 (順班號排隊) 學生在右級上坐下，聽老師講解 2-3分鐘坐禪/觀呼吸 開始：學生排好隊伍，到老師面前，老師用碗把水盛到學生的碗中 / 老師預先把水盛到碗中，放在右幾上，學生只需拿碗便可開始 學生從一點行至另一點。 視乎時間及學生情況： <ul style="list-style-type: none"> a行不同次數 b設計不同障礙 c每次行的水量增加 完結時，將水倒在膠桶內，把碗放回膠箱內 老師總結 + 覆問 學生即填寫反思 (石發 / 地下) <p>事前準備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 寫下上課日期及課節 通知校務處搬膠桶到右邊操場 (第幾堂搬去，第幾堂搬走) <p>其他</p> <ul style="list-style-type: none"> • 咪/擴音器？ • 膠水桶箱 • 拍示範短片 • 連堂
<h3>增加難度？！</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ 無關人途中懸掛 ■ 繞障礙 ■ 自由選擇障礙物 ■ 二人一鉢 ■ 你向學交換水鉢 	
	
<ul style="list-style-type: none"> ■ https://www.youtube.com/watch?v=FiVmbkF5Feg ■ https://www.youtube.com/watch?v=YB8J8vsF3U8 	<h3>學生反思</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ 把注意力轉移到雙手，以及接觸整個水鉢的感覺 ■ 有時可以感受到水在水鉢中逆時鐘旋轉，或是順時鐘旋轉，甚至有時候是左右晃。 ■ 能量會從一點點慢慢擴大，大到我會感受到水有明顯的漣漪，這時候如果我若不停一下矚住我的手，水就會灑出來了。 ■ 於是我就停一下，平靜地看著水，水就慢慢地平靜下來，我就可以繼續走。 ■ 沒多久又會有能量出現，放入旋轉，於是我再暫停，水又靜下來，而能量慢慢消失，這樣的循環，不斷重複著，我專注著這個過程，這一次一滴水都沒有灑出來。

鳴謝佛教黃允畋中學陸競冬老師提供教學資源

C 體驗托水鉢

老師注意事項：

- 托水鉢前先引導同學作 2 至 3 分鐘的靜坐或觀呼吸，使內心先沈澱下來。

2. 同學與同學之間宜保持起碼一只手臂的距離，以減少壓迫感。
3. 此活動不是比賽誰最快或最慢，而是每個人通過水鉢的水了解自己的內心有多平靜，和學習如何放鬆身心。所以請同學無需和人比較，更勿理會人家如何走路，只需照顧好自己的水、照顧好自己的內心。
4. 宜因應學校環境選擇合適的地點進行托水鉢活動，以免學生受其他活動干擾。事先設計好托水鉢的動線，並讓學生明確地知道，以免在體驗過程中分心。若學生人數太多，可分二至三條動線。
5. 同學拿著水鉢自行在水桶中取水，宜取大概 2/3 的水量。太滿或太少皆不適宜。

D 總結與延伸活動

1. 學生分享

⇒  老師在活動後，就下列問題，讓他們寫下感受，輪流分享。

1. 當你覺察到水鉢內的水出現很多漣漪的同時，你的內心狀態是如何的？
你有沒有方法令水面平靜下來？結果成功嗎？

答 可自由發揮，言之成理即可。

2. 透過這次體驗活動，你對放鬆身心的方法有甚麼體會？這方法可放在日常生活中嗎？

答 可自由發揮，言之成理即可。

⇒  以下第 3 和 4 兩題是較為艱深的部分，老可因應學生的能力來施教。

3. 你日常對自己的情緒起伏是否有足夠的覺察？請加以說明和描述。
這個活動有沒有幫助你提升對自己的覺知能力？請加以說明和描述。


答 可自由發揮，言之成理即可。

4. 請說明一下「隨時多點了解自己的內心狀態」，對於下列事項有何幫助：

- A. 人際關係
- B. 做功課
- C. 做運動

答 可自由發揮，言之成理即可。

2. 老師解說與總結

⇒  宜讓同學明白有情緒是很正常的，例如擔憂、緊張、憤怒、焦慮、興奮.....

等等，但需要覺察到，然後想辦法來處理，否則容易用不恰當的方法來發洩，又或是壓抑。

⇒  以下部分可以作為家課，讓學生有多些時間思考與沉澱，才在校內向老師（及同學）報告。

3. 學習經歷整理

學生個人反思以下問題，並寫下簡單學習筆記

「知、情、意、行」四層次 ⁴	
知	回顧在整個學習和體驗的過程中，你學到了甚麼？
情	反思這次學習和體驗的經歷，有否增加你對自己內在情緒的覺知？
意	這次學習和體驗的經歷，如何令你覺察可以管理好自己的情緒？方法是甚麼？
行	綜合以上三項，你會有一些管理好自己情緒的計劃嗎？

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。

⁴ 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。