

# 法華心香八分集

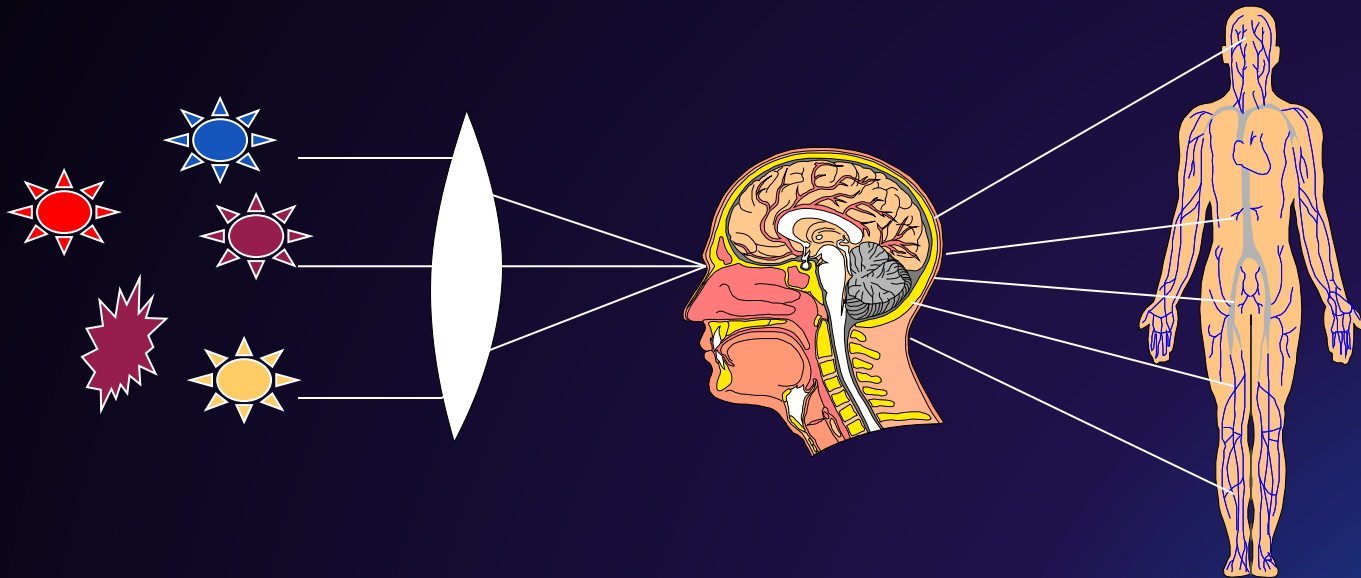
用ABC理論看提婆達多品

高明智(惟智)

2023年7月26日



# ABC理論 (ABC Theory of Emotion)



Environmental  
Events

Activating Events

無常觸動的事件

Cognitions,  
Perceptions  
(Sensory Input)

認知

Interpretation,  
Self-Talk  
(Irrational Ideas)

Belief ← Disputation  
信念及想法

Emotional- Physical  
System

Emotional Consequence

情緒身心的結果

經常遇到無常觸動的事件有

親人往生

自己離婚

做生意失敗/投資股票虧錢

公司主管升遷沒升到自己

與最親密的人吵架

想要休息小孩子大吵大鬧

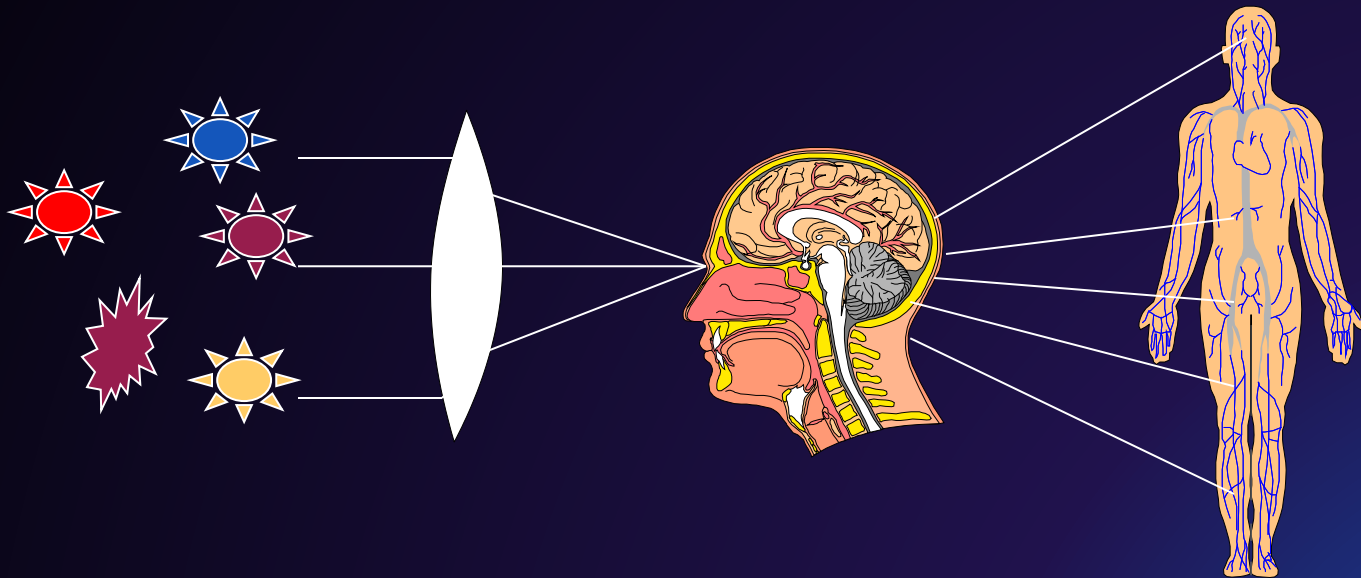
遇到服務非常差的服務人員

遇到非常討厭的顧客……

# ABC練習(理性辯證轉念)

A 無常觸動的事件	B 信念及想法	C 情緒身心的結果
	不理性的想法:	
	理性智慧:	

# ABC理論 (ABC Theory of Emotion)



Environmental  
Events

Activating Events

無常觸動的事件

Cognitions,  
Perceptions  
(Sensory Input)

認知

Interpretation,  
Self-Talk  
(Irrational Ideas)

Belief ← Disputation  
信念及想法

Emotional- Physical  
System

Emotional Consequence

情緒身心的結果

A事件	B信念/想法	C結果
捨身為床坐 拾薪汲水 操勞作務	凡夫： 無法接受，想要逃避	痛苦煩惱

這是以提婆達多品，國王為求大法，遇到仙人來要求他，要完全照他的意思做他的奴僕為事件。  
這是凡夫的思維反應與結果

A事件	B信念/想法	C結果
捨身為床坐 拾薪汲水 操勞作務	菩薩： 堪忍(難忍能忍) 珍惜(增上緣) 感恩(善知識) 無怨無尤(無惡念)	慧命成長 信心、毅力、 勇氣 菩薩行因受果

這是以提婆達多品，國王為求大法，遇到仙人來要求他，要完全照他的意思做他的奴僕為事件。  
 這是菩薩的思維反應與結果

A事件	B信念/想法	C結果
捨身為床坐 拾薪汲水 操勞作務	凡夫：無法接受，想要 逃避	痛苦煩惱
	菩薩：堪忍(難忍能忍) 珍惜(增上緣) 感恩(善知識) 無怨無尤(無惡念)	慧命成長 信心、毅力、 勇氣 菩薩行因受果

證嚴上人特別強調，A：生活中，任何一個時間，無不都是我們在進行大乘法的时间、空間、人與人之間無不都是法，這個觀念很重要。





根機有高有低

凡事有逆有順

師資和諧

希世之遇

修行



成佛

眾生根性不同  
入道有異

一逆一順  
弘道化人益物

為道求師切  
有師資和諧

甚希世之遇  
正行因受果



不違師意願  
捨身滋慧命

道從順師教  
為求大乘法

必言聽事遵  
無上妙法華

堪忍無怨尤  
如蓮出污泥



願佛法生活化，聽得懂做得到

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>