



# 四聖諦

新高中倫理與宗教  
課程支援教材  
宗教傳統  
單元一：佛教



# 引言

倫理與宗教科是三年制高中課程的選修之一，它建基於目前施行的中四至中五宗教科（基督教）課程（1998 年實施）、《佛教》（香港考試及評核局中學會考課程），以及 2001 年實施的高級補充程度倫理及宗教課程。它亦參照了教統局於 2002 年起建議學校使用的《個人、社會及人文教育學習領域課程指引（小一至中三）》提出的方向，進一步發展學生在第三學習階段已具備的倫理及宗教的知識、技能，以及價值觀與態度。

課程發展處將會編訂一系列學與教資源材料，以支援倫理與宗教科的推行，本冊子《新高中倫理與宗教課程支援教材：佛教-四聖諦》便是其中之一項教材配套。

學校可因應本身情況，選取適合部分作教學之用。任何人士不得翻印本冊子的內容以作商業用途。

歡迎教師就本教材提出建議或意見，請致函

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 13 樓

教育局課程發展處

總課程發展主任（個人、社會及人文教育）收

電郵地址：pshe@edb.gov.hk

傳真號碼：2573 5299 / 2575 4318

如有任何查詢，可致電 2892 5475 或 2892 5860 與本組聯絡。



## 課題一 四聖諦

|            | 頁數 |
|------------|----|
| 序言         |    |
| 教學指引 ..... | 1  |
| 第一堂 .....  | 3  |
| 第二堂 .....  | 13 |
| 第三堂 .....  | 23 |
| 第四堂 .....  | 37 |
| 第五堂 .....  | 49 |
| 第六堂 .....  | 63 |
| 第七堂 .....  | 69 |

課題一： 四聖諦

建議課時： 7 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 人生苦樂現象，了解苦樂與自身的關係，反思生命，探索人生真諦
- 「苦諦」的內容和反思痛苦與自身的關係
- 「集諦」的內容以及反思渴愛和依戀與痛苦的關係
- 「滅諦」的內容和反思痛苦息滅的可能
- 因「偏見」和「偏執」引起的痛苦，並了解到如實知見與及不落二邊的重要
- 進一步理解「生滅法」，繼而從「生滅法」見「不生不滅」的層面
- 進一步了解「無常」，繼而從「無常」而見事物「不常不斷」的境界

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 解決問題能力
- 協作能力
- 研習技能
- 溝通能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 探究何謂真理
- 積極處理人生問題，從而離苦得樂
- 理性地面對困苦
- 正確處理苦的情緒，不要停滯於苦的情緒之中
- 追求脫離痛苦的自由
- 勇於面對逆境
- 以樂觀的態度面對和處理痛苦
- 以開放的態度，認識「解脫菩提道」的最終目的
- 探索不再被煩惱支配的真正自由
- 培養理性平等的價值觀，去除偏激和極端的態度
- 鼓勵學生尋求真理，學習從不同角度來審視事情，尊重不同見解，離於二邊，建立正見

- 學習從不同的角度來審視事情，明白到事物本來就沒有「實生實滅」
- 一切事物都只是隨著因緣生滅而現有成住壞空的變化
- 了解「不常」，事物的無常性，學會接受及面對無常帶來的苦痛，並學到珍惜當下
- 由了解「不斷」，因果相續事實，謹慎種因，創造美好將來

## (二) 課程概覽

| 教節  | 教學流程     | 教學大綱                              |
|-----|----------|-----------------------------------|
| 第一堂 | 探索       | 讓學生探索人生有苦樂的現象，以及與自身之關係，引發學生的興趣    |
| 第二堂 | 認識       | 讓學生認識「苦」諦和苦的類別                    |
| 第三堂 | 認識       | 讓學生認識「集」諦，以及眾生渴愛和依戀的現象            |
| 第四堂 | 認識       | 讓學生認識「滅」諦和痛苦息滅的可能                 |
| 第五堂 | 認識       | 讓學生認識到滅苦的「道」路                     |
| 第六堂 | 理解       | 讓學生認識到「戒、定、慧」三無漏學                 |
| 第七堂 | 表達<br>反思 | 讓學生明白和理解到離苦得樂的人生，以及反思「四聖諦」與其自身的關係 |

## 延伸閱讀

性空法師。《四聖諦與修行的關係：轉法輪經講記》嘉義：香光書鄉出版社，2003。

佩瑪、丘卓著，胡因夢譯。《與無常共處》台北：心靈工作坊，2003。

羅睺羅、化普樂。《佛陀的啓示》(任何刊行本)

## 課題一：四聖諦

### 第一堂

#### (一) 教學重點

讓學生探索人生苦樂現象，了解苦樂與自身的關係，反思生命，探索人生真諦

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下 *概念和知識*：

- 人生有苦有樂
- 眾生都渴望離苦得樂
- 佛法是離苦得樂的方法

乙、培養學生以下 *技能*：

- 批判性思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 解決問題能力
- 協作能力

丙、培養學生以下 *價值觀和態度*：

- 探究何謂真理
- 積極處理人生問題，從而離苦得樂

#### (三) 教學步驟

教師的預備工作

1. 搜集 5 至 6 張發生在近期的本地或海外的苦難圖片，製作成簡報。
2. 準備幾份報導本港、海峽兩岸或國際新聞的報紙。

## 教學過程

|      |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 切入   | 內容 | 1. 播放苦難圖片新聞簡報，引發學生共鳴<br>2. 讓學生說出苦難發生的時間與地點，討論苦難的影響及成因，引發探究動機<br>讓學生抒發對該等苦難的感受，使學生認識到世間有很多苦難，但是眾生都渴望離苦得樂                                                                                                                                                                                                                   |
|      |      | 形式 | 教師帶領全班參與討論                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      |      | 教具 | ➤ 苦難新聞圖片簡報<br>➤ 播放簡報的設備                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| II.  | 探索   | 內容 | 1. 將學生分成數個小組，每組派發一份報紙，這些報紙載有本港、海峽兩岸及國際新聞（附件 2 及 3）<br>2. 請學生數一數在這些新聞中，有幾多則是報導快樂，有幾多則是報導痛苦。讓學生發現痛苦存在於世界每一個角落，是一個普遍的現象<br>3. 請學生選取幾則新聞（數量由教師決定），根據下列題目，進行探究和討論（可製作工作紙，讓學生填寫）：<br>➤ 新聞中，苦主是誰？<br>➤ 各苦主有甚麼感受和想法？其感受和想法有何異同？<br>➤ 他們為甚麼有這樣的感受和想法？<br>➤ 他們所受的苦可以如何歸類？（心靈/肉體，可以避免/不可以避免等）<br>➤ 苦主可以如何面對此等痛苦<br>4. 請每組學生代表發表討論的結果 |
|      |      | 形式 | 學生分組討論及報告                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      |      | 教具 | 每組報紙數份                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| III. | 認識   | 內容 | 1. 簡介佛法是一個認知苦、理解苦和滅除苦的方法<br>2. 解說四聖諦的關係和佛陀為大醫王的理由（參閱課堂資料 1.1.1 及附件 1）<br>* 請學生以探究的精神和方法學習四聖諦，並以事實驗證                                                                                                                                                                                                                       |
|      |      |    | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| IV.  | 理解表達 | 內容 | 1. 測試學生對四聖諦的主要內容的理解，以苦、集、滅、道四個層次，將「探究」部分的問題分類，選其中兩組報告分類結果<br>2. 預告以下的課節將會更深入地學習四聖諦的含義                                                                                                                                                                                                                                     |
|      |      | 形式 | 分組及提問                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| V.   | 反思   | 內容 | 預習：學生回家透過反思或訪問親友，預備一則「苦事」資料，作為下一堂的堂課                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



課堂資料 1.1.1

佛法是真理，更是一個滅除痛苦的方法。佛陀在菩提樹下證得無上菩提後，為五比丘解說四聖諦，就是說出這個滅苦的方法。“諦”有真實不虛的含義。“四聖諦”是聖者確知確見的四種真實道理，是佛法的根本，亦含攝一切佛法，因為這是唯一滅苦之道，如果離開滅苦之道便不是佛法。

佛陀指出滅除痛苦猶如治病，應該：善知病，善知病源，善知治病的方法和善知病已得醫治。佛陀是大醫王，善知四聖諦：善知“苦諦”，知種種苦和苦的真實；善知“集諦”，知苦集成的因緣；善知“滅諦”，知苦已滅，再不復發；善知“道諦”，知滅苦的種種法門。世間的醫生，只能醫治一般的病，不能治療眾生生死苦的病，更不能令痛苦不再復發。唯有佛陀能治療眾生生死苦的病，所以有大醫王的稱號。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，64 頁。香港佛教聯合會，2003)





附件一

| 四聖諦<br>(佛陀的角度)                                                              | 四聖諦<br>(個人應用的角度)                                                   |                                                                                     | 佛陀是大醫王<br>(醫生的角度)                                               | 佛陀是大醫王<br>(病人的角度)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) 苦</b><br><br>指出苦 (問題) 的實況<br>及每個人離苦得樂的願望                              | <b>2) 苦</b><br><br>認知苦 (問題)<br>的實況及每個人<br>離苦得樂的願望                  |    | <b>1) 病</b><br><br>指出疾病的<br>症狀與類別；了解每<br>個人都希望<br>去除疾病、<br>身體健康 | <b>2) 病</b><br><br>清楚了解疾<br>病的症狀與<br>類別；了解<br>每個人都希<br>望去除疾<br>病、身體健<br>康 |
| <b>3) 集</b><br><br>分析苦 (問<br>題) 的成因                                         | <b>4) 集</b><br><br>分析苦 (問題)<br>的成因                                 |   | <b>2) 病源</b><br><br>分析疾病的<br>原因                                 | <b>3) 病源</b><br><br>分析疾病的<br>原因                                           |
| <b>4) 滅</b><br><br>說明苦可滅<br>(問題可以<br>解決) 及滅<br>苦後的境<br>界，使眾生<br>生起滅苦的<br>信心 | <b>5) 滅</b><br><br>明白苦可滅<br>(問題可以解<br>決) 及滅苦後<br>的境界，繼而生<br>起滅苦的信心 |  | <b>5) 病能治癒</b><br><br>說明病可醫<br>治及病癒的<br>情況，使病<br>人生起治病<br>的信心   | <b>6) 病能治癒</b><br><br>明白病可醫<br>治及病癒的<br>情況，繼而<br>生起治病的<br>信心              |
| <b>7) 道</b><br><br>提供滅苦<br>(解決問題)<br>的正確方法                                  | <b>8) 道</b><br><br>掌握並實踐滅<br>苦 (解決問題)<br>的正確方法                     |  | <b>6) 治病的方法</b><br><br>對症下藥，<br>提供各種治<br>病的藥方                   | <b>7) 治病的方法</b><br><br>對症下<br>藥，使用醫<br>生提供的<br>藥方                         |

附件 2

## 醫心佛緣 苦海明燈

生，要靠醫生接生，帶新生命到世上來。

老，年老體弱，要靠醫生保養，享受健康晚年。

病，有些毛病需靠醫生才能治好。

死，除了簽發死亡證外，醫生還可做什麼？病人問醫生：「我死後怎樣？會往哪裏去？」醫生無言以對。

醫生開業，有人送「苦海明燈」四字的牌匾給醫生，其實是不明所以，用錯字詞。

醫生對於在人海苦難浮沉的人，充其量是治其身心之苦。至於要為苦了一生的人，尋求最終慰藉，獲得解脫，成為真正的「苦海明燈」，卻非醫生所能勝任。

記得還是醫學生的時候，某天跟教授巡房，遇上一個罹患末期癌症的二十來歲少女，痛苦地在病榻上等候死亡。老教授二話不說，緊握少女雙手，問道：「今天好了點嗎？」少女頓時像痛苦全消，顯露微笑回答：「好了點。」我在旁觀察，深深體會醫者雙手的威力——能止嗎啡也止不了的劇痛。三天後，在病理解剖室再遇上這少女，她已成了無生命的皮囊，躺在解剖桌上等候解剖。

原來醫生雙手即使威力至大無窮，最終仍是無法掌握生命！我坐在醫生休息室內苦思良久，她究竟往何方去？她是否獲得真正的解脫？醫生跟生、死這麼接近，卻又是那麼遙遠！

人在病重臨終前，也許想知道身後歸宿，不少在最後關頭信奉宗教，期盼能免受煉獄之苦，早登極樂。然而能否如願，我深信並不能靠「臨急抱佛腳」，而是靠一生修為。再有來世者，今生修為未足，來世仍須努力。俗云「幾生修到」，就是這個意思。

資料來源：勞永樂 明覺

<http://www.buddhistdoor.com/MingPo/issue017.html#SubT3> 2007.8.10



## 附件 3

## 計生風暴

於二零零七年五月十八日，一場由農民發起的反政府風暴在廣西博白縣爆發。

事緣中共政府去年十二月十七日，發出《全面加強人口和計畫生育工作統籌決定》，超生的幹部和公職人員將一律以「一票否決」制被撤職。而當去年底廣西黨委換屆後，新任領導為求政績，下令若地方官員未能達成計生指標，也將適用「一票否決制」。而於年初，博白縣江寧鎮被揭發當地超生情況嚴重，因該縣為「客家大縣」，客家人重視香火傳繼，生不出兒子會被同鄉取笑斷子絕孫，農民為求生子，往往接連超生。鎮政府造假嚴重，不單只整個領導班子撤換，博白縣委書記也被「黃牌警告」，要求今年九月前改正。

自此，當地計生官員瘋狂以強逼結紮、墮胎及罰款等措施減少人口增長，農民被強徵動輒過萬「超生費」，婦女被強逼避孕或絕育，孕婦甚至不論週期均被強逼打胎。因家貧無法提交罰款，或不滿地方政府做法的農民統統被扣押、虐待，房屋亦被官員強行推倒、兩元以上的物件皆被充公。

為求保住縣委領的職位，所有博白的官員自二月六日展開計生突擊，以強迫孕婦墮胎、強收罰款作比賽。至四月廿六日，已「減少潛在政策外人口三八五五人，徵收社會撫養費三七八六萬元」，即平均每天抓四十八人墮胎、罰款四十七萬元人民幣。農民在這場風暴下，家門盡毀，為逃避計生人員，不少人帶著一家老少逃到山上。

在五月十八日，這些被受壓逼的農民終於引發起騷亂，圍堵鎮政府辦公樓，縱火燒了大樓和汽車。事件在兩天內蔓延廣西七鄉鎮，多處發生群眾衝擊政府大樓、打砸搶政府財物文件等事件。

## 應用集諦的地方

- 1) 農民普遍為「香火」而追求生子，視「我」、「我族香火」為不能斷滅的東西，即使已經生下女兒，亦要為生兒子而繼續追（渴愛兒子）。結果愈生愈多（假如生不到兒子），愈來愈想得到兒子，而超生費、生活費亦愈來愈重，令本來已經貧窮的生活更捉襟見肘。
- 2) 計生官員為保住官職，新任領導又為求政績，令計生指數達破佳績，不惜以高壓手法逼令婦女絕育、墮胎，重下業報。而以強收罰款作比賽，更令農民群起反抗，情況一發不可收拾。

### 相關討論

- 1) 假如你是那些農民，你會不會盲目生子？（例如：生得多、養得多；生子＝好？）
- 2) 假如你是已經有一個兒子的農民，同鄉們紛紛說你「好命」，你還會不會想多生一個兒子？為什麼？
- 3) 假如你是一個沒兒子的農民，基於「人有我有」和會被取笑「斷子絕孫」，你會有甚麼反應、行動？為什麼？
- 4) 那些官員的做法，是受到甚麼影響？假如農民和官員都用有正見，這場風暴還會發生嗎？

### 內容簡介

「計生風暴」是一場發生在廣西省的農民反政府活動，因當地計生官員為令到計生計劃達標，以瘋狂手法逼令婦女墮胎及絕育，對超生家庭罰款。

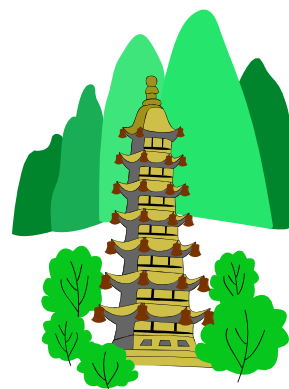


## 附件 4

## 教師資料 1.1.1

**佛說解脫道，四諦與緣起，甚深諸佛法，由是而顯示。**

先來說明出世三乘共法的總綱。「佛說」的法門，雖然是隨機說法，無量無邊，但歸結起來，所說的「解脫道」，不外乎「四諦與緣起」法門。離開了這，是沒有出世佛法的。諦，是不顛倒，所以也有確實的意思。佛的出世法門，是以苦，集，滅，道——四者，正確的開示了人生世間的特性（苦）；世間苦惱迫切的原因（集）；說明超越世間，消除一切苦迫的境地（滅）；以及達到滅除苦惱的方法



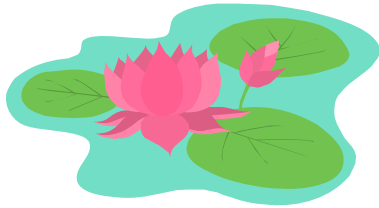
（道）。佛的出世法，主要是以四諦來說明的。佛法是信智相成的，決不說信了就可以得救。我們必須認清人生的苦迫性，苦痛的原因，這才能從消除苦痛的原因中，體驗真理，而得到解脫，不再受無限生死的苦迫。說到緣起，並非與四諦各別的。主要是從苦迫的現實，而層層推究，尋出苦痛的根源，發見了苦因與苦果間，所有相生相引的必然軌律。這就是：無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死。這是典型的十二緣起說，實在就是苦與集的系列說明。緣起，是說這些（苦，集等），都是依緣（關係，條件，原因）而才能存在的，發生的。所以可從因緣的改變中，使他消解而達到解脫，這就是滅道二諦。所以，在下文的說明中，以四諦為綱，而同時說明了緣起法門。

一般以為：四諦與緣起，是小乘法。不知大乘的「甚深諸佛法」，也都是「由是而顯示」出來的。約偏重的意義說：小乘法著重於苦與集的說明；大乘法著重於滅與道，特別是滅的說明。就以大乘的中觀及瑜伽二宗來說：中觀者對於空性，瑜伽者對於緣起，都不曾離開了四諦與緣起一步。經上說得好（《勝鬘經》）：小乘是有量的四諦，有作的四諦；大乘是無量的四諦，無作的四諦。又說（《涅槃經》）：下智觀緣起，得聲聞菩提；……上上智觀緣起，得佛菩提。佛法不出四諦與緣起法門，只是證悟的偏圓，教說的淺深而已。

**苦集與滅道，是謂四聖諦。**

四諦，就是「苦集與滅道」。這四者，經中稱為「四聖諦」。人人都有苦惱，人人都有煩惱（集），為什麼偏說四聖諦呢？從事實來說：苦是人生世間的苦迫現實；集是煩惱，與從煩惱而來的業力；滅是滅除煩惱，不再生起苦果；道是戒定慧，

是對治煩惱，通達涅槃的修法。但這些，惟有聖者才能從事實中體認出來，確實的證見他。所以《涅槃經》上說：凡夫有苦而無諦，聖者有苦有苦諦。又如《遺教經》說：『佛說苦諦，真實是苦，不可令樂。集真是因，更無異因。苦若滅者，即是因滅，因滅故果滅。滅苦之道，實是真道，更無餘道』。人生世間的苦惱性，煩惱的招集性，涅槃的滅離性，戒定慧的對治性，能通（涅槃）性，是確實的，必然的，絕對的，惟有聖者才能深切體悟到『決定無疑』，所以叫做四聖諦。



資料來源：印順法師 《成佛之道》 <http://www.yinshun.org.tw/books/index.html>  
2007.8.14





## 課題一：四聖諦

### 第二堂

#### (一) 教學重點

讓學生認識「苦諦」的內容和反思痛苦與自身的關係

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「苦諦」的定義
- 苦是的類別：三苦與八苦

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 溝通能力
- 研習技能

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 理性地面對困苦
- 正確處理苦的情緒，不要停滯於苦的情緒之中
- 追求脫離痛苦的自由

#### (三) 教學步驟

教師的預備工作

1. 製作「八苦」表

學生的預備工作

1. 透過回憶或訪問親友，預備一則「苦事」資料

教學過程

|      |    |    |                                                                                                           |
|------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 切入 | 內容 | 請幾位學生分享上一堂的家課：一則苦事，繼續探究苦的內容                                                                               |
|      |    | 形式 | 請個別學生分享上一堂家課                                                                                              |
| II.  | 認識 | 內容 | 介紹「三轉法輪」的意義 (參閱課堂資料 1.2.1)                                                                                |
|      |    | 形式 | 教師向全班學生講解基本概念                                                                                             |
| III. | 探索 | 內容 | 展示「八苦」表 (參閱附件 1)，請學生就八苦的類別舉出生活實例，分享個人在這些苦上的經驗 (參閱教學提示 1.2.1)<br>* 帶出每個人都曾經歷或將會經歷「八苦」                      |
|      |    | 形式 | 請個別學生分享個人經驗                                                                                               |
|      |    | 教具 | 「八苦」表                                                                                                     |
| IV.  | 認識 | 內容 | 介紹苦的不同分類法：八苦和三苦 (參閱課堂資料 1.2.2)<br>總結：苦應知<br>➤ 生命充滿各種不可避免的痛苦，應該以甚麼態度去面對和處理？<br>➤ 繼續在苦海中浮沉，還是會下決心找出脫離苦海的方法？ |
|      |    | 形式 | 教師講解                                                                                                      |
| V.   | 反思 | 內容 | 家課：學生以文章形式，陳述對「苦」的見解及面對和處理痛苦的方法                                                                           |
|      |    | 形式 | 全班回家完成                                                                                                    |

## 課堂資料 1.2.1

### 生命的抉擇

從無始以來，眾生就追求、依戀、欣樂美夢，而恐懼、逃避痛苦的降臨。這種渴愛和恐懼的“心”，就是鞭策驅使我們的無形之手。在它的驅使下，我們癡迷地生活著。有的會幸運地生長在幸福的家庭，有事業，有名望；可是，一不留神，便會作出種種惡業，如蛾撲火、如蠶作繭，可憐可悲。更諷刺的是，眾生皆自以為努力向上，朝理想而前進。然而，結果往往又是相反的，且看看那些充滿人生無法逃避的痛苦、逼迫和無奈。當然人生也有幸福美麗的一面，但是逼迫恐懼有時亦來得太真實了。

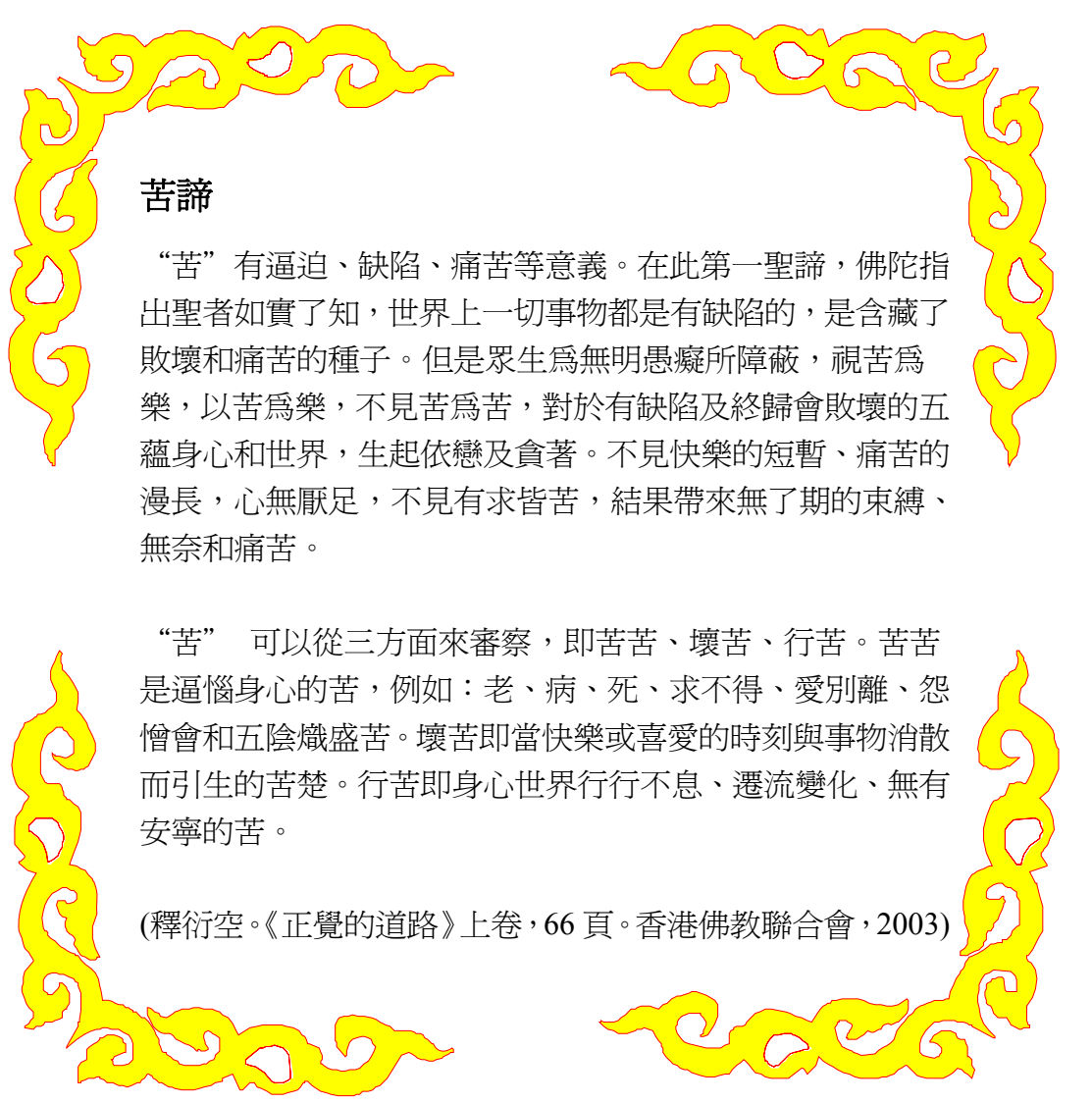
因此佛陀指出，若眾生不知苦，不知苦的成因，生死苦就相續無了期。但是若我們知苦可滅，而修行滅苦之道，生死苦是可以滅盡，不復再生的。佛陀在鹿野苑轉大法輪，解說四聖諦，就有所謂“三轉十二行相”[\[註\]](#)。在初轉法輪時，佛陀指出：“此是苦，此是苦集，此是苦滅，此是滅苦之道”，讓我們清楚了知四聖諦。二轉法輪時，佛陀勸諫眾生：“苦應知，苦集應斷，苦滅應證，滅苦之道應修”。三轉法輪時，佛陀以身作證：“苦已知，苦集已斷，苦滅已證，滅苦之道已修”來鼓勵眾生選擇此滅苦之道以求取究竟的解脫。

#### 註解

三轉十二行相：三轉即“示轉、勸轉和證轉”。示轉是說明四諦的意義，勸轉是勸五比丘依四諦修行，轉是以自己所證悟的境界來證明修行四諦的功德。四諦各有示、勸、證三行相，累計十二行相。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，65 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 1.2.2



### 苦諦

“苦”有逼迫、缺陷、痛苦等意義。在此第一聖諦，佛陀指出聖者如實了知，世界上一切事物都是有缺陷的，是含藏了敗壞和痛苦的種子。但是眾生為無明愚癡所障蔽，視苦為樂，以苦為樂，不見苦為苦，對於有缺陷及終歸會敗壞的五蘊身心和世界，生起依戀及貪著。不見快樂的短暫、痛苦的漫長，心無厭足，不見有求皆苦，結果帶來無了期的束縛、無奈和痛苦。

“苦”可以從三方面來審察，即苦苦、壞苦、行苦。苦苦是逼惱身心的苦，例如：老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會和五陰熾盛苦。壞苦即當快樂或喜愛的時刻與事物消散而引生的苦楚。行苦即身心世界行行不息、遷流變化、無有安寧的苦。

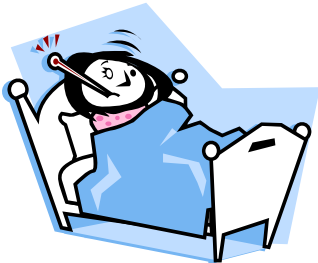
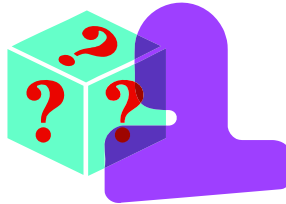
(釋衍空。《正覺的道路》上卷，66 頁。香港佛教聯合會，2003)

教學提示 1.2.1

1. 有些苦受如老和死，學生都未有親身感受，可以請他們描述身邊的人在這方面的經驗，或請他們假設身陷其苦，說出感受和想法。
2. 一般來說，學生早已經忘記了出生時的痛苦，可以請他們想想十月懷胎，被困在母體內，被各種內臟壓迫，多麼鬱悶，猶如被困在牢獄之中，佛經稱這苦受為「胎獄」。
3. 從字面上，學生可能最難掌握「五陰熾盛苦」，可以先稍作解釋，並請他們留意遊戲後的解說。五陰即是五蘊（色、受、想、行、識）。當五蘊和合便有因緣而生的“假我”和因緣壞散而滅的“我死”。凡夫因為對自我和我所的執著，便會於生死苦海遷流不息、無有安寧。這因五蘊和合而流轉生死、無有安寧的痛苦就是「五陰熾盛苦」。
4. 三苦和八苦的分類法有其微妙地重疊的地方，請學生不必把兩種分類法硬性地綜合，只需要明白到那是兩種把苦分類的方法。

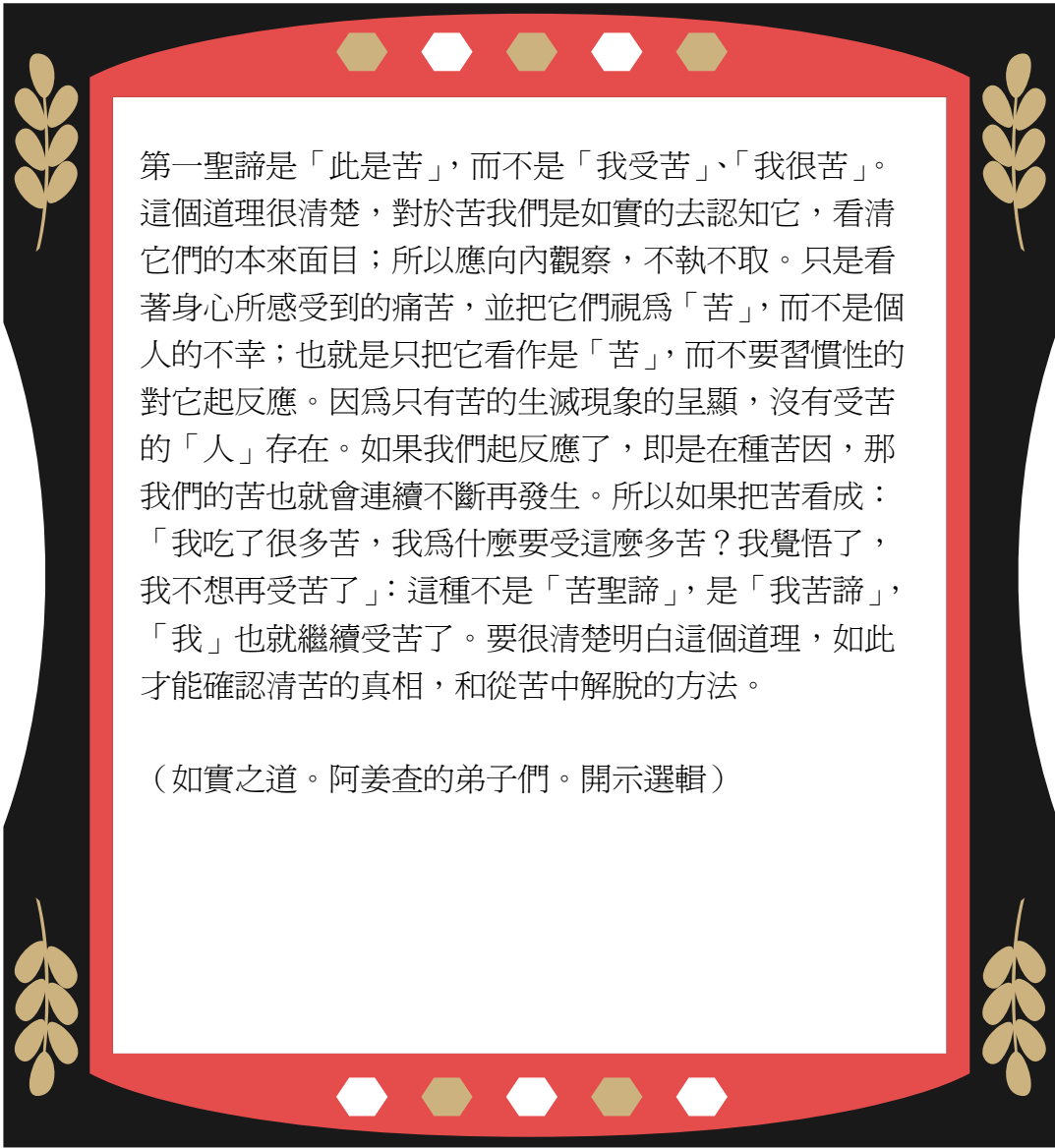
附件 1

# 八苦表

|                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>出生</p>                         | <p>生病</p>                                                 |
| <p>衰老</p>                        | <p>死亡</p>                                                |
| <p>不能達成願望</p>                   | <p>失去喜愛的人或事物</p>                                        |
| <p>遇上討厭的人或事物，還偏要與這人或事物朝夕相對</p>  | <p>因身體和心靈恆常的變化不定，而令身心感到一份壓力和不安，內心空虛、煩燥，始終無法得到真正的安樂</p>  |

附件 2

教師資料 1.2.1



第一聖諦是「此是苦」，而不是「我受苦」、「我很苦」。這個道理很清楚，對於苦我們是如實的去認知它，看清它們的本來面目；所以應向內觀察，不執不取。只是看著身心所感受到的痛苦，並把它們視為「苦」，而不是個人的不幸；也就是只把它看作是「苦」，而不要習慣性的對它起反應。因為只有苦的生滅現象的呈顯，沒有受苦的「人」存在。如果我們起反應了，即是在種苦因，那我們的苦也就會連續不斷再發生。所以如果把苦看成：「我吃了很多苦，我為什麼要受這麼多苦？我覺悟了，我不想再受苦了」：這種不是「苦聖諦」，是「我苦諦」，「我」也就繼續受苦了。要很清楚明白這個道理，如此才能確認清苦的真相，和從苦中解脫的方法。

（如實之道。阿姜查的弟子們。開示選輯）

## 教師資料 1.2.2

**苦者求不得，怨會愛別離，生老與病死，總由五蘊聚。**

四諦中，先說苦諦，這是現實的身心世界為我們所應該首先體認的。「苦」是逼惱的意思，逼切身心而致困惱不安的。佛曾說了種種苦的分類，但從人類的立場來說，最切要的是八苦。一、所「求不得」苦：無論是名譽，權位，眷屬，財富……這是人人所希求的，可是卻常常是求之不得。希求而得不到，是苦惱；有了，得到了，希求他不致失去，或發生困難而希望不要他，可是卻不如心願。經上說：『所求若不遂，惱患如箭中』，就是求不得苦。這是我們在對於外物關係所引起的困惱。二、「怨」憎聚「會」苦；三、恩「愛別離」苦：這是我們在對於社會（可通於五趣）關係所引起的困惱。意見不合的，相怨相恨的，不見倒也耳目清淨，可是卻要聚在一處，共住，共事，共談，無法諒解而卻又無法離開，真是苦惱之極。反之，父母，兄弟，夫婦，兒女，朋友，最親愛的，卻不能不生離死別，常陷於遠地相思，或『此恨綿綿無盡期』的失望回憶中。四、「生」苦；五、「老」苦；六、「病」苦；七、「死」苦：這是我們在對於身心所引起的困惱。一般人總以為生是可樂的，老病與死亡才是悲哀的。不知道生了就不能不老，不能不病，不能不死；老病死由生而來，那生有什麼可樂呢？生是苦根，老病死如枝葉花果一樣。從根芽到結果，都是苦的。

從我們對外物，對社會，對身心的關係中，分別為七種苦。如推究起來，這些苦，「總」是「由」於「五蘊聚」而有。五蘊，是五類（五聚）不同的事素，也就是我們身心的總和。這五蘊自身，存在著一切苦痛的癥結；在對外物，對社會，對身心，就不能免於上說的七苦。我們所以有一切問題，一切苦惱，並不是別的，只是因為有了這個五蘊——身心自體。五（取）蘊是苦惱的總體，與前各別的七苦，合稱為八苦。



資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/index.html> 2007.8.14



## 附件 3

## 學生資料 1.2.1

### 日常生活中的苦因和苦果

或許很多人會覺得在日常生活中，很難切切實實地去找一些苦因和苦果，但其實只要我們停下來，想一想，就會發覺我們身邊有很多很多苦的例子。舉個例，一個學生上堂不專心，考試不努力溫習，會得到好成績嗎？



這是不可能發生的事，“上堂不專心，考試前不努力溫習”是苦因，而“得不到好成績，被人責罵”是苦果。若“身心受創，最後承受不了，輕生求死”，那麼，一個苦果其實也可能是另一個苦果的苦因。所以由此看出，一個苦因會導致一個苦果，而一個苦果亦可能是另一個苦果的苦因。

而生老病死，則是每一個人都必須經過的過程，不論貧富貴賤，任何人也逃不過的經歷。有人會說，“生”是一種喜悅，但其實，生老病死皆苦。因為人一出“生”，其實就是進入一個苦的世界，不斷的受著業力牽引，就像沒有自主能力的。一生中可能會不斷地種苦因，得苦果，無止境地沈淪下去。舉個生活例子，嬰兒一出世，便會哇哇大哭，因為他正要面對著生存環境的改變，這便是一種苦。另外，人老了，身體的免疫系統退化，不由自主地患上疾病，日日夜夜受著病魔的折磨，身心皆苦。

另外，貪愛憎恨愚癡是人必擁有的東西，亦是令人不斷種苦因的原因。人一生不斷的追求快樂、慾望的滿足，但在追求的過程往往會種下很多苦因——貪愛憎恨愚癡會令人不由自主地去種苦因。生活中常有這種例子，例如：一個人在公司工作，他為了升職和獲得上司的欣賞，不惜一切去滿足上司的慾望，迎合上司的口味。但事實上，他這樣的行為，可能會傷害到一些無辜的同事。到最後，可能他會失去公司內所有的朋友，受到別人的孤立。這便是貪愛憎恨愚癡導致人盲目追求所產生的苦果。

因此，佛教說“人生是苦的”，是一點也沒有錯。人生充滿著種種的苦因和苦果，而唯一超脫這種苦的方法便是修習五戒，十善和八正道。

資料來源：吳楚文 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用徵文比賽得獎作品集



## 課題一：四聖諦

### 第三堂

#### (一) 教學重點

讓學生認識「集諦」的內容以及反思渴愛和依戀與痛苦的關係

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「集諦」的定義
- 苦因：渴愛、依戀與貪嗔癡
- 無常

乙、教授學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 解決問題能力
- 溝通能力

丙、教授學生以下*價值觀和態度*：

- 勇於面對逆境
- 以樂觀的態度面對和處理痛苦

#### (三) 教學步驟

教師的預備工作

1. 準備「世間苦」的簡報
2. 印製「生命中的不能再」工作紙

教學過程

|      |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 切入 | 內容 | <p>播放「世間苦」的簡報（參閱附件 1），與學生溫習苦的類別，並介紹「無常」是世間的實況，引入佛陀以「兩支箭」表達「苦上加苦」的譬喻</p> <p>* 若因渴愛和依戀不能接受無常所帶來的痛苦，就像在已中箭的傷口上再插上一支利箭，苦上加苦。第一枝箭的傷口也因注意力分散在第二枝箭上，無法完善地處理。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      |    | 形式 | 教師以簡報形式講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      |    | 教具 | <p>➢ 「世間苦」簡報</p> <p>➢ 播放簡報的設備</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II.  | 認識 | 內容 | <p>介紹渴愛、依戀和苦的關係(參閱課堂資料 1.3.1)</p> <p>介紹三毒 (貪、瞋、癡)(參閱課堂資料 1.3.2)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|      |    | 形式 | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| III. | 探索 | 內容 | <p>面對生命中的不能再，我還是要.....</p> <p>➢ 讓學生從觀照自身經驗，領悟世間無常的實況</p> <p>➢ 讓學生反思自己如何面對無常等痛苦，是否會因為渴愛、依戀和不能接受現實而形成第二支箭的痛苦（痛上加痛）</p> <p>➢ 鼓勵學生勇於面對和接受不能改變的痛苦，積極處理所面對的苦況</p> <p>1. 把學生分成數組，派發「生命中的不能再」工作紙(參閱附件 2)</p> <p>2. 請學生就一個親身經驗的苦痛，分別從理解、處理和意義三方面填寫工作紙</p> <p>3. 請學生填好工作紙後與小組成員分享</p> <p>4. 請各小組選出一位代表向全班分享工作紙的內容</p> <p>5. 引導學生集中討論和分析以下問題：</p> <p>➢ 痛苦生起時的心理狀態是怎樣的？</p> <p>➢ 痛苦可以解除嗎？</p> <p>➢ 解除痛苦或過渡痛苦的具體方法是怎樣的？</p> <p>➢ 如何生起「我還是要……」的動力</p> <p>➢ 決心離苦如何重要？</p> <p>6. 請學生以兩支箭的譬喻，如何令自己不用苦上加苦。</p> |

|    |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |      |    | <p>注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請學生細心聆聽別人的經驗。</li> <li>➤ 請學生把討論內容保密，尊重別人的私隱。</li> <li>➤ 為營製造開放的討論氣氛，教師可先與學生分享自己的痛苦經驗。</li> <li>➤ 這個練習的重點是讓學生看清楚無常的運作，不要沉溺於無奈的苦受中。</li> <li>➤ 教師必須讓學生明白無論在任何情況下，「我們還是要」面對和處理問題。</li> </ul> <p>教師宜小心照顧學生的情緒，提供鼓勵和希望。(參閱教學提示 1.3.1)</p> |
|    |      | 形式 | 分組討論及報告                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    |      | 教具 | 「生命中的不能再」工作紙                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| IV | 反思   |    | <p>總結：集應斷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓學生明白無常和苦的普遍性，並覺知自己和其他同學同樣要處理由無常引申出來的痛苦</li> <li>➤ 由明白痛苦由渴愛和依戀而成，既而可以把苦的因斷除，斷除痛苦。</li> </ul>                                                                                                                                        |
|    |      | 形式 | 教師作總結                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| V. | 引發興趣 | 內容 | <p>家課</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生預備一隻生雞蛋，帶回學校讓教師蓋印</li> <li>2. 學生需要每天把蓋了印的雞蛋帶回學校讓教師檢查</li> <li>3. 學生需要用各種方法全力保護雞蛋，免其破損，直到下一節的佛學堂交給教師</li> </ol>                                                                                                                      |

### 課堂資料 1.3.1

#### 集諦

“集”有招引、積聚、滋長的含意。眾生因為無明，不了解真相，於五蘊身心世界上生起“這是我”、“這是我所”的邪見執著，繼而在“我”、“我所”及感官享受上又生起了“渴愛”和“依戀”。由於有渴愛及依戀的煩惱和習慣，便會造出與煩惱相應的行為，招感、繁衍和積集種種業力。有了業力的束縛，我們便無奈地流轉於生死輪迴的苦海。聖者如實了知：有無明，有渴愛，就有苦的積集；這就是苦集聖諦。

（釋衍空。《正覺的道路》上卷，65 頁。香港佛教聯合會，2003）

### 課堂資料 1.3.2

#### 三毒

貪、瞋、癡——佛教稱之為三毒，是眾生流轉生死和受無量苦的主因。貪：於順意之境，生起慾念和執著；瞋：於不如意之境，生起敵意和抗拒的心；癡：偏執和不明白事物的真相和法理的愚癡心。

### 教學提示 1.3.1

對於一些不能避免的現象，如親人去世及疾病，我們感到痛苦是自然的。這是「緣起法」中「此有故彼有」的宇宙法則。但是如果我們因為貪、瞋、癡而離開了中道，例如當親人去世時，我們因為執迷而不能理解死亡是人生必經的階段，不肯接受現實，過份抑鬱，堅執哀悼親人的痛苦以懲罰自己；又或者在患病時，過份焦慮擔憂，不能接受病痛，都會在原來正常的痛苦上加上第二支箭，為自己製造額外的痛苦。

附件 2

生命中之不能再，但我還是要.....

以前我可以.....

(理解) \_\_\_\_\_  
(處理) \_\_\_\_\_  
(意義) \_\_\_\_\_

現在我已經不能再.....

(理解) \_\_\_\_\_  
(處理) \_\_\_\_\_  
(意義) \_\_\_\_\_

但我還是要.....

(理解) \_\_\_\_\_  
(處理) \_\_\_\_\_  
(意義) \_\_\_\_\_

因為.....

(理解) \_\_\_\_\_  
(處理) \_\_\_\_\_  
(意義) \_\_\_\_\_

附件 3

## 生命中之不能再，但我還是要..... (範例)

以前我可以.....向公公撒嬌，要他請我吃糖

(理解) 我們都需要別人的關愛

(處理) 只要我乖一些，公公就會疼愛我多一些

(意義) 無論是那一種關係，人和人之間的相處都可以是很甜蜜的

現在我已經不能再.....拖著公公的手，和他談話，因為他已去世

(理解) 生老病死，是每個人必經的階段，公公也不例外，這就是無常

(處理) 我相信我跟每個人一樣，都有能力處理每個人都要承受的傷痛

(意義) 因為無常，從前我拖著公公的手和他傾談的回憶，變得很珍貴

但我還是要.....繼續完成我的人生，無論有多孤單，都要面對任何困難

(理解) 無論生活是苦是甜，我的生命暫時還未完結，還得好好地活下去

(處理) 我可以悼念公公，但不用執著傷痛

(意義) 無常的好處是，再痛的感覺都終會過去

因為.....過去的事情不能改變，生老病死是每個人都要面對的現實，我只有珍惜現在的一切，努力進步，完成公公對我的期望

(理解) 有些世事是不能改變的 (如生老病死和無常) 有些世事是可以改變的 (如生活態度)

(處理) 放下不能改變的，努力改善可以改變的

(意義) 無常令我懂得生命很珍貴，我會更珍惜自己的生命和別人的生命

---



附件 3

教師資料 1.3.1

### 苦的因 – 集諦

醫生治病首先要了解病因，知道病因才能對症下藥，做有效的治療。知道苦，那要探討造成苦的原因，再用正確究竟的方法，出離苦逼。那苦因是甚麼呢？

#### 渴愛引導再生 (tanha ponobbhavika)

意思是「愛」、「渴愛」，引導我們走向再生。Ponobbhava 是再生，ponobbhavika 是屬於再生，有愛就會繼續輪迴。

#### 伴隨喜食 (nandi ragasahagata)

指「歡喜」是和「貪欲」的法一同生起。甚麼是愛的緣？愛的緣就是「受」。不管甚麼「受」，如果有執著，它將會變成再生的緣。不要認為只有樂受是再生的緣，苦受也是再生的緣，不苦不樂受也會變成再生的緣。這些受只要和無明、愛在一起，都會成為再生的緣。佛在《有明小經》清楚地說明：假如樂受和貪欲隨眠在一起，就成為未來輪迴的緣；假如苦受和瞋隨眠在一起，就成為未來輪迴的緣；如果不苦不樂和無明隨眠在一起，就成為未來輪迴的緣。所以，假如「受」有貪、瞋及無明的染，就會繼續輪迴；如果沒有三毒的染，才不會再輪迴。對於未來苦果的因，也就是執著的部分，由於「愛」是最明顯、最容易被觀察的法，因此，佛特別以「愛」的道理來說明再生輪迴的緣。

(如實之道。阿姜查的弟子們。開示選輯)

教師資料 1.3.2

## 莫在苦中複製苦

### 【靜思小語】

苦從何來？從一念無明開始，不斷複製苦因，累積苦果。



### 開啓慈母心門

林女士因先生外遇而致婚姻破碎，獨力撫養三名子女；而幼子重度腦性麻痺，除了四肢萎縮無法動彈，亦不能言語。巨大的心靈壓力，令年方四十五歲的林女士身心憔悴，罹患憂鬱症。

三年前，林女士從大愛台聽聞上人開示：遇到逆境，不要逃避，勇敢面對方能扭轉命運。一句話如醍醐灌頂，將她從終日鬱抑難解的心靈深淵裏拉拔而出，不再怨天尤人。

去年十月，她帶幼子到花蓮慈院看診，從而開啓慈濟之門。在慈濟人不斷關懷與正向引導下，林女士不但走出人生的低潮，並於前天在花蓮見習志工培訓會中，帶著幼子現身說法，鼓舞許多人心。

上人於早會時讚許林女士，二十年來對孩子不離不棄，實乃母恩浩連天！  
「人間多苦啊！苦從那裏來？由一念無明開始，不斷在苦中複製苦。」

有的孩子甫出世即有先天缺陷，然而父母的疼惜之心未曾稍減；有的兒女雖是身強體健，卻因一念偏差導致行為脫軌，不但自毀前途，更禍及整個社會，使父母傷心蒙羞。

「要以菩薩的智慧面對親情，才能灑脫而輕安自在，不隨著孩子的苦而使心靈長期陷於痛苦中。」

### 變質的人心

藥師法會中，上人以近來引致人心惶惶不安的「千面人」事件提醒大眾：社會安危人人有責。

「倘若人人心念正確，社會上就不會有這麼多糾結之事。」上人嘆言，犯

案者有聰明卻用在錯誤的方向，導致一人往生、多人中毒垂危，令社會不安。雖然他落網後表達悔過之意，並向死者懺悔，表示這期間飽受心靈不安、掙扎之苦。但是一失足成千古恨，心性被蒙蔽使自他受害，也累及家人。

「若是犯罪前有機會遇到貴人，導正其偏差的心念，或許就不會犯下此震驚社會的案件。」上人叮嚀：「預防人心變質，大家於心念、生活、社會、人與人之間，要時時多用心！」

資料來源：釋德汎 慈濟月刊 463 期

<http://taipei.tzuchi.org.tw/monthly/463/463c5-22.htm> 2007.8.10

## 教師資料 1.3.3

**苦生由業集，業集復由惑，發業與潤生，緣會感苦果。**

以下，說明集諦。集是為因為緣而生起的意思。眾生世間的「苦」果，為什麼會不斷的「生」起呢？這是「由」於「業集」。業，是為善為惡的行為（表業），又從善惡行為而引起的潛力（無表業）。因業力的積集，苦果就從業力而集起了。但「業集」又為什麼生起呢，這是「由」於「惑」。惑，是迷惑，是煩惱的通稱。因眾生內心的不良因素，煩動惱亂，這才有業的集起。

說到這，應該了解一個重要的問題。要知道，業力的招感苦果，煩惱是主要的力量。煩惱對於業，有二種力量。一、「發業」力：無論善業或惡業，凡能招感生死苦果的，都是由於煩惱，直接或間接的引發而起的。所以如斷了煩惱，一切行為，就都不成為招感生死的業力。二、「潤生」力：業已經造了，成為眾生的業力。但必須再經煩惱的引發，才會招感苦果。這如種子生芽一樣 [P155]，雖有了種子，如沒有水分的滋潤，還是不會生芽的。也就因此，如煩惱斷了，一切業種就乾枯了，失去了生果的力量。由於煩惱的發業與潤生，在因「緣會」合時，才有業種的招「感苦果」。所以，一般但說業感，是說得不夠明白的。假如要說業感生死，倒不如說：由無明等煩惱而感生死，說得更扼要些。

資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/10/yinshun10-06.html> 2007.8.9

## 教師資料 1.3.4

**業有身語意，善惡及不動。業滅如種習，百千劫不失，隨業感生死，不出於三界。**

集諦中，招感生死的業力，在五乘共法中，已經說到。現在略說「業有」二類的三業。一、「身語意」三業：這是從業的所依而分類的。身體的動作，或是惡的，如殺生，偷盜等。或是善的，如不殺，不盜等。這不但是一般的生理活動，而是帶有道德或不道德性質的身體動作。這種身體的動作，名為身表業，業就是動作的意思。由此身體的動作，引起潛在的動能，名為身無表業。這雖然無可表見，但是物質的能力化，有著招感果報的作用。同樣的，語言的表達（文字，可說是語業的身業化）中，妄語，兩舌等是惡的；誠實語，和合 [P156] 語是善的，名為語表業。由此語言的表達，而引起潛在動能，名為語無表業。身業與語業，屬於生理的動作，及引起的動能，都是屬於物質的。意業，是屬於心的。與思心所相應的心心所法，是意業。有人說：業的體性，是思心所。內心的活動，是意業。由內心的發動而表現於身語，這種動身、發語的思，就名為身業語業。這樣的解說，是傾向於唯心論的說明。然而，佛說善與惡的身業，語業，是天眼所見的色法。所以，說（無表）業是物質引起的特種動能，應該更妥當些。二、「善惡與不動」三業。善業與惡業以外，什麼是不動業呢？這是與禪定相應的業。與色或無色定相應的業，當然是善的。但禪定的特徵是不動亂，所以業也叫不動業。這種不動業，能招感色界及無色界的生死。因此，善業與惡業，是專指能感欲界生死的業力而說。

無論是身語的動作，或者由此而引起的動能——表業與無表業，依佛法說，這都是生滅無常的，剎那就過去了的。「業」已剎那「滅」而過去了，那怎麼還能招感後果呢？對於這，經中或比喻為「如種」子：如草木的開花結子，[P157] 雖然凋謝枯萎了，但種子還會生芽，抽枝而發葉的。或者比喻為如熏「習」：像藏過名香的匣子，香雖已經取出了，但匣裡還留有香氣一樣。因此後代的學者，就成立種子說，或習氣說，來說明業力感果的可能，但這到底是通俗的譬喻而已。依佛法的深義來說，過去了，或者說剎那滅了，這並非說等於沒有，而只是從現實存在而轉化為另一姿態。可以說：滅了，過去了，不是沒有，而還是存在的。當然，這與存在於現在的不同。如物質的從質而轉化為能，決非沒有，但不能以體積，質礙等物質概念來局限他。所以業力的剎那過去，一樣的存在（當然不是現在），只要遇到因緣的會合，就會招感果報，如能的化而為質一樣。假使因緣不和合，業是永久存在的，無論是「百」劫，「千劫」，萬劫，無量數劫，業力「不」會「失」去，還是會感果的。

眾生，「隨」著不同的「業」，招「感生死」果報，一生又一生的延續下去，常在五

趣中流轉。由於這是煩惱所引發的，煩惱所滋潤的，所以無論業是怎樣的善，高尚到什麼地步，終究「不出於三界」——欲界，色界，無色界。 [P158] 三界，是眾生活動的三大區域。在這三界以內，永久是生死不了。所以出世的三乘聖法，就是要從根本上消除生死的原因，而不致再受三界生死的繫縛，這才能實現佛法大解脫的目標。

資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/10/yinshun10-06.html> 2007.8.9

附件 5

學生資料 1.3.1

明白痛苦的根源，努力尋求離苦方法



我們漫長的人生路途上，縱使得到過甚麼甚麼，都是彷彿很不真實似的。或者，我們到了生命最後的一刻，我們的內心仍未找到一片落腳點。世人那永不滿足的心總是營營役役，無片刻的安寧。這又何苦呢？

世人皆擁有一顆心，但這一顆心所影響的卻很大很大。執迷的心會因有渴愛和依戀而生起痛苦的感受，“執著”是會令自己透不過氣來的。不如我們嘗試放開懷抱，就八正道中的“正見”為主導吧。“正見”是就事物的實在情況，去明白和了解而得出的正確見解，即離開個人主觀偏見或希望。若果我們懂得以平和的心面對每一件事，效果或者會大有不同。

我們每天都須要和別人相處，要相處得融融洽洽，確是一門學問。假若，你得不到別人的歡迎，那你嘗試不要大怒，想想自己為何得不到別人的歡迎，得不到友誼？懂得反思，才能擁有一段快樂的友誼。如果你繼續堅持是他人的錯的話，情況會更加惡劣。你又會更加孤獨。這些都是能夠亡羊補牢的方法。

至於，遇上不快的事情，縱使有多不如意也好，我們總要堅持信念去面對。若果我們繼續把不快抑鬱的情緒壓存，這樣除了令身心疲憊，我們人生亦會白過了。放下執著，將緊握著的拳頭放開，那就能擁有，“退一步海闊天空”。若果你繼續緊握著雙手，不但別人不敢與你握手，你自己亦不能擁有四周。

其實，我們既然不能逃避生老病死，但我們卻可改進人生。得失只有一念，四周環境沒變遷，但我的心境可以轉變。轉變出一顆平常心，隨緣吧！命運刻意，鍛煉你的毅力。如果我們將執著拋在後面，我們就能減輕煩惱。

資料來源：黃珮芝 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用徵文比賽得獎作品集





## 課題一：四聖諦

### 第四堂

#### (一) 教學重點

讓學生認識「滅諦」的內容和反思痛苦息滅的可能

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「滅諦」的定義
- 痛苦息滅的可能
- 佛教了斷生死的層次比斷滅一般的世間苦更深遠

乙、教授學生以下*技能*：

- 分析及反思能力
- 研習能力

丙、教授學生以下*價值觀和態度*：

- 以開放的態度，認識「解脫菩提道」的最終目的
- 探索不再被煩惱支配的真正自由

#### (三) 教學步驟

學生的預備工作

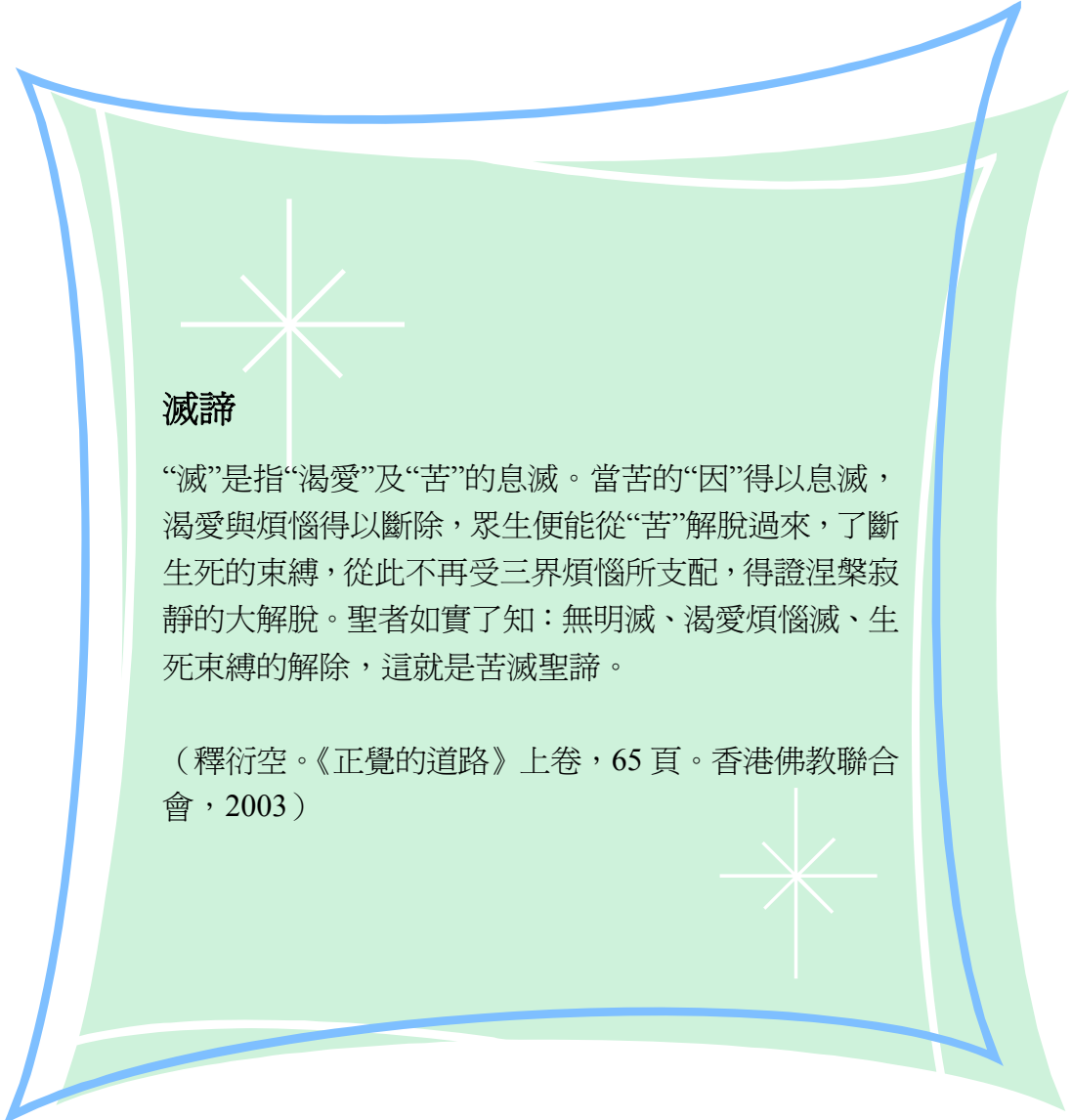
交出保護了一個星期的雞蛋

教學過程

|     |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.  | 切入 | 內容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生交出保存了一個星期的雞蛋</li> <li>2. 請幾位學生說說保護雞蛋的過程與感受</li> <li>3. 請學生解說是甚麼原因令他們堅持保護雞蛋</li> <li>4. 成功交回雞蛋後的感受為何</li> <li>5. 未能交回雞蛋的感受</li> <li>6. 為何有這樣的分別</li> </ol> <p>* 帶出因執著而產生的牽掛與負累以及放下負累所得的解脫與快樂</p> <p>* 在探討執著與放下時，帶出放下的智慧與自利利他的承擔</p> |
|     |    | 形式 | 請個別學生分享個人體驗                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|     |    | 教具 | 學生保護了一個星期的雞蛋                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II. | 探索 | 內容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把學生分成小組</li> <li>2. 請學生選出人生中最大的牽掛或負累，並討論當個人利益與整體利益產生矛盾時，如何取得平衡</li> <li>3. 請每組派出代表報告討論的結果</li> </ol>                                                                                                                                  |
|     |    | 形式 | 分組討論及報告                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|      |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| III. | 認識表達 | 內容 | <p>介紹涅槃寂靜的大解脫(參閱課堂資料 1.4.1 )</p> <p>以佛法的故事解說如何才能以「無有定法」去平衡「放下執著」與「承擔責任」(參閱附件 1 及 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* “渴愛”是對喜愛事物的執著和希望擁有的心態。“渴愛”往往令人產生偏見和不安。例如對金錢有了“渴愛”便會成為金錢的奴隸，亦不會善用金錢。若沒有了對金錢的“渴愛”，才能客觀了解金錢的價值和局限，繼而能善於處理和運用金錢</li> <li>* 同樣地，當我們對生死有了客觀和正確的認識，就會接受生命的無常，繼而把握和善運用有限的生命及面對是必要來臨的死亡</li> <li>* 即使還未能像佛陀一樣完全證悟，但生命之中也可以有一些類似「涅槃」的感覺——放下一分執著，就少一分煩惱，多一分安樂自在</li> <li>* 小解脫不如真解脫。例如，抓癢能令蚊患的痕癢煩惱得到短暫的解脫，但是長遠來說，沒有蚊患更好</li> <li>* 「涅槃」是指“渴愛”(苦因)及“苦”的息滅。不是丟棄一切，而是放下執著和分別。放下的是心，而不是行為和事物。(此句何解?)</li> <li>* 若我們希望得到寧靜，就先要造就寧靜的環境，繼而不要再追求寧靜。寧靜不是從追求而得，是從放下心中事而得。同樣地，涅槃不是求得的，是從“渴愛”和分別心的止息而成就的安樂和解脫</li> </ul> <p>總結：滅應證</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 痛苦是有寂滅的可能，在歷史上，佛陀就是證悟了涅槃的榜樣</li> <li>➤ 所有眾生都有究竟滅除生死苦的可能，但是要達到像佛陀那麼安詳自在的境界，除了知苦、苦因及苦可滅，還要有具體可行的滅苦方法，這方法將會在下一堂介紹</li> </ul> |
|      |      | 形式 | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| IV.  | 反思   | 內容 | <p>家課</p> <p>請學生以日常生活為例，寫出如何自在地把心放下，同時又能承擔責任，做好本份</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

課堂資料 1.4.1



### 滅諦

“滅”是指“渴愛”及“苦”的息滅。當苦的“因”得以息滅，渴愛與煩惱得以斷除，眾生便能從“苦”解脫過來，了斷生死的束縛，從此不再受三界煩惱所支配，得證涅槃寂靜的大解脫。聖者如實了知：無明滅、渴愛煩惱滅、生死束縛的解除，這就是苦滅聖諦。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，65 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

## 放下與提起

做人，要像一只皮箱，能夠提得起，也要能夠放得下。光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的時候，就會感到不便。所以，做人要當提起時提起，當放下的時候放下。

我們經常聽到別人說：要放下，要放下！我們對於功名富貴放不下，生命就在功名富貴裏；我們對於悲歡離合放不下，我們就在悲歡離合裏痛苦掙扎。金錢放不下，名位放不下，人情放不下，我們就在金錢、名位、人情裏面打滾；甚至有人對是非放不下，對得失放不下，對善惡放不下，你就是在是非、善惡、得失裏面，不得安寧。

放下固然很好，但是提起更難。一個人如果什麼統統都放下了，他的人生還能擁有什麼呢？所以正念要提起，正行要提起，正語要提起，正見要提起，慈悲要提起，道德要提起，善緣要提起，精勤要提起，不把這些提起，人生的價值、意義在那裏呢？

所以，佛法教人要放下，但是放下之後，更要能夠提得起；佛法教人要能提得起，但是當你提起之後，還要能夠放得下。人生最大的放不下，就是家庭、妻女、親情、財富等，所以人永遠負重、辛苦。佛法勸我們有時候要能放得下，不是沒有道理的。

憂國憂民的人，對國家、人民放不下；關心社會安樂的人，對社會安樂放不下；有公理、正義性格的人，對違反公理正義放不下，所以憤世嫉俗；但是假如全部都放下，也不成其為關懷民生疾苦的聖賢。所以，提起、放下，也要有價值觀念，在權衡價值輕重之後，要提起，要放下，都是一體兩面，同等重要。

地藏王菩薩放下了人間的功名利祿，但是他要提起地獄的說法度眾；觀世音菩薩放下了西方淨土的補處菩薩之位，但是他提起了對娑婆世界的救苦救難。在佛經裡，多少道理歌頌修道者的放下，但是更歌頌他們對菩薩道的提起。

人的心裏，瞋恨嫉妒、憂悲苦惱，負擔太重，應該放下；責任公理、慈心悲願，應該提起。放下的東西未必是好，提起的也未必是不好。總之，還是一句話：人，要像一只皮箱，當提起時，你要提得起；當放下時，你也要能放得下。



資料來源：星雲大師 迷悟之間

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2001-12/901202.htm>

2007.8.10

附件 2

## 放下

一天，坦山和尚與隨侍的沙彌要到某地去說法，  
路過一條小溪，  
因下過雨，河水雖不大，卻泥濘不堪，  
師徒二人正準備渡河時，  
來了一位穿著入時又年輕貌美的小姐，  
行色匆匆，似有急事要辦，卻又在岸邊躊躇不前。

此時，坦山和尚趨前向那位小姐說：

「姑娘，來吧！我背妳過去。」

緊跟在後面的沙彌，一直悶聲不響，心裡卻大惑不解：

「平時師父教導我們，不能接近女色，為什麼今天師父自己卻犯清規呢？」

沙彌雖有疑惑，但受平時師父嚴格教導的影響，

一時間，不敢在師父面前立即表態，但心中確實悶悶不樂。

事隔多日，沙彌愈想愈憋不住，於是來到師父面前：

「師父！我們出家人是不可以親近女色的，為什麼前些日子，師父在小溪邊，  
卻自己背起漂亮的姑娘過河呢？」

坦山和尚聽了，很訝異地說：

「我背那個姑娘過河，早就把她放下了！沒想到你卻把那位姑娘緊緊背著，到  
現在都還沒放下來！」

資料來源：[http://www.ctworld.org.tw/sutra\\_stories/story017.htm](http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story017.htm)

2007.8.10

## 小結

故事中的師父看到有眾生需要幫助，他立刻持著清靜心，以助人  
為己任，並不執著於繁文縟節裡說的「男女授受不親」。在幫助別人後，他並  
沒有依戀抱著女子時的感受，更沒要求受惠的女子施以回報，沒執著幫人的感  
覺，更不像小沙彌般，在看見師父幫助女子的一日一夜後，還在心中執持著這  
件事。



## 附件 3

## 資料 1.4.1

**滅應滅於惑，惑滅則苦滅，解脫於癡愛，現證寂滅樂。**

現在來說滅諦。滅有兩個意義：一、是滅除；二、是寂滅。滅除了苦痛的根源，才能解脫生死苦，實現涅槃的寂滅。從滅除來說：眾生在生死輪迴中，從苦生苦，苦個不了，這是要滅除的對象。然解除眾生的生死苦迫，佛法並不著重到外界去改善。因為外物的改善，是不能徹底解決問題的。也不從這個色身去努力，如外道的修精練氣，求長生不老那樣。因為有生必有滅，長生與永生，不過是眾生的顛倒妄想。雖然苦報是業力所感的，但問題卻是煩惱。有了煩惱，就會發業，潤生；如斷了煩惱，就使有無量業種，也就乾枯而不再起用。所以佛肯定地指出：要「滅」除生死大苦，「應」該「滅於惑」——煩惱。如「惑滅」了，那就不再造業了，過去所有的業也就乾枯無用了。這樣，生死「苦」果，就會徹底的「滅」除。

說到煩惱的滅除，當然也要從根本的煩惱去著手。如伐大樹一樣，專門斫枝摘葉，是不能達成目的的。如斷了樹根，那就使是暫時發葉，也終究是會死去的。說到煩惱的根本，當然是愚癡無明了。無明，主要是迷於無我的無明，還有染著於境界的貪愛。一是障於智的，一是障於行的。從修學佛法來說，應該先通達無我，得到無我真智的契證。然後從日常行中，不斷的銷除染愛。但到圓滿時，這都是解除了的。經中時常說：『離貪欲者，心解脫；離無明者，慧解脫』。所以現在說：「解脫於癡愛」。無論是知見，無論是行為，都不再受煩惱的繫縛，而且是把煩惱徹底的去除了。這樣，就能「現證」到涅槃的「寂滅樂」。現證，是親切的，當前的證會，是無漏的直觀體驗。體驗到的，就是寂滅，得到解脫自在的安樂。涅槃寂滅，是現實所證驗的，並非推託到死了以後，這是佛法的特色。內心的煩惱銷融了，直覺到無障無礙，平等不動，自在的聖境，叫做寂滅。這好像從火宅中逃出來，領略到安全與清涼；也像從煩惱鬥爭中出來，享受到和諧而平靜的境地一樣。經論中每以寂，靜，妙，離，來形容這滅——涅槃。所說的樂，也不是衝動性的樂感，而是捨去煩惱重擔而得來的自在——『離繫之樂』。

資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/10/yinshun10-07.html> 2007.8.9





## 資料 1.4.2

**能滅苦集者，唯有一乘道。三學八正道，能入於涅槃**

苦痛的原因（集）消除了，生死大苦也就從此結束，得到了涅槃的大解脫。但無始以來，苦與集是不斷的延續，如不修對治道，是不會自動結束的。所以要說到道諦，道才是佛弟子修學的心要，如生病而請醫生，主要是爲了服藥一樣。

「能滅苦集」的道，是些什麼呢？雖然眾生的根性不同，有利有鈍；有聲聞，緣覺，菩薩，佛也應機而說有多少不同的法門。但真正能出離生死的，是「唯有一乘道」，也可說只有一乘，一道。乘是車乘，能運載人物，從此到彼。佛所說的法門，能使眾生從生死中出來，到達究竟解脫的境地，所以稱法門爲乘。同樣的，道是道路，是從此到彼，通往目的地所必經的；所以修持的方法，也稱爲道。我們知道，眾生是同樣的生死；生死的根源，是同樣的迷執。苦與集的體性是一樣的，那出離生死苦的法門，那裡會有不同呢？所以佛在《阿含經》中，曾明確地宣說一乘法，也就是『一道出生死』，『同登解脫床』。

出離生死的一乘法——不二法，從證悟真理來說，是無二無別的（『同入一法性』）；從修行的方法來說，是同樣的。適應眾生的不同根性，佛是說有種種方法的。但除了方便引導的以外，論到出離生死的道體，並無差別，總不出於「三學」（學是學習，不是學問）。三學，應稱爲『三增上學』，就是增上戒學，增上心（定）學，增上慧學。增上，是有力的，能爲他所因依的意思。因爲三學有相依相因的關係，是求解脫者必不可缺的學程。決沒有不修戒而能成就定，不修定而能成就慧，不修慧而能得解脫的道理。然佛在說明道諦時，最常用的內容分類，還是「八正道」。八正道，應稱爲『八聖道分』，或『八聖道支』。這是成聖的正道，有不可缺的八種成分。這就是：正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定。八正道就是三學，如正見，正思惟是慧學；正語，正業，正命是戒學；正念，正定是定學；正精進是遍通三學的。此八支聖道，是三學，也就是一乘。佛爲須跋陀羅說：外道們沒有八正道，所以沒有聖果，沒有解脫。我（佛）法中有八正道，所以有聖果，有解脫。這可見八正道是「能入於涅槃」的唯一法門了。這在大乘的《楞伽經》中，也還是這樣說：『唯有一大乘，清涼八支道』。

資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/10/yinshun10-07.html> 2007.8.9

## 附件 4

## 學生資料 1.2.1

**明白痛苦的根源，努力尋求離苦方法**

人生在世，我們很多時候也會遭受各種痛苦，有些苦是與生俱來的，如生、老、病、死等，不能逃避；有些苦則是後天形成而又能改變的。好像工作上的不如意及惡劣的人際關係等。既然能夠改變，我們實應尋求面對和改進這些痛苦的方法，建立和樂而幸福的人生。

醫生若要醫治某種病，必先尋找病源。同樣，眾生是治理自己生命痛苦的醫生，要消滅苦，必須先知道導致苦出現的主要根源。世間一切事物及現象的出現都是處於一定的因果規律之中。事物不會獨自產生，亦不會偶然形成，而是由各種因、緣聚合而成，是為“因緣法”。因與果有著相同的善或惡的性質，即所謂“善有善報，惡有惡報”。因此，沒有苦因，苦果是不會形成的。我們日常生活中所感受到的各種痛苦，皆因種下苦因所致。例如：某學生經常沉溺於玩樂，一放學回家，便是對著電腦遊戲玩個不停，每日如是，不肯努力學習。結果，學業成績不理想是理所當然的事，他不是要承受自己造成的苦果嗎？

因此，一切苦果皆由苦因所引起。但苦因已成過去，不能改變，所以我們得要面對現實生活中的各種痛苦。有些人遇到不如意事時，往往消極地逃避現實，甚至怨天尤人。因不明因緣法故，他們以為痛苦不可改變，於是只好放縱自己，自暴自棄。然而，這樣就能清除苦嗎？這些做法非但絕對不能改變痛苦的現實，反而徒添苦因，引申更多苦果。於是，人就像處身“苦”的密室裡，循環不息地受痛苦的折磨，不能解脫。

其實，痛苦並不可怕，真正可怕的是我們沒有面對痛苦的勇氣及斷除苦因的決心。當痛苦出現時，例如：與友人不和，發生爭執，雙方關係惡化，而自己也因此感到抑鬱，我們先要正視問題的存在，因為那是客觀事實，不能逃避。此外，我們應平復自己的心情，並以積極，樂觀的態度面對——確信苦是可以滅除的。只有當心靈平靜時，我們才可以理性地想出解決問題的方法。當然，我們還須將這樣的態度付諸實際行動，問題才能夠解決。例如：我們可尋求別人的幫助，並主動與友人傾訴，重修雙方和諧融洽的友誼。若明知苦的存在，卻不設法化解它，苦只會依舊困擾著我們。只有堅信自己有能力克服，苦痛才會遠離我們。

如我們確信因果緣法，明白到一切苦乃惡業所生，眾生要離苦，必須斷除苦因。

我們應時刻檢點自己的思想和行為，避免產生邪念及惡行。我們亦應時常抱著“慈、悲、喜、捨”四無量心對待其他眾生，共同建立安穩和樂的理想社會環境。若加上積極行善，廣結善緣，則眾生必得福報！

佛陀常言人生之痛苦，旨在引導眾生從現實生活中醒覺苦的存在，並提供離苦的方法，關鍵即在確切了解因緣法，找出並消除苦的成因而最終達至無苦安穩的解脫境界。



資料來源：馮漢輝 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用徵文比賽得獎作品集



## 課題一：四聖諦

### 第五堂

#### (一) 教學重點

讓學生認識「道諦」的內容和學習滅苦的方法

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「道諦」的定義
- 佛陀教授的滅苦方法
- 八正道
- 三學
- 八正道與三學的關係

乙、教授學生以下*技能*：

- 協作能力
- 批判性思考能力
- 研習能力

丙、教授學生以下*價值觀和態度*：

- 依據八正道，正確規劃人生，學習離苦得樂的方法以積極面對生活上遇到的種種問題，學習自省、自決，提高自信

#### (三) 教學步驟

教師的預備工作

1. 選取一個富爭議性的時事議題
2. 準備有關這個議題的不同觀點資料，如剪報，電台訪問或社評等
3. 影印《羯腊摩經》及工作紙
4. 我的八正道工作紙

教學過程

|      |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 切入 | 內容 | 請學生簡介「苦」、「集」、「滅」三諦，以鞏固知識，並帶出今堂的主題——「道諦」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|      |    | 形式 | 向全班提問                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| II.  | 認識 | 內容 | 介紹「道諦」內容<br>(參閱課堂資料 1.5.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|      |    | 形式 | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| III. | 探索 | 內容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把學生分成小組</li> <li>2. 派發近期熱門議題資料</li> <li>3. 請學生分析資料，歸納資料的不同觀點；判斷那一個觀點正確無誤</li> <li>4. 請學生討論何謂「正」(正確無誤)? 如何判斷觀點為「正確無誤」? 「正見」為何重要?</li> <li>5. 請各組派代表報告討論結果</li> <li>6. 派發《羯腊摩經》(附件 1) 給學生，指出經典中佛陀教授我們保持「正見」的方法</li> <li>7. 派發羯腊摩經工作紙(附件 2)，請各組學生把剛才確立何謂「正」(正確無誤)及何謂「正見」的論據，以工作紙上列舉的準則檢查一次，看看可有偏差(可參閱工作紙範例：附件 3)</li> <li>8. 請各組代表報告檢查結果，並說明他們如何「覺知」那是正見? 如何依「信力行」來實踐這正見</li> </ol> <p>* 「正見」是如實知見，作用有如我們生活中的導航員，讓我們不會偏離正確的修行道路，達致離苦得樂</p> |
|      |    | 形式 | 分組討論及報告                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|      |    | 教具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 具爭議性的時事資料</li> <li>➤ 羯腊摩經</li> <li>➤ 羯腊摩經工作紙</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| IV.  | 認識 | 內容 | 介紹「八正道」(參閱課堂資料 1.5.2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      |    | 形式 | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| V.   | 表達 | 內容 | <p>請學生列舉生活事例，說明在生活中實踐「八正道」的重要性。(附件 4 及附件 5，並可參閱工作紙範例，附件 6)</p> <p>總結：道應修</p> <p>如同醫生給我們治病，如果我們不依醫生所開的藥方，定時吃藥，是不能夠把病治癒的，因此，我們只有勤修「八正道」，才可獲得解脫的自在安樂</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |        |    |                                                                                                                                  |
|----|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        | 形式 | 學生分享及教師總結                                                                                                                        |
| V. | 反<br>思 | 內容 | <p>家課</p> <p>請學生列舉一件生活苦事(曾經經歷、現正經歷或將要經歷皆可)，並根據「八正道」的準則製定一套離苦得樂的方案</p> <p>預習</p> <p>請學生搜集一些有關青少年問題，如吸毒、校園暴力、未成年懷孕等資料，在下一節作堂課用</p> |

課堂資料 1.5.1

### 道諦

『道』以能通達為義。若欲滅苦及證得涅槃解脫，必須依據解脫之道修行。這解脫之道又名『中道』，就是在見解上不生起『生、滅』，『人、我』，『常、斷』等二邊的執著，及在修行上不落入極苦或極樂的窠臼；亦即是從正知正見的觀察，培養出解脫的智慧，進而達至寧靜內證的涅槃。這種能令我們得解脫的方法，具體而言就是『八正道』，即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。簡而言之，即『戒、定、慧』三無漏學。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，66 頁。香港佛教聯合會，2003)



## 課堂資料 1.5.2

## 八正道

「八正道」，就是通往滅苦之道。八正道以『正』為核心，而正邪之分是在於『見』的掌握。若『見』出了偏差，就不能稱為八正道，所以八正道是以正見為主導。以下是八正道的解說：

- (一) 正見：是就事物的實在情況，去明白和了解而得出的正確見解；那就是離開個人主觀偏見和希望，而直接了解事物的本來面目。換言之，就是對佛陀所說的四聖諦和緣起法等真理有正確的了解。
- (二) 正思維：就是選取思維那些符合真實，並能為自己 and 他人帶來安樂，遠離煩惱的見解和道理；亦即是符合法理的作意思維，所謂“如理作意”便是這個意思。
- (三) 正語：是指由正見和正思維的引導，從而遠離妄語、兩舌、惡口和綺語，而說那些切合時宜，符合事實，符合法理，帶來安樂和有用的言語。
- (四) 正業：是符合正見和正思維的行為，亦即不殺、不盜、不淫、不妄、不貪、不瞋、不癡的身口意三業。
- (五) 正命：是指符合國家法律和佛教戒律的謀生方式。例如居士不應從事殺生，以及販賣武器、人口、酒類、毒品、色情等的事業。
- (六) 正精進：即是能夠勤奮努力，堅持不懈地去修行其餘七正道，使能貫徹始終，並令善法生起和滋長，惡法得以消滅和不再復生。
- (七) 正念：就是能夠專心一致地去觀察和了解身體、感受、情緒和心智的活動；並以無常、苦、無我的角度去觀照五蘊身心，以斷除心中的渴愛和依戀，確立正見。
- (八) 正定：是指與正見、正思維、正念相應而專注於一處的心靈狀態。

經文中所說的八正道，本來被視為見道後的修行次第，但這並不表示我們不能依八正道的精神，把佛法實踐到現實生活中。八正道包含了戒定慧三無漏學，但以正見為主導。所以我們學佛做人，也應以正見為依歸，因為沒有正見的主導，一切行為便會因隨邪見而出偏差。

正見的培養主要以『多聞熏習、如理作意』和『正念觀照、如實覺知』而培養增長。『多聞』可以讓我們開闊眼界，繼而能作出正確選擇，乃至融會貫通。『熏習』則從多聞和親近善知識而得以熏染學習。『如理作意』就是依法理而作思維，繼而能明白領會，成為自心能夠運用的知識。『正念觀照』包含了定和慧的修習，那就是以細心專注的定力和觀察照顧的智慧，來了解身心五蘊，從而能如實覺知身心的狀態，並對身心五蘊產生正確的見解——正見。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，59-60 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

## 羯腊摩經—不要盲信

佛有一次到憍薩國一個叫做羈舍子 (Kesaputta) 的小鎮去訪問，那鎮上居民的族姓是迦摩羅。他們聽說佛來了，就去拜見他，向他說：「世尊，有些梵志和出家人來到羈舍子，他們只解說弘揚他們自己的教義，而蔑視、非難、排斥其他教義。然後又來了其他的梵志出家人，他們也同樣的只解說弘揚他們自己的教義，而蔑視、非難、排斥其他教義。但是對我們來說，我們一直都懷疑而感到迷茫，不知道在這些可敬的梵志方外人中，到底誰說的是真實語，誰說的是妄語。」

於是，佛給了他們如次的教誡，在宗教史上也是獨一無二的：

「是的，迦摩羅人啊！你們的懷疑、你們的迷茫是正當的；因為對於一件可疑的事，是應當生起懷疑的。迦摩羅人啊！你們要注意不可被流言、傳說、及耳食之人所左右，也不可依據宗教典籍，也不可單靠理論或推測，也不可單看事物的表象，也不可溺好由揣測而得的臆見，也不可因某件事之似有可能而信以為實，也不可作如此想：『他是我們的導師。』迦摩羅人啊！只有在你自己確知某事是不善、錯誤、邪惡的時候，你才可以革除他們……而當你自己確知某件事是善良的、美好的、那時你再信受奉行。」

佛所教的尚不止此。他告訴他的比丘們：弟子甚至須審查如來（佛）的本身。這樣，他才能充分地相信他所追隨師尊的真正價值。

（羅侯羅·化普樂。《佛陀的啓示》·《原始佛經選要》合刊。宣隆內觀親禪修會印贈。2006）

附件 2

## 工作紙：羯腊摩經的正見



佛陀說：「對於一件可疑的事，是應當生起懷疑的」，我們如何去決定一件事是可疑或不可疑呢？請舉例：

| 應當懷疑的處境 —— 確立正見的探究法     | 生活實例 |
|-------------------------|------|
| 1. 不要被流言左右              |      |
| 2. 不要被傳統左右              |      |
| 3. 不要被謠傳（耳食）左右          |      |
| 4. 不可依據宗教典籍             |      |
| 5. 不可單靠理論或推測            |      |
| 6. 不可單看事物的表象            |      |
| 7. 不可溺好由揣測得來的臆見         |      |
| 8. 不可因某件事之似有可能而信以為實     |      |
| 9. 不可作如此想：「他是我們的導師。」而相信 |      |

附件 3

# 工作紙：羯腊摩經的正見



佛陀說：「對於一件可疑的事，是應當生起懷疑的」，我們如何去決定一件事是可疑或不可疑呢？請舉例：

| 應當懷疑的處境 —— 確立正見的探究法     | 生活實例                                                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. 不要被流言左右              | 聽見別人說股市會升便信以為真。事實上投資涉及風險，股價可升可跌。                                      |
| 2. 不要被傳統左右              | 中國傳統相信「女子無才便是德」。現代社會有許多成功女士的例子去推翻這種思想，如：李麗珊和陳方安生。                     |
| 3. 不要被謠傳（耳食）左右          | 家長相信「吃蔥會變聰明」。但醫學上沒有這種理據，吃蔥並無助智能發展。                                    |
| 4. 不可依據宗教典籍             | 婆羅門教的《吠陀天啓》把人們分成四等，有貴族和賤民之分，種姓間不能通婚。這種制度否決個人的知識、能力，只計較其出身。            |
| 5. 不可單靠理論或推測            | 廣州一醫生發表理論說「自瀆過多會引起前列腺炎」。這說法並未得到醫學界的證實，故我們必須以懷疑的態度對待。                  |
| 6. 不可單看事物的表象            | 從前的人看見海有盡頭，便相信地球是方型的。不過自從太空人上太空後，這說法便立刻被推翻。                           |
| 7. 不可溺好由揣測得來的臆見         | 一些人相信「紋身是黑社會行為」。然而一些人的溺好，並不代表行為的意義，有些明星，也會在身上紋身，視為潮流象徵。               |
| 8. 不可因某件事之似有可能而信以為實     | 看了纖體廣告的人便相信可以用這些方法減肥，自己必會像代言人般成功。事實上每個人的體格不同，那些代言人亦有可能是靠其他方法或藥物來協助減肥。 |
| 9. 不可作如此想：「他是我們的導師。」而相信 | 孟子認為人性本善，荀子則認為人性本惡，兩者說法互相矛盾。我們應抱懷疑態度，親自觀察和審視，而不偏重任何一位導師的言論。           |

附件 4

## 旺角的士高掃毒 300 青年向警叫囂

在 2007 年初的一個晚上，百多名警員奉命到旺角道兩間的士高掃毒。在行動其間，拘捕了兩名涉嫌販毒及藏毒的女子，在兩人身上起出共一萬多元的毒品。此外，亦拘捕了 4 男 1 女未成年少年。

當警方進行掃毒工作時，把兩的士高內的 300 多名青年請到街上，以便進行調查。在接近清晨六時，被請到街上的青年開始向警員叫囂，大叫「警察快走！」，甚至有人向在場採訪的記者投擲水樽，開始時，警方向青少年發出警告，但作用不大，青少年更以粗言穢語「回敬」。及後，警方為了防止場面失控，決定以驅散行動將街上 300 多名青少年趕走。警員連同警犬撲向人群，青少年們立刻在街上四散。但一名懷疑曾服食毒品的 22 歲青年，情緒高漲高聲呼叫向警員推撞，警方只好將其按到地上，並於身上搜出 12 小包「K 仔」。而是次行動於早上七時結束。

(文章經過撮寫)



資料來源：蘋果日報 夜搜 D 場掃毒烔烔 旺角街頭 150 警面前 300 少年叫  
2007 年 1 月 20 日

| 八正道 | 事件中主角的例子                | 八邪道 | 事件中主角的例子                       |
|-----|-------------------------|-----|--------------------------------|
| 正見  | 覺知沉淪毒品的禍害               | 邪見  | 以為服食毒品很有型和快樂，而且不會上癮，對身體無害      |
| 正思維 | 我要離開毒品，鼓勵自己不再服食         | 邪思維 | 認為警察無權阻止自己尋找歡樂                 |
| 正語  | 鼓勵別人不要服食毒品              | 邪語  | 青年向警員叫囂，責備警察                   |
| 正業  | 奉行戒、定、慧三業               | 邪業  | 青年口服和買賣毒品，犯下了身口意三業。            |
| 正命  | 參加對青少年有益的活動，如童子軍、學習一技之長 | 邪命  | 案中被捕的女子以販毒謀生，這種工作是犯法且會傷害他人身體的。 |
| 正精進 | 不再受毒品牽引，時常提醒自己要遠離惡習     | 邪精進 | 這些青年時常到的士高和服毒                  |
| 正念  | 想著吸食毒品的禍害和遠離毒品的好處       | 邪念  | 專注服毒的迷幻感覺，感到很高興，以為很過癮          |
| 正定  | 專注於以上的正念                | 邪定  | 沉迷在這種感覺裡                       |

附件 5

## 工作紙：我的八正道

| 八正道 | 生活例子 |
|-----|------|
| 正見  |      |
| 正思維 |      |
| 正語  |      |
| 正業  |      |
| 正命  |      |
| 正精進 |      |
| 正念  |      |
| 正定  |      |

## 附件 6

## 工作紙：我的八正道（範例）

| 八正道 | 生活例子                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| 正見  | 我要建立正確的思想，明白吸食毒品只能帶來短暫興奮，長遠下去更會傷害身體。要得到快樂的人生，便應建立正見，做正確的行為，如努力讀書、參予社區活動。 |
| 正思維 | 我要以自己和其他人著想，努力讀書，為自己建立前途和不辜負家人的期望和栽培。                                    |
| 正語  | 我只說正確的話，不說慌、不搬弄事非、不說傷害別人感情的話，亦不說虛假封承的話。                                  |
| 正業  | 我要保持自己的行為正確，不偷取別人的東西、不沉溺色情網頁、不作不切實際的妄想，認清自己的想法和需要。                       |
| 正命  | 身為學生，我要為我的學業努力，以為未來的事業鋪路。                                                |
| 正精進 | 我要勤奮努力，保持正確的見解和行為，貫徹始終，令我的人生得以美好地成長，遠離傷害自己和身邊人的事物。                       |
| 正念  | 我要了解自己的身體、感受和情緒等需要，明白萬事萬物皆是無常、苦、無我的，我不應渴愛和依戀它們，為自己生起不必要的苦。               |
| 正定  | 我應該專心一致，安住於正確的思想，奉行正確的行為，並減少為世間無常的事物生起苦，便能達至心靈寂靜的境界。                     |



## 附件 6

## 教師資料 1.5.1

**初增上尸羅，心地淨增上，護心令不犯，別別得解脫**

在道諦的說明中，八正道的體系最完整。但現在依三學來說，說到慧學時，再敘述八正道，以明佛說道品的一貫性。

「初」說「增上尸羅」：尸羅是梵語，意譯為戒，有平治，清涼等意思。一般聽到戒，就想到戒條，其實這是成文的規制，是因時因地因機而不同的；重要的是戒的實質。戒的力用，是惡止善行。依佛的本意，決非專從法制規章去約束，而要從內心的淨治得來。煩動惱亂的內心，為非作惡，那就是熱惱憂悔。如心淨持戒，就能不悔，不悔就能得安樂，所以戒是清涼義。又煩惱如滿地荊棘，一定嘉穀不生。心地清淨的戒，如治地去草一樣，這就可以生長功德苗了。然心地怎能得清淨呢？這就是信，就是歸依。從『深忍』（深刻的了解），『樂欲』（懇切的誓願）中，信三寶，信四諦。真能信心現前，就得心地清淨。所以說信是：『心淨為性，……如水清珠，能清濁水』。從此淨信中，發生止惡行善的力量，就是一般所說的『戒體』。所以說到得戒，無論是在家的優婆塞、優婆夷戒（八戒，是在家而仰修出家戒的一分）；沙彌、沙彌尼戒（式叉摩那戒，是沙彌尼而仰修比丘尼戒的一分）；比丘、比丘尼戒，起初都是以三歸依得戒的。自願歸依，自稱我是優婆塞等，就名為得戒。後來為了鄭重其事，比丘、比丘尼戒，才改訂為白四羯磨得戒。如沒有淨信，白四羯磨也還是不得戒的。所以戒是從深信而來的「心地」清「淨」，從心淨而起誓願，引發「增上」力，有「護持」自「心」，使心「不犯」過失的功能。

戒，也稱為律儀。梵語三跋羅，如直譯應作等護；義譯為律儀，從防護過惡的功能而得名。律儀有三類：一、如真智現前，以慧而離煩惱，就得道共律儀。二、如定心現前，以定而離煩惱，就得定共律儀。三、如淨信（信三寶四諦）現前，願於佛法中修學，作在家弟子，或出家弟子，就得別解脫律儀。從淨治清涼來說，這都是戒。這都是先於戒條，而為法制戒規的本質。從歸信而得的別解脫律儀，屬於人類。這或是男人，或是女人；或是在家，或是出家；或是成年，或是童年。由於社會關係，生活方式，體力強弱等不同，佛就制訂不同的戒條，如五戒、十戒等，使學者對於身語行為的止惡行善，有所遵循。因此，稱為波羅提木叉，意義為別解脫戒。這是逐條逐條的受持，就能「別別」的「得」到「解脫」



過失。一般重戒律的，大抵重視規制，每忽略佛說能淨內心的戒的本質。古代禪師，每說『性戒』，是重視內心清淨，德性內涵的。但偏重證悟的清淨，也不是一般所能得的。其實，佛法是『信爲能入』，『信爲道源』；真切的淨信，誓願修學，才是戒學的根本。

資料來源：印順法師 《成佛之道》

<http://www.yinshun.org.tw/books/10/yinshun10-07.html> 2007.8.9

## 課題一：四聖諦

### 第六堂

#### (一) 教學重點

讓學生認識「戒、定、慧」三無漏學的意義及其與八正道的關係

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 戒、定、慧
- 無漏學
- 戒、定、慧與八正道的關係

乙、教授學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 批判性思考能力
- 運用資訊科技能力

丙、教授學生以下*價值觀和態度*：

- 學習自律、自省、培養智慧

#### (三) 教學步驟

學生的預備工作

1. 以「八正道」的準則為自己製定一套離苦得樂的方法
2. 搜集一些有關青少年問題，如吸毒、校園暴力、未成年懷孕等資料

教學過程

| I.                                                                                                                                                                                   | 切入                | 內容                                                                                                                                                                                                     | 1. 請學生發表家課，說出如何在日常生活中修持「八正道」，以達致離苦得樂<br>2. 「道應修」，鼓勵學生應該踏上正路 |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|-------------------|-----------|-------------|------------|--------------|---------------------|---------|
|                                                                                                                                                                                      |                   | 形式                                                                                                                                                                                                     | 請個別學生發表家課                                                   |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| II.                                                                                                                                                                                  | 認識                | 內容                                                                                                                                                                                                     | 介紹人生的兩條路：清淨解脫之路及煩惱苦痛之路                                      |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
|                                                                                                                                                                                      |                   | <table><tr><th>清淨解脫之路</th><th>煩惱苦痛之路</th></tr><tr><td>➤ 戒—守紀和自制</td><td>➤ 不負責任、沉溺</td></tr><tr><td>➤ 定—專注和有決心</td><td>容易被外景牽動情緒</td></tr><tr><td>➤ 慧--具足正見和有辨別是非善惡能力</td><td>➤ 愚癡、無明</td></tr></table> |                                                             | 清淨解脫之路 | 煩惱苦痛之路            | ➤ 戒—守紀和自制 | ➤ 不負責任、沉溺   | ➤ 定—專注和有決心 | 容易被外景牽動情緒    | ➤ 慧--具足正見和有辨別是非善惡能力 | ➤ 愚癡、無明 |
|                                                                                                                                                                                      |                   | 清淨解脫之路                                                                                                                                                                                                 | 煩惱苦痛之路                                                      |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
|                                                                                                                                                                                      |                   | ➤ 戒—守紀和自制                                                                                                                                                                                              | ➤ 不負責任、沉溺                                                   |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
|                                                                                                                                                                                      |                   | ➤ 定—專注和有決心                                                                                                                                                                                             | 容易被外景牽動情緒                                                   |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| ➤ 慧--具足正見和有辨別是非善惡能力                                                                                                                                                                  | ➤ 愚癡、無明           |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| (參閱課堂資料 1.6.1)                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| 介紹八正道與戒定慧的關係：                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| <table><tr><th>戒定慧 – 三無漏學</th><th>八正道</th></tr><tr><td>戒</td><td>正語、正業、正命<br/>+ 正精進</td></tr><tr><td>定</td><td>正念、正定 + 正精進</td></tr><tr><td>慧</td><td>正見、正思維 + 正精進</td></tr></table> |                   | 戒定慧 – 三無漏學                                                                                                                                                                                             | 八正道                                                         | 戒      | 正語、正業、正命<br>+ 正精進 | 定         | 正念、正定 + 正精進 | 慧          | 正見、正思維 + 正精進 |                     |         |
| 戒定慧 – 三無漏學                                                                                                                                                                           | 八正道               |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| 戒                                                                                                                                                                                    | 正語、正業、正命<br>+ 正精進 |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| 定                                                                                                                                                                                    | 正念、正定 + 正精進       |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| 慧                                                                                                                                                                                    | 正見、正思維 + 正精進      |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |
| 形式                                                                                                                                                                                   | 教師講解              |                                                                                                                                                                                                        |                                                             |        |                   |           |             |            |              |                     |         |

|      |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| III. | 探索理解 | 內容 | <p>9. 把學生分成小組</p> <p>10. 請學生以搜集回來的有關青少年問題的資料，分析當事人犯錯的原因，他 / 她是如何走上煩惱苦痛之路</p> <p>11. 學生假設自己是當事人，反思如何透故修習戒、定、慧，以踏上清淨解脫之路</p> <p>12. 請各組的學生代表發表討論的結果</p> <p>總結</p> <p>很多時候，我們對事情欠缺深入、如實的理解，貪戀或沉溺於短暫無常的快樂，不覺知深遠的痛苦；心不能定下來，容易被外景牽動情緒，結果煩惱熾盛，沒有安寧。</p> <p>舉例來說，沉迷軟性毒品的青少年，只貪戀短暫無常的幻覺和快感，忽略了毒品嚴重損壞腦部組織的深遠禍害，而且經不起朋輩的壓力，及的士高等環境的誘惑，一次又一次地服用毒品，自殘身體，心則如斷了線的風箏，隨風飄動，沒有歸依之處。</p> <p>如果我們能夠修習「戒」去保護自己，避免使用會引起自己痛苦或他人痛苦的物品；修習「定」，把心安住，不受朋輩和外界的負面影響；修習「慧」，如實了解毒品的禍害，便能遠離煩惱和痛苦，踏上清淨解脫之路。</p> |
|      |      | 形式 | 分組討論及報告，教師總結                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| IV.  | 反思   | 內容 | <p>家課</p> <p>請學生寫一章短文，分享對以下問題的看法：</p> <p>戒、定、慧的修行，你覺得哪一項最困難？為甚麼？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|      |      | 形式 | 撰寫反思文章                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

課堂資料 1.6.1

### 戒定慧三無漏學

我們需要憑藉修行戒定慧的力量，才能淨化身口意三業，把我們從有漏、有煩惱的生命，帶進無煩惱、解脫自在的涅槃。

**戒** —— 有防非止惡的含義，是佛陀軌範我們三業的指引。既有止惡行善的作用，亦是一切修行的基礎。經中常有譬喻，若人修行不持戒，便沒有辦法成功，猶如一個漏水的瓶，是不可能載滿的。持戒以後，身口不再作惡，心中放下作惡的念頭，則身心自然清涼，所以戒亦有清涼的含意。佛教的戒條，有為居士而制定的五戒，為出家眾而制定的沙彌、沙彌尼、式叉摩尼、比丘和比丘尼戒，以及為菩薩而制定的三聚淨戒（亦即菩薩戒）。

**定** —— 即心念集中專注於一個目標的狀態。一個無定力的心，是很難達成理想和培養出智慧的。猶如一個人欲觀看山洞牆壁上的文字，手持火把，如有大風吹動，火把的光明也是難以發揮作用；同樣地，一個隨境而轉、無專注力的心，時常受到外境的牽動，亦很難清晰地、微細地去了解事情而引發智慧。

**慧** —— 是推理、判斷和抉擇的心靈活動。一般來說，智慧的培養可分三個層次：聞所成慧、思所成慧和修所成慧。聞所成慧是從聽聞正法或閱讀經典後，心中有所領悟而生起的智慧。思所成慧是在聞所成慧的基礎上，內心推敲思考，深化了解，如理作意而生起的智慧。修所成慧是在聞思的理解上，隨法理而如實觀照世間，繼而把所理解到的，實踐到現實生活況的智慧。智慧的作用猶如火把的光明，讓我們能清晰明確地了解事物的本來面目，繼而作出正確的抉擇。

古德時常把煩惱譬喻為野草，執持草的手為定力，而智慧就如能斷除草根的鐮刀。無執持的手，鐮刀難以發揮作用；無智慧鐮刀，也不能斷除煩惱的根。所以定慧二者同樣重要。

（釋衍空。《正覺的道路》上卷，68-69 頁。香港佛教聯合會，2003）



## 附件 1

## 德瓶

從前有個叫阿方的貧窮人，他非常敬仰天神，只要乞討到食物，一定滿懷感恩，先供養天神，才肯食用；如果乞討不到食物，他也會真誠的告訴天神，請天神原諒。就這樣經歷了十二年，阿方的誠心始終未曾間斷。

對於阿方真誠的表現，天神非常感動，爲了幫助貧困的他，天神現身於阿方面前，天神問：「你每天那麼誠摯地供養我，十幾年來都不曾間斷，精神令人感動，你有想要什麼東西嗎？」求索富貴乃人之常情，阿方想了想，於是說：

「天……天神啊！我可以求取富貴嗎？」天神聽了之後，回答：「嗯，我會讓你所願皆得。」說罷，天神面前多了一個精緻的瓶子。阿方瞪圓了眼，望著那只像花瓶、非花瓶的瓶子。天神告訴阿方：「這個瓶子叫做『德瓶』，它會滿足你的願望。」說完，天神就不見了。阿方揉揉雙眼，以爲自己是在作夢，但是德瓶就在一旁爲證，他才確定此事。

然而，德瓶要怎樣使用呢？阿方想想，先試試錢幣好了，才一想完，瓶內便發出輕脆的聲響。阿方抖著手，小心地捧著德瓶一倒，只聽嘩啦啦……從德瓶內傾倒出一堆錢幣，阿方張大嘴，半天說不出話來。等回過神來，他一一檢視，真的是貨真價實的錢幣呀！把玩了一會兒，阿方又想：「錢幣可能比較容易，如果是體積龐大的馬車，恐怕就沒有辦法了！」才想到此，德瓶又發出了聲響，於是阿方抱著德瓶一倒，有如玩具般的馬車緩緩落地，並且不斷地長大，不一會兒功夫，就變的跟真的馬車一樣大小了。阿方看著如此神奇的瓶子，不禁喜上眉梢，於是又陸續向德瓶要求了房子、僕人、豪華的傢俱，以及稀世珍寶。

因為擁有德瓶的關係，阿方由一無所有的乞兒，一躍而成富豪。慕名而來的賓客，爭相參觀阿方家中的奇珍異寶。其中，有一位賓客納悶的問：「聽說你從前很貧窮，怎麼今日變得如此大富大貴？」阿方非常驕傲的回答：「其實是天神送我一個能隨心滿願的德瓶，所以只要我想要的東西，都可以從德瓶中變現出來。」阿方因為放縱享樂慣了，在賓客面前不禁得意忘形起來，於是跳上德瓶手舞足蹈，沒想到德瓶耐不住阿方的重量，嘩啦一聲就碎了滿地。

隨著德瓶的破碎，阿方家中所有因德瓶所變現出來的東西，一瞬間也消失無蹤，於是阿方又變回貧窮的阿方，又開始過著以乞食維生的日子。

典故摘自：《大智度論·卷十三》

資料來源：[http://www.ctworld.org.tw/sutra\\_stories/story246.htm](http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story246.htm) 2007.8.10



## 小結

佛法當中，持戒清淨者亦如擁有德瓶之人，生時為人敬仰，無願不得，死後亦可生天；反之，修行若不能堅持淨戒，不僅不為人所尊敬，亦會失去所有的功德。佛經云：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒。」又云：「攝心為戒，因戒生定，由定發慧，是則名為三無漏學。」所以佛弟子若能持戒修身，堅持淨戒，於順境不腐化，臨逆境也不退轉，最後定能斷除煩惱，得到真正的禪定與智慧。



資料來源：[http://www.ctworld.org.tw/sutra\\_stories/story246.htm](http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story246.htm) 2007.8.10



## 課題一：四聖諦

### 第七堂

#### (一) 教學重點

讓學生明白甚麼是離苦得樂的人生，反思「四聖諦」與其自身的關係

#### (二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 苦、集、滅、道四聖諦的應用

乙、教授學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 自我管理能力
- 批判性思考能力

丙、教授學生以下*價值觀和態度*：

- 樂於學習，並把學習到的知識運用到日常生活中

#### (三) 教學步驟

教師的預備工作

1. 「苦集滅道」工作紙
2. 溫馨小禮物

學生的預備工作

1. 以文章解答問題：戒、定、慧的修行，你覺得哪一項最困難？為甚麼？

教學過程

|      |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.   | 切入   | 內容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享家課，說出修習戒定慧的困難</li> <li>2. 請全班學生一起討論解決這些困難的方法</li> </ol> <p>＊戒定慧的修習和一般的修習無異，只要我們懂得正確的方法，保持樂於學習的態度，並持之以恆，定能減少煩惱，更祥和安樂</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      |      | 形式 | 請個別學生分享家課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| II.  | 認識   | 內容 | 總結「四聖諦」(參閱課堂資料 1.7.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      |      | 形式 | 教師總結                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| III. | 探索理解 | 內容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派發「苦集滅道」工作紙 (附件 1)</li> <li>2. 請學生填寫工作紙，就自己的一件生活事例，說明如何實踐四聖諦</li> <li>3. 請幾位學生發表工作紙的內容</li> <li>4. 選出最能活用「苦集滅道」於日常生活的學生，贈送溫馨小禮物</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      |      | 形式 | 學生分享個人體驗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |      | 教具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「苦集滅道」工作紙</li> <li>➤ 溫馨小禮物</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| IV.  | 反思   | 內容 | <p>總結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 苦是世間的真實，不論我們相信與否、喜歡與否，還得要面對和處理身心所感招到的各種缺陷和痛苦。四聖諦的解說，就是希望我們能積極面對人生的問題和尋找解脫的方法。</li> <li>2. 渴愛和依戀的“心”，是驅使我們作種種業的無形之手。可是，隨心喜愛、努力爭取得來的快樂，往往是短暫和不能令人滿意的。但是渴愛和依戀的心，還是無止境地驅使我們作種種追求。</li> <li>3. 人生真正的幸福是建築在覺醒和正見之上。覺醒能破除無明，讓我們懂得關懷和照顧那顆受到渴愛和依戀蒙蔽的心，令它回復清醒和擁有力量。正見能令我們作出正確的選擇，了知“苦因”應予滅除，“樂因”應要培養，繼而為未來的幸福種下良好的種子。</li> <li>4. 佛陀以四聖諦為我們解說了苦的現象和苦的成因，亦說了苦滅和滅苦之道；然而我們能否離苦得樂，還是要看自己能否有決心步上滅苦之道！</li> </ol> |
|      |      | 形式 | 教師講解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 課堂資料 1.7.1

**離苦得樂的人生**

佛陀指出，苦、樂的人生是由我們自己抉擇的。若我們盲目地讓心中煩惱任意操縱生命，人生是必定充滿痛苦和無奈的。但是，我們若能提高醒覺，依八正道來生活，生命就會有真正的幸福。所以佛陀勸諫我們：“苦應知”、“集應斷”、“滅應證”、“道應修”。

**苦應知** —— 離苦得樂的人生，是從我們對苦有了認知和體會開始。所以佛陀說苦，不是消極，而只是讓我們清楚見到世間的不安和不穩的事實，繼而指出離苦得樂的道路。因此，經中時常說到痛苦是我們的教師，就猶如發高熱是身體告知我們它病了一樣。

**集應斷** —— 既然知苦，就要斷除積集痛苦的因，我們不可以口中常常怨天尤人，抱怨生命辛苦，而自己不去斷除苦因。苦因不除，苦果是不能避免的！因此我們應該憑藉覺照的力量，清楚認識和了解自己心中的渴愛和依戀，以及因之而引生的煩惱和束縛，因為它們是我們痛苦的根源。

**滅應證** —— 煩惱和痛苦是可以息滅的。佛陀與他的聖弟子，乃至很多歷代高僧大德都證得此煩惱寂滅、無有恐怖、安詳自在的境界。在經文中有如下的句語形容一個煩惱寂滅的聖者：“他不魯莽，不貪婪，無有渴望，洞察並理解一切。這樣的人，不再招感業報，安住無為，在任何地方，他都見到平靜和安寧。他不會計度自己等同於、低於或高於別人。擺脫了私欲，他既無所執取，也無所棄捨，究竟寂靜。” [\[註1\]](#)

**道應修** —— 因為有惡業，所以有痛苦的果報，而惡業是由於有染污的身口意三業而造成的，所以若要離苦得樂，就要淨化三業。這轉染為淨的過程就是八正道和戒定慧的修習 [\[註2\]](#)。八正道中的正見、正思維、正念、正定是淨化意業的修習；正語就是淨化語業的修習；正業、正命是淨化身業的修習，而正精進則通於三者。

**註解**

1. 《經集》第四品：八頌經品第 15 章，〈執杖經〉。
2. 正見、正思維是“慧”的修習。正念、正定是“定”的修習。正語、正業、正命是“戒”的修習。

（釋衍空。《正覺的道路》上卷，67-68 頁。香港佛教聯合會，2003）

附件 1



苦集滅道工作紙

| 苦 | 集 |
|---|---|
|   |   |
| 滅 | 道 |
|   |   |

附件 2

| <div>  <h2>苦集滅道工作紙範例</h2> </div>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 苦                                                                                                                                                                              | 集                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 我是一個胖子，很多學生歧視我，令我很難堪 (怨憎會)</li> <li>➤ 我上樓梯的時候常常喘氣，現在還有高血壓 (病苦)</li> <li>➤ 我買不到合尺碼的漂亮衣服 (求不得)</li> <li>➤ 我最喜愛的椅子給我坐爛了 (愛別離)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 我還是很愛吃容易引致肥胖的食物，如朱古力、牛雜 (內臟)、炸雞脾 (貪)</li> <li>➤ 我還是很討厭做運動 (瞋)</li> <li>➤ 也許有一天我會有二十萬參加纖體計劃 (癡)</li> <li>➤ 我自慚形穢 (第二支箭)</li> </ul>                                                          |
| 滅                                                                                                                                                                              | 道                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 安心自在</li> <li>➤ 身體健康</li> <li>➤ 尊重別人亦尊重自己</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 接受肥胖的事實</li> <li>➤ 以正見了解自己肥胖的原因，去除無明，了解自己減肥的可能，找出如實可行的減肥方法</li> <li>➤ 以正精進修持這個方法，消除對做運動的抗拒</li> <li>➤ 以戒，去除貪吃的習慣</li> <li>➤ 以平等心對待自己和他人，回復自信，以拔出第二支箭，</li> <li>➤ 選擇不會以貌取人的同學做朋友</li> </ul> |

附件 3

教師資料 1.7.1

把「苦」當作我們的老師

不要討厭「苦」；不要從它跑開或是害怕。「苦」警告我們不要太得意、太自滿。要有智慧，知道並見到事物的真實相：明白實相。如果我們能夠平穩而耐心地承受的話，那麼苦更多則更好。以這個方式來練習，我們不用害怕任何事物，但是我們需要耐心和堅持。我們必須是無所畏懼的。哪裡有「苦」，就靠近點觀察它。必須認清楚「苦」的真面目，我們必須仔細地察看並且深入地看清楚它。假使我們能這樣去觀察，就能明白慾望（*tanha*）和執著（*upadana*）。慾望和執著是產生「苦」的原因，也是慾望和執著使得我們看不見「苦」的真面目。我們受苦卻看不見「苦」；因此我們必須讓自己的心堅毅不撓，直接往內去見「苦」。當我們看它，就能清楚地知道它。如實的知與見（如實知見 *nanadassana*）將會生起；知見了只有苦的生起，只有苦存在，和只有苦的消失滅去。「苦」之外，沒有甚麼生起，也沒有甚麼滅去。



Sabbe dhamma nalam abbinivesaya：一切事物都不值得去執取。

Sabbe dhamma anatta：一切事物都是無我的。

無論甚麼生起遲早會消失。如果我們能夠放著讓事物呈現，對「苦」放下，既不跟著歡喜也不去討厭它，將會沒有「苦」；或者即使有，它也將會如同沒有一般。

（如實之道。阿姜查的弟子們。開示選輯）

教師資料 1.7.2

如果你仍然是痛苦的，你甚至必須更靠近點看它。

要經常思惟四聖諦（苦、集、滅、道）。如果我們仍舊在受苦，這就表示我們仍然沒有正見（正確的觀察和見解）。當苦生起時，我們往內而不往外看，我們不責怪別人。我們只注意自己的身和心。看清楚和明白：慾望和執著真的是產生苦的真正原因。它們是魔王：我們最大的死敵。持續不斷地擒住那些念頭，知道那些念頭。當我們知道它們到底是甚麼時，我們就不會為之困擾、帶來麻煩。我們不會變得心煩意亂；不再被那些事物所欺騙，也不再執取它們不放。取而代之的，一個「知道、明白的人」、「醒覺的人」……那便是佛陀。

（如實之道。阿姜查的弟子們。開示選輯）

