



聲聞乘

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-聲聞乘》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。



課題八 聲聞乘

	頁數
教學指引	1
第一堂	3
第二堂	19
第三、四堂	35
第五堂	55
第六堂	73
第七堂	95
第八堂	105
第九堂	119

課題八： 聲聞乘 - 四念住、八正道

建議課時： 9 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 聲聞乘行者處理「苦」的方法
- 南傳佛教
- 出離心
- 涅槃解脫
- 四念處
- 四諦
- 八正道

乙、培養學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 溝通能力
- 研習能力
- 禪修的專注力和覺察力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 勇於尋求真理，如實認知苦，不以苦為樂。
- 開放地探索處理「苦」的方法。
- 欣賞聲聞乘行者的簡樸生活。
- 學習聲聞乘行者的堅毅精神。
- 欣賞和尊重聲聞乘行者出家的生活方式。
- 欣賞、享受清淨解脫的喜悅。

(二) 課程概覽

教節	教學流程	教學大綱
第一堂	探索	不同人士處理「苦」的方法
第二堂	認識	當代聲聞乘行者處理苦的方法和修行概況
第三、四堂	親身體驗	聲聞乘行者的修行生活
第五堂	認識	佛教修行的根本方法：「四念處」
第六堂	理解	「四念處」的內容
第七、八堂	認識	現實生活中的解脫道
第九堂	反思	解脫的喜悅和獨善其身的局限

延伸閱讀

性空法師。《念處之道：大念處經》。台北：香光書鄉。

聖嚴法師、丹·史蒂文生。《牛的印跡：禪修與開悟見性的道路》。台北：商周，2002。

曾銀湖編譯。《四念處》。台南：大林靜舍 / 原始佛教協會籌備會，1996。

了參法師譯。《真理的語言：南傳法句經》。台北：水星文化，2001。

傑克·康菲爾德。《當代南傳佛教大師》。台北：圓明，1997。

張曼濤主編。《東南亞佛教研究》。台北：大乘文化，1978。

亨利·克拉克·華倫。《原始佛典選譯》。台北：慧炬，1999。

南傳佛教叢書編譯組。《南傳佛教叢書(一)至(四)合訂本》。香港：佛教慈慧，2000。

課題八：聲聞乘

第一堂

(一) 教學重點

1. 深化學生對苦的理解，讓學生明白為什麼要「知苦」
2. 探索不同人士處理「苦」的方法

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 知苦為「苦」相對於以苦為「樂」
- 聲聞乘行者處理「苦」的方法

乙、培養學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 運用資訊科技能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 勇於尋求真理，如實認知苦，不以苦為樂。
- 開放地探索處理「苦」的方法。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 享受吸煙的照片。
2. 輕鬆的音樂。
3. 一個袋子。
4. 5 個貼上苦 / 樂提示的巧克力金幣。
5. 溫馨小禮物。
6. 個案資料「吞蟲卵減肥 穿心裂肝塞腸禍家人」
7. 個案資料「求復合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」
8. 個案資料「兩年生五小福 多仔父親經濟壓力沉重脅女險釀悲劇」
9. 「滅苦的方法」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示一張享受吸煙的照片(附件 1)。 2. 提問學生： ➤ 吸煙會帶來什麼痛苦？ ➤ 為什麼照片中的人會以苦為樂呢？ 帶出主題：苦應知。
		形式	展示圖片
II.	探索理解	內容	遊戲：一個銅錢的兩面 — 是苦還是樂？ 1. 教師預備一個袋子，內置 5 個特大巧克力金幣。這些金幣的正反兩面，分別貼上一個問題的苦況及誤以此苦為樂的感受。(以吸煙的問題為例，苦是肺癌的危機，樂是自認為有型有款)(苦樂例子：附件 2) 2. 播放輕鬆的音樂，期間把音樂截停 5 次。 3. 在播放音樂的時候，請學生把袋子傳開去。 4. 每當音樂停止，讓當時手持袋子的學生在袋中抽出一個金幣，以金幣上苦與「樂」的提示推斷出問題，並解釋這個問題的當事人為何會以苦為樂。 5. 猜對的學生可取走那枚巧克力，並獲贈溫馨小禮物。 小結： 在日常生活中，生老病死等「苦苦」很容易被覺察到，但有些一如糖衣毒藥的苦，會被我們忽略。在以上遊戲中提及的吸煙、婚前性行為、濫用藥物、沉迷電腦遊戲和賭博等活動，當事人由於未能認知或警覺到其潛藏的風險，因此以苦為樂。 有遠見的人能早見風險先知苦，沉迷的人則只見當下的快樂——這是觀察能力和選取角度的技巧。在「四聖諦」中的「苦諦」，佛陀教導我們「苦應知」，要選取一個更為長遠和深入的角度去了解世事，繼而能更有效去處理人生和痛苦。如果我們不知苦，便永遠不會改變現狀，無法達到究竟的安樂解脫。
		形式	金幣遊戲

		教具	➤ 輕鬆的音樂 ➤ 一個袋子 ➤ 5 個貼上苦樂提示的巧克力金幣 ➤ 溫馨小禮物
III.	認識	內容	1. 提問學生： 為什麼有時我們認知到痛苦，想把痛苦減掉，但痛苦仍然揮之不去？什至會雪上加霜？ 2. 派發個案資料「吞蟲卵減肥 穿心裂肝塞腸禍家人」(附件 3)；「求復合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」(附件 4)；「兩年生五小福 多仔父親經濟壓力沉重脅女險釀悲劇」(附件 5)及「滅苦的方法」工作紙 (附件 6) (範例：附件 7)。 3. 請學生閱讀資料，進行討論，填寫並發表工作紙，以佛陀所教「兩支箭」的比喻分析個案當事人處理痛苦的方法。 總結： 面對苦受，有些人會選擇逃避，讓問題擱置下來，始終得不到解決；或猶如有病不求醫，讓病情越來越嚴重，使苦受有增無減。有些人則嘗試解除痛苦，但由於缺乏正見，不能對症下藥，加上執著和渴愛，往往費盡心機去用錯誤的方法處理問題，結果猶如在已經中箭的傷口上再插上第二支箭，讓自己苦上加苦。 接受事實、正視苦受，急求解脫的眾生遵照佛陀給予聲聞乘的教法，以「四聖諦」為教義的基礎，持「無常」、「苦」、「空」、「無我」的真理，嚴守戒律、刻苦修行，得證涅槃。現今的聲聞乘行者，多遍佈於東南亞的南傳佛教國家，以上座部為主。
		形式	討論個案
		教具	➤ 個案資料「吞蟲卵減肥 穿心裂肝塞腸禍家人」 ➤ 個案資料「求復合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」 ➤ 個案資料「兩年生五小福 多仔父親經濟壓力沉重脅女險釀悲劇」 ➤ 「滅苦的方法」工作紙

IV.	反思	內容	家課 1. 讓學生搜習有關南傳佛教的資料和圖片，於下一課節介紹現今南傳佛教的概況。 2. 提示學生： 現今南傳佛教盛行於斯里蘭卡、緬甸、泰國、寮國和柬埔寨。
		形式	資料搜集

附件 1

「享受吸煙」

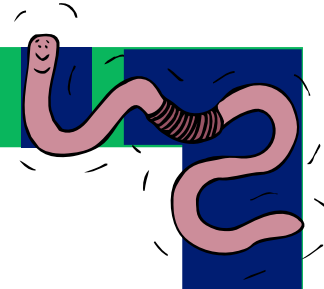
(資料來源：neighborsgo.beloblog.com/archives/2007/04/ 2008.4.11)

附件 2

遊戲：一個銅錢的兩面 — 是苦還是樂？苦樂例子

苦況/危機	以苦爲樂	問題
肺癌	認爲自己 有型有款	吸煙
未婚媽媽	放縱情欲	婚前性行爲
記憶思想 受損	精神亢奮	濫用藥物
電腦前 猝死	馳騁於 虛擬世界	沉迷電腦遊戲
傾家蕩產 欠高利貸	不勞而獲	賭博

附件 3



吞蟲卵減肥 穿心裂肝塞腸禍家人

擁有纖瘦身形是不少少女夢寐以求的事。近日，內地網上流傳一種駭人聽聞的「吞蛔蟲卵」減肥法。據用家指，生吞蛔蟲卵能讓蟲卵在肚中生長，吸收身體的多餘營養，以達致瘦身減肥的效果。網民在網站論壇上更對此話題討論得如火如荼，部分人甚至以「過來人」身份談成效：「我吞了蛔蟲後的兩個月減掉了四十斤。」「吞蛔蟲卵減肥法不但效果顯著，而且一點副作用也沒有，簡直是愛美女士的必備恩物。」不過由於這些留言同一時間在多個網站內被人張貼，不禁令人懷疑這只是兜售者的宣傳技倆。

雖然吞蟲卵減肥法的成效遭多方面的質疑，但同樣不乏「愛靚唔愛命」的女士嘗試。本報記者依據網上資料，成功聯絡上一名販賣蟲卵最有名的郭先生。來自山東的郭先生形容蟲卵是自己培養，保證能安全服用。記者在郭先生的銀行帳戶存入三百元人民幣後便收到一瓶淡黃色液體，液體內則有數顆白色粒狀物體。經實驗室的分析後証實瓶內的蟲卵並不是蛔蟲卵，而有可能是某種蠅的蟲卵。

無論是蛔蟲或是蠅蟲卵，此減肥方法之危險性不能被忽視。據北京市第六醫院李醫生解釋，蛔蟲卵被生吞後會在腸道生長。當他們變成幼蟲後，幼蟲會穿過腸壁進入淋巴腺，經心、肝、肺穿過血管到肺泡，再經過氣管、口腔、食道、胃等重要器官再回到腸道發育。過往曾有病人因蛔蟲穿心臟而死亡。亦有病人因蛔蟲鑽入膽道而痛苦不堪。本港亦有醫生批評「吞蛔蟲卵」減肥法是非常愚蠢的行為，因為蛔蟲會在服用者的體內繁殖，亦有機會傳染家人。

(資料來源：太陽報 吞蛔蟲卵減肥比死更慘 穿心裂肝塞腸更會禍延家人 2007 年 10 月 14 日)

附件 4

求復合不遂 蜘蛛狂魔爬窗摧花

一名二十二歲就讀專業教育學院的男生，疑因要求與女友復合不遂，早前佈置亡命復仇大計，化身「蜘蛛狂魔」摸黑潛入對方住所企圖殺人滅口。行兇期間，幸而遭女事主的家人發現和阻止。女事主的喉嚨被割破，身中十多刀，送院後亦未渡過危險期。

據警方透露，昨晚凌晨三時三十分，一名男子帶備爬山扣、專用繩索及防滑粉等全套裝備到達前女友的住所。他從地下正門進入，然後從二十五樓後樓梯間以爬山繩索飛身爬進女友二十四樓單位外牆，偷偷潛入前女友房間。該名男子在強迫女友復合不遂後大受刺激，拿出小刀狂插女友頸項九刀，又刺向其胸口與腹部。當兇徒被事主的母親發現後，他急忙攀越窗外游繩向下逃走。現時，女事主情況危殆，留醫深切治療部。

城大犯罪學課程主任黃成榮教授指現代青年男女每當出現感情問題，往往都會做出傷害對方的行為，認定愛的反面就是恨。有時他們在解決感情煩惱時更會在不知不覺間為對方或自己帶來更大的困擾。

(資料來源: 星島日報 涉姦案棄保 24 樓游繩九刀割喉 情狂爬牆入屋摧花圖滅
2007 年 11 月 8 日)



附件 5

兩年生「五小福」 多仔父親經濟壓力沉重脅女險釀悲劇

小孩子原本是上天恩賜的禮物，但對某些人來說他卻是痛苦的來源。昨晚，觀塘道有一名「多仔父親」因經濟壓力沉重及與妻子關係不和，脅持三胞胎女嬰近十一小時。最後經警方及談判專家的幫助，案件才得以平息。

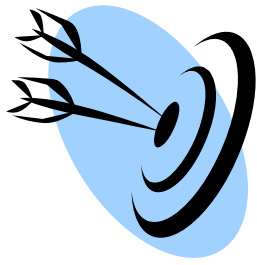
「多仔父親」姓莊，二十九歲，與二十六歲妻子租下觀塘道的一個單位。在三年內，莊太先後誕下了五名子女，其中一對為雙胞胎，現已二十一個月大；另外兩女一男為三胞胎，十個月大。由於面對前所未見的財政壓力，而每月領取的萬元綜緩金又不敷應用，莊家兩夫婦經常為此爭吵，感情出現裂痕。據鄰居表示，在本月一日莊家再次為感情吵架，莊妻更帶雙胞胎離家，相信此事就是觸發脅持案的導火線。

社會福利署助理署長呼籲，子女在任何時候都應得到父母的保護。而作為家長的，在任何時候也絕不應把子女當為談判的籌碼。

(資料來源: 星島日報 兩年生「五小福」 經濟壓力沉重多仔公吃不消青山留醫
2006 年 8 月 9 日)



附件 6



「滅苦的方法」工作紙

個案	苦受	滅苦的方法	引用「第二支箭」的比喻	建議

附件 7



「滅苦的方法」工作紙範例

個案	苦受	滅苦的方法	苦上加苦 (引用「第二支箭」的比喻)	建議
吞蛔蟲卵減肥	肥胖	生吞蛔蟲卵	減肥不成，反而得病，痛苦不堪，傳染家人，嚴重者甚至死亡。	接受肥胖的事實，冷靜地審察肥胖的因，對症下藥，選擇健康狀況和財務狀況可以承受的減肥方法。如果無法減磅，嘗試換一個角度，欣賞肥胖的美。
爬牆入屋滅口	涉姦案，可能坐牢	殺女朋友滅口	涉姦案，本已有罪，再殺人，罪加一等。若出於害怕坐牢，落案後將要面對更重的刑期。	解開由渴愛轉成嗔恨的心結。明白女朋友非「我所」有。接受因果的定律，犯案便得接受法律的制裁。及早自首，免得惶惶不可終日，延長痛苦。
多仔公挾女	經濟壓力 夫婦不和	持刀挾女要求妻子回家	把事情鬧大，夫婦的感情更難修復。以攻擊性武器挾持至親，顯示情緒極度不穩定，妻子為保自己和子女的安全，只會更加敬而遠之。	「貧賤夫妻百事哀」。接受逆境對感情的考驗。要撫養的子女數目超出有限的能力，夫婦雙方都有壓力。諒解對方的苦，不以妻子為發洩的對象，放下嗔恨的執著，在逆境中與妻子同舟共濟。

附件 8

教師 / 學生資料 8.1.1

了解苦**凡夫深陷在黑暗中
猶如是牛糞的主人**

對我們「凡夫」來說，要進步成為「善士」並不容易。凡夫是受到層層障蔽者，他是黑暗的，深陷在黑暗與障蔽中。善士已讓事物變得比較光明。我們教導人們變亮，但他們並不想那麼做，因為不了解自己的情況，以及受到遮蔽的處境。因此，他們持續在混亂狀態中游移。

若遇到一堆牛糞，我們不會認為它是我們的，也不會把它撿起來，只會把它留在原地，因為我們知道它是什麼。

穢物也有它的「好」，邪惡的事是惡人的資糧。你若教導他們行善，他們不感興趣，寧可待在原地，因為看不見其中的害處。看不見害處，事物就無法被矯正。你若知道它，就會想：「啊！我的整堆牛糞連一丁點兒黃金的價值也沒有！」此時你就會轉而希求黃金，再也不會想要牛糞。若不知道這點，則你仍將是一堆牛糞的主人。

那是穢物的「好」。黃金、珠寶與鑽石，在人間都被認為是好東西；骯髒與腐敗的東西，對蒼蠅與其他昆蟲而言是「好」的。你若摘鮮花，蒼蠅對它們不會有興趣，即使你嘗試利誘，牠們也不會來。但只要有動物死屍的地方，只要有東西腐敗的地方，牠們就會不請自來。邪見就像這樣，它偏好那種東西。對於蜜蜂是香甜的東西，對於蒼蠅則不然。

曾有兩個親密的朋友，死後一個轉生到天界享受欲樂，另一個則轉生為糞坑裡的蛆。

天神具有各種能力，他想起過去世的好友，於是運用神通去找他。他把自己移身到糞坑中，並使朋友能認出他，他們很高興能再度相逢。

蛆問天神：「那麼你轉生的地方情況如何？」

天神說：「很棒！享不完的樂事！每樣東西都清新可人，無論你希求什麼，它都會立刻出現。我真希望你能和我一起去那裡！」

但蛆卻開始哭泣，因為憐憫他的朋友。「聽著，」他說：「這裡的生活有趣多了。我整天都在這坑中玩樂。我想要的東西甚至無須希求就會出現，因為這裡的一

切都是現成的。你真的應該留下來！」

未看見苦

就無法真的看清與解決問題

修行的過程一定會有困難，但無論做任何事，都必須度過難關才能達到輕鬆自在。在佛法的修行中，我們從普遍存在的不圓滿——苦諦開始。但一碰到這點，我們就失去信心，不想看到它。「苦」真的是聖諦，但我們卻有意無意地想逃避它。這就好像我們不想看到老人，只喜歡看到年輕貌美的人一樣。

我們若不想看到苦，無論活得多久，將永遠無法了解苦。「苦」是真諦，我們若面對它，就會開始找出一條離苦之道。若要去某地，而路被封住了，我們會想如何造出一條路來。日復一日地工作，總有一天一定能通過，當碰到問題時，我們像這樣逐漸產生智慧。未看見苦，我們就無法真的看清與解決問題，只是忍受它們或對它們視而不見。

我訓練人的方式包含一些痛苦，因為了解苦是佛陀的覺悟之道。他希望我們看見苦，看見它集起的因、它的滅，與到達苦滅之道。這是一切覺者的解脫之道，若不走這條路，你就無法解脫。

若知道苦，我們將在所經歷的每件事中看見它。有些人覺得自己其實並不怎麼痛苦，但佛教的修行是爲了讓人徹底解脫痛苦，亦即從充塞在一般經驗裡的不圓滿中解脫出來。不想再受苦，我們應怎麼做？當苦生起時，應去審察並看見它生起的因，了知那一點，便可練習去除那些因，一旦達到圓滿，苦將不再生起。在佛教裡，這就是解脫。



(資料來源：賴隆彥譯。阿姜查。《無常》。台北：橡樹林，2007。)

教師 / 學生資料 8.1.2

還要再插箭嗎？

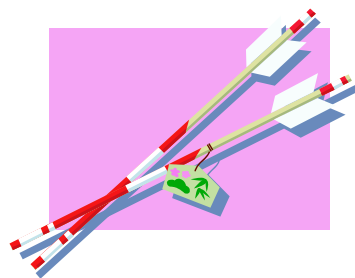
終身為貧病者服務的德蘭修女生前的書柬面世，內容令我震撼和感動。

信件中顯露了她鮮為人知的一面 — 近半個世紀的內心掙扎。「為何我心靈中有如許多的痛苦和黑暗？」她不停的問。

在漫長的空洞和黑暗中，一位神師給她提供了寶貴的指引。她答謝他：「我難以言語形容對你的感激……你教會我接受這黑暗……今天我真正的感到深深的快樂。」

「接受黑暗」四字淡然道來，擲地有聲。

佛陀說身體難免有痛楚，就如中了一支箭，可是愚癡的人愛在同一傷口再插上一箭，痛上加苦。第二支箭如能說話，多半是一把抗拒怨懟的聲音：「我不要這種感覺！為什麼要我這樣痛苦？」每一次咆哮，第二支箭就插得更深，傷口就淌血更多。



在康橋時，有次有點不如意，煩惱湧現，走在康河畔，愁緒就如蚊蚋，在頭上縈繞不去，我突然想：「既然揮它不走，就與它同行吧！」那一刻，心瞬間安住下來，如卸重擔 — 放開了第二支箭，第一支箭的傷痛似乎容易處理得多。

溫柔地回到呼吸，自然地一吸一呼。靜心的觀看思緒，起、住、伏、滅……走完了康河，蚊蚋也沒有再追隨了。

現代不少心理療法，都開始以「接受」和「觀察」為「轉化」的基礎，明白到「壓抑」、「逃避」、「抗拒」都是費勁而不奏效的方法。誠如《四念住經》所示：「於受觀受……認知覺察……無所貪執。」

(資料來源：馬淑華。《明覺》10月17日 第68期。

<http://www.buddhistdoor.com/MingPo/issue068.html#SubT3> 2008.4.11)

教師 / 學生資料 8.1.3

接受事實

人世間，有些是我們能改變的事實，也有一些事實，是我們不能改變的。

颶風下雨，是不能改變的事實；歲月年齡的增長，也是不能改變的事實；絕症的萬般病苦，是不能改變的事實；壽終正寢，是不能改變的事實；人生的生老病死，世間的成住壞空，人心的生住異滅，人間的因果報應，都是不能改變的事實。

能改變事實的，是要靠智慧、堅強的毅力，以及人緣來改變，貧窮，要能勤勞，就能改變；遇到困難，只要有堅強的意志力就能改變；是非混亂，只要我們有智慧不淌混水，就能改變；遇到逆境，只要我們有人緣就能得道得助了。

不能接受事實的人，常因別人的一句無心之語，就心疑別人是在嘲笑他，或是經常畏畏縮縮不敢與人來往，甚至爲了掩飾自己的缺點，反而如刺蝟般，讓人無法接近，其實，這都是在傷害自己，也在折磨關心你的人。

面對不能改變的事實，我們只能接受，才有應變之道。如，接受了風雨的摧殘，才能與之抗衡；接受了挫折打擊，我們才能再接再厲；接受了人情冷暖，我們才能隨機應變；接受了破壞失敗，我們才能另闢人生；接受了危險恐懼，我們才能克服不安。

從古至今，很多人，因爲接受自身的貧窮困苦，缺陷傷殘，而激發勇敢的精神，且加以改進，重新適應，最後也能一帆風順，創造自己另外美好的人生。如左丘明，失明後編寫了《國語》；如司馬遷受了極刑，而能完成《史記》；周文王囚在羑裏時，也能推衍出《周易》的卦爻；孔子在流浪的生活裡而作出《春秋》；屈原被放逐以後而賦《離騷》；被砍斷雙足的孫臏，忍痛寫下了不朽的《孫子兵法》，這許多例子，都是雖有不能改變的事實，但是靠著自己堅強的意志，而改變了事實。

在國際上，如貝多芬，失聰後，作出第九交響樂，聲震樂壇；羅斯福雖患小兒麻痺症，但當上了美國唯一連任四屆的總統；海倫·凱勒，是聾盲瘡啞的苦女，最後揚名世界。

俗語云：「盡人事，聽天命。」接受事實不是消極，而是更積極的出發；接受事實，不是絕望，而是無限的希望；接受事實，不是失敗，而是步向成功之路；接受事實，不是退縮，而是更誠實的面對自己；接受事實，不是一蹶不起，而是重振旗鼓；接受事實，才能樂觀進取、彌補不足。



(資料來源：星雲法師。《迷悟之間》。

台灣：佛光山全球資訊網，2003 年 03 月 30 日。

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2003-03/920330.htm>
2008.4.11)

課題八：聲聞乘

第二堂

(一) 教學重點

讓學生認識到當代聲聞乘行者處理苦的方法和修行概況

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 南傳佛教
- 出離心
- 《經藏》、《律藏》和《論藏》

乙、培養學生以下*技能*：

- 運用資訊科技能力
- 協作能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞聲聞乘行者的簡樸生活
- 學習聲聞乘行者的堅毅精神

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 解說南傳佛教的圖片資料
2. 南傳行者的資料：「阿姜·查的修行與成就之道」
3. 南傳行者的資料：「佛使比丘：在森林中獨處」

學生的預備工作

1. 搜集有關南傳佛教的資料和圖片
2. 介紹現今南傳佛教的概況

教學程序

I.	課題切入點	內容	1. 讓學生分組，把組員各自搜集回來的南傳佛教資料分類、整理。 2. 請每組派代表展示資料，介紹現今南傳佛教的概況。
		形式	展示資料
II.	認識	內容	補充學生的資料，全面地解說南傳佛教的歷史和教義特質。(參閱課堂資料 8.2.1) (圖片資料：附件 1)
		形式	全班
III.	探索理解	內容	1. 讓學生分組，派發當代著名南傳聲聞修行者的資料：「阿姜·查的修行與成就之道」(附件 2)及「佛使比丘：在森林中獨處」(附件 3)(範例：附件 4-5)。 2. 讓組員細閱資料，經過討論分析，指出行者用來滅苦的修行方法。 3. 讓每組派代表分享討論的結果。 * 若課時有限，可把資料派給學生作家課，請他們在文中標示行者的修行方法。 總結： 認識當代聲聞修行者修行的真實個案，有助我們明白如何把「無常」、「苦」、「空」和「無我」等教理應用到日常生活之中。希望行者的經驗能啟發同學，讓同學對聲聞乘的行持有更深的興趣。
		形式	研習個案
		教具	➤ 南傳行者的資料：「阿姜·查的修行與成就之道」 ➤ 南傳行者的資料：「佛使比丘：在森林中獨處」
IV.	反思	內容	家課 1. 讓學生分組預備下一課節探訪香港南傳佛寺的活動。 2. 派發「禮佛」及「供僧」的資料(課題八·第三堂之附件 1 及 2)，請學生熟習相關的內容細節。 3. 派發訪問僧人的「訪問題示」(課題八·第三堂之附件 3)，讓負責訪問僧人的學生有所準備。
		形式	預備探訪活動
		教具	➤ 「禮佛」及「供僧」的資料 ➤ 訪問僧人的「訪問題示」

課堂資料 8.2.1

南傳佛教

佛教向亞洲南部傳播，始於公元前三世紀阿育王在位時。弘法的僧人首先到達的地方，就是印度南端對岸的島嶼，亦即今天斯里蘭卡所在。其後，這一脈的佛教伸展到緬甸、泰國、寮國、柬埔寨，以及中國的雲南等地。由於最初傳入斯里蘭卡的佛教屬於比較保守和傳統的上座部，與日後以大乘精神為重的北傳佛教有別，因而產生了南北兩脈之分。時至今日，上列東南亞等多個國家所奉行的佛教，仍然以上座部為主。

教義特質

南傳佛教雖然也相信除了釋迦牟尼佛以外，還有其他佛存在，例如過去的七位古佛和當來下生的彌勒佛，但只推崇歷史上出現過和在人間成道的釋迦世尊。因此南傳佛教的佛陀觀，是依從原始經典所說的“（諸）佛世尊，皆出人間，非由天而得也”。[\[註 1\]](#)

南傳佛法的教義建基於四聖諦，強調世間的無常，並以“苦”作為出離心和修行的依據；同時強調佛陀臨涅槃時的遺教，即在修行中以戒律為師，並以個人的努力和正法作為依據。

由於南傳佛教認為當釋迦牟尼佛的教化還流傳於世，便不可能再有其他佛出現，所以一般南傳佛教的行者，都以阿羅漢的果位為修行目標。阿羅漢雖然如凡人一樣，免不了經歷生、老、病、死的過程，但在心態上，他們看待世事和對待人生的態度與心境，則已脫離了煩惱的騷擾，得到真正的幸福和安樂。南傳佛教的行者要達到阿羅漢的境界，就必須嚴持戒律，刻苦修行。

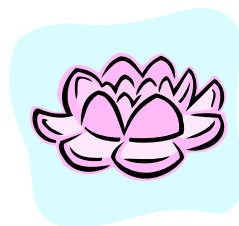
南傳佛教的經典，是以巴利文的《經藏》、《律藏》和《論藏》三藏為根本。現存的巴利語三藏，可說是最能保留佛滅後不久，由大迦葉尊者領導五百阿羅漢，在王舍城所結集出的經文原貌。

《經藏》是佛陀宣示教義的經文總匯，其內容分為五部分，即《四尼迦耶》[\[註 2\]](#)及漢傳藏經沒有相對譯本的《小部經》。後者所記載的是佛陀前生故事，以及佛陀一些弟子的事迹和軼事。《律藏》是戒律的條文總匯。《論藏》則匯集了分別、整理或解說《經藏》和《律藏》內容的論文。

註解

1. 《增一阿含經》等見品第三十四。
2. 四尼迦耶：與此相對的漢傳經典即《雜阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》和《增一含經》。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，56-57 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

南傳佛教的圖片/ 影音資料 (1)



一層層南傳佛像

南傳佛教只推崇歷史上出現和在人間成道的釋迦牟尼佛
(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》下卷，56 頁。香港佛教聯合會，2003)

南傳佛教的圖片 / 影音資料 (2)



南傳佛法強調以戒為師，並以個人的努力和正法作為依據
(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》下卷，57 頁。香港佛教聯合會，2003)

南傳聲聞乘行者 / 佛教網上資源

斯理蘭卡 佛像 Aukana (資料來源：www.thaiaxotic treasures.com/buddhism.html 2008.4.11)
斯理蘭卡 寺廟及僧侶的梵唱 (資料來源：http://www.youtube.com/watch?v=431FncavALo 2008.4.11)
緬甸 僧侶與佛塔 (Shwezigon Paya.) (資料來源：http://www.sacred-destinations.com/burma/bagan-shwezigon-paya-pagoda.htm 2008.2.28)
緬甸 僧侶用餐 (資料來源： http://www.glenstephens.com/tr-Burma%20monks%20being%20fed%20rice.jpg 2008.4.11)
泰國 僧侶受比丘戒 (資料來源： http://www.thai-blogs.com/index.php?blog=5&title=title_14&more=1&c=1&tb=1&pb=1 2008.4.11)
泰國 僧侶祈禱 (資料來源：http://www.youtube.com/watch?v=-czWEcTTU4E 2008.4.11)
柬埔寨 僧侶禮佛 (資料來源：www.ruf.rice.edu/~abroad/photos2006/topfour.html 2008.2.28)
柬埔寨 僧侶加持信徒 (資料來源：mythicaldude.typepad.com/.../travel/index.html 2008.4.11)
寮國 僧侶應供 (資料來源：www.traveltolao.com/index.php?mk=info&id=61 2008.2.28)
寮國 老僧人閱讀經典 (資料來源：www.seasite.niu.edu/.../lao_folklore_course.htm 08.2.28)

附件 2

阿姜·查的修行與成就之道

阿姜·查簡介：

阿姜·查(1918-1992)是近代泰國最著名的法師之一。13 歲出家，20 歲正式受戒為比丘。1946 年通過最高級正規佛學課程考試後，開始托鉢行腳，尋師訪道。1948 年在森林中與 20 世紀偉大的森林禪師阿薑·曼相遇，獲得重要的啟發，改變了他的修行方法。1954 年回到家鄉烏汶省巴蓬森林，追隨者日多，於是有了著名的巴蓬寺。阿姜·查的修行方式有兩大特色：頭陀行與禪定體驗，兩者都是延續迦葉尊者重視苦行的精神而來。他的教導方式簡明深遠，吸引不少西方人士前來受教。

阿姜·查，一九一八年六月十七日生於泰國東北靠近烏汶鎮的一個小村莊。接受了基礎教育之後，他出家成為沙彌三年，然後返俗幫忙父母親種田務農。二十歲那年，他決定重新回到出家的寺院生活，於一九三九年四月二十六日受了比丘具足戒。

阿姜·查早期的僧侶生活遵循一種研習佛教教義和巴利經文的傳統模式。受具後的第五年，他的父親病重而過世；人命的脆弱和無常直接地提醒了他。這促使他去深思關於生命的真正目的；雖然他已有廣泛的學習而且也相當程度精通了巴利文，但對於痛苦的止息這件事，似乎並沒有具備更進一步親身的瞭解。於是，想從迷妄當中解脫的那種覺醒在他心中生起了，終於（在一九四六年）他放棄自己原本的學習，開始了一段托鉢行腳的生活。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在樹林裏，乞食則到村落中。他在一處重視毘奈耶（出家僧侶的戒律）的研究和行持的道場住了下來。停留在那兒期間，他聽到關於阿薑·曼·布利達多這位備受尊崇的禪修大師。渴望去會見這樣一位成就的老師，阿姜·查以步行出發前往東北部，尋找他的蹤跡。

這個時候，阿姜·查正與一個決定性的問題掙紮著。他研究過戒、定、慧的教理，雖然經論中闡述地極為詳盡且精細，但他卻無法明白究竟要如何將它們實際地付諸實踐。阿姜·曼告訴他，雖然這些留下來的教導的確是無所不包，但論

到它們的核心實際上卻非常簡單；有了念住（覺知）的建立，如果見到了內心當中每一個事物的生起……當下便是修行的真實之道。這樣簡潔而直接的教導，對阿姜·查而言是個天大的啓示，而因此改變了他的修行方式--這條正道變得清楚了。

接下來的七年當中，阿姜·查在這種嚴峻而簡樸的森林傳統方式中修行；他游方於鄉間，尋求安靜而隱蔽的地方，就爲了發展禪修。住在老虎和眼鏡蛇橫行出沒的叢林裏；利用對於死亡的省思來透視生命的真實意義。他曾經在火化屍體的火葬場修行，挑戰自己，而克服了對死亡的恐懼。他坐在濕寒交迫的暴雨中，一個無家的僧侶面對著徹底的淒涼與孤單。

多年的游方之後，一九五四年，他被邀請回到他故鄉的村子，而在一處熱病肆虐、鬼魅出沒，被稱爲「巴蓬」的森林附近定居下來。儘管當地存在著瘧疾的侵擾、住處簡陋和食物稀少……等等困境，追隨他的弟子還是與日俱增。這個道場便是現在眾所皆知的「巴蓬寺」，從那兒開始，而慢慢地各地分院道場也相繼建立。

阿姜·查經常將他的弟子們推到他們的極限，考驗他們的忍耐力，好讓他們發展出堅固的耐心和決心。有時候他會發起費時且表面上看起來毫無意義的工作計劃，就爲了頓挫他們對平靜的執著。阿姜·查總是強調，任由事物如其本然的呈現——對事物如實呈現的樣子，完全地接受；他更是大大地強調，嚴格遵守戒律的重要。

一九八一年的雨季，阿姜·查因爲糖尿病的關係，健康逐漸走下坡。當他的病情惡化，他以自己的身體作爲一種教導，顯示一切事物皆無常的一個活生生的示現。他從不間斷地提醒人們，要努力地去發現自身當中一個真實的依止，因爲他能再教導他們的時間已經不多了。

一九八一年的雨期安居結束之前，他被帶往曼谷進行一場手術；手術是帶來稍稍的改善。然而卻在幾個月之內，他不再能說話，並逐漸地失去了對四肢的控制，直至近乎癱瘓而臥病在床。從那時候起，阿姜·查被那些摯愛他的比丘弟子們細心且不疲不厭地照顧、服侍著；對於曾經無限耐心和慈悲地指引出這條正道給那麼多人的這樣一位老師，能有機會服侍他，弟子們的內心充滿了感激。

阿姜·查於一九九二年一月十六日在巴蓬寺圓寂。

（資料來源：阿姜·查的弟子們合著。《如實之道》）

附件 3

佛使比丘：在森林中獨處

佛使比丘簡介：

佛使比丘 (Achaan Buddhadasa 1906~1993) 是當代泰國非常有學問的法師，曾用泰文及英文寫了很多關於禪定、比較宗教學和在日常生活應用佛法的書。尊者自一九三二年成立解脫自在園開始，至一九九三年圓寂為止，大半生都在森林中度過，他認為修法必須選擇自然的環境，因為森林是心靈全新感受的泉源。在寂靜的深夜裡獨處，更使他一再觀察恐懼如何生起，終於能克服恐懼的幻覺，內心生起智慧而能不憂不懼；於空曠的地方獨自結跏趺坐，即使只有一件衣服的保護，他也能集中精神自我訓練。他堅信這種培養定和慧的方法，是在人煙稠密的地方無法做到的，只要隨時保持清明的心智，不論閱藏或修行都能事半功倍。

起初我在解脫自在園所住的地方，只是一個有泥土地、茅草頂、鐵皮牆的小茅舍，佔地大約三、四個擔架寬，它的旁邊是一間鍍鋅的小鐵皮屋，用來供奉一尊大佛像，這間小鐵皮屋最初並沒有牆壁，它是在一個已傾頹的布薩堂（即是說戒堂，是比丘舉行重要會議和儀式的主要場所）地基上搭建起來，遮護佛像的。這間寺至少已八十年無人看管，茂密成蔭的老樹枝桠橫展，已侵佔到這寺的周界。除了我的小茅舍，及這間供奉佛像的小屋，外面就是一片幽密的森林了。在我來以前，這是一個可怕的無人地，許多大男人因害怕鬼神或精魅，即使大白天也不敢單獨來到這兒，因此這裡長滿了大樹及爬藤類植物。附近除了五百米外一座供我取水用的破舊石井外，其餘都是天然的景物。

老實說，我喜歡當時的解脫自在園，它給予我的助益，是目前這種開墾過的、清潔又舒適的居處所無法提供的。有志進行心靈訓練的人，應該記住這一點。在寂靜的夜晚，獨處於隱僻處的滋味，實在無法用語言敘述清楚，也無法向一個不曾居住於森林中隱僻小屋的人說明白。一旦你意識到將獨處於沒有任何庇護的地

方時，似乎立刻就有一股力量把你的意志攫走，所以當突然的干擾或喧囂第一次發生時，你會無法避免地受到驚嚇。但是，隨著個人意志力的增強、覺察速度的加快及對情況較熟悉後，所有的意外將漸漸化為平常。

有幾天清晨，我外出托鉢，走在臨近大池塘的草間小徑途中，曾經停步等一隻公水獺，牠在沙堆中打滾並不時立足起來窺視我，直到牠離開後，我才繼續上路。因為那隻公水獺距離我大約只有八、九公尺遠，牠的頭高高抬起，大約可到我胸部的高度，牠立足窺視我的姿態，就像在向我挑戰要進行一場搏鬥，我與大多數讀者一樣，從來沒有面對這種困難的經驗。此外，我正處於遵循佛陀教誨以進行自我訓練的最初階段，根據佛陀的教誨，人不應該與敵人對抗，同時也不應該保護自己，更不可以在驚嚇中逃走或退縮，在這種情況之下，讀者可以想像，我除了靜靜站住，等牠自行離去之外，還能做什麼呢？

無論如何，一向令人恐懼的事將會變得輕鬆平常，有時甚至有趣。漸漸地，我們將發現自己幾乎脫胎換骨，我們越精進，驚嚇對集中心志所造成的障礙就越脆弱。最後，障礙會消失，這時我們就可以在寂靜的深夜裡獨坐於曠野，除衣服以外，沒有任何的保護，並且能隨心所欲集中精神於自我訓練。

以前我認為獨坐於隱僻的地方時，可以靠圍牆或傘之類的保護來減輕焦慮，但是，此時我必須告訴每位學習自我訓練的人，千萬不要這麼做，因為一這麼做，你的心將無法真正得到解脫。相反地，你仍會焦慮，並且培養不出足夠的意志力，當以後再也沒有這些保護的東西作為心靈的依靠時，你仍會重陷凡夫的恐懼之中。

(資料來源：佛使比丘著，香光書鄉編譯組。《解脫自在園的最初十年》。香光莊嚴三十七期，1994年3月20日。

<http://www.gaya.org.tw/magazine/2005/37/doctrine.htm> 2008.4.11)

附件 4

範例：阿姜·查的修行與成就之道

阿姜·查簡介：

阿姜·查（1918-1992）是近代泰國最著名的法師之一。13 歲出家，20 歲正式受戒為比丘。1946 年通過最高級正規佛學課程考試後，開始托鉢行腳，尋師訪道。1948 年在森林中與 20 世紀偉大的森林禪師阿薑·曼相遇，獲得重要的啟發，改變了他的修行方法。1954 年回到家鄉烏汶省巴蓬森林，追隨者日多，於是有了著名的巴蓬寺。阿姜·查的修行方式有兩大特色：頭陀行與禪定體驗，兩者都是延續迦葉尊者重視苦行的精神而來。他的教導方式簡明深遠，吸引不少西方人士前來受教。

阿姜·查，一九一八年六月十七日生於泰國東北靠近烏汶鎮的一個小村莊。接受了基礎教育之後，他出家成為沙彌三年，然後返俗幫忙父母親種田務農。二十歲那年，他決定重新回到出家的寺院生活，於一九三九年四月二十六日受了比丘具足戒。

阿姜·查早期的僧侶生活遵循一種研習佛教教義和巴利經文的傳統模式。受具後的第五年，他的父親病重而過世；人命的脆弱和無常直接地提醒了他。這促使他去深思關於生命的真正目的；雖然他已有廣泛的學習而且也相當程度精通了巴利文，但對於痛苦的止息這件事，似乎並沒有具備更進一步親身的瞭解。於是，想從迷妄當中解脫的那種覺醒在他心中生起了，終於（在一九四六年）他放棄自己原本的學習，開始了一段托鉢行腳的生活。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在樹林裏，乞食則到村落中。他在一處重視毘奈耶（出家僧侶的戒律）的研究和行持的道場住了下來。停留在那兒期間，他聽到關於阿薑·曼·布利達多這位備受尊崇的禪修大師。渴望去會見這樣一位成就的老師，阿姜·查以步行出發前往東北部，尋找他的蹤跡。

這個時候，阿姜·查正與一個決定性的問題掙紮著。他研究過戒、定、慧的教理，雖然經論中闡述地極為詳盡且精細，但他卻無法明白究竟要如何將它們實際地付諸實踐。阿姜·曼告訴他，雖然這些留下來的教導的確是無所不包，但論

到它們的核心實際上卻非常簡單；有了念住（覺知）的建立，如果見到了內心當中每一個事物的生起……當下便是修行的真實之道。這樣簡潔而直接的教導，對阿姜·查而言是個天大的啓示，而因此改變了他的修行方式--這條正道變得清楚了。

接下來的七年當中，阿姜·查在這種嚴峻而簡樸的森林傳統方式中修行；他游方於鄉間，尋求安靜而隱蔽的地方，就爲了發展禪修。住在老虎和眼鏡蛇橫行出沒的叢林裏；利用對於死亡的省思來透視生命的真實意義。他曾經在火化屍體的火葬場修行，挑戰自己，而克服了對死亡的恐懼。他坐在濕寒交迫的暴雨中，一個無家的僧侶面對著徹底的淒涼與孤單。

多年的游方之後，一九五四年，他被邀請回到他故鄉的村子，而在一處熱病肆虐、鬼魅出沒，被稱爲「巴蓬」的森林附近定居下來。儘管當地存在著瘧疾的侵擾、住處簡陋和食物稀少……等等困境，追隨他的弟子還是與日俱增。這個道場便是現在眾所皆知的「巴蓬寺」，從那兒開始，而慢慢地各地分院道場也相繼建立。

阿姜·查經常將他的弟子們推到他們的極限，考驗他們的忍耐力，好讓他們發展出堅固的耐心和決心。有時候他會發起費時且表面上看起來毫無意義的工作計劃，就爲了頓挫他們對平靜的執著。阿姜·查總是強調，任由事物如其本然的呈現——對事物如實呈現的樣子，完全地接受；他更是大大地強調，嚴格遵守戒律的重要。

一九八一年的雨季，阿姜·查因爲糖尿病的關係，健康逐漸走下坡。當他的病情惡化，他以自己的身體作爲一種教導，顯示一切事物皆無常的一個活生生的示現。他從不間斷地提醒人們，要努力地去發現自身當中一個真實的依止，因爲他能再教導他們的時間已經不多了。

一九八一年的雨期安居結束之前，他被帶往曼谷進行一場手術；手術是帶來稍稍的改善。然而卻在幾個月之內，他不再能說話，並逐漸地失去了對四肢的控制，直至近乎癱瘓而臥病在床。從那時候起，阿姜·查被那些摯愛他的比丘弟子們細心且不疲不厭地照顧、服侍著；對於曾經無限耐心和慈悲地指引出這條正道給那麼多人的這樣一位老師，能有機會服侍他，弟子們的內心充滿了感激。

阿姜·查於一九九二年一月十六日在巴蓬寺圓寂。

（資料來源：阿姜·查的弟子們合著。《如實之道》）

附件 5

範例：佛使比丘：在森林中獨處

佛使比丘簡介：

佛使比丘（Achaan Buddhadasa 1906～1993）是當代泰國非常有學問的法師，曾用泰文及英文寫了很多關於禪定、比較宗教學和在日常生活應用佛法的書。尊者自一九三二年成立解脫自在園開始，至一九九三年圓寂為止，大半生都在森林中度過，他認為修法必須選擇自然的環境，因為森林是心靈全新感受的泉源。在寂靜的深夜裡獨處，更使他一再觀察恐懼如何生起，終於能克服恐懼的幻覺，內心生起智慧而能不憂不懼；於空曠的地方獨自結跏趺坐，即使只有一件衣服的保護，他也能集中精神自我訓練。他堅信這種培養定和慧的方法，是在人煙稠密的地方無法做到的，只要隨時保持清明的心智，不論閱藏或修行都能事半功倍。

起初我在解脫自在園所住的地方，只是一個有泥土地、茅草頂、鐵皮牆的小尊大佛像，這間小鐵皮屋最初並沒有牆壁，它是在一個已傾頹的布薩堂（即是說戒堂，是比丘舉行重要會議和儀式的主要場所）地基上搭建起來，遮護佛像的。這間寺至少已八十年無人看管，茂密成蔭的老樹枝樑橫展，已侵佔到這寺的周界。除了我的茅舍，及這間供奉佛像的小屋，外面就是一片幽密的森林了。在我來以前，這是一個可怕的無人地，許多大男人因害怕鬼神或精魅，即使大白天也不敢單獨來到這兒，因此這裡長滿了大樹及爬藤類植物。附近除了五百米外一座供我取水用的破舊石井外，其餘都是天然的景物。

老實說，我喜歡當時的解脫自在園，它給予我的助益，是目前這種開墾過的、清潔又舒適的居處所無法提供的。有志進行心靈訓練的人，應該記住這一點。在寂靜的夜晚，獨處於隱僻處的滋味，實在無法用語言敘述清楚，也無法向一個不曾居住於森林中隱僻小屋的人說明白。一旦你意識到將獨處於沒有任何庇護的地方時，似乎立刻就有一股力量把你的意志攆走，所以當突然的干擾或喧囂第一次

發生時，你會無法避免地受到驚嚇。但是，隨著個人意志力的增強、覺察速度的加快及對情況較熟悉後，所有的意外將漸漸化為平常。

有幾天清晨，我外出托鉢，走在臨近大池塘的草間小徑途中，曾經停步等一隻公水獺，牠在沙堆中打滾並不時立足起來窺視我，直到牠離開後，我才繼續上路。因為那隻公水獺距離我大約只有八、九公尺遠，牠的頭高高抬起，大約可到我胸部的高度，牠立足窺視我的姿態，就像在向我挑戰要進行一場搏鬥，我與大多數讀者一樣，從來沒有面對這種困難的經驗。此外，我正處於遵循佛陀教誨以進行自我訓練的最初階段，根據佛陀的教誨，人不應該與敵人對抗，同時也不應該保護自己，更不可以在驚嚇中逃走或退縮，在這種情況之下，讀者可以想像，我除了靜靜站住，等牠自行離去之外，還能做什麼呢？

無論如何，一向令人恐懼的事將會變得輕鬆平常，有時甚至有趣。漸漸地，我們將發現自己幾乎脫胎換骨，我們越精進，驚嚇對集中心志所造成的障礙就越脆弱。最後，障礙會消失，這時我們就可以在寂靜的深夜裡獨坐於曠野，除衣服以外，沒有任何的保護，並且能隨心所欲集中精神於自我訓練。

以前我認為獨坐於隱僻的地方時，可以靠圍牆或傘之類的保護來減輕焦慮，但是，此時我必須告訴每位學習自我訓練的人，千萬不要這麼做，因為一這麼做，你的心將無法真正得到解脫。相反地，你仍會焦慮，並且培養不出足夠的意志力，當以後再也沒有這些保護的東西作為心靈的依靠時，你仍會重陷凡夫的恐懼之中。

(資料來源：佛使比丘著，香光書鄉編譯組。《解脫自在園的最初十年》。香光莊嚴三十七期，1994年3月20日。

<http://www.gaya.org.tw/magazine/2005/37/doctrine.htm> 2008.4.11)

附件 6

教師資料 8.2.1

東南亞禪修中心和寺院概況

我們現在可以從緬甸、泰國以及其它東南亞國家看到許多佛教的風貌。在泰國幾千個道場當中，有好幾百處是專門從事禪修的，其中很多大的禪修中心是由著名的大師及其弟子們所主持。緬甸的佛教氣氛可能較泰國濃厚。緬甸人更關心他們的宗教，並願意花更多的時間在寺廟裏。

禪修中心和寺院有某些重要的差別。禪修中心主要為從事密集禪修的出家人或在家人而設計的。在緬甸，人們利用年度的假期去禪修中心，是輕鬆平常的事。這些中心是極為安靜和特別的環境，除了就教於老師之外，社交活動不是嚴格限制就是完全禁止。每個人全心致力於禪修，一天當中大部分的時間獨自用功，有的時段也許有團體共修。這裏的環境是專為特別的任務——即正式的靜坐和經行而設計的，所有外在的干擾都審慎地減到最低限度。

相對照之下，禪修寺院則是比丘或尼眾（東南亞有許多尼眾）長期居住的地方。在寺院裏，禪修被視為生活中不可分離的一部分，一天當中無論任何時間都該修學。其教授方式是：在日常生活每個層面，如用餐、穿衣、縫紉、走路、洗滌，以及僧眾中的社交活動中，培養警覺性。這種生活形態是為了培育開悟要素而設計的。在這些禪修寺院裏，禪修變成一種生活的方式而不是一項特別的練習。不過其教法也包括日常定時的靜坐和經行。最好的寺院就是極為和諧的僧團，他們根據佛陀為比丘、比丘尼所制定的戒條來運作，在整天的作息當中是以覺悟的要素來仔細省察。事實上，寺院的一位法師說，他就是在接待很多訪客及回答他們問題的當中培養正念和慈悲。由此所學到的佛法不輸於其它方式的禪修。

在禪修中心裏，整天的活動幾乎都花在禪修上（一人獨坐或團體安靜共修），也許一天，也許十二小時到二十小時。這通常指交替的靜坐和經行，而不是從頭到尾坐二十小時。每天或隔一天跟老師當面晤談，僅花最少的時間處理生活必需的事務。若出家人必須托鉢，中午以前吃一餐或兩餐，沐浴，最後就寢，一個晚上也許只睡四小時。在禪修中心所有的人作息無非是要人培育禪定和正念。



寺院的日常作息和禪修中心相對照之下則更為充實。每人在清晨天色未明的時候起床，參加團體靜坐，或者朗誦巴利經文。然後出家人托著鉢去收集在家人早為他們準備好的食物。稍後整理寺院，一起用餐，有的寺院一天用兩餐。這些都必須在中午以前完成。洗完餐具後，也許師父來個簡短的開示。其餘的

時間則從事禪修、閱讀、或者分擔一些屬於僧團的事務，像去井邊汲水、協助建造所需要的新建築物、清掃、洗滌等。這些工作通常平均分配給所有的出家眾，所以一天當中有幾個小時是在打坐，一兩小時用來研究或閱讀，還有幾個小時則用來做僧團的工作，此外，有些出家人可能會去教導信徒禪修。在叢林寺院也要自己縫補或染制僧袍。出家人可以完全自主地照顧日常生活所有的需求。最後在晚上時，出家眾還有在家眾，再度集合唱誦，團體靜坐一小時或更久，以及師父的佛法開示。接下來討論僧團事務，然後回到茅蓬或住處靜坐直到就寢。這裏強調的是，寺院整天的作息都是禪修的一部分。無論是正式出入息靜坐，或者井邊汲水，以及討論僧團事務，每個人都要求儘量保持正念和專注。

密集禪修中心和寺院另一個不同點在於跟師父面談的方式。在禪修中心的密集訓練裏，它鼓勵學員每天或每隔一天跟老師晤談，有時甚至更頻繁。學員向老師報告自己練習的狀況，並接受老師的指導以免偏差。因為這些場所的特性就在於密集練習，所以這種方式是指導學員的重要環節。相反地，在寺院或修學佛法的團體裏，雖然有問題也可向老師請教，但師生並不常面談。其指導方式是向全體僧團開示佛法，因為這裏修行步調並不緊湊，個別面談也就不怎麼強調。事實上，在某些寺院裏，瑜伽行者或者禪修者學習解決自己的問題和疑惑，觀察內心整個疑惑和思索過程，這讓人感覺是生活中更有價值的一部分。這種方式導引他們回到自身的體驗，並學習自我突破困境。把這個當作修行的一部分，而不執著於每日的面談和需要老師的直接指導。在此我們又看到這兩種親近老師的方式都是精神修煉的有效方法。究竟哪一種方式較適當，要看你是從哪里開始修行以及衡量目前的狀況而定。



住在寺院或禪修中心的在家人通常必須遵守八戒，即不殺生、不妄語、不偷盜、不可有性行為（大家共住時）、不服用麻醉藥品和酒類。此外也不可手持金錢、噴灑香水、穿華麗的衣服，以及享用高廣大床。最後一條戒是過午不食，一天祇吃一餐或兩餐，通常在清晨和中午完成。這些戒律為了簡化生活，使外在生活樸素，大家和諧共處，修行進步。

(資料來源：傑克·康菲爾德。《當代南傳佛教大師》。1997。

<http://sss2002.51.net/books/ddncfjds/ddncfjds005.htm> 2008.1.21)

課題八：聲聞乘

第三、四堂

(一) 教學重點

讓學生親身體驗聲聞乘行者的修行生活

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 涅槃解脫
- 長老派作風
- 三衣一鉢
- 過午不食
- 頭陀的苦行生活

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 溝通能力
- 創造力
- 解決問題能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞聲聞乘行者急求解脫的願望和方法
- 欣賞和尊重聲聞乘行者出家的生活方式

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 聯絡香港的南傳寺院，安排交通工具和家長信等、統籌參觀寺院的活動。
2. 準備活動程序表。
3. 分配錄音筆、相機和攝錄機等紀錄資料的工具。
4. 預先派發和解說「禮佛」及「供僧」的資料。

學生的預備工作

1. 學習「禮佛」及「供僧」的程序，並了解其中意義。
2. 分配組員在訪問時所擔任的工作。

教學程序 (南傳寺院探訪活動之建議程序)

I.	課題切入點	內容	1. 帶領學生「禮佛」(附件 1)。 2. 提示學生從宗教儀式體驗「禮佛」的意義。
		形式	禮佛體驗
		教具	➤ 「禮佛」的資料
II.	理解	內容	1. 帶領學生「供僧」(附件 2)。 2. 提示學生僧寶乃世間無上福田，和供養僧寶的功德。
		形式	供僧體驗
		教具	➤ 「供僧」的資料
III.	認識	內容	請南傳法師簡潔地開示解脫的意義。
		形式	聽法師開示
IV.	探索	內容	1. 參觀寺院。 2. 讓學生感受佛像、佛殿和佛舍利(附件 3)的莊嚴妙用。 3. 讓學生體驗聲聞乘行者簡樸的出家生活。 4. 提示學生寺院提供的寧靜環境對出家生活的重要性。
		形式	參觀寺院
V.	探索理解	內容	1. 讓學生分組，每組訪問一位南傳法師，與他探討「解脫」和「解脫道」。(訪問提示：附件 3)(訪問範例：附件 4) 2. 請學生自備紙張、筆記簿或錄音筆進行訪問。 3. 請每組學生派代表拍照或攝錄訪問內容，以作課堂報告之用。
		形式	訪問法師
		教具	➤ 訪問提示

VI.	反思	內容	活動報告 1. 讓學生整理訪問內容，加上照片或錄像，製成簡報，於課堂分組發表。 2. 提示學生，在發表時： ➤ 描述到訪南傳寺院的感受。 ➤ 介紹訪問對象。 ➤ 闡述受訪法師對「解脫」的見解和修持「解脫道」的方法。 3. 讓學生撰寫短文，分享探訪寺院後，個人對「解脫」和「解脫道」的看法。 * 活動報告在另一課節於課堂進行。 總結： 並不是每個人一開始聽聞佛法，便會生起急求解脫的出離心。借一個比喻：我們生病了，想快點痊癒，但又不願意打針。同樣地，我們終於認知了苦的根源是來自執著和渴愛，但仍然不願意修持滅苦之道，眷戀滾滾紅塵。雖然處理痛苦的方法各有不同，且讓我們以開放的心懷，了解和欣賞聲聞乘行者尊重長老，堅守三衣一鉢、過午不食的頭陀苦行。(參閱課堂資料 8.4.1) 「耐心修學，奉持戒律，生活簡樸， 保持自然，觀照內心。 這是我們的修行方法， 它將引導你證入無我， 達到寂靜安詳的境界。」 ~ 阿姜查 * 由於在城市中難以訪問到在森林道場中修持的聲聞行者，因此可以派發阿姜查的「在森林覺悟的森林傳統」和「巴蓬寺的日常生活」給學生作補充資料(附件 5)。
		形式	活動報告

課堂資料：8.4.1

(南傳佛教的)教團特徵

南傳佛教僧團的生活方式，遵循保守的長老派作風。時至今日，南傳的僧人仍然依照著原始佛教的精神，十分著重戒律，並且崇尚清苦克己的生活，因而堅守三衣一鉢 [註 1] 和過午不食的傳統。

在修行方面，南傳佛教重視個人的戒行與禪修。雖然大部分僧人都過著團居生活，但仍有不少的行腳僧人是在山林中獨居修行，過著頭陀 [註 2] 的苦行生活。

註解

1. 三衣一鉢：三衣即大衣、上衣及中衣，乃僧團規定個人所能擁有的三種衣服。大衣是說法、托鉢或奉召入王宮時所穿之衣。上衣是為禮拜、聽講、誦戒時所穿用。中衣為日常工作時或就寢時所穿著之貼身衣。鉢，又作鉢盂，乃出家人食用之器皿，又為應腹份量而食之食器，故又譯作應量器。
2. 頭陀：梵語音譯。含有修治、棄除等意思，即抖擻煩惱，對衣、食、住等棄去貪著，以修鍊身心。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，58 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

南傳禮佛的方法和意義

問：為什麼要禮佛？

答：禮佛很重要，這個外在的形式是修行的一部分。姿勢要正確，前額完全著地，手肘靠近膝蓋，兩膝打開約八英吋。要慢慢地拜，觀察身體，這是對治我慢的良方，因此要常禮佛。拜三拜時，內心憶念佛、法、僧三種德行，也就是內心純淨、光明、安詳。我們藉外在形式訓練自己，使身心和諧。不要看別人怎麼拜，這是錯誤的，若年輕的沙彌或年老的比丘漫不經心，也不用你來評斷。人是很難調教的，有的學得快，有的根器鈍，評判別人祇會增加我慢，相反地，要觀察自己。常禮拜可祛除我慢。

已經與法融為一體的人是超越外相的，不論他們做什麼——走路、吃飯、大小便，都是在禮拜，因為他們已經超越自私我相了。

(資料來源：《當代南傳佛教大師》- 第四章 阿姜查 〈修行問答／阿姜查主答〉
<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Theravadian-Masters/chap04.htm> 2008.4.11)

附件 2

南傳供僧的照片



(資料來源：<http://padmahk.multiply.com/photos/album/200> 2008.5.5)

爲世間無上福田

在《中部布施分別經》中，佛陀說布施僧團的功德不可計算、不可衡量。即使人們以布施給僧團的名義，來布施給無道德、無戒行的僧人，這功德仍然不可計算、不可衡量。另外，在《增支部福生品》，佛陀告訴給孤獨長者，若有聖弟子，發心向比丘僧伽（興念施與）衣服...飲食...床坐...除病藥，能得稱譽、生天界、行在家隨順行等利益。僧團能爲眾生帶來培植福德的機會，故爲「世間無上福田」。

(資料來源：南傳禪修學會。《第二屆香港南傳佛教出家體驗營》之宣傳單張。香港：2008。)

附件 3

解脫及解脫道 — 訪問聲聞修行者的提示

受訪對象的小檔案

聲聞修行者的法號：_____

行者受戒出家的寺院：_____

行者在此寺院中的職銜：_____

行者在香港下榻的地方：_____

行者在香港修行的原因：_____



訪問問題

1. 法師為什麼會生起出離心？
2. 法師在何時出家？為何你認為這是一個適合出家的時間呢？
3. 出家的修行道路（修行方法）如何幫助我們處理痛苦？
4. 請略述短期滅苦和涅槃解脫的分別。
5. 出家人如何達到涅槃解脫的目的？
6. 請法師概括地介紹每天的生活。法師如何把修行融入生活呢？
7. 請解釋「長老」在僧團的地位和責任。
8. 請解釋「三衣一鉢」和「過午不食」的傳統。
9. 何謂「頭陀」的苦行生活呢？
10. 法師對未來有什麼計劃或抱負？

最後，謝謝法師珍貴的開示。合十祝願法師法體安康、吉祥如意，早證涅槃。

附件 4

解脫及解脫道 — 訪問聲聞修行者的範例

受訪對象的小檔案

聲聞修行者的法號： Chandawimala 法師

行者受戒出家的寺院： 斯里蘭卡 Colombo 寺院

行者在此寺院中的職銜： 長老

行者在香港下榻的地方： 大學宿舍和弘法精舍

行者在香港修行的原因： 學習



訪問內容

1. 法師為什麼會生起出離心？

斯里蘭卡是一個佛教國家。作為斯里蘭卡的佛教徒，當我們還是胎兒的時候，已經可以感受到斯里蘭卡每個城市和村莊中的佛教氣氛。這兒的佛教徒與寺院有著親密的聯系。我們在很年幼的時候已經被帶到寺院。每個週日我們都會到寺院上佛學班，與僧侶接觸。在這種濃厚的氣氛之下，我在很小的時候已經感覺到要出家。

2. 法師在何時出家？為何你認為這是一個適合出家的時間呢？

我在 1983 年受沙彌戒，於 1989 年受比丘戒。戒律規定年幼的沙彌要待 20 歲才可以接受比丘戒。

3. 出家的修行道路 (修行方法) 如何幫助我們處理痛苦？

還是小沙彌的時候，我並沒有「苦」的概念。但當我逐漸長大，我領悟到世間萬象的本性。在這世上所有的現象，包括人類，皆有無常、苦、無我三個共通的特性。這是佛陀其中一個基本的教法。因此，作為佛陀的追隨者，我們應該以智慧觀照內心世界和外在的世界。這樣才可以讓你如實看清所有現象的本性。

4. 請略述短期滅苦和涅槃解脫的分別。

依佛陀的教法，最大的財富是快樂或滿足；而最大的快樂是涅槃寂靜。可惜

人們通常執著於世間八法：得、失、苦、樂、稱、譏、譽、毀。

5. 出家人如何達到涅槃解脫的目的？

出家生活最大的目的是證悟。佛陀給予弟子的忠告是「努力精進」。(appamadena sampadetha) 因此，踏上解脫道，精進修行以達到證悟的目的是我們自己的責任。諸佛只是老師，並不是救世者。

6. 請法師概括地介紹每天的生活。法師如何把修行融入生活呢？

這個問題很難簡短地作答。作為一個大學學生(博士生) 我的日常生活與寺院的僧侶有所不同。但我可以介紹在斯里蘭卡的僧侶生活。斯里蘭卡的寺廟並沒有很多僧侶，僧侶都忙於為大眾提供社會、宗教和教育的服務。就如我在斯里蘭卡的寺廟，只有四個僧人。有些寺廟甚至只有一位僧人長駐。因此，僧人每日的工作各有不同。

我們在清晨五時起床，梳洗後處理不同的職務，如打掃寺院、安排清晨供佛供僧的儀式、參與早會和為來寺廟供僧的信徒作簡短的開示。在用完早餐之後，在學的僧侶會背誦三藏經典和梵唱，以及做功課。在正午十二時之前，僧侶會供佛和用午膳。之後，到為僧侶而設的佛學院上課。有時，我們可能被邀請到信徒的家中用午膳或到葬禮開示。在葬禮最後的環節，我們會給予特別的開示，解說生命的本性，和有良好的德行的重要，並提醒大家如何在社會上做一個有責任的人。我們的傳統並不會在葬禮的儀式中誦經。

此外，每個周日我們都會主持佛學班。在滿月的日子我們最忙碌，這是斯里蘭卡的公眾假期，很多信徒會到寺廟參拜，有些信徒還會參加八關齋戒。在寺廟中，僧人會安排自己的時間修持禪定，但在為僧侶而設的佛學院和森林道場，日常的生活和修持都要嚴守一個特定的時間表。

7. 請解釋「長老」在僧團的地位和責任。

有些年長又能幹的僧人被他們的傳承委任為僧團的領袖(nayakas)。例如斯里蘭卡的僧侶有三個主要的支部，每一個支部都各有其長老，而整個國家則有一位僧團的總領袖。他們受政府、人民和所有僧人的尊敬。這些長老領袖負責其支部的所有佛教活動，並處理在僧團中發生的任何問題。

8. 請解釋「三衣一鉢」和「過午不食」的傳統。

這是佛陀時代留傳下來的修持，配合戒律中的規則。只用「三衣一鉢」表示出家人生活簡樸。「過午不食」保持僧侶的身體健康，亦讓他們不用再出外化緣，節省時間用來修持。但僧人在過午後還可以飲用果汁、蜜糖、奶油或糖漿。

9. 何謂「頭陀」的苦行生活呢？

「頭陀」的苦行並非出家人必修的項目，但這些修持有助保持簡樸純淨的生

活。「頭陀」的苦行包括只用人家丟棄的衣服拼湊作僧袍，長年在樹下生活，只坐一個席位和只用一鉢等。

10. 法師對未來有什麼計劃或抱負？

主要是盡量弘揚佛法。我亦希望能支持、幫助有需要的人士，及在肉體和心靈上受苦的眾生。

Chandawimala 法師在解脫道上的修行生活 (1)



在佛前供果



禪修



主持佛學講座



發表佛學論文



在志蓮淨苑開示



在弘法精舍開示

Chandawimala 法師在解脫道上的修行生活 (2)



帶領禪修



在斯里蘭卡探望老人



接受信徒供養新鮮蔬菜



在巴黎接見信徒

附件 4

教師資料 8.4.1

戒行的重要

在巴利三藏中，佛陀依照聽法者的根性，而以不同的方式教導三十七道品。總結巴利三藏所說的教法，不外三十七道品。若加以歸納，則只有八聖道分。更精要地說，則只有戒、定、慧三學。

首先，我們必須學習戒學，以便依戒奉行；若不了解戒學就無法淨化自己的行為。我們必須學習止禪以控制心，使之專一；若不了解止禪的修行方法，那要如何培育禪定呢？若不修行禪定，我們如何能控制自己的心呢？然後，我們必須學習慧學；若不懂得慧學，我們又如何能開發智慧呢？

因此，爲了淨化我們的行為，控制我們的心，以及開發我們的智慧，首先我們應將佛法牢記於心。其次我們必須實踐及開發這些法，直到證悟阿羅漢果爲止。

所以，佛陀在《大般涅槃經》中多次如此策勵弟子：「這是戒行，這是禪定，這是智慧。當禪定以戒行爲基礎而完全開發時，其結果是超勝的，其收穫是超勝的。當智慧以禪定爲基礎而完全開發時，其結果是超勝的，其收穫是超勝的。智慧完全開發的心是徹底解脫欲漏、有漏、見漏與無明漏的。」

我們每個人都有心。如果能以戒爲基礎，進而控制自己的心，它就會具備卓越的定力，而能透視究竟的色法。色法以色聚的形態生起，而我們的身體就是由這些色聚所構成的。專一的心能分析這些色聚、透視究竟的名法、透視名色法的因緣、透視名色法及其因緣生滅的本質。這種透視力稱爲智慧，是因爲以戒爲基礎的定而得以開展。專一的心與智慧乃是意志力，能導致證悟涅槃，破除所有執著、煩惱與痛苦，以及從慾望之染與生死輪迴中徹底解脫出來。

由此可知，禪定必須以戒行爲基礎。對於在家居士而言，遵守五戒是必要的。五戒是：

- 一、不殺生；
- 二、不偷盜；
- 三、不邪淫；
- 四、不妄語；
- 五、不使用酒等麻醉物品。



這五戒是所有在家佛教徒都必須遵守的。如果違犯五戒中的任何一戒，此人即自動失去真實在家佛教徒的資格，他對三寶的皈依也因而失效。佛教徒也應戒除邪命（不正當的謀生方式），不應使用以殺生、偷盜、邪淫、妄語、挑撥、粗語、綺語等不正當的手段取得的財物。他們也不應經營五種不道德的生意：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉物品的買賣、毒藥的買賣。

因此，戒行對所有佛教徒都非常重要，不只是為了證悟涅槃，也為了（未證悟涅槃之前）死後能投生善道。戒行不清淨的人死後不容易投生善道，因為在臨終時刻，所做過的惡行通常會出現，縈迴在他的腦海。他將以這些惡行當中之一種作為心的對象，死後通常投生於四惡道中的一道受苦。

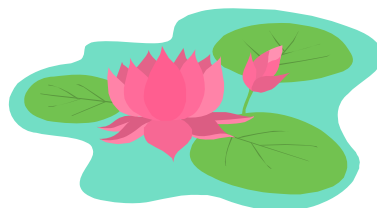
良好的戒行對現生的快樂與安寧也是重要的。若沒有清淨的戒行，一個人無法得到快樂與安寧。一個充滿惡劣性格的人自然為仇敵所圍繞；一個有許多仇敵的人無法得到任何快樂。

所以，佛陀作了以下的開示：「一個無戒無定的人即使活到一百年，他的生命仍然不值得稱讚，還不如只活一天而勤修戒與定。」

為什麼呢？因為透過禪定而完全開發的心能產生透視涅槃（生死輪迴的終點）的卓越智慧，並且能息滅所有煩惱與痛苦。

因此，我們必須以戒為基礎而修行止禪與觀禪。

(資料來源：帕奧禪師。《如實知見》，1998。)



教師資料 8.4.2

受約制的僧侶生活

在森林裏，僧侶可以學習去思惟(觀)事物的本然，並能夠快樂、寧靜地生活。當他眼望四周時，他瞭解，一切有形色的生命都會衰敗，終究會死亡。沒有任何存在的事物是恒常不變的，而當他明瞭這點時，便會開始變得祥和寧靜。

僧侶們被訓練要少欲知足——只食他們所需要的份量，在必須時才睡覺，滿足於現有的一切。這便是佛門禪修的基礎。佛教的僧侶並不是爲了自私的緣故而修習禪坐，相反地，他們是爲了要瞭解自己，進而能夠去教導他人如何平靜地、有智慧地生活。

世間的方法是向外的、刺激的，而出家人的生活方式則是約束及自製的。不斷努力地去違背自己意願、違背舊有的習氣；吃得少、說得少、睡得少。如果你懈怠，提起精神來；如果你覺得無法忍受，提起毅力來。如果你愛著你的身體，學習將它視爲不淨的。不去對治欲望反倒沉溺在它們之中的話，這連緩慢之道都不算，就如同只需一天的旅程卻走了一個月一般。如此一來，你永遠無法達到。對治你的欲望吧！

戒行或遵守戒律和定或禪坐是有助於修行的。它們使心平靜和受到約制。可是，外在的約制只是個方法——一種協助我們得到內心清涼的工具。寺院裏的活動，重點在於動機，因此，要知道你在做什麼和知道你的感覺如何。學習去認識執取清淨、惡業的概念之心，學習去認識以疑惑給自己加諸重擔和極度恐懼惡行之心，因爲這也是執著！這種心態太重的話，會造成你不敢掃地，因爲你怕會殺死螞蟻，不敢走路，因爲會傷到小草。懷疑我們是否清淨的疑惑會不斷地生起——如果你繼續追隨這種焦慮，你也只能得到暫時的心安。爲了結束疑惑，你必須瞭解疑惑的過程。



在我們的課誦當中，我們說，我們是佛陀的僕人。作爲一個僕人的意思是，完全將你自己交給你的師父，在於食、衣、住、指導的需求方面，則完全依靠他，身爲佛陀的繼承人的我們，身著袈裟，就應當瞭解，所有我們從在家眾身上所得的必須品，會供養我們，是因爲佛陀的德行，而非來自於我們個人的福德。

對於這個必須品的節制要有認識。袈裟不需要好的質料，它們只是用來保

護身體而已；托鉢的食物只是用來維持你的生命。「道」，不斷地在對治煩惱(雜染)和習慣性的欲望。當舍利弗要去托鉢時，他看到貪欲說：「給我多一點！」他於是便說：「給我少一點！」如果煩惱(雜染)說：「快點給我！」我們的「道」會說：「慢點給我！」如果執著要熱的、軟的食物，那麼，我們的「道」便會要硬的和冷的。

我們所有的行動——著衣、托鉢，都應該正念地依戒律來做。佛陀所給予我們的法和戒就好像一座已經照顧良好的果園，我們不須去憂心要去栽植或照料它們，也不須害怕果實會有毒或不能食用，這一切對我們都有好處。

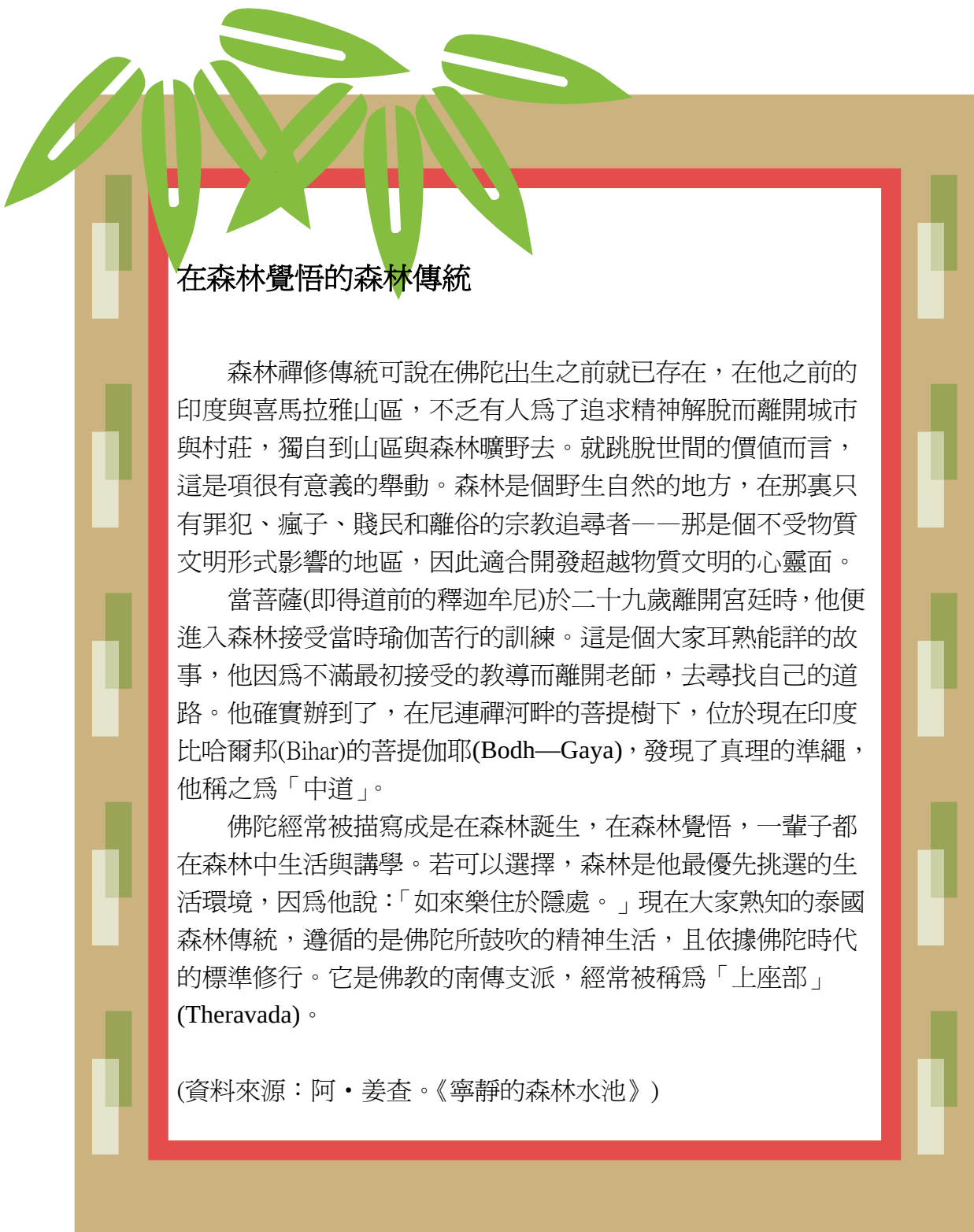
行持兩百七十七條戒是我們出家人修行的根本。一切修行的意義，是要導引你至解脫，導引你成為一位一切時中都覺知光明的人。唯一能達到戒行圓滿的方法，就是使心清淨。

(資料來源：傑克·康菲爾德編著。《寧靜的森林水池》，1985)



附件 5

學生資料 8.4.1



在森林覺悟的森林傳統

森林禪修傳統可說在佛陀出生之前就已存在，在他之前的印度與喜馬拉雅山區，不乏有人爲了追求精神解脫而離開城市與村莊，獨自到山區與森林曠野去。就跳脫世間的價值而言，這是項很有意義的舉動。森林是個野生自然的地方，在那裏只有罪犯、瘋子、賤民和離俗的宗教追尋者——那是個不受物質文明形式影響的地區，因此適合開發超越物質文明的心靈面。

當菩薩(即得道前的釋迦牟尼)於二十九歲離開宮廷時，他便進入森林接受當時瑜伽苦行的訓練。這是個大家耳熟能詳的故事，他因爲不滿最初接受的教導而離開老師，去尋找自己的道路。他確實辦到了，在尼連禪河畔的菩提樹下，位於現在印度比哈爾邦(Bihar)的菩提伽耶(Bodhi—Gaya)，發現了真理的準繩，他稱之爲「中道」。

佛陀經常被描寫成是在森林誕生，在森林覺悟，一輩子都在森林中生活與講學。若可以選擇，森林是他最優先挑選的生活環境，因爲他說：「如來樂住於隱處。」現在大家熟知的泰國森林傳統，遵循的是佛陀所鼓吹的精神生活，且依據佛陀時代的標準修行。它是佛教的南傳支派，經常被稱爲「上座部」(Theravada)。

(資料來源：阿·姜查。《寧靜的森林水池》)

學生資料 8.4.2

阿姜·查「巴蓬寺」的日常生活

巴蓬寺的日常生活，就如大部份的森林道場一樣，凌晨三點，大眾開始課誦與禪坐，直到破曉。天亮時，僧侶們赤腳走到附近二到八公哩外的各個村落托鉢。回到寺裏時，把托回來的食物平均分到每個人的鉢裏，經過回向的唱誦後，便開始用一天中唯一的一餐。餐後的清理過後，從早上九點三十分到下午三點，僧侶們各自回到自己的茅蓬，做個人禪修、讀書、工作或加入各寺院的工程，例如：修護建築物和籬芭、縫補袈裟或建造新茅蓬。下午三點，大眾被召集來打井水和挑水到儲水缸、打掃中央廣場。傍晚六點，洗浴之後，僧侶們再集合一齊禪坐、晚課和定期的開示。回到個人茅蓬以後，他們利用深夜時分來做寧靜的坐禪和經行，同時傾聽夜晚寂靜的森林之音。

巴蓬寺的修行精神是去建立正確的知見，然後將它與正念一起應用在每一種工作與情況中。這種修行的方法同樣可以運用在任何繁忙的生活中，因此，在森林裏的課程對我們西方人而言也非常重要。在寺裏，托鉢和洗地板都是禪坐，觀呼吸和剃頭同樣是在訓練我們的覺醒。有時候，阿姜·查會親自加入寺裏的日常生活，和其他的僧侶們一起打掃和掃落葉。其他時候，他會比較正式的教導，接見川流不息來尋求他的智慧和指導的訪客。

他在這些情況裏教導僧侶們。有時透過他的身教、他的簡樸及直接地參與寺裏一切的生活。通常，都是透過他的言語——幽默的評語、實用的佛法要點或封對在日常生活中出現的問題作回答。

阿姜·查會定期地延長晚間的開示，對集合的僧侶及居士們做些關於修行和精神生活的不同層面的開示。他的開示也許是對特別來賓的問題給予回答，或自然而發的教導。每一次，他都闔上雙眼，靜靜地坐了一會兒，然後，自然流露的法便開始了。

在許多方面，他感動了與他在森林裏一齊生活的人，他告訴了我們，唯有在這條“道”上努力，方能使我們從理論提升到覺悟，從概念式的佛法提升到一個有智慧和慈悲的生活。

（資料來源：傑克·康菲爾德編著。《寧靜的森林水池》，1985）

課題八：聲聞乘

第五堂

(一) 教學重點

讓學生認識到佛教修行的根本方法：「四念處」

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 禪修
- 正念
- 四念處

乙、培養學生以下*技能*：

- 自我管理能力 (禪修的專注力和覺察力)
- 協作能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 讓同學明白到「正念」的重要
- 讓同學明白到若以「正念」留意自己的身體、感受、情緒，乃至世間的萬事萬物，是能夠生起正見和智慧，繼而達至修身和修心

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 葡萄乾
2. 湯匙
3. 濕紙巾
4. 個案資料「狼吞飯菜 魚骨穿腸致腹膜炎」
5. 個案資料「遭色誘迷魂洗掠」
6. 個案資料「男子情緒失控 跨橋墩失足跌死」
7. 個案資料「威院打錯針 血癌少女命危」
8. 「失念的禍害」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	活動：葡萄禪 - 讓學生假設即將收到的東西是從火星送來的，而他們從未在地球見過這種陌生的東西。 - 派一粒葡萄乾（以下稱為「這東西」）給每一位學生。 - 請學生放下先前對「這東西」的概念，以全新的角度去審視和觀察它的外相。它有什麼顏色？放在燈光下看，有別的發現嗎？ - 請學生把「這東西」擺放到耳朵旁邊，搖它幾下。有聲音嗎？ - 請學生將「這東西」放近鼻子，嗅一嗅它的味道。香？臭？甜？酸？食欲有被嗅覺觸動嗎？ - 請學生再用手探索一下「這東西」的質感。表面嫩滑嗎？這東西軟或硬？乾爽還是黏糊糊的呢？ - 請學生進一步將「這東西」放在嘴唇上磨擦，慢慢地感受它。放在手上和放在唇上有什麼分別？ - 請學生把冒險精神升級，把「這東西」放進口中，先不要嘴嚼，安靜地去感受它的溫度及味道。 - 最後，慢慢地嘴嚼「這東西」，感受它和口腔內的牙齒、舌頭之間的關係，及其質感與味道的變化。 - 提問學生： 經過這個練習，你對葡萄乾有更深入的認識嗎？有否前所未有的新體驗？ - 請學生分享其體驗。 - 帶出主題： 這個活動是一個禪修的練習，以葡萄乾作為專注的對象，培養我們的「正念」。「正念」是聲聞乘的「八正道」中一項重要的修持。「念」的中文字是由「今」和「心」組成，恰巧提醒我們要把心專注於當下，保持覺察力和開放的態度，不要被積習和概念蒙蔽了我們對實相的了解。
		形式	禪修活動
		教具	➤ 葡萄乾 ➤ 湯匙 ➤ 濕紙巾

II.	認識	內容	重申「正念」的定義。(參閱資料 8.5.1)
		形式	教師直接講授
III.	探索理解	內容	1. 教師引言： 一般人如果沒有修持「正念」的習慣，一天中有很多時間都會處於「失念」的狀態，心不在焉。 2. 請學生分組。 3. 派發閱讀資料「狼吞飯菜 魚骨穿腸致腹膜炎」(身失念的個案)(附件 1)；「遭色誘迷魂洗掠」(受失念的個案)(附件 2)；「男子情緒失控 跨橋墩失足跌死」(心失念的個案)(附件 3)；「威院打錯針 血癌少女命危」(法失念的個案)(附件 4)及「失念的禍害」工作紙 (附件 5)(範例：附件 6)。 4. 請學生閱讀資料、填寫工作紙。 5. 請每組學生派代表發表工作紙。 6. 請學生列舉出日常生活中其它因為「失念」而做成的問題，並指出「正念」的重要性。
		形式	分組 / 分析個案
		教具	➤ 個案資料「狼吞飯菜 魚骨穿腸致腹膜炎」 ➤ 個案資料「遭色誘迷魂洗掠」 ➤ 個案資料「男子情緒失控 跨橋墩失足跌死」 ➤ 個案資料「威院打錯針 血癌少女命危」 ➤ 「失念的禍害」工作紙
IV.	認識	內容	初步介紹佛陀教授培養「正念」的方法：「四念處」。(參閱資料 8.5.2) 總結：「正念」有助我們發現身、心和外境三者之間的互動關係，從而更了解自己、他人和當下的處境。這有助我們調息身體、管理情緒、改善人際關係和面對逆境。
		形式	教師直接講授
V.	反思	內容	家課 試陳述一個自己在本周之內，因為「失念」而導致的問題。如果時光倒流，你會如何透過「正念」去防止這問題的產生？
		形式	反思練習

課堂資料 8.5.1

正念

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。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，60 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 8.5.2

四念處

佛陀臨將涅槃時告訴阿難尊者：“世間一切都是無常變遷，不可貪戀。當知，如來不久亦當過去。是故，阿難，當以自己為洲嶼、為皈依處，以法義為洲嶼、為皈依處，不要以外力為洲嶼，也不要依靠其他；也就是說，你們要精勤努力，專注於身、受、心、法四念處，以正智正念調伏世間的貪愛憂苦。” [註 1][註 2]

當面對世間的種種苦難和誘惑，我們需要一個洲嶼作為修行的城堡，而佛陀告訴我們，四念處就是這修行的城堡。四念處，又名四念住，是佛教重要的修行法門。“念住”或“念處”是讓心念集中安處於一處，以防止雜念妄想生起，繼而憑藉如實觀察心所專注之處，省察其細微變化而證悟真理的修行方法。四念處就是以身、受、心、法作為心念專注之處。

註解

1. 虛雲老和尚遺言：“請各法侶，不必憂慮。生死順業，如蠶作繭。斷愛憎情，脫輪迴險。參淨三學，堅持四念。”
2. 《雜阿含經》第 638 經。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，96 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

工作狂狼吞虎嚥 吞魚骨多年不察

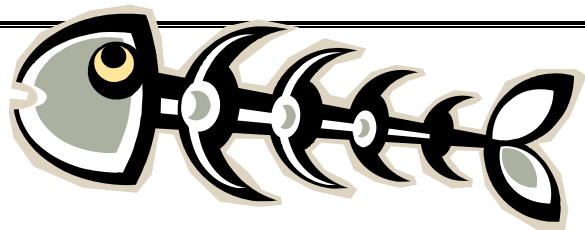
一名中年工作狂，多年來以 5 分鐘吃畢整頓飯，一直沒察覺自己吞下多條魚骨。其中，最長一支逾八厘米的魚骨刺穿其大腸，導致嚴重腹膜炎命危。

35 歲的陳先生是一名工作狂，從事裝修的他，每每因「趕時間」，飯菜毫不細嚼便吞下，吃一頓飯只需五分鐘。去年十二月，陳先生因腹部劇痛入院，醫生處方一些醫治腸胃炎的藥物後便讓他出院。然而，數天後他仍然感到劇痛，只好再入院。這次，醫生為他開刀，並在結腸位置發現一缺口，更因穿腸引致嚴重腹膜炎，有生命危險。醫生立刻將破穿的結腸切除，但他因失血過多，手術後傷口嚴重發炎，加上心跳太慢需注射強心針，在深切治療部住了 19 天，手術後十多天才清醒。

半年後，陳先生再接受另一次手術，將腸道重新駁回肛門。當外科專科醫生為他開腹時，竟在他的「腸系膜」內發現 8、9 條魚骨，最長的更達 8.5 厘米。這解釋了陳先生穿腸及強烈腹痛的主因，原來陳先生一直沒仔細咀嚼魚肉，一併將魚骨吞進肚裏，而在手術前他更毫不知情。

（文章經過撮寫）

（資料來源：香港經濟日報 狼吞虎咽 工作狂險喪命 2007 年 10 月 3 日）



附件 2

意大利商人遭印尼妞迷魂劫

一名意籍商人在尖沙咀一酒吧結識了年輕貌美的印尼女郎，雙方言談甚歡，商人隨之將該女子帶回於自己下榻於紅磡的酒店。其間，商人曾吃過對方給予的食物。在翌日中午，商人朋友到訪，他才漸漸醒來，更發現自己全身赤裸睡在床上，房中逾 8 萬元現金財物盡失。商人憶起昨晚經過，懷疑自己被迷暈盜竊，於是立刻報警求助。事主因頭痛不適送院治理，院方為他抽取血液及尿液樣本，了解其體內是否有可致人暈倒藥物。

事主經點算後，證實失去折合約四萬港元的外幣(包括 2,575 美元及 1755 歐羅)，加上價值 2 萬港元名表、戒指、提款卡及衣物，事主共失去價值超逾 8 萬港元，估計是被該名印尼籍女子偷去。警方在初步調查後，不排除事件是近年活躍於遊客區的色誘黨所為，現正追緝一名印尼籍女子歸案。

(文章經過撮寫)



(資料來源：星島日報 新識印尼妞供美食吃後不省人事 意商人遭色誘迷魂洗掠 2007 年 11 月 9 日)

附件 3

男子情緒失控 跨橋墩失足跌死

一名46歲男子昨晨駕駛七人車接載女友途中，疑因瑣事與女友爭執，突然情緒失控，在西九龍快速公路天橋煞車，獨自下車沿馬路疾走。他爬上防撞石壘，然後欲跳過3米外的石墩到連翔道行車天橋離開，但在跨橋墩時失足直墮15米下的地鐵路軌。警方、消防及救護員接報趕至時發現他已明顯死亡。事後在肇事石墩上發現懷疑死者失足時留下的鞋印和抓痕，經調查後認為事件無可疑。

香港健康情緒中心主管李誠教授指出，當人陷入糾纏不清的爭執中，憎、怒、恨等負面情緒達到沸點，便會完全失去理智，極欲即時離開吵架的對象，更會做出常人不可能做的事情，例如不怕死跳橋逃避對方。

(文章經過撮寫)

(資料來源：明報 突公路停車爬石望圖一走了之 與女友爭吵 男子跨橋墩失足跌死 2007年11月12日)



附件 4

威院打錯化療針 血癌少女命危

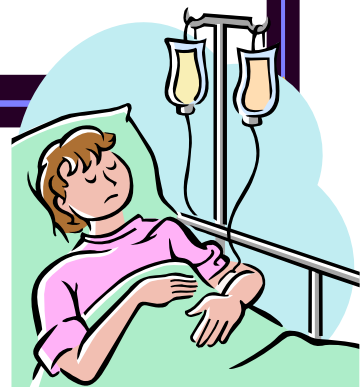
公立醫院再度發生嚴重的醫療失誤事故。一名廿一歲的女子小琳，患有急性血癌，本已在威爾斯親王醫院接受了為期九個月的抗癌療程，情況穩定，只需要定期注射化療藥物，防止癌細胞擴散。小琳於上周五在威院遭打錯化療針，院方誤將應該經由靜脈注射的針藥打入女患者的脊髓，令她翌日頭部僵硬，需送入深切治療部治理，現時情況嚴重。小琳的父親昨晚控訴威院失誤，令女兒有生命危險。

有資深醫生指出，誤將血癌患者的靜脈針當脊髓針注射，效果非常嚴重，因為毒素不能排出體外，對病人的傷害和打空針一樣。

香港大學兒科學系兒童血液及腫瘤組副教授陳志峰表示，急性血癌患者的化療藥物主要分為兩種：一種注射入靜脈，名為「長春新鹼」，另一種注射入脊髓內。由於前者是神經毒素，只可以注射入靜脈，如果注射入脊髓，會令人隨時喪命。

(文章經過撮寫)

(資料來源：太陽報 誤注入骨髓致頭部僵硬 威院打錯針 血癌少女命危 2007 年 6 月 23 日)



附件 5

「失念的禍害」工作紙

個案	當事人的失念處 (請選一項)	當事人如何失念？	其失念的禍害
	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法		
	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法		
	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法		
	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法		

附件 6

「失念的禍害」工作紙 範例

個案	當事人的失念處 (請選一項)	當事人如何失念？	其失念的禍害
吞魚骨	自己的身體 ☒ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法	因「趕時間」，飯菜毫不細嚼便吞下。	「腸系膜」內積聚 8、9 條魚骨，導致嚴重腹膜炎命危。
迷魂劫	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☒ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☐ 法	陶醉於印尼女郎的美貌甜言，失去戒備，把素未謀面的對方帶回自己下榻的地方，並接受對方給予的食物。	被下迷藥，逾 8 萬元現金財物盡失。
跨橋墩失足	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☒ 心 方法或法理 ☐ 法	與女友爭執，突然情緒失控。	在公路上突然煞車，跨橋墩時失足直墮地鐵路軌身亡。
打錯化療針	自己的身體 ☐ 身 自己的感受 ☐ 受 自己的情緒 ☐ 心 方法或法理 ☒ 法	誤將血癌者的靜脈針當脊髓針注射。	令患者頭部僵硬，需送入深切治療部治理，有性命危險。

附件 7

教師資料 8.5.1

正念

覺照一切事物，產生正定的力量，而後帶來深刻的洞見和覺醒 — 這個過程就是佛教中的「三學」：戒 (sila)、定 (samadhi，即「三摩地」)、慧 (prajfia,即「般若」)。

Sila 一詞也有正念之意，因為戒的本質就是正念。在佛教中，戒並非是某種外在權威所強加的，它是在修行正念的基礎上，因內在的慧而生起的，若只拘泥於形式而不理解其本質，便會墮入佛教所說的「法執」。



在寺院裡，修行人做一切事都要保持正念：運水、看爐、備齋、種菜……雖然在打坐時學習禪定，但也要在運水、做飯和種菜時學習提起正念。我們要懂得運水並不僅僅是種實用的行為，它即是禪。如果我們在運水時未修行，就是浪費在寺院中隱修的時間。但如果對所做的每件事都能提起正念，那麼即使我們所做的人和別人一樣，也能直下進入禪的境界。

禪師會靜靜地觀察弟子，觀察他努力地把修行落實到生活的每時每刻。弟子可能會覺得自己並未受到十分關注，然而他的所作所為卻逃脫不了禪師的審視。禪師能看見弟子是否有「覺醒」。例如，如果弟子粗心地大聲關門，這就表明他缺乏正念。小心地關好門本身並不算是德行，然而覺知正在關門卻是一種真正修行的體現。在這種情況下，禪師會簡單地提示弟子要小心關門，要保持正念。

但禪師之所以這麼做，並非要保持寺院的安靜，而是要向弟子指出他並未修行正念，他的行為不符合威儀細行。據說佛教中有九萬個「細行」要修習，這些行為舉止都是正念現前的體現。但凡我們在正念中的所說、所思、所為，皆飽有「禪味」。如果一個習禪者聽到自己被苛責言行缺乏「禪味」，那麼他就該意識到，別人正在提醒他要在正念中生活。

(資料來源：汲喆譯。一行禪師。《見佛殺佛 — 行佛禪師的禪法心要》。台北：橡樹林，2005。)

教師資料 8.5.2

《你可以不生氣》譯者序：把憤怒當作自己的孩子（節錄）

一、正念分明：二零零一年十二月十四日，美國哈佛大學醫學院身心研究所，特別將三十五年來第一「身心靈研究貢獻獎」致贈給一行禪師，以表揚他提倡「正念修持」(Mindful Training)的卓越貢獻——經過許多科學家的研究，證明他所提倡的正念修持，對於轉化壓力及保持身心平衡有明顯的效果。這是佛教的正念修持，首次受到國際醫學界的肯定。

所謂「正念分明」即是專注於當下，在當下保持覺知。在八正道之中，「正念」是整體轉化的關鍵：在「七覺支」的禪修過程中，它更是動靜平衡的樞紐。在一行禪師的禪法中，「正念分明」可說是整個禪修過程的總樞紐。

「正念分明」的訓練，可從日常生活上兩方面下手：一是「觀呼吸」，一是「飲食禪」。

漢傳佛教在傳統上把「觀呼吸」譯為「安般守意」，即把意念放在呼吸上。有時譯為「數息」，這是把重點放在「數呼吸」上。事實上，「觀呼吸」(Anapana-sati)一詞中，Anapana的意思是呼吸，而最重要的則是字尾的 sati，意思是「覺知」或「觀照」。人一生下來就在呼吸，所以在呼吸上保持覺知，就是把「正念分明」的功夫完全融入生活。



飲食也是訓練「正念分明」的契機。在本書中，一行禪師一開始就指出飲食消費與憤怒之間的關係，他說：「你吃什麼，你就是什麼。」這真是發人深省。如果能夠在飲食中保持正念分明，事實上，吃一頓飯或一壺茶，其禪修的效果與在禪堂坐一支香，根本沒有兩樣。

從擁抱憤怒、認知憤怒到轉化憤怒，所依靠的就是這正念分明的功夫。

二、五戒：「五戒」是一行禪師發揮最多的教法之一，他一方面深化五戒的內涵，一方面將它定義為「正念分明」的基礎訓練。近幾年，他在西方世界傳授五戒時，已改用「正念五學處」來代替傳統「五戒」一詞。他並以正面列舉的方式，改變傳統名稱上負面的五戒——「不殺生戒」、「不偷盜戒」、「不邪淫戒」、「不妄語戒」與「不飲酒戒」即：

正念第一學處：尊重生命；
正念第二學處：佈施；
正念第三學處：性倫理；
正念第四學處：諦聽與愛語；
正念第五學處：正念分明的消費。

（資料來源：游欣慈譯。一行禪師。《你可以不生氣》。台北：橡樹林，2003。）

教師資料 8.5.3

禪修：默示和療癒

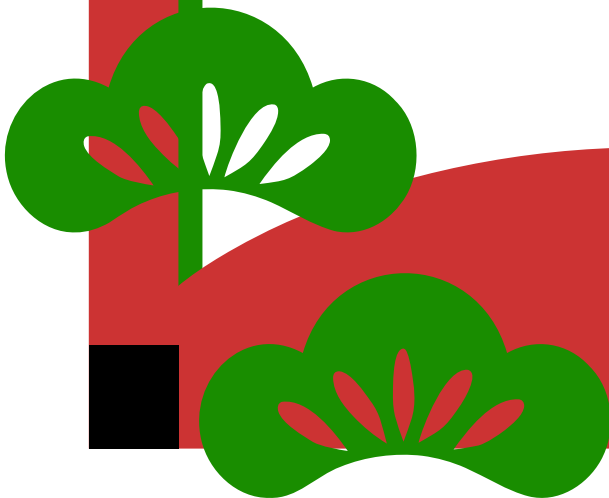
在正念中靜坐，我們的身心都會變得平和而且完全放鬆。但這種平和放鬆的狀態，有根本上的不同。在這種遠離正念、慵懶和半無意識的狀態中坐著，就像坐在黑暗的洞穴中。在正念中，一個人不僅平靜快樂，而且會更靈敏警覺。

禪修並非逃避；它是與實相寧靜地照面。

修習正念的人應該像汽車駕駛一樣警覺；如果修行者不警覺，他的心就會被散亂與漫不經心（失念）所盤據，就像昏昏欲睡的駕駛，很可能造成大車禍。你得像踩著高蹺那般警覺—只要踏錯一步就會跌倒。

你得像赤手空拳、走在劍林中的中世紀騎士一樣。你得像頭獅子，以緩慢、輕柔而堅定的腳步向前邁進。只有懷著這樣的警戒心，你才能徹底地覺悟。

（資料來源：何定照譯。一行禪師。《正念的奇蹟》。台北：橡樹林，2004。）



教師資料 8.5.4

四念處的核心 — 念

「念」(sati) 一字在佛教聖典中常常出現，是佛法中幾個教義組合的一員。不論修習何種法門，都需要「念」，「念」貫穿整個修行歷程。什麼是「念」？依南傳阿毘達摩的看法，「念」是普遍存在的美心所，它的特相是念念分明，把心穩定在所緣 (Arammana) 上，就像石塊沉入水中；作用是不忘失所緣；現起是守護心面對所緣的狀態；近因是強有力的「想」或四念處。因為念有堅住於所緣、守護六根門的特質，所以經中以「守門人」來譬喻它。「念」必須不間斷的專注所緣，而且念茲在茲，不眷戀過去，也不攀緣未來，繫念於當下。不論在何種情況下，所有其他的功德與四念處是分不開的，它們所依靠的緣是四念處的念。念，是善心的基礎。

正念是四聖諦中，導向滅苦之八正道的第七支。根據八正道的三分法——分成戒、定、慧三組，正念、正定與正精進同屬於定組，有正念才能產生正定。正念是七覺支的第一支，亦是充分培育其他六個覺支的基礎。正念也是五根、五力的一員，除了本身的功能，也有督導其他四根平衡發展的作用，尤其是在信與慧、精進與定之間。正念是四念處的核心，有正念才可稱為四念處的修行。

正念適用於所有的情況，我們的心過度掉舉，就不適合修精進覺支；若心太過昏沈，就不適合修輕安的覺支。而凡是善心的情況都是適合正念，它也可以使所有其他的功德不斷地增長。所以，四念處適合在一切的情況，適合所有的修行者，沒有例外。

(資料來源：性空法師。《念處之道》。台灣：香光書鄉，2003。)

教師資料 8.5.5

不迎不拒的正念觀照

根據《四念處經》的特殊教導：觀察諸法而不抱任何成見，只是保持正念地觀察，不作任何評論，不對你正在觀察的對象採取任何態度。這樣，在正念觀察的光芒下，這個對象的本性就得以顯露出來，你就會悟入奇妙的真理，如不生不滅，不垢不淨，不增不減等等。

在這種修行中，既沒有對對象的貪著和追逐，也沒有對它的壓抑，這就是“清淨觀”的無諍之道。既沒有渴望，也沒有厭惡。我們的心理感受就是我們自己，因此，我們不要去壓抑它們，因為這樣做就是壓抑我們自己。相反的，我們接受我們的心理感受。接受並不意味著貪執。通過接受，我們自然地達到了安祥和智慧的境界。

當我們辨認出心中煩惱的根源並與它們成為一體的時候，我們要麼會陷入煩惱之中，要麼會做到不被心境所轉。當我們失念的時候，我們就有可能被煩惱的根源束縛住，於是，我們自身就成了煩惱的根源。當我們具足正念的時候，我們就能夠清楚地看到煩惱的根源，並且轉化它們。因此，借助正念看清我們煩惱的根源是關鍵所在。只要正念之燈放出光明，黑暗就會被照亮。

（資訊來源：香港寶蓮禪寺）

（資料來源：中華佛教信息網

http://big5.fjnet.com/gate/big5/news.fjnet.com/wy wz/wy wznr/t20071107_56461.htm 2008.4.11)

附件 8

學生資料 8.5.1

在很久以前人們常常以為地球處於宇宙中心，太陽和其他行星都是繞著地球轉動，一些人經過觀測和計算之後，得知其實地球和其他行星都是繞著太陽轉的，但當那些人發表這些“日心說”時，都會被壓制甚至被軟禁，因當時人民都認為邪異之說，違反了人類是宇宙主宰的傳統思想。差不多到十六、十七世紀，“日心說”才為人所接受。

人大多是這樣的，很多時處於迷的世界或道理，但卻以為自己明白一切，人云亦云，自己可能根本無專注觀察，嘗試去證明這些是對或錯。觀察和專注在做任何事上都非常重要，特別是我們面對問題或疑惑的時候。古語有云：“當局者迷，旁觀者清。”如果你不覺醒的話，你只會一直沉淪在迷之中，而不覺醒。

一切眾生都活在六道之中，誰是我們的旁觀者呢？佛陀？佛陀不是一位“清”的旁觀者那麼簡單，他之所以能從人生中覺醒，因佛陀有專注觀察，沒有被眼前景象所蒙蔽，對生、老、病，死及人生都有所疑問，他為了真正明白覺醒從而尋找正法，找到之後再教導、引領我們從人生中覺醒，有如科學家找出地球和其他行星都是繞著太陽轉的，令我們從迷中走出來。我們活在煩惱之中卻以為自己很快樂，只有離開輪迴，我們才能脫離痛苦煩惱。其實眾生皆可成佛，只是看看我們有否像佛陀一樣有從迷中覺醒的志向和發心而已。

正如之前所說，其實在生活中有很多迷，不一定是迷惑，可能是迷誤，但不論是那種迷誤也好，我們也一定要專注觀察、思考，不只是盲目跟從，一定要覺醒過來。怎能覺醒？如要覺醒，一定要細心、專注觀察，大膽思維假設，以內省的智慧來處事、思考，才能真正把迷弄得清楚透徹，不被迷所誤而覺醒。

（資料來源：《菩提道上——佛法活用徵文比賽得獎作品集》。羅孝思，〈念住與覺醒〉37頁。香港：香港大學佛學研究中心 香港佛教聯合會，2005。）

課題八：聲聞乘

第六堂

(一) 教學重點

讓學生理解「四念處」的內容

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 「四念處」的內容

乙、培養學生以下*技能*：

- 身觀念處
- 受觀念處
- 心觀念處
- 法觀念處

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 自律地養成觀身、觀受、觀心和觀法的習慣。
- 以「四念處」處的修習，細緻地培養對自己、他人和世界的了解和關懷。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 雜技片段
2. 課外閱讀資料「告別抑鬱症」

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 播放有趣的雜技或高難度的遊戲片段，展示當事人需要在容易分心的情況之下保持專注力和覺察力。(附件 1) 2. 提問學生： 像片中的人一樣保持專注力和覺察力，你做得到嗎？ 3. 講述佛陀在《南傳相應部》經典，提到的囚犯與油的故事。(附件 2) 4. 帶出主題： 「佛陀曾說，生死的問題本身就是正念的問題。一個人究竟是生是死，就看他有没有保持正念。」~ 《正念的奇蹟》一行禪師 如果我們不能保持正念，不單止會像錄影片段或佛經故事中的主角一樣，有生命危險，還會如行屍走肉，没法如實享受生命在每一個當下中的樂趣。
		形式	觀賞雜技
		教具	➤ 雜技片段
II.	認識	內容	詳細解說「四念處」的內容 (參閱資料 8.6.1)
		形式	全班 / 直接講授
III.	總結	內容	講述佛陀以表演撐竿特技的師徒，譬喻如何修持「四念處」的故事。(附件 3) 總結： 正念讓我們能保護和照顧好自己，繼而能保護和照顧好他人，時刻保持身心健康與和諧的人際關係。 * 現在正念更被臨床心理學家用作治療抑鬱症的方法，學生可於課外閱讀「告別抑鬱症」的文章。(附件 4)
		形式	講授佛經故事
IV.	反思	內容	家課 以短文解答：在「四念處」中，你認為那一個念處的修習最難，為什麼？
		形式	短文家課

課堂資料 8.6.1

《大念處經》是佛陀為諸比丘詳細解說四念處的經文。其內容二千多年來不單持續地影響和指導著佛弟子的修行，更對現今最新的“心理治療”和“心靈成長”提供了一個新方向。

念住的意義 —— 念念分明的觀察

我阿難聽說是這樣 [註 1]：有一段時間，世尊住在俱盧族人間一個叫做卡摩沙達摩的聚落處。在那兒，世尊對諸比丘 [註 2] 說：“比丘們！”“世尊！”比丘們應聲。世尊說道：“比丘們，有這麼一條道路，可以引導眾生至於清淨，克服憂悲惱苦，祛除痛苦悲傷，獲得正道，體證涅槃 —— 那就是四念處。

“是哪四念處呢？比丘們啊！比丘堅定正住 [註 3]，熱切地、念念分明地、專注地就身體來觀察思維身體[註 4]，就得以祛除世間的渴愛和煩惱；他堅定正住，熱切地、清明地、專注地就感受來觀察思維感受，就得以祛除世間的渴愛和煩惱；他堅定正住，熱切地、清明地、專注地就心意來觀察思維心意，就得以祛除世間的渴愛和煩惱；他堅定正住，熱切地、清明地、專注地就心法來觀察思維心法，就得以祛除世間的渴愛和煩惱。”

念住的内容

身體的狀態 —— 身觀念處

一、專注於呼吸

“比丘們啊！比丘應該怎樣堅定正住，就身體來觀察思維身體呢？比丘住於林間、樹下或空曠之處，跏趺而坐 [註 5]，正身端坐，念住現前[註 6]。專注於入息，專注於出息。長入息時知其為長入息，長出息時知其為長出息。短入息時知其為短入息，短出息時知其為短出息。

“他訓練自己，繫念著：‘入息時，了了分明覺知整個吸入的過程[註 7]。’

“他訓練自己，繫念著：‘出息時，了了分明覺知整個呼出的過程。’

“他訓練自己，繫念著：‘入息時，平息了整個吸入的過程[註 8]。’

“他訓練自己，繫念著：‘出息時，平息了整個呼出的過程。’

“就像一個旋盤工（好比手拉胚的陶師）或他的助手，在做一個長轉的時候，知道他正在做一個長轉，或者在做一個短轉的時候，知道他正在做一個短轉，

比丘也是一樣，長入息時知道其為長入息……如是訓練自己，繫念著：‘出息時，平息了整個呼出的過程。’

“所以他堅定正住，就內在的身體來觀察思維身體；就內在（自己）的身體來觀察思維身體。就外在（其他人）的身體來觀察思維身體。就內在的和外在的身體來觀察思維身體。

“他堅定正住於觀察思維身體上生起的現相[註 9]，他堅定正住於觀察思維身體上消失的現相，他堅定正住於觀察思維身體上生起和消失的兩種現相。然則，念住‘有身’對他而言，不過是為覺察和認知所需而已[註 10]，而他獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是堅定正住，就身體來觀察思維身體。”

二、念茲在茲[註 11]

“再者，比丘在前進後退之間，要了了分明他的一舉一動；在前瞻後視之間，要了了分明他的一舉一動；在屈伸俯仰之間，要了了分明他的一舉一動；在穿衣持鉢之間，要了了分明他的一舉一動；吃、喝、嚼、嚐之間，要了了分明他的一舉一動；大、小便利之際，要了了分明他的一舉一動；在行、住、坐、睡、醒、語、默之間，應了了分明他的一舉一動。

“所以他堅定正住，就內在（自己）的，外在（其他人）的，內在的兼外在的身體觀察思維身體，他都獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是堅定正住，就身體觀察思維身體。”

專注觀察心的感受 —— 受觀念處

“比丘們，比丘應如何堅定正住，就感受來觀察感受呢？比丘正在經歷著愉快的感受時，對這愉快的感受要了了分明；正在經歷著痛苦的感受時，對這痛苦的感受要了了分明；正在經歷著不是痛苦也不是快樂的感受時，對這不是痛苦也不是快樂的感受要了了分明。

“經歷著愉快的感官感受[註 12]時，對愉快的感官感受要了了分明；經歷著愉快而非感官的感受時，對愉快而非感官的感受要了了分明。經歷著痛苦的感官感受時……；經歷著痛苦而非感官的感受時……；經歷著不是痛苦也不是快樂的感官感受時……；經歷著不是痛苦也不是快樂且非感官的感受時，對這不是痛苦也不是快樂且非感官的感受要了了分明。

“所以他堅定正住，就內在的感受來觀察思維感受；他堅定正住，就外在的感受來觀察思維感受……他堅定正住，觀察思維感受生起的現相，感受消失的現相，感受生起和消失的現相。然則，念住‘有受’對他而言，不過是爲了認知和覺察所需而已。他獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是就感受來觀察思維感受。”

專注觀察心的行爲 —— 心觀念處

“比丘們，比丘應如何堅定正住，就心意來觀察思維心意呢？比丘於貪欲心知其爲貪欲心，心離貪欲知其離於貪欲；於瞋恨心知其爲瞋恨心，心離瞋恨知其離於瞋恨；於愚癡心知其爲愚癡心，心不愚癡知其不愚癡；於收攝心知其爲收攝心，於放逸心知其爲放逸心，於增上心 [註 13] 知其爲增上心，於停滯心知其爲停滯心，於勝妙心 [註 14] 知其爲勝妙心，於下劣心 [註 15] 知其爲下劣心，於定心 [註 16] 知其爲定心，於散漫心知其爲散漫心，於解脫心 [註 17] 知其爲解脫心，於繫縛心 [註 18] 知其爲繫縛心。

“所以他堅定正住，就內在的心意來觀察思維心意。他堅定正住，就外在的心意來觀察思維心意……他堅定正住，觀察思維心意生起的現相……然則，念住‘有心’對他而言，不過是爲了認知和覺察所需而已。他獨立正住，不執著於世間的一切。比丘們，比丘應如是堅定正住，就心意來觀察思維心意。”

專注觀察法的因緣及法的特性 —— 法觀念處

“比丘們，比丘應如何堅定正住，就諸法來觀察思維法 [註 19] 義呢？”

“比丘們，比丘堅定正住，就有關於對五取蘊 [註 20] 的法來觀察思維法義。他如何觀察思維呢？比丘繫念：色身就是這個樣子，色身就是這樣生起，色身就是這樣消失；感受就是這個樣子，感受就是這樣生起，感受就是這樣消失；覺想 [註 21] 就是這個樣子，覺想就是這樣生起，覺想就是這樣消失；業行 [註 22] 就是這個樣子，業行就是這樣生起，業行就是這樣消失；心識就是這個樣子，心識就是這樣生起，心識就是這樣消失。

“所以他堅定正住，就內在的諸法來觀察思維法義……他獨立正住，不執取於世間的一切，比丘們，比丘應如是堅定正住，就五取蘊的法來觀察法義。

註解

1. 我阿難聽說是這樣：一般譯爲“如是我聞”。

2. 比丘：梵語之音譯。指受具足戒之出家男子。比丘有三義：一、乞士，二、破惡，三、怖魔。
3. 正住：不偏倚、正直而安住。
4. 就身體來觀察思維身體：是指在觀察和思維身體時，不應加上“人”、“我”的偏見，而應如實就身體的客觀情況來明白了解身體。同樣，在觀察思維感受、心意、心法時亦應如此類推。
5. 跏趺而坐：即屈膝盤腿而坐。
6. 念住現前：把心念專注於面前，鼻孔一帶的地方。
7. 這一段經文，有些譯者理解其意思為：修行者是要了了分明和覺知呼吸和整個身體的互動關係。
8. 平息了整個吸入的過程：令到整個呼吸過程以及身體能得以平靜安詳。
9. 現相：現起的相狀。
10. 此段經文解釋，行者對身體覺察和認知時，不應執著“這是我的身”、“那是他的身”、“是美”、“是醜”，乃至有一實在的身體可觀察，而應以平等、無分別的客觀態度來觀察了解身體。
11. 念茲在茲：“茲”有此及現在的意思。念茲在茲的意思是指心能專注和覺察到身體當下的一舉一動。
12. 感受大致可分為二種二類。二種：第一種是感官感受（身受），是指當五根（眼耳鼻舌身）為五境（色聲香味觸）所觸動而引生的感受；第二種是非感官感受（心受），即與意識相應的感受。二類：第一類是與貪欲相連，隨順世間的感受（例如因世事得失而生的感受）；第二類是隨順清淨、離欲的感受（例如在持戒禪修時的苦樂感受）。
13. 增上心：增勝上進之意，亦即加強力量以助長進展的心。
14. 勝妙心：指超越一般思維感受的殊勝妙樂心境。
15. 下劣心：與貪瞋癡相應的心。
16. 定心：專注於一境而不為外境動搖之心。
17. 解脫心：不受煩惱纏擾，不為外境所牽引的自在境界。
18. 繫縛心：指眾生被煩惱、妄想或外境所牽引和束縛的狀態。
19. 就諸法來觀察思維法義：即如何能從觀察和思維法（東西和事物）而能領會到法義（真實的義理）。
20. 五取蘊：又名“五蘊”。因為五蘊是由過去的執取而引生，同是也是凡夫現在所執取，故名五取蘊。
21. 想：請參閱第十三課〈五蘊無我——生命的本質〉關於“想蘊”的解釋。
22. 行：請參閱第十三課〈五蘊無我——生命的本質〉關於“行蘊”的解釋。

(釋衍空。《正覺的道路》上卷，96-101 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

雜技片段

1. 資料來源：http://tw.youtube.com/watch?v=7Q082F_GdpA 2008..4.15
2. 資料來源：http://tw.youtube.com/watch?v=Lwiryi5HQ_U 2008.4.15

附件 2

在《南傳相應部》經典中，佛陀說了個發生在小村莊的故事：

一位知名的舞蹈家來到小村莊，村民蜂擁到街道上想一睹風采。在這同時，一名罪犯被命令拿著滿滿一碗的油穿越這個村莊。他必須全神貫注保持碗平穩，因為只要有一滴油從碗裡潑到地上，緊跟在他身後的士兵就會抽出劍來砍掉他的頭。故事講到這裡的時候，釋迦牟尼佛問道：「現在，你認為這囚犯能不能只專注於這只裝油的碗，而不心思游移，去偷瞄鎮上的那名舞蹈家呢？街上的村民那麼騷動，當中任何一個人可能隨時會撞到他，他會不會去看這些人呢？」

(資料來源：何定照譯。一行禪師。《正念的奇蹟》，103 頁。台北：橡樹林，2004。)

附件 3

《撐竿特技的師徒》

某一個時候，佛陀住在森巴國靠近私陀伽城的地方。在那兒，他為比丘們講述如下：

「從前有一個撐竿的特技演員。豎起他的竹竿，對他的女徒弟美達卡沙麗卡說：『來吧！阿卡，爬上竹竿，立在我的肩膀上面吧！』『是，師父』她照著做了。特技師父又說：『現在，阿卡，好好護著我，我也會護著妳，彼此留意，互相保護，我們將會演好特技，賺得咱們的生計，並且平安地爬下竹竿來。』」

但是女徒弟美達卡沙麗卡說：『師父！並非如此，你必須保護你自己，我也必須保護我自己。如此自我防衛，自我保護，我們將會演好特技，賺得咱們的生計，並且平安地爬下竹竿來。』」

「正是這樣，」佛陀進一步說：「就像女徒弟說的：『我必須保護我自己』，應該這樣地修習四念處；『我必須保護別人』，也應該這樣地修習四念處。保護自己，同是保護了別人；保護別人，同是也保護了自己。」

「如何才能保護自己同時保護了別人呢？有耐心和容忍，過著非暴力、無惡意的生活，心懷慈悲。」

「『我必須保護我自己』，應該這樣地修習四念處；『我必須保護別人』，也應該這樣地修習四念處。保護自己同時保護了別人，保護別人同時也保護了自己。」

最後，佛陀所說的這段偈語再度指出了 — 四念處是通往正覺的惟一途徑：

「已經見到生的盡頭了，
滿懷最後的悲憫，他知道
僅有這條道路，能夠渡此洪流，
過去如此，未來如此，乃至現在也是一樣。」

(資料來源：曾銀湖譯。漢堤帕羅比丘。《四念處 (正念的四個基礎)》。台中：大林靜舍，1996。)

附件 4

告別抑鬱症

張國榮逝世一周年了，他留給我們最後的餘音，該是抑鬱症的迴響。

抑鬱症已經日漸普遍，縱使延醫診治，情況時好時壞，復發的紅燈始終沒法熄滅。世界衛生組織預言：2020 年抑鬱症將超越癌症，成為人類健康第二號殺手。

面對來勢洶洶的抑鬱症，我們都不免追問：抑鬱症可醫治嗎？香港大學佛學研究中心客席助理教授、臨床心理學家馬淑華博士為我們帶來好消息：佛法有效對治抑鬱症！

美國心理學協會出版的「Journal of Consulting and Clinical Psychology（輔導及臨床心理學月刊）」，發表了馬淑華(Helen Ma)與導師 John Teasdale 博士的研究報告，介紹 Mindfulness-based cognitive therapy（靜觀認知療法），此療法能夠有效地幫助曾患嚴重抑鬱症病人，將抑鬱症復發機會減半。

簡單的說明，她的研究是用電腦隨機抽樣一批抑鬱症病人，他們都曾經患了三次以上嚴重抑鬱症，而當時正值暫時痊癒了三個月。這批病人分為兩組，第一組是參加「靜觀認知療法」課程，另一組則沒有。

經過八個星期的課程後，再跟進他們的情況一年，發現兩者的反應很不一樣。沒有參加該課程者，七成以上當年內舊病復發。至於上課的那一批病人，他們同期的復發率則只有三成多，比前者減少一半。這項研究結果跟 2000 年 John Teasdale 博士發表的研究發現相似，又一次證實了靜觀可以有效減少抑鬱症復發。

「『靜觀認知療法』對抑鬱症的效用，主要是幫助病人明白負面思想只是一剎那的念頭而已，並非恆久不變的事實。在這個觀念的基礎上，他們因而學會退一步想，而不是被念頭捲著走。只要他們懂得適時把自己從那個念頭中抽離，就是最有效的治療方法。這正是佛法所謂『不怕念起，只怕覺遲』。

專注覺察對治病患

介紹「靜觀認知療法」，必須從頭說起。早在 1979 年，美國麻省大學醫療中心已經有 Mindfulness-based stress reduction program（靜觀減壓法）課程，供情緒受困擾的病人參加，每班 20 至 30 人，課程為期八周，每周上課兩個半小時，最後有

一天全日課程。學習主要分為三段內容：身體掃描、瑜伽和靜坐，在鬆弛的環境下，通過不同的方式，慢慢學習專注、覺察。

學習的重心是 **mindfulness**。如果用佛家的語言，可以稱作正念、止觀、禪定、修行，都是強調訓練專注、覺察。

事實證明，「靜觀減壓法」相當成功，不但幫助病人減輕抑鬱與焦慮，更連皮膚病病人也受惠。

發展下去，發覺此法可以幫助不同的病患者，癌症也好，痛症也好。為甚麼？原來他們因為這個課程的訓練，通過對「心」的覺察、認知，而得到啟悟，較為懂得處理自己的情緒。研究人員跟進曾經上此課程的痛症病人四年，發現他們痛的程度儘管沒有減輕，但他們的情緒卻好多了。

「靜觀減壓法」的療效，引起英國劍橋大學學者 John Teasdale 的注意，他與兩位心理學家到美國麻省大學取經，設計出「靜觀認知療法」，幫助嚴重抑鬱病人。

如果靜觀療法得到廣泛利用，那麼抑鬱症並非完全沒有辦法醫治。「醫治抑鬱症，藥物是有幫助的，但不足夠，需要使用方法處理自己的思想，才可以減低復發機會。」

心的治療，正正是佛法的強項。

（文章經過撮寫）

（資料來源：周秀蘋 溫暖人間 119 期）

附件 5

教師資料 8.6.1

四念處共通的修習法 (節錄)

在《雜阿含經》中佛陀以自己為喻，說明失念的後果，就如空中的飛鳥隨時有遭到捕捉的危險。佛說在過去世他曾經是隻錦色的孔雀，由於非常地努力修行，所以獵人無法捕捉牠。不過，有次由於牠看到一隻雌孔雀，心受到迷惑，失去正念，獵人因此輕易地捕捉到牠。同樣地，若不修習念處，我們就是在五種妙欲或摩羅的境界；若修習四念處，我們即是留在父母、祖先的境界，所有解脫世間的諸佛、阿羅漢的境界。所以，四念處是修行者的根本、清淨的處所。若修行者不離開這境界，時時有正念，如那隻孔雀能看清陷阱，獵人無法捕捉牠。如果修行者離開四念處，就好像那隻孔雀看到雌孔雀，一時失去正念，就掉入獵人的陷阱。所以四念處的修行是時時都在「法」中，時時都要捨離煩惱，若有一念心留在煩惱裡，就不是在修四念處。

(資料來源：性空法師。《念處之道 — 大念處經講記》台灣：香光書鄉，2003。)



教師資料 8.6.2

修習四念處的七種利益

修習四念處的利益是：「使眾生清淨、超越愁悲、滅除苦憂、成就正道、體證涅槃。」

(一) 使眾生清淨

「使眾生清淨」是使受到貪、瞋、癡等煩惱所污染的眾生，得以淨化。眾生如何清淨？修習四念處，心時時保持正念便能清淨。在什麼情況下心能持續地清淨？只有在涅槃的境界，心才能不斷地清淨，否則心仍會受到污染。因四念處能讓眾生清淨，所以是引導朝向涅槃的一條道路。因此一定要修四念處，以四念處的修行來實現究竟清淨、實現涅槃，這是第一種利益。這裡可以舉鴛掘魔羅（AGgulimsAla）18 的例子說明，他是佛陀時代的大惡人，因為內心受污染，造作很重的殺業，殺害了九百九十九人。後來經過佛陀的誘導度化，靠四念處的修行，清淨身心，實現涅槃。他的惡業被善業所淨化，內心沒有絲毫的污染。所以，修習四念處能使眾生清淨。

(二) 超越憂愁

第二種利益是超越憂愁，註釋書提到一個很有名關於山達帝大臣（Santati）的故事。山達帝《總釋四念處》是憍薩羅國王的大臣，因在邊境打退外患的入侵，波斯匿王很高興，就大為獎賞，又賜給他一位善於歌舞的美女。山達帝很愛這位美女，帶著她出城遊玩，經過城門時，遇見入城托鉢的世尊。佛陀告訴阿難：「山達帝今晚會證悟阿羅漢果，隨後在空中入般涅槃。」大家都很好奇，因為耽於欲樂的山達帝，怎麼可能當晚成就阿羅漢入涅槃？



山達帝與美女在城外花園玩樂，正當絃歌妙舞時，美女突然瞠目張嘴倒地而亡。山達帝看到最心愛的美女突然死去，非常憂愁、傷悲，於是去請求佛陀為他開解。佛陀知道他開悟的因緣已經成熟，便為他開示，並誦出偈文：「清除過去事，未來不生起，不執此二者，安詳步道旅。」山達帝聽了佛陀的開示很快就開悟，成就了阿羅漢、四無礙解智與諸神通。他檢查自己的壽命，知道當晚就要入涅槃，便盤腿上昇空中，向大眾宣說自己在過去世所累積的善業、善行。然後在空中入火遍三昧，而後般涅槃。由於過去功德的累積，他在今世修習四念處，運用世間的智慧與出世間的智慧，因而成就涅槃，得四無礙智。當

然他過去所有的功德，與修行所成就的波羅蜜，都是他今世成就的重要因緣。這是由修習四念處而超越憂愁的故事。

（三）超越悲傷

修行四念處能超越悲傷，正如《法句經》的註釋書中提到悅行（PaTAcArA）25 的故事。悅行是王舍城某位富商的女兒，她與家裡的男僕相戀，但父母無法接受，認為女兒應嫁給富貴人家才行。於是悅行與戀人離家私奔到遠方，住在茅篷，她的丈夫每天上山砍柴維生，過著簡單的生活。不久她懷孕快要生產了，由於家裡太窮，沒有人手可以幫忙，於是她決定回娘家待產，但是丈夫不答應，怕她的父母不讓她回家。分娩的日子近了，她趁丈夫上山砍柴時不告而別。丈夫回家後看不到妻子，便去追她，她只好與丈夫回家，半途在森林中產下孩子。過了一年，她又要生第二個孩子了，同樣請求丈夫讓她回娘家生產，丈夫還是不答應。於是她自己就帶著大兒子上路，丈夫隨後趕來，終於追到她。那時突然下起暴風雨，丈夫拿著斧頭四處尋找可造遮雨處的材料，沒想到卻被毒蛇咬死。她在風雨中辛苦的產下孩子，未見到丈夫回來，就帶著兩個兒子上路。在路邊看到死去的丈夫，一邊哭泣一邊繼續行程。

一行人來到河邊，由於大雨暴漲，小溪變成大河，水流湍急。她先把大兒子放在岸上，背著小兒子渡河，將小兒子放在對岸後，再趕快回頭接大兒子。這時老鷹看到小兒子像塊嫩肉，就俯衝而下把他抓走，她在河心看到了，便對著老鷹揮手大喊「咻！咻！」，想趕走老鷹。大兒子看到母親揮手，以為是對他招手，於是冒險涉水，當場被河水沖走。死了丈夫的悅行，眼看二個兒子都死了，她非常悲傷，決定繼續回家。還未到王舍城，在路上碰到從王舍城來的人，就問起她家裡的消息。他們告訴她不幸的消息，昨晚的暴風雨吹倒了她娘家的屋子，倒塌的屋子將家人都壓死了，親友們正在火葬台將屍體火化。她一聽到這消息，當下就發瘋了，扯下自己的衣服，披頭散髮地在城中到處狂走。偶然的機緣，當她經過祇園精舍時，佛陀正為眾弟子開示，她看到佛陀，內心立刻深受感動，很自然地走近想要禮佛，比丘們欲上前阻止這瘋女人。佛陀說：「不要阻止她，讓她來我這裡。」佛陀便為她說法。佛陀說：「遭受死亡逼迫者，父子親朋非憑藉，其他親近者亦然，無一真正歸依處，明智持戒諸佛子，即應勤修涅槃道。」（《法句經》288-289 偈）。她並非普通人，過去的波羅蜜已然成熟，聽了此偈頌便開悟、得須陀洹果。她出家成比丘尼，佛陀教導她觀照五蘊無常、苦、無我的本質。她精進用功觀照生滅無常，因為她在過去佛的教化期中，已聚集所有的功德，於是很快證悟阿羅漢果與四無礙解智。這是依四念處而修行，經由對無常、無我的了解，而遠離悲傷的故事。



(四) 滅除痛苦

修習四念處有助於滅除痛苦，就如舍衛城提舍（Tissa）的例子。在佛世時，舍衛城有個富人，他有兩個兒子。大兒子很有善根福報，聞法後捨棄四億家產出家，在森林修行。他有個弟弟，弟媳婦擔心大伯會回來繼承家產，就雇用殺手去加害他，這樣所有的家產就可以由他們夫婦繼承。那些殺手到森林去尋找提舍，當找到他時便說「賢者！你準備就死吧！」提舍問：「你們為什麼要殺我？」殺手們回答後，提舍說：「我保證不會逃走，請給我一夜的生命。」殺手們問：「在這樣的大森林裡，你如何保證不會逃走？」於是提舍就拿一塊大石頭，把自己的雙腳骨砸碎以示決心，殺手們因此相信了他。雖然他的腳骨碎了，受到極大的痛苦，但是他克服苦受，思惟戒清淨，依此思惟，感受法喜，接著修習止、觀，到了隔天日出時，便成就阿羅漢。雖然他的身體疼痛萬分，但心已經不會感到苦受，因為他已圓滿出家的目標而實踐涅槃。這就是修習四念處滅除痛苦的例子。

另外還有個滅除痛苦的故事，有位年輕比丘在林中修行，不幸被老虎咬去，老虎撕咬他的身體，雖然他身受劇痛，但是他依然修習四念處，努力專注根本業處，不去理會身體的痛苦，培育定力後，修習觀禪，思惟名色法無常、苦、無我的本質，由於已累積了足夠的波羅蜜，就在老虎的口裡成就阿羅漢，進入圓滿涅槃，解脫身、心的苦受。我們每個人都會死，在死亡來臨之前精進修行，在精進力的推動下，就能忍耐身體的痛苦，達到修行的目標。

另一個故事是有位從印度到斯里蘭卡的有名摔跤家比達末羅（Pitamaha），他到處表演維生。有一次，他聽見比丘說「色不是你們的，捨棄它！如此將帶給你們長遠的利益與安樂。」由於過去世的波羅蜜，他聞法之後便捨俗出家，在森林裡修行，當他經行到雙腳無法支撐時，就跪著繼續經行。有天晚上，一位獵人以爲他是鹿就拿箭射他。比丘被射中以後，思惟自己的戒清淨，感到法喜，克服所有身體的苦受，實踐解脫道，成就阿羅漢。他對那位獵人只有慈悲，沒有任何瞋恨心。因為他修四念處，雖然身體非常疼痛，但是他並未想「這是我的苦受」，所以他心裡沒有苦。他觀緣起、無我，因此不生瞋心。他知道這是自己的最後身，因為他修四念處，所以苦受成爲實踐涅槃的緣。這些故事都是告訴我們修習四念處能滅除痛苦。



(五) 滅除憂惱

四念處法門有助於滅除內心的憂惱，就如同帝釋天王（Sakka）的例子。帝釋天王見到自己的五種衰相²⁷後，由於害怕死亡而滿懷憂惱。他前來拜見佛陀，並提出十四個問題，佛陀回答了關於捨受的問題後，帝釋天王證得初果的聖位。他再次轉世，仍投生為帝釋。由於修習受念處，得以超越內心的憂惱。

(六) 成就正道

修習四念處的第六種利益是可以成就正道，註釋書說「正道」意指「中道」亦即「八正道」。涅槃是無為無漏，八正道是有為無漏，可以引導我們朝向無為無漏（涅槃）。有四念處才會有八正道，有八正道才會有涅槃。所以四念處是八正道的入門，亦即中道的入門。「道」有世間道、出世間道兩種。世間道即是四念處的修行，出世間道是直接觀涅槃²⁸。四念處的加行就是出世（無漏）八正道的加行，因此，直接觀涅槃的前準備即修習四念處。有世間道的加行，才會有出世間道，修習四念處是涅槃的條件，以修世間道來實踐出世間道。

(七) 體證涅槃

修習四念處的第七種利益是體證涅槃，涅槃即是無煩惱、貪愛。貪愛在此是指所有的煩惱。佛陀說無明以貪愛為緣，貪愛以無明為緣；所以說貪愛是所有煩惱的根本。前面已舉了許多例子說明修習四念處可以解決世間的苦難，也能引導人們達到出世間的涅槃。

七種利益可以歸納為兩方面：（一）可以解決世間的苦難；（二）能引導人們達到出世間的涅槃。所以修習四念處不只是能現世安樂，還可達到究竟解脫。

佛陀讚歎四念處，提及四念處有如此多的功德。而且說它是「唯一之道」，能超越所有的苦，體證涅槃。為什麼佛陀要如此讚歎呢？為了讓我們了解四念處，鼓勵我們修習四念處。因為修習四念處才能進入涅槃，離開「我」、「我所有」的苦。



(資料來源：性空法師。《念處之道 — 大念處經講記》台灣：香光書鄉，2003。)

教師資料 8.6.3

四念處 (正念的四個基礎節錄)**一、 身觀念處**

身體是被視為「我的」、「我自己」的觀念中最具體的東西。這個根深柢固的愚癡我見，產生了許多憂悲苦惱；當生病、受傷、死亡的時候，才易明白地顯示出身體不是「我的」。深入「無我」必先由粗陋的執著開始下手，漸次及於微細，因此佛陀先從身觀念處開始。

念住呼吸

身體的代謝活動，從生到死，晝夜不停的持續著，是一個理想而永不失落的思惟主題。如能專精增上思惟，當可使呼吸更趨勻細微妙（比較長跑後的粗息和專心閱讀的細息）。這說明了呼吸與心意之間的密切關係，勻細的呼吸顯示了精鍊的心意狀態。這是修習念住呼吸的原則，但需順其自然念住，不假人工造作勉強。不要試圖停止或控制呼吸 — 讓它自然的吸入呼出。這與各種瑜珈呼吸技巧的刻意控制是有明顯區別的。

二、 受觀念處

身體之後，「感受」是一個人接下來最明顯的組成了，「感受」並不是指所謂「情緒」那麼複雜的觀念，它只是單純的指「愉快」、「痛苦」、或「不苦不樂」的中性感受，也不包含因此而起的「喜歡」或「不喜歡」。「受」在巴利語中叫做「vedana」，也告訴我們必須認識它們，它們乃是我們認知的一個根源。為何要認識「受」呢？因為他們非常明白地指示「什麼應予避免」、「什麼應予開發」。當正確念住「樂受」、「苦受」、「不苦不樂受」時，便能提供禪思者許多有用的資訊。

樂受如何存在？佛陀解釋說，當某一感官先被刺激，如緣眼和色，眼識生起，三者合謂之觸，由觸之因緣生起樂受、苦受、不苦不樂受。

「對禪思者而言，「受」先生起是一件很幸運的事，因為它提供了一個可念住的點，使通往渴愛的流程得以切斷。在十二緣起表中，佛陀一再說明「受緣愛」，這是很重要的連鎖。「受」在此意指因宿業而生起的「受」，連鎖繼起的亦可造業亦即業報或業果。但「渴愛」則是新業的造作，生死輪迴的強化者，所有苦痛之所繫者。所以一旦受觀念處被發展起來，渴愛便被檢查出來，讓我們更詳細地注意它。

幾乎每一個人都有傷痛的經驗，然後至少感覺不愉快，或許變得不近人情。苦受先起，憤怒〔激起瞋恚惡根〕繼生。這可能蘊藏於己身，或表現於姿態、行動及言語。對多數人而言，一般都是採取壓抑憤怒或發洩憤怒的方式。但佛陀教導念住「受」的方式，以避免兩個極端。念住苦受，只要如實知苦，無言地觀照即可。憤怒和瞋恚因此沒有機會生起，所以就不用予以壓抑，也不會宣洩憤怒而造作惡業。「苦受」因此成為預警瞋恚的指示器，應及時的加以留意。」

三、 心觀念處

心觀念處比起受觀念處要更為精細地、專注地觀察種種心理狀態的生起和消失。這裡必須說明英語的「心」(Mind)和巴利語的「心」(Citta)兩者之間的差別。首先這個字通常包含了感受，它是情緒的基礎。所以「心情」(Heart)也包含在Citta 裡頭。在心觀念處的前後關係中，並不強調情緒那一邊，因為受已被獨立處理。然而貪、瞋、癡及對應的不貪、不瞋、不癡仍然深植其中，包括了喜和不喜的情緒。

四、 法觀念處

這包括了法義最微妙的部份，飛逝的事情或生起又消失的法相，需要很敏銳的專注去明查這改變的過程。只有很少數的人能夠一開始就修習這些過程。一般都是在修習前面所提的念處之一後，有了基礎，再修習這個念處。一個直接運用這個方法而不需任何修習的例子(由於夙業殊勝)，就是舍利弗尊者，世尊的首座弟子，當他聽了下述偈語的前兩行，他就証得了預流果(須陀洹果)。

諸法從因緣生起
如來說明其因緣
諸法熄滅亦如是
大師沙門教此道



這裡佛又稱做「如來」—— 到於真實，或字義上「到達如是之境」，又稱做沙門—— 自止於寧靜之境。這就是「緣起」之教，用以觀察思惟心法，非常殊勝。

(資料來源：曾銀湖譯。漢堤帕羅比丘。《四念處 (正念的四個基礎)》。台中：大林靜舍，1996。)

附件 6

學生資料 8.5.1

觀身

佛陀入滅前，阿難尊者請問佛陀：“佛在世時，佛弟子以佛為住；佛滅度後，佛弟子應以甚麼為住啊？”佛陀答曰：“佛弟子應以四念住為住，並加以實踐，以祛除無明和貪欲。”由此可見，四念住是佛教裡一個重要的修行法門。可是甚麼是四念住呢？《雜集論》解釋：“觀察事道者，謂四念住，由此最初以不淨等行，觀察一切身受心法事故。”意即把心念安住於身、受、心、法其中一處，對它們作如是觀，防止雜念妄想生起，並從而引發正見與智慧，契會佛理。

除了領悟佛理外，人們亦可在現實生活中實踐四念住，解除生活中許多不必要的憂悲惱苦。例如，現今不少女性為了變得更苗條和吸引，盲目地參加瘦身或整容的療程和手術，但結果往往得不償失。她們應當明白到身體只是由地水火風四大種假合所成的色相，因而是無常的，並終有離散之日，故毋需過份執著外相。還有，在報章中屢見時下年青人因失學、失戀等問題而呼天搶地，甚至自殘身體。如此一來，苦了家人又害了自己，可謂愚癡之至。若我們真的遭遇到這些事情，決不可怨人尤人，把自己囚困在魍魎的憂愁中。我們應了了分明地覺察自己的感受，清楚自己在經歷甚麼和它的成因。當透過客觀地了解箇中的真相，便能從煩惱的枷鎖中解放出來。

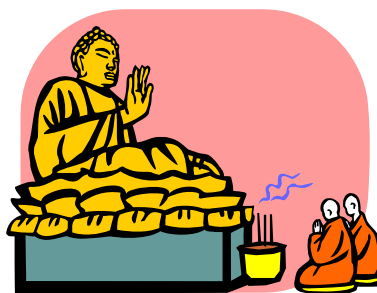
不說別人，我自己亦曾體驗到四念住的妙用與法喜。每當被人戲謔或發生衝突時，我會提醒自己要止息瞋恚，冷靜觀察自己的心意並思考：這到底是哪一方的錯？是我固然要認錯道歉；若是對方亦不可將怒氣發洩於吵架之上，須知二人都爭持不下，後果必將堪虞。想到這裡，內心的憤怒便已消失無形，我更會為自己戰勝瞋恚而沾沾自喜呢！

因此，四念住的妙用不只是佛門的高僧大德才能體會，我們亦能同享其妙樂。就像世尊於二千五百年前，一心正觀思維，證得了無上正等正覺；方今之時，我們亦可將念住應用於學習上，達致覺醒的效用。學生每每讀不通、弄不懂，都怪自己天資蠢鈍。其實非然，主要原因是讀書時心不但沒有靜下來，反而任由自己的心意如脫韁的野馬般縱橫，注意力多不在課本上。如果他們應把許多的遊思妄想收攝回來，只專注於所研習的知識上，自能增長智慧，提升學習效

率。

四念住能有效地幫助我們調順瞋恚和破除邪見，化戾氣為祥和，轉愚癡成般若。可惜的是，很多人沒有機緣聽聞佛法和修習四念處，錯誤地把生命和心靈投放在金錢、功名和愛情上，而不明白此等皆是無常的有漏之法，不能久住。我們身處的這個地方是紛亂、充滿煩惱和痛苦的娑婆世界，如果我們把心意寄予於當中同樣令人不安的事物上，隨其流轉，又怎能鳥瞰群山，看到自己正被囚困在無邊的苦海中呢？

《大乘心地觀經》直陳：“能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。”的而且確，修習四念住，就如為自己找到一個可靠的洲嶼；亦如乘坐上一艘安穩的船隻，使我們不致在生死苦海的漩渦中感到惶惑和迷失自我，相反能夠安定自己，毅然從煩惱的此岸駛往解脫的彼岸！



(資料來源：《菩提道上 — 佛法活用徵文比賽得獎作品集》。陳健邦，〈觀身〉38-39 頁。香港：香港大學佛學研究中心 香港佛教聯合會，2005。)

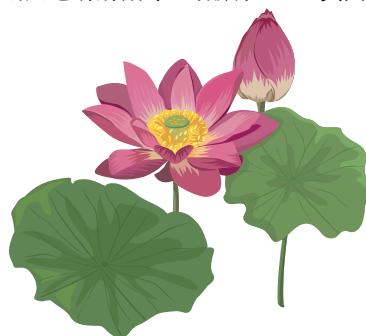
學生資料 8.5.2

觀受、觀心、觀法

佛陀入滅前，仍不忘向弟子作最後的教誨。其中，他重複囑咐弟子要實踐“四念住”以去除貪愛和欲念，由此可見“四念住”的重要性。

甚麼是“四念住”？四念住是讓心念集中安住的地方，以防止雜念妄想生起，繼而憑藉如實觀察心念專注之處，而證悟真理的修行方法。透過觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，從而克服憂悲惱苦，獲得正道，體證涅槃。

早前南亞發生的海嘯，有人因此家園被毀，不少人因親友喪生而變得舉目無親，更有無數無辜的人被奪去生命。你可能會想：這事與“四念住”主題有何關係？當你得知南亞發生大海嘯時，你有何感受？當你從新聞報道中看到災區那種凌亂，那種殘破，你有何感想？面對著那一張張悲痛無奈的臉孔，每個人的心都一定在痛苦地抽搐著。這便是覺察及認知自己的情緒了。對各種不同的感受了了分明，清楚明白感受的生起和消失的現相。觀察得失和苦樂的關係：未得時渴望，擁有時擔憂，失去時痛苦，就像海嘯中受難者的親友失去至親時所感到的悲痛，這便是四念住的“觀受”了。



世人皆因有“我”，才生起人我、是非和自私的執著，繼而對外境生起瞋愛之心。有了瞋愛之心，我們便會對喜愛的景象追求和保護，而對瞋恨的境況遠離乃至破壞。在這個時候，人便會無奈地受著外在的環境的牽纏和束縛。不同的心念有不同的影響，所謂“一念之差”可以使人成聖賢，也可以使人下地獄。佛陀當時也是一念之間，決定放棄宮中安逸，出家修學，尋求解脫之道，成為人所共知的聖者。因此，我們必須時刻留意自己的一念，於受、想、行、識正確地思維，見到它們的無常性，繼而確知和肯定識等是無我的，從而斷除對識等的貪念。這樣，心便能得到解脫，這便是四念處的“觀心”。

要知道，世間事物無非是因緣和合而生，相依而有，根本無法獨立自存。而且，事物更會隨因緣變化和時間遷流而老死。“不一”、“不常”、“非主宰”，這便是我們所身處的世間。其實，生滅、常斷等二邊，都只是世人心中的偏執；若依緣起法仔細觀察，就能見到離於二邊的八不緣起的事實，就執取五蘊及緣起的心法來觀察心法，這便是四念處的“觀法”。

當我們對四念住有所了解時，我們便能對我們身處的這個世界的運作法則——緣起法，有更深的認知。更因觀察到“受是苦”，從而推己及人，學到“己所不欲，勿施於人”的道理，於處理問題時便會考慮到別人的感受。而且，因觀察五蘊皆空，便能放下我執，做到無我、無私的平等布施，培養出如實的正知正見，不再受外境影響。這就是一開始所說：修習四念處可以引導眾生至於清淨，克服憂悲惱苦，獲得正道，體證涅槃。



(資料來源：《菩提道上——佛法活用徵文比賽得獎作品集》。張嘉欣，〈觀受、觀心、觀法〉40-41 頁。香港：香港大學佛學研究中心 香港佛教聯合會，2005。)

課題八：聲聞乘

第七堂

(一) 教學重點

讓學生認識現實生活中的解脫道（一）

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 現實生活中的解脫道
- 苦諦
- 集諦

乙、培養學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 創造力
- 自我管理能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 解決問題的信心

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「通宵打機引發母子大戰」的個案資料
2. 「合家苦」工作紙

教學個程

I.	探索理解	內容	活動：戲劇「合家苦」 - 告訴學生這兩個課節將以戲劇的形式探討處理苦的方法，看看如何能在現實生活中修行解脫道。 - 讓學生分組。 - 派發「通宵打機引發母子大戰」的個案資料(附件 1)。 - 讓每組學生閱讀個案資料，然後運用「合家苦」工作紙 (附件 2) (範例：附件 3)，以編劇的角度探究個案，取集體創作的形式，把這個案改寫成劇本「合家苦」，程序包括： - 了解故事的背景 - 分析每一個角色的性格及其執取的角度 - 製造角色關係表 - 透視場境（環境）對角色的影響 - 釐清角色衝突的遠因和導火線 - 讓每組學生自設對白，分配角色，安排場面調度，預備把「合家苦」上演。 - 請每組代表以猜拳的形式定勝負，選出一至兩組學生把戲劇上演。 - 告訴落選的學生不必失望，大家可以觀眾的身份去欣賞和評論表演者對個案的探究成果。 - 當「合家苦」上演完畢，請作為觀眾的學生補充其中忽略了的重點。 - 提問學生： 為什麼這個案家庭合家都苦呢？ - 帶出主題： 如何以「苦」、「集」二諦分析個案的苦因。
		形式	戲劇及個案分析
		教具	「通宵打機引發母子大戰」的個案資料 「合家苦」工作紙
II.	認識	內容	與學生輕快地重溫「苦」、「集」二諦的教理。 (參閱課堂資料 8.7.1)
		形式	教師直接講授

III.	探索理解	內容	1. 與學生作課堂討論： ➤ 以下那些項目是「合家苦」的助緣？那些項目是主因呢？ ● 個案家庭的背景（如老夫少妻、老來得子、新移民子女） ● 經濟和居住環境（如居於公屋、依靠綜援過活） ● 家人之間的關係（如父溺愛縱容子、母屢勸子無效、姊弟不和） ● 積怨（如姊弟數日前因電腦而起爭執） ● 當下的衝突（如母拔掉子電腦的電源） ● 當事人的性格（如子乃小霸王） ● 當事人執取的角度 ➤ 那些項目是不可以改變，只能接受面對的？那些項目是可以改變和處理的？ ➤ 個案中的當事人知苦嗎？ ➤ 他們有沒有以苦為樂？ ➤ 試分析每一個家庭成員的貪嗔痴，與其執取的角度。 總結： 若從「苦」、「集」二諦分析個案的苦因，關鍵就在家庭成員各執己見。當我們深入探究苦和滅苦的方法，會發現執著和渴愛不單止令自己陷入痛苦之中，還會禍及他人，引發貪嗔痴的互動，釀成惡劣的關係，進一步引發無邊的痛苦。
		形式	課堂討論
IV.	反思	內容	讓學生反思為個案家庭脫苦的方法，於下一課節中再作討論。
		形式	反思解決問題的方案

課堂資料：8.7.1

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、怨憎會等等。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。

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，66 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

通宵打機引發母子大戰 雙失少年飛腳踢母遭掌摑 母子「武鬥」拘捕送院

一名沉迷上網打機，疑為「隱蔽一族」的 15 歲雙失少年，因通宵打機引起母親不滿，母親忍無可忍嚴詞責罵，並將電腦的電源線插頭拔掉，詎料鄭童非但不反省己過，更不滿母親阻礙其打機，與母親發生爭執，更發惡動粗起飛腳踢中母親腹部，鄭母痛極怒不可遏，掌摑逆子，之後母子糾纏起來，兩人繼而扭作一團，最終須驚動警方的調停。警員接報到場，男童還理直氣壯指控被母親打傷；由於兩母子在事件中均有動手，警員了解情況後，以襲擊罪名將兩母子拘捕帶署。



其間，鄭童 19 歲胞姊不值弟弟所為，指控兩日前亦曾因干涉用電腦問題，被弟拳毆，當時因不欲父母知悉傷心，故啞忍沒有報警，但由於今次鄭童踢母事態嚴重，大逆不道，家人決定大義滅親，遂致電報警。看見家中摯親被送往警署問話和到醫院驗傷，老父顯得一臉無奈。

鬧出家庭不和的是秀茂坪邨一個老夫少妻的五口家庭，依靠綜援生活。七十歲姓鄭戶主早年在鄉間與年輕二十六載妻子結婚，先後育有兩女一子，除長女在港出生外，另兩子女均在鄉間出生，至近年相繼來港團聚，一家五口同住上址。由於鄭老來得子，故對幼子極為寵愛，兒子來港讀畢中一後即無心向學，不肯繼續升學，又不願工作，終日游手好閒、無所事事。鄭童經常沉迷電腦網上打機家人屢勸無效。可是，他被家人過分溺愛，養成性格專橫，除對父母毫不尊敬，更常欺負二姊，其母雖感不滿，但父親卻百般維護。

（文章經過撮寫）

資料來源：(2007 年 5 月 15 日報章)

文匯報 雙失少年飛腳踢母遭掌摑 一同被捕 通宵打機引發母子大戰

大公報 沉迷打機被責逆子踢母毆姊

星島日報 潮州漢晚年得子縱壞打機被阻發惡 「小霸王」拳打胞姊飛腳踢母

頭條日報 沉迷打機被阻止雙失少年打阿媽

附件 2

「合家苦」工作紙

故事背景：

事發場景/經濟環境：

對角色的影響：

	角色性格	執取角度
父		
母		
姊		
弟		

人物關係表：

積怨：

導火線：

*學生可另加紙張，以更詳細的篇幅分析個案，創作劇本，把真人真事搬上舞台

附件 3

「合家苦」工作紙範例

故事背景：

- 老夫少妻
- 子女為新移民
- 兒子在中一輟學，成雙失少年

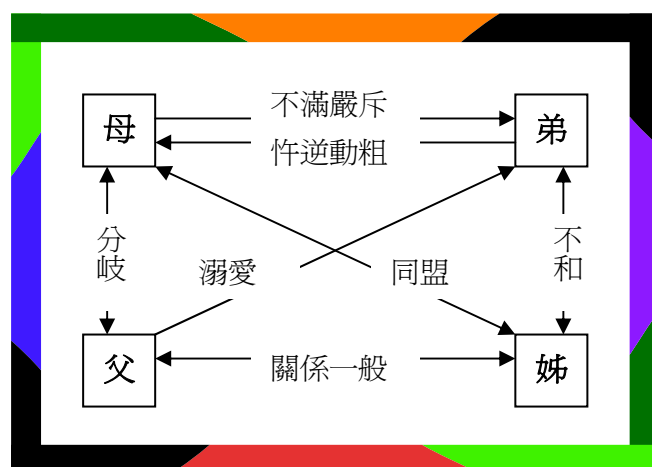
事發場景/經濟環境：

- 公共屋邨
- 依靠綜援生活
- 家中只有一台電腦

對角色的影響：

- 地方較淺窄，私人空間不足
- 無業留在家中，易起衝突
- 姊弟爭用電腦，釀成積怨

	角色性格	執取角度
父	溺愛兒子	老來得子，應當兒子如珠如寶
母	以嚴詞責罵的方式教兒子	兒子不應該通宵達旦打機，更不應該忤逆腳踢親母
姊	不值弟弟所為，常起爭執	不忿被弟弟欺負，不甘示弱，採敵對態度
弟	雙失少年，沈迷打機，家中小霸王	為所欲為，可以隨便以暴力發洩情緒



積怨：
兩日前因電腦
弟拳毆姊

導火線：
弟沉迷打機
母拔掉電源

*學生可另加紙張，以更詳細的篇幅分析個案，創作劇本，把真人真事搬上舞台

附件 4

教師資料：8.7.1

烏巴慶：苦

當我說佛陀教導「人生是苦」時，請不要認為，果真如此的話，就不值得生存，而跑開並且以為佛教的痛苦觀念令人驚駭，讓人沒有機會過合理的快樂生活。那麼，快樂是什麼？世間人們會因科學家在物質範疇的成就而快樂嗎？他們或許有時會發現欲樂，但內心裡，他們不會因已發生、正發生、將發生的事情而快樂。為什麼？這是因為即使人已經征服物質世界，仍不能征服自己的心。

肉體產生的快感，一點也比不上經由佛教禪修獲得的內心寧靜的喜悅。肉體快感產生之前與之後，都是煩惱和痛苦，就像抓腫疹，而禪修喜悅則免除這些煩惱或痛苦。從感官世界來瞭解禪修是怎樣的喜悅是很難的。不過，我知道你可以享有嘗試一下這種喜悅，方便比較。所以，沒有理由認為佛教教導痛苦的經驗，令人感到悲慘、不幸。請相信我，禪修讓你脫離凡俗生活，就像清澈水塘中的蓮花，不受惡劣環境的影響。它給你內在寧靜，不僅滿足你逐漸超越每日生活中的麻煩，且慢慢確定地脫離生、苦、死的限制。

那麼，苦的源頭在哪裡呢？佛陀說，它來自渴望。一旦欲望種籽播下，它長成貪婪，且倍數成長為渴望或貪欲，不是追求權力，就是追求物質收益。深植欲望種籽的人，成為渴望的奴役，自然被驅使成身心交瘁，祇為追趕這些渴望，直到有所成果。最後的結果，必定是邪惡心靈力量的累積，而這是由他原有欲望和忿怒激發的行為、言語、和觀念所產生的。



於是，在時間之流中，反應在每個人身上的是行為的精神力量。這些力量即是讓身心持續運作的內在苦源。

祇有證果聖人阿羅漢可以完全瞭解苦諦。一旦瞭解苦諦，苦因會自動毀滅，人即可停止痛苦或疾病。依據佛陀制定的禪修過程去瞭解苦諦是瞭解佛陀教義最重要的事情。

那麼，什麼是滅苦之道呢？那就是佛陀第一次說法開示的八正道。這八正道分為三學，就是戒、定、慧。

烏巴慶簡介：

烏巴慶（U Ba Khin 1899～1971）是位在家緬甸禪修大師。他約在四十歲仍任公職時，開始學禪修。他曾在雷迪法師〔Ledi Sayadaw〕座下修學七年）的指導下，廣泛學習，精熟多種專注禪修，並發明一種最有效的技巧，來修毗婆舍那的內觀禪修。這方法係洞察色法和心法，集中注意感受浮現的變化。

(資料來源：傑克·康菲爾德。《當代南傳佛教大師》。1997。)

教師資料：8.7.2

三種苦

佛教強調這世間所有的經驗都是苦，如經上所說：有生、老、病、死、愁悲苦憂惱、怨憎會、愛別離、求不得，這些是日常生活中可經驗的苦，因為面對不可意的境界，所產生逼惱身心之苦，這稱為苦苦 *dukkha-dukkha*。第二種是壞苦 *viparnama-dukkha*，這是指面對可意境時產生快樂、舒適的感受，當可意的境界壞滅時，所生起逼惱身心之苦，這是在生活中所能感受到的無常變化之苦。有情眾生和經驗的外界，都不停的變化，如果想一直抓緊它們，不能接受它們的變化，便有無窮的苦惱產生。

第三種苦是行苦 *sankhara-dukkha*，這是指無常的苦，一切有為法，都是因緣生滅，遷流變化，有智慧的人看到了真相，所感受到無常逼惱的苦。沒有智慧的人有苦，因不了解苦諦而有執著；有智慧的人也有苦，但由於他們了解苦諦，就能不執著苦。「苦」是不斷地受到無常的逼迫，所以無常就是苦，這是聖人所了解的境界；沒有智慧的人，不能了解這個境界。

依照佛教的看法，我們出生就一定有苦，連佛都有苦，因他也出生在這個世間。無常是苦，而五蘊的變化就是無常，因為執著無常、執有五蘊，所以眾生都有苦。實現道的人——佛、獨覺、阿羅漢，他們也有身，有身就有苦，但他們徹底了解中道，因此雖有身的苦，卻沒有心苦，而凡夫眾生因未徹底了解中道而產生心苦。

要好好地思惟「苦」，才能了解佛教真正的意思。

(資料來源：性空法師。《四聖諦與修行的關係》。2003。)

課題八：聲聞乘

第八堂

(一) 教學重點

讓學生認識現實生活中的解脫道（二）

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 認識現實生活中的解脫道
- 滅諦
- 道諦
- 八正道

乙、培養學生以下*技能*：

- 解決問題能力
- 創造力
- 自我管理能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以八正道的精神，把佛法實踐到現實生活中，從而讓苦永遠熄滅，持續發展共同福祉

(三) 教學策略

教師的預備工作：

1. 「合家滅苦」工作紙

學生的預備工作：

1. 反思為個案家庭滅苦的方法

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 重溫上一課節的家庭衝突個案，知苦與苦因。 2. 提問學生： 個案家庭應該如何滅苦呢？ 3. 帶出主題： 以「滅」，「道」二諦提供滅苦的方法。
		形式	重溫個案
II.	認識	內容	與學生輕快地重溫「滅」，「道」二諦的教理，與及「八正道的內容」。 (參閱課堂資料 8.8.1-2)
		形式	教師直接講授
II	探索理解	內容	1. 讓學生分組。 2. 派發「合家滅苦」工作紙 (附件 1) (範例：附件 2)，讓學生經過分析討論，以「八正道」為劇中每位角色度身訂造滅苦的方法。每位角色的滅苦方法最少要包含兩項「八正道」的元素。 3. 讓學生同樣以兒子通宵打機，母、姊勸阻，父亦在場的處境，根據每個角色的滅苦方法，重新安排劇情。 4. 讓每組上演續集「合家滅苦」，隨即分享每位角色如何運用「八正道」，以獲得持續的安樂和幸福。 5. 邀請台下觀眾評論角色所取的角度、態度和行為是否符合「道」諦。 * 教師亦據上一課節的個案資料作參考。(附件 3)

			總結： 社會上現存很多問題家庭，有些個案的當事人已認知到苦，請外援施救，但縱使接受了經濟援助或輔導服務，仍然引發倫常慘劇。為什麼呢？ 很多時外援只可以短暫地舒緩表面的痛苦，未能長遠地根絕究竟的問題。特別以家庭問題為例，一般來說，家人的關係持續一生一世，又大多同居於一室，如果關係惡劣，會釀成困獸鬥，舊的積怨就像暗伏的地雷，往往被小衝擊引爆，令大家的痛苦連綿不絕。 因此，個案家庭需要可以持續發展的幸福，這猶如「滅諦」的涅槃 — 苦永熄滅；而要徹底地為個案家庭滅苦，必須掌握究竟的方法，這就是「道諦」的八正道 — 滅苦之道。 希望大家經過這兩節課堂的練習，更能掌握「四聖諦」，並以八正道的精神，在日生活中修持解脫道。
		形式	角式扮演及價值應用
		教具	「合家滅苦」工作紙
IV	反思	內容	家課 以課堂上的個案為例，闡述「正見」對解決人際衝突的重要。
		形式	反思練習

課堂資料 8.8.1

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。

道諦

“道”以能通達為義。若欲滅苦及證涅槃的解脫，必須要通過修行之道。這解脫之道又名“中道”，這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，而達至寧靜內證的涅槃。這種能令我們得解脫的方法，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，66-67 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 8.8.2

八正道

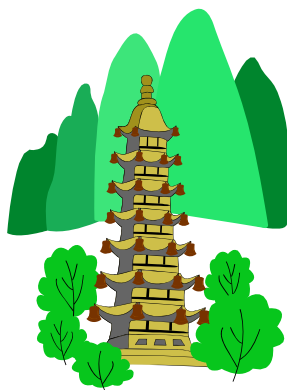
八正道的修行，就是通往滅苦之道。八正道以“正”為核心，而正邪之分是在於“見”的掌握。若“見”出了偏差，就不能稱為八正道，所以八正道是以正見為主導。以下是八正道的解說：

- (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和作業，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，但卻以正見的智慧為主導。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，一切行為便會因此隨邪見而出偏差。

正見的培養主要是以“多聞熏習、如理作意”和“正念觀照、如實覺知”而得以培養增長。“多聞”可以讓我們開闊眼界，繼而能作出篩選比較，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，從而能如實覺知到身心的狀態，及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

「合家滅苦」工作紙



	父	母	姊	弟
正見				
正思維				
正語				
正業				
正命				
正精進				
正念				
正定				

附件 2

「合家滅苦」工作紙範例



	父	母	姊	弟
正見	明白男女平等，溺愛兒子只會把他寵壞。	明白青少年的反叛性格，易生不滿情緒。	明白弟弟和自己一樣是新移民，難以適應學業的壓力。	明白自己沈迷打機和雙失的情況為家人帶來困擾。
正思維				
正語	以符合時宜、事實、法理的言語調解妻兒的糾紛。			
正業			盡量和弟弟和睦相處，避免冤冤相報的惡業。	
正命		出外找正當的工作，為兒子樹立榜樣。		
正精進				發奮做人，努力改變自己的暴力行為和沉迷打機的習慣。
正念				
正定				

附件 3

通宵打機引發母子大戰 雙失少年飛腳踢母遭掌摑 母子「武鬥」拘捕送院

一名沉迷上網打機，疑為「隱蔽一族」的 15 歲雙失少年，因通宵打機引起母親不滿，母親忍無可忍嚴詞責罵，並將電腦的電源線插頭拔掉，詎料鄭童非但不反省己過，更不滿母親阻礙其打機，與母親發生爭執，更發惡動粗起飛腳踢中母親腹部，鄭母痛極怒不可遏，掌摑逆子，之後母子糾纏起來，兩人繼而扭作一團，最終須驚動警方的調停。警員接報到場，男童還理直氣壯指控被母親打傷；由於兩母子在事件中均有動手，警員了解情況後，以襲擊罪名將兩母子拘捕帶署。



其間，鄭童 19 歲胞姊不值弟弟所為，指控兩日前亦曾因干涉用電腦問題，被弟拳毆，當時因不欲父母知悉傷心，故啞忍沒有報警，但由於今次鄭童踢母事態嚴重，大逆不道，家人決定大義滅親，遂致電報警。看見家中摯親被送往警署問話和到醫院驗傷，老父顯得一臉無奈。

鬧出家庭不和的是秀茂坪畧一個老夫少妻的五口家庭，依靠綜援生活。七十歲姓鄭戶主早年在鄉間與年輕二十六載妻子結婚，先後育有兩女一子，除長女在港出生外，另兩子女均在鄉間出生，至近年相繼來港團聚，一家五口同住上址。由於鄭老來得子，故對幼子極為寵愛，兒子來港讀畢中一後即無心向學，不肯繼續升學，又不願工作，終日游手好閒、無所事事。鄭童經常沉迷電腦網上打機家人屢勸無效。可是，他被家人過分溺愛，養成性格專橫，除對父母毫不尊敬，更常欺負二姊，其母雖感不滿，但父親卻百般維護。

（文章經過撮寫）

資料來源: (2007 年 5 月 15 日報章)

文匯報 雙失少年飛腳踢母遭掌摑 一同被捕 通宵打機引發母子大戰

大公報 沉迷打機被責逆子踢母毆姊

星島日報 潮州漢晚年得子縱壞打機被阻發惡 「小霸王」拳打胞姊飛腳踢母

頭條日報 沉迷打機被阻止雙失少年打阿媽

附件 4

八正道

什麼是滅苦之道呢？那就是佛陀第一次說法開示的八正道。這八正道分爲三學，就是戒、定、慧。

戒

戒：三條正道：一、正語。二、正業。三、正命。

正語的意思是言語必是真實、有益、不粗鄙、不含敵意。

正業係指基本道德，不殺生、不偷盜、不邪淫、和不酗酒。

正命就是不從事於增加他人痛苦的職業，例如販奴、製造武器，或走私毒品。

這些通常代表佛陀首次說法最初宣示的道德律。不過，在此之後，佛陀將它擴大，對僧侶和在家弟子分訂戒律。

我不需用爲僧侶制定的戒律來困擾你們。我祇讓你們知道佛教在家弟子的道德律。這道德律叫做五戒，是：

一、不殺生。生命是萬物最珍貴的東西，佛陀在規定此戒時，他的悲憫擴及萬物。

二、不偷盜。這是克制對財富不當的欲念。

三、不邪淫。性欲蟄伏在人心中。幾乎所有人都難以抗拒它。所以，佛陀禁止非法縱欲。

四、不妄語。這是爲了能透過言語而成就真理。

五、不飲酒。飲酒讓人失去證道必要的心智平衡和推理能力。

所以這五戒是要節制行爲和言語，以及作爲心靈專注和平靜的基礎。

凡是要從事佛教禪修訓練的人，必須沿著八正道而行。首先，學生必須承諾遵守五戒，以維持最起碼的道德標準。我相信這五戒並不傷害任何宗教信仰。

禪修

我們現在談到佛教精神範疇，即正確的禪修。八正道的第二階段包括：

- 一、正勤
- 二、正念
- 三、正定

正勤當然是正念的先決條件。除非他立志堅定，努力縮小飄浮不定的心思，否則難以期盼能保有正念，並以正定將心智帶入專注於一境的沈思和平靜的狀態。至此心智沒有五蓋，純淨、寧靜、內外皆光明。在這種狀態下的心智，有力、明亮。它經歷心靈反照的光明，其程度不同，如同星星與太陽之差別。簡單的說，在完全黑暗的心眼中，所反射的光，即是心靈的純淨、寧靜與平和。

印度教徒追求它。從光明到空虛，再回到光明，是真正的婆羅門教法。在《新約·馬太福音》中，說到「充滿光的身體」。我們也知道，羅馬天主教神父定期靜坐為求這神奇的光。神聖的《可蘭經》也突顯聖光證明的重要。

這心靈反照的光表示內在心靈的純淨，而心靈的純淨是宗教生活的本質，不管是佛教徒、印度教徒、天主教徒，或回教徒。事實上，心靈的純淨是所有宗教最大的共同點。唯愛是人類團結的方法，是至高無上的，除非心靈超越純淨，愛方能如此至高。平衡的心是平衡別人心靈不平衡的要件。「就像造箭者拉直他的箭調伏妄念，智者理平掉舉不安，是難以保衛、難以抵擋的思緒。」（譯按：請參考《法句經》，第三十三偈）佛陀如是說。心靈訓練和身體訓練是一樣需要的。那麼，為何不訓練心靈，讓它純潔、強壯，如此你可享有禪修的安靜，「內在禪定的喜悅」。

當內在平靜開始充滿心靈時，你會確切在真理的知識上有所進展。我們的經驗是，在適當的指導下，這心靈內在的平靜和純淨含光，每人都可獲得，而無關他們的宗教或信仰，假使他們有真誠目的，準備在嘗試期間服從指導的話。

關於這點，宗教導師祇是個引導者（註：烏巴慶認為老師的角色，在學生進展中最為重要。他寫到：「沒有老師的幫助，學生無法達到純淨心靈的程度。」他視自己祇是個引導者。但就像曾橫越崎嶇地勢的旅人，他有力量排除某些障礙，因此加快學生洞察力的進展。這就是他常使用「合格」一詞來描述老師的意義所在）。然而，專注力量增進至完美的成功，全賴學生的正勤、正念。達到初禪或近分定，祇是要進展到更高成就之前的一個成果。

當學生持續練習，能完全控制自己心靈時，他可進入專注狀態，並逐漸自我發展而得到一些成就，且帶給他超凡的力量。不過，這種在世俗界帶來超凡

力量的練習，佛陀並不鼓勵。佛陀發展專注的唯一目的是要擁有證道必要的心靈純淨和力量。

佛教中有四十種專注方法，其中最著名的是安那般那念（出入息念），那是諸佛遵循的方法，專注於呼吸。在「國際禪修中心」的學生，我們會敦促他將注意力集中於鼻底上唇處，調和呼吸進出的動作，靜觀吸入呼出，以協助學生培養專注力，達到心專注於一境。不管生命的起源，是佛教所說的來自個人行為的精神力量（行蘊），還是天主教揭示的發始於上帝，生命象徵都是一樣的。它是潛在於人身體的節奏、悸動，或振動。事實上，呼吸是生命象徵的一種表現。注意呼吸的安那般那念靜坐法為禪修中心所採取。它很大的優點是呼吸不僅自然的，而且要集中注意於它，排除所有的雜念，隨時都可利用它。人祇要堅定努力集中意志，就可首先縮小思緒範圍到鼻子周遭，然後在上唇上一點，祇接觸到呼吸的熱氣，呼吸也變得愈來愈短。沒有理由說，一位用功靜坐的學生，在幾天訓練中，不能夠獲得穩固的心專注於一境上。努力方向正確時，總是有靜坐進步的指標，這種指標是以視覺象徵外表方式，用一些黑白東西的形式來對照。首先，看到的形狀是雲或棉花，有時是白色東西的形狀，例如蛛絲、花或碟子。可是當注意力愈來愈集中時，他們呈現像閃電、光點、小星星、月亮，或太陽。假如在靜坐中出現這些指標（當然，這時是閉目的），那麼就可認定專注已然建立。此時，最重要的是，學生在短暫放鬆之後，嘗試儘快返回有各類如「光」指標的專注狀態。

「專注力弱的學生，在練習中不能有好的進展，就像一個人騎著野馬旅行，沒有能力控制韁繩一樣。所以我提醒你，不要被心主宰，要用革命精神來馴服它，利用它。」你能做到這樣時，你已預備好，可轉換到毗婆舍那，以洞察最終真理，享受涅槃平靜。假如能將注意力集中於鼻底某點，而有小光點停止不動某些時間，這是比較好的，因為此時，已達到所謂的近分定。

「心本純淨」，佛陀說到：「然而，因吸收不淨之物，而受污染。」同樣地，就像鹽水可以蒸餾成純水一樣，觀呼吸的學生最後也可除去心中的雜物，使心到達純淨的狀態。這就是植基於善的專注練習所產生的力量。

慧

我現在要開始談到佛教的哲學內涵，即八正道的第三階段，慧或內觀。

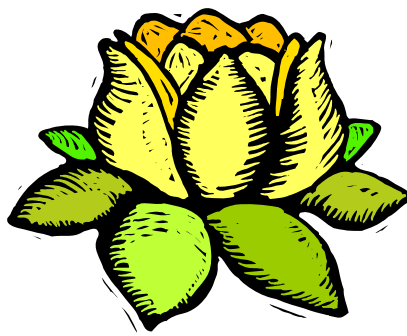
慧的兩個部分是：

- 一、正見
- 二、正思惟

求真理的正思惟，是佛教的目的和目標，而正見則是對內外心靈和物質的分析研究，以臻正覺真理。心之所以如此稱呼，是因為它傾向覺受；色蘊體之所以如此稱呼，是因為它持續變化。英文中這些名稱很接近，可是意義不正確。

嚴格來講，心一詞用於下列：

- 一、意識
- 二、感受
- 三、想念
- 四、意志力和精神性質（行）



這四者，加上物質狀態的色蘊，組成了我們所謂的五蘊。佛陀將所有精神和物質存在現象，簡括為五蘊，事實上，這存在現象是心理和物質共同存在的連續體，祇是被一般大眾誤解為身見或自我。

在正見時，學生進展至此，已培養出強而有力的專注能力，將注意力集中於他的自身內。藉由內省禪法，首先分析研究物質的本質，接著是心和精神狀態。他感覺，有時也看到極微的真實狀態。他開始瞭解，物質和心一直在改變——無常和短暫。隨著他的專注力的增加，內在力量本質愈來愈清晰。他不能再否認這五蘊是苦的。他渴求一種超脫痛苦的狀態。透過不斷的練習，他最後可以解脫痛苦的束縛，從世俗進入超世俗狀態，達到涅槃。此時，他解脫了：一、我見。二、疑。三、對戒規和儀式的執著。更進一步的練習就可以進入解脫的第二階段——慧的層次，其中感官渴求和瞋恚將會減少，藉由持續的練習，行者就沒有任何欲望或瞋恚。最後他體驗了完全解脫的阿羅漢境界，這也是最終目標。每個經驗涅槃的人，他可以隨心所欲，多次重複這種經驗，進入證果的階段，並沉浴在涅槃寧靜。

這藉由涅槃體驗的內在寧靜是無與倫比的，因為它是出世間的。相較於此寧靜，我曾提到的禪定或內在寧靜，就微不足道了。涅槃的內在寧靜，帶領個人超越所有存在的層面，而禪定的內在寧靜仍會使人停留在這些存在層面。

智慧的培養和洞悉存在真義和涅槃的內觀，端賴直接的禪修練習。在我們的中心，當學生在練習出入息禪修幾天後，已經達到某程度的專注（最好到達近分定）時，訓練課程更改為毗婆舍那或內觀。這需要利用已經修得的強大的專注透視力，並且要檢查個人的一切內在傾向。學生被教導去感受自身有機體

正在進行的過程，在這過程中，學生可經歷會發生在所有人類身上的反應。當學生全神貫注於這種自然結果的感覺，他生理、心理上自然會瞭解到，他的生理身體最終祇是一團會改變的物質。這是佛教無常的根本概念——改變的本質，會發生在宇宙中任何東西上，不管它有生命或無生命。他也可以因此推論出，苦或不幸與生命合一。這是真實的，因為一個生命的構造，是由極微組成，而這所有原子是在持續燃燒的狀態。最後他可以瞭解無我的概念。你叫呈現在你面前的物質為「物質」，事實上，沒有這種不變的物質。隨著禪修的進展，學生自會瞭解，沒有所謂的「自我」，也沒有這樣東西做為生命的中心。最後，他會革除內在的自我中心論——在心理和身體兩方面。那時他因禪修而呈現新的外觀，驗證了一個事實，任何發生在宇宙的事情，都遵守因果律。他利用慧眼，知道個別的自我，本質上是虛幻的。

(資料來源：烏巴慶。《當代南傳佛教大師》，第十三章

府城佛教網

<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Theravadian-Masters/chap13.htm>

2008.4.15)

課題八：聲聞乘

第九堂

(一) 教學重點

讓同學反思解脫的喜悅和獨善其身的局限

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 解脫的喜悅
- 聲聞乘行者獨善其身的局限

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞、享受清淨解脫的喜悅。
- 在緣起相依的世間，真誠地與眾同樂，分享證悟的喜悅。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 三張下棋的照片
2. 文章「一個人去旅行，真正享受獨處之樂」
3. 文章「將歡喜布滿人間」

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示三張下棋的照片(附件 1)。 2. 提問學生： ➤ 一個人下棋快樂，還是兩個人下棋快樂？ ➤ 兩個人下棋快樂，還是很多人陪你下棋快樂？ * 教師也可以選擇展示單人獨舞、雙人社交舞、及年青人在街頭跳集體舞的照片。 帶出主題： 獨樂樂，不如眾樂樂 (附件 2)。
		形式	展示圖片
II.	探索理解	內容	1. 派發文章女作家王星凡的「一個人去旅行，真正享受獨處之樂」及星雲大師的「將歡喜布滿人間」。 2. 讓學生閱讀文章，並反思「獨樂」及「與眾同樂」的喜悅。 活動：辯論比賽 題目：「獨樂樂」與「眾樂樂」，何者較樂？ 3. 讓學生分組。 4. 安排其中一半組別支持「獨樂樂」的主張，另一半則支持「眾樂樂」的主張。 5. 讓每組組員經過分析和討論後，就所代表的主張提出理據和生活實例，準備作課堂辯論比賽。教師和台下學生充當評判。 6. 以抽籤的方式，決定在辯論中對壘的組別。 7. 以淘汰的方式，選出最後兩強，然後作總決賽。 8. 歸納在辯論中雙方提出的要點作總結。 * 每組辯論的時間不宜太長，提示學生把握重點，不要離題萬丈。 小結： 有些人沉醉在獨處的時空，有些人卻嚮往社交活動、喜愛分享的樂趣。兩種享受快樂的方式之間並不存在優劣對錯，只是個人喜好和選擇的問題。當然，從利他的角度來看，後者則更勝一籌。
		形式	辯論比賽

		教具	➤ 文章「一個人去旅行，真正享受獨處之樂」 ➤ 文章「將歡喜布滿人間」
III.	認識	內容	解說「聲聞乘的反思」(參閱課堂資料 8.9.1) 總結： 在佛法的解脫道上，聲聞乘的行者透過了解四聖諦、修持八正道，獲得離欲的安樂，然而在得證涅槃，脫離輪迴之後，未能享受與眾同樂的喜悅，亦未能明白緣起中道的妙法。這是聲聞乘行者獨善其身的局限。
		形式	教師直接講授
IV.	反思	內容	家課 讓學生以生活例子說明如何由「獨樂」轉為「與眾同樂」。
		形式	反思練習

課堂資料 8.9.1

聲聞乘的反思

- ▶ (一) 流轉六道輪迴，風險高，苦多樂少。唯有究竟斷除煩惱，出離生死苦海，才有真正的幸福。
- ▶ (二) 四聖諦、八正道的修行是以正見為主導，而正見的培養是建基於對事物的如實了解和能夠面對現實。所以時常自欺欺人和活在妄想，是會長養愚癡、障礙正見的。
- ▶ (三) 涅槃不是生命的盡頭，而是煩惱和痛苦的寂滅，生死束縛的解除。涅槃是不能再以凡夫“有無”或“生滅”的角度來測度和理解的，它是生命的究竟歸宿和最大的幸福。
- ▶ (四) 聲聞行者雖然能出離生死，入聖者之流，但從利他的角度和證悟的深淺而言，還是未究竟。聲聞行者是為自了生死而發出離心，急斷煩惱，而得入涅槃；他的證悟只能利益自己和身邊的一些人。同時因為急斷煩惱，而不是以尋求真理為修行的理想，所以只能證得緣生法的無常、苦、無我，但是還未能證得甚深不落二邊的緣起中道。

▶ (釋衍空。《正覺的道路》上卷，62 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

一個人下棋

機械式棋盤

(資料來源：工業技術研究學院 工業技術與資訊 191 期 2007 年 9 月號
<http://college.itri.org.tw/TopicLearn.aspx?id=56>)

兩個人下棋

(資料來源：
http://www.plusview.com/blog/wp-content/uploads/2007/06/t_1200_0565-2.JPG
2008.4.15)

很多人陪你下棋

廣州逢源街，溫總理看居民下棋
2005-09-16 14:45:47 南方日報

(資料來源：南方網
http://www.southcn.com/news/gdnews/zygz/wen2005/pics/200509160335_546994.jpg
g 2008.4.15)

附件 2

《孟子·梁惠王下》

孟子曰：「獨樂樂，與人樂樂，孰樂？」齊宣王曰：「不若與人。」孟子曰：「與少樂樂，與眾樂樂，孰樂？」齊宣王曰：「不若與眾。」

孟子問齊宣王：「獨自欣賞音樂的快樂，比起與別人一起欣賞音樂的快樂，哪一種更快樂？」齊宣王說：「不像與別人一起 (那麼快樂)」孟子再問：「與少數人一起欣賞音樂的快樂，比起與多數人一起欣賞音樂的快樂，哪一種更快樂？」齊宣王說：「不像與多數人一起 (那麼快樂)。」



附件 3

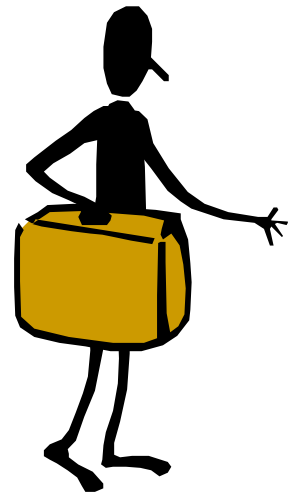
一個人去旅行，真正享受獨處之樂 (節錄)

獨自旅行，一直吸引我的不是那孤獨的感覺，而是上路時的灑脫。決定了目的地便上路，想出發便意志高昂地行走，累了便在各式陌生的旅館裏沉沉睡去。喜歡攝影，在中意的小溪面前消磨個把小時也無所謂；習慣窮人方式的旅行，不必擔心旅伴不陪我自虐。一個人旅行，總能看到最美的景色。

與人共處時，我們在扮演著不同的角色，無論是否稱職，總是沿著既定的軌道前行。有的人寧願面對別人，也不敢單獨面對自己。其實，獨處的人是最自由的，可人們習慣了自己一貫的角色，面對這份自由時，反而顯得不知所措。於是，甚至有人對獨處產生很直覺的聯想，以為獨處就等於寂寞與空虛。

疲累的身體一躺下來便可得以休息，然而，日積月累的心靈疲累惟有在獨自一人時，才能徹底地釋放。雖說君子不欺暗室，但獨處時，你既可以尊貴如君子，亦可浪漫如仙子，或是天真幼稚得像個小孩；又可以胡鬧如野馬，懶惰如豬。你大可忘卻你的所謂自我形象，任情任性地發洩，更可以靜思內省。因為靈魂上的積垢，也只有在單獨面對自己時，最無所遁形。於是，在寧謐的冥想中，你怯咎的靈魂自然會得到淨化。

每個人都要走一條自己的路，我們來這世上時是一個人，去時也不可能結伴，做人終究是要孤單的。



(資料來源：王星凡。《女人一生要做的 80 件事》。中國言實出版社，2006。
<http://www.du8.com/novel/html/20070717/1008/63974.html> 2008.4.15)

附件 4

將歡喜布滿人間 (節錄)

一九九二年，我在洛杉磯主持國際佛光會成立大會時，以「歡喜與融和」為主題發表演說，獲得在場中外人士一致贊同。會後，許多人很好奇地問我：為什麼會想到這麼一個美妙而又深切時弊的主題？其實，「將歡喜布滿人間」是我從小到大對自己一貫的期許，多年來實踐的結果，我深深感到：唯有人人布施歡喜，才能相互融和，世界和平、天下一家的理想才能達成。

記得我童年時，家鄉生活貧苦，常常見到左鄰右舍的人家動怒吵架。出家以後，我又時時目睹一些同道習於給人難堪。及至弱冠，走出山林，從事弘法活動，接觸社會百態，更是經常看到一些人以磨人為樂，以損人為快。對於這些情形，我深以為憾，故自幼至長，一直立志要將歡喜布滿人間。

八、九歲時，每當家人出門以後，我就開始整理環境，不但將家裡打掃得窗明几淨，纖塵不染，還鑽到爐灶裡，把草灰全都耙出來；蹲在水溝邊，將樹葉污泥掏乾淨，並且煮好飯菜等候家人回來。每次看到他們一進門驚喜的神情，心裡也不自覺地高興起來。

十二歲那年，我剃度出家，旋即進入佛學院讀書。在課餘時，我不但發心從事典座、行堂、司水、香燈等工作，而且總是想盡方法，做得盡善盡美。凡是別人不願做的苦差事，我也都自動前往處理。十年的叢林參學生涯，在服務奉獻中，我獲得甚深法喜，在給人歡喜上，自己也有了更進一步的體會。



一九四九年，我隨著政府來到臺灣，儘管身無長物，食宿無著，然而把歡喜帶給別人的念頭未嘗稍減。當道友失意時，我鼓勵安慰；當同參病重時，我前往照顧。看著大家從苦難中站起來，在困厄中成長，我同感喜悅，也深深地體悟到：給人歡喜不一定是物質上的往來，最重要的是自己肯用一點心意來和別人結緣。

今日的社會爾虞我詐，暴力充斥，這些都是由於人類的心靈枯竭，以致於不能將人性中最尊貴的歡喜心展現出來。因此，對於到處可見的亂象惡習，我們與其痛心疾首，倒不如平心靜氣地自我期許：從今天開始，盡一己之力，將歡喜布滿人間！

(資料來源：星雲法師。《星雲文集 — 皆大歡喜》。佛光山全球資訊網
<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/books/delectus/history/03-06.htm> 2008.4.15)

教師資料 8.9.1

羅漢、菩薩、佛陀是甚麼？

是的，許多人對於羅漢、菩薩、佛陀的意義，不能明確的瞭解，甚至信佛多年的佛教徒們，也有捉摸不清之感。

佛教的法門，照北傳系統的看法，有大乘與小乘之分，小乘是專修解脫道的，大乘是修菩薩道的。菩薩道是人天道及解脫道的相加，也就是說，解脫生死而仍不離生死，以便隨類化度有緣的眾生者，便是大乘的菩薩道。

解脫道的最高果位是阿羅漢，簡稱羅漢，羅漢是小乘聖人，小乘的最高果位有兩種：一是聲聞聖者，由於聽聞佛法，從佛的言教而修四諦法（苦、集、滅、道）及三十七菩提分而得解脫道的，那就是羅漢；一是生在無佛之世，自修十二因緣法（無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死）而自悟解脫道，自了生死的，那便稱為緣覺或辟支迦佛。聲聞與緣覺，同屬於小乘，小乘分為聲聞乘與緣覺乘，所以又稱小乘為二乘。這二乘是自求了生死，自求入涅槃的，他們絕對厭離人天的生死道，所以不願再來度眾生，不能稱為菩薩，也不能成佛。

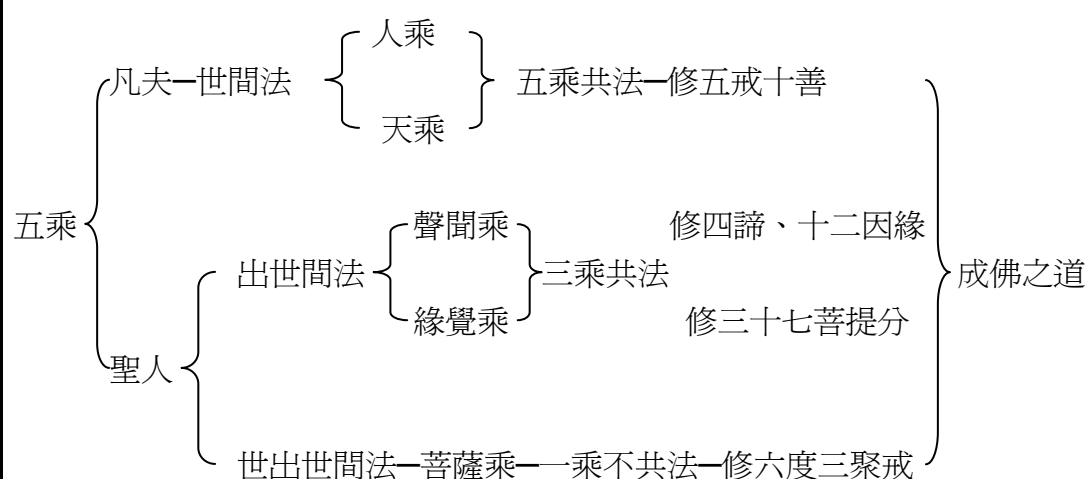
如果要成佛，必須要行菩薩道，菩薩道的主要法門是六度法（佈施——財施、法施、無怖畏施，持戒——諸惡莫作眾善奉行，忍辱——難忍能忍、難行能行，精進——勇往直前、百折不撓，禪定——心攝一境、不動不搖，智慧——清明朗澈、自照照人），三聚戒（無一淨戒不持，無一善法不修，無一眾生不度）。從最初發最上心——大菩提心、慈悲心、空慧心，經過三大無數劫，便可達到成佛的目的。大乘的菩薩道，只有菩薩所行，不共小乘，所以稱為一乘。

人天道是為生到人間天上而修的善法，小乘道雖不貪戀人天道，也不否定人天道的價值，小乘的解脫道乃是人天善法的昇華超拔，人天善法也是菩薩一乘道的根基。因此人乘及天乘的善法——五戒及十善，乃是二乘與一乘的共通善法，故稱人天善法為五乘（人、天、聲聞、緣覺、菩薩）的共法。

小乘或二乘的解脫道，也是菩薩道的共通法門，菩薩不修解脫道，那便不是菩薩道而僅屬於人天道，所以小乘的解脫道稱為三乘（聲聞、緣覺、菩薩）的共法。

唯有菩薩道，才是大乘或一乘的不共法。

為了便於記憶，現將五乘區別列表如下：



從這一表上，我們便可知道菩薩道，雖稱一乘法，但卻是三乘共法與五乘共法的彙歸於一乘；小乘雖稱三乘共法，但卻是五乘共法的昇華；五乘共法雖冠以五乘二字，其實僅是人乘及天乘階段的善法而已。（按以「五乘共法」「三乘共法」「大乘不共法」，統攝一切佛法，開顯由人而成佛的正道，乃是太虛大師的創見。）

人天乘是世間法，依舊是生死法，仍有生死的漏洞而不能航出生死的苦海，所以又稱世間法為有漏法；小乘雖是自了漢，但卻已是不受生死的出世聖者，故而出世間法又被稱為無漏法。

菩薩，有凡夫有聖人，菩薩共分十信、十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺的五十加兩個階位，十地以前的四十個階位，全是凡夫，從初地以上的十二個階位，才是聖人，表中所列的菩薩，是指聖位說的，因為佛典中通常稱的菩薩，如不標明地前菩薩，也多是指的地上聖位菩薩。

小乘聖者不求成佛，但求入於涅槃，涅槃的境界，從本質上說，大小乘是一樣的，不過小乘入於涅槃之後便安住於涅槃了，不再度眾生了，大乘的涅槃是雖入涅槃而不即住於涅槃，並以生死也是涅槃的同一體性，所以稱為「生死即涅槃」，所以稱為「無住處涅槃」，這是大乘聖者的境界。

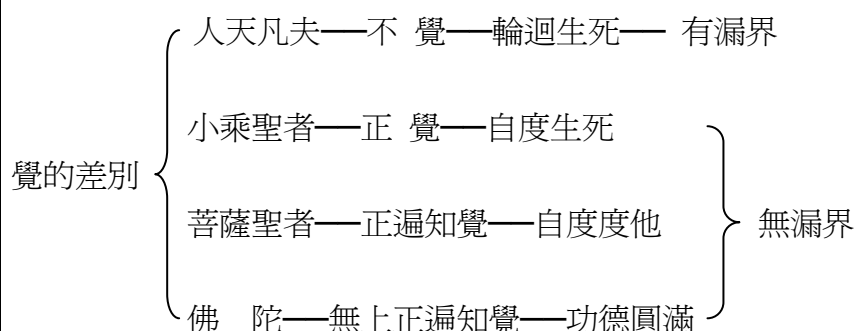
小乘涅槃，是由斷了我執——煩惱障而得，所以小乘的羅漢，若從解脫道的境界上說，相當於大乘的第七地或第八地菩薩。菩薩道的聖者，是由斷了法執——所知障及我執——煩惱障的各一分，而親證真如法性的一分，進入初地階位；從斷煩惱障的程度說，羅漢同於七地或八地菩薩，從斷所知障的程度說，羅漢僅相當於菩薩的第七信位。因為，斷煩惱障（我空）即解脫生死，斷所知障（法空）即不離生死，解脫生死即入涅槃，不離生死即度眾生，解脫是慧業，

度生是福業，福慧雙修是菩薩業，福慧圓滿便是成佛。因此，若從度生的福業上說，羅漢僅同於初發心菩薩的第七個階位，距離初地菩薩尚有三十三個階位，在整個成佛之道的全程之中，初地菩薩已經走了三分之一（第一無數劫已滿），八地菩薩已經走了三分之二（第二無數劫已滿），十信菩薩尚在即將進入三大無數劫的預備階段哩！

因此，如果羅漢要想成佛，必須回小乘向大乘，從第七信位上慢慢修起來。但是羅漢入了涅槃之後，短時間內很難回小向大，所以修了小乘道，幾乎就跟佛道絕了緣，於是，有的大乘經論，竟將小乘與外道相提並論而大肆貶斥。其實，如照法華經的觀點，真的阿羅漢，必定能夠回小向大，法華會上的諸大比丘比丘尼，也多是從小乘入大乘的阿羅漢。

回小向大也有兩種人：一種是一向修的小乘道，如果再從羅漢位上回入大乘，便得從大乘的七信位上起修大乘法；一種是曾經修過大乘法，後來退入小乘道的羅漢位後再進大乘道，那就要連帶他們先前修過的大乘位加起來算了，比如舍利弗在往昔生中，已曾修道第七住的大乘位，後來退入小乘，證到羅漢果後再來進入大乘一樣。大致說來，如果先曾修習大乘法，退失之後再入大乘法，一念回心向上，即可進入初住位，或曾經已有深厚的大乘基礎，退失之後再入大乘，一念回心，即可證入初地以上的菩薩聖位了。當然，羅漢回小向大，只是福業不夠大乘的聖位，他們的慧業——解脫功用，決不會也連帶著退入凡位的。

佛是佛陀的簡稱，佛陀的果位是菩薩道的究竟位，所以也可將佛陀稱為究竟菩薩；佛陀的果位也是解脫道的究竟位，故又可將佛陀稱為究竟阿羅漢，阿羅漢有應受人天供養而作人天福田的意思，因此，應供也是佛陀的十大德號之一。佛陀是自覺覺他覺滿或無上正遍知覺的意思；菩薩是覺有情——自覺覺他或正遍知覺的意思；小乘的聲聞緣覺，也都有正覺或自覺的意思；人天凡夫便是未得正覺的癡呆漢了！現在且將五乘以其所得菩提（覺）的程度別列表如下：



另有一點，在中國傳說中有關羅漢的生活形態，必須加以澄清。中國的佛

教徒們，由於發現中國的佛教史上，曾有寒山、拾得、豐幹、布袋和尚等的傀異奇特；南泉斬貓、歸宗斷蛇等的大用現前；或有弄船江上，或有吊影崖島，或有混跡市廛，或有張弓舞叉，或有學女人而戲拜，或有取肥肉而大嚼——禪宗的不存規則的超佛越祖的作風。因此而往往把懶惰肮髒不修邊幅不守律儀的出家人，稱為羅漢型，視為羅漢化現，中國的佛教繪畫及雕塑中，也就把羅漢的聖像，表現得儀態乖張，衣履不整，或者是暴牙裂嘴，面目可憎。（註十六）

事實上，我們從小乘經律中所見到的羅漢生活，乃是最重律儀的，只有六群比丘（僧中的搗蛋鬼），才會像中國傳說中的羅漢那樣。這種歪曲觀念如不糾正，實在是對羅漢的大侮辱。

相反地，中國人心目中的菩薩，倒是垂眉低目，瓔珞披戴，莊嚴萬狀的。其實呀！菩薩的報身固然是莊嚴的天人相，菩薩的化身為了隨類應化，也隨機攝化，往往化成各色各類的身分。所以，中國人說的羅漢型，實在說成化身的菩薩比較妥當。羅漢必是出家的僧尼，僧尼是佛法的住持者，也是佛法的表徵者，羅漢不可隨隨便便，否則即有礙佛教的聲譽；菩薩沒有固定的身分，目的是開化眾生，並不要求眾生知道他是菩薩，菩薩固可以示現福德莊嚴的天人相，如有必要，往往也化身為外道屠夫乃至魔王，縱然如此，也不致於損及佛法的聲譽。

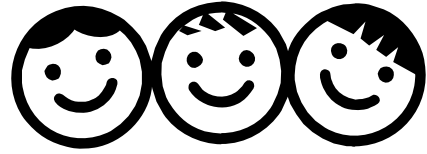
可見，中國的佛徒們，該把這個歪曲的觀念，糾正過來了。

註十六：（一）康末京兆蝦子和上，印心潤山而混跡閩中，沿江岸拾蝦蜆以充食，暮臥白馬廟紙錢中。五代梁世有布袋和上在四明奉化，其袋中藏有木履魚飯、菜肉瓦石等物。以上均見佛祖統紀卷四十二（大正藏四十九冊三九〇頁）。（二）宋真宗時，婺州沙門志蒙徐氏，衣錦衣，喜食豬頭，言人災祥無不驗，呼人為小舅，自號曰徐姐夫，坐化時遺言吾是定光佛。奉其真身，祈禱神應不歇，世目之豬頭和上——佛祖統紀卷四十四（大正藏四十九冊四〇三頁）。（三）南北朝時有寶志大士，跣足錦袍，以剪、尺、鏡、拂、柱杖、頭負之而行，兒童見者嘩逐之，或微索酒，或屢日不食，嘗遇食鱉魚者，從求之，食吐水中皆成活魚。參閱佛祖統紀卷三六（大正藏四十九冊三四六頁）。

（資料來源：聖嚴法師。《正信的佛教》。台北：法鼓文化）

教師資料 8.9.2

李嘉誠：我的第三個兒子



各位嘉賓、各位朋友：

我是李嘉誠，今天能夠參與此盛會，接受福布斯雜誌及福布斯家族頒予此終身成就獎，實在是非常榮幸，感謝你們今天與我一同分享這歡樂時刻。

對我來說「終身」一詞給人的感覺是巨大沉重的，令人不得不反思自己走過的道路。

我成長在戰亂中，回想過往，與貧窮及命運進行角力的滋味是何等深刻，一切實在是毫不容易的歷程。從 12 歲開始，一瞬間已工作 66 載；我的一生充滿了挑戰，蒙上天的眷顧和憑仗努力，我得到很多，亦體會很多。在這全球競爭日益激烈的商業環境中，時刻被要求要有智慧、要有遠見、要求創新，確是令人身心勞累；然而儘管如此，我還是能很高興地說，我始終是個快樂的人，這快樂並非來自成就和受讚賞的超然感覺；對我來說最大的幸運是能頓識內心的富貴才是真的富貴，它促使我作為一個人、一個企業家，盡一切所能將上天交付給我的經驗、智慧和財富服務社會。

我常常想，如能把人類歷史中興衰遞變的一切得失，細列在資產負債表上，最真實和公平的觀點會是甚麼？今日，經濟全球化進程帶來的種種機會會引向何方？對貧富懸殊加劇的擔憂，價值觀的衝突帶來的無奈，誰能安然無慮、處之泰然？人類能否憑仗自己的力量克服及超越自然環境的困局和疾病的痛楚？在充滿分歧的世界中，個人的善意、力量和主觀願望是否足夠建造一個公平公正的社會及為每一個人的明天帶來同樣的希望？

作為企業家，我們都知道尋找正確的資本投資的重要性，而社會資本像其他資產一樣是可以量化的，社會資本包括的同理心、同濟心、信任與分享信念、社區參與、義務工作、社會網絡及公民精神等等，這些全屬可量化和有效益的價值，是宏觀與微觀經濟層面之間最重要的聯繫；同濟心是人性最坦率及強而有力的內心表達，能建造、能強化、能增長及治療和消除痛楚，我們都應樂於參與投資。

為此，我於 1980 年成立了基金會，他是我的第三個兒子，他早已擁有我不少的資產，我全心全意地愛護他，我相信基金會的同仁及我的家人，定會把我的理念，通過知識教育改變命運或是以正確及高效率的方法，幫助正在深淵痛苦無助的人，把這心願延續下去。

在華人傳統觀念中，傳宗接代是一種責任，我呼籲亞洲有能力的人士，儘管我們的政府對支持和鼓勵捐獻文化並未成熟，只要在我們心中，能視幫助建立社會的責任有如延續同樣重要，選擇捐助資產如同分配給兒女一樣，那我們今天一念之悟，將會為明天帶來很多新的希望。

各位朋友，有能力選擇和作出貢獻是一種福份，而這正是企業家最珍貴的力量。我們有幸活在一個充滿機會及令人興奮的時代，我們擁有更多創意、更多科技、更多時間、甚至更長的壽命。各位都是個別專業領域的頂尖人物，有智慧和信心，你們富有開拓精神、付出努力，過著有意義的生活。同濟心不是富裕人士專有的，亦並非單單屬於某一階層、國家或宗教的；通過決心及自由發揮，它可創出自己的新世界，一個能體現集體力量、具感染性的大同社會，因為這工作是永恆的，而其影響力也是無窮無盡的。讓我們大家一起同心協力，不要再猶豫，拿出我們企業家豪邁的精神和勇氣，讓我們選擇積極幫助有需要的人重塑命運，共同為社會進步賦予新的意義。

再次深深感謝各位。

二〇〇六年九月五日

於新加坡接受「馬康福布斯終身成就獎」致詞

資料來源：李嘉誠基金會網頁 (<http://www.lksf.org>)