

课题一： 四圣谛

建议课时： 7堂

(一) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 人生苦乐现象，了解苦乐与自身的关系，反思生命，探索人生真谛
- 「苦谛」的内容和反思痛苦与自身的关系
- 「集谛」的内容以及反思渴爱和依恋与痛苦的关系
- 「灭谛」的内容和反思痛苦息灭的可能
- 因「偏见」和「偏执」引起的痛苦，并了解到如实知见与及不落二边的重要
- 进一步理解「生灭法」，继而从「生灭法」见「不生不灭」的层面
- 进一步了解「无常」，继而从「无常」而见事物「不常不断」的境界

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 解决问题能力
- 协作能力
- 研习技能
- 沟通能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 探究何谓真理
- 积极处理人生问题，从而离苦得乐
- 理性地面对困苦
- 正确处理苦的情绪，不要停滞于苦的情绪之中
- 追求脱离痛苦的自由
- 勇于面对逆境
- 以乐观的态度面对和处理痛苦
- 以开放的态度，认识「解脱菩提道」的最终目的
- 探索不再被烦恼支配的真正自由
- 培养理性平等的价值观，去除偏激和极端的态度
- 鼓励学生寻求真理，学习从不同角度来审视事情，尊重不同见解，离于二边，建立正见

- 学习从不同的角度来审视事情，明白到事物本来就没有「实生实灭」
- 一切事物都只是随着因缘生灭而现有成住坏空的变化
- 了解「不常」，事物的无常性，学会接受及面对无常带来的苦痛，并学到珍惜当下
- 由了解「不断」，因果相续事实，谨慎种因，创造美好将来

(二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	探索	让学生探索人生有苦乐的现象，以及与自身之关系，引发学生的兴趣
第二堂	认识	让学生认识「苦」谛和苦的种类
第三堂	认识	让学生认识「集」谛，以及众生渴爱和依恋的现象
第四堂	认识	让学生认识「灭」谛和痛苦息灭的可能
第五堂	认识	让学生认识到灭苦的「道」路
第六堂	理解	让学生认识到「戒、定、慧」三无漏学
第七堂	表达 反思	让学生明白和理解到离苦得乐的人生，以及反思「四圣谛」与其自身的关系

延伸阅读

性空法师。《四圣谛与修行的关系：转法轮经讲记》嘉义：香光书乡出版社，2003。
 佩玛、丘卓著，胡因梦译。《与无常共处》台北：心灵工作坊，2003。
 罗睺罗、化普乐。《佛陀的启示》(任何刊行本)

课题一：四圣谛

第一堂

(一) 教学重点

让学生探索人生苦乐现象，了解苦乐与自身的关系，反思生命，探索人生真谛

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 人生有苦有乐
- 众生都渴望离苦得乐
- 佛法是离苦得乐的方法

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 解决问题能力
- 协作能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 探究何谓真理
- 积极处理人生问题，从而离苦得乐

(三) 教学步骤

教师的预备工作

1. 搜集 5 至 6 张发生在近期的本地或海外的苦难图片，制作成简报。
2. 准备几份报导本港、海峡两岸或国际新闻的报纸。

教学过程

I.	切入	内容	1. 播放苦难图片新闻简报，引发学生共鸣 2. 让学生说出苦难发生的时间与地点，讨论苦难的影响及成因，引发探究动机 让学生抒发对该等苦难的感受，使学生认识到世间有很多苦难，但是众生都渴望离苦得乐
		形式	教师带领全班参与讨论
		教具	➤ 苦难新闻图片简报 ➤ 播放简报的设备
II.	探索	内容	1. 将学生分成数个小组，每组派发一份报纸，这些报纸载有本港、海峡两岸及国际新闻 (附件 2 及 3) 2. 请学生数一数在这些新闻中，有几多则是报导快乐，有几多则是报导痛苦。让学生发现痛苦存在于世界每一个角落，是一个普遍的现象 3. 请学生选取几则新闻 (数量由教师决定)，根据下列题目，进行探究和讨论 (可制作工作纸，让学生填写)： ➤ 新闻中，苦主是谁？ ➤ 各苦主有甚么感受和想法？其感受和想法有何异同？ ➤ 他们为甚么有这样的感受和想法？ ➤ 他们所受的苦可以如何归类？(心灵/肉体，可以避免/不可以避免等) ➤ 苦主可以如何面对此等痛苦 4. 请每组学生代表发表讨论的结果
		形式	学生分组讨论及报告
		教具	每组报纸数份
III.	认识	内容	1. 简介佛法是一个认知苦、理解苦和灭除苦的方法 2. 解说四圣谛的关系和佛陀为大医王的理由 (参阅课堂资料 1.1.1 及附件 1) * 请学生以探究的精神和方法学习四圣谛，并以事实验证
			教师讲解
IV.	理解表达	内容	1. 测试学生对四圣谛的主要内容的理解，以苦、集、灭、道四个层次，将「探究」部分的问题分类，选其中两组报告分类结果 2. 预告以下的课节将会更深入地学习四圣谛的含义
		形式	分组及提问
V.	反思	内容	预习：学生回家透过反思或访问亲友，预备一则「苦事」资料，作为下一堂的堂课

课堂资料 1.1.1

佛法是真理，更是一个灭除痛苦的方法。佛陀在菩提树下证得无上菩提后，为五比丘解说四圣谛，就是说出这个灭苦的方法。“谛”有真实不虚的含义。“四圣谛”是圣者确知确见的四种真实道理，是佛法的根本，亦含摄一切佛法，因为这是唯一灭苦之道，如果离开灭苦之道便不是佛法。

佛陀指出灭除痛苦犹如治病，应该：善知病，善知病源，善知治病的方法和善知病已得医治。佛陀是大医王，善知四圣谛：善知“苦谛”，知种种苦和苦的真实；善知“集谛”，知苦集成的因缘；善知“灭谛”，知苦已灭，再不复发；善知“道谛”，知灭苦的种种法门。世间的医生，只能医治一般的病，不能治疗众生生死苦的病，更不能令痛苦不再复发。唯有佛陀能治疗众生生死苦的病，所以有大医王的称号。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，64页。香港佛教联合会，2003)



附件一

四圣谛 (佛陀的角度)	四圣谛 (个人应用的角度)		佛陀是大医王 (医生的角度)	佛陀是大医王 (病人的角度)
1) 苦 指出苦 (问题) 的实况及每个人离苦得乐的愿望	2) 苦 认知苦 (问题) 的实况及每个人离苦得乐的愿望		1) 病 指出疾病的症状与类别；了解每个人都希望去除疾病、身体健康	2) 病 清楚了解疾病的症状与类别；了解每个人都希望去除疾病、身体健康
3) 集 分析苦 (问题) 的成因	4) 集 分析苦 (问题) 的成因		2) 病源 分析疾病的原因	3) 病源 分析疾病的原因
4) 灭 说明苦可灭 (问题可以解决) 及灭苦后的境界，使众生起灭苦的信心	5) 灭 明白苦可灭 (问题可以解决) 及灭苦后的境界，继而生起灭苦的信心		5) 病能治愈 说明病可医治及病愈的情况，使病人起治病的信心	6) 病能治愈 明白病可医治及病愈的情况，继而生起治病的信心
7) 道 提供灭苦 (解决问题) 的正确方法	8) 道 掌握并实践灭苦 (解决问题) 的正确方法		6) 治病的方法 对症下药，提供各种治病的药方	7) 治病的方法 对症下药，使用医生提供的药方

附件 2

医心佛缘 苦海明灯

生，要靠医生接生，带新生命到世上来。

老，年老体弱，要靠医生保养，享受健康晚年。

病，有些毛病需靠医生才能治好。

死，除了签发死亡证外，医生还可做什么？病人问医生：「我死后怎样？会往哪里去？」医生无言以对。

医生开业，有人送「苦海明灯」四字的牌匾给医生，其实是不明所以，用错字词。

医生对于在人海苦难浮沉的人，充其量是治其身心之苦。至于要为苦了一生的人，寻求最终慰藉，获得解脱，成为真正的「苦海明灯」，却非医生所能胜任。

记得还是医学生的时候，某天跟教授巡房，遇上一个罹患末期癌症的二十来岁少女，痛苦地在病榻上等候死亡。老教授二话不说，紧握少女双手，问道：「今天好了点吗？」少女顿时像痛苦全消，显露微笑回答：「好了点。」我在旁观察，深深体会医者双手的威力——能止吗啡也止不了的剧痛。三天后，在病理解剖室再遇上这少女，她已成了无生命的皮囊，躺在解剖桌上等候解剖。

原来医生双手即使威力至大无穷，最终仍是无法掌握生命！我坐在医生休息室内苦思良久，她究竟往何方去？她是否获得真正的解脱？医生跟生、死这么接近，却又是那么遥远！

人在病重临终前，也许想知道身后归宿，不少在最后关头信奉宗教，期盼能免受炼狱之苦，早登极乐。然而能否如愿，我深信并不能靠「临急抱佛脚」，而是靠一生修为。再有来世者，今生修为未足，来世仍须努力。俗云「几生修到」，就是这个意思。

资料来源：劳永乐 明觉

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



附件 3

计生风暴

于二零零七年五月十八日，一场由农民发起的反政府风暴在广西博白县爆发。

事缘中共政府去年十二月十七日，发出《全面加强人口和计画生育工作统筹决定》，超生的干部和公职人员将一律以「一票否决」制被撤职。而当去年底广西党委换届后，新任领导为求政绩，下令若地方官员未能达成计生指标，也将适用「一票否决制」。而于年初，博白县江宁镇被揭发当地超生情况严重，因该县为「客家大县」，客家人重视香火传继，生不出儿子会被同乡取笑断子绝孙，农民为求生子，往往接连超生。镇政府造假严重，不单只整个领导班子撤换，博白县委书记也被「黄牌警告」，要求今年九月前改正。

自此，当地计生官员疯狂以强逼结扎、堕胎及罚款等措施减少人口增长，农民被强征动辄过万「超生费」，妇女被强逼避孕或绝育，孕妇甚至不论周期均被强逼打胎。因家贫无法提交罚款，或不满地方政府做法的农民统统被扣押、虐待，房屋亦被官员强行推倒、两元以上的物件皆被充公。

为求保住县委领的职位，所有博白的官员自二月六日展开计生突击，以强迫孕妇堕胎、强收罚款作比赛。至四月廿六日，已「减少潜在政策外人口三八五五人，征收社会抚养费三七八六万元」，即平均每天抓四十八人堕胎、罚款四十七万元人民币。农民在这场风暴下，家门尽毁，为逃避计生人员，不少人带着一家老少逃到山上。

在五月十八日，这些被受压逼的农民终于引发起骚乱，围堵镇政府办公楼，纵火烧了大楼和汽车。事件在两天内蔓延广西七乡镇，多处发生群众冲击政府大楼、打砸抢政府财物文件等事件。

应用集谛的地方

- 1) 农民普遍为「香火」而追求生子，视「我」、「我族香火」为不能断灭的东西，即使已经生下女儿，亦要为生儿子而继续追（渴爱儿子）。结果愈生愈多（假如生不到儿子），愈来愈想得到儿子，而超生费、生活费亦愈来愈重，令本来已经贫穷的生活更捉襟见肘。
- 2) 计生官员为保住官职，新任领导又为求政绩，令计生指数达破佳绩，不惜以高压手法逼令妇女绝育、堕胎，重下业报。而以强收罚款作比赛，更令农民群起反抗，情况一发不可收拾。

相关讨论

- 1) 假如你是那些农民，你会不会盲目生子？（例如：生得多、养得多；生子=好？）
- 2) 假如你是已经有一个儿子的农民，同乡们纷纷说你「好命」，你还会不会想多生一个儿子？为什么？
- 3) 假如你是一个没儿子的农民，基于「人有我有」和会被取笑「断子绝孙」，你会有甚么反应、行动？为什么？
- 4) 那些官员的做法，是受到甚么影响？假如农民和官员都用有正见，这场风暴还会发生吗？

内容简介

「计生风暴」是一场发生在广西省的农民反政府活动，因当地计生官员为令到计生计划达标，以疯狂手法逼令妇女堕胎及绝育，对超生家庭罚款。



附件 4

教师资料 1.1.1

佛说解脱道，四谛与缘起，甚深诸佛法，由是而显示。

先来说明出世三乘共法的总纲。「佛说」的法门，虽然是随机说法，无量无边，但归结起来，所说的「解脱道」，不外乎「四谛与缘起」法门。离开了这，是没有出世佛法的。谛，是不颠倒，所以也有确实的意思。佛的出世法门，是以苦，集，灭，道——四者，正确的开示了人世间的特性（苦）；世间苦恼迫切的原因（集）；说明超越世间，消除一切苦迫的境地（灭）；以及达到灭除苦恼的方法（道）。佛的出世法，主要是以四谛来说明的。佛法是信



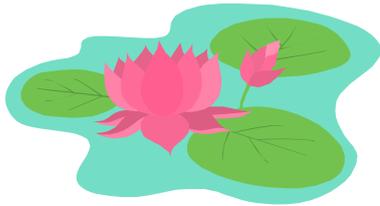
智相成的，决不说信了就可以得救。我们必须认清人生的苦迫性，苦痛的原因，这才能从消除苦痛的原因中，体验真理，而得到解脱，不再受无限生死的苦迫。说到缘起，并非与四谛各别的。主要是从苦迫的现实，而层层推究，寻出苦痛的根源，发见了苦因与苦果间，所有相生相引的必然轨律。这就是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死。这是典型的十二缘起说，实在就是苦与集的系列说明。缘起，是说这些（苦，集等），都是依缘（关系，条件，原因）而才能存在的，发生的。所以可从因缘的改变中，使他消解而达到解脱，这就是灭道二谛。所以，在下文的说明中，以四谛为纲，而同时说明了缘起法门。

一般以为：四谛与缘起，是小乘法。不知大乘的「甚深诸佛法」，也都是「由是而显示」出来的。约偏重的意义说：小乘法着重于苦与集的说明；大乘法着重于灭与道，特别是灭的说明。就以大乘的中观及瑜伽二宗来说：中观者对于空性，瑜伽者对于缘起，都不曾离开了四谛与缘起一步。经上说得好（《胜鬘经》）：小乘是有量的四谛，有作的四谛；大乘是无量的四谛，无作的四谛。又说（《涅槃经》）：下智观缘起，得声闻菩提；……上上智观缘起，得佛菩提。佛法不出四谛与缘起法门，只是证悟的偏圆，教说的浅深而已。

苦集与灭道，是谓四圣谛。

四谛，就是「苦集与灭道」。这四者，经中称为「四圣谛」。人人都有苦恼，人人都有烦恼（集），为什么偏说四圣谛呢？从事实来说：苦是人生世间的苦迫现实；集是烦恼，与从烦恼而来的业力；灭是灭除烦恼，不再生起苦果；道是戒定慧，

是对治烦恼，通达涅槃的修法。但这些，惟有圣者才能从事实中体认出来，确实的证见他。所以《涅槃经》上说：凡夫有苦而无谛，圣者有苦有苦谛。又如《遗教经》说：『佛说苦谛，真实是苦，不可令乐。集真是因，更无异因。苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭。灭苦之道，实是真道，更无余道』。人世间的苦恼性，烦恼的招集性，涅槃的灭离性，戒定慧的对治性，能通（涅槃）性，是确实的，必然的，绝对的，惟有圣者才能深切体悟到『决定无疑』，所以叫做四圣谛。



资料来源：印顺法师 《成佛之道》 <http://www.yinshun.org.tw/books/index.html>
2007.8.14

课题一：四圣谛

第二堂

(一) 教学重点

让学生认识「苦谛」的内容和反思痛苦与自身的关系

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「苦谛」的定义
- 苦是的类别：三苦与八苦

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判思考能力
- 反思能力
- 分析能力
- 沟通能力
- 研习技能

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 理性地面对困苦
- 正确处理苦的情绪，不要停滞于苦的情绪之中
- 追求脱离痛苦的自由

(三) 教学步骤

教师的预备工作

1. 制作「八苦」表

学生的预备工作

1. 透过回忆或访问亲友，预备一则「苦事」资料

教学过程

I.	切入	内容	请几位学生分享上一堂的家课：一则苦事，继续探究苦的内容
		形式	请个别学生分享上一堂家课
II.	认识	内容	介绍「三转法轮」的意义 (参阅课堂资料 1.2.1)
		形式	教师向全班学生讲解基本概念
III.	探索	内容	展示「八苦」表 (参阅附件 1)，请学生就八苦的类别举出生活实例，分享个人在这些苦上的经验 (参阅教学提示 1.2.1) * 带出每个人都曾经历或将经历「八苦」
		形式	请个别学生分享个人经验
		教具	「八苦」表
IV.	认识	内容	介绍苦的不同分类法：八苦和三苦 (参阅课堂资料 1.2.2) 总结：苦应知 ➤ 生命充满各种不可避免的痛苦，应该以甚么态度去面对和处理？ ➤ 继续在苦海中浮沉，还是会下决心找出脱离苦海的方法？
		形式	教师讲解
V.	反思	内容	家课：学生以文章形式，陈述对「苦」的见解及面对和处理痛苦的方法
		形式	全班回家完成

课堂资料 1.2.1

生命的抉择

从无始以来，众生就追求、依恋、欣乐美梦，而恐惧、逃避痛苦的降临。这种渴爱和恐惧的“心”，就是鞭策驱使我们的无形之手。在它的驱使下，我们痴迷地生活着。有的会幸运地生长在幸福的家庭，有事业，有名望；可是，一不留神，便会作出种种恶业，如蛾扑火、如蚕作茧，可怜可悲。更讽刺的是，众生皆自以为努力向上，朝理想而前进。然而，结果往往又是相反的，且看看那些充满人生无法逃避的痛苦、逼迫和无奈。当然人生也有幸福美丽的一面，但是逼迫恐惧有时亦来得太真实了。

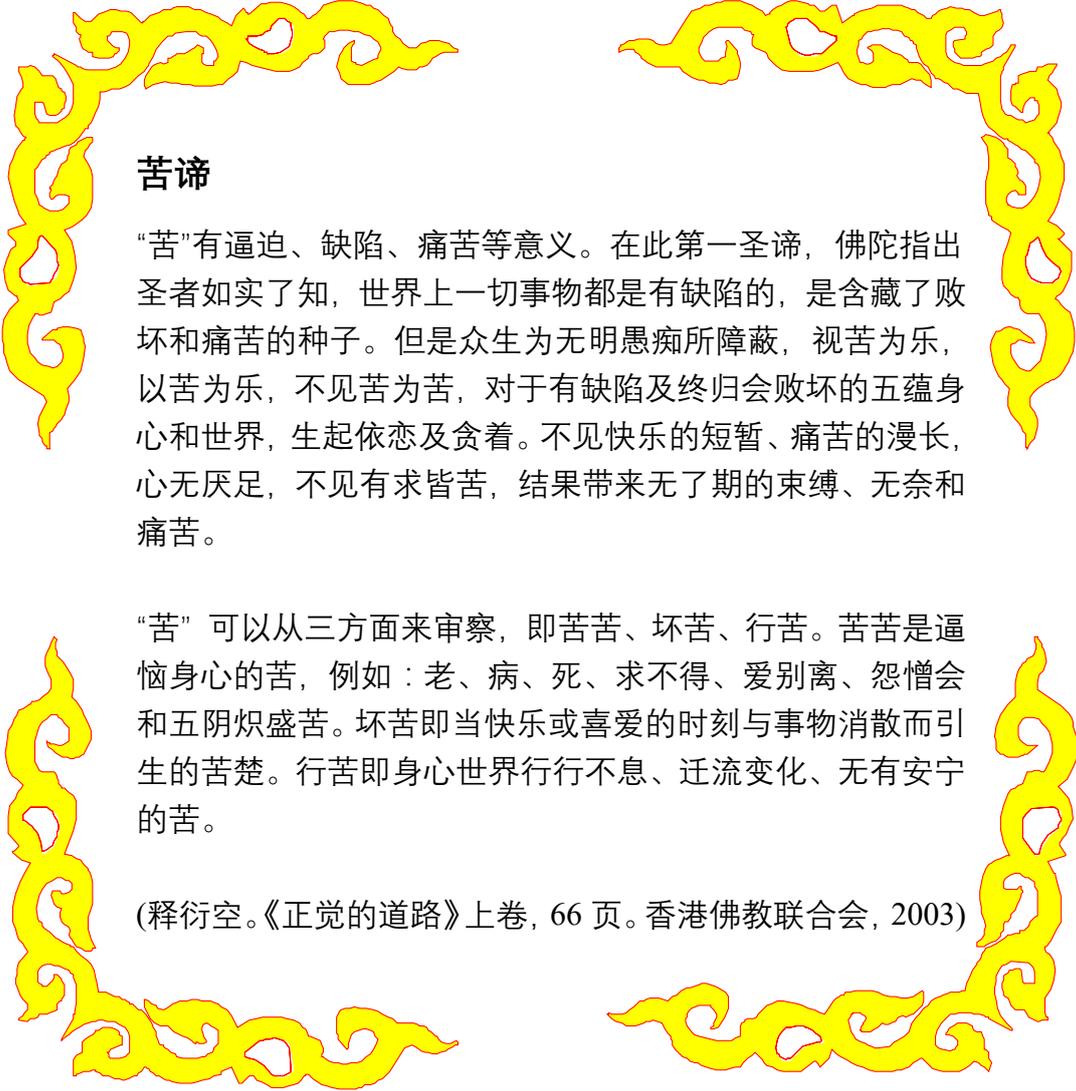
因此佛陀指出，若众生不知苦，不知苦的成因，生死苦就相续无了期。但是若我们知苦可灭，而修行灭苦之道，生死苦是可以灭尽，不复再生的。佛陀在鹿野苑转大法轮，解说四圣谛，就有所谓“三转十二行相”[\[注\]](#)。在初转法轮时，佛陀指出：“此是苦，此是苦集，此是苦灭，此是灭苦之道”，让我们清楚了知四圣谛。二转法轮时，佛陀劝谏众生：“苦应知，苦集应断，苦灭应证，灭苦之道应修”。三转法轮时，佛陀以身作证：“苦已知，苦集已断，苦灭已证，灭苦之道已修”来鼓励众生选择此灭苦之道以求取究竟的解脱。

注解

三转十二行相：三转即“示转、劝转和证转”。示转是说明四谛的意义，劝转是劝五比丘依四谛修行，转是以自己所证悟的境界来证明修行四谛的功德。四谛各有示、劝、证三行相，累计十二行相。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，65页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 1.2.2



苦谛

“苦”有逼迫、缺陷、痛苦等意义。在此第一圣谛，佛陀指出圣者如实了知，世界上一切事物都是有缺陷的，是含藏了败坏和痛苦的种子。但是众生为无明愚痴所障蔽，视苦为乐，以苦为乐，不见苦为苦，对于有缺陷及终归会败坏的五蕴身心和世界，生起依恋及贪着。不见快乐的短暂、痛苦的漫长，心无厌足，不见有求皆苦，结果带来无了期的束缚、无奈和痛苦。

“苦”可以从三方面来审察，即苦苦、坏苦、行苦。苦苦是逼恼身心的苦，例如：老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会和五阴炽盛苦。坏苦即当快乐或喜爱的时刻与事物消散而引生的苦楚。行苦即身心世界行行不息、迁流变化、无有安宁的苦。

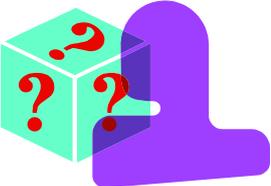
(释衍空。《正觉的道路》上卷，66 页。香港佛教联合会，2003)

教学提示 1.2.1

1. 有些苦受如老和死，学生都未有亲身感受，可以请他们描述身边的人在这方面的经验，或请他们假设身陷其苦，说出感受和想法。
2. 一般来说，学生早已经忘记了出生时的痛苦，可以请他们想想十月怀胎，被困在母体内，被各种内脏压迫，多么郁闷，犹如被困在牢狱之中，佛经称这苦受为「胎狱」。
3. 从字面上，学生可能最难掌握「五阴炽盛苦」，可以先稍作解释，并请他们留意游戏后的解说。五阴即是五蕴（色、受、想、行、识）。当五蕴和合便有因缘而生的“假我”和因缘坏散而灭的“我死”。凡夫因为对自我和我所的执着，便会于生死苦海迁流不息、无有安宁。这因五蕴和合而流转生死、无有安宁的痛苦就是「五阴炽盛苦」。
4. 三苦和八苦的分类法有其微妙地重迭的地方，请学生不必把两种分类法硬性地综合，只需要明白到那是两种把苦分类的方法。

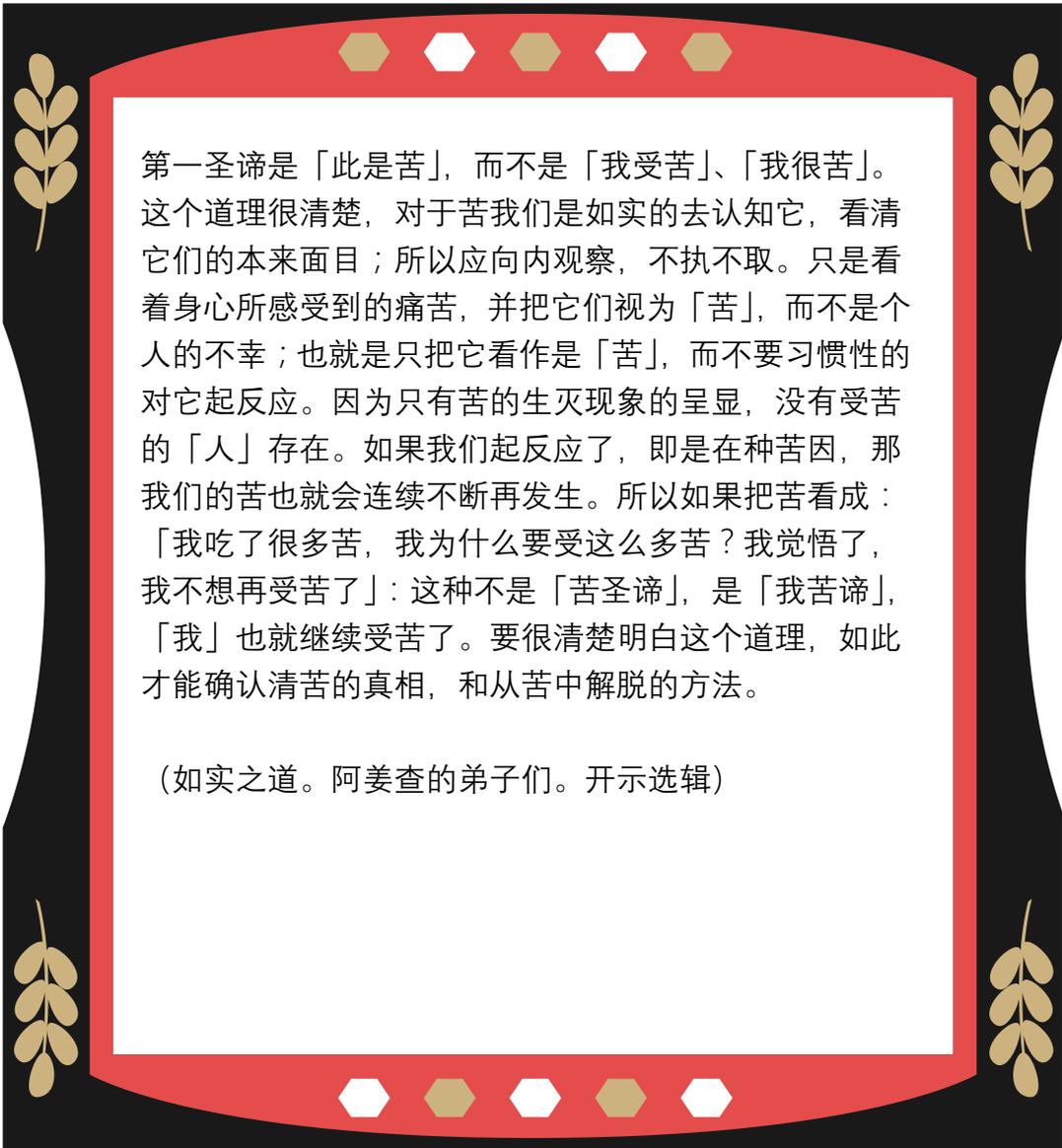
附件 1

八苦表

<p>出生</p> 	<p>生病</p> 
<p>衰老</p> 	<p>死亡</p> 
<p>不能达成愿望</p> 	<p>失去喜爱的人或事物</p> 
<p>遇上讨厌的人或事物，还偏要与这人或事物朝夕相对</p> 	<p>因身体和心灵恒常的变化不定，而令身心感到一份压力和不安，内心空虚、烦燥，始终无法得到真正的安乐</p> 

附件 2

教师资料 1.2.1



第一圣谛是「此是苦」，而不是「我受苦」、「我很苦」。这个道理很清楚，对于苦我们是如实的去认知它，看清它们的本来面目；所以应向内观察，不执不取。只是看着身心所感受到的痛苦，并把它们视为「苦」，而不是个人的不幸；也就是只把它看作是「苦」，而不要习惯性的对它起反应。因为只有苦的生灭现象的呈显，没有受苦的「人」存在。如果我们起反应了，即是在种苦因，那我们的苦也就会连续不断再发生。所以如果把苦看成：「我吃了很多苦，我为什么要受这么多苦？我觉悟了，我不想再受苦了」：这种不是「苦圣谛」，是「我苦谛」，「我」也就继续受苦了。要很清楚明白这个道理，如此才能确认清苦的真相，和从苦中解脱的方法。

(如实之道。阿姜查的弟子们。开示选辑)

教师资料 1.2.2

苦者求不得，怨会爱别离，生老与病死，总由五蕴聚。

四谛中，先说苦谛，这是现实的身心世界为我们所应该首先体认的。「苦」是逼恼的意思，逼切身心而致困恼不安的。佛曾说了种种苦的分类，但从人类的立场来说，最切要的是八苦。一、所「求不得」苦：无论是名誉，权位，眷属，财富……这是人人所希求的，可是却常常是求之不得。希求而得不到，是苦恼；有了，得到了，希求他不致失去，或发生困难而希望不要他，可是却不如心愿。经上说：『所求若不遂，恼患如箭中』，就是求不得苦。这是我们在对于外物关系所引起的困恼。二、「怨」憎聚「会」苦；三、恩「爱别离」苦：这是我们在对于社会（可通于五趣）关系所引起的困恼。意见不合的，相怨相恨的，不见倒也耳目清静，可是却要聚在一处，共住，共事，共谈，无法谅解而却又无法离开，真是苦恼之极。反之，父母，兄弟，夫妇，儿女，朋友，最亲爱的，却不能不生离死别，常陷于远地相思，或『此恨绵绵无尽期』的失望回忆中。四、「生」苦；五、「老」苦；六、「病」苦；七、「死」苦：这是我们在对于身心所引起的困恼。一般人总以为生是可乐的，老病与死亡才是悲哀的。不知道生了就不能不老，不能不病，不能不死；老病死由生而来，那生有什么可乐呢？生是苦根，老病死如枝叶花果一样。从根芽到结果，都是苦的。

从我们对外物，对社会，对身心的关系中，分别为七种苦。如推究起来，这些苦，「总」是「由」于「五蕴聚」而有。五蕴，是五类（五聚）不同的事素，也就是我们身心的总和。这五蕴自身，存在着一切苦痛的症结；在对外物，对社会，对身心，就不能免于上说的七苦。我们所以有一切问题，一切苦恼，并不是别的，只是因为有了这个五蕴——身心自体。五（取）蕴是苦恼的总体，与前各别的七苦，合称为八苦。



资料来源：印顺法师 《成佛之道》

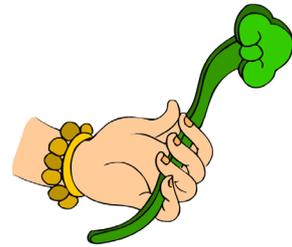
<http://www.yinshun.org.tw/books/index.html> 2007.8.14

附件 3

学生资料 1.2.1

日常生活中的苦因和苦果

或许很多人会觉得在日常生活中，很难切切实实地找出一些苦因和苦果，但其实只要我们停下来，想一想，就会发觉我们身边有很多很多苦的例子。举个例，一个学生上堂不专心，考试不努力温习，会得到好成绩吗？



这是不可能发生的事，“上堂不专心，考试前不努力温习”是苦因，而“得不到好成绩，被人责骂”是苦果。若“身心受创，最后承受不了，轻生求死”，那么，一个苦果其实也可能是另一个苦果的苦因。所以由此看出，一个苦因会导致一个苦果，而一个苦果亦可能是另一个苦果的苦因。

而生老病死，则是每一个人都必须经过的过程，不论贫富贵贱，任何人也逃不过的经历。有人会说，“生”是一种喜悦，但其实，生老病死皆苦。因为人一出“生”，其实就是进入一个苦的世界，不断的受着业力牵引，就像没有自主能力的。一生中可能会不断地种苦因，得苦果，无止境地沈沦下去。举个生活例子，婴儿一出世，便会哇哇大哭，因为他正要面对着生存环境的改变，这便是一种苦。另外，人老了，身体的免疫系统退化，不由自主地患上疾病，日日夜夜受着病魔的折磨，身心皆苦。

另外，贪爱憎恨愚痴是人必拥有的东西，亦是令人不断种苦因的原因。人一生不断的追求快乐、欲望的满足，但在追求的过程往往会种下很多苦因——贪爱憎恨愚痴会令人不由自主地去种苦因。生活中常有这种例子，例如：一个人在公司工作，他为了升职和获得上司的欣赏，不惜一切去满足上司的欲望，迎合上司的口味。但事实上，他这样的行为，可能会伤害到一些无辜的同事。到最后，可能他会失去公司内所有的朋友，受到别人的孤立。这便是贪爱憎恨愚痴导致人盲目追求所产生的苦果。

因此，佛教说“人生是苦的”，是一点也没有错。人生充满着种种的苦因和苦果，而唯一超脱这种苦的方法便是修习五戒，十善和八正道。

资料来源：吴楚文 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用征文比赛得奖作品集

课题一：四圣谛

第三堂

(一) 教学重点

让学生认识「集谛」的内容以及反思渴爱和依恋与痛苦的关系

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「集谛」的定义
- 苦因：渴爱、依恋与贪嗔痴
- 无常

乙、教授学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 解决问题能力
- 沟通能力

丙、教授学生以下*价值观和态度*：

- 勇于面对逆境
- 以乐观的态度面对和处理痛苦

(三) 教学步骤

教师的预备工作

1. 准备「世间苦」的简报
2. 印制「生命中的不能再」工作纸

教学过程

I.	切入	内容	播放「世间苦」的简报 (参阅附件 1)，与学生温习苦的种类，并介绍「无常」是世间的实况，引入佛陀以「两支箭」表达「苦上加苦」的譬喻 * 若因渴爱和依恋不能接受无常所带来的痛苦，就像在已中箭的伤口上再插上一支利箭，苦上加苦。第一枝箭的伤口也因注意力分散在第二枝箭上，无法完善地处理。
		形式	教师以简报形式讲解
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 「世间苦」简报 ➢ 播放简报的设备
II.	认识	内容	介绍渴爱、依恋和苦的关系(参阅课堂资料 1.3.1) 介绍三毒 (贪、瞋、痴)(参阅课堂资料 1.3.2)
		形式	教师讲解
III.	探索	内容	<p>面对生命中的不能再，我还是要.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 让学生从观照自身经验，领悟世间无常的实况 ➢ 让学生反思自己如何面对无常等痛苦，是否会因为渴爱、依恋和不能接受现实而形成第二支箭的痛苦（痛上加痛） ➢ 鼓励学生勇于面对和接受不能改变的痛苦，积极处理所面对的苦况 <ol style="list-style-type: none"> 1. 把学生分成数组，派发「生命中的不能再」工作纸(参阅附件 2) 2. 请学生就一个亲身经验的苦痛，分别从理解、处理和意义三方面填写工作纸 3. 请学生填好工作纸后与小组成员分享 4. 请各小组选出一位代表向全班分享工作纸的内容 5. 引导学生集中讨论和分析以下问题： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 痛苦生起时的心理状态是怎样的？ ➢ 痛苦可以解除吗？ ➢ 解除痛苦或过渡痛苦的具体方法是怎样的？ ➢ 如何生起「我还是要……」的动力 ➢ 决心离苦如何重要？ 6. 请学生以两支箭的譬喻，如何令自己不用苦上加苦。

			<p>注意事项：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 请学生细心聆听别人的经验。 ➤ 请学生把讨论内容保密，尊重别人的私隐。 ➤ 为营制造开放的讨论气氛，教师可先与学生分享自己的痛苦经验。 ➤ 这个练习的重点是让学生看清楚无常的运作，不要沉溺于无奈的苦受中。 ➤ 教师必须让学生明白无论在任何情况下，「我们还是要」面对和处理问题。 <p>教师宜小心照顾学生的情绪，提供鼓励和希望。(参阅教学提示 1.3.1)</p>
		形式	分组讨论及报告
		教具	「生命中的不能再」工作纸
IV	反思		<p>总结：集应断</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 让学生明白无常和苦的普遍性，并觉知自己和其他同学同样要处理由无常引申出来的痛苦 ➤ 由明白痛苦由渴爱和依恋而成，既而可以把苦的因断除，断除痛苦。
		形式	教师作总结
V.	引发兴趣	内容	<p>家课</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生预备一只生鸡蛋，带回学校让教师盖印 2. 学生需要每天把盖了印的鸡蛋带回学校让教师检查 3. 学生需要用各种方法全力保护鸡蛋，免其破损，直到下一节的佛学堂交给教师

课堂资料 1.3.1

集谛

“集”有招引、积聚、滋长的含意。众生因为无明，不了解真相，于五蕴身心世界上生起“这是我”、“这是我所”的邪见执着，继而在“我”、“我所”及感官享受上又生起了“渴爱”和“依恋”。由于有渴爱及依恋的烦恼和习惯，便会造出与烦恼相应的行为，招感、繁衍和积集种种业力。有了业力的束缚，我们便无奈地流转于生死轮回的苦海。圣者如实了知：有无明，有渴爱，就有苦的积集；这就是苦集圣谛。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，65页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 1.3.2

三毒

贪、瞋、痴——佛教称之为三毒，是众生流转生死和受无量苦的主因。贪：于顺意之境，生起欲念和执着；瞋：于不如意之境，生起敌意和抗拒的心；痴：偏执和不明白事物的真相和法理的愚痴心。

教学提示 1.3.1

对于一些不能避免的现象，如亲人去世及疾病，我们感到痛苦是自然的。这是「缘起法」中「此有故彼有」的宇宙法则。但是如果因为我们因为贪、瞋、痴而离开了中道，例如当亲人去世时，我们因为执迷而不能理解死亡是人生必经的阶段，不肯接受现实，过份抑郁，坚执哀悼亲人的痛苦以惩罚自己；又或者在患病时，过份焦虑担忧，不能接受病痛，都会在原来正常的痛苦上加上第二支箭，为自己制造额外的痛苦。

附件 2

生命中之不能再，但我还是要.....

以前我可以.....

(理解) _____
(处理) _____
(意义) _____

现在我已经不能再.....

(理解) _____
(处理) _____
(意义) _____

但我还是要.....

(理解) _____
(处理) _____
(意义) _____

因为.....

(理解) _____
(处理) _____
(意义) _____

附件 3

生命中之不能再，但我还是要..... (范例)

以前我可以……向公公撒娇，要他请我吃糖

(理解) 我们都需要别人的关爱

(处理) 只要我乖一些，公公就会疼爱我多一些

(意义) 无论是那一种关系，人和人之间的相处都可以是很甜蜜的

现在我已经不能再……拖着公公的手，和他谈话，因为他已去世

(理解) 生老病死，是每个人必经的阶段，公公也不例外，这就是无常

(处理) 我相信我跟每个人一样，都有能力处理每个人都要承受的伤痛

(意义) 因为无常，从前我拖着公公的手和他倾谈的回忆，变得很珍贵

但我还是要……继续完成我的人生，无论有多孤单，都要面对任何困难

(理解) 无论生活是苦是甜，我的生命暂时还未完结，还得好好地活下去

(处理) 我可以悼念公公，但不用执着伤痛

(意义) 无常的好处是，再痛的感觉都终会过去

因为……过去的事情不能改变，生老病死是每个人都要面对的现实，我只有珍惜现在的一切，努力进步，完成公公对我的期望

(理解) 有些世事是不能改变的（如生老病死和无常）有些世事是可以改变的（如生活态度）

(处理) 放下不能改变的，努力改善可以改变的

(意义) 无常令我懂得生命很珍贵，我会更珍惜自己的生命和别人的生命

附件 3

教师资料 1.3.1

苦的因 - 集谛

医生治病首先要了解病因，知道病因才能对症下药，做有效的治疗。知道苦，那要探讨造成苦的原因，再用正确究竟的方法，出离苦逼。那苦因是甚么呢？

渴爱引导再生（tanha ponobbhavika）

意思是「爱」、「渴爱」，引导我们走向再生。Ponobbhava 是再生，ponobbhavika 是属于再生，有爱就会继续轮回。

伴随喜食（nandi ragasahagata）

指「欢喜」是和「贪欲」的法一同生起。甚么是爱的缘？爱的缘就是「受」。不管甚么「受」，如果有执着，它将会变成再生的缘。不要认为只有乐受是再生的缘，苦受也是再生的缘，不苦不乐受也会变成再生的缘。这些受只要和无明、爱在一起，都会成为再生的缘。佛在《有明小经》清楚地说明：假如乐受和贪欲随眠在一起，就成为未来轮回的缘；假如苦受和瞋随眠在一起，就成为未来轮回的缘；如果不苦不乐和无明随眠在一起，就成为未来轮回的缘。所以，假如「受」有贪、瞋及无明的染，就会继续轮回；如果没有三毒的染，才不会再轮回。对于未来苦果的因，也就是执着的部分，由于「爱」是最明显、最容易被观察的法，因此，佛特别以「爱」的道理来说明再生轮回的缘。

（如实之道。阿姜查的弟子们。开示选辑）

教师资料 1.3.2

莫在苦中复制苦

【静思小语】

苦从何来？从一念无明开始，不断复制苦因，累积苦果。



开启慈母心门

林女士因先生外遇而致婚姻破碎，独力抚养三名子女；而幼子重度脑性麻痹，除了四肢萎缩无法动弹，亦不能言语。巨大的心灵压力，令年方四十五岁的林女士身心憔悴，罹患忧郁症。

三年前，林女士从大爱台听闻上人开示：遇到逆境，不要逃避，勇敢面对方能扭转命运。一句话如醍醐灌顶，将她从终日郁抑难解的心灵深渊里拉拔而出，不再怨天尤人。

去年十月，她带幼子到花莲慈院看诊，从而开启慈济之门。在慈济人不断关怀与正向引导下，林女士不但走出人生的低潮，并于前天在花莲见习志工培训会中，带着幼子现身说法，鼓舞许多人心。

上人于早会时赞许林女士，二十年来对孩子不离不弃，实乃母恩浩连天！
「人间多苦啊！苦从哪里来？由一念无明开始，不断在苦中复制苦。」

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减；有的儿女虽是身强体健，却因一念偏差导致行为脱轨，不但自毁前途，更祸及整个社会，使父母伤心蒙羞。

「要以菩萨的智慧面对亲情，才能洒脱而轻安自在，不随着孩子的苦而使心灵长期陷于痛苦中。」

变质的人心

药师法会中，上人以近来引致人心惶惶不安的「千面人」事件提醒大众：社会安危人人有责。

「倘若人人念正确，社会上就不会有这么多纠结之事。」上人叹言，犯

案者有聪明却用在错误的方向，导致一人往生、多人中毒垂危，令社会不安。虽然他落网后表达悔过之意，并向死者忏悔，表示这期间饱受心灵不安、挣扎之苦。但是一失足成千古恨，心性被蒙蔽使自他受害，也累及家人。

「若是犯罪前有机会遇到贵人，导正其偏差的心念，或许就不会犯下此震惊社会的案件。」上人叮咛：「预防人心变质，大家于心念、生活、社会、人与人之间，要时时多用心！」

资料来源：释德□ 慈济月刊 463 期

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

教师资料 1.3.3

苦生由业集，业集复由惑，发业与润生，缘会感苦果。

以下，说明集谛。集是为因为缘而生起的意思。众生世间的「苦」果，为什为会不断的「生」起呢？这是「由」于「业集」。业，是为善为恶的行为（表业），又从善恶行为而引起的潜力（无表业）。因业力的积集，苦果就从业力而集起了。但「业集」又为什么生起呢，这是「由」于「惑」。惑，是迷惑，是烦恼的通称。因众生内心的不良因素，烦动恼乱，这才有业的集起。

说到这，应该了解一个重要的问题。要知道，业力的招感苦果，烦恼是主要的力量。烦恼对于业，有二种力量。一、「发业」力：无论善业或恶业，凡能招感生死苦果的，都是由于烦恼，直接或间接的引发而起的。所以如断了烦恼，一切行为，就都不成为招感生死的业力。二、「润生」力：业已经造了，成为众生的业力。但必须再经烦恼的引发，才会招感苦果。这如种子生芽一样 [P155]，虽有了种子，如没有水分的滋润，还是不会生芽的。也就因此，如烦恼断了，一切业种就干枯了，失去了生果的力量。由于烦恼的发业与润生，在因「缘会」合时，才有业种的招「感苦果」。所以，一般但说业感，是说得不够明白的。假如要说业感生死，倒不如说：由无明等烦恼而感生死，说得更扼要些。

资料来源：印顺法师 《成佛之道》

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

教师资料 1.3.4

业有身语意，善恶及不动。业灭如种习，百千劫不失，随业感生死，不出于三界。

集谛中，招感生死的业力，在五乘共法中，已经说到。现在略说「业有」二类的三业。一、「身语意」三业：这是从业的所依而分类的。身体的动作，或是恶的，如杀生，偷盗等。或是善的，如不杀，不盗等。这不但是一般的生理活动，而是带有道德或不道德性质的身体动作。这种身体的动作，名为身表业，业就是动作的意思。由此身体的动作，引起潜在的动能，名为身无表业。这虽然无可表见，但是物质的能力化，有着招感果报的作用。同样的，语言的表达（文字，可说是语业的身业化）中，妄语，两舌等是恶的；诚实语，和合 [P156] 语是善的，名为语表业。由此语言的表达，而引起潜在动能，名为语无表业。身业与语业，属于生理的动作，及引起的动能，都是属于物质的。意业，是属于心的。与思心所相应的心心所法，是意业。有人说：业的体性，是思心所。内心的活动，是意业。由内心的发动而表现于身语，这种动身、发语的思，就名为身业语业。这样的解说，是倾向于唯心论的说明。然而，佛说善与恶的身业，语业，是天眼所见的色法。所以，说（无表）业是物质引起的特种动能，应该更妥当些。二、「善恶与不动」三业。善业与恶业以外，什么是不动业呢？这是与禅定相应的业。与色或无色定相应的业，当然是善的。但禅定的特征是不动乱，所以业也叫不动业。这种不动业，能招感色界及无色界的生死。因此，善业与恶业，是专指能感欲界生死的业力而说。

无论是身语的动作，或者由此而引起的动能——表业与无表业，依佛法说，这都是生灭无常的，刹那就过去了的。「业」已刹那「灭」而过去了，那怎么还能招感后果呢？对于这，经中或比喻为「如种」子：如草木的开花结子，[P157] 虽然凋谢枯萎了，但种子还会生芽，抽枝而发叶的。或者比喻为如熏「习」：像藏过名香的匣子，香虽已经取出了，但匣里还留有香气一样。因此后代的学者，就成立种子说，或习气说，来说明业力感果的可能，但这到底是通俗的譬喻而已。依佛法的深义来说，过去了，或者说刹那灭了，这并非说等于没有，而只是从现实存在而转化为另一姿态。可以说：灭了，过去了，不是没有，而还是存在的。当然，这与存在于现在的不同。如物质的从质而转化为能，决非没有，但不能以体积，质碍等物质概念来局限他。所以业力的刹那过去，一样的存在（当然不是现在），只要遇到因缘的会合，就会招感果报，如能的化而为质一样。假使因缘不和合，业是永久存在的，无论是「百」劫，「千劫」，万劫，无量数劫，业力「不」会「失」去，还是会感果的。

众生，「随」着不同的「业」，招「感生死」果报，一生又一生的延续下去，常在五

趣中流转。由于这是烦恼所引发的，烦恼所滋润的，所以无论业是怎样的善，高尚到什么地步，终究「不出于三界」——欲界，色界，无色界。 [P158] 三界，是众生活动的三大区域。在这三界以内，永久是生死不了。所以出世的三乘圣法，就是要从根本上消除生死的原因，而不致再受三界生死的系缚，这才能实现佛法大解脱的目标。

资料来源：印顺法师 《成佛之道》

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

附件 5

学生资料 1.3.1

明白痛苦的根源，努力寻求离苦方法



我们漫长的人生路途上，纵使得到过甚么甚么，都是仿佛很不真实似的。或者，我们到了生命最后的一刻，我们的内心仍未找到一片落脚点。世人那永不满足的心总是营营役役，无片刻的安宁。这又何苦呢？

世人皆拥有一颗心，但这一颗心所影响的却很大很大。执迷的心会因有渴爱和依恋而生起痛苦的感受，“执着”是会令自己透不过气来的。不如我们尝试放开怀抱，就八正道中的“正见”为主导吧。“正见”是就事物的实在情况，去明白和了解而得出的正确见解，即离开个人主观偏见或希望。若果我们懂得以平和的心面对每一件事，效果或者会大有不同。

我们每天都须要和别人相处，要相处得融洽融洽，确是一门学问。假若，你得不到别人的欢迎，那你尝试不要大怒，想想自己为何得不到别人的欢迎，得不到友谊？懂得反思，才能拥有一段快乐的友谊。如果你继续坚持是他人的错的话，情况会更加恶劣。你又会更加孤独。这些都是能够亡羊补牢的方法。

至于，遇上不快的事情，纵使有多不如意也好，我们总要坚持信念去面对。若果我们继续把不快抑郁的情绪压存，这样除了令身心疲惫，我们人生亦会白过了。放下执着，将紧握着的拳头放开，那就能拥有，“退一步海阔天空”。若果你继续紧握着双手，不但别人不敢与你握手，你自己亦不能拥有四周。

其实，我们既然不能逃避生老病死，但我们却可改进人生。得失只有一念，四周环境没变迁，但我的心境可以转变。转变出一颗平常心，随缘吧！命运刻意，锻炼你的毅力。如果我们将执着抛在后面，我们就能减轻烦恼。

资料来源：黄佩芝 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用征文比赛得奖作品集

课题一：四圣谛

第四堂

(一) 教学重点

让学生认识「灭谛」的内容和反思痛苦息灭的可能

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「灭谛」的定义
- 痛苦息灭的可能
- 佛教了断生死的层次比断灭一般的世间苦更深远

乙、教授学生以下*技能*：

- 分析及反思能力
- 研习能力

丙、教授学生以下*价值观和态度*：

- 以开放的态度，认识「解脱菩提道」的最终目的
- 探索不再被烦恼支配的真正自由

(三) 教学步骤

学生的预备工作

交出保护了一个星期的鸡蛋

教学过程

I.	切入	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生交出保存了一个星期的鸡蛋 2. 请几位学生说说保护鸡蛋的过程与感受 3. 请学生解说是甚么原因令他们坚持保护鸡蛋 4. 成功交回鸡蛋后的感受为何 5. 未能交回鸡蛋的感受 6. 为何有这样的分别 <p>* 带出因执着而产生的牵挂与负累以及放下负累所得的解脱与快乐</p> <p>* 在探讨执着与放下时，带出放下的智慧与自利利他的承担</p>
		形式	请个别学生分享个人体验
		教具	学生保护了一个星期的鸡蛋
II.	探索	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把学生分成小组 2. 请学生选出人生中最大的牵挂或负累，并讨论当个人利益与整体利益产生矛盾时，如何取得平衡 3. 请每组派出代表报告讨论的结果
		形式	分组讨论及报告

III.	认识表达	内容	<p>介绍涅槃寂静的大解脱(参阅课堂资料 1.4.1) 以佛法的故事解说如何才能以「无有定法」去平衡「放下执着」与「承担责任」(参阅附件 1 及 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> * “渴爱”是对喜爱事物的执着和希望拥有的心态。“渴爱”往往令人产生偏见和不安。例如对金钱有了“渴爱”便会成为金钱的奴隶，亦不会善用金钱。若没有了对金钱的“渴爱”，才能客观了解金钱的价值和局限，继而能善于处理和运用金钱 * 同样地，当我们对生死有了客观和正确的认识，就会接受生命的无常，继而把握和善运用有限的生命及面对是必要来临的死亡 * 即使还未能像佛陀一样完全证悟，但生命之中也可以有一些类似「涅槃」的感觉——放下一分执着，就少一分烦恼，多一分安乐自在 * 小解脱不如真解脱。例如，抓痒能令蚊患的痕痒烦恼得到短暂的解脱，但是长远来说，没有蚊患更好 * 「涅槃」是指“渴爱”(苦因)及“苦”的息灭。不是丢弃一切，而是放下执着和分别。放下的是心，而不是行为和事物。(此句何解?) * 若我们希望得到宁静，就先要造就宁静的环境，继而不要再追求宁静。宁静不是从追求而得，是从放下心中事而得。同样地，涅槃不是求得的，是从“渴爱”和分别心的止息而成就的安乐和解脱 <p>总结：灭应证</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 痛苦是有寂灭的可能，在历史上，佛陀就是证悟了涅槃的榜样 ➤ 所有众生都有究竟灭除生死苦的可能，但是要到达像佛陀那么安详自在的境界，除了知苦、苦因及苦可灭，还要有具体可行的灭苦方法，这方法将会在下一堂介绍
		形式	教师讲解
IV.	反思	内容	<p>家课 请学生以日常生活为例，写出如何自在地把心放下，同时又能承担责任，做好本份</p>

课堂资料 1.4.1



灭谛

“灭”是指“渴爱”及“苦”的息灭。当苦的“因”得以息灭，渴爱与烦恼得以断除，众生便能从“苦”解脱过来，了断生死的束缚，从此不再受三界烦恼所支配，得证涅槃寂静的大解脱。圣者如实了知：无明灭、渴爱烦恼灭、生死束缚的解除，这就是苦灭圣谛。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，65页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

放下与提起

做人，要像一只皮箱，能够提得起，也要能够放得下。光是提起，太多的拖累，非常辛苦；光是放下，要用的时候，就会感到不便。所以，做人要当提起时提起，当放下时放下。

我们经常听到别人说：要放下，要放下！我们对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里；我们对于悲欢离合放不下，我们就在悲欢离合里痛苦挣扎。金钱放不下，名位放不下，人情放不下，我们就在金钱、名位、人情里面打滚；甚至有人对是非放不下，对得失放不下，对善恶放不下，你就是在是非、善恶、得失里面，不得安宁。

放下固然很好，但是提起更难。一个人如果什么统统都放下了，他的人生还能拥有什么呢？所以正念要提起，正行要提起，正语要提起，正见要提起，慈悲要提起，道德要提起，善缘要提起，精勤要提起，不把这些提起，人生的价值、意义在那里呢？

所以，佛法教人要放下，但是放下之后，更要能够提得起；佛法教人要能提得起，但是当你提起之后，还要能够放得下。人生最大的放不下，就是家庭、妻女、亲情、财富等，所以人永远负重、辛苦。佛法劝我们有时候要能放得下，不是没有道理的。

忧国忧民的人，对国家、人民放不下；关心社会安乐的人，对社会安乐放不下；有公理、正义性格的人，对违反公理正义放不下，所以愤世嫉俗；但是假如全部都放下，也不成其为关怀民生疾苦的圣贤。所以，提起、放下，也要有价值观念，在权衡价值轻重之后，要提起，要放下，都是一体两面，同等重要。

地藏王菩萨放下了人间的功名利禄，但是他要提起地狱的说法度众；观世音菩萨放下了西方净土的补处菩萨之位，但是他提起了对娑婆世界的救苦救难。在佛经里，多少道理歌颂修道者的放下，但是更歌颂他们对菩萨道的提起。

人的心里，瞋恨嫉妒、忧悲苦恼，负担太重，应该放下；责任公理、慈心悲愿，应该提起。放下的东西未必是好，提起的也未必是不好。总之，还是一句话：人，要像一只皮箱，当提起时，你要提得起；当放下时，你也要能放得下。



资料来源：星云大师 迷悟之间

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

2007.8.10

附件 2

放下

一天，坦山和尚与随侍的沙弥要到某地去说法，
路过一条小溪，
因下过雨，河水虽不大，却泥泞不堪，
师徒二人正准备渡河时，
来了一位穿着入时又年轻貌美的小姐，
行色匆匆，似有急事要办，却又在岸边踌躇不前。

此时，坦山和尚趋前向那位小姐说：

「姑娘，来吧！我背妳过去。」

紧跟在后面的沙弥，一直闷声不响，心里却大惑不解：

「平时师父教导我们，不能接近女色，为什么今天师父自己却犯清规呢？」

沙弥虽有疑惑，但受平时师父严格教导的影响，

一时间，不敢在师父面前立即表态，但心中确实闷闷不乐。

事隔多日，沙弥愈想愈憋不住，于是来到师父面前：

「师父！我们出家人是不可以亲近女色的，为什么前些日子，师父在小溪边，
却自己背起漂亮的姑娘过河呢？」

坦山和尚听了，很讶异地说：

「我背那个姑娘过河，早就把她放下了！没想到你却把那位姑娘紧紧背着，到
现在都还没放下来！」

资料来源：http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story017.htm

2007.8.10

小结

故事中的师父看到有众生需要帮助，他立刻持着清静心，以助人为己任，并不执着于繁文缛节里说的「男女授受不亲」。在帮助别人后，他并没有依恋抱着女子时的感受，更没要求受惠的女子施以回报，没执着帮人的感觉，更不像小沙弥般，在看见师父帮助女子的一日一夜后，还在心中执持着这件事。



附件 3

资料 1.4.1

灭应灭于惑，惑灭则苦灭，解脱于痴爱，现证寂灭乐。

现在来说灭谛。灭有两个意义：一、是灭除；二、是寂灭。灭除了苦痛的根源，才能解脱生死苦，实现涅槃的寂灭。从灭除来说：众生在生死轮回中，从苦生苦，苦个不了，这是要灭除的对象。然解除众生的生死苦迫，佛法并不着重到外界去改善。因为外物的改善，是不能彻底解决问题的。也不从这个色身去努力，如外道的修精练气，求长生不老那样。因为有生必有灭，长生与永生，不过是众生的颠倒妄想。虽然苦报是业力所感的，但问题却是烦恼。有了烦恼，就会发业，润生；如断了烦恼，就使有无量业种，也就干枯而不再起用。所以佛肯定地指出：要「灭」除生死大苦，「应」该「灭于惑」——烦恼。如「惑灭」了，那就不再造业了，过去所有的业也就干枯无用了。这样，生死「苦」果，就会彻底的「灭」除。

说到烦恼的灭除，当然也要从根本的烦恼去着手。如伐大树一样，专门斫枝摘叶，是不能达成目的的。如断了树根，那就使是暂时发叶，也终究是会死去的。说到烦恼的根本，当然是愚痴无明了。无明，主要是迷于无我的无明，还有染着于境界的贪爱。一是障于智的，一是障于行的。从修学佛法来说，应该先通达无我，得到无我真智的契证。然后从日常行中，不断的销除染爱。但到圆满时，这都是解除了的。经中时常说：『离贪欲者，心解脱；离无明者，慧解脱』。所以现在说：「解脱于痴爱」。无论是知见，无论是行为，都不再受烦恼的系缚，而且是把烦恼彻底的去除了。这样，就能「现证」到涅槃的「寂灭乐」。现证，是亲切的，当前的证会，是无漏的直观体验。体验到的，就是寂灭，得到解脱自在的安乐。涅槃寂灭，是现实所证验的，并非推托到死了以后，这是佛法的特色。内心的烦恼销融了，直觉到无障无碍，平等不动，自在的圣境，叫做寂灭。这好像从火宅中逃出来，领略到安全与清凉；也像从烦嚣斗争中出来，享受到和谐而平静的境地一样。经论中每以寂，静，妙，离，来形容这灭——涅槃。所说的乐，也不是冲动性的乐感，而是舍去烦恼重担而得来的自在——『离系之乐』。

资料来源：印顺法师 《成佛之道》

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



资料 1.4.2

能灭苦集者，唯有一乘法。三学八正道，能入于涅槃

苦痛的原因（集）消除了，生死大苦也就从此结束，得到了涅槃的大解脱。但无始以来，苦与集是不断的延续，如不修对治道，是不会自动结束的。所以要说到道谛，道才是佛弟子修学的心要，如生病而请医生，主要是为了服药一样。

「能灭苦集」的道，是些什么呢？虽然众生的根性不同，有利有钝；有声闻，缘觉，菩萨，佛也应机而说有多少不同的法门。但真正能出离生死的，是「唯有一乘法」，也可说只有一乘，一道。乘是车乘，能运载人物，从此到彼。佛所说的法门，能使众生从生死中出来，到达究竟解脱的境地，所以称法门为乘。同样的，道是道路，是从此到彼，通往目的地所必经的；所以修持的方法，也称为道。我们知道，众生是同样的生死；生死的根源，是同样的迷执。苦与集的体性是一样的，那出离生死苦的法门，那里会有不同呢？所以佛在《阿含经》中，曾明确地宣说一乘法，也就是『一道出生死』，『同登解脱床』。

出离生死的一乘法——不二法，从证悟真理来说，是无二无别的（『同入一法性』）；从修行的方法来说，是同样的。适应众生的不同根性，佛是说有种种方法的。但除了方便引导的以外，论到出离生死的道体，并无差别，总不出于「三学」（学是学习，不是学问）。三学，应称为『三增上学』，就是增上戒学，增上心（定）学，增上慧学。增上，是有力的，能为他所因依的意思。因为三学有相依相因的关系，是求解脱者必不可缺的学程。决没有不修戒而能成就定，不修定而能成就慧，不修慧而能得解脱的道理。然佛在说明道谛时，最常用的内容分类，还是「八正道」。八正道，应称为『八圣道分』，或『八圣道支』。这是成圣的正道，有不可缺的八种成分。这就是：正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。八正道就是三学，如正见，正思惟是慧学；正语，正业，正命是戒学；正念，正定是定学；正精进是遍通三学的。此八支圣道，是三学，也就是一乘。佛为须跋陀罗说：外道们没有八正道，所以没有圣果，没有解脱。我（佛）法中有八正道，所以有圣果，有解脱。这可见八正道是「能入于涅槃」的唯一法门了。这在大乘的《楞伽经》中，也还是这样说：『唯有一大乘，清凉八支道』。

资料来源：印顺法师 《成佛之道》

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

附件 4

学生资料 1.2.1

明白痛苦的根源，努力寻求离苦方法

人生在世，我们很多时候也会遭受各种痛苦，有些苦是与生俱来的，如生、老、病、死等，不能逃避；有些苦则是后天形成而又能改变的。好像工作上的不如意及恶劣的人际关系等。既然能够改变，我们实应寻求面对和改进这些痛苦的方法，建立和乐而幸福的人生。

医生若要医治某种病，必先寻找病源。同样，众生是治理自己生命痛苦的医生，要消灭苦，必须先知道导致苦出现的主要根源。世间一切事物及现象的出现都是处于一定的因果规律之中。事物不会独自产生，亦不会偶然形成，而是由各种因、缘聚合而成，是为“因缘法”。因与果有着相同的善或恶的性质，即所谓“善有善报，恶有恶报”。因此，没有苦因，苦果是不会形成的。我们日常生活中所感受到的各种痛苦，皆因种下苦因所致。例如：某学生经常沉溺于玩乐，一放学回家，便是对着电脑游戏玩个不停，每日如是，不肯努力学习。结果，学业成绩不理想是理所当然的事，他不是要承受自己造成的苦果吗？

因此，一切苦果皆由苦因所引起。但苦因已成过去，不能改变，所以我们得要面对现实生活中的各种痛苦。有些人遇到不如意事时，往往消极地逃避现实，甚至怨天尤人。因不明因缘法故，他们以为痛苦不可改变，于是只好放纵自己，自暴自弃。然而，这样就能清除苦吗？这些做法非但绝对不能改变痛苦的现实，反而徒添苦因，引申更多苦果。于是，人就像处身“苦”的密室里，循环不息地受痛苦的折磨，不能解脱。

其实，痛苦并不可怕，真正可怕的是我们没有面对痛苦的勇气及断除苦因的决心。当痛苦出现时，例如：与友人不和，发生争执，双方关系恶化，而自己也因此感到抑郁，我们先要正视问题的存在，因为那是客观事实，不能逃避。此外，我们应平复自己的心情，并以积极，乐观的态度面对——确信苦是可以灭除的。只有当心灵平静时，我们才可以理性地想出解决问题的方法。当然，我们还须将这样的态度付诸实际行动，问题才能够解决。例如：我们可寻求别人的帮助，并主动与友人倾诉，重修双方和谐融洽的友谊。若明知苦的存在，却不设法化解它，苦只会依旧困扰着我们。只有坚信自己有能力克服，苦痛才会远离我们。

如我们确信因果缘法，明白到一切苦乃恶业所生，众生要离苦，必须断除苦因。

我们应时刻检点自己的思想和行为，避免产生邪念及恶行。我们亦应时常抱着“慈、悲、喜、舍”四无量心对待其他众生，共同建立安稳和乐的理想社会环境。若加上积极行善，广结善缘，则众生必得福报！

佛陀常言人生之痛苦，旨在引导众生从现实生活中醒觉苦的存在，并提供离苦的方法，关键即在确切了解因缘法，找出并消除苦的成因而最终达至无苦安稳的解脱境界。



资料来源：冯汉辉 菩提道上：2004 年至 2005 年佛法活用征文比赛得奖作品集

课题一：四圣谛

第五堂

(一) 教学重点

让学生认识「道谛」的内容和学习灭苦的方法

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「道谛」的定义
- 佛陀教授的灭苦方法
- 八正道
- 三学
- 八正道与三学的关系

乙、教授学生以下*技能*：

- 协作能力
- 批判性思考能力
- 研习能力

丙、教授学生以下*价值观和态度*：

- 依据八正道，正确规划人生，学习离苦得乐的方法以积极面对生活上遇到的种种问题，学习自省、自决，提高自信

(三) 教学步骤

教师的预备工作

1. 选取一个富争议性的时事议题
2. 准备有关这个议题的不同观点资料，如剪报，电台访问或社评等
3. 影印《羯腊摩经》及工作纸
4. 我的八正道工作纸

教学过程

I.	切入	内容	请学生简介「苦」、「集」、「灭」三谛，以巩固知识，并带出今堂的主题——「道谛」
		形式	向全班提问
II.	认识	内容	介绍「道谛」内容 (参阅课堂资料 1.5.1)
		形式	教师讲解
III.	探索	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把学生分成小组 2. 派发近期热门议题资料 3. 请学生分析资料，归纳资料的不同观点；判断那一个观点正确无误 4. 请学生讨论何谓「正」(正确无误)? 如何判断观点为「正确无误」? 「正见」为何重要? 5. 请各组派代表报告讨论结果 6. 派发《羯腊摩经》(附件 1) 给学生，指出经典中佛陀教授我们保持「正见」的方法 7. 派发羯腊摩经工作纸(附件 2)，请各组学生把刚才确立何谓「正」(正确无误)及何谓「正见」的论据，以工作纸上列举的准则检查一次，看看可有偏差(可参阅工作纸范例：附件 3) 8. 请各组代表报告检查结果，并说明他们如何「觉知」那是正见? 如何依「信力行」来实践这正见 <p>* 「正见」是如实知见，作用有如我们生活中的导航员，让我们不会偏离正确的修行道路，达致离苦得乐</p>
		形式	分组讨论及报告
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 具争议性的时事资料 ➤ 羯腊摩经 ➤ 羯腊摩经工作纸
IV.	认识	内容	介绍「八正道」(参阅课堂资料 1.5.2)
		形式	教师讲解
V.	表达	内容	<p>请学生列举生活事例，说明在生活中实践「八正道」的重要性。(附件 4 及附件 5，并可参阅工作纸范例，附件 6)</p> <p>总结：道应修</p> <p>如同医生给我们治病，如果我们不依医生所开的药方，定时吃药，是不能够把病治愈的，因此，我们只有勤修「八正道」，才可获得解脱的自在安乐</p>

		形式	学生分享及教师总结
V.	反思	内容	<p>家课 请学生列举一件生活苦事(曾经经历、现正经历或将要经历皆可)，并根据「八正道」的准则制定一套离苦得乐的方案</p> <p>预习 请学生搜集一些有关青少年问题，如吸毒、校园暴力、未成年怀孕等资料，在下一节作课堂用</p>

课堂资料 1.5.1

道谛

『道』以能通达为义。若欲灭苦及证得涅槃解脱，必须依据解脱之道修行。这解脱之道又名『中道』，就是在见解上不生起『生、灭』，『人、我』，『常、断』等二边的执着，及在修行上不落入极苦或极乐的窠臼；亦即是从正知正见的观察，培养出解脱的智慧，进而达至宁静内证的涅槃。这种能令我们得解脱的方法，具体而言就是『八正道』，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。简而言之，即『戒、定、慧』三无漏学。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，66页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 1.5.2

八正道

「八正道」，就是通往灭苦之道。八正道以『正』为核心，而正邪之分是在于『见』的掌握。若『见』出了偏差，就不能称为八正道，所以八正道是以正见为主导。以下是八正道的解说：

- (一) 正见：是就事物的实在情况，去明白和了解而得出的正确见解；那就是离开个人主观偏见和希望，而直接了解事物的本来面目。换言之，就是对佛陀所说的四圣谛和缘起法等真理有正确的了解。
- (二) 正思维：就是选取思维那些符合真实，并能为自己和他人带来安乐，远离烦恼的见解和道理；亦即是符合法理的作意思维，所谓“如理作意”便是这个意思。
- (三) 正语：是指由正见和正思维的引导，从而远离妄语、两舌、恶口和绮语，而说那些切合时宜，符合事实，符合法理，带来安乐和有用的言语。
- (四) 正业：是符合正见和正思维的行为，亦即不杀、不盗、不淫、不妄、不贪、不瞋、不痴的身口意三业。
- (五) 正命：是指符合国家法律和佛教戒律的谋生方式。例如居士不应从事杀生，以及贩卖武器、人口、酒类、毒品、色情等的事业。
- (六) 正精进：即是能够勤奋努力，坚持不懈地去修行其余七正道，使能贯彻始终，并令善法生起和滋长，恶法得以消灭和不再复生。
- (七) 正念：就是能够专心一致地去观察和了解身体、感受、情绪和心智的活动；并以无常、苦、无我的角度去观照五蕴身心，以断除心中的渴爱和依恋，确立正见。
- (八) 正定：是指与正见、正思维、正念相应而专注于一处的心灵状态。

经文中所说的八正道，本来被视为见道后的修行次第，但这并不表示我们不能依八正道的精神，把佛法实践到现实生活中。八正道包含了戒定慧三无漏学，但以正见为主导。所以我们学佛做人，也应以正见为依归，因为没有正见的主导，一切行为便会因随邪见而出偏差。

正见的培养主要以『多闻熏习、如理作意』和『正念观照、如实觉知』而培养增长。『多闻』可以让我们开阔眼界，继而能作出正确选择，乃至融会贯通。『熏习』则从多闻和亲近善知识而得以熏染学习。『如理作意』就是依法理而作思维，继而能明白领会，成为自心能够运用的知识。『正念观照』包含了定和慧的修习，那就是以细心专注的定力和观察照顾的智慧，来了解身心五蕴，从而能如实觉知身心的状态，并对身心五蕴产生正确的见解——正见。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，59-60页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

羯腊摩经—不要盲信

佛有一次到憍萨国一个叫做鞞舍子 (Kesaputta) 的小镇去访问，那镇上居民的族姓是迦摩罗。他们听说佛来了，就去拜见他，向他说：「世尊，有些梵志和出家人来到鞞舍子，他们只解说弘扬他们自己的教义，而蔑视、非难、排斥其他教义。然后又来了其他的梵志出家人，他们也同样的只解说弘扬他们自己的教义，而蔑视、非难、排斥其他教义。但是对我们来说，我们一直都怀疑而感到迷茫，不知道在这些可敬的梵志方外人中，到底谁说的是真实语，谁说的是妄语。」

于是，佛给了他们如次的教诫，在宗教史上也是独一无二的：

「是的，迦摩罗人啊！你们的怀疑、你们的迷茫是正当的；因为对于一件可疑的事，是应当生起怀疑的。迦摩罗人啊！你们要注意不可被流言、传说、及耳食之人所左右，也不可依据宗教典籍，也不可单靠理论或推测，也不可单看事物的表象，也不可溺好由揣测而得的臆见，也不可因某件事之似有可能而信以为实，也不可作如此想：『他是我们的导师。』迦摩罗人啊！只有在你自己确知某事是不善、错误、邪恶的时候，你才可以革除他们……而当你自己确知某件事是善良的、美好的、那时你再信受奉行。」

佛所教的尚不止此。他告诉他的比丘们：弟子甚至须审查如来（佛）的本身。这样，他才能充分地相信他所追随师尊的真正价值。

（罗侯罗·化普乐。《佛陀的启示》·《原始佛经选要》合刊。宣隆内观亲禅修会印赠。2006）

附件 2

工作纸：羯腊摩经的正见



佛陀说：「对于一件可疑的事，是应当生起怀疑的」，我们如何去决定一件事是可疑或不可疑呢？请举例：

应当怀疑的处境 —— 确立正见的探究法	生活实例
1. 不要被流言左右	
2. 不要被传统左右	
3. 不要被谣传（耳食）左右	
4. 不可依据宗教典籍	
5. 不可单靠理论或推测	
6. 不可单看事物的表象	
7. 不可溺好由揣测得来的臆见	
8. 不可因某件事之似有可能而信以为实	
9. 不可作如此想：「他是我们的导师。」而相信	

附件 3

工作纸：羯腊摩经的正见



佛陀说：「对于一件可疑的事，是应当生起怀疑的」，我们如何去决定一件事是可疑或不可疑呢？请举例：

应当怀疑的处境 —— 确立正见的探究法	生活实例
1. 不要被流言左右	听见别人说股市会升便信以为真。事实上投资涉及风险，股价可升可跌。
2. 不要被传统左右	中国传统相信「女子无才便是德」。现代社会有许多成功女士的例子去推翻这种思想，如：李丽珊和陈方安生。
3. 不要被谣传（耳食）左右	家长相信「吃葱会变聪明」。但医学上没有这种理据，吃葱并无助智能发展。
4. 不可依据宗教典籍	婆罗门教的《吠陀天启》把人们分成四等，有贵族和贱民之分，种姓间不能通婚。这种制度否决个人的知识、能力，只计较其出身。
5. 不可单靠理论或推测	广州一医生发表理论说「自渎过多会引起前列腺炎」。这说法并未得到医学界的证实，故我们必须以怀疑的态度对待。
6. 不可单看事物的表象	从前的人看见海有尽头，便相信地球是方型的。不过自从太空人上太空后，这说法便立刻被推翻。
7. 不可溺好由揣测得来的臆见	一些人相信「纹身是黑社会行为」。然而一些人的溺好，并不代表行为的意义，有些明星，也会在身上纹身，视为潮流象征。
8. 不可因某件事之似有可能而信以为实	看了纤体广告的人便相信可以用这些方法减肥，自己必会像代言人般成功。事实上每个人的体格不同，那些代言人亦有可能是靠其他方法或药物来协助减肥。
9. 不可作如此想：「他是我们的导师。」而相信	孟子认为人性本善，荀子则认为人性本恶，两者说法互相矛盾。我们应抱怀疑态度，亲自观察和审视，而不偏重任何一位导师的言论。

附件 4

旺角的士高扫毒 300 青年向警叫嚣

在 2007 年初的一个晚上，百多名警员奉命到旺角道两间的士高扫毒。在行动其间，拘捕了两名涉嫌贩毒及藏毒的女子，在两人身上起出共一万多元的毒品。此外，亦拘捕了 4 男 1 女未成年少年。

当警方进行扫毒工作时，把两的士高内的 300 多名青年请到街上，以便进行调查。在接近清晨六时，被请到街上的青年开始向警员叫嚣，大叫「警察快 d 走！」，甚至有人向在场采访的记者投掷水樽，开始时，警方向青少年发出警告，但作用不大，青少年更以粗言秽语「回敬」。及后，警方为了防止场面失控，决定以驱散行动将街上 300 多名青少年赶走。警员连同警犬扑向人群，青少年们立刻在街上四散。但一名怀疑曾服食毒品的 22 岁青年，情绪高涨高声呼叫向警员推撞，警方只好将其按到地上，并于身上搜出 12 小包「K 仔」。而是次行动于早上七时结束。

(文章经过撮写)



资料来源：苹果日报 夜搜D场扫毒焔焔 旺角街头 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
正见	觉知沉沦毒品的祸害	邪见	以为服食毒品很有型和快乐，而且不会上瘾，对身体无害
正思维	我要离开毒品，鼓励自己不再服食	邪思维	认为警察无权阻止自己寻找欢乐
正语	鼓励别人不要服食毒品	邪语	青年向警员叫嚣，责备警察
正业	奉行戒、定、慧三业	邪业	青年口服和买卖毒品，犯下了身口意三业。
正命	参加对青少年有益的活动，如童子军、学习一技之长	邪命	案中被捕的女子以贩毒谋生，这种工作是犯法且会伤害他人身体的。
正精进	不再受毒品牵引，时常提醒自己远离恶习	邪精进	这些青年时常到士高和服毒
正念	想着吸食毒品的祸害和远离毒品的好处	邪念	专注服毒的迷幻感觉，感到很高兴，以为很过瘾
正定	专注于以上的正念	邪定	沉迷在这种感觉里

附件 5

工作纸：我的八正道

八正道	生活例子
正见	
正思维	
正语	
正业	
正命	
正精进	
正念	
正定	

附件 6

工作纸：我的八正道（范例）

八正道	生活例子
正见	我要建立正确的思想，明白吸食毒品只能带来短暂兴奋，长远下去更会伤害身体。要得到快乐的人生，便应建立正见，做正确的行为，如努力读书、参予社区活动。
正思维	我要以自己与他人着想，努力读书，为自己建立前途和不辜负家人的期望和栽培。
正语	我只说正确的话，不说慌、不搬弄事非、不说伤害别人感情的话，亦不说虚假封承的话。
正业	我要保持自己的行为正确，不偷取别人的东西、不沉溺色情网页、不作不切实际的妄想，认清自己的想法和需要。
正命	身为学生，我要为我的学业努力，以为未来的事业铺路。
正精进	我要勤奋努力，保持正确的见解和行为，贯彻始终，令我的人生得以美好地成长，远离伤害自己和身边人的事物。
正念	我要了解自己的身体、感受和情绪等需要，明白万事万物皆是无常、苦、无我的，我不应渴爱和依恋它们，为自己生起不必要的苦。
正定	我应该专心一致，安住于正确的思想，奉行正确的行为，并减少为世间无常的事物生起苦，便能达至心灵寂静的境界。

附件 6

教师资料 1.5.1

初增上尸罗，心地净增上，护心令不犯，别别得解脱

在道谛的说明中，八正道的体系最完整。但现在依三学来说，说到慧学时，再叙述八正道，以明佛说道品的一贯性。

「初」说「增上尸罗」：尸罗是梵语，意译为戒，有平治，清凉等意思。一般听到戒，就想到戒条，其实这是成文的规制，是因时因地因机而不同的；重要的是戒的实质。戒的力用，是恶止善行。依佛的本意，决非专从法制规章去约束，而要从内心的净治得来。烦动恼乱的内心，为非作恶，那就是热恼忧悔。如心净持戒，就能不悔，不悔就能得安乐，所以戒是清凉义。又烦恼如满地荆棘，一定嘉谷不生。心地清净的戒，如治地去草一样，这就可以生长功德苗了。然心地怎能得清净呢？这就是信，就是皈依。从『深忍』（深刻的了解），『乐欲』（恳切的誓愿）中，信三宝，信四谛。真能信心现前，就得心地清净。所以说信是：『心净为性，……如水清珠，能清浊水』。从此净信中，发生止恶行善的力量，就是一般所说的『戒体』。所以说到得戒，无论是在家的优婆塞、优婆夷戒（八戒，是在家而仰修出家戒的一分）；沙弥、沙弥尼戒（式叉摩那戒，是沙弥尼而仰修比丘尼戒的一分）；比丘、比丘尼戒，起初都是以三皈依得戒的。自愿皈依，自称我是优婆塞等，就名为得戒。后来为了郑重其事，比丘、比丘尼戒，才改订为白四羯磨得戒。如没有净信，白四羯磨也还是不得戒的。所以戒是从深信而来的「心地」清「净」，从心净而起誓愿，引发「增上」力，有「护持」自「心」，使心「不犯」过失的功能。

戒，也称为律仪。梵语三跋罗，如直译应作等护；义译为律仪，从防护过恶的功能而得名。律仪有三类：一、如真智现前，以慧而离烦恼，就得道共律仪。二、如定心现前，以定而离烦恼，就得定共律仪。三、如净信（信三宝四谛）现前，愿于佛法中修学，作在家弟子，或出家弟子，就得别解脱律仪。从净治清凉来说，这都是戒。这都是先于戒条，而为法制戒规的本质。从归信而得的别解脱律仪，属于人类。这或是男人，或是女人；或是在家，或是出家；或是成年，或是童年。由于社会关系，生活方式，体力强弱等不同，佛就制订不同的戒条，如五戒、十戒等，使学者对于身语行为的止恶行善，有所遵循。因此，称为波罗提木叉，意义为别解脱戒。这是逐条逐条的受持，就能「别别」的「得」到「解脱」



过失。一般重戒律的，大抵重视规制，每忽略佛说能净内心的戒的本质。古代禅师，每说『性戒』，是重视内心清净，德性内涵的。但偏重证悟的清净，也不是一般所能得的。其实，佛法是『信为能入』，『信为道源』；真切的净信，誓愿修学，才是戒学的根本。

资料来源：印顺法师 《成佛之道》

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

课题一：四圣谛

第六堂

(一) 教学重点

让学生认识「戒、定、慧」三无漏学的意义及其与八正道的关系

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 戒、定、慧
- 无漏学
- 戒、定、慧与八正道的关系

乙、教授学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 批判性思考能力
- 运用资讯科技能力

丙、教授学生以下*价值观和态度*：

- 学习自律、自省、培养智慧

(三) 教学步骤

学生的预备工作

1. 以「八正道」的准则为自己制定一套离苦得乐的方法
2. 搜集一些有关青少年问题，如吸毒、校园暴力、未成年怀孕等资料

教学过程

I.	切入	内容	1. 请学生发表家课，说出如何在日常生活中修持「八正道」，以达致离苦得乐 2. 「道应修」，鼓励学生应该踏上正路																
		形式	请个别学生发表家课																
II.	认识	内容	<p>介绍人生的两条路：清净解脱之路及烦恼苦痛之路</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">清净解脱之路</th> <th style="text-align: center;">烦恼苦痛之路</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>➤ 戒—守纪和自制</td> <td>➤ 不负责任、沉溺</td> </tr> <tr> <td>➤ 定—专注和有决心</td> <td>➤ 容易被外景牵动情绪</td> </tr> <tr> <td>➤ 慧—具足正见和有辨别是非善恶能力</td> <td>➤ 愚痴、无明</td> </tr> </tbody> </table> <p>(参阅课堂资料 1.6.1)</p> <p>介绍八正道与戒定慧的关系：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">戒定慧 - 三无漏学</th> <th style="text-align: center;">八正道</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">戒</td> <td style="text-align: center;">正语、正业、正命 + 正精进</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">定</td> <td style="text-align: center;">正念、正定 + 正精进</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">慧</td> <td style="text-align: center;">正见、正思维 + 正精进</td> </tr> </tbody> </table>	清净解脱之路	烦恼苦痛之路	➤ 戒—守纪和自制	➤ 不负责任、沉溺	➤ 定—专注和有决心	➤ 容易被外景牵动情绪	➤ 慧—具足正见和有辨别是非善恶能力	➤ 愚痴、无明	戒定慧 - 三无漏学	八正道	戒	正语、正业、正命 + 正精进	定	正念、正定 + 正精进	慧	正见、正思维 + 正精进
		清净解脱之路	烦恼苦痛之路																
➤ 戒—守纪和自制	➤ 不负责任、沉溺																		
➤ 定—专注和有决心	➤ 容易被外景牵动情绪																		
➤ 慧—具足正见和有辨别是非善恶能力	➤ 愚痴、无明																		
戒定慧 - 三无漏学	八正道																		
戒	正语、正业、正命 + 正精进																		
定	正念、正定 + 正精进																		
慧	正见、正思维 + 正精进																		
形式	教师讲解																		

III.	探索理解	内容	<p>9. 把学生分成小组</p> <p>10. 请学生以搜集回来的有关青少年问题的资料，分析当事人犯错的原因，他 / 她是如何走上烦恼苦痛之路</p> <p>11. 学生假设自己是当事人，反思如何透故修习戒、定、慧，以踏上清净解脱之路</p> <p>12. 请各组的学生代表发表讨论的结果</p> <p>总结</p> <p>很多时候，我们对事情欠缺深入、如实的理解，贪恋或沉溺于短暂无常的快乐，不觉知深远的痛苦；心不能定下来，容易被外景牵动情绪，结果烦恼炽盛，没有安宁。</p> <p>举例来说，沉迷软性毒品的青少年，只贪恋短暂无常的幻觉和快感，忽略了毒品严重损坏脑部组织的深远祸害，而且经不起朋辈的压力，及的士高等环境的诱惑，一次又一次地服用毒品，自残身体，心则如断了线的风筝，随风飘动，没有归依之处。</p> <p>如果我们能够修习「戒」去保护自己，避免使用会引起自己痛苦或他人痛苦的物品；修习「定」，把心安住，不受朋辈和外界的负面影响；修习「慧，如实了解毒品的祸害，便能远离烦恼和痛苦，踏上清净解脱之路。</p>
		形式	分组讨论及报告，教师总结
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>请学生写一章短文，分享对以下问题的看法： 戒、定、慧的修行，你觉得哪一项最困难？为甚么？</p>
		形式	撰写反思文章

课堂资料 1.6.1

戒定慧三无漏学

我们需要凭借修行戒定慧的力量，才能净化身口意三业，把我们从有漏、有烦恼的生命，带进无烦恼、解脱自在的涅槃。

戒 —— 有防非止恶的含义，是佛陀轨范我们三业的指引。既有止恶行善的作用，亦是一切修行的基础。经中常有譬喻，若人修行不持戒，便没有办法成功，犹如一个漏水的瓶，是不可能载满的。持戒以后，身口不再作恶，心中放下作恶的念头，则身心自然清凉，所以戒亦有清凉的含意。佛教的戒条，有为居士而制定的五戒，为出家众而制定的沙弥、沙弥尼、式叉摩尼、比丘和比丘尼戒，以及为菩萨而制定的三聚净戒（亦即菩萨戒）。

定 —— 即心念集中专注于一个目标的状态。一个无定力的心，是很难达成理想和培养出智慧的。犹如一个人欲观看山洞墙壁上的文字，手持火把，如有大风吹动，火把的光明也是难以发挥作用；同样地，一个随境而转、无专注力的心，时常受到外境的牵动，亦很难清晰地、微细地去了解事情而引发智慧。

慧 —— 是推理、判断和抉择的心灵活动。一般来说，智慧的培养可分三个层次：闻所成慧、思所成慧和修所成慧。闻所成慧是从听闻正法或阅读经典后，心中有所领悟而生起的智慧。思所成慧是在闻所成慧的基础上，内心推敲思考，深化了解，如理作意而生起的智慧。修所成慧是在闻思的理解上，随法理而如实观照世间，继而把所理解到的，实践到现实生活□的智慧。智慧的作用犹如火把的光明，让我们能清晰明确地了解事物的本来面目，继而作出正确的抉择。

古德时常把烦恼譬喻为野草，执持草的手为定力，而智慧就如能断除草根的镰刀。无执持的手，镰刀难以发挥作用；无智慧镰刀，也不能断除烦恼的根。所以定慧二者同样重要。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，68-69页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

德瓶

从前有个叫阿方的贫穷人，他非常敬仰天神，只要乞讨到食物，一定满怀感恩，先供养天神，才肯食用；如果乞讨不到食物，他也会真诚的告诉天神，请天神原谅。就这样经历了十二年，阿方的诚心始终未曾间断。

对于阿方真诚的表现，天神非常感动，为了帮助贫困的他，天神现身于阿方面前，天神问：「你每天那么诚挚地供养我，十几年来都不曾间断，精神令人感动，你有想要什么东西吗？」求索富贵乃人之常情，阿方想了想，于是说：

「天……天神啊！我可以求取富贵吗？」天神听了之后，回答：「嗯，我会让你所愿皆得。」说罢，天神面前多了一个精致的瓶子。阿方瞪圆了眼，望着那只像花瓶、非花瓶的瓶子。天神告诉阿方：「这个瓶子叫做『德瓶』，它会满足你的愿望。」说完，天神就不见了。阿方揉揉双眼，以为自己是在作梦，但是德瓶就在一旁为证，他才确定此事。

然而，德瓶要怎样使用呢？阿方想想，先试试钱币好了，才一想完，瓶内便发出清脆的声响。阿方抖着手，小心地捧着德瓶一倒，只听哗啦啦……从德瓶内倾倒出一堆钱币，阿方张大嘴，半天说不出话来。等回过神来，他一一检视，真的是货真价实的钱币呀！把玩了一会儿，阿方又想：「钱币可能比较容易，如果是体积庞大的马车，恐怕就没有办法了！」才想到此，德瓶又发出了声响，于是阿方抱着德瓶一倒，有如玩具般的马车缓缓落地，并且不断地长大，不一会儿功夫，就变的跟真的马车一样大小了。阿方看着如此神奇的瓶子，不禁喜上眉梢，于是又陆续向德瓶要求了房子、仆人、豪华的家俱，以及稀世珍宝。

因为拥有德瓶的关系，阿方由一无所有的乞儿，一跃而成富豪。慕名而来的宾客，争相参观阿方家中的奇珍异宝。其中，有一位宾客纳闷的问：「听说你从前很贫穷，怎么今日变得如此大富大贵？」阿方非常骄傲的回答：「其实是天神送我一个能随心满愿的德瓶，所以只要我想要的东西，都可以从德瓶中变现出来。」阿方因为放纵享乐惯了，在宾客面前不禁得意忘形起来，于是跳上德瓶手舞足蹈，没想到德瓶耐不住阿方的重量，哗啦一声就碎了满地。

随着德瓶的破碎，阿方家中所有因德瓶所变现出来的东西，一瞬间也消失无踪，于是阿方又变回贫穷的阿方，又开始过着以乞食维生的日子。

典故摘自：《大智度论·卷十三》

资料来源：http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story246.htm 2007.8.10



小结

佛法当中，持戒清净者亦如拥有德瓶之人，生时为人敬仰，无愿不得，死后亦可生天；反之，修行若不能坚持净戒，不仅不为人所尊敬，亦会失去所有的功德。佛经云：「戒为无上菩提本，应当一心持净戒。」又云：「摄心为戒，因戒生定，由定发慧，是则名为三无漏学。」所以佛弟子若能持戒修身，坚持净戒，于顺境不腐化，临逆境也不退转，最后定能断除烦恼，得到真正的禅定与智慧。



资料来源：http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story246.htm 2007.8.10

课题一：四圣谛

第七堂

(一) 教学重点

让学生明白甚么是离苦得乐的人生，反思「四圣谛」与其自身的关系

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 苦、集、灭、道四圣谛的应用

乙、教授学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 自我管理能力和
- 批判性思考能力

丙、教授学生以下*价值观和态度*：

- 乐于学习，并把学习到的知识运用到日常生活中

(三) 教学步骤

教师的预备工作

1. 「苦集灭道」工作纸
2. 温馨小礼物

学生的预备工作

1. 以文章解答问题：戒、定、慧的修行，你觉得哪一项最困难？为甚么？

教学过程

I.	切入	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生分享家课，说出修习戒定慧的困难 2. 请全班学生一起讨论解决这些困难的方法 <p>*戒定慧的修习和一般的修习无异，只要我们懂得正确的方法，保持乐于学习的态度，并持之以恒，定能减少烦恼，更祥和安乐</p>
		形式	请个别学生分享家课
II.	认识	内容	总结「四圣谛」(参阅课堂资料 1.7.1)
		形式	教师总结
III.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派发「苦集灭道」工作纸 (附件 1) 2. 请学生填写工作纸，就自己的一件生活事例，说明如何实践四圣谛 3. 请几位学生发表工作纸的内容 4. 选出最能活用「苦集灭道」于日常生活的学生，赠送温馨小礼物
		形式	学生分享个人体验
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「苦集灭道」工作纸 ➤ 温馨小礼物
IV.	反思	内容	<p>总结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 苦是世间的真实，不论我们相信与否、喜欢与否，还得要面对和处理身心所感招到的各种缺陷和痛苦。四圣谛的解说，就是希望我们能积极面对人生的问题和寻找解脱的方法。 2. 渴爱和依恋的“心”是驱使我们作种种业的无形之手。可是，随心喜爱、努力争取得来的快乐，往往是短暂和不能令人满意的。但是渴爱和依恋的心，还是无止境地驱使我们作种种追求。 3. 人生真正的幸福是建筑在觉醒和正见之上。觉醒能破除无明，让我们懂得关怀和照顾那颗受到渴爱和依恋蒙蔽的心，令它回复清醒和拥有力量。正见能令我们作出正确的选择，了知“苦因”应予灭除，“乐因”应要培养，继而为未来的幸福种下良好的种子。 4. 佛陀以四圣谛为我们解说了苦的现象和苦的成因，亦说了苦灭和灭苦之道；然而我们能否离苦得乐，还是要看自己能否有决心步上灭苦之道！
		形式	教师讲解

课堂资料 1.7.1

离苦得乐的人生

佛陀指出，苦、乐的人生是由我们自己抉择的。若我们盲目地让心中烦恼任意操纵生命，人生是必定充满痛苦和无奈的。但是，我们若能提高醒觉，依八正道来生活，生命就会有真正的幸福。所以佛陀劝谏我们：“苦应知”、“集应断”、“灭应证”、“道应修”。

苦应知 —— 离苦得乐的人生，是从我们对苦有了认知和体会开始。所以佛陀说苦，不是消极，而只是让我们清楚见到世间的不安和不稳的事实，继而指出离苦得乐的道路。因此，经中时常说到痛苦是我们的教师，就犹如发高热是身体告知我们它病了一样。

集应断 —— 既然知苦，就要断除积集痛苦的因，我们不可以口中常常怨天尤人，抱怨生命辛苦，而自己不去断除苦因。苦因不除，苦果是不能避免的！因此我们应该凭借觉照的力量，清楚认识和了解自己心中的渴爱和依恋，以及因之而引生的烦恼和束缚，因为它们是我们痛苦的根源。

灭应证 —— 烦恼和痛苦是可以熄灭的。佛陀与他的圣弟子，乃至很多历代高僧大德都证得此烦恼寂灭、无有恐怖、安详自在的境界。在经文中有如下的句语形容一个烦恼寂灭的圣者：“他不鲁莽，不贪婪，无有渴望，洞察并理解一切。这样的人，不再招感业报，安住无为，在任何地方，他都见到平静和安宁。他不会计度自己等同于、低于或高于别人。摆脱了私欲，他既无所执取，也无所舍弃，究竟寂静。” [\[注1\]](#)

道应修 —— 因为有恶业，所以有痛苦的果报，而恶业是由于有染污的身口意三业而造成的，所以若要离苦得乐，就要净化三业。这转染为净的过程就是八正道和戒定慧的修习 [\[注2\]](#)。八正道中的正见、正思维、正念、正定是净化意业的修习；正语就是净化语业的修习；正业、正命是净化身业的修习，而正精进则通于三者。

注解

1. 《经集》第四品：八颂经品第 15 章，〈执杖经〉。
2. 正见、正思维是“慧”的修习。正念、正定是“定”的修习。正语、正业、正命是“戒”的修习。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，67-68 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

苦集灭道工作纸



苦	集
灭	道

附件 2

 <h2 style="text-align: center;">苦集灭道工作纸范例</h2>	
苦	集
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 我是一个胖子，很多学生歧视我，令我很难堪 (怨憎会) ➤ 我上楼梯的时候常常喘气，现在还有高血压 (病苦) ➤ 我买不到合尺码的漂亮衣服 (求不得) ➤ 我最喜爱的椅子给我坐烂了 (爱别离) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 我还是很爱吃容易引致肥胖的食物，如朱古力、牛杂 (内脏)、炸鸡脾 (贪) ➤ 我还是很讨厌做运动 (瞋) ➤ 也许有一天我会有二十万参加纤体计划 (痴) ➤ 我自惭形秽 (第二支箭)
灭	道
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 安心自在 ➤ 身体健康 ➤ 尊重别人亦尊重自己 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 接受肥胖的事实 ➤ 以正见了解自己肥胖的原因，去除无明，了解自己减肥的可能，找出如实可行的减肥方法 ➤ 以正精进修持这个方法，消除对做运动的抗拒 ➤ 以戒，去除贪吃的习惯 ➤ 以平等心对待自己和他人，回复自信，以拔出第二支箭， ➤ 选择不会以貌取人的同学做朋友

附件 3

教师资料 1.7.1

把「苦」当作我们的老师

不要讨厌「苦」；不要从它跑开或是害怕。「苦」警告我们不要太得意、太自满。要有智慧，知道并见到事物的真实相：明白实相。如果我们能够平稳而耐心地承受的话，那么苦更多则更好。以这个方式来练习，我们不用害怕任何事物，但是我们需要耐心和坚持。我们必须是无所畏惧的。哪里有「苦」，就靠近点观察它。必须认清楚「苦」的真面目，我们必须仔细地察看并且深入地看清楚它。假使我们能这样去观察，就能明白欲望（tanha）和执着（upadana）。欲望和执着是产生「苦」的原因，也是欲望和执着使得我们看不见「苦」的真面目。我们受苦却看不见「苦」；因此我们必须让自己的心坚毅不挠，直接往内去见「苦」。当我们看它，就能清楚地知道它。如实的知与见（如实知见 nanadassana）将会生起；知见了只有苦的生起，只有苦存在，和只有苦的消失灭去。「苦」之外，没有甚么生起，也没有甚么灭去。



Sabbe dhamma nalam abbinivesaya：一切事物都不值得去执取。

Sabbe dhamma anatta：一切事物都是无我的。

无论甚么生起迟早会消失。如果我们能够放着让事物呈现，对「苦」放下，既不跟着欢喜也不去讨厌它，将会没有「苦」；或者即使有，它也将如同没有一般。

（如实之道。阿姜查的弟子们。开示选辑）

教师资料 1.7.2

如果你仍然是痛苦的，你甚至必须更靠近点看它。

要经常思惟四圣谛（苦、集、灭、道）。如果我们仍旧在受苦，这就表示我们仍然没有正见（正确的观察和见解）。当苦生起时，我们往内而不往外看，我们不责怪别人。我们只注意自己的身和心。看清楚和明白：欲望和执着真的是产生苦的真正原因。它们是魔王：我们最大的死敌。持续不断地擒住那些念头，知道那些念头。当我们知道它们是甚么时，我们就不会为之困扰、带来麻烦。我们不会变得心烦意乱；不再被那些事物所欺骗，也不再执取它们不放。取而代之的，一个「知道、明白的人」、「醒觉的人」……那便是佛陀。

（如实之道。阿姜查的弟子们。开示选辑）

