

课题八： 声闻乘 - 四念住、八正道

建议课时： 9 堂

(一) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 声闻乘行者处理「苦」的方法
- 南传佛教
- 出离心
- 涅槃解脱
- 四念处
- 四谛
- 八正道

乙、培养学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 沟通能力
- 研习能力
- 禅修的专注力和觉察力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 勇于寻求真理，如实认知苦，不以苦为乐。
- 开放地探索处理「苦」的方法。
- 欣赏声闻乘行者的简朴生活。
- 学习声闻乘行者的坚毅精神。
- 欣赏和尊重声闻乘行者出家的生活方式。
- 欣赏、享受清净解脱的喜悦。

(二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	探索	不同人士处理「苦」的方法
第二堂	认识	当代声闻乘行者处理苦的方法和修行概况
第三、四堂	亲身体验	声闻乘行者的修行生活
第五堂	认识	佛教修行的根本方法：「四念处」
第六堂	理解	「四念处」的内容
第七、八堂	认识	现实生活中的解脱道
第九堂	反思	解脱的喜悦和独善其身的局限

延伸阅读

性空法师。《念处之道：大念处经》。台北：香光书乡。

圣严法师、丹·史蒂文生。《牛的印迹：禅修与开悟见性的道路》。台北：商周，2002。

曾银湖编译。《四念处》。台南：大林静舍 / 原始佛教协会筹备会，1996。

了参法师译。《真理的语言：南传法句经》。台北：水星文化，2001。

杰克·康菲尔德。《当代南传佛教大师》。台北：圆明，1997。

张曼涛主编。《东南亚佛教研究》。台北：大乘文化，1978。

亨利·克拉克·华伦。《原始佛典选译》。台北：慧炬，1999。

南传佛教丛书编译组。《南传佛教丛书(一)至(四)合订本》。香港：佛教慈慧，2000。

课题八：声闻乘

第一堂

（一）教学重点

1. 深化学生对苦的理解，让学生明白为什么要「知苦」
2. 探索不同人士处理「苦」的方法

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 知苦为「苦」相对于以苦为「乐」
- 声闻乘行者处理「苦」的方法

乙、培养学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 运用资讯科技能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 勇于寻求真理，如实认知苦，不以苦为乐。
- 开放地探索处理「苦」的方法。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 享受吸烟的照片。
2. 轻松的音乐。
3. 一个袋子。
4. 5个贴上苦 / 乐提示的巧克力金币。
5. 温馨小礼物。
6. 个案资料「吞虫卵减肥 穿心裂肝塞肠祸家人」
7. 个案资料「求复合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」
8. 个案资料「两年生五小福 多仔父亲经济压力沉重胁女险酿悲剧」
9. 「灭苦的方法」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示一张享受吸烟的照片(附件 1)。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 吸烟会带来什么痛苦？ ➤ 为什么照片中的人会以苦为乐呢？ <p>带出主题：苦应知。</p>
		形式	展示图片
II.	探索理解	内容	<p>游戏：一个铜钱的两面 — 是苦还是乐？</p> <p>1. 教师预备一个袋子，内置 5 个特大巧克力金币。这些金币的正反两面，分别贴上一个问题的苦况及误以此苦为乐的感受。(以吸烟的问题为例，苦是肺癌的危机，乐是自认为有型有款)(苦乐例子：附件 2)</p> <p>2. 播放轻松的音乐，期间把音乐截停 5 次。</p> <p>3. 在播放音乐的时候，请学生把袋子传开去。</p> <p>4. 每当音乐停止，让当时手持袋子的学生在袋中抽出一个金币，以金币上苦与「乐」的提示推断出问题，并解释这个问题的当事人为何会以苦为乐。</p> <p>5. 猜对的学生可取走那枚巧克力，并获赠温馨小礼物。</p> <p>小结：</p> <p>在日常生活中，生老病死等「苦苦」很容易被觉察到，但有些一如糖衣毒药的苦，会被我们忽略。在以上游戏中提及的吸烟、婚前性行为、滥用药物、沉迷电脑游戏和赌博等活动，当事人由于未能认知或警觉到其潜藏的风险，因此以苦为乐。</p> <p>有远见的人能早见风险先知苦，沉迷的人则只见当下的快乐—— 这是观察能力和选取角度的技巧。在「四圣谛」中的「苦谛」，佛陀教导我们「苦应知」，要选取一个更为长远和深入的角度去了解世事，继而能更有效去处理人生和痛苦。如果我们不知苦，便永远不会改变现状，无法达到究竟的安乐解脱。</p>
		形式	金币游戏

		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 轻松的音乐 ➤ 一个袋子 ➤ 5个贴上苦乐提示的巧克力金币 ➤ 温馨小礼物
III.	认识	内容	<p>1. 提问学生： 为什么有时我们认知到痛苦，想把痛苦灭掉，但痛苦仍然挥之不去？什至会雪上加霜？</p> <p>2. 派发个案资料「吞虫卵减肥 穿心裂肝塞肠祸家人」(附件 3)；「求复合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」(附件 4)；「两年生五小福 多仔父亲经济压力沉重肋女险酿悲剧」(附件 5)及「灭苦的方法」工作纸 (附件 6) (范例：附件 7)。</p> <p>3. 请学生阅读资料，进行讨论，填写并发表工作纸，以佛陀所教「两支箭」的比喻分析个案当事人处理痛苦的方法。</p> <p>总结： 面对苦受，有些人会选择逃避，让问题搁置下来，始终得不到解决；或犹如有病不求医，让病情越来越严重，使苦受有增无减。有些人则尝试解除痛苦，但由于缺乏正见，不能对症下药，加上执着和渴爱，往往费尽心机去用错误的方法处理问题，结果犹如在已经中箭的伤口上再插上第二支箭，让自己苦上加苦。</p> <p>接受事实、正视苦受，急求解脱的众生遵照佛陀给予声闻乘的教法，以「四圣谛」为教义的基础，持「无常」、「苦」、「空」、「无我」的真理，严守戒律、刻苦修行，得证涅槃。现今的声闻乘行者，多遍布于东南亚的南传佛教国家，以上座部为主。</p>
		形式	讨论个案
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 个案资料「吞虫卵减肥 穿心裂肝塞肠祸家人」 ➤ 个案资料「求复合不遂 蜘蛛狂魔爬窗催花」 ➤ 个案资料「两年生五小福 多仔父亲经济压力沉重肋女险酿悲剧」 ➤ 「灭苦的方法」工作纸

IV.	反思	内容	<p>家课</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生搜集有关南传佛教的资料和图片，于下一课节介绍现今南传佛教的概况。 2. 提示学生： 现今南传佛教盛行于斯里兰卡、缅甸、泰国、寮国和柬埔寨。
		形式	资料搜集

附件 1

「享受吸烟」

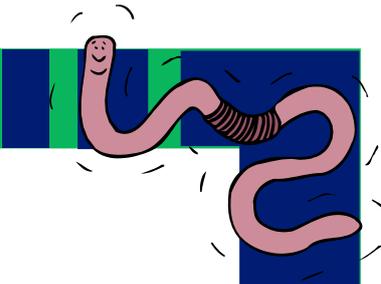
（资料来源：neighborsgo.beloblog.com/archives/2007/04/ 2008.4.11）

附件 2

游戏：一个铜钱的两面 — 是苦还是乐？苦乐例子

苦况/危机	以苦为乐	问题
 <p>肺癌</p>	 <p>认为自己 有型有款</p>	<p>吸烟</p>
 <p>未婚妈妈</p>	 <p>放纵情欲</p>	<p>婚前性行为</p>
 <p>记忆思想 受损</p>	 <p>精神亢奋</p>	<p>滥用药物</p>
 <p>电脑前 猝死</p>	 <p>驰骋于 虚拟世界</p>	<p>沉迷电脑游戏</p>
 <p>倾家荡产 欠高利贷</p>	 <p>不劳而获</p>	<p>赌博</p>

附件 3



吞虫卵减肥 穿心裂肝塞肠祸家人

拥有纤瘦身形是不少少女梦寐以求的事。近日，内地网上流传一种骇人听闻的「吞蛔虫卵」减肥法。据用家指，生吞蛔虫卵能让虫卵在肚中生长，吸收身体的多余营养，以达致瘦身减肥的效果。网民在网站论坛上更对此话题讨论得如火如荼，部分人甚至以「过来人」身份谈成效：「我吞了蛔虫后的两个月减掉了四十斤。」「吞蛔虫卵减肥法不但效果显著，而且一点副作用也没有，简直是爱美女士的必备恩物。」不过由于这些留言同一时间在多个网站内被人张贴，不禁令人怀疑这只是兜售者的宣传伎俩。

虽然吞虫卵减肥法的成效遭多方面的质疑，但同样不乏「爱靓唔爱命」的女士尝试。本报记者依据网上资料，成功联络上一名贩卖虫卵最有名的郭先生。来自山东的郭先生形容虫卵是自己培养，保证能安全服用。记者在郭先生的银行帐户存入三百元人民币后便收到一瓶淡黄色液体，液体内则有数颗白色粒状物体。经实验室的分析后证实瓶内的虫卵并不是蛔虫卵，而有可能是某种蝇的虫卵。

无论是蛔虫或是蝇虫卵，此减肥方法之危险性不能被忽视。据北京市第六医院李医生解释，蛔虫卵被生吞后会在肠道生长。当他们变成幼虫后，幼虫会穿过肠壁进入淋巴腺，经心、肝、肺穿过血管到肺泡，再经过气管、口腔、食道、胃等重要器官再回到肠道发育。过往曾有病人因蛔虫穿心脏而死亡。亦有病人因蛔虫钻入胆道而痛苦不堪。本港亦有医生批评「吞蛔虫卵」减肥法是非常愚蠢的行为，因为蛔虫会在服用者的体内繁殖，亦有机会传染家人。

(资料来源: 太阳报 吞蛔虫卵减肥比死更惨 穿心裂肝塞肠更会祸延家人 2007年10月14日)

附件 4

求复合不遂蜘蛛狂魔爬窗摧花

一名二十二岁就读专业教育学院的男生，疑因要求与女友复合不遂，早前布置亡命复仇大计，化身「蜘蛛狂魔」摸黑潜入对方住所企图杀人灭口。行凶期间，幸而遭女事主的家人发现和阻止。女事主的喉咙被割破，身中十多刀，送院后亦未度过危险期。

据警方透露，昨晚凌晨三时三十分，一名男子带备爬山扣、专用绳索及防滑粉等全套装备到达前女友的住所。他从地下正门进入，然后从二十五楼后楼梯间以爬山绳索飞身爬进女友二十四楼单位外墙，偷偷潜入前女友房间。该名男子在强迫女友复合不遂后大受刺激，拿出小刀狂插女友颈项九刀，又刺向其胸口与腹部。当凶徒被事主的母亲发现后，他急忙攀越窗外游绳向下逃走。现时，女事主情况危殆，留医深切治疗部。

城大犯罪学课程主任黄成荣教授指现代青年男女每当出现感情问题，往往都会做出伤害对方的行为，认定爱的反面就是恨。有时他们在解决感情烦恼时更会在不知不觉间为对方或自己带来更大的困扰。

(资料来源: 星岛日报 涉奸案弃保 24 楼游绳九刀割喉 情狂爬墙入屋摧花图灭
2007 年 11 月 8 日)



附件 5

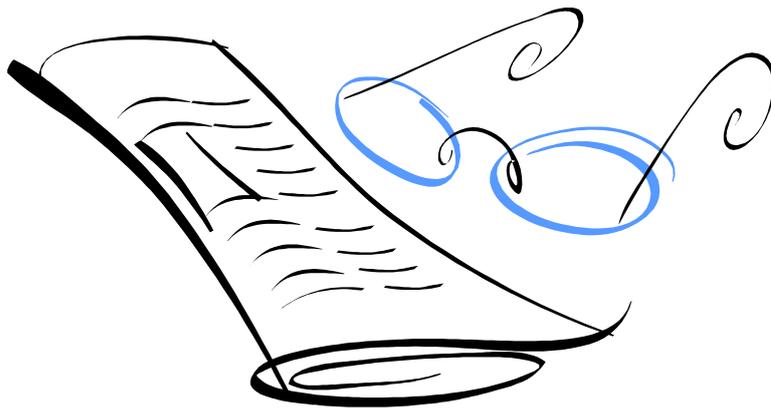
两年生「五小福」 多仔父亲经济压力沉重胁女险酿悲剧

小孩子原本是上天恩赐的礼物，但对某些人来说他却是痛苦的来源。昨晚，观塘道有一名「多仔父亲」因经济压力沉重及与妻子关系不和，胁持三胞胎女婴近十一小时。最后经警方及谈判专家的帮助，案件才得以平息。

「多仔父亲」姓庄，二十九岁，与二十六岁妻子租下观塘道的一个单位。在三年内，庄太先后诞下了五名子女，其中一对为双胞胎，现已二十一个月大；另外两女一男为三胞胎，十个月大。由于面对前所未有的财政压力，而每月领取的万元综援金又不敷应用，庄家两夫妇经常为此争吵，感情出现裂痕。据邻居表示，在本月一日庄家再次为感情吵架，庄妻更带双胞胎离家，相信此事就是触发胁持案的导火线。

社会福利署助理署长呼吁，子女在任何时候都应得到父母的保护。而作为家长的，在任何时候也绝不应把子女当为谈判的筹码。

(资料来源: 星岛日报 两年生「五小福」 经济压力沉重多仔公吃不消青山留医 2006年8月9日)



附件 6



「灭苦的方法」工作纸

个案	苦受	灭苦的方法	引用「第二支箭」的比喻	建议

附件 7



「灭苦的方法」工作纸范例

个案	苦受	灭苦的方法	苦上加苦 (引用「第二支箭」的比喻)	建议
吞蛔虫卵减肥	肥胖	生吞蛔虫卵	减肥不成，反而得病，痛苦不堪，传染家人，严重者甚至死亡。	接受肥胖的事实，冷静地审察肥胖的因，对症下药，选择健康状况和财务状况可以承受的减肥方法。如果无法减磅，尝试换一个角度，欣赏肥胖的美。
爬墙入屋灭口	涉奸案，可能坐牢	杀女朋友灭口	涉奸案，本已有罪，再杀人，罪加一等。若出于害怕坐牢，落案后将要面对更重的刑期。	解开由渴爱转成嗔恨的心结。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，免得惶惶不可终日，延长痛苦。
多仔公挟女	经济压力 夫妇不和	持刀挟女要求妻子回家	把事情闹大，夫妇的感情更难修复。以攻击性武器挟持至亲，显示情绪极度不稳定，妻子为保自己和子女的安全，只会更加敬而远之。	「贫贱夫妻百事哀」。接受逆境对感情的考验。要抚养的子女数目超出有限的力量，夫妇双方都有压力。谅解对方的苦，不以妻子为发泄的对象，放下嗔恨的执着，在逆境中与妻子同舟共济。

附件 8

教师 / 学生资料 8.1.1

了解苦

凡夫深陷在黑暗中

犹如是牛粪的主人

对我们「凡夫」来说，要进步成为「善士」并不容易。凡夫是受到层层障蔽者，他是黑暗的，深陷在黑暗与障蔽中。善士已让事物变得比较光明。我们教导人们变亮，但他们并不想那么做，因为不了解自己的情况，以及受到遮蔽的处境。因此，他们持续在混乱状态中游移。

若遇到一堆牛粪，我们不会认为它是我们的，也不会把它捡起来，只会把它留在原地，因为我们知道它是什么。

秽物也有它的「好」，邪恶的事是恶人的资粮。你若教导他们行善，他们不感兴趣，宁可待在原地，因为看不见其中的害处。看不见害处，事物就无法被矫正。你若知道它，就会想：「啊！我的整堆牛粪连一丁点儿黄金的价值也没有！」此时你就会转而希求黄金，再也不会想要牛粪。若不知道这点，则你仍将是一堆牛粪的主人。

那是秽物的「好」。黄金、珠宝与钻石，在人间都被认为是好东西；骯脏与腐败的东西，对苍蝇与其他昆虫而言是「好」的。你若摘鲜花，苍蝇对它们不会有兴趣，即使你尝试利诱，牠们也不会来。但只要是有动物死尸的地方，只要有东西腐败的地方，牠们就会不请自来。邪见就像这样，它偏好那种东西。对于蜜蜂是香甜的东西，对于苍蝇则不然。

曾有两个亲密的朋友，死后一个转生到天界享受欲乐，另一个则转生为粪坑里的蛆。

天神具有各种能力，他想起过去世的好友，于是运用神通去找他。他把自己移身到粪坑中，并使朋友能认出他，他们很高兴能再度相逢。

蛆问天神：「那么你转生的地方情况如何？」

天神说：「很棒！享不完的乐事！每样东西都清新可人，无论你希求什么，它都会立刻出现。我真希望你能和我一起去那里！」

但蛆却开始哭泣，因为怜悯他的朋友。「听着，」他说：「这里的生活有趣多了。我整天都在这坑中玩乐。我想要的东西甚至无须希求就会出现，因为这里的一

一切都是现成的。你真的应该留下来！」

未看见苦

就无法真的看清与解决问题

修行的过程一定会有困难，但无论做任何事，都必须度过难关才能达到轻松自在。在佛法的修行中，我们从普遍存在的不圆满——苦谛开始。但一碰到这点，我们就失去信心，不想看到它。「苦」真的是圣谛，但我们却有意无意地想逃避它。这就好像我们不想看到老人，只喜欢看到年轻貌美的人一样。

我们若不想看到苦，无论活得多久，将永远无法了解苦。「苦」是真谛，我们若面对它，就会开始找出一条离苦之道。若要去某地，而路被封住了，我们会想如何造出一条路来。日复一日地工作，总有一天一定能通过，当碰到问题时，我们像这样逐渐产生智慧。未看见苦，我们就无法真的看清与解决问题，只是忍受它们或对它们视而不见。

我训练人的方式包含一些痛苦，因为了解苦是佛陀的觉悟之道。他希望我们看见苦，看见它集起的因、它的灭，与到达苦灭之道。这是一切觉者的解脱之道，若不走这条路，你就无法解脱。

若知道苦，我们将在所经历的每件事中看见它。有些人觉得自己其实并不怎么痛苦，但佛教的修行是为了让人彻底解脱痛苦，亦即从充塞在一般经验里的不圆满中解脱出来。不想再受苦，我们应怎么做？当苦生起时，应去审察并看见它生起的因，了知那一点，便可练习去除那些因，一旦达到圆满，苦将不再生起。在佛教里，这就是解脱。



(资料来源：赖隆彦译。阿姜查。《无常》。台北：橡树林，2007。)

教师 / 学生资料 8.1.2

还要再插箭吗？

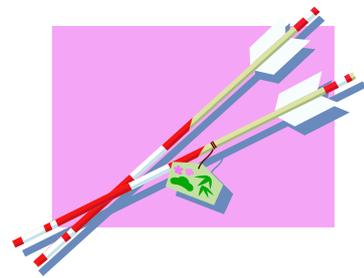
终身为贫病者服务的德兰修女生前的书柬面世，内容令我震撼和感动。

信件中显露了她鲜为人知的一面——近半个世纪的内心挣扎。「为何我心灵中有如许多的痛苦和黑暗？」她不停的问。

在漫长的空洞和黑暗中，一位神师给她提供了宝贵的指引。她答谢他：「我难以言语形容对你的感激……你教会我接受这黑暗……今天我真正的感到深深的快乐。」

「接受黑暗」四字淡然道来，掷地有声。

佛陀说身体难免有痛楚，就如中了一支箭，可是愚痴的人爱在同一伤口再插上一箭，痛上加苦。第二支箭如能说话，多半是一把抗拒怨怼的声音：「我不要这种感觉！为什么要我这样痛苦？」每一次咆哮，第二支箭就插得更深，伤口就淌血更多。



在康桥时，有次有点不如意，烦恼涌现，走在康河畔，愁绪就如蚊蚋，在头上萦绕不去，我突然想：「既然挥它不走，就与它同行吧！」那一刻，心瞬间安住下来，如卸重担——放开了第二支箭，第一支箭的伤痛似乎容易处理得多。

温柔地回到呼吸，自然地一吸一呼。静心的观看思绪，起、住、伏、灭……走完了康河，蚊蚋也没有再追随了。

现代不少心理疗法，都开始以「接受」和「观察」为「转化」的基础，明白到「压抑」、「逃避」、「抗拒」都是费劲而不奏效的方法。诚如《四念住经》所示：「于受观受……认知觉察……无所贪执。」

(资料来源：马淑华。《明觉》10月17日 第68期。

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

接受事实

人世间，有些是我们能改变的事实，也有一些事实，是我们不能改变的。

刮风下雨，是不能改变的事实；岁月年龄的增长，也是不能改变的事实；绝症的万般病苦，是不能改变的事实；寿终正寝，是不能改变的事实；人生的生老病死，世间的成住坏空，人心的生住异灭，人间的因果报应，都是不能改变的事实。

能改变事实的，是要靠智慧、坚强的毅力，以及人缘来改变，贫穷，要能勤劳，就能改变；遇到困难，只要有坚强的意志力就能改变；是非混乱，只要有智慧不淌混水，就能改变；遇到逆境，只要我们有人缘就能得道得助了。

不能接受事实的人，常因别人的一句无心之语，就心疑别人是在嘲笑他，或是经常畏畏缩缩不敢与人来往，甚至为了掩饰自己的缺点，反而如刺猬般，让人无法接近，其实，这都是在伤害自己，也在折磨关心你的人。

面对不能改变的事实，我们只能接受，才有应变之道。如，接受了风雨的摧残，才能与之抗衡；接受了挫折打击，我们才能再接再厉；接受了人情冷暖，我们才能随机应变；接受了破坏失败，我们才能另辟人生；接受了危险恐惧，我们才能克服不安。

从古至今，很多人，因为接受自身的贫穷困苦，缺陷伤残，而激发勇敢的精神，且加以改进，重新适应，最后也能一帆风顺，创造自己另外美好的人生。如左丘明，失明后编写了《国语》；如司马迁受了极刑，而能完成《史记》；周文王囚在羑里时，也能推导出《周易》的卦爻；孔子在流浪的生活里而作出《春秋》；屈原被放逐以后而赋《离骚》；被砍断双足的孙臧，忍痛写下了不朽的《孙子兵法》，这许多例子，都是虽有不能改变的事实，但是靠自己坚强的意志，而改变了事实。

在国际上，如贝多芬，失聪后，作出第九交响乐，声震乐坛；罗斯福虽患小儿麻痹症，但当上了美国唯一连任四届的总统；海伦·凯勒，是聋盲瘖哑的苦女，最后扬名世界。

俗语云：「尽人事，听天命。」接受事实不是消极，而是更积极的出发；接受事实，不是绝望，而是无限的希望；接受事实，不是失败，而是步向成功之路；接受事实，不是退缩，而是更诚实的面对自己；接受事实，不是一蹶不起，而是重振旗鼓；接受事实，才能乐观进取、弥补不足。



(资料来源：星云法师。《迷悟之间》。

台湾：佛光山全球资讯网，2003年03月30日。

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

2008.4.11)

课题八：声闻乘

第二堂

(一) 教学重点

让学生认识到当代声闻乘行者处理苦的方法和修行概况

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 南传佛教
- 出离心
- 《经藏》、《律藏》和《论藏》

乙、培养学生以下*技能*：

- 运用资讯科技能力
- 协作能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏声闻修行者的简朴生活
- 学习声闻修行者的坚毅精神

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 解说南传佛教的图片资料
2. 南传修行者的资料：「阿姜·查的修行与成就之道」
3. 南传修行者的资料：「佛使比丘：在森林中独处」

学生的预备工作

1. 搜集有关南传佛教的资料和图片
2. 介绍现今南传佛教的概况

教学程序

I.	课题切入点	内容	1. 让学生分组，把组员各自搜集回来的南传佛教资料分类、整理。 2. 请每组派代表展示资料，介绍现今南传佛教的概况。
		形式	展示资料
II.	认识	内容	补充学生的资料，全面地解说南传佛教的历史和教义特质。(参阅课堂资料 8.2.1) (图片资料：附件 1)
		形式	全班
III.	探索理解	内容	1. 让学生分组，派发当代著名南传声闻修行者的资料：「阿姜·查的修行与成就之道」(附件 2)及「佛使比丘：在森林中独处」(附件 3) (范例：附件 4-5)。 2. 让组员细阅资料，经过讨论分析，指出行者用来灭苦的修行方法。 3. 让每组派代表分享讨论的结果。 * 若课时有限，可把资料派给学生作家课，请他们在文中标示行者的修行方法。 总结： 认识当代声闻修行者修行的真实个案，有助我们明白如何把「无常」、「苦」、「空」和「无我」等教理应用到日常生活之中。希望行者的经验能启发同学，让同学对声闻乘的行持有更深的兴趣。
		形式	研习个案
		教具	➤ 南传行者的资料：「阿姜·查的修行与成就之道」 ➤ 南传行者的资料：「佛使比丘：在森林中独处」
IV.	反思	内容	家课 1. 让学生分组预备下一课节探访香港南传佛寺的活动。 2. 派发「礼佛」及「供僧」的资料 (课题八·第三堂之附件 1 及 2)，请学生熟习相关的内容细节。 3. 派发访问僧人的「访问题示」(课题八·第三堂之附件 3)，让负责访问僧人的学生有所准备。
		形式	预备探访活动
		教具	➤ 「礼佛」及「供僧」的资料 ➤ 访问僧人的「访问题示」

课堂资料 8.2.1

南传佛教

佛教向亚洲南部传播，始于公元前三世纪阿育王在位时。弘法的僧人首先到达的地方，就是印度南端对岸的岛屿，亦即今天斯里兰卡所在。其后，这一脉的佛教伸展到缅甸、泰国、寮国、柬埔寨，以及中国的云南等地。由于最初传入斯里兰卡的佛教属于比较保守和传统的上座部，与日后以大乘精神为重的北传佛教有别，因而产生了南北两脉之分。时至今日，上列东南亚等多个国家所奉行的佛教，仍然以上座部为主。

教义特质

南传佛教虽然也相信除了释迦牟尼佛以外，还有其他佛存在，例如过去的七位古佛和当来下生的弥勒佛，但只推崇历史上出现过和在人间成道的释迦世尊。因此南传佛教的佛陀观，是依从原始经典所说的“（诸）佛世尊，皆出人间，非由天而得也”。^[注 1]

南传佛法的教义建基于四圣谛，强调世间的无常，并以“苦”作为出离心和修行的依据；同时强调佛陀临涅槃时的遗教，即在修行中以戒律为师，并以个人的努力和正法作为依据。

由于南传佛教认为当释迦牟尼佛的教化还流传于世，便不可能再有其他佛出现，所以一般南传佛教的行者，都以阿罗汉的果位为修行目标。阿罗汉虽然如凡人一样，免不了经历生、老、病、死的过程，但在心态上，他们看待世事和对待人生的态度与心境，则已脱离了烦恼的骚扰，得到真正的幸福和安乐。南传佛教的行者要达到阿罗汉的境界，就必须严持戒律，刻苦修行。

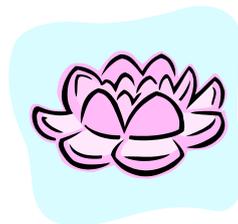
南传佛教的经典，是以巴利文的《经藏》、《律藏》和《论藏》三藏为根本。现存的巴利语三藏，可说是最能保留佛灭后不久，由大迦叶尊者领导五百阿罗汉，在王舍城所结集出的经文原貌。

《经藏》是佛陀宣示教义的经文总汇，其内容分为五部分，即《四尼迦耶》^[注 2]及汉传藏经没有相对译本的《小部经》。后者所记载的是佛陀前生故事，以及佛陀一些弟子的事迹和轶事。《律藏》是戒律的条文总汇。《论藏》则汇集了分别、整理或解说《经藏》和《律藏》内容的论文。

注解

1. 《增一阿含经》等见品第三十四。
2. 四尼迦耶：与此相对的汉传经典即《杂阿含经》、《中阿含经》、《长阿含经》和《增一含经》。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，56-57 页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

南传佛教的图片/ 影音资料 (1)



一层层南传佛像

南传佛教只推崇历史上出现和在人间成道的释迦牟尼佛
(资料来源：释衍空。《正觉的道路》下卷，56 页。香港佛教联合会，2003)

南传佛教的图片 / 影音资料 (2)



南传佛法强调以戒为师，并以个人的努力和正法作为依据
(资料来源：释衍空。《正觉的道路》下卷，57 页。香港佛教联合会，2003)

南传声闻乘行者 / 佛教网上资源

斯理兰卡 佛像 Aukana (资料来源： www.thaixotictreasures.com/buddhism.html 2008.4.11)
斯理兰卡 寺庙及僧侣的梵唱 (资料来源： http://www.youtube.com/watch?v=431FncavALo 2008.4.11)
缅甸 僧侣与佛塔 (Shwezigon Paya.) (资料来源： http://www.sacred-destinations.com/burma/bagan-shwezigon-paya-pagoda.htm 2008.2.28)
缅甸 僧侣用餐 (资料来源： http://www.glenstephens.com/tr-Burma%20monks%20being%20fed%20rice.jpg 2008.4.11)
泰国 僧侣受比丘戒 (资料来源： http://www.thai-blogs.com/index.php?blog=5&title=title_14&more=1&c=1&tb=1&pb=1 2008.4.11)
泰国 僧侣祈祷 (资料来源： http://www.youtube.com/watch?v=-czWEcTTU4E 2008.4.11)
柬埔寨 僧侣礼佛 (资料来源： www.ruf.rice.edu/~abroad/photos2006/topfour.html 2008.2.28)
柬埔寨 僧侣加持信徒 (资料来源： mythicaldude.typepad.com/.../travel/index.html 2008.4.11)
寮国 僧侣应供 (资料来源： www.traveltolao.com/index.php?mk=info&id=61 2008.2.28)
寮国 老僧人阅读经典 (资料来源： www.seasite.niu.edu/.../lao_folklore_course.htm 08.2.28)

附件 2

阿姜·查的修行与成就之道

阿姜·查简介：

阿姜·查(1918-1992)是近代泰国最著名的法师之一。13岁出家,20岁正式受戒为比丘。1946年通过最高级正规佛学课程考试后,开始托钵行脚,寻师访道。1948年在森林中与20世纪伟大的森林禅师阿姜·曼相遇,获得重要的启发,改变了他的修行方法。1954年回到家乡乌汶省巴蓬森林,追随者日多,于是有了著名的巴蓬寺。阿姜·查的修行方式有两大特色:头陀行与禅定体验,两者都是延续迦叶尊者重视苦行的精神而来。他的教导方式简明深远,吸引不少西方人士前来受教。

阿姜·查,一九一八年六月十七日生于泰国东北靠近乌汶镇的一个小村庄。接受了基础教育之后,他出家成为沙弥三年,然后返俗帮忙父母亲种田务农。二十岁那年,他决定重新回到出家的寺院生活,于一九三九年四月二十六日受了比丘具足戒。

阿姜·查早期的僧侣生活遵循一种研习佛教教义和巴利经文的传统模式。受具后的第五年,他的父亲病重而过世;人命的脆弱和无常直接地提醒了他。这促使他去深思关于生命的真正目的;虽然他已有广泛的学习而且也相当程度精通了巴利文,但对于痛苦的止息这件事,似乎并没有具备更进一步亲身的了解。于是,想从迷妄当中解脱的那种觉醒在他心中生起了,终于(在一九四六年)他放弃自己原本的学习,开始了一段托钵行脚的生活。

他走了大约四百公里到达泰国中部,沿途睡在树林里,乞食则到村落中。他在一处重视毘奈耶(出家僧侣的戒律)的研究和行持的道场住了下来。停留在那儿期间,他听到关于阿姜·曼·布利达多这位备受尊崇的禅修大师。渴望去会见这样一位成就的老师,阿姜·查以步行出发前往东北部,寻找他的踪迹。

这个时候,阿姜·查正与一个决定性的问题挣扎着。他研究过戒、定、慧的教理,虽然经论中阐述地极为详尽且精细,但他却无法明白究竟要如何将它们实际地付诸实践。阿姜·曼告诉他,虽然这些留下来的教导的确是无所不包,但论

到它们的核心实际上却非常简单；有了念住（觉知）的建立，如果见到了内心当中每一个事物的生起……当下便是修行的真实之道。这样简洁而直接的教导，对阿姜·查而言是个天大的启示，而因此改变了他的修行方式--这条正道变得清楚了。

接下来的七年当中，阿姜·查在这种严峻而简朴的森林传统方式中修行；他游方于乡间，寻求安静而隐蔽的地方，就为了发展禅修。住在老虎和眼镜蛇横行出没的丛林里；利用对于死亡的省思来透视生命的真实意义。他曾经在火化尸体的火葬场修行，挑战自己，而克服了对死亡的恐惧。他坐在湿寒交迫的暴雨中，一个无家的僧侣面对着彻底的凄凉与孤单。

多年的游方之后，一九五四年，他被邀请回到他故乡的村子，而在一处热病肆虐、鬼魅出没，被称为「巴蓬」的森林附近定居下来。尽管当地存在着疟疾的侵扰、住处简陋和食物稀少……等等困境，追随他的弟子还是与日俱增。这个道场便是现在众所皆知的「巴蓬寺」，从那儿开始，而慢慢地各地分院道场也相继建立。

阿姜·查经常将他的弟子们推到他们的极限，考验他们的忍耐力，好让他们发展出坚固的耐心和决心。有时候他会发起费时且表面上看起来毫无意义的工作计划，就为了顿挫他们对平静的执着。阿姜·查总是强调，任由事物如其本然的呈现——对事物如实呈现的样子，完全地接受；他更是大大地强调，严格遵守戒律的重要。

一九八一年的雨季，阿姜·查因为糖尿病的关系，健康逐渐走下坡。当他的病情恶化，他以自己的身体作为一种教导，显示一切事物皆无常的一个活生生的示现。他从不间断地提醒人们，要努力地去发现自身当中一个真实的依止，因为他能再教导他们的时间已经不多了。

一九八一年的雨期安居结束之前，他被带往曼谷进行一场手术；手术是带来稍稍的改善。然而却在几个月之内，他不再能说话，并逐渐地失去了对四肢的控制，直至近乎瘫痪而卧病在床。从那时候起，阿姜·查被那些挚爱他的比丘弟子们细心且不疲不厌地照顾、服侍着；对于曾经无限耐心和慈悲地指引出这条正道给那么多人的这样一位老师，能有机会服侍他，弟子们的内心充满了感激。

阿姜·查于一九九二年一月十六日在巴蓬寺圆寂。

(资料来源：阿姜·查的弟子们合着。《如实之道》)

附件 3

佛使比丘：在森林中独处

佛使比丘简介：

佛使比丘（Achaan Buddhadasa 1906~1993）是当代泰国非常有学问的法师，曾用泰文及英文写了很多关于禅定、比较宗教学和在日常生活应用佛法的书。尊者自一九三二年成立解脱自在园开始，至一九九三年圆寂为止，大半生都在森林中度过，他认为修法必须选择自然的环境，因为森林是心灵全新感受的泉源。在寂静的深夜里独处，更使他一再观察恐惧如何生起，终于能克服恐惧的幻觉，内心生起智慧而能不忧不惧；于空旷的地方独自结跏趺坐，即使只有一件衣服的保护，他也能集中精神自我训练。他坚信这种培养定和慧的方法，是在人烟稠密的地方无法做到的，只要随时保持清明的心智，不论阅藏或修行都能事半功倍。

起初我在解脱自在园所住的地方，只是一个有泥土地、茅草顶、铁皮墙的小茅舍，占地大约三、四个担架宽，它的旁边是一间镀锌的小铁皮屋，用来供奉一尊大佛像，这间小铁皮屋最初并没有墙壁，它是在一个已倾颓的布萨堂（即是说戒堂，是比丘举行重要会议和仪式的主要场所）地基上搭建起来，遮护佛像的。这间寺至少已八十年无人看管，茂密成荫的老树枝桠横展，已侵占到这寺的周界。除了我的小茅舍，及这间供奉佛像的小屋，外面就是一片幽密的森林了。在我来以前，这是一个可怕的无人地，许多大男人因害怕鬼神或精魅，即使大白天也不敢单独来到这儿，因此这里长满了大树及爬藤类植物。附近除了五百米外一座供我取水用的破旧石井外，其余都是天然的景物。

老实说，我喜欢当时的解脱自在园，它给予我的助益，是目前这种开垦过的、清洁又舒适的居处所无法提供的。有志进行心灵训练的人，应该记住这一点。在寂静的夜晚，独处于隐僻处的滋味，实在无法用语言叙述清楚，也无法向一个不曾居住于森林中隐僻小屋的人说明白。一旦你意识到将独处于没有任何庇护的地

方时，似乎立刻就有一股力量把你的意志攫走，所以当突然的干扰或喧嚣第一次发生时，你会无法避免地受到惊吓。但是，随着个人意志力的增强、觉察速度的加快及对情况较熟悉后，所有的意外将渐渐化为平常。

有几天清晨，我外出托钵，走在临近大池塘的草间小径途中，曾经停步等一只公水獭，牠在沙堆中打滚并不时立足起来窥视我，直到牠离开后，我才继续上路。因为那只公水獭距离我大约只有八、九公尺远，牠的头高高抬起，大约可到我胸部的高度，牠立足窥视我的姿态，就像在向我挑战要进行一场搏斗，我与大多数读者一样，从来没有面对这种困难的经验。此外，我正处于遵循佛陀教诲以进行自我训练的最初阶段，根据佛陀的教诲，人不应该与敌人对抗，同时也不应该保护自己，更不可在惊吓中逃走或退缩，在这种情况下，读者可以想象，我除了静静站住，等牠自行离去之外，还能做什么呢？

无论如何，一向令人恐惧的事将会变得轻松平常，有时甚至有趣。渐渐地，我们将发现自己几乎脱胎换骨，我们越精进，惊吓对集中心志所造成的障碍就越脆弱。最后，障碍会消失，这时我们就可以在寂静的深夜里独坐于旷野，除衣服以外，没有任何的保护，并且能随心所欲集中精神于自我训练。

以前我认为独坐于隐僻的地方时，可以靠围墙或伞之类的保护来减轻焦虑，但是，此时我必须告诉每位学习自我训练的人，千万不要这么做，因为一这么做，你的心将无法真正得到解脱。相反地，你仍会焦虑，并且培养不出足够的意志力，当以后再也没有这些保护的东西作为心灵的依靠时，你仍会重陷凡夫的恐惧之中。

(资料来源：佛使比丘着，香光书乡编译组。《解脱自在园的最初十年》。香光庄严三十七期，1994年3月20日 <http://www.gaya.org.tw/magazine/2005/37/doctrine.htm> 2008.4.11)

附件 4

范例：阿姜·查的修行与成就之道

阿姜·查简介：

阿姜·查（1918-1992）是近代泰国最著名的法师之一。13岁出家，20岁正式受戒为比丘。1946年通过最高级正规佛学课程考试后，开始托钵行脚，寻师访道。1948年在森林中与20世纪伟大的森林禅师阿姜·曼相遇，获得重要的启发，改变了他的修行方法。1954年回到家乡乌汶省巴蓬森林，追随者日多，于是有了著名的巴蓬寺。阿姜·查的修行方式有两大特色：头陀行与禅定体验，两者都是延续迦叶尊者重视苦行的精神而来。他的教导方式简明深远，吸引不少西方人士前来受教。

阿姜·查，一九一八年六月十七日生于泰国东北靠近乌汶镇的一个小村庄。接受了基础教育之后，他出家成为沙弥三年，然后返俗帮忙父母亲种田务农。二十岁那年，他决定重新回到出家的寺院生活，于一九三九年四月二十六日受了比丘具足戒。

阿姜·查早期的僧侣生活遵循一种研习佛教教义和巴利经文的传统模式。受具后的第五年，他的父亲病重而过世；人命的脆弱和无常直接地提醒了他。这促使他去深思关于生命的真正目的；虽然他已有广泛的学习而且也相当程度精通了巴利文，但对于痛苦的止息这件事，似乎并没有具备更进一步亲身的了解。于是，想从迷妄当中解脱的那种觉醒在他心中生起了，终于（在一九四六年）他放弃自己原本的学习，开始了一段托钵行脚的生活。

他走了大约四百公里到达泰国中部，沿途睡在树林里，乞食则到村落中。他在一处重视毘奈耶（出家僧侣的戒律）的研究和行持的道场住了下来。停留在那儿期间，他听到关于阿姜·曼·布利达多这位备受尊崇的禅修大师。渴望去会见这样一位成就的老师，阿姜·查以步行出发前往东北部，寻找他的踪迹。

这个时候，阿姜·查正与一个决定性的问题挣扎着。他研究过戒、定、慧的教理，虽然经论中阐述地极为详尽且精细，但他却无法明白究竟要如何将它们实际地付诸实践。阿姜·曼告诉他，虽然这些留下来的教导的确是无所不包，但论

到它们的核心实际上却非常简单；有了念住（觉知）的建立，如果见到了内心当中每一个事物的生起……当下便是修行的真实之道。这样简洁而直接的教导，对阿姜·查而言是个天大的启示，而因此改变了他的修行方式--这条正道变得清楚了。

接下来的七年当中，阿姜·查在这种严峻而简朴的森林传统方式中修行；他游方于乡间，寻求安静而隐蔽的地方，就为了发展禅修。住在老虎和眼镜蛇横行出没的丛林里；利用对于死亡的省思来透视生命的真实意义。他曾经在火化尸体的火葬场修行，挑战自己，而克服了对死亡的恐惧。他坐在湿寒交迫的暴雨中，一个无家的僧侣面对着彻底的凄凉与孤单。

多年的游方之后，一九五四年，他被邀请回到他故乡的村子，而在一处热病肆虐、鬼魅出没，被称为「巴蓬」的森林附近定居下来。尽管当地存在着疟疾的侵扰、住处简陋和食物稀少……等等困境，追随他的弟子还是与日俱增。这个道场便是现在众所皆知的「巴蓬寺」，从那儿开始，而慢慢地各地分院道场也相继建立。

阿姜·查经常将他的弟子们推到他们的极限，考验他们的忍耐力，好让他们发展出坚固的耐心和决心。有时候他会发起费时且表面上看起来毫无意义的工作计划，就为了顿挫他们对平静的执着。阿姜·查总是强调，任由事物如其本然的呈现——对事物如实呈现的样子，完全地接受；他更是大大地强调，严格遵守戒律的重要。

一九八一年的雨季，阿姜·查因为糖尿病的关系，健康逐渐走下坡。当他的病情恶化，他以自己的身体作为一种教导，显示一切事物皆无常的一个活生生的示现。他从不间断地提醒人们，要努力地去发现自身当中一个真实的依止，因为他能再教导他们的时间已经不多了。

一九八一年的雨期安居结束之前，他被带往曼谷进行一场手术；手术是带来稍稍的改善。然而却在几个月之内，他不再能说话，并逐渐地失去了对四肢的控制，直至近乎瘫痪而卧病在床。从那时候起，阿姜·查被那些挚爱他的比丘弟子们细心且不疲不厌地照顾、服侍着；对于曾经无限耐心和慈悲地指引出这条正道给那么多人的这样一位老师，能有机会服侍他，弟子们的内心充满了感激。

阿姜·查于一九九二年一月十六日在巴蓬寺圆寂。

(资料来源：阿姜·查的弟子们合着。《如实之道》)

附件 5

范例：佛使比丘：在森林中独处

佛使比丘简介：

佛使比丘（Achaan Buddhadasa 1906~1993）是当代泰国非常有学问的法师，曾用泰文及英文写了很多关于禅定、比较宗教学和在日常生活应用佛法的书。尊者自一九三二年成立解脱自在园开始，至一九九三年圆寂为止，大半生都在森林中度过，他认为修法必须选择自然的环境，因为森林是心灵全新感受的泉源。在寂静的深夜里独处，更使他一再观察恐惧如何生起，终于能克服恐惧的幻觉，内心生起智慧而能不忧不惧；于空旷的地方独自结跏趺坐，即使只有一件衣服的保护，他也能集中精神自我训练。他坚信这种培养定和智慧的方法，是在人烟稠密的地方无法做到的，只要随时保持清明的心智，不论阅藏或修行都能事半功倍。

起初我在解脱自在园所住的地方，只是一个有泥土地、茅草顶、铁皮墙的小尊大佛像，这间小铁皮屋最初并没有墙壁，它是在一个已倾颓的布萨堂（即是说戒堂，是比丘举行重要会议和仪式的主要场所）地基上搭建起来，遮护佛像的。这间寺至少已八十年无人看管，茂密成荫的老树枝桠横展，已侵占到这寺的周界。除了我的小茅舍，及这间供奉佛像的小屋，外面就是一片幽密的森林了。在我来以前，这是一个可怕的无人地，许多大男人因害怕鬼神或精魅，即使大白天也不敢单独来到这儿，因此这里长满了大树及爬藤类植物。附近除了五百米外一座供我取水用的破旧石井外，其余都是天然的景物。

老实说，我喜欢当时的解脱自在园，它给予我的助益，是目前这种开垦过的、清洁又舒适的居处所无法提供的。有志进行心灵训练的人，应该记住这一点。在寂静的夜晚，独处于隐僻处的滋味，实在无法用语言叙述清楚，也无法向一个不曾居住于森林中隐僻小屋的人说明白。一旦你意识到将独处于没有任何庇护的地方时，似乎立刻就有一股力量把你的意志攫走，所以当突然的干扰或喧嚣第一次

发生时，你会无法避免地受到惊吓。但是，随着个人意志力的增强、觉察速度的加快及对情况较熟悉后，所有的意外将渐渐化为平常。

有几天清晨，我外出托钵，走在临近大池塘的草间小径途中，曾经停步等一只公水獭，牠在沙堆中打滚并不时立足起来窥视我，直到牠离开后，我才继续上路。因为那只公水獭距离我大约只有八、九公尺远，牠的头高高抬起，大约可到我胸部的高度，牠立足窥视我的姿态，就像在向我挑战要进行一场搏斗，我与大多数读者一样，从来没有面对这种困难的经验。此外，我正处于遵循佛陀教诲以进行自我训练的最初阶段，根据佛陀的教诲，人不应该与敌人对抗，同时也不应该保护自己，更不可以在惊吓中逃走或退缩，在这种情况下，读者可以想象，我除了静静站住，等牠自行离去之外，还能做什么呢？

无论如何，一向令人恐惧的事将会变得轻松平常，有时甚至有趣。渐渐地，我们将发现自己几乎脱胎换骨，我们越精进，惊吓对集中心志所造成的障碍就越脆弱。最后，障碍会消失，这时我们就可以在寂静的深夜里独坐于旷野，除衣服以外，没有任何的保护，并且能随心所欲集中精神于自我训练。

以前我认为独坐于隐僻的地方时，可以靠围墙或伞之类的保护来减轻焦虑，但是，此时我必须告诉每位学习自我训练的人，千万不要这么做，因为一这么做，你的心将无法真正得到解脱。相反地，你仍会焦虑，并且培养不出足够的意志力，当以后再也没有这些保护的东西作为心灵的依靠时，你仍会重陷凡夫的恐惧之中。

(资料来源：佛使比丘着，香光书乡编译组。《解脱自在园的最初十年》。香光庄严三十七期，1994年3月20日。

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

附件 6

教师资料 8.2.1

东南亚禅修中心和寺院概况

我们现在可以从缅甸、泰国以及其它东南亚国家看到许多佛教的风貌。在泰国几千个道场当中，有好几百处是专门从事禅修的，其中很多大的禅修中心是由著名的大师及其弟子们所主持。缅甸的佛教气氛可能较泰国浓厚。缅甸人更关心他们的宗教，并愿意花更多的时间在寺庙里。

禅修中心和寺院有某些重要的差别。禅修中心主要为从事密集禅修的出家人或在家人而设计的。在缅甸，人们利用年度的假期去禅修中心，是轻松平常的事。这些中心是极为安静和特别的环境，除了就教于老师之外，社交活动不是严格限制就是完全禁止。每个人全心致力于禅修，一天当中大部分的时间独自用功，有的时段也许有团体共修。这里的环境是专为特别的任务——即正式的静坐和经行而设计的，所有外在的干扰都审慎地减到最低限度。

相对照之下，禅修寺院则是比丘或尼众（东南亚有许多尼众）长期居住的地方。在寺院里，禅修被视为生活中不可分离的一部分，一天当中无论任何时间都该修学。其教授方式是：在日常生活每个层面，如用餐、穿衣、缝纫、走路、洗涤，以及僧众中的社交活动中，培养警觉性。这种生活形态是为了培育开悟要素而设计的。在这些禅修寺院里，禅修变成一种生活的方式而不是一项特别的练习。不过其教法也包括日常定时的静坐和经行。最好的寺院就是极为和谐的僧团，他们根据佛陀为比丘、比丘尼所制定的戒条来运作，在整天的作息当中是以觉悟的要素来仔细省察。事实上，寺院的一位法师说，他就是在接待很多访客及回答他们问题的当中培养正念和慈悲。由此所学到的佛法不输于其它方式的禅修。

在禅修中心里，整天的活动几乎都花在禅修上（一人独坐或团体安静共修），也许一天，也许十二小时到二十小时。这通常指交替的静坐和经行，而不是从头到尾坐二十小时。每天或隔一天跟老师当面晤谈，仅花最少的时间处理生活必需的事务。若出家人必须托钵，中午以前吃一餐或两餐，沐浴，最后就寝，一个晚上也许只睡四小时。在禅修中心所有的人作息无非是要人培育禅定和正念。



寺院的日常作息和禅修中心相对照之下则更为充实。每人在清晨天色未明的时候起床，参加团体静坐，或者朗诵巴利经文。然后出家人托着钵去收集在家人早为他们准备好的食物。稍后整理寺院，一起用餐，有的寺院一天用两餐。这些都必须在中午以前完成。洗完餐具后，也许师父来个简短的开示。其余的

时间则从事禅修、阅读、或者分担一些属于僧团的事务，像去井边汲水、协助建造所需要的新建筑物、清扫、洗涤等。这些工作通常平均分配给所有的出家众，所以一天当中有几个小时是在打坐，一两小时用来研究或阅读，还有几个小时则用来做僧团的工作，此外，有些出家人可能会去教导信徒禅修。在丛林寺院也要自己缝补或染制僧袍。出家人可以完全自主地照顾日常生活所有的需求。最后在晚上时，出家众还有在家众，再度集合唱诵，团体静坐一小时或更久，以及师父的佛法开示。接下来讨论僧团事务，然后回到茅蓬或住处静坐直到就寝。这里强调的是，寺院整天的作息都是禅修的一部分。无论是正式出入息静坐，或者井边汲水，以及讨论僧团事务，每个人都要求尽量保持正念和专注。

密集禅修中心和寺院另一个不同点在于跟师父面谈的方式。在禅修中心的密集训练里，它鼓励学员每天或每隔一天跟老师晤谈，有时甚至更频繁。学员向老师报告自己练习的状况，并接受老师的指导以免偏差。因为这些场所的特性就在于密集练习，所以这种方式是指导学员的重要环节。相反地，在寺院或修学佛法的团体里，虽然有问题也可向老师请教，但师生并不常面谈。其指导方式是向全体僧团开示佛法，因为这里修行步调并不紧凑，个别面谈也就不怎么强调。事实上，在某些寺院里，瑜伽行者或者禅修者学习解决自己的问题和疑惑，观察内心整个疑惑和思索过程，这让人感觉是生活中更有价值的一部分。这种方式导引他们回到自身的体验，并学习自我突破困境。把这个当作修行的一部分，而不执着于每日的面谈和需要老师的直接指导。在此我们又看到这两种亲近老师的方式都是精神修炼的有效方法。究竟哪一种方式较适当，要看你是从哪里开始修行以及衡量目前的状况而定。



住在寺院或禅修中心的在家人通常必须遵守八戒，即不杀生、不妄语、不偷盗、不可有性行为（大家共住时）、不服用麻醉药品和酒类。此外也不可手持金钱、喷洒香水、穿华丽的衣服，以及享用高广大床。最后一条戒是过午不食，一天祇吃一餐或两餐，通常在清晨和中午完成。这些戒律为了简化生活，使外在生活朴素，大家和谐共处，修行进步。

(资料来源：杰克·康菲尔德。《当代南传佛教大师》。1997。
<http://sss2002.51.net/books/ddncfjds/ddncfjds005.htm> 2008.1.21)

课题八：声闻乘

第三、四堂

(一) 教学重点

让学生亲身体会声闻修行者的修行生活

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 涅槃解脱
- 长老派作风
- 三衣一钵
- 过午不食
- 头陀的苦行生活

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 沟通能力
- 创造力
- 解决问题能力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏声闻修行者急求解脱的愿望和方法
- 欣赏和尊重声闻修行者出家的生活方式

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 联络香港的南传寺院，安排交通工具和家书等、统筹参观寺院的活动。
2. 准备活动程序表。
3. 分配录音笔、相机和摄录机等纪录资料的工具。
4. 预先派发和解说「礼佛」及「供僧」的资料。

学生的预备工作

1. 学习「礼佛」及「供僧」的程序，并了解其中意义。
2. 分配组员在访问时所担任的工作。

教学程序（南传寺院探访活动之建议程序）

I.	课题切入点	内容	1. 带领学生「礼佛」(附件 1)。 2. 提示学生从宗教仪式体验「礼佛」的意义。
		形式	礼佛体验
		教具	➤ 「礼佛」的资料
II.	理解	内容	1. 带领学生「供僧」(附件 2)。 2. 提示学生僧宝乃世间无上福田，和供养僧宝的功德。
		形式	供僧体验
		教具	➤ 「供僧」的资料
III.	认识	内容	请南传法师简洁地开示解脱的意义。
		形式	听法师开示
IV.	探索	内容	1. 参观寺院。 2. 让学生感受佛像、佛殿和佛舍利(附件 3)的庄严妙用。 3. 让学生体验声闻乘行者简朴的出家生活。 4. 提示学生寺院提供的宁静环境对出家生活的重要性。
		形式	参观寺院
V.	探索理解	内容	1. 让学生分组，每组访问一位南传法师，与他探讨「解脱」和「解脱道」。(访问提示：附件 3)(访问范例：附件 4) 2. 请学生自备纸张、笔记簿或录音笔进行访问。 3. 请每组学生派代表拍照或摄录访问内容，以作课堂报告之用。
		形式	访问法师
		教具	➤ 访问提示

VI.	反思	内容	<p>活动报告</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生整理访问内容，加上照片或录像，制成简报，于课堂分组发表。 2. 提示学生，在发表时： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 描述到访南传寺院的感受。 ➤ 介绍访问对象。 ➤ 阐述受访法师对「解脱」的见解和修持「解脱道」的方法。 3. 让学生撰写短文，分享探访寺院后，个人对「解脱」和「解脱道」的看法。 <p>* 活动报告在另一课节于课堂进行。</p> <p>总结：</p> <p>并不是每个人一开始听闻佛法，便会生起急求解脱的出离心。借一个比喻：我们生病了，想快点痊愈，但又不愿意打针。同样地，我们终于认知了苦的根源是来自执着和渴爱，但仍然不愿意修持灭苦之道，眷恋滚滚红尘。虽然处理痛苦的方法各有不同，且让我们以开放的心怀，了解和欣赏声闻乘行者尊重长老，坚守三衣一钵、过午不食的头陀苦行。(参阅课堂资料 8.4.1)</p> <p>「耐心修学，奉持戒律，生活简朴， 保持自然，观照内心。 这是我们的修行方法， 它将引导你证入无我， 达到寂静安详的境界。」 ~ 阿姜查</p> <p>* 由于在城市中难以访问到在森林道场中修持的声闻行者，因此可以派发阿姜查的「在森林觉悟的森林传统」和「巴蓬寺的日常生活」给学生作补充资料(附件 5)。</p>
		形式	活动报告

课堂资料：8.4.1

（南传佛教的）教团特征

南传佛教僧团的生活方式，遵循保守的长老派作风。时至今日，南传的僧人仍然依照着原始佛教的精神，十分着重戒律，并且崇尚清苦克己的生活，因而坚守三衣一钵 [注 1] 和过午不食的传统。

在修行方面，南传佛教重视个人的戒行与禅修。虽然大部分僧人都过着团居生活，但仍有不少的行脚僧人是在山林中独居修行，过着头陀 [注 2] 的苦行生活。

注解

1. 三衣一钵：三衣即大衣、上衣及中衣，乃僧团规定个人所能拥有的三种衣服。大衣是说法、托钵或奉召入王宫时所穿之衣。上衣是为礼拜、听讲、诵戒时所穿用。中衣为日常工作时就寝时所穿着之贴身衣。钵，又作钵盂，乃出家人食用之器皿，又为应腹份量而食之食器，故又译作应量器。
2. 头陀：梵语音译。含有修治、弃除等意思，即抖擞烦恼，对衣、食、住等弃去贪着，以修炼身心。

（释行光。《正觉的消政》下卷，52 页。香港佛教联合会，2003）

附件 1

南传礼佛的方法和意义

问：为什么要礼佛？

答：礼佛很重要，这个外在的形式是修行的一部分。姿势要正确，前额完全着地，手肘靠近膝盖，两膝打开约八英寸。要慢慢地拜，观察身体，这是对治我慢的良方，因此要常礼佛。拜三拜时，内心忆念佛、法、僧三种德行，也就是内心纯净、光明、安详。我们藉外在形式训练自己，使身心和谐。不要看别人怎么拜，这是错误的，若年轻的沙弥或年老的比丘漫不经心，也不用你来评断。人是很难调教的，有的学得快，有的根器钝，评判别人只会增加我慢，相反地，要观察自己。常礼拜可祛除我慢。

已经与法融为一体的人是超越外相的，不论他们做什么——走路、吃饭、大小便，都是在礼拜，因为他们已经超越自私我相了。

(资料来源：《当代南传佛教大师》- 第四章 阿姜查 〈修行问答／阿姜查主答〉
<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Theravadian-Masters/chap04.htm> 2008.4.11)

附件 2

南传供僧的照片



(资料来源：<http://padmahk.multiply.com/photos/album/200> 2008.5.5)

为世间无上福田

在《中部布施分别经》中，佛陀说布施僧团的功德不可计算、不可衡量。即使人们以布施给僧团的名义，来布施给无道德、无戒行的僧人，这功德仍然不可计算、不可衡量。另外，在《增支部福生品》，佛陀告诉给孤独长者，若有圣弟子，发心向比丘僧伽（兴念施与）衣服…饮食…床坐…除病药，能得称誉、生天界、行在家随顺行等利益。僧团能为众生带来培植福德的机会，故为「世间无上福田」。

(资料来源：南传禅修学会。《第二届香港南传佛教出家体验营》之宣传单张。香港：2008。)

附件 3

解脱及解脱道 — 访问声闻修行者的提示

受访对象的小档案

声闻修行者的法号：_____

行者受戒出家的寺院：_____

行者在此寺院中的职衔：_____

行者在香港下榻的地方：_____

行者在香港修行的原因：_____



访问问题

1. 法师为什么会生起出离心？
2. 法师在何时出家？为何你认为这是一个适合出家的时间呢？
3. 出家的修行道路（修行方法）如何帮助我们处理痛苦？
4. 请略述短期灭苦和涅槃解脱的分别。
5. 出家人如何达到涅槃解脱的目的？
6. 请法师概括地介绍每天的生活。法师如何把修行融入生活呢？
7. 请解释「长老」在僧团的地位和责任。
8. 请解释「三衣一钵」和「过午不食」的传统。
9. 何谓「头陀」的苦行生活呢？
10. 法师对未来有什么计划或抱负？

最后，谢谢法师珍贵的开示。合十祝愿法师法体安康、吉祥如意，早证涅槃。

附件 4

解脱及解脱道 — 访问声闻修行者的范例

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



访问内容

1. 法师为什么会生起出离心？

斯里兰卡是一个佛教国家。作为斯里兰卡的佛教徒，当我们还是胎儿的时候，已经可以感受到斯里兰卡每个城市和村庄中的佛教气氛。这儿的佛教徒与寺院有着亲密的联系。我们在很年幼的时候已经被带到寺院。每个周日我们都会到寺院上佛学班，与僧侣接触。在这种浓厚的气氛之下，我在很小的时候已经感觉到要出家。

2. 法师在何时出家？为何你认为这是一个适合出家的时间呢？

我在 1983 年受沙弥戒，于 1989 年受比丘戒。戒律规定年幼的沙弥要待 20 岁才可以接受比丘戒。

3. 出家的修行道路 (修行方法) 如何帮助我们处理痛苦？

还是小沙弥的时候，我并没有「苦」的概念。但当我逐渐长大，我领悟到世间万象的本性。在这世上所有的现象，包括人类，皆有无常、苦、无我三个共通的特性。这是佛陀其中一个基本的教法。因此，作为佛陀的追随者，我们应该以智慧观照内心世界和外在的世界。这样才可以让你如实看清所有现象的本性。

4. 请略述短期灭苦和涅槃解脱的分别。

依佛陀的教法，最大的财富是快乐或满足；而最大的快乐是涅槃寂静。可惜人们通常执着于世间八法：得、失、苦、乐、称、讥、誉、毁。

5. 出家人如何达到涅槃解脱的目的？

出家生活最大的目的是证悟。佛陀给予弟子的忠告是「努力精进」(appamadena sampadetha) 因此，踏上解脱道，精进修行以达到证悟的目的是我们自己的责任。诸佛只是老师，并不是救世者。

6. 请法师概括地介绍每天的生活。法师如何把修行融入生活呢？

这个问题很难简短地作答。作为一个大学学生(博士生) 我的日常生活与寺院的僧侣有所不同。但我可以介绍在斯里兰卡的僧侣生活。斯里兰卡的寺庙并没有很多僧侣，僧侣都忙于为大众提供社会、宗教和教育的服务。就如我在斯里兰卡的寺庙，只有四个僧人。有些寺庙甚至只有一位僧人长驻。因此，僧人每日的工作各有不同。

我们在清晨五时起床，梳洗后处理不同的职务，如打扫寺院、安排清晨供佛供僧的仪式、参与早会和为来寺庙供僧的信徒作简短的开示。在用完早餐之后，在学的僧侣会背诵三藏经典和梵唱，以及做功课。在正午十二时之前，僧侣会供佛和用午膳。之后，到为僧侣而设的佛学院上课。有时，我们可能被邀请到信徒的家中用午膳或到葬礼开示。在葬礼最后的环节，我们会给予特别的开示，解说生命的本性 和有良好德行的重要，并提醒大家如何在社会上做一个有责任心的人。我们的传统并不会在葬礼的仪式中诵经。

此外，每个周日我们都会主持佛学班。在满月的日子我们最忙碌，这是斯里兰卡的公众假期，很多信徒会到寺庙参拜，有些信徒还会参加八关斋戒。在寺庙中，僧人会安排自己的时间修持禅定，但在为僧侣而设的佛学院和森林道场，日常的生活和修持都要严守一个特定的时间表。

7. 请解释「长老」在僧团的地位和责任。

有些年长又能干的僧人被他们的传承委任为僧团的领袖(nayakas)。例如斯里兰卡的僧侣有三个主要的支部，每一个支部都各有其长老，而整个国家则有一位僧团的总领袖。他们受政府、人民和所有僧人的尊敬。这些长老领袖负责其支部的所有佛教活动，并处理在僧团中发生的任何问题。

8. 请解释「三衣一钵」和「过午不食」的传统。

这是佛陀时代留传下来的修持，配合戒律中的规则。只用「三衣一钵」表示出家人生活简朴。「过午不食」保持僧侣的身体健康，亦让他们不用再出外化缘，节省时间用来修持。但僧人在过午后还可以饮用果汁、蜜糖、奶油或糖浆。

9. 何谓「头陀」的苦行生活呢？

「头陀」的苦行并非出家人必修的项目，但这些修持有助保持简朴纯净的生活。「头陀」的苦行包括只用人家丢弃的衣服拼凑作僧袍，长年在树下生活，只

坐一个席位和只用一钵等。

10. 法师对未来有什么计划或抱负？

主要是尽量弘扬佛法。我亦希望能支持、帮助有需要的人士，及在肉体 and 心灵上受苦的众生。

Chandawimala 法师在解脱道上的修行生活 (1)



在佛前供果



禅修



主持佛学讲座



发表佛学论文

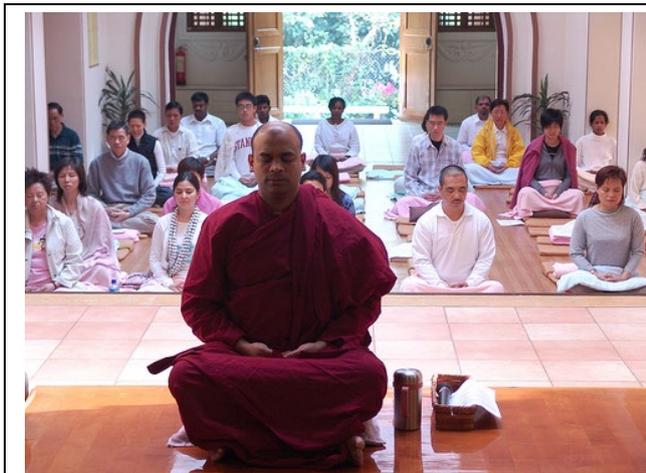


在志莲净苑开示



在弘法精舍开示

Chandawimala 法师在解脱道上的修行生活 (2)



带领禅修



在斯里兰卡探望老人



接受信徒供养新鲜蔬菜



在巴黎接见信徒

附件 4

教师资料 8.4.1

戒行的重要

在巴利三藏中，佛陀依照听法者的根性，而以不同的方式教导三十七道品。总结巴利三藏所说的教法，不外三十七道品。若加以归纳，则只有八圣道分。更精要地说，则只有戒、定、慧三学。

首先，我们必须学习戒学，以便依戒奉行；若不了解戒学就无法净化自己的行为。我们必须学习止禅以控制心，使之专一；若不了解止禅的修行方法，那要如何培育禅定呢？若不修行禅定，我们如何能控制自己的心呢？然后，我们必须学习慧学；若不懂得慧学，我们又如何能开发智慧呢？

因此，为了净化我们的行为，控制我们的心，以及开发我们的智慧，首先我们应将佛法牢记于心。其次我们必须实践及开发这些法，直到证悟阿罗汉果为止。

所以，佛陀在《大般涅槃经》中多次如此策励弟子：「这是戒行，这是禅定，这是智慧。当禅定以戒行为基础而完全开发时，其结果是超胜的，其收获是超胜的。当智慧以禅定为基础而完全开发时，其结果是超胜的，其收获是超胜的。智慧完全开发的心是彻底解脱欲漏、有漏、见漏与无明漏的。」

我们每个人都有心。如果能以戒为基础，进而控制自己的心，它就会具备卓越的定力，而能透视究竟的色法。色法以色聚的形态生起，而我们的身体就是由这些色聚所构成的。专一的心能分析这些色聚、透视究竟的名法、透视名色法的因缘、透视名色法及其因缘生灭的本质。这种透视力称为智慧，是因为以戒为基础的定而得以开展。专一的心与智慧乃是意志力，能导致证悟涅槃，破除所有执着、烦恼与痛苦，以及从欲望之染与生死轮回中彻底解脱出来。

由此可知，禅定必须以戒行为基础。对于在家居士而言，遵守五戒是必要的。五戒是：

- 一、不杀生；
- 二、不偷盗；
- 三、不邪淫；
- 四、不妄语；
- 五、不使用酒等麻醉物品。



这五戒是所有在家佛教徒都必须遵守的。如果违犯五戒中的任何一戒，此人即自动失去真实在家佛教徒的资格，他对三宝的皈依也因而失效。佛教徒也应戒除邪命（不正当的谋生方式），不应使用以杀生、偷盗、邪淫、妄语、挑拨、粗语、绮语等不正当的手段取得的财物。他们也不应经营五种不道德的生意：武器买卖、人口买卖、供屠宰用牲畜的买卖、酒等麻醉物品的买卖、毒药的买卖。

因此，戒行对所有佛教徒都非常重要，不只是为了证悟涅槃，也为了（未证悟涅槃之前）死后能投生善道。戒行不清净的人死后不容易投生善道，因为在临终时刻，所做过的恶行通常会出现，萦回在他的脑海。他将以这些恶行当中之一种作为心的对象，死后通常投生于四恶道中的一道受苦。

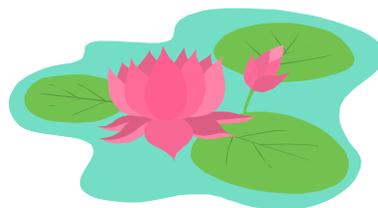
良好的戒行对现生的快乐与安宁也是重要的。若没有清净的戒行，一个人无法得到快乐与安宁。一个充满恶劣性格的人自然为仇敌所围绕；一个有许多仇敌的人无法得到任何快乐。

所以，佛陀作了以下的开示：「一个无戒无定的人即使活到一百年，他的生命仍然不值得称赞，还不如只活一天而勤修戒与定。」

为什么呢？因为透过禅定而完全开发的心能产生透视涅槃（生死轮回的终点）的卓越智慧，并且能息灭所有烦恼与痛苦。

因此，我们必须以戒为基础而修行止禅与观禅。

（资料来源：帕奥禅师。《如实知见》，1998。）



教师资料 8.4.2

受约制的僧侣生活

在森林里，僧侣可以学习去思惟(观)事物的本然，并能够快乐、宁静地生活。当他眼望四周时，他了解，一切有形色的生命都会衰败，终究会死亡。没有任何存在的事物是恒常不变的，而当他明了这点时，便会开始变得祥和宁静。

僧侣们被训练要少欲知足——只食他们所需要的份量，在必须时才睡觉，满足于现有的一切。这便是佛门禅修的基础。佛教的僧侣并不是为了自私的缘故而修习禅坐，相反地，他们是为了要了解自己，进而能够去教导他人如何平静地、有智慧地生活。

世间的方法是向外的、刺激的，而出家人的生活方式则是约束及自制的。不断努力地去违背自己意愿、违背旧有的习气；吃得少、说得少、睡得少。如果你懈怠，提起精神来；如果你觉得无法忍受，提起毅力来。如果你爱着你的身体，学习将它视为不净的。不去对治欲望反倒沉溺在它们之中的话，这连缓慢之道都不算，就如同只需一天的旅程却走了一个月一般。如此一来，你永远无法达到。对治你的欲望吧！

戒行或遵守戒律和定或禅坐是有助于修行的。它们使心平静和受到约制。可是，外在的约制只是个方法——一种协助我们得到内心清凉的工具。寺院里的活动，重点在于动机，因此，要知道你在做什么和知道你的感觉如何。学习去认识执取清净、恶业的概念之心，学习去认识以疑惑给自己加诸重担和极度恐惧恶行之心，因为这也是执着！这种心态太重的话，会造成你不敢扫地，因为你怕会杀死蚂蚁，不敢走路，因为会伤到小草。怀疑我们是否清净的疑惑会不断地生起——如果你继续追随这种焦虑，你也只能得到暂时的心安。为了结束疑惑，你必须了解疑惑的过程。



在我们的课诵当中，我们说，我们是佛陀的仆人。作为一个仆人的意思是，完全将你自己交给你的师父，在于食、衣、住、指导的需求方面，则完全依靠他，身为佛陀的继承人的我们，身着袈裟，就应当了解，所有我们从在家众身上所得的必须品，会供养我们，是因为佛陀的德行，而非来自于我们个人的福德。

对于这个必须品的节制要有认识。袈裟不需要好的质料，它们只是用来保

护身体而已；托钵的食物只是用来维持你的生命。「道」，不断地在对治烦恼(杂染)和习惯性的欲望。当舍利弗要去托钵时，他看到贪欲说：「给我多一点！」他于是便说：「给我少一点！」如果烦恼(杂染)说：「快点给我！」我们的「道」会说：「慢点给我！」如果执着要热的、软的食物，那么，我们的「道」便会要硬的和冷的。

我们所有的行动——着衣、托钵，都应该正念地依戒律来做。佛陀所给予我们的法和戒就好像一座已经照顾良好的果园，我们不须去忧心要去栽植或照料它们，也不须害怕果实会有毒或不能食用，这一切对我们都有好处。

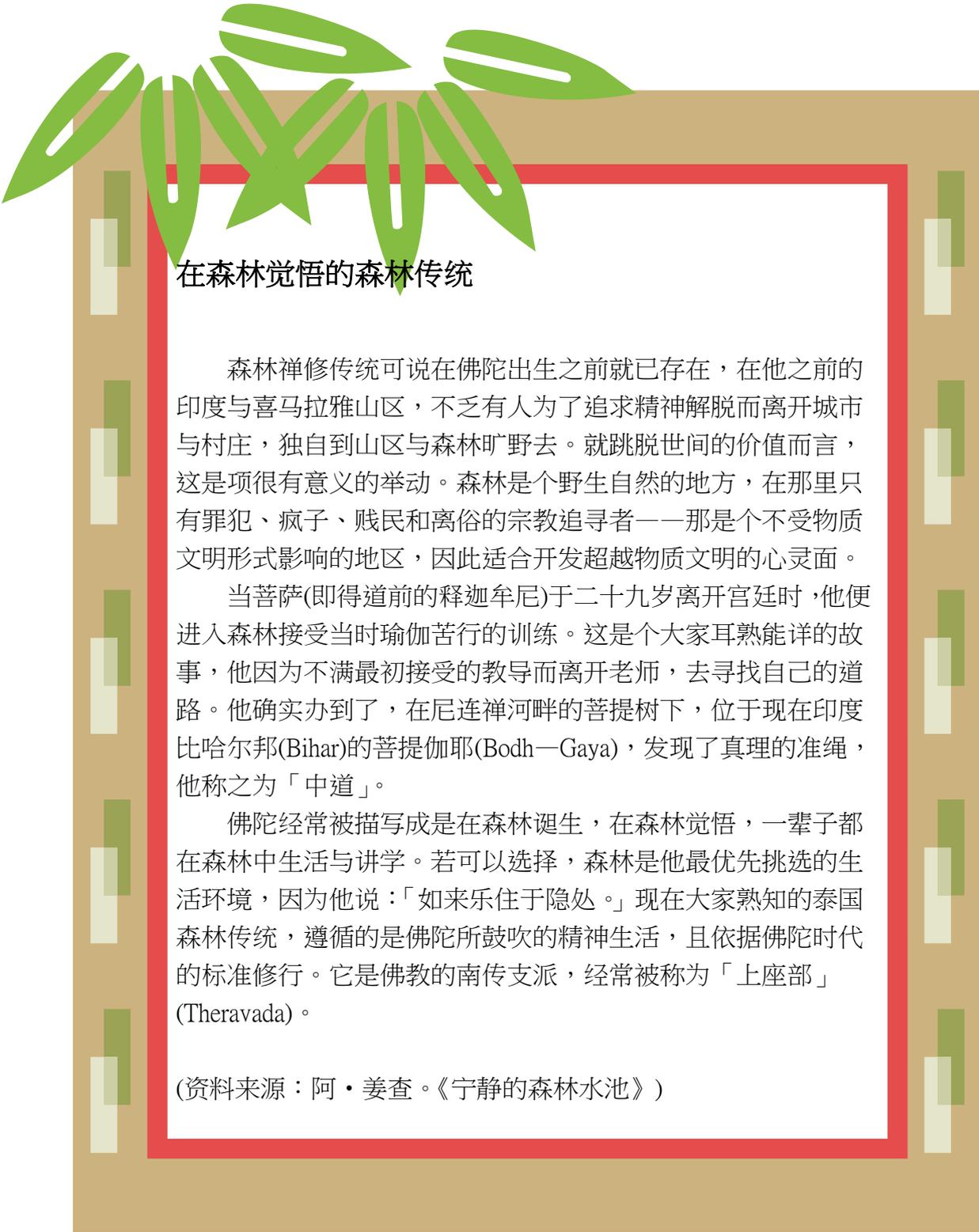
行持两百七十七条戒是我们出家人修行的根本。一切修行的意义，是要导引你至解脱，导引你成为一位一切时中都觉知光明的人。唯一能达到戒行圆满的方法，就是使心清净。

(资料来源：杰克·康菲尔德编着《宁静的森林水池》，1985)



附件 5

学生资料 8.4.1



在森林觉悟的森林传统

森林禅修传统可说在佛陀出生之前就已存在，在他之前的印度与喜马拉雅山区，不乏有人为了追求精神解脱而离开城市与村庄，独自到山区与森林旷野去。就跳脱世间的价值而言，这是项很有意义的举动。森林是个野生自然的地方，在那里只有罪犯、疯子、贱民和离俗的宗教追寻者——那是个不受物质文明形式影响的地区，因此适合开发超越物质文明的心灵面。

当菩萨(即得道前的释迦牟尼)于二十九岁离开宫廷时，他便进入森林接受当时瑜伽苦行的训练。这是个大家耳熟能详的故事，他因为不满最初接受的教导而离开老师，去寻找自己的道路。他确实办到了，在尼连禅河畔的菩提树下，位于现在印度比哈尔邦(Bihar)的菩提伽耶(Bodhi-Gaya)，发现了真理的准绳，他称之为「中道」。

佛陀经常被描写成是在森林诞生，在森林觉悟，一辈子都在森林中生活与讲学。若可以选择，森林是他最优先挑选的生活环境，因为他说：「如来乐住于隐处。」现在大家熟知的泰国森林传统，遵循的是佛陀所鼓吹的精神生活，且依据佛陀时代的标准修行。它是佛教的南传支派，经常被称为「上座部」(Theravada)。

(资料来源：阿·姜查。《宁静的森林水池》)

学生资料 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场一样，凌晨三点，大众开始课诵与禅坐，直到破晓。天亮时，僧侣们赤脚走到附近二到八公哩外的各个村落托钵。回到寺里时，把托回来的食物平均分到每个人的钵里，经过回向的唱诵后，便开始用一天中唯一的一餐。餐后的清理过后，从早上九点三十分到下午三点，僧侣们各自回到自己的茅蓬，做个人禅修、读书、工作或加入各寺院的工程，例如：修护建筑物和篱芭、缝补袈裟或建造新茅蓬。下午三点，大众被召集来打井水和挑水到储水缸、打扫中央广场。傍晚六点，洗浴之后，僧侣们再集合一齐禅坐、晚课和定期的开示。回到个人茅蓬以后，他们利用深夜时分来做宁静的坐禅和经行，同时倾听夜晚寂静的森林之音。

巴蓬寺的修行精神是去建立正确的知见，然后将它与正念一起应用在每一种工作与情况中。这种修行的方法同样可以运用在任何繁忙的生活中，因此，在森林里的课程对我们西方人而言也非常重要。在寺里，托钵和洗地板都是禅坐，观呼吸和剃头同样是在训练我们的觉醒。有时候，阿姜·查会亲自加入寺里的日常生活，和其他的僧侣们一起打扫和扫落叶。其他时候，他会比较正式的教导，接见川流不息来寻求他的智慧和指导的访客。

他在这些情况里教导僧侣们。有时透过他的身教、他的简朴及直接地参与寺里一切的生活。通常，都是透过他的言语——幽默的评语、实用的佛法要点或封对在日常生活中出现的问题作回答。

阿姜·查会定期地延长晚间的开示，对集合的僧侣及居士们做些关于修行和精神生活的不同层面的开示。他的开示也许是对特别来宾的问题给予回答，或自然而发的教导。每一次，他都阖上双眼，静静地坐了一会儿，然后，自然流露的法便开始了。

在许多方面，他感动了与他在森林里一齐生活的人，他告诉了我们，唯有在这条“道”上努力，方能使我们从理论提升到觉悟，从概念式的佛法提升到一个有智慧和慈悲的生活。

(资料来源：杰克·康菲尔德编着。《宁静的森林水池》，1985)

课题八：声闻乘

第五堂

(一) 教学重点

让学生认识到佛教修行的根本方法：「四念处」

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 禅修
- 正念
- 四念处

乙、培养学生以下*技能*：

- 自我管理能力（禅修的专注力和觉察力）
- 协作能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 让同学明白到「正念」的重要
- 让同学明白到若以「正念」留意自己的身体、感受、情绪，乃至世界的万事万物，是能够生起正见和智慧，继而达至修身和修心

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 葡萄干
2. 汤匙
3. 湿纸巾
4. 个案资料「狼吞饭菜 鱼骨穿肠致腹膜炎」
5. 个案资料「遭色诱迷魂洗掠」
6. 个案资料「男子情绪失控 跨桥墩失足跌死」
7. 个案资料「威院打错针 血癌少女命危」
8. 「失念的祸害」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>活动：葡萄禅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生假设即将收到的东西是从火星送来的，而他们从未在地球见过这种陌生的东西。 2. 派一粒葡萄干（以下称为「这东西」）给每一位学生。 3. 请学生放下先前对「这东西」的概念，以全新的角度去审视和观察它的外相。它有什么颜色？放在灯光下看，有别的发现吗？ 4. 请学生把「这东西」摆放到耳朵旁边，摇它几下。有声音吗？ 5. 请学生将「这东西」放近鼻子，嗅一嗅它的味道。香？臭？甜？酸？食欲有被嗅觉触动吗？ 6. 请学生再用手探索一下「这东西」的质感。表面嫩滑吗？这东西软或硬？干爽还是黏糊糊的呢？ 7. 请学生进一步将「这东西」放在嘴唇上磨擦，慢慢地感受它。放在手上和放在唇上有什么分别？ 8. 请学生把冒险精神升级，把「这东西」放进口中，先不要嚼，安静地去感受它的温度及味道。 9. 最后，慢慢地嚼「这东西」，感受它和口腔内的牙齿、舌头之间的关系，及其质感与口味的变化。 10. 提问学生： 经过这个练习，你对葡萄干有更深入的认识吗？有否前所未有的新体验？ 11. 请学生分享其体验。 12. 带出主题： 这个活动是一个禅修的练习，以葡萄干作为专注的对象，培养我们的「正念」。「正念」是声闻乘的「八正道」中一项重要的修持。「念」的中文字是由「今」和「心」组成，恰巧提醒我们要把心专注于当下，保持觉察力和开放的态度，不要被积习和概念蒙蔽了我们对实相的了解。
		形式	禅修活动
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 葡萄干 ➤ 汤匙 ➤ 湿纸巾
II.	认识	内容	重申「正念」的定义。(参阅资料 8.5.1)

		形式	教师直接讲授
III.	探索理解	内容	<p>1. 教师引言： 一般人如果没有修持「正念」的习惯，一天中有很多时间都会处于「失念」的状态，心不在焉。</p> <p>2. 请学生分组。</p> <p>3. 派发阅读资料「狼吞饭菜 鱼骨穿肠致腹膜炎」(身失念的个案)(附件 1)；「遭色诱迷魂洗掠」(受失念的个案)(附件 2)；「男子情绪失控 跨桥墩失足跌死」(心失念的个案)(附件 3)；「威院打错针 血癌少女命危」(法失念的个案)(附件 4)及「失念的祸害」工作纸 (附件 5)(范例：附件 6)。</p> <p>4. 请学生阅读资料、填写工作纸。</p> <p>5. 请每组学生派代表发表工作纸。</p> <p>6. 请学生列举出日常生活中其它因为「失念」而做成的问题，并指出「正念」的重要性。</p>
		形式	分组 / 分析个案
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 个案资料「狼吞饭菜 鱼骨穿肠致腹膜炎」 ➤ 个案资料「遭色诱迷魂洗掠」 ➤ 个案资料「男子情绪失控 跨桥墩失足跌死」 ➤ 个案资料「威院打错针 血癌少女命危」 ➤ 「失念的祸害」工作纸
IV.	认识	内容	<p>初步介绍佛陀教授培养「正念」的方法：「四念处」。(参阅资料 8.5.2)</p> <p>总结：「正念」有助我们发现身、心和外境三者之间的互动关系，从而更了解自己、他人和当下的处境。这有助我们调息身体、管理情绪、改善人际关系和面对逆境。</p>
		形式	教师直接讲授
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试陈述一个自己在本周之内，因为「失念」而导致的问题。如果时光倒流，你会如何透过「正念」去防止这问题的产生？</p>
		形式	反思练习

课堂资料 8.5.1

正念

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。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，60页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 8.5.2

四念处

佛陀临将涅槃时告诉阿难尊者：“世间一切都是无常变迁，不可贪恋。当知，如来不久亦当过去。是故，阿难，当以自己为洲屿、为皈依处，以法义为洲屿、为皈依处，不要以外力为洲屿，也不要依靠其他；也就是说，你们要精勤努力，专注于身、受、心、法四念处，以正智正念调伏世间的贪爱忧苦。” [注 1][注 2]

当面对世间的种种苦难和诱惑，我们需要一个洲屿作为修行的城堡，而佛陀告诉我们，四念处就是这修行的城堡。四念处，又名四念住，是佛教重要的修行法门。“念住”或“念处”是让心念集中安处于一处，以防止杂念妄想生起，继而凭借如实观察心所专注之处，省察其细微变化而证悟真理的修行方法。四念处就是以身、受、心、法作为心念专注之处。

注解

1. 虚云老和尚遗言：“请各法侣，不必忧虑。生死顺业，如蚕作茧。断爱憎情，脱轮回险。参净三学，坚持四念。”
2. 《杂阿含经》第 638 经。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，96 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

工作狂狼吞虎咽 吞鱼骨多年不察

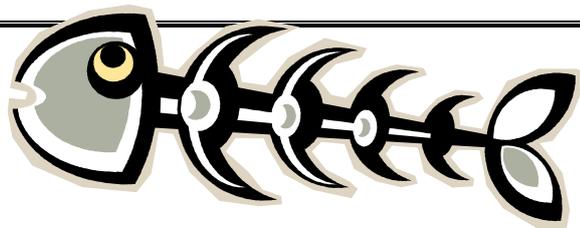
一名中年工作狂，多年来以 5 分钟吃毕整顿饭，一直没察觉自己吞下多条鱼骨。其中，最长一支逾八厘米的鱼骨刺穿其大肠，导致严重腹膜炎命危。

35 岁的陈先生是一名工作狂，从事装修的他，每每因「赶时间」，饭菜毫不细嚼便吞下，吃一顿饭只需五分钟。去年十二月，陈先生因腹部剧痛入院，医生处方一些医治肠胃炎的药物后便让他出院。然而，数天后他仍然感到剧痛，只好再入院。这次，医生为他开刀，并在结肠位置发现一缺口，更因穿肠引致严重腹膜炎，有生命危险。医生立刻将破穿的结肠切除，但他因失血过多，手术后伤口严重发炎，加上心跳太慢需注射强心针，在深切治疗部住了 19 天，手术后十多天才清醒。

半年后，陈先生再接受另一次手术，将肠道重新驳回肛门。当外科专科医生为他开腹时，竟在他的「肠系膜」内发现 8、9 条鱼骨，最长的更达 8.5 厘米。这解释了陈先生穿肠及强烈腹痛的主因，原来陈先生一直没仔细咀嚼鱼肉，一并将鱼骨吞进肚里，而在手术前他更毫不知情。

(文章经过撮写)

(资料来源：香港经济日报 狼吞虎咽 工作狂险丧命 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结识了年轻貌美的印尼女郎，双方言谈甚欢，商人随之将该女子带回于自己下榻于红磡的酒店。其间，商人曾吃过对方给予的食物。在翌日中午，商人朋友到访，他才渐渐醒来，更发现自己全身赤裸睡在床上，房中逾 8 万元现金财物尽失。商人忆起昨晚经过，怀疑自己被迷晕盗窃，于是立刻报警求助。事主因头痛不适送院治理，院方为他抽取血液及尿液样本，了解其体内是否有可致人晕倒药物。

事主经点算后，证实失去折合约四万港元的外币(包括 2,575 美元及 1755 欧罗)，加上价值 2 万港元名表、戒指、提款卡及衣物，事主共失去价值超逾 8 万港元，估计是被该名印尼籍女子偷去。警方在初步调查后，不排除事件是近年活跃于游客区的色诱党所为，现正追缉一名印尼籍女子归案。

(文章经过撮写)



(资料来源：星岛日报 新识印尼妞供美食吃后不省人事 意商人遭色诱迷魂洗掠 2007 年 11 月 9 日)

附件 3

男子情绪失控 跨桥墩失足跌死

一名46岁男子昨晨驾驶七人车接载女友途中，疑因琐事与女友争执，突然情绪失控，在西九龙快速公路天桥煞车，独自下车沿马路疾走。他爬上防撞石壘，然后欲跳过3米外的石墩到连翔道行车天桥离开，但在跨桥墩时失足直堕15米下的地铁路轨。警方、消防及救护员接报赶至时发现他已明显死亡。事后在肇事石墩上发现怀疑死者失足时留下的鞋印和抓痕，经调查后认为事件无可疑。

香港健康情绪中心主管李诚教授指出，当人陷入纠缠不清的争执中，憎、怒、恨等负面情绪达到沸点，便会完全失去理智，极欲即时离开吵架的对象，更会做出常人不可能做的事情，例如不怕死跳桥逃避对方。

(文章经过撮写)

(资料来源：明报 突公路停车爬石望图一走了之 与女友争吵 男子跨桥墩失足跌死 2007年11月12日)



附件 4

威院打错化疗针 血癌少女命危

公立医院再度发生严重的医疗失误事故。一名廿一岁的女子小琳，患有急性血癌，本已在威尔斯亲王医院接受了为期九个月的抗癌疗程，情况稳定，只需要定期注射化疗药物，防止癌细胞扩散。小琳于上周五在威院遭打错化疗针，院方误将应该经由静脉注射的针药打入女患者的脊髓，令她翌日头部僵硬，需送入深切治疗部治理，现时情况严重。小琳的父亲昨晚控诉威院失误，令女儿有生命危险。

有资深医生指出，误将血癌患者的静脉针当脊髓针注射，效果非常严重，因为毒素不能排出体外，对病人的伤害和打空针一样。

香港大学儿科学系儿童血液及肿瘤组副教授陈志峰表示，急性血癌患者的化疗药物主要分为两种：一种注射入静脉，名为「长春新碱」，另一种注射入脊髓内。由于前者是神经毒素，只可以注射入静脉，如果注射入脊髓，会令人随时丧命。

(文章经过撮写)

(资料来源：太阳报 误注入骨髓致头部僵硬 威院打错针 血癌少女命危 2007年6月23日)



附件 5

「失念的祸害」工作纸

个案	当事人的失念处 (请选一项)	当事人如何失念？	其失念的祸害
	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法		
	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法		
	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法		
	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法		

附件 6

「失念的祸害」工作纸 范例

个案	当事人的失念处 (请选一项)	当事人如何失念?	其失念的祸害
吞鱼骨	自己的身体 <input checked="" type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法	因「赶时间」, 饭菜毫不细嚼便吞下。	「肠系膜」内积聚 8、9 条鱼骨, 导致严重腹膜炎命危。
迷魂劫	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input checked="" type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法	陶醉于印尼女郎的美貌甜言, 失去戒备, 把素未谋面的对方带回自己下榻的地方, 并接受对方给予的食物。	被下迷药, 逾 8 万元现金财物尽失。
跨桥墩失足	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input checked="" type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input type="checkbox"/> 法	与女友争执, 突然情绪失控。	在公路上突然煞车, 跨桥墩时失足直堕地铁路轨身亡。
打错化疗针	自己的身体 <input type="checkbox"/> 身 自己的感受 <input type="checkbox"/> 受 自己的情绪 <input type="checkbox"/> 心 方法或法理 <input checked="" type="checkbox"/> 法	误将血癌者的静脉针当脊髓针注射。	令患者头部僵硬, 需送入深切治疗部治理, 有性命危险。

附件 7

教师资料 8.5.1

正念

觉照一切事物，产生正定的力量，而后带来深刻的洞见和觉醒 — 这个过程就是佛教中的「三学」：戒 (sila)、定 (samadhi，即「三摩地」、慧 (prajia,即「般若」)。

Sila 一词也有正念之意，因为戒的本质就是正念。在佛教中，戒并非是某种外在权威所强加的，它是在修行正念的基础上，因内在的慧而生起的，若只拘泥于形式而不理解其本质，便会堕入佛教所说的「法执」。



在寺院里，修行人做一切事都要保持正念：运水、看炉、备斋、种菜……虽然在打坐时学习禅定，但也要在运水、做饭和种菜时学习提起正念。我们要懂得运水并不仅仅是种实用的行为，它即是禅。如果我们在运水时未修行，就是浪费在寺院中隐修的时间。但如果对所做的每件事都能提起正念，那么即使我们所做的事和别人一样，也能直下进入禅的境界。

禅师会静静地观察弟子，观察他努力地把修行落实到生活的每时每刻。弟子可能会觉得自己并未受到十分关注，然而他的所作所为却逃脱不了禅师的审视。禅师能看见弟子是否有「觉醒」。例如，如果弟子粗心地大声关门，这就表明他缺乏正念。小心地关好门本身并不算是德行，然而觉知正在关门却是一种真正修行的体现。在这种情况下，禅师会简单地提示弟子要小心关门，要保持正念。

但禅师之所以这么做，并非要保持寺院的安静，而是要向弟子指出他并未修行正念，他的行为不符合威仪细行。据说佛教中有九万个「细行」要修习，这些行为举止都是正念现前的体现。但凡我们在正念中的所说、所思、所为，皆饱有「禅味」。如果一个习禅者听到自己被苛责言行缺乏「禅味」，那么他就该意识到，别人正在提醒他要在正念中生活。

(资料来源：汲喆译。一行禅师。《见佛杀佛 — 行佛禅师的禅法心要》。台北：橡树林，2005。)

教师资料 8.5.2

《你可以不生气》译者序：把愤怒当作自己的孩子（节录）

一、正念分明：二零零一年十二月十四日，美国哈佛大学医学院身心研究所，特别将三十五年来第一「身心灵研究贡献奖」致赠给一行禅师，以表扬他提倡「正念修持」(Mindful Training)的卓越贡献——经过许多科学家的研究，证明他所提倡的正念修持，对于转化压力及保持身心平衡有明显的效果。这是佛教的正念修持，首次受到国际医学界的肯定。

所谓「正念分明」即是专注于当下，在当下保持觉知。在八正道之中，「正念」是整体转化的关键：在「七觉支」的禅修过程中，它更是动静平衡的枢纽。在一行禅师的禅法中，「正念分明」可说是整个禅修过程的总枢纽。

「正念分明」的训练，可从日常生活上两方面下手：一是「观呼吸」，一是「饮食禅」。

汉传佛教在传统上把「观呼吸」译为「安般守意」，即把意念放在呼吸上。有时译为「数息」，这是把重点放在「数呼吸」上。事实上，「观呼吸」(Anapana-sati)一词中，Anapana的意思是呼吸，而最重要的则是字尾的sati，意思是「觉知」或「观照」。人一生下来就在呼吸，所以在呼吸上保持觉知，就是把「正念分明」的功夫完全融入生活。



饮食也是训练「正念分明」的契机。在本书中，一行禅师一开始就指出饮食消费与愤怒之间的关系，他说：「你吃什么，你就是什么。」这真是发人深省。如果能够在饮食中保持正念分明，事实上，吃一顿饭或一壶茶，其禅修的效果与在禅堂坐一支香，根本没有两样。

从拥抱愤怒、认知愤怒到转化愤怒，所依靠的就是这正念分明的功夫。

二、五戒：「五戒」是一行禅师发挥最多的教法之一，他一方面深化五戒的内涵，一方面将它定义为「正念分明」的基础训练。近几年，他在西方世界传授五戒时，已改用「正念五学处」来代替传统「五戒」一词。他并以正面列举的方式，改变传统名称上负面的五戒——「不杀生戒」、「不偷盗戒」、「不邪淫戒」、「不妄语戒」与「不饮酒戒」即：

正念第一学处：尊重生命；
正念第二学处：布施；
正念第三学处：性伦理；
正念第四学处：谛听与爱语；
正念第五学处：正念分明的消费。

（资料来源：游欣慈译。一行禅师。《你可以不生气》。台北：橡树林，2003。）

教师资料 8.5.3

禅修：默示和疗愈

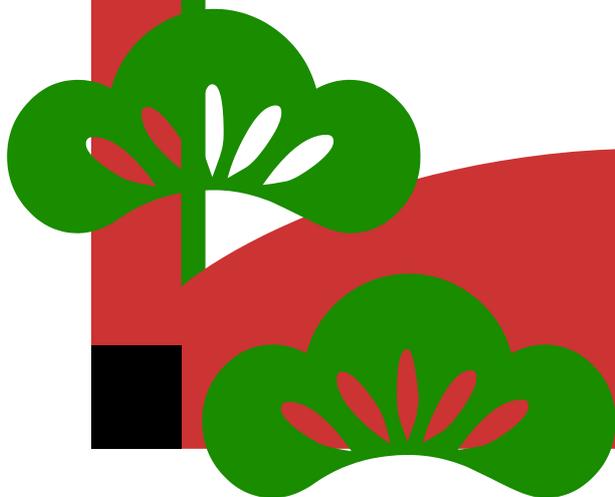
在正念中静坐，我们的身心都会变得平和而且完全放松。但这种平和放松的状态，有根本上的不同。在这种远离正念、慵懒和半无意识的状态中坐着，就像坐在黑暗的洞穴中。在正念中，一个人不仅平静快乐，而且会更灵敏警觉。

禅修并非逃避；它是与实相宁静地照面。

修习正念的人应该像汽车驾驶一样警觉；如果修行者不警觉，他的心就会被散乱与漫不经心（失念）所盘据，就像昏昏欲睡的驾驶，很可能造成大车祸。你得像踩着高跷那般警觉——只要踏错一步就会跌倒。

你得像赤手空拳、走在剑林中的中世纪骑士一样。你得像头狮子，以缓慢、轻柔而坚定的脚步向前迈进。只有怀着这样的警戒心，你才能彻底地觉悟。

（资料来源：何定照译。一行禅师。《正念的奇迹》。台北：橡树林，2004。）



四念处的核心 — 念

「念」(sati)一字在佛教经典中常常出现，是佛法中几个教义组合的一员。不论修习何种法门，都需要「念」，「念」贯穿整个修行历程。什么是「念」？依南传阿毘达摩的看法，「念」是普遍存在的美心所，它的特相是念念分明，把心稳定在所缘(Arammana)上，就像石块沉入水中；作用是不忘失所缘；现起是守护心面对所缘的状态；近因是强有力的「想」或四念处。因为念有坚住于所缘、守护六根门的特质，所以经中以「守门人」来譬喻它。「念」必须不间断的专注所缘，而且念兹在兹，不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下。不论在何种情况下，所有其他的功德与四念处是分不开的，它们所依靠的缘是四念处的念。念，是善心的基础。

正念是四圣谛中，导向灭苦之八正道的第七支。根据八正道的三分法——分成戒、定、慧三组，正念、正定与正精进同属于定组，有正念才能产生正定。正念是七觉支的第一支，亦是充分培育其他六个觉支的基础。正念也是五根、五力的一员，除了本身的功能，也有督导其他四根平衡发展的作用，尤其是在信与慧、精进与定之间。正念是四念处的核心，有正念才可称为四念处的修行。

正念适用于所有的情况，我们的心过度掉举，就不适合修精进觉支；若心太过昏沈，就不适合修轻安的觉支。而凡是善心的情况都是适合正念，它也可以使所有其他的功德不断地增长。所以，四念处适合在一切的情况，适合所有的修行者，没有例外。

(资料来源：性空法师。《念处之道》。台湾：香光书乡，2003。)

不迎不拒的正念观照

根据《四念处经》的特殊教导：观察诸法而不抱任何成见，只是保持正念地观察，不作任何评论，不对你正在观察的对象采取任何态度。这样，在正念观察的光芒下，这个对象的本性就得以显露出来，你就会悟入奇妙的真理，如不生不灭，不垢不净，不增不减等等。

在这种修行中，既没有对对象的贪着和追逐，也没有对它的压抑，这就是“清净观”的无诤之道。既没有渴望，也没有厌恶。我们的心理感受就是我们自己，因此，我们不要去压抑它们，因为这样做就是压抑我们自己。相反的，我们接受我们的心理感受。接受并不意味着贪执。通过接受，我们自然地达到了安祥和智慧的境界。

当我们辨认出心中烦恼的根源并与它们成为一体的时候，我们要么会陷入烦恼之中，要么会做到不被心境所转。当我们失念的时候，我们就有可能被烦恼的根源束缚住，于是，我们自身就成了烦恼的根源。当我们具足正念的时候，我们就能够清楚地看到烦恼的根源，并且转化它们。因此，借助正念看清我们烦恼的根源是关键所在。只要正念之灯放出光明，黑暗就会被照亮。

（资讯来源：香港宝莲禅寺）

（资料来源：中华佛教信息网

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

附件 8

学生资料 8.5.1

在很久以前人们常常以为地球处于宇宙中心，太阳和其他行星都是绕着地球转动，一些人经过观测和计算之后，得知其实地球和其他行星都是绕着太阳转的，但当那些人发表这些“日心说”时，都会被压制甚至被软禁，因当时人民都认为邪异之说，违反了人类是宇宙主宰的传统思想。差不多到十六、十七世纪，“日心说”才为人所接受。

人大多是这样的，很多时处于迷的世界或道理，但却以为自己明白一切，人云亦云，自己可能根本无专注观察，尝试去证明这些是对或错。观察和专注在做任何事上都非常重要，特别是我们面对问题或疑惑的时候。古语有云：“当局者迷，旁观者清。”如果你不觉醒的话，你只会一直沉沦在迷之中，而不觉醒。

一切众生都活在六道之中，谁是我们的旁观者呢？佛陀？佛陀不是一位“清”的旁观者那么简单，他之所以能从人生中觉醒，因佛陀有专注观察，没有被眼前景象所蒙蔽，对生、老、病，死及人生都有所疑问，他为了真正明白觉醒从而寻找正法，找到之后再教导、引领我们从人生中觉醒，有如科学家找出地球和其他行星都是绕着太阳转的，令我们从迷中走出来。我们活在烦恼之中却以为自己很快乐，只有离开轮回，我们才能脱离痛苦烦恼。其实众生皆可成佛，只是看看我们有否像佛陀一样有从迷中觉醒的志向和发心而已。

正如之前所说，其实在生活中有很多迷，不一定是迷惑，可能是迷误，但不论是那种迷误也好，我们也一定要专注观察、思考，不只是盲目跟从，一定要觉醒过来。怎能觉醒？如要觉醒，一定要细心、专注观察，大胆思维假设，以内省的智慧来处事、思考，才能真正把迷弄得清楚透彻，不被迷所误而觉醒。

（资料来源：《菩提道上——佛法活用征文比赛得奖作品集》。罗孝思，〈念住与觉醒〉37页。香港：香港大学佛学研究中心 香港佛教联合会，2005。）

课题八：声闻乘

第六堂

(一) 教学重点

让学生理解「四念处」的内容

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 「四念处」的内容

乙、培养学生以下*技能*：

- 身观念处
- 受观念处
- 心观念处
- 法观念处

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 自律地养成观身、观受、观心和观法的习惯。
- 以「四念处」处的修习，细致地培养对自己、他人和世界的了解和关怀。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 杂技片段
2. 课外阅读资料「告别抑郁症」

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 播放有趣的杂技或高难度的游戏片段，展示当事人需要在容易分心的情况之下保持专注力和觉察力。(附件 1)</p> <p>2. 提问学生： 像片中的人一样保持专注力和觉察力，你做得到吗？</p> <p>3. 讲述佛陀在《南传相应部》经典，提到的囚犯与油的故事。(附件 2)</p> <p>4. 带出主题： 「佛陀曾说，生死的问题本身就是正念的问题。一个人究竟是生是死，就看他有没有保持正念。」~ 《正念的奇迹》一行禅师</p> <p>如果我们不能保持正念，不单止会像录影片段或佛经故事中的主角一样，有生命危险，还会如行尸走肉，没法如实享受生命在每一个当下中的乐趣。</p>
		形式	观赏杂技
		教具	➤ 杂技片段
II.	认识	内容	详细解说「四念处」的内容(参阅资料 8.6.1)
		形式	全班 / 直接讲授
III.	总结	内容	<p>讲述佛陀以表演撑竿特技的师徒，譬喻如何修持「四念处」的故事。(附件 3)</p> <p>总结： 正念让我们能保护和照顾好自己，继而能保护和照顾好他人，时刻保持身心健康与和谐的人际关系。</p> <p>* 现在正念更被临床心理学家用作治疗抑郁症的方法，学生可于课外阅读「告别抑郁症」的文章。(附件 4)</p>
		形式	讲授佛经故事
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>以短文解答：在「四念处」中，你认为那一个念处的修习最难，为什么？</p>
		形式	短文家课

课堂资料 8.6.1

《大念处经》是佛陀为诸比丘详细解说四念处的经文。其内容二千多年来不单持续地影响和指导着佛弟子的修行，更对现今最新的“心理治疗”和“心灵成长”提供了一个新方向。

念住的意义 —— 念念分明的观察

我阿难听说是这样 [注 1]：有一段时间，世尊住在俱卢族人间一个叫做卡摩沙达摩的聚落□。在那儿，世尊对诸比丘 [注 2] 说：“比丘们！”“世尊！”比丘们应声。世尊说道：“比丘们，有这么一条道路，可以引导众生至于清净，克服忧悲恼苦，祛除痛苦悲伤，获得正道，体证涅槃 —— 那就是四念处。

“是哪四念处呢？比丘们啊！比丘坚定正住 [注 3]，热切地、念念分明地、专注地就身体来观察思维身体[注 4]，就得以祛除世间的渴爱和烦恼；他坚定正住，热切地、清明地、专注地就感受来观察思维感受，就得以祛除世间的渴爱和烦恼；他坚定正住，热切地、清明地、专注地就心意来观察思维心意，就得以祛除世间的渴爱和烦恼；他坚定正住，热切地、清明地、专注地就心法来观察思维心法，就得以祛除世间的渴爱和烦恼。”

念住的内容

身体的状态 —— 身观念处

一、专注于呼吸

“比丘们啊！比丘应该怎样坚定正住，就身体来观察思维身体呢？比丘住于林间、树下或空旷之处，跏趺而坐 [注 5]，正身端坐，念住现前[注 6]。专注于入息，专注于出息。长入息时知其为长入息，长出息时知其为长出息。短入息时知其为短入息，短出息时知其为短出息。

“他训练自己，系念着：‘入息时，了了分明觉知整个吸入的过程[注 7]。’

“他训练自己，系念着：‘出息时，了了分明觉知整个呼出的过程。’

“他训练自己，系念着：‘入息时，平息了整个吸入的过程[注 8]。’

“他训练自己，系念着：‘出息时，平息了整个呼出的过程。’

“就像一个旋盘工（好比手拉胚的陶师）或他的助手，在做一个长转的时候，知道他正在做一个长转，或者在做一个短转的时候，知道他正在做一个短转，

比丘也是一样，长入息时知道其为长入息……如是训练自己，系念着：‘出息时，平息了整个呼出的过程’。

“所以他坚定正住，就内在的身体来观察思维身体；就内在（自己）的身体来观察思维身体。就外在（其他人）的身体来观察思维身体。就内在的和外在的身体来观察思维身体。

“他坚定正住于观察思维身体上生起的现相[注 9]，他坚定正住于观察思维身体上消失的现相，他坚定正住于观察思维身体上生起和消失的两种现相。然则，念住‘有身’对他而言，不过是为了觉察和认知所需而已[注 10]，而他独立正住，不执着于世间的一切。比丘们，比丘应如是坚定正住，就身体来观察思维身体。”

二、念兹在兹[注 11]

“再者，比丘在前进后退之间，要了了分明他的一举一动；在前瞻后视之间，要了了分明他的一举一动；在屈伸俯仰之间，要了了分明他的一举一动；在穿衣持钵之间，要了了分明他的一举一动；吃、喝、嚼、尝之间，要了了分明他的一举一动；大、小便利之际，要了了分明他的一举一动；在行、住、坐、睡、醒、语、默之间，应了了分明他的一举一动。

“所以他坚定正住，就内在（自己）的，外在（其他人）的，内在的兼外在的身体观察思维身体，他都独立正住，不执着于世间的一切。比丘们，比丘应如是坚定正住，就身体观察思维身体。”

专注观察心的感受 —— 受观念处

“比丘们，比丘应如何坚定正住，就感受来观察感受呢？比丘正在经历着愉快的感受时，对这愉快的感受要了了分明；正在经历着痛苦的感受时，对这痛苦的感受要了了分明；正在经历着不是痛苦也不是快乐的感受时，对这不是痛苦也不是快乐的感受要了了分明。

“经历着愉快的感官感受[注 12]时，对愉快的感官感受要了了分明；经历着愉快而非感官的感受时，对愉快而非感官的感受要了了分明。经历着痛苦的感官感受时……；经历着痛苦而非感官的感受时……；经历着不是痛苦也不是快乐的感官感受时……；经历着不是痛苦也不是快乐且非感官的感受时，对这不是痛苦也不是快乐且非感官的感受要了了分明。

“所以他坚定正住，就内在的感受来观察思维感受；他坚定正住，就外在的感受来观察思维感受……他坚定正住，观察思维感受生起的现相，感受消失的现相，感受生起和消失的现相。然则，念住‘有受’对他而言，不过是为了认知和觉察所需而已。他独立正住，不执着于世间的一切。比丘们，比丘应如是就感受来观察思维感受。”

专注观察心的行为 —— 心观念处

“比丘们，比丘应如何坚定正住，就心意来观察思维心意呢？比丘于贪欲心知其为贪欲心，心离贪欲知其离于贪欲；于瞋恨心知其为瞋恨心，心离瞋恨知其离于瞋恨；于愚痴心知其为愚痴心，心不愚痴知其不愚痴；于收摄心知其为收摄心，于放逸心知其为放逸心，于增上心 [注 13] 知其为增上心，于停滞心知其为停滞心，于胜妙心 [注 14] 知其为胜妙心，于下劣心 [注 15] 知其为下劣心，于定心 [注 16] 知其为定心，于散漫心知其为散漫心，于解脱心 [注 17] 知其为解脱心，于系缚心 [注 18] 知其为系缚心。”

“所以他坚定正住，就内在的心意来观察思维心意。他坚定正住，就外在的心意来观察思维心意……他坚定正住，观察思维心意生起的现相……然则，念住‘有心’对他而言，不过是为了认知和觉察所需而已。他独立正住，不执着于世间的一切。比丘们，比丘应如是坚定正住，就心意来观察思维心意。”

专注观察法的因缘及法的特性 —— 法观念处

“比丘们，比丘应如何坚定正住，就诸法来观察思维法 [注 19] 义呢？”

“比丘们，比丘坚定正住，就有关于对五取蕴 [注 20] 的法来观察思维法义。他如何观察思维呢？比丘系念：色身就是这个样子，色身就是这样生起，色身就是这样消失；感受就是这个样子，感受就是这样生起，感受就是这样消失；觉想 [注 21] 就是这个样子，觉想就是这样生起，觉想就是这样消失；业行 [注 22] 就是这个样子，业行就是这样生起，业行就是这样消失；心识就是这个样子，心识就是这样生起，心识就是这样消失。”

“所以他坚定正住，就内在的诸法来观察思维法义……他独立正住，不执取于世间的一切，比丘们，比丘应如是坚定正住，就五取蕴的法来观察法义。”

注解

1. 我阿难听说是这样：一般译为“如是我闻”。

2. 比丘：梵语之音译。指受具足戒之出家男子。比丘有三义：一、乞士，二、破恶，三、怖魔。
3. 正住：不偏倚、正直而安住。
4. 就身体来观察思维身体：是指在观察和思维身体时，不应加上“人”、“我”的偏见，而应如实就身体的客观情况来明白了解身体。同样，在观察思维感受、心意、心法时亦应如此类推。
5. 趺跏而坐：即屈膝盘腿而坐。
6. 念住现前：把心念专注于面前，鼻孔一带的地方。
7. 这一段经文，有些译者理解其意思为：修行者是要了了分明和觉知呼吸和整个身体的互动关系。
8. 平息了整个吸入的过程：令到整个呼吸过程以及身体能得以平静安详。
9. 现相：现起的相状。
10. 此段经文解释，行者对身体觉察和认知时，不应执着“这是我的身”、“那是他的身”、“是美”、“是丑”，乃至有一实在的身体可观察，而应以平等、无分别的客观态度来观察了解身体。
11. 念兹在兹：“兹”有此及现在的意思。念兹在兹的意思是指心能专注和觉察到身体当下的一举一动。
12. 感受大致可分为二种二类。二种：第一种是感官感受（身受），是指当五根（眼耳鼻舌身）为五境（色声香味触）所触动而引生的感受；第二种是非感官感受（心受），即与意识相应的感受。二类：第一类是与贪欲相连，随顺世间的感受（例如因世事得失而生的感受）；第二类是随顺清净、离欲的感受（例如在持戒禅修时的苦乐感受）。
13. 增上心：增胜上进之意，亦即加强力量以助长进展的心。
14. 胜妙心：指超越一般思维感受的殊胜妙乐心境。
15. 下劣心：与贪瞋痴相应的心。
16. 定心：专注于一境而不为外境动摇之心。
17. 解脱心：不受烦恼缠扰，不为外境所牵引的自在境界。
18. 系缚心：指众生被烦恼、妄想或外境所牵引和束缚的状态。
19. 就诸法来观察思维法义：即如何能从观察和思维法（东西和事物）而能领会到法义（真实的义理）。
20. 五取蕴：又名“五蕴”。因为五蕴是由过去的执取而引生，同是也是凡夫现在所执取，故名五取蕴。
21. 想：请参阅第十三课〈五蕴无我——生命的本质〉关于“想蕴”的解释。
22. 行：请参阅第十三课〈五蕴无我——生命的本质〉关于“行蕴”的解释。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，96-101 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

杂技片段

1. 资料来源：http://tw.youtube.com/watch?v=7Q082F_GdpA 2008..4.15
2. 资料来源：http://tw.youtube.com/watch?v=Lwiryi5HQ_U 2008.4.15

附件 2

在《南传相应部》经典中，佛陀说了个发生在小村庄的故事：

一位知名的舞蹈家来到小村庄，村民蜂拥到街道上想一睹风采。在这同时，一名罪犯被命令拿着满满一碗的油穿越这个村庄。他必须全神贯注保持碗平稳，因为只要有一滴油从碗里泼到地上，紧跟在他身后的士兵就会抽出剑来砍掉他的头。故事讲到这里的时候，释迦牟尼佛问道：「现在，你认为这囚犯能不能只专注于这只装油的碗，而不心思游移，去偷瞄镇上的那名舞蹈家呢？街上的村民那么骚动，当中任何一个人可能随时会撞到他，他会不会去看这些人呢？」

(资料来源：何定照译。一行禅师。《正念的奇迹》，103 页。台北：橡树林，2004。)

附件 3

《撑竿特技的师徒》

某一个时候，佛陀住在森巴国靠近私陀伽城的地方。在那儿，他为比丘们讲述如下：

「从前有一个撑竿的特技演员。竖起他的竹竿，对他的女徒弟美达卡沙丽卡说：『来吧！阿卡，爬上竹竿，立在我的肩膀上面吧！』『是，师父』她照着做了。特技师父又说：『现在，阿卡，好好护着我，我也会护着妳，彼此留意，互相保护，我们将会演好特技，赚得咱们的生计，并且平安地爬下竹竿来。』」

但是女徒弟美达卡沙丽卡说：『师父！并非如此，你必须保护你自己，我也必须保护我自己。如此自我防卫，自我保护，我们将会演好特技，赚得咱们的生计，并且平安地爬下竹竿来。』」

「正是这样，」佛陀进一步说：「就像女徒弟说的：『我必须保护我自己』，应该这样地修习四念处；『我必须保护别人』，也应该这样地修习四念处。保护自己，同是保护了别人；保护别人，同是也保护了自己。」

「如何才能保护自己同时保护了别人呢？有耐心和容忍，过着非暴力、无恶意的生活，心怀慈悲。」

「『我必须保护我自己』，应该这样地修习四念处；『我必须保护别人』，也应该这样地修习四念处。保护自己同时保护了别人，保护别人同时也保护了自己。」

最后，佛陀所说的这段偈语再度指出了 — 四念处是通往正觉的惟一途径：

「已经见到生的尽头了，
满怀最后的悲悯，他知道
仅有这条道路，能够渡此洪流，
过去如此，未来如此，乃至现在也是一样。」

(资料来源：曾银湖译。汉堤帕羅比丘。《四念处（正念的四个基础）》。台中：大林静舍，1996。)

附件 4

告别抑郁症

张国荣逝世一周年了，他留给我们最后的余音，该是抑郁症的回响。

抑郁症已经日渐普遍，纵使延医诊治，情况时好时坏，复发的红灯始终没法熄灭。世界卫生组织预言：2020 年抑郁症将超越癌症，成为人类健康第二号杀手。

面对来势汹汹的抑郁症，我们都不免追问：抑郁症可医治吗？香港大学佛学研究中心客席助理教授、临床心理学家马淑华博士为我们带来好消息：佛法有效对治抑郁症！

美国心理学协会出版的「Journal of Consulting and Clinical Psychology（辅导及临床心理学月刊）」，发表了马淑华(Helen Ma)与导师 John Teasdale 博士的研究报告，介绍 Mindfulness-based cognitive therapy（静观认知疗法），此疗法能够有效地帮助曾患严重抑郁症病人，将抑郁症复发机会减半。

简单的说明，她的研究是用电脑随机抽样一批抑郁症病人，他们都曾经患了三次以上严重抑郁症，而当时正值暂时痊愈了三个月。这批病人分为两组，第一组是参加「静观认知疗法」课程，另一组则没有。

经过八个星期的课程后，再跟进他们的情况一年，发现两者的反应很不一样。没有参加该课程者，七成以上当年内旧病复发。至于上课的那一批病人，他们同期的复发率则只有三成多，比前者减少一半。这项研究结果跟 2000 年 John Teasdale 博士发表的研究发现相似，又一次证实了静观可以有效减少抑郁症复发。

「『静观认知疗法』对抑郁症的效用，主要是帮助病人明白负面思想只是一刹那的念头而已，并非恒久不变的事实。在这个观念的基础上，他们因而学会退一步想，而不是被念头卷着走。只要他们懂得适时把自己从那个念头中抽离，就是最有效的治疗方法。这正是佛法所谓『不怕念起，只怕觉迟』。」

专注觉察对治病患

介绍「静观认知疗法」，必须从头说起。早在 1979 年，美国麻省大学医疗中心已经有 Mindfulness-based stress reduction program（静观减压法）课程，供情绪受困扰的病人参加，每班 20 至 30 人，课程为期八周，每周上课两个半小时，最后有一

天全日课程。学习主要分为三段内容：身体扫描、瑜伽和静坐，在松弛的环境下，通过不同的方式，慢慢学习专注、觉察。

学习的重心是 mindfulness。如果用佛家的语言，可以称作正念、止观、禅定、修行，都是强调训练专注、觉察。

事实证明，「静观减压法」相当成功，不但帮助病人减轻抑郁与焦虑，更连皮肤病病人也受惠。

发展下去，发觉此法可以帮助不同的病患者，癌症也好，痛症也好。为甚么？原来他们因为这个课程的训练，通过对「心」的觉察、认知，而得到启悟，较为懂得处理自己的情绪。研究人员跟进曾经上此课程的痛症病人四年，发现他们痛的程度尽管没有减轻，但他们的情绪却好多了。

「静观减压法」的疗效，引起英国剑桥大学学者 John Teasdale 的注意，他与两位心理学家到美国麻省大学取经，设计出「静观认知疗法」，帮助严重抑郁病人。

如果静观疗法得到广泛利用，那么抑郁症并非完全没有办法医治。「医治抑郁症，药物是有帮助的，但不够，需要使用方法处理自己的思想，才可以减低复发机会。」

心的治疗，正正是佛法的强项。

（文章经过撮写）

（资料来源：周秀苹 温暖人间 119 期）

附件 5

教师资料 8.6.1

四念处共通的修习法（节录）

在《杂阿含经》中佛陀以自己为喻，说明失念的后果，就如空中的飞鸟随时有遭到捕捉的危险。佛说在过去世他曾经是只锦色的孔雀，由于非常地努力修行，所以猎人无法捕捉牠。不过，有次由于牠看到一只雌孔雀，心受到迷惑，失去正念，猎人因此轻易地捕捉到牠。同样地，若不修习念处，我们就是在五种妙欲或摩罗的境界；若修习四念处，我们即是留在父母、祖先的境界，所有解脱世间的诸佛、阿罗汉的境界。所以，四念处是修行者的根本、清净的处所。若修行者不离开这境界，时时有正念，如那只孔雀能看清陷阱，猎人无法捕捉牠。如果修行者离开四念处，就好像那只孔雀看到雌孔雀，一时失去正念，就掉入猎人的陷阱。所以四念处的修行是时时都在「法」中，时时都要舍离烦恼，若有一念心留在烦恼里，就不是在修四念处。

（资料来源：性空法师。《念处之道 — 大念处经讲记》台湾：香光书乡，2003。）



教师资料 8.6.2

修习四念处的七种利益

修习四念处的利益是：「使众生清净、超越愁悲、灭除苦忧、成就正道、体证涅槃。」

（一）使众生清净

「使众生清净」是使受到贪、瞋、痴等烦恼所污染的众生，得以净化。众生如何清净？修习四念处，心时时保持正念便能清净。在什么情况下心能持续地清净？只有在涅槃的境界，心才能不断地清净，否则心仍会受到污染。因四念处能让众生清净，所以是引导朝向涅槃的一条道路。因此一定要修四念处，以四念处的修行来实现究竟清净、实现涅槃，这是第一种利益。这里可以举鸯掘魔罗（AGgulimsAla）18 的例子说明，他是佛陀时代的大恶人，因为内心受污染，造作很重的杀业，杀害了九百九十九人。后来经过佛陀的诱导度化，靠四念处的修行，清净身心，实现涅槃。他的恶业被善业所净化，内心没有丝毫的污染。所以，修习四念处能使众生清净。

（二）超越忧愁

第二种利益是超越忧愁 注释书提到一个很有名关于山达帝大臣（Santati）的故事。山达帝《总释四念处》是憍萨罗国王的大臣，因在边境打退外患的入侵，波斯匿王很高兴，就大为奖赏，又赐给他一位善于歌舞的美女。山达帝很爱这位美女，带着她出城游玩，经过城门时，遇见入城托钵的世尊。佛陀告诉阿难：「山达帝今晚会展悟阿罗汉果，随后在空中入般涅槃。」大家都很好奇，因为耽于欲乐的山达帝，怎么可能当晚成就阿罗汉入涅槃？



山达帝与美女在城外花园玩乐，正当弦歌妙舞时，美女突然瞳目张嘴倒地而亡。山达帝看到最心爱的美女突然死去，非常忧愁、伤悲，于是去请求佛陀为他开解。佛陀知道他开悟的因缘已经成熟，便为他开示，并诵出偈文：「清除过去事，未来不生起，不执此二者，安详步道旅。」山达帝听了佛陀的开示很快就开悟，成就了阿罗汉、四无碍解智与诸神通。他检查自己的寿命，知道当晚就要入涅槃，便盘腿上升空中，向大众宣说自己在过去世所累积的善业、善行。然后在空中入火遍三昧，而后般涅槃。由于过去功德的累积，他在今世修习四念处，运用世间的智慧与出世间的智慧，因而成就涅槃，得四无碍智。当然他

过去所有的功德，与修行所成就的波罗蜜，都是他今世成就的重要因缘。这是由修习四念处而超越忧愁的故事。

（三）超越悲伤

修行四念处能超越悲伤，正如《法句经》的注释书中提到悦行（PaTAcArA）25 的故事。悦行是王舍城某位富商的女儿，她与家里的男仆相恋，但父母无法接受，认为女儿应嫁给富贵人家才行。于是悦行与恋人离家私奔到远方，住在茅篷，她的丈夫每天上山砍柴维生，过着简单的生活。不久她怀孕快要生产了，由于家里太穷，没有人手可以帮忙，于是她决定回娘家待产，但是丈夫不答应，怕她的父母不让她回家。分娩的日子近了，她趁丈夫上山砍柴时不告而别。丈夫回家后看不到妻子，便去追她，她只好与丈夫回家，半途在森林中产下孩子。过了一年，她又要生第二个孩子了，同样请求丈夫让她回娘家生产，丈夫还是不答应。于是她自己就带着大儿子上路，丈夫随后赶来，终于追到她。那时突然下起暴风雨，丈夫拿着斧头四处寻找可造遮雨处的材料，没想到却被毒蛇咬死。她在风雨中辛苦的产下孩子，未见到丈夫回来，就带着两个儿子上路。在路边看到死去的丈夫，一边哭泣一边继续行程。

一行人来到河边，由于大雨暴涨，小溪变成大河，水流湍急。她先把大儿子放在岸上，背着小儿子渡河，将小儿子放在对岸后，再赶快回头接大儿子。这时老鹰看到小儿子像块嫩肉，就俯冲而下把他抓走，她在河心看到了，便对着老鹰挥手大喊「咻！咻！」，想赶走老鹰。大儿子看到母亲挥手，以为是对他招手，于是冒险涉水，当场被河水冲走。死了丈夫的悦行，眼看二个儿子都死了，她非常悲伤，决定继续回家。还未到王舍城，在路上碰到从王舍城来的人，就问起她家里的消息。他们告诉她不幸的消息，昨晚的暴风雨吹倒了她娘家的屋子，倒塌的屋子将家人都压死了，亲友们正在火葬台将尸体火化。她一听到这消息，当下就发疯了，扯下自己的衣服，披头散发地在城中到处狂走。偶然的机缘，当她经过祇园精舍时，佛陀正为众弟子开示，她看到佛陀，内心立刻深受感动，很自然地走近想要礼佛，比丘们欲上前阻止这疯女人。佛陀说：「不要阻止她，让她来我这里。」佛陀便为她说法。佛陀说：「遭受死亡逼迫者，父子亲朋非凭借，其他亲近者亦然，无一真正归依处，明智持戒诸佛子，即应勤修涅槃道。」

（《法句经》288-289 偈）。她并非普通人，过去的波罗蜜已然成熟，听了此偈颂便开悟、得须陀洹果。她出家成比丘尼，佛陀教导她观照五蕴无常、苦、无我的本质。她精进用功观照生灭无常，因为她在过去佛的教化期中，已聚集所有的功德，于是很快证悟阿罗汉果与四无碍解智。这是依四念处而修行，经由对无常、无我的了解，而远离悲伤的故事。



（四）灭除痛苦

修习四念处有助于灭除痛苦，就如舍卫城提舍（Tissa）的例子。在佛世时，舍卫城有个富人，他有两个儿子。大儿子很有善根福报，闻法后舍弃四亿家产出家，在森林修行。他有个弟弟，弟媳妇担心大伯会回来继承家产，就雇用杀手去加害他，这样所有的家产就可以由他们夫妇继承。那些杀手到森林去寻找提舍，当找到他时便说「贤者！你准备就死吧！」提舍问：「你们为什么要杀我？」杀手们回答后，提舍说：「我保证不会逃走，请给我一夜的生命。」杀手们问：「在这样的大森林里，你如何保证不会逃走？」于是提舍就拿一块大石头，把自己的双脚骨砸碎以示决心，杀手们因此相信了他。虽然他的脚骨碎了，受到极大的痛苦，但是他克服苦受，思惟戒清净，依此思惟，感受法喜，接着修习止、观，到了隔天日出时，便成就阿罗汉。虽然他的身体疼痛万分，但心已经不会感到苦受，因为他已圆满出家的目标而实践涅槃。这就是修习四念处灭除痛苦的例子。

另外还有个灭除痛苦的故事，有位年轻比丘在林中修行，不幸被老虎咬去，老虎撕咬他的身体，虽然他身受剧痛，但是他依然修习四念处，努力专注根本业处，不去理会身体的痛苦，培育定力后，修习观禅，思惟名色法无常、苦、无我的本质，由于已累积了足够的波罗蜜，就在老虎的口里成就阿罗汉，进入圆满涅槃，解脱身、心的苦受。我们每个人都会死，在死亡来临之前精进修行，在精进力的推动下，就能忍耐身体的痛苦，达到修行的目标。

另一个故事是有位从印度到斯里兰卡的有名摔跤家比达末罗（Pitamala），他到处表演维生。有一次，他听见比丘说「色不是你们的，舍弃它！如此将带给你们长远的利益与安乐。」由于过去世的波罗蜜，他闻法之后便舍俗出家，在森林里修行，当他经行到双脚无法支撑时，就跪着继续经行。有天晚上，一位猎人以为他是鹿就拿箭射他。比丘被射中以后，思惟自己的戒清净，感到法喜，克服所有身体的苦受，实践解脱道，成就阿罗汉。他对那位猎人只有慈悲，没有任何瞋恨心。因为他修四念处，虽然身体非常疼痛，但是他并未想「这是我的苦受」，所以他心里没有苦。他观缘起、无我，因此不生瞋心。他知道这是自己的最后身，因为他修四念处，所以苦受成为实践涅槃的缘。这些故事都是告诉我们修习四念处能灭除痛苦。



（五）灭除忧恼

四念处法门有助于灭除内心的忧恼，就如同帝释天王（Sakka）的例子。帝释天王见到自己的五种衰相²⁷后，由于害怕死亡而满怀忧恼。他前来拜见佛陀，并提出十四个问题，佛陀回答了关于舍受的问题后，帝释天王证得初果的圣位。他再次转世，仍投生为帝释。由于修习受念处，得以超越内心的忧恼。

（六）成就正道

修习四念处的第六种利益是可以成就正道，注释书说「正道」意指「中道」亦即「八正道」。涅槃是无为无漏，八正道是有为无漏，可以引导我们朝向无为无漏（涅槃）。有四念处才会有八正道，有八正道才会有涅槃。所以四念处是八正道的入门，亦即中道的入门。「道」有世间道、出世间道两种。世间道即是四念处的修行，出世间道是直接观涅槃²⁸。四念处的加行就是出世（无漏）八正道的加行，因此，直接观涅槃的前准备即修习四念处。有世间道的加行，才会有出世间道，修习四念处是涅槃的条件，以修世间道来实践出世间道。

（七）体证涅槃

修习四念处的第七种利益是体证涅槃，涅槃即是无烦恼、贪爱。贪爱在此是指所有的烦恼。佛陀说无明以贪爱为缘，贪爱以无明为缘；所以说贪爱是所有烦恼的根本。前面已举了许多例子说明修习四念处可以解决世间的苦难，也能引导人们达到出世间的涅槃。

七种利益可以归纳为两方面：（一）可以解决世间的苦难；（二）能引导人们达到出世间的涅槃。所以修习四念处不只是能现世安乐，还可达到究竟解脱。

佛陀赞叹四念处，提及四念处有如此多的功德。而且说它是「唯一之道」，能超越所有的苦，体证涅槃。为什么佛陀要如此赞叹呢？为了让我们了解四念处，鼓励我们修习四念处。因为修习四念处才能进入涅槃，离开「我」、「我所有」的苦。



（资料来源：性空法师。《念处之道——大念处经讲记》台湾：香光书乡，2003。）

教师资料 8.6.3

四念处 (正念的四个基础节录)**一、身观念处**

身体是被视为「我的」、「我自己」的观念中最具体的东西。这个根深柢固的愚痴我见，产生了许多忧悲苦恼；当生病、受伤、死亡的时候，才易明白地显示出身体不是「我的」。深入「无我」必先由粗陋的执着开始下手，渐次及于微细，因此佛陀先从身观念处开始。

念住呼吸

身体的代谢活动，从生到死，昼夜不停的持续着，是一个理想而永不失落的思惟主题。如能专精增上思惟，当可使呼吸更趋匀细微妙（比较长跑后的粗息和专心阅读的细息）。这说明了呼吸与心意之间的密切关系，匀细的呼吸显示了精炼的心意状态。这是修习念住呼吸的原则，但需顺其自然念住，不假人工造作勉强。不要试图停止或控制呼吸——让它自然的吸入呼出。这与各种瑜伽呼吸技巧的刻意控制是有明显区别的。

二、受观念处

身体之后，「感受」是一个人接下来最明显的组成了，「感受」并不是指所谓「情绪」那么复杂的观念，它只是单纯的指「愉快」、「痛苦」、或「不苦不乐」的中性感受，也不包含因此而起的「喜欢」或「不喜欢」。「受」在巴利语中叫做「vedana」，也告诉我们必须认识它们，它们乃是我们认知的一个根源。为何要认识「受」呢？因为他们非常明白地指示「什么应予避免」、「什么应予开发」。当正念念住「乐受」、「苦受」、「不苦不乐受」时，便能提供禅修者许多有用的资讯。

乐受如何存在？佛陀解释说，当某一感官先被刺激，如缘眼和色，眼识生起，三者合谓之触，由触之因缘生起乐受、苦受、不苦不乐受。

「对禅修者而言、「受」先生起是一件很幸运的事，因为它提供了一个可念住的点，使通往渴爱的流程得以切断。在十二缘起表中，佛陀一再说明「受缘爱」，这是很重要的连锁。「受」在此意指因宿业而生起的「受」，连锁继起的亦可造业亦即业报或业果。但「渴爱」则是新业的造作，生死轮回的强化者，所有苦痛之所系者。所以一旦受观念处被发展起来，渴爱便被检查出来，让我们更详细地注意它。

几乎每一个人都有伤痛的经验，然后至少感觉不愉快，或许变得不近人情。苦受先起，愤怒〔激起瞋恚恶根〕继生。这可能蕴藏于己身，或表现于姿态、行动及言语。对多数人而言，一般都是采取压抑愤怒或发泄愤怒的方式。但佛陀教导念住「受」的方式，以避免两个极端。念住苦受，只要如实知苦，无言地观照即可。愤怒和瞋恚因此没有机会生起，所以就不用予以压抑，也不会宣泄愤怒而造作恶业。「苦受」因此成为预警瞋恚的指示器，应及时的加以留意。」

三、 心观念处

心观念处比起受观念处要更为精细地、专注地观察种种心理状态的生起和消失。这里必须说明英语的「心」(Mind)和巴利语的「心」(Citta)两者之间的差别。首先这个字通常包含了感受，它是情绪的基础。所以「心情」(Heart)也包含在Citta里头。在心观念处的前后关系中，并不强调情绪那一边，因为受已被独立处理。然而贪、瞋、痴及对应的不贪、不瞋、不痴仍然深植其中，包括了喜和不喜的情绪。

四、 法观念处

这包括了法义最微妙的部份，飞逝的事情或生起又消失的法相，需要很敏锐的专注去明查这改变的过程。只有很少数的人能够一开始就修习这些过程。一般都是在修习前面所提的念处之一后，有了基础，再修习这个念处。一个直接运用这个方法而不需任何修习的例子(由于夙业殊胜)，就是舍利弗尊者，世尊的首座弟子，当他听了下述偈语的前两行，他就证得了预流果(须陀洹果)。

诸法从因缘生起
如来说明其因缘
诸法熄灭亦如是
大师沙门教此道



这里佛又称做「如来」—— 到于真实，或字义上「到达如是之境」，又称做沙门—— 自止于宁静之境。这就是「缘起」之教，用以观察思惟心法，非常殊胜。

(资料来源：曾银湖译。汉堤帕羅比丘。《四念处（正念的四个基础）》。台中：大林静舍，1996。)

附件 6

学生资料 8.5.1

观身

佛陀入灭前，阿难尊者请问佛陀：“佛在世时，佛弟子以佛为住；佛灭度后，佛弟子应以甚么为住啊？”佛陀答曰：“佛弟子应以四念住为住，并加以实践，以祛除无明和贪欲。”由此可见，四念住是佛教里一个重要的修行法门。可是甚么是四念住呢？《杂集论》解释：“观察事道者，谓四念住，由此最初以不净等行，观察一切身受心法事故。”意即把心念安住于身、受、心、法其中一处，对它们作如是观，防止杂念妄想生起，并从而引发正见与智慧，契会佛理。

除了领悟佛理外，人们亦可在现实生活中实践四念住，解除生活中许多不必要的忧悲恼苦。例如，现今不少女性为了变得更苗条和吸引，盲目地参加瘦身或整容的疗程和手术，但结果往往得不偿失。她们应当明白到身体只是由地水火风四大种假合所成的色相，因而是无常的，并终有离散之日，故毋需过份执着外相。还有，在报章中屡见时下年青人因失学、失恋等问题而呼天抢地，甚至自残身体。如此一来，苦了家人又害了自己，可谓愚痴之至。若我们真的遭遇到这些事情，决不可怨人尤人，把自己囚困在魑魍的忧愁中。我们应了了分明地觉察自己的感受，清楚自己在经历甚么和它的成因。当透过客观地了解个中的真相，便能从烦恼的枷锁中解放出来。

不说别人，我自己亦曾体验到四念住的妙用与法喜。每当被人戏谑或发生冲突时，我会提醒自己要止息瞋恚，冷静观察自己的心意并思考：这到底是哪一方的错？是我固然要认错道歉；若是对方亦不可将怒气发泄于吵架之上，须知二人都争持不下，后果必将堪虞。想到这里，内心的愤怒便已消失无形，我更会为自己战胜瞋恚而沾沾自喜呢！

因此，四念住的妙用不只是佛门的高僧大德才能体会，我们亦能同享其妙乐。就像世尊于二千五百年前，一心正观思维，证得了无上正等正觉；方今之时，我们亦可将念住应用于学习上，达致觉醒的效用。学生每每读不通、弄不懂，都怪自己天资蠢钝。其实非然，主要原因是读书时心不但没有静下来，反而任由自己的心意如脱缰的野马般纵横，注意力多不在课本上。如果他们应把许多的游思妄想收摄回来，只专注于所研习的知识上，自能增长智慧，提升学习效率。

四念住能有效地帮助我们调顺瞋恚和破除邪见，化戾气为祥和，转愚痴成般若。可惜的是，很多人没有机缘听闻佛法和修习四念处，错误地把生命和心灵投放在金钱、功名和爱情上，而不明白此等皆是无常的有漏之法，不能久住。我们身处的这个地方是纷乱、充满烦恼和痛苦的娑婆世界，如果我们把心意寄予于当中同样令人不安的事物上，随其流转，又怎能鸟瞰群山，看到自己正被囚困在无边的苦海中呢？

《大乘心地观经》直陈：“能观心者，究竟解脱；不能观者，永处缠缚。”的而且确，修习四念住，就如为自己找到一个可靠的洲屿；亦如乘坐上一艘安稳的船只，使我们不致在生死苦海的漩涡中感到惶惑和迷失自我，相反能够安定自己，毅然从烦恼的此岸驶往解脱的彼岸！



(资料来源：《菩提道上 — 佛法活用征文比赛得奖作品集》。陈健邦，〈观身〉38-39页。香港：香港大学佛学研究中心 香港佛教联合会，2005。)

学生资料 8.5.2

观受、观心、观法

佛陀入灭前，仍不忘向弟子作最后的教诲。其中，他重复嘱咐弟子要实践“四念住”以去除贪爱和欲念，由此可见“四念住”的重要性。

甚么是“四念住”？四念住是让心念集中安住的地方，以防止杂念妄想生起，继而凭籍如实观察心念专注之处，而证悟真理的修行方法。透过观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，从而克服忧悲恼苦，获得正道，体证涅槃。

早前南亚发生的海啸，有人因此家园被毁，不少人因亲友丧生而变得举目无亲，更有无数无辜的人被夺去生命。你可能会想：这事与“四念住”主题有何关系？当你得知南亚发生大海啸时，你有何感受？当你从新闻报道中看到灾区那种凌乱，那种残破，你有何感想？面对着那一张张悲痛无奈的脸孔，每个人的心都一定在痛苦地抽搐着。这便是觉察及认知自己的情绪了。对各种不同的感受了了分明，清楚明白感受的生起和消失的现相。观察得失和苦乐的关系：未得时渴望，拥有时担忧，失去时痛苦，就像海啸中遇难者的亲友失去至亲时所感到的悲痛，这便是四念住的“观受”了。



世人皆因有“我”，才生起人我、是非和自私的执着，继而对外境生起瞋爱之心。有了瞋爱之心，我们便会对喜爱的景象追求和保护，而对瞋恨的境况远离乃至破坏。在这个时候，人便会无奈地受着外在的环境的牵缠和束缚。不同的心念有不同的影响，所谓“一念之差”可以使人成圣贤，也可以使人下地狱。佛陀当时也是一念之间，决定放弃宫中安逸，出家修学，寻求解脱之道，成为人所共知的圣者。因此，我们必须时刻留意自己的一念，于受、想、行、识正确地思维，见到它们的无常性，继而确知和肯定识等是无我的，从而断除对识等的贪念。这样，心便能得到解脱，这便是四念处的“观心”。

要知道，世间事物无非是因缘和合而生，相依而有，根本无法独立自存。而且，事物更会随因缘变化和时间迁流而老死。“不一”、“不常”、“非主宰”，这便是我们所身处的世间。其实，生灭、常断等二边，都只是世人心中的偏执；若依缘起法仔细观察，就能见到离于二边的八不缘起的事实，就执取五蕴及缘起的心法来观察心法，这便是四念处的“观法”。

当对四念住有所了解时，我们便能对我们身处的这个世界的运作法则——缘起法，有更深认知。更因观察到“受是苦”，从而推己及人，学到“己所不欲，勿施于人”的道理，于处理问题时便会考虑到别人的感受。而且，因观察五蕴皆空，便能放下我执，做到无我、无私的平等布施，培养出如实的正知正见，不再受外境影响。这就是一开始所说：修习四念处可以引导众生至于清净，克服忧悲恼苦，获得正道，体证涅槃。



(资料来源：《菩提道上——佛法活用征文比赛得奖作品集》。张嘉欣，〈观受、观心、观法〉40-41页。香港：香港大学佛学研究中心 香港佛教联合会，2005。)

课题八：声闻乘

第七堂

(一) 教学重点

让学生认识现实生活中的解脱道（一）

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 现实生活中的解脱道
- 苦谛
- 集谛

乙、培养学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 创造力
- 自我管理能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 解决问题的信心

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 「通宵打机引发母子大战」的个案资料
2. 「合家苦」工作纸

教学个程

I.	探索理解	内容	<p>活动：戏剧「合家苦」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 告诉学生这两个课节将以戏剧的形式探讨处理苦的方法，看看如何能在现实生活中修行解脱道。 2. 让学生分组。 3. 派发「通宵打机引发母子大战」的个案资料(附件 1)。 4. 让每组学生阅读个案资料，然后运用「合家苦」工作纸 (附件 2) (范例：附件 3)，以编剧的角度探究个案，取集体创作的形式，把这个案改写成剧本「合家苦」，程序包括： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 了解故事的背景 ➤ 分析每一个角色的性格及其执取的角度 ➤ 制造角色关系表 ➤ 透视场境 (环境) 对角色的影响 ➤ 厘清角色冲突的远因和导火线 5. 让每组学生自设对白，分配角色，安排场面调度，预备把「合家苦」上演。 6. 请每组代表以猜拳的形式定胜负，选出一至两组学生把戏剧上演。 7. 告诉落选的学生不必失望，大家可以观众的身份去欣赏和评论表演者对个案的探究成果。 8. 当「合家苦」上演完毕，请作为观众的学生补充其中忽略了的重点。 9. 提问学生： <ul style="list-style-type: none"> 为什么这个案家庭合家都苦呢？ 10. 带出主题： <ul style="list-style-type: none"> 如何以「苦」、「集」二谛分析个案的苦因。
		形式	戏剧及个案分析
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「通宵打机引发母子大战」的个案资料 ➤ 「合家苦」工作纸
II.	认识	内容	<p>与学生轻快地重温「苦」、「集」二谛的教理。 (参阅课堂资料 8.7.1)</p>
		形式	教师直接讲授

III.	探索理解	内容	<p>1. 与学生作课堂讨论：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 以下那些项目是「合家苦」的助缘？那些项目是主因呢？ <ul style="list-style-type: none"> ● 个案家庭的背景 (如老夫少妻、老来得子、新移民子女) ● 经济和居住环境 (如居于公屋、依靠综援过活) ● 家人之间的关系 (如父溺爱纵容子、母屡劝子无效、姊弟不和) ● 积怨 (如姊弟数日前因电脑而起争执) ● 当下的冲突 (如母拔掉子电脑的电源) ● 当事人的性格 (如子乃小霸王) ● 当事人执取的角度 ➤ 那些项目是不可以改变，只能接受面对的？那些项目是可以改变和处理的？ ➤ 个案中的当事人知苦吗？ ➤ 他们有没有以苦为乐？ ➤ 试分析每一个家庭成员的贪嗔痴，与其执取的角度。 <p>总结： 若从「苦」、「集」二谛分析个案的苦因，关键就在家庭成员各执己见。当我们深入探究苦和灭苦的方法，会发现执着和渴爱不单止令自己陷入痛苦之中，还会祸及他人，引发贪嗔痴的互动，酿成恶劣的关系，进一步引发无边的痛苦。</p>
		形式	课堂讨论
IV.	反思	内容	让学生反思为个案家庭脱苦的方法，于下一课节中再作讨论。
		形式	反思解决问题的方案

课堂资料：8.7.1

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、怨憎会等等。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。

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，66页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

通宵打机引发母子大战 双失少年飞脚踢母遭掌掴 母子「武斗」拘捕送院

一名沉迷上网打机，疑为「隐蔽一族」的 15 岁双失少年，因通宵打机引起母亲不满，母亲忍无可忍严词责骂，并将电脑的电源线插头拔掉，詎料郑童非但不反省己过，更不满母亲阻碍其打机，与母亲发生争执，更发恶动粗起飞脚踢中母亲腹部，郑母痛极怒不可遏，掌掴逆子，之后母子纠缠起来，两人继而扭作一团，最终须惊动警方的调停。警员接报到场，男童还理直气壮指控被母亲打伤；由于两母子在事件中均有动手，警员了解情况后，以袭击罪名将两母子拘捕带署。



其间，郑童 19 岁胞姊不值弟弟所为，指控两日前亦曾因干涉用电脑问题，被弟拳殴，当时因不欲父母知悉伤心，故哑忍没有报警，但由于今次郑童踢母事态严重，大逆不道，家人决定大义灭亲，遂致电报警。看见家中挚亲被送往警署问话和到医院验伤，老父显得一脸无奈。

闹出家庭不和的是秀茂坪邨一个老夫少妻的五口家庭，依靠综援生活。七十岁姓郑户主早年在乡间与年轻二十六载妻子结婚，先后育有两女一子，除长女在港出生外，另两子女均在乡间出生，至近年相继来港团聚，一家五口同住上址。由于郑老来得子，故对幼子极为宠爱，儿子来港读毕中一后即无心向学，不肯继续升学，又不愿工作，终日游手好闲、无所事事。郑童经常沉迷电脑网上打机家人屡劝无效。可是，他被家人过分溺爱，养成性格专横，除对父母毫不尊敬，更常欺负二姊，其母虽感不满，但父亲却百般维护。

（文章经过撮写）

资料来源: (2007 年 5 月 15 日报章)

文汇报 双失少年飞脚踢母遭掌掴 一同被捕 通宵打机引发母子大战

大公报 沉迷打机被责逆子踢母殴姊

星岛日报 潮州汉晚年得子纵坏打机被阻发恶 「小霸王」拳打胞姊飞脚踢母

头条日报 沉迷打机被阻止双失少年打阿妈

附件 2

「合家苦」工作纸

故事背景：

事发场景/经济环境：

对角色的影响：

	角色性格	执取角度
父		
母		
姊		
弟		

人物关系表：

积怨：

导火线：

*学生可另加纸张，以更详细的篇幅分析个案，创作剧本，把真人真事搬上舞台

附件 3

「合家苦」工作纸范例

故事背景：

- 老夫少妻
- 子女为新移民
- 儿子在中一辍学，成双失少年

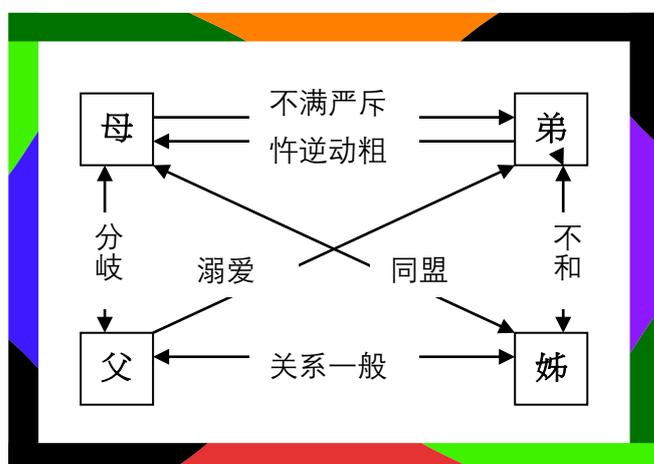
事发场景/经济环境：

- 公共屋邨
- 依靠综援生活
- 家中只有一台电脑

对角色的影响：

- 地方较浅窄，私人空间不足
- 无业留在家中，易起冲突
- 姊弟争用电脑，酿成积怨

	角色性格	执取角度
父	溺爱儿子	老来得子，应当儿子如珠如宝
母	以严词责骂的方式教儿子	儿子不应该通宵达旦打机，更不应该忤逆脚踢亲母
姊	不值弟弟所为，常起争执	不忿被弟弟欺负，不甘示弱，采敌对态度
弟	双失少年，沈迷打机，家中小霸王	为所欲为，可以随便以暴力发泄情绪



积怨：

两日前因电脑
弟拳殴姊

导火线：

弟沉迷打机
母拔掉电源

* 学生可另加纸张，以更详细的篇幅分析个案，创作剧本，把真人真事搬上舞台

附件 4

教师资料：8.7.1

乌巴庆：苦

当我说佛陀教导「人生是苦」时，请不要认为，果真如此的话，就不值得生存，而跑开并且以为佛教的痛苦观念令人惊骇，让人没有机会过合理的快乐生活。那么，快乐是什么？世间人们会因科学家在物质范畴的成就而快乐吗？他们或许有时会发现欲乐，但内心里，他们不会因已发生、正发生、将发生的事情而快乐。为什么？这是因为即使人已经征服物质世界，仍不能征服自己的心。

肉体产生的快感，一点也比不上经由佛教禅修获得的内心宁静的喜悦。肉体快感产生之前与之后，都是烦恼和痛苦，就像抓肿疹，而禅修喜悦则免除这些烦恼或痛苦。从感官世界来了解禅修是怎样的喜悦是很难的。不过，我知道你可以享有尝试一下这种喜悦，方便比较。所以，没有理由认为佛教教导痛苦的经验，令人感到悲惨、不幸。请相信我，禅修让你脱离凡俗生活，就像清澈水塘中的莲花，不受恶劣环境的影响。它给你内在宁静，不仅满足你逐渐超越每日生活中的麻烦，且慢慢确定地脱离生、苦、死的限制。

那么，苦的源头在哪里呢？佛陀说，它来自渴望。一旦欲望种子播下，它长成贪婪，且倍数成长为渴望或贪欲，不是追求权力，就是追求物质收益。深植欲望种子的人，成为渴望的奴役，自然被驱使成身心交瘁，祇为追赶这些渴望，直到有所成果。最后的结果，必定是邪恶心灵力量的累积，而这是由他原有欲望和忿怒激发的行为、言语、和观念所产生的。



于是，在时间之流中，反应在每个人身上的是行为的精神力量。这些力量即是让身心持续运作的内在苦源。

祇有证果圣人阿罗汉可以完全了解苦谛。一旦了解苦谛，苦因会自动毁灭，人即可停止痛苦或疾病。依据佛陀制定的禅修过程去了解苦谛是了解佛陀教义最重要的事情。

那么，什么是灭苦之道呢？那就是佛陀第一次说法开示的八正道。这八正道分为三学，就是戒、定、慧。

乌巴庆简介：

乌巴庆（U Ba Khin 1899~1971）是位在家缅甸禅修大师。他约在四十岁仍任公职时，开始学禅修。他曾在雷迪法师〔Ledi Sayadaw〕座下修学七年）的指导下，广泛学习，精熟多种专注禅修，并发明一种最有效的技巧，来修毗婆舍那的内观禅修。这方法系洞察色法和心法，集中注意感受浮现的变化。

(资料来源：杰克·康菲尔德。《当代南传佛教大师》。1997。)

教师资料：8.7.2

三种苦

佛教强调这世间所有的经验都是苦，如经上所说：有生、老、病、死、愁悲苦忧恼、怨憎会、爱别离、求不得，这些是日常生活中可经验的苦，因为面对不可意的境界，所产生逼恼身心之苦，这称为苦苦 *dukkha-dukkha*。第二种是坏苦 *viparnama-dukkha*，这是指面对可意境时产生快乐、舒适的感受，当可意的境界坏灭时，所生起逼恼身心之苦，这是在生活中所能感受到的无常变化之苦。有情众生和经验的外界，都不停的变化，如果想一直抓紧它们，不能接受它们的变化，便有无穷的苦恼产生。

第三种苦是行苦 *sankhara-dukkha*，这是指无常的苦，一切有为法，都是因缘生灭，迁流变化，有智慧的人看到了真相，所感受到无常逼恼的苦。没有智慧的人有苦，因不了解苦谛而有执着；有智慧的人也有苦，但由于他们了解苦谛，就能不执着苦。「苦」是不断地受到无常的逼迫，所以无常就是苦，这是圣人所了解的境界；没有智慧的人，不能了解这个境界。

依照佛教的看法，我们出生就一定有苦，连佛都有苦，因他也出生在这个世间。无常是苦，而五蕴的变化就是无常，因为执着无常、执有五蕴，所以众生都有苦。实现道的人——佛、独觉、阿罗汉，他们也有身，有身就有苦，但他们彻底了解中道，因此虽有身的苦，却没有心苦，而凡夫众生因未彻底了解中道而产生心苦。

要好好地思惟「苦」，才能了解佛教真正的意思。

(资料来源：性空法师。《四圣谛与修行的关系》。2003。)

课题八：声闻乘

第八堂

(一) 教学重点

让学生认识现实生活中的解脱道（二）

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 认识现实生活中的解脱道
- 灭谛
- 道谛
- 八正道

乙、培养学生以下*技能*：

- 解决问题能力
- 创造力
- 自我管理能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以八正道的精神，把佛法实践到现实生活中，从而让苦永远熄灭，持续发展共同福祉

(三) 教学策略

教师的预备工作：

1. 「合家灭苦」工作纸

学生的预备工作：

1. 反思为个案家庭灭苦的方法

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重温上一课节的家庭冲突个案，知苦与苦因。 2. 提问学生： 个案家庭应该如何灭苦呢？ 3. 带出主题： 以「灭」，「道」二谛提供灭苦的方法。
		形式	重温个案
II.	认识	内容	<p>与学生轻快地重温「灭」，「道」二谛的教理，与及「八正道的内容」。</p> <p>(参阅课堂资料 8.8.1-2)</p>
		形式	教师直接讲授
II	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生分组。 2. 派发「合家灭苦」工作纸 (附件 1) (范例：附件 2)，让学生经过分析讨论，以「八正道」为剧中每位角色度身订造灭苦的方法。每位角色的灭苦方法最少要包含两项「八正道」的元素。 3. 让学生同样以儿子通宵打机，母、姊劝阻，父亦在场的处境，根据每个角色的灭苦方法，重新安排剧情。 4. 让每组上演续集「合家灭苦」，随即分享每位角色如何运用「八正道」，以获得持续的安乐和幸福。 5. 邀请台下观众评论角色所取的角度、态度和行为是否符合「道」谛。 <p>* 教师亦据上一课节的个案资料作参考。(附件 3)</p>

			<p>总结： 社会上现存很多问题家庭，有些个案的当事人已认知到苦，请外援施救，但纵使接受了经济援助或辅导服务，仍然引发伦常惨剧。为什么呢？</p> <p>很多时外援只可以短暂地舒缓表面的痛苦，未能长远地根绝究竟的问题。特别以家庭问题为例，一般来说，家人的关系持续一生一世，又大多同居于一室，如果关系恶劣，会酿成困兽斗，旧的积怨就像暗伏的地雷，往往被小冲击引爆，令大家的痛苦连绵不絕。</p> <p>因此，个案家庭需要可以持续发展的幸福，这犹如「灭谛」的涅槃 — 苦永熄灭；而要彻底地为个案家庭灭苦，必须掌握究竟的方法，这就是「道谛」的八正道 — 灭苦之道。</p> <p>希望大家经过这两节课堂的练习，更能掌握「四圣谛」，并以八正道的精神，在日生活中修持解脱道。</p>
		形式	角式扮演及价值应用
		教具	「合家灭苦」工作纸
IV	反思	内容	<p>家课 以课堂上的个案为例，阐述「正见」对解决人际冲突的重要。</p>
		形式	反思练习

课堂资料 8.8.1

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。

道谛

“道”以能通达为义。若欲灭苦及证涅槃的解脱，必须要通过修行之道。这解脱之道又名“中道”，这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，而达至宁静内证的涅槃。这种能令我们得解脱的方法，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，66-67页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 8.8.2

八正道

八正道的修行，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和作业，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，但却以正见的智慧为主导。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，一切行为便会因此随邪见而出偏差。

正见的培养主要是以“多闻熏习、如理作意”和“正念观照、如实觉知”而得以培养增长。“多闻”可以让我们开阔眼界，继而能作出筛选比较，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，从而能如实觉知到身心的状态，及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

「合家灭苦」工作纸



	父	母	姊	弟
正见				
正思维				
正语				
正业				
正命				
正精进				
正念				
正定				

附件 2

「合家灭苦」工作纸范例



	父	母	姊	弟
正见	明白男女平等，溺爱儿子只会把他宠坏。	明白青少年的反叛性格，易生不满情绪。	明白弟弟和自己一样是新移民，难以适应学业的压力。	明白自己沈迷打机和双失的情况为家人带来困扰。
正思维				
正语	以符合时宜、事实、法理的言语调解妻儿的纠纷。			
正业			尽量和弟弟和睦相处，避免冤冤相报的恶业。	
正命		出外找正当的工作，为儿子树立榜样。		
正精进				发奋做人，努力改变自己的暴力行为和沉迷打机的习惯。
正念				
正定				

附件 3

通宵打机引发母子大战 双失少年飞脚踢母遭掌掴 母子「武斗」拘捕送院

一名沉迷上网打机，疑为「隐蔽一族」的 15 岁双失少年，因通宵打机引起母亲不满，母亲忍无可忍严词责骂，并将电脑的电源线插头拔掉，詎料郑童非但不反省己过，更不满母亲阻碍其打机，与母亲发生争执，更发恶动粗起飞脚踢中母亲腹部，郑母痛极怒不可遏，掌掴逆子，之后母子纠缠起来，两人继而扭作一团，最终须惊动警方的调停。警员接报到场，男童还理直气壮指控被母亲打伤；由于两母子在事件中均有动手，警员了解情况后，以袭击罪名将两母子拘捕带署。



其间，郑童 19 岁胞姊不值弟弟所为，指控两日前亦曾因干涉用电脑问题，被弟拳殴，当时因不欲父母知悉伤心，故哑忍没有报警，但由于今次郑童踢母事态严重，大逆不道，家人决定大义灭亲，遂致电报警。看见家中挚亲被送往警署问话和到医院验伤，老父显得一脸无奈。

闹出家庭不和的是秀茂坪一个老夫少妻的五口家庭，依靠综援生活。七十岁姓郑户主早年在乡间与年轻二十六载妻子结婚，先后育有两女一子，除长女在港出生外，另两子女均在乡间出生，至近年相继来港团聚，一家五口同住上址。由于郑老来得子，故对幼子极为宠爱，儿子来港读毕中一后即无心向学，不肯继续升学，又不愿工作，终日游手好闲、无所事事。郑童经常沉迷电脑网上打机家人屡劝无效。可是，他被家人过分溺爱，养成性格专横，除对父母毫不尊敬，更常欺负二姊，其母虽感不满，但父亲却百般维护。

(文章经过撮写)

资料来源: (2007 年 5 月 15 日报章)

文汇报 双失少年飞脚踢母遭掌掴 一同被捕 通宵打机引发母子大战

大公报 沉迷打机被责逆子踢母殴姊

星岛日报 潮州汉晚年得子纵坏打机被阻发恶 「小霸王」拳打胞姊飞脚踢母

头条日报 沉迷打机被阻止双失少年打阿妈

附件 4

八正道

什么是灭苦之道呢？那就是佛陀第一次说法开示的八正道。这八正道分为三学，就是戒、定、慧。

戒

戒：三条正道：一、正语。二、正业。三、正命。

正语的意思是言语必是真实、有益、不粗鄙、不含敌意。

正业系指基本道德，不杀生、不偷盗、不邪淫、和不酗酒。

正命就是不从事于增加他人痛苦的职业，例如贩奴、制造武器，或走私毒品。

这些通常代表佛陀首次说法最初宣示的道德律。不过，在此之后，佛陀将它扩大，对僧侣和在家弟子分订戒律。

我不需用为僧侣制定的戒律来困扰你们。我祇让你们知道佛教在家弟子的道德律。这道德律叫做五戒，是：

一、不杀生。生命是万物最珍贵的东西，佛陀在规定此戒时，他的悲悯普及万物。

二、不偷盗。这是克制对财富不当的欲念。

三、不邪淫。性欲蛰伏在人心中。几乎所有人都难以抗拒它。所以，佛陀禁止非法纵欲。

四、不妄语。这是为了能透过言语而成就真理。

五、不饮酒。饮酒让人失去证道必要的心智平衡和推理能力。

所以这五戒是要节制行为和言语，以及作为心灵专注和平静的基础。

凡是要从事佛教禅修训练的人，必须沿着八正道而行。首先，学生必须承诺遵守五戒，以维持最起码的道德标准。我相信这五戒并不伤害任何宗教信仰。

禅修

我们现在谈到佛教精神范畴，即正确的禅修。八正道的第二阶段包括：

- 一、正勤
- 二、正念
- 三、正定

正勤当然是正念的先决条件。除非他立志坚定，努力缩小飘浮不定的心思，否则难以期盼能保有正念，并以正定将心智带入专注于一境的沈思和平静的状态。至此心智没有五盖，纯净、宁静、内外皆光明。在这种状态下的心智，有力、明亮。它经历心灵反照的光明，其程度不同，如同星星与太阳之差别。简单的说，在完全黑暗的心眼中，所反射的光，即是心灵的纯净、宁静与平和。

印度教徒追求它。从光明到空虚，再回到光明，是真正的婆罗门教法。在《新约·马太福音》中，说到「充满光的身体」。我们也知道，罗马天主教神父定期静坐为求这神奇的光。神圣的《可兰经》也突显圣光证明的重要。

这心灵反照的光表示内在心灵的纯净，而心灵的纯净是宗教生活的本质，不管是佛教徒、印度教徒、天主教徒，或回教徒。事实上，心灵的纯净是所有宗教最大的共同点。唯爱是人类团结的方法，是至高无上的，除非心灵超越纯净，爱方能如此至高。平衡的心是平衡别人心灵不平衡的要件。「就像造箭者拉直他的箭调伏妄念，智者理平掉举不安，是难以保卫、难以抵挡的思绪。」（译按：请参考《法句经》，第三十三偈）佛陀如是说。心灵训练和身体训练是一样需要的。那么，为何不训练心灵，让它纯洁、强壮，如此你可享有禅修的安静，「内在禅定的喜悦」。

当内在平静开始充满心灵时，你会确切在真理的知识上有所进展。我们的经验是，在适当的指导下，这心灵内在的平静和纯净含光，每人都可获得，而无关他们的宗教或信仰，假使他们有真诚目的，准备在尝试期间服从指导的话。

关于这点，宗教导师只是个引导者（注：乌巴庆认为老师的角色，在学生进展中最为重要。他写到：「没有老师的帮助，学生无法达到纯净心灵的程度。」他视自己只是个引导者。但就像曾横越崎岖地势的旅人，他有力量排除某些障碍，因此加快学生洞察力的进展。这就是他常使用「合格」一词来描述老师的意义所在）。然而，专注力量增进至完美的成功，全赖学生的正勤、正念。达到初禅或近分定，祇是要进展到更高成就之前的一个成果。

当学生持续练习，能完全控制自己心灵时，他可进入专注状态，并逐渐自我发展而得到一些成就，且带给他超凡的力量。不过，这种在世俗界带来超凡

力量的练习，佛陀并不鼓励。佛陀发展专注的唯一目的是要拥有证道必要的心灵纯净和力量。

佛教中有四十种专注方法，其中最著名的是安那般那念（出入息念），那是诸佛遵循的方法，专注于呼吸。在「国际禅修中心」的学生，我们会敦促他将注意力集中于鼻底上唇处，调和呼吸进出的动作，静观吸入呼出，以协助学生培养专注力，达到心专注于一境。不管生命的起源，是佛教所说的来自个人行为的精神力量（行蕴），还是天主教揭示的发始于上帝，生命象征都是一样的。它是潜在于人身体的节奏、悸动，或振动。事实上，呼吸是生命象征的一种表现。注意呼吸的安那般那念静坐法为禅修中心所采取。它很大的优点是呼吸不仅自然的，而且要集中注意于它，排除所有的杂念，随时都可利用它。人祇要坚定努力集中意志，就可首先缩小思绪范围到鼻子周遭，然后在上唇上一点，祇接触到呼吸的热气，呼吸也变得愈来愈短。没有理由说，一位用功静坐的学生，在几天训练中，不能够获得稳固的心专注于一境上。努力方向正确时，总是有静坐进步的指标，这种指标是以视觉象征外表方式，用一些黑白东西的形式来对照。首先，看到的形状是云或棉花，有时是白色东西的形状，例如蛛丝、花或碟子。可是当注意力愈来愈集中时，他们呈现像闪电、光点、小星星、月亮，或太阳。假如在静坐中出现这些指标（当然，这时是闭目的），那么就可认定专注已然建立。此时，最重要的是，学生在短暂放松之后，尝试尽快返回有各类如「光」指标的专注状态。

「专注力弱的学生，在练习中不能有好的进展，就像一个人骑着野马旅行，没有能力控制缰绳一样。所以我提醒你，不要被心主宰，要用革命精神来驯服它，利用它。」你能做到这样时，你已预备好，可转换到毗婆舍那，以洞察最终真理，享受涅槃平静。假如能将注意力集中于鼻底某点，而有小光点停止不动某些时间，这是比较好的，因为此时，已达到所谓的近分定。

「心本纯净」，佛陀说到：「然而，因吸收不净之物，而受污染。」同样地，就像盐水可以蒸馏成纯水一样，观呼吸的学生最后也可除去心中的杂物，使心到达纯净的状态。这就是植基于善的专注练习所产生的力量。

慧

我现在要开始谈到佛教的哲学内涵，即八正道的第三阶段，慧或内观。

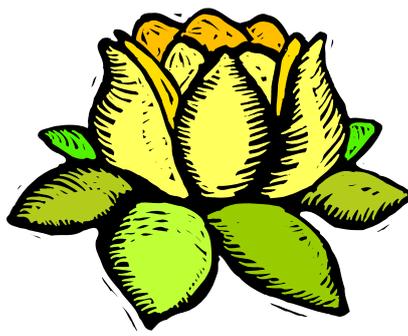
慧的两个部分是：

- 一、正见
- 二、正思惟

求真理的正思惟，是佛教的目的和目标，而正见则是对内外心灵和物质的分析研究，以臻正觉真理。心之所以如此称呼，是因为它倾向觉受；色蕴体之所以如此称呼，是因为它持续变化。英文中这些名称很接近，可是意义不正确。

严格来讲，心一词用于下列：

- 一、意识
- 二、感受
- 三、想念
- 四、意志力和精神性质（行）



这四者，加上物质状态的色蕴，组成了我们所谓的五蕴。佛陀将所有精神和物质存在现象，简括为五蕴，事实上，这存在现象是心理和物质共同存在的连续体，祇是被一般大众误解为身见或自我。

在正见时，学生进展至此，已培养出强而有力的专注能力，将注意力集中于他的自身内。藉由内省禅法，首先分析研究物质的本质，接着是心和精神状态。他感觉，有时也看到极微的真实状态。他开始了解，物质和心一直在改变——无常和短暂。随着他的专注力的增加，内在力量本质愈来愈清晰。他不能再否认这五蕴是苦的。他渴求一种超脱痛苦的状态。透过不断的练习，他最后可以解脱痛苦的束缚，从世俗进入超世俗状态，达到涅槃。此时，他解脱了：一、我见。二、疑。三、对戒规和仪式的执着。更进一步的练习就可以进入解脱的第二阶段——慧的层次，其中感官渴求和瞋恚将会减少，藉由持续的练习，行者就没有任何欲望或瞋恚。最后他体验了完全解脱的阿罗汉境界，这也是最终目标。每个经验涅槃的人，他可以随心所欲，多次重复这种经验，进入证果的阶段，并沉浴在涅槃宁静。

这藉由涅槃体验的内在宁静是无与伦比的，因为它是出世间的。相较于此宁静，我曾提到的禅定或内在宁静，就微不足道了。涅槃的内在宁静，带领个人超越所有存在的层面，而禅定的内在宁静仍会使人停留在这些存在层面。

智慧的培养和洞悉存在真义和涅槃的内观，端赖直接的禅修练习。在我们的中心，当学生在练习出入息禅修几天后，已经达到某程度的专注（最好到达近分定）时，训练课程更改为毗婆舍那或内观。这需要利用已经修得的强大的专注透视力，并且要检查个人的一切内在倾向。学生被教导去感受自身有机体

正在进行的过程，在这过程中，学生可经历会发生在所有人类身上的反应。当学生全神贯注于这种自然结果的感觉，他生理、心理上自然会了解到，他的生理身体最终祇是一团会改变的物质。这是佛教无常的根本概念——改变的本质，会发生在宇宙中任何东西上，不管它有生命或无生命。他也可以因此推论出，苦或不幸与生命合一。这是真实的，因为一个生命的构造，是由极微组成，而这所有原子是在持续燃烧的状态。最后他可以了解无我的概念。你叫呈现在你面前的物质为「物质」，事实上，没有这种不变的物质。随着禅修的进展，学生自会了解，没有所谓的「自我」，也没有这样东西做为生命的中心。最后，他会革除内在的自我中心论——在心理和身体两方面。那时他因禅修而呈现新的外观，验证了一个事实，任何发生在宇宙的事情，都遵守因果律。他利用慧眼，知道个别的自我，本质上是虚幻的。

(资料来源：乌巴庆。《当代南传佛教大师》，第十三章

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

2008.4.15)

课题八：声闻乘

第九堂

（一）教学重点

让同学反思解脱的喜悦和独善其身的局限

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 解脱的喜悦
- 声闻乘行者独善其身的局限

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏、享受清净解脱的喜悦。
- 在缘起相依的世间，真诚地与众同乐，分享证悟的喜悦。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 三张下棋的照片
2. 文章「一个人去旅行，真正享受独处之乐」
3. 文章「将欢喜布满人间」

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示三张下棋的照片(附件 1)。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 一个人下棋快乐，还是两个人下棋快乐？ ➤ 两个人下棋快乐，还是很多人陪你下棋快乐？ <p>* 教师也可以选择展示单人独舞、双人社交舞、及年青人在街头跳集体舞的照片。</p> <p>带出主题： 独乐乐，不如众乐乐 (附件 2)。</p>
		形式	展示图片
II.	探索理解	内容	<p>1. 派发文章女作家王星凡的「一个人去旅行，真正享受独处之乐」及星云大师的「将欢喜布满人间」。</p> <p>2. 让学生阅读文章，并反思「独乐」及「与众同乐」的喜悦。</p> <p>活动：辩论比赛 题目：「独乐乐」与「众乐乐」，何者较乐？</p> <p>3. 让学生分组。</p> <p>4. 安排其中一半组别支持「独乐乐」的主张，另一半则支持「众乐乐」的主张。</p> <p>5. 让每组组员经过分析和讨论后，就所代表的主张提出理据和生活实例，准备作课堂辩论比赛。教师和台下学生充当评判。</p> <p>6. 以抽签的方式，决定在辩论中对垒的组别。</p> <p>7. 以淘汰的方式，选出最后两强，然后作总决赛。</p> <p>8. 归纳在辩论中双方提出的要点作总结。</p> <p>* 每组辩论的时间不宜太长，提示学生把握重点，不要离题万丈。</p> <p>小结： 有些人沉醉在独处的时空，有些人却向往社交活动、喜爱分享的乐趣。两种享受快乐的方式之间并不存在优劣对错，只是个人喜好和选择的问题。当然，从利他的角度来看，后者则更胜一筹。</p>
		形式	辩论比赛

		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 文章「一个人去旅行，真正享受独处之乐」 ➤ 文章「将欢喜布满人间」
III.	认识	内容	<p>解说「声闻乘的反思」(参阅课堂资料 8.9.1)</p> <p>总结： 在佛法的解脱道上，声闻乘的行者透过了解四圣谛、修持八正道，获得离欲的安乐，然而在得证涅槃，脱离轮回之后，未能享受与众同乐的喜悦，亦未能明白缘起中道的妙法。这是声闻乘行者独善其身的局限。</p>
		形式	教师直接讲授
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>让学生以生活例子说明如何由「独乐」转为「与众同乐」。</p>
		形式	反思练习

课堂资料 8.9.1

声闻乘的反思

（一） 流转六道轮回，风险高，苦多乐少。唯有究竟断除烦恼，出离生死苦海，才有真正的幸福。

（二） 四圣谛、八正道的修行是以正见为主导，而正见的培养是建基于对事物的如实了解和能够面对现实。所以时常自欺欺人和活在妄想，是会长养愚痴、障碍正见的。

（三） 涅槃不是生命的尽头，而是烦恼和痛苦的寂灭，生死束缚的解除。涅槃是不能再以凡夫“有无”或“生灭”的角度来测度和理解的，它是生命的究竟归宿和最大的幸福。

（四） 声闻行者虽然能出离生死，入圣者之流，但从利他的角度和证悟的深浅而言，还是未究竟。声闻行者是为自了生死而发出离心，急断烦恼，而得入涅槃；他的证悟只能利益自己和身边的一些人。同时因为急断烦恼，而不是以寻求真理为修行的理想，所以只能证得缘生法的无常、苦、无我，但是还未能证得甚深不落二边的缘起中道。

(释衍空。《正觉的道路》上卷，62页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

一个人下棋

机械式棋盘

(资料来源：工业技术研究学院 工业技术与资讯 191 期 2007 年 9 月号
<http://college.itri.org.tw/TopicLearn.aspx?id=56>)

两个人下棋

(资料来源：

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

广州逢源街，温总理看居民下棋
2005-09-16 14:45:47 南方日报

(资料来源：南方网

http://www.southcn.com/news/gdnews/zygz/wen2005/pics/200509160335_546994.jpg
2008.4.15)

附件 2

《孟子·梁惠王下》

孟子曰：「独乐乐，与人乐乐，孰乐？」齐宣王曰：「不若与人。」孟子曰：「与少乐乐，与众乐乐，孰乐？」齐宣王曰：「不若与众。」

孟子问齐宣王：「独自欣赏音乐的快乐，比起与别人一起欣赏音乐的快乐，哪一种更快乐？」齐宣王说：「不像与别人一起 (那么快乐)」孟子再问：「与少数人一起欣赏音乐的快乐，比起与多数人一起欣赏音乐的快乐，哪一种更快乐？」齐宣王说：「不像与多数人一起 (那么快乐)。」



附件 3

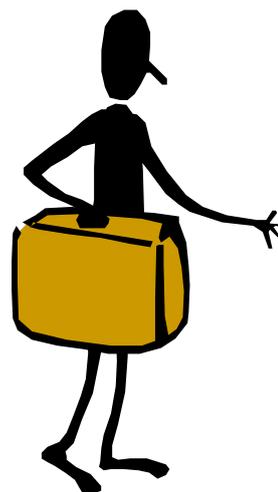
一个人去旅行，真正享受独处之乐 (节录)

独自旅行，一直吸引我的不是那孤独的感觉，而是上路时的洒脱。决定了目的地便上路，想出发便意志高昂地行走，累了便在各式陌生的旅馆里沉沉睡去。喜欢摄影，在中意的小溪面前消磨个把小时也无所谓；习惯穷人方式的旅行，不必担心旅伴不陪我自虐。一个人旅行，总能看到最美的景色。

与人共处时，我们在扮演着不同的角色，无论是否称职，总是沿着既定的轨道前行。有的人宁愿面对别人，也不敢单独面对自己。其实，独处的人是最自由的，可人们习惯了自己一贯的角色，面对这份自由时，反而显得不知所措。于是，甚至有人对独处产生很直觉的联想，以为独处就等于寂寞与空虚。

疲累的身体一躺下来便可得以休息，然而，日积月累的心灵疲累惟有在独自一人时，才能彻底地释放。虽说君子不欺暗室，但独处时，你既可以尊贵如君子，亦可浪漫如仙子，或是天真幼稚得像个小孩；又可以胡闹如野马，懒惰如猪。你大可忘却你的所谓自我形象，任情任性地发泄，更可以静思内省。因为灵魂上的积垢，也只有单独面对自己时，最无所遁形。于是，在宁谧的冥想中，你怯咎的灵魂自然会得到净化。

每个人都要走一条自己的路，我们来这世上时是一个人，去时也不可能结伴，做人终究是要孤单的。



(资料来源：王星凡。《女人一生要做的 80 件事》。中国言实出版社，2006。
<http://www.du8.com/novel/html/20070717/1008/63974.html> 2008.4.15)

附件 4

将欢喜布满人间 (节录)

一九九二年，我在洛杉矶主持国际佛光会成立大会时，以「欢喜与融和」为主题发表演说，获得在场中外人士一致赞同。会后，许多人很好奇地问我：为什么会想到这么一个美妙而又深切时弊的主题？其实，「将欢喜布满人间」是我从小到大对自己一贯的期许，多年来实践的结果，我深深感到：唯有人人布施欢喜，才能相互融和，世界和平、天下一家的理想才能达成。

记得我童年时，家乡生活贫苦，常常见到左邻右舍的人家动怒吵架。出家以后，我又时时目睹一些同道习于给人难堪。及至弱冠，走出山林，从事弘法活动，接触社会百态，更是经常看到一些人以磨人为乐，以损人为快。对于这些情形，我深以为憾，故自幼至长，一直立志要将欢喜布满人间。

八、九岁时，每当家人出门以后，我就开始整理环境，不但将家里打扫得窗明几净，纤尘不染，还钻到炉灶里，把草灰全都耙出来；蹲在水沟边，将树叶污泥掏干净，并且煮好饭菜等候家人回来。每次看到他们一进门惊喜的神情，心里也不自觉地高兴起来。

十二岁那年，我剃度出家，旋即进入佛学院读书。在课余时，我不但发心从事典座、行堂、司水、香灯等工作，而且总是想尽方法，做得尽善尽美。凡是别人不愿做的苦差事，我也都自动前往处理。十年的丛林参学生涯，在服务奉献中，我获得甚深法喜，在给人欢喜上，自己也有了更进一步的体会。



一九四九年，我随着政府来到台湾，尽管身无长物，食宿无着，然而把欢喜带给别人的念头未尝稍减。当道友失意时，我鼓励安慰；当同参病重时，我前往照顾。看着大家从苦难中站起来，在困厄中成长，我同感喜悦，也深深地体悟到：给人欢喜不一定是物质上的往来，最重要的是自己肯用一点心意来和别人结缘。

今日的社会尔虞我诈，暴力充斥，这些都是由于人类的心灵枯竭，以致于不能将人性中最尊贵的欢喜心展现出来。因此，对于到处可见的乱象恶习，我们与其痛心疾首，倒不如平心静气地自我期许：从今天开始，尽一己之力，将欢喜布满人间！

(资料来源：星云法师。《星云文集 — 皆大欢喜》。佛光山全球资讯网
<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/books/delectus/history/03-06.htm> 2008.4.15)

教师资料 8.9.1

罗汉、菩萨、佛陀是甚么？

是的，许多人对于罗汉、菩萨、佛陀的意义，不能明确的了解，甚至信佛多年的佛教徒们，也有捉摸不清之感。

佛教的法门，照北传系统的看法，有大乘与小乘之分，小乘是专修解脱道的，大乘是修菩萨道的。菩萨道是人天道及解脱道的相加，也就是说，解脱生死而仍不离生死，以便随类化度有缘的众生者，便是大乘的菩萨道。

解脱道的最高果位是阿罗汉，简称罗汉，罗汉是小乘圣人，小乘的最高果位有两种：一是声闻圣者，由于听闻佛法，从佛的言教而修四谛法（苦、集、灭、道）及三十七菩提分而得解脱道的，那就是罗汉；一是生在无佛之世，自修十二因缘法（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）而自悟解脱道，自了生死的，那便称为缘觉或辟支迦佛。声闻与缘觉，同属于小乘，小乘分为声闻乘与缘觉乘，所以又称小乘为二乘。这二乘是自求了生死，自求人涅槃的，他们绝对厌离人天的生死道，所以不愿再来度众生，不能称为菩萨，也不能成佛。

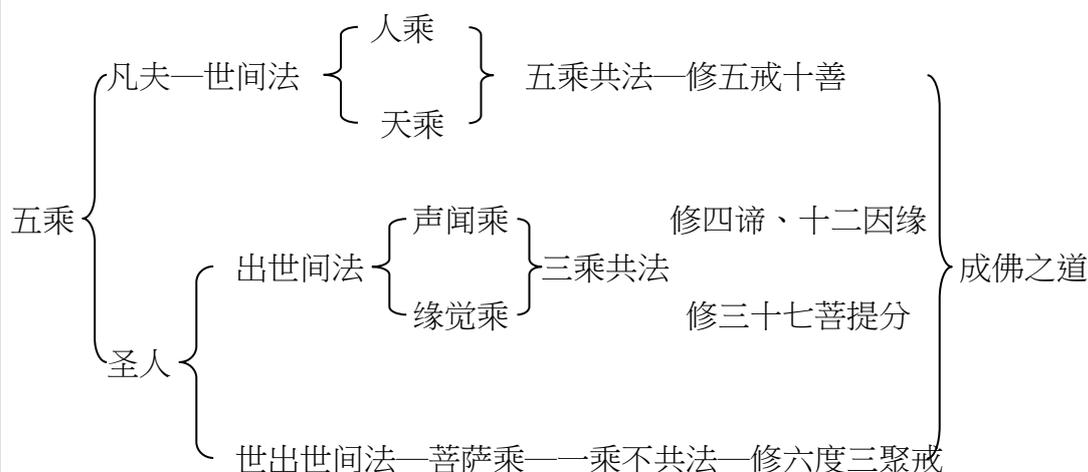
如果要成佛，必须要行菩萨道，菩萨道的主要法门是六度法（布施——财施、法施、无怖畏施，持戒——诸恶莫作众善奉行，忍辱——难忍能忍、难行能行，精进——勇往直前、百折不挠，禅定——心摄一境、不动不摇，智慧——清明朗澈、自照照人），三聚戒（无一净戒不持，无一善法不修，无一众生不度）。从最初发最上心——大菩提心、慈悲心、空慧心，经过三大无数劫，便可达到成佛的目的。大乘的菩萨道，只有菩萨所行，不共小乘，所以称为一乘。

人天道是为生到人间天上而修的善法，小乘道虽不贪恋人天道，也不否定人天道的价值，小乘的解脱道乃是人天善法的升华超拔，人天善法也是菩萨一乘道的根基。因此人乘及天乘的善法——五戒及十善，乃是二乘与一乘的共通善法，故称人天善法为五乘（人、天、声闻、缘觉、菩萨）的共法。

小乘或二乘的解脱道，也是菩萨道的共通法门，菩萨不修解脱道，那便不是菩萨道而仅属于人天道，所以小乘的解脱道称为三乘（声闻、缘觉、菩萨）的共法。

唯有菩萨道，才是大乘或一乘的不共法。

为了便于记忆，现将五乘区别列表如下：



从这一表上，我们便可知菩萨道，虽称一乘法，但却是三乘共法与五乘共法的汇归于一乘；小乘虽称三乘共法，但却是五乘共法的升华；五乘共法虽冠以五乘二字，其实仅是人乘及天乘阶段的善法而已。（按以「五乘共法」「三乘共法」「大乘不共法」，统摄一切佛法，开显由人而成佛的正道，乃是太虚大师的创见。）

人天乘是世间法，依旧是生死法，仍有生死的漏洞而不能航出生死的苦海，所以又称世间法为有漏法；小乘虽是自了汉，但却已是不受生死的出世圣者，故而出世间法又被称为无漏法。

菩萨，有凡夫有圣人，菩萨共分十信、十住、十行、十回向、十地、等觉、妙觉的五十加两个阶位，十地以前的四十个阶位，全是凡夫，从初地以上的十二个阶位，才是圣人，表中所列的菩萨，是指圣位说的，因为佛典中通常称的菩萨，如不标明地前菩萨，也多是指的地上圣位菩萨。

小乘圣者不求成佛，但求入于涅槃，涅槃的境界，从本质上说，大小乘是一样的，不过小乘入于涅槃之后便安住于涅槃了，不再度众生了，大乘的涅槃是虽入涅槃而不即住于涅槃，并以生死也是涅槃的同一性，所以称为「生死即涅槃」，所以称为「无住处涅槃」，这是大乘圣者的境界。

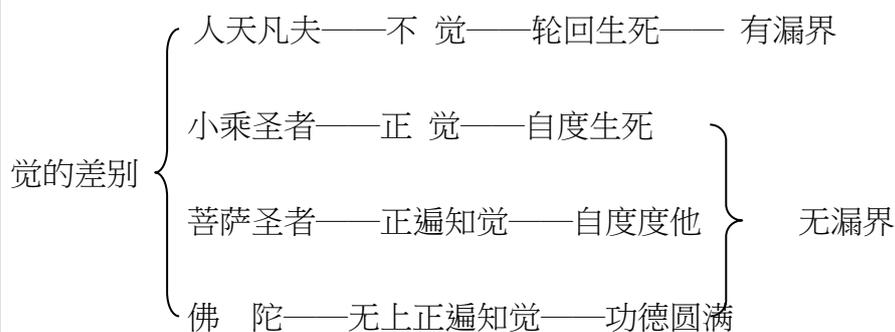
小乘涅槃，是由断了我执——烦恼障而得，所以小乘的罗汉，若从解脱道的境界上说，相当于大乘的第七地或第八地菩萨。菩萨道的圣者，是由断了法执——所知障及我执——烦恼障的各一分，而亲证真如法性的一分，进入初地阶位；从断烦恼障的程度上说，罗汉同于七地或八地菩萨，从断所知障的程度上说，罗汉仅相当于菩萨的第七信位。因为，断烦恼障（我空）即解脱生死，

断所知障（法空）即不离生死，解脱生死即入涅槃，不离生死即度众生，解脱是慧业，度生是福业，福慧双修是菩萨业，福慧圆满便是成佛。因此，若从度生的福业上说，罗汉仅同于初发心菩萨的第七个阶位，距离初地菩萨尚有三十三三个阶位，在整个成佛之道的全程之中，初地菩萨已经走了三分之一（第一无数劫已满），八地菩萨已经走了三分之二（第二无数劫已满），十信菩萨尚在即将进入三大无数劫的预备阶段哩！

因此，如果罗汉要想成佛，必须回小乘向大乘，从第七信位上慢慢修起来。但是罗汉入了涅槃之后，短时间内很难回小向大，所以修了小乘道，几乎就跟佛道绝了缘，于是，有的大乘经论，竟将小乘与外道相提并论而大肆贬斥。其实，如照法华经的观点，真的阿罗汉，必定能够回小向大，法华会上的诸大比丘比丘尼，也多是从小乘入大乘的阿罗汉。

回小向大也有两种人：一种是一向修的小乘道，如果再从罗汉位上回入大乘，便得从大乘的七信位上起修大乘法；一种是曾经修过大乘法，后来退入小乘道的罗汉位后再进大乘道，那就要连带他们先前修过的大乘位加起来算了，比如舍利弗在往昔生中，已曾修道第七住的大乘位，后来退入小乘，证到罗汉果后再来进入大乘一样。大致说来，如果先曾修习大乘法，退失之后再入大乘法，一念回心向上，即可进入初住位，或曾经已有深厚的大乘基础，退失之后再入大乘，一念回心，即可证入初地以上的菩萨圣位了。当然，罗汉回小向大，只是福业不够大乘的圣位，他们的慧业——解脱功用，决不会也连带着退入凡位的。

佛是佛陀的简称，佛陀的果位是菩萨道的究竟位，所以也可将佛陀称为究竟菩萨；佛陀的果位也是解脱道的究竟位，故又可将佛陀称为究竟阿罗汉，阿罗汉有应受人天供养而作人天福田的意思，因此，应供也是佛陀的十大德号之一。佛陀是自觉觉他觉满或无上正遍知觉的意思；菩萨是觉有情——自觉觉他或正遍知觉的意思；小乘的声闻缘觉，也都有正觉或自觉的意思；人天凡夫便是未得正觉的痴呆汉了！现在且将五乘以其所得菩提（觉）的程度别列表如下：



另有一点，在中国传说中有关罗汉的生活形态，必须加以澄清。中国的佛教徒们，由于发现中国的佛教史上，曾有寒山、拾得、丰干、布袋和尚等的怪异奇特；南泉斩猫、归宗断蛇等的大用现前；或有弄船江上，或有吊影崖岛，或有混迹市廛，或有张弓舞叉，或有学女人而戏拜，或有取肥肉而大嚼——禅宗的不存规则的超佛越祖的作风。因此而往往把懒惰肮脏不修边幅不守律仪的出家人，称为罗汉型，视为罗汉化现，中国的佛教绘画及雕塑中，也就把罗汉的圣像，表现得仪态乖张，衣履不整，或者是暴牙裂嘴，面目可憎。（注十六）

事实上，我们从小乘经律中所见到的罗汉生活，乃是最重律仪的，只有六群比丘（僧中的捣蛋鬼），才会像中国传说中的罗汉那样。这种歪曲观念如不纠正，实在是对罗汉的大侮辱。

相反地，中国人心目中的菩萨，倒是垂眉低目，瓔珞披戴，庄严万状的。其实呀！菩萨的报身固然是庄严的天人相，菩萨的化身为了随类应化，也随机摄化，往往化成各色各类的身分。所以，中国人说的罗汉型，实在说成化身的菩萨比较妥当。罗汉必是出家的僧尼，僧尼是佛法的住持者，也是佛法的表证者，罗汉不可随随便便，否则即有碍佛教的声誉；菩萨没有固定的身分，目的是开化众生，并不要求众生知道他是菩萨，菩萨固可以示现福德庄严的天人相，如有必要，往往也化身为外道屠夫乃至魔王，纵然如此，也不致于损及佛法的声誉。

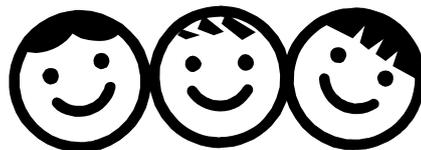
可见，中国的佛徒们，该把这个歪曲的观念，纠正过来了。

注十六：（一）康未京兆虾子和上，印心润山而混迹闽中，沿江岸拾虾蛄以充食，暮卧白马庙纸钱中。五代梁世有布袋和上在四明奉化，其袋中藏有木履鱼饭、菜肉瓦石等物。以上均见佛祖统纪卷四十二（大正藏四十九册三九〇页）。（二）宋真宗时，婺州沙门志蒙徐氏，衣锦衣，喜食猪头，言人灾祥无不验，呼人为小舅，自号曰徐姐夫，坐化时遗言吾是定光佛。奉其真身，祈祷神应不歇，世目之猪头和上——佛祖统纪卷四十四（大正藏四十九册四〇三页）。（三）南北朝时有宝志大士，跣足锦袍，以剪、尺、镜、拂、柱杖、头负之而行，儿童见者哗逐之，或微索酒，或屡日不食，尝遇食鳖鱼者，从求之，食吐水中皆成活鱼。参阅佛祖统纪卷三六（大正藏四十九册三四六页）。

（资料来源：圣严法师。《正信的佛教》。台北：法鼓文化）

教师资料 8.9.2

李嘉诚：我的第三个儿子



各位嘉宾、各位朋友：

我是李嘉诚，今天能够参与此盛会，接受福布斯杂志及福布斯家族颁予此终身成就奖，实在是非常荣幸，感谢你们今天与我一同分享这欢乐时刻。

对我来说「终身」一词给人的感觉是巨大沉重的，令人不得不反思自己走过的道路。

我成长在战乱中，回想过往，与贫穷及命运进行角力的滋味是何等深刻，一切实在是毫不容易的历程。从 12 岁开始，一瞬间已工作 66 载；我的一生充满了挑战，蒙上天的眷顾和凭仗努力，我得到很多，亦体会很多。在这全球竞争日益激烈的商业环境中，时刻被要求要有智慧、要有远见、要求创新，确是令人身心劳累；然而尽管如此，我还是能很高兴地说，我始终是个快乐的人，这快乐并非来自成就和受赞赏的超然感觉；对我来说最大的幸运是能顿识内心的富贵才是真的富贵，它促使我作为一个人、一个企业家，尽一切所能将上天交付给我的经验、智慧和财富服务社会。

我常常想，如能把人类历史中兴衰递变的一切得失，细列在资产负债表上，最真实和公平的观点会是甚么？今日，经济全球化进程带来的种种机会会引向何方？对贫富悬殊加剧的担忧，价值观的冲突带来的无奈，谁能安然无虑、处之泰然？人类能否凭仗自己的力量克服及超越自然环境的困局和疾病的痛楚？在充满分歧的世界中，个人的善意、力量和主观愿望是否足够建造一个公平公正的社会及为每一个人的明天带来同样的希望？

作为企业家，我们都知道寻找正确的资本投资的重要性，而社会资本像其他资产一样是可以量化的，社会资本包括的同理心、同济心、信任与分享信念、社区参与、义务工作、社会网络及公民精神等等，这些全属可量化和有效益的价值，是宏观与微观经济层面之间最重要的联系；同济心是人性最坦率及强而有力的内心表达，能建造、能强化、能增长及治疗和消除痛楚，我们都应乐于参与投资。

为此，我于 1980 年成立了基金会，他是我的第三个儿子，他早已拥有我不少的资产，我全心全意地爱护他，我相信基金会的同仁及我的家人，定会把我的理念，通过知识教育改变命运或是以正确及高效率的方法，帮助正在深渊痛苦无助的人，把这心愿延续下去。

在华人传统观念中，传宗接代是一种责任，我呼吁亚洲有能力的人士，尽管我们的政府对支持和鼓励捐献文化并未成熟，只要在我们心中，能视帮助建立社会的责任有如延续同样重要，选择捐助资产如同分配给儿女一样，那我们今天一念之悟，将会为明天带来很多新的希望。

各位朋友，有能力选择和作出贡献是一种福份，而这正是企业家最珍贵的力量。我们有幸活在一个充满机会及令人兴奋的时代，我们拥有更多创意、更多科技、更多时间、甚至更长的寿命。各位都是个别专业领域的顶尖人物，有智慧和信心，你们富有开拓精神、付出努力，过着有意义的生活。同济心不是富裕人士专有的，亦并非单单属于某一阶层、国家或宗教的；通过决心及自由发挥，它可创出自己的新世界，一个能体现集体力量、具感染性的大同社会，因为这工作是永恒的，而其影响力也是无穷无尽的。让我们大家一起同心协力，不要再犹豫，拿出我们企业家豪迈的精神和勇气，让我们选择积极帮助有需要的人重塑命运，共同为社会进步赋予新的意义。

再次深深感谢各位。

二〇〇六年九月五日
于新加坡接受「马康福布斯终身成就奖」致词

资料来源：李嘉诚基金会网页 (<http://www.lksf.org>)