

佛教義理

第一課 四聖諦資料

姓名：_____

(學號)：_____ ()

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

資料來源：(釋衍空。《正覺的道路》上卷，64

醫心佛緣 苦海明燈

生，要靠醫生接生，帶新生命到世上來。

老，年老體弱，要靠醫生保養，享受健康晚年。

病，有些毛病需靠醫生才能治好。

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

醫生開業，有人送「苦海明燈」四字的牌匾給醫生，其實是不明所以，用錯字詞。

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

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

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

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

資料來源：勞永樂 明覺

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

討論內容

專題報導:小兄妹獨留家中10分鐘 玩火惹禍嚴重燒傷

屯門一母親在離家十多分鐘後，獨自留在家的一對小兄妹醒來玩火，燃著床褥引發大火，消防員到場破門才把兄妹救出，兩人情況分別嚴重及危殆，其母在悲哭間涉嫌疏忽照顧兒童被捕...

相關討論

應用苦諦的地方

1. 兄妹兩人情況分別嚴重及危殆，他們有什麼苦？
2. 母在悲哭間涉嫌疏忽照顧兒童被捕，她有什麼苦？

應用集諦的地方

1. 假如你是母親，你會獨自留一對小子女在家嗎？
2. 假如你是母親，你沒有留下一對小子女在家，這場火災還會發生嗎？
3. 母親在離家十多分鐘，結果造成悲劇，原因是什麼？。

面對生命中的不能再，我還是要… …

- 觀照自身經驗，領悟世間無常的實況
- 反思自己如何面對無常等痛苦，是否會因為渴愛、依戀和不能接受現實而形成第二支箭的痛苦（痛上加痛）
- 勇於面對和接受不能改變的痛苦，積極處理所面對的苦況

分組討論和分析以下問題：

- 痛苦生起時的心理狀態是怎樣的？
- 痛苦可以解除嗎？
- 解除痛苦或過渡痛苦的具體方法是怎樣的？
- 如何生起「我還是要 … …」的動力
- 決心離苦如何重要？

完成「生命中的不能再，但我會」工作紙

生命中之不能再，但我會

以前我可以 _____ 現在我已經不能再 _____

(理解) _____

(處理) _____

(意義) _____

因為我的無知、憎恨和貪念，我就 _____

(理解) _____

(處理) _____

(意義) _____

但我會努力改善，希望可以 _____

(理解) _____

(處理) _____

(意義) _____

因為生命是可以改造，我會 _____

(理解) _____

(處理) _____

(意義) _____

生命中之不能再，但我會(範例)

以前我可以 向公公撒嬌 現在我已經不能再 和他談話，因為他已去世

(理解) 生老病死，是每個人必經的階段，公公也不例外，這就是無常

(處理) 我相信我跟每個人一樣，都有能力處理每個人都要承受的傷痛

(意義) 因為無常，從前我拖著公公的手和他傾談的回憶，變得很珍惜

因為我的無知、憎恨和貪念，我就 執着公公疼愛我，不明白這是「貪念」

(理解) 因為我們都需要別人的關愛

(處理) 因為我執着只要我乖一些，公公就會疼愛我多一些

(意義) 因為無論是那一種關係，人和人之間的相處都可以是很甜蜜的

但我會努力，希望可以繼續完成我的人生，無論如何，都要面對任何困難

(理解) 無論生活是苦是甜，我的生命暫時還未完結，還得好好地活下去

(處理) 我可以悼念公公，但不用執著傷痛

(意義) 無常的好處是，再痛的感覺都終會過去

因為生命是可以改造，我會珍惜現在的一切，努力完成公公對我的期望

(理解) 有些世事是不能改變的（如生老病死和無常）有些世事是可以改變的

（如生活態度）

(處理) 放下不能改變的，努力改善可以改變的

(意義) 無常令我懂得生命很珍貴，我會更珍惜自己的生命和別人的生命

放下

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

此時，坦山和尚趨前向那位小姐說：「姑娘，來吧！我背妳過去。」

緊跟在後面的沙彌，一直悶聲不響，心裡卻大惑不解：

「平時師父教導我們，不能接近女色，為什麼今天師父自己卻犯清規呢？」

沙彌雖有疑惑，但受平時師父嚴格教導的影響，

一時間，不敢在師父面前立即表態，但心中確實悶悶不樂。

事隔多日，沙彌愈想愈憋不住，於是來到師父面前：

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

坦山和尚聽了，很訝異地說：

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

資料來源：http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story017.htm

2007.8.10

小結

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

苦諦和集諦

	問題分析	事情是
苦	<p>分析痛苦的事實</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認清事實是怎樣的？ 2. 認清事實的真相是什麼？ 3. 認清事情的嚴重後果是什麼？ 4. 是八苦中的那一苦？ 5. 是三苦中的那一苦？ 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
集	<p>分析痛苦的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析造成事實的表面原因是什麼？ 2. 分析造成事實的核心原因是什麼？ 3. 是貪、瞋、還是癡？ 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

滅諦和道諦

	問題分析	事情是
滅	<p>滅除痛苦的目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滅除痛苦的目標是什麼？ 2. 滅除痛苦有什麼好處？ 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
道	<p>分滅除痛苦的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滅除痛苦的方法是什麼？ 2. 怎樣才能對症下藥？ 3. 如何通用三學去滅除痛苦？ 4. 如何通用八正道去滅除痛苦？ 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

四諦工作紙 (範例)

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