受念處

03

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.21 ～ P.23	無	**1.觀照自己的覺受**	1.1 能夠觀照自己的覺受，就能減少痛苦
		2.「樂」的現象與事實	2.1「樂」因欲望滿足而有，與苦密不可分 2.2 生命的本質就是苦
		3.修行的方法	3.1 觀受是苦 － 是離苦與產生智慧的修行方法

03 受念處

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.21	無	1.觀照自己的覺受	1.1 能夠觀照自己的覺受，就能減少痛苦

1. 觀照自己的覺受
   1.1 能夠觀照自己的覺受，就能減少痛苦
      1.1.1 你會發現這些覺受和情感，僅僅是暫時的現象，因此能少受一點苦
      1.1.2 痛苦的覺受：
         1.1.2.1 例如：擔心快樂消失的痛苦
         1.1.2.2 例如：受侮辱的痛苦

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.21 ～ P.22	無	2.「樂」的現象與事實	2.1「樂」因欲望滿足而有，與苦密不可分 2.2 生命的本質就是苦

2.「樂」的現象與事實
   2.1「樂」因欲望滿足而有，與苦密不可分
      2.1.1 三界之樂
         2.1.1.1 欲界之樂 – 凡夫有的多半是欲界的樂，是來自感官和心的活動
         2.1.1.2 色界之樂 – 色界是禪定天，天人體證禪定層次不同，體會的樂也有所不同
         2.1.1.3 無色界之樂 – 三界中最細微，它本身已不是一種感受，是近似於解脫的樂
      2.1.2 一切與我們感官所連結的樂，都是一時的、暫存的。
         2.1.2.1 例如飲食之樂：
            2.1.2.1.1 餓的時候，什麼食物都好吃；不餓的時候，什麼都不好吃。
            2.1.2.1.2 飲食之樂大多只在飲食的當下，幾個小時之後，又要再吃一次。
         2.1.2.2 例如聽好聽的音樂：
            2.1.2.2.1 原本是一件樂事，但一直反覆聽同樣的歌曲，就不會樂了
            2.1.2.2.2 你正好想睡覺，就可能覺得音樂是個干擾。
         2.1.2.3 例如抓癢的感受好極了：
            2.1.2.3.1 但是，這種樂也不能維持多久。
            2.1.2.3.2 如果繼續的抓癢，短暫的樂反而會變成痛苦。
   2.2 生命的本質就是苦

2.2.1 沒有一個眾生可以逃避無常，無常讓我們在生命中遭受苦難

2.2.2 有生就有苦，生命的存在就是苦的事實，愈去抗拒苦就愈痛苦。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.23	無	3.修行的方法	3.1 觀受是苦 －是離苦與產生智慧的修行方法

3.修行的方法

3.1「觀受是苦」－ 是離苦與產生智慧的修行方法

3.1.1 了解喜樂之中仍然普遍地存在著苦，並不是要我們變成悲觀、無望和自憐。

3.1.2 深入觀照苦的本質，將更能面對與接受苦，並且逐漸從苦中解脫

討論題目

1. 為什麼能夠觀照自己的覺受，所感受到的痛苦就會減少？

2. 樂從何而來？

3. 請分別說明三界之樂？

4. 請舉例說明一切與我們感官所連結的樂，都是一時與暫存的？

5. 為何生命的本質就是苦？

6. 請說明「觀受是苦」的修行方法？