|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4** | **體驗活動—過堂飯** |  |
|  |  |  |
|  | 學習目標：讓學生認識「心存五觀」的理念，及體驗佛教「行、住、坐、臥都是修行」的吃飯方法，從而思考……生命的意義。 |  |
|  |  |  |
|  | 活動地點：五觀堂 |  |
|  | 一張含有 建築物, 室外, 時鐘, 桌 的圖片  自動產生的描述 |  |
|  | 一張含有 室內, 桌, 食物, 房間 的圖片  自動產生的描述**五觀堂[[1]](#footnote-1)** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 基礎知識： |  |
|  | 佛寺的「飯堂」也稱「齋堂」。「過堂」就是僧侶進入齋堂，依一定行儀一起用飯的意思。 |  |
|  |  |  |
|  | 佛教指「行、住、坐、臥」皆是修行，「過堂吃飯」也不例外，亦是一門修行。 |  |
|  | * 就動作而言：進入五觀堂的路線、就座的位置、碗筷擺放的位置、吃飯時的姿勢、加飯添湯的動作及飯後離場的連串動作等，都有規定。
 |  |
|  | * 就程序而言：要按指示誦讀《二時臨齋儀》，早齋和午齋的內容略有不同。
 |  |
|  | * 就心態而言：要「心存五觀」，**[[2]](#footnote-2)**把吃飯作為靈性修養的過程。
 |  |
|  |  |  |
|  | 佛寺的「齋堂」亦稱「五觀堂」，提醒僧侶在吃飯時「心存五觀」。 |  |
|  | 「五觀」，即吃飯時應該觀想的五種思惟境界：[[3]](#footnote-3) |  |
|  | * 計功多少，量彼來處—面對供養，算算自己做了多少功德，並思量粒米維艱，來之不易。
 |  |
|  | * 忖己德行，全缺應供—藉著受食來反省自己，想想自己的德行是否受得起如此供養。
 |  |
|  | * 防心離過，貪等為宗—謹防心念，遠離過失，對所受的食物，美味的不起貪念，中味的不起痴心，下等的不起瞋心。
 |  |
|  | * 正事良藥，為療形枯—將所受的食物，當作療養身心饑渴的良藥。
 |  |
|  | * 為成道業，方受此食—為要有體力修行道業，才答應接受這頓齋飯。
 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動程序： |  |
|  | 1. 老師在指定時間前帶領學生到達五觀堂側門外排隊，等候寺方安排入座。
 |  |
|  | 1. 在寺方專人帶領下，學生安靜地按序進入齋堂。體驗活動期間禁語。
 |  |
|  | 1. 學生到達指定位置後，用雙手輕輕地把椅子拉出來，靜靜坐下。坐姿要端正，腰背要直，雙手不要放在枱上。
 |  |
|  | 1. 跟隨法師指示唱誦《供養偈》。**[[4]](#footnote-4)**
 |  |
|  | 1. 吃飯時，要「心存五觀」。**[[5]](#footnote-5)**
 |  |
|  | 1. 如需要加添飯菜，不用出聲喊叫，只要把碗放近枱邊，便會有專人添加飯菜。
 |  |
|  | 1. 吃完了飯，用湯或水盪盪飯碗內的淨飯或菜屑，然後全部吃進口裏，同時心中想著：「一粥一飯，當思來處不易；一絲一縷，恒念物力維艱。」
 |  |
|  | 1. 把空碗疊好，放回枱的前端，筷子放在碗旁。
 |  |
|  | 1. 跟隨法師指示唱誦《結齋偈》。**[[6]](#footnote-6)**
 |  |
|  |  |  |
|  | 教師參考資料：  |  |
|  | 二時臨齋儀**[[7]](#footnote-7)** |  |
|  | **《供養偈》** |  |
|  | 供養清淨法身毘盧遮那佛圓滿報身盧舍那佛千百億化身釋迦牟尼佛消災延壽藥師佛極樂世界阿彌陀佛當來下生彌勒尊佛十方三世一切諸佛大智文殊師利菩薩大行普賢菩薩大願地藏王菩薩大悲觀世音菩薩大勢至菩薩諸尊菩薩摩訶薩摩訶般若波羅蜜 |  |
|  | **（早齋時）** |  |
|  | 粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟常樂。 |  |
|  | **（午齋時）** |  |
|  | 三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供養，若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿。 |  |
|  | **《結齋偈》** |  |
|  | 薩多喃，三藐三普陀，俱胝南，怛侄他，唵，折隸主隸，準提娑婆訶。所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂，飯食已訖，當願眾生，所做皆辦，具諸佛法。 |  |
|  |  |  |
|  | 延伸學習：**[[8]](#footnote-8)** |  |
|  | 甲、學生閱讀《禱告的意義》： |  |
|  |  |  |
|  | 禱告的意義**[[9]](#footnote-9)** |  |
|  | 宗教教徒時時修行，常常禱告。天主教徒吃飯和睡覺前會禱告，伊斯蘭教徒每天禮拜五次，佛教徒吃飯前亦須禱告。那麼佛教徒的方式與其他宗教相同嗎？以下節錄台灣聖嚴法師的一次開示： |  |
|  |  |  |
|  | 作為一個佛教徒，時時刻刻不要忘掉了眾生的煩惱，眾生的苦難，隨時隨地想到這個世界是苦海，淨土不在我們這個世界，而自己但願能夠學習菩薩的精神，學習佛的態度。 |  |
|  | 佛的態度是菩薩的精神，是有智慧的，是有慈悲的。有智慧的人，自己是沒有煩惱的。有慈悲的人，是不會對環境失望和對他人的怨恨。因此，在華嚴經裏面有個叫淨行品。 |  |
|  | 《華嚴經》的〈淨行品〉裏面告訴我們，做為一個已經發了心的，初發心的，或者是已經發了願心，要學菩薩的人，你在任何時間都要想到當願眾生。比如說在吃東西的時候，當願眾生怎麼樣；要上大、小便的時候，當願眾生怎麼樣；要洗手的時候，當願眾生怎麼樣。隨時隨地是發的甚麼心？是慈悲心！ |  |
|  | 因此我們的所謂禱告，其實多半就是在發菩薩心，在發菩薩願，不是在祈求佛、菩薩—你給我錢呀，你給我名呀，你給我地位呀，你給我順利呀，你給我甚麼呀……。不是求這些，而時時刻刻想到自己不要有煩惱，時時刻刻要告訴自己是要為眾生設想，這是慈悲心。…… |  |
|  | 我們有幾位祖師們，編了有出家人在日常生活之中，經常要念的偈子或者是念的咒語，名字叫做「毘尼日用」。「毘尼」的意思是戒律的律，也就是生活的規律。裏邊在任何的一個時間，你都不要忘掉你要渡眾生，你不要忘掉你自己現在的身分。這個是做為一個佛教徒，也就是大乘佛教的精神。 |  |
|  | □□譬如說：我們在吃飯的時候是供養。因為我們能夠有飯吃，能夠聽到佛法，用佛法在修行，我們感恩三寶，感恩眾生。 |  |
|  | 感謝，如何地表達呢？□□就是說我現在有東西吃，但願我把我所有的東西奉獻給三寶。□□我有東西吃，但願一切眾生也都有東西吃，是這樣子的。□□這個念的是讚嘆，是供養、是布施的意思。…… |  |
|  | □□我們在做任何一樣事的時候，先要想到的是眾生，不是想到的是自己，這是大乘佛教的精神。□□真正的一個佛教徒是很少會想到自己的，都是要想到眾生。如果你想到眾生，你自己本身是不是會成長？你自己是不是會健全？你自己是不是會進步？你自己會不會努力？自己會不會健康？一定會了！因為你為了要奉獻，你為了要照顧，為了要關懷那麼多的眾生，你一定是打起精神來全力以赴，你一定是成就最多的。…… |  |
|  | □□因此，我們佛教徒常常說願眾生如何﹑如何的好，其實到最後，最好的是誰？成就最快的是自己！用這樣的心來成就自己，這□□不是自私心，這是慈悲心！阿彌陀佛。 |  |
|  | □□所謂禱告，即是發菩薩願，願能學習菩薩的精神，時時為眾生設想，奉獻。 |  |
|  |  |  |
|  | 乙、老師引導學生討論下列問題： |  |
|  | 1. 根據《禱告的意義》，有智慧心的人，是怎樣的？
 |  |
|  | 「有智慧的人，自己是沒有煩惱的。」 |  |
|  | 1. 有慈悲心的人，是怎樣的？
 |  |
|  | 「有慈悲的人，是不會對環境失望和對他人的怨恨。」 |  |
|  | 1. 所謂「行住坐臥都是修行」，是甚麼意思？佛教徒在吃每一餐飯前也要禱告，這具有甚麼意義？
 |  |
|  | * 修行就是學菩薩發慈悲心。「要學菩薩的人，你在任何時間都要想到當願眾生。比如說在吃東西的時候，當願眾生怎麼樣；要上大、小便的時候，當願眾生怎麼樣；要洗手的時候，當願眾生怎麼樣。隨時隨地是發……慈悲心！」
* 佛教徒禱告，多半就是在發菩薩心，在發菩薩願。「不是在祈求佛、菩薩—你給我錢呀，你給我名呀，你給我地位呀，你給我順利呀，你給我甚麼呀……。不是求這些，而時時刻刻想到自己不要有煩惱，時時刻刻要告訴自己是要為眾生設想，這是慈悲心。」
 |  |
|  | 1. 菩薩的精神，是使自己幸福？還是令人幸福？
 |  |
|  | 令人幸福。 |  |
|  | 1. 這種佛教精神，與論語所說的「己欲立而立人，己欲達而達人」**[[10]](#footnote-10)**，是否有相通的地方？
 |  |
|  | 十分相似。「己欲立而立人，己欲達而達人」的意思是先要「成就別人，令人幸福」，然後，自己才會得以成就，而感到幸福。 |  |
|  | 1. 佛教講慈悲，孔子講仁，孟子講惻隱之心，彼此有沒有相通之處嗎？
 |  |
|  | 十分相似。三者都是先天而有的，內在的，關愛別人的本心。 |  |
|  |  |  |

1. 西方寺香港菩提出版社提供照片。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 詳見中華電子佛典協會：《毗尼日用切要香乳記卷下》，取自http://tripitaka.cbeta.org/X60n1116\_002，20-6-2020擷取。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 張可：〈我與甘露寺的緣份〉，載世界華文作家交流協會編：《來一次尋找的旅行：世界華文作家看邯鄲》（台北：釀出版，2017年），頁195-196。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 詳見香港行腳僧團教務團：〈供養偈、結齋偈及其意義？〉，《佛教文化協會》，取自http://www.buddhism.org.hk/tendo/Article-2335.html，20-6-2020擷取。或見下附資料《二時臨齋儀》。 [↑](#footnote-ref-4)
5. 見上「基礎知識」部分。中華電子佛典協會：《毗尼日用切要香乳記卷下》，取自http://tripitaka.cbeta.org/X60n1116\_002，20-6-2020擷取。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 見下附資料《二時臨齋儀》。 [↑](#footnote-ref-6)
7. 這是供老師參考及深究的資料，由西方寺提供。 [↑](#footnote-ref-7)
8. 適合基礎較佳學生作延伸學習之用。 [↑](#footnote-ref-8)
9. 聖嚴法師大法鼓：《「供養偈」有何意義（聖嚴法師-大法鼓 0519）》，取自https://www.youtube.com/watch?v=FSnJuQ12Tec&feature=youtu.be，20-6-2020擷取。 [↑](#footnote-ref-9)
10. 語出《論語．雍也（二十八）》。子貢曰：「如有博施於民而能濟眾，何如？可謂仁乎？」子曰：「何事於仁，必也聖乎！堯舜其猶病諸！夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」中國哲學書電子化計劃：《欽定四庫全書．論語注疏卷六》，取自https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=51131&page=61，6-7-2020擷取。 [↑](#footnote-ref-10)