



# 印象還在，意象如何？

意象教育專題

釋見參 指導 / 釋宏興 編輯

生命是立體的；方法是平面的。  
意象教育讓身心與佛法對話，  
內化四諦、引發自覺。

## ■ 薪火相傳

香光尼眾佛學院於一百零三學年度，舉辦為期四天的意象教育研習營，由香光尼眾佛學院教師見參法師做課程設計，並有多位畢業學長擔任講師示範教學，除了全體在校同學外，還有多位法師與居士參與這次的研習營。

學院自民國九十一到九十三年，連續三年舉辦意象教育教學法系列課程，每年研習一個方法，由會談法、研討法到演講法，從理論說明到實際參與投入，分別將意象教育的方法實踐操作。

時間倏忽即逝，十年後的今日，再度舉辦意象系列研習營，有別於以往的是結合三種意象教學法，並以佛法的四聖諦為課程主軸，設計為佛教基礎課程，讓意象教育整合成套裝課程，而且有了佛法的風貌，直接體現佛法的修學。

## ■ 身心與佛法對話

此次研習營不在理論與方法的前導中展開，卻又緊扣意象教育的理念與運作，以故事和對話鋪陳，引人入勝，毫無約束與框架，學員們無需預設、準備，全然地放鬆自在，任由身心自然進入四層次，讓生命與佛法對話。每天都有新的意象主題，以啟發式、對話式引導，由生而熟，讓參與者自然而然融入。

課程設計以十字呈現，橫軸為佛法總綱四聖諦，縱軸為意象教育三方法，分別以圖案、故事、演戲及歌曲揭開序幕，每天都是嶄新的開始，短短二十分鐘的會談法在不知不覺中聚焦於當日的主題，為接下來的課程暖身鋪陳。

最好聽的故事當是自己的生命經驗。大堂的演講法中，講者娓娓道出曾走過的悲喜苦樂，重現切身經歷中的抉擇與割捨。透過四層次的反思，看到人性

的掙扎，如丟下一塊石子，激起漣漪波浪、蕩漾於心。接著，帶著心底被激起的漣漪波濤進入研討法，與精選的文章對話，讓意象從不同的思考中撞擊出新的火花，再到各小組深入交流。

從會談法、演講法到研討法，層層深入，引發個人的生命經驗，透過不斷地操作與薰習，進行深淺不一的交流，激盪彼此生命，改變個人的操作意象，喚起自覺與改變的動力。

## ■ 本期專題整理概念

本次研習營始於院長<sup>上悟</sup>下<sup>因</sup>法師的指導開示〈為誰風露立中宵？〉（頁30-31）院長說明意象教育的教育功能和學習的必要；而〈課程總覽〉（頁32-34）呈現研習營課程設計及教學目標，並追本溯源，回到〈意象〉（The Image）原文中一探究竟，受限於篇幅，本文只節錄基本的七段。

課程內容特別以苦諦為主軸，呈顯三方法與佛法結合的套裝課程，每一方法的示範演練之後，皆用最簡單的方法介紹意象教育的理念與運作。首先是會談法〈哪一類人？〉（頁35-37）凝聚共同焦點，引發學員們的省思與自覺；其次，演講法〈煙雨濛濛〉（頁38-45）是演講者多年生命經驗的酸甜苦辣，深深激起每個人的共鳴。原為兩小時的演講法教學，設計為二十分鐘，並輔以會談

法加強撞擊力；研討法〈亞伯站起來〉（頁46-65）取材自聖經，竟然出現意想不到的效果，從大堂帶領到小組演練，看到學員們不同想法的相互激盪，改變了原有的操作意象。



首次結合意象教育三方法，以四聖諦貫串，引導學員敞開心扉、投入分享生命經驗。



最後，〈碧漪蕩漾〉（頁 66-67）記錄了學員們的收穫與心聲。與您分享佛法修學的意象，感受自他生命的流動！

## ■ 一條回應時代的道路

香光尼僧團從民國七十四年引進意象教學法，七十八年正式組織教學研發組以提升教學品質。八十年開始，分別於圓光佛學院、馬來西亞的三慧佛學院教學實演。民國九十一年起，連續三年舉辦研習營，除了整理會談、研討、演講法的完整資料外，更將營隊的實際演練過程紀錄於《覺樹人華》與第八、九、十期的院刊《青松萌芽》中，前後投資了難以數計的人力、時間及財力、物力。

意象教育走過近三十年，至今有了初步完整的面貌。於內，開發了一條途徑，刺激對佛法的反思探索與內化，實現了個人解行融合的修學；於外，更影響佛法弘揚的品質與面貌，從講經的壇場跨越到民主社會的殿堂，「人人有主見，個個能參與。」開展了各家爭鳴，百樂諧奏的交響樂章。

佛法進入現代化，這是我們在肆應<sup>1</sup>時代潮流中所做的初步探索。雖然步履緩慢、能力有限，但我們將繼續分享所有的探索，也邀請有興趣的人參與，為佛法的內修外弘開創一條回應時代的道路。



滅諦課程情境設計的擺飾（Deco）——涅槃，為香光尼眾佛學院前教務長見雍法師最後遺作。

意象教育的發展從「教學」到「教育」；從「方法」到「佛法」，從未曾離開過佛法，也未曾離開每個真實的人。人的意象形成、轉換直到決定抉擇的那一刻，到底有著怎樣的過程？本文最後，以「四層次說故事」作為結束，也作為整個專題的開始。

<sup>1</sup> 肆應，謂各方響應。《淮南子·原道訓》：「是故響不肆應，而景不一設，呼叫仿佛，默然自得。」

---

## ■ 四層次說故事

人，從故事開始，  
有幾個人不愛聽故事？  
尤其是人的故事，你我的故事。  
四層次的故事好聽嗎？有什麼特別呢？

### 〔聽故事〕

聆聽，故事中有許多人事物，因為有了它們而精彩。  
隨著故事的高低起伏而歡笑、辛酸、流淚。  
在自己的生命經驗中，不斷探索人生的意義。  
原來相似的經歷，卻有天南地北的外貌，於是有了新的視野！

### 〔說故事〕

人生旅途中，與多少人事物邂逅，而交織成豐富的旅程。  
每一個事件都是如此獨特，帶來各種酸甜苦辣的感受。  
這些經歷影響了我的思維與人生觀。  
更決定了我的行事態度，形塑出個人的生命風格，我期待與人分享！

## ■ 聽來說去都是四層次



聽故事或說故事，都只是四層次的不斷展現，從不同的素材中，呼應了各種經歷，百味雜陳，衝激之後，改變了某些價值觀，或看待事物的態度，經由這一連串的過程，而個人有了新抉擇，展開新的生命樣貌。同樣的故事，激起不同的浪花，千姿百態，也都只是四層次的展現而已。



# 為誰風露立中宵？

院長研習營開示

釋悟因講 / 編輯組整理

「似此星辰非昨夜，為誰風露立中宵？買得我拌珠十斛，賺來誰費豆三升？」

清洪亮吉《北江詩話》卷一

## ■ 為了誰？

這次研習營叫做「意象教育研習營」。意象是什麼？意象教育又是什麼？

什麼是意象？我有一幅圖像，當年，我看到一個出家人站在台北北投的山上，長衫飄飄，衣角微微飄動，翩翩的模樣，好莊嚴。便萌了出家的意念。

出家後，我也有一幅圖像，曾經晚上在佛寺中，看到大雄寶殿中的韋馱菩薩，一個人站在那裡，腦海中一直浮現一句話：「為誰深夜立中宵？」為了誰？他在乞求功德嗎？他怎麼知道有誰要來呢？我問韋馱菩薩你在那裡做什麼？為什麼這麼晚了還站在那裡，為誰而站？

這使我聯想到：母親為了兒女而辛苦，如果在家人為了事業、愛人和家庭，那我呢？出家並不為了誰，我們不必為誰做，問自己「我可以為我自己做什麼？」如果人們願意讓我來服務，我願意盡自己的一份力，把角度調整好，本分做好，堅持下去。

這些圖像畫面，在我的心裡醞釀發酵，改變影響了我的選擇與決定，這就是意象對人的影響。

那什麼是意象教育呢？就是透過某些方法，帶領大家進入自己的內在，在個人的經驗中，都是如實的，可以看到自己的心，就像水中的月亮般，無論難過、生氣、感動的經驗，都會浮現出來，但水中的月亮是誰？其實就是自己，從中看到了自己，是自己映現了自己。

生命貴在個人的經驗，是不可言宣的，只有自己知道，每個人有自己的經驗，要如實知，才是真實的活著。同件事，每個人的感受不同，這才珍貴，沒有標準答案，是活潑的、個人的，且充滿感激的，這些都是每個人片段的覺知，但覺知的背後，浮現什麼念頭？每個人所緣境不一樣，修行一定要親自體驗，

---

更要掌握方法整理，爲什麼難忘？不是只在哪一幕，而是內心覺知的那一念。

教育不是給你標準答案，而是聽到一句話，意識出現了什麼意象，這就叫做意象。意象教育是很好的教學法，要刺激大家的思考，參與這個課程需要打開六根，要完全地投入，透過教育讓自己的意象打開。教育的可貴一定要穿過思想，這樣才有改變，但是改變的不是外在世界，而是自我的內在意象。

## ■ 意象的道場

今天喝的咖啡和昨天的不一樣，和明天的也不一樣，每個人都在畫自己的一幅畫，和我的絕對不一樣，而我們允許不一樣。雖然不同，但是，如果可以找到志同道合的道友，一起共修，共同建立一個場域，是更有福報的。

什麼是「場」？在商場就賺錢，在戰場就打仗，而道場呢？「道」在哪裡？就是大家彼此相知，儘管角度不一樣，但都朝同一方向，有共同的目標就是「道」，我們在同一條道上走，大家都在這裡，有道的凝聚和相應，就是道場。

個別的僧人，從長衫翩翩的威儀齊整、內出道力的涵養，再到僧團和合共濟，這才是僧人真正的莊嚴。而「弘法利生」更是作爲一個佛學院、一個僧團，不可逃避的責任。

香光尼僧團的弘法利生，就是推廣佛陀的教育，從僧眾、信眾的栽培開始。無論是尼僧伽的佛學院，或是全台由南到北的佛學研讀班、大專營、兒童營、禪修營，我們透過教育的方式，讓人們找到安心之道，進一步發揮潛能，奉獻人間。

教育也意味著不停止的學習，如同現在，意象教育是西方教育的方法，我們先引進佛門，內化之後，再轉出更有層次、更深入淺出的弘法方式，利益更多的人，讓世間更豐富多元。



院長於意象教育研習營開營時的開示提攜。



# 課程總覽

## ■ 目標

1. 了解意象教育的意義，覺察自己的操作意象，提昇自覺力。
2. 開拓心胸，接受不同範圍與層面的展現。
3. 熟習四層次對話方法，內化四諦，穩固修學根基。

## ■ 意象教育研習課程表

日期. 意象 類別. 時間		5/16 (五) 苦諦	5/17 (六) 集諦	5/18 (日) 滅諦	5/19 (一) 道諦	
會 談 法	Am 8:00   8:30	開營： 院長開示	主 題  都是零	送花	我們都是 一家人	
	回饋					
演 講 法	Am 8:30   10:00	主 題 (大 堂)	哪一類人？ ~8:50	往事並不如煙	撥雲見日	回家的路
			煙雨濛濛			
	回饋					
	小組 演 練	◆ 四層次 1 心裡常浮現的一句話/一幕場景 2 撞擊 3 意義 4 決定 ◆ 一組 3~4 人 / 9 組 / 每位 10 分鐘(含分享、討論)	大堂演練 (志願者) / 回饋			
研 討 法	Am 10:10   11:40	主 題	亞伯站起來	生命之囚	請以我的 真名叫我	1 意象 2 意象教育
	回饋					
	Pm 2:00   4:50	小 組 演 練	· 共同前準備 30 分鐘 · 每人: 演練 20 分鐘+回應 5 分鐘 · 每組每天 3 或 4 人演練			Pm 3:40   4:30 總回饋
Pm 4:50   5:20	大堂演練: 志願者 20 分鐘/回饋 10 分鐘				4:30~ 善 後	

---

## ■ 意象教育溯源

### 〈意象〉 The Image

作者：肯尼斯·包爾丁（Kenneth E. Boulding）

我坐在我的書桌前，我知道我所在的位置。我的眼前是一扇窗，窗戶之外是一些樹叢；越過樹叢是史丹佛大學校舍的紅瓦屋頂；再過去是帕羅阿拖市的樹木和屋頂；接著過去是光禿禿的金黃色漢彌頓山脈。然而我所知道的遠比眼前所見還多，雖然我沒有朝身後的方向看，但我知道有一扇窗，外面是行為科學高等研究中心的校園，過去是海岸山脈，再過去則是太平洋。再回來往前看，我知道我現在視野所及的山巒之外，有一片廣大的山谷，過去是更高的山脈，再過去還有其他山，山巒層疊綿延不斷，一直到洛磯山脈，接著有北美大平原和密西西比河，再過去是阿利根尼山脈，然後是美國東海岸，再來就是大西洋，越過大西洋則是歐洲，其後是亞洲。此外，我知道如果我繼續往前，我會回到現在的位置。換句話說，我心中有一幅地球的圖像，我把它想像成一個球形。儘管我對一些細節有點模糊，例如我不太確定坦干依加是位於尼亞沙蘭的北方還是南方、我應該無法畫出很精確的印尼地圖，但我對地球表面每樣東西的位置有基本的概念。進一步觀察，我想像地球如同一粒砂塵，伴同著其他砂塵般的行星，環繞著閃亮的太陽旋轉。看得寬廣些，我想太陽僅是銀河系中，難以計量的星星之一。看得更寬廣些，我觀想銀河系只是宇宙中，難以計量的星系之一。

我不只置身於空間中，也在時間裡。我知道我大約一年前來到加州，約三週後會離開這裡。我知道我在不同的時段，住在許多不同的地方。我知道大約十年前一場世界大戰結束了，約四十年前另一場世界大戰結束（譯註：本篇論文發表於1956）。有些日期是特別有意義的：西元1776年，1620年，1066年。在我心中有一幅地球形成時的景象，還有地質演變的漫長歷史，以及人類出現的短暫歷程。許多偉大的文明在我心幕中上演，雖然許多意象是模糊的，但大致上希臘文化跟隨在克里特文化之後，羅馬文化跟隨在亞述文化之後。

我不僅置身於空間與時間之中，也置身於人際關係裡。我不只知道自己在何時何處，在某種程度上也知道自己是什麼身份。我是一所著名州立大學的教授。這意味著在九月我將步入一間教室，預期會看見一些學生等在裡面，並開始對他們講課，不會有人覺得驚訝。我期待如果可以的話，將有薪資定期從大學寄來給我。我也預期在某些場合只要我開口就會有人聆聽。此外，我知道我是個丈夫也是個父親，有人會親暱地回應我，而我也會以同樣的方式回應他們。還有，我知道我有朋友，他們的家分散在各處，我都可以登門拜訪，並受到如貴賓般的歡迎與接待。我歸屬許多社團，當我一走入這些社團的場所，就會被視為必須遵循某些特定的行為規範。我能坐下來祈禱、



發表演說，或聽一場音樂會，我能做各式各樣的事情。

我不僅置身於空間、時間與人際關係裡，我也置身於自然世界之中，一個萬事萬物依照規律運行的世界。我知道當我坐進車子裡，必須做某些動作才能啟動車子；我必須做某些動作才能把車子倒出停車場；我必須做某些動作才能開回家。我知道如果我從高處跳下大概會受傷；我知道有些東西對我不好，最好別去吃或喝；我知道想要保持健康就要遵守一些注意事項；我知道當我坐在書桌前，如果把椅子斜靠太後面，可能會翻過去跌倒。換句話說，我活在一個具有相當穩定關係的世界，一個「如果……就會……」的世界，一個「如果我做了這個，就會發生那個」的世界。

最後，我也置身於微妙的內心情感世界中。我有時候興高采烈，有時候又有些憂鬱沮喪，有時快樂，有時悲傷，有時充滿靈感，有時賣弄學問。超越時間、空間以及感官世界，我開放的接受微妙內心世界的各種呈現。

我一直在談論的東西是「知識」。「知識」也許不是一個很適當的名詞，有人寧可說是：我的世界意象(Image)。「知識」具有正確性、真實性的含意。而我現在所談論的是我信以為真的東西，是我的主觀知識。這個意象大致上掌控了我的行為。再過一個小時，我會站起來、離開辦公室、走向車子、開車回家、陪小孩們玩遊戲、吃晚餐，也許讀本書，然後上床睡覺。我可以相當精確的預測這些行為，因為我已具有一些知識：我的家距上班處不遠，是我所熟悉的地方。當然，這個預測不一定會實現，也許會發生地震、也許在回家的路上會出車禍、更或許我回家後，卻發現家人已臨時受邀外出等，各式各樣的事情都可能發生。然而，當每一個事件發生時，它都將改變我的知識結構或意象。當我的意象受到改變時，我的行為也就跟著改變。因此，本篇論文的第一個主張就是：行為取決於意象。

然而，究竟什麼東西決定意象？這是本文的中心問題。這個問題不能完全由本篇論文來回答。雖然如此，我所提出的答案，在瞭解生活與社會實際運作上，是相當重要的。有一件事是清楚的：意象是建立在意象擁有者過去經驗的結果。部份的意象來自於意象本身的歷史。我推測在某一個階段，意象僅只是由一些無法分辨的模糊影像與移動所組成。從出生的那一刻開始，便有持續不斷的訊息透過感官進入生命體。起初，這些訊息可能只是些難以辨別的光線與聲音，但隨著小孩成長，就逐漸可以辨識出人與物品。他開始理解自己也是世界中的一分子，自覺的意象從此開始。在嬰兒時期，世界就是一間房子，也許再加上幾條街道與公園。隨著小孩長大，他對世界的意象也跟著擴大。他看見自己置身於城鎮、一個國家和星球上。他發現自己置身於一個不斷複雜化的人際關係網中。每當他接受到一個訊息時，他的意象就會受到某種程度的改變，而隨著意象的改變，他的行為模式也會跟著改變。

(上文節錄自Chapter 1, *The Image*, Kenneth E. Boulding, Ann Arbor: The University of Michigan Press (Ann Arbor Paperback), 1956.)

# 哪一類人？——苦諦會談法

## 一、帶領者說故事 帶領者：釋見參

小強與小華在玩，小華突然被咬了一口，哭了，老師走過來詢問：「小強咬你嗎？」「痛不痛？」「很生氣哦？」最後老師問：「你有沒有用棍子打他？」「現在應該要怎麼辦呢？繼續哭嗎？」「還是打回去？」「去玩好嗎？」

當我們長大以後，碰到挫折或人事糾結，覺得很受傷的時候，我們是習慣哭呢？或者想想不甘心反擊回去呢？還是抱怨？也許掉過眼淚，發洩之後，繼續擦桌子、切菜、洗衣服、趕資料打電腦。當然也可能是三心二意，猶豫不決，慢慢想到底可以怎麼辦？

最後不了了之。通常我比較常出現那些反應？我們不妨回頭看看，哭到底是哭什麼？打到底在打什麼？猶豫不決什麼？再多看兩眼，我到底被什麼框住了！被誰綁住了嗎？

佛陀說：「我不是神，我只個是覺者。」作為佛弟子，覺察是本務，我在自己身心上看到了什麼？



見參法師開營帶領會談，在輕鬆的引導中，令學員聚焦，進入意象教育課程中。

## 二、會談過程 ●：帶領者—釋見參 ◎：學員回應（以/區隔發言者）

1. 故事中有什麼人？

◎ 小強 / 小華 / 老師 /

2. 發生了什麼事？



- ◎ 吵架、被咬 / 哭、打回去、去玩 / 三心二意 /
3. 你覺得自己哪裡被撞擊到？
- ◎ 我小時候被欺負很愛哭，長大以後還是會躲起來哭 / 直覺反應是想攻擊對方，小時候有人欺負我，就會想辦法找人修理他，現在偶爾也會這樣，心裡會盤算，自己不出面，可是會拐彎去報復 / 我常常暗自哭泣，三心二意、猶豫不決，看到哭的孩子很有共鳴，我跟他好像 / 一直想追究明白為什麼發生那樣的事情？把它搞清楚，這樣心才會安 /
4. 看起來我們都會哭，會報復、三心二意、猶豫不決，或者是追究清楚，為什麼會有這樣的反應？
- ◎ 被打很傷心，很無助，只好哭 / 想弄清楚怎麼回事哭 / 被欺負、受委屈，就很壓抑自己的情緒 / 想辦法報復對方 /
5. 談到這裡，各位有什麼發現？或者是新的想法？
- ◎ 我決定一切八卦是非到此為止，不再讓惡法一再擴散 / 交流之後，更清楚，要停止不斷地哭，調伏自己的煩惱，然後嘗試調整去想對方的好、記得對方的情分，比較好過日子 / 佛教的方法好用，不斷覺察、不管發生什麼事一定要覺察自己的身心狀況，接下來再跟對方說清楚、問明白 / 猶豫不決很辛苦，嘗試用減法，練習放下 / 以前一向是報復與攻擊，懂了佛法後，就開始改變，傾向弄清楚，不再做壞事、傷害別人 /
- 在剛剛的會談中，看到我們彼此很不一樣的反應，那是些什麼操作意象？意象又是什麼？又在哪裡碰觸到苦？什麼是苦諦？本次「意象教育研習營」有兩個重點，其一、覺察自己的操作意象，以便調整行為的方向，其二、與佛法總綱四聖諦對話，以立體化的方式來瞭解內化佛法。需要大家放鬆地投入參與，如果在一旁冷靜研究，那就不免霧裡看花了。

### 三、會談圖示



釋佛心 繪

#### 提示會談法

會談法的角色功能：

1. 對營活動主題略作聚焦。
2. 單純以四層次設問交流暖身，先避開理論說明，以免落入方法的探究而離直取彎，直接切入經驗層面認識意象教育。



# 煙雨濛濛——苦諦演講法

## 一、大堂演講 演講者：釋見鑿

各位法師大家好，今天很高興在這裡跟大家分享：「煙雨濛濛」。煙雨濛濛對我而言，就是往事與現在不能切割的濛濛感。怎麼說呢？

如果有跟我差不多年紀的，就會知道，《煙雨濛濛》是文藝小說始祖瓊瑤小姐重要的作品。而那個年代，她有好幾部作品改編成電視劇。請了那時電視一哥秦漢；電視一姊劉雪華演出。《煙雨濛濛》男女主角感情曲折離奇，悲多樂少。我們全家我爸爸、媽媽、哥哥、姊姊、外婆，還有我，常一起在電視前看得是一把鼻涕一把眼淚，也是很適合閤家一起觀賞的好影片。這個《煙雨濛濛》裡面，有個配角，叫做翠珊。這個翠珊是個智障的孩子，是複雜的大人世界的對比。翠珊有個經典句：「翠珊，翠珊，怕怕！」或者，翠珊知道，那個人是壞人。每回這個翠珊一出場，就是真相要被解開的時候，也就是最緊張的時候，所以每回翠珊大喊：「翠珊怕怕！翠珊怕怕！」的時候。電視機前，我那個智障的姊姊，也會超緊張地回頭：「翠珊會怕呢，怎麼辦？」我媽媽一定會回答：「翠珊亂喊，你也跟著亂喊。兩個瘋子！」很有趣。

已近二十年前的一幕了，這二十年來，我的這個閤家也有了曲折離奇，起起伏伏，先是哥哥情變，這個情變，不只換了女朋友，也將父母跟兒子的感情給打散了，因為我父母非常滿意舊女友，對我這個智障姊姊很疼愛。不管父母



演講法分享個人生命經驗，引發學員共鳴。

多反對，哥哥還是娶了新認識的女友，也就是現在的嫂嫂，嫂嫂個性較內斂，比較不跟長輩和智障的姊姊互動。生了兩個孫子很可愛，但是，距離一直存在。

其次，就是我出家了。這件事造成的傷心，應該可以列入父母心

---

頭傷痛第一名。剃度時，只寫了封信回家報平安。父母親一直到要去替哥哥提親時，就近順便來嘉義看我。印象很深刻，那是午齋出坡後，才剛躺下，忽覺不對，一睜開眼，見翰法師就站在床邊，嚇了我一大跳，只說了：「你爸爸媽媽來看你了。」連忙跳下床，穿了羅漢掛，就往福慧廣場跑。父母親穿得親家公、親家母喜氣洋洋的樣子。我一到，坐在他們面前。爸爸只說了一句：「有夠醜。」

雖然父母漸漸接受我出家這件事，只是，有時候，決裂的陰影，造成了難以彌補的距離。

十年前，外婆往生沒多久，父親就得了癌症，從發現到離世，大概只有九個月。這個家十年來，就剩下母親跟姐姐兩人。近幾年，每年大年初二到初三，母親會來紫竹林精舍當知賓，姐姐怎麼辦呢？精舍通融，就讓姐姐到雜誌社，我負責照顧她。怎麼照顧？就是從電腦放影片給她看，只要看電視，姐姐就很好照顧。今年年初，我問她想看什麼？大家猜，我姐姐說要看什麼？《煙雨濛濛》！還好，現在那個土豆網超強，二十幾年前的電視劇，每一集都有。就這樣，我放了《煙雨濛濛》給姊姊看，一樣的，每回緊張或真相要揭發的時候，那個翠珊就會大喊：「翠珊怕怕！翠珊怕怕！」奇妙的是，姐姐會從 iPad 探過頭來，說：「翠珊會怕，怎麼辦？」大家說，我要回答什麼？

二十年，不少煙雨滄桑，留在這個家裡頭，只剩下母親與姊姊，對他們而言，改變了什麼？對我而言，又改變了什麼？學佛後，知道了有一種「種子理論」。所有一切都會成為種子，留在某處，有機會種子會發芽、會成長，所以，就算出現改變，還是跟種子很有關連，所以我們的過去跟我們的現在，能夠釐清或跳脫或不同的，有多少？煙雨為何濛濛？不是因為風不是因為雨，而是回首每回的煙雨，都太相似了。

最後，還是覺得瓊瑤的詞寫得很美，也貼近煙雨濛濛，作為我的結語：

「每當煙雨濛濛的時候，我必佇立，驀然回首。

那數不盡的前塵往事。找不著根源，看不到盡頭，只有那澎湃的愛與恨。」



## 二、會談過程 ●：帶領者—釋見參 ◎：學員回應（以／區隔發言者）

1. 演講主題是什麼？
  - ◎ 煙雨濛濛／
2. 記得什麼情節？
  - ◎ 翠珊怕怕／全家人看電視／
3. 那是什麼感覺？
  - ◎ 溫馨、和樂／幸福快樂／美滿、天倫之樂／
4. 還有什麼事？
  - ◎ 哥哥情變／
5. 為什麼父母看中原來的女朋友？
  - ◎ 可以照顧智障的姊姊／父母擔心他們走了後，沒人照顧姊姊／擔心姐姐被虐待／
6. 看著新的媳婦，父母心裡有什麼想法？
  - ◎ 擔心、無奈，只能接受，順其自然／怨嘆，但不敢講出來／
7. 出家的女兒把一切看在眼裡，看到父母的嘆氣，是什麼心情？
  - ◎ 幫不上忙／辛酸、捨不得／
  - 父母的焦慮變成自己的牽掛、負擔。
8. 還發生什麼事？
  - ◎ 爸爸說出家的女兒「有夠醜！」／
9. 爸爸是什麼感想？
  - ◎ 不捨小女兒，智障的大女兒沒有妹妹照顧了／
10. 她自己有什麼感覺？
  - ◎ 愧疚感，圓頂時沒有得到父母的認同，好像犯錯了，但這又是自己選擇的路／
  - 他們之間對話不多，但心理的話不少。

- 
11. 你會聯想到什麼？
- ◎ 對父母的愧疚感，出家後，讀書還花父母的錢，還來不及回報，他們就走了 /
  - 這種心情有時候說不出來，覺得自己做的不夠，但已經來不及了。
12. 還經歷一件什麼最慘痛的事情？
- ◎ 爸爸剛退休，原本想說可以好好享受生活，卻馬上得癌症 /
13. 看著爸爸生病時，有什麼感受？
- ◎ 心酸 / 揮不開 / 愧疚感不斷湧出來 /
14. 這二十多年來，從全家一起看電視劇，到哥哥情變、期待的失落、焦慮的升高、無奈地接受、焦慮的壓抑，接著爸爸癌症離開，還有自己的出家引起的震撼。這短短二十多年來的生活歷程，用什麼字眼形容？
- ◎ 曲曲折折、起起伏伏 / 酸甜苦辣、無限滄桑 /
15. 這樣一個真實、毫無保留的二十多年的生命旅程，我有什麼感想？
- ◎ 我們會隱藏自己，害怕別人發現自己不好，但她卻能很坦白地講出來，我覺得這需要很大的勇氣，感覺到她勇於面對、放下了，化成和大家分享的力量 /
  - 一個人能忠實表達她的生命事件，毫不保留，這需要一點智慧與勇氣，為什麼她有勇氣？因為能真實面對，不逃避，這是修學上很重要的功課。
16. 還有什麼想法？
- ◎ 好像被治療了，內心的傷痛有些消解 /
  - 原來悲劇不只發生在我身上，也發生在別人身上，我不是最苦的人，因此而得到治療，削減了苦痛，因為大家都有類似的經驗。
17. 很真實的反應，還有沒有人要分享？
- ◎ 我家原本和樂，後來父母離婚，我們住在外公外婆家。爸爸喝酒、打人，有一次拿著刀追媽媽，我不敢再住家裡。幾個月前，爺爺走
-



了，家的支柱不在了，我還是捨不得爸爸，擔心他的脾氣改不掉，以後誰來照顧他？ /

- 家庭經歷過那樣劇烈的變化，對爸爸的關愛現在變成心上最大的牽掛，很容易被勾起，只要一點點影子，心裡就開始波濤起伏，難以克制。
- ◎ 爸爸對我們是百分之百的愛，這就是我放不下他的原因 /
- 父母與兒女間毫無保留的愛，當然難免伴隨牽掛、焦慮，種種說不清的滋味，那是很深的聯結，佛法怎麼看待這樣的情況？

18. 這樣的關係可以看到什麼？

- ◎ 牽掛，放不下 / 期待父親改變 /

19. 還聯想到什麼？

- ◎ 我家三姊妹同時出家，爸爸很不捨，他習慣晚上幫我們蓋被子，後來孩子們不在了，晚上就會難過地哭。哥哥生病往生，父親病了很長一段時間，我負責照顧他，怕他忽然離開。想起小時候脾氣不好，每晚被他叫起來上廁所，都一路跺腳生氣，吵醒全家人，他從不怪我。直到臨終的那天，我卻還在責怪他，氣他呼吸那麼大聲，吵得我沒辦法睡覺，最後斷氣時，我不在他身邊，我想是他不要我了，所以不讓我見最後一面 /
- 很深的自責，變成永無止盡的創傷，童年跺腳的壞脾氣，連結了父親的包容、寵愛，而自己的回報呢？這正是人生很艱難而又必須要面對的功課，學佛修行就是要學習面對這些生活的真實。

20. 如果下輩子還在輪迴中，誰願意再和親人間產生這麼深的連結嗎？

- ◎ 如果能夠再來一次，我希望好好地照顧他們 /

21. 如果再來一次，再經歷所有的事情，各位覺得如何？

- ◎ 願意，因為他們很愛我，我有這樣的改變，是因為他們對我的愛和包容，給我力量，我希望能回報 /

- 
- 從小時候的躁腳，到今日的溫和，可見親情功德深似海。所以選擇父母那麼深的愛，也選擇了愛所連結出來的東西，包括眼淚、愧疚，這樣的愛不是單獨存在的，很難作主，而且瞬息多變。
  - ◎ 父親讓我很痛苦，直到他身體不行了，回去看他，他哭得很傷痛，我也很難過，但我不要再重複這樣的關係，雖不能保證以後不再相遇，但擺脫這樣的恩怨糾纏，很堅定，絕不回頭 /
  - 家人的愛很自然連結了牽掛、焦慮、期待、創傷，我們都需要智慧走出一條比較舒服、自在的路。
  - ◎ 爸爸酗酒不顧家，家裡經濟靠媽媽一個人，後來因車禍意外往生，姊弟就全散了。我很埋怨父親，他沒責任還失蹤了，我問弟弟：「你恨爸爸嗎？」弟弟說：「為什麼恨他，他是爸爸啊！」我是個出家人，心量反而不如他。感謝出家的因緣，我很珍惜現在這樣的生活 /
22. 為什麼對出家生活滿意？
- ◎ 出家後，師父常告訴我們外面的世界很苦，也看到許多居士說家裡的問題，再看看自己，不用牽掛家人，我就很喜歡這樣的生活 /
  - 師父說苦，他看多了世間的操心與牽掛，身不由己，而且周而復始沒完沒了。
23. 你覺得出家和在家的生活型態根本差別在哪？影響你選擇的關鍵為何？
- ◎ 我們也有煩惱，但可以觀察自己，看到為什麼生氣、煩惱，知道現狀，安住自己的身心，這好過對他人的無謂牽掛與操心 /
  - 當我們追求一種真實，因為清楚真相而安心，這就是解脫。看清楚人生的本質、家庭的本質，看清楚自己，決定要與不要。清楚就會安，人習慣活在業習裡面，除了愛，還要看到很多牽連的因緣。
24. 現在大家還有什麼想說的嗎？
- ◎ 講出來很輕鬆，有療癒的效果 / 更篤定自己的想法，這樣的選擇沒有錯 / 爸爸還在，我怎能不管他，沒有人照顧他 / 對姊妹還是會牽
-



掛，告訴她騎車慢一點，但無法改變什麼 /

- 我們都盡心盡力，也接受能做的有限，只是不免愛得辛苦，雖然愛的支持很大。回頭看看佛陀的愛，一派安詳自在，我們的愛有著很深的執取，讓愛變得很辛苦，當我們看到苦怎麼來的時候，生命才可能有真正的轉機。感謝大家的分享與回饋。

### 撞擊意象

演講法中，清楚可見四層次，不過，重要的是指出本套裝課程主題——苦諦，彰顯了演講法的角色功能。以下略為整理四層次：

#### 一、發生哪些事？

閤家看影片、哥哥情變、自己出家、父癌逝世、多年後仍是「翠珊怕怕」。

#### 二、有什麼感受？

1. 閤家看影片：快樂、幸福美滿的天倫之樂。
2. 哥哥情變：全家人希望落空、對智障姐姐的無人照顧焦慮再起，引發學員聯想到自己家庭的悲歡離合。
3. 出家：父母的首要衝擊、心頭至痛，衝激學員類似經驗。
4. 父癌逝世：虧欠感湧出，即使全力彌補，仍不免深沉的無奈。
5. 多年後仍是「翠珊怕怕」，已是物是人非，無限滄桑。

#### 三、歷歷往事蘊含的意義：

1. 閤家看影片：天倫樂。
2. 哥哥情變：對家中弱勢成員的牽掛羈絆。
3. 出家：女兒與父母彼此價值直接的對立掙扎。
4. 父癌逝世：心境複雜，不易撫平。
5. 多年後仍是「翠珊怕怕」：人事幾度滄桑後，再探人生的意義。

四、「數不盡的前塵往事。找不著根源，看不到盡頭，只有那澎湃的愛與恨。」說出了生命的本質在束縛於自我身心活動中，而這些活動的呈顯也成了我們的生命風格，爲了出離種種枷鎖與羈絆，於是探索苦諦的真實意涵，也就成了很重要的課題。

▲ 四層次略說：

1. 客觀實體描述〈客觀呈現〉
2. 主觀感受反思〈主觀反應〉
3. 人生意義詮釋〈價值觀〉
4. 存在景況抉擇〈生命風格〉

▲ 學員交流呈現的操作意象：

親恩深厚，而學員們出家未遠，羈絆甚深，遇家人領域的話題，不免撞擊更烈，低迴不已，這相當程度凸顯了苦諦的意涵—限制感、缺憾感。

學員反應約略整理如下：

1. 父母失和離異，而今祖父逝世，父獨自一人，心中牽掛未已，每一思及，不免難過落淚。
2. 父母給予無盡的愛與包容，但皆已逝世，自己虧欠傷痛，願下輩子再來過，回報償還。
3. 與父親的恩怨糾纏太苦、太痛，又無力，一再自誓：「不要！太苦了！」儘管仍會擔心家人，但絕不回頭無謂陷溺。
4. 幼時母車禍逝世而出家，看到在家的操心耗神，更珍惜目前反觀內心運作的出家修學生活，身心俱安。



學員們於小組中分享彼此的生命歷程。



# 亞伯站起來——苦諦研討法

## 一、選文

### 該隱與亞伯【聖經·創世紀 4：1-2】

- 1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：  
「耶和華使我得了一個男子。」
- 2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的，該隱是種地的。
- 3 有一日，該隱拿地裡的出產為供物獻給耶和華，亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。
- 4 耶和華看中了亞伯和他的供物，只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大地發怒，變了臉色。
- 5 耶和華對該隱說：「你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」
- 6 該隱與他兄弟亞伯說話，二人正在田間，該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。
- 7 耶和華對該隱說：「你兄弟亞伯在哪裡？」
- 8 他說：「我不知道。我豈是看守我兄弟的嗎？」

### 亞伯，站起來【作者：德國女詩人，Hilde Domin，德籍猶太人，

1932年逃過納粹屠殺，1956年回國後，寫了這首詩。】

- 9 亞伯站起來  
遊戲必須重新來過 / 天天必須重新開始  
天天在我們面前必須有新的回答  
一定會有回答
- 10 亞伯如果你不站起來  
我們要如何更改這重要的回答

---

我們就得關閉所有的教堂  
廢除所有的法律 / 地球上所有的語言

- 11 如果你站起來  
能讓第一個錯誤的回答無效  
站起來  
好讓該隱能說  
我是你的守護者 / 兄弟 / 我怎能不守護你
- 12 天天站起來  
好讓我們看見聽見  
是的，我在這裡  
我 / 你的弟弟
- 13 好讓亞伯的孩子 / 不再恐懼  
因為該隱不再是該隱
- 14 這是我的話  
我是亞伯的孩子 / 我天天害怕  
那個回答 / 我呼吸困難  
我等待回答
- 15 亞伯站起來  
好讓一切從頭再來過

## 二、教案設計

研討法教案表包含三大部分：

- (一) 研討法設計表
- (二) 讀書結構表
- (三) 各段內容設計



教案設計(一)：研討法設計表

研討法設計表				姓名：釋見錄 日期：103.5.16		
課程：研討法課程設計—苦諦		文章：該隱與亞伯/亞伯站起來				
理知目標	實存目標	主要意象	對象描繪	普遍情緒		
1. 了解苦的本質。 2. 認識苦之為諦的真義。	1. 引發學員自我覺醒並重新決定。 2. 引發學員因自覺有限而生悲憫。	沒有盡頭的狹巷。	1. 年齡：30歲上下。 2. 學經歷：良好。 3. 特質：好學。	1. 嚴肅\感嘆\悲痛。 2. 向內承認有限而謙下。 3. 向外接納有限而寬大。		
交響樂式課程計劃						
進入：		序曲+第一樂章	第二樂章	第三樂章	第四樂章	全板意象
上課前就已在旁邊。		1. 了解人與神關係的建立。	1. 理解苦來自自己的思想與決定。	1. 認識苦是因爲重複相同的選擇。	1. 認識苦會持續，如果不改變。	
象徵：						
開場白：						
選擇聖經與新詩的想法。						
儀式：		1. 體會犯錯之後的否認是什麼原因。 2. 體會苦與情緒的關係。		1. 體會放下內心怨恨的可能性。		個人見證： 狹巷沒有盡頭，像苦。 好像有選擇，卻不知結局。
問訊：						身體姿勢： 走動、邀請、鼓勵發言。
遊戲：						儀式：結束
無						出場：走出去
時間：		5'	10'	25'	25'	5'

教案設計(二)：讀書結構表 1

標題		該隱與亞伯					姓名：釋見錄 日期：103.5.16		
出處：創世紀 4:1-2		誰有錯？							
兄弟二人		三角關係			悲劇發生		去哪裡？		
該隱出生		上帝看中亞伯		上帝訓斥該隱		上帝問去處		該隱否認	
1		3		5		7		8	
鋪墊		對照			詰問		轉承		懸念
段號	2	3	4	5	6	7	8		
功能	亞當跟夏娃生了又生下一個兒子，叫亞伯。長大後，該隱種地；亞伯牧羊。	該隱以農作物供獻給上帝。亞伯將頭生羊和羊脂供獻上帝。	上帝看中亞伯及亞伯的祭物。該隱發怒，臉色也變。	上帝問該隱為什麼要發怒？應該要反省自己。	該隱跟亞伯講話時，就殺了亞伯。	上帝問該隱：亞伯在哪裡？	該隱回答：我不知道。		
大意	該隱與亞伯是兄弟，一從農；一牧羊。	兄弟二人信奉上帝，各自獻供最好的祭品。上帝看中亞伯的祭品，該隱因而發怒。	該隱因為上帝看中亞伯的祭品，而殺了亞伯。該隱卻不承認自己的行為。	該隱因為上帝看中亞伯的祭品，而殺了亞伯。該隱卻不承認自己的行為。	該隱殺死亞伯，當上帝詢問該隱時，該隱答不知。				
實存	<p>意象</p> 	<p>衝激</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>因信仰而相害。</li> <li>因利益而相害。</li> <li>因為是兄弟，相害更平常。</li> </ol>	<p>回應</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>留意信仰所導引的決定。</li> <li>反思比手足之情還重要的？</li> </ol>	<p>評論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>該隱與亞伯的個性，平常的互動，沒有交待。</li> <li>上帝為何選中亞伯及亞伯的祭品，心意不明。</li> </ol>					



教案設計(二)：讀書結構表 2

德國女詩人：Hilde Domin		亞伯，站起來				姓名：釋見錄 日期：103.5.16
重新決定，重新開始						
從改變結局開始		恐懼不再		只要願意		
亞伯站起來	如果不站起來	讓錯誤無效	亞伯的孩子不害怕	我是亞伯的孩子	故事重來	
1	2	3	4	5	6	
呼告	反述	補述	延展	點睛	總結	
天天都有新的開始，天天都可以有新的回答，亞伯站起來。	亞伯如果不站起來，回答就不能更改，錯誤就不能被修訂。	亞伯站起來，讓該隱改變對亞伯的對待。	亞伯站起來，讓亞伯的孩子不再恐懼，因為亞伯站起來，該隱不再是那個該隱。	兄弟互殘不斷上演，而令人恐懼。	亞伯站起來，讓故事可以重來。	
大意 亞伯站起來，讓該隱的回答改變。 亞伯站起來，讓該隱回答改變，讓孩子們安心。 從頭開始						
意象		衝激		回應		評論
		1. 受害者還要負責讓錯誤改變？ 2. 只有受害者才能讓傷害停止。		1. 只有當受害者不再受到傷害，傷害才能停止，錯誤才能彌補。 2. 站起來是可能的，因為接受。 3. 遊戲可以重新來過，只要改變態度。		1. 句意流暢，前理性呼告，後情性訴求。 2. 帶動思索與感嘆。 3. 開啓了悲劇改變的可能性。
實存						

### 教案設計(三)：各段內容設計

課程：研討法課程設計——苦諦					姓名：釋見錄			
文章：該隱與亞伯					日期：103.5.16			
階段架構	第一樂章				第二樂章			
	誰有錯							
	兄弟二人		三角關係			悲劇發生	去哪裡	
	該隱 出生	亞伯 出生	兄弟二 人獻祭	上帝看 中亞伯	上帝訓 斥該隱	該隱殺 了亞伯	上帝問 去處	該隱 否認
	1	2	3	4	5	6	7	8
要點	先天決定了發展				發展出乎意料			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文章裡敘述：「該隱大大的發怒變了臉色」，那是怎樣的表情？</li> <li>2. 看到什麼姿勢？</li> <li>3. 他這樣的反應，心裡在想什麼？</li> <li>4. 該隱還有什麼想法呢？</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 耶和華問該隱：「你知道亞伯去那裡了？」該隱答：「我不知道，我豈是看守我弟弟的人。」是什麼意思呢？</li> <li>2. 耶和華知不知道？</li> <li>3. 該隱回答不知道，又說「我豈是看守我兄弟的嗎？」這是什麼口氣？</li> <li>4. 一個殺了人的人，還回答我不知道？這樣還有哪件事他做不出來？</li> <li>5. 結局怎麼樣我們不知道，這裡沒寫，不過我們不妨想想耶和華可能面對什麼情境？</li> </ol>			
意象								
引論	因為嫉妒而產生攻擊行為，發生在很多地方，這是人性永遠的課題。如何處理嫉妒的問題呢？佛法提供了什麼指點？				因內心的糾結而傷害對方，甚至造成無法挽救的悲劇，在這裡我們有什麼反思？普賢十大願的隨喜功德可發揮什麼作用？			



	課程：研討法課程設計——苦諦 文章：亞伯，站起來				姓名：釋見錄 日期：103.5.16		
階段架構	第三樂章				第四樂章		
	重新決定，重新開始						
	從改變結局開始				恐懼不再	只要願意	
	亞伯 站起來	如果不 站起來	讓錯誤 無效	站起來 讓人聽見	亞伯的孩子 不再害怕	我是亞伯的 孩子	故事重來
	9	10	11	12	13	14	15
要點	行動來自心念，心念改變，行動就改變				爲了將來		
階段架構	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有位德國女詩人寫了一首詩（亞伯站起來），他重新來看待，要求亞伯站起來。對作者來說，亞伯站起來的理由是什麼？</li> <li>2. 什麼重新來過？</li> <li>3. 詩文裡的「天天」，有什麼意涵？</li> <li>4. 如果亞伯不站起來會發生什麼事呢？</li> <li>5. 關閉了法律、教堂、地球上所有的語言，表示什麼？</li> <li>6. 所以亞伯要不要站起來？</li> <li>7. 第11段「站起來讓該隱的回答無效」他希望該隱說什麼？</li> <li>8. 我怎能不守護你，這是什麼心情？</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第12段「天天站起來，亞伯站起來，好讓我們看見聽見」這個「我們」是誰？</li> <li>2. 讓世人看見亞伯站起來，有什麼意義？</li> <li>3. 如果亞伯面對殺了他的該隱說：「你是我的哥哥」時，他的心情怎樣？</li> <li>4. 亞伯爲什麼要讓該隱活的好？</li> <li>5. 恐懼什麼？我們是亞伯的親人，如果我是亞伯的孩子，我過著什麼樣的日子？</li> <li>6. 第14段「這個是我的話，我是亞伯的孩子，我天天害怕，那個回答，我呼吸困難，我等待回答。」這個「我」指誰？</li> <li>7. 作者等待誰回答？要誰站起來？</li> <li>8. 你是亞伯，會站起來嗎？敢不敢？</li> <li>9. 經過了這一整篇的討論，各位會給一個什麼樣的大標題？</li> </ol>		
意象							
引論	這首詩結合了人類的創傷與夢想。不同的問題、不同的觀點、不同的心念行爲，先讓遊戲中斷，再重新開始，就是機會。				從頭再來過，不是回到過去，而是正視今天。每天都要有終止過去的傷痛與錯誤的決心，並讓自己與環境有機會從頭來過。		

---

### 三、大堂研討過程 ●：帶領者一釋見錄 ◎：學員回應（以／區隔發言者）

1. 本篇取材自哪裡？有什麼感覺？
  - ◎ 很特別，竟然是聖經，不是佛經／
2. 有哪些人物？
  - ◎ 夏娃／那人／耶和華／該隱／亞伯／
3. 看到什麼場面？
  - ◎ 亞伯和該隱獻上不同的供物給耶和華／耶和華只看中亞伯的供物，該隱就生氣了／該隱在田裡殺了弟弟亞伯／該隱殺了人還說謊，說自己不知道／
4. 有些什麼對話？
  - ◎ 耶和華對該隱說：「你為什麼發怒？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。」／耶和華問該隱：「你兄弟在哪裡？」該隱騙人說：「我不知道，我豈是看守我兄弟的嗎？」／
5. 文章裡敘述：「該隱大大的發怒變了臉色」，那是怎樣的表情？
  - ◎ 扭曲、惱羞成怒／眼睛睜得大大的，充滿怒火／
6. 看到什麼姿態？
  - ◎ 手握得很緊、全身僵硬、臉紅脖子粗／呼吸困難、加快／
7. 他這樣的反應，心裡在想什麼？
  - ◎ 他在比較。一個火旺，一個不旺，自己被嫌棄／該隱覺得他的東西被嫌棄了，表示自己被否定／耶和華偏心、不公平／
8. 該隱還有什麼想法呢？
  - ◎ 沒面子，他是種地的，自卑感，工作不如人／爭寵，所以臉紅脖子粗，當然還有其他可能／
  - 耶和華看他生氣，就告訴他：「制伏怒火」，他制伏了嗎？我們往下看，發生了什麼事。



9. 耶和華問該隱：「你知道亞伯去那裡了？」該隱答：「我不知道，我豈是看守我弟弟的人。」是什麼意思呢？
- ◎ 掩飾殺人、撇清 / 該隱殺了弟弟，不一定是謀殺，不一定是蓄意殺人，可能是臨時起意的 / 該隱做這件事情，一定想了一段時間，因為該隱用的武器是鋤頭，而亞伯是看羊的，他的武器可能是鞭子，鋤頭比鞭子有力，因此有可能是預謀 /
10. 耶和華知不知道？
- ◎ 應該知道，上帝是有神通的吧？！ / 不知道，所以問該隱弟弟去那裡了 /
11. 該隱回答不知道，又說「我豈是看守我兄弟的嗎？」這是什麼口氣？
- ◎ 不在乎！我怎麼知道我弟去哪裡，關我什麼事？為什麼要問我？ / 撇清、忿怒 / 該隱在生耶和華的氣，不問我收成好不好？不關心我？ / 殺了人還回答不知道？這樣還有哪件事他做不出來？ / 睜眼說瞎話，恨不得把他抓來送到警察局 /
12. 結局怎麼樣我們不知道，這裡沒寫，不過我們不妨想想耶和華可能面對什麼情境？
- ◎ 憤怒的對待 /
  - 憤怒又得到了怎樣的結果？不管該隱殺了弟弟得到什麼樣的後果，怎樣的果報及回應。我們到目前為止，只知道該隱殺了弟弟，他也許充滿了憤怒，有說不盡的愛恨情仇。現在，耶和華問他，他也回答了，基本上來說，他沒有承認自己做的事情。
13. 有位德國女詩人寫了一首詩〈亞伯站起來〉，她重新來看待此事，她要求亞伯站起來。作者要亞伯站起來的理由是什麼？
- ◎ 重新開始 /
14. 什麼重新來過？
- ◎ 讓遊戲重新來過 /

- 
- 遊戲重新來過，是什麼意思呢？是遊戲就可以改變，只是什麼時候重新來過、重新開始。
15. 詩文裡的「天天」，有什麼意涵？
    - ◎ 隨時都可以停止、隨時都可以開始，開始是爲了新的回答，一定要有回答，所以「亞伯站起來」 / 這是作者的呼告，「亞伯站起來」，我們讓遊戲停止。你站起來遊戲就可以重新開始，而且我們會得到新的回答 /
  16. 如果亞伯不站起來會發生什麼事呢？
    - ◎ 沒有辦法更改回答 / 關閉所有的教堂、廢除所有的法律、地球上所有的語言 /
  17. 我們想想，如果所有的教堂、佛寺關閉，香光寺、鹿滿教會關了，整個嘉義市教堂、寺廟都關了，整個台灣沒有寺廟、佛寺、教堂，那是什麼情況？
    - ◎ 心靈耗竭 / 監獄變多 / 出家人滿街跑、流浪僧變多 / 人心慌慌，好恐怖！比日本的 311 海嘯更可怕 /
  18. 再看看所有的律條統統不需要，全部廢除，那又是什麼景觀？
    - ◎ 天下大亂、社會沒公義、世界末日 / 爲所欲爲、沒有道德 /
  19. 關閉了法律、教堂、地球上所有的語言，那表示什麼？
    - ◎ 沒有溝通，就會變成自說自話 / 沒有語言，所有的冤屈不得伸張。 / 好恐怖！黑暗世界，人類文明不見了 /
  20. 所以亞伯站起來有什麼意義？
    - ◎ 亞伯站起來，所有的情況才可以改善 /
  21. 亞伯站起來，冤獄、教堂、法律、溝通得以改善？為什麼？
    - ◎ 因爲有正義，站起來代表著覺醒、追求真相 /
  22. 我們看第 11 段「站起來讓該隱的回答無效。」他希望該隱說什麼？
    - ◎ 不是改變回答，而是改變他的態度，改變他的意象，希望該隱改變他的決定：「我不殺弟弟，我是弟弟的守護者。」 / 給該隱機會，
-



- 不發怒，成為弟弟的守護者，能說出「我怎能不愛你呢？」 /
23. 我怎能不守護你，這是什麼心情？
- ◎ 親愛的一家人 / 和合、包容的、關心、保護 / 隨喜的心 / 柔軟，不計較 /
  - 所以不只讓第一個回答無效，而且重新回答，也轉換新的情緒、新的想法、新的決定。
24. 第 12 段「天天站起來，亞伯站起來，好讓我們看見聽見。」這個我們指誰？
- ◎ 詩人 / 世人 /
25. 讓世人看見亞伯站起來，還要聽亞伯大聲地說：「是的，我在這裡。我，你的弟弟，我在這裡。」這樣的回答表現了什麼意義？
- ◎ 讓正義被看見，因為我們要看見、聽見 /
26. 如果亞伯面對殺了他的該隱說：「你是我的哥哥」時，他的心情怎樣？
- ◎ 包容的、原諒的 / 當亞伯說：「是的，我很好。」就可以讓該隱活得很好 /
27. 亞伯為什麼要讓該隱活得好？
- ◎ 不忍，畢竟手足情深 / 饒恕對方，修慈心觀 /
  - 對一個殺害自己生命的人，能夠有一百八十度的轉變，饒恕他、愛他，這恐怕不容易吧？如何做到這麼偉大的翻轉呢？修慈心觀，愛你的仇人，各位做過什麼小小的嘗試嗎？
28. 接著我們整個來看這四段，給個什麼標題？
- ◎ 亞伯站起來 / 愛與寬恕 / 真心換絕情 /
29. 接下來第 13 段，說了什麼？
- ◎ 亞伯的孩子，不再恐懼 / 因為該隱不再是該隱 / 如果亞伯沒有站起來，表示亞伯的孩子持續恐懼 /
30. 恐懼什麼？我們是亞伯的親人，如果我是亞伯的孩子，過著怎樣的日子？

---

◎ 仇恨的心 / 害怕被殺 / 憤怒、恐懼、痛苦、悲傷 /

31. 再站起來是什麼意思？

◎ 該隱不再是該隱，不再是那一個讓他害怕恐懼的該隱了 / 回答已經改變，決定已經改變，該隱不再是當初謀殺弟弟的該隱了 / 亞伯的孩子不再恐懼 /

32. 各位在生活中看過類似的實例嗎？

◎ 剛來學院時，學長說：「小組報告都是一年級上台，我們也是這樣被逼出來的，等你當學長就可以叫學弟報告了。」我問學長所以你們是被強迫的？但現在正傳承那份自己曾經不喜歡的感受，報不報告不是重點，而是不應該把自己討厭的經驗延續下去，我願意上台，但我認為這樣代代傳承不好，應該要改善 /

● 能夠忠於自己的感受與判斷，並且直說而不拐彎，好像需要一點勇氣，才說得出來，謝謝你分享這個站起來的經驗，如果我們都能有話明說，整體氣氛會是什麼樣子？

33. 第 14 段「這個是我的話，我是亞伯的孩子，我天天害怕，那個回答，我呼吸困難，我等待回答。」這個「我」指誰？

◎ 詩人 / 猶太族群 / 受害者 /

34. 為什麼「我」是作者？是猶太族群？

◎ 因為第二次世界大戰中，猶太遭納粹無辜坑殺六百萬人，太悲慘了 / 害怕下一個會輪到我 /

● 這個女詩人是在德國的猶太人，納粹屠殺時，與她的先生積極辦簽證要逃離德國，很多國家為了自保，不想得罪德國，因此辦簽證時，沒有任何國家願意發簽證給她，後來拿到多明尼加的簽證才逃出來，而她的家人全被殺了，回到德國時，只有她孤身一人。作者是這樣的背景，等於是亞伯的孩子，天天害怕，呼吸困難，等待回答。

35. 從這個背景來講的話，作者等待誰回答？

---



- ◎ 納粹 /
36. 他要誰站起來？
- ◎ 受害者站起來，讓回答改變，讓結局改變 /
37. 換句話說，被不公義對待的人，站起來要求回答，這種展現有什麼意義？
- ◎ 呈顯真相 / 伸張公義 /
38. 好！我們是亞伯，被殺害、被不公不義對待，今天有人要你出來、站起來，讓大家看到正義，如果你不站起來，所有的教堂、法律廢除，天下大亂、人心慌慌、世界末日、社會沒公義。你是亞伯，你會站起來嗎？
- ◎ 不要！因為亞伯就是我，我就是亞伯。我就是在大寮炒菜、煮飯的。我永遠都是排在大寮炒菜。我很受傷，我是個受害者！叫聖經的亞伯站起來，比較簡單。但我不敢跟主事者說「給我正義！讓我上大殿法會當中尊或敲木魚！」我這個亞伯不敢說：「組長，你不公平。」我希望有人去伸聲正義 /
39. 值不值得站起來？
- ◎ 不敢，怕自己打不過人家，反而受傷更重，算了，不要惹事 / 不需要特別表明立場，因為事實勝於雄辯。有可能是耶和華的問題，不是我亞伯的問題，也不是該隱，所以我覺得不需要站起來 / 我曾經是亞伯，站了起來，學到很多，能夠原諒對方，可憐之人必有可惡之處，當我們站起來時，得到最多的是自己，原諒別人時，得到最多的也是自己，所以亞伯可以慢慢地掙扎，慢慢地站起來時，他就已經成功了 /
40. 還有沒有其他的想法？如果我曾經是亞伯？
- ◎ 如果我是亞伯，必須站起來，讓我的親人、好友不再恐懼、害怕 / 不能夠靠上帝，也不一定要站出來，應該有其他的辦法 /
41. 當受害者，人家繼續欺負你，子子孫孫承襲你的處境，怎麼辦呢？
- ◎ 我們的所做所為，我們所愛的人、周邊的孩子、家庭都會看到，你

---

忍受別人欺負，我認爲自己必須負一半的責任，在詩中我看到耶和華並沒有偏袒任何人，他說「你爲什麼要發怒呢？你若行得好，豈不蒙悅納。」意思是說如果是真心真意地奉上供品時，並不會去看火大火小，自己心裡有數 / 我看到了哥哥的妒火，非常嫉妒弟弟，一念之差毀了自己和別人，猶太人被欺負、被殺，所有世人知道，必須站起來告訴世人，我受到的傷痛有多大，讓這個錯誤不再重複，就有它的代價 / 這是一種公義、勇者的表現。我們當弱者、受害者，永遠躲在角落不作爲。我們有愛、原諒、寬恕，這詩讓我感覺到一股力量，雖然已發生的事情無法改變，但未來是可以好好努力的 / 有單純的答案嗎？問題背後要去思考的是我們常常要當正義使者，常常在對錯之間去看事情。譬如服貿事件，反服貿；這事件殺人的、受害的、主持正義的、上帝的…還是得回到佛法的觀點「無諍」，先擺平自己的問題，清楚地知道自己在哪裡？自己是什麼？ /

42. 我的價值觀支持我站起來，但當下的對錯一定要站起來支配才是正道嗎？
- ◎ 站起來是內心的原諒，另一個是改變亞伯孩子的這些人，內心要清楚爲什麼站起來？爲了大家嗎？我要改變什麼？是想讓事實呈現我自己是受害者呢？還是爲了更多和我一樣的受害者？我認爲動機與目的很重要，還得考慮你站起來的時機適不適合 /
43. 亞伯說：「是的，我在這裡！」那麼你要說什麼話？讓聽的人能夠理解？
- ◎ 亞伯站起來是鮮明的意象，重要的是從「豈是守護」到「豈能不守護」的態度和決定，現在人與人的關係比較冷漠，在我們的族群裡，我希望我們是彼此的守護者，有愛、有包容的宣揚，讓很多該隱們可以重生，更讓亞伯們的下一代、世世代代，擁有希望與祥和 / 給該隱一個機會，亞伯們站起來！ / 在我們的生活中，有像亞伯這樣的人嗎？即使我自己曾站起來過嗎？不站起來，寺院可能關閉、法律崩潰、語言消失，利害關係如此重大時，我能夠義無反顧站起來



嗎？二次大戰猶太人遭屠殺，而這個世界最大的宗教團體，梵帝崗天主教可曾有任何一個人站出來主持公道？所以面對不公不義，還是鼓吹別人站起來比較省事 / 時間、地點不對時，會帶來更大的負面效益，當正義使者常撞得滿頭包，但我最後的抉擇還是站起來，只要這件事情是護念三寶的、攸關大眾利益的，我會站出來，但站到什麼程度呢？如果是無謂的還擊、嘴巴吵來吵去，那就別浪費時間與體力了 / 亞伯可分為內在和外在的，如果是外在的亞伯站起來，可能引來更多的殺機，更多的亞伯死掉；我認為這裡呼喚的是該隱內在的亞伯，該隱的手足之情，在善惡的拉距戰中，內在的善是要被喚醒的，不在制止該隱殺亞伯，也不期待耶和華做什麼，只是要呼喚內在的善良本性站起來，我認為作者在呼喚這內在的覺醒、關愛，以及對人權的尊重與成全 /

44. 經過了這一整篇的討論，從受害到加害，守護你，伸張正義。一直到要不要站起來，各位我們來給個什麼樣的大標題？

- ◎ 不再恐懼 / 改變就是機會 / 覺醒與重生 /
- 謝謝大家的標題以及這麼豐富、熱烈而深入地分享，大家這麼開放地參與，讓我們與亞伯、該隱們經歷了一場紮實的人性對話，最後，請大家允許我再提出一些反思，如果可以選擇，而且只有一個機會，你有哪件事希望從頭再來過？為什麼需要重新來過？如果真的再給你一次機會回到當時，你的決定會是相同的？還是改變了？

### 提示研討法

以四層次與文章對話輾轉深入，自然形成意識流，引發深度互動，呈現各個不同的想法心境，在學員的省思、自然回應中，看見彼此的獨特與差異，甚至可看到截然不同的心理運作，於是打開心胸與視野，不就水到渠成了嗎？

## 四、小組研討過程 指導者：釋見可

第一部分：頁 46 段落 1-8 ●：帶領者一釋紹果 ◎：學員回應（以 / 區隔發言者）

1. 1.2 段中有哪些人物？
  - ◎ 那人 / 夏娃 / 耶和華 / 該隱 / 亞伯 /
2. 在 1 到 8 段中，有什麼凸顯的字眼？
  - ◎ 「看中」 / 「發怒」 / 「行得好」 / 「罪伏在門前」 / 「把他殺了」 / 「我不知道」 / 「我豈是看守我兄弟的嗎？」 /
3. 發生了什麼事？
  - ◎ 耶和華看中亞伯的供物，導致該隱生氣，忌妒亞伯，最後殺了自己的弟弟 / 耶和華問該隱他的弟弟在哪，該隱說不知道，還回答：「我豈是看守我兄弟的嗎？」 /
4. 如果你是該隱，你會有什麼反應？你會做出什麼行為？
  - ◎ 也會生氣，但我不殺人。小時候媽媽生氣時，常責怪我、打我，沒有理由的，只因為她心情不好。和姐姐在一起，她也打我，都是我不好嗎？心裡很不平？所以小時候不喜歡媽媽，認為她偏心，同時也嫉妒姐姐好命不挨打挨罵，後來才發現每一次媽媽打我之後，姐姐都會過來安慰我，但我只看到不公平，從來不看她對我的好，覺得自己很可憐沒人關心。後來我變壞了，姐姐從不責怪我，有一天，她流著眼淚跟我說：「為什麼你現在變成這個樣子？」原來姊姊很愛我，我卻一直責怪她，很慚愧，就是詩裡說的：「我怎麼能夠不守護



小組演練學員敞開心扉，說出自己的故事，從自他生命經驗的交流，看見意象的轉變。



你？」我周遭的同班同學，我們佛學院的這一家人，這些師長，這些來山培福的信眾，所有我遇到的人，如果不守護你，那我們的修學會變成什麼樣子？／

- 從守護姊妹、守護學生、守護學院，到守護三寶，在一片片守護交織的網中，我們才能夠順利成長，雖然有些跌跌撞撞，但畢竟可以安心地追求人生的目標，有人守護，這是很慶幸感恩的。

5. 這麼清楚、具體的「守護你」，其他人有什麼想法？

- ◎ 我認為耶和華不公平，由於他的好惡分別心才造成亞伯和該隱的悲劇。耶和華說：「你的罪就伏在門前。」激怒了他，被上帝判成有罪，自然被激怒而殺人，所以我覺得罪人好像是耶和華／

- 我們有了一個不同的觀察、不同的想法。

6. 請問各位有過類似該隱的經驗嗎？

- ◎ 我媽媽懷我時一直希望是男孩，結果是女孩，全是女孩，我是最小的，感覺好像是多餘的，不管我做什麼對的錯的，爸爸、媽媽、姐姐都會來打我罵我。有一次姐姐向我借錢，我們吵架後她不還錢，我就很生氣偷藏姊姊的錢包在洗衣機底下，姐姐竟然說是我偷的，爸爸一拳揍過來，把我打暈，姐姐也甩我耳光，從此我為了保護自己，去學跆拳道，反而打傷了姊姊，她才不敢再欺負我。在成長過程中，我一直被當出氣筒，全家人都不喜歡我，甚至被送去親戚家住，寄人籬下，所以後來受戒期間，父親往生，我都不想回去，我認為父親就像耶和華一樣，該隱的行為耶和華應該要負責。不過我認為與其要求別人守護，還不如學會自我保護，比較實在／

- 結語回應：聽起來，這樣的創傷在我們的生活當中並不陌生，而我們也都可以做建設性的自救，守護自己，這是個很實在的修學基礎，讓我們的學院也增加了一份守護的力量。接著，第二段由祖律師來帶領。

---

**第二部分：頁 46-47 段落 9-11 ●：帶領者—釋祖律 ◎：學員回應** (以 / 區隔發言者)

1. 在 9 到 11 段中，看到什麼凸顯的字眼？
  - ◎ 「站起來」 / 「重新來過」 / 「新的回答」 / 「回答無效」 / 「守護者」 / 「我怎能不守護你」 /
2. 這些詞句中，哪一個字詞心裡比較有感受？
  - ◎ 「回答無效」與「新的回答」 / 「守護者」和「我怎能不守護你」 /
3. 聯想到什麼？
  - ◎ 以前我有一個很要好的學妹，當國際志工，她是我遇見最像天使的人，永遠開心、思想成熟、有責任感，又有愛心，那年暑假她去美國打工遊學，我們約了回國碰面，就沒再連絡。忽然有一天新聞報導有三位打工旅遊學生出車禍，一位重傷，兩位當場死亡，而死亡名單上竟然有她的名字，我很震撼，還沒能好好關心她，就再也沒有機會了，原來生命如此無常，我才知道要珍惜照顧身邊的人，以免後悔不及 /
4. 因為無常，讓人更珍惜相遇的因緣，守護身邊的人。還有沒有其他的分享？
  - ◎ 我的姑婆癌症，我天天在醫院照顧她，包括上廁所、吃飯等所有的生活起居，有一天我離開去辦事，姑婆要求不要去。回來後，姑婆病情惡化，只因那天我離開，導致姑婆不久就往生了，想到「守護」實在讓我遺憾終生 / 「如果沒有離開辦事，姑婆的病情就不致惡化？」「如果不這樣，就不致那樣嗎？」其實可以再觀察，因緣是不是這麼單一直接？不過，守護不周而造成的終生遺憾，卻是那麼實在而又無奈的，也許守護是一門我們可以深入探討的功



小組中的研討，深度交流，改變操作意象，啟發自覺的契機。



課，可以減少生命中沉重的自責與遺憾 /

- 結語回應：守護需要及時，還要謹慎掌握守護的狀況，以免錯失了機緣，造成無法彌補的缺憾，我們感謝彼此的交流提醒，看待事情還是得回到因緣法上。接著，最後一段由宏教師來帶領。

### 第三部分：頁 47 段落 12-15 ●：帶領者—釋宏教 ◎：學員回應（以 / 區隔發言者）

1. 在 12 到 15 段中，有什麼凸顯的字句？
  - ◎ 「天天站起來」 / 「不再恐懼」 / 「天天害怕」 / 「呼吸困難」 / 「等待回答」 / 「從頭再來過」 /
2. 哪個字句讓你特別有感覺？是什麼樣的感受？
  - ◎ 「等待回答」，好像仍有一絲希望，因為答案還不明，仍有改變結局的机会 / 「讓一切從頭再來過」，懊悔、難過的感受，感覺好像做錯了什麼，希望可以有扭轉結果的機會 /
3. 如果有一個機會可以改變，你希望哪件事從頭再來過？
  - ◎ 小時候，晚上讀書，我們常住會點香拿來熏蚊子。有一天，我燒了香，沒有去找瓶子來插，點完之後直接放在桌腳，燒壞了桌子。第二天一大早師父追究這件事，我嚇傻了不敢承認，師父就打了另外一個師兄，讓那個和我同年齡、對我很好的師兄被冤枉、挨打，這件事一直讓我很愧疚。如果可以重新來過，我一定會站起來承認，「我怎能不守護你」，但也因為這件事情，讓我決定做個誠實的人，面對、接納自己所犯下的過錯，絕不再逃避 /
  - 愧疚的痛苦，產生了認錯、不再犯的決心，當然很可貴，但一直沒能親自向無辜



小組研討法實況，學員投入分享交流。

的受害者道歉，即使多年之後的現在，說起來還是愧憾不已，難以消解。看來做錯了事，後續的補救好像更為重要。也許能利用那個機會，在懺悔法門上，探討一下，看看可以做些什麼來彌補，讓自己內心得真正安心是很重要的 /

4. 雖然不能重新來過，卻因此改變了人生態度，可見逆增上緣產生的力量很大。有沒有人要回應或分享的？

◎ 在我們的生命裡誰不犯錯？對我哥哥，爸爸往生，我一直怪罪他賭博。後來哥哥往生，才回想起他的好，如果可以重新來過，我會對哥哥好一點。人在有生之年，應該珍惜彼此，好好守護。我們很多的遺憾是「不能重新來過」，不過慶幸的是可以從現在開始「重新來過」。在遺憾中生起了希望，對於傷痛，轉化為慈心祝福，耕耘眼前的因緣，從頭來過，心境就不一樣了 /

● 結語回應：感謝這麼精闢的分享：「過去不能重新來過」又能「從現在開始重新來過」，讓修行的意象更清楚。但願我們都能互相疼惜，放下過去的「不能重新來過」，而在今後「好好重新來過」，謝謝大家的分享貢獻。

### 改變操作意象

在苦諦的研討法〈亞伯站起來〉課程中，從大堂的帶領到小組的演練學習，在「重新來過」的議題上，經由逐漸醞釀，層層深入，最終的結果顯著可見的：



這個單元展現了意象教育的核心理念。



# 碧漪蕩漾 —— 傾聽激盪後的心聲

也是一番苦集滅道，跟平常的上課有何不同？  
聆聽每個生命故事後，有過什麼衝激？  
數不盡，如空谷梵音，低迴不已；  
道不清，如陣陣漣漪，蕩漾於心。

## ■ 窺視意象的面貌

什麼是意象？意象究竟是什麼模樣？意象教育如何改變自他？經歷四天的研習營，從陌生摸索、懵懂嘗試，到驚喜覺醒：「心念的覺察與意象密切相關，一切法皆不離佛法。」何假外求？每個人與生俱來，原來意象教育不在內，不在外，不在中間，當下的轉變即是！

- ◎ 我很震撼！意象教育竟然沒有標準答案，帶領者拋出一個問題後，參與者可以暢所欲言，自由發揮想講的東西，激發出更多的想法。
- ◎ 意象教育能深入內心，因為我們很少停下來正視自己的心，都只是習慣性的反應，比如我打他一下，他就直接打回來，沒有看清是什麼原因激起自己的情緒。意象教育讓我重新認識自己的內心，看到我真正想要什麼？也瞭解讓自己快樂或難過的是什麼？
- ◎ 意象教育有治療的效果，可以幫助我們看到內在更深層的東西，大家彼此分享時，能夠引出內心的傷痛，這樣的方法可以得到治療的功能。
- ◎ 讀文章習慣抓關鍵字，是由於我們有是非好惡的標準，而喜歡或不喜歡與過去經驗有關，藉由意象教育，身心狀況得到抒解，長久被忽略的內心問題重新被挖掘，內在深層的創傷療癒，更從中學習與成長。

## ■ 自他生命的激盪

生命經驗如此可貴，悲喜交織，形塑獨一無二的個體。但我們往往將傷痛的過往忽略、擱置，鮮少停歇面對自己的心，透過生命歷程的分享，不僅抒發己心，更療癒深藏的傷，在交流的過程中，釋放、鬆綁與滋潤，真正接納了過去，也更加期待、迎向嶄新的未來。

- 
- ◎ 沒想過經過對話交流能引發內在深層的心理，把經驗講出來可以抒解，聆聽別人的經驗時，自己也能從他人的故事中得到療癒。
  - ◎ 原來不只我有這樣的困境，別人也有其他不同的苦難，過程中讓我們打開自己的視野，不侷限於自己的思維，透過彼此分享撞擊，從中不斷更新自己的觀點，調整思考的方向，不再處於僵硬的狀態，改變了觀念和想法。
  - ◎ 從他人的經驗中學習，也打開了自己的心，在互相交流過程，別人的話語可以打破自己固有的思考模式，也慢慢學會表達自己，敞開心胸。
  - ◎ 在分享中，可以看到每個人遇到困難時，如何面對，從他人的經驗中，可以學習到遇到挫折時，如何重新站起來。透過這次的學習，讓我發現應調整自己的視野，唯有開闊、更寬廣地看待自己，才能真正敞開內心。
  - ◎ 聽到很多想法，發現各種不同思考方式，原來心思是可以開發的！營活動期間我真心快樂、自然流淚，在互相鼓勵中敞開胸懷，多麼寶貴的經驗！

## ■ 衝激與轉變

行為取決於心念，意象改變了，生命的樣貌也隨之轉變。迥然不同的生命個體，多少因緣匯聚才有幸聚首，真誠如實地交會闡述，激盪感動了彼此，這次短暫的交會，激起的漣漪相續不絕，蕩漾你我身心。

- ◎ 原來我一直就是小華！老是坐著哭，原來我就是給自己建造囚牢的人，不能再怪周遭的人了，我真的需要改變！
- ◎ 不忘初衷，自利利他，幫助一切與我有緣的眾生，但要記得先愛自己、讓自己快樂，當內心是安穩時才有能力幫助別人。我決定接納一切的因緣，勇敢接受生命的考驗，全然的接受，更要用愛來呵護自己內在的小孩。
- ◎ 也許可以掌握自己生命的一部分，但都是跟著因緣在流動，如此無常，儘管有些許的無奈，但總要往前走，所以要更加珍惜，把握當下，過去的悲傷已逝，無論如何都要繼續向前，但這一路上並不孤寂，有許多人一起走！
- ◎ 「我不要像他們一樣！」不管別人怎麼說，我都要依法而行，才能真正的改變自己，做一個讓人看得起的出家人！