

解決問題的藝術

文悟因法師

一位先生向我抱怨他家的親子問題：「當年沒有兒子，求觀世音菩薩賜給我兒子，今天卻變成這個樣子。」

「哦？什麼樣子？」

「這次期末考試才考九十八分，讓人很痛心耶！應該可以考一百分的。本來求菩薩賜給我兒子，卻讓我操煩這麼多，真的後悔極了。」

「考九十八分已經是夠好的啦！」「如果……」我差一點衝出口來。如果這個兒子吸毒，蕩盡家產，菩薩賜他兒子豈不是大錯特錯？而當年他向觀音求子也是錯誤的囉！然而，那時他可是千求萬求！

當時他的問題是「我要有一個兒子」，現代有很多方式可以解決：自己生育、抱養或是試管嬰兒。後來兒子長大，他要的是「一個滿分的兒子」，因為「我的家產是要交給我兒子」。然而事與願違，兒子不如他的理想，他抱怨了：「想不到菩薩送給我的是這麼一個兒子。」兒子都已經長大，難道要回到過去？不！他只是再提出一個願：如果再努力一點、再小心一點，那兩分不會……。

隨著時間推演，要解決的問題也在改變，所謂「此一時，彼一時」。如果沒有看清當下的問題，總是後悔過去，與過去糾葛不清，就難以掌握現在真正要解決的問題，內心也不斷要被煎熬著。

這位先生前後要解決的二個問題雖然不同，卻蘊藏著一貫性。從頭到尾，他的意象是要解決「我」、「我要」、「我的東西」。首先是「要一個兒子」，之後「要一個滿分的兒子」可以託付家產，這是在擴散自己的意欲——「我欲」。「我欲」繞著「我」轉，隨著時間不斷地遷移，「我欲」也層出不窮。

所以，解決問題要看清楚問題的本質，才不會走上偏執的路。

青

目次

【編輯手札】

4………生命的故事
編輯組

【師長的話】

6………看見外在・看到自己
悟因法師

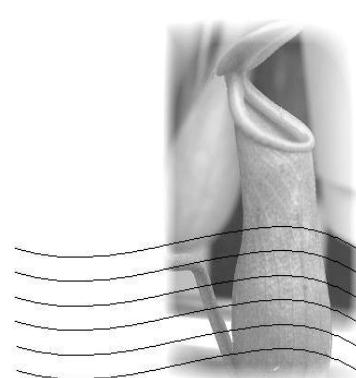
【香光書苑】

12………舍羅一詞初探
堅翔

【菩提情深】

26………畢業學長來函（一）
釋堅衍

87………畢業學長來函（二）
釋自璁



【研討法】

讀書會・會讀書………28
編輯組

研討法介紹………30
見參法師指導

尋找寧靜………53
—— 研討法小組演練
編輯組整理

探索眾生相・看看你我他………57
—— 電影會談大堂示範
編輯組整理

華開蓮現・華落蓮成………63
—— 心得總分享
編輯組整理



【樹之歌】

禪堂在沸騰

我看到了………68
釋惟玄

妄念湧泉………69
釋常在

正知冬月………70
爾如

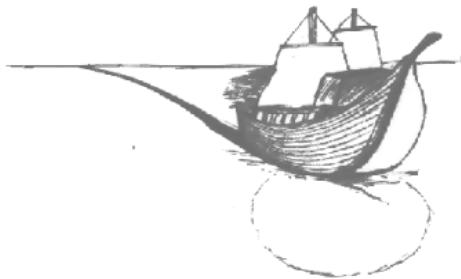
痛，還是要………71
釋自有

心

萌

72.....不安的心
釋印融

73.....不一樣的十一月
禪心



法海悠遊

74.....輪迴中的反觀
見耘

75.....穿上皮鞋
漸見

76.....心語・耳語
菩提

77.....熏習想
融邇

78.....面對我的業
三寶弟子

79.....體會中的思惟
禪修

修行日記

80.....發現自己
佛子

81.....尊重與關懷
釋自煦

芽

依戒而行.....82
恆真

輪轉生氣心.....83
融樺

弘護與我.....84
釋靜升

接受生命的真相.....85
釋會賢

【經典故事】

積習難轉.....86
愚人

【學院新聞】

九十二年度「菁松獎」徵文得獎名單.....79

九十三年度「菁松獎」徵文.....67

學院記事.....88
編輯組

招生簡章.....94

助印芳名.....96





生命的故事

編輯組

暑假開始，院長第一次帶我們做二天的埔里參訪。當跨入祇園精舍的庭院時，我被那幾株青松深深地吸引著。它們長得並不高，圓碩的樹幹從地擎出，雖沒有老松枝枒蒼勁之美，卻有翠綠、昂揚之勢，在烈陽下搖曳著，輕風飄送的陣陣松香，清新、雋永，令人駐足松前，渾然忘我。

九十二年春的研討法研習營，我們研讀「請以我的真名叫我」，發現生命的多元面向，同一個生命體在不同時空中有不同的生命組合、不同的立場，因此在相互依存中產生相對的苦難；電影會談選用「十二怒漢」作教材，看起來只是十二人，卻刻劃出人性不同角度的關懷，而我們參與課程的學員有四十多個宗教師，在課程進行中不在論是非對錯，只是彼此的關懷點與心得體會都不盡相同：每個人都在回應自己的同情和看法，有的理性分析、有的重結構組合，有的偏表現、有的卻看到場景、聽到聲音……各擅其長，像青松的枝枒迎向長空，既是各自伸展又是相互尊重，相互依存而又各有一片蔚藍的天空……。

課程中，帶領者只是以一個個的問題，引領大家的意識流，分享彼此不同的經驗，儘管人的生命經驗是那樣的不同，卻也有與個人相契的溫馨。像青松不僅各自向上伸展，吸收陽光朝露，更向大地吸收泥土的芳香，屹立茁壯，猶如我們的出家修學要在不斷的求知、探索、轉化中，學習、

學習、再學習，我們何曾逃離世間的責任？

本期專輯，承接第八期的意識會談，進一步介紹意象教育之「研討法」。從理論方法、研討實況到學員迴響等一系列的呈顯，是一套讀活書，活讀書的完整方法。透過研討，以作者的佳作為典範，可與作者、共研討者的生命相互交流，讀出時代，讀出生命；開放心胸，提昇經驗智慧，開發人的無限寬度與深度，相信您也想認識它。

每一棵青松，都述說著它成長的生命故事。它成長的足跡，可以使我們追溯到瓦古的佛陀座下，小小的一支「籌」，早在二千五百多年前的佛教僧團，就有一人一票的民主制度；當寒風凜烈，驟雨催淋，在在考驗修道生命的掙扎與體驗，不論在禪堂時、弘護時、與人共事或上課交流時，您都可以感受到他們面對自我的勇氣，聆聽到分享與經典的對話，這都是那麼的真實又赤裸；當迎向千變萬化的外在時，發現內心影像依然川流不息，但在您我的提攜護持中，心的深處又漸漸化為寧靜安詳。

我深深地被祇園精舍那幾株青松吸引著……



人有一股向心與離心的二種力量，常常在互相牽絆拉扯中，既要向外無限的擴張，又要向內固守我、我所的城池，而內與外，自與他，我和我所的界限又不可能有絕對的範圍，至少我的意欲都不曾絕對過……

看見外在・看到自己

院長悟因法師於 2003 年 5 月香光尼眾佛學院學僧禪修期間開示

編輯組 整理

這一次禪修剛好遇上台灣 SARS 流行期，禪修本來是佛學院的例行課程，我把禪修的閉關訓練和 SARS 的隔離放在一起來談，只因這因緣際會中，我們得處理這兩個因緣法。之所以分成兩個地方來舉辦（禪堂與關房），是因為行政法師向我反應，有二位同學咳嗽、發燒，雖然醫生診斷只是感冒，而現在台灣正在流行 SARS(急性呼吸道症候群)，基於愛自己、愛別人，尊重自己、尊重別人的立場，安排兩位咳嗽、發燒的同學在關房用功。

在禪堂用功，要有共同的作息安排；而在關房用功，不在共同的規約與作息內，可以依個人需要，自行休息、看書、拜佛、經行或吃東西。預料這善意的、沒有壓力的安排，二位發燒、咳嗽的同學，

可以輕鬆自在的用功。不料，平日很用功的二位同學，現在的反應卻說，有被捉去關起來、被處罰的感覺。這真的超乎我意料之外。原以為他們會感激地說：「院長居然讓我們不必去悶熱的禪堂，在關房裡多麼自由，如果累了可以躺下來睡覺，發憤起來也可以連續打坐四個小時，不受時段鐘聲的干擾與限制……」我原以為他們會這麼高興，沒想到會有這麼委屈又可憐的感受。看來，人我自他的心境處在不同立場時是有很大差距的。

傳統中，進禪堂是沒有討價還價的餘地。即使有那個人咳嗽了，要嘛進去，要嘛不參加。有人禪修中死掉了，就把他放到禪堂的坐椅下，或者先放在倉庫裡收著，等大眾師出了禪堂再來料理！用功第一，不容分心，過去我都講這樣的豪語，

這是我的豪情，也捨得下這麼做。有什麼不可以呢？禪修要趁年輕，大家都年輕正是修行的黃金時段，再說平常禪堂內、外都有人護持，咳嗽發燒都好解決。然而，這次的安排不是咳嗽會干擾人的問題，是大家都籠罩在 SARS 不可知的猜疑中，只要有人發燒、咳嗽，大家就得提高警覺，這是這段期間的社會正義，多一種排除考量，因此基於保護自己、安定團體得分兩個地方舉辦。

但願台灣社會的 SARS 疫情能盡快穩定下來，不要一直蔓延下去，否則社會動盪，團體的步調也要一直跟著調整。

■ 向心力與離心力

個人與群體之間，常常有二種力量在拉扯，一種是向心力，一種是離心力。人，由於需要而走向人群；在人群中，又總要做點例外才會痛快。平常，大家一律都要進禪堂的時候，總有人喜歡說：「嗯，這一次禪七我要在關房修；你們在禪堂修行，我要到關房修……」但當真正安排不必進禪堂的時候，卻又有被隔離、被關閉，像阿兵哥逃兵被關的感覺。

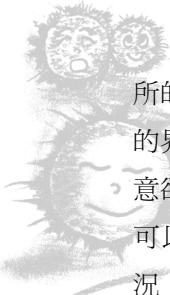
有位在某佛研所上課的法師，前幾天打電話向我訴苦：「上課時，兩個人看同一個資料，坐得很近，我實在很怕他們的唾沫弄到我身上、手上……」那時 SARS 才剛開始，她就戴起口罩，其他人就用奇怪的眼光看她，她很不好意思就不再戴口罩；直到 SARS 大流行，規定大家在公共

場所都要戴口罩時，她才再戴起來。我跟那位法師說：「你原來想戴口罩而不好意思戴，後來大家都戴你才戴，這是什麼原因呢？」這叫作「穿制服比較安心」。

「穿制服」，就是跟大家一樣，是一種保護，而且自己也會比較安心。一旦發現自己跟大家不一樣就會感到不安。以剛剛提到去關房用功為例，原本是這次禪七的安排之一，如果想與大家一樣也可以，只要拿到共同的作息時間表，依照大家的作息用功就行，這應該沒有困難吧！可是，有人就會陷入所謂「自憐」的情緒裡頭，「我沒有跟同學在一起了，不知道同學會用什麼眼光看我？……」在關房用功是被大家允許的，可以安心的放手一搏，但人卻有低落的情緒或隔離感出現。

我們常常喜歡藉由穿制服來得到保護與心安，又喜歡不穿制服來突顯自己，「你看！我穿名牌，我不穿制服。」因為跟大家一樣，心不甘於這麼平淡，想做些動作來突顯自己，然而突顯了自己，就必須接受他人投射過來的評價眼光，同時也要面對突顯自己所產生的壓力，這就是我們的心。台灣曾有人訝異於計程車司機穿西裝開車，這有什麼不對？但又有人說日本的計程車司機不都穿西裝制服的嗎？說到穿制服真是多元多樣啊！這是外在環境，而我內在面對因緣，如何自處？

人的內在活動很忙，有一股向心與離心的二種力量常常在互相牽絆拉扯中，既要向外無限的擴張，又要向內固守我、我



的城池，而內與外，自與他，我和我所的界限又不可能有絕對的範圍，至少我的意欲都不會絕對過，若不透過修行，怎麼可以安詳自在呢！要學著接受這樣的情況，同時，在看到「大家的眼光都集中到我身上來」的當下，你怎麼去看待自己，並從中看到自己的心境。眾生是身心和合的活動，在緣起法上，由自他對立更感到「我、我所」的存在。

■ SARS 的省思

台灣正在流行 SARS，大家都非常驚慌，住在國外的法師打電話回來說，他們這段時間不敢回台灣。其實最好是不要回來。因為從國外回來，無論是誰都必須先隔離十天；如果是居家隔離，限制住在家裡面，不是很好嗎？不過，如果有病最容易傳染的地方就是醫院和家庭。為什麼家庭也容易感染？因為是共用一套生活設備，是近距離接觸，因此凡是隔離者摸過的手把，廁所抽水馬桶的把子，桌子、杯子、任何手碰觸過的都必須隨時保持無病毒，這豈是一個口罩可以完全罩得住的呢？

報導說，建國中學有一位同學的媽媽發燒了，診斷結果是疑似感染 SARS，因此家人、周圍接觸過的人都必須隔離。那位建中同學被隔離以後，一開始他說：「我沒事，為什麼要被隔離在家裡呢？」大概是太用功了，還跑去補習班上課。後來這事被發現了，導致整個補習班的班上

同學都需要隔離。聯考快到了，卻不能去上課，這個同學只能不斷地道歉說：「我實在對不起我們班的同學，我實在是對不起。」自我隔離，這是傳染病流行期間多一項應有的社會正義。

誰都不知道誰感染了 SARS，基於愛自己、愛別人，唯一的方法就是隔離。隔離最好的方式是盡量不要外出、外食，不要到人口密集的公共區，不要到醫院，如果生病了確實需要就醫才去醫院。整個台灣的旅遊業、餐飲業、航空等各行各業幾乎停擺，SARS 確實帶來相當大的撞擊。聽說嘉義也已出現病例，從南到北幾個大都市幾乎都有感染的病例。高雄長庚和臺大等大醫院的急診室不得不扼阻感染的擴散，因平時有病就往那邊送，然而並不是每個發燒的病人都是感染 SARS，又不知道誰感染誰沒感染，結果不只是病人相互感染，最先折騰了的反而是第一線的醫生、護理與檢驗等工作人員。

我想，目前我們在面對 SARS 的方法，第一要充分休息，不須吃什麼藥，或弄什麼補。第二大家要安下心來用功。剛好這段時間是我們行事曆中的禪修課，因緣和合，這個時候最適合用功禪修，既可安頓自己，也減少社會慌亂的人數，尤其是修行人，本來就是修行，修行是本務，有病要用功，沒病更是用功，大社會的人心恐慌可以感受得到。

這個時候如果有辦法教大家坐禪，「來！你們來禪堂坐。」（台語），這是

用功安心的好時機！因為在禪堂是最安全的，吃飯、止語、行住坐臥都是安心的，跟一般人在家裡吃飯不一樣。不管是飲食、經行、打坐，平常人們認為佛門不近人情的這一套，這個時候反而是最近人情的。台灣社會的生活文化，經歷這次 SARS 的衝擊可能會逐漸改變，目前鼓勵居士碰面不握手、不擁抱，連在家裡吃飯都要用公筷公匙，現在這些都在改變調整中，使得人們重新去反思生活態度。這種生活態度的調整，也是人們思維模式的改變。

說真的，這一次 SARS 的襲擊，讓全世界的人都產生戒備心理，最主要是全球的醫學界還沒有足夠的時間能夠研發出對治的藥物，又容易傳染，導致心肺器官的衰竭而死，以致大家每天聽到、看到的報導是死亡、感染人數在節節上升，不免讓人聯想到中世紀歐洲的黑死病的歷史記憶。有人甚至不免開始胡思亂想，會不會從大陸到台灣……我對人類的努力充滿信心，目前台灣的死亡病例是二十幾個，在前線的醫院，有不眠不休冒生死在奮戰的醫生、護理人員，行政人員，他們是我們最敬佩的。人們懼怕病毒的危害身心，卻少有人去看到平日煩惱的危害慧命，天災、瘟疫固然可怖，但人類煩惱導致的戰爭，人為災禍，往往更甚於天災。

■ 生命的孤獨

現在流行 SARS，全台灣籠罩在恐慌裡。誰都不知道誰得了 SARS，據居士說

最恐怖的是收到必須隔離的通知單，那時看所有前後左右的人都覺得怪怪的，「怎麼都用這種眼光看我？」這個叫做「人」！這時要學著看到緣起法，因為有 SARS 的存在而構成彼此的緊張關係。

在任何一個社區，只要有一個人戴口罩，大家就暗自揣測「你是不是……？」大家開始離你遠遠的！戴口罩的那個人，自己也覺得被隔離了！「你們怎麼用這種態度看我？你們的眼光看起來像看到瘟神、看到鬼一樣……」被隔離的不安感，說明了一件事情：人是害怕被隔離、怕孤獨的。

每個人內心深處，有一個本具的，本來就存在的一種孤獨對立感。生命的對立感，不只是與大眾隔離才會出現，有時儘管是住在一起，窩在一起，只要自己的對立感出現，自己就緊張起來。例如上台講話，緊張什麼？但你就是不由自主的緊張起來，「大家的眼光都投到我這裡來了，讓我好緊張啊！」這是您內心深處感到與他人對立的自我存在，卻又常感到生命的不安。這種不安，有時候不是來自別人怎麼看待你，而純粹是內在孤獨的顯露。孤獨本身是構成恐懼的要素。

■ 禪修是生活態度

禪修，可以形塑自己不同的生活態度。因為禪修的引導偏向怎麼處理內心的垃圾、處理自己內在的實相——真實之狀況：你發現自己一直盤旋、繁忙在對抗、



咒罵的是什麼，並且，學習去看到本來面目，如實知，面對它。

在學院過團體生活，要穿制服、過堂吃飯。如果在吃飯的時候你一直想：「今天為什麼沒有辣椒？為什麼不炒麵？」那你吃得不安心是活該。外在的安排永遠不合汝意，而你還繼續在抗拒，「為什麼是這樣？為什麼不是那樣？」這是在自尋苦惱。有時候你們會想：「院長為什麼講這樣子的話？」院長怎麼知道你要聽哪一句話？外在的一切和你需要的永遠都有差距。為了這差距，有人就感到遺憾、不足，產生抗拒。希望大家學著去看到自己內在的抗拒。

以聽別人講話為例，有時候聽得進去，有時候在抗拒，內心一直在那裡對話。事實上，根本不可能照單全收別人說的話。對別人的動作照單全收，或者對規矩制度照單全收，那是不可能的。此時，禪修者要如實知緣起，看到自己的心境是如何的面對境界起反應。

■ 看到自己的心

什麼叫禪修？我再舉一個例子，為什麼鬧鬼常常都在晚上，白天都沒有鬼嗎？人多的時候就討厭人多，不喜歡大家擠得像沙丁魚一般；自己一個人的時候又會怪怪的，一個人經行，走著走著，心裡就會想：「暗暗的，會不會有鬼？」天黑、孤獨了最會鬧鬼。有居士一走進功德堂或殿堂，既是暮鼓晨鐘，又是課誦持咒，心裡

的鬼還是不斷地跑出來。這在說明生命的孤獨：生活跟大家擠在一起，就想盡辦法保持距離，以擁有獨處的時間和空間；離得太遠又感到孤單、好想念這個、那個，自己獨處又擔心這個、那個，從這種種思緒裡，大家必須學著真實地看到自己的內在。

天黑的時候如果是獨處，先看清楚是怕鬼呢？還是怕突然竄出一個壞人把你嚇了一跳？這是禪修的基本態度，要先處理外在、然後內在。處理內在又更需看你的心、你的內在世界，很多害怕是孤單的投射，因為不知怎麼安頓自己。所以要先看清楚自己的內在，直接面對那份擾動。

我曾聽過一個怕鬼的出家人說他很怕鬼，但又喜歡幫人超度、放蒙山、施食、放燄口，我一直無法理解而問過他，假如他正在施食時，一個鬼跑過來了，他是如何處理恐懼的呢？他說：「拔腿就跑？跑得比鬼還快？根本不可能。我還是『敬鬼神而遠之』，但我知道心外的鬼只要自己身心穩定，心境坦然，鬼神要蒙佛的福蔭，因此護持你都還來不及呢！但人內在紛煩的思緒卻會永遠跟自己糾纏在一起！在經典上記載：天神尚且每天都要向南瞻部洲的修行人禮敬，想要得到福蔭。」大家要學會看到自己的內在，每個人心裡都有一些恐懼的東西，如：天黑了、孤獨了、站在眾人面前……，這些都是緣起的條件，我們必須學會面對內心的紛煩擾動，這叫禪修。

禪修絕對不只是獲得神通或神秘的能力，而是「知，如實的知」才叫禪修。只有透視生命的本質，了然地看，這是比神秘能力更究竟的力量，更貼近自我的力量。你才會發現自己潛在的能量，然後才有功夫去化解內在的恐懼。

佛教的禪修是比輔導、諮商更究竟和根本的，它讓你自己去看、去實踐、去驗證。去看、去實驗、去驗證什麼呢？無常、苦、空、無我。你的心本身有什麼東西嗎？內在，本來就是沒有什麼特定的東西，如果是過去的經歷在心中浮現，也只是浮光掠影、前塵影像，可是自己就是怕，好像那些經歷仍然存在，或者會不斷上演。例如最怕看到死亡，然而某人的死不會發生第二次，是害怕自我死亡的來臨吧！

■ 回到當下

處理你的恐懼，這是禪修的基本功課。但如何看清楚自己的恐懼？這要有方法，就是回到當下、看清楚、如實知。這過程不是一蹴可幾，可以先練習回到呼吸，或者把注意力放到你的動作，站就是站，坐就是坐，不斷回到當下。無論用動作來引導心念，或者用心念來引導動作，這些都是為了要讓心回到當下。任何一個修行法門都好，最重要的是讓你的身心回到當下，不是身一段、心一段的分離狀態。

■ 還是要修行

個人必須老實修才行。當年阿難尊者跟佛陀說：「佛陀，您成道了，若您將智慧光芒分一點給我，我就不必修得那麼辛苦。」佛陀回答說：「根本沒這回事。」所以用功是個人的，輕安是個人的，斷煩惱，絕對是個人的。只有用功的氛圍、氣息可以影響週遭。

總之，修行必須回歸自己，每個人都要自己修行。

【遊戲娑婆】

財色名利 三千大千世界

憂悲苦惱 無量無邊眾生

是沉淪 是沉醉 是沉溺

嘻笑怒罵 一百零八羅漢

慈悲喜捨 無量無數菩薩

是覺醒 是覺悟 是覺照

翻天覆地尋

尋苦 尋樂 尋永恆

眾生心

飛天遁地遊

遊行 遊化 遊戲相

菩薩行

煩惱提與放 一動一念間

娑婆與淨土 天差地別間

眾生苦遊戲 菩薩遊戲苦

專心遊戲 身在娑婆

用心看 我是誰

——良月

「舍羅」一詞初探

堅翔

跨越這新舊交替的時代，您讀到佛陀的教示了嗎？
您能掌握佛陀制戒背後的精神與意涵嗎？
讓我們進入律藏，窺探律學的精髓，看佛陀真正要教導我們什麼，
讓戒律不再是死板的戒條持守，使戒律真正成為邁向自在解脫的基石吧！

■ 前言

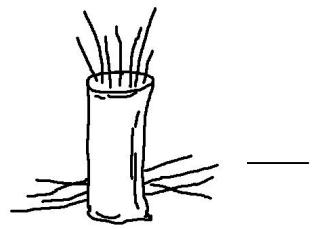
在撰寫《戒律辭典》條目的過程中，印象最深刻的就是「舍羅」這個詞彙。搜尋資料的過程發現舍羅相關文獻頗多，確實值得花些時間將它作一整理。本文是以 Cbeta 電子佛典為主要參考文獻，將範圍設定於律部類（即大正藏 22、23、24、40、54、85 冊），鍵入關鍵詞「舍羅」、「籌」（註一）進行搜尋。查到相關資料後，逐筆閱讀並歸納分類，期望透過基本的耙梳工作，能將舍羅的意象更清晰地描繪出來，而不再只是停留於刻板的術語概念。

在僧眾羯磨的場合，例如結夏安居，有這麼一段文：

大德僧聽，若僧時到僧忍聽：僧差某甲比丘行舍羅，白如是。大德僧聽：僧今差某甲比丘行舍羅，誰諸長老忍僧差某甲比丘行舍羅者默然，誰不忍者說。僧已忍，差某甲比丘行舍羅竟。僧忍默然故，是事如是持。（《大正藏》冊 22，頁 919 上）

每年佛學院結、解夏時，都有行、受舍羅的儀式。在這個儀式中，舍羅到底是什麼？舍羅的作用為何？現代被最廣泛使用的工具書《佛光大辭典》，對舍羅的解釋提到「即以竹、木、銅、鐵等所作之細板，用於教團行滅諍或布薩時計算比丘之數。」從《佛光大辭典》的釋義，我們知道舍羅是用於教團行滅諍或布薩等場合，主要功用是計算人數，然而舍羅的定義或功用是否僅限於《佛光大辭典》的說明？還是仍有其他延伸空間或更多面向？

民主自由的時代，在大眾集會的場合若要達成共識，多數會採投票表決的方式來決定。您是否想過，跨越二千五百年的時空，佛陀會以什麼樣的方式來處理僧事？既然舍羅在律藏中常出現於僧事處理的場合，那麼舍羅的用途、功能為何？經過時代的變遷與交替，它又有那些改變？以下引用的經文將以《四分律》為主，其他廣律為輔，試就漢譯聲聞律為範疇，讓我們來略探舍羅一詞。



■ 「舍羅」釋義

舍羅一詞雖在律典中時常出現，但其外形相貌如何？本文試從舍羅的製作來窺探它的原貌，並從現代工具書的定義與說明，對舍羅建構出一個客觀的意象。

〔舍羅製作緣由〕

佛陀曾於說戒時，爲了統計到場人數，而教導比丘製作舍羅。《四分律》卷三十五這樣記述：

時諸白衣問比丘：「說戒時有幾人？」問已，不知數，有慚愧諸比丘往白佛。佛言：「聽數比丘。」數猶復忘，佛言：「當具舍羅。」彼以寶作，佛言：「不得以寶作，當用骨牙、若角、銅、鐵、白镴、鉛、錫、葦、若竹、若木作。」患零落，佛言：「當繩纏。」雖纏，猶故零落，佛言：「當作函筒盛。」（《大正藏》冊 22，頁 819 上）

白衣（註二）詢問比丘說戒時的人數，比丘不知在場有多少位，佛陀因此聽許數算比丘人數。可能因爲人數過多的關係，比丘數了又忘，佛陀便教導比丘製作舍羅來數算人數。依上述引文得知，舍羅製作目的是爲計算比丘人數；就製作限制來說，要使用非寶物類的材料，完成後要將它妥善收集起來。

材質上限定「不可寶作」，什麼是「寶」？在《四分律》卷十八提到，所謂「寶」是指「金、銀、真珠、虎珀、車渠、馬瑙、琉璃、貝、玉、生像金。」（《大正藏》冊 22，頁 692 中）不可寶作，是要比丘利用易取得的資源製作，不要在生活資具上花太多心力或時間。綜觀廣律的記載，當佛陀聽許比丘製作所需的器物時，大多不允許比丘利用寶物製作。之所以要有這樣的規定，一方面是爲避免居士譏嫌，另一則是希望爲比丘提供一個清淨的修道生活。既然選擇出家修道，應該儘可能地減少對外在物質的追求與染著之心，不然，和一般追求五欲之樂的在家居士有何不同呢？

《彌沙塞部和醯五分律》卷十八，對舍羅的製作提到更詳細的記載：

諸比丘有短作、有長作，以是白佛。佛言：「短應長並五指，長應長拳手一肘。」諸比丘作或麤、或細，以是白佛。佛言：「麤不過小指，細不減楮。」（《大正藏》冊 22，頁 123 上）（註三）

因爲比丘做了長短粗細不一的舍羅，佛陀進而明確地制定舍羅的長度與粗細等規格限制。從製作舍羅的緣起到後來更細瑣的製作規定，短短的經文描述，可以略見佛陀制戒原則的端倪——時空的適應性。一開始的制定，後來制定了又作修改，修改了又作調

整，這無非是在說明：戒律的制定必須要有與時代對話的能力。因應時間、空間的不同，而有其適應性與延展性，隨所處因緣作適度的調整、改變，它絕非停滯於僵硬或制式的規約；當然也不能流於過度的自由心證，想要變就作調整。

〔現代工具書的「舍羅」定義〕

現代工具書對舍羅的解釋列舉五種如下：

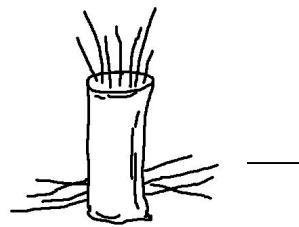
- 1.《佛光大辭典》（頁 3505）：梵語śalākā，意譯籌。即以竹、木、銅、鐵等所作之細板，用於教團行滅諍或布薩時計算比丘之數。
- 2.《佛教語大辭典》（頁 602 中）：舍羅是śalākā的音譯，漢譯作籌。原本是草名，採用以作籌，轉而則指籌；又為投票以作為算木，又指投票而言。
- 3.《望月佛教大辭典》（頁 3642 中）：與《佛光大辭典》雷同。（註四）
- 4.《國譯一切經》（律部三，頁 79）：漢譯為籌，以竹木所作，用於投票時計算人數。
- 5.《國語活用辭典》（頁 1376，五南出版）：籌，若當名詞，為計數目的用具；若當動詞，則有謀劃、計算之意。

歸納上述工具書對舍羅的釋義，《佛光大辭典》描述得比較清楚。它說明了舍羅運用的場合是在教團行滅諍或布薩的時候，功用是計算比丘人數。其餘工具書只提到舍羅是用於投票、計算人數的道具，鮮少有更詳盡的描述。就材質的說明，只有《佛光大辭典》、《國譯一切經》有提及利用竹、木等；就作用的說明，《佛光大辭典》、《國譯一切經》、《佛教語大辭典》都提到用以投票，《國譯一切經》更清楚說到是投票時用於計算人數的道具；《佛教語大辭典》則為投票時作為算木之用，二者似乎都偏向用在計票上，但實際是用於那些場合，就不得而知了。至於是計算投票的票數或現場人數，則沒有作清楚的交待。

本文利用 Cbeta 電子佛典為主要工具，搜尋範圍以律部、律疏為主（即大正藏 22、23、24、40、54、85 冊），將所查到的資料作整理，歸納出舍羅之定義如下：

舍羅，意譯為籌，為計數的器物，用來計算人數、天數等。如比丘（尼）用來計算布薩等集會場合的到場人數、僧物的分配，及羯摩時用來投票斷事等。製作材質採骨牙、角、銅、鐵、白鑽、鉛、錫、葦、竹、木等，長度約五指寬至手一肘，粗則不超過小指且不細於箸。使用舍羅來投票時，可作完整、破缺或黑色、白色二種，來表示同意或反對的意見。另外，為避免舍羅散落，可用繩子串起來或以箱子、筒子裝。

本文發現，現代工具書對舍羅的說明，以《佛光大辭典》的記錄較清楚。但依律藏記載，舍羅使用的範圍並不止於《佛光大辭典》所說「用於教團的滅諍或布薩場合」；



舍羅的用途，也不僅止於計算比丘人數。本文將引用律藏說明舍羅的用途，來證明上述的論點。此外，舍羅的意譯為「籌」，本文依所查找的關鍵字直接引用經文說明，不特意統一修改成舍羅，所以文中將會出現舍羅與籌交錯的情況。（註五）

■ 僧伽的使用及舍羅製作的緣起

上述舍羅的定義提到，它用於教團行滅諍或布薩的時候。所以，本文將使用對象鎖定為僧伽，並從時間流往前追溯與推測，試圖找出舍羅於僧伽使用中最初的製作緣起。

律藏中提及舍羅的文獻相當多，本文根據置於舍羅一詞之前的動詞作為判斷標準，如「作舍羅」，進而依經文內容的記述推測製作舍羅的最初因緣。（註六）其中發現有二種可能，都與計算日子有關，其一是在《根本說一切有部尼陀那目得迦》卷一（《大正藏》冊 24，頁 415 下）：

爾時，佛在室羅伐城，有婆羅門居士等，至苾芻所問言：「阿離耶，今是何日？」答言：「不知。」諸人告曰：「聖者，外道之類於諸日數及以星曆悉皆善識，仁等亦應知日數星曆，云何不解而為出家？」遂默不答。……時，諸苾芻悉皆學數星曆及以算法，便生擾亂，廢修善業。佛言：「應令一人學數。」雖聞佛教，不知誰當合數，佛言：「應令眾首上座數之。」是時上座忘失其數，使知事人亦不能憶。佛言：「可作泥珠，或作竹籌，滿十五枚，每日移一枚。」

當婆羅門居士問「今天是何日？」比丘回答不知道，引起居士的疑惑不解：為何這種連外道都會的簡單知能，出家沙門卻全然不知？若連這些都不懂，怎麼還能出家修道？因此，佛陀說：「我今聽諸苾芻知日數星曆。」佛陀聽許比丘學習天象、星宿。後來比丘卻為此擾亂荒廢善業，佛陀便改由上座學習算數。為了不忘失數目，可將它作成十五個泥珠或竹籌，每過一天則移動一枚，利用這樣的方法來計算日期。

上述經文前後文脈裡，舍羅單純地用來計算日期，並未有其他的意涵和發展。另一個緣起清楚地提到，作舍羅不只是為了知道「今天是何日」。《摩訶僧祇律》卷三十四提到，舍羅可掛於齋堂或講堂前，讓比丘們知道什麼時候是「布薩日」：（註七）

布薩中間、布薩日、處所應知。若人問今是幾日，不得逆問昨日是幾日，要當知。若恐忘者，應作籌，繩穿懸講堂前、若食廚前，直月知事人日過一籌。（《大正藏》冊 22，頁 499 下）

佛陀制定比丘（尼）必須半月半月布薩，就當時的環境而言，不像現在有日曆、月曆可輕易得知時間週始。如果不知道今日是何日，更別提要去計算布薩的日期了。所

以，製作舍羅掛置於比丘（尼）每日必經之地——講堂、食廚之前，這樣一來，當有人問起今日是何日時，只要去算數舍羅的數目便能得知。

本文利用舍羅一詞之前是否包含「作」這樣的動詞，來推測舍羅在僧伽使用最早緣起。查詢的結果，如上述兩段引文，都是為了計算日子而製作，舍羅的功用不只為了知道今天是何日，大眾進一步可以知道何時要布薩。然而這結論僅能算是本文的推測，因為，以動詞性作為判斷仍有疏漏。譬如在《四分律》卷三十五中提到：

時諸白衣問比丘：「說戒時有幾人？」問已，不知數，有慚愧，諸比丘往白佛，佛言：「聽數比丘。」雖數猶復忘，佛言：「當具舍羅。」（《大正藏》冊 22，頁 819 上）

文中的動詞是「具」舍羅，即準備舍羅的意思，本文推測這應該不是舍羅最早出現的緣起。這樣的推測是否正確，須待爾後查找更多資料，或依梵、巴原文進行核對，才能進一步證實。另外，本文引用《根本說一切有部尼陀那目得迦》、《摩訶僧祇律》這兩部不同部派傳承的律典，並非要將兩者硬生生地連在一起（都與計算日子有關）或扣上關係，只是單純在查找資料時，這兩部律都剛好提及製作舍羅的緣起。

■ 舍羅的用途

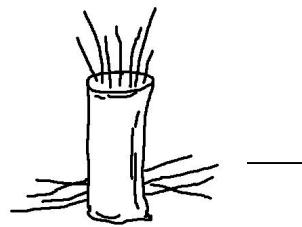
接下來針對律藏中出現舍羅的場合，試圖歸納出五項用途，即(一)以行舍羅來統計集會人數，(二)以行舍羅來表贊同、參與某事，(三)利用舍羅來計算日子，(四)運用舍羅來決議事情，(五)以擲籌來分配僧物等五項用途。

〔統計集會人數〕

僧眾羯磨的場所，除了要先打掃清潔之外，也得準備一些器物，舍羅即是其中一項，如《四分律》卷三十五記載：

時，上座比丘先至說戒堂掃灑、敷座，具淨水瓶，具洗足瓶，然燈，具舍羅，疲極。諸比丘以此事往白佛，佛言：「自今已去，年少比丘應作。年少比丘於布薩日，應先至說戒堂中，掃灑、敷座具，具淨水瓶、洗足瓶，然燈火，具舍羅。若年少比丘不知者，上座當教。」（《大正藏》冊 22，頁 818 下）

因上座比丘打掃說戒的場地，並準備所需的器物後相當疲累，佛陀知道此事，便教年少比丘去做，由上座比丘負責教導。經文裡的「具舍羅」是準備舍羅的意思，但文中並沒有交待舍羅是做什麼用的。在這段引文之後，接著又提到說戒時，白衣問比丘有幾人，但比丘不知道人數多少，佛陀便教導比丘「行舍羅」來計算人數。



時，諸白衣問比丘：「說戒時有幾人？」問已，不知數，有慚愧諸比丘往白佛。佛言：「聽數比丘。」雖數猶復忘，佛言：「當具舍羅。」

《四分律》卷三十七中，也提到在自恣日要準備舍羅，內容與說戒的經文大同小異。（註八）此外，於《四分律刪繁補闕行事鈔》卷一中則記述：

五分云：「令至如法僧中為我稱名字說及捉籌。」（《大正藏》40冊，頁10中）

為了和合說戒的緣故，在僧眾羯磨的場合，比丘（尼）若因病事或三寶事而無法到場，必須「與欲」。「與欲」是指用身、口示意，託其他比丘（尼）向大眾說明，並且無條件遵行羯磨中所作的任何決定。文中提到比丘因無法到場，須託其他比丘代為「捉籌」。籌在這裡的功用即是計算到場人數，行籌是為了統計僧團的人數是否都已到齊。從這兩段引文可以歸納出：舉凡僧眾集合的場所，不論說戒、結夏、自恣等儀軌中，都會以行舍羅的方式來統計人數。在此要注意一點，以舍羅統計的不只是到場人數，還包括在界內與欲的比丘（尼）。

在其它律典也提到以籌來統計人數，其內容的記載要比《四分律》詳細些，譬如《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷十九中，佛陀教導比丘可於安居時計算比丘人數，原因是一婆羅門問起寺中有多少僧眾，比丘卻無言以對：

時，此城中有婆羅門，因事出外，入逝多林，生希有心：「我今試問寺中現住可有幾人？」既見苾芻，問其人數。苾芻報曰：「我不能知。」婆羅門曰：「勝光大王憍薩羅國所有兵眾尚可數知，寺內僧徒何因不測？」彼默無對。……佛言：「應知人數。」苾芻即便一一別數，或時屈指，忘不能憶。苾芻白佛，佛言：「應可行籌，既總數已，告眾令知。」苾芻不知何時應數？佛言：「應於安居時數。」（《大正藏》24冊，頁295上）

由於婆羅門說勝光王雖擁有龐大的軍隊，都能清楚掌握兵眾人數，而比丘僧卻連寺內有多少人都不知道，所以佛陀指示要曉得比丘人數才是。但比丘屈指算數總是數了又忘，佛陀即教導比丘可於安居時，以舍羅來計算比丘人數，得知僧眾總人數後，應告知大眾。

〔表示贊同、參與某事〕

行舍羅有時不單只是計算人數而已，它同時意指認同或贊成的意思。如：佛陀三月食馬麥是大家耳熟能詳的故事，據《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷十（《大正藏》24冊，頁45上）的描述，當時火授王聽聞佛陀的教化後，歡喜地供養四事（飲食、湯藥、衣服、臥具），並護持佛陀及比丘僧夏安居加功用行。王為了想要獨自供養，禁止全國人民供養比丘僧眾，並下達違者殺頭的強制命令。後來，火授王的諾言卻因一場惡夢而導致無法踐履。

「……唯願世尊及苾芻眾受我三月雨安居四事供養——飲食、湯藥、衣服、臥具。」爾時，世尊默然受彼火授王請。時，火授王既見世尊默然受請，心大歡喜，從坐而起，至本宮已，敕諸臣曰：「卿等宜應日日廣辦十八種飯及諸美味。」復於國中，而遍告敕：「汝等諸人，夏三月中不得輒供沙門喬答摩。若輒請者，當斷其命。」王告敕已，夜便睡眠，夢見白帳圍繞宮城，夢已驚怖，心生愁惱，身毛皆豎。

佛陀對三月食馬麥一事，提到：「假令經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」世尊知道這是自己的業報，因緣成熟了。所以毅然決定留下來結夏安居，他並沒有強制僧眾要留下來，只告訴阿難到比丘眾中，統計願意留下來的人。字裡行間流露出佛陀對於僧眾的人性關懷與體貼：

汝今可往苾芻眾中次第行籌，作如是告：「若能共佛在此處住，於三月中食馬麥者，可受此籌。」是時聖者奉佛教已，便往行籌。

阿難來到比丘眾中，請比丘次第行籌，說明願意與佛陀留下來夏安居、食馬麥的比丘可受此籌。這裡的籌，有計算認同要參與此事人數的意思。從這段引文我們發現舍羅從單純的計算、計數，又多了另一層意義——計算贊同、參與某事的人數，有「報名參加」的意味。

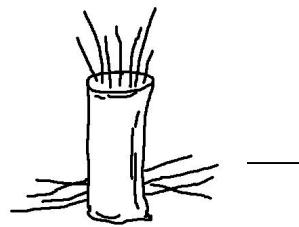
在本文「運用舍羅來決議事情」的說明中，您將會發現籌有時不單只有一種作用。另外，文中同時用了二個不同的動詞，「行」、「受」籌，這兩者是否有些關聯性的發展，因為篇幅的關係，在這暫不討論。

〔計算日子〕

關於利用舍羅來計算日子，在所查詢到的相關資料內發現《四分律》並沒有提及，所以，這個部分的資料將引用、參考其他廣律的說明。《十誦律》卷二提到神通第一的目連，曾對當時印度發生的景象作了些預言，其中一個是：在一次久旱未雨的時節，目連預測七天後將降下大雨。那時城裏的人滿心歡喜，放下手邊的事情，開始遮蔽房舍，作些防範大雨侵襲的措施：

目連入定，見卻後七日，天當大雨，溝坑滿溢。諸城邑人皆聞是語，咸大歡喜。國中人民皆捨眾務，覆屋蓋藏，各各屈指、捉籌數日，到第七日尚無雨氣，何況大雨？（《大正藏》23冊，頁13中）

村民分別以手指或捉籌計算時間，等待七天後的甘霖，但是七天後天象卻沒有任何動靜，目連為何預測不準？有人因此認定目連打妄語要將他驅遣，佛陀對此說明目連是



只見前未見後。神通這個問題並非本文所要探討的主題，但以這幾段經文為證，讓人興奮的是——舍羅應是當時印度社會早已存在，且被普遍用來計算的器物，它並非佛教專業用語。

律藏中出現舍羅的相關記載，有不少是出現於非佛教羯磨或儀軌的場合，以下再引律藏中的例子以資佐證。在《十誦律》卷三十六記述提婆達多的破僧計劃，他想引用醉象來害佛，經文中也提到籌：

我聞沙門瞿曇卻後七日當來入城，即屈指、度籌，到七日時，與象酒醉，繫住待佛。（《大正藏》23冊，頁262中）

另外，《十誦律》卷四十一提到一位得皮膚病的裸形外道，求助於耆婆，（註七）耆婆教導裸形外道只要洗浴即能使病痊癒。裸形外道到竹園問比丘洗浴的時間，便用指頭、丟石頭或作籌等方式，計算還剩幾天。

有裸形外道病瘡瘍，往語耆婆：「治我此病。」答言：「浴室中洗，乃可得差。」外道作是言：「我是外道，裸形無所著，何由得浴室洗耶？」耆婆言：「頗有親里相識比丘不？」答言：「無。」耆婆言：「唯得浴室洗可差。」是外道即往到竹園，問新學比丘及沙彌言：「汝等何時浴室洗耶？」答言：「某日。」時，外道屈指數日，或擲石數日，或作籌數日。（《大正藏》23冊，頁299下）

從這幾段引文可看出，在當時印度社會舍羅早已普遍用來計算天數。之前提到舍羅於僧伽使用的製作緣起中，佛教僧伽也使用舍羅來計算日子。依廣律的記述觀察，我們不難發現，佛陀制定戒律常會運用印度當時的社會習慣或風俗而作調整，賦予它佛教特有的意涵，使之不流於世俗，進而轉變成佛教儀軌或制度，如說戒。（《大正藏》22冊，頁816下）本文推測舍羅的衍生應當也是這樣出現的，然而實際上，舍羅到底是當時印度社會本有的器物，或是佛教的創新，何者先運用舍羅來計算，並不在本文討論的範圍。

〔決議事情〕

處理眾人之事，要做最後決策時，不論好壞，最終極的目的，總是要以合理的方式來處理，如此才能讓大眾信服。《四分律》卷四十一，深刻地描述琉璃王滅釋族的故事。佛陀曾經期望能改變琉璃王攻打釋迦族的念頭，但琉璃王一心想報復的瞋恨早已勝過一切。當時佛陀曾說，只要城門不開，琉璃王便無法攻下釋城。當釋迦族面臨敵軍圍困，正在守與求和間猶豫之際，族人即以行籌來決定開城門與否：

佛言：「彼若不與開門終不能得。」時，城內人自不和，或言當與城者，或言莫與，

即行籌。時，天魔波旬在與城眾中七返取籌，即令與琉璃王城籌多，即為開門與之。軍人即入，反閉城門，街巷鑿塗悉齊人腰，埋諸釋種男女大小，相參而無有間，令大象踏上。……（《大正藏》22冊，頁860下）

因守城的人並不清楚狀況，為了要不要開城門而諍議不休，後來決定以行籌來表決。其中，魔王波旬還為此七次往還投票，使決議開城門的票多。行籌的方式，就如同現代議會以投票來表決事情一樣，表面上是以民主決議方式進行，但就實質意義來說，若是對議決的事沒有周全的設想與考慮，最後產生出來的決策不見得對團體是有利益的。正如琉璃王滅釋迦族的史例來看，這應該是釋迦族人始料未及，運用民主的表決方式（行籌）竟導致釋族走向滅亡。

另外，《四分律》卷四十六中記述一心想取代佛陀角色、統理僧眾的提婆達多，他提出五法，希望眾中比丘能同意他的看法。在這場會議中，新學五百比丘竟在不清楚事情本末究竟下，以捉籌來贊成提婆達多的論點：

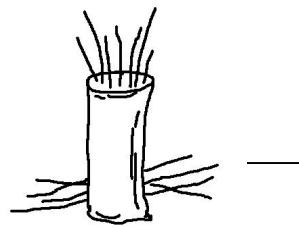
爾時，世尊在王舍城，有因緣眾僧集會。時，提婆達多從坐起，行舍羅：「誰諸長老忍此五事是法、是毘尼、是佛所教者，便捉籌。」時，有五百新學無智比丘捉籌。（《大正藏》22冊，頁909中）

當時印度修行人非常崇仰苦行，而佛陀也會稱歎行頭陀行，少欲知足的修行者。提婆達多向佛陀索眾不成，心想自己是個苦行者，也擁有些內部勢力，順著這股苦行的風尚，提出了更精嚴的苦行五法——盡形壽乞食、著糞掃衣、露坐、不食酥鹽、不食魚及肉。（《大正藏》22冊，頁594上）此五法乍看之下，與四依住（盡形壽依糞掃衣住、乞食住、樹下住、陳棄藥住）相近，似乎和佛法不相違背。嚴謹的五法是要終其一生奉行，它不容許變通；而佛陀制定的四依住，是期望比丘生出離心，但不是事相上避世或離群索居，要能依信眾而生活，隨緣修行，依八聖道而證聖果。就佛法的中道行來看，提婆達多所倡的五法與佛制定的四依住是大不相同的。況且，修道重在調伏煩惱，開顯清淨心性而趣向自在解脫，而不是在事相上一味壓制物欲。

從琉璃王滅釋迦族與提婆達多破僧這二個例子來看，舍羅僅是單純地用來決議一件事情，並沒有刻意去掌控或引導決議的方向。下面的篇幅將再探討處理僧事時，使用舍羅的相關規定。

〔分配僧物〕

在分配僧物（安居分物或僧人遺物的處理）時，會先計算境內僧眾人數，再利用擲籌的方式依次分配。《四分律》卷四十提到，僧團得到可分衣物，這時比丘不知道應如



何處理才好，佛陀便教導：數好人數後，依人數平均分配。分衣時，不分好壞全都混合在一起，將它分成一份一份，然後推派一名未見分配物的比丘（為公平起見）來擲籌分配衣物。

爾時，有往處現前僧大得可分衣物，諸比丘不知云何，往白佛，佛言：「聽分。」復不知云何分，佛言：「應數人多少，若十人若二十人，乃至百人為百分，若有好惡，當相參分。」彼便自取分，佛言：「不應自取分，應擲籌分。」彼便自擲籌，佛言：「不應自擲籌，應使不見者擲籌。」（《大正藏》22冊，頁858下）

分衣發生困難時，佛陀教導比丘先數人數，再進行分物，但為何經文中卻未提及如何算人數？用什麼計算？當進一步分物時，才出現了「擲籌分」的字眼。本文推測，舍羅可能在僧伽中已普遍使用，所以計數人數這個問題佛陀不再多述。經文裡，「應數人多少，若十人若二十人，乃至百人為百分，若有好惡當相參分。」佛陀期望僧伽「利和同均」的理想生活，在這裡清晰地被揭露出來；而「好惡相參」、「不自取」、「使不見擲籌」等更可窺見佛陀對待僧眾「平等視之」的氣度與胸襟，同時也期望比丘（尼）能長養不揀擇、不分別的喜足心。佛陀的智慧與慈悲，在點滴生活細瑣事情及處理僧伽事物的態度中表露無遺。

■ 舍羅於僧伽使用的相關規定

舍羅一詞的資料很豐富，從律藏對舍羅的種種說明，及本文對舍羅的釋義過程發現，舍羅早已被當時印度社會普遍使用，甚至在僧眾羯磨或儀軌中也會用到。然而，在佛教的羯磨法裡，舍羅如何被運用於僧事的處理？何時需要用到舍羅？其相關的規定又如何？這個部分，則以《四分律》的滅諍犍度為主軸，對舍羅一詞作粗淺的探討。將範圍限定於滅諍犍度的原因是：諍事發生時，可以運用七種方式來除滅諍事，即所謂「七滅諍法」。其中一項「多人語」即是以行舍羅的方法來進行，僧眾可針對所發生的諍事投以贊成或反對的議決。

〔行舍羅人的資格限制〕

《四分律》卷四十七中，說到「多人語」的滅諍方式是以行舍羅方式來處理。首先，僧中必須差派行舍羅的人，並作白二羯磨（白一次文、羯磨一次）：

滅此諍用多人語，聽行舍羅，差行舍羅人白二羯磨。有五法不應差使行舍羅：有愛、有恚、有怖、有癡、不知己行不行，有如是五法，不應差使行舍羅。（《大正藏》22冊，頁918下）

行舍羅的人必須具足五種條件（沒有貪愛、沒有瞋恚、沒有恐怖、不愚痴，能判斷自己的行為如法與否），可見僧團在處理僧事要相當慎重，並非隨意的人可執行。

〔行舍羅的三種方式〕

依廣律的記載，行舍羅有顯露、覆藏、耳語三種方式。（《大正藏》22 冊，頁 919 上）從律藏的文脈來推測，這三種方式的衍生，不像前述經文所示單純用以投票表決事情，而有刻意引導決策方向的用意——期望僧團和合，一切都能如法如律。本文根據《四分律》的記載，歸納依僧團成員狀況而採用的三種行舍羅方式。（《大正藏》22 冊，頁 919 上）

1.當和尚、阿闍梨皆如法時，應「顯露行舍羅」。

云何顯露？彼諸比丘作如是念：「眾中非法比丘多，然彼和尚、阿闍梨皆如法，應顯露行舍羅。……」

僧團中，只要和尚、阿闍梨或上座都是如法的，不論眾中比丘是非法或如法多，於進行投票表決時，可以公開投票，讓投票者知道：我們的和尚、阿闍梨都投以贊成票（支持如法），我們應當跟隨有智長老的行為啊！但實際上，開票結果仍是令人擔憂的，所以，開票時應離開群眾而數，其結果若是非法居多數的話，必須去尋求外力支持。

作如是語者，捉不破舍羅；作如是語者，捉破舍羅……應別處數。若如法語比丘多者，彼應作白，作如是語者諍事滅；若如法語比丘少者，即應作亂已，便起去，應遣信往比丘住處，僧中白言：「彼住處非法比丘多，善哉長老，能往至彼，若如法語比丘多，諍事滅，功德多。」

2.當和尚、阿闍梨不如法時，應「覆藏行舍羅」。

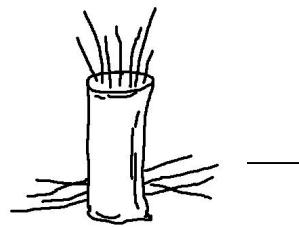
什麼是「覆藏行舍羅」？它和顯露的方式相反。團體中，若上座長老大多不如法，又深怕其他比丘在不知情的情況下跟進，隨順和尚的意見行舍羅，這時必須以覆藏的方式行舍羅。

云何覆藏行舍羅？諸比丘作如是念：「此諍事如法比丘多，而彼和尚、阿闍梨不如法，我等若顯露行舍羅，恐諸比丘隨和尚、阿闍梨捉舍羅。」彼比丘應覆藏行舍羅。

3.當和尚、阿闍梨不如法，而如法比丘多時，應「耳語行舍羅」。

云何為耳語行舍羅？彼比丘作如是念：如法比丘多，彼和尚、阿闍梨非法說，彼應耳語行舍羅。

僧團中，如法比丘多，但其和尚、阿闍梨或上座是不如法的，應以耳語的方式行舍羅。所謂耳語是指比丘們進行捉舍羅時，到一個較遠，有屏障的小坐間，在耳邊提醒



他：您的和尚、阿闍梨已行舍羅，您們應投一票啊！其主要用意應是鼓勵前往投票，以取得較多支持票。

汝和尚、同和尚、阿闍梨、同阿闍梨、親厚知識已捉舍羅，善哉，汝亦當捉舍羅，慈愍故。若如法比丘多，諍事得滅，得功德多。

「耳語行舍羅」雖與「顯露行舍羅」一樣皆有暗示的意味，不同的是，因和尚、阿闍梨非法，所以必須到一個較遠且有屏障之處行舍羅。「耳語行舍羅」應屬「覆藏行舍羅」的情況之一，只不過將它從中再別立出來。

這三種不同的行舍羅方式是因和尚、阿闍梨如法與否而有明顯差異。因為一般比丘或是新學者在不明究理的狀況下，大多只能依著眾中長老的意思而作決定。為了完成僧伽和合的最終目的，便因應不同情況而有了這三種行舍羅的方式產生。

〔如法的行舍羅方式〕

是否透過行舍羅的方式，就算合法通過？根據律藏的記載，如果屬於以下十種情況的其中一項，即算是非法行舍羅，是沒有合法通過的：

有十不如法捉舍羅：不解捉舍羅、不與善伴共捉舍羅、欲令非法者多捉舍羅、知非法比丘多捉舍羅、欲令眾僧破故捉舍羅、知眾僧當破故捉舍羅、非法捉舍羅、別眾捉舍羅、以小犯故捉舍羅、不如所見故捉舍羅。（註十）

由此可知，並非所有的僧事一經行舍羅表決就是如法的。有權利參與表決的僧團每一份子都應清楚知道事件的情況，自己的動機要純正，不可以蓄意破壞僧團的和樂，而故意投以反對票。而在羯磨的程序上，也必須如法。另外，並非大大小小的僧事只要意見不一，就要集合大眾來表決，應針對團體中特別議題或特殊難以決議的事，才以行舍羅的方式處理，否則，可能會一天到晚為處理不完的僧事而召集大眾集會。

■ 結語

透過本文簡要的介紹，期望能對舍羅描繪出較清晰的意象。就舍羅的外形來說，它不可以寶物製作，可利用竹、木等容易取得的材料製作；完成後，應將它妥善收集。就舍羅的功用來說，它是一種計數的器物，用來計算人數、天數等，如比丘（尼）用來計算何日布薩、集會到場人數，及合法請假（與欲）人數；在進行羯摩或分配僧物時，也用舍羅來投票斷事。由於舍羅在律藏中出現頻繁，加上民間使用舍羅的記載，可以推測舍羅應是當時印度社會早已存在的計算器物，它並非佛教專業用語。至於何者先引用舍

羅，不在本文討論之內。不過，依照佛陀制戒的模式看來，大多會將當時社會風俗、習慣轉變為佛教特有的文化，賦予佛教的意涵使不流於世俗。

運用舍羅處理僧事，也有一定的原則和方法。例如在多人語滅諍法提到行舍羅的方式，因應當時僧團狀況而作調整，其最終目的是為僧眾和合。律典中描述類似「作票、尋求外力支援」等舉動，令人覺得相當熟悉也感到有趣。現實社會的問題，跨越二千五百年的時空，竟有同樣的進行過程。認真詳讀，不難看出佛陀因事制宜的用心：就僧團關懷，期望僧伽和樂清淨，令正法久住；就個人修道，出自一分對修道環境的期許，期待彼此能同一師學，如水乳合，彼此增上，相互提攜。行舍羅決議的過程也必須合法，否則就如同「十種非法行舍羅」一樣，縱然議決通過仍是不算數的。

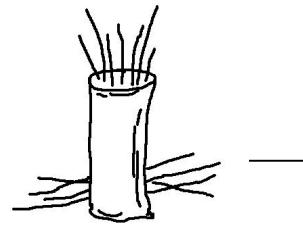
舍羅相關資料中，有些因不在本文範疇而未被引用，但卻是值得去關心的面向。如《摩訶僧祇律》說到行舍羅時，要注意自己的威儀，並且依照戒臘次第而行：

不得覆頭、覆肩行籌，應脫革屣、偏袒右肩行籌，受籌人亦如是。先行受具足人籌，然後行沙彌籌，行已應白。（《大正藏》冊 22，頁 499 中）

就其表面的意義來推測，這樣的規定不僅是要在儀軌進行時，確定每位成員是否為出家沙門的身份，也訴說僧人對傳統儀軌應有的一分敬重。這些訊息教導我們試著反觀，現代我們認為不合時宜的戒條或流於形式的儀軌，要如何去看待。要守？要捨？要修訂？……您要選擇什麼？其實，新舊交替之中，當您決定選擇新方向時可以想想，我們真的掌握到傳統的精神了嗎？

在本文的撰寫過程中搜尋到頗多資料，希望藉由基本的耙梳工作將資料作一整理。然而受限於時間的關係，有些可再深入探究的問題，並未作交代，在此特別記錄下來，希望能提供給有興趣的人些許參考項度。

- 1.根據有類似「作」的動詞來推測舍羅製作的緣起，僅能算是本文的推測，因為以動詞性作為判斷必然有疏漏之處。
- 2.文中同時用了二個不同的動詞，行籌、受籌，這兩者是否有關聯性的發展？另外，置於舍羅之前的動詞，如：下、行、作、受、具、擲，其意思又是如何？
- 3.舍羅是否為佛教的專業用語，抑或是當時印度社會早已存在的計算器物？何者先運用舍羅來計算？
- 4.籌為舍羅的意譯，在一般國語辭典就可找到籌的意思，籌是中國本有的器物嗎？它等同於印度的舍羅嗎？籌在古漢語的發展史上有怎樣的變化？
- 5.破僧有二：一是作羯磨，另一是取舍羅。為何舍羅那麼重要，甚至是可達到破僧的方



式之一？

6. 在律藏中提到一種草名「舍羅草」，這和本文所介紹的舍羅有何關係？
7. 舍羅一詞是以律釋律的方法，透過整理歸納、分類，考察出它的意義。這方法的基本條件是該詞必須能找到相當的資料才能構成佐證。利用「以律釋律」的方法是因有些詞語是佛教特有的，不得不如此做，但如果資料來源許可，應將範疇擴大到漢譯佛典及中土文獻的證據，得到的結論就更可靠了。
8. 探究漢譯佛典的詞義時，要保留原本詞語在漢譯佛典的原貌，而且充分表達漢譯的特徵。之後若能更進一步地將它與梵、巴、藏等經典，或不同譯者翻譯的部分進行比對，才算真正達到釐清該詞詞彙與語法的正確理解，而不致誤解其意。

註釋：

註一：梵語 *śalākā*，巴利語 *salākā*，音譯舍羅。以竹、木、銅、鐵、牙、角、骨等作成之細棒，約有一肘長，粗如小指。僧團布薩時，用以計算參集僧眾之人數，或於表決時用之。《佛光大辭典》，頁 6777。

註二：乃佛教稱呼在家世俗之人。

註三：櫛通箸，即指筷子。

註四：《佛光大辭典》的編纂資料中，提及參考各類的佛教辭典，依此而推之，《佛光大辭典》與《望月佛教大辭典》對舍羅一詞有相同的說明，應是《佛光大辭典》參考了《望月佛教大辭典》所編寫的。

註五：入籌作查詢時，所引的經文為「若人問今是幾日，不得逆問昨日是幾日，要當知。若恐忘者，應作籌。」說明經文時，會以籌來解釋，不會特別再修改成舍羅。

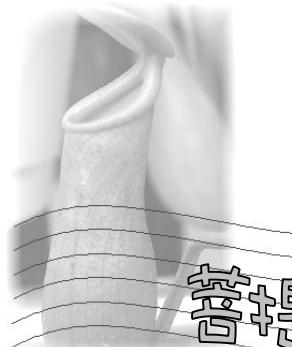
註六：查詢的結果，在《四分律》中並沒有出現「作」舍羅這樣的明確動詞，只有下、行、捉、具、擲等動詞。所以，試圖再將範圍擴大到其他部律。

註七：布薩，梵語 *poṣadha, upavasatha, upoṣadha, upavāsa*，巴利語 *uposatha* 或 *posatha*。又作優波婆素陀、優婆娑、布薩陀婆、布灑他、布沙他、鄒波婆沙、逋沙陀、褒灑陀、烏逋沙他。意譯為長淨、長養、增長、善宿、淨住、長住、近住、共主、斷、捨、齋、斷增長，或稱說戒。即同住之比丘每半月集會一處，或齊集布薩堂（梵 *uposathāgāra*，即說戒堂），請精熟律法之比丘說波羅提木叉戒本，以反省過去半個月內之行為是否合乎戒本，若有犯戒者，則於眾前懺悔，使比丘均能長住於淨戒中，長養善法，增長功德。又在家信徒於六齋日受持八齋戒，亦稱布薩，謂能增長善法。《佛光大辭典》，頁 1910。

註八：《大正藏》冊 22，頁 837 下欄。爾時自恣日，有異住處，有一比丘住。彼自念言：「世尊有教，和合一處共自恣我當云何？」即白諸比丘，諸比丘白佛，佛言：「自恣日，於異處有一比丘住，彼應往說戒處，掃灑、敷座具，具盛水器具、洗腳器，然燈，具舍羅。爲客比丘。」

註九：耆婆爲佛陀時代的名醫，虔誠信仰佛教。

註十：《大正藏》22 冊，頁 919 中欄。另其餘廣律對十事非法行舍羅也有記載，可參見《彌沙塞部和醯五分律》於《大正藏》22 冊，頁 128 中欄及《十誦律》於《大正藏》23 冊，頁 255 上欄。



學院諸位同學阿彌陀佛！我是堅行，在新學年開始，祝福各位學業、道業精進。

看到常住師兄從佛學院畢業，才警覺自己離開學院也已經一年了。忙碌中忽略了日沈月昇、春秋輾轉過的緊迫，倒是追著課程跑的感覺令人膽顫心驚。

這一年，堅行經歷了許多事：回常住、決定讀研究所、準備考試、讀書，日子除了忙碌之外還是忙碌，但很充實。在這段期間裡，堅行思考了幾個問題：未來要作什麼？需要再讀研究所嗎？繼續讀書的原因何在？對修行與眾生有何助益？修行與學術是否有衝突？可否找到平衡點？一連串的問題反覆地想，但最後我還是到華梵大學東方人文思想研究所就讀。不是這些問題全然想通，只是覺得把握並隨順當下的好因緣，便盡力一搏。

在剛進入研究所時，對生活方式及作息很不習慣。沒有執事、不用出坡，生活的重心就是讀書。只有回到學校特別為出家同學準備的宿舍時，像回到小小的僧團。平時周遭圍繞的盡是在家同學，聽到他們生活的點滴、笑話，見到和僧人很不相同的習慣或小動作，總是覺得很彆扭，足足花了一個月的時間才適應。此時，更深刻地體會到僧團對僧人薰修的保護及增上的影響；而執事出坡對僧人的意義，除了彼此護持、培福，更具有調劑身心的作用。您們可觀察若整日看書、打電腦、趕功課後身心的反應，事實上若沒有出坡，大家的身體會更差！

至於上課方式和學院差不多，也重於討論及報告。有一次報告後，同學向堅行說：「師父，您們出家人講出來的內容和我們就是不一樣，裡面還包括一些修行的經驗，感覺很好喔！」回應的同學也是佛學組的，他發現出家人和在家居士在佛學

研究上的差異，這點讓自己再次慶幸，常住及學院師長的教導，使堅行在這幾年的僧伽教育打下一些基礎，並可以和他人分享；重要的是，自己清楚明白以學術的角度深入經藏，是為了與更多人分享佛法，這過程更不能廢棄行門的修持及體會。

關於行門，堅行也有一份堅持。在常住或學院有早晚課、過堂、禪修及誦戒等行門共修，透過這些課程，令三學增上，六度趨於圓滿，這些都是僧人最最基本的功課。現在不用參加早、晚課，不用和大眾過堂，但我的作息還是儘量和常住一樣：晚上不超過十一點睡覺，晨起不晚過四點，規定早、晚定課，甚至在床上拜佛。因為耽心遠離寺院，自己的心念、定力會被外緣、外境所牽絆及左右……。我很清楚目前外宿是暫時的，僧人終歸要回到寺院，因此不能在這段期間就以讀書為理由，輕易地放逸、放縱……。曾經有位同學問我：「師父住在外面，是否也有作早課？」雖然我早起完成自己的定課不是為了居士，但從這個問題令我感覺到居士對出家人除了好奇，還有期望與要求。在他們心中，僧人是清淨及精進的，而這個提問也使堅行反省、反觀，自己是這樣嗎？

另一件事也令堅行震撼。堅行這學期被選為班代，提名的同學我不熟、也無瓜葛，不知他提名的動機為何。但另一位法師同學則告訴堅行：「某某同學很讚歎你，說你是我們五位法師裡最像出家人的！」乍聽之下，堅行沒有欣喜，倒是暗捏一把冷汗。原來出家人的一舉一動都被在家人觀察、評斷、比較著。思之，我們身為三寶之一，能不為自己的道業及眾生更努力些嗎？

其實，能在常住或佛學院學習，是真的有福報的。二者都是修行的環境，或許有人說執事很忙、課業很重，所以累出病來，不能早起、不想上早課，但真是如此嗎？單純的環境、正規的作息下就如此累，那您是否想過在家居士汲汲營營為一家大小打拼，他們的辛苦勞累及所遭遇的壓力，又豈是在此清淨環境又無經濟重擔的我們所能體會及堪受的呢？

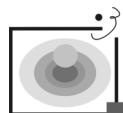
最近聽同學提到學院現任副院長見豪法師在行門上的堅持，堅行非常感佩，諸位行政法師加強同學的行門，使堅行對同學的修學更有信心，有些遺憾無法與大家同時修學。修學之路漫長、崎嶇，是盡未來際地努力再努力，能在此期生命得人身、為僧伽，更應該好好把握及珍惜，體會及展現僧人與世俗不共之處。而達成的方法，則是解、行二者皆不能有所偏廢的。

話匣一開，便拉拉雜雜地講了一堆，這些都是堅行這年來的一些想法及感受，也正視它們對修行生命的意義及啟發。我們雖然處在不同的環境，但各自為自己的道業努力吧！

最後以《普賢行願品》「勤修精進波羅蜜，恆不忘失善提心」與大家共勉。

修行路上，我們一起加油，加油！

末學堅行合十



讀書會・會讀書

編輯組

每一個人都是一本書，沒有兩個完全相同的人，不同的長相、習性，不同的人生經驗。每個人都是單獨的一本書。20年有20年的厚度，30年有30年的厚度，40年、50年都有不同的厚度，不同的風姿面貌……

閱讀一本本的好書，分享自他的生命經驗，開啟心窗發現新天地。

■ 繢緣

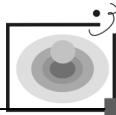
意象教學法之一——意識會談，去年引起學院師生廣大的迴響，在各自的修學生活中激盪起陣陣的漣漪，獲益匪淺。為了讓同學有更深入、完整的學習，香光尼眾佛學院九十二學年度上學期再度舉辦為期三天的意象教學法之二——研討法研習營。會中邀請見參法師擔任講師，以及八位畢業學長：自淳法師、見臻法師、自衍法師、自曜法師、自穎法師、自晟法師、自正法師、見學法師為助教法師，帶領同學學習研討法的精神、原則，及方法的操作。此次營活動

除了學僧外，尚有多位來自各分院的畢業學長共同參與。

課程內容包括：研討法的講解、實際演練、帶群的方法、選文的原則、對話精神、四層次設問方法的複習，以及穿插五種會談作為暖身的示範。

進行的方式主要為小組演練，每一組約十一位同學，並三位助教法師協助指導。研討的題材是一行禪師的作品「請以我的真名叫我」，共分二十二個段落，活動進行前同學們依段落整理讀書結構表，以便對文章有所了解；活動





進行時，則讓同學各自選擇文中的一段，做四層次的設問，輪流上台帶領研討。大堂示範則由講師及不同的助教法師帶領大家進行了 Deco 會談、時事會談、歌謠會談、詩詞會談、電影會談，每一場示範會談後再由講師說明講解，引導大家複習會談法的應用，並比較研討法的不同。



■ 傾聽・接納・尊重・回應

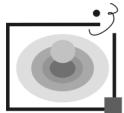
有別於會談法的點到為止，研討法不斷深入去探討文章，經歷作者的視野、襟懷，與作者往復對話，進而激發個人對生命中曾有的相關經驗再省思，放開心胸、分享出來。在小組演練中，大家隨著帶領者所拋出的問題，交叉回應，不預設立場、不作對錯的批評，或對文章字詞的推敲，只是純然地投入、參與；而一行禪師的文章所流露的寧靜和平，在研討的過程中，深深地觸動大家的心靈，許多被遺忘的經驗自然地被喚起。每當一個生命經驗表露時，總能引出另一個生命的共鳴，再釋放不同的

生命經驗。如此深化的交流，提供每一個參與者深觀自他的生命景象，有覺察亦有省思。

迥異於如歌行板的小組演練，大堂示範則有不同的曲風。每一個主題會談，帶領者都很用心地引導大家投入參與，但時而呈現沉思的片段，現場交流遲緩，講師不斷地用「棒喝」方式回扣至修道應有的態度，提振大家的精神，積極參與回應，終於在最後一個大堂示範的時段－電影會談中，引發爭相發言的熱烈景況，此起彼落的回應，譜出昂揚的生命之聲，成就一段豐盛澎湃的交響樂章。

■ 耕耘與收穫

三天的研討法研習營，大家從一行禪師的文章中，取到什麼樣的法？到底如何取法？以下的〈研討法的介紹〉（頁 30-52）單元，將方法的理論、精神與執行步驟，一一羅列；小組演練的實例，可參考〈尋找寧靜〉（頁 53-56）；在〈探索眾生相，看看你我他〉（頁 57-62），則可看到電影會談的教學示範；而大家參與後的迴響及衝激，則呈現於〈華開蓮現，華落蓮成〉（頁 63-66）。這片豐富浩瀚的生命書海，是我們努力投入參與活動的心靈記實，雖然彼此不相識，但打開它，細細品讀，您會了解這就是有情，您可以使用不同的名字稱呼它！



研討法介紹

研討法研習營講師 見參法師指導

編輯組整理

■ 什麼是研討法

研討法是藉由一篇普獲推崇具代表性的經典文章，經過預讀做出讀書結構表，然後帶領者擷取演講法中單元主題的重點，透過四層次的藝術對話設計，使參與者更深入地瞭解文章的內涵，並與自己的生命經驗相驗證，使人性的幽微與良善逐漸顯露，達到彼此分享交流，互相提升成長的目的。

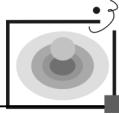
研討法與意識會談法、演講法是意象教學法的一個整體教學設計。基於「教育的可能，在於人的行為改變，行為改變則取決於意象的轉變」的理論，意象教育以刻意設計的訊息，傳入學員的意識當中，給予衝激，造就意象改變的機會。會談法引發學員參與，點到為止；演講法掌握單元主題的主軸，廣集眾說，作大格局的省思；研討法則是透過學員與文章對話，作生命體驗的交流。

研討法常見於西方，尤其歐美各國普遍採行。我國教學習於依文講授，在學校中，偶爾採用討論方式，也多只限討論文義，求解而已，少有內化、轉化的設計。多年來，教育單位一直希望實施啟發式教育，問題卻在如何啟發？根據什麼啟發？啟發後又如何？用什麼方法引導學員「主動學習」「獨立思考」「發覺問題」呢？研討法採互動交流、刺激意識的設計，提供今日突破教學瓶頸的方法。

■ 研討法的面貌與對話精神

研討法的教學理論與意識會談法相同，其中對話精神部份，除意象教育所重視的群體對話的精神之外，我們提供古典與時事的對話精神。因為研討法的教材選用經典之作，而經典之作常借助古典，所以常是古典新詮之作。現代人一頭栽進現實中，缺少空間，以生命的質來反省所面對的情境或事件，故無法智慧回應。古典與現代脫節，生命不斷重蹈陷落的覆轍，造成無謂的耗損。以下用簡表略說研討法的輪廓與古典時事對話。

面貌	• 精神：尊重、平等、參與、接納。
	• 原則：與作者對話，作生命的反思。
	• 目的：透過教導者使學員的生命和文章的內容二者連結起來。
	• 方法：四層次的藝術對話方式。

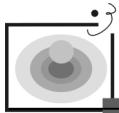


對話精神	基本態度	<ul style="list-style-type: none">聽已發生↔不帶偏見試知真相↔不曲解有所學習↔不作價值判斷有所反省↔以自己為己任有所反應↔不怪罪不逃避有所遠瞻↔不止於資料陳述經驗↔非發表己見有所意識決定↔不無意義談話
	時事與古典	<ul style="list-style-type: none">EVENT (時事) ↔ CLASSIC (古典)事實↔真實性生活的現實↔人性深層掙扎的結晶影響力↔遙遠隱思直接↔間接立即↔意識的一部分主觀的短距↔深度的空間量↔質 <p>※注意點：</p> <ul style="list-style-type: none">自己先消化古典群眾第一次做，先做景況教育今天傾向時事，少古典嚴肅的學熟練有古今相通的地方古典在時事中學到什麼問話與古典詮釋緊扣

■ 研討法的四個步驟

以下將逐一說明研討法教學設計，包括如何選文、設計教案。研討法的四個步驟，簡要說明研討法的前準備。

四步驟	(一) 徹底瞭解完全把握整篇文章→架構研讀法		
	(二) 課程準備策劃		
	目的	<ul style="list-style-type: none">要深思什麼？因為學員生命在你手中，所以在未教此篇文章前，要先想，先深思，來認識學員生命的旅程在哪裡。	
	(三) 深思方法	<ul style="list-style-type: none">對所有學員的背景都要想過：有的人偏理想，有的人重實際，要思考學員的阻礙在哪裡，為他們消除阻礙。（例：若 10 位學員中，有 9 位是偏理想的要如何？若 10 位學員中，有 9 位是偏實際的，很少反思，要如何？）學員那麼多，不可能一個一個談，運用會談是最好的方式。	
	(四) 決定教此文章	<ul style="list-style-type: none">此「教」在英文中不是用「Teach」而是用「Pedagogue」，是源自希臘文，意味帶領小孩子的人（引導者），是用生命經驗來引導的。有好的架構、好的課程準備，還要有「我的決定」教此文章。上台之前決定作一教導者，在現場時，已無人可問，所以，此心理準備很重要。 <p>• 這四個步驟的重要性是：(四) → (三) → (二) → (一)</p>	



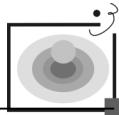
■ 如何選文——四個思考的原則

選擇可以表達深刻生命的文章，必須是經典之作，不論是聖賢經典或後代名著，大體可以從四個原則考量：

1. 深層面（profound）：即是深層性、深邃的，難以理解領悟的。生命深層的存在是什麼？人生的限制是什麼？生命最深層的存在，是不完美與不自由，這就是生命的本質——苦。
2. 真實面（reality）：真實性、實際性。是必然的存在，而非衍生轉來之物，也非依仗他物而生之物。文章僅抉發生命的深層面——苦是不夠的，必須再思考生命真實的存在是什麼？生命是否有其他的可能性？那什麼又是生命的可能性？人類與動物最大的不同，在於人可以創造自己的象徵，生命的真實面就是肯定生命轉換的希望。
3. 自由原則（decision）：即是「決定」。我們如何決定生命的可能？用什麼方法？根據什麼原理來計畫？所謂自由原則不但提出轉換生命的方法，更強調百分之百的自由來自自己的決定。
4. 參與（community）：以某種共同點為團體存有的基礎；或由於共同分享而需要保存，促進某事；或因共同的需要、困難和命運而存在，必須承認一些精神價值，即要尊重、愛護，最起碼也要尊重別人的位格尊嚴。意識到彼此休戚與共的關係而喚起聯合在一起的感覺，便決定自己的參與，我如何參與歷史？我要做些什麼？而我的參與投入對團體又會有何影響？好的文章即能引發參與社群的熱情與醒思。

依據宗教象徵（佛法綱要），舉例解釋四原則的要義，以下簡表說明：

生命的課程——①主題：什麼是生命？什麼是存在？			
②原理：經由假設、實驗、統計、評估的科學方法（本課程用存在主義哲學）。			
③原則：解決當前的問題。			
原則	釋意	舉例	宗教象徵
深層面	1.深層的存在是什麼？ 2.人生的限制是什麼？	1.我是女眾，不是男眾。 2.我是我，永遠不是別人。	苦、集
真實面	1.真實的存在是什麼？ 2.生命是否有可能性？ 3.什麼是生命的可能性？ 4.人與動物不同，可以創造自己的象徵。	1.「我明天去月球」可能嗎？ 2.「明天我可以決定要快樂或沮喪」可能嗎？	滅、道



自由	1.如何決定生命的可能？ 2.用什麼方法？ (HOW TO DECIDE MY POSSIBILITY) 3.根據什麼原理做計畫？	1.「聰明絕頂，什麼都可以做」 但責任很重。	滅、道
參與	1.我如何參與歷史？我要做些什麼？ 2.我的參與對團體有何影響？	1.誰決定城市的未來？ 2.我要讓城市呈現何等風貌？ (我對環境的態度是什麼)	

■ 課程準備

〔概說架構研讀法〕

◎架構之方法

一、生命過程法——任何東西都與生命息息相關

(1) 在紛亂中找脈絡：一篇文章要架構，架構的方法是在這一大篇的紛亂中找出脈絡，使人從架構圖中，即可一目了然全文。

(2) 歸納演繹合一：演繹法——定下原則，循此原則，舉例說明。
歸納法——從各種現象存在中，整理出法則。

(3) 客體、主體、義理、存在：運用藝術對話型態的四層次。

(4) 意象決定行為：用圖案幫助記憶。

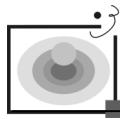
二、研讀準備

(1) 打開心門：不要讓過去的印象，左右了自己的觀念，活在現代卻實存於過去，就無法與現代搭上線。

(2) 先直覺後理性：人的左右腦各司直覺與理性，一般人少用直覺，多用理性分析的腦，但生命的體驗，常從直覺開始，由直覺來告訴你。

(3) 實存非智能：我們常喜歡鍛鍊頭腦，習慣作意識型態之爭，事實上，實存的經驗往往勝過雄辯，所以要反思經驗，避免頭腦體操。

(4) 生命之轉化：過去認為人的行為是靠人的喜好而決定，意象教育告訴我們，行為是依人的意象而決定，所以我們讀了文章，如果自己的生命沒有轉化，那如何去教學員？因此，我們必先自己有體驗，才有可能帶領學員來體驗。



三、與文章相遇

(1) 小藝術品：每篇文章都是由作者的生命體驗而來，所以每篇文章都是藝術品，不只是文章而已。

(2) 走馬看花：

- 快速翻過每頁，看看文章有什麼特色→中英對照、標題吸引人、電腦打字。
- 文章排列如何？→單面或雙面、編段落、段落中有段落。
- 標題是什麼？
- 若是單篇文章，要檢查頁數。

(3) 字字相應：

- 然後快快看一遍，千萬不要讀，是瀏覽過去，不要被內容誘惑。（要上下看，不要左右看）看到哪些字吸引你（不論錯字、中英文皆可）的畫下來，但不要讀，是一目十行的看。
- 用紙畫框線，標段落，將剛才所見的重要字眼寫上去。

(4) 看頭看尾：

- 再回去看看每一段的第一句和最後一句，注意其連結關係，好的作者通常會在第一句告訴我們這一段的重點，最後一句是告訴我們這一段的結論，或下一段要講什麼。所以，讀了首句和末句可以知道此段的重點。
- 找找看是否有段落的暗示，若有要在紙上作記號，且也把這段的重點字句寫上去。（這步驟的重點是在看段落與段落的關係）

四、段落與標題

(1) 方法：分段落是由大段分至小段；如果是寫標題，則是由小段寫至大段。

(2) 目的：透過這個架構圖，可使我們在這個構圖中，很快地就把握所有段落和標題，知道全文的重點，能夠看到文章的共通性和個別性。

◎架構之類別

一、草稿架構：這是基礎，無此架構，就無以下的架構。

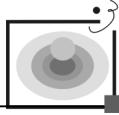
二、支撐架構：

(1) 四層次寫在同一張紙上，呈現文章的全貌，所以可以支撐此文章。

(2) 絶無空白，每一部分都要標明，不可少。

(3) 層次分明。

(4) 簡潔的自明：不必如寫散文一般，三言兩語通順即可。這份草稿自己看，不是給別人看的，所以任何符號都可以使用。



三、教學架構：

- (1) 用於草稿架構和支撐架構之後，此架構的每一層次，在上課時都要用到。雖是同一篇文章，但對不同的學員，就有不同的重點和不同的意象。
- (2) 意象圖就是你所想到的意象，這將會給學員深刻印象，所以要圖文並茂。

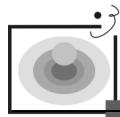
四、藝術架構：

- (1) 做法：教學架構做好之後，找個有空的半天時間，用漂亮的紙張和許多顏色的紙，將教學架構畫得漂漂亮亮的，成為珍藏品。
- (2) 目的：讓自己直覺不只是老師，還是畫家，藝術家，所以不會像生意人一般，讓自己能有藝術的心境，即使此張表不值一分錢也沒有關係。

〔建立讀書結構表〕

讀書結構表是依所採用的文章做出四層次讀書結構。透過讀書結構表掌握全文的邏輯脈絡及中心思想，同時與自己的生命做深度對話。重點在於將文章充分內化，內化愈深，帶領的效果就愈好。

層次	目的	說明	注意點	對應層次
標題性層次	迅速掌握文章整體輪廓	<ul style="list-style-type: none">• 論及何事：文章的重點。• 息息相關：段落之間的關係。• 分道揚鑣：段落分割點所在。• 命題：給一個題目，將自己生命、理解與文章連結。• 先就文章標上段號。• 在 20 分內詳讀此文，每段不能超過 2 分鐘，讀畢後將每段內容用幾個字寫出。• 各段訂小標題，再逐層往上組合建構，最後一個總標題，即本篇主題。	<ul style="list-style-type: none">• 為什麼要命題：不是為了要有題目而有題目，而是將自己的生命和理解與文章連結。所以一定要有自己的題目，促使一番的思考，決定我要與此文的關係。（此中涵蓋了自己的解釋）。	<ul style="list-style-type: none">• 印象• 客觀• 第一層次
功能性層次	說明文章的段落功能	<ul style="list-style-type: none">• 依據標題層次去頭去尾寫下功能。• 層次與標題對應但相反排列。• 去頭去尾：依標題層次，總標題與最低層次的標題的功能不寫。	<p>例：前言、結論、例證、析理、敘事、總結。</p> <ul style="list-style-type: none">• 標題性層次與功能性層次關係： 1 標題是文章的內容。 2 功能主要說明關係，各段在文章內的作用和地位，由此可知文章的輕重所在。	<ul style="list-style-type: none">• 反陳• 主觀• 第二層次

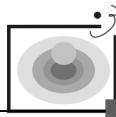


大意性層次	詮釋文章中心思想要旨	<ul style="list-style-type: none">依據標題：用自己的話來解析文章的重點。留頭去尾：依標題層次，最低層次大意不寫。層次排列與標題對應相反排列。	<p>標題性層次與大意性層次的關係：</p> <ol style="list-style-type: none">1 標題是把握文章各段內容在文章是如何出現的。此在段落內，受空間限制、受文章限制。2 命題是把握文章的意義及整個重點，是綜合性的想法。是時間性的。3 字數不限，但不必寫太細。4 不必再回去看文章，除非覺得有問題要再回去澄清。	<ul style="list-style-type: none">解釋意義第三層次
實存性層次	寫出自己與文章的對話	<ul style="list-style-type: none">四個項度 意象：呈顯對全文的綜合圖案 衝激：讀此文時，有那些點發生了衝擊或挑戰。 回應：就前衝擊撞擊的具體作法或方向。 評論：按現前所了解的，對本文的建議或許價。	<ul style="list-style-type: none">意象不必是完全有代表性的，也許只是一兩段的重點。憑直覺的，但不要太複雜，且自己知道意思，又容易讓學員記得。	<ul style="list-style-type: none">體驗行動第四層次
阻礙	<ul style="list-style-type: none">不信任直覺：一般人不信任直覺，總要理解。浪費時間：仔細推敲，徒勞無益。不願意掙扎：我們對生命的掙扎抗拒，不願面對自己。複雜之恐懼：講義最後一格留給大家自己寫，恐懼什麼？！			

〔各篇章的準備〕

研討法課程計畫是一種交響樂式的課程計畫，課程進行分成序曲、第一樂章、第二樂章及尾曲等。透過帶領者的設計，讓學員在研討文章過程中，猶如進入交響樂一般，從陌生、不清楚到完全地沉浸其中，引動生命的共鳴，抉發深層經驗的交流，而在最後尾曲結束時，仍餘音繞樑，不絕於耳，所有研討過程中的參與，或縈繞於心，或衝激思考，進而可能改變意象，影響生命的抉擇。

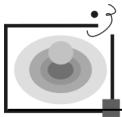
以下表格概說研討法教案表的設計步驟及目的，詳細做法請參考範例說明：



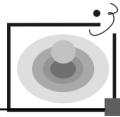
次序	說明	表格名稱
前準備	<ul style="list-style-type: none">• 決定樂章的段落：透過讀書結構表決定哪幾段安排在序曲、第幾樂章、尾曲。• 一般安排設想：第一樂章——不是高潮的。 第二樂章——最重要的。 第三樂章——重新論述本文的要點。• 時間的分配：時間約 90 分鐘，其分配是： 最重要的樂章：35 分 第二重要的樂章：25 分 第三重要的樂章：15 分 序和尾曲：各 5-8 分 進入：4 分（進入大約有個遊戲） 出場：2 分（出場則大多只是手勢）	• 「讀書結構表」 (頁 45-46)
設定目標	<ul style="list-style-type: none">• 理知目標：我要學員知道什麼？• 實存目標：我要學員經驗到什麼？	• 「研討法設計表」(頁 47)
確立內容	<ul style="list-style-type: none">• 依讀書結構表分別截下各大段的標題部分，單獨處理。• 撷取要點、依四層次設問，以便進行雙向、多向的交流。• 設想需要不斷凸顯的意象，醞釀衝激的時機。• 夾有短講，以利課程的承繼、轉折、深化的進行。	<ul style="list-style-type: none">• 「引言及序」 (頁 48-49)• 「樂章」(頁 50-51)• 「終段與結論」 (頁 52)
整體設計	<ul style="list-style-type: none">• 設定教學目標。• 選擇主要意象，決定課堂氣氛。• 分析學員條件，安排各大段的輕重比例、活動等，從進入課堂到結束出場的整個過程，都在設計之內。• 以虛線在各篇章標示出課程的高潮處。• 「研討法設計表」最後寫。	• 「研討法設計表」(頁 47)

[設題軌則]

類型	舉例	適用時機與目的
直接與文章有關	<ul style="list-style-type: none">• 作者說了什麼話？• 作者提出什麼問題？• 如何回答？	<ul style="list-style-type: none">• 此類問題是以文章為根據，目的在讓學員與作者對話，以避免離題。特別在離題時，可以藉此類問題拉回主題。
解釋性問題	<ul style="list-style-type: none">• 作者這句話什麼意思？• 作者為什麼這樣說？• 為什麼這點重要？	<ul style="list-style-type: none">• 目的在刺激學員對文章作詮釋。



與別人有關	<ul style="list-style-type: none">聽過別人的經驗是怎樣的？聽過哪些類似的經驗？看過別人提過這個問題，如何回答？	<ul style="list-style-type: none">發出此類問題乃在考慮學員無法一下子回答自己的經驗，所以先由別人的經驗談起，但重點在引發學員自己的經驗。
與學員本身有關	<ul style="list-style-type: none">你什麼時候有過這樣的經驗？你為什麼有過這樣的經驗？作者提出這樣的問題，如果是你，你會怎麼回答？	<ul style="list-style-type: none">帶領者必須有這樣掙扎過的經驗，有自己的答案才能問。不可以問「你有沒有這樣的經驗？」這樣的選擇題。問學員經驗或感受時，主要是為了瞭解學員的掙扎。這是最困難的，因為要在大眾前表達出來是不容易的。這類問題最好放在最重要的樂章時提出，恐學員一直陷在問題中，導致時間拖延。
注意事項	<ul style="list-style-type: none">研討法中問題的設計很重要，好的問題就是好的介紹。設題必須根據文章的中心思想。設問重點可以放在現實，必須落實經驗，不在理知上解釋。題目太多，會跟不上。因為時間的關係，所以第四類的問題放在最重要的篇章，其他部分可以以第一、第二類的問題快快帶過。重點在讓學員瞭解文章內容重點，而非學術問題的澄清。意涵愈重要，問題要愈深入。解釋性的問題，若已達到理性和實存目標時，便可停止，不必花太多時間解釋或思索字詞的意思。問問題的目的在使大家有共同的瞭解，因此透過問句「為什麼」讓學員有機會詮釋。文意的澄清屬理性問題，可就現實經驗交流。若有學員一直追問字詞的意思，可以問他：「你認為作者是什麼意思？」若學員回答看不懂，則可以回答：「我們繼續看下去，會幫助你瞭解。」研討法的重點是了解某一件事，不必慢慢去剖析某個概念。若重點是澄清此概念與彼概念的不同，便需要一字一字地澄清。遇到眾人都卡住的問題時，可問：「誰可幫助我們更了解？」運用大家的智慧來解決，重點不在給答案，而是讓學員用自己的生命與文章對話，產生智慧。另外，藉此機會看大家的意向，於課後以不同管道來幫助學員解決問題。帶領者無法滿足學生所有的需求。答案無對錯，只要有共同的了解。	



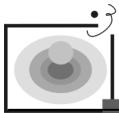
■ 帶領者運作要項

上課前	研討文章部分	<ul style="list-style-type: none">至少準備三份 <p>第一份：自己研讀用。</p> <p>第二份：教學時用。</p> <ul style="list-style-type: none">自己研讀與帶領學員時的重點是不一樣的。設問的問題直接寫在文章上。 <p>第三份：原稿留檔。</p>
	進行中	<ul style="list-style-type: none">需要了解學員，上台前花二十分鐘去思索分析學員的問題或困境。可設問：你們喜歡哪一段？設計容易記的圖案，因為學員通常容易記得意象圖，卻不記得文章內容。文章很長的話，可以選重要的段落，或找出段中重要的句子，作研討的焦點。 <ul style="list-style-type: none">讓學員知道進行到哪裡，例「我們進行到第幾段第幾行」，或請學員讀出那一句話，用意有三：給他表現的機會、收攝眾學員的注意力、有共同的焦點。帶領時，要對學員很敏感，不必將他們捧上天或打下地，而要他們面對生命的真實。內化：例如「輪迴」一詞，可令思索自以為熟的用語，使其用已話重述。結語可重讀一遍白板，再加幾句話。沒有一個架構是絕對的，若上課時所引導的與原先的設計有很大的出入時，可以問其他人有否不同的分法，再於其中選擇恰當的。

■ 研討法的角色定位

研討法在意象教學法中，和演講法、會談法有什麼不同呢？下表羅列三者的差異比較，說明研討法的角色定位。

說明 \ 方法	會談法	演講法	研討法
目的	引發參與，點到為止。	<ul style="list-style-type: none">提供撞擊生命深層的經驗。重點在刺激反省思考，不在教導。	引導參與者與文章對話，從而改變個人意象操作。
內容	故事、短文、時事、寓言、歌謡、藝術品.....	<p>廣泛搜集資料，呈現課程單元主題的全貌，結構完整，脈絡清楚。</p>	<p>共同探討典範文章： (四原則)</p> <ul style="list-style-type: none">表達生命的深層面終極關懷



說明 \ 方法	會談法	演講法	研討法
性質	凝聚共同焦點，引發探索。	• 主導單元主題方向。 • 具學術水準，但非學術議論。 • 為研討法鋪陳、醞釀。	• 深入探討主題。 • 揭露生命真象。 • 參與者生命經驗的深度交流。 • 啓發自覺與抉擇。
表達方式	設問	4x4x4 表、設問、板書、意象圖案。	文章、預讀、設問、板書、意象圖案。
主題體驗	淺	中	深
譬喻	丟入小石，漣漪擴散，餘味悠悠。	投入巨石，激盪澎湃，迴旋不去。	細水長流，源源不斷。
時間	二十至三十分。	二小時	三小時
• 會談法、演講法、研討法三者搭配呈現一個課程主題。 • 會談法是教學法的基礎。			

■ 結語

通常進行研討法之前，會先進行意識會談與演講，激盪學員，開拓思惟格局，最後再以研討法作深度生命的交流，百家互鳴，所以號稱是交響樂式的設計。因此，研討法的角色在帶領學員與文章作深刻的對話，以及促使學員間作深刻的生命經驗分享，以改變個人習以為常的行為，提昇生命的品質。

■ 研討法教案範例——〈請以我的真名叫我〉為例（作者：一行禪師）

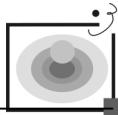
〔選文〕

1 我有一首詩與您們分享，這首詩談到我們中的三個人。第一個是一個十二歲的女孩，她是搭船過暹羅灣的人群中的一人，她被一個海盜強暴了；之後，她投海自盡。第二個人就是那個海盜，他出生在泰國的一個偏遠的村落。而第三個人就是我，雖然我不在船上。我身在好幾千英哩外，但我深切注意著。我知道在海灣裡所發生的事，當然，我深感憤怒，但我無法反對那個海盜。假如我那時能的話，那會是容易的，但我無法做。我了解，假如我是出生在那個村落及過類似的生活——經濟的、教育的等等——我也可能是那個海盜。因此要偏袒是不容易的，我是出於苦難來寫這首詩，詩名叫「請以我的真名叫我。」因我有許多名字。你用任何一個名字叫我，我都得說「有！」

2 不要說我明天就要離開，因即使今天我依然來到。

深入地看：我無時不來到，成為春天樹枝上的一個花蕾。

成為一隻小鳥，其羽翼依然脆弱，還在巢裡學唱歌。



成為花中的一隻毛毛蟲；成為一粒藏在石中的寶石。

我依然來到，為了歡笑和哭泣，為了恐懼和希望，

我心的韻動是一切活著的人物的生和死。

我是一隻蜉蝣，孵化在河面上。

我是一隻鳥兒，在春天來臨時，及時來到吃掉這隻蜉蝣。

我是一隻青蛙，悠游在池塘的清澈的水裡。

我也是一隻草蛇，悄悄地靠近，吃下那隻青蛙。

我是一個在烏干達的小孩，我的皮膚和骨頭，我的雙腳和竹竿一樣瘦。

我是武器商，將致命的武器賣給烏干達。

我是那位十二歲的女孩，在一艘小船上的難民，自投於大海中，在被海盜強暴後，

而我就是那個海盜，我的心依然無法看到及去愛。

我是政治局的委員，手中握有莫大的權力，

而我是這樣的一個人，必須將這筆血債還給我的同胞，他們慢慢地在勞動營中死去。

我的喜悅像春天，這麼溫暖得令花兒盛開，

我的苦痛像一條眼淚的河，這麼盈滿而注滿四大洋。

請以我的真名叫我，我就能同時聽到我自己的哭喊與歡笑，

我也能看清我的喜悅和痛苦是一體兩面的。

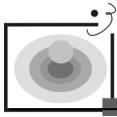
請以我的真名叫我，我就能覺醒，

而我的心扇也會開啟著，

我悲憫的心扇。

3 我依然記得這首詩的主題，我一直自問著：「我們的敵人在哪？」我們的地球，我們這綠色，美麗的地球正處在危機中，而我們大家也都知道，我們面對的不是海盜，而是我們這艘小船所在的這個地球的破壞，我們若不謹慎，它將沉沒，我認為我們的敵人是另一個，這也是為何我們無法看到他。為了生存，人人都需要敵人。蘇聯需要敵人，美國需要敵人，中國需要敵人，越南需要敵人，人人需要敵人。有了敵人，我們才能生存。為了激勵人民，政府需要敵人，他們要我們害怕，去憎恨，這樣子，我們就會支持他們。假如他們沒有真正的敵人，他們會造出一個以便來動員我們。然而，在美國有去過蘇聯的人發現蘇聯人非常和善；也有去過美國遊歷的蘇聯人，在回國後說美國人挺不錯的。

4 有一位參加和平運動的朋友告訴我說：「每次我在電視上看到總統，我無法忍受。我必須關掉電視，否則我會發火。」我想我了解他。他相信世界的局勢掌握在政府的手中；如總統願改變其政策，我們就能擁有和平。我告訴他說：「你的看法不完全正確。」總統存在我們每個人中。有怎樣的我們，就有怎樣的政府。在佛教中，我們談到相互依賴的起源：「因為那樣，所以這樣，因為不是那樣，所以不是這樣。」我們的日



常生活跟我們的政府沒關係嗎？我請你們靜想一下這個問題。我們似乎相信我們的日常生活跟世界的局勢沒關係，但如我們不改變我們的日常生活，我們就無法改變這個世界。

5 過去在日本，人們花三個小時喝一杯茶，你可能認為這是浪費時間，因為時間就是金錢。然而花兩個花三個小時喝茶，相處在一起，是跟和平有關係的。這兩個人所談的話不多，他們只交談一兩句，但他們真正坐在那裡，享受著時間與茶，他們真正了解茶與相互的存在。

6 現今，我們只撥出幾分鐘喝茶或咖啡，我們走進咖啡館叫了一杯咖啡，聽聽音樂及其他的大噪音，同時想著事後要做的生意。在那種情境中，咖啡不存在了，我們施加暴力於茶，我們不以一個活生生的實體來看它，我們也沒了解它跟我們現在的局勢之所以會這樣有關。當我們拿起一份週日報，我們得知道為了印這一份報紙——有時重達十或十二磅——人們砍伐一整片森林，我們在不知不覺中破壞我們的地球。

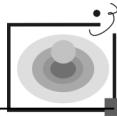
7 喝茶，拿起一份報紙，使用衛生紙都跟和平有關，非暴力可稱做「覺醒」。我們必須知覺到我們是怎樣的人，我們是誰，及我們正在做什麼。當我在佛寺當沙彌時，我被教導對一天中的每一舉一動都有覺醒。從那時以來，我一直練習專注與覺醒，我過去慣常認為向那樣的練習對初學者是重要的，而高級生做其他重要的事。然而現在我明白：「練習覺醒是人人，包括住持在內都要做的。」佛教的瞑想的目的是要了解你的本性及成為佛。我們只能經由覺醒而成佛。如你不知道你本身及這個世界正發生啥事，你怎能了解你的本性而成佛？

8 佛的意思是「覺」，佛是一個覺者。在日常生活中，我們真能覺醒嗎？這是一個我要請你深思的問題。在我們喝茶時，我們覺醒嗎？在我們拿起報紙時，我們覺醒嗎？

9 社會使保持覺醒成為一件難事，我們知道在第三世界中每天有四萬個小孩餓死，但我們依然不記得有這麼一件事。我們所生活的這種社會使我們易忘，那就是為何我們需要瞑想的練習的原因。比如說，有幾個我認識的佛教徒在一週禁食幾次，以便記住第三世界的這種慘事。

10 有一天，一個越南難民小男孩正在吃一碗米飯，我問他：「在你國家的小孩是否吃這麼良質的米？」他的回答是否定的。他在越南歷經飢餓——他只吃地瓜，他多渴望一碗米飯。在法國，他已吃了一年的米飯，而開始忘記飢餓是什麼。但當我問起他時，他又記起來了。我無法以同樣問題問法國或美國小孩，因他們沒有那種經驗，他們無法了解。我知道要住在西方國家的人明白在第三世界的真正情況是非常困難的，我告訴那個越南男孩說：「你吃的米飯是來自泰國。泰國大部分的小孩沒這種米可吃。他們吃劣質米，因最好的米都輸出。因他們的政府需要外匯，因而將良質米留給西方人，而不是給他們。」

11 在越南有一種美味的香蕉，但在越南的小孩，成人都沒吃這種香蕉的權利。香蕉都輸出到蘇聯，你們知道我們收回什麼？——槍，來殺害我們自己及殺害我們的緬甸弟兄們。我們中有些人練習專注：我們資助第三世界的小孩，為的是從他那兒取得到消息，



而跟外界的真相保持接觸。我們嘗試許多方法來保持清醒；但社會使我們易忘，要在這種社會中練習清醒是這麼難！

12 有一位法國的經濟學家法朗士·貝勒克斯——他是巴黎應用數學和經濟學說的主持人——曾說：「假如西方國家減少百分之五十的肉和酒的消費，就能夠改變第三世界的命運。」在我們渾然不記得，不知道中，我們辦得到嗎？我們是聰明人，但我們一直在遺忘，瞑想就是去記起。

13 我們有更能覺察，享受這個世界寧靜的方法。有一個十三歲的荷蘭小孩，他來我們的中心跟我們一起安靜地吃午餐時，他顯得不安，這種寧靜對他來講是很大的壓力。飯後，我問他是否覺得不自在，他說是。因此，我要說明我們安靜用餐的理由是為了享用食物及相互存在的喜悅，如我們話講太多，我們就無法享受到這些事物。我問他是否有為了更享用餐飯或談話而關掉電視的時候，他的回答是肯定的。我遂邀他再跟我們共進一餐，他在寧靜中跟我們一道用餐，且非常喜歡。

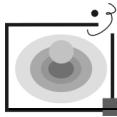
14 我們已失去寧靜的品味，每當我們有一些時間，我們就拿起書看，或打個電話，或打開電視。我們不知道在沒有其他事物作陪我們該如何自處，我們也已失去對獨處的品味。社會剝奪我們許多東西，並且用噪音、氣味及許多令人心神散亂的東西破壞我們。我們要做的第一件事就是回到我們的自己以便恢復我們本來的面目，而能全力發揮，這是非常重要的。我們需要認得我們的日常生活才不會讓社會佔據我們，我們必須獨立，我們必須成為真正的人不只是社會或他人的侵害者。

15 船上的人說每當他們的小船遭受暴風雨侵襲時，他們知道生命遭受危險。然而如果船上有人能保持冷靜不驚慌——這對每人都有很大的助益的。人們會聽他的話而保持冷靜，且這條船也有劫後餘生的機會。我們的地球就像一艘小船，跟其他的宇宙比，地球實在太渺小了，它有沉沒的危險，我們需要一個有沉穩信心的人來激勵我們，來告訴我們怎麼辦，誰是那個人？大乘佛教經典告訴我們說我們就是那個人。只有和這個人在一起——一個冷靜、清澈、覺醒的人——我們的處境才得改善。祝你們好運，請成為你們自己，請你們成為那個人。

16 世上有許多本身沒有和平精神的和平組織，且他們也發現很難跟其他組織合作。我想如和平使者是真正地和平快樂，他們本身會散發出和平來。我們有兩種方法來教導人們和平：其一是用語言，其二是用我們的生命及身體來談話。我認為第二種方法更有效，有一個人是這麼重要。我曾見過這麼樣的人。因其生活方式，他們能影響他人。

17 照顧我們的小孩也是非常重要，每當我注視著小孩，我就想起我們要留給那小孩住的這個世界。你們非常清楚：「若我們不是和平的，我們的皮膚會覺得不舒服，我們也無法好好養育小孩。好好照顧我們的小孩的意思是好好照顧我們自己及知道我們身處的情境。」

18 假如我們深入看，我們可看到事情的相互關連。若你的日常生活與政府無多大關係，那麼什麼事與政府有關？那是個難題。你的日常生活跟他們在第三世界垂死的人有



關嗎？這是同一問題。在越戰期間，我的同胞不是用我們自製的武器打仗——所有的武器都是來自別的地方。在美國，武器工業依然提供好幾百萬人相互殺害的工具，你認為這類工業的存在跟世界的局勢有關嗎？

19 於我們的傳統中，我們被教導深入看事。比如說，假如我們看桌子，我們能看到一片雲，一座森林，及太陽。因若無那片雲，就沒有供應變成桌子的樹的水。我們也看到樵夫及被製成給樵夫吃的麵包的麥。依同樣的方法，若我們更深入看，就能明白日常生活與世界的局勢有莫大的關係。美國總統就在你的日常生活中，而不只是在白宮中，非暴力不是一種信仰的問題。它是一種生活方式，它是一種覺察而能有洞見真實的眼光，你可依此基礎行事。

20 我們很難說某人是非暴力或暴力，只能說某人在某時多少是非暴力的。當我喝茶時，我知道它並不完全非暴力，因在杯中有許多微小的生物，它是一個方向的問題。如你認為有時需要暴力，那麼我認為你需要更多的覺察，更多的愛。那時我深信你能朝另一方向走。連指揮作戰的將領也能更非暴力，在設計戰略時，他可避免殺害較多的人，如此在它的暴力行為中就存在著些許非暴力。你們不能只分隔人們而說有些人是非暴力的，有些人則不是。那就是為何心懷愛，悲憫及非暴力的人應該無所不在。即使在五角大廈裡，方能鼓勵那些我們認為是敵人的非暴力態度，那就是為何我們必須愛美國的總統。否則，我們無法影響他，無法鼓勵他走向非暴力的方向。

21 我願意提的建議是在每個家中都有一個呼吸的小房間，我們有睡覺、吃飯、煮飯的房間，為何沒有一個呼吸的房間？呼吸是非常重要的。我建議該房間應簡單的裝潢，且不要太明。你可能要個有好聽的聲音的小鈴子，幾個軟墊或椅子。也許再一瓶可讓我們想起我們真正的本性的花，小孩可全心貫注，微笑的插花。若你家有五個人，你可要有五個軟墊或椅子，再加上幾個給客人，有時候，你會邀個客人來和你坐著呼吸幾分鐘。

22 我聽說有這種家庭，在家中，小孩在上學前進入像那樣的房裡坐下來呼吸十次。這是一種很美的習慣，和你同在未開始的一天，是種開始過這天的美好方法。若在早上我們是佛，一天中我們儘量滋長我們的佛，我們可能在一天的結束面帶微笑回到家來——佛依然在。以當一個佛來開始我們的一天真正美妙的事。每次，我們感覺到自己快離開佛時，我們坐下來呼吸，直到回到我們真正的自己才停止，做這類事能改變我們的文明。

〔系列教案表〕

◎讀書結構表

讀書結構表共有兩份，第一份（頁 45）是民國八十年所作，第二份（頁 46）是民國九十二年研討法研習營就舊有白板作一些調整的更新版。此亦表示文章因應不同時間、心境都能有不同的解讀與詮釋。

◎「讀書結構表」之一

Thich Nhat Hanh 著
一行禪師

請以我的真名叫我

香光尼眾佛學院教學研發組
80.03.08
香光尼眾佛學院

標題		我就是那個個人										還我來面目											
一體兩面	負面假相	覺醒的目的與困難					覺醒的利益					真相											
		覺醒的目的		覺醒的困難			依第三世界的苦		依思想憶起			照顧自己他											
故事	詩文	和平與茶	政府與地球	練習 覺識	反問 覺醒	易忘	越南 之米	越泰 香蕉	依 思想 憶起	享受寧 靜	獨處	成爲你 自己	生命踐 行										
段落	功能	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
「我」有許多名字。	破題	立論	詰問	申論一	舉證	申論二	結論	終段															
日常生活與世界無關是假相。	大意	常問「我覺醒嗎？」以了解本性而成佛。	覺醒使我們了解本性而成佛，但易忘是覺醒的障礙，依瞑想憶起。	依瞑想突破易忘對覺醒的障礙，使我成為冷靜、清澈的人，以生命及身體談話，改善處境。	覺醒使我們成爲冷靜、清澈的人，才能改善處境，但用生命及身體談話比語言更能影響他人。	覺醒使我們認識真相：1.事情是相互關連的。2.暴力非暴力非絕然分隔。	留一個呼吸的小房間，坐下呼吸，回到真正的是我們，才能改變文明。																
覺醒使我們了解自己的本性，看透一切的存在，不是對立，是相關連的，因此能以生命影響他人，而呼吸是保持覺醒的重要方法。	意象	衝激	回應	評論																			
實存	(我)	→女玆 小孩 武器商	→蜉蝣 小鳥 同胞	青蛙 草蛇 痛苦	1.打開視野 2.對易忘的說法，感同身受。 3.我們施加暴力於茶，而將頃也能更非暴力的觀察感到震驚。 4.我的一舉一動與世界和平有關。	1.日常生活常問「我覺醒嗎？」 2.用各種角度思索問題，免卻情緒胡亂生起。 3.用生命身體力行，以改善處境。	1.日常生活常問「我覺醒嗎？」 2.文字淺白，文意深遠難懂。																

◎「讀書結構表」之二

Thich Nhat Hanh 著
一行禪師

請以我的真名叫我

香光尼眾佛學院教學研發組
92.05.20
研討法研習會

標題	一體兩面	表面假相	覺醒						覺察真相	方法	還我本來面目	
			非暴力	內涵與外顯	社會的不覺	瞑想與遺忘	冥想與遺忘	利益				
段落	故事	詩偈	敵人	和平	暴力	第三世界的苦	享受寧靜	獨處	成為你	和平使者	照顧	非絕然
			是誰	主宰	和平茶	越泰米	香蕉與檳榔	自己	自己	自他	自然	長養佛性
功能	破題	立說與例明	正說	8	9	10	11	12	13	14	15	21
			陳述一	反例說明	小結	陳述二		結論				終段提示
		詳說										終結
大意	正說：以事明理，詳陳真相 「我」有許多名字，深入思惟的對立角色，帶來覺醒，生出悲憫。 覺醒使我們了解自己的本性，看透一切的存在，不是對立，是相關連的，因此能以生命影響他人，重塑高品質的文化。	日常生活與世界無關是假相 常問「我覺醒嗎？」 以了解本性而成就佛 覺醒使我們了解本性而成就佛，但易忘是覺醒的障礙，必依冥想憶起。 依冥想突破易忘的障礙，以冷靜、清澈的心靈，正視世間的苦難，以生命及身體談話，改善處境。	覺醒的困難是易忘 遺忘造成創餓 遺忘造就我們冷靜、清澈而改善處境，用生命及身體說話比語言更能影響他人。 覺醒使我們認識真相：1.事情是相互關連。2.暴力非暴力非絕然分隔。	覺醒使我們冷靜、清澈而改善處境，用生命及身體說話比語言更能影響他人。 覺醒使我們認識真相：1.事情是相互關連。2.暴力非暴力非絕然分隔。	藉呼吸培養覺察的能力，還我本來面目，重塑文明。							
實存	意象	衝激	1.打開視野 2.對健忘的說法，感同身受。 3.我們施加暴力於茶，而對非暴力的觀察感到震驚。 4.我的一舉一動與世界和平有關。	回應	評論	1.思想凸顯，脈絡順暢，唯譯筆未盡清楚，有待改善。 2.深入思惟觀察問題，以得其真相。 3.以體諒、包含取代批判。 3.做為研討法的教材，值得採用推廣。						

◎「研討法設計表」教案範例

課程：研討法課程設計——誠誦

文章：請以我的真名叫我

研討法設計表

姓名：教學研發組

日期：80.03.08

理知目標 1 建立緣起的世界觀人生觀。 2 了解佛教教義於人生人際的詮釋。 3 認識大乘悲憫精神與踐行原理。	實存目標 1 引發學員踐行覺醒，生活態度及習慣。 2 引發學員寬廣的緣起體驗滋長悲憫。	主要意象 	對象描繪 1 年齡：30 歲上下。 2 學經歷：受過高等教育，有佛學基礎，有些是授課法師。 3 特質：有彈性、好學、注意方法甚於內容。	普遍情緒 高昇——見高超境界、欽仰、希望。
進入： 準時入場，坐在旁邊等，鐘聲最後一響時，站到講台前。	序曲 1. 了解到我有許多名字。 2. 了解到我會扮演許多不同的角色。	第一樂章 1. 了解日常生活與外界的相關性。 2. 了解易忘障礙會提醒清楚冥想將可以對治易忘。	第二樂章 1. 了解覺醒可以使我們成為冷靜清澈的人。 2. 了解易忘障礙覺醒，清楚冥想將可以對治易忘。	第三樂章 1. 認識真相：事情是相互關連的。——是相互關連的。—— 1. 了解訓練專注與長養佛性對我們的幫助。—— 尾曲 1. 了解覺醒是相互關聯的，進而關懷人際、關懷世界。 2. 常問自己「我覺醒嗎？」
象徵： 擺一條生意盎然的綠布，沒有任何的擺飾。	實存目標 1. 體驗到一件事的發生是由許多立場組成。 2. 體驗日常生活與世界的相關性。	實存目標 1. 體驗易忘如何障礙覺醒。 2. 常問自己「我覺醒嗎？」	身體姿勢： 走動、鼓勵發言	個人用語： 禪修的經驗
開場白： 引起動機，破題。				
劇情：				本欄所寫目標皆是以各部分為主的小目標。
儀式： 問話				劇情 • 以簡單的線條圖表示過程中各篇章的重點擺放。
遊戲： 作者的認識 (同時畫讀書結構表)				劇情要如何設計，主要看文章的內容和帶領者的重點。 • 劇情的決定在篇章決定時就已決定。
時間：15'	10'		5'	35'
			20'	5'

註：表格左欄請參閱「引言及序」左欄（頁 48-49）；表格右欄請參閱「終段與結論」右欄（頁 52）。

◎「引言及序」教案範例

課程：研討法課程設計——演講

文章：請以我的真名叫我

引言（還未上課前的思考）		序	
準時入場。	坐在旁邊等，鐘聲最後一響時，站到講台前。	一體兩面	詩文
* 說明：	<ul style="list-style-type: none"> • 帶領者先到教室，坐下，等學員到齊。 • 學員先到，等帶領者來。 • 帶領者從後面進來，或站在後面等，告訴學員已經開始。 	故事	詩文
登場		1	2
<p>* 說明：把支撐架構上的序曲部分的標題架構寫到這裡，就是階段架構。</p> <p>從前二天的研討到今天，大家一定非常忍耐地受了不少苦，今天的兩個小時要給大家一個超脫苦的希望。</p> <p>有沒有人自願將您的白板寫在黑板上？</p> <p>這篇文章篇名叫《請以我的真名叫我》（接作者的認識）</p> <p>* 說明：很重要。決定這堂課的命運。你要如何說？你站的姿勢？氣氛要輕鬆還是嚴肅？</p>		<p>我有許多名字。</p> <p>* 說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 是一點一點的。 • 直接回到文章上找。 • 方法：• 找動詞 <p>• 找重要的字眼。若發現每個字都重要，則回到自己原先的架構圖，看自己最先看到的字是什麼。</p> <p>• 找主要句。若每句都重要，可全句抄下，為主要點。</p>	

<p>* 說明 • 根據這堂課的目標而定。例如課程以改變行為為主，取的象徵要能表示「改變行為」者為要。 • 表示方法：黑板寫字、桌上擺飾（decor）、掛圖、舉動、衣著。</p>	<p>1.詩裡提到哪三個人？ 2.三個人之間是怎樣的關係？ 3.這一段最後一句話是什麼？ 角色 4.在你經驗中，別人叫你時，你會答「有」？ 5.出家後，叫什麼時，你要答「阿彌陀佛」？ 6.叫你那些名字的是誰？</p> <p>1.詩裡有哪些是相對的名字？ 2.這首詩的第一句話是什麼？ 一體 3.「離開」是什麼意思？ 兩面 4.「來到」是什麼意思？ 5.「喜悅與痛苦是一體兩面的」這句話是什麼意思？ 6.作者說什麼情況下我們能夠看清「喜悅與痛苦是一體兩面的」？</p>	<p>主要問題</p> <p>* 說明：請參考【設題軌則】頁 37-38</p>
<p>問訊</p> <p>* 說明：每個宗教表現不一樣。說聲「大家好」也是。</p>	<p>→ 我 → 女孩 海盜 小鳥 蝴蝶 青蛙 草蛇 武器商 小孩 同胞 政治委員 喜悅 痛苦 * 說明：學員記得最清楚是黑板上所畫的意象圖，因此，每段都要畫。</p>	<p>意象</p> <p>* 說明：如果能認識真正的我，則能體會所有的對立都是一體兩面同時存在。</p>
<p>儀式</p> <p>* 說明：作者的認識 1.你覺得作者（從事什麼工作？可能去過什麼地方？大約幾歲？長得什麼樣子？有什麼特徵？對哪些問題關心？） 2.介紹作者</p> <p>* 說明：時間不超過一、二分鐘。不能太激烈。</p>	<p>遊戲</p> <p>作者的認識 1.你覺得作者（從事什麼工作？可能去過什麼地方？大約幾歲？長得什麼樣子？有什麼特徵？對哪些問題關心？） 2.介紹作者</p> <p>* 說明：時間不超過一、二分鐘。不能太激烈。</p>	<p>引論</p> <p>1.時間的問題。例：序曲只安排五分鐘，若主要點只講一點便花了三、四分鐘，剩餘的論點便可透過引論來總結。 2.轉承的問題：類似結論，擔負承上啓下的功能。 3.澄清：討論觀點混淆、作者意思不明，皆可用引論來澄清。 4.點出重點：引論是導向最重要的地方，根據中心宗旨所擬。</p>

◎「樂章」教案範例

課程：研討法課程設計——滅謠 文章：請以我的真名叫我								姓名：教學研發組 日期：80.03.08	
階段架構	第一樂章				第二樂章				
	負面假相				覺醒的目的與困難				
	敵人	政府	和平與茶	破壞地球	練習 覺識	反問 覺醒	易忘	第三世界的苦 越泰之米	依瞑想憶起 越南香蕉
	3	4	5	6	7	8	9	10	11
主要點	日常生活與世界無關？				覺醒使我們了解本性而成佛，但易忘是覺醒的障礙，必依瞑想憶起。				
主要問題	(一) 敵人 1.第三到六段有什麼重要的字眼？ 2.文章內所談誰是誰的敵人？ 3.我們曾認為哪些是自己的敵人？ 4.當敵人出現時，我們會產生什麼情緒？ 5.敵人有哪些特質，使我們產生如此多的情緒？ 6.在什麼狀況下，敵人會消失？ (二) 茶、暴力 \longleftrightarrow 和平 1.過去日本人與現代人喝茶有何差別？ 2.作者用過去現在喝茶的差別比較，要對我們說什麼？				(一) 覺醒 \longleftrightarrow 易忘 1.作者把「非暴力」稱作什麼？ 2.文章內所言覺醒是指我們必須知道什麼？ 3.觀察自己的舉動是什麼人的責任？ 4.既是每個人的責任，為何覺醒會變成困難？ 5.作者舉了什麼例子來說明易忘？ 6.香蕉影響的層面有哪些？ 7.此處所謂覺醒的方法是什麼？				
意象	和平 <u>運動</u> 美國 總統				非暴力 <u>暴力</u> 易忘				
引論	為了生存，人人都需要敵人，為了激勵人民，政府需要設敵人，其實有怎樣的我就有怎樣的政府。我們的日常生活與政府、世界局勢都有著密切不可分的關係，彼此相互依賴，如喝茶與看報便與和平有關。				要了解自己和這世界正發生什麼事，我們才有可能了解自己的本性而成佛，但我們所生活的社會使我們易忘，如越南小孩有白米吃時，便忘記了飢餓，第三世界每天有四萬個小孩餓死，而我們依然不記得有這件事，瞑想就是讓我們憶起，去了解自己的本性而成佛。				

課程：研討法課程設計——減諦 文章：請以我的真名叫我							姓名：教學研發組 日期：80.03.08
第三樂章				第四樂章			
覺醒的利益				真相			
享受寧靜	獨處	成為你自己	生命踐行	照顧自他	相互關連： 政府、世界、自然	非絕然	
13	14	15	16	17	18	19	20
覺醒使我們成為冷靜、清澈的人，才能改善處境，用生命及身體談話比語言更能影響他人。				覺醒使我們認識真相：1.事情是相互關連 2.暴力與非暴力並非絕然分開			
(一) 社會剝奪、破壞 1.第 13 段中說「有更能覺識、享受寧靜及這個世界的方法」是什麼方法？ 2.安靜用餐的理由是什麼？ 3.「我們已失去寧靜的品味」從什麼現象顯示出來？ 4.「我們已失去寧靜的品味」作者說是因為什麼？ 5.就你所知，有哪些現象可以證明所謂「社會剝奪、破壞」我們？→透過什麼管道？→破壞（剝奪）我們什麼？ 6.佛教界中有什麼剝奪、破壞我們的事例？→透過什麼方法？→破壞、剝奪什麼？ 7.我們對自己生存的群體（社會、教界或僧團）是否也會造成破壞剝奪，那是什麼事？ 8.是什麼讓社會與我們彼此剝奪、破壞呢？ 9.我們可以做些什麼以止息彼此的剝奪、破壞？ (二) 那個人 1.第 15 段有什麼關鍵字？ 2.據文「那個人」處在什麼狀況？ 3.對該狀況起什麼作用？ 4.是為什麼可起此作用？ 5.教導人們的方法有哪些？ 6.用語言教導和平的例子？ 7.用生命及身體來談又說的是什麼？ 8.為何後者更有效？ 9.前段中的那個人用哪個方法教導我們？ 10.你讀過的史料中，有哪些情況近似暴風雨中的小船？ 11.安然度過是因為誰？ 12.你這一生中有何情況像在暴風雨中的小船？ 13.此事對你的威脅是什麼？ 14.在這時候，你遇見過「那個人」？ 15.你根據什麼說他就是「那個人」？ 16.由於那個人的出現，你的處境有何改變？ 17.據你觀察，那個人在平日中和他人有何不同？ 18.你猜為何他能如此？ 19.你認為那個人的特質，對日後的你應有什麼影響？ 20.你會有何實際作為成為那個人？	(一) 暴力中的非暴力 1.「照顧小孩」的意思是什麼？ 2.「照顧小孩」與和平有何關連？ 3.作者舉了哪些方面來討論相互關連？ 4.以看桌子的方式來看美國總統四個字，你會看到什麼？ 5.回頭看前面所談的那些是相互關連的？ 6.「非暴力不是信仰的問題」是什麼意思？ 7.你認為在何種情況下，暴力有時是被需要的？ 8.暴力與非暴力是否可以絕然分開？ 9.暴力究竟指的是什麼？ 10.非暴力又指的是什麼？ 11.你覺得可以維持非暴力滋長的有效方法有哪些？ 12.各位是否有曾努力維持非暴力的狀況？ 13.如果你是美國總統，在明白這些觀念後，你如何將非暴力成為生活方式？→你如何處理武器？ →你如何處理第三世界的問題？ 14.下課後，你想進行的一項非暴力的行動是什麼？ 15.研讀完這篇文章如果你要一個人「以我的真名叫我」，你希望他叫你什麼？						
享受 寧靜 —— 社會 剝奪	真正 的人 —— 侵害者						
我們已失去寧靜的品味，因常常被社會的噪音、氣味等令人心神散亂的東西破壞。所以我們要回到自己，恢復本來面目，成為你自己，作為一個冷靜、清澈、覺醒的人，我們的處境才得以改善，而在和平的方法中，用生命及身體來談話更能影響他人。	我們要好好照顧我們自己及身處的情境，我們要看到事情的相互關連，如看到桌子就要看到成為桌子的各項因緣如越戰時越軍的武器即由美國提供，依同樣的方法可以明白，日常生活與世界局勢有莫大的關係，所以非暴力不是信仰的問題，他是一種生活方式，唯心有愛、悲憫（如愛美國總統），我們才能鼓勵暴力走向非暴力。						

註：階段架構即讀書結構表中各段落的標題性架構。其餘填寫內容請參閱「引言及序」右欄（頁 48-49）

「終段及結論」教案範例

課程：研討法課程設計——演讀

文章：請以我的真名叫我

終段

還我本來面目

養性

訓練專注

長養佛性

21

22

透過練習呼吸，訓練專注，提升覺醒。

主要問題

1. 文中提到練習呼吸時，要有怎樣的準備？你通常做什麼準備動作？
2. 練習呼吸你經驗到什麼？
3. 呼吸和當一個佛是什麼樣的關係？有什麼類的經驗可以說明？
4. 當一個佛和文明的改變又是什麼樣的關係？
5. 你為什麼能夠持續練習專注？

意象

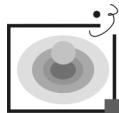


坐著呼吸，讓身心感到平穩安靜，回到真正的自己，是和平非暴力的，才能改變我們的文明。

* 說明：走著出去或跑出去。

終段及結論		姓名：教學研發組 日期：92.05.20 捷															
終段		結論															
階段架構	<table border="1"> <tr> <td>我</td><td>→ 女孩</td><td>呼虧</td><td>青蛙</td><td>小孩</td><td>同胞</td><td>喜悅</td> </tr> <tr> <td></td><td>← 海盜</td><td>小鳥</td><td>草蛇</td><td>武器商</td><td>政治委員</td><td>痛苦</td> </tr> </table> <p>* 說明： • 此指全板意象，及教學架構。 • 將要告訴學員的重要意象寫到黑板上。</p>	我	→ 女孩	呼虧	青蛙	小孩	同胞	喜悅		← 海盜	小鳥	草蛇	武器商	政治委員	痛苦	全板意象	個人見證
我	→ 女孩	呼虧	青蛙	小孩	同胞	喜悅											
	← 海盜	小鳥	草蛇	武器商	政治委員	痛苦											
主要重點	<p>禪修的經驗</p> <p>* 說明： • 這是帶領者的經驗分享，並取得學員的認同感，而並非感覺到是帶領者教導什麼。有時可講，有時不要。 • 例：這篇文章對我的幫助很大，改變了我……</p>	走動、邀請、鼓勵發言	身體姿態														
主要問題	<p>1. 文中提到練習呼吸時，要有怎樣的準備？你通常做什麼準備動作？</p> <p>2. 練習呼吸你經驗到什麼？</p> <p>3. 呼吸和當一個佛是什麼樣的關係？有什麼類的經驗可以說明？</p> <p>4. 當一個佛和文明的改變又是什麼樣的關係？</p> <p>5. 你為什麼能夠持續練習專注？</p>	<p>* 說明： • 傳遞這堂課要結束的訊息。結束後的姿勢，是還未出場前一個姿勢。</p> <p>• 例：笑著，走出教室、坐下來喝咖啡、匆忙走出教室。</p>	儀式														
意象	<p>問訊</p> <p>* 說明：結束的儀式</p>	緩步下台	離場														
引論																	

註：表格左欄請參閱「引言及序」右欄（頁 48-49）。



尋找寧靜——遠在天邊，近在眼前

研討法小組演練

編輯組整理

「我們已失去寧靜的品味，每當我們有一些時間，我們就拿起書看，或打個電話，或打開電視。我們不知道在沒有其他事物作陪，我們該如何自處，我們也已失去對獨處的品味。社會剝奪我們許多東西，並且用噪音、氣味及許多令人心神散亂的東西破壞我們。我們要做的第一件事就是回到我們自己，以便恢復我們本來的面目，而能全力發揮，這是非常重要的。我們需要認得我們的日常生活才不會讓社會佔據我們，我們必須獨立，我們必須成為真正的人，不只是社會或他人的侵害者。」

■ 研討過程（●帶領者：見學法師；◎參與者的回應）

1. 這段文的第一句話是什麼？

◎「我們已失去寧靜的品味」。

2. 最後一句呢？

◎「我們必須成為真正的人，不只是社會或他人的侵害者」。

3. 在這段文裡，那些字眼我們覺得熟悉？

◎寧靜、看書、品味、打電話、噪音、侵害者。

◎本來的面目、氣味、獨立跟獨處、社會、剝奪。

4. 有那些強烈的字眼？

◎剝奪、侵害者、獨立、心神散亂、破壞、自處、佔據、全力。

5. 有那些是對你很重要的字眼？

◎時間、回到我們自己、我們必須獨立、寧靜、認得。

6. 在這段文裡，我們看到有那些動作出現？

◎看書、打電話、打開電視。

7. 有什麼聲音？

◎噪音、電話聲、打電話、翻書的聲音。

8. 你聽到那些噪音？

◎敲電腦敲得很大聲、爭吵、音樂、緊急煞車、開抽屜、開門、手機響。

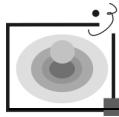
9. 處在剛才說的那些噪音裡，你有什麼樣的感覺？

◎心神散亂、煩躁不安、不耐煩、坐立難安、討厭、瞪一下、想阻止。

10. 提到寧靜，當腦海裡出現寧靜的圖案，感覺怎樣？

◎舒服、很祥和、很平靜。

◎記得多年前，有一次常住的人都出去了，剩我一個人，天氣很涼爽，我坐在椅子上泡



茶，聽馬友友的音樂。那時只有茶香、大提琴的低沈旋律，我幾乎可以想像出馬友友拉大提琴的神情、動作，並感受到他的心境。那個時候覺得很寧靜。

11. 沈浸在音樂裡，體會到寧靜。還有沒有其他人有過寧靜的經驗呢？

- ◎我記得有一次封山禪修出堂後，心仍專注動作。早上起來，不靠鬧鐘，睡覺前告訴自己幾點起床，第二天就在那個時間起來。做功課、執作，到晚上身心都很愉悅，沒有不耐煩，沈浸在寧靜當中，不好的念頭都生不出來了。
- 所以禪修讓身心不受外在事務影響，平靜安穩。其他還有什麼寧靜的體驗可以分享？
- ◎這學期學長當助教，回來的時間比較晚，我要等門，有機會感受到夜晚的庭院很安靜，不想去睡覺，在外面一直待著，四周一片寧靜，那種感覺很舒服。
- ◎我記得有一個畫家畫了一幅畫，畫中有一個很大的瀑布，旁邊有一棵樹，樹枝末梢有個鳥巢，裡面有一隻小鳥，牠在巢裡怡然自得。我彷彿可以感受得到那樣的寧靜。

12. 現在讓我們來看看，對於獨處大家有什麼感覺？

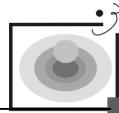
- ◎有時很好，有時很恐怖。當完成事情，或緊張的心情過後；或者有情緒，想用功時，我覺得獨處很好。可是當一個人必須在半夜去殯儀館助念時，尤其看到遺體白白的包起來，很害怕，自己一個人坐在那邊、跟死者靠得好近，很恐怖。
- ◎心不對境起疑或執取時，即使身在團體之中，也會有獨處和寧靜的感覺，因為心是穩定的，不攀緣逐境，就覺得安穩。
- ◎我想起這位法師剛剛講的，他的心很平靜，所以當別人跟他談事情時，他有調柔，不排斥，雖然是在人群裡面，但不被干擾，這也是獨處。
- 在那個時空自己是獨立的，不受外在干擾。

13. 寧靜跟獨處之間有什麼關係？

- ◎獨處不一定寧靜，寧靜不一定需要獨處。比如說，在自修區，我們都有一個小天地，有時候靜靜在那邊看書，投入書中，外面再怎麼吵雜、熱鬧、歡笑，也會有影響。可是，外面安靜，而內心波濤洶湧，怎樣也寧靜不了。又如助念，內心掙扎，擔心害怕：怎麼是我？為什麼不叫一個人跟我去？為什麼要我一個人，半夜搭計程車，跑到台北榮總太平間？顧不得自己是宗教師，是我的職責，雖然完成了助念，但心卻不寧靜。
- 是的，當我們面對情境時，內在世界可能有很多的翻滾，而關鍵卻在——身心能不能安住於此時此處。
- ◎獨處是坦然面對自己，所以外在已經不那麼重要，一個人能坦誠面對自己的有限，知道自己的缺失，欣賞自己的優點，這樣的獨處帶來寧靜。

14. 文章裡，作者怎麼說「我們已經失去寧靜的品味」？

- ◎「每當我們有一些時間，我們就拿起書看，或打個電話，或打開電視。」



15. 「失去寧靜的品味」這是什麼樣的情境？

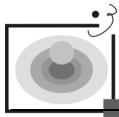
- ◎同時做很多事。
- ◎要做點什麼才安心。
- ◎害怕寂寞。
- ◎沒辦法讓自己靜下來。

16. 在我們的生活裡，有什麼失去寧靜品味的經驗？

- ◎年初去義德寺上佛教圖書分類，印象深刻的是：參觀圖書館，經過一條走廊，看到很多法師在用功：拿著經本；在廊道經行；在大殿拜佛；打坐；非常的自在祥和、寧靜。這時腦海裡浮出另一個影像：我們佛學院下課後，在茶水區喝水聊天，看報紙，聚在一起運動；上課後安份地坐在那裡。這兩種景象沒什麼好壞，只是文化不同，分別給我的感覺是寧靜、祥和與活力，值得玩味。
- ◎有一次我從熱水瓶倒開水喝，然後接冷水補進去。在這當中，我調好冷熱開始喝，喝一半放下杯子，拿另一個杯子去接冷水。再邊等水邊走邊喝，一想不，應該看著水，不要滿出來。於是同時要喝水開，又要拿另一個杯子接水，又留意那正在接的水，好忙亂，同時做三件事情。以為可以節省時間，卻弄得心神不寧。為什麼不先喝完水，再做第二件、第三件事？原來我已經久不自覺，希望做事更有效率，卻常感覺到時間壓擠，需要另外找時間放鬆，其實好好做一件事情，心安穩不忙，就不致疲累。
- ◎聽到某法師的分享，我想到佛學院的執作訓練，既要專注又得擴大關照面，就得做這個，順便關照那個。可能是我以前過得比較悠閒，這件做完做那件，所以來學院以後常常跟不上，現在久經訓練已成習慣，節省了大眾不少時間，讓大家可以好好用功。

●能同時觀照多面，我們的同學都分別用上了功，真好。

- ◎這幾天特別去喝黑糖加蓮藕粉，要用滾開的水泡。但等水滾要很久，就去白板看公告，好像不能沒事站在這邊白等水開。後來，我就進自修區看書，其實坐在那兒，都在想水滾了沒有？所以走了也沒用，那為什麼不老老實實的站在那裡等？事實上等水滾不一定就浪費時間，如果我好好地，安份地站在這裡，寧靜就回來了。
- ◎我自己也有等脫水機的經驗。脫完水要等上好一段時間才停，明知提早切掉開關，它的壽命就減短也顧不得了。後來學了四念處和經行，就用來經行，一段時間的練習後，發現這個方法不錯。一方面心不那麼急躁，慢慢安靜，鬆緩下來，使修行跟生活融在一起，回到當下。
- ◎心如果能回到當下，不管你在哪裡，都會有寧靜的感覺。回到呼吸或 楚地把心安在所緣境上，心不亂跑，就會穩定而寧靜，如果心亂跑，就容易煩躁，不論你在那里都



會失去寧靜。

◎作者在第三行提到，「我們要做的第一件事就是回到我們自己，以便恢復我們本來的面目。」聽法師說等脫水機的情況，等開水滾，發現有很多等待，如果在等待時，能回到自己，安心用功，寧靜就會回來了。

●所以，當我們面對外在的干擾時，很重要的是，回到自己，就能夠找回寧靜。

17. 現在讓我們想一想怎麼回到自己？剛剛有很多法師分享，還有誰可以分享你的經歷？

◎聽到大家的分享，說到心忙，說到要有效率，這些過程自己都經歷過。同時做兩件事，我在禪修中的剎那體驗到，原來那種情況是不安心，當我覺得這麼做太浪費時間，其實當下那個心就不安。假如能觀身、觀動作，回到修行方法，那麼不管做多做少，至少很安份，很實在地活在這一秒鐘，如果對修行方法肯定的話，不致於心不安。

●所以認同現在所做這件事情的價值，安住在上面，自然就會安份、實在地活出寧靜的滋味。

◎我也有過奮戰而得到平靜的例子。作業寫不出來就認為是自己讀書太少，就停下作業去看書，看書時卻又牽掛著作業，心拉扯得蠻辛苦。後來我就像哄小孩子一樣：「乖，作業寫不出來，不見得是讀書太少，現在跑去看書，不見得就能寫得出來，還是把心安下來，過五分鐘再寫」，五分鐘、三分鐘，不斷把心拉回來，幾次之後，心漸能安住，寫作業的感覺和之前就不一樣了。

◎剛開學時，我們新生去向院長請益，院長問我們來這裡辛苦不辛苦？我回答說真的很辛苦，因為有很多方面我不會，如：用電腦、上網，很陌生；還有上圖資應用課，都聽不懂，怎麼學都不會，聽到後來睡著了。寫日記時常告訴自己：「沒關係，坦然面對自己現在的不足，人的潛能是無限的，只要能接受目前的不足，慢慢熏習就會成長。」就這樣在日記中處理挫折感，逐漸體會出寫日記可以沉澱身心。

●透過日記的省思，讓身心沈澱下來，也是一種修行喔！

18. 我們從這段文章做了很多的經驗分享，現在，我們有什麼新的發現？或是新的想法想要改變的地方？可以用簡單的一句話來分享。

◎我希望不再對脫水機使用暴力。

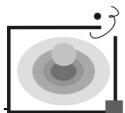
◎不論外境跟自己有多少拉扯，先回到身心覺察，若回不來，與那些事情保持一點距離再說。

◎養成覺察的習慣，回到自己的動作或是呼吸，當心念一跑出去就可以很快察，把它拉回來。像性空法師說的，養成修行的習慣。

◎不要被心念騙走了，要看清楚它。

◎勇敢面對自己。

●我們有一場很豐富的交流，真是大眾熏修希勝進。謝謝大家！



探索衆生相，看看你我他

大堂示範 · 電影會談

編輯組整理

「有罪、有罪、有罪……有罪，無罪！11比1！」

「無罪嗎？」「Maybe！」

電影是現實人生的映照，如何從「十二怒漢」一片中的十二位陪審員，去看到你我他的衆生相？在〈電影會談〉提問、回應的激盪交流中，解讀電影，解讀自他……

■ 電影「十二怒漢」劇情概介

本片敘述紐約法院的十二位陪審團人員，為了一宗十八歲少年殺父案件，在一間密室裡做最後的審查、判決的過程。在罪證確鑿之下，原本大家認為可獲得一致「有罪」的判決，很快地定罪，不意出現單獨的一票「無罪」，使得案情急轉直下，展開一場漫長而激烈的辯論。過程中，有人堅持有罪；有人保持觀望態度；有人則提出證據不足的疑點，經歷五回討論表決，一步一步深入事實，翻轉大家既定的看法……。最後，少年終於被判無罪。

■ 會談過程（●帶領者：見參法師；◎參與者回應）

1. 第一層次，你們說我要問什麼問題？

◎片名。

2. 什麼片名？

◎十二怒漢。

3. 有那些角色？

◎十二位陪審員、建築師、主席、鐘錶店上班的人、兩位老人、公關、兒子離家出走的那個人（失望的父親），銀行員，貧民窟長大的那個人、球迷、戴眼鏡的帥哥。

4. 記得那些場景？

◎法庭、暴風雨、很熱、下雨、烏雲密佈、電風扇、拉窗戶、小孩的眼神、照片、刀子。

5. 還有什麼很重要的場景沒有被提到的？

◎廁所。

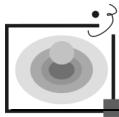
6. 為什麼廁所那麼重要？

◎溝通的地方、放鬆的地方、男主角可以在大堂表達他的意見，而在廁所單獨面對一個直接反對的人，如果我是他，我會非常緊張。

7. 為什麼男主角不緊張？

◎他不下判定，只是邀請大家看事實。





●所以男主角有些特質。不過你還記得那些對白？

◎這樣的環境長大，就會變成這樣。

8. 為什麼這對白重要？

◎因為我們常不了解，就判定人的罪，這是不負責的。

●所以認清真實，說話負責，是很重要的。好，你還記得那些對白？

◎公報私仇、你可以投反對票或贊同票，但必須說出理由，而不是因為大家反對，你就反對。

◎也許。說了很多「也許——maybe」。不確定、沒有成見。

9. 你在「也許」裏面看到什麼？

◎他的「也許」引發討論再討論、表決再表決，很關鍵。

10. 還記得什麼對白？

◎前面 11 票對 1 票的時候，大家問他為什麼反對，他說：「你們現在再投票，假如所有的人都認為有罪，我妥協。可是有任何一人投無罪票的話，我們再討論。」

●男主角表現了道德的勇氣，也接受現實的限制。還記得什麼對話？

◎找證據的老是他。

◎總是找麻煩、拖延時間。

◎沒有同情。

●很尖銳的話，表現了一種很不耐煩的心態。

11. 這十二個人對待男孩的心態不大一樣，現在你們最想談那一個呢？你一想到他對男孩的態度，你就會很有反應，有那些比較突顯的人？

◎失望的父親。

12. 他給你什麼印象？

◎大嗓門、虐待狂、投射者。

13. 看起來好像是被兒子虐待，他真是被兒子虐待嗎？他做了什麼事？說過什麼話？

◎他拿刀。

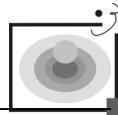
◎他說：「你們都瘋了嗎？」

◎他總是很憤怒。

14. 他為什麼憤怒？

◎他想要置嫌犯於死地，可是一直達不成目的。

◎撕小孩的照片。



15. 撕小孩照片的鏡頭給你什麼感受？

- ◎對兒子愛恨交織、很傷心、很無奈、很思念，還有期待、後悔、捨不得放棄、軟化。
- ◎我覺得他有點羞愧，因為孩子不成器，很丟臉。
- ◎對兒子的期望整個落空。
- ◎他最後撕照片是一種發洩和釋放。他說這些小孩子有多壞多壞，證據怎樣怎樣的，越講越心虛，事實上他知道自己在公報私仇，在投射。
- ◎他藉由這個案子，放下心中對兒子的恨，不過最後他同意無罪，其實同時也宣判了自己的小孩無罪。

16. 這樣的一個投射者，給我們什麼樣的反思？

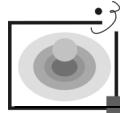
- ◎這個角色提醒我，我就是那個投射者，他說的話前後矛盾，心情很苦，事實上他是知道真相的，人要坦誠面對自己，可是之前卻需要經歷痛苦的過程。
- ◎其實我們常常「相遇得到」（台語）。如果遇到該解決的事情，由於勇氣不夠，不能當下回應，就會累積。等到有一天逮到機會，就公報私仇一下，所以我覺得他很真實。我會警惕自己在勇氣不夠失去正念的時候，由於怨氣，挾著偏見去看待人事物，一旦有相同的情境，就馬上投射過去。
- ◎看片子當下，我覺得必須要很有勇氣。因為我就是那一票人，真理要越辯越明，但以寡敵眾，我很快就迷失掉，沒有辦法扮演主角那個角色，我常是在那十一個人的角色之中，沒辦法清楚看到真相，清楚聽到別人真正的意思。這邊抓一點、看一點、那邊聽一點、聞一點，然後跟著跑，對事情求真、求切的態度比較弱。
- 在面對情境時，能夠清楚堅定地探求真相，不軟弱，似乎很令人嚮往，在片中看到這樣的人嗎？
- ◎男主角。

17. 你在他身上看到什麼？

- ◎悲憫、同情、忠於良心。

18. 你們在什麼地方看到悲憫、同情、忠於良心？

- ◎最後一幕，失望的父親趴在桌上，其他人都走了，男主角幫他拿外套、幫他穿上、陪他走出去，從他的眼神和動作，自然流露出一股對生命真正的關懷。
- ◎一開始大家還沒進入情況時，他說當我們面對性命，必須要審慎地考慮。
- ◎當他講那小孩出生背景的時候，充滿體諒。



19. 你對男主角的印象是什麼？

- ◎很冷靜、尊重生命、思考縝密、不放棄、不輕信、很有勇氣。
- ◎當失望的父親要殺他的時候，他很鎮定，因為他看的透徹，知道失望的父親不會傷害他，事實上每次有狀況，經他點化一下，就都那麼切中要害，大家都有被撞到的感覺。
- ◎很冷靜、很覺知、有備而來，還準備了彈簧刀做示範。

21. 他有備而來，究竟什麼動力促使他在會前找到那把彈簧刀？

- ◎他尊重生命，也很了解人性。可是我發現這部片子吸引人的地方，是把每個人性的某部份演出來，你看到他，好像突然看到自己。其實十二個角色，每一個角色都很有特色，都有可能是我的某個時候、某個部份。至於主角大衛，你說他為什麼有備而來，他清楚他的責任、角色，他知道陪審團要做什麼。他在決定那個人的生死，他知道他的責任是什麼，他知道自己在什麼位子上面，在做什麼事情。
- ◎真心。我覺得他很負責任，尊重自己，扮演好自己的角色，於是維持了陪審制度，讓制度發揮正常的功能。
- ◎他最能說服大家的是他的責任。每個人都有突顯的個性：有趕去看球的；有看著時間，希望趕快結束的。而翻案的關鍵是，十二個陪審員，一個一個解套，其中一個人，一直很盡心地去解套，撐起責任，讓人感動。

22. 負責任是一種很可貴的態度，除了責任，在他的能力上面，你們看到什麼？

- ◎覺察能力很強。在審判前，找到了一把相同的彈簧刀，量那個高架鐵路；很精密的計算火車經過的時間，開門所需的時間；整個過程中，對事實正確地覺察。
- ◎很實事求是，現場馬上求證，做了老人走路的實驗。
- ◎他了解人性。
- ◎他能夠傾聽，他對每一個人講的話都很注意去聽。

23. 這樣一個尊重生命、負責任、覺察能力強的人，對我來講有什麼啟發？有什麼撞擊？

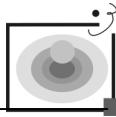
- ◎對人要客觀、要尊重、要傾聽。
- ◎面對權威，要掌握良心。
- ◎不隨波逐流。儘管剛開始反對的人多，可是由於堅持到底，會產生很好的結局。

24. 限於時間，只能夠再談一位，你們最想談那一位？

- ◎老人。

25. 他給你什麼印像？

- ◎很了解別人、很溫馨、很勇敢、他第一個附和翻案、觀察很細、很慈祥。



26. 他觀察到那些事？

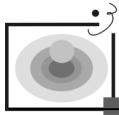
- ◎老證人走路很慢，跛腳；他要出風頭、肩膀衣服破掉、很狼狽、想要出名的心情。
- ◎發現女性證人不可能戴眼鏡的真相，對翻案有很大的幫助。
- ◎他讓大家去注意那個老證人。
- 由於他的老人經驗，觀察到別人注意不到的地方，而推進了真相的發展，這是他對陪審團的貢獻，另外他在過程中有什麼不愉快的遭遇？
- ◎常有人對他叫：「你都在說什麼」、「你在講故事」、「說空話」。
- ◎他不受尊重。
- ◎有一個人常常出來維護他。
- 老人有不少挫折，可是他不鬧情緒，作自己能作的事，貢獻很大。當然那個支持他的人，也功不可沒。

27. 如果拿老人和投射者作比較，他們的人生都有些受挫的經驗，卻活出了不同的生命景觀，這對你有什麼啓示？

- ◎我覺得他們兩人有一個很大的不同，一個是了解及接受現在的處境；另外一個他不了解事情的真相，為苦所逼，在「請以我的真名叫我」文章提到，當我們能夠深入的了解自己，接受發生在我們生命中所有的痛苦，我就能藉由這樣的痛苦，去了解別人，了解人性，接受別人。如果要說對我個人的修學有什麼影響的話，以後我看待過去，以及將來會發生的所有困境，會把它當成是一種資糧，一種可以幫助自己成長的資糧。
- ◎我從影片當中體會到：老是寶，不要到老被嫌、被推到牆邊，變成團體的包袱，自己又走不出來，要讓自己活得輕鬆自在，成為老寶。
- ◎我蠻肯定生命歷程各種經驗，不管是艱困的，或是順遂的，當我真的經歷過，就變成個人最好的一個資源。這是我從這個片子所學習到的。

28. 如果你要為這部片子定一個名稱的話，你要定什麼名稱？

- ◎人性的陷阱。
- ◎請以我的真名叫我。
- ◎社會的縮影。
- ◎百態人生。
- ◎陪審團。
- ◎真相。
- ◎省思。



◎我的人生腳本。

◎人性百態。

◎真理與人生。

◎我是十二怒漢。

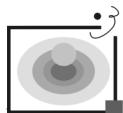
帶領者結語：佛法說苦、說限制、不滿足、說逼迫，但更重要的是說解脫的可能以及達到自在的途徑。而著手處還得以覺知開始，尤其要覺知人。談人生、人性、主角是人，人有形形色色，坑坑凹凹，幽微朗爽，層出不窮。那麼，對人、對自己、我覺察了多少？有位智者常說：「自覺是治療的開始。」這部片子經由大家共同的討論，讓觀察更豐富，更深入，希望對我們治療煩惱有幫助。謝謝大家。

大小乘

芥子



因為生於北傳佛教國家，自己理應是個大乘佛弟子，
生活中卻讀著阿毗達摩、修著安般念，似乎又像是小乘教徒，
我搞不清楚自己是大乘還是小乘，
但我知道自己最喜歡原始佛教的佛陀。
大乘的佛陀是無所不知，無所不能，無所不在，
但總感覺高高在上的佛與自己頗有距離，
原始佛教的佛陀是具人間性，
雖是究竟圓滿的覺者，
但仍具有親切的人格特質，
在阿含經中的佛陀，
會呵責無知比丘，會有身體病痛，會有生老死病的無常，
感覺就像一個慈祥又內穩的老比丘，
親切的以生命呈現修學的歷程，
此時，大小乘對自己而言已不甚重要。



華開蓮現・華落蓮成

心得總分享

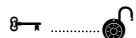
編輯組整理

五月末的初夏，為了一樁修行生命的大事，我們會聚一堂。

經過三天的深層交流，

各自的心靈版圖呈現什麼樣的改變？

讓我們用意象圖來表現。

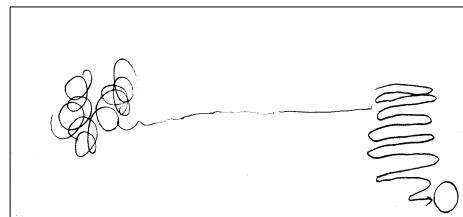


標題：緣起正見

衝激：

- 我的修行風格要成為怎樣？

- 「認識自己」的功課要繼續不斷。
- 如實知見是要每日練習醒覺，才可以達成。
- 每日練習呼吸，日常生活都與世界、自他的和平，息息相關。



「緣起正見」的意象圖

回應：

- 我要成為”那個人”——冷靜（定）、清澈（戒）、醒覺（慧），三學不斷增上。

- 改善修學環境、世界由我的日常生活開始，切忌施暴力於週遭的人事物。

評論：

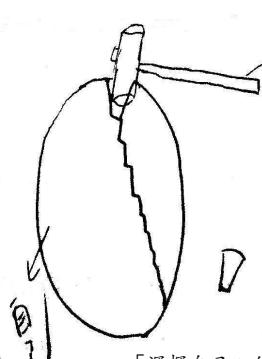
- 講師——見參法師的全力投入”意象教學法”，果然功不唐捐。

- 知苦入道，確實指出出路。
- 親驗勝於理論，在課程時間安排上得印證。



標題：深探自己

衝激：這三天來，不管是時事會談或其他會談，甚至在小組各人的分享，都能引發自己內心深層的東西出來，反見自己的身、語、意，以及修行的輪廓。對於藉由研討法居然可以激盪出這麼多的迴響，覺得非常的訝異，尤其只有短短的三天。

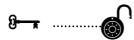
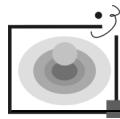


「深探自己」的意象圖

回應：經過這三天的激盪，對於日後的修行，有更肯定的方向且更加珍惜，能激勵自己勇往向前，不畏挫折與艱難。最重要的是我能接受自己的不足，並且學習改善自己的不足。

評論：

- 從研討法研習營學習探究內心深層面，也學習到如何閱讀文章，理解作者所要表達的含義。但時間太少，無法更深入自我的反思。
- 對這次安排的文章與影片，感到非常耐人尋味。



標題：撥雲見日

衝激：用生命的體驗，覺察「我」的存在。練習用感覺了解「自我的覺察」，不是有認知，更有關懷。練習以研討法仔細與作者對話，有助於對文章的解讀，進而與生命練習對話。

「撥雲見日」的意象圖

回應：學習包容是不容易的；用各種角度來看、來聽、來感覺，都是“寶”，因為那也是真實的。

評論：感謝一切成就的人、事、物！



標題：生命交流與成長之旅

衝激：•冷靜、真實去面對自己、認識自己，是個人學習的一大課題。
•對「逆增上緣」的定義，有另一個角度的認識。

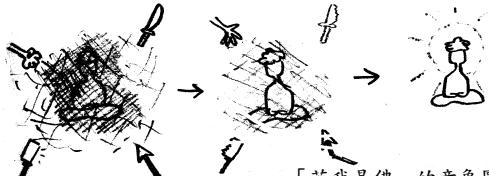
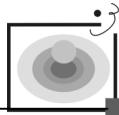
回應：•參與這次營活動的發現真正有效的學習是自己親身經歷、投入參與，才是最踏實的。從法師們的分享交流中，聽到很多寶貴的生命經驗，打開眼界，當中有撞擊的力量產生，也生起善法應當學的心。
•參法師在大堂對同學的棒喝，會覺得好像是針對我的盲點所說的，心中生起深刻的省思，也生起振奮的力量，對修行更加肯定。

評論：研討法研習營，除了學習到帶領研討的方法之外，也可做為在不同的弘化方式中，提供內化生命的參考方法。



標題：若我是佛

衝激：•看到被施暴者，同時也是施暴者。例如女孩被強盜施暴，她又以自殺自我施暴。
•了解非暴力原來是覺醒，它是生活方式，也是行事的基礎。
•原來要過真正美好的一天，是早上起床，把自己當成佛。
•自己的生活是否覺醒，原來影響著世界和平。



「若我是佛」的意象圖

- 原來與作者對話後，是如此的不同。
- 發覺自己的生命經驗太淺薄、不深刻。

回應：• 學習覺察自己對自他的暴力，練習和平的生活。

- 練習把自己當成佛（從早到晚），遇到外境，以我若是佛來思考。
- 學習與文章對話，更要與自己生命對話。

評論：• 行程安排緊→課程很豐富、精彩→很感恩、滿足、和平。

- 感謝一起會談的人、講師、助教、外護的行政法師們。
- 很希望明年再辦。



「生命對話的時刻」的意象圖

衝激：每個人的生命都是一種呈現，也是相互依存，可以彼此激盪。看待事物的角度，生活經驗雖然不同，乃至各有見解，卻沒有絕對的好與壞、對與錯，因為眾生有著相同的本性。

回應：在參與的過程，聽到很多不同經驗的分享，在經驗的背後，有每個人的抉擇、苦迫；自己在投入的當下所感受到而得到一個省思——「眾生想出離苦迫的心是不變的」。

評論：• 講師的帶領方式很獨特，能引導學員做自我內心的對話，也具有棒喝作用。
• 「請以我的真名叫我」是一篇很具深度的文章，藉由研討法使自己更了解此文。



標題：修煉和平

衝激：• 反省身為修道者之身口意業，展現出什麼？

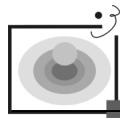
- 從對立中，洞見生命存有的煩惱苦難，輾轉成一份宗教悲憫。
- 覺知、醒覺是必須修煉的功課。

回應：• 練習放下各種角色、名稱的束縛與評斷。

- 練習在日常生活中，維護自心的和平，發現失去和平了，讓心再回到自己，放下外境的對錯、是非。

評論：成就研討法研習營，十分不容易，需要團隊的力量，方能帶動組群；感謝成就自己的各種因緣。

「修煉和平」的意象圖



標題：深觀

衝激：

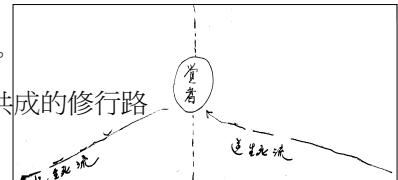
- 勿再隨順因緣，以深觀因緣轉化自己的思維，同時再以更強的覺知力，維護自己的道心並踐行之。

- 莫忘「饑餓」的感覺。
- 遠離暴力。

回應：早上醒來第一念先告訴自己：我是……佛→以此意念加深自己的善願、動力，然後起床。晚上睡覺（一躺下），再告訴自己：我是……佛→再睡下。日常生活中不斷提醒自己：我要作一個……佛→讓自己保持鬆軟、安寧、明澈、醒覺，遠離對自他的暴力。

評論：

- 資料提前給參與者，並提醒可先預讀並作白板。
- 感謝三寶、父母、師長、眾生、信施……眾緣共成的修行路。



「深觀」的意象圖

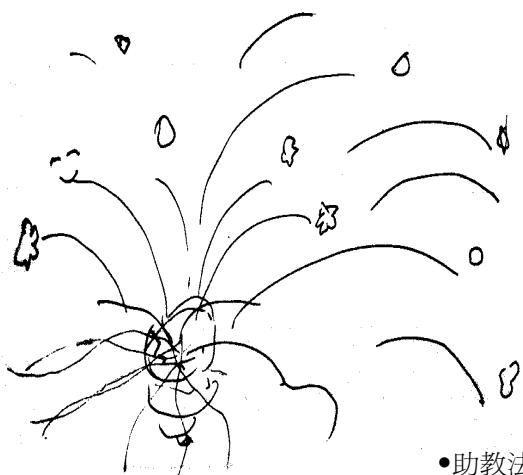
標題：心的開啓與迴流

題解：「心的開啓」是發現心裡本有的東西；「迴流」是因開啓而獲得一些東西。

衝激：

- 在研討法的四個層次中，學習到可以引導自己或他人深入看一樣事物，並思維之。

- 發現很多法師的心思、觀察都很細膩，可以有很多角度看待一件事情。
- 很多能力，可以由一些方法來啟發。其實每個人都具有無限的潛力，只是不知如何開發與使用。



回應：很喜歡這樣的活動，因它不是「有限」知識的給予，而是一種教導，讓我們開啓自己本有、走向「無限」的醒覺。另外，因為是第一次接觸，感覺大堂的引導少了些，自己的熏習不夠，方法仍不大熟練。但至少有些概念，若有更多次的上課、練習，一定會更棒！

評論：

- 在小組演練的時候，常不知道自己處於那一個層次，會希望有人適時地提醒，可以幫助自己知道四層次的分界，真正練習到方法。

- 助教法師與諸位法師的笑容、友善、肯定、幫忙的神情與行動，讓人很能平靜、進入狀況，很感恩大家，很溫暖呢！

「心的開啟與迴流」的意象圖

93 年度 菁松獎徵文

菩提道上，點滴都將是生命中珍貴的因緣，唯有您能在時刻覺知中，捕捉生命傾注當下的雕痕。竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學紀錄。

【對象】
香光尼眾佛學院在校生及校友

【內容格式】

第一類
教制、教理、教史探究的發現或建議等

字數三千至一萬字

第二類
生活偶拾、讀書雜感等，題目自訂
字數八百至三千字

【獎項】

第一類

第一名：6000 元

第二名：4000 元

第三名：2500 元

佳作：1500 元

第二類

第一名：2500 元

第二名：1500 元

第三名：1000 元

佳作：500 元

【收件日期】

即日起至 93 年 1 月 15 日止

【注意事項】

1. 請勿一稿數投。
2. 本刊對來稿有刪修權。
3. 入選與否，均不退稿。
4. 入選稿件，版權屬本刊所有。
5. 得優先刊載於本刊及學院網站。
6. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與磁片一併交寄。
7. 來稿請附出家法名(發表時之筆名)、通訊地址、電話、傳真。

【來稿請寄】

604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號
香光尼眾佛學院教務處 收
或 e-mail 至 hkbi@gaya.org.tw





我看到了

釋惟玄

心啊心！你轉得比車輪快，飛得比飛機快，回來吧！不要再繼續了。

經過二十天禪修，我把你看清楚了。原來無始以來，你就充滿了計較、偏見、貪欲、嫉妒、瞋恚、愚痴……，所以一直輪迴。心啊！回來吧！在六道中一直輪轉是很苦的，別再回味六道輪迴的滋味！

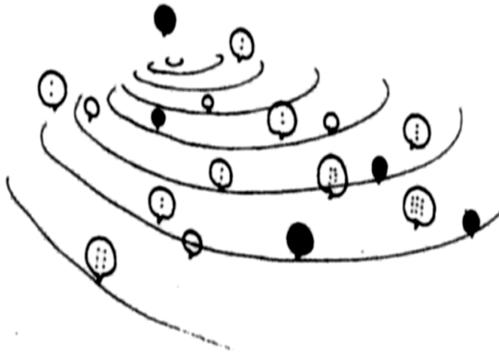
所有不善心皆是病源，我要努力用功，去掉不善心，從靜到動，在行住坐臥中，注意自己的業處，用正知正念來保護這個心。

佛法不離生活，把心安住在生活當下，為修行而生活，再忙也要忙得踏實，相信一分耕耘，就會有一分收穫。

圖／△#◎

妄念湧泉

釋常在



二十天的禪修很快過去了。剛開始，除了有些昏沉，感覺還坐得不錯。但到了後面，障礙開始現起，雜念、妄念猶如潛伏已久的湧泉，忽然有個破洞，一直向外爆發，來勢洶洶，令我擋不住也壓不下。無論打坐、經行、吃飯，甚至連晚上躺在床上，這顆跳動奔忙的心，仍然沒有休息。儘管費了九牛二虎之力想叫它停下來，專注在所緣上，但不到一秒鐘，專注力又溜走了。有時真的提不起心力與妄念拉扯，只好任由它去，可是又不希望妄念一直擾亂自己，而不能安止在呼吸上，心想：「為什麼一到禪修，就有那麼多的妄想，有那麼多的障礙？業障可真夠重了！」到後來不只妄念重，腰部也開始疼痛起來，平時只有腳痛，現在卻連腰也痛，這下可有我受的了。

面對腳痛、腰痛，自己還能提起心力克服，只有面對這顆掉舉的心，

拿它沒辦法。過去的往事，它在那裡回味無窮；未來的事，它在那裡妄想紛紛；自己喜歡、悲傷的事，對親人、朋友的懷念……，種種景象不斷浮現。反正天南地北都能想，真夠忙的。有時實在受不住，又苦於無法把心抓住，看到有其他人在昏沉睡覺，情願自己也處在昏沉的狀態，而不是一直掉舉。

為什麼禪修時掉舉心重呢？指導法師的開示讓我找到答案：「掉舉心重是因為不安的心。不安的心是什麼？是對自己不滿的心，想說的不能說，想得到的不能得到，想做的不能做，這就是不安的心。」法師點出自己長久以來內心深處的狀況——心的不安。因為心不安，便產生許多妄想，可以暫時填補許多對自我的不滿。覺知力不夠，於是時常活在不實的虛幻世界。

起妄念能使自己忘記一時的憂愁，卻不能根除真正的痛苦，瞭解到這一點，就不會因為禪修坐得不好而喪氣。我鼓勵自己：現在禪修掉舉心重，那是因為平時習慣與妄念、雜念相應，若能像指導法師所說「養成修行的習慣」，讓保持正念的習慣長養出來，妄念便會知難而退。以這樣的信念自我勉勵，精誠、精進，不斷與正知相應，因緣成就時，妄念自然減少，禪修功力就會更上一層樓了。



正知冬月

禪修結束了，性空法師的提攜仍然在耳中迴響著：「正知是一切修行的基礎，能帶領我們達到近行定——觀的基礎，了解色的味、相等。所有的道品、四聖諦都靠它們變得明顯，重點是要不間斷，不斷地思惟無我、空的情況下，正知才明顯。知道六根、六塵都是空，五蘊空，那麼，正知就變成我們解脫的法門。」

可不是嗎？二千五百多年前，佛陀那位沒沒無聞的弟子，向佛陀訴苦，說他無法持守二百多條戒律，更沒有辦法安頓午後饑腸轆轤的肚皮，佛陀安詳地告訴他：「沒有關係，您總可以清楚了知肢體的任何動作吧？」於是，佛陀教他了知身體的任何姿勢，並觀察身體不斷地生滅變易，遠離執著，而成就了修行的目標——解脫。

正知是否難以做到？對習慣住於煩惱五蓋（編註：五蓋即貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑法）中的我而言，難極了。我們普遍且根深蒂固的觀念是：人要有出息，要會這種技術、那種技能，要與科技並進、精通哲理、關懷人文……，真是學海無涯

呀！我似乎應該分秒必爭地充實自己。而現在，整整二十天的時間，我只是注意著氣息的進出或腳步的移動，這簡直有些荒謬！已是出家學道的我，最直接的想法尚且無法習慣，可見要令心遠離五蓋保持正知，真是難啊！

不是要否定禪修，或否定人們對社會的關懷與學習的動力，而是了解到所有不適宜當下情況的念頭，都是妄念。例如禪坐中的正知正行，是知心、淨心、讓心穩定，因而用數息的方便法門，將這狂亂不安的心，用念力的繩，牢牢地繫在氣息的堅柱上。而我卻一直想著出堂後的讀書計畫，乃至於學院畢業後的方向等等。所有的計畫肯定都有它的價值，但在這個時間它就是妄想，就是沒有保持正知正行。

了解正知及正知在修學過程的意義後，我不再要求自己一定要坐在蒲團上。當覺察身體疲倦，或心過於散亂，不易回到所緣時，便起來經行，重點放在令心不要掉入五蓋深淵中。於是在這次的禪修中，少了許多不必要的自責，心也就安穩多了。

這是一個與正知相應的冬月，無法挽留時間，但我可以把正知留在心中，期許自己從今日至無限的未來修學道上，時時以正知為拐杖，尋佛足

跡，隨佛所示，大步踏在古仙人道上，用正知為舵，渡過煩惱瀑流，回到安詳清涼的彼岸。

痛，還是要……

自有

二十天的禪修已經結束了。就如同《潛水鐘與蝴蝶》中的一句話：「幾個小時的時間慢如蝸牛，幾個月的時間卻迅如閃電」。二十天，看起來很快就過去了，可是當雙腿疼痛難熬時，每一分、每一秒卻像永遠都不會結束。

坐到第十二、十三天時，右腿外側麻痺，對冷熱沒有感覺，也無法支撐身體的重量。小參時，請問指導法師，有什麼方法可以恢復？得到的回答是：「你現在已經出家了，身體、心理要慢慢適應出家的禪修生活。你還年輕，要每天坐，再一年後，我保證就不會這麼痛了。」「可是，很痛啊！」法

師回答：「是啊！但是輪迴的痛比這個痛更痛！！」聽了之後，我拿出手帕，輕輕地擦掉眼角的淚水，向法師合掌、道謝後，又回到禪堂，禪堂外走了一圈。出家五年了，原以為我已經適應了，我以為自己已經像個出家人了，可是，禪修當中才突然發現，原來有些東西並不是五年就可以改變的，有些東西也不是五年就可以完全建立起來的。

回想著法師的話，舉步維艱地走上禪堂，坐在座位上，輕輕地告訴自己：「你已經出家了，身心都要慢慢適應出家的生活。」只能往前走，沒有退路了！





不安的心

釋印融

禪修期間，才深刻體驗到自己的妄想念頭竟一刻也停不下來，掉舉如影隨形揮之不去，令人無所遁逃！

小參時，指導法師開示：「要精進，用念，用智慧。」當自己提起精進勇猛的念，要對抗這顆散亂心時，弔詭的是，愈勇猛，妄念似乎愈不甘示弱，竟以排山倒海之勢而來，這是怎麼一回事？

法師再開示：「所緣不明顯，雜念才會很多，要去掉雜念，讓所緣明顯。但如果壓迫雜念，那會愈來愈麻煩……心的自性，就是我們的習慣，心喜歡舒服的地方，心留在自己喜歡留的地方。」

聆聽法師的開示，卻不知如何面對自己的心：放鬆，就昏沈；用力，就掉舉，寵它不得，也兇它不成。長

久以來，掉舉散亂已經成為我的習慣，心悠遊其中，舒服自在。回想自己成長過程中，不善與人交往，因而養成滿腦子胡思亂想的習慣。只是不明白，心為何歡喜這個習慣。

「掉舉生起的原因，在於心的不安。心不安的原因是：我們要做什麼，但沒有辦法做或不能做；我們要說什麼，但不敢說、不能說；我們想得到什麼，但不能得到；我們要什麼目標，但找不到適合的方便達成。心無法同意、滿意，因為它與所緣不能調合在一起，不滿意自己，所以不安、散亂。」

咀嚼指導法師的開示，內心恍然大悟，原來自己的個性一向壓抑，從小怕做錯事、說錯話、得罪人，再加上環境等因素，使自己怯於表達，凡事都非常被動消極，不敢承擔。又見人事的缺憾、無奈與無常，內心常不滿意現狀，於是創造出一個屬於自己的烏托邦世界，可以扭轉形勢，可以圓滿缺憾，可以盡情宣洩，躲在裡面，不亦快哉！但自從接觸禪修後，才知這是妄想、是散亂，是禪修的一大障礙，也是所有學習的障礙。

為期二十天的禪修，雖然我的心一直被掉舉所佔據，但已知掉舉的原因是來自心的不安，如何調伏這顆不安的心，讓修行成為心的習慣，是我今後努力的方向。

不一樣的十一月

禪心

面對即將來到的禪二十，雖然師長和學長都給予安慰及鼓勵，但內心還是有些許焦慮緊張，擔心自己無法安住於二十天禪修中。同時又有一份期待：禪修期間有外護法師及法工的護持，又有法師指導，這樣難得的因緣不好好把握，那就太可惜了。

禪修剛開始的幾天，自己都是處在掉舉中。到了第五天有些坐不住，於是登記小參，請示法師安般念的修法以及如何經行（編註：安般念即數息觀）。經過法師的指導，對於安般念的修法有比較清楚的了解。由於法師的開示與鼓勵，當回到禪堂打坐時，內心不再躁動不安，掉舉比較少，也就較能專注於安般念上。

禪修中，指導法師的開示讓自己對於安般念的修持不再懷疑，而且也有些許的進步與了解，對於這二十天自己能毫無顧慮地安住於禪修，內心非常地歡喜與感恩。

經過二十天的禪修洗禮，大家都變得不一樣了。每個人身上都帶有禪味，在如此有禪味的氣氛中，接續辦了法義交流的活動，真是最棒的。這二天，指導法師帶領我們進入南傳與北傳不同領域的經典，探討如何將法義確切地落實於我們的生活，也藉此

讓自己作更深一層的省思，如何提昇自己也提昇我們整個佛教的風格。

由禪堂走到戶外，到東眼山的森林接觸大自然，又是另一種不同的體驗。經過九二一地震，還能看到如此翠綠高大的樹木，內心非常地感動。解說員陪同我們沿路解說樹名及特性，還帶我們去看好幾萬年前蝦蟹築巢所留下的化石，沿路吸收了非常多的芬多精。在如此好的天氣下，心情真是無比地輕鬆，有如此的環境，我們真的必須好好保存與愛護，讓後人也能繼續使用它。不過，走了很多路，腳好痠喔！

在這不一樣的十一月裡，有不一樣的心情，希望自己能將這份不一樣的心境繼續保

持，時時

省察，

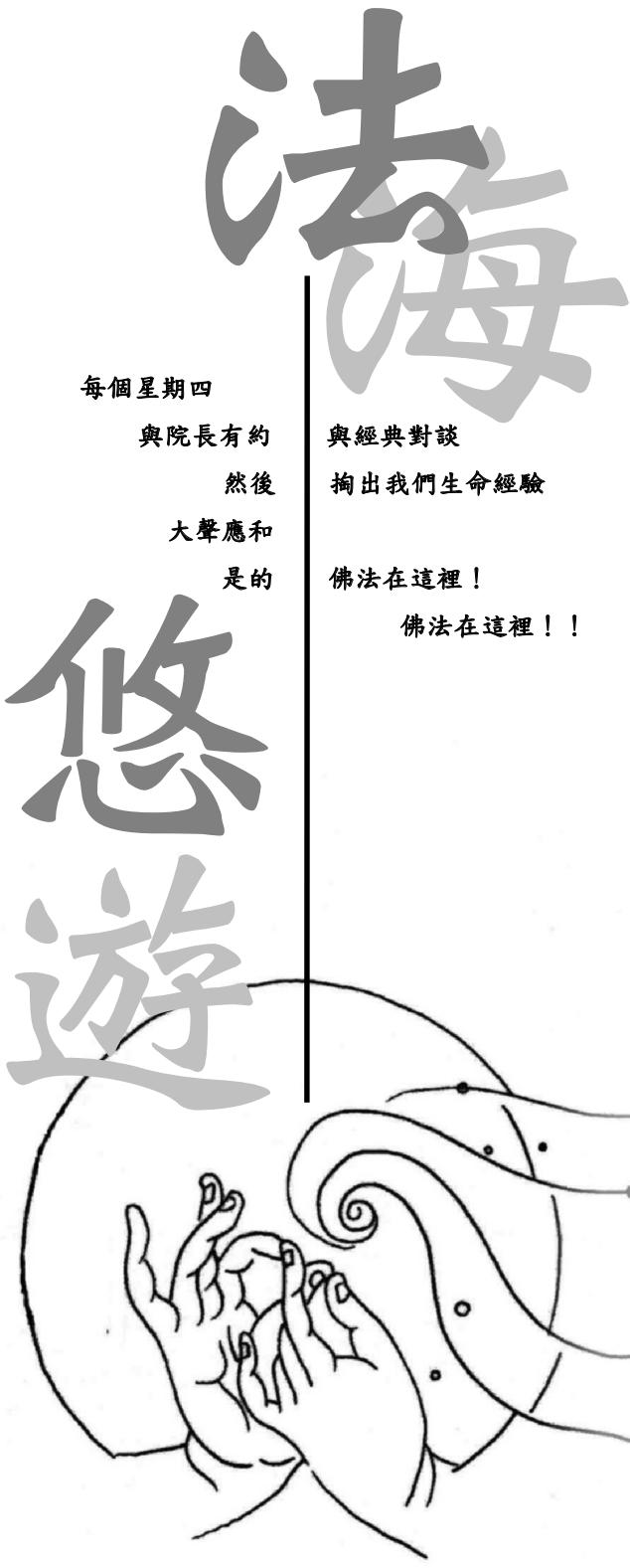
進而提昇

自己做一

名優質的出

家人。





輪迴裡的反觀

見耘

本週院長開示課，依然延續著上週的主題——轉生的相續性、復生與不復生；現世的色身，是由之前的業力所感召變現等等。院長說這些都是佛教的核心問題。

生命的輪迴觀，是佛教一個很重要的論點。除非心得解脫，否則不可能從生生世世的輪迴中解脫出來。或許是因為真的很厭離心對境起反應所產生的苦感吧！使我一直很嚮往著不復生、得解脫。但無明的心，會隨境轉，隨著一個個念頭不停地衍生苦感。唯有當心的覺性提高時，才有能力看清心的狀態，而從苦中解脫出來。

有段時間，我發現到心對某些念頭、情境生起煩惱的同時，也會影響著身體的感覺。例如起瞋念時，身體的負面能量便流轉著。每當自己起這樣的反應時，我會不斷地反問自己：「你在執著什麼？這些是不是你可以放下的？」或者想方法的同時，也讓自己與法對話。

我一邊摸著念珠，一邊看著念頭的流轉，看著心中因為各式各樣的欲望而產生的苦感。到了某個時候，它很快就轉出來了。突然感覺到，人就是這樣背負著欲望修行，一邊修行，一邊也必須承受欲望帶來的苦。該如何脫離苦呢？我想必須用覺性看著心（欲望）的流轉，培養觀的能力，並且如理思維，用四正勤來教導心，用正法和自己對話。唯有真正將心的運作看清楚時，才能體會到何謂「苦生、苦滅」，心中便會生起光明，生起智慧，帶領無明的心走出煩惱。性格與業的改變也從此開始，這就是修行的功德。

以法護心，日常生活總要如此地看待，不斷練習、再練習。我想，解脫是有可能的……。

穿上皮鞋

漸見

「若自身走在泥濘路上，要想法子穿上一雙皮鞋，而非將整個世界布滿皮革，這是於事無補的！」院長如是鼓勵大眾先充實內力，才有可能改善外在的環境、世界。

「遇到挫折，或不順己意，或不同於自己的看法，或壯志難伸……，或一些不在自己掌握範圍內，卻容易投射出不滿意，而亟思改變——改變他人、改變所處的環境。倘若自己行不得也，但請別人穿上鞋，難道自己就能脫離困頓泥沼？不合情理嘛！」乍聽之下有趣，怎麼可能？我才不會這樣呢！再細想，就要捏把冷汗，自己就是那個赤腳，卻硬叫別人必須穿鞋來解決問題的人呀！大大小小發生在生活上的，竟已變成自己習慣的一部份：當想找資料，方法不得當時——「嗯，主題不恰當，換一個吧！」；當煩惱侵擾，身心失衡時——「鬧鐘滴答聲音好大，害我睡不著。」……

應放下對外的要求與執著「自己就是對」的觀念，但何時又該提起？該如何對所處的環境有所建言？這些都是智慧的抉擇與慈悲的顯發，新學如我，目前還在找鞋中，故這還是探索中的學習課程。

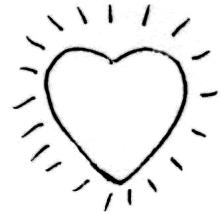


心語耳語

菩提

耳朵，今天的上課
你聽到了什麼？

心，院長的開示你
了解了多少？



從拿到上課講義時，心告訴眼睛說：「這篇講義不容易理解，眼睛呀！你需要耐心地看。」好乖的眼睛一遍看過一遍，心感到充實，也非常感謝眼睛所看到的；加上耳朵聽到慈悲的院長開示，心也覺得受益。

他們一起討論了起來，今天院長開示了什麼。耳朵說：「院長告訴大家看經典的精神，不重在研究結果，重要在研究過程能觀察到什麼？能給予眾生什麼？」

心想著想著，很歡喜地說：「感謝這段話的提醒，它灌溉了我，使我更茁壯。法的本意，除了瞭解，重點在於身體力行，把握住佛陀的精神，了知佛陀給予了什麼啓示，注意佛陀所強調的含意。」

當初發願出家的本意是什麼？「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩。」心，你忘記了嗎？當煩惱無明出現時，你被它給遮住了，一時之間，不知道該怎麼辦，後來發現了面對它的方法，原來就是再提起發菩提心的初衷。

心呀！你要永遠記住，你自己曾經發過的願，藉由佛法的熏陶，希望你能一天一天的增長智慧喔！



熏習想

融通



這一週的院長開示課，經文在談論些什麼，我沒有聽懂。幾堂課下來，我感到自己聽得很吃力。

不過，課後我回想起母親的話：「你看放沉香的袋子，原本沒有沉香的味道，可是一放沉香下去，久而久之的熏染，當沉香用完之後，袋子依然存留沉香味，這是熏染來的，學習佛法也是一樣——漸而熏修，久習方成。」

目前，認識不多，智慧不到，程度只有這樣，要面對自己，包容自己的不懂，同時也要鼓勵自己耐心熏習佛法的沉香，才能在身心散發出芳香！

又好比在爬石階，第一層很平穩地爬上去，第二層也很平穩，但是到了第三、四、五……層，遇到許多尖尖的小石頭，踩在上面，腳會感到痛苦。小石頭好比自己學習過程遇到的挫折，或者生活中的不如意，我要學著勇敢，一顆一顆地搬走它，試著走過去，再回頭看看，將會欣慰地感到自己有所成長。

念，就是憶持不忘；

如果忘失，就是失念了。

如何才能恆常正念正知？

佛陀教導了念覺支、十隨念等方法。

院長更說：「念就是相應」，

是呀！當我們念佛，就是與佛相應；念法，就是與法相應；

如果念瞋恨、無明，就是與瞋恨、無明相應。

因此，我檢核著自己常「念什麼」，

日常中，內心常懷著不滿、瞋恚、貪婪等心念，

才知道，原來自己一直與惡的習氣相應著，

唉！這樣的自己怎能跳脫六道輪迴？！

——自啓

面對我的業 三寶弟子

這次課程主題是「業」，讓我深感業在自己身上昭然可見。就以自己的胃腸病來說，近來它鬧得非常嚴重，每當腸子脹氣時，對於生活作息就會影響很大，坐也不是，吃藥也不行，運動、按摩都沒用，怎麼做都拿它沒辦法，非常麻煩。

我得學會不跟它生氣，因為這是自己所造的業啊！過去因為沒時間好好吃一餐飯，一面工作一面又吃很快，幾年下來一直改不過來用餐的習慣，食物一到口，很自然就滑了下去，腸胃自然不斷地受迫害，到現在再也無法忍受了。

所以現在只能學著善待它，與它和平共處，不能再對它起煩惱。當它鬧起來時，不能睡就安忍不能睡，情緒要保持平穩，學習慢慢地吃，不能因貪口欲而吃它不能接受的東西，不吃到飽，不要想吃點心，每天運動，按時服藥。

漸漸發覺自己能接受它，並與它和平共處後，心比較平穩，也比較有耐性，會去觀察身心的變化狀況，並能時時提起正念來。

這是過去所造的業，今日結成的果報，現在學會怎麼面對它，才可能轉化業在自己身心運作所造成的影響。我相信將會慢慢好起來，不會再讓它變成惡性循環。



佛陀將說法時

叮嚀諸弟子

聽聞 聽聞

善思念之

眾弟子觀照己心

我心在哪裡

狂心歇下

傾聽 傾聽

如此

金口宣說的汨汨法水

注入清淨的心田

當下親證法義

這是

心繫當下的功德

憶念當初佛陀的教導

二千五百年後

步佛足跡

此時此刻

亦問

我心在哪裡

——愚人

體會中的思惟



禪修



院長開示課，聽到許多值得自己去思考的東西，例如，《法華經》有偈言：「若使人作樂，擊鼓吹角貝……皆已成佛道。」這和我們所說的「不歌舞娼妓……」之間有什麼樣的關係？它是要告訴我們怎麼樣的訊息？又聽到有令人感到親切、也有令人覺得冷漠的法師，那要做到什麼樣的程度，才會令人感到親切，又不失法師應有的威儀？還有，大乘與小乘之別，什麼才稱為大，怎樣又稱為小，真有所謂大小乘之別嗎？這些問題，都有許多自己要釐清的地方，要知道它們是怎麼一回事，才能知道該怎麼做。

院長對於「自利利他」的看法，也讓我思考院長要告訴我們什麼？本來平常沒有注意到這問題，聽到院長這麼說，自己想到：自利與利他是否該被分成二者，或者他們本來是一體、同時的，而非兩個被區分的個體？一個具足，另一個就同時具足，所以不該被分開；又因為是「同時」，或許為了有較具體的闡明，而將它分成二者，這是自己所想到的。

體會與思考，沒有所謂對錯，兩者是相輔相成的，因為體會除了直覺外，還須依著思惟啟發。思考是有趣的，希望自己能藉由思惟看到更多東西，並學會去詮釋。

92 年度 菩松獎 得獎名單

【第一類】

佳 作 釋堅衍〈略探佛陀間的傳承——以釋迦佛與彌勒佛為主〉

【第二類】

獎項從缺

修行日記

在佛法的江上，
努力尋找著那映月的痕跡，
卻在修行者的日記裡，
拾取到一片美好如月的光亮……

發現自己

佛子

或許周圍的人，不會想要加給我什麼東西，或者希望我能怎麼做、要我怎麼做。也許，他們只是一種陪伴的角色，看著我做、聽著我說、感覺著我的感覺，沒有任何批判，沒有任何指責。在不知自己身在何處、找不到方向、不知該往那裡去時，他們知道我在那裡，他們知道要如何牽引我，到我想要去、自己卻不知道是什麼地方的地方，我感覺他們比我還要清楚我的一切，但同時，他們也告訴我：我比他們更清楚。

或許，向來忽略了太多東西，同時也在意太多東西，讓自己的視線模糊了，看不清位置、方向，只是迷糊地走著、走著，心也跟著飄動起來，不知那裡是安穩的地方？氣氛會感染，他們給我的空間，讓我第一次真正呼吸到空氣，真正感覺到自己在呼吸。我看到了「心」——它正乖巧地待在我胸腔裡的一個位置。這時，它那兒也不去了。

感覺心安穩地待在一個角落時，看到的世界變廣大了。如同萬里無雲的藍色天空，那樣廣闊無邊際。每一口吸入的空氣，都帶著喜悅的分子進入心裡，在裡面不斷地增加、再增加，充滿了整顆心、整個身體，直到四肢未稍，每一個細胞都感受到了溫暖的喜悅。它們捨不得離開，和細胞們和平地相處著，由上至下，由下至上，快樂地流動著，帶給細胞無限的活力。一切都是那麼的美好。



尊重與關懷

釋自煦

近來，下過雨後，經常可以看到法師們彎下腰，將誤入歧途的小動物移到一邊去，避免牠們受到傷害；有時也會有人對著這些小動物說法，請牠們趕快離開。以前的我，不會做這些動作，也不會去對小動物說話，總覺得那是蠻愚蠢的事，也不太相信牠們聽得懂。出家進了學院之後，發現法師們真的很慈悲，連這些動物都不忍心傷害，慢慢地，我也學會這樣的心態。

上沙彌律儀課時，授課法師曾說：「不殺生，就是以己度他情。眾生皆愛惜生命，若能以同理心和慈悲心來思惟，我們便會不忍心去傷害一切的眾生。」於是，在日常生活中，我觀察、學習到其他法師們是怎麼樣表現他們愛護生命的行為。漸漸地，我也會將路上的小動物拾起，放到一旁花園去。或

者，走路時更小心地不要踩到牠們。若發現螞蟻，我會先檢查周遭有沒有牠們可吃的食
物，把環境整理乾淨，牠們就不會再來了。

有時仍覺得自己並不能夠做得很好，偶爾還是會不小心傷害到牠們，慈悲心還是需要再長養。希望自己能在熏習中，慢慢地養成對生命尊重與關懷的心態。



依戒而行

恒真

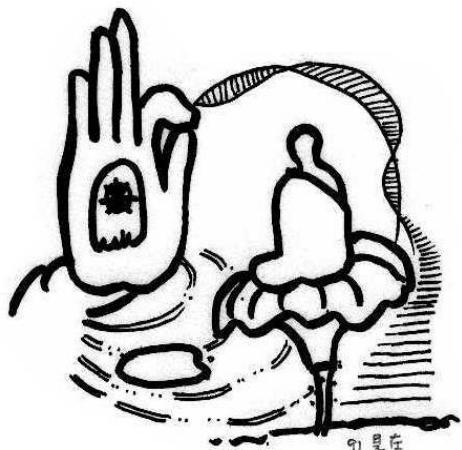
比丘尼戒課堂上，當老師介紹「戒」的基本意義，並提及它是可以用來檢核自我身心時，頓時感受到「戒」不再是個專有名詞，而是我行為、習慣、性格的一部份。戒條不再使我恐懼害怕，它能幫我淨化身行，更確定自己想依戒而解而行而證，不為別的，只因我想解脫，也希望眾生離苦得樂。院長說：「戒不是放在戒本裡，是要成為習慣、行為，一旦養成，它就會成為個人的氣質、性格，行所當行，止所當止，不假思索，自然而然地流露。」這是我想努力的目標，也加強我想保持覺知的動力。

自從參加研討法研習營後，發現自己開始能用四層次檢核身行，改變身行。參法師提醒我：「修行就要從五蘊中觀察受想行識變化，除此之外

沒有別的。」依教奉行後，更深入地看到自己。當我從五蘊中觀察自己身心變化時，我嘗試去看清楚身口意業的造作，從中探討自己善惡的動機及所執取的是什麼，還有面對境界時，身心所自然流露的對應方式。慚愧的是，幾乎都跟貪、瞋、癡相應。也因為看清楚了，那顆堅硬我慢之心才慢慢軟化，願意承認自己是錯的，而不是常常覺得自己受了委屈，去指責都是他人的錯。加上受戒時所發的誓願不斷從內在湧現，使我產生想改變與淨化身口意的強烈動力，直到現在才感覺到，並相信自己能從習性束縛中解脫出來。

在這觀照的過程中，如院長所說：「持戒不僅是消極地不做惡事，還要積極地去作善事，個人的慈悲心、菩提心就是從戒去表達，整個過程的功能就在淨化身心，且是具體的、內發的、自律的、自覺的。」對我來說這只是個開始，很高興自己找到方法，我願為淨化身心而努力。

儘管自己已出家受戒成為比丘尼，可是相較於在家同樣需要吃飯、穿衣的我，態度又轉變了多少呢？出家到底與居士差別在那？我發現，自



己雖有覺知但不夠紮實，需要不斷地自我提醒。院長也說：「要做一個平實的比丘尼，先從建立佛法的知見開始，在衣、食、住、行各方面，學著去知道如法的態度與立場，以後才能

如法如律地踐行佛法。」這句話再次點明我今後努力的方向，走在修道與弘法的生涯上，願我能成為一個平實、行正道、持正命的僧人，不枉負佛陀所託——住持佛法的責任。

輪轉生氣心

融樺

今天上課，授課法師提到心念的輪轉，想來自己就覺得很慚愧。學佛修行這些年來，在心念的調伏與掌握上還是很不得力，出現的念頭也常常是煩惱多於清淨。

曾有一個人，他很害怕我比他會得多，所以常說話刺激我，剛開始聽覺得沒什麼，所以都會為了疏導他的情緒，而解釋安撫他。但是時間久了，他依然是如此。我漸漸不耐煩，開始會生氣，可是不管我有沒有生氣，他依然如此，反而讓自己觀察到生氣中的自己。

在生氣中，我看到自己很脆弱，一件小小的事，就在別人過不去時，自己也淪陷了。佛法裡告訴我們要看顧好自己的心念，才不會被境所轉，才不會被妄念執著帶走，但是要做到真的是好難。尤其，發現自己越脆弱的點，考驗就愈多；越是不喜歡的事，它就愈容易出現。因為自己的心念時常受到境界的考驗，那個弱點會不斷地相應感召，一再地輪轉，自己就在其中不斷受到苦的輪迴，所以我能從生活中體會到三惡道的苦迫。

不過自己還是有信心的，因為佛法教導我們觀察苦，以及對治苦的許多方法，只要透過不斷地修煉，有恆心和毅力地努力，一定能達到苦的熄滅，不再苦中輪迴不止。





釋靜升

弘護與我

依循學院課程安排，這學期我的弘護學習是到大寮組做行堂。要接執事前，每個人都會收到幾張弘護實習評量表，其中有段話寫著：「我是全力演奏生命之歌的人嗎？我把修學的決定權交給自己了嗎？其實要對自己負責是一項艱難的挑戰，當中需不斷調整與修正；但是，生活是自己的，品質就應該由自己負責到底。」

這段震撼內心的話，在弘護前便為自己做了很好的啓示。接著，在弘護集訓會中，執事僧們也以最寶貴的經驗與我們分享，藉此作為彼此達到共識的交集因緣。之後，便正式開始了我的弘護之旅。

弘護學習，對於身為宗教師的我們，有它深廣的內涵，在現代的時勢中，更是不可不慎思及努力的部分。記得剛入學時，師長說明執事門，用了一個非常妙的詞句來形容——「荷擔如來家業」。學院的團體生活，離不開衣食住行等日常運作，從中學習彼此互助、護持，是由團體內人與人的和合增上，推而對外弘化的基礎。況且事相上的學習，有助於全面了解修學的理念精神及目標。此次在大寮組學習行堂，剛開始的挫折感，來自於對自己的要求，以及與人的互動中發現自己的不足，例如：動作慢、無法觀照周遭、無法配合整體、無法減輕他人負擔等，這讓自己心裡一直感到愧疚、不安與焦急；然而，感激同學們的互助，從中學習不斷調整自己的步伐。

看著自己的心，學習讓它安在作務中，並以供養心來做事，尤其有幸能護持大眾師與善信來山拜佛，這是殊勝難得的因緣。雖然過程中也會因為自己的緊張、粗糙的習氣而起煩惱，使行事有錯亂。但法會當日，培福居士熱誠的參與，令自己感動，也從中憶起自己那份初發心的熱忱。

初出家的我，除了在學院按部就班學習外，也在法會學習中發起了慚愧和警惕之心，知覺佛法和修德的重要，尤其面對僧俗的共事，更深覺自己須養具身為僧人的內涵。雖仍不能全面了解，然而弘護的學習，猶如一面鏡子，內心與外在環境的互動，啟發自己精進的動力和責任的警覺，並從中淨化自己，這是很重要和很基礎的學習，也是相當苦澀和艱難的挑戰。願自己在菩提路上，不畏艱難，不斷增益向前行。

接受生命的真相

釋會賢

生命中好像有太多的不滿意，所以總是想擁
有全部的好，卻因而不快樂。對於平凡的生活，
有著太多的理想，可是一切又好像是遙不可及的
虛妄。對於法的認知是如此薄弱，疑惑的心境經
常出現在修學的過程，很需要有那麼一些氣魄作
抉擇。

是我把一切都想得太完美了吧？！強烈的自我
意欲，讓我苦得還不夠多嗎？我有些難過。對於
生命中的生滅法則，我到底還要用多少力氣去抵
抗？我不願、我不……不……不！這一切都是不是
我所想要的，但我似乎還不了解如何接受真相。

往往看來一團亂，但總是會出現那麼一點生
機。在自己的內心多熏習一些善法，給自己多一
點信心吧！無力的感受隨時有可能再出現，可是在
淨化的過程中必須學著耐煩與接受。

生滅的過程每天都會出現，花開花落，聚散離
合，是如此真實而平凡，當我醒覺時，又是如此
喜悅。該學習感恩一切，時時靜觀自己的念頭，
明白心的抉擇，學習對於善法的好樂，學習誠實
面對，讓自己更勇敢，以無畏的心，真切地接受
自己的不完美及別人的不完美。只要知道自己還
活著，就多一點奉獻的心，讓自己多積聚一些善
法、智慧，在修道的路上才能走得安穩。

世間法都是施設、假有的，如此我們才有創造
和蛻變的可能，全力以赴吧！願自己調柔身心，
在世間真相中，能更謙虛地體會及接受諸法無常
的事實，也願一切眾生深獲法益，輕安自在。





習

氣就像從香盒中把香取走，香味仍留在香盒裡；又如久飲的茶杯，經過沖洗，一嗅茶杯，茶的馨香仍然殘留杯中。一旦我們養成某種習氣，想要修改，就非常困難了。這怎麼說呢？在佛教經典中有記載，能完全斷除習氣的只有佛，縱使已證阿羅漢的聖者，習氣仍尙難盡除，何況一般凡夫！

在經中有這麼一個故事：

佛陀有位弟子，名叫必陵伽婆蹉，常常需要到恆河對岸去托鉢，卻因感染眼疾，使得托鉢時不方便渡水，所以，每次到河邊時，他便會彈指說：「小婢使水勿流！」由於必陵伽婆蹉是位已證聖果的阿羅漢，河神會應尊者指使，讓滾滾的河水立刻分開，請尊者安然行過。然而，河神對必陵伽婆蹉尊者稱他為「小婢」很不以為然，耿耿於懷，於是便到佛陀那邊去告狀。

河神對佛陀說：「釋尊！必陵伽婆蹉尊者，每次都罵我『小婢』，我感到很委屈！」佛陀聽了以後，便把必陵伽婆蹉叫到面前，要他向河神道歉。

這時，必陵伽婆蹉雙手合十，微微躬身，向河神道歉：「小婢請勿煩惱，我在此向你懺謝！」周圍的人聽了哄然大笑，河神也感到哭笑兩難，佛陀微笑地接著說：「你看到必陵伽婆蹉躬身合十，向你道歉嗎？其實他沒有輕慢你的意思，只是積習難改啊！」

接著佛陀向眾人說了必陵伽婆蹉前世的故事。

原來必陵伽婆蹉曾有五百世，皆出生於婆羅門的家庭，由於身分的高貴和地位的優勢，常以「小婢」使喚一般工人，至今已成習慣了。

讀了這則故事，不禁讓我們心生警惕，反省日常生活中對自己的行為應善加作意，不能輕意讓不好的習氣養成習慣，以免在不知不覺間傷害他人，引起他人的誤解與煩惱，甚至障礙自己的菩提行。

～改寫自《大智度論》大正藏冊二十五，頁七一。

菩提情深

大家還好嗎？

那天，朋友寄來一則很可愛的端午節動畫。兩隻小螞蟻正使著全身的力氣，要趁日正當中立起一顆蛋。它們這麼對話著——

「快點！中午十二點快到了。」

「啊！太難了。一定要這樣嗎？」

「一年才這一次耶！一定要試試！」

一年才這麼一次。

這輩子出家也是福報與善根好不容易成熟，才得以剃除鬚髮。然而，出家的生活卻有許多境界現起，現實的不圓滿常撞擊修道的價值與目標。有時，修道價值觀的錯亂常讓我質疑：這是修道的環境嗎？煩惱拉扯中，很難擺平自己。不過，修道路上點點滴滴走過、努力過的，都會在生命中落謝下功用與業果。佛學院五年的塑造，心力、外在能力的確強化了些，對修道也有更確立的目標。但在增長中，我也看到自己的失落——對人的熱情。

回頭看這五年，感激在學院諸多境界的考驗，最最痛苦與憤怒中，更加認識自己，這才是痛苦中最大的學習與資糧，也從中體驗到煩擾的身心如同佛法所云——雜染的緣起法，更認識自己，就會更深信佛法，就能多增長一分對修學的信心。於是，任何的境界不再只是我的習氣煩惱或好惡，看到自己的學習：任何境界都是考驗我對三寶的信念。愈深信佛法，愈清楚自己的修學目標，愈能學習放下我的委屈、憤怒、傷心……種種的心情。出家所為何來？將身心真正皈依於三寶中，再多的苦都會過去的。感激有境界的現起，才有練習「用功」的因緣。

為什麼提到這些？可能今天上課有些感觸吧！

翻滾出以前在佛學院的一些心情，五年的學院生活，經歷許多事情，艱困走過的都成為今日實執事僧的某些資糧。清楚自己要往那邊走，即使外在環境不那麼圓滿，人事相處中仍有著自己的習氣，但提醒自己——我永遠無法知道別人的困難與痛苦在那裡。因此，不要過於要求或期待，我永遠只能為自己的修道負責，希望從自己的善念中去相應外在，護念自己的修道，就是護念他人。好好安頓自己，內在更加安詳自在時，自然就會產生力量利益他人。

「解脫唯依於自修」，修什麼？轉修自己的不善根，增修自己的善法，當自己從煩惱出離，才有力道助益他人。好好體驗修道的各種滋味，深信無常法則——在生滅變化中，一切終將會過去的。

祈祝彼此 莫忘失出家本願 身安道隆 安詳自在

末學自璁合十。

學院記事 民國 91 年 8 月至 92 年 6 月

- 91/8/04 本院圖書館製作般若相關經論之「佛教經典主題詞全文檢索資料庫」完成，網址：
<http://www.gaya.org.tw/library/thesaurus1/index.htm>。
- 8/12 《佛教圖書館館訊》第 30 期發行，主題：圖書館與知識管理。
- 8/16 佛教衛星電視台來院錄製介紹學院專輯，院長接受採訪。
- 8/30 學院與嘉義榮民總醫院簽為特約醫院，自 91/9/01 至 96/9/01 止。
- 8/31 本院圖書館編製《臺灣地區佛教圖書館現藏佛學相關期刊聯合目錄第二版》出版。
- 8/22 大陸北京國家圖書館古籍文獻組路冰女士邀請本院圖書館參與合作開發佛教人名權威檔。
- 8/31 本院圖書館聘用三位淡江大學資訊圖書館系學生來館暑期工讀。
- 9/06 九十一學年度下學期課程調整，安排每週三天俱舍論課程全校必修。
- 9/10 預修生惟玄師報到，隨學藏一課程。
學院煮食方式，由傳統大灶燒柴改為使用瓦斯。沐浴用熱水仍維持燒木材。
「香光尼眾佛學院圖書館佛教文獻資料庫」更新版完成，新增佛教文獻八千餘筆資料，及增加索引典輔助檢索。
- 9/12 舉行九十一學年度下學期開學典禮。下午召開教學會議。
- 9/13 舉行禪二，以安般念為主要修法。輔導長見雍法師擔任糾察，指導同學用功。
由國立中央圖書館臺灣分館、中國圖書館學會專門圖書館委員會、伽耶山基金會主辦，本院圖書館承辦的「佛教知識組織管理研討會」，於國立中央圖書館臺灣分館中正廳舉行，為期二天。
- 9/15 舉行聯合班會，由副院長見豪法師擔任主持人，討論主題為「提振學院道風」。
- 9/20 院長出家紀念日，學院全體師生為院長普佛慶生，並恭請院長開示。
- 9/27 舉辦「戒律學專題講座」，邀請慈濟大學宗教與文化研究所若學法師主講，內容分五個主題：「宗教與學術研究的交會」、「誰是式叉摩那？」、「和合僧伽意涵」、「曾嫁女的受戒年限」、「比丘尼還俗的問題」，為期三天。
- 9/30 輪執組執事輪換時間調整，原一個月改成一星期輪換一次。
- 10/01 性空法師蒞院教授《俱舍論》，院長暨全體師生向法師接駕。
- 10/05 每週六晚上行門共修禪坐二小時，由性空法師帶領禪修並開示。開示主題分別為：安般念的重要、遠離五蓋、平衡五根及六過失。
- 10/06 《青松萌芽》第八期發行，專題主題為「意識會談」。
- 10/10 南華大學宗教所學生十餘人來訪學院圖書館，介紹館藏特色及資料庫之使用。
- 10/23 惠空法師率大陸學者等一行十一人來訪院長及使用本院圖書館館藏資源。
- 10/24 法源寺寬謙法師來訪院長及參觀本院圖書館。
- 10/28 院長率領學院師生前往嘉義妙雲蘭若頂禮印順導師。
- 11/05 四位沙彌尼常實師、衍融師、湛持師、見朗師至高雄日月禪寺求受三壇大戒，為期三十

五天。

學院師生參與香光尼僧團封山密集禪修，為期二十天。

- 11/20 本院圖書館首次提供館藏期刊目錄交全國館際合作單位，透過「全國期刊聯合目錄暨館際合作系統」可查詢本館典藏之中文與西文期刊目錄。網址 <http://140.113.39.185/>。
- 11/27 學院師生參與香光尼僧團法義交流，為期二天。課程由自彌法師帶領，主題為：「如何保持正念與正知」、「禪修與我——在當代大乘門庭中修行的義蘊及出路」。
院長至高雄縣日月禪寺三壇大戒尼部戒壇任羯磨和尚尼，並講授比丘尼戒，為期十天。
- 11/29 舉辦「戶外活動」課程，至桃園縣大溪石門水庫、復興山莊及東眼山森林遊樂區踏青，參觀鶯歌陶瓷博物館，為期二天一夜。
- 12/07 《佛教圖書館館訊》第 31 期發行，主題：佛教知識組織管理研討會(一)。
- 12/13 九十二學年度學院人事異動：見雍法師任教務長，見璽法師為輔導長。新任總務長見莘法師，於九十二年一月十六日上任。
- 12/30 本院圖書館有鑑於會議論文蒐集之重要，建置「佛教相關會議論文資料查詢系統」，網址：<http://www.gaya.org.tw/library/meeting/index.asp>。
- 12/29 為了讓學僧有領眾的學習經驗，每月一次舉辦菩提系列社區念佛共修活動，維持多年，九十二年度始由香光寺籌備舉辦。
- 12/31 個舍論課程結束，學生為性空法師送駕，並致贈賀卡。
- 92/01/02 本院圖書館將歷來有關的解題書全文電子化，建置「佛書解題資料庫檢索系統」，提供讀者查詢書目解題，新增《閱藏知津》全文上網。
- 1/04 邀請鹿野苑學習室負責人吳文成老師蒞院介紹「佛像的誕生與精神」，解說如何欣賞佛像，瞭解佛教藝術。
- 1/05 九十二學年度年專二畢業生專題報告發表會，計有六篇：仁祺師〈《經律異相》之「財施」理念探討〉；曉融師〈四分律中〈七百集法毘尼〉字詞釋義〉；德渡師〈明末嶺南女性遺民皈依佛門之初探〉；見擎師、見嵒師〈四聖諦與修行的關係〉（性空法師《轉法輪經》講授輯要）；見莘師〈正見與正思惟：譯自 *The Noble Eightfold Path*〉。
院長率領師生至嘉義朴子市梅嶺美術館，欣賞「美的沈思——中國佛雕藝術展」。由安慧學苑見潤法師及吳文成老師為大家導覽，以認識中國佛像雕刻藝術，了解各年代雕刻風格。
- 1/08 期末五門學習總檢討暨九十二學年度請執，為期二天。
- 1/10 院長與畢業學生仁祺師、德渡師、曉融師、見擎師、見嵒師、見莘師晤談畢業後的修學規劃和態度。
- 1/13 舉行九十一學年度畢業典禮，有專二學生仁祺師、德渡師、曉融師、見擎師、見嵒師、見莘師等六位畢業。下午召開教學檢討會議。

學院記事 民國 91 年 8 月至 92 年 6 月

- 1/15 舉行新生入學考、插班考，共三人參加報考。
義德寺邀請本院圖書館館長自行法師前往該寺講授佛教圖書分類課程。
- 1/20 《佛教圖書館館訊》第 32 期發行，主題：佛教知識組織管理研討會(二)。
- 2/11 本院圖書館製作佛教解題資料庫新增《大藏聖教法寶標目》。
- 2/15 本院圖書館館長自行法師出席 CBETA 大正藏校勘版發表會。
- 2/19 國立台中圖書館館長薛茂松率同館員等九人來訪本院圖書館。
- 2/25 舉行九十二學年度新生入學始業式課程，為期二天。
- 2/28 舉行九十二學年度上學期開學典禮。下午召開教學會議。
本院圖書館提供國家圖書館編纂九十一年度「圖書館年鑑」之佛教圖書館活動相關條目三則，分別為：《臺灣地區佛教圖書館現藏佛學相關期刊聯合目錄第二版》紙本出版；佛教知識組織管理研討會；舉辦「佛教文獻檢索與運用」課程。
- 3/01 舉行禪二。由自範法師擔任糾察，指導禪修。
- 3/04 國立台中圖書館聘請本院圖書館館長自行法師擔任《書香遠傳》月刊投標評選委員。
為了讓學生收攝身心，引發宗教情操，安排每日午後拜佛時間，另外，每週六行門共修，由學生各自選一部經典用功，並視個人需要輔以拜佛、持咒、經行。
- 4/05 舉辦「戰後台灣比丘尼之發展」專題講座，邀請台中健康管理學院通識教育中心見暉法師主講，為期兩天半。
- 4/13 傳授沙彌尼戒，有藏一自煦師求受沙彌尼戒、藏二有映師求受式叉摩那戒。禮請院長悟因法師為得戒和尚尼，香光尼僧團心鏡法師為教授阿闍黎。蒞臨觀禮者有戒子俗眷、安慧學苑研讀班同學和學院師生二十餘人。
藏三以上五位學生至高雄紫竹林精舍參加佈教活動，為期三天。
- 4/14 舉行「香光寺九十二上半年自衛消防編組訓練」，香光寺境內執事僧及學院全體師生參與，講習者為嘉義縣消防隊員三人。會中對發生火災時如何緊急應變、滅火器材使用及救火、逃生等有詳細的解說，並實際模擬演練。
學生靜升師之師父海靜法師偕同宏詳、印敏等四位法師，自馬來西亞來學院拜訪院長，並參觀本院圖書館。
- 4/15 本院圖書館提供九十一年度本館典藏之中文、西文期刊目錄予「全國館際合作組織」。
- 4/17 藏三以上八位學生至高雄紫竹林精舍，參加法華法會弘護實習，為期二十天。
- 4/23 國家圖書館編輯之中華民國九十年圖書館年鑑出版，該書刊載本院圖書館提供之條目四則。分別為：1.《佛教相關博碩士論文提要彙編（1963~2000）》新書發表暨台灣佛教學位論文研究成果座談會。2.《佛教圖書分類法 1996 年版》修訂會議。3.《佛教圖書館電子報》創刊發行。4.香光尼眾佛學院圖書館的數位圖書資訊服務。
本院圖書館館長自行法師出席國家圖書館七十週年館慶舉辦之「圖書館與閱讀運動研討

會」。

- 4/26 惠空法師率大陸學者八人來寺參訪及使用本院圖書館館藏資源。
- 4/27 藏一、二學生九位及專二學生三位參加香光寺慶祝佛誕法會弘護實習，為期十天。
- 5/09 舉行禪七。由院長主七，見愷法師擔任糾察師，修習安般念。期間安排每日兩時段經行、瑜珈、大禮拜式禮佛三種運動項目，以靜態的調息打坐，配合動態的調身運動，並分兩處進行，一在禪堂，一在關房，讓同學利於用功。
- 5/16 結夏安居始，由院長擔任和尚尼帶領大眾結夏，^上道下海律師為依止阿闍梨。儀式後大眾誦持三遍大悲咒迴向，祈願 SARS 流行感染能有所改善。
- 5/18 播放公共電視製作、蘇益仁博士主講的「SARS 面面觀」錄影帶，讓同學對 SARS 的狀況有所認識，並加強公共衛生的常識。
- 5/22 《佛教圖書館館訊》第 33 期發行，主題：佛教知識組織管理研討會(三)。
舉辦「研討法研習營」，為期三天。由香光尼僧團專研 CIA 課程的見參法師擔任講師，計有助教九人，學員三十四人參與。
- 5/25 為便利佛書的使用，本院圖書館特將館藏佛書目次建檔上載供讀者查詢，並新增目次檢索功能。
- 5/27 中國杭州靈隱寺圖書館詢問佛教圖書分類法問題。
- 6/01 「香光尼眾佛學院圖書館館藏期刊查詢系統」更新版啟用，本系統之特色是可查詢館藏佛學、非佛學過期期刊典藏之期數。
- 6/06 慈悲電視台來院錄製過堂用齋等相關學佛行儀，由見翰法師主講、示範，見靈法師協助。
- 6/09 國立中央圖書館台灣分館林文睿館長一行七人來訪學院圖書館。
- 6/21 遼寧省圖書館特藏部主任請本館引介向國家圖書館借《嘉興藏》影印。
- 6/23 馬來西亞沙彌尼靜仁師來學院隨學共住，並將參加預修生考試。
- 6/27 舉行九十二學年度學生安居自恣會，以「傾聽心的聲音」為主題，分成四個小組，分享修學生活的省思，並討論彼此修學生活的見聞疑，為期兩天。
- 6/28 國家圖書館為進行中國圖書分類法修訂工作，聘本院圖書館館長自行法師為「增訂中國圖書分類法修訂工作小組」委員。
- 6/30 九十二學度上學期結業典禮。
下午召開教學檢討會議。

三月安居結夏期，安心精進加功行。▶



「戒律學」專題講座

透過現代戒律學研究 掌握佛陀制戒精神

九十一年九月二十七、二十八日，學院舉辦「戒律學」專題講座，邀請若學法師蒞院講授。主講者若學法師為英國牛津大學哲學博士，現任教於慈濟大學宗教與文化研究所，研究專長為比丘尼律及原始佛教。

本次講座，若學法師從宗教與學術關懷的戒學研究談起，依五個主題：「宗教與學術研究的交會」、「誰是式叉摩那」、「和合僧伽的意涵」、「曾嫁女的受戒年限」、「比丘尼還俗的問題」，講授其在比丘尼戒上的發現與研究。

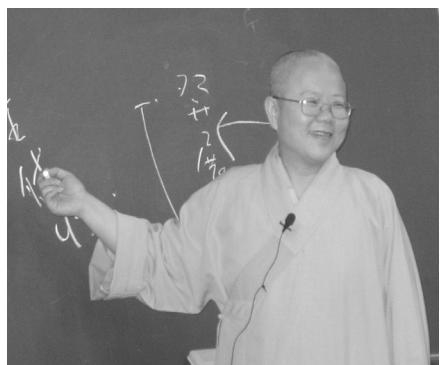
課程中，法師提出對戒律持守的看法，認為戒律是解脫道上的基石，身為出家人，瞭解並遵守戒律是本務。研究戒律並非要改革戒律，而是透過研究，掌握佛陀制戒的精神與內涵，以順應時空的變化，令自他在戒律的踐行和持守上，能有更確切的依持。

在兩天的講座中，法師將研究的成果，做一深入淺出地精要解說，透過台上台下雙向的提問交流及小組研討、分享，釐清許多疑惑，與會大眾對戒法、律儀皆有更深廣的體認。

「戰後台灣比丘尼之發展」專題講座

透析近代台灣比丘尼發展史 省思宗教師的使命

九十二年四月五至七日，學院舉辦「戰後台灣比丘尼之發展」專題講座，主講者為任教於台中健康暨管理學院通識教育中心，對史學領域有深入研究的見暉法師。



此次課程是從過去臺灣佛教發展的歷史脈絡，以縱面（遠到近）及橫面（個人、團體及大眾）來看。首先從定義佛學與佛教史的不同點作觀念澄清；其次介紹民間信仰、民間教派和世界性宗教的界定，溯源到佛教在臺灣的發展和民間信仰及民間教派有密切的關係，並以民間教派的齋教式信仰分析其興衰，鑑古知今作為臺灣佛教的借鏡。

▲見暉法師深入剖析近代台灣佛教比丘尼發展史。

再以時間區段來結合分析，分別從明清時代、日治時代、戒嚴時、解嚴後的臺灣佛教發展源流和特色，瞭解宗教與政治、經濟、文化的密切影響。並以天乙法師傳記和香光尼僧團的教育志業為例，探討女性修行者和團體所能付出的貢獻及影響。

三天的講座，法師藉由「戰後臺灣比丘尼之發展」的主題，將修行體驗及學術研究的成果做聯結，以深入淺出的精闢解說，透析臺灣佛教史的演變。除了讓學生能擴展自己的視野之外，並省思自己身為比丘尼的使命為何，並期勉學生「以自為洲」，為臺灣佛教創造歷史，續佛慧命！

執事教育課程

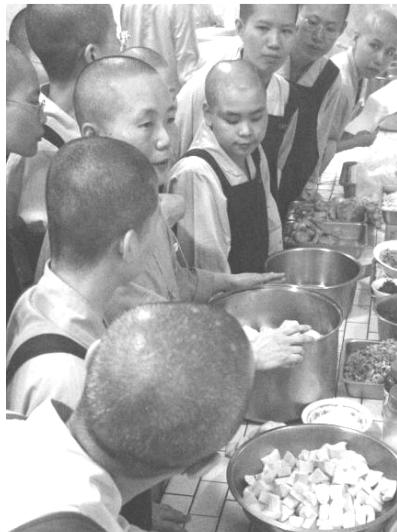
藉由實務運作 體驗福慧雙修的法喜

為了培養學生習勞、惜福的美德，藉由執事的基礎運作學習如何與人搭配合作，同時調伏我慢剛強的習性，也學著如何引領大眾奠定身安道隆、邁向解脫的基礎，所以針對藏一、二學生及輪執組長設計了一系列執事教育課程。

九十二年六月七日，執事教育課的主題為「香積組實務運作」，由嘉義市安慧學苑監院見毓法師授課，見信法師擔任助教，首先見毓法師針對學生們事先提出在香積組實務運作中最快樂、最苦惱及最想突破的事等，以親身的經驗分享當時如何去處理及面對，法師幽默風趣，侃侃而談，使同學們在愉悅的氣氛中學習處理執事時宜有的觀念和態度。

實務操作時，法師親自示範了七道菜。從選材、食物性質的搭配、切法、煮法及調味的原則，邊做邊解說，直到一道道成品出現，學生們莫不驚歎平常吃的麵腸、豆包、苦瓜、樹薯等亦可煮出如此色香味俱全的齋食。

同學們反應，此次課程除了經歷一番豐富的身心靈饗宴，也看到授課法師的用心，並學習到如何在執事中找到自己修行的著力點，培養自己的福德資糧。



▲ 見毓法師帶領學生進入一場豐富的身心靈饗宴。

開發生命的潛能

香光尼眾佛學院招生簡章

■ 三大教育特色

- (一) 落實寺院生活的學院教育。
- (二) 兼顧個人生命的解脫與菩薩行願的實踐。
- (三) 活潑、雙向的教學法，訓練思想的啟發與觀點的表達。

■ 五門課程教學

(一) 解門課程——探尋佛陀的智慧

分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。

(二) 行門課程——挖掘生命的寶藏

分為中國梵唱、儀軌的學習與南傳止觀禪修法的修習。

(三) 執事門課程——鍛鍊領眾的人才

包括熟悉寺院基本運作，從執作中建立知見，並由小群體的合作成事到個人獨當策劃、執行。

(四) 弘護門課程——落實弘法護教的使命

提供弘護的實習機會，體驗身為世尊使的責任、使命。

(五) 生活門課程——陶養健全的僧格

培養個人自律、自覺的生活，養成樂觀、進取與關懷群己、教團、社會的生命態度。

■ 學制：修學年限五年

■ 在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、醫療基金、教科書，提供獎助學金。
- (二) 交保證金二萬元，畢業後退還。

■ 報考須知

報考資格：18~35 歲，高中（職）以上或同等學歷之沙彌尼、比丘尼。

報名時間：即日起至九十三年一月四日止，簡章、報名表備索。

繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。

考試時間：民國九十三年一月八日。

考試科目：1.筆試：國文、佛法概論（參考書：印順法師著《佛法概論》和顧法嚴譯《佛陀的啟示》）。

2.口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

住址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。

電話：(05)2540359 傳真：(05)2543213

網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi> E-mail：hkbi2@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。車程約三十分鐘。(詳細公車時刻表，請見本院網頁。)

香光尼眾佛學院附設行者學園招生簡章

■ **宗旨**：秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，與弘法利生的志業，續佛慧命。

■ **課程特色**

出家本願的辨識——引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活的省思。

出世知見的建立——引導個人正確認識出家的意義與目的，並了解僧團存在的使命。

生活修持的輔導——協助個人了解行持的重要、領執的意義與生活的行止儀則。

■ **學制**：修業年限一年

■ **在學待遇**：學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。

交保證金 5000 元，結業後退還。

■ **報考須知**

報考資格：18~34 歲，高中（職）以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。

報名時間：即日起至九十三年一月五日止，簡章、報名表備索。

繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、戶籍謄本、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三月內）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。

考試時間：民國九十三年一月十一日。

考試方式：口試。經審核合格者，將個別寄發錄取通知單。

住址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州四十九之一號。

電話：(05)2540359 傳真：(05)2543213

青松萌芽

香光尼眾佛學院院刊 第九期

中華民國八十五年九月創刊

中華民國九十二年九月出刊

發行人：釋悟因

總編輯：釋見豪

主編：釋見雍

編輯顧問：釋見澈

美編指導：唐亞陽

執行編輯：釋祖道 釋自衍 釋見瓘 釋見朗

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：100 台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：604 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05)254-0359 傳真：(05)254-3213

郵政劃撥：19131030 — 財團法人伽耶山基金會

電子郵件：hkbi@gaya.org.tw

本刊網址：<http://www.gaya.org.tw/hkbi>

製版印刷：飛魚國際網訊有限公司

◎本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎讀者若重複收件或需變更地址，請來函編輯部，
以便修改。

◎轉載本刊文圖，請先徵求同意。

ISSN 1560-8336

邀請您

共同關心佛教僧青年的成長

《青松萌芽》是一份佛教僧青年就讀佛學院成果展現的雜誌，於民國八十五年九月創刊發行，竭誠邀請您發心助印。

香光尼眾佛學院 敬啟

【助印芳名】

壹萬元整

釋乙福 邱信平

壹仟伍佰元整

釋法觀

陸仟元整

蘇錫清 聞娟蘭

壹仟肆佰元整

釋見日

伍仟伍佰元整

黃志洲

壹仟元整

宋春美 許素珠

無名氏

林正男 黃碧玉

三寶弟子

貳仟零陸拾壹元整

陳秀花

伍佰元整

貳仟元整

釋祖道 賴韻如

◎以上助印芳名

自民國九十一年八月一日至九十二年八月十五日止