

# 練習研擬適合的學佛項目

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 背景：

0.1.1. 這一個時代，一般的人，或許趁著過新年，除舊佈新，也構想著新年度的計畫。我們在學佛，也可藉著過年的時節因緣，就學佛一事，回顧、調整、與重新出發。

0.1.2. 世間的學業，可分成制式教育的共同學業，以及各自的學習。同樣地，學佛，也可分成制式教育的佛門培訓，以及各自在學佛道路的落實與鑽研。

0.2.1. 學佛暨禪修：學佛帶入禪修。

0.2.2. 禪修暨學佛：禪修帶上學佛。

0.3.1. 世間很多事情——例如，工業、建築、環境、場景、網頁、時尚——都可涉及設計，甚至很專業的設計。

0.3.2. 學佛暨禪修也是如此。大家各自的情況、水準、冀望的標準都不同，因此，例如，適合高階修行者的學佛暨禪修，不見得適合初學者。

0.3.3. 在根器、困境、水準皆具差異的情況，如何找出對應且合適的修行法門，在七覺支 (*sapta bodhy-āṅgāni*) 的一套修行法中，即由擇法 (*dharma-pra-vi-caya*) 覺支 (*bodhy-āṅga*) 擔綱。<sup>1</sup> 如此，或可多少避免一窩蜂地趕流行、盲從、或強制承受所造成的弊病乃至禍害。

---

## 一、設計做為學佛暨禪修的一個關鍵概念

1.1.1. 何謂設計 (design)？一般而論，設計，是對於預期建立的物件或事項，經由構想，進而展開計畫與決策的程序。

1.1.2. 何謂學佛暨禪修設計？對於預期進行的學佛暨禪修，經由構想，進而展開計畫與決策的程序。

1.2.1. 何謂設計思考 (design thinking)？大致以使用者的情境、問題、需求、資源出發，構想出具有技術可行性與使用價值的一套方案。

1.2.2. 何謂學佛暨禪修設計思考？大致以學佛暨禪修者的情境、問題、需求、資源出發，構想出具有學佛暨禪修在技術可行性與實踐價值的一套方案。

---

## 二、從事學佛暨禪修設計的教學雙方當事者

2.1. 藉由著手學佛暨禪修設計，可讓當事者——至少包括教導者、學習者雙方——有機會且真誠地面對學佛暨禪修在實踐之要務，而非僅流於空談或完全沒人負責的局面。

2.2. 學佛暨禪修教導者方面 (assessment of teaching)：涉及學佛暨禪修的專業知能、實踐的方向與水平、教學熱忱、教學品質、教學效能、教學問題之負責方式與補救辦法。

2.3. 學佛暨禪修學習者方面 (assessment of learning)：涉及學佛暨禪修的學習動機、學習態度、學習方法、學習素養 (learning competencies)、學習目標、學習用途、學習所涉及問題的處理與解決。

---

## 三、學佛暨禪修設計脈絡中的法要抉擇

3.1. 藉由著手學佛暨禪修設計，可讓當事者——至少包括教導者、學習者雙方——有機會且真誠地面對學佛暨禪修之切要的實踐，而非徒具形式，或僅流於空談。

3.2.1. 猶如數學或物理學的教學，主要涉及的，就在於教學的項目、材料或內容，會造成怎樣的數學或物理學的人才。同樣地，學佛暨禪修教學，主要涉及的，就在於教學的項目、材料或內容，會造成怎樣的學佛暨禪修的人才。

3.2.2. 既然掛著學佛暨禪修教學之招牌，依據的文本，應該盡可能來自佛教的經典、典籍、正法；操作的技術，應該避免混充品、仿冒品，並且盡可能主要來自佛教正法傳統合適的且有成效的技術實務。

---

## 四、學佛暨禪修設計脈絡中的導向抉擇

4.1.1. 學佛暨禪修，如同世間眾多的學科，大致皆可隨著教學導向的差異 (instruction-oriented differences)，而各自發展出別具特色的教學形態與成效。

4.1.2. 隨著導向的設立，消極面，或可不至於空轉、停滯不前、繞圈子、隨波逐流；積極面，則具備努力的方向，從而適合研擬往目標方向前進或接近的策略與技術。

4.1.3. 不論從事學佛暨禪修教學的一方，或接受學佛暨禪修教學的一方，皆有必要檢視、調整、評估、與抉擇涉及學佛暨禪修教學的導向。

4.2. 略舉佛教在初階學佛暨禪修教學可留意的一些導向：

4.2.1. 以緩解生活在現實社會的一些迫切的心理問題為導向的學佛暨禪修設計。其設計重心，強調情境式學習 (contextualization)，並且訴求可快速、有效地改善當今相當普遍的抗壓問題。例如，近來頗為流行的正念減壓風潮。

4.2.2. 以心態與身體的另類探索 (alternative exploration) 為訴求的學佛暨禪修設計。其設計重心，在於引導參與者開闢生活經驗新的觸角，用於探索人生，從而開發有別於現實制式的另類人生體驗。

4.2.3. 以佛教流傳史的後代的特定宗派或師長為依歸的學佛暨禪修設計。較為聞名的，例如，以天台宗、禪宗、或南傳上座部的特定法脈或師承為依歸的禪法。

4.2.4. 以學習佛法必備的基本素養為訴求的學佛暨禪修設計，例如，初階禪七營。

4.2.5. 以佛教經典為最主要的依據，經由佛教禪修可上路或入門的法義講解與法目練習，尋求在佛教解脫道或菩提道適合沿著戒、定、慧的次第，以逐步前進的學佛暨禪修設計。

4.3. 然後，可以稍微靜下心來檢視或反思，我們正在或應該學習或練習的，是怎樣的學佛與禪修。

---

## 五、自己的學佛暨禪修，自己來精進

5.0.1. 長大成人，這一趟人生要怎麼過、怎麼做，都盡量自己來，當然也自己負責。同樣地，在學佛暨禪修的道路，隨著逐漸熟練，也可逐漸增強在學佛暨禪修的認知、擇法、與踐履篤行。

5.0.2. 就此而論，可參考如下的三大支柱——外延、內涵、未來——據以檢視、調整，並且力求大致各分配人生三分之一的時間，予以落實與推進。

### 5.1. 學佛暨禪修的外延：

5.1.1. 若以**在家**的業餘形態在進行：外延部分，可包括家庭、親屬、鄰里、社群、職場、動物、植物、環境等方面。

5.1.1.1. 當外延部分出現負面的或持續負面的關係作用時，可試圖在身業、語業、或意業，予以適度遠離，避免落入相互糾結的惡性循環，並且以減輕彼此的傷害為處世原則。

5.1.1.2. 當環境、人物、或機緣適合的時候，可試圖提供在財物、勞動、情誼等方面，適當比例的、正向的關懷、協助、改善、或利益。

5.1.2. 若以**出家**的專業形態在進行：外延部分，主要在於僧眾人員、僧團文化與體制等方面，還可能多少包括共通於在家的外延項目。

5.1.2.1. 當外延部分出現負面的或持續負面的關係作用時，應避免訴諸立即且直接的衝突，而可尋求正式的布薩 (*upa-vasatha; upa-vāsa; upoṣadha*)，<sup>2</sup> 乃至僧眾羯磨 (*karman*) 的程序，請求召集僧眾，以正規的方式，經由表白 (*jñapti*) 事情及其緣由，議決與處理 (*karman*) 僧眾的事務、紛爭、或犯行。

5.1.2.2. 當周遭的僧眾人員、所在的僧團文化與體制大致皆上軌道時，即應積極參與僧眾的養成教育，培養僧人的合群性格，充實僧人護持佛法的學養，確實擔負所在的職事或事務。

### 5.2. 學佛暨禪修的內涵：

5.2.1. 若以**在家**的業餘形態在進行：三歸依、五戒、十善、聽經聞法。

5.2.2. 若以**出家**的專業形態在進行：

5.2.2.1. 共通於佛法所有的修行道路：積極學習三增上學，即增上戒學 (*adhiśūla-śikṣā*)、增上心學 (*adhicitta-śikṣā*)、增上慧學 (*adhiprajñā-śikṣā*)。

5.2.2.2. 佛教菩提道不共的修行項目：十種波羅蜜多，乃至如來十力、四無所畏、十八佛不共法。<sup>3</sup> 這當中，尤其積極學習般若經典的般若波羅蜜多 (*prajñāpāramitā*)。

5.3. 學佛暨禪修的未來：抉擇的要項，包括**此生適當的善終、往生人天善趣、往生諸佛淨土、持續在修行道業的落實與推進**。

5.3.1. 若以在家的業餘形態在進行：思考清楚，繼之以腳踏實地的修行。

5.3.2. 若以出家的專業形態在進行：思考清楚，繼之以腳踏實地的修行。

5.4. 尤其標示著出家的專業形態，應該體認，**菩薩修行，一心獨處閒靜**：<sup>4</sup> 出家人在參與寺院共同功課與各自職事或事務之餘，在有自己可獨自使用的時間的時候，應該落實與強化身為出家人在學佛暨禪修的**內涵**，並且積極推進學佛暨禪修的**未來**。

- .....
1. *pra-vi-caya* (m.), 檢視、識別、衡量、思擇 (< *ci*, *cinoti* (5P), *cinute* (5Ā) 凝視、專注、檢視、認知)。擇法 (*dharma-pra-vi-caya*)，主要對於法之染淨、善惡、正邪、高下進行思擇或簡擇。在從事修行時，對於法之高下、適切與否進行思擇，也在擇法的範圍。
  2. 布薩，此一音譯詞，字面的意思為「近住」；在新月(初一)及滿月(十五)時，一般民眾，持齋，乃至受行八戒 (*astāṅga-śīla* 包括不殺生、不偷盜、不淫慾、不妄語、不飲酒、不坐高廣大床、不著華鬘瓔珞、不習歌舞伎樂)；佛教出家眾，則誦戒、說戒，尤其波羅提木叉 (*prātimokṣa* 別解脫，收集諸戒法之條目而成的戒本)，讓出家眾以誦戒、懺悔，而和合且清淨。
  3. 參閱：蔡耀明，〈般若經典〉，收錄於《華文哲學百科》，2021年7月 ([https://mephilosophy.ccu.edu.tw/entry.php?entry\\_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8](https://mephilosophy.ccu.edu.tw/entry.php?entry_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8)).
  4. 例如，參閱：《大寶積經·發勝志樂會第二十五之二》，唐·菩提流志 (Bodhiruci) 譯，T.310, vol.111, pp.524a-525a ([https://tripitaka.cbeta.org/zh-cn/T11n0310\\_092](https://tripitaka.cbeta.org/zh-cn/T11n0310_092)).