國立臺北教育大學教育學院教育學系

生命教育碩士班碩士論文

Department of Education

Master Program in Life Education

College of Education

National Taipei University of Education

Master's Thesis

隨佛長老緣起中道教學於生命教育之詮釋與實踐

A Hermeneutic Study of Venerable Bhikkhu Vūpasama's Dependent-Origination-Based Middle Way Teaching: Its Interpretation and Practice in Life Education

陳奕珺

Yi-Chun Chen

指導教授：陳錫琦博士

Advisor: Si-Chi Chen, Ph.D.

中華民國 115 年 10 月

October 2026

謝誌

本論文得以完成，承蒙諸多善緣與支持，謹於此表達誠摯的謝意。

首先，感恩隨佛長老慈悲成全，鼓勵弟子在出家修學之餘走入校園，開展學術視野。此次以長老的教學思想作為研究核心，不僅是一次學術研究的實踐，更是個人道業上深刻的學習與反思。

在學理探討與論文撰寫上，特別感謝指導教授陳錫琦的悉心指導與建議。陳教授於研究期間給予充分的自主空間與彈性，使研究進程得以依照個人步調循序推進；同時，亦感謝口試委員的嚴謹審閱與寶貴建議，使本論文的論述更趨周延。

此外，研究期間深感僧團的護念與教會法友長期護持之恩。大眾在生活上的照顧與支持，成為這段研究歷程中的安定力量，使我得以安然前行。

研究之初，面對早期佛教思想與緣起相關文獻的搜尋與梳理，以及研究方法的學習與實際運用，時有不易掌握全貌之感；加上研究資料數量龐大，從反覆閱讀、整理，到編碼與分析，期間數度伏案至夜深。隨著逐步掌握研究方法、確立研究架構，原本紛繁的資料也漸漸理出脈絡，對研究主題的理解與思考亦隨之深化。回望這段歷程，雖然辛勞，卻也在一次次摸索與琢磨中，看見研究成果逐漸成形，更體會到一路以來的付出皆有其意義。

最後，謹以這段珍貴的歷程與成果，感謝給予我指引的師長、護念的僧團，以及始終陪伴與支持的法友、俗家眷屬。期盼本論文能為讀者提供一些參考，並引發進一步的思考。

摘　要

本研究旨在探討隨佛長老緣起中道教學於生命教育中的內涵、教育轉譯方式，及學法者公開心得呈現的理解與生活實踐。本研究採質性取徑，以詮釋學觀點為文本理解基礎，運用主題分析法分析 117 篇隨佛長老教學文本與 282 篇學法者心得文本，共 399 篇文本，整理為 719 筆分析資料。教學文本先經開放編碼與主題歸納建構類目架構，學法者心得再依該架構整理並歸納各類目中的共同主題；完成上述分析後，兩類資料於主題層次進行比對與詮釋。

研究結果顯示，隨佛長老緣起中道教學以緣起、八聖道與四聖諦為思想與實踐基礎，並以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度統整教學文本的主題分析結果，形成生命教育主題分析類目架構。生命智慧著重從緣起正見理解身心、苦惱與世事形成的緣由；生命關懷將此理解延伸至自他關係，強調依處境與需要適切回應；生命實踐則著重現前身心觀察、生活判斷與行動調整。其中，「有影響而無決定性」呈現一項重要的生命理解：生命與世事雖受到多方面影響，仍可透過「影響的表現」與「效應」理解世間萬象如何在各種影響中發生、呈現與改變，並保有現前調整與行動的空間。

學法者心得依此架構整理歸納，呈現法義理解、態度反思、生活實踐與生命調整；研究者依研究問題所關注的完美追求、生命困境與生死議題，比較兩類文本，形成「超越完美、跨越困境、度越生死」三組跨文本核心主題，呈現部分學法者在認知、心態與行動層面的調整；在教學策略上，依學法者公開心得中的受教經驗，歸納出「問答引導、像物取譬、體驗教學、經史佐證」四類教學策略，呈現實用性、啟發性與系統性，使義理連結至日常生活、身心觀察與生命課題。

綜合而言，緣起中道教學的教育轉譯脈絡可概括為「法義理解—教學轉譯—現前觀察—生活實踐」；學法者實踐面向則呈現「法義理解—現前觀察—生活實踐」

的概念銜接，並非固定的學習次序；教學文本的類目建構、心得文本的整理歸納與跨文本比對，呈現教學內容與學習經驗在相關生命議題上的主題交會。研究結果可供成人學習脈絡下的生命教育、佛教教育轉譯，以及相關課程發展之參考。

關鍵詞：原始佛教、緣起中道、隨佛長老、生命教育、成人學習、主題分析

Abstract

This study examines Venerable Bhikkhu Vūpasama's Dependent-Origination-Based Middle Way Teaching in life education, focusing on its teaching content and educational translation, as well as learners' understanding and everyday practice expressed in publicly available reflections. Using a qualitative approach, the study adopts a hermeneutic perspective for textual understanding and thematic analysis of 117 teaching texts and 282 learner reflection texts, comprising 399 texts and 719 units of analysis. The teaching texts were first open-coded and thematically categorized to construct an analytical framework. The learner reflection texts were then organized using this framework, and common themes within each category were identified. After these analyses were completed, the two datasets were compared and interpreted at the thematic level.

The findings show that the teaching is grounded in dependent origination, the Noble Eightfold Path, and the Four Noble Truths, and can be organized into three dimensions: "life wisdom," "life care," and "life practice." Life wisdom concerns understanding, through right view based on dependent origination, how mind-body experience, suffering, and worldly affairs arise; life care extends this understanding to relationships with oneself and others, emphasizing appropriate responses tailored to circumstances and needs; and life practice emphasizes present-moment observation, everyday judgment, and adjustment in action. "Influence without determinism" captures a key understanding: life and worldly affairs are influenced in multiple ways, while the "manifestations of influence" and "effects" show how phenomena arise, manifest, and change, leaving room for present adjustment and action.

Learner reflections describe doctrinal understanding, reflection on attitudes, everyday practice, and adjustments in learners' lives. Guided by the research questions concerning the pursuit of perfection, life difficulties, and life and death, the cross-text comparison generated three cross-text core themes—"Moving Beyond Perfection," "Overcoming Adversity," and "Transcending Life and Death." These themes describe adjustments in cognition, attitudes, and action reported by some learners. Four instructional strategies were also identified from learners' reported experiences: guided questioning, analogical illustration, experiential instruction, and scriptural and historical corroboration. These strategies were characterized by practicality, inspiration, and systematic organization, helping connect doctrinal teachings to everyday life, mind-body observation, and life issues.

Overall, the educational translation pathway can be summarized as "doctrinal understanding—instructional translation—present-moment observation—everyday practice," while the learner reflections reveal a conceptual linkage among "doctrinal understanding," "present-moment observation," and "everyday practice," rather than a fixed sequence of learning. The category construction from teaching texts, framework-based analysis of learner reflections, and cross-text comparison together reveal thematic intersections between teaching content and learning experiences in relation to relevant life issues. The findings may inform life education in adult learning contexts, the educational translation of Buddhist teachings, and related curriculum development.

Keywords: Early Buddhism, Dependent-Origination-Based Middle Way, Venerable Bhikkhu Vūpasama, life education, adult learning, thematic analysis

目次

摘　要.....i

英文摘要.....iii

目次.....v

表　次.....vii

圖　次.....viii

第一章　緒論.....1

　第一節　研究背景與動機.....1

　第二節　研究目的與問題.....7

　第三節　名詞釋義.....8

　第四節　研究範圍與限制.....10

第二章　文獻探討.....13

　第一節　原始佛教緣起中道思想之內涵與界定.....13

　第二節　生命教育.....28

　第三節　佛教思想與生命教育之相關研究.....34

第三章　研究方法與設計.....51

　第一節　研究方法.....51

　第二節　研究設計與流程.....54

　第三節　研究脈絡與文本材料.....57

　第四節　資料分析與類目建構.....61

　第五節　研究嚴謹度.....70

第四章　研究結果.....75

　第一節　緣起中道教學之生命教育三向度與主題內涵.....75

第二節　學法者心得之生命教育主題與實踐經驗.....128
第三節　四類教學策略與三組跨文本核心主題.....156
第四節　研究問題之回應與生命教育意涵討論.....181
第五章　結論與建議.....191
第一節　研究結論.....191
第二節　研究建議.....196
參考文獻.....199
中文部分.....199
英文部分.....208
附錄.....211
附錄 2-1 傅偉勳創造詮釋學五謂層次與本研究之參照整理.....211
附錄 3-1 《隨佛行道》（第一到四輯）教學文本來源篇名彙整表.....212
附錄 3-2 學法者心得文本來源篇名彙整表.....214
附錄 3-3 隨佛長老教學文本資料代碼與歸類示例表（代表列）.....220
附錄 3-4 學法者心得文本資料代碼與歸類示例表（代表列）.....222
附錄 3-5 研究札記與編碼決策歷程舉隅.....224
附錄 3-6 同儕檢核歷程紀錄表.....225
附錄 4-1 隨佛長老教學主題編碼內容彙編.....227
附錄 4-2 學法者學習心得主題編碼內容摘錄.....294
附錄 4-3 隨佛長老教學策略編碼內容.....316
附錄 4-4 三組核心主題緣起中道教學對應表.....320

表次

表 2-1 佛教不同文獻脈絡之中道詮釋取向整理表.....24

表 2-2 成人佛教學習研究整理.....45

表 3-1 資料代碼與歸類示例表.....66

表 4-1 隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表.....123

表 4-2 隨佛長老教學策略整合表.....156

圖次

圖3-1 研究設計圖.....54
圖3-2 教學文本類目建構歷程圖.....61
圖3-3 隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目架構圖.....68
圖4-1 生命智慧向度主題圖（一）.....135
圖4-2 生命智慧向度主題圖（二）.....142
圖4-3 生命關懷向度主題圖.....148
圖4-4 生命實踐向度主題圖.....154
圖4-5 超越完美的緣起中道教學概念圖.....165
圖4-6 跨越困境的緣起中道教學概念圖.....172
圖4-7 度越生死的緣起中道教學概念圖.....179
圖5-1 緣起中道教學之教育轉譯與學習實踐路徑.....194

第一章 緒論

第一節　研究背景與動機

壹、研究背景

一、變動社會下的終身學習與生命教育需求

當代社會正處於變動時代，全球化、科技快速發展與價值觀多元化，使個體生命經驗充滿高度不確定性。社會學家鮑曼（Bauman, 2018）以「液態現代性」（liquid modernity）說明當代社會快速變動、關係流動與制度穩定性下降的處境；例如工作型態頻繁轉換、人際關係更具流動性、資訊更新速度加快，皆使個體必須不斷調整自我以回應外在變化。在此環境中，傳統規範與既有價值秩序逐漸鬆動，個體面臨日益複雜的心理壓力與生命適應課題。為此，聯合國教科文組織（UNESCO）早已將「終身學習」視為二十一世紀人類教育的重要核心取向。

現代人面對的生活壓力與心理困境，需要多元資源共同回應。除了心靈寄託之外，也需要能協助個體務實面對問題、促進身心安頓與行動調整的學習資源。此需求呼應了聯合國教科文組織所倡導的終身學習取向。1996 年 Delors 報告《學習：內在的財富》（Learning: The Treasure Within）提出「學習共處」（Learning to live together）、「學習認知」（Learning to know）、「學習實踐」（Learning to do）與「學習做人」（Learning to be）四大學習支柱（Delors et al., 1996）；其後，聯合國教科文組織教育研究所亦提出「學習改變」（Learning to change），以因應長期的環境與社會變遷，強調理解現況、調整行動與持續改進的重要性（UNESCO,2003）。這些面向涵蓋現代人終身學習所需的認知力、行動力、人際力、未來力與應變力（教育部，2021b），並為當代生命教育的發展提供參照。

呼應此全球趨勢，臺灣「十二年國民基本教育課程綱要」以「核心素養」為課程發展主軸，並揭示「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大面向，聚焦於培育能負責任、具共生智慧且能適應社會變遷的終身學習者，進而為個人與群體創造更美好的生活與生命（教育部，2021a）。其宗旨在於使學習與真實生活情境緊密結合，尤其「身心素質與自我精進」、「系統思考與解決問題」及「人際關係與團隊合作」等項目，皆有助於個體具備適應當前生活與面對未來挑戰所需的知識、能力與態度。在此脈絡下，生命教育已不僅是學校教育的一環，更是個體終身學習的重要課題。因此，生命教育可進一步著重於培養個體在不確定情境下，務實面對問題、調整身心並安頓生命的能力，使生命教育不只涉及價值理解，也能連結實際生活與行動，而非僅停留於抽象價值宣示或信念層面的安頓。

二、現代身心困境與亟需可實踐的轉化之道

當代社會的心理壓力與身心調適需求持續受到公共政策與研究關注；在此背景下，個體如何理解自身處境、調整行動並形成可持續的生活實踐，成為生命教育值得回應的課題。世界衛生組織指出，2023 年全球估計約有 5.2%的成年人罹患憂鬱症，女性受影響比例高於男性；憂鬱症可能導致自殺，並影響家庭、人際、學校或工作生活（World Health Organization, 2026）。在臺灣，心理健康支持需求亦持續受到公共政策關注。衛生福利部於 2024 年推動「15–45 歲青壯世代心理健康支持方案」，將心理健康支持服務的適用年齡擴及 45 歲（衛生福利部，2024）。這項政策顯示，青壯世代在面對生活壓力與情緒困擾時，不僅需要專業的心理支持，也需要培養理解自身生命處境與自我調適的能力。

此外，教育部亦陸續於大專校院與高級中等學校推動身心調適假，多所大學亦依校內規章導入心理健康假或身心調適假；行政院則於 2025 年通過公務人員每年 3 日身心調適假，以強化預防、自我覺察與心理支持（教育部，2023、2024；行政院，2025；張銘坤，2023）。相關措施顯示，心理壓力與身心耗竭已成為校園與職場共同面對的重要議題。因此，除支持性措施外，亦可進一步發展能協助學習者在

日常生活中反思經驗、調整行動並逐步內化的生命教育內容。在此基礎上，生命教育也需要能協助個體理解自身處境、安頓身心，並將所學轉化為日常觀察、判斷與行動的實踐方法。

在社會支持與文化脈絡上，宗教教育長年承擔著意義建構、道德教化、價值引導與群體互助等重要功能。根據內政部統計，臺灣宗教場所數量龐大且遍布各地（內政部民政司，無日期），顯示宗教場所廣泛分布於臺灣社會，也形成探討宗教教學與日常生命經驗關係的重要背景。在當代高壓與高度不確定的處境下，宗教教學如何連結日常困境、提供可理解的實踐方法，並轉化為生命教育資源，是本研究關注的問題。

基於上述，本研究關心宗教思想如何在保有意義安頓、倫理教化與社群支持功能的同時，透過教育轉譯連結成人學法者的日常經驗與生活實踐。此追問構成本研究由宗教智慧轉向教育實踐的核心問題。

三、佛教智慧於現實社會的應用

若從佛教思想進入現代社會的方式觀察，可由兩個面向說明：其一，將佛教修習中的部分方法，轉化為心理治療或助人專業所採用的實作技術；其二，在華人佛教脈絡中，重新闡釋佛教義理與實踐方向，使其回應現實人生與社會需要。

前者如 Harvey（2013）所述之正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）與正念認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）的發展，Harvey（2013）指出，近現代佛教修習方法在進入新的社會與文化脈絡後，亦吸收人本心理學等元素而產生新的轉化；其中，MBSR 與 MBCT 呈現部分佛教修習方法進入現代醫療與心理助人場域，並發展為具體訓練方式的情形（頁 439–440、450）。後者則可見於太虛法師所倡導的人生佛教與印順導師所闡述的人間佛教，二者皆重視佛教與現實人生及社會處境的連結。這些發展雖具有不同的思想背景與實踐

形式，仍可看出佛教持續關注人所面臨的身心困境，並嘗試以相應的理解與實踐來回應。

在華人佛教脈絡中，佛教面向現實人生與社會關懷的努力，亦已有其近代發展。二十世紀初，太虛法師以改善人心與社會為旨，提出重視人生教育的「人生佛教」（TX24, no. 14, pp. a431a09–a432a7；TX03, no. 2, p. a222a2）[1]。二十世紀中，受太虛法師革新思想啟發與影響的印順導師，進一步提出「人乘為本，佛在人間」的人間佛教取向（Y14, no. 14, pp. 17a08–22a9），持續推展佛教革新運動。

上述脈絡為華人佛教注入面向人間與現實關懷的活力，也使佛教義理如何轉化為能連結成人生活經驗的教學內容與實踐方式，成為值得持續探討的問題。由此，本研究將探討焦點轉向原始佛教緣起中道思想，思考其如何轉化為成人學法者可理解、練習並落實於生活中的生命教育內容與教學方式。

循此脈絡，本研究回溯佛教思想的早期經典，探尋可作為生命教育轉譯基礎的核心教導。就早期佛教經法而言，緣起中道教說被闡述為一條以「緣起」為核心、以離苦為目的之實踐道路，其主旨在於引導個體觀察、直面並處理現實中的苦惱問題（N18, no. 6, pp. 311a07–315a5；T02, no. 99, pp. 80b24–81a8、p. 84b12–c10；Y34, no. 32, pp. 18a15–22a15；Y08, no. 8, pp. 9a02–10a1）。據此，本研究以原始佛教緣起中道思想作為生命教育轉譯的起點，並透過隨佛長老教學文本與學法者心得，分析緣起中道教學在生命教育與成人學習中的意涵，以及學法者所表述的實踐情形。

綜上所述，當代社會的不確定性與身心困境凸顯生命教育及終身學習的需求；宗教思想若欲回應此需求，則須轉化為能連結學習者日常經驗的教育內容。本研究因此以原始佛教緣起中道思想為基礎，並以隨佛長老教學內容及學法者心得為研

[1]本研究引用之佛典與近現代佛教文獻，除另有說明外，均據 CBETA 2026.R1，並依藏經或文獻集代碼、冊數、編號、頁碼、欄次及行次標示。常用代碼中，T 為《大正新脩大藏經》，N 為《漢譯南傳大藏經》，Y 為《印順法師佛學著作集》，TX 為《太虛大師全書》。參考文獻所列 2026 年為電子版本年份，非經典譯出或著作初版年代。

究材料，分析緣起中道教學在成人學習中所呈現的生命教育意涵與實踐方向，並探討其教育轉譯的可能性與適用範圍。

貳、研究動機

承接前述背景所揭示的社會困境與學術缺口，本研究動機源於以下三方面，並試圖由此展開回應與探究。

一、對傳統佛教思想教育的審思與尋路

佛教傳統長期以智慧與慈悲作為修學核心。然而，若佛教思想教育較著重終極理想、神聖敘事或信念層面的安頓，而較少與日常困境及實踐方式連結，便可能與成人學法者在壓力、人際、完美追求及生死議題上的實際需要產生落差。釋聖嚴（1999）亦曾對佛教民俗化與迷信化提出憂慮，指出佛教的智慧探求若與民間習俗過度結合，可能轉向對神異力量的祈求與依賴，而弱化理性自我覺察的面向。為探尋較貼近現實生命的教學內容，本研究循印順導師的治學路徑，回到《雜阿含經》與《相應部》所保存的早期共傳經法（Y30, no. 30, p. a1a2–3），考察原始佛教緣起中道思想如何被詮釋並轉化為生命教育內容。

二、探究原始佛教教說的特殊個案

相較於漢傳佛教中禪、淨等主流宗派，針對原始佛教核心經說進行系統性探究與教學轉譯者相對較少。印順導師於《中觀今論》中指出，漢傳佛教長期以來對作為原始佛教聖典的《阿含經》有所輕忽，致使其思想精義未能得到充分發揚（Y09, no. 9, p. a3a8-12）。本研究之所以聚焦於中道僧團導師隨佛長老，不僅因其教學內容具有特殊性，也因其具有長期修學、跨傳承探研及持續公開教學的經驗，並留下可供研究分析之教學文本。自1972年起，長老探研佛教之年資已逾半世紀，其間不僅深入漢傳與南傳佛教，更有超過二十年時間專研原始佛教核心經法，形成其緣起中道教學的思想與教學脈絡。

進一步而言，隨佛長老自述歷經十六年比對與探研，於2018年4月30日完成對「七事修多羅」的比對與探究（隨佛，2019a，頁493）。依其自述與公開教材，其教學取徑傾向於在現實脈絡中安排與日常生活相連結的學習與實踐活動。隨佛長老長年組織、帶領僧團及學眾創立各地原始佛教會，推展原始佛法教育之經驗，也使教法詮釋與實作經驗得以相互參照。因此，隨佛長老的緣起中道教學，不僅是一項宗教教學現象，也可視為原始佛教思想轉譯為當代生命教育內容，並以成人學法者為主要學習對象的特殊個案。上述研究面向與相關教學成果，在當前華語學術與教學實務中，仍有系統性整理與深入分析的空間，因此具備深化研究的意義。

三、研究者自身經驗的觸發與省思

研究者具有佛教出家修學背景，自2005年起持續參與隨佛長老的課程與共修，累積逾二十年的學習經驗，並長期研讀相關教學文本。在此過程中，研究者觀察到學法者曾在面對完美主義、生命困境與生死議題時，表述其日常覺察、情緒調節與行動選擇上的調整，研究者自身亦有相關學習經驗。此個人脈絡促使研究者結合生命教育的學術視角，深入探問此套教學內容如何透過教育轉譯，連結成人學法者的生命經驗與生活實踐。然而，研究者作為長期參與者，亦須意識到自身前理解（pre-understanding）與參與經驗可能影響資料的理解與詮釋。因此，本研究將於研究方法章中說明研究者位置、資料來源、分析程序與研究者反思及檢核方式，並透過教學文本與學法者心得之分別分析與主題對照，盡可能提高研究詮釋的透明度與可信度。

綜上所述，本研究聚焦隨佛長老的緣起中道教學內容與學法者心得，並以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度作為生命教育分析之參照（陳錫琦，2013），透過教學文本與學法者文字敘述進行質性分析，藉以探討緣起中道教學在成人學習脈絡中所呈現的生命教育意涵與實踐可能。在理論上，本研究旨在提供一套將原始佛教核心教義轉化為生命教育內涵的分析框架；在實務上，則可為未來發展相關課程與教學活動提供初步參考，以回應當代生命困境與終身學習需求。

第二節　研究目的與問題

壹、研究目的

本研究旨在詮釋隨佛長老緣起中道教學所呈現的生命教育意涵，並分析其教學內容、教學策略，以及學法者公開心得所表述的理解與生活實踐。研究運用主題分析法，由「生命智慧」、「生命關懷」與「生命實踐」三向度整理相關主題，探討緣起中道思想如何被轉譯為學法者可理解的教學內容，以及學法者如何將相關理解連結自身生命經驗。本研究依分析成果，整理緣起中道教學在成人學習脈絡中，所呈現的生命教育內容架構與實踐方向，並說明其生命教育意涵、可能價值與教育轉譯路徑。

貳、研究問題

基於上述研究目的，本研究待答問題如下：

一、隨佛長老的教學內容中，在生命教育的「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度上，蘊含哪些與生命教育相關的主題？其如何體現緣起中道思想？

二、學法者公開心得所呈現的受教經驗中，隨佛長老運用哪些教學策略，並呈現何種教學特色？

三、學法者公開心得如何表述其在面對完美追求、生命困境與生死議題時，認知、心態與行動上的調整？

四、隨佛長老緣起中道教學在理論與實踐層面，呈現哪些生命教育意涵與啟示？

第三節　名詞釋義

本研究對相關名詞的界定，是作為教育分析與研究操作之用，重點在於說明各概念於本研究中的教育意涵與分析範圍，不涉及宗派義理優劣之評判，亦不處理形上學真偽之判定。

在名詞使用上，「緣起中道教學」作為主要操作名詞，研究材料包括隨佛長老公開教學文本及學法者學習心得。文中所稱「生命教育意涵」，是指此教學在「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度中所呈現的教育意義與實踐價值，並以此作為本研究分析與詮釋的範圍。

壹、緣起中道教學

本研究所稱「緣起中道教學」，是指本研究依據隨佛長老公開教學文本所作之操作性界定。其思想基礎主要參照原始佛教中「緣起、八聖道與四聖諦」相互關聯之教說脈絡；其中，依本研究所採《雜阿含經》與《相應部》共傳相關經文的脈絡，中道的理解與緣起、八聖道及四聖諦相互關聯，以緣起觀察為基石，並以八聖道作為具體修行道路。

在隨佛長老的教學詮釋中，「緣起中道」並非僅是教義概念，而是由生命實況的理解進入現前觀察與生活實踐的修學脈絡。其核心在於從緣起觀察身心經驗中苦惱的生起與止息，並由「影響的表現」與「效應」理解世事如何在多重影響中發生、呈現與改變，再以四聖諦作為辨識問題、探究緣由、確認止息方向與開展實踐的架構，並以八聖道落實於認知調整、倫理實踐、生活抉擇與身心修習。

在此脈絡下，學法者由現前經驗辨識問題及其形成緣由，理解自他處境、限制與需要，並在可行範圍內採取行動及持續調整，以離貪、斷除身心結縛與止息苦惱作為修學方向，並將自利利他落實於生活實踐。

因此，本研究所稱「緣起中道教學」，是指隨佛長老將原始佛教緣起中道思想轉化為可於日常脈絡中理解、練習與應用的教學方式，內容著重學法者面對生命困境、理解苦迫經驗並開展生活實踐，呈現由法義理解通向生活實踐的教學脈絡。後續章節以此教學為研究對象，透過教學文本與學法者心得，探討其在生命理解、身心調整與生活實踐上的教育意涵。

貳、生命教育

本研究所稱「生命教育」，是指從緣起中道教學所呈現的生命理解、自他關懷與生活實踐進行教育分析，並關注成人學法者如何將相關理解連結至真實生活處境。其內容特別涉及完美追求、生命困境、人際關係與生死議題，以及學法者公開心得所表述的認知、心態與行動調整。

在此脈絡下，本研究具體採取以下三項分析向度：

一、生命智慧：指對生命實況、身心活動、苦惱形成、世事變化、宗教信仰與生死課題的理解與省察。此向度著重辨識生命議題，依緣起中道理解身心、苦惱與世事形成的緣由，並觀察可辨識與調整的條件，呈現務實而具反思性的生命理解。

二、生命關懷：指將緣起智慧延伸至自我安頓、婚姻家庭及人際關係，依自他實際處境、限制與需要展開關懷與回應。此向度著重理解不同處境中的實際需要與可行回應，並以「自利利他、互利共生」作為實踐取向。

三、生命實踐：指將法義理解與自他關懷進一步落實於現前身心觀察、生活判斷與行動調整。此向度著重在日常經驗中觀察念頭、情緒與反應，辨識問題及其形成緣由，並依實際情況判斷可行方向、採取行動及持續調整，呈現由理解進入生活實踐的歷程。

第四節　研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究以「隨佛長老教學文本」與「學法者學習心得文本」為材料，聚焦緣起中道教學的生命教育詮釋與實踐意義，並以學法者公開心得作為學習經驗資料。心得作者整體以成人為主；資料納入條件並未以成年身分作為必要條件，成人學習主要作為本研究的教育應用與討論脈絡。研究重點不在於比較不同佛教宗派或判定義理優劣，而是以隨佛長老之教學個案為核心，探究緣起中道教學在成人學習脈絡中的生命教育轉譯路徑。其他佛教思想脈絡、不同僧團教學內容及其他宗教教育模式，不在本研究範圍內。

貳、研究限制

一、個案與資料來源的限制

本研究聚焦隨佛長老之單一教學個案，教學文本與學法者心得主要來自相關學習團體與公開平台，研究結果不宜直接推論至所有佛教教學或成人學習情境。研究資料以公開教學內容及學法者自願發表的心得為主，未能涵蓋未公開之教學內容與所有學法者經驗；公開心得亦可能較多呈現正向、具反思性或適合公開的學習經驗。

二、資料性質與跨文本分析的限制

學法者心得多為特定時間點的學習反思，或學習一段時期後的回顧性文字。本研究未採訪談、參與觀察、學習前後比較或長期追蹤，因此所呈現的生命調整，是學法者於公開心得中對自身理解、心態與行動變化的表述，無法據此判定相關調整是否持續。

本研究將教學文本與學法者心得視為兩類性質不同的文本資料，依其資料功能分別分析，再於主題層次進行比對與詮釋。分析時未依個別學法者、特定課程、

教學段落或時間逐一配對。因此，研究結果主要呈現兩類文本的主題交會，不作特定教學內容與個別學法者生命調整的直接對應或教學效果歸因。

三、研究者位置與文本詮釋的限制

本研究採質性主題分析，研究者為主要分析工具，資料選取、編碼、主題歸納與意義詮釋可能受到研究者前理解影響。研究者長期參與隨佛長老之課程與共修，相關經驗有助於理解教學脈絡，也可能影響資料判斷與詮釋。研究過程中透過原始文本回讀、分析紀錄與外部檢核持續檢視研究者的前理解，相關程序於第三章說明。

據此，本研究結果應置於特定教學個案、公開文本與質性詮釋的範圍內理解，主要呈現緣起中道教學的生命教育內容，以及學法者公開心得所表述的理解、反思與生活實踐經驗。

第二章　文獻探討

本章旨在針對研究背景與動機、研究目的，整理佛教與生命教育相關文獻，探討本研究主題所涉及的議題。全章共分三節：第一節為原始佛教緣起中道思想之內涵與界定，第二節為生命教育，第三節為佛教思想與生命教育之相關研究。

第一節　原始佛教緣起中道思想之內涵與界定

本節先界定原始佛教的概念、文獻依據與研究範圍，再由緣起、八聖道與四聖諦的關聯，說明緣起中道的離貪、息苦實踐架構及其經典判準，並辨明其與後續中道詮釋的差異。其後，引入當代詮釋觀點，說明古典教法進入生命教育脈絡時的轉譯依據。上述整理將作為後續文本分析與生命教育詮釋的思想基礎。

壹、原始佛教之概念與範圍

一、原始佛教之範圍與文獻依據

在佛教思想史的脈絡下，中村元（2009）指出，以釋迦牟尼原始教說為主導的佛教時期，可稱為「原始佛教」或「根本佛教」（頁 961）。吳汝鈞與陳森田（2014）則指出，「原始佛教」一般是指早期佛教，包括釋迦牟尼的思想，以及記錄其說法的《阿含經》；但此用語範圍較廣，有時亦涵蓋較後期發展的佛教思想，界線未必明確（頁 13）。

因此，本研究雖以「原始佛教」作為統一用語，仍將其範圍界定於釋迦牟尼早期教說，以及早期經典所保存的核心教法；部派佛教與其他後續佛教思想對相關教義的發展與詮釋，則作為必要的比較背景。在此研究中所稱「早期佛教文獻」，主要指漢譯《阿含經》、巴利《尼柯耶》及其相關早期傳承資料；「原始佛教」則指研究者依文獻判準所界定的思想範圍。引用文獻題名或轉述個別學者所界定的研究範圍時，則保留其使用的「初期佛教」等原有表述。

現存早期佛教文獻多經部派傳誦與整理，具有傳承上的限制。印順指出，「現存的原始佛教聖典，都是部派所誦出的」；漢譯《雜阿含經》屬說一切有系誦本，巴利《相應部》則屬上座部分別說系赤銅鍱部所誦（Y30, no. 30, p. b3a3–9）。據此，探究較接近早期的佛教思想，須審慎區別新舊，選取較早層次的材料（木村泰賢，2019，頁 3；平川彰，2002，頁 56；呂澂，2019，頁 14–15）。

就不同傳本的互參而言，水野弘元（2017）指出，《相應部》是研究原始佛教的重要資料，而漢譯《雜阿含經》雖有組織混亂之處，仍多可與《相應部》相互對應，為研究教理不可缺少的資料（頁 56–57；水野弘元，1998；吳老擇，2000）。

當代佛學研究也支持漢巴經典互參的文獻處理方式。Harvey（2013）指出，巴利聖典雖是現存最完整的早期經典系統，其中部分內容仍晚於釋迦牟尼在世時期，不同傳本之間的差異常與口傳傳統有關（頁 3）。

Anālayo（2023）則強調，理解釋迦牟尼根本教法不宜依賴單一部派，而應建立在早期佛教文獻的交叉對勘之上；漢譯《阿含經》與巴利《尼柯耶》的比較，是理解早期佛法的重要途徑（頁 24–25、31）。劉勁松（2022）則將初期佛教文獻的使用方式歸納為「單一文獻法」、「共同文獻法」與「文獻分層法」，並指出，不同傳本中的共同內容可相互補充與佐證，傳本之間的差異則須依文獻層次與證據效力審慎判斷（頁 236、260）。

據此，早期佛教思想的辨析不宜僅依單一傳本或單一語詞，而應綜合考量不同文獻的共同內容、傳本差異與形成層次。此文獻處理原則也是本研究辨明隨佛長老教學思想來源的重要依據。

二、本研究思想範圍與文獻判準

在確立前述文獻使用原則後，本研究尚須說明早期經典如何作為思想來源的判準。近代華語學界與佛教界對《阿含經》的重新重視，提供了重要的研究史背景。

黃凱（2022）指出，日本學者在吸收歐洲佛典研究方法後，推動漢譯《四阿含》與巴利五部《尼柯耶》的比較研究（頁 100–101）；此研究取向亦影響梁啟超、呂澂、印順等人整理並重視《阿含經》，使《阿含經》由「小乘經典」的定位，轉為理解世尊本懷與人間佛教思想的重要經典資源（頁 96–97、112、124）。

在研究史脈絡中，印順對《雜阿含經》組織層次的分析，提供本研究界定早期核心教法範圍的內部線索。他指出，在《雜阿含經》的集成中，「修多羅」是最早的，正是如來教法的根本所在（Y30, no. 30, p. a2a4–5）；「七事修多羅」的內容，主要包括蘊、處、緣起、食、諦、界及念住等道品（Y30, no. 30, pp. b10a14–b11a1）。印順亦提醒，研究者應「從此以求原始佛法，而不是說：經典的組織與意義，這一切都是原始佛法」（Y30, no. 30, p. b60a8–9）。

此判準指出，現存經典雖是探求早期教說的重要依據，但其後續形成的組織結構與義理解釋，仍不宜直接等同於原始教說本身。循此理解，本研究將「七事修多羅」定位為理解早期核心教法範圍的理論參照，藉以確立學理邊界。

除《雜阿含經》內部組織線索外，漢巴共傳文獻亦可提供早期教法範圍的外部參照。Premasiri 與 Harvey（2017）指出，漢譯《四阿含》與巴利五部《尼柯耶》在思想內容上具有高度相似性，顯示兩者保存之經文，應屬於佛教尚未明顯分化前的早期共同傳承（頁 21）。Harvey（2013）則指出，四聖諦構成早期佛教高階教法的結構架構，並具有理解苦惱及其止息的實踐意涵（頁 52）。

上述文獻說明漢巴共傳經文可作為追溯早期教法的參照，並提供理解早期教法範圍的線索。據此，本研究以漢巴早期共傳經文及早期文獻層次的相關研究，作為辨明思想來源與義理範圍的依據，不以經典版本校勘或佛教思想史重建為目的。

以下轉入緣起、八聖道與四聖諦之關聯，說明本研究所稱「緣起中道思想」的實踐架構與經典判準。

貳、緣起中道思想之內涵

一、緣起、八聖道與四聖諦之實踐架構

「緣起」一詞在原始佛教中並非單一的教義名相，而是貫穿佛法義理與修學實踐的核心法則。相關研究將緣起視為理解佛法根本義及辨識世尊教說特色的重要觀點（Bodhi，1980，頁 6；佛使比丘，2004，頁 52）。其中，水野弘元（1998）進一步指出，「緣起的道理是釋尊所發現的，而不是釋尊所作的」（頁 64）。

此「發現而非創造」的論點，可由漢譯與巴利文共同對應的經文獲得支持。《雜阿含經》296 經與《相應部．因緣相應》20 經皆明確指出，緣起法並非因釋迦牟尼出世才成立。前者稱緣起為「此法常住，法住法界」，並指出世尊如實知而開示、顯發（T02, no. 99, p. 84b17–18）；後者亦稱此法則為「決定、法定性、法已確立」，意指緣起法則作為諸法實況，不因世尊出世與否而改變（N14, no. 6, p. 29a6–8）。此處「常住」指緣起法則的成立，非指常住的生命主體。漢巴對應經文共同表明，緣起並非世尊主觀創設的理論，而是其如實證知並予以開示的法則；相關研究亦將其視為佛教理解生命現象與修學實踐的核心基礎（中村元，2003，頁 136；木村泰賢，2021，頁 61；呂澂，1998，頁 38）。

在具體表述形式上，相關研究指出，早期佛典中存在多種緣起排序，因此不宜直接將其視為「十二因緣」的略說或應用；緣起亦不必然僅指時間先後的線性序列，其核心在於說明各支依何緣而生起。早期文獻中亦可見較十二支更為素樸的緣起說，有時僅單純指涉「緣」本身（和辻哲郎，2016，頁 154–155、164；三枝充悳，1998，頁 68；元弼聖，2000，頁 121，註 9）。因此，本研究不將緣起限縮為十二支名相的固定公式，也不將其泛化為萬物相互關聯的抽象概念，而著重緣起如何說明身心經驗與苦惱的生起及止息（水野弘元，1998，頁 83–84）。

從整體修學結構來看，《雜阿含經》845、846 經及 846 經之次經對「聖道如實知見」的闡釋，分別涉及四聖諦、八聖道與緣起觀（T02, no. 99, p. 216a8–21），

顯示三者相互關聯。《雜阿含經》389 經則以「醫法四種」說明四聖諦的診斷與對治意涵：良醫須能知病、辨明病源、知其對治之法，並使疾病斷根而不復發；其後又以世尊為「大醫王」，說明其能如實知苦、集、滅、道四聖諦，亦能如實知生、老、病、死、憂悲惱苦之根本對治（T02, no. 99, p. 105a25–b19）。

相關研究分別由緣起與醫療譬喻說明四聖諦的結構。水野弘元（1998）將四聖諦與緣起相互連結，指出苦、集二諦說明苦惱及其生起原因，滅、道二諦則說明苦惱的止息及其實踐方法（頁 87–88）。Harvey（2013，頁 52）與中村元（2003，頁 135）則以醫療診斷說明四聖諦，將苦、集、滅、道分別比擬為病況、病因、治癒可能與治療方法。

八聖道的修學重點不宜僅理解為八個項目的依序推進，也須重視各支之間的相互配合。Bodhi（2000）將其比喻為一條纜繩中的股線，必須共同作用方能達到最大強度，且在修行進展至一定程度時，八個因素可以並行運作、相互支援（頁 13）。依此功能與交織運作的觀點，本研究不依八支的單向先後次第展開說明，而從其整體功能來理解：八聖道涵蓋認知導正、志向調整、倫理實踐、生活抉擇與心念訓練，構成可落實於身心經驗及日常生活的離苦道路。就四聖諦的醫療譬喻而言，八聖道亦如治病之方，提供離貪、息苦的具體修學內容（佛使比丘，2004，頁 93）。

在近現代佛教詮釋中，印順於《成佛之道》指出，佛法的中道觀從緣起正觀中顯出（Y12, no. 12, pp. 226a06–227a4），提供由緣起理解中道的詮釋參照。性空法師（2006）則強調，中道須在生活中經由反省與踐行加以落實（頁 36）。佛使比丘（2004）提醒，理解緣起既不可從「固定自我」的角度思考，也不能走向一切皆不存在的另一端；徹見中道即是徹見緣起流轉，並在生命中實踐滅苦（頁 11、36、42）。Bodhi（2005）則指出，要將緣起的重點置於苦之生起與止息，而非一般性的「萬物息息相關」。苦惱在身心經驗中依「無明、貪愛與執取」等而生，對上述苦惱生起之緣的辨明，以及無明、貪愛與執取的止息，則構成轉化及解除苦惱的可能（頁 314–315）。

在當代應用方面，Uthayaratana 等人（2019）說明並應用四聖諦問題解決模式（Four Noble Truths Based Problem Solving，簡稱 FNTBPS），將四聖諦轉化為辨識當前心理苦惱、探究其形成緣由、確立止苦目標、擬訂計畫，並透過認知、語言與行動加以實踐的操作架構（頁 120–125）。該研究尚未對介入成效進行實證檢驗，其價值主要在於呈現四聖諦如何由傳統教義，轉化為當代問題分析與行動規劃的形式。

綜合而言，「緣起」說明苦惱如何生起與止息，「四聖諦」將相關脈絡組織為辨識問題、探究緣由、確認止息方向與開展實踐的架構，「八聖道」則構成離貪、息苦的具體道路，三者共同形成由如實觀察通向身心調整與生活實踐的修學脈絡。

二、緣起中道思想之經典依據與判準

在實踐架構之外，本研究尚須依早期經典界定緣起中道的分析重點。以下判準用以說明本研究採取的思想範圍與詮釋依據，但不作為判定個別經文年代或真偽的標準。此處所稱的「中道」，不是抽象的中間立場或一般意義的中庸哲學。Bodhi（2000）指出，中道不是在兩個極端之間尋求妥協，而是避開兩端所包含的錯誤並加以超越（頁 12）；平川彰（2002，頁 59）與佐佐木現順（2003，頁 71–73）則將其具體實踐內容指向八聖道。以下先由〈轉法輪品〉所示的兩端取向及八聖道進行說明。

關於中道如何離二邊而展開實踐，可依《相應部・諦相應》11 經〈轉法輪品〉離「二邊」行於中道的教導說明。該經指出釋迦牟尼未採取當時偏向的兩端取向：一者是「於諸欲以愛欲貪著為事者」，即依感官欲望、外在對象與享樂滿足安頓身心；二者是「以自之煩苦為事者」，即將自我逼迫與刻意受苦視為離苦之道（N18, no. 6, p. 311a11–12；呂澂，1998，頁 29；Weber, 1996，頁 326–330）。在此脈絡下，〈轉法輪品〉記載釋迦牟尼指出「捨此二邊，以中道現等覺」，並將中道具體

說明為「八聖道」，且依四聖諦開展修證架構，以「三轉、十二行」的如實智見，呈現對四聖諦之知、修與證成歷程（N18, no. 6, pp. 311a–314a）。

以下由知見與實踐兩個層面，說明中道的分析重點。在知見層面上，中道在於依緣起正見離開「有無、常斷及自作、他作」等邊見；在實踐層面上，中道則表現為離開「於諸欲以愛欲貪著為事」與「以自之煩苦為事」兩種取向，並以八聖道作為具體道路。

其中，「有、無二邊」可由漢巴共傳經文進行說明。《相應部・因緣相應》15 經將「一切為有」與「一切為無」分別界定為兩個極端，並指出世尊離開此二邊而依中道說法；經文隨後說明「苦」是依緣生起與止息，並指出中道之所依即是緣起觀（N14, no. 6, p. 20a1–4）；《雜阿含經》301 經亦由「世間集與世間滅」的緣起如實正觀，說明不落入世間「全然為無」或「恆常為有」的見解，並稱此為「離於二邊說於中道」（T02, no. 99, pp. 85c26–86a2）。兩部經文共同顯示，中道是離於「有、無」兩端，並依緣起正觀觀察苦的生起與止息，從而離開「一切、世間為有」與「一切、世間為無」的兩種見解。

蔡耀明（2014）亦透過〈迦旃延氏經〉梵本與其漢譯本《雜阿含經》301 經的對照指出，觀察緣起流轉可避免將「世間」判為不存在，觀察緣起還滅則可避免將「世間」判為存在，因而由緣起正觀離開「有、無」兩端（頁 5）。此知見與實踐層面的分辨，亦可與釋昭慧（2012）對《雜阿含經》與《中阿含經》中道義涵所作的區分相互參照：前者偏重依緣起正見離開邊見，屬於知見導正的層面（頁 91–92）；後者則進一步開展為生活態度與八聖道的倫理實踐，並可概括為離「苦、樂二邊」（頁 125–126）。為避免將「苦、樂二邊」誤解為一般感受層次的苦受與樂受，本研究依〈轉法輪品〉的經文語彙，將此二邊具體表述為離「於諸欲以愛欲貪著為事」與「以自之煩苦為事」兩種取向。

早期經典也透過關於苦之自作、他作等提問，呈現緣起中道的知見判準。《雜阿含經》302 經對於「苦自作」、「苦他作」、「苦自他作」、「苦非自非他無因作」等提問，以「此是無記」表示不予記說。其漢巴對應經文《相應部．因緣相應》17 經則以不接受上述說法的方式回應。兩經均未在四種歸因中擇一立說，而轉由緣起說明苦的生起與滅盡（T02, no. 99, p. 86a25–b3；N14, no. 6, pp. 23a05–24a4）；《雜阿含經》288 經與其漢巴對應經文《相應部．因緣相應》67 經，則進一步說明老死、生、名色、識等生命歷程，並非由單一主體、外在他者、二者共同或無因而成，而是以「生緣故有老死」等表述，指出其依特定之緣而起（T02, no. 99, p. 81a18–22；N14, no. 6, p. 133a5–14）。由此可見，上述經文未以自作、他作、自他作或無因作說明苦及相關生命歷程，而是由緣起說明其生起與止息。

早期佛教對世間「常、無常」等問題的處理，須置於古印度的思想背景中來理解。古印度思想傳統中，關於「本體」、「我」與「宇宙」生成已有多種思辨脈絡。董平（2001）指出，《奧義書》思想以梵（Brahman）與自我靈魂（Atman）的關係，說明生命與解脫的根據；其中「我即是大梵」一語，表現出「梵」與「自我」本質相通的思想取向（頁 139）。此外，木村泰賢（2016）指出，印度哲學諸派雖立場不同，多將「我」視為重要問題，並有將「我」理解為常住不變靈體的思想傾向（頁 31–32）；《廣森林奧義書》並透過「無形體、無生滅」與「有形體、有生滅」的對比，描述「梵」與「我」的形相，呈現其對生命根據與現象世界的理解（中華佛教百科全書編輯委員會，1994，頁 3901–3902）。

為辨明緣起中道所回應的思想問題，本研究將「常住本體」或「梵我關係」的生命解釋，作為理解緣起中道離苦教說的比較背景，著重辨析不同生命解釋與身心經驗、苦的生起與止息及修學實踐之間的關聯。董平（2001）將早期佛教的特色理解為由超越的神性世界回到人的現實生存處境（頁 141）。如《雜阿含經》106 經記載，異道追問如來死後「有、無」等問題，阿㝹羅度比丘皆依世尊所說答以「無記」，亦即不予記說；其後，世尊轉由五陰的問答引導如實知見。本研究從四聖諦

架構理解此段教說，著重對身心經驗的如實理解與離苦實踐之間的關聯（T02, no. 99, p. 32c13–15、p. 33a2–3）。《雜阿含經》408 經則記載，世尊勸止比丘論議世間「常、無常」及如來死後「有、無」等問題，理由是這些論議無益於梵行、正覺及涅槃，並引導比丘修學四聖諦（T02, no. 99, p. 109a29–b14）。其漢巴對應經文《相應部・諦相應》8 經，亦勸止相關思惟，並引導修行者轉向四聖諦（N18, no. 6, p. 308a1–3）。本研究據此將相關經文的分析重點置於身心經驗、苦的生起與止息，以及離貪、息苦的實踐。

相同的教學取向亦見於漢巴對應的《中阿含經》221 經與《中部》63 經；二經皆指出世尊不將世間「常、無常」等形上問題作為離苦核心，而是教導四聖諦（T01, no. 26, p. 805b21–c7；N10, no. 5, p. 194a3–14）。上述經文呈現由相關形上提問轉向四聖諦與離苦實踐的教學取向，並可與前述緣起經文相互參照。

就本研究所引《雜阿含經》38、230 及 233 經等經文脈絡而言，「世間」可由「五陰」與「六觸入處」等身心經驗加以理解。《雜阿含經》38 經以「色、受、想、行、識（五陰）」說明「世間」的內容（T02, no. 99, p. 8c19–22）；《雜阿含經》230 經與其漢巴對應經文《相應部・六處相應》68 經，則從「眼、色、眼識、眼觸」乃至「意、法、意識、意觸」等「六觸入處」經驗說明「世間」（T02, no. 99, p. 56a26–b2；N16, no. 6, p. 52a5–7）。

其次，《雜阿含經》233 經以「六入處」說明世間，並論述貪愛、貪愛的斷除及八聖道。本研究從四聖諦架構理解其內容，連結苦的生起與止息，以及斷除貪愛的修學道路（T02, no. 99, p. 56c5–9）。其漢巴對應經文《相應部・六處相應》107 經，則由「眼、色、眼識」等展開「觸、受、愛」乃至「老死」的因緣敘述，說明世間的生起，並由貪愛的滅盡而至苦的止息（N16, no. 6, p. 116a3–14）。據此，本研究連結身心經驗的理解、苦之生滅的說明與離貪、息苦的實踐。

在此前提下，本研究採取早期經典內部的互文參照：前述「無記」相關經文呈現世尊未予記說世間「常、無常」及死後「有、無」等問題，以及由此轉向離苦教導的取向；《雜阿含經》38、230 及 233 經則提供由「五陰、六觸入處」與苦的生滅法理解「世間」的經文脈絡。兩組文獻在此用以界定本研究關注的思想範圍與實踐重點，並作為後續分析教學如何引導學法者觀察身心經驗、理解苦的形成及開展離苦實踐的文獻依據。

關於「無常」與緣起中道的關聯，《雜阿含經》1、188 經及《相應部・蘊相應》12 經分別呈現觀察「五陰或六入處」無常的教說（T02, no. 99, p. 1a7–10；T02, no. 99, p. 49b8–11；N15, no. 6, p. 29a6–7）。本研究不以「無常」一詞或「觀無常」的表述，單獨判定緣起中道的內涵，而著重教說是否進一步說明苦依何緣生起、如何止息，以及相應的修學實踐。《雜阿含經》262 經及其漢巴對應經文《相應部・蘊相應》90 經記載，闡陀比丘雖已知五陰無常，仍自述未見法，後經由阿難所述的緣起中道教說而得以理解正法（T02, no. 99, pp. 66c08–67a16；N15, no. 6, pp. 188a11–191a10）。就本研究的詮釋而言，此一敘事提示，對「無常」的知解尚不能直接等同於「見緣起法」，仍須進一步理解其與緣起正觀及離苦實踐的關聯。

因此，本研究不將緣起中道簡化為「一切會變」，而是以「緣起、八聖道與四聖諦」的關聯作為後續分析的主要依據，著重辨明苦依何緣生起、如何止息，以及離貪、息苦的實踐。綜合上述，本研究依所引經文，將緣起中道的分析重點整理為四項相互關聯的判準：

其一，依〈轉法輪品〉所示，中道離開「於諸欲以愛欲貪著為事」與「以自之煩苦為事」兩種取向，並以八聖道開展離貪、息苦的實踐教說。

其二，依《雜阿含經》301 經與《相應部・因緣相應》15 經所示，中道依緣起的如實觀察，離開將「一切、世間」判為「有、無」的見解。

其三，依《雜阿含經》302 經與《相應部．因緣相應》17 經所示，中道不在「苦自作、苦他作、苦自他作、苦非自非他無因作」等歸因中擇一立場，而將問題轉向苦依何緣生起與止息。

其四，依《雜阿含經》408 經與《相應部．諦相應》8 經等經文所示，世尊勸止對世間「常、無常」等問題的論議或思惟，並教導修行者理解與修學四聖諦；再參照《雜阿含經》233 經對六入處、貪愛、貪愛的斷除及八聖道的說明。本研究據此連結身心經驗、貪愛的斷除與苦的止息，並以八聖道開展離貪、息苦的實踐。

上述判準用以界定本研究所稱「緣起中道思想」的分析範圍，並作為理解隨佛長老教學內容及其生命教育轉譯的文獻參照。分析個別文本時，依其實際涉及的教說內容加以辨析，不要求每一段文本均同時具備四項內容。

三、不同文獻脈絡中的中道詮釋

前文已由早期經典說明緣起中道的實踐架構與判準，以下進一步辨明「中道」在不同佛教思想發展中的詮釋差異。此概念雖持續見於不同時期的佛教文獻，其文獻來源、核心問題與義理內涵並不相同；若未加以辨析，容易將早期經典中以緣起、八聖道與四聖諦為核心的教說，與後續佛教思想對中道所作的發展相互混同。此處之目的在於釐清研究所依據的思想來源、判準範圍與分析邊界，作為後續分析隨佛長老緣起中道教學，以及其生命教育轉譯意義的學理基礎。

當代佛學中的經典會通方式，也反映辨明文獻層次與詮釋進路的必要。林建德（2025）以印順法師的中道詮釋為例，指出其依龍樹中觀會通《阿含經》與般若思想，形成以般若詮解阿含、以阿含解說般若的詮釋循環（頁 160–161）。這說明即使同樣重視《阿含經》，不同的後續思想資源與判攝方法，仍可能導向不同的中道詮釋。本研究關注漢巴早期共傳經文所保存的緣起中道，因此以早期共傳經文作為辨明其思想內涵與經典判準的主要依據。

以下選取不同文獻脈絡中的代表性經論，整理其對「中道」的不同表述，如表 2-1 所示。部派佛教文獻可見修行實踐與義理辨析兩種表述方向。《舍利弗阿毘曇論》保留「常捨二邊入應中道行」的修行語境（T28, no. 1548, p. 586c19–20）；《阿毘達磨大毘婆沙論》則以「離斷離常而說中道」呈現義理辨析的取向（T27, no. 1545, p. 255c14–15）。《大般若波羅蜜多經》卷 296 以「無二邊波羅蜜多」及「離二邊」表述般若的取向；卷 371 則以「諸想空者皆為無二」說明不二、非有與解脫生死的關聯（T06, no. 220, p. 507c；p. 916c11–13）。至於涉及諸法平等與佛性的相關文本，《大寶積經》以「一切諸法性皆平等……無增無減」說明中道（T11, no. 310, p. 29c26–29）；《大般涅槃經》則以「眾生佛性……內外合故，名為中道」申明其義（T12, no. 374, p. 572a4–5）。

表 2-1

佛教不同文獻脈絡之中道詮釋取向整理表

文獻脈絡/代表文本	核心內涵	經論出處
原始佛教 以《雜阿含經》與《相應部》等漢巴共傳經文中有關「緣起、中道、四聖諦與八聖道」的內容，作為本研究界定緣起中道思想的依據。	以緣起為核心，置於四聖諦與八聖道的修學架構：一、離〈轉法輪品〉所示「愛欲貪著」與「自之煩苦」二邊；二、依緣起觀，離將「一切、世間」判為「有、無」的二邊見解；三、不在苦之自作、他作、自他作及無因作等歸因中擇一立說；四、依無記相關經文所示，勸止世間「常、無常」等論議，轉向四聖諦的理解與修學，並連結身心經驗、貪愛的斷除與苦的止息，開展八聖道的離貪、息苦實踐。	《雜阿含經》233、301、302、408 經（T02, no. 99, p. 56c、p. 86a、p.109a）；《相應部‧因緣相應》15、17 經（N14, no. 6, p. 20a、p.23a）；《諦相應》8、11 經（N18, no. 6,p.308a、pp.311a–314a）；《六處相應》107 經（N16, no. 6, p.116a）

（續）

表 2-1

佛教不同文獻脈絡之中道詮釋取向整理表（續）

文獻脈絡/代表文本	核心內涵	經論出處
部派佛教 以《舍利弗阿毘曇論》與《阿毘達磨大毘婆沙論》為例	相關阿毘達磨論書中可見兩種表述：一為離「欲樂、苦行」二邊之修行實踐；二為針對「離斷、離常」二邊的義理辨析。	《舍利弗阿毘曇論》卷 8（T28, no. 1548, p. 586c）；《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 49（T27, no. 1545, p.255c）
般若空觀取向之中道 以般若經系為例	以「無二邊」、「離二邊」及「諸想空者皆為無二」呈現中道的空觀詮釋。透過空觀破除對「有想」與二邊分別之執取，說明不二、非有與解脫生死的關聯。	《大般若波羅蜜多經》卷 296（T06, no. 220, p.507c）；卷 371（T06,no.220,p.916c）
平等與佛性取向之中道 以《大寶積經》與《大般涅槃經》為例	《大寶積經》所引段落以「諸法平等、無增無減」說明中道；《大般涅槃經》所引段落則以「佛性及內外合」的表述申明中道。	《大寶積經》卷 5（T11,no.310,p.29c）；《大般涅槃經》卷 35（T12, no.374,p.572a）

資料來源：研究者自行整理

註：本表選取代表性文本，呈現不同文獻脈絡中的中道表述，不作佛教思想史的完整分期或分類。經論出處於表中列至頁欄，相關引文與說明見正文。

表 2-1 顯示，不同文獻脈絡雖皆使用「中道」概念，其所回應的問題與論述重點有所差異。本研究不據此判定各思想取向的優劣或彼此完全互斥，而將分析範圍限定於所引早期經典中，依緣起正觀理解苦的生起與止息，並以四聖諦及八聖道開展離貪、息苦實踐的教說。其他文本中的中道表述，則作為辨明概念使用差異的比較參照。

參、當代詮釋與生命教育轉譯

在完成文獻範圍與思想判準的界定後，接續的問題是古典教法如何進入當代生命教育脈絡。原始佛教形成於古印度的歷史文化情境，其早期義涵須依原始佛典與相關研究加以辨析，但進入現代教育場域時，若只重述經文字句或保存教義名相，仍難以回應學習者如何理解教法、連結生命經驗並落實生活。據此，此處引入佛教詮釋學、哲學詮釋學與創造詮釋學，作為理解生命教育轉譯的理論參照。

賴賢宗（2009）指出，佛學研究不只處理經典語詞的表層意義，也關涉思想體系的辨析，以及經典義理在當代社會中的重新理解與發揮（頁 18–19）。循此觀點，佛法進入教育場域時，一方面須辨明文獻來源與義理脈絡，另一方面也須考察其如何轉化為回應現實生命問題的教育內容。洪漢鼎（2014）將詮釋學理解為一種「實踐智慧」，認為理解、解釋、應用與實踐不是彼此分離的程序，而是相互關聯的整體歷程（頁 6–7）。依此理解，經典的意義不止於字義掌握與知識保存，也須在當代生活脈絡中經由理解、反思與實踐重新展開。

傅偉勳（1991）所建構的「創造詮釋學」，可作為由古典文本走向當代實踐的層次性參照。其中，「實謂、意謂、蘊謂、當謂、必謂」則依序涉及原始資料考察、原典法義理解、思想蘊涵探索、深層義理判斷，以及面向新時代的批判繼承與創造發展（頁 161–162）。該文並進一步說明，從詮釋學角度重新考察緣起思想的目的如下：

> 專從較有現代學術探討意義的新詮釋學角度，去重新考察佛陀以來緣起思想的形成以及發展的種種路數線索，從中發現緣起思想的現代意義與未來發展可能性。（頁161）

該論述顯示，創造詮釋學除了考察思想形成與發展的脈絡，也關注古典思想在當代所可能開展的意義。傅偉勳（1995）又以四聖諦為例，呈現佛教核心教義由早期教說、部派論釋、大乘思想至當代詮釋所形成的多重發展，並將「苦」的理解由個人生命處境延伸至人際與社會問題（頁 195–217）。兩篇文獻共同提示，當代轉

譯須辨明早期文獻、後續義理發展與現代應用之間的層次，同時考察古典思想如何回應當代生命處境。

依據上述詮釋觀點，本研究以早期經典及相關佛學研究辨明緣起中道的思想來源與義理範圍，再考察隨佛長老如何重新組織、說明相關教法並轉化為成人學習內容，以及學法者公開心得如何表述其法義理解、生命經驗及生活實踐。在本研究中，佛教詮釋學取向著重文獻與義理辨析，用以界定思想來源；哲學詮釋學提供理解與實踐相互關聯的觀點；創造詮釋學則作為考察原典義理如何轉化為當代生命教育內容的參照。三者均不直接作為質性編碼類目框架。附錄 2-1 另整理創造詮釋學五謂層次與本研究之參照重點，不作為正式編碼或分析架構；正式研究材料與分析程序則依第三章所述進行。

綜合而言，上述詮釋觀點由文獻與義理辨析、理解與實踐的關聯，以及原典考察至當代發展等層面，提供本研究銜接緣起中道思想與生命教育的理論參照。生命教育的核心內涵與分析面向，則於下一節說明。

第二節　生命教育

本節旨在整理生命教育的核心內涵、臺灣發展脈絡、理論架構與相關實踐研究，作為後續分析教學內容及學習經驗之理論參照。臺灣生命教育的制度化發展主要形成於學校教育與正式課程脈絡，相關研究也多以中小學、高中、大學課程及校園文化為主要場域；然而，生命教育所關切的生命意義、價值反思、自我理解、終極關懷與生活實踐，並不僅限於學校階段，也涉及成人在不同生命處境中的持續學習。據此，本節先說明生命教育的核心內涵、臺灣制度化發展及本研究採用的分析架構；其次整理課程教學、校園文化、宗教場域與成人學習等實踐研究；最後辨明生命教育與宗教教育的分際及交集，以銜接後續佛教思想與生命教育之相關研究。

壹、生命教育的核心內涵與臺灣發展

一、生命教育的意義與核心課題

生命教育的界定，須回到其所欲回應的生命課題。其重點不只是建立一門課程名稱，而是追問教育如何回應個體在生命意義、價值選擇與實踐行動中的根本問題。孫效智（2002）指出，生命教育若要取得適切範圍與定義，須先釐清其定義目的，進而追問其所欲回應的根本問題，並以系統方式提出重要生命課題，以架構「生命的學問」（頁 285–287；291–299）。因此，生命教育並非學校課程中的附屬單元，而是關涉個體如何理解生命、安頓生命、形成價值判斷與實踐能力的教育取向。

王秉倫（2007）進一步指出，生命教育不宜直接等同於生死學、死亡教育或輔導工作。生死教育固然是生命教育的重要一環，但生命教育尚須關注生死之間整體生命歷程的安頓，以及人生意義的探索與價值觀的建立。生命教育雖可與輔導工作相互配合，若過度集中於問題防治或輔導功能，則可能模糊其對生命核心議題與知行合一的關懷（頁 233）。黎建球（2001）亦從生命理解與價值發展的角度指出，生命教育在於引導受教者由理解、尊重與愛護生命，進一步發展生命的意義與價值（頁 1）。生命教育所處理的不只是知識傳遞或問題防治，而是個體在生命歷程中

如何理解自身處境、探究人生意義、形成價值判斷，並將所理解的內容落實於生活。這些課題並不僅存在於學校教育，而是個體在不同年齡、關係與生命變動中皆可能持續面對的生命追問，因此亦可延伸至終身學習及日常生活實踐的脈絡中理解。

二、臺灣生命教育的制度化發展與限制

臺灣生命教育的制度化發展約始於 1997 年前後，其倡議背景與社會快速變動、校園自傷、價值失序及青少年適應問題相關。教育部於 2001 年推動「生命教育年」並公布中程計畫，使生命教育逐步由倡議性活動轉向制度化發展；其後又由九年一貫課程、高中正式課程，延伸至十二年國教的核心素養與議題融入架構，形成以學校教育與正式課程為主的推動脈絡（何秀珠，2022；胡敏華，2024；孫效智，2015；韓欣倫、許忠仁，2018）。臺灣生命教育的形成亦承接死亡教育、生死教育與生死學等相關論述。陳錫琦（2013）指出，早期與生命相關的教育多以死亡教育、生死教育或生死學等形式出現，之後逐步擴展至整體生命歷程、價值反思與生活實踐。

生命教育雖已逐步制度化，其推動歷程仍面臨若干結構性限制。孫效智（2002，頁 284–285；2015，頁 50–51）指出，生命教育在推展過程中長期面對內涵界定尚待凝聚、師資培育與教學專業支持不足，以及決策與執行之間仍需整體規劃等問題；若缺乏相應配套，生命教育即可能流於口號或形式。何秀珠（2022，頁 2–3）亦指出，中小學生命教育仍受限於教師專業素養、課程時間、教材資源及校園支持條件等因素。因此，臺灣生命教育的深化，不僅取決於政策與課程制度的建置，也關涉理論內涵、教學方法、教師專業與學習環境之間能否形成相互支持的整體條件。

三、生命教育的理論面向與本研究分析架構

隨著生命教育逐步制度化，理論論述也由早期較偏重珍惜生命或問題防治的取向，發展為關注核心素養、人格統整、終極關懷與知行實踐的整體教育。孫效智（2015）將生命教育核心素養系統化為「哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨與靈性修養」等五大面向。胡敏華（2024）也指出，生命教育已由初期較偏工具

性的防治取向，逐步發展為關注人生目的、價值判斷與知行整合的教育工程。此系統化與全人關懷的理論基礎，在早期生命教育論述中已可見。吳庶深與黃麗花（2001）整理生命教育的理念、內涵與實施原則，指出生命教育關乎全人，旨在促進個人生理、心理、社會與靈性之均衡發展，並涵蓋人與自己、人與他人、人與環境及人與宇宙等面向(頁 19–20)。吳秀碧主編的《生命教育理論與教學方案》(2006)顯示，生命教育論述已由生命意義、人生觀與個人生命結構等問題，延伸至課程設計、教學方法與實施原則。該書指出，生命教育課程除了須具有生活或人生的需要性與實用性，並能引起學生學習興趣之外，更重要的是能引發學生省思並產生啟發性思考（頁 45）；其教學焦點也須以學生個人的「自我」及其特殊經驗為起點（頁 46）。由此可知，生命教育的教學重點並不在於灌輸外加的標準答案，而在於立基於學習者自身生命經驗，逐步引導其進入反思、理解與意義建構。

在理論架構上，陳錫琦（2013）提出生命教育核心內容可分為「生命智慧、生命關懷與生命實踐」三項內涵，並將其目標定調於培育學習者在生命歷程中不斷淬鍊生命智慧、發起生命關懷並精進生命實踐。其論述奠基於生命現象與生命本體一體兩面的理解，認為生命智慧偏重對生命本體的體悟與安住，生命關懷偏重由生命同體感所發起的關懷情懷，生命實踐則強調透過心的覺醒與實踐，使智慧與關懷得以在生命歷程中整合開展（頁 2）。

在課程運用方面，陳錫琦（2011）由大學生的生死學習需求出發，以上述三項統整課程內容，並據此規劃八項學習單元及十七項學習內容，顯示此架構可作為多項學習內容的分類與組織依據（頁 6–8）。Phan 等人（2021）以概念分析將生命智慧、生命關懷與生命實踐置於臺灣生命與死亡教育脈絡中闡釋，並將三者視為彼此關聯而非相互分離的教育面向。生命智慧著重對生命歷程、生命意義與死亡課題的理解；生命關懷涵蓋對自己、他人與社會的理解及照顧；生命實踐則強調將相關理解與關懷落實於日常生活、自我修養與社會參與之中（頁 1–3）。該研究並指出三者可共同運作，形成對生命教育整體意義的理解。

綜合上述研究，生命智慧、生命關懷與生命實踐已分別被運用於核心內涵的界定、多項學習內容的分類與組織，以及三者整體關聯的說明。基於此文獻脈絡，本研究將三者統整為「生命智慧、生命關懷與生命實踐」三向度，作為後續分析教學內容、學習經驗與生活實踐的整體分析架構。前述研究雖皆以三項內涵作為生命教育的重要架構，但其理論基礎與對生命的理解並不完全相同。本研究主要採用三向度作為資料分類、內容組織及理解三者關聯的分析架構；至於各向度所包含的具體內容，則依原始佛教緣起中道的思想脈絡與研究材料加以界定。

貳、生命教育的實踐研究與場域拓展

生命教育相關研究不僅處理概念界定與理論建構，也逐漸轉向課程實施、學習經驗、校園文化與成人生命歷程等實踐議題。既有研究大致呈現三項發展：其一，由知識講授轉向生命經驗、反思與行動；其二，由正式課堂延伸至校園環境、儀式與宗教場域；其三，由學生學習逐步拓展至成人、社區與生活變動脈絡。以下依此三項取向進行整理。

一、課程反思、體驗學習與生活實踐

生命教育實踐研究早期多由生死課題切入，並逐步由死亡知識延伸至生命回顧、失落悲傷、臨終關懷與生命規劃（曾煥棠，2003、2005）。後續課程研究則透過敘寫、體驗與反思，引導學習者連結自身生命經驗。吳淑育（2022）分析學習歷程檔案，呈現學生如何回應生命意義與生活方向；江蘭貞（2009）以參訪、互動與課堂反思，引導學生重新思考對不同生命處境者的關懷（頁 83–113）；陳怡樺（2016）則呈現學生經由課程學習，於過往經驗、現前生活、未來方向、人際關係與生死理解等面向，形成新的理解與實踐行動（頁 91–118、123–125）。生命教育課程的實踐重點，在於透過經驗整理、互動體驗、反思敘寫與生活練習，使抽象內容與個人生命處境相互連結。相關資料多來自單一課程、特定班級或一學期的學習經驗，主要呈現特定教學情境中的學習歷程。

二、校園文化、宗教場域與潛在課程

生命教育不僅可透過正式課程實施，也可能藉由校園文化、共同活動及潛在課程形成學習經驗（徐超聖，2016；張景媛、胡敏華，2015）。在宗教場域研究方面，蔡珊珊與陳錫琦（2016）以華梵大學境教為例，依生命智慧、生命關懷與生命實踐三項核心內涵，分析自然環境、建築景觀、入學儀式及共同生活經驗所形成的潛在課程；陳攸婷與陳錫琦（2016）以法鼓山境教為例，探討寺院空間、自然景觀與宗教文化如何引發參訪者對生命意義、人我關係及生活實踐的反思。兩項研究呈現宗教場域如何透過環境、儀式、空間與共同生活，形成生命教育潛在課程。其中，華梵大學境教研究亦顯示，「生命智慧、生命關懷與生命實踐」三項核心內涵可作為場域資料的分類與分析架構。然而，相關研究主要著重環境、儀式與潛在課程，較少分析宗教教法內容、教學者引導方式，及學習者對教法的理解與實踐。

三、成人與社區生命教育的拓展

生命教育的實踐場域亦由學校課程拓展至高等教育的推廣與成人社區。孫效智（2013）指出，大學生命教育除課程教學外，也涵蓋學術研究、師資培育、政策促進、資源建構與社會推廣。羅耀明（2018）以參與社區大學體驗式生死教育活動的喪親成人為對象，呈現參與者所表述的悲傷辨識、關係調整與生活重建歷程（頁351–365）。相關研究已將生命教育延伸至成人生命事件與社區學習，但多聚焦特定課程、場域或參與者經驗，較少同時分析宗教教學內容、教學方式，以及成人學習者如何理解教法並連結生命經驗與生活實踐。

參、生命教育與宗教教育之分際及銜接

一、生命教育與宗教教育的分際與交集

生命教育與宗教教育之間具有交集，但二者不宜直接等同。其交集在於，宗教傳統具有意義建構、價值引導與生命安頓功能，這是二者得以形成對話的重要基礎。詹德隆（2001）指出，人類面對失敗、老病死或重大利益與正義衝突時，宗教具有

協助個體掌握人生整體意義的功能（頁 262）。該觀點顯示宗教思想之所以能進入生命教育討論，不只是因為其具有信仰或儀式內容，更在於其能為生命困境、生死問題、價值抉擇與人生方向提供反思資源。然而，生命教育在一般教育脈絡中，並不以培養特定宗教信仰或建立特定宗教身分為直接目的。孫效智（2009）指出，面對宗教與價值議題，生命教育較合宜的方向，不是將宗教全面排除於公共教育之外，也不是以特定教義取代理性思考，而是建立開放參與與理性討論的公共空間，使不同宗教、哲學與價值觀得以相互對話。據此，宗教教育可著重特定信仰傳統的教義、修持與信仰生活；生命教育則須考量學習者的多元背景，將相關思想轉化為可理解、可討論、可反思並可連結生活的教育內容。

二、宗教思想的教育轉譯與本研究銜接

宗教或思想傳統進入生命教育的關鍵，不在提供教義性的標準答案，而在於思想內容能否適切轉譯，使學習者理解生命處境、反省既有認知與行為，形成可實踐的方向。此種轉譯至少涉及三個層面：其一，須回到特定思想傳統本身，釐清其核心概念與思想脈絡；其二，須分析教學者如何依學習者處境組織、說明與引導相關內容；其三，須理解學習者如何將所學連結自身生命經驗與日常實踐。在本研究中，「教育轉譯」指佛教思想進入生命教育脈絡的整體轉化；「教學轉譯」則指透過教學方式與策略，將義理轉化為學習者可理解、觀察與實踐內容的教學層次。

綜合而言，生命教育研究已逐步形成由核心概念、制度發展與理論架構，延伸至課程反思、體驗學習、校園文化、宗教場域及成人生命經驗的研究脈絡。既有研究也顯示，宗教思想可以成為生命意義、價值反思與生活實踐的教育資源，但仍須辨明生命教育與宗教教育的目的差異，並處理思想內容如何轉化為學習者可理解與實踐的教育形式。依據此文獻基礎，下一節將進一步整理佛教思想與生命教育之相關研究，檢視不同佛教傳統如何被詮釋與轉譯為生命教育內容，以及既有研究如何處理教學內容、教學方式與學習者經驗之間的關係。

第三節　佛教思想與生命教育之相關研究

本節整理佛教思想與生命教育之相關研究，著重佛教思想如何被詮釋為生命理解與實踐資源、如何轉譯為現代教育內容，以及成人學習者如何表述其修學經驗與生活實踐。前兩節已分別說明原始佛教緣起中道的思想基礎與生命教育的理論架構，在此基礎上，進一步檢視佛教思想由義理詮釋進入教學實踐與成人修學的研究發展。不同佛教傳統具有各自的經典依據、核心概念、修學方法與教育目的，以下依其思想脈絡與教育轉譯方式進行比較，分別從佛教思想的生命教育詮釋、佛教教學轉譯與教育實踐，以及成人佛教學習與生命實踐等面向加以整理，最後綜整既有研究成果並說明本研究定位。

壹、佛教思想的生命教育詮釋

一、緣起、生命理解與身心實踐

在原始佛教緣起生命觀與現代教育的研究中，歐俊明（1997）以漢譯四部《阿含經》為主要材料，探討緣起思想的生命教育意涵。該研究以緣起作為原始佛教生命觀的核心，分別由橫向與縱向的生命關係，討論人與自然、人與他人及人與自身之間的關聯，並將相關思想延伸至生態環境、人際倫理與生命意義教育，亦提及四聖諦、八正道與三十七道品，將其視為理解苦惱及走向解脫的實踐內容。此研究顯示，早期已有學者嘗試將原始佛教緣起生命觀與現代教育議題相互連結。

除了直接探討緣起思想的教育意涵外，另有研究進一步由生命理解與身心實踐的角度加以詮釋。李宗興（2000）以四聖諦、緣起與生命苦惱作為原始佛教生命觀的重要內容，並從詮釋學角度說明早期佛教思想與現代讀者生命經驗之間的對話可能（頁 3–4）。胡君梅（2007）則由心理實修角度分析《雜阿含經》，將緣起與五陰、六入處、感受、執取及四聖諦置於同一實踐脈絡中，呈現緣起不僅是教義上的理論說明，也可作為觀察身心經驗及辨識苦惱形成條件的實踐架構（頁 1–5、127–147）。由兩項研究可見，原始佛教生命觀所關注的不只是對生命現象的理論

理解，也涉及個體如何觀察現前經驗、辨識苦惱形成的緣由，並尋求可實踐的回應方向。

釋見豪（2002）將四聖諦視為統整佛法理論知見與實踐修學的綱領，並由苦、煩惱、解脫與修道等議題，整理相關教義在佛法知識體系中的位置及其關聯（頁 38–47）。該研究有助於呈現四聖諦在法義理解與修學實踐間的統整作用，其論述範圍則涵蓋不同時期與佛教傳統。相較之下，釋自畊（2018）較著重四聖諦與日常身心經驗的連結，由思想、情緒與習慣的形成，說明個體面對生活事件時，可能因既有認知與反應模式而持續產生苦惱，並以四聖諦作為覺察慣性反應、探究形成條件及調整回應方式的參考（頁 11–14）。此論述呈現四聖諦如何由法義理解進入日常生活，成為觀察苦惱形成原因與調整回應方式的實踐參考。

除了由四聖諦說明苦惱的形成原因與回應方式外，相關研究亦將佛教思想置於煩惱不安、疾病及當代生活壓力等生命處境中加以探討。辜琮瑜（2005）由煩惱不安切入生命安頓問題，將煩惱視為個體理解自身處境及尋求安頓的重要入口。釋德嘉等人（2009）透過臨床個案，探討佛法苦受觀在病人及家屬面對病苦與家庭關係時的運用（頁 13–26）；尤惠貞（2018b）則由工作壓力、經濟困難與情緒失調等當代身心問題出發，探討人間佛教的慈悲、智慧與生活實踐，如何成為反思生命困境及尋求安頓的思想資源（頁 324、328–329）。綜合前述研究，佛教思想相關論述已由經典與教義詮釋，延伸至思想、情緒、習慣、病苦與生活壓力等具體生命經驗，呈現理解生命困境與尋求實踐方向的多種取徑。

二、生死觀、死亡準備與臨終關懷

佛教生死觀的相關研究，主要沿著「生死流轉與離苦理解」及「死亡處境中的照護與服務實踐」兩條路徑展開。前者由緣起、苦與生死流轉說明生命處境及其超克方向。黃齡瑩（2002）以《雜阿含經》為主要材料，探討生死相續、死後問題及面對死亡的實踐態度（頁 1–2）；黃瑞凱（2004）則以緣起思想為核心，分析初期

佛教對苦、生死流轉與生死超克的理解，並比較不同當代佛教思想家對緣起及生死問題的詮釋取向（頁 10–17、95–121）。兩項研究共同顯示，佛教生死觀所關切的不只是對死後狀態的形上說明，也包含人在現實生命中如何理解苦、生死流轉及離苦可能。

除經典與義理層面的探討外，陳紹韻（2024）進一步由罹病者的實際生命經驗切入，以十六位罹癌佛教徒的敘事文本為材料，從病痛、自我、生死與信仰等面向，整理其癌後可能出現的震驚質疑、反思自省、精進祈願、捨心自在及感恩增上等心靈狀態。這些狀態並非依固定順序發展，而可能同時出現、彼此交錯或反覆擺盪（頁 227–228）。此研究說明重大疾病可能成為重新理解生命、信仰與修行的契機，也顯示佛教徒面對病苦的歷程具有差異，不宜概括為單一或線性的轉變模式。

在照護與服務實踐方面，相關研究將佛教生死思想進一步轉化為病苦辨識、死亡準備、臨終身心安頓與關係陪伴的實踐內容。就臨終者與家屬而言，既有研究所關注的面向包括苦受辨識、正念安住、接受死亡、生命回顧、心願完成、親屬關懷、家屬悲傷輔導及宗教陪伴（周先鐘，2017，頁 3、18–19、79；釋宗惇等人，2006，頁 117–136；釋天琳等人，2004，頁 366–382）。就服務者而言，林鳳榆（2004）探討佛教生死服務志工在接觸死亡、參與助念及持續服務過程中的學習經驗，研究呈現其如何透過實際服務、經驗反思及問題探究，重新理解生死與生命意義，並呈現由服務實踐返回生命理解的學習歷程。相關研究顯示，佛教生死關懷的實踐對象不只包括臨終者與家屬，也涉及服務者如何在接觸死亡與持續服務的過程中，反思生命並調整自身實踐。

佛教生死相關研究已由生死流轉與死後問題的義理探討，拓展至罹病者、臨終者、家屬與服務者的實踐經驗。相關研究亦顯示，個體面對疾病、生死與服務經驗的反思及轉變，未必依固定階段發展。本研究據此關注隨佛長老如何在緣起中道脈絡下詮釋生死問題，以及學法者公開心得如何表述其面對生死、病苦與離別等生命處境時的理解與實踐。

三、不同佛教傳統之生命教育詮釋

佛教思想與生命教育的相關研究，亦呈現由綜合性佛教教理、特定宗派及佛教思想家切入的不同研究取向。較早期的研究常將不同時期的佛教生命觀、倫理規範與修行方法加以統整。陳木子（2001）將四大、六根、八識、五蘊、十法界與十二因緣等生命觀念，以及五戒、十善、八正道、三學與六度等修行項目，整理為佛教生命教育的內容與實踐方法（頁 153）。此類論述呈現佛教概念可被重新組織為生命教育內容，其思想來源橫跨不同經典與傳統，主要屬綜合性漢傳佛教的規範論述。

另有研究先梳理特定思想家或宗派的思想體系，再檢視其生命教育意涵。王秉倫（2007）以印順法師為研究對象，由其學思歷程、佛學核心思想與生命觀建立思想脈絡，再以臺灣生命教育的總目標與核心議題作為分析架構，探討其思想對生命教育目標、知行合一、人生觀、宗教觀及生死觀的義蘊（頁 186–235）。該研究以「緣起性空」與人間佛教為思想基礎，將生命問題的理解、理性反思、慈悲關懷與行動實踐相互連結。其研究取徑可供本研究由特定教學者的思想脈絡分析生命教育意涵時參照。該研究主要由思想文本推論生命教育義蘊，未進一步分析具體教學方法及學習者經驗；其緣起性空與人間佛教脈絡，也不同於本研究所界定的原始佛教緣起中道。

其他特定宗派與思想文本研究，則分別呈現不同佛教傳統進入生命教育的方式。葉明哲（2007）以智顗圓頓教觀為核心，探討圓頓止觀、教觀並重及日常生活實踐對現代生命教育的可能啟發（頁 108–113）；尤惠貞（2018a）由佛教經典的現代詮釋出發，說明傳統義理與修證法門可透過生活化詮釋進入現代教育及日常生活（頁 306–310）；曾瓊瑤（2026）則以《宗鏡錄》的大乘心性體認觀為基礎，探討其對生命教育中人學探索、靈性修養與心靈覺知的啟發（頁 119–134）；鄭中信（2026）則以雲棲袾宏晚年著作《竹窗隨筆》為主要文本，結合精神史、歷史研究、文本分析與文獻參照，從自我凝視、面向他者與終極關懷三個面向，分析袾宏如何

由生命歷程、身體經驗與老病體悟佛法，並將個人修行延伸至度化眾生、普世關懷與積極入世（頁 25–28、258–270）。

四項研究分別由天台教觀、經典現代詮釋、大乘心性論與高僧生命著述切入，顯示佛教思想可由義理詮釋、生命體悟、他者關懷與修行實踐等面向，形成多樣的生命教育詮釋。

在禪學思想與教育實踐方面，林泰石（2009）以聖嚴法師《禪修指引系列》為材料，由佛法觀念與禪修方法探討生命教育的內容及實施方式（頁 9–10）。作者將內容歸納為生命現象、生存與生活態度、內在生命、生命倫理及生命科學等面向，實施方式包括靜坐、向內專注、生活規範、體驗課程、環境營造、自我認識及生活習慣的培養（頁 176–180、450–458）。此研究同時處理思想內容與實施方法，呈現其生命教育論述如何由生命理解與內在體驗延伸至教育方法及生活實踐。

智中法師（2005）由緣起生命觀出發，說明生命教育的目標、內容與實施原則，並將生命意義、道德培養、戒定慧實踐、因材施教及不同生命階段的教育需求納入其架構（頁 132–134）。該文兼採早期經典、部派論書、大乘與唯識等思想，呈現綜合不同佛教思想資源建構生命教育理念與實施原則的取向。釋見達（2005）則將原始佛教的中道區分為「實踐中道」與「思想中道」，分別由修行實踐與緣起義理說明其內涵（頁 33–35），再綜合儒家德性中道、道家自然中道，以及佛教的緣起中道、空性中道與心性中道，從個人自身、人際關係及人與自然三個面向，探討中道思想對生命教育的可能啟發（頁 39–40）。兩項研究均將緣起或中道思想直接連結生命教育，但其論述綜合不同經典、佛教傳統或其他思想資源，研究重點主要在於生命教育理念、實施原則與可能啟發的建構。

綜合前述研究，不同佛教思想進入生命教育時，主要呈現概念整理、思想脈絡詮釋、生活化說明及修行方法轉譯等途徑，並依各自的思想基礎形成不同的生命理解與實踐方向。

貳、佛教教學轉譯與教育實踐

一、世尊教化理念與經典譬喻

佛教思想進入生命教育時，除須釐清其思想內容，也涉及教學者如何依學習者的處境進行說明與引導。楊素英（2000）以漢譯四部《阿含經》為主要材料，從教學因緣、教學理念、教學特色與教學方法等面向，整理世尊教學的整體架構。其研究將教學特色歸納為以智慧為主軸、以善巧為方便、以漸進為次第及以身教為典範（頁 95）；教學方法則包含講解、問題引導、循序問答、相互論義、故事譬喻、勸勉、情境觀察與自學輔導等。南後男（1994）由世尊教化的基本教義、理念、對象、教材及方法，探討其對現代教育的可能意義；釋慧開（2001）則由佛教教育立場，從教育理念、教學方法、教師資能與教學情境四個面向加以論述，並強調因材施教、應機化導及由理解進入實踐。其所論教學情境，不僅涉及言教與身教，也包括整體學習環境對學習者的薰習與引導。

因此，佛教教學並非單向傳遞固定教義，而須考量學習對象、理解程度、引導次第、表達方法與實踐情境；從學習者的理解歷程來看，聞法也不只是被動接收。張雲凱（2020）對早期聖典的分析指出，相關敘事的重點不必然在說法者身分，而是在聞法以及聽法者後續如何依正確方法審察所聞法義。作者透過漢、巴對應經文，將南傳所說的「如理作意」與北傳經文的「內正思惟」相互對照，並將「如理作意」理解為依方法、依正道，隨順四聖諦而作意，亦即根據事情的因緣，如實了解並推敲事情的來龍去脈（頁 232–233）。由此可見，早期佛教教化除了涉及教學者如何應機說明，也涉及學法者如何由聽聞、審察法義形成理解，並進一步實踐。

經典譬喻研究則呈現佛教內容由經典義理進入現代教育問題的轉譯方式。劉毅珍（2010）以《恒水經》及其相關異譯本為材料，探討經典海喻所蘊含的生命教育意義，並將其與補習教育的困境及教學情境加以對照。林晏伃（2014）則以《百喻經》為文本，結合理情行為治療的 ABC 理論，由非理性信念、負面情緒與人際

關係等面向，探討佛教譬喻的生命關懷意涵。兩項研究均呈現研究者如何將經典故事連結現代生命問題，其教育意涵是依當代問題與理論架構所作的詮釋。其中，林晏伃（2014）未實際實施課程或蒐集學習者經驗，研究性質屬於文本詮釋與教育轉譯，而非教學成效研究。

整體而言，世尊教化研究呈現應機施教、次第引導、問答互動、譬喻說明、身教示範與情境營造等面向；經典譬喻研究則說明佛教內容可依現代學習問題重新組織與表達。佛教思想進入生命教育時，除教義內容外，尚須考量學習對象、表達方式、引導次第與實踐情境。

二、正念與佛教義理的課程轉譯

正念是佛教思想進入當代教育與心理實踐的重要形式，但其現代運用亦引發是否脫離原有佛教脈絡的討論。Stanley（2015）由巴利佛教的倫理脈絡指出，「正念」原是八聖道中的一項修學內容，並非只要「專注於當下」便必然構成佛教所說的正念；經典亦區分正念與邪念（micchā-sati，即偏離正道的錯誤之念）。正念須與正精進、正見及八正道的其他道支共同運作，並涉及對行為動機、倫理選擇與行動結果的辨識（頁 90–91、102–104）。Amaro（2015）則將正念區分為機械式正念（mechanistic mindfulness）、具正知的正念（informed mindfulness）與整全正念（holistic mindfulness）。機械式正念著重對當前對象保持注意；具正知的正念將時間、地點、情境、行動前因與可能結果納入觀察；整全正念則進一步結合智慧，覺察經驗的變化、不可恆常滿足及非個人所有等特性（頁 65–66）。兩項研究共同說明，佛教脈絡中的正念不只是注意力或情緒調節技術，而是八正道整體修學的一環，並與正見、倫理辨識、智慧及離苦方向相互關聯。

在課程與教學實踐方面，林立仁（2020）以大學通識正念課程為例，指出正念教學不宜停留於理論傳授，而須透過共同探索、練習紀錄與生活反思，使學習者逐步形成自我覺察與面對當下經驗的能力（頁 61–86）。石世明（2021）亦呈現，教

師對正念態度的體驗與實踐，與其引導學生面對壓力、情緒及身心反應的方式相互關聯（頁 23–39）。兩項研究說明，教師實踐、持續練習與生活反思，是正念課程設計與引導時需要考量的條件。

除正念課程外，相關研究也呈現特定佛教義理如何依不同學習對象及教育情境轉化為課程內容。楊素真（2015）將《阿含經》四聖諦轉化為國小二年級生命教育課程，分別由生命變化、苦樂緣由、寧靜體驗與生活行動等主題，配合繪本、故事、影片、學習單及體驗活動進行教學（頁 50–66）。釋永東（2016）則以佛光大學十二位不同國籍學生參與「淨七」課程的分組討論與參與觀察為資料，引導學生將《觀無量壽佛經》九品往生的教義內容，與現世生命態度、倫理實踐及生命教育課題相互對照。兩項研究所依據的佛教傳統、教義內容及學習對象並不相同，卻共同呈現佛教義理進入課程時，須依學習者的理解背景重新組織教學語言、活動方式與生命問題的連結。前者並指出，長期行為改變尚待後續觀察（頁 142–143）；後者則主要依據教師參與觀察、課堂討論及學生回饋，著重呈現學生的課程理解與參與經驗。

上述正念與佛教義理的課程研究說明，教育轉譯不只是將注意力練習或佛教名相移入課堂，而涉及原有倫理與修學脈絡的說明、教學語言與活動的設計、教師自身的實踐，以及學習者如何連結日常經驗。佛教修學、生命教育課程與一般身心調適方法仍須加以區分。

參、成人佛教學習與生命實踐

一、課程規劃、組織文化與團體共學

承接前文對佛教義理課程轉譯與教學實踐的討論，當佛教教育進入成人團體與社區學習場域時，除教法內容與教學方式外，亦涉及組織理念、課程安排、師資條件、成員互動與共學環境等條件。相關研究大致可由學習者參與、課程與方案規劃，以及組織文化與團體共學三個相互關聯的層面加以整理。

早期成人佛教教育研究分別由學習者參與及機構規劃兩端，探討佛學課程的實施條件。簡秀治(1995)探討成人參與香光尼僧團紫竹林精舍佛學研讀班的動機，指出求知興趣與生活實踐是較為突出的參與動機；參與者的需求、期望目標、自我學習評估、信仰背景及外在支持，也與其尋找學習機會及持續參與的歷程相互關聯。學習者由佛學研習走向信仰與生活實踐的過程中，也可能經歷價值衝突、內在抗拒與學習態度的起伏。釋見潤（1998）則由課程規劃端指出，佛教團體辦理成人教育時，常以機構需求與既有資源作為主要考量，並將課程的系統性、次第性及師資條件列為課程實施與成人持續參與的重要條件。洪美萍（2003）對慈濟教聯會社區親子成長班的研究，呈現志工分工、長期推動與組織理念相互結合的成人教育方案；研究亦指出，相關課程在回應社區需求、成人既有經驗及性別差異方面仍有不足。前述研究顯示，成人佛教教育除教義內容與機構條件外，也須關注學習者進入課程時的生活需求、既有經驗與參與歷程。

成人佛教學習進入讀書會與研討班後，教材內容、帶領方式、互動形式與團體氣氛，共同構成相互關聯的學習情境。楊哲優（2002）以福智廣論研討班學員為對象，將學習情境區分為教材需求與理解、研討方式、領導者引導、學習態度、參與動機及團體環境等面向，並以學員自我評定的工作、家庭生活、人際關係、情緒管理與心靈提升，作為學習結果的觀察項目（頁 72、138–146）。釋覺培（2004）則由人間佛教讀書會的理念與實務，說明聞、思、修、證等修學次第與共同閱讀、傾聽、對話及反思的結合，呈現學習者由單向聽講轉向共同參與，並將所理解的內容連結生活實踐的學習方式（頁 205–252）。楊蕙如（2009）對福智文教基金會教師的研究進一步呈現，宗教團體中的學習經驗除教材與課程外，亦涵蓋組織理念、專業成長、成員關係、佛法實踐與團體歸屬等面向。彭秋玉（2024）以慈濟高雄線上讀書會為對象，呈現導讀、生命故事分享、跨區講者與多語口譯等安排，以及跨地域佛法共學與社群互動的實施樣態（頁 64–72、86–94）。

整體而言，成人佛教學習研究已由學習動機、機構課程與方案規劃，逐步延伸至實體及數位共學、組織文化與學習互動等面向。相關成果呈現，成人佛教學習的規劃、參與與持續，涉及學習者的生活需求、參與動機與既有經驗，也涵蓋課程安排、教材內容、師資條件、成員互動及共學環境等相互關聯的條件。至於成人學習者如何理解具體教法，並將相關理解連結生命事件與日常實踐，則為以下討論重點。

二、學習經驗、生活實踐與生命調整之表述

在課程規劃、組織條件與共學機制之外，相關研究亦關注成人學習者如何表述其對佛法的理解，以及相關理解如何與個人生命事件、社會角色、人際互動及日常實踐相互連結。既有研究大致可由三個相互關聯的面向進行整理：一是經典研習、師長互動與團體共學；二是不同生命階段及社會角色中的佛法學習與生活實踐；三是禪修經驗與生命觀點。

在經典研習與團體共學方面，相關研究呈現教法內容、學習次第、師長引導、同儕互動及學習媒介如何共同構成成人理解與實踐佛法的條件。周玉玲（2003）以廣慈讀書會四位學習者為對象，研究呈現其多由特殊生命事件或非預期收穫接觸佛法，並將去我執、利他、歷事練心及對境學習等觀點連結生活、工作與人際互動。柯淵福（2005）對福智廣論研討班九位成人學習者的研究亦指出，經論內容與修學次第、師長及幹部身教、同儕共學、團體歸屬及體驗活動相互交織；受訪者並在佛法知見、生活行持、人際關係及行動等方面表述不同程度的變化（頁 213）。陳建霖（2021）則將研究場域延伸至數位經典共學，以三位參與台大獅子吼佛學專站網路讀經班超過十年的資深成員為對象，並以榮格個體化理論作為主要詮釋架構，分析長期讀經與死亡經驗、佛法實踐、自我理解、功能發展及利他行動等生命歷程的連結。三項研究共同呈現，成人經典學習不只涉及文本知識，也可能在長期閱讀、師友互動、生命事件及生活實踐中逐步形成理解。

除訪談與參與觀察外，已有研究運用公開回顧文章分析學佛者的長期生命經驗。陳錫琦（2010）以三十三篇大專學佛青年撰寫的公開文章為材料，整理其與智諭老和尚自求學時期、踏入社會至老和尚圓寂後的生命互動。相關文章呈現佛學講座、念佛會、寺院生活、身教與關懷如何被學習者回顧為生命智慧與實踐的來源，部分作者並將所理解的佛法運用於職業、病苦、生死及生活抉擇（頁 1–21）。此研究顯示，公開學習敘事可用於理解學佛者如何回顧師長、教法與生命經驗之關係；資料來自圓寂紀念文集，並未將智諭老和尚的教學文本作為另一類獨立資料分析。

成人將佛法連結生活實踐的歷程，隨生命階段、社會角色與面對的問題呈現不同樣態。洪櫻純（2009）訪談 11 位成年佛教徒，呈現受訪者透過聞思修、志工服務、靜坐與日常觀察，重新理解物質追求、習性、執著、慈悲及利他，並在家庭、人際關係與生活選擇中表述相關調整（頁 269–297）。釋見輝（2017）以 6 位美國華人企業家為對象，從轉化學習觀點分析生命事件、移民處境、信仰選擇與佛法學習的交互關係；受訪者透過聽講讀經、誦持、禪修及志工服務，將所形成的意義觀點連結自我修練、企業經營與公益行動（頁 97、220–225）。王麗美（2020）則以五位六十至七十歲佛學讀書會成員為對象，呈現經典研讀、禪修、法會及團體參與如何被受訪者連結至老化處境、自我反思、親子關係及生活方式的調整（頁 43–60）。

三項研究共同顯示，成人佛教學習往往嵌入工作、家庭、移民、高齡及重大生命事件等脈絡；學習者並非單純接收佛教知識，而是在既有角色與生活問題中選擇、理解及實踐相關內容。相關研究分別採取靈性健康、轉化學習與成功老化的分析視角，呈現成人佛教學習在身心調整、意義觀點與高齡生活等不同層面的實踐經驗。

在禪修經驗與生命觀點方面，相關研究則由生命意義、身心狀態、人際互動與生活實踐等面向，呈現成人如何理解其修習經驗。林欣儀（2015）以六位具有五年至二十年禪修經驗的成人為對象，分析其生命意義觀點的轉變歷程；受訪者在苦難接納、存在價值、生命自主與負責，以及生命目標與實踐等方面表述相關變化，其歷程涉及生活事件的觸發、運用禪修觀念反思既有觀點、形成替代性理解及生活行

動（頁 145–148）。顏小燕（2021）則以曾修習中華禪法鼓宗禪法者為對象，整理受訪者在身心安定、情緒調整、自我覺察、人際互動及生命意義等方面所陳述的主觀經驗（頁 187–202）。前者較著重生命意義觀點形成與轉變的歷程，後者則較廣泛呈現禪修者對身心、人際關係及生活變化的理解。

成人佛教學習研究已涉及參與動機、經典研習、團體共學、數位讀經、師長身教、信仰轉化、靈性健康、高齡生活、禪修經驗及日常實踐等面向。相關研究多採深度訪談、敘事研究、參與觀察與公開回顧文章，呈現成人如何理解、回顧並詮釋其佛法學習與生命歷程。整體而言，既有研究多聚焦課程條件、團體運作、特定生命處境或學習者自我敘述，對教學內容、教學方式與學習者經驗如何在同一研究架構中相互參照，仍有進一步探討空間。

為呈現相關研究在學習場域、資料取向與關注面向上的差異，表 2-2 選取與成人佛教學習及本研究資料設計較具關聯的代表性研究加以整理，著重比較各研究的對象、資料與方法、主要關注面向及其與本研究的關聯。

表 2-2

成人佛教學習研究整理

研究面向	研究者（年份）	研究場域與對象	資料與方法	研究重點與本研究關聯
課程與共學條件	簡秀治（1995）	香光尼僧團紫竹林精舍佛學研讀班成人學員	開放式問卷 參與觀察 深度訪談	探討成人的參與動機、持續學習及由求知走向信仰與生活實踐，可支撐本研究理解學習需求與參與歷程；未另行分析教學文本。
課程與共學條件	釋見潤（1998）	佛教團體辦理的成人教育課程	文獻分析 訪問調查	聚焦課程規劃、修學次第、師資與機構資源，可支撐成人佛教教育之課程條件；較少處理學習者的教法理解與生命敘事。

（續）

表 2-2

成人佛教學習研究整理（續）

研究面向	研究者（年份）	研究場域與對象	資料與方法	研究重點與本研究關聯
課程與共學條件	楊哲優（2002）	福智廣論研討班學員	問卷調查 晤談 差異考驗與相關分析	探討學習情境與學員自評學習成效，及不同背景學員的評定差異，可補充成人佛教共學情境的理解。
學習經驗與生活實踐	周玉玲（2003）	廣慈讀書會四位學習者	質性個案研究	呈現生命事件、讀書會學習與生活實踐的連結，可支撐成人如何將佛法觀點運用於工作與人際。
學習經驗與生活實踐	柯淵福（2005）	福智廣論研討班九位成人學習者	文獻探討 參與觀察 半結構式訪談	探討經論次第、師長身教、同儕共學與生活變化，與本研究關注教法理解及生活實踐較為接近。
學習經驗與生活實踐	洪櫻純（2009）	十一位成年佛教徒	深度訪談 van Manen 主題分析	探討聞思修、志工服務與日常實踐和靈性健康經驗的關係，可支撐成人佛法學習與生命調整的理解；未分析教學者文本。
學習經驗與生活實踐	陳錫琦（2010）	大專學佛青年撰寫的三十三篇公開回顧文章	紀念文集與相關公開資料分析	分析公開回顧文章中的師長教導、關懷與生命實踐，與本研究使用公開心得的資料取向最接近；文章具圓寂紀念文集的形成背景；未另行分析教學文本。
學習經驗與生活實踐	釋見輝（2017）	六位美國華人企業家	質性研究 半結構式訪談	探討移民處境、信仰轉化、佛法學習、企業經營與公益行動，呈現特定社會角色的佛法學習與實踐，並以轉化學習理論分析。

（續）

表 2-2

成人佛教學習研究整理（續）

研究面向	研究者（年份）	研究場域與對象	資料與方法	研究重點與本研究關聯
學習經驗與生活實踐	王麗美（2020）	五位六十至七十歲佛學讀書會成員	參與觀察 深度訪談	探討經典研讀、禪修及團體參與與老化處境、親子關係和生活方式的連結，補充高齡成人佛教學習相關研究。
學習經驗與生活實踐	陳建霖（2021）	三位參與網路讀經班逾十年的資深成員	敘事研究 訪談 整體－內容分析	探討長期網路讀經、死亡經驗、自我理解與利他行動，可支撐數位共學與生命歷程的連結；採榮格個體化理論詮釋。
禪修經驗與生命觀點	林欣儀（2015）	六位具五年至二十年禪修經驗的成人	半結構式深度訪談	探討生活事件、禪修觀念、生命意義與行動的關係，可支撐成人如何回顧修習經驗與生命觀點變化。
禪修經驗與生命觀點	顏小燕（2021）	曾修習法鼓宗禪法者	文獻分析 焦點團體 深度訪談	整理禪修者在身心、情緒、人際與生命意義等方面主觀經驗，可補充禪修者對生活變化的表述；未進一步對照教學文本與學習者敘述。

資料來源：研究者自行整理

註：本表選取與成人佛教學習及本研究資料設計關聯較高的代表性研究。表中所列學習經驗與生命變化，是依各研究資料與分析結果整理，資料特性於後文統一說明。

表 2-2 顯示，既有成人佛教學習研究已由課程與共學條件，延伸至學習者的教法理解、生命經驗與生活實踐；資料取向以問卷、訪談、參與觀察、敘事文本及公開回顧文章為主。這些研究提供成人佛教學習的文獻基礎，但各自聚焦的場域、資料與分析面向仍有差異，以下綜整其主要成果、限制與不足，並說明本研究之定位。

肆、相關研究綜整與本研究之定位

綜合前述文獻，佛教思想與生命教育研究已由生命觀、身心實踐與生死關懷，延伸至教學理念、義理轉譯、成人課程、團體共學及生命實踐等面向。相關成果一方面呈現佛教思想可作為理解生命、面對困境及調整實踐的資源；另一方面也顯示，佛教思想進入現代教育與成人修學時，與教學方法、課程次第、教師與師長角色、組織文化、學習關係及個人生命經驗等條件相互關聯。以下就既有研究的主要成果、限制與研究缺口加以綜整，並說明本研究的定位與分析方向。

一、既有研究之主要成果

首先，在佛教生命觀與生命困境的研究方面，既有文獻已分別由緣起、苦、四聖諦與生死觀等面向，探討佛教思想如何被用以觀察身心現象、理解苦惱形成的原因，並回應疾病、死亡、離別及臨終照護等生命處境。相關研究由義理討論延伸至身心安頓、生死教育及生命關懷等實踐議題。

其次，在佛教教學與教育轉譯方面，相關研究已由世尊的應機教化、問答、譬喻、次第與身教等教學特色，延伸至經典故事、正念與四聖諦的現代課程轉譯。研究顯示，佛教內容進入現代教育並非教義名相的直接移植，而涉及思想脈絡的釐清、語言與概念的轉化、學習活動的設計、教師自身的實踐，以及學習者理解程度與生活情境的考量。

再者，在佛教團體與成人學習方面，既有研究已由參與動機、課程規劃與讀書會學習情境，延伸至實體及線上共學、師長身教與組織文化，並探討成人在工作、家庭、移民、高齡、病苦與禪修等處境中的學習經驗。相關研究也由法義理解、信仰觀點、情緒回應、人際關係與生活行動等面向，呈現成人學習者如何回顧與詮釋所經驗的變化。此研究發展顯示，佛教成人學習並非只發生於正式課程，也與個人生命事件、師友關係、團體文化、數位媒介及持續實踐等條件相互交織。

整體而言，既有研究已由佛教思想內涵、教育轉譯、課程與團體條件，以及學習者生命經驗等層面，建立佛教思想與生命教育對話的重要基礎，並為本研究分析緣起中道教學的思想內容、教學方式與成人學法者生命實踐，提供可供比較與參照的研究脈絡。

二、既有研究之限制與研究缺口

首先，不同研究所依據的佛教經典、思想傳統及修學目的並不一致。「佛教生命教育」並非單一而固定的思想體系，既有研究涉及原始佛教、大乘佛教、天台教觀、人間佛教、漢傳禪學及不同現代佛教團體。各傳統對緣起、空性、心性、解脫與生命意義的理解有所差異。因此，相關成果雖可作為比較與對話材料，仍須辨明其概念來源與修學脈絡，不宜直接合併為一致的佛教生命教育理論。

其次，佛教思想進入現代心理與教育場域後，常經過功能性或世俗化轉譯。例如，正念可能被轉化為注意力、壓力調適或情緒管理方法，禪修亦可能被理解為身心健康與生活品質改善的技術。此類轉譯雖有助於進入現代教育情境，但若抽離正見、倫理、修行次第與離苦方向，便可能無法完整呈現佛教實踐的思想脈絡。因此，佛教修學、生命教育課程與一般身心調適方法仍須加以區分。

第三，既有研究多採單一課程、特定團體、個案研究、參與觀察、訪談、自我敘述或公開文本作為資料，研究對象亦包括長期參與者、特定職業與年齡層，或已具有相關學習及轉變經驗者。此類資料有助於理解特定成人如何詮釋佛法學習、生命事件與生活實踐之間的關係，但部分資料具有回溯性、選擇性與情境性，公開紀念文章或宗教團體內部敘事亦可能較集中呈現正向或適合公開的經驗。因此，相關成果主要呈現特定研究場域、資料與分析視角下的學習經驗及生命歷程，不宜直接擴大為不同佛教傳統或一般成人學習者的共同情形。

第四，既有研究多分別聚焦思想文本、教學理念、課程實施、團體運作或學習者經驗其中一個面向。部分研究雖兼顧課程內容、團體條件與學習者所陳述的生活

變化，但資料主要來自同一團體中的參與觀察、訪談及研究者分析。整體而言，較少研究將教學者實際傳達的思想內容與教學方式，以及學習者如何理解、詮釋並實踐相關教法，置於同一研究架構中考察；亦較少將教學內容與學習經驗兩類性質不同的文本資料，分別分析後再於主題層次進行對照。

第五，就本章所檢索與整理的文獻而言，直接以原始佛教緣起中道教學為對象，並同時探討其現代詮釋、教學轉譯與成人學習經驗的研究仍相對少見。

三、本研究之定位與分析方向

基於上述研究成果與研究缺口，本研究聚焦隨佛長老所詮釋的原始佛教緣起中道教學，不以不同佛教傳統的思想相互融合為前提。其他佛教傳統及佛教生命教育研究，主要作為比較與對話之文獻，用以辨明不同思想脈絡、教育轉譯方式及研究取向的異同，不直接作為本研究緣起中道義理的界定依據。

在資料取向上，本研究使用教學文本與學法者公開心得兩類資料。教學文本用以分析緣起中道教學內容及其生命教育意涵；學法者心得則用以分析其法義理解、生命經驗、生活實踐與生命調整，其中受教經驗另用以歸納教學策略與特色。教學文本先經開放編碼與主題歸納建構類目架構，學法者心得再依該架構進行整理與類目內歸納，完成後於主題層次進行對照，不作個別學法者與特定教學內容的逐一配對，亦不將學法者所表述的調整直接歸結為特定教學內容的結果。

在分析架構上，本研究以「生命智慧、生命關懷與生命實踐」三向度作為生命教育的分析視角。三向度並非原始佛教既有的固定分類，而是作為內容組織與分析之參照；各向度具體內涵，依原始佛教緣起中道的思想脈絡與研究文本加以界定。

據此，本研究從教學內容、教學轉譯與學法者實踐表述三個層面，探討緣起中道教學所呈現的生命教育意涵，以及成人學法者如何理解相關教法並連結自身生命經驗與生活實踐。

第三章　研究方法與設計

本章旨在說明本研究之方法設計與實施流程。全章共分為五節：第一節說明研究方法；第二節說明研究設計與流程；第三節說明研究脈絡與文本材料；第四節說明資料分析與類目建構；第五節說明研究嚴謹度。

第一節　研究方法

壹、研究方法

本研究旨在探討隨佛長老緣起中道教學於生命教育中的內涵，以及學法者公開心得所表述的生命調整。方法層次上，本研究以質性研究作為整體取徑，以詮釋學觀點（hermeneutic perspective）作為理解文本意義的理論立場，並以主題分析法（thematic analysis）進行資料編碼、主題歸納與詮釋。以下分別說明三者在本研究中的功能。

一、質性研究取徑

本研究採質性研究取徑，聚焦於隨佛長老緣起中道教學文本與學法者學習心得。質性研究重視個體如何建構經驗意義，以及情境脈絡與研究者價值立場對理解過程的影響（陳昺麟，2001，頁 329；潘慧玲，2003，頁 124）。因此，本研究不僅分析文本的字面內容，亦考量教學內容的論述脈絡，以及學法者表述理解、實踐與生命經驗時所處的學習情境，以探討其中所呈現的教育意涵。

質性研究亦重視資料的內在意義、多元理解及現象脈絡，適合用以探討宗教、哲學與生命教育等涉及思想理解與生命經驗的議題（Merriam, 2011, pp. 5–24；王文科、王智弘，2012，頁 378）。本研究資料均為公開發表之文字材料，包括隨佛長老教學文本與學法者學習心得文本。質性資料分析通常包含資料整理、編碼、類別

或主題形成與詮釋等歷程（Creswell & Poth, 2024，頁 180–181；Merriam, 2011，頁 156–170）。本研究據此處理兩類文本，具體的主題分析程序則於後文說明。

二、詮釋學觀點

本研究所稱「詮釋學觀點」，指在理解文本意義時，重視文本內容、生成語境、研究者經驗與學法者經驗之間的互動關係。本研究未依循特定詮釋學派別或單一學者體系，而是採取廣義的詮釋學取向，擷取理解、對話、循環詮釋與主體參與等核心觀點，作為文本閱讀與意義詮釋的理論基礎。詮釋學強調，文本意義的理解須考量其歷史與社會脈絡，並正視研究者在詮釋過程中的參與，以探索文本蘊含的意義與價值（洪漢鼎，2014，頁 5–10；胡幼慧，1996，頁 14）。不同理論或知識傳統，可能引導研究者對同一文本形成相異的詮釋立場（游美惠，2000，頁 17–18）。

詮釋理解並非線性進行，而是在局部內容與整體脈絡之間反覆往返，以逐步形成較完整的理解（高淑清，2008，頁 163）。本研究的詮釋循環（hermeneutic circle）包含兩個層面：在資料分析層面，研究者將個別段落置於整體教學或學習脈絡中檢視，再由整體脈絡重新理解局部內容；在主體互動層面，研究者則透過持續閱讀、比較與反思，使既有理解與文本內容相互對話（陳向明，2002，頁 555）。因此，本研究的文本理解是在「整體—部分—整體」的循環歷程中逐步形成，而非將文本視為脫離脈絡的固定資訊（畢恆達，1996，頁 28）。

研究者進入文本時，必然具有由既有知識與經驗形成的前理解。前理解可協助研究者辨識問題、掌握概念及進入文本脈絡，但仍須持續接受原始資料的檢視與修正。因此，本研究透過反覆閱讀、跨文本對照及回到原文脈絡核對，使初步理解在分析過程中逐步調整與開展。研究者位置、前理解及其反思與檢核，將於本章第五節進一步說明。

為避免方法概念混淆，本研究所稱「文本分析」，是指對兩類文本資料進行脈絡化閱讀與意義詮釋，並非另立於主題分析之外的獨立研究方法。其具體資料處理與類目建構程序，則透過主題分析法加以落實。

三、主題分析

為將前述質性研究取徑與詮釋學觀點轉化為可操作的分析程序，本研究採用主題分析法處理兩類文本資料。主題分析具有靈活性與系統性，研究者可透過熟悉資料、進行編碼、搜尋主題、檢視主題，以及定義與命名主題等步驟，從大量文本中辨識反覆出現且具有分析意義的內容，進而形成具解釋力的主題架構（Braun & Clarke, 2006；高淑清，2008，頁162–181）。

在具體操作上，研究者先整理並反覆閱讀教學文本，再將具完整意義的段落切分為分析單元，依其實質內容進行開放編碼（open coding）。其後，透過編碼比較、聚攏與修訂，逐步形成主題、次類目與類目，並在原始文本、個別編碼與整體架構之間反覆核對。分析單位以段落為主，資料是否納入則依研究問題、內容完整性及篩選原則判定；具體程序將於第二節與第四節說明。

本研究的類目建構主要由教學文本的開放編碼與主題歸納形成，再以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度作為統整分析結果的整體分析架構。此歷程兼具由資料出發的歸納分析，以及研究者依生命教育概念架構進行的對照與統整。學法者心得文本則依形成的類目架構進行分析，以歸納其中呈現的理解、態度、實踐、生命調整與受教經驗，並與教學文本進行跨文本比對。

第二節　研究設計與流程

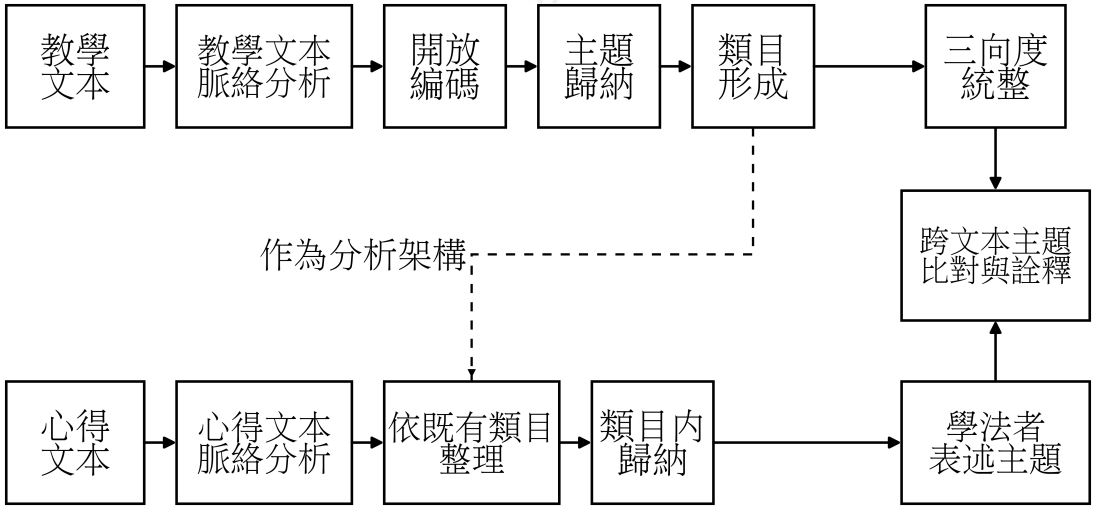
壹、研究設計

本研究以隨佛長老緣起中道教學為核心，並以公開發表之教學文本與學法者學習心得作為主要分析材料。本研究不進行歷史考證，而著重兩類文本之對讀，以及學法者於心得中所表述的學習、反思與實踐經驗。

本研究採主題分析法，依資料性質與分析目的分為三個層次。第一，分析教學文本，進行開放編碼與主題歸納，建構緣起中道生命教育的「類目—次類目」架構；第二，依此架構整理學法者心得文本，歸納學法者的理解、態度、實踐與生命調整，以及受教經驗中呈現的教學策略；第三，於兩類文本完成分析後進行跨文本比對與詮釋，依研究問題所關注的生命議題比較兩類文本的主題關聯，歸納為「超越完美、跨越困境、度越生死」三組跨文本核心主題。上述研究設計架構如圖 3-1 所示。

圖 3-1

研究設計圖



資料來源：研究者編製

註：圖中兩類文本依其資料功能採不同分析程序；教學文本用以建構類目架構，心得文本則依既有類目進行整理與類目內歸納；右側匯流箭頭表示兩類文本於主題層次進行比對與詮釋。

貳、研究步驟

本研究依圖3-1之架構，參照Braun與Clarke（2006）的主題分析六步驟，並參酌吳啟誠與張瓊云（2020），將資料分析分為資料熟悉與初步觀察、主題分析與歸納、詮釋建構與結果呈現三個階段，以兼顧系統性、脈絡性與可追溯性。

一、資料熟悉與初步觀察

對應步驟一：熟悉資料。正式編碼前，研究者反覆閱讀兩類文本，掌握教學文本的原始語境與核心概念，以及心得文本的敘述背景、學習情境與生命經驗脈絡；並初步留意兩類文本間可能的呼應，作為後續編碼、主題歸納與跨文本比對的基礎。此階段僅進行資料熟悉與初步觀察，尚未進行正式的跨文本主題比對。

二、主題分析與歸納

對應步驟二至五：編碼、主題搜尋、主題審查、定義與命名。經由資料熟悉後，研究者先依段落意義整理分析單元，再就教學文本進行開放編碼，並反覆回到原文脈絡，檢視編碼是否貼合文本意旨。此操作即為將資料加以分解、檢視、比較、概念化與類目化的過程（徐宗國，1996，頁 61；陳昺麟，2001，頁 332）。本研究使用開放編碼作為初步資料整理與概念形成的方式，並非採取紮根理論之理論生成程序；整體分析仍依主題分析程序進行主題搜尋、檢視、定義與命名。

教學文本的分析先由開放編碼逐步聚攏意義相近的內容，形成初步主題、次類目與類目，再以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度加以統整；心得文本則依此架構進行整理，並歸納各類目中的共同主題，據以整理學法者的理解、態度、

實踐、生命調整，以及受教經驗中呈現的教學策略。暫時難以歸類的編碼先予保留，待整體架構清晰後再行檢視，並反覆核對主題的資料依據、區辨性與邏輯一致性。

完成教學文本的類目架構建構，並依該架構完成心得文本的整理與歸納後，研究者進一步比對兩類文本中的相關生命議題。「完美追求、生命困境與生死議題」是依研究問題三作為跨文本比對的範圍；「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」之主題命名、內涵及其所包含的次主題，則由兩類文本比對與歸納後確立為三組跨文本核心主題，藉此呈現教學內容與學法者生命經驗在主題層次的交會。

三、詮釋建構與結果呈現

對應步驟六：撰寫報告。完成編碼、主題歸納與跨文本比對後，研究者將所得之類目、次類目、主題與核心主題置於緣起中道生命教育脈絡中進行詮釋，並以代表性引文作為分析佐證。研究結果依教學文本、心得文本、教學策略與跨文本核心主題分節呈現，最後綜合回應研究問題並與相關文獻進行對話。

參、研究流程

本研究整體執行歷程分為研究準備、資料蒐集與整理、資料分析與撰寫三個階段，說明如下。

一、研究準備階段：研究者透過相關文獻閱讀，聚焦隨佛長老緣起中道教學與生命教育之關聯，進而確立研究主題、研究問題與方法取徑，作為後續研究之基礎。

二、資料蒐集與整理階段：研究者依據研究目的蒐集、閱讀並篩選教學文本與學法者心得文本，再以線上 Excel 表格記錄資料來源、段落編號、編碼與備註，以維持後續分析的一致性與可追溯性。

三、資料分析與撰寫階段：研究者依前述主題分析程序，完成兩類文本的編碼、主題歸納、跨文本比對與詮釋，並據此撰寫研究結果、結論與建議。

第三節　研究脈絡與文本材料

本節說明本研究所處之教學脈絡、兩類分析材料的來源與範圍，以及資料篩選與使用原則。本研究以隨佛長老公開發表之緣起中道教學文本，以及學法者於雜誌與網站公開發表之學習心得為主要材料。教學文本用以分析緣起中道教學的核心概念與生命教育內涵；心得文本則用以呈現學法者所表述的理解、實踐、生命調整與受教經驗。兩類文本共同構成本研究資料分析與跨文本比對的基礎。

壹、教學者背景與教學脈絡

本研究所分析的教學文本，主要來自隨佛長老（Bhikkhu Vūpasama）公開發表之緣起中道教學內容。長老為臺灣出生的華人，於緬甸銅鍱部僧團出家，自 1972 年開始修學佛法，至本研究完成時已逾半世紀（隨佛，2019a，頁 11–12）。目前領導中道僧團，並擔任各地原始佛教會及中道覺林導師；其長期研習並比較漢傳佛教各宗思想，探究與闡述早期佛教核心教法，並將相關義理轉化為當代學習者可理解與實踐的教學內容（原始佛教會，無日期）。

在教法建構方面，隨佛長老以原始佛教經典及相關研究為基礎，透過比對漢譯《雜阿含經》與南傳巴利《相應部》等材料，依其教學詮釋，以「七事修多羅」相關共傳內容及「依經證經」的方式，梳理義理脈絡與修行次第，形成公開教學論述的基礎；並以緣起法為核心，結合四聖諦三轉、十二行與八聖道，說明修學次第及實踐方向，使法義理解得以延伸至修行實踐與日常生活（隨佛，2019a，頁 13–14）。

就本研究關注的教育脈絡而言，隨佛長老的教學具有以早期經典及相關文獻辨明法義、將教法連結至現實生活，以及重視身心觀察與實踐等特色。其公開教學除經典與義理的闡釋外，亦涉及日常生活、人際關係、身心困境及生死課題，使相關教說得以進入成人學法者所面對的生命處境。上述背景有助於理解本研究所分析的教學文本及學法者心得；至於具體教學策略與教育意涵，則於第四章依文本分析結果進一步討論。

上述教學內容除了以書籍形式公開出版，亦透過講座、營隊及相關學習活動傳播；參與者於學習與實踐後所撰寫的心得，則形成可與教學文本相互對照的學習經驗資料。本研究即立基於此教學與學習脈絡，分析其公開發表之教學文本與學法者心得文本。

貳、分析材料來源與範圍

本研究所使用的資料均為公開發表之文字材料，依資料性質分為「教學文本」與「學法者心得文本」兩類。具體來源與範圍說明如下。

一、教學文本

本研究以隨佛長老闡釋緣起中道之教學文本為主要材料。為維持資料來源的完整性與可追溯性，選取由長老親自撰寫，或由公開開示整理並經審訂出版之《隨佛行道》第一至四輯作為分析來源（隨佛，2016、2017、2019b、2021）。《第一輯》主要呈現早年學佛歷程、修學反思及教法理解的轉折；《第二輯》以緣起法及其生活應用為主要內容，涵蓋人際關係、身心困境、學法修行與生死議題；《第三輯》延續生活實踐與人間行道等主題，並收錄部分早期修學內容；《第四輯》則依公開講座內容整理為人際關係、身心困境、人間法語、學法修行與人間行道等篇章。四輯共收錄 136 篇文章，經依研究問題、研究目的及資料篩選原則逐篇檢視後，納入 117 篇與研究主題相關之教學文本，整理後形成 394 筆分析單元。

二、學法者心得文本

學法者心得文本取自雜誌與公開網站。雜誌資料包括《正法之光》創刊號至第 53 期，以及改版續刊之《原始佛教》第 1 至 2 期，主要選取「近學感言」、「法工感言」及其他與研究主題相關之心得文章。網站資料則取自原始佛教會網站「人間佛法—學法心得」專區。本研究以 2023 年 6 月 13 日作為網站資料蒐集截止日，用以確立固定的資料分析範圍，並納入該日前可取得之公開頁面。

本研究所稱「學法者心得文本」，是指研究進行前已公開發表、可供文本分析之學習經驗材料。其中除第一人稱書面心得外，亦包含少數已公開刊載之訪談整理稿。此類材料並非本研究自行進行之訪談資料，而是既有公開文本；研究者僅就公開刊載文字進行分析，不推論未呈現之原始訪談內容，並將可能的整理、編輯或轉述介入視為資料性質上的限制。

經篩選與同篇資料辨識後，本研究共納入 282 篇學法者心得文本。其中，《正法之光》納入 261 篇，形成 303 筆分析單元；《原始佛教》納入 13 篇，形成 14 筆分析單元；原始佛教會網站納入 8 篇，形成 8 筆分析單元，合計形成 325 筆分析單元。部分心得文章因包含兩個以上具完整意義的經驗段落，因此依不同意義單元分段編碼，篇數與分析單元數有所不同。

心得作者來自臺灣、中國大陸、馬來西亞、新加坡、澳洲及美國等地，性別、年齡與修學年資不一，以成人學法者為主。心得多為參與講座、營隊、課程或法工培訓後的反思，呈現學法者對教學內容的理解、日常實踐、生命困境及調整經驗。本研究納入教學文本 117 篇與學法者心得文本 282 篇，共 399 篇；分段編碼後形成教學文本 394 筆與心得文本 325 筆，共 719 筆分析單元。

參、資料篩選與使用原則

一、資料納入與排除原則

為維持資料分析的聚焦性，本研究依研究問題、來源可追溯性、內容完整性及文本可分析性等納入原則進行篩選。凡能呈現緣起中道教學內涵、學習歷程、理解與態度轉變、生活實踐或受教經驗，且具有相對完整敘述脈絡者，納入分析。經逐篇閱讀後，與研究問題及研究目的關聯不足、未具可供本研究分析之教學內涵者，不納入編碼分析。教學文本部分，《隨佛行道》四輯共 136 篇，經初步篩選及反覆回讀後，最終納入 117 篇，排除 19 篇。排除資料主要為內容偏重佛教歷史演變、經典考辨或專門教理說明，或與本研究問題及生命教育分析關聯較低者，因此未納

入後續主題分析；學法者心得部分，重複刊載、公告性訊息、活動流程紀錄、內容過於簡短而缺乏反思脈絡，或與研究問題關聯性不足者，則不予納入。

資料篩選採初步篩選與回讀複核方式進行，研究者先依上述原則進行初篩，再回到原始文本檢視內容與脈絡，以確認是否納入。本研究依文本的反思內容與可分析性進行選取，最終納入的心得文本呈現具明確學習脈絡、實踐經驗或生命調整表述之內容。此外，學法者心得為已公開刊載的回顧性文字，可能較少涵蓋中性、負向、未持續參與或未公開表述者的觀點。因此，本研究呈現的學習經驗主要反映公開文本中可辨識的理解、反思與實踐表述，不宜視為所有學法者經驗的完整呈現。

二、公開資料、研究倫理與引文處理

本研究所使用的教學文本與學法者心得均為研究進行前已公開出版或刊載於網站之文字資料，研究過程未另行招募學法者、進行訪談或蒐集未公開之個人資料。考量公開可得之文本仍涉及資料使用、個人識別與引用範圍等倫理議題，本研究僅於研究問題所需範圍內蒐集與分析資料，不另行揭露原始文本以外之個人資訊，並避免脫離原有語境擴張解讀。由於本研究未另採訪談、參與觀察、學習前後比較或長期追蹤，心得文本中的「生命調整」僅作為學法者對自身理解、心態與行動變化的回顧性表述加以分析，不作實際心理狀態、生活改變程度或持續效果之判定。

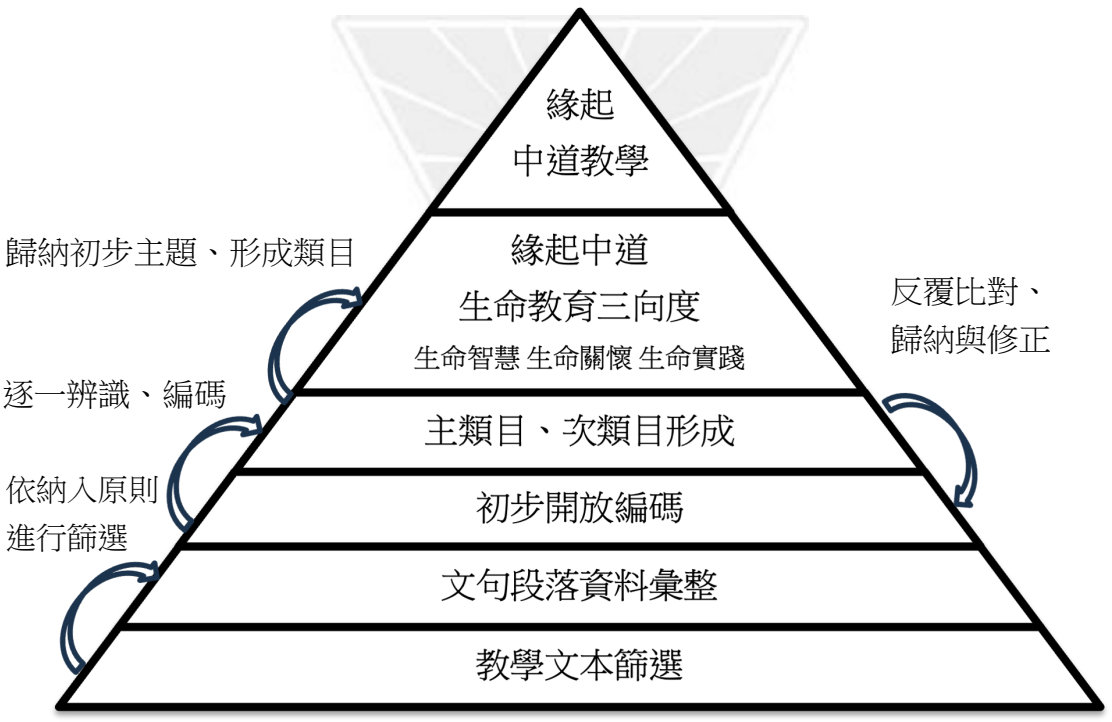
本研究使用的學法者心得均取自雜誌或網站公開發表內容，作者署名與地區資訊亦已隨原文公開。為維持資料來源的可追溯性，引用時依原刊載之署名及地區資訊呈現，不另行更動；研究分析則以文本內容及其表述脈絡為主要依據。為利於資料整理、分析對照與引文追溯，研究者依文本來源建立一致的代碼系統，標示教學文本之輯數與頁碼，以及心得文本之刊物、期數、頁碼或網站篇序。直接引述原始文本時，除統一標點及版面格式外，原則上保留原文用字、語法及錯別字，不另行潤飾。完整材料來源與數量統計見附錄 3-1 及附錄 3-2；兩類文本之代碼規則、歸類方式與編碼示例，於第四節及附錄 3-3、附錄 3-4 中說明。

第四節　資料分析與類目建構

本節進一步說明分析單元整理、代碼建立、文本歸類、主題歸納及類目建構的具體操作，並依兩類文本的資料特性說明跨文本比對方式。其中，教學文本的類目建構歷程如圖 3-2 所示。

圖 3-2

教學文本類目建構歷程圖



資料來源：研究者自行整理

註：箭頭表示教學文本分析各階段之間的反覆比對與修正；心得文本於類目架構形成後，依該架構進行整理與類目內歸納。整體分析流程見圖 3-1。

壹、資料分析歷程

一、文本閱讀與分析單元整理

本研究以具有相對完整意義的文本段落作為主要分析單位。研究者先反覆閱讀教學文本與心得文本，掌握段落的原始語境、論述內容與經驗脈絡，再依研究問題判斷其是否具有分析意義。若同一段文字包含兩個以上可分別理解的教學內容或生命經驗，則依其語意分開整理為不同分析單元；若段落內容須結合前後文才能理解，分析時仍回到原始文本脈絡加以核對。每筆分析單元均保留原始出處、頁碼或網站篇序，並給予相應代碼，以利後續編碼、主題歸納與引文追溯。段落整理的目的並非使文字脫離原有脈絡，而是將具有分析意義的內容整理成可供比較與歸納的資料。

二、開放編碼與主題歸納

完成文本熟悉與分析單元整理後，研究者依教學文本分析單元的實質內容進行開放編碼（open coding），以簡要概念標示段落所呈現的教學意涵與實踐內容。開放編碼係將資料加以分解、檢視、比較、概念化與類目化的歷程（徐宗國，1996，頁 61；陳昺麟，2001，頁 332）。本研究使用開放編碼作為初步資料整理與概念形成的方式，並非採取紮根理論之理論生成程序；整體分析仍依主題分析程序進行主題搜尋、檢視、定義與命名。研究者並持續回到原文脈絡，檢查編碼名稱是否貼合文本意旨，避免僅依個別關鍵詞進行分類。教學文本的分析先由開放編碼逐步聚攏意義相近的內容，形成初步主題、次類目與類目，再以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度加以統整。

學法者心得文本則依教學文本形成的類目架構進行整理與類目內歸納，以呈現學法者所表述的理解、態度、實踐與生命調整；其中涉及受教過程的敘述，另行歸納其呈現的教學策略。主題形成後，研究者反覆檢視各編碼與主題之間的關聯，確認主題是否具有足夠的文本依據，以及不同主題之間是否具有適當的區辨性。暫

時無法明確歸類的資料先予保留，待整體架構逐漸清晰後，再回到原始文本重新檢視，必要時調整編碼名稱、類目歸屬或主題範圍。

三、跨文本比對與詮釋

完成教學文本的類目架構建構，並依該架構完成心得文本的整理與歸納後，研究者進一步比對兩類文本中的相關生命議題。比對時，以類目、篇名及關鍵詞作為搜尋線索，再依完整段落的意涵與原始脈絡判斷是否納入；資料原先所屬類目並非跨文本主題的唯一納入條件，同一段落可因涉及不同生命議題而參與相關主題的比對。研究者檢視教學文本所呈現的觀點，如何在學法者公開心得中被理解、回應、實踐或重新表述。研究者透過反覆比較兩類文本中的相關段落，歸納出「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題，並回到個別文本的原始脈絡，檢查主題命名及詮釋內容是否具有資料依據。分析結果於第四章以代表性引文呈現，藉以說明教學內容、學習經驗與生命議題之間的呼應脈絡。

本研究之跨文本比對以主題意涵為單位，未依個別學法者、特定課程、教學段落或時間進行逐一配對。因此，跨文本結果用以呈現兩類資料在生命議題上的主題交會，不作特定教學內容與個別學法者生命調整的直接對應或教學效果歸因。

貳、編碼原則與示例說明

為維持分析的一致性與可追溯性，研究者建立「隨佛長老教學文本編碼簿」與「學法者學習心得文本編碼簿」，記錄文本來源、段落編號、原始內容、開放編碼、類目歸屬、主題及備註。以下說明兩類文本的代碼格式、歸類原則及編碼示例。

一、代碼格式

為維持資料分析的一致性與可追溯性，本研究依文本類型訂定代碼格式：

（一）教學文本以「書名代號＋輯數－頁碼－分析單元流水號」呈現，其中 S 代表《隨佛行道》。例如 S2-38-41，表示資料取自《隨佛行道》第二輯第 38 頁，分析單元流水號為 41。

（二）雜誌心得文本以「雜誌代號＋期數－頁碼－分析單元流水號」呈現，其中 C 代表《正法之光》，Y 代表《原始佛教》。例如 C7-047-37 表示資料取自《正法之光》第 7 期第 47 頁，分析單元流水號為 37；Y1-097-308 表示資料取自《原始佛教》第 1 期第 97 頁，分析單元流水號為 308。

（三）網站心得文本以「網站代號＋篇序－分析單元流水號」呈現，其中 W 代表原始佛教會網站「人間佛法—學法心得」專區。例如 W05-322 表示資料取自網站心得文本第 5 篇，分析單元流水號為 322。

若同一分析單元所對應的文本中，有兩個以上需要分別引用的內容，則在分析單元流水號後加上「-1、-2……」作為附加編號。附加編號僅用來協助定位引文，不另計為新的分析單元。例如 C36-60-199-2，表示分析單元 199 中的第 2 個引用片段；其中 199 才是分析單元流水號，最後的 2 只是附加編號。

部分雜誌文本在同一標題下收錄多位學法者心得，本研究以同一分析單元流水號記錄該篇文本，再以附加編號區分不同發言者。例如 C45-056-277-11 中的 277 為分析單元流水號，11 則用來定位該篇文本中的弘化心得，並不表示同一作者的第 11 段文字。網站〈這裡有平安！〉則依正林、正殊兩則分別署名的獻詞，各列一篇，分別編為 W06-323 與 W07-324。由於同一分析單元可能包含多個引用片段或多位發言者，因此分析單元數不等同於學法者人數。未加附加編號時，編碼末碼即為分析單元流水號；加註附加編號時，倒數第二碼為分析單元流水號，末碼則為附加編號。

編碼簿中的「編號」用以標示實際納入資料的排列次序；資料代碼中的分析單元流水號則為資料追溯用識別號。資料代碼建立後，為保留原始編碼及跨表追溯的

一致性，不因後續資料整理而重新編排。因此，流水號可能不連續；最高流水號僅表示編碼範圍所及，並不代表實際納入的分析單元總數。

上述代碼用以識別資料來源及分析位置，不等同於文章篇數。每筆分析單元均以其原始出處及編碼記錄為依據。代表性編碼示例見附錄 3-3 及附錄 3-4，完整工作版編碼簿則採限制存取方式保存，僅供學位審查查核。

二、歸類與引用原則

本研究依文本段落的主要意旨、原始語境及其與研究問題的關聯歸類，而非僅依個別關鍵詞判定。若同一分析單元具有兩個以上主題意涵，編碼簿可記錄其涉及的多個類目，第四章則依各分析主題與段落意涵的契合程度援引同一代碼。編碼簿另附舊新類目對照表，說明工作紀錄中的類目名稱、編號與論文最終分析架構之間的對應關係。重複引用旨在保留文本的多重意義，仍按同一筆分析單元計算，不另增資料筆數。

三、編碼示例

由於篇幅限制，正文僅擇取六則具代表性之編碼示例，分別對應教學文本與心得文本之「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度。每則示例摘錄關鍵語句，以呈現研究者如何依據文本主旨、原始語境與生命教育向度進行歸類，如表 3-1 所示；附錄 3-3 及 3-4 另列完整代表性文本摘錄，以補充說明代碼格式與歸類判準。

表 3-1

資料代碼與歸類示例表

文本類型	資料代碼	歸屬類目	原文節錄	分析說明
教學文本	S2-38-41	生命智慧 1-2-2 認識世事	「現實的世間，根本無有分別無涉之法。」	此段落闡釋世間法並非二元對立，而是依緣的條件呈現不同面向，因此歸入對世事真實的認識。
教學文本	S3-88-207	生命關懷 2-2-1 自我關懷	「有沒有修行，不在於世俗的成就，而在於你怎麼接納自己。」	此段落強調接納自我與安頓生命，因此歸入自我關懷。
教學文本	S3-98-215	生命實踐 3-1-1 內覺智慧	「將佛法內化於生活，展現為生命的呼吸。」	此段落呈現將佛法落實於日常生活，因此歸入內覺智慧。
心得文本	Y1-097-308	生命智慧 1-2-1 認識身心	「看清楚自己的不足與缺點……乃是……一種慣性趨勢。」	學法者透過緣起法觀察自身的習氣與身心慣性，因此歸入認識身心。
心得文本	W05-322	生命關懷 2-2-1 自我關懷	「不需要太堅持自己的想法，只要是符合當下因緣的做法就是最妥善的。」	學法者透過緣起的觀察學習降低掌控感與得失心，因此歸入自我關懷。
心得文本	C7-047-37	生命實踐 3-1-1 內覺智慧	「現實卻是六觸入處如實的身心體驗。」	學法者將緣起法運用於感官經驗觀察，因此歸入內覺智慧。

資料來源：研究者自行整理

上述示例顯示，本研究並非僅依關鍵詞進行分類，而是依據文本段落之主要意旨、原始語境及生命教育向度進行歸類。若同一分析單元涉及多重主題意涵，可於第四章不同主題中重複援引，但仍按同一筆分析單元計算，不另增資料筆數。

參、主題分析類目架構之建立

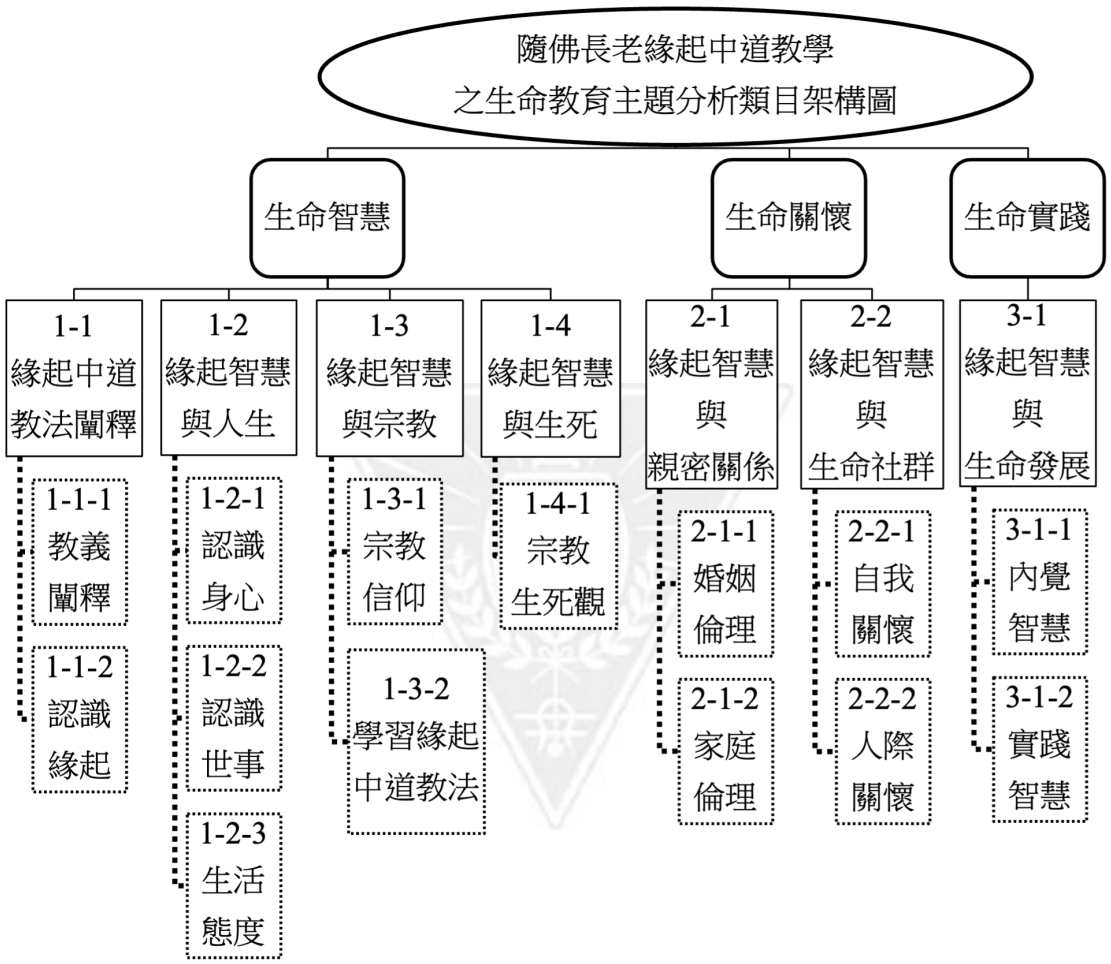
本研究的類目架構並非預先設定各向度下的主類目與次類目，再將教學文本分配其中，而是先依教學文本的實質內容進行開放編碼，透過持續比較，將意義相近的內容聚攏為初步主題，進一步依其共同性與差異形成次類目及主類目。其後，參照第二章所述生命教育理論，以「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度作為統整分析結果的整體架構，並反覆回到教學文本檢視類目名稱與內容範圍是否適切。因此，三向度具有文獻參照基礎，各主類目與次類目的具體名稱及內涵，則依教學文本的主題分析結果建構。

在分類判斷上，研究者主要依據文本段落所關注的內容與教學意涵加以區分。生命智慧著重對緣起中道教法、身心與世事、宗教及生死課題的理解，因此將相關主題整理為「緣起中道教法闡釋」、「緣起智慧與人生」、「緣起智慧與宗教」及「緣起智慧與生死」等主類目；生命關懷著重自他關係及因應實際處境所展開的關懷，因而形成「緣起智慧與親密關係」及「緣起智慧與生命社群」兩項主類目；生命實踐則著重由緣起理解進入現前觀察與生活行動，將相關內容整理於「緣起智慧與生命發展」主類目之下，再區分為「內覺智慧」與「實踐智慧」兩項次類目。上述分類依文本主要意旨及其分析重點判斷，並非僅依個別關鍵詞歸類。

在此基礎上，心得文本不另行建立類目架構，而是依教學文本形成的架構進行整理與類目內歸納，呈現學法者的理解、態度、實踐、生命調整及受教經驗。研究者透過心得文本的分析，檢視既有類目是否足以容納相關經驗表述，並在不改變類目核心意涵的前提下，調整部分主題名稱與範圍。經由資料歸納與三向度統整，本研究形成「隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目架構」，如圖 3-3 所示。

圖 3-3

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目架構圖



資料來源：研究者自行整理

如圖 3-3 所示，本研究所建構的主題分析類目架構，以「生命智慧」、「生命關懷」與「生命實踐」三向度為整體分析架構，各向度再依教學文本內容分為主類目與次類目。此架構呈現隨佛長老緣起中道教學的主要分析範圍，並作為第四章分析教學文本與學法者心得文本的共同對照基礎。

生命智慧向度包括「1-1 緣起中道教法闡釋」、「1-2 緣起智慧與人生」、「1-3 緣起智慧與宗教」及「1-4 緣起智慧與生死」四項主類目，涵蓋教義闡釋、認識緣起、認識身心、認識世事、生活態度、宗教信仰、學習緣起中道教法及宗教生死觀等次類目。

生命關懷向度包括「2-1 緣起智慧與親密關係」及「2-2 緣起智慧與生命社群」兩項主類目，涵蓋婚姻倫理、家庭倫理、自我關懷與人際關懷等次類目。

生命實踐向度包括「3-1 緣起智慧與生命發展」主類目，下設「3-1-1 內覺智慧」與「3-1-2 實踐智慧」兩項次類目，整理教學文本中有關內在覺察與日常實踐的內容。

例如，教學文本中有關緣起、八聖道與四聖諦相互關聯的說明（S2-135-98），其分析重點在於教法義理及生命問題的理解，因此歸入生命智慧向度下的「1-1-1 教義闡釋」；有關依他人所處因緣理解其行為與處境的內容（S2-153-110），著重對他人處境的理解與關懷，歸入生命關懷向度下的「2-2-2 人際關懷」；至於覺察自己是否以個人的期待與需要評價或要求他人（S3-44-184），其重點在於檢視自身的評價標準，故歸入生命實踐向度下的「3-1-1 內覺智慧」。上述例子顯示，類目歸屬係依文本段落的主要意涵及分析重點加以判斷，而非僅依個別關鍵詞進行分類，相關教學主題編碼內容詳見附錄 4-1。

上述三向度及其類目、次類目構成第四章研究結果的分析架構；各類目的主題內涵、代表性文本及兩類文本的對照結果，於第四章分別呈現。

第五節　研究嚴謹度

質性研究重視研究過程的透明性、資料詮釋的合理性及研究結果的可追溯性，常以可信性（credibility）、可轉移性（transferability）、可靠性（dependability）與可確認性（confirmability）作為檢視研究品質的依據（Lincoln & Guba, 1985, pp. 300–301；王文科、王智弘，2010；鈕文英，2021；陳盈宏，2015）。本研究依據上述原則，透過資料來源的多元參照、研究脈絡說明、編碼與分析記錄、同儕檢核及研究者反思，維持研究過程與結果的嚴謹性。

壹、研究信實度

一、可信性

為提升研究結果的可信性，本研究參照 Denzin（2009, pp. 301–302）所提出的資料三角檢證觀點，從時間、空間與對象三個層面，納入不同脈絡所形成的公開文本，以增加資料來源的多樣性與可參照性。具體作法如下：

（一）時間層面（time）：納入隨佛長老於不同時期講授或發表的教學文本，以及不同年份刊載的學法者心得，以檢視相關教學內容與學習經驗在不同時間脈絡中的呈現。

（二）空間層面（space）：納入不同地區及學習活動所形成的心得文本，以增加資料所涵蓋的地區與學習情境。

（三）對象層面（person）：資料來源包括隨佛長老公開發表的教學內容，以及不同背景學法者所撰寫的學習心得，使教學端與學習端的文本得以相互參照。

上述作法旨在增加研究資料在時間、地區與文本角色上的多樣性，並透過不同來源之公開文本進行相互參照，以增加資料理解與詮釋的廣度。然而，相關資料仍主要形成於同一教學脈絡，且學法者心得屬已公開刊載之學習經驗表述，因此，本研究將此作法理解為多來源資料之相互參照，而非彼此獨立的教學成效驗證，相關

結果主要用以呈現兩類文本在主題層次上的呼應與差異。研究結果透過代表性引文與脈絡說明，呈現主題歸納與詮釋的資料依據。

二、可轉移性

質性研究的可轉移性並非由研究者預先宣稱研究結果可適用於其他情境，而在於提供充分的研究脈絡與資料描述，使讀者得以判斷研究發現與其他情境之間是否具有可參照之處（Lincoln & Guba, 1985，p.316）。本研究透過教學者背景、教學脈絡、資料來源與範圍、篩選原則、分析歷程及類目架構的具體說明，呈現隨佛長老緣起中道教學與學法者公開心得的特定研究脈絡，並以代表性引文說明各主題的資料基礎。上述說明旨在完整呈現本研究教學個案的條件與資料特性；相關發現是否具有其他情境的參照意義，仍須由讀者依其具體脈絡審慎判斷。

三、可靠性

為提升研究過程的可靠性，本研究記錄資料蒐集、篩選、整理、編碼、主題歸納及跨文本比對的歷程，並明列資料納入與排除原則、代碼格式及歸類方式，以維持分析的一致性與可追溯性。研究者分別建立「隨佛長老教學文本編碼簿」與「學法者學習心得文本編碼簿」，記錄文本來源、原始段落、開放編碼、類目歸屬、主題及分析備註。兩份編碼簿作為研究分析的工作記錄。正文及附錄則呈現材料統計、代碼規則與代表性編碼示例，以供檢視研究資料與分析結果之間的關聯。在類目與主題形成後，研究者持續回讀原始文本，核對編碼名稱、類目歸屬及主題範圍是否符合資料脈絡；若發現類目界線不清或編碼內容重疊，則重新檢視並調整，以維持分析歷程的連貫性。

四、可確認性

為提升研究結果的可確認性，本研究從資料來源、分析記錄與外部檢核三方面進行。首先，本研究使用的資料均來自公開出版或可取得之書籍、雜誌與網站，並於正文、附錄及編碼簿中標示原始出處，使研究引文與分析資料得以追溯。

其次，研究者於資料分析過程中撰寫研究札記，記錄從開放編碼至主題與類目建構的重要分析判斷，包括類目歸屬調整、主題名稱修訂及排除非核心資料的考量；相關關鍵分析決策舉隅見附錄 3-5。透過原始文本、編碼簿與研究札記的相互參照，使研究結果不僅呈現最後的分類，也保留其形成歷程。

此外，研究者定期與指導教授進行研究討論與反思，並邀請兩位具博士學位及研究經驗者進行同儕檢核（peer debriefing），針對主題類目架構、義理詮釋、證據支撐與論述連貫性提出意見。兩位檢核者皆具自然科學博士訓練，並具有社會科學、人文或宗教研究之進一步學習經驗；論文中不揭露其姓名與可直接識別之學校資訊，僅說明與本研究檢核相關的學術背景。檢核者背景、檢核歷程與相關調整內容詳見附錄 3-6〈同儕檢核歷程紀錄表〉。此同儕檢核主要協助研究者檢視分析與詮釋適切性，並未由檢核者重新獨立編碼，亦未進行跨編碼者一致性檢驗。

貳、研究者角色與省思

研究者曾不定期於臺灣及馬來西亞帶領成人佛法與生命教育相關課程，亦曾參與相關教學文本及學法者心得公開前的蒐集與整理工作。這些經驗有助於研究者理解文本中的義理概念、教學用語、成人學習情境及資料形成脈絡，但既有認知與修學立場也可能影響研究問題的形成、資料選取、類目命名及意義詮釋。因此，本研究說明研究者與研究資料形成過程的關聯，並透過反思與檢核，避免以既有理解取代文本內容。

依詮釋學觀點，研究者進入文本時所具有的前理解，不必然只是理解的阻礙，也可能成為辨識問題與進入文本脈絡的基礎；但既有理解仍須在與文本的持續對話中接受檢視與修正。人的理解受到歷史、傳統與經驗所形塑，研究者須透過自身視域與文本視域之間的互動，逐步修正原有觀點並形成新的理解（Malpas, 2022；畢恆達，1996，頁 30–31）。

質性研究並非以追求唯一且完全客觀的答案為目標，不同研究者可能因生命經驗、知識背景與研究立場而形成不同詮釋。研究重點在於詮釋是否符合資料脈絡、具有充分依據，並能清楚呈現其形成過程（Mishler, 1986, pp. 112–113）。因此，本研究所提出的結果，並非宣稱為文本唯一可能的理解，而是在研究問題、資料範圍及分析架構下形成的詮釋。

為了降低既有立場對分析所造成的偏移，研究者在研究過程中持續進行自我檢核。一方面，反覆回讀原始文本，保留編碼記錄、研究札記及類目調整依據，檢查主題命名與詮釋內容是否獲得資料支持；另一方面，透過指導教授討論及同儕檢核，接受外部提問與不同觀點的檢視，藉以修正論述中可能存在的預設、跳躍或過度推論。

高淑清（2008，頁 57）指出，文本理解是在歷史時空與詮釋過程中逐步轉化與生成。本研究據此將分析視為持續往返於文本內容、研究問題、類目架構及研究者理解之間的歷程。研究者既不否認自身經驗對研究的參與，也不以既有理解取代文本資料，而是透過分析記錄、脈絡核對及外部檢核，提高研究詮釋的透明性、可追溯性與合理性。

參、生成式人工智慧工具使用說明

本研究於文獻線索蒐集及論文格式檢核過程中，曾使用 ChatGPT 作為輔助工具。相關文獻與引用資訊均由研究者依原始資料核對，並審閱、判斷及取捨工具所提供的建議。生成式人工智慧工具不作為本研究之原始資料或研究證據，研究者對資料篩選、編碼、主題歸納、研究詮釋及論文整體內容負完全責任。

綜合而言，本研究透過資料來源的多元參照、研究脈絡的具體說明、編碼與分析記錄、研究札記、指導教授討論、同儕檢核及研究者省思，維持研究過程與結果的嚴謹性。上述作法雖無法完全排除質性研究中的詮釋差異，但能使研究者的分析判斷及其資料依據更清楚地呈現，以供讀者檢視與評估。

第四章　研究結果

本章運用主題分析法，針對隨佛長老教學文本與學法者學習心得文本進行系統編碼與詮釋分析，依據第三章所述之研究方法與資料來源，探討隨佛長老緣起中道教學所蘊含的生命教育意涵，並回應研究問題。

第一節「緣起中道教學之生命教育三向度與主題內涵」：本節依據第三章所建構的生命教育主題分析類目架構，分析隨佛長老教學文本中的生命教育主題與意涵，並彙整為〈隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表〉。

第二節「學法者心得之生命教育主題與實踐經驗」：本節依據前述生命教育主題分析類目架構，整理學法者心得並進行類目內歸納，呈現在生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度及類目中所表述的法義理解、態度反思、生活實踐與生命調整。

第三節「四類教學策略與三組跨文本核心主題」:本節在前兩節分析的基礎上，先依學法者學習心得所呈現的受教經驗，歸納隨佛長老的教學策略及其特色；再透過教學文本與心得文本的主題層次比對，呈現「超越完美、跨越困境、度越生死」三組跨文本核心主題，以及學法者於心得中所表述的認知、心態與行動調整。

第四節「研究問題之回應與生命教育意涵討論」:本節統整前三節的研究結果，先依四項研究問題說明主要發現，再與第二章有關原始佛教緣起中道、生命教育三向度、佛教教學轉譯及成人佛教學習的相關文獻進行對話，討論研究結果的理論意涵與實踐意義。

第一節　緣起中道教學之生命教育三向度與主題內涵

本節依據第三章第四節所述之資料分析步驟，呈現隨佛長老教學文本經系統性編碼與主題分析所形成的生命教育主題分析類目架構及分析結果。分析重點在於呈現其教學內容於生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度中的類目、分析主題及

生命教育意涵。各向度依主類目、次類目、分析主題與教學重點呈現，並於本節末彙整為〈隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表〉。

壹、生命智慧向度：1-1 緣起中道教法闡釋（相關編碼內容見附錄 4-1〈隨佛長老教學主題編碼內容彙編〉）

本主類目聚焦隨佛長老對原始佛教緣起中道核心教義與修學原則的闡釋，並整理其以緣起法理解身心運作、世間現象、慈悲實踐與差別性教導的相關內容，呈現由法義理解進入生命觀察與現前實踐的內容脈絡。

「1-1-1 教義闡釋」：本次類目闡明原始佛教的核心教義，涵蓋緣起、八聖道與四聖諦的相互關聯及修學脈絡，以及基於緣起智見與離貪的慈悲實踐。

研究者針對次類目「1-1-1教義闡釋」，依相關文本內容歸納為3項主題：「一、緣起、八聖道與四聖諦是理解與回應生命問題的指導原則；二、先斷無明是行中道的漸進過程；三、慈悲是緣起智見與離貪的實踐」，以下予以分析說明。

一、緣起、八聖道與四聖諦是理解與回應生命問題的指導原則

本主題呈現緣起、八聖道與四聖諦在隨佛長老教學中的相互關聯。緣起著重說明身心、苦惱及世事形成與遷演的緣由；四聖諦提供「認識苦、探究苦因、理解苦的止息及實踐滅苦之道」的架構；八聖道則呈現由正念、正見進入六觸入處觀察、離貪、斷瞋與息苦的修學道路。教學文本並將三者連結至五陰、六觸入處及「四聖諦三轉、十二行」等內容，作為理解與回應生命問題的指導原則。

以下列出 13 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.世尊正覺內容為「緣起」，教導能息苦離貪的「八聖道」。（S2-135-98）

2.世尊教導完整修證次第是「四聖諦三轉、十二行」。（S2-135-98）

3.解脫是「正覺」與「離貪」的體現。（S2-135-98）

4.明見生命是緣生，能遠離妄見，知苦如何生與滅。（S3-144-243）

5.因正覺、離貪、斷瞋、行中道（八聖道），能遠離憂苦。（S3-144-243）

6.苦因無明及貪愛而起，斷無明、貪愛，則有苦的滅盡。（S3-144-243）

7.四聖諦初轉：正覺後，明確的看到滅苦正道。（S3-144-243）

8.四聖諦二轉：於六觸入處實踐離貪、斷瞋的八聖道。（S3-144-243）

9.四聖諦三轉：苦已斷，無明與貪愛已出，解脫已證，聖道已修。（S3-144-243）

10.世尊教法以緣起、四聖諦為核心，重務實、實證、解決問題。（S4-194-369）

11.緣起強調解決五陰結縛及苦，了解身心運作機轉，依事實建立斷苦之道。（S4-194-369）

12.佛法內涵要符合實際的現實，對生活具有實用性。（S2-166-115）

13.說法者要能指出苦的緣由（集），及如何消除問題與辦法（滅與道），助人解決問題。（S2-166-115）

二、先斷無明是行中道的漸進過程

本主題呈現隨佛長老教學對斷無明與後續修習歷程的說明。教學文本以斷除樹根的譬喻指出，樹根斷裂後，樹幹與枝葉仍會延續一段時間而逐漸枯萎；相應而言，無明斷除後，五陰活動以及既有的身口意行為、情感反應與苦惱仍可能具有餘勢，並非立即完全止息。教學文本另以暗夜行車開啟車燈為喻，說明正見如同辨明道路的基礎，仍須依此持續修習八聖道，逐步離貪、斷瞋與息苦。此教學內容呈現由建立正見至生活實踐持續展開的漸進歷程。

以下列出 5 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.根據經典考證：先見緣起、得明、斷無明，後斷貪愛、解脫。（S3-215-263）

2.斷樹根如先斷無明，枝葉非即斷，尚有存續乃至逐漸枯萎不生。（S3-224-264）

3.先斷無明與貪瞋，五陰非即斷盡，仍有活動餘勢，漸減損而滅。（S3-226-265）

4.人斷錯誤認識後，錯誤行為與情愛痛苦仍有餘勢，需時間消除。（S3-227-266）

5.見法如暗夜行車先開車燈，依正見修八聖道，可至解脫目的。（S3-227-266）

三、慈悲是緣起智見與離貪的實踐

本主題呈現隨佛長老教學中慈悲、緣起智見與離貪實踐之間的關聯。相關內容將慈悲理解為依現前因緣、自他處境與實際需要所展開的關懷與幫助，並強調慈悲須以緣起智見及離貪為基礎，避免關懷落入個人期待、情感投射或追求絕對救贖的想像。由此，慈悲不僅是情感上的關懷，也包括協助他人認識問題、探究緣由、尋求可行方法，以及盡現前因緣所能展開的自利利他實踐。

以下列出 12 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.依緣起而正覺，見五陰緣生，對此離貪愛能斷苦、慈悲、解脫。（S1-117-15）

2.慈悲是務實助人，引導自助與認清問題、緣由、解決、滅苦。（S2-169-118）

3.緣起智見下的慈悲落實與顯現，非具絕對性與普遍性。（S3-47-187）

4.行慈悲離開緣起，是期待與不捨的投射及脫節事實的空想。（S3-47-187）

5.行慈悲離開緣起，是對絕對救贖的崇仰，轉為自我期許與要求。（S3-47-187）

6.落實慈悲與世間密不可分，是自利利他的事。（S3-48-188）

7.慈悲是離不開依緣起事實為基礎，以及離貪的體現。（S3-49-189）

8.離貪與慈悲一體兩面，離貪即慈悲，慈悲必基於離貪。（S3-49-189）

9.依緣起智見，離五陰的貪渴，才能顯現無私的慈悲。（S3-50-190）

10.慈悲僅盡現前可行因緣，無法主宰、遍及一切、十全十美。（S3-50-190）

11.離貪與慈悲並行不悖，是世尊教導的慈悲真義。（S3-50-190）

12.離緣起智見說慈悲，只是世俗典範與博愛。（S3-50-190）

「1-1-2 認識緣起」：本次類目整理隨佛長老教學中對緣起的基本界定、觀察方式及實踐意涵，並呈現其對業決定論、世間現象與差別性教導的相關說明。

研究者針對次類目「1-1-2 認識緣起」，共整理 20 筆分析資料，歸納為 4 項主題：「一、緣起與業決定論的區辨；二、緣起是世尊教法的核心；三、從緣起觀照世間實況；四、緣起觀點下的差別性教導」，以下分別說明。

一、緣起與業決定論的區辨

本主題呈現隨佛長老教學對緣起與業決定論的區辨。相關文本所批判的「業」觀，主要指將過去行為視為決定現在與未來的單一力量；相對而言，緣起觀強調生命經驗會受到過去的影響，也受現前作為與外在環境影響，呈現「有影響而無決定性」的特徵。此觀點將生命問題的理解由宿命式歸因，轉向對現前緣由的觀察，並保留行動與調整的可能。

以下列出 10 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.世尊思想是「因緣」，而非「業」。（S4-175-359）

2.「業」是過去行為形成某決定力量，決定往後所得是為宿命論。（S4-177-360）

3.宿命論的影響無助人們解決問題，是背離佛法的異道妄說。（S3-160-250）

4.「業」思想是所有現在由過去決定，現在作為則決定未來，無善惡可言、無開始，此兩說法既衝突又矛盾。（S4-180-361）

5.世尊思想重點是解決現在問題，強調萬物無決定性，只有影響。（S4-181-362）

6.任何事發生皆受三因素影響：過去影響現在、現在作為與環境。（S4-181-363）

7.我們現在的作為會改變「過去」在「現在」的表現。（S4-183-364）

8.我們努力不能只靠自己，外在環境也很重要。（S4-183-364）

9.世尊所講的「緣起」，即是「有影響而無決定性」。（S4-183-365）

10.人們不喜歡不確定的耕耘，但不確定性反而給我們無限機會。（S4-183-365）

二、緣起是世尊教法的核心

本主題呈現隨佛長老教學將緣起與四聖諦視為世尊教法的核心。教學文本由眾生身心有結縛及苦的生起與止息、「惑、愛、苦」的發生機轉及六觸入處觀察，說明緣起法如何幫助理解身心運作及苦惱形成的緣由。文本並指出修學重點不在於僅以「無常、苦、無我」作為確認正見的依據，而在現前經驗中如實觀察緣起，捨斷「常、樂、我、淨」等妄見，並由緣起正見進入離貪與斷苦的實踐。

以下列出 12 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.世尊教法以緣起法及四聖諦為樞軸，強調解決問題與煩惱。（S4-194-369）

2.四聖諦含緣起法，談論當前眾生身心有結縛及苦的生法與滅法。（S4-194-369）

3.緣起法強調眾生身心如何運作，及產生的問題如何生起。（S4-194-369）

4.修緣起觀才能洞見「生」與身心煩惱的真相。（S3-17-170）

5.修緣起觀才會明白「苦」要如何滅，而明見滅苦正道。（S3-17-170）

6.緣起法說明輪迴如何起，以及「惑、愛、苦」的發生機轉。（S3-143-242）

7.從緣起認識生命，即「在影響中發生，也在影響中改變歷程」。（S3-143-242）

8.「正念」是指「正念現前緣起」，此則具備「緣起正見」。（S4-111-325）

9.所有起心動念皆是「緣生法」。（S4-111-325）

10.要斷的不是當前煩惱，而是要遠離當前煩惱的「因緣」。（S4-111-325）

11.勿用「無常、苦、無我」確認緣起正見，並當作世間實況。（S2-136-100）

12.如實觀緣起才能捨斷「常樂我淨」妄見，導向離貪愛、斷苦。（S2-136-100）

三、從緣起觀照世間實況

本主題呈現隨佛長老以「緣起」觀照世間實況的教學內容。相關文本指出，世間一切皆為「緣生」，並將「因緣」說明為「影響的表現和效應」；世間萬象皆在「影響效應」中發生、呈現與改變，並不存在不受影響而「保持不變」、不在影響中而「獨自存有、自我表現」，或脫離影響而能「掌控、擁有」的情形。未見緣起者，面對緣生世界仍可能落入我見、常見與斷見；見法者則由「緣生通貫」觀察現前人事物之間的關涉與影響，辨識迷惑、妄見與貪瞋如何形成，並據以分辨何者需要注意、警惕、遠離或珍惜。

以下列出 10 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.未見法者面對緣生世界，不離「我、常、斷」見。（S3-92-208）

2.見法者面對當前，清澈明見皆是緣生的呈現。（S3-92-208）

3.見法者面對現實人事物，可看到其中緣生（影響效應）的通貫。（S3-92-208）

4.見法者明見人如何起迷惑、妄見與貪瞋，糾結相纏成世間百態。（S3-92-208）

5.見法者明見什麼值得注意、警策、必要遠離，以及難得可貴。（S3-92-208）

6.「緣起」即是影響的表現和效應，「你、我、他」僅是概念。（S3-121-229）

7.若把影響表現和效應當現實存在，會成為人生難適應的瓶頸。（S3-121-229）

8.萬物之所以如此，是在因緣中如此，非它本身或本來如此。（S2-185-130）

9.緣生現實世界皆在影響效應中，發生與呈現無非影響效應表現。（S3-75-200）

10.影響效應的現實無不受影響。認為事物能不受影響而保持不變、獨自存有、自我表現，或能脫離影響而掌控、擁有，皆是現實中無有的抽象想法。（S3-75-200）

四、緣起觀點下的差別性教導

本主題呈現隨佛長老以緣起法說明差別性教導的觀點。相關文本指出，世尊依眾生不同的因緣、條件與需要，採取有次第、有差別的教導，而非將「平等無差別」視為固定原則。由於諸法緣起，眾生與世事必受不同因緣限約，呈現差異、限制與不完美；若一味追求形式上的平等無別，反而可能忽略緣生實況。

教學文本並進一步區分兩種不同的「分別」：一是依緣起智見辨識不同因緣、條件與需要，以採取相應的教導與幫助；二是出於「人、我、眾生」的妄執，以及對「擁有、掌控、穩固、永恆」的渴望，而形成對平等、勝、劣的執取與判斷。後者被連結至無明與妄見，並非對緣生實況的如實觀察。據此，教學文本將智慧與慈悲理解為依實際因緣辨識差異、限制與需要，採取相應的引導與幫助，以契合不同對象的現實處境，並避免落入抽象理想、個人期待及其與現實之間的矛盾。

以下列出 9 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.世尊是依據不同對象，採行有次第、差別的教導。（S4-205-373）

2.諸法緣起，緣生法絕非是「平等不二」。（S4-205-373）

3.平等無差觀點及作法脫離緣生事實，無法運用在現實生活。（S4-205-373）

4.「平等、勝、劣」的見解，是出自無明、妄見，非智慧。（S4-205-373）

5.緣生必受不同因緣限約，無法完美無缺。（S4-209-375）

6.根據不同因緣實況採不同方法，是真正智慧、慈悲、公義。（S4-209-375）

7.世人分別的目的，並非務實有效的解脫自、他的生命苦惱，而是為了擁有、掌控、穩固、永恆。（S4-235-386）

8.追求平等無別的幫助，是出自個人至上的理想、期待及貪婪。（S4-209-375）

9.世人不分別出自無知與厭煩心緒引起的不取捨、不作為意願。（S4-235-386）

綜合以上資料，隨佛長老在「生命智慧向度：1-1 緣起中道教法闡釋」中的教學內容，以緣起法作為認識生命與修學實踐的基礎。「1-1-1 教義闡釋」呈現緣起、八聖道與四聖諦之間的相互關聯及修學脈絡，並說明慈悲與緣起智見、離貪實踐之間的關係；「1-1-2 認識緣起」則著重區辨緣起與業決定論，以「有影響而無決定性」說明生命與世事受到多方面影響的特徵，並以「影響的表現」和「效應」說明世間萬象如何在影響中發生、呈現與改變。

根據編碼內容，教學文本將未能如實觀察緣起，連結至宿命式歸因、我見、常見與斷見，以及對保持不變、獨自存有、掌控與擁有的執取；相對而言，見法者則由「緣生通貫」觀察現前人事物之間的關涉與影響，辨識迷惑、妄見與貪瞋如何形成，並據以分辨何者需要注意、警惕、遠離或珍惜。

在差別性教導方面，相關內容指出，世尊依不同對象的因緣、條件與需要，採取有次第、有差別的教導，並未將「平等無差別」視為固定原則。教學文本進一步區分依緣起智見辨識差異與需要的分別，以及出於「人、我、眾生」妄執和對擁有、掌控、穩固、永恆之渴望所形成的分別。

整體而言，此主類目由核心教義、修學脈絡及慈悲實踐，延伸至業決定論的區辨、世間影響效應的觀察與差別性教導，呈現緣起中道思想由知見理解進入生命判斷、行動選擇與自他關懷的內容脈絡。

貳、生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生（相關編碼內容見附錄 4-1）

研究者對〈教學編碼簿〉依納入原則篩選，將研究結果整理、歸納至「生命智慧」向度下「1-2緣起智慧與人生」的三個次類目：1-2-1認識身心；1-2-2認識世事；1-2-3生活態度。

「1-2-1認識身心」：本次類目立基於緣起中道教學，聚焦個人身心運作與苦惱形成的相關內容，探討苦的闡釋、緣由與止息，人際互動中的負面心理，自我認知

與妄執，以及完美期待與未來憂慮等面向，並整理教學文本中有關身心認識、認知反思與反應模式調整的內容。

研究者針對次類目「1-2-1認識身心」，依相關文本內容歸納為4項主題：「一、苦的闡釋、緣由與止息之道；二、人際互動中的負面心理；三、『我』的謬誤與妄執；四、完美期待與擔憂未來」，以下予以分析說明。

一、苦的闡釋、緣由與止息之道

本主題呈現隨佛長老教學對「苦」的意涵、形成緣由與止息方向的說明。相關文本指出，苦並非五陰或六根本身，而是於六觸入處未能正觀緣起，生起無明、妄見與貪愛，由此形成身心的苦惱與逼迫。期待與現實之間的落差，可能引發焦急、徬徨、害怕、失落及患得患失等心緒；而對不符合期待的現實不願接受，亦構成身心痛苦的重要緣由。

在息苦方向上，教學文本強調接受現前因緣，但接受並不等同置之不理，而是先如實承認已發生的現況，再處理須面對的實際問題。相關內容以「正念緣起」說明對現前的觀察，著重辨明苦如何生起、形成苦的緣由如何改變，及當前有哪些可掌握的轉變契機，從而內息憂苦並務實回應現實困境，而非將解脫寄託於來世慰藉。

以下列出 9 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.「苦」源於六觸入處不正觀緣起，而起「無明、妄見、貪愛」。（S3-56-193）

2.貪愛恆常不變，必在緣生現實中受挫失落，即貪愛則有苦。（S3-143-242-3）

3.苦因於有所希冀，期待引發不確定、焦急、徬徨、害怕等心緒。（S3-55-192）

4.期待落空生挫敗；期待實現則被喜樂控制，有患得患失的煎熬。（S3-55-192）

5.苦是「現前的苦」，需息止現前身心苦才是實際受用。（S4-222-382）

6.「苦」源於與現實不符的需求，但卻不願接受。（S3-61-196）

7.解決精神痛苦的辦法是「接受現在沒得到的現實」。（S3-61-196）

8.接受現實能解除精神痛苦，但非置之不理，現實問題仍需解決。（S3-61-197）

9.因緣轉變即是「時時有機會」。需善觀現前因緣，掌握轉變契機，才能內息憂苦，務實解決問題。（S3-62-198）

二、人際互動中的負面心理

本主題呈現隨佛長老教學對人際互動中負面心理及其循環模式的分析。相關文本指出，缺乏自信與過度在意輸贏，可能引發記仇、不平、嫉妒及迴避賢能等反應；其中，嫉妒常發生於親近或表現較優者之間，並與欲望、驕慢、自我期許落空及渴求肯定相互交織。自卑亦可能轉化為「卑慢、自大、誑妄」，使人陷入比較、爭勝與難以承認自身問題的狀態。

教學文本並將羞恥感、慚愧心與自我反省相互連結。當個體缺乏羞恥與慚愧，面對自身過失或他人勸導時，容易合理化錯誤、抗拒規勸，並以追逐名利、嫉怨賢德或爭論輸贏維護自我。相對而言，健全的心理與信心，使人較能放下輸贏、誠實面對自己，並由惡性循環轉向較為正向的人際互動。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.缺乏自信者易在意輸贏，導致記仇、不平安。（S2-68-59）

2.缺乏自信者可能嫉妒賢能之人，親近投其所好者。（S2-68-59）

3.嫉妒是說不出口的心理問題，對象常是親近或更勝自己者。（S2-69-60）

4.嫉妒源於欲望、驕慢交織的自我期許落空，且難承認與克制。（S2-69-60）

5.自卑會轉為「卑慢、自大、誑妄」，嫉怨賢德爭輸贏心理。（S2-69-60）

6.多數人只是為了追求被「肯定的感覺」。（S2-70-61）

7.多數人丟不掉過去不愉快，因自卑、不甘願。（S2-81-65）

8.缺乏自信與過度在意輸贏，易陷身心束縛，形成惡性循環。（S2-81-65）

9.健全心理與信心能夠放下輸贏，促成自信，建立正向循環。（S2-82-66）

10.無羞恥者難自省，易合理自身錯誤、抗拒規勸。（S2-84-67）

11.無羞者因貪婪又自卑，導致善嫉或好爭輸贏，難誠實面對自己。（S2-84-67）

三、「我」的謬誤與妄執

本主題呈現隨佛長老教學對自我認知、認同與妄執的分析。相關文本指出，人們常將「我是誰」建立於過去經驗、外在評價、能力比較或他人肯定之上，卻忽略個人當前如何行動與生活，才是現前可以觀察的事實。若試圖以今天補償過去的缺憾，可能使自己持續處於虧欠與否定之中；相對而言，教學內容強調做好今天、迎接明天，不使現前生活被過往經驗所束縛。

教學文本亦指出，將自己定型為「能」或「不能」，是「常見」與「我見」的表現，可能導致行動退縮或過度積極。另一方面，人們也可能以善意動機或「問心無愧」作為自我判斷的依據，藉此合理化自身缺失，抗拒檢討與修正。據此，相關教學將佛法修行連結至自我認同問題的處理，著重重新檢視如何看待自己、如何接受自己，以及是否能依現前事實持續反省與調整。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.「我是誰」取決於現在行為，形成自我與他人評價。（S3-71-199）

2.真正事實即是「現在怎麼做、怎麼過」。（S3-71-199）

3.勿用今天彌補過去，此是感情不健全。（S4-57-297）

4.做好今天，迎接明天，從零開始總能加分，彌補則總在負債。（S4-57-297）

5.勿將自己定型為「能或不能」，此是「常見與我見」。（S2-197-137）

6.定型思考會導致行為退縮或過度積極。（S2-197-137）

7.痛苦來自比較與求肯定的焦慮，核心是如何看待、接受自己。（S3-85-205）

8.佛法修行即是處理自我認同問題，解決根本煩惱。（S3-85-205）

9.品德優良者亦可能固執，因自覺問心無愧，不認為需檢討改進。（S2-109-84）

10.人常憑善意動機自認無愧，合理缺失，難自省，致固執難改。（S2-113-87）

11.善心絕不能作為「問心無愧」的依據。（S2-113-87）

四、完美期待與擔憂未來

本主題呈現隨佛長老教學對完美期待、過度期許與未來憂慮的分析。相關文本指出，對環境及自身抱持過度期待，可能使人因無法達到理想標準而放棄現前可行之事，錯失現實中已有的條件與可能；對未知未來反覆臆想，則無法取得確定答案，反而在現前增加焦慮、擔憂與煩惱。

此類心態被連結至未能明見身心與世事皆為緣起，以及對恆常、自主、擁有與完美的渴求。教學文本據此強調，確認現前方向後，即應認真前進，做當下認為正確及可行之事；若後來發現錯誤，再隨時修正，而非因憂慮未來便陷入憂悔或一事無為。相關內容並以「不期待現實」、「隨緣起智見盡力當前」及「平懷看待順逆境」，說明放下偏執、提起正念與正見，以及傾力現前的生活態度。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.勿因求完美、憂未來而不為，應盡力做當下對的事。（S2-61-55）

2.認定對的事、盡力做，錯則改之，避免陷入憂悔或一事無為。（S2-61-55）

3.確認路途正確即認真前進，勿過度臆想未來。（S2-63-56）

4.猜測未知只會現前生煩惱，無法獲得確定答案。（S2-63-56）

5.無法明見緣起，易厭離現實或發展成完美期待及欲求。（S3-80-204）

6.懷抱完美期待（恆常、自主、擁有）終將致失望、挫折與苦惱。（S3-80-204）

7.不期待現實，必不會覺得世界不如期待，能遠離失落及苦惱。（S4-65-302）

8.不期待現實，隨緣起智見盡力當前，平懷看待順逆境。（S4-65-302；S4-66-303）

9.提起正念、正見、行正道，即是放下偏執。（S4-66-303）

10.努力盡力生活，無需焦慮比較，重要是盡己責。（S3-88-206）

11.反省、盡力自己，而非活在被肯定、接納的焦慮中。（S3-88-206）

「1-2-2認識世事」：本次類目立基於緣起中道教學，聚焦世間實況與常見認知謬誤的辨析，並整理教學文本中有關世事緣起、主觀評價、事實與情感需求之區分，及務實回應現實的相關內容。

研究者針對次類目「1-2-2 認識世事」，依相關文本內容歸納為 3 項主題：「一、世事緣起與影響；二、絕對、主觀的認知謬誤；三、緣起生活與安住之道」，以下予以分析說明。

一、世事緣起與影響

本主題呈現隨佛長老以緣起觀說明世事在多重影響中發生、呈現與改變的內容。相關文本指出，現前際遇受到過去、現前作為與外在環境等條件共同影響，並非由單一因素或祈求所能決定。緣生事物不具完全重複性，世事因而無法作全然比較；同一人事物亦可能在不同因緣中呈現不同面向與利弊，不存在脫離具體條件的

固定善惡、好壞或唯一答案。由此，世事呈現多面、差異與變動的特徵，對其理解與判斷須回到現前因緣。

以下列出 6 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.現前際遇受過去、現前作為、環境三因緣影響，非祈求能改。（S2-112-86）

2.「緣生」無重複性，世事無法全然比較。（S4-51-291）

3.緣生現實是多面的緣起，好壞利弊相互關涉、不可分割。（S2-39-42）

4.世界是緣起多面，非絕對、純粹善惡黑白，僅在特定因緣呈現。（S2-40-43）

5.事物好壞無固有答案，皆是因緣表現，追問事物固有的「是甚麼」，涉及「我見」的問題。（S2-122-93）

6.凡事必有了解/不解、認同/反對者，是緣起多面影響的必然。（S3-11-167）

二、絕對、主觀的認知謬誤

本主題呈現隨佛長老教學對主觀評價與絕對認定的分析。相關文本指出，個人的生活經驗雖可作為理解事物的參照，卻不能成為評定現在、他人或世界的絕對標準。現前事實須依當前因緣重新認識，既不能直接以過往經驗加以描述，也不能將特定面向視為現前唯一的事實。因此，不作主觀與絕對評定，並非僅出於道德要求，而是對緣生實況的辨識。

教學文本並將對絕對善惡、好壞與對錯的認定稱為「我見」，將對純粹善惡、好壞與對錯的需求、焦慮或厭惡連結至「我愛」。當個體依自身好惡、需求或既有經驗評斷人事物，可能形成虛偽、衝突與關係困境，例如表面支持實則阻礙，或以美化語言掩飾破壞行為。據此，相關教學強調依現前事實作必要判斷，但不將特定判斷固定化或絕對化。

以下列出 9 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.生活經驗非評定世界絕對標準，評定僅在當前因緣。（S3-128-236）

2.現前事實僅在當前因緣中，根據必是現前實況，卻非唯一事實。（S3-128-236）

3.不主觀評定是出自智慧；予以評定是因為現前事實。（S3-128-236）

4.主觀評定及絕對認定肇致痛苦，過往經驗無法描述現在。（S3-128-237）

5.「現在」是須重新確實認識後，才能於現前如實面對。（S3-128-237）

6.沒有絕對好心、好話、好事、好人，僅在當前因緣中。（S2-40-44）

7.抱持「絕對」好壞、對錯、善惡觀點稱「我見」。（S2-41-45）

8.抱持純粹善惡、對錯的需求、焦慮或厭惡稱「我愛」。（S2-41-45）

9.因不認同卻假意支持，藉美化之詞行阻礙破壞之人應遠離。（S2-74-62）

三、緣起生活與安住之道

本主題呈現隨佛長老教學如何將緣起觀運用於現實生活與問題處理。相關文本強調，生活的重點在於善用當前實際所「有」的條件，做現在能夠做到的事，而非等待奇蹟、依靠僥倖或持續抱怨理想中的「無」。其中，「有」指向現前實情，「無」則可能只是個人心情與期待；因此，應由追求最好與完美，轉向接納、發現與欣賞現實中已有的好。

教學文本亦指出，緣生世界具有多面性，實際行動往往伴隨利弊、反對、批判、犧牲與代價。若只想維持純粹的好人形象，可能因害怕承擔而一事無為；真正做事則須面對現實影響、承擔責任並付出相應代價。相關內容同時強調區分事實與個人情感需求，可以不喜歡現前事實或不欣賞他人，但不宜因此否定事實或將個人好惡視為評定他人的唯一依據。

在問題處理方面，教學文本以「凡事必有其因緣」說明探究緣由的重要性，著重了解造成當前問題的條件，再尋求務實可行的處理方式。由善用現前所「有」、

接受不完美、辨識事實與情感，到承擔行動及探究問題緣由，構成相關教學所呈現的生活安住與自他平安之道。

以下列出 16 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.盡力當前，做現在做得到的事，而非理想的事。（S4-312-395）

2.勿待奇蹟、勿抱僥倖，務實努力耕耘，內心必有光明。（S4-312-396）

3.勿抱怨「想要的沒有」，要善用「當前的有」。（S4-312-396）

4.善用「有」，莫論「無」！有！是實情；無！是心情。（S4-312-396）

5.人懂得接納、發現、面對現在的好，就無需期待與追求最好。（S2-123-94）

6.人們心理不應只接納最好的世界，而容不下現實世界。（S2-123-94）

7.放下對完美的要求，才能接納、欣賞現實中不夠完美的美好。（S2-123-94）

8.拒絕緣起多面呈現，僅想單一面向呈現，是脫節現實的理想。（S2-42-46）

9.只想做好人將一事無為，做好事必付出代價（受反對、批判）。（S2-42-46；S2-43-47）

10.世間無純善惡，真正做事者須面對、犧牲、扛責任、付代價。（S2-46-49）

11.應區分事實與個人情感需求，不因喜惡否定事實。（S2-124-95）

12.可不喜事實或不欣賞他人，但不能否定事實或認為他人不好。（S2-124-95）

13.世界非為自己打造，沒人須為個人而活。（S2-124-95）

14.肯定「凡事必有其因緣」，了解因緣才能務實解決問題。（S4-161-352）

15.須了解導致當前問題的因緣，才能找到解決辦法，務實面對。（S4-161-352）

16.有解決問題能力者，才能帶給自他平安。（S4-161-352）

「1-2-3生活態度」：本次類目立基於緣起中道教學，探討個人如何認識與面對現實、未知及不完美，並整理教學文本中有關如實知見、安住當前、務實行動、應機調整、信念調整及內在修養等生活態度內容。

研究者針對次類目「1-2-3生活態度」，依相關文本內容歸納為3項主題：「一、如實知見，安住當前；二、務實行動，應機調整；三、調整心態，內在修養」，以下予以分析說明。

一、如實知見，安住當前

本主題呈現隨佛長老教學對如實面對現實與安住現前的說明。相關文本指出，世界並非依個人期待而存在；若心懷完美期待與自我需求，容易只看見現實中的不足，而忽略不完美之中仍具有的可貴與美好。因此，教學內容強調以欣賞的態度觀察眼前人事物，接納現實中的未知、變化與不完美，不使自己身處現實卻受困於個人心情。

教學文本進一步指出，每日經驗皆受不同因緣影響，不能以既有認知預先確定其內容。生命的實況在於現前所經歷的過程，而非對結果的擁有；生活重點也不在於反覆計較「我沒有什麼」，而在於辨識「現前可以做什麼」。接受現實並放下不合事實的期待，並非消極放棄，而是將心力由追求完美、恆常與擁有，轉向珍惜當前、盡力生活與欣賞現前。

相關內容亦將世事無常理解為持續轉變的可能。過去的不足、錯誤或愚癡，並不固定決定現在與未來；只要觀察當前需要努力之事，仍可在現前行動中開展新的可能。據此，如實知見與安住當前，呈現為接納緣生現實、珍惜生命歷程、重視當前經驗，以及不以得失結果衡量生命價值的生活態度。

以下列出 23 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.只要用心，必能看到別人生命中可貴的一面。（S3-96-212）

2.只要心懷欣賞，必能看到眼前不完美卻美麗的世界。（S3-96-212）

3.心懷完美期待與自我需求，必是看到不足而破落的世界。（S3-96-212）

4.世界絕非為我們量身打造，不要活在現實卻處在心情。（S3-96-212）

5.學緣起法者須了知每天經驗皆未知，能時刻如實面對新經驗。（S2-187-132）

6.人生重點在何為現前可行，重視過程經驗而非擁有結果。（S2-139-103）

7.「經驗」才是生命的實況，「擁有」只是自己的幻想。（S2-139-104）

8.接受現實才能放下不合事實期待，斷除無法擁有的失落心緒。（S2-139-104）

9.生活重點非「我沒有甚麼」，應重視是「現前可以做甚麼」。（S2-139-104）

10.生命無法隨心所欲，但可盡心力的努力現在、欣賞現前。（S2-139-104）

11.無法明見世間是緣起事實，會厭離現實或發展完美期待及欲求（S3-80-204）

12.務實學法者接納、欣賞、感謝不完美的必然，內心有光明。（S2-190-135）

13.學法的態度是懂得珍惜人生過程，「過程」才是人生重點。（S2-190-135）

14.貪染源於誤認能擁有，不放棄現實無的理想，追逐形成輪迴。（S2-191-136）

15.對無法擁有又不接受不能在現實實現，不肯放棄形成繫著。（S2-191-136）

16.過去記憶轉為當前，應念今美好勝過沉溺回憶、脫節人生。（S4-103-323）

17.注念當前的好是回應現前的「活」，即良好的活在現前。（S4-103-323）

18.接受世事變遷，不求人事物維持永恆不變（S4-138-338）

19.想保持美好經驗不能接受改變，則自找纏縛及苦（S4-138-338）

20.視無常為無限機會，看清何為須努力事，做今日可做之事。（S4-143-340）

21.愚癡因無常可轉智慧，只要肯努力，「可能」就在腳下。（S4-143-340）

22.認真於當前生命、不問得失，從中學習經驗和分享。（S4-121-329）

23.學法真義是改變對待自己與生命的態度及看法。（S4-127-331）

二、務實行動，應機調整

本主題呈現隨佛長老教學將原始佛法理解為務實生活教育的相關內容。教學文本指出，佛法不僅是理論或信仰，而是引導人們在現實生活中自立自強、處理身心苦惱及解決問題的實踐方法。相關內容將「解脫」連結至現前問題的處理，強調活著須面對三項基本課題：解決問題、開展生活及處理內心煩惱；世尊對現世安樂的教導，也包括培養專業技能、妥善儲蓄及親近善友等具體生活方法。

在行動方式上，教學文本強調依現前因緣辨識能做、必要及有益之事，勇於承擔責任並傾力實踐；若發現方向或方法有所偏差，則「隨錯隨改」，而不因追求完美、害怕失敗或執取既有意見而停止行動。相關內容亦以「隨機應變」說明，面對新情況時應依實際狀況調整策略，不將原先計畫或個人意見固定化。由確認現前課題、採取可行行動至持續修正，構成此主題所呈現的務實實踐脈絡。

以下列出 15 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.依緣起看世事，明其事緣、擔責任、做能做/必要/有益之事。（S2-138-102）

2.接受不足，放下妄求，務實面對，開展人生，此與正道相應。（S2-138-102）

3.勇敢承擔未知，用智慧助眾生，生命力量在此表現即是行道。（S4-133-334）

4.佛法是務實的生活教育，教人自立自強，療癒身心，解決問題。（S2-168-116）

5.世尊教導現世樂：具專業技能、善儲蓄、近善友，安身立命。（S1-221-34）

6.只享受他人付出，不分工合作，生活態度與人格恐有偏差。（S1-168-19）

7.做現在對的事，隨錯隨改，依正道而行，傾力而為便人生無憾。（S2-64-57）

8.學法莫不切實際，須認真改變生活態度，否則煩惱仍不停歇。（S2-77-64）

9.真正超越是解決活在現前的困難，同時超越輸贏心理與障礙。（S3-112-224）

10.解決活在現前的問題，是平安息苦的超越，解脫即解決問題。（S3-112-224）

11.活著做三件事：解決問題、開展生活、處理內心煩惱。（S4-68-304）

12.修行是修正看待自己方式與改變對待他人態度，思維決定反應。（S4-68-305）

13.問自己「活在今天的必要是什麼」，將會活得很踏實。（S4-68-304）

14.隨機應變視狀況調整做法，比預知將來更實際可及。（S4-73-308）

15.不愛上自己意見，新情況出現便調整策略，讓每步都妥善而行。（S4-73-308）

三、調整心態，內在修養

本主題呈現隨佛長老教學對學習心態、生活信念、自我認知與內在修養的說明。相關文本指出，學法的目的在於發現、認識及處理自身問題，並準備改變自己，而非藉由教導、評價或超越他人來建立自我成就感。若以「老師心態」面對學習，容易形成沒有值得學習對象的錯覺；相對而言，保持學生心態、願意檢視及改變自己，才能持續由不同人事物中學習。

面對生活起伏時，教學文本區分相對穩定的「信念與方向」及變動不定的「心情」，強調生活不宜完全依心情取捨，而應依確認的方向面對順逆境。相關內容亦將健全自信連結至平懷看待自身的優點、不足、能與不能，以及認真努力於今天，而非僅建立於過去的勝任經驗、外在成功或他人肯定。

此外，教學文本將待人做事、困難、順逆與禍福視為生命學習的一部分。若處處計較得失，容易陷入患得患失與憂苦；若以學習心態經歷生活，則可重視奮鬥與

經驗的過程，不使生命價值受限於外在成果。由學生心態、穩定信念、健全自信至以學習面對人生，構成此主題所呈現的內在修養內容。

以下列出 22 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.人們追求確定答案，但現實的不確定性反而提供無限機會。（S4-183-365）

2.不隨期待取捨，依緣起智見、隨正念、正見盡力做能做之事。（S4-66-303）

3.提起「正道」即「放下偏執」。（S4-66-303）

4.學法是為解決自身問題，準備改變自己。（S2-158-113）

5.學習非教導或評價、超越他人，突顯自己，實際煩惱依舊存在。（S2-158-113）

6.學習會導向認識自身問題、困難，正向於苦的自知與正覺。（S2-158-113）

7.具備「改變自己」的學生心態，才能時時有良師。（S2-159-114）

8.老師心態無助度煩惱，形成沒值得學習的錯覺與自我成就感。（S2-159-114）

9.人生重點是妥善經歷過程，而非活得多長久。（S2-64-58）

10.現在適當可行，比完美結果更實際有用。（S2-64-58）

11.成熟之人，愈不會依心情來看待生活。（S4-53-293）

12.生活應依穩定信念而非遷就心情。（S4-53-293）

13.信念如季節可調適，心情如天氣變幻不定。（S4-53-294）

14.度過人生重要的是「信念」與「方向」，不是固定不移的路。（S4-54-295）

15.平懷看待自己優缺點和現在的能與不能，即是健全端正之人。（S4-63-300）

16.自信並非來自勝任經驗，而是生命過得踏實。（S4-63-300）

17.健全的自信來自努力於今天，過去不行不代表現在不行。（S4-64-301）

18.今日非昨日，勿未試先否定自己，努力後再說。（S4-64-301）

19.待人做事是享受奮鬥過程的樂趣，不應當做工作應酬。（S4-74-309）

20.待人做事視為學習與生活一部分，是認真活在生命道路之人。（S4-74-310）

21.若計量得失，必得失憂惱；視人生為學習，必離得失憂苦。（S4-83-313）

22.以學習心態度過順逆禍福，勝於得失心境。（S4-83-313）

綜合以上資料，隨佛長老在「生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生」中的教學內容，以緣起觀察作為認識身心、辨析世事與回應生活的基礎。「1-2-1 認識身心」著重苦的形成與止息、人際互動中的負面心理、自我認知與妄執，以及完美期待與未來憂慮；「1-2-2 認識世事」呈現世事在多重因緣中發生與改變的特徵，並辨析生活經驗、主觀評價與絕對認定的限制；「1-2-3 生活態度」則由如實知見與安住當前，延伸至務實行動、應機調整、信念調整及內在修養。

根據編碼內容，教學文本將苦惱與生活困境連結至未能正觀緣起，以及由此產生的無明、妄見、貪愛、完美期待、主觀評定與得失計較。相對而言，相關教學以「正念現前緣起」說明對身心與現實條件的觀察，並強調接受已發生的現實並不等同置之不理，而是承認現前實況後，再探究問題形成的緣由及可行的處理方法。

在生活實踐上，教學文本將注意力由理想中的「無」轉向現前實際的「有」，由追求結果與擁有轉向重視生命歷程與當前經驗，並由固定計畫與個人意見轉向依情況調整。相關內容亦強調區分事實與情感需求、承擔行動的影響與代價，以及依穩定信念和方向面對變動不定的心情。

整體而言，此主類目呈現由認識苦與身心反應、辨析世事及主觀認知，進一步走向安住當前、務實行動與內在修養的內容脈絡。就生命教育而言，相關內容提供由現前因緣理解生命問題、辨識期待與現實落差，以及在不確定與不完美中持續判斷、行動及修正的實踐觀點。

參、生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死（相關編碼內容見附錄 4-1）

研究者對〈教學編碼簿〉依納入原則篩選，將研究結果整理、歸納至「生命智慧」向度下的三個次類目：1-3-1 宗教信仰；1-3-2 學習緣起中道教法；1-4-1 宗教生死觀。

「1-3-1宗教信仰」：本次類目探討宗教信仰的功能與限制，以及佛法、佛教與教育之間的異同與關係，並整理教學文本中有關價值引導、心理慰藉、現實問題及宗教反思等內容。

研究者針對次類目「1-3-1宗教信仰」，共整理13筆分析資料，歸納為2項主題：「一、宗教信仰的功能與省思；二、佛法、佛教與教育的異同與互補」，以下予以分析說明。

一、宗教信仰的功能與省思

本主題呈現教學文本對宗教信仰功能與限制的討論。相關內容指出，宗教信仰具有心理慰藉、道德指引、生命敬畏及認識自身侷限等作用；若過度依賴外在救贖或僅尋求心理安慰，則未必能回應現實問題。教學文本據此強調，宗教應以利益人群、關懷身心及促進社群健全為重要方向，而非僅著重宗教組織或信仰形式的建立。

以下列出 7 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.宗教使人認識自身侷限，懂得謙卑與警惕。（S4-245-394）

2.宗教使人懂得珍惜生命，敬畏人生，自我約制。（S4-242-391）

3.宗教使人具有遠離黑暗的堅定意志與力量。（S4-242-391）

4.宗教功能與目的應是利益人類，幫助人群。（S3-151-244）

5.教育與宗教互補長短，共同利益人類身心與社群發展。（S3-156-247）

6.教育是務實解決問題，信仰是滿足心理需求。（S3-155-246）

7.靠自身務實有效的努力，才是真正解脫苦難的正道。（S3-173-254）

二、佛法、佛教與教育的異同與互補

本主題呈現教學文本對佛法、佛教與教育之間關係的辨析。相關內容將佛法理解為重視實證、實用及現實問題處理的教育，並將佛教信仰理解為回應心理與信仰需求的宗教形式。教學文本指出，佛法與佛教、教育與信仰雖具有不同功能，仍應以人的身心安樂及社群健全為共同關懷，並可在各自功能上相互補充。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.佛法是學習「發現問題、了解問題的原因、知道如何解決問題、確立解決問題的步驟」的四聖諦步驟。(S2-169-117)

2.世尊教育主軸是幫助人們解決現實人生問題。（S2-169-117）

3.原始佛法以緣起智見及務實方法度苦，而非建立宗教。（S2-169-117）

4.原始佛法是以緣起智見看清人生，面對困難、解決問題。（S3-177-257）

5.世尊教導宗旨是讓眾生現前獲致安樂，而非寄望來世。（S1-220-33）

6.教育是「助人自利」，宗教信仰是「給予依靠」。（S3-152-245）

7.教育與宗教皆需以「人」為本，助人身心安樂與社群健全。（S3-152-245）

8.佛法是教育，重在實證與實用；佛教是信仰，重在滿足需求。（S3-157-248）

9.佛法與佛教皆以人為本，利人為務，兩者互補且不可替代。（S3-157-248）

10.應以務實佛法教育助人解困，才能獲得支持，促進社會穩定。（S3-168-252）

11.佛法應以務實態度解決眾生病苦，非僅提供安慰與服務。（S4-188-367）

「1-3-2學習緣起中道教法」：本次類目聚焦隨佛長老對苦的根源、無明與我見形成的說明，並探討貪愛六識如何形成追逐、結縛及苦的循環，同時整理諸法緣起、六觸入處觀察與解脫等相關教學內容。

本研究所採用的四輯《隨佛行道》主要收錄面向社會大眾的生活開示，因此有關經教義理與修證次第的內容相對精簡，本次類目的編碼來源亦較為集中。以下分析係依本研究實際取得及納入的文本內容進行，不延伸至隨佛長老其他未納入本研究之經教著作或教學資料。

研究者針對次類目「1-3-2學習緣起中道教法」，共整理13筆分析資料，歸納為2項主題：「一、苦的根源與結縛；二、諸法緣起與解脫」，以下予以分析說明。

一、苦的根源與結縛

本主題呈現教學文本對苦、無明、我見與貪愛之關係的說明。相關內容指出，未能於六觸入處如實觀察根、境、識的緣生關係，形成無明與我見，並進一步生起對六識的貪愛。由於人們將所貪愛的六識誤認為外在六境，遂使六根反覆追逐六境，形成追逐、結縛及苦的循環。

以下列出 8 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.於六觸入處不修緣起觀，生「無明、我見、貪愛」。（S2-93-70）

2.愛六識使六根再追六境，「貪愛」推動形成結縛與循環往復。（S2-94-72）

3.誤認六境為追逐對象，實為「貪愛六識」而結縛。（S2-95-73）

4.喜樂憂苦源於不如實知根境識之緣起，而對六識生貪厭。（S2-97-74）

5.未能如實知見「根、境、識」皆為緣起，是為「無明」。（S2-97-74）

6.解決貪愛、厭惡及苦樂的關鍵在「斷無明」。（S2-99-76）

7.人因迷惑與貪愛，誤以「境」為問題而拼命追逐。（S2-101-77）

8.人在迷惑、貪愛束縛下，陷於「得失與追逐」的反覆循環。（S2-103-78）

二、諸法緣起與解脫

本主題呈現教學文本對諸法緣起與解脫的說明。相關內容將世人所執取的「我、人、眾生」理解為緣生五陰，並強調於根、境緣生識的現前經驗中，觀察六根、六境與六識之間的緣生關係。此教學將解脫理解為如實面對諸法依緣而生、無法自主掌控的實況，進而遠離對身心經驗的貪愛、厭惡，以及由追逐與厭離所形成的結縛。

以下列出 9 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.眾生是「緣生五陰」，非世人執取之我、人、眾生。（S4-232-384）

2.色陰為六根及色、聲、香、味、觸等五色境；受想行（法境）指精神活動；識陰為六識。（S4-232-384）

3.六根、六境緣生六識，三者具足名為觸，觸緣生受、想、行。（S4-233-385）

4.「境、根、識」無法掌控，皆在影響中呈現與改變。（S2-98-75）

5.諸法緣起，皆為影響中呈現，無從自由。（S2-104-80）

6.明白五陰緣起，無法從心所欲，務實面對與接納事實。（S2-106-81）

7.解脫是遠離身心經驗中的貪厭與苦樂，追逐與厭離的結縛。（S2-106-81）

8.澈見身心、煩惱與苦的緣起，遠離貪厭與苦樂的結縛。（S2-107-83）

9.緣起是「影響的呈現」，只能做現在，無法做自己。（S2-107-83）

「1-4-1 宗教生死觀」：本次類目探討教學文本對生命流轉、死亡、老病死與離別等議題的詮釋，並整理其中有關生死苦難的緣由、生命意義、現前生活及生死關懷等內容。

研究者針對次類目「1-4-1宗教生死觀」，共整理12筆分析資料，歸納為3項主題：「一、生命實況與意義；二、生死苦難的根源；三、生死關懷與生命成長」，以下予以分析說明。

一、生命實況與意義

本主題呈現教學文本對生命流轉與死亡的理解。相關內容將生命說明為持續進行的歷程，並將死亡理解為生命表現形式的轉化，而非生命的終結；據此，生命的理解不僅涉及出生與死亡，也著重現前生命歷程的經驗。

以下列出 6 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.死亡後生命仍持續進行，僅為不同的表現形式。（S2-226-161）

2.死亡非終點或災難，而是新的開端。（S2-232-164）

3.死亡僅是想法，實為「生」之因緣轉化不歇，無有死滅。（S2-218-151）

4.「老病死」是生命一部分，重點在活著的過程。（S4-148-341）

5.「老病死」是「生」呈現出的流程面貌。（S3-10-166）

6.出生不是「開始」，死亡不是「結束」。（S4-43-285）

二、生死苦難的根源

本主題呈現教學文本對生死苦難形成緣由的分析。相關內容將苦連結至對生命實況的迷惑，以及對老、病、死、怨憎會、愛別離與求不得等生命經驗抱持不合實際的期待與要求。若不接納「生」必然呈現的變化、離別與限制，便可能在生命經驗中形成持續的抗拒與苦惱。

據此，教學重點由追問如何避免死亡或取得不變的生命結果，轉向如何面對現前生命。接納老病死與離別並非否定生命價值，而是將其理解為生命歷程的一部分，進而重視如何活著、珍惜當前及務實經歷生命過程。

以下列出 5 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.死亡是再生之門。（S2-211-146）

2.生命最大的課題是「如何活著」。（S2-211-146）

3.「生」必表現「老病死、怨憎會、愛別離、求不得」。（S2-202-140）

4.苦出自不合實際的期待、要求。（S2-202-140）

5.若不接納「生」的一切表現就會苦。（S3-14-169）

三、生死關懷與生命成長

本主題呈現教學文本將生死理解與生命關懷相互連結的內容。相關教學強調珍惜現前因緣、持續耕耘善緣及重視人際互動的生命經驗，並將離別與傷痛視為重新思考生命價值、關懷他人及深化生命態度的契機。感恩、知足、珍惜及無所求的付出，則構成其面對離別與延續生命關懷的重要內容。

以下列出 4 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.珍惜善緣，持續耕耘生命。（S4-43-285）

2.珍惜人生過程，使生命更成熟。（S4-149-342）

3.將離別傷痛轉化為珍惜，提升生命深度。（S2-49-51）

4.感恩知足帶來平安，問心無愧說再見。（S2-220-154）

綜合以上資料，隨佛長老在「生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死」中的教學內容，以緣起法作為理解宗教、修學與生死議題的基本視角。「1-3-1 宗教信仰」著重宗教功能與限制的反思，以及佛法、佛教與教育之間的異同與互補；「1-3-2 學習緣起中道教法」由六觸入處說明無明、我見、貪愛六識及

身心結縛的形成，並由諸法緣起說明解脫方向；「1-4-1 宗教生死觀」則整理教學文本對生命流轉、死亡、老病死與離別的理解。

根據編碼內容，宗教信仰可提供心理慰藉、道德引導、生命敬畏及自我約制，但若完全依賴外在庇佑或救贖，未必能處理現實問題。相關教學因此區分佛法教育與宗教信仰的功能：前者著重依四聖諦及緣起智見認識、探究與處理問題；後者則回應信仰及心理安慰的需要。兩者雖不相同，仍可在以人為本及利益人群的方向上相互補充。

在修學層面，教學文本將未能如實觀察根、境、識的緣生關係，連結至無明、我見、貪愛六識及反覆追逐；並將解脫說明為如實面對五陰及諸法依緣而生、無法自主掌控的實況，進而遠離貪愛、厭惡、追逐與厭離所形成的結縛；在生死層面，相關內容將死亡理解為生命表現形式的轉化，並將老病死、離別及求不得視為生命歷程的一部分。其教學方向不是逃避生死變化，而是接納生命歷程、珍惜現前、重視相處經驗，並將離別傷痛轉化為生命反思與關懷行動。就生命教育而言，此主類目呈現宗教反思、身心觀察及生死理解相互連結的內容，並提供思考信仰、解脫、生命意義與離別關懷的分析觀點。

肆、生命關懷向度：2-1 緣起智慧與親密關係；2-2 緣起智慧與生命社群（相關編碼內容見附錄 4-1）

研究者對〈教學編碼簿〉依納入原則篩選，將研究結果整理、歸納至「生命關懷」向度下的四個次類目：2-1-1 婚姻倫理；2-1-2 家庭倫理；2-2-1 自我關懷；2-2-2 人際關懷。

「2-1-1 婚姻倫理」：本次類目探討教學文本對婚姻本質、關係經營與現實挑戰的說明，並整理其中有關婚姻期待、雙方責任、相互扶持及關係調整等內容。

研究者針對次類目「2-1-1 婚姻倫理」，共整理 7 筆分析資料，歸納為 2 項主題：「一、婚姻的真義與經營；二、婚姻的現實與挑戰」，以下予以分析說明。

一、婚姻的真義與經營

本主題呈現教學文本對婚姻關係與經營方式的說明。相關內容將婚姻理解為伴侶雙方及其家庭關係的重新連結，並強調婚後須面對角色、責任及相處方式的調整。相互依靠、幫助、陪伴、體諒與包容，以及接受彼此的不完美，構成教學文本所呈現的婚姻經營內容。

以下列出 6 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.婚姻是人生功課，需學習與親屬相處。（S2-27-39）

2.婚後認知需調整，以適應新關係與責任。（S2-27-39）

3.婚姻需相互扶持，建立在依靠、幫助、陪伴、體諒與包容上。（S3-38-181）

4.婚姻需宗教精神，願與對方同甘共苦，白首偕老。（S3-37-180）

5.婚姻絕對非抱著「追尋我的幸福跟快樂」來經營。（S3-37-180）

6.用成熟心態接受彼此不完美，盡力付出，無憾度一生。（S3-39-182）

二、婚姻的現實與挑戰

本主題呈現教學文本對婚姻期待與關係衝突的分析。相關內容將愛情經驗連結至個人過往經驗、想像與情感投射，並指出當伴侶以自身需求要求對方、期待對方符合理想時，可能形成失望、指責與關係衝突。教學文本據此將四聖諦連結至婚姻問題的觀察與處理，著重辨識期待、探究問題形成的緣由，並尋求現前可行的調整方式。

以下列出 6 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.我們選擇嫁娶的對象是時空因緣下「那個人的表現」。（S3-121-230）

2.婚姻生活關鍵在什麼因緣下能共創幸福。（S3-121-230）

3.以「需求」為標準的期待是痛苦的開始。（S3-46-186）

4.覺察內在需求與期待，以四聖諦方法解決婚姻問題。（S3-46-186）

5.愛情始於自身經驗轉化的推測與想像。（S3-43-183）

6.欲求不滿會引發指責，還就對方易造成疲憊與遺憾。（S3-43-183）

「2-1-2 家庭倫理」：本次類目探討教學文本對親子責任、家庭情感與相互理解的說明，並整理其中有關愛、信賴、尊重、分享、陪伴及珍惜相處因緣等內容。

研究者針對次類目「2-1-2 家庭倫理」，共整理 5 筆分析資料，歸納為 1 項主題：「一、家庭情感連結與理解」，以下予以分析說明。

一、家庭情感連結與理解

本主題呈現教學文本對家庭情感與親子關係的說明。相關內容不僅關注物質奉養與責任，也重視父母與子女之間的愛、理解、信賴、分享及情感支持，並強調親子雙方在關係中的互動與回應。另因現實生活具有不確定性，教學文本亦將珍惜相處時間與發現現前生活中的幸福，視為家庭關懷的重要內容。

以下列出 8 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.父母需兒女的愛、了解與體諒，非僅奉養。（S2-22-36）

2.讓兒女愛父母，勝過讓兒女孝順父母。（S2-54-53）

3.父母必盡責任是「引導、分享與慈愛」。（S2-54-53）

4.子女必要責任是「了解父母、分享自己」。（S2-54-53）

5.無溫暖、信賴的親情，必失去生命歸屬感。（S2-52-52）

6.缺乏親情歸屬感，將導致關係疏離。（S2-52-52）

7.幸福無法追尋，當下即能發現。（S2-23-37）

8.珍惜每分每秒與家人相伴的時間。（S2-189-134）

「2-2-1 自我關懷」：本次類目探討教學文本對自我認知、自我接納、情緒回應與生活態度的說明，並整理其中有關內在修持、知足感恩、情感創傷、珍惜生命及踏實生活等自我關懷內容。

研究者針對次類目「2-2-1 自我關懷」，共整理 15 筆分析資料，歸納為 2 項主題：「一、佛教視角的內在修持；二、生活價值取向的人生觀」，以下予以分析說明。

一、佛教視角的內在修持

本主題呈現教學文本如何由佛教觀點說明我見、渴愛與自我認同之間的關係。相關內容將接納自己、反思自我中心、調整生活態度、知足感恩及回顧善行等，列為內在修持與自我關懷的實踐內容，並將修行由個人內在延伸至人際互動與群我關係。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.我見、渴愛與自我認同與接納有關，影響生活與社會發展。（S3-33-178-2）

2.走出自我為中心的思維反應，認清「自我」實是「群我關係」。（S2-27-38）

3.「戒、經、禪」是輔助方法，以重建生命認識，開展互利生活。（S2-27-38）

4.真正修行的重點在「人間」，在「人與人之間」。（S2-27-38）

5. 修行涉及如何接納自己與看待生命，並反映於群我互動的表現模式。（S3-88-207）

6.修行要兼顧自身需求與他人付出，真誠感恩帶來內心平靜。（S2-149-108）

7.修行需調伏內心，發現既有幸福，才能有給予他人幸福的能力。（S2-150-109）

8.生命成長是內在轉化、作為改變，活著價值在於分享美好經驗。（S2-176-123）

9.人生終有不足，珍惜、感恩每個當下，內心卻能滿足。（S3-78-202）

10.緣生世間無人孤單，「孤獨」僅是心情。（S3-78-202）

11.回顧善行，重現光明善念，此生無憾。（S2-217-150）

二、生活價值取向的人生觀

本主題呈現教學文本對自我認同、情緒回應與生活態度的討論。相關內容著重個體如何看待及接納自己，並涉及平懷面對自身優缺點、區分情緒與事實、處理情感創傷、珍惜當下及認真生活等面向，呈現自我關懷與日常生活相互連結的內容。

以下列出 8 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.心理困境源於自我認同，人生重點在於生活態度與作為。（S3-33-178-1）

2.「如何看待自己」影響對待他人方式，反映了心理健全度。（S3-101-218）

3.「如何看待、認定自己」形成接納自己的情感模式，以及自我期待與確立「對待生命的看法、態度」。（S3-102-219）

4.平懷看待自身優缺點並踏實生活，無勝任經驗亦能具備自信。（S4-63-300）

5.情緒會蒙蔽理智，遠離愛我們的人，而心情需體諒但不能盡信。（S4-31-273）

6.原諒是情感創傷平復後的表現狀態，非道德表現，無法勉強。（S4-61-299）

7.不必原諒對方，但要放過自己，經營美好新生活。（S4-36-277）

8.認真生活，從經歷中學習跨越情感，珍惜生命中的一切。（S4-118-327）

「2-2-2人際關懷」：本次類目探討教學文本如何由緣起觀理解他人處境與群我關係，並整理其中有關尊重生命、同理理解、真誠關懷、分享、合作及自利利他等人際實踐內容。

研究者針對次類目「2-2-2人際關懷」，共整理10筆分析資料，歸納為2項主題：「一、從緣起理解生命與福報；二、自利利他的實踐與意義」，以下予以分析說明。

一、從緣起理解生命與福報

本主題呈現教學文本如何由緣起觀理解他人行為及其形成原因。相關內容強調不宜僅以自身經驗作為評價他人的標準，而應考量對方所處的因緣與限制。教學文本亦將生命關懷、財富分享及人際互助相互連結，並將「福報」理解為真誠、關懷、分享與合作等善意關係，而不僅限於物質獲得。

以下列出 8 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.凡緣生法，有其因緣下的妥善性與限制性。（S2-153-110）

2.站在對方因緣設想，理解其行為，能貼近生命以學習優點。（S2-153-110）

3.面對人間苦難需尊重生命、通情達理，超越問心無愧。（S2-114-89）

4.分享財富給在乎之人，是為證明生命價值及對其熱愛。（S4-40-282）

5.生命即是財富，可藉錢與權的途徑關懷生命，感受愛與價值。（S4-40-283）

6.視親人為有緣眾生而非屬我所有，關心皆為慈悲表現。（S3-137-241-1）

7.眾生關懷互助、建立良好關係，促進分享合作，此即福報。（S3-137-241-2）

8.福報非僅物質，更是真誠、關懷、分享與合作等善意互動。（S3-137-241-3）

二、自利利他的實踐與意義

本主題呈現教學文本對自利利他、分享與合作之關係的說明。相關內容將自利利他理解為兼顧自身與他人需要的生活原則，並將分享視為理智與情感之間的調整方式，使人際情感、資源運用與合作關係得以相互連結。利他的實踐則由現前有緣的親友開始，再依自身能力與條件逐步延伸；「福報」也被說明為自他皆能受益的關係與生活狀態。

以下列出 6 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.「自利利他、互利共生」，是務實高效的人生方法。（S4-45-287）

2.「自利利他」是經營生命、發展人生效率的最穩固準則。（S4-46-288）

3.「分享」滿足情感需求，雖減少個人利益卻豐富生命。（S4-166-355-1）

4.「分享」是理智與情感的中道，促進合作、實現更大利益。（S4-166-355-2）

5.利他先從有緣親友開始，自身茁壯得利後，再助他人。（S3-133-238）

6.真福報是自他兩利，使生活更好、困難更少。（S3-135-240）

綜合以上資料，隨佛長老在「生命關懷向度」中的教學內容，以緣起智慧作為理解自我與關係的基礎。「2-1-1 婚姻倫理」與「2-1-2 家庭倫理」著重婚姻期待、家庭責任、情感連結與相互理解；「2-2-1 自我關懷」涉及自我認知、自我接納、情緒回應、內在修持與生活態度；「2-2-2 人際關懷」則由理解他人因緣，延伸至尊重生命、真誠關懷、分享、合作及自利利他。四個次類目共同呈現生命關懷由自我理解、親密關係逐步延伸至群我互動的內容脈絡。

根據編碼內容，教學文本將婚姻期待落差、家庭情感疏離及人際比較等關係困境，連結至自我中心的認知、對他人的要求與控制，以及未能依實際因緣理解自他

關係。相對地，相關教學則由緣起觀重新理解自我與他人的條件和限制，並將自我接納、相互理解、尊重、分享與合作等，列為回應關係課題的重要內容。

另一方面，教學文本將我見、渴愛與因緣等佛教概念，連結至自我認知、情緒回應及人際互動，並對孝順、福報等傳統概念進行生活化詮釋，使相關教義進入家庭倫理與群我關懷的討論脈絡。

整體而言，「生命關懷向度」所呈現的教學內容，著重由緣起觀理解自我、他人與關係形成的條件，並將關懷由情感態度延伸至具體的人際實踐。其內容包括接納與照顧自己、理解伴侶與家人的因緣、珍惜現前關係，以及在人際社群中實踐尊重、分享、合作與自利利他。就生命教育而言，此向度呈現自我關懷、親密關係與群我關懷相互連結的內容，並提供理解關係倫理與關懷實踐的分析觀點。

伍、生命實踐向度：3-1 緣起智慧與生命發展（相關編碼內容見附錄 4-1）

研究者對〈教學編碼簿〉依納入原則篩選，將研究結果整理、歸納至「生命實踐」向度下的兩個次類目：3-1-1 內覺智慧；3-1-2 實踐智慧。

「3-1-1 內覺智慧」：本次類目探討教學文本如何由緣起觀察身心與世間在因緣影響中的變動，並整理其中有關主觀評價、自我概念、定型思考與認知偏誤的內容。其分析重點包括由外在經驗回到內在覺察，辨識既有見解與認知框架，以及觀察現前因緣中的可能性與限制，作為理解後續生活實踐與行動調整的基礎。

研究者針對次類目「3-1-1 內覺智慧」，依相關文本內容歸納為 3 項主題：「一、內省主觀認知與評價模式；二、內覺身心與世間流轉模式；三、緣起脈絡下的整合與應用」，以下予以分析說明。

一、內省主觀認知與評價模式

本主題呈現教學文本對主觀認知與評價模式的分析。相關內容由緣起觀重新檢視固定的自我概念、人生目的及外在評價，並將所謂「自我」理解為特定因緣下

的身心表現。教學文本亦區分他人評價與現前事實，強調過往經驗及記憶觀點不能直接作為評斷現在的絕對標準，並將覺察個人期待、需求及對他人的要求，列為重新認識現前經驗的重要內容。

以下列出 19 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.在生活中努力現在，留休息及給自他生命的時間是幸福的人生。（S2-60-54）

2.生活或許會有目的，但人生無法有目的。（S2-60-54）

3.傾力現在的人生無需訂目的，做現在勝過做自己，即中道生活。（S2-60-54）

4.人們自始至終只在乎證明自己生命價值，及表現對生命熱愛。（S4-40-282）

5.從緣起事實來看，沒有「勝、等、劣」的問題。（S4-51-292）

6.再美好的事物都會遭人評價，評價只是看法並非真實。（S4-51-292）

7.勿因他人評價讓生命糾結，只能憑著良知，盡力而為。（S4-51-292）

8.修行勿虛榮，而困在「害怕不如人、害怕被人否定」的糾結中。（S4-51-292）

9.應隨時覺察：是否用自己的需要為標準去評價、要求對方？（S3-44-184）

10.「自我」純屬一種想法，實際只是當時因緣的表現而已！（S3-106-221）

11.真正可實現的事，應只有「盡於現前因緣」的努力而已！（S3-106-221）

12.做自己、實現自己及理想，不免漠視現實、多起煩惱。（S3-106-221）

13.做現在、善盡現前的因緣，可踏實過生活、減輕憂苦。（S3-106-221）

14.生活經驗的可貴在自知如何處世待人，卻無法作為評定人生、世界的絕對標準。（S3-128-236）

15.評定可有事實根據，但現前事實只在當前因緣中，根據的事實必是「現前真實」，卻非現前「唯一事實」。（S3-128-236）

16.不主觀評定的原因不是出自道德，而是智慧。（S3-128-236）

17.人生太多糾結的仇怨與痛苦，多少是肇因於「主觀評定及絕對認定」，而導致不當發展。（S3-128-237）

18.「某人即是如何！」這往往出自個人主觀的見解。許多的認知與評定，只是生活經驗的記憶觀點，但過往經驗的認識，實際是不能描述現在。（S3-128-237）

19.「現在」是必須重新確實認識後，才能時時有新，於現前如實面對。而面對的依然只能是「現前」而已！（S3-128-237）

二、內覺身心與世間流轉模式

本主題呈現教學文本對身心與世間流轉模式的說明。相關內容將身心理解為緣起影響下的表現，不具有固定、自主或可被完全掌控的性質；世事亦被說明為在多重影響下所形成的狀態，具有可能性而無確定性。教學文本並指出，每個人的經驗受其時空、身心與生活條件影響，因此面對現在與未來時，不能以固定模式掌握一切變數，而須依現前實況務實回應。

以下列出 11 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.身心為緣起表現，不具自主性、主宰性，不能擁有與被擁有。（S3-79-203）

2.渴望、貪愛恆常、可主宰的身心則有苦惱，離貪愛則斷苦。（S3-79-203）

3.「緣起」真義是「影響發生」，僅有可能性，無確定性。（S4-217-379）

4.人類努力終點是在無確定結果情況下，仍往有益方向前進。（S4-217-380）

5.尋求需要及理想的人，需面對「內在不安、焦慮與苦」。（S4-217-380）

6.未知與不確定讓生命更成熟、豐富，懂得感到滿足與幸福。（S4-218-381）

7.生命實況是每個人是處在各自因緣世界，無共同一致經驗。（S2-226-162）

8.世界無一致，依不同時空、身心因緣，呈現千差萬別世界。（S2-227-163）

9.當前狀態延續過往身心因緣，如投球軌跡般，若無太大改變的影響，活著與死後的方向不會有太大改變。（S2-227-163）

10.世間是「歷史、當前身語意、人事物」三事緣具足的表現。（S4-87-315）

11.面對現在與未來，不可能有掌握變數的勝算，及萬全的準備信心，只能有務實實際、傾力現前的決心！（S4-87-315）

三、緣起脈絡下的整合與應用

本主題呈現緣起觀在思維與認知層面的整合與應用。相關內容由絕對性的得失、成敗與善惡評價，轉向觀察判斷所依據的特定緣起；由追求成果，轉向重視生命歷程與經驗；並由追求確定性與理想滿足，轉向接受現實中的未知與不確定。教學文本據此強調避免以定型思考衡量變動的現實，並觀察現前緣起中的「能」與「不能」，作為判斷與行動的依據。

以下列出 22 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.依緣起智見來看，人生只有「過程」，不會有「成果」。（S2-118-92）

2.任何努力的意義與價值，非得到、完成甚麼，而是經歷甚麼。（S2-118-92）

3.耕耘獲得的良好經驗是「生命的歷程」，而非是「收成」。（S2-118-92）

4.任何挑戰絕對非人生困境與絕境，那僅會是當前處境。（S2-118-92）

5.處境是不斷改變的歷程，絕境是不知現實緣起的無奈心境。（S2-118-92）

6.經由明見問題原因，透過改變形成問題原因，困難即可消除。（S2-118-92）

7.多數人非找「事實」，而是尋找內心需要、彌補及理想。（S4-215-376）

8.人類文明探求是把一切不確定轉確定，未知轉成已知的內在需要，想對世間一切作出解釋，並給予確實答案。（S4-216-378）

9.影響呈現的面向與層次是「隨應顯現」，任何經驗既非出自同一因緣（影響），也非出自各自無關的因緣（影響）。（S3-12-168）

10.人們有需求「成果」的盼望，但事實是有所求必定求不得。（S3-12-168）

11.「得」實際是「流程的經驗」，這僅是誤會底下的「想法」。（S3-12-168）

12.緣起法是多方影響，一切發生事物都難以定性。（S4-237-388）

13.敗壞因緣同時也是促生因緣，無法予以定性是「壞或生」。（S4-237-388）

14.任何生命的生存不能完全無需自身外的資源，得以延續於世。（S4-237-388）

15.救一生命的作為，同時亦造成被救生命多耗用其他生命存續資源的作為。（S4-237-388）

16.僅依據發生事件本身無法予以定性為「得失、成敗、善惡」。（S4-238-389）

17.任何定性僅出於因緣之某特定面向的結果，非固定或絕對。（S4-238-389）

18.「得失、成敗、善惡」僅是「緣起、關涉、影響」的不同面向，非固定或絕對。（S4-238-389）

19.緣起智慧是「時時處處在現前因緣」，瞭解現前的能與不能。（S2-198-138）

20.從緣起智慧來觀察，才不會用定型思考來衡量不定的現實。（S2-198-138）

21.凡是能的，我們就做；不能的，祝福就好，內心不用歉疚。（S2-198-138）

22.事況轉換，「能和不能」隨即不同。可時時處處做能的事，接受不能的事。（S2-198-138）

「3-1-2 實踐智慧」：本次類目探討教學文本如何將緣起知見連結至日常的覺察、心態與行動，並整理其中有關觀察實況、平懷應變、專注當前、不妄執結果、持續練習及務實處理問題等內容。

研究者針對次類目「3-1-2 實踐智慧」，依相關文本內容歸納為 2 項主題：「一、生命實踐的核心覺察與心態；二、日常應對的智慧覺察與實踐」，以下予以分析說明。

一、生命實踐的核心覺察與心態

本主題呈現教學文本所說明的生命實踐心態。相關內容強調面對現實中的變動與不確定性時，應放下對結果及確定性的執取，將注意力轉向現前實際具有的條件，並重視生命歷程與當前經驗。接受已發生的事、平懷看待現前因緣、確認可行方向及專注投入現前行動，構成此主題的主要內容。

以下列出 26 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.人無法將因緣呈現的現前，作為追求與擁有的對象。（S2-207-144）

2.現前因緣呈現非「自我、固定的存有」，無法擁有、保有現前。（S2-207-144）

3.如影子非「自我、固定的存有」，是光與當前環境發生影響表現，是現前因緣中的呈現，而非「一個影子」。（S2-207-144）

4.「美好」是因緣中的呈現，在現前因緣中無法擁有「美好」，也無法去愛影響「美好」發生的相關一切。（S2-207-144）

5.喜愛或厭惡「現前」，可說是出自「誤解」，因為實際非「人、事、物」讓人喜愛或厭惡，僅是「現前的因緣」而已。（S2-207-144）

6.因緣須認真面對，卻無法當作自有、固有的存在對象，而喜愛、厭惡，應當「盡在當前，平懷看待」。（S2-207-144）

7.現前因緣是「時時流轉，無時相同」。（S2-208-145）

8.我們應重視當前實際「有」什麼，這才是生活現實與重點。（S4-77-312）

9.人往往是當「有」時不知珍惜，對「無」卻心有千千結。（S4-77-312）

10.人與人相處的問題與煩惱，是花太多時間抱怨，期待「無」能變「有」。 花太少時間珍惜、感謝，面對當前實際的「有」。（S4-77-312）

11.應多看、多善用當前「有」，走出「無」的繫縛及煎熬。（S4-77-312）

12.當前努力發生的成效，勿用任何期許及理想作為評價標準。（S4-98-321）

13.用期待、標準評價現前努力，必是得失、苦樂交錯心境與壓力。（S4-98-321）

14.看清方向與方法，不問成敗得失傾力當前，必活得踏實與平安。（S4-98-321）

15.具足正見後，需靠決心（正志）推動，戮力實踐八聖道，解決問題，開展人生、度越煩惱。（S4-106-324）

16.成熟有智慧者習慣面對現實人生必然的未知。（S4-132-333）

17.緣起智慧即是發揮幫助處理未知，助我們活在新的一天。（S4-132-333）

18.只要傾力在今日，必會明白「沒有錯過今天」！（S4-171-357）

19.生命價值不在「成就」，而是在沒有「錯過」！（S4-171-357）

20.人們習慣今天為明天而努力，因多數人會思慮不可知未來，擔心發生難以解決的困難，所以必是「現在有憂」。（S4-171-357）

21.任何計畫、推測是「依據已知，推斷未知」的假設。人可以計畫但不應當把計畫、推斷當做「事實」。（S4-172-358）

22.可做好規畫但絕非實現計畫，而是盡力做且隨機改變計畫。（S4-172-358）

23.明天非任何計畫的實現，實際是今天努力的呈現。（S4-172-358）

24.今天做今天能做的事，明天面對明天的事！智者不憂愁。（S4-172-358）

25.看透緣起流轉、影響無處不及、遷演不息的生活現實，期盼、理想與目的即使費盡心力也不必然實現。「實現」也不一定經由預期方式與過程而實現，更瞭解「實現」可能只是一種「想法」。（S4-157-349）

26.看待人生重點非聚焦理想、期待、成功與擁有，避開失落、恐畏、痛苦或失去，而是在現前合於實際，覺明清醒的活著，做必要可行，助於自、他解決困難、避免憂苦之事，堅定走在遠離期待與渴求的正道上。（S4-157-350）

二、日常應對的智慧覺察與實踐

本主題呈現緣起觀在具體生活情境中的運用。相關內容包括避免以既定思維理解新的經驗、冷靜觀察現前因緣的「能」與「不能」、依情況調整行動方式，以及以積極處理取代情緒拒斥。教學文本亦將觀察言行背後的形成原因、接納新經驗、反省自身反應及尊重他人因緣，視為日常生活中持續練習緣起觀的重要內容。

以下列出 26 項依原文整理教學重點，括號內為資料代碼：

1.我們對事情的理解，是用現有身心因緣角度去瞭解，依自己經驗來評價別人，不盡然能真正瞭解事情實況。（S2-186-131）

2.人會用既定思維模式、想法、認知方向，解讀任何收到的訊息，合理化到自己原有的認知體系評價、理解它，如何認識新經驗？（S2-186-131）

3.學習勿產生心理蒙蔽，造成先入為主、拒絕接受的心緒，用已知理解未知。（S2-186-131）

4.吃第一瓣橘子知其味，再吃第二瓣就受之前經驗影響，認定第二瓣是甚麼味道。但事實是每天經驗皆未知，現在面對的經驗亦是。（S2-186-131）

5.學緣起法者能學習時時面對新經驗，時時能如實知見。（ S2-187-132）

6.勿用既定想法面對當前經驗，要從當前因緣認識現在經驗，即能吃到一顆橘子，而非一瓣橘子。（S2-188-133）

7.「尊重」反映出對生命的觀點與態度，也呈現調御內在情欲的能力與智慧。（S3-243-267）

8.「尊重」是面對不為我們信受及接納的人事物，認知有其因緣下的妥善性，能以不曲解、不誤解，不阻礙及破壞的對待。（S3-243-268）

9.緣生多面呈現的世界，必在「影響中的某種趣向」才如此。任何呈現必是周遭「關涉影響而不同趣向」的呈現。（S3-243-269）

10.緣生的現實世界是「影響而凌奪及促成」的同時現起。（S3-243-269）

11.「尊重」不等同接受及認同，而是正確了解、妥善的適應，並在「關涉而凌奪及促成」的共處中正當發展，是「關涉現起、緣成互制」的發展。（S3-243-269）

12.從緣起智慧觀察「能與不能」，才不會用定型思考衡量緣生不定的現實。（S2-198-138）

13.用定型思考將自己生命態度和行為「定型」，必與現實脫節。（S2-198-138）

14.緣起的生活智慧是：時時處在現前因緣，在因緣中瞭解現前的「能與不能」，能者為之，不能者祝福，不用歉疚。事況轉換，能與不能隨即不同。（S2-198-138）

15.觀察言語的身心緣起，不見其「人」，只見語言、念頭與作為。（S3-93-209）

16.秉良知的善檢討者，能從他人言行中警策與反省，不僅依靠學習卓越表現成長，而是依正念、正知前進，此是懂慚愧與謙懷的修行內涵表現。（S3-95-210）

17.善覺與警策的修行，聽法形成知見、信受的事理，才能內化為身心表現。此是使佛法與生命成為同一件事：「佛法是生活，生活是佛法」。（S3-96-211）

18.接受已發生之事，勿用心情處理實情！拒絕無用，處理才有用。在認識和現實的落差中減少內耗，調適、跨越問題速度會更快。（S3-123-232）

19.以拒絕心情把煩惱頂出去內耗較大，如打籃球懂得何時傳球，如何順勢而轉則會多省力。（S3-123-232）

20.善於成功度越煩惱者：善用已發生事情的效應，以最輕鬆方式轉化和處理，會看到轉變中建設性一面，清醒發現哪些可用、如何轉變、處理。（S3-123-232）

21.已發生的事無需拒絕但值得處理，此是給我們額外契機。若有發現時，身心內耗會少很多。（S3-123-232）

22.面對發生的事作多向性思考，是如實知緣起在生活中的表現。（S3-123-232）

23.緣起觀用在待人接物：觀生活中問題緣起、警覺當前正在發生什麼事、為何有如是反應，會導致何種趨向、應如何度越、如何不過度期待。（S3-115-227）

24.學緣起觀要會實事求是，臨事冷靜、不憑感覺，不情緒用事。（S3-115-227）

25.所有問題與痛苦，盡在生活待人接物中呈顯，此即五陰緣起。（S3-115-228）

26.生活中逐步練習，才是活靈活現的緣起觀。「修行」是在當前解決當前的問題，才能展現緣起中道的風貌。（S3-115-228）

綜合以上資料，隨佛長老在「生命實踐向度」中的教學內容，以緣起觀作為連結內在覺察與生活行動的基礎。「3-1-1 內覺智慧」著重辨識主觀認知、外在評價、自我概念及定型思考，並觀察身心與世事在因緣影響中的變動；「3-1-2 實踐智慧」則將相關理解延伸至日常應對，包含觀察實況、接受已發生之事、辨識現前的能與不能、平懷應變及依實際情況調整行動。兩個次類目共同呈現由內在覺察走向生活實踐的內容脈絡。

根據編碼內容，教學文本將生命困境與內在煎熬，連結至對恆常不變、固定自我、絕對評價及確定結果的妄執，以及由此形成的我見、常見、定型思考、貪愛與拒斥等反應。相對地，相關教學則將觀察身心與世事的條件性、辨識主觀評價、接受未知與不確定，以及區分現前的能與不能，列為內覺智慧的重要內容。

在實踐層面，教學文本進一步將珍惜生命歷程、善用當前所「有」、專注可行之事、冷靜觀察、彈性調整及積極處理問題，列為日常實踐的方向。「緣起、無常與無我」等佛教概念，在此向度中被連結至內在覺察與生活行動，呈現由知見理解進入現前實踐的轉譯脈絡。

整體而言，「生命實踐向度」所呈現的教學內容，著重將緣起知見連結至內在覺察、現前判斷與日常行動。其內容由辨識主觀認知與身心反應開始，進一步觀察現前因緣中的可能性與限制，並依實際情況採取可行行動及適時修正。就生命教育而言，此向度呈現由認知理解、內在覺察至生活實踐的內容脈絡，並提供探討實踐智慧、生活判斷與行動調整的分析觀點。

陸、本節結語

本節針對研究問題一，透過隨佛長老教學文本的系統性編碼與主題分析，呈現其在生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度中所蘊含的生命教育主題。研究結果顯示，隨佛長老的教學以緣起法為認知基礎，並將四聖諦與八聖道連結至身心觀察、人際關係及日常行動，形成由法義理解走向生活實踐的教學脈絡。

生命智慧向度著重緣起中道、身心與世事、宗教信仰及生死課題的理解，並以「有影響而無決定性」說明生命與世事受到多方面影響，以及如何在影響中發生、呈現與改變。

生命關懷向度將緣起智慧延伸至婚姻、家庭、自我與人際關係，內容包括理解自他實際處境、限制與需要、接納與照顧自己、珍惜親密關係，以及尊重、分享、合作與自利利他的群我實踐。

生命實踐向度則由緣起知見進入內在覺察與日常行動，著重辨識主觀認知與身心反應、觀察現前因緣中的可能性與限制，並依實際情況進行判斷、行動與修正。

綜合三向度可見，隨佛長老的教學內容並非僅停留於教義名相，而是將緣起中道連結至生命理解、自他關懷與生活實踐。三向度共同呈現由認識生命、理解關係至現前行動的內容架構，並構成下一節分析學法者學習心得文本的對照基礎。

為呈現第一節教學文本分析的整體成果，研究者依據第三章所建立的〈隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目架構圖〉（以下簡稱〈生命教育類目架構圖〉），並結合本節各主類目、次類目的分析內涵與分析主題，彙整製作〈隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表〉（見表 4-1，以下簡稱〈生命教育類目總表〉）。

表 4-1

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表

向度	主類目	次類目	意涵說明 分析主題
生命智慧向度	1-1 緣起中道教法闡釋		聚焦隨佛長老對原始佛教緣起中道核心教義與修學原則的闡釋，並整理其以緣起法理解身心運作、世間現象、慈悲實踐與差別性教導的相關內容，呈現由法義理解進入生命觀察與現前實踐的內容脈絡。
		1-1-1 教義闡釋	闡明原始佛教的核心教義，涵蓋緣起、八聖道與四聖諦的相互關聯及修學脈絡，以及基於緣起智見與離貪的慈悲實踐。 一、緣起、八聖道與四聖諦是理解與回應生命問題的指導原則 二、先斷無明是行中道的漸進過程 三、慈悲是緣起智見與離貪的實踐
		1-1-2 認識緣起	整理隨佛長老教學中對緣起的基本界定、觀察方式及實踐意涵，並呈現其對業決定論、世間現象與差別性教導的相關說明。 一、緣起與業決定論的區辨 二、緣起是世尊教法的核心 三、從緣起觀照世間實況 四、緣起觀點下的差別性教導

（續）

表 4-1

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表（續）

向度	主類目	次類目	意涵說明 分析主題
生命智慧向度	1-2 緣起智慧與人生	1-2-1 認識身心	立基於緣起中道教學，聚焦個人身心運作與苦惱形成的相關內容，探討苦的闡釋、緣由與止息，人際互動中的負面心理，自我認知與妄執，以及完美期待與未來憂慮等面向，並整理教學文本中有關身心認識、認知反思與反應模式調整的內容。 一、苦的闡釋、緣由與止息之道 二、人際互動中的負面心理 三、「我」的謬誤與妄執 四、完美期待與擔憂未來
		1-2-2 認識世事	立基於緣起中道教學，聚焦世間實況與常見認知謬誤的辨析，並整理教學文本中有關世事緣起、主觀評價、事實與情感需求之區分，及務實回應現實的相關內容。 一、世事緣起與影響 二、絕對、主觀的認知謬誤 三、緣起生活與安住之道
		1-2-3 生活態度	立基於緣起中道教學，探討個人如何認識與面對現實、未知及不完美，並整理教學文本中有關如實知見、安住當前、務實行動、應機調整、信念調整及內在修養等生活態度內容。 一、如實知見，安住當前 二、務實行動，應機調整 三、調整心態，內在修養

（續）

表 4-1

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表（續）

向度	主類目	次類目	意涵說明 分析主題
生命智慧向度	1-3 緣起智慧與宗教	1-3-1 宗教信仰	探討宗教信仰的功能與限制，以及佛法、佛教與教育之間的異同與關係，並整理教學文本中有關價值引導、心理慰藉、現實問題及宗教反思等內容。 一、宗教信仰的功能與省思 二、佛法、佛教與教育的異同與互補
		1-3-2 學習緣起中道教法	聚焦隨佛長老對苦的根源、無明與我見形成的說明，並探討貪愛六識如何形成追逐、結縛及苦的循環，同時整理諸法緣起、六觸入處觀察與解脫等相關教學內容。 一、苦的根源與結縛 二、諸法緣起與解脫
	1-4 緣起智慧與生死	1-4-1 宗教生死觀	探討教學文本對生命流轉、死亡、老病死與離別等議題的詮釋，並整理其中有關生死苦難的緣由、生命意義、現前生活及生死關懷等內容。 一、生命實況與意義 二、生死苦難的根源 三、生死關懷與生命成長
生命關懷向度	2-1 緣起智慧與親密關係	2-1-1 婚姻倫理	探討教學文本對婚姻本質、關係經營與現實挑戰的說明，並整理其中有關婚姻期待、雙方責任、相互扶持及關係調整等內容。 一、婚姻的真義與經營 二、婚姻的現實與挑戰

（續）

表 4-1

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表（續）

向度	主類目	次類目	意涵說明 分析主題
生命關懷向度		2-1-2 家庭倫理	探討教學文本對親子責任、家庭情感與相互理解的說明，並整理其中有關愛、信賴、尊重、分享、陪伴及珍惜相處因緣等內容。 一、家庭情感連結與理解
	2-2 緣起智慧與生命社群	2-2-1 自我關懷	探討教學文本對自我認知、自我接納、情緒回應與生活態度的說明，並整理其中有關內在修持、知足感恩、情感創傷、珍惜生命及踏實生活等自我關懷內容。 一、佛教視角的內在修持 二、生活價值取向的人生觀
		2-2-2 人際關懷	探討教學文本如何由緣起觀理解他人處境與群我關係，並整理其中有關尊重生命、同理理解、真誠關懷、分享、合作及自利利他等人際實踐內容。 一、從緣起理解生命與福報 二、自利利他的實踐與意義
生命實踐向度	3-1 緣起智慧與生命發展	3-1-1 內覺智慧	探討教學文本如何由緣起觀察身心與世間在因緣影響中的變動，並整理其中有關主觀評價、自我概念、定型思考與認知偏誤的內容。其分析重點包括由外在經驗回到內在覺察，辨識既有見解與認知框架，以及觀察現前因緣中的可能性與限制，作為理解後續生活實踐與行動調整的基礎。 一、內省主觀認知與評價模式 二、內覺身心與世間流轉模式 三、緣起脈絡下的整合與應用

（續）

表 4-1

隨佛長老緣起中道教學之生命教育主題分析類目總表（續）

向度	主類目	次類目	意涵說明 分析主題
生命實踐向度	3-1 緣起智慧與生命發展	3-1-2 實踐智慧	探討教學文本如何將緣起知見連結至日常的覺察、心態與行動，並整理其中有關觀察實況、平懷應變、專注當前、不妄執結果、持續練習及務實處理問題等內容。 一、生命實踐的核心覺察與心態 二、日常應對的智慧覺察與實踐

資料來源：研究者自行整理

表 4-1 彙整第一節教學文本分析所得的主類目、次類目、意涵說明與分析主題，呈現隨佛長老緣起中道教學在生命教育三向度中的整體架構。下一節將以此類目架構為對照基礎，進一步分析學法者學習心得文本中所表述的法義理解、學習體會、態度反思與生活實踐。

第二節　學法者心得之生命教育主題與實踐經驗

本節在前述生命教育類目架構與教學文本分析結果的基礎上，進一步分析學法者學習心得文本。研究者將心得內容與〈生命教育類目總表〉之次類目進行對照，歸納學法者在生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度中所表述的法義理解、態度反思、生活實踐與生命調整經驗。本節分析旨在呈現學法者如何以自身語言理解及連結所學，並作為後續整理受教經驗、教學策略及跨文本核心主題的資料基礎。

壹、生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生（相關編碼內容見附錄 4-2〈學法者學習心得主題編碼內容摘錄〉）

1-2-1 認識身心；1-2-2 認識世事；1-2-3 生活態度

研究者聚焦於「生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生」的相關資料，共整理 38 筆分析資料，歸納為 5 項主題與 15 項次主題，其意涵相應於〈生命教育類目總表〉下的次類目「1-2-1 認識身心；1-2-2 認識世事；1-2-3 生活態度」。5 項主題分別為：「一、自我覺察與反思；二、對緣起法的理解；三、身心態度的轉變；四、實踐緣起的受用；五、低谷中的自我調整」。

一、自我覺察與反思

本主題呈現學法者於心得中對自身認知與行為模式的檢視。相關內容包括察覺原有知見與身心困擾之間的關係、辨識自身問題及其形成緣由、反省過往行為，以及重新面對生活課題。部分學法者並將此類反思與放下過往負擔、調整生活態度及重新建立行動意願相互連結。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.深刻反省：學法者於心得中反省原有知見與身心困擾之間的關係，並表述其開始檢視及面對自身問題（C43-099-266； C10-037-48；C27-074-143；C5-052-23；C42-116-256；C36-60-199-1；C45-079-278；C43-098-265）。例如：

我體會到佛法在我們現實生活中實實在在的受用，同時深刻的意識到自己在許多知見上的錯誤，以及由這些錯誤知見所引發的身心糾結。明白需要一步步瞭解身心的痛苦與煩惱的原因，發現自己的問題，並如實面對自己的問題，在生活中實踐佛陀教法。（四川弘瑜 C43-099-266）

2.發掘問題：學法者透過觀察與反省，辨識自身問題及煩惱的形成緣由（C10-037-48；C36-60-199-1；C32-089-170；C43-098-265；C38-103-214；C27-074-143；C5-052-23；C35-104-197）。例如：

慢慢看清糾結的問題所在以及煩惱的原因，解開了多年來的疑問。.....在隨佛長老所教導的因緣觀的智慧中，我明白了一切事物是在影響中變化、在變化中影響。.....這也使我深切感受到，身為學佛人，不應一味逃避現實或是逃避內心的煩惱，更應該勇敢認清現實與接納現實。（大陸弘琛 C43-098-265）

3.重新面對：學法者於檢視自身問題後，記錄其嘗試調整、重新面對生活課題，以及信心與行動意願的變化（C27-074-143；C5-052-23；C45-079-278；C43-098-265；C15-034-64；C39-112-233；C42-136-260；C2-033-04；C44-099-272；C38-116-220；C15-042-72）。例如：

工作和生活都需要重新開始，但是弟子並沒有退縮；這重大的決定使弟子結束遊子的生活，回歸家庭，勇敢的去面對過去所逃避以及錯過的事情，好好檢討，重新來過。.....感謝佛陀的智慧及隨佛長老的教誨，讓弟子在生活上更勇敢、堅定、堅強，人生也越來越清楚。（新山正蓮 C45-079-278）

二、對緣起法的理解

本主題呈現學法者於心得中對緣起法的理解。相關內容包括重新檢視原有知見、理解事物受「緣」的多重影響、由不同角度觀察問題，以及將個人的念頭、言語與行動理解為因緣關係的一部分。部分學法者亦將相關理解運用於生活與工作，並記錄其面對現實、反省自身反應及調整處理問題方式的經驗。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取3項次主題：

1.修正知見：學法者於心得中表述其重新檢視原有知見，並將緣起法連結至面對煩惱與生活問題的方式。（C5-045-22；C38-116-220；W07-324；C38-103-214；C39-101-228；C39-105-229；C15-042-72；C36-60-199-3；C35-104-197；C38-101-212）。例如：

> 我學會了把因緣法用在日常生活中，隨著因緣的呈現去處理工作…..。我已懂得糾正過去錯誤的知見，以因緣法來度越心中的痛苦。一切事物的發生是沒有所謂的結果，它只不過是一個過程而已，在這個過程中，我會儘量去做好每一件事，不必太過在意別人的看法。（威省法迦 C5-045-22）

2.多元思考：學法者於心得中記錄其嘗試由不同角度理解事物，反思以自我為中心的評價，並將相關思考與心態及回應方式的調整相互連結（C39-101-228；C39-105-229；C5-044-20；C15-042-72；C36-60-199-3；C4-045-19）。例如：

> 我學著以不同的角度和思維看事物，聽聞正法後，最大的收穫是不再以自我的觀點為中心，不做任何對、錯的判斷，也不再隨意評價他人。生活就像脫胎換骨、煥然一新。（馬來西亞蔡居士 C39-101-228）

3.理解緣起：學法者於心得中表述其對身心與世事緣生關係的理解，並將個人念頭、言語、行動及人際互動視為因緣影響的一部分（C36-60-199-3；C35-104-197；C38-101-212；C7-047-37；C25-055-121；C42-130-258）。例如：

> 讓我瞭解到，世間萬事萬物都是因緣當下所呈現出的狀態，各種因緣在不斷變化，世界也隨之變化……。而在這個因緣不斷變化過程中，我所做的每一件事，說的每一句話，甚至每一個念頭，也同樣是因緣的一部份，也同樣會對下一秒鐘的世界產生影響。我一個人的力量不足以改變世界，但我可以努力做好自己，善待眾生，不管別人如何做，如何想，如何評價，我相信我們在點亮自己的同時，也一定會照亮周圍。（廣西正迦 C36-60-199-3）

三、身心態度的轉變

本主題呈現學法者於心得中所陳述的認知、心態與行動調整。相關內容包括放下對結果的期待、重新看待自己與他人、減少以既定方式處理問題，以及重新調整

生活或人生方向。部分學法者亦將上述調整與自責、焦慮及負面情緒的減緩，以及踏實感、信心或生活意願的變化相互連結。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取3項次主題：

1.放下期待：學法者於心得中表述其放下部分期待、重視當前努力，並記錄焦慮、壓力或得失心的變化（W07-324；C38-120-223；C2-033-04）。例如：

> 對於大師父講的因緣法特別有感覺，特別相應。以前對於不如自己預期的事情，會特別難過、自責，不能接受，得失心很重，悲觀、負面，經常會抱怨，使得身邊的人都很不舒服。現在知道諸法是因緣生，所有的事情不是靠自己可以去決定的，還有很多其他不可控、不可知的因素在影響著，只要努力過了就好，不要去期待，這樣日子就好過多了，也比較不會生悶氣，不高興。（臺灣正殊 W07-324）

2.轉變態度：學法者於心得中將緣起法的理解，連結至看待自己、他人與世事方式的調整，包括重新檢視知見、由不同角度理解事物，以及反省自身問題等面向。（C9-048-44；C38-103-214；C31-053-161；C4-045-19；C25-055-121；Y2-111-314-2；C46-072-283-4；C5-045-22；C39-101-228；C39-105-229；C15-042-72；C5-044-20；C44-099-272；C42-130-258；C38-116-220；C39-112-233；C21-056-104；C35-104-197）。例如：

> 學習了因緣法讓我明白，在生活上不能用單一的方式解決或面對看似相同的事情，如：慈悲沒有固定的一個外貌，愛心教育不一定就是溫言柔語的教導，端視當時的情況與物件而定，不要固執於既有的意識，讓自己的心思隨時保持正知正見狀態，亦即處在現前的因緣，靈活的把因緣法運用在生活上。.....裏頭少了些無明，情緒化，執取；多了些明白，踏實感與喜悅，這真是我人生很重要的一轉。身心再次溫熱起來，感覺活過來了，重生了！（馬來西亞法同 C4-045-19）

3.調整方向：學法者於心得中記錄其重新檢視及調整人生方向，並將相關調整連結至現前行動、遠離煩惱與關懷他人的生活取向（C42-136-260；C46-072-283-3；C44-099-272；C38-101-212; C21-056-104；C39-112-233）。例如：

記得隨佛長老說過：學習佛法不是為了建立自己、保護自己、利益自己，而是為了「改變自己」，改變自己的人生態度。通過這次禪修，我認識到以前的人生方向有問題，從現在開始，重新確立人生方向，遠離煩惱，從自身做起，利益大眾。（江蘇弘旭 C42-136-260）

四、實踐緣起的受用

本主題呈現學法者如何於心得中描述緣起法的生活運用與主觀受用。相關內容包括將緣起觀運用於生活、工作與人際關係，面對問題時探究其形成緣由，調整看待事情及處理問題的方式，並將注意力由結果轉向當前過程與可行行動。部分學法者亦記錄人際關係、心境、生活方向與身心感受等方面的變化。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.改善關係：部分學法者於心得中記錄生活與人際關係的改善，以及希望感與正向感受的變化（C44-099-272；C42-130-258；C38-116-220；C46-072-283-4；C39-112-233；C21-056-104；C38-101-212；C4-045-19；C25-055-121；Y2-111-314-2）。例如：

我的人生態度很消極，活在自己不想面對的世界裏，覺得人生毫無樂趣可言。親近中道禪林之後，才慢慢的依著佛法，循序漸進的調整、改變自己，擺脫不願意面對「活在現前」的妄想，過著踏實、務實的生活。隨著自己觀念的改變，我的人生才因此翻轉：每天都感覺幸福滿懷、每件事都是新鮮事、每個問題都不是困難。煩惱真的遠離了我！.....隨佛長老曾說：「感覺不重要，做該做的事就對了。」自從聽了這句話之後，我便在生活中身體力行，開始練習實踐.....學習正確的生活態度，真的讓自己得到很大的利益，人生變得充滿希望與光明，與很多人結好緣，並且人際關係得到很大的改善，身邊的每個人都是我的貴人。（臺灣法善 C44-099-272）

2.調適心境：學法者於心得中將緣起智慧連結至生活處理與心境調整，並表述較為安心或踏實的主觀感受（C2-033-04；W06-323；C28-066-152；C45-056-277-9；C15-039-65；W07-324；C38-120-223；C38-103-214；C31-053-161；C15-034-64；C42-130-258；C15-042-72；C39-112-233）。例如：

我最大的收穫學會解決生活中的困難，讓自己活得更好。現在知道那些事物會使我產生困擾，我會預先做好防備以減少不必要的煩惱；而那些已經發生的困難，就想辦法改變眼前的因緣條件。因為學法，心裡變得安祥；有苦難時，就會想起大師父說的因緣法，用於生活，的確很受用。（馬來西亞法世 C28-066-152）

3.正向影響：學法者於心得中表述其知見與行動調整，並將相關變化連結至個人、家庭、工作及人際生活等層面（C36-60-199-3；C15-034-64；W06-323；C15-042-72；C21-056-104；C42-130-258；C2-033-04；C39-112-233；C28-066-152；C46-072-283-4；C5-052-23；C5-045-22；C39-101-228；C39-105-229；C35-104-197；C9-048-44；C4-045-19；C25-055-121；C44-099-272；C38-116-220；C42-136-260；C27-074-143；C43-099-266；C10-037-48；C43-098-265；C45-079-278）。例如：

經過這幾年的學習，知道佛陀的核心思想是因緣緣生法！……要從改變對自己以及對周遭人事物的認識開始，只要一開始改變，開始行動，就會發生影響，甚麼時候都不會嫌晚，都會有效用的，就在此時、此處、此生開始做起，先從了解困難與問題的因緣開始，不要有預期心理，世間是因緣所生法，不要有完美主義的妄想，只要方向正確，努力去做，做了就好了，就圓滿了。 .....讓我在工作上，在生活上，在家庭裡，在與親朋好友的交往中，過著很幸福、很平安的日子，也讓我的身心安頓下來了，不再像以前一樣的焦慮了，也解除了我對生命的焦慮，現在的我感到很平安。（臺灣正林 W06-323）

五、低谷中的自我調整

本主題呈現部分學法者在憂鬱、疾病、絕望或重大打擊等生命低谷中的自我敘述。相關心得記錄其如何將緣起法與重新理解自身處境、恢復行動意願、重建生命方向及重拾希望相互連結，並由此歸納為「危機轉契機」、「發掘生命力」與「重拾新方向」三項次主題。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.危機轉契機：部分學法者於心得中記錄其在低潮中持續面對生活、反省自身經驗，並將感恩、力量與安慰等感受連結至此歷程（C45-056-277-9；C5-044-20；C32-089-170）。例如：

> 我發現自己陷入憂鬱症的泥沼中，活得很糟糕，很辛苦，但我心裏尚存一個信念，就是長老說的「咬著牙堅持」，這樣，慢慢也有些改變。最近幾天，忽然發現自己已經很多天沒有出現憂鬱的影子了，尤其讓我感到驚訝的是，我對生活中曾使我深感困擾的某個人，生起了感恩之心，沒有半點勉強與虛假，這讓我感到無比的欣慰，禁不住淚流滿面。（大陸法穎 C45-056-277-9）

2.發掘生命力：部分學法者將緣起法的理解與重新思考生命意義、恢復行動力量及確認生活方向相互連結，並記錄其心態與希望感的變化（C21-056-104；C45-056-277-9；C46-072-283-3；C15-039-65）。例如：

> 三年前，從充滿光和愛轉變為厭離，覺得人世間一切虛幻，對人世間的事物頓時失去熱忱與動力，長老的話起作用了：「沒自信沒關係，有決心就可以。」當下心念一轉，就下個決心，向自己宣告：「我選擇快樂，我選擇熱愛生命，我選擇活出生命的精采，我選擇做利益大眾的事。」當時，馬上感受到一種奇妙的感覺，身心上厭離的束縛瞬間脫落，整個人充滿力量！（臺灣康居士 C46-072-283-3）

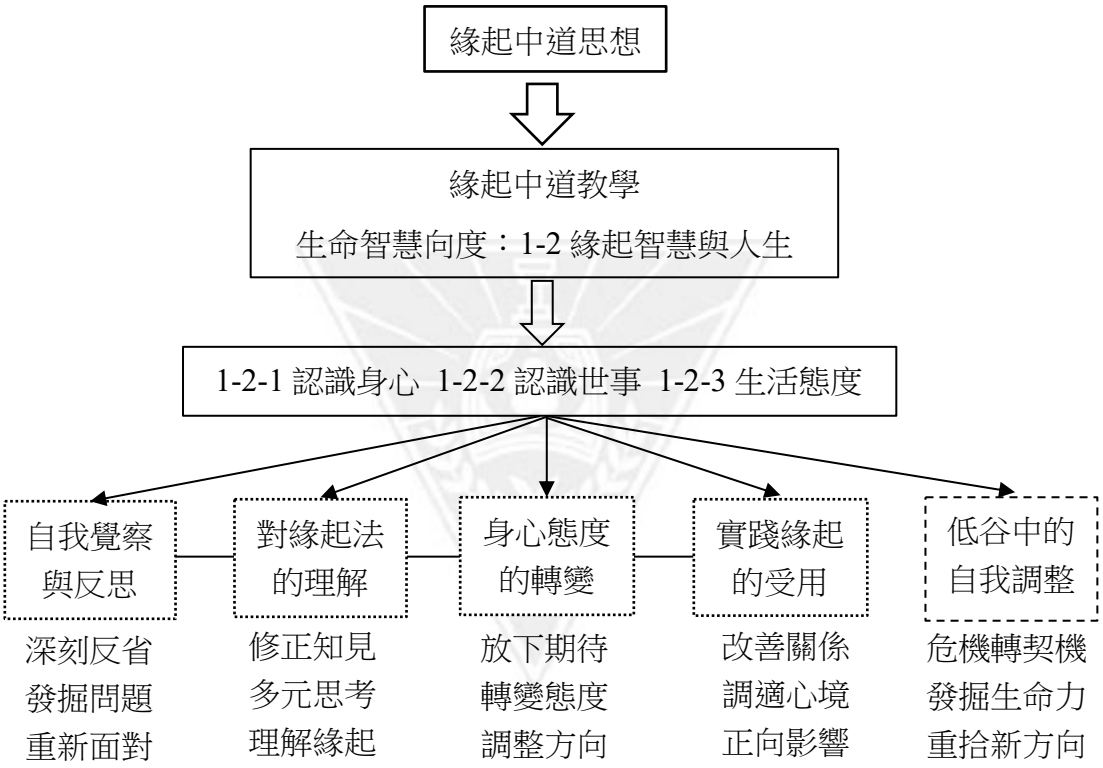
3.重拾新方向：部分學法者在回顧人生低谷或重大打擊時，表述其逐步理解困境、調整思考與心態，以及重新確認人生方向與現前行動的經驗（C42-136-260；C45-056-277-6；C5-044-20）。例如：

> 在我的生命墜入最絕望，甚至想毀滅自己的生命的那一刻，我認識了因緣法。因緣法改變了我的人生觀。……我發覺我的思想、心理及面對現實生活的信心都有了改變；我不再單方面的鑽牛角尖，學會了從多方面看待事物，我的人生觀改變了。我覺得這幾個月的改變，是我一生中改變得最快與最多的一段日子。……我彷彿在黑暗中看到了一盞明燈，目前我還在摸索著，但我已知道我的方向，我會追隨原始佛教的腳步，學習把因緣法融入日常生活中。（怡保黎居士 C5-044-20）

為呈現學法者於心得文本中所表述的學習理解與生命調整，本研究依編碼結果繪製主題圖（參圖 4-1）。

圖 4-1

生命智慧向度主題圖（一）



資料來源：研究者自行整理

圖 4-1 顯示，學法者於「生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生」所表述的學習經驗，可歸納為「自我覺察與反思」、「對緣起法的理解」、「身心態度的轉變」、「實踐緣起的受用」及「低谷中的自我調整」五項主題。這些主題相互關聯，呈現學法者如何將緣起法的理解連結至認知反思、心態調整與日常實踐。相關心得顯示，部分學法者由檢視自身知見與行為模式開始，重新理解困擾形成的條件，並將相關

理解運用於生活判斷與行動；另有部分學法者於生命低谷、疾病或重大變動的敘述中，記錄其重新理解自身處境、調整人生方向及重拾行動意願的經驗。整體而言，上述資料呈現學法者在生命智慧向度中的多種理解與調整樣態。

貳、生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死（相關編碼內容見附錄 4-2）

1-3-1宗教信仰；1-3-2學習緣起中道教法；1-4-1宗教生死觀

研究者聚焦於「生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死」的編碼內容，從〈心得編碼簿〉中逐一篩選、比對與分析，共整理 27 筆分析資料，歸納為 3 項主題與 11 項次主題，其意涵相應於〈生命教育類目總表〉下的次類目「1-3-1 宗教信仰；1-3-2 學習緣起中道教法；1-4-1 宗教生死觀」。3 項主題分別為：「一、從外求信仰到內省智慧；二、以世尊教法實觀六觸；三、生死觀點的重塑與超越」。

1-3-1宗教信仰

一、從外求信仰到內省智慧

本主題呈現學法者於心得中對既有宗教信仰態度的反思。相關內容包括重新檢視祈求庇佑、宗教儀式、宿命歸因及尋求心理安慰等信仰方式，並將修學重點轉向緣起法的理解、個人知見的反省與生活實踐。部分學法者將此調整表述為由外在依賴轉向以法為歸，並在現前身心與生活經驗中理解及驗證所學。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 4 項次主題：

1.信仰反思：學法者於心得中重新檢視既有的信仰認知，包括宗教儀式、宿命歸因、外在祈求與信仰安慰等內容，並將相關反思連結至對緣起法的理解（C35-088-192-1；C29-057-155；C38-114-219；C16-068-78；C45-056-277-8；C15-030-62）。例如：

我開始瞭解修行從觀因緣法入手，理解因緣時刻在改變，從因緣的集法中懂得因緣的滅法；瞭解到學習佛法不是一味的虔誠信仰、燒香拜佛、做宿命論者，而是學會在現實中得到啟發，減少不必要的苦惱，因而更好的經營生活。（雪梨Lily Zhang C35-088-192-1）

2.以法為歸：學法者於心得中將佛法教義及修學實踐視為生命理解的依據，並表述其由依賴外在形式或庇佑，轉向觀察自身知見與身心經驗（C35-088-192-1；C16-068-78；C45-056-277-8；C15-030-62）。例如：

隨佛師父講述佛陀的教法與整個佛法流傳的因緣時，心中的疑惑頓時豁然開朗，像是千斤重的重擔頓時放下，身心歡喜輕安，像是找到了回家的路，很踏實、實在，現觀當下身心與外境的因緣變化，沒有虛無飄渺或神話式的教說，是真實、理性、可驗證的。.....在佛陀的時代裡，沒有大乘、小乘、南傳、北傳、藏傳之分，只有解脫生死的四聖諦（苦、集、滅、道）教說，教法單純，是想要知道生命是如何流轉與想要離生死苦的人，最殊勝的法教，不須向外求法或求庇佑，只需自洲以自依、法洲以法依，親身實踐，直到生命的最後一刻。（臺灣法品 C16-068-78）

3.宗教態度：學法者於心得中記錄其宗教立場與信仰方式的調整，包括不再將生活困境單純歸因於運氣、時節或外在力量，並轉向由現實條件與個人行動理解問題（C35-088-192-1；C29-057-155；C38-114-219；C45-056-277-8；C15-030-62）。例如：

明白如何將因緣法應用到實際的生活和工作中，為自己的人生帶來切合實際的用處，而不是像之前，把種種不如意的處境歸為運氣或時節不好，然後從宗教或佛法裏追求某種安慰。（大陸開齊 C45-056-277-8）

4.生活驗證：學法者於心得中將緣起法的理解連結至身心與外在環境的觀察，並以日常生活、工作及人際互動作為理解與驗證所學的經驗場域（C28-064-151；C35-088-192-1；C15-030-62；C45-056-277-8；C38-114-219）。例如：

聽到隨佛師父闡述佛陀所說的教法，至此讓我對佛教完全改觀，那時我才知道，原來這才是佛教，佛陀的真實教法帶領我們脫離痛苦循環而且這根本不是我所以為的宗教信仰，佛陀所傳的法，根本就是很實證很科學的，它沒有任何的玄虛，也沒有要我們去相信任何無法解釋的神，當然也沒有強調經由儀式或禱告而得到冥冥世界的庇佑。一切的一切，都要回歸到審

視自我的身心與外在環境的互動影響中，最重要的是，這些都可以在我們的日常生活中得到驗證。（臺灣旭榮 C28-064-151）

1-3-2學習緣起中道教法

二、以世尊教法實觀六觸

本主題呈現學法者如何將緣起、八聖道與四聖諦連結至修學方向及現前身心觀察。相關心得將六觸入處視為觀察緣起的入手處，藉由六根、六境與六識的緣生關係，理解身心活動的觸發、變動與相續。部分學法者亦記錄其由法義理解進入現前觀察，並將相關觀察連結至我見、掌控、貪愛及身心反應的反思。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 4 項次主題：

1.確立修行方向：學法者於心得中表述其對緣起、八聖道與四聖諦之關係的理解，並將相關教法連結至修學方向、面對困難及生活實踐（C3-029-12；C5-056-25；C27-079-145；C19-044-89；C20-065-94；C41-060-247）。例如：

我明白了一件事：世尊之所以開教第一經就講四聖諦三轉十二行，其實就是講出了「解決困難」的次第與步驟，如果佛法不是用來「解決困難」，那充其量就只是空說而已。「解決困難」乃是佛法的核心價值和意義，同時也是學習佛法者的人生目的和意義。（臺灣法源 C27-079-145）

這一年裡聽聞師父對因緣法的開示……，發覺自己看待事情的角度，還有思唯方式是以往從未有過的，好像睜開了雙眼，看見前面的路是如此的清明寬闊。這一年在原始佛法的薰陶下，讓我了知法的內涵，不離最實際的當前六觸入處，當前的五蘊身心。由六觸入處見無常、苦、無我，要觀十二因緣的集法與滅法，修四念處成就七菩提支，離貪斷愛通向正覺解脫。明白真正要捨棄的是對五蘊的貪愛，以及因迷惑所導致，對不符事實的期待與需求，並非厭離所謂的「虛幻」世間。這是一條多麼清晰又容易下手的修行道路。（麻州法博 C3-029-12）

2.教法融會貫通：學法者於心得中整理六觸入處、十八界、五陰、十二因緣及相關修學次第之間的關係，並將六觸入處視為理解及觀察緣起法的具體入手處（C3-029-12；C5-056-25；C20-065-94；C41-060-247）。例如：

> 我們如同生活在因緣籠子裏的小老鼠，在輪形的架子上拼命得跑，無法令其暫停一些些，也無處可逃，不管喜不喜歡，愛不愛、要不要，因緣不斷的變遷瓦解，那個被叫作「我」或「人」的五受陰，也一直不停的流轉不息，無有剎那的安住及自我。從聞法中了解了身、心猶如不息的苦輪，於是急切地想要知道如何讓苦輪停下來。.....師父講法深入淺出，讓我理解六觸入處、十八界、五受陰及十二因緣法等教法之間的關係，解答了多年來的疑問。雖然於十二因緣還須細讀經文、思維法義、探究詳情，但總算有一個著手處，心生歡喜。（加州法盈 C5-056-25）

> 一個重大收獲就是學習正確的十二因緣觀，其中有關我們身心五陰緣生的現況，大師父教導幾個觀察的步驟，這些步驟不但明確且可以觀察，當視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺及意覺發生時，就可以觀察緣生法的顯現，使得十二因緣對我們而言，不再只是口訣，而是可以在日常生活中觀察的工具。（臺灣法濤 C41-060-247）

3.觸發與流動：學法者於心得中記錄其對根、境接觸及身心反應的觀察，並將相關經驗理解為六識生起與五陰持續變動的緣生歷程（C23-046-109；C28-040-148；C20-068-98；C5-056-25；C41-060-247；C19-044-89）。例如：

> 在緣生法的當下，開始對周遭事物及本身做更細膩的觀察、探討。從中越發發現身心在五受陰不停地變異下所產生的波動：身心在根境觸動下，不停地起伏，衍生了許多意識，造就了無止息的流轉。謝謝隨佛尊者深入淺出的點明，引導我們從六觸入處深入去觀察。（馬來西亞法才 C23-046-109）

4.覺察與釋放：部分學法者於心得中將六觸入處的觀察，連結至對掌控、我見與身心痛苦的反思，並記錄其嘗試放下掌控及身心感受變化的經驗（C35-102-195；C20-068-98）。例如：

> 覺察到自己一輩子不僅對呼吸想掌控，對經歷的人事物也都想掌控，當下感覺非常挫敗與難過，就告訴自己要放下對一切的掌控，突然間就感覺自己放下對「呼吸」的掌控權，把呼吸還給呼吸本身，多年胸悶的問題就此不見了。.....透過對自己身心的觀察，較深刻地體會到，因為對相互影響

的五受陰有妄執而成的「我見」，才有每一步的相續。（臺灣法長 C20-068-98）

1-4-1 宗教生死觀

三、生死觀點的重塑與超越

本主題呈現學法者於心得中對生命延續、死亡、老病死與離別等課題的重新理解。相關內容包括重新檢視死亡恐懼、將老病死理解為生命歷程的一部分、接納生命中的變化與離別，及由傷痛經驗重新思考珍惜現前與生命價值。部分學法者亦記錄死亡恐懼減緩、較能面對生死課題，及生活態度與生命方向有所調整的經驗。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.理解生命的延續性：學法者於心得中表述其對生命延續與死亡的理解，並將死亡視為生命歷程或表現形式的轉變，而非生命的完全終止（C39-130-238；Y2-100-311；C11-035-50）。例如：

死亡是令人恐懼的，死亡是無可預知的。我害怕死亡！進入國防部當軍醫。軍人應該是不怕死的一群，但我是最怕死的一個！對死亡的恐懼，不曾離開過我。直到我遇到隨佛長老，在修習原始佛法，並且深入瞭解因緣法後，這種恐懼才逐漸減緩。更加深了我對「在佛法沒有『死亡』這件事，『死亡』只是一種想法。」的領悟。學習原始佛法，不止解除了我對死亡的恐懼，還讓我看到了自己生命的方向。（馬來西亞法慧 Y2-100-311）

2.接納老病死的必然：部分學法者將老、病、死理解為生命歷程的一部分，並記錄其由抗拒、排斥或恐懼，轉向嘗試接納現實、珍惜現前與面對生活的經驗（C50-089-294；C34-097-189；C33-070-177；C36-60-199-2；C46-072-283-2；C46-059-282-3；C39-130-238）。例如：

回想起來，那「死亡」體驗並不像我想像的那樣可怕，死亡好像生、老、病一般自然，只是生命的另一種經驗而已。.....雖然我離佛陀所說的目

標還有很長的路要走，但是我已經從他的教導中受益了，至少如今我能夠輕鬆自在的面對生活了！（馬來西亞莊居士 C39-130-238）

我心想：其實老病死本來就是生命的一部分，任何人都無法拒絕它、排斥它。如果一而再的想拒絕與排斥，那對生命而言，其實會帶來很大的痛苦。若能將這一部分跟生命連接並且接納，使它成為生命歷程的資糧與經驗的肥料，那麼，當經歷樹幹倒下時，也必然的是「棲處無憂落處歡」。.....師父說：「花開不是為了什麼？因緣俱足了，它就開。」如果在生命中不接納或者排斥老病死，那就真的會非常痛苦。當我接納了這個事實後，我發現到這個接納其實是美好的，也會更加珍惜這個歷程中的一切。（臺灣法海 C34-097-189）

3.珍惜現前與轉化傷痛：部分學法者回顧生離死別、喪親或生命遽變的傷痛，並將相關經驗連結至珍惜因緣、感恩相遇、關懷生命及重新確認生活方向（C9-050-46；C50-089-294；C36-60-199-2；C46-059-282-3）。例如：

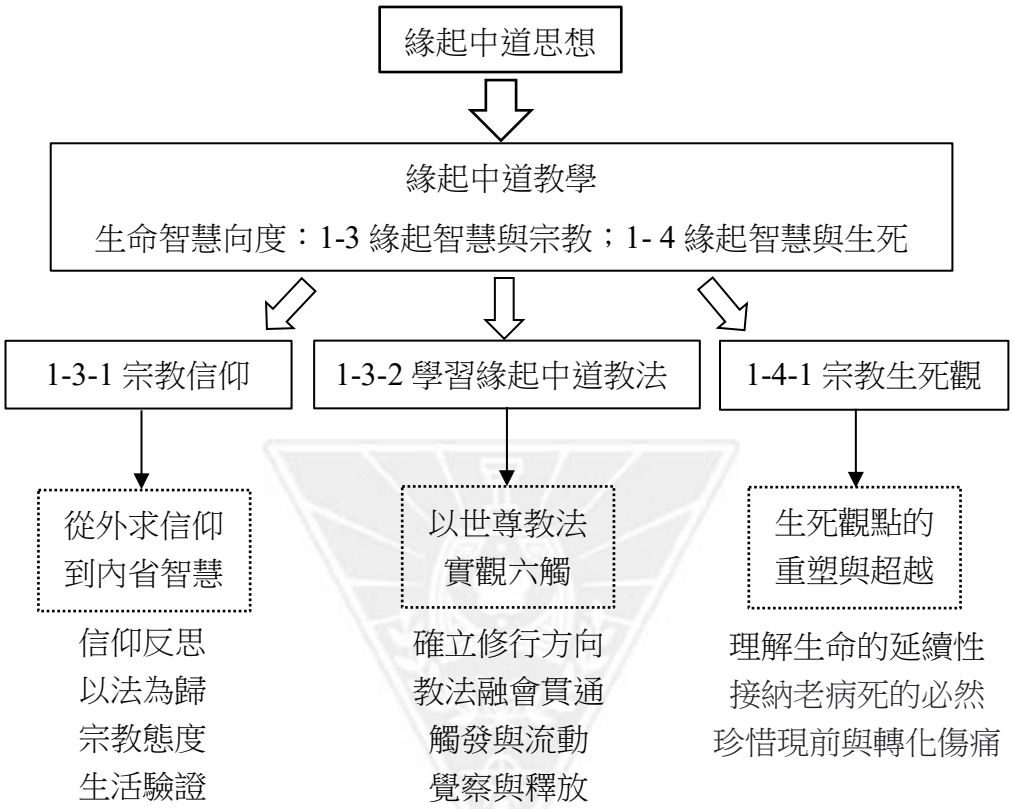
讓我明白了生命的本身就是經歷「老、病、死」的生命過程，而不是追問永恆還是斷滅的生命結果。生活的重點是在當下，而不是在過去或未來，所以不用為過去的事後悔懊惱，只要從中吸取經驗和教訓；不用為將來的事擔心憂慮，只要做好計畫和準備。生活中應抱著盡人事的生活態度，放下對過往的懊悔和對未來的不安，把更多的精力注入當下，盡力做好眼前的事，真誠對待眼前的人，享受付出的過程，接受一切可能出現的結果，沒有抱怨，沒有遺憾，這才是我們該有的幸福生活。.....（廣西正迦 C36-60-199-2）

我太太走了……。在這一年當中不斷的學習，依循著大師父的教導，在生活中注意自己的言行舉止，察覺並減少貪欲及妄想，關懷、珍惜相遇相處的人，努力盡一份身為佛弟子的責任，就在實踐當中改變自己，進而影響身邊的人、事、物，能做多少就做多少.....。在經歷人生的遽變裡，過程是令人驚慌失措與錐心刺骨，深深體會到生死歷程的痛苦。就在這時候遇到大師父，聆聽開演、教授世尊親說的教法，才得以解開對生命的無知與迷惑，由此獲得生命的新生，實在無法用言語表達對大師父的感激。在過往的人生裏，我一直找不到生命的意義與價值何在。現在，我終於明白了，並且走在實際、安穩的道路上。（臺灣法藏 C9-050-46）

為呈現學法者於此向度所表述的學習理解與生命調整，本研究依編碼結果繪製主題圖（參圖 4-2）。

圖 4-2

生命智慧向度主題圖（二）



資料來源：研究者自行整理

圖 4-2 顯示，學法者於「生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死」所表述的學習經驗，可歸納為「從外求信仰到內省智慧」、「以世尊教法實觀六觸」及「生死觀點的重塑與超越」三項主要主題。

相關心得呈現，部分學法者重新檢視對宗教外在形式、祈求與依賴的看法，並將修學重點轉向個人知見、身心經驗與生活實踐。他們亦將緣起中道的理解連結至具體修學方法，例如透過六觸入處觀察現前身心經驗，並由根、境、識的緣生關係理解身心活動。

在生死議題方面，部分學法者將緣起觀念連結至生命延續、老病死與離別等課題，並於心得中記錄其對死亡、傷痛及生命價值的重新理解。部分文本亦呈現死亡恐懼減緩、嘗試接納生命歷程、珍惜現前及調整生活態度等經驗。整體而言，相關資料呈現學法者對宗教信仰、修學方法與生死課題的不同理解，以及其所陳述的認知、心態與行動調整。

參、生命關懷向度：2-1 緣起智慧與親密關係；2-2 緣起智慧與生命社群（相關編碼內容見附錄 4-2）

2-1-1 婚姻倫理；2-1-2 家庭倫理；2-2-1 自我關懷；2-2-2 人際關懷

研究者聚焦於「生命關懷向度」的相關資料，共整理12筆分析資料，歸納為3項主題與10項次主題，其意涵相應於〈生命教育類目總表〉下的次類目「2-1-1婚姻倫理；2-1-2家庭倫理；2-2-1自我關懷；2-2-2人際關懷」。3項主題分別為：「一、親密關係的經營與轉變；二、從自我設限到開展人生；三、人際互動模式的反思與調整」。

2-1-1婚姻倫理；2-1-2 家庭倫理

為呈現生命關懷向度各次類目的資料意涵，本研究依心得段落的主要敘述重點進行歸類。部分心得雖提及伴侶或家人，但若核心內容著重個人心境、自我認知或行動態度的調整，則歸入「2-2-1自我關懷」；若著重群體互動、合作或關懷他人，則歸入「2-2-2人際關懷」。「2-1-1婚姻倫理」與「2-1-2家庭倫理」則保留兩段直接以婚姻或家庭關係為主要內容的代表性編碼。

一、親密關係的經營與轉變

本主題呈現學法者於心得中對婚姻與家庭互動的回顧。相關內容包括反省固執、自我中心、妄執、控制及不體諒等原有反應，並記錄其嘗試以理解、尊重、珍

惜因緣與實際行動調整親密關係的經驗。此主題著重緣起法如何被學法者連結至婚姻與家庭關係的建立、維繫及修復。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取2項次主題：

1.建立妥善互動模式：學法者於心得中表述其檢視自我中心、妄執與控制等反應，並嘗試以尊重、體諒及較為妥善的方式與家人互動（C33-069-176）。例如：

> 起初，對因緣法似懂非懂，學了差不多兩年才終於明白了。所以現在的生活很開心，少了很多煩惱。尤其是我先生法舟「大男人主義」的習氣改了很多；自己對家人的執著也放下很多。……學習因緣法和師父人生寶貴的經驗，運用在平時的生活中，獲益良多。現在「家變」了， 變得越來越好。之前的我，我見、我執和惡習很重，學了因緣法後，明白了這都是我們的五陰身心「六觸入處」的運作。如今，煩惱少了，貪，嗔，癡也減少了一些。所以，止息了不少無謂的苦惱。（新加坡法惺 C33-069-176）

2.維繫與修復關係：學法者於回顧家庭或親密關係時，反省過往未能及時表達體諒、溝通與關懷的經驗，並將珍惜因緣、主動關心及調整互動方式，視為維繫與修復關係的方向（C35-099-193）。例如：

> 學習因緣法後，才發現自己的心不夠柔軟，體諒母親的心不夠，因此沒有多去跟母親說話，如果當時能鼓起勇氣多叫幾聲媽媽，她就會理睬我，問題不就化解了！真是自討苦吃啊！（臺北法學 C35-099-193）

2-2-1自我關懷

二、從自我設限到開展人生

本主題呈現學法者於心得中對過往缺憾、自我認知、控制與期待的重新檢視。相關內容包括釋懷未圓滿的生命經驗、接納自身及他人的不完美、減少對他人與外在環境的控制、調整消極的人生態度，以及珍惜現前因緣並採取實際行動。這些表述呈現自我關懷由內在接納逐步延伸至生活態度與行動的不同樣態。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 4 項次主題：

1.釋懷與接納過往：學法者於心得中回顧過往缺憾、痛苦與不圓滿的經驗，並記錄其嘗試原諒及接納自己，以及以較為包容的態度看待他人與過往事件。（C27-072-140；C44-098-271；C5-045-22）。例如：

> 師父說過：「要原諒自己，要給自己一個機會，原諒自己的不圓滿，原諒生命中曾經有的缺角。」聽了這樣的獅子吼，對以前不圓滿的缺憾，我學會慢慢釋懷。當把自己鬆綁了以後，對周遭你覺得不對的人、曾經做過的不當行為，自然會生起接納與包容的心態來對待，這是不同於用理智與道德所做的容忍行為。（臺灣法海 C27-072-140）

2.放下控制與期待：學法者於心得中表述其重新檢視對他人與外在環境的控制及期待，並將注意力轉向現前因緣、個人反省與可行行動；部分心得亦記錄焦慮、懊悔及生活態度的變化（C32-102-172；C32-089-169）。例如：

> 學習原始佛法後，覺得自己改變了。做人變得實際了，處事也看開了；不期待別人滿足自己的要求，不再企圖控制他人。最重要的是學會了檢討自己的缺點，從不同的角度看待事物。（怡保何居士 C32-089-169）

3.積極修正與寬容生命：學法者於心得中重新檢視原有的消極人生觀，並記錄其調整人生方向，以及以較積極、寬容的態度看待自己、家人、朋友與社會的經驗（C45-056-277-2；C32-089-169；C5-045-22）。例如：

> 糾正了過去學佛所建立的消極、灰色和幻想式的人生觀，重建人生的正確方向。今後看待自己的家人、朋友、社會，有了更積極、更寬容的心態與行為準則，我願以包容的笑臉，面對眼前的一切。（大陸弘昆 C45-056-277-2）

4.珍惜因緣與展現行動：學法者於心得中將緣起法的理解連結至珍惜現前因緣、謹慎待人接物及把握當前行動，並記錄其生活行動意願與處理問題方式的變化（C31-053-162；C45-056-277-2；C5-045-22）。例如：

> 跟著師父學法之後，感覺自己慢慢能用較實際的角度看世間，對發生的問題比較清澈、直截了當、容易聚焦，生活更有行動力，煩惱少很多，待人接物會更謹慎，會懂得珍惜每一個當下的因緣，把握當前，「好話趕快說，好事趕快做」。我覺得自己好像慢慢成為師父所說的「勇健的學法人」……。懂得因緣法，可以避免多數苦難事件的發生；但若仍有傷痛發生，或仍處

在過往傷痛的記憶中，則因緣法正如照妖鏡，照破觀念中堅固的人我與扭曲的事件。（臺灣法長 C31-053-162）

2-2-2人際關懷

三、人際互動模式的反思與調整

本主題呈現學法者於心得中對原有人際互動模式的反思與調整。相關內容包括由較消極或自我中心的反應轉向積極面對，擴大對他人處境與群體關係的關注，減少成見與對錯爭執，以及主動關心、支持他人。此主題呈現生命關懷由個人心態調整逐步延伸至人際互動與群體參與的表述。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 4 項次主題：

1.積極轉變：學法者於心得中記錄其重新檢視原有的生活及人際反應方式，並表述較願意面對問題、調整行動與改善生活的意願（C45-056-276；C45-056-277-4；C39-99-226；C48-060-290-1）。例如：

因緣法讓我重新檢視人際關係的相處之道。我們即使每天跟同一個人相處，但是因緣一直在影響中改變，每一刻都不一樣，現在跟我相處的那個人，正隨著不同的影響在改變，我不能用舊有的觀念看待他，任何當下都是全新、可貴的。.....我最大的收穫就是體會如何與人愉快的相處，相處之際不論輸贏與對錯，而是在於相互尊重、團結合作，幸福在一起。（馬來西亞梁居士 C39-99-226）

2.心量擴大：部分學法者以「心量擴大」描述其由著重個人得失，轉向理解他人處境、尊重不同因緣，以及關注群體需要的心態變化（C45-056-277-4；C45-056-276；C39-99-226；C48-060-290-1）。例如：

學習以來，雖不甚努力，但受益很大，心中逐漸踏實；與家人、同事、朋友等相處，有些事處理得也比較妥善；心量也大了，能容得下以前不能容忍的事了。精神面貌也煥然一新，生活積極充滿了朝氣！也影響著身邊許許多多的人！（大陸弘岸 C45-056-276）

3.和諧相處：學法者於心得中將緣起法的理解連結至尊重、合作及調整人際互動，並記錄其減少成見、爭論對錯及嘗試改善相處方式的經驗（C39-99-226；C45-056-277-4；C45-056-276）。例如：

> 因緣觀的學習使我明白了修行就是在生活中如何轉變因緣，使自己與周圍環境的關係更加和諧與融洽。（大陸開玉 C45-056-277-4）

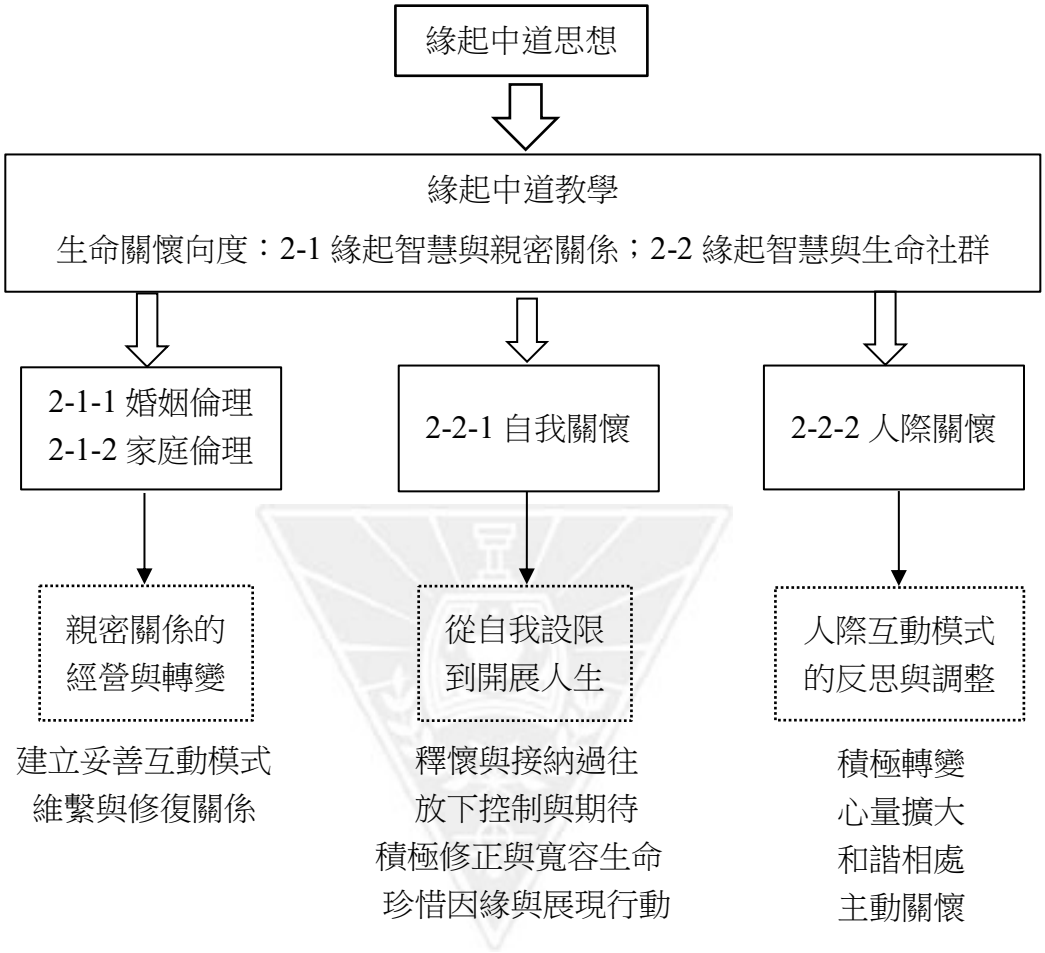
4.主動關懷：學法者於心得中表達在禪修後主動關心他人、改善人際相處、認真投入工作及讓生活變得更好的意願（C48-060-290-1）。例如：

> 發現因緣法就在生活裏，自己變得快樂的同時，也可以感染身邊的人，和業障沒有關係。參加了這次的禪修後，我決心要關心身邊人，好好的與人相處，認真工作，讓生活變得更好.....。（威省正梵 C48-060-290-1）

為呈現學法者於此向度所表述的學習理解與生命調整，本研究依編碼結果繪製主題圖（參圖 4-3）。

圖 4-3

生命關懷向度主題圖



資料來源：研究者自行整理

圖 4-3 顯示，學法者於生命關懷向度所表述的學習經驗，主要可歸納為「親密關係的經營與轉變」、「從自我設限到開展人生」及「人際互動模式的反思與調整」三項主題。

相關心得呈現，部分學法者將緣起法的理解連結至婚姻、家庭及人際互動，並表述其由自我中心、控制或要求，轉向反省、體諒、尊重與接納的經驗。在自我關懷方面，部分學法者記錄其重新檢視負面的自我認知與自我設限，並將釋懷過往、珍惜現前、接納自身及務實行動等理解運用於日常生活。

在人際關懷方面，另有學法者表述其對原有人際互動模式的反思，以及在尊重、合作、關懷他人與群體參與等方面的調整。整體而言，相關資料呈現學法者在自我關懷、親密關係與群體互動上的多種理解與實踐表述。

肆、生命實踐向度：3-1 緣起智慧與生命發展（相關編碼內容見附錄 4-2）

3-1-1 內覺智慧；3-1-2 實踐智慧

研究者聚焦於「生命實踐向度」的編碼內容，從〈心得編碼簿〉中逐一篩選、比對與分析，共整理 16 筆分析資料，歸納為 4 項主題與 10 項次主題，其意涵相應於〈生命教育類目總表〉下的次類目「3-1-1 內覺智慧；3-1-2 實踐智慧」。其中，「3-1-1 內覺智慧」包括「一、五陰流轉與我見；二、認知框架的轉變」；「3-1-2 實踐智慧」則包括「一、緣起與現前觀察；二、緣起與身心轉變」。

3-1-1 內覺智慧

研究者依據編碼內容，將「3-1-1 內覺智慧」的 8 筆分析資料歸納為 2 項主題：「一、五陰流轉與我見；二、認知框架的轉變」。

一、五陰流轉與我見

本主題呈現學法者於心得中對六觸入處、五陰流轉與我見的觀察。相關內容包括由根、境接觸觀察身心經驗的變動，以及反思既有知見如何參與對外界事物與自身經驗的理解。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 2 項次主題：

1.五陰緣起與流轉：學法者於心得中記錄其由六觸入處觀察五陰的變化與波動，並將身心經驗理解為持續受因緣影響的流轉歷程（C23-046-109；C39-97-224；C5-056-25）。例如：

> 在緣生法的當下，開始對周遭事物及本身做更細膩的觀察、探討。從中越發發現身心在五受陰不停地變異下所產生的波動：身心在根境觸動下，不

停地起伏，衍生了許多意識，造就了無止息的流轉。謝謝隨佛尊者深入淺出的點明，引導我們從六觸入處深入去觀察。（馬來西亞法才C23-046-109）

2.我見產生與影響：學法者於心得中表述其對我見形成與作用的理解，並反思既有知見、自我判斷與個人思維及身心經驗之間的關係(C20-068-98；C47-080-285；C5-056-25）。例如：

原來，我們看到的不一定是真實、看不到的不一定不存在，我是帶著自己的知見看待外界的事物，這不就是「我見」嗎？……我必須逃脫——改變固有的思維模式。……我試著跳出自己原有的判斷、分析思維，「內止言語」後再觀察身、心時，心胸寬敞與明亮，從未有過的清涼感湧現出來！（大連開毘 C47-080-285）

二、認知框架的轉變

本主題呈現學法者於心得中對既有認知框架的重新檢視。相關內容包括察覺記憶、預期與固有判斷對現前經驗的影響，嘗試放下既定思維，並由緣起觀重新理解身心與世事。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 2 項次主題：

1.突破固有思維盲點：部分學法者於心得中記錄其察覺舊有認知、記憶與預期可能限制對現前經驗的理解，並嘗試放下既定思維，以不同方式觀察及回應；部分心得亦提及思緒、身體感受或困擾程度的變化（C40-080-240；C47-080-285；C34-081-179；C45-056-277-12）。例如：

師父的開示說得很好，原來舊有的認知、記憶，常會導致我們總是在相同的生活模式裡循環。要知道因緣隨時在改變，一直想著過去是不切實際的。我開始照著師父們的教導，藉著坐、臥、行禪法，一步一步的放下，放下原本的禪坐方式、預期的心態，謙卑地讓自己的身體去感知，漸漸的認識到自己，其實「你以為的，不一定是你以為的」。.....自有記憶以來，我的思緒從來就沒有如此的清晰明朗過，而困擾我二十多年的呼吸過敏也減輕了很多……真的令人很法喜！（臺灣法一 C34-081-179）

2.嶄新視角看待萬法：學法者於心得中表述其以不同視角觀察人事物，並將每一時刻理解為受多重因緣影響、持續變動的經驗；部分心得亦記錄新鮮、喜悅或驚奇等主觀感受（C45-056-277-12）。例如：

> 原來一切都是相互影響中的存在。對面的人走過來又走過去，熟悉而又嶄新，長期的記憶和眼境的交融；天地日月不再是從前的天地日月，每時每刻都是嶄新的時刻，我看著全新的世界，喜悅而驚奇。（大陸開廣 C45-056-277-12）

3-1-2實踐智慧

研究者依據編碼內容，將「3-1-2實踐智慧」的8筆分析資料歸納為2項主題：「一、緣起與現前觀察；二、緣起與身心轉變」。

一、緣起與現前觀察

本主題呈現學法者如何將六觸入處與五陰流轉的理解運用於現前身心觀察。相關心得包括觀察感官經驗、環境變動，以及身心在多重影響下的表現，並反思自我妄執、過去記憶與未來臆測如何影響當下反應。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.萬法遷流不息：學法者於心得中記錄觀察六根與六境接觸的感知經驗，將身心、環境及每次經驗理解為持續受到緣的影響而變動的歷程（C6-049-31；C13-051-57；C14-068-60；C14-064-59；C7-047-37；C25-056-122；C32-102-173）。例如：

> 利用雙腳在地上行走的觸覺，直接觀察腳觸及地面時與它相互影響的關係。……事實證明每次經過，細心察覺自己的步速，心情，行走的方位角度，葉子數量的增減，光暗度及氣溫的變遷，腳步的步距、力度等都在改變中，整個環境也不停地遷移中。行走任何多少圈觀察，當下情況都不會絕對相同！（美國法壽 C14-064-59）

2.多重影響表現：學法者於心得中將現象的生起理解為多重影響的呈現，而非單一因素所致，並由此觀察身心經驗與外在環境的變化（C14-068-60；C14-064-59；C25-056-122；C13-051-57；C6-049-31；C7-047-37；C32-102-173）。例如：

> 我覺得我就是在自然而然中，由止轉為觀的，是那麼的自然，就開始用耳根去接觸蛙鳴（聲）了，而這其中只是注意的；持續的去注意，沒有說話，沒有在以前破舊的記憶力翻動去找老資料，所以我後來回想的時候，發現原來這時候已經在觀了。……師父說那就是五受陰的流轉，我們的生命是那麼的短暫，那麼的脆弱，我們還傻傻的，以為今天這個是「我」，明天那個是「我」，以為「我」有大把時間。其實一切的一切在影響裏，早已面目全非，一切的一切是那樣快的流過，五受陰充其量是犧牲品，在這其中受影響著，不能自已！沒有自己！（麻州法至 C14-068-60）

3.消融自我妄執：部分學法者將現前觀察連結至對自我中心、掌控與焦慮的反思，並記錄其嘗試將注意力帶回當下、放下部分自我妄執及調整身心反應的經驗（C25-056-122；C14-068-60；C32-102-173）。例如：

> 我注意的焦點，回到眼前的世界：啊！雙腳觸覺的變化是如此明顯，法友們的互動是如此交互影響，眼、色，耳、聲……的五陰世間是如此真實，在因緣影響下不斷流變，而大腦的焦慮，緣於「自我」的妄想，緣於失去正念.....知多、行少，並無大用。把握當前的因緣，好好經驗生命就是。我開始安住在當下，用心掃地，在作務中觀察，在作務中體驗，在作務中消融「自我」的焦慮，在作務中學習放掉「自己」。從「佛法是佛法、生活是生活」，向「解行並重」努力。（臺灣法息 C25-056-122）

二、緣起與身心轉變

本主題呈現學法者於心得中所表述的認知、身心反應與行為模式調整。相關內容包括由六觸入處重新理解經驗、觀察念頭與反應形成的條件，以及在生活中嘗試調整回應方式。部分學法者亦以「內化」或「融入生命」描述其持續學習與生活運用的經驗。

依此主題的編碼內容，進一步歸納、萃取 3 項次主題：

1.轉變認知觀點：學法者於心得中將六觸入處與緣起法的理解，連結至看待身心、環境與生活事件方式的調整（C7-047-37；C13-051-57；C32-102-173）。例如：

> 在修習止禪後，專注於身心活動的觀察。爾後，悠然察覺瞬息萬變的生命裏，緣生的過程猶如潺潺流水，人們試圖用雙手阻擋流水或想捉住什麼……又察覺任何的舉動，都將牽連諸多因緣的改變，更將引發難思難計次數的輪迴……。這個事實教會我應時時刻刻的洞察身心與環境的一切，並應該更謙卑的活再當下。（威省Loh Shing Yuan C13-051-57）

2.調整身心模式：學法者於心得中記錄其觀察念頭、情緒與身口意反應的形成因緣，並嘗試以探究緣由、保持覺察及調整行動的方式回應生活經驗（C13-051-57；C32-102-173 ; Y2-104-313）。例如：

> 學習因緣法以後，我的改變可以說是巨大的，那是一種思維模式──在正法力量的感召與影響下，正向著務實實際、不攀緣、多行動、少期盼的道路前進。學法後，我對自己的想法和思維都有了較深的認識，當有所謂不善的念頭生起的時候，我不再像以前做賊一樣偷偷的把它壓下去，相反的，我會積極地去探尋這種念頭生起的緣由，念頭是在怎樣的影響下發生的，改變後的念頭又是在什麼樣的因緣下改變的，是要維護保持那個「我」嗎？……當追根究柢的時候，發現原來一直以來跑來跑去的念頭，及不想發生卻仍發生的現象皆是因緣所生，一定是在相關聯的因緣中產生的連鎖反應。而當我們追根究柢地去探尋念頭生起的原因的時候，往往能認清該怎樣做才能夠保持正念，把身口意導向正途，知道該遠離哪些無謂的妄想與煩惱，使當下的身心放下焦慮不安、挫敗沮喪的情緒，而變得踏實平安，這就是生活中的修行。（麻州法至 C32-102-173）

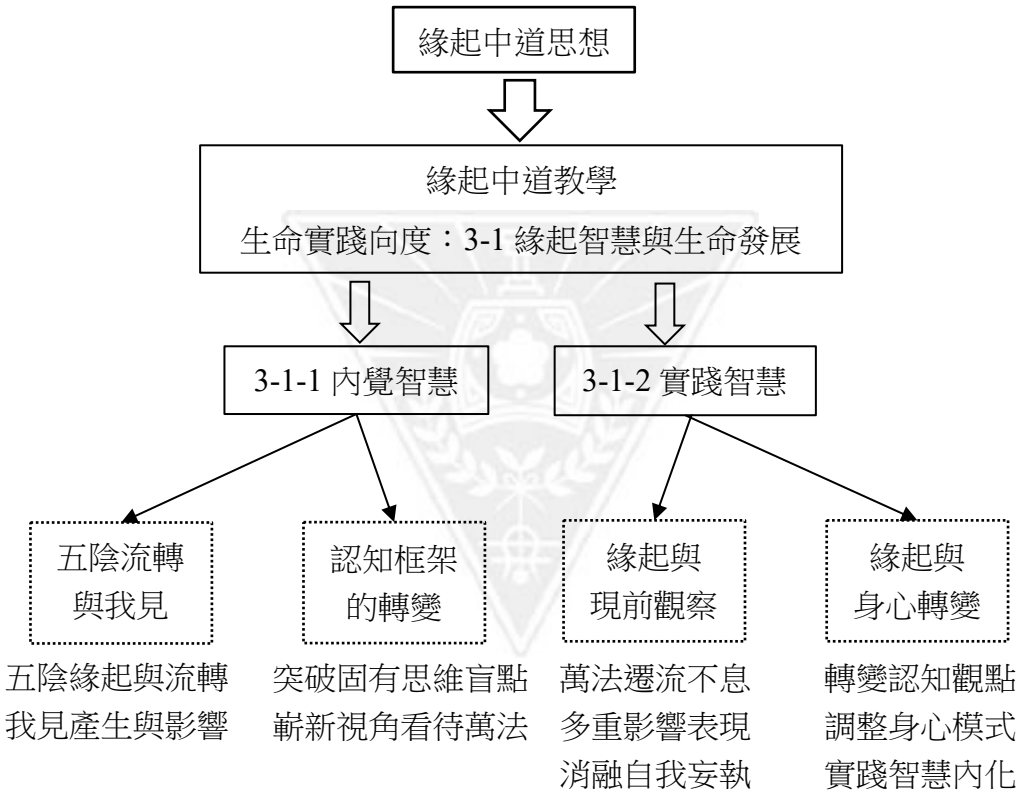
3.實踐智慧內化：部分學法者以「內化」或「融入生命」描述持續學習與實踐的經驗，並記錄回應模式、不當習慣及受到負面影響程度等方面的變化（C32-102-173；Y2-104-313）。例如：

> 聽了半年後發現：……在生活新的歷練中自然轉換了不同的回應模式，跨過了以前自己過不了的心情。漸漸的，不當習慣的改變，時間縮短了、次數減少了，是因為長老在課堂中不斷的舉例，不斷的以不同角度切入，讓我清楚明白如何將學的法在生活中確實實踐，得到學法的受用。雖然改變不是都那麼的順利，惟真的受用，好像就內化了，融入生命中了，此時此處此因緣，很自然的就正念呈現，而受到不良影響的程度就降低了。（高雄法覺 Y2-104-313）

為呈現學法者於此向度所表述的學習理解與生命調整，本研究依編碼結果繪製主題圖（參圖 4-4）。

圖 4-4

生命實踐向度主題圖



資料來源：研究者自行整理

圖4-4顯示，學法者於生命實踐向度所表述的學習經驗，主要可歸納為「五陰流轉與我見」、「認知框架的轉變」、「緣起與現前觀察」及「緣起與身心轉變」四項主題。相關心得呈現，部分學法者透過對五陰、六觸入處及我見的觀察，重新檢視既有認知、記憶與判斷方式，並將現前緣起的理解連結至日常身心經驗。

在生活實踐方面，部分學法者記錄其面對生活事件、情緒反應與人際互動時，透過觀察現前因緣重新理解自身反應，並嘗試調整判斷與行動方式。另有學法者將持續練習連結至回應模式、身心感受及問題處理方式的變化。整體而言，相關資料呈現學法者由法義理解進入現前觀察，再延伸至認知、身心與生活行動調整的多種實踐樣態。

伍、本節結語

本節依據學法者學習心得文本，分析其在生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度中所表述的理解、態度及生活實踐。研究結果呈現，學法者將緣起法的理解連結至自我覺察、宗教信仰、生死觀點、人際關係及日常行動等不同面向，並於心得中記錄多種認知、心態與行動調整。

在生命智慧向度，心得內容呈現學法者對身心、世事、宗教信仰與生死課題的重新理解；在生命關懷向度，則呈現其對自我、婚姻、家庭及人際互動的反思；在生命實踐向度，相關表述進一步涉及現前觀察、認知反思、身心經驗與行動方式的調整。

綜合本節分析，學法者心得依教學文本所形成的類目架構整理並進行類目內歸納後，其法義理解、態度反思、生活實踐與生命調整，可於生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度及相關類目中整理呈現。上述分析呈現學法者對自身學習經驗的回顧與詮釋，並作為第三節歸納受教經驗、教學策略及三組跨文本核心主題的資料基礎。

第三節　四類教學策略與三組跨文本核心主題

本節在教學文本與學法者心得分析的基礎上，整理學法者於公開心得中所表述的受教經驗與生命調整。首先，研究者依據心得文本中關於受教經驗的敘述，歸納隨佛長老教學所呈現的策略與特色；其次，透過教學文本與學法者心得的主題層次比對，歸納「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組跨文本核心主題，以呈現教學內容與學法者生命經驗之間的呼應脈絡，以及學法者於心得中所陳述的認知、心態與行動調整。

壹、隨佛長老教學策略

為整理學法者所感受到的教學方式與特色，本研究從學法者學習心得中有關受教經驗的敘述進行分析，歸納出問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略，並整理其實用性、啟發性與系統性等特色（詳見表 4-2）。研究者反覆回到心得文本及其敘述脈絡進行檢視，以確認策略命名與資料內容之間的一致性。

代表性編碼段落詳見附錄 4-3〈隨佛長老教學策略編碼內容〉，以下節錄重點案例進行說明。此處所稱「教學策略」，是指學法者於心得中所描述的受教方式與引導經驗。

表 4-2

隨佛長老教學策略整合表

教學策略	教學特色	策略說明	代表案例摘錄
問答引導	啟發性	以提問引發反思，著重自我檢視與動機探究	教學常以問句讓我們檢視動機，有時留給我們自己參究（C5-058-26）。
像物取譬	實用性 啟發性	以生活事物及經驗作為譬喻，連結抽象法義與日常生活	用生活化實例解說緣起，帶領我們剖析事情發生緣由，觀察它後續影響、變化（C29-057-155-1）。

（續）

表 4-2

隨佛長老教學策略整合表（續）

教學策略	教學特色	策略說明	代表案例摘錄
體驗教學	實用性 啟發性	透過實務練習與身心觀察，連結緣起的觀察與現前經驗	引領大家轉換認知，扭轉原有錯誤知見，觀察大腦運作與心理機轉，從因緣看生命與世界（C28-063-150）。
經史佐證	系統性	運用經典、史料與圖表，建立法義說明的脈絡與依據	以圖表與古老經文對照講解緣起法，讓我慢慢地建立起信心學習十二因緣法（C22-042-105）；講解佛教史演變，引用經典共說教導佛法，用現前經驗引導緣起觀的修習（C2-037-06）。

資料來源：研究者自行整理

註：四類教學策略可同時呈現多項特色，表中所列僅為較具代表性的對應關係。

一、教學策略

依據學法者學習心得中受教經驗的敘述，四類教學策略分述如下：

（一）問答引導：透過日常事物、生活情境或學習動機提出問題，引導學法者檢視慣性認知、自身動機及既有理解，並保留自行參究的空間。

1.以日常事物提問，引導學法者反思慣性認知。

大師父隨手拿任何一樣東西來問我們，我們很自然的落入「分別識知，分別解說」的陷阱。這種慣性的思維模式，實在是離開「如實知」太遠了。……一張紙、一支筆、一瓶水、一盆花等等，無不是活生生的教材，都能幫助打破我們慣性的判知模式。（臺灣律天 C24-055-116）

2.透過提問檢視動機，啟發學法者自我參究。

師父教導學生，很少用教條式的規定，而常用問句讓我們檢視自己的動機，……師父教學提問，有時會有答案，有時卻留給我們自己參究。有一回上課，發給每人一顆橘子，要大家一瓣一瓣的嚐，一個一個的問，吃到

什麼？最後輪到師父做結，他分享從一顆橘子看到四季的緣起智慧。（臺灣法淨 C5-058-26）

（二）像物取譬：運用現前物件、生活實例、幽默或故事作為譬喻，將抽象法義連結至可理解及可觀察的身心與生活經驗。

1.以生活實例剖析事物，引導學法者觀察緣起。

我覺得師父對「因緣」的解說對我很有用，讓我們不執著「有」，對事物的認識不停留在「發生了一件事」，而是細心地去剖析事情的「發生」緣由，還有觀察它後續的影響、變化。師父用種種生活化的例子，帶領我們觀察所謂的「因緣法」，讓我們看到不管任何時間、地點、人事物，當下都是因緣法，只是我們很粗心大意，觀察不到它。（檳城藝娟 C29-057-155-1）

2.結合科學與醫學新知，輔以經典引證與生活實例說明緣起。

隨佛師父的開示，以佛陀正法（因緣法）為本，配合當今科學與醫學的認知，引領大眾去明白因緣法的深義。 師父博學多聞，說法時，除了引經據典外，還會穿插生動活潑的生活實例，真是精采無比！（馬來西亞律德 C19-042-87）

（三）體驗教學：透過禪觀、身心覺察及階段性練習，著重由法義理解進入現前觀察，並在親身經驗中檢視既有知見與經驗盲點。

1.親身帶領禪觀練習，連結認知轉換與身心運作觀察。

大師父親教禪觀，深刻闡述禪觀的修習次第後，用簡潔而直接的方法，引領大家轉換認知方法，一點點扭轉原有的錯誤知見，如實觀察大腦的運作方式與內在的心理機轉。課後我都會把師父的提示印在心上，以嶄新的觀察思路，在自己日常的身心內容入手努力，嘗試從因緣去看生命、看世界。（馬來西亞法依 C28-063-150）

2.透過階段性引導，呈現學法者對既有觀念與經驗盲點的發現。

在學法的過程中，發現長老是階段性、善巧性的教導與啟發，讓弟子慢慢去發現自己曾經根深蒂固、習以為常的觀念與經驗的盲點，每每有著不同的認知與解讀的震撼！（桃園正月 Y2-111-314-1）

（四）經史佐證：結合經典對照、佛教史料、圖表及現前經驗，呈現教法的文獻依據、歷史脈絡與修學關聯。部分學法者亦於心得中將此策略連結至法義理解及學法信心的變化。

1.以圖表與經文對照闡釋緣起，學法者表述其理解及學法信心的變化。

> 法師把他這三十年的心血，用最容易理解的話語和圖表和我們講解。當然起初我還會懷疑，但經過課堂法師對照《相應阿含》和《相應部》的經文，有根有據的講解，讓我慢慢地建立起信心學習十二因緣法。（新加坡法維 C22-042-105）

2.引用經典共說闡釋教義，並連結現前經驗與緣起的觀察。

> 師父精闢的講解佛教在佛滅後的分裂過程，以及在綿延的歷史演變中，佛法如何遭到後世的佛弟子有意或無意間的改變。師父並且引用雜阿含與相應部的共說來教導和闡釋四聖諦，十二因緣和八正道的真義。更用各種現前經驗得到的譬喻來引導禪觀的修習。……我真像是吃了大力丸一般，得到了極大的助益。（加州法山 C2-037-06）

二、教學特色

基於前述資料分析，研究者歸納隨佛長老教學特色，主要體現在三方面：

（一）實用性：教學內容以日常情境、身心經驗及生活問題為說明脈絡，呈現佛教法義與現前觀察及生活實踐的連結；（二）啟發性：透過提問、實物演示、譬喻及階段性引導，著重學法者自行觀察、反思、探究動機及發現問題的歷程；（三）系統性：以緣起、八聖道與四聖諦為核心，結合經典、史料與圖表，呈現教法之間的關聯、文獻依據與修學脈絡。

綜合上述，學法者學習心得所呈現的受教經驗，可歸納為問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略。四類策略並非彼此分離，而是在不同教學情境中相互配合：問答與譬喻著重引發觀察與反思；體驗教學將教法連結至現前身心經驗；經史佐證則建立法義說明的文獻依據與修學脈絡。

整體而言，相關教學策略以緣起法為核心，將法義理解與生活實踐相互連結，並呈現實用性、啟發性與系統性等特色。其教學內容運用現代語言、生活實例、現前觀察及經典依據，使佛教義理得以進入成人學法者的生活經驗與生命問題，呈現緣起中道思想由教義闡釋走向教育實踐的轉譯方式。

貳、「教」與「學」的文本交會

完成教學策略與特色的分析後，研究者進一步檢視〈隨佛長老教學文本編碼簿〉與〈學法者學習心得文本編碼簿〉中的次類目、篇名主題及關鍵詞，整理兩類文本中意涵相近的生命議題，並進行主題層次的關聯比對。此比對著重兩類文本在主題意涵上的相似與呼應。

經由反覆對照，本研究歸納出「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題。兩類文本雖具有不同的語言、脈絡與資料性質，仍可由放下完美期待、面對生命困境及重新理解生死等議題，整理其間的主題關聯。

以下依序呈現三組核心主題的資料篩選、主題歸納、兩類文本之間的呼應內容，以及學法者於心得中所表述的認知、心態與行動調整。

一、超越完美的緣起中道教學

研究者依「1-2-1 認識身心；1-2-2 認識世事；1-2-3 生活態度；2-1-1 婚姻倫理；2-1-2 家庭倫理」等次類目、相關篇名主題及「完美」等關鍵詞，從兩份編碼簿中篩選出 4 段教學文本編碼與 11 段學習心得編碼，進行主題層次的關聯比對。本組核心主題的資料範圍包括教學內容 S1-041-07、S2-123-94、S3-39-182、S4-46-289，以及學習心得 C8-037-39、C29-051-154、C30-044-157、C36-095-201、C38-092-205、C41-060-247-1、C42-137-261、C45-056-277-11、Y2-114-316、Y2-115-317 及 W02-319。經由反覆整理，歸納出「思索生命安穩之道」、「捨棄對完美的渴求」與「傾力現前的實際行動」三項主題。此組主題聚焦學法者如何重新理解完美期待、現實限制與現前行動之間的關係。

1.思索生命安穩之道（教學內容：S1-041-07；學習心得：C8-037-39、C36-095-201、C38-092-205）

教學內容：隨佛長老指出，生命安穩之道在於捨棄對完美的渴望與對自我的過高期許，放下對自己和事物的種種期待。

> 這條生命內在的安穩道路就是：捨棄我們內心對任何事物的完美渴望，息止我們對自己的期許。遠離期許我們成為什麼？捨棄期許我們得到什麼？息止我們可以得到什麼的渴望。（〈荒野中的足跡〉S1-041-07）

學習心得：吉隆坡法禎反思追求完美與渴求他人肯定之間的關係，並於心得中記錄其對現實多變、期待無法掌控及相關身心痛苦的理解。

> 我不斷地努力把事情做到最完美，也要求自己事事做到最好，不允許自己做錯。我一直在觀察為何會如此？原來都是為了想得到周圍的人的肯定與接納，以為這樣就可以得到大家的愛與支持。那種期望得到別人肯定的渴求是如此的強烈。然而，在多面影響的現實中，這是無法計劃及掌控的。期待他人給予我們關懷及支持，這是不可預期的，別人可沒有這個義務，而這期待無法實現時只會讓我們更痛苦。（吉隆坡法禎〈禪修的心得和發現〉C36-095-201）

學習心得：臺灣法言反思自覺對完美和被接納的追求與現實不符，導致失落與痛苦，領悟到希求不滿只會增添憂傷，須看清現實、放下完美執念。

> 尋找一個溫暖的家、完美的父母、理想的工作環境，凡事吹毛求疵，實際上這些皆與現實不符，求不得是當然。長老曾開示「完美是所有美好事物的敵人」，為了追求完美而看不見自己生活在一個不真實的想法裡；看不見自己背後隱藏著嫉妒、驕慢、自卑、不安全感；內心期待著被接納、被肯定、被認同；在希求不滿的情況升起憂傷心緒與挫敗感；痛苦油然而生。（臺灣法言〈完美是所有美好事物的敵人〉C38-092-205）

2.捨棄對完美的渴求（教學內容：S2-123-94、S3-39-182；學習心得：C29-051-154、C30-044-157、C41-060-247-1、C42-137-261、C45-056-277-11、Y2-114-316、Y2-115-317、W02-319）

教學內容：隨佛長老教導，懂得放下完美才能欣賞現實中的美好，學會包容、接納當下的人事物與人生際遇，不必追求最好，只要妥善即可。

> 人先要懂得面對現在，並且接納與發現現在的美好，這就不需要期待、追求最好。我們要的是甚麼呢？可能只是能夠在現前幫助我們的人與事而已！只要能夠妥善、適當的幫助就好，即使不是最好，我們也非常的受用與感謝。人的心理不必只能接納最好的世界，而容納不下現實的世界。我們能夠放下「完美」，才能放的下有不好的「好」。如此，我們會變得能夠面對、包容，能夠接納、欣賞這個現實世界形形色色的人、事、物，種種憂、喜、苦、樂的人生，不必是最好，但一定是好。千萬不要為了追求完美，而失去了現實的美好！（〈發現世界〉S2-123-94）

學習心得：大陸弘化反思，在理解身心緣起後，努力改正自己，放下完美主義，不要求身邊的人事物盡善盡美。

> 對十二因緣有了清楚的認識，它在身心世界如何運作有了一定的發現，當我知道自己哪裏做的不好、哪裏做的不對，我會努力去面對並改正。.....我還知道了要放下處處要求完美的心理，也知道了不能以「完美」要求身邊的人事物。（大陸弘化〈普度寺禪修營學員學習心得〉C45-056-277-11）

學習心得：臺北法芳體會到，緣起智慧使其放下對完美的期待，學會在當下努力並釋放夫妻間的互相要求，以更務實的態度面對困難。

> 過去，我和法岸會為小事各持己見，吵得不可開交時還會翻舊帳.....。有了因緣緣生的概念後，發現「要求完美」也是件愚蠢、不理智和貪心的事，緣生的世界本就沒有完美的事.....。對「生命的解脫」也有了新的認識－運用緣起四諦的智慧去解決生活中的困難，努力於當前因緣中該做的、能做的事，放下期待、不求完美，解脫不必等到死後，活著的時候，煩惱就少一大半了！短短數年的學習遠勝於前大半生！（臺北法芳〈我看到了！〉Y2-114-316；Y2-115-317）

學習心得：大陸廈門弘音反思，過去追求完美導致焦慮與失落，學習緣起法後，學會放下圓滿的妄執，專注於當下妥善完成每一事，減少對自他苛求。

> 事事追求完美的我，認為事情不滿足自己內心的期待時，就會生起嗔恚心。.....如此造成自己的焦慮，對人失望，總覺得別人跟不上自己的腳步，而感到人生辛苦。自從了解因緣法的真相後，知道其實沒有「圓滿」的事，

只有符合現前的妥善的事。（大陸廈門弘音〈全新的認識自己〉C42-137-261）

3.傾力現前的實際行動（教學內容：S4-46-289；學習心得：C29-051-154、C30-044-157、C42-137-261、C45-056-277-11、Y2-114-316、Y2-115-317、W02-319）

教學內容：隨佛長老提到，我們做人做事只要盡力而為，傾力現前處理事情即可，不需要求完美。因為凡事必會有所不足，必定會有人滿意、有人不滿意，只要大致可以接受即可。

> 經營美好的生命，除了傾力現前、自利利他之外，另外還要懂得「不求完美」。眼前需要處理的事，已盡力處理了；但必須心知肚明：即使盡力處理這件事，它仍不可能完美、必會有所不足，也必定會有人滿意、有人不滿意，只要大致可以接受即可。因此，盡力做該做的事，但不需求完美。（〈經營美好生命的入手處〉S4-46-289）

學習心得：臺灣正質提到自己曾經追求完美，但在學法後更能珍惜眼前的因緣，接受不完美的現實，盡力處理即可，反而減輕自己的壓力，改善親子關係。

> 以前我的性格有完美傾向，自從聽大師父說法，知道原來「完美，是一切美好事物的敵人」後，我就不再要求完美。現在的我會著眼於現前的因緣，並且務實的活在現在，做現在能做的事。很多的人、事、物，雖不盡如人意，但可接受，我因此減輕了很多的壓力，親子關係也不再緊張。（臺灣正質〈夫妻間最極致的浪漫，解脫正道上相伴而行〉W02-319）

學習心得：臺灣法恩提到自己學緣起法前是完美主義者，學法後明白凡事不會面面俱到，對他人、環境不該抱完美期待，做當下能做的事，盡力即可。

> 在尚未聽大師父講法前，不懂因緣法、緣生法，是個完美主義者。……自從聽聞大師父講因緣法、緣生法後，二年來不斷的薰修，尤其這次在當法工長的過程中，學習到待人接物、做人處事要有因緣法的智慧，也從中了解到不可能凡事面面俱到，誠如大師父講的，因緣法本來就不完美，所以對人對事不要抱有期待，只要方向確定，盡力就好，做當下因緣能做的事。（臺灣法恩〈法工長心得〉C30-044-157）

根據上述教學文本與心得文本，兩類資料在完美期待、現實限制與現前行動等議題上呈現主題呼應。教學文本著重放下對完美結果的渴望、接納現實中的不足，

以及依現前因緣傾力而為；心得文本則呈現部分學法者對完美主義、他人評價與結果期待的反思，並記錄其接納不完美、調整人際要求及專注當前可行行動的經驗。相關心得亦將上述調整與焦慮、壓力或內心安穩等主觀感受的變化相互連結。

綜合上述兩類文本的主題比對，研究者建立〈超越完美的緣起中道教學對應表〉（詳見附錄 4-4），呈現教學文本與心得文本在完美期待、現實限制及現前行動等議題上的主題呼應。為整理「超越完美」核心主題的內容結構，以下依「核心基礎、核心概念、主要主題、調整樣態與具體表述」五個層次進行說明：

第一層「核心基礎」：緣起中道教學是兩類文本共同涉及的核心內容。教學文本著重說明放下完美期待、接納現實限制與傾力現前；心得文本則呈現學法者對相關內容的理解與生活連結。

第二層「核心概念」：「超越完美」指由追求理想結果、外在肯定與確定性，轉向接納因緣限制、不完美與不可掌控，並重視現前可行的努力。

第三層「主要主題」：兩類文本的主題比對歸納出「思索生命安穩之道」、「捨棄對完美的渴求」與「傾力現前的實際行動」三項相互關聯的主題。

第四層「調整樣態」：

1.「從自我檢視到主動面對」：部分學法者反思完美期待與焦慮、痛苦及他人肯定之間的關係，並記錄其辨識問題及重新面對生活的經驗。

2.「從追求完美到接納不完美」：部分學法者重新理解現實中的限制與不足，並將相關理解連結至接納自己、他人及生活結果，以及調整人際要求的經驗。

3.「從期待結果到傾力當前」：部分學法者將注意力由不可掌控的結果轉向現前實況，並記錄其放下部分期待、專注可行行動及盡力而為的經驗。

第五層「具體表述」：

1.「從自我檢視到主動面對」：自我反思、辨識問題、主動面對。

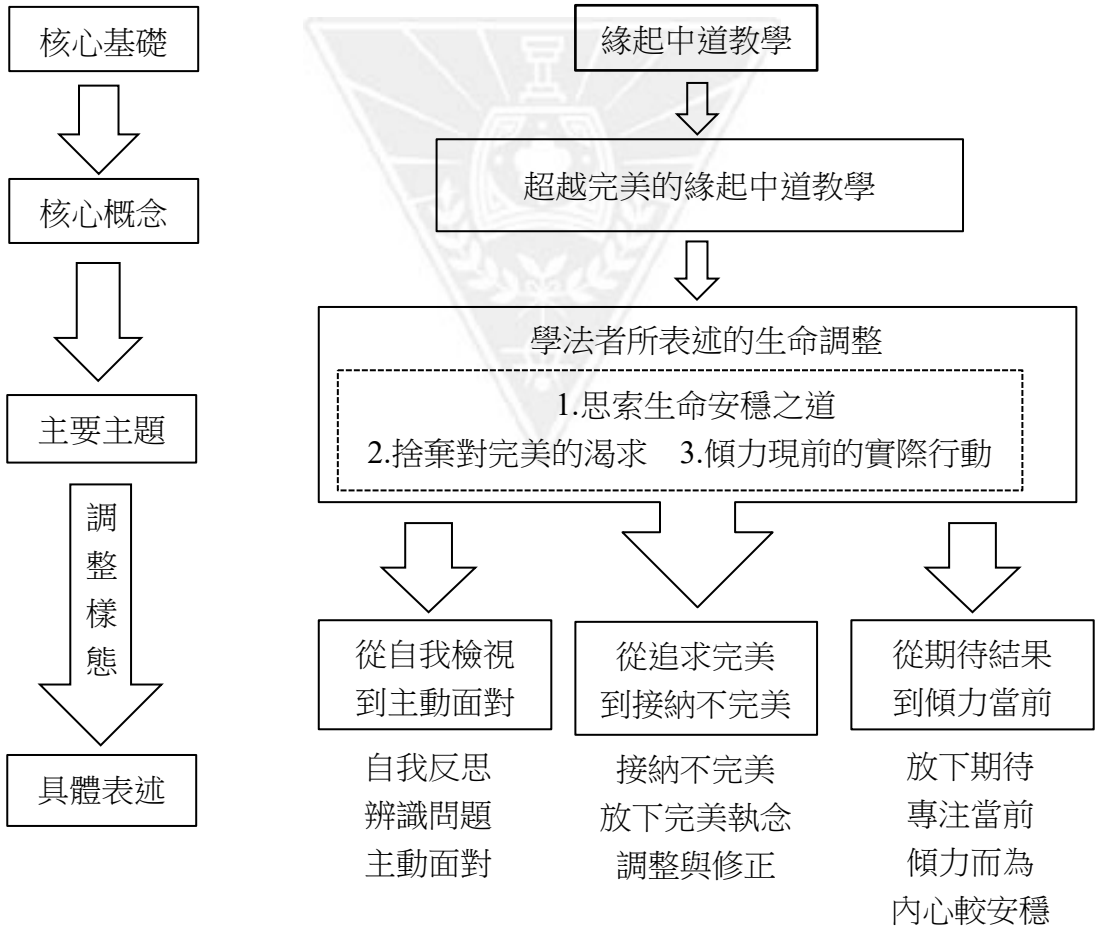
2.「從追求完美到接納不完美」：接納不完美；放下完美執念；調整與修正。

3.「從期待結果到傾力當前」：放下期待、專注當前、傾力而為、內心較安穩。

為呈現「超越完美」核心主題的內容結構，以及學法者於心得中所表述的生命調整，本研究繪製概念圖加以統整（參圖 4-5）。

圖 4-5

超越完美的緣起中道教學概念圖



資料來源：研究者自行整理

註：圖中箭頭表示主題間的概念銜接與分析統整關係，不代表所有學法者皆依相同次序經歷的固定發展歷程。

圖 4-5 呈現「超越完美」核心主題中，「思索生命安穩之道」、「捨棄對完美的渴求」及「傾力現前的實際行動」三項相互關聯的主題。整體而言，此組主題所呈現的調整重點，在於由追求固定或理想化的結果，轉向辨識現實條件、接納不完美，並將注意力帶回現前可行的行動；部分心得亦將此調整與內心較安穩的主觀感受相互連結。

二、跨越困境的緣起中道教學

研究者依「1-2-1 認識身心；1-2-2 認識世事；1-2-3 生活態度」等次類目、相關篇名主題及「困難、困境、解決問題」等關鍵詞，從兩份編碼簿中篩選出 5 段教學文本編碼與 13 段學習心得編碼，進行主題層次的關聯比對。本組核心主題的資料範圍包括教學內容 S3-108-223、S4-129-332、S2-117-90、S4-161-352 及 S3-177-257，以及學習心得 C1-033-01、C39-99-226-1、C45-081-280、C38-112-218、C44-101-273、C50-100-296、C47-097-288、C47-094-287、Y1-089-306、C44-103-275、C49-094-293、C36-096-203 及 C39-98-225。經由反覆整理，歸納出「勇敢面對困境」、「了解與處理問題」及「生命態度調整」三項主題。此組主題著重學法者面對生活困境時，如何由逃避、焦慮或受困於問題，轉向辨識問題、探究緣由與採取現前可行的行動。

1.勇敢面對困境（教學內容：S3-108-223、S4-129-332；學習心得：C1-033-01、C39-99-226-1、C45-081-280、C38-112-218、C44-101-273、C50-100-296）

教學內容：隨佛長老指出，現前困境並非一生絕境，人生中的努力、轉變與發展皆處於持續進行的歷程，不宜以理想結果作為評價現前努力的唯一標準。

> 一生是數十年的經歷、過程，任何的遭遇都只是眼前如此，不是一生皆如此。任何的難題，都是現前的困境，不是一生的絕境；任何的美好，皆只是當前的遭遇，不是一生的境遇。努力、轉變與進展，都是過程，絕不會是結果。當前努力發生的成效，不必用任何期許及理想作為評價的標準，因為努力之後的轉變、發展，是在影響而無法主宰的因緣中發展。（〈做現在勝過做自己〉S3-108-223）

學習心得：馬來西亞法明學習運用緣起觀，來看待生活每一件事，體會人生只是「過程」，沒有結果。

這一次的薰習，讓自己對『因緣觀』有了更深一層的體會，是流入至心底的一種體會。開始學習以『因緣觀』生活，發現到確實用得上。……印象很深刻的是師父提到：『人生只是一個個過程，而沒有結果』。這樣的一句話成了自己生活的座右銘，這樣的一種提醒讓自己學會以『因緣』看待每一件事情。（馬來西亞法明〈自在生活〉C1-033-01）

學習心得：馬來西亞梁居士學會用緣起法調整心態、檢視人際關係，不將「困境」視為「絕境」，並重新反思既有的生活慣性，將調整慣性視為改變人生的方向。

師父還有一個讓我印象深刻的教導，那就是：生活的困境是有的，但我們不用絕境的心態面對。當我們調整自己的欲求，就不會陷入絕境，這點很重要。若要改變自己的人生，就不要活在慣性，否則人生無從改變。……因緣法讓我重新檢視人際關係的相處之道。（馬來西亞梁居士〈認知革命〉C39-99-226-1）

教學內容：隨佛長老強調，原始佛法特質在於解決困難、開展人生，須勇於面對困難以度越煩惱，逃避則停滯於困境中。

原始佛法的特質很簡要，重點就是三件事：解決困難，開展人生，度越煩惱。.....人生當中最大的困難不是你面臨的困難，而是你逃避困難；當一個人逃避困難的時候，任何的困難都是一個不能跨越的困難。.....你要解決困難的第一步就是你不要逃避困難，逃避困難、退縮於困難、畏怯於困難，基本上就是你的問題。有些人士寧可花太多的時間焦慮，卻不願多花一些時間和精力去思考如何度越和解決，這不是一個學習原始佛法者該有的態度，也不是一個在現實人間戮力生活的人該有的態度。這樣的生活態度會使你的人生不進步，使你的人生陷在困境中不能突破。（〈如何將原始佛法用在生活——對法工之訓勉〉S4-129-332）

學習心得：新加坡法捷於心得中表述其由害怕困難轉向面對問題、了解形成因素並採取行動，且將此經驗與接納現況、內心平安及幸福感相互連結。

實踐原始佛法，讓我勇於面對問題，不害怕困難，瞭解造成問題的因素以及想辦法改變現前的因緣並賦予行動，這讓我開始變得務實、勇健，於接納現在的人、事、物時，讓我內心平安，處處發現幸福。（新加坡法捷〈「知道」與「實踐」原始佛法的差別與利益〉C45-081-280）

學習心得：廣西弘曄於心得中將直面現前實況視為處理問題的起點，並記錄其重新理解生命方向及長期困擾獲得解決的經驗。

> 讓我了解到：直接面對眼前實況，才是解決問題的首要。……人生之路，茫茫然然，往往虛度光陰，從事了很多無意義的事，說了很多無意義的話，不知道自己為何活著？唯有真正面對現前實況，才能開展光明的人生……。感恩長老！讓困擾我多年的問題得以解決。（廣西弘曄〈面對現前實況 開展光明的人生〉C44-101-273）

2.了解與處理問題（教學內容：S2-117-90、S3-177-257、S4-129-332、S4-161-352；學習心得：C36-096-203、C38-112-218、C39-98-225、C44-101-273、C44-103-275、C45-081-280、C47-094-287、C47-097-288、C49-094-293、C50-100-296、Y1-089-306）

教學內容：隨佛長老強調，處理困難的前提是直接面對並了解問題及其形成緣由；若持續逃避，便難以掌握問題的實際情況與可行的處理方向。

> 任何可貴的學習，都要能教導人們如何正確的瞭解問題與困難，因為這就是解決問題與困難的基礎。因此，學習的內容，不能教導人們逃避問題，因為逃避問題即無法正確的瞭解問題。唯有面對問題，才有可能正確的瞭解問題與困難，特別是要瞭解問題與困難的原因。（〈處境與困境〉S2-117-90）

學習心得：遼寧弘京於心得中記錄其由凡事尋求依靠，轉向面對問題、辨識自身不足並嘗試處理問題，且將此歷程與自信感的變化相互連結。

> 我發現自己成長了很多，從開始凡事都想有個依靠，到勇敢的去面對問題、解決問題，同時發現自己身心的問題及不足，讓我體會到我越來越有自信，也敢於去面對自己身心的問題。（遼寧弘京〈大寮成長記〉C50-100-296）

學習心得：天津正延於心得中表述其將法義運用於生活經驗，嘗試面對問題、觀察形成緣由、付諸實踐及自我修正，並記錄其對生活信心的變化。

> 學習原始佛法已兩年，在認知上有了小小的革命，尤其是在經歷的過程中，運用所學的法義，讓自己品嘗到了法的滋味！現在自己敢於面對問題，也能夠觀察、發現問題的緣起，最重要的是敢於實踐與自我修正。我現在對

生活充滿了信心，因為我找到了生活之道。（天津正延〈關心、瞭解、尊重和接納〉C47-094-287）

3.生命態度調整（教學內容：S3-177-257、S4-161-352；學習心得：C36-096-203、C39-98-225、C45-081-280、C44-103-275、C49-094-293、Y1-089-306）

本主題呈現學法者於心得中所表述的困境因應與生活態度調整。相關內容包括重新看待當前處境、減少逃避與被動承受、嘗試了解問題緣由，以及將注意力由焦慮不安轉向現前可行的行動。部分學法者並記錄信心、踏實感、內心安穩或生活方向等方面的變化。

教學內容：隨佛長老指出，佛法教導面對問題時，需了解當前因緣，務實尋求解決之道，才能帶給自他平安。

佛法教導我們面對問題時，必須了解導致當前問題的因緣，從而才能找到解決問題的辦法。這樣認識佛法，你就能務實面對問題，並且準備解決問題。有解決問題能力的人，才能帶給自己和別人平安。（〈正確認識佛法，人生才能受益〉S4-161-352）

學習心得：臺灣法始表示，過去遇困只會祈求滿願，學緣起法後懂得理解並改變因緣，人生變得樂觀開朗。

現實生活中的一切都是緣生法，……明白這樣的道理之後……讓原本生活中無謂的煩惱變少，壓力也變少，人生越來越樂觀開朗。想到以前遇到人生困難，只能不斷的向佛像祈禱自己的期待，希望佛菩薩垂憐能夠滿願。而今卻知道要放下我見，去理解種種問題的因緣，並想辦法改變因緣；並且內心明白：有解決問題的過程而沒有自己，不再期待，問題本身也只是緣生，這就是佛陀因緣法的落實。（臺灣法始〈現實即緣生——每天的生活就如此、莫貪緣生法〉C36-096-203）

學習心得：大陸正節學會觀察煩惱生起的緣由，能面對並解決問題，過程中身心逐漸安頓，感到踏實與平安。

如今每天依然面對各種問題，但心境已經有了很大的不同。多觀察面對問題時所生的那些念頭，有哪些錯誤知見，引發怎樣的心境，有沒有讓自己更平安？如果沒有，該怎麼做？通過觀察面對問題時的身心表現來不斷

練習觀察煩惱如何生如何滅，觀察自己的生活態度，觀察人我互動中的情感模式，學習如何活著，如何在生活中面對問題，解決問題，開展人生，並在此過程中度越煩惱，逐漸安頓身心，過得踏實、平安、幸福。（大陸正節〈學習如何活著〉Y1-089-306）

學習心得：大陸弘琛學習運用緣起法面對與解決問題，面對生活減少內心焦慮不安，心態轉為積極樂觀。

過去，我是個充滿焦慮和不安的人.....，找不到解決的方法。久而久之，我逐漸變成一個逃避問題、不敢面對問題的人，最終陷入惡性的循環.....三十五歲的我，才真正的開始慢慢認識自己、瞭解自己，學著用長老教的方法觀察自己，學著以因緣觀的智慧來面對生活中的人事物。.....在實際的生活中得以應用受益，可以解決很多問題，特別是內心的焦慮感和不安感正在慢慢減少，整個人變得正面積極和樂觀， 朋友們看到我的變化均感驚歎！（大陸弘琛〈與其期待而心慌 不如行動而心安〉C44-103-275）

根據上述教學文本與心得文本，兩類資料在面對困境、了解問題及採取行動等議題上呈現主題呼應。教學文本著重將困境理解為現前歷程，並強調不逃避問題、探究形成緣由及依實際情況採取行動；心得文本則呈現部分學法者由害怕、逃避或尋求依靠，轉向面對問題、觀察緣由、嘗試處理及自我修正的經驗。部分心得亦將相關調整與信心、平安、踏實感及生活方向的變化相互連結。

綜合上述兩類文本的主題比對，研究者建立〈跨越困境的緣起中道教學對應表〉（詳見附錄 4-4），呈現教學文本與心得文本在困境理解、問題處理及生活態度等議題上的主題呼應。為整理「跨越困境」核心主題的內容結構，以下依「核心基礎、核心概念、主要主題、調整樣態與具體表述」五個層次進行說明：

第一層「核心基礎」：緣起中道教學是兩類文本共同涉及的核心內容。教學文本著重面對困境、了解問題緣由與採取現前行動；心得文本則呈現學法者對相關內容的理解及生活連結。

第二層「核心概念」：「跨越困境」指將困境理解為現前且可能調整的處境，由逃避、被動承受或持續焦慮，轉向面對問題、探究緣由，並依現前實況採取行動。

第三層「主要主題」：兩類文本的主題比對歸納出「勇敢面對困境」、「了解與處理問題」及「生命態度調整」三項相互關聯的主題。

第四層「調整樣態」：

1.「從逃避問題到勇敢面對」：部分學法者於心得中辨識自身逃避問題的模式，並表述由逃避或不敢面對，轉向直面現前問題；相關文本將「面對問題」呈現為跨越困境與調整生活方向的重要取向。

2.「從發現問題到探究緣由與行動」：部分學法者由察覺自身或生活問題，進一步觀察形成緣由，並記錄其嘗試處理、實踐及自我修正的經驗。

3.「從焦慮不安到務實回應」：部分學法者將注意力由反覆焦慮轉向現前可行的行動，並記錄其接納當前、調整心態及生活信心的變化。

第五層「具體表述」：

1.「從逃避問題到勇敢面對」：辨識逃避模式、直面現前問題、不將困境視為絕境。

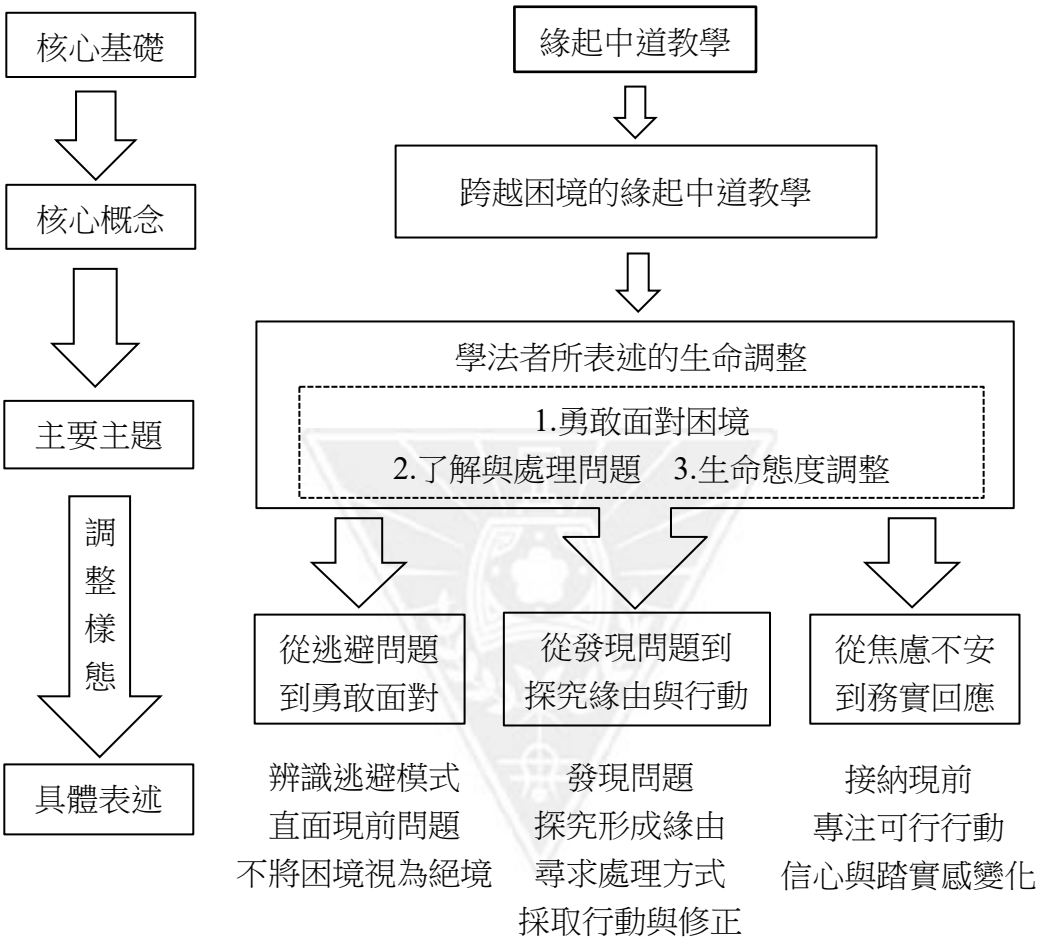
2.「從發現問題到探究緣由與行動」：發現問題、探究形成緣由、尋求處理方式、採取行動與修正。

3.「從焦慮不安到務實回應」：接納現前、專注可行行動、信心與踏實感變化。

為呈現「跨越困境」核心主題的內容結構，以及學法者於心得中所表述的生命調整，本研究繪製概念圖加以統整（參圖 4-6）。

圖 4-6

跨越困境的緣起中道教學概念圖



資料來源：研究者自行整理

註：圖中箭頭表示主題間的概念銜接與分析統整關係，不代表所有學法者皆依相同次序經歷的固定發展歷程。

圖 4-6 呈現「跨越困境」核心主題中，「勇敢面對困境」、「了解與處理問題」及「生命態度調整」三項相互關聯的主題。此組主題所呈現的調整，著重由逃避或焦慮於問題，轉向辨識問題形成的條件、探究緣由，並在現前實況中尋求可行的回應與行動；部分心得亦記錄信心、踏實感與生活態度等方面的變化。

三、度越生死的緣起中道教學

研究者依「1-3-1 宗教信仰；1-4-1 宗教生死觀」等次類目、相關篇名主題及「生命、死亡」等關鍵詞，從兩份編碼簿中篩選出 4 段教學文本編碼與 10 段學習心得編碼，進行主題層次的關聯比對。本組核心主題的資料範圍包括教學內容 S2-211-146、S4-43-285、S4-151-344 及 S2-49-51，以及學習心得 Y2-100-311、C50-089-294、C11-035-50、C36-60-199-2、C33-070-177、C46-072-283-2、C46-059-282-3、C39-130-238、C9-050-46 及 C34-097-189。經由反覆整理，歸納出「重新理解生死」、「接納老病死的必然」及「珍惜現前與轉化傷痛」三項主題。此組主題聚焦學法者面對老、病、死與離別經驗時，如何重新理解生死與生命變化，並將相關理解連結至接納、珍惜與現前生活。

1.重新理解生死（教學內容：S2-211-146、S4-43-285；學習心得：C11-035-50、C34-097-189、C36-60-199-2、C39-130-238、C50-089-294、Y2-100-311）

教學內容：教學文本將「死亡」說明為一般世俗概念，並在宗教生命觀的脈絡中理解為生命階段的轉換；其關注重點由「如何死亡」轉向「如何活著」，以及如何對待自己與其他生命。

> 不管是哪一種信仰，都指出一件事情：死亡是一種想法，實際並不存在。無論是輪迴，或者是死後進入永生的天堂與下地獄，這些講法都在告訴人們：「死亡」是一般人的講法，在宗教的意義來說，「死後無有」是不存在，「死亡」是再生的大門，是進入生命另一新階段的大門。……我們應該怎麼活？活著的時候應該怎麼對待自己、對待其他生命？如何面對「生」的一切？這才是生命的重大課題。生命的真正課題，不在死亡，也不是如何死。生命最大的課題是活著，以及如何活著。如何「生」才是重點，死亡不是重點。（〈安住法光，無憂無憾〉S2-211-146）

學習心得：馬來西亞法慧從緣起法學習中，減緩對死亡的恐懼，理解死亡僅為想法，生命方向更加明確。

> 死亡是令人恐懼的，死亡是無可預知的。我害怕死亡！進入國防部當軍醫。軍人應該是不怕死的一群，但我是最怕死的一個！對死亡的恐懼，不曾離

開過我。直到我遇到隨佛長老，在修習原始佛法，並且深入瞭解因緣法後，這種恐懼才逐漸減緩。更加深了我對「在佛法沒有『死亡』這件事，『死亡』只是一種想法。」的領悟。學習原始佛法，不止解除了我對死亡的恐懼，還讓我看到了自己生命的方向。（馬來西亞法慧〈正法的生活無憾〉Y2-100-311）

教學內容：教學文本指出「出生非開始，死亡非結束」。學習尊重與珍惜生命歷程，多耕耘善緣。

對因緣法的生法如實知見的人，了解：這輩子的出生不是開始，這一生的死亡不是結束，生命不是臨時攤位。有這樣的真知灼見時，對於生命，將能產生一種堅定的信仰，不致於有所謂臨時擺攤的心態……而是會珍惜與所有生命的善緣。因為即使因緣再怎麼改變，彼時的他我已不是此時的他我，不能稱為「我遇到你、你遇到我」，但因緣還是會交錯。因此，多耕耘善緣，不要有無謂的糾結，要學會尊重生命、珍惜人生！（〈耕耘身邊的善緣〉S4-43-285）

學習心得：馬來西亞法相於心得中表述其對生命延續與死亡的重新理解，並記錄在親人臨終時較能面對死亡的經驗。

讓你準備好面對所謂的「死亡」。這是不久之後，你即將面對的一件事。其實，沒有所謂的「死亡」，生命沒有一個結束，只有一直不斷的生……生……生……，所以不用害怕「死亡」。這一句話，深深的烙印在我的腦海裡，直到他臨終前，..... 我上了人生寶貴的一堂課。（馬來西亞法相〈人生的一堂課〉C11-035-50）

學習心得：廣西正迦於心得中將老病死理解為生命歷程的一部分，並表述其將生活重點轉向現前，重視做好眼前之事、真誠待人、盡力付出及接受可能的結果。

讓我明白了生命的本身就是經歷「老、病、死」的生命過程，而不是追問永恆還是斷滅的生命結果。生活的重點是在當下，而不是在過去或未來，所以不用為過去的事後悔懊惱，只要從中吸取經驗和教訓；不用為將來的事擔心憂慮，只要做好計畫和準備。生活中應抱著盡人事的生活態度，放下對過往的懊悔和對未來的不安，把更多的精力注入當下，盡力做好眼前的事，真誠對待眼前的人，享受付出的過程，接受一切可能出現的結果，沒有抱怨，沒有遺憾，這才是我們該有的幸福生活。.....（廣西正迦〈千金難買 百年難遇 身心舒暢 得未曾有〉C36-60-199-2）

2.接納老病死的必然（教學內容：S4-151-344；學習心得：C50-089-294、C34-097-189、C33-070-177、C36-60-199-2、C46-072-283-2、C46-059-282-3）

教學內容：教學文本將老、病、死說明為生命歷程中難以避免的經驗，並將拒絕、排斥及以自我需求要求現實，連結至苦惱的形成。相關內容著重接納現實、珍惜生命歷程、善待現前因緣及與其他生命和諧共處。

> 如果我們能客觀的去看待生命裡許許多多的事情，你將會發現：其實很多時候都是我們太過於以自己為中心、或者太過於以自己的目的為根本，才會導致太多說不完、化不開的是非對錯、恩怨情仇；加上不能面對生命過程中必然的老與病、以及生命是有限的這件事，因此，不管身處何處，痛苦必然如影隨形、緊緊跟隨。反之，當我們學會了珍惜並盡力於生命的過程，學會了如何與其他生命妥善、成熟的共處，學會了坦然面對生命過程中必然的老與病、以及生命是有限的這件事，那麼，不管我們身處何處，我們必然活得安然、無憂。（〈天堂與地獄何在？〉S4-151-344）

學習心得：臺北法太學會珍惜與耕耘善緣，具信心與勇氣以接納生命自然過程。

> 珍惜身邊的幸福，做對大家有用的事，好好面對最終總要來臨的那一刻，有智慧、勇氣說「我準備好了」。（臺北法太〈走在滅除煩惱的道路上〉C46-059-282-3）

學習心得：臺灣法芳學原始佛法後，減少對死亡的恐懼，培養出「生無愛、死無憾」的信心與態度。

> 學習原始佛法後，心情愈來愈輕鬆，雖然只是朝「生時無愛，死時無憾」目標邁了一小步，但永不嫌遲，我有信心，不會再被嚇著了。（臺灣法芳〈給自己一次發現自己的機會〉C46-072-283-2）

3.珍惜現前與轉化傷痛（教學內容：S2-49-51、S4-43-285、S4-151-344；學習心得：C9-050-46、C34-097-189、C36-60-199-2、C46-059-282-3）

教學內容：教學文本將生命理解為只能經驗而無法占有的歷程，並將生離死別視為生命教育的重要經驗。相關內容著重由哀傷失落轉向珍惜現前、感恩相遇因緣、關懷生命及重新面對當前生活。

學著將離別的傷痛，轉化為對現在的珍惜，珍惜現在身邊的一切。因為與其哀傷失去的過往，不如珍惜現在。現實人生只是過程而不會常在，所以要懂得珍惜，並且感恩與知足。生活的歷程本來就不能擁有，只能經驗，在目前讓我們能夠相處，也只是一起經歷的因緣而已！所以要感謝、珍惜這個緣分。每一次的生離死別，就是一場生命的教育；每一次的傷痛，就是再一次蝕刻出生命的創痕，加深生命的深度，提升生命的成熟。這讓我們更有智慧，也更懂得面對自己，面對現前的人生。（〈追思與感恩〉S2-49-51）

學習心得：臺灣法藏於配偶去世後回顧悲痛與生命困惑，並於心得中將學法及生活實踐，連結至珍惜善緣、關懷他人、重新思考生命意義與調整生活方向的經驗。

我太太走了……。在這一年當中不斷的學習，依循著大師父的教導，在生活中注意自己的言行舉止，察覺並減少貪欲及妄想，關懷、珍惜相遇相處的人，努力盡一份身為佛弟子的責任，就在實踐當中改變自己，進而影響身邊的人、事、物，能做多少就做多少……。在經歷人生的遽變裡，過程是令人驚慌失措與錐心刺骨，深深體會到生死歷程的痛苦。就在這時候遇到大師父，聆聽開演、教授世尊親說的教法，才得以解開對生命的無知與迷惑，由此獲得生命的新生，實在無法用言語表達對大師父的感激。在過往的人生裏，我一直找不到生命的意義與價值何在。現在，我終於明白了，並且走在實際、安穩的道路上。（臺灣法藏〈相伴〉C9-050-46）

學習心得：臺灣法海發現拒絕、排斥老病死只會帶來痛苦，學會接納後，將其視為成長契機，進而珍惜並感恩生命歷程。

我心想：其實老病死本來就是生命的一部分，任何人都無法拒絕它、排斥它。如果一而再的想拒絕與排斥，那對生命而言，其實會帶來很大的痛苦。若能將這一部分跟生命連接並且接納，使它成為生命歷程的資糧與經驗的肥料，那麼，當經歷樹幹倒下時，也必然的是「棲處無憂落處歡」。……如果在生命中不接納或者排斥老病死，那就真的會非常痛苦。當我接納了這個事實後，我發現到這個接納其實是美好的，也會更加珍惜這個歷程中的一切。（臺灣法海〈生命的謙卑—part2〉C34-097-189）

根據上述教學文本與心得文本，兩類資料在生命延續、老病死、離別傷痛與珍惜現前等議題上呈現主題呼應。教學文本著重重新理解死亡與生命歷程、接納老病

死，以及由生離死別重新思考現前生活；心得文本則呈現部分學法者對死亡恐懼、生命變化及喪親傷痛的回顧，並記錄其嘗試接納生命歷程、珍惜當前因緣、關懷他人與調整生活方向的經驗。部分心得亦將相關調整與信心、勇氣、生命意義及內心較為安穩的主觀感受相互連結。

綜合上述兩類文本的主題比對，研究者建立〈度越生死的緣起中道教學對應表〉（詳見附錄 4-4），呈現教學文本與心得文本在生死理解、老病死、離別傷痛及珍惜現前等議題上的主題呼應。為整理「度越生死」核心主題的內容結構，以下依「核心基礎、核心概念、主要主題、調整樣態與具體表述」五個層次進行說明：

第一層「核心基礎」：緣起中道教學是兩類文本共同涉及的核心內容。教學文本著重重新理解死亡、接納老病死與珍惜現前因緣；心得文本則呈現學法者對相關內容的理解與生命經驗連結。

第二層「核心概念」：「度越生死」指由將死亡視為可怕的終點，轉向重新理解生死與生命歷程；由拒絕、排斥老病死，轉向嘗試接納；並由沉浸於離別傷痛，轉向珍惜現前與持續生活實踐。

第三層「主要主題」：兩類文本的主題比對歸納出「重新理解生死」、「接納老病死的必然」及「珍惜現前與轉化傷痛」三項相互關聯的主題。

第四層「調整樣態」：

1.「從死亡恐懼到重新理解生死」：部分學法者重新檢視對死亡、生命延續與生命終結的理解，並記錄其死亡恐懼或面對生死心態的變化。

2.「從拒絕老病死到嘗試接納」：部分學法者將老、病、死理解為生命歷程的一部分，並記錄其由抗拒、排斥或逃避，轉向接納現實與面對生活的經驗。

3.「從離別傷痛到珍惜現前」：部分學法者回顧喪親或生命遽變的傷痛，並將相關經驗連結至珍惜因緣、感恩相遇、關懷生命及重新確認生活方向。

第五層「具體表述」：

1.「從死亡恐懼到重新理解生死」：理解生命延續、將死亡視為生命歷程一部分、死亡恐懼減緩。

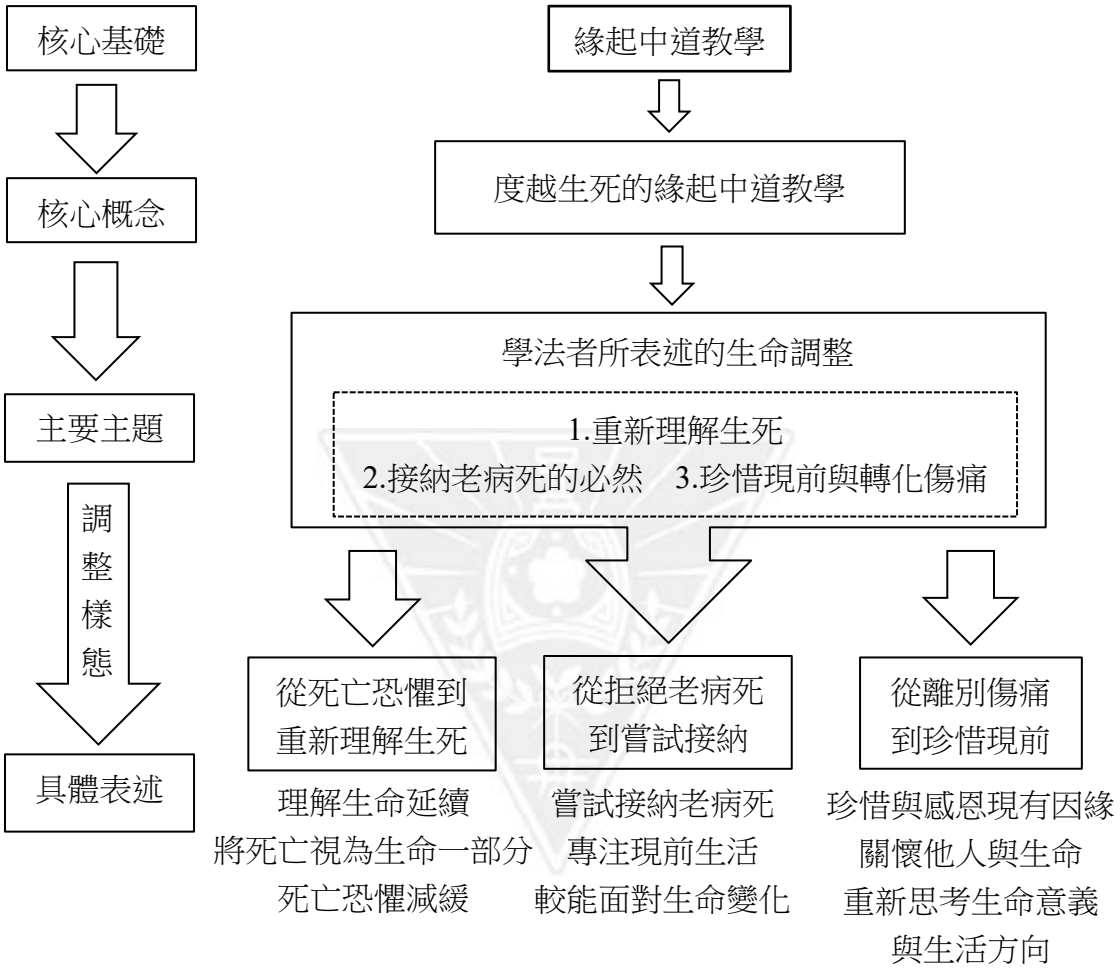
2.「從拒絕老病死到嘗試接納」：嘗試接納老病死、專注現前生活、較能面對生命變化。

3.「從離別傷痛到珍惜現前」：珍惜與感恩現有因緣、關懷他人、重新思考生命意義與生活方向。

為呈現「度越生死」核心主題的內容結構，以及學法者於心得中所表述的生命調整，本研究繪製概念圖加以統整（參圖 4-7）。

圖 4-7

度越生死的緣起中道教學概念圖



資料來源：研究者自行整理

註：圖中箭頭表示主題間的概念銜接與分析統整關係，不代表所有學法者皆依相同次序經歷的固定發展歷程。

圖 4-7 呈現「度越生死」核心主題中，「重新理解生死」、「接納老病死的必然」及「珍惜現前與轉化傷痛」三項相互關聯的主題。此組主題所呈現的生命調整，主要在於重新理解生死與生命變化，並將相關理解連結至接納老病死的生命實況、

珍惜現前因緣，以及重新思考生命意義與生活方向；部分心得亦記錄信心、勇氣與內心較為安穩等主觀感受的變化。

參、本節結語

本節分別回應研究問題二與研究問題三。首先，研究者依學法者學習心得中所呈現的受教經驗，歸納出問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略，並整理其實用性、啟發性與系統性等特色。其次，透過教學文本與學法者學習心得文本的主題層次比對，歸納「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題。

三組核心主題呈現學法者於心得中所表述的認知、心態與行動調整：在認知上，由固定、絕對或以自我為中心的理解，轉向對現前緣由、關係與過程的緣起觀察；在心態上，由妄執、逃避或恐懼，轉向接納、承擔與珍惜；在行動上，則由受困於期待與情緒，轉向現前可行的生活實踐。

第四節　研究問題之回應與生命教育意涵討論

本節旨在統整前三節的研究結果，包括教學文本所形成的三向度類目架構、心得文本依此架構的整理與類目內歸納、教學策略及跨文本核心主題，再依四項研究問題說明主要發現，並與第二章原始佛教緣起中道、生命教育三向度、佛教教學轉譯及成人佛教學習的相關文獻進行對話，討論研究結果的理論意涵與實踐意義。

壹、研究問題之回應

一、教學內容之三向度主題與緣起中道思想

本研究依據隨佛長老教學文本的主題分析結果，將其緣起中道之生命教育內容統整為生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度，並進一步形成由主類目、次類目及分析主題所構成的生命教育主題分析類目架構。

整體內容與意涵彙整如表 4-1：生命智慧以「緣起、八聖道與四聖諦」為思想基礎，著重理解身心、世事、宗教與生死，以及苦惱形成與止息之緣由；生命關懷將緣起智見延伸至個人、婚姻、家庭及人際關係，強調依自、他實際現況展開關懷；生命實踐則著重依緣起智見進行現前觀察、內在覺察、務實判斷及行動調整。

三向度共同體現的緣起中道思想，在於不以固定、絕對或單一因素解釋生命，而是從「緣起、影響與持續變化」來觀察身心及世事。其中，「有影響而無決定性」呈現生命與世事受到多方面影響，但不由其中任何一項影響完全決定；透過影響的具體表現與效應，可進一步理解世間萬象如何在多重影響中發生、呈現與改變。

二、四類教學策略及其特色

本研究依學法者學習心得所表述的受教經驗，歸納出「問答引導」、「像物取譬」、「體驗教學」與「經史佐證」四類教學策略，並呈現「實用性」、「啟發性」與「系統性」三項特色。問答引導以提問作為自我檢視與動機探究的引導方式；像物取譬運用日常事物、生活經驗及故事譬喻，將抽象法義連結至具體生活情境；體

驗教學透過禪觀、身心觀察與階段性練習，著重由法義理解進入現前經驗的觀察，並連結日常生活實踐；經史佐證則運用經典、史料與圖表，以呈現法義的文獻依據、歷史脈絡與修學關聯。上述策略呈現三項特色：「實用性」表現在法義與日常生活及生命困境的連結；「啟發性」表現在引導學法者自行觀察、提問、反思與探究；「系統性」則表現在以緣起、八聖道與四聖諦統整教學內容，並結合早期經典依據與修學脈絡。

三、學法者在三組生命議題中的調整

學法者心得依教學文本所形成的類目架構進行整理與類目內歸納後，其法義理解、態度反思、生活實踐與生命調整，整體可由生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度及相關類目加以整理與呈現。在此基礎上，針對完美追求、生命困境與生死議題，本研究透過兩類文本的主題層次比對，歸納出「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題。

「超越完美」呈現部分學法者由妄執理想的結果與外在評價，轉向接納現實條件的限制，並學習傾力當前；「跨越困境」呈現由逃避、抗拒或無力，轉向探究問題之緣由、面對現實並尋求可行的處理方式；「度越生死」則呈現其重新理解老病死、生命延續的觀點與離別經驗，並將相關理解連結至接納、珍惜與現前實踐。

三組核心主題共同呈現學法者於心得中所陳述的調整樣態：在認知上，由固定、絕對及單一歸因，轉向對形成緣由、影響表現與變化過程的觀察；在心態上，由妄執、逃避或恐懼，轉向接納、承擔與珍惜；在行動上，則由受到期待與情緒牽引，轉向現前可行的生活實踐。整體而言，相關心得所表述的生命調整，不僅涉及知識理解，也包括看待生命問題的方式、面對問題的態度與日常行動。

四、緣起中道教學的生命教育意涵與啟示

綜合前三項研究問題的分析結果，隨佛長老緣起中道教學在理論層面，將緣起、八聖道與四聖諦連結為理解生命問題與開展生活實踐的整體脈絡，並透過生命智

慧、生命關懷與生命實踐三向度，呈現其生命教育內容架構；在實踐層面，則透過問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略，將佛教義理連結至身心觀察、關係反思、困境處理與生死課題。

（一）理論層面的生命教育意涵

1.以「有影響而無決定性」理解生命的認知架構

隨佛長老緣起中道教學以「有影響而無決定性」說明，身心狀態與生活處境會受到過去經驗、現前作為及外在環境等影響，但不由其中任何一項影響完全決定。就生命教育而言，此觀點使生命理解由固定、宿命論或單一歸因，轉向觀察生命處境所受的多重影響、彼此關聯及可調整之處，並保留個體於現前採取行動的可能。

2.整合緣起、八聖道與四聖諦以理解與回應生命問題

研究結果顯示，隨佛長老的教學並未將緣起、八聖道與四聖諦分割為彼此孤立的教義項目，而是將三者連結為理解與回應生命問題的整體脈絡。緣起法著重觀察苦惱的形成與止息；四聖諦提供辨識問題、探究緣由、確認止息方向及實踐方法的架構；八聖道則呈現於六觸入處觀察緣起，並實踐離貪、斷瞋與息苦的修學道路。此整合使佛教義理轉化為理解生命問題、辨識形成緣由與採取行動的轉譯脈絡。

3.建構生命智慧、生命關懷與生命實踐相互連結的內容架構

本研究依生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度統整教學文本的分析結果，呈現緣起中道教學由生命理解延伸至自他關懷與生活行動的內容結構。生命智慧著重認識身心、苦惱形成、世事、宗教與生死課題；生命關懷將相關理解連結至自我、婚姻、家庭及人際關係；生命實踐則著重現前觀察、內在覺察、生活判斷與行動調整。三向度並非各自獨立，而是呈現理解生命、關懷自他與落實生活之間相互連結的生命教育脈絡。

4.由單一標準轉向尊重個別差異的倫理反思

隨佛長老緣起中道教學亦呈現以緣起法理解倫理、關懷與差別性教導的觀點。相關內容將慈悲連結至緣起智見與離貪實踐，強調關懷須考量自他實際處境、能力與需要，而非僅依抽象理想、個人期待或情感投射行動。差別性教導進一步指出，諸法緣起必受不同因緣限約，因而呈現差異、限制與不完美；若將形式一致或「平等無差別」視為固定原則，反而可能忽略具體的緣生實況。

此教學文本並區分兩種不同的「分別」:一是依緣起智見辨識不同因緣與需要，以採取相應的教導與幫助；二是出於「人、我、眾生」的妄執，以及對擁有、掌控、穩固與永恆的渴望，而形成對「平等、勝、劣」的執取與判斷。就生命教育而言，此觀點提供由形式一致、個人期待或單一價值判斷，轉向依現實情況辨識個別差異、理解限制與需要，並兼顧自利利他的倫理思考。

（二）實踐層面的生命教育意涵

1.由法義理解進入現前身心觀察

隨佛長老緣起中道教學的實踐意涵，首先表現在將佛教義理連結至可於現前經驗中觀察的身心活動。教學內容由六觸入處、五陰流轉與我見等概念，引導學法者觀察「根、境、識」的緣生關係，以及念頭、情緒與行動反應形成之緣由。問答引導、像物取譬與體驗教學等策略，則使抽象法義進入日常事物、生活情境與身心經驗，呈現由聽聞教法、理解義理至現前觀察的實踐方向。

2.形成由問題辨識至行動調整的生活實踐脈絡

研究結果顯示，緣起中道教學並非僅提供宗教慰藉，而是重視對現實問題的辨識與處理。其內容將緣起法與四聖諦連結至認識問題、探究形成緣由、確認可調整之處及採取行動，並強調依實際情況持續觀察與修正。就生命教育而言，此實踐脈絡可整理為「現前觀察—探究緣由—確認方向—行動與修正」，使生命問題不只停

留於情緒感受或抽象價值討論，而能進一步連結至生活判斷與務實行動，並持續回應處境。

3.將生命關懷落實於自我、親密關係與群我互動

緣起中道教學呈現的生命關懷，不僅是對他人的情感關心，也涉及對自他條件、能力與限制的理解。在自我關懷方面，相關內容著重自我認知與接納、情緒回應及生活態度；在婚姻與家庭關係中，則涉及期待、責任、溝通、尊重與珍惜現前因緣；在人際及群體互動中，進一步延伸至理解他人處境、分享、合作與自利利他。此結果呈現生命關懷由內在反思進入關係倫理與具體行動的實踐方向。

4.提供成人生命歷程與終身學習的實踐參照

學法者學習心得所涉及的生命議題，包括完美追求、工作與生活困境、婚姻家庭、人際互動、疾病、死亡及離別等，顯示相關學習並非侷限於單一課程或特定年齡階段，而是與成人在不同生命處境中持續面對的問題與實際學習需求相互連結。「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題，呈現成人學法者如何將法義理解連結至自身經驗與生活實踐，並於心得中表述認知、心態與行動的調整。就實踐層面而言，相關結果可作為生命教育、成人佛教學習及終身學習活動規劃之初步參照。

綜合而言，隨佛長老緣起中道教學的實踐意涵，可概括為由法義理解進入現前觀察，由問題辨識進入行動調整，並由個人身心延伸至親密關係與群我關懷。其重點在於依現前因緣條件辨識問題、理解限制、確認可行方向及持續修正。此實踐取向呈現佛教義理進入成人生命經驗與日常生活的可能路徑，並為相關生命教育課程與教學活動提供內容及方法上的參考。

貳、研究結果之綜合討論

一、緣起、八聖道與四聖諦由教義架構轉化為生命問題的理解與回應方法

第二章文獻探討指出，「緣起」說明苦惱生起與止息的緣由；四聖諦將相關條件組織為理解與實踐架構；八聖道則提供離貪與止苦的具體修學道路。三者須置於相互關聯的整體脈絡中理解，不宜分割為彼此孤立的教義項目。

本研究結果進一步呈現，隨佛長老的教學將此義理結構轉譯為成人理解與回應生命問題的方法：由六觸入處與現前身心反應，辨識苦惱如何生起，並進一步探究其形成緣由。面對生命問題時，先如實辨明現前實際發生的情況，再從緣起觀察其形成緣由與影響，進而辨識可調整之處，並於日常生活中採取相應行動與持續修正。此結果與 Uthayaratana 等人（2019）運用四聖諦問題解決模式所說明的歷程相呼應，包括覺察當前苦惱、辨識其成因、確立止苦目標與計畫，並依計畫實踐（頁 120–125）。

本研究則呈現相關理解與六觸入處觀察、完美期待、人際互動、生命困境及生死離別等具體生命經驗相互連結。就生命教育而言，此結果使佛教義理成為理解生命處境、辨識現前實況及形成實踐方向的參照。

二、生命智慧、生命關懷與生命實踐的整合關係

陳錫琦（2013）將生命智慧、生命關懷與生命實踐視為生命教育的三項核心內涵；Phan 等人（2021）則指出，三者是彼此關聯而非相互分離的教育面向。承接此文獻脈絡，本研究於第二章將三向度作為組織教學內容、學習經驗與生活實踐的整體分析架構，主要參照其分類形式、內容組織功能及關聯邏輯；各向度的實質內涵，則依原始佛教緣起中道的思想脈絡與本研究材料加以界定。

在此基礎上，本研究進一步整理各向度在緣起中道教學中的主類目、次類目及代表性文本，並呈現「理解生命—關懷自他—落實生活」的相互連結，使三向度在此一教學個案中的具體內容與關聯具有可供檢視的資料依據。

三、緣起中道思想的教育轉譯方式

第二章關於世尊教化與佛教教學的研究指出，佛教教學須考量學習對象、理解程度、引導次第、表達方法與實踐情境；問答、譬喻、情境觀察及親身實踐，皆是佛教內容由義理進入學習經驗的重要方式（楊素英，2000；張雲凱，2020）。

本研究所歸納的問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證，與上述文獻所呈現的應機引導、譬喻說明、經驗觀察及經典依據相互呼應。本研究進一步由學法者的受教經驗，呈現四類策略在法義理解、現前觀察與生活實踐之間的轉譯作用。

從具體文本觀察，隨佛長老的教學轉譯不僅表現在法義的說明，也呈現如何運用現前事物，引導學法者重新檢視既有的認知與生活經驗。例如，教學文本〈認識新經驗〉以品嚐橘子為例，指出人可能受到先前經驗影響，依第一瓣橘子的滋味預先認定第二瓣的味道，因而忽略現前經驗的實際情形；學習緣起法則須避免以既定認知理解未知，並從當前因緣重新觀察與認識事物（S2-186-131）。相應地，學法者心得記錄長老曾於課堂發給每人一顆橘子，透過逐瓣品嚐及提問，引導大家觀察所嚐到的滋味，最後由一顆橘子說明四季的緣起智慧（C5-058-26）。兩類文本雖各有表述重點，仍可看見以日常事物引發現前觀察、檢視慣性認知及理解緣起的共同關注。此處的對照屬於主題層次的呼應，並不表示兩筆資料必然出自同一次教學活動內容。

在其他教學策略方面，像物取譬著重運用生活實例，說明事情發生的緣由及後續影響，使抽象的緣起法義連結至可觀察的現實經驗（C29-057-155-1）；體驗教學則由學法者所記錄的禪觀引導與身心觀察，呈現由法義理解進入自身經驗的學習方式，並包含其於課後嘗試運用所學的表述（C28-063-150）；經史佐證則透過圖

表講解與經典對照，建立法義理解的文獻依據與脈絡，學法者亦表述其對十二因緣法理解及學法信心的變化（C22-042-105）。

綜合上述受教經驗，四類教學策略呈現不同而相互配合的教育特色：問答引導著重啟發觀察與反思，像物取譬連結抽象法義與日常事物，體驗教學使理解進入現前身心經驗，經史佐證則提供理解教法的文獻依據與脈絡。就生命教育而言，這些方式呈現緣起中道教學如何由義理說明進入學法者可以觀察、探究與嘗試實踐的生活情境，具有實用性、啟發性與系統性的教育轉譯特色。

此結果亦可與傅偉勳（1991）創造詮釋學的層次性觀點相互參照。隨佛長老的教學一方面回到早期經典與義理脈絡進行辨析，另一方面則將相關教法轉化為可回應當代生命處境的教學內容，呈現由原典理解、義理詮釋走向現代實踐的轉譯歷程，與創造詮釋學「必謂」層次強調思想在新時代中的開展方向相互呼應。

綜合而言，本研究所呈現的教育轉譯，不是將佛教教義名相直接移植為生命教育內容，而是透過義理辨析、教學說明、現前觀察及生活連結，使緣起中道思想進入成人學法者的身心經驗、關係互動、生命困境與生死課題。此轉譯路徑可概括為「法義理解—教學轉譯—現前觀察—生活實踐」，呈現佛教義理由經典與思想脈絡進入當代生命教育的具體方式。

四、成人佛教學習經驗與生命調整的文獻對話

第二章成人佛教學習研究呈現，成人學習者常將佛法學習連結至工作、家庭、人際互動、疾病、生死及生命意義等生命處境，其學習經驗亦與經典研習、師長引導、團體共學、生命事件及生活實踐相互連結（周玉玲，2003；柯淵福，2005；陳建霖，2021；林欣儀，2015；顏小燕，2021）。本研究所歸納的「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題，與既有研究關注成人如何在現實角色、生命事件與持續學習中理解及實踐佛法的方向相互呼應。

從學法者的具體敘述可見，部分成人學法者並非在缺乏生活經驗的情況下接受教學，而是帶著既有的生活觀念、關係經驗與生命困擾進入學習。例如，在「超越完美」主題中，學法者反思自己對做事完美及獲得他人肯定的追求，並重新理解期待與現實限制之間的落差（C36-095-201）；在「跨越困境」主題中，學法者回顧長期焦慮及逃避問題的經驗，記錄其嘗試運用緣起觀察自身處境、重新面對問題的過程（C44-103-275）；在「度越生死」主題中，學法者將老病死視為生命歷程的一部分，並表述其由擔憂過去與未來，轉向珍惜現前、做好眼前之事的生活理解（C36-60-199-2）。這些心得使法義理解與學法者原有的生活經驗相互連結，也呈現學習者如何透過自我檢視與反思，重新理解其生命處境。

本研究依資料功能分別分析教學文本與學法者心得，再於主題層次進行比對與詮釋，呈現教學內容與學習經驗在生命議題上的主題交會。此作法保留兩類文本各自的資料性質，也使教學內容的類目結構與學法者以自身語言所表述的法義理解、生命經驗與生活實踐，得以在同一生命議題脈絡中相互參照。

兩類文本在主題層次上的交會，並不表示教學文本與學法者心得在概念表述上完全一致，亦保留各自的表述脈絡。例如，教學文本指出，生活經驗不能作為評定人生與世界的絕對標準，但評定可以依據現前事實（S3-128-236）；學法者心得則以「不再以自我的觀點為中心，不做任何對、錯的判斷，也不再隨意評價他人」，表述其學習體會（C39-101-228）。兩類文本在減少主觀評價上有所呼應，但教學文本著重區分主觀評定與依現前事實所作的評定，心得則著重個人看待事物及評價他人的態度調整。

因此，本研究將心得文本視為學法者對所學內容的理解、回應與經驗表述，而非教學文本的逐句重現；跨文本比對的目的亦在呈現主題關聯與轉譯情形，而非要求心得表述與教學文本在義理內容上完全一致。上述例子呈現教學內容與學習體會在主題上的呼應，以及兩類文本在表述重點上的差異。

就成人學習與生命教育而言，上述結果的特色，在於學法者以自身生活經驗理解所學，並透過反思、現前觀察與生活回應，嘗試調整原有的認知、心態與行動。由教學者的引導方式、學法者的經驗表述及其所涉及的生命議題綜合觀察，本研究呈現的成人生命教育實踐樣貌，並非僅在於教法內容的傳遞，也在於學法者如何將理解帶回自身生活。然而，這些分析仍以公開心得為依據，所呈現的是學法者對學習及生命調整的回顧性表述，不能據以判定特定教學策略的成效或調整是否持續。

參、本節結語

本章透過隨佛長老教學文本與學法者學習心得文本，呈現緣起中道教學的生命教育內容、教學策略及學法者所表述的生命調整。研究結果顯示，緣起、八聖道與四聖諦在教學中形成理解生命問題與開展生活實踐的整體脈絡；生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度，則呈現生命理解、自他關懷與生活實踐之間的相互連結；問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略，使相關義理連結至身心觀察、關係互動、生命困境與生死課題。兩類文本經主題層次比對後，形成「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組跨文本核心主題，呈現教學內容與學法者生命經驗在相關生命議題上的主題交會，以及部分學法者所表述的認知、心態與行動調整。

本研究進一步將緣起中道教學的教育轉譯路徑概括為「法義理解—教學轉譯—現前觀察—生活實踐」；學法者實踐面向則呈現「法義理解—現前觀察—生活實踐」的概念銜接，並非固定的學習次序。整體而言，本章呈現緣起中道教學如何由法義理解，經由教學轉譯與現前觀察，連結生命經驗與生活實踐，作為下一章統整研究結論與生命教育意涵的基礎。

第五章　結論與建議

本章綜合前述研究結果，說明本研究之結論及相關建議。全章共分二節：第一節依研究問題統整研究結論；第二節依研究結論提出後續研究與生命教育實務之建議。

第一節　研究結論

本研究旨在詮釋隨佛長老緣起中道教學所呈現的生命教育意涵，並分析其教學內容、教學策略，以及學法者公開心得所表述的理解與生活實踐。以下依第一章提出的四項研究問題，分別就教學內容與三向度主題、教學策略與特色、學法者所表述的生命調整，以及理論與實踐層面的生命教育意涵，統整主要研究結論。

壹、回應研究問題一：緣起中道教學的生命教育三向度與主題內涵

本研究依隨佛長老教學文本的分析結果，將其生命教育內容統整於生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度。三向度呈現相互連結的內容脈絡，由生命理解延伸至自他關懷，再進入生活判斷與行動。

生命智慧向度以緣起、八聖道與四聖諦為主要思想基礎，著重認識身心活動、苦惱形成、世事變化、宗教信仰及生死課題。相關教學並以「有影響而無決定性」說明，生命經驗受到「過去經驗、現前作為與外在環境」等多重影響，但不由單一條件完全決定。此觀點使生命理解由宿命論、固定認定或絕對判斷，轉向觀察生命經驗形成的緣由與現前可調整之處，並保留個體採取行動的可能。

生命關懷向度則將緣起智慧延伸至自我、婚姻家庭及群我關係。相關教學強調，關懷不只是情感慰藉或依個人期待提供幫助，而須考量自他實際處境、能力、限制與需要。慈悲的實踐因此不是以單一方式對待所有人，而是依不同因緣採取相應的關懷與協助，並以自利利他為實踐方向。

生命實踐向度則將法義理解與自他關懷落實於現前身心觀察、生活判斷與行動調整。相關內容著重在六觸入處及日常經驗中，觀察念頭、情緒與反應如何產生與變化，並依實際情況判斷可行方向、採取行動及持續調整。綜合而言，三向度共同形成「理解生命—關懷自他—落實生活」的內容脈絡。緣起中道教學由生命實況的理解出發，延伸至自他關係及日常生活中的觀察、判斷與實踐。

貳、回應研究問題二：四類教學策略的教育轉譯特色

本研究依學法者公開心得所呈現的受教經驗，歸納出問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略。四類策略各有不同功能，並共同呈現實用性、啟發性與系統性等教學特色。問答引導主要透過提問與回應，引導學法者檢視既有認知、問題動機與反應方式，而非僅由教學者直接提供固定答案。像物取譬則運用日常事物、生活經驗及故事譬喻，將抽象法義轉化為較易理解的具體情境。體驗教學著重現前身心活動與六觸入處的觀察，使學法者由概念理解進入個人經驗中的辨識與練習。經史佐證則藉由經典、史料、圖表及義理脈絡，提供教學內容的文獻依據與系統性說明。

就心得所呈現的受教經驗而言，四類策略可整理為經典義理、教學說明、現前觀察與生活實踐之間的轉譯脈絡。經史佐證呈現學法者所接觸的經典與史料說明，問答引導呈現提問與認知反思的連結，像物取譬連結日常生活，體驗教學則呈現學法者將相關理解連結至現前身心觀察的經驗。

參、回應研究問題三：學法者在完美、困境與生死議題中的生命調整

本研究透過教學文本與學法者公開心得的主題層次比對，歸納出「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」三組核心主題。三組分別對應完美追求、現實困境與生死離別等生命課題，呈現部分學法者如何將法義理解連結至自身生命經驗。

「超越完美」呈現學法者重新檢視對自己、他人與現實的過度期待。部分心得由追求固定標準、理想結果或他人肯定，轉向理解世事受多重因緣影響，表述對不完美現實的接納、對現前已有條件的珍惜，以及盡力而為但不妄執的生活態度。

「跨越困境」呈現學法者面對人際衝突、家庭關係、工作壓力及其他生活問題時，嘗試由受困於情緒、責怪或逃避，轉向辨識問題形成的緣由、承認現實、確認可行方向及採取具體行動。相關心得表述對自身反應模式的重新認識，以及在現前可行因緣中持續調整的經驗。

「度越生死」則呈現學法者面對疾病、衰老、死亡及離別時，重新理解生命的變化與有限性。部分心得由排拒、恐懼或沉溺傷痛，轉向嘗試接納老病死的生命實況、珍惜現前因緣及重新思考生命意義與生活方向。

綜合三組主題，學法者於公開心得中所表述的調整主要涉及認知、心態與行動三個層面：在認知上，由固定、絕對或以自我為中心的理解，轉向對緣由、影響性與過程的觀察；在心態上，由妄執、逃避或恐懼，轉向接納、承擔與珍惜；在行動上，則由受困於期待與情緒，轉向現前可行的生活實踐。

本研究所稱的「生命調整」，是指學法者於公開心得中對自身理解、心態與行動變化所作的回顧性表述。相關心得亦呈現學法者以個人生活經驗表述所學內容的情形，與教學文本在主題上有所呼應，表述重點則有所不同。

肆、回應研究問題四：內容建構、教育轉譯與學習實踐的生命教育意涵

綜合前三項研究結果，隨佛長老緣起中道教學在生命教育中的意涵，可由內容建構、教育轉譯與學習實踐三個層面加以統整。內容建構呈現生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度如何連結生命理解、自他關懷與生活行動；教育轉譯呈現四類教學策略如何使緣起、八聖道與四聖諦由經典義理進入生活情境與現前身心觀察；學習實踐則呈現部分學法者如何將法義理解連結至完美追求、生命困境與生死離別等生命課題，並表述認知、心態與行動上的調整。

一、生命教育的內容建構

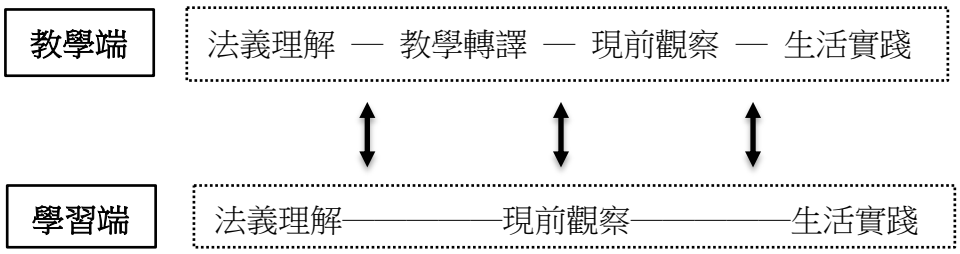
本研究依隨佛長老教學文本的主題分析結果，將生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度由分析參照進一步具體展開為主類目、次類目與分析主題所構成的生命教育主題分析類目架構。其內容由生命理解延伸至自他關懷，再進入現前觀察、生活判斷與行動調整，呈現「理解生命—關懷自他—落實生活」的相互連結。其中，「有影響而無決定性」呈現生命與世事受到多方面影響，仍可由「影響的表現」與「效應」理解各種影響如何發生、呈現與改變，並保有現前調整與行動空間。

二、佛教義理的教育轉譯

在教育轉譯上，問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類策略，使緣起、八聖道與四聖諦由經典義理連結至生活情境與現前身心觀察，形成由法義理解進入生活實踐的教學脈絡。據此，本研究將緣起中道教學的教育轉譯歷程概括為「法義理解—教學轉譯—現前觀察—生活實踐」；學法者實踐面向為「法義理解—現前觀察—生活實踐」。教學端的法義理解著重佛教義理的理解與詮釋，學習端則指經教學轉譯後形成的法義理解。圖 5-1 呈現兩者的概念銜接，並非固定的學習次序。

圖 5-1

緣起中道教學之教育轉譯與學習實踐路徑



資料來源：研究者自行整理

此教育轉譯路徑的重點，在於引導學法者如實辨識現前問題、探究緣由、理解自他限制與需要，並在可行範圍內採取行動及持續修正。此脈絡顯示，在本研究的教學個案中，佛教義理與成人生命處境的連結，不僅涉及教義內容的說明，也包含可理解的教學方式、現前經驗的觀察與生活實踐。

三、學習實踐意涵

「超越完美、跨越困境、度越生死」三組核心主題，呈現部分學法者如何將法義理解連結至完美追求、現實困境與生死離別等生命課題，並表述認知、心態與行動層面的調整。相關心得顯示，學習經驗並非僅停留於教義理解，而呈現學法者將所學連結至現前處境、重新理解生命經驗並嘗試調整生活回應的實踐意涵。

上述學習實踐意涵，是將兩類文本中涉及完美追求、現實困境與生死離別的相關段落加以比對，說明教學文本如何闡述這些議題，以及學法者如何理解並回應自身處境。此分析呈現教學內容與學習經驗之間的關聯，並未逐一配對特定教學內容與個別學法者的生命調整，因此不能據以認定某項調整由特定教學所造成。

綜合而言，本研究的意義在於：透過 117 篇教學文本建立緣起中道教學的生命教育主題分析類目架構；再以 282 篇學法者公開心得依既有類目整理與歸納，並進行跨文本分析，呈現教學內容、受教經驗與生活實踐表述之間的主題關聯；並據此整理「法義理解—教學轉譯—現前觀察—生活實踐」之教育轉譯概念脈絡。

上述成果使既有生命教育三向度在此一特定佛教教學個案中得到具體化，亦呈現佛教義理如何經由教學轉譯進入當代成人生命經驗的分析成果。至於其課程成效與一般適用性，仍有待後續課程實施與實證研究進一步檢視。

第二節　研究建議

基於本研究結論，以下分別就後續研究與生命教育實務提出建議。相關建議主要作為未來研究與課程發展之參考，仍須依不同研究問題、學習對象及教育場域進一步檢視與調整。

壹、對後續研究之建議

一、擴充研究對象與資料來源

本研究所納入的學法者心得已涵蓋不同地區、性別、年齡與修學年資的學法者，整體以成人為主，但資料均取自已公開刊載的心得與少數訪談整理稿，較難呈現未公開、較少主動表達、未持續參與或具有不同評價者的經驗。未來研究可進一步蒐集上述較少呈現的學習經驗與不同觀點，以呈現多元的佛教學習樣貌。在資料來源方面，除公開文本外，亦可納入深度訪談、課程觀察、學習歷程紀錄、課後回饋及不同時期的教學材料，使研究者能進一步理解公開文字以外的學習情境、互動過程與生命經驗。

二、結合追蹤研究與多元研究方法

本研究以既有文本為分析材料，無法持續追蹤學法者於不同時間的理解與實踐變化。未來可採取長期追蹤訪談、階段性學習紀錄或持續觀察等方式，了解學法者如何在不同生命階段理解、調整與實踐相關教學，以及其學習經驗如何隨時間發展，並留意其間可能出現的困難與反覆。若研究問題需要了解學法者之間的差異，亦可結合量化或混合研究方法，依具體研究問題與理論基礎選擇適切的評估方式，作為質性資料的補充。不同方法的運用應以回答研究問題為核心，不宜僅以單一指標概括複雜的宗教學習與生命經驗。

三、發展課程設計與教學研究

本研究所整理的生命智慧、生命關懷與生命實踐三向度，四類教學策略，以及「超越完美、跨越困境與度越生死」三組核心主題，可作為後續生命教育課程設計的參考。未來研究可依不同學習者的需求，選取其中適切內容發展課程單元，並於不同成人學習或生命教育場域中，透過課程試行、教學觀察、學習回饋與後續追蹤，了解學習者對教學內容的理解、回應與生活實踐情形，並檢視不同內容與教學方式的適切性。

後續研究亦可從課程與教學的角度，進一步探討緣起中道教學的課程設計、教學運作與學習實踐，包括教學目標、內容、方法、教材、評量、學習形式及時間與空間安排等面向，以更完整呈現其教學樣貌。此外，未來亦可參照教育詮釋學的觀點，結合師生訪談與教學對話紀錄，進一步探討教學者的法義說明與學法者既有的生命經驗，如何在實際教學互動中被理解、回應及重新詮釋，以補充本研究未能深入探討師生理解歷程的限制。

貳、對生命教育實務之建議

一、作為成人與終身學習課程內容之參考

本研究結果呈現緣起中道教學由法義理解進入現前觀察與生活實踐的內容脈絡。未來生命教育、社區大學、樂齡學習、宗教教育及其他終身學習場域，可依學習者需求，參考「法義理解—現前觀察—生活實踐」的相互銜接，將抽象生命議題連結至學習者實際面對的生活經驗。其中，「超越完美」、「跨越困境」與「度越生死」涉及成人生命歷程中可能面對的自我期待、現實困境、人際關係及生死課題，可作為生命教育課程選題的參考；實際運用時仍應依不同場域與學習者背景，調整教學內容與表達方式。

二、重視佛教義理的教育轉譯與生活連結

本研究所呈現的問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證，顯示抽象義理可透過提問反思、生活情境、現前觀察及文獻脈絡等不同方式進行教學轉譯。未來若將相關內容運用於生命教育，可避免僅停留於教義講授或價值勸說，而應重視學習者如何理解、觀察並連結自身生活經驗。同時，教育轉譯仍須尊重原有思想脈絡，避免因過度簡化而使佛教義理失去其原本的概念界線。

三、延伸至校園生命教育之課程研究

本研究資料主要來自成人佛教學習脈絡，研究結果的適用範圍亦以成人學習情境為主。然而，「面對不完美」、「處理困境」、「珍惜現前」及「理解生死」等內容，仍可作為校園生命教育課程選題的參考。未來若延伸至學校教育，可依不同年齡與學習情境重新進行課程設計，並透過實際教學研究檢視其適用情形。

參、本節結語

綜合上述，後續研究可由資料來源、研究方法及課程研究等方向持續深化，進一步探討緣起中道教學在生命教育中的教育意義與實踐可能。實務上，本研究所整理的生命教育三向度內容、四類教學策略、三組核心主題，以及由理解進入觀察與實踐的教育轉譯脈絡，可作為生命教育與相關課程發展的參考，並依不同學習者與教育情境進行適切的課程轉化與運用。

參考文獻

壹、中文部分

三枝充悳（1998）。**印度佛教思想史**（劉欣如譯）。大展。

中村元（2003）。**從比較觀點看佛教**（香光書鄉編譯組譯）。香光書鄉。

中村元（2009）。**廣說佛教語大辭典**（林光明編譯）。嘉豐。

中華佛教百科全書編輯委員會（編）（1994）。**中華佛教百科全書**（第 7 冊）。中華佛教百科文獻基金會。

五百大阿羅漢等造、唐玄奘譯（2026）。**大正新脩大藏經《阿毘達磨大毘婆沙論》**（T27，no. 1545）。（CBETA）。

元弼聖（2000）。原始佛教的佛陀觀。**圓光佛學學報，5**，117–140。

內政部民政司（無日期）。**全國宗教資訊網：全國立案宗教團體統計表**。2025 年 9 月 18 日，取自 https://religion.moi.gov.tw/ChartReport/Index?ci=1&cid=1

太虛（2026a）。**CBETA 電子佛典集成《太虛大師全書・第二編五乘共學》**（TX03，no. 2）。（CBETA）。

太虛（2026b）。**CBETA 電子佛典集成《太虛大師全書・第十四編支論》**（TX24，no. 14）。（CBETA）。

尤惠貞（2018a）。佛教經典詮釋的現代意義與生命教育義涵。在佛光山人間佛教研究院（編），**2017 星雲大師人間佛教理論實踐研究**（頁 304–323）。佛光文化。

尤惠貞（2018b）。當代社會中身心問題之省思與療癒—取徑人間佛教的生命教育。在佛光山人間佛教研究院（編），**2017 星雲大師人間佛教理論實踐研究**（頁 324–345）。佛光文化。

木村泰賢（2016）。**梵我思辨：木村泰賢之印度六派哲學**（釋依觀譯）。臺灣商務印書館。

木村泰賢（2019）。**原始佛教思想論**（釋依觀譯）。臺灣商務印書館。

木村泰賢（2021）。**根本佛教解脫道論：木村泰賢新大乘運動思想觀**（釋依觀譯）。臺灣商務印書館。

水野弘元（1998）。**佛教的原點**（達和法師、陳淑慧合譯）。圓明。

水野弘元（2017）。**佛典成立史**（二版；劉欣如譯）。東大圖書。

王文科、王智弘（2010）。質的研究的信度和效度。**彰化師大教育學報，17**，29–50。https://doi.org/10.6769/JENCUE.201006.0029

王文科、王智弘（2012）。**教育研究法**。五南。

王秉倫（2007）。**印順法師的生命觀及其生命教育義蘊**〔未出版之博士論文〕。國立臺灣師範大學。

王麗美（2020）。**宗教信仰活動對成功老化的影響—以佛學讀書會五位成員為例**〔未出版之碩士論文〕。慈濟大學。

北涼曇無讖譯（2026）。**大正新脩大藏經《大般涅槃經》**（T12，no. 374）。（CBETA）。

平川彰（2002）。**印度佛教史**（莊崑木譯）。商周。

石世明（2021）。正念在教學領域的應用。**佛教圖書館館刊，69**，23–39。

印順（2026a）。**CBETA 電子佛典集成《中觀今論》**（Y09，no. 9）。（CBETA）。

印順（2026b）。**CBETA 電子佛典集成《印度佛教思想史》**（Y34，no. 32）。（CBETA）。

印順（2026c）。**CBETA 電子佛典集成《成佛之道》**（Y12，no. 12）。（CBETA）。

印順（2026d）。**CBETA 電子佛典集成《佛在人間》**（Y14，no. 14）。（CBETA）。

印順（2026e）。**CBETA 電子佛典集成《佛法概論》**（Y08，no. 8）。（CBETA）。

印順（2026f）。**CBETA 電子佛典集成《雜阿含經論會編》**（Y30，no. 30）。（CBETA）。

江蘭貞（2009）。生命關懷與體驗教學之反思：以一所科技大學生命教育為例。**生命教育研究，1**（1），83–113。

行政院（2025 年 9 月 18 日）。**行政院推動公務人員請假規則修正增訂「身心調適假」**。https://www.ey.gov.tw/Page/9277F759E41CCD91/d772a9c3-534f-4862-a3ad-72628463a12b

佐佐木現順（2003）。**業的思想**（周柔含譯）。東大圖書。

何秀珠（2022）。我國中小學生命教育的回看與期許。**臺灣教育，735**，1–13。

佛使比丘（2004）。**生活中的緣起**（二版；聖諦編譯組、香光書鄉編譯組合譯）。香光書鄉。

吳汝鈞、陳森田（2014）。**早期印度佛教的知識論**。臺灣學生書局。

吳老擇（2000）。讀陳俯先生的「略論《中論》與《阿含經》」的關係。**妙林，12**（4），16–22。

吳秀碧（主編）（2006）。**生命教育理論與教學方案**。心理出版社。

吳庶深、黃麗花（2001）。**生命教育概論：實用的教學方案**。學富。

吳啟誠、張瓊云（2020）。主題分析在教育研究上的應用。**特殊教育發展期刊，69**，29–42。https://doi.org/10.7034/DSE.202006_(69).0003

吳淑育（2022）。學習歷程檔案與學生的生命教育。**師友雙月刊，631**，69–73。https://doi.org/10.53106/266336712022040631012

呂澂（1998）。**印度佛學源流略講**。上海人民出版社。

呂澂（2019）。**印度佛學源流略講**（三版）。大千。

李宗興（2000）。**原始佛教之生命觀**〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。

周玉玲（2003）。**經典學習與成人生命實踐歷程之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。

周先鐘（2017）。**佛教哲學對「死亡」與「臨終關懷」的反思—以《雜阿含經》為依據**〔未出版之碩士論文〕。東海大學。

和辻哲郎（2016）。**原始佛教的實踐哲學**（本書編委會譯）。貴州大學出版社。

性空法師（2006）。**四聖諦與修行的關係：《轉法輪經》講記**（再版）。香光書鄉。

東晉瞿曇僧伽提婆譯（2026）。**大正新脩大藏經《中阿含經》**（T01，no. 26）。（CBETA）。

林立仁（2020）。從「生命教育」角度省思—大學通識「正念」課程的建構與執行。**通識教育學報，8**，61–86。

林欣儀（2015）。**禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。https://doi.org/10.6837/NCNU.2015.00056

林建德（2025）。印順法師佛學詮釋的「中道」進路及其當代意涵。**成大中文學報，91**，141–170。

林晏仔（2014）。《百喻經》之生命關懷探究。在玄奘大學（編），**全國佛學論文聯合發表會論文集（第 25 屆）**（頁 721–744）。玄奘大學。

林泰石（2009）。**聖嚴法師禪學著作中的生命教育**。法鼓文化。

林鳳榆（2004）。**佛教生死服務志願工作者之生命意義追求歷程**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。

南後男（1994）。**佛陀眾生教化理念在現代教育上的意義**〔未出版之碩士論文〕。國立政治大學。

姚秦曇摩耶舍、曇摩崛多等譯（2026）。**大正新脩大藏經《舍利弗阿毘曇論》**（T28，no. 1548）。（CBETA）。

柯淵福（2005）。**成人參與佛教團體教化課程的學習經驗及生活改變影響之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。

洪美萍（2003）。**慈濟教聯會社區成人教育方案發展之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。

洪漢鼎（2014）。**當代哲學詮釋學導論**。五南。

洪櫻純（2009）。佛教徒學習佛法對靈性健康之影響歷程研究。**中華心理衛生學刊，22**（3），269–297。https://doi.org/10.30074/FJMH.200909_22(3).0003

胡幼慧（1996）。轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點。在胡幼慧（編），**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（頁 7–26）。巨流。

胡君梅（2007）。**漢譯《雜阿含經》緣起說之研究—以心理實修為視角**〔未出版之碩士論文〕。國立政治大學。

胡敏華（2024）。高中實施生命教育之理念與實踐。**臺灣教育，745**，41–60。

唐玄奘譯（2026）。**大正新脩大藏經《大般若波羅蜜多經》**（T06，no. 220）。（CBETA）。

唐菩提流志等譯（2026）。**大正新脩大藏經《大寶積經》**（T11，no. 310）。（CBETA）。

孫效智（2002）。生命教育之推動困境與內涵建構策略。**教育資料集刊，27**，283–301。

孫效智（2009）。臺灣生命教育的挑戰與願景。**課程與教學，12**（3），1–26。https://doi.org/10.6384/CIQ.200907.0001

孫效智（2013）。大學生命教育的理念與策略。**生命教育研究，5**（2），1–37。https://doi.org/10.3966/2074660120131205020001

孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。**教育研究月刊，251**，48–72。

徐宗國（1996）。紮根理論研究法：淵源、原則、技術與涵義。在胡幼慧（編），**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（頁 47–73）。巨流。

徐超聖（2016）。國民小學生命教育校園文化推動模式之反思。**臺灣教育評論月刊，5**（10），123–128。

高淑清（2008）。**質性研究的 18 堂課：首航初探之旅**。麗文文化。

原始佛教會（無日期）。**隨佛長老介紹**。2026 年 7 月 20 日，取自 https://www.arahant.org/sui-fo-zun-zhe-jian-jie

通妙譯（2026）。**漢譯南傳大藏經《中部經典》**（N10，no. 5）。（CBETA）。

張景媛、胡敏華（2015）。生命教育的內涵與實務。**教育脈動，3**，5–19。

張雲凱（2020）。早期聖典「聽聞正法而得法眼淨」之研究。**玄奘佛學研究，33**，213–256。

張銘坤（2023 年 10 月 30 日）。青民協：逾 30 大學實施心理假，成學生尋幫助契機。**中央通訊社**。https://www.cna.com.tw/news/ahel/202310300018.aspx

教育部（2021a）。**十二年國民基本教育課程綱要總綱**。https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002057

教育部（2021b）。**學習社會白皮書**。https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/relfile/6315/78766/cd4b2755-dcd2-46c9-bfed-05e986141b51.pdf

教育部（2023）。**大專校院推動心理假相關說明**。https://ppg.ly.gov.tw/ppg/SittingAttachment/download/2023050553/01005003156230203010.pdf

教育部（2024 年 8 月 16 日）。**高級中等學校學生身心調適假實施注意事項**。https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002301

畢恆達（1996）。詮釋學與質性研究。在胡幼慧（編），**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（頁 27–45）。巨流。

陳木子（2001）。佛教的生命教育理念與實踐。**教育資料集刊，26**，153–183。

陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。五南。

陳攸婷、陳錫琦（2016）。**生命教育潛在課程—以法鼓山境教為例**〔研討會論文〕。2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會。南華大學。

陳怡樺（2016）。**大學生正向思考及其生命意義之探究—以中正大學生命教育課為例**〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。

陳建霖（2021）。**台大獅子吼佛學專站網路讀經班資深成員的個體化歷程**〔未出版之碩士論文〕。南華大學。

陳昺麟（2001）。社會科學質化研究之紮根理論實施程序及實例之介紹。**勤益學報，19**，327–342。

陳盈宏（2015）。質性取徑的教育政策研究品質規準及其促進策略。**國家教育研究院電子報**。https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?grp_no=5&edm_no=106&content_no=2470

陳紹韻（2024）。當代佛教徒癌後自我反思與生命轉化的可能性。**思與言：人文與社會科學期刊，62**（2），189–235。

陳錫琦（2010）。老農夫的菩提園—智諭老和尚與大專學佛青年。在西蓮淨苑（編），**無人無法般若游—緬懷智諭老和尚圓寂十週年佛法研修會論文集**（頁 1–21）。西蓮淨苑。

陳錫琦（2011）。**大學生命教育課程之建構—以通識課程為例**〔研討會論文〕。第二屆海峽兩岸大學生命教育論壇（頁 1–8）。南華大學。

陳錫琦（2013）。十二年國教生命教育概觀與反思。**國民教育，53**（3），1–6。

傅偉勳（1991）。關於緣起思想形成與發展的詮釋學考察。**中華佛學學報，4**，160–187。https://doi.org/10.6986/CHBJ.199107.0160

傅偉勳（1995）。**佛教思想的現代探索**。東大。

彭秋玉（2024）。**從「真空妙有」到「一生無量」—慈濟高雄線上讀書會之研究**〔未出版之碩士論文〕。慈濟大學。

智中法師（2005）。**生命教育的時代性意義**〔研討會論文〕。二○○五年佛學與人生國際學術研討會：佛法、科學與生命教育（頁 126–147）。逢甲大學。

曾煥棠（2003）。**生死學之實務探討**。師大書苑。

曾煥棠（2005）。**認識生死學：生死有涯**。揚智文化。

曾瓊瑤（2026）。「內明」的教育：《宗鏡錄》之大乘心性體認觀對生命教育的啟發。**哲學與文化，53**（2），119–134。

游美惠（2000）。內容分析、文本分析與論述分析在社會研究的運用。**調查研究，8**，5–42。https://doi.org/10.7014/SR.200008.0001

辜琮瑜（2005）。煩惱不安之探究—生命安頓之道。**哲學與文化，32**（6），109–126。https://doi.org/10.7065/MRPC.200506.0109

鈕文英（2021）。**質性研究方法與論文寫作**（三版）。雙葉書廊。

黃凱（2022）。近代中國《阿含經》的「發現」與人間佛教的發展。**人間佛教學報・藝文，40**，96–125。

黃瑞凱（2004）。**初期佛教生死觀之哲理試探—以緣起理論為核心之探索**〔未出版之碩士論文〕。南華大學。

黃齡瑩（2002）。**《雜阿含經》的生死觀**〔未出版之碩士論文〕。南華大學。

雲庵譯（2026a）。**漢譯南傳大藏經《相應部經典》**（N14，no. 6）。（CBETA）。

雲庵譯（2026b）。**漢譯南傳大藏經《相應部經典》**（N15，no. 6）。（CBETA）。

雲庵譯（2026c）。**漢譯南傳大藏經《相應部經典》**（N16，no. 6）。（CBETA）。

雲庵譯（2026d）。**漢譯南傳大藏經《相應部經典》**（N18，no. 6）。（CBETA）。

楊哲優（2002）。**成人參與佛教團體讀書會學習情境與學習成效關係之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。

楊素英（2000）。**《阿含經》中有關佛陀教學之研究**〔未出版之碩士論文〕。華梵大學。

楊素真（2015）。**四聖諦融入學童生命教育之行動研究—以南投縣一所國小二年級學生為例**〔未出版之碩士論文〕。南華大學。

楊蕙如（2009）。**宗教型非營利組織推廣生命教育初探—以財團法人福智文教基金會為例**〔未出版之碩士論文〕。元智大學。

葉明哲（2007）。**天台智顗的圓頓教觀對現代生命教育的啟發**〔未出版之碩士論文〕。南華大學。

董平（2001）。作為一種人生哲學的原始佛教。**宗教哲學，7**（1），139–149。

詹德隆（2001）。**宗教教育理論、現況與前瞻**。五南。

劉宋求那跋陀羅譯（2026）。**大正新脩大藏經《雜阿含經》**（T02，no. 99）。（CBETA）。

劉勁松（2022）。初期佛教文獻使用方法述要—以探求初期佛教教法為中心。**玄奘佛學研究，38**，231–264。

劉毅珍（2010）。**論佛教《恒水經》現代生命教育意涵對補習教育的啟發**〔未出版之碩士論文〕。佛光大學。

歐俊明（1997）。**原始佛教「緣起」生命觀在現代教育的蘊義**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。

潘慧玲（2003）。社會科學研究典範的流變。**教育研究資訊，11**（1），115–143。

蔡珊珊、陳錫琦（2016）。**生命教育潛在課程—以華梵大學境教為例**〔研討會論文〕。2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會。南華大學。

蔡耀明（2014）。〈迦旃延氏經〉（Kātyāyana-sūtra）梵漢對照及其不二中道學理。**圓光佛學學報，24**，1–32。

鄭中信（2026）。**雲棲袾宏之生命體悟與佛理見解—以《竹窗隨筆》為中心**〔未出版之博士論文〕。國立中興大學。

衛生福利部（2024 年 7 月 19 日）。**衛福部推出「15–45 歲青壯世代心理健康支持方案」**。https://www.mohw.gov.tw/cp-16-79415-1.html

黎建球（2001）。生命教育的哲學基礎。**教育資料集刊，26**，1–26。

賴賢宗（2009）。**佛教詮釋學**。北京大學出版社。

隨佛（2016）。**隨佛行道第一輯**。中華原始佛教會。

隨佛（2017）。**隨佛行道第二輯**。中華原始佛教會。

隨佛（2019a）。**阿育王時代變造佛教之史探**（上）：阿育王掌控僧團，推行變造、分裂佛教之政策（增修第三版）。中華原始佛教會。

隨佛（2019b）。**隨佛行道第三輯**。中華原始佛教會。

隨佛（2021）。**隨佛行道第四輯**。中華原始佛教會。

韓欣倫、許忠仁（2018）。十二年國教總綱的高中生命教育課程之內涵。**生命教育研究，10**（1），109–125。https://doi.org/10.3966/207466012018061001005

簡秀治（1995）。**成人參與宗教課程的動機及其影響—以香光尼僧團紫竹林精舍佛學研讀班為例**〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。

顏小燕（2021）。**禪修對生活品質影響之研究—以中華禪法鼓宗禪法為例**〔未出版之碩士論文〕。法鼓文理學院。

羅耀明（2018）。**喪親成人之悲傷調適與復原力增長之研究—以參與社區大學體驗式生死教育活動者為例**〔未出版之博士論文〕。國立臺灣師範大學。

釋天琳、釋宗惇、陳慶餘、釋惠敏（2004）。無常經在生與死的教育之臨床應用。**安寧療護雜誌，9**（4），366–382。https://doi.org/10.6537/TJHPC.2004.9(4).4

釋永東（2016）。**佛教九品往生之生命教育對大學生之啟發—以佛光大學佛學系 104-1 學期「淨七」課程學生為例**〔研討會論文〕。2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會。南華大學。

釋自毗（2018）。從佛法「四聖諦」的觀點看思想、情緒、習慣之養成與轉化。**諮商與輔導，387**，11–14。

釋見達（2005）。**中道思想與生命教育之啟發**〔研討會論文〕。二○○五年佛學與人生國際學術研討會：佛法、科學與生命教育（頁 29–41）。逢甲大學。

釋見豪（2002）。建構以四聖諦為綱領的佛法知識體系。**佛教圖書館館訊，31**，38–71。

釋見潤（1998）。**佛教成人教育課程規劃之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。

釋見輝（2017）。**美國華人企業家信仰轉化習佛歷程研究**〔未出版之博士論文〕。國立高雄師範大學。

釋宗惇、釋德嘉、陳慶餘、釋宏琳、釋印本、釋印適、釋德俅、釋慧岳、釋惠敏（2006）。安寧緩和醫療之死亡準備。**安寧療護雜誌，11**（2），117–136。

釋昭慧（2012）。「中道」之根源義與衍生義—依佛教倫理觀點作深層探索。**玄奘佛學研究，18**，91–128。https://doi.org/10.29955/HCJBS.201209.0004

釋聖嚴（1999）。**正信的佛教**。法鼓文化。

釋德嘉、釋宗惇、陳慶餘（2009）。佛法苦受觀應用於生命教育之探討。**安寧療護雜誌，14**（1），13–26。https://doi.org/10.6537/TJHPC.2009.14(1).2

釋慧開（2001）。佛教教學對現代教育的啟悟之探索。**普門學報，3**，1–20。

釋覺培（2004）。**人間佛教對全民教育的影響**〔研討會論文〕。「印順長老與人間佛教」海峽兩岸學術研討會（頁 205–252）。玄奘人文社會學院。

Bauman, Z.（2018）。**液態現代性**（陳雅馨譯）。商周。

Creswell, J. W., & Poth, C. N.（2024）。**質性研究的五種取徑：敘事研究、現象學、扎根理論、俗民誌、個案研究**（二版；李政賢譯）。五南。

Merriam, S. B.（2011）。**質性研究：設計與施作指南**（顏寧譯）。五南。

Weber, M.（1996）。**印度的宗教：印度教與佛教 I**（康樂、簡惠美譯）。遠流。

貳、英文部分

Amaro, A. (2015). A holistic mindfulness. *Mindfulness, 6*(1), 63–73. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0382-3

Anālayo, B. (2023). Early Buddhism. *Insight Journal, 49*, 23–34.

Bodhi, B. (1980). *Transcendental dependent arising: A translation and exposition of the Upanisa Sutta* (Wheel Publication No. 277/278). Buddhist Publication Society. https://www.buddhanet.net/pdf_file/upanisa_sutta.pdf

Bodhi, B. (2000). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. BPS Pariyatti Editions.

Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pāli Canon*. Wisdom Publications.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Padrón Quero, M., Savané, M.-A., Singh, K., Stavenhagen, R., Suhr, M. W., & Zhou, N. (1996). *Learning: The treasure within: Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-first Century*. UNESCO Publishing.

Denzin, N. K. (2009). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Routledge.

Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.

Malpas, J. (2022). Hans-Georg Gadamer. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy* (Fall 2022 ed.). Metaphysics Research Lab, Stanford University. https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/gadamer/

Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and narrative*. Harvard University Press.

Phan, H. P., Ngu, B. H., Chen, S.-C., Wu, L., Shih, J.-H., & Shi, S.-Y. (2021). Life, death, and spirituality: A conceptual analysis for educational research development. *Heliyon, 7*(5), Article e06971. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06971

Premasiri, P. D., & Harvey, P. (2017). Introduction to the selections from Theravāda Buddhism. In Brahmapundit & P. Harvey (Eds.), *Common Buddhist text: Guidance and insight from the Buddha* (pp. 19–24). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Stanley, S. (2015). Sīla and sati: An exploration of ethics and mindfulness in Pāli Buddhism and their implications for secular mindfulness-based applications. In E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Eds.), *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 89–113). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18591-0_6

UNESCO. (2003). *Nurturing the treasure: Vision and strategy 2002–2007*. UNESCO Institute for Education.

Uthayaratana, T., Taephant, N., & Pisitsungkagarn, K. (2019). Four noble truths based problem solving: A therapeutic view. *Mental Health, Religion & Culture, 22*(2), 119–129. https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1512565

World Health Organization. (2026, September 11). *Depressive disorder (depression)*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

附錄

附錄2-1 傅偉勳創造詮釋學五謂層次與本研究之參照整理

五謂層次	核心問題	本研究參照重點
實謂	原典實際說了什麼？	回到早期經典與原始佛教研究，釐清教學思想來源。
意謂	原典或原思想家意欲表達什麼？	說明緣起、八聖道與四聖諦等核心教法原義。
蘊謂	原典可能蘊含哪些思想意義？	系統化詮釋緣起、中道、四聖諦、八聖道等教法。
當謂	原思想的深層義理應如何被說明？	提出修學之路徑、教法整合與實踐之判準。
必謂	在新時代中，此思想應如何被批判繼承與創造發展？	將緣起中道轉化為回應情緒、困境、人生規劃與生活實踐的教學內容。

資料來源：本表由研究者依傅偉勳（1991）「創造詮釋學」五謂層次整理。

註：本表用以說明創造詮釋學對本研究理解古典教法與當代轉譯的層次性參照，不作為本研究之正式編碼或分析架構。

附錄 3-1《隨佛行道》（第一到四輯）教學文本來源篇名彙整表

本表僅列本研究實際採用教學文本之篇名（依輯別、原書順序），不列頁碼；凡正文涉及之特定段落分析者，於文內另標示；完整工作版 Excel 線上編碼簿屬研究作業資料，採限制存取保存，僅供學位審查查核。

第一輯（2016）7 篇

1.艱難行道於人間　2.荒野中的足跡 3.回首漫長與艱難的光明路之二　4.回首漫長與艱難的光明路之三　5.回首漫長與艱難的光明路之四 6.歸向緣起之路　7.塵俗中的法眼

第二輯（2017）37 篇

8.佛陀與你同行此生　9.了解父母、發現幸福　10.如何做好事、做好人？　11.追思與感恩　12.媽媽！請愛我，不要為我哭泣！　13.生活的煩惱與中道　14.如何面對理想與實際？　15.希求聖賢，又嫉聖賢　16.舍曰欲之必為之辭　17.若有遠慮，恐有近憂　18.面向黑暗或迎向光明　19.恩到重時反成薄　20.繫縛下的奴隸　21.問心無愧的固執個性　22.處境與困境　23.發現世界　24.人間佛陀生活典範　25.正覺與宗教信仰　26.一事無為或開展人生　27.生活與智慧的道路　28.生善之基 29.依法不依人、知恩感恩　30.懂得感念　31.站在對方的因緣看對方　32.時時有老師，處處得良師　33.集法與滅法勘驗說法者　34.尋覓正覺路的省思　35.在禪堂學禪，在生活修禪　36.認識新經驗　37.吃一口開懷的蛋糕　38.生活中的解脫，因緣中的慈悲　39.法眼中的光明　40.法眼清明，世界無量　41.安住法光，無憂無憾 42.棲處無憂落處歡　43.活在當前　44.無憂無憾的離別

第三輯（2019）26 篇

45.止息生苦，能滅諸苦　46.人生必經的一堂課—生離、死別　47.略談心理人格對人生、修行的影響　48.證記血脈家族之開示　49.如何經營婚姻生活？　50.慈悲的因緣性與普遍性　51.「苦」是什麼？　52.一個問題無邊煩惱　53.「苦」如何發生？ 54.我是誰？我活著的意義與價值何在？　55.面對苦難，穩住現在　56.追求完美，難知足、幸福！　57.我這裡有平安，沒有危險　58.時時有良師　59.健全的看待自己　60.做現在，勝過做自己　61.生活即是道場　62.你有烹調幸福的配方嗎？　63.閃爍在當前的亮光　64.行善植福的真義　65.佛陀的佛法與眾生的佛教　66.佛法

在國家、民族的定位與功用　67.維護正法的尊嚴，拒斥不當的對待　68.關於斷無明次第的諸多爭論　69.尊重　70.回首漫長與艱難的光明路之五

第四輯（2021）47 篇

71.傾力當前的可及、可行　72.一時的心情 VS.長久的信賴　73.不要將自己的灑脫建築在別人的負擔上　74.你會合理化別人對你的傷害行為嗎？　75.什麼財富值得我們用生命去追求？　76.耕耘身邊的善緣　77.經營美好生命的入手處　78.虛榮的虛妄　79.信念 vs 心情　80.走出原生家庭的負面影響　81.如何跨越情感障礙？　82.「原諒」是感情狀態，不是道德表現　83.切勿自卑　84.平懷看待不需期待　85.活著要做什麼？　86.隨佛長老給中道青年團學人的慈悲關懷　87.珍惜、善用生活中的「有」　88.視人生為學習，必離得失憂苦　89.傾力當前而解脫當前　90.有務實實際、傾力現前的決心　91.解脫！原本即是解決問題　92.因緣智慧的正確努力　93.修行不是特定活動，是日常生活　94.生活當盡力，不用有壓力　95.做現在勝過做自己　96.念當前的好　97.跨越困境，開展人生　98.「心念」佛教微電影比賽隨佛長老獲邀頒獎致詞之內容　99.隨佛禪師對太極門師徒之講話　100.在生活中綻放智慧的光芒高雄音樂會長老致詞　101.如何將原始佛法用在生活對法工之訓勉　102.誠實的面對現實、面對自己　103.迎奉釋迦佛陀真身舍利大典隨佛禪師致詞內容　104.天堂與地獄何在？　105.人生之成功、痛苦與感動　106.正確認識佛法，人生才能受益　107.中道的生活　108.努力在今天，不擔憂明天　109.因緣與業　110.佛法的純正性與佛教的多樣性　111.原始佛法對宗教信仰的看法與立場　112.看清平等與差別的智慧，何來糾結、貪婪、苦惱？　113.影響發生的世間，只有可能性，而無有確定性　114.僧團的意義與可貴　115.佛陀、阿羅漢對於經驗的人、事，是否沒有好壞、香臭、美醜等覺知及感受？　116.從美國大選看：人類日漸遺忘的謙虛、警策與自制　117.善用「當前的有」

附錄 3-2 學法者心得文本來源篇名彙整表

本表僅列本研究實際採用之學法者心得文本篇名，共 282 篇（依來源、期數及原刊順序），不列頁碼；凡正文涉及之特定段落分析者，於文內另標示；完整工作版 Excel 線上編碼簿屬研究作業資料，採限制存取保存，僅供學位審查查核。為避免重複，活動日期、地點及共同活動名稱不反覆列示；同一期中相同篇名包含多篇心得者，合併列示並註明篇數，完整原題以線上編碼簿為準。

壹、《正法之光》（創刊號至第 53 期）261 篇

《正法之光》創刊號（2010）3 篇

1.自在生活　2.學法的因緣　3.靜思此生

《正法之光》第 2 期（2010）4 篇

4–5.美國法友連線賀辭與心得分享（共 2 篇）　6.中華原始佛教會成立感言　7.回歸世尊法教因緣已然成熟

《正法之光》第 3 期（2010）6 篇

8–11.八關齋正覺營—心得報告與感想（共 4 篇）　12.聽聞原始佛法的這一年　13.尋根溯源

《正法之光》第 4 期（2010）6 篇

14–16.可貴的法友分享經驗（共 3 篇）　17.尋找事實真相及自在快樂的生活　18.心得分享　19.學佛感言

《正法之光》第 5 期（2010）7 篇

20–22.中道禪林雨安居供僧慶典學佛心得分享（共 3 篇）　23.我所認識的中道僧團　24.我的學法因緣　25.心動　26.覺知苦味

《正法之光》第 6 期（2010）5 篇

27.法工培訓營感言　28.法工會的一席話　29.中道禪覺營學員心得　30.看與見　31.隨師聞法略記

《正法之光》第 7 期（2011）7 篇

32–33.中道禪覺營（二）學員心得（共 2 篇）　34–35.大專中道禪覺營學員心得（共 2 篇）　36.我的學法歷程—石居士訪談錄　37.六觸入處與感官的世界　38.學佛心得

《正法之光》第 8 期（2011）3 篇

39–40.中道禪覺營心得報告（共 2 篇）　41.我會努力

《正法之光》第 9 期（2011）5 篇

42.《中道十日禪》心得　43.內覺十日禪心得　44.輪迴的歲月　45.禪修心得　46.相伴

《正法之光》第 10 期（2011）3 篇

47.如何維續正法的火炬？　48.學法的因緣　49.睡眠蓋的對治

《正法之光》第 11 期（2011）2 篇

50.人生的一堂課　51.中道禪覺營花絮與感想

《正法之光》第 12 期（2011）4 篇

52.盲修瞎練　53.且樂生前盡因緣　54.法工心得　55.原始佛教會暨《正法之光》成立周年法慶感言

《正法之光》第 13 期（2011）2 篇

56.燈　57.道

《正法之光》第 14 期（2011）3 篇

58.內止言語─法壽加油　59.紐約州禪修體驗報告　60.一位北傳法師的尋法經歷訪談

《正法之光》第 15 期（2011）15 篇

61.學佛感言　62.八戒淨修營感言　63.學佛心得　64–75.衛塞節同修法友心得分享（共 12 篇）

《正法之光》第 16 期（2011）4 篇

76.因緣法面對人生　77.皈依四聖諦　78.榮耀歸於佛陀，成就歸於僧團，利益歸於眾生　79.幾縷想蘊、幾片受陰

《正法之光》第 17 期（2011）2 篇

80.【檳城第四屆八戒淨修營心得】自利利他邁向菩提道　81.中道禪林聞法心得

《正法之光》第 19 期（2012）10 篇

82.中道禪修營有感　83.我的禪修心得　84.柳暗花明見歸途　85.學習遠離對五陰的貪愛　86.托缽經驗令我感動流淚　87.原始佛法果真不可思議　88.學會用因緣法看待每件事　89.體會到離貪少欲的清涼　90.初聞因緣法猶如獲新生　91.螞蟻送終

《正法之光》第 20 期（2012）4 篇

92.禪行驀回首幸福在當前　93.世尊說正法律現見法滅熾燃　94.終於找到修行的路　95.航向彼岸的地圖

《正法之光》第 21 期（2012）2 篇

96.人生變得好光明　97.春節禪修紀實

《正法之光》第 22 期（2012）1 篇

98.學法感言

《正法之光》第 23 期（2012）4 篇

99.東甲中道禪林 7 日禪修禮敬隨佛尊者　100.參加吉隆坡禪修營分享　101.學法感言與心得　102.現法樂住

《正法之光》第 24 期（2012）5 篇

103.出家初體驗　104.托的滿缽 — 法　105.短期出家的體驗　106.尋找生命的真相與答案　107.都會學院心得報告

《正法之光》第 25 期（2012）6 篇

108.上山是為了找出路—臺北短期出家感言　109.在團體中學習，在改變中成長　110.修行與生活本來就分不開—護夏法工感言　111.生活中的佛法—護夏法工感言　112.修行百問心得　113.當禪林法工的收穫

《正法之光》第 26 期（2012）3 篇

114.護夏心得：在中道禪林的修行體驗　115.我所看到的佛陀　116.法工營心得

《正法之光》第 27 期（2012）6 篇

117.洛杉磯八日禪記聞　118.《紐約中道五日禪專訪》 法啟：用不同角度看待生命過程　119.《紐約中道五日禪專訪》 法毓：用因緣法的智慧來抉擇　120.美東弘法專輯道路　121.生命的謙卑　122.解決困難是佛法的核心

《正法之光》第 28 期（2013）6 篇

123.赴一場生命成長之約　124.盡力而為但不期待成果　125.真誠的對待生命　126.都會學院學習感言真切感受到息苦的道路確實存在　127.佛陀的真實教法帶領我們脫離痛苦循環　128.正法重現於世利益蒼生

《正法之光》第 29 期（2013）3 篇

129.跟隨僧團的腳步—大馬記行發現與改變　130.聞法修行是長遠的事　131.正法照耀了我的內心

《正法之光》第 30 期（2013）3 篇

132.法工長心得　133.在現實與實際中發現　134.在中道禪林學佛一年的心得

《正法之光》第 31 期（2013）2 篇

135.一幅從沒畫完的畫　136.放下十三年的苦惱

《正法之光》第 32 期（2013）7 篇

137.Understanding the Karma：我對「業」的了解　138–139.生活中得利於因緣法（共 2 篇）　140–141.勇敢的面對問題（共 2 篇）　142.終歸正道—我的學佛之路　143.因緣法對我的受用

《正法之光》第 33 期（2013）3 篇

144.學法感言　145.法工的意義　146.與法同在感恩有您

《正法之光》第 34 期（2013）6 篇

147.你以為的不一定是你以為的　148.禪修心得　149.如獲至寶　150–151.護法法工心得（共 2 篇）　152.生命的謙卑—part 2

《正法之光》第 35 期（2013）7 篇

153.重生在佛陀光明中　154.禪修讓生活更精采內心更有力量　155.從生命困境中走出　156.九日禪之禪修心得　157.我有了人生的第一個目標一個高一少女的心靈覺醒　158.二十日短期出家禪修心得　159.學習「自覺」的功課

《正法之光》第 36 期（2013）5 篇

160.千金難買，百年難遇；身心舒暢，得未曾有　161.我將心開啟卻將雙手合十　162.禪修的心得和發現　163.現實即緣生─每天的生活就如此、莫貪緣生法　164.便宜的代價

《正法之光》第 38 期（2014）17 篇

165.完美是所有美好事物的敵人　166.重啟生命真義　167.不一定要先見法法能用就好　168.對世尊無限的感謝　169.燙金新人生　170.在正法的光明中「重生」—戒酒記　171.親近善知識　172.菩提中道正向菩提　173.關於改變家庭互動模式的一點體會　174.春節內覺禪林學習有感　175.淨住內覺禪林的點滴啟示　176.廣西、福建禪修有感　177.Dural 禪修反思篇　178.《大澈大悟》學法感言之一　179.無標題　180.感恩　181.我的學法體會

《正法之光》第 39 期（2014）15 篇

182.你，以什麼來學法？　183.修行在生活　184.認知革命　185.珍惜善緣學正法　186.正法光明遍照十方　187.馬來西亞當法工心得　188.學法後對生命有什麼改變？　189.因緣法與我　190.《正覺人生的落實與體現》聽法心得　191.參與聞法的體悟　192.美東之生活體驗　193.認識因緣樂活當下　194.我的學法體會　195.滅苦是要「不怕難」非「不怕苦」 學習「十二因緣法」的體會　196.從佛陀教導中受益

《正法之光》第 40 期（2014）7 篇

197.福建福興寺的原始佛教的禪修心得　198.在做中學，在學中做　199.懂得讓自己走正確的路　200.佛陀給我了改變自己的力量　201.發現自己的貪欲　202.上山〝隨佛〞記　203.在佛陀座下再見

《正法之光》第 41 期（2014）4 篇

204.回家後，將是真正修行的開始　205.腦內革命即將展開　206.活在緣生的當下　207.慚愧有餘，感恩不盡

《正法之光》第 42 期（2014）12 篇

208–209.雨安居卡提那慶典法友感言（共 2 篇）　210.感動與感恩　211.生命中的佛法　212.七日禪修心得　213.將佛法用在生活中　214.這是觀念？還是事實？　215.佛化家庭訪談　216.傾力在生活以正面的態度解決困難，積極地面對人生　217.釋迦族家庭　218.改變自己從現在開始　219.全新的認識自己

《正法之光》第 43 期（2015）5 篇

220.走向內在覺悟之路以期息止生命的苦　221.禪修初體驗　222.正法奇妙的緣分　223.開啟人生新篇章　224.珍惜、感恩、踐行

《正法之光》第 44 期（2015）9 篇

225.把握當前努力於現在的因緣　226.參禪所感　227.必要的不可免需要的不用求　228.暖暖的二月　229.謙卑努力珍惜　230.向中道僧團學習得大利益　231.面對現前實況開展光明的人生　232.勇健的面對自己　233.與其期待而心慌不如行動而心安

《正法之光》第 45 期（2015）5 篇

234–235.普度寺十日精進禪修營學員心得（共 2 篇）　236.法工培訓感言　237.認識中道僧團乃今生之大幸　238.「知道」與「實踐」原始佛法的差別與利益

《正法之光》第 46 期（2015）3 篇

239.尋覓一條讓生命清晰的道路　240.走在滅除煩惱的道路上　241.給自己一次發現自己的機會

《正法之光》第 47 期（2015）6 篇

242.世間的共同語言：遠離痛苦　243.禪修有感之一：改變固有之思維模式　244.中華盛太平，正法此處興　245.關心、瞭解、尊重和接納！　246.努力當前，做現在該做的事　247.傾力當前之際正是享受回報之時

《正法之光》第 48 期（2016）2 篇

248.學習用因緣法來過日子　249.把握：輕重、虛實、必要與需要

《正法之光》第 49 期（2016）2 篇

250.以因緣法的智慧，照亮生命之路　251.自我解縛、發現幸福

《正法之光》第 50 期（2016）3 篇

252.燈　253.願佛陀正法傳遍中華　254.大寮成長記

《正法之光》第 51 期（2016）1 篇

255.現在有的好好珍惜

《正法之光》第 52 期（2016）1 篇

256.為什麼我的禮物總被拒絕？

《正法之光》第 53 期（2017 年 1–12 月合刊，2021 年 2 月出刊）5 篇

257.出家一年記　258.跟隨僧團近學的體會跟觸動　259.苦—必緣於期待　260.從不實際的人生回到了現實的人間　261.記述真實的初心

貳、《原始佛教》（第 1–2 期）13 篇

《原始佛教》第 1 期（2021）5 篇

262.道一的學法經歷　263.直面內在的勇氣　264.學習如何活著　265.一路走來　266.耕耘好因緣

《原始佛教》第 2 期（2022）8 篇

267.千里之行，始於足下　268.啟程　269.正法的生活無憾　270.就是這樣！佛陀的教法就該是這樣！　271.生命因而豁然開朗　272.生命的方向　273.改變　274.我看到了！

參、原始佛教會網站「人間佛法—學法心得」8 篇

275–276.生命成長——夫妻間最極致的浪漫，解脫正道上相伴而行（共 2 篇）　277.傾力當前的人生　278–279.生命成長——跨越舊經驗，迎接新生命（共 2 篇）　280–281.這裡有平安！（共 2 篇）　282.踏實用功心安平穩自利利他

附錄 3-3 隨佛長老教學文本資料代碼與歸類示例表（代表列）

編號	篇名	資料代碼	向度次類目	文本摘錄（意義單元）
41	如何做好事、做好人？	S2-38-41	生命智慧向度 1-2-2 認識世事	在現實的世界中，完全不是善惡、好壞兩分而對立無關的局面。緣生的現實世間，善與惡不是分別無涉、兩相對立、黑白分隔。現實絕對不是「利中無弊，弊中無利」，也不是「善中無惡，惡中無善」，更不是「成中無敗，敗中無成」。現實的世間，根本無有分別無涉之法。 如果現在要做好人，要存好心、說好話、做好事，卻誤以為世間是善、惡分隔，妄解善是純善、惡即純惡，人生即陷入一種很大的矛盾，我們在人生會有很多的猶豫。為甚麼矛盾與猶豫？因為任何的人、事，從這角度與因緣來看是善，從其他角度與因緣來看則是惡。
206	我這裡有平安，沒有危險	S3-88-207	生命關懷向度 2-2-1 自我關懷	有沒有修行，不在於世俗的成就，而在於你怎麼接納自己，這才是重點。怎麼接納這個生命，如何看待這個生命，就會反應出你的群我表現模式。佛陀說：「在我這裏有平安、沒有危險。」其實就是在講這件事。佛弟子應該精勤努力在當前的因緣，度越內在的煩惱，而不是努力於競爭和比較；能如是，就是一個沒有危險且平安之人。

（續）

附錄 3-3 隨佛長老教學文本資料代碼與歸類示例表（代表列）（續）

編號	篇名	資料代碼	向度 次類目	文本摘錄（意義單元）
214	時時有良師	S3-98-215	生命實踐向度 3-1-1 內覺智慧	世界上沒有最高明的人，因為生命都是「在當前因緣中獨一無二的顯現」，既沒有重複性，也沒有替代性的呈現在當前的因緣。因此，生命之間不是比勝負、高低，當看不清生命的真實，不懂得欣賞與尊重生命，才會處處與他人比勝負。……有內涵的修行者，是將佛法內化於生活，展現為生命的呼吸，用欣賞與分享面對生命，以反省與精進處理世事。真正的「學法者」，總是能看到值得學習的人與事，警覺應當改進的地方，心懷珍惜、感恩與平安。如此的心懷欣賞、感恩、滿足與幸福，也有警醒與精勤，所以「日日有光明，時時皆成長」。

資料來源：研究者自行整理

註：本表列出代表性資料及其類目歸屬。「編號」為工作版編碼簿中的資料排列次序，不等同於文章篇序或篇數；「資料代碼」用來查回資料來源，其中的分析單元流水號保留原始編排。分析單元總數依實際納入筆數計算，不以最大流水號或引用次數計算。

附錄 3-4 學法者心得文本資料代碼與歸類示例表（代表列）

編號	年份	地區姓名	標題	資料代碼	向度 次類目	文本摘錄（意義單元）
308	2021	臺北法諶	耕耘好因緣	Y1-097-308	生命智慧向度 1-2-1 認識身心	我深深體會到，如大師父所教導因緣法的應用：與人相處，對他人的主觀評價不是重點，重點在因緣，要懂得如實觀察，時時提起正念，經營引發對方長處的因緣，避開誘發對方短處的因緣，在平安、少煩惱的相處中，令自他都得利。看清楚自己的不足與缺點，明瞭這些不足與缺點，乃是從小到大成長過程中所形成的一種慣性趨勢，唯有直面對決，時時以正念自省，在待人處事時，勇於及時避開可能誘發自己不足與缺點的因緣，樂於耕耘自他皆得利的因緣。
322	2021	臺灣正昭	跨越舊經驗，迎接新生命	W05-322	生命關懷向度 2-2-1 自我關懷	在一次又一次實際去做、去參與的過程中，我漸漸領會佛陀所教因緣法的智慧。明白了在生活中有許多事情不是個人可以獨自掌控，得靠眾人的合作方能完成。所以我們不需要太堅持自己的想法，只要是符合當下因緣的做法就是最妥善的，也因為抱持著不期待的心理，得失心也就不會那麼重了。並且在努力認識新經驗後，面對未知的恐懼也會降低，而建立自信感。

（續）

附錄 3-4 學法者心得文本資料代碼與歸類示例表（代表列）（續）

編號	年份	地區姓名	標題	資料代碼	向度次類目	文本摘錄（意義單元）
37	2011	美國法月	六觸入處與感官的世界	C7-047-37	生命實踐向度 3-1-1 內覺智慧	在六觸入處的感官世界建立起因緣法的認知後，再回到先前睜眼、閉眼觀看桌子的例子，我的看法已經有了一些改變：我之所以認為前後所見相同，是因為下意識以為自己在觀察桌子，而所認知的桌子只是一個概念中的印象，但現實卻是六觸入處如實的身心體驗。如果仔細一點觀察，就會發現六觸入處的運作裡，前一秒與後一秒的經驗是不一樣的。.....在當下六觸入處開放而無隔礙的現起中，對桌子的視覺經驗只是其中一個面向而已，並且這個面向會受到周邊相關條件的影響。

資料來源：研究者自行整理

註：本表列出代表性資料及其類目歸屬。「編號」為工作版編碼簿中的資料排列次序，不等同於文章篇序或篇數；「資料代碼」用來查回資料來源，其中的分析單元流水號保留原始編排。分析單元總數依實際納入筆數計算，不以最大流水號或引用次數計算。

附錄 3-5 研究札記與編碼決策歷程舉隅

階段	札記內容摘要（原始反思）	研究者的決策與調整
編碼初期	**（對應原札記 1、2）** 初期編碼容易陷入逐字逐句的瑣碎切割，導致見樹不見林。且不同時間閱讀同一文本，理解切入點會有所不同，編碼結果出現浮動。	**調整編碼策略：** 從「逐字編碼」調整為以「意義單元」為主。採取「循環檢核」策略，反覆回頭對照整體文章脈絡，若單句切斷會影響原意則予以合併，以確保詮釋的一致性。
類目建構期	**（對應原札記 3、7）** 起初試圖強行對應既有的「生命教育類目表」，感到被文字綁架，難以完全貼合隨佛長老的教學原意，分類顯得僵化且效率低。	**調整歸納邏輯：** 暫時跳脫既有框架，先依據文本段落的真實意義，透過開放編碼形成初步主題，待核心概念浮現後，再回過頭與生命教育類目進行對話與歸納。此舉使分析更具靈活性且符合文本原貌。
資料篩選期	**（對應原札記 9、15、21）** 部分文本涉及佛教歷史演變、純粹經典解說，或學員心得中對導師個人的讚嘆及過於冗長的敘事，與本研究聚焦的「生命教育」議題關聯較遠。	**設立排除準則：** 確立以「相應生命教育三向度」及「具分析價值的學習理解、態度反思與生活實踐表述」為納入標準。純粹教理探討、歷史考據或與研究問題關聯不足的情感抒發予以排除，使分析聚焦於生命教育意涵。
詮釋反思期	**（對應原札記 8）** 反思緣起中道對生命的觀點是中性的。不同於部分宗教帶有原罪或定命論色彩，緣起論強調「影響中的狀態」，這對學法者而言代表的是新的契機。教育本身即是給予「機會」。	**深化論述觀點：** 將分析重點收回教學文本所呈現的生命理解與行動可能，不以對其他宗教的概括比較作為研究結論的依據。第四章分析，以「有影響而無決定性」說明生命經驗受到「緣」的多重影響，並呈現現前仍具有調整與行動可能的生命教育觀點。
對象分析期	**（對應原札記 4、34）** 從教學文本與學法者心得中發現，相關內容具有務實面對社會與生活的特質，且心得作者多為成人，可作為探討成人佛教學習與終身學習的資料。	**拓展研究意涵：** 在結論中討論緣起中道教學對生命教育與成人終身學習所能提供的內容與實踐參照。

附錄 3-6 同儕檢核歷程紀錄表

壹、檢核對象背景資料

本研究邀請兩位具備實證科學博士學位，並同時於人文領域深造之出家比丘擔任同儕檢核者。藉由其跨領域之邏輯訓練與佛學專業，協助檢視本研究之嚴謹度。檢核者背景如下：

檢核者 A：〇〇比丘

既有學歷：美國紐約 某私立大學 藥學博士（Ph.D. in Pharmaceutical Sciences）

學術現況：馬來西亞 某國立大學 人文與社會科學學院 碩士生（主修社會學，進行佛教世俗化研究）

檢核優勢：具備醫藥科學之實證精神與嚴謹邏輯，結合當前在佛學義理上的系統性研究，協助檢視資料歸納之精確性。

檢核者 B：〇〇比丘

既有學歷：中國大陸 某國立大學 理學博士（Ph.D. in Science）

學術現況：馬來西亞 某國立大學 人文與社會科學學院 博士生（主修宗教學，進行佛教戒律演變研究）

檢核優勢：兼具自然科學之邏輯思辨訓練，以及哲學與佛學之深度詮釋能力，協助檢視本研究之論證架構與義理詮釋之合理性。

貳、檢核歷程與內容紀錄

時間與階段	檢核重點	檢核結果與調整
2025 年 11 月 **架構檢核**	檢查「生命智慧、生命關懷、生命實踐」三向度及各次類目的安排是否合理。	檢核者認為整體架構具邏輯性；討論「內覺智慧」等類目的歸屬後僅作細部調整。研究者另說明，三向度是生命教育內容的分析架構，不代表固定或必然依序發生的學習次序。
2025 年 12 月 **詮釋檢核**	檢查生活困境的分析是否有教學文本支持，避免只依研究者或學法者的主觀感受進行解讀。	回到教學文本核對後，檢核者認為目前的文本對照方式可行；研究者並加強學法者心得與教法原則之間的連結，調整部分論述。
2026 年 1 月 **命名確認**	檢查主要類目名稱是否清楚，並能對應原始文本的意義。	雙方確認主要類目名稱可保留，整體架構已趨穩定；後續再統一主題名稱與全文用語。

附錄 4-1 隨佛長老教學主題編碼內容彙編

本附錄內容為第四章第一節〈緣起中道教學之生命教育三向度與主題內涵〉分析主題之延伸資料，彙整原始資料中的代表性編碼段落，並依闡釋的主題意涵順序展示及說明，作為主要文本分析的佐證與補充。

壹、生命智慧向度：1-1 緣起中道教法闡釋

「1-1-1 教義闡釋」

一、緣起、八聖道與四聖諦是理解與回應生命問題的指導原則

1.世尊正覺為緣起，教導離貪八正道；完整修證次第是四聖諦三轉、十二行；解脫是正覺與離貪的體現；慈悲為離貪的人際往來。

> 佛陀正覺的內容稱為「因緣法、緣生法」；教導的息苦正道是「離貪的八正道」；完整的修證次第是「四聖諦三轉、十二行」；正覺、離貪的體現稱為「解脫」；離貪的人際往來即是「慈悲」的表現；已達解脫的聖者，此生盡時，五陰滅盡而不再有生，則稱為「涅槃」。佛陀教導的修證基礎，奠基在「因緣」的如實觀、如實見，根據「因緣」的如實觀，才能有「緣生」的正知見。（〈一事無為或開展人生〉S2-135-98；S2-135-99）

2.明見生命緣生，能遠離妄見，知苦如何生與滅。因正覺、離貪、行中道（八正道），能遠離憂苦。修證次第是四聖諦初轉正覺；二轉於六入處修道，離貪愛；三轉苦已斷，無明、貪愛已出、證解脫。

> 當如實明見生命是緣生，就能夠遠離生命是常、生命有樂無苦、生命是可以主宰、為我所有的妄見。如此，不合實際的妄求就能夠遠離。若能夠遠離妄求、迷惑，就能夠明白遠離妄求不得而產生的瞋恨及痛苦，才能達成諸苦的滅盡，徹底的止息無明、貪欲、瞋恚所造成的苦。如實知「苦如何生起」，即能明白「苦如何滅」。當明白「苦如何生」，必能明白「苦如何滅」，精進勤修於苦滅正道，必能對緣生法離貪、斷愛，正向解脫。因為正覺，得能明見遠離貪欲、瞋恚的滅苦正道， 此是中道，也是八正道。
>
> 因正覺而能離貪；因離貪而能遠離瞋怨。離貪、斷瞋、行持中道，而能遠離生命的憂苦。看到生命是緣生，緣生則無常、苦，了解「苦」是因無明及貪愛而起，斷無明、貪愛，則有苦的滅盡，對緣生法離貪、斷愛即是滅苦正道，這就是 佛陀宣說「苦、集、滅、道」的四聖諦。

佛陀先成就四聖諦初轉、四行的正覺後，已經明確的看到滅苦的正道。接著，了知五受陰是緣生法，緣生則非常、非我，若生起常、樂、我、淨的妄見及貪愛，令現前有苦，此苦應當斷；了解無明、妄見、貪愛是苦的緣由，此苦集應當斷；斷除無明、貪愛能達苦滅，此苦滅應當證；離貪愛、斷瞋恚是滅苦的中道，謂八正道，此苦滅正道應當修。如是，住於集法與滅法的正念，當於緣生法（五受陰）生起依遠離、依無欲、依滅、向於捨的八正道，即在現前六觸入處能夠精勤的實踐離貪愛、斷瞋恚的八正道。

在眼、耳、鼻、舌、身、意等六觸入處，如實知每一觸入處之五受陰如何現起的因緣法，在六觸入處住於因緣法的明，不離六觸處五陰是緣生法的正見，離迷惑、妄見，精進遠離貪愛，遠離種種貪愛、瞋恚的繫縛，即當前正向苦的滅盡，這就是四聖諦第二轉、四行的修證。
當已如實知苦已經斷除，無明與貪愛已經出離，斷盡無明、貪愛的解脫已經證得，斷除貪愛的八正道已修證完成，即是「四聖諦」第三轉、四行的修證。（〈佛陀的佛法與眾生的佛教〉S3-144-243）

3.世尊以緣起法、四聖諦為核心，重務實、實證。強調解決五陰的結縛及苦，與了解身心運作機轉，依事實建立斷苦之正道。

佛陀的教法是以「緣起法」及「四聖諦」為樞軸，以「務實、科學、人本」為準則，強調務實、實證、實際，著重解決問題、解決煩惱。四聖諦中包含「因緣法」，因緣法談論當前眾生五陰的繫縛及苦的生法與滅法，強調有情眾生身心如何運作，以及所產生的問題是如何生起，這些都是實際的問題……依因緣法所建立解決問題的正道，亦即斷繫縛以及苦滅的正道，也是依事實為根據導引出一個有效解決問題的方法。由此可知，佛法的重點在解決問題，四聖諦就是要務實、有效的解決問題，解決人類現實人生的問題及苦惱。（〈原始佛法對宗教信仰的看法與立場〉S4-194-369）

4.佛法內涵需符合現實、實用性。說法者能指出苦的緣由（集），及如何消除問題與辦法（滅與道），助人解決問題。

從法的內涵來看，有兩個要點需要注意：
第一要符合實際的現實。若是說得活靈活氣，卻背離實際的現實，無非就是說神道怪、玄虛難辨之事，彷彿觀看鬼怪電影，令人無從辨別真假。
第二對生活具有實用性。實用性其實相當重要，若是說法內容陳義過高，卻在生活上使不上力，其實也只能當作是安慰劑，對現實人生沒有實際的幫助。如何辨正實用跟實際是甚麼呢？非常簡單，看說法的內容是否能夠幫助解決生活上的問題、困難及煩惱。如果不能提供這樣的幫助，就不是我們需要的法教了。

一個說法者宣說的法教，一定要具備兩個條件：

一、確實指出問題、困難或痛苦的緣由──集法。這是指說法者能夠明確點出我們的問題、困難或痛苦的生起因緣。當說法者能夠將「當前苦的集法」指明出來，我們才可以在自己的問題、困難或痛苦因緣中，檢驗其說法，是否符合實際的事實？藉此了解自己所面臨的問題、困難或痛苦到底如何發生。

二、確實提出如何消除問題、困難或痛苦之緣由──滅法，並提出相應滅法之解決問題的辦法──道。如是因緣即如是緣生，如是因緣之滅盡即如是緣生法的滅盡，謂「有集法者悉皆有滅法」。既已指出集法，必能進一步指出滅法。解決問題、困難或痛苦之緣由的方法與道路，一定要和集法與滅法相應。（〈用集法及滅法勘驗說法者〉 S2-166-115）

二、先斷無明是行中道的漸進過程

1.隨佛長老考證經法修證次第，是先見緣起、得明、斷無明，後斷貪愛、解脫。

個人針對漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》的比較與部派佛教各派三藏、史獻的探究，提出古老經法原說在修證道次第的傳誦，應當是「先如實見因緣法而得明、斷無明，最後斷貪愛、解脫」，釐清了「十結」是出自分別說部《舍利弗阿毘曇》的學派論義，不是《相應阿含》與《相應部》的古老經法共傳。.....個人指出「無明最後斷」是不可信的部派論義，絕非出自佛說，是引證大量的三藏資料與史獻的考證後，確定的結論，絕非簡單的引據某幾篇部派傳誦的經文，即輕率的遽下評斷。（〈關於斷無明次第的諸多爭論〉S3-215-263）

2.斷樹根如先斷無明，然枝葉（貪瞋）非即斷，仍有餘勢，漸枯萎。此喻示斷無明後，貪瞋仍需時間滅盡。

為何無明已先斷，貪、瞋仍未斷？.....。佛陀引用的斷樹根的譬喻來說。樹幹、枝、葉、花等，都是緣於樹根吸收水份與養料，才能滋養、生長。如果已斷了樹根，樹幹、枝、葉、花等，如何能夠存有呢？在邏輯思考上，必定是會認為樹幹、枝、葉、花是依樹根存活，當樹根已斷時，樹幹、枝、葉、花等必定隨即皆死。然而在現實上，是樹根雖先已斷，但是樹幹、枝、葉、花等皆尚有存續的活動，只是逐漸枯萎凋落而永不續生。 （〈關於斷無明次第的諸多爭論〉S3-224-264）

3.斷無明、貪、瞋如斷樹根，五陰非即斷盡，仍有活動餘勢。如世尊與阿羅漢解脫後仍能說法，至此生盡。

五陰是緣於無明、貪欲、瞋恚而起，當已斷無明、貪欲、瞋恚的解脫者，是否當下即斷五陰？在邏輯思考上，必定是會以為無明、貪欲、瞋恚已斷，五陰應隨即斷盡。然而在現實上，是無明、貪欲、瞋恚雖已斷盡，但是五陰猶尚活動餘勢，只是逐漸的減損而滅盡不再續起。如已斷無明、貪欲、瞋恚，通達解脫的佛陀與諸阿羅漢，尚能在餘生說法利生，直至此生盡而不再有生，涅槃、寂滅。……（〈關於斷無明次第的諸多爭論〉S3-226-265）

4.斷除錯誤認知後，行為與情愛痛苦仍有餘勢，需時間消除。見法如暗夜行車先開車燈，依正見修八正道，可安全至終點。

人類世界許多的錯誤行為與情愛痛苦，無不緣自錯誤的認識，當這些錯誤的認識已經斷除後，錯誤的行為與情愛痛苦，也不是隨即斷除無餘，在實際的現實上，是還要經歷一小段時間的折磨。這段時間中，絕不是錯誤的見解還在，是錯誤行為與情愛痛苦還有餘勢，這是「不復生長、增廣」的餘勢尚存。……如實知因緣法、明！如同暗夜行車，必需先開車燈；正見八正道！如開亮車燈即可看清楚道路；修八正道！如看清道路後即能在道路上安全行進；解脫！如抵達目的地。在黑夜中開車，一定是先開車燈，接著看清前面的車道後，才能啟動車子前進，不走岔路的前往，最後到達目的地，這才是世間的實態。（〈關於斷無明次第的諸多爭論〉S3-227-266）

三、慈悲是緣起智見與離貪的實踐

1.世尊教導以緣起法正覺，明見五陰緣生。再依離貪斷愛得以斷苦的正見及正道，後才有解脫與慈悲。

在釋迦佛陀的教導中，是重在「因緣法」的正覺，藉由「因緣法」的明見，如實知五陰是因緣生，緣生故無常、非我、非我所，進一步的生起「對五陰應當離貪、斷愛，才能斷苦」的正見。最後，再依據離貪的正見導向息止五陰的貪愛正道，才能離貪而有慈悲，離貪而解脫。（〈空的探尋、效法古德〉S1-117-15）

2.慈悲真正內涵是務實助人，引導自助與認清問題，即是「問題所在、緣由、解決方法、滅苦正道」四要點，並鼓勵實踐。

佛教強調慈悲與關懷，慈悲是務實的提供幫助，除了關懷困難，安撫不安、苦悶、焦躁及憂傷心境之外，當人們心緒較為平靜以後，即幫助、引導人們認清問題。認清問題包含四項要點：看清問題所在、導致問題的緣由是甚麼與如何緣起、提出消除問題緣由的方法、步驟，還有開啟滅苦的正道。

除了幫助人們認清四項攸關問題的真實，更幫助、鼓勵人們務實的實踐，這即是慈悲的真正內涵。慈悲不只是幫助，更是自助的教育。（〈用集法及滅法勘驗說法者〉S2-169-118）

3.落實慈悲非絕對普遍，此反緣起，亦是情感投射與脫節現實的空想。生命是緣生，受因緣的必然與制約。

慈悲的落實與顯現，從來就不可能是絕對性與普遍性。在智見上來說，這是反緣起的見解；在情感上而言，這是欲渴的期待與不捨的投射；就現實的實際面來看，這是理想主義者脫節於事實的「空想」；依信仰的模式而言，這是對於絕對救贖的崇仰與期待，轉而內化為自我的期許與要求。.....生命是緣生法，不是絕對法，不可能離於因緣中的必然與限約，而得絕對性與普遍性的落實與顯現於世。（〈慈悲的因緣性與普遍性〉S3-47-187）

4.慈悲顯現與當事者生命品質相關。佛法是說出事實；慈悲是自利利他。

慈悲的顯現，是與當事者的生命品質息息相關，而慈悲的落實，更與世間的現實密不可分。佛法是說出事實，.....慈悲是「自利利他」的事。（〈慈悲的因緣性與普遍性〉S3-48-188）

5.「慈、悲、喜、捨」建立在緣起智見與離貪體現上。離貪即能慈悲，慈悲必基於離貪。

「慈、悲、喜、捨」的修證、顯現，既離不開以「因緣的事實」作基礎，也離不開「離貪的體現」，否則就不是佛陀說的慈悲。簡單的說，離貪與慈悲，原本就是一體兩面，離貪即能慈悲，而慈悲必基於離貪。（〈慈悲的因緣性與普遍性〉S3-49-189）

6.依緣起智見離貪，彰顯慈悲真義，兩者並行不悖。行慈悲是盡力而為，不論結果僅有過程，心無遺憾，與世俗博愛不同。

佛陀教導的是依因緣的智見，離於五受陰及種種無謂的貪渴，才能顯現真正無私的慈悲。慈悲只能盡一切現前可行的因緣，既無法主宰，也不可能遍及一切，更無法十全十美。若已盡一切現前可行的因緣，實行慈悲於世，不論任何的結果，都只是因緣中的過程，既不用喜，亦不用憂，沒有圓滿，也無有缺憾.....。這是住於正智，實現離貪與慈悲並行不悖，也是佛陀教導智慧與慈悲的真義。若離於因緣智見而說慈悲，只是世俗典範與俗世博愛，許多富有愛心者已如是想，不需要佛教提倡，一般世俗教育就可達成了。（〈慈悲的因緣性與普遍性〉S3-50-190）

「1-1-2 認識緣起」

一、緣起與業決定論的區辨

1.世尊核心思想是緣起，而非業。業是印度的新宗教思維，抽離神的人格，否定神的主宰。

> 許多人認為「業」是 釋迦牟尼佛的思想，實則上，釋迦牟尼佛教的思想是「因緣」，而不是「業」。.....。這是由印度土著所推動出來的新的宗教思維，不是雅利安人的。他們把神的人格整個抽離掉，否定了神的存在，否定了神的主宰性。（〈因緣與業〉S4-175-359）

2.奧義書認為生命平等，提出「業」的思想，取代神主宰善惡，即「過去行為決定未來」，但此具思想矛盾。

> 婆羅門教提倡種姓階級的思想；但新的奧義書思想，則認為生命都是平等的。.....它提出「業」的思想，認為世間種種的不同，不是由神決定，而是由「業」決定。「業」是什麼呢？指的就是我們過去所做的行為，我們曾經做過什麼，就會形成一個決定的力量，決定往後我們得到什麼。.....提出了「業」的思想，由自己的善惡行為來決定將來，而不是由神的意思來決定。.....但是「業」的思想有一個很大的問題，是什麼呢？「業」最大的問題就是「過去決定現在」這個宿命思想的矛盾。（〈因緣與業〉S4-177-360）

3.宿命論使人自怨自憐、逆來順受，仰賴祈求庇護。此非正統佛教，無助解決問題，反造成民困國敝。

> 在「宿命論」的不良影響下，面對困境的態度是自怨、自憐及逆來順受，解決困厄的辦法大多是「祈求聖靈庇護」，或是「行善、結好緣」，甚至是「誦經迴向給傷害自己的人」。這種錯誤信仰的不良影響，不僅無助人們解決問題，務實的開展光明人生，反而造成「民困國敝」的重大傷害。人們相信這些玄虛與善良的作法，既可以解除困境，也可化解對立的人際關係。但是，當這些作法都無效時，相信宿業的人在面對困境時，多會隨即轉為要求自己必需「隨緣受業」，並且「要忍辱」的面對傷害，要懂得「放下煩惱」，要認清「世間都是空幻、虛假」，更要懂得「不執著虛實、對錯」。這些學說思想與信仰，絕不是正統的佛教教義，實際是佛法以外的印度其他教派的學說、信仰，或是出自後世的學說理論，都是背離佛法的異道妄說。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-160-250）

4.「業」認為現在由過去決定，現在決定未來，看似善惡有報，實則僅還債討債，並說無始，此為自相矛盾。

「所有的現在都是由過去決定，而現在的作為則決定未來」，這就是「業」的思想。「業」的說法好像是在回應善惡的邏輯，但事實上是不講善惡，因為我們現在做的任何善事，只是還債，還債談不上善事；現在做的任何不當的行為，只是討債，討債也不是壞事。雖然，「業」好像是強調「善有善報，惡有惡報」，事實上是沒有什麼善惡可言。再者，所有現在發生的事都是已經被決定好了，如果這樣的話，這個世界怎麼開始呢？「業」的思想又說沒有開始，事實上，沒有開始只是逃避問題而已。因為它既然說現在由過去決定，又說沒有開始，這兩種說法既衝突又矛盾。（〈因緣與業〉S4-180-361）

5.世尊思想重點在解決現在問題，非提供信仰或詭辯。否定「業」的強制決定性，強調萬物僅是影響。

佛陀的思想不是提供一套信仰或者是哲學上的詭辯，佛陀思想的重點，在於解決我們現在的問題.....。「業」的思想是過去決定現在，我們所做的任何行為，就會決定將來發生什麼事，具有強制的決定性；但是佛陀的思想則否定這種決定性，佛陀強調：事事物物沒有決定性，只有影響。我們做任何事情，的的確確會產生作用，但這個作用僅止於一種影響而已。（〈因緣與業〉S4-181-362）

6.善行僅是影響，非決定未來。任何事情受過去影響（無決定性）、現在作為、環境等三因素影響，互相牽制。

當我們做了一件善行，形成一種影響以後，它並沒有決定我們以後在明天或者在將來，一定得到一個善的結果。為什麼呢？因為在現實的生活裡，任何的一件事物，它都受到多方面的影響。在佛教的說法裡，任何一件事情的發生，它受到三個因素的影響：第一、由過去影響現在，但是沒有決定；第二、現在發生的事情除了受過去影響以外，還受到我們現在的想法跟作為的影響；第三、受到現在個人以外環境的影響。這三個影響，形成一個互相影響的關係。這就好像三個人抬著一張桌子，是這三個人使力來影響這張桌子的平衡，誰也不能決定這張桌子的穩定性，但是每個人都影響這張桌子的平衡；特別的是，任何一個人會影響其他兩個人，但也受其他兩個人的影響。（〈因緣與業〉S4-181-363）

7.現在作為能改變過去在現在的表現，不能否定歷史，但可影響其表現。努力須內外兼顧，關心自己與環境。

我們現在的作為會改變過去在現在的表現，我們不能否定歷史，但是我們可以影響歷史在今天的表現，這是很重要的認識；再者，我們的努力也不能只靠自己，因為在現在，除了我們的努力，外在的環境也很重要。因此，我們希望人生更好，對環境也要關心，……。（〈因緣與業〉S4-183-364）

8.世尊講緣起即是「有影響而無決定」。人們雖喜求確定答案，然不確定性反帶來無限機會。

釋迦牟尼佛講的因緣，簡單的說，就是有影響而沒有決定性。他所提出來的思想，不像「業」的思想給人那種確定性；也不像「業」，保證做了什麼事情，就一定可以得到什麼。但人們要的是什麼呢？人們希望一個確定的答案。譬如說，我們做了什麼，如果不能保證一定得到什麼，那我們就會覺得「我們為什麼要做」？在行為跟得到的結果之間，人們要的是一種確定的關係。簡單來講，人們不喜歡不確定的耕耘，人們要的是「耕耘了以後，確定可以得到多少收穫」的一種關係。但是，不確定性反而給我們無限的機會。（〈因緣與業〉S4-183-365）

二、「緣起」是世尊教法核心

1.佛法以緣起、四聖諦為軸，重務實、人本。旨在解決五陰結縛及苦，了解身心運作與問題生起。

佛陀的教法是以「緣起法」及「四聖諦」為樞軸，以「務實、科學、人本」為準則，強調務實、實證、實際，著重解決問題、解決煩惱。四聖諦中包含「因緣法」，因緣法談論當前眾生五陰的繫縛及苦的生法與滅法，強調有情眾生身心如何運作，以及所產生的問題是如何生起，這些都是實際的問題……。（〈原始佛法對宗教信仰的看法與立場〉S4-194-369）

2.緣起是核心教法，修緣起觀以洞見「生」與身心煩惱的真相，明苦如何滅，得見滅苦正道。

在佛陀的教導中，十二因緣很重要，是核心的教法，必須依據「十二因緣法」，修「十二因緣觀」，才能洞見「生」的真相，身心煩惱的真相，明白「苦」要如何滅，而得明見滅苦的正道。（〈卷首：止息生苦，能滅諸苦〉S3-17-170）

3.緣起法說輪迴與惑愛苦的發生機轉。以緣起認識生命，是在影響中遷流之歷程，而貪愛恆常不變必有苦。

佛陀的佛法主要是因緣法及四聖諦三轉、十二行。因緣法說的是「生死輪迴如何起」、「惑、愛、苦的發生機轉」。從因緣來認識生命，不管是喜、樂、憂、苦或生命本身，都不是固定不變的存在，而是「緣生，是在影響中發生，也是在因緣的影響中改變的一個歷程」！

……在因緣中遷流不息，這是不能拒絕、不能掌握、不能主宰，也無法拒絕。若是貪愛可恆久不變、可掌握、可主宰、可擁有與被擁有，必定在緣生現實中挫折及失落，也會拒絕與厭離現實人生，這即稱為「貪愛則有苦」。既然現實是在影響 中發生，又因為因緣的影響而改變，所以可以了知緣生 法故無法永久（無「常」，斷常見）、無能自由作主（無 「我」，斷我見）、無法擁有及被擁有（無「我」所， 斷我所取）。（〈佛陀的佛法與眾生的佛教〉S3-143-242）

4.正念緣起即具備緣起正見，了解起心動念皆緣生，要斷煩惱即是要「遠離當前煩惱的因緣」。

佛陀講正念，正念什麼呢？正念緣起，從正念現前的緣起，而具備諸法緣生的正見，從而了解到貪嗔癡煩惱並不是總是在現在。有貪的因緣就有貪念，有嗔的因緣就有嗔念，有愚癡的因緣就有癡念，隨其因生，隨其因滅，隨因緣轉而轉。所以，佛法強調正念。正念緣起，我們就會了解到：所有的起心動念不過是緣生法，我們要斷的煩惱不在斷過去的煩惱，因為因緣已經改變；我們要斷的煩惱不是斷未來的煩惱，因為未來的煩惱還沒起；我們要斷當前的煩惱，但不是「斷當前的煩惱」，而是要「遠離當前煩惱的因緣」。（〈「心念」佛教微電影比賽隨佛長老獲邀頒獎致詞之內容〉S4-111-325）

5.勿用「無常、苦、無我」確認緣起正見，並當作世間真實；應如實觀緣起，才能捨斷常樂我淨的妄見，導向遠離貪愛與苦惱。

正見「緣生」，即能捨斷「世間是常、樂、我、淨」的妄見，但不能用「世間是無常、苦、非我」的見解，做為確認「緣生」的正見，更無法用「世間是無常、苦、非我」的見解，當作是世間的事實。所謂：「顯正能破邪，破邪不顯正」。因為世人大多有「世間是常、樂、我、淨」的妄見，並且引起追逐「世間是常、樂、我、淨」的貪愛與苦惱，所以 佛陀教導世人應當如實觀「因緣」、正見「緣生」，幫助世人捨斷「世間是常、樂、我、

淨」的妄見及貪愛渴求，導向遠離無謂的苦惱，即現實人生而解脫於苦。（〈一事無為或開展人生〉S2-136-100）

三、從緣起觀照世間實況

1.未見法者於緣生世界仍不離我、常、斷見；見法者見諸法皆緣生，並在緣起通貫中，明見人如何起迷惑、貪瞋、糾結相纏，及何當注意、遠離、珍惜。

「見因緣法者，善於一切法見諸佛法」.....。可從兩個層次來談：

第一個層次是因緣、緣生的層次。世間一切都是緣生，當前的世界沒有什麼不是因緣、緣生。未能見法（未見緣起法）的人，面對因緣、緣生的世界，怎麼看都還是不離我見、常見、斷見，無法直接即當前的現實世界，洞見因緣、緣生的真相，這稱為「當面不識」，事實即在當前，卻是無法發現。見法者面對當前一切，清澈明見當前都是因緣、緣生的呈現。所以，見法者面對當前一切，都能見到佛法，這個佛法即是指因緣、緣生。

第二個層次是離貪斷苦的層次。凡見法者面對現實的人、事、物、恩情道義、善惡是非，可以看到其中緣生（影響效應）的通貫。同時，可以明白在是是非非的因緣通貫中，人們是如何起迷惑、妄見與貪欲、瞋怨，又是如何的糾結相纏，而形成世間百態。當中，明見什麼值得注意、警策，什麼必要遠離，並且了解什麼是難得與可貴。在當前的生活經驗中，無非都有妥善可為之處。（〈時時有良師〉S3-92-208）

2.緣起觀點看人生是影響效應的表現，無法獨存、自我、掌握與擁有。若將影響當作存在，將難以適應。

因緣基本上是一種影響的表現和效應，你、我、他只是個概念，但通常我們的認識都是立足於「存在」的基礎上，如果把影響的表現和效應當作現實的「存在」，往往會成為人生中很難適應的瓶頸！（〈你有烹調幸福的配方嗎？〉S3-121-229）

3.緣起法是萬物之所以如此，是在因緣中如此，非本身或本來如此，應從發生因緣去理解。

佛法講因緣法，因緣法的意思是甚麼呢？用最簡單的話來講，就是：事事物物之所以如此，是在因緣中如此，不是它本身如此，或者本來如此。這是最淺顯的認識，也是最重要的認識，這就是緣生的意思。因此，我們在理解事事物物，一定要從事事物物發生的因緣去理解、去認識、去瞭解。這樣才能適時、適切的瞭解這件事情。（〈認識新經驗〉S2-185-130）

4.緣生世界的萬象皆在影響效應中，無有不變、獨存、自我、掌控、擁有。此觀點是現實事實，反之僅是抽象想法。

> 因緣、緣生的現實世界，森羅萬象都是在「影響效應」中，不論是發生與呈現，無不是「影響效應」的表現。因此，「影響效應」的現實，沒有不受影響而「保持不變」，也無有不為影響而「獨自存有、自我表現」，更不可能不影響而「掌控、擁有」。……「影響效應」的觀點，看來似乎是「抽象理念」，但實際是「現實的事實」。反而，保持不變、獨自存有、自我表現、掌控、擁有等觀點，才真是在現實當中無有的「抽象想法」，也是人們堅持且拼命追求的「抽象目的」。……人生都是在「影響效應」中，不論是發生與呈現，無有不為影響而「獨自存有、自我表現」者。（〈面對苦難，穩住現在〉S3-75-200）

四、緣起觀點下的差別性教導

1.世尊教導依對象而有次第、差別，因緣生法非平等不二，平等觀點是脫離現實的妄見。

> 佛陀是依據不同的對象，採行有次第、差別的教導，這是佛陀的教育作法。平等無差的作法，為何不是佛陀的做法？因為諸法是緣生法，緣生法絕不是平等不二。平等無差的觀點及作法，是出自脫離緣生事實的妄見，既不可信，也無法運用在現實生活。「平等、勝、劣」的見解，是出自無明、妄見，不是智慧。見大正藏《相應阿含》45 經：「愚癡無聞凡夫，無明觸故，起……我勝覺、我等覺、我卑覺……如是知、如是見覺，皆由六觸入故。多聞聖弟子，於此六觸入處，捨離無明而生明，不生……勝覺、等覺、卑覺……」。（〈看清平等與差別的智慧，何來糾結、貪婪、苦惱？〉S4-205-373）

2.緣生必受限於因緣，無法完美無缺、平等無別。真正可行的智慧是，根據當前因緣實況，採不同方法利益當前之人。

> 緣生，必受不同因緣的限約，無法既是此、又是彼的完美無缺。因此，可以根據當前不同因緣的實況，又可以依據不同因緣的採行不同的方法，務實的利益符合當前因緣的人，是實際可行的事，也是真正的智慧、慈悲、公義。若是追求：可以不分任何對象、不設任何門檻的給予，必需是「平等無別」的教導、幫助與機會。這是出自「個人至上」的理想、期待及貪婪，實際是自己做不到，現實也無有，卻又要求別人必須做給自己。脫節事實，遠離因緣智見的無知，「個人至上」的理想、期待及貪婪，是追求

「平等無差」的虛幻偏途。（〈看清平等與差別的智慧，何來糾結、貪婪、苦惱？〉S4-209-375）

3.世人「分別」目的是喜愛穩定擁有，不喜者永久去除，隨心所欲皆成，而非依緣起，務實有效解脫自、他的生命苦惱。

一般人的分別核心基準，不是「緣起」，而是「人、我、眾生」；一般人的分別目的，不是「務實有效的解脫自、他的生命困局及苦惱」，而是為了「擁有、掌控、穩固、永恆」，意思是「喜愛的可以穩定擁有，不喜歡的可以永久拒除，以及隨心所欲皆得成就」。
一般人的「不分別、無分別」，是出自「無知」與「厭煩心緒引起的不取捨、不作為的意願」，或者是奧義書、耆那教的異道信仰者，誤以為「分別即生煩惱，不分別則無煩惱」的禪定解脫觀點。（〈隨佛問答〉S4-235-386）

貳、生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生

「1-2-1 認識身心」

一、苦的闡釋、緣由與止息之道

1.苦非五陰或六根，而是於六觸入處不正觀緣起有無明、起妄見、貪愛而有苦。

什麼是「苦」？ 不是五陰是苦，不是眼、耳、鼻、舌、身、意六根是苦；而是我們在六觸入處不正觀因緣有無明，因無明起妄見、貪愛，因貪愛而衍生諸多愁悲憂惱苦，總說生「有」苦或五陰「有」苦。（〈「苦」是什麼？〉S3-56-193）

2.因緣遷流不息，無法掌握主宰。若貪愛恆常不變、可擁有，在緣生現實中必受挫失落、厭離人生，即貪愛則有苦。

在因緣中遷流不息，這是不能拒絕、不能掌握、不能主宰，也無法拒絕。若是貪愛可恆久不變、可掌握、可主宰、可擁有與被擁有，必定在緣生現實中挫折及失落，也會拒絕與厭離現實人生，這即稱為「貪愛則有苦」。（〈佛陀的佛法與眾生的佛教〉S3-143-242-3）

3.苦源於對人事的希冀，引發不確定感等相關心緒。因期待落空則有挫敗感，無法證明自己。期待實現則被喜樂控制，周而復始、患得患失的受心緒煎熬。

「苦」是心裡對某人或某事有所希冀時，所引發的不確定、焦急、疑慮、緊張、徬徨、害怕、幻想、期待……；若期待「不能實現」的幻想果然成真，這時候，內心在期待與期待失落的糾結中，生起了挫敗心理，而挫敗的心理代表著無法證明自己，代表著被認同、被接納、被肯定的盼望落空了，內心萬分不好受；若期待「真的實現」，我們會生起喜樂，這時的大腦對喜樂有著重複實現的需要，這個需要與達到喜樂經驗的記憶聯結，我們會期待重新複製那個經驗，難以自控的想重現這個喜樂經驗；這時我們就被綁住了，被喜樂控制了。總之，一有了期待，我們就免不了如是周而復始、七上八下、患得患失的煎熬著我們的心緒。（〈「苦」是什麼？〉S3-55-192）

4.苦必是現前的苦，息苦亦息止現前身心之苦，死後得度或安樂，無法滅除現前苦的逼迫，能現前息苦才是實際受用。

凡是「苦」，一定是「現前的苦」，而「現前的苦」即是「當前身心的苦」，「息苦」也一定是「息止現前身心的苦」！當知在苦惱當中，最大的需要與盼望，即是度苦、息苦，任何死後得度、死後得生天堂享樂，或是在下一生得到安樂、解脫，是無法實際有效的在此世、現前滅除苦的逼迫。種種美麗的宗教信仰，對解決現實的困苦來說，終究只是一種「安慰」而已！畢竟在此世、現前能夠息除苦惱，才是最實際、可及的受用。（〈僧團的意義與可貴〉S4-222-382）

5.苦源於現實不符需求且不願接受，而產生內心煎熬。解決之道在於接受現在沒得到的現實，否則將同時面臨現實與精神之苦。

我們一直希望「現實」能符合自己的需求，然而，當現實生活中想要的「沒有得到」，但是，心裡卻不願意接受「沒有得到」的現實。在這過程當中，不滿、煩躁、焦慮、失望、內在的煎熬、內心的期待，以及內心對自己是否能得到而引起的不安與不確定感就會產生，並在內心交雜著，這即是所謂的「苦」。 這時，若想要解決「苦」，最簡單與直接的辦法是：「接受現在沒得到的現實」！若「得到什麼」是解決現在困境與問題的必要，然而，現在卻是沒有「得到什麼」，如此，我們即會同時面臨兩種痛苦：一、現實的痛苦，二、精神的痛苦。（〈「苦」如何發生？〉S3-61-196）

6.接受現實可解除精神痛苦，但非接受後而對現實問題置之不理。因多數人急於解除精神痛苦，反致現實問題無法解決。

我們必須看清現在的因緣即是如此，並且要懂得「接受現實」！我們需要接受，而不是抗拒。如此，精神上的痛苦即能解除！

在解決現實上的痛苦時，我們不能因為精神上接受「現在沒有」，事情即置之不理，這樣的做法即是所謂的「擺爛」！現實的問題需要解決，有很多人由於急著現在解決精神上的痛苦，導致現實上的痛苦也解決不了。（〈「苦」如何發生？〉S3-61-197）

7.因緣轉變即時時有機會。善觀現前因緣，掌握轉變契機，努力解決問題，才能內息憂苦，務實面對。

因緣在轉變即是時時有變；時時有變即是時時有機會。所以，我們隨時善觀現前的因緣，掌握因緣轉變的契機，繼續努力將現在的問題解決，這即是解決現實上的困難與痛苦。如此，既能內息憂苦，又能在現實生活當中務實的面對問題與解決問題。否則，將變成純精神主義者，只管心裏不痛苦，卻忽視現實問題。（〈「苦」如何發生？〉S3-62-198）

二、人際互動中的負面心理

1.缺乏自信者易在意輸贏，導致記仇、不平安，並可能嫉妒賢能之人，親近投其所好者，反映其內在匱乏。

愈缺乏自信的人，愈放不下輸、贏的心理，也愈容易記仇；愈在意輸贏的人，即愈缺乏自信、愈不平安。不喜歡見到比自己更有品德、有成就的人，嫉妒、不滿及說人是非，接近投其所好的人。（〈希求聖賢，又嫉聖賢〉S2-68-59）

2.嫉妒源於欲望與驕慢交織的自我期許落空，難以承認與克制。不健康的自卑，會轉化為爭輸贏的心理，合理化負面情緒與行為，實為追求被肯定的感覺。

「嫉妒」是普遍存在的事實，卻也是說不出口的內在心理問題。因為人們嫉妒的對象，往往是熟悉與親近的人，或是人格、善績、智慧與貢獻更勝於自己的人。最大的問題是人們即使自知懷著「嫉妒」的心緒，也難以克制與息止「嫉妒」的發生。多數的人會因為無法解除「嫉妒」的煎熬，難以坦然承認在嫉妒心理的背後，實際是欲望與驕慢交織而成的「自我期許」，而拒絕承認自己確實妒忌著別人。不僅如此，甚至會更進一步，將嫉妒引發的對立、忿怨、攻訐、破壞的心緒及行為，予以合理化或神聖化。然而，這些表現在冷靜的旁人看來，就是在「嫉妒」的情欲衝突中，陷於「狂迷」的處境。不健康的自卑心理，轉為卑慢、自大與誑妄的人格，再成為「嫉怨賢德」的爭輸贏心理。人生是為了甚麼？多數人只是為了「肯定的感覺」而已！（〈希求聖賢，又嫉聖賢〉S2-69-60；S2-70-61）

3.缺乏自信與過度在意輸贏，心不平安，形成惡性循環；健全心理與信心有助身心穩定、促進和諧，建立正向循環。

為甚麼許多人丟不掉過去的那些不愉快？因為自卑、不甘願。
愈缺乏自信的人，愈不願放下輸、贏，也愈容易小題大作、愈記仇；愈在意輸贏的人，愈缺乏自信、愈不平安，也愈焦慮、暴躁，更容易冒險取利的成為犯罪份子。如此不斷的循環，轉變成自卑、爭勝、焦躁、違犯道德與法律規範、自欺欺人的循環束縛。
反之，具備健全心理及信心，愈能夠放下輸、贏，也愈能大事化小、不記前嫌；不爭競輸贏的人，即愈平心、開朗、穩定，愈願意信賴他人，不做損人利己、違犯道德規範的事，也會是穩定、團結社群的人。如此正向的循環，轉變成自信、和諧、光明開朗、守法守德、自護護他的正向循環。（〈面向黑暗或迎向光明〉S2-81-65；S2-82-66）

4.無羞恥、慚愧心者難自省，易合理自身錯誤、抗拒規勸，此人格因貪婪、自卑，導致善嫉或好爭輸贏，難誠實面對自己。

如果沒有羞恥感、慚愧心，即不會督促自己改正放逸、墮落的習性。如是，不會尊重別人善意的勸勉，只會合理化自己；不覺得自身的行為有任何不當，對善意的勸勉或指正，不會恭順、敬重，而且會用煩躁、不耐煩、粗魯的方式來對應，理由是感到被瞧不起、被排斥，覺得自尊心受傷。
因此，不喜歡見到有品德的人，因為覺得有壓力；也不喜歡受端良賢正人士的勸勉，因為覺得矮人一截；喜歡接近順從、跟隨及投其所好的人，喜歡照顧不如自己的人；反抗比自己端正、優秀的人士；善嫉，無法坦然面對自己，難以教化。這種人的心理人格是貪欲重、自信不足，造成不健康的自傲、自大，無法克制急切想證明自己的焦慮，好爭輸贏、自欺欺他，善用各種不實的方法來追逐個人的名利，也無法誠實的面對自己，將逐漸的走向黑暗的世界。（〈面向黑暗或迎向光明〉S2-84-67）

三、「我」的謬誤與妄執

1.「我是誰」取決於現在行為，形成自我與他人對自身的評價與認識。活在當下，行在當下，即是真實。

我們覺得自己是什麼樣的人，或者別人評價我們是什麼樣的人，都是藉由我們現在怎麼做、怎麼過，來形成一種評價跟認識。如果我們大部分時間是這麼做、是這麼過，那我們就會覺得自己是什麼樣的人，別人也會評價你是什麼樣的人，對吧？實則，不是人家或自己覺得你是什麼樣的人，真

正的事實是：現在怎麼做、怎麼過。（〈我是誰？我活著的意義與價值何在？〉S3-71-199）

2.勿用今天彌補過去，此是感情不健全。應改變想法，做好今天、迎接明天。從零開始總能加分，彌補則總在負債。

每一個人過去都有不足，成年以後，如果不斷的用今天去彌補過去的不足，事實上，那是一種感情上的不獨立或者不健康，才需要不停的彌補感情上的空洞。我們要了解，當一個人抱著彌補自己的心態，就表示他一直認定自己不健全，反之，當一個人改變想法，不再覺得自己需要彌補什麼，從那一刻起，那個人就健全了。
你的今天，不是忙著彌補過去，而是做好今天，準備迎接明天，這樣你肯定不會覺得缺少甚麼。從沒有缺少甚麼的今天開始，絕對好過我今天總是欠五百萬，是吧？每個人的每個今天，都覺得自己從零開始，稍微做一點就能加分；反之，今天是用來彌補過去，你的今天總是在負債。（〈走出原生家庭的負面影響〉S4-57-297）

3.勿將自己定型為「能或不能」，此是常見與我見。定型思考會導致行為退縮或過度積極。

如果我們抱定一個想法：認為自己的能力不足，現在還沒見法.....，這些是我們舊有的想法。當有了這個想法以後，心態上會將目前的現況予以「定型」，即心理上固定在：「我沒有見法，我沒有力量」。因此，當碰到有人需要佛法上的幫助時，我們會受這種將自我定型為「沒見法，沒力量」想法的影響，呈現一種退縮的態度。反之，則會表現出過度的積極。
若在心態上將自己的現況「定型」，認定自己是「能」或者「不能」，這也是「常見與我見」。（〈生活中的解脫，因緣中的慈悲〉S2-197-137）

4.人們痛苦來自比較與求肯定的焦慮，核心是如何看待與接受自己。佛法修行即是處理自我認同問題，解決根本煩惱。

人常因為兩種焦慮而造成痛苦。第一種是活在和別人比較的焦慮裏；另一種焦慮是活在有否被人肯定的焦慮裏。
這兩種焦慮所圍繞的核心皆是：我怎麼看待自己？我在感情上怎麼面對自己。其實這就是佛法修行上的功課。你接受你自己嗎？若接受，那你是怎麼接受的？你是用什麼方式來接受的？你是以什麼做基礎來接受所謂的自己呢？學習佛法全都圍繞著這個核心在轉。所謂解脫，就是在處理這個問題。這是人的根本問題，多數的人都是為這件事情在煩惱。（〈我這裡有平安，沒有危險〉S3-85-205）

5.品德優良者亦可能固執，因自覺問心無愧。然僅憑善意動機，卻忽略處事知見與過程及人際關係品質，難以自我檢討與被勸誡。

為甚麼品德優良、行為良善的人，會是個性固執呢？原因很簡單，因為本身重視道德素質的人格表現，又自覺「問心無愧」，所以不認為自己需要檢討、改進，反而容易「固執己見」。所以當人自覺「問心無愧」時，越不容易改變現有的想法、作法與個性……。

……提出的五點「問心無愧」的所在。一、過去歷史的影響，包括既有的人際關係之品質、任事的成就與貢獻；二、現前身、口、意作為，即是待人處事的心態與動機、對世事的認識與見解、處理人事的作法與過程；三、現前人事物環境，包括當前人際關係的品質與發展、任事的成就與貢獻。……許多人自覺「待人處事的心態與動機」是問心無愧，往往忽略自己在「世事的知見、處理人事的做法與過程、人際關係的品質與發展、任事的成就與貢獻」，有著諸多的缺失或錯誤，難以接受別人的勸誡、要求或抗議。當面對勸誡、要求或抗議時，往往提出 「我是出自善意」的解釋，作為合理自我缺失的理由，而缺乏慚愧、不能自我檢討，造成固執難改的個性。需知：善心！絕不能作為「問心無愧」的依據。（〈問心無愧的固執個性〉S2-109-84；S2-113-87）

四、完美期待與擔憂未來

1.勿因求完美、憂未來而不為。應盡力做當下對的事，錯則改之，避免陷入憂悔或一事無為。

擔憂不能萬全，乾脆捨棄不為。懷抱這種想法的人，是完美主義的傻瓜。為甚麼？過度期待環境，過度期許自己，使自己為了完美而錯失了現實的美。在這心態下，好像沒有一百分就棄捨不要了。……為何要擔心這些「未知的未來」事呢？最重要的事，應當是在現在做好認定對的事，並且盡力的、 心甘情願的做。若是後來發現做錯了，當下改過即是，不用怪罪過往，因為當時的能力及智慧無法得知有錯；更不能為了擔心將來明白現在做錯，而現在甚麼都不敢做。否則，我們會在現在陷入身心的困境，也就是憂悔不盡，或是一事無為。（〈如何面對理想與實際？〉S2-61-55）

2.確認路途正確即認真前進，勿過度臆想未來，以免徒增現前煩惱，因猜測未知只會現前生煩惱，無法獲得確定答案。

當前確認這條路是正確無誤，隨即認真的前進。千萬不要過度的臆想：萬一以後如何又如何。否則，只是現前生起無盡的煩惱，因為猜測「未知的

未來」是永遠無法獲得確定的答案。（〈如何面對理想與實際？〉S2-63-56）

3.無法明見緣起，易厭離現實或產生完美期待（恆常、自主、可控），終將導致失望、挫折與苦惱。

活在現實世界，當人們無法明見身心、世界的發生，純是因緣表現的事實，即無法承受現實無固定不變……，一者是厭離現實的世界，二者是發展出「完美的期待及欲求」。
什麼樣的完美期待？可以恆常不變，具有自主性、主宰性，以及可擁有、被擁有。特別是一切都光明、良善、無老、無病、無死、無災、無對錯、無憂、無苦、無有一切令人不喜的事。
當人們懷抱這種「完美的期待及欲求」，面對因緣表現的世界，必定要面臨失望、挫折及苦惱，遂產生厭離現實的極端心理。（〈追求完美！難知足、幸福〉S3-80-204）

4.不期待現實則無失落、厭倦與苦惱。於緣起智見盡力當前，平懷看待順逆境，提起正念、正見、行正道，即是放下偏執。

若「不期待」現實世界是如何，必不會覺得世界是不如「期待」。反之，若因為覺得不如「期待」，必會因失落而感到疲憊、厭倦；因為不如「期待」，所以我們捨棄、遠離。在此情形下，不管如何的厭棄、遠離、棄捨，實際是未曾離開「期待」，也不會真正遠離「失落及苦惱」半步。
若「不期待」現實世界是如何，自能在人間的順境、逆境，既能盡力當前，也能平懷看待的不厭倦、不放逸！因為不期待，所以不會為了「合乎期待」而生喜樂，也不會為了「不合乎期待」，而心生憂懼。
如何在生活取捨？不隨期待、欲求而取捨！只隨智見當前緣起，盡力做現在能做的事。如何放下？已沒這個問題。因為隨正念、隨正見，盡在當前的行正道，已經「提起正道」而「放下偏執」了！如此，即無有如何放下的問題。（〈平懷看待 不需期待〉S4-65-302；S4-66-303）

5.努力盡力生活，無需焦慮比較或求肯定。重點在反省是否盡己責，而非活在被肯定的焦慮中。

只要努力、盡力在生活的過程裏，內心何必焦慮呢？不必焦慮自己有沒有比別人更好；重要的是，我們有沒有盡自己該盡的責任。這就叫做反省自己、盡力自己，而不是活在「有沒有被別人肯定、接納的焦慮」裏。（〈我這裡有平安，沒有危險〉S3-88-206）

「1-2-2 認識世事」

一、世事緣起與影響

1.現前際遇受過去、現前作為、現前環境三因緣交錯影響，非祈求能改。

從因緣、緣生看現前的際遇，簡約可說是受三方面因緣的交錯影響，即是：一、過去歷史的影響；二、現前身、口、意作為的影響；三、現前人事物環境的影響。如果這三方面因緣無法有良善的影響，即使虔誠祈求聖靈、誦經、禮懺，還是無法改善現前的際遇。（〈問心無愧的固執個性〉S2-112-86）

2.緣生法獨一無二無重複，因緣流轉，世事無法全然比較。

佛法講因緣緣生，緣生法都是獨一無二，沒有重複性。因緣不斷流轉，世間沒有相同的兩件事物，即使勉強比較，也不能全然代表。（〈虛榮的虛妄〉S4-51-291）

3.緣生是多面向的緣起，好壞利弊相關涉、不可切割，皆是緣生現實。

現實的世間是緣生法，而緣生是多面向的緣起，是關涉不可分割的多面緣起。從這面來看，緣生的是壞處，從其他面來看，緣生的是利益，都是當前的緣生現實。（〈如何做好事、做好人？〉S2-39-42）

4.世界是緣起多面、多面現起的世界，非純善惡、非黑白二分。任何善惡好壞，僅在某因緣如是，非絕對性存有與評斷。

現實的世界是「緣起多面、多面現起的世界」，世界本來即不是純善、純惡的世界，不是黑白二分的世界。無論存甚麼想法、說甚麼話、做甚麼事，都有人認同、讚賞，也都有人反對、詆毀。因為任何的善惡、好壞，都是在某種因緣中才是如此，而不是絕對性的存有或評斷。（〈如何做好事、做好人？〉S2-40-43）

5.事物好壞是依特定因緣下才如此，非固有答案，僅是因緣的表現。

事事物物的好與壞，無不是在其特定的因緣中才是如此。如刀子，既可以是方便生活的工具，也可以是殺人的兇器，不論是生活工具或殺人兇器，都是因緣如此，而不是刀子如此。刀子是甚麼？這是固有的、我見性的問題，在緣生的現實世界，是不會有固有的答案。因此，刀子是一種印象標記，生活工具或殺人兇器都是因緣的表現，是因緣如此，而不是「刀子」是甚麼。（〈發現世界〉S2-122-93）

6.生命中凡事必同時有了解/不解、認同/反對者，皆是緣生多面呈現的必然。

人生的任何階段，做任何事、說任何話、想任何內容，都同時有了解者及不了解者、認同與反對者、支持與破壞者、愛護與怨懟者，出現在生命的影響圈中，這是緣生、影響多面呈現的必然、當然。（〈止息生苦，能滅諸苦〉S3-11-167）

二、絕對、主觀的認知謬誤

1.生活經驗無法作評定人生、世界絕對標準。評定的事實根據僅於當前因緣，卻非現前唯一事實。

生活經驗的可貴是在自知，自知於如何處世待人，卻無法作為評定人生、世界的絕對標準。評定！可以有事實的根據，但是現前的事實只在當前的因緣中，根據的事實必是現前的真實，卻不是現前的「唯一事實」。不主觀評定的原因，不是出自道德，而是智慧；予以評定的理由，不是智慧，而是因為現前的事實。（〈閃爍在當前的亮光〉S3-128-236）

2.主觀評定及絕對認定，僅生活經驗的記憶觀點，卻多肇致人生痛苦。過往經驗實不能描述現在，須重新認識與現前面對。

人生太多糾結的仇怨與痛苦，多少是肇因於主觀的評定及絕對的認定，進而導致不當的發展。譬如：「某人即是如何！」這往往出自個人主觀的見解而已！許多的認知與評定，只是生活經驗的記憶觀點，但是過往經驗的認識，實際是不能描述現在。現在！是必須重新的確實認識後，才能時時有新，才能於現前如實面對。然而，面對的依然只能是現前而已！（〈閃爍在當前的亮光〉S3-128-237）

3.無絕對好心、好話、好事、好人，這僅在當前因緣中。抱持「絕對」觀點為「我見」；抱持純善惡、好壞、對錯的需求、焦慮或厭惡稱「我愛」。

存好心、說好話、做好事，只能是在人們當前的因緣而已！在現實的事實中，無論如何想、如何說、如何做，都不會是任何時候、任何人都認同、接納、讚許的好事，因為沒有「絕對」的好心、好話、好事，更不會有「絕對的好人」。

換句話說，沒有人能夠做到「絕對的好人」。因為沒有「絕對」的好心，沒有「絕對」的好話，也沒有「絕對」的好事，所以無論怎麼做都沒有辦法做到「絕對的好人」。

然而，世上絕大多數的人是不具有「因緣、緣生」的如實知見，造成對於好壞、對錯、善惡的看法是抱持「絕對」的觀點，也有「純好、純對、純

善」的需求，以及「純壞、純錯、純惡」的焦慮、厭惡。這種「絕對」的好壞、對錯、善惡的觀點，在佛法中稱為「我見」，而「純好、純對、純善」的需求，以及「純壞、純錯、純惡」的焦慮、厭惡，在佛法中則稱為「我愛」。（〈如何做好事、做好人？〉S2-40-44；S2-41-45）

4.因不認同而假意支持，實以美化之詞行阻礙、抗拒、反對及破壞的目的，是君子應遠離的虛偽。

有些人看到許多正確與有益於世人的事情，可是自己卻為了某種個人因素，而無法接受或認同，但又無法在作事及做人的原則上，提出任何反對的理由。
這時就會假意的支持或讚賞，但是將拒絕、反對的做法，包裝、隱藏到其他的層面上，再用種種冠冕堂皇的理由繼續拒絕、反對到底。這種在表面上做「光明正大」的朋友、善人，實際卻是為了私人的因素，而作一個堅絕抗拒、反對的對手，這正是「君子」應當遠離的「疾」、「病」。這是用種種「讓人、事能夠更好」的理由，提出種種不合常理、矛盾、嚴苛的方式，或根本無法實現的要求，達到抗拒、反對、阻礙及破壞的目的。用「支持」、「關懷」、「督促」的好理由、好形象，不管對錯、好壞，先苛責再說，將自己包裝成「愛之深、責之切」的善意支持者。這正是孔子說的「舍曰欲之而必為之辭」。（〈舍曰欲之必為之辭〉S2-74-62）

三、緣起生活與安住之道

1.勿等待奇蹟，不僥倖、不抱怨想要的「沒有」，善用當前的「有」，認真做能做的事，內心必有光明。

懂得改變理想與期待，盡力在當前，認真在眼前，做現在做的到的事，不一定做理想的事。學佛人應當認真思考：「現在」可以做什麼？而不是「想」要做什麼。善用現在的因緣，過著「正覺的人生」。等待奇蹟是不可取的生活態度，因為等待奇蹟的心態，肯定會讓我們失去更多。只有不依賴、不抱著僥倖的態度，才會認真、務實、實際的努力耕耘。因此，不要抱怨「想要的沒有」，要善用「當前的有」。善用「有」，莫論「無」！「有！是實情；無！是心情。」若是認真於現前的因緣，內心必有光明。（〈善用「當前的有」〉S4-312-395；S4-312-396）

2.應接納、發現現在的美好，放下完美，能面對、包容與欣賞現實人生。

人先要懂得面對現在，並且接納與發現現在的美好，這就不需要期待、追求最好。我們要的是甚麼呢？可能只是能夠在現前幫助我們的人與事而

已！只要能夠妥善、適當的幫助就好，即使不是最好，我們也非常的受用與感謝。人的心理不必只能接納最好的世界，而容納不下現實的世界。我們能夠放下「完美」，才能放的下有不好的「好」。如此，我們會變得能夠面對、包容，能夠接納、欣賞這個現實世界形形色色的人、事、物，種種憂、喜、苦、樂的人生，不必是最好，但一定是好。千萬不要為了追求完美，而失去了現實的美好！（〈發現世界〉S2-123-94）

3.緣起是多面呈現，只想做好人將脫節現實、畏首畏尾、一事無為；真正做好事必須願意犧牲、面對、付代價、擔責任。

因緣是多面的呈現，如果拒絕多面的呈現，只想有唯一的面向，必然會變成脫節現實、不存在現實的理想，而在現實不可能發生的理想即是超現實、形而上的說法與盼望。

如果人們只想做好人，想做讓大家都覺得好的好人，不想做出會讓人不喜、不樂、不便、不得益的事，這在現實上會成為甚麼事都無法做的人……。

我們要做好事，即必須付出代價。付出甚麼代價？做任何好事都會受人反對、批判，也一定要受許多人的唾棄。因為必有觀點不同、需要不同、利益不同的人，有著與做好事的當事人絕然不同的處境、看法與心態。做好事的人，既是受讚美的人，也一定是被唾棄的人。反之，做不當的壞事，一定會受到貶謫、排斥，同樣的也會有人支持……。

我們憑良知講真話、說好話，可是講任何的好話，都會有人不以為然，或有人覺得有問題。如果我們只想說好話，卻不願意面對、不能接受許多人的批判，又看不清楚這是無法避免，結果是──做甚麼事都畏首畏尾，甚麼話都說不出口……。

世間無有純善與純惡，凡事都得付出代價，實際行動的人都要能承擔、要願意面對。真正做事的人要扛起責任，真正做事的人一定要有付出與犧牲；凡不肯付出與犧牲的人，必是不能承擔責任的人，也不是真正做事的人。人生在世不能只想做好人，應當認真做好事，並且願意付出代價。一個不願面對自己的手必須弄髒的人，必是不能做任何事的人。（〈如何做好事、做好人？〉S2-42-46；S2-43-47；S2-44-48；S2-46-49）

4.應區分事實與個人情感需求、喜惡，不因不喜歡而否定事實，因世界非為自身打造，沒人須為自己而活。

事實歸事實、個人的情感歸情感的需要。這兩件事情自己要分的清楚，可以並行不悖，不必對立或駁雜不清。人常常有個人感情的需求，可能個人感情上比較偏向這個，或偏向那個；比較可以接受這個，不能夠接受那個；比較喜歡這個，不喜歡那個。感情不能勉強，因為每個人都有各自的成長

背景，感情上的特質，或者感情上特別的趨向，有時候沒辦法勉強，這是屬於個人的事情。
可是事實是甚麼呢？事實就是事實。太陽打從東邊上來西邊下，這是實際的現實與事實。我們不喜歡，可以嗎？可以！我們可以不喜歡。但是不能說太陽從東邊上來、西邊下去是不對的事。有某一個人，我和他不投緣，不欣賞他，可以嗎？可以！我們有權利不欣賞，可以不喜歡，但是不能因為不喜歡，我們就認為那個人如何不好！這個世界不是為我們量身打造，沒有任何一個人必須為我們而活！（〈發現世界〉S2-124-95）

5.肯定「凡事必有其因緣」是為解決問題；了解、面對導致當前問題的因緣，才能務實應對與解決，帶給自他平安。

何謂「事實」？指的是「凡事必有其因緣」，肯定這樣的因緣事實，是因為佛法要教我們「如何解決問題」。佛法教導我們面對問題時，必須了解導致當前問題的因緣，從而才能找到解決問題的辦法。這樣認識佛法，你就能務實面對問題，並且準備解決問題。有解決問題能力的人，才能帶給自己和別人平安。（〈正確認識佛法，人生才能受益〉S4-161-352）

「1-2-3 生活態度」

一、如實知見，安住當前

1.用心欣賞能見他人可貴與世界之美；心懷完美期待與自我需求，必見不足而破落的世界。

只要用心，必能看到別人生命中可貴的一面。只要心懷欣賞，必能看到眼前不完美卻美麗的世界。反之，心懷完美的期待，必定是看到不足而破落的世界。用自己的需求看世界，多數是看到不足，因為世界絕不是為我們量身打造，這就是「活在現實，卻處在心情」。（〈時時有良師〉S3-96-212）

2.學緣起法者須了知一切經驗皆未知，能時時準備面對新經驗，才能如實知見。

每天的經驗都是未知的，現在面對的經驗也都是未知。我們準備好面對新經驗了嗎？其實，學因緣法的人，必須要有這種認識。所以，時時都能夠面對新的經驗，時時都能如實知見。（〈認識新經驗〉S2-187-132）

3.人生重點在何為現前可行，重視過程經驗而非擁有結果。接受現實並放下不合事實期待，斷除無法擁有的失落。

「擁有」不會發生，「結果」不是重點，人生不需為「擁有」與「結果」而費心，過程與在過程中的經驗，才是應當努力的重點。這樣的務實態度，讓我們變得認真於現實人生，盡力在當前生活。
請記住！「經驗」才是生命的真相，「擁有」只是自己的幻想。雖然我們必須面對、接受「人生短促，生不帶來，死不帶去」的事實，但我們應當接受而不是拒絕與失落，唯有接受事實才會「放下不合事實的期待」、「斷除無法擁有的失落心緒」，勇健與踏實的活在現實的人生。
學習佛陀的原說教法，生活的重點不在「沒有甚麼」，重視的是「現前可以做甚麼」。雖然人生命無法隨心所欲，但是可以盡心盡力的努力現在、欣賞現前。（〈生活與智慧的道路〉S2-139-103；S2-139-104）

4.無法明見世間是緣起事實，會厭離現實或發展出完美期待（自主、主宰、擁有、被擁有）及欲求（無有不喜之事）

活在現實世界，當人們無法明見身心、世界的發生，純是因緣表現的事實，即無法承受現實無固定不變……，一者是厭離現實的世界，二者是發展出「完美的期待及欲求」。什麼樣的完美期待？可以恆常不變，具有自主性、主宰性，以及可擁有、被擁有。特別是一切都光明、良善、無老、無病、無死、無災、無對錯、無憂、無苦、無有一切令人不喜的事。（〈追求完美！難知足、幸福〉S3-80-204）

5.務實的學法者面對人生態度，會接納、欣賞、感謝不完美的必然，內心光明、珍惜生命過程。

務實的人沒有完美主義，他知道世間本來就不完美，可是不完美沒有關係，他的內心依然能夠接納，欣賞、感謝「不完美的當然」，反而內心充滿光明。所以，重點是我們要珍惜現在，努力在現在，即使不能天長地久也沒關係，懂得珍惜人生的過程。人生的重點本來就在過程，學習佛法就是這種態度，即使不能擁有也沒有關係。（〈吃一口開懷的蛋糕〉S2-190-135）

6.貪染與繫著源於誤以為能擁有，及不肯放棄現實中沒有的理想，而拼命追逐形成輪迴。

如何不生貪染、繫著？第一是面對「無法擁有的現實」，誤以為我們可以擁有，所以不停的追逐。第二是既不接受理想無法在現實中實現，也不肯

放棄在現實無有的理想，所以拼命在現實生活裡貪逐無可實現的理想，形成繫著、輪迴。這兩者都是貪，非要不可的欲執。（〈吃一口開懷的蛋糕〉S2-191-136）

7.過去記憶轉為當前；未來是解知推度與投射，尚未發生。應注念當前美好，勝過沉溺回憶，脫節眼前人生。

過去已是記憶，
實際已轉為當前；
未來是解知的推度及投射，
實際還未發生現前。
活！是活在現前，
注念當前的種種良好，
正是回應現前的活，
也是良好活在現前，
勝過活在美好的回憶，
脫節眼前的人生。（〈念當前的好〉S4-103-323）

8.接受世事變遷，不求人事物維持永恆不變；「改變」非好壞問題，而是想「保持」美好經驗怕改變，則自找纏縛及苦。

我們不用在活著的時候，掙扎著拒絕「老病死、怨憎會、愛別離、求不得」。那我們活著該怎麼做呢？做什麼事，不要想「我要維持很久、最好維持到永永遠遠」；不要求人事物「不會改變、不會壞」。什麼樣的人害怕改變呢？想保持現在美好經驗的人，才會害怕改變；如果你並不喜歡你現在的經驗，你一定很期待改變。所以改變好不好？沒有答案！如果你喜歡現狀，你就會討厭改變；如果你不喜歡現狀，你一定很喜歡改變。所以改變不是好壞的問題；問題是你想要保持你要的。然而世界總是在變，你能接受嗎？如果你不能接受，當然沒有問題；但痛苦會如影隨形的纏縛著你，因為這是你自找的。（〈誠實的面對現實、面對自己〉S4-138-338）

9.視無常為無限機會，重點不在成敗，是看清何為必須努力之事，做今日可做之事，就有從黑暗走向光明的可能性。

佛法講的「無常」，是許多人耳熟能詳的說法，但是多數的人都認為「無常」就是：「一切都會過去，無論如何一切都會過去，不值得追究，不值得努力。」但是，我內心對「無常」的看法卻是：「只要今天努力，就會往光明前進一步。重要的不是成功或失敗，重要的是看清楚什麼是必須做的，今天做今天做的到的事，明天做明天做的到的事。」「無常」在我的內心裡，就是機會無限。黑暗可以走成光明，這就是「無常」！愚痴可以

走成智慧，這也是「無常」！只要我們肯努力，「可能」就在我們的腳下！（〈誠實的面對現實、面對自己〉S4-143-340）

10.學法是改變對自己與生命看法，改變對待自己和生命的態度，認真當前生命，從中學習經驗與分享。

只要我們能夠傾力於生命的現在，認真於生命的當前，不要問得失，而要問「我現在在做什麼」，然後認真以赴，並且在這當中學習和分享，分享別人，也分享自己的生命，學習自己現在的經驗，我相信我們就會像燃燒殆盡的蠟燭，我們真的沒有浪費生命，並且時時刻刻魅力十足。這就是佛陀的教育。……現實的生活有許多美好，得你去良好的面對、良好的看待和認識，才能在現實生活裡體驗到不一樣的現實人生。原始佛法的教義：彼岸不離開你的生活，但不等於就是你的生活；去彼岸得靠我們在現實中努力，就如同把一顆橄欖榨出橄欖油般，必須要有正確的生活態度以及正確的生活方法。……學習佛法是「改變我們對待自己的態度與看法，以及改變對待生命的態度和看法」，這就是學佛的真義。（〈在生活中綻放智慧的光芒〉S4-121-329；S4-123-330；S4-127-331）

二、務實行動，應機調整

1.依緣起看待世事，明事實因緣、擔責任、做能做/必要/有益之事、接受限約與不足，放下不合實際的妄求，才能開展人生、遠離苦惱、相應正道。

佛陀的教導，是依據「因緣、緣生」來看待現實的世間，產生的生活態度，是必須明白現前因緣的事實是甚麼，在契合當前因緣的「公正」、「公義」下，坦蕩的擔起生活的責任，做現前做的到的事，做現前必要做的事，做現前對大家有益的事，接受現前必有的限約與不足。人唯有能夠放下種種不合實際的妄想與需求，並擔起種種現實必須承擔的事，務實、實際、正向、無憾，這才與開展人生、遠離苦惱的目標相應不悖，也與世間正道、出離世間苦惱的方向一致。（〈一事無為或開展人生〉S2-138-102）

2.智慧與生命力量用於勇敢承擔、面對、解決未知、幫助眾生，此亦是行道。

不知道、不懂沒關係，「勇敢承擔、面對、解決」，我們的智慧就是用在這個時候，我們生命的力量就是表現在這個地方，並且在這個地方行道。因為在面對未知的時候，眾生都有困難，我們要幫助眾生，就是在這個地方表現出來。（〈如何將原始佛法用在生活——對法工之訓勉〉S4-133-334）

3.佛法是務實解決問題的生活教育、療癒苦惱，教人自立自強而不依賴。

佛法是務實解決問題的生活教育，是確實療癒苦惱的身心醫學。教育的本質是教導人們能夠自立自強，並非教導人們成為一個依賴者。（〈用集法及滅法勘驗說法者〉 S2-168-116）

4.世尊教導現世樂四要點：具備專業技能；善儲蓄與維護，遠離災禍侵損；親近端正具智慧的善師友；善理資財、安家立業。

佛陀是如何教導世俗人獲得「現世樂」呢？佛陀的教說非常的務實、實際，一點都不談玄說妙，也不虛無縹緲，直接指出四項要點：一、方便具足：具備專業知識與技能；二、守護具足：善於儲蓄、維護所得的資財，遠離天災人禍的侵損；三、善知識具足：親近品行端正，待人熱誠寬厚，具備處世智慧的師友；四、正命具足：善能經理資財，得令收支平衡，不濫用無度，善能安家立業。（〈塵俗中的法眼〉S1-221-34）

5.學法在法堂，修法在日常，生活教育影響人格養成。學佛應務實處理生活，分工合作，否則應是生活態度有偏差。

生活教育會影響人格的養成，試想：如果一個學佛的人，整天只會口說高深的法義，但是個人基本的生活需要，都不願意自己動手處理，只會享受別人付出與服務，這樣的生活態度不偏差嗎？對待生命的心態算是健全嗎？……「學法在法堂，修法在日常；學禪在禪堂，修禪在生活；學佛在佛門，修佛在做人」。如果一個人不想分工合作，輪流負責照顧自己與大眾的生活必需，應當是在生活態度與人格養成上有了偏差。（〈齋戒學會、懺雲律師〉S1-168-19）

6.做當前正確事，隨錯即修正，做已知正確的事，生命中傾力而為即可無憾。

做現在確認是正確的事，走現前已知正確的路，現在想清楚、看明白，認真做就好，傾力在當前。日後，如果發現錯了，隨即修正即可；再發現錯了，隨即再修正。依據「隨正隨行，隨錯隨改」的做法，在人生的歷程中前進，不用再猜想其它，只要傾力而為，人生即可無憾。（〈如何面對理想與實際？〉S2-64-57）

7.學法勿不切實際，不認真當前人生。須改變生活態度，務實解決問題，否則煩惱依舊不斷，無有實際幫助。

莫要一天到晚不切實際，心裏掛在遙遠的天邊，不認真當前的人生。這種超脫現實的心態只可以當作哲學、宗教，絕對不能作為解決人生現實問題的方法。遇到困難，我們是要解決問題，而不是要一種哲學，或是可以依賴的信仰，而是要務實解決問題的方法。

……如果你要學習佛法，請認真的改變生活的態度，否則現實的煩惱會不斷，並且對未來的期待也會不停歇。如此一來，人生除了痛苦以外，還是痛苦，不會有任何實際的幫助，即使入了佛門，也是一樣。唯有認真的學法，努力務實的面對、解決問題。（〈若有遠慮，恐有近憂〉S2-77-64）

8.真正超越是解決活在現前的困難，超越輸贏心理可以平安與度苦，因解脫即是解決問題本身。

活在現前，
即必須面對「活在現前」的困難與問題，
更要解決「活在現前」的困難與問題。
活在現前的超越，
是解決活在現前的問題及困難；
重在輸贏的超越，
是增加活著的問題及困難。
真正可貴的超越，
是超越活著必須面對與處理的困難，
同時超越輸贏心理的問題及障礙。
如是超越，是可以平安及息苦的超越，
也是活在現前的超越，度越於苦的解脫。
解脫！原本即是解決問題。（〈做現在 勝過做自己〉S3-112-224）

9.修行是修正看待自己，改變對他人態度；活著是做「解決問題、開展生活、處理煩惱」三件事。傾力做今天的必要會活得踏實，即使努力不成也無憾。

活著就做這三件事：解決問題、開展生活、處理內心的糾結煩惱。不用去想「我活著要做什麼？」你就做這三件事，處理這三件事，不是因為信仰或意識形態的關係，是因為這就是現實。
至於要做到什麼程度？盡力去做，用現有的條件與資源盡力去做！要解決問題，但問題不一定都得解決；要開展人生，但沒有說一定要開展到什麼程度；要處理煩惱，但不一定要處理到都沒煩惱。這個答案，不是來自於別人，而是你自己面對自己的明白。
與其問「活著要做什麼」？倒不如問「活在今天的必要是什麼」？當你這麼做，你將會活得很踏實。
人生最可怕的，不是努力之後的結果如何，是根本沒有機會努力。一個認真的人，他的生命肯定是辛勞的，這種辛勞絕不是勞碌，是認真於生命，願意了解生命與生命之間的狀況。修行是修正看待自己的方式，與改變對待別人的態度，你的思惟會決定你的反應，該爭取的事要認真的經營、努

力與把握，如果努力了不能成，那也沒遺憾了。（〈活著要做什麼？〉S4-68-304；S4-68-305）

10.隨機應變比預知將來更重要，隨新情況調整做法，不愛上自己意見，隨時調整、使之妥善。

隨機應變比預知將來更有意義、更重要，隨機應變才實際可及。我今天必要做什麼，我今天就做。明天呢？我也會隨機應變！任何情況都得隨機應變，每次都是視狀況調整做法。
一個人不要愛上自己的意見……。原先的想法或投資策略是配合當時的舊情況，新的情況不再是這樣，之前的想法或策略不再合用，我們便得跟著調整改變，讓自己所走的每一步都是妥善的棋，這樣你就贏了。堅持走同一步棋，說好聽點是你這個人很堅持，但事實上是你固執己見，不合時宜。（〈隨佛長老給中道青年團學人的慈悲關懷〉S4-73-308）

三、調整心態，內在修養

1.人們追求確定答案，不喜歡不確定的耕耘，但現實的不確定性反而提供無限機會。

人們要的是什麼呢？人們希望一個確定的答案。譬如說，我們做了什麼，如果不能保證一定得到什麼，那我們就會覺得「我們為什麼要做」？在行為跟得到的結果之間，人們要的是一種確定的關係。簡單來講，人們不喜歡不確定的耕耘，人們要的是「耕耘了以後，確定可以得到多少收穫」的一種關係。但是，不確定性反而給我們無限的機會。（〈因緣與業〉S4-183-365）

2.不隨期待取捨，依緣起智見，隨正念、正見盡力做能做之事，提起正道即放下偏執。

如何在生活取捨？不隨期待、欲求而取捨！只隨智見當前緣起，盡力做現在能做的事。如何放下？已沒這個問題。因為隨正念、隨正見，盡在當前的行正道，已經「提起正道」而「放下偏執」了！如此，即無有如何放下的問題。（〈平懷看待 不需期待〉S4-65-302；S4-66-303）

3.學法是為解決自身問題，準備改變自己。即是學習針對問題與痛苦的了解與認識，正向於自知與正覺，而非為教導、評價他人，突顯自己、超越別人。

許多人學習佛法，不是準備解決身心的問題、困難與痛苦，而是準備「做老師」，是為了「教導別人解決身心的問題」。如果學了佛法，不是面對自己的問題與煩惱，度越內在的苦惱，而是觀察別人、評價別人，忙著「做老師」，爭競於自他的高低，即使學習了佛法，還是處在「突顯自己，超越別人」的焦慮與苦惱當中，沒有實際的助益。

許多人到處尋求善知識，認為找到善知識即可解決種種的問題。孰不知善知識只是引導的助力而已，真正的重點是在「準備改變自己」！如果沒有「改變自己」的心理準備，學習只會帶來「提升自己的錯覺」，只是滿足「突顯自己，超越別人」的內在需求，實際上煩惱依舊還在原地踏步。

如果具備「改變自己」的心理準備，學習即會導向針對自身問題、困難、痛苦的面對、了解與認識，從而正向於「苦的自知與正覺」，這才有助於解決實際的問題、困難與身心痛苦。（〈時時有老師，處處得良師〉S2-158-113）

4.具備「改變自己」的學生心態才能處處得益，時時有老師，處處得良師。否則會形成沒人值得學習的錯覺與自我成就感，這無助度越煩惱。

具足「改變自己」的心理準備，才能夠處處得益，人人皆有可以為吾師之處。否則，「學習」的經驗愈多、愈久，只會自認為世間的善知識愈來愈少，愈覺得沒甚麼人值得親近學習。這種「錯覺」的形成，是因為不自覺處在「突顯自己，超越別人」的心態下，會造成「學習」的經驗愈多、愈久，愈有「萬山伏前，一峰獨立」的自我成就感。

準備「做老師」的學習態度，不僅無助於煩惱的度越，也無助於一位優良老師的養成；準備「做學生」的心態，時時準備「改變自己」，才能在人生的過程中，「時時有老師，處處得良師」的學習、改變，能夠解決實際的問題、困難與身心痛苦。（〈時時有老師，處處得良師〉S2-159-114）

5.人生重點是妥善經歷過程，而非活得多長久，現在適當可行，比完美結果更實際有用。

人生最後是怎麼收場，也不是真正的重點。因為重點不是在活得多長久，而是「時時妥善、正確」的經歷人生，不用「絕對無誤」的過一生。完美表現只是一種理想，完美結果只是一種盼望；現在適當是確實可行，現前妥善是實際有用。雖然理想很美，如果無法在現在有用，不如有用於現在的實際作為。（〈如何面對理想與實際？〉S2-64-58）

6.生活應依穩定信念而非遷就心情;信念如季節可調適,心情如天氣變幻不定。信念如季節，心情如天氣，堅持信念與方向，人生才能朝向光明。

愈成熟的人，愈不會依心情來看待生活。
生活，不僅需要信念，也需要務實、實際的作為。必須認真看待人生怎麼走，不能任憑心情左右。雖然人生沒有不變的事情，但若心情起伏過大，終究是不舒服。
「信念」讓人生過得像季節，「心情」則會讓人生過得像天氣。跨越人生靠的是「信念的堅持」，雖然信念如季節般會有變化，但可以調適；心情是天天都有，每日、每週、每月都不同，若遷就心情，則生活將如同「天氣」般變幻不定，且無所適從。.....
內心能夠安定，人生路才走得下去！
我們需要走什麼路？若要度過人生，重要的是「方向」，不是固定不移的路。生活總是難以預期及多變，只有堅持信念及方向，走過的路，即是朝向光明的路。
人要有信念——朝向光明的信念！如同樹在生長過程中，必會經歷陽光，也會經歷風雨，但只要往光明的方向生長就好。（〈信念 vs 心情〉S4-53-293；S4-53-294；S4-54-295）

7.平懷看待自己優缺點和現在的能與不能，即是健全端正之人。自信並非來自勝任經驗，成功亦非必要，而是生命過得踏實。

我們不偉大，也不需要偉大；我們不完美，也不可能完美，我們只是有優點而已。同樣的，我們不是卑賤，只是有缺點、有不足而已。平懷看待自己，有優點、有缺點，有現在的能、有現在的不能。蓋任何的能都是「現在能」，而不是「一輩子能」；所有的不能，只是「現在不能」，而不是「一生都不能」。只要能這樣看待自己，我們就是一個健全的人。能健全的看待自己，就會在現在做一個健全的、端正的人，勇敢的面對生活。
一個人的自信，不全是來自於勝任經驗。人只要過得踏實，不需要勝任經驗，也能夠很有自信。所以不要整天想著成功，成功不是生命的必要，最重要的是踏實。一個人只要踏實，他不需要成功，就可以活得很好。（〈切勿自卑〉S4-63-300）

8.健全的自信來自努力於今天，過去不行不代表現在不行。今非昨日，勿未試先否定自己，努力後再說。

有些人一開始做事，就先告訴自己：「這個我不行，那個我做不到」，試都還沒試過，就覺得自己不行，這是典型的沒自信。如果你曾經在某件事情上失敗過，努力了卻做不到，你說「我不行」，這是正常的反應。但是你要知道：過去的你是不行，那現在行不行呢？你要努力了再說，也許今天跟昨天不一樣。
我們不需要偉大，只要今天有今天的優點，今天能就好了，而且我們在別

人面前一定有所不能，因為每個人都有優點。自己在任何人的面前，都會有所不能，這很正常，不要自己糾結，如是我們就會變成一個正常的人。然後你就有信心，可以努力做你可以做的，再重新找回自己，因你有健全的自信，然後努力於你的今天，不要自暴自棄，你一定能夠脫胎換骨。（〈切勿自卑〉S4-64-301）

9.待人做事是享受奮鬥過程的樂趣，而非當做工作應酬。其心境是將此視為學習與生活的必要部分，而非成敗得失，這是認真活在生命道路之人。

人生最美好的不是成敗得失，而是在奮鬥過程當中經歷的樂趣。……「做事」與「工作」是兩種不同的思考方式：一種是把做事當做「工作」、把跟人往來當做「應酬」；一種是認為「做事」就像睡覺一樣，是每天生活的一部分，跟人往來也像喝水一樣，是每天必要的一部分。請問哪一種想法會讓你活得比較快樂一點？肯定是後者；哪一種比較合乎實際？也是後者。

每天都有少不了的需要，都有必須去處理的事，如果我們把「做事」當做「工作」，你便會覺得自己每天都躲不開工作，每一天都跟做牛做馬一樣，就變成一輩子必須工作到死，你的內心基本上就是做勞工的心態。或者，把跟人交往當做應酬，覺得人活著都要虛假演戲、說謊騙人，覺得人在江湖身不由己。因為你這樣的想法，所以活得很累，讓你一輩子離不開「工作和應酬」。若能換個方式想，我們做事便是做事，並非做勞工的心態，我們就是很認真活在自己生命道路上的人。……

若我們不把「做事」當做是「工作」，你就會有完全不一樣的心境。什麼心境呢？我的人生不論做什麼都是一種學習，而且是一種情趣。不論做事或者跟人交往，都是在解決人生活著的需要與責任。做事基本上是一種樂趣，無論面對的是順境還是逆境；跟人交往不是應酬，那是生活中的情趣，有了這些人陪伴，生活才有意思！如此一來，不管你怎麼過，你都能過得很起勁！（〈隨佛長老給中道青年團學人的慈悲關懷〉S4-74-309；S4-74-310）

10.視人生為學習，必遠離得失憂苦；以學習心態度順逆禍福，勝於得失心境。

既然不論此生是何等遭遇，終是要走過。
若處處計量得失，必為得失憂惱，一生不得平安；
若視人生為學習，必離得失憂苦，
時時智長、日日光明。
千喜萬難，順逆禍福，
終究要走過此生；

若以學習心態度過，
勝於得失心境面對。（〈視人生為學習，必離得失憂苦〉S4-83-313）

參、生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死

「1-3-1宗教信仰」

一、宗教信仰的功能與省思

1.宗教可貴之處，是使人認識自身侷限，懂得謙卑、警惕，引導人朝向光明。

宗教的可貴與信仰的力量，讓人類懂得面對自身的不足、不知、不能，進而具備應有的謙虛及警策，這在現代科技泛濫的人類社會，可能是人類自我救贖的最後燈塔了。（〈從美國大選看：人類日漸遺忘的謙虛、警策與自制〉S4-245-394）

2.宗教幫助人類懂得珍惜生命，敬畏與約制，使人堅定意志與力量。

宗教具有人類不可確知的特質，使人類知道自身的有所不知、有所不能，因而懂得「珍惜生命，敬畏人生，自我約制」。不論「輪迴、解脫」及「神、天堂」是否真實不虛，對宗教的信仰，必使人具有「朝向理智、良知、光明，遠離迷惘、蠻橫、黑暗面」的堅定意志與巨大力量。（〈從美國大選看：人類日漸遺忘的謙虛、警策與自制〉S4-242-391）

3.宗教主要課題是為了利益人類，幫助人們身心健全發展，生活安樂、社群穩定和諧，而非建立宗教本身。

一、宗教是為了人生，人生不是為了宗教
釋迦佛陀說法的目的不是為了「建立宗教」，是為了幫助世人可以「息除苦惱」。.....宗教的意義與目的，絕不是在宗教本身的利益與發展，應當是在「利益人類」。如何讓人類能夠身心健全發展、現世生活安樂，社群能夠穩定、和諧，讓人類朝向息苦、健全、永續發展，才是宗教的主要課題。……任何傳播宗教信仰與思想的人士，應當要認清一件事，宗教的主要功能是幫助人群，是讓人能生活得更平安與美好，宗教是人們的拐杖與橋樑，宗教不是生命的目的。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-151-244）

4.人生與社群有現實與心理問題，教育與信仰相輔相成、合作互補，不可替代。

四、教育、信仰是合作互補

人生的道路與人類的社群，既有現實生活的 問題，也充滿著心理的問題。人類的社群要健全、穩定，人心要安樂、息苦，必需回應務實與理想的兩種社群心理，也必需處理現實與心理的兩種問題。因此，教育與宗教信仰是兩不可缺，並且教育與宗教信仰也是兩不替代的可以互補長短。……兩者即可以合作、互補的利益人類身心與社群的發展。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-156-247）

5.理性務實者傾向教育，務實解決問題；感性理想者傾向宗教信仰與聖靈依靠，滿足心理需求、撫慰人心。

教育與宗教信仰的差異，是本質與方法的差別。教育的本質是務實、實際，方法是要面對現實、接受事實，並且「依事論事」的處理困難與度越痛苦，獲得實際可及的最大利益，絕不是為了「滿足需求」。宗教信仰的本質是滿足人類的心理需求，方法是給予希望與教人相信，相信「內心需求的安樂與企圖避免的苦難」是可以完全的實現，藉此達到撫慰人心與穩定社會的目的。

教育與宗教信仰的差異，只是反應出人類社群的內部，有著務實及理想的兩種不同心理傾向，而幫助人類社群的穩定與發展，必需根據現實問題與心理問題的差別，以及針對務實及理想的不同心理面向，提供不同類型的幫助與引導，才能實際有效的解決人類的問題。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-155-246）

6.依賴信仰雖能撫慰人心，但真正正道須透過自身努力與務實方法，以提升身心素質與社會品質。

雖然「仰賴聖靈救贖」的宗教信仰具有撫慰人心的作用，但是無法讓人確實的反省，必需經由自身務實有效的努力，提昇身心素質、改善現實生活及社會品質，才是真正解脫苦難與利樂世間的正道。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-173-254）

二、佛法、佛教與教育的異同與互補

1.佛法強調四聖諦步驟，學習務實解決問題與煩惱，以智見度苦，而非建立宗教或單純提供信仰。

聽聞佛法即是學習：發現問題、了解問題的原因、知道如何解決問題、確立解決問題的步驟。這四項普世驗證的事實，即是佛門的四聖諦。佛陀教育的內容，不是抽象的形上哲思，也不是神秘信仰，而是「息苦之道」，是如何務實解決問題與苦惱的正道。佛陀教育的主軸，是要幫助人們解決現實人生的問題，不是提供一種「依賴聖靈救贖的信仰」。在佛法的學習中，學會以智見及實用方法來度越痛苦，學會自己面對問題與處理問題。（〈用集法及滅法勘驗說法者〉S2-169-117）

2.佛法重心非信仰與慰藉，而是以智見看清人生，實際面對、解決現實問題。

佛法的重心，不是在信仰，也不重在給予心靈的慰藉，而是重在看清實際人生的智見，引人實際的面對問題，並且解決現實的問題與困難。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-177-257）

3.世尊的教導宗旨是幫助眾生，在現世獲得安樂，而非遠離當前，寄望來世。

佛陀教導的宗旨與重心，是讓眾生可以就在「現前」獲致「增上樂利，離諸苦惱」，而不是提倡遠離現實人生及當前世界，遙盼遙不可及的後世與他方的美妙生活。（〈塵俗中的法眼〉S1-220-33）

4.教育與信仰的共同目的應以人為本，解決生存困難與度越身心痛苦，以提昇生活品質，增進社群安穩發展。

二、教育是助人自利，信仰是給予依靠

理性而務實的人，是傾向尋求「教育」的助力；感性且多理想、期待者，則多是尋求「宗教信仰」與「聖靈依靠」.....。

三、教育與信仰都必需「以人為本」

宗教信仰給予人們希望與慰藉，提昇社群的道德水平，引導人心朝向喜樂與安穩，但是真正的目的絕不是信仰，應當是務實解決現實的苦難，助成社群的安樂、穩定與健全發展。教育！著重事實與實際，是清楚、無誤的深入了解人類賴以生存的現實世界，目的是務實、有效的發現解決生存困難與度越身心痛苦的方法，可以實際的提昇身心與生活的品質，增進社群的安樂與穩定發展。.....不論是著重事實與實際的教育，或者是重在滿足需求的宗教信仰，都是為了人類的利益，同樣是「以人為本」，實際目的

都是在幫助人類身心的安樂與社群的健全與穩定。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-152-245）

5.佛法是教育重在實證與實用；佛教是信仰重在滿足需求。兩者皆「以人為本，利人為務」，互不替代亦不可缺。

五、佛法、佛教是相輔相成
佛法是教育，重在事實、實際與實證、實用，不著重理想與滿足人類的心理需求；佛教是宗教信仰，重在回應不同時代、地域、民族的心理需求，施設希望、理想與信仰，給予安樂與依靠……。
教育是佛法的宗旨，輔助教育的推展才是佛教信仰的真正目的，兩者都是「以人為本，利人為務」。……雖然佛法與佛教信仰在本質上有著重大的差別，但是佛法與佛教的實際目的，同樣是為了人類的利益，都是「以人為本」。在「以人為本」的道路上，佛法與佛教信仰是互不替代，也是兩不可缺。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-157-248）

6.佛教應以務實的佛法教育，助人解決問題，才能得到長期支持與信賴，穩定社會、促進個人與國家昌盛。

宗教的存續基礎，不應該藉由民眾的困難與問題，讓民眾陷入長期無助的處境而必需依賴宗教信仰；佛教存續與發展的基礎，除了寬慰人心之外，畢竟要用務實、實際的教育（佛法）來幫助民眾解決困難與問題，這才能讓社會自發、自願的長期支持與信賴佛教。……如果佛教能夠面對與解決本身的問題，佛教必能為個人、社會、國家、民族作出巨大的幫助與貢獻，不僅能夠穩定社會，更能間接的促成個人與國家的昌盛。（〈佛法在國家、民族的定位與功用〉S3-168-252）

7.佛教如醫院，佛法如良藥，應以務實態度，確實解決眾生病苦為先，關懷服務為次，僅靈應與安慰無法解決問題。

佛教不應當是以服務為主的百貨公司。佛教是醫院，佛法是良藥，醫生的醫術最為重要。……不能只強調愛心第一，病人真正的需要是「消除病苦，永不再犯」。……醫院當以治人為先，不能拖延病情，而巧說是讓病人多見習醫術，增長見識，更不能盤算如何賺錢與擴大營業，卻聲稱是要為更多的人服務。醫生治病是務實與科學的事，以能確實治病為先，心理關懷與愛心服務是次要，感性、理想、靈應與安慰，不能真正解決病人的疾病。更不能以奇蹟，作為醫院的廣告。務實為本，確實為要！（〈佛法的純正性與佛教的多樣性〉S4-188-367）

「1-3-2學習緣起中道教法」

一、苦的根源與結縛

1.六觸處不修緣起觀而導致無明、我見和貪愛產生。貪愛六識卻誤以為愛六境，根逐境。

> 眾生在六觸處不修因緣觀，會在六觸處起無明，又緣無明而在六觸處起我見，緣無明在六觸處生貪愛。無明是緣不修因緣觀而起，貪愛是緣無明而起。在六處不修因緣觀，所以有無明，緣無明而有我見，緣無明而生貪愛。我見！是當六根、六境緣生六識時，不如實現觀、現見，所以不正見六根、六境、六識是緣生法，才會在身心既有的生理模式的約制下，也就是生理覺知與分別判知的底下，別別的分判、解知為──的現有，這就是「我見」。無法在六根、六境緣生六識時，如實現觀、現見事實是「影響」的事實，是「影響的呈現」，而在身心既有生理模式下，度越生理覺知與分別判知的錯誤，捨斷「當前是──現有」的妄想、錯解。
> 貪愛，主要是愛甚麼？愛六識。貪愛六識，又誤以為愛的是色、聲、香、味、觸、法等六境，所以六根追逐六境。（〈繫縛下的奴隸〉S2-93-70）

2.六根追六境緣生六識（名色緣識），愛六識使六根再追六境（識緣名色），貪愛推動形成繫縛循環。

> 當六根追逐六境時，又緣生六識，這正是經說的「名色緣識」。當六識生起，因無明而愛六識，還是誤以為愛的是色、聲、香、味、觸、法等六境，又再六根追逐六境，這正是經說的「識緣名色」。因此，六根、六境的因緣生六識，六識緣起時，又因貪愛六識，再六根追逐六境，反覆的形成循環，一種貪愛、追逐、繫縛的循環。
> 甚麼在推動這個循環？貪愛！所以形成了六根、六境緣生六識（名色緣識），愛六識而六根追逐六境（識緣名色），再六根、六境緣生六識，愛六識又六根追六境，形成一種身心的繫縛。這個六根、六境、六識的繫縛，也稱為色、受、想、行（六根、六境）與識（六識）等五陰的繫縛。（〈繫縛下的奴隸〉S2-94-72）

3.愛識而追逐境，使人因貪愛而結縛，成為迷惑的奴隸。

> 一般人看到甚麼東西就生貪愛，然後眼睛如同響尾蛇飛彈般的追逐於色境，形成眼、色的繫縛。耳朵也一樣，因愛耳識而如同雷達般的追蹤聲境。試問：在貪愛的繫縛下，人們是否成為奴隸？做五陰的奴隸？用一般世俗說，這就是做自己（五陰）的奴隸。但是，做自己的奴隸是講給世俗人聽，

用佛教的用語是做五陰的奴隸。但是，說是做五陰的奴隸，其實不是五陰的奴隸。應當是甚麼的奴隸？其實是迷惑、貪愛的奴隸。（〈繫縛下的奴隸〉S2-95-73）

4.因追逐滿足愛識的需求，產生喜樂憂苦，其近因為貪愛、厭惡。此皆源於對緣起不解，是為無明。

甚麼是他人的奴隸?當我們不清楚愛的是六識，愛上視覺，愛上聽覺，愛上嗅覺，愛上味覺，愛上觸覺，愛上意覺，卻以為愛上的是色、聲、香、味、觸、法等六境，我們以為愛上的是六境。事實上，我們愛上了識，卻誤以為愛上的是境。

喜樂如何生起？因為對六識生貪愛，卻以為愛上的是色、聲、香、味、觸、法等六境，所以渴求六境，六根追逐於六境。因為六根追逐於六境，當中持續了根、境之緣而再生識，所以滿足了愛識的需求而生喜樂。反之，我們對六識生厭惡，也就誤以為是六境的不當，所以面對六境會生憂苦，更會厭惡六境。喜樂、憂苦的近因，雖是根、境之緣而生識，才依根、境、識之緣而生受，所謂樂受、苦受、不苦不樂受。但是，喜樂、憂苦的真正根源，是未能如實知見根、境、識之因緣、緣生，而生起妄見及貪愛、厭惡，特別是對六識生貪愛、厭惡。所以，憂苦、喜樂的近因是貪愛、厭惡，而真正緣由是「不如實知見根、境緣生識的因緣、緣生」，這稱為「無明」。（〈繫縛下的奴隸〉S2-97-74）

5.解決貪愛、厭惡及苦樂關鍵在斷無明。不如實知緣起，使人愛識誤以為愛境。

解決貪愛、厭惡及憂苦、喜樂的重點，是在解決貪愛、厭惡，而貪愛、厭惡的生起，是緣於「不如實知見根、境緣生識的因緣、緣生」的「無明」。因此，修行的首要重點在「根、境緣生識」的當下，能夠「如理作意」，也就是「如實觀察因緣、緣生」，才能在「根、境緣生識」的當下，斷除「無明」及「我見」，逐漸的止息對六根、六境、六識（歸納分類為五陰）（五陰）的貪愛、厭惡及憂苦、喜樂。 若能「如理作意（六觸處修因緣觀）」，則能明、斷無明。否則，因為在六觸處起無明（不如實知因緣、緣生），而生妄見，誤認為六根、六境、六識（歸納分類為五陰）即可「常、樂、我、淨」，或以為六根、六境、六識（五陰）之外有「常、樂、我、淨」，或以為六根、六境、六識（五陰）與「常、樂、我、淨」是相即、相離。在「無明」、妄見底下，對六根、六境、六識（五陰）生起貪愛或厭惡。

無明、妄見而貪愛、厭惡甚麼呢？六根、六境、六識！但是，最直接與染著的是六識。愛識！明明愛上了六識，束縛在六識，可是又不清楚，以為愛的是六境。

當愛上了六識，束縛在六識，卻以為愛的是六境時，六根即追逐、隨從於六境，如同黏著於六境，猶如受六境的左右。此時，似同作六境的奴役，別人的奴隸就出現了。（〈繫縛下的奴隸〉S2-99-76）

6.人因迷惑與貪愛，誤以六境為問題而追逐，則生起適意的受、想、行。

愛眼識，於眼識生貪喜，於眼識而生憂苦。可是我們因為迷惑而不清楚、不自知，緣無明而有貪愛。問題在此！可是不清楚會以為是色境的問題，即拼命的尋覓、爭逐可愛、美好的色境。如是，尋逐好色、好聲、好香、好味、好觸，在追逐適意的根、境、識的因緣（眼、色緣生眼識；耳、聲緣生耳識；鼻、香緣生鼻識；舌、味緣生舌識；身、觸緣生身識）中，藉由貪愛的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，生起安適、喜樂的「受」，還有肯定、滿意的「想」及接納、保惜的「行」。（〈繫縛下的奴隸〉S2-101-77）

7.人在迷惑、貪愛束縛下，無法獲得穩定滿足，陷於得失與追逐的循環。

人們在迷惑、貪愛的束縛下，先做自己的奴隸，再做別人的奴隸。苦不苦？苦啊！一輩子繞來繞去，繞不出迷惑、貪愛的束縛，也走不出對六識的追逐，而繫縛在對六境的粘著。但是，這都無法獲得「穩定、滿意」的身心經驗，只有不停的追逐，人生就在「得而失去、失而再追尋」中度過。（〈繫縛下的奴隸〉S2-103-78）

二、諸法緣起與解脫

1.世人執取我人眾生，實是緣生五陰（色、受、想、行、識）。色陰指六根及色、聲、香、味、觸等五色境；受想行陰為法境；識陰為六識。

釋迦佛陀對於有情眾生的認識與解說，不是世人執取的我、人、眾生，而是「緣生五陰」。緣生五陰是指：1. 色陰：眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，以及色、聲、香、味、觸等五色境；2. 受陰（法境）：情緒、感情的精神活動；3. 想陰（法境）：分別、推測、歸納、判定、記憶的精神活動；4. 行陰（法境）：取捨、抉斷等行動意圖的精神活動；5. 識陰：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種不同面向的覺知。（〈隨佛問答〉S4-232-384）

2.眼色緣生眼識，眼色眼識之緣名眼觸，眼觸緣生眼受想行。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法亦是，共有六組緣生五陰。

眼、色緣生眼識，眼、色、眼識之緣假名為眼觸，眼觸緣生眼受、眼想、眼行（針對眼識的覺知，引發感受（受）、思想（想）、行動意圖（行）等精神活動）。其餘，耳、聲緣生耳識，耳、聲、耳識之緣假名為耳觸，耳觸緣生耳受、耳想、耳行（針對耳識的覺知，引發感受（受）、思想（想）、行動意圖（行）等精神活動）；鼻、香緣生鼻識……；舌、味緣生舌識……；身、觸緣生身識……；意、法緣生意識……。健康、正常的緣生五陰，一共有六組不同因緣的「緣生五陰」。（〈隨佛問答〉S4-233-385）

3.境、根、識皆緣生，無法掌控，在影響中呈現與改變，亦呈現影響與改變。

色、聲、香、味、觸等五境，是緣生而無法受控制，現有的六根也是在諸多影響中發生、呈現，根、境都無法從心所欲的掌握、控制，如是根、境緣生的識，當然更無從掌控。在此之下，根、境、識之緣而起的受、想、行等法境，也是無法掌控。六根、六境、六識都是緣生，在影響中呈現、改變，也呈現出影響及改變…..。（〈繫縛下的奴隸〉S2-98-75）

4.諸法緣起，則非我、非我所，凡是皆為影響中呈現，無從自由。

諸法因緣生，緣生法則非我、非我所。凡事在「影響」中呈現，那能不受「影響」？又何來自由、自在？如果真的有自由，可以自由，又何必說緣生法則非我、非我所？緣生法則非我，正是告訴你，一切不自由！（〈繫縛下的奴隸〉S2-104-80）

5.明白五陰緣起，無法從心所欲，並務實面對與接納，能遠離經驗中的貪厭與苦樂，斷追逐與厭離的結縛。

解脫就是先要明白五陰是緣生法，緣生法則非我，非我即是無法從心所欲，也就是不能自由自在。所以，不追求五陰自在的境界，是因為這根本是沒有的事，無法追尋而得。當我們不追求自由自在，即必須務實的面對、接納現實是緣生的事實。……如是能不對無可實現的理想生貪愛，而能遠離身心經驗當中的貪愛、厭惡與喜樂、憂苦，斷除追逐與厭離的繫著，這時才叫做解脫。（〈繫縛下的奴隸〉S2-106-81）

6.開展智覺，澈見煩惱、身心與苦的緣起僅是影響的表現，才能斷苦，從結縛中解脫、活在現前。

要如實知見因緣、緣生，明見「生的緣起」，也就是澈悟十二因緣，這稱為見法正覺。若是能夠在生活中開展因緣、緣生的智覺，才能不迷惑於「生的緣起」，澈見「身心的緣起」，如實知「煩惱、身心繫縛與苦的緣起」。這才能進一步的走向斷除貪愛、厭惡及喜樂、憂苦，遠諸身心繫縛的苦惱。

如是，不做自己的奴隸，不做別人的奴隸，不做宗教的奴隸，也不做自由的奴隸。……
緣生法不會「是」甚麼，而是「影響」的呈現，「影響」即不會「是」甚麼！只有現在，沒有自己；只能做現在，無法做自己！（〈繫縛下的奴隸〉S2-107-83）

「1-4-1 宗教生死觀」

一、生命實況與意義

1.生命並非死亡後結束，而是持續進行，只是形式不同。

生命是怎麼回事？其實，生命不是死亡後即沒有，這是所有宗教共同承認的事。不論是釋迦佛陀開示的諸法因緣生，或者是神教的靈魂，皆是主張死亡後不是永遠的結束，生命仍是持續進行，只是不同的表現而已！（〈無憂無憾的離別〉S2-226-161）

2.死亡不是終點或災難，而是新生的開端，展現輪迴的正向流轉。

死亡！它不是結束，也不是災難，是新的開始。新新不已，是輪迴的積極面向。老死隨之幼生，去舊隨之迎新，忘古隨之憶今，離別隨之聚會。（〈無憂無憾的離別〉S2-232-164）

3.死亡是一種想法，事實上是另一個開始，因緣轉化不歇。

死亡！是種想法而已！實際是生之因緣的轉化，在此生的最後，臨終時轉眼之間即轉化為另一生之因緣。猶如握拳而伸掌，轉眼之間的因緣轉化，當中無有拳或掌的死滅，只有因緣的轉化不歇。（〈棲處無憂落處歡〉S2-218-151）

4.老病死是生命的一部分，生命重點在於活著的過程及與人相處。

老病死其實就是生命的一部份。.....所有的宗教都有一種共通的想法：「死亡」是不存在的。.....「老與病」才是生命真正的功課，「恩怨情仇、恩情道義」才是生命過程中真正的功課。這一生，我們一起經歷了恩怨情仇、恩情道義、是非對錯、老與病的過程，在這個過程中，我們一起經驗、學習.....。（〈天堂與地獄何在？〉S4-148-341）

5.「生」是持續變化的流程，展現為「老、病、死」的面貌。

「生」呈現出來的就是流程，不是一般人俗稱的呱呱落地才叫生，那只是淺薄的認識。「生」的現實稱為「老、病、死」，「老、病、死」即是「生」呈現出的流程面貌而已。（〈止息生苦，能滅諸苦〉S3-10-166）

二、生死苦難的根源

1.將死亡理解為再生之門，並將重點置於如何活著與面對生命。

在宗教的意義來說，「死後無有」是不存在，「死亡」是再生的大門，是進入生命另一新階段的大門。……我們應該怎麼活？活著的時候應該怎麼對待自己、對待其他生命？如何面對「生」的一切？這才是生命的重大課題。生命的真正課題，不在死亡，也不是如何死。生命最大的課題是活著，以及如何活著。如何「生」才是重點，死亡不是重點。（〈安住法光，無憂無憾〉S2-211-146）

2.「生」必然展現出老病死、怨憎會、愛別離、求不得，但「苦」源於對現實的迷惑與不合實際的期待。

凡是「生」是必定表現出老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，但是「苦」則不必然會有！為甚麼？因為「苦」是出自「迷惑於實際的現實」與「不合實際的期待、要求」，造成現實生活的「挫敗與失落」，所以面對「生」必有的「老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得」，即必有「苦」。（〈法眼中的光明〉S2-202-140）

3.若渴望於「生」卻拒絕其變化，則生煩惱苦。如實知「生」，接納事實，方能平懷面對，不受苦所困。

既然渴望「生」，對「生」的表現，就必須接納，若不接納就會是苦。如此一來，有「生」，即必然有老、病、死。但是既要「生」，又要拒絕老、病、死，當然在經驗「生」、經歷老、病、死時，而有老、病、死的「煩惱苦」。因為不想接納無法拒絕的事實，面對事實即會有煩惱苦。……如實知「生」，必能平懷面對「生」的一切，老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得即是平常事，這些都是「生」的表現，是「不能維持現狀、不能恢復原狀」的流程。如是既不求「生」，面對「生」則能平懷接納老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得。（〈止息生苦，能滅諸苦〉S3-14-169）

三、生死關懷與生命成長

1.生命非此生開始、此生結束，應珍惜每段相遇善緣，於生命流轉中持續耕耘。

對因緣法的生法如實知見的人，了解：這輩子的出生不是開始，這一生的死亡不是結束，生命不是臨時攤位。有這樣的真知灼見時，對於生命，將能產生一種堅定的信仰……會珍惜與所有生命的善緣。因為即使因緣再怎麼改變，彼時的他我已不是此時的他我，不能稱為「我遇到你、你遇到我」，但因緣還是會交錯。因此，多耕耘善緣，不要有無謂的糾結，要學會尊重生命、珍惜人生！（〈耕耘身邊的善緣〉S4-43-285）

2.人生重點在珍惜生活當下，以及與人相處過程，使生命越發成熟。

重要的不是「死了以後去哪裡」，重要的不是「人生可不可以逃避老病死」，這些都不是重點，因為老病死是不能逃避的，死亡後的轉場是一種正常，也不是壞事；真正的重點是：珍惜人生的過程，珍惜我們活著時候的與人相處。人與人相處，學習互相珍惜，學習互相在恩怨情仇、是非對錯……種種的過程中，讓彼此的生命愈來愈妥善、愈來愈成熟，這才是生命的重點。（〈天堂與地獄何在？〉S4-149-342）

3.將生離死別的傷痛，轉化為珍惜當下契機，以感恩與知足來提升生命成熟度。

學著將離別的傷痛，轉化為對現在的珍惜，珍惜現在身邊的一切。因為與其哀傷失去的過往，不如珍惜現在。現實人生只是過程而不會常在，所以要懂得珍惜，並且感恩與知足。生活的歷程本來就不能擁有，只能經驗，在目前讓我們能夠相處，也只是一起經歷的因緣而已！所以要感謝、珍惜這個緣分。每一次的生離死別，就是一場生命的教育；每一次的傷痛，就是再一次蝕刻出生命的創痕，加深生命的深度，提升生命的成熟。這讓我們更有智慧，也更懂得面對自己，面對現前的人生。（〈追思與感恩〉S2-49-51）

4.知足感恩能帶來平安，並於生命盡頭，以無愧於心迎接下一次的開始。

常常感恩，常常感謝，因為現在我們其實已經沒甚麼好求的了，所以就沒有「求不得」的苦，能感恩、感謝就能平安。在人生生命的最後，我們能夠和這個世界，用感謝的心、懺悔的心、問心無愧的心跟它說再見，下次再見的時候，將會是一個好的開始。（〈棲處無憂落處歡〉S2-220-154）

肆、生命關懷向度：2-1 緣起智慧與親密關係；2-2 緣起智慧與生命社群

「2-1-1婚姻倫理」

一、婚姻的真義與經營

1.結婚不只是兩人相愛，更是兩個家族結合，需要學習與眾人相處。婚後認知需重新調整，以適應新的關係與責任。

> 結婚不是愛情的成果而已！其實是另一門人間的功課。結婚前是兩個人相愛，當結婚以後，不是只有兩個人的世界而已！結婚是走入兩個家族之間，是走入「眾人之間」，是必須和許多人成為一生的血緣相親、利益繫屬，這是一門很大的功課。……
> 婚前與婚後之間最大的不同是「認知重置」。認知會影響人對生活經驗的判斷、感受與回應方式，進而影響生活當中的遭遇及人際發展。甚麼是「認知重置」？譬如：婚前彼此是親密的朋友，在定位對方權責的認知、義務與道德行為的認知，以及彼此關係的認知、彼此義務的認知，婚前與結婚後是完全不同。婚前，他（她）認為妳（你）的表現還行，婚後可能因為「認知不同」，相互的評價與感受也會不同，重要的是這些評價與感受的改變，多數不是出自感情的問題。（〈人間婚姻的修行〉S2-27-39）

2.婚姻如宗教精神，需堅定的信念來支持。其體現於願意與對方同甘共苦、白首偕老的決心，共同面對生活。

> 你們真的需要宗教精神。因為 婚姻本身就是宗教。對女方而言：「我嫁的是現在的他，不是十年後的他」。十年後的他是什麼，老實講，連他自己都不知道；對男方而言亦如是。所以現在嫁的、娶的，都是現在的他和她。因此，以現在的因緣，要過完一生，沒有宗教精神是做不到的，沒有宗教精神，這一生會走不下去。事實上婚姻是另一類型的宗教。真的宗教精神就是：不管再怎麼困難，再怎麼困苦，再怎麼千辛萬難，我都要跟著對方，與對方白首偕老、同甘共苦的過這一生。所以，你們要富有宗教精神來走這一生，而不是像結婚前戀愛的心態——「我追尋我的快樂，我追尋我的幸福」，對不起，婚姻絕對不是抱著「追尋我的幸福跟快樂」來經營。（〈證記血脈家族之開示〉S3-37-180）

3.結婚是互相依靠、幫助、陪伴、體諒、包容、奉獻與犧牲。婚姻之路並非完美，需要共同面對。

結婚是什麼呢? 結婚是互相依靠、互相幫助、互相陪伴、互相體諒、互相包容、互相為對方奉獻跟犧牲。而且走這一段，人生絕對不會完美。（〈證記血脈家族之開示〉S3-38-181）

4.以成熟心態接受自己、對方及人生的不完美，但求問心無愧，彼此照顧，無憾度過一生。

能夠用成熟的心態，接受自己的不完美、對方的不完美、人生的不完美；然後用這種成熟的心態，不追求完美的人生，只追求問心無愧；願意去照顧另外一個生命，無憾的走完這一生。我需要他，他需要我，我可以幫助他，他可以幫助我，我們兩個都不完美，所以就不要互相挑剔太多。（〈證記血脈家族之開示〉S3-39-182）

二、婚姻的現實與挑戰

1.結婚重點在於創造幸福的因緣，我們的選擇只是該時空因緣下的表現，重點應關注如何創造幸福的因緣。

我們說一輩子嫁給「那個人」，這只是我們的認識。現實是我們只是選擇了當時、當處、當因緣下「那個人的表現」。其實，我們關注的重點不應是嫁給某個人或者怎麼嫁，我們應該關心在什麼樣的因緣底下，會產生幸福的感覺！（〈你有烹調幸福的配方嗎？〉S3-121-230）

2.當以自身需求為標準期待對方時，應覺察這是苦因的生起。痛苦便會產生。運用四聖諦的智慧，務實面對問題，以建立和諧關係。

當「以實現需求為標準」的期待生起時，如果可以立即發現到「哇！苦因又生起！」覺察自己總是重複的「要求對方滿足自己的期待和需要」。如是，可以善用四聖諦的智慧，務實面對夫妻之間的相處問題，相信婚姻生活必能朝向和諧與美好發展。（〈如何經營婚姻生活？〉S3-46-186）

3.愛情多基於自身經驗想像。若將需求轉期待，易生失望與指責，導致婚姻常感疲憊，難以幸福無憾。

為什麼「相愛容易」呢？男女交往之初，因為欣賞對方身上的優點，進而漸漸的轉為愛慕，此時，你愛上的是實際的一些些經驗，其實更多的是你自己的推測想像。就像上市場買蘋果，你看到一顆表皮紅透、味道芳香的日本大蘋果，你看著那顆大蘋果，你便想像它一定是又甜又香、好吃極了，於是你挑了這顆蘋果買回家；同樣的，你也想像那個具有許多優點的對方，是多麼的美好，你愛上了對方，然而你愛上的其實是經由自己的需要轉化

而成的想像。

人們會將自己的需要轉化成期待和要求，用來要求對方、評價對方。一旦對方未能滿足自己的期待和要求，隨即引發一連串的失落、不滿、憤怒等情緒，於是彼此就開始相互指責、爭對錯、誰哪裡做得不夠、誰哪裡又不好……。欲望如果是一棵樹，欲求不滿引發的相互指責就是樹的影子。這時雙方越是溝通，就越挫敗，相處是這般的艱難，然而感情已經投入了，也只能遷就對方。遷就對方時，一方將自己的需要擱在一邊，內心承受委屈；同時另一方的需要獲得滿足，內心享受快活。這形成他樂你苦、你樂他苦的情況。所謂的婚姻生活，一路上就是如此，沒有「幸福、無憾」，只有「疲憊」以及「如果早知道」，想要「一輩子生活幸福、無憾」，難矣！（〈如何經營婚姻生活？〉S3-43-183）

「2-1-2 家庭倫理」

一、家庭情感連結與理解

1.父母渴望被兒女了解、體諒與愛，而非物質奉養。這需真心付出，無法用金錢取代。

父母最需要兒女做的事，不盡然是奉養天年，因為父母只要有能力，都是將一切留給子女，不會與子女計較。父母最需要的是兒女能夠「了解父母」，了解父母的一生，明白父母的辛酸及苦樂，明白父母的期待與愛，特別是對兒女的心意。父母需要的是來自兒女的了解、體諒，還有不要遺忘父母的愛。這些需要的實現，必須兒女有心、細心、用心及真心，並不是花錢能夠代替。（〈了解父母、發現幸福〉S2-22-36）

2.幸福非向外追尋，而是向內發現，學習發現身邊的幸福。

「我們可以找到內心所愛的，但是找不到幸福；因為幸福只能發現，而不能被找到。」幸福是甚麼呢？其實我們可能已經在幸福裏，但是卻沒有發現。還未能發現的時候，我們就會到處找幸福。（〈了解父母、發現幸福〉S2-23-37）

3.若家庭缺乏溫暖親情與互助意願，將失去歸屬感，導致親子關係疏離、互相指責、對立，可能導致偏差行為。

如果沒有了溫暖、信賴的「親情」，沒有願意為對方犧牲的「意願」，必定失去「生命的歸屬感」。當父母與子女之間，相互缺少「歸屬感」時，「施」與「回報」的責任觀點，讓互相期待、要求與績效檢驗的生活，轉

變成「累積失望、傷心、不滿與仇恨」的因緣。如此，親子關係疏離，甚至互相對立與傷害，已難以避免了。嚴重時，即會發生「反社會心理與行為」（〈媽媽！請愛我，不要為我哭泣！〉S2-52-52）

4.父母之責在於引導、分享與慈愛，子女之責在於了解、信賴與敬愛。以愛為出發的關懷，勝過被迫負責的孝順。

父母必盡的責任，不是責任，是引導、是分享、是慈愛！ 甚麼是「子女必要的責任」，不是所謂的良好表現或孝順，是「了解父母、分享自己」。子女必要的責任，是了解、是信賴、是敬愛！ 讓兒女愛父母，勝過讓兒女孝順父母，愛父母必會真心的關懷父母，並從中得到滿足。要求兒女孝順父母，往往是強迫出不得不的責任心態，當中只有壓力，沒有喜悅。（〈媽媽！請愛我，不要為我哭泣！〉S2-54-53）

5.現實人生充滿變數，珍惜與家人相伴的每時每刻。

『天有不測風雲，人有旦夕禍福』，這是我們都知道的人生現實，我不敢向你保證可以陪你一輩子，也不敢對你保證可以每天陪著你，但是我會珍惜每一分、每一秒與你相伴的時間。（〈吃一口開懷的蛋糕〉S2-189-134）

「2-2-1 自我關懷」

一、佛教視角的內在修持

1.「我見、渴愛」即自我認同與接納問題，影響人生觀與道德，進而影響社群行為與社會發展。

佛教常常講的「我見」與「渴愛」，簡單的說，即是「自我認同、自我接納」的問題，反應在社群行為上，也就成為人生觀與道德水平。此影響所及，不僅關係著個人的生活品質，也攸關著社會的素質與發展。（〈略談心理人格對人生、修行的影響〉S3-33-178-2）

2.走出自我中心，認清群我關係，真正修行在人間。戒、經、禪是輔助方法，旨在重建生命認知，開展互利生活。

走出自我中心的思維反應，認清自我實際是群我之間的世界，不是自我一局的獨立小圈。走出自我、走入真正的人間，修行的重點是人間。持戒、讀經、禪修都是幫助「重新建立生命的認識，開展群我之間的互利生活」

的方法，方法不是目的，也不是真正修行的舞台，修行是在人與人之間。（〈人間婚姻的修行〉S2-27-38）

3.修行重點在於接納自我，超越世俗成就。精進於當前因緣以度越煩惱，而非競爭比較，可得平安。

有沒有修行，不在於世俗的成就，而在於你怎麼接納自己，這才是重點。怎麼接納這個生命，如何看待這個生命，就會反應出你的群我表現模式。佛陀說：「在我這裏有平安、沒有危險。」其實就是在講這件事。佛弟子應該精勤努力在當前的因緣，度越內在的煩惱，而不是努力於競爭和比較；能如是，就是一個沒有危險且平安之人。（〈我這裡有平安，沒有危險〉S3-88-207）

4.修行不僅關注自身需求，更要體念他人付出。從內生起真誠感謝，讓人內心真正感到平靜。

修行「是要念自己的需求，也要念別人的付出」，從內在真誠浮現感謝的心境。諸位知道這樣的好處是甚麼嗎？這樣他的內心會真正的覺得平靜。（〈懂得感念〉S2-149-108）

5.運用正向思維，調伏內心不平，發現已有幸福，覺察被遺忘的幸福，避免不滿、憂鬱與憤怒，才能給予他人幸福的能力。

……不懂得正向的思維，調伏內在的不平，而是習慣注意索求不足之處，卻不重視現前已有的幸福，這樣的人內心不會平靜，常常會變成憤怨、鬱悶的人。因此，修禪修的人，要懂得運用正向思考，不要只想著我要甚麼，我得到了多少，還有多少沒得到。何不多想想我們已經從這個世界獲得多少恩澤，而自己回報了多少？自問：心裡有沒有感受到這份人生過程中，難得不易的幸福？如果有感受到，這幸福就是我們的。同樣，我們在平常的生活中，很多時候是沒有發現自己處在幸福裡，內心很苦悶。當禪修時，要懂得發現甚麼是忘記的幸福。當一個人憂鬱，會將憂鬱的氛圍影響別人；當一個人覺得不滿，會將不滿的憤怒影響別人；當我們能夠感覺到幸福，才能有給別人幸福的能力。（〈懂得感念〉S2-150-109）

6.生命成長在於內在轉化與作為改變，活著可貴在於分享平安、踏實與歡喜的美好經驗。

生命的成長，是內在的轉化、作為的改變；生命的發展，不是爭搏的勝利，不在輸與贏。活著的可貴，是在分享平安、踏實與歡喜的美好經驗。平安、

踏實、歡喜是活著的必要，勝利則是心情的需要。（〈尋覓正覺路的省思〉S2-176-123）

7.面對困境，珍惜、感恩每個當下，儘管人生有不足，內心能常保滿足。孤獨僅是心情，緣生世間並不孤單。

不論當前的現實人生是多麼的困苦難當，我們活在現在，真正面對與可為的只有現在。我們必須這麼面對：隨時珍惜，隨處感恩，時時感動與知足，人生終是有不足，內心卻能滿足，不要辜負這一生。在因緣、緣生的現實人生，沒有任何人是孤單，「孤獨」只是一種心情。面對現實人生的苦難，我們絕不孤單。（〈面對苦難，穩住現在〉S3-78-202）

8.回顧一生善行，重現內心光明善念，肯定自我價值，在生命盡時無遺憾。

這一生，曾經做過甚麼好事，曾經講過甚麼好話，想想妳的功德，你做過很多很多好的事，對不對？當你這樣想的時候，你內心的光明，你內心的善念，就會在回想的當中，重新再現起，因為那是你實際的經驗，是你這一生的資產、財富。在此生的最後，讓自己再次的見到生命的光明與行跡，讓自己知道：此生無憾，並引自己向著光明的大道行去。（〈棲處無憂落處歡〉S2-217-150）

二、生活價值取向的人生觀

1.心理與人格困境源於自我認同，即是看待自己與其他生命的問題。因此人生重點應在生活態度與作為。

許多心理與人格的困境，主要的原因是「自我認同」的問題，也就是「如何看待自己、如何看待其他的生命」的問題。不論是人生，或是佛教的修行，重點是在「生活的態度與作為」，不是在教說、規範的專業性，更不在禪修技術的訓練，當然更不會在口才表現與信眾的支持度。（〈略談心理人格對人生、修行的影響〉S3-33-178-1）

2.我們如何看待自己，會影響對他人看法、認知和行為。從對待他人的方式，可了解自身心態與心理健全度。

我們是如何看待自己，也會在「如何看待自己」的面向上，看待其他的生命，形成群我認知及行為的基礎。根據對待他人的方式，有助於瞭解當事人是如何看待自己，反應出心理健全的程度，還有面對社群的心態。譬如：面對友善或不友善的人、事、物，可能會怎麼回應；面對順境或逆境時，可能會有甚麼抉擇與反應。人生當中許多的事，喜樂或憂苦，人我相處是

和善或障礙，包括選擇的結婚對象、事業、信仰等，全部都與「如何看待自己」有關。我們怎麼看待自己，都會反應在做的任何事情上，如同烙印著自己的指紋。（〈健全的看待自己〉S3-101-218）

3.人的問題多源於「自我」，「成長經歷」形成對「自我看法與接納模式」，進而影響「自我期待、人生觀、待人處世態度」。

人的問題大都是圍繞著自己！原生家庭的影響，成長過程的種種遭遇，每個人都有形形色色的故事。在成長經歷當中，人們對自己有著「我是怎麼樣！」的既定看法與認定。對自身的既定看法與認定，延伸出接納自己的情感狀況。當「如何看待、認定自己」形成「接納自己的情感模式」，也會形成「自我的期待」，當然「對生命的看法」與「對待他人的態度」也即確立。接著，群我相處的行為模式也逐漸的形成，這一般說是「道德素質」。幾乎所有的問題，都圍繞在「如何看待自己」的核心。（〈健全的看待自己〉S3-102-219）

4.「成功」非必要，能平懷看待自身優缺與能力，並且踏實、勇敢面對生活，無需勝任經驗也能夠具備自信。

平懷看待自己，有優點、有缺點，有現在的能、有現在的不能。蓋任何的能都是「現在能」，而不是「一輩子能」；所有的不能，只是「現在不能」，而不是「一生都不能」。只要能這樣看待自己，我們就是一個健全的人。能健全的看待自己，就會在現在做一個健全的、端正的人，勇敢的面對生活。一個人的自信，不全是來自於勝任經驗。人只要過得踏實，不需要勝任經驗，也能夠很有自信。所以不要整天想著成功，成功不是生命的必要，最重要的是踏實。一個人只要踏實，他不需要成功，就可以活得很好。（〈切勿自卑〉S4-63-300）

5.情緒會蒙蔽理智，影響人際關係，應體諒心情，但不盡信情緒，避免因情緒反應造成憾事。

我們不要為了生活瑣事，
在生氣中以為對方不愛我，
在討厭中以為自己不愛他。
情緒會蒙蔽理智，
也會讓自己做出錯誤的判斷。
最~最~最~最~最~最~最重要的事，
是情緒可能讓我們離開愛我們的人，
讓我們遠離關懷、呵護我們的人，

讓彼此友善、相愛的人走上遺憾的路！
心情，必需體諒！
情緒，不值得相信！！！（〈一時的心情VS.長久的信賴〉S4-31-273）

6.原諒是情感創傷平復後的表現，不應被勉強。情感度越只能自然呈現，外力無法強求。

「傷心」和「怨恨」都是感情受創的反應；「原諒」也是感情的一種表現，它是在情感的創傷平復之後，所表現出來的感情狀態。然而不幸的是，許多人將原諒當作是道德的表現，站在道德的角度，輕率地要求受害者：「你真的要原諒他」、「你不要不原諒他」，造成受害者心理上的二度傷害。.....我們不宜勉強別人「原諒」，原不原諒是感情問題，俗話不是說「感情不能勉強」嗎？當一個人感情的創傷比較平復了，你問他：「這件事情你還恨嗎？」他說：「我釋懷了，不恨了。」那是因為經過一段時間之後，當初感情的激盪和緩淡化，他已經可以原諒了。這是情感的度越，只能自然的呈現，別人勉強不來的。（〈「原諒」是感情狀態，不是道德表現〉S4-61-299）

7.無論如何，都必須讓自己更好。不必原諒對方，但要放過自己，開展新生活。

不論對方是否認錯、悔過，我們都必須讓自己的人生更好。如何做呢？方法有兩種：一、如果可能，讓對方付出應當承擔的責任與代價。這不是為了報復，而是避免姑息養奸；二、如果沒辦法，盡快開始經營新的人事、環境、工作，讓新生活美好、自己更好。這絕對好過流連在舊傷痛裏。當我們被人推倒在地之後，最重要的事，不是抱怨、報復甚至傷害對方，也不是要求對方認錯及原諒對方；此時最重要、最好的事，絕對是從地上站起來。我們不必原諒不願認錯的人，也不須忘記傷害我們的人；但我們必須學會放過自己，不要因為不甘心，便一直活在舊傷痛中，反而放棄美好的今天。（〈你會合理化別人對你的傷害行為嗎？〉S4-36-277）

8.從起伏經歷中學習，形成生命智慧，超越情感糾葛，珍惜生命所有。

如果一個人很認真的生活，他嚐遍了人生起起伏伏的經歷、過程，.....讓他自己和跟他有緣的人生活能夠更好；並且在解決問題、承擔責任、開展美好生命的過程中，有很多恩怨情仇、是非糾葛起伏，他都能當做一種生命的學習；然後在此當中，逐漸形成一種生命的真知灼見，以及良好的自我感情的突破與跨越，最後他說：我既不恨這個世界，我也不是熱愛這個世界，但我非常珍惜我生命中的一切。（〈在生活中綻放智慧的光芒〉S4-118-327）

「2-2-2 人際關懷」

一、從緣起理解生命與福報

1.應站在對方因緣看彼人，理解行為的妥善性與限制性，才能學其優點與善巧。

凡是因緣所生法，都有在那個因緣下的妥善性，以及在那個因緣下的限制性，離開那個因緣，不見得還是妥善，也不見得有同樣的限制。然而，人們常以自己的因緣做為標準，去評價別人不同因緣的作為，在自己當前的因緣覺得自己妥善，看別人總是不對、總是缺點居多，看不見別人的優點。事實上，人都想做對的事，都想在他們所處的因緣之中，盡所能做他們自認為是對的、有益的事。因此，你唯有站在對方的因緣看對方，才能瞭解對方何以如此，也才能明白在其因緣中，對方的確做了妥善的事。如此才能貼近對方的生命，看到對方的優點與善巧，並且從中學到有用的事。所謂「聖人無常師」，指的就是如此，懂得從每個眾生身上學習。（〈站在對方的因緣看對方〉S2-153-110）

2.面對人間問題與苦，不僅要問心無愧，更要尊重生命、通情達理，慈悲待人。

人是生活在眾人之間，所謂：活在人間。如果有問題，即是人間的問題；如果有苦，即是人間的苦。人間的問題與苦，必須誠心的面對、耐心的處理、慈心的對待。面對人間，我們不是只要「問心無愧」，更需要「尊重生命，通情達理」。（〈問心無愧的固執個性〉S2-114-89）

3.努力賺錢是為分享在乎的人，以證明生命價值，及表現對生命的熱愛。

我們每天努力工作賺錢，但是你並沒有獨享財富，而是買房、買車，照顧親人和朋友，不停的分享財富給所有我們在乎的人，我們為什麼要這樣做呢？我們到底在乎什麼？其實，自始至終我們只在乎一件事情，即是「證明自己生命的價值，以及表現出對生命的熱愛」。（〈什麼財富值得我們用生命去追求？〉S4-40-282）

4.生命本身即是財富，死亡前藉錢與權的途徑，盡力關懷生命，感受愛與價值。

我們盡一生的生命，努力一輩子想要賺取的財富即是生命本身。金錢與權勢都只是個途徑，我們是藉由這些途徑關懷周邊的生命，感受到生命的愛及自己生命的價值。我們可以忘記身邊的人會死，可以忘記自己也會死，其實那並不重要，因為所有的生命都會死。最重要的是「在死亡之前，盡全力關懷我們周邊的生命」。（〈什麼財富值得我們用生命去追求？〉S4-40-283）

5.以緣起智慧面對親人僅是有緣眾生，而非屬我的，關心皆是慈悲表現。

從因緣的智慧來面對這件事，父母是有緣的眾生，但不是我的；兄弟姊妹是有緣的眾生，但也不是我的，這些我們觀念中的「我的、我的什麼」，其實都不是我的。我們關心這些人，本身就是慈悲的表現，……對任何眾生的關心都是慈悲，不管他是遠，或者是近，其實都是慈悲。（〈行善植福的真義〉S3-137-241-1）

6.「福報」在眾生世界裏，關心與幫助他人、建立良好關係，能促進合作與分享而增上機會，這些即是「福報」。

那福報在哪裡呢？福報在眾生的世界裡，我們關心任何一個眾生，慈悲任何一個眾生，幫助任何一個眾生，都會在這個眾生的身上彼此建立良好的印象、良好的關係，這種良好的印象和關係，讓彼此之間變得更有力量，更經由彼此的關心、幫助，使彼此之間願意一起扶持合作、一起分享、一起面對困難，這種意願會變得更堅固、更高昂，只要這些事情能夠呈現，福報自然就會出現。如是，有人願意跟我們分享他的生命經驗，其實我們就分享他的福報；有人願意跟我們分享他美好的生活，我們的福報就會增加；有人願意跟我們一起分工合作，我們的機會就會增上。其實這些都是福報。（〈行善植福的真義〉S3-137-241-2）

7.福報非僅錢，包括真誠微笑、關懷、分享、幫助和合作機會，皆能豐富生命。

福報不是只有錢啊！你願意跟他好好的相處，他看到你，願意給你個真誠的微笑，這也是福報。這些都是我們平常植福田來的，在眾生的世界裡，植福田、行善、慈悲而得來；我們得到微笑、得到關懷、得到分享、得到幫助、得到願意一起分工合作的機會，這些通通都是福報；我們透過互相給對方微笑，互相給對方善意，互相分享彼此生命的經驗，互相提醒對方，互相分享生命的一切，互相提供相互合作的經驗跟機會，諸位，我們的生命因此就充滿了更多的可能、更多的良善，這就是福報。（〈行善植福的真義〉S3-137-241-3）

二、自利利他的實踐與意義

1.自利利他是務實且高效的人生方法，如樹根與土壤的互利關係，與宗教或道德無關。

為什麼自他都要得利呢？比方說：一棵樹，樹根捉住土壤，水土不流失就能鞏固樹根；而樹的根系越廣大，根邊的土壤越穩固，這棵樹就會長得越好。每個人和其人際關係，好比是樹的根系和樹根抓住的土一般，人際關

係越廣，機會就越多。我們與周圍人們之間，互相得利的關係越安定，雙方的人生才能越開展。是故，「自利利他」乃是在務實的態度與作為之中，達到人生最高效率的一種方法，這與道德或宗教的宏旨無關。（〈經營美好生命的入手處〉S4-45-287）

2.自利利他是發展人生效率，最穩固利益的行為準則，是經營生命績效的體現。

懂得經營生命績效的人，肯定會讓雙方都能得利。因此，「自利利他」即是發展人生效率達至最大及最穩固利益的行為準則。（〈經營美好生命的入手處〉S4-46-288）

3.人的感情需要支持、認同和欣賞。學會分享利益，雖實際得利減少，但生命更有意義。

人活在群體中，感情上需要一件事，即是他人的支持、認同和欣賞。.....因為人感情上需要他人的支持、認同和欣賞，於是乎人就學會了「分享」，將自己的利益分享給他人，以博取他人的支持、認同和欣賞。雖然分享時，個人實際的利益減少了，但生命的味道卻增加了。（〈中道的生活〉S4-166-355-1）

4.「分享」是理智與感情的「中道」，讓生命豐富。促進合作即是「行中道」，能實現更大利益與需求。

人在理智與感情的平衡中尋求「中道」，「分享」即是理智與感情的「中道」。一個人要讓自己的生命有色彩、生活有味道，一定要學會分享；因為「分享」，人生會變得豐富多姿。懂得分享，分享給對的人，互相能喜歡、欣賞，才可能有「合作」！一加一絕對會大於二，因為二人合作會產生互補效應。當我們尋求最大的利益時，「合作」是最聰明的一件事，因為合作會讓實際的利益變得更多，讓感情和理智最大的需要都因而實現。「合作」即是在行「中道」。（〈中道的生活〉S4-166-355-2）

5.利益眾人從親友開始，如耕耘樹根下土壤，自身茁壯得利後才能幫助他人。

要利益別人的同時，也要利益自己。一個要長久利益眾人的人，對於利益自己絕對不能抱有罪惡感與歉疚感，除非他不想利益別人，才需要因利益自己而有罪惡感。……從因緣法來看這件事情，你可以先從親戚朋友、從身邊有互動的人開始，這些人都不屬於你，但你跟他們的緣較深，你們的因緣比較近，你要從這裡做起。這些人與你的生命息息相關，如果你是一棵樹，他們便是樹根下的土壤，你必須好好的耕耘，保持土壤養分與水分的充足，如是你這棵樹的生命才能夠茁壯，獲得利益；得利之後，才往更

遠處幫助其他更多不認識的人。先從近的做好，等到自己茁壯之後，推而廣之，到遠處繼續做；一生之中，近處與遠處的眾生都能得利，並且做事方法講求務實、實際，這即是自利與利人同時兼顧。（〈行善植福的真義〉S3-133-238）

6.真正福氣是自他兩利，能讓生活越好、困難越少，才是最穩定、實在。

甚麼才能稱是「福」呢？如果活著，卻不能生活越好、困難越少、逐漸遠離煩惱，請問這算甚麼福呢？又或者唯獨自己得利，旁邊的人、社會上的人都不能得利，那這又算甚麼福呢？社會不能得利，我們能夠得利嗎？我們不得利，我們周圍的人能得利嗎？所以真正的福氣，是要自他兩利，這才是最穩定、最實在的福氣。（〈行善植福的真義〉S3-135-240）

伍、生命實踐向度：3-1 緣起智慧與生命發展

「3-1-1 內覺智慧」

一、內省主觀認知與評價模式

1.生活中努力現在，留休息及給自、他生命的時間，此是幸福人生。傾力現在的人生無需定目的，活著做「現在」勝過「做自己」，即是中道的生活。

甚麼是中道的生活？對正常的人生來說，每天要有時間休息，有時間耕耘生命，有時間留給自己，也能將時間留給其他的生命。在這個生活過程中，努力在現在，這就是最幸福的人生了。生活或許會有目的，但人生無法有目的；生活或許沒有目的，可是人生就不需要有目的了。目的或許是一種幸福，但更可能是一種痛苦。因為所有的目的，可能都是為了自己。活著，或許就是傾力在現在而已！活在現在做的到，而做自己、為自己可能永遠做不到。想明白了，生活就是中道的生活。（〈生活的煩惱與中道〉S2-60-54）

2.人們努力與分享是為證明自己生命價值，表現對生命熱愛，為真正在乎之事。

我們每天努力工作賺錢，但是你並沒有獨享財富，而是買房、買車，照顧親人和朋友，不停的分享財富給所有我們在乎的人，我們為什麼要這樣做呢？我們到底在乎什麼？其實，自始至終我們只在乎一件事情，即是「證明自己生命的價值，以及表現出對生命的熱愛」。（〈什麼財富值得我們用生命去追求？〉S4-40-282）

3.諸法緣起故無勝等劣，評價僅是看法而非真實，修行者勿因虛榮而怕他人否定，為評價所困、糾結生命，只需憑良知而為之。

諸法因緣生，沒有勝、等、劣的問題。
從因緣的事實來看，虛榮是不必要的。人們大都喜愛得到讚美、害怕遭人批評，然而，在修行上，人不能虛榮，也不必害怕不如人、害怕被人否定，因為再美好的事物，都會遭人評價。評價只是看法，並非真實，就隨人說去吧！不必因為他人的評價，便讓自己的生命很糾結。你只能憑著良知，盡力而為。
一盆花擺在那裏，從某一個角度欣賞最美，其他的角度便不太好，不美的角度鐵定比美的角度更多。所以，你勿需活在「害怕不如人、害怕被人否定」的糾結當中。如果你不能看透這層道理，終其一生，你將為虛榮所困。（〈虛榮的虛妄〉S4-51-292）

4.時時覺察是否以自己需要為標準、期待、需求，去評價或要求他人？若能警覺此，即在修行路上。

隨時覺察這件事：「是否用自己的期待和需要在要求對方？」日常生活中與人相處，不論對方是誰，應隨時覺察：「是否以自己的需要為標準去評價或是要求別人？」如果你能警覺這一點，你便稱得上是在修行了。（〈如何經營婚姻生活？〉S3-44-184）

5.何時是自我？或許「自我」純屬想法，實際是當時因緣表現。緣起法下只有「做現在」，善盡現前因緣的努力，可踏實生活，減輕憂苦。

……何時是自我？
又，歡喜時是自我？或是生氣時是自我？
工作時是自我？或無事閒散時是自我？
失去理想是自己？或實現理想才是自己？
起善念、行善事時是自我？
或起惡念、做惡事時是自我？……
何時、何者、何為時是真正的自我？
或者，「自我」純屬一種想法，
實際，只是當時因緣的表現而已！
如果世間萬法真是「緣生法」，
那麼，真正可以實現的事，……
應當只有「盡於現前因緣」的努力而已！
如果真有「諸法緣生」的如實知見，

即可正知：
做自己、實現自己及理想，
不免漠視現實，多起煩惱；
做現在、善盡現前的因緣，
可踏實過生活，減輕憂苦。（〈做現在 勝過做自己〉S3-105-220；S3-106-221）

6.修行者的生活態度需重視生命，才會不斷尋覓醒悟之道，珍惜其啟發與感動，進而度越；生活經驗可貴在自知待人處世，但非絕對主觀與絕對評定人生的標準，因現前根據事實僅在當前因緣中，非唯一事實，需重新確實認識當下，此是如實面對現前的智慧。

對人生的發展來說，生活的態度非常的重要。尤其是追尋正覺、解脫之人，必得對生命有興趣、重視生命，才會不斷的尋覓內在醒悟的道路。這種人面對生活歷程中的光亮，才會珍惜其中之啟發與感動，進而再前進與度越。……生活經驗的可貴是在自知，自知於如何處世待人，卻無法作為評定人生、世界的絕對標準。評定！可以有事實的根據，但是現前的事實只在當前的因緣中，根據的事實必是現前的真實，卻不是現前的「唯一事實」。不主觀評定的原因，不是出自道德，而是智慧；予以評定的理由，不是智慧，而是因為現前的事實。
人生太多糾結的仇怨與痛苦，多少是肇因於主觀的評定及絕對的認定，進而導致不當的發展。譬如：「某人即是如何！」這往往出自個人主觀的見解而已！許多的認知與評定，只是生活經驗的記憶觀點，但是過往經驗的認識，實際是不能描述現在。現在！是必須重新的確實認識後，才能時時有新，才能於現前如實面對。然而，面對的依然只能是現前而已！（〈閃爍在當前的亮光〉S3-127-235；S3-128-236；S3-128-237）

二、內覺身心與世間流轉模式

1.身心為緣起表現，不具自主性、主宰性。若貪愛恆常、可主宰則有苦惱，離貪愛則斷苦。

身心的發生，是因緣的表現，因緣的表現則不可能固定不變，既不具有自主性、主宰性，也不能擁有及被擁有。若是對因緣表現的現前身心，渴望可以固定不變，或期待身心具有自主性、主宰性、可擁有或被擁有，有如是種種貪愛則有苦惱，離如是等貪愛則斷苦。（〈追求完美！難知足、幸福〉S3-79-203）

2.緣起即影響發生，有可能性但無確定性。人們努力並非將未知轉已知，而是在不確定結果下，仍朝向有益的方向前進。「不確定」是讓生命更成熟、豐富，滿足與幸福的禮物。

> 因緣生的真義，即是「影響發生」；緣生則非常亦非我，是指出「影響發生，是無決定、不確定」.....。
> 釋迦佛陀的教導，是讓人類知道：影響發生的世間，只有可能性，而無有確定性。
> 人類努力的終點，應當不是掌握現在及未來的方法，也不是將一切的未知轉成為已知 ，而是「在無有確定結果的情況下，繼續往有益於現在及未來的方向前進」。
> 尋求需要及理想的人，必需面對的「內在不安、焦慮與苦」，是「無有確定的結果與答案」.....。
> 可以在耕耘的過程，解決許多不同的問題與困難；在努力耕耘後，享受休息，體會等待過程的身心成長；在收成時，得知世界的奇妙與可貴，學會生命的謙虛及自知之明的睿智。
> 當然，還有分享努力予其他生命的平安與滿足。
> 未知！不確定！或許是讓生命可以更加成熟、豐富，更懂得滿足與幸福的禮物。（〈影響發生的世間，只有可能性，無有確定性〉S4-217-379；S4-217-380；S4-218-381）

3.生命實況是每人處在各自緣起世界，面對現前無共同一致經驗、感受與想法。當前狀態會延續過往身心因緣表現，如投球軌跡般，方向不會改變太大。

> 生命的實況，是每個人處在各自因緣的世界，人們沒有共同的世界，相同一致的經驗。例如：人們不會喝同一口水，喝同一鍋湯卻不會有相同的味覺經驗，一同面對現前環境卻無有相同的感受及想法。
> 世界沒有一致，依不同的時空、身心因緣，呈現出千差萬別的世界。例如：現在活著的狀態是怎麼樣？現在怎麼想？目前行為是怎麼做？這些都是延續過往身心表現、遭遇，如同投球的球路軌跡一般，如果沒有特別大改變的影響，活時與死亡後的方向不會太大。（〈無憂無憾的離別〉S2-226-162；S2-227-163）

4.緣起世間是「歷史、當前身語意與人事物」，三事緣具足的表現、無恆常、主宰與持有。面對現在不可能掌握變數，無法靠勝算信心，唯賴傾力現前決心。

> 世間是因緣生，
> 當前！是過去歷史、當前身語意、現在人事物等，

三類因緣的影響而表現出來。
世間是緣生法，即不可能恆常，也無法主宰及持有。
未來也是緣生法，既尚未發生，也尚未決定。
面對現在，不可能有掌握一切變數的勝算及信心，
面對未來，是不可能確知未來，
也無法有萬全的準備，更不可能有絕對的勝算、信心。
若要傾力現在、開展未來，
是無法依靠萬全準備、勝券在握的信心；
只能有務實實際、傾力現前的決心！（〈解脫！原本即是解決問題〉S4-87-315）

三、緣起脈絡下的整合與應用

1.人生重過程非成果，意義與價值在於「經歷」；挑戰是當前處境，非困境絕境。經由明見問題原因，困難即可消除改變。

在因緣的明見裡發現：人生有過程，不會有成果。任何努力的意義與價值，不在我們得到甚麼，或是完成甚麼，而是經歷甚麼、做了甚麼。任何良好的耕耘，獲得的良好經驗，都是生命的歷程，不會是「收成」。當我們明白這是事實，也就可以坦然面對了！
同此，我們會明白人生當中的任何挑戰，絕對不是人生的「困境」與「絕境」，只會是當前的「處境」。「處境」是不斷改變的歷程，而「困境」與「絕境」則是不知現實緣起的無奈心境。如果我們能夠用智慧來看，經由對問題原因的明見，透過消除或改變形成問題的原因，困難即可消除或改變。因此，困難就是我們的處境，而不是困境與絕境了。（〈處境與困境〉S2-118-92）

2.人類多是尋求內心需求非找真相，但世事轉變難符合自身理想、量身打造。如專家欲將世間一切作出解釋，給予確實答案；將不確定轉確定，未知轉已知，此即是呼應內在需求。

多數的人不是找真相、事實，實際是尋找「內心的需要、彌補及理想」。
但是，世間有甚麼是為自己的需要而量身打造？應當極其少有！
又有甚麼，是既能符合現在自己的需要及理想，並且隨著內外環境的轉變，時時處處可以符合自己的需要及理想？應當是無有！
一心尋覓內心的需要、彌補及理想的人，最大可能是流浪與失望！……。
人類的文明可說是不停探求世間真相的過程，其中極大的需要及理想，是可以掌握宇宙運行的規範與調控方法，目的是有效的掌握現在及未來。
簡單的說，是把一切的不確定轉為確定，將一切的未知轉成已知。
宗教、哲學或科學，皆想要對世間的一切作出解釋，並給予確實的答案。
其原因也是因為「推動人類文明、探求宇宙真相的最大動力，是尋求掌握

現在及未來的方法，並將一切的未知轉成為已知的內在需要」。（〈影響發生的世間，只有可能性，無有確定性〉S4-215-376；S4-216-378）

3.緣起（影響）呈現面向隨應顯現，非出自同一因緣或各自無關因緣影響。人有求成果的期盼，但事實是有求必求不得，因「得」僅是流程經驗或誤會下的想法。

緣生的呈現，表現出有多少面向與層次呢？這問題是錯誤的問題！應當說：影響呈現的面向與層次，即是隨應顯現，任何的面向與層次，既不是「出自同一因緣（影響）」，也不是「出自各自無關的因緣（影響）」。……人們總有「成果」的需求及盼望，但是事實並非如此，所以有所求，必定是「求不得」。「得」實際只是流程的經驗，而不是「得」，「得」只是誤會底下的「想法」罷了！（〈止息生苦，能滅諸苦〉S3-12-168）

4.緣起法下諸事利弊共存，敗壞因緣亦同時促生因緣。如生命為生存耗用資源具有排他性，救助亦涉耗用，故緣生法是多面影響，無法予以定性「生或壞」。

在因緣法的看法下，一切發生的事物，都難以定性。譬如：砍伐老樹的作為，既是破壞樹林，同時也是讓新樹種生成的必要過程。它是敗壞因緣，同時也是促生因緣，無法予以定性是壞或生。.....

任何生命的生存、延續，必定是要耗用眾多資源才得以存續，不可能完全不需要自身以外的其他資源，即得以存續於世。此外，生命耗用資源的現象，必定具有排他性，如我吃了這粒蘋果，即造成其他生命少吃一粒蘋果的機會。

因此，救一生命的作為，同時也是造成被救生命多耗用其他生命存續資源的作為。如此可知，緣生法是多方面的影響，無法予以定性。（〈隨佛問答〉S4-237-388）

5.依據事件本身無法定性得失、成敗、善惡，此出於當事者與受影響者兩點間判定標準，亦是因緣下某特定面向結果，僅是因緣關涉與影響的不同面向，非絕對不移的定性。

只依據發生的事件本身，是無法予以定性是得、失、成、敗、善、惡。世事判定為得、失、成、敗、善、惡，皆出於依據當事者的認知、動機、事況、手段、目的成辦或未遂等，作為判定標準，這也就是「依據當事者為出發點，受影響者為終點，兩點之間的線為判定基準」。

直接的說，一切萬法皆緣生，無法予以定性，而任何的定性，也只是出於「因緣之某種特定面向的結果」。世間是有得、失、成、敗、善、惡，但這不是絕對、不移的定性為「得、失、成、敗、善、惡」。「得、失、成、

敗、善、惡」只是因緣性、關涉性、影響性的不同面向，而不是出於固定性或絕對性。（〈隨佛問答〉S4-238-389）

6.生活的緣起智慧是，時時處在眼前因緣，瞭解「能」與「不能」，不以定型思考衡量。隨事況轉換，安住正念，能則為之，不能則祝福，內心不用歉疚。

依因緣而觀：時時刻刻都有當時因緣事況下的「能」與「不能」，但是時時處處都不一樣，「能」不會一樣，「不能」也不一樣。從因緣、緣生的智慧來看，我們才不會經由「定型的思考」來衡量緣生不定的現實。假如我們用「定型的思考」，將自己面對生命的態度和行為加以「定型」，必定會與因緣生的實際生活脫節，也會有很多的煩惱與困擾。任何人在任何狀態下，都有當時事況的「能」與「不能」。凡是能的，我們就做，不能的，祝福就好，內心不用歉疚。當事況轉換，「能」與「不能」又不同了。如果能時時安住於因緣、緣生的正念及正見，盡其在前，人生就能朝向現前的無憾與無憂。生活的智慧就是「時時處處在現前的因緣」，當在因緣中瞭解現前的「能」與「不能」是甚麼，能的就為之，不能的就祝福，不用歉疚。事況轉換，能和不能，隨即不同了。我們可以時時處處做「能」的事，時時處處接受很多「不能」的事。（〈生活中的解脫，因緣中的慈悲〉S2-198-138）

「3-1-2 實踐智慧」

一、生命實踐的核心覺察與心態

1.現前僅是因緣呈現而非存有，無法追求與擁有，但須認真面對，而不把此當作固有對象。勿因誤解而愛憎「人、事、物」，因為現前因緣是「時時流轉，無時相同」，只能平懷看待、盡在當前。

人們無法將因緣呈現的現前，作為追求與擁有的對象。因為現前因緣中的呈現，不是一種「自我、固定的存有」，所以「無法擁有、保有現前」。譬如影子，影子不是「自我、固定的存有」，是光與當前環境發生某種影響的表現，是現前因緣中的呈現，而不是「一個影子」。欣賞影子，卻不是愛太陽、愛和陽光關連的樹、旗杆或那個人。
「美好」是因緣中的呈現，在現前因緣中無法擁有「美好」，也無法去愛影響「美好」發生的相關一切。我們欣賞「影子」，卻無法在愛太陽、愛燈光、愛和光相關的人及物中，實現擁有、保有影子。同此，喜愛或厭惡

「現前」，可說是出自「誤解」，因為實際不是「人、事、物」讓人喜愛或厭惡，只是有「現前的因緣」而已！因緣必須認真面對，卻無法「當作自有、固有的存在對象」而喜愛、厭惡，所以應當「盡在當前，平懷看待，平懷看待卻必須盡在當前」。……「你的世界也很大，平常生活的世界和世界一樣大。」原因何在？因為現前的因緣是「時時流轉，無時相同」。（〈法眼中的光明〉S2-207-144；S2-208-145）

2.多數人一生煩惱多抱怨、期待於「無」而有心結，卻忽略現前的「有」，才是實際重點。應珍惜、重視、善用並感謝，走出「無」的繫縛與煎熬。

我們的生活，「有」什麼才是現實、才是重點。但是，大部分的人整天在想「無」，想著自己的「沒有」，活在一大堆的心情中，經常煎熬自己。不僅不重視現在「有」什麼，也不知道：現在「有甚麼」才是實際的重點。……人們往往是：「有」的時候不知要珍惜，對於「無」，卻是「心有千千結」。尤其是在人與人的相處上，我們花太多的時間在抱怨「無」、期待「無」能變「有」！反之，花太少的時間珍惜「有」、感謝「有」，並且面對當前實際的「有」。人生有太多的問題與煩惱，都是在此。我們應該多看現前的「有」，多善用當前的「有」，走出「無」的繫縛及煎熬。（〈珍惜、善用生活中的「有」〉S4-77-312）

3.努力成效不以期許評價作標準，否則必有得失、苦樂交錯的心境與壓力。在無法主宰的因緣中看清方向與方法，不問成敗得失、傾力當前，必活得踏實與平安。

當前努力發生的成效，
不必用任何期許及理想作為評價的標準，
因為努力之後的轉變、發展，
是在影響而無法主宰的因緣中發展。
如果用任何的期待、標準，
評價現前的努力，
必定是得失、苦樂的交錯心境與壓力；
若是看清方向與方法，
不問成敗得失的傾力當前，
必定活在踏實、平安與光明。（〈生活當盡力，不用有壓力〉S4-98-321）

4.具足正見後，需靠決心（正志）推動，戮力實踐八正道，解決問題，開展人生、度越煩惱。

決心！
具足正道智見之後，

有用的是決心，
戮力實踐正道、解決問題，
朝向開展人生、度越煩惱的決心，
佛法稱為正志。
正見後的決心，
正見後的正志，
是實踐的推動力。（〈跨越困境，開展人生〉S4-106-324）

5.成熟有智慧者很習慣面對，現實人生必然的未知。「智慧」即是發揮功能在幫助處理未知，助我們活在新的一天。

我們總是面對未知，面對未知是我們現實人生的必然，這是很正常的事。一個成熟有智慧的人就是很習慣於面對未知，面對未知時我沒有把握、我不清楚、我沒有經驗，但是我必須活下去，同意嗎？每天對我們來說都是未知，但是我們必須活在新的一天，對嗎？你能逃避嗎？智慧就是用在面對未知的時候；面對未知的時候，就是智慧發揮功能的時候。智慧不是在處理已經有的已知，智慧是用來幫我們面對、處理我們所不知的未知。（〈如何將原始佛法用在生活——對法工之訓勉〉S4-132-333）

6.今日傾力而為，必知生命價值不在成就而在不錯過。「計畫」是依已知推斷未知的假設而非事實，若思慮未知未來，必有近憂。可做好規劃但非定實現計畫，僅是今日努力的呈現，盡力做且能隨機改變計畫，此是謂智者。

只要傾力在今日，必會明白「沒有錯過今天」！只要盡力做現在可以做、能做、值得做的事，必會明白「生命的價值，不在成就，是在沒有錯過」！……人們已經習慣：今天是為明天而努力！若不為明天設想，似乎未來極有可能會發生難以解決的困難。……看看現實的人間，多數人是因為「思慮不可知的未來」，所以一定是「現在有憂」……。
明天會如何，沒有人可以確定的知道、掌握。任何的計畫、推測，都是「依據已知，推斷未知」的假設而已！可以計畫，但不應當「把計畫、推斷當做事實」。
我們可以做好規畫，但最重要的事，絕不是「實現計畫」，而是「盡力做，並且隨機改變計畫」。智者應知：明天不是任何計畫的實現，實際是今天努力的呈現。今天做今天能做的事，明天面對明天的事！努力的智者，不憂、不愁！（〈努力在今天，不擔憂明天〉S4-171-357；S4-172-358）

7.人生重點非追求穩定與利益，而是看透緣起流轉與影響的世界，瞭解「實現」可能只是一種「想法」。看待人生覺明清醒，合於實際，做合乎現在必要可行、解決困難、避免憂苦、自利利他之事，堅定行在離貪的道路上。

這些人活著的重點，既不是追求生存的穩定與最大利益，也不是重在如何的趨吉避凶，更不會凡事盼望能夠捨一得萬。
因為看透生活在因緣流轉、影響無處不及的現實世界，面對遷演不息的生活現實，內心任何期盼、理想與目的，即使費盡心血也不必然會實現；即使實現也不一定是經由「預期方式與過程」而實現；更重要的是瞭解「實現」可能只是一種「想法」。
這些人看待人生，不是聚焦在理想、期待與成功，也不是避開或拒斥失落、恐畏與痛苦。因為重點不是擁有或失去，也不在受人羨慕、崇拜，或是受到排斥、貶抑，而是重在如何在現前合於實際的活著。覺明、清醒的活著，做合乎現在又必要且可行的事，做有助於自、他能在現前解決困難，避免痛苦、憂苦的事。
既不為了滿足、回應自身的期待與需求，也不是為了滿足世人的盼望、期許及需求，沒有成功與失敗的想法，堅定的走在遠離期待與渴求的道路上。（〈人生之成功、痛苦與感動〉S4-157-349；S4-157-350）

二、日常應對的智慧覺察與實踐

1.「理解」受現前身心因緣影響，勿用既定思維模式與認知解讀。學緣起法者不能先入為主，用已知理解未知，因每天都是新經驗，需從當前因緣傾聽與認識，並對未知經驗保持開放，即能時時如實知當前因緣。

我們對甚麼事情的理解，是用現有身心因緣的角度去瞭解，此即是依自己的經驗來評價別人，依自己的已知來面對新聽到的事。如是怎麼聽，都不盡然能夠真正瞭解那件事，在認識上一定會有不合宜的情形發生；再者，這樣的認識法，再怎麼學，都還是將聽到的訊息，融入自己原有已知的認知結構裡面，怎麼可能認識新經驗呢？……。
我們用既定的思維模式、想法、認知的方向，解讀任何收到的訊息，合理化到自己原有的認知體系裡，再來看它、評價它，來理解它。這樣，即使有所體會，這個體會還是自我型的，所以必然是越學而「我」越大……。
因此，我們在學習上，第一、不能產生所謂的心理蒙蔽，一開始就有先入為主、拒絕接受的心緒；第二、用已知來理解所謂的未知。甚麼是未知呢？其實每天的經驗，都是未知。如我們吃橘子，把橘子掰開，拿一瓣橘子放到嘴巴裡，吃了第一瓣橘子。嗯！這顆橘子的味道如是。接著，再吃第二

辦橘子，可能我們就受吃第一瓣的經驗影響，會認定第二瓣就是甚麼味道。……每天的經驗都是未知的，現在面對的經驗也都是未知。我們準備好面對新經驗了嗎？其實，學因緣法的人，必須要有這種認識。所以，時時都能夠面對新的經驗，時時都能如實知見。……

不要用既定的已知、想法，來面對當前的經驗。隨時準備好好的、細細的瞧，認真的傾聽所謂眼前的經驗，從現在的因緣當中來傾聽、認識現在的經驗。能這樣，吃一瓣橘子，就吃到一瓣橘子的滋味；吃一顆橘子，就能吃到一顆橘子，而不是只吃一瓣橘子。（〈認識新經驗〉S2-186-131；S2-187-132；S2-188-133）

2.「尊重」是認知緣生而多面呈現的世界，人事物有因緣下的妥善性，必在影響中的某種趣向才是如此，亦是「影響而凌奪及促成的同時現起」。因此不曲解妄議、惡意毀他，是調御情欲的智慧。這不等於接受及認同，而是正確了解、妥善適應，並在關涉而凌奪及促成的共處中，關涉現起、緣成互制的發展。

「尊重」是在相當程度上，反應出「對生命的觀點與態度」，也呈現出「調御內在情欲的能力與智慧」。

尊重是面對不為我們信受及接納的人、事、物，認知到這些人、事、物，確實有其「因緣下的妥善性」，並且確知無有「自相矛盾」、「惡意毀他」及「矯曲誤他」的作為，在此之下，能以不曲解、不誤解、不妄解、不妄議評斷，亦不惡意攻訐、不妄論否定、不恣意阻礙及破壞，更不故意藉之謀利、盜名，如是而對待者，就是「尊重」。

這是緣生而多面呈現的世界，任一事物無不是「緣生」，也就是「影響中多面的呈現」，現前之所以如此，必是在「影響中的某種趣向」才是如此；而任何的呈現，也必是周遭「關涉影響而不同趣向」的呈現，感到不同及必須調整、適應者。這是緣生的現實世界，也是影響而凌奪及促成的同時現起。若從世俗來看，「尊重」是應有的社會禮儀，也是「同理心」的表現，或是達成「和平共存」的生活共識及社會經驗；如從契應現實來看，「尊重」不等於接受及認同，而是正確的了解、妥善的適應，並在關涉而凌奪及促成的共處中，正常、正當的發展，也是關涉現起、緣成互制的發展。若在此中，因為感到不同，而行於破壞與凌奪，「惡意毀他」、曲解及妄議，或藉之謀利、盜名，不知承認有其「因緣下的妥善性」，則即是「惡意者」。（〈尊重〉S3-243-267；S3-243-268；S3-243-269）

3.依緣起智慧觀察「能與不能」，避免對生命態度與行為定型思考而脫節現實。應安住正念、正見，能則為之，不能則祝福，內心無歉疚。

依因緣而觀：時時刻刻都有當時因緣事況下的「能」與「不能」，但是時時處處都不一樣，「能」不會一樣，「不能」也不一樣。從因緣、緣生的智慧來看，我們才不會經由「定型的思考」來衡量緣生不定的現實。假如我們用「定型的思考」，將自己面對生命的態度和行為加以「定型」，必定會與因緣生的實際生活脫節，也會有很多的煩惱與困擾。

任何人在任何狀態下，都有當時事況的「能」與「不能」。凡是能的，我們就做，不能的，祝福就好，內心不用歉疚。當事況轉換，「能」與「不能」又不同了。如果能時時安住於因緣、緣生的正念及正見，盡其在前，人生就能朝向現前的無憾與無憂。生活的智慧就是「時時處處在現前的因緣」，當在因緣中瞭解現前的「能」與「不能」是甚麼，能的就為之，不能的就祝福，不用歉疚。事況轉換，能和不能，隨即不同了。我們可以時時處處做「能」的事，時時處處接受很多「不能」的事。（〈生活中的解脫，因緣中的慈悲〉S2-198-138）

4.學法者觀察言語背後的身心緣起，不見其「人」，只見「語言、念頭與作為」。學習非依靠良好示範助己成長，而是善能從他人言行中省察，依正念、正知前進，藉反省與警策，懂慚愧與謙懷的修為內涵，持續學習與進步，內化為實踐緣起法的身心表現，使佛法與生命成為同一件事。

從某些話語中，可以看到言語的身心緣起，並且何者是見、何者是情、何者是欲、何者是憂苦與困難，更明白話不重在真實與虛假，是重在緣於什麼身心處境。在當中見不到說話的人，只見到說話的因緣；也見不到對錯、好壞的人，只見到對錯、好壞的念與作為。最重要的，是見到當前有甚麼困難、有甚麼需要幫助。當然從當中也明白，有甚麼必須警策，有甚麼需要鼓勵，值得珍惜與讚歎者又是甚麼……。

學習是更需要懂得在面對現前環境時，能夠依靠自我警策與反省來向前進，而不是只能依靠外在的良好示範來讓自己成長。這是修為的內涵表現，能夠如此便是懂得慚愧，懂得謙懷的修行……。

如此秉著良知、善自檢討的人，在面臨各種處境時，善能從他人的言行舉止當中學習，對他人良好的表現，內心能夠予以讚歎、肯定及見賢思齊，面對他人不妥當的表現，也善用以警策自己切勿違犯。在學習與警策的過程中，能夠學習與進步，不再只是依靠學習卓越優良的表現，而是依著正念、正知前進。……

學法修行必須提醒自己，應當如何在平常生活中，能夠自我省察而持續不斷的進步。唯有透過善覺與警策的修行，聽聞的佛法、形成的知見、信受的事理，才能真正的內化為身心的表現。如是逐漸地，我們不是在學習佛法，而是實踐、展現佛法。佛法與生命成為同一件事，佛法是生活，生活是佛法。（〈時時有良師〉S3-93-209；S3-95-210；S3-96-211）

5.接受已發生之事，勿用心情處理實情，拒絕只會內耗。面對已發生的事，順勢處理則能省力。善用多向性思考，轉化問題為契機，即是如實知緣起的生活表現。

> 凡是已經發生的事，就發生了！我們可以拒絕，但那只是我們的心情。請記住：不要用心情去處理實情！拒絕沒有用，處理才有用。已經發生的事情，帶著處理事情的心情去面對，其實是生存能力跟智能的訓練。若在認識和現實的落差中減少內耗，如是調適、跨越問題的速度也會更快。
> 處理已經發生的事，不要像打排球，以拒絕的心情用力把煩惱的「球」頂出去，那樣的內耗其實比較大；若像打籃球，懂得何時該傳球，懂得如何順勢而轉，則會省力很多。善用已發生事情的效應，以最輕鬆的方式轉化和處理事件，如此就會快速看到轉變中建設性的一面，很清醒的發現哪些我們可以用、怎麼轉變、怎麼處理。能如是，我們就是善於成功、善於度越煩惱的人。
> 已經發生的事，不需要拒絕，但值得處理。許多事發生後，其實是給了我們一個額外的契機，為何我們沒有發現呢？如果有所發現，內耗會少很多，這就是佛法積極務實的一面。面對所發生的事，作多向性思考，這就是「如實知緣起」在生活中的表現。（〈你有烹調幸福的配方嗎？〉S3-123-232）

6.緣起觀需在日常中逐步練習，活用於待人接物。臨事要冷靜，實事求是、不憑情緒感覺來觀察問題，並警覺當前發生的事、為何如此反應、導致何趨向，才能解決問題，展現緣起法。

> 因緣觀只要學個梗概，知其理趣，大約了解如何操作，就要用在日常生活的待人接物上。諸位要學會實事求是，臨事冷靜、不要憑感覺，不情緒用事，觀生活中問題的緣起、警覺當前正在發生什麼事、為何有如是之反應，會導致何種趨向、應如何度越、如何不過度期待……所有的問題、痛苦，所有的七情六慾，盡在日常生活待人接物中呈顯，此即五陰的緣起。如是在生活中逐步練習，這才是活靈活現的因緣觀；如是之修行，方能在當前解決當前的問題，方能展現法的風貌。（〈生活即是道場〉S3-115-227；S3-115-228）

附錄 4-2 學法者學習心得主題編碼內容摘錄

本附錄內容為第四章第二節「學法者心得之生命教育主題與實踐經驗」分析主題之延伸資料，彙整原始資料中的代表性編碼段落，並依闡釋的主題意涵排列展示及說明，作為主要文本分析的佐證與補充。

壹、生命智慧向度：1-2 緣起智慧與人生

「1-2-1 認識身心；1-2-2 認識世事；1-2-3 生活態度」

一、自我覺察與反思

1.明白知見錯誤引發身心糾結，如實面對自身問題，體會佛法的受用。

我體會到佛法在我們現實生活中實實在在的受用，同時深刻的意識到自己在許多知見上的錯誤，以及由這些錯誤知見所引發的身心糾結。明白需要一步步瞭解身心的痛苦與煩惱的原因，發現自己的問題，並如實面對自己的問題，在生活中實踐佛陀教法。（四川弘瑜 C43-099-266）

2.在生活中觀察身心，反省、改變想法與作為，使生活過得更踏實。

在透過自身的觀察，尋求造成痛苦原因的過程當中，才得以認識自己、反觀自己、承認自己的不足與缺失，進而願意改變當前的自己；再藉著止禪的靜修方式；加上生活中時時的觀察；來認識並面對現實的真相。現在的我，心裡覺得很踏實，並且正努力地朝著這樣的方向前進。（馬來西亞法相 C10-037-48）

3.學法受益促使反省生命，感恩罹癌經歷，從中獲得成長與覺察、看清現實。

學習原始佛法對我的受益真是非常大，十幾年前，若我沒生這個病，這個生命就真的是很可憐。我現在回顧以前的生命狀況，當時，我對待生命的方式是既浪費又糟蹋，那種生活真的是很可憐。三十幾歲就得癌症，在別人看來，會覺得我很可憐。不過說實在的，我倒是很慶幸自己生了這個病，因為生病，才讓我有機會反省，才會接觸到內在的一些對話，看清楚很多事情。（臺灣法海 C27-074-143）

4.將緣起法融入日常，反省與改變自己，精進修行，生活更踏實。

我嘗試把因緣法義與日常生活中的點滴連貫起來，知曉煩惱的來源，不斷地反省與改變自己，我覺得生活踏實得多了！我更深深的體會到人生苦

短，別再浪費時間在無謂的爭吵與煩惱上，精進修行才是最重要。（馬來西亞法澄 C5-052-23）

5.在學法過程反思自我認知與現實的差異，避免習以為常的錯誤。

我們都是習以為常的用觀念在看待事情、處理事情。因為我們的知見認為這個觀念絕對沒錯，……以致於對周遭也就不需觀察，反正不會是錯的，這樣處理絕對不會有問題。.....感謝師父的提醒，讓我們在學法之路上能時時警惕自己，這是觀念呢？還是現實；這是你認為的呢？還是你觀察到的。（高雄法開 C42-116-256）

6.發現內心有不切實際的期盼而產生煩惱，是自己造成，應反省自己。

面對當下的因緣，如果內心有著不切實際的想法和期盼，當這種期盼無法實現時，煩惱便會產生。……。這也讓我明白了，原來煩惱一直是我們自己造成的，我們不知反省自己，反而怨天尤人，使得煩惱有增無減。（廣西正迦 C36-60-199-1）

7.學法使我勇敢面對逃避的過去，檢討自己、重新開始，人生愈發清晰明朗。

工作和生活都需要重新開始，但是弟子並沒有退縮；這重大的決定使弟子結束遊子的生活，回歸家庭，勇敢的去面對過去所逃避以及錯過的事情，好好檢討，重新來過。.....感謝佛陀的智慧及隨佛長老的教誨，讓弟子在生活上更勇敢、堅定、堅強，人生也越來越清楚。（新山正蓮 C45-079-278）

8.在緣起智慧中看清問題根源，勇敢面對與接納現實、無需逃避。

慢慢看清糾結的問題所在以及煩惱的原因，解開了多年來的疑問。.....在隨佛長老所教導的因緣觀的智慧中，我明白了一切事物是在影響中變化、在變化中影響。.....這也使我深切感受到，身為學佛人，不應一味逃避現實或是逃避內心的煩惱，更應該勇敢認清現實與接納現實。（大陸弘琛 C43-098-265）

二、對緣起法的理解

1.將緣起法用在生活與工作，修正錯誤知見以度越痛苦，專注做好每件事。

我學會了把因緣法用在日常生活中，隨著因緣的呈現去處理工作…..。我已懂得糾正過去錯誤的知見，以因緣法來度越心中的痛苦。一切事物的發生是沒有所謂的結果，它只不過是一個過程而已，在這個過程中，我會儘量去做好每一件事，不必太過在意別人的看法。（威省法迦 C5-045-22）

2.學習以不同角度看事物，不以自我為中心的評價他人，生活煥然一新。

我學著以不同的角度和思維看事物，聽聞正法後，最大的收穫是不再以自我的觀點為中心，不做任何對、錯的判斷，也不再隨意評價他人。生活就像脫胎換骨、煥然一新。（馬來西亞蔡居士 C39-101-228）

3.以生活實例理解佛法，學會不同角度理解與看待事物，從中受益良多。

我才15歲，生活上的經驗或許還不夠多，不能百分之百聽懂大師父所說的法，可是大師父卻能夠用非常生活化的例子來講述佛法，讓我雖然不能百分之百的了解，卻能夠略懂佛法的精髓，而且能在生活中受用。.....讓我受益良多，不僅改變了許多看事情的態度和處理事情的方式，也明白了許多事情並不是我們所以為的那樣，換個角度看，會看見許多很不一樣的事情。（臺北Izabella Chin C39-105-229）

4.明白世間皆緣起，每個行動與念頭皆影響未來。因此要努力做好自己，善待眾生，照亮自他。

讓我瞭解到，世間萬事萬物都是因緣當下所呈現出的狀態，各種因緣在不斷變化，世界也隨之變化……。而在這個因緣不斷變化過程中，我所做的每一件事，說的每一句話，甚至每一個念頭，也同樣是因緣的一部份，也同樣會對下一秒鐘的世界產生影響。我一個人的力量不足以改變世界，但我可以努力做好自己，善待眾生，不管別人如何做，如何想，如何評價，我相信我們在點亮自己的同時，也一定會照亮周圍。（廣西正迦 C36-60-199-3）

5.瞭解身心緣起，開始重視過程，接受結果不可控，使人生變得積極樂觀。

在十二因緣法的學習上，我了知身心是因緣、緣生，也瞭解到貪愛與我見是如何形成，從中也知道了造成身心束縛的緣由。.....自從學習了因緣法，做任何的事情，我都會注重過程，因為每一件事情都是在因緣當中呈現出來，我們只能盡力做好我們當下能夠做到的，至於結果，我們是不能夠掌控的，……我的人生觀也因此變得積極與樂觀。（馬來西亞法陽 C35-104-197）

6.從佛法體悟「道」在人際交往中呈現，生命變得柔軟，內心生起無畏感。

體悟出：「道」在人與人的交往中呈現，道在做人做事中貫徹。長老教導我們因緣觀，就是解決怎麼與人相處，怎麼處理事情，怎麼在生活中減少煩惱，這才是真修行，.....明白了「影響」之妙，生命的僵硬開始軟化了，

「活」過來了。還生起了「該退讓時就退讓，該爭取時就應當爭取」的無畏感。（四川正乘 C38-101-212）

三、身心態度的轉變

1.明白事情受多重因素影響，只專注努力，放下期待，日子好過很多。

對於大師父講的因緣法特別有感覺，特別相應。以前對於不如自己預期的事情，會特別難過、自責，不能接受，得失心很重，悲觀、負面，經常會抱怨，使得身邊的人都很不舒服。現在知道諸法是因緣生，所有的事情不是靠自己可以去決定的，還有很多其他不可控、不可知的因素在影響著，只要努力過了就好，不要去期待，這樣日子就好過多了，也比較不會生悶氣，不高興。（臺灣正殊 W07-324）

2.佛法教導盡力當前、無需期待，落榜時內心感到平靜，因已盡努力。

我一直都想進的音樂學院招生，而我，落榜了。心裏很平靜，感覺自己就像一個被觀察者——靜靜地觀察著某個人的內心。由於聽了隨佛長老的一句話「不要無謂地期待未來，要盡力在當前」，所以，心裏並沒有什麼期待，自己盡力了就好。（遼寧王馨源 C38-120-223）

3.學法後的生活態度，重視觀察緣起實況，不恣意推測、臆想與假設。

我的學佛方式與「生活態度」，在隨佛尊者教導因緣法、四聖諦與如何於日常生活六觸入處做觀察中，起了逆轉—不再以「佛學」來妝點自己，了解那將徒增「我慢」而已。尊者教導我們要觀察、再觀察因緣事實—觀察六觸入處的因緣實況；……不是「自以為是」的推測、臆想與假設。（臺灣法住 C9-048-44）

4.學習改變認知模式，看苦的生與滅，實踐佛法得知苦未受夠不會甘心。

隨佛長老給出的秘訣是：「改變認知模式」——修行人不以對錯看世間，而是看痛苦怎麼起、怎麼滅。老實說，看了隨佛長老的開示，我並不能馬上就在生活中運用，而當後來能夠有所運用而產生一些效果的時候，我才知道為什麼以前不能運用——因為苦沒有受夠是不會甘心的。（浙江談天 C38-103-214）

5.兩年學法脫胎換骨，改變身心模式，看到世間真實，重獲光明人生。

學法兩年彷若脫胎換骨一般，一次一次地改變我的認知模式；也猶如師父所說剝竹筍，層層深入，慢慢地看到了世間的真實。師父改變了我，從呼吸方式、生活舉止、思惟模式、人格養成，點點滴滴轉化了「我」。……

師父對我則是再造之恩，給予我光明的人生、重塑了我的生命。（臺灣法長 C31-053-161）

6.不以單一面向看事緣，能靈活應對生活中的問題，感到踏實與喜悅。

學習了因緣法讓我明白，在生活上不能用單一的方式解決或面對看似相同的事情，如：慈悲沒有固定的一個外貌，愛心教育不一定就是溫言柔語的教導，端視當時的情況與物件而定，不要固執於既有的意識，讓自己的心思隨時保持正知正見狀態，亦即處在現前的因緣，靈活的把因緣法運用在生活上。.....裏頭少了些無明，情緒化，執取；多了些明白，踏實感與喜悅，這真是我人生很重要的一轉。身心再次溫熱起來，感覺活過來了，重生了！（馬來西亞法同 C4-045-19）

7.發現做事反映人生態度，善待現前因緣，認真做好眼前事。

我發現，做事，不只是做一件事而已，做事，其實反映一個人的人生態度，反映一個人是怎樣在做人的。生命的品質，就在每一個生活過程中呈現，不管事情是大是小，都應當認真回應，……事情無分大小，因為每一個生活歷程的影響都不容輕忽。所以，善待眼前的因緣，認真做好眼前的事，就是最重要的事。（臺灣法息 C25-055-121）

8.學會善用緣起正向思考、看待自他，確認佛法能改變過去對現在的影響。

長老開示「因緣是多面的影響」時，竟然讓我全身驚悚震撼得無以復加。弟子受用了，善用當前的因緣，留意自己的看法，學習正向思考與別人的優點相處，驗證可以改變過去對現在的影響。.....我漸漸學會平懷看待自己的優缺點，能與不能、盡力而為就好！（桃園正月 Y2-111-314-2）

9.改變想法後，生活變得積極有力量，成績進步、笑容增加，感受光明與希望。

讓我想法改變，面對生活時更積極、有力量，重新活了過來。一年下來，我不僅課業成績飛速進步，生活也過得多采多姿，結識許多新朋友。.....我因此笑容一天比一天增多，身心好似被灌滿了能量，可以無懼的面對未來人生，興奮的想趕快將長老的教導，落實在日常生活中，我覺得自己如長老所說的「未來一片光明耀眼」呢！（臺灣林居士 C46-072-283-4）

10.從改變自己為先，決定當下重新確立人生方向、遠離煩惱，利益大眾。

記得隨佛長老說過：學習佛法不是為了建立自己、保護自己、利益自己，而是為了「改變自己」，改變自己的人生態度。通過這次禪修，我認識到以前的人生方向有問題，從現在開始，重新確立人生方向，遠離煩惱，從自身做起，利益大眾。（江蘇弘旭 C42-136-260）

四、實踐緣起的受用

1.學會不追求與當前因緣不合的目標，減少心靈苦悶不安。

學習因緣法最妙之處是在於能夠在現實生活中運用，並得到受益。逐漸的我學會了不去追求與當前因緣不合的目標，也學會在生活中出現不如意的情況時，以平常心對待，因為因緣如此。漸漸地，心靈苦悶不安的情形越來越少。（美國法培 C2-033-04）

2.學會如實關照生活，勇敢面對現實，從問題根源解決，受益良多。

最大的收穫是學會了一個很關鍵的觀念，那就是：如實觀照。勇敢面對現實，從現實中，認清我們的障礙；亦從現實中，解決我們的障礙。……我們要看清人、事、物的問題根源，然後從問題的根源解決，這樣才是解決問題的良策，而不是一味自認業障深重。……學了因緣法，我瞭解每件事情的背後都是有原因、有條件的，……學習因緣法，讓我能如實關照生活中的事事物物，頗覺受益良多。（檳城海樂 C15-034-64）

3.遠離妄想，轉變消極態度，獲得人際關係改善，人生充滿希望與光明。

我的人生態度很消極，活在自己不想面對的世界裏，覺得人生毫無樂趣可言。親近中道禪林之後，才慢慢的依著佛法，循序漸進的調整、改變自己，擺脫不願意面對「活在現前」的妄想，過著踏實、務實的生活。隨著自己觀念的改變，我的人生才因此翻轉：每天都感覺幸福滿懷、每件事都是新鮮事、每個問題都不是困難。煩惱真的遠離了我！.....隨佛長老曾說：「感覺不重要，做該做的事就對了。」自從聽了這句話之後，我便在生活中身體力行，開始練習實踐.....學習正確的生活態度，真的讓自己得到很大的利益，人生變得充滿希望與光明，與很多人結好緣，並且人際關係得到很大的改善，身邊的每個人都是我的貴人。（臺灣法善 C44-099-272）

4.改變與行動，讓自己在生活中解除焦慮，身心安頓，感到平安幸福。

經過這幾年的學習，知道佛陀的核心思想是因緣緣生法！……要從改變對自己以及對周遭人事物的認識開始，只要一開始改變，開始行動，就會發生影響，甚麼時候都不會嫌晚，都會有效用的，就在此時、此處、此生開始做起，先從了解困難與問題的因緣開始，不要有預期心理，世間是因緣所生法，不要有完美主義的妄想，只要方向正確，努力去做，做了就好了，就圓滿了。 .....讓我在工作上，在生活上，在家庭裡，在與親朋好友的交往中，過著很幸福、很平安的日子，也讓我的身心安頓下來了，不再像以前一樣的焦慮了，也解除了我對生命的焦慮，現在的我感到很平安。（臺灣正林 W06-323）

5.緣起法改變自己認識世界與看待事情的方式，減輕妄想與負擔。

『因緣法』改變了我認識世界的方式，……學習因緣法後，便懂得從因緣法的角度切入來看待攝影的問題，在拍照的當下體會因緣的顯現，而不只是追求公式般的構圖。……對因緣法的認識，不斷地改變了我對事情的看法，減輕了許多無謂的妄想與負擔。（臺灣法三 C15-042-72）

6.學法改變人生態度，珍惜每個當下，認真面對生活，感受到快樂與光明。

隨佛尊者除了教導佛法真義，還教導做人做事的態度，讓我的人生起了很大的改變。……我發現我的人生變得好光明，每天都很快樂，以前我是很無奈的在上班，現在我會用因緣法認真的活在每個當下，因為這個因緣過了，就不可能再發生，若不好好體驗每個當下，想再重新來過是不可能的。（臺灣法善 C21-056-104）

7.實踐緣起法獲得受用，學會解決生活困難，內心安穩，活得更好。

我最大的收穫學會解決生活中的困難，讓自己活得更好。現在知道那些事物會使我產生困擾，我會預先做好防備以減少不必要的煩惱；而那些已經發生的困難，就想辦法改變眼前的因緣條件。因為學法，心裡變得安祥；有苦難時，就會想起大師父說的因緣法，用於生活，的確很受用。（馬來西亞法世 C28-066-152）

8.聽法後感受每刻的全新與美好，學會觀察生活細節，人生充滿希望。

聽聞師父因緣法的開示之後，我有煥然一新的感覺，發現每一天每一刻都是全新的。慢慢學會觀察生活中細膩的小地方，感受到當下的美好，覺得每一時刻都能為自己的人生奮鬥，因此人生充滿了希望，隨時都有契機。（臺灣HungCheng C42-130-258）

9.學法後能認真面對工作和生活問題，獲取經驗，增強信心。

以前我因為生病，做什麼事都不太敢放手去做。學習因緣法後，我開始能夠認真的面對事情。比如說在工作上發生的事情，我就能很認真的去面對、處理,並從中獲取勝任經驗，也因此比較有信心面對生活上的問題。（麻州法盛 C39-112-233）

10.不知緣起而有妄執，學法兩年後改變人生看法，在工作與家庭受益。

因「我見」與「常見」引起一連串的妄想，在事事物物上妄執的追求圓滿與永恆，卻從不知事實是因緣生，緣生則無法掌控。.....大師父的講解真

的讓我茅塞頓開！.....接觸原始佛法兩年多，確實改變了我對人生的看法，也讓我在工作與家人的溝通上受益良多。（吉隆坡法世 C38-116-220）

五、低谷中的自我調整

1.在絕望處境中接觸緣起法後，人生觀有所改變，並開始從不同角度看待事物。

在我的生命墜入最絕望，甚至想毀滅自己的生命的那一刻，我認識了因緣法。因緣法改變了我的人生觀。.....我發覺我的思想、心理及面對現實生活的信心都有了改變；我不再單方面的鑽牛角尖，學會了從多方面看待事物，我的人生觀改變了。我覺得這幾個月的改變，是我一生中改變得最快與最多的一段日子。.....我彷彿在黑暗中看到了一盞明燈，目前我還在摸索著，但我已知道我的方向，我會追隨原始佛教的腳步，學習把因緣法融入日常生活中。（怡保黎居士 C5-044-20）

2.將自身心境與生活的改變歸於學法經驗，並表述遇到困難時，較能反省及探究問題原因。

大師父影響我至深的一句話是「有困難是必然，沒困難是偶然。」現在遇到困難，不再像以往那樣發脾氣、罵人。我開始會檢討，常自問：為什麼會這樣？嘗試找出問題的原因，從不同的角度探討問題。.....如今我與4年前的我已判若兩人。從死亡邊緣（曾想自殺）回到人間，都因學習了原始佛法。如今心境已改變，生活也改變了，健康也改變了。真的很感恩！（怡保黎居士 C32-089-170）

3.近期憂鬱感受減少，並對曾使其困擾的某個人產生感恩之心，感到欣慰。

我發現自己陷入憂鬱症的泥沼中，活得很糟糕，很辛苦，但我心裏尚存一個信念，就是長老說的「咬著牙堅持」，這樣，慢慢也有些改變。最近幾天，忽然發現自己已經很多天沒有出現憂鬱的影子了，尤其讓我感到驚訝的是，我對生活中曾使我深感困擾的某個人，生起了感恩之心，沒有半點勉強與虛假，這讓我感到無比的欣慰，禁不住淚流滿面。（大陸法穎 C45-056-277-9）

4.從厭離人生，到決心選擇熱愛生命、利益大眾，脫離身心束縛而充滿力量。

三年前，從充滿光和愛轉變為厭離，覺得人世間一切虛幻，對人世間的事物頓時失去熱忱與動力，長老的話起作用了：「沒自信沒關係，有決心就可以。」當下心念一轉，就下個決心，向自己宣告：「我選擇快樂，我選

擇熱愛生命，我選擇活出生命的精采，我選擇做利益大眾的事。」當時，馬上感受到一種奇妙的感覺，身心上厭離的束縛瞬間脫落，整個人充滿力量！（臺灣康居士 C46-072-283-3）

5.因病體會佛法，感受重生希望，找到生命安心之道，心中踏實、充滿信心。

直到最近身體不適，由於生病的壓迫，對佛法的學習與感受會特別的深刻。給了我很強烈的希望，讓我有重生的感覺。知道自己終於找到真正的道路，心中踏實多了，也覺得在人生道上，走得很安心。（臺灣法海 C15-039-65）

6.自卑與抑鬱影響生活，聽法後頭腦逐漸清晰，期望將所學運用於生活，逐漸改變自己。

我在生活中是個很自卑的人，總覺得自己不夠優秀，曾一度非常的鬱抑，連飲食都成了問題，簡直快活不下去了。直到聽了長老的課，我好像在黑暗中看到了一線曙光，頭腦也逐漸清晰。我會將長老講的法運用到生活中，慢慢地改變自己的生活。（大陸開依 C45-056-277-6）

貳、生命智慧向度：1-3 緣起智慧與宗教；1-4 緣起智慧與生死

「1-3-1宗教信仰；1-3-2學習緣起中道教法；1-4-1宗教生死觀」

一、從外求信仰到內省智慧

1.反思「善惡業報」的信仰，強調內省思辨，避免盲從。

師父的引導，給了我很好的啟發和提醒。我們有時候會把聽聞到的「善惡、業報、因果」的道理「教條化」，或者基於信仰或恐懼來規範、約束自己的思想和行為，要行善止惡。這樣的「信」偏向被動，若不小心也可能變成盲從。（檳城藝娟 C29-057-155）

2.重審宗教態度，透過佛法破除盲點，轉變人生觀，從負面情緒解脫。

我了解到了真正的學佛是展現在對生命的態度，生活的技能及對萬物生命的尊重。我重新審查自己對宗教的態度和認知，很幸運的隨佛法師點出了我的盲點及誤解，轉變了我對人生的態度及觀念。我覺得有重生的感覺。更重要的是我對佛教有了更深一層的解，讓我之前的罪惡感、不滿、委屈和痛苦都消失掉了。.....我了解到真正體驗佛法時，會讓一個人無比堅強，充滿生命的韌性，並成為一個不向逆境低頭的勇士。（澳洲Stacey Weng C38-114-219）

3.從觀察緣起學習智慧，擺脫宿命論，應用於生活，減少苦惱。

我開始瞭解修行從觀因緣法入手，理解因緣時刻在改變，從因緣的集法中懂得因緣的滅法；瞭解到學習佛法不是一味的虔誠信仰、燒香拜佛、做宿命論者，而是學會在現實中得到啟發，減少不必要的苦惱，因而更好的經營生活。（雪梨Lily Zhang C35-088-192-1）

4.佛法非虛無飄渺的神話教說，導正外求庇佑之迷思，以法為依歸。

隨佛師父講述佛陀的教法與整個佛法流傳的因緣時，心中的疑惑頓時豁然開朗，像是千斤重的重擔頓時放下，身心歡喜輕安，像是找到了回家的路，很踏實、實在，現觀當下身心與外境的因緣變化，沒有虛無飄渺或神話式的教說，是真實、理性、可驗證的。.....在佛陀的時代裡，沒有大乘、小乘、南傳、北傳、藏傳之分，只有解脫生死的四聖諦（苦、集、滅、道）教說，教法單純，是想要知道生命是如何流轉與想要離生死苦的人，最殊勝的法教，不須向外求法或求庇佑，只需自洲以自依、法洲以法依，親身實踐，直到生命的最後一刻。（臺灣法品 C16-068-78）

5.不再歸咎運氣或尋求宗教安慰，轉而應用緣起法於生活中獲得實際幫助。

明白如何將因緣法應用到實際的生活和工作中，為自己的人生帶來切合實際的用處，而不是像之前，把種種不如意的處境歸為運氣或時節不好，然後從宗教或佛法裏追求某種安慰。（大陸開齊 C45-056-277-8）

6.瞭解佛教重視生活實踐，非空談哲理，需正觀緣起止息癡、貪、瞋。

聆聽了隨佛法師的開示，我瞭解到佛教其實是一個注重現實生活的宗教；佛陀的教法不是崇高的哲學研究、理論，也不是停留在修定而已。依據原始佛教的教法，佛陀常常教導他的弟子如實正觀十二因緣法。因此，我們應當時常觀察我們的身心實況。因為只有通過如實觀察因緣法，我們才能止息癡、貪、瞋。（檳城心正 C15-030-62）

7.認識佛教與佛法的實證與科學性，強調生活中實踐驗證，而非迷信。

聽到隨佛師父闡述佛陀所說的教法，至此讓我對佛教完全改觀，那時我才知道，原來這才是佛教，佛陀的真實教法帶領我們脫離痛苦循環而且這根本不是我所以為的宗教信仰，佛陀所傳的法，根本就是很實證很科學的，它沒有任何的玄虛，也沒有要我們去相信任何無法解釋的神，當然也沒有強調經由儀式或禱告而得到冥冥世界的庇佑。一切的一切，都要回歸到審視自我的身心與外在環境的互動影響中，最重要的是，這些都可以在我們的日常生活中得到驗證。（臺灣旭榮 C28-064-151）

二、以世尊教法實觀六觸

1.明白世尊開教首講四聖諦，目的在解決困難，此為學法的核心價值與意義。

我明白了一件事：世尊之所以開教第一經就講四聖諦三轉十二行，其實就是講出了「解決困難」的次第與步驟，如果佛法不是用來「解決困難」，那充其量就只是空說而已。「解決困難」乃是佛法的核心價值和意義，同時也是學習佛法者的人生目的和意義。（臺灣法源 C27-079-145）

2.聞法後思維角度轉變，並理解觀緣起法不能離當前六觸入處、五蘊身心。

這一年裡聽聞師父對因緣法的開示.....，發覺自己看待事情的角度，還有思唯方式是以往從未有過的，好像睜開了雙眼，看見前面的路是如此的清明寬闊。這一年在原始佛法的薰陶下，讓我了知法的內涵，不離最實際的當前六觸入處，當前的五蘊身心。由六觸入處見無常、苦、無我，要觀十二因緣的集法與滅法，修四念處成就七菩提支，離貪斷愛通向正覺解脫。明白真正要捨棄的是對五蘊的貪愛，以及因迷惑所導致，對不符事實的期待與需求，並非厭離所謂的「虛幻」世間。這是一條多麼清晰又容易下手的修行道路。（麻州法博 C3-029-12）

3.學習正確緣起觀步驟，在生活中於六觸入處可以觀察緣生的顯現。

一個重大收獲就是學習正確的十二因緣觀，其中有關我們身心五陰緣生的現況，大師父教導幾個觀察的步驟，這些步驟不但明確且可以觀察，當視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺及意覺發生時，就可以觀察緣生法的顯現，使得十二因緣對我們而言，不再只是口訣，而是可以在日常生活中觀察的工具。（臺灣法濤 C41-060-247）

4.聞法解惑，理解教法關聯，感受身心當下流轉不息，修行終有入手處。

我們如同生活在因緣籠子裏的小老鼠，在輪形的架子上拼命得跑，無法令其暫停一些些，也無處可逃，不管喜不喜歡，愛不愛、要不要，因緣不斷的變遷瓦解，那個被叫作「我」或「人」的五受陰，也一直不停的流轉不息，無有剎那的安住及自我。從聞法中了解了身、心猶如不息的苦輪，於是急切地想要知道如何讓苦輪停下來。.....師父講法深入淺出，讓我理解六觸入處、十八界、五受陰及十二因緣法等教法之間的關係，解答了多年來的疑問。雖然於十二因緣還須細讀經文、思維法義、探究詳情，但總算有一個著手處，心生歡喜。（加州法盈 C5-056-25）

5.觀察重點在解決困難與痛苦，從緣起法入手，修八正道，是可實修與驗證。

隨佛法師不斷強調：禪觀的次第不能錯亂；禪觀的重點，在於解決經驗中的困難、問題與痛苦，如果禪法的學習不是導向於困難、痛苦的滅除，也是無濟於事。要學習禪觀，要從十二因緣法入手，了解十二因緣法後，得明斷無明見八正道，並在四念處（身、受、心、法），次第起修七覺分，七覺分滿足已，得阿耨多羅三藐三菩提。原來佛陀講的佛法，是真正可以實修驗證的，並不是遙不可及的一套理論而已。（臺灣法言 C20-065-94）

6.依教導從六觸入處觀察五陰身心，發現根、境觸動衍生「識」的流轉。

在緣生法的當下，開始對周遭事物及本身做更細膩的觀察、探討。從中越發發現身心在五受陰不停地變異下所產生的波動：身心在根境觸動下，不停地起伏，衍生了許多意識，造就了無止息的流轉。謝謝隨佛尊者深入淺出的點明，引導我們從六觸入處深入去觀察。（馬來西亞法才 C23-046-109）

7.學習緣起觀獲得突破，明白如何觀察根、境、識影響的變化過程。

這八天的學習過程，有太多的收獲。其中對止觀息入息出，配合十二因緣觀的認知與技巧得到了突破。因為我終於明白，如何觀察根與境為緣生起識，如何在相互影響的過程發生變化。（馬來西亞律平 C28-040-148）

8.過去從因果報應與苦行入手，現以六觸入處入手，觀生活事物中的緣起。

以往的修行大抵是從因果報應和身心的苦行方式來入手；但隨佛師父卻引導我們於「因緣法、緣生法、正智善見」，從六觸入處禪觀.....我學到了好多好多，讓我的思想和觀念，會以因緣法、緣生法的見解去看待每一件事物。（馬來西亞律一 C19-044-89）

9.下手處在觀察六根、六境相互影響，懂得離貪斷愛，放下亦是解脫於苦。

真正用功的下手處，是對每個當下六根對六境的相互影響的觀察，並確實離貪斷愛。.....原來，承認自己不是聖人，並且同時放下那張假面具，也是一種解脫—解脫於因一連串的掩飾、拉鋸而衍生的苦。（臺灣黃新圳 C35-102-195）

10.覺察呼吸，體會因妄執五陰而有「我見」，導致因緣的相續流轉。

覺察到自己一輩子不僅對呼吸想掌控，對經歷的人事物也都想掌控，當下感覺非常挫敗與難過，就告訴自己要放下對一切的掌控，突然間就感覺自己放下對「呼吸」的掌控權，把呼吸還給呼吸本身，多年胸悶的問題就此不見了。.....透過對自己身心的觀察，較深刻地體會到，因為對相互影響

的五受陰有妄執而成的「我見」，才有每一步的相續。（臺灣法長 C20-068-98）

三、生死觀點的重塑與超越

1.帶著對生死的疑惑學佛法，面對生命困難有更多勇氣，體會到活著的喜悅。

曾參加數不清的喪禮，目的就是想弄清楚，生命，究竟是怎麼一回事？.....參加「智覺佛陀真實法」禪修營，最大的好處，就是長老的教導不再只是教理，還有落實的方法。雖然自己未必已掌握落實修行方法的訣竅，仍困在問題中，卻已不像過去輕易的被問題絆倒而動彈不得，反而有了面對困難的勇氣。雖有困難，也仍能懷有「活著」的喜悅。（吉隆坡正全 C50-089-294）

2.反思自己對「死亡」的恐懼，透過佛法學習，逐漸看待死亡如同生、老、病一般自然，視為生命的另一種經驗。

回想起來，那「死亡」體驗並不像我想像的那樣可怕，死亡好像生、老、病一般自然，只是生命的另一種經驗而已。.....雖然我離佛陀所說的目標還有很長的路要走，但是我已經從他的教導中受益了，至少如今我能夠輕鬆自在的面對生活了！（馬來西亞莊居士 C39-130-238）

3.發現拒絕、排斥老病死會帶來痛苦。明白接納生命中的老病死為成長契機，將歷程轉化為珍惜、感恩與欣賞。

我心想：其實老病死本來就是生命的一部分，任何人都無法拒絕它、排斥它。如果一而再的想拒絕與排斥，那對生命而言，其實會帶來很大的痛苦。若能將這一部分跟生命連接並且接納，使它成為生命歷程的資糧與經驗的肥料，那麼，當經歷樹幹倒下時，也必然的是「棲處無憂落處歡」。.....師父說：「花開不是為了什麼？因緣俱足了，它就開。」如果在生命中不接納或者排斥老病死，那就真的會非常痛苦。當我接納了這個事實後，我發現到這個接納其實是美好的，也會更加珍惜這個歷程中的一切。（臺灣法海 C34-097-189）

4.學習接受老病死、怨憎會、求不得的必然性，努力於現在，化解生活中的痛苦與執著，內心變得輕鬆。

師父開示中說：「迷惑的人會把生活中平常的現實變成生活中無可避免的痛苦；迷惑下的希求肯定不會實現，只會帶來痛苦。」.....還說：「老病死、怨嗔恚、求不得皆是緣生的，是必然的、當然的、平常的。努力於現

在，並且坦然的接納、面對平常的老病死，就可以避免對老病死生起『苦』。」在聽完的那個當下，我心中的大石頭全消失了。（臺灣法序 C33-070-177）

5.對死亡的恐懼有所減緩，並以「死亡只是一種想法」表述其學緣起法後對死亡的理解。

死亡是令人恐懼的，死亡是無可預知的。我害怕死亡！進入國防部當軍醫。軍人應該是不怕死的一群，但我是最怕死的一個！對死亡的恐懼，不曾離開過我。直到我遇到隨佛長老，在修習原始佛法，並且深入瞭解因緣法後，這種恐懼才逐漸減緩。更加深了我對「在佛法沒有『死亡』這件事，『死亡』只是一種想法。」的領悟。學習原始佛法，不止解除了我對死亡的恐懼，還讓我看到了自己生命的方向。（馬來西亞法慧〈正法的生活無憾〉Y2-100-311）

6.明白老病死是生命本身，人生重點應專注當下、真誠待人，盡力做好眼前事。

讓我明白了生命的本身就是經歷「老、病、死」的生命過程，而不是追問永恆還是斷滅的生命結果。生活的重點是在當下，而不是在過去或未來，所以不用為過去的事後悔懊惱，只要從中吸取經驗和教訓；不用為將來的事擔心憂慮，只要做好計畫和準備。生活中應抱著盡人事的生活態度，放下對過往的懊悔和對未來的不安，把更多的精力注入當下，盡力做好眼前的事，真誠對待眼前的人，享受付出的過程，接受一切可能出現的結果，沒有抱怨，沒有遺憾，這才是我們該有的幸福生活。.....（廣西正迦〈千金難買 百年難遇 身心舒暢 得未曾有〉C36-60-199-2）

7.以「生命沒有一個結束」理解死亡的教導，表述這段經驗對自身生命理解的啟發。

讓你準備好面對所謂的「死亡」。這是不久之後，你即將面對的一件事。其實，沒有所謂的「死亡」，生命沒有一個結束，只有一直不斷的生.....生.....生.....，所以不用害怕「死亡」。這一句話，深深的烙印在我的腦海裡，直到他臨終前，..... 我上了人生寶貴的一堂課。（馬來西亞法相〈人生的一堂課〉C11-035-50）

8.學法後內心充滿信心，減少對死亡的恐懼，逐步邁向「生無愛、死無憾」的生命態度。

學習原始佛法後，心情愈來愈輕鬆，雖然只是朝「生時無愛，死時無憾」目標邁了一小步，但永不嫌遲，我有信心，不會再被嚇著了。（臺灣法芳〈給自己一次發現自己的機會〉C46-072-283-2）

9.珍惜與耕耘一切善緣，具備信心與勇氣，接納生命自然過程。

珍惜身邊的幸福，做對大家有用的事，好好面對最終總要來臨的那一刻，有智慧、勇氣說「我準備好了」。（臺北法太〈走在滅除煩惱的道路上〉C46-059-282-3）

10.經歷配偶去世，深刻體會生死歷程的痛苦。透過學法解開生命迷惑，珍惜善緣、關懷生命，找到生命意義與價值，走向安穩的道路。

我太太走了……。在這一年當中不斷的學習，依循著大師父的教導，在生活中注意自己的言行舉止，察覺並減少貪欲及妄想，關懷、珍惜相遇相處的人，努力盡一份身為佛弟子的責任，就在實踐當中改變自己，進而影響身邊的人、事、物，能做多少就做多少……。在經歷人生的遽變裡，過程是令人驚慌失措與錐心刺骨，深深體會到生死歷程的痛苦。就在這時候遇到大師父，聆聽開演、教授世尊親說的教法，才得以解開對生命的無知與迷惑，由此獲得生命的新生，實在無法用言語表達對大師父的感激。在過往的人生裏，我一直找不到生命的意義與價值何在。現在，我終於明白了，並且走在實際、安穩的道路上。（臺灣法藏〈相伴〉C9-050-46）

參、生命關懷向度：2-1 緣起智慧與親密關係；2-2 緣起智慧與生命社群

「2-1-1 婚姻倫理；2-1-2 家庭倫理 」

一、親密關係的經營與轉變

1.學緣起法兩年後，先生轉變習氣，自己放下妄執，生活開心，止息不少苦惱。

起初，對因緣法似懂非懂，學了差不多兩年才終於明白了。所以現在的生活很開心，少了很多煩惱。尤其是我先生法舟「大男人主義」的習氣改了很多；自己對家人的執著也放下很多。……學習因緣法和師父人生寶貴的經驗，運用在平時的生活中，獲益良多。現在「家變」了， 變得越來越好。之前的我，我見、我執和惡習很重，學了因緣法後，明白了這都是我們的五陰身心「六觸入處」的運作。如今，煩惱少了，貪，嗔，癡也減少了一些。所以，止息了不少無謂的苦惱。（新加坡法惺 C33-069-176）

2.學緣起法後，反省自己對母親不夠體諒，後悔未及時關愛。

學習因緣法後，才發現自己的心不夠柔軟，體諒母親的心不夠，因此沒有多去跟母親說話，如果當時能鼓起勇氣多叫幾聲媽媽，她就會理睬我，問題不就化解了！真是自討苦吃啊！（臺北法學 C35-099-193）

「2-2-1自我關懷」

一、從自我設限到開展人生

1.釋懷過往缺憾，鬆綁、原諒自己，用接納與包容的心態對待周遭人事物。

師父說過：「要原諒自己，要給自己一個機會，原諒自己的不圓滿，原諒生命中曾經有的缺角。」聽了這樣的獅子吼，對以前不圓滿的缺憾，我學會慢慢釋懷。當把自己鬆綁了以後，對周遭你覺得不對的人、曾經做過的不當行為，自然會生起接納與包容的心態來對待，這是不同於用理智與道德所做的容忍行為。（臺灣法海 C27-072-140）

2.體認人生種種歷程，善待所有經驗，以滋養豐富自己生命。

從長老的開示中，我逐漸體認過往人生裡的老病、孤獨、寂寞、失敗、痛苦種種，都是人生的過程。要好好善待這些經驗，並揉進生命的脈絡裡，讓它滋養、豐富我們的生命！（臺灣法海 C44-098-271）

3.學法後減少期待與控制他人，學會看開處事、檢討缺點，從不同角度看事物。

學習原始佛法後，覺得自己改變了。做人變得實際了，處事也看開了；不期待別人滿足自己的要求，不再企圖控制他人。最重要的是學會了檢討自己的缺點，從不同的角度看待事物。（怡保何居士 C32-089-169）

4.學會從現前緣起著手，非以「我」為需求，可以遠離焦慮、煩惱與憂苦。

警醒我去了解現在的因緣需要做什麼而不是我需求做什麼，不再因為現實不能如「我」所願而焦慮。同時，亦改變以前的思維，不再跟現實賭氣。而這樣的人生態度，使我們瞭解到即使生活在這緣生無常的苦難世間，我們也是可以遠離無謂的煩惱與憂苦的。師父的教導讓我受益匪淺。（美國麻州法至 C32-102-172）

5.糾正消極人生觀，重建人生方向，以積極寬容的心態，看待親友與社會。

糾正了過去學佛所建立的消極、灰色和幻想式的人生觀，重建人生的正確方向。今後看待自己的家人、朋友、社會，有了更積極、更寬容的心態與行為準則，我願以包容的笑臉，面對眼前的一切。（大陸弘昆 C45-056-277-2）

6.糾正錯誤知見，以緣起法度越痛苦。盡力做好每件事，不用在意他人看法。

我已懂得糾正過去錯誤的知見，以因緣法來度越心中的痛苦。一切事物的發生是沒有所謂的結果，它只不過是一個過程而已，在這個過程中，我會儘量去做好每一件事，不必太過在意別人的看法。（威省法迦 C5-045-22）

7.學緣起法後處事清澈，謹慎待人接物，珍惜當下因緣，成為勇健學法人。

跟著師父學法之後，感覺自己慢慢能用較實際的角度看世間，對發生的問題比較清澈、直截了當、容易聚焦，生活更有行動力，煩惱少很多，待人接物會更謹慎，會懂得珍惜每一個當下的因緣，把握當前，「好話趕快說，好事趕快做」。我覺得自己好像慢慢成為師父所說的「勇健的學法人」……。懂得因緣法，可以避免多數苦難事件的發生；但若仍有傷痛發生，或仍處在過往傷痛的記憶中，則因緣法正如照妖鏡，照破觀念中堅固的人我與扭曲的事件。（臺灣法長 C31-053-162）

「2-2-2 人際關懷」

二、人際互動模式的反思與調整

1.學法後，與人相處更妥善，有精神與朝氣，心量變大，進而影響身邊的人。

學習以來，雖不甚努力，但受益很大，心中逐漸踏實；與家人、同事、朋友等相處，有些事處理得也比較妥善；心量也大了，能容得下以前不能容忍的事了。精神面貌也煥然一新，生活積極充滿了朝氣！也影響著身邊許許多多的人！（大陸弘岸 C45-056-276）

2.學習緣起法明白修行在於轉變因緣，使人、我與環境更加和諧與融洽。

因緣觀的學習使我明白了修行就是在生活中如何轉變因緣，使自己與周圍環境的關係更加和諧與融洽。（大陸開玉 C45-056-277-4）

3.以緣起法檢視人際關係，不用舊有觀念看待對方，懂得愉快相處不論對錯、相互尊重、團結合作。

因緣法讓我重新檢視人際關係的相處之道。我們即使每天跟同一個人相處，但是因緣一直在影響中改變，每一刻都不一樣，現在跟我相處的那個人，正隨著不同的影響在改變，我不能用舊有的觀念看待他，任何當下都是全新、可貴的。.....我最大的收穫就是體會如何與人愉快的相處，相處

之際不論輸贏與對錯，而是在於相互尊重、團結合作，幸福在一起。（馬來西亞梁居士 C39-99-226）

4.發現緣起法即是生活，決心關心他人，好好與人相處，讓生活變得更好。

發現因緣法就在生活裏，自己變得快樂的同時，也可以感染身邊的人，和業障沒有關係。參加了這次的禪修後，我決心要關心身邊人，好好的與人相處，認真工作，讓生活變得更好.....。（威省正梵 C48-060-290-1）

肆、生命實踐向度：3-1 緣起智慧與生命發展

「3-1-1 內覺智慧」

一、五陰流轉與我見

1.從六觸入處觀察五陰變異與波動的緣起，體會根境觸動下意識的流轉。

在緣生法的當下，開始對周遭事物及本身做更細膩的觀察、探討。從中越發發現身心在五受陰不停地變異下所產生的波動：身心在根境觸動下，不停地起伏，衍生了許多意識，造就了無止息的流轉。謝謝隨佛尊者深入淺出的點明，引導我們從六觸入處深入去觀察。（馬來西亞法才C23-046-109）

2.在平日中常思維緣起法義，覺察身心遷流不定，並落實於生活細節。

在生活上的點點滴滴，隨著因緣而改變，必須如理作意，無時無刻觀察身心的變化，並以嚴謹的戒律，作為自我檢測的準繩。原來最深邃的佛法，並非彰顯於高深的理論或是建立在遙不可及的象牙塔中，而是體現在生活中的每一個當下，體現在每一口飯、每一瓢水、和從每一個待人處世的因緣，作為自我省察的教材。（吉隆坡法熙 C39-97-224）

3.生活中感受五陰不斷變遷流轉，無有恆常「我」，解開長久佛法疑問。

感受到「顯現的當下，必改變顯現所賴之而起的因緣」，這在生活中處處皆是。我們如同生活在因緣籠子裏的小老鼠，在輪形的架子上拼命得跑，……因緣不斷的變遷瓦解，那個被叫作「我」或「人」的五受陰，也一直不停的流轉不息，無有剎那的安住及自我。.....師父講法深入淺出，讓我理解六觸入處、十八界、五受陰及十二因緣法等教法之間的關係，解答了多年來的疑問。（加州法盈 C5-056-25）

4.透過緣起觀察身心，深刻體會到自己因對五陰有妄執而產生了「我見」。

透過對自己身心的觀察，較深刻地體會到，因為對相互影響的五受陰有妄執而成的「我見」，才有每一步的相續。是「我」的妄見，帶著此步到彼步、從此處到彼處、從此世到彼世，真的如師父上課所說的，沒有一個「我」從這裡走向那裡，因此也沒有中間的「距離」。（臺灣法長 C20-068-98）

5.反思「我見」帶來思維偏頗，跳脫固有思維模式觀察身心，感到清涼與寬敞。

原來，我們看到的不一定是真實、看不到的不一定不存在，我是帶著自己的知見看待外界的事物，這不就是「我見」嗎？……我必須逃脫——改變固有的思維模式。……我試著跳出自己原有的判斷、分析思維，「內止言語」後再觀察身、心時，心胸寬敞與明亮，從未有過的清涼感湧現出來！（大連開毘 C47-080-285）

二、認知框架的轉變

1.在緣起觀中覺察自身認知盲點，發現看待事情方式轉變，能靈活處理，並不將其問題孤立看待，內心負擔減少。

在禪觀中，初步發現了自己以往不曾察覺的認知打結，也對以往不曾意識到的地方產生了新的疑問。.....。發現在不知不覺中，看待自己、看待他人的方式有細微的轉變，也很少像以往那樣將問題以孤立的方式來看。家人都說我變了，自己也覺得好像比以往更能夠靈活的處理問題，做事時的心理負擔也比以前少了很多。（江蘇正淨 C40-080-240）

2.透過緣起法觀察身心，放下舊有認知與預期心態，體驗思緒清晰與身心舒暢。

師父的開示說得很好，原來舊有的認知、記憶，常會導致我們總是在相同的生活模式裡循環。要知道因緣隨時在改變，一直想著過去是不切實際的。我開始照著師父們的教導，藉著坐、臥、行禪法，一步一步的放下，放下原本的禪坐方式、預期的心態，謙卑地讓自己的身體去感知，漸漸的認識到自己，其實「你以為的，不一定是你以為的」。.....自有記憶以來，我的思緒從來就沒有如此的清晰明朗過，而困擾我二十多年的呼吸過敏也減輕了很多……真的令人很法喜！（臺灣法一 C34-081-179）

3.體會萬物皆影響，天地瞬息萬變，以嶄新眼光看待世界，感受喜悅與驚奇。

原來一切都是相互影響中的存在。對面的人走過來又走過去，熟悉而又嶄新，長期的記憶和眼境的交融；天地日月不再是從前的天地日月，每時每

刻都是嶄新的時刻，我看著全新的世界，喜悅而驚奇。（大陸開廣 C45-056-277-12）

「3-1-2 實踐智慧」

一、緣起與現前觀察

1.依師長引導正念觀察當下緣起，體會當前是過程而非結果，是「在而不存」，只能參與影響，無法擁有，內心深受震撼。

.....聆聽到此，當下念念觀察，無間正觀。從「現前因緣中的呈現」；是「過程狀態」而沒有「結果」；是「在而不存」的呈現；只能參與影響而不能主宰；僅呈現當前而不復現；只能經驗而無法擁有。如是，一直到「給你，也無法擁有」.....當下念住發見的全給疊貼上了心尖，驟然覺得有如全身就要癱瘓下來，迴轉在往複觀見的境界裡，腦裡一片空白，震撼不已！.....專注隨著師父的引導、觀察，而正念持續的生起，便經由觀察、推度.....。（加州法印 C6-049-31）

2.透過觀察行走感受觸覺，發現腳與地面相互影響，反覆驗證步速、心情、環境都在變化、遷移，當下情況絕不相同。

利用雙腳在地上行走的觸覺，直接觀察腳觸及地面時與它相互影響的關係。.....事實證明每次經過，細心察覺自己的步速，心情，行走的方位角度，葉子數量的增減，光暗度及氣溫的變遷，腳步的步距、力度等都在改變中，整個環境也不停地遷移中。行走任何多少圈觀察，當下情況都不會絕對相同！（美國法壽 C14-064-59）

3.將焦點拉回當下，觀察六根與六境之緣，發現緣起的影響不斷流變。察覺焦慮源於「自我」妄想，學習在作務中消融自我。

我注意的焦點，回到眼前的世界：啊！雙腳觸覺的變化是如此明顯，法友們的互動是如此交互影響，眼、色，耳、聲.....的五陰世間是如此真實，在因緣影響下不斷流變，而大腦的焦慮，緣於「自我」的妄想，緣於失去正念.....知多、行少，並無大用。把握當前的因緣，好好經驗生命就是。我開始安住在當下，用心掃地，在作務中觀察，在作務中體驗，在作務中消融「自我」的焦慮，在作務中學習放掉「自己」。從「佛法是佛法、生活是生活」，向「解行並重」努力。（臺灣法息 C25-056-122）

4.透過耳根持續注意鳴聲，不落入舊記憶，體會五陰流轉，「我」的恆常是虛妄，一切都在緣起影響中。

用耳根去接觸蛙鳴（聲）了，而這其中只是注意的；持續的去注意，沒有說話，沒有在以前破舊的記憶力翻動去找老資料，所以我後來回想的時候，發現原來這時候已經在觀了。……師父說那就是五受陰的流轉，我們的生命是那麼的短暫，那麼的脆弱，我們還傻傻的，以為今天這個是「我」，明天那個是「我」，以為「我」有大把時間。其實一切的一切在影響裏，早已面目全非，一切的一切是那樣快的流過，五受陰充其量是犧牲品，在這其中受影響著，不能自已！沒有自己！（麻州法至 C14-068-60）

二、緣起與身心轉變

1.學會從六觸入處建立緣起法認知，改變對事物的看法。現前發生的一切開放而無隔礙，皆是六根緣六境的呈現，樣貌時刻不同。

學會接受種種發生於現前周邊的一切，……一一都是六根緣六境所覺知的呈現，並且此種呈現時刻都展現出不同的樣貌。在我們所覺知的世界裡，因緣以多面向的關係在進行，如何能找得到所謂的樣子呢？只有在當前不同因緣下，呈現六觸入處微妙繁複的感知經驗而已，那也正是我們生命的全部內容。……在六觸入處的感官世界建立起因緣法的認知後，再回到先前睜眼、閉眼觀看桌子的例子，我的看法已經有了一些改變……在當下六觸入處開放而無隔礙的現起中，對桌子的視覺經驗只是其中一個面向而已，並且這個面向會受到周邊相關條件的影響。（美國法月 C7-047-37）

2.專注觀察身心活動，察覺生命瞬息萬變，緣起如流水，體會任何舉動皆牽連，應時刻洞察身心與環境，並謙卑地活在當下。

在修習止禪後，專注於身心活動的觀察。爾後，悠然察覺瞬息萬變的生命裏，緣生的過程猶如潺潺流水，人們試圖用雙手阻擋流水或想捉住什麼……又察覺任何的舉動，都將牽連諸多因緣的改變，更將引發難思難計次數的輪迴……。這個事實教會我應時時刻刻的洞察身心與環境的一切，並應該更謙卑的活再當下。（威省Loh Shing Yuan C13-051-57）

3.學緣起法後，思維與行為模式轉變，發現念頭皆是緣起所生的連鎖反應。從中懂得遠離煩惱，放下焦慮，身心踏實平安。

學習因緣法以後，我的改變可以說是巨大的，那是一種思維模式──在正法力量的感召與影響下，正向著務實實際、不攀緣、多行動、少期盼的道

路前進。學法後，我對自己的想法和思維都有了較深的認識，當有所謂不善的念頭生起的時候，我不再像以前做賊一樣偷偷的把它壓下去，相反的，我會積極地去探尋這種念頭生起的緣由，念頭是在怎樣的影響下發生的，改變後的念頭又是在什麼樣的因緣下改變的，是要維護保持那個「我」嗎？……當追根究柢的時候，發現原來一直以來跑來跑去的念頭，及不想發生卻仍發生的現象皆是因緣所生，一定是在相關聯的因緣中產生的連鎖反應。而當我們追根究柢地去探尋念頭生起的原因的時候，往往能認清該怎樣做才能夠保持正念，把身口意導向正途，知道該遠離哪些無謂的妄想與煩惱，使當下的身心放下焦慮不安、挫敗沮喪的情緒，而變得踏實平安，這就是生活中的修行。（麻州法至 C32-102-173）

4.聽法半年後，透過生活歷練轉換回應與行為模式，跨越過往心緒，將所學內化於生命，正念自然呈現，降低不良影響。

聽了半年後發現：……在生活新的歷練中自然轉換了不同的回應模式，跨過了以前自己過不了的心情。漸漸的，不當習慣的改變，時間縮短了、次數減少了，是因為長老在課堂中不斷的舉例，不斷的以不同角度切入，讓我清楚明白如何將學的法在生活中確實實踐，得到學法的受用。雖然改變不是都那麼的順利，惟真的受用，好像就內化了，融入生命中了，此時此處此因緣，很自然的就正念呈現，而受到不良影響的程度就降低了。（高雄法覺 Y2-104-313）

附錄 4-3 隨佛長老教學策略編碼內容

本附錄為第四章第三節「四類教學策略與三組跨文本核心主題」之「壹、隨佛長老教學策略」的延伸資料，彙整學法者公開心得中涉及受教經驗的代表性編碼段落，並依問答引導、像物取譬、體驗教學與經史佐證四類教學策略及其特色分類呈現，作為正文教學策略分析的佐證與補充。

壹、問答引導

1.以日常事物提問，引導學法者反思慣性認知。

大師父隨手拿任何一樣東西來問我們，我們很自然的落入「分別識知，分別解說」的陷阱。這種慣性的思維模式，實在是離開「如實知」太遠了。……一張紙、一支筆、一瓶水、一盆花等等，無不是活生生的教材，都能幫助打破我們慣性的判知模式。（臺灣律天 C24-055-116）

2.透過提問檢視動機，啟發學法者自我參究。

師父教導學生，很少用教條式的規定，而常用問句讓我們檢視自己的動機，……師父教學提問，有時會有答案，有時卻留給我們自己參究。有一回上課，發給每人一顆橘子，要大家一瓣一瓣的嚐，一個一個的問，吃到什麼？最後輪到師父做結，他分享從一顆橘子看到四季的緣起智慧。（臺灣法淨 C5-058-26）

貳、像物取譬

1.以生活實例為喻，深入淺出闡釋緣起法則。

我一次又一次地聽聞師父說法，覺得既符合現實又實際可用。雖然當中沒有空泛華麗的論說，師父卻用最務實的，在現實生活中可親身碰觸到的例子，讓我們深入了解其因緣法則，這實在太棒了！（吉隆坡法育 C1-035-02）

2.貼近身心經驗的譬喻，引導學法者在生活中應用以解決煩惱。

每次說法時的譬喻都深入淺出，不但是身心可以碰觸得到的經驗，而且其中充滿了趣味，讓我們在生活上可以好好應用，解決無形的壓力與煩惱。（臺灣法通 C15-041-69）

3.以生活實例剖析事緣，引導學法者觀察緣起。

我覺得師父對「因緣」的解說對我很有用，讓我們不執著「有」，對事物的認識不停留在「發生了一件事」，而是細心地去剖析事情的「發生」緣由，還有觀察它後續的影響、變化。師父用種種生活化的例子，帶領我們觀察所謂的「因緣法」，讓我們看到不管任何時間、地點、人事物，當下都是因緣法，只是我們很粗心大意，觀察不到它。（檳城藝娟 C29-057-155-1）

4.結合科學與醫學新知，輔以經典引證與生活實例說明緣起。

隨佛師父的開示，以佛陀正法（因緣法）為本，配合當今科學與醫學的認知，引領大眾去明白因緣法的深義。 師父博學多聞，說法時，除了引經據典外，還會穿插生動活潑的生活實例，真是精采無比！（馬來西亞律德 C19-042-87）

5.深入淺出講解並引用實例，闡述緣起法義。

以前對因緣法、緣生法、五蘊、十二因緣等都只是文字上粗淺的認識而已，自從接觸到師父的教導後，師父深入淺出講解既詳細又有耐心及用心的教導，並且善於引用生活實際的例子為我們分析闡述，使我們更容易明瞭高深的法義，讓我們獲益不少。.....終於讓我心開意解，可謂撥雲見日；多年來自己所建立的錯誤觀念與想法，終于放下了。（馬來西亞法寂 C7-039-32）

6.運用多方譬喻、故事與笑話，加深學法者對法義的印象。

師父引了好多的譬喻、故事，也講了很多淺顯易懂，可是發人深省的笑話，希望讓老菩薩對所舉的例子有較深刻的印象，可以從中體會明白佛法的核心教義。我好感動，師父用心良苦，不厭其煩一而再、再而三的說明與解釋，深入淺出多方譬喻，就為了讓大家明白佛陀教導的正法：四聖諦、八正道、十二因緣……。（馬來西亞法禎 C7-039-33）

7.以譬喻將佛法延伸至生活，引導學法者應用與思考。

師父會用很多譬喻把佛法延伸到生活問題上，這種方式能夠深入淺出的讓我們懂得並引發思考，如何把感悟真正用在解決生活中的瑣碎小事上。（雪梨Lily Zhang C35-088-192-2）

8.用幽默與生活實例傳授緣起法，引導學法者發現常見與我見的看待模式。

長老都用幽默、易懂、生活中的實例為我們傳授佛陀的正法《十二因緣》！讓我們發現，原來我們都是在用「常見」跟「我見」去看待現前所發生的事情。（大陸弘印 C40-079-239）

參、體驗教學

1.親身帶領與引導學法者轉換認知，觀察身心運作機轉。

大師父親教禪觀，深刻闡述禪觀的修習次第後，用簡潔而直接的方法，引領大家轉換認知方法，一點點扭轉原有的錯誤知見，如實觀察大腦的運作方式與內在的心理機轉。課後我都會把師父的提示印在心上，以嶄新的觀察思路，在自己日常的身心內容入手努力，嘗試從因緣去看生命、看世界。（馬來西亞法依 C28-063-150）

2.引導學法者覺察身心，運用譬喻增進法義理解。

隨佛法師引導大家對身心的覺察，以因緣法、四聖諦為準則，開展息苦之正道。又為了增加我們對甚深法義的理解，大師父都去繁從簡及就地取材的運用譬喻。（馬來西亞法琛 C24-071-118）

3.階段性引導與啟發，幫助學法者發現觀念與經驗盲點。

在學法的過程中，發現長老是階段性、善巧性的教導與啟發，讓弟子慢慢去發現自己曾經根深蒂固、習以為常的觀念與經驗的盲點，每每有著不同的認知與解讀的震撼！（桃園正月 Y2-111-314-1）

肆、經史佐證

1.用淺顯易懂的表達方式解釋圖表，參照經文闡釋緣起，建立學法信心。

法師把他這三十年的心血，用最容易理解的話語和圖表和我們講解。當然起初我還會懷疑，但經過課堂法師對照《相應阿含》和《相應部》的經文，有根有據的講解，讓我慢慢地建立起信心學習十二因緣法。（新加坡法維 C22-042-105）

2.引用經典共說闡釋教義，引導運用現前經驗練習觀察緣起。

師父並且引用雜阿含與相應部的共說來教導和闡釋四聖諦，十二因緣和八正道的真義。更用各種現前經驗得到的譬喻來引導禪觀的修習。……我真像是吃了大力丸一般，得到了極大的助益。（加州法山 C2-037-06）

3.以一張圖表清晰地闡述了脫生死之法，深入淺出易於理解。

師父說會讓我們瞭解什麼是真正的原始佛陀教法。比如：因緣法（緣生／緣起）、禪觀法、四聖諦和八正道等，我真是太期待了，……聆聽師父的講解，對佛陀原始教法，覺得十分奇妙和不可思議，因為師父用一張圖就可以說清楚了脫生死之法，不難懂.....。（馬來西亞律泉 C19-043-88）

4.以公式解釋緣起法，幫助學法者理解生死輪迴的機轉。

師父列了一個簡要的公式解釋因緣法。聽完師父解說這個公式，一時之間，我好像懂了什麼，彷彿依稀看到了生死輪迴的那張地圖，我知道如果我依此而努力，終能滅盡輪迴的大苦。當下內心澎湃異常……。（臺灣法長 C20-068-100）

5.透過古老經典探究法義，以科學實例為喻體會緣起。

師父所依據的經典，都是從古老阿難系的《相應阿含》和優波離系的《相應部》加以對照、探究和確證後的共說。這得花上漫長的歲月來進行許多考證的工作，..... 師父說法，能深入淺出地把很難用邏輯思維法則闡述的因緣觀，用很科學且符合生化學說的例子譬喻，讓很多禪修的佛弟子都能體會「因緣法」的事實。（馬來西亞法詮 C19-034-83）

附錄 4-4 三組核心主題緣起中道教學對應表

壹、超越完美的緣起中道教學對應表

<table>
<tr><td rowspan="4">編
號</td><td colspan="2">教學編碼</td><td>教學內容篇名</td></tr>
<tr><td colspan="3">隨佛長老教學內容摘要</td></tr>
<tr><td>心得編碼</td><td>地區、學法者</td><td>學習心得篇名</td></tr>
<tr><td colspan="3">學法者心得內容摘要</td></tr>
<tr><td rowspan="8">1</td><td colspan="2">S1-041-07</td><td>荒野中的足跡</td></tr>
<tr><td colspan="3">捨棄內心對完美渴望，遠離、息止對自己的期許，是生命內在的安穩之道。</td></tr>
<tr><td>C36-095-201</td><td>吉隆坡法禎</td><td>禪修的心得和發現</td></tr>
<tr><td colspan="3">發現自己渴求的完美表現，是因期待他人肯定和接納，卻擔心犯錯而失去成長機會。學法後意識到現實是無法預期，期待反而會帶來身心的痛苦。</td></tr>
<tr><td>C38-092-205</td><td>臺灣法言</td><td>完美是所有美好事物的敵人</td></tr>
<tr><td colspan="3">活在尋求完美的想法中，期待被接納與肯定，但和現實不符而不可得，在希求不滿後，引發憂傷、挫敗與痛苦。</td></tr>
<tr><td>C8-037-39</td><td>馬來西亞法忺</td><td>吉隆坡中道禪覺營心得報告</td></tr>
<tr><td colspan="3">深刻地明白追求完美不可能實現，所有期待都只能是過程，世上沒有結果。</td></tr>
<tr><td rowspan="8">2</td><td colspan="2">S2-123-94</td><td>發現世界</td></tr>
<tr><td colspan="3">懂得放下完美，面對現在，並且接納與發現現在的美好，這就不需要期待、追求最好。我們會變得能夠面對、包容，能夠接納、欣賞這個現實世界形形色色的人、事、物，種種憂、喜、苦、樂的人生。</td></tr>
<tr><td>C29-051-154</td><td>臺灣法虔</td><td>發現與改變</td></tr>
<tr><td colspan="3">與人互動突破以往的心緒與反應模式。只需盡力而為的解決它，不用追求完美，內心獲得緣起法的受用與轉變。</td></tr>
<tr><td>C45-056-277-11</td><td>大陸弘化</td><td>普度寺禪修學習心得</td></tr>
<tr><td colspan="3">理解身心緣起後，努力改正自己，放下完美主義，不以完美要求身邊的人、事、物。</td></tr>
</table>

（續）

壹、超越完美的緣起中道教學對應表（續）

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
3	S3-39-182		證記血脈家族之開示
	以成熟的心態，讓我們接受自己、他人，以及人生都不完美，夫妻透過互相扶持，一同走過人生。		
	Y2-114-316；Y2-115-317	臺北法芳	我看到了！
	明白緣生世界沒有完美的事，放下期待，運用緣起智慧解決困難，不求完美，努力在當前即可，釋放夫妻彼此的要求。		
	C41-060-247-1	臺灣法濤	腦內革命 即將展開
	覺察追求完美常使自己與他人痛苦；聽聞教導後，反思是否讓身旁的人快樂平安，並決定改進自己、珍惜親友的付出。		
4	S4-46-289		經營美好生命的入手處
	傾力現前，不求完美，只要盡力而為。因為任何事必會有所不足，必定會有人滿意、有人不滿意，只要大致可以接受即可。		
	W02-319	臺灣正質	夫妻間最極致的浪漫， 解脫正道上相伴而行
	當我不再要求完美，只著眼於現前因緣，做現在能做的事。雖不盡如人意但可接受，自己減輕很多壓力，家庭關係不再緊張。		
	C30-044-157	臺灣法恩	法工長心得
	學法前是完美主義者，學法後明白凡事不會面面俱到，對他人、環境不該抱完美期待，做當下能做的事，盡力即可。		
	C42-137-261	廈門弘音	全新的認識自己
	覺察固化思維與完美期待帶來嗔恚、焦慮及對他人的失望；理解因緣法後，轉向辨識符合現前的妥善作法。		

貳、跨越困境的緣起中道教學對應表

<table>
<tr><td rowspan="4">編
號</td><td colspan="2">教學編碼</td><td>教學內容篇名</td></tr>
<tr><td colspan="3">隨佛長老教學內容摘要</td></tr>
<tr><td>心得編碼</td><td>地區、學法者</td><td>學習心得篇名</td></tr>
<tr><td colspan="3">學法者心得內容摘要</td></tr>
<tr><td rowspan="6">1</td><td colspan="2">S3-108-223</td><td>做現在勝過做自己</td></tr>
<tr><td colspan="3">眼前努力和轉變只是過程，而非結果；任何現前困境都非一生絕境。</td></tr>
<tr><td>C1-033-01</td><td>馬來西亞法明</td><td>自在生活</td></tr>
<tr><td colspan="3">透過學習用緣起法看待事緣，得以運用、受益，明白人生只是過程，而沒有不變結果。</td></tr>
<tr><td>C39-99-226-1</td><td>馬來西亞
梁居士</td><td>認知革命</td></tr>
<tr><td colspan="3">透過學習用緣起法來面對人生，檢視人際關係，以調整心態與欲求，不把困境當絕境。</td></tr>
<tr><td rowspan="8">2</td><td colspan="2">S4-129-332</td><td>如何將原始佛法用在生活
——對法工之訓勉</td></tr>
<tr><td colspan="3">原始佛法的特質在於解決當前困難、開展人生及度越煩惱，強調面對困難而非逃避。</td></tr>
<tr><td>C45-081-280</td><td>新加坡法捷</td><td>「知道」與「實踐」原始佛法的
差別與利益</td></tr>
<tr><td colspan="3">實踐原始佛法讓我勇於面對問題、了解原因，接納現在，內心平安、幸福。</td></tr>
<tr><td>C38-112-218</td><td>四川正洹</td><td>廣西、福建禪修有感</td></tr>
<tr><td colspan="3">學習佛法以勇敢面對、解決問題，發現自己許多認知問題與偏差。</td></tr>
<tr><td>C44-101-273</td><td>廣西弘曄</td><td>面對現前實況 開展光明的人生</td></tr>
<tr><td colspan="3">學習直面眼前實況、解決問題，多年困擾得以解決。</td></tr>
<tr><td>C50-100-296</td><td>遼寧弘京</td><td>大寮成長記</td></tr>
<tr><td colspan="3">發現自己的身心問題與不足，勇敢面對與解決它後，感到越來越有自信。</td></tr>
</table>

（續）

貳、跨越困境的緣起中道教學對應表（續）

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
3	S2-117-90		處境與困境
	任何可貴的學習都需正確理解問題及其原因，強調直接面對問題的重要性。		
	C47-097-288	遼寧弘京	努力當前，做現在該做的事
	在生活中提醒自己調整心態，學會面對問題，瞭解原因、解決問題。		
	C47-094-287	天津正延	關心、瞭解、尊重和接納
	運用佛法實踐與修正，敢於面對、觀察、發現問題與緣起，生活充滿信心。		
4	S4-161-352		正確認識佛法，人生才能受益
	佛法教導面對問題需了解當前因緣，務實地找到解決方案，才能帶給自己與他人平安。		
	Y1-089-306	大陸正節	學習如何活著
	學習觀察煩惱生起之緣由，面對與解決問題，過程中身心安頓、踏實平安。		
	C44-103-275	大陸弘琛	與其期待而心慌 不如行動而心安
	用緣起法面對與解決問題得以受益，減少內心焦慮不安，變得積極樂觀，朋友驚訝其變化。		
	C49-094-293	臺灣法品	自我解縛、發現幸福
	學習在生活中觀察自己，是如何面對與處理問題。而後發現原來日子可以過得知足、幸福。		
5	S3-177-257		佛法在國家、民族的定位與功用
	學法著重以智見看清人生實況，解決現實問題，而不止於信仰與心靈慰藉。		
	C36-096-203	臺灣法始	現實即緣生——每天的生活就如此、莫貪緣生法

（續）

貳、跨越困境的緣起中道教學對應表（續）

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
	過去面對困境只能祈求信仰滿願，學緣起法後，懂得理解問題、改變因緣，人生變得樂觀、開朗。		
	C39-98-225	吉隆坡 劉居士	修行在生活
	人生寄託在信仰或怪罪業障，無助度越問題，只有勇敢面對、不逃避，才能解決煩惱。		

參、度越生死的緣起中道教學對應表

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
1	S2-211-146		安住法光，無憂無憾
	死亡僅是人們的一種想法，是新生命的開始，生活重點在於如何活著，以及如何對待自己與他人。		
	Y2-100-311	馬來西亞法慧	正法的生活無憾
	從緣起法的學習中，減緩對死亡的恐懼。理解死亡僅是一種想法，生命方向得以明確。		
	C50-089-294	吉隆坡正全	近打佛教會十日禪覺營法友感言
	帶著對生死的疑惑學習佛法，面對生命困難有了更多勇氣，體會到活著的喜悅。		

（續）

參、度越生死的緣起中道教學對應表（續）

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
2	S4-43-285		耕耘身邊的善緣
	以「出生不是開始，死亡不是結束」說明生命歷程，並引導學法者尊重與珍惜生命歷程，多耕耘人與人的善緣。		
	C11-035-50	馬來西亞法相	人生的一堂課
	以「生命沒有一個結束」理解死亡的教導，並表述這段經驗對自身生命理解的啟發。		
	C36-60-199-2	廣西正迦	千金難買百年難遇 身心舒暢得未曾有
	明白老病死是生命本身，人生的重點應是專注當下、真誠待人，盡力做好眼前事。		
3	S4-151-344		天堂與地獄何在？
	減少以自我為中心的執取，珍惜並面對老、病、死，與其他生命和諧共處，以此作為安頓生命的實踐方向。		
	C33-070-177	臺灣法序	法工的意義
	學習接受老病死、怨憎會、求不得的必然性，努力於現在，化解生活中的痛苦與妄執，內心變得輕鬆。		
	C46-072-283-2	臺灣法芳	給自己一次發現自己的機會
	學法後內心充滿信心，減少對死亡的恐懼，逐步邁向「生無愛、死無憾」的生命態度。		
	C46-059-282-3	臺北法太	走在滅除煩惱的道路上
	珍惜與耕耘一切善緣，具備信心與勇氣，接納生命自然過程。		
	C39-130-238	馬來西亞 莊居士	從佛陀教導中受益

（續）

參、度越生死的緣起中道教學對應表（續）

編號	教學編碼		教學內容篇名
	隨佛長老教學內容摘要		
	心得編碼	地區、學法者	學習心得篇名
	學法者心得內容摘要		
	反思自己對「死亡」的恐懼，透過佛法學習，逐漸看待死亡如同生、老、病一般自然，視為生命的另一種經驗。		
4	S2-49-51		追思與感恩
	生命只能經驗，無法擁有，只是經歷的一段因緣。學習面對生離死別，學會珍惜、感恩與知足，提升生命深度與成熟。		
	C9-050-46	臺灣法藏	相伴
	經歷配偶去世，深刻體會到生死歷程的痛苦。而後透過學法解開生命迷惑，學會懂得珍惜善緣、關懷生命，找到生命意義與價值，走向安穩的道路。		
	C34-097-189	臺灣法海	生命的謙卑—part2
	發現拒絕、排斥老病死會帶來痛苦。明白接納生命中的老病死為成長契機，將歷程轉變為珍惜、感恩與欣賞。		

資料來源：研究者自行整理

註 1：本研究三張對應表呈現教學文本與學法者心得文本於主題層次的意涵對應，不代表特定教學段落與個別學法者心得之間的一一配對，亦不將特定教學內容直接歸為個別學法者生命調整的原因。

註 2：學習心得在對應表格中的分類與安置，以內容的契合度最高者為主；部分文本因同時涵蓋不同主題意涵，可能於正文不同主題中重複列示其代碼。此類重複代碼仍屬同一資料，並非新增資料筆數。