

如是我聞

(原文載於八十八年第六十期)

• 陳俊志

有一段經文，一直是末學最喜歡的。那是阿彌陀經的開頭：「如是我聞，一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，與大比丘僧千二百五十人俱，皆是大阿羅漢，眾所知識。」喜歡的原因是，似乎藉著這樣的描寫，想像著、感受著佛陀時代的清涼氣味，拉近了和佛陀當時生活的距離，減少生在末法時代的遺憾。它在我心裏已化作生活的旋律，成為經文的伴奏。

有時會想分析這種「喜歡」的純粹性。在心理學的層次上來說，「喜歡」有驅動力、欲望的含意。套入佛學的檢驗，好像很容易聯想到「業力」、「愛」、「欲」等等；將招致不由自主、任性作擺佈的下場。讓人混身不自在。還好喜歡的是佛說的經文，總該落個「淨業」的下場吧！至少往生有份罷？和佛菩薩斤斤計較清淨與否的同時，也為自己帶來煩惱不淨的紛擾。因為職業的關係，有機會和精神病患一起生活，並帶領他們進行各項治療；也包括團體心理治療。所

謂「團體心理治療」，是以座談互動為主，另外會加上一些心理演劇的過程，藉以誘導患者降低焦慮，自我表達；進而接納他人的意見與關懷。學習瞭解他人言行的含意，並訓練溝通和社交能力。事前的準備工作比較繁複，令人生煩的。原本想若能使患者早日進步，也就值得了。但是進行團體治療時，我發現進步的、降低焦慮的卻是我自己。我逐漸能融入他們生活的步伐。不知是否喜歡「團療」所致，進行團療時，心裏竟隱約地也出現一陣旋律。

有一次，末學招喚病友參加我們的團體，並帶著他們走向團療室。慢慢地走著，突然心裏生起一陣阿彌陀經的旋律，不自主地心裏默念著：「如是我所聞，一時，佛在舍衛國……」當下我似乎感受到那個情景。

長久以來，由於所受的教育和個性，令自己充滿許多的「理想」，但卻少了實際性，也就是忽略了社交技巧。我從不學著去理解周遭人的感受。就像面對精神病友，我也只是做膚淺的接觸；而忘了如何和他們一起生活。我發現，我也是需要團療的病友。在團體中，要真正瞭解別人的話，則必須擁有第三隻耳朵。那隻耳朵

，要綜合更多資料來判斷別人或自己內在隱意為何！為了訓練自己的第三隻耳朵，我們要常去分析：「我所聽到的的是什麼？」這像極了佛經開頭的「如是我聞」。或許，佛陀要我們用第三隻耳朵來閱讀人生的經典。

其實佛陀時代的僧團制度，就是一種團療的形式。藉著共同生活之後的瞭解，給予他人適當的意見；也接受來自他人的看法。如此逐步地改變自己，再落實於生活之中，成為思維行止的準則。

僧團的生活，可以培養無私的人格，增加對他人了解的深度，和減少誤解及對立。這就是僧團所散發著，吸引人的清涼氣氛。在俗世生活中，透過第三隻耳朵，來做「如是我聞」的傾聽，當可帶來深入、柔軟的學習態度。新年將屆，謹以此文為磚，祝各位菩薩能隨時再聽，矯正自我，接受團體的心理治療吧！



泰山共修班與我

(原文載於七十九年第四期)

• 溫傳光

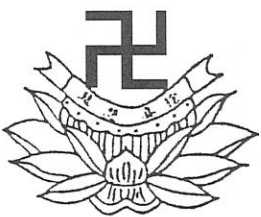
記得在還沒有參加泰山共修班之前，曾在台北學過初級級的靜坐，其中因種種原因一直無法契入老師所指導的方法裏，今現在作個比較，在台北跟老師學靜坐，老師教導我等用數息方法，經過一週下來，每次在靜坐數息的時候總覺得臉上發脹，並覺得頭昏，可能是自己不能適應，亦可能是自己方法用錯了，就是不能與老師的教導相應。

去年十月份，經玉惜同修，虔誠禮請上理下修法師來泰山指導大家靜坐，我們依著師父所教導的方法，觀明點於中宮。記得剛開始很模糊，到第三週，明點逐漸呈現，並慢慢可以縮小，能觀出明點，心中喜悅信心大增，更何況明點又能縮小，真是不可思議，心中之感觸，禪悅為食，法喜充滿。

雖能繫住明點，心止於靜處，但仍須師父的教導，方可更上一層樓，末學懷著無比感恩之心，願能好好學習師父教我們的法門，並能自利自他，不致辜負師父辛苦的教導，更願所有與師父學法的同修們，能道業早成，發菩提心廣渡眾生，脫離苦海，同登彼岸。

勤修雜誌大事記如下

- 七十八年 創刊於妙法寺
- 七十九年 妙法青年聯誼會、佛學青年、兒童夏令營
- 八十年
 - *推廣寺院學院化
 - *夏令營學員托鉢行腳引發議題
 - *冬令救濟園遊會
 - *十一月二十五日勤修季刊改為月刊
 - *大里文一講堂成立
 - *二月二十五日因經費短缺，勤修改為雙月刊至今
 - *大甲順天路普行精舍成立。
 - *張樹霖夫婦捐出部份息心禪苑用地，常住法師托鉢興寺之行開始。
 - *大願共修會成立，由張綴居士擔任會長
 - *寒冬送暖巡迴義診開始。
 - 八十三年
 - *妙法蓮華社更名為財團法人文一文教基金會，並在政府機關正式立案。上理下修法擔任董事長。
 - 會徽由蓮華圖騰(附圖1)轉為打破畫瓶歸去來(附圖2)。
 - 意即清淨轉自在。
 - *息心禪苑朝山行活動開始每年舉辦至八十八年九二一大地震才終止。經常性活動、大悲懺法會、盂蘭盆法、藥
 - 八十四年
 - *師燃燈法會、謝安臘八分享常年不輟。
 - *東海文一講堂成立
 - *文一文教基金會設立中區中學生獎學金
 - *六月普行精舍遷至和平路現址。經常性活動延續……
 - 八十五年
 - *浴佛園遊會勝事，為息禪苑籌措建寺基金
 - *文一文教基金會比丘尼佛法研修假文一講堂舉辦
 - *與吉得堡美語學校合辦佛學夏令營，假楊梅馬奇園舉辦。
 - 八十六年
 - *文一文教基金會五月長者學園成立。
 - *文一文教基金會送書到監獄，關懷受刑人活動開始。
 - *海濤法師來訪，開啓合作契機。
 - *上悟下徹法師接任文一文教基金會董事長一職。
 - *兒童冬令學佛營。
 - 八十八年
 - *陳秋榮居士接任大願共修會會長一職。
 - *高國輝居接任文一文教基金會執行長一職。張秀枝居士接任總幹事。
 - *九月為九二一受難者點一盞燈活動為災區祈福，一連串救災活動開始……
 - *十月原名為「五代九九同樂會」活動更改為「敬老、愛心、賑災園遊會」，一時又成為中區新聞焦點。
 - *心理醫師陳俊志，一連串醫學講座開始。
 - *普行精舍重建
 - 八十九年
 - *大願共修會成員前往法雲寺求受菩薩戒。
 - *當佛祖遇上媽祖佛學文藝活動假大甲鎮鎮瀾宮文化中心舉行，一時引為話題。
 - *彌陀佛七
 - *兒童讀經班。
 - *志工培訓課程開始。
 - 九十年
 - *歲末為文一文教基金會蘭花義賣開始至今不輟。
 - 九十一年
 - *環保意識講座——林進山居士講解。
 - *浴佛節WS水美禪寺活動。
 - *志工聯誼——阿里山行
 - *應邀為華嚴啓能中心職訓授課
 - *上印下持法師接任執行長一職。
 - 九十二年
 - *接續九二一關懷的偏遠地區關懷行拉开序幕至今不輟。
 - *普行精舍十周年慶。
 - *中秋、青青草原行。
 - 九十三年
 - *茶與佛法生活開課。
 - *植物與健康教育研習班開課。
 - *六月佛像重新換裝安座。
 - *董事長上悟下徹法師、執行長印持法師，應邀遠赴韓國參加國際善女人學術交流研討會。
 - *防癌健康講座。
 - *元亨寺護戒之旅。
 - 九十四年
 - *上印下順導師圓寂。
 - *上悟下徹法師赴日進修。
 - *韓國寺院參訪之旅。
 - *雜誌百期慶。



附圖 1



打破畫瓶歸去來

附圖 2

佛法如鐘，大擊大響，小叩小響，一切功不唐捐。



勤修雜誌最初發行量，從二千份開始，每三個月一次，撰文、編輯、校稿，完全由宗毅師父一人承擔。會訊原先是單一的活動通告及捐款徵信，後來內容漸漸深入佛教教化方向。有生活漫畫、偈語、散文、勵志文章及學員心得分享等。其中天線專欄開放給許多苦難的失落人，一個及時的對話窗口。後來有法器、法相的介紹，是學佛基礎的入門。

「勤修」曾經幾度面臨消失的命運。民國八十三年，物換星移寺院人事易動，經費短缺，勤修幾乎無人接手，曾經月刊改為季刊又改為雙月刊，就連社址也一再遷移，從大甲到大里到台中又回到大甲，真是幾番風雨幾番情，幾經折枝又傷根。就這樣一羣年青比丘尼，走出寺院山林深入市井的水泥叢林。非天災，非人禍，是風雲際會事轉多。一切都是因緣生滅，宗毅師父堅決勤修不能停辦，在風雨中，(勤修)何嘗不是連繫家人的一線生機。然而這群年青的出家人，各自堅守師長的教誨，努力於自身修行，兼顧於利他的菩薩行，即至現在不違本願。

「勤修」一路走來，雖是跌跌撞撞，備嘗辛酸，相信有她一定的成長。凡事只要用心，都能得到回響，不同的讀者給予不同的力量，我們虛心領受，我們深信源源長河是涓滴匯集而成的，不同的人，不同的事，有著不同的功用。我們不妄自菲薄，也不自抬身價；更不會自行退縮，最後，讓我們合唱這首歌。愛的接力賽，一代傳一代……