

香光 104 禪修經論研習營 小組報告

第一組 報告 文字整理：蔡○○、張雅梁 104/7/25-28

<p>煩惱事件中的煩惱呈現</p>	<p>自小看母親做粗重工作，不但為三餐，更為栽培我們五個孩子讀書，儘管母親經常從天亮工作至天黑，雙手雙腳佈滿了硬繭，她卻不曾埋怨。但是等我們長大工作，家中經濟獲得改善後，本以為母親可從此一享清福，沒想到此時母親卻因積勞成疾而往生。為此，我曾相當自責，若當時我選擇不升學去工作的話，也許可以分擔家計，母親也不需如此勞累工作。</p> <p>母親臨終時，最罣礙的人便是我，因我未婚，她擔心我年老時無人照顧；每憶及此，總覺自己不孝，母親在世時，未能體會母親心中憂慮，致使母親對我一直無法放心。我曾為此傷心，自責多年，歉疚之心，使我消沈、不快樂。</p>
<p>漏的類別</p>	<p>欲漏：期待孝養母親，卻未能如願。 希望母親能享清福、過好日子。 有漏：想做一個不讓母親負擔與掛礙的孝順的女兒。 見漏：家中經濟改善，母親應該要享清福了。 我不升學，母親一定就不會勞累、 我若能結婚，母親臨終時一定就能安心。 無明漏：母親的困境都是我造成的</p>
<p>煩惱中的非理作意</p>	<ol style="list-style-type: none"> 為何全心照顧家庭的母親，未享清福而離世？ 好人為何沒有好報？ 母親臨終仍對我掛罣、擔心，我是個不孝的女兒。 <ol style="list-style-type: none"> 家境窮困，我若不升學工作，也許母親可以少些負擔。 我若結婚，母親臨終就不會罣礙。 是我虧欠了母親
<p>應以何防護</p>	<ol style="list-style-type: none"> 念防護：於自己生涯的選擇與人生目標有自信。 忍防護：接受母親的別世與自己暫時的不適應。 智防護：觀照母親的過世是因緣業果的自然法則。 精進防護：除遣恚尋思，不再自責
<p>如理作意 <small>(方法、正道、無常、四聖諦)</small></p>	<ol style="list-style-type: none"> 依方法：正念覺知自己的起念。 依無常：人生無常，生滅不斷。 依四聖諦：苦、集、滅、道，生死是因緣起滅，並非上天主宰，結婚同樣也有它的因緣條件。
<p>在家修行生活實踐方案</p>	<ol style="list-style-type: none"> 禪修(念防護)：在靜坐中練習專注，清楚覺知自己的起心動念。 培養無常觀(智防護)：在日常生活中觀照事物的無常狀態，如雲的變化、人群的聚散、花的開落與腳步的起落等。 福慧雙修(精進防護)：參加香光佛學研讀班課程，培養正知見，平日亦在寺院中擔任志工培植福德。 學習獨立，不黏著。

香光 104 禪修經論研習營 小組報告

第四組 報告 文字整理：洪淑柑 104/7/25-28

煩惱事件中的煩惱呈現

爸爸在民國 97 年一次車禍中，意外檢查到腦內長了一顆瘤，幸好是良性的腦膜瘤，但因為長在比較深層之處，所以建議用伽瑪刀處理，處理後結果也讓家人安了心。

每半年的追蹤檢查，一直狀況良好，就在 103 年上半年的檢查中，在原先的部位又長出了瘤，頓時又讓家人陷入膠著不知如何處理；努力尋找良醫，期望能有個完美的結果，最後在醫師的評估建議之下，做了傳統的開顱手術，惟願手術順利再給我一個健康的爸爸，我不想失去您，因為您是我一路走來學習的人啊！手術房外的焦慮、不安、唯恐生離死別.....如今歷歷在目。

十幾小時的手術時間總算也捱過來了，手術後直接進入加護病房，雖然未完全甦醒，也不如預期的好轉，但生命跡象穩定，也就轉入普通病房觀察，請了看護，兄弟姊妹還是輪流到醫院照顧爸爸，眼睛張開的時間總是那麼的短暫，錯過就不知待何時，所以到院照顧時間我只能兩眼盯著他、喚著他，期待著他手、腳、身體能動一下、眼睛能張開一些。

多日下來，原本生性樂觀的我，這時恐懼不知何時已經日夜壟罩著我了，產生排斥抗拒著別人的關懷，認為別人幫不上忙，用冷漠回應外面。心力下沉讓我不對勁；後因師父的提攜教導我如何面對接受此狀況。敞開心，把眾多的關懷及觀音菩薩的慈悲柔軟的光送給爸爸，這時也讓我走出陰霾。

好不容易從醫院回到家只能用「極慢」兩字來形容他的恢復情形，不如期待中的狀況，出現言語的錯亂及身體平衡也失調....，此時的我不得不接受，只能告訴自己他還在就好。媽媽也盡心的照顧著他，雖然她還是有著種種的抱怨，但她還是辛苦的，內心懷著對她感激。

有一天，媽媽一早打電話告訴我，她要去打掃將要出租的

煩惱事件中的煩惱呈現(續)

房子，問我是否能過去照顧爸爸，我回她說妳臨時說，我已約了人無法過去，那妳就今天不要出去了，明天我有空再去幫忙，不要急在一時或者喚弟弟去。後來媽媽沒聽進去，還是摩托車載著爸爸出去了。

晚上手機響起，弟弟來電說：「爸爸下午跌倒了，現在在吐」。我說趕快送醫院，因為住的近，我也陪同去，路途中爸爸不斷嘔吐與抽蓄，我非常害怕，此時我雙眼淚不聽使喚流着，一直呼喚他，好怕他就這樣離開我，醫院的路途好遙遠、好遙遠啊！

到醫院做緊急處理，狀況暫時穩定下來，醫師建議回到原腦部開刀的醫院，做近一步的檢查或治療，所以連夜用救護車轉院，就在該院急診室待了一晚等病房。隔天早上出現高燒，醫生說因肺部感染所引起的，原擔心的是腦部，怎會有如此狀況，簡直讓我無法相信會變成這樣。後來聽了醫師的解釋：原來是腦部開刀過的病人，而且是身心狀況不佳的老人家常常發生如此狀況。

敢怒不敢言指責著媽媽為何不聽話，執意要帶他出去，不好好照顧爸爸，使他跌倒，導致爸爸痛苦至今。真正的折磨也在此開始，肺部重複性感染、頭部感染做了兩次清創手術、最後不得已把頭蓋骨拿起來、身體不堪多次的折騰，再加上腦部功能的損傷，漸漸躺在床上的時間多了，三天兩頭就掛急診，因此加護病房、呼吸照顧中心、呼吸照顧病房、隔離病房、重症通知、多到我也搞不清了，家人也疲憊不堪了。

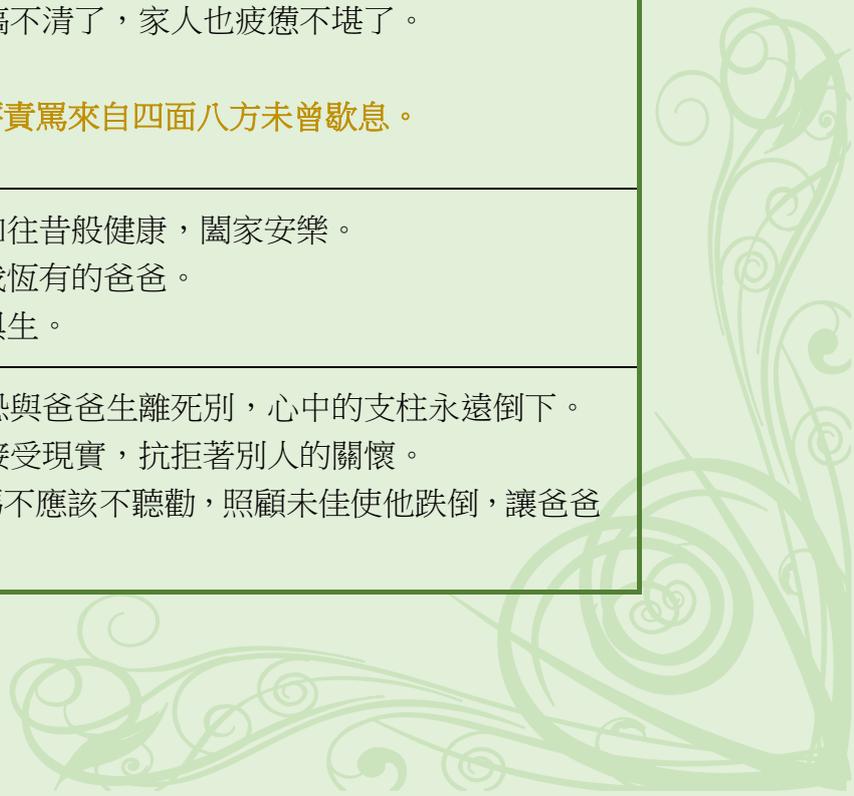
至今關懷及批評責罵來自四面八方未曾歇息。

漏的類別

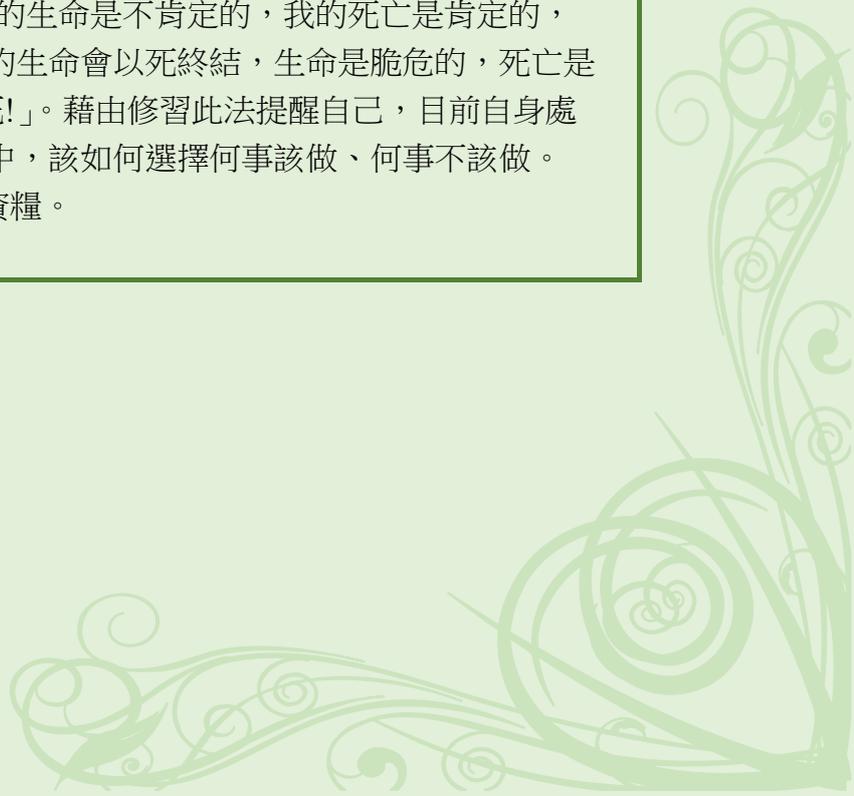
欲漏—期待爸爸一如往昔般健康，闔家安樂。
見漏—「常見」他是我恆有的爸爸。
無明漏—與上述漏俱生。

煩惱中的非理作意

◎焦慮、不安、唯恐與爸爸生離死別，心中的支柱永遠倒下。
◎排斥、否認、不接受現實，抗拒著別人的關懷。
◎是媽媽的錯；媽媽不應該不聽勸，照顧未佳使他跌倒，讓爸爸痛苦。



<p>應以何防護</p>	<p>◎念防護一意(正念、正知)求盡力即可，狀況如何都得接受。</p> <p>◎精進防護—除譴欲尋思(去除病情好轉不如期待)、 除遣恚尋思(去除抱怨媽媽照顧未佳、不聽話的想法) (去除排斥抗拒別人的關懷、認為別人幫不上忙。)</p> <p>◎忍—安忍(別人的批評責罵)</p>
<p>如理作意 (方法、正道、 無常等、四聖 諦)</p>	<p>◎四聖諦—事件中出現的每一個人，都有著不同的業力因緣。四聖諦中苦、集讓我了知因緣果報，業力的可畏，當然爸爸也不例外。出現在我生命中的每個人，都用著不同的面貌生存在這世間，感恩他們示現種種相讓我思索著，如何來超越目前的生命形態。</p> <p>在《入菩薩行論》中有一偈頌：「魔使來執時 親朋有何益 唯福能救護 然我未曾修」。每當念至這句時，心也就鬆了不再做無謂的掙扎了。</p>
<p>在家修行生活實踐方案</p>	<p>◎至護理之家時，以耐心、接納、不強求的態度，帶著爸爸觀想觀世音菩薩慈悲柔軟的光，以平靜的身心安住在陪伴爸爸、與爸爸相處的時光。</p> <p>◎每當覺察到與漏相應之欲尋思或恚尋思生起時，便直觀它，靜觀其變化與因緣法，令智慧生起，藉以自我調整，重新出發。</p> <p>◎散播慈心祝福家人，也接受他人對我的友善關懷，真心感謝。</p> <p>◎修習死隨念：「我的生命是不肯定的，我的死亡是肯定的，我終將會死，我的生命會以死終結，生命是脆危的，死亡是確定的，死!死!死!」。藉由修習此法提醒自己，目前自身處在這脆危的生命中，該如何選擇何事該做、何事不該做。</p> <p>◎以禪修儲備解脫資糧。</p>



香光 104 禪修經論研習營 小組報告

第二組報告 文字整理：音符 104/7/25-28

煩惱事件中的煩惱呈現

前年，我在外地工作的一個假日，當天晚上我正在洗衣服，突然聽到一個女人不斷在喊：失火了，救命！這個聲音很近，而且我聽到很多聲玻璃破掉的聲音，我聽得出來她正在被火追。我當下沒有多想，我只有一個念頭，就是出去看是哪一家？趕快報案。於是我帶著手機跟鑰匙就衝下樓。

當我碰觸到門把時，門把居然是有溫度的，而我推開門把時，眼前的景象嚇到我腎上腺素飆到最高。我右邊全部都是大火一直衝出來，而且還不斷有爆炸聲，明明是黑夜卻被大火照得異常的明亮，空氣中瀰漫著塑膠燒過的臭味，還有濃濃的黑煙。失火的是我租屋處隔壁的鄰居，我本能地往反方向逃，因為還持續有爆炸。我往左逃沒幾步，我就看到警察來了，我心想應該有人報案了，消防隊應該快來了，接著是救護車到了，就停在我正前方，並且把後門打開。這麼大的火(比電影看過的都還大)，而待會人抬出來就在我正前方。原本已經腿發抖的我，想到這就決定立刻過馬路，讓自己保持一小段距離，斜斜地看整個火災過程。

後來消防車到了，但是火勢過於猛烈，如果那名女子在屋內，早就燒死或噎死，她被火逼到沒有逃生窗的陽台邊被火燒，大概過了快一個小時。她被救了出來，在現場的我心裡很清楚，她要活著難度非常高，後來也得知她全身燒傷面積達百分之九十幾，到院後不久就離世了。

由於那場火有發生閃燃，隔壁燒到幾千度，而我又住隔壁而已，我當天的行程剛好很反常，不然那時我應該睡了。而且其他房客發現火災後，以為我不在，沒有來敲我房門。所以我心想，要是我在睡覺，一個火苗過來，我又不知道逃生鑰匙放哪？我肯定就這樣走了。想到這讓我不寒而慄！

那場火之後，有一段時間我很怕火，也很怕待在密閉的建築物裡，我對煙味變得非常敏感。我那段時間沒辦法像以前睡比較久，我會提早醒。我的夢也常常出現人死掉，還有失火的場景，過去我的夢根本不曾出現過失火或有人被燒。

從此之後，人命對我來說就像煙火一樣，咻！蹦！可以瞬間消

	<p>失，也是那麼的脆弱。而我的內在彷彿也隨著這場大火燒掉了什麼，也燒醒了什麼，只是我當下還不是很清楚。但我知道我自己的死亡焦慮變得非常明顯，似乎讓我沒有逃跑的空間。</p>
<p>漏的類別</p>	<p>欲漏：沉醉在生命的順境中，不想死 有漏：害怕死 見漏：人生應該是順的。人死掉就沒了，死亡等於不存在 無明漏：對死亡無知。</p>
<p>煩惱中的非理作意</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 當年的我一直認為人死掉就沒了，死亡等於不存在。人只有一世而已。 ● 雖然說理智上知道人生本來就是起起伏伏，但是情感上總覺得生命應該是順的。 ● 我很害怕自己生命的消逝與脆弱，放大了危險與威脅。以上對人來說，我想都是很基本的人性。簡單講就是會害怕死亡！
<p>應以何防護</p>	<p>事件發生後，由於已做到的部分防護，以致能逐漸超越事件中的煩惱，今再回顧、檢視，則再增加可防護之處，一併整理如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 戒防護：事件過後我暫時住在同事家幾天，迴避有危險威脅、不適居住的處境。 暫時遠離會引發回憶起恐懼的事物，如不看社會新聞等及迴避看火災相關新聞與報紙的報導。 ● 念防護：防護(眼根)：原本我站在救護車最近的地方，我知道我太近看到會非常害怕，所以我調整了位置，這讓我稍減首當其衝的衝擊。 另可修心念住，修正念，以防護怕火、對煙火過度反應的症狀。 ● 忍防護：火災完後，有一段時間身心是很翻攪不適的，我盡可能帶著正念，使心不動、不造作地安住在那當下身心正在發生與經歷的一切，以一個“知道”的心，靜觀身心不適的現象，如實了知。在當時這麼做，確實幫助我縮短了不舒服的時程。 ● 精進防護： 除遣恚尋思：正視死亡是必然的事實，降低自己的恐懼(恐懼害怕是瞋組)，事過 2 個月後，因為我發現我雖然都好了，但是仍然容易心浮氣燥，為了幫助自己調整，我有抄寫心經以及去香光山寺靜坐，使療癒見效。

<p>如理作意 (方法、正道、 無常等、四聖 諦)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 害怕的時候，稱唸南無觀世音菩薩，心安住在菩薩的慈悲當中，就會自然變得安定。 ● 帶著正念觀察身心的變化，知道生理的不適以及情緒的變化。 ● 建立正見，知道人在輪迴，一切都是因緣和合，因緣具足生，因緣不具足滅。而無常與生老病死本是人生的常態。因此要好好活在當下！ ● 正思維，也許可以這樣思考，生死就像換衣服(身體)，那位女子的識還在，只是換個身體再來，說不定她現在是很可愛的小嬰兒呢！ ● 親近善士與善知識：就是來學佛囉！以及多親近法師，因為有好多智慧可以學習。
<p>在家修行生活實踐方案</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 戒防護：注意與維護居住安全。使用瓦斯、火、電等相關用品應注意正確使用。之後找房子，宜找建材不容易被火燒的，例如不要找老舊房子以及木頭地板與牆壁的套房。也注意空間走道等的通暢，以便緊急逃生通暢。 ● 念防護：參加佛學研讀班課程、日常生活多練習正念，例如：正念行禪、正念食禪，以及靜坐。還有修內觀，觀察身體的感受，了知生滅，睡前可以聽身體掃描。還有學習觀無常。 ● 忍防護：把不舒服的身心感受當作一次次修行的機會，練習以一種不迎不拒的心態面對，也試著陪伴那害怕的情緒，也可藉此觀因緣。 ● 精進防護： <ul style="list-style-type: none"> a. 效學觀音的慈悲精神：持續與觀世音菩薩連結，感受觀世音菩薩的同理、幫助以及無畏施，進而學習。 去年有機會和同參道友共修普門品，我很難完整誦完，因為我會淚流滿面，唸一唸會哽咽。有一次才稱唸三稱南無觀世音菩薩，我就已經哭了。那是一種深刻感受到觀世音菩薩的救度與慈悲，爾後，生涯行動將以菩薩作為自己的典範，落實菩薩精神。 b. 平日常對自己 and 他人修慈心。 c. 念佛號與唸經。 d. 親近善士：多來寺裡，多參加寺裡的活動。 e. 覺得自己 OK 了，試著去參加助念。

香光 104 禪修經論研習營 小組報告

第六組 報告 文字整理：洪瓊真 104/7/25-28

煩惱事件中的煩惱呈現

堂姊與我同屆，小時候我住高雄鄉下老家，她與父母移居台北。因為年齡相仿，逢年過節她們全家返鄉，二個小女孩總膩在一起，成天有說不完的話、分享城鄉不同的見聞與經驗。

小五那年，因為鄉下謀生難以為繼，爹娘遂決定遠走台北尋找機會。初到台北，叔叔建議我轉入堂姊的班級就讀，一來原本感情就好、成了同學「親上加親」，再者方便老鳥照顧菜鳥減少適應的困難；這樣的安排對大人、小孩來說理所當然、皆大歡喜。

然而，快樂的時光總是稍縱即逝。一個鄉下土土呆呆的小女生，轉學後第一次月考竟然莫名其妙的名列第三，老師與同學的訝異自不在話下，但自此也展開將近一年半痛苦的「同學」關係直到小學畢業。

因為家裡經營小吃店，放學後需要幫忙洗碗端盤招呼客人，我理所當然地趁著下課空檔速速寫回家作業。沒想到堂姊竟然上課時當眾舉手報告老師「○○○偷寫作業」。蛤？在學校不能寫作業？我不懂的遊戲規則，竟然是親愛的堂姊當眾舉發而非私下告知提醒。國語作業批改時總是往前或往後，傳一次或傳二次由同學先改，老師再收回打等級。只要有錯字，一定吃餅（丙），全對至少能得甲下。堂姊坐在我往前傳二次的位置，每次作業傳到她手上，就是我的大夢魘！她總是可以用超級顯微鏡找出我哪個字少一勾，哪個字撇太短，一個小叉叉我就得大餅吃到撐

認真，有時是個性，但有時是不得不。堂姊當時個性活潑，交遊廣闊，但我只是一個安靜瑟縮的鄉下土包子。下課或自習時間，當她和麻吉們嘻嘻鬧鬧時，陌生的班級裡我無人可說話、無事可做，除了讀書還是讀書。在鄉下讀書時，我的功課原來就不差，轉學到台北，竟然更好了，而這個「好」，偏偏又在堂姊之上。小六時，有一天的數學作業，是要將課本裡所有的正方體、長方體、圓柱體、錐體等做成立體模型。那天晚上回家，我慎重地買了硬卡紙趴在小閣樓地上仔細的又摺又黏的做了整晚。（家裡四個小孩都上學，卻沒有一張書桌。因為「家」幾乎只有睡覺的空間和簡單的淋浴間，連廁所都沒有。）隔天早上到了學校，

看著堂姊急急的撕下作業簿開始拼拼湊湊歪七扭八的勉強完成數學作業。上課時老師檢查作業，看過我的，再看堂姊的，竟然當著全班同學斥責她：「妳們是堂姊妹，為什麼○○○做那麼好，妳做成這樣？」弄得堂姊無言，我也好尷尬。

總之，競爭、比較並沒有因為年紀小無法理解而倖免。每天上學，我總是戰戰兢兢，不知道她會如何找我麻煩。同學間的陌生與隔閡我無所謂，但過去感情忒好的姊妹，在成了同班同學後，變成上學時最大的壓力，才是那短短一年半痛苦的來源。是的，她的敵意讓我備感壓力；在那個年紀，乃至往後的歲月裡，我只記住她的「照顧」，從來沒想過我也是她無法承受的壓力。

驪歌初唱、鳳凰花開，我們小學畢業了。畢業之後我們成了單純的「親戚」關係，除了婚喪喜慶不得不相見，在同一個城市生活的我們不再有任何連結。我以為過去的已經過去，那短短的一年半雖然已不常想起，但偶而我竟然還會不經意的對人提起她的「照顧」，一而再、再而三。甚至在她婚後從商，從其他親戚口中得知他先生有小三，她被倒了幾多錢，我心中都有著小小的竊喜，一種屬於「復仇」的快感。雖然那些事都與我無關。

若非此研習營的導引因緣，我真的不曾看見，原來有個「瞋」多年來一直擱（割）在我心上。

漏的類別

欲漏：感情忒好的姊妹，成了同學，卻成為上學最大的壓力；失落了兩小無猜的歡樂。

對堂姐不幸遭遇感到竊喜，有著復仇的快感。

有漏：我是弱勢、我需要被照顧、我是受害者。

見漏：有一個好嫉、真實不變的堂姊，總是找我麻煩。

無明漏：只見堂姐對我的「照顧」，從沒想過我也是她無法承受的壓力。

<p>煩惱中的非理作意</p>	<p>※小小年紀有著「被照顧」的期待，期待落空則「求不得苦」。</p> <p>※我們曾經是感情忒好的姊妹，當了同學怎麼就變了？我好失落！</p> <p>※一直只看到自己「受害者」的角色，對她的「怨」原來不曾釋懷。</p> <p>※以自我為中心，未曾照顧到她的感受，也未曾想過互相提攜，互相增上。</p> <p>※過去已經過去，卻將瞋心一直帶到今日。不曾給彼此再一次當好姊妹的機會。</p>
<p>應以何防護</p>	<p>※念防護：意識，於不可愛色法，不生瞋恚；由如是念增上力，防護非理作意，令煩惱不生。</p> <p>※精進防護：除遣欲尋思，降低對他人的期待。 除遣恚尋思，如實看待事情的發生，不受第二箭。</p>
<p>如理作意 (方法、正道、無常等、四聖諦)</p>	<p>※了知無常：沒有永恆不變的感情，也沒有永恆不變的敵意。獲得，是福氣；失去，很正常。</p> <p>※正道：亡羊補牢，現在對堂姊散播慈心、友善互動還不晚。</p> <p>※四聖諦：姊妹倆的緣份有好的開始，應該也要好好的結束。如今我們走在不同的道路上，相親相愛是回不去了，至少理解當年她態度轉變的原因，放下自己多年的瞋恚。</p> <p>※觀照全局：自己最對只對一半，讓身邊的人也做對才圓滿。與人相處看見他人的需要，以同理心照顧他人的感受。</p>
<p>在家修行生活實踐方案</p>	<p>※無常觀：對周遭人、事、物多練習觀無常、苦、無我，總有一天他們／它們會離去，放下是必要的練習。</p> <p>※友善待人：目標導向的人，習慣踩著別人的屍骨勇往直前而毫不自覺，小時候如此，長大亦同。學著覺察多一點，體貼多一點，「察言觀色」是必要的功課，行有餘力莫忘「推己及人」。</p> <p>※向內觀照：遇境先回到當下，觀察自己的心，如理作意，以反省代替指責。我是自己業的主人，如果未曾犯錯（造不善業）今日何以受苦？</p> <p>※精進禪修：唯有現見緣起，才能真正深信因果（加油啊！）。修習慈心，對治「瞋」，令心柔軟。</p>