

目錄

爲什麼需要共修？—— 3

個人自修和集體共修有什麼不同？—— 4

共修的力量與共修的功能—— 9

懺悔的意義與功能—— 18

消災、延生是可能的嗎？—— 36

梵唄和修行—— 39

如何進行共修？—— 43

〈大悲咒〉與《大悲懺》—— 44

「禪」的自修與共修—— 61

共學——共修的延伸——65

成立讀書會分享心得——66

如何做一位稱職的讀書會主持人？——77

爲什麼需要共修？

個人自修和集體共修有什麼不同？

常聽說：「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。」也就是說個人修行不同於集體修行，在明師指導下修行和無師自修，更是大不相同。

初學者不宜單獨修行

個人修行，應該是在已經懂得了修行的方法和修行的道理之後，而且也要知道如何來解決修行過程中，所發生的身心及知見上的疑難和困擾等問題，否則不但無法得益，相反

地很可能受害。特別是修行禪定，精進勇猛的話，會有種種的禪病和魔障發生，那就是包括生理和心理的反常變化。所以，初學的人，不宜單獨修行。

集體修行，縱然沒有明師指導，尚有其他同修的彼此照顧，互相糾正，只要知見正確，不會發生太大問題。

再說，個人修行很容易變得冷熱不均，忽而勇猛精進，忽而懈怠放逸，乃因為無人約束，也沒有大眾的生活規制。勇猛過火，會引來身心疲憊而產生禪病；懈怠放逸更會使人放棄修持，退失道心。如果經過幾度的冷冷熱熱之後，便會對於修行退失信心。若在團體中修行，由於共同生活的制約，

且有同修之間的制衡，會使人逐步前進，所以，比較安全。

從心力而言，個人的心力是極其有限的，初初修行的人，也無法造成修持道場的氣氛，如果能結合多人共同修行，以同樣的方式，相同的目標，共同的心態，同樣的作息時間共修，就會形成修行道場的氣氛，其中只要乃至一人正常修行，就會使得全體導入正軌。如果，多半人處於正常狀態，此種心力的共鳴、共感，就會使得每一個人得到全體修行者的全部力量，十個人參加，每一個人都可能得到十個人的力量；一百人參加，每一個人也可能得到一百個人的力量，所以，佛教贊成以集體的修行爲初學者的常規。

集體共修有助成就

縱然是修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的，所以，當釋迦牟尼佛在世的時候，常有弟子一千多人，追隨佛陀過僧團的生活；在中國佛教史上，不論哪一派，人才輩出之時，多是由於集體修行產生。例如：禪宗的四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能，以及馬祖道一、百丈懷海等諸大師，其門下無不龍象輩出，而他們都是集合了四、五百人，上千人等的大僧團。因此，將禪宗的寺院稱爲大海叢林，大海是龍蛇混雜，魚鼈居中，但是不容腐屍。修行者

個人自修和集體共修有什麼不同？

的根器，雖有大小、利鈍之不等，如果腐敗了、反常了，就會被海水棄之於外。叢林之中，林木雖有大小、粗細，但是無不挺拔向上，否則就接受不到雨露、陽光，就會自然地被淘汰。

由此可見，單獨地專精修行，不是初學者所宜。

（摘錄自《學佛群疑》）

共修的力量與共修的功能

我們一定要相信共修的力量，這力量不是迷信，而是集合了共修者共同的「心」力所成。共修的功能就在於同心協力，當大家的心力方向是一致時，才能成爲共鳴，這種共鳴的聲音雖然聽不到，但確有其無形的力量相互支援著。

(一) 燈的燭光愈多就愈亮

所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，這和我們修行的過程一樣，如果僅是一人修行，力量再強，也不過是你一

個人；就像一盞燈，再亮也只是一盞燈，若是兩盞、三盞燈放在一起，情況就不一樣了，燈的燭光愈多就愈亮。同樣地，打坐時，有的人心的力量弱，好像只有一燭光，亮度不夠；但是當五個、十個心力強的人，聚在一起，這光度就增強了，不僅那個心力弱的人沾光了，所有心力強的人也會相互沾光，所以共修的功能是非常強的。

我們現在所處的這間房子，由於經常有人在打坐，所以你們一進來，自然就會感受到有一股安定力。我曾到大陸去參觀古寺院的禪堂，有些是從宋朝、明朝傳下來的，有的已經傾倒過許多次，後又再重建，但仍在原址。一進到這些禪

堂，就會感覺那是一個磁場滿強，而有安定力的地方。就拿寧波天童寺來說，他們的禪堂並不是很大，可是卻有很多人在那裡開了悟，雖然那些人已經往生了，而且寺院房子倒了幾次又再重建，我一進去，仍可感覺到曾經有很多人在那兒修行的力量。

又像金山江天寺禪堂，曾經一夜之中有十八個人開悟，我一進到那裡，心中就有一種非常安定、非常明朗的感覺。

(二) 互相影響，互相分享

有人不易感受到共修的好處，可能覺得和在家裡打坐沒

什麼兩樣，甚至反而不能安定，因為左邊有人，右邊有人，前後邊都有人，自己老是在注意其他的人，就無法感受到共修有什麼好處。

其實，共修時所有參與者的心，在這時候是互相交融的，是沐浴在互相交融的燈光下。而且打坐的時候，心是朝著一個安定的、清淨的方向，就好像指北針，動來動去還是指著北方；因此共修時我們心的力量是共同向著一個安定的方向，既然是同一個方向，便是互相影響、互相分享每一個人心的力量，這便是共修的功能。

至於共修後彼此分享修行的心得，有什麼用處？第一種

用處是，在這個時間中，可以感覺到大家是生命共同體結合在一起，這股力量使得你能繼續將修行的心力維持下去，促使你自然而然，時間到了就想去參與共修。第二種用處是，即使在共修結束，回家之後的幾天之內，共修的力量還能夠維繫著，若遇到一些心理上、生活上的障礙、波折，這時，全體共修的力量就能替你疏導。

共修時我們往往少則數十人，多則上百人，有共同的歡喜，所以經常在一起共修的人或同修伴侶間，會互相影響，甚至產生相應的力量。這就如同我們都相信父子、母女、兄弟姊妹親人之間有互相感應的能量，例如有的人在親人發生

重大變故前，可能有一種預感出現，這便是共同生命體所產生的感應力。

(三) 共修功能的延伸

諸位聽過西方極樂世界嗎？究竟有無西方極樂世界？這是一種信仰中的世界，我們誰都沒有去過。有的人似乎不太相信，因為沒有真正看過。可是我們從共修的觀點及功能來說明，西方極樂世界的存在的確是真的，也是可信的。

佛經中已經告訴我們佛國淨土是一個什麼樣的世界，並不是我們憑空想像出來的，一方面是佛的願力所成，另一方

面是我們的心願所求。由於希望有這樣一個世界，所以大家共同來進行建設的活動；而因為大家的心，都願往生西方極樂世界的佛國淨土，那個世界就一定會出現，這也就是共修功能的延伸。

例如法鼓山，本來是沒有的，現在漸漸的形成了，這是集合許多人的心願和努力完成的，這也是共修，因為有許多共同的願望，希望有這麼一個環境產生，所以大家獻出心力、財力和智慧力。法鼓山不是我一個人的，我只是點一把火，大家覺得這把火滿可愛的，感受到光明、溫暖、希望，許多人也一起來分享這把火；最後，我這一把火還在燃，而

每個人都點了火，加起來就是變成一個大放光明的法鼓山。

(四) 向著共同的目標努力

我們要把這共修的力量，漸漸擴展延伸至自己的家庭、事業中，如果能讓你相關的人，都能共同努力、奉獻、推動，向著共同的目標去努力，這也算是共修。

此外，結合許多人的力量就會有較多的保障。因為自己的力量很小，如有一個團體就會得到保障、得到安全、得到成長的機會。例如：如果只有一株竹子，竹竿很容易長得東倒西歪，可是如果是一大片竹林，竹子就會長得茂密又整齊

劃一，且大多是挺直向上的，很少有彎曲的，不管颶風也好，下雨降霜也罷，竹林都是整體的，會將破壞的程度降低，這就是一個團體共同的力量，帶給個體的保障。

因此，不論是修行還是工作、事業，不能沒有共同努力的目標環境，如果沒有共同的目標，勢必非常辛苦而無意義的。有的人很欣賞《魯濱遜漂流記》那種生活，很想試一試，不過我相信大概試了幾個月，就會想再回到人間，因為那種生活其實是很無聊的，因為單獨一個人所處的孤獨世界，就是幾乎沒有目標的世界。

（摘錄自《動靜皆自在》）

懺悔的意義與功能

「懺悔」一詞，是中國佛教特有的名詞，在佛教傳入中國之前，漢文並沒有「懺悔」這兩個字的連用。而在印度，懺悔是做爲一個修行人必須要具備的條件，不論自己這一生中是否犯了過失，都應該懺悔。對佛教徒來講，懺悔可分有幾種程度的不同。

三種懺悔，程度有別

最基本的程度，就是自己犯過失，而其他的人不知道，

並沒有與其他的人發生什麼不愉快的事。也就是說，沒有妨礙人，沒有讓他人受傷害，可是對於自己的修行，是有過錯，或者是一種過失，那就要懺悔。這種懺悔，是對自己個人，就是「責心懺」，責備自己。所謂責備，並不是罵自己，不是悔恨自己，而是檢討自己。檢討自己不應該犯的錯誤，而已經犯了錯，那怎麼辦呢？從此以後發願不再犯錯。這是懺悔的第一種。

第二種是「對人懺悔」。對誰懺悔？對自己所傷害的人，或者是自己覺得讓他人痛苦，或者自己知道對他人造成傷害，可是對方沒有發現。這時候要自己請罪。不管對方知不知道

我們傷害了他，還是要懺悔。我們發現自己對不起人，就要跟他懺悔。懺悔的意思是說，自己做錯的事，要負擔起責任來。對人如此，甚至對動物，也是相同的。我們傷害了動物，動物是不會講話的，但是我們知道讓動物困擾了，一樣的要懺悔。

比如說，我們跟人在一起互動講話，無意之中，你說了一句讓人家傷心的話，也許你根本沒有想到你傷害了人，可是你發現這句話是不應該講的，這時候要馬上對他講：「我懺悔，對不起！從此以後，希望我對你不要再有這種行爲，甚至於對所有的人，也不會再有這樣的行爲了。」這是第二

種懺悔。

第三種，就是犯了眾怒，或者是讓一組人、一個團體受到傷害、受到損失，不論是在精神或者物質方面，讓一個小團體或是大團體受到傷害了，就要當面懺悔，叫作「當眾懺悔」。眾，有小眾，有大眾，如果局部的人、幾個人被你傷害，或者因為受你的影響而損失了，那就對局部的人懺悔。如果整個團體，因為你做的事，而使得名譽上受損失，或者是財務上受損失，那就要向全體大眾懺悔。

舉例來說，我們僧團每半個月舉行的誦戒會，就是當著大眾懺悔。這是比丘（尼）、沙彌（尼）的受持，其實已經

受了菩薩戒的在家居士，也應該是這樣。如果沒有受菩薩戒，也不是出家人，那怎麼辦呢？就是有聚會的時候，向大眾公開懺悔，或者寫悔過書，讓大家知道。在我們團體裡邊，不論是出家人或者是一個修行的人，要經常懺悔，才能保持三業的清淨。就好像我們每天都要吃飯，在吃飯以前，要把碗筷洗乾淨，吃完飯以後，也要把碗筷洗乾淨，這樣下次再用的時候，碗筷都是乾淨的。如果下一次使用的時候，發現碗筷上已經有了灰塵，還是要先洗乾淨。

已經犯的錯，要懺悔；如果自己沒有犯錯，或者不知道自己犯了錯，可是爲了要修行——修定、修慧，或者發願受

戒，這個時候也要懺悔。就好像是我們吃飯以前，要把餐具洗乾淨，懺悔則是恢復我們身、口、意三業的清淨。但是，懺悔以後，是不是我們的業就已經了了？我告訴大家，沒有「了」。懺悔是說，我承認自己犯了錯誤，所以要負起責任，來彌補錯誤。

梁皇寶懺，最為殊勝

現在講「懺儀」。懺儀，是大乘佛教才有的，在原始、小乘的佛教，並沒有這種集體的大眾修行。而大眾一起修行的時候，必須要整齊、要劃一，因此有了儀軌的產生。如果

沒有儀軌，大家在一起修行，會互相地干擾，可能你修你的，他念他的，你拜你的，他拜他的，在時間上、動作上以及聲音上，都會互相地干擾，那就不是共修了。因此，祖師大德非常慈悲，編寫了種種的懺儀。比如，彙整〈大悲咒〉（《千手千眼大悲心陀羅尼經》）和《法華經·普門品》，而編成一部《大悲懺》。修淨土法門，就以淨土三經而成《淨土懺》。這兩種懺，法鼓山、農禪寺都用的。

而《梁皇寶懺》，是所有懺儀之中最大的一部。除了《梁皇寶懺》之外，還有《水懺》、《藥師懺》、《地藏懺》，還有《觀音懺》（即《大悲懺》）；最早還有《法華懺》，

專門拜《法華經》。但是論團體的大修行，拜《梁皇寶懺》是最殊勝的，也是人數最多的。《梁皇寶懺》的內容非常豐富，它是結合著所有大乘經典的法義，以及大乘佛菩薩聖號，彙編而成。而這種修行法，對我們有什麼好處？

集體的修行，我剛才講，就是彼此互相的影響，我們的心是共同一致的，我們的唱誦是一致的，我們的儀軌動作是一致的。這時候，修行比較不會懈怠，也不容易散亂。如果單獨一個人拜《梁皇寶懺》，很可能拜一下就休息，拜一下打打妄想，沒有辦法集中來規律地拜完。而團體一起拜的時候，由悅眾法師帶著唱誦，氣氛非常的凝聚，我們的心也

比較容易一致，發起虔誠心來。比如說，我們今天有二千多人參加，這上千人的心，不可能同時都在打妄想，總有幾個人，心非常安定、非常專注。只要幾個人心是專注、虔誠的，我們的氣氛就跟著凝聚一起。如果人少，氣氛可能沒有那麼凝聚。所以，人愈多，修行的效果愈好。

我們有七天的修行，叫做「七永日」，就是七天之中，不間斷地、不休息地在用功。所謂「永日」，就是每天早上起來要先調心，很虔誠地準備來拜懺；而拜懺回家以後，還是保持著拜懺時的心情。這樣一天下來，都是在修行的信心之中，叫做「一永日」，七天則是「七永日」。這七天，諸

位雖然沒有住在寺院裡，最好能夠持「八關戒齋」，以清淨的身心來修行七天。

拜懺功能，消業除障

我們拜懺時，念的是佛菩薩聖號，念的是佛經的經句，可是沒有拜懺時做什麼呢？念「阿彌陀佛」！如果沒有拜懺時，你在閒言雜語，那就不能叫「一永日」、「七永日」。在家居士能夠七天都來，那是最好的，如果無法每天來，至少要有一個永日。你來一天，就有一天的清淨、精進；來七天，就有七天的精進、清淨。這有什麼好處呢？我剛才講，

懺悔以後，能不能消業、除障呢？當然能夠。如果能夠消業、除障，我想大家都不會來了。可是，消業、除障的意思是什麼？

業，主要是緣於我們的心，我們的心打結了，就是障礙、業障。如果你懺悔之後，心裡不再打結，這就不是障礙。當我們的心沒有障礙，遇到種種外在的障礙，也會減輕，也會減少。這什麼原因？有兩個原因。第一種原因，因為從過去世到今生犯的錯誤，我們已經承認犯了錯誤，也願意承擔責任，接著就是如何來彌補、補救我們所犯的錯誤。

怎麼補救法？第一，發願迴向給那些靈界的怨親債主。

我們拜懺時，諸位有沒有寫牌位啊？這就是在發願迴向給他們，但是能有多大的功德迴向給他們？迴向是說，你在修行，你在成就道場，你在成就弘法利生的大事業，這就是為他們做好事。因為你做了功德，迴向給怨親債主、靈界的眾生，所以他們到這裡來聽我們拜懺，跟著我們拜懺，當舉行瑜伽焰口法會時，他們也會來聽。

我們拜懺，都是用佛法、用佛號，瑜伽焰口法會是用種種的眞言，可以讓他們直接得到利益。就好像是說，我們請他們來聽聞佛法；就好像是說，我們為他們請客，不是用嘴巴來吃，而是用心來接觸佛法的利益。他們聽了佛法以後，

也能夠心開意解。這樣一來，也就不會冤冤相報。

另外，我們拜懺時，除了超度怨親債主，對其他的孤魂，也請他們來，為他們做大布施。這就是彌補了往昔所造的種種諸惡業，使他們受到傷害，如今我們做佛事，來彌補過失。這樣子，是不是我們的罪業全都消了呢？沒有，只能夠說，他們暫時不會來逼我們的債。小的債務，他們不計較，如果重的債務，還是有的。因此，我們要經常地懺悔，經常地修行。

還有，佛經說：「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。」罪的本質是空，而罪是怎麼來的？是我們的心造成的。如果我們的心——自私自利、貪瞋癡慢、自我中心的心，全都消

滅了，就是煩惱心沒有了，便能夠生起智慧心、菩提心，證得菩提果。證得菩提果是很不容易的，但是修行就是要證菩提果。如果我們的煩惱心斷了，而證得菩提果，這時才真正的沒有罪了。

發大悲心，利益衆生

如果你尚未得解脫，但是你的心時常能夠與空性相應，那麼怨親債主也找不到你的。如果你常常修空觀，實際上就是禪修，而修行到沒有自我中心時，什麼業障也找不著你，那是不是逃避了債務呢？不是，不是逃避了債務！這時候，

你要發起大悲心來。

菩提心，是智慧心，也是大慈悲心。《梁皇寶懺》又叫做《慈悲道場懺法》，是發大慈悲心，願自己利益一切眾生，那就是行菩薩道。當你發大慈悲心，利益一切眾生，你隨時隨地都是在做大布施。因為你隨時隨地在做大布施、做好事，怨親債主只要靠近你，就會有好處。本來是怨親債主，結果變成你的護法、你的助緣。這樣子，我們的業就消了。

因此，懺悔有多種層次的功能，可小可大。如果說來拜懺，就能夠消罪業，那是不懂佛法。如何才能夠消業除罪？就是常常要發起慈悲心，多一點慈悲心，少一點自私心，你

的心就能與空性相應。所謂心，多半指的是自私自利的煩惱心，自私自利的心愈重，你的業障便愈重；自私自利的心愈輕，你的業障就愈輕。

這是對我們自己來講，那對於我們的親友，也就是先亡眷屬，以及在生的親戚朋友，我們拜懺對他們有沒有用？對他們是有用的。這是替他們做布施，替他們做功德，為他們來積福。他們自己沒有來，但是你們替他做了，還是有用。可是最好還是自己來修行。諸位知道，自己修行和代替修行的功德是多少？六分比一分，六分功德屬於修行人自身，一分功德可以迴向，但還是有用的。

因此，我們人在世的時候，自己修行是最好的。如果在世的時候，沒有機會修行，不知道修行，那麼過世之後，我們還是要替他修行，還是要替他做布施。如果在世的時候，已經知道布施，已經開始修行，則功德全屬於他。

我今天講的開示，諸位聽懂了嗎？懺悔，是不是一定要來參加共修才懺悔，平常要不要懺悔？人家不知道你做錯了事，但是你自己犯了錯，要不要懺悔？自己對人不起，人家也知道，怎麼辦？如果對許多的人做錯了事，怎麼辦？要當眾懺悔。可是很多人很愚癡，做錯了事，不但不認錯，反而編出很多的理由來，說錯不在我。而這種人，更是罪加一等。

所以，身爲一個佛教徒，做了錯、犯了過，一定是自己負責，也要對人負責，這是最基本的懺悔。

還有，爲什麼要共修懺悔？一個人不能拜《梁皇寶懺》嗎？一個人可以拜，但是不夠好。一個人修行，力量是一根紗，十個人一起修行，就變成一條線。如果是千支紗在一起，就是索纜。共修的力量大。因此我們要辦這樣的法會，大家一方面來種福田，一方面修福修慧。拜懺，事實上就是修福修慧的大功德。

（二〇〇五年八月八日講於農禪寺《梁皇寶懺》法會）

消災、延生是可能的嗎？

佛法所講的因果，就是指自然力的平衡。災難現象的發生或幸福的來臨，就是因果的酬償。善因的酬償是富貴壽考，惡業的酬償是災難病厄。所以從佛法的觀點而言，消災、延生的最好辦法，是為善去惡。

消災、延生的原理，在於懺悔及發願。應該接受的果報，必須接受；但是在懺悔心生起之後，願心發起之時，未發生的果報也會跟著轉變。這好像犯罪的人，在受審之時，若承認犯行而有悔意，並和法官合作的話，法庭對他的判罪量刑

會減輕。古有戴罪立功、將功贖罪，今有判緩刑而不收監執行，有不起訴處分，還有庭外和解等，都是雖有罪行的因，而能轉變了犯罪果報的例子。

祈求消災、延生的人，不會一邊祈求，一邊繼續造惡，這即是懺悔。而且以做佛事的誦經、拜懺、布施、供養來求消災、延生，便是對淪於鬼神道中的宿世怨親債主，用佛法開導，使之心開意解，脫離苦趣，不再索還舊債。再者，由於發願的力量，而將未發事件的因素改變。若繼續作惡，便和災難的原因相應，若棄惡向善，便消弭了災難的因素而遠離災難了。

消災、延生是可能的嗎？

所以，發願、學佛、修善，能夠改變未來的命運。當然，其中有佛法不可思議的力量在；經中說，皈依三寶即有三十六位大善神來做護持，求願消災、延生的人，既皈依三寶，當然也有善神護持。由於無始以來，善惡因果循環不已，而且複雜之至，恩恩怨怨，彼此交錯，誰先欠誰，一般眾生乃至於羅漢都難辨明；若以佛法的力量和護法善神的庇佑，應受的果報，也不一定非受不可。例如富貴者不會和貧賤之人計較小債而急求償還，當宿世的怨親，超生離苦之後，心頭的怨恨消除了，便不再以怨報怨了，這就是消災和延生的道理。

（摘錄自《學佛群疑》）

梵唄和修行

梵唄和修行生活是連在一起的，也是大眾共修用的。

祖師們對梵唄的解釋是，用來歌頌三寶及讚歎三寶的功德。但很多人可能沒想到，梵唄還有一種特殊的功能，除了讚歎諸佛的無量功德之外，同時也是修定及安心的方法；特別是年紀輕的人，血氣方剛，有用不完的氣力、體力，或者是積了悶氣，又不能大吼大叫，行動也不能放肆，就可以藉著梵唄，一方面可讚歎三寶的功德，一方面又可以調和身心。梵唄雖然不是一般世俗的歌唱，但同樣具有歌詠的效果。

自己唱或是聽別人唱，都是一種修行。自己唱是自己在修持，同時也成就他人的修持。如果有人不喜歡唱誦，或是不想當維那（編按：法會中，帶領與會大眾梵唄唱誦的法師），這都是因為不了解梵唄功用的緣故。

放眼看看各國的道場，不論是在家人或出家人聚會，都有課誦及法會的儀式。例如日本的禪堂，向來是最簡單的，但還是有課誦，其主要目的是在調劑修行人的身心，同時也是禪修的方法之一。還有西藏、南傳的佛教，以及天主教、基督教和回教，都有他們各自的唱誦。

在佛殿上梵唄用的法器，稱爲「龍天眼目」。課誦時，

一方面是向龍天護法諸神說法，並引導他們生起歡喜心及恭敬心，來學法護法；同樣也幫助我們順利修行，讓那些多餘的氣力、體力及煩惱、悶氣，唱過以後就沒有了。從讚頌中，內心的衝突及不平會自然而地化解，故有攝心安心的功能，這個作用是非常明顯的。

昔日我還是小和尚在學唱誦時，會在門上貼一張紙條寫著：「新學沙門練習課誦，請諸護法龍天免參。」因為練習當中，有時候唱腔會脫板，或是掉以輕心而唱錯，假如沒貼上紙條，龍天護法聽到了會因為我們的不如法而起瞋心。所以出家人做任何事都有它的道理，皆須懷著十分虔敬的心，

用威儀的態度來練習梵唄。

目前常住眾練習唱誦，如果沒有在門口貼上紙條，至少於練唱前也應合掌默禱：「我們現在練習梵唄，若唱錯了，或沒有表現得非常恭敬之處，請龍天護法諸神免責。」如此，大眾便會練得非常認真。

請常住大眾要肯定梵唄的功能，尚未學會的人要勤加練習，課誦時更要虔誠而用心。是修行，也是結緣。

（摘錄自《法鼓晨音》）

如何進行共修？

〈大悲咒〉與《大悲懺》

之於經懺，自己一向抱持著一種既複雜、又矛盾的情感。從小，自一落髮剃度，成爲一名小沙彌，我便也就是一名趕經拜懺的「經懺僧」了。於狼山，每日醒來，固然要念佛拜懺；到了上海的「大聖寺」，那更是一個純粹的經懺道場，每天夜以繼日地，只是忙著爲施主家增福延壽，爲超薦亡靈而誦經、拜懺、放焰口，再也沒有任何讀書的時間與空間。

少時於狼山，一直有個深深的感慨，即佛教界人才奇缺，爲死人超度的經懺僧每每皆是，能講經說法，契入佛理，化

導迷信的，卻如鳳毛麟角。於上海「大聖寺」日日進進出出、趕經拜懺，更深化了一己的決心。我於是要求師公上人，讓我出去讀幾年書。就這樣，成爲上海靜安佛學院的一名插班學生。

然而，即若是在靜安佛學院，在物質非常艱難的窘迫中，學僧們也必須兼作經懺佛事，來維持學院的生活費與教育費。因此，經懺始終如影隨形，成爲從幼至長，最大的迷思。我一方面痛恨經懺，恨它使得佛法窄化、墮落，淪爲某種虛有其表、浮濫不實的商品模式——僅爲超度死人、亡靈、鬼神而用。將佛法簡化爲「經懺」，而汲汲營營。徒然代表

了「法」的衰微，及僧才、僧格的墮落。

然而，另一方面，唯其從小便不斷拜懺、持咒，經由佛菩薩的慈悲加被，而不住地跨過一段段肉體、精神的困厄與障礙，我更深刻地體驗了懺法中所具有的不可思議的「洗滌」與「淨化」、「悔罪」與「拔贖」的力量——透過懺法，行者的確可以滌淨累世累劫，由於人性的無知無明、惡質雜質，以及瞋癡愛恨，所積澱的業力障礙。

(一) 〈大悲咒〉與《大悲懺》

經懺，包括的種類繁多，以觀音爲主的《大悲懺》僅是

其中之一。

是與觀世音菩薩的甚深因緣罷，整個飄搖、動盪的青春，我日日所拜、所持的，即是《大悲懺》。

但是，〈大悲咒〉與《大悲懺》是不是一樣呢？兩者究竟有何關聯？又有何差別？不少初入門的佛子都會湧生這樣的困惑。

〈大悲咒〉與《大悲懺》，兩者系出同源，皆出自《大悲心陀羅尼經》。「陀羅尼」，即「咒」的意思。〈大悲咒〉即是千手千眼觀音於這部經典中所宣說的無上咒語，也就是千手千眼觀音的根本咒。它一共包含了八十四句，

四百一十五字。

《大悲懺》則是相傳為世尊幼子「羅睺羅」化身的宋代知禮和尚，根據這部《大悲心陀羅尼經》為主體，所發展、編寫、制定出的儀軌。它包含了〈大悲咒〉，以及經典的核心思想，同時，也涵蓋了安置道場、結界、供養、入懺、啟懺，以及懺悔、觀行的種種程序和儀式。誦一個〈大悲咒〉僅需幾分鐘的時間，拜一部《大悲懺》則往往需要兩個鐘頭左右。

《大悲懺》是一類「懺門」，也是佛法中的「事門」，是透過「事相」、「儀軌」的形式，透過聲音、梵唄、莊嚴的道場、虔穆的信眾，所集體共同震盪、共同表彰的宗教情感

和宗教情操。依此，它也是一項「共修的法門」。

(二) 共修與獨修

爲什麼一定要「共修」呢？只要夠虔誠，難道不能一人隨時隨地獨修、獨懺嗎？也許，會有人也升起如是的疑惑。

這是由於人的念頭總是一個接一個，如野馬一般地飄忽、閃動，因此，獨修、獨懺，則須具足一定的專注以及攝心的能力，行者必須對自身有十足的信心與把握，能夠察覺到一己意念、意識的散動、浮想，立即將它收攝回來，回歸於當下的懺文、懺儀中。早期，於高雄山寺中的禁足、閉關中，

我個人即是採取獨修的方式進行《大悲懺》。由於它要求了高度的專注與禪定，因此，並非初修者以初始的散心、浮心便可抵達的。依此，格外需要練就一番修行的工夫與素養。

採取「共修」於初學者格外得力，唯因「木頭總是跟著木排跑」。一根木頭，可能在洶湧的河面東奔西竄，不知漂向何處；一排又一排の木筏，牢牢綁緊，則可能井然有序，片毫不失地安全抵達彼岸。這便是「依眾，合眾」的善巧方便。首先，它舉行的地點，是一座清淨、莊嚴，而寧靜、安詳的道場。人們一進入道場，也便自然地攝心莊穆起來。同時，在拜懺的過程中，由於梵唄、唱誦、儀軌不斷持續舉行

著，即使心念偶爾流轉、飄忽、岔開了，也不可能完全中斷、停止下來。且由於「木頭總是跟著木排走」的巨大凝聚力，一個飄閃的妄念，根本敵不過百個、數百個，甚或上千個虔心專注的力量。因此，妄念瞬即打散，又融入強而有力的「共懺」主流中。

由是，你懺悔，他懺悔，我懺悔……集體的氛圍，帶來相互的震撼與交響；那懺悔，即如一堵氣勢龐大的洪流般，能夠發自心底的，滌淨一己內外的垢惡與罪障。

懺悔，唯有在真正的虔誠懇切中，才能發生作用，也才能具體轉變身、心。散心浮動，則很難抵達拜懺的效果。「共

修」則相對的，以集體的力量，轉化了個體所可能的散亂、疲怠，而能傾全副心意地，達到「拜懺除障」的目的。

這是爲什麼世界各大宗教都採行類似的集體祈禱、禮拜和誦讚。唯因他人的虔誠，總是能喚醒自我的虔誠；他人的慚愧，也總能提醒一己的慚愧；而他人的善好，也總能激發自體的善好。以致，感應道交，在相互的輝映與激盪中，不僅在情緒上，也在具體的感受、經驗上，真真誠誠地檢省，也真真實實的懺悔、淨化了。

(三) 觀音證覺的慈悲般若

自從宋代知禮和尚制定《大悲懺》懺儀，《大悲懺》法會即成爲漢地通常流行，且普受歡迎的觀音法會。然而，雖屬於懺門，它的內容，並不僅僅於消極的懺悔，也不僅止於個人的消災祈福以及現世利益。做爲一部「觀音法門」，它指涉了觀音證覺的般若與涅槃，也指涉了觀音的慈悲與方便。行者入懺的十大願文，分別是：

南無大悲觀世音——願我速知一切法；

南無大悲觀世音——願我早得智慧眼；

南無大悲觀世音——願我速度一切眾；

南無大悲觀世音——願我早得善方便；

南無大悲觀世音——願我速乘般若船；

南無大悲觀世音——願我早得越苦海；

南無大悲觀世音——願我速得戒定道；

南無大悲觀世音——願我早登涅槃山；

南無大悲觀世音——願我速會無爲舍；

南無大悲觀世音——願我早同法性身。

終極的，此懺的意義，仍在自我的悟覺與拔贖。通過個我的證覺解脫，而發起與觀音的慈悲相契相應的廣大菩提心，以種種善巧方便、利益，也協助有情證覺法性。

(四) 逆行菩薩

除了拜《大悲懺》祈求消災淨業，在現實現世中，碰見坎坷煩惱、挫折障礙時，又該以如何的方法面對、滌淨呢？

將所有妨礙、干擾、苦惱、嫉妒、厭憎自己的，都當作是「逆行菩薩」罷。

首先，最重要的，是不起瞋恨心。一旦有恨，則如同燎原之火般，對自己，難以處理；對他人，更難原宥。恨，僅會衍生更多、更難以控制、駕馭的問題。

其次，了解自己是一個凡夫、一個猶未抵達解脫道的平

常人；他人也是，仍有許多人性的闐暗無明、貪瞋煩惱在燒燃、作祟。彼此，都需要更高的學習與調整。

這樣看來，所謂的挫折、逆境，也無非只是修行「忍辱行」的時光，一段「鍊心」與「調御」的過程，同時，一旦深明因果、深信因果，行者即能以更大的寬厚與慈忍，承擔個人的業力與果報。針對逆境，汲取智慧與慈悲。

其三，該怎麼處理的事，就怎麼處理、怎麼做。盡可能的「不以自我為中心」，而客觀清明地審查狀況，於「使社會成本減至最低、耗省最小」的前提下，協助自我以及他人，共同解決困境，降低傷害。

其四，倘然發現錯誤的肇始，不在對方而在自身，更該以迅捷的速度，立即訂正，立即成長。同時，以感謝、感恩的心情面對一己的問題——畢竟由於那人的存在，使得自身才有機會看清自我心靈的「黑暗倉庫」。

如此，「以情恕人，以理律己」——對他人用慈悲，對自己用智慧。一切的坎坷、逆境，自然化爲智慧的泉源，也自行蛻變爲慈悲的路徑。

究竟《大悲懺》的意義，不僅在於拜懺那兩個小時的滌淨而已；更在於日常生活情境中，時時念想起觀音的慈悲與柔忍，以之做爲「淨化」的楷模與行則。如此，「懺」才能

在我們的生命內容中發生根本的意義。

(五) 佛菩薩修證的心髓密碼

至於，不了解〈大悲咒〉會不會影響持咒的功德？乃至發音標不標準，會不會干擾了修持的力量？

陀羅尼，即「咒」，又稱爲「總持」，意思是「持善不失，持惡不起」——持了它，即可不失善念，不起惡行。它是諸佛菩薩修持得果的心要，也是他們獨特的精神密碼，日日持誦，長久熏修，自然能與諸佛菩薩「感應道交」。

它也是唐玄奘於譯場中所提出的「五不翻」之一。「不

翻」，就是不採取意譯，直接使用音譯。陀羅尼，正屬於此五大項「不翻」的狀況之一。

爲什麼「不翻」呢？

第一，它是祕密語，一種獨樹的密碼，含藏了每一尊佛菩薩修證的心髓。同時，也是一類「音聲法門」，直接透過音聲的共振與佛菩薩相應、共感。是拍給諸佛的電報系統。

第二，陀羅尼的每一個字、每一個音，皆含藏了無量義。無論翻出一個，皆只是它的一個斷片，也皆無法涵蓋它的全貌，以及深廣的指涉。因此，翻譯永遠是掛一漏萬，殘缺不全的。因而，不翻，始能周全涵攝所有。

正如我，聖嚴，這個字詞該怎麼翻呢？無論如何翻譯，皆很難表達我個人的生命全貌。但若直接喚「聖嚴」，便很清楚了，就是指涉我這個人，而非其他。

所以，歷來咒都保留梵文原音，採取直譯。由於直接譯音，自然隨著各地區的口音、習慣與表達的不同，會有些微的誤差。然而，持咒貴在於行者的虔誠。只要一心專注，虔心持誦，誦至一念不生，便自然能感受到內在的定靜安和，也自有心蓮啓綻。要點，也僅是持之以恆，念念相續，不忘不失。將每一次的持誦，皆當作一次虔心的呼喚與祈請。

（摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》）

「禪」的自修與共修

禪修的方式可分為個人及團體的兩種。

個人禪修的優點在於非常自由，可依照個人當時的身心情況和需要，而作適量地調整安排。缺點是對於不具自修能力和自制心力的人，容易失去規律的約束。

團體共修，也可有兩種：有老師指導，沒有老師指導。他們的共同點是均需有團體修行的規則。老師的作用有三：

1. 依據佛法的正知正見及其本人的禪修經驗，主動地給禪眾們做適當的個別指導及糾正；
2. 被動地接受個別的禪眾請求

處理問題，並協助他們解決困難；3. 對禪眾們集體開示禪修的觀念及方法。是為協助全體修行人，解決共同的問題。通常正在修行的時候，修行者可能察覺自己的問題，但多數是不自知的，故需透過老師的開示，來發現自己的問題而改正之。此乃禪七期間內，需要開示的目的。

由於每一次參加共修的人員不會相同，每一位禪修者的身心情況亦常不同，故開示的內容也不能相同，若每次禪七，老師所開示的內容相同，對修行者雖仍有幫助，但此種指導，類似錄影帶或書面文章，畢竟不夠靈活，無法給當時現場個別的問題，對症下藥。

禪修的「信心」

對於禪修多年的人而言，不會有信心的問題，否則不會持續多年的習禪打坐。但對於剛接觸禪修或第一次參加禪七的人而言，對佛法、對自己、對師父，都可能缺乏深厚的信心。

禪修者必須相信所用的觀念及方法，是最實際、正確、人人能用，並且該用，而絕對有用的佛法，如果也確定指導你禪修的師父，在其本身的背景方面相當可信可靠，你就可以具備對於禪修的信心，根據師父所講的原則與方法，努力

用功，可獲得禪修的利益了。

信心可有四個層次：1. 迷信，乃是不知所以的盲目崇拜。
2. 仰信，知其可用有用卻又高不可及。3. 解信，從理論邏輯上，能夠令你接受。4. 證信，依據理論及方法，通過實際的練習，所得的經驗。

禪修，亦如訓練各種技藝，必須通過無數次的磨鍊，始能馬到功成。若能抱有「不怕失敗」及「勇往直前」的心理準備，自然就會建立起堅固的信心。

（摘錄自《禪的體驗·禪的開示》）

共學——共修的延伸

成立讀書會分享心得

法鼓山就像是一個大家庭，彼此之間沒有利害關係，甚至比自己的家庭還要親切、和睦、友善。在法鼓山的體系之下，需要彼此的關懷。如何做好關懷的工作呢？通過聯誼會、助念團、讀書會、共修等，都能夠幫助我們。

聯誼會不僅僅是吃喝、唱歌或者是聊天，而是互通訊息、互訴衷曲、互相關懷、互相幫助。有時候，自己心裡的話，心中的困難，連父母、夫妻、兄弟姊妹都不能講，但是，可以和同修道友講，互相把難念的經念出來，看看如何解決，

變成好念的經。我曾說過，有苦難時，念《心經》裡面的兩句話「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，但是，必須先要了解五蘊皆空是什麼意思！

聯誼會要如何進行？時間如何運作？分組如何分法？雖然已經有聯誼會的模式在，但是，聯誼會的性質、原則和觀念，必須重新修正，並且也要有計畫的成立讀書會。

讀什麼書呢？諸位一定會說讀《金剛經》、《心經》，或者聽《菩提道次第論》。剛開始時不要讀這些，我們要有及時實用的觀念。

很多會員會想：「參加法鼓山並未得到利益，每個月只

是捐款，師父、各位法師及召集委員都那麼忙，我的問題沒有辦法解決，到底要問誰呢？」這是錯誤的。諸位必須自己想辦法去了解佛法，師父寫的、講的，就是希望大家能看、能聽、能學、能用。

二十句「四眾佛子共勉語」，諸位都會背嗎？都能用到嗎？只要能用到，相信任何問題都能解決。《四眾佛子共勉語》這本小冊子，在讀書會時就可以拿出來討論，讀書並不只是照著念。譬如說，法鼓山的理念是什麼？「提昇人的品質，建設人間淨土。」也許諸位認為：理念只要會念就好，至於如何提昇？如何用法？這些跟我沒有什麼關係！因此，

讀書會的功能就是要把師父的東西變成自己的，隨時隨地都能應用在日常生活中。

有人問我：「師父是否會有煩的時候？是否也有起退心的時候呢？」當然有，但是，我知道如何用方法及觀念來調整我自己、幫助我自己。這些方法我都講過了，諸位跟師父學習，就是要學習這些東西，不要老是跟師父抱怨：「師父啊！我的頭也痛、腳也痛，怎麼辦呢？」事實上，我也常常生病，低血壓、低血糖，講話很費力，聲音總是有氣無力的。

擔任主持人鼓勵發言

也許有人認為書在家裡看就好了，為什麼要讀呢？有位弟子也說：「師父，讀書會大家沒興趣的啦，出席了一、兩次就不會再參加的了！」

我說：「成立讀書會要有技術，今天讀了哪幾條，最後每一位都要問，都要會講。」

因此，讀書會中將會訓練出每一位參與者都是稱職的主持人，主持人隨時隨地要打圓場，要提起在場每一位發言的意願，並且鼓勵那些不善講話的人也能樂意講話。

譬如說，某位女菩薩不太喜歡講話，她不講話沒關係，

等到大家講完之後，主持人就問：「某師姊，妳贊成他們那一位的意見呀？」她可能回答：「都好啊！」這樣，她已經講了一句話了，接著問她：「妳比較願意接受誰的意見呢？」她說：「我比較願意接受某某師姊或師兄的意見！」再問她：「剛剛他講了好多話，妳最贊同的是哪一點呢？」

這樣，漸漸使得素來不善於在大眾集會場合講話的人，也能表達自己的看法了。讀書會、聯誼會就是這個樣子，幫助不善於講話的人有熱心和信心講話；幫助有困難、有問題的人，獲得紓解。

我常常看到讀書會、討論會時，每次發言的都是固定的

少數幾個人，因此，主持人必須控制每一位發言的時間，這樣的讀書會才會成功。

讀書會先讀師父的文章，不是馬上讀大經大論，那是曲高和寡。大經大論固然很好，但要先從簡要實用的讀起。而我講的《四眾佛子共勉語》及《心五四運動》、《理念、精神、方針、方法》、《心靈環保》、《四種環保》，以及每期《法鼓》雜誌所載師父的開示，則是很實用的東西。諸位是法鼓山的勸募會員，必須對法鼓山的理念、共識，對聖嚴師父的悲願言行，都要很清楚。否則那又如何能做推廣法鼓山理念和悲願的鼓手呢？

舉辦聯誼會彼此關懷

還有，法鼓山的人一定先做好關懷的工作。共修是非常重要的，很多人喜歡打坐共修，是很好的，對自己的身、心安定，有很大的幫助。但是，僅靠個人打坐，不能產生人與人之間的共鳴，無法促成彼此間的互相幫助、互相扶持。因此，聯誼會可以和共修會一起舉行，一開始，先做共修，共修的時間不要太長，共修之後接著開聯誼會，或是讀書會，這個時候，氣氛非常凝聚，向心力也很強。

聯誼會不是談別人家家庭的是非，而是報告自己有些什麼

困難、苦悶，或者有些什麼好人好事，有些什麼事覺得由於修學佛法而非常受用。

也許，有人會說：「我沒有那麼多的事情好講呀！」其實，餐廳裡、馬路上、辦公時、居家時，會有各種各樣形形色色的人，以及他們演出的故事，只要在平常的生活裡能夠留心觀察，關懷人間，就不難產生種種的受用和感觸。

師父教的方法很多，用於個人的、用於團體的都有。因此，希望諸位做一些反省，是否經常運用佛法幫助自己、幫助他人呢？如果煩惱重，經常跟這個作對，跟那個鬧彆扭，人品又如何能提昇？所以，每位勸募會員都要來推行人靈環

保及禮儀環保：行爲彬彬有禮，出口不講粗俗話、低俗話、流俗話，生活正常規矩。諸位都有《心靈環保》及《禮儀環保》這兩本書，但是，你必須自己看過、讀過，才能介紹給別人看！否則，只是叫人家看，自己都不認真地體驗這兩本小書在講什麼，又如何能感動他人響應法鼓山的理念而成爲法鼓山的會員呢？

當你介紹師父的書時，要這樣告訴人：「這些書很好，我看了以後對我很有幫助，過去我口沒遮攔，喜歡亂講話，現在比過去好多了。」不管別人是否認爲你已改變，只要自己覺得在改變，這樣，自然就能產生信心，把勸募的工作自

然帶動起來。

我在各地推行法鼓山的理念之後，爲什麼大家還是覺得困難多、煩惱多呢？主要的原因是對師父所推廣的理念及方法知道得不多、運用得太少。因此，諸位要練習著多看、多讀、多講，然後告訴人，使他人接受佛法，再來參與我們、認同我們。不要只做勸錢、募款的會員，而更重要的是讓更多更多的人認同法鼓山的理念，獲得佛法的利益，這才是名副其實的法鼓山的勸募會員。

（摘錄自《法鼓山的方向》）

如何做一位稱職的讀書會主持人？

會前

(一) 分配工作

小組內每個人都應分配工作，但不是每次指定一個人看，其他人都不準備，臨時才提問題發問。應該是每一個人有事前就先讀同一篇文章，分配每個人負責一段落精讀，讀書會現場只提出心得、感想向大家報告。

(二) 程度不同怎麼辦

讀書會的團體中，程度可能參差不齊，有人佛學程度好，

如何做一位稱職的讀書會主持人？

有人才剛入門，是否要分級分班呢？

原則上，一開始不依程度分班，程度再好的人也需要重新讀師父的書，因為大家對師父的理念及如何推動正信的佛法，仍然不是很清楚，故毋須分班。

佛學程度好的人，在討論過程中正好可以擔任小老師，帶動大家讀書，幫忙解決一般的佛學名詞或問題。待人慢慢多起來，再視程度分班分組。

(三) 工具書

參與讀書會的成員最好擁有《實用佛學辭典》（丁福保編），以備查佛學名相。事實上，讀師父的書用到辭典的機

會不多，大部分都已講得非常清楚。倘若沒有個人的辭典，也可以來寺中查，或由某人提供個人的辭典給大家查用。

進行中

(一) 進行情序

開始時，大家起立問訊，念「四眾佛子共勉語」，然後問訊坐下，開始討論。結束時，大眾一起念法鼓山的八句共識。

(二) 介紹新會員

讀書會開始倘若有新會員加入，應介紹給大家認識。但

如何做一位稱職的讀書會主持人？

討論時，仍以原來的會員優先。

(三) 掌握主題

讀書會裡，主持人只是一個溝通者的角色而已，應以真誠、純樸的心來與人共享，也應有「成人即是成己」的共同體認，所以，爲了讓大家充分參與、充分學習，應讓與會的每一個人都享有充分的發言權，但須適時提醒大家充分掌握主題，以免閒岔扯遠了，浪費大家的時間。

如果有人發言偏離了主題，應和善、技巧地中斷他的發言。中斷他人發言，應不存個人好惡，並肯定別人的意見，只因時間的緣故，不得不請其中斷，同時對其表示，希望下

次能有機會針對他的觀點進行討論。

小技巧 如何中斷他人的發言

「您的問題很有意思，也很重要，不過今天的主題是
□□，很抱歉，下次我們再來討論這個有趣的問題，現在
請回到主題發言。」如果他說說又偏離了主題，則再以筆
敲桌子，提醒他，時間有限，下面還有人要發言，請他第
二輪再發表。

(四) 掌握時間

讀書會的時間不宜太長，也不宜太短，太長則精神容易
渙散，太短則無法抓住重點。

如何做一位稱職的讀書會主持人？

爲使場面熱烈、氣氛濃厚、參與意願高昂，主持人應充分掌握時間。討論發言的時間應該平均，避免集中在少數人發言，每章節的討論時間也應平均，但是，主持人對時間雖然預先有結構性的規畫，仍須與團體同時進行，尊重大家的意見。如果每次均能掌握在欲罷不能、意猶未盡的高潮時結束，讓大家帶著珍惜的心情，回家好好反芻消化，相信獲益會更多。

小技巧

如何在熱烈的發言中結束讀書會

主持人可以說：「今天大家的意見都太好了，相信每一個人都很有收益，有所成長。今天時間到了，每個人家

裡還有事，大家回去後，請再反芻消化一下，相信獲益會更多。」

(五) 如何設計問題、誰來回答問題

設計問題引發討論，應從簡單、每個人都會回答的問題開始，再由問題的內涵去引申，開放性地問話，側重觀念的釐清、對比性的問題，邀約大家討論時，態度宜真誠而客觀。

參與討論是一種榮譽，也是一種權利，應鼓勵大家踴躍發表自己的心得和意見，如果沒有人主動發言，讀那段的人有義務先回答，萬不得已，才採取依次回答的方式。

討論過程中，應肯定每個人就不同的角度提出的看法，

避免否定他人的意見，傷害他人的自尊心。回答問題的人，態度也應真誠懇切，不可敷衍了事，萬一遇到自己真的不熟悉的問題時，可以坦白地說：「這個問題我倒沒想過，不過我可以試著回答看看，如果不清楚的地方，請大家多多指教。」

小技巧

如何設計問題引導發言

問題設計舉例：未讀前的認識為何？讀過之後，有何不同的認識？一般常識對這個主題的看法，有何不同？針對同一主題，與其他書做比較、研討。

又：聽過他人的發言，有沒有得到什麼啓示？得到什

麼成長？如果今天請你就這個主題寫文章，你會採取什麼角度，表達什麼重點，傳達什麼訊息？……

(六) 用心激發，敦促大家參與討論

主持人對於所有的意見，均應不存底線地聆聽，以充分掌握討論的內容，對每個當下，盡量給予肯定的回應，至少給予肯定其參與的熱忱。

對於不願回答的人，應嘗試了解其不參與的原因，體諒他當時的情緒，給予適時適量的關懷，再敦促其回答問題，或提醒他。對於始終不發言的人，可等大家都發言完畢，再請他回答。至於如何判斷其不參與討論的原因，須靠主持人

的經驗、智慧與耐心，敏銳的觀察、機智的試探，適當的回應、適時的調整。

小技巧 如何關懷一直沒有發言的菩薩

1. 如果他是因為缺乏信心而不敢發言，主持人可以「智者千慮，必有一失，愚者千慮，必有一得」的話語來鼓勵他，待其回應之後，更須馬上給予積極肯定的回應，以增益其信心。

2. 如果他是消極地不想參與，可提醒他，這是一份權利，也是發菩提心的方法與機會；並表示，不論正反意見，都是大家所希望知道的。

3. 如果對方當時情緒實在低落，無法發言，而非不願發言，則不要強迫其發言，以免造成他更大的煩惱。但是在討論的過程中，應時時注意他的反應，盡量有意無意、有形無形地給予他關懷和幫助其走出情緒的低潮。

(七) 避免批判言論的產生

我們對每個人的意見，不論對錯，不立即、當場給予二元化的價值觀判斷，對於所研討的書，更不可批評其好壞，只須就自己所見，發抒所感即可。

站在不同的立場、不同的時間場合，本就會有不同的看法產生，讀書會的目的，不在評論對錯，而在藉書讀人，讀

人背後的思想，讀文章背後所蘊藏的時代意義，如斯的態度，我們方可對因緣、因果，有更深一層的體認與感受，也才能真正體會佛法的中心意旨。

小技巧

如何調和各種不同意見

針對各種不同的意見，主持人只須肯定大家回答的誠意即可，可說：「大家的說法都很誠懇，沒想到小小的問題會有這麼多不同的看法，這很好，也正是讀書會的目的。」

(八) 主持人應輪流擔任

讀書會的進行，最理想的狀態是，與會的每個人都能有

主持人應有的認識與精神，適時、不經意地給予幫助、帶動氣氛。但是，在進行當中，仍應有人代表統理大眾、主持場面，這個主持人，應由與會的每一位成員輪流擔任。

首次可由較有經驗的人擔任，甚至連續二至三次，再由其他人輪流。同時其他人也可以憑著程序和要點，適時提醒、輔佐主持人。

結束時

(一) 選擇下次討論主題

如讀《四眾佛子共勉語》，不一定要完全按照原文順序

如何做一位稱職的讀書會主持人？

來讀，但應留下記錄，以免日後遺漏。如果同時有兩個以上的題目，則舉手表決。

原則上主持人不參與投票，若遇雙方票數相同，主持人可參與表決，形成多數而決定之。

小技巧

如何讓大家達成共識

如果大多數的人都贊成，而有極少數的人表示，這個題目已經讀過好多次了，主持人這個時候可以針對這種狀況說：「很好，讀過這麼多次，你一定很有心得，正好可以跟大家分享、交換心得。」

(二) 分配下次工作

讀書會結束之前，應分配下次大家分別負責精讀的段落，以利下次的討論。

(三) 確定下次讀書會的時間和場地。

(摘錄自《法鼓山的方向》)

如何做一位稱職的讀書會主持人？



法鼓山智慧隨身書

學佛入門

修行進程 1-1-10

共修力量大

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156-7

ISBN：978-986-6443-62-6

著者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2014年3月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會