

如何養成生命探索與抉擇的習慣

2017.09.18 台灣師範大學中道社

釋惠敏 法鼓文理學院院長、臺北藝術大學 名譽教授

A. 生命探索與抉擇

參考：2014.08 《六十感恩紀－惠敏法師訪談錄》。國史館 侯坤宏、卓遵宏 訪問。臺北：國史館。增訂版（2015）。臺北：法鼓文化

第一篇 兩段學生時期（1954-1992 年，1-38 歲）

壹、出家前之學習（1954-1979 年，1-25 歲）

一、學佛前之學習（1957-1972，3-18 歲）

二、學佛後之學習與服役（1972-1979 年，18-25 歲）

貳、出家後之學習（1979-1992 年，25-38 歲）

一、西蓮淨苑三年的僧團生活（1979-1982 年，25-28 歲）

二、中華佛學研究所的學生時期（1982-1985 年，28-31 歲）

三、日本東京大學之留學時期（1986-1992 年，32-38 歲）

第二篇 三頭工作時期（1992-2014 年，38-60 歲）

參、西蓮淨苑的工作（1992 年-，38 歲-）

一、副住持（1992-1998 年，38-44 歲）

二、住持（1998 年-，44 歲-）

三、《乘雲宗譜》的發現

四、寸草與春暉

肆、臺北藝術大學的工作（1992-2014 年，38-60 歲）

一、二年的客座教職（1992-1994 年，38-40 歲）

二、三年的學務長經歷（1994-1997 年，40-43 歲）

三、準備升等教授（1997-1999 年，43-45 歲）

四、六年的教務長經歷（2000-2006 年，46-51 歲）

五、在藝大所開設的課程

伍、中華佛研所、法鼓佛教學院、法鼓文理學院的工作（1992 年 38 歲迄今）

一、教學工作

二、副所長（1994-2007 年，40-53 歲）

三、法鼓佛教學院與法鼓文理學院校長（2007年-，53歲-）

第三篇 四個夢想（人腦、電腦、社區、學園）實踐（1992年-，38歲-）

陸、梵典唯識、禪修與腦科學之教研（1992年-，38歲-）

- 一、梵典唯識文獻翻譯與研究
- 二、古今心智科學的對話
- 三、四念住與三重腦理論
- 四、腦的情緒生活與慈悲禪定腦影像
- 五、腦科學之「變動之我」與佛教之「無我」觀
- 六、「順解脫分」之相狀：悲欣毛豎
- 七、直指人腦，明心見性
- 八、禪與腦：自我與無我
- 九、打坐的腦波研究
- 十、直觀無我：禪與心識的轉變
- 十一、佛教禪修傳統與現代社會

柒、中華電子佛典協會（CBETA）、數位人文（1998年-，44歲-）

- 一、CBETA 第一期（1998-2002）：《大正藏》
- 二、CBETA 第二期（2003-2008）：《卍新續藏》
- 三、CBETA 第三期（2009-2014）：《嘉興藏》、歷代藏經補輯等、國圖善本佛典、《漢譯南傳大藏經》（元亨寺版）
- 四、參與數位人文、佛學資訊的歷程

捌、安寧與老人療護、社區淨土（1998年-，44歲-）

- 一、臺灣與日本之「安寧療護」臨床宗教師培訓計畫交流記實
- 二、靈性與覺性照顧、人生最後的 48 小時
- 三、拖死屍是誰
- 四、生死三關
- 五、臨終自知時至，身無病苦，心不貪戀
- 六、禪定、醫學與安寧照顧
- 七、生命細胞之生死觀：善終的多樣性
- 八、淨佛國土與社區淨土
- 九、優質佛教徒終身學習守則：五戒新詮
- 十、記錄社區，看見淨土
- 十一、「社區淨土」導航系統：三願、六行

- 十二、我與汪其楣教授之拈花微笑劇團的因緣
- 十三、身心健康「五戒」：笑、刷、動、吃、睡
- 十四、終身學習「五戒」：閱、記、研、發、行
- 玖、法鼓佛教學院與法鼓文理學院（2007年-，53歲-）
 - 一、法鼓山的「三大教育」：A+B+C=Dharma Drum
 - 二、校慶「淨灘」迎接「世界地球日」
 - 三、什麼是我的教學根本目標？
 - 四、增設佛教學系博士班：佛教禪修傳統與現代社會
 - 五、文化教育的軟實力
 - 六、菩薩心行，法鼓燈傳，勇健啟航
 - 七、好書大家讀：「書評比賽」的日本經驗
 - 八、法鼓佛教學院「五分鐘說書」比賽感想
 - 九、聚沙興學、微塵淨土
 - 十、法鼓山大學院教育「心」地圖
 - 十一、法鼓山大學院教育「心」世界：跨界、轉型、擴展
 - 十二、「法鼓文理學院」啟航
- 拾、結語：huimin2525，退休·善終？！（huimin2525）
 - 一、我的生命密碼：huimin2525
 - 二、退休·善終？！

B. 「阿賴耶識」記事本：聞思熏習、轉識成智的方便法門

（《人生》雜誌 2011.05）

「阿賴耶識」記事本：如何「隨時隨地」可以如實地記錄與創作？

長久來，我一直在尋求，是否有「隨時 when-ever 隨地 where-ever」可以如實地記錄與創作的記事本？或許可以稱為「阿賴耶識」記事本。因為，我想藉此，「隨時隨地」把握正確的「聞思熏習」，學習「轉識成智」。

終於，在 2011 年 1 月，我得知有一種名為 Evernote 的具備網路服務功能的記事本軟體（<http://www.evernote.com/about/home.php>），已經近乎我夢寐以求的「隨時 when-ever 隨地 where-ever」（可以說是名副其實的 ever-note）可以如實地記錄與創作的「阿賴耶識」記事本。

因為，它可以讓我可以**不拘形式**（輸入或手寫文字、錄音、拍照、網頁剪輯等）、**不拘平台或裝置**（手機或電腦）的記錄與創作，並且可以藉由網路上傳到雲端的伺服器備份，可以在不同的裝置間**同步與瀏覽**。使用者可以輕鬆的藉由「**筆記夾**」與「**標籤**」的功能來資料管理（分類、搜尋等），或者使用「**共用**」功能分享筆記或筆記夾。

此外，Evernote 記事本軟體有強大的**搜尋**（包含掃描辨識）與各類（按時間排列的清單、縮圖、混合等）檢視功能，讓我可以將**日記本**與**筆記本**整合，以便讓我「隨時隨地」可以如實地記錄與創作，以便觀察與反思我的「阿賴耶識」中「種子生現行」與「現行熏種子」的關係，以便把握正確的「聞思熏習」，學習「轉識成智」。

C. 「拖延」與「番茄工作法」（《人生》雜誌 2016. 11）

「番茄工作法」（Pomodoro Technique）是依六個步驟進行
(<https://goo.gl/Qj0lel>)：

(1) 規劃工作目標，預估需要幾個「番茄工時」，依序進行。如果 1 個目標需要太多番茄工時（例如 5 個以上），可以再分割；反之，1 個目標不足 1 個番茄工時，也可合併其他目標。

(2) 設定 25 分鐘（也可微調）為「番茄工時」。

(3) 專注工作，直至定時器提示。

若在「番茄工時」中，其他事情發生時，有如下兩種處理方式：

[i] 若是緊急必須立即處理，則將當前的「番茄工時」廢棄，找時間重新開始。

[ii] 若非緊急，則可告知(inform)對方目前我正在工作；協調(negotiate)預計延後的時間；立即安排(schedule)追蹤(follow-up)；當「番茄工時」完成後，叫回(call back)對方，準備處理該事情。

(4) 標記次數，成為視覺化記錄，若是應用軟體則可自動記錄。

(5) 休息 5 分鐘，閉目養神，補充水分，舒展筋骨。

(6) 每完成 4 個「番茄工時」，休息 15-30 分鐘。