

教育部獎勵大學校院設立
區域教學資源中心計畫
「身心健康與生命關懷學程」分項計畫

生死學概論(一)



做個快樂讀書人
— 讀書方法 (一)

慧開法師編講

一、學習的過程

1. 感官吸收：透過前五根 — 眼、耳、鼻、舌、身。
2. 思惟理解：透過意根 — 大腦。
3. 過度學習：「學而時習之，不亦說乎？」
4. 長期記憶：如數家珍 — 「日知其所亡，月無忘其所能，可謂好學也已矣！」

二、如何研讀教材

1. 預習：搜尋關鍵語彙及概念，掌握大要及綱領。
2. 閱讀：理解全文架構與脈絡。
3. 發問：培養問題意識 — 「博學而篤志，切問而近思。」
4. 重述：加深印象、反芻、消化 — 「溫故而知新，可以為師矣。」
5. 測驗 / 考試：評量與診斷。

三、如何聽課

1. 預習課程
2. 有效聽課
3. 作好筆記
4. 重作摘要
5. 溫習講課

四、影響學習成效的因素

1. 具備動機：「我非生而知之者，好古，敏以求知者也。」「學如不及，猶恐失之。」
2. 專心吸收：「制心一處，無事不辦。」
3. 思惟反應：「學而不思則罔，思而不學則殆。」「舉一隅不以三隅反，則不復也。」
4. 記誦內容：書不成誦，無以致思索之功。
5. 理解意義：書不精思，無以得義理之益。
6. 組織架構：歸納與演繹。

五、如何準備考試

1. 測驗題考試：
著重學科知識內容的記憶、理解與應用。
2. 申論題考試：
著重義理脈絡的組織架構、批判性思考與個人獨到的見解。

做個快樂讀書人 — 讀書方法（二）

慧開法師編講

壹・學習的方法與習慣

- ◎化情緒反應為實際行動
- ◎講求效果，厚植實力

一、熟能生巧：學而時習之，不亦說乎。

1. 了解記憶的限度與遺忘曲線。
2. 過度學習：不斷地練習，從勉強到自然。Practice makes perfect.
3. 練武不練功，到老一場空。
4. 絕招，絕招，練絕成招。

二、三業相應：身、口、意三業與學習相應。

1. 讀書時手不離紙筆，要融入學習的領域，切忌眼高手低。
2. 不時展覽則眼熟，不時誦讀則口熟，不時思索則心熟。
3. 書不成誦，無以致思索之功；書不精思，無以得義理之益。

三、唸書(閱讀古文)的要領：透過朗誦領會作者的思想、感情、意境。

1. 大聲朗誦：透過聲音，進入文章的意境與作者的思想世界。
2. 背書的要領：要先能融入文章的意境與作者的思想世界。
3. 聲音的奧秘：一氣呵成，不要間斷，以達到自然錄音的效果。

四、閱讀的要領：學習分析及組織的方法

1. 了解「抽象」的概念與意義：所謂「抽象」，一言以蔽之，即是「抽取共相」之意，亦即於宇宙人生之森羅萬象及眾多事物中，透過觀察與分析，抽取出其共同或共通的特徵或相狀，或者粹取其事相背後的精義。舉例：
 - (a) 道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始；有名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。（《道德經》〈第一章〉）
 - (b) 生物學上的分類：界、門、綱、目、科、屬、種
數學中的數字、集合、空間、座標、對應、函數關係…等概念。
 - (c) 醫生從大體解剖所學習到的知識及其應用，例如：人類心臟的構造、口腔及牙齒的構造。
 - (d) 哲學上的本質、現象、異、同、是、非、真、假、善、惡、美、醜…等概念。

2. 善於運用抽象與歸納的方法。舉例：

- (a) 數學：將事物與現象化為概念與符號的運算語言，進而處理數字、空間、函數關係以及其間的種種關聯與變化。
 - (1) 一元二次方程式的公式解
 - (2) 三角形的心：(內心、外心、重心、垂心、傍心)
 - (3) 畢氏定理
 - (4) 三角函數：正弦定律、餘弦定律
 - (5) 二項乘法展開式
- (b) 英文：五大句型

3. 提綱挈領：系統的整理，異中求同，化繁為簡。
4. 照顧細節：深入的分析，同中辨異，以簡御繁。
5. 培養分析與組織能力，要能掌握關鍵語彙及概念，並且能將所學的內容整理出架構與系統。
6. 讀一本新書時，先看序言與目錄，能初步了解全書的架構與綱目。
7. 盡信書不如無書，要能從多面向與角度來思考問題，要有批判能力。

五、三慧：智慧的層次

1. 聞所成慧 —— 見聞 —— 前五根 ——> 知識 / 資訊
(learning) (knowledge/information)
2. 思所成慧 —— 思惟 —— 意根 ——> 理解 / 意義
(thinking) (understanding/meaning)
3. 修所成慧 —— 了悟 —— 三業 ——> 實相 / 真理
(realization) (reality/truths)

六、學問的領域

1. 司馬遷〈報任少卿書〉：

僕竊不遜，近自託於無能之辭，網羅天下放失舊聞，考之行事，稽期成敗興壞之理，凡百三十篇，亦欲以究天人之際，通古今之變，成一家之言。

2. 「究天人之際」屬哲學探索，「通古今之變」乃史學洞見，「成一家之言」為文學造詣，由此可見，古人為學 — 文、史、哲不分家。

貳·求學的信念與態度

◎佛學中有「五根」與「五力」的法門：根者，根本之義；力者，力用之義。

(1)五根：信根、進根、念根、定根、慧根。

(2)五力：信力、進力、念力、定力、慧力。

一、信：建立信念，能信受古聖先賢父母師長之人生經驗與諄諄教誨，對治偏差的成見與不成熟的一己之見。

1. 自信：真正的自信心是建立在自我期許，及實力的培養與不斷成長之上。
2. 信師：能汲取前人及師長的人生與為學經驗，作為開展生命的資糧。
3. 信法：吾愛吾師，吾更愛真理。

二、進：培養精進力，能自動自發進德修業，對治懶惰懈怠。

1. 勤能補拙，笨鳥先飛。
2. 迎接挑戰，勞增力增。
3. 學者須精熟一二書，其餘如破竹數節，後皆迎刃而解。

三、念：增進念力，能憶念本分事不忘失，對治雜念與妄想。

1. 人生並非全然受環境的支配，而是主要隨個人慣性的思想而擺佈。
2. 念力及毅力：念茲在茲，與道相應。
3. 輪迴vs. 解脫：以考試為例。

四、定：鍛鍊定力，能收攝身心，止於一境，對治胡思亂想。

1. 心理慣性：心猿意馬，易放難收。
2. 學問之道無他，求其放心而已矣。制心一處，無事不辦。
3. 知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。

五、慧：啟發慧力，能如理思惟，明辨是非善惡，對治疑惑。

1. 「智慧」與「聰明」有內外之區別。
2. 分辨是非善惡，判別高下深淺，抉擇真實虛妄。

參·為學的器度與目標

一、虛心踏實，努力紮根。

1. 子曰：「吾非生而知之者，好古敏以求知者也。」
2. 子曰：「君子不器。」

二、自我期許，培養氣質。

1. 子曰：「士志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」
2. 六藝：禮、樂、射、御、書、數
3. 開口能言天下事，讀書先得古人心。（左宗棠）

三、眼光放遠，胸襟擴大。

1. 世事洞明皆學問，人情練達即文章。
2. 先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。（范仲淹）