

法鼓文理學院
社會企業與創新碩士學位學程
碩士論文

茶禪課程與體驗之社會影響力分析—
以法鼓山護法總會「茶話禪心」為例

Social Impact Analysis of Tea Chan Course & Experience
-Dharma Drum Mountain Fellowship "Tea Talking Chan
Mind" Case Study

研究生：黃若萍
指導教授：陳定銘 博士

中華民國 113 年 6 月

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：黃若萍（下稱本人） 學號：M110416
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）112 學年度第 2 學期
社會企業與創新碩士學位學程（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：茶禪課程與體驗之社會影響力分析—以法鼓山護法總會「茶話禪心」為例

指導教授：陳定銘 博士

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

（二）該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非

營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：黃若萍

民國：113年7月1日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院
社會企業與創新碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

112 學年度第 2 學期

研究生：黃若萍

題目：茶禪課程與體驗之社會影響力分析—

以法鼓山護法總會「茶話禪心」為例

Social Impact Analysis of Tea Chan Course & Experience

-Dharma Drum Mountain Fellowship "Tea Talking Chan

Mind" Case Study

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

釋果臈

陳定銘

吳宗升

指導教授

陳定銘

學程主任

蔡玲玲

中華民國 113 年 6 月 18 日



法鼓文理學院

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

摘要

2022 年疫情期間，法鼓山護法總會為了令社會大眾可以安定身心、學習佛法，首次在地區分會舉辦「茶話禪心」茶禪課程和體驗，邀請果鏡法師為分會舉行茶禪種子培訓課程，以培育學員成為茶主人，並於分會舉行茶禪體驗。

本研究透過「茶話禪心」的社會影響力評估，分析護法總會（佛法組織）在分會（他人/社會）舉行「茶話禪心」茶禪課程和體驗，對參加者（個人）產生什麼成果和影響？發揮什麼社會影響力？研究以影響力價值鏈（Impact value chain）作為分析架構，通過深度訪談、問卷調查和參與觀察，收集「茶話禪心」利害關係人的影響與成果資料，論述其在個人、他人、佛法三個面向所受的影響與成果如何發生，以此評估「茶話禪心」對利害關係人的價值和社會影響力。研究成果可以提供法鼓山護法總會及執行分會，作為資源投入推廣禪修和佛法產生的成果和社會影響力之參考。同時，也讓社會大眾，更加了解茶禪、茶和禪之間的關係，從不同角度（西方評估理論）看東方的宗教文化（茶禪）。

本研究發現利害關係人參加「茶話禪心」後，在個人、他人、佛法三個面向所受的影響之間是互相呼應、緊密相扣的，而利害關係人在個人和佛法的成果重要性程度分數高於他人，和個人有關的成果也佔最多項，由此可見對個人產生的影響和成果最大。同時，活動參加時間愈長，所受的影響和重要性也愈高。從利害關係人在個人、他人和佛法三個面向所產生的成果，可見「茶話禪心」活動是一個自利利他的過程，從個人的學習成長出發，再到與他人的分享互動、佛法的推廣弘揚，發揮了社會影響力。

關鍵字：茶禪、社會影響力、法鼓山護法總會、禪修

Abstract

During the pandemic in 2022, the Dharma Drum Mountain Fellowship organized the "Tea Talk Chan Mind" training course and experience at regional branches for the first time. This initiative aimed to stabilize people's minds and bodies and learn Buddhism. Venerable Guo Jing was invited to conduct the Tea Chan seed training courses at the branches, cultivating participants to become tea hosts and to hold Tea Chan experience at the branch.

This study conducts the social impact assessment of "Tea Talk Chan Mind", analyzing the outcomes and impacts on participants (individuals) when Dharma Drum Mountain Fellowship (Buddhist organization) holds Tea Chan training courses and experience at the branches (other people/society). Using the Impact Value Chain as the analytical framework, the study collects data through in-depth interviews, questionnaires, and participatory observation to discuss how the impacts and outcomes generated in three dimensions-individual, others, and Buddhism, thereby assessing the value and social impact of "Tea Talk Chan Mind" on stakeholders. The findings can serve as a reference for Dharma Drum Mountain Fellowship and its branches to understand the outcomes and social impacts generated from their resource investment in promoting Meditation and Buddhism. Additionally, it helps the public to better understand the relationship between Tea Chan, tea and Chan, viewing Eastern religious culture from different perspectives (Western evaluation theory).

The study found that the impacts on stakeholders in "Tea Talk Chan Mind" are interrelated and closely linked across the individual, others, and Buddhism. The importance scores of outcomes related to the individual and Buddhism were higher than those related to others, with individual-related outcomes being the most numerous. This indicates that the greatest impact was on individuals, with longer participation leading to higher levels of impact and importance. The results show that "Tea Talk Chan Mind" is a self-benefiting and altruistic process, starting from individual learning and growth, then to sharing and interacting with others, and promoting and disseminating Buddhism, exerting social impact.

Keywords: Tea Chan, Social Impact, Dharma Drum Mountain Fellowship, Meditation

誌謝

從小就喜歡喝茶，接觸茶禪是十幾年前從法鼓山香港道場開始，當時工作令身心俱疲，希望可找到方法令自己身心放鬆、放慢、放下，安定自在。後來移民台灣想繼續接觸茶禪，竟如願地可以於法鼓文理學院，在果鏡法師的教導下學習和體驗茶禪課程，就這樣開始了不可思議的因緣，也有了現在這篇論文。

感謝果鏡法師三年來在茶禪和佛法上的循循善誘，令我可以更深入了解茶和禪，並思索如何應用在生活中反省察覺身心狀態。感謝定銘校長的指導和鼓勵，百忙之中仍為我解答解決種種問題和提出建議。感謝口委吳宗昇老師的意見、葉玲玲老師在生活和學業上的幫忙和提醒、楊文全老師的提點、學校所有曾教導過的老師、互相扶持激勵的同學，令我能夠順利完成論文。感謝法鼓山護法總會常應法師，感謝參加茶禪種子培訓課程的所有學員以及世任師兄、淑華師姐、靜雅師姐，感謝淡水分會的學員師姐淑美、麗卿、淑惠、美霞、由敏、晴瑜、建富師兄和協助過的師姐師兄，感恩有您們一起同心努力。

五十而知天命，感謝在修行和學習路上遇到的所有善知識和因緣，令自己可以在樂天知命的這一年順利完成論文畢業。一直覺得自己非常幸運，總是可以去做自己想做的事，這一切都要感謝我的家人，特別是我的媽媽和先生，用愛包容我、支持我。

上山是為了下山，期許自己以平常心和感恩心，繼續之後的自利利他之路！

若萍 謹誌

113年6月



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

目錄

摘要	i
Abstract.....	ii
誌謝	iii
目錄	v
表目錄	vii
圖目錄	ix
第一章 緒論	1
第一節 前言	1
第二節 研究問題與目的	4
第二章 文獻探討	7
第一節 茶禪的歷史緣起和意涵	7
第二節 當代茶禪與法鼓山茶禪	10
第三節 社會影響力	16
第三章 研究方法	23
第一節 研究設計	23
第二節 研究範圍與對象	26
第三節 研究實施	28
第四節 研究倫理	30
第四章 研究結果與討論：社會影響力分析	33
第一節 確定研究範圍和利害關係人	33

第二節 投入與產出	36
第三節 影響與成果分析	38
第四節 其他分析與小結	70
第五章 結論與建議	77
第一節 研究結論	77
第二節 研究建議	80
第三節 研究限制	82
參考文獻.....	85
附錄.....	89
附錄一 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員訪談大綱.....	89
附錄二 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員問卷.....	90
附錄三 「茶話禪心」茶禪體驗問卷.....	95
附錄四 知情同意書.....	97
附錄五 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員問卷調查結果.....	99
附錄六 「茶話禪心」茶禪體驗問卷調查結果.....	111

表目錄

表 2-1 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容	12
表 2-2 社會影響力定義和論述	16
表 3-1 法鼓山護法總會「茶話禪心」活動內容	28
表 4-1 利害關係人列表	33
表 4-2 利害關係人參與方式	34
表 4-3 利害關係人訪談資料	35
表 4-4 投入資源	36
表 4-5 產出說明	37
表 4-6 學員影響成果重點小結	52
表 4-7 課程學員成果重要性評分	55
表 4-8 專職 F1 成果重要性評分	60
表 4-9 義工 V1 成果重要性評分	64
表 4-10 淡水分會茶禪體驗內容和流程	65
表 4-11 茶禪體驗參與者成果重要性評分	65
表 4-12 茶禪種子培訓課程學員可持續時間	70
表 4-13 其他活動造成類似影響的可能性	71
表 4-14 「茶話禪心」貢獻度	73
表 5-1 各利害關係人成果比較	79



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

圖目錄

圖 1-1 佛法、個人和他人三者關係圖	2
圖 2-1 「茶話禪心」課程內容架構	15
圖 2-2 影響力價值鏈	20
圖 3-1 研究架構	25
圖 3-2 社會影響力研究流程	26
圖 3-3 資料分析流程圖	30
圖 4-1 授課法師成果價值鏈	40
圖 4-2 授課法師為分會學員進行茶禪種子培訓課程	41
圖 4-3 學員成果價值鏈	54
圖 4-4 茶禪種子培訓課程結業合照	58
圖 4-5 專職成果價值鏈	60
圖 4-6 義工成果價值鏈	63
圖 4-7 參與者成果價值鏈	66
圖 4-8 在淡水分會舉行茶禪體驗	70
圖 4-9 其他造成影響的活動	72
圖 4-10 目標達成與成果	74
圖 4-11 茶和禪關係圖	75
圖 5-1 各利害關係人成果的互相影響	78



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 緒論

第一節 前言

壹、研究背景

以前身處香港，工作生活步調繁忙緊張令身心俱疲，總希望可找到方法令自己慢下來，身心放鬆、放慢、放下，保持內心的寧靜安定。後來移民台灣，又適逢新冠疫情爆發，社會人心恐慌不安，人與人之間疏離，造成身心創傷。如何尋找安定的力量，重建人際關係，是自己和社會疫後面臨的一大課題。

在此期間，學習佛法、參加禪修和法會、入讀法鼓文理學院，發現除了可令自己身心安定，對個人自己的生命也產生了很大的影響和改變，重新認識個人和他人的關係，也開始思考佛法與個人（自我）、他人（社會）三者之間的關係？禪修和佛法對自己的影響何在？從個人出發，思索佛法/宗教在社區和社會扮演著什麼角色、發揮著什麼作用？

佛法具有教育和關懷的重要功能，在社區/社會推廣禪修和佛法可令人身心放鬆、安定自在、互助分享、自利利他，產生社會價值和社會影響力，令社會更美好。但如法鼓山創辦人聖嚴法師所言：「佛法那麼好，但知道的人那麼少」，故想知道如何在地區分會推廣佛法以令更多人受益？推廣佛法不但可關懷自己，也可利用佛法關懷別人。那宗教組織在地區分會舉辦課程活動推廣佛法時，會產生什麼社會價值和影響力？又如何評估這社會影響力？

2022 年疫情期間，法鼓山護法總會為了令社會和分會鄰近大眾可安定身心、學習禪法和佛法，首次在分會舉辦「茶話禪心」茶禪課程和體驗活動，邀請果鏡法師為分會進行茶禪種子培訓課程以培育茶主人。茶主人在茶禪中扮演著重要的角色，他們負責帶領和執行整個泡茶的過程，精通泡茶技藝，熟悉茶禪禮儀、茶文化和禪法。當學員成為茶主人後，再於分會舉行茶禪體驗，本人為學員之一。課程通過培訓學員成為分會茶主人，讓大眾體驗茶禪，學員從場佈開始，學習以茶入禪，透過茶席體驗茶禪的形式，果鏡法師教授茶文化知識、觀看聖嚴法師開示影片、解說茶公案和佛法，令學員知道了解茶和禪的觀念和方法、明白佛法義理，可以幫助

自己，也可以和別人分享。透過在日常生活中的泡茶、實踐修行過程，覺察自己的身心，令自己身心安定、專注當下，用禪修中的觀身受法進行泡茶，從賞茶、置茶、沖茶、奉茶到品茶，以茶融入禪法與佛法，令參與的大眾可靜心品茗，專注當下、安定身心，在疫情時代彼此分享，重新感受人與人之間的溫暖。

貳、研究動機

由於在籌備和參與「茶話禪心」活動當中，對佛法與個人（自我）、他人（社會）三者之間的關係有了更深入的了解，通過茶禪（佛法）的過程和交流，促進個人和他人（家人、朋友、公眾）的關係，對參與其中的人也產生了影響，故想借本研究了解佛法、個人和他人三者互相的關係，如圖 1-1。

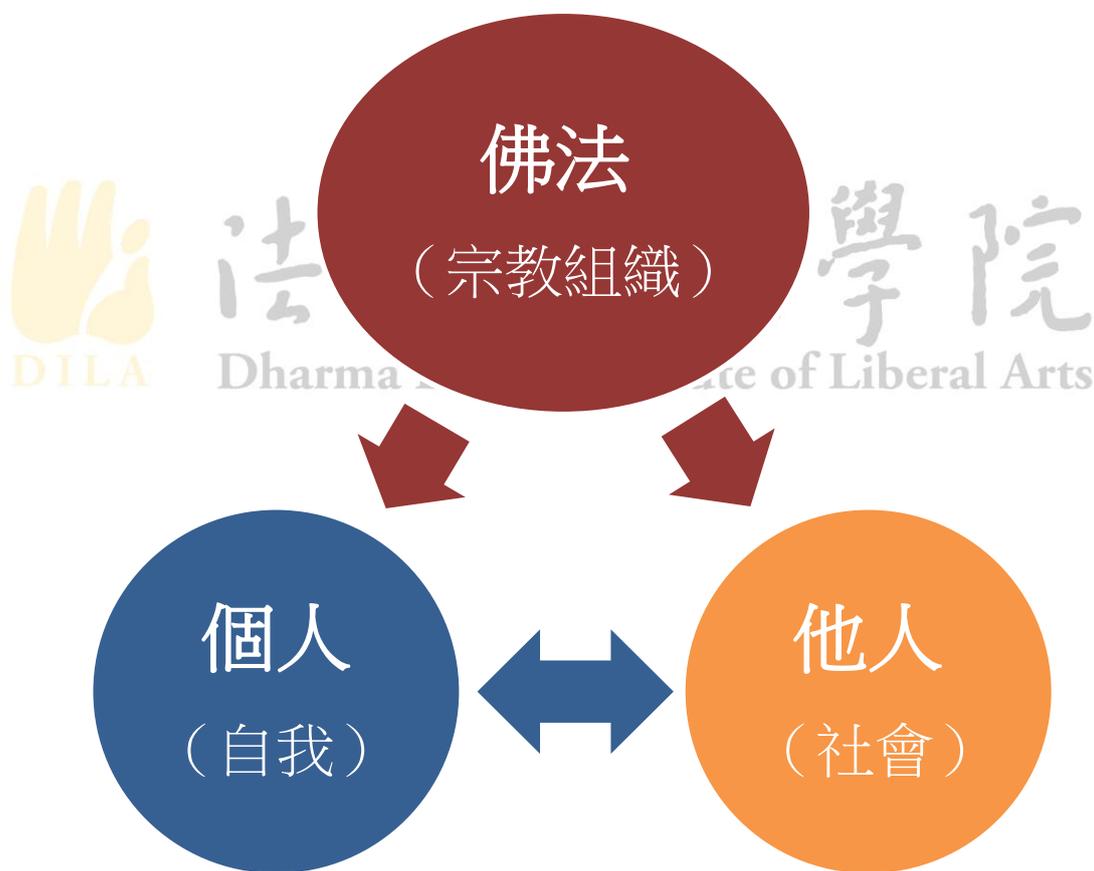


圖 1-1 佛法、個人和他人三者關係圖

資料來源：本研究

個人（自我）：通過茶禪可以令人回歸內在安定，以茶入禪，把禪的精神應用於泡茶中，這也是茶禪對自己最大的作用，可令人更清楚身和心的連結，把心放在每個動作上，沒有雜念，身心和茶具融合，念頭只有泡茶，即是禪修（佛法）。這也是茶和禪的關係，把禪的心放進茶中。禪修就是體驗它，欣賞自己在喝，沒有許多的雜念，用心體驗生活，禪修盡在其中矣（聖嚴法師，2011）。禪就在日常生活中，在品茗那杯茶中體驗到專注安定，體會每刻當下。通過行茶的過程，覺察自己的內在和身心的狀態。透過禪修，可覺察身體的放鬆、心情的放鬆，令自己專注當下的每一個動作。

他人（社會）：茶禪相對其他禪修活動，茶主人除了可以令自己安定下來、專注當下，同時也透過奉茶，把這份安定自在分享給他人。個人在泡茶過程中產生的安定放鬆可轉化傳遞到他人的手上和口中，以茶禪體驗的過程把這份安定放鬆和他人分享，和別人的生命連結，也可把這份安定體驗在分會（社會）分享給大眾，達到自利利他，對參與的社會公眾產生影響。

佛法（宗教組織）：宗教組織法鼓山護法總會舉辦茶禪課程與體驗活動，茶禪是禪修的其中一種方法，通過學習茶禪的過程，個人（自我）感受到這是一個解行並重、了解修行佛法的實踐過程。佛法在當代社會的代表是宗教組織，同時也通過宗教組織向個人和他人社會加以弘揚。

基於對以上佛法與個人、他人三者之間的關係思索，本研究嘗試透過社會影響力的評估，分析法鼓山護法總會（佛法組織）在分會（他人/社會）舉行「茶話禪心」茶禪課程和體驗，對參加者（個人）產生什麼影響？發揮什麼社會影響力？了解如果從社會影響力評估的角度，來研究分析法鼓山護法總會「茶話禪心」，能如何反映出此活動所創造出來的社會影響力？當用社會影響力的架構分析評估時，茶禪有何不同之處？以令社會大眾更加清楚法鼓山在社會推廣佛法帶來的社會影響力。

除了以上的研究動機之外，本研究發現如果從社會影響力評估的角度，據過去相關文獻回顧，從來沒有研究把社會影響力的分析方法運用於茶禪上，本研究是首篇以社會影響力角度分析茶禪的論文。鑑於有關茶禪的社會影響力評估研究之不足，本研究希望填補這一空白，探討茶禪的社會影響力。

第二節 研究問題與目的

壹、研究問題

基於以上的研究背景和研究動機，研究者在個人、他人、佛法三個面向產生了以下的研究問題：

- 一、個人：透過「茶話禪心」茶禪種子培訓課程與體驗活動，對參加者（利害關係人）個人的身心、行為等有什麼影響和成果？
- 二、他人：如何在地區分會通過舉行活動向他人和社會推廣佛法？舉行「茶話禪心」活動對參加者和他人的關係有什麼影響、成果和價值？
- 三、佛法：如何評估宗教組織舉行活動所產生的影響和成果？通過「茶話禪心」活動，在佛法方面對參加者可以產生什麼影響和成果？透過「茶話禪心」弘揚佛法，可以產生什麼社會影響力？

由以上的研究問題，可見評估法鼓山護法總會首次在地區分會舉辦「茶話禪心」的社會影響力，是本研究的核心。社會影響力是一種非實質的概念，本研究以影響力價值鏈（Impact Value Chain）作為研究方法架構，分析參加者（利害關係人）的投入、產出、成果與影響，用社會影響力把茶禪無形、精神價值的觀念呈現出來，以令社會大眾更了解法鼓山「茶話禪心」活動的社會影響力。

貳、研究目的

本研究以影響力價值鏈作為分析架構，以此了解各利害關係人參加「茶話禪心」後所發生的成果與影響，以評估法鼓山「茶話禪心」的社會影響力與價值。呼應以上個人、他人、佛法三方面的研究問題，本研究欲達成以下三方面的研究目的：

- 一、個人：分析了解法鼓山「茶話禪心」活動中的各利害關係人（授課法師、學員、專職、義工、體驗參與者），參加課程和體驗後有何影響、對自己個人所產生的成果。
- 二、他人：客觀檢視參加法鼓山「茶話禪心」活動之狀況，通過分析其影響和成果，了解對周遭人事物，包括他人和社會帶來的影響。同時，也令社會大眾更加了

解何謂茶禪、茶和禪之間的關係，可以從一個新的不同角度（西方評估理論）去看東方的宗教文化（茶禪）。

三、佛法：探討法鼓山在地區分會利用舉辦茶禪課程與體驗活動，推廣禪修和佛法所產生的成果、效益和社會影響力。希望研究結果能提供舉辦組織——法鼓山護法總會及相關執行單位分會，作為優化課程、調整地區分會發展模式的管理依據，也能讓法鼓山等資源投入單位得以看見已落實的具體成果，以評估其社會影響力。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章 文獻探討

要了解研究的內容、目的和之前學者的研究情況，就必須進行文獻探討，本章共分三節加以探討。從第一節探究茶禪的歷史緣起和意涵，到第二節當代和法鼓山的茶禪，從中呈現茶禪從以前發展至台灣當代法鼓山茶禪的核心內涵，其茶禪精神如何一脈相承？茶文化與禪文化如何結合？對當代人的日常生活有何影響？第三節探討社會影響力的文獻論述，從社會影響力的概念、發展，到相關的社會影響力評估工具架構，以及如何應用其架構方法評估法鼓山護法總會「茶話禪心」的社會影響力。

第一節 茶禪的歷史緣起和意涵

壹、茶禪的歷史——茶與禪

茶禪一詞由「茶」與「禪」組成，「茶」與「禪」何時開始結合？「茶文化」又如何融入「禪文化」呢？「茶」泛指茶文化，最早見於中國茶文學作品記載，出自晉朝杜育的《荈賦》：「靈山惟嶽，奇產所鍾；厥生荈草，彌谷被崗」，其中「荈」即為茶葉的老枝、粗茶。民間傳說神農氏嘗百草，即知茶有解毒藥效。

「禪」是佛教用語「禪那」(dhyāna)略稱，起源於印度，不同宗派有不同的層次和定義，唐代圭峰宗密禪師在《禪源諸詮集都序》中指出：「禪是天竺之語，具云禪那，中華翻為思惟修，亦名靜慮，皆定慧之通稱也。」「禪」有定、靜慮、思惟修等意思，所謂定是指心止於一境；靜慮可理解為冥想 (meditation)；思惟修不是思想，而是用心在方法上不斷地觀照，一離開方法就再回到方法，使自己繫念於方法，即是用方法把散亂的心念變成能夠集中的心念，然後再達到心念的前後統一，這就是入定，如果能更進一步把統一的定心破除、揚棄，出現的就是無我和無心的境界 (聖嚴法師，2016)。

「茶」與「禪」的結合，最早可追溯至晉代《晉書·藝術傳》(吳立民，2000)，文中記載後趙都城鄴城昭德寺道開法師坐禪修行、晝夜不眠，日服數顆藥丸充饑，並「飲茶蘇一二升而已」，「茶蘇」是把茶與薑、桂、棗、橘等混合煮成的茶湯，可見當晉代僧人已懂得以「茶」減少睡意，幫助參「禪」。

茶禪文化正式確立與普及則是從唐朝開始，這也是中國歷史上首次正式記載了「茶」與「禪」的相遇，唐代封演的筆記《封氏聞見記·卷六》記載：「茶，早采者為茶，晚采者為茗。……南人好飲茶，北人初多不飲。開元中，泰山靈巖寺有降魔師，大興禪教。學禪務於不寐，又不夕食，皆許其飲茶，人自懷挾，到處舉飲，從此轉相倣效，遂成風俗。」文中「降魔師」為禪宗北宗開創大師神秀的弟子禪師降魔藏，可見唐朝開元年間，僧人喝茶助禪，並在民間形成仿效的飲茶風俗。唐代北方的飲茶文化和北宗禪的盛行也有密切關係，喝茶在各寺院中廣泛流傳，僧人不但飲茶參禪，也以茶供佛（方立天，2018）。同時，可追溯到西晉圍繞茶而展開的宴會，在唐代也大量舉行，又稱茶會、茶筵，依茶會性質分為宮庭茶會、文人茶會、寺院茶會等。

唐朝自「三武之禍」滅佛事件後，以禪宗發展最盛，禪僧多務農種茶，禪門佛事亦有以茶為名目者，禪宗百丈懷海禪師更正式將坐禪飲茶列入記錄禪寺生活制度的《百丈清規》中，說明有關茶禮節、茶職事、茶場域等不同規範。書中記載了寺廟內設置「茶堂」，用來招待賓客茗茶、僧眾討論佛法，有專門煮茶的「茶頭」和為信眾奉施茶水的「施茶僧」，同時亦設置了「茶鼓」，以擊鼓召集寺院眾僧飲茶。

茶文化與禪文化皆盛行於唐朝，而令茶由飲而和佛法結合者，則是始自僧人撫養、在寺廟長大的茶聖陸羽，中國第一部茶書也於此時出自他筆下。在唐代之前沒有專門的茶書，《爾雅》條目「檟·苦茶」經由晉郭璞之注，是現存最早對「木本茶樹」做分類定義的文獻。《茶經》由陸羽所著，前後寫了近二十年才完成，是中國現存最早全面完整介紹茶的專著。《茶經》的完成代表中國茶文化的成熟，茶的功用更為世人所熟知，茶禪文化也在僧俗往來中更具規模，而唐代僧人皎然和陸羽的交往正是最好的例子。

「茶道」一詞最早由皎然法師提出，他亦被稱為「茶道之父」，是陸羽撰寫《茶經》期間的良師益友。皎然法師在《飲茶歌誦崔石使君》一詩中首次提出「茶道」，指出茶事、品茗與修道之間的關係：「一飲滌昏寐，情來朗爽滿天地；再飲清我神，忽如飛雨灑輕塵；三飲便得道，何須苦心破煩惱。……孰知茶道全爾真，唯有丹丘得如此。」皎然寫了多首飲茶詩，呈現了唐代當時的飲茶風氣面貌，反映出茶與禪的結合，並強調茶禪的義理在於不離生活，奠定了唐代的茶禪文化。

從以上歷史發展脈絡中，可以看到茶禪文化醞釀於晉代僧人的飲茶之風，到唐代開始盛行，並建立相關的制度與禮儀，茶禪美學觀念也形成於當時的僧俗交往之間，如皎然禪師和陸羽的忘年之交。根據統計，全唐詩中含有「茶」或「茗」字的詩作共有五百多首，而這現存的五百多首唐代茶詩作中，有一百多首的內容是涉及僧俗交往的，由此可見在唐代，茶文化與佛教的關聯很大（尹江鉞，2016）。陸羽完成了從製茶、煮茶到品茶的茶道美學，僧人的茶詩中則已有以茶參禪、以茶供佛、以茶悟道等茶禪的初步理念，尤其是皎然的飲茶詩，提供了大量以茶修禪的茶禪理念基礎。皎然茶詩呈現出茶能清神、得道的種種直覺觀照之禪風，可謂最早表現出「茶禪一味」的禪思，融合禪法於茶道之中（蕭麗華，2007）。

貳、茶禪的意涵——茶禪一味

何謂茶禪？相關研究、說法和定義眾說紛紜，茶禪重要的精神在於參禪，而所參之「禪」，以中華茶禪的傳統而言是指禪宗祖師大德的禪法，「茶禪」的「茶」是輔助性的，最終目標在於行茶者能夠開悟解脫（賴賢宗，2017）。果鏡法師（2016）在《人生》雜誌訪問中指出：「所謂茶禪，並非著重於外觀和形式，而是訴諸內在的修行。」正如聖嚴法師所言：「一般人必須透過禪修，將散亂的心，一次次地練習，就能漸漸地達到安定與清淨；而禪修的層次是從散亂心、集中心、統一心，最後達到無心。」（聖嚴法師，2020）

茶禪的核心觀念在於用禪的方法觀照茶，即把禪修的層次——從散亂心到集中心運用於泡茶、喝茶之中，以茶佐禪，這也正是「茶禪一味」之體現。

「茶禪一味」典故源自唐代趙州柏林禪寺從諗禪師著名的公案——《吃茶去》，趙州禪師法嗣兼侍者趙州文遠所編與宋代棲賢澄謚校之《趙州真際禪師語錄》中，趙州禪師的「吃茶去」公案內容載為：師問二新到：「上座曾到此間否？」云：「不曾到。」師云：「喫茶去。」又問那一人：「曾到此間否？」云：「曾到。」師云：「喫茶去。」院主問：「和尚！不曾到，教伊喫茶去，即且置；曾到，為什麼教伊喫茶去？」師云：「院主！」院主應諾。師云：「喫茶去！」「吃茶去」公案中，趙州禪師以茶示道，在寺院中同時對三個不同的人皆說「喫茶去」，體現了茶禪的核心思想，此公案主要是延續了南泉普願「平常心是道」的思想背景，從日常生活中

的「吃粥」、「洗鉢」到「吃茶去」，都是「平常心是道」的具體展現，亦是南泉普願與趙州禪師的禪法宗風，趙州禪師乃是南泉普願的法嗣，也因此形成了趙州禪師的生活禪（黃連忠，2020）。「一味」是指茶文化與禪文化有共通之處，重視日常生活中的修行。「吃茶去」的意義在於，「茶」代表道、禪、自性的清淨心，或明心的「心」和見性的「性」，趙州禪師無論遇到誰都請他去喝茶，也就是說，生活就是生活，什麼時候該做什麼事就做什麼事。體驗生活，享受生活，認真的生活（聖嚴法師，2016）。

「茶禪一味」以茶悟禪，因禪悟心，茶心與禪心相印，而達於一種寂靜的悟道之境，「茶禪一味」文字最早出現於宋朝林表民編《天臺續集》別編卷二中摘錄陳知柔詩作：「雲際樓臺深夜見，雨中鐘鼓隔溪傳。我來不作聲聞想，聊試茶甌一味禪」（李秀華，2013）。

到了宋朝，發展出北宋理學，茶文化與理學、禪學結合，令茶禪文化迅速發展。飲茶至宋代已成為普通民眾日常生活所需，茶風盛行，當時流行的點茶、鬥茶也成為日常娛樂。北宋茶禪文化具有理學講求平淡、禪家清寂，以及道家天人合一重視養生等所追求的理想特質，北宋文士所提倡的茶道思想，如蘇東坡，更是以積極入世的精神，反映在他們的詩文著作中，其中點茶、擊沸的情趣，可看到宋人對茶道文化的細膩思維。

茶為生活中常見的飲料，燒水茗煮其實是日常生活的一部分；禪宗強調平常心是道，穿衣、吃飯、睡覺、挑水、種菜皆是道，禪就在日常生活。以茶飲在日常生活中體悟人生哲理，以禪思調心、直指本心悟道（李秀華，2013），可見茶與禪是互通的，皆是在日常生活中。

第二節 當代茶禪與法鼓山茶禪

壹、當代台灣茶禪

中國茶文化與佛教禪宗的發展一脈相承，茶禪文化觀念則形成於唐朝，再經過宋、明、清各朝的發展，來到當代呈現出多元面貌。台灣當代三大佛教團體——佛

光山、慈濟和法鼓山都設有茶禪課程和體驗，各有不同形式和特色，但都通過茶令人回歸內在安定，感受到禪就在日常生活中，讓大眾體會如何達到茶禪合一。

佛光山於高雄佛光山佛陀紀念館舉行的成人茶禪課程，通過介紹茶的不同種類、茶具、奉茶、茗茶，培養學員的專注，以感受「禪即在生活中」。另也可預約由法師帶領的茶禪，以茶明心（佛光山佛陀紀念館網頁，2024年5月18日）。慈濟亦設有靜思茶道課程，透過泡茶、品茶等茶知識的教授，令人從淨、靜、敬、鏡、境中體會靜思和禪道（張美玲、許秀玉，2016年11月2日）。

法鼓山以中華禪法鼓宗為定位，茶禪以創辦人聖嚴法師的禪宗禪修理念作為立足點，禪修是法鼓山最重要的核心精神，茶禪可視為禪修的其中一種方法，以茶入禪，強調禪在日常生活中。

貳、法鼓山茶禪

法鼓山世界教育園區和不同分院皆有舉行茶禪，內容形式可能會有點不同，但都建基於聖嚴法師的禪修觀念和方法，研究者綜合整理了相關資料後現加以介紹。法鼓山世界教育園區於2008年開始規畫以茶結合禪修的「初心奉茶」，請來不同的茶導師教導，於新春期間在園區設立茶席，由法師帶領放鬆引導，再由培訓後的茶主人以茶會友，令來園區走春的大眾可以靜心放鬆、專注當下、自在品茶。法鼓山不同分院也有舉行茶禪，例如台中的寶雲寺、台北的安和分院等，其中新北三峽的天南寺為培育更多茶禪義工，令大眾認識了解關於茶的觀念與禪修方法，於2018年在天南寺舉辦了初階茶禪課程，茶禪結合了茶道與茶席，將禪法融入茗茶中，體驗放鬆靜心及茶禪一味的心境，之後陸續舉辦了茶禪體驗，讓公眾參與（法鼓山傳燈院，2018年6月21日）。天南寺茶禪體驗以初接觸禪修的人士為目標受眾，先以禪修的方法放鬆引導，再由茶主人進行茶席沖泡，以令參加者身心安定、覺察自己身體的鬆緊狀況，最後分享感受。

法鼓山以上的茶禪課程活動大部分由在家居士授課，為了加強法鼓山禪修心法部分，法鼓山護法總會於2022年4月首次邀來法鼓文理學院副校長、禪文化研修中心主任果鏡法師，為淡水分會和大信南分會舉辦「茶話禪心」茶禪種子培訓課程。護法總會服務處監院常應法師在培訓課程籌備會議關懷與開示，指出冀望為分

會和社區培育更多茶禪種子人才，以在分會舉行茶禪體驗泡茶談心，如甘露般接引社區居民和社會大眾，茶是禪一個很好的媒介，令大家學習佛法之餘，也可通過茶安定放鬆身心。透過「茶話禪心」活動，以茶融入禪修與佛法，推廣法鼓山理念，分享佛法，令分會成為社會關懷與教育據點。

本研究以法鼓山聖嚴法師的禪修理念，以及法鼓山護法總會首次在分會舉辦、果鏡法師教導的茶禪種子培訓課程為內容。果鏡法師於法鼓僧伽大學、法鼓文理學院授課多年，教授課程包括禪修實習、茶禪專題研修等，現於分會舉行的「茶話禪心」茶禪種子培訓課程由淺入深分為不同階段，內容包括：初階五堂課、進階三堂課、高階三堂課、學員讀書會、茶禪練習和校外參學，以及學員完成課程後在分會舉行的茶禪體驗活動。由果鏡法師教導每堂 2 小時的初階、進階和高階課程，內容包括結合果鏡法師多年的茶禪授課資料、以及聖嚴法師的影片和著作，現把內容摘要整理如表 2-1。

表 2-1 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容

日期	課程內容
2022.04.10 初階第一講	一、現代茶會的準備工作與器具用途的介紹 1.認識茶具及其用途 2.泡茶、品茶的流程 二、茶禪初階：觀念與方法介紹 1.觀念：聖嚴法師大法鼓影片《禪修對日常生活的影響好處》 2.方法：坐式四念處簡介 3.以茶佐禪
2022.10.09 初階第二講	一、禪：認識禪坐的功能 1.觀念：聖嚴法師大法鼓影片《禪坐的功能》 2.方法：茶禪禪修的基礎方法——茶事前置準備，進行茶事初階禪修 3.實作練習（第一泡茶） 二、認識茶樹的一生，茶葉及茶、茶湯 1.茶知識：以台灣茶為例 2.茶禪實作：第二泡茶，用心泡茶

表 2-1 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容（續）

日期	課程內容
2022.11.06 初階第三講	一、茶禪：禪悟 1.觀念：聖巖法師大法鼓影片《頓悟與漸悟之異同》 2.公案：(一) 持一碗茶與師 (二) 汝擎茶來，吾為汝接 3.方法：茶禪實作——用心泡茶 二、茶知識：早期茶文化與《茶經》 1.茶與文學 2.茶與寺院 3.茶與禪(宗) 4.唐代流行於民間的製茶方式 5.「茶道」皎然法師 6.茶書：陸羽《茶經》
2022.11.13 初階第四講	一、佛心 1.觀念：聖巖法師大法鼓影片《佛心的定義》 2.方法：茶禪實作——唐代煮茶 3.公案知識：禪修方法的演變與茶禪公案的出現 二、唐代茶詩、茶禪生活、宮廷茶具 1.茶詩 2.茶禪生活 3.法門寺地宮之唐代宮廷茶具
2023.1.14 初階第五講	一、開悟 1.觀念：聖巖法師大法鼓影片《開悟與明心見性之區別》 二、方法：茶禪實作——唐代煮茶、鹽與黑茶 三、公案：無情說法、 點一碗茶來 四、茶禪初階五講之總結
2023.3.26 進階第二講	一、觀念：聖巖法師大法鼓影片《自我肯定(一)》 二、茶知識：點茶歷史、大觀茶論、鬥茶、宋代茶文化及影片 三、茶禪實作：宋代點茶 四、公案：前次兩則茶禪公案分享、雲門茶禪公案四則

表 2-1 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容（續）

日期	課程內容
2023.4.09 進階第三講	一、觀念：聖嚴法師大法鼓影片《自我肯定（二）》 二、茶知識：茶筴、七湯示範、禪茶與茶會、茶宴—宋代禪茶之美 三、茶禪實作：宋代點茶 四、公案：宋代茶禪公案——摘茶來
2023.8.09 高階第一講	一、觀念：聖嚴法師大法鼓影片《自我成長最終目的自我消融無我》 二、茶知識：烏龍茶（一）、元代茶禪生活與朝鮮禪茶文化、一片樹葉到杯中香茗的變遷—茶之為飲的發展變遷（影片） 三、茶禪實作：烏龍茶 四、茶話：晚明茶話（一）湛然圓澄禪師「茶話」禪風
2023.8.13 高階第二講	一、觀念：聖嚴法師大法鼓影片《自我消融對凡夫的用處》 二、茶知識：白茶、黃茶 三、茶禪實作：（一）白茶、（二）黃茶 四、茶話：晚明茶話（二）瑞白明雪、石雨明方之「茶話」禪風
2023.8.27 高階第三講	一、觀念：聖嚴法師大法鼓影片《心靈環保的觀念和提倡用意》 二、茶知識：綠茶、日本煎茶道文化 三、茶禪實作：綠茶與日本煎茶 四、公案：明代茶禪公案——黃檗山與茶文化

資料來源：本研究整理自果鏡法師授課資料

由以上課程內容，可見果鏡法師以日常生活中的「茶」為工具，通過聖嚴法師「禪」的觀念和方法，再加上講解茶知識、討論禪宗茶公案，以茶佐禪，把禪修心法融入泡茶的實作中，把「泡茶」（茶）與「禪修」（禪）結合，融合佛法與禪法，去覺察自己的身心狀態和內在，以達到茶禪一味。

現把「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容架構歸納分為兩部分：「茶」和「禪」，如圖 2-1。第一部分是茶歷史文化，學習相關茶知識與常識，以及泡茶實

作。第二部分則是禪理佛法，以聖嚴法師禪的大法鼓開示影片和禪宗茶公案為主軸。兩部分的關鍵連結點是以茶入禪，先用茶令身體放鬆、再用心體驗、專注當下，並在日生活中實踐，身與心結合達到禪法境界。

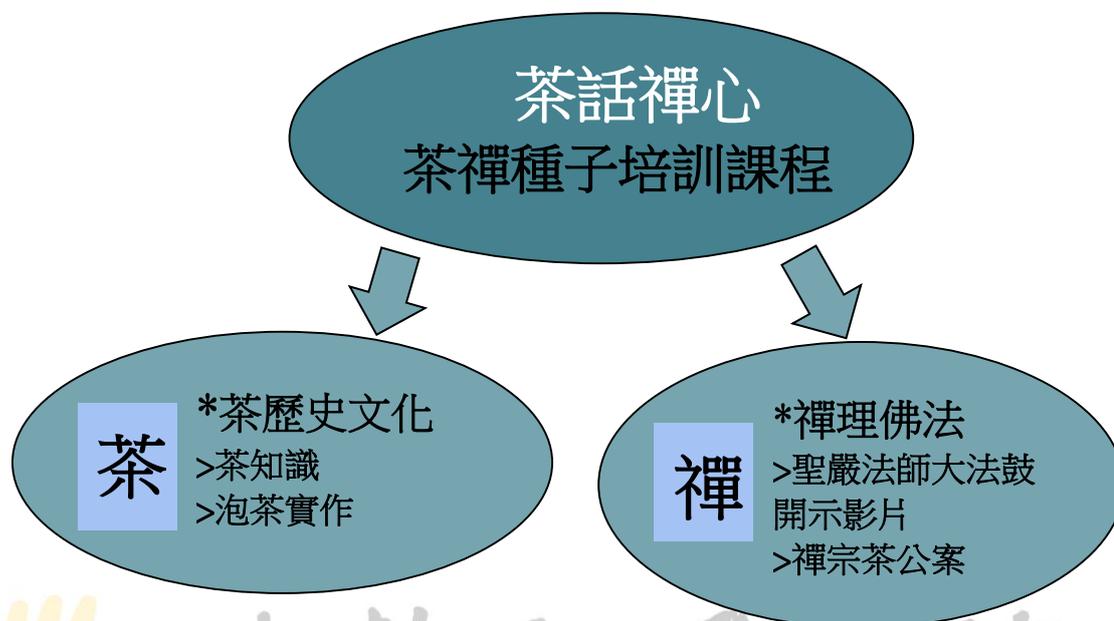


圖 2-1 「茶話禪心」課程內容架構

資料來源：本研究

想以茶入禪，必須先了解茶本身，認識茶的由來，這也是第一部分的內容。課程中的內容和觀看的多部影片，可以更全面認識茶的歷史、文化、發展、茶葉的製造與沖泡方法等。作為茶禪的茶主人，除了茶藝、禪修本身之外，茶知識也很重要，才可以接引大眾，和別人交流分享。

聖嚴法師的大法鼓開示影片，是課程中重要的內容之一，這也是法鼓山禪修和茶禪的精神所在，可令學員更了解禪法和佛法，也呼應了唐宋僧人的茶禪精神——禪在日常生活中。聖嚴法師在開示影片《禪修對日常生活的影響好處》(2011)指出如何在日常生活中禪修：「中國的禪宗就是把生活裡邊的任何一點，你只是要用心的去體會它，而心不會受到外境或者內心的困擾，而在那邊波動，那這個就是『禪』」。禪修就是體會它、體驗它，欣賞自己在喝，而自己沒有許多的雜念，這也是禪修，正好呼應了中國茶禪文化的核心：禪修就在日常生活和實踐中。

引導賞析禪宗茶公案，是「茶話禪心」的核心內容之一，也是和其他茶禪課程最大的不同之處。果鏡法師教導學員講解討論茶公案，用生動有趣的方式呈現什麼是禪，從中更加了解禪宗祖師大德的茶禪世界，並可運用於日常生活中。如以上提到的著名唐代趙州禪師「吃茶去」公案，是茶禪精神的開始，也是反映禪（茶）就在生活中的最好例證。

第三節 社會影響力

壹、社會影響力與評估

一、何謂社會影響力？

想要評估法鼓山護法總會「茶話禪心」活動的社會影響力，必須先探究何謂社會影響力？關於社會影響力（Social Impact）一詞，現今不同的學者和研究有多種定義和論述，反映了可從不同的角度去理解社會影響力這個議題，現在歸納如表 2-2。

表 2-2 社會影響力定義和論述

作者（年份）	篇名	相關內容摘要
Burdge & Vanclay (1996)	Social Impact Assessment	社會影響力指對所有公共或個人行為，包括對大眾社會產生的影響和改變，涵蓋生活、工作、娛樂方式和其他人的互動關係之改變，或是個人價值觀、信仰與信念的改變和影響。
Emerson, Wachowicz & Chun (2000)	Social Return On Investment: Exploring aspects of value creation in the nonprofit sector	社會影響力為社會價值的創造，把資源、投入、過程或政策不同因素結合，以促進社會利益為宗旨，個人或社會生活得到促進，就會創造出社會價值。

表 2-2 社會影響力定義和論述（續）

作者（年份）	篇名	相關內容摘要
Vanclay (2003)	International Principles for Social Impact Assessment: their evolution	社會影響力的概念包括八個種類：生活方式、文化、社區/社會資本、政治制度、環境、健康福祉、個人和財產權利、恐懼和期盼。
LBS, NEF & SBS (2004)	Measuring social impact: The foundation of social return on investment	社會或私人企業、志願組織等不同機構或政府部門，對社會、環境及經濟產生影響力，從團體組織本身至當中方案，可令個人、群體、社區，以至社會與環境產生影響，即為社會影響力。
Mulgan (2010)	Measuring Social Value	社會影響力指組織、計畫、政策實施時造成的多方面非財務影響，包括個人、團體（社區、社群）的福祉、社會資本和環境。
Vanclay, F., Esteves, A. M., Aucamp, I., & Franks, D. (2015)	Social Impact Assessment: Guidance for as-sessing and managing the social impacts of projects	社會影響力導致社會變革，並對社會產生正面或負面、預期或非預期成果，包括大眾的生活方式、文化、社區、政治制度、環境、健康福祉、人身安全與財產自由等。
Rawhouser et al. (2019)	Social Impact Measurement: Current Approaches and Future Directions for Social Entrepreneurship Research	以利益社會行為產生的有益結果，而該行為的預期目標被個人、社區、組織或環境所共享，可通過衡量知道此社會行為產生的結果，並找出決定性因素。

資料來源：本研究彙整

綜合以上論述，可見社會影響力是指個人或團體對其他人或群體的思想、行為和態度產生的影響，這種影響力可以是正面、負面或中立的，可以是有意或無意的，可以是預期或非預期的，也可以是直接或間接的，是一種更廣泛的社會關注，回應了商業行為與社會之間複雜的相互依賴關係，這些對社會造成的影響和改變，主題內容眾多廣泛，同時包含一些非財務實質性影響（Vanclay, 2003；Mulgan, 2010），屬於較抽象無形的概念，難以像財務經濟影響評估進行計算和衡量。社會影響力相對經濟價值為主觀取向，因目前對社會影響力的定義還沒有共識，結果導致出現不同的社會影響力評估方法工具，以嘗試衡量對社會造成的是正面或負面、預期或非預期的成果，而社會影響力評估就是試圖衡量這些成果的社會價值（Mulgan, 2010）。當社會影響力的改變帶來正面的成果，就能幫助改善或解決不同的社會問題，可為社會創造出社會價值與效益。

二、社會影響力評估與工具

社會影響力評估（Social Impact Assessment, SIA）源自美國上世紀七十年代生效的《國家環境政策法》（National Environmental Policy Act 1969, NEPA），該法律要求聯邦政府預測評估特定專案政策的開發，對環境所造成的影響。後來因應世界各地社會企業、非政府組織和非營利組織的發展，社會影響力評估愈來愈受重視，以借此證明本身對社會的影響力，衡量難以被實質證明、無形的社會價值。社會影響力評估可作為分析活動、計畫或政策對相關目標群，例如參加者、利害關係人與社會造成的正負面、預期或未預期成果，所有直接或間接的影響都與社會影響力評估有關（Vanclay, 2003）。

根據國際影響評估學會（International Association for Impact Assessment, IAIA）於 2015 年出版的《社會影響力評估》一書中指出，社會影響力評估牽涉到不同類型的參加者，包括民間的營利與非營利組織、團體、投資者、活動倡議者、學術機構和政府部門，不同的關注者有各種不同目標，故也導致出現各種社會影響力評估方法，以衡量不同的社會影響力和價值。

評估社會影響力有著重要作用，可以把無形、難以衡量的社會價值展現出來，作為資源有效運用的具體證據，以取得社會大眾的信任和認同。它也能使團體組織

的管理者理解該活動項目的價值所在，當明確知道如何有效分配資源以實現最大影響力時，就能夠有效地運用這些資源。社會影響力評估可有助了解活動項目如何改變人們的生活，並可從內（組織本身）、外（他人）兩方面提供指標，通過評估結果能更加了解影響與成果，對遭遇到的問題提出解決方案或改善（Burdge, 2003）。

自上世紀九十年代開始，社會影響力評估蓬勃發展，因應不同的組織型態與關注重點，至今已發展出了七十六種社會影響力評估方法和工具，歸納出質化篩選模型、管理模型、複合模型和簡易社會數量模型共四大不同類型（Grieco, 2015）。現今用以評估測量組織項目之社會價值與影響力的模型、理論與工具，最常用的有四種，包括社會投資報酬率（SROI）、社會平衡計分卡、B 型企業認證、使命契合等（陳定銘，2016）。

三、社會影響力評估架構

社會影響力評估是一個系統化的流程，用於評估個人、組織或活動項目的影響程度，關於社會影響力評估架構的研究，不同的學者也有不同的觀點。現今進行社會影響力的分析評估時，很多研究者都會引用改變理論（Theory of Change）作為參考基礎，改變理論又名為邏輯模型，發展於 1990 年代，通過資料收集論析活動的投入、產出、結果和影響力之間的關係，探討確認活動項目的變化，以及改變如何產生、創造了多少價值、項目的社會影響力如何（吳宗昇、李俊達，2018）。改變理論可視為一個工具，幫助組織和計畫評估如何創造變化、影響和有效性，並與利益相關者進行溝通，現已廣泛用於社會企業、公共部門，甚至漸被主流企業使用，改變理論是將介入措施或組織的活動與利害關係人的短中長期結果結合（NEF UK, 2004）。改變理論可根據所收集到的資料（如訪談），了解利害關係人改變的經過（事件鏈），是從利害關係人角度出發釐清改變的因果邏輯，從描繪投入、產出到成果之相互連結的事件鏈，全面了解方案活動中利害關係人的改變影響，並確認造成的改變影響是否由於該活動而產生，在這觀點上改變理論能使組織了解從活動策劃到最後成效的整個過程（李宜樺、杜育任、劉凱琳、朱恩言、施香如，2019）。

社會影響力流程架構可建基於三項重要因素：投入、產出和成果，投入是參加或從事某一項活動付出的成本或使用的資源，產出則為活動產生的直接或間接結果，結果則為得出的成果與影響（Arena et al., 2015）。社會影響力評估的功能，可以協助社會使命與價值實現（Grieco et al., 2015）。

Clark、Rosenzweig、Long 和 Olsen 於 2004 年提出了影響力價值鏈（Impact value chain）的架構，如圖 2-2，這建基於已被廣泛使用的改變理論邏輯模型，令人能夠更好地理解投入（inputs）和成果（outcomes）之間的因果邏輯關係，並顯示在活動過程中所產生的變化和影響，包括從投入到成果。在影響力價值鏈中，社會影響力代表總成果的一部分，強調如何透過區分產出和成果來創造社會影響力，也將重點從產出轉移到成果：產出是公司、非營利組織或專案可以直接衡量或評估的具體結果，成果則是試圖做出的最終改變，包括其引發更廣泛、較難被量化的影響（Clark et al., 2004）。目標達成則指資源使用（投入）、產生的出品（產出）和取得的結果（成果）、影響力，應與組織的目標方向一致。

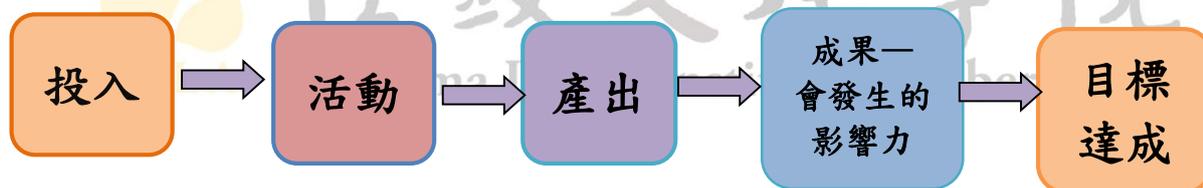


圖 2-2 影響力價值鏈

資料來源：Clark、Rosenzweig、Long、Olsen., 2004

貳、社會影響力在茶禪的運用

根據第一節關於茶禪的文獻探討，茶與禪密不可分，但是相關研究多集中於茶禪的文學、藝術和歷史方面，以華藝線上圖書館搜尋「茶禪」，結果有 28 篇期刊文章，其中包括與文學研究有關的，例如《唐代詩僧皎然飲茶詩的茶禪原理》、《唐宋天台詩歌中的茶禪》等；另也有關於藝術的研究，例如《茶禪一味對北宋尚意書家審美意識的影響》、《品禪宗美學，賞茶禪文化之怡樂》等；歷史發展類的，例如《天臺宗與茶禪的關係》、《「茶禪一味」淵源與流傳研究》等。近年也開始有研究探討

茶禪和心理健康之間的關係，如《導向幸福的正念茶禪》、《茶禪活動對大學生心理健康影響之研究》。

從以上搜尋結果可見，從未有相關研究從社會影響力的角度對茶禪作出過探討，也從來沒有學者把社會影響力的評估方法運用於茶禪研究上。基於有關茶禪的社會影響力評估研究之不足，本研究旨在填補此空白不足之處，對茶禪的社會價值和社會影響力此議題進行進一步探索，評估法鼓山護法總會「茶話禪心」的社會影響力，探析「茶話禪心」各利害關係人的成果和影響，把無形的觀念用影響力價值鏈呈現出來。透過衡量法鼓山護法總會在分會舉行茶禪課程和體驗活動產生的社會影響力，令社會大眾更清楚法鼓山茶禪帶來的價值和影響。社會影響力可提供一個新的角度方式，評估「茶話禪心」活動的影響力，以呈現產出、成果和其價值。





法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三章 研究方法

本章節探討研究方法，第一節研究設計從研究角度的設計，了解應該用什麼方法架構來進行「茶話禪心」的社會影響力評估研究比較好，從研究架構和流程去看研究主題、建立社會影響力評估系統的框架以及如何運用。第二節論述如何設定研究範圍和選擇研究對象。第三節研究實施說明運用文獻探討、深度訪談和問卷調查等資料收集分析方法，論述衡量指標如何設定以進行研究。第四節則是研究倫理相關議題。

第一節 研究設計

想了解知道一個組織團體所舉辦的活動，可以產生什麼社會影響力，可用不同的方法加以衡量和評估，其種類繁多，有不同的解釋和運用，其實並不存在最佳方案，最重要是根據本身的需要和目的選擇最適合的評估方法。

壹、研究架構

各種不同的評估方法，皆從不同的視角加以審視衡量，並無絕對好壞，本研究基於研究目的、文獻探討結果和綜合考量後，認為運用影響力價值鏈適合作為研究架構來評估法鼓山護法總會「茶話禪心」的社會影響力，因為影響力價值鏈注重參加者（利害關係人）的投入、產出、成果和影響，以及利害關係人的參與和看法。同時，影響力價值鏈區分產出和成果所創造出的社會影響力，強調產出是直接的具體結果，成果則是其引發更廣泛、較難被量化的影響，這和「茶話禪心」活動所產生的成果傾向於無形、精神價值層面的影響符合。此外，其建基於改變理論等較為全面性的方法，能更加清楚地了解投入、產出和成果之間的邏輯關係，並呈現整個活動過程中各利害關係人的成果、改變和影響。

本研究以影響力價值鏈作為研究架構來進行分析評估「茶話禪心」的社會影響力，影響力價值鏈可以清楚了解整個活動過程，從利害關係人一開始投入的資源、根據目標進行活動、產出較可量化的事項，到勾勒出事件價值鏈、較難被量化的影響和成果描述分析，最後檢視利害關係人在各個面向所產生的成果和影響是否達

成一開始組織預期的目標，明確顯示各項投入、產出和成果的資訊以及之間的因果關係。整個研究架構的步驟如圖 3-1 所示，現說明內容如下。

- 一、**投入**：先盤點參加法鼓山護法總會「茶話禪心」的各利害關係人，包括茶禪種子培訓課程的授課法師、學員、專職、義工，以及分會茶禪體驗活動的參與者。之後確認舉辦「茶話禪心」活動整個過程中，各利害關係人所需要投入的各項資源成本，包括時間、金錢、人力、場地費用等，這也是衡量各項投入資源的指標。
- 二、**活動**：「茶話禪心」根據目標所進行採取的活動工作內容，包括提供學員參加的茶禪種子培訓課程，以及在分會舉行的茶禪體驗。
- 三、**產出**：「茶話禪心」所創造產生出來的各項短期、直接、可被量化的具體活動事項指標，包括茶禪種子培訓課程時數、堂數和人數，分會舉行茶禪體驗的場數和參與人數。
- 四、**成果——會發生的影響力**：成果為較難被量化的影響，根據「茶話禪心」各利害關係人的深度訪談、問卷調查和觀察參與，收集各利害關係人的影響和成果資料，論述利害關係人在各個面向所產生的成果。依據個人、他人、佛法三個面向，通過描述勾勒出事件價值鏈，最後歸納出成果，明確顯示各項活動產出、事件價值鏈和成果之間的因果關係，了解各利害關係人的影響和成果如何發生。
- 五、**目標達成**：檢視經由「茶話禪心」一連串的過程活動，所帶來的成果和影響，是否達致一開始投入之前組織的目標，以確認「茶話禪心」的真正影響力，令成果更具說服力，以更準確評估「茶話禪心」的社會影響力。完成社會影響力分析評估之後，要和「茶話禪心」的利害關係人報告和分享研究成果，在分析研究報告中應有建議回饋，以促進活動專案和組織發展，令社會影響力結果可在法鼓山護法總會和分會應用，也可令利害關係人更加了解此活動創造出來的社會影響力。

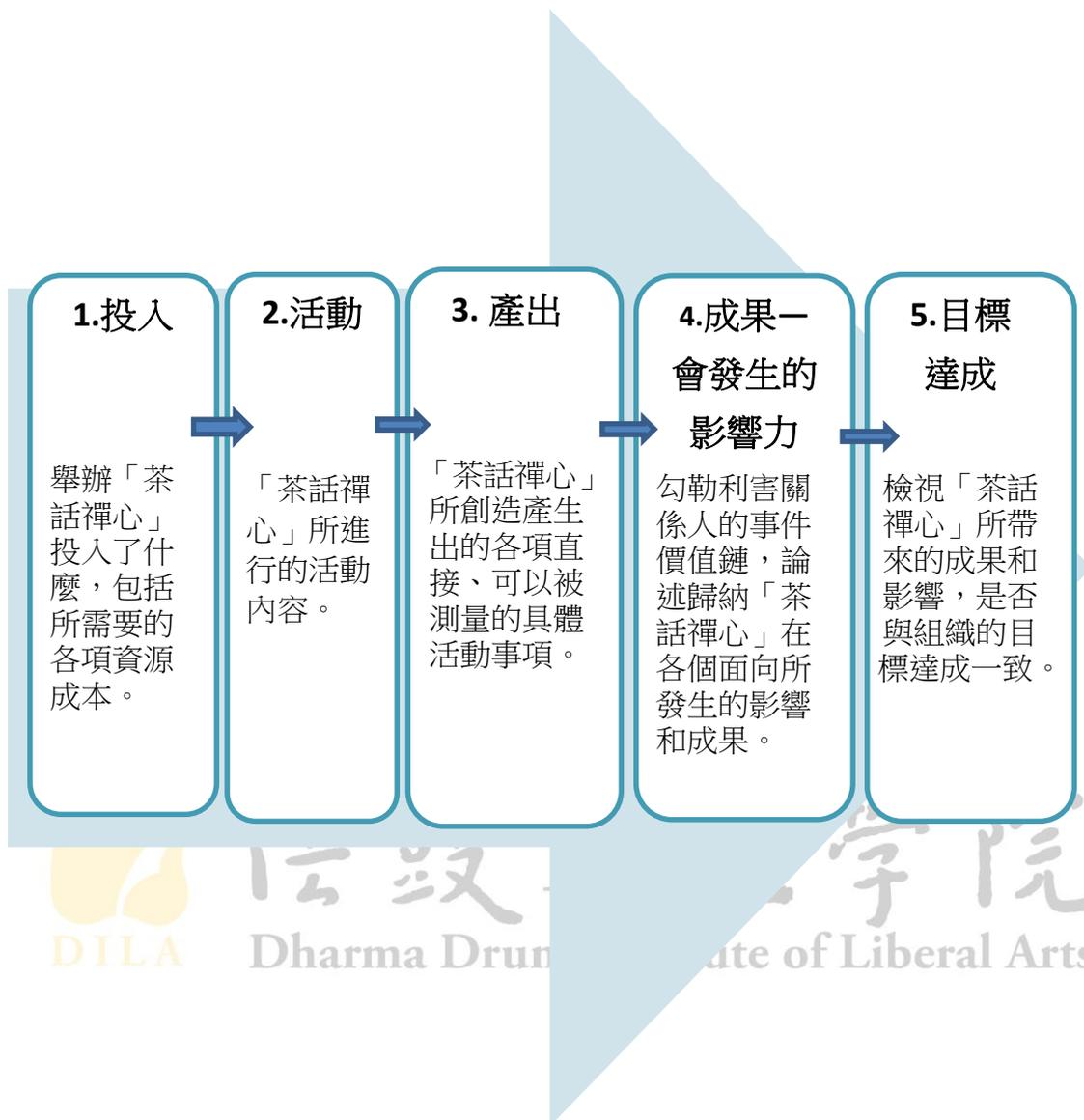


圖 3-1 研究架構

資料來源：Clark、Rosenzweig、Long、Olsen., 2004、本研究

貳、研究流程

本研究以影響力價值鏈為架構，結合改變理論作為參考基礎模型，以分析「茶話禪心」的投入、產出、成果和影響力之間的關係。根據訪談和問卷收集到的資料，了解各利害關係人的投入、產出、發生影響的經過（事件價值鏈）和成果，從利害關係人的角度出發了解產生影響的因果邏輯，從描繪投入、產出到成果之相互連結

的事件價值鏈，全面地了解「茶話禪心」活動對各利害關係人有何影響。

本研究以質性加量化的方法評估 2022 年 4 月至 2023 年 12 月期間，法鼓山護法總會「茶話禪心」茶禪課程和體驗活動所創造出來的社會影響力。研究以質性為主軸，評估立足點從利害關係人的角度和觀點出發，訪談課程和體驗活動中各利害關係人參加「茶話禪心」後所產生的影響與成果，以評估其成效和社會影響力。本研究流程如圖 3-2 所示。

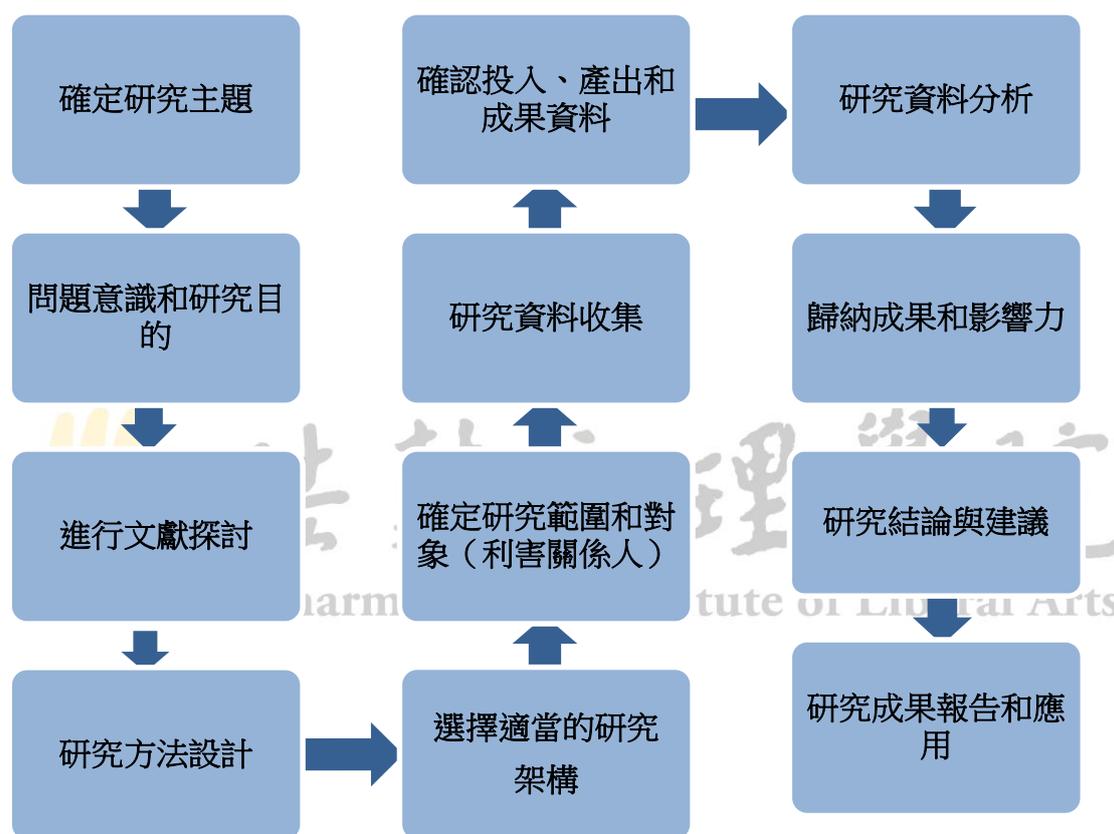


圖 3-2 社會影響力研究流程

資料來源：本研究

第二節 研究範圍與對象

本研究以法鼓山護法總會首次在分會舉辦「茶話禪心」茶禪課程和體驗活動為研究個案，如前文第二章第二節「法鼓山茶禪」所言，法鼓山世界教育園區和不同分院皆有舉行茶禪培訓或體驗活動，但大部分茶禪課程活動都由在家居士授課，故

法鼓山護法總會於 2022 年首次邀來果鏡法師為淡水分會和大信南分會舉辦「茶話禪心」茶禪種子培訓課程，目標之一是為分會培育更多茶禪種子人才，以在地區分會舉行茶禪體驗活動，用茶作為切入點、弘揚禪法與佛法，以接引更多社會大眾和分會附近社區居民，令大家學習分享佛法之餘，也可安定身心，自利利他。

「茶話禪心」茶禪種子培訓課程於 2022 年 4 月在淡水分會進行第一堂課，後因疫情暫停半年，於 10 月才再恢復課程並改於法鼓文理學院舉行餘下課程。當培訓課程完成後，參加課程的淡水分會和大信南分會學員，將各自於分會舉行茶禪體驗活動，其中淡水分會於 2023 年 9 月開始舉辦茶禪體驗。為了更全面評估和進行研究內容，因此將研究範圍設定為 2022 年 4 月至 2023 年 12 月。根據研究問題，確定研究對象為「茶話禪心」活動的參加者，以社會影響力評估分析在這期間法鼓山護法總會「茶話禪心」課程與體驗活動的社會影響力。

本研究個案「茶話禪心」由法鼓山護法總會首次在分會舉辦，護法總會以法鼓山創辦人聖嚴法師的心靈環保為核心理念，護持佛法、奉獻社會、推動護法募款、關懷慰訪，舉辦各類共修活動、成長課程。護法總會於 1978 年成立，當時聖嚴法師剛接任「中華佛學研究所」所長，為了籌措辦學經費在信眾支持下組成「護法理事會」，自成立以來由會員不到一千人，發展到現在共有三十多萬名護持會員。1995 年護法會擴大改制為「法鼓山護法總會」，目前有 41 個分會，包含地區分會與共修處、法青會、教聯會、念佛會、禪坐會、菁英共修會、法行會、法緣會、榮董會、合唱團、義工團、助念團等。經過幾十年的推動，護法總會發展蓬勃，如今已不只是進行護法募款的組織，同時也策劃執行各項年度活動，推動關懷、聯誼、慰訪、共修，以及舉辦各義工悅眾教育成長課程（法鼓山護法總會網頁，2023 年 5 月 18 日）。

接引信眾、學佛護法是護法總會其中一項重要工作，故法鼓山護法總會首次在分會舉行「茶話禪心」活動，目標包括一方面可通過培訓課程培育分會樂於奉獻的茶禪種子人才，令這些人才種子在分會成長發芽，學習佛法，自利利他；同時也透過在分會舉辦茶禪體驗，以茶融入佛法，向社會和分會大眾推廣法鼓山理念、分享佛法，接引信眾，令分會可以成為教育與社會關懷的據點。

法鼓山護法總會「茶話禪心」活動包括兩部分：茶禪種子培訓課程和茶禪體驗

(在分會舉辦)，活動內容和參與人數如表 3-1 所示。本研究將採用立意抽樣的方法，以「茶話禪心」活動的參加者為研究對象，包括參加茶禪種子培訓課程之授課法師、助教、學員、義工，以及學員後續在分會舉辦茶禪體驗的參與人士，分析相關利害關係人在參加「茶話禪心」活動後，在個人（例如身心、想法、行為、生活態度等）、與他人關係（例如周遭人事物、家人、朋友等）以及佛法三個面向所受到的影響。

表 3-1 法鼓山護法總會「茶話禪心」活動內容

	舉行日期	參加者
茶禪種子培訓課程 (11 堂課)	2022 年 4 月至 2023 年 8 月	授課法師 1 人 助教 1 人 淡水分會學員 8 人 大信南分會學員 8 人 護法總會專職 1 人 義工 1 人
茶禪體驗 (淡水分會)	2023 年 9 月至 12 月	淡水分會學員 8 人 參與茶禪體驗人士 40 人

資料來源：本研究

第三節 研究實施

壹、資料收集方法和實行

通過社會影響力價值鏈分析呈現「茶話禪心」活動過程中各利害關係人的影響，相較其他評估方法能夠較完整地反映出整個活動，從投入、產出、成果到影響的每一個步驟和過程，因此會透過以下三個方法，多面向地收集「茶話禪心」利害關係人的相關詳細資料，以建構研究工具，現在說明如下。

一、**文獻探討**：進行「茶話禪心」的社會影響力分析時，文獻探討可作為研究資料收集的方法之一。通過文獻探討可以更加明確研究問題和研究方法，了解

社會影響力的分析範圍等。同時亦可以使用關鍵詞進行檢索，例如「茶禪」、「社會影響力」等，將搜尋到的文獻進行篩選，選擇有用的資料深入閱讀，摘要出與社會影響力分析相關的重點和資訊。將收集到的文獻整理成資料庫，進行後續的資料整合進行社會影響力分析，以評估「茶話禪心」活動的社會影響力。運用文獻探討進行「茶話禪心」影響力價值鏈分析的研究資料收集和整理，可以更全面和深入地了解茶禪的社會影響力。

二、**訪談法**：運用訪談質性研究方法，通過與參加「茶話禪心」的利害關係人進行深入訪談，了解他們的經驗、看法和影響，作為社會影響力分析的重要研究資料收集方法。根據研究問題、目的和影響力價值鏈研究架構，設計制定訪談大綱（請參閱附錄一），取樣 8-10 人直至資料收集到飽和人數。選擇合適的訪談方式進行訪談，在訪談過程中，按照訪談問題進行深入的交流和探討，並聆聽和紀錄受訪者的回答和表達方式。以半結構、正式的方式和「茶話禪心」各利害關係人個別、面對面、公開地深度訪談，以研究歸納的方式整理分析所得的訪談資料，透過分類、編碼和歸納，發現其中的關聯性和主題，提取與社會影響力分析相關的重點內容，清楚知道各項投入、活動、產出、影響和成果等資訊，以文字資料作為個案的研究內容，將所收集的訪談資料進行整理分析歸納，以評估衡量其社會影響力。

三、**問卷調查法**：選擇具有所需資訊的利害關係人進行問卷調查，包括茶禪種子培訓課程學員問卷（請參閱附錄二）、茶禪體驗參與者問卷（請參閱附錄三），以獲得原始資料進行社會影響力分析。透過問卷，以了解各利害關係人參加「茶話禪心」的意見、影響和成果，以分析歸納出「茶話禪心」活動之效益與社會影響力。

貳、資料分析方法和指標

本研究以社會影響力之分析工具作為資料分析方法，通過和各利害關係人訪談和問卷調查收集相關資料，以取得社會影響力分析所需的各類投入、產出和成果資料，並繪製事件價值鏈，進行社會影響力資料分析，如圖 3-3 所示。



圖 3-3 資料分析流程圖

資料來源：本研究

進行社會影響力分析時，必須根據影響力價值鏈識別「茶話禪心」的投入、活動、產出和成果項目，以作為衡量社會影響力的指標。投入指標包括金錢投入、財務投入（物資、活動場地租金、茶具、薪酬等）、非財務投入（時間）等；產出指標則是「茶話禪心」活動的具體量化結果（茶禪種子培訓課程堂數和人數、分會茶禪體驗場數和參與人數）；影響和成果指標則由事件價值鏈，導出利害關係人在個人、他人、佛法三個面向所發生的影響和成果，以及做出重要性評分，以進行分析評估。



第四節 研究倫理

本研究以法鼓山護法總會「茶話禪心」為研究個案，參與的利害關係人為研究、進行訪談和蒐集問卷資料的對象，故研究倫理議題在本研究中非常重要。本論文將在研究過程中遵守三大研究倫理原則，包括自願原則、尊重個人隱私與保密原則及公正合理原則，確保研究參加者的權益和資料品質，研究者也會完成學術倫理的相關學習課程。

「茶話禪心」涉及的研究倫理議題包括知情同意書（請參閱附錄四）、隱私權、保密性、權益保護等，本研究在進行訪談收集資料前，會先向參加者提供訪談知情同意書，告知介紹本研究目的、內容和保密原則，讓參加者明確知道他們參與研究的目的和風險。同時，在訪談中全程錄音，並以匿名與保密的方式，確保參加者的個人資料和研究結果的保密性。本研究也會確保參加者的個人資料和隱私權不受侵犯，「茶話禪心」各受訪者將以英文字母作分類，令參加者在研究過程中的隱私和權益得到充分的保障。

最後，還需要注意研究的公正性和可信度。在研究過程中，遵守研究方法的科學性和客觀性原則，以確保研究結果的可靠性和可重複性。同時，也公正地選取研究對象，避免因種族、性別、年齡等因素而造成偏差。





法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 研究結果與討論：社會影響力分析

本章節將根據研究資料，依據影響力價值鏈的架構和方法，進行社會影響力分析，以評估法鼓山護法總會「茶話禪心」茶禪課程和體驗活動產生的影響力。第一節論述如何確定研究範圍和利害關係人，第二節盤點投入和產出，第三節進行各利害關係人的影響與成果分析，描述事件價值鏈。第四節則是其他分析與小結。

第一節 確定研究範圍和利害關係人

研究的第一個步驟必須先確定研究分析範圍和利害關係人，本研究所關注的影響力活動範圍為法鼓山護法總會的特定活動——「茶話禪心」茶禪種子培訓課程和茶禪體驗。本研究的社會影響力評估範圍的一個基本準則是必須參加過茶禪種子培訓課程和茶禪體驗，以衡量評估期間所參加的活動對他們產生的影響，故以法鼓山護法總會「茶話禪心」茶禪種子培訓課程和體驗活動的參加者為利害關係人，包括參加的授課法師、學員、護法總會專職、義工和體驗參與者。現根據利害關係人參加的程度，決定是否納入還是排除，理由說明彙整如表 4-1。

表 4-1 利害關係人列表

利害關係人	納入/排除	原因說明
茶禪種子培訓課程授課法師	納入	培訓課程 11 堂課內容的規劃者和主講者，希望通過課程在體系分會推廣法鼓山和聖嚴法師的理念，具有重要影響因素。
茶禪種子培訓課程學員	納入	培訓課程參加者和受益者，學員包括淡水分會和大信南分會，課程出席率達一半者才納入。現暫時只有淡水分會學員完成培訓課程後在分會舉行茶禪體驗，成為體驗活動的執行者和帶領者，具有影響因素。
護法總會、茶禪種子培訓課程護法總會專職	納入	護法總會是培訓課程的主辦者，專職是執行者，負責整個培訓課程的行政工作、匯辦溝通和聯絡。
茶禪種子培訓課程護法總會義工	納入	培訓課程協助者，負責填寫每堂課程的教室日誌，具有責任因素。

表 4-1 利害關係人列表（續）

利害關係人	納入/排除	原因說明
茶禪種子培訓課程助教	不納入	私人原因不進行訪談，研究限制，故不納入。
淡水分會茶禪體驗參與者	納入	在淡水分會舉行茶禪體驗的參與受益者，提供多元觀點。

資料來源：本研究

根據以上列表中利害關係人的識別，最後確定納入利害關係人的共有 5 類對象，同時決定利害關係人參與的方式包括面對面深入訪談、與利害關係人議合，以及問卷發放調查，現以表 4-2 說明利害關係人在本研究中的參與方式。

表 4-2 利害關係人參與方式

利害關係人	人數	參與方式
茶禪種子培訓課程授課法師	1	訪談
茶禪種子培訓課程學員	14	訪談與問卷發放
護法總會、茶禪種子培訓課程 護法總會專職	1	訪談
茶禪種子培訓課程護法總會義 工	1	訪談
淡水分會茶禪體驗參與者	40	訪談與問卷發放

資料來源：本研究

本研究希望透過整個「茶話禪心」活動，包括從茶禪種子培訓課程開始、學員接受種子培訓成為茶主人之後在分會舉行茶禪體驗、令分會人士體驗參與，以了解各利害關係人在過程中有何影響和成果。由於暫時只有淡水學員在分會舉行茶禪體驗，故深度訪談淡水分會學員 7 位，再根據其訪談內容填寫問卷。其他進行訪談的重要利害關係人，包括培訓課程授課法師 1 位、護法總會專職 1 位、護

法總會義工 1 位、淡水分會茶禪體驗參與者 4 位，各訪談利害關係人的資料如表 4-3。

表 4-3 利害關係人訪談資料

利害關係人	代碼	性別	年齡	訪談日期
茶禪種子培訓課程授課法師	T1	女	66	2023/12/15
茶禪種子培訓課程學員	S1	女	54	2023/10/26
	S2	女	60	2023/10/31
	S3	女	49	2023/11/01
	S4	女	76	2023/11/02
	S5	女	68	2023/11/17
	S6	女	68	2023/11/19
	S7	男	66	2023/12/10
茶禪種子培訓課程護法總會專職	F1	女	55	2023/12/06
茶禪種子培訓課程護法總會義工	V1	女	60	2023/12/06
茶禪體驗淡水分會參與者	J1	女	40	2023/12/14
	J2	女	49	2023/12/17
	J3	男	43	2023/12/18
	J4	女	63	2024/01/07

資料來源：本研究

茶禪種子培訓課程大信南分會學員和淡水分會茶禪體驗參與者，則以電子問卷連結發放的形式進行資料收集。大信南分會學員 6 人，發放 6 份問卷，回收 4 份，平均回收率約為 66%。淡水分會茶禪體驗參與者為 40 人，發放 40 份問卷，回收 25 份，平均回收率約為 62.5%。

第二節 投入與產出

通過「茶話禪心」利害關係人的深度訪談、問卷和觀察參與，收集相關資料後開始描繪論述影響力價值鏈中的各項內容，以清楚盤點活動與整個過程，包括利害關係人一開始的各項投入資源和產出。

壹、確認投入資源

本研究之評估分析時間範圍為 2022 年 4 月至 2023 年 12 月，投入資源包括金錢投入、時間投入（授課法師、學員、義工、茶禪體驗參與者所付出的時間）、人力投入、實物投入（場地）等，所有投入總計數量為 813 小時、人數共 57 人，價值總計\$147,351，現以表 4-4 加以說明。

表 4-4 投入資源

利害關係人	投入項目	數量/人數	估算方式	價值	備註
茶禪種子培訓課程授課法師	時間	25 小時/1 人	實際成本法	\$24875	註 ¹
茶禪種子培訓課程學員	時間 (課程、淡水分會茶禪體驗)	36 小時/14 人、20 小時/8 人	訪談和實際成本法	\$50508	註 ²
	金錢(購買茶具、茶葉、隨喜捐贈、交通費)		訪談和實際成本法	\$28000	
茶禪種子培訓課程護法總會、專職	人力(課程、行政工作)	36 小時+12 小時/1 人	訪談和實際成本法	\$8748	同註 2
	金錢(購買茶具、茶葉、隨喜捐贈、交通費)		訪談和實際成本法	\$3000	
	場地費用(培訓課程、淡水分會茶禪體驗)	11 時段+5 時段	實際成本法	\$19900	註 ³

¹根據 111/2/1，教育部公立大專校院教師支給基準表 995 元標準進行價值換算。

²根據 112 年勞動部規定，每小時基本工資 183 元進行價值換算。

³根據法鼓文理學院場地借用收費標準茶禪教室每時段單價 900 元、淡水文化園區場地設施使用收費標準 2000 元（每 3 小時為一單位時段）。

表 4-4 投入資源 (續)

利害關係人	投入項目	數量/人數	估算方式	價值	備註
茶禪種子培訓課程護法總會 義工	時間	36 小時/1 人	訪談	0	
	金錢 (購買茶具、茶葉、隨喜捐贈、交通費)		訪談和實際成本法	\$5000	
茶禪體驗淡水分會參與者	時間	1 小時/40 人	實際成本法	\$7320	同註 2
總計		813 小時/ 57 人		\$147,351	

資料來源：本研究

貳、確認產出

「茶話禪心」茶禪種子培訓課程和茶禪體驗於 2022 年 4 月至 2023 年 12 月舉行，產出的項目包括茶禪種子培訓課程、學員茶主人、學員在淡水分會舉辦的茶禪體驗，如表 4-5 加以說明。

表 4-5 產出說明

利害關係人	產出項目說明
茶禪種子培訓課程授課法師	茶禪種子培訓課程、茶主人：法師授課進行茶禪種子培訓課程，教導出 14 位學員茶主人，包括每堂 2 小時共 11 堂課、1 次戶外參訪 3 小時，上課時間共計 25 小時。
茶禪種子培訓課程學員	茶禪種子培訓課程、淡水分會茶禪體驗：學員共同參與了 11 堂課程、課前場佈加上課時間共 36 小時、1 次 3 小時戶外參訪。另外淡水分會學員在淡水分會舉行了 4 次、每次 1 小時的分會茶禪體驗活動。
茶禪種子培訓課程專職	茶禪種子培訓課程：協助籌備參與共 36 小時，包括 11 堂課程，1 次 3 小時戶外參訪。
茶禪種子培訓課程義工	茶禪種子培訓課程：協助參與共 36 小時，包括 11 堂課程，1 次 3 小時戶外參訪。
淡水分會茶禪體驗參與者	淡水分會茶禪體驗：40 人參與在淡水分會舉辦的茶禪體驗，每場 1 小時。

資料來源：本研究

第三節 影響與成果分析

確定了各利害關係人的投入和產出後，接著描述和分析影響和成果，此為確立整體影響力分析評估的關鍵重點。本研究從和各利害關係人的深度訪談所得之資料內容，呈現利害關係人在參加「茶話禪心」過程中所產生的影響和成果，通過訪談詳細紀錄各受訪者的親身體悟和感受，將各利害關係人的影響如實呈現。以下透過茶禪種子培訓課程授課法師、學員、專職、義工和淡水分會茶禪體驗參與者的訪談內容和問卷結果，分別將各利害關係人之影響呈現，再歸納勾勒出事件價值鏈，分別詳述各項成果如何產生，並參考第二章文獻探討的內容觀點，加以歸納說明成果如何發生，以顯示各項產出和成果的資料以及之間的因果關係，以了解各利害關係人產生了什麼影響和成果，借此探討其社會影響力。

根據第二章文獻探討中社會影響力的定義和論述，指出社會影響力是對公眾或個人行為產生的影響，包括對社會大眾產生的改變影響，以及對生活、工作、娛樂方式和人際互動關係等的影響，也包括對個人價值觀、信仰和信念的影響（Burdge & Vanclay, 1996）。從團體組織本身至當方案活動，可令個人、群體、社區，以至社會與環境產生改變，即為社會影響力（LBS, NEF & SBS, 2004）。另外，社會影響力指組織、計畫、政策實施時造成的多方面非財務影響，包括個人、團體（社區）的福祉、社會資本和環境（Mulgan, 2010）。由此可見社會影響力所產生的影響，包括個人、人際互動關係（他人）、對個人信仰（如佛法）的影響等。

故本研究透過整理各利害關係人的訪談內容證詞，並呼應第一章的研究動機，分別從個人、他人、佛法三方面去了解對各利害關係人所產生的影響，包括對個人身心行為、與他人的關係以及佛法三個面向所受到的影響，再從事件價值鏈中了解這些影響的過程如何發生、產生的成果。

壹、茶禪種子培訓課程授課法師（T1）之影響和成果

一、法師的影響

十幾年前，法師開始在法鼓文理學院教導茶禪，這是首次在法鼓山體系護法總會舉辦茶禪種子培訓課程授課，冀望通過培訓課程令法鼓山和聖嚴法師的理念可

以在分會推廣，期待各位學員能將所學運用在分會，以茶為工具及媒介，將聖嚴法師和歷代祖師的禪法，分享及接引社會大眾進入法鼓山體系，共同完成提昇人的品質，建設人間淨土。

（一）個人

對法師來說，剛好有這個因緣舉辦茶禪種子培訓課程，所以就想從淡水分會開始嘗試看看：首次在護法總會舉行茶禪種子培訓課程，是跨出學校的第一步，也是很好的一個開端。從以前到現在已比較有系統性和完整的內容，包括茶知識歷史、禪宗茶公案，下一次或以後就可以更加知道如何去調整課程內容，把它調整得更完善一點。之前雖然有想過，可是不知道從哪裡開始著手，雖然知道整個體系其實是需要，可是不知道什麼時候開端，現在剛好有這因緣推著推著就開始了。（標楷體文字為受訪者訪談內容，下同。）

（二）他人

法師表示，在一年多的授課時間中是一個教學相長的過程：知道還需要更有系統地去教學，和學員在授課過程中的互動，有相輔相成的作用。和平時在學校上課有些不一樣，看到學員們都具有使命感，私下都會練習、彼此切磋交流，比較認真，所以也會教得比較深入、細膩，特別是茶和禪結合的部分，會更加強，也會教的比較完整。

（三）佛法

在教導之後，法師覺得可以更有系統地去授課推廣佛法，同時也有了一個願：覺得有需要出版一本書作為教學手冊，學員會很方便，我也會更加方便。因為現在已經摸索了這麼多年，其實已經算是慢慢的完整化了，覺得也可以把內容編輯成書，這個很好，也是我想做的，而且非常有意義價值。無論是在推廣、還是教學茶禪和佛法方面，對自己和大家都很有幫助。因為上了這課程後，覺得那個迫切性還是有的，編輯出版之後，對我們體系才會有一個基準，也有這個需求和必要，這樣子以後發展下去就會更加方便。只靠我一個人不行，可用這一本書去培訓學生，讓他們也可以當推廣的種子，就會有比較標準的一套教材。

二、成果價值鏈

根據以上訪談內容，授課法師在個人、他人和佛法的成果價值鏈統整說明如圖 4-1。

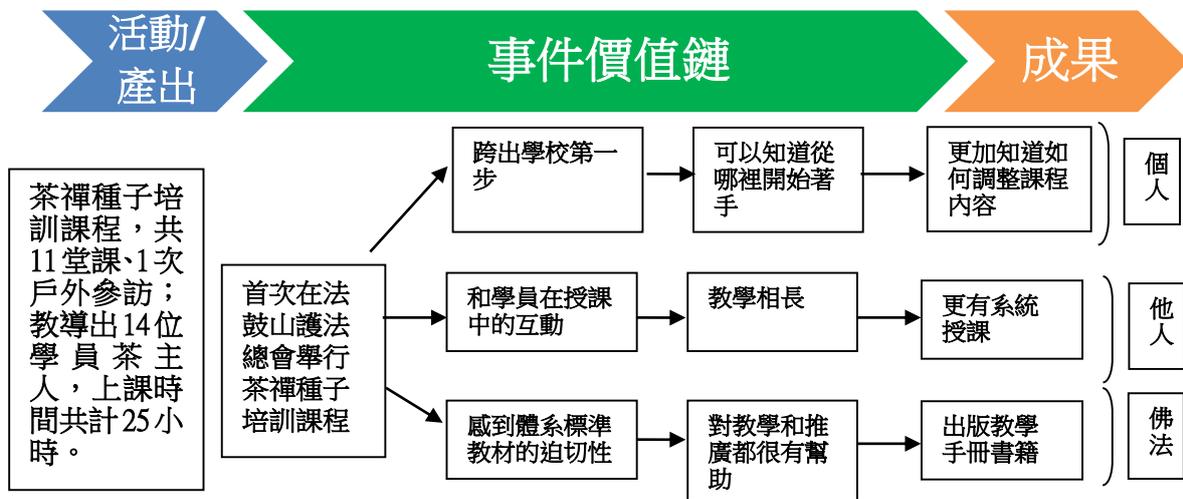


圖 4-1 授課法師成果價值鏈

資料來源：本研究

三、成果歸納說明

根據以上授課法師的成果價值鏈，現整理歸納成果，加以說明。

(一) 個人：更加知道如何調整課程內容

由於法師首次的法鼓山護法總會舉行茶禪種子培訓課程，跨出了學校的第一步，在長達一年半的課程期間，法師可以因應上課的狀況，知道從哪裡開始著手，加以調整授課內容。例如第二章文獻探討中提到禪宗茶公案是「茶話禪心」培訓課程的核心內容，也是和其他茶禪最大的不同之處，法師也因此增加了更多茶公案的講解和討論，令學員更加了解禪宗祖師大德的義理。

(二) 他人：更有系統授課

在教學中和學員互動，令法師更加清楚如何更有系統地授課，也和平時在學校上課有些不一樣，從第二章文獻探討表 2-1「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容，可看到法師的培訓課程編排具有系統性，每一堂課都分別從「茶」和「禪」兩部份加以講解，令學員更加了解學習到茶文化知識和禪理佛法。

（三）佛法：出版教學手冊書籍

之前曾有出版社邀請法師撰寫關於茶禪的書籍，而上了這培訓課程後，法師深刻感受會到體系迫切的需求。如果書籍可以編輯出版，為茶禪訂立一個標準，除了作為教學之用，也可以在地區分會培養出更多像學員一樣的茶禪種子推廣者。



圖 4-2 授課法師為分會學員進行茶禪種子培訓課程

資料來源：研究者拍攝

貳、茶禪種子培訓課程學員之影響和成果

本研究以半結構、正式的方式和茶禪種子培訓課程淡水分會七位學員個別、面對面、公開地深度訪談，從他們全程參與的過程：一開始參加培訓課程，完成後成為茶主人在淡水分會成為執行者舉行茶禪體驗，分析了解各學員利害關係人在參加整個過程中對他們產生的影響、有何成果。現透過整理七位學員的訪談內容證詞，分別從個人、他人、佛法三個面向去了解對各位利害關係人產生的影響。每位學員利害關係人的背景和經歷皆有不同，可從事件價值鏈中知道這些影響的過程如何發生，再整合歸納出全體學員共同的最終成果。

一、學員 S1 的影響

想更加了解茶和禪的學員 S1，之前去台中寶雲別苑的時候曾體驗過茶禪，覺得氛圍很好，再加上個人興趣喜歡喝茶，所以來參加這次的培訓課程。

（一）個人

已經二十幾年沒有買過茶的 S1，自從上了茶禪培訓課程後，又開始去買茶，品茶喝茶的次數多了，也比以前更喜歡喝茶，同時可以把泡茶運用在日常生活中：現在假日也會泡茶給家人喝，促進和家人的感情關係，可以藉茶來聊天有共同話題，也可運用在日常生活中，如果沒有茶這個媒介大家就會拿著手機邊聊天，心會散掉，以前不會和家人一起泡茶。另外也促進了社交人際關係，可以一邊泡茶一邊和朋友聊天，以前沒有，現在大家都很忙碌講究方便快捷。

學員 S1 覺得多學了一項技能知識，增加了茶方面的技能和知識，也增加了喝茶興趣：知道如何設計茶席、開展進行泡茶的次序，如何觀看茶葉、品茶，學習了美化佈置茶席、泡茶、品茶的技能。現在電視上看到關於茶的節目會有興趣，也會去買茶葉，已經二十幾年沒買過茶葉，出外會留意茶的種類、茶具，以前只喝咖啡和茶包，現在參觀遊覽的時候會留意有沒有茶席。以前不熟悉不會去特別留意，現在會有這份熱情，更加關注有關茶的活動信息，一個禮拜會泡一次茶。

茶技能和知識增加也令 S1 提昇了自信：有能力去佈置一個茶席，自己會別人不會，比別人多了一份自信。面對茶客可以從容放鬆、更加安定，能完整地讓大家參加完成整個過程，會感到自信提昇和開心。

S1 指出參加活動的當下，以及之後那幾小時回家時增加了喜悅，令心情更愉快：心情更加平靜安定，身心愉快，有一種喜悅。放鬆引導和泡茶當下安定之後，就會內心平靜，平靜就會有喜悅的感覺，不是刺激性的而是內心安定的喜悅，和外在吃喝的那種喜悅不一樣，一種寧靜靈性的喜悅，有淡淡的法喜。

（二）他人

同時，S1 覺得可以利用茶把禪的安定分享介紹給大家：禪是安定的，在茶禪過程中可以把安定和愉快帶給大家，這是很好的事，雖只是短暫的 1 小時，但在參加過程中除了自己可以安定、放鬆，也可以令其他人放鬆安定，分享安定。放鬆引導和茶主人都可以令茶客安定，放鬆引導是前方便、茶主人的動作是當下的安定，再加上整個茶席的氛圍，茶禪進行的過程會產生這影響，例如當天參加茶禪結束後身心是安定的狀態，多參加幾次會令安定的頻率增加，茶主人要不斷的參加。如何

令茶客安定，也是茶主人的一個目標，安定會令念頭減少、煩惱減少，心情不會那麼煩燥。茶禪的過程中，在茶湯準備中看到生滅、倒茶時感受聲音，放空才會有佛理出現，在泡茶動作中回到當下、在做什麼就是什麼，念頭煩惱差不多減少一半，事情變得較單純。

（三）佛法

在茶禪進行時的觀身受法，以及帶領放鬆的過程，也令 S1 加深禪修體驗：多聽多做多接觸就會有內化的作用，現在放鬆引導在家中也會做，以前不會做這種練習。

二、學員 S2 的影響

曾發願要接引更加多人的學員 S2，覺得茶是一個很好的媒介，這次參加茶禪種子培訓課程，想知道如何可以把禪修和泡茶結合在一起。

（一）個人

本身喜歡喝茶，但中間斷了很久只是用茶包喝茶的學員 S2，表示在整個泡茶流程中可反映身心狀態：如果身心很專注、在安定狀態下的話就不容易出錯，但一分心就會做錯，和身心狀態有關，不急不徐，就不容易出差錯。

S2 現在也很享受一個人在家裡泡茶那種輕鬆自在的感覺：泡茶喝茶的當下會令人放鬆，例如放茶葉、聞茶香很舒服、觀茶壺很美，把茶具固定放在家中餐桌上，按照茶主人的茶席佈置，一個人沒有時間的壓力慢慢地泡，按自己的節奏進行，不會怕夾杯子出錯，慢慢的撥放茶葉，慢慢地倒水，欣賞水倒入茶壺的感覺，然後自己慢慢的拿起來喝一杯茶。

通過上課、法師提供的相關影片、自己搜尋相關的資訊，都令 S2 增加了茶知識：更清楚茶的種類，了解到茶有多種不同的備茶方法，不是只有泡茶、還有其他方式，如學習煮茶、點茶，用的茶具也和以前不一樣，但也要練習。上了茶禪課程去茶園會特別去看茶樹，如到日月潭的時候會去看紅茶，比平常更加關心茶的事情，也會去體驗採茶。現在買茶葉的時候，會清楚知道自己想買什麼茶、喜歡喝什麼茶，也會知道哪裏出產什麼茶葉、有何特色。

（二）他人

在淡水分會舉行茶禪體驗擔任茶主人，令 S2 增加了茶席分享禪法的機會：有參加者之前先生過世情緒不是很好，來參加茶禪體驗後分享說感受到那種安定、每一泡茶都不一樣，感覺很安定幸福，可以品嚐到茶香很滿足。也有參加者分享說，第一次參加很注重流程，第二次就已經很不一樣，有回到當下的感覺。

S2 指出也可以借此互相交流分享學習：和自己一個人學習很不一樣，學員互相回饋和分享，有成就感，大家也可以一起討論分享茶公案。

現在多了和朋友泡茶，令 S2 促進了和朋友的關係情誼：會發信息叫朋友來家泡茶喝茶，每個月大約兩次，之前不會。喝茶的時候讓人安靜放鬆，也促進朋友情誼，利用喝茶互相關懷。泡茶流程熟悉了會更有自信，也會和朋友分享茶禪的事情，邀約她們來分會參加。

（三）佛法

S2 現在更能體驗禪修當下的感覺：以茶作為一個媒介來體驗禪修，體驗茶的味道、觀茶湯，一開始的放鬆引導很重要，特別是禪坐共修打坐後的茶禪體驗，就會發現那個安定的力量。曾在當茶主人時突然發現怎麼那麼順暢已經泡完茶，完全沒有緊張，專注在每一個動作上。

三、學員 S3 的影響

曾參加過法鼓山初心奉茶的學員 S3，疫情期間暫時休息，家人說可以做義工培福，就來淡水分會擔任知客，剛好參加了新春茶會茶禪體驗覺得很開心，本身也喜歡喝茶，勾起了以前的記憶，故很想親近學習茶禪，茶有中華文化的底蘊歷史，又可以和修行有關。

（一）個人

S3 覺得在放鬆引導、參茶公案、聽別人分享他們修行的經驗體會時，都好像甘露，令人法喜充滿、覺得喜悅：特別是從茶公案中找到知識的連接和脈絡，例如知道森羅萬象出自華嚴經，就會很開心，知道來自哪部經典，因獲得知識感到喜悅。

從茶公案再擴展到其他知識領域，如佛學典故、佛學知識的增加，原來很有哲思。茶公案會令自己去看佛學的經典，法喜充滿的次數也增加，以前很少。

通過茶禪的整個過程，S3 可藉由一杯茶內省自己的內心狀態，增加了自己的反省能力：以前會在乎這杯茶好不好喝，現在覺得甘甜或苦澀都是美，好惡心降低了，這是很棒的體會。曾聽過一句話：沒有所謂的喜歡、也沒有所謂的討厭，現在好像能體驗到一些：討厭的沒那麼討厭了、執著的沒有那麼執著了，喝茶的時候有體會到、覺察到自己有這個改變，之前會在乎好不好喝，現在只體驗當下泡出來的茶，覺得苦甜甘澀都只是體驗當下的狀態。這種內省是透過喝茶前的放鬆引導，空了東西才會進來，利用內在看事情會比較清楚，再加上之後開始泡茶的身體動作、靜坐、觀看茶葉，細細品味整個過程。從外在泡茶的感受到往內看，當下覺受茶入口的感覺，從了解茶道到茶禪，原來一杯茶不只是一杯茶，森羅萬象在當中，茶只是外在的。

從以前會在意如何泡才好喝、這壺茶好不好喝，現在 S3 會放下這種感覺，減輕了好惡心：現在不會太在意別人評價自己泡得好不好喝，如實地呈現茶的味道就好。如果沒有學習茶禪，會在乎外在的東西和形式，現在不會那麼在意茶的好壞。透過公案令自己的討厭和喜歡比較不會那麼明顯，茶公案很多都在講當下狀態，沒有過去沒有未來、只是當下的體驗，森羅萬象都在一杯茶中，茶公案講的是以心印心，以一些動作去契合當下的禪機，對當下有很深的感受，體驗更加深刻。泡茶喝茶的過程會令你更加放鬆，專注於當下的狀態，但更深入的東西要從佛法裡面才可以進去。

現在會多觀摩別人泡茶，增加茶知識也是 S3 的一大收穫：從第一次泡茶手發抖、很緊張拘謹，到後來熟練放鬆、不散亂，但現在還在抓那個尺度。學了茶禪之後，會多了去看別人泡茶，去朋友家也會看她如何泡可以學習。

（二）他人

S3 泡茶給朋友喝的機會多了，可經由茶凝聚不同人的情誼：可以從茶開始談起，也會帶旅行茶具泡給朋友喝，和朋友之間多了聊天的話題，現在會約時間一起泡茶，多了相聚的機會，利用泡茶喝茶坐下來一起聊天，朋友家有茶具一起泡，現

在每月一次。對朋友也會有影響，和朋友分享茶禪，也會談到佛法，令他們對佛法、禪修產生興趣。

在茶禪體驗的 108 自在語分享中，聽到別人不同的生命故事和人生歷程分享，對 S3 很有啟發性：同一句話大家有不同的生命體悟，聽到不同人故事的分享，不只是放鬆，借由茶聽到不同的人生故事，分享 108 自在語比較有一個主題，不只是閒聊。有師姐分享她把自我放太大了所以很受傷、應該把自我縮小一點，令自己反思是不是有時候受傷就是把自我看得太重了，借由別人的生命故事反觀自己的狀態，很短又很具體的一句自在語，令人很深刻。

（三）佛法

同時，S3 也加深了禪修體驗：之前好久沒有禪修，現在會想每個禮拜參加禪坐共修、令自己每天打坐，希望從每個星期一次到每天一次。禪坐共修後的茶禪體驗參加者都有禪修體驗，有不一樣的體悟、不同的歷程，令自己受益，也會令身心更加安定放鬆。一開始要先放鬆，之後把對肢體的感受結合起來，思緒不會持續在紛亂裡面，可以觀察身體其他部位的變化，感受就會增加，知覺力也會增加，才能夠觀照。

四、學員 S4 的影響

擔任淡水分會禪坐組悅眾的 S4，覺得剛好有這個培訓課程機不可失，可以學習，條件是要打過禪七自己也符合，所以就來參加支持。

（一）個人

培訓課程中最資深的學員 S4，表示學了茶禪之後生活內涵比以前更加豐富，感到禪悅法喜：變得更快樂，有生活內涵更加有意義，通過和別人互動，和同參道友互動研習，在課堂上跟法師學習、在分會舉辦茶禪體驗的實際分享活動，很豐富。自我成長本身就是一種成長的快樂，成長就是一種喜悅。

在課程中很努力認真複習寫講義的 S4，也更加提起心力，成為成長動力：聽法師講課，看同學愈來愈進步，自己接受很多新的教導，這樣的成長很快樂、很

有意義，也會提起心力，在疫情期間很努力寫心得感想，把影片內容仔細一看再看。

S4 也同時感受到不同的境教體驗：可以去法鼓文理學院參加培訓課程，在遊心場禪堂舉行茶禪體驗和國際學生交流，在小而美的茶禪教室上課，很有意思，生活內涵多開了一扇窗。

以前多喝咖啡的 S4 現在也會開始喝茶：多了喝茶、泡茶，本來只是偶爾喝喝茶，現在變成習慣，每天喝咖啡變了每天喝茶，多了一種嗜好。

（二）他人

同時，S4 也可以和其他學員互相增上、互為善知識：把學到的聖嚴師父禪法延伸聯繫到生活上，之前也有學習分享過公案，這次來學茶公案容易跟它連結，比較能夠跟法師互動，學完再把它帶回分會和大家分享，因有禪修的體驗會比較有感受。大家可以互相學習討論，每次課程、開車時多了和學員交流討論茶公案的機會，也會和學員學習泡茶技術，大家互相增上。

（三）佛法

增加了佛法知識茶公案，令 S4 可以融通解行，學以致用：能夠把以前學的禪修用另外一種方式來呈現，茶禪需要和茶客互動，這個互動和自己禪修、其他方式不一樣，茶具又很多，泡茶的過程比較細膩，都要練習，開發了另外一個窗口。禪坐共修也會和別人互動，但是不一樣模式的互動形態。最明顯的幫助就是在禪坐共修時舉行茶禪體驗，多了一項不同的體驗方式、不同的接引方式，更加多元化，也令禪坐共修的內容更加豐富。多了一種禪修不同的應用，禪修就是要應用在生活中才有意義，參公案就是一種體驗，例如舉辦中秋茶會要帶參加者到外面，就要融合之前所學的並把它簡化。這兩三年也在跟演一法師學習，他用很多種不同模式的引導，如走路禪、觀身受法等佛法的東西，戶外禪、月光禪、禪坐共修、茶禪體驗都是實際應用，整合之前解門、行門所學的並把它應用學以致用。

五、學員 S5 的影響

曾上過茶道課程的 S5，希望了解茶禪是怎麼一回事，希望可以藉由茶禪和更多人結緣。以前參訪台中寶雲別苑時，用泡茶的方式和大家互動，那次體驗感受很不一樣，無論身心狀態、喝茶的感覺，還是老師泡茶的安定度、茶食，過程中都在一個享受安定、進入禪的狀態，但自己沒有這個能力，故想借參加培訓課程來體驗一下，知道怎樣去呈現讓別人也感受到這種狀態。

(一) 個人

有禪修和茶道經驗的學員 S5，認為整個「茶話禪心」活動令自己有很不一樣的茶體驗：上課有很多收穫，之前是有點概念，但沒有那麼完整。以前比較重視怎樣泡、茶葉茶湯的感覺味道，屬於技術方面。但現在會延伸到修行面和安定度，如何感受祖師大德對茶的體驗？他們如何呈現和弟子、同儕之間的互動？如何呈現茶和禪的關係？藉由茶這個媒介去呈現禪的狀態，如何把禪修帶入茶這件事和之前學的不一樣，祖師大德借由茶這件事情變成他們的修行、是一個媒介，會有安定度，和以前比較有所求——只是想泡出一壺好茶不太一樣，現在比較能夠安住當下，專注當下就是茶禪。

由於生病常在家的 S5，發現透過茶禪可以更加覺察自己的狀態：茶禪要很清楚自己的動作，在練習過程中發現自己平常蠻急的、排了很多工作事情，時間很緊迫，如義工、家務。現在會發現自己心急了，就會停下來，也會提醒自己慢下來，告訴自己不能這麼急，會去發現自己怎麼會這樣，現在心裡不會急，緩慢下來該做的就慢慢做完。聖嚴法師曾說：過程就是目的、當下就是全部，茶禪的流程就是不緩不急，會有幫助。茶禪可以配合禪修的三個層次，但也要看自己的狀態，所謂散亂心到集中心是一定有的，可否到統一心比較難一點，也不是那麼容易。有時候在家練習，可由散亂心到集中心，看茶主人在泡也可以進入那個狀況。這部分必須和生活結合，茶禪就是必須和生活結合，在帶領放鬆引導和討論的時候，必須看到大家的狀態，不能夠完全收攝到自己的狀態，不只是把自己收攝，要用自己的放鬆和安定度來看別人的狀態，自己是安定的，也不會去排斥別人的狀態，才可以接受所有的狀態。禪修就是不迎不拒、不取不捨，當別人呈現不同的狀態時就自己去安定，不會去排斥這些現象的產生和變化，最重要的是自己的心不受影響，在過程中觀照每個人需不需要幫忙。

（二）他人

因為學佛後參與很多活動，有時候會忽略了家人的 S5，現在和家人多了連結互動：學了茶禪之後會泡茶給先生喝，他對泡茶也很有興趣、是茶藝協會的成員，現在他的感受會有點不一樣，至少跟他有些互動，這個互動讓他覺得有點連結，學了茶禪之後互動之中會有幫助，在生活中盡量去關心他的狀態。以前比較少和家人泡茶，泡的過程也沒有那麼細膩，泡的口感也不一樣。現在一個月會泡一至兩次，除了練習之外和家人的關係也會變好，他本來就希望我陪他，現在可以有更多時間陪他，他也會有回饋。中秋節也會想在我妹妹家泡茶喝，雖然她不太接受，但至少我有這個心，大家的感受會不一樣。

有豐富禪修經驗的 S5，現會思考茶禪和平常喝茶有何不同？如何讓禪眾以茶進入禪的狀態，增加和禪眾互動，觀照別人：雖然不是那麼深入，但會覺得原來禪是可以這麼簡單地去體驗的，也會帶他們用觸覺味覺各方面去感受，很單純的去體驗什麼是禪，不用藉由盤腿打坐，蠻安定的。有參與者分享說，之前沒學過禪修，只是叫她去覺察每個部位的感覺、放鬆，麻痛就不見了。可能在某個情境之下他們會體驗到不同的狀態，心靜下就會放鬆，在茶禪過程中他們都可以投入放鬆，會有些體驗，茶主人安定、他們的心也會跟著安定。帶領禪修體驗時，要觀照照顧別人，完全沒有體驗的人，可以藉由茶禪來引導。和禪眾的互動也可以延伸，觀察他們的狀態久了，例如他們對茶、流程的反應，也會令你對週遭的人，包括家人更加關注。

（三）佛法

上了茶禪課程後，S5 發現原來茶和修行有很大的關係，增加了對茶公案的理解和分享：明白了茶和公案的關係有更深層的意義，不只是技術、安定，通過茶真的可以體驗到禪是什麼，可藉由茶的過程體驗到禪的境界、什麼是禪，很開心。茶公案雖然只是一個公案，但對我來說不是體驗，我們還處於用方法的層次，還沒有到體驗的層次。法師上課時指出茶公案中的祖師大德他們本來就是開悟的人，講出來的話就是他們當下的一個狀態，我們看了變成要去解讀他們，為什麼他們會這樣講，我們用解讀來推測為什麼他們會這樣子，可是對當時的他們來說就是心的反應，當時體驗到什麼就是什麼，沒有自我中心的呈現。但我們不是體驗而是去推敲，變

成我們要去解讀他們講的是什麼東西，這也是為什麼我們會看不懂公案，要找很多資料、在推廣的時候會比較難。其實不用去想要找一個標準答案，覺得這句話什麼意思就什麼意思，不用去想這樣講對不對，直接感受就可以，以後體會到什麼可能又會有不同的反應，這跟你當時的狀態有關。法師指出體驗不只是解釋，用自己禪修的狀態，放下自我中心自然會出現。在茶公案中看到佛法，結合自己讀書會、上課，把很多東西連結在一起，在法師的帶領下會覺得禪修不只是放鬆安定，想要開悟解脫還需要有一些知見，如果愈來愈清楚熟悉，參公案就會有所不同，我告訴自己不能一直用解釋的角度去看，自己要進入那個狀態、而不只是理解，可能需要更努力投入在禪修、方法的應用上。知見一直有在累積，但方法的部分要再加強，期許自己愈來愈清楚公案是怎麼一回事，也可以進入依據公案來修行的模式。用直觀的方法去究竟體驗在講什麼，你用什麼心體驗到什麼就是什麼，看到自己的心是什麼狀態，即是心的呈現，不只是解釋給大家聽，解釋和體驗不同，知道有佛性，但並沒有體驗到。體驗是禪修的狀態，方法用得愈好，心就會愈細膩，練習過程中慢慢放下執著、放下自我中心，最後它就會出現，那就是體驗。

六、學員 S6 的影響

之前沒有學過茶的學員 S6，一開始不太敢參加，後來覺得能學多一點就多一點，可以儲資糧，希望看看有什麼不一樣，透過茶禪種子培訓課程，在學佛的路上提昇自己。

（一）個人

S6 學了茶禪後會主動去找書來看，增加了茶知識：以前不會看，現會特意去看書，如《茶經》，也會在 YouTube 找影片看，學會了品茶聞香，也會更加留意茶色茶湯，會主動去泡茶，看看如何泡出一杯好茶。

相對以前，S6 現在心情也比較平靜放鬆：茶席一開始會手忙腳亂緊張，但喝到第二第三泡心情就會放鬆，知道自己奉茶的動作，面對每一個人心情就會不一樣，自己心靜了、別人也會跟著放鬆去品茶。現場不容易，在整個茶禪的過程中都會持續放鬆，但回到生活中就不容易持續。

（二）他人

對 S6 來說，能以茶會友、接引信眾，特別有意義：可以接引到一些不曾參加過活動的人，了解到原來有這個茶禪可引導他們放鬆靜心，分享過程中聽到參與者的心聲，無意中可挖到很多寶，例如有師姐分享年輕人突然走了家人很慌亂，她去安慰、安定家人的心，從中看到無常、為自己做一個安排打算。也有分享說可從中看到自己的缺點，當參與者願意分享，就表示已經把心放下了，在一個信任的氛圍中，通過這樣的分享可以令人豁然開朗。

同時，S6 也增加了和家人泡茶喝茶，促進關係：多了和家人一起喝茶泡茶，朋友來了也會想泡給她們喝喝看，以前很少有這種想法。現在一個月約有兩三次會泡茶聊天，吃點心下午茶，和女兒、先生的溝通時間也多了，品完茶之後會分享茶好不好喝、泡得如何，之前不會。

（三）佛法

具有禪修基礎的 S6，茶禪的時候更能體驗到禪修安定的力量：比較能以安定的心帶動現場的人心情平靜下來，聞一杯茶香、觀茶色，帶動他們更加安定。分茶的時候茶客都很專注、看著你的動作，自己很恭敬地放在他們的面前合掌，合掌回禮後開始喝，那種氛圍大家都很安定，令自己更安定，也令茶客更加專注於茶，每個人都能夠安定下來。

七、學員 S7 的影響

之前完全沒有接觸過茶禪的學員 S7，只聽過茶禪，但沒有太大印象，因對禪修有興趣，故好奇茶和禪有什麼關係，所以當要舉辦茶禪種子培訓課程的時候就有興趣參加，想去了解茶禪。

（一）個人

經過茶禪培訓後，學員 S7 現在能更敏銳地專心品茶，也比較能夠把茶和禪結合在一起：茶禪是能讓我很專心地去品茶的一個方法，比較敏銳。現在會知道茶應該這麼泡、這麼喝，更加了解茶，所以會比較多頻率去喝茶，也會比較關注茶的品種、泡茶的處理方法。

（二）他人

學員 S7 現會比較多去思考禪修生活化的功能，關注茶禪要怎麼樣進行：因為茶禪有禪修的一些技巧，故會更注重平常禪修的一些培養。以前我覺得禪修是很制式的一種東西，不管它是修行或者是共修，但因為茶禪是比較生活化的，生活上你需要也都可以用到，所以茶禪跟生活會結合在一起，這是它相較於禪修比較不同的呈現。泡茶有一個很明顯的節奏、有一個流程，要把那個節奏掌握得非常到位才行。在進行中這是很需要安定和用心的，這也是茶禪在泡茶過程中跟禪修有一些連結的部分。

(三) 佛法

課程也令學員 S7 能更加理解茶和禪的關係：誰是主體不是那麼重要，茶是禪修的所緣境，所以我覺得它是禪修的一個入門。從這個課程開始到最後，法師給我們一些現場指導，例如茶公案引導，每一項都跟茶禪有關係。泡茶是類似禪修的一個基本功，它能夠讓我們更了解一些茶的知識，比如茶的演進歷史、茶的基本元素。法師在講授課程時，一方面能夠建立我們對禪的知見，另外也藉由茶公案去連接茶和禪，它們互相連結，能夠延伸。

八、成果歸納

「茶話禪心」對每個學員都產生不同的影響和成果，現以研究歸納的方式，歸類成個人、他人、佛法三個面向，整理以上各學員的訪談內容資料，把各利害關係人所產生的成果重點歸納如表 4-6。

表 4-6 學員影響成果重點小結

學員	成果		
	個人	他人	佛法
S1	1 可運用在日常生活，增加喝茶興趣 2 多學了一項技能 3 提昇自信 4 增加喜悅，心情放鬆愉快	1 可以分享安定	1 加深禪修體驗

表 4-6 學員影響成果重點小結（續）

學員	成果		
	個人	他人	佛法
S2	1 反映身心狀態 2 個人輕鬆自在的感覺 3 增加茶知識	1 增加茶席分享機會 2 互相交流學習 3 增多和朋友泡茶，促進關係	1 禪修體驗當下
S3	1 法喜充滿 2 內省自己內心狀態 3 減輕好惡 4 多觀摩別人泡茶，增加茶知識	1 凝聚情誼 2 分享別人生命故事	1 禪修體驗
S4	1 禪悅法喜 2 提起心力，成長動力 3 境教體驗 4 增加喝茶習慣	1 互相增上	1 融通解行，學以致用
S5	1 不一樣的茶體驗 2 覺察自己身心狀態	1 和家人多了連結互動 2 和禪眾互動，觀照別人	1 增加對佛法茶公案的理解和分享
S6	1 增加茶知識 2 心情比較放鬆	1 以茶會友，接引信眾 2 增加和家人泡茶，促進關係	1 禪修安定力量
S7	1 更敏銳地專心品茶 2 了解泡茶方法	1 禪修生活化的功能	1 更能理解茶和禪的關係

資料來源：本研究

九、成果價值鏈

以上各學員都具有禪修經驗，根據訪談內容和影響成果，現從個人、他人、佛法三個面向，歸納出各利害關係人共同的成果，並從事件價值鏈中了解這些成

果的過程如何發生，現統整說明如圖 4-3。

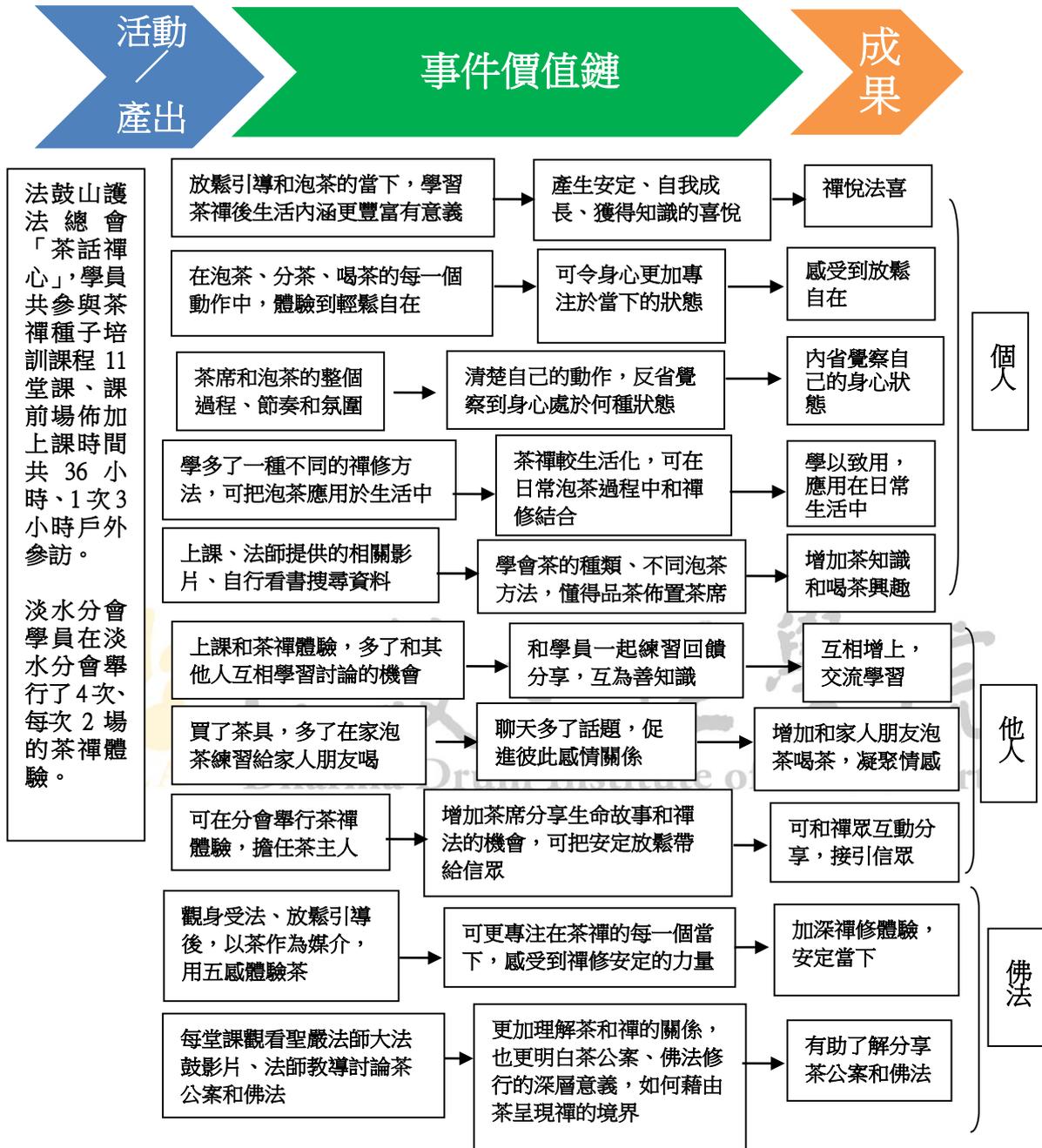


圖 4-3 學員成果價值鏈

資料來源：本研究

十、成果歸納說明

根據各學員以上的成果價值鏈，歸納出學員共同的成果如下：

- (一) 禪悅法喜
- (二) 感受到放鬆自在
- (三) 內省覺察自己的身心狀態
- (四) 互相增上，交流學習
- (五) 學以致用，應用在日常生活中
- (六) 增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感
- (七) 可和禪眾互動分享，接引信眾
- (八) 增加茶知識和喝茶興趣
- (九) 加深禪修體驗，安定當下
- (十) 有助了解分享茶公案和佛法

根據各學員以上的這些共同成果設計成問卷，用上列 10 個項目的重要性，以 1（最不重要）-10（最重要）對每項成果的重要性進行評分，把每項成果的分數乘以選擇人數再相加、除以總人數得出重要性程度分數，如表 4-7（請參閱附錄五「茶話禪心」茶禪種子培訓課程問卷調查結果題 16），通過各項成果的重要性程度分數，可作為分析評估對各利害關係人所產生的影響指標。

表 4-7 課程學員成果重要性評分

成果	重要性程度分數
(一) 禪悅法喜	9
(二) 感受到放鬆自在	9.15
(三) 內省覺察自己的身心狀態	9.2
(四) 互相增上，交流學習	8.4
(五) 學以致用，應用在日常生活中	8.7
(六) 增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	9.2
(七) 可和禪眾互動分享，接引信眾	8.8
(八) 增加茶知識和喝茶興趣	9.5

表 4-7 課程學員成果重要性評分（續）

成果	學員重要性程度分數
(九) 加深禪修體驗，安定當下	9.2
(十) 有助了解分享茶公案和佛法	9.3

資料來源：本研究

根據表 4-7 中培訓課程學員的分數，歸納出個人、他人和佛法分數排名最高的 5 項成果如下，其中個人和佛法方面各兩項，他人方面一項，現加以說明。

(一) 個人：增加茶知識和喝茶興趣

在學員的十項成果中，增加茶知識和喝茶興趣的重要性程度分數最高，有 9.5 分，共有 9 位學員（75%）填寫 10 分，認為是對自己最重要的成果，也覺得是沒有其他的課程活動項目可以替代。根據第二章文獻探討表 2-1「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容（頁 12），每堂課法師都會講解相關的茶知識和茶歷史文化、進行泡茶實作，學員通過上課和學習、觀看法師提供的相關影片，再加上自行看書搜尋資料，學會了茶的不同種類、泡茶方法，也開始懂得佈置茶席、泡茶、品茶。多位學員（S1、S2、S3、S4、S6）指出上培訓課程之前，已很久沒有自己泡過茶或買過茶葉，但上課之後，喝茶興趣大大提昇，並開始成為習慣，也會回家練習。

(二) 佛法：有助了解分享茶公案和佛法

重要性評分排第二的成果，是可以令學員更加了解茶公案和禪修佛法，有 9.3 分，共有 7 位學員填寫 10 分。茶公案是法師授課中獨有的內容，根據文獻探討表 2-1「茶話禪心」茶禪種子培訓課程內容（頁 12），法師在多堂課中都會教導和討論分享茶公案，令學員在茶公案中看到佛法。同時每堂課也會觀看聖嚴法師大法鼓影片、講解佛法，令學員更加理解茶和禪的關係，也更加明白茶公案、佛法修行的深層意義，如何藉由茶呈現禪的境界，而學員之間也可以互相分享討論。

(三) 佛法：加深禪修體驗，安定當下

在進行茶禪的時候，學員更能體驗到禪修安定的力量，也是學員重要的成果之一，有 9.2 分，共有 6 位學員填寫 10 分。文獻探討中聖嚴法師提到禪修的三個層次（聖嚴法師，2020），首先是從散亂心到集中心，透過在上課前的觀身受法、茶禪體驗中的放鬆引導、泡茶過程，以茶作為媒介，用五感體驗茶，令學員可以從散亂的狀態慢慢地收攝身心集中，更加專注在每一個當下，增加感受到禪修安定的力量。文獻探討中果鏡法師（2016）也指出，茶禪的核心觀念在於用禪的方法觀照茶，即把禪法的修行運用於泡茶、喝茶之中，以茶佐禪。

（四）個人：內省覺察自己的身心狀態

從文獻探討中的培訓課程內容，可了解到當把禪修心法融入泡茶的實作中，就可以把「泡茶」（茶）與「禪修」（禪）結合，在這過程中也可以覺察自己的身心狀態，這也是學員重要的成果之一，有 9.2 分，共有 6 位學員填寫 10 分。通過課程和在分會舉行茶禪體驗，學員可以在茶席和泡茶的過程氛圍中，清楚觀照自己的每一個動作，覺察到身心專注的狀態，只要一分心就會出錯。從外在泡茶的感受到往內觀看當下覺受，從了解茶道到茶禪。

（五）他人：增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感

對多位學員來說，參加培訓課程的一大影響和收獲，是促進了和家人朋友的感情，和他人的關係有了改善，這也正是文獻探討中提到的社會影響力其中一個作用——對人際互動關係的影響（Burdge & Vanclay, 1996）。這項成果有 9.2 分，有多位學員表示在學習茶禪之前，都不會或很少泡茶給家人喝，但現在因學了茶禪、買了茶具，增加了在家練習，以及泡茶給家人朋友喝，也多了聊天話題。



圖 4-4 茶禪種子培訓課程結業合照

資料來源：研究者

參、茶禪種子培訓課程專職（F1）之影響和成果

一、專職（F1）的影響

負責護法總會多元課程的專職 F1，希望透過培訓課程協助法師推動茶禪，了解到學禪的本來面目是什麼，茶只是媒介，從茶開始慢慢體驗禪是什麼，如何把聖嚴法師的「身在哪裡、心在哪裡」透過茶去落實。果鏡法師推廣茶禪就是把聖嚴法師禪宗的精神融入到茶裡面，F1 覺得邀來法師首次舉辦茶禪種子培訓課程具有特別意義，可以由茶入禪學習到實務的東西，把茶和禪結合，對於在分會接引信眾也有幫助，淡水分會茶禪團隊很有凝聚力，可以共同協力完成，達到護法總會的預期目標。現從個人、他人、佛法三個面向，加以說明參加培訓課程對專職 F1 產生的影響。

（一）個人

在學習的過程中，F1 體驗到茶有放鬆的作用、令人慢活，通過茶知識和茶文化，了解到生活中有開門七件事，茶要融入生活裡面。透過泡茶的動作，也讓 F1 去觀照，以心觀心，通過茶看到自己的心，觀照起心動念，覺得減少了執著和起心動念：對人事物不會再那麼刻意執著，起心動念不會那麼強烈，看到不好的事情以前會評論，現在會先用觀照體驗，透過茶連結到禪修，對其他人也會先傾聽他們講

完問題點在哪裡。慢慢練習，也有用默照，你很清楚現象，但心如何不去受影響。這個過程容易心浮氣躁，沒有打坐的時候沒辦法去止觀，後來慢慢去練習，會開始去傾聽，心會開始安定下來，知道那只是現象，只是用情緒處理事情，開始把事情做一個觀察，慢慢的就不會受影響，現在可以慢慢做到。透過一杯茶也可以放鬆，再加上定課，就可以把妄念止住。

（二）他人

專職 F1 指出我們都在動中很忙，心都不安定，通過觀身受法，讓我們知道身在這裡、心在這裡、清楚放鬆、全身放鬆：在這個過程中，可以體驗到原來放鬆的時候，六根是可以打開的。打開之後就可以傾聽別人的需求、聽到別人講話，用耳朵去聽，關著的時候就沒辦法。平時會打坐，觀身受法會用在我開始急的時候，會坐下來，讓自己先沉澱、深呼吸。

同時，F1 多了和家人泡茶談心，增進感情：以前比較忙沒空和同修聊天，現在不用照顧老菩薩有自己的時間或很累時，就會想和同修泡茶，想要多一點時間聊天，泡茶可以把話匣子打開，即所謂的談心，彼此把想要傾訴、聊一些還沒有時間分享的一些事，透過泡茶、茶香、品茶，那個氛圍有點像芬多精產生正能量，不會講一些抱怨的事，然後放鬆，反而彼此比較能把一些柔軟語說出來，多了話題。現在會比較多去泡茶，一個月泡兩三次，同修會主動提出叫我泡茶給他喝、聊聊天。泡茶可以讓我們坐下來彼此多看對方、了解對方，談心聊天時，茶是一個很好的媒介，比咖啡更加好，做重大決定的時候會想要泡茶喝。

（三）佛法

從泡茶和參茶公案，F1 也提升了強化利人的心：泡完茶心是安定的，然後再聽祖師大德茶公案背後的哲理，有些哲理原來在古叢林裡面是這樣想的，當中有開悟，從煩惱中顯出佛心，故會有一顆想要利人的心，也會更加提昇強化利人的心，因為從公案中體驗到你的心是單純的。以前也聽過公案，但沒有細心的去探索裡面的哲理是什麼，現在通過法師解說引導帶領才知道，例如吃茶去就是那麼簡單就可以明心見性。喝茶可以提起悲心，喝茶之後放鬆才會覺察，不會起退心，就會提起悲心。

二、成果價值鏈

根據以上訪談內容，專職的成果價值鏈統整說明如圖 4-5。

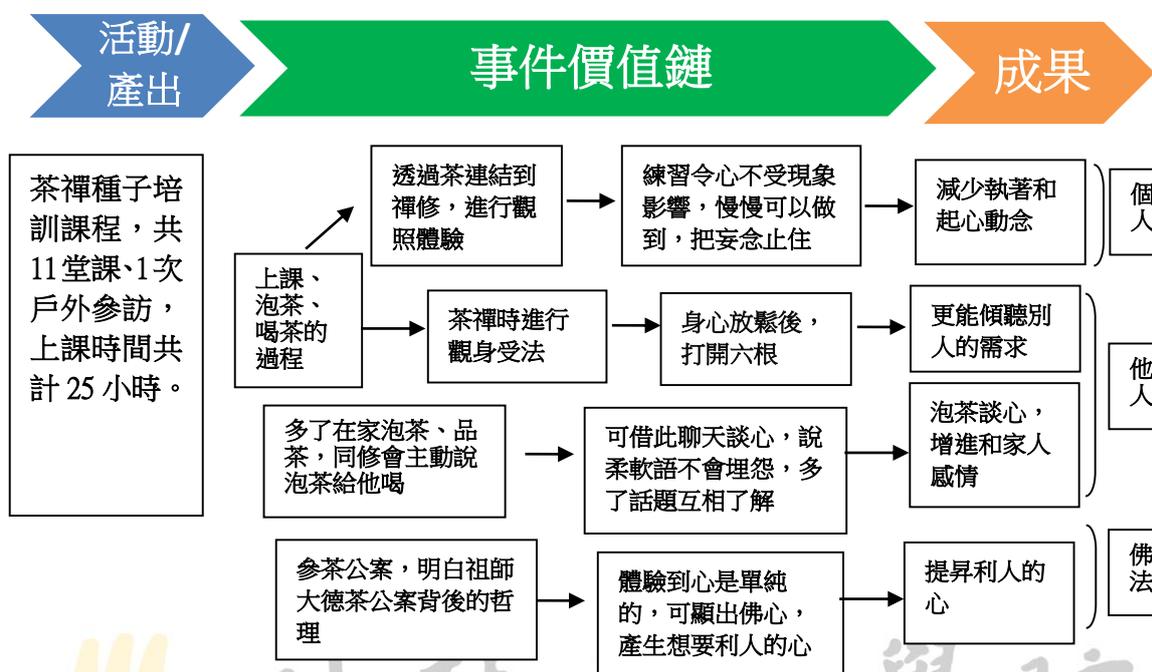


圖 4-5 專職成果價值鏈

資料來源：本研究

三、成果歸納說明

根據專職 F1 以上的影響成果，請 F1 按照對自己的重要性，以 1（最不重要）-10（最重要）對每項成果的重要性進行評分，結果如表 4-8，通過各項成果的重要性程度分數，可作為分析評估對利害關係人所產生的影響指標。

表 4-8 專職 F1 成果重要性評分

成果	重要性程度分數
(一) 減少執著和起心動念	10
(二) 更能傾聽別人的需求	10
(三) 泡茶談心，增進和家人感情	10
(四) 提昇利人的心	10

資料來源：本研究

根據表 4-8 中專職 F1 的重要性程度分數，四項成果分數都是 10 分，包括個人、他人和佛法三方面都非常重要，現加以說明。

(一) 個人：減少執著和起心動念

對專職 F1 來說，最重要的影響成果之一是透過 11 堂課、以及泡茶喝茶的過程，令自己的執著和起心動念減少。從文獻探討的課程內容中，可以看到法師如何教導利用茶連結到禪修，可借此進行觀照體驗，練習令心開始安定下來，知道只是現象，慢慢的就可以做到如何不受影響。透過一杯茶可以令人放鬆，再加上定課，就能不再那麼執著，把妄念止住。

(二) 他人：更能傾聽別人的需求

在茶禪課程時進行的觀身受法，對專職 F1 影響也很大，禪修的心法讓 F1 可以清楚放鬆、全身放鬆，讓自己先沉澱、深呼吸，體驗到原來放鬆時，六根是打開的，耳朵打開之後就可以傾聽到別人講話和需求，觀身受法也可以運用在日常生活中開始心急的時候。

(三) 他人：泡茶談心，增進和家人感情

參加茶禪種子培訓課程令 F1 多了和家人泡茶談心，增進了感情，這項影響成果對專職 F1 也很重要。以前比較忙沒有空，現在 F1 會一個月泡兩三次，透過泡茶、茶香和品茶，和同修泡茶聊天談心，有時同修更會主動提出叫 F1 泡茶給他喝，互相傾訴分享，而且氛圍充滿正能量，不會抱怨，會說一些柔軟語，多了話題。

(四) 佛法：提昇利人的心

參茶公案無論對學員還是專職 F1 來說，都是重要的影響，而且還令 F1 利人的心得到強化和提昇。在課程中，F1 泡完茶之後心是安定的，然後再聽法師解說和引導講解祖師大德的茶公案背後哲理，了解到祖師大德如何開悟，從煩惱中顯出佛心，在茶公案中體驗到心是單純的，故會令自己想有一顆利人的心。

肆、茶禪種子培訓課程義工 (V1) 之影響和成果

一、義工 V1 的影響

護持課程的義工 V1 之前也學過茶禪，曾參加過另外一個分會的茶禪課程，但對課程的形式和追求的東西感到困惑，不太能夠接受非常追求外相的東西，剛好知道法師要舉辦這個茶禪課程，因此就來親近法師。之前學了一年多的泡茶，但不太清楚它和禪有什麼關係，故想再次參加法師教導的種子培訓課程，了解知道茶禪是怎麼一回事。現從個人、他人、佛法三方面，加以說明參加茶禪種子培訓課程對義工 V1 產生的影響。

（一）個人

懂得感恩珍惜每次的因緣，是 V1 可以來上這個課程的最大感受影響之一：令我更珍惜每一個因緣、每一個當下，今天茶的滋味不管怎麼樣都要感謝有這個因緣、有這個人、有這杯茶可以喝，好或不好都是它的呈現，只要去接受它，老老實實的接受當下，這樣生活就會愈來愈愉快。

同時，也令 V1 更學會專注：專注很重要，應用在生活上的話，現有點年紀做事情會丟三落四，把泡茶、行茶過程中的專注力運用到生活上，每一個動作如實地做好，譬如現在要鎖門了，就告訴自己不要再想其他事情，專注於好好地門鎖那個當下，這個蠻好用的。

（二）他人

義工 V1 也通過泡茶增加了和家人朋友的互動：有親戚朋友來的時候會泡茶，大家喝得很歡喜，是一個很好的社交媒介。母親年紀比較大有朋友來看她時，大家不是太熟，泡茶可以讓大家放鬆下來聊天。現在泡茶有時候有模有樣的，讓大家都會很認真的去喝，當下自己也會很認真的去泡這一壺茶，誠心的招待大家，這是一個很好的過程。以後自己一個人的時候也會佈置簡單茶席，招待朋友鄰居、法鼓山的信眾，也是社區一個很好聯絡感情的社交活動。去師姐的工作室就會叫我泡茶給大家喝，現在也泡得比以前好一點，大家都喝得很開心，對人際關係也有幫助。對茶葉的味道認識也增加了，也會大概知道這壺茶泡得好不好、什麼樣的狀況，盡量去體會每一泡茶湯的變化。而且發現很多親戚朋友泡茶的時候覺得你很認真，他們也很好奇，覺得很開心。

(三) 佛法

培訓課程讓義工 V1 真正感受明白到茶和禪是有結合的：法師一直告訴我們禪就是在日常生活中，行住坐臥更合宜，隨時要去觀照自己，了了分明。之前的課讓我反思茶和禪有什麼關係，現在法師詳細講解，還有茶葉的專業知識、茶歷史、茶公案也很有趣，以前覺得茶公案很可怕聽不懂，現在也還是聽不懂、但不會覺得羞恥，很多東西就是薰陶。課堂這麼少，又要有一個完整性，泡茶就比較淡化。上這個課程令之前的疑惑、抵觸的情緒沒有了，加上閱讀果如法師的《茶禪一味》，試著自己去理解，再加上法師每一次的引導帶領，每個階段都有每個階段的進步，覺得蠻有意思的，令我重新體會到茶禪的妙處。透過祖師大德的茶公案令我更明白茶和禪的結合，法師有介紹這些茶公案的背景、通過脈絡祖譜表，會更加知道了解它是怎樣來的、禪宗的歷史，以前有聽過這些禪師的名字但都不太懂，現在就會知道他們的時代背景，很有趣，那個東西不再是書裡面的東西，不用再懊惱為什麼沒有參透。

二、成果價值鏈

根據以上訪談內容，義工 V1 的成果價值鏈統整說明如圖 4-6。

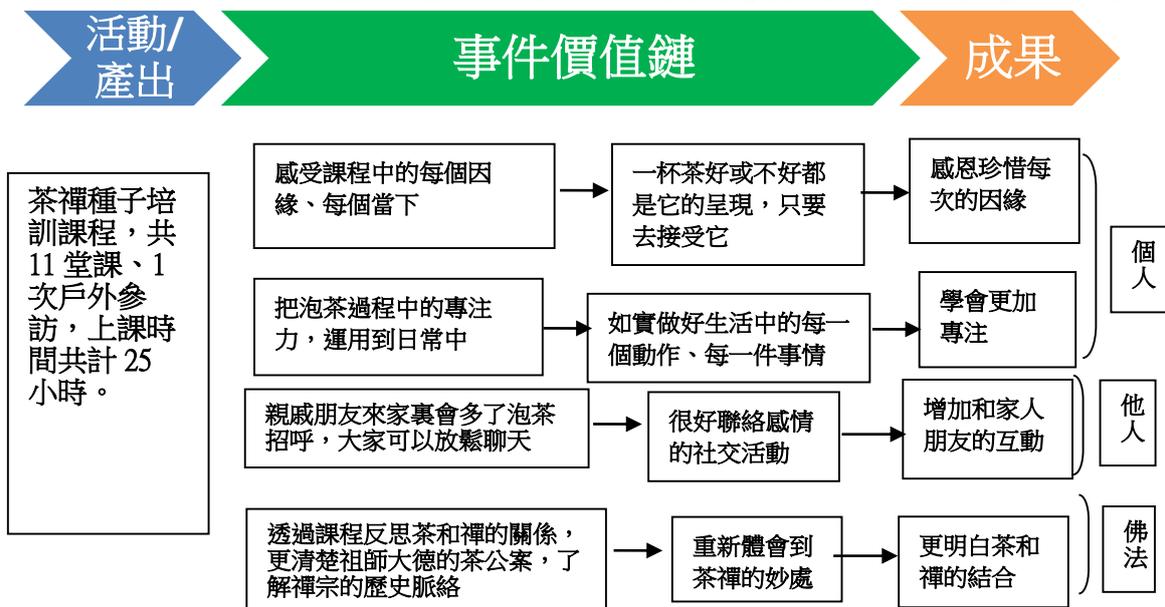


圖 4-6 義工成果價值鏈

資料來源：本研究

三、成果歸納說明

根據義工 V1 以上的影響成果，請 V1 按照對自己的重要性，以 1（最不重要）-10（最重要）對每項成果的重要性進行評分，結果如表 4-9。

表 4-9 義工 V1 成果重要性評分

成果	重要性程度分數
(一) 感恩珍惜每次的因緣	10
(二) 學會更加專注	7
(三) 增加和家人朋友的互動	5
(四) 更明白茶和禪的結合	7

資料來源：本研究

根據表 4-9 中義工 V1 的分數，最重要的前三項成果排序如下，現在加以說明。

(一) 個人：感恩珍惜每次的因緣

義工 V1 表示，可以來上這次的茶禪種子培訓課程，最大的影響是令自己懂得感恩珍惜每次的因緣，故給這項成果 10 分。在這一年半的上課期間，疫情或發生的事令 V1 更懂得珍惜每一個因緣、每一個當下，深刻體會到不管茶的滋味如何，都要感謝有此因緣，好或不好都是它的呈現，只要好好地接受當下，生活就會愈來愈愉快。

(二) 個人：學會更加專注

可以令自己更加專注，也是 V1 覺得重要的成果，同時還可以應用在日常生活中，這也呼應了第二章文獻探討中聖嚴法師在開示影片《禪修對日常生活的影響好處》（2011）指出中國茶禪文化的核心：禪修就在日常生活和實踐中。V1 指出現在做事情有時會忘掉，故把泡茶、行茶過程中的專注力運用到生活上，好好地做好每一個動作、每一件事。

(三) 佛法：明白茶和禪的結合

通過課程中法師詳細講解茶知識和茶公案，令 V1 反思茶和禪有什麼關係，

解開上這課程之前的疑惑，再加上法師每次的引導帶領，每個階段都有進步，重新體會到茶禪的妙處。透過祖師大德的茶公案，令 V1 更明白茶和禪如何結合，法師介紹這些茶公案的背景、祖譜表，更加知道了解它的歷史脈絡。

伍、淡水分會茶禪體驗參與者之影響和成果

一、參與者的影響

「茶話禪心」茶禪種子培訓課程完成之後，淡水分會學員冀將所學接引大眾，令大家可以學習佛法、安定身心，以茶融入禪修與佛法，故學員在淡水分會舉辦「茶話禪心」茶禪體驗，擔任茶主人，讓分會悅眾和義工報名參加，踏出學茶入禪第一步。通過放鬆引導、茶主人泡茶奉茶、心得和 108 自在語分享，體驗身心放鬆安定，感受每刻當下，以茶入禪，推廣法鼓山理念，分享佛法。淡水分會於 2023 年 9 月至 12 月每月一次（9/3、10/1、11/12、12/17），在分會共舉行了四次、每次 2 場、每場 1 小時的「茶話禪心」茶禪體驗，體驗內容和流程如表 4-10。

表 4-10 淡水分會茶禪體驗內容和流程

活動內容	流程時間
放鬆引導：茶禪種子培訓課程學員帶領，引導參與者先放鬆身心。	10 分鐘
茶禪體驗：由學員擔任茶主人泡茶奉茶，共進行 5 泡茶，前 3 泡茶禁語。	35 分鐘
分享：所有參加者分享體驗或禪修心得、108 自在語	15 分鐘

資料來源：本研究

淡水分會茶禪體驗參與者共有 40 人，以訪談方式訪問了其中 4 人。同時，根據之前茶禪種子培訓課程學員的訪談內容和問卷調查所得出的成果設計成問卷，以電子問卷連結發放的方式進行資料收集，共發放 40 份問卷，回收 25 份，平均回收率約為 62.5%，問卷調查結果請參閱附錄六。其中在問卷中請參與者為下列 8 項成果，以 1（最不重要）-10（最重要）對每項成果的重要性進行評分，如表 4-11（請參閱附錄六），其中以個人方面的成果重要性評分最高。

表 4-11 茶禪體驗參與者成果重要性評分

參與者成果	重要性程度分數
減輕壓力	6
感受到放鬆自在	6.6
禪悅法喜	5.8
專注力提昇，感受每個當下	7
身心安定	6.5
可運用在日常生活中	6.4
增加茶知識和喝茶興趣	5.8
加深對禪修和佛法的了解	6.1

資料來源：本研究

二、成果價值鏈

根據表 4-11 參與者的分數，歸納出分數排名最高的 5 項成果，整合歸納參與者的訪談內容，把排名分數最高的 5 項，以成果價值鏈統整說明如圖 4-7。



圖 4-7 參與者成果價值鏈

資料來源：本研究

三、成果歸納說明

現根據受訪的參與者訪談內容，加以歸納說明圖 4-7 參與者成果價值鏈中，各項成果如何發生。

（一）個人：專注力提昇，感受每個當下

對茶禪體驗參與者來說，這項成果的重要性所佔的比例最多，分數有 7 分。雖然只有一個小時，但通過放鬆引導、喝茶、吃茶點的過程，也能令參與者專注在當下，也呼應了文獻探討中聖嚴法師提到的禪修三個層次——從散亂心到集中心的狀態（聖嚴法師，2020）。

可以令我專注在喝茶品茶這件事上，生活可能有其他俗務，如論文或其他事情，在那個時刻可以暫時放下，專注在參加茶禪體驗、喝茶、吃茶點的過程中，感覺真的在那個當下，不會想過去未來。在喝茶過程中會比平時敏銳，平時也會泡茶喝，但會一邊做事情一邊喝，不會特別專注地去留意品嚐茶的味道，只是很隨意的放個茶包沖泡來喝，不會有很香很濃的感覺，平時喝茶的習慣只是當成水去喝。但茶禪的時候就很不一樣，是有儀式感的東西，桌上會佈置茶席很漂亮，放著一些植物，茶主人專心的泡茶、分茶給大家喝，引領大家一起合掌，然後一起去喝那杯茶，和平時匆匆忙忙一邊做事一邊喝的感受很不一樣。喝的時候真的會喝到茶的香味，口感喝下去的感覺、味蕾的感受，味覺會比平時喝茶的感覺敏銳很多。（J1，2023/12/14）

從一開始的引導就已經提高自己的專注力，把眼鏡和手錶拿下來，然後去體驗每一個當下，做一些放鬆的動作，這時候自己的專注力就有提升，再進入到喝茶的時候，喝茶體驗的專注力更好地去體驗每一個當下，讓自己的心和自己的身在一起，更好地享受每一個當下。（J2，2023/12/17）

（二）個人：感受到放鬆自在

參與者也能從茶禪體驗的過程中感受到放鬆自在，有 6.6 分。文獻探討中提到茶與禪的關係連結就是通過茶來進入禪，先用茶令身體放鬆、再用心體驗、專注當下，而在受訪者 J3 的訪談和問卷中，可以看到通過茶禪可以令參與者在體驗中愈來愈放鬆。

因為悟寶營要帶小孩開車過來，會有些情緒，把她安頓好了上來參加，通過茶主人泡三、四輪茶之後，愈來愈有放鬆的感覺。參加了三次，全程眼睛都是閉起來的，從來沒有看過茶主人泡茶，聽到茶已經好了眼睛才張開，雖然禁語但會感覺聽到倒茶的聲音，知道現在什麼階段，全程用聽覺，喝的時候用觀身受法，喝之前眼睛看到茶湯的顏色、鼻子聞到的、含在嘴巴的感受、吞下去之後的回韻，再把眼睛閉起來感受一下全身，每次喝茶都是觀身受法的體驗，喝下去之後還會再聞一次茶杯，每一輪都會這樣喝。平時壓力是最大的，壓力解除之後自然就會放鬆。（J3，2023/12/18）

等候茶主人在放茶葉加水煮開之後，第一泡第二泡大家聞香、看茶葉的過程中，身心慢慢地鬆開，會覺得好幸運有人泡茶給我們喝，只要單純的等待那一刻茶湯出來的時候去品嚐享用，這個過程讓我覺得很放鬆自在，因為不用去想太多，就只是在那等待一杯茶湯出來。（J4，2024/1/7）

（三）個人：身心安定

第三項重要的成果是可以令參與者的身心安定，有 6.5 分。這項成果其實和之前的兩項成果是息息相關的，當專注在當下、可以放鬆平靜下來，就能夠令身心安定。

只要專注在那個當下，不要去煩惱其他東西，就可以感受到身心安定，這是來自茶禪活動本身給我的。（J1，2023/12/14）

等待是值得的，讓你整個身心安住在那邊，更能體會到那杯茶湯的味道，也就是上禪學班時法師說的「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」，當下的那一刻享用那一杯好茶。（J4，2024/1/7）

（四）個人：可運用在日常生活中

雖然只是一小時的體驗，但已經可令參與者運用於日常生活中，重要性有 6.4 分。正如文獻探討中聖嚴法師在開示影片《禪修對日常生活的影響好處》(2011) 指出，禪其實就是在日常生活中，去體會它、體驗它，欣賞自己在喝，而沒有許多的雜念。

我平時生活中是很心急的人，茶禪可以令我想慢下來，體驗到慢的感覺，不會很急，和我平時喝茶的感受很不一樣。對平時生活最大的用處是，當我很心急想快的時候，會令我有所覺察，這是茶禪體驗給我的一個提醒，可能其他活動例如打坐瑜珈也會有幫助，但茶禪可以令我在生活中很忙亂的時候，會突然有一把聲音提醒自己：慢慢來、慢慢來沒問題的，不用那麼急，例如搭捷運想走快一點的時候，會提醒自己不要緊不用那麼趕慢慢來。中秋茶會喝完茶到戶外河邊走路時，令我能夠感受到慢，和平時走路的速度很不一樣，感受蠻深刻。
(J1, 2023/12/14)

在日常生活中也會喝茶，但如果沒有通過這樣的學習我喝茶的時候會比較粗心，平時喝茶對茶葉、味覺的體驗和關注也不會那麼多，但現在通過這樣的體驗，從茶回到自身的身心狀態上面，通過這樣的喝茶方式令自己在日常生活中，也能做到身心安定。(J2, 2023/12/17)

(五) 佛法：加深對禪修和佛法的了解

通過一開始的放鬆引導，以及最後的禪修和 108 自在語分享，也能令參與者對禪法、佛理更加了解，有 6.1 分。

對我們這些在禪修和佛法方面還不是很了解、但有興趣的人來說，負責放鬆引導的師姐作為過來人，給我們講了一些知識和禪修的方法，可以加深我們對禪修和佛法的了解。(J2, 2023/12/17)

能夠回歸簡單樸實的喝茶，並可以在過程中好好的體驗禪法及佛法。(J4, 2024/1/7)



圖 4-8 在淡水分會舉行茶禪體驗

資料來源：淡水分會

第四節 其他分析與小結

本研究用影響力價值鏈，評估「茶話禪心」活動產生的社會影響力，從問卷結果中也呈現出其他的結果和影響，現加以分析說明。最後，小結部分檢視通過以上所有的分析，是否達成「茶話禪心」活動的目標。

壹、成果可持續期

想維持「茶話禪心」活動所帶來的成果和影響，參加者能夠持續的時間是一個重要因素，根據茶禪種子培訓課程學員問卷結果，如表 4-12（請參閱附錄五），各項成果影響都有超過 50%的學員覺得大約能持續 5 年，其中「和禪眾互動分享，接引信眾」一項，共有 10 位學員（83.3%）認為，只要茶禪活動可以一直舉行就能持續 5 年。「增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感」、「增加茶知識和喝茶興趣」、「加深禪修體驗，安定當下」這三項，也分別有 9 位學員（75%）認為可以持續 5 年。

表 4-12 茶禪種子培訓課程學員可持續時間

選項	5年	4年	3年	2年	1年
禪悅法喜	6	0	3	0	3
感受到放鬆自在	6	0	4	0	2
內省覺察自己的身心狀態	6	1	3	0	2
互相增上，交流學習	6	0	4	0	2
學以致用，應用在日常生活中	7	1	2	0	2
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	9	0	1	0	2
和禪眾互動分享，接引信眾	10	0	0	0	2
增加茶知識和喝茶興趣	9	0	2	0	1
加深禪修體驗，安定當下	9	0	1	0	2
有助了解分享茶公案和佛法	8	2	1	0	1
其他：	5	1	4	0	2

資料來源：本研究

貳、「茶話禪心」活動的可替代性

茶禪種子培訓課程的學員除了參加「茶話禪心」活動之外，可能也會參加其他的活動，了解他們有沒有其他方式或機會得到類似的影響、有多少成果會被其他成果所替代，可以更加精準地評估「茶話禪心」的成果和影響力。問卷詢問學員如果沒有參加茶禪種子培訓課程，覺得有多大機會通過其他方式或活動得到類似的影響？根據學員問卷結果如表 4-13（請參閱附錄五），其中「增加了茶知識和喝茶興趣」與「增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感」，最沒有可能通過其他方式得到類似的影響，分別有 11 位和 9 位學員認為完全不可能由其他活動所造成，可替代性最低。

表 4-13 其他活動造成類似影響的可能性

選項	非常可能(90%以上)	很有可能(70-80%)	一半一半(50-60%)	有可能(30-40%)	稍微可能(10-20%)	完全不可能(0%)
禪悅法喜	1	1	6	4	0	0
感受到放鬆自在	1	0	7	3	0	1
內省覺察自己的身心狀態	1	1	5	4	1	0
互相增上，交流學習	1	0	5	5	1	0
學以致用，應用在日常生活中	1	0	7	3	1	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	0	0	2	0	1	9
和禪眾互動分享，接引信眾	0	0	2	2	1	7
增加了茶知識和喝茶興趣	1	0	0	0	0	11
加深禪修體驗，安定當下	1	0	4	4	2	1
有助了解分享茶公案和佛法	1	0	0	1	1	9
其他：	1	0	1	4	3	3

資料來源：本研究

至於其他成果可替代性則較高，其中「加深禪修體驗，安定當下」一項可替代性最高，只有 1 位學員認為完全不可能由其他活動所造成。除了參加「茶話禪心」之外，學員也可以通過其他活動獲得類似的影響，其中最多人填寫的是禪修活動，如圖 4-9。



圖 4-9 其他造成影響的活動

資料來源：本研究

參、活動本身的貢獻度

針對茶禪種子培訓課程學員產生的每一項影響，在問卷中詢問參加「茶話禪心」活動，對各項成果的貢獻度有多少（0-100%）？根據問卷結果，如表 4-14（請參閱附錄五），「有助了解分享茶公案和佛法」共有 10 位學員（83.3%）認為貢獻度最高，其中多位學員表示「茶話禪心」對他們來說最大的影響是來自茶公案的分享。

第二是「增加茶知識和喝茶興趣」，共有 9 位學員（75%）覺得對自己的影響也很有貢獻，這兩項在學員的重要性評分中也是最高的，反映出對學員來說，成果產生的重要性影響高低和活動本身貢獻的高低有關。這也和活動的可替代性與獨特性有關，多位學員表示愈沒有其他活動可以取代，貢獻就愈大、產生的成果和影響也愈高，如表 4-13「增加茶知識和喝茶興趣」的可替代性也是最低的。

表 4-14 「茶話禪心」貢獻度

選項	90%~以上	70-80%	50-60%	30-40%	10-20%
禪悅法喜	5	6	1	0	0
感受到放鬆自在	5	7	0	0	0
內省覺察自己的身心狀態	4	7	1	0	0
互相增上，交流學習	3	8	1	0	0
學以致用，應用在日常生活中	4	7	0	1	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	8	2	1	0	1
和禪眾互動分享，接引信眾	7	2	3	0	0
增加茶知識和喝茶興趣	9	3	0	0	0
加深禪修體驗，安定當下	5	7	0	0	0
有助了解分享茶公案和佛法	10	2	0	0	0
其他：	5	4	3	0	0

資料來源：本研究

肆、小結——目標達成

法鼓山護法總會首次邀來法師在地區分會舉行「茶話禪心」活動，目標除了通過茶禪種子培訓課程培育分會茶禪種子人才，令人才種子在分會學習成長，學佛護法；同時也希望透過在分會舉辦茶禪體驗，以茶作為媒介，弘揚禪法與佛法，令大家學習分享佛法之餘，也可安定身心，令分會可以成為教育與社會關懷的據點，接引信眾，向社會和分會大眾推廣法鼓山理念，分享佛法。根據以上「茶話禪心」活動所帶來的影響和成果分析，可以看到達成舉辦組織法鼓山護法總會的最初目標，產生的影響力與目標基本上是一致的，如圖 4-10。

從「茶話禪心」所產生的個人、他人和佛法三個面向之成果，可見整個活動是一個自利利他的過程，從個人的學習成長出發，再到與他人的分享互動、佛法的推廣弘揚，創造出社會影響力。

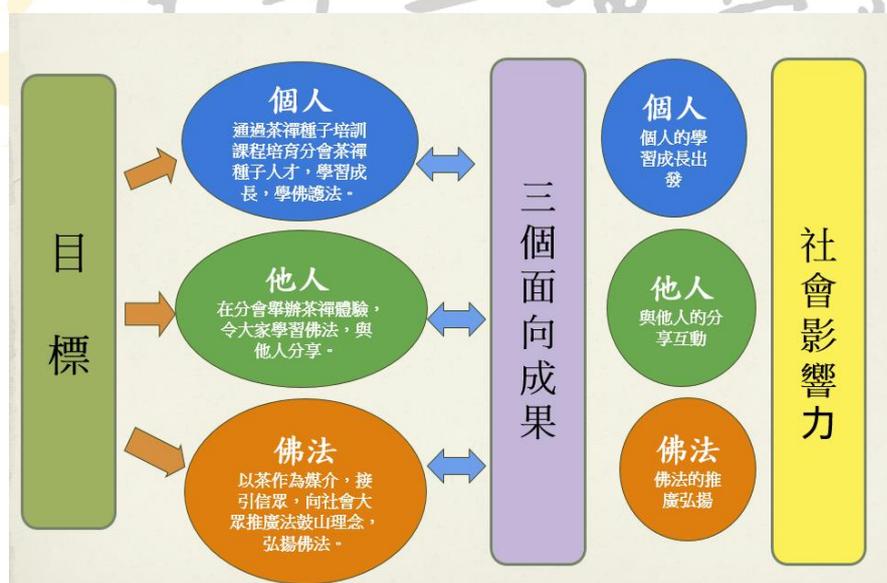


圖 4-10 目標達成與成果

資料來源：本研究

護法總會舉行「茶話禪心」活動，其中一個目標是希望以茶入禪，令參加者透過茶作為媒介、進入禪的境界，以推廣禪修和佛法，從一開始的散亂心進入集

中心。要以茶入禪，必須了解茶與禪的關係，通過以上茶禪種子培訓課程學員的影響分析和成果價值鏈，可以反映出學員如何結合茶與禪、如何以茶入禪，顯示出學員在「茶話禪心」中身心的改變過程和所受的影響，例如把禪修的觀念和方法，運用於泡茶過程和動作中，而產生了禪悅法喜、內省覺察自己的身心狀態等成果，如圖 4-11。

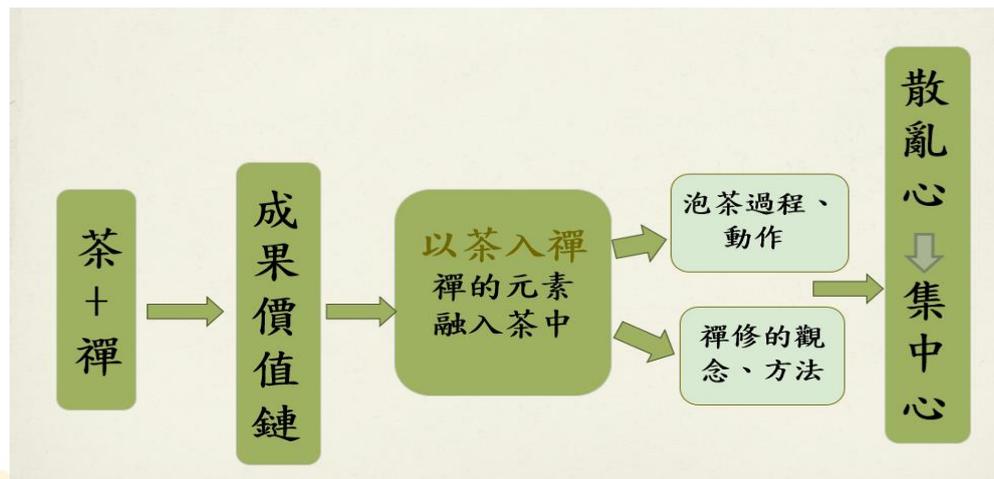


圖 4-11 茶和禪關係圖

資料來源：本研究



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

本研究目的之一是希望透過研究過程，了解分析各利害關係人參加「茶話禪心」的投入、產出與成果，以及在個人、他人、佛法三個面向對各利害關係人產生了什麼影響，也借此檢視「茶話禪心」的內容和實施方式是否能有效達成預期效果、是否和本來的目標一致，產生影響力。

本研究通過進行「茶話禪心」首次的社會影響力評估，以了解成果和影響，透過對各項成果和影響之間的異同與變化做進一步的比較和論述，發現和得出以下結論，以呼應本研究之目的與問題。

壹、成果互相影響

從第四章各利害關係人的成果分析，可以知道各利害關係人在個人、他人、佛法三方面皆產生成果和影響，而這些成果之間是互相呼應、緊密相扣的，如圖 5-1 顯示各利害關係人成果的互相影響。茶禪種子培訓課程授課法師提到成果之一是因跨出了學校第一步為分會授課，故知道如何調整課程內容更有系統，同時也看到學員有使命，所以就會教得更加深入細膩。

由於有法師的這些成果，才會令學員、專職和義工在上課的過程中有他們的成果產生，例如增加了對茶公案和佛法的理解。但這些成果不是單向的，而是互相影響的，由於和學員教學相長，故也對授課法師產生影響。

學員完成了茶禪種子培訓課程之後成為茶主人，回到淡水分會舉行茶禪體驗，學員本身的成果對分會茶禪體驗參與者也產生影響，通過擔任茶主人、泡茶的過程，和參與者分享自身的成果——安定、放鬆和佛法等，令參與者也產生專注、放鬆、身心安定等成果，對禪修和佛法也有更深刻的了解。

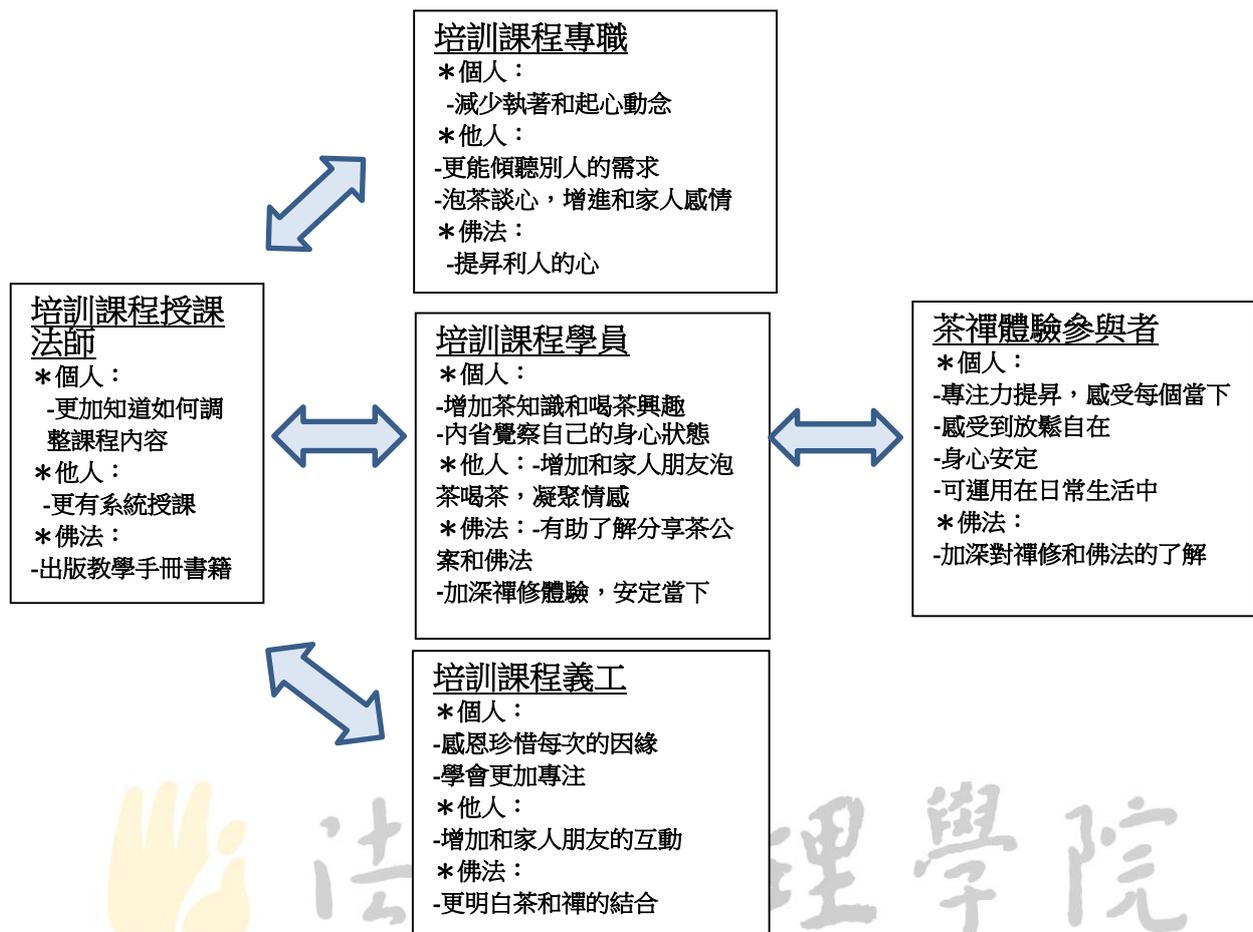


圖 5-1 各利害關係人成果的互相影響

資料來源：本研究

貳、參加時間長短具有重要影響

從本研究的成果比較中可以發現，各利害關係人參加「茶話禪心」活動的時間愈長，所受的影響度和重要性就會愈高，如表 5-1 所示。學員、專職和義工參加了一年半的茶禪種子培訓課程，加上部分學員繼續在淡水分會舉行茶禪體驗，故在個人、他人、佛法三個面向都有較大影響。

有分會茶禪體驗參與者受訪表示，一共參加了三次，發現參加次數愈多，對他身心專注、放鬆愈有幫助，體驗感受也較為深刻。同時在表 5-1 中，也反映出參加時間的長短，會影響重要性程度的分數，學員、專職和義工的分數，明顯地比只短暫參加的分會體驗參與者高，學員的重要性程度分數最高有 9.5 分，分會茶禪體驗參與者的重要性程度分數最高只有 7 分。

表 5-1 各利害關係人成果比較

利害關係人		學員		專職		義工		參與者		
參加時間		一年半		一年半		一年半		一小時		
成果 (分數最高5項)	個人	重要性程度分數	-增加茶知識和喝茶興趣	9.5分	-減少執著和起心動念	10分	-感恩珍惜每次的因緣	10分	-專注力提昇，感受每個當下	7分
			-內省覺察自己的身心狀態	9.2分			-學會更加專注	7分	-感受到放鬆自在	6.6分
		-身心安定		6.5分						
		-可運用在日常生活中		6.4分						
	他人	重要性程度分數	-增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	8.6分	-更能傾聽別人的需求	10分	-增加和家人朋友的互動	5分		
					-泡茶談心，增進和家人感情	10分				
	佛法	重要性程度分數	-有助了解分享茶公案和佛法	9.3分	-提昇利人的心	10分	-更明白茶和禪的結合	7分	-加深對禪修和佛法的了解	6.1分
			-加深禪修體驗，安定當下	9.2分						

資料來源：本研究

參、活動的正面影響

從本研究中表 5-1 各利害關係人的成果比較中，可以發現「茶話禪心」活動中各利害關係人個人和佛法的成果重要性程度分數高於他人，同時和個人有關的成

果也佔最多項，可見對個人產生的影響最大。這也呼應了茶禪種子培訓課程的內容，從一開始較注重自我成長、從個人出發，但這些個人的成果會因應宗教的力量產生佛法方面的影響，故學員和佛法有關的成果項目排第二（9.3分），之後也會漸漸地推展到他人、社會層面，這也正好呼應了佛法中自利利他的精神，而這些個人方面的成果絕大部分都是正面的。從表 5-1 中，也發現大部分成果是屬於無形和精神方面的，這些成果也是「茶話禪心」課程和體驗最重要的影響，故活動值得繼續舉辦。

肆、活動的負面影響

「茶話禪心」活動所產生的影響和成果絕大部分是正面的，但有兩位學員表示可能會產生一些負面影響（見附錄五「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員問卷調查結果題 23），包括週日參加培訓課程如果有家庭聚會可能會有點影響，有時比較容易緊張、特別是一開始正式當茶主人的時候。

伍、呈現茶和禪的關係

本研究另外一個目的是希望令社會大眾更加明白何謂茶禪、了解茶和禪之間的關係何在？通過本研究具體有形地呈現了茶和禪如何結合、茶和禪兩者之間的關係。本來抽象的茶禪觀念，現在透過本研究中各利害關係人的成果價值鏈，清楚呈現如何通過茶這個媒介進入禪、如何把禪的元素方法融入茶中。禪的元素包括用禪修的觀念和方法，例如通過培訓課程中法師教導的觀身受法、開示影片、茶公案、放鬆引導。另外透過觀照，可令學員能夠更深入地了解自己的內在和覺察去泡茶，當學員在分會擔任茶主人，在泡茶過程中清楚觀照自己的每一個動作，令茶禪體驗參與者處於身心安定的氛圍和儀式感中，可用五感去體驗茶而產生專注放鬆、安定自在的成果，也可以更容易從散亂心進入到集中心。因為有禪的元素，令茶的內涵層次有所不同，才會成為茶禪，而不只是茶道和茶藝。

第二節 研究建議

「茶話禪心」是法鼓山護法總會首次由法師為分會舉行茶禪種子培訓課程，具

有重要意義，根據影響和成果分析，以及上述的結論，本研究嘗試從以下個人、他人、佛法三方面做出相關建議，以呼應研究目的，作為未來優化茶禪種子培訓課程和在分會舉行茶禪體驗、調整發展模式的參考依據。

壹、個人

培訓課程學員是茶話禪心活動中成果價值最高的個人受益者，他們在課程中互相學習，課程結束後成為茶主人在分會舉行茶禪體驗。建議學員繼續自我深入學習，也互相增上、一起練習成長，在分會積極投入持續舉行茶禪體驗，將所學產生的影響力好好發揮，以做到自利利他，利己可以為自己帶來影響和成果，也能利益他人。學員產生的成果是最多的，這些無形有形的成果，對個人、他人和團體都有效益和價值，可以透過舉辦更多元創新的茶禪活動，為分會帶來新氣象，以擴大其影響力。

「結論參」提到產生的正面影響可從個人出發，再遍及到他人、社會層面，建議各學員可以積極擴大其運作層面，除了個人能獲得的效益以外，也能帶動他人與分會的共同發展。

貳、他人

淡水分會學員個人完成茶禪種子培訓課程之後，首次在分會舉行茶禪體驗，在當中可以累積、吸收和分享相關經驗，作為地區分會日後舉辦活動的參考依據。本研究範圍屬於第一階段，暫只開放給分會悅眾、義工報名參加，根據茶禪體驗參與者問卷的意見回饋（請參閱附錄六「茶話禪心」茶禪體驗問卷調查結果），其中多位參與者建議，希望茶禪體驗時間可以再長一點，也可以繼續擴大參與者的層面，讓更加多人參加，增加和他人的互動。2024年1月開始，淡水分會的茶禪體驗會開放給一般社會大眾報名參加，以接引更多的信眾。

在淡水分會舉辦茶禪體驗，參與的人同心協力共同籌辦，可以產生凝聚力和向心力。同時，建議茶禪體驗可以加入不同的主題，以及和不同的領域、禪藝結合，令分會活動更加創新多元化，以吸引更多不同、新的人士來參加，增加活動吸引力。

參、佛法

護法總會首次舉辦茶禪種子培訓課程，對各利害關係人有明顯的成果和影響，

特別是在個人方面。護法總會可以藉由這活動，透過參與其中的各利害關係人產生的互相影響，進行不同的地區分會發展策略，發揮各參加人員的長處，增加推動不同的活動方案內容，以更有效益地弘揚佛法。同時也可以借此培訓現有分會悅眾、專職和義工，以更有效地在地區分會組織推廣活動，以作為教育和關懷據點，接引更多不同的信眾，增加他們對法鼓山和佛法的認識。

「結論壹」論述參加時間的長短對各利害關係人是重要的影響因素，從訪談和問卷中，學員都表示希望可以增加課程的堂數，令所學的內容可以再深化，建議茶禪種子培訓課程可以加長上課堂數、繼續舉辦，以發揮影響力。從成果分析中可見茶是一個很好的媒介去推廣禪修和佛法，建議護法總會可以繼續在其他不同的分會舉辦茶禪種子培訓課程，以借此推廣法鼓山的理念和佛法。

同時，護法總會也可以在分會針對不同的年齡層和族群，用不同的形式和內容舉辦各種茶禪體驗活動，例如沒有禪修經驗的初學者、具有禪修經驗的資深者、20多歲的青少年、30多歲的父母和60歲以上的樂齡族等，讓不同的受眾有不同階段的感受，而產生不同的改變影響和成果。

另外，未來也可進行法鼓山體系內不同茶禪的比較，以及和外部茶禪的比較，因不同的茶禪體驗可以給人帶來不同的感受，不同的茶禪可能有不同的禪修方法和內容，通過比較可令參加者找到適合自己的方式，更好地去了解自己在佛法和修行上的需求、如何在茶禪中找到內心的平靜。同時也可以幫助參加者更深入地理解禪宗的教義和精神，並將之應用到自己日常生活的實踐中，拓展和豐富自己的修行體驗和生活。通過不同茶禪的比較，也可以互相交流，分享彼此的體驗和心得，有助於建立不同分會團體之間的聯繫，並促進彼此之間共同成長和學習。

第三節 研究限制

本研究分析評估法鼓山「茶話禪心」課程和體驗活動的社會影響力時，面對以下的研究限制。

壹、樣本限制

研究分析通常需要比較多的樣本數據，以增加評估結果的可信度，由於「茶話禪心」活動仍還在開始階段，初期參加的人數相對較少。本研究範圍日期設定至 2023 年 12 月 31 日，在這期間淡水分會茶禪體驗暫只限於分會悅眾和義工參與，研究樣本數量不太多，可能不能充分反映出在分會舉行的影響和成果，2024 年 1 月才開始讓社會一般大眾報名參加。現在暫時只在淡水分會舉行，另一個參加培訓課程的大信南分會，還沒有舉辦茶禪體驗，學員的影響和成果可能還沒能夠充分體現。之後或可以有下一階段的研究，以進一步評估茶禪的社會影響力。

貳、成果的主觀性

本研究由訪談和問卷收集的許多資料，都涉及各利害關係人參加「茶話禪心」課程與體驗的主觀感受和意義價值所產生的成果，分析評估這些資料成果可能會因為各利害關係人的背景、經驗等因素而有所不同。同時，分析無法說明活動本身是對還是錯，只會如實呈現所得出的影響和成果。

參、貨幣化的考量

有些事物對參加者來說可能是無價的，例如參加「茶話禪心」課程與體驗所產生的多項影響和成果。本研究和各利害關係人訪談後，多位利害關係人表示影響和成果較屬於無形、精神價值方面，不太傾向於用貨幣化來衡量，覺得很難用貨幣金錢來加以計算。要考量貨幣化的效度，慎思部份貨幣化及加入其他重要資料，以呈現其重要社會意涵和價值，例如 **SROI** 不應視為評估社會績效和影響力的單一指標（吳宗昇、李俊達，2018）。為了更準確呈現各利害關係人的影響和成果，本研究現應用影響力價值鏈的評估分析，但日後或可以循此方向繼續茶禪的相關研究，從另一角度把無形的觀念用有形的貨幣價值呈現出來。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

壹、中文部分

尹江鉞(2016)。中國茶文化思想史論(未出版之博士論文)。湘潭大學哲學系。

方立天(2018)。中國佛教與傳統文化。昌明文化。

圭峰宗密禪師(沒有日期)。禪源諸詮集都序。CBETA 線上閱讀。取自：
<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2015>

佛光山佛陀紀念館(沒有日期)。成人茶禪。佛光山網站。取自：
<https://www.fgsbmc.org.tw/tw/activity.aspx?serno=47>

吳立民(2000)。中國的茶禪文化與中國佛教的茶道。法音，193(9)。

吳宗昇、李俊達(2018)。政策的社會效益評估：社會影響力的應用與反思。國土及公共治理季刊，6(3)，40-49。

李秀華(2013)。茶禪一味對北宋尚意書家審美意識的影響。東華人文學報，23，57-81。

李宜樺、杜育任、劉凱琳、朱恩言、施香如(2019)。中華社會福利聯合勸募協會2017年社會影響力社會投資報酬率報告書。中華社會福利聯合勸募協會。

房玄齡(1987)。晉書。鼎文書局。

林何臻(2016)。果鏡法師 以茶佐禪 妙用無窮。人生，398，20-24。

法鼓山傳燈院(2018年6月21日)：天南寺茶禪組為培養更多茶禪義工。(動態貼文)。Facebook。

<https://www.facebook.com/DDMCHAN/posts/1970482143008305/>

法鼓山護法總會網頁(沒有日期)。歷史沿革。取自：<https://hfh.ddm.org.tw/>

封演(1983)。封氏聞見記。新文豐出版公司。

張美玲、許秀玉(2016年11月2日)。茶禪入法靜思蘊人文。慈濟全球社區網。取自：https://tw.tzuchi.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=84845:14C8DBF0A33911E68677C7EDC3463B84&catid=101:2009-12-21-02-57-14&Itemid=301

陳定銘(2016)。臺灣社會企業社會影響力指標之研究。科技部補助專題研究計畫。國立中央大學客家語文暨社會科學學系。MOST104-2410-H-008-026。

- 陸羽（2010）。**茶經**。中華書局。
- 黃連忠（2020）。趙州禪師「吃茶去」公案考及其禪茶思想論析。**圓光佛學學報**，36，165-200。
- 聖嚴法師（2011年7月15日）。**禪修對日常生活的影響好處**（大法鼓 0968）。YouTube，[https://youtu.be/FNYWFWV- 8](https://youtu.be/FNYWFWV-8)
- 聖嚴法師（2016）。**聖嚴說禪（第3版）**。法鼓文化。
- 聖嚴法師（2016）。**禪與悟（第3版）**。法鼓文化。
- 聖嚴法師（2020）。**是非要溫柔——聖嚴法師的禪式管理學**。法鼓文化。
- 蕭麗華（2007）。唐代詩僧皎然飲茶詩的茶禪原理。**佛學與科學**，8（2），63-69。
- 賴賢宗（2017）。中華當代茶道的本體美學及其實踐。**夏荊山藝術論衡**，4，31-54。
- Nicholls, J., Lawlor, E., Neitzert, E. & Goodspeed, T.（2016）。**社會投資報酬率指南（A guide to Social Returnon Investment）**（台灣社會影響力研究院譯）。台灣社會影響力研究院。（原著出版於2012年）
- Vanclay, F., Esteves, A. M., Aucamp, I., & Franks, D. M.（2017）。**社會影響力評估：開發行為的社會影響評估與管理指引（Social Impact Assessment: Guidance for assessing and managing the social impacts of projects）**（王鼎傑、何明修譯）。巨流、國際影響評估協會（International Association for Impact Assessment IAIA）。（原著出版於2015年）

貳、英文部分

Arena, M., Azzone, G., & Bengo, I. (2015). Performance Measurement for Social Enterprises. *International Society For Third-Sector Research*, 26, 649-672.

Burdge, R. J. (2003). The practice of social impact assessment background. *Impact Assessment and Project Appraisal*, 21 (2), 84-88.

<https://doi.org/10.3152/147154603781766356>

Burdge, R. J., & Vanclay, F. (1996). Social impact assessment. *Impact Assessment*, 14, 59-86. <https://doi.org/10.1080/07349165.1996.9725886>

Clark, C., Rosenzweig, W., Long, D., & Olsen, S. (2004). *Double bottom line project report: Assessing social impact in double bottom line ventures*. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/80n4f1mf>

Emerson, J., Wachowicz, J., & Chun, S. (2000). Social return on investment: Exploring aspects of value creation in the nonprofit sector. *The Box Set: Social Purpose Enterprises and Value Philanthropy in the New Millennium*, 2, 130-173.

Grieco, C. (2015). *Assessing social impact of social enterprises: Does one size really fit all?* Springer.

Grieco, C., Michelini, L., & Iasevoli, G. (2015). Measuring value creation in social enterprises: A cluster analysis of social impact assessment models. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 44 (6), 1173-1193

London Business School (LBS), New Economics Foundation (NEF), & Small Business Service (SBS) (2004). *Measuring social impact: The foundation of social return on investment*. New Economics Foundation.

Mulgan, G. (2010). Measuring social value. *Stanford Social Innovation Review*, 8(3), 38-43.

Rawhouser, H.N., Cummings, M., & Newbert, S.L. (2019). Social Impact Measurement: Current Approaches and Future Directions for Social Entrepreneurship Research. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 43 (1) , 82-115.

<https://doi.org/10.1177/1042258717727718>

Vanclay, F. (2003) . International principles for social impact assessment: their evolution. *Impact Assessment and Project Appraisal*, 21 (1) , 5-12.

<https://doi.org/10.3152/147154603781766464>

Vanclay, F., Esteves, A. M., Aucamp, I., & Franks, D. (2015) . *Social Impact Assessment: Guidance for as-sessing and managing the social impacts of projects*. International Association for Impact Assessment



附錄一 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員

訪談大綱

1. 受訪者基本資料：姓名、性別、年齡、教育程度、職業
2. 您之前參加過法鼓山什麼活動？是什麼原因和動機令您參與「茶話禪心」？
3. 您投入了哪些成本項目在參與的活動上？例如人力、時間、物力或金錢等。
4. 這些投入成本，請問您會如何計算費用？
5. 從參與成本項目的投入中，您覺得收獲了什麼？
6. 自參加「茶話禪心」後，對您有產生什麼積極或是消極負面的影響嗎？包括想法、行為、身體狀況、心情、生活態度、人際關係等各方面的影響。（可列舉項目）
7. 對周遭人事物（例如家人、朋友、社區等）有沒有帶來什麼影響？
8. 承上述，是否能說明有什麼實際例子能夠證明或反映出這些影響？
9. 您認為上述哪些影響對您最重要？重要性的排序？
10. 請將您受到的影響，按照對您自己的重要性進行評分排列。最重要的請填寫10，最不重要的寫1，可以有同等排列，例如其中兩個選項都非常重要可以都填寫10。
11. 請具體描述每項影響是如何形成的？
12. 您認為這些影響，大約能夠持續多久時間？（1至5年）
13. 請問如果沒有參加「茶話禪心」，您覺得有多大機會通過其他方式得到類似的影響（0-100%）？
14. 請問您除了因為參加「茶話禪心」之外，以上各項影響有沒有可能是因為其他活動所造成？有的話所佔的貢獻比例為多少？請問是什麼活動？
15. 參加「茶話禪心」，對各項影響有何貢獻（0-100%）？
16. 您對參與「茶話禪心」活動，有其他想法或建議嗎？
17. 最後，您還有哪些影響需要再補充說明嗎？

附錄二「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員問卷

第一部份：基本資料

1. 性別
 男 女
2. 年齡
 21-30 31-40 41-50 51-60 61 歲以上
3. 教育程度
 國小、國中、高中、職 專科 大學 研究所及以上
4. 您從事哪種職業？ _____

第二部份：有關「茶話禪心」相關資訊

5. 請問您在參加「茶話禪心」茶禪種子培訓課程以前，曾參與過相關或類似的活動嗎？

- 有 沒有

6. 承上題，如「有」的話至今有幾年？曾參與過哪些活動？

7. 請問是什麼原因和動機促使您參加「茶話禪心」茶禪種子培訓課程？

個人興趣

- 提升專注力 增加自信心
 接引信眾 學習禪修和佛法
 其他...

8. 承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

9. 您投入了哪些成本項目在您參與的茶禪種子培訓課程中？例如人力、時間、物力或金錢等。

10. 承上題，這些投入成本，請問您會如何計算費用？

11. 請問您自從參與「茶話禪心」後，在這些成本項目的投入中，覺得收獲了什麼（對您有哪些幫助）？

- 安定身心 法喜充滿
 感受到身體放鬆 可以和別人分享
 其他...

12. 承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

第三部份：有關您參與「茶話禪心」之後，所發生的影響。

13. 自從您參與「茶話禪心」之後，請勾選以下關於對您自己產生的影響相符之選項：

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
禪悅法喜					
感受到放鬆自在					
內省覺察自己的身心狀態					
互相增上，交流學習					
學以致用，應用在日常生活中					
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感					
可和禪眾互動分享，接引信眾					
增加茶知識和喝茶興趣					
加深禪修體驗，安定當下					
有助了解分享茶公案和佛法					
其他：					

14.承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

15.對周遭人事物（例如您的家人、朋友、和社區）有沒有帶來什麼影響？

16.請將您受到的影響按照對您自己的重要性進行評分排列，最重要的請填寫 10，最不重要的寫 1，可以有同等排序，例如其中兩個選項都非常重要可以都填寫 10。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
禪悅法喜										
感受到放鬆自在										
內省覺察自己的身心狀態										
互相增上，交流學習										

學以致用，應用在日常生活中										
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感										
可和禪眾互動分享，接引信眾										
增加茶知識和喝茶興趣										
加深禪修體驗，安定當下										
有助了解分享茶公案和佛法										
其他：										

17. 請描述以上的影響是如何形成的？

18. 請問您覺得這些影響，大約能夠持續多久時間？

	1年	2年	3年	4年	5年
禪悅法喜					
感受到放鬆自在					
內省覺察自己的身心狀態					
互相增上，交流學習					
學以致用，應用在日常生活中					
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感					
可和禪眾互動分享，接引信眾					
增加茶知識和喝茶興趣					
加深禪修體驗，安定當下					
有助了解分享茶公案和佛法					
其他：					

19. 請問如果沒有參加「茶話禪心」，您覺得有多大機會通過其他方式得到類似的影響？

	完全不可能	稍微可能	有可能	一半一半	很有可能	非常可能
禪悅法喜						
感受到放鬆自在						
內省覺察自己的身心狀態						
互相增上，交流學習						
學以致用，應用在日常生活中						
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感						
可和禪眾互動分享，接引信眾						
增加茶知識和喝茶興趣						
加深禪修體驗，安定當下						
有助了解分享茶公案和佛法						
其他：						

20. 請問除了因為參加茶禪種子培訓課程之外，以下各項影響有沒有可能是因為其他活動或組織所造成？（例如：除了參加茶禪培訓課程之外，自己也同時參與其他禪修活動，所以也可以感受到放鬆自在。）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
禪悅法喜										
感受到放鬆自在										
內省覺察自己的身心狀態										
互相增上，交流學習										
學以致用，應用在日常生活中										
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感										
可和禪眾互動分享，接引信眾										

增加茶知識和喝茶興趣										
加深禪修體驗，安定當下										
有助了解分享茶公案和佛法										
其他：										

21. 承上題，如果有其他因素（活動或組織）令自己產生這些影響，請填寫活動名稱/組織名稱/相關內容。沒有的話，請填「無」。

22. 請問參加「茶話禪心」，對以下各項影響有何貢獻（0-100%）？

	10-20%	30-40%	50-60%	70-80%	90%-以上
禪悅法喜					
感受到放鬆自在					
內省覺察自己的身心狀態					
互相增上，交流學習					
學以致用，應用在日常生活中					
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感					
可和禪眾互動分享，接引信眾					
增加茶知識和喝茶興趣					
加深禪修體驗，安定當下					
有助了解分享茶公案和佛法					
其他：					

23. 參加「茶話禪心」，會否對您個人或您周圍任何人產生負面影響或情緒嗎？

24. 請問您對參與的「茶話禪心」活動，有其他想法或建議嗎？

__完__

附錄三「茶話禪心」茶禪體驗參與者問卷

第一部份：基本資料

- 1.性別
男 女
 - 2.年齡
21-30 31-40 41-50 51-60 61 歲以上
 - 3.教育程度
國小、國中高中、職 專科 大學 研究所及以上
 4. 請問您以前是否有參與過類似的茶禪體驗或活動？
有 沒有
 - 5.請問是什麼動機促使您來參加茶禪體驗？
提升專注力 減少憂慮
興趣 學習禪修和佛法
其他.
 - 6.承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。
-

第二部份：茶禪體驗活動

- 7.您參與茶禪體驗後，請勾選以下有關於您自己的改變或影響相符之選項：
- | | 非常同意 | 同意 | 普通 | 不同意 | 非常不同意 |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 減輕壓力 | <input type="checkbox"/> |
| 感受到放鬆自在 | <input type="checkbox"/> |
| 禪悅法喜 | <input type="checkbox"/> |
| 專注力提昇，感受每個當下 | <input type="checkbox"/> |
| 身心安定 | <input type="checkbox"/> |
| 可以運用在日常生活中 | <input type="checkbox"/> |
| 增加了茶知識和喝茶興趣 | <input type="checkbox"/> |
| 加深對禪修和佛法的了解 | <input type="checkbox"/> |
| 其他：_____ | <input type="checkbox"/> |

- 8.承上題，選擇「其他」，請補充簡答。
-

- 9.請問您覺得這些影響，大約能夠持續多久時間？
-

- 10.請問如果沒有參加「茶話禪心」，您覺得有多大機會通過其他方式得到類似的影響？
-

- 11.請問參加茶禪體驗，對以上各項影響有何貢獻（0-100%）？

- 12.請將您以上受到的各項影響，按照對您自己的重要性進行評分排列，最重要的請填寫 10，最不重要的寫 1，可以有同等排序，例如其中兩個選項都非常重要可以

都填寫 10。

第三部份：其他

13.參加茶禪體驗，您覺得最有幫助的地方是什麼？

14.參加茶禪體驗，您覺得印象最深刻的是什麼？_____

15.請問您對這次茶禪體驗有何建議？_____



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

附錄四 知情同意書

受訪者，您好：感謝您參與本研究，我是法鼓文理學院社會企業與創新碩士學程的研究生黃若萍，論文指導老師為陳定銘教授。我們誠摯地邀請您，協助本論文了解法鼓山護法總會「茶話禪心」活動之社會影響力，以進行茶禪課程和體驗的社會影響力分析評估，非常感謝您對此研究的協助與付出。

以下內容將提供您本研究之相關資訊，希望能在研究進行前，讓您對此研究有充分了解。若您對此研究有任何疑問，歡迎您對計畫主持人或相關研究人員提問，我們將為您做詳細說明。

論文名稱：茶禪課程與體驗之社會影響力分析—以法鼓山護法總會「茶話禪心」為例
研究單位與指導教授：法鼓文理學院_陳定銘校長/教授 研究生聯絡人：黃若萍 電話：0980297379 電郵： m110416@dila.edu.tw
一、研究目的： 1、 分析了解「茶話禪心」活動中的利害關係人（老師、學員、專職、義工），參與課程和體驗後的成果，對自己個人和周遭人事物帶來的影響。 2、 用影響力價值鏈客觀檢視分析參與「茶話禪心」之狀況，以評估其社會影響力。研究結果能提供舉辦組織——法鼓山護法總會及相關執行分會，作為優化課程、調整地區分會發展模式的管理依據，讓法鼓山護法總會、分會、社會大眾等資源投入單位看見具體成果。 3、 探討法鼓山在地區分會舉辦茶禪課程和體驗活動，推廣禪修和佛法所產生的成果、效益、價值和社會影響力，令社會大眾從一個新的不同角度（西方評估理論）去看東方的宗教文化（茶禪）。
二、研究內容： 1、 研究時間：2022年4月至2023年12月「茶話禪心」活動 2、 研究對象：立意抽樣，「茶話禪心」活動參加者 3、 參與方式：面對面深度訪談和問卷，為使記錄資料完整呈現，訪談過程將錄音。
三、研究參加者之保護： 1、 本研究依計畫執行，並無預期之不良事件，若在參加本研究過程中發生不良事件或損害，由本研究者依法負補償責任。除前述之補償原因與方式外，本研究不提供其他形式之補償。 2、 您簽署本知情同意書後，在法律上的任何權利不會因此受影響。

四、機密性：

本研究將依法把任何可辨識您身分之紀錄與您個人隱私資料視為機密來處理，不會公開。為確保個資和隱私獲得保障，將採取匿名方式訪談和填寫問卷。將來發表研究結果時，您的身份仍將保密，僅以編碼方式表示。倘有委外蒐集、處理、利用您的個人資料，由本研究者確保資料的保密及隱私，並負監督管理的最終責任。您也了解若簽署知情同意書即同意您的原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過程與數據符合相關法律及法規要求；上述人員也承諾，將不會洩漏任何與您身份有關之資料，絕不違反您的身份之機密性。

如果發表或出版研究結果，本研究所收集之研究材料紀錄，如個人資料、訪談內容、問卷，將妥善儲存並保密，保存期限為研究結束後三年，並在保存期限結束後銷毀。

五、研究參加者權利：

- 1、如果您對參加研究相關的權益有任何疑問，可查詢研究人員聯絡人黃若萍，其電話號碼為：0980297379
- 2、本研究人員已經向您說明研究相關之資訊，並已告知可能影響您繼續參加研究意願之所有資訊。
- 3、本研究人員已將您簽署之一式兩份同意書其中一份交給您，並已充份說明本研究之內容。

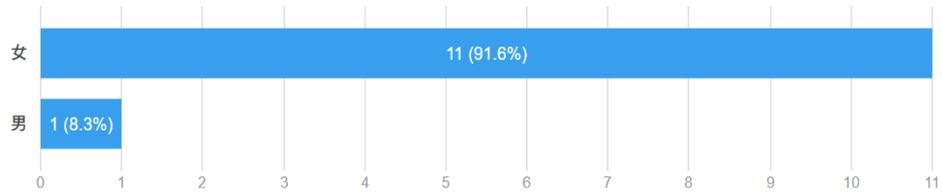
六、確認同意簽名

- 1、本研究人員已詳細解釋本研究計畫的內容，以及參加本研究可能帶來的益處與風險。
研究人員簽名： _____
日期： _____年____月____日
- 2、本人已詳細了解上述研究方法及其可能的益處與風險，有關本研究計畫的疑問，已獲詳細說明與解釋，本人同意成為此研究計畫的自願研究參加者。
研究參加者簽名： _____
日期： _____年____月____日

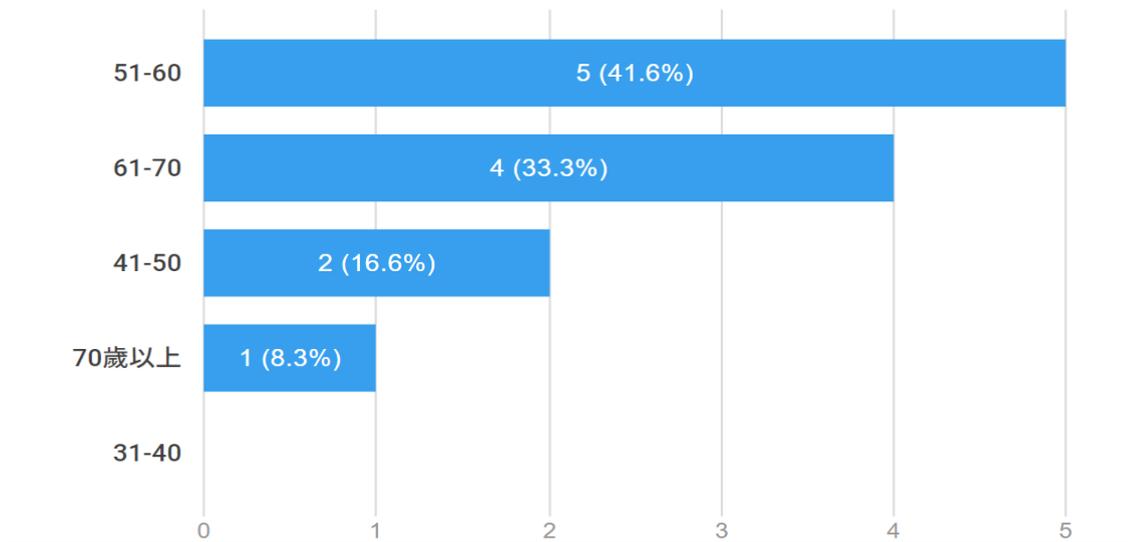
附錄五 「茶話禪心」茶禪種子培訓課程學員問卷調查結果

第一部份：基本資料

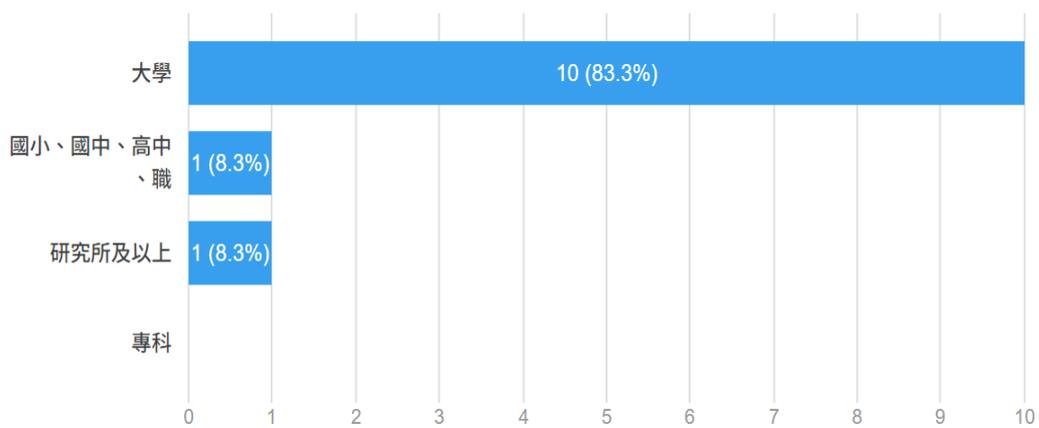
1. 性別



2. 年齡



3. 教育程度

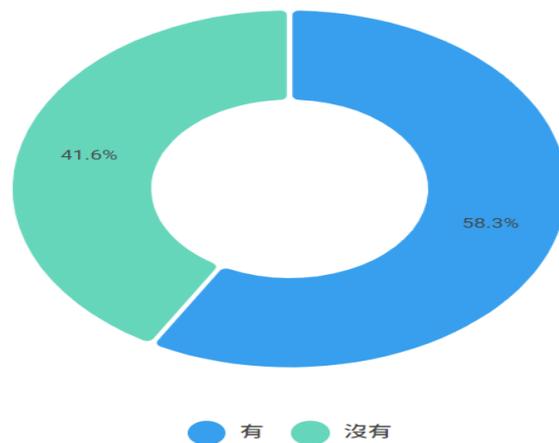


4.您從事哪種職業？

大學	10	83.3%
國中、高中、職	1	8.3%
研究所及以上	1	8.3%
專科	0	0%

第二部份：有關「茶話禪心」相關資訊

5. 請問您在參加「茶話禪心」茶禪種子培訓課程以前，曾參與過相關或類似的活動嗎？



學院
of Liberal Arts

6. 承上題，如「有」的話至今有幾年？曾參與過哪些活動？

2年。法鼓茶禪、華梵古琴...

7年，法鼓山春節初心奉茶...

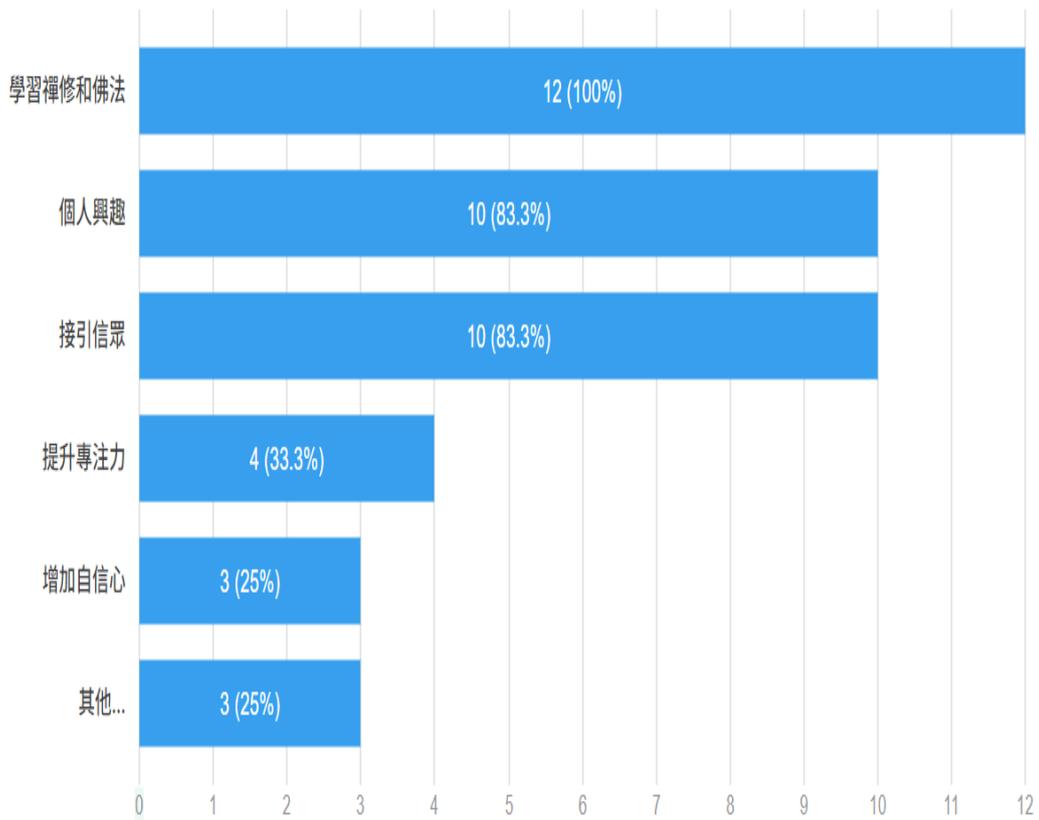
5年，初心奉茶 無 十幾年，如醫療組義工、知...

7年，茶禪 陸羽茶班

很多年囉……（我的年輕時代...

沒有

7.請問是什麼原因和動機促使您參加「茶話禪心」茶禪種子培訓課程？



8. 承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

與蓮友增進情誼	1
如果通過茶呈現禪的狀態	1
儲資糧	1

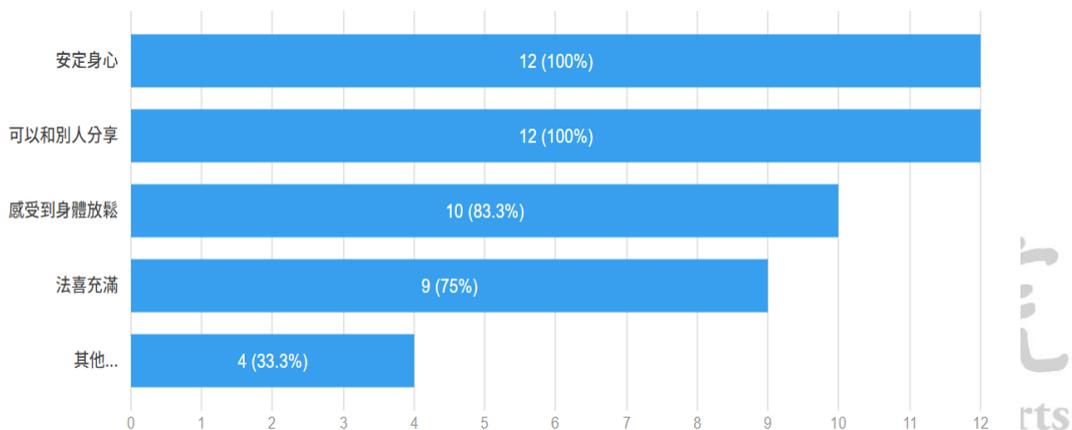
9.您投入了哪些成本項目在您參與的茶禪種子培訓課程中？例如人力、時間、物力或金錢等。

時間、金錢
 人力、時間
 購置相關器具... 基本茶具
 人力、時間、...
 時間、茶具費... **時間、金錢**

10.承上題，這些投入成本，請問您會如何計算費用？

3500元
 以個人時薪計算
 8000元 \$10000 時間以投入天數計算，金額...
 約5000
 還真的是「無價」 3000元 1萬
 沒想過這個問題 都平均分擔
 六千元

11.請問您自從參與「茶話禪心」後，在這些成本項目的投入中，覺得收獲了什麼（對您有哪些幫助）？



12. 承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

身放鬆 心滿滿	1
禪為心法，茶禪是禪法行門之一。	1
禪修生活化	1
發現喝茶也可以是修行	1

第三部份：有關您參與「茶話禪心」之後，所發生的影響。

13.自從您參與「茶話禪心」之後，請勾選以下關於對您自己產生的影響相符之選項：

選項	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
禪悅法喜	0	0	0	4	8
感受到放鬆自在	0	0	0	3	9
內省覺察自己的身心狀態	0	0	0	3	9
互相增上，交流學習	0	0	0	5	7
學以致用，應用在日常生活中	0	0	0	3	9
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	0	0	1	3	8
和禪眾互動分享，接引信眾	0	0	2	1	9
增加茶知識和喝茶興趣	0	0	0	0	12
加深禪修體驗，安定當下	0	0	0	0	12
有助了解分享茶公案和佛法	0	0	0	4	8
其他...	0	0	0	5	7

14.承上題，如選擇「其他」，請補充簡答。

比較安靜
 有快樂的感覺
 減輕好惡心
 安定當下
 能更敏銳地專心品茶、能更...
 境教體驗，提起心力，成長...

15.對周遭人事物（例如您的家人、朋友、和社區）有沒有帶來什麼影響？

家人：本只是泡一杯茶自己...
 拉近距離.有話題
 比較有話題，可以分享。
 增進對茶的認識

16.請將您所受到的影響按照對您自己的重要性進行評分排列，最重要的請填寫 10，最不重要的寫 1，可以有同等排序，例如其中兩個選項都非常重要可以都填寫 10。

選項	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
禪悅法喜	6	1	4	1	0	0	0	0	0	0
感受到放鬆自在	7	1	4	0	0	0	0	0	0	0
內省覺察自己的身心狀態	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0
互相增上，交流學習	3	4	2	2	0	1	0	0	0	0
學以致用，應用在日常生活中	3	3	6	0	0	0	0	0	0	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	4	4	2	1	0	1	0	0	0	0
和禪眾互動分享，接引信眾	5	3	3	0	0	1	0	0	0	0
增加茶知識和喝茶興趣	9	2	0	1	0	0	0	0	0	0
加深禪修體驗，安定當下	6	3	3	0	0	0	0	0	0	0
有助了解分享茶公案和佛法	7	3	1	1	0	0	0	0	0	0
其他：	3	4	1	3	1	0	0	0	0	0

17. 請描述以上的影響是如何形成的？

回覆內容	回覆數量
通過法師課程中教導的內容、公案, 泡茶過程中的節奏、流暢度要非常安定用心.	1
透過上課、當茶主人, 以及在泡茶過程中的動作。	1
由外至內再由內而外交互影響安定身心。	1
泡茶、分茶中的每一個動作	1
從泡茶沉靜的過程中, 慢慢體會到「禪、慢、慢、禪」的關連	1
從不會泡到會泡專注過程	1
在課堂上跟法師學習, 在分會舉辦茶禪體驗的實際分享活動中。	1
在茶公案中看到佛法, 結合自己讀書會、上課、茶禪體驗, 藉由茶的過程體驗到禪的境界, 把很多東西連結在一起, 還有在家泡茶練習。	1
參加培訓課程, 以及在分會舉行茶禪體驗的過程中產生	1
作中學習成長, 體驗生活的美好	1

18. 請問您覺得這些影響，大約能夠持續多久時間？

選項	5年	4年	3年	2年	1年
禪悅法喜	6	0	3	0	3
感受到放鬆自在	6	0	4	0	2
內省覺察自己的身心狀態	6	1	3	0	2
互相增上，交流學習	6	0	4	0	2
學以致用，應用在日常生活中	7	1	2	0	2
增加和家人朋友泡茶喝茶， 凝聚情感	9	0	1	0	2
和禪眾互動分享，接引信眾	10	0	0	0	2
增加茶知識和喝茶興趣	9	0	2	0	1
加深禪修體驗，安定當下	9	0	1	0	2
有助了解分享茶公案和佛法	8	2	1	0	1
其他：	5	1	4	0	2

19. 請問如果沒有參加「茶話禪心」，您覺得有多大機會通過其他方式得到類似的影響？

選項	非常可能(90%以上)	很有可能(70-80%)	一半一半(50-60%)	有可能(30-40%)	稍微可能(10-20%)	完全不可能(0%)
禪悅法喜	1	1	6	4	0	0
感受到放鬆自在	1	0	7	3	0	1
內省覺察自己的身心狀態	1	1	5	4	1	0
互相增上，交流學習	1	0	5	5	1	0
學以致用，應用在日常生活中	1	0	7	3	1	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	0	0	2	0	1	9
和禪眾互動分享，接引信眾	0	0	2	2	1	7
增加了茶知識和喝茶興趣	1	0	0	0	0	11
加深禪修體驗，安定當下	1	0	4	4	2	1
有助了解分享茶公案和佛法	1	0	0	1	1	9
其他：	1	0	1	4	3	3

20. 請問除了因為參加茶禪種子培訓課程之外，以下各項影響有沒有可能是因為其他活動或組織所造成？（例如：除了參加茶禪培訓課程之外，自己也同時參與其他禪修活動，所以也可以感受到放鬆自在。）

選項	90%~以上	70-80%	50-60%	30-40%	10-20%
禪悅法喜	5	6	1	0	0
感受到放鬆自在	5	7	0	0	0
內省覺察自己的身心狀態	4	7	1	0	0
互相增上，交流學習	3	8	1	0	0
學以致用，應用在日常生活中	4	7	0	1	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	8	2	1	0	1
和禪眾互動分享，接引信眾	7	2	3	0	0
增加茶知識和喝茶興趣	9	3	0	0	0
加深禪修體驗，安定當下	5	7	0	0	0
有助了解分享茶公案和佛法	10	2	0	0	0
其他：	5	4	3	0	0

21. 承上題，如果有其他因素（活動或組織）令自己產生這些影響，請填寫活動名稱/組織名稱/相關內容。沒有的話，請填「無」。



22.請問參加「茶話禪心」，對以下各項影響有何貢獻（0-100%）？

選項	90%-以上	70-80%	50-60%	30-40%	10-20%
禪悅法喜	5	6	1	0	0
感受到放鬆自在	5	7	0	0	0
內省覺察自己的身心狀態	4	7	1	0	0
互相增上，交流學習	3	8	1	0	0
學以致用，應用在日常生活中	4	7	0	1	0
增加和家人朋友泡茶喝茶，凝聚情感	8	2	1	0	1
和禪眾互動分享，接引信眾	7	2	3	0	0
增加茶知識和喝茶興趣	9	3	0	0	0
加深禪修體驗，安定當下	5	7	0	0	0
有助了解分享茶公案和佛法	10	2	0	0	0
其他：	5	4	3	0	0

23.參加「茶話禪心」，會否對您個人或您周圍任何人產生負面影響或情緒嗎？

沒有	4
不會	2
週日參加課程如果有家庭聚會可能會有點影響	1
無	1
有時比較容易緊張，特別是一開始公開正式當茶主人的時候。	1

24.請問您對參與的「茶話禪心」活動，有其他想法或建議嗎？

課程上課時間不太夠,可再延長一點.分會茶禪體驗和課程內容有點落差,或可再調整. 1

種子學員可以定期分享心得檢討討論,可以和其他活動、節日、禪藝結合的可能性、互相配合,和一般人拉近距離,有些人會覺得禪是他們不敢接近的門檻,所以就不敢來參加,如音樂可更吸引他們,也可以接觸到茶禪。 1

當茶主人機會較少,不太能解行並重,課程時間可以加長。要來參加禪坐共修,每次體驗活動後可進行檢討分享收坡會議。 1

無 1

最好每年一季1次上山泡茶充充電,聽法師分享公案、禪修經驗體悟和佛法。課程可以繼續培訓不要中斷,每月一次舉行、禪坐共修時舉行茶禪體驗、大家喝喝茶分享討論進行很好,可以學習分享禪修的經歷體驗較深入,和一般喝茶的人不一樣,是很好的學習機會。 1

很好的活動去接引人很有意義,蠻新鮮的,中間加入不太好、不夠嚴謹。課程時間可以再長一點,分會舉行干擾比較多,茶禪期間最好不要有人進出。 1

建議除了正常課程外,能再訂期安排類「一期一會」課程 1

建議泡茶的方法不要硬性規定 1

多辦類似的課程,可以有手作實際體驗的活動 1

培訓課程每堂課的時間可以再長一些,可在分會設立固定時間一起練習。 1

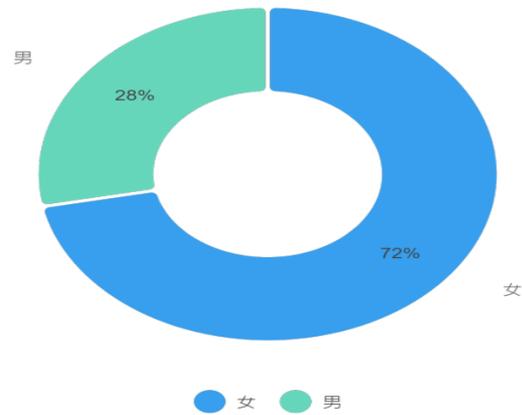
可以再繼續推廣,如果有人還想上這個課程是可以繼續開辦,自己要深入的話也可以繼續深入。不只是茶公案,借由法師播放的不同影片,也會引發修行的動機,看了之後很感動,感動之後很想要去體驗那個狀態。參加禪眾也可以慢慢對外開放,開放的感覺會不太一樣,讓自己越來越進入那個狀況,可以推廣到外面。重點是在推廣,一開始對外面的人也不太了解,挑戰會更高。 1

分享可用108自在語 1

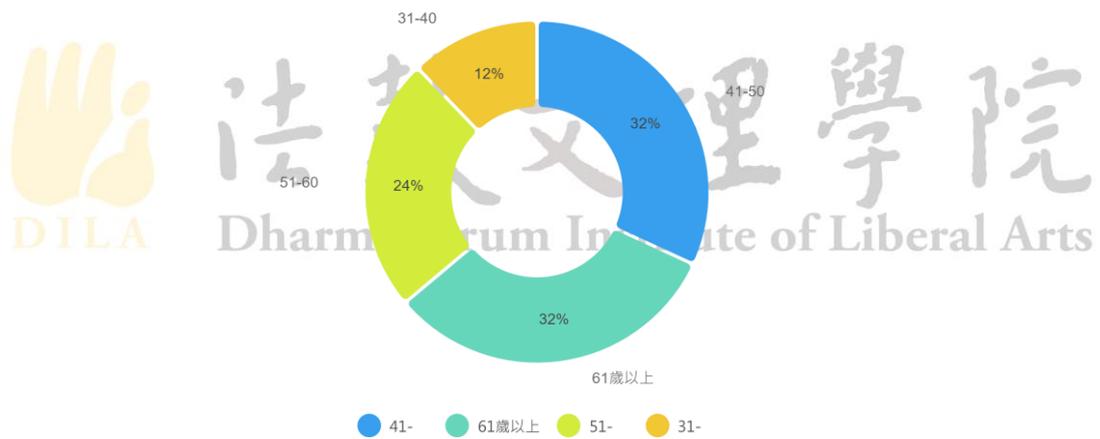
附錄六「茶話禪心」茶禪體驗問卷調查結果

第一部份：基本資料

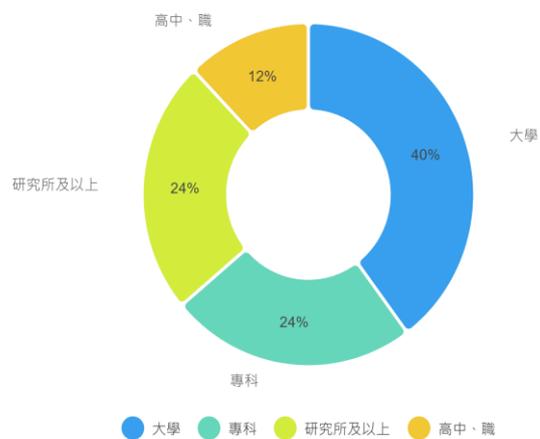
1.性別



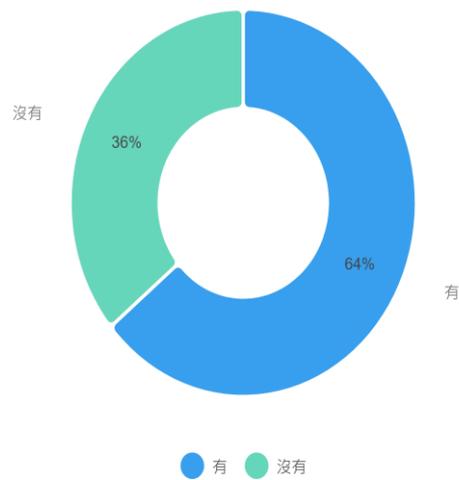
2.年齡



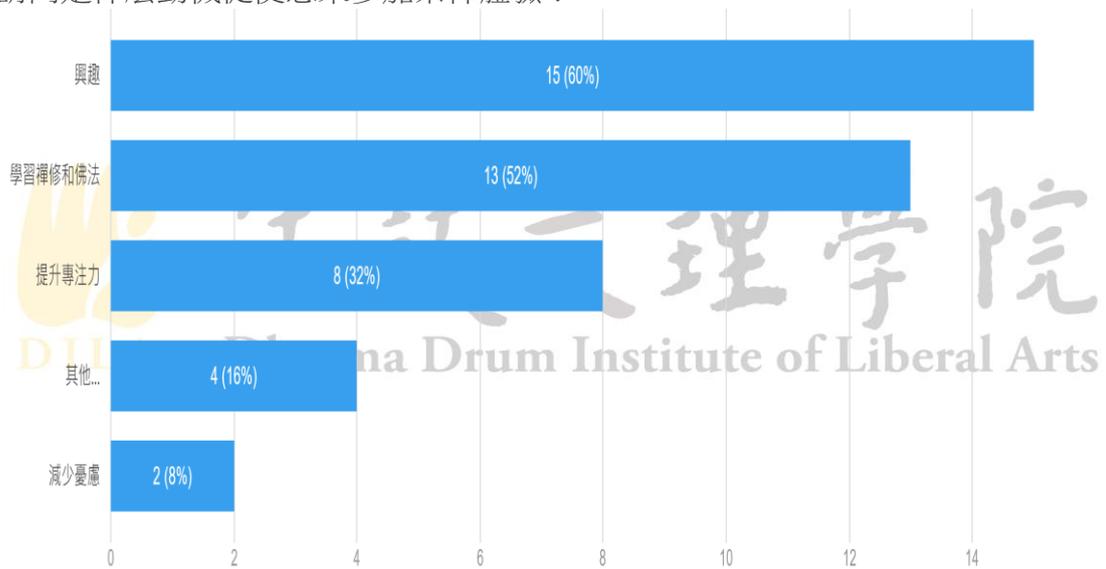
3.教育程度



4.請問您以前是否有參與過類似的茶禪體驗或活動？



5.請問是什麼動機促使您來參加茶禪體驗？



6.承上題，選擇「其他」，請補充簡答。

體驗何謂茶禪 1

樸實無華並將禪修及佛法帶入的茶席。 1

想藉由學習茶道來增加自己對禪修的進一步與學習禪修的過程中觀照自己的起心動念 1

0

第二部份：茶禪體驗活動

7. 您參與茶禪體驗後，請勾選以下有關於您自己的改變或感受相符之選項：

選項	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
減輕壓力	0	0	6	11	8
感受到放鬆自在	0	0	5	9	11
禪悅法喜	0	0	6	13	6
專注力提昇，感受每個當下	0	0	3	12	10
身心安定	0	0	4	11	10
可以運用在日常生活中	0	0	4	13	8
增加了茶知識和喝茶興趣	0	0	8	12	5
加深對禪修和佛法的了解	0	0	9	9	7
其他改變或感受...	0	0	9	13	3

8. 承上題，選擇「其他」，請補充簡答。

傾聽他人說話引發自己內在感觸

沒有特別的改變，但專注力有提昇

能提升「觀察力」。觀察整個泡茶師的動靜之間與當下全...

感受到一種正能量

跟家人的互動更有媒介

無差別

閉眼品嚐的體驗特別有滋味，和以往不同

覺得是接引大眾禪修入門學佛很讚的方法

感覺可以讓自己慢下來

無

再次檢視並調整以往由居士教導的布席方法，去除浮誇...

9.請問您覺得這些影響，大約能夠持續多久時間？

只要常常練習應該可以持續很長一段時間，甚至內化成一... 全程
 大約一個月
 它會成為一種覺察。當我的節奏又快起來的時候，我會發... 很難說
 沒有清楚的持續時間，是慢慢一點一滴的融入 最多一個禮拜
 三個月 很難講 數日 當下 沒有特別的感覺到會持續多久時間
 離開後又回到煩囂的世界 視想泡茶或可以泡茶的機會及時間
 三天左右 半天 一天 我也不太清楚能持續多久。
 一週，後續要接著每週禪坐共修持續感受禪悅 七天以上

10..請問如果沒有參加「茶話禪心」，您覺得有多大機會通過其他方式得到類似的影響？



除了茶席以外的其它方式可能都沒有辦法將禪法的專注，...

抄經，讀書，運動，唱歌

有禪修 打坐 體驗呼吸

靜坐、散步

有，是誦經或念佛。 靜坐 聽經，法會，念佛。

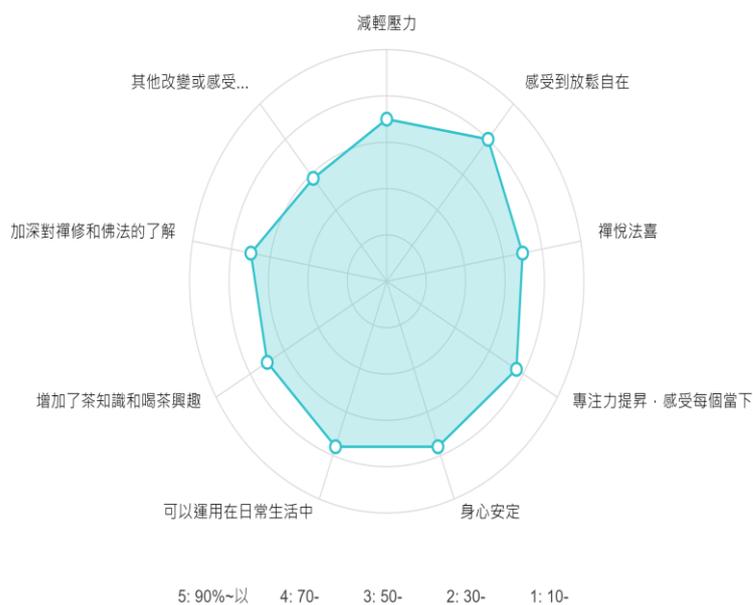
走路禪、生活禪、吃飯禪等 禪修 有，走路禪 泡溫泉

禪繞畫、花藝禪 專注 放鬆 畫的圖、插的花無雜念很美 讀經、共修 無

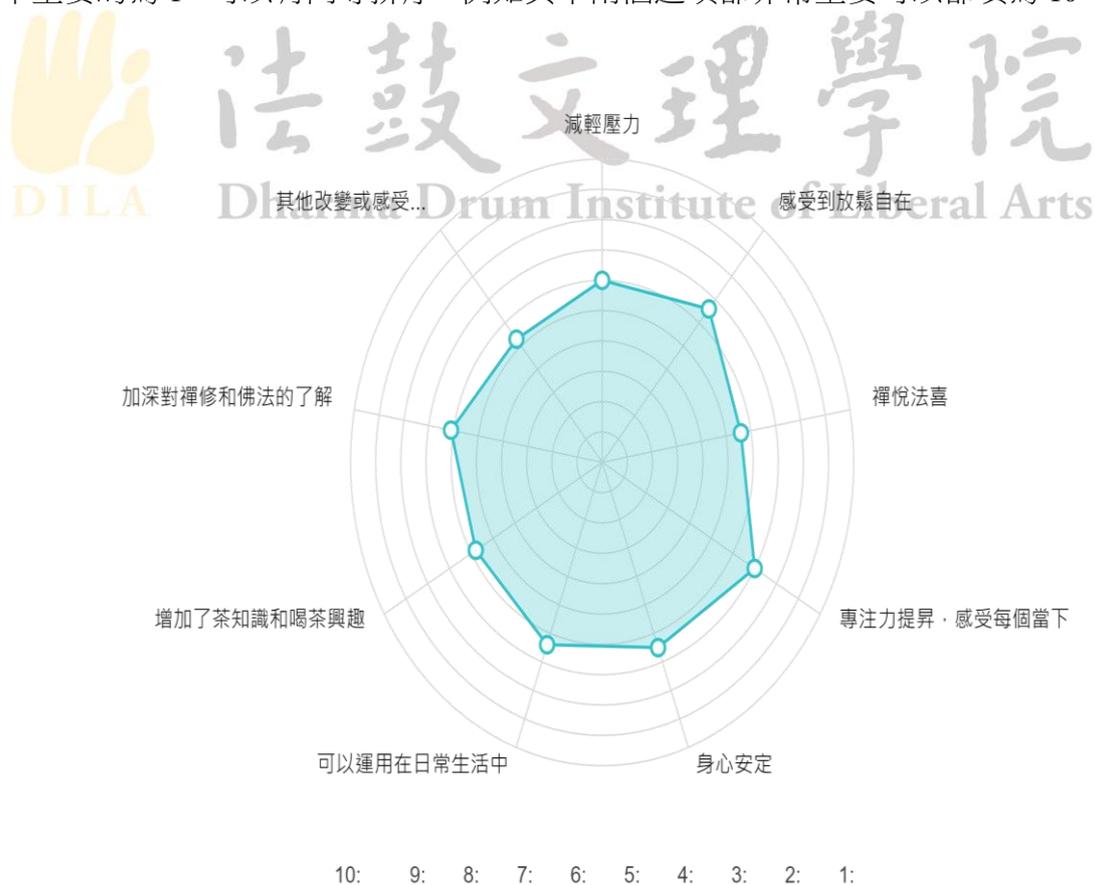
我有作固定的定課，念經和持咒 有，做運動 有的。如打坐，瑜伽。

慢速的禪修拜佛，清楚覺察每個動作的觸受

11. 請問參加茶禪體驗，對以下各項改變或感受有何貢獻（0-100%）？



12. 請將您受到的影響按照對您自己的重要性進行評分排列，最重要的請填寫 10，最不重要的寫 1，可以有同等排序，例如其中兩個選項都非常重要可以都填寫 10。



第三部份：其他

13. 參加茶禪體驗，您覺得最有幫助的地方是什麼？

所緣境十分攝心，安定、禪悅
專注在喝茶上
沈澱身心靈 專注感受 靜心 提昇專注力 安定身心
身心得自在 常放鬆 身心得到放鬆安定
茶好喝、點心好吃 淨心 幫助自己和自己的心在一起
專注當下 看完ptt後的討論分享 耐心等待 專注 定心
平常生活察覺自己是否又趕又急 放鬆氛圍
多了解一些茶禪的知識 安定與當下的體驗

14. 參加茶禪體驗，您覺得印象最深刻的是什麼？

有1小時靜下來，關掉手機。
每位參與者對泡茶過程的感受都不一樣

茶主人動作、儀軌 茶主人專注、給人安定，茶香、心香 法喜充滿，師父法...
茶主人泡茶 除了坐著喝茶，也可以體驗到外面慢步，吹吹海風。
閉上眼睛吃東西時 茶香 心情放鬆 禁語的階段 禁語 茶香
等待是值得的 通過喝禪茶也能體驗到禪定法喜
茶禪體驗過程中的氛圍,分享108自在語 茶公案的討論，想體驗茶的因緣而體驗智慧！
專注的品味 茶主人泡茶的姿態 整體氛圍的安定與寧靜
平靜 安定，並感謝茶主人真誠的招待及引領。

15.請問您對這次茶禪體驗有何建議?

- 這次的茶禪活動設計很棒，但是想知道是否還有其他茶禪內容的變化，因為還蠻期待的。
- 要再用更放鬆的方式
- 茶點心有點硬（核桃糕和杏仁餅），吃的時候怕噴出來。但是非常好吃，謝謝用心準備。
- 茶禪時間增長
- 若有單張 DM（電子檔）供轉傳更好，另對所使用的茶葉也希望有些介紹
- 環境需要安靜
- 時間可再長一點
- 時間可以延長一點
- 放鬆可再時間長一點
- 我覺得很不錯。
- 希望經常舉辦
- 希望文宣多廣推 多一些人參與
- 希望在靜態的品茶體驗中增加簡短的说法或開示
- 公案帶領可以再多練習
- 如空間允許，盡量不把二個組安排在一個空間裡進行。因為二組人數不同，泡茶速度不同，一個組已進入討論，另一組還在安靜喝茶，多少有點影響。
- 增加豐富性
- 可拉長時間-
- 可以推廣期普及到一般人
- 一個小時很快就過了，maybe可以多一點的分享和「引導」(身口意)

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts