

佛法專題
與相關課程

翠城



覺風三十

3

佛法專題

與相關課程

覺風三十叢書

- 1 佛教藝術研習營
- 2 佛教藝術課程與巡禮
- 3 佛法專題與相關課程
- 4 海內外弘法專題
- 5 出版文宣
- 6 文化活動



無疑的，覺風創造了美學時空，其美在於法味 / 禪味之美、法相之美；美在於生活的落實，生命的明真。

法味之美 喜悅恆常

佛法浩瀚，三藏十二部窮一生的精力，一般人難窺其堂奧。

寬謙法師將既深且廣的佛法，加上對唯識學的體驗，以建築架構的思考模式，串起生生不已的生命之流的主軸，將佛法與圖像結合起來，造就了法師圖解佛法義理的思維特色。也依於導師的《成佛之道》與《印度佛教思想史》等基礎，而貫通中觀般若系與唯識瑜伽系兩大系，並依時節因緣宣講真常唯心系。如此一來，聽眾遂能在提綱挈領中，進入各經各論的雋永法味裡。

寬謙法師多年來，禮請高僧大德：演培長老、真華長老、仁俊長老和慧璉、悟殷、法曜等法師，以及多位居士，說法開示，廣弘佛義。法師秉承法脈、學脈，將傳統與現代巧妙接縫，開創真善美的大環境，打造美學的時空，覺風的願景與期許正是：將佛陀本懷真正落實在現代社會中。

大乘三系法雨均霑

一、般若，智慧的泉源

寬謙法師以《印度佛教思想暨美術史略》引領大眾通盤理解佛法體系，再從緣起法貫穿著整個佛法思想核心的《佛教的緣起觀》、《學佛三要》，到綜貫一切佛法而向於佛道的《成佛之道》，鋪陳出學佛的次第。

般若經典：《金剛般若波羅蜜經》、《般若波羅蜜多心經》、《唯摩詰所說經》、《中觀論頌講記》、《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》、《大智度論》等，一部部的宣揚「緣起性空」的智慧。般若攝導萬行，萬行莊嚴般若，般若波羅蜜，將佛陀的身教與言教，透過一經一經的熏習，讓學習者親沐佛陀的慈恩。

圖右：覺風庭園楊英風教授大作「呦呦鹿鳴」。

無疑的，
覺風創造了美學時空，
其美在於法味 /
禪味之美、法相之美；
美在於生活的落實，
生命的明真。





左上：拾得法師主持「四念處」毗婆舍那禪修。
左下：開仁法師講解《般若經》。
圖右：中華花藝學員作品。



二、唯識，是佛教的心理學

唯識系的論典，最早當推《瑜伽師地論》，直到《攝大乘論》出世，唯識學才算真正完成了。由此足見《攝大乘論》，在唯識學的發展過程，具有舉足輕重的分量，是我們學習唯識學中，不可或缺的一部重要論典！

在《大乘廣五蘊論講記》，佛陀以五蘊法分析宇宙人生的本質，藉此對自己的五蘊身心，有著更深層的認識與體悟，體認世間因緣生滅的道理，徹悟生命的本質，乃無常、苦、無我，成為提升生命層次之鑰。

佛法雖然深廣無邊，但總說不外乎生死與涅槃。《辨法法性論》即以「法」顯說生死；「法性」顯說三乘涅槃，在法師精闢善巧的宣說，大眾藉由本論的分別法與法性，體悟生死與涅槃的分別。

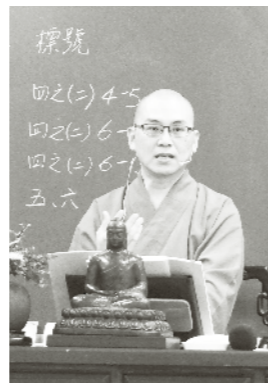
還有《解深密經》、《百法明門論》、《八識規矩頌》一部一部唯識學入門論典，清晰的呈現不同果位的種種功德、現象。從認識生命的本質到安身立命，唯識學就是讓我們看懂自己與世界的明燈。

三、真常，人人本具清淨心

如來慈悲攝外道，善巧說《佛說阿彌陀經》、《往生淨土論講記》、《大乘妙法蓮華經》、《地藏菩薩本願功德經》、《藥師琉璃光如來本願功德經》、《勝鬘經》、《佛遺教三經》、《華嚴經·普賢行願品》等真常經典，令信眾在「心淨，國土淨」的信願行中，菩提種子悄植心田，學佛因緣生生續。

寬謙法師在講經時，常將大乘三系，中觀系、唯識系及真常系三者之間的關連性，融會貫通的說明如何運用於日常修行當中。誠如印順導師所說：「以念誦懺悔培養宗教情操，安立於聞思經教慧學中，不求速成以待因緣時節。」

自 1987 年法源講寺《佛說阿彌陀經》的宣講，法師憑著對佛法的好樂，一路走來不斷地到處奔波講課，這當中遇到了多少生活乃至生命中的困境，卻始終堅持下來，最大的一股支持力量，就是透過教學相長而體嚐佛法甜蜜的喜悅！



6

7

覺察妄念，出離我執

寬謙法師講經說法，一向重視悲智雙運，戒定慧三學並進。自 1993 年佛法研習會的「禪淨共修會」開始，覺風的禪修課程即不曾停輟。曾於法源講寺創建露天禪林，1999 年起並禮請南傳開恩、開印法師、捷克性空禪師、澳洲阿姜蘇嘉等多禪師指導禪修，並鼓勵寺眾踴躍參與越南一行禪師國際弘法禪修營的體驗。

在永修精舍和覺風學院更多次禮請性空禪師、美國莊嚴寺住持法曜、海樂法師教導，馬來西亞寂靜禪林住持開印法師和開照法師、緬甸迦諦臘禪師、柏林禪師、台灣拾得法師和宗善法師等蒞寺教導，講解慈心禪與七覺支、教佛隨念，指導「四無量心」、「四念處毗婆舍那」，讓四眾弟子能藉由聞思修不斷熏習，在菩提道上，因著四無量心的祝福，以長養道業，淨化身心。

法相之美 在在處處

覺風學院除了弘揚佛法外，對於推展佛教藝術文化亦不遺餘力，著重書香、墨香及茶香，覺風學院每日均有藝術文化的課程，包含讀書會、書法、佛畫、金石篆刻、中華茶藝、宋代點茶、普洱茶、水彩畫等。其中永修精舍的「兒童讀經班」、「書法」、「中華花藝」，在覺風師資群以及王晴頌、周華坦老師的帶領下，從 1996 年開班至今，20 多年來屹立不搖，法相常青樹，結出累累甜果。



「水彩畫班」，水與顏料交融出如畫似幻的韻采；「太鼓班」，鼓聲錯落有致，共鳴震顫，與至柔太極，在乾坤中見太虛的「太極拳」，展現另一種禪修風貌，在「動中有靜，靜中有動」中，成就聽覺與視覺的饗宴。而「攝影班」透過光與影交織，心與像的連結下，留下吉光片羽；「書法樂活教學」則在畫菩薩慈容、書經文的虔敬，體現「一塵一佛土，一葉一釋迦」。

「中華茶藝」、「日本茶道」、「認識普洱茶」在秀娟老師和滄岳、靜美老師殷殷講說，領學員進入「茶」的殿堂。一茗在手，海闊天空，喝的是茶，品的是人生，在沉心靜慮的修練中品味萬法。

「金石篆刻」在創作中，刻心經，刻造像，線條清雅，躍然欲出，每方印石中小小字，卻是飽含廓爾之氣。可謂「刀刀見法、筆筆現佛」，一印一法界、芥子納須彌，方寸間法法如是，處處可見創作生命美姿展現。

佛法與生活、生命的交融

明橋居士曾經讚許的說：今天，在台灣的覺風：中觀、唯識兩大傳法主軸並行，佐以南傳原始佛教四念處禪法及阿毘達摩和佛教藝術的光大發揚，又有文化藝術運動用以怡情養性，不僅養心也養身。所以說：除佛世外，現在的台灣，尤其在覺風可能是學習親近初期大乘佛法最好的年代與地點了。

誠哉斯言，覺風時空，任運悠遊，無處不美——與佛相即之淳美，與真理相觸之明美。

備註：感謝整理資料歷程中，得有潘秋慧、戴麗卿、蔡佳蓉、陳明雲師姐和何明橋師兄全力協助打字與轉檔，讓文稿更趨完善，特書以致謝！



目次

前言

在生命美學時空悠遊 / 覺風年鑑編輯小組 4

A. 佛法課程——寬謙法師主講

覺風歷年佛法課程——寬謙法師主講	14
A1. 《成佛之道》	24
《成佛之道》導讀 / 釋寬謙	25
週五讀書會與法師有約：歡喜來共讀·北投覺風 / 如琦、文琦	27
記「成佛之道」履印綿綿：不止息的讀書會 / 週五讀書會合輯	30
A2. 《印度佛教思想史》	34
《印度佛教思想史》導讀 / 釋寬謙	35
大乘是佛說·圖像也是佛說 / 釋紹玄	36
《印度佛教思想暨美術史略》與四攝組的連結 / 吳淑貞	39
A3. 《唯識學入門》	42
《唯識學入門》讀書會課程介紹 / 釋寬謙	43
一盞明燈看懂自己與世界：2017 三日尋燈·《八識規矩頌》 / 蘇美賢	44
A4. 《中觀今論》	48
《中觀今論》導讀 / 釋寬謙	49
《中觀今論》研讀後心得 / 修觀	49
A5. 《金剛般若波羅蜜經》	52
《金剛般若波羅蜜經》導讀	53
心光點點明：《金剛般若波羅蜜經》三日尋燈 / 蔡錦美	53
A6. 《中觀論頌講記》	56
《中觀論頌講記》導讀 / 釋寬謙	57
中觀課程心得&電子書成編：覺風初期大乘法味 / 何明橋	59
A7. 《維摩詰所說經》 / 釋寬謙	62
A8. 《解深密經》簡介心得	64
《解深密經》導讀	65
《解深密經》專題親聞心得：十日慧學 / 陳木子	65
A9. 《攝大乘論講記》	68
《攝大乘論講記》導讀 / 釋寬謙	69
為學佛而佛學：覺風學院的修行理念 / 釋寬謙	72
A10. 《大乘廣五蘊論記》	76
《大乘廣五蘊論記》導讀 / 釋寬謙	77
提升生命層次之鑰：《大乘廣五蘊論》三日尋燈有感 / 蔡惠菊	79
A11. 《辦法法性論講記》 / 釋寬謙	82
A12. 《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》 / 釋寬謙	84
A13. 《往生淨土論講記》	88
《往生淨土論講記》導讀 / 釋寬謙	89
極樂有歸舟：《佛說阿彌陀經》心得報告分享 / 吳弦芳	90
A14. 大乘龍樹菩薩思想的推廣：深觀廣行的大乘佛法初期 / 釋寬謙	94
A15. 明觸而滅受 / 釋寬謙	100
A16. 也無風雨也無晴：記覺風三年學路 / 洪麗慧	104

10

11

B. 佛法課程——常住及受邀師資

覺風歷年佛法課程（常住及受邀師資）	108
B1. 開印法師講座：佛隨念 / 果文整理	120
B2. 淺談《高僧傳》 / 釋慧璉	126
B3. 《紅塵的傳燈者——高僧傳探析》專題講座心得 / 周意純	130
B4. 《中阿含經》導讀 / 釋法玄	134
B5. 《攝阿毗達摩義論》導讀及研修營課程簡介 / 釋禪戒	138
B6. 善護諸意念，無懼業報臨：跨年《攝阿毗達摩義論》研修營 / 法忠	140
B7. 暑期佛學專題：中國禪宗史略說 / 釋慧璉	142
B8. 《瑜伽師地論·聲聞地》修行大論 / 釋法曜	144
B9. 行深般若，智慧如海：《般若經》研習營 / 開仁法師	146

C. 禪修課程回響

覺風歷年禪修課程	150
C1. 醍醐味 VS 清涼法味 / 黃啟峰	154
C2. 禪悅法喜 / 釋寬謙	156
C3. 慈悲喜捨：美妙的祝福法門 / 胡文娟	160
C4. 活在當下：樂利現世的慈心禪 / 釋清玄	164
C5. 搭起禪與書法的橋樑 / 吳雨蓁	168
C6. 禪修·惠我良多：宗善法師四念住禪修 / 方景鴻	172
C7. 四念處毗婆舍那禪修：修持正念，觀照身心 / 釋捨得	176

D. 文化課程感想

覺風歷年文化課程	180
寬謙法師弘法基地	197
D1. 參加文學欣賞講座有感 / 雲父	198
D2. 一塵一佛土：初級攝影班有感 / 厚德	200
D3. 迴響·心得：書法研習有感 / 穎笙	202
D4. 拉開序幕：「豐富彩色人生—藝術文化篇」系列講座 / 黃錦珍	204
D5. 佛教文學與現代人生：專題講座活動報導 / 帛玉	206
D6. 原始點療法課程 / 廖翎而	210
D7. 覺風書法班——情懷十五年 / 覺風書法班全體	212
D8. 普洱茶課的底蘊 / 碧雲、維浩	216

跋

三生一宅：三生美學盡在覺風 / 釋寬謙	218
---------------------	-----



part

A

佛法課程

— 寬謙法師主講

覺風歷年佛法課程

寬謙法師主講

1987.5~12 每週六下午	開始常住講課，《佛說阿彌陀經》等。 法源講寺東客廳
1988.1~12 每週六下午	開始常住講課，《佛說阿彌陀經》等。 法源講寺東客廳
1989.1~9 每週六下午	開始常住講課，《佛說阿彌陀經》等。 法源講寺東客廳
9.16~12.30 每週六下午	開始外借場地講課，《般若波羅蜜多心經》等。 培英國中
9~12 每週二晚上	妙提家講經 台北妙提家
9~12 每週日晚上	《地藏經》、《佛說阿彌陀經》等 新竹菩提經閣，觀嚴居士家加蓋講堂
9.18,10.16, 11.20,12.18	佛法開示。 新竹女監
1990.1~1990.4 每週二晚上	妙提家講經 台北妙提家
3~4	《成佛之道》 交通大學佛學社 A1
1~12 每週日晚上	《地藏經》、《佛說阿彌陀經》等 新竹菩提經閣
1991.8.25	法源別苑啟用 法源別苑 與常住法師
1~12 每週日晚上	《地藏經》、《佛說阿彌陀經》等 新竹菩提經閣
8.25	法源別苑落成 法源別苑
10.26	演培長老演講
1992.12	《覺風季刊》創刊 法源別苑 寬謙法師等
1993.4~12 週一晚上	《寶積經》課程 法源別苑
9	協助新竹師範學院同學成立佛學社 新竹師範學院



圖右：寬謙法師於法源別苑講授《寶積經》課程。

14

15



1994. 1~12 週一下午	《成佛之道》第一、二、三、四章 法源別苑
1~12 週一晚上	《寶積經》課程 法源別苑
1~12 週三晚上	《印度佛教思想史》 法源別苑 A2
10~12 週一晚上	《學佛三要》 法源別苑
1995.1~6 週三晚上	《八識規矩頌》 法源別苑 A3
1~12 週一晚上	《寶積經》課程 法源別苑
4~9 週二下午	《藥師經》 法源別苑
4~6 週五晚上	《勝鬘經》 法源別苑
7.22	台北覺風學苑開幕 覺風學苑
7~9 週五晚上	基礎佛法 覺風學苑
8~12 週三下午	基礎佛學入門 法源別苑
8~12 週三晚上	《中觀今論》 法源別苑 A4
10~12 週二下午	《金剛經》 法源別苑 A5
1996.1~3 週三下午	基礎佛學入門 法源別苑
1~3 週二下午	《金剛經》 法源別苑
1~12 週三晚上	《中觀今論》 法源別苑
1~12 週一晚上	《寶積經》課程 法源別苑
4~6 週二下午	《般若波羅蜜多心經》 法源別苑
4~12 週三晚上	《中觀論頌講記》 法源別苑 A6
7~12 週二下午	《八識規矩頌》 法源別苑
7~12 週六下午	《八識規矩頌》 覺風學苑
10~12 週二晚上	《金剛經》 法源別苑
10~12 週一晚上	兒童基礎佛學 法源別苑
10~12 週三晚上	《成佛之道》第五章 法源別苑

1997.1~3 週二晚上	基礎佛學 法源別苑
1~3 週三晚上	《成佛之道》第五章 法源別苑
1~9 週一晚上	《寶積經》課程 法源別苑
1~9 週三晚上	《中觀論頌講記》 法源別苑
1.5, 12, 19, 26 週日晚上	《西藏生死書》讀書會 法源別苑 寬謙法師等
4.7~6.22 週六下午	《學佛三要》及《般若波羅密多心經》 覺風學苑 與海青法師
7.4~6	《金剛般若波羅密多經》三日尋燈 法源別苑
7.6~9.27 週三下午	基礎佛學入門 新竹文化中心
7.8~12.27 週二下午	《寶積經》 法源別苑
7.9~9.27 週三晚上	《中觀論頌》 法源別苑
7~12 週三晚上	《印度佛教思想史》配合印度之旅 法源別苑
7~12 週六下午	《印度佛教思想史》 覺風學苑
1998.1~9 週六下午	《印度佛教思想史》 覺風學苑
2.27~3.1	《八識規矩頌》三日尋燈 法源別苑
4~6 週二下午	《寶積經》 法源別苑
7~12 週二下午	《維摩詰所說經》 法源別苑A7
7~9 週三上午	《般若波羅密多心經》 法源別苑
1999.1~12 週二下午	《維摩詰所說經》 法源別苑
2.26,27,28 3天	《唯識三十頌》三日尋燈 法源別苑
4~6 週二下午	《維摩詰所說經》 法源別苑
4~6 週二晚上	『佛教的緣起觀』 法源別苑
9	《成佛之道·大乘不共法》三日尋燈(上) 法源別苑



2000.1	《成佛之道·大乘不共法》三日尋燈(下) 法源別苑
1~12 週二下午	《維摩詰所說經》 法源別苑
1.11 整天	『法與止觀』 法源別苑
6.13 整天	『妙雲華雨的禪思』 法源別苑
6.24~25 2天	《印度佛教思想史》導讀 法源別苑
10~12 週三晚上	《大智度論》讀書會 法源別苑 與厚觀法師
11~12 週二晚上	『佛在人間』 法源別苑
2001.1~2 週二晚上	『佛在人間』 法源別苑
1~3 週三晚上	《大智度論》讀書會 法源別苑 與厚觀法師
1~12 週二下午	《維摩詰所說經》 法源別苑
7. 27~29	《八識規矩頌》三日尋燈 法源別苑
7.28~29, 8.4~5	『妙雲集聞思班』專題演講——大乘三系 法源別苑 與宏印法師等
10. 27~28 兩天	《八識規矩頌》專題 法源別苑
10.21 晚上	印順導師思想佛學講座—— 『中觀之行解，阿含與般若座談會』 法源別苑
11.25 下午	印順導師思想佛學講座—— 『暢佛本懷—契理契機之人間佛教』 法源別苑
11.25 晚上	印順導師思想佛學講座—— 『人間佛教如何因應時代脈動座談會』 法源別苑
2002.1~9 週二晚上	《大乘起信論》 法源別苑
1.1~3	『佛教·藝術與人生』專題演講《維摩詰所說經》 台北印儀學苑
1.7~8.13 週二晚上	《大乘起信論》講記 法源別苑
2.22~24	《寶積經講記》三日尋燈 法源別苑
6.11~8.13 週二下午	《八識規矩頌》 法源別苑
2003.1~12 週二下午	《解深密經》課程 法源別苑A8
1~3 每月第四週六	『緣起性空看人生』專題 台北師範大學綜合大樓
2.14~16	《維摩詰所說經》三日尋燈並錄製 VCD 法源別苑
4~12 每月第二週六，整天	《成佛之道》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製並發行 北市救國團
7~12 每月一次	《成佛之道》 法源別苑



2004.1~10 每月第二週六，整天	《成佛之道》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製並發行 北市救國團
1~6 週二下午	《解深密經》課程 法源別苑
1~6 每月一次	《成佛之道》 法源別苑
9	《百法明門論》專題講座 錄製成 DVD 播放及發行 法源別苑
11~12 每月第二週六，整天	《解深密經》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製發行 北市救國團
2005.1.15·2.19	《八識規矩頌》佛學課程並錄影 北市救國團
1~12 每月第二週六，整天	《解深密經》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製發行 北市救國團
3.19	《般若波羅蜜多心經》佛學課程並錄影 北市救國團
7.15~17	《學佛三要》(上) 五日尋燈 錄製為 DVD 及發行 法源講寺大殿
2006.1~12 每月第二週六，整天	《解深密經》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製發行 北市救國團
2.17,18	《學佛三要》(下) 五日尋燈 錄製為 DVD 及發行 法源講寺大殿
8.5~11 7天	《大乘起信論》七日慧學 錄製為 DVD 及發行 法源講寺大殿
2007.1~3 每月第二週六，整天	《解深密經》慈悲電視台 空中佛學院課程錄製發行 北市救國團
1.8~6.27 每週一晚上	《佛法概論》 法源講寺新講堂
4~12 每月第二週六，整天	《性空學探源》課程 龍山寺基金會文化廣場
8.25	台北覺風學苑設立於松江路 補
9~12 每月第二週日上午	《性空學探源》讀書會 覺風學苑
9.3~7下午	《阿彌陀佛 48 大願》 永修精舍
10~12 每月第二週日上午	佛法面對面 覺風學苑
11~12 每月第三週六，整天	《佛法概論》專題講座 永修精舍



圖左：寬謙法師於台北覺風學苑開講《方便之道》課程。

18

圖右：寬謙法師於龍山寺講授《中觀今論》情況

19

2008.1~6 每月第二週六，整天	《中觀今論》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
1~6 每月第二週日早上	「佛法面對面」——學佛釋疑 覺風學苑
1~6 每月第三週六，整天	《佛法概論》專題講座 永修精舍
3.7~6.27 每週五晚上	「面對佛陀的時刻」專題講座 覺風學苑 與郭祐孟老師
5.17 整天	《佛說阿彌陀經》《藥師經》《維摩詰所說經》及『敦煌石窟簡介』、『200804 德國弘法行』 永修精舍 寬謙法師
8~12 每月第三週六，整天	《妙法蓮華經》專題講座並錄製為 DVD 發行 永修精舍
8~12 每月第二週六，整天	《印度佛教思想史》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
2009.1~12 每月第三週六，整天	《妙法蓮華經》專題講座並錄製為 DVD 發行 永修精舍
1~10 每月第二週六，整天	《印度佛教思想史》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
1~12 每月第二週五晚上	學佛釋疑——佛法面對面 覺風學苑
11~12 每月第二週六，整天	《中觀今論》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
2010.1~12 每月第三週六，整天	《菩提資糧論》專題講座並錄製為 DVD 發行 永修精舍
1~10 每月第二週五晚上	學佛釋疑——佛法面對面 覺風學苑
1~12 每月第二週六 整天	《中觀今論》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
10~12 隔週三晚上	《方便之道》課程 覺風學苑





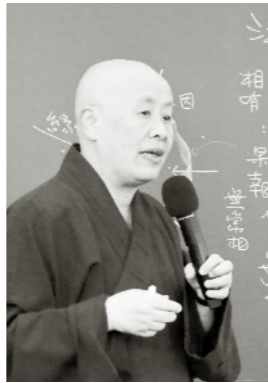
2011.1~10 每月第二週六 整天	《方便之道》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍
2.25~27 3 整天	《印度佛教思想與美術史略》專題課程 中華佛寺文教會館
2~12 每月第三週六 整天	《佛法概論》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
5.11~7.20 週三晚上	《八識規矩頌》課程 覺風學院
9.10	北投覺風學院舊社啟用 覺風學院
10.22~23 2 整天	梵唄教學坊 覺風學院
11~12 每月第三週六 整天	《佛說四十二章經》專題講座並錄製為 DVD 發行 永修精舍
12.17 整天	《佛說八大人覺經》 永修精舍
12.24 整天	梵唄課程 覺風學院
2012.1 第三週六 整天	《佛法概論》專題講座並錄製為 DVD 發行 龍山寺基金會文化廣場
1~3 每月第三週六，整天	《佛說四十二章經》專題講座並錄製為 DVD 發行 永修精舍
2~5 第二週六，整天	《八識規矩頌》專題課程 覺風學院
7~8 第二週六，整天	《唯識三十頌》專題課程 覺風學院
4.5~7 每月第三週六，整天	《八大人覺經》《佛遺教經》專題講座 並錄製為 DVD 發行 永修精舍
9~12 每月第二週六，整天	《攝大乘論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 覺風學院 1 學期 A9
9~12 每月第三週六，整天	《大乘廣五蘊論講記》學期課程 A10 並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學期

圖左：寬謙法師於北投覺風學院《攝大乘論》課程。

2013.1~12 每月第二週六，整天	《攝大乘論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 覺風學院 2 學期
1~6 每月第三週六，整天	《大乘廣五蘊論講記》學期課程 並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學期
8~12 週五上午	《我們真正的歸宿》讀書會 覺風學院 與法玄法師
9~12 每月第三週六 整天	《中觀論選頌講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學期
9.7~8 2 整天	佛教藝術專題講座《普門品》 暨經變圖及梵唄教學 覺風學院
2014.1 週五上午	《我們真正的歸宿》讀書會 覺風學院 與法玄法師
1~12 每月第二週六，整天	《攝大乘論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 覺風學院 2 學期
1~6 每月第三週六，整天	《中觀論選頌講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學期
3.1~2 2 整天	佛教藝術專題講座《地藏三經》導讀 覺風學院
3~6 週五上午	《你可以，愛》讀書會 覺風學院 與法玄法師等 1 學期
9~12 每月第三週六，整天	《辨法法性論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學年 A11
9~12 週五上午	《成佛之道》讀書會 覺風學院 1 學期
10.5 整天	佛教藝術專題講座《華嚴經·普賢行願品》 覺風學院
2015.1 第二週六，整天	《攝大乘論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 覺風學院
2.6~8	《大乘廣五蘊論講記》三日尋燈 並錄製為精華版 覺風學院
3~6 每月第三週六，整天	《辨法法性論講記》學期課程 並錄製為 DVD 發行 永修精舍 1 學期
3~12 週五上午	《成佛之道》讀書會 覺風學院 2 學期
3~12 每月第二週六，整天	《中觀論頌講記》學期課程並錄製 DVD 發行 覺風學院 2 學期



4.25 整天	佛教藝術專題講座《維摩詰所說經》暨經變圖並錄製為精華版 覺風學院
7.9~26 9天，因颱風少1天課	《解深密經》九日慧學並錄製為精華版 覺風學院
9~12 每月第三週六，整天	《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》 A12 學期課程並錄製 永修精舍
2016.1 每月第三週六，整天	《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》 學期課程並錄製 永修精舍
2.27~29 共3天	《金剛般若波羅蜜經》三日尋燈 覺風學院
3~12 每月第二週六，整天	《中觀論頌講記》學期課程並錄製 DVD 發行 覺風學院 2 學期
3~5 每月第三週六，整天	《往生淨土論講記》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍 寬謙法師 1 學期 A13
3~12 週五上午	《成佛之道》讀書會 覺風學院
6.18 整天	《佛說阿彌陀經》學期課程並錄製為 DVD 發行 永修精舍
7.15~16, 22~24 5 整天	『印度佛教思想暨美術史略』五日慧學並錄製為精華版 覺風學院
9~12 每月第三週六，整天	『中國佛教史略』學期課程，沒錄製 永修精舍 1 學期
2017.1.12~14, 19~21 6 整天	《成佛之道》六日慧學並錄製為精華版 北投覺風學院
3~12 每月第二週六，整天	《中觀論頌講記》學期課程並錄製 DVD 發行 北投覺風學院 2 學期
3~12 每月第三週六，整天	『中國佛教史略』學期課程，沒錄製 新竹覺風書院 2 學期
3~12 週五上午	『唯識學入門』讀書會 北投覺風學院 2 學期
3~12 週二晚上	《學佛三要》讀書會 新竹覺風書院 與清玄法師
11.3~5 共3天	《八識規矩頌》三日尋燈 北投覺風學院



圖左：寬謙法師於覺風學院講授《金剛般若波羅蜜經》三日尋燈課程。

22

23

2018.3~12 每月第二週六，整天	《大智度論》(全本) 學期課程並錄製發行 北投覺風學院
3~12 每月第三週六，整天	《大智度論》(六波羅蜜) 學期課程並錄製發行 新竹覺風書院
3~12 週五上午	『唯識學入門』讀書會 北投覺風學院 2 學期
3~12 週二晚上	《學佛三要》讀書會 新竹覺風書院 與清玄法師 2 學期
8.4~7 4 整天	《辨法法性論講記》四日尋燈 北投覺風學院



《成佛之道》

覺風讀書會最特別的地方是，從選書、讀書會的進行方式、時間的規劃，甚或主持的安排，全然地由讀書會自主安排，法師們以協助的角色，全程陪伴參與。



1990/3

首次講課

2003.4~2004.10

每月第二週六整天

於台北市救國團錄製並發行

DVD 85 集



2017.1.12~14,19~21

《成佛之道》六日慧學

於北投覺風學院錄製並發行

精華版 37 集



《成佛之道》導讀

◎釋寬謙

起源：成佛的導航

《成佛之道》是印順導師著作中相當重要的一部論著，乃是依據太虛大師的開示，參考宗喀巴的菩提道次第，綜合在法藏中的體驗與見解，綜貫一切佛法而歸於一乘，開顯由人發菩提心行菩薩道而成佛的正道。有此正道，以免我們在多彩多姿的佛法中，適應無方，如同瞎子摸象，犯上偏取部分，而棄全體的過失。導師完整的把全體佛法，以義理的開導和修行的指示，讓我們能清晰的透過理性的隨機適應與自由抉擇，以多生累劫的生命，實踐由凡夫直趣菩薩道，乃至成佛的修習歷程。

《成佛之道》讓凡夫眾生有機會理解：如何以凡夫生開始發願行持菩薩道，即所謂五乘共法或稱人天乘法，到超凡入聖成為登地以上的聖賢菩薩，即所謂三乘共法的聲聞緣覺道；再經過無生法忍的菩薩摩訶薩，即所謂大乘不共的菩薩道，直至圓滿成佛的整個過程。

喜納：學佛道路上的智慧、慈悲及信願力量

說到我與《成佛之道》所結的法緣，算起來是非常深遠，可說是我個人出家 30 年來，出家生涯中不可或缺、甚至是最重要的一本學佛指南。憶起往昔，幾番陷入無明困境，幾乎要失卻菩提心，幾番面臨世事的平衡而焦慮時，能夠再度提起正念，又再度點燃生命的光明智慧，終而勇於納受生命流轉產生的高低起伏，終能沉醉在法喜行程裡。凡此種種都是透過不斷反覆讀誦《成佛之道》偈誦，了解《成佛之道》的意趣，給予我學佛道路上的智慧、慈悲及信願力量。

回顧：不止息的《成佛之道》

得力於《成佛之道》，我也希望大眾同受法益。自二十多年前就受邀到各地講授《成佛之道》，第一回到第九回是由我主講，第十回是以讀書會的形式進行。這些尚不包含曾經四次參與清德法師舉辦的《成佛之道》專題，我也忝為師資之一。

細數我曾經講授《成佛之道》的課程，25 年來共講了十回：

第 1 回是 1990 年，在交通大學佛學社開講《成佛之道》，由於彼時也組團走一趟絲路而暫時停課，導致學員流失，終至課程不了了之，實在深感慚愧。

第 2 回是 1992 ~ 1993 年，各三個月的每週課程，在工業技術研究院首次講完整部。

第 3 回是 1994 ~ 1996 年在法源別苑講授整部。

第 4 回是 1995 ~ 2005 年間，在長庚醫院佛學社十年間開講整部。

第 5 回是 1999 年 9 月及 12 月，在法源別苑藉由兩次三日尋燈，六天講完整部。

第 6 回是 2003 ~ 2004 年，應法界衛星電視台「空中佛學院」節目錄製，約每個月中的一個週末，整天六堂課，約錄製 15 個月共 85 集，完整的留下影音的記錄，並與法界與慈悲電視台播放了兩輪，後來製作成 DVD，早已經流通第二版。

第7回は2006年，工業技術研究院再度邀請，每週上課，於3個月內講完整部。

第8回は2007到2009年，在台竹溪禪寺，以台語講完整部《成佛之道》。

第9回は2012年8月暑假期間，於北京市一所中醫診所的當歸講堂，使用中國大陸中華書局發行《妙雲集》中的《成佛之道》簡體版，前後講了約10天，約共27小時的課程，完成整部《成佛之道》。

瞻視：《成佛之道》的進行式與未來式

第10回は2014年9月，覺風學院開設《成佛之道》讀書會迄今，預計2016年12月結束，共歷時5個學期。每週由學員們輪流導讀2~3個偈頌。從熟悉材料再進入法意的探究，與疑問的提出、解答，總是充分且詳細地討論，如今已經深入讀到「大乘不共法」。印象深刻的是，每回都有意猶未盡之感，學員咸皆認為兩個小時太短暫，然而在短暫中，總是覺得不虛此行，無限滿足。

兩年半以來，透過週週偈頌的思維、討論與迴響，從「歸敬三寶」到「聞法趣入」，再由「五乘共法」到「三乘共法」，而會三歸一之「大乘不共法」。一路走來，大家逐漸熟悉成佛的藍圖，而修行方向的疑問、生命中遭逢的困頓，也因此一課程而有所啟發，更可貴的是看到學員對佛法的堅定確認。每週上課，先由我帶領誦讀偈頌，再進入導讀、提問，最後解答疑惑，這樣的程序與場景，總令我想起印順導師所言：「以念誦懺悔培養宗教情操，安立於聞思經教慧學中，不求速成，以待時節因緣。」學員從「受、持、讀、誦，為他人說」的練習，就是將成佛的菩提種子，點點滴滴的栽種在阿賴耶識中，成為生生世世法身慧命的根本資糧，福德是無可限量的。我也常常跟學員說：「發心需高遠，在信願行中認清世間一切是因緣在流轉，從成佛之道的數線圖，可知眾生皆可以成佛，只不過時間非常的長遠，只要方向對了，不斷的耕耘，一定可以達到目標。」

第11回也就是預定2017年1月寒假期間，規劃6天講36堂課，把整部《成佛之道》完整授課，重新錄製為DVD，來日於電視頻道上播放。距離上次2003~2005年的錄製，已然相隔13年之久了。此次更可貴的是將從《成佛之道》讀書會的學員們中組成10群引導員，在六日慧學中陪伴新舊學員們學習此一門課程，彼此互相分享與深入探討法義，兼具複習與熏習。

結語：悠遊生命長河

除了第1回沒有完成，前後總計共完成10整部，每講一部課程，內容都非常豐富龐大，由於自己學力不足而感到相當辛苦，但因發心之故而分外的歡喜。在一部又一部的講述討論過程裡，聚合不同的善因善緣，累積不同的感受與體會，經常沐浴在法喜當中，且讓我們在生生不已的生命之流中，因《成佛之道》的指引而能無畏無懼自在悠遊，終而能撥雲見日，與真理相照。

原載於《覺風期刊》第64期，2016年7月



圖右：每週五讀書會《成佛之道》上課情形。

26

27

週五讀書會與法師有約

歡喜來共讀·北投覺風

◎如琦、文琦

西洋人到了星期五總要說：“Thank god! It's Friday.”——謝謝老天爺，又到週五哩，我不是西洋人，可是一到週五，也要鸚鵡學舌開心地說：“Thank Buddha! It's Friday.”——謝謝佛陀，又到週五哩。週五到底有甚麼魅力，讓我們所有讀書會成員充滿期待、無比開懷、回味再三？

覺風讀書會最特別的地方是，從選書、讀書會的進行方式、時間的規劃，甚或主持的安排，全然地由讀書會自主安排，法師們以協助的角色，全程陪伴參與。而師父們的參與可不僅僅是開示、訓示喔；不論是寬謙法師、法玄法師或是紹玄法師，可都是全神貫注聽著成員的分享，或鼓勵，或回饋，或激發，總是尊重每一位成員的發言，總是耐心回答每一位成員的疑問，不論問題的深淺，師父總在懇切的口頭回答外，還要在黑板上畫圖解說，畫圖解說猶自不足，更經常舉生活實例讓大家反芻體會，師父的舉例且幽默且莊嚴，在在映照人生中因緣不同的排列組合所產生的面向。

這幾學期下來，從讀書會中深深體會到和一般上課最大的不同，主要是在於每一位成員都有貢獻而非單方面的聽講，尤其討論過後的法義結合生活上實際的經歷，以及師父的引導開示，讓我們更能將當天所學的內容深刻烙印心田。一般我們研習經義，不是聽法師深入淺出的消文釋義，就是自己看書研讀摸索。前者，是我們奠定佛法正見的基礎，所以《成佛之道》聞法趣入章開宗明義就說到：「由聞知諸法，由聞遮眾惡，由聞斷無義，由聞得涅槃」



的聞法功德，但能否讓法入心，可就得全看各自消融吸收多少而定了！後者，如果選擇正知正見的經論書籍，也多只能憑藉一己的見解和作者單向對話，無從進一步核對理解與否！然而讀書會透過導讀、小組討論、成員的互動回應、以及師父最後為我們解惑、釐清法義，不只是綜合了這二種學習模式，更因各自所看到的角度輕重不同，彷彿一時把文章來回讀了數遍，常常複習內容時，大家的分享和討論以及師父講說的畫面就浮上眼簾，記憶深刻，真是共讀樂無窮，收穫亦無窮！

在我們讀書會中的成員們，也因此共同組成了堅實的學習共同體。靈魂人物班長一沛如，每週上課前都會先邀約主持串場的司儀，也和小組長們聯繫安排好學員們不同的角色任務—導讀人、問題準備、小組討論帶領人等。讀書會每次由一位同學擔任司儀，負責掌控當天整個讀書會的流程。每週進度約為三個偈頌，分別由三位導讀人引領共讀，接著進行小組討論，學員透過用心傾聽、在小組中提問、分享，而展開教材的深化和延伸對話。之後由各組報告與提問，最後再由師父做總結，同學也能與師父雙向交流互動。彼此的對話中，有呼應，有不同的觀點和體會，有自我表露，豐富的對話內容交織呈現出更多的生命元素，這些有笑、有淚、有痛、有反省、有了悟的元素更深化出新的見地，更充實並堅定學佛的動力。

覺風讀書會自從2013年五月起，陸續導讀阿姜查禪師的《靜止的流水》、《我們真正的歸宿》、一行禪師的《和好》、《你，可以愛》，及寬謙師父的《心經DVD》。2014年上學期我們更邁向了新的里程碑：印順導師的《成佛之道》。學期一開始時，寬謙法師即語重心長地對我們說：「讀《成佛之道》要發長遠心啊！」《成佛之道》約有二十萬字，由淺入深、次第分明，從五乘共法，而三乘共法，而大乘不共法，開顯由人成佛的正道，這麼一條學佛之道確實需要堅定、老實的長遠心，長長遠遠的歡喜心！

在寬謙法師諄諄善誘之下，使得讀書會進行的踏實而詳盡！初次參加讀書會的麗卿師姐非常歡喜，更積極發心投入志工活動，她認為：「第一次參



加成佛之道讀書會，在導讀後，再分享自己的認知，是非常棒的方式。由於要準備分享偈頌內容，就會認真的研讀找資料，讓自己更明白內容的意義，懂得內心該如何淨化。上課採雙向討論，當我們的認知有疑慮時，師父適時地為我們辨明解說，同時遇到困惑不明之處，還可以直接請教師父，讀書會真是讓我受益良多。」讀書會資深成員崇祥師兄亦分享心得：「與其說是藉著課堂上，同學之間彼此腦力激盪，經驗的分享和互動，毋寧說是，透過讀書會的模式，大家共同努力於修正自己的行為，期望完成作為一個人的基礎工作，進而攜手同行於成佛道上！」。

幾乎上遍所有覺風課程的惠菊師姐表示：「藉由擔任司儀的機會，讓我們訓練臨場反應，學習如何安排整個流程，掌控每個段落時間，如何串場讓整個讀書會更加流暢。在導讀的課前準備上，能督促自己詳讀偈頌，仔細聆聽師父的DVD講解，再用自己的心得整理出重點摘要，作為導讀的內容。至此方知師父們平日“備課”之用心與辛勞。另外，也體會到“了解”該偈頌並不代表你能用語言重新演繹闡述，只有從一次次的導讀講述中，去反思檢討，在不斷的學習中讓自己契入法義。」惠菊又說道：「同學們也藉由讀書會，相互切磋佛法交換學習心得，並因此互動增進彼此情誼。在此竭誠歡迎下學期有更多新同學的參與，讓大家在成佛之道上同願同行。」

您，心動了嗎？那不如馬上行動吧！下學期就等您一同加入我們歡樂星期五讀書會的行列喔～

原載於《覺風季刊》第61期，2015年1月



圖左攝影：曾文華。

圖右：2016年成佛之道讀書會結業式。



記「成佛之道」履印綿綿

不止息的讀書會

◎週五讀書會合輯

相逢覺風·相伴讀書

兩年半前的秋天，覺風學院開辦「成佛之道」讀書會，由寬謙法師帶領，在五個學期——90個週五晨光，由同學分別導讀偈頌，從最初的「歸敬三寶」、「聞法趣入」到「五乘共法」、「三乘共法」而至本學期「大乘不共法」結束。一回首，週週相會的期待，在法師的循序引導，同學的提問分享，用齋中的熱烈討論與協力工作，編織成一幅幅經典的畫面，既是修慧的穩固打底，又是修福的暖暖上色，這不是一般的讀書會，而是——

體解大道、累積福慧的讀書會，
領悟真理、實踐佛法的讀書會。

且徐徐看大家的心語——

和江師姐體悟出：

子曰：「朝聞道、夕死可矣」！是我上讀書會回家後，最常向女兒提起的讀書會心得！印順導師「成佛之道」的義理對我而言向來是「深不可及」，但透過一次次同學的導讀，寬謙法師鞭辟入裏的解說，讓我頓時撥雲見日、疑網盡除，當場都有「喔，懂了、懂了」妙不可言之感動。

芳能師兄則說這是：

人生轉捩點。天不生仲尼，萬古如長夜；就如未讀「成佛之道」前，隨波逐流，漂泊不定，無南針懷抱，無相上趨前之動力，無善法法隨隨法行必然之思惟…

因此當他進入「成佛之道」後，深深感悟：不無空非魅力無比。透過法門無邊誓願學，立下菩提心願，人生難得，明師難遇，大悲大智乃有大雄力。解行並重達於極限才能圓滿，康莊大道，人人可為，堪稱三生有幸，歡喜讚歎不已。

身為芳能師兄的同修，謝媛師姐亦有高見：

因緣際會我和芳能師兄幸運成為成佛之道讀書會一員，此生能夠有機會聽師父講經，是多麼的有福報，更惕勵自己：此世不學待何時呢？

麗卿師姐：

讀書會雖然每次只有2小時，卻非常豐富。課堂中，學員以分享自己的學佛法要，讓大家都能相互的討論，但最重要的，是由師父親自指導與補充，讓我們在法義上，更能釐清，知見更正確，也才能在生活中實踐，這才是去學習的主要目的。

佳玲師姐：

來上課最大的喜悅是聽師父的解說偈頌。白色粉筆畫出一條長而無盡的數線，安穩平和的語調，娓娓道出成佛之道的次第和內涵。那是一種撥雲見日的法喜，並逐漸明白在每個人生命流轉付出的努力，都是功不唐捐的。

淑貞師姐：

寬謙法師引領我們深入瞭解「成佛之道」一書，有淺顯易懂的、有艱深難懂的。學員與師父的問答，有時能馬上理解，有時腦筋還是轉不過來，還是繼續聽下去。一次一次之後，哇！漸漸有聽懂！如此殊勝的因緣，我要好好把握，一步一步為生命注入活水，愈活愈精進。

這學期初來的亮文、麗琴師姐都是從參訪永修精舍而向覺風踏來，兩人分別表述：

老實說，第五章節大乘不共法，我真的看得「霧沙沙」，然而每次上課透過師兄姊們表格的導讀，還有寬謙師父的圖表解釋，我竟也聽出些許脈絡來，對大乘三系有了更進一步的了解，同時也明白菩薩道才是真正的成佛之道。

在亮文菩薩的邀約下，我們終於來到了期待已久的覺風「成佛之道」讀書會。感覺這裡是個溫馨的大家庭，寬謙法師就像是個大家長，帶領著我們乘坐著般若智慧船，希望能早日圓滿般若波羅蜜多，乃至解脫成就佛果。

時時將寬謙法師講述的法義用在生活上的碧燕，說她來覺風上課時，如置身在天堂。法師更導引她「讀書會時間，是世出；回到家庭，面對俗事，是世入，要學習世出世入無礙。」從而體認到：

學佛前——心隨境轉是凡夫，學佛後——境隨心轉是聖賢。學佛前，在事相上看學佛的人，是遇到困境時請佛菩薩幫我化解、或賜福給我，是有所求的事相。真正深入法義時，用平等的心來這因緣，沒有對錯與對立，不落二邊、不生煩惱即是清淨。

至於，常常帶來啟發的崇祥師兄，以一貫的妙語提到：我在覺風週五的讀書會收穫很多，難以細數，但是舉其犖犖大者，則有「一領悟」「一覺悟」「一感謝」。尤其最要感謝寬謙師父了，每次都很有仔細聽，然後從我的混亂的導讀內容釐清出正見與邪見，及時導正。這樣的循循善誘，有效建立我的佛學基礎，終於有了一步一腳印的踏實感！



32

33



美諄師姐這樣這樣的觀察：

有一群人，平均年齡保守估計超過 55 歲，閱歷人生數十寒暑，不甘於就此停下學習腳步，未來讓自己僅過著倒數饅頭的日子，雖然頭腦已漸漸不甚靈光，心裡卻謹記佛陀教誨：人身難得今已得，佛法難聞今已聞。每週五上午，大夥兒齊聚覺風貴子坑講堂，把握夕陽無限好的短暫修學佛法時光！

美賢師姐也有同感：

在因緣俱足下走進覺風。學院裡善男子、善女人雲聚一堂，「親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。」共同研讀『成佛之道』，不退菩薩為伴，覺風讀書會，讓大家成佛道上不孤單。

履印綿綿不止息

「成佛之道」讀書會，感謝多位條理清晰的司儀，他們提綱挈領的主持下，串起每次會場的流暢與深度，創造愉快的互動氣氛。而在美雪班長用心的規劃下，有了讀書會的程序，從而按部就班的進行，雖然她說：

即使到了現在，將要卸下班長一職，我還是不明白為何當時會被選為班長？匆忙上任時毫無頭緒，不知班長要做的事有哪些？不知上課流程，該如何進行、不知核心價值、不清楚成員需求為何？自己不懂法義、不會設題討論怎麼辦？…種種問號，當時心中確實是忐忑不安！

而實際上，美雪班長的領導讓讀書會一切無礙，她更實踐菩薩道的熱情參與，前前後後招呼新舊同學，製作科判表、名牌、收集講義成冊分發，帶領同學參與志工的種種任務，從實踐佛法中，一起累積福慧。她鞏固了同學的向道之心，圈護住團體的動力。

深深感謝在師父的領航下，讀書會茁壯了，同學們菩提心苗日日增長。讀書會讓人如此安穩，如此令人安心！這不止息的讀書會，呼喚著：要向上向善…

圖左：《成佛之道》讀書會。

圖右：2016 年成佛之道讀書會
結業式頒發結業證書。

原載於《覺風期刊》第 65 期，2017 年 1 月

《印度佛教思想史》



法師從印順導師的著作與印度的人文與美術圖像著手，把印度佛教思想與印度佛教美術相互比對，抽絲剝繭地理出兩者的相關性，再從龐雜資料中去蕪存菁，條舉綱要而使細目張列。

1994/1

首次講課

2008.8~2009.10

每月第二週六整天

於龍山寺基金會錄製並發行

DVD 81集



《印度佛教思想史》導讀

◎釋寬謙

《印度佛教思想史》：本品由寬謙法師介紹佛教在印度興起的起源背景，與佛陀建立佛教的緣起及原始佛教概念、教團成立、經藏結集及部派佛教發展等情形，至大乘佛教興起及相關思想體系。完整說明印度佛教的傳承與發展經過。

《印度佛教思想史》是寬謙法師，於2008年8月至2009年9月期間，於板橋龍山寺文化廣場講授，共有81堂課。

印度是個文明古國，雖然一向不重視歷史的記錄，但是根據佛教經論等文獻資料的考察，過去約一千七百年的佛教歷史軌跡，已漸漸呈現出來。說明了歷代高僧大德，為教為法的光輝事蹟，也顯示印度佛教受到本土其他宗教與外來文化的激盪所產生的流變，也更深深影響世界性佛教的發展。

《印度佛教思想史》，是導師八十三歲的作品。雖然談的是印度佛教史，但其內容深邃。印順導師認為大乘佛教興起的主要動力，是來自「佛涅槃後，佛弟子對佛的永恆懷念」。懷念，是透過情感，與部分的想像成分，但這也是印度佛教史上的事實。

佛教，從根本佛教，到原始佛教，到部派佛教，到大乘佛教；大乘佛教又分初期大乘，以般若性空學為主，後期大乘，以虛妄唯識、真常唯心為主；後又有秘密大乘。本書對於初期大乘經、後期大乘經，以及大乘三系思想的要義，還有思想史的演變都有精要的說明。

修學佛法，為了契入真實，則需要藉助善巧方便。方便與真實呼應得當，則能依俗契真，但畢竟方便僅只是方便而已。真實與方便，除了受到佛教自身的發展，還有外來神教、不同地區、政治環境的種種影響，所以真實與方便有時候會有不同的推移。要掌握佛法根本的特質，又理解適應時代的發展，這樣才能完整表達印度佛教思想史的真相。

理解佛法的真實與方便，能縮短佛法與現實佛教間的距離。若方便已過了時節因緣，就要有「正直捨方便」的精神。所以，導師寫作《印度佛教思想史》的主要用心，在於不忘正法，為正法而懷念人間的佛陀。



圖左：犍陀羅美術。



大乘是佛說·圖像也是佛說

◎釋紹玄

從印度佛教藝術到印度佛教思想有多遠

「印度佛教美術的起源與開展」的課程，本來是兩天課，適逢覺風佛教藝術學院的開學典禮與新生座談會，因此，第一天《印度佛教思想史略》，減縮為半天。心裡很納悶，這樣要怎麼上？往往《印度佛教思想史》這門課，上一個學年都還覺得匆促，再怎麼「略」，也無法在三堂課內教授完畢吧？

寬謙法師果真在三堂課游刃有餘地講授完畢，直歎如喝了義式咖啡般的濃郁甘美，不由得在心中向法師誠摯頂禮。

首先法師舉出印度佛教思想史的三個時期：第一期是佛法時期（根本佛教、原始佛教與部派佛教）、第二期是初期大乘佛教（性空唯名系）、第三期是後期大乘佛教（虛妄唯識系、眞常唯心系）與秘密大乘佛法。接續講說各時期思想孕育的時空背景、發展的趨勢脈絡、影響的接續轉化；再接續講說在孕育、發展、影響的交錯演化中所形成的佛教美術。第一期以佛傳圖、阿育王的石柱與桑奇大塔、早期石窟為代表；第二期以貴霜王朝迦膩色迦王佛教美術為代表；第三期以笈多王朝、晚期石窟建築空間雕塑及壁畫為代表。

看似簡單的授課大綱，其實不然。法師從印順導師的著作與印度的人文與美術圖像著手，把印度佛教思想與印度佛教美術相互比對，抽絲剝繭地理出兩者的相關性，再從龐雜資料中去蕪存菁，條舉綱要而使細目張列。

36

37

記得「亞洲佛教藝術夏令營——梵音響高麗·一柱入伽藍」的教授茶敘時，有位教授感歎：自己未能具有佛教經典與思想的背景，所以只能看到佛教藝術的表相，若真要做好佛教藝術的研究，不只要能洞悉藝術，更要能激見佛教經典與思想，……唉！這實在不是一個人一輩子所能做的事。

靜靜地回想、思維法師的授課，法師似乎已經做了不是「一輩子」所能做的事。法師曾提到，一般人多從藝術角度看佛教藝術，最好能從佛教思想看佛教藝術，這樣不只能看得真切，也是日後成就佛道的資糧。思想是抽象的概念，可藉由圖像表達出來，是故可從思想演繹到圖像，也可從圖像追溯到思想。兩者之間，乍看是一蹴可幾，但若架構起來，還真是重巖疊嶂，江湍紆洄。

當我正在做白日夢——揣摩如何架構思想與藝術間的橋樑時，耳邊傳來法師抱歉的聲音，「因為上課時間緊湊，對於初學者的學習……」。

應該抱歉的是我們。法師在前一晚關掉筆電，隨即就寢。翌日晨起，只見師父早已打開筆電，又在準備教材。現場是紮紮實實地講了三堂課，我們可不敢保證是聚精會神聽了三堂課，其中難免會有出神、晃神、假寐等，所以我們應該慚愧自課，精進自勉。

倒數計時 3—2—1—出發

背著《印度佛教思想史略》的包包，此時搭乘法師所駕駛的時光機進入時光隧道，西元前 511~476 年——佛陀傳：

從悉達多太子的誕生，接續倚著「八相成道」的過程，展開佛陀的一生。毋須假借文字，想像當時的情景，而是直接透過對圖像的了解與感動，儼然自己同步參與了佛陀的生命歷程。

再來到西元前 320~184 年—阿育王時代：

阿育王在佛陀生命中的各個重要地點，豎立石柱以資紀念，而成爲「八大聖地」，範圍離不開恆河流域，是一般朝聖者必去之地。阿育王的桑奇塔群與阿姜塔石窟皆以菩提樹、法輪、佛塔、足印象徵佛陀，因爲尊崇佛陀爲人天導師，所以無法用人的形象來表現。

又來到西元前 220~ 西元 250 年——南北朝時代：

南方案達羅王朝：石窟於此時興起開展。北方貴霜王朝：兩個藝術中心，一是犍陀羅佛教藝術、一是秣菟羅佛教藝術。

前者以佛塔爲主，覆鉢塔形。柱頭受羅馬、希臘的影響。雕刻題材多取自佛傳、本生譚。佛像模仿希臘人的長相，波狀髮紋，面貌高額、尖鼻、薄唇、人中短，衣褶厚重。

後者吸收犍陀羅佛教藝術。佛像嘴角上仰，捲髮，溫煦和藹。衣薄透體，衣紋等距勻稱，佛傳的多個故事同時呈現在一個畫面上。

又來到西元 320~490 年的笈多王朝，亦有兩個藝術中心，一是秣菟羅、一是鹿野苑。



佛像的表現達到高峰，衣服似有似無，衣質柔軟，沒有衣紋。佛像素雅，頭光華麗。玄奘記載此地層軒重閣，連垣周堵，僧徒千餘，為頂盛期。後遭破壞，今僅存一座二層圓塔及半截阿育王石柱。

又來到西元 660-1139 年——帕拉王朝：

此期密教特盛，產生獨特的佛像藝術。佛像圖像學亦於此確立。隨帕拉王朝滅亡，佛教亦隨之衰弱。

法師又拉出另一部石窟時光機，從南北朝的案達羅王朝開始，途經卡里石窟、貝德薩石窟、阿姜塔石窟（世界遺產）、愛羅拉石窟（世界遺產）、般圖里那石窟、象島石窟、可內里石窟。一路走來，心情隨之澎湃激盪，石窟的規模竟是整座山的雕鑿，其間的鬼斧神工，縱使翻破辭典實在也找不出一句合適的形容詞。

一點題外話

在航程中，法師信手拈來，造訪阿育王的桑奇塔時，解析「玉垣」的造型、雕刻、狹縫中的日影移動等，令人驚嘆佛教藝術之美。接著把時光機轉向日本骨佛寺（又名一心寺）的仁王門（山門），看看如何將古典元素的玉垣，運用於現代佛教建築之上。接著再轉向佛光山的佛陀紀念館，也採用了玉垣元素，中外皆然的表現，卻各有千秋。

法師寓意著不只要從佛教思想去賞析佛教藝術，也要把佛教思想與佛教藝術的結合體，融入於現代佛教文化之中。借佛教思想增加修行的深度，借佛教藝術增加度眾的廣度，而兩者的結合正是菩薩道的完成，也正是將佛教思想、佛教藝術與現代佛教文化熔於一爐，不著痕跡地體現於生活之中，私忖：這或許就是寬謙法師創建「覺風佛教藝術學院」的理想目標吧。

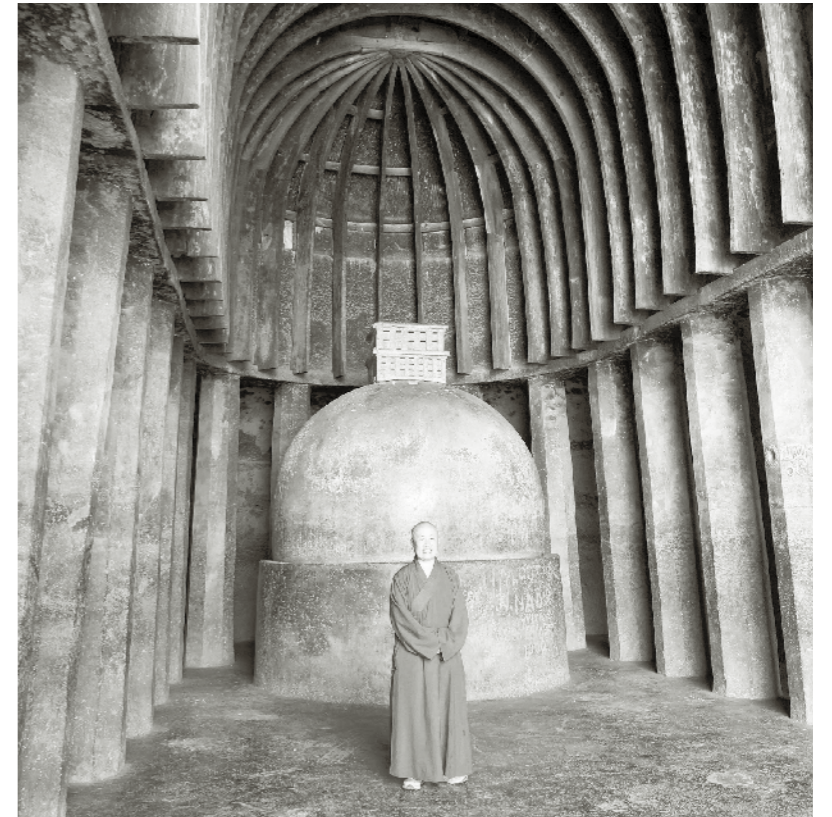
法師有石窟雕鑿者的願心，倘若我們能發願護持，成為法師忠實的助緣，相信必蒙佛菩薩的慈悲加被，共同攜手莊嚴人間淨土。

原載於《覺風期刊》第 57 期，2013 年 1 月



圖左：恆河一景。

圖右：2013 年寬謙法師於印度巴賈石窟留影。



2016.7.15~16,22~24
五日慧學於北投覺風學院
錄製並發行《印度佛教思想暨美術史略》精華版



《印度佛教思想暨美術史略》 與四攝組的連結

◎ 吳淑貞

上了一學期由寬謙法師親自授課「成佛之道」讀書會，收穫良多，接下來師父講授《印度佛教思想暨美術史略》——五日慧學，我就趕緊報名參加。

師父對（五日慧學）期許有所創新，希望能有分組討論，並由小組組長帶領，因此交辦馬如琦師姐在上課之前，安排培訓課程，課程內容：帶領人的身心準備與討論時的技巧；並安排實際演示，並分析其間的缺失，經過共同討論，整理出帶領技巧；之後，成立「四攝精進組」，很榮幸我被選為組長，師父期望實際應用於五日慧學的討論會上，上課前依座位共編十組，一組有兩位組長來帶領討論，這是我第一次這麼認真聽課，因為唯有自己學好了，才能帶領學員討論。

悉達多太子誕生於西元前 511 年，看到生、老、病、死的苦痛無常，便發心要尋找答案而苦行，苦行了六年，深感苦行不究竟，便接受了牧羊女的羊奶，並開始對五比丘說法，進而在恆河兩岸說法四十餘載。西元前 431 佛陀入滅後，由弟子大迦葉與阿難、優波離等結集了經與律。以後，論師就根據經、律，著作了許多偉大的論書，而有今日的經、律、論三藏。



西元前 300 ~ 270 年，上座部與大眾部的分裂，上座部多為年長者，思想保守對戒律是輕重等持，但大眾部多為青年比丘，思想自由，持律重根本，兩部的思想落差很大因而造成分裂。大眾部在東方以毘舍離，央伽一帶向東傳而入南方，大乘思想都由此處傳出。

西元前 320 年，阿育王篤信佛教，派遣傳教師專力弘傳佛教，擴大佛教的地域，興建佛塔，分置舍利，至今，對佛教的考古溯源有極大的貢獻。

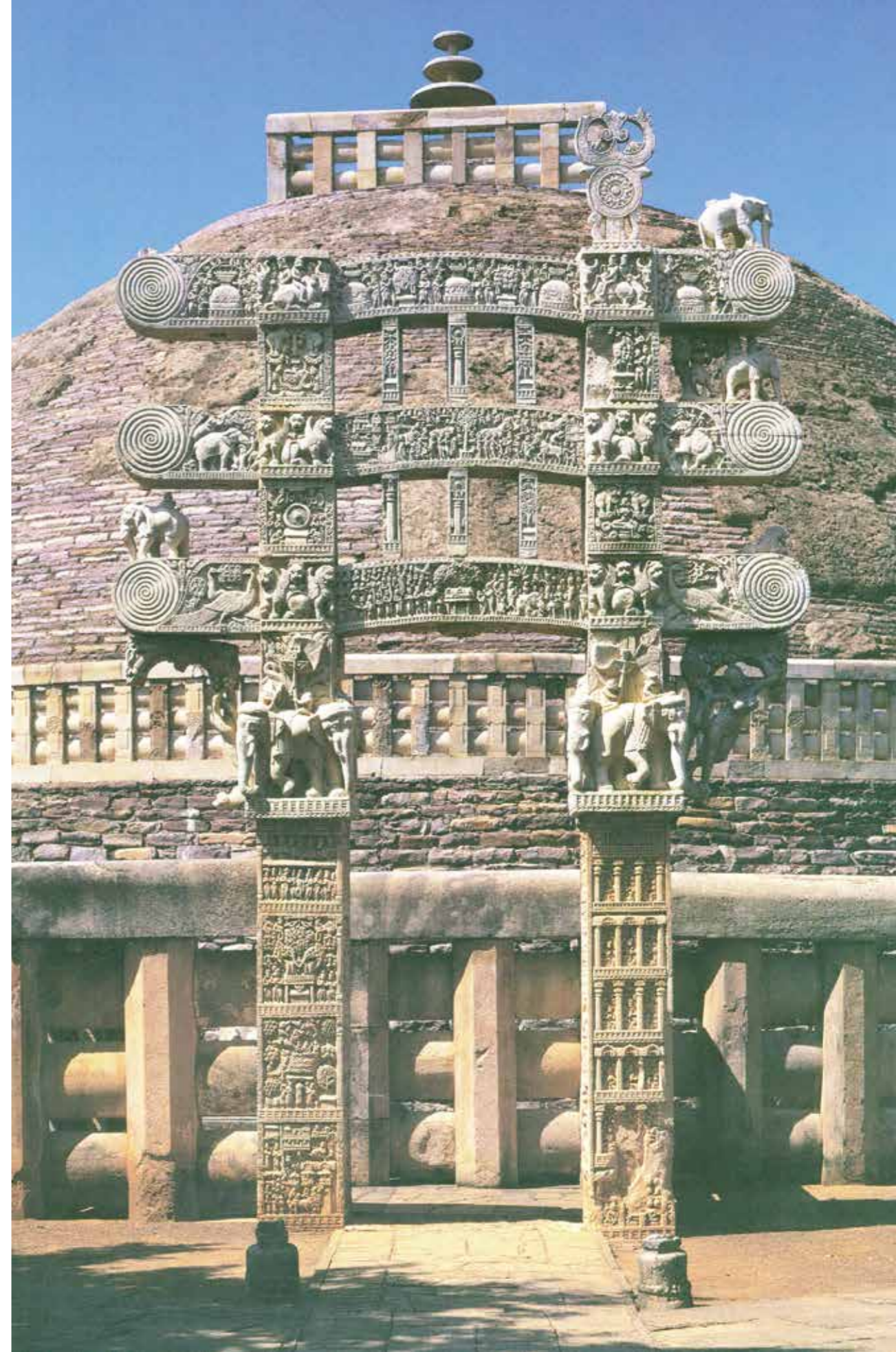
西元前一世紀，大乘佛法的興起，興起的因緣，主要是釋尊已經入滅了，佛弟子在永恆懷念中，世間情深，不能滿足於人間（入涅槃）的佛陀，依自我的意欲，傾向於理想的佛陀，傾向於理想、形而上，信仰而又通俗化的佛法。

大乘經典的傳出，從內容的先後不同，可以分為「初期大乘」與「後期大乘」。初期與後期的分別，如《解深密經》的三轉法輪：初轉法輪是「佛法」；二轉、三轉是「大乘佛法」的初期與後期，表示大乘有先後的差別。大致來說：以一切法空為究竟，是「初期大乘」；以一切法空為不究竟，是「後期大乘」。

佛教兩千五百多年的佛教，其中有多少因緣生滅，在因緣聚足與離散中，推動了佛教史的脈動。聽著師父講說佛教歷史的興衰，不自覺想到自己學佛的歷程；在早些年，因為參加覺風志工團的志工研習課程，而與覺風結下不解之緣；但直到此時此刻，才走入佛陀的教法，聆聽師父的說法。

感謝寬謙法師舉辦「印度佛教思想暨美術史略」（五日慧學），五日的學員相處，五日的學員討論，討論時分享或提供意見、澄清疑問，小組長鼓勵學員發言，表達感覺，關懷學員，肯定學員，不批判、不唱衰，採取開放的、友善的、輕鬆的、活潑的、聚焦的整體氛圍，組員與學員的互動是開放的、平等的。學員提問，師父精闢的講解，引領我們深入了解印度佛教，師父的辛苦，組員的用心參與，學員的努力回饋，所有與會者無不法喜充滿，功力大增，藉此來聯繫提升學員的感情，凝聚學員的向心力，希望我們大家在菩提道上相互扶持永不退轉，精進學習成就無上正等正覺。

原載於《覺風季刊》第 65 期，2017 年 1 月



透過唯識的分析，
能看清起心动念與
業力造作而非止惡。
佛教透過無限的生命來
擴大我們的視野，
運用唯識，全盤的理解生命，
從而有正確的實踐內涵，
利用生生不已的生命之流，
踏上成佛之道。

1995/1

首次講課

2002.3.30~31
二日尋燈於高雄正信佛青會
錄製並發行 VCD 13 集



《唯識學入門》讀書會 課程介紹

◎釋寬謙

《八識規矩頌》

《八識規矩頌》是唐代玄奘大師的著作，玄奘大師長於翻譯經典，著作並不多，但是其中兩部可以說是劃時代重要的著作，一部是《大唐西域記》提供近代印度考古局探索佛陀聖蹟的重要中文文獻，另一部就是《八識規矩頌》，紀錄了大師到印度取經，於唯識學方面的重要成就。

《大乘廣五蘊論講記》

《大乘廣五蘊論》是安慧菩薩根據師父世親菩薩造的《大乘五蘊論》，補充解釋地更詳盡的一部論，1985年印順導師講於慧日講堂，由印順文教基金會於2011年出版的一部講記。這部論典講記真正對我們的生死與涅槃，繫縛與解脫等修行方面的主題，講得非常詳細而俱體。可以說是從原始佛教阿毘達摩蘊、處、界等科目，貫串南北傳，聲聞乘與菩薩乘，做了緊密的結合與拓展，並且提供學習《八識規矩頌》重要的補充資料。

大乘佛法的核心

透過唯識學能明白佛陀三大阿僧祇劫的向上修行所成就的，依循的道路就是真理法則，因而建構了一條生生不已的生命之流。向上提升的關鍵是緣起性空的般若智慧，所驗證的是真理現象的現前，也就是涅槃的境界。佛法最核心的本質就是涅槃，個人藉著涅槃而解脫，慈悲心重的聖賢菩薩就依著涅槃的本質，作量上的擴充，直至盡虛空界而成佛，唯識學最能表達透過向上修行，所呈現出果位高低不同的種種功德現象。

文字語言的佛法思路可以博大精深，卻不易把握重點與架構，若是配合圖像的解說，不僅易於歸納與統合，既可以見樹又可見林，鉅細靡遺。然而通暢的思路主要是提供實踐菩薩道修行的生命力，在生生不已的生命之流中，不斷地回歸菩提大道——成佛之道，世世常行菩薩道。

週五法的聚會

覺風學院的週五讀書會，自2013年起約4年期間，每週五早上是大眾「法的聚會」，最近一連5個學期《成佛之道》的導讀、討論、問答與講解等方式，尤其美雪班長像母雞帶小雞般的呵護，還有三位最有默契的組長群：錦美、美賢與月現居士的協助，好躍佛法的學員們凝聚力大增。

培養大乘佛教種子團隊

我們於2016～2017的跨年，在覺風書院舉辦4天《攝阿毘達摩義論》的研修營，馬來西亞寂靜禪林住持開印阿闍黎與開仁法師，帶領禪戒、禪正法師與淨永、寂因、成進與靜維居士擔任講師及輔導員，形成一支強而有力的弘法團隊。

我們也是應該組織一支《八識規矩頌》與《大乘廣五蘊論》的『唯識學入門』弘法團隊，而覺風學院每週五的讀書會成員，其實就是最好的種子團隊，願以此與種子團隊共勉之。

原載於《覺風期刊》第65期，2017年1月



一盞明燈看懂自己與世界

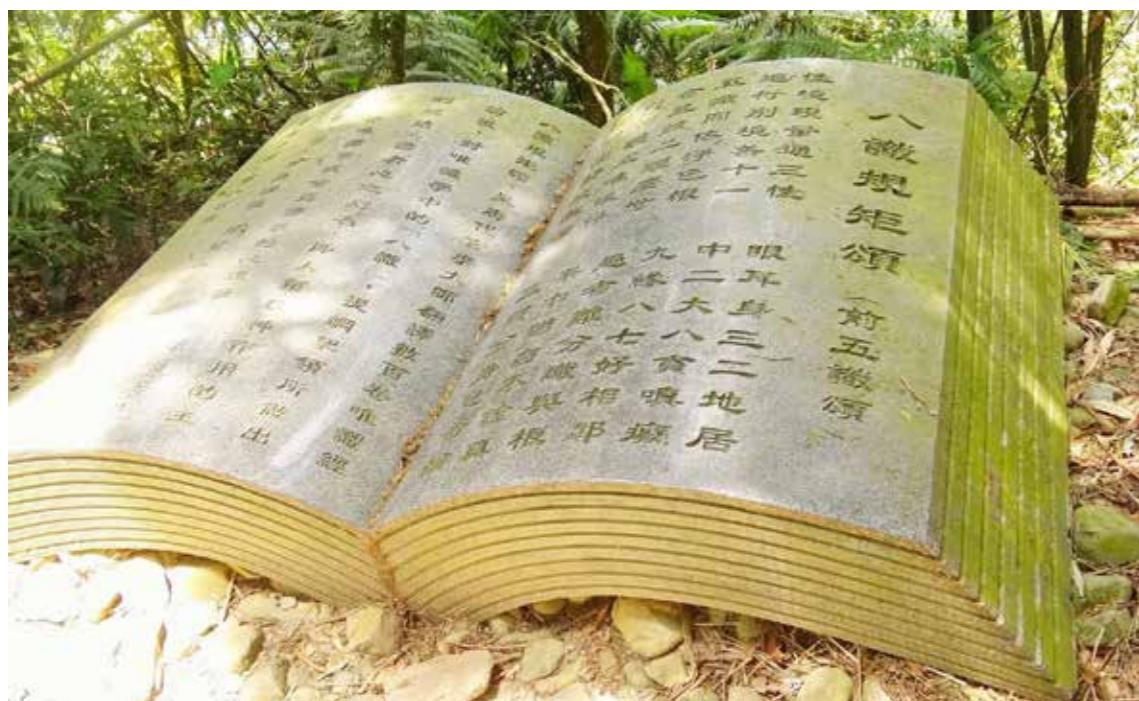
2017 三日尋燈·《八識規矩頌》

◎蘇美賢

面臨至親好友臨終，對我們是震撼、也是警示。終究我們都要面對死亡，想一想，我們忙了半天到底爲了什麼？「我是爲什麼而生的？」阿姜查尊者認爲，良好的修行是要非常誠懇地問自己，於是「生從何來，死往何去？」的生死問題出現。

唯識學是生命的指南，明確指出修行的方向，明白「生從何來，死從何去」的大哉問。透過唯識的分析，能看清起心動念與業力造作而防非止惡。佛教透過無限的生命來擴大我們的視野，運用唯識，全盤的理解生命，從而有正確的實踐內涵，利用生生不已的生命之流，踏上成佛之道。唯識學就是讓我們看懂自己與世界的明燈，寬謙法師 11 月 3—5 日三天精彩的《八識規矩頌》，無疑的讓燈光更加燦爛。

從法相的角度，唯識名相繁瑣，常令人爲之卻步。「唯識學」是寬謙法師的強項之一，他以獨創的圖解說法，讓繁雜的「唯識學」呈現生動與活潑性，顯得平易近人。寬謙法師運用理工的邏輯思維、建築的架構體系，發展出不被文字所束縛的圖像思維模式，井然有序的圖解佛法，讓學習者能清晰理解深奧的法義，坦然接受世間的無常及不圓滿，深沉而徹底地理解生命的來龍去脈。



轉識成智——脫離凡情的指南

玄奘大師《八識規矩頌》即以四十八句偈頌來說明八識心王與五十一心所的活動軌則：前五識領納外塵境界，第六識起審慮、決定、發動的心，而第七識執著第八識見分爲我，而生起自我之執，第八識種子起現行，現行熏種子，相續不斷而變現出宇宙人生萬法。然而透過修行可以脫離凡情，轉識成智，超凡入聖，第一大阿僧祇劫滿的關鍵爲第六識轉爲妙觀察智，第二大阿僧祇劫滿的無生法忍爲第七識轉爲平等性智，三大阿僧祇劫圓滿成佛，則是第八識轉爲大圓鏡智，前五識自然轉爲成所作智。

死生從緣起，佛說十二支。死亡之後，第七、八識脫離再流轉，結合父精母血，開始了我們這一輩子的現象。以十二因緣法來看，生命的流轉，就是從惑、業、苦，集成「有」的業種，成爲三界的生命自體，在三界中受生死束縛。從生的當下來到死亡的過程建立生生不已的生命之流，而對於生命的現象，唯識提供最清楚而詳實的訊息，因爲它從現象來爲我們解釋，所以唯識又叫做法相宗。

萬法唯識所變，一切現象猶如空花水月般的幻相，故虛妄唯識。現象依意識變現出來的建立在第八阿賴耶識的種子，隨眠待因緣成熟，透過第七意識的雜染，第六意識的分別，把種子變現出來，但又受外境影響，將種子回熏下去第八阿賴耶識，隨時 input 和 output。法師透過種種名言，包括圖畫，幫助我們想像、理解，這些現象的基礎建立在意識，由名言、顯境，以指導我們修行的方向，若能深觀因緣法了悟空性，一切不生不滅，則「唯識無境，境識俱泯」。

般若、唯識雙管齊下

寬謙法師拿著粉筆邊畫出獨創的「熊掌圖」，邊說著：八識不可分離，唯識詳細的把心做了切割、分析，讓我們更清楚明白。所以這個心我們把它分爲前五識、第六識、第七識到第八識，所要告訴我們的無非就是從凡情到



聖智直到圓滿成佛。而我們修行最大的關鍵在第六意識，因為第六意識是我們思考的意識，是最不受限的意識，我們能運作的意識，因為一念的覺而到了四聖的境界，而它的關鍵會在於聽聞佛法的緣故。

聽經聞法熏習法界等流種，多了可轉依的質料因，轉迷啟悟，才有可轉滅的動力因而遠離繫果的因緣果報。但是我們也一樣在起心動念，也在煩惱，惡的種子也是會進去的，只是第七、八意識流轉的因緣隨時都在變化，因為無常的緣故。中觀的緣起法建立在「性空」的基礎，唯識則是「賴耶緣起」。以唯識理解、般若觀照，唯識幫助看清波濤洶湧的現象；般若讓我們有能力潛水，看到海底的寂靜。法師以平和安穩的語調娓娓道來，殷殷切切，叮嚀我們掌握架構的大原則，來學習名相多的唯識，才能悠游於唯識法海。師父常常在黑板上畫出一條「長而無盡的數線」，指出修行的方向，一路從無所取、所取無到能取無而能所雙亡的「加行智」達「根本無分別智」，剎見空慧的曙光，與真理現象相應相契，初嚐撥雲見日的法喜。透過「道種智」從初地到七地圓滿，從八地一直到十地圓滿。如撥雲見日的歷程，烏雲轉白雲，白雲離去朗朗晴空萬里，光明之日自然展現。般若讓我們有向上的智慧，唯識則清晰的呈現不同果位的種種功德、現象。

尋燈之外——追隨大師足跡之「大唐玄奘」

11/3~5 三天課程中，特別安排觀賞中國的心海法師重走玄奘大師西域取經之路，貼近玄奘大師的心路下，花10年時間拍攝的「大唐玄奘」。2個中午，我們穿越時空追隨大師的足跡，感恩歷盡折磨的求法大菩薩，在寬謙法師帶領大眾研讀大師《八識規矩頌》之時，影片別具意義。

開展弘法種子——人人皆可弘法

課中分組討論是寬謙法師講經的特色之一。週五《唯識學入門》讀書會成員擔任小組長的帶領，從理論核心而到生活的推演，希望大眾除了聽講外，也透過討論，激盪出學習唯識的靈光，提出疑問由師父解惑，逐漸釐清法義。

2017 冬初寒風襲來，路邊的花木哆嗦，凜冽的天氣阻擋不了大家對法的好樂，那魅力是來自寬謙法師《唯識學》的宣講。近二百人不畏風寒，齊聚覺風，聽著寬謙法師的殷殷法語，響在最寂靜的心頭，顯現出了寒天中最強的熱力。

原載於《覺風季刊》第67期，2018年1月



圖左：戶外聽法。

唯有無我，才有慈悲，
從身心相依，自他共存、
物我互資的
緣起正覺的智慧中，
湧出無我的真情，
真慈悲與真智慧，
即緣起正覺的內容，
亦即中觀的主要內容。

1995/8

首次講課

2008.1~2010.12
每月第二週六整天錄製並發行
DVD 69 集



《中觀今論》導讀

◎釋寬謙

印順導師向來對龍樹菩薩的論典特別有緣，很早就陸陸續續地講說《中論》而整理成《中論講記》。本來導師想寫「性空思想史」，後因處在極度動亂的時代，學友們請導師略談中觀正義，所以導師先摘取「中觀論之空」而寫成《中觀今論》。所以《中觀今論》並不代表空宗的某一派，是以龍樹《中論》為本，《大智度論》為助，出入諸家而自成一完整的體系。

中觀學值得稱述的精義，莫過於「大小共貫」、「真俗無礙」，充滿著大乘佛教的智慧與慈悲，而智慧與慈悲乃為佛法的宗本。唯有無我，才有慈悲，從身心相依，自他共存、物我互資的緣起正覺的智慧中，湧出無我的真情，真慈悲與真智慧，即緣起正覺的內容，亦即中觀的主要內容。

緣起性空，本於生滅的不有不無、不常不斷、不一不異、不來不出。生滅的因果諸行，是性空的緣起，緣起的性空。這在一般有情，是不能正確理解的，一般強烈的自我實在感——含攝得不變、獨存、主宰的自性妄執，這是根本的錯誤，是思想與行為的最惡根源。《中觀今論》特別指出空宗與有宗，有其認識論的根本不同處，而融會的空有，是從即空而有，即有而空的中觀中，使真妄、事理、性相、空有、平等與差別等，能得到相依而不相礙的總貫，這些都有待於中觀者的不斷努力！

《中觀今論》研讀後心得

◎修觀

「人身難得，佛法難聞，善知識難遇」是我學佛後，常於心中感念的一句話。很慶幸自己有這善的因緣，生活在此學佛方便的時空，隨時可親近善知識，不斷熏習佛法，以佛法正見導自己的情見，更強化為信念，成為正確的人生觀。並於生活上點點滴滴的行動，隨時審視自己，助我積極向上。

近年來盡量排除世俗雜事，緊緊跟隨寬謙法師，努力聽他詳解經論。每個月第二週週六在龍山寺文化廣場，經過十多個月，寬謙法師帶領著我們二百多名學員研讀完《中觀今論》。雖然師父一再謙虛的說，中觀思想實在不好懂，只能以他的淺見為我們解說。但我一直感恩師父，雖然印順導師已以白話文解說深奧難懂的佛法，若不是再經過師父的咀嚼：數線解說，圖表比較說明，我一定還是難以消化的。感恩啊～～

性空為佛法根本的教義，有其思想之流變。印順導師分為阿含之空，阿毘曇之空，性空（大乘經之空），（初期）中論觀之空，真常者之空，唯識者之空，（晚期）中觀者之空。而《中觀今論》是導師摘取（初期）中論觀之空而講，以龍樹菩薩《中論》為本，《大智度論》為助，具深觀與廣行，出入諸家而自成一完整體系。





導師在自序中說，中觀學值得稱述的精義，莫過於「大小共貫」、「真俗無礙」，基於緣起的正覺，更是「悲智圓融」、「空有融通」。龍樹論以為：有情的生死，以無明為根源，自性見為戲論的根本。解脫生死的三乘聖者，體悟同一的法性空寂，同觀無我、無我所而得悟。三法印即是一實相印，三解脫門同緣實相。聲聞的生滅無常與無我，和大乘不生不滅的性空是同源而異流的。

佛法是真俗無礙的，是生死即涅槃，世間即出世間的。佛教的理想是解脫生死之流，自己解脫的是聲聞道，協助眾生解脫的是菩薩道。菩薩以般若自證得解脫，悲心重，心量大，離相故，離煩惱而證真達俗、真俗不二，才能世出世入而無礙。依中觀者說：緣起法是相依相成而無自性的，極無自性而又因果宛然的。誠如寬謙法師的解說：一切如幻如化，生滅必然，宛然有，畢竟空。人於生老病死的當中過程，多少的善惡因緣全都錄，時空一到，果報（福禍）自然現前；緣起法可以說是我們生命的密碼。緣起法是「處中之說」，不偏於事，不偏於理；事相差別而不礙理性平等，理性一如而不礙事相差別。在同一的緣起法中，成立事相與理性，而不能將差別去說理，不將平等去說事，這才能恰合事理而如實知。如罪性本空，業果不空。

一切是緣起的存在，展轉相依，剎那流變，即是無我的緣起。否定強烈的自我實在感——含攝單一、不變、主宰的自由意志，才能體貼得有情的同體平等。唯有無我的真智慧，湧出無我的真情，才有真慈悲。

佛說一切從緣有，一切畢竟空。緣起性空，本於生滅的不有不無、不常不斷（時間）、不一不異（空間）、不來不出（時空）。都是依於緣起開顯不落二邊的八不中道，透過否定式符號，生滅的因果諸行，是性空的緣起，是緣起的性空。從即空而有，即有而空的中觀中，使妄、事理、性相、空有、平等與差別，方能得到相依而不相礙的總貫。

印順導師對中觀的闡釋與推演，讓我們深入的了解初期大乘是少壯的佛教，既重視智慧、又重視慈悲。充滿著生命動力，透過性空，深證無生的悟境，去正觀一切，廣行利他的悲願。

因待緣生，緣能起果，從緣而生，從緣而滅。我們無明煩惱造業，業感苦果，如何才能滅苦？唯有發菩提心，修學戒定慧三學、八正道的對治道，以道斷惑。凡夫因迷在相上、因情執而流轉，聖者悟在性空而還滅。我們生活在二元對待的世間，念頭一生即有為，在剎那生滅的一念到此期生命的生滅，甚至無始以來的生死流轉，若無佛陀的創覺，由證出教，我們是永無解脫之期。

聽經聞法修慧的過程，如寬謙法師所諄諄教誨我們的，要深觀因緣法，打破相上二元對立的界線，它們是融然一起的，透過很深沉的體認，驗證到，看到了因緣的平等性，它所呈現出來的平等相。由「相有」而「性空」，透過性空而「相空」，驗證到真理現象的現前，自然能夠通達世俗、接受世俗。於菩薩道上遇事煉心，不斷擴展心量，提升生命境界的高度。

期許自己日常生活中學習『當下接受一切』，因為接受，才能處理它、放下它；學習包容不完美，一切就圓滿了。萬法無咎，是我們的起心動念；一切法本性空寂，是我們著相；一著相就有分別，就有覺受，心就不平。放下自己的妄執而不著於事相，不因緣生而喜、不因緣滅而悲。不落於相對的二邊，擺平我們的心，情緒自然減少。期待自己時刻發善心善念，廣結善緣，累積無邊福慧資糧。在一切法無自性而緣起幻有的當下，能徹底通達相有與性空的中道，空有融通，超越自我，提升生命的品質與高度。

原載於《覺風季刊》第51期，2011年3月



法師說法的身影，
安穩如一座山，
渾厚的法語法音，
穿透時空，
激起心中的浪花。
幾經思考沉澱，
有些許法雨深深落入心海，
感動又感激！



1995/10

首次講課

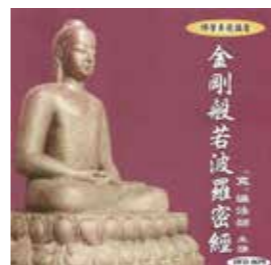
2002.8

三日尋燈錄製並發行
講於高雄正信佛青會



2007.4.20~22

三日尋燈錄製並發行
講於明德女中共 DVD 19 集



《金剛般若波羅蜜多經》導讀

傳說禪宗六祖慧能大師，就是聽了《金剛經》的經句「應無所住而生其心」而開悟的。禪宗自達摩以來以楞伽印心，六祖以後，《金剛經》替代了《楞伽經》。《金剛經》的弘通，一方面是因禪宗一向中國佔有主流的地位，另一方面還因中國人好簡易、重實行的習性，恰好符合了《金剛經》的特色。研習本經，可掌握般若空義的大要，亦可一窺六祖開悟的堂奧，若能佐以實踐，更能因聞思修而慧證。

原載於《覺風期刊》第9期，1992年12月

心光點點明

《金剛般若波羅蜜經》三日尋燈

◎ 蔡錦美

二月底，春日覺風學院的庭園，風搖晃著綠葉，陽光穿過綠影，燦然灑滿一地。此時此地，能聽聞寬謙法師三日尋燈的佛法《金剛經》，在這落葉隨流水，無始劫的生命之流中，是殊勝的因緣。懷著熱情與感恩，捧著志工菩薩的平安茶，心想著必定要盡飲這一切的法乳，由衷發願盡未來際，能行利益一切眾生的心。

佛在世時，是以音聲作文字，佛怎麼說，弟子即怎麼聽受。法師說法的身影，安穩如一座山，渾厚的法語法音，穿透時空，激起心中的浪花。幾經思考沉澱，有些許法雨深深落入心海，感動又感激！今僅以綿薄有限的力量，將三日尋燈所聞、所受、所想、所思書於文字，願與未聽聞者共飲此杯法乳，同霑法師的金剛智慧。

般若斷煩惱

《金剛般若波羅蜜經》盛行於中國，中國佛教臺、賢、禪、淨各宗，重行持，尤其重視由定發慧的體悟。本經重般若悟證，經卷又不多，合於中國人口味，因此《金剛經》至今仍盛行於華人世界。

「金剛」是器世界最堅硬的金屬，能斷萬物。師父曾提及台灣花蓮大理石、花崗岩的切割，唯有依靠轉動金剛鑽的力量才能完成，點點的世間法體悟，都是滴滴的人生智慧。

世間的寶物金剛石，雖堅常、明淨、快利但還是可壞，唯有菩薩莊嚴的金剛寶，真正能壞一切，而不被一切所壞。三藏法師鳩摩羅什大師，將「金剛」喻為「般若」。「般若」能破壞一切戲論妄執，而不為妄執所壞，他的堅、明、利如金剛一般，「般若」如「金剛」能伏煩惱、斷煩惱。



菩薩行的發心亦如「金剛」，歷經般若道、方便道二道的修行，從發心菩提、伏心菩提、明心菩提、出到菩提、達究竟菩提。菩提心是大乘法種，菩提心就是覺醒的心。覺醒的心開啓「金剛般若」巧慧，從一切法本性中融觀一切，觀煩惱業苦當體即空，相有當下是性空，而不著一切現象。經文說：「一切有為法如夢、幻、泡、影如露亦如電，應作如是觀」，日常生活中，深觀法性空本淨，法法不生不滅，法法即實相，無增無減。

發菩提心的菩薩，以空慧解脫於生死流中，以大悲為本，無所得為方便，攝導大行圓滿成佛。深觀因緣法的自性空，性空充滿無限的可能性，導萬行以入智海是菩薩般若的不共妙用。中觀與般若的甚深法義，緣起性空的金剛智慧，永斷凡夫的無明煩惱。

無住即般若

因緣法的可能性，就是在人生順境、逆境中，皆可起心動念轉依清淨，起心動念就是因緣。我們因執著而緣生，因緣和合而生可以看見的相，但呈現的相非固定不變的，緣生後的緣滅現象，也是無法掌控的。何以會緣生緣滅呢？因為自性妄執的緣故，自性妄執是不存在的，我們卻以為有，其實是沒有的。佛陀告訴我們，單一、不變、主宰的特性，就因緣而言是不存在的，表示一切因緣是平等、平等的。在金剛經中應「無」所住而生其心，「無」就是去除我們的執著，也就是「無住生心」。

「般若」是因緣法，大原則即緣起性空，「般若」緣起性空的深義，如金剛堅長快利，不斷去除自性妄執。緣起性空是以緣起法觀看此生的現象，透過緣起，我們都保有這一期的生命，每個人皆公平面對死亡，但在有生之年的覺醒之心，可以清楚明白，種下菩提善根因緣，只問耕耘不問收穫，以無所求、無所執、無所得的心契入「般若」。

傳說六祖慧能聽了本經「應無所住而生其心」而開悟，寬謙法師說法中

殷殷如是教導「無住生心」。我們雖身在滾滾紅塵中，心應時時深觀「緣起即性空、性空即緣起」。所說的空不是空空如也，是重在斷除自性妄執，從「空有相即」的深觀中超越，證悟中道實相。

煩惱即菩提

萬法皆從因緣生，發菩提心的大地菩薩，深觀因緣法能清楚明白，縱使大雨均霑的落在大地上，唯有發心種下利他的菩提心種，才能發芽、長葉、開花、結果。當菩薩的利他心如金剛堅固不壞時，所做的如微塵般細小的善行，也都能如一滴水融入大海般，其善德將化為因緣，在我們生生世世生命流中，永久相續而不流失。

菩薩一旦生起菩提心，所做一切利他行皆如金剛強而有力，大乘行者當如是聞、如是思、如是修，了悟自身與一切現象皆非實存，放下一切自性妄執，契入「無住生心」。自性妄執令我們痛苦煩惱，放下一切執著，在生活中每個當下，串串的人生煩惱，轉化為片片的菩提心光，「煩惱即菩提」在轉動的金剛心中，聚集成寧靜的智慧大海。

聖者龍樹菩薩所著《中觀根本論》中有個偈子：「若煩惱為縛，已縛則無縛，未縛亦不縛，於何而有縛？」。真正的實相中，煩惱並沒有束縛任何人，煩惱所造成的困擾，只是一個顯相而已，沒有一絲真實性的，如空中花，水中月呀！

原載於《覺風季刊》第 64 期，2016 年 7 月



《中觀論頌講記》

龍樹菩薩所造的論典，
流傳世間，
受到大乘佛教界普遍的崇敬。
龍樹菩薩成立的大乘法義，
特別是《中論》影響深遠，
所以稱龍樹菩薩學系
為中觀派。



1997/9

首次講課

2015.3~2017.12

每月第二週六整天

錄製並發行 DVD 129 集



《中觀論頌講記》導讀

◎釋寬謙

這部講記是印順導師於 1942 年講於四川法王學院，為講解龍樹菩薩的《中觀論頌》而記錄的講記。當年印順導師剛完成《印度之佛教》，基本思想擬定，系統講學的條件成熟，充分發揮大乘三系思想及人間佛教的正覺之音。當時演培法師籌備法王佛學院，禮請太虛大師為名譽院長，聘請印順法師前去指導，就從那時候尊稱印順法師為導師，就這樣在佛教界流傳起來的。

導師即以性空為主，兼設唯識與真常，特於龍樹菩薩的論點下功夫，所以於上半年開講《金剛般若波羅蜜經》，下半年開講《中觀論頌》一整年。對空宗得到一番新的體驗，加深對空宗的讚仰，這些理論的爬梳，成為相繼幾年講說《性空學探源》、《中觀今論》的重要基礎。

根據導師的考察，龍樹菩薩的《中論》，直探阿含經的本意，抉擇部派的阿毗曇論及初期大乘佛教的《般若經》，樹立中道的性空學。所以不讀大乘空相應經，與《中論》，難於如實悟解性空的真義，上不尋《阿含》與毗曇，更不知性空的源遠流長，不知性空的緣起中道，確為根本佛教的心髓。「空」為佛法的特徵所在，不問大乘與小乘，說有的與說空的，都不能不說到「空」。龍樹菩薩的性空學，即《般若經》的假名、空性，與《阿含經》緣起、中道的統一。

佛法的修行，在於善用第六意識的轉迷啟悟，才能影響第七意識的轉染成淨，而讓第八阿賴耶識中，充滿善的種子，而減少惡種子的比例。我們從現實的人生出發，覺悟到人生之所以痛苦、不自由，都是由於行為的不正，行為之所以不正，也正是由於知見的不正，對人生真相缺乏正確的悟解。佛法及針對此點，勘破現實的虛妄，以見勝義諦的真實，遠離世俗的相對二邊而歸於真實義的中道。

《中觀論》簡稱《中論》，「中」是正確真實，離顛倒戲論而不落空有的二邊，觀體是智慧，觀用是觀察、體悟。也就是以智慧觀察一切諸法的真實，不觀有無顛倒的「知諸法實相慧」，名為中觀。

本論以《阿含經》為對象。《阿含經》是根本佛教，思想是「我說緣起」，緣起是「諸空行」，正見性空的緣起，才能正見佛陀的聖教。本論從緣起性空的見地，建立佛教的一切，開發《阿含經》的深義，就是用性空無所得的智光，顯示真的佛教；真的佛教，自然是真的聲聞乘，也就是真的菩薩乘。大乘論從一一緣起上開示法法的本性空，本論從法法本性空的正見中，廣觀緣起法。

《中論》的特色：1. 空有無礙。專就本論的文義來說，先論空有無礙，假名性空，在龍樹菩薩的思想中，是融通無礙的。但即空即有的無礙妙義，要有中觀的正見才能知道的。因為無明而不見諸法無自性，執著確實如此而有自性，所以成為世俗諦，即為相有的世俗。通達諸法空性，就見了法的真相，則是勝義諦，也就是透視乃至驗證空性。

2. 大小並暢。佛世教化的是聲聞弟子，而佛自己卻是修菩薩行而成佛的。佛與聲聞的生死是同一的，束縛生死的根本也是同一的。流轉生死的是無明



緣行，行緣識等的十二緣起，《中論》說緣起性空，就是突破緣起的鈎鎖而獲得解脫的。這不但聲聞如此，佛也還是如此的。所以說生死與解脫，三乘是共的，生死根本，三乘也是共的。若是不擊破生死根本的自性見，就不能得到解脫的。破自性見，需要般若空，因此本論依《般若經》等；也就是以《阿含經》的真義，評判有所聲聞學者的見解，是緣起性空為三乘共同的真義，為聲聞所接受，也就引導他們進入菩薩道了。

3. 立破善巧。「以有空義故，一切法得成」，這說明一切法必須在甚深空義中才能建立起來的，才能立論正確，不執一邊，不受外人的評破，處處暢達無滯。龍樹菩薩立足於一切法空，一切都是假名緣起，離空說法，一切都是過失；依空說法，一切都是善巧，這才能善巧的立破一切。

本論 27 品廣說緣起正觀，前 25 品破大乘迷思，明大乘觀行，後 2 品破小乘迷思，明小乘觀行。初 2 品總觀八不的緣起法，後 25 品別觀八不的緣起，別觀四聖諦，觀世間苦諦 3 品，觀世間集諦 12 品，觀世間滅諦 8 品，觀世間道諦 2 品。本論是大乘論典，而所觀、所破的是《阿含》所開示的緣起有，此乃小乘論師的妄執，也是大乘學者開顯《阿含》的甚深空義。

總之，我們面對這個印度初期大乘佛法時期，最重量級的大論師龍樹菩薩，最重要的論著《中論》，與大家共同解讀，時感力有所不逮，卻也願戮力於此法味的體嚐。幸好這個時代終有印順導師的《中觀論頌講記》，並配合《中觀論頌》科判表，引導著我們在無明黑暗中，釐出一條光明大道。

根據導師《印度佛教思想史》云：「《中論》等出，法界雷動，智者欣授，愚者驚懼，大乘乃不復依傍於小乘，卓然自立，以後之言大乘者，咸仰菩薩為大祖也。」足見本論的歷史定位！我們以最誠敬的心向佛陀致敬！向龍樹菩薩致敬！向印順導師致敬！

原載於《覺風期刊》第 61 期，2015 年 1 月

中觀課程心得&電子書成編 覺風初期大乘法味

◎何明橋

從佛陀成道以來，除佛世外，現在的台灣，可能是學佛最好的年代與地點了。沒有上好的福德因緣，是沒有福氣出生在佛陀住世的相同時間的，退而求其次，如生在西元 250 年前後的初期大乘和龍樹菩薩同期，或在西元 350 年和無著菩薩及世親菩薩同期，不是時時要和外道論辯，也會因所學不精而有斷頭風險，有時也要因同道論辯敗北，一起餓肚子十幾年。如果有幸在西元 410 年和鳩摩羅什大師同期，但南北朝時期遍地戰爭，一邊逃命也不算學佛好年代。若在西元 650 年玄奘時代卻是重唯識少中觀好像不太平衡。在此之後各宗並起，但資訊取得實在不便；再之後也很快西元 840 年會昌法難，從此佛教就衰弱不振下焉者渡亡為業一直到民國時代。今天在台灣的覺風：中觀、唯識兩大傳法主軸並行，佐以南傳原始佛教四念處禪法及阿毘達摩和佛教藝術的光大發揚，又可以邊喝咖啡邊看直播，資訊時代論法有缺失時是不會斷頭的、手機隨伺在側也能立即搜尋請問 Google 大師，也能隨選收視 (On demand)，用齋時間到了覺風大寮絕對不會讓同學餓了肚子；所以說：除佛世外，現在的台灣，尤其在覺風可能是學習親近初期大乘佛法最好的年代與地點了。

民國以來自印順長老彙整重詮原始佛典，中觀論說猶如超越南北朝時期、也好像來到了初期大乘時代，這裡頭在北投覺風寬謙師父三年前開啓《中觀論頌講記》講座，在北部地區累計來講座聽法的真是不計其數，長年每月每次講法都有為數 150 位求法同學到場聆聽，直播及隨選聽法者更以百千計，不同人次到訪同一講座當以千人來算。北投覺風已蔚然是當今求學初期大乘佛法應訪的聖地了。常聽佛法的同學，特別是學習中觀及唯識的都了解：即使重複聽聞、每次都有不同的體悟，因此確認了佛法是用薰的，不可只是聽

58

59

圖左：課程結業式學員唱誦佛曲。

圖右：頒發三年學程全勤獎狀。



聞。因此快到了三年學期結束前，每位同學都很想知道其他同學的學習心得。在這樣的因緣下：覺風的中觀班志工們就一起邀請同學，將自己心得提出編成電子書，希望每篇心得都像是一片尋寶的麵包屑的印跡，讓它引導我們，在我們重複溫習，有關中觀二十七品內容時提供回憶或引導，也是一個三年學習的好紀念。因為每月才上課一整天，時間因緣各異，因此電子書也將發表心得同學的個人照片、和聽法、論法、出坡點滴的影像語音植入，我們都互為法親眷屬，希望藉這個因緣持續加深認識，也期望可以在另一場宣法中能更深入一起砥礪。

沒有志工們一起努力，編成電子書就很難成就。有文琦團長等帶頭策畫、淑貞和麗卿兩位副班長不停邀稿，秋萱佛曲班長配合，及月現、美賢、錦美三位大編輯及行政影像團隊促成下，覺風中觀同學學習心得電子書已編完成，放置於覺風網站，可以用電腦翻閱閱讀，也可以在 iPhone 或 Android 手機，用 pdf 檔來查閱，非常方便。

回想 2017 年我在覺風學院，以中觀為主軸的學習，很奇妙的整個覺風學習環境，卻促使我在今年好像很圓滿的走了一趟初期大乘的旅程。首先是一月份新年期間，參加在永修精舍由開印法師主法的「攝阿毘達摩義論研習營」，這個因緣乃因 2016 年在覺風初嘗「四念處禪法」和暑期參加覺風五日慧學—《印度佛教思想史》後，順藤摸瓜非把「念頭」徹底分解的慾望所使然。也因為這樣整個二月份，我有一半時間在印度八大勝地參訪，一半時間在南印度觀摩，應該算是現代婆羅門禪法體驗。三月開學中觀、唯識兩門課齊開，我當然都參加。四月參加寬謙師父在霧峰的《辨法性論》四日尋燈，更得以把一直迷惑不清的「涅槃」，有了系統的瞭解。五月份《中觀》「觀世間滅科判」作業及討論，啟動了同學論法不斷頭的小組討論，真有初期大乘模樣。七月暑假分別在永修精舍聽聞慧璉法師講《中國禪宗史》，了知自己熟悉的漢傳禪法定位，接著又在覺風學習法曜法師講《瑜伽師地論·聲聞地》，得以體會何以世親菩薩本來以阿毘達摩論師為主，卻可以轉而安住大乘，乃至造大乘唯識論。九月開學後，寬謙法師的中觀與唯識課程又繼續不斷，甚至十一月初又加《八識規矩頌》三日尋燈專題，十二月初《妙法蓮華經》暨經變課程，十二月中，正逢覺風《中觀》課程三年學期圓滿，特將編輯同學紀念電子書的因緣和覺風法味作一紀錄和同好分享。

原載於《覺風季刊》第 67 期，2018 年 1 月



本經自始至終闡明
依正二報的因果，
也就是所謂的
人生觀與宇宙觀。
若了解此經，
依經所示而行，
不但可得極美滿、
理想的清淨世界，
自己亦可究竟成佛
而得徹底解決人生，
也就是以大乘菩薩行，
從事自利與利他的工作。



62

63

1998/7

首次講課

2003.2.14-16
三日尋燈錄製並發行
VCD 18 集2015.4.25
錄製並發行精華版 DVD 6 集

《維摩詰所說經》導讀

◎釋寬謙

《維摩詰所說經》是部文字極其生動活潑，思想結構非常嚴謹細密的經典，在中國大陸石窟壁畫中，不斷出現，可見其盛行。

維摩詰居士是位具有相當社會地位，樂善好施持身精嚴的人，雖處世俗家庭中，但對於三界不生絲毫染著。其家庭是個標準佛化家庭，可以作為今日建立佛化家庭的模範，夫人賢慧、兒女孝順，精進向道，對佛理的體悟，亦各有其意境，充滿和樂融洽的氣氛。

維摩詰居士以自己的體證境界來教導眾生，令人入佛之智慧大海，主要為破眾生我執。因此常用反詰語氣，適用於上根利智的眾生，當下直令教化，頗有禪意。具有不受戒經限制的風格，故不同於傳統佛教，較重視娑婆世界，對中國佛教有其深遠之影響。

本經自始至終闡明依正二報的因果，也就是所謂的人生觀與宇宙觀。若了解此經，依經所示而行，不但可得極美滿、理想的清淨世界，自己亦可究竟成佛而得徹底解決人生，也就是以大乘菩薩行，從事自利與利他的工作。菩薩自利，以「大智本行」為主，亦即以摩訶般若為一切修行的根本，建立正確人生觀。

因此經中處處說到離執著，說到通達我空、法空、空空，離一切顛倒戲論，菩薩六度萬行中，「五度如盲，般若為導」。般若能為修習布施等其他功德的引導，所以這對菩薩的自利行是很重要的。以般若破除小乘我執，大乘法執之迷，實踐大乘菩薩的妙行，也就是以成熟眾生與莊嚴淨土為主要任務，才算盡菩薩利他之能事。成熟眾生中最重要的是破眾生的執著，才成良好法器，步向佛道。而莊嚴淨土，是以積極創造淨土世界觀，捨穢取淨，攝受有情。

維摩詰居士本著大乘菩薩的精神，以般若去執自證之人生觀，行持嚴土熟生利他之世界觀，弘揚大乘法門，實踐大乘行門，以示大乘法世出世的崇高偉大，是值得我們細細咀嚼的。

原載於《覺風期刊》第30期，2000年12月



圖左：維摩詰經變（局部）盛唐。

《解深密經》簡介心得

《解深密經》所詮釋
深密教的法，是無我性，
即是《般若經》的
一切法無自性空。
《般若經》是總，
因為緣起性空，
通透一切，所以是總相；
深密經是別，
為各別的現象作解釋，
所以是別相。



2003/1

首次講課

2004.11~2007.3

講於救國團

錄製並發行 DVD 112 集



2015.7.9~26

十日慧學錄製並發行精華版

DVD 54 集



《解深密經》導讀

唯識宗依據的重要經典有「六經十一論」，其中最重要者即是《解深密經》，此是唯識學最早具有系統化闡述的經典，在唯識學創立過程中，許多重要理論都淵源於此，若要對唯識的理論紮下穩固的基礎，則必須進一步探求《解深密經》的內蘊意涵！

本經的結構非常清晰，共有五卷，分為八品，諸品中各含有其深藏的意義！一、序品；二、真理的揭示；三、無意識相品—意識深層結構；四、一切法相品—法向上的細緻分析；五、無自性相品—法性上的層層超越；六、分別瑜伽品—邁向菩提的止觀法門；七、地波羅蜜多品—菩薩修行的位階；八、如來成所作事品—真正淨化的生命。

《解深密經》所論陳的體系是從「深層意識分析」到「內在圓滿淨化」的過程。我們的意識如同供應生命電力所蟄伏的本源，它貯藏了無窮無盡的細微勢力，連續地活動於精神的世界中，而且又實現在生活行為的作用中。於是，「如何實踐修行生活」的問題，即成為「如何淨化精神深層結構」的問題。處於對心靈生活熱烈追求的 e 世紀，或許《解深密經》能夠提供您另一種啟發性的答案！

原載於《風城法音》第三期，2002 年 12 月

《解深密經》專題親聞心得 十日慧學

◎陳木子

唯識學是佛教的心理學，雖約略讀過「唯識入門三論」——《八識規矩頌》、《大乘百法明門論》、《大乘廣五蘊論》；但是對於唯識學的根本經典——《解深密經》，也曾自行研讀演培法師所著的《解深密經語體釋》，但還是有八成看不懂。欣聞寬謙法師慈悲，於今(2015)年7月份在覺風佛教藝術學院，舉行《解深密經》十日慧學專題講座，這是千載難逢的機緣，當然要放下萬緣，提早報名，全程參加，以饗醍醐灌頂之妙味。

《解深密經》屬於中期大乘經典，為唐代玄奘大師所譯；總觀全經要旨是在解釋深密聖教。本經共計八品，第一品序品，為法會緣起；餘七品，古人或將之分為境行果三類：「境」即所悟理、「行」即所修行、「果」即所得果；為更合理的緣故，故以「教理行果」總攝全經。又本經分為四教：勝義了義之教、瑜伽了義之教、地波羅密了義之教、如來成所作事了義之教。

「勝義了義教」有四品，古人判屬於境。依真諦而有〈勝義諦相品〉、依俗諦而有〈心意識相品〉、依有而有〈一切法相品〉、依無而有〈無自性相品〉，這是四品的內容與次第分別，不只說明勝義諦，也顯示本經的真實意趣所在。



界都不可得，如是通達，方得勝義善巧，是為後得涅槃智。然「心意識相」，怎麼會是勝義諦？真俗二諦是不一不異，開示真實勝義諦，必須從世俗面說明；如諸法皆空，不說諸法，怎能明了其空？《中觀論》說：「如來依二諦，為眾生說法：一以世俗諦，二以第一義；若不依俗諦，不得第一義。」可見佛為眾生說二諦，目的在依世俗諦了解現證勝義諦。〈心意識相品〉像說世俗諦，但在佛的意趣上，卻是顯示勝義諦。

第三、四品，本經把一切法略說為遍計所執相、依他起相、圓成實相三種。從一切法，顯示三相的〈一切法相品〉，說明正申顯了之教與〈無自性相品〉追會深密教。這兩品是在遣遍計，滅依他，證圓成，圓成即是勝義，足見其意趣之所在。

明修行的二品：〈分別瑜伽品〉是分別修止修觀，止觀雙運，雖是貫徹始終，但重在勝解行；說明由凡夫的修行程序，怎樣修習止觀，而能證悟勝義。〈地波羅密多品〉是登地以上菩薩的事，雖也通於地前，但重在如實行，即菩薩應行的六度萬行。彰極果是最後一品〈如來成所作事品〉；說明如來身相、法身、化身，言教、心行，自利、利他的佛果位上，所行境界功德。

《解深密經》所詮釋深密教的法，是無我性，即是《般若經》的一切法無自性空。《般若經》是總，因為緣起性空，通透一切，所以是總相；深密經是別，為各別的現象作解釋，所以是別相。如此佛陀說深密經，融貫空有，引有見者入於究竟的法無我性中，使利鈍兩根均得利益，這是佛陀的大悲與善巧方便。

諸法的法相是既表而顯，法性則是既深且密。所謂深密，是從法相看法性，所以既深且密。行者根機不同，深者見深，淺者見淺，不明了謂密。實則，法無深密，明了無密；法無深淺，深淺在人的根機，而不在法。修行就是生活，世俗如幻，勝義性空，緣生無性。我們在日常生活中應不著相，深觀因緣法的平等性，即相離相。若能在生活中不著相，則能不為「相縛」和「粗重縛」所繫縛，而能解脫。

本經說明通入成佛之道的妙門，這就是空、無相、無願的三解脫門。遍計所執的諸法自性空，名空；觀這空性的三摩地，名空解脫門。依他緣起的一切法相不可得，名無相；觀這無相的三摩地，名無相解脫門。願是希求，就是愛著後有的生命，觀三界苦，不求未來人天果報，名無願；觀這無願的三摩地，名無願解脫門。行者發菩提心，依戒定慧三無漏學，修止觀雙運，定慧等持，十法行，十波羅密，通過了三解脫門，即進入了淨妙國土，成就佛菩薩。

感恩師父的慈悲授課，尤其師父以建築理工背景的邏輯思惟，將全經透過統整、比對、繪表、製圖等方式來說明，這是師父獨創的講經方式，讓大家很快的就能領會全經大意。感恩學院的志工團隊，分別就課務、錄影、文宣、大寮、環保、布置、金剛、交通、接待等組，辛苦地護持課程活動的進行，歡喜的為前後將近三百名學員服務，真如龍天護衛一般。覺風學院真是「人間佛教」的殊勝寶地，每位學員都是法喜滿載。

顯理的「勝義之教」，有四品：

第一品〈勝義諦相品〉，是無二、離言相、超過尋思相、超過一異相、遍一切一味相等五相而顯勝義。第二品〈心意識品〉，是泯諸識顯勝義，以阿陀那識為依止為建立，所以六識身轉而認識了別六塵，即是依一根本現起六識身，成為本經的七識論。

心意識是發動煩惱，造作行業，感受苦報的根本動力。凡夫與無明觸相應，於境生起錯誤認識，所以起惑造業，流轉生死；聖者與明觸相應，於境生起正確認識，不為惑業所動，所以能超生死而得解脫。一切種子心識轉為勝義善巧，心意識正是流轉與還滅的根本；即是先依世俗（相有）善巧，認識因果緣起，生起聞思修三慧，對法關係的種種理解，是為依心意識顯了勝義，即是先得法智住，後得涅槃智。

勝義是一切法的普遍共相，也是一切諸法的真實，如實通達了解，就不見一切法。不見阿陀那的體與用，依阿陀那仗根託境，生起的六識轉、十八

修行，不是自己一個人的事，我們必須與他人與團體建立起交流。當我們來到一個學佛的團體，這是廣義的僧團，由四眾弟子所構成，在團體中我們會深深地察覺到，同是學佛人聚在一起，是多麼地難得可貴，如同法親眷屬、慈悲骨肉，擴大了範圍。

2012/9

首次講課

2012.9~2015.1
北投覺風錄製並發行
DVD 共 108 集



《攝大乘論講記》導讀

◎釋寬謙

《攝大乘論講記》是印順導師《妙雲集》中少數有關唯識學中的一本，是比較難以理解，其實只要是唯識學方面的，都是困難學習的。導師另外一本《唯識學探源》也是非常難以讀得懂。

其實提起勇氣進行《攝大乘論講記》課程，也是對自己的鞭策。曾經進行過有關唯識學方面的課程，並錄製成 DVD 流通的，有《八識規矩頌暨唯識三十頌》、《百法明門論》、《解深密經》等，還有從今(2012)年9月同時進行的《大乘廣五蘊論講記》等。《攝大乘論講記》算是最困難的，但是如果能下一些功夫，必然對唯識學整體的理解與學習會是有相當幫助的，因此本課程充滿了挑戰性。

《攝大乘論講記》由印順導師，依據印度無著菩薩造的《攝大乘論》，詳實細密地加以比對與解釋。這部《攝大乘論》是唯識學中扼要而最有價值的，為唯識學者所必須研究的聖典。本論的釋論，在印度有世親、無性兩種，而應以世親釋為主，無性釋作參考。導師採用玄奘譯作講本，但建議對真諦的譯本，應以活潑的方法，客觀的見解去看它。

本論的文段次第，作嚴密的科判，應分為三分十章。一、序說，二、所知依，三、所知相，四、入所知相，五、彼入因果，六、彼因果修差別，七、此中增上戒、增上心、增上慧，八、彼果斷，九、彼果智，十、結說。十種的前後次第，有著不可倒亂的理由，若作深一層研究，可知本論的重心，即唯識行証的實踐，也就是從實踐的立場，統攝大乘的一切。佛法本不外乎轉迷啟悟，轉染成淨的行踐，其關鍵即是「知」。智、正見、正觀、正覺、般若、阿毘達摩等，這些無非就是知的異名。大乘的修行以契入應知自性的真智為道體，依本論即是由加行無分別智，修習唯識無義的觀行，進而悟入境空心寂的平等法界，得根本無分別智。再從根本無分別智，引生無分別後得智不斷地修習。智的修習與證入，不但是無分別智而已，無分別智——般若，雖是大道的主體但與五波羅蜜多有相依共成的關係。必須修行六波羅蜜多，



圖左攝影：吳雨蓁。





才能證入應知自性；也唯有智證應知自性，六波羅蜜多才成為名符其實的波羅蜜多。

理證與事行，有互相推進的因果性。智證中心的六度大行，如果從脫離障礙證得真理的前後階段，即有十地，也就是一、極喜地，二、離垢地，三、發光地，四、焰慧地，五、極難勝地，六、現前地，七、遠行地，八、不動地，九、善慧地，十、法雲地。如約智體前後相生而次第完成，即由戒而定，由定而慧。本論對於慧學，有特別的發揮。由慧學而到達究竟圓滿，即離分別的涅槃，與無分別的佛智。此二者與三學，即戒定慧解脫知見。本論的十殊勝，實即開示大乘學者應知的實行程序。

本論十殊勝的組織形式，不是無著菩薩的創說，就是攝大乘的名目，也不是新立的。實則《阿毘達磨大乘經》，本有〈攝大乘品〉，此品即有十種殊勝的教說。無著依此品造論，所以名為《攝大乘論》，無著菩薩的略釋，絕非注疏式的論釋，也不拘泥於一經，而廣引《華嚴經》、《般若經》、《解深密經》、《方廣經》、《思益梵天所問經》等經，及《瑜伽論》、《大乘莊嚴經論》、《辨中邊論》、《分別瑜伽論》等論。可以說本論是採取十種殊勝的組織形式，要略的通論大乘法門的宗要。

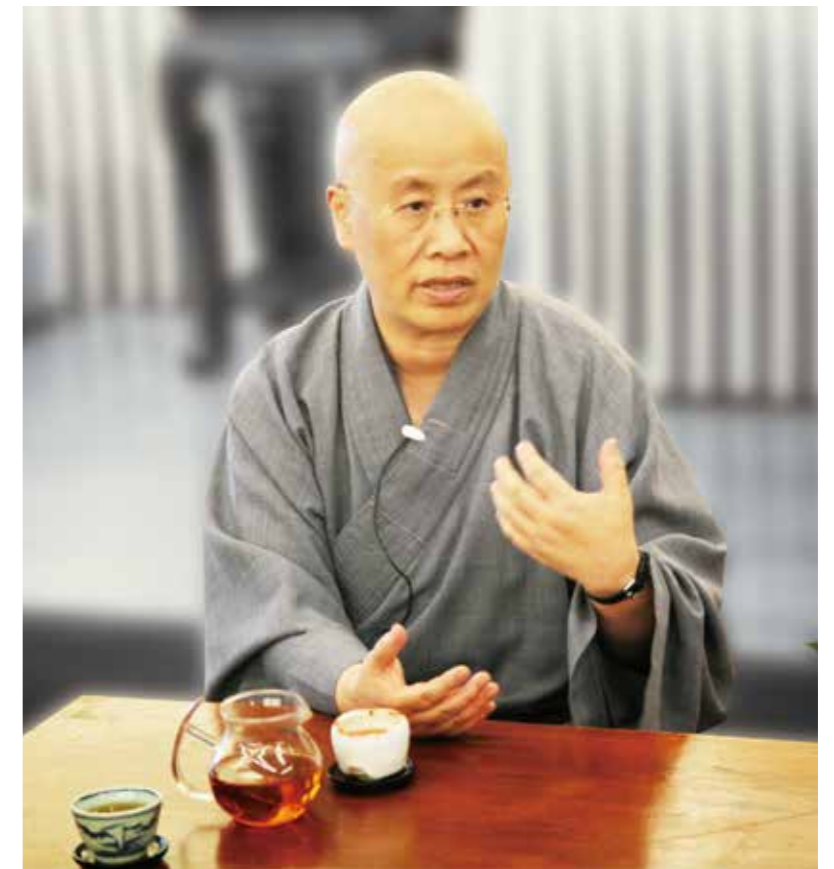
70

71

所以《攝大乘論》所攝的大乘，即是大乘佛法的一切，無著菩薩總攝大乘的意趣，是擴張而貫通到一切的。本論不但在全體的組織形式，完全依著〈攝大乘品〉的軌則；在個別的論述十殊勝時，也經常引證《阿毘達磨大乘經》內文的偈頌，所以本論雖是大乘的通論，而《阿毘達磨大乘經》，仍不失為本論宗依的主經。瑜伽系的法相唯識學，可以無著菩薩為中心，彌勒菩薩是他的老師，世親菩薩是他的弟子。不管彌勒菩薩是從兜率天上下來，或是人間的大德，他的學說是由無著菩薩宏揚出去。世親菩薩是傳承弘布無著菩薩思想的人，所以研究法相唯識學，以無著菩薩為中心，他的思想，確也是法相唯識學中最根本的。

這一系的論典，最早出的當推《瑜伽師地論》，該論內容有五分，印順導師認為〈本地分〉為彌勒說的，〈抉擇分〉是無著造的。〈本地分〉可說是初期的唯識思想，還沒達到唯識為體的唯識學。依〈本地分·菩薩地〉而造的《大乘莊嚴經論》，才算達到徹底的唯識思想，但還不算完備，還欠缺詳細理論的發揮與嚴密的組織；直到《攝大乘論》出世，唯識學才算真正完成了。由此更足見無著菩薩造的《攝大乘論》，在唯識學的發展過程，具有舉足輕重的分量，是我們學習唯識學中，不容或缺的一部重要論典！

原載於《覺風期刊》第56期，2012年8月



圖左：《攝大乘論講記》結業全勤獎。

為學佛而佛學

覺風學院的修行理念

◎釋寬謙

起心動念就是修行

「你這麼忙，怎麼有時間修行？」修行是甚麼？修行是生生世世累積來的，更是這輩子隨時隨地起心動念，累積的善根福德因緣與智慧資糧，每個人此生的起始點各有不同，但憑此生繼續不斷地努力。並非忙碌歸忙碌，修行歸修行，分開成兩件事情，而是融然一體的，忙碌中有修行，修行中有忙碌。但修行也未必一定忙碌，也端看忙碌些甚麼？

如果忙於公務：菩薩道上隨時以利益眾生為主，就比較沒有時間自我煩惱，善因善緣多；但若只忙於私務：凡夫脫離不了自我的執著，則煩惱多。菩薩忙於耕耘善因善緣：只求隨緣盡份，少欲知足，知足常樂；但凡夫忙於追求果報：總是汲汲營營，永遠無法滿足，必然煩惱多，賴耶識中紀錄的也就惡因惡緣多。

凡夫與菩薩差異的關鍵點就在菩提心，從庸庸碌碌的生活中，覺悟覺醒起來，探討的是生生不已的生命問題，那也就是依據佛道、服務眾生的心，而最重要覺醒的關鍵點，就是我們隨時隨地的起心動念是善還是惡？

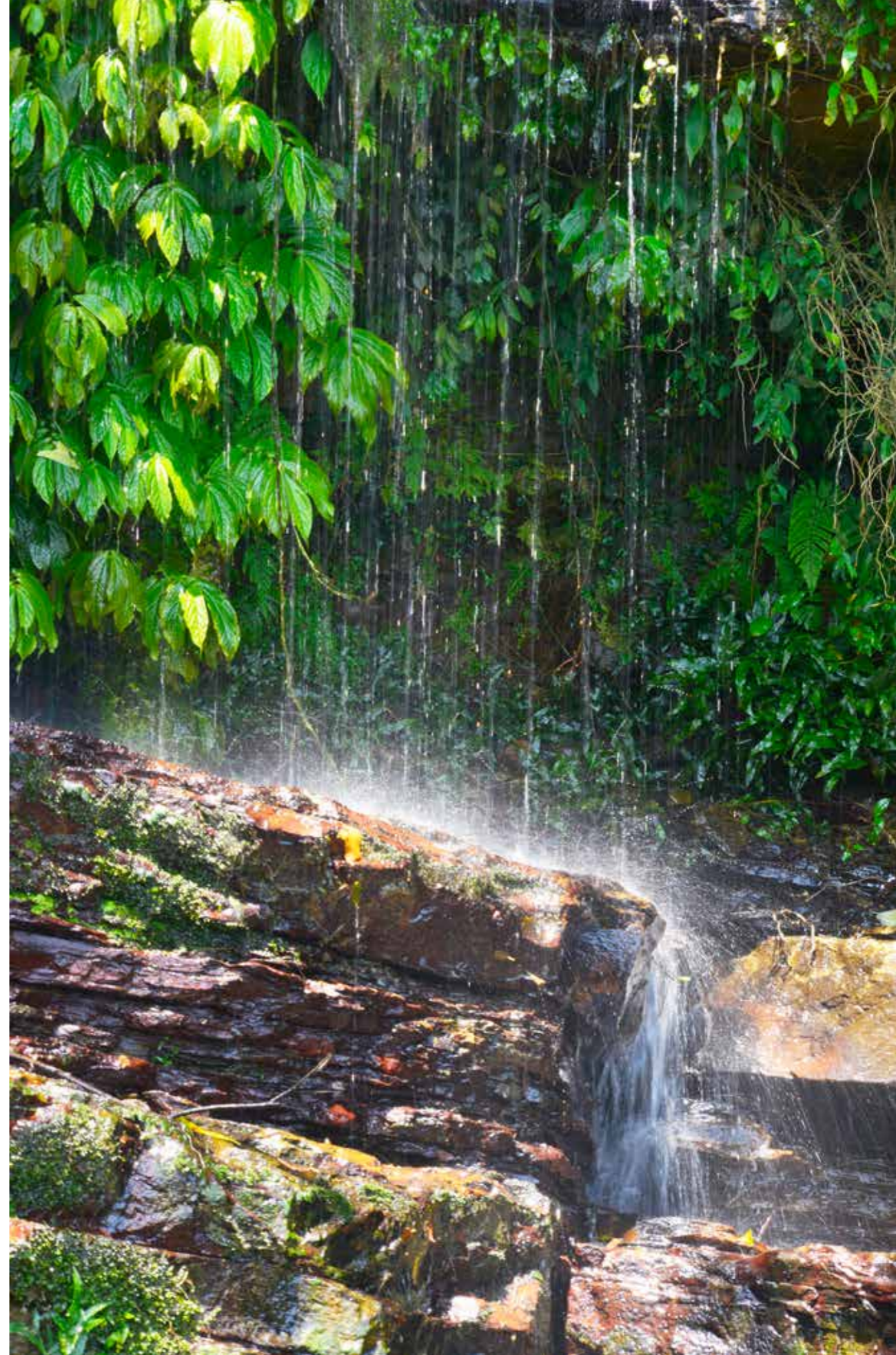
根據《攝大乘論講記》云：

親因緣、質料因、可轉依					
賴耶緣起	名言種子	表義名言	等流習氣	名言薰習	異熟果
		顯境名言		我執薰習	
	業種子		異熟習氣	有支薰習	
助緣、組合因、可消失					



圖右攝影：曾文華。

圖左：寬謙法師在覺風學院主講《攝大乘論講記》。



整個宇宙人生的構成，可以分兩類：一是差別不同的質料，一是能夠令質料成為物體的組合力。如一支軍隊，其中有統領全軍與組織全軍的長官，有被統領的而是組成軍隊基本要素的士卒，二者配合起來，就可以組成一支強有力的部隊。又如一個工廠的製造機械充滿組合力，將要製造的質料因倒進機械中，自然由機械排列組合出兩大類的成果：善業及惡業果報。

眾生也是這樣，質料因和組合因缺一不可，質料因就是名言熏習，組合因就是有支薰習（業力）。我們的阿賴耶識（第八識）中，有三界五趣各式各樣的名言種子，因組合因的業力不同，所以就有了五趣四生等果報體的不同。

因此名言種子熏習的質料是何，就非常重要。一般人沒有佛法的熏習，往往就在日常生活種種現象打轉中不已，所在意的與計較的離不開相有的思維，如妻子、兒子、銀子、房子、車子等等，於是人比人氣死人的，永遠無法滿足的，於是引發的煩惱多，異熟習氣中惡因惡緣的造作，也就是組合因會自動排列組合出惡業來。

然而正信、正見的學佛者，名言熏習中的質料因，離不開宇宙人生中的真理法則，也就是緣起性空、五處、十二處、十八界等等的質料因，這些質料因皆是純善的，最佳的質料因。我們每個月第二、三週週六的佛法專題課程《攝大乘論講記》、《中觀論選頌講記》，雖然都不容易完全聽得懂，但是第六意識在名言種子的熏習方面卻是大量善的質料因，而且都是重要的親因緣，唯有熏習大量善的質料因，才可以改善第七意識的我執雜染程度，再經過有支薰習的組合因，自然就排列組合出善業來。第六意識能轉迷啟悟，如此則善多而惡少，才能影響第七意識的轉染成淨，最後收錄在第八阿賴耶識的種子，也必然善多而惡少。所謂修行，不就是這樣一點一滴地累積過來的？

根據《中觀論選頌講記》云：

雖空亦不斷，雖有亦不常，業果報不失，是名佛所說。

雖然因緣法不具單一、不變與主宰的特性是，也就是性空的道理，充滿一切從沒有間斷，並非恆常而不變。而相有是因為因緣和合而生成，因緣是必然會緣滅的，因此充滿無常的現象，因性空而相有，也因相有而性空，由因緣和合而形成果報體，而尚未成熟的因緣也是隱藏而不失壞，只待因緣成熟結為果報體，佛陀所說的因緣法是最為核心的，是宇宙人生間的真理法則。根據真理法則，我們能轉迷啟悟，也才能轉染成淨，賴耶識中的種子自然是善多而惡少。

我們來學佛，剛開始是求佛陀的保佑，但是當我們透過聆聽佛法、接受佛法、學習佛法，就是依照著佛陀教我們的真理法則，作為我們修行的根據，甚至還要再去幫助更多的眾生同沾法喜。佛陀曾經如同我們一樣是凡夫，就是依循真理法則、實踐真理真理而證得現象，達於聖者的境界，進而行菩薩道擴大真理現象到盡虛空界而圓滿成佛的。



圖左攝影：吳雨葵。
圖右：志工培訓課。

74

75

僧團的支持·共修的力量

修行，不是自己一個人的事，我們必須與他人與團體建立起交流。當我們來到一個學佛的團體，這是廣義的僧團，由四眾弟子所構成，在團體中我們會深深地察覺到，同是學佛人聚在一起是多麼地難得可貴，如同法親眷屬、慈悲骨肉，擴大了範圍。

佛陀建立僧團，主要就是長長久久住持及傳承正法，內護靠出家僧眾，而外護則是靠在家俗眾。少了僧團，在修行方面，得不到需要的支持，很快地筋疲力竭。僧團的目的主要是要集會、共修，在和平、喜悅與關懷中，修行正法。僧團有出家僧眾長期的維護，為在家眾隨時提供心靈休憩與充電之處，在居士的護持對僧眾亦是一種鼓勵與支持，團體中任何人處於低潮、困境時，總有人能幫忙扶持拉人一把，度過難關。如果所處的僧團不盡理想，與其抱怨共修團體，則不如盡力改變自己，使自己成為僧團中的好份子。

畢竟「親近善士、多聞熏習、如理思維、法隨法行」是四預流支，第一要素就是親近善士，僧團中每一位都是我們的善士，接著還能透過團體力量的相互支持，舉辦許多多聞熏習的課程活動，然後就是隨個人的用功如理思維，細細咀嚼法味，將佛法化為我們的人生觀，也就法隨法行，隨時提起正知正見，化解人生路途的苦厄。

原載於《覺風季刊》第60期，2014年7月



師父佛學素養深厚，以圖表分析，貫通佛法基本教義，也化解我們閱讀的困難；師父將唯識名相口語化，使我們更能契入佛法深義；進而對自己的五蘊身心，有著更深層的认识與體悟。

《大乘廣五蘊論記》



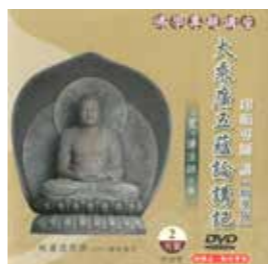
2012/9

首次講課

2012.9~2013.6
每月第三週六整天
於永修精舍錄製並發行
DVD 31 集



2015.2.6~8
三日尋燈於北投覺風學院錄製
並發行精華版 18 集



《大乘廣五蘊論記》導讀

◎釋寬謙

《大乘廣五蘊論講記》是去(2011)年5月，參加「慧日講堂五十週年慶」在會場中結緣的一本新書。雖然說是新書(2012年3月出版)，卻是印順導師1985年於台中華雨精舍講的一部論。這本早期沒有被導師收錄在《妙雲集》裡的，想必是遺珠之憾，後來經過正聞出版社整理而出版的，總算是重見天日，與大眾廣結善緣。

因為自從2002年出版《八識規矩頌暨唯識三十頌》DVD，由於透過圖解並且系統化的介紹，引導大家進入原本以為深奧的唯識領域，引起大眾極熱烈的興趣與迴響，似乎不是那麼深不可測與遙不可及的事。後來關於唯識學方面，又陸續於2004年講解《百法明門論》，2005~2006年講解《解深密經》，都已經錄製為DVD而廣為流通。

去年(2011)適逢北投覺風佛教藝術園區啓用，今年9月份開始改制成覺風佛教藝術學院，除了開設佛教藝術專題系列課程以外，在佛法專題課程即將開設的兩個主題課程都與唯識學有關，也就是每個月的第二週六於北投覺風學院開設印順導師《妙雲集》當中的《攝大乘論講記》，及於每月第三週六於永修精舍開設《大乘廣五蘊論講記》。這本《大乘廣五蘊論講記》是正聞出版社最近才剛出版的印順導師著作，而《攝大乘論講記》是印順導師早已收錄於《妙雲集》裡的，只是一直感覺是深奧難懂的一本，今年度也想突破萬難，為大眾講解，請容另一篇文章介紹。

本書也是唯識學中的重要基礎課程，本來是世親菩薩造的一部論典，但這部論太簡單了一點，後來由世親菩薩的弟子安慧菩薩，就這部論增加了一些解釋與補充，使意義更明顯一點，讓大家更容易了解，而形成了安慧菩薩所造的《大乘廣五蘊論》，與世親菩薩造的《大乘五蘊論》，本質是一樣的，只是解釋得更詳細一些。這部論是唐朝時印度地婆訶羅三藏法師翻譯的，近代則由印順導師再度詳細解釋出版，而成現今的《大乘廣五蘊論講記》一書。



本課程即依《大乘廣五蘊論講記》，進行講解與研討，希望能為初學者打點基礎，並為久學者深細地釐清，並打造更清晰的概念與系統。本書為印順導師的講稿，故呈現出親切的敘說文體，直接從基礎的佛法娓娓道來，使人更容易體會與了解。尤其是《八識規矩頌》與《百法明門論》中的核心，即是 51 個心所，而《大乘廣五蘊論講記》中的 51 個心所，不僅世親及安慧菩薩再詳加解釋與定義，並且透過印順導師以口語化的親切解說，更加清楚明白得多了。

《大乘廣五蘊論講記》依五蘊分為色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊，色蘊為四大種及大種所造色，四大種包含了地界、水界、火界、風界，而大種所造色，謂眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，及色、聲、香、味及觸一分；受蘊有三種：謂樂受、苦受及不苦不樂受，謂識之領納；想蘊謂能增勝取諸境相；行蘊謂除受、想諸餘心法及心不相應行，亦即 51 個心所，其中除受、想 2 個心所以外的 49 個心所。正文中對每一個心所，都有非常清楚明確的定義與說明，對我們修行的起心動念，將會有很大的幫助。

比方對根本煩惱中慢心的定義：有七種，謂慢、過慢、過過慢、我慢增上慢、卑慢、邪慢，云何慢？謂於劣計己勝，或於等計己等，如是心高舉為性。云何過慢？……如是等等，對這七種慢各有詳細的解說……再比方云何薩迦耶見？謂於五取蘊，隨執為我或為我所，染慧為性。薩，謂取壞義。迦耶，謂和合、積聚義。即於此中見一、見常，異蘊有我、蘊為我所等。何故復如是說？謂薩者破常想，迦耶破一想；無常、積集，是中無我及我所故。染慧者，謂煩惱俱，一切見品所依為業。……

另外還有 14 個不相應行，這方面倒是不同於《百法明門論》中的 24 個不相應行；接著所謂識蘊即六轉識及染污識與阿賴耶識，此八名為識蘊。再者，無為法為 4 個：虛空、擇滅、非擇滅與真如，亦不同於《百法明門論》中的 6 個，少了不動與受想滅 2 個。這些都足以提供對相關的定義做比對，有助於我們對法義的深思。就在美加弘法的旅途中，到了紐約也看到慈航精舍妙峰長老亦倡印本書千冊，非常歡喜，而紐約的佛友們也期待著將來能開設此課程。在勞累的旅途過程中，不時地反復閱讀與體會，卻也憑添出相當多佛法的喜悅呢！

原載於《覺風期刊》第 56 期，2012 年 8 月



78

79

圖右攝影：吳雨蓁。



提升生命層次之鑰 《大乘廣五蘊論》三日尋燈有感

◎蔡惠菊

師父特別在農曆年前，於覺風舉辦《大乘廣五蘊論》三日慧學，嘉惠佛弟子們；接連三天，教室內外，座無虛席。師父佛學素養深厚，以圖表分析，貫通佛法基本教義，也化解我們閱讀的困難；師父將唯識名相口語化，使我們更能契入佛法深義；進而對自己的五蘊身心，有著更深層的認識與體悟。

世親菩薩依據佛陀的教法，建立法相唯識學體系，而著《大乘五蘊論》，後經其弟子安慧論師，擴充並加註釋而成《大乘廣五蘊論》，唐地婆訶羅法師翻譯，近代由印順導師在民國七十四年，講於台中華雨精舍，而為現在的《大乘廣五蘊論講記》。

五蘊分為色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。色蘊：為四大種及大種所造色，四大種包含了地界、水界、火界、風界，而大種所造色，謂眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及色、聲、香、味及觸一分。受蘊：有三種：謂樂受、苦受及不苦不樂受，謂識之領納。想蘊：謂能增勝取諸境相。行蘊：謂除受、想諸餘心法及心不相應行，亦即是五十一個心所中，除受、想二個心所之外的四十九個心所。識蘊：謂於所緣了別為性，亦名為心、能採集故；亦名意，意所攝故；若最勝心，即阿賴耶識。



我從何而來？死又將歸何處？是否有一個真實的自我或所謂的靈魂存在？自古以來，我們對人生總是有很多疑問，在生活中亦常被諸多煩惱與痛苦所困擾，因此佛對愚痴的眾生說法，總是緊扣五蘊身心，教我們如何破除自我的執著，解脫身心的煩惱繫縛。又緣起法，不僅講身，也講心，以及我們與外境接觸，其相互的關係和影響，所以佛法的內容就以蘊處界為底蘊。

《大乘廣五蘊論》是按著這樣的次序，首先從分析五蘊著手，把色受想行識所涵蓋的內容及作用等作詳細說明，然後擴展到十二處十八界。內文中對每一個名相的性質及功能，均有精確的定義和解說，透過師父深入淺出的講解，對大乘唯識也就有了基本概念，從而建立起學習唯識的基礎，它類似《百法明門論》，也算是「自我認識」的第一課。

有情為蘊、處、界的和合，在和合相續的生死流中，有情眾生總是無法解脫此苦迫，其癡結在無明覆蓋與貪愛繫縛。印順導師在《中觀今論》中，說及不論外觀內察，我們總有一種原始的、根本的、頑強存在於內心中的實在感，這即是一切自性執之根源。只要是存在的一切，都離不開時間與空間，但我們的根識，在直觀的感性認知中，不能了解和合相續的緣起性，而這種直感的實在性，也就根深蒂固的成為眾生普遍妄執的根源，因此，週而復始在六道中輪迴，永無盡期。

佛陀以五蘊法分析宇宙人生的本質，說明世間因緣生滅的道理，並沒有一個永恆不變的「我」。色蘊是組合身體的物質，及宇宙萬有的物質現象；

受、想、行、識四蘊是精神作用的組合，這五者構成有情生命存在的基本要素。五蘊既為因緣所組合，就沒有一個獨立、不變、真實的自我存在，也就打破我們對靈魂或神我的迷思。至於煩惱之所在，出之於有情的貪愛與

我見，而受與想就是生起貪愛與我見的原動力。芸芸眾生因為貪癡故；對現象界的一切總是緊緊執取不放，除了追求滿足自己無窮的欲望、名利之外，最重要的還是對我們自己這個五取蘊的染愛耽著，這是最根本的煩惱之所在，而瞋心更會導致殺、盜、惡口等種種惡行。《大乘廣五蘊論》中對五蘊、四大、十二處、十八界均有詳盡解說，有助於我們破除最頑固的自性妄執。

唯識就像佛教的心理學，在未讀唯識之前，從未關注過在日常生活中心與心所法是如何運作的。讀後方知，原來我們的心對境之作用是如此細微，每個起心動念，就在自我與所認識的境之間，兩者構成密切的連繫，對外境的是非好壞，全由當下所生起的善惡心念來決定，真是太震撼了！根本煩惱有貪、瞋、癡、慢、疑、惡見，能生起許多隨之而來的煩惱，是造作萬惡的根源；隨煩惱是隨著根本煩惱發生作用的心所，共有二十個，分為小中大三類：小隨煩惱：忿、恨、覆、驕等十個是個別生起；中隨煩惱：無慚、無愧，一切惡心所皆有；大隨煩惱：昏沉、掉舉、懈怠、放逸、散亂等八個，更是我們無始劫來慣有的習氣。

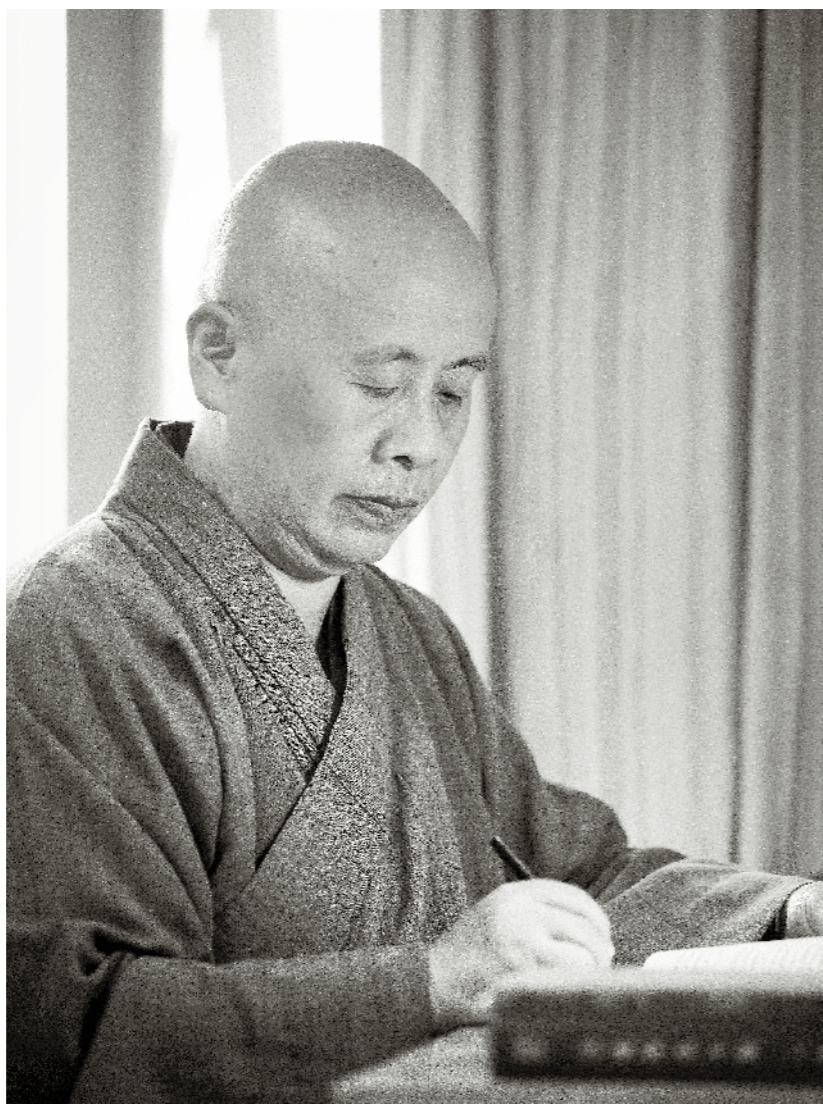
平日我們面對各種不同的人、事、物、總是恣意地任由過往習氣與當下的情緒來主導支配，因此，很容易與各類煩惱心所相應，造身、口、意惡業而不自知。在五十一個心所中，只有十一個善心所，它能促成我們心中各種善心善念之生起，所以我們在日常生活中更要都攝六根，時時觀照自己這顆心去做檢討修正，勿讓煩惱等惡心所輕易生起，來作為我們修行的起步；煩惱心少了，自然也就較能輕安自在。

人生短促無常，而修行之路卻是漫長，非一蹴可幾。理雖明白了，事可得慢慢修；多聽聞正法，深入經藏，就非常重要。因為深入法義才有正見，有正見才能如理思惟修行，雖不能馬上脫胎換骨，但有淨化和強化自我內心的能力，能改善根深蒂固的習氣。對五蘊和合的身心清楚明白了，便能循序漸進的破除自己的自性妄執，對人生的順逆境，緣生和緣滅也較能坦然面對接受；也正因為人生有苦，才激發我們要逆增上緣，向上向善，而佛法正是開啓智慧，提升我們的生命層次之鑰。

原載於《覺風季刊》第 62 期，2015 年 7 月



佛法雖然深廣無邊，
但總說不外乎
生死與涅槃，
也就是現實的生死流轉
與理想的涅槃寂滅；
學佛是從中了解到實行，
超越生死而證入涅槃。



2014/9

首次講課

2014.9~2015.6
每月第三週六講於新竹永修精舍
並錄製 DVD 38 集



2018.8.5~7
三日尋燈講於北投覺風學院



《辨法法性論講記》課程簡介

◎釋寬謙

本講記係印順導師於 1964 年春天講於台北慧日講堂，由宏觀法師依錄音帶筆記其講說，並經印順導師修正鑑定。1986 年起印順導師將《妙雲集》24 部與獨立成部的著作之外的文稿約 70 萬字，再度編輯為《華雨集》5 冊，於 1993 年正聞出版社出版，本講記收入於第一冊第三篇。

這部《辨法法性論》，是法尊法師於 1936 年依據藏文翻譯為漢文的，當時主持漢藏教理院，並由漢藏教理院刻版流通。法尊法師譯出論典及宗喀巴等的名著很多，在民國的佛教翻譯界，是一位值得推重的法師。

《辨法法性論》傳說是彌勒菩薩造的，彌勒學是依無著菩薩的宏揚而大大流行的；傳說的彌勒學事實是依無著菩薩所集出的，西藏所傳有五論：1.《現觀莊嚴論》，2.《大乘經莊嚴論》，3.《辨中邊論》，4.《辨法法性論》，5.《大乘最上要義論》，玄奘大師僅譯出《辨中邊論》。

辨，是分辨、辨別的意思。本論說要分別的是法與法性，所以名為《辨法法性論》。佛法雖然深廣無邊，但總說不外乎生死與涅槃，也就是現實的生死流轉與理想的涅槃寂滅；學佛是從中了解到實行，超越生死而證入涅槃。本論說：其中法所顯，即是說生死；其法性所顯，即三乘涅槃。所以本論的分別法與法性，就是生死與涅槃的分別。

法，梵文的含意很多，如轉法輪的法，皈依佛法僧的法，不是生死，反而是近於法性、涅槃的。但現在依一般習用的，一切法（蘊、處、界所設）的法，是虛妄生死法。法性是法的本性、實性，法性是眞如、法界等異名，是如實的涅槃。本論所說的法相與法性相，是虛妄分別所現，也就是唯識所現的，似有實無，是法；虛妄分別所現的，能取所取不可得，是眞如性、法性。

這一體系與《辨中邊論》相近。《辨中邊論》以九相顯虛妄分別，五相名空性（眞如的異名）；本論與六相顯法相，六相明法性，這都是立生死與涅槃，虛妄分別與眞如二大綱，然後分別說明怎樣轉虛妄而顯眞實的。本論又以客塵諸垢及眞如性二性，廣明轉依，在思想上，就是更近心性本淨說，如來藏說，但本論立「契經法界」，就是《攝大乘論》的法界等流聞熏習，與《究竟一乘寶性論》（《大乘最上要義論》）所說不完全一致。

後代的唯識宗，如《成唯識論》著重為識辨現義，詳於境相，可說是重於虛妄的；如來藏說，依如來藏說生死、說涅槃，是重於眞實的。然從彌勒本論及《辨中邊論》來看，立虛妄分別與眞如而說轉依，是重於行果的。傳說的彌勒偈頌論，與《瑜伽師地論》，有其重點的不同，所以本論為唯識系，而立論有其獨到之處，就是講說、研究本論不可不知的。

原載於《覺風期刊》第 60 期，2014 年 7 月

A/ 12

佛法課程
寬謙法師主講

《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》

大乘佛法特別注重空與無二無別的平等，不論是談到空與智慧或是慈悲，都不是把自己從眾生之中分出來，而是完全地融然一體的。眾生的痛苦與自己的痛苦相關而平等的。



2015/9

首次講課

2015.9~2016.1
每月第三週六整天講於永修精舍
錄製並發行 DVD 23 集



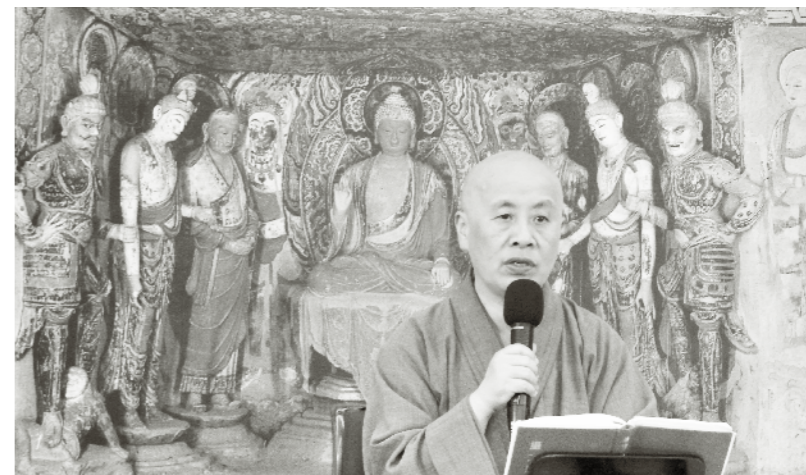
《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》導讀

◎釋寬謙

這部《大樹緊那羅王所問經偈頌講記》是1965年印順導師在台北慧日講堂講的，由顧法嚴居士留下錄音，楊梓茗居士轉為文字記錄，並經過導師校正誤謬，由朱斐居士刊布在《菩提樹》雜誌，又作為《菩提樹》叢書之一。1986年起印順導師將《妙雲集》24本與獨立成部的著作之外的文稿約70萬字，再度編集為《華雨集》5冊，於1993年正聞出版社出版，本講記收錄於第1冊第1篇。

本經是以大樹緊那羅王菩薩為中心而闡揚大乘佛法的經典，緊那羅是天龍八部之一，是諸天的音樂神，凡是諸天舉行法會，都由他們擔任奏樂的工作。緊那羅住在森林裡，凡是人煙罕至的森林，都是他們的住處，由森林中所發出的種種微妙音聲，也正與他們得音樂神的性格相合。這位居住在森林之中，以大樹為名的菩薩，其功德與地位很高，是緊那羅的領導者，更是一位證了無生法忍八地以上的菩薩，功德如大樹一般。大樹緊那羅王菩薩，特別攝化眾生，隨順眾生，喜歡聽唱歌的為他唱歌，喜歡聽琴聲的為他彈琴；菩薩就為了適應愛好音樂的眾生，投他們所好，而慢慢的教化他們，因為歌曲中也有說法的音聲，眾生也藉機而聽聞佛法。

阿彌陀佛也有這種方便法，在西方極樂世界化禽演說，唱的盡是五根、五力、七菩提分、八聖道分，眾生聽聞後就起念佛、念法、念僧之心。釋迦牟尼佛也是，有一回佛陀說法，魔王為了擾亂佛法，派了許多魔子、魔女到佛說法的地方來唱歌跳舞，於是聽佛說法的人都被吸引過去了。當時舍利弗及目犍連，也方便善巧地去加入他們的行列，舍利弗在歌聲中，教導大家來學佛，並且以音聲作為修行的方法，於是大家都跟著舍利弗、目犍連回到聽法修行的佛教中。說到以音聲為修行的方法，就如同每天念佛、早晚課誦，乃至唱華嚴字母等，不就是在音聲中起觀行，而就此深入感悟？不要忘記，普遍來說有情眾生根身中的耳根特別犀利。



本經說到：大樹緊那羅王菩薩擁有微妙音聲，一者用以讚佛，再者也是爲了啓發衆生學佛的信心。有位天冠菩薩聽他唱歌、彈琴，就請教他：您這些音聲是從何而來？是由琴發出，或是由您的手發出？您唱的歌，是由口發出或是由心發出？於是緊那羅王菩薩回答說：這些音聲非從琴出，因爲琴放在那裡不去動它，是不會自己出聲的；也並非從手所出，因爲手本身也是不會出聲的。我所唱的歌，既非從口出也非從心出。一切皆是如幻如化，即起即滅，音聲無所從來，亦無所去，本無自性而畢竟空寂的。從音聲的緣起生滅關係，我們就可以體悟到深深的無住空義，也不要光看表面，別人喜歡唱歌跳舞，就和他們一起去，只是唱唱跳跳，就未免與佛法遠離了。縱然是出家人平日不歌舞觀聽，但是爲了度化衆生，還是可以善巧方便的，舍利弗不就是個例子？

當大樹緊那羅王菩薩參加法會中，發出種種微妙音聲，與會大眾都聽得入神了，有些人不由自主地跟著節拍跳起舞來，連代表小乘最嚴肅精神的大迦葉尊者也不免手舞足蹈起來。由此可見，儘管小乘已經離欲斷惑、了脫生死，但是還不究竟，聽了菩薩的微妙音聲還是會動心的。這如同《維摩詰所說經》中的天女散花，當花散到舍利弗身上，就黏住了，不往地上滑落，這都是由於他心裡還有罣礙、有所著的緣故。這可以顯示出阿羅漢與菩薩的不同，及大乘的特殊精神。

大乘佛法特別注重空與無二無別之平等，不論是談到空與智慧或是慈悲，都不是把自己從衆生之中分出來，而是完全地融然一體的。衆生的痛苦與自己的痛苦相關而平等的。即使是我們想要了脫生死，各人的修持固然重要，



但卻不能只顧自己，要想到的是衆生亦然。必須不放棄衆生，與衆生息息相關，自他不離，如此才是真正的智慧與慈悲，也是真正的大乘菩薩。

大樹比喻菩薩修行的功德，以大悲心爲因的大菩提心是大乘佛法的根本，菩薩道行得越大，菩提心也就越堅固。大樹如何成長，亦如菩薩如何修行。《華嚴經·普賢行願品》云：「譬如曠野砂磧之中有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王亦復如是，一切衆生而爲樹根，諸佛菩薩而爲華果，以大悲水饒益衆生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若菩薩以大悲水饒益衆生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故」。

本經由佛陀在靈鷲山說法，與會的諸大菩薩中，有位天冠菩薩請問佛陀菩薩如何修行，佛陀一一回答，此時靈鷲山突然光明遍照，大地震動，大家都聽到有微妙音聲傳來。大眾驚此瑞相，佛陀告訴大眾，這是大樹緊那羅王菩薩，與乾闥婆、摩羅迦等音樂神，一路奏著音樂，由他們所住的香山來此地的緣故，由音樂而顯現了一切法空性。接著由緊那羅王菩薩請佛說法，佛陀爲他們說寶住三昧，也就是般若波羅蜜多。說法後，緊那羅王菩薩敦請佛陀到香山應供七天，天冠菩薩顯神通，以大寶臺將佛及與會大眾移送到香山去。

佛爲與會大眾說七波羅蜜法——六波羅蜜多之外，再加上方便波羅蜜多，由於七波羅蜜的意境太高，初學者無法修學，所以又請佛陀說助菩提法，相當實用，最後由佛陀爲緊那羅王菩薩授記。應供七天圓滿，由緊那羅王菩薩顯現神通，將佛及大眾送回靈鷲山，全經結束。有心修學大乘者，不妨請出此部意境高卻又顧及現實的經典讀誦思惟。



本論之講記為印順導師
一九六三年冬講於
台北市慧日講堂。
本論論主造願生偈，
此願生偈明何義？
觀安樂世界，
見阿彌陀佛，
願生彼國土故。



2016/3

首次講課

2016.3~5

每月第三週六整天
於永修精舍錄製並發行
DVD 14 集

《往生淨土論講記》導讀

◎釋寬謙

此論全名《無量壽經優婆提舍》，或稱《往生淨土論》，或簡稱《淨土論》。中國淨土宗依三經一論立宗，三經者，一為小本《佛說阿彌陀經》；二為大本《阿彌陀經》，即《無量壽經》；三為《觀無量壽經》；其一論即本論，根據《阿彌陀經》造論，故稱之為《阿彌陀經論》。

本論並非講解《阿彌陀經》，亦不闡明《阿彌陀經》之義理，而是根據該經，提出一種修行法門。故全論所說明者，皆為如何念佛，如何發願往生，所以是以修行為主之論。

本論之造論者為世親菩薩，為唯識法相宗大菩薩，於印度有大名聲，稱為千部論師。小乘之聰明論——《俱舍論》，即是他所造。大乘論中之《三十唯識論》，為唯識宗所依，此論也是他所著。因為他對全體佛法，有極深刻之認識，故對此念佛法門之看法、修法，亦有獨到之見解。

譯者為中國北魏時期的印度三藏法師菩提流支，所譯經論甚多，主要都是無著、世親菩薩之論著，如《金剛經》、《法華經》、《十地經》等皆有論著，其中最重要者為《十地經論》。此論譯本，一時風行，成地論宗，後來又演為華嚴宗，其影響中國佛教至深。他所提倡之「真心」，尤合本國人脾胃，對於國人念佛，有重大的啟示。

淨土法門，真正專門弘揚者，實為曇鸞法師。原來曇鸞體弱，恐不及弘法而夭，遂至南方向道士陶弘景學服餌之方，及歸北魏與菩提流支相遇，告以訪道經過。菩提流支斥之為妄，曇鸞請示佛教長生之術，菩提流支示以本論，曇鸞習之大悟，乃著力弘揚，著有《無量壽經優婆提舍願生偈注》。其後道綽繼之，再傳至唐善導而大行，故淨土之風靡一世，實以菩提流支所譯本論之功為大也。

本論之講記為印順導師 1963 年冬講於台北市慧日講堂。本論論主造願生偈，此願生偈明何義？觀安樂世界，見阿彌陀佛，願生彼國土故。云何觀？云何生信心？若善男子，善女人，修五念門成就者，畢竟得生安樂國土，見彼阿彌陀佛。一者、禮拜門，二者、讚歎門，三者、作願門，四者、觀察門，五者、迴向門。

云何禮拜？身業禮拜阿彌陀如來應供正遍知，為生彼國意故。云何讚歎？稱彼如來名，如彼如來光明智相，如彼名義，欲如實修行相應故。云何作願？心常作願：一心專念畢竟往生安樂國土，欲如實修行奢摩他故。云何觀察？智慧觀察，正念觀彼，欲如實修行毘婆舍那故。觀察有三種。一者、觀察彼佛國土（依報）功德莊嚴，有 17 功德成就者應知；二者、觀察阿彌陀佛（正報）功德莊嚴，有 8 種莊嚴應知；三者、觀察彼諸菩薩（伴侶）功德莊嚴，有 4 種正修行功德成就應知。云何迴向？不捨一切苦惱眾生，心常作願，迴向為首，成就大悲心故。菩薩如是修五門行，自利利他，速得成就阿耨多羅三藐三菩提故。

原載於《覺風期刊》第 63 期，2016 年 1 月

極樂有歸舟

《佛說阿彌陀經》心得報告分享

◎吳弦芳

轉眼課程已進入尾聲，剛選讀這門課時，心情是不安的，因身為基督徒的我，是否可以在這佛學殿堂裡自在的學習。沒料到開學的第一堂課，就被心韜師父風趣的授課風格折服了，一掃先前的不安！感恩班上同學的接納與照顧，未曾因信仰不同而受到挑戰，反而得到諸多的關懷與體諒！心韜師父特別安排期末分享座談，席間聽到了太多美好的學習心得，字字句句都是生命真實的見證！以下摘錄師兄姐們的心得分享。

賀春鳴：感恩這麼好的學佛環境，期勉大家要善加利用，老實念佛。

許明雄：以《三時繫念》「極樂有歸舟」與同學分享，極樂世界是大家最後相聚的地方。

陳廷芳：昨天有朋友問聖誕節要到何處慶祝，她淡定的回答在家念阿彌陀經，朋友以為是在說笑，哪知道這是兩年來最平安快樂的體會。她含著淚水，娓娓敘述，自己曾是個重視追求外在美的人，美麗的服飾總愛不釋手，如今心靈飽滿，不用華麗的外表，卻依然氣質優雅，美麗動人。師姐真情流露，打動在座的每位同學！

陳麗芳：一位十分勤勇的師姐。誠懇地邀請同學一同加入法務組服務，一同成為覺風法會的生力軍，她的真性情，讓人看見一種無私奉獻的熱誠！

黃素薰：和她家師兄學佛多年，常幫往生的朋友助念。她問師兄說「我們死後可以到西方極樂世界嗎？」師兄回答：「應輪不到」，當時聽了很沮喪，如今上了心韜師父的課，她自信地告訴師兄，極樂世界的大門是為所有人而開，確信死後會在那裡。因著如此美好的信念，讓她天天快樂的念佛。



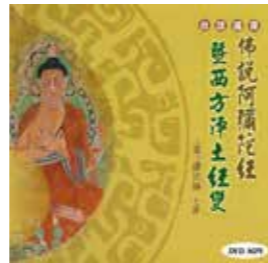
1987/5

首次講課

2005.2.26~27

二日尋燈講於高雄宏法寺

錄製《佛說阿彌陀經》12集



2016.6.18

《佛說阿彌陀經》精華版5集



黃惠珠：傳說12月21日是末日，但她一點都不懼怕，只專心念阿彌陀佛，早上送小孩先生出門，也開心的告訴他們記得念佛，就算末日來到，也會在同一個地方團圓，如此的信心，與感人的家庭溫情，不禁為她鼓掌按讚！

劉春淑：以前一直想，念佛要做什麼？因為以前隨時隨地念「南無妙法蓮華經」，自從上了阿彌陀經以後，改念「南無阿彌陀佛」，因她發願要到極樂世界去了。

吳川香：一直不喜歡上佛學課，怎知來了覺風就想讀書，師父的課不僅不打瞌睡，還活力十足，法喜充滿！不可思議的是，當心中有難解的問題時，都會在課堂上得到答案，好像心韜師父會讀心術一樣，不用開口，課堂裡自動解答！

吳郭春蓮：上課以來，獲益良多，對淨土有更深的認識，充滿法喜，信心大增。師父規定每日功課念佛五千聲，雖沒如數如實做到，但也是佛號不斷，有時數目多寡不一，但是皈向極樂世界的心願是常存的。用念佛來灌溉心中的蓮花，就充滿光明和希望。

陳嫩容：從前人家教她念佛，都不知要如何念佛。自從上了阿彌陀經的課以後，終於了解西方極樂世界的莊嚴，知道念佛的好處，現在念佛就覺得能與阿彌陀佛相應了。

湯鳳枝：上課以來漸漸學習不再那麼執著，把時間多放在念佛做功課上。

林秀敏：阿彌陀經是最常唱誦的一部經典，但並非完全了解經文含意。感恩有覺風這塊聖地能相應，要更精進用功，感恩所有的授課法師、善知識們。我所上的課程，自覺跟現世或未來世都有關，除了聽聞佛法外，還要多體悟與學習，落實在生活當中，而不是在知見上或口頭上下功夫。

蔡淑芳：第一次上佛學課，沒想到並不是想像中的那麼枯燥及難懂。所以現在只要是星期二，就迫不及待的問淑貞幾點要出門到覺風上課。感謝覺風讓她有學習佛法的機會。



陳秀芬：祖母往生時，日日誦阿彌陀經迴向給祖母。有一天因想念祖母，就彈了一曲鋼琴曲獻給祖母，第二天在祖母的靈堂前的檀香爐中，竟然顯現出琴鍵，此後的香爐中，每天都會顯現出蓮花等圖樣，讓她對阿彌陀佛深信不疑，所以才會來上阿彌陀經的課。

吳文琦：師父的教材豐富深奧，但卻能以淺顯易懂、幽默風趣的方式講解。師父說只要全心努力精進聞思修學，便能證得般若，迴向娑婆。阿彌陀佛早已於十大劫前，幫我們擘劃好比帝寶更好的環境，唯一要準備的就是要具備深信，發願念佛，長養自己的蓮花。

吳淑貞：每次來上課，常不專心，因分心去忙廚房裡工作，可是每當坐下來聽幾分鐘的課，總是好生感動、受用。午齋時看著每一位師兄、師姐開心快樂的用膳，心中總有說不出的感恩。更喜歡開車載師姐們下山，把每一位師姐安全的送到她們要到的地方，即便有好多的不捨，但心裡卻有許多幸福的滋味！這樣美德美善的師姐，豈非神賜的美麗天使？

陳昭敏：阿彌陀佛建立了一個平等的國度，這裡面沒有對立，沒有衆苦、沒有恐怖。然在現實生活中，對立常常在不知不覺中產生，常被擺佈而渾然不覺。如果跟隨著阿彌陀佛的悲心和願力，讓內心變得更柔軟，就多了一點快樂，生活就可更接近「無有衆苦，但受諸樂」的極樂世界。

在覺風的每一天，從未懷疑自己是不是基督徒，在覺風的每一天，更相信聖經所說：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」感謝心韜法師，在這段學習阿彌陀經的過程，打破宗教的藩籬，引領我們建立生命的永續觀，提升幸福感！原來西方極樂世界近在咫尺！

原載於《覺風期刊》第 57 期，2013 年 1 月





今年台北與新竹地區每月的弘法專題課程

今（2010）年我在台北地區（艋舺龍山寺文化廣場），每個月第二個週六的佛法專題課程為《中觀今論》，這部書是印順導師《妙雲集》裡一部重要的論著，主要是闡揚初期大乘的中觀正義，擷取龍樹菩薩《中觀論》之空，而講《中觀今論》。導師說今論並不代表空宗的某一派，是以龍樹菩薩《中論》為本，《大智度論》為助，出入諸家而自成一完整的體系。

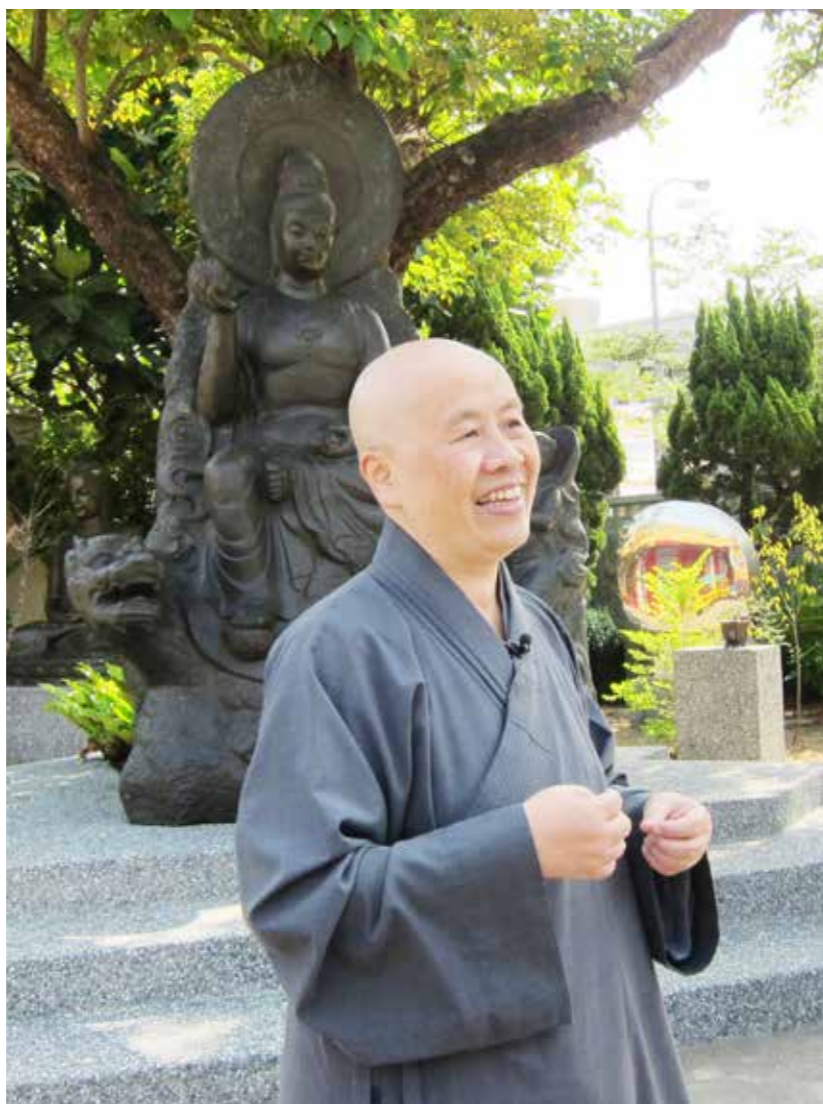
龍樹菩薩誕生於西元150～250年間，正值「佛法」進入「初期大乘佛法」時期，「佛法」時期包括世尊在世的根本佛教、世尊入滅後佛教仍然一味和合的原始佛教時期，及後來因為戒律看法、法義思想等分歧而分裂的部派佛教時期，也就是西元前五世紀至西元前一世紀，總共約四、五百年。

接著初期大乘佛教興起（B.C. 50～200），當時龍樹菩薩面對印度神教，「佛法」流傳出的部派，大乘自身的異義，實有分別、抉擇、貫通，確立大乘正義的必要。龍樹菩薩正是適應這一時代要求，而成為印度佛教史上最重要的第一位大乘論師。龍樹菩薩所造的論典，流傳世間，受到大乘佛教界普遍的崇敬。龍樹菩薩成立的大乘法義，特別是《中論》影響深遠，所以稱龍樹菩薩學系為中觀派。

然而我們要正確地理解龍樹菩薩的中觀正義是非常不容易的，幸而我們生在印順導師之後，有福報因緣透過導師的論著，幫助我們在漢傳的系統上，有組織、有架構、有系統地逐步體會龍樹菩薩的論典。按照導師經藏的爬梳，告訴我們龍樹菩薩的《中論》是源自於原始佛教的《阿含經》，再經過部派佛教的阿毘達摩，接著出其大乘時期傳出的《般若經典》，才發展出龍樹菩薩的中觀學。因此我們應該先從印順導師著作中的《佛法概論》、《性空學探源》、《空之探究》、《中觀今論》，最後進入《中觀論頌講記》，如此才有機會窺探龍樹學的堂奧，龍樹學以深觀廣行方式，造就深智大行的大乘菩薩道方為最理想的，以避免大乘佛法的通俗化與神秘化。前面幾部正好也都在這三、四年中，曾經在弘誓學院開講過「中觀哲學」課程，並且在台北板橋龍山寺基金會文化廣場的佛學課程中連續隨堂而講。

圖右：寬謙法師於板橋龍山寺基金會文化廣場授課。

龍樹菩薩所造的論典，流傳世間，受到大乘佛教界普遍的崇敬。龍樹菩薩成立的大乘法義，特別是《中論》影響深遠，所以稱龍樹菩薩學系為中觀派。



◎釋寬謙

深觀廣行的大乘佛法初期 大乘龍樹菩薩思想的推廣

A/14
佛法課程
寬謙法師主講



圖左：盂蘭盆法會。
圖右：法源寺常住眾。

每個月第二個週六台北地區的佛法專題課程為《中觀今論》是進入《中論》的暖身，此屬龍樹菩薩深觀中的最重要論典。而每個月第三個週六新竹地區也就是永修精舍的佛法專題課程為《菩提資糧論》，此論與《大智度論》、《十住毘婆沙論》同是龍樹菩薩廣行中的重要論典。在講課的過程中都透過錄影方式製成 DVD 發行及提供衛星電視台和網路電視台播放，祈以初期大乘龍樹菩薩思想的推廣，讓廣大的眾生有理解大乘佛法精髓的因緣。

台北每月的佛法專題課程緣起

自從 2003 年 7 月份開始，覺風基金會為了錄製我在法界衛星電視台空中佛學院的課程，特地構想出運用我已經在台北開講佛法課程將近一年的經驗，從師範大學的活動中心轉而到了松江路救國團五樓大教室，正式開啓了每個月第二週的週六，一整天錄製六集的佛法專題 DVD 節目，而不至於每週一小時的空中佛學院課程中開天窗。於是從 2003~5 年講《成佛之道》85 堂，2005~7 年講《解深密經》112 堂，這兩個專題正好提供法界空中佛學院兩屆 4 年的教材。2005 年講《般若波羅蜜多心經》6 堂，亦已錄製成 DVD，不但在慈悲電視台弘法節目播出，並大量拷貝約 5、6 萬套免費結緣。

2007~8 年講《性空學探源》、《空之探究》正值動盪之期，講課地點也剛從救國團移至板橋龍山寺文化廣場，這兩個專題並未錄製，可貴地是每個月的聽眾亦保持兩百位以上。直到 2008 年 8 月開始至 2009 年 10 月講《印度佛教思想史》88 堂，本來是為 2008 年 11 月底的印度朝聖而事先講解，沒想到竟然講了一年多才完成。目前已經錄製完畢，正在修稿校稿後製過程中，預計於今年年底前完成整套 DVD 發行。2009 年 11 月開始講《中觀今論》，過程中亦錄製成 DVD，以便將來提供電視台及網路電視台弘法節目使用。

新竹地區動盪期間的弘法課程

2007 年初，我於法源講寺的新講堂完成時，開始每週一晚上 7：00~9：00 的佛學專題，講的是印順導師《妙雲集》的《佛法概論》。此時常住人事重大變化，而我仍然堅持授課到 6 月底，《佛法概論》是陪伴我一路走過來的一門重要的佛學課程。後來遷徙到居士提供的竹北一棟房子，暫名「覺風小築」，讓我及幾位弟子能有個安身之所，於是只好事先向福嚴佛學院院長淨照法師，商借福嚴推廣班教室繼續佛學課程。

就在 6 月離開常住後，辦完永修精舍慈心長老的後事，7 月上旬我去美國東西兩岸弘法，所到之處無不是熱情歡迎，心中卻是相當落寞，感覺就如同洗三溫暖一般，幸好一路上以弘法相伴，度過了我人生的最低潮。8 月上旬我回到「覺風小築」，過來精舍辦完慈心長老的滿七，隔天又帶領著四部遊覽車的出家、在家二眾恭送慈心長老的骨灰，晉塔於南投名間致中法師的靈山寺寶塔中。因緣開始變得不可思議，許多障礙好像突然間煙消雲散，就這樣我及弟子們竟然就順理成章地搬過來永修精舍住。

9 月份我們在永修精舍依然舉辦盂蘭盆大法會，法會前我用了五個下午時間完成慈心長老生前的心願，老人家一直想講『阿彌陀佛的四十八大願』。9 月初第一個週六，我仍然在福嚴佛學院推廣班講《佛法概論》課程，後來才想到我可以將此課程挪回精舍上課。就這樣每個月第一個週六，依然是整天六堂課的方式進行，成為我們精舍每個月重要的課程活動。

新竹每月弘法專題課程的形成

從 2008 年初起調整成為每個月第三個週六講課，配合週日祈福消災法會，形成套裝式的佛法活動，也讓遠地來的信眾能夠連著兩天參與。《佛法概論》又持續到了 2008 年 6 月份才終於結束，《佛法概論》陪著我們從法源講寺到福嚴佛學院推廣班，最後來到了永修精舍總算告一個段落，在動盪當中是無法錄製節目帶。接著 7 月份我們禮請慧璉法師開講印順導師的《中國佛教史略》「十日慧學」課程。

8 月份第三個週六佛法專題課程，為秉承斌老的法脈，承傳天台的道風，仍然不斷地維持著講經的風格，盡到我對天台宗的一絲弘傳的本分，於是我於 2008 年 8 月起每個月第三個週六整天，又開講《妙法蓮華經》，直到 2009 年 12 月圓滿結束，總計 92 堂課。聽眾除了新竹當地的信眾以外，甚至遠從台北、台中、豐原、彰化、斗六乃至於高雄而來，其中不乏全勤參與者。

今年新竹地區每個月第三個週六的佛法專題課程，就是龍樹菩薩的《菩提資糧論》，藉助歷代高僧大德的提攜，讓我們不斷地在這生生不已生命之流的菩薩道上，長養我們的法身慧命。

回首與前瞻

回首三年前（2007 年）因緣際會，我毅然決然放下眾多糾葛，離開耕耘





了 21 年且正是法務興隆的法源講寺，可謂前途茫茫孑然一身，這個重大的打擊幾乎擊垮我對佛法的虔誠。若不是二十多年來因為講課，對佛法有些許體驗與實踐，讓我唯有透過深觀因緣法的方式，不斷地對自我的省思與懺悔，讓我在現前的業障逆境中，還能調伏不斷升起的痛苦與煩惱，依然保持著對佛法的信心與善念，如同潛水進入寧靜的大海中，避免了波濤洶湧的海面，安然地渡過最為嚴峻的考驗。因為堅持著佛陀教導我們的真理法則——「深觀因緣法的平等性，脫落對表相上的執著」，終於還是絕處逢生，堅信「只要有佛法，就會有辦法」。

到了永修精舍之後，積極地在硬體方面不斷從環境的改善著手，在軟體方面持續佛法與人文的課程，佛法專題課程錄影與出版書籍，網站電視台的建立，海外弘法不下十趟，我對佛法終究還是重拾信心與道心，甚至更為堅強。

另外也喜見幾位弟子能學習協助弘法的工作：法玄師父除了在繁忙瑣碎的寺務與法務運作中，每週三早上帶領「天人班」的佛法讀書會，大家充滿了歡樂的氣氛，中午午餐常住就像辦小型法會般的熱鬧，每週四早上還要上台北覺風學苑再帶一班讀書會，可謂備極辛苦，但卻也養成對佛法的覺性。

諦玄師父從 2007 年底跟隨我到美國弘法後就留在紐約至今，這兩年農曆正月七月的大法會都回來常住幫忙，她除了適應美國的生活加強英語能力，也在過程中完成托福及 GRE 考試，目前正在申請學校等候消息中。這期間只要我到美國弘法的附帶工作，也都由她當侍者打點一切。她也隨緣在紐約帶讀書會，半年多來亦每個月跑一趟波士頓帶共修及讀書會。

印玄師父經過圓光佛學院十年的栽培，從高中部到研究所的完整訓練，2008 年畢業，回到常住除了擔負常住的會計財務執事，並於每週二晚上講解《圓覺經》課程，她也認為透過講課確實能夠對佛法有更深層的體會。

清玄師父原來是國中的國文老師退休後才出家，為了彌補佛學方面的不足，也在弘誓學院讀了三年書，現在在我們每個星期五晚上的念佛共修會上，循循善誘保潤信眾念佛的觀念，每週三下午也到新竹社會中心秋霖園，帶領老人們念佛，並為他們開示。我們雖然是個小小的道場，但是我們願意為護持三寶、弘揚正法而略盡微薄之力。

記得印順導師曾在《契理契機之人間佛教》最後幾行字裡表達：「現在，我的身體衰老了，但是我的心卻永遠不離『佛教』少壯時代佛法的喜悅，願生生世世在這苦難的人間，為人間的正法之音而獻身！」雖然我們所能作的不及導師的百萬億分之一，導師的著作與「人間佛教」的思想，卻是我們生生世世的菩薩道上學習及追隨的一盞璀璨明燈！

原載於《覺風期刊》第 47 期，2010 年 3 月

A/ 15
佛法課程

捨受即是滅受，
滅受則滅想，
滅想則滅思，
滅思則不再造作業力，
無邊的生死流就可以
有超脫的機會。



100

101

明觸而滅受

◎釋寬謙

自從1999年初及年中兩度到紐西蘭，開展海外弘法之始，就感覺這塊國土地非常自然而清淨，移民地的人事關係單純，更顯祥和沉靜，常常好像明天發生的事，今天就能預知。2005年再續前緣，又踏上這方人間淨土，幾乎每年走一趟迄今，共累積了10趟。每回到紐西蘭弘法都是心靈的饗宴，純粹住在普賢淨苑，不必東奔西跑，每趟總以7個下午作一完整的講座，許多當地的常隨眾也跟著一起成長。去年9月再度抵達普賢淨苑講《大乘廣五蘊論講記》，享受難得的寂靜，尤其是懇辭居士們熱誠的藥石應供，晚上就更能安靜地思惟佛法。

每天早上演薩師父陪我，從普賢淨苑步行到不遠的普賢居早齋，有一回當轉個彎就快到了，鼻根嗅覺神經嗅到一陣香味，作意而引生鼻識，根境識三和合生觸，認識了當前香味現前，立刻感覺可意受，心裡生起又有豐富早餐的貪欲想，這時趕緊修正這個「想」，轉變為受人信施，就要好好發心弘傳正法，以報答施主之恩，於是接著的思心所成了善因，也才能廣結善緣。

就在返台前一天的空檔，住持常靈法師及常住法師們與泳鈺伉儷，陪著我到山間運動。抵達目的地，有個很大的停車場，車子停妥後，大家步行進入森林中，享受著豐厚的芬多精，感到通體舒暢。途中經過大瀑布，轟然而下的水流，顯示磅礴的氣勢，也形成美麗的水景。我們再步行約一個多小時，直到水壩上方，見到大量水勢，如萬馬奔騰，直流而下，無意間想起「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流」這句話，大概就是這種情況吧！

當我們回程步行走向停車場時，大家耳根的聽覺神經突然間作意到轟然巨響的聲境，引生恐懼的意識，根、境、識和合相觸，產生了不可意受，有人馬上叫出「閃！車子來了，快閃！」，雖然同樣是「不可意受」，我當下想到的是「怎麼會有車？應該是瀑布聲吧！不必閃！」閃與不閃，不牽涉到善惡的思心所，而成爲無記性。

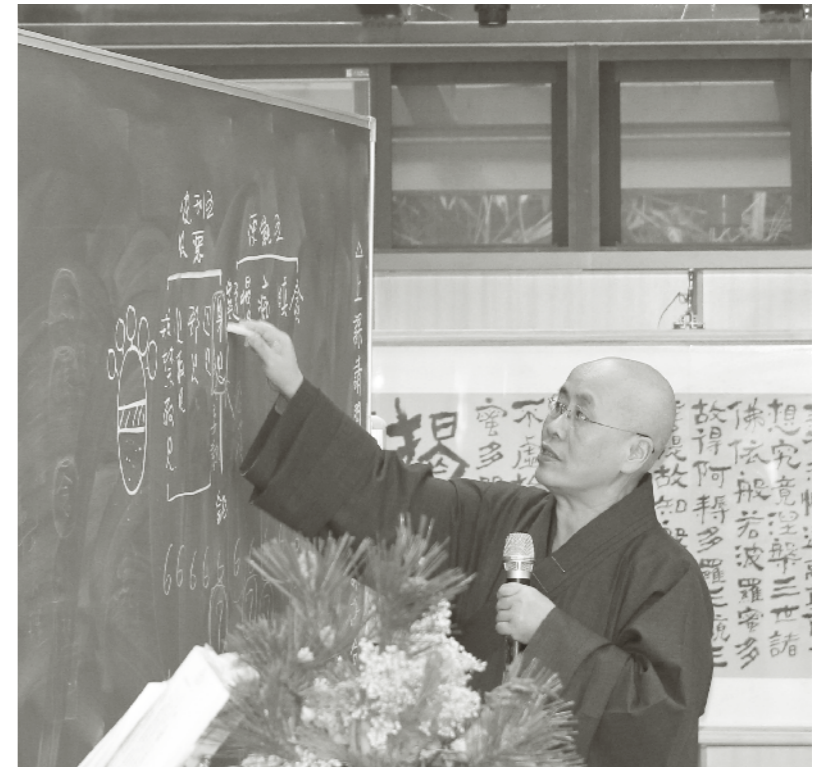
以上兩個經驗，體會到《大乘廣五蘊論》中，五十一心所中的五遍行：作意、觸、受、想、思，正是如此不斷地循環。首先根與境的二和生識爲作



意，接著根、境、識三和生觸，觸有六種觸：眼識相應觸、耳識相應觸、鼻識相應觸、舌識相應觸、身識相應觸、意識相應觸，其中最重要的就是意識相應觸。因為聽經聞法，雖然需要八識具足，但最重要的是第六意識的聽聞、見聞，還要進一步思惟，思惟後還要修習與實踐，思惟與修習就是抉擇，抉擇讓我們悟入法性，悟入佛陀教我們的真理法則、因緣法、緣起性空、中道、不二這些道理而引生清楚明白的抉擇，所以應該是愈學愈明白，愈學愈光明。這份明就是從意識相應觸來的，而能逐漸轉無明煩惱為智慧光明的意識相應觸，也就是明相應觸，當然這是累劫累世修習過來的，一旦是明相應觸，接著的受就能不落苦、樂二邊，而達於平等的捨受。捨受即是滅受，滅受則滅想，滅想則滅思，滅思則不再造作業力，無邊的生死流就可以有超脫的機會。

對照十二緣起法中，……識、名色、六入、觸、受、愛、取、有……想即是愛、取支，思即是有支（造業），因此受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生、老死滅。聖者所修的定不就是滅受想定（滅盡定）？外道以為生死的根本是想的問題，所以追求的是無想定、生無想定。無想靠修定即可以達到，但滅受是得靠修慧，才得以明相應觸，明相應觸則受捨，明相應觸即是觸證，是現證法性的般若，是現證慧。《辨法法性論》唯識五位謂：依處、抉擇、觸證、隨念到究竟五位，此觸證也就是明相應觸，觸證真實境為中道不二的境界，當下的受捨，不落苦、樂二邊的平等受，即是受滅，達於「般若將入畢竟空，絕諸戲論」的涅槃境界。

唯識學中的五位：資糧位、加行位、見道位、修道位到究竟位。加行位即是修慧，加行位中的煖、頂、忍、世第一。煖位：依明得定，發下尋思……；頂位：依明增定，發上尋思……；忍位：依印順定，發下如實智……；世第一位：依無間定，發上如實智……。這當中「明」是最重要的關鍵，「明」是透過聞慧、思慧、修慧乃至現證慧而來，也就是透過多聞薰習、如理作意、法隨法行，讓我們的意識相應觸，從無明相應觸逐漸轉為明相應觸，這個過程就是善用第六意識深觀緣起、性空、中道、不二的道理，並付諸實踐累劫宿世的修行而來的。



五蘊中，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊包含：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及色境、聲境、香境、味境，還有無表色共 11 法。受蘊 1 法、想蘊 1 法，行蘊包含心相應行 (51-2=) 49 法，心所法與心不相應行 24 法，共 73 法。識蘊即是八識 8 法，所以五蘊總共包含了所有的有為法 94 法，不包含無為法的 6 法，總和為五位百法。受蘊與想蘊於 51 心所法中別立出來，可見特別重要，受蘊是解脫與否的關鍵，想蘊則是造作善惡業力思心所前的關鍵，深深地影響著行蘊。

印順導師在《大乘廣五蘊論講記》中，開示我們真正學習佛法的用功修行，就是在受蘊的境界上用功對治，這是最重要不過的事。若是樂受不起貪愛，若是苦受不起厭惡、瞋恨，心裡保持一種很平靜的心，要修定就容易的多了，修定的人是慢慢地離苦、離樂、離憂、離喜，而後是最平靜的捨受，乃至最後連受都不起了，就是滅受想定，也就是聖者所修的定，也就是進入聖者的境地。

受蘊前的觸，是根、境、識三個和合生觸，有分別的心理作用，這個觸非常重要，是真正心理活動的開始。我們人生的一切問題，就是從「認識」開始，最初的「認識」就是「觸」，「觸」以後就是「受」。……六入緣觸，觸緣受，受緣愛……依六根緣六境而起六識，三者和合生觸，受依觸而起，產生苦受、樂受及捨受。聖者在觸時，同時具有智慧的話，就叫「明相應觸」，修行到證果時，聖者苦也不生厭惡與瞋恨，樂也不生貪愛，能不落二邊，煩惱就沒有了，也就是聖者的果證，這不就是超凡入聖的關鍵嗎？

也無風雨也無晴

◎洪麗慧

記覺風三年學路

佛教不共其他宗教之特質在於智慧，離開智慧而學佛是盲修瞎練，但值此末法之世善士難得，輔行可依於經論。



活水因緣 話說從頭

自幼生長在台中佛教蓮社近鄰，由於家學熏習，對真常唯心系自然有特勝之修學因緣，但久困於對唯識、性空二系法義之未知，亟思自反自強。門外蹉跎數年，終於在恭閱印公導師的法寶中，喜獲源頭活水；接著禮座寬謙師父規劃學習進階，親炙經筵，至今倏忽已近十年。四年多前，覺風在北投貴子坑獲得一方寶地，幾經整治擊劃，於2012年秋成立「覺風佛教藝術學院」，我忝列第一屆研究班門牆，循次第接受剛柔並濟的佛法、佛藝課程薰沐，從此轉入符合覺風學制的學習，這是我「慎始」的擇法。

照顧腳下 解行圓融

在覺風學院厚培了正信三寶、深信因果的根柢。道在尋常日用中，學佛貴在實踐，我體悟到解行圓融的修學，不應與日常生活脫節，應先確立正知正見，時時警醒照顧腳下，以四預流支：親近善士、聽聞正法、如理思惟、法隨法行，作為修學次第，亦是立基於信戒而進修定慧的成信、住戒、修定、發慧。佛教不共其他宗教之特質在於智慧，離開智慧而學佛是盲修瞎練，但值此末法之世善士難得，輔行可依於經論。

深觀廣行 再返佛家

因受到印公導師「不忍眾生苦；不忍聖教衰」大悲願之感召，每當思及深觀廣行之菩薩道，其律儀戒體是盡未來際時，堅毅的菩提護便油然而起。行菩薩道向以慈悲為宗本，建立怨親平等、自他互易觀，來淨化、擴充、長養慈悲心；以離惡、行善、利濟眾生來修持大乘法種。惟願菩提道上有同願同行的佛子為助伴，企望再返佛家，世世常行菩薩道。這是我「慎終」的發願，行筆於此，猶作是觀。

常蒙教誨 永矢弗諼

感恩覺風學院的師長、益友們，不棄資質駑鈍如我者，慈悲教導我一路謹守份際，黽勉向學。禮敬寬謙師父及僧團諸師，以言教身教，作我經師人師；紹玄法師包容我屢次遲繳報告，並殷殷垂詢，滌除我懈怠的舊習。禮敬佛教藝術領域中，學有專精的碩學名師傾囊授課，於治學方法多所啟蒙，讓佛藝路上懵懂學步的我，另闢一扇鑑賞的視窗。禮敬志工團及菩薩同學們，多年來相知相契，護持我快樂、有效地學習，圓滿生涯規劃中另一門階段性功課。最後禮敬成就一切，無以銘記的善法因緣。

（編者按）麗慧同學居住於台中市，服務於靜宜大學圖書館，擅於生涯規劃，於今年不僅從職場退休，同時研究部畢業。近十年往返於北投覺風學院及新竹永修精舍上課，期間全勤。這三年來作業寫了約40萬字，誠屬難得可貴。

原載於《覺風季刊》第63期，2016年1月



part

B

佛法課程

— 常住及受邀師資

覺風歷年佛法課程

(常住及受邀師資)

1987.5~12 每週日下午	於常住教梵唄 真義法師 法源講寺東客廳
1988.1~12 每週日下午	於常住教梵唄 真義法師 法源講寺東客廳
1989.1~9 每週日下午	於常住教梵唄 真義法師 法源講寺東客廳
7.3~8	「第一屆高中佛學夏令營」 寬謙、仁慧、真理、真義法師等 法源講寺
8.28~30	全省高中佛學營大會師共 10 隊 寬謙法師率團勇得冠軍 台中萬佛寺
1990.2,5~8	「第二屆高中佛學冬令營」 寬謙、仁慧、真理、真義法師等 法源講寺
7.11~15	「第三屆高中佛學夏令營」 寬謙、仁慧、真理、真義法師等 法源講寺
1991.7.17~21	「第四屆高中佛學夏令營」 寬謙、仁慧、真理、真義法師等 法源講寺
10.26 晚上	如何修行 演培長老 法源別苑
1992. 5.7 下午	生活中禪修 惟覺長老 法源別苑
5.8 下午	唯識與生活 常覺長老 法源別苑
5.9 下午	念佛與生活 真華長老 法源別苑
7.21~24	「第五屆高中佛學夏令營」 寬謙、心航、海青法師等 嘉義瑞里山莊
1993.1.5~6.27 週三晚上	《慈悲三昧水懺》(台語) 心儀法師 法源別苑
1.5~9.20 週五晚上	《妙雲集》讀書會 海青法師 法源別苑
4.4~6.27 週六晚上	學佛行儀 信慧法師 法源別苑
6.18 晚上	佛教的社會關懷 昭慧法師 法源別苑
6.19 晚上	佛教的終極關懷 性廣法師 法源別苑

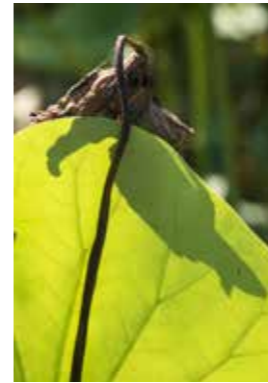
108

109



6.20 晚上	佛教的生命關懷 會本法師 法源別苑
7.15~9.26 週二晚上	法器教學 皓玄法師 法源別苑
7.15~9.26 週三晚上	《八大人覺經》(台語) 照玄法師 法源別苑
7.15~12.25 週五晚上	《六祖壇經》 心儀法師 法源別苑
10.10~12 週一晚上	《佛法概論》 海青法師 法源別苑
10.10~12.25 週三晚上	《十善業道經》(台語) 照玄法師 法源別苑
1994.1.10~6.26 週一晚上	《阿彌陀經》(台語) 照玄法師 法源別苑
1~9 週一晚上	《佛法概論》 海青法師 法源別苑
7.11~9.25 週一晚上	《普門品》(台語) 照玄法師 法源別苑
10.11~12.25 週二晚上	《地藏菩薩本願經》(台語) 心儀法師 法源別苑
10.11~12 週五晚上	《金剛般若波羅密多經》 海青法師 法源別苑
1995.1~3 週五晚上	《金剛般若波羅蜜多經》 海青法師 法源別苑
1~12 週一晚上	梵唄教唱 皓玄法師 法源別苑
1.9~3.26 週二晚上	《地藏菩薩本願經》(台語) 信慧法師 法源別苑
8.14~16	「觀護少年佛學夏令營」 寬謙法師等 法源講寺
8.17~19	「國中佛學夏令營」 寬謙法師等 法源講寺
8.7~9.10~12	「國小佛學夏令營」 寬謙法師等 法源講寺

1996.1~3 週一晚上	梵唄教唱 皓玄法師 法源別苑
1997.4~6 週一晚上	《六祖壇經》 海青法師 法源別苑
4.7~6.22 週二下午	《佛法概論》 海青法師 法源別苑
10~12 週四晚上	念佛、保健共修會 眞理法師 法源別苑
10~12 週五晚上	行門要略 大航法師 法源別苑
1998.1~3 週四晚上	念佛保健共修會 眞理法師 法源別苑
1~6 週五晚上	行門要略 大航法師 法源別苑
4~6 週五晚上	往生論註 傳妙法師 法源別苑
6.27,28 2 整天	「臨終關懷、生死大事」系列演講 惠敏、大航、寬謙法師、陳榮基、黃鳳英、莊榮彬老師 交通大學大禮堂
9~12 週五下午	佛教瞻病送終法 道興法師 法源別苑
10~12 週五晚上	《妙雲集》正聞班 宏印法師、廣淨法師等 法源別苑
1999.1~3 週五晚上	《妙雲集》正聞班 宏印法師、廣淨法師等 法源別苑
1.11~3.28 週五下午	《成佛之道》十週密集班 清德法師 法源別苑
1.11~3.28 週二晚上	智慧成長讀書會 黃崧修老師 法源別苑
4.8~6.28 週二晚上	「妙雲集」讀書會 黃崧修老師 法源別苑
4.23 晚上	看透自我解自困，體護他人導他活 仁俊長老 法源別苑



2000.1.11~6.25 週二晚上	《妙雲華雨的禪思》 大航、果燈、寬謙法師 法源別苑
1.11~6.25 週三晚上	《雜阿含經論會編》選讀讀書會 黃崧修 法源別苑
3.24,25 2 整天	《金剛經概要》 普獻法師 法源別苑
3.6~6.25 週一晚上	《中國佛教史》 關世謙老師 法源別苑
3.6~6.25 週五晚上	《大智度論》概說 觀慧法師 法源別苑
7.10~9.16 週四晚上	《法華經》共修 禪修、瑞玄法師 法源講寺
7.21~23 3 整天	「保健·素食」專題—斷食 普獻法師 法源講寺
8.19~20	佛教本質與發展 藍吉富老師 法源別苑
10.1~12.31 週二下午	《我的宗教觀》導讀 理群法師 法源別苑
2001.1.7~3.24 週二下午	《法華經·方便品》 理群法師 法源別苑
1.7~3.24 隔週四上午	師父說故事 見正法師 法源別苑
1.7~3.24 週四晚上	《華嚴經·普賢行願品》導讀 繼欣法師 法源別苑
1~3 週三上午	媽媽讀書會 照嚴法師 法源別苑
1.13~3.24 隔週六晚上	佛教心理學 護法法師 法源別苑
2.1~10 10 整天	《印度之佛教》十日慧學 悟殷法師 法源講寺
3.24,25 2 整天	《金剛經》概要 普獻法師 法源別苑
4.8~6.24 週三上午	《金剛經》導讀 照嚴法師 法源別苑
5.26,27 2 整天	慧海禪師著《頓悟入道要門論》要義 大航法師 法源別苑
8.24~26 3 整天	《雜阿含經》三日尋燈 蔡耀明老師 法源別苑
10.20~21	「解脫道、菩薩道、人間佛教」
11.24~25	印順導師思想專題演講暨座談會 廣淨、厚觀、寬謙法師、黃崧修、陳勁甫、呂勝強、 陳一標、莊春江 法源別苑
10~12 週四晚上	梵唄法器教學 瑞玄法師 法源別苑
2002.1~3 週四晚上	梵唄法器教學 瑞玄法師 法源別苑
3.16~17 2 整天	《中論》節要 惠空法師 法源別苑
6.3~8.31 6 晚	戒法的正確認知 演觀法師 法源禪林
6.16~8.25 6 個週日下午	《雜阿含經·念處相應》 林崇安老師 法源禪林



6.24, 7.1, 7.8 下午	戒律學 本因法師 法源禪林
7.20~21 2 整天	認識煩惱：《俱舍論·隨眠品》簡介 廣淨法師 法源別苑
8.17~18 2 整天	《佛說佛母出生三法藏般若波羅密多經》的「勤求般若波羅密多」 蔡耀明老師 法源別苑
9.14~15 2 整天	《六祖壇經》精要五講 梁寒衣老師 法源別苑
2003.5.31~6.1	「解脫道」與「菩薩道」研討會 王建鎮、葉瑞祈、張秀丹、戴裕國、陳志銘、黃瑞凱等、福嚴推廣班
2004.1.27~2.5	《中國佛教史》十日慧學 悟殷法師 法源講寺
5.1~2	「印順導師百歲崧壽聯合弘法會」 真華、印海、厚觀、仁俊、常覺、妙峰、慈忍、宏印、厚宗、慧理、明宗、如釋、達觀、寬謙法師 玄奘大學國際會議廳
10.4~12.26 每週二晚上	《大乘五蘊論》 妙玄法師 法源別
10.4~12.26 每週三上午	《成佛之道》 妙玄法師 法源別
2005.1.22~31	《印度之佛教》十日慧學 悟殷法師 法源講寺
10.1~12.31 週一晚上	《華嚴經·十地品》導讀 宗賢法師 法源別苑
10.1~12.31 週三上午	《藥師經》讀書會 法玄法師 法源別苑
2006.4.1~12.31 週一晚上	《華嚴經·十地品》導讀 宗賢法師 法源別苑
4~6 週三上午	《藥師經》讀書會 法玄法師 法源別苑
7~9 週三上午	《維摩詰經》讀書會 法玄法師 法源別苑
6~8 每月第三週日下午	信眾聯誼會 妙嘉法師 法源別苑
10~12 週三上午	《成佛之道》 法玄法師 法源別苑
2007.1.26~2.4 10 整天	《印度部派佛教》十日慧學 悟殷法師 法源講寺
1~6 週三上午	《金剛經》讀書會 法玄法師 法源別苑
3.17~18 2 整天	紓壓安心之道 智中法師 法源禪林
9~11 晚上	佛法是生活中的美學 悟常法師 覺風學苑
9~12 週三晚上	佛教經典解讀方法及工具運用 諦玄法師 覺風學苑
9~12 週四上午	探索唯識的識界 法玄法師 覺風學苑
2008.1~6 週三上午	《大寶積經》讀書會 法玄法師 永修精舍
1~6 週四上午	《金剛經》讀書會 法玄法師 覺風學苑

3~6 週五晚上	《大乘起信論》研究 純因法師 覺風學苑
3~6 週六上午	原始佛教特色和部派佛教的形成 開仁法師 覺風學苑
3~6 週二晚上	生命的禮讚《普賢十大願》 悟常法師 覺風學苑
7.10~13, 18~20, 25~27 10 天	《中國佛教史》十日慧學 慧璉法師 永修精舍
7~12 週二晚上·週三上午	佛學英文 德育法師 覺風學苑
7~12 週三上午	《八識規矩頌》讀書會 法玄法師 永修精舍
7~12 週四上午	《學佛三要》讀書會 法玄法師 覺風學苑
9~12 週六上午	印順導師對初期大乘菩薩觀之抉擇探源 開仁法師 覺風學苑
2009.1~6 週一上午	佛學英文 德育法師 永修精舍
1~6 週三上午	《維摩詰經》讀書會 法玄法師 永修精舍
1~6 週四上午	《大寶積經》讀書會 法玄法師 覺風學苑
4~6 週六上午	《辨中邊論》導讀 覺明法師 覺風學苑
7.9~12, 17~19, 24~26 10 整天 10 天	《大唐西域記》十日慧學 慧璉法師 永修精舍



7~12 週二晚上	《圓覺經》導讀 印玄法師 永修精舍
9~12 週二晚上	《楞嚴經》誦讀 澄玄法師 覺風學苑
9~12 週三上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 永修精舍
9~12 週四上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 覺風學苑
9~12 週三晚上	《佛陀的啟示》 赫曇瑪法師 覺風學苑
2010.1~9 週二晚上	《圓覺經》導讀 印玄法師 永修精舍
1~9 週二下午	聆聽佛陀的話語—— 賞析《法句經》故事與偈頌 赫曇瑪法師 覺風學苑
1~4 週二晚上	研讀《佛陀的啟示》 赫曇瑪法師 覺風學苑
1~12 週三上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 永修精舍
1~12 週四上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 覺風學苑
3.6 下午	正見增上 開印法師 覺風學苑
3.17~18	佛隨念 開印法師 永修精舍
5~12 週二晚上	認識自己的心與心所 赫曇瑪法師 覺風學苑
7.13~17,21~25 10 整天	「紅塵的傳燈者——高僧傳探析」十日慧學 慧璉法師 永修精舍 B1.B2.B3
10~12 週二下午	佛陀——喬達摩的人生旅程 赫曇瑪法師 覺風學苑
10~12 週五下午	生命的禮讚——普賢十大願 禪松法師 覺風學苑
10~12 週五上午	佛學英文 德育法師 永修精舍
2011.1~12 週三上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 永修精舍
1~12 週四上午	《成佛之道》讀書會 法玄法師 覺風學苑
1~9 週五上午	佛學英文 德育法師 永修精舍



114

圖左：開印法師上課。

115

圖右：果燈法師講解《大智度論》。



1~4 週二晚上	《四十二章經》 大祥法師 永修精舍
5~7 週二晚上	《佛遺教經》 德育法師 永修精舍
8~12 週二晚上	《藥師經》 清玄法師 永修精舍
2012.1~3 週三上午	《八大人覺經》 悟常法師 覺風學院
1~3 週五下午	《佛在人間》 果燈法師 覺風學院
1~8 週三上午	《勝鬘經》 法玄法師 永修精舍
1~8 週四上午	《維摩詰所說經》 法玄法師 覺風學院
4~12 週五下午	《大智度論》 果燈法師 覺風學院
9~12 週二上午	《佛說阿彌陀佛》暨臨終關懷 心韜法師 覺風學院
9~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 永修精舍 B4
9~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 覺風學院
2013.1~7 週二上午	《佛說阿彌陀佛》暨臨終關懷 心韜法師 覺風學院
1~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 永修精舍
1~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 覺風學院
1~7 週五下午	《大智度論》 果燈法師 覺風學院
2~7 週一晚上	《菩薩本緣經》 文修法師 永修精舍
2~12 週一晚上	《成佛之道》讀書會 文修法師 永修精舍
3.2、4.13 上午	如何寫論文? 果燈法師 覺風學院
9~12 週一下午	《印度之佛教》 果燈法師 覺風學院
9~12 週二上午	《佛說八大人覺經》 心韜法師 覺風學院
12.8 整天	五時八教說、天台宗的祖庭與聖地巡禮 法玄法師、郭祐孟老師 覺風學院



2014.1~6 週一下午	《印度之佛教》 果燈法師 覺風學院
1~12 週一晚上	《成佛之道》讀書會 文修法師 永修精舍
1~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 永修精舍
1~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 覺風學院
3~12 週二上午	《勝鬘經》 紹玄法師 覺風學院
7.4~6, 10~12 6 整天	《中國佛教史》六日慧學 慧璉法師 覺風學院
12.6 上午	《法華經·普賢勸發品》 紹玄法師 覺風學院
12.6 下午	《觀普賢菩薩行法經》 法玄法師 覺風學院
2015.1~6 週一晚上	《成佛之道》讀書會 文修法師 永修精舍
3~6 週二上午	《勝鬘經》 紹玄法師 覺風學院
3~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 永修精舍
3~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 覺風學院
3~6 隔週三下午	梵唄教學 弘慈法師 永修精舍
3~12 週一下午	佛曲教唱 澄玄法師 永修精舍
3~6 隔單週日上午	禮誦經懺的真義 紹玄法師 覺風學院
3.29 上午	《佛頂尊勝陀羅尼經》 紹玄法師 覺風學院
3.29 下午	《華嚴經》入法界品 法玄法師 覺風學院
9~12 週一晚上	《俱舍論》 文修法師 永修精舍

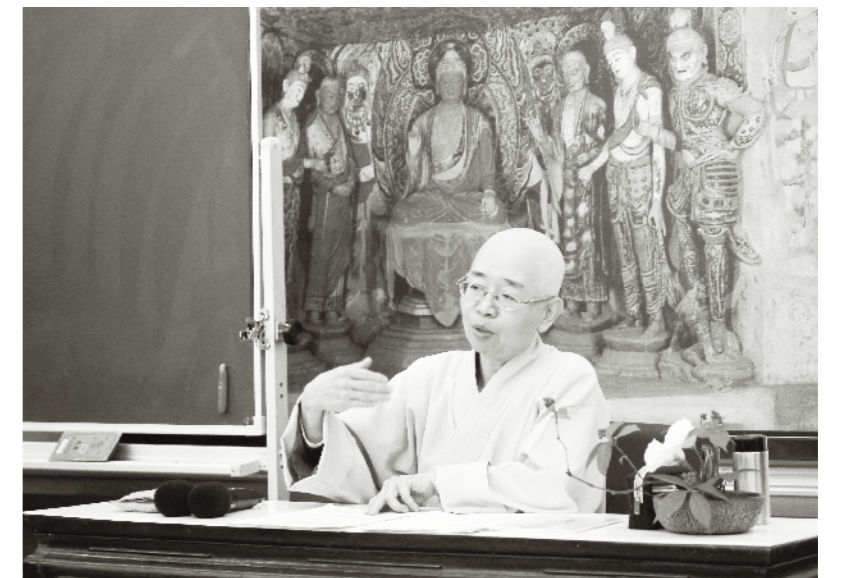
116

圖左：《攝阿毗達摩義論》上課場景。

圖右：紹玄法師講解《勝鬘經》。

117

9~12 週二上午	《大寶積經》 紹玄法師 覺風學院
9~12 隔週日上午	《藥師懺》的真義 紹玄法師 覺風學院
2016.3~12 週一下午	佛曲教唱 澄玄法師 永修精舍
3~12 週一晚上	《俱舍論》 文修法師 永修精舍
3~12 週二上午	《大寶積經》 紹玄法師 覺風學院
3~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 永修精舍
3~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 覺風學院
7.8,9 2 整天	《中阿含經》二日尋燈 法玄法師 覺風學院
3~6 隔週日上午	「印順導師的懺悔思想」 紹玄法師 覺風學院
10.29,30 兩整天	《攝阿毗達摩義論》導讀 B5 開仁、禪戒法師、寂松老師 覺風學院
12.29 上午	「四無量心與唯識學的關係」 性空法師 覺風學院
12.30~2017.1.2 四天三夜掛單	《攝阿毗達摩義論》研修營 B6 開印、開仁、禪正法師、淨永老師等 永修精舍
2017.3~12 週一下午	佛曲教唱 澄玄法師 新竹覺風書院
3~12 每月第二週五上午	佛曲教唱 澄玄法師 北投覺風學院
3~12 週一晚上	《俱舍論》 文修法師 新竹覺風書院
3~12 週二上午	《初期大乘佛教之起源與開展》 紹玄法師 覺風學院
3~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 新竹覺風書院



3~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 北投覺風學院	
3.1 上午	落成典禮 寬謙法師等 新竹覺風書院	
3.16 晚上	四念住禪修 薩薩那禪師 新竹覺風書院	
6.14 上午 6.15 上午	中部第 5 經《無穢經》 開照長老 新竹覺風書院	
7.6~8, 13~15 6 天	《中國禪宗史》六日慧學 慧璉法師 新竹覺風書院	B7
7.21~23, 28~30 6 天	《瑜伽師地論·聲聞地》暑假六日慧學 法曜法師 北投覺風學院	
2018.1.5~7:11~13 6 天	《瑜伽師地論·聲聞地》寒假六日慧學 法曜法師 北投覺風學院	
3~12 每月第二週五上午	佛曲教唱 澄玄法師 覺風學院	
3~12 週一下午	佛曲教唱 澄玄法師 新竹覺風書院	
3~12 週一晚	《俱舍論》 文修法師 新竹覺風書院	
3~12 週三上午	《中阿含經》 法玄法師 新竹覺風書院	
3~12 週三下午	慈心禪修 法玄法師 新竹覺風書院	
3~12 週四上午	《中阿含經》 法玄法師 新竹覺風學院	
3~6 週五下午	梵唄教學 戒玄法師 新竹覺風書院	
7.17~21 5 整天	《瑜伽師地論·聲聞地》暑假五日慧學 法曜法師 北投覺風學院	B8
7.28~30 3 天, 三天兩夜掛單	《般若經》研習營 開仁法師、李忠成、鄭光偉、吳世全、邱怡禎老師 新竹覺風書院	B9



圖左：薩薩那禪師蒞臨書院演講。



時常念佛的人，
成就時可證得欲界最高的定——
近行定。
由於他對佛陀的功德
了解愈深，信心愈穩，
對世間的一切善惡、
因果也愈加肯定，
如此也可生起世間正見，
免墮惡道。



120

121

2010

3/16

松江路覺風學苑〈正見增止〉
主講／開印法師

3/17—18

新竹永修精舍〈佛隨念〉
主講／開印法師

編按

開印法師簡歷：馬來西亞寂靜禪林住持、曾隨聖嚴長老、葛印卡老師及帕奧禪師修習止觀禪法，專研《阿含》、《清淨道論》、《大智度論》等。

今天向大家介紹的「佛隨念」（念佛），是採用古印度佛教早期的念佛方法，與中國佛教後來流行的「持名念佛」法門，有關係但不盡相同。早期佛教的念佛，如阿含（南傳尼柯耶）、阿毗達磨，乃至大乘佛教《大智度論》裡談的，皆側重於憶念佛陀的諸種功德為主，內容是應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，或多加一個如來。

佛隨念的功德

有兩種人不墮惡道：第一種人是至少證得初果以上的聖人，第二種人是因福業生善而不墮惡道者。

如果我們無法決定今生是否能證初果，至少也須具備第二條件，即平時多修福業布施、持戒、慈心禪、佛隨念乃至毗婆舍那（觀）智等善業而生起大喜悅、信念及不退墮惡道。

佛隨念也能令修行人提起正念，有對治恐懼的療效。

時常念佛的人，成就時可證得欲界最高的定——近行定。由於他對佛陀的功德了解愈深，信心愈穩，對世間的一切善惡、因果也愈加肯定，如此也可生起世間正見，免墮惡道。

如何修習？

剛開始練習時，可選擇一尊自己看了會感到歡喜的佛像，且色彩、造型愈單純愈好。根據一些禪修者反應，佛像的顏色、造型等愈單純就愈容易有印象，至少不受到雜色、雜質等的外在因素干擾，是否如此？自己試試看。

佛陀在世的時候，相信多數佛弟子都親眼目睹過佛陀，也聽聞過佛陀的開示，他們念佛不必另外再找一尊人造佛像來做為目標。

但當一位從未見過佛陀的人在初學佛隨念時，若不以佛像做為念佛功德的焦點目標，心就不容易集中，也不知道應該把念佛的焦點擺到哪去。

有關念誦，如果可以直接念印度的巴利原文更好，如果不念巴利，中文也行。念時要形、音、義具足。「形」即取來佛像為目標，「音」不只口唸出聲音，更重要是心中要有正念地默念、憶念，「義」是要清楚了知佛陀某一名號的功德意義，這是正知。這樣，外有佛像為目標，內有正念、正知，三合為一即成念佛。

有人以為念佛容易，就曾經有禪修者發現當我們的心不穩定時，想要在十秒之內不斷相續保持正念、正知及安住在同一個佛的功德裡，也不簡單。

圖左：開印法師。

信念很重要。若禪修者修成時會由內而外產生一股強大的信念。一般來說，多數的佛弟子皆深信佛陀具備了這些功德，我們現在就是以這些世間稀有的、殊勝的諸功德做為修學目標。記得：所緣不只是佛像，正確來說所緣是佛陀的功德，如果禪修者忽略了功德而只是專注一尊佛像，不論它是銅鑄造的、木彫的，取來的只是一個影相，雖有攝心作用，但不會有佛隨念的功德反應。因此，禪修者務必記得：佛隨念是以佛陀的諸功德為所緣，不應只停留在形相上。

在諸多的功德裡，禪修者有時會因當下心的需要而更換，但要避免見異思遷的不好習慣，這很容易造成心的一種不踏定及混亂。

另外，就是某一功德修久了，想在中間轉換另一佛號功德時，這一時刻也是最容易生妄念的短暫幾個念頭，所以建議禪修者在這時候最好加強正念，不想別事，只專注於同一佛像裡的功德，簡單的說，即相不換，只是功德改換別的。

最後雜念愈來愈少，甚至在用功時也沒感覺有什麼雜念存在，在這種良好的品質的欲界善心相續久了，禪修者將證得欲界的近行定。因此，謹記在心：每一句佛隨念功德就是一點一滴的成功基礎，離此無他。

近行定是什麼？它是指即將進入安止以前的定，近行定是欲界定，也可做為修習毗婆舍那的基礎，也是高級的欲界福業。

應供、阿羅漢之意

我們常憶念佛功德，使我們相信世上有聖人，願意向聖人學習，學習哪些呢？即阿羅漢的功德，也稱應供，有遠離故、破賊故、破輻故、應受資具等故、無秘密之惡故之意。

「遠離」之意指已經遠離一切煩惱，字面上是對煩惱已經離得很遠，事實上由於得道而完全斷了一切煩惱和習氣，所以說「遠離故」為阿羅漢。

以道而破諸煩惱之賊，所以說「破賊故」為阿羅漢，即以般若之劍，斬殺貪等煩惱之賊，所以稱「破賊」為阿羅漢。

「破輻」是什麼意思？以無明與有愛作成的轂（車輪的核心），由福行等所成的輻（車輪核心往外的網狀處），老與死的輞（輪胎），貫以諸漏集成的軸，連接於三有的車，這個無始以來輾轉輪迴的車輪，世尊於菩提樹下以精進的兩足，站在戒的地上，以信的手，執業智的斧，破一切輻，所以說「破輻故」為阿羅漢。

再來，「應受資具」是什麼意思？因為他是最勝應供的人，所以才值得領受衣服等資具及其他的供養。

至於「不密行惡故」猶如世間自以為智的愚者，深怕不名譽而秘密行惡，但世尊決不會做這樣的事，所以說：「不密行惡故」為阿羅漢。也就是不會變兩面人，表面一套，裡面一套，佛陀不是這樣，是表裡一致，這就是阿羅漢。



正遍知之意

接下來瞭解「正遍知」之意，由於正覺一切法，所以稱為「等正覺者」。

「應遍知」的諸苦已遍知，應斷除的諸集已斷絕，應證得的諸滅已證得，應修習的諸道已修習。

在佛教裡有三種方式可瞭解緣起，第一、相信佛法所說，是信行人根性；第二、是靠推論（比量），藉由讀《中論》、《阿毗達摩論》等瞭解，是利根型，較喜歡思考，有智慧；第三、實際證得宿命通等神通或通達緣起智（現量），知道過去未來的關係，這是宗教師型，實踐型。

有宿命、天眼能知過去、未來或通達三世的緣起智，兩者之間哪種好？當然是後者。因為宿命能知過去、天眼能知未來及通達「緣攝受智」的人皆具有現量（宗教經驗），但具緣起勝智的人由於貫通業與異熟關係，故而不落入神我見，與外道的神通有所不同。

明行足之意

佛陀是「明」與「行」皆具足的人，何謂明行？從三明六通阿羅漢談起，六通是天眼、天耳、他心、神足、宿命及漏盡通，三明則是天眼、宿命及漏盡明。外道也有天眼及宿命，但不能稱「明」，唯有通達業與異熟勝智的人了知過未並生厭離，以及斷盡一切煩惱者，這才稱為「明」。

又什麼是「行」？即 1. 戒律儀 2. 防護諸根之門 3. 食物知量 4. 努力醒覺（信、慚、愧、多聞、精進、念、慧）的七種妙法，色界四種禪，共十五法。我們已受五戒、但多被好看、好聽、好吃的所吸引，所以要防護諸根，並當努力自覺。

由於「明」而智慧圓滿具足，由於「行」而實踐及大悲圓滿具足，因此世尊是明行具足者，所以他的弟子得以善行正道。



122

123

圖左：開印法師授課於永修精舍大殿。



善逝之意

「逝」即行，世尊的行是善淨，遍淨而沒有污點，是什麼行呢？便是聖道。「世尊以聖道而向於安穩的無執之行」，所以說「善淨故為善逝」。

世尊於不死的涅槃中行，所以說「善妙處行故為善逝」，即已斷的煩惱不會再回來。佛陀總是在適當場合講適當的話，例如不說不真實且無益的話，只說真實而能給予利益的話，且選擇適當的時候才說，所以「正語為善逝」。

世間解之意

即完全了解世間，「世尊依自性，依集因，依滅，依滅的方便而普遍了知通達於世間。」所謂自性，是每件事物有其作用，曠有其作用，驕傲也有其作用，自性即真實狀況，修行即看得到真實法，如三遍知的「知遍知」中說，知其本性、知其自性及知其真實性。

世間一切善、不善心皆有導因、足處，譬如驕傲是一種慢心，慢心有其導因。我們可以藉諸收攝身心，由觀身（四界、不淨、安般等）而得定，了知受，看到自己的內心，一旦覺得不對勁就要調整它，不善要斷除它，不外就是四聖諦（法）。

無上士之意

由於佛陀的德更無超越之人，所以稱為「無上士」，他的戒、定、慧、解脫為一切世間最勝，無有相等的，無比的，無對敵的……乃至解脫知見之德，即所謂「我實不見於天界，魔界……乃至天人眾可以比較，我的戒德圓滿。」

調御丈夫之意

「他能御所應調御的丈夫」所以是調御丈夫，調御即調伏的意思，即去調伏應被調伏的人。丈夫自有冲天志，我想佛教的修行人也應有超乎一般人的堅定意念才是。

124

125

誰應被調伏？未持戒者應被調伏而持戒，未修定者我應被調伏而修定，未修觀者……，未證初果者……，未證二果者……，未證三果者……，乃至未證得阿羅漢者皆應被調伏。我們若是煩惱重重的凡夫，豈能不調伏而自傲呢？欲被調伏，當先自降其心，放下身段，柔軟而不偏強、好教是為前方便。

天人師之意

以現世、來世、及第一義諦而適應教誨，故為「師」，又如商隊的首領，引領諸商隊渡過沙漠的難處，渡過盜賊的危險地帶、野獸的惡劣處所……，如是令渡種種安穩之地，所以稱世尊為「師」。

天人即天與人，僅限於最超勝的諸天及最有才能的人，然而世尊也能教誨畜生，雖然畜生屬無因生類（不得證果），但是牠們也能因聽聞世尊說法等種下善因或在第二、或三生便有證果之份。

佛之意

佛是覺者，以他的解脫究竟智已覺悟一切所應知的，故為「佛」，或者以自己覺悟四諦，也令其他有情覺悟，自覺覺他，以此等理由故稱為「佛」。

世尊之意

這是功德之最，一切有情之最，也是尊敬之師的同義語。「世尊」這是名稱，不是父母所給，是在菩提樹下證得一切智後的世人所給予的尊稱。

結語：心緣佛德

當我們在修習佛隨念時，記得要一心所緣佛的功德。由於我們的心緣正直、有利益的佛德，心會變得正直有益。我們的心以什麼為所緣，所緣可能就會影響我們的心，例如心緣瞋恚的人、事或物品，我們的心也將會被污染而起瞋，不是嗎？

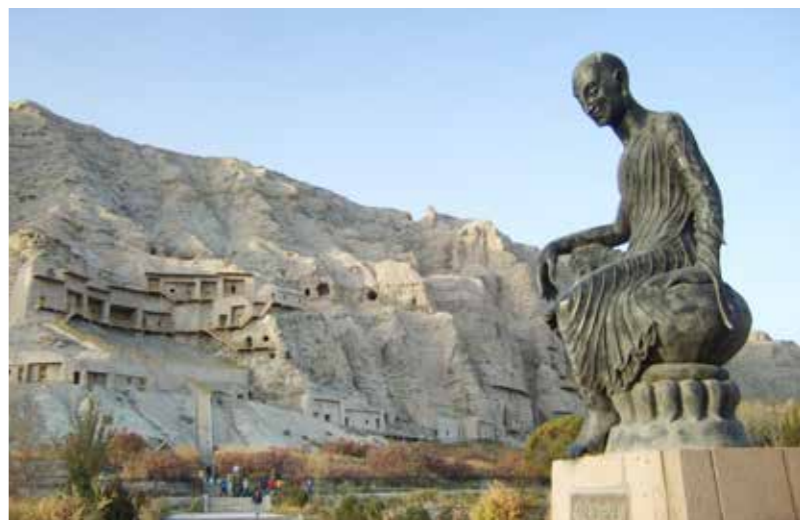
我們今生有幸，有生命、有福報、有善根來念佛——心緣佛德，經過這次的學習也懂得念佛方法了，願大家多念佛，增植福慧，是為所禱！

原載於《覺風季刊》第48期，2010年6月



圖右：開印法師講課於松江路覺風學苑。

中國佛教史的主角則是歷代的高僧。他們一生的經歷、事功、修持、思想，及其僧格所展現的堅毅、慈悲與智慧，錯綜地組成兩千年豐厚深沉的教史，而他們的奇聞軼事，長久以來為國人所津津樂道，更是文學、戲曲取之不盡、用之不厭的題材。



2010

7/13-17
21-25十日慧學
新竹永修精舍
主講／慧璉法師

前言

歷史的主角是人物，中國佛教史的主角則是歷代的高僧。他們一生的經歷、事功、修持、思想，及其僧格所展現的堅毅、慈悲與智慧，錯綜地組成兩千年豐厚深沉的教史，而他們的奇聞軼事，長久以來為國人所津津樂道，更是文學、戲曲取之不盡、用之不厭的題材。在不實的渲染之下，高僧的行誼蒙上神秘的面紗，甚而充滿迷信的色彩。這固然能引發一般人對佛教的好奇與探索，卻也障礙了「如來真實義」的弘揚。

本年度「十日慧學」的課程，希望透過僧傳的研讀、探析，了解廣為人知的高僧的真面目與真精神，以及歷代僧團中努力荷擔如來家業的佛子之風範。

僧傳名著

古來的「高僧傳」，著名者有三：

1、南北朝梁慧皎(497—554)的《高僧傳》

本書亦稱《梁高僧傳》或《梁傳》，凡十四卷，是中國第一部涵蓋長遠時空而有系統的僧傳，收錄自東漢明帝永平十年迄梁武帝天監十八年(67—519)，共四百五十餘年間，南北二百五十七位高僧的傳記，附錄者有二百四十三人。內容分為譯經、義解、神異、習禪、明律、亡身、誦經、興福、經師、唱導十科。以後的高僧傳，大致繼承此十科的規模。

慧皎「學通內外，善講經律」，在序文中謙稱只是「述而無作」，所記載的高僧傳記散在其它書籍中，自己不過是將之刪聚成一書而已，但後世均推崇他在佛教史學上的成就，唐智昇讚美他的《高僧傳》足以傳世不朽。

2、唐道宣(596—667)的《續高僧傳》

本書亦稱《唐高僧傳》或《唐傳》，凡三十卷；承續《梁傳》，收錄自梁初到唐太宗貞觀十九年(645)止，凡一百四十四年間，四百一十四位高僧的傳記，附傳有二百零一人；而道宣在序文中自謂正傳三百四十人，附傳



一百六十人，此乃因為本書在完稿後，又多次增補，最終之記載止於唐高宗麟德二年（665）。內容分為譯經、義解、習禪、明律、護法、感通、遺身、讀誦、興福、雜科共十科。

道宣在序文中說明《梁傳》對於北方的高僧多有缺略，因此有志加以補述，故本書保存北朝佛教許多重要的資料，今人陳垣稱讚它是「文獻較備，搜羅特廣」。陳垣並詳細考據而指出，本傳對於梁初至唐高宗時期之人物、史地、文藝、民俗等，提供不少可貴的資料，可以補正史之不足。

3、宋贊寧（919—1001）的《宋高僧傳》

本書亦稱《大宋高僧傳》或《宋傳》，凡三十卷，宋太宗太平興國七年（982）奉敕編纂，繼《唐傳》之後，集錄以唐代為主的高僧傳記，自唐太宗貞觀年間（627—649）至宋太宗雍熙四年（987）止，太宗端拱元年（988）書成呈上。內容分為譯經、義解、習禪、明律、護法、感通、遺身、讀誦、興福、雜科聲德共十科。序謂正傳五三三人，附見一三〇人，實則正傳五三一人，附見一二五人。

陳垣認為本書最精彩的部分是〈習禪篇〉，保存許多唐代禪宗珍貴的史料。陳垣同時也指出慧皎注重氣節，改「名僧」一詞為「高僧」；道宣戒律精嚴，力爭「沙門不敬王者」；而贊寧本為五代時吳越國的僧統，入宋後，備受帝王尊重，素來主張與國王大臣接近，而本書又為奉詔而作，沾染五代時鄉愿習氣，不以媚世為不當，持論不同於慧皎、道宣，贊寧本人就稱不上「高僧」，所以《宋傳》不能與《梁傳》、《唐傳》媲美。

近現代僧傳

以上三傳加上明如惺（生卒年不詳，為萬曆時人）的《大明高僧傳》，合稱「四朝高僧傳」。《大明高僧傳》僅八卷，分譯經、義解、習禪三篇，收錄的人少，體裁亦不完備，所以明代的明河作有《補續高僧傳》二十六卷。民國時喻謙等人撰有《新續高僧傳》六十五卷，是繼續《宋傳》，集錄北宋至民國初年共九百餘年間的高僧事跡，全書分為譯經、義解、習禪、明律、護法、靈感、遺身、淨讀、興福、雜識等篇。中國的僧傳似乎愈古愈為可信、可貴，《宋傳》不如《梁傳》、《唐傳》，已如上述，而明代傳述，少有學者推崇，至於《新續高僧傳》，筆者曾親聞印順導師對它的批評：「這套書，看看就好，不可都採信。」導師認為《新續高僧傳》的取裁不嚴謹，清末民初部分的記述，重的是人情關係，內容難以令人信服。誠然，撰史者若非史才、史學、史德、史識皆備，又如何取信於人？

原載於《覺風期刊》第48期，2010年6月



佛法流傳到中國，
首要之功勞來自傳譯經典，
高僧們不顧生命危險，
翻越沙漠邊緣險境，
渡過深淵大海，
只為到中土弘揚佛法。
往往十位遠行，
倖存者只有三、四位。



永修精舍連續三年邀請慧璉法師主講「十日慧學」，法師過去兩年主講過「中國佛教史略」與「大唐西域記」。今年講座主題是「紅塵的傳燈者——高僧傳探析」。法師發揮中文、地理、歷史與佛學專長，一篇篇精彩故事，一位位高僧偉大事蹟，就由法師娓娓道來。近百人在殿堂聆聽這一場場生動演說，聽者莫不法喜充滿，過一個有意義的夏天。

《大正藏》內的《高僧傳》，共有四部：梁慧皎《梁高僧傳》、唐道宣《續高僧傳》、宋贊寧《宋高僧傳》、明如惺《大明高僧傳》，本次講座法師取材於前三部。

梁寶唱撰有《名僧傳》，但慧皎認為有名者未必有德，隱潛實修者，高而不名，故改《名僧傳》為《高僧傳》。《梁高僧傳》是中國第一部涵蓋長遠時空而有系統的僧傳。全書共十四卷，分有譯經、義解、神異、習禪、明律、亡身、誦經、興福、經師、唱導十科。以後的高僧傳，大致沿襲這十科的架構。《續高僧傳》與《宋高僧傳》則把誦經、經師與唱導合為讀誦一科，再增加護法與雜科二科。

《梁高僧傳》有一半以上的篇幅介紹譯經僧與義解僧。佛法流傳到中國，首要之功勞來自傳譯經典。高僧們不顧生命危險，翻越沙漠邊緣險境，渡過深淵大海，只為到中土弘揚佛法。往往十位遠行，倖存者只有三、四位。中國佛法流傳，主要是靠這些高僧大德，他們的功德是如此偉大，所以譯經列於第一科。

支婁迦讖，月支人。漢靈帝時，譯出《般若道行經》、《般若舟三昧經》與《首楞嚴經》三部經，是第一位把般若經典帶入中國者。又有《阿世王》與《寶積》等十餘部經，道安法師校定古今版本，認為應該是支婁迦讖所作。這些經典都能掌握經文要旨，只可惜後來不知所終。

在鳩摩羅什未來之前，竺法護譯經成就最高，竺法護祖先月支人，世居敦煌。晉武帝時，感慨方等、涅槃經等大乘經典遠在西域，於是發憤弘揚佛法，跟隨老師到西域，遊覽諸國。學習並精通三十六種外國語言與書寫文字，帶了《賢劫》、《正法華》與《光讚》等 165 部經典回來。從敦煌自長安沿



◎周意純

《紅塵的傳燈者——高僧傳探析》 專題講座心得

途翻譯。一輩子弘揚佛法，終身寫作翻譯，勞而不倦。當時佛法之所以在中國廣布流傳，主要是因為竺法護努力推展的緣故。

中國三大譯經僧為鳩摩羅什、真諦與玄奘。鳩摩羅什天竺人，影響中國佛教最深遠。七歲出家，聰敏慧點，年少即嫻熟大小乘諸經，於西域各國講經說法，受各國禮遇敬重。當時中國有五十多位法師講解般若經典，但每人解說各各不同，大家都不能如實掌握般若之要義，所以道安請苻堅邀請鳩摩羅什來關中。苻堅派呂光前去，豈知淝水一戰，苻堅大敗，呂光於是自立為王。呂光父子不信佛法，鳩摩羅什也無從宣說佛法，就這樣直到姚興迎他入關，已是十六年之後了。到了長安他發現舊譯經典有許多錯誤，於是重譯《小品》，後又譯出《小品》、《金剛般若》、《十住》、《法華》、《維摩》、《首楞嚴》、《遺教》、《十誦律》、《菩薩戒本》、《成實》、《中論》、《百論》、《十二門論》，共三百餘卷。文辭優美、闡揚幽深義理，深受大家歡迎。鳩摩羅什與玄奘重新翻譯許多經典，他們二位所譯特被稱為「新經」。沒有鳩摩羅什，般若空義在中國無從開展，或許只有真常唯心系了。

佛馱跋陀羅與法顯合譯《摩訶僧祇律》、《方等泥洹經》、《雜阿毗曇心論》，共有百萬餘言，並譯 60 卷《華嚴經》，唐華嚴宗得以成立。後武則天遣使至于闐要 80 卷全部之《華嚴經》，由釋義淨翻譯。

釋法顯感慨經律有許多錯誤缺乏，所以發誓西行求法。六十多歲與多位友人冒著生命危險西行求法，經三十餘國，進天竺已近七十歲了，一行人也只剩他與道整二人。法顯是中國第一個陸路去天竺，而海路回來的僧人。帶回許多律、經本，對漢傳佛教非常重要。阿含經及戒律經典的齊備，全是他的功勞。著有《佛國記》，被譯成多國文字，對人類歷史地理學等貢獻很大。

慧璉法師帶我們一一讀過三部僧傳的序文，及《梁高僧傳》十科的論贊，提高我們的歷史的深度與視野。因為讀歷史不能只讀資料，一定要讀序、論，要鑑古知今才有意義，即是所謂的「史識」。

在義解僧上，法師首先介紹支遁。支遁出生在學佛家庭，長於老莊，清談一流。江南士大夫，都喜歡與他親近。也因為他的推廣，並影響士大夫研究，而使江東成般若大本營。從此佛教不只有信仰，更有義理與智慧的開展。

釋道安七歲讀詩書，讀二次即能背誦，十二歲出家。二十歲受具足戒即到處遊學講經。當時舊譯經典有許多錯誤，所以每次說法只能略述大意，轉讀而已。道安窮盡經典，注有《般若》、《道行》、《安般》等經，開示經典要義，並寫序言。

道安並撰寫眾經目錄成《安錄》，佛經之有目錄即源於道安。後來苻堅攻襄陽，主要為得道安。魏晉沙門本依師為姓，後來道安統一沙門以「釋」為姓。道安道德為人所敬仰，並精通三藏，制定佛教儀軌，設譯場培育人才傳譯佛經，鳩摩羅什的譯場即源於此。道安是劃時代高僧，以過人智慧領眾修行，亂世流離遷徙中仍培育很多人才，是高僧中的高僧。

佛陀反對神通，曾說：「以神通領導眾生者，非我弟子。」。《毘尼母經》記載賓頭盧尊者為得檀香鉢的供養而現神通，佛陀訶斥他猶如妓女為錢而展



律藏唐終南道宣律師

現身。但在神異科中，法師介紹佛圖澄，主要告訴我們：他顯神通是處處發心為百姓，不是為個人之名聞利養。

在習禪科，法師介紹帛僧光。法師說打下佛學基礎再修禪會更好，因為去煩惱是靠智慧不是靠打坐。可惜中國許多禪法並未流傳下來。其餘六科法師也一一介紹，讓我們認識各科的高僧。

《續高僧傳》介紹了拘那羅陀，或譯名真諦。梁武帝時前來譯經弘法，可惜因侯景之亂與有心人士阻隔，留在南方無法回建業。雖戰亂不停，居無定所，但仍譯經 64 部，共 278 卷。譯有《金光明經》、《唯識論》、《俱舍論》、《大乘起信論》等重要經典。

玄奘大師西行求法十七年，歷經千辛萬苦，冒著生命危險，終於帶回 657 部經典。幸賴唐太宗護持，設立譯經場，網羅全國高僧助譯，譯有 73 部經，共 1330 卷。所譯經典之多，堪謂空前絕後。譯有《大般若經》、《瑜伽師地論》、《大毗婆沙論》、《解深密經》等重要經典。著《大唐西域記》更是珍貴史料，譯《老子》為梵文，並創立法相宗。

慧璉法師又介紹了創立三論宗之釋吉藏與天台宗之釋智顛，《宋高僧傳》之釋義淨、六祖慧能與南山律宗的道宣、目錄學家智昇、詩畫名僧貫休等。但礙於篇幅，在此無法一一介紹。十日慧學，豈能道盡所有高僧之行誼，但慧璉法師還是竭盡所能為我們解說，讓我們莫不感動於所有高僧之懿行美德。漢傳佛教擁有如此多珍貴經典，若我們只知一句「阿彌陀佛」，豈對得起這些高僧大德呢？讓我們一起向高僧看齊，努力弘揚正法，使漢傳佛教能永續長存！

原載於《覺風季刊》第 49 期，2010 年 9 月



《阿含經》逐漸為中國佛教界重視，主要歸功於印順導師，在探究印度佛教思想的歷史流變中，受到日本學者的啟發，而掘發出一切佛法均淵源於原始聖典《阿含》，終於使埋沒已久的聖教重現光芒。



◎ 释法玄

《中阿含經》導讀

《阿含經》的由來

《阿含經》為原始佛教的代表經典。佛弟子們往往將所聞之教法，用詩或簡短散文之形式，以口口相傳之方式記憶傳承。佛入滅後，為統一、整理佛之教說，由大迦葉發起第一次結集，之後漸發展為一種特定之文學形式，終至成為聖典。

《阿含經》的種類和譯本

《阿含經》一般分四阿含：《雜阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》、《增一阿含經》。目前的《阿含經》，有南傳的巴利藏本和漢譯本。

漢譯《中阿含經》，共 60 卷，於苻秦建元 20 年（A.D.384）由曇摩難提譯出，共 59 卷，後由僧伽提婆共僧伽羅叉於東晉隆安 2 年（A.D.398）重譯成今見版本，60 卷。其同本異譯，有曇摩難提譯之《中阿含經》59 卷，及僧伽提婆譯之《中阿含經》60 卷，都收於《大正藏》第 1 冊，相當於南傳五部的《中部阿含》。

《中部阿含》的組織

漢譯《中阿含經》共有 5 誦，18 品，222 經（詳如下文）。南傳的《中部阿含》，共有 3 聚，15 品，152 經，即：第 1 聚，包括 5 品，各有 10 經。第 2 聚，包括 5 品，各有 10 經。第 3 聚，包括 5 品，前 3 品各有 10 經，後 2 品各有 11 經。又據日本學者姊崎正治之《漢譯四阿含》及赤沼智善之《漢巴四阿含互照錄》所載，漢譯中阿含與巴利文中部，僅有 98 經相同，且二者經品之順序亦不完全相符。

《中部阿含》的傳承

關於阿含之傳承，《長部經註序》謂：第一次結集之後，《長部經》由阿難，《中部經》由舍利弗，《相應部》由大迦葉，《增支部》由阿那律之系統分別傳承。據《法華經玄贊》等所舉，四阿含均為大眾部所傳。然《俱舍論稽古》則舉出，《雜阿含經》、《中阿含經》為有部所傳。

現代佛教學者大多相信漢傳《中阿含經》係有部所傳。因《中阿含經》的譯者曇摩難提與僧伽提婆都是罽賓人，而罽賓為有部的教化地區；另外僧伽提婆別譯之《阿毗曇八犍度論》即《發智論》，僧伽羅叉續成鳩摩羅什譯《十誦律》，皆為有部要典，故相信漢傳《中阿含經》最有可能為有部誦本。

《阿含經》的價值

據《異部宗輪論》、《俱舍論》等記載，部派佛教所傳之阿含互不相同。要之，阿含係由諸部各自傳承，然其後隨大乘經之發達，與之對比，遂以阿含作為小乘佛典，尤其傳統中國佛教學者，往往將阿含經視為小乘經典，故在中、日教理史上向來未被重視。直至 1820 年代歐洲諸國加以研究，始漸受重視，確認阿含經並非僅為小乘經典，乃是原始佛教之經典，其內容包含佛陀之世界觀、人生觀及實踐之方法等，具有多重意義及價值。

2012.9 月起迄今

每週三於永修精舍
每週四於覺風學院
主講／法玄法師



《中阿含經》的特點

據《分別功德論》載：「中者，乃不大不小，不長不短，事處中適之義。」中阿含，即為不長不短經典之總集。又據《薩婆多毘尼毘婆沙》述其義趣：「中阿含，乃佛陀為利根眾生說諸種深義，為學問者所習。」

《中阿含經》以敘述佛及諸弟子所說之教義為主，間亦含有佛陀對弟子、異學、王者、居士等之教誡。本經較《雜阿含》作進一步之法相分別，視佛陀為三十二相具足之佛身。相對論之，若《雜阿含》為經之正體，《中阿含經》則具有論之味道。

本經的特點主要有二：一、為著重於弟子所說的特性，重於律治，重於僧伽的清淨和合，依法不依人，依法而住，按時布薩，互相教誡策勵，依法懺悔出罪。二、重於對法義的分別、類集與論究，例如對五取蘊、六入處、十二因緣、四聖諦等之詳細論究，對空義之闡發，因果業報之分別，禪定修行之次第與辨別等，都有較詳細的說明。

《中阿含經》的內容

第一日誦（5 品半，64 經）：

- 七法品（10 經）：收錄與「七」法數有關諸經，如七日經等。
- 業相應品（共 10 經）：有關十善業與十不善業等果報法。
- 舍利子相應品（11 經）：為智慧第一的舍利子說法之經文。
- 未曾有法品（11 經）：讚歎三寶之希有殊勝功德。
- 習相應品（16 經）：以持戒令人不悔為始，乃至具正念、正智等清淨法。
- 王相應品（品上 7 經）：轉輪聖王出世便有七寶出現，如來有七覺支寶、三十二大人相等。

第二日誦（第二小土城誦，4 品半，52 經）：

- 王相應品（品下 7 經）：佛為弟子說往昔本事及為彌勒授記當來成佛等事。
- 長壽王品（15 經）：說明不殺、行慈、八大人念等法而得生天種種殊勝。
- 穢品（10 經）：說種種穢污於心之法，並成就善法則轉淨。
- 因品（10 經）：闡發甚深緣起義，餘經分別為說四念處、欲貪之過患及出離，無明為諸受本，無明盡則一切諸受斷等法義。

- 林品（10 經）：第一、二經皆名林經，佛為弟子說依一林住，出家學道，欲得沙門義，由得正念以至解脫漏盡。

第三日誦（第三念誦，1 品半，35 經）：

- 小品（25 經）：說佛未出家前宮中生活，以至最後佛告諸弟子無量善法可得皆以不放逸為本。
- 梵志品（品上 10 經）：佛為外學說四姓平等，人人皆可行慈、無結、無怨等行，乃至斷五蓋趨漏盡智。

第四日誦（第四分別誦，3 品，36 經）：

- 梵志品（品下 10 經）：佛為婆羅門說明世間有婆羅門、刹利、居士三姓由來，及第四沙門種姓，而四姓之善惡業果報皆平等。
- 根本分別品（10 經）：對佛法要義廣為分別，如分別六界經、分別六處經、分別觀法經、分別大業經等。
- 心品（共 10 經）：世人隨逐世間則心為染著，多聞聖弟子則不隨心自在。
- 雙品（品上 6 經）：以兩篇「馬邑經」、兩篇「牛角婆羅林經」、兩篇大、小「空經」等故以雙品立名。

第五日誦（第五後誦，3 品半，35 經）：

- 雙品（品下 4 經）：佛為弟子說若如法修習則得滅憂苦懊惱，而一切行中正見最在其前，能解於內空、外空則正知成就。
- 後小品（共 10 經）：著重於僧伽之和合滅諍，讚歎一坐食法，及十二因緣和合而大苦聚等。
- 哺利多品（共 10 經）：佛為哺利多居士說離殺、盜、淫等八支斷俗事。
- 例品（共 11 經）：佛告比丘，欲斷無明者當修四念處、四正斷等。

原載於《覺風期刊》第 56 期，2012 年 8 月





這次的導讀及研修營主題是介紹阿耨樓陀 (Acariya Anuruddha) 的《攝阿毗達摩義論》(Abhidhammatthasaṅgaha)。導讀課程將以導讀方式介紹《攝阿毗達摩義論》的輪廓概要，而研修營則進一步地解說各各章節裡的主要精華內容。

由於南傳佛教的七論本身就是具有一定規模的阿毗達摩藏，倘再加上後期的註釋 (atthakathā, 義釋)、疏 (ṭīkā, 註釋的註) 與鈔 (anuṭīkā, 註疏的註) 等著作，就不免增加了學習與理解上的困難度，令初學的人感到無從下手。

職此之故，當這些註釋、疏、鈔等發展至某一個階段時就有必要出現一部提綱挈領的綱要書，讓人便捷掌握「阿毗達摩」核心要義，阿耨樓陀的《攝阿毗達摩義論》就是在這樣時空下因應而生的佳作。

此書是巴利語系佛教中的一部精拔作品，字數不多，但內涵豐富，幾乎概述了南傳七論中所有的重要法相與理論，成為研究南傳佛法最好的一本入門手冊，也被譬喻為是開啓巴利阿毗達摩藏的一把鑰匙。更重要的是好樂於作福業及修止修觀者的一幅修行地圖。

《攝阿毗達摩義論》的大綱，共有九章：

- 第一章「心之概要」：分別了八十九或一百二十一種心。
- 第二章「心所之概要」：依遍一切心、雜、不善與美列舉了所有的五十二心所。
- 第三章「雜項之概要」：依因 (hetu)、受 (vedana)、作用 (kicca)、門 (dvara)、所緣 (arammana) 與依處 (vatthu) 把諸心與心所分門別類。
- 第四章：分析「心路過程」的性質。
- 第五章：分析「離心路過程」的心流。
- 第六章：「色之概要」列舉了諸色法，以種種方式把它們分類，及解釋它們生起之源。這一章的結尾，簡略地解說了無為界——涅槃。
- 第七章：「類別之概要」，依不善之概要、混合類別之概要、菩提分之概要及一切之概要四個條目，以種種方式把相關的究竟法分門別類。
- 第八章：「緣之概要」，分析諸名法與色法之間互相牽連的關係。這一章簡要地解釋是在諸經較顯著的緣起法；及有關二十四緣的發趣法。這一章的尾端簡要地解釋施設 (概念)。
- 第九章：「業處之概要」，是《清淨道論》的止與觀概要。它精簡地解釋一切業處 (禪修的方法)，也簡要地述及修習止觀兩種禪法的進展層次。

原載於《覺風季刊》第 64 期，2016 年 7 月

2016

10/29-30

北投覺風學院

主講 / 開仁、禪戒法師

寂松居士

此書是巴利語系佛教中的

一部精拔作品，

字數不多，但內涵豐富，

幾乎概述了南傳七論中

所有的重要法相與理論，

成為研究南傳佛法最好的

一本入門手冊，

也被譬喻為是開啓

巴利阿毗達摩藏的一把鑰匙。



138

139

圖右攝影：曾文華。

B/5

佛法課程
常住及受邀師資

◎釋禪戒

《攝阿毗達摩義論》

導讀及研修營課程簡介

希望看到這篇文字的您，
會像當初末學一樣升起興趣，
並來到道場歡喜地聽聞佛法、
思維法義，讓法慢慢滲透進
自己的生命，
因為文字僅是指月的手，
提升生命還是要從
親近三寶開始。



感恩覺風基金會給末學這個機會，分享參加《攝阿毘達摩義論》研習營的感想，感恩開印阿闍梨、諸位法師、輔導員的辛勤教導，及義工菩薩們的貼心安排。說到這次參加研習營的緣起，要追溯到2012年6月，末學從報紙上得知寬謙法師在紐約講《妙法蓮華經》。於是前去聆聽法師宣講佛法，從此開啓了學佛之路。

今時隔五年，來到台灣永修精舍，有幸再次拜見寬謙法師，深感因緣不可思議，希望看到這篇文字的您，會像當初末學一樣升起興趣並來到道場歡喜地聽聞佛法、思維法義，讓法慢慢滲透進自己的生命，因為文字僅是指月的手，提升生命還是要從親近三寶開始。

什麼是阿毘達摩呢？阿毘達摩藏是佛法初期聖典經、律、論三藏中的論藏。這次依《攝阿毘達摩義論概要精解》作為學習的內容。逐一講解「心、心所、色法、涅槃」四類究竟法。《攝阿毘達摩義論》不僅可作為教理上的分析和修習止觀的正見基礎，還可以被活學活用，成為一本心靈輔導書。幾位從馬來西亞“寂靜禪林”遠道而來的資深輔導員，在小組分組討論中不但幫助我們釐清課程的內容，又以生活實例來讓法義深入內心，綜合報告更是歡笑聲此起彼伏，有師姐還笑稱感覺是在看綜藝（宗義）節目。原來學佛也可以這麼活潑、生動而有趣。

這是我參加過最快樂的一次佛法課程，特別是和一群加拿大小夥伴、還有父母等善知識，一起歡喜地學習。以前我是一個想法很負面的人，常常不會如理作意，也就提不起快樂的感覺。這次學習到那「89」個心，裡面「憂俱瞋恚相應無行」是不善心，無論行為是什麼，想法是什麼，如果升起的是憂俱的感受，那麼心路過程的速行心就是不善心，就有不善心所，就是在造不善業。走過必留下印記，這印記又會在未來因緣俱足時產生果報，不善果報心生起時讓人又容易再造不善業，如此生生滅滅，週而復始，輪迴不息。佛陀教導我們是自己業的主人，是自己業的繼承人。我們要學會提起覺照、觀察自己的起心動念並如理作意，讓自己和他人活在善的悅俱的心流中。每天晚上開印阿闍梨又有給我們安般念和慈心禪的業處指導，教導我們保持正念、積福修慈的殊勝利益。

最後一天的茶禪一味心得分享，更是讓學員們如獲至寶。開印阿闍梨和寬謙法師總結到北傳佛法，可以汲取南傳佛法的實修部分，讓經論「活起來」。性空大長老也開示，鼓勵學佛人繼續實修，不管是學南傳還是北傳，最重要的是用身心體驗法的味道，因為不同的修法，最終都是一個味道——那就是解脫的味道。最後末學以一首偈子與您共勉：

恐懼源於不正見，業果來報非吾定，
起心動念皆是業，唯一善護此時心。

原載於《覺風季刊》第65期，2017年1月

2016.12/30
—2017.1/2

四天
新竹永修精舍
主講／開印、開仁、禪正法師
淨永居士



◎法忠

善護諸意念，無懼業報臨
跨年《攝阿毗達摩義論》研修營

隨著印度禪學思想及禪法的創新，中國的禪法也不斷出陳更新。但影響最普及深遠的是達摩所帶來的「如來禪」，此禪法在中國的發展，就是「禪宗」的形成。



中國佛教的禪法，始於東漢末年安世高在洛陽的傳授，屬於聲聞（小乘）禪法。之後，隨著印度禪學思想及禪法的創新，中國的禪法也不斷出陳更新。但影響最普及深遠的是達摩所帶來的「如來禪」，此禪法在中國的發展，就是「禪宗」的形成。

但達摩初來中國時，並未引起當時佛教界的重視，二祖慧可、三祖僧璨仍是在韜光隱晦的情形下教導禪法，禪宗的壯大，是四祖道信以後的事。

唐初，四祖道信（580—651）在蘄州黃梅（今湖北黃梅）破頭山（又名雙峰山）立寺，才為達摩禪開展出新的局面；弟子五祖弘忍（602—675）也在黃梅的馮茂山（東山）教授禪法；師徒共五十餘年的努力，終於使得達摩禪躍居為中國禪法的主流。

弘忍有高徒二人，即神秀與慧能，繼承五祖衣鉢的是六祖慧能（638—713），在韶州（今廣東韶關）曹溪寶林寺宏揚禪法，稱為「南宗」；弟子法海將其說法記錄成《六祖壇經》。

慧能門下有三大弟子，分別是荷澤神會、南嶽懷讓、青原行思。神會一系因後繼無人，沒有傳承。南嶽懷讓一系傳馬祖道一、百丈懷海、黃蘗希運至臨濟義玄，開創臨濟宗。百丈懷海另一弟子馮山靈祐傳仰山慧寂，開創馮仰宗。臨濟宗數傳至慈明楚圓，有二大弟子，一是黃龍慧南，開創黃龍宗，一是楊岐方會，開創楊岐宗。青原行思一系傳石頭希遷、藥山惟儼、雪巖曇晟、洞山良价，至曹山本寂，開創曹洞宗。石頭希遷另一弟子天皇道悟，數傳至雪峯義存，傳雲門文偃，開創雲門宗。雪峯義存另一弟子玄沙師備，再傳至法眼文益，開創法眼宗。

所謂「五家七宗」，指的是南宗的「臨濟宗」、「馮仰宗」、「曹洞宗」、「雲門宗」、「法眼宗」等五家，加上「黃龍宗」、「楊岐宗」即為七宗。

唐武宗「會昌法難」後，慧能所傳的「南禪」，漸呈一枝獨秀之局。兩宋時，禪宗叢林甚多，偉大的禪師極受帝王貴族、士大夫之尊敬。但因兩宋時各宗都融攝淨土以渡化眾生，至明淨土宗已極為壯大，終於取代禪宗成為佛教主流，而禪宗徒存形骸而已，這情形一直延續到清末民初。

原載於《覺風季刊》第65期，2017年1月

2017
7/6—8
13—15

六日慧學
新竹覺風書院
主講／慧璉法師



◎釋慧璉

中國禪宗史略說

暑期佛學專題



本論談瑜伽師所觀之境、所修之行、所證之果，互有方便、善巧、相應的意義，總以「瑜伽師地」為名，是瑜伽唯識學派的百科大論。



《瑜伽師地論》相傳為彌勒菩薩為無著菩薩所說，或說是由無著菩薩編輯而傳出，此論由唐玄奘法師由梵譯漢（648AD），收錄在《大正藏》第30冊，編號是No.1579。本論之異譯本有北涼曇無讖之《菩薩地持經》（十卷）、劉宋求那跋摩之《菩薩善戒經》（九卷）、梁真諦之《決定藏論》（三卷），可惜三本均為節譯本。此論另有西藏譯本。所幸的是有部分的梵文本殘卷被印度智者（Paṇḍit）大約在十一至十三世紀期間保留下來，在西藏當作聖典保存。至到1930年 Rāhula Sāṅkṛityāyana，當他還當比丘時照下梵文抄本保留在比哈爾研究協會（Bihar Research Society）更逐進對此論的研究。

本論談瑜伽師所觀之境、所修之行、所證之果，互有方便、善巧、相應的意義，總以「瑜伽師地」為名，是瑜伽唯識學派的百科大論。此論一共分為五分即「本地分」、「攝決擇分」、「攝釋分」、「攝異門分」和「攝事分」。其中「本地分」是全論的基要，把瑜伽師所依止、所行的境界區分為十七地，以詳說三乘觀行的根本事相，望餘四分此為根本，所以得本地名，亦為研究聲聞乘與大乘佛教思想之一大寶庫。

瑜伽唯識學派雖然是印度大乘佛教的一大體系，不過此論在「聲聞地」闡述了聲聞乘次第修法進而加強或凸顯對菩薩地次第修行的理解，是學習聲聞修行內容一大集成。聲聞地就在「本地分」三乘觀行中開展，共有十四卷分為四「瑜伽處」（yogāsthāna）是《瑜伽師地論》的十七地的第十五地處抉擇諸法性相。

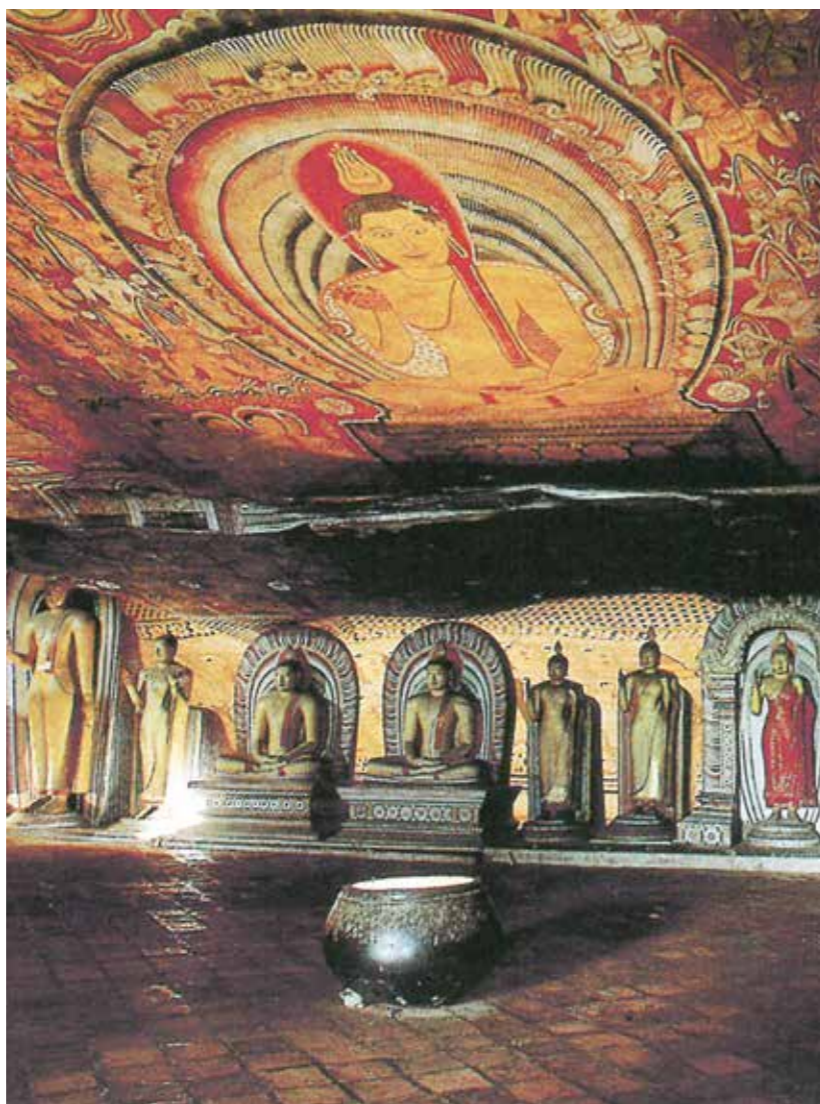
學習「聲聞地」不僅僅有助於深入了解聲聞乘條理修法，也透過無著菩薩的著作一窺當時的修法重點，別決法義，增長聞學之慧。

「聲聞地」分成四個瑜伽處，內容多是瑜伽師修行的教授及教誡法門。第一和第二瑜伽處主要是次第講述其三地：一種姓地、二趣入地、三出離想地。第三和第四的瑜伽處都是著重在講解出離想地。

課程除了以九種心住心細緻說明一境性定的內容，也離不開「五處安立所緣」的修行法門：不淨所緣、慈愍所緣、緣性緣起所緣、界差別所緣、阿那波那念所緣。接著當然地談及實修禪法時該留意的課題，例如：障礙，修習對治和次第修行等課題，並有其詳盡表述實際的對應和正確的見解。因為以求達到聖果位和究竟涅槃，本論強調的四作意念（調練心作意、滋潤心作意、生輕安作意、淨智見作意）與止觀禪法，分門別類，有其獨到精辟的教導，抉擇，做一大集合的次第修行要典，是一部不可多的解脫寶典。簡而言之，無著菩薩將舊有阿含義理與實踐為主的重要資料給予抉擇、補充，使得以聲聞道為主軸的「本地分」鋪陳一條修行大道，不僅僅為求聲聞果位得以涅槃，也圓滿了菩薩道並重的前後修行次第。

原載於《覺風季刊》第65.66.67期

2017.7月暑假六日慧學
2018.1月寒假六日慧學與禪修
2018.7月暑假五日慧學
2019.1月寒假六日慧學與禪修
北投覺風學院
主講／法曜法師



「般若法門」，
從少數慧悟的甚深法門，
演化為大眾也可以
修學的法門；
由開示而傾向於說明；
由簡要而傾向於完備；
由菩薩的上求菩提，
而著重到下化眾生。



◎開仁法師

《般若經》研習營

行深般若，智慧如海

2014
7/28—30

新竹覺風書院
主講／開仁法師師資群

「僑尸迦！若滿閻浮提佛舍利作一分，復有人書般若波羅蜜經卷作一分，二分之一，汝取何所？釋提桓因白佛言：……我寧取般若波羅蜜經卷。何以故？世尊！我於佛舍利，非不恭敬，非不尊重。世尊！以舍利從般若波羅蜜中生，般若波羅蜜（所）修熏故，是舍利得供養、恭敬、尊重、讚歎。」（《摩訶般若波羅蜜經》卷10〈37法稱品〉）

「般若法門」，從少數慧悟的甚深法門，演化為大眾也可以修學的法門；由開示而傾向於說明；由簡要而傾向於完備；由菩薩的上求菩提，而著重到下化眾生。特別是，以「緣起空」來表示般若的深義，發展為後代的「中觀法門」。（印順導師，《初期大乘佛教之起源與開展》，p.19）

般若法門是印度初期大乘佛法思想的核心，其顯著的特徵是以甚深的「空」義，發揚佛陀之核心教法——「緣起」，將大乘佛法與原始佛教做縝密、圓滿的聯結。《般若》經典不但啟發了學人對「緣起」的深層認識，也直接影響後來以龍樹菩薩為代表的「中觀法門」，成為初期大乘佛法的一大特色。

繼承部派佛教的六波羅蜜——菩薩行，而著重於悟入深義的般若波羅蜜；大乘菩薩行的特性，在《般若波羅蜜經》中，充分表達出來，成為大乘佛法的核心，影響了一切大乘經。（印順導師，《初期大乘佛教之起源與開展》，p.18）

除了深觀的般若道，大乘菩薩自行、化他而不違實相的方便道，亦在《般若經》中次第的展現。《般若經》中的菩薩行，本著「無所得」、「空」的立場，貫徹於「六度」、「四攝」等一切善法的修持。大乘菩薩的心行，是不厭離世間，亦不戀著世間的，這一獨特的風格，在現今講求功利的社會，顯得相當重要！

本課程將以鳩摩羅什所譯的《摩訶般若波羅蜜經》為本，以龍樹菩薩疏解此經而撰成的《大智度論》為輔，對般若思想進行扼要的詮釋，並著重「無所得」在生活中的具體實踐方法，引導學員進一步認識大乘佛法在當代社會的意義。

本次研習營的講師：開仁法師、李忠成醫師、吳世全、鄭光偉教授、邱怡禎。

內容含括：

- 一、介紹《摩訶般若波羅蜜經》之「境、行、果」。
- 二、菩薩所應學、應具足的三類法：菩薩法、共二乘法、佛的法。
- 三、生活運用的實例：如三心、六度、四攝等。
- 四、《摩訶般若波羅蜜經》和《大智度論》對讀的深入學習。
- 五、學員之間的互動：問題與討論。

誠摯地邀請您參加研習營，不僅是經典的研討，更是為了未來無限的生命旅程！

原載於《覺風季刊》第67期，2018年1月



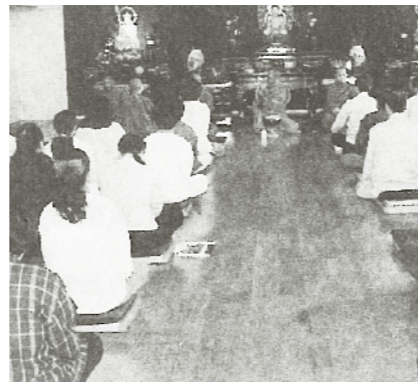
part

C

禪修課程回響

覺風歷年禪修課程

1993.1.5~3.28 週六晚上	佛法研習會——禪與坐·坐與禪 法源別苑 果淳法師
1994.4.11~12.25 週四晚上	佛法研習會——禪淨共修會 法源別苑 寬謙、照玄法師
4.11~9.25 週六晚上	佛法研習會——禪坐 法源別苑 見正法師
10~12 每月第一週日 3 個禪一	佛法研習會——一日禪 (南傳禪修) 法源別苑 明慧法師
1995.1.9~12.22 週四晚上	佛法研習會——禪淨共修會 法源別苑 寬謙、照玄法師
8.1~9.24 週六晚上	佛法研習會——禪坐 法源別苑 照演法師
1996.1.8~3.22 週四晚上	佛法研習會——禪淨共修會 法源別苑 寬謙、照玄法師
7.7~12.22 週四晚上	佛法研習會——禪淨共修會 法源別苑 照玄法師
1997.1.8~3.22 週四晚上	佛法研習會——共修會 法源別苑 照玄法師
4.7~9.27 週四晚上	佛法研習會—共修會 法源別苑 眞理法師
1998.10~2000.6 週三晚上	「天臺小止觀」禪修 法源別苑 見正法師
1999.3.6~7 2 天	「四念處」禪二 法源別苑 性空法師
4.4 1 天	「四念處」禪一 法源大殿 性空法師
6.14 下午	禪修 法源別苑 清德法師
2000.9.23,24 2 天	禪淨雙修的理論與實踐 法源別苑 大航法師
10.~12. 週一晚上	初級禪修 法源大殿 開印法師



圖左：法源禪寺禪修。
圖右：法源禪林禪修。

2001.4~6 3 天 每月第三週日	「清淨道論」導讀——涅槃北二高 法源別苑 護法法師
6.11~7.30 週一晚上	初級禪修班 法源大殿 開恩法師
2002.2~6 隔週四晚上	禪坐共修 法源大殿 如恒法師
6.1,2	「禪修研習」二日行 法源大殿 性廣法師
6.3~8.31	壬午結夏安居 (十一期禪七) 法源講寺大殿後山 本因、開恩、演觀、寬謙、海青法師、林崇安老師等講課
7~11 4 個月	建設法源禪林 法源禪林 寬謙法師暨沈設計師
11.22~12.1 10 天	禪修十天 法源禪林啓用 開恩法師
12.4~2003.1.7 35 天	禪七五期 法源禪林 開恩法師
2003.3.28~4.6 10 天	禪十 法源禪林 開恩法師
2003.5.15~8.12 3 個月	癸未結夏安居 法源禪林 開恩法師主持禪修，如釋、眞理、寬謙、淨妙法師、陳一標、蔡耀明老師講課 C1
9.6,7 2 天	行雲流水禪 (志工) 法源禪林 眞理、寬謙法師
10.9~16 7 天	精進禪七 法源禪林 開印、如恒、宏玄法師
12.20~26 7 天	精進禪七 法源禪林 性空法師
2004.2~6 5 個禪二 每月第四週六、日	啟蒙禪修 法源禪林 如恒法師
3.29~4.4 7 天	精進禪七 法源禪林 開印、如恒法師
5.30,31 2 天	二日禪、農委會團體參訪 法源禪林 眞理、寬謙、法玄法師
6.2~8.30 3 個月	甲申結夏安居 法源禪林 開恩、宏玄法師
10~12 3 個禪二 每月第四週六、日	啟蒙禪修 法源禪林 如恒法師
10.9~15 7 天	精進禪七 法源禪林 開恩法師
12 7 天	禪七 法源禪林 性空法師
2005.3.5~4.1 28 天	春安居 法源禪林 開恩、宏玄法師
6~12 7 個禪二 每月第四週六、日	啟蒙禪修 法源禪林 眞理法師
10.8~12.2 2 個月	秋安居 法源禪林 開恩、宏玄法師
12.24~2006.1.2 10 天	禪十 法源禪林 澳洲阿姜蘇嘉多禪師



2006.5~12 8個禪二 每月第四個週六、日	啟蒙禪修 法源禪林 真理法師
4.21~30 10天	精進禪十 法源禪林 開恩法師
10.16~27 10天	秋安居 法源禪林 宏玄法師
10.28~11.17 21天	秋安居 法源禪林 開恩法師
10.13~11.17 35天	五個禪七 法源禪林 開恩、宏玄法師
2007.1~12 12個禪二 每月第四個週六、日	啟蒙禪修 法源禪林 真理法師
2.4~11 7天	「慈心禪」精進禪七 法源禪林 性空法師
4.13~27 14天	「慈心禪」精進禪七 二梯次 法源禪林 開恩法師
2008.8	慈心禪與七覺友 永修精舍 開恩法師
2009.5.8 1天	「慈心禪」禪一 永修精舍 性空法師
2010.6.4,5 2天	「慈心禪」禪二 永修精舍 性空法師
2011.3. 20~27 7天	「四無量心」禪七 永修精舍 法曜、海樂法師
11.20~27 7天	「慈心禪」禪七 永修精舍 開印、開照法師 ... C4
2012.3.18~23 5天	「四無量心」禪七 永修精舍 法曜、海樂法師 C3
3.24,25 2天	「四無量心」禪二 覺風學院 法曜、海樂法師 C2
11.24,25 2天	「慈心禪」禪二 覺風學院 開印、開照法師
11.26~30 5天	「慈心禪」禪五 永修精舍 開印、開照法師
2013.12.16~19 5天	「慈心禪」禪五 永修精舍 開印、開照法師
12.21~22 2天	「慈心禪」禪二 覺風學院 開印、開照法師
2014.12.15~19 5天	「慈心禪」禪五 永修精舍 開印、如智法師
12.20 1天	「慈心禪」禪一 覺風學院 開印、如智法師

圖左：新竹法源禪林。

圖右：永修精舍迦諦喇禪師與學員合照。

12.19 下午	「療一切病」禪修開示 永修精舍 緬甸迦諦喇禪師
2015.3.7,8 2天	「志工禪」禪二 覺風學院 緬甸柏林禪師
2015.9~2016.1 每月第四週日	從禪入書，從書出禪「禪與書法之四念住禪修」 覺風學院 拾得法師 C5
12.26 1天	「四念處毗婆舍那」 覺風學院 緬甸迦諦喇禪師
2016.3~6; 9~12 8個禪一 每月第四週日整天	「四念處毘婆舍那」禪一 C6 覺風學院 宗善法師
2017.2.4~10 7天	「四念處毘婆舍那」禪七 覺風書院 緬甸迦諦喇禪師
3~6 4個禪一 每月第四週日整天	「四念處毘婆舍那」禪一 覺風學院 宗善法師
3.16 晚上	禪修開示 覺風書院 緬甸薩薩那禪師
6,3,4 2天	「四念處毘婆舍那」禪二 覺風學院 緬甸柏林禪師
2018.1.12,13 2天	「慈心禪」禪二 覺風學院 法曜法師
2.2~8 7天	「四念處毘婆舍那」禪七 覺風書院 緬甸迦諦喇禪師
3~6; 9~12 週三下午	「慈心禪」共修 覺風書院 法玄法師
3~6; 9~12 8個禪一 每月第四週日	「四念處毘婆舍那」禪修 C7 覺風學院 拾得法師



1
禪修課程回響

在樹下傘裡打坐是一種
奇特的經驗，
時而清風徐來，
荔枝樹颯颯作響，
時而若下一陣細雨，
打在傘帳上的雨聲，
猶如大珠小珠落玉盤，
總讓人心緒漸沉
忘卻俗塵煩憂。



『這簡直像度假中心嘛!』當同房的室友向我這麼形容，來到法源禪林第一印象時，我一點也不驚訝!

繞過法源寺的大殿，由止觀堂後的階梯拾級而上，來到法源禪林。映入眼前的是：小木屋、半圓形開放式的佛堂與依山坡而搭建的傘帳。沒有華麗的建築卻是巧妙的與週遭環境自然的鑲嵌在一起，充滿著寧靜與祥和。我一時間竟看呆了。稍後，在其他學員的協助下，我笨拙的學習著在樹下搭起傘帳；遙想佛陀時代的比丘都是在樹下打坐，更是讓我對未來七天的禪修充滿了無限的期待呢!

七天的禪修生活下來，我得說：我深深的愛上了在傘帳下打坐的滋味。在這裡每個學員都在樹下傘帳裡打坐，保持著既是共修卻又各自獨立的微妙關係，少去了在大禪堂裡共修彼此容易互相干擾的缺點。在樹下傘裡打坐是一種奇特的經驗，時而清風徐來荔枝樹颯颯作響，時而若下一陣細雨，打在傘帳上的雨聲猶如大珠小珠落玉盤，總讓人心緒漸沉忘卻俗塵煩憂。更別提晨裡夜間的鳥鳴蟲鳴，林間樹下的青蛙，總能帶給你出奇不意的驚喜呢!

而有感相較於南傳或藏傳佛教系統，漢傳佛教對道次第與方法的掌握較為薄弱。主七和尚開印法師特別為此次的學員，講授了《中阿含習相應品·何義經》。期能幫助學員對禪修建立正確的知見與掌握修道的次第。談到佛法，總是離不開戒定慧三學。依戒而得定，依定而發慧。雖說大眾都朗朗上口，但三學期間詳細的次第與因果增上的原委，不免就付之闕如了。戒能得定，何以故？定又如何能發慧？一般人其實大多流於知其然而不知其所以然；而定慧的分別，一般人更是不易明瞭。透過法師精闢的剖析，讓學員們個個都獲益良多。因為無慚無愧是遍一切惡行與不善心所的。反之，以慚愧心為基礎而能成就諸善尸羅（戒），因持戒而能得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅便得喜，因喜便得止，因止便得樂，因樂便得定。原來所謂萬丈高樓平地起，法法相益法法相因，前法成就了，方能成熟後法，依前啟後，道如是也。明白了次第，自然就不會好大喜功，妄想一步登天躍等躐進。而能循序漸進，安於老實修行了。知次第明方法後，法師更要學員時常檢視各自的起心動念。因為所謂差之毫釐，失之千里。如果一開始發心不正，最後相去則不可以道里計。因此法師勉勵大眾要常懺悔、修慈觀。透過懺悔有如在排毒，在惡念惡行生起之後，不讓它相續成習氣。法師開示，不僅要對我們所傷害的眾生求懺悔，更要對傷害我們的眾生求懺悔。因為如果不是因為自己的無知與他相應，他又怎麼會造作了惡業呢？對造作惡業的眾生應該生起悲憫心，時常如此，便容易能對眾生修慈心觀，而能做到怨親平等了。開印法師最後並總結了10種方法與學員共勉：1. 佈施；2. 持戒；3. 禪修；4. 服務；5. 恭敬；6. 隨喜；7. 迴向；8. 聞法；9. 檢討知見；10. 分享佛法。

四年前，剛過完年，寺院後山突然燃起一把無名火，這把無名火卻燒出今日這片功德林!【編按：有關法源禪林開關的因緣，可參閱《風城法音》第三期「另一片人間新淨土」p.27~34】是多麼的不可思議啊!想起我與法源寺的因緣何嘗不是如此?無心插柳卻也意外，綠蔭一片感得清涼法喜，受用無窮。願你也能來親自領略這一份的醍醐味與清涼法喜。

原載於《風城法音》第7期，2003年12月

2003
5/15-8/12

癸未結夏安居
法源禪林/主法者：開恩法師



醍醐味
VS
清涼法味

◎黃啟峰

孕育於悲願中而成長的空慧，
不是沉空滯寂，
而是善巧的大方便；
但如果沒有慈悲，
就沒有佛法，
佛法是從慈悲而發揮出來。



印順導師《妙雲集》中的《學佛三要》中，明白懇切地指出何謂學佛三要？依《大般若經》云：『一切智智相應作意，大悲為上首，無所得為方便』。《大般若經》著重於廣明菩薩的學行，菩薩應該遍學一切法門，而一切法門不外乎修福修慧，都要依此三句義來修學，這實在是菩薩行的肝心！古人說：「失之則八萬法藏冥若夜遊，得之則十二部經如對白日」。佛弟子的心心念念，都應與佛陀圓滿成就的一切智智相應，也就是「上求佛道下化眾生」的菩提心；孕育於悲願中而成長的空慧，不是沉空滯寂，而是善巧的大方便；但如果沒有慈悲，就沒有佛法，佛法是從慈悲而發揮出來。以代表佛陀真精神的大乘佛教來說，是最恰當的抉發了佛教的本質，佛陀的心髓。

今年三月下旬，本常住邀請法曜法師前來主持『慈悲喜捨四無量心』七日禪。法曜法師是馬來西亞的華人，出家於斯里蘭卡，於英國完成博士學位，目前為美國紐約莊嚴寺住持，精通多種語言。這幾年因為我去了美國莊嚴寺幾趟，與法師有較深的接觸，法師親切隨和帶有學術的精準堅持，在睿智的眼神裡又充滿慈悲的柔軟，是一位不可多得的佛門龍象。

這一二十年來，北傳大乘佛法在台灣受到南傳佛教的衝擊，不少出家師父及居士往緬甸、泰國、馬來西亞、斯里蘭卡等修學禪法。南傳禪法對個人身心變化有較細膩的道次第，許多人深受法益。但是佛教並不只限於原始佛教的質樸，大乘佛法菩薩道更能完整表達佛陀的真精神，因此我個人的淺見，認為個人可依南傳的禪修，但是心胸、肚量、眼光必然還是要有大乘佛教恢弘的氣度，才足以行菩薩道到圓滿成佛。而南傳禪修中的『慈悲喜捨四無量定』，更能從南傳匯通到北傳，提供菩薩道的根本心髓。法曜法師也曾經表達依他的經驗，帶領大眾『四無量定』的禪修，讓人更柔軟隨和法喜，也是他個人很想推廣的禪法，雖然他的博士論文是『安那般那禪修』。

這段禪七期間，法師親自從一大早的八關齋戒就開始循循善誘，直到整天的禪修過程中，不停地耳提面命，不斷地叮嚀囑咐，小心翼翼地帶著大家走上禪修之路，過程中細膩地告知如何修觀，鼓勵大家不要怕痛，簡直就是老婆心切，下午的小參更是耐心聆聽解惑。晚上的開示引經據典，卻是風趣十足，也是豐富的法宴，最後的迴向由四五人圍成一小組，以慈悲喜捨四無量心相互祝福。很少見到禪師如此辛苦，整天休息時間很短暫，幾乎是把自己都奉獻給了大眾，實在精神可嘉！七天禪修當中大家都是禁語的，在寂靜無語中，卻又感到時時都是禪悅法喜的！

四月份，享譽國際的一行禪師來到睽違了16年的寶島台灣，舉行一系列的禪修活動與演講。因禪師關切出家眾的修行，專門針對兩百多位出家人，中旬在風光明媚的日月潭青年活動中心舉辦二日禪。這回我們大部分寺眾有幸參與課程，一睹大師的風采。一行禪師出生於越南，16歲出家，越戰爆發，他放棄寺院清修生活，積極投身救助戰爭受難者，並毅然赴美展開演講，爭取以和平方式解決紛爭，也因此不為越南政府接受，遭流放歐美達四十年之久，而造就了這位國際禪師。

課程中，禪師殷切地寄望於出家僧團擔負住持正法的責任，直接就從保持正念開始。正念就是如實覺知當下，禪師說「最好的禮物就是當下的正念」，修習正念，才能了解自己的苦，深刻傾聽才能了解他人的苦，進而以慈悲心





轉化痛苦，離苦得樂；傾聽內在的聲音，提起正念，回到心靈的故鄉。禪師以正念行禪、正念鐘聲、體驗呼吸、吃飯禪、深度放鬆、接觸大地等方式，帶領著大家在日常的行住坐臥中，回歸自我，如實覺知當下，體驗「只要回到當下，每一步都能接觸生命的奇蹟」！

記得在最後一堂問答的互動中，有一位學員很好奇地請教，看見一行禪師的弟子群，都溫文有禮威儀祥序，但也充滿法喜安樂，是否因為住在法國受到浪漫的影響，很想知道法國梅村總部的居住環境如何？沒想到禪師的弟子回答的是，本來預算住兩個人的房間，因為出家人太多，必須擠進 16 個人，可想而知超擁擠的狀況，現實與理想有很大的落差，但同僚們也能相安無事，主要還是保持正念的功力，並非外在環境的因素。

六月上旬，捷克人性空法師的『慈心觀』二日禪，這回完全配合我們前面的禪修活動，並可以加強對『慈悲』的體認，這將又是一場大眾禪修的盛會，目前報名者早已經超過百人，常住各方面設備都還未甄完備，但為了成就大眾禪修的道心道業，常住寺眾還是得克服種種困難，基於行菩薩道也是必須發心去做的。

北投貴子坑『覺風佛教藝術教育園區』土地屬於保護區，申請建築的時間恐怕相當冗長，我們特於 2 月下旬開始，進行這塊土地上舊有建築物的修復及整地，以期在這漫長的等待歲月中，仍有個舉行課程活動與法會的空間。沒有想到中央研究院劉益昌工作室成員抵達現場，又正好有怪手機械的配合，竟然挖掘出「鶴繪碗」青花陶瓷碗殘件破片，更加強劉教授認為這裡就是日治時期北投陶業加藤窯址所在地的信心，但這些都得經過實際的考古發掘行為才足以證實。倘若真是如此，這塊土地就會是台灣最早開發的陶瓷窯場，將會是非常珍貴的文化遺產，甚至是臺灣現代陶瓷的源頭。

將來北投覺風園區的建築設計仍是以僧團修行為主，以慧學及禪修的質，行菩薩道量上的擴大；再以佛教藝術教育為輔，方便善巧接引眾生，還可以更廣闊地透過普遍生活文化的層面，度化更廣大的眾生！願這塊園地將來只要有人來到此地，隨時都能充滿禪悅法喜！

原載於《覺風季刊》第 52 期，2011 年 6 月



圖左：2011 年一行禪師與寬謙法師合影。

3 禪修課程回響

在清靜幽雅的覺風學院裡
聽聞佛法，沉澱心靈。
在菩提道上，
因著四無量心的祝福，
積聚了寶貴的資糧。
深信，今後的每一步伐，
將走得更堅定踏實！



2011年春，曾參加了永修精舍所舉辦為期一週的「四無量心禪修營」。主講的法曜法師不僅學養兼具，精闢善巧的引導及幽默風趣的談吐，更令同學們留下深刻印象，心中充滿著法喜。因此，當今春得知北投覺風學院為了方便北部的學子們，特地加開兩天的禪修課程時，除了隨喜感恩，分外珍惜這難得的大好機會！雖然短短的兩天裡，只修習了「四無量心」中的「慈」觀與「悲」觀，但深覺受益良多。若能在日常生活中，對周遭的人事物培養慈悲的心懷，對自己 and 別人都是莫大的祝福。

三月的風，夾送著霏霏細雨，憑添幾許涼意。眾人齊聚在清幽的大殿裡禪修靜坐。耳聞雨水敲打屋頂的滴答聲，和著清亮的鳥轉蟲鳴，呵！這天籟恰似一首生動的交響樂章，心的節奏與大自然的脈動互相應合，頓時倍覺開朗和平。就這樣，一一如實地觀照念頭在腦海裡生生滅滅，情緒在心海中起起落落，不知不覺，息，逐漸地趨緩而沉定。透過採光的透明屋頂，瞧見蒼翠的大榕樹環繞在房子兩側，默默地佇立著。老榕樹慈悲的守候，不禁憶起了印度菩提迦耶那棵古老的菩提樹，歲月流轉，物換星移，此刻，仍然感受到佛陀慈悲的雙眼觀照世間音聲，智慧的耳諦聽眾生疾苦。在深沉勻長的呼吸裡，我慢慢地照見了自己，也聽見了自己。

長久以來，雖然已習慣在晨光中甦醒靜坐，放鬆身心；然而，發覺再怎麼地放鬆，即便是甚深禪定，終究只時一種暫時的心靈狀態而已。無常，持續地變化流轉，若一味地依戀身心的平和，反而容易生起失落感；樂受，到頭來仍不免流於苦。無論處於那一種定境，單純的「止」並無法解脫心中的煩惱；在日常生活中，仍須透過實際的觀修，如實地覺照當下的身心活動。「止觀並濟」方為解脫之道。就在修行過程遇見瓶頸的此刻，「四無量心，慈悲喜捨禪」，真是美妙的祝福法門，宛如黎明前的一道曙光，引我探見生機。

2011
3/20-27

2012
3/18-23

「四無量心」禪七
永修精舍 / 主法者：法曜、海樂法師

2012
3/24-25

「四無量心」禪七
覺風學院 / 主法者：法曜、海樂法師



圖左：法曜法師授課。

圖右：法曜法師與海樂法師。

◎胡文娟
慈悲喜捨
美妙的祝福法門

在禪修的過程中，法師教導我們循序漸進地禪觀。最重要的是先要對自己修「慈觀」，讓自己內心充滿慈意，並安住其中，然後再依序對自己的親人、他人、或對著怨恨的人修。這種由內而外，由近至遠的漸進過程，讓我們修行的基礎紮得更確實深厚；否則，一不留意，因為無明的習性，往往流於貪著的慈悲而不自覺。在慈光的祝福裡，我們的心是那麼地柔軟卻堅定，開放而溫暖，感受一股光明正面的能量流淌，這能量足以消融許多怨恨與煩惱。而當我們專注地愛自己時，也就如同愛別人；因為，「愛」在無形中已自然地流露出來，那是宇宙至高無上的頻率。值此人心不安的時局，四無量心，尤其是「慈觀」的修習，實在是一大恩典法寶！

也許是之前曾經修習過慈觀，這一次，很快地便進入慈悅的情境。正是拜那張我三歲時的相片之賜，每當觀想照片裏小女孩那雙清明透澈的大眼睛，與天真無憂的神情，便不自覺地微笑，且開心起來，真是神奇美妙的觀想經驗。內心不禁讚歎法師的帶領！總是那麼地切中要領；也許是一道曙光、一抹笑意、或是一句溫心的話語，都足以令我們安然自在。總之，修慈觀時，首先觀想著能讓自己快樂的人事物，靜靜地，持續地觀照，讓自己安住在那片慈愛的能量光中；同時，內心真誠地對自己說著：「願我無怨，願我無惱，願我無害，願我心中充滿快樂！」這神奇的祈願，真如大神咒，每當心中說著這四句話時，深覺倍受祝福，輕安喜悅，再將這至誠的祝福傳送給有情眾生。

至於「悲觀」的修習，也令人受益匪淺。由於從事藝術工作，因創作動機的著眼，加上原本多愁善感的個性，容易共鳴憂愁的情境。這種幾近執著的習性，經常不知不覺地，將別人的憂悲苦惱全收進了心底。然而這樣做，非但未能為他人解憂，自己的情緒也大受影響而隨之煩惱。感恩法師的教導與提醒，「在修習『悲觀』時，無論如何地體貼他人的悲苦，最終，仍然需要誠摯地祝福對方快樂！」事實上，這也是我們所能為對方做出的奉獻。呵！真是悲智並運的引導！因為同理心，培養出體諒關懷之情，其實也是對自己的包容與祝福。法師不時地提醒：「當體貼他人心中的苦，升起悲心時，仍然要記得至誠祈願，祝福著對方：『願你快樂！願你快樂！願你快樂！』。」心底重複說著這話語時，快樂之情會自然地油然而生，並且，必須得觀想至對方的臉上也浮現出笑意為止，這觀「悲」的功課方才告一段落，正是所謂的「放下苦」。也唯有放下苦受，才得以自在。

經由觀「悲」的禪修過程裡，我們逐漸地學會如何轉化自己的情緒，並且將這個要領運用在日常生活上，尤其當我們由衷地生起悲心時，除了接納、陪伴之外，更重要的是懂得保持正念，客觀地覺照當下的自己，給予對方至誠的祝福。學習當一位智慧善巧的陪伴者，而非只流於消極的傷悲；不然，不僅無濟於事，反而徒增自己的煩惱。法師親切地叮嚀我們：「在觀『悲』時，如果心裏覺得憂愁，無法跳脫痛苦的情緒時，必須得回過頭來修『慈』，等自己慈悅俱足，安住在慈光的能量中，再繼續進行『悲觀』的禪修。」，



162

圖右：海樂法師於覺風帶領行禪。

163

可知「慈觀」實乃四無量心禪修的根基。先對自己修慈，推己及人，再以「慈觀」為基礎，漸進地修習「悲觀」、「喜觀」與「捨觀」。

此外，值得一提的是「戶外行禪」的部分。由氣定神閒的海樂法師帶領著學員們，沿著林園步道緩緩地經行。從腳步的提、推、放、踩，輕安覺照呼吸與每一個動作的關聯與細微變化。走著，走著，一步步專注的行禪中，發覺氣息也在無形中變得更深遠而勻長。午餐則是在古樹參天的林中享用，心悅禪食，師父仍苦口婆心地提醒大家，在用餐時別忘了提起正念：「夾，我知道我在夾；咬，我知道我在咬；咀嚼、吞嚥，每一個動作，都需要清楚地覺知。」雖然禪修課程並不長，但這兩天的參習經驗顯得彌足珍貴，心中充滿了法喜。感謝法師們的慈悲帶領，感恩所有的因緣無常，讓我及時把握這難能可貴的機會，在清靜幽雅的覺風學院裡聽聞佛法，沉澱心靈。在菩提道上，因著四無量心的祝福，積聚了寶貴的資糧。深信，今後的每一步伐，將走得更堅定踏實！

原載於《覺風季刊》第56期，2012年8月



4 禪修課程回響

修慈心是一種「現報」，
因為心柔軟了，
一切因緣隨之而改變，
慈心修好了，
悲、喜、捨也就容易上手，
且要廣修十福業，
包括布施、持戒、禪修、
恭敬、服務、迴向、隨喜、
聞法、矯正己見。



2011

11/20-27

「慈心禪」禪二
永修精舍 / 主法者：開印、開照法師

緣起

寬謙法師講經說法，一向重視悲智雙運，戒定慧三學並進，曾於法源講寺創建露天禪林，並禮請南傳開恩法師，捷克性空禪師等指導，在永修精舍亦曾禮請性空禪師、美國莊嚴寺住持法曜法師教導，並鼓勵寺眾踴躍參與越南一行禪師國際弘法禪修營的體驗，馬來西亞寂靜禪林住持開印法師則三度蒞寺教導，2008年8月講解慈心禪與七覺支，2010年3月教佛隨念，今年趁舉辦書藝展之便，於11月20日至27日與開照法師一起指導「慈心禪七」，讓四眾弟子能藉由聞思修不斷熏習，以長養道業，淨化身心。

慈心的功德

佛過去世曾修慈心而得「大福」，若想要得大福德者，當修「四無量心」，可入慈三昧。慈是愛念可除瞋覺，悲是憫念可除惱覺，喜是欲令可除不悅，捨是捨三種心可除愛憎，修慈心是一種「現報」，因為心柔軟了，一切因緣隨之而改變，慈心修好了，悲、喜、捨也就容易上手，且要廣修十福業，包括布施、持戒、禪修、恭敬、服務、迴向、隨喜、聞法、矯正己見。慈心禪阿含、部派都提及，慈就是好朋友、善知識，向上向善的解脫。修慈心有十一種功德：入眠、覺寤皆安樂，不見惡夢，為人、非人所愛敬，諸天守護，不為火、毒、刀劍所傷，心速得定，容貌平靜歡喜，臨終不昏，若未證得阿羅漢等上位，死後則生於梵天。

慈心的修法

開印法師採整體指導，每一時段（上、下午）各學一法，晚上則開示「當生受益的佛法」，引用阿毗達摩論典、《清淨道論》、《瑜伽師地論》、《大智度論》等，將義理、綱領、方法、實修經驗及見聞，有層次、連貫性地詳加闡述，講解清晰，深入淺出，生動有趣，讓學員將所聽到的知識加以揣摩練習，藉過程轉換所得的經驗，去體會切身的感受，打完禪七學會一套方法，隨時隨地都可加功用行，累積資糧，滋長散播慈心，提昇生命品質與涵養，你我及周遭的人當下都受益。



164

圖左：開照法師帶領禪修。

165

圖右：開印法師指導禪修。

釋清玄
活在當下
樂利現世的慈心禪



圖右：開印法師上課。

修慈心所緣對象，第一個是自己，其次是他人：包括第二是敬愛者，第三是中立者，第四是怨敵。以同性別且活著的人為主。

四種慈念：首先是對自己：一、願我沒有敵意。二、願我沒有瞋恚。三、願我沒有痛苦。四、願我保持快樂。慈心禪所緣是有情，內觀則對自己散播慈心，不易被五蓋所擾，有喜悅心，得安止定。外觀則恭敬所緣對象，不排斥，不嫉妒，不恨不怨不惱，瞋是苦因緣，慈是樂因緣，甚至對怨敵都要加以祝福。禪修時，採七支坐法，結跏趺坐，挺腰含胸，雙手結印或平放，雙肩放鬆，下巴內縮，舌頂上顎，雙臉下垂。再以己身為中，前後左右微傾，從頭臉頸胸腹背腰雙腿雙腳，全身放鬆三次，再調心，由身舒適經身心輕安到心喜悅。

念時要固定所緣，尋（心投向目標，要有警覺性），伺（保潤它，盯著它），喜（粗）樂（細），感受到所緣上有喜樂。念第一句時，見敵意過患，抉擇心處，結善緣，第二句不起瞋，融解淨化，第三句純潔清淨無痛苦，前三句都要安住，第四句也要安住念念相續保潤，每一句都念三次或多次，接著一到四句算一組，每句各念一次，整組念三次，再來就四句當中，選一句感受特別強的作為主修，去掌握體驗，安住三到五分鐘甚至十分鐘，這時就會醞釀出一股力量來，心穩定了，以後才有能量去對別人散播慈心。

第二是敬愛者，根據敬愛的程度由深而淺，讓他出現在你的面前，而且要整體的（全身），依序選三到五位。中立者，是感覺不很敬愛，也不很討厭，也同敬愛者一樣，依序選三到五位。但怨敵則由淺而深，切記勿找怨很深者，因我們功力還不夠。三種對象的修法，都同第一種，只是更換所緣對象而已。

進一步是結界，練習時由小界開始，慢慢增大，如在大殿中，觀我的前後左右和我一起同修的人，人數增多，再擴大到精舍整個圍牆內，所有的法師、居士、志工等，都加以祝願，範圍可以一直擴大，修慈心禪，最後都要打破界限而不分別，破除界限，就是無量的開始，敞開心胸，眾生與我同在，

平等無異，慈悲是來自智慧，所謂「諸佛常護念，百福自莊嚴」，都是從累積無量福德智慧而來。禪修內有乾坤，它會有刹那喜、小小喜、如波浪喜、強大喜、會覺得身輕如羽，像會浮起來一般。但這都是要經過長時間，不斷練習慢慢去體會，內心才能嚐到喜悅。至於進入禪那，再轉毗婆舍那趣向解脫，則有待來日因緣。每天下午，開印法師很慈悲，對學員所提出的疑惑，都一一講解，導入正知正見。

禪修方式，可採用坐著，站著，走著。站著時，雙眼微閉，手臂放鬆自然下垂，行禪則雙眼微開，看前勿超過三尺，雙手交叉放在前面或後面都可以，步伐要穩要慢，虛實分明，設定路線，心要安住所緣，用自己最滿意的同一句，遇到境界時，能覺知自己的習氣，發現問題，保持正念，每一步心不飄浮，念念相續不中斷，變成一條線，如煮水一般不停地加熱，由冷到溫到熱到滾到沸騰，如母雞專心孵蛋不離開範圍，又如看球賽安住在畫面，句句成片，好像有一股氣包住你，心也就得寧靜安穩。

開照法師開示「慈心禪在生活中的應用」，身在那兒，心就在那兒，祝願就在那兒，「讓慈心陪你走好每一天」。並將開印法師所教導的重點，深入探討，把過程和應注意的事項，再三示範、提醒、指正同學的缺失。到醫院或殯儀館很適合用慈心觀，開照法師經常到監獄弘法，對死囚懇切的開示，讓他們臨刑前，能明白事理，懺悔、釋懷、勇敢承擔，播下一顆菩提種子。午夜醫院臨終關懷，撫慰病患和家屬，指引一條光明大道。修慈念時，要有決意，能勇往直前，內心真誠，調伏自己，能柔軟、安穩，信心充滿，此時此刻此分此秒，完全投入。行持時要眼如盲，耳如聾，口如啞，身如病（動作不要快），心如死人（不再起心動念），才能覺知，超越概念，捉住自己，去感受帶動，改變人生，由感受自己的感受，進一步去感受他人的感受，也就是將心比心，以己度他情，去祝願他人。開照長老鼓勵大家用五法（心）來修習：一、保持聖者心，先停止口業，讓自己有時間去審察。二、心如喜馬拉雅山，把心放到最高點，才能看得清楚。三、心如蜘蛛網，洞很大（心量大），凡事都過得去。四、心如在沙灘上看浪花，任它浪來浪去，勿隨波逐流。五、心如空調，調得恰恰好。慈心如潤滑劑，懂了之後，去學任何禪法，都會很順利，也可和安般念互相運用。

感恩與迴響

座談會又是一個高潮，大家踴躍發言，交換心得，並將各人在職場上或與家人、親友相處的經驗和佛法相印證，也樂於帶回去和更多人分享。最後一天懺悔之後，法師們的贈語，如暮鼓晨鐘般發人深省，開照長老幽默風趣，循循善誘，才華洋溢，詩作更是一絕，耳提面命，溫馨感人。步出永修的大門，就要開始做功課，沿途在路上，車上，飛機上，面對同行者，家人，同大樓的住戶，親朋好友，公司的同仁，不論熟識或陌生的人，隨時隨地結界，散發慈心，感謝他們，成就了您的一切，獻上祝福，廣結善緣，處處祥和樂利。

摯誠感恩兩位法師，廣播慈心，諄諄教誨，學員們入寶山滿載而歸，禪悅為食，法喜充滿。Sādhu! Sādhu! Sādhu!（善哉！善哉！）。

原載於《覺風季刊》第54期，2011年12月



5
禪修課程回響

拾得法師教導的是南傳「四念處」的觀禪，透過觀身不淨、觀受是苦、觀心無常與觀法無我四念處。讓我們安住於身，尋身觀察；安住於受，隨觀感受；安住於心，隨觀心識；安住於法，隨觀諸法。



何謂「禪」？為何許多人想研究、想修學呢？禪是印度梵語「dhyana」的音譯，意譯是「思惟修」、「靜慮」、「攝念」，是透過止觀，使修學者能超凡入聖，轉識成智，化迷為悟，達到定心、淨心、悟心、明心的境界。

從覺風藝術學院網站，得知拾得法師將要教授「禪法和書法」的課程。就從此刻起，興奮期待的心情隨之澎湃起來。如何將禪修與書法融合為一？是否就如同打坐時，身、心的統一？實在令人好奇又期待；尤其對兼習兩者已多年的我，更想拉出兩者間的橋梁，所以只要一想到這門課，心中就雀躍不已。

拾得法師教導的是南傳「四念處」的觀禪，透過觀身不淨、觀受是苦、觀心無常與觀法無我四念處。讓我們安住於身，尋身觀察；安住於受，隨觀感受；安住於心，隨觀心識；安住於法，隨觀諸法。由正念觀照身、受、心、法，四種安住的地方，了知其是無常、苦、空、無我而成就的智慧禪。以正知、正念善巧運用在禪修上，使得坐禪、行禪、生活禪變得殊勝。無論何時、何處都要精進的以正念、覺知當下所緣，善加運用；然後正念、正知，持續觀察。日常生活緣生緣滅的因緣法，如能淨心觀察，必能萌發善心、造作善業，終能斷除煩惱，解脫自在。

寬謙師父時常慈悲的教導我們——「理要先通達、事可慢慢修」。師父用心的良苦，至今才能了解一二，想起來不禁讓人悸動；「以禪入書」，便是很好的例子；那是極深遠高妙的藝術境界。要通達此深妙境界，首先佛學修養必須精深，其次書法造詣必須深厚；兩者相依相關，輾轉相待，彼此融合，渾然一體。「以禪入書」的課程中，要求學員在日常生活中，要能通達禪味理趣，才能轉而自流露於書法上。在應用於書法創作時，自能體現超越自我的獨特美感。

2015/9—
2016/1

〈從禪入書·從書出禪〉
每月第四周日
覺風學院/主法者：拾得法師



168

圖左：拾得法師書寫心經。

169

圖右：拾得法師指導書寫方法。

搭起禪與書法的橋樑

◎吳雨霽



拾得法師遠承弘一大師的深刻意境，又因其佛學、書畫、篆刻皆有深厚的造詣，又嫻熟於書心畫意。其作品不論金石、書法、繪畫，每每呈現瀟灑、空靈、飄逸的意境；其中的「佛音禪韻」，尤其是令人嘖嘖稱奇、法喜充滿；這正是學佛修養與藝術造詣相涉相融，更是因緣所生法的結晶。這不也正是「以禪入書」的理趣所在嗎？

上課時，法師詳加解說書、畫修習過程，如同行禪、生活禪，能讓身心持續正念、正知，安住在筆、墨、紙、硯當中。利用四大（地、火、水、風）的元素，「風」讓身體移動，用意念下筆，點出「意在筆先」的禪法；使氣流暢，把禪意之美，一氣貫通整幅作品，達到令人肅然心靜的境界，法喜綿綿。佛法甚深，如果沒有的禪修經驗，體會不出清淨的意境；這也正是「心隨念處」的利益。若沒有反復修習正念，觀照當下升起的每一個念頭，在生滅變化之間，勢必很難察覺到「意在筆先」的殊勝境界。

170

171

法師提到筆欲飽，其鋒方能開展，然後肆焉，才可任意所如，故以羊毫為長。羊毫筆軟，容易造出意外的效果。當萬毫起，立於紙上，暢流於行運之間，生意盎然、墨中生彩，渲染風韻，變化莫測，緩緩展現於紙上。當下，筆痕墨韻間，瀰漫著濃濃禪意，端身結坐中，暈開裊裊書意；身心清涼，一如畢竟空之皓月。每次書寫時，心總是平等、安穩、沉靜，止於一境，安住於行筆著墨上，超越時空，渾然忘我。這樣的用心，是想透過筆觸，使觀賞者能咀嚼「心一境性」的內淨喜樂，以成就「以書出禪」。

拾得法師屢屢讚歎弘一大師禪書合一的境界；大師說：「吾字即佛法，求吾字即求佛法」。世間無論哪一種藝術，都是非思量分別所能理解，而觀賞者也要離開思量分別，才可與創造者的心境相應。然禪可意會，不可言傳。古云：「心忘於筆，手忘於書。」心手達情，書不妄想，屏除一切分別舊習，在盡興揮寫中，內心獲得「大自在」；這也是藝術家一心尋求的身心空靈的禪悅。透過「四念處」禪修觀照訓練，並運用於書法上，除能安住於筆、紙、墨上外，更能在書寫時，心中具足安穩、平靜、專注。

在行筆當中，覺受到字是活的，是有思想與禪味。行筆帶勁、柔中帶剛。點中如鋤，厚重有力。與紙接觸時，乍時活力四放、渲染有致，恰似在編織一幅美麗圖畫。當佛心與書法相應時，不知不覺，對書法產生化不開的感情。在運腕行筆時，盡情享受書法的清涼境意，細品由書法所鋪設出的「自在」逸趣。

原載於《覺風季刊》第 63 期，2016 年 1 月

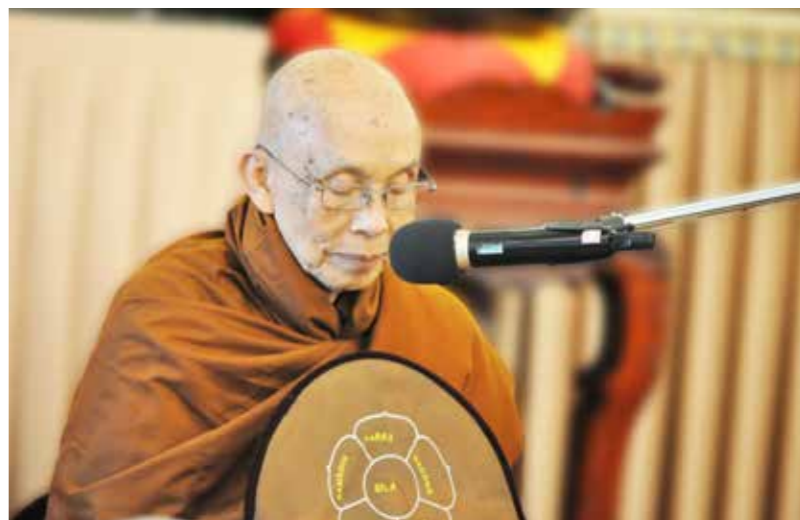


圖左：拾得法師帶領行禪。

圖右：拾得法師示範教學。

6
禪修課程回響

第一次上課的時候，
禪師說明禪修；
如果只是透過長時間的
禪坐來訓練，內觀效果不彰，
若與走禪一起搭配，
如此才會事半功倍；
也就是要走禪一個小時後，
再坐禪一個小時。



其實，早在大學時期，時有耳聞同學朋友參加禪修或打坐。事後，聽他們分享，都有著不同的體驗。儘管體驗不盡相同，但大部分的人都有一個共同的體驗，就是藉由禪修，心裡得到了平靜。聽到如此特別的感覺，心中充滿好奇與憧憬，但是因為大學的課業及社團活動，豈是一個忙字了得，錯失良緣，也就沒有機會再多了解。

出社會後，有位朋友牽來一條因緣，由於這個際會，我到了由宗善禪師所帶領的禪修班。很巧的是禪師也是嘉義人，和自己是同鄉，人不親土親，顯得格外有緣。朋友與禪師，早在二十幾年前當兵的時候就認識。那時，禪師尚未出家，卻與佛甚是有緣，每每對佛教經典手不釋卷。之後，也到緬甸拜師學習了好幾年。

禪師，1961年出生，1985年六龜妙通寺受戒，1987年畢業於圓光佛學院，1998年往緬甸班迪達森林道場密集禪修三年三個月，由柏林禪師親自授予禪法。2001年回台，開始教導內觀禪，2014年籌建南投中寮柏林內觀禪修中心。同年，6月14日星期日，在覺風舉行一場禪修專題講座——法的醫療。以結合醫學研究報告、當代內觀修行傳統為其內容，運用巴利古典文獻等資料，探討佛教禪修所蘊含的身心醫學，特別是初期佛教「正念修行」的療癒力量。

講題內容分二個重點：一、「正念修行」運用於西方醫學的兩種療程：「正念減壓療程」(MBSR)，及「正念認知療法」(MBCT)。二、關於馬哈希及烏巴慶兩個緬甸內觀傳統治癒疾病的現象，及其與佛法教理相對應的說明。

禪師的師長是般若諦帕(柏林)禪師 Sayādaw U Paññādīpa (Beelin Sayādaw)，為緬甸班迪達禪修中心的資深禪師，目前也是緬甸班迪達禪修中心森林道場之住持。柏林禪師自幼接受上座部僧伽教育，三十多歲時，進入馬哈西禪修中心學習毘婆舍那禪法，並開始擔任禪師之職。年輕時，柏林禪師即獲得緬甸政府認可的「教法幢·最勝光·法阿闍梨」榮銜。

2016
3-6, 9-12
2017 3-6

「四念處毗婆舍那」禪一
每月第四週日
覺風學院/主法者：宗善法師



◎方景鴻
禪修 · 惠我良多
宗善法師四念住禪修



柏林禪師擁有四十多年的禪修指導經驗，弘化廣及海內外，足跡遍及英、美、臺灣、越南、澳洲等地，教化無數。因此，緬甸政府特頒予「最上·至大·正法炬王」的封號。自2004年起，柏林禪師應禪師的熱切祈請，經常蒞臨台灣傳授四念處禪法。在柏林禪師悲智雙運諄諄教導，使許多臺灣禪修者品嚐了四念處的法味。

接著，禪師在覺風學院，從今年3月27日起，一連四個月，在每個月的最後一週的週日教授禪修。朋友邀我一同前來學習、體驗。目前，我的工作較屬於業務性質；因此，每天要面對來自四面八方的壓力及種種瑣碎的事情，常常令我心裡很難平靜；剛好現在有這樣的學習的因緣，於是就報名參加了。

禪師所指導的禪法為「四念處禪修」毗婆舍那禪法，也就是透過內觀禪來明瞭色身是具有不淨、苦、無常、無我的本質。第一次上課的時候，禪師說明禪修；如果只是透過長時間的禪坐來訓練，內觀效果不彰，若與走禪一起搭配，如此才會事半功倍；也就是要走禪一個小時後，再坐禪一個小時。

禪師指導大家如何走禪。走禪的重點在於覺知並觀照每一個動作；心到、意念到，身體也要到，專注在每個動作的當下：逐一觀照「提—抬—推—放—觸，壓」與轉身的動作，個個都是走禪的要領。實際上，跟著師兄練習後，才能慢慢地掌握技巧。反覆地練習了好一陣子，發現心裡有一種專注，是放鬆平靜的感覺。直到板聲敲響，要進禪堂坐禪時，這才「分心」。

174

175

很多人都說打坐很好，但是以往當坐好、眼睛閉上，經過一段時間後，心情卻依然浮躁，不知道腦袋裡，要出現有什麼樣的「畫面」才正確？這次有幸受禪師的指導，禪師說明坐禪的訣竅，在於觀照腹部每一個起伏的動作。經過禪師指導後，閉上眼睛，就開始照著禪師所說，觀照腹部的每個起伏動作。在一開始，雜念紛飛，但透過漸漸的觀照，發現當下的意念，只有腹部的起伏動作，雜念頓時消失。

過了一會兒，發現胸椎的地方，隱隱作痛，但此時，想起禪師說的，「坐禪時，若發現身體上，哪邊會痛、會痠，就要在腹部的起伏與酸痛的地方，來回觀照，直到酸、痛消失，就是進步。」於是遵照禪師的說明，念念相續的觀照，雖依然無法讓「痛」，從意念中消失；好險，外頭傳來用齋的板聲，這才讓我鬆了一口氣。

中午，用齋前，禪師叮嚀大家，用齋時，也要觀照，覺知當下每一個動作。因為工作的關係，平常用餐多是囫圇吞棗，不消五分鐘，即用餐完畢。感謝禪師的指導，也要感謝志工菩薩們的用心準備，當天的齋飯，除了飯香、菜根香之外，還有法味禪味交織在一起。禪師所指導的禪修，我想是要教導我們如何將禪法落實在生活當中。回到工作崗位上，除了可以更專注於工作且工作效率提升外，心情也平和安穩許多。

原載於《覺風季刊》第64期，2016年7月



圖左：柏林禪師於楊英風大師作品—阿彌陀佛像前。

圖右：宗善法師。

四念處為道品之首，
一則四念處可獨立修行。
二則四念處是
其他道品之基石。

八萬四千法門，都是修改行為（修行）淨化身心，斷除煩惱的方法。這些方法歸納為「三十七道品」。何因緣故？四念處為道品之首，一則四念處可獨立修行。二則四念處是其他道品之基石。

- 誦經依身、受、心、法（四念處）去讀誦受持。
- 禮佛依身、受、心、法身禮心懺。
- 唸佛依身、受、心、法口誦心受。
- 禪修依身、受、心、法內觀淨化。

《阿含經》中佛告諸比丘：「有一善道，能淨眾生，度諸憂悲，滅除苦惱，得真如法，謂四念處。」世尊在菩提樹下禪修內觀，直至完全淨化身心，止息煩惱，究竟解脫之後，至鹿野苑初轉法輪度化五比丘，五比丘透過禪修四念處實踐八正道（中道）遠離欲樂的沉迷和遠離苦行兩個極端錯誤的道路，修習八正道（中道）斷滅煩惱長養智慧。五位比丘次第一一體證涅槃。

2018

3-6

「四念處毗婆舍那」禪修
每月第四週日
覺風學院/主法者：拾得法師

- 在四念處身、受、心、法的修習中依坐禪、行禪、生活禪以正知、正念、正定。
- 清楚地觀察每個身體的動作。
- 清楚地觀察每個心識活動。
- 清楚地觀察每個感受，（當樂受、苦受、捨受出現的時候）。
- 清楚地觀察每個生起的法。

如是一日、二日、三日乃至一月、二月、三月、一年、二年、三年漸次可以讓人親自驗證佛法的真實性，五蘊身心的真實性，生命的真實性。

讓我們從 2018 年三月開始，每月的第四禮拜天，共體一日禪的法樂。三月到六月雖然一學期只有四次的一日禪，但是若能正念相續，明相應觸於每個當下，透視內觀自己身、心（小宇宙）名色剎那生滅無常變異的真實性，了知這種自然的現象是無我可得。進而確認他人及外四大（大宇宙），亦復如是：無常、苦、無我。

原載於《覺風季刊》第 67 期，2018 年 1 月



176

177



◎釋拾得
四念處毗婆舍那禪修
修持正念，觀照身心



part
D
文化課程感想

覺風歷年文化課程

1989.4.5,12,19,26 每週三晚上	「佛教藝術生活」講座 新竹市立文化中心 真華長老、明光法師、楊英風、莊淑旂老師
1990.4.4,11,18,25 配合1990世界地球日	「環保講座」暨「尋根之旅」 新竹市立文化中心 明光、傳道法師、王俊秀、胡茵夢老師
1993.5.28	談佛教建築 高雄市立圖書館 寬謙法師
7~9 每週六下午	素食烹飪 法源別苑 章士武廚師
1994.1~3 週四晚上	佛教藝術歌曲教唱 法源別苑 呂美霞老師
1~5 24場 寬謙法師講其中6場	佛教插花年度大展 「佛教的世界」系列演講活動 中華花藝文教基金會 恒清、繼夢、寬謙法師、劉松勇、黃永川、江燦騰、李玉珉、楊惠南、陳奕愷、蘇東隆、熊琬、嚴尙文、鄭振煌、周勳男、蔣義斌老師
4~5	「緣慧厚生——珍惜大地資源」全方位文化環保觀念 新竹市立文化中心、科學園區 覺風基金會、楊英風基金會、新竹公害防治協會、新竹蕙竹成長社
4~5	楊英風大師展覽會 新竹市立文化中心 楊英風基金會
4.23 下午	舞蹈表演 新竹市立文化中心 太古踏舞團
4.24 下午	跳蚤市場 新竹科學園區 新竹蕙竹成長社
4.26 晚上	環保與宗教對話 新竹市立文化中心 寬謙法師與王俊秀教授



180

圖左：佛教插花作品。

181

圖右：新竹市婦女心靈之旅。



5.1 下午	內灣線的故事 新竹市立文化中心 玉米田劇場
5.6 晚上	「緣慧厚生——珍惜大地資源」晚會 新竹科學園區 陶曉青主持、弦樂四重奏、聲樂、說唱
5.15	海岸之旅 金城湖等地 公害防治協會
5.22	水源之旅 寶山水庫等 公害防治協會
1995.4.28~29 三梯次 5.20~21、6.3~4	「新竹市婦女心靈之旅」市政府委託 法源講寺 寬謙、真理、仁慧法師等
7.22	覺風學苑開幕「佛教藝術文化」講座 覺風學苑 真華、明復、寬謙法師等
7.22 下午	「佛教藝術研究方法的探討」 覺風學苑 明復法師
7.29 下午	「禪畫中心靈之美的表現」 覺風學苑 繼夢法師
8.5 下午	「印度佛教石窟藝術」 覺風學苑 李玉珉老師
8.12 下午	「佛教藝術與佛法」 覺風學苑 陳清香老師
8.19 下午	「佛教藝術的深度與廣度」 覺風學苑 林保堯老師
8.26 下午	「石窟與禪修」 覺風學苑 賴鵬舉醫師
9.2 下午	「中國佛教藝術的基礎」 覺風學苑 顏娟英老師
9.9 下午	「蓮華即聖潔而世俗」 覺風學苑 楊惠南老師

9.16 下午	「藥師法門與造像藝術」 覺風學苑 蘇東隆醫師
9.23 下午	「弘一大師華嚴思想的脈絡」 覺風學苑 陳慧劍老師
7~9 週一	書法抄經 覺風學苑 凌春玉老師
7~9 週二晚上	兒童繪畫 覺風學苑 陳奕凱老師
7~1998.9 週三下午	篆刻 覺風學苑 卓播道老師
1995.7~1997.9 1998.4~9 週四下午	佛像繪畫 覺風學苑 江曉航老師
8~9 週五晚上	合唱團 覺風學苑 邱家明老師
10.14 下午	「佛教書法藝術之探討」 覺風學苑 本慧法師
10.21 下午	「佛教藝術的深度與廣度」 覺風學苑 林保堯老師
10.28 下午	「佛教藝術兼談如何供佛」 覺風學苑 董夢梅老師
11.4 下午	「書藝與佛教」 覺風學苑 杜忠誥老師
11.11 下午	「佛像雕塑實務經驗談」 覺風學苑 黃映蒲老師
11.18 下午	「佛像雕塑藝術」 覺風學苑 王秀杞老師
11.25 下午	「佛教藝術之時代意義」 覺風學苑 楚戈老師
12.02 下午	「談佛教木刻版畫」 覺風學苑 邱忠均老師
12.09 下午	「石雕佛像藝術創作」 覺風學苑 詹文魁老師
12.16 下午	「佛教插花及示範」 覺風學苑 黃燕雀老師
10~1996.3 週二晚上	泡茶啟蒙 覺風學苑 蘇袖慧老師
10~12 週五晚上	佛教美術入門——佛傳 覺風學苑 陳慧霞、黃幸惠老師



圖左：佛教插花課程。

圖右：書法班王晴頌老師授課。



1996.1~3 週二下午	中國結 覺風學苑 殷絹惠老師
1~3 週三下午、週四晚上	佛教插花 覺風學苑 中華花藝文教基金會師資群
1~3 週五晚上	佛教雕塑 覺風學苑 王秀杞老師
1.13 下午	「弘一大師的佛體書法之探討」 覺風學苑 廣元法師
1.20 下午	「修行之舞」 覺風學苑 周玉卿老師
1.27 下午	「佛教舞蹈藝術的泉源—敦煌壁畫」 覺風學苑 樊潔兮老師
2	「第一屆兒童佛教藝術營」 法源別苑 寬謙法師等
2.3 下午	「佛教舞蹈藝術的泉源——敦煌壁畫與飛天」 覺風學苑 樊潔兮老師
2.10 下午	「佛教插花」 覺風學苑 黃永川老師
3.2 下午	「山西佛教寺廟塑像藝術的解析」 覺風學苑 董夢梅老師
3.9 下午	「生活美感的創作」 覺風學苑 李光裕老師
3.16 下午	「人心靈藝術與生活」 覺風學苑 楊英風老師
1~6, 2000.10~ 迄今 週二上午	書法 法源別苑、永修精舍 王晴頌老師..... D3.D7
1~2007.6, 2007.9~ 迄今 週六上午	政府週休二日，成立兒童讀經班 詳見第六冊 法源別苑、永修精舍 施淑婷、魏旭立、陳素卿、張琬妙、王順華、周華坦、楊麗郁、陳淑婷、林金瓊老師
4.8~23 週6二晚上	禪詩欣賞與禪觀 法源別苑 妙峰法師
4~6 週三下午	讀書會師資培訓班 法源別苑 李惠美老師
4~6 週六下午	佛教藝術欣賞入門 覺風學苑 陸艷冰老師
7~9 週五晚上	合唱團 法源別苑 呂美霞、林淑蓮老師
7~9 週二晚上	佛傳的藝術表現 覺風學苑 陳慧霞老師

7~ 迄今 週四上午	中華花藝 法源別苑、永修精舍 周華坦老師
10~1997.3 週三下午	讀書會師資培訓 法源別苑 林願學老師
10~12 週四下午	書冊裝訂 法源別苑 林願學老師
10~1998.3 週一晚	佛教插花 覺風學苑 黃昭美老師
11	『 中華花藝——彰化佛教插花展 』 彰化縣立文化中心 寬謙法師等
12	『 兒童讀經班週年慶發表會 』 新竹市政府大禮堂 寬謙法師等
1997.1.11~1998.3.29 週三晚上	兒童讀經 覺風學苑 楊麗蓉老師
1~6 週四下午	纖維藝術 法源別苑 林願學老師
3	設立「佛教藝術學位獎學金」 覺風基金會 寬謙法師
6	『 親子讀經聯誼會 』 新竹縣立文化中心 覺風師資群
4~6 週三晚上	英語佛學 法源別苑 王貢之老師
9	『 第二屆兒童佛教藝術營 』 法源別苑 寬謙法師等
10~12	經典之美 法源別苑 黃光杰老師
1998.1	舉辦『1998 年佛教建築設計與發展國際研討會暨佛教建築模型展』 (第六冊另詳) 台北慧日講堂 寬謙法師等
1~3 週三晚上、週四下午	佛像繪畫 覺風學苑 卓播道老師
1~3 週一晚	探索台灣佛教藝術的體用關係 法源別苑 郭祐孟老師
1~6 週二下午	經絡學 法源別苑 眞理法師
1~9 週三晚上	文學欣賞 法源別苑 黃光杰老師..... D1
4~6 每週六下午	『 印度原始佛教生活與修行方法 』 覺風學苑 孔達拉老師



184

185



4~9 週三上午	讀書聯誼會 法源別苑 吳瓊瑛老師
11.26 晚上	佛教藝術欣賞 清華大學 寬謙法師
1999.4.25,5.2 2 整天	讀書會領導人培訓課程 法源別苑 舒華榮老師
5.9 下午	與禪修有關的「怎樣素食更健康」 法源講寺 清德法師
7~8	舉辦暑期『兒童讀經安親班』 為期兩個月 法源別苑 覺風師資群
11.23 上午	日本明治時期佛教藝術研究的起源 台大文學院演講廳 羅森福教授講、顏娟英教授譯
11.23 晚上	印度淨土圖像的起源：以彌勒淨土為例 清華大學演講廳 羅森福教授講、顏娟英教授譯
11.24 下午	印度貴霜王朝帝王像與佛教法王像 中華佛學研究所 羅森福教授講、顏娟英教授譯
11.25 上午	入宋僧人重源上人與東大寺伽藍的復興 中央研究院史言研究所 羅森福教授講、顏娟英教授譯
11.27 下午	日本明治時期的新日本畫與現代帝國 國立歷史博物館 羅森福教授講、顏娟英教授譯
2000.1.15 下午 1.16 上午	『 保健·素食 』 專題—— 少食、生食、斷食 法源別苑 葉瑞圻醫師
1.15 上午	如何吃出健康 法源別苑 陳惠津老師
1.16 下午	如何烹飪健康餐點 法源別苑 陳阿現老師

圖左：兒童讀經班上課情景。

圖右：寬謙法師與讀經班合照。

2.19 晚上	「佛教·文學與人生」赫塞的《流浪者之歌》 法源別苑 惠敏法師
2.19 下午	我心如鏡：「文學」是生命內觀之門 法源別苑 梁寒衣老師
2.20 上午	賞析佛教「空」義在中國詩歌中之表現 法源別苑 丁敏老師
2.20 下午	由許地山的文學作品，論情感執縛與超越 法源別苑 涂豔秋老師
3~12 週六晚上	閩南語漢語基礎課程師資培訓班 法源別苑 梁炯輝老師
7~8 共計兩個月	「圖書館自動化」編目工作 法源別苑 法琛法師、果奔、玉婷等
2000.10~2002.6 2005.8~2007.6 週一、五下午	快樂學英文 法源別苑 蔣昭燁老師
2001.4~12 週五下午	佛畫入門篇 法源別苑 郭祐孟老師
4~6 隔週六晚上	看電影嘛也凍討論佛法 法源別苑 廣淨法師等
4~6 週一晚上	手繪海報研習班 法源別苑 楊麗芬老師
4~6 週三晚上	個人網頁製作 法源別苑 古添旺老師
4~6 週六下午	兒童數學課業輔導 法源別苑 許松榮、葉倩慧老師
6.24 上午	佛教養生觀 法源別苑 道音法師
7~8 週四五晚上	兒童讀書會 法源別苑 王晴麗老師
7~8 週六下午	紅塵易法 法源別苑 嚴定暹老師
9.23 上午	新世紀營養醫學 法源別苑 梅襄陽醫師
6.30~7.1 2天	兒童讀書會初階領導人培訓 法源別苑 梁炯輝、李世英老師
7.30~8.3 下午	手繪 POP 培訓班 法源別苑 楊麗芬老師
10~12 隔週四	廚餘自然農法與健康飲食 法源講寺 許文慈老師



10~12 週四下午	如何遺愛不留憾 法源別苑 黃澄竹老師
10.7~2002.9 週三、週六下午	創意作文·經典讀書會 國中語文表達 法源別苑 黃澄竹老師
12.23 上午	如何建立幸福家庭 法源別苑 王麗民老師
12~2002.9 週一晚上	基礎攝影研習班 法源別苑 顏炯彬老師..... D2
12~2002.3 每月第四週六下午	素食與營養——生機班 法源講寺 饒秋霞老師
2002.1.1~3 共3天	「佛教·藝術與人生」專題演講 印儀學苑 陳奕愷、吳文成、郭祐孟、陳清香、賴文英老師、寬謙法師
4.27,28	「生命科學與人文關懷」專題演講 新竹市文化中心 昭慧、道音法師，林彩雲、黎金裕老師
7~8 週二、五上午	暑期兒童班：寫意語文茶會 法源別苑 黃澄竹老師
9.12 開始，週四晚上	微妙香潔詠白蓮：法華思想與藝術的啟示 青草湖社區大學 郭祐孟老師
12.28,29 2天	「書法、佛法與人生」專題演講 法源別苑 郭祐孟老師
2003.3.15,16 2整天 4個主題、2個座談會	「管理經營」研習班 福嚴推廣班 寬謙法師、鄭志明、張元隆、林博文、黃崧修、萬育維、鄧登聰老師
11.15,16、22,23 4整天	「生命的覺醒」研習營 與鄭再傳、蓮華基金會合辦 中華大學國際會議廳 黃宗正、蔡兆勳、莊榮彬、許禮安、王浴、翁瑞萱、劉乃誌老師
2004.10.4~12.26	快樂學英文 法源別苑 蔣昭燁
2005.3.5,6 2整天 4個主題、2個座談會	「管理經營」研習班—— 以佛教藝術文化的推廣與在地化為例 福嚴推廣班 寬謙法師、桂雅文、王尚智、林保堯、吳文成、謝儒賢、葉玲玲、黃運喜、溫文龍
9~10	國小作文加強班 法源別苑 郭夢華老師
2006.1~3 每週二晚上	「豐富彩色人生 I——藝術文化篇」 新竹市文化中心 寬謙法師等..... D4
9~ 迄今 週三上午	太極拳 永修精舍 宏雨、陳秉琦老師



4.4 晚上	豐富彩色人生 II—— 日新又新的生命之旅「佛家的防毒程式」 新竹市文化中心 開仁法師
4.11 晚上	「生生不已的生命之流」 新竹市立文化中心 寬謙法師
4.18 晚上	「建立智慧的人生觀」 新竹市立文化中心 寬謙法師
4.25 晚上	「心靈的清涼劑」 新竹市立文化中心 理群法師
5.2、5.9 晚上	「相處所必有的韌度」 新竹市立文化中心 性演法師
5.16 晚上	「與自己的情緒相處」 新竹市立文化中心 海青法師
5.23 晚上	「情緒 DIY 故事集錦」 新竹市立文化中心 悟常法師
5.30 晚上	「如何獲致心靈的寧靜喜樂」 新竹市立文化中心 昭慧法師
6.6 晚上	「善用其心」 新竹市立文化中心 傳妙法師
6.13 晚上	「菩提道跡」 新竹市立文化中心 宗麟法師
6.20 晚上	「生命的工程師」 新竹市立文化中心 理群法師
6.27 晚上	「活出生命的意義」 新竹市立文化中心 開尊法師
2006.4~2007.2 2008.7~2017.12 週三上午	太極拳 法源講寺、永修精舍 蔡玉女老師
4.8 下午	古琴與禪 法源講寺 范李彬老師等

188

189

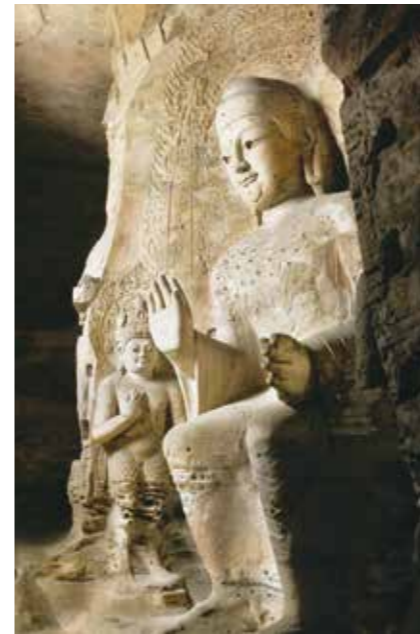
4.22 整天	禪與書法學術研討會、禪境：當代禪畫聯展 國父紀念館 賴賢宗老師等
5.13、14 共2天	佛教史與佛教藝術： 明復法師圓寂一週年紀念研討會 台北大學民生校區 賴賢宗老師等
6.7 下午	詩境與禪境 國父紀念館 張國治老師等
6.24 整天	天台茶禪 法源講寺 周仁智老師等
7.1.2,15.16 4 整天	「安寧療護臨終關懷」研習營 與蓮花基金會合辦 中華大學國際會議廳 慧開、德嘉、宗淳法師、王浴、 蔡惠芳、許禮安、蘇逸玲、翁瑞萱、黃澄竹、劉乃誌老師
7.8 下午	建築與禪 國父紀念館 漢寶德老師等
7.9 下午	禪畫與當代藝術 國父紀念館 曾肅良老師等
7~8	覺風暑期親子營 法源別苑 王晴頌、楊素妮、廖珮仔、林孟潔、黃淑華、 郭夢華、楊海燕、林金瓊老師等
7.4 晚上	豐富彩色人生 III——活出「心」生命 新竹市立文化中心 寬謙法師
7.11 晚上	「孫子兵法之智慧思考」 新竹市立文化中心 嚴定暹老師
7.18 晚上	「生命的預囑」 新竹市立文化中心 黃澄竹老師
7.25 晚上	「因為有愛，所以悲傷——喪親之悲傷輔導」 新竹市立文化中心 劉乃誌老師



圖左：太極拳上課情景。

圖右：天台茶禪。

8.1 晚上	「面對恐懼」 新竹市立文化中心 梁寒衣老師
8.8 晚上	「我的故事·我的畫」 新竹市立文化中心 林美玉老師
8.15 晚上	「我的故事·我的繪本」 新竹市立文化中心 江淑婉老師
8.22 晚上	「我的故事·我的創作」 新竹市立文化中心 林滿足老師
8.29 晚上	「藝術創作與心理治療」 新竹市立文化中心 呂素貞老師
9.5 晚上	「與生命共處」 新竹市立文化中心 宗遠法師
9.12 晚上	「一個在「生命」畫布用力作畫的小女生」 新竹市立文化中心 謝淑美老師
9.19 晚上	「關愛您、疼惜您—談生命教育」 新竹市立文化中心 紀潔芳老師
9.26 晚上	「生命的尊嚴與死亡的尊嚴——淺談安寧療護」 新竹市立文化中心 蔡兆勳老師
10.3 晚上	豐富彩色人生 IV—— 時空推移的鑿痕「佛教藝術思想源流」 新竹市立文化中心 寬謙法師
10.17 晚上	「桑奇的傳奇」 新竹市立文化中心 寬謙法師
10.24 晚上	「貴霜王朝的藝術」 新竹市立文化中心 黃錦珍老師
10.31 晚上	「笈多王朝的藝術」 新竹市立文化中心 黃錦珍老師
11.7 晚上	「未來下生的彌勒淨土經變」 新竹市立文化中心 賴文英老師
11.14 晚上	「千古傳誦的摩崖刻經」 新竹市立文化中心 郭祐孟老師
11.21 晚上	「禪與藝術」 新竹市立文化中心 賴賢宗老師
11.28 晚上	「從雲岡石窟看楊英風的佛教雕刻」 新竹市立文化中心 寬謙法師
12.05 晚上	「南北傳佛教的異同」 新竹市立文化中心 鄭振煌老師
12.12 晚上	「東千佛洞探秘」 新竹市立文化中心 郭祐孟老師



12.19 晚上	「最後的榮光—東印度密教的造像」 新竹市立文化中心 曹德啓老師
12.26 晚上	「十地功德的積聚——婆羅浮屠」 新竹市立文化中心 曹德啓老師
2007.1.9 晚上	「健康之智」 新竹市立文化中心 理群法師
1.16 晚上	「如何吃得健康」 新竹市立文化中心 清德法師
1.23 晚上	豐富彩色人生 I—— 活出生命價值「窗外有藍天」 新竹市立文化中心 體證法師
1.30 晚上	「養身與養生」 新竹市立文化中心 宗遠法師
2.6 晚上	「陪他抗憂鬱」 新竹市立文化中心 宗遠法師
2.13 晚上	「歡喜活」 新竹市立文化中心 理群法師
2.27 晚上	「快樂的修行」 新竹市立文化中心 寬謙法師
3.6 晚上	「嚴之有禮 尊如佛」 新竹市立文化中心 理群法師
3.13,20 晚上	「不假外求之尊嚴」 新竹市立文化中心 大航法師
3.27 晚上	「當風吹過生命的草原」 新竹市立文化中心 體證法師
4.3、4.10 5.8、5.15 晚上	豐富彩色人生 II——印順導師思想的當代意義 「印順導師對「空」的實踐性與理論的開展」 新竹市立文化中心 寬謙法師
4.17 晚上	「花開華雨落人間」 新竹市立文化中心 慧理、德涵法師
4.24 晚上	「智者的身影」 新竹市立文化中心 慧璉法師
5.1 晚上	「平實而不平凡的人間菩薩——印順導師」 新竹市立文化中心 傳道法師
5.22 晚上	「見微知著」 新竹市立文化中心 廣淨法師
5.29 晚上	「妙雲永流人間行」 新竹市立文化中心 寬謙法師



190

191

圖左：山奇東門塔。
圖右：雲岡石窟。

6.3	「假如佛陀生在現代」系列—— 「佛教文學與現代人生」 龍山寺文化廣場 蕭麗華、林淑媛、李玉珍、杜潔祥老師..... D5
6.5,12,26 晚上	「契理契機的人間佛教」 新竹市立文化中心 性演法師
9~10 週六晚上	「孫子兵法」活學活用——格局決定結局 覺風學苑 嚴定暹老師
9~11 週四晚上	抓住青春的尾巴——「抗衰老 養生」 覺風學苑 高銀燕老師
9~11 週六上午	生活彩繪——攝影 繪畫 設計 覺風學苑 關山東老師
9~12 週三上午	寫出書法的美 覺風學苑 蘇子修老師
9~12 週五晚上	認識「佛教藝術」 覺風學苑 黃瑪莉老師
2008.1.5 上午	「孫子兵法」活學活用——精華篇 覺風學苑 嚴定暹老師
3~4 週一晚上	自我覺察與人際溝通 覺風學苑 洪節惠老師
3~6 週五晚上	「面對佛陀的時刻」佛教藝術專題講座 覺風學苑 寬謙法師、郭祐孟老師
7~8 週六下午	兒童故事讀經班 覺風學苑 陳竺雲老師
7~8 單週六下午	佛藝志工培訓 覺風學苑 吳文成老師
7~9 週一晚上	電影賞析 覺風學苑 傅銘偉老師
2009.2~6 週一晚上	當佛陀遇上了電影 覺風學苑 傅銘偉老師
2~2011.3 週四下午	茶藝課程：中國茶道、茶與茶席之美 覺風學苑 趙崑秀老師
2~3 週六下午	佛教藝術讀書會 覺風學苑 黃錦珍老師
4~6 週四晚上	FUN 鬆做瑜珈 覺風學苑 黃錦珍老師
9~10 週一上午	涵詠書法與篆刻之美 覺風學苑 朱清波老師



圖左：花藝書法成果展。

9~10 週一晚上	茶禪一味 覺風學苑 陳秀娟老師
9~11 週二上午	瑜珈入門 覺風學苑 楊容老師
9~12 週三下午	味茶小集 覺風學苑 沈武銘老師
10.7,14,20 12.25 週三下午	原始點療法 永修精舍 張釗漢老師..... D6
2010.1~2011.9 週一上午	書法課程 覺風學苑 葉薰仁老師
1~6 週五下午	瑜珈入門 覺風學苑 楊容老師
2010.1~2012.3 2013.2~ 迄今 週三下午	宋代點茶（日本茶道） 覺風學苑 陳秀娟老師
2010.4~6 週六上午	「與心溝通」讀書會 覺風學苑 覺風師資群
4~6 週一下午	「豐富人生·終身學習」：健康、青春、露一拳 覺風學苑、松江詩園 葉瑞圻醫師、魏博南、黃澄竹老師
4~12 週一至週五上午	太極拳 松江詩園 魏博南老師
5~6 週五晚上	《龍門石窟》讀書會 覺風學苑 黃錦珍老師
5~6 週三上午	開口「說」日語 覺風學苑 林麗珍老師
8~2015.6 隔週六整天	中國茶道、茶與茶席之美 永修精舍 趙崑秀老師



2010.10~2011.3	中華茶藝
2011.10~ 迄今,週三上午	覺風學苑 陳秀娟老師
2011.1~3 週三晚上	當「神經語言學」遇到佛法
	覺風學苑 王葆琴老師
1~3 週日下午	當「神經語言學」遇到佛法
	永修精舍 王葆琴老師
1~7 週二下午	花藝設計
	覺風學苑 游靜芳老師
3.6 整天	公眾表達藝術
	覺風學苑 馮永村、郭秀蘭老師
7:30 下午	夏日感恩茶會
	覺風學苑 陳秀娟老師
2011.9.11,12	草書與禪
2 整天 5 個主題	覺風學苑 鄭進發老師
10~2012.12 週五下午	中華花藝
	覺風學院 林雪玉老師
10~2016.1 週三下午	敦煌舞
	永修精舍 雍格格老師
10~2016.1 週一上午	敦煌舞
	覺風學院 雍格格老師
10~ 迄今 週四上午	太極拳
	覺風學院 周兆熊老師
12.3 上午	習慣健康 身心健康
	覺風學苑 葉瑞圻醫師
12.3 下午	免疫與病毒：細菌和癌症的關鍵密碼
	覺風學苑 劉紹毅老師
12.4 整天	悲傷關懷與陪伴 (一)、生死教育與繪本 (二)
	覺風學苑 許禮安醫師



圖左：金石篆刻班—楊平老師。
圖右：永修精舍開設神經語言學課程—王葆琴老師。



2012.1~ 迄今 每週四下午	認識普洱茶
	覺風學院 許靜美老師..... D8
2012.1~ 迄今 隔週二下午	書法樂活教學
	覺風學院 郭祐孟老師
1~2014.1 週五下午	中華花藝
	覺風學院 王美齡老師
4~2017.12 隔週二上午	金石篆刻
	永修精舍 楊平老師
2013.3~ 迄今 隔週二下午	佛畫班
	覺風學院 郭祐孟老師
9~ 迄今 隔週三下午	金石篆刻
	覺風學院 楊平老師
2013.9~ 迄今 每月第一三週六下午	水彩畫
	覺風學院 陳麗嬌老師
9~12 每月第四週六上午	都市人的農夫夢想
	覺風學院 楊世卿老師
2014.9~12 週五下午	快樂從心起
	覺風學院 周照煥老師
9~12 每月第二四週五下午	合唱團
	覺風學院 陳世音老師
2015.1~6 每月第二四下午	合唱團
	覺風學院 陳世音老師
2016.3~12 週一下午	港式點心、烹飪班、健康蔬食
	永修精舍 沈美卿老師
3~ 迄今 週四下午	縫紉班
	永修精舍 陳麗華老師
9~ 迄今 隔週三下午	攝影與構思
	覺風學院 曾文華老師
2017.3~12 週一上午	中國佛教美術史
	覺風書院 李孟學老師
3~12 週一下午	港式點心、烹飪班、健康蔬食
	永修精舍 沈美卿老師
3~ 迄今 週三上午	自然養生氣功
	覺風學院 詹維浩老師
3~ 迄今 週二上午	開心農場
	覺風書院 黃老師
3~ 迄今 隔週二下午	人體自癒療法
	覺風書院 黃木村老師

3~ 迄今 週三上午	太極拳 覺風書院 陳秉琦老師
3~ 迄今 週三下午、晚上	太鼓 覺風書院 吳訪燕老師
3~ 迄今 週四早上、週五晚上	古箏 覺風書院 張瑞燕老師
3~ 迄今 週四下午	說書 覺風書院 劉哲雄老師
3~ 迄今 週五上午	生活易經 覺風書院 王郭章老師
3~ 迄今 週三上午	古琴 覺風書院 陳淑娟老師
3~12 每月第一週六	美容保健 覺風書院 劉淑女老師
10~12 週一、下午	東南亞佛教藝術 覺風書院 張蘊之老師
9~ 迄今 週四晚上	瑜伽 覺風書院 紀素惠老師
9~ 迄今 週一上午、下午	瑜伽 覺風書院 予安法師
9~12 週四下午	二胡 覺風書院 吳宛珠老師
9~12 隔週三晚上	禪繞畫 覺風書院 江淑婉老師
2018.3~6 週一上午	太鼓班 覺風學院 許世章老師
3~6 週一、下午	攝影課 覺風書院 林建宏老師
3~6 每月第三週日下午	公益專題講座：生命的覺醒 覺風書院 蕭瓊瑞、周貞利、施淑婷、許瑞云老師
3~6 每月第四週六 整天	「中國絲路敦煌」佛教藝術專題 覺風學院 簡佩琦老師
9~12 每月第一週六整天	「樂活人生，死而無憾」 覺風書院 蓮花基金會師資群



圖左：港式點心班成果展。
圖右：法源禪林。

寬謙法師弘法基地

一、法源別苑及法源禪林課程活動 (2007 年以前)

法源講寺 1986~2007

法源別苑 1991~2007

法源禪林 2002~2007

建國覺風學苑 1995.7.22~1996.3

重慶覺風學苑 1996.3.29~1999.4 (楊英風美術館)

二、永修精舍與覺風學苑課程活動 (2007 年以後)

松江覺風學苑 2007.8~2011.9

永修精舍 2007~ 迄今

覺風學院 2011.9~ 迄今 2012.9 學院開學

覺風書院 2017.3~ 迄今 2017.3.1 書院開學



在目前擾攘的社會中，
竟然有如此不計名利的學人，
來為我們祖先數千年
積蘗下來的寶藏，
發其潛伏之幽光，
顯其沉藏之大美，
毋寧令人可敬、可佩。



或許是生長於舊家庭的關係，自小就對中國的古籍有著濃厚的興趣。老家閣樓上線裝書頗多，清一色木刻版印刷，藍布套，骨簽，多為一函四冊。書內扉頁泰半黃色，據說為黃蘗所染，可防蟲蛀。其中除四部中者，數於野史說部的也不少。少時讀書，常於假日在上面翻閱，往往一坐半日，有時吃飯還須母親叫下來，而今萬里孤身，蟄居瀛島，每憶往事，輒覺悵然。

退休後因平時所好，也搜集了一些國學方面的書籍，以善因緣得知寬謙師父在法源寺別苑開辦文學欣賞講座，有此機會能與各方善知識共聚一堂，同探中國古文學幽深靜穆之海，未嘗不是美事，不揣固陋欣然報名。

主講老師為黃女士光杰。黃老師出身師大，曾執教於新竹省女，歷時二十五年，造就人才無數，及門桃李，遍佈各地，身雖退而志未休，猶孜孜耕耘於國學園圃中。能聽到她講課大是不易。此非指老師崖岸峻峙，乃指此機緣難遇也。

老師講課吐屬文雅；詮釋詞句、剖析義理、通於今者師古而不背今；達於今者、用今而不斥古，以古今時勢各異也，至於嫻於辭令，語融古今，所謂咳唾成珠玉，言辭皆文章者，其然，豈其然乎！

無論經、文、賦、詩詞，每篇之始必先介紹作者之生平及與作者有關之人物、軼聞與時代背景，娓娓道來，雋永有致，聽聞之下輒覺意與古人相合，其動人心神也，如此。遇有發問者，必評為解答至其滿意乃止。正文則分段評講，後再綜述通篇大意。常指明文中眼目所在。愚見所及，詩中有詩眼，詞中有詞眼，用以指詩詞中精警而具關鍵性之字句，初不謂文中亦有文眼也，老師所指當亦如是，故常令人有提一綱而全綱見之感，文章脈絡由是而明，再加以現代修辭學的剖析，通篇大義及整體結構即躍然於紙上了。

在目前擾攘的社會中，竟然有如此不計名利的學人，來為我們祖先數千年積蘗下來的寶藏，發其潛伏之幽光，顯其沉藏之大美，毋寧令人可敬、可佩。秃筆無花未能貼切表達老師深厚之學養。下期開講在即，有志共探中國文學之美者，盍興乎來。

原載於《覺風季刊》第 22 期，1998 年 3 月



「為什麼想要學攝影？」這是第一節課堂上，顏炯彬老師問我們的第一個問題。「只是想要學攝影。」「想要留下美好的記憶。」「因為慕老師的大名而來。」同學們熱烈地提出自己的動機和想法。「因為別人總是拍得比我好，所以很想體驗其中的訣竅！」則是我的回答。

攝影，誠如老師所說，是一門捕捉「光與影」編織的藝術，也是一曲「心與像」交響的樂章。隨著課程的進展，在顏老師循循善誘的教誨，不厭其煩的指導之下，加上開誠佈公的分享，讓同學們在身歷其境的體驗之中，漸漸得能一窺攝影世界的深奧，並朝著擁有一顆攝影的心，鍛鍊一雙攝影的眼而努力。

課程由淺至深，由基本的理論、相機的結構逐步進入攝影的技巧，及至構圖美學和影像哲學的建立，除了作品的賞析外，也安排了許多實地外拍的活動。

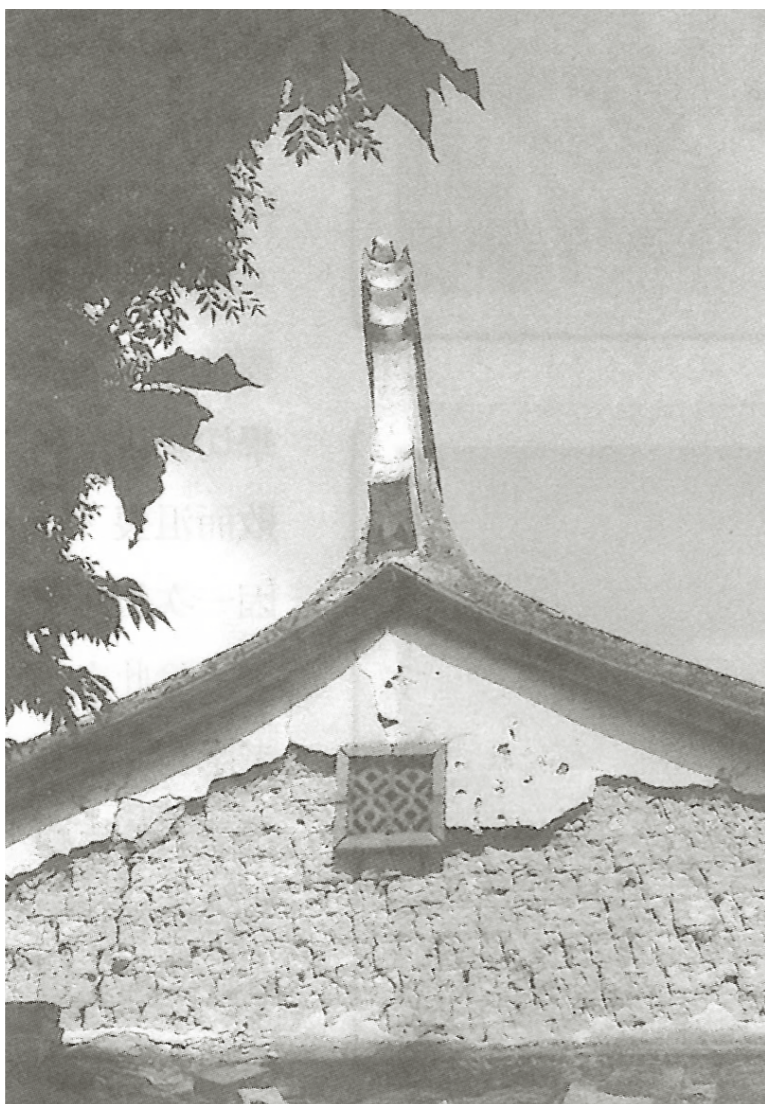
在幾次外拍的過程中，老師總是叮嚀著我們，要由小處開始著眼，去尋找別人不會在意的地方，那兒也許別有洞天。就在我們的腳底，看似平凡無奇的地上，老師總是能夠拍出一一次次驚奇的讚歎，讓同學們個個傻眼，直呼不敢相信。透過觀景窗，我們似乎漸能體會攝影的趣味。

除了不斷鼓勵之外，老師也強調正與我們共同學習。他提及不斷的進步的重要性，並勉勵同學切莫以一次失敗而沮喪，亦莫因一次佳作而自滿。除此之外，老師也不忘身為慈濟人的志願，為過去曾經歷的事件，用相機一一留下了歷史的見證，並為我們侃侃細述每一個鏡頭下動人的故事。像是九二一地震後大地被撕裂的憔悴面容，賀伯風災時山川被蹂躪的滿目瘡痍，也有大陸義診時同胞們的辛酸痛苦，或是沙塵暴肆虐後的狂沙漫漫——每一個鏡頭，都有一段感人肺腑的故事。

每一次欣賞老師的作品，同學們總是懷疑那些美景必出自於世界知名的風景名勝，等到迷底揭曉，才知道原來頭前溪也可以拍得這麼美！似乎終於有所領悟，原來所謂的美麗，是一種心靈的寧靜，也是一種生活的方式，更是一種正確看待世間的眼光。老師常說，每一件事情，定有美麗的面向。誠如禪師所云：「一塵一佛土，一葉一釋迦。」就在那些看似不起眼的地方，總是存有許多的驚喜，等待著我們一一去品嚐！

原載於《覺風期刊》第36期，2002年6月

隨著課程的進展，在顏老師循循善誘的教誨，不厭其煩的指導之下，加上開誠佈公的分享，讓同學們在身歷其境的體驗之中，漸漸得能一窺攝影世界的深奧，並朝著擁有一顆攝影的心，鍛鍊一雙攝影的眼而努力。



200

201

常聽到同學們感嘆！
自己的字好醜喔！
怎麼寫都寫不好。
老師就發揮他最厲害的絕招，
鼓勵！再鼓勵！
最常聽到的是，嗯！不會呀！
很好！這個好！
但有時也會說：嗯！對呀！
要寫這麼醜也不容易啊！
當場惹得大家哄堂大笑。



古人云：『初生之犢不畏虎』，對我們書法研習班的學員來說可真貼切啊！

記得在庚辰年三月，別苑開辦書法研習班，特別邀請書法家王晴頌老師蒞臨指導，王老師一開始上課就告訴我們：「寫書法是要放鬆心情來寫、來玩、不要有壓力。」可以依自己的性格，例如：你是中規中矩的個性，你可以選擇顏體較粗獷來轉變自己一下，若本身是比較豪爽個性，那不妨試試歐體讓自己性格較為內斂些，這是根據王老師教學多年的經驗建議，我們也就非常樂意的在書寫當中去體驗。

再次拿毛筆學書法（因為大部份人都只有在學生時代寫毛筆字）真是抱著崇拜與羨慕的心情，欣賞古人隨時隨地，瀟灑揮毫氣勢磅礴，真叫人由心底讚嘆佩服，何時我們才能有此功力啊！話說回來，有句俗話說得好：「師父引進門，修行在個人。」只要效法大書法家王羲之先生的精神，用心寫它幾缸水，功力必定能大大的增加。

在課堂上，老師帶我們欣賞、講解、示範各種碑體，我們也就在老師示範當中，更加深認識了歐體（歐陽洵）、顏體（顏真卿）、史晨碑、乙瑛碑（又叫美人碑）、王羲之蘭亭序、聖教序、張遷碑等等，另外，三石老人著名的石門頌（隸書）、石鼓文（篆書）、石門銘（楷書），還有趙之謙相當獨樹一格的字體（我就非常的欣賞）。上課時老師就經常應學員要求一次一次的示範指導，常聽到同學們感嘆！自己的字好醜喔！怎麼寫都寫不好。老師就發揮他最厲害的絕招，鼓勵！再鼓勵！最常聽到的是，嗯！不會呀！很好！這個好！但有時也會說：嗯！對呀！要寫這麼醜也不容易啊！當場惹得大家哄堂大笑。

剛開始習字，很大膽、很敢寫，主要有王老師常常的鼓勵，自己也覺得很有信心，就這樣，進入練習楷、隸、行書三種字體，尤其是行書，讓人有一種行雲流水感覺，寫後身心舒暢。在習字三個月即將結束前，別苑舉辦「兒童讀經、中國插花、書法」成果展，在王老師鼓勵下學員們各各都將作品裱褙參與了當時的盛會，壓根兒沒想到自己只學了三個月，真是應驗了「初生之犢不畏虎」，夠酷了吧！

有了老師鼓勵與展覽助力，漸漸培養出每天寫書法的習慣，優遊於筆墨之間自得其樂。時光荏苒由庚辰、辛巳、到壬午至今學習書法已有二年光陰，這當中有低潮、有歡喜、有成長，由原先不懂得欣賞到鑑賞力提昇（這可是老師說的喔！），也由原本出了名的急驚風慢慢的放慢腳步，身心狀況也在無行中得以調理，不信你可以來上課，便可嚐到個中樂趣，我們竭誠歡迎有志同好一起來「揮毫」。

原載於《覺風季刊》第36期，2002年6月

1996.1月起迄今

新竹書法班



◎穎笙

書法研習有感

迴響·心得

覺風基金會與新竹市政府，經過多時的籌備，自 95 年元月 3 日起，合辦市民講座系列——「豐富彩色人生」，時間是每週二晚上 7:00 至 8:30，地點是三樓演講廳。為了維護這個講座品質，基金會課程組織職工，從講師的延聘、講題的擬定、製作文宣海報、熟悉會場燈光配置、錄音設備操作、演講前的影片選定與剪輯、與會學員報名作業、座位的排定等等前置作業，事先就緊鑼密鼓的運作，就是希望風光的展開這一系列講座。

是日傍晚時分，職工們快速吞下熱滾滾的湯麵，與文化局的承辦人員進行著演講前的許多交接作業，志工們整裝列隊，迎接觀眾陸續進入會場，七點鐘一到，林松局長與寬謙法師陸續進入會場，作本系列講座的開幕儀式。

首先邀請林局長致詞，林局長回憶起 10 年前，新竹文化局舉辦第一場文化講座，就是選定和覺風基金會合作。基於十多年來結下的善因緣，這次系列講座籌備時，在林局長鼎力相助下，順利完成租借場地的籌備工作。這也說明前人種樹、後人乘涼的道理，諸多善緣都會在應該開花的時候，自然結成果實；同時林局長也表示這一系列的講座內容，都是十分有意義的課題，加上優秀的師資陣容，值得推廣給市民瞭解，鼓勵大家來參與。此外，我們的大家長——寬謙法師特別在開幕上向林局長與文化局全體先生女士，致上最高的敬意，讓這一切能夠順利進行，這也是我們跟新竹市民廣結善緣的好所在，希望大家把握每週一次的講座，既能夠充實自己，還與許多法師、同學結下未來善緣。

第一次講座由黃錦珍老師開始，用世界知名的藝術品來介紹「悉達多的一生」，也就是佛陀的一生成道的過程。相信一般信眾可能知道佛陀是誰？但是說到佛陀的印度名字「悉達多」，可能因為許多種翻譯的關係，因此不為大眾所熟悉，趁此機會從黃老師作品介紹中瞭解佛陀的成佛的各種階段。

佛陀一生遊歷都是在印度當地，因此佛傳中的許多內容也是以當時的風俗事蹟為主，後代的人大略把佛陀的一生分為，四項與八項成道等內容，藉由這些簡潔分類讓大家容易記憶理解；但是我們從作品當中，卻發現不只是如此，包括少年時期的佛陀學藝與婚配時候的作品，都是一般我們很少見到的，也顯示當時傳記方式的記載與流傳的多樣性。當然還有現代漫畫大師——手塚治虫，與美國電影的「小活佛」等都是以佛陀作為創作題材，當然台灣許多藝術家也沒有缺席，我們看到陳進、黃土水等前輩藝術家的創造，更可以理解佛教不只是帶來瞭解世界的智慧之道，同時由於深遠進入民心而成為涵養藝術的養分，這也是所謂「佛法藝術化、藝術佛法化」的一體二面。希望基金會的護持者和新竹市市民們，藉由在文化局演講廳，每一週的講座課題，有機會充實自己，營造自己多采多樣的彩色人生。

原載於《覺風季刊》第 37 期，2006 年 3 月

這次系列講座籌備時，在林局長鼎力相助下，順利完成租借場地的籌備工作。這也說明前人種樹、後人乘涼的道理，諸多善緣都會在應該開花的時候，自然結成果實……



◎黃錦珍

拉開序幕

「豐富彩色人生——藝術文化篇」系列講座

D
4

文化課程感想

由現代佛教學會、艋舺龍山寺共同主辦「假如佛陀生在現代」系列講座，本季講座的主題為「佛教文學與現代人生」，於六月三日繼續假龍山寺板橋文化廣場熱烈展開一天四堂課的講座。

主辦單位原以為這個主題可能比較冷調，聽眾會稀少些，但卻意外發現不少聽眾一早就來到會場等候，頓時讓大家鬆了一口氣。這次主題雖名為佛教文學，但涵蓋的層面非常廣闊，包括茶禪、民眾普遍信仰的觀音文學、佛教中的夫妻情愛問題，以及禪師與禪詩等課題。看似嚴肅的題目，但經由老師們生活上資料的入手，讓演講內容與我們平日生活息息相關，因此在演講後大眾互動非常踴躍，大夥兒圍著老師不斷地問問題，會場的氣氛一直很熱絡。

茶禪

第一堂演講，我們邀請了台灣大學中文系蕭麗華教授為我們講授「唐宋詩僧的茶禪」。老師先介紹了喝茶的歷史以及茶與佛教的關係。說明中國人飲茶的來歷，可追溯自神農嘗百草開始，待到中古世紀六朝時，發展出與文人生活美學結合的飲茶文化，並與道家沈心靜慮的修練結合，使得茶飲在文人間流傳。同樣地，茶也與佛教產生關係，藉著飲茶輔助修禪，延伸成一片佛家的茶飲文化，因此說成「茶禪」。僧傳中記載的高士或僧人，如大家熟知的廬山東林寺的慧遠禪師，曾與陶淵明等高士，話茶吟詩，頗有高雅之風。蕭老師還說茶禪大興大約是盛唐開元時期，當時坐禪時盛行修練不睡，生活中則飲茶好幾升，大概是以茶醒神的意思。此外，唐代寺院已經流行以茶供佛，寺中還設立有茶堂，用來招待賓客品茗並討論佛理，可看出飲茶已經普遍的風氣。

如今我們知道的茶聖陸羽，則整理了茶的各種相關知識為《茶經》，內容記載了茶源、茶具、造茶、茶器、煮茶、飲茶、茶事等等，表現所謂的茶藝、茶禮、茶境、修道四大要素，但關於佛家的茶禪，陸羽還沒有明確的說明。不過《茶經》除了闡揚的茶湯美學外，也注重儒道精神修養的修行儉德，與佛家的「精進」意義頗有相近之處。佛家中最早注意茶禪則屬唐代的皎然禪師，皎然的禪詩中留下許多與茶禪相關的詩篇，包括與朋友相應和的詩作，如：

「喜見幽人會，初開夜客茶。日成東井葉，露採北山芽。文火香偏勝，寒泉味轉嘉。投鐺湧作沫，著碗聚生花。稍與禪經近，聊將睡網除。知君在天目，此意日無涯。」（〈對陸迅飲天目山茶因寄元居士晟〉）詩中一再引述茶的製作與飲茶功能。

其他如寒山、貫休等禪師，也都有相關的詩作傳世，這些引茶入詩的禪師，如今也是我們在茶禪領域中要探究的人物。另外從已知的畫作當中，還可看出當時的人喜歡喝茶的活動，包括現藏於故宮博物院的唐代宮樂圖，畫中宮人圍坐於一張方桌四周，品茗遊樂的情形。另一幅宋徽宗文會圖，描繪文人雅宴中、聽琴、飲酒、品茗的情景，也說明當時文人茶會中烹茗、發論、讀詩，共賞等活動，通常茶會中也以觀沫花、講器具、重茶香等社交活動來表現會中賓主相敬、和詩相親的和諧，顯出喝茶之禮的莊嚴與清雅。

另外，老師提到源自中國的日本茶道，包括入唐僧人圓仁《入唐求法巡禮行記》記載 30 次以上的飲茶活動，弘法大師空海回國後向天皇報告他在中國的茶湯生活，傳教大師最澄更是帶回茶種，種於日吉神社旁，成為日本最早的茶園。而真正建立日本茶道的則是村田珠光，他也是一休禪師的徒弟，今日日



這次主題雖名為佛教文學，但涵蓋的層面非常廣闊，包括茶禪、民眾普遍信仰的觀音文學、佛教中的夫妻情愛問題，以及禪師與禪詩等課題。看似嚴肅的題目，但經由老師們生活上資料的入手，讓演講內容與我們平日生活息息相關……



本茶道極致表現「和、敬、清、寂」精神意境，也是源自他的創導，他崇尚自然、尊崇樸素的草庵茶風，目前依然是日本獨樹一格茶道美學，包括禪寺中的〔露地〕與枯山水等庭園設計，都來自珠光茶道的提倡。從今天老師縱橫中日兩國深入地介紹茶文化，讓早上的講演廳中，茶香四溢，迴甘流盪。

觀音與文學

第二堂課則由清雲科技大學的林淑媛老師講演「觀音文學的宗教意義」，林老師先從觀音造像介紹大家認識。發現觀音菩薩的造型多變，像大家熟知的楊柳觀音、龍頭觀音、白衣觀音等，都是三十三觀音變化，符合千百億化身的觀音菩薩形象。同時老師介紹了觀音菩薩的經典，包括《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》、《華嚴經善財童子五十三參》、《楞嚴經耳根圓通章》、《般若波羅密多心經》、《大悲心陀羅尼經》還有影響民間深入的佛經《白衣神咒》、《高王觀音經》等，這些都是流傳民間的信仰依據。

民衆信仰的觀音菩薩表現在文學上，包括歷代的感應故事、小說如西遊記、戲曲、寶卷中的觀音，還有觀音贊、觀音寺廟楹聯、觀音籤等與民衆生活息息相關。現代的散文中也有觀音蹤跡、現代詩中的也有觀音菩薩救濟性格，或者層面最廣的電視電影當中，更有許多觀音菩薩教化故事節目等，充分表現民衆信仰觀音的熱切，隨著時代不同文學素材，無論是以肖像、語言、行動、心理、細節等多個方面，都俱在描繪觀音菩薩端莊秀麗、大慈大悲、救苦救難、神通廣大、有求必應、勇於負責和樂於助人的精神。所有這些作品，都說明在表現觀音菩薩慈悲智慧的性格，將神聖性的觀音趨向世俗，更利教化信仰的推展。

情緣與文學

第三堂課由清華大學中文系李玉珍教授為大家講授「佛教文學中的心與情愛」，老師由橡樹林出版的《五智喇嘛彌伴傳奇》這本小說談起，說明書中主角西藏喇嘛彌伴轉世十八世的夫妻情緣故事。書中主要描述彌伴喇嘛羈絆愛與修行的故事。主角彌伴是天生的修行人，小時沉默寡言，習慣冥想，還有慈悲胸懷，平等看待一切動植物，還能與猛獸相處，長大後出外找尋「彼此相愛之國」，後來遇女主角卓瑪，前世業力一時觸動，生生世世的糾葛，今世又展開。在業力之輪下，彌伴喇嘛已經十八世無法成就。僅因為第一世的彌伴為求精進，要離家靜修；新婚妻子卓瑪請求丈夫不要拋棄她，她也願意出家學道，並住在丈夫修靜的附近，時常看看他，從他學習丈夫從阿底峽大師那裏學來的聖道。沒想到丈夫輕蔑地拒絕，發誓寧可生生世世出家，直到完全把握住五智教授，能夠宣傳那種教授為止。因此，卓瑪也發誓生生世世同彌伴大師一同流轉，阻礙他成就。於是二位展開十八世的纏鬥，直到最後卓瑪一念清明——放下，十九世的情緣，盡在不言中。

從這一本小說說起，李老師特別提出，佛教僧團中特別需要處理家庭情愛的問題，包括佛陀與妻子耶輸陀羅的情緣，也在本生故事中解釋了佛陀與妻子的關係。佛陀的前世，有一世為婆羅門名為善慧，一天燃燈佛來到他居住的城市，善慧想買花供佛，但是當天全城的鮮花早就被國王包走了。不過皇天不負苦心人，善慧遇到一位年輕的婢女，手中還有七朵蓮花。善慧請求婢女讓花給他，婢女答應給善慧五朵，但要他許下「生生世世都結為夫妻」的條件，善慧也承諾下來，這位婢女便是佛陀出家前的妻子耶輸陀羅的前身。



208

209

圖右攝影：吳雨蓁。

在我們熟知的佛傳中，對於佛陀出家到底對耶輸陀羅有何影響，耶輸陀羅如何看待佛陀出家的事情，往往不是大家關注的重點，不過這在文學上探討的空間很大。老師也藉由這些故事問在場聽眾，是否與配偶許下生死契約，聽眾當然沒人作聲。老師提醒我們，這世的情緣會有怎麼樣的結局？又該如何看今生的離聚？要大家多看佛教文學如何書寫大千世界芸芸眾生的情緣，提醒我們應該看眾生如何將心中之情愛，無明轉成紅塵千姿百態的輪迴故事；若心滅轉成一念清淨，就像卓瑪最後的一念清明，就能轉向覺醒求道的旅程。這些引人深省的愛情故事，也從文學中浪漫的詠懷，轉向覺知昇華情感的面向，也是佛教文學看待情愛的路徑。

貫休禪詩

最後一位則是花木蘭文化出版社總編輯，也是北京大學文化資源研究中心特約研究員杜潔祥老師，跟大家講授「禪藻淵海—說禪師詩文集與禪林文學」。這個詞藻幽深的題目，不是那麼容易令人瞭解，不過老師不是以大題目來講，而是用貫休禪詩的《禪月集》讓大家瞭解貫休這位禪師的一生。

貫休是（832~912）唐末五代僧。以詩、畫著稱於世。七歲就出家於金華縣和安寺圓貞座下，日誦法華經一千字而皆不忘。受具足戒後，即入浙東五洩山，修禪十年，曾參謁無相禪師；後往洪州開元寺聽講《法華經》及《大乘起信論》，皆能通達奧義。貫休為後世稱道的是繪製佛畫，尤其是水墨羅漢。他所畫羅漢相貌古野，濃眉大目、隆鼻突頤、顎長額闊、頸項枯槁等胡貌梵相，他託說這是夢中所見。至於他與詩詞貫休年少時，就與鄰院之處默隔離論詩，互相唱和，十五、六歲時詩名已聞於遠近。唐乾寧初，嘗參謁吳越王錢鏐，並獻詩章，頗見禮重。昭宗天復（901~904）年間入蜀，前蜀蜀主王建，賜紫衣，署號「禪月大師」，其詩集弟子因此名為《禪月集》。我們聽老師講述貫休禪師的詩，充分顯示其修行生活中從猶豫、懷疑、相信、精進的過程，老師最後也特別介紹新近由覺風基金會出版明復法師的《禪門逸書》，對貫休的詩與畫，都有精闢的見解，希望大家從中得到詩中的旨趣，以及修行的指引。

從一天四位老師深究智慧的開解，讓大家都有收穫豐富的一天，有些聽眾忍不住跑來讚歎這樣的演講，我想假如佛陀生長在現代，一定也是這樣闡述我們生活的種種問題，指引大家走向覺知之途。

原載於《覺風季刊》第42期，2007年7月



原始點療法課程

◎ 廖翎而

張釗漢中醫師指出這套《原始點療法》，一般民眾都可學習使用。因為它對人體沒有侵入性，所以沒有違反醫療法的問題，也不會產生醫療廢棄物，可說是最環保的。不但可以替民眾減少看病往返的時間與金錢，亦可以減少醫療資源的浪費。

永修精舍於今年十月七日、十四、二十日（初階班）及十二月二十五日（進階手法班）邀請張釗漢中醫師來演講，課程吸引眾多學員，不僅內容精闢入理，更於現場實作，講解清楚明白，上課學員於課程後回家親自操作，感到此法簡易有效，多年的症候居然不藥而癒，簡直不可思議，並紛紛致謝「實在太感恩張醫師！」

原始點療法特點

原始點療法其備沒有副作用、效果明確、符合經濟與環保概念，並能事先預防疾病的發生與有效減少醫療費用的支出，只用雙手推揉，沒有醫療廢棄物的產生；不用吃藥、不必打針、不須推揉疼痛處，即可幫助患者緩解疼痛，並有效治療各種難治疾病，且此套療法相當容易學習與複製，是一套相當好的自然預防醫學。

張醫師指出所有疾病，其症狀（訊號）包括疼、痛、痠、麻、癢、脹、悶、刺、腫、暈、抽筋、肌肉跳動、灼熱感、發燒、怕冷、流鼻涕、耳流膿、咳、喘、腹瀉、嘔吐、白帶、骨刺、瘤、疹……等不一而足，不管是分屬內科或傷科，也不管是任何原因造成，其治療方法都是一樣的，只要找出原始痛點，推揉即可。

如果寒症引起，則須加熱源熱之，熱源包括溫灸、加熱紅豆袋、暖暖包、電毯、電熱器、遠紅外線……等，不要用吹風機，要用乾熱，不要用溼熱。

「所有疾病如果用原始痛點治療，效果很慢，那是因為寒氣積在體內，所以必須先去除寒氣。」熱源非常重要。

寒症是關鍵

所有嚴重疾病幾乎都是寒症引起，如克流感引發死亡，其實可能是治法錯誤，打點滴、插管是不理想的，因為它是寒冷的，都沒給患者熱源。他不是批判西醫，只是強調大家一定要有寒熱的正確觀念，很多病是可治癒。



如何知道是否屬寒？我們可從舌頭來看，只要伸出來是白色的，就是寒的，還有鼻子過敏也是寒的。寒性的人，不需喝太多水，要視個人體質所需，應聽身體的聲音，寒症的人喝更多水，反而更溼冷。

寒症的人絕對不要吃冰冷的東西，包括果菜汁、生菜、水果，如五行湯，又凡是茶葉也是寒性的（所謂好茶只是小寒），可退火清熱，根本不要再給寒性的人喝，還有靈芝、牛樟芝、螺旋藻及癌症化療也都是寒性治療。

學員回饋心聲

上完課後，採訪幾位學員，了解此法是否真如張醫生所說那麼簡易有效？結果學員們幾乎異口同聲表示實在太有用了。

如錦桂就說：「張醫生是根據實際臨床經驗而研究的方法，這是最可靠的。」李天貴也指出：「我太太左腳膝蓋會痛，站起來無力且麻麻的，持續半年，看盡西醫也無效，但我幫她連續按二、三天，筋就鬆了，就不會腳無力，而且她頭痛很多年，我幫她按一次居然就好了，真的很有效。」

芬玲則說：「我們夫妻一起來上課，回家後每天都彼此推揉，若問哪一點最明顯？就是頭痛，我們熱敷它，然後按頭部的痛點，約五到十分鐘，就感到舒緩多了，此法非常簡單容易。而且不只頭痛有效，連心臟病也有用。」

俊男也對張醫生表示佩服：「張老師把此法的資料全放在網站，非常大方，真的是菩薩的典範，他重在實踐，解行並重，此法又很簡單可行，真的很好。」

他說張醫生反對癌症切片檢查及化療，因為把好細胞都殺死，希望先由點療法治療，因為藥都是毒藥，人體本來就有治癒的功能，要少吃藥多啟發自然療法，所以老師就是從原始的因著手，它不屬於侵入性，按錯了也有效果。

結論

張釗漢醫師目前成立一個疼痛醫療基金會，還架設網站 <http://www.cchfoundation.org>，免費提供一切療法，包含影片及講義，宣導病痛原始病因，幫助全球病患，開發簡易速效教材，導正病痛處理常識，並設立病痛原始療法示範機構，提供各界觀摩學習交流。

他指出這套《原始點療法》，一般民眾都可學習使用。因為它對人體沒有侵入性，所以沒有違反醫療法的問題，也不會產生醫療廢棄物，可說是最環保的。不但可以替民眾減少看病往返的時間與金錢，亦可以減少醫療資源的浪費。期望在基金會成立之後，能夠快速為所有人類的病痛盡一份心力。

原載於《覺風季刊》第 47 期，2010 年 3 月



覺風書法班，自 1996 年起，至今已有廿三寒暑，是覺風主辦文化藝術課程中一個常設的研習指導。王晴頌老師從創立以來，奉獻心力，與學習者相互成長，樂在其中。

緣起

書法班緣起當年寬謙法師相邀，擔任書法指導，開始以《成佛之道偈頌》為教材，引導學習各體之偈頌，後來增加《心經》、唐詩、格言、勵志文章、詞選，漸而鼓勵引入中國書法史上之經典碑帖為長遠的努力目標，如史晨、禮器、張遷、華山、聖教序、蘭亭序、九成宮、孔子廟堂等碑、褚遂良聖教序、勤禮、爭座位、智永千字文、鄭文公、宋代四大家、趙孟頫、祝允明、王鐸、傅山、劉墉、趙之謙之墨跡以及近代沈尹默行書、于右任草書…。

書法班先在法源寺別苑上課，數年後，寬謙法師擔任住持八年，將古奇峰上之法源講寺增建了美侖美奐，舒適寬敞的研習場所，書法班隨之來到景色怡人，空氣清新的優美環境上課，直到 2007 年 6 月止。

變動

2007 年 6 月後，寬謙法師因緣到永修精舍擔任住持，書法班改在此上課。此時，應文化局之邀，六月底到七月初舉辦《覺風書法班師生展》。寬謙法師陪著大家，從佈置、開幕，才有後來圓滿成功的喜悅。其實，此刻師父正逢人生最奇特的心境，其修養之高，非常人可及，師生們知悉後，讚賞而不捨。展覽期間，由於佈置典雅（名傳畫廊范正德適時協助），師生隨心揮毫式樣多，配合佛教之經句，顯現空靈與拙樸雙美，與參觀者共享書藝之美，是個美好的書法展。

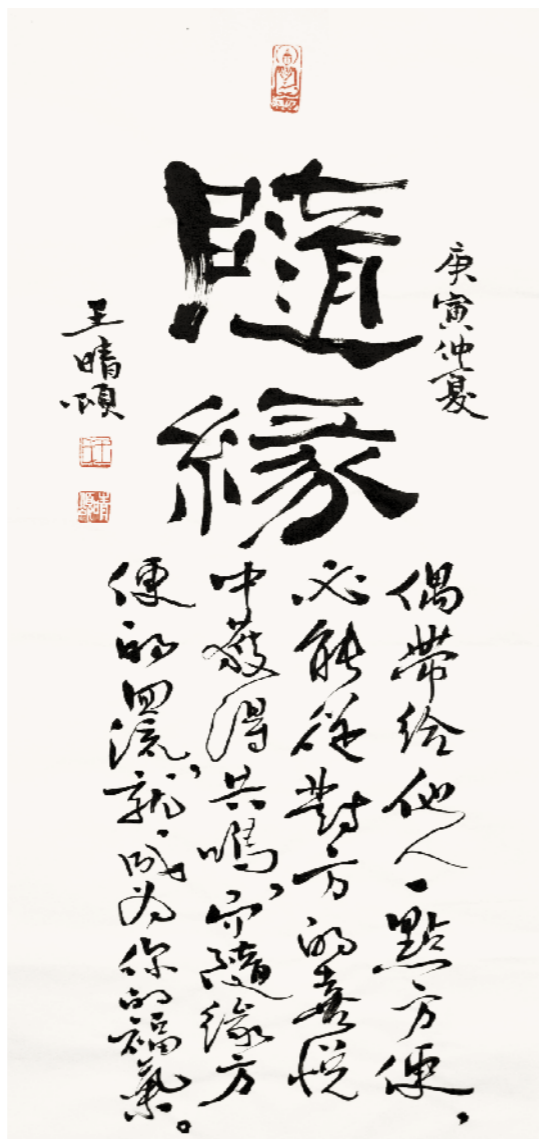
圖左：王晴頌老師作品。

圖右：王晴頌老師現場揮毫。

212

213

覺風書法班，自一九九六年起，至今已廿三寒暑，是覺風主辦文化藝術課程中一個常設的研習指導。王晴頌老師從創立以來，奉獻心力，與學習者相互成長，樂在其中。



歸屬

長期以來擔任大專院校、高中、國中、國小及公私立機關團體之書法教育，著重人格之培養與興趣之持續，將課程多樣化教學，因材施教，活潑新奇，提供歷代經典碑帖。在覺風上課期間，更尋找與佛學有關的內涵，有高僧的墨跡、故事來做教材，更凝結書法班的友朋，感到有歸屬感、成就感、幸福感、快樂學習。

王老師喜歡分享，他認為：圓滿的人生，不在擁有一切，而是學會了珍惜與付出。他自己在一個極為偶然的機緣下，踏入書法的領域中，且略有心得，很珍惜「書法」對人生之意義。有緣，就喜歡與人分享，共同享受書法之樂趣，做個快樂的書法薪傳人，並以此與大家共勉。覺風書法班在王晴頌老師的指導下，與寬謙法師精心佈置優美舒適方便的研習場所，如今已由十餘人增加至近五十人，希望大家有緣一起來此快樂書寫。

覺風書法班師生共同舉辦成果：

- 2000 耕讀園書法專題演講示範各體書寫及師生作品展。
- 時常參與國際佛教藝術營之書法欣賞與書法創作（趣味無比）。
- 每年師生支援慈濟歲末聯誼，有關書法之活動，甚受好評。
- 時常支援公私立機關團體，社區，寺廟，作現場揮毫春聯贈送市民。
- 2000 師生作品義賣重建九二一被震毀寺廟之義舉。
- 2007 受新竹文化局邀《瀚墨因緣》師生聯展，意義深遠。
- 2008 ~ 參與歷年「百年古寺展風華」，無形中，作品年年有變化，有精進。

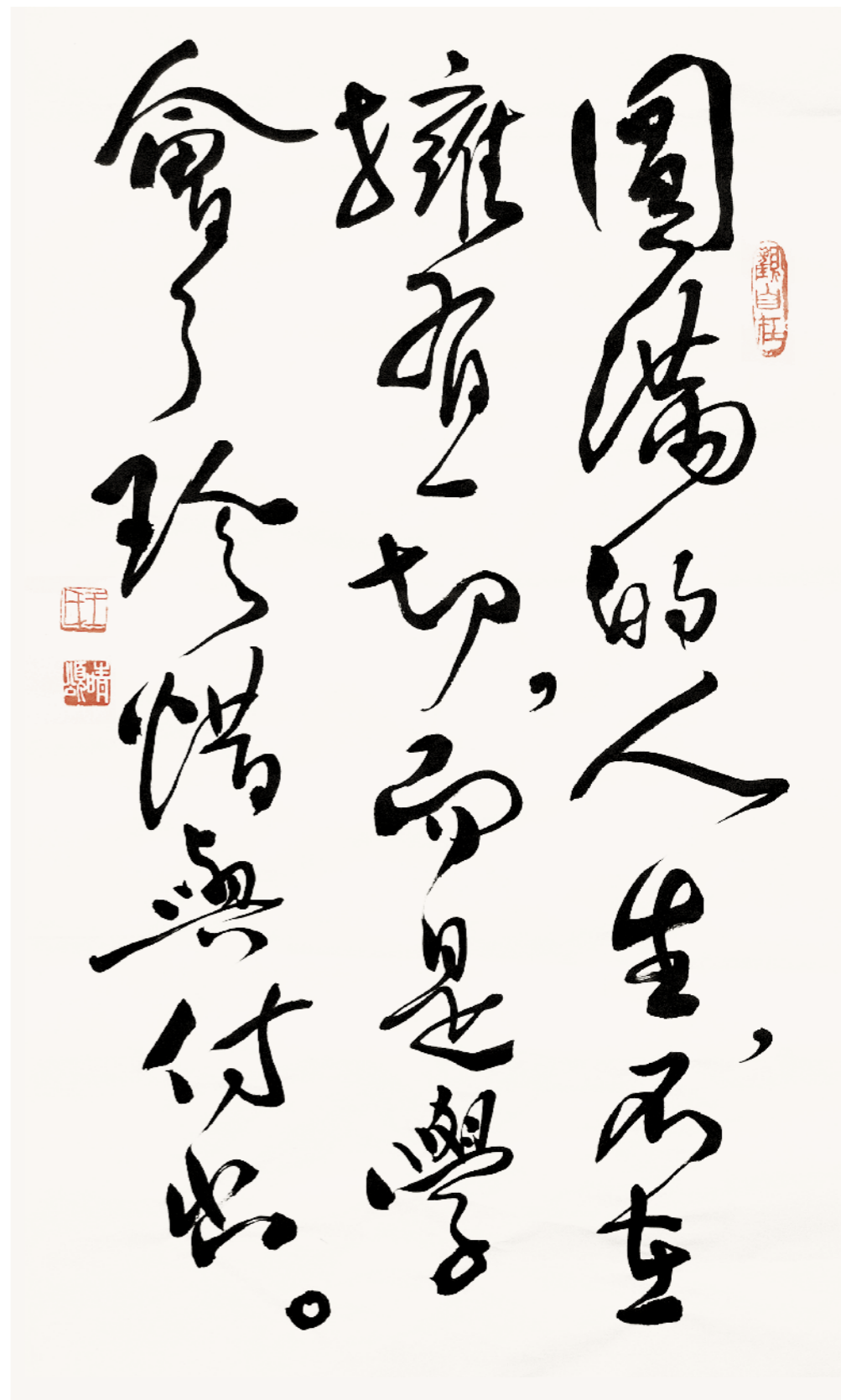
原載於《覺風季刊》第 50 期，2010 年 12 月



圖左：學員認真臨帖習字。
圖右：王晴頌老師作品。

214

215



品茗普洱茶的純淨天然，
彷彿與老子（清靜無為，
道法自然）相遇般，
回歸自然，尊重自然，
還茶本色。



◎碧雲、維浩

普洱茶課的底蘊

感謝師父慈悲開這門課——認識普洱茶。滄岳老師、靜美老師殷殷講說，講說中，用了大量的資料、圖片、影集，並作實際的品茗；其用心是要領我們進入「普洱茶」的殿堂，每個學員都能敞開心房，悠遊自在。每次下課的當兒，都期待下次上課趕快到來。

原來普洱茶分生、熟二種：生茶之味，有荷、蘭、梅、樟、沉、蔘、陳，即因陳化時間長久，形成茶味的轉換。熟茶之味，如新草蓆、蝦皮味；老熟茶就轉換成棗香、熟果香。普洱茶形狀分散茶、緊壓茶（磚、餅、沱）二種。普洱茶經過揉捻曬青（自然曬乾），當毛茶蒸軟，內含果膠，石墨壓製成型，也就保留了酶（茶的基本元素——兒茶素、茶多酚），使生茶有了日後發酵轉化。

老師特別教我們，如何辨識普洱茶的優劣。首先觀其形要條理分明，聞其味要有茶樹香，辨其色：新茶則杏黃明亮，十年茶則栗色，廿年茶則暗栗，卅年以上則褐黑。再品其湯，清順柔滑為上品，葉底肥厚、Q彈拔絲為上上品。

老師強調普洱茶不只是茶，更具有保健功能：如以茶散鬱氣，以茶驅睡氣，以茶養生氣，以茶除病氣。有次上課講到湖南安化資江的「千兩茶」令人印象深刻，除了在實際的品茗外，更觀察到所謂的「金花」，令人嘖嘖稱嘆；據說那是具有降血脂、膽固醇與血壓，延緩老化，增強新陳代謝，改善體質等功能，而今日喝之，何其有幸！

和藹親切，但又灑脫率性的滄岳老師與靜美老師，常令我們沉浸在春風裡。老師希望我們走出教室，能夠為人服務；就在覺風的大型活動中，老師教我們擺設茶席，不只學習泡茶、奉茶，還要向來者介紹普洱茶，無一不是在驗收我們的平日所學。我們也果真「不負師望」，交出一張漂亮的成績單，因此，更深層引發我們的興趣，甚至是樂此不疲。

老師為了使班上同學感情融洽，又能進一步體會自然本身的奧妙與人與自然的微妙，所以精心策畫「福山生態戶外教學活動」。這是天人合一的精神融入茶道之旅，原來喫茶也有這麼深的意涵，是始料未及。品茗普洱茶的純淨天然，彷彿與老子（清靜無為，道法自然）相遇般，回歸自然，尊重自然，還茶本色。經過覺風普洱茶課的洗禮，深深感受到兩位老師身心的能量——慈悲喜捨，在不知不覺中，也擴大自己的心量，原來品茶之意，不在茶。

原載於《覺風季刊》第62期，2015年7月



所謂「美學觀」，
是根據佛陀累生宿世的修行
乃至成等正覺，
透過生命流轉，
實踐宇宙人生的真理法則，
而驗證了盡虛空、
遍法界的真理現象，
完成純善的聖者境界及
純淨的成佛境界。

◎釋寬謙
三生一宅
三生美學盡在覺風



圖左：楊英風作品／鳳凰來儀。
圖右：寬謙法師於北投覺風。



覺風種子 落地北投

『覺風佛教藝術文化基金會』（以下簡稱覺風）創立於1988年。『覺風佛教藝術教育園區』在2011年9月北投貴子坑的舊舍啓用，當年11月從松江路搬遷至此，志工團強大的組織力發揮了作用。連續兩次發動志工群，第一次動員近30位志工，第二次動員了50多位志工，利用兩個週日整天的時間協助搬運與整理。

回首23年來漂泊不定的艱辛歷程，覺風的菩提種子終於有了「落地生根」的因緣條件。從此規劃法務活動與推廣教育方面，必須更有紮根的理念。此外，覺風也將加強行政管理系統，連同文宣資訊組及研究典藏組，緊密結合志工營運，還有將來必須面對園區建築規劃設計的園區建築組，讓廣大的人力有各就各位的運作模式，讓佛法的弘揚與佛教藝術建築的發展，更具有前瞻性與長久性。

三生美學 莊嚴和諧

覺風向來以弘揚佛法為主軸，佛教藝術與佛教建築為輔佐，立根傳統基礎而邁向現代。在法務活動的推動與普及教育的推廣上，擬以融合生活文化之「生活美學」、關懷社會與在地環境之「生態美學」，弘揚佛法與佛教藝術之「生命美學」，我們將之總稱為「三生美學」，希望藉此為廣大的民眾注入道德的、和諧的、自在的、莊嚴的修行美學觀。

所謂「美學觀」，是根據佛陀累生宿世的修行乃至成等正覺，透過生命流轉，實踐宇宙人生的真理法則，而驗證了盡虛空、遍法界的真理現象，完成純善的聖者境界及純淨的成佛境界。我們畢竟身為凡夫眾生，雖未證得如此高遠的境界，但是我們內心始終保持著這美麗莊嚴的揣摩與想像，也憑藉著這股力量，讓我們可以超越隔陰之迷，世世皆有因緣回到佛陀的懷抱。《維摩詰所說經》云：『心淨，則國土淨』，這就是透過正報修行而呈現依報莊嚴的修行美學觀。覺風基金會各項的活動，一向不離莊嚴的至善的美學原則。



美的展現：生活·生態·生命

東方文化起源於中國與印度，中國文化講究儒家人文思想，體現於生活各層面，以書法、繪畫、雕塑、建築，乃至茶藝、花藝、琴藝等文人「生活美學」而著稱於世；不同於西方「人定勝天」的觀念，而是以「天人合一」的思想，追求大自然環境與人文的融合，進而形成特有的「生態美學」。印度民族於各式宗教中，先是對於神教的信仰與崇敬，繼而尋求超越生死與真理解脫。透過宿世累劫的修行，體證真理而究竟解脫成正覺，佛陀正是其中的佼佼者。佛弟子們透過佛陀真理思想與生命實踐的傳承，留下龐大的文字與圖像資料，其所形成佛法與佛教藝術也就是所謂的「生命美學」。

生活美學以東方人文思想為本，開展於現生的生活文化藝術之中，用以怡情養性，並落實健康養生觀念於飲食與運動中，注重有生之年的正報身心之調養。對應此生活美學之理念，覺風課程有書藝、畫藝、茶藝、花藝、陶藝、琴藝等人文藝術方面的課程；兒童讀經、青少年佛學冬夏令營等培育幼苗的課程；還有飲食、爬山、單車、太極拳、敦煌能量舞等健康養生方面活動。

生態美學以文史、環保為關注課題。首先就從我們所居住的台灣開始，愛護台灣就是要更深入理解台灣，不論從文字或圖像，尊重大自然景觀與當地的文史生態，從自我生活空間擴大到關懷社會，注重有生之年對依報大環境的維護，並深入地方文史生態，開拓具有特色的社區營造之願景。對應此生態美學之理念，覺風規劃北投在地的生態環境與窯業文史、惜福節能的菜園種植、愛護自然景觀的淨山等相關課程與活動。陸陸續續將舉辦「建築與文化」、「台灣美術史」、「北投窯業文化」等專題講座。

生命美學以佛法思想為主軸，深入法義，弘揚佛法，並以結合佛教思想史、佛教藝術史以及梵音唱誦等，希冀以方便權巧的方式接引眾生修學佛法，從法會、共修、禪修等培養宗教情操，以臨終關懷的方式，慈悲眾生的生命流轉，深入生命層次以超越時空，踏上成佛之道。對應此生命美學之理念，

圖左：藝術養生推廣協會以敦煌舞供養佛菩薩。

220

圖右：楊英風「呦呦鹿鳴」雕塑作品矗立於北投覺風學院。

221



覺風安排有佛教經典類的佛法慧學專題、經典導讀、讀書會等相關課程；佛教藝術圖像、梵唄、佛教藝術研習營等課程活動，以及臨終關懷的共修會、大小法會、禪修、助念、生命繪本等課程活動。

覺風一宅·共成三生

「三生美學」落實於關懷此時、此地、此人的觀念，是覺風最貼近人群的法務活動組與推廣終身教育運作的核心理念。「生活美學」在於提昇此生此世的生活品質，擴大到關懷社區及大自然環境的「生態美學」，而最核心價值就是「生命美學」。藉著這三個層面的學習，與大家共同在生生不已的生命之流中，持續不斷地累積學佛的因緣福報與智慧資糧！

改寫自《覺風季刊》第54期，2011年12月

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

覺風三十. 3 : 佛法專題與相關課程 /
財團法人覺風佛教藝術文化基金會著.
-- 初版. -- 臺北市 : 覺風佛藝基金會, 2018.08
面 ; 公分
ISBN 978-986-87841-4-7(精裝)

1. 覺風佛教藝術文化基金會 2. 佛教事業

220.6

106013331



覺風三十 ③

佛法專題與相關課程

著作人／財團法人覺風佛教藝術文化基金會

發行人／釋寬謙

封面題字／釋拾得

總編輯／簡佩琦、李孟學

副總編輯／釋法玄

執行編輯／蔡錦美、蘇美賢、詹月現

出版者／財團法人覺風佛教藝術文化基金會
台北市北投區貴子坑秀山路 69 號
02-28959977

藝術總監／康志嘉

設計總監／王建忠

美術設計／林宜庭、許雅婷

編輯印刷／意研堂設計事業有限公司
新北市中和區中安街 104 號 2 樓
02-89218915 kjeanton@gmail.com

ISBN／978-986-87841-4-7 (第三冊：精裝)
978-986-87841-8-5 (全套：精裝)

劃撥帳號／19959668 戶名／覺風文化

2018 年 8 月初版 著作權所有 請勿翻印

