

1. 《瑜伽師地論》(本課程只上課 12 週) ／鄭振樞 老師 週一 09:30-12:00

《瑜伽師地論》，彌勒菩薩說，玄奘大師譯，凡一百卷詳細說明學佛人轉凡為聖的修行過程，是成佛之道的百科全書，也是唯識學的基本論典。本期講解卷第十五闍所成地，說明菩薩行者所應聽聞之五明，包括內明之八聖道、八勝解、九結、十遍處、十無學支，以及醫方明、因明、聲明、工業明。充實吾人之福慧二資糧，裨進一步思維、止觀禪修、行十波羅蜜，最終成佛。(本課程全期十二次，每次二小時三十分)

2. 藏語入門(上) ／葉蕙蘭 老師 週一 19:00-21:00

此課程分為上、下兩個學期，包含了 1.拼音、2.簡單會話、3.文法及 4.基本閱讀 四 個單元。(上) 期的課程中，包含了拼音與會話二個部份，理論與實踐並重，讓同學不必出國，就能輕鬆且紮實地學好：拉薩與康巴兩種口音，以及會話造句的能力。為日後向上師請益佛法，種下良好的緣起。

3. 藏語進階 ／丹增南卓 格西 週一 19:00-21:00

1.本課程採用全藏語教學法，透過藏語學校課本、現代藏語文章、影片等教材，引導學員進行造句習作、主題討論與日常對話，讓學員自然進入拉薩藏語語境，迅速培養閱讀、聽力與口語能力。

2.授課教師擁有標準拉薩口音及豐富佛學知識，將佛法精神融入課堂會話及主題討論，讓學生在練習日常藏語之際，同時學會以藏語討論佛法。

3.報名學員需具備基礎藏語會話能力及文法概念。

4. 英語佛法選讀 ／高明道 老師 週二 19:00-21:00

上個世紀以來，介紹佛法的西文讀物日益增多，逐漸形成內容多元的文獻寶庫。其中不乏字句流暢、理解正確、解行並重的佳作。本課程呼應國內一般西藏佛教道次研修熱潮，選用宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中的上士道為探討範圍。講解一律採用國語，希望幫助學員增廣、加深實踐佛法方面的知識，同時也消弭對英語的畏懼或陌生感。

5. 藏漢翻譯方法 ／黃奕彥 老師 週二 19:00-21:00

本課程將討論一般翻譯程序，特別著重探討由藏文譯成漢文的相關問題，如翻譯程序、字詞斟酌與其他應注意事項。課程中也會以既有的譯文作為觀摩對象，如法尊法師的譯文，吸收其翻譯技巧。如果情況許可，可由學員試譯短篇文獻，再行檢討。

6. 藏文文法 ／黃奕彥 老師 週三 19:00-21:00

語文的發展應是由簡而繁，不論從語詞意義或虛詞用法、句子結構，都有其原始用法及衍伸用法。本課程將嘗試整理出簡單的原則，從原始的語義及文法結構的觀點，以簡御繁，來說明理解藏文的方法，目的在使學習者避免陷溺於繁複的文法探討，反而不知如何將所學應用於文獻解讀。

法光佛研所「佛學成人教育」 2016 春季課程簡介

7. 藏文經論選讀

／張福成 老師 週四 14:30-16:30

藏傳佛教屬於印度佛教晚期的型態，在顯密融貫上有豐富的成果。經由前期基礎文法的課程，同學們已經掌握了基礎文法，具備了能力，能夠分析單句與基礎的句型，如果能夠進一步閱讀經論，經由動奮學習，必定能夠正確了解經論中的法義在自己學習佛法上定然產生莫大助益。為此目標，本課程精選例如解脫莊嚴贊、普賢上師言教、道次第廣論等膾炙人口的傑作，直接由藏文繕入法義，希望對同學們產生啟發的作用，也培養自己將來研究法理的能力。

8. 書法寫經

／胡進杉 老師 週四 19:00-21:00

(一) 初階：1.書法史簡介及書法寫經的意義；2.楷書執筆、用筆、運筆的練習；金剛經抄寫 3.中階的練習，認識各種筆法以及字體的間架結構；4.條幅作品的布白與落款的認識；5.百字以內經典文句書法條幅作品之習作。

(二) 進階：1.大楷之學習；2.大字橫幅、匾額之習作；3.對聯之習作；小楷抄寫心經等之習作。

9. 梵文入門(下)

／劉國威 老師 週四 19:00-21:00

此課程基本上為一年之課程，主要以認識梵文字體、文法為主。第一學期的主要內容為認識天城體及初步文法，內容包括：名詞 a, i, u 為語尾的變化；動詞現在陳述式之 1, 4, 6, 10 類；前加字首；過去分詞。上課以文法講解及習題試作為基本方式，並視同學之學習程度與興趣調整上課習題內容。教材內容編輯自 Perry 之 A Sanskrit Primer、Robert P. Goldman 和 Sally J. Sutherland 之 Devanīpravesika: An Introduction to the Sanskrit Language；以及釋惠敏、釋竇因編譯之《梵語初階》。

10. 藏語中級

／丹增南卓 格西 週五 19:00-21:00

1.本課程以印度藏語小學的課本作為教材，深入淺出教導西藏文法及語文法，奠定學員標準拉薩口音的發音。配合每堂課文的主題，進行簡單基本句型習作，讓學員瞭解書面語及口語的差異。

2.對於每堂課所學到的單字新詞，以生活主題擬情境境來練習造句，透過最簡單最實用的短句，讓學員迅速學習實際口語用法，並達到輕鬆記憶詞組的效果。

3.報名學員需具備快速藏文拼音能力及基礎文法概念。

11. 根本佛教講座

／楊郁文 老師 週六 09:00-12:00

旨趣：佛法的活學活用

1. 理解佛法的根本。
2. 了解阿含學的階梯。
3. 明白阿含道的修習次第。
4. 活用佛法於生活中。

以無漏戒學 過日常生活。

以無漏定學 過宗教生活。

以無漏慧學 過覺悟的生活。

以正解脫學 過無漏清淨的生活。

從生活中 隨緣消業障，解脫惑、業、苦。

從生活中 隨緣充實戒、定、慧、解脫、

解脫知見等五分法身。

從生活中隨緣相續慧命盡未來際，乃至成佛。

5. 成為多聞者，而「隨信行」。

6. 成為如理思惟者，而「隨法行」。

7. 成為法次法向者，而成就「信解者」

／「見到者」／「身證者」。

8. 成為見法涅槃者，而成就「慧解脫者」

／「俱解脫者」

春季班 3 月 5 日開課

講解 增上慧學

1. 界法門 2. 界 3. 無量界相應 4. 種種界之緣起 5. 緣界 生說、見、想、思、願、士夫、所作、施設、建立、部分、顯示，緣界 受生 6. 方便界、造作界 7. 眾生活動之境界 8. 六界眾生 9. 修心正受 7 界 10. 多界 11. 根法門 12. 根 13. 根(增上力用)之五大分類 14. (四聖)諦法門 15. 聖諦 16. 三轉法輪 17. 分別 四聖諦 18. 諦相應 要略 19. 苦法門

12. 中國佛教史

／劉嘉誠 老師 週六 09:00-11:00

中國佛教起源於印度而有別於印度佛教，影響中國佛教自成體系的因素很多，主要的因素包括：西域佛教、譯經師、中國政局、中國固有思想文化、民族性、民間信仰等諸多因素，形成有別於印度的中國佛教之風格與特色。

本期課程以佛教在中國的發展史觀為本，介紹中國佛教宗派的形成與發展，課程中並以佛教史觀為脈絡，講解中國佛教主要宗派的思想，如承襲自印度佛教的三論、法相，開啟中國佛教特色的台、賢、禪等宗派的學說要旨，以深入中國佛教之教理義蘊。

13. 《菩薩藏經》選讀(隔週上課，共 10 週)

／高明道 老師 週六 09:00-12:00

唐三藏法師所譯《菩薩藏經》是一部專門針對大乘行者宣說的契經，後因編入《大寶積經》，以「《菩薩藏會》第十二」的面貌傳流至今。在這部篇幅不小的佛經裡，世尊有慈悲喜捨、六波羅蜜等多方面的開示，指導嚮往圓滿佛果的弟子如何實踐菩薩道。本課程以第五、六兩品一《四無量品》與《陀那波羅蜜多品》一為主要教材，讓學員一方面多多認識漢譯本的語文特性，一面又探究法門的意義和實修。

14. 巴利語入門(下)

／高明道 老師 週六 14:00-16:00

本課程的設計特地照顧以華語為母語的學員，著重自然學習，免於枯燥文法背誦的痛苦。講解全用中文，學員不須具備外語基礎。力求去除語言隔閡，減輕學習壓力。課程內容由淺至深，既傳統又創意，同等重視實用語彙及語言邏輯(語法)，以鋪好往後輕鬆進修巴利之路。

15. 漢藏文《俱舍論》研讀

／蕭金松 老師 週六 14:00-16:00

1.本課程選用世親論師造《俱舍論釋》

藏文譯本，和真諦、玄奘二種漢文譯本，逐段對照之自編教材，帶領學員深入研讀，熟習漢藏文語法，琢磨漢藏譯文特色，培養佛典解讀能力，掌握基本佛學詞彙，蓄積翻譯佛典能量。

2.本課程為培訓藏文佛典漢譯人才必修課程之一，適合具藏文初級以上能力，作為藏文中級課程進修。

3.本期進度為《世間品》。

16. 佛典版本科讎學

／高明道 老師 週六 16:00-18:00

無論是何種古典語文的佛典，要讀誦、研究、詮釋或翻譯，都應該以正確無誤的善本為依據。實際上，流通於市面甚至編入藏經的版本歷經漫長的抄寫、翻刻、排版等過程，往往達不到這樣的標準。因此，釋氏典籍跟人類古文化傳下的其他書本一樣，自有科讎的必要。為幫助學員吸收相關概念，瞭解文獻資料，熟悉科學方法，本課程擬雙管齊下，一面建立理論知識，一面練習具體操作，期以培養獨立整理文本的能力。

17. 止觀研究與實習

／清如法師 週日 09:00-11:00

你了解自己嗎？你知道你的煩惱從那裏來嗎？佛曾說：「人是自己業的主人，也是業的繼承者。」因此了解自己很重要。

人對人、事、物的看法，會因過往的經驗而產生千差萬別的認知。此認知不僅影響個人的價值觀、人生觀，產生不同程度的煩惱與染污，甚至左右生命的輪轉。因此，認識心、提升心的品質，從煩惱中攀爬出來，不再受習氣、個性所宰制，是人生中重要的功課之一。此課程即是依《大念處經》裡佛所教導的心念處方法來教導禪觀，並佐以阿毗達磨心法的分析與探討，祈能協助大眾真正認識自己，從苦中出離，達到究竟解脫。

18. 巴利語中級 ◎

／高明道 老師 週日 10:00-12:00

盛行於南亞、東南亞的佛教傳統，除保留唯一完整的印度語文藏經外，另又產生多種不同體裁的巴利文獻，不過這些豐富的典籍當中為國內學者注意的，頂多是經、律、論等三藏之注、疏，其餘大體一概被忽視。為多少彌補此遺憾，本課以錫蘭古史書之一的《大史》為研讀內容，希望有熟習巴利語的學員可透過這部影響深遠的文本在品嘗另一種巴利風味的同時，加深對巴利佛教文化的理解。

附註：本課程取得教育部「非正規教育課程認證」。選擇「學分認證班」的學員，全期上課 18 週，其中 15 週與「普通班」合班上課，3 週專班上課及考試，作為學期評分依據。

19. 巴利契經選讀

／高明道 老師 週日 10:00-12:00

上座部所傳的巴利三藏浩瀚如海，而其中較容易切入的部分無非是經藏。因此本課程選教材的範圍限定於巴利修多羅，即以《中部》的文本為主，配合其他各部相關經文段落，冀能增強學員的閱讀能力，並同時提高對佛典的熟悉度，一方面對確切掌握語文有所助益，另一方面提供空間廣泛接觸古老經典談的法義和法門。

導師：印順導師 創辦人：如學禪師
發行人：禪光法師（郭麗菊）
發行所：財團法人法光文教基金會
地址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
編輯：法光雜誌編輯委員會
電話：(02)2578-3623 (02)2577-7920
傳真：(02)2577-6609
E-mail：fakwang@ms49.hinet.net
網址：http://fakwang.org.tw/
印刷：松霖彩色印刷事業有限公司
本雜誌經台北市政府核准登記
登記證為局版北市誌字第 2405 號
中華郵政北台字第 3295 號登記為雜誌交寄
郵政劃撥帳號：50179245 財團法人法光文教基金會

DHARMA LIGHT MONTHLY

法光

第 315 期 2015 年 12 月出刊

起

國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第 5132 號

免費贈閱，敬請助印

第 315 期要目

佛教對「心身關係」中「心理疾病」
本質的詮釋——以廣義的心識哲學為中心
北宋淨覺仁岳之研究
法光佛研所 2016 春季課程簡介

世出世間 從定生慧和定中修觀 林崇安

佛法實踐的一個重要階段是從定生慧，這一過程便是修習內觀(毗婆舍那)。依據北傳的論典，從定生慧時，所依止的定，有九種：1.未至定、2.初禪根本定、3.中間定、4.二禪根本定、5.三禪根本定、6.四禪根本定、7.空無邊處定、8.識無邊處定、9.無所有處定。此中，未至定和初禪根本定是有尋有伺，中間定是無尋唯伺，其餘是無尋無伺。從定生慧時，能觀之心和所觀的對象(五蘊或身心)必須有一距離，這種正定是「能所分離」而不是一般的「能所合一」，如此可以觀照出五蘊的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦。從定生慧，依據禪修者根器的不同可以分成三類：

第一類根器的禪修者，非常精通於四禪八定和觀心，可以在初禪根本定到無所有處的根本定中修觀。這是所謂的「定中修觀」。這類禪修者在根本定中直接觀照禪支的生滅，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦。在南傳的《不斷經》中，舍利弗便是如此觀照，並得到佛陀的稱讚。至於在「非想非非想處」的根本定中，能否修觀？凡夫是不能的，但是非常精通於四禪八定的聖者則是可以，《瑜伽師地論·攝事分》說：「若聖弟子無所有處已得離欲，唯餘非想非非想處所有諸行，復能安住勝有頂定，爾時無間能隨證得諸漏永盡。」此中的有頂定，就是非想非非想處定。

第二類根器的禪修者，精通於四禪八定，從根本定(初禪到無所有處的根本定)出定後，以很穩定的心來修觀，所觀照的對象以身和受為主，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦，這類修行者可以成為俱解脫阿羅漢。

第三類根器的禪修者，沒有四禪八定的根本定，只依靠未至定(初禪的近分定、南傳所說的剎那定)來修觀，於生活中以觀照心和法為主，兼及身體的動作，訓練到身動、心動都能自動知道，最後洞見身心的實相是無常、苦和無我，進而徹底滅苦，這類修行者可以成為慧解脫阿羅漢。《雜阿含 347 經》中，須深比丘所講教的眾多比丘屬此。

《雜阿含 1171 經》提及，佛陀於王舍城的迦蘭陀竹園夏安居時，與五百比丘在一起。佛陀告訴舍利弗說：「此五百比丘中，九十比丘得三明，九十比丘得俱解脫，餘者慧解脫。」此處的五百比丘可以分別對應於上述三種根器的修行者，第一類成為三明阿羅漢。第二類成為俱解脫阿羅漢。第三類成為慧解脫阿羅漢。此中以第三類根器的修行者最多，佔有六成。

佛陀時期的修行者以第三類根器為多，今日也是如此。特別是，今日已經進入一個思考繁多的特殊時代，在家眾大多忙於生活，心事重重，想要精通於四禪八定實在不容易，因此走慧解脫的路線將是最為應機；於日常生活中，覺知自己的起心動念，兼及覺知身體的動作，培養出大的正念，最後洞見身心的實相，這種修法和六祖的禪法有其相通之處。

法光佛教文化研究所 2016 春季佛學成人教育課程招生

- ◆開課期間：普通班 2016/03/01~06/13。(全期上課 15 週)
學分認證班 2016/03/01~07/04。(全期上課 18 週)
- ◆上課地點：法光佛教文化研究所(台北市松山區光復北路 60 巷 20 號)
- ◆報名方式：Tel: (02) 2578-3623 Fax: (02) 2577-6609 E-mail: fakwang@gmail.com
- ◆上課時間、課程名稱及任課教師如下：

	上課時間	科目名稱	任課教師
01.	週一 09:30-12:00	《瑜伽師地論》(本課程只上課 12 週)	鄭振樞 (法光佛研所教師)
02.	週一 19:00-21:00	藏語入門(上)	葉蕙蘭 (法光佛研所教師)
03.	週一 19:00-21:00	藏語進階	丹增南卓 (甘丹寺拉然巴格西)
04.	週二 19:00-21:00	英語佛法選讀	高明道 (法光佛研所教師)
05.	週二 19:00-21:00	藏漢翻譯方法	黃奕彥 (政大、法光佛研所教師)
06.	週三 19:00-21:00	藏文文法	黃奕彥 (政大、法光佛研所教師)
07.	週四 14:30-16:30	藏文經論選讀	張福成 (法光教師、資深翻譯)
08.	週四 19:00-21:00	書法寫經	胡進杉 (故宮圖書文獻處副處長)
09.	週四 19:00-21:00	梵文入門(下)	劉國威 (故宮博物院副研究員)
10.	週五 19:00-21:00	藏語中級	丹增南卓 (甘丹寺拉然巴格西)
11.	週六 09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文 (中華佛研所研究員、法光佛研所教師)
12.	週六 09:00-11:00	中國佛教史	劉嘉誠 (法光佛研所教師)
13.	週六 09:00-12:00	《菩薩藏經》選讀(隔週上課，共 10 週)	高明道 (法光佛研所教師)
14.	週六 14:00-16:00	巴利語入門(下)	高明道 (法光佛研所教師)
15.	週六 14:00-16:00	漢藏文《俱舍論》研讀	蕭金松 (法光佛研所所長)
16.	週六 16:00-18:00	佛典版本科讎學	高明道 (法光佛研所教師)
17.	週日 09:00-11:00	止觀研究與實習(免費課程)	釋清如 (法光佛研所教師)
18.	週日 10:00-12:00	◎巴利語中級	高明道 (法光佛研所教師)
19.	週日 14:00-16:00	巴利契經選讀	高明道 (法光佛研所教師)

法光佛學成人教育書法寫經班第四屆師生聯展

謹訂於中華民國一〇四年十二月廿六日(星期六)上午十時至一〇五年一月三日(星期日)下午五時，假台北市立圖書館三民分館，舉辦「法光佛學成人教育書法寫經班第四屆師生聯展」。

敬請
光臨指導

法光佛教文化研究所 所長 蕭金松 敬邀
書法班指導老師 胡進杉

展覽時間：一〇四年十二月廿六日至一〇五年一月三日(上午九時至下午五時)
展覽地點：台北市立圖書館三民分館
(台北市松山區民生東路五段 1 6 3 之 1 號 5 樓)

