

1. 《瑜伽師地論》

／鄭振煌 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成聖的修行過程，是成佛之道的百科全書，也是唯識學的基本論典。本期講解卷第十九思所成地及修所成地第二十，說明菩薩行者以增上戒學越前五識暴流，以增上心學越第六意識暴流，以增上慧學越第七末那識、第八阿賴耶識暴流，解脫生死輪迴；修所成地四處：處所、因緣、瑜伽、果。（本課程全期十二次，每次二十至三十分）

2. 藏語入門（下）

／葉蕙蘭 週一 19:00-21:00

此課程分為上、下兩個學期，包含了1.拼音、2.簡單的會話、3.文法及4.基本閱讀四個單元。本（下）期的課程中，包含了文法與基本閱讀二個部份，理論與實踐並重，讓同學不必出國，就能輕鬆且紮實地學好：拉薩與康巴兩種讀音，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 週一 19:00-21:00

1.本課程採用藏語教學法，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 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。為呼應國內一般研讀聲聞契經（如《阿含經》等）的熱潮，本課程教材選用美籍 Thanissaro 長老翻譯多年、深入淺出的代表作 Skill in Questions: How the Buddha Taught (《善巧發問——佛陀化導之道》)。講解一律採用國語，希望幫助學員增廣閱讀佛典的採用法，加強對法義的掌握，同時也消除對英語的畏懼和陌生感。

5. 藏漢翻譯方法

／黃奕彥 週二 19:00-21:00

本課程將嘗試將翻譯分為幾個層面，逐步說明如何進行字詞翻譯、詞組翻譯、句子翻譯，及複句翻譯等，並討論潤稿原則。課程中也將以既有的譯文作為觀察對象，並由學員自願試譯短篇文章習作，再作檢討。

6. 藏文文法

／黃奕彥 週三 19:00-21:00

本課程將以藏文文獻為本，探討在文獻中出現的藏文文法，並整理相關的文法規則。總體來說，只要掌握字詞、詞組、句子、複句這四個層面，再加上文獻內容背景知識的理解，就能大致掌握文獻內容所要詮釋的意義。學習過程盡量做到以簡御繁。

7. 藏語中級

／張福成 週三 19:00-21:00

本課程教材以拉薩口語讀本為主，內容安排有豐富的句型練習，經由練習，可以初步熟悉西藏日常口語，奠定此後口語基礎，只要自己日積月累，定能逐漸流利。上課方式，採取分組練習，並且分析句型與文法，另外也參考其他口語教材，經由

法光佛研所「佛學成人教育」 2017 秋季課程簡介

多次反覆練習，定能提昇學員的口語程度。

8. 初級藏文佛典選讀（中觀）

／張福成 週四 14:30-16:30

經由初級文法的學習，相信同學們對藏文文法已經有了初步的了解，如果能運用此了解，進一步閱讀典籍，則不僅提昇對文法的熟悉，同時也能進一步了解佛法義。本課程精選中觀根本論，由文法分析而深入經藏，希望能奠定以後學習經論的基礎。中論有廿七品，前二品略論法無我與人無我，其餘諸品皆是二無我的詳釋，並將藏論與自宗濃縮於第廿四品的斷諍論之中。前面已略述二無我，本課程將進行廣釋二無我的內容，相信定有助益於文法與法義的認識。

9. 書法寫經

／胡進杉 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；3.金剛經抄寫；4.中階的練習，認識各種筆法以及字體的間架結構；5.條幅作品的布白與落款的認識；6.百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；4.小楷抄寫心經等之習作。

10.《大乘莊嚴寶王經》梵漢藏本對勘選讀

／劉國威 週四 19:00-21:00

1.《大乘莊嚴寶王經》(Kāraṇḍavyūha-sūtra)之所以在大乘佛教中聞名，在於其所弘揚「六字大明咒」(ṣaḍakṣarī mahāvīdyā)。可說是大乘佛教影響最深廣的觀音菩薩咒語之一。經文中藉由除蓋障菩薩與釋尊的對話，述明此咒源由與功德。
2.此經漢譯本由北宋朝來自喀什米爾的印僧天息災(?-1000)於太平興國八年(983)譯出。現行梵文本由英國外交官 Brian Houghton Hodgson (1800-1894)於1820-1843 年派駐尼泊爾加德滿都期間所蒐集，後由法國學者 Eugène Burnouf (1801-1852)研究，發表於其 1844 年出版的《印度佛教史》(Introduction à l'histoire du Bouddhisme indien)中。Burnouf 當時得兩部梵文本：現藏法國國家圖書館的是長行本，藏於法國亞洲協會的是偈頌本；長行本被認為是較早文本，偈頌本則較晚。因此過去學者對此經的校勘研究主要以長行為主；1873 年，Satyavrata Sāmaśramī 於印度加爾各答首先校勘出版此經；1961 年，Vaidya 據此校勘本將之收入其編纂之《大乘經集》(Mahāyāna-sūtra-saṃgraha)中。1940 年代在中亞 Gilgit 地區佛塔中發掘一批梵文佛典，包含有兩部此經殘本，學者依字體考證其中一份殘卷約成於西元 630 年左右，如此確定此經起源年代較原預期要提早許多，現多認為此經約源自四、五世紀，起源地也約是喀什米爾地區。

3.西藏史書記載在藏王松贊岡布(Srong bstan sgam po)時，由吞彌三部札(Thon mi sambhota)將此經藏譯。前弘期經錄雖有收入，但敦煌藏文文獻中尚未見，僅有數處與「六字大明咒」相關的傳鈔咒語。
4.本課程對《大乘莊嚴寶王經》梵文本的選讀以 1961 年 Vaidya 的長行體校勘本為主。相關漢譯與藏譯的對讀皆直接參考現行藏經版本。

11. 攝類學（下）

／丹增南卓 週五 19:00-21:00

1.攝類學，是佛教邏輯初階訓練的啟蒙教材，也是學習量論的門檻，其傳承源自印度那爛陀寺的佛法修學訓練，以合理論證實通基道果的內容。本課程幫助初學者掌握佛經與五部大論最基本而重要的名相定義、同義詞、分類、實例等，同時透過傳統辯經練習，從而打開自己的思路，培養出正思维和思所成慧，進一步配合正定生起修所成慧。

2.本課程為「藏文翻譯人才培訓獎勵計畫」第一年必修課程之一，二、三年輪開一次，請參加學員優先選課。

12. 根本佛教講座

／楊郁文 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。5. 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。6. 成為多聞者，而「隨信行」。7. 成為如理思惟者，而「隨法行」。8. 成為法次法向者，而成就「信解者」/「見到者」/「身證者」。9. 成為見法涅槃者，而成就「慧解脫者」/「俱解脫者」講解 增上慧學
1. 根法門 2. 根 3. 根(增上力用)之 五大分類 4. (四聖)諦法門 5. 聖諦 6. 三轉法輪 7. 分別 四聖諦 8. 諦相應要略 9. 苦法門 10. 緣起法門

13.《七十空性論》導讀

／劉嘉誠 週六 09:00-11:00

本課程擬就龍樹所著《七十空性論》進行導讀，本論是《中論》第七品〈觀三相品〉的餘論，龍樹在該品第 34 偈頌指出有為法之生住滅三相，如幻如夢，皆無自性，他則對龍樹提出責難：若無生住滅三相，則經論中不應該有生住滅三相。龍樹為解答他宗的責難，故又造此《七十空性論》以說明經論中說有生住滅等種種諸法，皆依世間名言而說，非依真實而說。本論以七十三個偈頌顯示緣起諸法畢竟空的真理，故名《七十空性論》。又本論於中觀之俗有真空之二諦觀中，特就世俗諦廣明諸法之生滅、有無、勝劣等種種差別相唯依世間名言假立，以補《中論》側重勝義空之不足，故說此論是《中論》的餘論。

14. 藏漢文《俱舍論》對讀(9月16日起,共12週)

／蕭金松 週六 14:00-16:30

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.本期進度為〈分別業品〉。

15.《菩薩藏經》選讀(9月16日起,共10週)

／高明道 週六 14:00-17:00

唐三藏法師玄奘所譯《菩薩藏經》顧名思義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。本課程以第五品，即〈四無量品〉為主要教材，讓學員一方面多多認識漢譯本的語文特性，一方面探究法門的意義和實踐方法。

16. 巴利偈頌選讀

／高明道 週日 08:00-10:00

佛典的文體中，以詩歌樣態呈現在讀者面前的偈頌不僅從文學角度頗具魅力，從傳達佛法旨趣饒富感染力，且更能活潑、細膩闡述法義，總令讀誦者印象特別深刻。當然，這些作品，無論是阿羅漢的證道歌、天神向世尊提出的疑惑，還是佛陀有感而發的教授，其語言表達有時並不易懂。為探討相關問題如何克服，培養欣賞能力，引發宗教情操，本課程擬以澳洲籍長老 Dhammiko 所編的偈頌選集 Saddhammamāpiratana (《正法摩尼寶》)為主要教材。

17. 止觀研究與實習(免費課程)(9月17日起,共10週)

／清如法師 週日 9:00-12:00

人生從娘胎開始，無可避免顛簸、困頓、煩惱侵襲。即使帶著金湯匙出生的人生勝利組，也會碰到不順心時，可見生命不是一場歡樂樂園，而是苦難的試煉所。人如何突破這重重苦難枷鎖？答案就在佛陀慈悲的教示——《大念處經》中。這部經不僅是禪修地圖，也是解脫道的主臬。筆者從事禪修教學多年，深深感受到人想出離煩惱的渴望，卻受徘徊門外所困。究其原因，除了個人解脫心是否迫切外，精進力與背景知識不足也是重要因素之一。因此，筆者嘗試先將重要禪修語彙作詳細剖析，令修學者能真正掌握正確的禪修方法與態度後，再輔以實際演練，找出個人禪修盲點，予以個別指導。期能令所有修學者獲得禪修法益。本學期課程仍舊延續上學期之教學進路，依據三慧開展觀智教學，以便能循序漸進引領修學者進入觀禪堂與，邁向解脫。課程規劃如下：

一、 關慧：重要禪修詞彙剖析，奠定禪修正確的方法與態度。

二、 思慧：從生命流轉的探究中，確立人生正確的方向。

三、 修慧：禪修實習與小參，邁向解脫之道。歡迎真正想從生命苦網中破繭而出者，踴躍報名參加。

18. 巴利契經選讀

／高明道 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，本課程教材選取的範圍限定於巴利語修多羅，即以《中部》契經為主要内容，並配合其他各《部》相關經文段落，冀能增強學員的閱讀能力。同時又提高對佛典的熟悉度，也就是一方面確切掌握語文有所助益，而另一方面讓大家有緣廣泛接觸古老經典所談的法義和法門。

19. 巴利語中級

／高明道 週日 14:00-16:00

佛經記錄了世尊在各種不同因緣下給予弟子的教導與開示，因此，相較於阿昆曇藏典的研究，讀經總是令人倍感親切。加上修多羅的內容豐富、多元，讀者不但容易感受到佛陀悲智雙運的身教與言教，且更對佛法的修持態度和方法獲得進一步的瞭解。本次課程教材主要選自《長部》，且應時參考《〈長部〉義述》、《疏》等相關巴利典籍。上課方式輕鬆，除讓學員對巴利語以及長老說傳統的詮釋方式更加熟悉外，還能薰習如理的思惟。

世出世間

導 師：印順導師 創辦人：如學禪師

發行人：禪光法師（郭錫海）

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：fakuang@ms49.hinet.net

網 址：http://fakuang.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

中華郵政台北字第 3295 號登記為雜誌文寄

郵政劃撥帳號：50179245 財團法人法光文教基金會

世出世間

談談靈魂轉世

林崑安

不同的民族和不同的宗教對靈魂有不同的理解，但大都認為靈魂是一種非物質的東西，每一眾生都有各自的靈魂，並在一些情況下可以脫離肉體而存在。醫學上有關「瀕死體驗」的報告指出，許多經歷過「瀕死體驗」的病人，發現到自己的「靈魂」飄起來，看到醫生和護士們正在搶救他的肉體。一般人將「瀕死體驗」中暫時離開身體的觀照者，稱作「靈魂」，其實這是名色分離中的「名」或「識」。

至於一般世俗所說的「靈魂轉世」，是指某人前一世臨終時，靈魂離開舊的身體，投生到下一世的母胎，有了新的身體，出生後能夠記得前世的父母等等。古今中外有不少人能夠記得前世，這種案例的人被稱為「再生人」；現今網站的視頻有許多這類的資料，例如，海南再生人唐江山、湖南發現 100 多再生人等等。佛教不用「靈魂」這一術語，唯識宗認為延續前世的是非斷非常的「阿賴耶識」。今世每人種種不同的表現和際遇，除了這一生與外界互動時的抉擇，還涉及到「阿賴耶識」中所含藏的過去的業和貪瞋等的種子與現行。

在佛教看來，凡夫的不斷生死是一普遍的現象，只要眾生的煩惱未斷，必然繼續投生於三界內輪迴著。轉世以後，一般人大都記不得前世，但是經由專注的禪定訓練，任何修出宿命通的人，就能記得前一世，甚至更多的前世。

人死後，誰來決定轉世投生到何處？依據佛教的觀點，凡夫在世時，在無明之下所做的行為有三種，一是做善業，稱作福行；二是做惡業或不善業，稱作非福行；三是修習四禪八定，稱作不動行；《相應部，因緣相應 51.思量經》中，佛陀說：「諸比丘！陷於無明之人，若自為福行者，則其識趣於福；若自為非福行者，則其識趣於非福；若自為不動行者，則其識趣於不動。」凡夫在臨終時，行善者由於福行的業力，將他的「識」推往人間、六欲天等善趣投生。行惡者由於非福行的業力，將他的「識」推往地獄、餓鬼、畜生等惡趣投生。修習禪定者由於不動行的業力，將他的「識」推往色界天、無色界天等善趣投生。眾生由於無明煩惱和一直造不同的業，因而不斷在欲界、色界和無色界中生死輪迴著。所以，馬鳴菩薩造、鳩摩羅什譯的《大莊嚴論經》說：「從於過去煩惱、諸業，得現在身及以諸根；從今現在復造諸業，以是因緣得未來身及以諸根。」

佛陀的教導，先指出眾生由於無明而受輪迴之苦，接著要眾生修習四念住、七覺支、八聖道等善法聚，超越福行、非福行和不動行，生起智慧或「明」，最後脫離輪迴，進入無苦的涅槃。所以，《因緣相應 51.思量經》中，佛陀說：「諸比丘！比丘捨無明而生明，彼離無明生明故，彼無自為福行，無自為非福行，無自為不動行。依不為、不思惟，無取著世間之任何物。無取著故無畏怖，無畏怖故自證般涅槃，得知『生已盡，梵行已立，應作已作，更無應再生。』」

DHARMA LIGHT MONTHLY

法光

第 335 期 2017 年 8 月出刊

免費贈閱，敬請助印



國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第 5132 號

第 335 期要目

善用念頭

窺基《說無垢稱經疏》的唯識學詮釋

法光佛學成人教育 2017 秋季課程簡介

法光佛學成人教育 2017 年秋季班課程

- 開課期間：2017/09/15~12/28（全期 15 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)
- 報名辦法：即日起受理報名。報名表請至法光網站下載（網址：<http://fakuang.org.tw>）。
- 報名方式：Tel: (02)2578-3623 Fax: (02)2577-6609 E-mail: fakuang@gmail.com
- 學員學習期滿後，可申請「台北市民終身學習護照」時數認證。（缺課時數超過六分之一者不得申請）
- 上課時間、課程名稱及任課教師：

	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）	鄭振煌（法光佛研所教師）
02.	週一 19:00-21:00	藏語入門（下）	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.	週三 19:00-21:00	藏語中級	張福成（法光教師、資深翻譯）
08.	週四 14:30-16:30	初級藏文佛典選讀（中觀）	張福成（法光教師、資深翻譯）
09.	週四 19:00-21:00	書法寫經	胡進杉（故宮圖書文獻處副處長）
10.	週四 19:00-21:00	《大乘莊嚴寶王經》梵漢藏本對勘選讀	劉國威（故宮博物院研究員）
11.	週五 19:00-21:00	攝類學（下）	丹增南卓(甘丹寺拉然巴格西)
12.	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）
13.	週六 09:00-11:00	《七十空性論》導讀	劉嘉誠（法光佛研所教師）
14.	週六 14:00-16:30	藏漢文《俱舍論》對讀（9月16日起,共12週）	蕭金松（法光佛研所所長）
15.	週六 14:00-17:00	《菩薩藏經》選讀（9月16日起,共10週）	高明道（法光佛研所教師）
16.	週日 08:00-10:00	巴利偈頌選讀	高明道（法光佛研所教師）
17.	週日 09:00-12:00	止觀研究與實習(免費課程)(9月17日起,共10週)	釋清如（法光佛研所教師）
18.	週日 10:00-12:00	巴利契經選讀	高明道（法光佛研所教師）
19.	週日 14:00-16:00	巴利語中級	高明道（法光佛研所教師）
20.	週一 14:00-16:00	藏漢翻譯實作 般若班(免費課程)(限培訓學員)	蕭金松（法光佛研所所長）
21.	週一 16:00-18:00	藏漢翻譯實作 唯識班(免費課程)(限培訓學員)	黃奕彥（政大、法光佛研所教師）
22.	週五 14:30-16:30	藏漢翻譯實作 中觀班(免費課程)(限培訓學員)	張福成（法光教師、資深翻譯）

2017「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」

7月1日至9月30日受理申請

【本刊訊】財團法人法光文教基金會為獎勵國內博碩士研究生撰寫優良佛教文化學術論文，舉辦「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」，預計頒發博碩士學位論文四名，每名三萬元，碩士學位論文九名，每名二萬元，擇優發給。

凡具中華民國國籍，在國內大學院校或佛教學院修

讀博碩士學位，撰寫有關佛教文化學術位論文、考試及格之應屆畢業生（指 2016 年 8 月 1 日至 2017 年 7 月 31 日期間通過學位論文考試者）。請於七月一日 起至九月三十日止，檢附下列文件：

1.申請書紙本含電子檔一份。（表格請從法光佛教文化研究所網頁下載或寄 E-mail 索取）；

2.有考試委員簽名頁之學位論文紙本一份（審後送法光佛教文化研究所圖書館收藏）；

3.學校發給載有學位論文成績之畢業成績單一份；

4.論文摘述（電子檔）一份（4000 ~ 4500 字，得獎後刊載於《法光雜誌》）。向法光文教基金會申請。

不論得獎與否，恕不退回。

主辦單位：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
電 話：(02)2578-3623 傳真(02)2577-6609
電子郵件：fakwang@gmail.com
網 址：<http://fakuang.org.tw/>

我們每個人都有念頭，除非往生了，否則腦筋裡隨時都會出現念頭，這念頭可以帶我們上天堂，也可以讓我們下地獄。什麼是念頭？念頭就是大腦裡出現的想法、情緒、記憶與畫面等等。這些出現在大腦裡的東西都叫做「念頭」。有些念頭會讓我們快樂、輕鬆，使我們感到人生多麼幸福、美滿；有的會讓我們失望、悲傷，使我們感到人生無聊、黑暗、無趣。我們的心情就是這樣，被這些念頭拉著走。

我們的開山祖師，如學禪師開示《普勸坐禪儀》時說：「在我們心中有一個佛心，與一個眾生心經常在對話，佛心說這樣做比較好，眾生心卻說應該這樣做比較好。」聽到老師父一段話後，我就開始注意，心中的佛心與眾生心是如何對話？

善用念頭

／黃書琅

常不舒服，所以常常感到頭痛。老師父說得太好了！我終於看到我內心的對話，也發現我內在的眾生心比佛心強很多。所以我說指責別人容易，要看清自己內心最難。

美國有一位著名的心理學教授大衛·霍金斯博士（David R. Hawkins），他與獲得諾貝爾物理學獎的學者合作研究，發現念頭的變化會影響我們身心能量的強弱。他說：當我們發怒、怨恨、恐懼、驕傲、刻薄的時候，這種念頭會削弱我們能量，人會變得脆弱，不健康，生命缺乏動力，很容易受到環境所左右。但是如果我們心中抱著樂觀、主動、寬容、諒解等心念時，能量就會增加，對身心有很大的益處，身體會健康。霍金斯博士的研究發現，我們這個世界上絕大多數的人，都處在低能量層次，很多人都

不快樂。

所以如果我們要身心健康的話，一定要想辦法將負面念頭，如愛發脾氣、驕傲刻薄、恐懼妒忌等念頭去除。再將正面念頭，如主動樂觀、寬容諒解、慈悲等可以提高能量的念頭納入我們的身心，才能得到身心快樂。

那麼要如何才能去除負面念頭，又如何才能納入正面念頭呢？首先要學會看到念頭。人很奇怪，我們會向父母頂嘴、會跟朋友抬槓、夫妻鬭嘴，就是不會跟自己的念頭作對，每次念頭生起，我們都會照著做，從來不說No，為什麼會這樣？因為我們相信我們的念頭是對的，但是我們沒想到這些念頭也是受別人影響而造成。心理學家說：人從幼年開始就會模仿身邊的人，看別人怎樣發脾氣，他就怎樣發脾氣；看別人怎樣癩癢，他就怎樣癩癢；看別人怎樣吼叫，他就怎樣吼叫。成人也是一樣，我們跟刻薄、愛挑剔、愛批判的人一起工作，我們也會對人刻薄、挑剔以及批判；跟愛妒忌、愛猜忌的人一起工作，我們也會妒忌和猜忌別人。但是如果跟有愛心、寬容心、耐心的人一起工作，我們也會對別人寬容和耐心；跟開朗、平靜的人一起工作，我們內心也會平靜、安詳。

我們有太多念頭深植在我們的心中，那麼如何去除不好的念頭，增長好的念頭？我們要先看念頭。如何看念頭呢？可以在日常生活中觀察。

譬如我每次想喝咖啡的念頭一起，就會想這附近哪裡有咖啡店，於是就往咖啡店去，為什麼會這樣？因為我喜歡，也覺得很舒服。我們就是因為喜歡和感覺舒服，不知不覺中就養成習慣。養成喝咖啡的習慣不是壞事，但如果養成愛發脾氣、驕傲刻薄的習慣，不但別人受不了，自己也會造成不美滿的人生，所以要先看到念頭。當念頭生起時，只要看著它，不久它一定會消失，消失後又有一念頭會生起以及消失，如海浪一樣一波接一波。然後我們會發現念頭和念頭之間會有一個空隙（無念頭），這個空隙很短，不容易發覺，只要專心觀察

念頭的起伏，慢慢的就可以看出念頭與念頭之間的空隙。隨著不斷練習，這些空隙會愈來愈長，這表示我們內心的雜念較少，心能逐漸平靜、安住下來。

接著，我們要如何善用念頭來提昇心智及能量呢？

如果我們現在心中出現一個正面念頭。譬如阿公、阿婆看到孫子來，感到非常高興、快樂，這時候就把注意力放在這高興、快樂以及對孫子的愛心上面。這份高興、快樂以及愛心的感受，能讓我們從頭到腳都感到溫暖，讓我們全身都充滿活力，這就是高能量的顯現。如果將這愛心昇華到看到別人的孫子也能像看到自己的孫子一樣的高興、快樂以及愛心的話，我們就會時常感受到心中常有一股「歡喜」的感覺，這就是善用念頭來增強自己的愛心及能量。但是話又說回來，如果孫子回去後，我們又說回在思思念念的話，那就是放不下，好不容易升起來的歡喜心與能量也會減少，那就太可惜了。

如果我們以慈悲心去幫助有困難的人，使人渡過難關，我們會感到高興、安慰，這時候我們就去感受那份歡喜、安慰的感覺，用這種感受來增強我們的慈悲心，來提高能量。如果我們能像佛、菩薩一樣以「慈眼視眾生」，以慈悲心來看待眾生，那麼看到我們的人就不會害怕、驚慌，也不會擔憂受傷害，而形成祥和的氣氛。如此，無論我們走到哪裡，那裡就是淨土。相反的，當我們發脾氣、生起懷疑心、驕傲刻薄時，這些念頭會削弱我們能量，使我們感到疲倦，所以當負面念頭生起時，我們看著它，不要隨它走、不要隨它起舞，讓它自然消滅，否則我們是在培養負面情緒。這負面情緒越強，我們的能量越低越弱，身體會不舒服，跟人講話會不耐煩，容易得罪人，人緣也會越來越壞，身體越來越差。

依佛經所說，我們從無始劫以來受貪瞋痴的影響，無形中養成計較、追求榮華富貴，以致於身心疲憊，過著不快樂的生活。上面所說「發脾氣、懷疑心、驕傲、刻薄」都是貪瞋痴所引起的，都是削弱我們能量的因素。古代祖師早已看透這點，留給我們很多的智慧法語與修行的方法，教我們如何去除貪瞋痴。

清朝乾隆皇帝到金山寺，看見長江有很多船隻來來往往，於是就問他身邊的老和尚：「你看這條大江，每天來往的船隻到底有多少？」老和尚回答：「這麼多年來，老衲只看到兩艘船，一艘為名，一艘為利。」不論划船的人也好、坐船的人也好，不是為名就是為利在奔波，一語道出了人生的真相！不過一般人求名、求利也是一種促使社會進步的動力，並不是壞事，怕的是利欲薰心，不擇手段，見利忘義，造下惡業那就划不來。其實名、利都是生不帶來，死不帶去，終究還是白忙一場。修行人深深地了解這道理，所以修行人不同於一般人，他們所求去是除名與利、尋求開悟、了生脫死、普渡眾生等等做為修行人的動力。

五代後梁時期的布袋和尚有一首偈：「行也布袋，坐也布袋；放下布袋，何等自在。」布袋譬喻為煩惱。我們每天背負沉重的包袱（名利），行走也是背著包袱（為名利煩惱）、坐下也是抱著包袱（為名利傷腦筋）。一天 24 小時行住坐臥都在想事情、都在傷腦筋，都在為名為利而忙，連做夢也在想事情，也在煩惱、傷腦筋，如果我們能像布袋和尚所說，放下布袋（將名利等煩惱放在一邊），自然身心就會得到快樂、自在。

布袋和尚另一首偈：「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在。」這裡所說的布袋是代表心，表示他的心如虛空一樣能容萬物，展開心胸遍及十方，任雲朵自在舒捲、任百鳥自由飛翔，他的心能包容一切、心無罣礙。「入時觀自在」，往內返歸本來面目，清淨無礙，不受任何念頭、情緒的影響，對內、對外身心安然、自由自在。

三十幾年前我們到大陸朝聖，在一寺廟的大殿看到一幅對聯：「一念不生全體現，六根忽動被雲遮」，這幅對聯使我感觸很深。「一念不生」就是「無所執著」，也就是布袋和尚所說的「虛空無罣礙」。但是六根一動念，就好像被雲遮蓋，看不清真相，被念頭拖著走，這句偈子給我很大的啟示。

法光寺屬於曹洞宗法脈的道場，曹洞宗的禪法主要是「默照禪」。「默」是指不受自己「內境」以及「外境」的影響，讓心保持安定的狀態，叫做「默」；「照」則是指覺知自己內心與周遭一切事物的變化，都很清楚，就是「照」。

前面所提「一念不生全體現」的「一念不生」就是「默」，就是心平靜；「全體現」就是「照」，對「內境」、「外境」都看得很清楚。布袋和尚的「虛空無罣礙」就是「默」、「展開遍十方，入時觀自在」就是「照」，展開則對「外境」看得清清楚楚，收攝則對「內境」也看得清清楚楚。

所以修行要先「默」再「照」，然後才能再進一步做到默中有照、照中有默。不過剛開始還是要先「默」再「照」，「心安定、心靜」才能「看清一切」。次要「靜」就要先學會「放下」，如布袋和尚教我們放下布袋（煩惱），才會自在，才能有力量（看到）。才能看到老師父（如學禪師）所講的「佛心及眾生心」，之後才有機會去去除眾生心，展現佛心、增長覺心、慈悲心、寬容心、善心等等，提高我們的能量，身心才會健康，人也會快樂。

我們無始以來養成許多正面、負面的念頭，正面念頭會增強我們能量，也能平靜內心的情緒，所以增長正面的念頭；負面念頭會削減我們能量，也能擾亂我們的心情，所以應去除負面念頭。

佛教我們「四正勤」：「未生惡法遮令不起，已生惡法速令永斷」；「未生善法方便令生，已生善法修滿增長。」所以我們應該努力去薰育善，才不會枉費今生學佛。佛教注重因果，沒有努力修行的因，哪來成就佛道的果。既然來到了法光寺，就是要踏上修行的道路，希望我們大家共同努力「善用念頭」來增長「善念」，去除「惡念」，勤練「四正勤」過著健康、快樂、無煩惱的人生。

感謝 諸位大德發心贊助 敬祝 福慧增長

生死解脫，在聖者是自覺自證的。「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」。

現生涅槃的自證智，從「見法」說：由於無常無我而悟入佛法歸於寂滅，從「離欲——煩惱說：不但在空性的現覺中，如日朗天空，沒有一些兒陰影；即使從此出觀，回復平常的心境——世俗智，也自覺得煩惱不起。



本研究主題乃是從玄奘譯《說無垢稱經》與支謙本、羅什本、梵文抄本的對比，鋪陳至窺基《經疏》在漢譯《維摩詰經》的疏解史上展現的「唯識學疏解架構」。

《維摩詰經觀》和「唯識與如來藏交涉」，理解唯識宗在《維摩詰經》上的詮釋意識。

本研究主要探討內容，可分為：1. 《維摩詰經》三家漢譯本非「同本異譯」；2. 窺基的《經疏》架構；3. 窺基的「維摩詰經觀」；4. 《經疏》內如來藏與唯識交涉；5. 方法論的反省。

此外，亦針對三家漢譯本與窺基《經疏》的唯識學思想方面，提出研究限制與未來研究方向，以期更進一步深入研究之。

第一節 《維摩詰經》三家漢譯本

做為漢地流傳甚廣的一部經典，《維摩詰經》曾經過七次漢譯，但現在僅存：三國吳支謙於西元 222-229 年間所譯的《維摩詰經》、西元 406 年姚秦鳩摩羅什所譯的《維摩詰所說經》三卷本，以及西元 650 年、唐代玄奘譯的《說無垢稱經》玄奘本，合稱三家漢譯本。

此三家漢譯本與梵文抄本的對比中，發現歷史上記載「同本異譯」的情形，與現實情況不相符。在字數方面，以玄奘本字數最多，支謙本字數最少；在法數方面，以玄奘本的法數最多，支謙本最少；在菩薩名方面，玄奘的菩薩名與梵文抄本多能相對應，但支謙本與梵文抄本、羅什本和玄奘本有顯著的差異；另外，著名的「默然無語」情節只出現在羅什與玄奘的譯本，支謙本僅以文殊師利菩薩為諸菩薩的不二法門簡要作結。由此可知：三家漢譯本之間，翻譯上的差異有可能來自底本的不同，而不一定是翻譯者對梵文的理解問題。從對比現存梵文抄本、羅什本、玄奘本與支謙本的差異中，也許能略窺得 3 世紀時《維摩詰經》的遺跡。

三家漢譯本雖非「同本異譯」，但文法脈絡上大致相同，可做为對比玄奘本中「唯識論語」的先決條件。

玄奘三組唯識字「vijñapti/vijñāna」、「bija/gotram」和「ā」在《說無垢稱經》中，並不具有唯識義。從三家漢譯本與梵文抄本的比對中，可見玄奘將ā譯為「了別」，ā譯為「識」，符合初期大乘思想說五蘊的立場；「bija/gotram」雖翻作「種子/種性」，卻只是指植物種子和成佛的可能，並未涉及唯識學種子義與種性論；梵文抄本中的ā，意指「所藏」，玄奘把ā音譯為「阿賴耶」，純粹是出於個人學思背景的习惯，而非真有唯識學在內。因此可證明玄奘並未在翻譯《說無垢稱經》時引證唯識思想，僅僅是某些字詞上、基於個人的學思背景，採用了唯識學的術語，並未影響整體《維摩詰經》的思想。

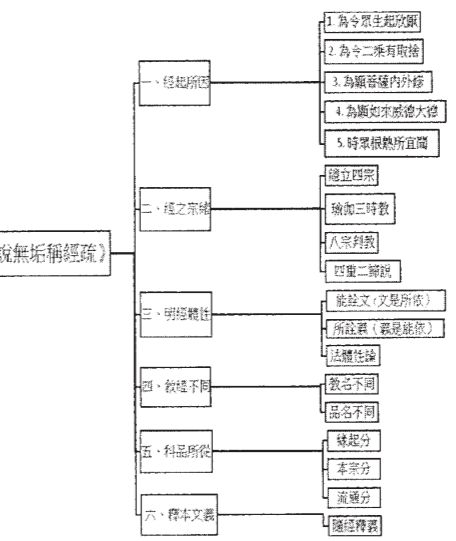
然而，在《經疏》中，窺基雖與玄奘相同，將vijñāna釋作「心識」，vijñapti是「了別」。但他從瑜伽行派的觀點，將「心識」說為可了別外境的「第八識」，不符合五蘊的「識」。且以法相宗的角度將「bija/種子」疏解為發正等覺心的「煩惱種子」；「gotram種性」則是做為「行佛性」和「理佛性」，提出《說無垢稱經》所說的「生死種子熾敗」，即是「定性二乘」不能成佛之因。納入唯識學的「本有無漏種子義」和「五性各別說」，又將ālaya加入「執藏」的意涵，視作阿賴耶識，不完全依梵文本意「所藏」之意解釋。可見窺基依於玄奘譯本，卻溢出了玄奘的翻譯，增添入唯識思想的疏解傾向。

窺基在《說無垢稱經疏》內所建立的「唯識學疏解結構」可簡化為下圖：

2016 如學禪師佛教文化博碩士論文獎金得獎論文摘述 窺基《說無垢稱經疏》的唯識學詮釋

／竇敏慧

臺灣師範大學國文研究所碩士



窺基標明「寫作動機」為說法的目的、聽法的眾生和說法的時間三個部份。顯示此法訴說於恰當的時間，能有益二乘眾生內欣佛身、外欣淨土，斷除分別心的目標，並且藉由機士轉淨彰顯菩薩修行的功德，展現如來的神力廣大。在「判教」上，雖然淨影慧遠、智顛、吉藏都以自宗的立場判釋《維摩詰經》，但大抵不離「中觀」。窺基則將《說無垢稱經》判為唯識宗三時教中的「第二第三時」，從說法空過渡到並說空有；八宗判釋以第七宗勝義皆空為主，卻也依第八宗應理圓實宗。可見窺基採用唯識宗的立場，判定《說無垢稱經》具有空觀和唯識兩種思想並存的經典。

「經體」和「教體」區分為清辨和護法的說法。清辨的「經體勝義諦」和「經體世俗諦」相互理解，只有「經體勝義諦」可被解釋為「教體」。護法的「經體勝義諦」和「經體世俗諦」都可被解釋為「教體」，詮釋真如、心識、實相和假法在《說無垢稱經》中的作用。可見窺基對《說無垢稱經》的認知是先舉出中觀為例，再說明中觀偏空，唯識方能展現空有的立場。

第二節 窺基《說無垢稱經疏》的觀點與立場

窺基的「維摩詰經觀」可分述如下。在「解脫觀」中，「不可思議」在神變法門以「不可思議」為諸法門的體性，點出《說無垢稱經》中「神通」的特殊地位。整部經典由「神通」貫串，彰顯說法的殊勝與渡化眾生的種種法門。其作用與「默然」相同，體現了窺基的「文字空觀」，是超越言語、認知的境界。同時窺基以空、識、非空解「方便解脫」的「行相」；以如來藏說解脫的「凡聖心」，在「方便解脫」方面，窺基分出「解脫八門」，大量引用了唯識經典。他以空、識、非空解「方便解脫」的「行相」；以如來藏說解脫的凡聖，雜揉了般若和唯識的思想，雖說空也說有，符合他對《說無垢稱經》的判釋立場。

做為《經疏》內的「唯識法門」，「佛土觀」則扣合《說無垢稱經》的「心淨土淨」，彰顯機士的菩薩功德時也向眾生揭露淨土的生因，與轉識成智、轉染成淨的唯識學說法一致。窺基引用「直心」、「深心」做為眾生往生淨土的發心動力，推論菩薩自心清淨，使眾生亦淨，一切清淨後，即見淨土。

窺基的《說無垢稱經疏》將清辨的「空理義」與護法的「應理義」相對論述，展現中觀的「勝義空」和唯識的「勝義有」對於「空性」的論述，不無「為勝義諦。護法的「不有」是遍計所執性；「不無」是依他起性和圓成實性。可見窺基有意識地將唯識學納入《經疏》中，將原本「肯定而不無」的《說無垢稱經》轉向肯定「真如」的「無我性」是「勝義有」。無論是「解脫法門」、「心淨土淨」、「默然無語」，都依循著先肯定清辨空理義的「空性」，再顯示護法應理義的「真如」的「勝義有」，展現窺基如何以唯識學疏解架構操作於一部以「空性」為主的經典的進路。

此外，在佛性論議題上，《說無垢稱經疏》所說的「如來體性」做為眾生皆可成佛的可能，卻因為諸聲聞阿羅漢缺乏「生死種子」而無法發起大乘心，正好符合窺基主張的「五姓各別說」，「定性二乘」不可成佛。為了加深疏解的合理性，窺基提出「如來藏/阿賴耶識」為「理佛性」和「本有無漏種子」為「行佛性」。然而，窺基將阿賴耶識等同如來藏，乃是只取共同的清淨結果，將煩惱視作為客塵，排除了阿賴耶識能攝染法的特質，將「心」視為不斷運作的自性清淨心，並非唯識學的所緣的凝然真如。這樣的解釋，顯然是超出玄奘的學說之外，且切中《說無垢稱經》的核心。將如來藏與阿賴耶識相互解釋，並承認如來藏是建立一切法的根本和成佛之因的論述，表現出中國佛教中，唯識學和如來藏的相互融合的傾向。

第三節 方法論的反省

在疏本研究的過程中，詮釋學被用來理解疏解背後的意義脈絡。試圖在讀者從疏本觀看經典本身的時候，指出疏本本身可能帶有的前見。玄奘並沒有在唯識術語中納入唯識思想，因此，《說無垢稱經》並非「語言的遮蔽性」或「語言的解蔽性」的展現。《說無垢稱經》藉由語言的中介理解文本的意義，但在窺基的《經疏》中，只能作為「前有」看待。真正使窺基採取「唯識學疏解架構」的是他的「前見」。

窺基的《經疏》與其說是受到玄奘譯本的語言影響，不如說是自主地採取唯識學的疏解方式。從「空理義」中明顯看出窺基對於《說無垢稱經》的「空性」把握十分精準，然而最終以唯識角度的「應理義」為「勝義諦」，顯然是基於宗派教義而做的決定。

在窺基的《經疏》中，「時間距離」淘洗後發現它不盡然是一部《維摩詰經疏》的疏解，而更著重於法相宗「唯識學疏解架構」應用的保存。若是只從「文本」和「詮釋」中觀察經和疏的關係，可能錯過了大環境的歷史作用。因此，透過伽達默爾的詮釋學，發現窺基的《經疏》和玄奘的《說無垢稱經》有不同的理解方向，但兩者都通過「時間距離」，成為「歷史流傳物」，可知疏不一定要和經朝向同一個目標，窺基不一定要和玄奘一樣，致力於對《維摩詰經疏》經義的完全把握，它可以是一個新的詮釋。

因此，在閱讀中國佛教的疏解本時，不能只從經典原意的表達解釋疏本流傳的必然關係，後者很有可能是為了其它原因而存在。當讀者過於相信疏本表露了真實的經文意義，只會落入疏解者的「前見」中。故而，比起語言的問題，漢譯佛典的疏解更應注意背後宗派的目的性與方法論。此目的突顯詮釋者的「前見」，方法論則是詮釋者背後的宗派意識展現。

從玄奘的《說無垢稱經》和窺基的《說無垢稱經疏》可看出：即使疏解者親自參與翻譯的過程，強調準確翻譯的重要性，其疏本仍然可能帶有強烈的前見。或許可以歸納出：中國佛教的疏解本，因為宗派意識的緣故，不僅是對經文的解釋，更是進一步對宗義的引證。若是只從文本和詮釋中觀察經和疏的關係，可能錯過了佛教思想史上整體的歷史影響。因此，疏解不一定做為經典意義的充實，它可以是新的詮釋，也可以做為中國佛教發展史的流傳物。

第四節 結論

窺基《經疏》展示自身的「維摩詰經觀」，試圖將一部中觀經典詮釋成唯識學，從中以「應理義」攻訐「空理義」的不足。並且窺基也透過法相宗的範圍，將如來藏思想納入佛性論補足「五性各別說」眾生遍滿的佛性。然而，對於漢譯《維摩詰經疏》的疏解，顯然是超出玄奘的學說之外，且切中《說無垢稱經》的核心。將如來藏與阿賴耶識相互解釋，並承認如來藏是建立一切法的根本和成佛之因的論述，表現出中國佛教中，唯識學和如來藏的相互融合的傾向。

基於《維摩詰經》的梵文底本的不實，本研究受限於文獻資料的不足，只能以十二世紀的梵文抄本為參照。對於《維摩詰經》三家漢譯本的翻譯問題，或許更關注敦煌文書所遺留的當時的殘卷。關於漢譯《維摩詰經》從南北朝到隋唐所形成的諸家，乃是展現當時各宗派藉《維摩詰經》表現的宗派議題，可找出其中相互涵攝的觀點，進一步梳理為詮釋譜系。另一方面，窺基的「唯識學疏解架構」的操作方式，是否也被應用於其他疏本中？可從中探討他對初唐法相唯識的思想如何理解與應用。

漢譯佛典在詮釋過程中，與西方詮釋學的方法論反省帶給佛學研究新的方向。然而，詮釋學者立足於不同的宗教背景，其說是否全然合乎佛教研究的特質，還須謹慎把握。窺基的《說無垢稱經疏》在伽達默爾的詮釋學理論中僅是眾多解釋中的一環，自此形成的效果歷史也將成為後人理解《維摩詰經》的前理解結構之一。因此，不能因為《說無垢稱經疏》立法法相宗的角度便全然排除其對於《維摩詰經》詮釋的有效性。詮釋學哲學著重在詮釋過程中尋找到比當下自我更超越的存在，所謂真理也是不斷地對話中趨近。窺基《說無垢稱經疏》給予讀者另外一種觀點，若從詮釋學來看，亦是完整了詮釋活動的一個不可分割的部分。