

### 1. 《瑜伽師地論》(本課程上課 10 週) ／鄭振煌 老師 週一 09:30-12:00

《瑜伽師地論》卷 24 聲聞地瑜伽處講解禪修的方法，前夜後夜常勤修習覺寤瑜伽有四重點：一者乃至晝時常不捨離所修善品，無間常修善法中勇猛精進；二者以時而臥不以非時；三者無染污心而習睡眠非染污心；四者以時覺寤起不過時。行時正知而住身、眼、一切支節、衣鉢、飲食等五業。住時正知而住身、語、意、晝、夜等五業。(本課程上課時間：2020 年 3 月 9 日起共十堂。)

### 2. 梵語入門(下)(專業免費課程) ／趙淑華 老師 週一 14:00-16:00

1.課程目標：本課程不求速成，但求自然、無壓力、切實學會基礎梵語語法。  
2.課程內容：(1) 採用天城體及拉丁字母拼寫梵語詞彙，藉由反覆讀誦及抄寫而逐步熟悉天城體字母、佛典常用語彙及連音變化規則；(2) 運用簡單例句，藉由比較及反覆練習，初步掌握梵語語法的兩大主要成分(名詞八格和動詞時態變化規則)，學會解析簡單句型。(3)藉由例句，逐步擴充對名詞及動詞變化系統的認識。  
3.教材：授課老師自行編寫。  
4.欽哲基金會贊助法光藏漢翻譯人才培訓計畫專案免費課程，非培訓學員也可以登記旁聽。

### 3. 進階藏文文法與翻譯 ／黃奕彥 老師 週一 16:00-18:00

本課程將介紹藏文複雜句的構成形式，並從翻譯實作中加強藏文長難句的理解能力，學習藏譯漢的翻譯技巧。不想做翻譯作業請勿報名此課程。

### 4. 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。

### 5. 藏語進階 ／丹增南卓 格西 週一 19:00-21:00

1.本課所採用藏語教學法，透過西藏社會科學部的專家，與外國學者共同合作所編纂的課本、西藏民間普遍流行的故事、現代藏語文章、音檔等教材，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，還能輕鬆學會以流利藏語向上師請法，同時學會以藏語討論佛法。  
3.報名學員需具備基礎藏語拼讀能力。

### 6. 藏語中級 ／葉蕙蘭 老師 週二 14:00-16:00

主要將以藏文基本句型延伸，來培養藏語會話基本功力。次要佐以情境式會話，貫穿前後對話的內容，使藏語會話更加活潑。每學期都會使用不同的藏文教材，每堂課會有自製講義，與影片配合。

### 7. 英語佛法選讀 ／高明道 老師 週二 19:00-21:00

## 法光佛研所「佛學成人教育」 2020 春季課程簡介

一百多年來，介紹佛法的西文讀物日益增多，包裹學術性高的研究著作以及善巧談修行的弘法性作品。二者不乏字句流暢、見解無誤的佳作。此次課程考慮到國內佛友接觸東南亞佛教時，印象容易局限於片面的訊息，以致不知不覺以偏概全，所以選定以「暹羅佛教」為課程主軸，聽聽泰國高僧介紹當地佛教的聲音。講解一律採用國語，希望幫助學員增廣閱讀佛教文獻的經驗，加強對法義的掌握，同時也消除對英語的畏懼和陌生感。

### 8. 初階藏文文法與翻譯 ／黃奕彥 老師 週二 19:00-21:00

本課程將介紹語詞、詞組、簡單句的構成形式，透過翻譯實作及檢討，建立藏文閱讀及翻譯的基本能力。不想做翻譯作業請勿報名此課程。

### 9. 龍樹根本慧論中觀禪修法 ／張福成 老師 週四 14:30-16:30

1.根本慧論有 27 品 448 頌,其中第 18 品詳述空性禪修法。  
2.本課程以第 18 品為主,解析傳統的「空性禪修法」人我與五蘊的關係。  
3.以該品人無我禪修為主,另輔以法無我禪修法一蘊處界。  
4.簡略說明藏傳佛教無我的禪修法。

### 10. 書法寫經-進階班 ／胡進杉 老師 週四 19:00-21:00

1.隸書或行書之學習。  
2.隸書方面，禮器碑、曹全碑、鮮于璜碑等之臨摹；行書方面，王羲之聖教序、趙孟頫前後赤壁賦等之臨摹。  
3.佛經抄寫作品之習作。

### 11. 藏漢翻譯實作-中觀班(專業免費課程) ／張福成 老師 週五 14:30-16:30

1.本課程以指導實作生學員協同翻譯中觀類典籍為主，其中以《根本慧論》為主，輔以其他各註。課堂大約之實作翻譯成果，應依翻譯計畫品質及整體要求，負責完成所譯稿件之修訂與校稿，最後完稿由主譯決定之。將來申請到翻譯計畫出版電子書後可領取稿費。  
2.預計每週討論實作生翻譯作品一到二篇，每篇以德格版貝葉 2 面為原則，包括老師講評、譯者答辯或請益，同儕討論，每篇大約使用 30-50 分鐘。得依實際狀況檢討調整。  
3.本課程專供法光「藏文人才培訓資助計畫」參訓學員練習翻譯，實作生限額 4-6 名，旁聽生名額不限。實作生無故缺課達三次以上者予以除名，其所分擔之翻譯工作，無論進行到何種程度，均應立即停止，改由他人繼續完成，日後稿費由繼續完成者支領。

### 12. 《中觀正理海》選讀 ／丹增南卓 格西 週五 19:00-21:00

大寶積經云：「空性寂靜無生理，眾生未解故深沒，悲尊以多百方便，及百正理令彼悟。」此經表明確告知若想解脫生死輪迴，就務必現證空正見，因此本課程以龍樹菩薩《中觀根本論》之精華三品、與宗喀巴大師《中觀正理海》相應章節為教材。

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。

### 17. 巴利偈頌選讀 ／高明道 老師 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誨，其語言表達有時並不易懂。為探討相關問題如何克服，並培養欣賞能力，引發宗教情操，本課程擬以傳統編入《小部》(Khuddakanikāya)的《行藏》(Cariyāpitaka)為主要教材。快樂和平靜的生活是人人都想要獲得的，但在真實生活中我們卻遭遇到不同程度的煩惱與痛苦，如何將痛苦熄滅，獲得安祥與幸福快樂的生活，是本課程學習的主題。

### 18. 止觀研究與實習(3月8日起,共10週) ／釋清如 法師 週日 09:00-12:00

佛陀在《大念處經》教導以四念處(身、受、心、法)為基礎的禪修方法，一般稱為「毗婆舍那禪」或是「內觀禪」、「智慧禪」。此方法雖是以四念處為基礎，但在實際操作上卻發現它是屬於「心」的工作，是「心」去「覺知」的工作，而不是單純用「身體」(例如坐禪或行禪)能夠完成的沒有。因此，依「正念覺知」有系統的修習，提昇心的品質、開發心的能力，面對日常生活及工作上的難題，是此課程學習的方向。

「覺知」只是禪修的一部分，如何「明智」地去覺知才是禪法能夠進步的關鍵。因此，擁有「正確的資訊」、「對禪修清楚的理解」以及「正確的禪修態度」是非常重要的。所以上課的內容著重在，如何擁有「正確的資訊」、「正確的動機」和「正確的思維」，以便在禪修過程中，有能力深入的去「反思」所碰到的難題，並以一種全新的角度和眼光來看待事物，從而獲得「內觀智慧」來達到苦的熄滅。如此，才能步上安樂的生活，通往究竟的解脫之道，這是此課程學習的內容與目的。

### 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，本課程教材選取的範圍限定於巴利語修多羅，內容的安排參照菩提長老的大作 In the Buddha's Words，具有次第地涵蓋修學解脫道所有要點，冀能增強學員的巴利閱讀能力，同時也提高對佛典的熟悉度，也就是另一方面對確切掌握語文有所助益，而另一方面讓大都有緣廣泛接觸古老經典所談的法義和法門。

### 20. 巴利注疏選讀 ／高明道 老師 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，相較於阿毘曇論典的究，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》，且隨時參考《〈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。

### 15. 書法寫經-初級班 ／胡進杉 老師 週六 10:00-12:00

1.楷書基本筆法教學  
2.歐陽詢、顏真卿、柳公權等書家楷書碑帖之臨摹  
3.楷書條幅習作

### 16. 《菩薩藏經》選讀(3月7日起,共10週) ／高明道 老師 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

導 師：印順導師 創辦 人：如學禪師  
發行人：禪光法師（郭麗華）  
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 號登記為雜誌交寄  
郵政劃撥帳號：5019245 財團法人法光文教基金會

DHARMA LIGHT MONTHLY

# 法 光

第 364 期 2020 年 1 月出刊

免費贈閱，敬請助印



第 364 期要目

《優婆塞成經》禪波羅蜜說淺析(上)  
法光 2020 春季課程簡介

## 世出世間 安心迎接新年 高明道

社會總是充滿憂心。在這個時代，不知何故，令人擔憂的事似乎多如牛毛，以致陷入憂鬱者不乏其例，嚴重到必須就醫的個案亦時有所聞。當然，有不少客觀的因素確實應該嚴肅面對，諸如身體健康、經濟發展、社會老化、環境污染、溫室效應、國家存亡等等。除了這些普遍的、關係到每個人的生活問題，另外還有像家庭暴力這些可能在個人身上發生的悲劇。所以總的來看，不管整體的社會還是個別的國民，無不籠罩在濃厚的不安感下。

實際上，從人類的歷史看，恐怕沒有任何時刻，可說人類脫離了眾多危險與痛楚。痛苦，古今中外無法避免。即使你一心保養，注意營養，認真運動，誰都不能保證不會生病。至於經濟前景，從來不是像政治人物、經濟理論家或某些主義的宣傳者所聲稱，一定可以「更好」，或歷史的發展必然如何如何，因為沒有任何社會得免於天災人禍。這不是說我們不應該關心健康，不應該為個人物質生活而著想，只是提醒自己要冷靜思索客觀的存在條件，不妨把虛幻的夢想視為理應如此的真實可能，害得自己處於沒有必要也毫無用處的憂愁。同樣，也並非主張用悲觀、消極的態度看待人生，卻正好相反，建議在理性的基礎上讓自己過著充實、富有意義的生活。問題是：要怎麼作？這可簡單，因為正好遇到新年。在心理上，人總希望可以有個新的開始，所以那就把外在曆法步入下一年度的時機跟內心開創嶄新「生」涯規劃結合一起。

一般人最怕的是大限臨到，但想一想：如果為此大事的準備都能作好，心裡坦然平靜，安祥無憂，其他較小的狀況也都應該有辦法善巧處理，也就是所謂「最壞的打算」已策劃好，其餘皆屬小 case。至於具體的措施，不妨參考佛陀在《增壹阿含·大愛道般涅槃品》曾對波斯匿王說的一番以無常為主的開示。據此，世尊提醒國王：死亡時，勞人力不從心，無以挽救，當事人唯一能依賴的是他過去的「布施，持戒，語常和悅，不傷人意，作眾功德，行諸善本」。這意味著等到事情發生，才開始想辦法，絕對來不及，但假設早就採取行動，到時就沒有害怕的理由。

那麼，如何準備，讓自己在任何情況之下都可以心安？照如來的分析，其方法面向多元，且十分生活化。先是按個人的因緣造福眾生——或許有財力可樂捐，或許有知識可分享，或許有時間、體力可奉獻。接著注意個人行為整體是否合乎合理的規範，一旦有改善的空間，便迅速加以調整，自他都不傷害。至此，就是經理所說的「布施，持戒」。進一步要注意的屬於語言跟心理的活動，所以特別指出說話時的態度、表情、語氣盡可能溫柔、和睦、令人喜悅，內心也不懷擾亂、傷害有情的念頭。最後再總括，鼓勵我們只要有機會造善業，無論大小，也不分身、語或意，都不應該錯過，順緣累積功德，認真種植善根。老實說，這些注意事項並未規定每天要多少時間打坐或拜幾拜，要作到也沒那麼難，容易融入一般社會人士的生活。最大的好處當然在於令人心安，對自己、對社會、對大環境都有個交代。在這新的一年到來，步入新的人生階段，還有什麼好憂心的呢？

## 法光 2020 春季班課程 歡迎報名

- 開課期間：2020/3/1~6/13 (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。免試入學，滿 10 人開班。  
報名表請至法光網站招生網頁下載 (網址：<http://fakuang.org.tw>)
- 報名方式：Tel:(02)2578-3623 Fax:(02)2577-6609 E-mail:fakwang@gmail.com
- 學員學習期滿後，可申請修課證明，或給予「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》(本課程上課 10 週)	鄭振煌 (法光佛研所教師)
02.	週一 14:00-16:00	梵語入門(下)(專業免費課程)	趙淑華 (法光佛研所教師)
03.	週一 16:00-18:00	進階藏文文法與翻譯	黃奕彥 (政大、法光佛研所教師)
04.	週一 19:00-21:00	藏語入門(上)	葉蕙蘭 (法光佛研所教師)
05.	週一 19:00-21:00	藏語進階	丹增南卓 (甘丹寺拉然巴格西)
06.	週二 14:00-16:00	藏語中級	葉蕙蘭 (法光佛研所教師)
07.	週二 19:00-21:00	英語佛法選讀	高明道 (法光佛研所教師)
08.	週二 19:00-21:00	初階藏文文法與翻譯	黃奕彥 (政大、法光佛研所教師)
09.	週四 14:30-16:30	龍樹根本慧論中觀禪修法	張福成 (法光教師、資深翻譯)
10.	週四 19:00-21:00	書法寫經-進階班	胡進杉 (前故宮圖書文獻處副處長)
11.	週五 14:30-16:30	藏漢翻譯實作-中觀班(專業免費課程)	張福成 (法光教師、資深翻譯)
12.	週五 19:00-21:00	《中觀正理海》選讀	丹增南卓 (甘丹寺拉然巴格西)
13.	週六 09:00-12:00	根本佛教講座	楊郁文 (法光佛研所教師)
14.	週六 09:00-11:00	十二門論	劉嘉誠 (法光佛研所教師)
15.	週六 10:00-12:00	書法寫經-初級班	胡進杉 (前故宮圖書文獻處副處長)
16.	週六 14:00-17:00	《菩薩藏經》選讀(3月7日起,共10週)	高明道 (法光佛研所教師)
17.	週日 08:00-10:00	巴利偈頌選讀	高明道 (法光佛研所教師)
18.	週日 09:00-12:00	止觀研究與實習(3月8日起,共10週)	釋清如 (法光佛研所教師)
19.	週日 10:00-12:00	巴利契經選讀	高明道 (法光佛研所教師)
20.	週日 14:00-16:00	巴利注疏選讀	高明道 (法光佛研所教師)

## 2020 年台北法光寺活動

台北法光寺 法會	
活動項目	日期
新春新安法會(拜三千佛)	國曆 1 月 25 日~1 月 27 日 農曆 正月初一日~初三日
齋天法會	國曆 2 月 2 日 農曆 正月初九日
觀世音菩薩聖誕	國曆 3 月 12 日 農曆 二月十九日
釋迦牟尼佛降誕(浴佛節)	國曆 4 月 24 日 農曆 四月初二日
觀世音菩薩成道日	國曆 8 月 8 日 農曆 六月十九日
觀世音菩薩出家日	國曆 11 月 4 日 農曆 九月十九日
藥師佛七法會	國曆 11 月 5 日~11 月 11 日 農曆 九月廿日~廿六日
盂蘭盆法會	國曆 11 月 12 日~11 月 14 日 農曆 九月廿七日~廿九日

大悲懺法會	農曆每月第二星期日
藥師佛法會	農曆每月廿九日
光明燈會 消災法會	農曆每月初一，十五日新安

台北法光寺 英、日語班 3月1日起開課(免費)

活動項目	日期
英語班	每週一、四 晚上 7:00~9:00
日語班	每週二、五 晚上 7:00~9:00

法光寺地址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號  
法光寺電話：02-2579-1940

