

# 訪問林崇安教授談學佛歷程

法光雜誌編輯室採訪・整理（2000.12）

## 林崇安教授簡介

台灣台中縣人，1947 年出生

美國萊斯大學理學博士（1974）

國立中央大學專任教授（1974-2000）

曾於法光、圓光、中華佛研所授佛學課程

現為法光、圓光、內觀教育基金會董事

專長為因明、佛教宗派思想、禪觀等

**問：請問林教授，您從尖端的太空科學研究，跨到佛法的領域，其間的經歷和學習過程如何？**

答：我的學習過程大都是順著因緣，並沒有刻意的安排。1969 到 1974 年，我到美國萊斯大學攻讀博士學位，選了太空物理作研究的題目，學完後，當時國內中央大學地球物理研究所有太空物理的相關課程，因此，我一回國便在這兒執教，後來學校依次增設大氣物理及太空科學研究所，我便名正言順的移到太空科學研究所；從 1974 到 2000 這期間，我的太空科學研究範圍是磁性流體波、地磁脈動、電漿不穩定性，另外教導科學哲學。從大學起我個人對於「人生」這一問題始終有疑惑，因此，有意無意間都在摸索著，1975 年，在中大的覺聲社看了不少佛書，也去台北車站附近去聽淨空法師講解《金剛經》、《華嚴經》，並歸依三寶，對「人生」這一問題有了初步的答案，不久，就接觸到西藏佛教，從劉銳之上師學習寧瑪派（紅教）的密宗修行方法；1975 年 11 月起從歐陽無畏喇嘛學習格魯派（黃教）的顯教論典，一直到 1991 年 10 月喇嘛入滅為止。1992 年，中大的教職員工成立了「三慧社」，與校外法師互動頻繁，我參加了三期由惟覺老和尚主持的禪七，對北傳的禪觀得到一點初步的了解，也開始閱讀南傳大師們的內觀著作。1995 年初到尼泊爾參加葛印卡老師所傳的十日內觀課程。1998 年底起接觸到泰國蘇諦南法師所教的達磨多羅內觀法以及隆波通所教的正念動中禪，一路下來，學習了靜態與動態的不同禪觀，對於佛法的體驗，有「由繁而簡」的感覺。

**問：我們都知道您在西藏佛教方面，曾經投入相當長的一段時間，而且有相當的經驗，請介紹一下您在這方面進行的參學和實修過程。**

答：在西藏密宗這一方面，由於劉上師是西藏寧瑪派敦珠法王的直承弟子，因此，我所學習的便是此一系統的密宗修法：從 1975 年起聽聞《大幻化網導引法》的開示，並接受四臂觀音、蓮師、金剛薩埵、綠度母、鄔金藥師、普巴金剛、金剛亥母等等灌頂及修持儀軌，所修的以生起次第及圓滿次第為主，並協助上師成立「金剛乘學會」、出版季刊及《金剛乘全集》、設立密宗關房，對所出版的《菩提道次第訣要》及《密咒道次第寶鬘釋》略作藏文的校譯。每年雖然抽空閉關七天或二十一天，但我個人天賦所限，沒有特殊的體驗，供大家分享。

至於西藏佛法的義理方面，從 1975 年 11 月起，每週週六早上在歐陽無畏喇嘛住處，學習格魯派（黃教）的義理，從藏文拼音開始，一直學習完藏文原典的《正理啟門集課》、《宗義寶鬘》、《現觀莊嚴論妙解金鬘疏》、《入中論善顯密意疏》，兼及《印度佛教史》。另有《釋量論》及《梵文文法》未及授完，喇嘛就入滅了。由於喇嘛全依藏文原典逐字講解，十五年下來，使我受益良多，但也覺得要想深入，非在寺院全心學習不可，我自己沒有這種因緣，只能略窺藏學義海之一滴而已。

**問：請您談談歷年來對藏學的研究和心得。**

答：我對藏學的任一主題，常是先搜集舊有的文獻，再配合藏文原典，釐清觀念以後，寫出文章。過一陣子，將相關的文章集合起來，並加以補充出書，如此當做教材也較方便。

首先，在藏文佛學術語方面，配合漢文、英文等相關資料，編出《基本漢藏梵英佛學術語》(1991)；在藏文的教學需要上，編寫《藏文拼音教材》(1994)。又如，為了方便在佛研所教導因明的課程，一方面整理漢地的因明資料，一方面配合藏傳的辯論方法，編寫了《佛教因明的探討》(1991)。透過《宗義寶鬘》的啟發，我對印度初期思想的演變及各派的見解做了一番整理，先後完成了《佛教教理的探討》(1990)以及《印度佛教的探討》(1995)這二本書。至於西藏四大宗派的歷史以及教義，由於此時投入在密宗或金剛乘的修行，自然大量收集國內外的相關文獻，研究的心得就結集成《西藏佛教的探討》(1993)。另外也寫些論文，如〈漢藏的佛性論〉、〈評析藏傳邏輯論式〉等。至於由藏譯漢的，則有《聖妙吉祥真實名經廣釋》一書。有關漢藏佛典的對讀研究，1994 年起，特別以《瑜伽師地論》〈攝事分〉作為主題，因為透過此論可以對《雜阿含經》的義理有深入的了解。

經過各家思想的比對，我深深覺得生命的實相是甚深的，各宗各派有不同的闡釋，真的是公說公有理、婆說婆有理，也許只有自己親證實相，才能止息內心的紛爭吧！

**問：請您也談談在佛學研究所的教學情形。**

答：我在 1990 年起在法光佛研所開始佛學方面的教學，當時是教「因明學」，而後依次教過「西藏中觀學」、「宗義」、「印藏佛學專題」、「印度佛教宗派思想」、「藏文攝事分與阿含經研究」、「瑜伽師地論研讀」等，也曾在圓光佛研所教過「藏文」、「宗義」及「止觀學」；1994 年起在中華佛研所教「藏漢佛典對讀研究」等，並指導論文。我把《瑜伽師地論》的漢藏對讀及其與《阿含經》的義理關係，當作佛學研究的一個重點，所指導的論文也以這一方面為多。至於佛學與科學間的關聯，有許多可以會通，我寫成《佛教的生命觀與宇宙論》一書（1994），討論到生命的延續，宇宙與業力等問題，這些可以再深入的結合生命科學來研究。

**問：近幾年來，您極力推動南傳的內觀法門，其經過如何？**

答：內觀，其實就是「毗婆舍那」的近代譯語，它的意義是往內觀察自己身心的實相。南傳的內觀法門有很多種，1990 年起，泰國阿姜查、佛使比丘等大師的著作已在國內通行，書中已有內觀方法的介紹，但是國內尚未有長期的內觀課程。1995 年初我接觸到葛印卡老師的十日內觀課程後，覺得這種靜態的禪修方式有其特色，靜靜地觀察自己的呼吸和全身的感受可減少貪瞋的習氣，因此，當年暑假便邀請老師、準備教材、安排學員的食宿，借用圓光佛學院校本部舉辦第一期的十日內觀禪修營，有 220 位學員參加，另外還有很多報名者，因此再借南部、東部其他寺院繼續辦下去；最初三年由我負責，平均每月有二期課程，每期學員平均約 60 位，一直辦到台中縣新社鄉有了較穩定的禪修地點後，便移交給其他熱心的學員繼續辦下去。我個人接著遇到動態的動中禪，從泰國的隆波通學習如何在行住坐臥中培養覺性，由於這方法容易與生活結合，適合今日社會人士的步調，因此，1998 年起，也在不同的道場辦了二十期的動中禪。其他的南傳內觀方法，有機緣時，也抽空去參與。以上是禪修營的訓練課程。至於在義理方面，慧炬、圓光、香光等出版的內觀書籍有所介紹外，1997 年我與一些中壢朋友成立「財團法人內觀教育基金會」，在桃園縣立案，它的重點之一就是禪修義理的探討與比較，因此，在 1999 年出版了「佛法與內觀系列」，介紹了毗瑪拉蘭希法師、孫倫法師、達磨多羅、隆波田、阿姜念、馬哈希法師、阿姜查、摩訶布瓦以及帕

與禪師的不同禪修方法，這些南傳的禪修方法各有其特色，目前國內各有學習者。義理的研究，當然不能只局限於南傳的論著，要結合北傳的《阿含經》及相關的論典，因為南北傳的禪修源流都是上溯至釋尊。在這方面，我抽空整理一些相關文獻，寫出〈內觀禪修的探討〉，另外，將《阿含經》的研究，集成《阿含經的中道與菩提道》一書，用以闡明禪修的次第，這些研究都是幾年來點點滴滴的整理心得。在禪修的原理方面，最近編寫《生活即禪修》一書，將覺性的培養以及三十七菩提分法的實踐介紹在內。

**問：南傳的內觀法門和藏傳的金剛乘修持，有那些顯著的異同？**

答：由於南傳的內觀法門有很多種，只能抽出幾種來比較。例如，有的開始以專注於一點的方式來訓練，帕奧禪師及葛印卡老師的專注於呼吸的方法屬此，這一部分和金剛乘的專注於觀想本尊的形相，有共通之處。南傳四界分別觀與觀察全身感受的方式，與金剛乘（或密宗）的觀想甘露由頂降下遍及全身的修法也有某程度的相似，前者只是由上而下的觀察，後者則要配合觀想。密宗對氣、脈、明點的強調以及拙火的修持，都與四界（地水火風）以及感受息息相關，這一部分，南傳顯得簡單而直接，觀察時由粗而細；藏傳則與觀想配合，顯得複雜，在氣息的調御，也是由粗而細，這是依據「心氣不二」的原理。

另一種的禪修方式是利用肢體的動作，培養出強而有力的覺性，隆波田的動中禪屬此，其訓練的原則是內心輕鬆地一直覺知自己的肢體動作，在行住坐臥中使覺性持續如鍊，就能看清自己念頭的來源，從而拔除無明習性。這一方法與藏傳密宗的大手印、大圓滿也有共通之處，同樣是放鬆身心，不去壓抑念頭，也不捲入念頭，要在生活中時時保持覺性。南傳的動中禪有善巧的培養覺性的方法；藏傳則是由上師直指心性（明體），無跡可尋，不易切入；若由觀呼吸或觀想明點下手，則難免走向過於專注而未能輕鬆，因此，有其難度。

至於慈悲觀的修持方法，有簡有繁，帕奧禪師的慈悲觀配合禪那來進行，這點值得藏傳密宗做參考。金剛乘強調成佛，南傳則注重苦的滅除。最重要的是要能夠身體力行，讓修習的人愈來愈沒有貪瞋的習性，愈來愈能安祥自在，愈來愈心胸愈開擴，那就對了。

我覺得儘管南傳、藏傳、漢傳的各種禪修形式有所不同，禪修者要清楚自己禪修的目標是：內心輕鬆而柔和，能以覺性來面對生活的順逆境界，安祥地處在世間而沒有煩惱，並能盡自己的義務去幫助別人。

**問：佛法的修持法門那麼多，各有特色，可否請就您的經驗，給我們一些建議。**

答：每人的因緣不同，開始所接觸到的方法會有所不同，但是在「定」這一方面，要能達到「身心輕安」與「一心」，也就是說，要能夠使心安住於對象而沒有散亂，並且身心輕鬆而安祥；接著是在「慧」這一方面，以穩定的覺性去觀察自己身心的實相，不被修行途中所出現的種種禪相、感受、念頭所迷惑，要一直與自己的覺性同在，因此，各種法門開始也許不同，後面都要走在相同的覺性的路上，都要在生活中保持覺性，看清自己的念頭，使貪瞋的習性一直滅除，那就對了。

**問：請問您在教學和研究方面，有沒有什麼新的計劃？**

答：目前還是順著因緣的出現而進行，在教學和研究仍是以《瑜伽師地論》與《雜阿含經》的相關主題為主，透過藏文的論典比對，可以澄清一些基本的觀念。在禪觀的理論上，有關佛性、如來藏這一問題，有空還是會去思考一下，這跟實踐有關，只能慢慢的體會。隨著年齡的增加，也希望減少一點教學的奔波，多點禪修的實踐，但是，在內外因緣的推動下，還是不停的安排禪修課程、寫心得，似乎只好隨遇而安了。

**問：作為法光佛研所的資深老師，請您就法光的教學、研究、服務各方面的發展，提出寶貴意見。**

答：我覺得佛研所的設備、環境都很理想，剩下的只是學生們如何好好去學習佛法。透過巴利文、藏文、梵文先掌握阿含的義理，是一個共通的基礎，學生們也要參加幾種七天以上的禪修課程，好好觀察自己的身心，這也是一個共通的基礎。有了這些基礎，學生們可依自己的性向投入更深入的義理與實踐，在自動自發下，就會出現弘揚佛法的人才，這是順著因緣而呈現。學生們在共通的基礎上，再去廣泛的理解南北傳以及顯密的教法，就較能掌握核心而不被外表的事相所迷惑，也較能客觀地去看待各地方不同形式的佛教。

## 【2008 附記】

**問：從 2000 年訪問以來，至今又過了幾年，有何佛法教學的心得？**

答：2000 年，於大溪購地和蓋建「內觀教育禪林」，便於舉辦小型的禪修營，並作為有心禪修者自修之用。2002 起，開始學習使用中文電腦，針對重要的經論，編輯出「佛法系列」42 冊，將經文等重新分段編號，便於閱讀，內含：《四阿含經》、《瑜伽師地論並科判》、《顯揚聖教論》、《法蘊足論》、《集

異門足論》、《釋迦牟尼佛傳》選集、《法句經》選集、《原始佛典中的菩薩道》、《般若經》選集、《現觀莊嚴論略釋細目》等等，並置於「內觀教育基金會」的網站上。

2005 年秋起，開始編寫中文的因明辯經教材，並在不同的道場（如法光、靈山講堂）和「內觀教育禪林」等處舉辦小型的中文因明辯經營。這是迅速累積智慧資糧的有效方法。2006 年，由圓光印經會出版《六祖壇經選集》、《因明與辯經》。

2007 年，由大千出版社出版《內觀動中禪》、《止觀法門的實踐》、《佛法之源：阿含經的源流與核心思想》、《西藏中觀學：入中論的甚深見》、《西藏中觀學：入中論的廣大行》。

2008 年初，一方面透過「內觀教育基金會」的網站和外界互動，一方面將以前的編著，全部納入「佛法教學系列」（約 60 本），製成 PDF 版，置於個人的教學網站，方便大眾下載。另外講解「阿含止觀」，以 mp3 錄音，也陸續置於網站給大眾參考。

## 【2020 附記】

### 【1】法友問：2008 年以來又有何禪修方面的學習心得？

答：這要從善知識講起，2008 年 8 月，由「內觀教育禪林」組團到泰國參訪了六位禪修老師，收穫不小，其中安嘉利老師和康懇長老是隆波田的重要傳承者，分別對動中禪給予重點提示；芭達雅附近的阿姜巴拉摩（帕默禪師），傳承自阿姜曼的弟子隆布敦大師，他教導的觀心法門，有其經驗獨到之處，並有許多著作可以遵循。

2009 年 5 月，泰國南部高僧讚念長老首度來台弘法，也到大溪內觀教育禪林指導內觀。讚念長老是南傳中罕見的菩薩行者，從他可以學習到菩薩道的精神，其後每年邀請長老來台弘法。

2010 年 9 月，由朋友引介向在美國的惠忠禪師開始參公案，此傳承保留於韓國，以功行句直搗根本自性，有其教學特色；接著於 2011 年 10 月禪師來內觀教育禪林舉辦參禪營，與眾結緣。

以上這些不同傳承的禪師的教導使我受益良多。整體而言，讓我們體會出佛法的寬廣面和善巧面，各有有緣的優秀學員相應而深入學習，也顯現出佛法緣起無我的道理。另外，2013 年 6 月到 2014 年 6 月在禪林內建一泰國式金色佛陀舍利塔，可供學員繞塔修行。2015 年在禪林樹下供一緬甸玉佛配合地磚，便於學員立禪和行禪。

**【2】法友問：2008 年以來，在學術方面有哪些佛法的相關作品？**

答：順著時間來看，2008 年 6 月由菩提廣講堂錄製了《雜阿含經論會編要義》影音六十集，這是將《雜阿含經》配合《瑜伽師地論》〈攝事分〉來闡釋其要義，分「五陰誦」「六入處誦」「雜因誦」和「道品誦」四部分，後置於 YouTube 與大眾結緣。2009 年 1 月將《科學哲學總綱》上網分享，其中不離佛法的觀點。

2014 年，由內觀教育基金會出版《讚念長老的內觀禪法》、《喜悅的心》與大眾結緣。2015 年，建立「內觀教育禪林臉書」，對外介紹內觀法門。

2016 年，出版《佛陀的兒子》(中譯本)；另將《內觀雜誌》從第 1 期(1995 年 10 月)到第 120 期(2016 年 2 月)，以電子 PDF 檔呈現，供大眾參考。

2018 年 5 月完成《六祖壇經與序跋專集》，收錄了六祖壇經的 12 種版本及前後的序跋，此中敦煌系有 3 版本，惠昕系有 4 版本，契嵩系有 5 版本。

2018 年 6 月起由智軍同學錄影「內觀教材研習」單元，放在 YouTube 網站，到 2020 年 2 月共錄 137 期，其中包含複習了帕奧禪師的止觀禪法以及阿毗達摩的佛教心理、六祖壇經、佛教哲學、佛教邏輯、佛法總綱、佛教史總綱、內觀經文依據、內觀禪修、佛法問答、禪修問答等單元，給大眾分享。

2020 年 7 月出版《讚念長老 15 法句》、《涅槃之道》(中譯本)，以 PDF 檔置於佛法教材網站。至於歷年來的短篇佛學心得，大都登在《法光雜誌》，也放在網站上。

**【3】法友問：從南北傳的佛法中，這些年來對佛性或如來藏有何領會以及對禪修法門的心得？**

答：佛性方面，從南傳阿毗達摩的心路過程中，「識」的剎那生滅以及「有分心」的延續功能，可以理解到，清除無明後，剩下不被煩惱染污的心和心所仍一直運作著，此中純淨無染的識，禪修大師們給予不同稱呼，佛使比丘稱之為心的本來面目，泰國前僧王稱之為識界，阿姜摩訶布瓦稱之為法界，隆布敦稱之為一心，讚念長老稱之為識智、純粹的知、佛性，隆波帕默稱之為知元素等。眾生的組成基本元素是地界、水界、火界、風界、空界、識界，其中的「識界」，即是知元素，可稱作佛性、純粹的知、純粹的識等等。由於三界內的眾生都有「識界」，所以說「眾生都有佛性」。而禪修法門之一重點，在於分離五蘊，使能觀的識，在生活中時常照見所觀的身心現象，進而體證無常、苦、無我和空性的實相。止觀行者可以依據緬甸帕奧禪師的論著，獲得很清晰的指引；純觀行者則可以依據讚念長老和帕默禪師的觀心法門，也都有明確的指引。禪修者各依性向去選擇法門並具體實踐，若不相應則當找出原因或找其他有經驗的禪師指導，但所學必須是符合經論所說的照見身心五蘊的實相，如此就不會偏差。

**【網站】佛法與內觀分享**

(1) 林崇安的佛法教材網站：[www.ss.ncu.edu.tw/~calin](http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin)

(2) 內觀教育基金會網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

(3) 內觀教育禪林臉書：2015.04.01 起。

(4) 林崇安臉書：2015.04.01 起。