

佛法修學略記七講

林崇安教授編講

內觀教育基金會

2025.10

佛法修學略記七講

編講者序

從 1975 年學佛以來，轉眼五十年就過去了，期間從南北傳佛教的大善知識們學習，獲益良多；近期覺得可將學習的經驗分享給新進的學佛法友們，因此整理舊有照片及相關資料，編出《佛法修學略記七講》，在內觀教育基金會的遠距課程中介紹，並由智軍同學錄製影片，供大眾參考。這七講的相關法門與傳承諸師如下：

- 1.淨土法門：淨空法師(1927-2022)、廣欽老和尚(1892-1986)。
- 2.藏傳佛法：福德法幢劉銳之上師(1914-1997)、二世敦珠法王(1904-1987)、歐陽無畏喇嘛(1913-1991)。
- 3.十日內觀禪修：葛印卡老師(1924-2013)。
- 4.動中禪：隆波田(1911-1988)、康懇長老(1936-2014)、隆波通(1939-2024)、安嘉利老師(1945-)。
- 5.泰國菩薩行門：隆波開(1876-1970)、讚念長老(1936-)。
- 6.南傳觀智：緬甸帕奧禪師(1934-)、泰國巴宇陀大師(1938-)、泰國隆波帕默(1952-)。
- 7.北傳禪門：漢地惟覺禪師(1928-2016)、韓國惠菴禪師(1886-1985)、韓國牟峰禪師(1943-2022)、漢地惠忠禪師(1951-)。

以上諸師所教導的法門各有特色，但都匯歸到自心——自淨其意。另有大善知識，如印順導師 (1906-2005)、張澄基教授 (1920-1988)、水月法師 (1926-2011)、星雲法師 (1927—2023)、聖嚴法師 (1931—2009) 等，或只有一面之緣，但從他們的著作也深受啟發，在此不另記述。

願正法久住！

林崇安
桃園市內觀教育基金會
2025.10.20

目錄

編講者序	2
佛法修學略記 1-淨土法門	4
佛法修學略記 2-藏傳佛法	17
佛法修學略記 3-十日內觀禪修	28
佛法修學略記 4-動中禪	47
佛法修學略記 5-泰國菩薩行門	63
佛法修學略記 6-南傳觀智	104
佛法修學略記 7-北傳禪門	114
附錄：禪修者的根性與四念住	126

淨土法門

一、淨空法師(1927-2022)

【生平】1927 生於安徽，1949 來台，1959 出家，師承方東美、章嘉、李炳南三師，2022 圓寂。終生講經、印經，以錄音、錄影、網路、電視、出版等方式弘揚淨土，並強調儒家倫理與佛法之結合，留下眾多開示。

○1962 創設華藏法施會，1984 成立華藏講堂，1985 成立佛陀教育基金會，1989 成立華藏淨宗學會。

○淨空老法師專集 <https://www.amtb.tw>

○儒釋道文化教育 <https://rsd.amtb.tw>

○華藏淨宗弘化網 <https://www.hwadzan.com>

○台北靈巖山寺雙溪小築 <https://www.tplys.com>

○佛陀教育基金會、佛法電子書：

<https://budaedu.org/publish/pDBaseC8.php>

電子書有八大類：

C0.總類、C1.教理、C2.教史、C3.經及註釋、C4.律及註釋、C5.論及註釋、C6.儀制、C7.佈教護法、C8.宗派。

再分，例 C7.佈教護法：

[CH71]訓誡、法語·[CH72]講演、說教·

[CH73]修養、信仰談·[CH74]教化法·

[CH75]各種事業·[CH76]對外關係·

[CH78]因果與輪迴·[CH79]中國傳統文化·

【開示】〈功夫用在轉念頭〉 <https://youtu.be/lRn4nK1bU8E>

我們今天把煩惱習氣放下，不容易，放不下。可是念頭轉變一下，這個可以做到。我在順境裡面起了貪心，起了貪戀、造業，古大德教導我們「不怕念起，只怕覺遲」：我們的貪心剛剛起來，不怕，要覺得快，覺就是回頭。念佛的人的覺，就是「提起佛號」，我這個貪

心起來了，「阿彌陀佛！」這就是覺，這貪心斷掉。逆境，瞋恚心起來了，「阿彌陀佛！」把瞋恚心打掉，這叫功夫，就是要覺得快，功夫在什麼時候？日常生活當中、工作裡面，待人接物，一切時一切處，要好好的記住，隨時隨處會發生，一發生，馬上轉念頭，這是我們可以做得到的。

▲分析：持名念佛→觀心念佛→實相念佛

【相關因緣】

▲1975.05 起瀏覽佛經，聽聞淨空法師講金剛經、華嚴經等，於台北車站附近法師住處佛堂歸依。其後透過電視、書籍等方式修學。

▲佛陀教育基金會

於 1997 印贈印度內觀研究所的整套印度文大藏經。於 2022 印贈讚念長老的開示八書：1 佛陀的兒子,2 喜悅的心,3 智慧的心,4 涅槃之道,5 內觀之道,6 內觀禪修金句,7 尋找法的武器,8 慈悲的叮嚀。

▲相關佛法教材

※彌勒和兜率淨土選集,2010：

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/U1b.pdf>

※阿彌陀經和西方確指,2012：

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/U1c.pdf>

【相關照片】

▼淨空法師法照

▼靈巖山寺雙溪小築

▼佛陀教育基金會印贈書籍

▼歷年印贈淨空法師講述

▼1997 年印贈葛印卡老師印度內觀研究所的印度文大藏經

▼2022 年印贈讚念長老的開示八書

▼2025 年印贈法觀法師的新書

▼大量印贈唐太宗的《群書治要》

▼淨空法師法照



資料來源：淨空老法師專集網，道影—淨空老法師弘法六十週年紀念



▼靈巖山寺雙溪小築

資料來源：
靈巖山寺雙溪小築官網
<https://www.tplys.com/>



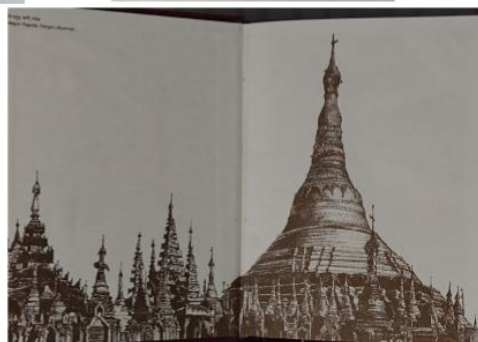
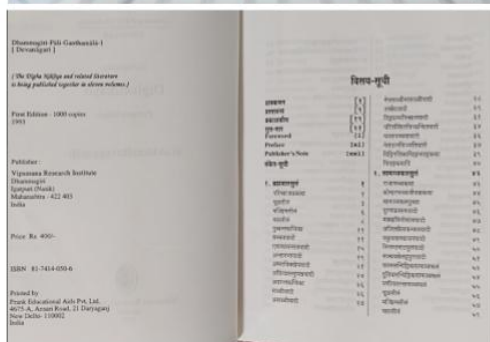
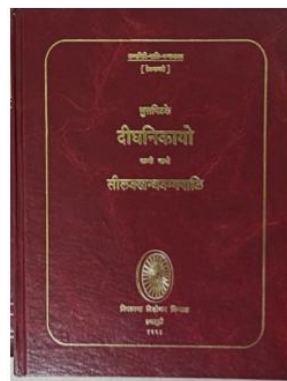
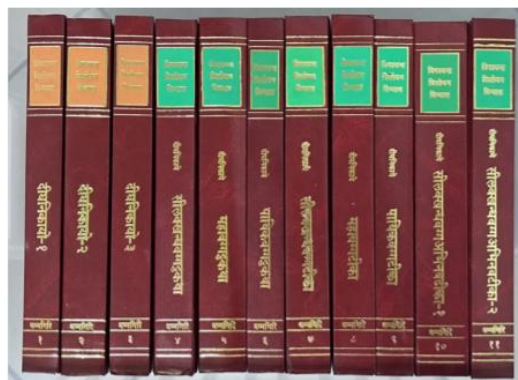
▼歷年印贈淨空法師的講述

書號	書名	作者	裝訂	書號	書名	作者	裝訂
CH722-02	人生最高的享受（轉經聞法）	淨空法師 講述	25K平裝	CH320-28	金剛般若研習報告	淨空法師	25K平裝
CH377-04	八大人覺經講記	淨空法師講述	25K平裝	CH324-06	金剛經講義節要（附經文）	淨空法師	25K平裝
CH373-03	十善業道經講記	淨空法師	25K精裝	CH355-107	阿彌陀佛四十八願講記（2011年重新校訂版）	淨空法師 講述	25K平裝
CH355-18	大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本講記	淨空法師講述	25K精裝	CH355-83	阿彌陀經要解菁華錄講記	淨空法師 講述	25K平裝
CH355-85	大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經會集本講記（上中下冊）	淨空法師	25K精裝	CH355-35	阿彌陀經要解講記	淨空法師 講述	25K精裝
CH355-57	大乘無量壽經簡註易解	淨空法師 編著	25K平裝	CH370-27	阿難問事佛吉凶經講記、學佛行儀合刊	淨空法師	25K平裝
CH325-04	心經講記	淨空法師 講述 劉承符居士 整	特32K平裝	CH730-11	命淨意公過灶神講記	淨空法師 講述	25K平裝
CH360-06	地藏經的啟示	淨空法師 講述	25K平裝	CH836-07	修華嚴奧旨妄盡還源觀講記	淨空法師 講述	25K精裝
CH722-04	成佛之道 念佛法門專題合刊	淨空法師 講述	特32K平裝	CH730-16	修福積德造命法	淨空法師	25K平裝
CH110-08	佛學十四講講記	李炳南居士 編表	25K平裝		般若波羅蜜多心經		
CH730-46	改造命運心想事成-了凡四訓講記（注音版）	淨空法師 講述 華藏講記組恭敬	25K平裝	CH350-01	海益大師彌陀經要解玄義講記 了凡四訓大意親聞記 侯虛法師佛七開示簡介 弘一大師晚晴集講記-五種合刊	淨空法師講述 劉承符居士記	25K平裝
CH738-12	改過修善災消福來 太上感應篇講記摘要	淨空法師講述	25K精裝	CH660-06	晚晴集講記	弘一大師 淨空法師	25K平裝
CH282-09	來佛三聖永思集	淨空法師 鑒定 印志法師 監修 因緣生 編撰	25K平裝	CH864-08	淨宗入門	淨空法師 講述	25K平裝
CH722-03	念力能使我們心想事成-化解災難	淨空法師 講述 弟子張麗玉整理	25K平裝	CH713-03	現代修行節要	淨空老法師講述	32K平裝
CH869-44	念佛心地功夫、傳心法要、飲水思源、知恩報恩 合刊	淨空法師	25K平裝	CH738-35	現代救世良方-胎教的重要	淨空法師 主講	50K平裝
CH869-45	念佛成佛	淨空法師	25K平裝	CH343-03	善財童子參學報告	淨空法師 講述	25K平裝
				CH718-27	富壽康寧	淨空老法師 講述	25K平裝
				CH340-03	普賢大士行願的啟示	淨空法師 師淑真居士 記	25K平裝

書號	書名	作者	裝訂
CH355-106	無量壽經菁華講記	淨空法師 講述	25K平裝
CH351-03	發起菩薩殊勝志樂經講記 2002年	淨空法師 講述	25K平裝
CH740-28	答疑解惑(第一集-第四集)	淨空法師解答	25K精裝
CH340-37	華嚴演義(冊一)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-09	華嚴演義(冊七)	淨空法師 講述	25K平裝
CH340-40	華嚴演義(冊二)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-41	華嚴演義(冊二十)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-43	華嚴演義(冊二十一)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-44	華嚴演義(冊二十二)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-46	華嚴演義(冊二十三)	淨空法師 講述	25K平裝
CH342-40	華嚴演義(冊十九)	淨空法師 講述	25K平裝
CH869-50	認識西方極樂世界的真善美	淨空老法師 講述	25K平裝
CH740-18	認識佛教(幸福美滿的教育)※淨空	淨空法師 講述	25K平裝
CH740-22	學佛問答(一)	淨空法師 講述	25K平裝
CH740-23	學佛問答(二)	淨空法師 講述	25K平裝
CH740-24	學佛問答(三)	淨空法師 講述	25K平裝
CH740-25	學佛問答(四)	淨空法師 講述	25K平裝
CH850-04	憨山大師法語 選自憨山老人夢遊	侍者福善日錄	25K平裝
CH610-36	臨終助念答問	淨空法師 主講	50K平裝
CH345-01	懺悔-(改過)後不再造是真懺悔	淨空法師講述	25K平裝
CH330-31	觀世音菩薩普門品講記	淨空老法師 講述	25K平裝
CH342-42	觀自在菩薩章講記	淨空老法師 講述	25K平裝



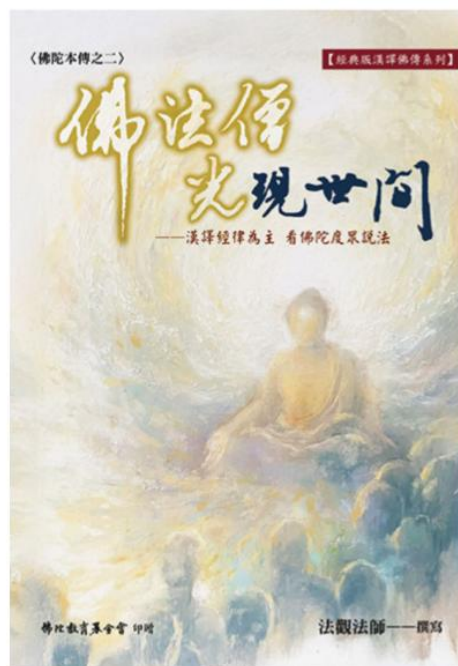
▼1997印贈葛印卡老師印度內觀研究所的印度文大藏經



▼2022印贈讚念長老の開示八書

慈悲的叮嚀-南傳大師讚念長老的內觀禪法 CH718-37 英譯○安迪 中文口譯○大仁法師漢譯○蔡澤生、趙聖文 編校○林崇安、觀音子 簡介 無庫存 電子檔下載	尋找法的武器-南傳大師讚念長老前半生的佛法歷練 CH718-36 讚念長老口述、安迪○英譯 陳采婕○漢譯林崇安○彙編、校註 簡介 無庫存 電子檔下載
智慧的心-南傳大師讚念長老的法語開示 CH718-32 英譯-安迪女士 漢譯-蔡澤生、曹立德 繪圖-黃映芊 簡介 無庫存 電子檔下載	涅槃之道-南傳大師讚念長老的內觀指導 CH718-33 英譯○Sukanya Kanthawattana 中譯○林崇安、蔡澤生、陳采婕繪圖○黃映芊 簡介 無庫存 電子檔下載
內觀之道-南傳大師讚念長老的內觀開示 CH718-34 編譯○林崇安插圖○劉則吟 簡介 無庫存 電子檔下載	內觀禪修金句-南傳大師讚念長老的法偈釋義 CH718-35 釋義○林崇安 簡介 無庫存 電子檔下載
喜悅的心(南傳大師讚念長老的法語開示) CH718-31 口譯○大仁法師編校○觀音子 簡介 無庫存 電子檔下載	佛陀的兒子(南傳大師讚念長老的少年故事) CH286-01 原著○Tyavanich Kamala中譯○蔡澤生 簡介 無庫存 電子檔下載

▼2025印贈法觀法師的新書



〈佛陀本傳之二〉佛法僧光現世間—漢譯經律為主 看佛陀度眾說法 CH270-23

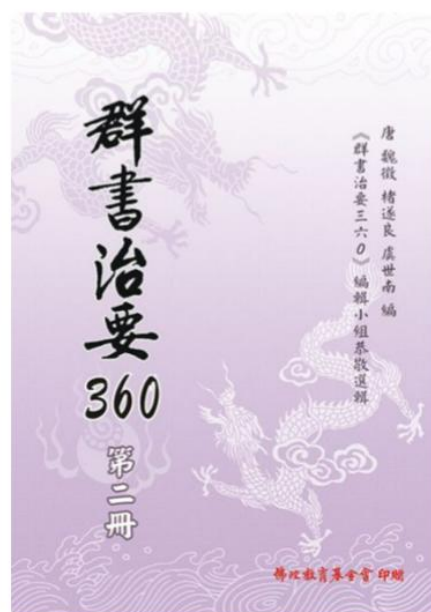
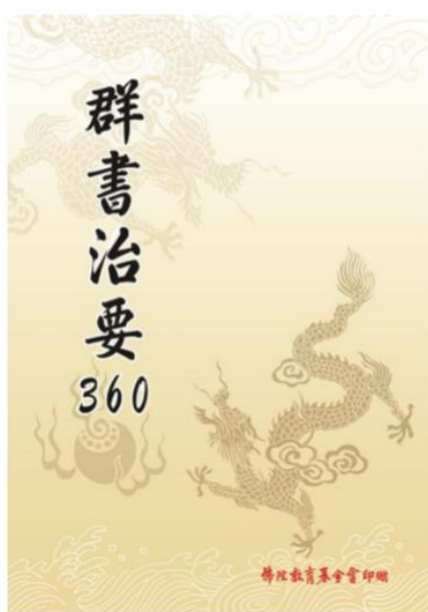
法觀法師—撰寫

簡介

書籍申請

電子檔下載

▼大量印贈唐太宗的《群書治要》



二、廣欽老和尚(1892-1986)

【生平】1892 生於福建，於泉州承天禪寺出家，1933 受具足戒，常念佛入定，1940 入定三個月，弘一大師往見彈指三下，請師出定。1947 來台抵基隆，後往新店吊橋南岸半山空屋掛搭，又在新店街後山壁鑿石洞而有廣明寺及廣照寺。1955 於土城火山啟建承天禪寺大雄寶殿，1969 又於土城鄉公所右後創建廣承岩。1982 於高雄六龜鄉創建妙通寺。1985 年 10 月在妙通寺傳授三壇大戒，求戒四眾弟子二千五百餘人，為歷年之冠；12 月 28 日於承天禪寺交代火化後之靈骨分別供奉於承天禪寺、廣承岩及妙通寺。1986 年 1 月 3 日於妙通寺老和尚親打小木魚與弟子們一起念佛；1 月 5 日老和尚向隨侍弟子曰：「無來無去無代誌(閩南語)」並於念佛聲中圓寂。戒臘 54，世壽 95。終生以閩南語隨緣度眾，普勸念佛。有《廣欽老和尚開示錄》、《行持語錄》等。

○承天禪寺 <https://www.ctbm.org.tw/>

【開示】舉要

1.我們念佛就是要念到花開見佛，什麼叫花開見佛？就是凡事要去火性、要忍耐，和顏悅色以道理行之，對人要親切和藹，不可一副冷峻的霜臉，令人望之卻步，當法師的也要如此才能度眾。凡事照道理來，就事論事，不可用煩惱心去應付，對人不不論是善人或惡人，都是和氣地平等對待，不要去看別人的過錯，這樣別人對我們印象好，我們心也清爽，照這樣做去，心無煩惱，便是花開見佛。

《行持語錄》1979.10.23

2.參學是在參自心，參我們的煩惱心、煩悶心、對人善惡是非的分別心，參我們對一切的境界不起分別，不起煩惱，得無煩惱心、無罣礙心，是心參。《行持語錄》1979.10.28

3.「念佛掃塵埃，蓮花朵朵開」，就是說修行人要有正念，隨時以念佛轉我們的心，把惡念都轉為正念。《廣欽老和尚法語錄》修行篇。

【相關因緣】

▲1975 年暑假，與覺聲社同學往新店吊橋附近山上訪傳能法師，他

是廣欽老和尚弟子在此自修，要眾歸依學佛。(註)《行持語錄》
1980.06.10 老和尚說：「三餐只為療饑，只要不吃得過多，恰恰飽，不去貪著它就可以。現在剛死去的傳能師，本來身體很好，就是勉強忍饑，打一個星期的餓七，才把身體弄壞，且難再調復。」

▲1976 年初，跟隨福德法幢上師到承天禪寺拜見廣欽老和尚。

▲2015 年 5 月，跟隨讚念長老走訪承天禪寺。

【相關照片】

▼1947 廣欽老和尚來台[56 歲]

▼1955 於土城火山啟建承天禪寺大雄寶殿

▼承天禪寺近照

▼1969 於土城創建廣承岩寺(圖為近照)

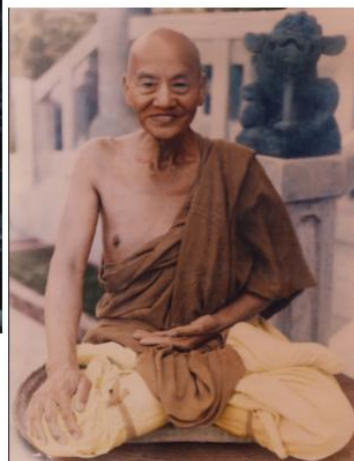
▼1981 宣化上人往承天禪寺拜訪廣欽老法師。宣化上人：「我幾次都想請老法師到美國逛逛，但老法師始終未肯賞光。」老法師說：「我已經去了，我們的精神時有往來。」宣化上人：「嗯，我們是老同修。」

▼1985 年 10 月在妙通寺傳授三壇大戒

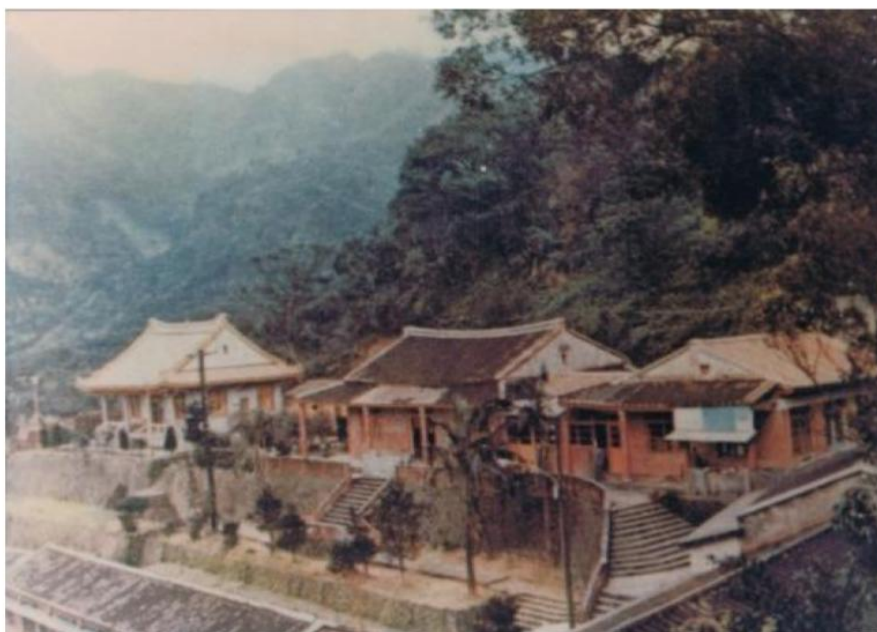
▼1985 年 12 月 28 日在承天禪寺交代火化後靈骨分別供奉於承天禪寺、廣承岩及妙通寺

▼2015 讚念長老走訪承天禪寺

▼1947廣欽老和尚來台[56歲]



▼1955於土城火山啟建承天禪寺大雄寶殿



▼承天禪寺近照



▼1969於土城創建廣承岩寺(圖為近照)



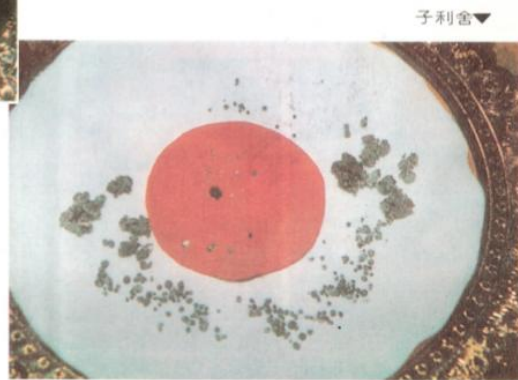
▼1981宣化上人往承天禪寺拜訪老和尚



▼1985年10月在妙通寺傳授三壇大戒



▼1985年底於承天禪寺交代火化後靈骨分別供於
承天禪寺、廣承岩及妙通寺



▼八十三歲德相



▼2015年5月 讚念長老參訪承天禪寺



【參考資料】

圖文資料來源列於下方組織或單位之官方網站、社群、影音頻道、傳記書籍，供法友搜尋延伸閱讀。

- 內觀教育基金會
- 佛陀教育基金會
- 淨空老法師專集
- 儒釋道文化教育
- 華藏淨宗弘化網
- 台北靈巖山寺雙溪小築
- 承天禪寺
- 廣欽老和尚開示錄
- 廣欽老和尚行持語錄
- 法界佛教印經會(宣化上人)

——吉祥圓滿——

藏傳佛法

一、福德法幢劉銳之上師(1914-1997)

【生平】1914 生於廣東，1929 起從福金喇嘛等學習藏密，後從虛雲老和尚受菩薩戒，賜名寬慧。1959 赴印度噶林邦求法，遇見西藏寧瑪派[紅教]敦珠法王(無畏金剛智)，獲得大幻化網灌頂與教導，賜名福德法幢(舒囊卓之贊青)，回香港後開始傳法，1975 起來台，從歐陽無畏喇嘛學習藏文譯經外，另長期傳授寧瑪派密宗佛法，成立金剛乘學會，出版金剛乘季刊、叢書等。1984 敦珠法王短期訪台。1992 上師於台南密宗山建菩提塔，1995 建大圓滿廟。1997 上師於香港入滅。

【重要譯著】

《西藏古代佛教史》、《菩提道次第訣要》、《密咒道次第寶鬘釋》。

●第二世敦珠法王(1904-1987)

【生平】敦珠法王無畏金剛智：1904 出生西藏東南卑嗎貴地區，在三歲時，被認證為敦珠甯巴(第一世敦珠法王 1835-1903)之轉世。從小學習佛教經論以及寧瑪派密法之教授、灌頂、口耳傳承，並實修生起次第、圓滿次第及大圓滿法，成為教傳與巖傳之權威導師。1957 遷往錫金，後住印度噶林邦，建銅色吉祥山寺，傳授大寶伏藏。1963 去大吉嶺，1972 訪英，1973 訪香港，1975 遷往尼泊爾加德滿都。1976 在紐約建立移喜寧波弘法中心。1980 在巴黎建立多傑寧波弘法中心以及在法國南部建立鄔金桑耶弘法中心。1981 再度訪港。1984 訪台。1987 年 1 月在法國南部弘法中心圓寂，法體縮小，其後安奉於尼泊爾大白塔附近敦珠祖廟。

【重要著作】

《寧瑪教傳全集》、《敦珠新伏藏》、《吾心忠告[我心教言]》等。

【開示】

(1)劉上師所傳寧瑪派密宗眾多儀軌與法要都傳至敦珠法王，對學員有修行四原則：

1、發菩提心，2、正見正知，3、嚴守戒律，4、精進修持。

(2)依據《密咒道次第寶鬘釋》，五毒轉為五智之方式：

「心於貪生起時，照見貪之自性，於其境界，本性是任何皆非之空，但展開無遮而現出，現前轉為樂空不二之自性，此自性為妙觀察智。」其餘類推。

貪→樂空不二 →妙觀察智

瞋→朗[gsal]空 →大圓鏡智

癡→無尋空 →法界體性智

我慢→顯空不二→平等性智

嫉妒→明空不二→成所作智

分析：寧瑪派的觀心，照見五毒轉為不二之性，故是直接以念.定.慧來觀照。

【修學因緣】

1975年，劉上師[61歲]由港來台學習藏文並傳寧瑪教法，9月於南港住處舉行觀音灌頂法會，並於北市公開傳授西藏密宗靜坐法，乃往學習，其後協助上師成立學會並出版刊物等。

【修學法要】

大幻化網導引法以及四臂觀音、金剛薩陞、無死蓮師、鄔金藥師、文殊菩薩、度母、普巴金剛、咕魯咕列佛母、金剛亥母等等修持儀軌。

【佛法中心】

※香港、澳門金剛乘學會

※台北、台中、台南、高雄金剛乘學會

※台南密宗山：閉關中心、菩提塔、大圓滿廟

【相關照片】

▼敦珠法王賜與劉銳之上師蓮冠

- ▼劉銳之上師
- ▼與劉上師合影
- ▼台北金剛乘學會
- ▼台南南化密宗山菩提塔
- ▼台南南化密宗山大圓滿廟

▼敦珠法王賜與劉銳之上師蓮冠



▼劉銳之上師



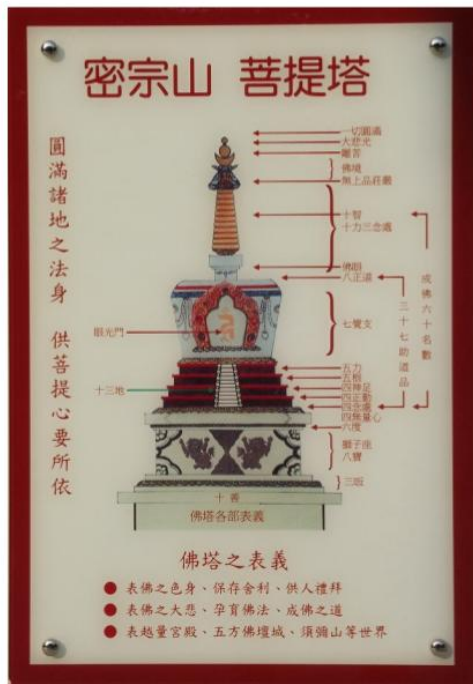
▼1987與劉上師[73歲]合影



▼台北金剛乘學會[第四樓]



▼台南南化密宗山菩提塔



▼台南南化密宗山大圓滿廟



二、歐陽無畏喇嘛 (1913-1991)

【生平】歐陽無畏喇嘛 (歐陽鷺，字無畏，法名君庇亟美)，生於江西，畢業於馮庸大學。1934.9 遠赴西藏拉薩格魯派[黃教]哲邦寺果莽學院受沙彌戒，依止蒙籍頭等格西袞曲丹增學習辯經等。1940 返回重慶時，已學畢格魯派之現觀莊嚴論、入中論及釋量論等大論。1949 重返拉薩，於 8 月受比丘戒，1951 春列名頭等格西補位，然時局動盪，乃於 4 月 16 日離開拉薩到印度噶倫堡，其後轉經香港於 1952 抵達台灣。1956 於政治大學教導西藏語文。1969 於政大邊政研究所講授西藏歷史文化等課程。1975.11.於南港住處開始教導一系列的西藏佛學課程到 1991.10.10 入滅為止。喇嘛被譽為台灣藏學之父。

【重要著作】

《藏尼遊記》、《大旺調查記》、因明論文：〈陳那以後之量論〉及〈後期量論一瞥〉

【相關因緣】

1975.11 歐陽無畏喇嘛在劉上師邀請下，於南港住所開始傳授藏文及佛學課程，乃往學習。從藏文拼音開始，採用不同藏文論著，每週六上午上課三小時，連續至 1991，課程如下：

- 【1】1975.11-1976.12 藏文拼音、藏文文法
- 【2】1977.12-1978.10 正理啟門集課、宗義寶鬘
- 【3】1979.05-1984.11 現觀莊嚴論妙解金鬘疏
- 【4】1985.03-1986.11 入中論善顯密意疏[以上 11 年]
- 【5】1987.04-1988.02 因類學略明、印度佛教史、囉兌攝類學
- 【6】1988.04-1991.10 聲明妙音經、心類學略明、釋量論顯明解脫道疏[以上 16 年]

【平日開示】

1.強調中觀正見，2.強調修行次第，3.痛斥怪力亂神，4.重視佛學源流，5.重視因明運用，6.重視戒律奉持，7.兼顧真俗二諦。

【上課錄音教材】mp3 檔

【西藏佛學教材】歐陽無畏教授講解

<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/tibet.html>

【歐陽無畏(君庇亟美喇嘛)-數位典藏計畫網站】

https://digitalarchives.tw/site_detail.jsp?id=3330

【相關西藏佛學教材】

1993 《藏文拼音教材・配合佛法術語》。

2004 《藏文文法教材・配合佛典實例說明》。

2001 《聖妙吉祥真實名經廣釋》。

2008 《入中論善顯密意疏的要旨》。

2008 《心類學的要義》。

2009 《大般若經和現觀莊嚴論合本》。

2011 《攝類學的要義》。

2011 《因類學和量論入門》。

【相關照片】

▼歐陽無畏喇嘛在西藏時法照

▼歐陽無畏喇嘛在台時合照

▼歐陽無畏喇嘛在台時期法照

▼逝世三十周年紀念

▼歐陽無畏喇嘛在西藏時法照

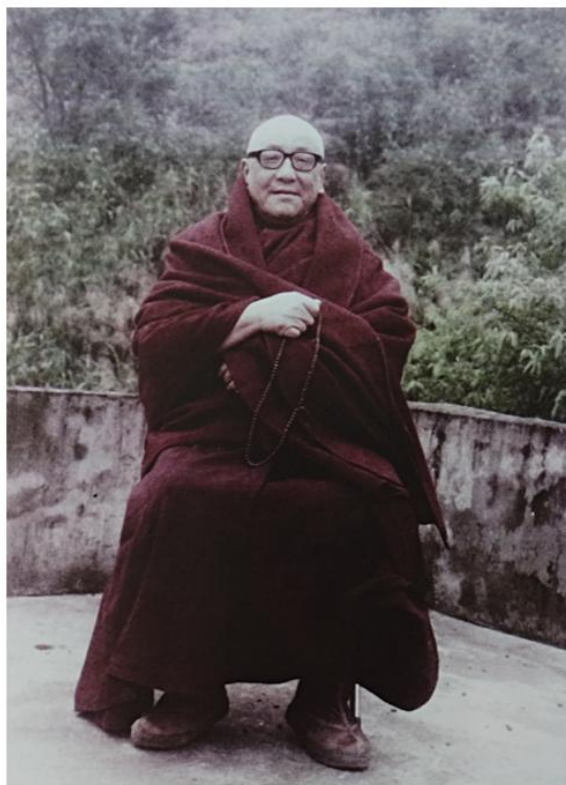


▼歐陽無畏喇嘛(前排左二)在台時合照

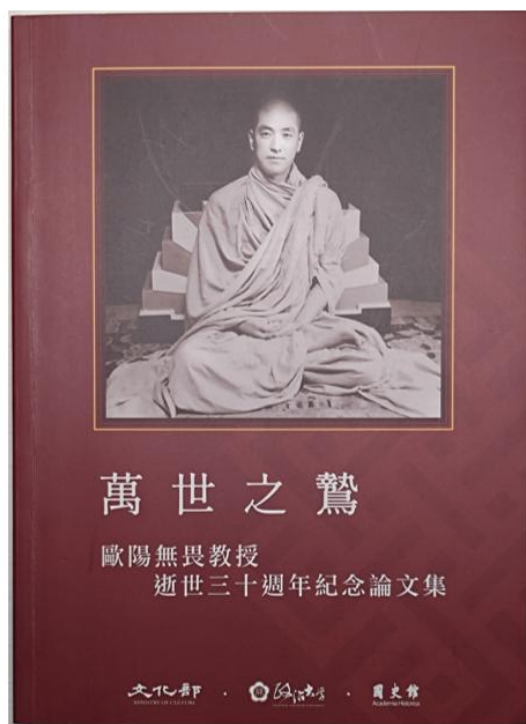


▼歐陽無畏喇嘛在台時期法





▼ 逝世三十周年紀念



【結語】

- 1.格魯派有五部大論：現觀莊嚴論、入中論、釋量論、俱舍論、戒律論，此屬顯教。
- 2.以前在法光、圓光與中華佛研所的開課和指導論文，主要是瑜伽師地論的藏漢比對。
- 3.現存大乘經論的梵文資料不多，而唐朝時期（750年）藏地有108位譯師留學印度，回藏後有系統地翻譯出顯密藏文大藏經，含大量大乘經論，但阿含經的藏文零碎稀少，因為藏傳佛法主修菩薩道，以成佛為目標。若想深入阿含經，可學習巴利文配合南傳五部經典來研究。以藏文或巴利文做工具，學習與翻譯經論就更有信心。
- 4.藏密的修行基本分二類：
 - （1）生起次第：觀想佛像可以放大縮小清楚無礙，甚至觀想自成本尊的形象。
 - （2）圓滿次第：使氣脈順暢，修寶瓶氣等。心氣一體，氣的清淨圓滿達成報身，心的清淨圓滿達成法身，心氣清淨圓滿才能成佛。化身則由報身化出，是為了度眾生。至於大圓滿則是特殊根器者直接修出心的純淨，而相伴的氣也純淨了，其他教派(噶舉派、薩迦派)有大手印與此相近。

【參考資料】

圖文資料來源列於下方組織或單位之官方網站、社群、影音頻道、傳記書籍，供法友搜尋延伸閱讀。

- 內觀教育基金會
- 金剛乘學會數位佛學網
- 萬世之驚：歐陽無畏教授逝世三十週年紀念論文集
- 國史館
- 國立政治大學民族學系

十日內觀禪修

●葛印卡老師(1924-2013)

【生平】1924 生於緬甸，早年經商有成，但深受偏頭痛困擾，後向緬甸的烏巴慶老師(1899-1971)學習內觀禪法，接受長達十四年的指導。

1969 回居祖籍之印度傳授內觀，並開始在世界各地建立內觀中心。

1976 在印度伊加普里(Igatpuri)建立法崗(Dhamma Giri)內觀中心[總部]。

1981 成立尼泊爾[法峰]內觀中心。

1985 成立印度內觀研究所。也在印度監獄舉辦十日內觀課程。

1995 首次訪台。

2008 於孟買建立全球內觀佛塔(Global Vipassana Pagoda)，內有佛陀舍利和禪修大廳，可容納 8 千名學員。

2013 葛印卡老師於印度孟買入滅。全世界約有 241 個固定開課的內觀中心，共有 1350 位助理老師。每年有十多萬人參加十日內觀課程。

【重要編著】

《生活的藝術》、《慈悲的法流》、《印度文大藏經》

【修學因緣】

▲1990 泰國阿姜查、佛使比丘等的內觀著作已在國內通行，但尚未有長期的內觀課程。1994 年底，美籍英語老師 Michael Drummond [莊明謹]到中大三慧社介紹葛印卡老師的內觀，我覺得觀察「身受」來處理「愛、取」是合理的，因此 1995 年初便到尼泊爾內觀中心參加一期十日內觀課程。回來後透過 Michael，以舊生身分邀請葛印卡老師來台演講，而場地等事宜則請圓光、法光佛研所和慧炬等單位協助。葛印卡老師在 1995 年 7 月 1 日抵台，3 日到中壢圓光禪寺會見如悟院長並在圓光佛研所介紹內觀；5 到 7 日在台北法光

佛研所公開演講三晚；9日與聖嚴法師交換禪修經驗；10日離台，剩下由舊生安排內觀課程。

【舉辦十日內觀課程】

(1) 1995.8.5~16 第一期十日課程借用圓光佛學院校本部的場地來舉辦。由英籍柯丁漢老師夫婦指導，法工七位。完成課程者出家男眾3位，出家女眾12位，在家男眾79位，在家女眾115位。

第二期 1995.8.18~29，於高雄古嚴寺舉行。

第三期 1995.8.29~9.9，於古嚴寺舉行，由加拿大籍波南老師指導。第四期於花蓮慈蓮寺舉行。第五和第六期於花蓮靈佑寺舉行。

第七期於高雄紫竹林精舍舉行。

此後十日課程在不同道場穩定舉辦，平均每月二期。

(2) 1996 初我再到尼泊爾內觀中心參加課程，接著去印度法崗內觀中心[總部]參加禪修，返台時帶回四念住七日教材。接著在法觀法師等人的發心下譯出中文並錄音，後又譯出舊生三日課程和兒童少年觀息課程等。

1996 年八月葛印卡老師再次來台，此時於台南明德毒品矯正分所試辦一期十日課程，最後一天由葛印卡老師發表閉幕講話，另到台北、嘉義、高雄等處演講或指導，也到新竹拜訪印順導師。

(3) 1997.3.31 第一期兒童少年觀息課程於古嚴寺舉行，由印籍Kandhaji 老師指導。11.12 也在中壢舉辦一期兒童少年觀息課程。十日課程則整年借用不同道場繼續辦著。

(4) 1998.2.4 第四十八期十日課程在東光國小舉行。1998 年四月，台中新社有舊生夫婦發心出借農舍作禪修之用，於是增建男寮和廚房等設施，可容納約百位學員。1998.7.2 第四十九期在新社內觀中心舉行。

(5) 1998.7.31 葛印卡老師第三次來台，重要行程如下：8.1 記者會與演講，8.3 佛青會演講，8.5 拜訪法鼓山，8.7 指導台中新社舊生三日課程，8.13~24 第五十期十日課程在東光國小舉行，有四百

學員，由葛印卡老師與助理老師們指導。8.29 在台北演講，8.30 葛印卡老師離台。

此後在台中新社[法昇]內觀中心固定舉行禪修課程。

【相關照片】

▼葛印卡老師的內觀傳承

▼1976 伊加普里[法崗]內觀中心[總部]

▼1981 尼泊爾[法峰]內觀中心

▼2008 印度[孟買]全球內觀佛塔

【1】1995.7.1 葛印卡老師首度來台演講和交流，7.10 離台。

【2】1995.8.5 第一期圓光佛學院禪堂、禪修作息與規則、第二、第三期高雄古嚴寺、第四期花蓮慈蓮寺、第五、第六期花蓮靈佑寺、第七期高雄紫竹林精舍▼1996.1.25 第十期古嚴寺（八月葛印卡老師再度來台）▼1997.7.6 第34期高雄東光國小、11.12 中壢兒童觀息課程▼1998.2.4 第48期東光國小、4月~7月台中新社場地、1998.7.2 第四十九期新社內觀中心

【3】1998.7.31 葛印卡老師第三次來台演講和交流，8.13~24 第五十期課程在高雄東光國小舉辦，8.30 離台。

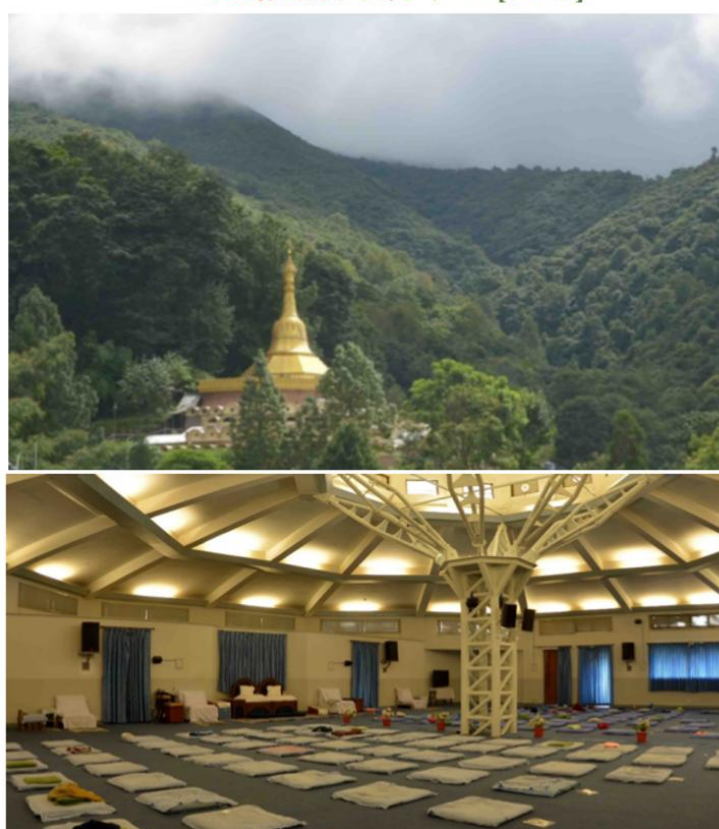
▼葛印卡老師的內觀傳承



▼印度伊加普里的內觀中心[法崗總部]



▼尼泊爾內觀中心[法峰]



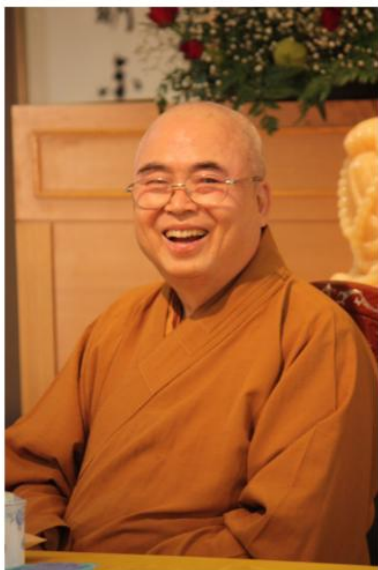
▼印度孟買全球內觀佛塔



【1】1995.7.1 葛印卡老師首度抵台



▼ 圓光禪寺與佛學院如悟長老

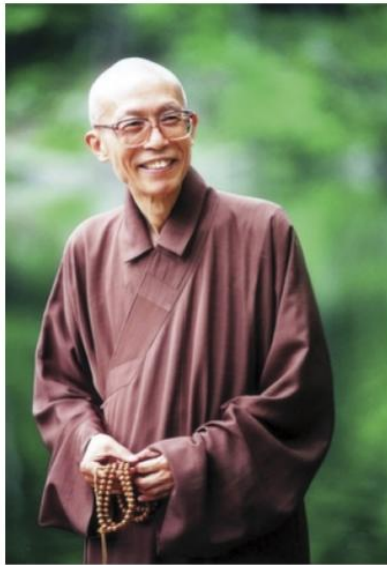


圓光佛研所(中壢演講場所) ▶

▼ 法光佛教研究所(台北演講場所)



▼與聖嚴法師交流禪修經驗



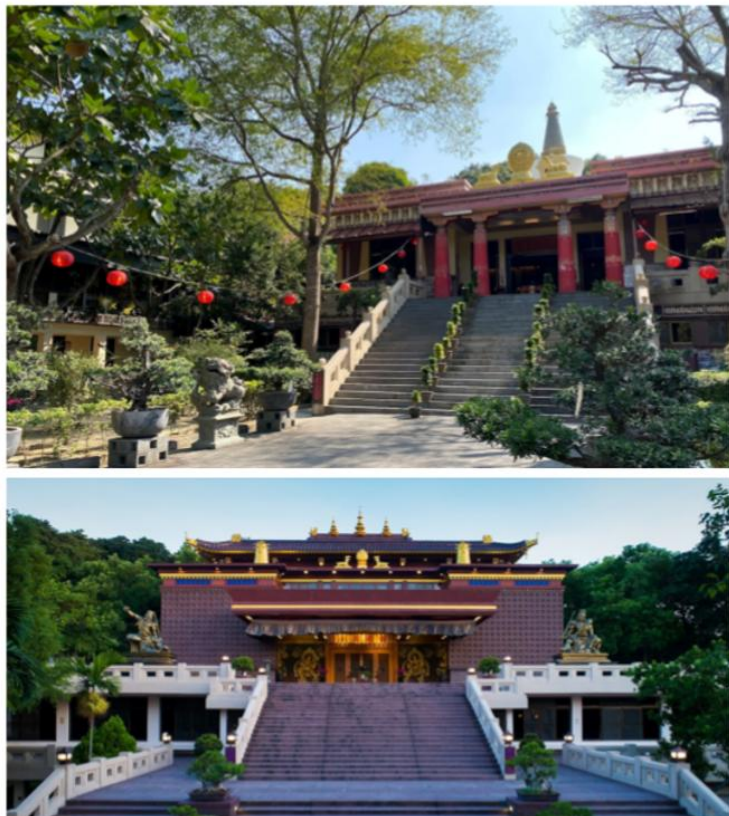
【2】1995.8.5 第一期十日課程圓光佛學院 [8/16慈心日攝]



▼課程禪修作息與規約



▼1995第二、第三期高雄古嚴寺



▼1995 第四期花蓮慈蓮寺 第五.第六花蓮靈佑寺



▼1995 第七期高雄紫竹林精舍(近照)



▼1996 第十期古嚴寺大悲殿



▼1997.7.6 第34期高雄東光國小



蔡秉晃攝

▼1997.11.12 中壢兒童觀息課程



▼1998.2.4 第48期高雄東光國小



▼1998.4 台中新社原場地
(左圖農舍改建為女眾寮房, 右圖車庫改建為禪堂)



▼1998.7 台中新社原場地
(新增男眾寮房與食堂)



▼1998.7.2 第四十九期新社內觀中心 [7/12攝]



【3】1998.7.31 葛印卡老師第三次抵台



▼8.1 葛印卡老師記者會



▼8.1 內觀演講法工與聽眾



▼8.3 佛教青年會演講[習性的改正]



▼8.5 訪法鼓山聖嚴法師



▼8.7 到台中新社中心



▼8.13~24 第五十期高雄東光國小



▼8.29晚 台北內觀演講



▼1998.8.30 機場送行





【結語】

- 1.葛印卡老師所教導的內觀禪法，去除宗教的色彩，只強調觀察呼吸和身上的感受，因此吸引全世界不同背景的人士來參加。
- 2.每期內觀課程的完成是由眾多善緣而完成：有老師的指導、法工及口譯人員的投入、各地道場的支持、學員們的參加與贊助等等。在過程中，每人從開始到課程的結束，前後的身心變化都是緣起而無我的。
- 3.完整學習內觀課程後，學員的進程，就像研究所畢業後，有的留校服務，有的離校發展，這是因個人的根性而定。佛陀教導的四念住，內含不同的方法，也是配合眾生的不同根性來教導。所以修學的一原則是要合乎根性才易相應而深入。

【參考資料】

(1) The observation of bodily feelings in early buddhism and in experiential psychotherapy, Michael Drummond, (M.A., University of Utrecht, the Netherlands)

🔗 https://www.inst.at/trans/15Nr/03_8/drummond15.htm

(2) 《內觀雜誌》第 1 期～第 11 期

- 1.葛印卡老師於中壢圓光寺的開示
- 2.訪問葛印卡導師：談內觀禪修
- 3.烏巴慶老師的內觀方法
- 4.台灣初期的內觀活動和課程記事

🔗 <https://www.anshin999.tw/forest/forest/magazine/01-11.pdf>

5.蔡秉晃和田嘉惠攝影集【引用本照片集請附上此集連結】

(3) 圖文資料來源出自下列單位之官方網站、社群、影音頻道、傳記書籍，供法友搜尋延伸閱讀。

【相關單位】

- 桃園市內觀教育基金會(大溪內觀教育禪林)
- 法光佛教文化研究所
- 圓光佛學院
- 法鼓全集 2020 紀念版-聖嚴法師年譜
- 高雄仁武古嚴寺
- 台灣內觀禪修基金會(台灣內觀中心)[葛印卡老師系統]
- Global Vipassana Pagoda[葛印卡老師系統]

——吉祥圓滿——

動中禪

●隆波田(1911 - 1988)

【生平】1911 隆波田生於泰國東北部**雷府**，婚後沿著媚公河以船做生意，並向遇到的禪師們學習禪修，例如入息唸佛.出息唸陀，觀腹部上升.下降等等。43 歲時辦法會時覺察內心生氣而受苦，決心要戰勝這煩惱。1957 (46 歲) 處理完事務便離家找滅苦的方法。他到東北部**農開府**參加夏安居禪修。8 月 8 日是第一天，寮國**阿姜潘.阿難陀**教導手部的移動並默唸「動-停」，隔天隆波田簡化為單純地覺知肢體的動作。第三天早上隆波田體會到了「名色」，到了黃昏已經能夠看見、知道、明瞭念頭，生起內觀智慧，到了晚上隆波田繼續看念頭，忽然領悟了這條聖道，體重似乎消失了百分之六十。第四天早上經行時又有大的證悟。隆波田證悟後，接受阿姜潘的檢驗，並繼續留到十月底禪修結束後回家，開始於**雷府**教導親友**動中禪**。1960 (49 歲) 隆波田在家鄉**吉祥昆芒寺**出家受比丘戒。1966 隆波田在**雷府**蓋建**佛禪寺**，成為動中禪的重要中心。早期弟子如摩訶布阿通、布曇長老、**康懇長老** (隆波甘恬 1936 生)、**隆波通** (1939 生) 等都來此學習動中禪。1971 隆波田在泰國東北**孔敬府**蓋建**解脫森林寺**，為另一重要中心。1973 **阿姜達** (1951 生) 來此學習動中禪。1982 **大威瓦老師** (1950 生)、**尼羅多法師**等也來此學習。1985 蓋建**南來寺**，為靠近曼谷的重要中心，10 月**安嘉利老師** (1945 生) 來**南來寺**接受隆波田指導，練習一小時就體證名色，接著隆波田向她說明觀障並要她回家在生活中自修並來檢驗。1986 在家鄉**雷市**蓋建**佛法島**踏明款寺，為動中禪另一中心，1988 隆波田回到此處養病，9 月 13 日下午在床上移動著手部，於 6 時 15 分入滅，享年 78 歲。他的弟子**康懇長老**、**隆波通**、**阿姜達**、**安嘉利老師**等，於國內外繼續傳授著動中禪。

【動中禪名稱】隆波田的動中禪屬於動態的內觀法門，透過肢體動作來培養正念，故稱為內觀動中禪，也稱為正念動中禪。

【開示】隆波田的《自覺手冊》說：

- 1.如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。這就是培養自己的覺性的方法。
- 2.在完全領悟「名色（身心）目標」之後，應該繼續觀察念頭。將規律的手部動作或走動的速度加快。不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。
- 3.當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「觀智」的生起。
- 4.「觀障」和「喜障」要以調整方法來解決，可是要稍微複習所緣（目標），另外，名色要明顯。至於「顛倒障」，我們一定要複習「內觀目標」。輕鬆地練，目標明顯時，壓力會馬上減少。任由念頭生起，不要阻止它們，但是它知道、它看到、它瞭解，它成為「是」，它成為「有」。當你練習時，必須自己照顧自己，不要期待別人來照顧你。任何不正常的情形發生時，你一定要立刻停止練習。那反常的境界就會自行漸漸消失。

【修學因緣】

▲1994 隆波田的《動中禪》（Dynamic Meditation）已由台北奧克南禪修中心出版流通。同年康懇長老[隆波甘恬]短期來台指導，其後隆波通也開始來台教導，隆波田的《自覺手冊》已開始流通。

1998 年 12 月隆波通來台於中央大學三慧社介紹動中禪，此後於不

同場地舉辦三日、五日或七日的動中禪禪修營，以上一直到 2001 由桃園「內觀教育基金會」主辦。2002 舊學員成立「正念動中禪學會」並開始辦禪修營。

▲2008 為了對動中禪的原理和實修更深入和全面理解，內觀教育禪林的十五位法友於 8.20~25 參訪泰國著名的動中禪老師：康懇長老、甘澎老師、安嘉利老師、大威瓦老師等。

【動中禪禪修營】

內觀教育基金會舉辦了 27 期如下：

- (1) 1998.12.25~12.27 於中壢廣天寺舉辦第 1 期禪修營。
- (2) 1999.2.13~2.17 於高雄古嚴寺第 2 期
2.18~2.22 於中壢中央大學第 3 期
2.24~2.28 於木柵慈光寺第 4 期
6.26~7.2 於北投淨土精舍第 5 期
7.5~7.10 於竹東觀音禪寺第 6 期。
- (3) 1999.12.17~2000.2.25 於石碇光明寺舉辦第 7 到 16 期。
- (4) 2000.6.23~6.30 及 7.1~7.7 於三芝蓮華寺，
7.8~7.11 及 7.11~7.14 於新竹市龍泉寺舉辦第 17 到 20 期。
- (5) 2000.11.12~12.29 以及 2001.1.20~1.30 於中壢市廣天寺連續舉辦第 21 到 27 期。
- (6) 2002.8 蓋建內觀教育禪林前後，也短時舉辦動中禪禪修營。

【相關照片】

▼隆波田 (1911-1988)

▼康懇長老 (隆波甘恬 1936-2014)

▼隆波通 (1939-2024)

▼安嘉利老師 (1945 生)

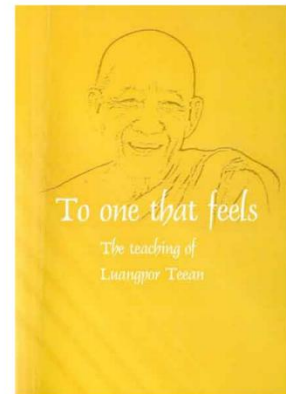
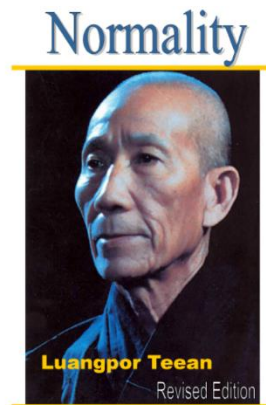
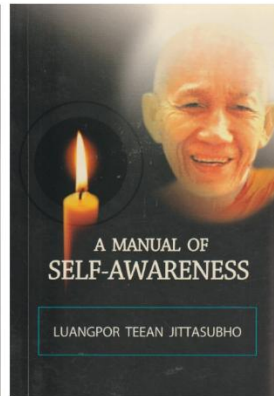
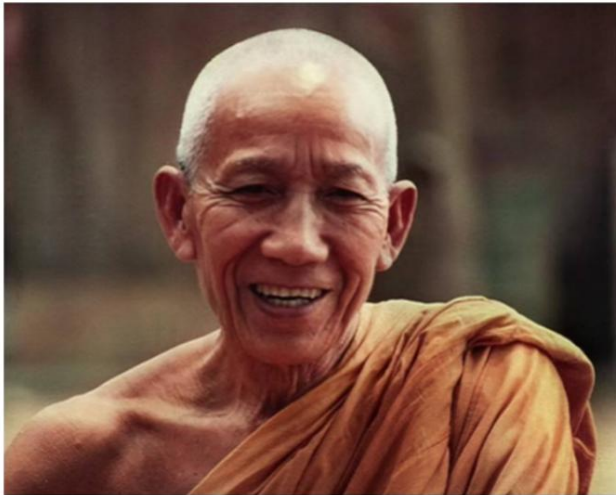
▼甘澎老師 (1955-2016)

▼1998.12.25 中壢廣天寺，

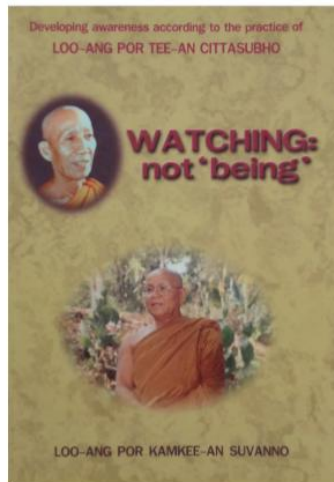
▼1999.2 高雄古嚴寺，▼中壢中央大學，▼木柵慈光寺，▼北投淨土精舍，

- ▼1999.7 竹東觀音禪寺，
- ▼1999.12.17～2000.2.25 石碇光明寺，
- ▼2000.6 三芝鄉蓮華寺，
- ▼2000.7 新竹市龍泉寺，
- ▼2000.11.12～2001.1.30 中壢廣天寺。
- ▼2001.10 內觀教育中心[中大前門]，
- ▼2002.8 大溪內觀教育禪林。
- ▼2004.10 動中禪的大威瓦教授來訪禪林。
- ▼2008.8 參訪安嘉利老師、大威瓦教授、康懇長老、甘澎老師。

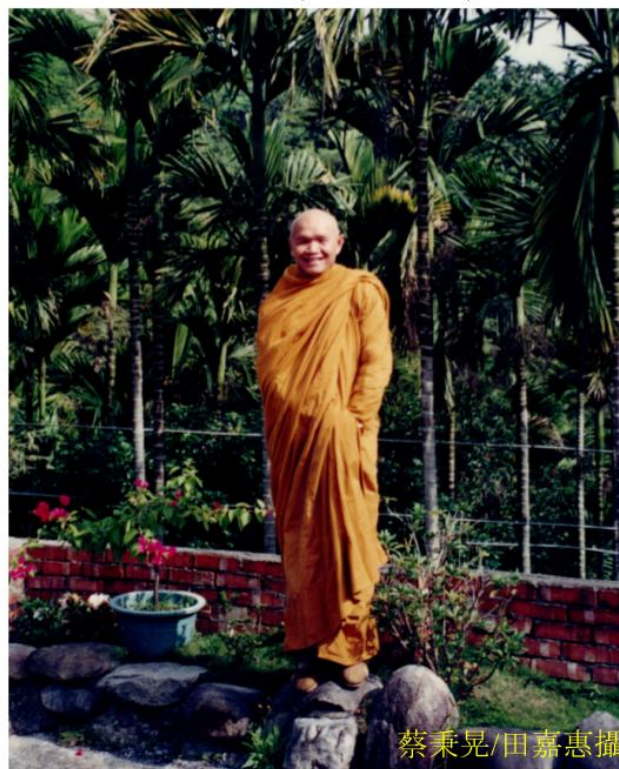
▼隆波田(1911-1988)



▼ 康懇長老(隆波甘恬,1936-2014)

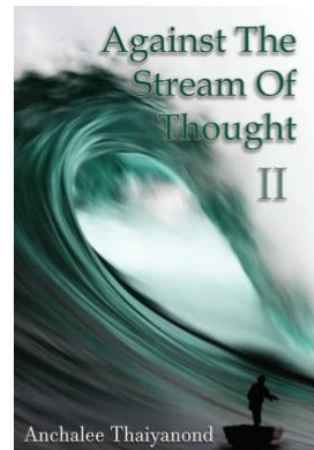


▼ 隆波通(1939-2024)



蔡秉晃/田嘉惠攝

▼ 安嘉利老師(1945生)



<https://bit.ly/ajahn-anchalee>

▼ 甘澎老師(1955 - 2016)



**Bright and Shining Mind
In a Disabled Body**

Kampol Thongbunnum

A book of great inspiration

Bangkok : Friends of Morak Society, 2007

Originally Published:

จิตสดใส แม่กายพิการ

ภาพล ทอองบุญนัม

กรุงเทพฯ : คลีเอเพมีเดีย สตูดิโอ จำกัด, 2540

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เน็คทราย, 2546

พิมพ์ครั้งที่ 5 (ฉบับปรับปรุงใหม่)

▼1998.12 中壢廣天寺



▼1998.2 高雄古嚴寺



▼1999.2 中央大學據德樓三慧社



▼1999.2 木柵慈光寺



▼1999.7 竹東觀音禪寺



▼1999.12 ~ 2000.2
石碇光明寺



▼2000.2 石碇光明寺課後送行



蔡秉晃/田嘉惠攝

▼左下泰國譯者Choosri



蔡秉晃/田嘉惠攝

▲右下譯者陳綉宜

▼2000.6三芝蓮華寺



▼2000.7 新竹市龍泉寺



▼2000.11 ~2001.1
中壢廣天寺



蔡秉晃/田嘉惠攝
12 12 80

▼2001.2 廣天寺課後機場送行



▼2001.10內觀教育中心[中大前門]



▼2002.8大溪蓋建內觀禪林



▼2004.10 動中禪的大威瓦教授來訪禪林



阿姜大威瓦 (1950生)



▼ 2008.8 參訪安嘉利老師、大威瓦教授



▼ 2008.8 參訪康懇長老、甘澎老師



【結語】

隆波田說：「如果你用功的話，在五至十天之內你將領悟「名色」。精進的人在一至三個月內，心態會轉變，這就是正道的起點。假如你是位實實在在用功的人，不出三年將證苦滅。至於不用功的人，就是十年也沒用。我向很多人保證並邀請很多人來練習。或多或少他們都有所領悟。」

Q&A：對動中禪的評述(止和觀)

【參考資料】

- (1) 《自覺手冊》隆波田開示,2021 第 2 版,內觀教育基金會
<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/H12.pdf>
- (2) 《泰國禪修老師參訪記》林崇安,2009,內觀教育基金會
<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/H7.pdf>
- (3) 《生活即禪修》林崇安,2000,內觀教育基金會
<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/H1.pdf>
- (4) 《內觀雜誌》第 16 期
<https://www.anshin999.tw/forest/forest/magazine/16.pdf>
- (5) 《內觀雜誌》第 20 期
<https://www.anshin999.tw/forest/forest/magazine/20.pdf>
- (6) 蔡秉晃/田嘉惠攝影集、王厚華攝影

【動中禪道場】

- 1. Wat Pa Sukato (康懇長老，阿姜派善)
http://www.pasukato.org/EN_Forest_Monastery.html
- 2. Wat Mokkavanaram(解脫森林寺阿姜達，阿姜阿內)
- 3. Wat Sanamnai (南來寺隆波通)
- 4. Ajahn Anchalee Thaiyanond(安嘉利老師)
<http://www.paramatthasacca.com/home-eng>
- 5. 正念動中禪學會
<http://www.mahasati.org.tw/home/index.php>

——吉祥圓滿——

泰國菩薩行門

●菩薩的行門，有布施.愛語.利行.同事等四攝法，也有布施.持戒.禪修等三福業。泰國的菩薩行門以布施.放生.蓋建塔廟.加持.佛牌護身.度亡.禪修等方式利益眾生，今以隆波開與讚念長老作說明。

一、隆波開 (1876-1970)

【生平】隆波開 (Luang Por Klai,隆波凱) ，又稱波壇開(Phor Than Klai,波禪該.波堂開)。隆波開生於泰國南部洛坤省。13 歲學習梵文及巴厘經咒等，14 歲左腳腳板被樹壓碎而殘缺，19 歲在江滴寺(Wat Chan Di, 昌迪寺)出家作沙彌，20 歲在望孟寺(Wat Wang Muang)受戒成比丘，以柏古凱為戒師。24 歲從素叻省察班寺(Wat Sampam)的阿姜努學習禪法三年，並建四尊佛像與一座橋樑。其後回到戒師柏古凱處學習禪定及法力。兩年後隆波開受邀擔任算刊寺(Wat Suan Kan)的住持，直至圓寂。隆波開在算刊寺建立學校，聘請教師教導孩童，同時建設佛學院供僧侶學習；增建經堂、餐廳、僧舍、大雄寶殿及殿內幾尊佛像等。他擅長用簡單的小故事向信眾解釋深奧的佛法。隆波開又被稱為金口和尚，因為許多事只要他親口講出，不久就成真。一般認為隆波開成就諦波羅蜜（真實語），說什麼就是什麼。

舉例：

【1】糖水：算刊寺增建期間有很多工人進出，一天晚上隆波開經過廚房看見兩位工人帶回飲料，隆波開問：「瓶子裡裝的是什麼？」工人回答：「是糖水！」其實兩人把酒偷帶進來。隆波開說：「喔，是糖水！」說完就離開了。到了深夜，工人拿出來喝，一喝下去竟然是糖水，他們才想起剛才隆波開說：「是糖水！」連忙對著隆波開住的方向懺悔。

【2】沙石：有一次隆波開在舊廟建造大殿，一天沙石快用完了，隆波開對工人們說：「沒問題，過兩天天神就會把沙石運來」，工人們當作玩笑就離開了。接著兩天刮風下雨，雨停後工人們驚訝地發現廟前出現一大堆沙石，足夠建完大殿。

【3】搭火車：有一次隆波開要乘火車去曼谷接受泰皇御賜的寶扇。當天下午五時要到火車站，由於隆波開腳有殘缺而安排擔架來抬。但徒弟聽錯時間，遲到了半小時，村民非常著急，隆波開說：「大家別著急，如果我沒搭上火車，它是不會走的。」火車起程鳴笛過了半個鐘頭還是開不動，當隆波開抵達上坐後，火車就自然開動了。

【4】聖水：泰國九世王聽說隆波開能加持聖水，拜見後把空杯給他，隆波開就把手蓋在杯上，水就裝滿了。他加持聖水並贈言泰王，祝國泰民安。

【菩薩行】

▲隆波開一生建造公路三十多條、舍利塔十餘座，大雄寶殿五座、水壩三座、橋樑十多座，並在不同寺廟製造許多佛像，甚至在馬來西亞檳城的佛寺鑄造大臥佛。隆波開也被稱為建設之父。

▲1955 年隆波開 79 歲，督造第一批的護身佛牌。配戴他的佛牌可以得善緣、護身、滿願等，但是佩戴者要說好話，不可咒罵別人。另有銀項鍊加持物 (Nor mor) 具有防災、防病之用。

▲1970 年隆波開入滅，壽 94 歲。入滅前跟弟子們說：「我走後有一位具有大功德的年輕比丘，名叫阿姜讚念。未來，他將成為南方人的支柱。」也預言：「阿姜讚念將來會往世界各地弘法。」有一位名叫美琪茵 (Mae Chee Uym) 的八戒女在隆波開的指導下修行。隆波開建議她，一旦他不在了，就去找阿姜讚念指導。

▲隆波開的寺廟有算刊寺 (Wat Suan Kan)、江滴寺 (Wat Chan Di)、塔諾寺 (Wat That Noi)，都在泰南洛坤省。江滴寺又稱昌迪寺。塔諾寺又稱他農寺、小聖舍利塔寺。隆波開的聖體就供奉在塔諾寺的舍利塔內。

【隆波開對阿姜讚念的開示】

●說明：1965 越戰中期，泰國南部反抗軍與政府軍也衝突漸起，無辜村民死於槍戰下漸增，阿姜讚念在猜納寺教導內觀禪修，每天聽到村民和信徒的死亡，因此 1966 年六月阿姜讚念去請教隆波開如何製造有效的護身吉祥物，讓配戴的人免於子彈的傷害。

阿姜讚念（30 歲）對隆波開說：「我曾想做出有保護力的護身物但沒有成功，它的力量不久就消散了。護身物若不可靠，問題就大了，我不可能把它交給任何人保證他的安全。」

隆波開（90 歲）說：「要運用出世間法。透過出世間的方式可以加持物品，加持物裡面的出世間力量不會消失，不管是埋入土裡或放在內衣裡，因為它是出世間的力量。」

隆波開又說：「我年紀大了，不會在世很久了。我要教你以空性加持的方法，加持任何物品。當你加持時，心必須是在空性，其他都不想，否則加持就無用了。...一旦心已處在空和清淨無垢，這時要做的是把吉祥物注入特定的念頭，例如『毫髮無傷』，然後就完成了，你可以把吉祥物送人，它會保護他，而且保護力會一直存在那兒。...但是有一種人你幫不了：犯了五無間業的人。這些惡業的果報是避不了的，有護身物也沒用，事實上，世上沒有任何東西可以幫這種人免除業報，出世間法也不能。目犍連尊者過去曾有一世打死了他的母親，在這最後一世即使他有很強的神通力也逃脫不了業力，仍遭受到被人殘殺的果報。」

聽完這話，阿姜讚念處在空性的心瞬間跌落而失望，隆波開立即察覺到了。隆波開說：「你不能失望，也不能得意洋洋。你怕萬一有人受傷，你會失去信用並失去繼續的勇氣。那是不正確的態度！相反，你應該想：比方一百個人裡面有兩個人犯了五無間罪，那麼你還可以救九十八個人。你不覺得很棒嗎？你是永遠不可能救足一百個人的。這就是世間。即使我們從攤販買了芒果，也不會把整個芒果都吃到肚子裡。我們會把皮剝掉吃裡面的果肉，也會把種子扔掉。...你怎麼能夠期望一百個人裡面一百個人全受到你的幫助呢？

你真的想救人，可以救那些沒有重業的人。但是，如果你不去做，所有這些人可能都會死，因為他們都有過去的業力和現在的業力，這使他們很容易受到傷害。」

阿姜讚念反思隆波開的開示合乎真理，便說：「您說的對。我接受這可能的結果。我的心是平靜的。」隆波開沒有更多指示了。

阿姜讚念回去後，便開始製作吉祥物送給信徒和村民們護身，年底

阿姜讚念從猜納寺移居素叻省的**善香寺**，此處靠近反抗軍的中心。

阿姜讚念繼續製作吉祥物送給各方勢力，從村民到反抗軍，從政府警備人員到軍人，通通都有，結果以前每天有多人死亡的情況，奇蹟似的不再發生。由於**阿姜讚念**對雙方一視同仁，也獲得了當地反抗軍[約二萬人]的信任，認為他確實是為了保護眾生的生命以及和平而來，終於在**三年後**放下武器，回歸正常生活，而同時期**隆波開**也入滅了。

【相關照片】

▼隆波開 (1876-1970)

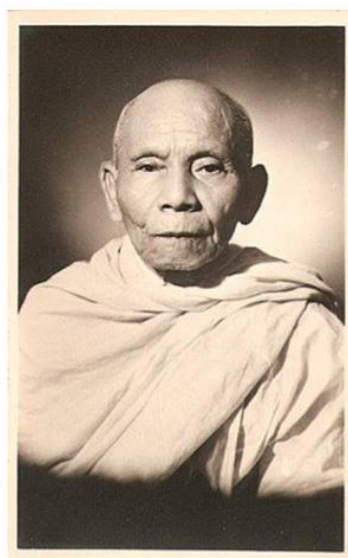
▼隆波開與泰王蒲美蓬 (1927-2016)

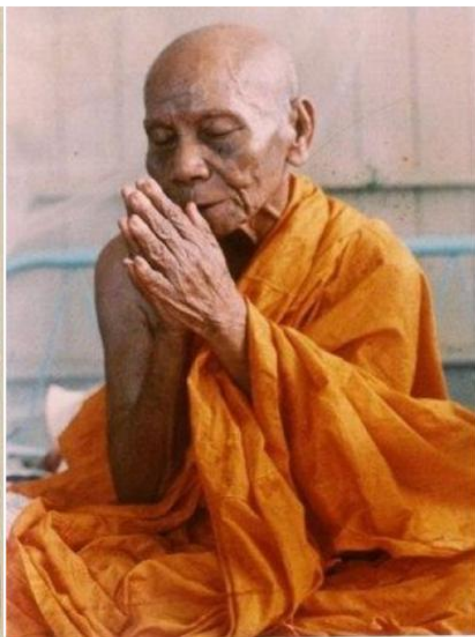
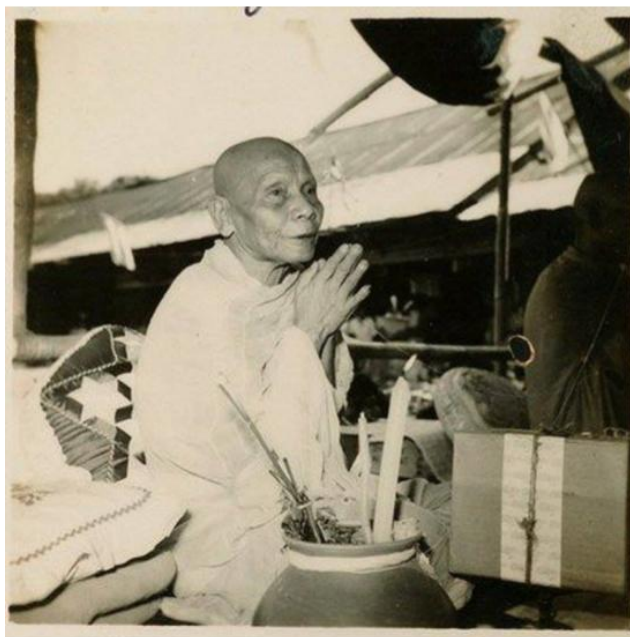
▼隆波開與讚念長老 (1936 生)

▼隆波開佛牌和銀項鍊加持物 (Nor mor)

▼隆波開的寺院：算刊寺、江滴寺、塔諾寺

▼隆波開(1876-1970)





▼ 隆波開與泰王蒲美蓬



▼ 讚念長老與隆波開



▼ 隆波開的加持物[佛牌]





▼銀項鍊加持物 (Nor mor)



▼算刊寺
Wat Suan Kan



▼ **江滴寺** Wat Chan Di, 昌迪寺
(離塔諾寺1公里)



▼ **塔諾寺** Wat That Noi, 他農寺
(又稱小聖舍利塔寺)



二、讚念長老 (1936 生)

【生平】阿姜讚念·錫拉寫陀，1936 年 5 月 1 日生於泰南洛坤省漁村，從小立志出家並幫助眾生。

▲五歲起從父親學唱誦與禪修。六歲又四月時母親往生。七歲從繼母學泰文、算數，從父親學星相和藥草知識。八歲從一頭陀行者學到清淨五法。同時從笛趣學到慈心四法。九歲起到波隆踏寺和納里巴地寺背誦巴厘三藏。有一天聽到隆波開來到洛坤省邦坎縣，他整合朋友和鄰居以食用品去供養。供養後請求加持自己未來成為比丘並體證深法。隆波開加持後給他一個嚼過的檳榔渣。不到一年檳榔渣竟變硬如鐵，可劃開石面。

▲1957 年父親往生不久，7 月 2 日讚念長老在家鄉的納里巴地寺出家並於寺旁墳場苦修七年，期間從泰緬的禪師學習各種法門：

1.從菩薩洞寺的阿姜甘單，學習觀察「五蘊是魔等」。2.從善意洞寺的阿姜疊，學習觀察十八界。3.從阿姜靠及在家人阿姜秋，學習觀照腹部，分別名色。4.從他哥哥以及阿姜暫學習觀想水晶球的禪法。

▲1964 (28 歲) 到洛坤省拖國寺內的猜納寺，親近南傳大師阿姜達摩答羅(1913-2005)學習四念處，獲得突破，並發現七輪的不同功能。

▲1965 (29 歲) 於猜納寺指導內觀，開始實行不倒單。在這時期，泰南反抗軍與政府軍衝突漸起，無辜百姓死亡漸增，阿姜讚念開始尋找化解的方法。

▲1966 (30 歲) 阿姜讚念於猜納寺雨安居的第二天從隆波開 (1876-1970) 學習出世間加持法。年底從猜納寺移居素叻省的善香寺，一方面指導內觀，一方面用三年時間勸化該地反抗軍 (約二萬人)。期間參訪佛使比丘 (1906-1993)。

▲1968 (32 歲) 參訪阿姜查 (1918-1992)，他要阿姜讚念繼續勸化泰南其他地區的反抗軍，因此住二夜後就返回了。

▲1972 (36 歲) 美國傑克·康菲爾德到善香寺採訪阿姜讚念。



▲阿姜達摩答羅

▲1975 (39 歲) 在阿姜讚念的努力下，反抗軍[約三十萬人]終於放下武器，回歸正常生活。化解內戰後，阿姜讚念於 5 月 25 日與 53 名比丘、56 名尼師從善香寺移到南部甲米省，蓋建老虎洞寺內觀禪修中心。

▲1976 (40 歲) 5 月開始建造老虎洞寺的登山階梯。10 月到馬來西亞處理山難事件(度亡)並遇見大寶法王。

▲1978 (42 歲) 受邀去馬來西亞吉隆坡處理超市亡魂事件。

▲1988 (52 歲) 受邀去處理 NASA 星戰計畫的電腦異常事件(雷根時期)。

▲1994 (58 歲) 7 月 11 日路過美國加州海灣地區禪修中心，停留一天後飛回泰國。

▲1995 (59 歲) Jack Kornfield 邀請長老教導內觀(到 71 歲)。

▲2006 (70 歲) 1 月長老與阿姜維通(Ajahn Withoon Putamee, BigBaba)贊助印度那爛陀寺道路及加持黑佛像。7 月長老在南加州見到阿姜露絲(Ruth Denison, 1922-2015)給予指導。

▲2008 (72 歲) 2 月印度黑佛像開光。2 月在印度菩提樹下誦經。11 月起去錫金、不丹等地交換佛陀舍利。

▲2009 (73 歲) 0221 讚念長老赴馬來西亞霹靂州宜力阿育嘉拉隆波托聖墓為眾生祈福，天降舍利。5 月首次到台灣傳法(詳見後)並去香港。6 月到印尼傳法。

▲2010 (74 歲) 開始長住考佬寺(住持阿姜昂)。

0803 到西藏拉薩遇高僧。

0805 到北京靈光寺禮拜佛牙舍利。



▲左一阿姜昂



▲考佬寺(Wat Khao Lao)



▼長老吉祥物[佛牌]

เมื่อเราบอกจิตอยู่ทางใจรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เรียกว่ามันอยู่เหนืออารมณ์วัตถุ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการผูกได้แก้อันบุคคลนั้นจะอิสระ



พิจารณาด้วยญาณทัสสารพวงค์กาย
ให้เห็นกายเป็นของเปื่อยพัง



เป็นรังหอนเห็นกระดูกเป็นท่อนๆ
เป็นอัฐาพหยาบๆ เป็นของขาว เป็นของสุญหาย
ธรรมชาติของพ่อฉันเียว

กิเลสบังคับจิตใจ
ของเสพติดบังคับร่างกาย
วิบากบังคับสัตว์โลกให้เป็นไป



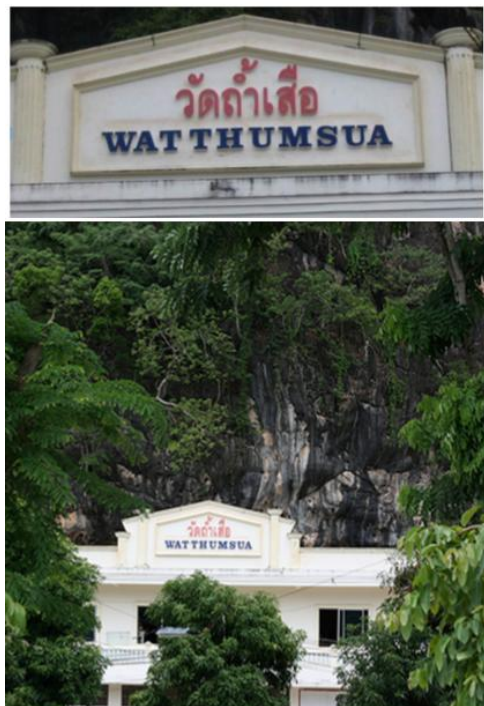
▼加持與除障



▼吉祥物掩面佛



●長老寺院照片



▼1975建立老虎洞寺



▼1976年5月建造登山階梯



▼觀音殿(老虎洞寺入口附近)



【長老國外弘法照片】

▼ 1976.10 馬來西亞處理山難事件並遇見十六世大寶法王(▼)



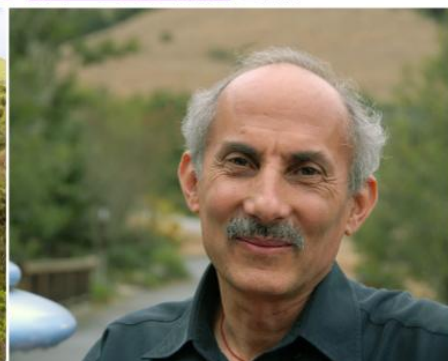
▲左一為阿姜讚念



▼ 1995-2007 於加州教導內觀(傑克·康菲爾德邀請)



▲Upper Campus



▲Jack Kornfield



▲Lower Campus

▲Spirit Rock Meditation Center

▼ 2006(70歲)1月長老與阿姜維通贊助那爛陀寺道路及加持黑佛像



▲ 右一 阿姜維通
(Ajahn Withoon Putamee, Big Baba)



▼ 2006年7月長老在南加州見到阿姜露絲(Ruth Denison, 1922 -2015)



▼ 2008 (72歲) 2月10日印度黑佛像開光



▼ 2008(72歲)2月法光基金會邀請參加印度菩提迦耶的
巴利三藏誦經法會並開示佛法



▲ 左二位邀請者Wangmo Dixey夫婦

▼ 2008(72歲)11月於錫金交換舍利



▼2008 (72歲) 於不丹交換舍利



▼2009 (73歲) 2月於馬來西亞隆波托聖墓誦經.天降舍利

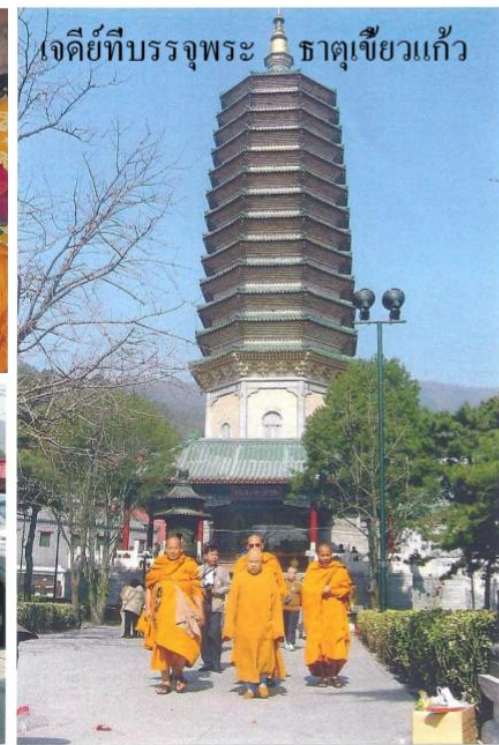
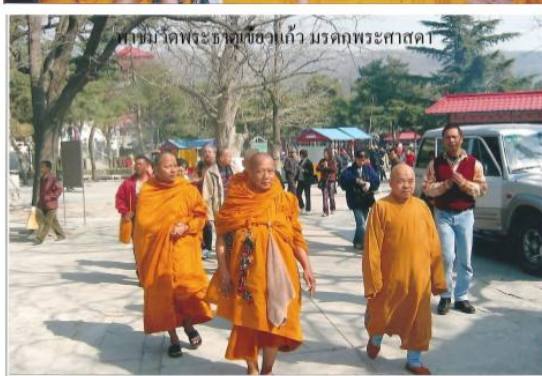


【●2009年5月起長老來台照片見後】

▼ 2009 (73歲) 6月到印尼傳法



▼ 2010 (74歲) 0805到北京靈光寺禮拜佛牙舍利



▼2010 (74歲) 0803遇西藏拉薩高僧



【親近長老的因緣】

▲2009 年 5 月，讚念長老與大弟子阿姜昂首次抵台，由基隆蓮池講堂照瑞法師邀請，教導禪修和唱誦加持的地點：中壢福慧禪寺、中大三慧社、大溪內觀禪林、新屋佛法中心、佛陀教育中心、蓮池講堂、木柵玉嚴慈精舍。參訪地點：金山寺、靈鷲山、斗六白馬山、高雄佛光山、六龜妙崇寺、高雄隆峰寺、中台禪寺。

▲此後連續到 2018 年 7 月每年由內觀禪林邀請於台各地傳法。

▲長老開示八書 (佛陀教育基金印行,2022)

- 1.佛陀的兒子 2.喜悅的心 3.智慧的心 4.涅槃之道 5.內觀之道
- 6.內觀禪修金句—讚念長老法偈釋義
- 7.尋找法的武器—讚念長老前半生的佛法歷練
- 8.慈悲的叮嚀——讚念長老的內觀禪法

【開示內容】

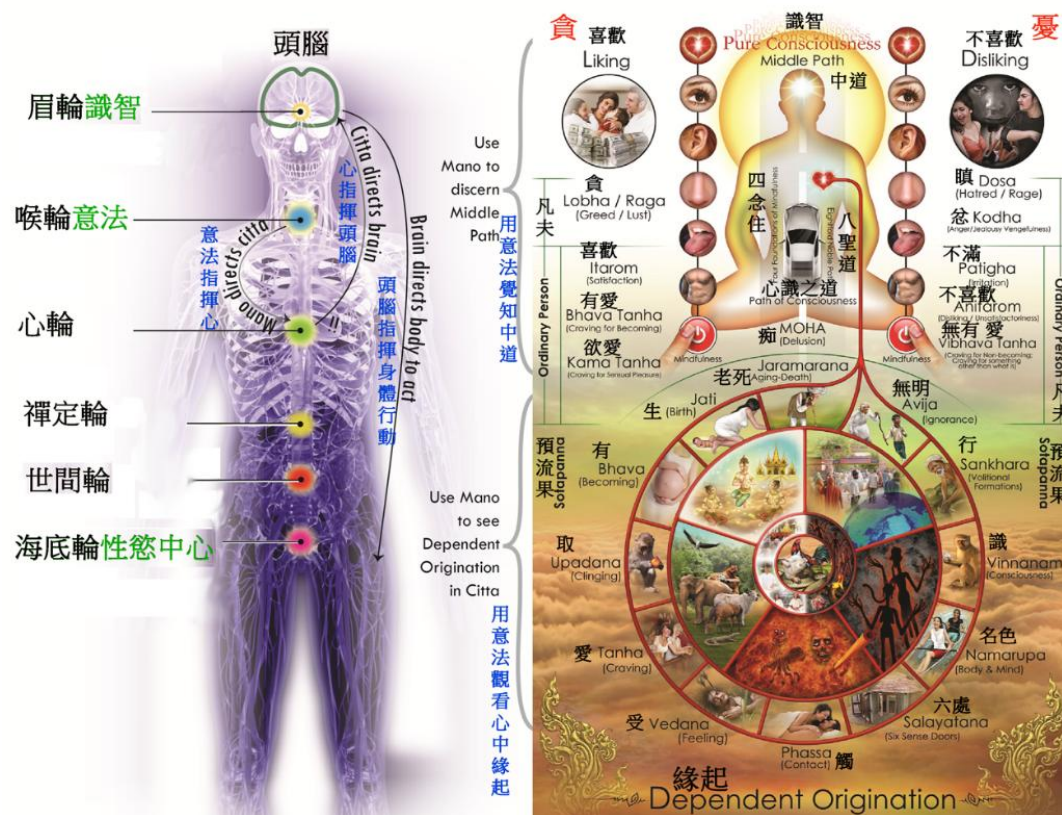
讚念長老的內觀禪法：

依七輪和中道圖解說佛法。培養覺性，以識智照見身心的無常.苦.無我[眼生]以及空性.涅槃[智生]。

讚念長老的菩薩行：

以唱誦加持和贈送護身物[屬財施.無畏施]以及內觀禪修[屬法施]，來利益一切眾生。

七輪和中道圖 ▼



【長老台灣弘法照片】

●2009 年起來台活動與場地照片

▼讚念長老初次抵台▼基隆蓮池講堂▼中央大學三慧社▼中大舊圖書館▼大溪內觀禪林▼新屋佛法中心▼新北貢寮靈鷲山▼高雄佛光山星雲大師▼六龜妙崇寺▼高雄古嚴寺▼高雄淨心圖書館▼台中逢甲紀念館國際會議廳▼中壢圓光佛學院▲台北法光佛研所▼花蓮舞鶴禪苑▼新北貢寮靈鷲山▼新竹金剛寺▼石碇達香寺▼台中市中天寺▼德祺書坊▼八關齋戒弘法大會▼台北八蚌講修法林▼台北中華佛教青年會▼內湖聖觀精舍▼內觀禪林舍利塔▼中壢泰國廟▼彰化彌陀院▼台北內湖三軍總醫院▼台大哲學暨人類學系系館▼宜蘭北后寺▼宜蘭佛光大學▼新店華嚴精舍▼新北石碇華梵大學▼中壢威儀精舍。

●2009起長老來台活動與場地照片



▲2009讚念長老初次抵台



▲ 2009基隆蓮池講堂



▲ 2009中央大學三慧社

▼ 2009中大舊圖書館





▲2009.05 讚念長老首次於禪林合影



▲2009新屋佛法中心



▼新北貢寮靈鷲山

▲2009贈心道法師舍利



▲2009.05 讚念長老與心道法師、照瑞法師合影



▲ 2009佛光山星雲大師



▲ 2009高雄古嚴寺



▲ 2009贈古嚴寺舍利



แสดงธรรมแก่คณาจารย์มหาวิทยาลัยไอจ
ภาคกลางใต้หัว

▲ 2009台中逢甲紀念館國際會議廳



▲2010大溪內觀禪林



▲2010中壢圓光佛學院





▲2011台北法光佛研所



▲2011花蓮舞鶴禪苑



▲2011新竹金剛寺大航法師



▲2012石碇達香寺



2013 台中市中天寺 讚念長老內觀禪修營 (7月1日~4日)



▲ 2013台北德祺書坊



▲2014台北八蚌講修法林



▲2014台北中華佛教青年會



▲ 2014內湖聖觀精舍

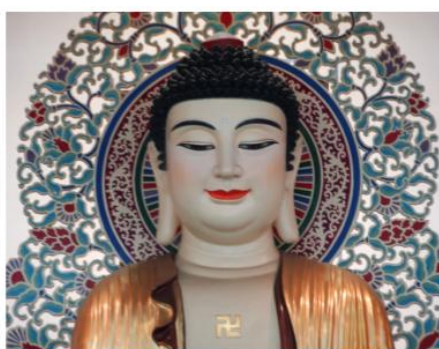


▲ 2014內觀禪林舍利塔





▲ 2015中壢泰國廟



▲ 2016彰化彌陀院



▲2016內湖三軍總醫院祈福開示



▲2016台大哲學暨人類學系系館



▲2016宜蘭北后寺



▲2016宜蘭佛光大學



▲2016新店華嚴精舍



▲2017新北石碇華梵大學



▲2017南投竹山明善寺演講



▲竹山德山寺



▲2018大溪內觀禪林



▲2018中央大學舊圖書館



▲2018中壢威儀精舍

【近年行程】

▼2019 (83 歲) 於泰國養病。12 月疫情在武漢爆發。

▼2020 (84 歲) 7 月於泰國遠距視訊傳法。

▼2021 (85 歲) 2 月於馬來西亞遠距視訊傳法。



【結語】

泰國的菩薩行門，以布施.放生.蓋建塔廟.加持.佛牌護身.度亡.禪修等等方式利益眾生，從泰國隆波開與讚念長老的实际例子，我們可以體會到菩薩行的偉大與不易。

Q&A：佛牌是否迷信?大乘與聲聞看法的差異?

【參考資料】

(1) 《尋找法的武器》，佛陀教育基金會,2022

(2) 內觀大師讚念長老的菩薩行,2009

🔗 https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/22_241.pdf

(3) 《法住世間》，法觀法師新譯,靈鷲山般若出版,2017 (舊譯《當代南傳佛教大師》)

(4) Black Buddha Road in Nalanda, Bihar, India: Beginning the Process. (Big Baba & Luang Por Jumnian go to make Black Buddha Road in 2005.) 🔗 <https://youtu.be/BHMpwmmN3IE>

(5) Luang Por Jamnian Teachings, Zoom Calls 2020

🔗 <https://www.youtube.com/@LuangPorJamnian/playlists>

———吉祥圓滿———

南傳觀智

●依據南傳的論典，**四念處**的修行是在身、受、心、法上建立正念，並以正知觀察，定力增強後能清楚照見名色的實相，在這過程中，依次生起**十六觀智**：1.名色分別智，2.緣攝受智，3.思惟智，4.生滅智，5.壞滅智，6.怖畏智，7.過患智，8.厭離智，9.欲解脫智，10.審察智，11.行捨智，12.隨順智，13.種姓智，14.道智，15.果智，16.省察智，最後達成滅苦。

●南傳佛教的禪師們指導**四念處**的**觀禪**時，因材施教，有的觀智次第詳盡，如緬甸帕奧禪師系統；有的觀智次第簡略，如泰國隆波田系統。

●今舉緬甸帕奧禪師、泰國巴宇陀大師與隆波帕默尊者來說明。

一、緬甸帕奧禪師 (1934 生)

【生平】1934 生於緬甸中南部，九歲出家受沙彌戒，二十歲受比丘戒。30 歲時學習禪觀。隨後十餘年潛修，依據巴利聖典及其相關註疏，深入研究止觀之實踐。1981(47 歲)任帕奧叢林禪院住持，開始教授禪修，學眾不乏各國禪修人士。1996 緬甸政府頒授大業處阿闍黎的榮銜。1999 頒授至上大業處阿闍黎的榮銜。

1998 來台，於新竹壹同寺首次舉辦禪修營，其後數年在桃園觀音、南投靜樂禪林、台南成功大學 (研討會)、法藏講堂、法鼓山、佛光大學等地指導禪修或演講。

【著作】

緬文《趣向涅槃之道》共**四千餘頁**，內容有 1.入出息念與色業處 2.名業處 3.緣起 4.相、味、現起與足處 5.觀禪 (附止業處)。中文譯本有：《智慧之光》，《如實知見》[親知實見]，《菩提資糧》，《去塵除垢》，《正念之道》，《顯正法藏》等。

【止觀教導】

▲依據《清淨道論》中三學、七清淨及十六觀智之次第，以戒清淨為定、慧之基礎。修習止禪，由入出息念或四界分別觀入門，遍修業處，得色無色界定。而後修習觀禪，照見名色及其緣起，相、味、現起等，從見清淨達到智見清淨。

▲注重究竟色法與名法

a.究竟色法 28 種：地.水.火.風四大,及四大所造色 24 種。

b.究竟名法[心與心所]：1 心識及 52 心所：7 遍行心所 + 6 雜心所 + 19 遍一切美心所 + 3 離心所 + 2 無量心所 + 1 慧心所 + 14 不善心所。內有善法的 33 信慧組心所。

▲注重心路過程及辨識每一個心識剎那裡相應的名法。例如：禪那心路過程：有分→意門轉向[於似相]→遍作→近行→隨順→種姓→禪那速行心→有分。※意門轉向[12 名法]到禪那速行[34 名法]

【修學因緣】

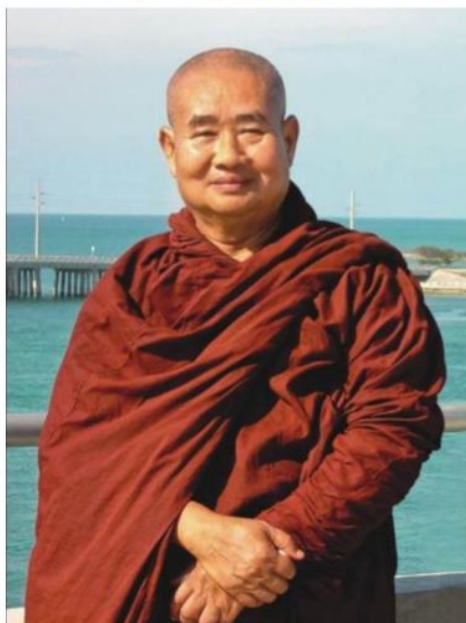
1998 起，帕奧禪師的《智慧之光》開始在台灣通行，乃開始閱讀研究。1999 有英文修訂版《Mindfulness of Breathing and Four Element Meditation》流通，對禪相、極微（色聚）、色法的分析極為透徹，2000 乃將此書翻成中文《觀呼吸與觀四界》，由內觀教育基金會出版贈閱，帕奧禪師於桃園觀音指導禪修時，乃往聆聽開示一堂。此後陸續研讀帕奧禪師的著作，如《如實知見》、《菩提資糧》、《正念之道》、《顯正法藏》等書，書中詳引經論，有憑有據，為其特色。

【相關照片】

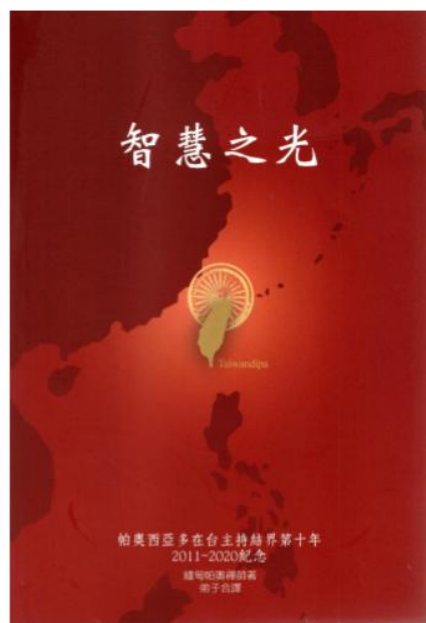
▼ 帕奧禪師法照

▼ 著作之一：《智慧之光》

▼ 帕奧禪師法照



▼ 著作之一



二、泰國巴宇陀大師 (1938 生)

巴宇德·巴宇陀 (Prayudh Payutto , Somdet Phra Buddhaghosacariya)

【生平】1938 生於泰國中部素攀武里府，十三歲出家為沙彌，二十三歲時完成巴利佛經的最高學業，接著由泰王護持，受戒成為比丘，1973 就任帕琵連寺的代理方丈，三年後辭職，專心於佛學、著作等身，2005 泰國的世界佛教大學授予「最突出的學者」，被認為是上座佛教的宗師。

▲1994 巴宇陀長老是佛統府智舍森林寺的方丈，帕巴冉法師是這寺院的當家。

【著作】《佛法》一書，英譯 PDF 檔共 1998 頁，是泰國佛教界權威著作，重要章節有單行本流通，例如《正念》、《善惡與超越》、《緣起》等。

【修學因緣】

2008，內觀禪林法友們於 8 月 21 日下午參訪巴宇陀大師的智舍森林寺，時大師臥病，由當家帕巴冉法師出面開示，告辭時請回巴宇陀大師的英文書《生活法規》 (A Constitution for Living)。

【止觀教導】

依據巴宇陀大師的《佛法》第八章止觀：

▲純觀行者在證得道果那一刻心識活動的順序，說明如下：

鈍根：行捨智→有分→意門轉向→1)遍作→2)近行→3)隨順→4)種姓→5)道智→6-7)果智→有分。

利根：行捨智→有分→意門轉向→1)近行→2)隨順→3)種姓→4)道智→5-6-7)果智→有分。

以上，[遍作]→近行→隨順→種姓是「欲界速行」。道智和果智是「出世間安止速行」。

▲對於止行者來說，心的活動順序大致如下：

有分→智[含止]的心路→有分→觀的心路→有分→道[含果]的心路 (同上 1-7) →有分。

無論如何，在覺醒的那一刻生起的智和清晰的觀，經由滅除煩惱和改變人格，產生深刻的轉變，這是滲透整個心靈的體驗。

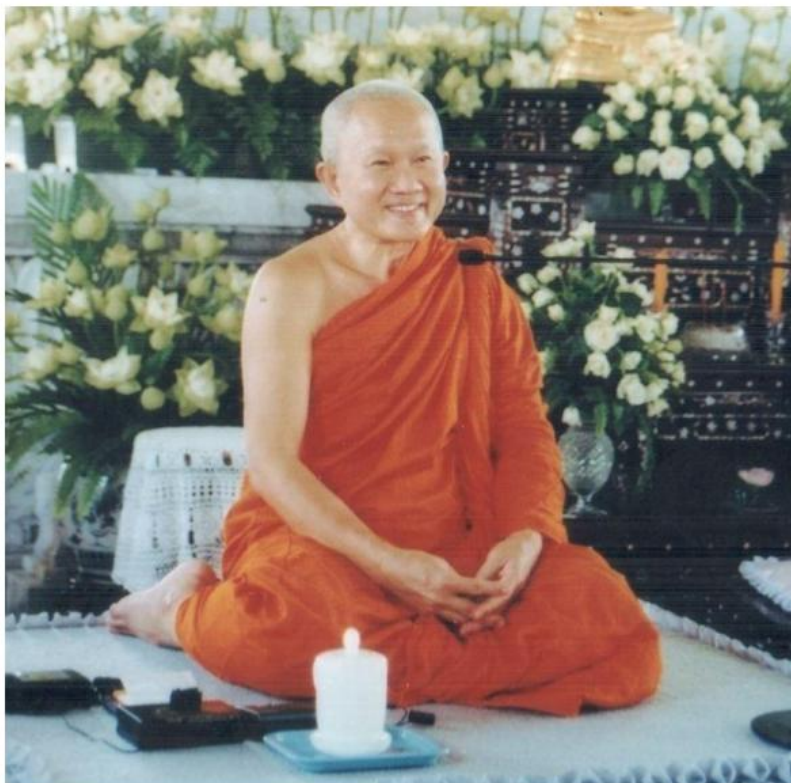
【相關照片】

▼巴宇陀大師法照

▼2008 巴宇陀大師道場-智舍森林寺

▼2008 巴宇陀大師大弟子帕巴冉法師

▼巴宇陀大師法照



10

▼2008 巴宇陀大師道場-智舍森林寺



▼2008 巴宇陀大師大弟子帕巴冉法師 (右中:譯者大仁法師)
[掛圖是泰王九世蒲美蓬 28歲短期出家照]



三、泰國隆波帕默 (1952 生)

Luangpor Pramote Pamojjo :

隆波·巴拉摩·巴摩喬、巴拉摩禪師[帕默禪師]、隆波帕默

【生平】1952 出生於泰國首都曼谷市。本科及碩士學位就讀於泰國朱拉隆功大學政治系。1975-1978 泰國國家安全執委會，國家公務員。1978-1992 泰國國家安全委員會，研究員，中、高級國家公務員。1992-2001 泰國信息產業部高管。

佛法學習：七歲時跟隨隆波李學習觀呼吸，三十歲開始接受上座部大師[阿姜曼系統]的指導，包括隆布敦、隆波蒲、隆布特，以及隆布辛、隆布布詹、隆布蘇瓦等。2001 (49 歲) 在蘇里府菩提寺出家，出家後第六個結夏安居至今是在春布理府解脫園寺 (平安法園)。

【著作】

《禪修入門》、《直驅解脫的修行》、《覺醒之道 1》、《覺醒之道 2》、《佛法之光》、《唯一路》、《解脫之道》等。

【開示重點】

▲禪修金句：「有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。」

▲《解脫之道》說：智慧心理發展有以下重要的特徵：

(a)它 (觀智) 的開發是經由正念或修所成慧，而不介入思維。內觀洞察的出現是一而再地以正定 (平靜地正念於心識的對象：身和心)，正念於當前身和心的情況。

(b)它洞察身和心的真相：它們具有存在的三特徵[無常.苦.無我]，這樣心對身和心變得中立，捨棄它們，和最後體會涅槃：苦的滅除。

▲《覺醒之道 1》說：事實上，我們所經驗的苦存在於我們的身和心內。佛法的研究範圍其實是在我們內在，我們向內觀察自己而不是向外學。學習的方法也很簡單：只要仔細觀察我們的身和心。

【修學因緣】

2008，內觀禪林法友們於 8 月 23 日參訪巴拉摩禪師[隆波帕默]的

「平安法園」（解脫園寺）。早上 9-10 時巴拉摩禪師回答學員問題，禪林法友也有五人提問，由大仁法師口譯。

【翻譯與整理】

2014，《解脫之道》中譯，登在《內觀雜誌》106-110 期。

2015，《覺醒之道 1》中譯，登在《內觀雜誌》111-114 期。

2020.07，《隆波帕默的禪修經驗談》，內觀禪林整理。

2020.08-2023.01，《隆波帕默的內觀開示 60 講》，內觀禪林整理。

2025.01，《內觀要旨三十講》，內觀禪林整理：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwWn7JWxT09B0D5q5ggXID_OkWXpN3H92

【相關照片】

▼隆波帕默法照

▼2008.8 參訪巴拉摩禪師[隆波帕默]

▼隆波帕默法照



▼2008.8 參訪巴拉摩禪師[隆波帕默]

巴拉摩禪師(右二)對比丘們小參 (正中)大仁法師



▼解脫園寺(平安法園)殿內



【結語】

1.修習四念住[四念處]時，能觀的就是觀智，所觀的就是身.受.心.法。

2.修習四念住的結果，佛在《大念住經》中說：

「諸比丘！任何人於七年...於七月...於七日如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依則得不還。諸比丘！這是唯一趣向道，為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，是故說言：唯一趣向道，即四念住。」

這是佛陀給所有弟子們的鼓勵和保證。

Q&A：為何四念住是唯一的道路[唯一趣向道]？

無明是不知身心的實相。修四念住是直接觀照身心的實相,依次生起觀智、道智和果智,滅除無明,獲得究竟解脫。

【參考資料】

(1) 《智慧之光》帕奧禪師著,弟子合譯.1998 初版,2003 增訂三版.

(2) 《觀呼吸與觀四界》帕奧禪師著,林崇安譯,內觀教育基金會,2000.

(3) 《泰國禪修老師參訪記》林崇安,內觀教育基金會,2009.

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/H7.pdf>

(4) 《隆波帕默的禪修經驗談》內觀教育禪林編選,2020

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/2.pdf>

(5) 《隆波帕默的內觀次第文摘》內觀教育禪林整理,2021

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/16.pdf>

(6) 《隆波帕默的內觀開示 60 講》內觀教育禪林整理,2023

🔗 <https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/textbook2008/22.pdf>

——吉祥圓滿——

北傳禪門

- 依據南傳的論典，**四念處**的修行是在身、受、心、法上建立正念，並以正知觀察，定力增強
- 六祖壇經以**佛性、自性、本心**為核心，歷代祖師各有方便揭示這眾生本具的**自性清淨心**，傳往韓日後也有所發揮，這些教導統稱**北傳禪門**。今舉漢地**惟覺禪師**和韓國**惠菴禪師**系統作說明。

一、漢地惟覺禪師(1928-2016)

【生平】1928 生於四川，1949 來台，1963 在基隆十方大覺寺依臨濟宗虛雲老和尚嫡傳弟子靈源長老(1902-1988)剃度出家，1987 創建**基隆靈泉寺**並舉辦禪七。1991.11.17 至 1992.1.5 舉辦七期精進禪七，大興禪門。1992 籌建**中台禪寺**，2001.9.1.落成，1993 成立中台佛教學院，並在海內外建立眾多分院和精舍。2005 卸任寺務，法務交見燈、見穎、見酉法師等弟子。2009 中台山博物館落成，2016 示寂，世壽 88。

【著作】

《見性成佛》、《禪心世界》等開示錄。

【開示】

- 1.[**數息、參話頭、中道實相觀**]這三個法門聊解了以後，都可以互相交換起來運用：妄想多就修數息觀，如果有昏沉就參話頭，如果又沒有妄想.又沒有昏沉就修中道實相觀，...那什麼叫做實相？簡單一句話.實實在在的心境，就是大眾聽法**這一念心**，不加住著，不想過去.不想現在.不想未來。**當下這一念清清楚楚.明明白白這一念心**，這就是實相，是實實在在的心境。
- 2.每個人根機不同所以有**頓悟與漸修**，目的都是為了要親證**這念菩提妙明真心**，成就佛道，所以頓悟與漸修是互相融通，沒有矛盾的修行方式。**漸修**，就是漸次修正，從凡夫一直修正到成佛...。**頓**

悟，是指悟到當下這念心，這念清淨心、覺性、菩提心。悟到這念心就是佛、就是道。依據悟到的理來用功、保任。無論動、靜；白天、夜晚，這念心始終不攀緣、不顛倒、清楚明白、時時作主，從開悟一直保任到圓滿成佛。

3.這一念妙明真心是本具現成、無所不在的，大眾這念心應用在眼睛便稱為見，在耳朵便稱為聞，在鼻子就能辨香臭，在舌根就能知酸、甜、苦、辣，在手知道要執取，在腳則知道走路.....這些都是在日常之中心的作用。每個人都有這念心。

4.如果能夠真切的體認本具的佛性、覺性；心自然能定、能靜。體悟到本具的覺性，更進一步要保任覺性，使覺性時時現前；「靜中養成，動中磨練」。放下一切妄想分別，使這一念覺性能夠清楚、明白、如如不動，持續地保任下去，一定能夠「站得住」、「站得長」，乃至有所成就。

【親近因緣】

(1) 1992 年，中央大學的教職員工成立三慧社，此後與校外法師互動頻繁，我參加了三期由惟覺老和尚 (1928 生) 主持的禪七，地點在基隆靈泉寺和中台禪寺，也閱讀禪宗書籍以及老和尚的開示錄，對漢地禪門有了初步的了解。

(2) 1998 年 12 月起內觀教育基金會舉辦二十多期的動中禪，由隆波通 (1939 生) 指導，有的學員培養大覺性後，體會到這念清淨心。例如中央大學黃同學參加第 5 期時生起當下清楚明白的「覺」以及無我感，回去看到禪宗公案就心領神會。後來從惟覺老和尚出家，法號見酋法師，現為中台禪寺普同精舍住持。

(3) 2009 年 5 月讚念長老 (1936 生) 來台傳授內觀的識智和意法，離台前參訪中台禪寺，時惟覺老和尚 (81 歲) 養病中，與見燈法師交流。

【壇經相關研究】

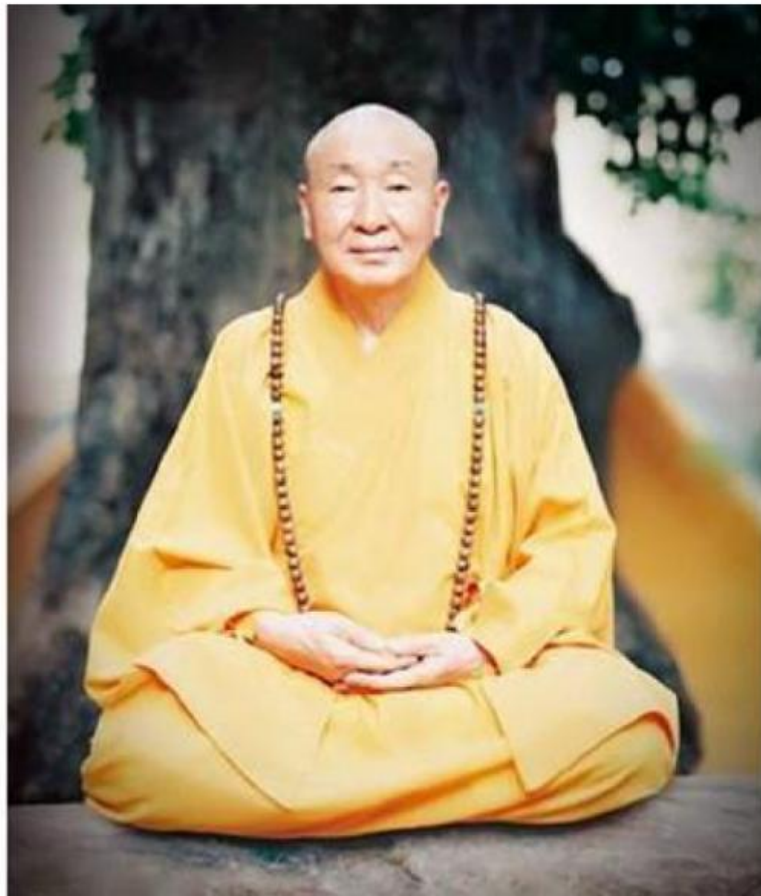
2001 起，研究《六祖壇經》中的阿含精神以及整理敦煌、惠昕和契嵩三系的壇經資料及其演變。

2018 將《六祖壇經》多種版本的經文比較以及研究心得，編集為《六祖壇經與序跋專集》，製成 PDF 檔於網站分享。

【相關照片】

- ▼惟覺禪師法照
- ▼基隆靈泉寺
- ▼中台禪寺
- ▼惟覺禪師禪七留影[中央大學三慧社]

▼惟覺禪師法照



▼基隆靈泉寺



▼中台禪寺



▼惟覺禪師禪七早期留影[中大三慧社]



二、韓國惠菴禪師系統

●韓國惠菴禪師(1886-1985)

【生平】1886 生於韓國漢城之北的海岩市，未受過正式教育，十四歲出家，流浪四海，1908 (22 歲) 接觸到參禪法門後安居修行，1911 惠菴禪師參見滿空禪師並長期地閉關參禪功行。近代韓國禪門的一代宗師是臨濟宗的鏡虛禪師 (1849-1912)，他復興了禪宗。滿空禪師 (1871-1946) 是鏡虛宗師的第一代傳人。1929 滿空禪師將法脈傳給惠菴禪師為鏡虛下第二代傳人。關於禪門的發展，惠菴禪師認為西方將是新泉源，因此在 1984 年 11 月親去美國，指導祖師禪三個月，1985 年 2 月回國。1985 年 5 月示寂，世壽 100。

【著作】

惠菴禪師的《祖師禪要》和《海底生煙》：牟峰禪師英譯、惠忠禪師漢譯。

●韓國牟峰禪師(1943-2022)

【生平】1943 生於韓國平山，牟峰（妙峰）禪師的祖先為中國山東之申姓高麗國開國功臣，1968 於東國大佛教大學哲學系得碩士學位並受比丘戒，1970 得博士學位。1973 在美提倡統合東方西方、出家在家之無二法。1980 回韓從惠菴禪師參究公案，打開心眼，1981 返美在加州創辦曹溪國際禪院[後稱西禪寺]，1984 惠菴禪師將法脈傳給牟峰禪師為鏡虛下第三代傳人。1986 牟峰禪師在休士頓創辦南禪寺。1988 為漢城奧運及亞運佛教館住持，1992 起住錫韓國國恩寺、漢城華溪寺、光州永平寺，在電視及網路弘揚禪宗法門，2022 示寂，世壽 80。

【著作】

牟峰禪師《禪門撮要英文譯註》、《六祖法寶壇經韓文譯註》、《祖師禪英文譯註》等。

●漢地惠忠禪師(1951 生)

【生平】1951 生於臺灣，俗姓傅，乃梁朝傅大士之宗裔。28 歲赴美獲碩士學位，1987 接觸佛法，1992 逢韓國牟峰禪師於美傳授祖師禪，乃全心參究，終於發明心地。2000 在加州臨濟宗西禪寺設立「尋牛禪院禪修班」，教導祖師禪公案。

2011.10.惠忠禪師受邀返台於大溪內觀禪林、高雄古嚴寺指導參禪，並逐年開展到花蓮毗梨耶精舍等地，完成牟峰禪師將祖師禪反哺漢地的心願，此後繼續於美臺弘法。

2011 牟峰禪師將法脈傳給惠忠禪師為鏡虛下第四代傳人。2020 惠忠禪師將法脈傳給大寂禪師為鏡虛下第五代傳人。2025 另付法給圓曉禪師協助大寂禪師弘揚祖師禪。

【著作】

《祖師禪 - 宗門格外玄旨》及祖師著作漢譯本等。

【《祖師禪要》公案 32 則】

第 1 則須彌山,第 2 則鐵輪銷,第 3 則喪身失命[劍山話],
第 4 則祖意教意,第 5 則四句偈,第 6 則琢磨明眼,
第 7 則語默動靜,第 8 則德山托鉢,第 9 則無字十種病,
第 10 則聲色二字,第 11 則前三三後三三,第 12 則祖師西來意,
第 13 則庭前柏樹子,第 14 四則枯木寒巖,第 15 則崖樹井藤,
第 16 則傳受衣鉢,第 17 則四臣[僕人],第 18 則但知不會是即見性,
第 19 則自性自度,第 20 則倒卻門前剎竿著,第 21 則拈花微笑,
第 22 則多子塔前分半座,第 23 則擲示雙趺,第 24 則如何是第一句,
第 25 則安身立命,第 26 則七賢女,第 27 則三十棒,
第 28 則周行七步,第 29 則頂上鐵枷,第 30 則鐘聲鼓聲,
第 31 則曲不藏直,第 32 則鼠食貓兒飯。

【公案舉例】須彌山

學人問雲門文偃禪師：「我如果不起任何的念頭，還會製造過錯嗎？」(原文：學子不起一念，還有過也無？)

雲門禪師：「須彌山。」

此公案要參究(回答)的問題是：為什麼學人問「不起念頭還會製造過錯嗎？」時，雲門禪師說「須彌山」(指過錯很大很大)？

【修學因緣】

2010 年 9 月 22 日，由鄧法友引介，向在美國的惠忠禪師開始遠距參究《祖師禪要》中的公案：從須彌山開始，參究了鐵輪銷、劍山話、祖意教意、四句偈、琢磨明眼、語默動靜、德山托鉢、聲色二字、祖師西來意、庭前柏樹子、拈花微笑等等；以及舉揚：吃茶、海底生煙、不遠不近、萬法歸一等；另有公案：一物不將來、瓶中鵝、馬上客、南泉斬貓等。

2011 年邀請惠忠禪師來台舉辦祖師禪課程。

【祖師禪課程】

【1】2011 年 10 月起課程：10 月 21 日中壢中央大學三慧社演講，10 月 30 日大溪內觀禪林禪二，11 月 4 日北市中鼎菩提社演

講，11月5日內觀禪林禪三，11月12日高雄古嚴寺演講。11月13日古嚴寺禪七，接著11月26日、12月3日、12月10日三次內觀禪林周末禪二。

【2】2012-13年祖師禪課程：有中鼎菩提社禪一、古嚴寺禪三、大溪內觀禪林禪二、花蓮毗梨耶精舍禪二、北市慧炬出版社禪一、東華大學三慧學社禪一等。

【3】2015年禪友們登記成立花蓮縣祖師禪學會，並安排祖師禪的活動與出版事宜等。

【相關照片選】

▼韓國惠菴禪師(1886-1985)

▼韓國牟峰禪師(1943-2022)

▼漢地惠忠禪師(1951生)

▼2011大溪內觀禪林禪二、禪三

▼2011高雄古嚴寺禪七

▼2012慧炬出版社禪一

▼韓國惠菴禪師(1886 - 1985)

너는 너라는 그 <너>가 아니요
나는 너라는 그 <나>가 아니라.
나와 너 둘이 없는 그 곳에
즉시 본래의 너와 나로다.

*Thou art not the Thou of Thou.
I am not the I of I.
Since I and Thou are non-dual,
Immediately here is true Thou-and-I.*

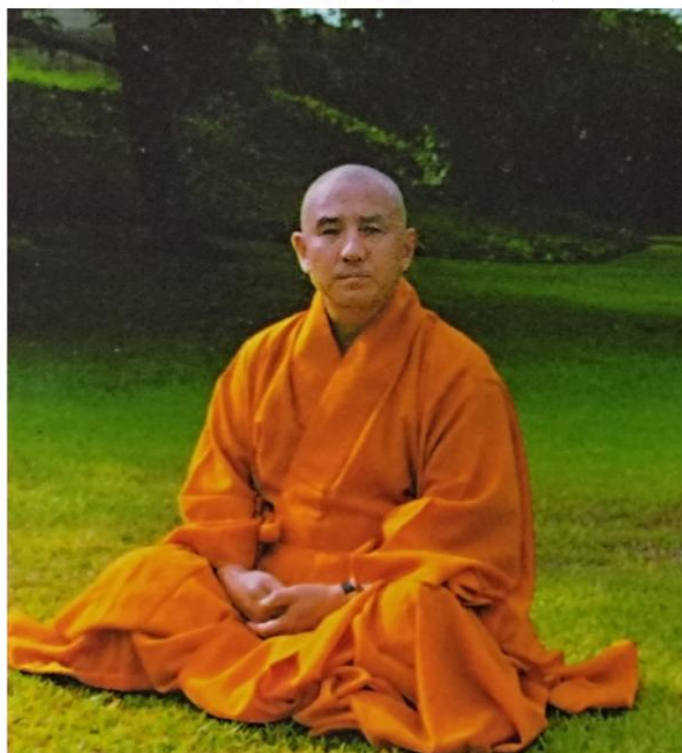
SHOUT!

汝是非汝汝 我是非我我
我與汝無二 則是本汝我

喝!



▼韓國牟峰禪師(1943 - 2022)



▼漢地惠忠禪師(1951生)



▼ 2011.10大溪內觀禪林留影禪二



▼ 2011.11大溪內觀禪林留影禪三



▼2011.11高雄古嚴寺禪七



▼2012.04慧炬出版社禪一



【結語】

(1) 北傳禪門的祖師禪源自六祖，壇經指出禪的核心是佛性、自性，行者須於生活中以一相三昧和一行三昧灌溉，六祖說：

「我今說法，猶如時雨普潤大地。汝等佛性譬諸種子，遇茲霑洽悉得發生。承吾旨者決獲菩提；依吾行者定證妙果。」

(2) 眾生都有佛性，因根器的不同，歷代祖師們開展出不同的引導方式，應病與藥，圓滿菩提妙果，殊途同歸，不可執著。

Q&A：禪門的佛性、本心、自性清淨心，內觀的觀智，菩薩行門的識智、菩薩智，這些有何差異？

【參考資料】

(1) 《見性成佛》、《禪心世界》、《惟覺法語》，中台山佛教基金會出版。

(2) 《祖師禪要》，惠菴禪師法語集，牟峰禪師英譯，惠忠禪師漢譯，碧毫出版社。

《海底生煙》，惠菴禪師法語集，牟峰禪師英譯，惠忠禪師漢譯，旺文社出版。

(3) 《祖師禪》-宗門格外玄旨，惠忠禪師著作，美國西禪寺尋牛禪院發行。

(4) 《六祖壇經與序跋專集》

<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/altar.html>

——吉祥圓滿——

附錄：禪修者的根性與四念住

依據論典與經驗(帕奧禪師、阿姜念、讚念長老、隆波帕默)

適合的念住	人的根性	破四顛倒想
身念住	愛強鈍根止行者[安止定]	淨想→不淨想
受念住	愛強利根止行者[安止定]	樂想→苦想
心念住	見強鈍根觀行者[剎那定]	常想→無常想
法念住	見強利根觀行者[剎那定]	我想→無我想

鈍根是指學得慢，利根是指學得快

佛法教材系列 Y

書名：《佛法修學略記七講》

編講：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2025 年 10 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛法修學略記七講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛法修學略記七講>

