



以禪波羅蜜為中心的漢傳佛教國際教育研發：新加坡和歐美經驗

王晴薇

新加坡漢傳佛學院學術副校長

專長於「天台止觀、法華思想、中國禪史」等

壹、前言



本次講座的主題是「以禪波羅蜜為中心的漢傳佛教國際教育研發」。我想先請問各位，為什麼我的簡報封面上是這三位大師的照片？請問這三位大師在漢傳佛教中的重要性為何？為何我以這三位大師對我的言教和身教，來說明我個人從事漢傳佛教國際教育研發推廣的因緣起點呢？此外，這三位大師的寬廣視野與高深修為，非常適合在多元文化且兼容南傳、漢傳佛教傳統的新加坡，作為可以為漢傳佛教提出完整禪修體系思想的指標性人物。這三位大師中的第一位是鳩摩羅什大師，他當然是國際性的大師！然而慧思大師與智者大師呢？大家覺得他們是否具備國際性？在大家聽完今天演講後，就會理解他們所修習的「禪波羅蜜」與漢傳佛教的國際性教育推廣的密切關係。

我目前的職務為新加坡新成立的漢傳佛學院（Institute of Chinese Buddhism）學術副校長，主要負責教務的部分，而且

慢慢地嘗試課程研發，以找出新加坡未來可能會需要的英語漢傳佛教課程型式。由於我與禪能居士合作的課程研發與規劃，有些想法是來自個人學術研究的基礎，因此我就由個人的學術與教學專業過程中，點點滴滴的親身體會開始講起，也期望這些心路歷程，能對同學在目前的學習、或未來的教學與佛法弘化等方面，能有一點點的參考價值。

首先我先簡述一下自己的求學歷程中印象比較深刻的幾件事，並且簡述自己的教學經歷。以時間順序來說，我在美國取得東亞研究所碩士學位回台後，於 1991-1993 年有幸擔任中華佛學研究所秘書。那時結識了很多法鼓體系的成員，包括莊國彬老師、洪金蓮學長、佳彌學長，此外還有很多當時的同事都還在法鼓山服務，所以我很高興現在我除了擔任漢傳佛學院學術副校長以外，另一個職務，是果鏡法師在 2016 年我離開台師大時就邀請我擔任的中華佛學研究所兼任副研究員。

1994 年我開始研讀博士，到 1997 年開始寫作博士論文。剛才介紹我的同學說我著作很多，但我一直覺得，我後來可以寫出那麼多論文，應該是受益於博論寫作過程給予我的磨練。我開始寫博士論文的那一年，指導老師就離開我就讀的亞利桑納大學，到哈佛大學去任教了。在哈佛任教時期，他也曾擔任鄧偉仁老師的指導教授。留在亞利桑納大學的一群研究生，因此變成了一群學術「孤兒」。因為有指導老師在身旁，撰寫論文尚且很辛苦，沒有了指導老師時該怎麼辦呢？雖然指導老師還是會透過 email 與我們聯繫，但總少了些督促的力量。

幾個同樣處境的博士生就集合在一起想辦法。我們每天約在圖書館一起念書、分享讀書與寫作心得，還會時常煮一些好吃的壽司等食物互相分享，苦中作樂。我發現這樣子慢慢摸索

過來，後續的學術能量好像比較強。因為從頭開始就慢慢自己體會如何找題目，遇到困難如何克服，對於自己的限制也能以合理的方式調整與接受。我的指導老師跟我從頭到尾只見過大約三四次面。第一次幫我訂下題目，第二次看大綱，第三次把題目範圍調整一下，並告訴我陷入瓶頸的我，該由哪個點下手開始執行寫作。所以有經驗豐富的老師指導是一種很大的福報，我終生都會 Gimello 老師的指導銘感於心。

這個經驗對後來我在指導碩士生時很有幫助。我跟學生們說：如果你們希望找我指導，我可能只給你三次會談的機會，你就要畢業。其實這個機制的背後，有一個對論文寫作模式的掌握，當你抓到這模式的重點，論文就不會很難寫。我在雲科大任教的七年半期間，指導了大概十五篇以上的碩士論文，而且領域跨得相當廣，其中還包括一篇以英文寫成，分析《西遊記》中所呈現的三種觀音形象的碩士論文。這篇論文我還邀請到國際漢學界《西遊記》研究權威之一，目前任教於輔仁大學的康士林教授（Prof. Nicholas Koss）擔任口考委員。

2001 年回台任教之際，其實是我用中文寫作的起點。我的第一篇文章是我的英文碩士論文，第二篇文章是我的英文博士論文，所以回台任教前，我從未以中文寫過論文。在那個時候，我突然發現自己中文寫得不怎麼好。於是就開始慢慢練習寫，直到後來鎖定以慧思大師為研究主題，才在一邊練習書寫，一邊深入的研究過程中，繼續我頗為辛苦的學者生涯。

而在教學經歷方面，各位從我的經歷可以看到，我的教學資歷跨越了幾個不同的系所，其實說來是為了求生存，而得要求自己不停拓展自己的教學經驗與能力。我曾經任教過的三個系所其實都還頗具開拓性，因為這三個系所都是台灣首創，開

風氣之先的系所。我回台後的第一個教職是在翻譯系授課；長榮大學的翻譯系是台灣第一個在大學部設立的翻譯系。當時雖然我也需教幾門翻譯研究所的課程，但也需要承擔好幾門大學部「文學翻譯」類的課程。在大學部教翻譯是個很大的挑戰，因為學生英文能力尚未健全，同時很多學生也常在翻譯的過程中，逐漸理解到中文的重要性，並體會中文的素養，必須得好好下一番功夫。特別是文學類的翻譯表達，除需兼顧跨文化訊息溝通所需的對不同文化的深度體解，並需顧及信、達、雅的文字呈現原則。

我的第二個教學工作是在雲林科技大學漢學資料整理研究所（後來改名為漢學應用研究所）教授佛學、禪學與漢學英文等課程。雲科大漢學資料整理研究所是台灣第一個以「漢學」命名的研究所。所裡課程非常多元，有一些老師的漢學研究專長是古籍整理；而另外也有幾位是從國外回來的學者，他們的研究專長是域外國際漢學，著重於以英文或者是日文、韓文寫成的國際漢學研究；另外，還有一些學者致力於漢學的數位化。因此這三批學者，常會針對研究所與漢學發展方向進行討論。

我的第三個教學工作為國立台灣師範大學華語文教學系（原名國際華語與文化學系）的教職，這是台灣第一個設立給外國學生就讀的中文系。在這裡，我發現透過一群老師全心認真的付出，以及學生自身的努力，外籍學生的中文真的可以達到相當高的程度。看到學生能以中文流利地表達他們對《論語》、《老子》、《莊子》、《詩經》、《六祖壇經》、以及明清小說的看法，真是令我感動且難忘的經驗。

我之得以有幸進入台師大華語系，與我就讀的亞利桑那大學提供我許多教學的寶貴經驗有關。我在就讀博士期間，即使

是在寫論文時，都沒有停止教學。尤其是每個暑期有三個 summer session，有些為期一個月，其中一個 pre-session 僅有三週，但還是要上完一個學期的課。要在這麼短的時間，以英語對中國思想與佛教思想所知極為有限的美國大學生，傳達中國思想與佛教思想的精要，真是個難度頗高的考驗。所以美國東亞系大學部的大一、大二通識課程我幾乎全部教過了，從中文（一）、中文（二）、中國思想史（Chinese Humanities）、中國文明史（Chinese Civilization）、中國宗教概論（Chinese Religions）、The Worlds of Buddhism 等課都教過幾次。由於我大學本科系是英文系，對語言的教學比較熟悉，因此在教華語課時，我還會做很多教具或畫漫畫，來協助學生把課文或會話背下來。由於教學相當認真，所以我在攻讀博士最後的幾年，就已經在亞利桑納大學新成立的一個國際學院，擔任 Visiting Professor（客座教授）了。正因有這些資歷，我才能有難得的機會進入台師大任教。但就在 2016 年，我卻決定離開師大的教職。表面上看起來這好像是我人生的一大轉折，但如果從我在進行的研究，與為了研究而進行的修行實驗來看，這個決定其實是醞釀已久，水到渠成，再也自然不過的一件事。

以上講了那麼多教學與研究經驗，感覺好像在過五關斬六將。途中無論遇到什麼困難，我都嘗試漸漸克服，而我也好像寫了很多論文，做了很多事，但歸根就底我究竟在做什麼呢？現在回顧起來，這條路到底走起來是怎麼樣的一條路？以下這三張圖，就我為這個大問題的答案所作的一個圖像式註解。

貳、找一條路



左邊第一張圖各位可以看到，我教學生涯的大部分的路徑，看起來就像圖中的木板路，是曲曲折折的：從翻譯系轉彎到國際漢學研究所，再從國際漢學研究所，又轉彎到華語文教學系。也可以說，中文可以应用的好幾個範圍，像是翻譯、華語教學、國際漢學研究等，我都涉略了。這條路看起來好像是左彎右彎的，可是其實從我的內心來說，大約從 2008 年開始，我就發現，在這條彎曲道路的表象之下，有一條平直的大道。而且這條大道走起來是越來越舒服，越走越快樂，越走越輕鬆自在。雖然執行起來並不輕鬆，而有時反而越來越忙，但因為心中踏實，就能夠一直走；這條路走到後來，就變成了一條跨國際英語佛學教育推廣的橋樑了。

也可以說，這人生中轉折的教學與研究過程，就好像是在找一條路、走出一條路的故事。而這個故事雖然從 2008 年才比較明朗化，可是這條路的起點，其實要回溯到 1997 年。

一、《釋禪波羅蜜次第法門》

我在讀博士時，之所以會選擇智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》作為我博士論文的研究主題，其實要從聖嚴師父的影響說起。1990-1991 年，我在紐約以一年的時間完成了聖約翰大學（St. John's University）東亞研究所碩士學位。由於時間相當緊迫，當時學業壓力非常大，也促使我趁著大雪紛飛的耶誕假期，到東初禪寺打禪七。那是我此生第一次打禪七，因此相當辛苦。前四天我都在昏沈中度過，感覺上那四天我唯一的人生目標，就是不要從蒲團上掉下去，而要睡得很有技巧。

當時，坐在我旁邊的是果谷菩薩，他不但完全如如不動，而且晚上大部分人都腰酸背痛地去迫不急待鑽進被窩時，他還繼續坐，真的完全像顆石頭一樣。所以我坐在他旁邊就覺得，我的身體可以輕輕搖晃，可是我千萬不能發出聲音，或因為昏沈而掉下蒲團去。參加禪修營時，我記得我有時會舉手請聖嚴師父幫我打一下香板。那時師父打人很痛。可是因為禪修營人不多，感覺很溫馨，也與師父很親近。可能是因為這樣子的關係，還有前四天也睡飽了，所以第五天突然在眾多的雜念中，有一個念頭特別強烈，也持續特別久。我那時妄想著：「這個道場這麼好，師父也這麼好，可是除非我出家，不然我不可能一天到晚待在這裡。那時我該怎麼辦呢？」所以在那次禪修營中，直到後來很久一段時間，我的內心深處，就一直在思考這個大問題：「到底漢傳佛教的修行，有沒有一張有清楚次第的地圖，而且有沒有清晰的路徑讓我知道自己的位置？」

各位一定要好好把握禪修的機會，因為我每次去參加禪修營後，人生都會突然地轉一個大彎。在那次禪修營裡，突然之間，我的眾多雜念，拼湊成了一個清晰的完整圖像：「來想個

辦法，唸佛學博士學位吧！我可以一邊當學者一邊賺錢；有人給我薪水，讓我研究喜歡的佛學，還可能有一點點時間可以修行！」在那個點，好像有點進入禪定的心境中，似乎一瞬間，未來十年的路就規劃好了。這個很深，很強烈的信念讓我在接下來的十年，始終不假思索，未曾懷疑，自然而然地在執行這個想法，並克服萬難。

這個禪七可能是我打得最好的禪七，當時除了師父的教導以外，我覺得這個禪七前的準備工作非常重要，因為我在參加禪七之前，位了抒解巨大的功課壓力，曾效法聖嚴師父，每天盡量拜 108 拜觀音菩薩，祈求菩薩慈悲加持，讓我智慧能稍開。我想我之所以能稍為感受到禪定的感覺，以及能面對內心深處的本願，應該都與菩薩的加持有關。而我當時也不理解，原來這套完整的身心準備，就是我後來會研究與實驗的天台懺儀。

為了讓大家理解這禪七之後十年間的求學之路有多辛苦，以及菩薩的加持有多慈悲，在此稍微分享一些生活細節。當我 1997 年啟程到美國去念博士的時候，只存了二十萬元新台幣。所以我很深刻體會到，自己是完全沒有退路的，除非順利畢業拿到博士學位，不然所投入的時間、金錢、心力全部都會白白浪費了。也因為動力很強的關係，所以原則上，除了前一兩年比較辛苦的適應期以外，我後來幾年大部分的時間不是在圖書館，就是在家裡讀書或寫論文。而且，因為在家裡很容易偷懶，所以當我感覺自己在偷懶的時候，就會強迫自己拉著一個登機箱，把書全部裝進去帶到圖書館去工作。後來我固定白天把全部的書拉去，半夜兩點再拉回家。即使進度不一定能如預期，我還是堅持這樣做。同時，我在圖書館的個人研究小間裡放了一個睡袋，如果唸到累了，就在那邊睡一下。我的同學還笑我，常常來圖書館睡覺。

就連大年初一過農曆年的時候，我都常常是在圖書館度過的。當時內心的苦悶，到達了什麼樣的程度呢？我記得有一年，我聽到校園遠處傳來應屆畢業生在唱著畢業歌，也看到他們歡欣鼓舞地參加畢業典禮的樣子。那時我正開著車經過，突然間就不知不覺地流下眼淚來了……我心裡在想：「我到底會不會畢業啊？」當時其實體力、腦力、情緒、經濟各方面的壓力，可以說都達到臨界點了，因為其實，每一年我都不知道明年還有沒有獎學金或助教工作，而且當時我祖母去世，父親在守靈時中風，我既沒有錢買機票，也不敢回家。因為怕會無法順利完成論文，只能在內心默默地煎熬，並為父親誦《藥師經》迴向。還好父親康復了，我還得以完成學位盡點孝道，否則人生會有一個很大的遺憾。

就在這樣子的狀況之下，很艱苦的完成博士學位。後來想想，如果不是觀音菩薩的加持，我也不可能完成這個對我來說相當艱鉅的任務吧！

（一）為何獨稱「禪」（Dhyāna）為波羅蜜

在寫博士論文的時候，我發現學界有幾個重要的研究思潮，而且有兩個研究潮流在一個關鍵點交會，這個交會點正是我在研究的主題。舉例來說，早期的禪宗史研究，因為敦煌文獻的發現，所以有許多學者研究北宗禪，當然日本學者的影響與貢獻非常重要。可是如果論到禪法初傳入中國的相關研究，比較完整的專書並不多。當時主要以佐佐木憲德的《漢魏六朝禪觀發展史論》為代表；大部分的學者對這個領域，受到忽滑谷快天等人禪宗史觀影響，把這段時期視為漢地佛教禪史中，還尚未成熟的準備期。可是如果仔細深入去研究鳩摩羅什大師

的譯著，不管是《坐禪三昧經》、《思惟略要法》，或者《大智度論》，就會發現這個觀點應該調整一下。其實禪法在中國發展真正的黃金期，鳩摩羅什大師到智者大師這一段非常重要。因為在智者大師之後，就比較缺乏像《釋禪波羅蜜次第法門》這樣對於佛教原始禪法及源自印度的大乘禪法，進行全面探討的禪修論著了。

在智者大師的《釋禪波羅蜜次第法門》裡面，大師的弟子常常問他：「老師，《般若經》不是都講最重要的重點是修習般若波羅蜜嗎？您卻為什麼一直強調禪波羅蜜呢？」智者大師對禪波羅蜜的重視，乃是受慧思大師的影響。智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》，可以說是《大智度論》的一種修行式的詮釋。書中有很多禪法，卻是已經開始按照漢人的習性來理解或調整《大智度論》禪法。大家都知道，在印度文化與中國文化中，禪定的重要性與修行方法與習慣是不一樣的。印度有很悠久、很多樣的修行方法與文化，如瑜伽或者是其他的外道苦行等；而在中國，則有道家的吐納丹道，修神仙、內丹、外丹等。

智者大師是如何跨越這個文化的鴻溝呢？在《釋禪波羅蜜次第法門》中，他有一個很基本的架構與策略，就是在解釋每一個禪法的時候，基本上他會講，這個禪法怎麼樣在「四禪」的禪定架構中來修。（如附表）而且有時候他會對《大智度論》中的禪法，例如「慈、悲、喜、捨」四無量心修法，進行微調，或者加入一些心得。

所以當閱讀《釋禪波羅蜜次第法門》的時候，我就會想，由智者大師講解與分析禪法的語氣和風格來看，當時的教室，究竟是比較像禪堂？還是比較像我們今天這種講堂？我覺得這明明就是在禪堂中的教學紀錄。而且雖然智者大師對自己的修

行經驗總是以很低調，很保守的方式來陳述說他曾經見過這種狀況，有時他也會用一些方便說，例如說他會說他看過的案例，如行者要入初禪的時候，會有那些狀態……。如因地、水、火、風所引發的種種觸，有的人是從身體的下半部開始，有的人是從身體的上半部開始發動；還有智者大師在討論數出入息方法時等，會關注很多技術性作的問題。如列舉當時各家禪師有人主張應該數入息，有人主張應該數出息，有師曰出入息皆須數，最後再提出他自己的看法，分析各種方法在實修時的利弊得失。

雖然我花了很長很長的時間研究《釋禪波羅蜜次第法門》，並完成博士論文。但其實非常辛苦，因為當時對書中許多禪法都非常陌生，畢竟我是在漢傳佛教的文化紛囂中成長，對於早期的禪法不那麼了解。所以我總共作了三次筆記：第一次是把它寫成大字報，貼滿整個房間變成我研究室的壁紙。這個方法讓我深刻理解了《釋禪波羅蜜次第法門》架構。（請閱覽本章之附表）。

第二次就是再寫一次，補充細節，並與架構一直對照。若發現自己還是不理解，再仔細閱讀一次，並與《清淨道論》進行比較，一邊還可以參考這些禪法的英文翻譯。所以整個論文大約花了三年半的時間。總之，當時我就在似懂非懂的狀態之下，完成了論文。對於《釋禪波羅蜜次第法門》的基本架構與修行概念，以英文做了一個清晰的分析與表述。論文內容主要是比對「世間禪」法中的「四禪」，與「亦世間亦出世間禪法」中的「通明觀」之修法與禪支，來說明以息、心為禪門之「四禪」及與息、色、心為禪門之「通明觀」，在修證方面有何不同。藉此不但可說明《釋禪波羅蜜次第法門》內在橫貫各禪法的「四禪」架構，也可由此架構說明各種禪法之差異何在。

（二）「根本四禪」之重要性

如附表所示，《釋禪波羅蜜次第法門》中，智者大師極為重視根本四禪，但有些弟子似乎不能理解其用心。文中至少曾有五、六次，有弟子直接問智者大師說：「老師，請問可不可以跳過四禪直接來修慧？」智者大師說：「只有『六妙門』這個禪法比較靈活，可以不需以其每一步驟與四禪之關係來討論或修行。」《釋禪波羅蜜次第法門》中其他所有禪法，無論是約當初禪的『內方便』，或是被歸類為「世間禪」的「四禪」、「四無量心」、「四無色定」，被歸類為「亦世間亦出世間禪」的「十六特勝」與「通明觀」，都必須要很扎實地在進入基本四禪的狀態中實修，更不用說九種「出世間禪」——「九想」、「八念」、「十想」、「八背捨」、「八勝處」、「十一切處」、「九次第定」等各種禪法。所以，各位同學覺得，智者大師把「出世間禪」講得這麼仔細的原因是什麼呢？「出世間」禪法與菩薩「禪波羅蜜」的關係又為何？

為了更深入理解《大智度論》禪法與智者大師的實際修法，在 2012 年，我在台師大以《慧思法華禪觀之研究——法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》升等，取得副教授資格後，就開始到帕奧禪師禪修營參學，在帕奧禪師親自指導之下完成了 21 天禪修營。二十一天之後，我還是沒有入四禪，只是被蚊子咬得晚上沒辦法睡覺。在禪修營中，我發現一件很有趣的事，由於去參加的禪修者有很多都是在漢傳佛教中薰陶許久的大乘佛教徒，所以大家都會交換各種揣測，因為有許多禪修者對於是否修這些禪法會轉入聲聞道，有相當的恐懼感。例如有一位禪修者說：「我們大家修到十六觀智的第幾觀智的時候，就得

趕快踩剎車，不然就會衝到往阿羅漢那個方向去了……。」後來我才發現，其實要修到那種境界也沒有那麼容易。

由於我從 2008 年就開始依據我對慧思大師的研究所得理解，來持誦《妙法蓮華經》作為主要功課，所以有時會感覺，我內心好像會常常不自覺的頂戴一個護持修習《妙法蓮華經》修行者的普賢菩薩在我頭上。這樣子的話，不知是否能保證我不會跑到聲聞道那一個方向去。其實直到現在，我也還持續這樣的實踐。慧思大師的修行路線是，他十幾歲的時候，就已經先誦完一千部的《法華經》為基礎，之後再去跟各大禪師們學習各種禪法，所以後來，他才能夠教導智者大師《法華三昧懺儀》。大師們是這樣子用生命在拚的。我覺得，如果你有這樣的拚勁的話，你就比較可以了解，為什麼智者大師他們不會因為戰亂而退卻，即使冒著生命危險，也會到戰亂地區跟隨可以指導他修行的慧思大師修學。

（三）各種三昧皆行皆入的「禪波羅蜜」

我們繼續看智者大師與慧思大師兩位為什麼都這麼重視禪波羅蜜。智者大師引《涅槃經》：「言佛性者，有五種名，亦名首楞嚴，亦名般若、亦名中道、亦名金剛三昧大涅槃、亦云禪波羅蜜。」所以，「禪波羅蜜」可以說已經包含整個佛法所要證悟的內容了。

我們再回過頭來思考剛才那個問題：菩薩到底要不要修聲聞禪法？我想智者大師會說：「要！」因為他引述《大品般若經》：「菩薩摩訶薩，住般若波羅蜜，取禪波羅蜜，除諸佛三昧，入餘一切三昧，若聲聞三昧，若辟支佛三昧，若菩薩三昧，

皆行皆入。」可見除了諸佛三昧菩薩還無法證入以外，所有的三昧，菩薩都要證入，包括聲聞三昧、辟支佛三昧、菩薩三昧，皆行皆入。所以，如果大家看到這句《大品般若經》經文，應該就不用太害怕了。

然而我們還是要思考這個問題：到底要怎麼修才不會走到聲聞道去？關於這個問題，可以從兩個角度來說。第一個角度是：從一個行者起心動念開始要修禪波羅蜜的那一剎那，目標就已經確立了。重點是發心，而非修何種禪法。簡而言之，修禪之動機若是為了眾生而修行，並具有大悲正觀，則修任何禪法都可趣向菩薩道。（詳見《釋禪波羅蜜次第法門・修禪波羅蜜大意第一》大正藏第45冊・頁476：

今明菩薩修禪波羅蜜，所為有二：一者簡非，二者正明所為。第一簡非者，有十種行人發心修禪不同，多墮在邪僻，不入禪波羅蜜法門。何等為十？一為利養故，發心修禪，多屬發地獄心...十為度生老病死苦，疾得涅槃故，發心修禪，此屬發二乘心...就此十種行人，善惡雖殊，縛脫有異，既並無大悲正觀，發心邪僻，皆墮二邊，不趣中道...終不得與禪波羅蜜法門相應。」第二正明菩薩行人修禪波羅蜜大意，即為二意：一先明菩薩發心之相；二正明菩薩修禪所為...菩薩以中道正觀，以諸法實相，憐憫一切，起大悲心發四弘誓願...二正明菩薩修禪所為...即知住深禪定，能滿四願。何以故？如無六通四辯，以何等法而度眾生？若修六通，非禪不發...

在此前提確立之後，無論修任何禪法，都是菩薩道。因此智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》中，對於各種禪法的修行，

有非常詳細的說明與論述。我們對於智者大師依照《大智度論》為菩薩而闡名的禪波羅蜜法門，可以從下段引文中得到一些基本理解：

菩薩住諸三昧，逆順出入八背捨，依八背捨，逆順出入九次第定，依九次第定，逆順出入師子奮迅三昧，依師子奮迅三昧，逆順出入超越三昧。菩薩依諸三昧，得諸法相等齊此，始是二乘行。

可見菩薩的禪修，需有非常堅實的禪修基礎。

而在下一段《釋禪波羅蜜次第法門》引文中，我們也可以看到天台「三觀」中的「空觀」最早之樣貌：

次應說十二因緣觀門，即是辟支迦羅之所行無漏慧行。若菩薩次第成就。二乘學、無學所得智斷，是名從假入空通觀具足也。

我們也可以由《釋禪波羅蜜次第法門》所討論的「八勝處」修法為例，看到同一種禪修法如何可以趣向不同修道之路。「一者先用勝處調心。然後具足修習超越等法。發真無漏證三乘道；二者此八勝處具足，成就深入四諦真觀」。可知八勝處具足之後，即可成就深入四諦的真觀。而趣道不同的關鍵，在於有些行人在「第四禪中發真無漏。具足三十四心，斷三界結，證三乘道。」，然而也有些行人有不同的思路：「三者自有行人得初勝處入初禪時，厭畏心重，即作念言：『我今何用事中諸禪但須疾取涅槃。』作此念已，即於此地，深觀四諦十二因緣中道實相。若發無漏，即證三乘聖果也。」。與這些行人具有不同觀點的菩薩則對此修法因大悲，而更深入修習：「菩薩摩訶

薩雖知諸法畢竟空寂，憐愍一切眾生故，深修勝處，於勝處中，發大神通，摧伏天魔，破諸外道，度脫眾生。當知勝處即是菩薩摩訶衍。」所以，其實說到最後，不是修何種禪法的問題，而是整個身心特質，讓你在遇到每個禪修境界的時候，會做出什麼樣的反應來決定趣道之相。

2001年，我完成博士論文後，心中感覺有些悲傷。那時候，我覺得智者大師所討論的這種禪法，在現代這個世界，對一般人來說，很難得有足夠的條件與機緣能修成。但是，我還是去嘗試參加瑪哈希十日禪，並找時間去帕奧禪修營參學，而且我同時也繼續來法鼓山參加禪修營。雖然我發現，當我學術教學工作太累的時候，身心狀況不好，其實很不容易坐得好，但我還是要拚拚看，至少也能薰習一下，更進一步瞭解智者大師所討論的禪波羅蜜。就在這個當下，突然間我發現了一個捷徑，而這個捷徑，則是要從慧思大師的研究講起。

二、以慧思為中心之「法華三昧」禪觀研究與實踐



這幾張照片是 2015 年，我到南嶽參加「中國南嶽第三屆千年佛教論壇暨慧思大師誕辰 1500 週年紀念學術研討會」的照片。當時也有機會去參拜慧思大師的三生塔。南嶽佛教會辦的這個會議非常盛大，有各種表演，還有好多電視台採訪，同時也有很多公安在旁邊……。聽說當地為了辦這個盛會，非常有魄力地將三生塔前面一大片地的墳墓統統遷走，所以才有這麼大的一個平台讓大家聚集在前面。

我開始研究慧思大師的因緣，最早要從與目前任教於哈佛大學的羅伯松（James Robson）教授結識的因緣開始說起。1999 年，我在芝加哥的 American Academy of Religion 年會認識他，那時候他發表了一篇有關於南嶽慧思的論文，讓我覺得好有親切感，於是就開始想研究這個題目。在開始寫作慧思法華禪觀專書之前，我也還一直在摸索，現代人到底要怎麼來修《釋禪

波羅蜜次第法門》中所討論的禪法；同時，我也有幸參與漢傳佛教的國際推廣活動。開始著手寫作慧思大師禪觀專書的那一年，也剛好是 2008 年舉行的第二屆聖嚴思想研討會之時。那應該是聖嚴師父參加的最後一屆聖嚴會議。雖然師父當時身體已經不是很好了，但在綜合研討時，師父仍然回答了聽眾提出的幾個重要問題，而我也有幸擔任師父的翻譯。如有人問師父，他跟印順法師有什麼不同？師父特別提到，他對大乘經典的看法與印順法師稍微有不同。也剛好是在這個時候，我的學術研究，也逐漸地把我從對中國早期禪法的研究，逐漸引導到大乘經典禪觀的方向去。

而我也正是從 2008 年開始，發願要誦《妙法蓮華經》。發這個願最初的一個因緣，是因為當時我在雲林科技大學教「禪與文學」研究所課程時，由於我認為《法華經》中有許多譬喻，如〈藥草喻品第五〉、〈化城喻品第七〉等共七喻，因此這些章節因該是很好的教材。但因為漢學所的研究生大多是來自中文系的學生，很多人對佛教經典不甚熟悉，所以他們都說《法華經》這部經很奇怪，雖然是在講譬喻和好像在講故事這種有趣的題材，只要一打開這本經典嘗試閱讀，就覺得很想睡覺，所以那次上課大家都沒有預習。我一氣之下，就覺得得好好研究一番，到底要以何種方法讓學生讀得進去；所以我把智者大師的《法華三昧懺儀》拿出來仔細研讀後，就想；不然我自己先來試試看好了，於是我就開始了自己誦經的實驗。

《法華三昧懺儀》的懺法，正修有十種。完整的修法需 21 天，若按照智者大師要求，則需再加七天前方便，共需 28 天。我的想法是先找出對現代人最容易入手的部分，即使是一個小環節也好。於是我自己就先在房間裡繞圈，行道誦經；剛開始

誦前幾部後，就覺得很奇怪，為什麼每次誦完以後，如果想要跟別人講述經文內容，會感覺不易回想起，很容易忘記呢？不然我再多誦幾次好了。大概是誦完第十部時，我感受到自己身心變得比較輕安、比較快樂；然後頭腦反應也似乎與從前不同。以前覺得自己頭腦在轉動時，好像是以區間車的速度在前進，後來自己覺得變成好像高鐵那種速度在思考。我那時候才誦十部而已，就深深感受到這個修法的力量，所以我想：不然來誦個一百部看看會發生什麼狀況好了。或者，若能按照慧思大師的方式，來誦持一千部《法華經》作為一個基礎的前方便，就更好了。其實慧思大師的修法，在現代這個世界，可不可以達到呢？我現在還不知道。只是因為我研究慧思大師，受他的影響，就覺得非常想要完成誦一千部法華經的修行。而在此時，也感受到生活似乎有了一些變化。

例如以前我得要自己找會議資訊，或者是與朋友聯繫，才會知道一些會議資訊；自從我決定開始埋頭誦經之後，有好幾次我沒有去找，但會有人主動找上門，而且推都推不掉。第一次有這種感覺是我接受聖嚴基金會邀約及獎助去美國亞特蘭大參加 IABS 會議，與惠敏校長在同一場次發表有關漢傳佛教的禪修的論文，當時同一場次發表的還有知名學者 John McRae。而又因為那一次 IABS 的發表引起注目，後來 Gene Reeves 邀請我參加 2009 年立正校成會在夏威夷舉辦，頗具傳統的 Lotus Seminar。就在這個 Lotus Seminar 中，發生了一件事，促使我更下定決心，發願要完成一千部《法華經》的誦持。因為我在研讀與慧思大師相關的英文研究時發現，原來西方人對我們漢傳佛教的研究，有很多的質疑；其中包括《慧思大師法華經安樂行義》英譯專書中，當提到慧思大師的傳記時，都用

hagiography 這個字，也就是說，這些學者的措辭暗指這些高僧傳中記載的事蹟，具有類似神話或傳說的性質，而非真實事件或歷史記載。其實台灣學者看《高僧傳》時的基本預設是，這裡面記載的高僧修行經歷，大都是真實的。而且我個人研究的心得是，這些僧傳中有許多修行的細節非常重要，而且對我們很有幫助。

可是有很多現代西方學者，覺得這些事蹟應該一定是神話，因為這些「故事」，跟他們的文化傳統中所能接受的「現實」太不一樣了。所以如果要打造一條更能深度溝通東西佛學研究的橋，到底要怎麼搭過去呢？就是只能夠做給他們看！在 2009 年時，我才誦了差不多 15 部左右的《法華經》，所以那時講話還不是很有說服力。但是在 2015 年我去新加坡普明寺參加 Guanyin Symposium 的時候，我已經誦到 75 部了，遇到在 2009 年夏威夷 Lotus Seminar 中，曾當面質疑慧思大師修行事蹟真實性的學者時，就可以感覺他們的反應有些不同了。

舉例來說，先前提到 2015 年在南嶽參加「中国南岳第三届千年佛教论坛暨慧思大师诞辰 1500 周年纪念学术研讨会」，當時我寫的論文就是〈慧思大師對《大智度論》禪觀之闡發與詮釋〉，當時我注意到一些重要的資料。在《隋天台智者大師別傳》中有關慧思大師的法華三昧與般若觀行，特別是《大智度論》的關係中，得到一些重要線索。這段關鍵的原文是：「又於一夏，行法花懺，唯行及坐，脅不至床。夏竟，嘆曰：『吾一夏勤苦，空無所獲。』方欲放身，倚憑繩床，豁然開朗，心意明澈，證入法門，未敢自信，試讀《大智度論》初卷，即便心悟，一不遺忘，兼識言下之旨，如是遂讀通一百卷，並能誦記，明解義味。自後誦念之暇，多講《釋論》及《法花經》。」

在我個人的誦經實驗與研究過程中，我確認了《法華經》是一個使自己禪法與智慧開展的一個捷徑。原來，即使是慧思大師在修《大智度論》裡面的禪法時，他也覺得相當困難，但他仍不放棄的一直修習，而他最後成功的關鍵祕訣就是《法華三昧懺》。《隋天台智者大師別傳》中的記載，就詳細載明他在拜《法華三昧懺》時，如何突然間對所有的禪法豁然通達；當時他還不太相信，就拿《大智度論》出來比對，才發現真的通達全部禪法了！而這些證悟的境界，在智者大師《法華三昧懺儀》的〈明修證第五〉中的九品證相（戒根上中下、定根上中下、慧根上中下共九品），也都有詳盡地記載。

以前我讀智者大師傳記時就覺得，智者大師讀誦《法華經》之後，就能通達所有一切經典，這真是一個大捷徑了；後來又看了慧思大師的修法，發現如果身心深入《法華經》的修行，連禪法也可以通達！所以，《法華經》真是捷徑中的捷徑，這條捷徑，怎麼可以不可呢！

除了亞特蘭大 IABS、夏威夷 Lotus Seminar 等會議以外，另外一個埋頭（誦經），就會突然有人來邀約我去參加想像不到的會議例子，就是 2009 年在奧斯陸大學舉辦的 Cultural Histories of Mediation Conference，主辦者是艾皓德教授（Prof. Eifring Halvor）。這個會議的背景是：奧斯陸大學中，有許多老師一起禪修，包括一群醫學院的教授，其中也有研究腦神經科學的教授。艾皓德教授本身也常來台灣教導禪修。所以當艾皓德教授發起要舉辦這個會議時，設了一個特別的條件，就是來參加會議發表論文的學者，是必需要自己有禪修實修經驗者。他們在漢傳佛教的學者中邀請了兩位，就是我和關則富老師。這個會議很有趣。因為每一個人都有禪修經驗，但因為會

議主題是 *Cultural Histories of Mediation*，所以有各種各樣的禪修方法，包括印度傳統禪修、內觀等。所以在這個會議裡，有來自各種傳統的禪修者。而會有有很多的討論，是有關學者到底可不可以實修、會不會影響你的客觀性等問題。

另一個最奇特的會議經驗，是 2015 年在新加坡普明寺的觀音會議。原來我是受邀去發表一篇普通的學術論文，可是不知為何陰錯陽差地，在信件往返的過程中，我卻被安排去作了一場學術會議之後的公開論壇演講，另外還被安排教了兩場《法華三昧懺》的 *workshop*。連我自己都搞不清楚這是怎麼發生的。在那場公開演講中，我也對西方學者提出一個有關慧思大師與智者大師研修《法華經》禪觀的重要觀點，今天在此特別跟同學分享。〈藥王菩薩本事品〉中有一段重要經文，是我順著慧思大師與智者大師的論著，在誦經時找出來：「是一切眾生喜見菩薩，樂習苦行，於日月淨明德佛法中，精進經行，一心求佛，滿萬二千歲已，得現一切色身三昧。得此三昧已，心大歡喜，即作念言：『我得現一切色身三昧，皆是得聞《法華經》力，我今當供養日月淨明德佛及法華經。』」

當我們順著大師的腳步走的時候，就會發現，原來我們以前讀《法華經》時，不一定有讀到重點。有關《法華經》的修證，大多數學者會由〈法師功德品第十九〉來看，讀誦《法華經》會得到「六根清淨」的成果。但若循著慧思大師的《諸法無諍三昧法門》與智者大師的《法華三昧懺儀》思路，再仔細重複讀誦經文，並比對他們傳記的記載，才會理解原來二位大師覺得「六根清淨」好像還不太足以完整說明《法華經》禪觀之內涵。所以二位大師都相當重視這段經文中所提到的，藥王菩薩在前世，作為「一切眾生喜見菩薩」時，修《法華經》

要能「得現一切色身三昧」的修法這個重點。

當 2015 年我到新加坡普明寺演講有關觀音菩薩禪觀時，曾與鄭禪能先生（新加坡漢傳佛學院創辦人）溝通過這個觀點。由於大部分人並不覺得，觀世音菩薩的普現色身三昧與法華禪觀有關係，所以我們在溝通文宣的準備時，頗費了一番功夫。很多人看觀音菩薩依各種眾生所需的不同應化身度眾時，只會覺得觀世音菩薩是一位很慈悲的菩薩。但依據慧思大師跟智者大師的修法，在修法華三昧時，就是需要修到像《法華經》第二十三、二十四、二十五品中提到的「普現色身三昧」，這一點在智者大師《法華三昧懺儀》的〈勸修第一〉中，就明文提出這一點。因此〈藥王菩薩本事品〉第二十三品中，這段明確指出，按照藥王菩薩的腳步，一直修《法華經》，不但可以得六根清淨，還可以得「現一切色身三昧」的經證，就非常重要。

我會有這些觀點的提出，都要歸功於誦經的實驗。而且誦《法華經》的另外一個身心變化就是，我感覺論文寫作變得非常順暢，一個晚上可以寫一萬多字。

總結以上各種經驗，以及我在研究慧思大師、寫作這些論文，以及帶後來帶《法華三昧》禪修相關活動的過程中確認，《法華經》本身的修持，就是一種禪觀，因此在附表中大家也可看到，智者師將「法華三昧」修法，列為菩薩禪波羅蜜法門「非世間禪亦非世間禪」的一種！而對於《法華經》修持者來說，禪修正是其自然的生活方式，所以經典中也一直強調要「常貴深定」。由於以上這些研究與實驗的經驗，我在去年（2016 年）離開師大之後，就得償宿願，在家裡嚐試拜了一次二十一天的《法華三昧懺》。這雖然是一次頗不成熟的嘗試，但修完之後就又來了兩個邀約。一個是新加坡新成立的漢傳佛學院邀

請我擔任學術副校長，一個是常華法師邀請我到紐約象岡為有史以來第一次以英文舉辦的《法華三昧懺儀》禪修營擔任講師。

三、國立台灣師範大學華語文教學系之教學經驗

就在這樣一邊慢慢開始修行研究的過程中，我來到了這曲折蜿蜒路徑的下一站——台師大華語系。雖然華語與文化這個領域，好像與我的佛學研究沒有直接的關係，但其實我在台師大擔任五年多的跨文化教學經歷，好像已經開始在為我後來投入漢傳佛教國際傳播教學工作在做準備了。雖然當時我對此毫無知覺，但除在課餘持續保持誦經的實驗以外，我對工作還是熱情以對，全力以赴。人生好像就是要有這種對每個階段的工作全力以赴的傻勁，才會自然演化，進入下一個階段。由於這一站的風景非常有趣，也與漢文化的國際傳播有關，所以在此與同學略作分享。

台師大華語系是台灣第一個為外國人開設的中文系。這個系就像一個聯合國的縮影，有來自印度、東南亞、美國以及西方的學生。為了以中文教導學生高階華語與中國思想，我需要設計各種遊戲與活動，因為學生學習中文相當辛苦。為了教學所需，我甚至自己編了幾本高階華語教材，其中一本是「中國思想史」課程的教材，內容包含儒釋道三家思想，佛教部分我選擇了敦煌的九色鹿本生故事與圖像說明佛教輪迴思想對中國生死觀之影響與佛教傳入之方式，另外還節選了《六祖壇經》與多首禪詩，如蘇東坡、布袋和尚、韓山拾得的詩。

台師大華語系規定學生入學之前至少要先學習一百八十個小時的中文課；進來之後再分 ABC 三組進行會話、寫作、

聽力等課程，一堂課、一堂課的學習，像英文系這樣一直訓練上來，如此到了大三、大四的時候才能夠閱讀這些文本，並進行心得寫作或上台報告。這些學生對儒釋道文化精髓的吸收，常令我刮目相看，特別是日本學生，對禪的理解非常精到。其他學生，也常會有一些很有趣的反應。例如有一位曾經在以色列當過女兵的學生，她原本講話的樣子頗為剛硬。對華人來說，聽她講話會感覺她是否有點生氣。結果，在上過我的「中國思想史」中，討論老子《道德經》的課程之後，她居然跑來跟我說：「老師，我覺得老子的『上善若水』這個哲學非常好！」

與來自波蘭、以色列、日本等國學生，齊聚在一起學習中國文化的這種跨文化的教學，其實是滿有趣的。其中也有許多意想不到的經驗。在師大約有一千位國際學生，其中有四百多位外籍生，以及四百到五百位僑生。我在進入台師大任教的第一年還需兼任國際事務處國際學生組組長。國際事務處共有三個小組負責相關事務：招生組、國際學生組、學術合作組，其他還有負責接待的……。有一天我們處長突然跟我說：王老師，你有沒有去過泰國呢？」後來我才發現這趟去泰國原來是要帶領十四所大學的校長以及學生事務處的處長到泰國招生。

在台師大的生活，由於教學資源豐富，各種課程設計可以非常多采多姿。我曾教過一門「台灣民間信仰」的課程，學校計畫有些經費，所以邀請了索菲亞女士（電視劇「通靈少女」的原型）來演講。她向外國人講解她從小具有靈異體質，並在宮廟擔任乩童的過程。當天她還帶來很多種金紙，並且介紹各種金紙的不同用途。她還提到寺廟裡面的鬼神如何分幫派、甚至會打鬥或互相殲滅等等。外國學生聽完，真的是大開眼界。有時我也會帶外籍生去參加指南宮的活動，設計有趣的課程活

動，如學生需在太歲殿中找出自己的本命星君等。透過各種活動，外籍生可以親身體會並理解台灣興盛的民間文化，對於他們融入台灣生活很有幫助。畢業後幾乎有一半以上的學生都想繼續留在台灣工作或進入研究所繼續深造。

在台師大時，我也意外地參與了遠距教學的課程設計與師資培訓工作。當時，剛好我在美國教過的一位學生，在北京開設了一個提供遠距華語課程的公司，後來他決定把公司轉回美國，並與台師大合作；所以我們後來培訓台師大華語文教學研究所的研究生為這家公司在澳洲或美國的高中生上遠距華語課。遠距課程牽涉到很多的問題，例如雙方行政體系、時差、兩地的假期不同……等等。

由於華語教學這個領域的發展非常快，教育部和其他單位也不停地邀請我們申請各種計畫，讓我覺得好像站在繁忙的十字路口一樣。所以到 2016 年，我確認自己的志願，是比較希望能專心深入佛學研究與實驗時，我就決定離開台師大的教職了。

要離開台師大的時候，內心非常不捨，同事們也滿捨不得的。他們要求我寫一篇心得刊登在系刊上。我記得當時我寫：雖然人生的風景百花齊放，春光無限好，可是我更希望走那一條比較少人走的路，因為我實在太好奇了，太想知道這條路一直走下去的話，後面的風景到底是會什麼樣子？

我在 2016 年 1 月 77 決定回家專心研究，之後大約過了一年，2017 年一月，漢傳佛學院（Institute of Chinese Buddhism）的四位創院董事，包括鄭禪能先生（Zenon）就跑來找我了，而鄭禪能先生，也就是我這條《法華經》禪觀修行實驗與研究之路，下一站的風景中，最重要的人物之一了。

附表：《釋禪波羅蜜次第法門》中以「四禪」為基本架構之禪修體系——各禪與「四禪」之關係

	未到地定	初禪	二禪	三禪	四禪	四無色定
前方便		內方便之十五種 善根發相				
世間禪		初禪 修習數隨止並修 習六行觀	二禪 修習六行觀	三禪 修習六行觀	四禪 修習六行觀	
		四無量心之悲 (<i>Karuna</i>)	喜 (<i>Mudita</i>)	慈 (<i>Metta</i>)	捨 (<i>Upekkha</i>)	
						四無色定
亦	六妙門					
世間亦出世間禪	十六特勝之前四法：知息入、知息出、知息長短、知息遍身	除諸身行、受喜、受樂、受諸心行	心作喜、心作攝、	心住解脫	觀無常	觀出散、觀離欲、觀滅、觀棄捨
	通明觀					

出世間禪	九想一未離欲 散心人得欲界 繫，淨骨想	離欲人得色界繫 胖脹等前八想初禪、 二禪繫，淨骨想		三禪多樂 無此想	淨骨想	
		八背捨之初背捨 (內有色相外觀 色) <u>愛多者</u> 觀外身不 淨 <u>見多者</u> 觀內身不 淨——破我見及 憍慢 禪支見 P.542	二背捨 (內無色相外觀 色) 取內骨人散壞磨 滅，外八種光明從 內淨出，十方倍勝 於上	三背捨 (淨背捨-四禪無遍身樂) 心不受觀外不淨， 悉皆壞盡散滅無餘 鍊此八色極令明淨		虛空處背捨、 識處背捨、 不用處背捨、 非有想非無想背 捨、 (滅受想背捨超 三界)
		1 勝處：內有色 相外觀色少若好 若醜勝知勝見 2 勝處：內有色 相外觀色多若好 若醜勝知勝見 (行者住是不淨 門中，淫欲嗔恚 諸結使來能不 隨，故名勝處)	3 勝處：內無色相 外觀色少若好若醜 名勝知見 4 勝處：內無色相 外觀色多若好若醜 名勝知見	不立勝處	5 青勝處 6 黃勝處 7 赤勝處 8 白勝處	
					1-8 一切處	9-10 一切處

		九次第定 （除根本外並可 普入諸禪）	九次第定 （除根本外並可普 入諸禪）	九次第定 （除根本外 並可普入諸 禪）	九次第定 （除根本外 並可普入諸 禪）	九次第定 （除根本外並可 普入諸禪）
非 世 間 亦 非 出 世 間 禪	<u>法華三昧</u>、般舟三昧、覺意三昧、念佛三昧、首楞嚴三昧、百八三昧、 九種大禪：(1). 自性禪 <u>(2). 一切禪</u> (3). 難禪 （4）. 一切門禪 （5.）善人禪 （6）. 一切行禪 （7）. 除惱禪 （8）. 此世他世樂禪 （9）. 清淨淨禪 （智者大師引《菩薩地持經》，見《法界次第觀門》） 無緣大慈大悲、十波羅蜜、四無礙智、十八空、十力、四無所畏、不八不共法、 一切種智					

參、新加坡漢傳佛學院之漢傳佛教英語課程與生活應用課程研發經驗

（以下由鄭禪能老師主講）

法師、同學們大家好，我不是一位學者，能有這個榮幸站在這裡與同學們分享我們一點點的經驗，覺得非常的光榮與驕傲。今天給各位談談我們在新加坡辦學佛課程的一點歷程經驗。

或許在座諸位會問，新加坡寺院道場那麼多，是否有必要再創辦一所漢傳佛學院？究竟是何因緣促成我們來做這件事？這得從我們的歷史背景談起。另外，我想在座的同學們可能對於新加坡的情況不太瞭解，尤其是關於新加坡的重要課題和優先事項，我必須做個簡介。接著談談佛教在新加坡的概況，以及創建這個學院的動機、使命、策略、將來要做的事情，和我們的未來願景等等。

一、新加坡的歷史背景

首先，新加坡過去是英國人統治的一個漁村，換句話說，在歷史上，新加坡很早就是西方的殖民地。我們在 1963 年獨立，那時候的新加坡還不是一個國家，而是馬來西亞的一州，簡稱星州。可是命運卻不給予我們得以安穩生活的機會。1965 年，因諸多因素，新加坡被逐出馬來西亞，毫無選擇的宣佈成為一個獨立自主的國家。我們當時的社會處於一個非常混亂的情況，有不同的種族，不同的宗教，國家沒體制、法律，民生等條件也尚未成型。

二、國家課題和優先事項

這樣一個小小的國家，國土面積比香港還小，沒有任何的天然資源，連所需的一點一滴水都完全要靠鄰國馬來西亞提供，只要馬來西亞把水供應切斷，我們就完了。因為水資源是我們的生存之本，因此我們的建國總理李光耀先生，將水資源列為國家非常重要的生存戰略資源。我們從小到大，一直被灌輸水是非常重要的觀念，人民不得有任何浪費水的習慣，大家都接受這是一件非常重要的事情。

在土地板塊上新加坡沒有任何優勢，應該怎麼生存？第一，就是內部要有很強的紀律，做事情要有效率；做為一個小國，處於一個兵家必爭的戰略區域，要如何在列強當中求存？我們唯有的是人民，因此國民必須要有競爭力，它對我們的發展顯得特別重要。

另外還有一點十分棘手。在早年，新加坡所有的國民都是外來移民，百分之七十五左右是華裔。我記得年幼時，人家問我是什麼人？我不說自己是新加坡人，而說我是唐人（方言，意即中國人）；馬來族就說我們是土族或馬來籍；印度族的也不說是新加坡人，而說我們是印度籍；另外還有一個小族群，他們則說我們是美國籍、英國籍、德國籍的後裔等等。當時我們沒有國家觀念，種族意識較強；因此我們必須在種族、宗教、文化方面一定要和諧，在新加坡絲毫不容許有任何造成種族、宗教矛盾問題的言論，這個議題非常敏感。

在國防體系裡，除了軍事之外，還有民生經濟防衛、人文社會防衛，以及心理上的防衛，它是多元性的，其中就包括種族與宗教和諧的維護。

三、佛教在新加坡之概況

由於國民來自四面八方，我們的佛教可謂「三乘」具足。由於深受國家政策的影響，我們這「三乘」的彼此四眾以及與其他宗教人士都相處得相當融洽。雖然各自風格截然不同，大家都十分習慣地接受對方。

如今，新加坡佛教在發展的過程中出現以下的情況：第一，當我們到任何寺院道場，就會發現很少有二、三十歲的年輕人，四十多歲的信眾已經屬於年輕了；在一整群人當中，我們數不到幾個年輕人。第二，在新加坡能夠用漢語向大家演講的人非常少。剛建國時，總理李光耀先生為了國家的建設，決定以英文做為國家的共通官方語文；各族就以自己的語文作為母語，母語排於次要的位子。新一代年輕人的母語表達都不能到位，更談不上純正了。大家都用英語溝通，但使用的英語也不是純正的英語，而是新加坡式英語；同樣的，漢語也是新加坡式華語。在這種情況下，我們閱讀漢傳經文大有困難。第三，由於信眾高齡化，造成許多年輕人，尤其是那些專業、在職人士都以為佛教在新加坡不合時宜，佛教落後、趕不上時代，也誤認為出家法師的職務就是趕經懺、只會叫（不是「教」）人唸經、為人祈福；對佛教完全錯解。

新加坡人口百分之七十以上是華人，並且我們主要的寺院以漢傳佛教為主，可是隨著信眾年齡的老化，沒有新的年輕法師傳承、沒有年輕信眾加入，基於以上種種因素，我們深深覺得，在未來的五十年內，佛教在新加坡將會出現極大的危機，新加坡的漢傳佛教將會快速地走向沒落。

四、本學院之創始動機

我常想：我今生能在新加坡擁有和享受到的一切，都要衷心感恩當年李光耀先生與建國團隊的犧牲付出，更感恩三寶加持，亦慶幸我竟能有如此的福報，接觸佛陀教誨，稍嘗一小滴法益，現在面對這樣的環境趨勢，做為在家居士，我們該如何應對？我們幾位志同道合的佛友於是匯聚起來，着手探討應對當前這個嚴峻的難題的可行方案。

（一）為佛教定位：一乘化

新加坡年輕人聽講寫主要都是用英文，若想要查詢什麼是佛教，他們會先上網搜索。搜尋時他們會輸入「Buddhism」而不會是「佛教」，出現的當然主要是南傳和藏傳佛教資料，這不是不對，但總之就是看不到漢傳佛教這一塊；因此我們覺得未來新加坡漢傳佛教的危機將比南傳、藏傳佛教更為嚴峻。

身為三寶弟子，要在新加坡振興佛教發展，就得從根本下手，為佛教先做明確定位。雖然我們把重點專注在漢傳佛教，但我們是不分宗派的把所有正信的傳承都接納為佛陀的教理，將它「一乘化」。

（二）為佛教定位：教育化

很多新加坡年輕人把佛教當作是一個宗教、一種迷信、或是華人的文化傳統。目前新加坡的道場較欠缺「前瞻性」的學習課程，大多是基本佛學理論，對年輕人弘化力道不足。我們必須得從年輕人的角度出發，在新加坡社會中，把佛教定位為

一門教育，宣揚它與當今社會議題間的緊密關連。佛法是有實際影響力、能夠利益大眾的，比科學還更先進的，而不是大家所謂的非科學等等。

（三）成立非營利公司

回顧早年我們在新加坡普明寺，為了要做佛教教育的工作，在世界各地去尋求法師以及學者。我們到中國大陸的一所知名大學，真誠邀請他們出借師資力量，在新加坡開辦佛學課程，並且表明我們會即刻的緊密配合，在能夠做的範圍內去推動。後來才發覺，我們無法以寺院名義來建立起這樣的合作關係，大學、學府都不跟一間寺院長期合作。在重重環境因素限制之下，我們只能成立一所學院，但是在新加坡，這樣的學院必須是一間公司，於是我們四個人各自掏出一些錢財，創辦漢傳佛學院，註冊為非營利公司。

（四）以成立樞紐平台作為報恩的實踐

既然在新加坡普及使用英語，我們就用英語、英文來教導學員學習漢傳佛教。我想各位十分明瞭，當我們提到漢傳佛教，教育師資以及典籍有許多都是中文，如果想要找到一、兩位法師或者佛學導師，能夠用英語授課教導漢傳佛教，是困難的。

然而我們還是必須克服各類障礙，以英文為教學語文，把這間非營利公司轉化為一所向年輕人以及非佛教徒介紹佛教、使他們瞭解佛教的重要性、佛教的實際運用，並且是與他們有切身利益關係的一個教育機構。目標是令本學院成為一個學習和交流樞紐的平臺，吸引世界各地的學者到新加坡來。

五、工作方向性質

我們要找的老師，首先必須是有學術地位的學者。因為我們需要具備專業領域的大學博士或教授，來吸引年輕人前來參與上課。同時，我們也要求這些老師必須要能以自己的修行實踐做為後盾。既然公司的名稱是漢傳佛學院，我們的工作方向性質就着重以六波羅蜜為法則，把學習跟實踐結合起來。我們不舉辦法會，只專注從事學習及培育的工作。更重要的是，我們不把佛教當學問作研究，相反的，我們更要把佛教信解行證的教理清晰地表達出來，藉教育方式得到實踐的機會。我們以身作則，創辦漢傳佛學院以作為一種實踐的報恩方式。

六、主要對象

新加坡政府採用菁英制體系，新加坡所有的領導人都是菁英出身。目前新加坡大多數的領導人都是基督教徒，縱然其中有虔誠的佛教徒，也不表明自己是一位佛教徒。所以我們所做的一切活動對象就是要面向菁英、專家們、以及成功的機構組織、商界領導人，還包括專業人士，在籍大學生等等；並與他們維繫良好關係。

在新加坡各大學大專學府裡，都有設立學生佛學會 **Buddhist Society**。目前這些佛學會當中的學生會員，百分之九十不是新加坡人，而是馬來西亞人、印尼人，再不然就是越南人、緬甸人、泰國人，就是很少新加坡人，這是一個非常嚴重的問題。當我每次與社團學生見面互動的時候，都為此感到非常不安和心寒戰慄，我深深覺得我們這樣的工作是必須要和佛門四眾一起去推動的。

七、策略

新加坡還沒有任何從事這類工作性質的先例，我們是摸著石子過河，一切得靠自己摸索，走這條路非常艱辛，我們採納以下策略。

（一）邀請高資歷的佛教學者和修行人給予指導

我們首先想的是邀請非常有資歷的佛教學者、修行者給予指導。我們要找的領導人和老師們不光只是談學問，或是學術方面的研究，更重要的是他們研究學問的心得是能够配合上他們個人的修行與體悟。我們考慮了好久，找了很多入，非常幸運的，我們得到了惠敏校長的首肯與幫助。如果當年不是校長的慈悲，能看到我們這番發心，今天新加坡便沒有漢傳佛學院，在這裡我要向惠敏校長表示無限的感恩。謝謝！因為校長願意挺身出來作為我們的 **Honorary Adviser**，即名譽顧問，我們才敢踏出第一步；也因為校長的大力支持，讓我們真正結識了鄧偉仁老師和王晴薇老師。在漢傳佛學院首辦的 **Symposium** 介紹講演會當中，我們倚仗鄧老師的學術專業威望，若沒有鄧老師的拔刀相助，我們絕對無法邀請到許多有資歷、有學問、第一流水準的老師來新加坡講演，讓此 **Symposium** 圓滿成功。我這樣子說可能抽象了。舉個例子來說，新加坡慈濟功德會過去曾多次邀請何日生老師到新加坡講演，但就是沒能邀請到；可是我們非常榮幸，由於鄧偉仁老師一開口，何日生老師馬上說好。另外，還有一位大家都敬仰的法光法師，目前定居香港，他在香港大學任教時，是大學學院的 **Director** 也是一所寺院的 **Chief of Monastery**（典座）。在新加坡曾有多人邀請法光法師，

但全都不成功，因為有鄧偉仁老師這樣的條件，我們才有因緣邀請到法光法師來新加坡，也因此讓好多人感受到漢傳佛學院是挺有份量的。

萬分感謝佛菩薩的慈悲，讓我在新加坡普明寺認識了王老師。當時她還在臺師大授課，我心想我們去哪裡找這麼一位資深學者，她本人還常誦念法華經，做很多的修習，而且是中、英文都非常棒的好老師？也許是佛菩薩冥冥中的安排，後來一聽到王老師離職的消息，我雀躍萬分，馬上邀請王老師來幫助我們做這樣的事業。鄧老師、王老師也十分慈悲發心，欣然接受邀請！我們非常感恩二位老師！

（二）提供受用的、相關相應的、全方面的、具結構性的學習課程

我們認為不需要提供一大堆學術性的課程。在這裡我須澄清說明，不是意指學術研究沒用，而是我們做為一個希望提倡佛教、把佛教推廣開來的在家居士團隊，唯一的出路就是我們的學習課程必須是能讓學員受用，能夠和大眾的生活息息相關、相應、產生共鳴的。學員來自各個領域，不單只是為了學習佛教、認識佛教而已，他們更要看到佛教的理念以及教誨，能夠與自己的日常生活、工作以及商業運作結合起來；這些課程必須是全方位的學習。

（三）舉辦高素質的講演活動並與頂級學府合作

我們把所有活動分為兩大類：第一類是舉辦高素質的座談會、工作坊，另外一類是提供具有完整結構性的學術課程。當

然我們也非常希望將來能夠跟世界頂級大學以及知名佛教學府的學者們合作。

以我本人的認識，目前漢傳佛教絕大部分局限在大中華地區，在其他地方，漢傳佛教的普及性就明顯的不足。正好新加坡處在中西的交會點，與西方社會文明有良好的結合，西方人一般都能接受新加坡的做法，當我們把漢傳佛教用英文介紹予他們時，不但能夠帶動新加坡的年輕知識份子和領導人，我們還能把漢傳佛教介紹到西方世界去。

八、操作方式（一）：以開幕座談會為實例

我們的第一次大型公開活動是 2017 年 8 月的開幕座談會。這裡大家或許認為一場有關佛教的座談會該沒有什麼特別可陳之處，可是對漢傳佛學院來言，其挑戰度非常高。第一，對象是年輕人，且是非佛教徒；而我們要談的內容卻是佛教，我們應該如何善巧的把它包裝起來，讓人們不覺得這是一場佛教講演，或是另一個宗教佈道會。挑戰的第一關就是我們應該以什麼樣的主題來吸引他們。第二，我們堅持要求不讓出席者覺得我們談的純是理論，所以每位講演者己身必須要有足夠份量做分享。最後以「驟變、劇變」作為主題，也就是 **Disruptions**。

這樣關鍵性的開幕座談會，我們當然邀請惠敏校長為主講者，也邀請好幾位非常高知名度的學者和新加坡的商界領導人發表並分享他們的經驗。其實新加坡商界人士中有許多是傾向佛教和道家理念的，只是沒在佛教場合中亮相；因此當這幾位成功商家們上臺的時候，台下好多人驚歎道：「原來某某商界領導人是佛教徒啊！」我心則想：「為何一般人却不敢直言豪爽地說自己是一位佛教徒呢？我們信仰的是一個高超、非常圓

滿的宇宙真相啊！」。

我順道舉一個例子，在出家法師中，漢傳佛教的法師在新加坡被視為是最不容易親近的，比較有距離感；當然其中有很多原因，在此我就不細說。我們這一次邀請惠敏校長做講演，校長講了一堂課：**Pomodoro Technique**（番茄時鐘管理）；並且校長分享他個人在運用 **Evernote** 軟體的心得。其實真正影響大眾的重點不在於校長如何運用 **Evernote**，而是當校長談論這些軟體使用技巧的時候，讓很多出席者，包括一些菁英分子都深受震撼，原來漢傳佛教的出家法師那麼棒，不但在學術方面有非凡的成就，而且工作量也還遠比我們多，這更加是不簡單。因此，對於漢傳佛教的法師油然而起了恭敬心。

在這場為期兩天的座談會，總共有三百五十六位出席者付費與會。我還記得我們找校長諮詢的時候，校長問，有沒有收費？我們說有。收費多少？新幣五十塊錢。「你們好勇敢喔！」這是校長的第一個反應。的確，我們是非常的大膽。因為新加坡佛教團體舉辦的活動一般都是免費出席，而我們却一開始就要收費。我們要告示大家，得到真正有價值的事物（例如佛法是無價的）不是理所當然，更不是「本來就應該免費提供」的，更不應當把它當成「反正是免費的，那我有空就來聽聽，沒空就算了」。我們覺得要人們認真地參與，就一定要有所承擔，要繳費，且還要收得理直氣壯！當然我們也得提供最好的老師，最佳的膳食餐點。

非常高興與欣慰的是，出席者中除了受邀免費入席的賓客之外，其餘約三分之二都是付足全費而來，而且絕大多數是兩天皆出席。同時，有百分之五十左右的出席者年齡在五十歲以下，全是講英語的人士，大多數都是在職的工作人士以及專業人員，有大学教授、商人、外籍人士、無宗教信仰者、基督徒

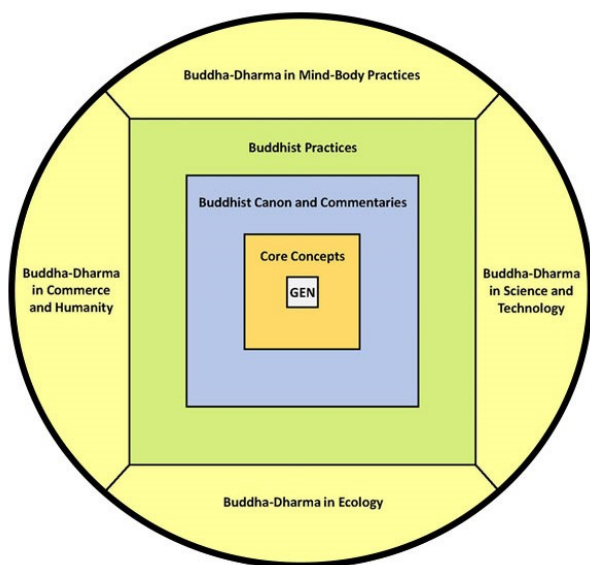
（之前他們沒料到是佛教講演會並出席兩天）。在這方面我們受到了肯定，走的路是對的。

在新加坡，若僅以我們自己的能力是無法做到的，可是因為我們請到了對的人，講出來的內容能引起大家的共鳴，才能夠讓出席者對漢傳佛教另眼相看；也因為這樣的原因，使我們獲得一個很好的開始。

九、操作方式（二）：以課程設計發展為實例

（一）挑戰

在課程設計、規劃、操作、發展等方面，有以下幾方面的挑戰：第一，我們需要很大的投入。辦課程就一定先要策劃好課程、教材和老師。如果我們邀請老師於某一周末來公開授課，首先必須在開課前三個月向新加坡政府申辦准證，其他諸如課室場地、廣告文宣、機票、住宿等都要預先確定，種種資源和經費都一定要事先安排好。但有一則是我們沒有辦法準備和控制的，就是不知道將有多少學生會來報名上課？這是非常殘酷的問題。若學生不來或人數不夠，對我們是一種沉重打擊，對老師和報名的學生是另外一種衝擊；承載風險十分高昂，要開班實在不容易。第二，新加坡是一個非常講求務實效率的社會，學生們付了學費、騰出時間力氣來上課，肯定要在有限的時間段裡學習到有真實受用價值的東西，如果不滿意，第二堂課就不再來了。或者，第一堂課覺得還「精采」，但第二堂課並不那麼「精采」，於是就再上一堂課試試看，如果第三堂課依舊「不夠精采」、仍舊不吸引人，就不再來了，但是我們接下來剩餘的課還得繼續上完。第三，學員幾乎都是在職工作者，



時常有加班、出國等需要，縱然每堂課的內容够「精采」，但能來出席上課的時間也不容易完全配合課表上的安排，不可能要求他們如同在籍全職學生般的按課表出席所有的課，且補課的

時間安排則加倍困難。第四，學佛的課程內容不能夠死板，一定要非常的即時務實，與現在職場所需、大家民生問題相關。由於上述這些因素，我們在設計課程的過程中備受考驗。

（二）決議

我們絞盡腦汁，最後決議開創一條自己的路，將課程 programme 設計成樂高模式，就是通過將每一堂課 course 都設計成一個個小的 building block 以配合學生的需要，讓學員根據自己的學習程度和時間調控，把它串連起來。因此學習範圍可大可小、涵蓋度可寬可窄、可深可淺。我們也可應當時條件的需要而做出適當的調整。但是最關鍵的是課程 programme 必須具備一套層次清晰、教學目標明確、內涵紮實的整體架構。

（三）課程的設計與架構

整個課程架構 **programme structure** 就猶如一座佛塔、一棟建築物般，它共有四層樓。課程的第一和第二層樓面設計如上圖描繪。您可想像成一個層樓的平面圖，如同一座佛塔的橫切面，是一個外圓內方的設計。設計的靈感源自中華文化的傳統智慧，內方是屬於建築核心部分，代表着佛陀教誨的理念、條規等皆是非常端正、具備條理規矩，是清楚明確、不可動搖的，以四平八穩的善巧運作塑造素養。四個方塊組成一個課程 **programme**，課程名稱是 **Insights and Practices of Buddha-Dharma in Chinese Traditions**（對漢傳佛教深入的認識以及實踐課程），課程範圍包括總論、核心思想、佛法實踐和經論注解四方面。

至於外圓的這一塊，則是另外一個課程 **programme**，課程名稱是 **Relevance and Applications of Buddha-Dharma in Chinese Traditions**（漢傳佛教的務實與運用課程）。圓代表佛教是非常圓滿的，也彰顯其圓融，讓人都能夠接受。我們用天、地、人的概念，把這課程的層面分成幾大塊：天就是 **mind body practices**（精神修養），地就是我們的 **ecology**（生態環境），人方面就是科技與科學、人文以及商業等等。

整套課程就如同佛塔是立體性的，在這第一層、第二層橫切面之上，還有第三和第四層，目前正在設計中。基於學生能否前來上課的因素複雜，在學習的過程中，我們不會要求學生念完所有的課，而是讓他們有時間就能來上課。他們不一定是佛教徒，或許學習動機只是想稍微認識佛教或是掌握某種善巧方法，例如可能因為想知道關於佛法與商業的結合運用，正好他能安排出時間，就會來報名上課。課程中的每一堂課都有一

些學分，讓他們可以逐步累積更多學分，若有興趣繼續再上完其他課時，也能獲得學院頒發的文憑。未來我們希望或許能夠與某一所大學有正式的合作，且認可我們的課程 programmes，只要合乎條件，學生還可以進修該所大學的課程。

由於時間的關係，我的分享就到這裡，因我詞不達意而造成混淆之處，請大家包涵並不惜給予指教，謝謝。