

# 教觀雙運、教學相長

## ——以《法華經》為例

釋果慨 法鼓文理學院暨法鼓山僧伽大學兼任助理教授

【摘要】釋迦牟尼佛在人間行菩薩道的目的，就是在幫助眾生用佛法淨化自己、淨化社會，最究竟的目標，就是讓每個人都能和佛一樣：成佛。然而，信佛、學佛的人不在少數，但是，真正會用佛法的人，卻十分有限。

法鼓山創辦人聖嚴法師曾說：「佛法殊勝，用者不多，知者太少。」身為佛弟子，從自身的學習與體驗，深知修學佛法的好處；身為宗教師，更有責任將佛法的好處宣揚出去，讓更多人受用。然而，如何幫助大眾學習、練習，乃至於熟悉將佛法用在自己的生命，便成為筆者弘講授課最留意規劃的部分。

修學佛法必須「教」、「觀」、「用」三者融會、次第學習。其中，最重要的關鍵在於「用」。聽再多的佛法、讀再多的經典，不會用也枉然。因此，近幾年來，筆者打破過往「我說你聽」的單一向弘講型態，轉而融會「教」、「觀」、「用」三者互攝、帶入修行的模式，以期真正落實將佛法用於生命中的最高使命。透過學員的熱烈回應，也讓筆者確信「教觀雙運」、「教學相長」是相互融攝且契理契機的。

感恩「財團法人伽耶山基金會」的邀約，期盼因緣成就，能與更多的人分享佛法的受用。

關鍵詞：教育；研修營；法華經；聖嚴法師；教觀用

### 一、學佛者多，用法者少

佛法不離世間法，世間無一法不是佛法。釋迦牟尼佛自成道以來，宣講的佛法，都是其自身體證成佛的方法，內容其實非常自然而樸實，多與日常生活密切相關，

正所謂「道在平常日用中」。然而，一般社會大眾卻常見將「學佛」與「佛學」混為一談的現象。

法鼓山創辦人聖嚴法師曾說：「從佛教的根本之理而論，只有學佛，沒有佛學。」



學佛，是信仰佛教的目的，唯有學佛，始有轉凡成聖而至成佛的可能；……。」（註1）多數人以為學佛就是要學習艱澀難懂的佛學，導致與殊勝而實用的佛法之間產生鴻溝。早在1992年，聖嚴法師就曾感嘆：「佛法殊勝，用者不多，知者太少。」（註2）佛法重視理論更重視實踐，從理論及實踐而親證，是修學佛法的脈絡；身為宗教師，更應努力將經典的理論，轉化為大眾易懂而能依教奉行的方法。

近幾年來，筆者有因緣投入於佛法弘化，發現「我講你聽」的弘法型態，依然顯而易見。同時，也有不少的道場與宗教師、居士大德等，已然積極尋求另一種更為貼近修學佛法宗旨以及適應現代人的學佛方法。筆者也開始在每部經典的弘講課程之後，加入了第二階段「研修營」的設計，以導入理論的實修體驗為主，期許大眾透過練習，熟稔善用佛法於日常的方法。

## 二、向教育家佛陀學教育

釋迦牟尼佛於二千五百多年前，於菩提樹下開悟之後，並沒有獨善其身，反而馬不停蹄地在恆河兩岸說法；為了廣度眾生，積極把握因緣，契理契機、因材施教，期許每個人也都能夠和自己一樣離苦得樂。因此，釋迦牟尼佛不僅是我們的教主、導師，更是一位偉大的教育家。

### （一）重視教育，佛教才有未來

回溯中國佛教歷史，早年衰微沒落，就是因為缺乏優秀的教育人才。因此，聖嚴法師曾語重心長地疾呼：「今天不辦教育，佛教就沒有明天。」（註3）2015年，中國大陸當局更十分罕見地發表「佛教的本質，不是宗教，而是至善圓滿的生命教育」（註4）的論述，鼓勵佛教界積極培育教育人才。

十年種樹，百年樹人；人能弘道，而非道來弘人。若要佛法興隆，必須培植更多懂得善用佛法於日常的人才，透過正信的佛法教育，具體落實佛陀自利利他的理念，進而淨化人心、淨化社會。

### （二）契理契機，才能利益眾生

科學家愛因斯坦曾說：「每個人都是天才，但如果你用爬樹的能力評斷一條魚，牠將終其一生覺得自己是個笨蛋。」相同地，每個人都能夠成佛，但若沒有契理契機的弘法方式，根本就是在「強迫魚爬樹」。

印順長老曾說：「佛法所最著重的，是應機與契理。契機，即所說的法，要契合當時聽眾的根機，使他們能於佛法，起信解，得利益。契理，即所說的法，能契合徹底而究竟了義的。佛法要著重這二方面，才能適應時機，又契於佛法的真義。」（註5）由此可見，要使眾生確實獲得佛法的利益，必須考量弘法對象的接受與吸收程度，這也就是印順長老特別強調「契理



契機」的重要性。

### （三）聞法求法，共修自修並行

眾生有著不同的根器，給予剛剛好、能接受、能吸收的方式，在適當的因緣，因材施教，才能幫助眾生真正獲益。因此，筆者在經典講座弘講之時，總是特別留意參與對象的年齡層以及學佛、禪修的經歷等，並且著重與大眾的互動，藉由互動，可以了解他們吸收的程度，隨時調整弘講的方式與內容。

此外，每一堂課開始之初，都會先行帶領大眾禪觀靜坐，收攝身心，以期佛法更能入眾心。每一堂課結束也並非真的結束，會依據不同經典，設計不同的自修內容。舉例來說，參與《教觀綱宗》講座者，每日需恭讀《教觀綱宗》原文及《天台心鑰》章節段落，並且練習打坐，更以此作為能否參與第二階段「研修營」的要件。

## 三、以「研修營」跟進，有教有觀有用

明末蕩益大師重述的《教觀綱宗》，開宗明義指出：「佛祖之要教觀而已矣。」（註6）聖嚴法師更進一步說明：「佛及歷代祖師們傳給我們的佛法要領，唯有教義及觀法而已。」（註7）「教」、「觀」就是「解」、「行」，「解」、「行」就是「研」、「修」；再針對不同的對象，從「觀」出發，開展出能在日常生活操作的

「用」，以此為理論依據來作規劃，著重「教」、「觀」、「用」的「研修營」，也就應運而生。

### （一）承恩師之研修理念

「研修營」的理念，承襲於法鼓山創辦人聖嚴法師。

1979年8月，法鼓山僧團建立，當時名為「三學研修院」，這是基於聖嚴法師對於僧眾的期許：希望弟子們在出家修道的生活中，持守戒定慧，以完成三學研修的目的。因此，聖嚴法師更親自撰述「三學研修院」院訓，彰顯「研究」不離「修行」、「修行」不離「研究」的觀念，以此惕勵全體僧眾在日常生活中，落實戒定慧三學的實踐。

2006年，聖嚴法師開辦「法鼓佛教研修學院」（「法鼓文理學院」前身）。之所以命名為研修學院，就是希望籌辦的是一所研究與修行並重的大學。對於學生的教育，更是以研究與修行雙軌並重，鼓勵每一位學生提高自我要求、努力不懈地充實自己，以期成為弘揚佛法的重要人才。

### （二）有教有觀有用

「研修營」打破傳統「說」與「聽」的弘化方式，在不同經典的講座課程結束之後，設計銜接相應法門的「研修營」，以教觀雙運、解行並重為宗旨，帶領大眾在深入法義之餘，也加入實修為主的修行活動。



因此，在流程設計的安排方面，不僅重視對於教理的貫通與研討，更佐以觀行的帶領，幫助學員熟悉收攝身心的方法，同時，設計活用於日常的單元，讓學員懂得如何將佛法用於日常。「教」、「觀」、「用」三者之間，缺一不可。茲將特色簡述於下：

1. 「教」：即是佛陀說的法，無論是經典或是祖師大德編纂的論典，都是「研修營」最主要的知見依據。藉由課程教案設計，將「教」的義理內容完整詮釋出來。接續「教」的課程，也就是聞法之後，必須強化學員的領悟與吸收能力，因此，特別規劃「法義研討」單元。

「法義研討」進行的方式，是將學員分成小組，並且針對設定的法義研討主題，進行互動式的探究與討論，一方面可釐清疑惑，一方面將有助於確立學員對於佛法的正知見，藉此強化「聞」、「思」的功能。

2. 「觀」：即是禪觀，也就是修行的方法。「聞」、「思」之後，必須進入「修」的實修階段，也才能讓佛法在生命中開展、運用。

為了幫助學員安住身心，「研修營」的作息安排，必須經過審慎思維與評估。每天的清晨、上午以及晚上，都安排了「觀」的共修，藉此幫助學員在聞法、思辨之後，透過「觀」的作用，讓平常習慣性的散亂

心安定下來。因為，心靜下來，法才能入心；法入了心，也才能夠身體力行。

3. 「用」：可說是「研修營」最主要的特色。

承續「教」與「觀」的次第，針對「研修營」的依據經典，設計適合參與對象的生命主題。主題的設定，承接「教」與「觀」的學習基礎，重點在於引導學員面對日常生活中的種種問題或困境，以不同於以往的方式，練習深入反思和轉化處理；觀照自己在學習佛法之前和之後，面對同一件事的態度與方法，有沒有什麼轉變。這就是整個「研修營」的內容設計中，最為生活化的具體實踐。

此外，想要參與「研修營」的對象，必須於第一階段講座課程全程出席，缺一堂課則不得參與第二階段的「研修營」。這樣的設計，除了讓大眾領會求法因緣的殊勝，更是幫助大眾在「教」、「觀」、「用」三方面完整學習。因此，「研修營」的目標，就是希望在短時間內，以精進共修的作息，幫助大家進一步了解佛法，同時，熟悉身心安定的方法，即知即行地去實踐佛法。

### （三）會歸禪法之多元研修

學佛，最重要的是去實踐佛法。無論說法或是學法，在網際網路發達、資訊多元迅速的現今社會，雖然十分便利，但是，若再侷限於傳統「說」與「聽」的二元型態，對於接引大眾、利益眾生的目標，卻



是事倍而功半。

因此，「研修營」的設計，除了著重「教理」與「觀行」並重，更重要的是帶入漢傳禪法的修行。以因緣因果觀的核心理論，提醒大眾觀照自己的起心動念，時時練習安住身心的方法。在短短幾天的「研修營」中，從學員反應熱烈的受用回饋，更讓筆者深信「教」、「觀」、「用」的內容設計，不僅吻合修學佛法「聞」、「思」、「修」的次第；短天數於道場共學共修的型態，也更能幫助大眾在瞬息萬變的網際網路時代，從聽聞佛法，進一步善用佛法於自己的生命中。

目前已舉辦過的「研修營」，包括「般若法門研修營——《金剛經》與如實生活」、「經典·生活研修營——發現生命中的核心價值 六祖壇經」、「《教觀綱宗》研修營」、「法華三昧懺研修營」、「《法華經》懺儀與禪觀研修營」等，雖然名稱各異，但是，注重「教」、「觀」、「用」的原則是一致的。

#### 四、《妙法蓮華經》之教觀用

有關以《法華經》（《妙法蓮華經》之略稱）為主的「研修營」，已舉辦多次，包括「法華三昧懺研修營」和「《法華經》懺儀與禪觀研修營」，二者並已列入「法鼓文理學院」的課程選項。之所以規劃此課程，最主要的目的，就是希望大眾了解

《法華經》的重要性。

《法華經》向來有經中之王的美譽，是釋迦牟尼佛晚年於靈鷲山開示圓滿究竟的諸法實相的道理，主要目的在於揭櫫眾生皆可成佛的必然性。〈方便品〉中記載：「諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。……諸佛世尊，欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現於世；欲令眾生入佛知見道故，出現於世。」（註8）釋迦牟尼佛出世的本懷，就是為了要教導眾生開示悟入佛之知見，亦步亦趨走上成佛之道。聖嚴法師也曾說過：「信佛學佛的目的，是希望我們自己也成為佛。」（註9）因此，筆者發願帶領大眾一起學習《法華經》，並且以四天或五天的時間，規劃融會「教」、「觀」、「用」的「法華三昧懺研修營」與「《法華經》懺儀與禪觀研修營」，並將重點規劃分述於後：

##### （一）教

《妙法蓮華經》卷一〈方便品〉：「佛告舍利弗：『諸佛如來但教化菩薩，諸有所作，常為一事，唯以佛之知見示悟眾生。舍利弗！如來但以一佛乘故，為眾生說法，無有餘乘，若二、若三。舍利弗！一切十方諸佛，法亦如是。……』」（註10）

為了接引不同根器的眾生，釋迦牟尼佛宣說許多相應於不同眾生的諸多法門，



都是為了開權教顯圓實，如同山川溪流，最終匯流大海，所有法門最後全部會歸於《法華經》，會三歸一、大開大合。因此，在「教」的課程設計中，著重說明《法華經》唯一佛乘的核心教理，讓大眾了解人人都可以成佛的必然性。其實，每一個生命都與佛一樣圓滿具足，但若從現象面來看，卻好似有許多不圓滿的地方，這是因為我們的妄想執著，導致迷悟、流轉輪迴。想要成佛，就不得不讀《法華經》，這也是籌辦此「研修營」的初衷。

## （二）觀

相信，才有開始修行的決心與能量；而自覺，則是修行的關鍵。絕大多數的人，日常忙忙碌碌，心總是習慣性地向外攀緣，讓心有反觀自照的能力，是此「研修營」的規劃重點。

在「《法華經》懺儀與禪觀研修營」的設計中，以恭誦《法華經》為主、禮拜《法華三昧懺儀》為輔；「法華三昧懺儀研修營」則是禮拜《法華三昧懺儀》為主，恭誦《法華經》為輔。藉此作為觀行的著力點，讓參與的學員有一個清楚鮮明的所緣境，收攝身心、淨化身心，才能進一步看清自己生命中的諸多疑惑與問題。

## （三）用

「用」的單元，主要是在「教」與「觀」的基礎上，設定生活化的主題，透過小組研討分享的方式，一方面帶領學員深入法

義，一方面練習如何善用佛法於日常。由於學員之間必須討論互動，在時間的比例分配上不能過多，以避免散心雜話，因此，還是必須以「教」與「觀」為主，而「用」的單元為輔。

在「用」的部分，目前規劃二個單元，說明如下：

### 1. 圓滿的人生

- (1) 目的：引導學員了解每一個生命都是獨一無二，看似都與其他人不同，事實上，卻是平等無二、圓滿具足、缺一不可。
- (2) 方法：先讓學員收攝身心，靜坐幾分鐘，接著讓每個人抽一塊拼圖，並且帶領學員靜心細看自己所拿到的拼圖是什麼；然後，開始在拼圖上色；再由每個人手上的局部拼圖，共同拼成一張完整的圖案；最後，進行心得分享。
- (3) 說明：每個人都與佛陀一樣，具有清淨佛性、圓滿具足。雖然，生命的歷程會遇到許多現象，衍生各式各樣的無明煩惱；但是，這些煩惱就好像大海中的波浪，看似不同，卻都是海水。波浪就是海水，海水就是波浪；煩惱亦如波浪，佛性就像大海。

藉由拼圖活動，讓學員看到表相上，自己和他人不一樣，但當每個人手上一小塊拼圖，共同組合而成一張完整圖形後，才發現其實每個人看似不一樣的拼圖，卻都只是完整拼圖的一小部分。進而了解種



種現象其實都是生命中的成長資糧，幫助我們步步淬鍊，直至圓滿佛境。

## 2. 永遠的菩薩道

- (1) 目的：引導學員從觀照自己、觀照他人、放下自我、幫助他人的過程中，試著讓自己學習用全新的心境或角度去看待、處理同一件事，體驗整個過程，期許步步開啟智慧，得以轉迷成悟。
- (2) 方法：第一步，引導學員寫出目前的煩惱，或是可能來自於以往的經歷，長期以來卻一再重複的困境。第二步，所有學員將寫好的紙條貼在牆上，再引導每個人隨意取一張紙條，看看別人的煩惱，並且寫下建議或祝福。
- (3) 說明：從寫下自己的煩惱開始，練習觀照起心動念，重新檢視自己所處的「迷」的樣貌。接著放下自己的煩惱，客觀而專注地去幫助、處理他人的煩惱。在這樣觀照自己、放下自我、幫助他人的過程中，回過頭去看看，原來困擾自己的那個「迷」，是否有不一樣的體驗。

## 五、生命就是實踐佛法的歷程

學佛的目的，就是要成佛。身為宗教師，自覺有義務幫助大眾建立正確知見、了解佛法教義、學習相應的修行方法，更重要的是，知道如何實踐佛法，熟悉將佛法用在自己的生命當中。

聖嚴法師曾經開示：「真正的隨順眾

生，是隨順每一個眾生的福德因緣，讓眾生接觸佛法、接受佛法、修學佛法。估量每一個眾生的根器利鈍、程度高下、性格心向，才決定用什麼樣的佛法，在什麼樣的狀況下給他佛法，讓他如渴得飲、如饑得食地接受佛法、運用佛法。」（註 11）這不僅是筆者對自己的期許，也是身為宗教師的一個願力。莫忘向教育家佛陀學習教育的方法，針對不同對象的需求，以契理契機的「教」、「觀」、「用」，提供協助，期盼幫助大眾開示悟入佛之知見，熟稔自覺覺他的能力，時起大悲心、共行菩薩道。

### 【附註】

- 註 1：聖嚴法師著，《佛教入門》，（臺北：法鼓文化，1992），頁 191。
- 註 2：聖嚴法師書信，1992 年 11 月 20 日，A031。
- 註 3：釋聖嚴，〈序：我是這樣走過來的〉，《中華佛學學報》，14 期（2001 年 9 月），頁 i-iii，<https://ppt.cc/fosyxx>。
- 註 4：《競報》，（2014 年 4 月 10 日），第 21 版，<https://ppt.cc/fkHPRx>。
- 註 5：印順法師著，《佛在人間》，（臺北：正聞，2015），<https://ppt.cc/fVUFMx>。
- 註 6：《教觀綱宗》，CBETA 2019.Q2, T46, no. 1939, p. 936c22。
- 註 7：聖嚴法師著，《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，（臺北：法鼓文化，2002），頁 47。
- 註 8：《妙法蓮華經》卷一，CBETA 2019.Q2, T09, no. 262, p. 7a22-27。
- 註 9：釋聖嚴著，《戒律學綱要》，（臺北：法鼓文化，1996），頁 316。
- 註 10：同註 8，p. 7a29-b4。
- 註 11：聖嚴法師講，《普賢菩薩行願讚》，（臺北：法鼓文化，2011），頁 78-79。

