

# 2012 年【人間覺者】佛典研習營

人活著是為了什麼？為何總是不開心？

二千五百年前的悉達多太子，覺悟後，人稱「佛陀」，意為「覺者」。

「人間覺者」佛典研習營，是引領您站在佛陀的肩膀上，看得更遠，想得更深，讓「心」無論在何時何地都能有所依歸，不致迷失，從而提高永續經營之生命續航力。安排一個沉思假期，在上一個忙碌與下一個忙碌之間，抓住那珍貴的空檔，淨化自己。

**研習目的：**推廣佛教思想與實踐方法，增長生命智慧，慈悲對待一切，享有和諧無礙的人生。

**學程規劃：**帶領學員深入佛教的經典世界，在解行中體會、汲取現代生活相應的禪定與智慧。

研習營課程分為初階、進階、高階等三個學程，總計 90 小時。

學程	學習核心	重點說明
初階	生命修煉的概論	從人間的佛陀觀及人間佛教出發，學習換個角度看人世間，及思考生命、生活、生死的課題。
進階	狂心頓歇的理論與實作	俗話說：「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」所以必須學習控心轉念，因為「狂心頓歇，歇即菩提」。
高階	身心安頓的妙方	學習人生幸福之道，體會菩薩如何在利他行中完成身心安頓，展現「忙就是營養」，「忙就是修行」。

每學程的課程總時數 30 小時，每次 5 小時，共 6 次（天）；可核發公教人員研習時數 30 小時。

上課日期原則上採隔週六日。（提供住宿服務）

上課模式採主題講授、小組研討、實作體驗及專題講演。

教科書採《佛光大藏經》。

提供課後佛法討論平台（Facebook）。

**上課地點：**基隆極樂寺（基隆市信二路 270 號）

高階二日禪（06/16 ~ 06/17）則於高雄佛光山寺（高雄市大樹區興田路 153 號）

**招生對象：**對佛教思想或生命覺醒有興趣之社會人士皆可參加。

**招生人數：**每學程以 50 人為原則，報名至額滿為止。（本會保留增額開班之權利）

**學習費用：**採隨喜贊助本營隊經費。（本會開立捐款收據以茲感謝）

**報名手續：**採 E-mail 報名 → 劃撥隨喜贊助款 → 傳真劃撥單 → 寄發收據

**主辦單位：**人間文教基金會、南華大學

**合辦單位：**佛光大學佛教學院、基隆極樂寺社教館、佛光山禪淨法堂、人間衛視、人間福報。

## 【初階】課程規劃 — 生命修煉的概論

日期	時間	主題	課程重點	師資名單	核發時數
第一天 03/10 (六)	09:00~09:30	始業式			
	09:30~11:30	不同凡想	說明「佛陀」及「人間佛教」，學習換個角度思考生命課題。	極樂寺住持 永範法師	2小時
	13:00~15:00	法的思辯	闡釋佛陀與外道的論辯內容，思擇正確的觀念，以解決生命難題，且了解宗教對話的現代意義。	佛光大學 佛教學院 副教授 永東法師	3小時
	15:00~16:00	小組會談 / Q & A			
第二天 03/11 (日)	09:30~11:30	轉凡入聖	說明「四聖諦」的意涵與運用。認識解決問題與達成生命目標的方法。	佛光大學佛 教學院講師 覺冠法師	2小時
	13:00~15:00	境與心對話	透過醫院境教，了解老病死的真相。分享所見所思，引導佛法的正思惟。	人間文教 基金會團隊	3小時
	15:00~16:00	小組會談 / Q & A			
第三天 03/24 (六)	13:30~18:00	生命的永續經營觀	思考「生從何來？死往何去？」從因緣果報及十二因緣說起，從而認識三世輪迴觀與生命超克理論。	佛光大學 佛教學院 院長 慧開法師	5小時
	18:00~18:30	小組會談 / Q & A			
第四天 03/25 (日)	09:30~11:30	生命修煉(上)理論篇	從「三業、八正道、三學」說起，了解「三好、四給、五和」的生命實踐意涵。	極樂寺監寺 如開法師	2小時
	13:00~15:00	生命修煉(上)體驗篇	帶領體驗戶外禪，思惟「我與自然」的關係。分享所見所思，引導佛法的正思惟。	人間文教 基金會團隊	3小時
	15:00~16:00	小組會談 / Q & A			
第五天 04/07 (六)	09:30~11:30	生命修煉(中)理論篇	說明及指導原始佛教禪觀理論①「前方便」、②「正方便」、③「安那般那法」。學習靜心的方法。	佛光大學 佛教學院 副教授 永東法師	2小時
	13:00~15:00	生命修煉(中)體驗篇			3小時
	15:00~16:00	小組會談 / Q & A	小參釋疑		
第六天 04/08 (日)	09:30~11:30	生命修煉(下)理論篇	說明與指導原始佛教禪觀理論④「奢摩他」、⑤「毘婆舍那」。認識沉思與放下的方法	佛光山 禪講師 慧敦法師	2小時
	13:00~15:00	生命修煉(下)體驗篇			3小時
	15:00~16:00	小組會談 / Q & A	小參釋疑		
	16:00~16:30	結業式			

**【進階】課程規劃 — 狂心頓歇的理論與實作**

日期	時間	主題	課程重點	師資名單	核發時數
第一天 04/21 (六)	09:00 ~ 09:30	始業式			
	09:30 ~ 11:30	主題講授	闡釋「五陰誦」要義，認識生命的本質。	佛光大學 佛教學院 講師 覺冠法師	2 小時
	13:00 ~ 15:00	分組讀經與研討	依主題內容進度選擇單本經文，進行小組讀經(查詢名相、消文解義)與要義討論，以及分享讀經內容大要與心得。		3 小時
	15:00 ~ 16:00	分組報告 / Q & A			
第二天 04/22 (日)	09:30 ~ 11:30	主題講授	闡釋「雜因誦」要義，認識生命流轉及身心與外在互動模式。		佛光大藏經 編輯小組 妙貫法師
	13:00 ~ 15:00	分組讀經與研討	依主題內容進度選擇單本經文，進行小組讀經(查詢名相、消文解義)與要義討論，以及分享讀經內容大要與心得。	3 小時	
	15:00 ~ 16:00	分組報告 / Q & A			
第三天 05/05 (日)	09:30 ~ 11:30	主題講授	說明「十隨念」①佛隨念、②法隨念、③僧隨念、④戒隨念、⑤施隨念、⑥天隨念、⑦死隨念、⑧身至念、⑨安般念、⑩寂止隨念的控心意涵與運用。	佛光山 禪講師 慧敦法師	2 小時
	13:00 ~ 15:00	禪坐：如實觀	指導「十隨念」禪觀法，學習控心轉念的方法。		3 小時
	15:00 ~ 16:00	座談 / Q & A	小參釋疑		
第四天 05/06 (日)	09:30 ~ 11:30	主題講授	說明「因緣觀」①果從因生、②事待理成、③有依空立的意涵與運用。	佛光山 禪講師 慧敦法師	2 小時
	13:00 ~ 15:00	禪坐：如實觀	指導「三重因緣觀」禪觀法，學習控心轉念的方法。		3 小時
	15:00 ~ 16:00	座談 / Q & A	小參釋疑		
第五天 05/19 (六)	09:30 ~ 11:30	主題講授	闡釋「六入處誦」要義	佛光山 禪講師 慧敦法師	2 小時
	13:00 ~ 15:00	分組讀經與研討	依主題內容進度選擇單本經文，進行小組讀經(查詢名相、消文解義)與要義討論，以及分享讀經內容大要與心得。		3 小時
	15:00 ~ 16:00	分組報告 / Q & A			
第六天 05/20 (日)	09:30 ~ 11:30	主題講授	說明「四念住」①觀身不淨、②觀受是苦、③觀心無常、④觀法無我的意涵與運用。	佛光山 禪講師 慧敦法師	2 小時
	13:00 ~ 15:00	禪坐：如實觀	指導「四念住」禪觀法，學習控心轉念的方法。		3 小時
	15:00 ~ 16:00	座談 / Q & A	小參釋疑		
	16:00 ~ 16:30	結業式			

**【高階】課程規劃 — 身心安頓的妙方**

日期	時間	主題	課程重點	師資名單	核發時數
第一天 06/02 (六)	09:00 ~ 09:30	始業式			
	09:30 ~ 11:30	主題講授	闡釋「人生幸福之道」。說明「無明覆，愛結繫」之要義，解答人生的根本問題是什麼？人生為何有苦？應如何去苦？	佛光山禪講師 慧敦法師	2小時
	13:00 ~ 15:00	禪坐：如實觀	指導「七處善三種觀義」禪觀法。學習當下身心的觀照。		3小時
	15:00 ~ 16:00	座談 / Q & A	小參釋疑		
第二天 06/03 (日)	09:30 ~ 11:30	主題講授	說明「勝義空觀」要義與運用。		佛光山禪講師 慧敦法師
	13:00 ~ 15:00	禪坐：如實觀	指導「勝義空觀」禪觀法。學習斷捨離的生活態度。	3小時	
	15:00 ~ 16:00	座談 / Q & A	小參釋疑		
第三天 06/09 (六)	09:30 ~ 11:30	專題演講	闡釋阿含經的中觀見。了解中道的生活意涵與運用。	佛光山電子大藏經主任 永本法師	2小時
	13:00 ~ 15:00	分組讀經與研討	依主題內容進度選擇單本經文，進行小組讀經(查詢名相、消文解義)與要義討論，以及分享讀經內容大要與心得。		3小時
	15:00 ~ 16:00	分組報告 / Q & A			
第四天 06/10 (日)	09:30 ~ 11:30	專題演講	闡釋阿含經中的菩薩道。了解利人利己的安身立命方法。	佛光大學佛教學院院長 慧開法師	2小時
	13:00 ~ 15:00	分組讀經與研討	依主題內容進度選擇單本經文，進行小組讀經(查詢名相、消文解義)與要義討論，以及分享讀經內容大要與心得。		3小時
	15:00 ~ 16:00	分組報告 / Q & A			
<b>下列【二日禪】，由佛光山禪淨法堂安排。上課地點：高雄佛光山寺 禪淨法堂</b>					
第五天 06/16 (六)	10:00 ~ 12:00	專題演講	闡釋「佛光人間生活禪」要義與運用。認識動靜一如的身心安頓法。	佛光山禪淨法堂堂主 慧昭法師	2小時
	13:00 ~ 15:00	禪坐二支香：如實觀	指導「呼吸禪」禪觀法。複習初階課程要義。	佛光山禪講師 慧誠法師	2小時
	15:00 ~ 17:30	動禪：如實觀	佛館出坡作務。學習靜默行禪法。	人間文教基金會團隊	1.5小時
	19:30 ~ 21:00	禪坐晚課香：如實觀	指導「慈悲禪」禪觀法。複習進階課程要義。	佛光山禪講師 慧勤法師	1.5小時
第六天 06/17 (日)	07:30 ~ 09:00	動禪：如實觀	佛館出坡作務及靜默行禪	人間文教基金會團隊	1.5小時
	09:30 ~ 11:00	禪坐精進香：如實觀	指導「般若禪」禪觀法。複習高階課程要義。	佛光山宗長 心培和尚	1.5小時
	13:00 ~ 14:30	專題演講	闡釋「忙就是修行」的現代意涵與運用	教育院院長 慈容法師	1.5小時
	14:40 ~ 15:30	綜合座談 / Q & A 結業式	研習心得分享與交流	人間文教基金會團隊	