法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

動靜皆自在

【書籍版本】2002 年 12 月

【影音教材】無

總目錄

講 次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
00 自序	P.03 ～ P.05	無	1.中國禪宗的特色	1.1 平常日用即禪
			2.本書的由來	2.1 集結聖嚴師父於 1993 至 1998 年間,發表於《人生》及《法鼓》月刊的有關禪修指導的文章
01 禪的修行與證悟	P.09 ~ P.24	無	1 禪是什麼?	1.1 不著語言、不立文字 1.2 不得不說，以指標月
			2 禪學的基本概念	2.1「佛語心為宗，無門為法門。」 2.2 「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」 2.3 「此法門，從一般若生八萬四千智慧」 2.4「世人妙性本空，無有一法可得」 2.5「離性別無佛」、「見性成佛」
			3 禪宗如何修行?	3.1 靜坐不是禪，枯坐也不會開悟 3.2 靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行 3.3 平常生活即是禪的修行 3.4 執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行 3.5 經常保持一直心和平常心，便是修行 3.6 清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟 3.7 參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

			4 禪宗如何開悟？	4.1 無心可安即可開悟 4.2 心無所住更開悟 4.3 心無所求便開悟 4.4 不污染即開悟
			5 禪宗的棒喝功能	5.1 德山棒打新羅僧 5.2 雲門文偃參睦州道明禪師 5.3 臨濟三問三遭打 5.4 臨濟遇著便打
02 禪學與正信之佛教	P.25 ～ P.31	無	1. 禪即是佛教	1.1 從禪出教 1.2 藉教悟宗
			2. 佛教的基本原則	2.1 三法印 2.2 實踐修行 – 以「戒、定、慧」三無漏學為方針 2.3 真正的禪無法用與言文字表達
			3.正統的偉大宗教應具備的條件	3.1 歷史悠久的背景 3.2 歷久常新的教理 3.3 適時適地的道德
			4.什麼是正信的佛教？	4.1 正信的佛教 4.2 從人到佛的五個層次 4.3 發願成佛，要從做好人的本分順次提昇。
			5.佛教的禪修方法跟目的	5.1 目的 5.2 方法 5.3 如何實證無我
03 禪與淨土的修行法門	P.32 ～ P.40	無	1. 佛法、佛教、佛學	1.1 佛法 1.2 佛教 1.3 佛學
			2.禪與淨土都是整體的佛法	2.1 禪的淵源 2.2 佛教對這個世界教化的理想境界
			3.禪與淨土都是佛學	3.1 各有不同修行理論和方法
			4. 禪的修行方法	4.1 五停心觀 4.2 參話頭 4.3 共通的方法

			5.淨土的修行方法	5.1 重視信仰發願及修行 5.2 修行方法
			6.禪和淨土都是實用法門	6.1 在修行的過程中,就已經可以得到很大的身心利益
			7.法鼓山的理念	7.1 提昇人的品質,建設人間淨土 7.2 學習佛的智慧與慈悲,才是信仰的目的
04 禪與精神健康	P.41 ～ P.52	無	**1.物質的享受不可靠**	1.1 物質享受無法使人心感到滿足與安定 1.2 追求物質的享受,絕對不可靠也不究竟
			2.心靈的追求不容易	2.1 要在精神層面求得安全的保障,也並不容易
			3.禪法即是安心的方法	3.1 禪法就是用來安心的觀念和方法 3.2 禪的安心方法
			4.禪宗的安心故事	4.1 曹山本寂禪師-求生不得,求死不得公案 4.2 雲門文偃睦道明禪師-安心法門公案
			5.安心的基本態度	5.1 知道事實,面對事實,處理事實,然後把它放下 5.2 體驗生活,享受生活,認真的生活
			6.禪宗的安心層次	6.1 收心、攝心、放心三個層次 6.2 修行的四個階段 6.3 自在解脫的生活態度
05 禪與現代生活	P.53 ～ P.63	無	**1.禪修與忙碌的現代生活- 忙而不亂,享受呼吸**	1.1 現代人非常的忙碌 1.2 忙碌的原因 1.3 對治因忙碌引起的煩惱
			2.禪修與緊張的現代生活 - 放鬆身心,體驗感受	2.1 現代人隨時隨處都是緊張的 2.2 造成現代人生活緊張的原因 2.3 如何對治身心緊張
			3.禪修與快速的現代	3.1 現代人樣樣都是快速的

			生活- 趕而不急,動中有靜	3.2 「快」究竟對不對 3.3 禪修者的生活態度
			4.禪修與疏離的現代生活 -人人是佛,血肉同體	4.1 疏離感 4.2 以禪修對治疏離感
			5.禪修與物質的現代生活 - 需要不多,知足常樂	5.1 現代人物質生活豐富，生活環境卻因而更加複雜 5.2 面對物質豐富的現代環境的態度
			6.禪修與污染的現代生活 - 知福惜福,淨化環境	6.1 大家都希望環境越來越好，事實卻是相反 6.2 生活環境中的四大污染來源 6.3 環境不被污染的根本在於人類心念的提昇
			7.禪修與焦慮的現代生活 - 本來無事,萬事如意	7.1 資訊傳播迅速,帶給現代人焦慮夢魘 7.2 如何面對，如何處理-以智慧處理事,以慈悲關懷人 7.3 以禪法去覺察天下本無事
06 禪與心靈環保	P.64 ～ P.76	無	1.人類的四種生活環境	1.1 物質的生活環境 1.2 精神的生活環境 1.3 人際關係的社會環境 1.4 人類所依的自然環境
			2.禪修者的內心環境	2.1 常人總是向心外的環境追求和抗爭 2.2 禪修者發現內心世界廣大無限
			3.禪修者如何保護心靈環境	3.1 身體要動 3.2 心靈要靜 3.3 心靈清淨環境也清淨
07 禪修與環保生活	P.77 ～ P.80	無	1. 環境清淨	1.1 修行者必須重視環境的清淨 1.2 禪修者的基本態度
			2. 內心清淨	2.1 消除內心的垃圾 2.2 禪修的生活跟日常生活是相

				應的
08 宗教、禪、佛法與邪魔	P.81 ～ P.82	無	1.宗教	1.1 宗教屬於信仰的層次，只要相信，就能產生效果與反應
			2.佛法	2.1 佛法是成佛的方法、道理與觀念 2.2 用佛法面對現實 -「面對它、接受它、處理它、放下它」
			3.禪	3.1 禪是智慧與安定
			4.邪魔	4.1 放不下名、利、男女欲望，便容易修成魔的眷屬
09 無我與真我	P.83 ～ P.96	無	1. 前言	1.1 我與無我
			2.自我的涵義	2.1 從因果看自我是「有」 2.2 從因緣看自我是「空」 2.3 從煩惱看自我是「假」 2.4 從智慧看自我是「超越」
			3.「無我」之意義及修行	3.1 肯定「自我」 3.2 消融「自我」 3.3 用慚愧、懺悔和發願,體驗「無我」
			4.「真我」之意義及修行	4.1 從人到佛次第提昇 4.2《金剛經》所說:「因無所住而生其心」 4.3 實相即無相 4.4 真我即無我
			5. 結語	5.1 惜福種福,成就無我與真我
10 妄念不起、萬緣不拒	P.97 ～ P.100	無	1.泯除妄念的四個層次	1.1 沒有雜念,但還有方法 1.2 在同一個念頭上維持下去 1.3 入定 1.4 入深定
			2.萬緣不拒的三個層次	2.1 萬緣不拒的意思 2.2 三個層次練習萬緣不拒
11 妄念、雜念與正念	P.101 ～ P.105	無	1.禪修方法的原則、目的與過程	1.1 原則 1.2 目的 1.3 過程
			2.凡是有念皆是妄念	2.1 虛妄心之中有正念與雜念

				2.2 住於正念
			3.雜念生起,接受它	3.1 接受它、面對它，回到方法
			4.真心無心	4.1 層次一：心在那裡 4.2 層次二：以正念取代雜念 4.3 層次三：無心可用
			5.悟後不再受煩惱干擾	5.1 正念不斷 5.2 開悟 5.3 得解脫
12 **明心見性**	P.106 ～ P.114	無	**1. 什麼是明心見性?**	1.1 以智慧的心,來明煩惱的心 1.2 明心的「心」究竟是什麼? 1.3 見性的「性」又是什麼?
			2. 如何明心見性?	2.1 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性 2.2 從生活上來達到明心見性 2.3 從方法上來達成明心見性
			3.如何體驗明心見性?	3.1 知道煩惱因習性而有 3.2 面對一切應有的四種心態
13 **談心**	P.115 ～ P.125	無	**1.明心見性**	1.1「明心」又叫做「本來面目」 1.2 清淨心如何才能出現
			2.貪心與願心	2.1 兩個層次的「貪心」 2.2 轉貪心為願心
			3.平常心與智慧心	3.1「平常心」的意思 3.2 平常心與智慧心的關係
			4.以無心為心便是成功的心	4.1 禪修的心是以無心為心 4.2 成功的定義
			5.自我的肯定、成長、消融	5.1 人格的昇華，便是清淨心的完成 5.2 全力以赴最重要 5.3 走出自己的新路來 5.4 生而為人，便是責任重大
14 **平常心**	P.126 ～ P.133	無	**1. 常與無常**	1.1 常與無常平等不二 1.2 佛法的精神 – 順從因緣、培養因緣、促成因緣
			2. 步步為營	2.1 每一步都是立足點，都要踩穩

			3. 無常是活路	3.1 知道無常,就會發現處處有活路
			4. 佛性即常即無常	4.1 知道無常，適應無常 4.2 佛性即是空性 4.3 如何體會空性
			5. 福與慧	5.1 智慧的人一定有福報
15 心如日輪在虛空	P.134 ～ P.143	無	1.黃檗禪師的法語	
			2.全文大意	2.1 這段話指出修行禪法明心見性的情況 2.2 黃檗禪師
			3. 分段釋義	3.1「如今末法，向去多是學禪道者，皆著一切聲色。」 3.2「何不與我心心同虛空去、如枯木石頭去、如寒灰死火去，方有少分相應」 3.3「你但離卻有無諸法，心如日輪，常在虛空，光明自然，不照而照。」 3.4「不是省力底事，到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。 」 3.5「 若你不會此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬。」
16 零缺點	P.144 ～ P.150	無	1. 如何是零缺點	1.1 人人都有缺點，能夠知道有缺點就是零缺點 1.2 佛教相信一切眾生都有佛性，都能成佛 1.3 修行的關鍵
			2.回到零缺點的方法	2.1 把念頭回過來看自己 2.2 回到方法－ 不斷的歸零
			3.懺悔而不悔恨	3.1 修行是要懺悔,不是悔恨 3.2 面對它、接受它、處理它、放下它,是歸於零缺點最好

				的方法
17 從有到無、從無到有	P.151 ～ P.156	無	1.有是對的,無也是對的	1.1 對信仰、對實踐而言,「有」是對的 1.2 禪宗說「無」也是對的 1.3 佛法說的「空」、「無」,不是離開有而說無
			2.有是錯的,無也是錯的	2.1 修行的功德果位是有還是無 2.2 唯有捨兩端而又不取中間,才是對的
			3.佛菩薩是無我、無相	3.1 菩薩與凡夫的差別 3.2 菩薩認為自己也是眾生之一
			4.超越有無、任運自在	4.1 超越有無 – 該有的時候有，該無的時候無
18 共修的力量與共修的功能	P.157 ～ P.161	無	1.共修的力量	1.1 共修的力量是集合了共修者共同的「心」力所成
			2.燈的燭光越多就越亮	2.1 修行人的心力可以相互增強 2.2 共修道場的安定力量
			3.互相影響,互相分享	3.1 共修的好處 3.2 有人不易感受到共修的好處 3.3 共修後分享修行心得的用處
			4.共修功能的延伸	4.1 願力所成,心願所求
			5.向著共同的目標努力	5.1 將共修力量延伸到工作及日常生活之中
19 禪修者的修行態度	P.162 ～ P.170	無	1.沒有非做不可的事	1.1 禪修者的心態 – 做該做、必須做的事
			2.沒有非你莫屬的事	2.1 沒有非你不可的事；也沒有非要做不可的事 2.2《金剛經》所說:「應無所住，而生其心」 2.3 隨緣來成長自己、成就他人
			3.隨順因緣能屈能伸	3.1 禪修者不因一時成敗得失而灰心喪志
			4.隨時提起,隨時放下	4.1 禪者的生活態度與人生觀

20 平常人的禪	P.171 ～ P.178	無	1.禪法並不神秘	1.1 以人的角度、立場來修行禪法,是最健康的 1.2 不開悟是否也要修行
			2.以人的立場處理事情	2.1 站在人的立場、觀點來處理人的事
			3.以人的標準要求自己和別人	3.1 與人相處要有慈悲心和智慧 3.2 佛教徒的慈悲與忍辱 3.3 修行需要不斷的練習
21 禪修之道	P.179 ～ P.186	無	1. 禪修的四種利益	1.1 身體健康 1.2 心理平衡 1.3 精神昇華 1.4 開發智慧
			2. 持五戒	2.1 不殺生 2.2 不偷盜 2.3 不邪淫 2.4 不妄語 2.5 不飲酒及不使用麻醉毒品
			3. 修五施	3.1 布施的目的與效果 3.2 五種布施
			4. 調五事	4.1 調飲食 4.2 調睡眠 4.3 調身 4.4 調息 4.5 調心
			5. 知五悟	5.1 聰明境 5.2 光音境 5.3 神通境 5.4 空靈境 5.5 寂靜境
			6. 問答討論	6.1 平常生活要如何修行? 6.2 禪宗主張不立文字,但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？ 6.3 什麼時候最適合打坐?