04

《動靜皆自在》

禪與精神健康

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 41 ~ P. 52	無	1. 物質的享受不可靠	1.1 物質享受無法使人的心或精神感到滿足與安定 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

04 禪與精神健康

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.41	無	1. 物質的享受不可靠	1.1 物質享受無法使人的心或精神感到滿足與安定 1.2 追求物質的享受,絕對不可靠也不究竟

1. 物質的享受不可靠

1.1 物質享受無法使人的心或精神感到滿足與安定

物質追求離不開衣、食、住、行、男女感情等,這些東西追求越多,給人們增加的麻煩和困擾也越多。

1.2 追求物質的享受,絕對不可靠也不究竟

〈例〉一位信眾,沒有買房子以前生活過得很快樂;現在有兩棟房子,他變得非常擔心。患得患失,內心充滿了不安,毫無安全感可言。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.42	無	2. 心靈追求不容易	2.1 要在精神層面求得安全的保障,也並不容易

2. 心靈追求不容易

2.1 要在精神層面求得安全的保障,也並不容易

2.1.1 生命重心朝向精神追求,會使人感覺有依靠和寄託

2.1.2 但是在不順利的時候,亦容易對生命意義產生懷疑

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.43 ～ P.44	無	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

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

3.1.1 身體需要物質來幫助,需要醫藥來治療,但是心要依靠佛法的救濟。

3.1.2 身體的健康需要有適度運動,心理的健康需要有適度的安靜

3.1.2.1 人們可能有每天運動的習慣,卻少有讓心安靜一段時間的習慣。

3.2 禪的安心方法

3.2.1 兩項重要的方法：放鬆身心、放下心中的牽掛

3.2.2 人們多半需要先練習暫時的放下,然後才能永久的放下。

3.2.2.1 永久的放下，通常是從暫時的放下開始

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.44 ～ P.46	無	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

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

有位出家人向曹山本寂禪師求法,禪師要教他求生不得,求死不得,出家人因而開悟。

4.2 雲門文偃請法-安心法門公案

雲門文偃未開悟前,向睦州道明禪師求安心法門,結果將一隻腳關斷,因而在當下令他發現,想求得一個安心的法門市多餘的,因而開悟,。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.46 ～ P.48	無	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

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

5.1.1 面對問題,不隱藏自己的問題和病,這種態度就是一種健康的行為。

5.1.2 平常生活中,禪的態度是:知道事實,面對事實,處理事實,然後把它放下。

5.1.2.1 〈例〉對於癌症病患，禪的態度是：

－ 不要怕死，不要等死，該做什麼，就做什麼

5.2 體驗生活,享受生活,認真的生活

生活很重要,生命很可貴,不要被別人嚇壞,也不要過多的擔心憂慮,自己嚇壞自己。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.48 ～ P.51	無	**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

6. 禪宗的安心層次 － 從漸悟的法門來看,修行過程中禪的安心方法是有層次的。

6.1 收心、攝心、放心三個層次

－ 也就是從散心、專心、統一心到無心的過程。

6.1.1 收心 － 將許多複雜的念頭從外面收回來

〈例〉看到別人生氣，馬上注意自己的呼吸，馬上注意自己的心為什麼會覺得很煩 ？

6.1.2 攝心 － 把心收回來後，令他平靜，令他住於方法。

〈例〉數呼吸、參話頭、只管打坐等都是方法。

6.1.3 放心 － 最後連安定的心也不執著。

6.2 修行的四個階段 － 騎馬喻

6.2.1 散心修：未經訓練的野馬，騎馬時知道有馬，知道馬不好騎。

－ 我們充滿雜念妄想的心，正如一匹野馬。

6.2.2 專心修：騎馬時知道有馬，馬已能聽從指揮。

－ 心已經比較安定，可以照顧自己的心，比較不受外境影響。

6.2.3 統一心修：騎馬時不再感覺有馬。人馬一體，人馬兩忘。

－ 環境與我融為一體，對任何人與事都感覺親切。

6.2.4 無心修：不覺得有馬，不覺得有人。

－ 不執著心裏的安定或不安定，生活就是道場。

6.3 自在解脫的生活態度

6.3.1 在日常生活中的一切,沒有喜歡或不喜歡,只是那麼自然的生活著

6.3.1.1〈例〉黃檗希運禪師說：「終日喫飯，未曾咬到一粒米；終日行，未曾踏著一片地。與麼時，無人我等相，終日不離一切事，不被諸境惑，方名自在人。」

討論題目

1. 為什麼說物質的享受不可靠?

2. 禪如何教人安心?

3. 何謂自在解脫的生活態度？

4. 禪宗的安心層次為何？如何在生活中學習及運用?

5. 探討及分享 「趙州茶」公案。

6. 收心及攝心的身心利益有那些?