《動靜皆自在》

03

禪與淨土的修行法門

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

03 禪學與正信之佛教

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.32 ～ P.33	無	1. 佛法、佛教、佛學	1.1 佛法 1.2 佛教 1.3 佛學

1.佛法、佛教、佛學

1.1 佛法

釋迦牟尼佛所說，包括成佛之觀念、目的及方法

1.2 佛教

就宗教形式,包括信仰成員,制度及團體所做的事。

1.2.1 佛教淵遠流傳,具有三個主要條件:

1.2.1.1 人格健全的教主—釋迦牟尼佛

1.2.1.2 具有高深的理論基礎和教理

1.2.1.3 有高度道德標準的信徒所組成的團體

1.3 佛學

對於佛法、佛教的內容,以及它的教徒、教理、教團的哲學思想、行為現象及其歷史文化的各種研究。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.33 ～ P.34	無	2. 禪與淨土都是整體的佛法	2.1 禪與禪宗 2.2 淨土是佛教對這個世界教化的理想境界

2. 禪與淨土都是整體的佛法

2.1 禪與禪宗

2.1.1 禪在印度就是禪定,在中國才形成禪宗。

2.1.3 禪：凡是能夠使心清淨及安靜且生出智慧的,那就是禪。

2.2 淨土是佛教對這個世界教化的理想境界

2.2.1 三類淨土：人間的淨土，天上的淨土和佛國的淨土，在佛國淨土之中，也有許多不同的佛及不同的淨土。

2.2.2 淨土的共同性：沒有犯罪的行為，也沒有煩惱的現象。自心淨土，則是各人內心的體驗。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.34 ～ P.35	無	**3. 禪與淨土都是佛學**	3.1 各有不同修行理論和方法

3. 禪與淨土都是佛學

3.1 各有不同修行理論和方法

3.1.1 但是都以佛法為根據，因此也算是一種佛學。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.35 ～ P.36	無	**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

4. 禪的修行方法

4.1 五停心觀

用「五停心觀」，讓心先安定下來，進而達到解脫的目的。

4.2 參話頭

用中國禪宗「參話頭」的方法，把我們的忘想心全部粉碎，在丟掉自我中心後，智慧就會顯現出來，這便是開悟。

4.3 共通的方法：首先讓身體、頭腦和心情放鬆，然後才能夠安定下來。

4.3.1 一個簡易的放鬆方法：注意自己的呼吸，在緊張的時候，有煩惱的時候，都可以因此得到紓解。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.36 ～ P.38	無	**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

5. 淨土的修行方法

5.1 重視信仰發願及修行

信阿彌陀佛發的願，即任何人相信且發願往生到阿彌陀佛的淨土，就能夠去。

5.2 修行方法

5.2.1 專心念「阿彌陀佛」或「南無阿彌陀佛」

讓心不斷專注在佛的洪名聖號上，這和禪宗看呼吸的方法是類似的。

5.2.2 修發菩提心等三種清淨的福業

除了念佛以外，身、口、意的行為也要清淨，還要修三福清淨業。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.38 ～ P.39	無	**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

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

不管是學禪還是學淨土，都可以在生活中隨時隨地得到好處，而且能開悟，也能往生到淨土。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.39 ～ P.40	無	**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

7. 法鼓山的理念

7.1 提昇人的品質，建設人間淨土

7.1.1 未成佛之前，先要把人做好。

7.1.2 在未到西方淨土之前，必須先做好關懷人間社會的工作。

7.2 學習佛的智慧與慈悲，才是信仰的目的

7.2.1 不管是修禪還是淨土，都是在學菩薩、學佛

7.2.1.1 若是對他人沒有關懷、沒有慈悲，想要修行佛道成功是不可能的。

討論題目

1. 請簡述佛法、佛教與佛學?

2. 為什麼佛陀涅槃之後，佛教還能夠繼續在人間流傳那麼久？

3. 禪是什麼？

4. 淨土有哪幾類？

5. 「禪宗不立文字，所以不需要學問。」這種觀念正確嗎？為什麼？

6. 禪的修行方法有哪些？

7. 請簡述聖嚴師父常教人的簡易的放鬆方法？

8. 淨土念佛而獨立成宗,它的三個關鍵要素為何?

9. 淨土的修行方法有哪些?

10. 請簡述法鼓山的理念？

11. 無論修行淨土或是禪，都要以學習佛的智慧與慈悲為目標，為什麼？