

法鼓山心靈環保讀書會 | 專屬教案 |



禪的生活

【書籍版本】2014 年 8 月

【影音教材】無

總目錄

講次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 時空與生命	P. 9 ～ P. 24	無	1. 滄海桑田	1.1 錢財與呼吸 1.2 地球是怎麼形成的
			2. 「我」命最長	2.1 南山比起「我」，到底誰老 2.2 生命極為有限
			3. 人生得意知多少？	3.1 人生四大賞心樂事 - 快樂可以永遠嗎？
			4. 人生如夢	4.1 長夜漫漫，逃不掉的人生之夢 4.2 在有生之年，應該做一些利人利己的事
			5. 時間與超越	5.1 長壽與短命 5.2 六道中的分段生命 5.3 時間的超越和生命的完成
			6. 「我」的空間好小喔	6.1 人與地球的渺小
			7. 無量光的距離	7.1 阿彌陀佛是無量光、無量壽的意思 7.2 凡是看得到、算得出的距離，都不是無量光
			8. 每個人都有光	8.1 清淨自在的心光 8.2 心力愈集中，光就散得愈遠 8.3 有多少修持，就能產生多少力量
			9. 反光與吸光	9.1 最清明的便是最容易反光 9.2 白光與黑光
			10. 空間的超越	10.1 化身佛的表現，就如形象化的發光體 10.2 法身佛無處不在
02 日日是好日	P. 25 ～ P. 35	無	1. 日日是好日	1.1 師父是騙子，釋迦牟尼佛是騙子 1.2 這些都是不合理，甚至是不

				合佛法的話
			2. 乖牛與笨牛	2.1 這個「騙」是安慰、鼓勵、引導與誘導 2.2 禪宗祖師善用詐
			3. 魚在天上飛，羊在海底吃草？	3.1 祖師們講瘋話，是為了叫你不要講道理。 3.2 「日日是好日」的意思： 3.3 一般宗教哲學上的二分法 3.4 真正的關鍵在於我們自己的心是不是無分別心
			4. 海面無風三尺浪	4.1 「海面無風三尺浪」 4.2 我們的心容易受環境影響而波動 4.3 結論：學禪的人最基本的態度
			5. 直心是道場	5.1 直心 - 無分別的心就是直心 5.2 道場 - 與道相應的地方就是道場 5.3 直心也叫不動心 5.4 禪修者從散亂心到無分別心的修行過程
			6. 無智亦無得	6.1 對於「無智亦無得」的誤解 6.2 無智慧以後才是日日是好日 6.3 空與無智的層次 6.4 沒有佛，沒有菩薩 6.5 日日是好日，人人是好人，事事是好事
03 禪詩與禪畫	P. 36 ～ P. 45	無	1. 遠觀山有色	1.1 看山是山，看水是水 - 參禪還沒有得到力量 1.2 看山不是山，看水不是水 - 參禪用功到相當力量的時候 1.3 不知生從何來？死往何去？
			2. 近聽水無聲	2.1 進入參禪的階段 2.2 功夫著力的狀況
			3. 春去花還在	3.1 破初參 - 修行用功，到了已經見性開悟的時候

				3.2 「春」與「花」 3.3 春去花還在 - 不再退失悟境
			4. 人來鳥不驚	4.1 以「鳥」描寫鏡子般的智慧 4.2 以「人」比喻智慧所對的境界 4.3 「春去花還在」的修行人，自然流露出慈悲心 4.4 智慧的功能是反映
			5. 廣度眾生皆不退	5.1 初學者就能度眾 5.2 除了「近聽水無聲」的階段之外，都能度眾
04 矛盾與統一	P. 46 ～ P. 54	無	1. 黑不是白	1.1 我們喜歡用二分法的觀念，評斷是非曲直 1.2 中庸之道的觀念
			2. 歪打正著	2.1 統一是經過訓練，通過驗證的結果 2.2 歪打正著不是必然，唯有通過訓練，始可成為必然。
			3. 不矛盾也不統一？	3.1 矛盾是正常的現象 3.2 從矛盾到統一
			4. 內心世界的統一	4.1 需要學習訓練，才能達到統一 4.2 六根清淨，自由自在的統一世界
			5. 把螃蟹串起來	5.1 統一的意思 5.2 數息觀
			6. 修行無假期	6.1 接近統一的狀態 6.2 真正統一的狀態 6.3 修行的目標 - 絕對的統一
05 老鼠入牛角	P. 55 ～ P. 64	無	1. 好好啃棺材	1.1 修行要有「老鼠啃棺材」的精神 1.2 修行人應該效法這種精神 1.3 不會白辛苦一場
			2. 追、趕、跑、跳、碰	2.1 「老鼠出洞」是專門用來對治我們的妄想心的方法 2.2 「老鼠出洞」方法運用的狀況
			3. 隨緣了妄想	3.1 「老鼠出洞」方法的正確運用

				3.2 修行一定要紮實牢靠
			4. 鑽入牛角尖	4.1 「老鼠入牛角」 4.2 一般人如何能夠不鑽牛角尖
			5. 打得凡情死	5.1 鑽牛角尖的禪修方法
			6. 枯木逢春又開花	6.1 結論
06 自力與他力 (禪與淨土)	P. 65 ~ P. 72	無	1. 信主者得救？	1.1 生命中充滿了煩惱與痛苦 1.2 靠外力的賜予而得升天的信念 1.3 這是外道神教的通常信念
			2. 彌陀的願力	2.1 佛教也有純他力的法門 2.2 中國佛教的各個宗派，最終仍多棲心淨土
			3. 淨土真宗、日蓮宗	3.1 淨土真宗 3.2 日蓮正宗
			4. 自心中的淨土	4.1 經典中所說 4.2 宋永明延壽禪師倡議唯心淨土 4.3 明末蓮池雲棲株宏，提倡參究念佛 4.4 真正的禪宗是自力的
			5. 你能做主嗎？	5.1 完全靠自力來解脫生死，並不容易 5.2 禪淨雙修，自力他力並重是安全的法門
			6. 禪淨雙修	6.1 中國佛法的禪淨雙修 6.2 自他二力本是相輔相成
07 宗通與說 通(禪與教 理)	P. 73 ~ P. 81	無	1. 禪教不分流	1.1 佛滅後，出家法師各有專精 1.2 很多祖師都是禪教兼通
			2. 宗說相資	2.1 宗與說的意思 2.2 離開了禪的修證，一切的經教只是普通的學問
			3. 藉教悟宗	3.1 教的意思 3.2 宗的意思 3.3 禪宗祖師皆主張藉教悟宗，以經典印心 3.4 結論：禪與教必需相應
			4. 神秘經驗不即是禪	4.1 修行很可能會產生神秘經驗

				4.2 修行過程需要已有修證的指導者 4.3 有問題的指導者
			5. 不昧因果	5.1 佛法的總綱與原則 5.2 主張不落因果的，是魔說 5.3 禪師在禪七中講瘋話、反話，不是常經常論
			6. 明眼師與瞎眼師	6.1 老師的功能作用 - 禪宗講傳承 6.2 一定要以佛法解佛法
			7. 禪、教、律、密、淨	7.1 宗教的意思 7.2 從釋迦佛開始，就是禪教一致 7.3 各宗各派都當含有禪、教、律、密、淨的成分
			8. 腰纏十萬貫，騎鶴上揚州	8.1 修行法門依據經典，依靠明師 8.2 要將學佛修行當作終生的事
08 來與去	P. 82 ～ P. 91	無	1. 回老家去	1.1 有沒有一個真正永遠安全可靠的地方可以回去 1.2 世界上沒有一個真正可以回去的地方
			2. 翻出如來佛的掌心	2.1 每個人都希望有一個更好的地方可以去 2.2 如果我們的心不改變，環境是改變不了的
			3. 國王與和尚	3.1 每個人都想去一個更好的地方 3.2 這些都是幻想，因為欲望無止境 3.3 人因而經常覺得生活不理想、不安全
			4. 生從何來，死往何去？	4.1 我從哪裡來？我回哪裡去？ 4.2 身體是我們自己的嗎？ 4.3 把時間和空間擴延至無限來看，便不用討論生死、來去
			5. 如來亦如去	5.1 什麼是真實 5.2 沒有地方去，也沒有地方來

				5.3 佛是如來亦如去 - 好像來、好像去 5.4 人的存在與空間、時間的關係
09 真與假	P. 93 ～ P. 105	無	1. 人生如戲？	1.1 夫妻不和，妻子來向聖嚴法師訴苦求教的故事 1.2 結論：人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是你的
			2. 劉姥姥進大觀園？	2.1 《紅樓夢》的故事 2.2 你我也是劉姥姥 2.3 聽聲音的修行方法 2.4 哪個真？哪個假？
			3. 當作假的看，當成真的做	3.1 夫妻離而復合的故事 3.2 得失心和執著心 3.3 人生如夢、如戲
			4. 參禪會開悟？	4.1 修行的態度 4.2 參禪會開悟嗎？
			5. 不是冤家不聚頭？	5.1 是不是有一個絕對的真 5.2 凡夫、菩薩與佛的真與假 5.3 不是冤家不聚頭
			6. 無所求亦無所厭	6.1 從有真有假到真假不二、無真無假 6.2 凡夫應有的態度 6.3 修行的觀念與方法
10 本與末	P. 106 ～ P. 115	無	1. 趕牛還是趕車	1.1 趕車還是趕牛的公案 1.2 調心最重要
			2. 安心為蛹	2.1 修行的第一步 - 調心，讓心安定、穩定 2.2 修行的第二步 - 恆心，有長久心
			3. 萬丈高樓平地起	3.1 「本來無事」的體驗 3.2 修行要先把心調好
			4. 誰能開悟？	4.1 誰能開悟 - 一定是從根本上下功夫的人 4.2 修行的態度 - 君逸臣勞
			5. 殺活自在	5.1 「能殺能活，殺活自在。」

				5.2 佛菩薩常現煩惱的眾生相 5.3 殺活自在的修行
11 正與邪	P. 116 ~ P. 126	無	1. 大唐國內無禪師？	1.1 第一種人 - 知之為知之，不知為不知 1.2 第二種人 - 跟著我就是正，其他都是邪 1.3 第三種人 - 認為自己就是佛
			2. 騎在馬上不下馬？	2.1 騎在馬上不下馬 2.2 正與邪有一定的標準，但沒有一定的對象 2.3 用之得當，法法都是正法；用之不當，法法都是邪法。
			3. 誰是最好的明師？	3.1 有緣就是明師 3.2 有緣就是最好的明師
			4. 佛門？無門！	4.1 佛教徒的三個層次 4.2 三個層次的佛教徒各有貢獻 4.3 要一直努力向上才是正途
			5. 神通可靠嗎？	5.1 迷信也比沒有信仰好？ 5.2 鬼神不可靠 5.3 佛教的看法
			6. 三寶最吉祥	6.1 正邪沒有定法，時時提起正念即是正
12 指與月	P. 127 ~ P. 137	無	0. 前言	0.1 「以指標月」 0.2 禪修行者修證過程中的指與月
			1. 不見廬山真面目	1.1 初學者見指不見月 1.2 可以直接看月嗎？ 1.3 真的有手指也有月亮嗎？
			2. 日常生活中	2.1 生活中的手指和月亮 2.2 生活中的修行
			3. 精進修行時	3.1 初修行者 3.2 一定要持續用一個方法 3.3 明師或邪師 3.4 見到月亮之後
			4. 修行成就後	4.1 修行成就後，得月而忘指 4.2 禪者的最大成就

13 知與覺	P. 138 ～ P. 149	無	0. 前言	0.1 本文的依據與大綱
			1. 知	1.1 無知 1.2 小知 1.3 大知
			2. 覺	2.1 不覺 2.2 小覺 2.3 大覺
			3. 知與覺配合	3.1 知與覺的關係 3.2 修行佛道必須分層次，循序漸進
14 真假禪師	P. 150 ～ P. 157	無	1. 兩種禪師	1.1 兩類指導坐禪的禪師 1.2 輕率認可學生的禪師
			2. 真假難辨	2.1 假的禪師也可能吸引追隨者 2.2 禪師風範的模仿
			3. 禪師不須守戒嗎？	3.1 〈信心銘〉對於開悟者的描繪 3.2 誤解－以為不必遵守任何戒律 3.3 禪修行者的三種戒律 3.4 「野狐禪」或「邪禪」 3.5 很少人能夠永遠保持開悟的境界
			4. 永恆的價值	4.1 世間的智慧 4.2 宗教保護人類社會的功能 4.3 永恆的價值
			5. 善惡到頭終有報	5.1 流弊最廣的邪師 5.2 善惡到頭終有報
15 事與心	P. 158 ～ P. 167	無	0. 前言	0.1 德山宣鑑禪師語錄 0.2 心與事的關係
			1. 心事重重有誰知？	1.1 外在的事 1.2 內在的事 1.3 心在那裡？
			2. 何妨萬物常圍繞— 無事於心、無心於事	2.1 修行時的心與事 2.2 修行的兩類方法
			3. 海面無風不起浪— 心與事合一	3.1 心與事合一－修行的開始 3.2 海浪喻－境風擾心 3.3 心中無事，事不擾心－修行的

			目的
			4. 無緣大慈・同體大悲—心事雙亡
16 鍛鍊心	P. 168 ～ P. 174	無	1. 鍛鍊 2. 心 3. 鍊心的方法
			4.1 佛的境界 4.2 佛心是隨物應化的悲智 1.1 人心的鍛鍊需要有正確的方法 2.1 人心不同，各如其面 2.2 人心的不同，造成對抗、衝突等問題 2.3 鍊心的目的 - 在對立、衝突之中，尋求平衡與和諧 3.1 層次一：經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心 3.2 層次二：用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心 3.3 層次三：用禪的方法，把集中、統一的心粉碎
17 無心	P. 175 ～ P. 183	無	1. 第一個層次：心不在焉的無心。 - 無心插柳柳成蔭？ 2. 第二個層次：修證經驗的無心 3. 應無所住而生其心
			1.1 心不在焉—每個人都有的經驗 1.2 禪修初學者的狀況 2.1 有心栽花花不發？ 2.2 放下身體得自在 2.3 道是無情卻有情 3.1 宗教與哲學的統一 3.2 老子主張「無」字 - 尚非絕對超越 3.3 要達「無心」的目的，唯有採用佛法
18 安心	P. 184 ～ P. 193	無	0. 前言 1. 不安心 2. 安下心來 - 如何安心 3. 無心可安
			0.1 禪宗祖師有關「安心」的記載與公案 1.1 一般人的不安心 1.2 修行人的不安心 2.1 普通生活中如何安心 2.2 修行過程中如何安心 3.1 打坐得到的喜悅感不是解脫 3.2 真正解脫的狀態
19 無有恐怖	P. 194 ～	無	1. 恐怖的層次 1.1 為什麼恐怖？ 1.2 《心經》中所說的「無有恐怖」

	P. 205		2. 層次一： 還沒開始修行	2.1 人為什麼怕鬼 2.2 恐怖並不壞
			3. 層次二： 開始修行	3.1 有了恐懼來信佛
			4. 層次三： 修行中的經驗	4.1 不怕念起，只恐覺遲 4.2 見怪不怪，其怪自敗 4.3 不要患得患失
			5. 層次四： 修行完成	5.1 風平浪靜
20 道不在坐	P. 206 ～ P. 217	無	1. 坐與不坐	1.1 禪宗祖師 1.2 聖嚴師父的主張
			2. 打坐的先決條件	2.1 錯誤的認知 2.2 打坐的先決條件
			3. 捨舟登岸？	3.1 初學者需要端坐 3.2 「悟」是什麼
			4. 悟境在那裡？	4.1 悟境可以言說嗎？ 4.2 悟不在坐 - 不必打坐嗎？ 4.3 悟境 - 禪宗與世間哲學家、 宗教家的高下差異
			5. 逆水行舟	5.1 修行者唯一該作的事
21 放下萬緣	P. 218 ～ P. 228	無	0. 前言	0.1 放下萬緣來參禪
			1. 棺材本與材火錢	1.1 放不下 - 物質 1.2 放不下 - 精神
			2. 肉體與心靈	2.1 先要能夠放下身外之物 2.2 再放下我們的身體和心 2.3 要放下，但是不緊張、不焦急
			3. 虛懷若谷的捨身法	3.1 虛懷若谷 - 放下過去的知識經驗 3.2 捨身之法 - 不重視生理的反應
			4. 放下自己便得解脫	4.1 打坐時怕鬼的例子 4.2 放下自己
			5. 禪門中無我 - 放下六種根本煩惱，便可窺見禪的堂奧	5.1 我貪 5.2 我瞋 5.3 我癡

				5.4 我慢 5.5 我疑 5.6 我見
			6. 如何放下	6.1 打坐的方法 6.2 念念放在方法上
			7. 由妄念至無念	7.1 方法的作用功能 7.2 修行要心無二用
22 世界和平	P. 229 ~ P. 234	無	0. 前言	0.1 緣起
			1. 和平從個人做起	1.1 以個人為中心點，負起和平的責任
			2. 內在的自心世界	2.1 世界的層次 2.2 佛法即心法 2.3 我們的內心世界和平嗎？ 2.4 我們的身心也是經常在衝突的狀況之中
			3. 處身的環境	3.1 環境中有我們喜歡、不喜歡的人事物 3.2 不和平心理的產生
			4. 眾生界的和平	4.1 眾生界僅佛法界是真正和平的 4.2 我們當以佛理的和平作為努力的目標
			5. 和平始於方寸	5.1 從個人作起，才能夠不影響其他眾生
23 禪與現代人的生活	P. 235 ~ P. 259	無	0. 前言	0.1 禪是什麼
			1. 生活	1.1 生活的內容與定義
			2. 現代人的生活	2.1 知識爆炸 2.2 科學進步 2.3 時間縮短 2.4 空間縮小 2.5 繁忙和緊張 2.6 失落感(迷失了方向)
			3. 禪是什麼？	3.1 不反對知識而超越知識 3.2 順乎科學而不受科學限制 3.3 從時間的支配到時間的消失 3.4 從空間的阻礙到空間的粉碎 3.5 從急如星火到徹底悠閒

				3.6 從檢回自我到自在無礙
			4. 現代人的生活需要禪	4.1 禪法對現代人的幫助
24 禪與人生	P. 260 ~ P. 287		1. 什麼是人生	1.1 人類的生命 1.2 人類的的生活 1.3 人類的生存
			2. 人生的真與假	2.1 從因緣法看人生是虛妄的、空的 2.2 從因果法看人生是真實的、有的 2.3 從禪的立場看人生是即真即妄、即有即空的
			3. 什麼是禪	3.1 中國禪的源頭思想 3.2 中國禪的別名 3.3 禪就在平常生活中
			4. 禪即是人生	4.1 人生是經驗的不是理論的 - 禪重實證 4.2 人生是從感性而到理性的 - 禪重修行 4.3 人生即禪，日用而不知，故需修行 4.4 禪在人生中，為證乃知，故離文字 4.5 禪是現實的人生，沒有玄裡的秘密
			5. 人生需要禪	5.1 禪的訓練能夠使人不執著，故可為人生帶來開闊豁達的胸襟 5.2 禪的訓練能夠使人重實際，故可為人生帶來步步踏實積極的性格 5.3 禪的訓練必須有正確的方法，方法的訓練必須有明師指導
			6. 結論 - 說一個故事	6.1 開善道謙禪師 6.2 道謙禪師的悟道因緣