法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

拈花微笑

【書籍版本】2010 年 3 月

【影音教材】無

總目錄

講 次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 佛法無邊	P.9 ～ P.18	無	1.世法與佛法	1.1 什麼是世法? 1.2 什麼是佛法？
			2.什麼是因緣法	2.1 因緣法的現象 2.2 因緣法沒有善惡，沒有道德不道德
			3.有邊與無邊	3.1 「邊」的意義 3.2 有邊 3.3 無邊
02 因緣果法	P.19 ～ P.32	無	1.因緣是什麼	1.1 因是主體 1.2 緣是客體
			2.緣的種類	2.1 因緣 2.2 次第緣 2.3 緣緣 2.4 增上緣 2.5 緣的運用
			3.因果法	3.1 因果與因緣的關係 3.2.兩重因果 3.3 三世因果 3.4 因果的類別 3.5 有因不一定有果
03 大與小	P.33 ～ P.43	無	1.時空的超越	1.1 人類的壽命 1.2 宇宙的範圍 1.3 時空的超越
			2.將心待悟	2.1 自知福薄，才會惜福種福 2.2 自知不會修行，才會虛心修行
			3.水漲船高	3.1 一邊自己修行，也在幫人修行 3.2 成就別人，就是成就自己
			4.閉關的條件	4.1 佛教衰微的原因 4.2 閉關的條件

				4.3 不閉關也可修行
			5.一粒微塵	5.1 地觀 5.2 自知渺小，道心就會出來 5.3 修行，要以感恩的心來接受一切
04 有與無	P.44 ～ P.56	無	1.從禪的修證談有與無	1.1 禪宗講「有」- 眾生皆有佛性 1.2 在修行的方法上，特別重視「無」 1.3 凡夫不明佛性常住，需要有人開導 1.4 禪師說有說無，都是方法 1.5 禪的本身，既不講有，也不講無
			2.從生活的角度，談有與無	2.1 有與無，有程度上的不同 2.2 有與無，是有時間性的 2.3 我們的身體，亦復如此 2.4 我們的心，亦不例外 2.5 精神的有與無
05 新與舊	P.57 ～ P.66	無	1.化腐朽為神奇	1.1 新舊的相對立與相傳遞 1.2 化腐朽為神奇
			2.歷久常新	2.1 世間人總有求新求變的傾向 2.2 佛法的歷久常新
			3.一門深入	3.1 修行 3.2 佛法修行的綱領 3.3 修行的法門
			4.不貴行履	4.1 貴知見，不貴行履 4.2 修行需要克服喜新厭舊，喜舊厭新的心態 4.3 禪法是用境鍊心
			5.飲水思源	5.1 密教的上師 5.2 禪宗的明師
06 生與死	P.67 ～ P.76	無	1.不知死活	1.1 一類愚昧的眾生，連「死活」是什麼都不知道 1.2 人身難得
			2.貪生怕死	2.1 貪生怕死是好現象

				2.2 人性的昇華－從貪生怕死到成仁取義 2.3 生死一步跨過
			3.了生脫死	3.1 隨業流轉 － 生命的真相 3.2 出離生死－ 從隨業流轉到了脫生死
			4.生死自在	4.1 對於生死的錯誤認知 4.2 生死流轉的真相 4.3 解脫生死
07 善與惡	P.77 ～ P.87	無	1.世間只有壞事、惡事，沒有壞人、惡人	1.1 佛說眾生皆可成佛 1.2 善惡由心造，心淨國土淨
			2.本來面目 －《六祖壇經》中衣鉢傳承的故事	2.1 惠明禪師追逐衣缽 2.2 本來面目在那裡 2.3 惠明禪師的開悟
			3.「不思善，不思惡」的修行方法	3.1 層次一：思善、思惡 3.2 層次二：不思善、不思惡 3.3 層次三：懂得思善、思惡
08 放下與擔起	P.88 ～ P.102	無	1 身體是小宇宙	1.1 「打七」的由來
			2 放下四大莫把抓	2.1 修行就是學習放下
			3 肩擔如來家業	3.1 對於自己，要全部放下 3.2 對於三寶，對於願心要擔起來
			4 置生死於度外	4.1 修行時有願心，無得失心 4.2 朝聞道，夕死可矣
			5 正常與反常	5.1 反常的教導方法 5.2 禪法走的路，洽是反常的路 5.3 要放下才能生道心
			6 絕處又逢生	6.1 放下來即是置生死於度外 6.2 禪宗的修行要從斷念開始
09 休閒與修行	P.103 ～ P.113	無	1 休閒與修行的調和	1.1 忙人正需要修行，修行並不由於無事可做 1.2 孔子即主張在精進中保持適度的緩和
			2 佛教對於娛樂藝術活動的立場	2.1 佛教的基本思想，主張清淨、少欲

				2.2 但是，歌唱舞踊等藝術活動是人類的習性
			3 修行人的立場	3.1 佛陀曾說修行當如調琴，應當緩急適中 3.2 禪修者的立場 －禪的修行是嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊
10 在家與出家	P.114 ～ P.125	無	1.佛陀化世的本懷	1.1 希望所有的人都能勤修戒定慧，息滅貪瞋癡 1.2 佛法的根本目的
			2 願消三障諸煩惱	2.1 修行的三種障礙 2.2 出家修行的障礙比在家修行少
			3 願得智慧真明了	3.1 學佛的次第歷程 3.2 以持戒為基礎 3.3 以禪定為歷程 3.4 以智慧為目標 3.5 在家修行最高可以位登三果
			4 在家那及出家好	4.1 在家人易受生活環境及職業身份所限
			5 將此身心奉塵剎	5.1 只有少數人適合出家和能夠出家 5.2 福慧雙修
			6 堪作人天功德主	6.1 出家本身即是布施行 6.2 在家的信眾是出家僧團的外護
			7 眾生無邊誓願度	7.1 放下自我，才能發起度生弘願 7.2 放下自我，才能與定慧相應
			8 煩惱無盡誓願斷	8.1 調伏煩惱
			9 此事無關風月	9.1 出家與在家修行之同異
11 疑心與疑情	P.126 ～ P.132	無	1 普通的疑心	1.1 無知的疑 1.2 多心的疑
			2 禪修者的疑情	2.1 製造疑情 2.2 小疑情 2.3 中疑情 2.4 大疑情
12 守一與守心	P.133 ～	無	1 制心	1.1 雜亂的心 1.2 統一的心

	P.142		2 守一	2.1 制心與守一 2.2 修行的過程
			3 守心	3.1 守住不動心
13 活路與絕路	P.143 ～ P.156	無	1 入地無門偏要來	1.1 無知的蒼蠅
			2 笨蛾撲火	2.1 一個永遠在追求完美伴侶的人 2.2 能夠給予幸福才是真幸福
			3 一枝草一點露	3.1 一個視家庭如牢獄的母親 3.2 絕路、活路，都不出我們的心念所見
			4 福地福人居	4.1 積功累德 4.2 佛法的因果觀
			5 上窮碧落下黃泉	5.1 眾生前途無量
			6 天網恢恢	6.1 自以為是活路，其實是絕路的例子
			7 千古艱難唯一死	7.1 絕處逢生- 禪的方法
			8 寂寞沙洲冷	8.1 打得念頭死 8.2 禪修者的態度
14 最上一層樓	P.157 ～ P.168	無	1.世間道德與佛法的戒定慧	1.1 世間道德層次的戒定慧 1.2 佛法的戒定慧 1.3 戒定慧三位一體
			2.禪宗戒定慧的三個層次	2.1 大乘法門的戒定慧 2.2 頓悟入門的戒定慧 2.3 最上乘法的戒定慧
15 狹路相逢	P.169 ～ P.177	無	1.好事多磨	1.1 修行路上，處處是障碍 1.2 當修懺悔法門 1.3 修行要什麼都好，隨境而安
			2.峰迴路轉	2.1 不得力處，正是得力處 2.2 修行要靠自己來開創一條路
			3.菩薩難為	3.1 眾生難度
			4.浩蕩赴前程	4.1 菩薩道又叫難行道 – 難行能行、難忍能忍
16 絕路逢生	P.178 ～ P.183	無	1.古來禪師們對修行者的鍛鍊	1.1 要求絕對的服從師父的指導 1.2 要求絕對的相信修行的方法 1.3 要求絕對相信自己有悟道的可能

			2.禪門公案	2.1 馬祖道一接水潦和尚 2.2 黃檗希運接臨濟義玄 2.3 睦州道明接雲門文偃 2.4 船子德誠接夾山善會 2.5 汾陽善昭接慈明楚圓
17 拈花微笑	P.184 ～ P.192	無	1.前言 – 以心印心	1.1 很多心境及感受，只有過來人能夠體會 1.2 聖賢的胸襟 – 與天下人同憂戚、共喜樂 1.3 以心印心 – 唯有有了相等體驗的人們，始能互相瞭解
			2.拈花微笑的故事	2.1 故事來源 2.2 故事內容 2.3 釋尊拈花的涵義
			3.拈花微笑是宋朝以來的傳說	3.1 釋尊付法於摩訶迦葉 3.2 默然不語，勝過千言萬語
			4.拈花微笑是禪宗常見的公案	4.1 無言之教，才是最上大法 4.2 人與人之間只要用心，就能夠常有默契同感之處
18 生死事大	P.193 ～ P.216	無	1.佛陀出現人間 – 為了濟度眾生出離生死苦海	1.1 生而為人即無法脫離生老病死之苦 1.2 生死苦海－生死不能自主的無盡苦海 1.3 四聖諦－脫離生死苦海的方法 1.4 十二因緣－生死的形成 1.5 如何從流轉生死之中解脫出來 1.6 從生滅無常看出離生死
			2.中國禪宗對於生死解脫的態度	2.1 修行的目的，在於明心見性 2.2 能夠心出三界，不受煩惱所染，便是了生脫死 2.3 禪者以無取無捨為解脫生死的妙法 2.4 禪者進一步無畏生死，示現生死而度眾 2.5 初學者不可以為修行與解脫生

				死無關
			3.學佛者對於生死解脫的三個層次	3.1 層次一：生比死更重要 3.2 層次二：急求出離生死 3.3 層次三：生死直下承當
19 魔境	P.217 ～ P.227	無	1. 內魔與外魔	1.1 發魔的因素 1.2 清淨心首重知見 1.3 何謂知見不正
			2.退魔的方法 －菩提達摩「二入四行」中的四種行	2.1 報冤行 2.2 隨緣行 2.3 無所求行 2.4 稱法行
			3. 慎辨神佛	3.1 佛法的立場，魔永遠都跟佛對立 3.4 鬼神教與一神教的特色
20 降魔	P.228 ～ P.238	無	1.色不迷人人自迷	1.1 所謂魔，是一種阻礙力 1.2 兩大類魔 1.3 處處是荊棘，處處是陷阱
			2.魔由心上生－四種魔	2.1 五蘊魔 2.2 煩惱魔 2.3 死魔 2.4 天魔
			3.失敗為成功之母	3.1 困難就是經驗，失敗是成功的條件 3.2 魔障是正常的、是好事
			4.吃苦自了苦	4.1 出家不是為逃避業報，不是為了來寺院裡享清福
			5.魔障是好事	5.1 業障就是魔障 5.2 修行的態度和日常生活態度，應該完全一致 5.3 修行就是接受一切艱難困苦的磨鍊和矯正
			6.幻境魔擾皆消泯	6.1 初期修行者的魔障 6.2 在打坐時不得疑神疑鬼，不論真假全部不管它
21	P.239	無	1.禪病的意思及類	1.1 因修行禪定而得的病稱為禪病

禪病療法	～ P.247		別	1.2 經論中所說
			2.四大五臟的禪病	2.1 心態不正 2.2 方法不明 2.3 飲食不調
			3.鬼魅附身的禪病	3.1 所謂鬼病 3.2 正確的打坐方式，能使意志力堅強 3.3 佛法不重視鬼神 3.4 要對三寶、對師父有信心
			4.先世業障的禪病	4.1 兩類業障病 – 外病與內病 4.2 如何消除業障病
22 禪的修行與體驗	P.248 ～ P.258	無	1. 禪是什麼	1.1 佛法的修行，無一法不是匯為同 一個目標 1.2 禪是一種頓悟法門的說法
			2.禪的修行‘	2.1 持戒是修行禪的先決條件 2.2 修定是進入禪門的方便法 2.3 慧就是禪 2.4 禪宗主張「不立文字」
23 中國的維摩詰 – 龐居士	P.259 ～ P.275	無	1. 前言	1.1 禪法的修行，由龐居士而證明僧俗皆可獲益
			2. 龐居士的生平	2.1 依唐末五代《祖堂集》所記載 2.2 開悟 2.3 悟後不變儒形 2.4 恆以維摩詰自況
			3.不戀一物，不著一塵	3.1 相傳居士雖有家貲百萬，皆擲之湘流 3.2 家況簡陋，心中無家累
			4.主張實證解脫，實際離欲	4.1 雖有家室，視之為牽累入地獄的「愛賊」 4.2 主張要實證上的解脫，不贊成形式上的出家 4.3 對於持戒的看法 – 齋須實相齋，戒須實相戒
			5. 不執相依文	5.1 將十二部經稱作「執相依文」的涵意

				5.2 他也指出應該如何來讀經
			6.龐女靈照	6.1 龐女對於禪的悟境，也有相當深度的體驗 6.2 龐居士與龐女的父女關係，是在家菩薩行的標準形態
			7.《龐居士語錄》	7.1 記載與當時禪門人物間的交往情形
			8.神通並妙用，運水與搬柴	8.1 龐居士的最大特色 8.2 龐居士的禪風 8.3 禪宗以為日常生活中無一不是用心修行之時