《動靜皆自在》

02

禪學與正信之佛教

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

02 禪學與正信之佛教

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.25 ~ P.26	無	**1. 禪即是佛教**	1.1 從禪出教 1.2 藉教悟宗

1 禪即是佛教

1.1 從禪出教

原始佛教和佛教理論的出現,都是我們的佛祖—釋迦牟尼佛透過修行禪定而創立

1.2 藉教悟宗

依據教義理論指引的方法、觀念而修行、開悟。

1.2.1 真正的佛教徒，必定以佛經、佛教的觀念及方法，作為標準和修行。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.26 ~ P.27	無	**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

2 佛教的基本原則

2.1 三法印 – 用來印證、分辨是否合乎佛法原則

2.1.1 諸行無常

一切心理的行為都在不停的變動。

2.1.2 諸法無我

一切生理、物理、自然、社會現象及至心理現象,均沒有不變的自我存在。

2.1.3 涅槃寂靜

2.1.3.1 涅槃：不動、空。也就是不生不滅,不垢不淨,不增不減,靜止不動。

2.1.3.2 「空」：指一切現象皆由於因緣的不同在不斷變化，在變遷不已之中，唯有「空」永恆不變。

2.2 實踐修行 – 以「戒、定、慧」三無漏學為方針

2.2.1 從持「戒」清淨，進而達到內心安「定」而產生「慧」。

2.3 真正的禪無法用語言文字表達

在學習上仍然需要語言文字來指導，只有明心見性，真正開悟的人才能完全不需要文字。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.27 ~ P.28	無	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

3 正統的偉大宗教應具備的條件：

3.1 歷史悠久的背景

經得起時間與空間的考驗。

3.2 歷久常新的教理

能不斷產生新的觀念及方法,且不違背基本的原則。

3.3 適時適地的道德

3.3.1 不論任何處於任何時空,都能合乎當時、當地的道德標準。

3.3.2 健康的宗教精神還應包括人間性、關懷性、理智性和超越性。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.28 ~ P.30	無	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

4.什麼是正信的佛教？

4.1 正信的佛教

4.1.1 不是世俗化,但是人間化 － 彼此關懷,但是不會涉入私人感情的恩怨是非。

4.1.2 不是鬼神教,但有人天教 － 承認相信鬼神存在,但不依賴鬼神。

4.1.3 不是厭世的,但是出世的 － 無私奉獻關懷,不求回報。

4.1.4 不是戀世的,但是入世的 － 參與社會世間的一切,但不貪戀執著。

4.2 從人到佛的五個層次

世間、出世間、入世、化世、救世，亦即人間、天神、阿羅漢、菩薩、佛五層次。

4.2.1 **人間**：從做人的基礎開始，履行應盡的義務，合乎人間的道德標準。

4.2.2 **天**：一切貢獻和付出超越人的層次，便可得生天界的果報。

4.2.3 **阿羅漢**：對社會有付出有關懷，但不執著、留戀這個世間，因此證入涅槃，從此不再生於人間，稱為「出世」。

4.2.4 **菩薩**：以慈悲的願心，發願生生世世在人間幫助、關懷一切眾生，不以小乘的涅槃為依歸。

4.2.5 **佛**：是慈悲與智慧修行圓滿，也就是菩薩道的完成。

4.3 發願成佛，要從做好人的本分順次提昇。

4.3.1 佛與菩薩都是從幫助眾生而成的，沒有眾生，所有菩薩終不能成佛。

4.3.2 菩薩行者必定會對被他幫助的人心存感激，感激他成就自己的修行。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.30 ~ P.31	無	**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

5 佛教的禪修方法跟目的

5.1 **目的**：禪修能令身心放鬆、平衡和促進健康

5.2 **方法**：

5.2.1 **放鬆身心**

心中不存任何念頭,輕輕注意呼吸,不控制呼吸,享受這種舒暢的感覺。

5.2.2 **統一身心**

對於周遭環境感到親切、和諧,如同與整個宇宙合而為一。

5.2.3 **放下身心**

身體、念頭依然存在，正常運作，只是不再執著自我中心。

5.3 **如何實證無我**

5.3.1 **要實證佛法，必得經過修行**：

觀念上認識無我，只能有助於經驗上實證無我，並不能代替修行者達到開悟的境界。

5.3.2 **正確的修行態度與觀念**：

重視內心的自在,而不是著迷於神通本領;也不可能希望從知識及觀念上的認知而達到開悟。

討論題目

1. 佛教與禪修之間的關係為何？

2. 何謂三法印？

3. 何謂戒定慧？

4. 一個正統偉大的宗教，應具備哪些條件？

5. 何謂正信的佛教？

6. 請說明禪修的方法？

7. 正確的修行態度與觀念?