



01

《動靜皆自在》

禪的修行與證悟

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 9 ~ P. 24	無	1 禪是什麼?	1.1 不著語言、不立文字 1.2 不得不說，以指標月
		2 禪學的基本概念	2.1 「佛語心為宗，無門為法門。」 —《楞伽經》 2.2 「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」 —《六祖壇經》 2.3 「此法門，從一般若生八萬四千智慧」-《六祖壇經》 2.4 「世人妙性本空，無有一法可得」 —《六祖壇經》 2.5 「離性別無佛」、「見性成佛」 —《六祖壇經》
		3 禪宗如何修行?	3.1 靜坐不是禪，枯坐也不會開悟 3.2 靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行 3.3 平常生活即是禪的修行 3.4 執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行 3.5 經常保持一直心和平常心，便是修行 3.6 清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟 3.7 參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟
		4 禪宗如何開悟?	4.1 無心可安即可開悟 4.2 心無所住更開悟 4.3 心無所求便開悟 4.4 不污染即開悟
		5 禪宗的棒喝功能	5.1 德山棒打新羅僧 5.2 雲門文偃參睦州道明禪師 5.3 臨濟三問三遭打 5.4 臨濟遇著便打

01 禪的修行與證悟

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 09 ~ P. 10	無	1 禪是什麼？	1.1 不著語言、不立文字 1.2 不得不說，以指標月

1 禪是什麼？

1.1 不著語言、不立文字

1.2 不得不說，以指標月

1.2.1 以指標月的譬喻

1.2.2 語言文字是標示工具，真正的禪要自己體會

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 10 ~ P. 12	無	2 禪學的基本概念	2.1 「佛語心為宗，無門為法門。」 —《楞伽經》 2.2 「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」—《六祖壇經》 2.3 「此法門，從一般若生八萬四千智慧」—《六祖壇經》 2.4 「世人妙性本空，無有一法可得」 —《六祖壇經》 2.5 「離性別無佛」、「見性成佛」— —《六祖壇經》

2 禪學的基本概念

2.1 「佛語心為宗，無門為法門。」——《楞伽經》

2.1.1 釋義

2.1.1.1 佛語心為宗



佛所說的法是告訴我們，一切以心為根本，句句都是從清淨的心性中流露出來的；語言是虛假的，唯有心性才是真實不變的。

2.1.1.2 無門為法門

欲達開悟見性的境界，應以「無門」為入門的方法。

2.1.2 參考書籍—

2.1.2.1 公案書《無門關》—宋·慧海禪師編集

2.1.2.2 內容記載—以無門為入門，因而開悟的故事

2.2 「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」—《六祖壇經》

2.2.1 每個人都可以找到修行的門路

2.2.2 應以「無念」為原則

2.2.2.1 對內需胸無成見，不得執著；對外不能有任何的分別心。

2.2.2.2 心內不受自我所束縛；心外不被環境而動搖。

2.3 「此法門，從一般若生八萬四千智慧」—《六祖壇經》

2.3.1 禪學與世間學不同

2.3.1.1 禪學—要在放下內在及外在的一切知見之後，才能激出無漏的真實智慧，那即是開悟。

2.3.1.2 世間學—一般的學問乃至哲學，是要靠自己的思考，以及知識經驗的累積而成。

2.3.2 對學禪人資格的二種主張

2.3.2.1 最笨、最懶於做學問的人

符合禪宗既不需要世智辯聰，同時也不要求博學強記。

2.3.2.2 聰明利根的人

可以隨時吸收，隨時放下，得以日新又新，才可能開悟。

2.4 「世人妙性本空，無有一法可得」—《六祖壇經》

2.4.1 一般求道學法人，不斷向外尋求「道」或「法」

2.4.2 禪宗認為心外別無一法

2.5 「離性別無佛」、「見性成佛」—《六祖壇經》

2.5.1 自性的意義——六祖惠能大師：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」

2.5.2 佛與凡夫的不同——「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」

2.5.3 見性成佛——能夠到達「無念、無憶、無著、內外不住，來去自由」的境界。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 12 ~ P. 17	無	3 禪宗如何修行?	<p>3.1 靜坐不是禪，枯坐也不會開悟</p> <p>3.2 靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行</p> <p>3.3 平常生活即是禪的修行</p> <p>3.4 執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行</p> <p>3.5 經常保持一直心和平常心，便是修行</p> <p>3.6 清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟</p> <p>3.7 參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟</p>
---------------------	---	-----------	--

3 禪宗如何修行?

- 3.1 靜坐不是禪，枯坐也不會開悟
- 3.2 靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行
- 3.3 平常生活即是禪的修行
- 3.4 執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行
- 3.5 經常保持一直心和平常心，便是修行
- 3.6 清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟
- 3.7 參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 17 ~ P. 21	無	4 禪宗如何開悟?	<p>4.1 無心可安即可開悟</p> <p>4.2 心無所住便開悟</p> <p>4.3 心無所求便開悟</p> <p>4.4 不污染即開悟</p>

4 禪宗如何開悟?

- 4.1 無心可安即可開悟
- 4.2 心無所住便開悟
- 4.3 心無所求便開悟
- 4.4 不污染即開悟

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 21 ~ P. 24	無	5 禪宗的棒喝功能	5.1 德山棒打新羅僧 5.2 雲門文偃參睦州道明禪師 5.3 臨濟三問三遭打 5.4 臨濟遇著便打

5 禪宗的棒喝功能

5.1 德山棒打新羅僧

5.2 雲門文偃參睦州道明禪師

5.3 臨濟三問三遭打

5.4 臨濟遇著便打



討論題目

1. 禪是什麼？
2. 請說明禪學的基本概念？
3. 禪宗如何修行？
4. 為何說「靜坐不是禪，枯坐也不會開悟」？
5. 請說明「平常生活即是禪的修行」。
6. 請說明禪宗如何開悟？
7. 請說明禪宗棒喝的功能？

