



24

《禪的生活》

禪與人生

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 260 ~ P. 287	無	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

24 禪與人生

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 260 ~ P. 262	無	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

1. 什麼是人生？

1.1 人類的生命

1.1.1 生理活動及心理活動，在時間過程中的延續，即是人的生命。

1.1.2 前一秒、這一秒、下一秒的身心活動，叫作人的生命。

1.1.2.1 從心理活動的剎那變異，前念、後念之間的滑動不已，也能很明顯地感覺到時間的存在。

1.1.2.2 心理的經驗成為記憶、認識、推想。這些心理經驗的累積，便成為時間過程的結果。

1.1.2.3 時間的延續，為我們帶來了壽命的事實。

1.1.3 我是什麼：

生理的壽命加上心理的壽命，便構成了活動於時空之中的「我」。

1.2 人類的的生活

1.2.1 人類的的生活，是指人的身體有其活動的空間範圍，人的心念也有其活動的空間範圍。

1.2.2 人類活動於物質條件的環境之中，是由於人、事、物的相對，彼此所佔的空間位置，發生相互的關係之時，便是人類的的生活。

1.2.3 當彼此位置交互移動、接觸而發生變化關係之時，便是人類的活動，稱為人類的的生活。

1.3 人類的生存

1.3.1 人類的身心，活動於時空環境中的事實，便是人類的生存。

1.3.1.1 它是人的生理、人的心理、社會倫理、自然的物理現象，四者的聯繫。

1.3.1.2 身、心、環境都在不停的變化：

1.3.1.1.1 身體的生理現象，分分秒秒地不斷變化

1.3.1.1.2 精神的心理現象，剎那剎那地念念遷流

1.3.1.1.3 身心的活動，必須以其所處的社會環境及自然環境為其背景。

1.3.2 也可以說，人類的生存，是結合了心理、生理、倫理、物理的四個條件，在時間與空間中活動。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 262 ~ P. 268	無	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

2. 人生的真與假

2.1 從因緣法看人生，是虛妄的、空的

2.1.1 人生是生滅現象之一，不會是永恆的存在。

2.1.1.1 《中論》云：「眾因緣生法，我說即是無。」

2.1.1.2 諸法的起滅，無非因緣的變幻，所以是虛妄不實的。

2.1.1.3 因緣合，因緣散，幻起幻滅，只有臨時的現象，沒有不變的實體。

2.1.2 時間是三世的延伸，沒有不變的實體。

2.1.2.1 時間僅是過去、現在、未來三個點連接成線的標誌，除了點和線，沒有三世，也沒有時間。

2.1.2.2 既沒有時間，何來藉時間的延伸而有的生命。

2.1.2.3 從時間的延伸，知道有生命的現象。而時間並非實質，身心現象的存在，無非如幻燈片的連續。

2.1.2.3.1 從個別的幻燈片而言，是無生命的，連續起來，便讓人幻覺以為有生命活動於其間。

2.1.2.4 生命，乃是生理及心理片斷的連續 - 既沒有固定不變的身體，也沒有經常不變的心念。

2.1.2.4.1 不論是身、是心，只要有剎那停止活動，時間便不存在。

2.1.2.4.2 煩惱重、痛苦多的時間，感到特別難過；煩惱輕、痛苦少的時間，便感到光陰迅速。

2.1.3 空間是方位的連續，沒有固定的實相。

2.1.3.1 空間的存在，是從前後、左右、上下等方位，由點至面的交錯。

2.1.3.1.1 假如沒有身體所站的立足點位置，便沒有方向可指，也就沒有空間這樣東西。

2.1.3.2 因此，不論是主觀的你或客觀的環境，只要有一樣不存在，空間的感覺就無法成立。

2.2 從因果法看人生，是真實的、有的

2.2.1 時間的延續，必有其因果的依存關係。

2.2.1.1 後果必始於前因，前因能產生後果。

2.2.1.2 過去所發生過的任何行為，都會於現在或未來產生某種結果。

2.2.2 空間的連結，必有其因緣的依存關係。

2.2.2.1 彼此互相為因，亦互相為緣，互為對象，始發生連帶的作用。

2.2.2.2 空間是由因和緣的依存關係所產生。

2.2.2.3 因緣：主要的因素是因，次要的緣由是緣。二者之間再加入其他的東西，彼此發生了關係，這叫作因緣。

2.2.3 時間的價值既不能否定，人類的生存現象便是不爭的事實。

2.2.3.1 佛法講萬法的本性即是空性，但因緣和合所產生的關係卻是存在的。

2.2.4 結論：時間與空間也是存在於因緣的條件之中。

2.3 從禪的立場看人生，是即真即妄、即有即空的

2.3.1 因緣是有，主體是無：

2.3.1.1 因果關係的前後交替，是事實。前念與後念，前因與後果，則非同一現象。

2.3.1.2 任何現象都有它的前因後果，但是不是有一個不變的主體從前因一直延伸至後果？

2.3.1.2.1 例如：我口渴，喝了水之後便解渴了。是不是有個不變的「我」一下口渴，一下又不渴了呢？

2.3.1.2.2 例如：我有很多職稱，有過去的，有現在的，究竟哪一個才是我？

2.3.1.2.3 例如：一個人在七年之中，身體會因新陳代謝而全部變換過，因此，這身體已經不是原先的「我」了。

2.3.1.3 我們的念頭，也是一直在變化。

2.3.1.3.1 再看前念和後念，看起來相似、相續，卻是個別不同的現象。

2.3.1.4 結論：心念非我，身體非我，卻構成了虛妄的自我。

2.3.2 因緣是有，主體是無

2.3.2.1 因緣關係的賓主聚散，是事實。

2.3.2.2 除了賓主聚散的現象，世界並無一物一事能夠永恆不變地存在。

2.3.2.2.1 例如：演講者、聽眾的賓主關係是暫時的。

2.3.2.3 結論：因緣法的關係是有的，不變不壞的實體卻不存在。

2.3.3 空有的層次：

2.3.3.1 常見、斷見 - 即世間的哲學見

2.3.3.1.1 對因果法的否定，稱為斷見；對因緣法的不明，稱為常見

2.3.3.1.2 斷見：不相信「善有善報，惡有惡報。」，不相信人有生前死後，因此，貪圖享受，罔顧道德。

2.3.3.1.3 常見：認為靈魂可能昇天，可能下地獄，因此，不敢做壞事。可見常見比斷見好。

有一部佛經就說：「寧起常見如須彌山，不取斷見如芥子許。」

2.3.3.2 對因果法及因緣法，不能見其空 - 即一般的世俗見。

2.3.3.2.1 因此而煩惱不已，生死不了。

2.3.3.2.2 人總是對於自己的財產、事業、觀念等，抓得很牢，認為是可靠的。

2.3.3.2.3 不瞭解因緣和合的道理，認為非這樣不可，非那樣不可，所以捨不得這樣，捨不得那樣。

2.3.3.3 對因果法及因緣法，只能知其空 - 即出世的小乘見地

2.3.3.3.1 由此而求入涅槃，出離生死。

2.3.3.3.2 接受無常這個事實，那就是無我，也就是沒有一個永恆主宰的常我或神我。

2.3.3.3.3 我們又叫它空，涅槃、寂滅、解脫、自在。

2.3.3.3.4 無常的意思：因緣法中一切東西的存在都是臨時的關係，就叫無常。

2.3.3.4 有者即空之有，空者即有之空 - 即大乘禪的立場。

2.3.3.4.1 六祖惠能說：「凡夫即佛，生死即涅槃，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」

2.3.3.4.2 這都是說明相反即相同的道理：有「空」才能生「有」，有「有」才能顯「空」。

2.3.3.4.3 惠能又說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」

2.3.3.4.4 意思是說，無常本身是出世法，佛法是應世間法而說的，佛法離不開世間法。出世的理想是要我們不執著，而非要我們離開世間另覓菩提法，在世間而親證無我的境界就等於出世了。

2.3.3.4.5 結論：離開凡夫沒有佛，佛是應凡夫需要而出現的。大家都成佛了，佛也就沒有出現於世的必要了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 268 ~ P. 281	無	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

3. 什麼是禪？

3.1 中國禪的源頭思想

3.1.1 《維摩經·入不二法門品》云：

「於一切法，無言、無說、無示、無識，離諸問答。」

3.1.1.1 禪，是不立文字，離言說相。凡是有問有答有表示的，都不是禪。

3.1.2 《楞伽經》云：「我於何等夜，得大菩提？於何等夜，入大涅槃？此二中間，不說一字，亦不已說、當說、現說。」

3.1.2.1 佛陀自述從成佛到涅槃之間的四十九年，沒有說過任何一個字。現在沒什麼好說的，未來也不會再說什麼。

3.1.3 《觀無量壽經》云：「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中。」
「是心是佛，是心做佛。」

3.1.3.1 這就是說，佛心眾生心，同是一個心。

3.1.4 《圓覺經》云：「當知生死，及與涅槃，無起無滅，無來無去。其所證者，無得無失，無取無捨；其能證者，無住無止，無作無滅。」

3.1.4.1 這是佛法的最高境界，經文大意：

生死和涅槃這兩樣東西，從眾生看，是有生死的苦海，也有極樂的涅槃，但佛卻不認為自己是從生死而證涅槃，或捨去了煩惱而得到了智慧。生死與涅槃，沒有這回事，了生死和證涅槃的人也不存在。

3.1.5 《大乘起信論》云：「是故一切法從本以來，離言說相，離名字相，離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞。」

3.1.5.1 此處所說即是禪法的特質：

也就是不用語言、沒有名字、不可以用頭腦去想，叫作不可思議。

3.1.6 菩提達摩的〈二入四行〉云：「無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於文教。」

3.1.6.1 這是說禪沒有你我、凡聖、來去的差別，也不像世俗的知識那樣，不可用文字作教化的語句，也不是從經書典籍之中可以找得到的。

3.2 中國禪的別名

3.2.1 禪宗的語錄公案非常的多。

3.2.1.1 禪雖然不能用文字來說明，禪宗所留下的書籍，卻是佛教諸宗派裡分量最多的。

3.2.1.2 代表本來佛性的「月亮」，雖然不可用言說來表示，代表方便度眾的「手指」，卻可以藉著語言文字來完成。

3.2.1.3 在禪宗的語錄公案中，出現了許多標示禪法的別名：

3.2.2 心：真妄不二，即妄即真。

3.2.2.1 真心是無心，有心可動是妄心。

3.2.2.1.1 真心是無心，又叫不動心，是徹底的解脫與智慧。

3.2.2.1.2 若你還有相對的差別境界，有你有我，便落於虛妄的層次。

3.2.2.1.3 禪法的立場，即真即妄，真妄不二，心就是心，修行的時候修這個

心，悟了之後，還是悟這個心。

3.2.2.2 「心」即是禪法的例子：

3.2.2.2.1 二祖求安心，結果覓心了不可得。二祖慧可向達摩祖師求安心，達摩祖師問他：「將心來，與汝安。」他找來找去，找不到心，這時候便悟得了真心。

3.2.2.2.2 傅大士撰〈心王銘〉。

3.2.2.2.3 三祖僧璨作〈信心銘〉。

3.2.2.2.4 四祖道信有〈入道安心要方便門〉。

3.2.2.2.5 牛頭法融有〈心銘〉。

3.2.2.2.6 五祖弘忍有〈修心要論〉。

3.2.2.2.7 六祖惠能主張：「一行三昧，於一切處，行往坐臥，常行一直心也。」又說：「但行直心，於一切法，勿有執著。」此原出於《維摩經》的「直心是道場」及「直心是淨土」。

心直口快，想到什麼就說什麼，不是直心，而是虛妄心。

直心是沒有你我、利害、得失的；這直心實際上就是無心，就是智慧。

3.2.2.2.8 馬祖道一及南泉普願，均以「平常心」三字示人。

3.2.3 道：性修不二。

3.2.3.1 中國有把梵文「菩提」翻譯成「道」，也把修行的方法翻譯成「道」。

3.2.3.2 禪宗所說的道，則常是禪法的別名，例如：

3.2.3.2.1 馬祖、南泉均以「平常心是道」示人。

3.2.3.2.1.1 平常心就是直心，講平常心比講直心更貼切。

3.2.3.2.1.2 所以古禪者要說「十字街頭好參禪」了。

3.2.3.2.2 禪者參方，尋師訪道時，常以「如何是道」作問。

有的祖師以「無心是道」作答。

3.2.3.3 沒有心就是真心，真心就是禪法，禪法就是道。

3.2.4 佛：凡聖不二，眾生即佛，佛即眾生。

3.2.4.1 常有禪者以「如何是佛」作話頭，一路參究下去。

3.2.4.1.1 佛是修行的最高成就者，因此佛即代表禪法，並且是指廣義的佛的法性身。

3.2.4.1.2 所以有情眾生可以成佛，無情眾生照樣可以成佛。

3.2.4.1.3 泥塑木雕的固然是佛，而生活中所接觸到的一草一木、一塵一土，又何處不是佛？

3.2.5 佛法大意、西來意、西來宗旨祖師意、祖師西來意，類此四句的案例最多，都是指禪法的本身。

3.2.5.1 「佛法大意」的「意」，是問菩提達摩祖師究竟從西方的印度給東方的中



國帶來了什麼？是不是禪法呢？

3.2.6 牛：心的別名

3.2.6.1 牛又分成露地白牛和海底泥牛，還有水牯牛。

3.2.6.2 露地的白牛，是指已經開悟成佛了，這比喻見於《法華經》。

3.2.6.3 有人問：「西來意是什麼？」便答：「海底泥牛。」這表示根本沒有這樣東西，因為泥牛遇水即散。

3.2.6.4 露地白牛是肯定的，比喻為真心；海底泥牛是否定的，比喻為真心中沒有執著，亦即真心無心。

3.2.6.5 水牯牛在中國古時，到處都有，供人用牠且調教牠；因此把心看好，用功修行之時，就是「牧牛」。

3.2.6.6 牛實際上就是心的另一個名字，也就是禪法的全體。

3.3 禪法就在平常生活中

3.3.1 四祖道信〈入道安心要方便門〉云：

「舉足下足，常在道場。施為舉動，皆是菩提。」

3.3.1.1 道場是修行的場所，是能使你的心性得到平靜、安寧、明淨的場所。

3.3.1.2 就禪法來講，無一處不是道場；也就是說，無一處不能修道。

3.3.1.3 當你以無差別心、無得失心，不生煩惱而精勤努力時，你一舉一動，做任何事情都盡在道中了。

3.3.1.4 到了這個地步，已無分別、執著，也就是《六祖壇經》所說：「邪正盡打卻，菩提性宛然」。

3.3.2 五祖弘忍的〈修心要論〉云：

「但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法，不出自心。」

3.3.2.1 我們看守自心，要像看牛那樣。

3.3.2.1.1 當你舉心動念想著壞事、想著無聊事、想著無意義事時，你要趕快把心拉回到參話頭的方法上來。

3.3.2.1.2 做了一次，就會再做二次、三次，這是放牛而不是牧牛了。

3.3.2.1.3 在行住坐臥中，你都得守住這個原本的真心，否則便是在道而不行道，在禪而不知禪了。

3.3.3 六祖惠能的《壇經》云：

「淨心在妄中，但正無三障；世人若修道，一切盡不妨。」

3.3.3.1 這是說：只要你守住一個念頭，不要讓你的心像饞嘴的貓一樣，老想偷吃東西，也不要讓牠跑出去逛公園，東張西望。

3.3.3.2 若能如此，你的業障、報障、煩惱障全都沒有了。

3.3.3.3 「世人若修道，一切盡不妨。」是說對於修道者而言，任何麻煩事都妨礙



不到他的。

3.3.4 馬祖道一示眾云：

「若欲直會其道，平常心是道。謂平常心，無造作、無趣向、無是非、無取捨、無斷常、無凡聖。……如今行住坐臥，應機接物，盡是道。」

3.3.4.1 「道」就在行住坐臥之中，禪家訓練人的時候，特別重視生活中的工夫。

3.3.4.2 打坐固然重要，但對生活中，行住坐臥的體驗，更為重要。

3.3.5 龐蘊居士云：

「日用事無別，唯吾自偶語。頭頭非取捨，處處沒乖張。朱紫誰為號，丘山絕點塵。神通並妙用，運水與搬柴。」

3.3.5.1 他說日常生活中根本沒有事，全是我在自言自語。任何一樣事，沒有取也沒有捨，遇到好事不必歡喜，碰著壞事不要討厭。

3.3.5.2 禪就是這個樣子，沒有一樣東西不是好事。

3.3.5.3 好與壞的界限，在於心的分別，不在事的本身。

3.3.6 南泉普願答趙州從諗之問：

「何謂平常心是道？」答云：「道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然洞豁，豈可強是非也。」趙州於言下頓悟。

3.3.6.1 如果你以為一定有件東西是「道」，於是其他東西都變成不是道了，這等於盲人摸象。

3.3.6.2 如果你說一切都是道，一切也都不是道。那你就是個糊塗蟲，並沒有真正瞭解道是什麼。

3.3.7 臨濟義玄示眾云：

「佛法無用功處，只是平常無事，屙屎送尿，著衣喫飯，睏來即臥。」

「約山僧見處，無如許多般，只是平常著衣、喫飯、無事過時。」

3.3.7.1 這就是說：不要用功，沒有用功這件事，只是累了睡、餓了吃，冷了穿衣服，吃喝之後大小解。

3.3.7.2 只要你好好生活，就是修行。

3.3.8 雲門文偃云：

「日日是好日。」也就是道在平常日用中。

3.3.8.1 「日日是好日」，無一剎那不是好時光。

3.3.8.1.1 人都是期待著未來或恐懼著未來；追悔著過去或懷念著過去。

3.3.8.1.2 從修行的立場來看，這是在浪費時間。過去已經過去，只須懺悔不用後悔，下次不要做錯就好了。

3.3.8.2 不但日日是好日，也當事事是好事，人人是好人。

3.3.9 玄沙師備與韋監軍喫果子，

韋監軍問：「如何是日用而不知？」玄沙拈果子給韋監軍曰：「喫！」



韋喫了，再問前語，玄沙曰：「這就是日用而不知了。」

3.3.9.1 這是說，他自己要問的問題，人家已經回答他，他都不知道。

3.3.9.2 當禪師說：「請吃！」這是不是禪法？是禪法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 282 ~ P. 284	無	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

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

4.2.1 人都需要教育：

4.2.1.1 人從小便受教育，就是訓練著要從感性到理性的一種轉變。

4.2.1.2 人如果不受教育，就不知廉恥、道德、倫理為何物。

4.2.1.3 透過教育來辨別、分析、瞭解是非曲直，使人性的優點發揚出來。

4.2.2 禪法也是一種教育，並且它更加重視實際的修行。

4.3 人生即是禪，日用而不知，故需修行

4.3.1 人生的全體無不是禪法，但須在體驗中見到它。

4.3.2 體驗的意思，便是時時刻刻去看自己的心牛。

4.4 禪在人生全體中，唯證乃知，故離文字

4.4.1 在全生命之中，能夠用語言文字表達出來的項目，實在不多。

4.4.2 真實的人生是無法用文字來傳達的。

4.5 禪是現實的人生，沒有玄理的祕密

4.5.1 坦然及懷讓參問慧安國師：「如何是祖師西來意？」慧安國師云：「何不問自己意？」

4.5.2 僧問大梅法常：「如何是西來意？」大梅云：「西來無意。」

4.5.3 僧問大梅法常：「如何是佛法大意？」師云：「蒲花、柳絮、竹鍼、麻線。」

4.5.4 僧問趙州從諗：「如何是祖師西來意？」師云：「庭前柏樹子。」

4.5.5 僧問趙州從諗：「學人迷昧，乞師指示。」師云：「喫粥也未？」僧云：「喫粥也。」師云：「洗鉢去。」其僧忽然省悟。



4.5.5.1 和尚吃粥的原因：

人多時，飯不夠吃，只能夠加水變粥。多一個人，加一個人的水；多兩個人，加兩個人的水，米的分量是不變的。

4.5.6 僧問趙州從諗：「萬法歸一，一歸何處？」師云：「老僧在青州，作得一領布衫，重七斤。」

4.5.6.1 萬法歸一的「一」是指什麼？這是無法給答案的問題。

4.5.6.2 趙州禪師便這樣看到什麼就是什麼地回答了他。

4.5.7 韓愈的學生李翱問藥山惟儼：「如何是道？」師云：「雲在青天水在瓶。」

4.5.8 有人問雲門文偃：「如何是超佛越祖之談？」師云：「胡餅。」又問：「如何是佛？」師云：「乾屎橛。」

4.5.9 僧問慈明楚圓：「如何是佛？」師有因人因時而異的答句：「人老病生。」「石打不入。」「蓮花捧足。」「水出高源。」

又問：「如何是祖師西來意？」師云：「三日風五日雨。」

又問：「如何是禪？」師云：「鼻孔入地。」

又問：「如何是佛法大意？」師云：「一畝之地，三蛇九鼠。」

4.5.10 僧問藥山惟儼：「達摩未到此土，此土還有祖師意否？」師云：「有。」僧曰：「既有祖師意，又來做什麼？」師云：「只為有，所以來。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 285 ~ P. 286	無	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

5. 人生需要禪法

5.1 禪法的訓練能夠使人不執著，故可為人生帶來開闊豁達的胸襟

5.1.1 禪法叫你不要悔惱過去，不要憂慮未來不要恐懼，不要自滿，不要自卑，只要把握現在。

5.1.2 這種坦然的態度，會使你青春常駐，身心愉快。

5.2 禪法的訓練能夠使人重實際，故可為人生帶來步步踏實，積極進取的信念

- 5.2.1 所謂實際，是親自來體驗它，不是空洞的理想，不唱高調，不喊口號。
- 5.2.2 禪者的態度是自己去做，不論人家跟隨或不跟隨，如果允許你，仍然做下去。
- 5.3 禪法的訓練必須有正確的方法，必須有明師的指導
- 5.3.1 皈依三寶只是向學校註冊，還沒有接受新生訓練。
- 5.3.1.1 參加禪七，就好像學生註冊以後，到學校接受新生入學訓練。
- 5.3.2 若是參加過禪七，並且已有老師指導修行的觀念及方法，表示你已可以上路了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 286 ~ P. 287	無	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

6. 結論 - 說一個故事

6.1 開善道謙禪師：

宋朝人，是大慧宗杲禪師的門下弟子，開悟前跟著老師住在浙江的徑山。

一日大慧宗杲派道謙送一封信到湖南的長沙，因此因緣而促成道謙禪師的開悟。

6.2 道謙禪師的悟道因緣：

6.2.1 道謙禪師發牢騷：

從浙江送信到湖南，很不容易，道謙因此而發牢騷，深覺自己的修行進程會因而受到影響。

6.2.2 道友宗元禪師自願陪他上路，並勸慰他：

「你從現在開始，試著把過去從書本、經典裡所學的，從許多位禪師那兒聽到的，以及你在二十年之中，打坐用功所經過的痛苦、快樂，這些東西全部放下來，不管它。在路上時，有什麼事情發生，我全部代替你做。」

「可是有五件事我不能替你，非得你親自來做不可。那便是：穿衣、吃飯、解大便、解小便、馱個死屍路上行。」

6.2.3 道謙一聽，不覺手舞足蹈起來：

「我前面的事通通不想了，過去所學的、所知道的通通不管它了，現在我就這個樣子到長沙去。」

於是宗元禪師說：「好了，師兄！你現在可以一個人上路了，我要回徑山了。」

6.2.4 半年後道謙半年後回到了徑山：

大慧禪師一見他，便歡喜地對他說：「恭喜你，這回可換了個人了！」

討論題目

1. 如何從因緣法看人生，看時間與空間？
2. 如何從因果法看人生？
3. 如何從禪的立場看人生？
4. 請略述中國禪的源頭思想？
5. 如何從中國禪的別名中理解禪是什麼？
6. 禪就在平常生活中，怎麼說？
7. 禪的訓練可以為我們帶來什麼好處？
8. 開善道謙禪師的故事末尾，大慧禪師為什麼恭喜他換了一個人？

