



目 次

上 冊

緒論 禪與生命關懷	1
第一章 禪宗的自性本根論	9
第一節 自性的義域	9
一、自性在不同語境下有不同含義	10
二、自性並非絕對實體或超驗理念	21
三、自性的終極義域實為生命證境	21
第二節 自性的屬性	22
一、自性本自清淨	23
二、自性本不生滅	23
三、自性本自具足	24
四、自性本無動搖	24
五、自性能生萬法	25
六、自性能覺能照	25
七、自性離相離形	26
第三節 自性的運作	27
一、因緣而動	27
二、性在作用	29

三、自觀自在	30
第四節 見性的原理	32
一、六根見性及其實質	32
二、見性程度及其勘驗	37
第五節 自性與生命的關係	44
一、自性為生命本根	44
二、生命為自性顯化	46
三、生命與自性不二	47
第二章 禪宗的全域生命論	49
第一節 禪宗對生命形態的劃分	49
一、十法界	49
二、十種異生	51
三、有情無情	54
四、指稱人類主體	55
五、暗指生命實相	56
第二節 禪宗的生命生成觀	57
一、器世間萬相的生成	57
二、情世間生命的生成	59
三、生命生成的「一念因」	60
四、其餘法界生命留居人間	61
五、生命生成並非單一因緣	67
第三節 禪宗的生命過程觀	68
一、入胎到住胎	68
二、出胎到成長	79
三、死亡及其後	82
第四節 禪宗的生命結構觀	82
一、以六根為媒介的「十八界」結構	82
二、以無明為業因的「十二支」結構	83
三、以淨識為統攝的「九層識」結構	86
四、以身心為載體的「五蘊」結構	88
五、以含藏為主體的「三世」結構	90
六、以性相為模式的「二重」結構	91
七、以見性為究極的「一體」結構	92

第五節 禪宗對生命圓滿境界的設定與確證	94
一、圓滿生命實有於人生	94
二、見性開悟為實現路徑	96
第三章 禪宗的修道次第論	99
第一節 禪宗具有龐大而嚴密的修道次第系統	99
一、禪宗有修道次第的論證	99
二、禪宗對根器利鈍的判別	103
三、禪宗對坐禪與否的態度	104
四、禪宗對有無定法的闡述	106
第二節 禪宗主要支系的修道次第綱要	108
一、達摩禪的「七種觀門」與「二行四入」	108
二、北宗禪的「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」	110
三、南宗禪的「立亦得，不立亦得」	114
四、淨土禪的「隨其心淨，則佛土淨」	117
第三節 禪宗的代表性修道方法	122
一、見性法	123
二、空化法	124
三、坐禪法	125
四、行禪法	126
五、睡禪法	127
六、立禪法	129
七、相應法	132
八、觀心法	132
九、觀想法	133
十、誦經法	135
十一、話頭法	136
十二、默照法	138
十三、牧牛法	139
十四、歸依法	141
十五、懺悔法	142
十六、發願法	143
十七、中觀破相法	143
十八、轉識成智法	145

十九、煉化性命法	146
二十、最上乘法	147
二十一、惠能教法	148
第四節 禪宗修道次第的結構屬性	150
一、根器劃分的隨意性	150
二、結構模式的簡略性	151
三、終極次第的隱秘性	154

下 冊

第四章 禪宗的般若解脫論	157
第一節 般若解脫分釋	157
一、三種般若	158
二、四種解脫	162
三、一種內義	171
第二節 禪宗戒定慧的般若解脫邏輯	177
一、「修持」邏輯	177
二、「無修」邏輯	180
三、「同體」邏輯	183
第三節 禪宗無念無相無住的內涵與境界	185
一、無念無相無住之本義	186
二、無念無相無住之修學	188
三、無念無相無住之般若	190
第四節 禪宗的出世入世智慧	192
一、追求出世生命價值	192
二、倡舉世間修行成就	194
三、達成世出世間不二	195
第五章 禪宗的生死關懷論	199
第一節 禪宗眼中的生死現象及其實質	199
一、生死事大：超離生死為生命要務	199
二、生死之海：一念愚迷而生死沉淪	203
三、生死一如：全域視野中生死無礙	206
四、自知去處：死亡並非生命之終結	213
第二節 禪宗對超越生死之法的建構與踐行	215

一、生死超越始於理想境界	216
二、生死超越基於真參實修	218
三、生死超越終於自性成就	220
第三節 禪宗的生活審美化及死亡藝術化	221
一、禪宗的生活審美化	222
二、禪宗的死亡藝術化	225
第四節 安生善逝：禪宗生死智慧在生死關懷中的介入	229
一、提供認知生死的多維視野	229
二、建構超生越死的技術體系	232
三、服務生死關懷等社會事業	233
第六章 禪宗的禪醫療愈論	235
第一節 「禪醫」概念的提出與闡釋	235
一、禪醫基於禪宗生命觀	236
二、禪醫傳承佛教醫方明	239
三、禪醫融會中華醫藥學	241
四、禪門醫者略舉	243
第二節 禪醫的病患形成原理	247
一、四大不調	247
二、因果業積	249
三、自心造病	251
第三節 禪醫的生命療愈理念	254
一、治心淨定	254
二、煉身轉化	256
三、見性超離	258
第四節 禪醫的生命療愈案例	260
一、化解心執	260
二、坐禪祛病	263
三、藥石施治	264
四、誦念懺願	266
結語 禪宗生命學的傳承與化新	269
參考文獻	279
後記	291