《動靜皆自在》

10

妄念不起・萬緣不拒

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 97 ~ P. 105	無	**1. 泯除妄念的四個層次**	1.1 沒有雜念, 但還有方法 1.2 在同一個念頭上維持下去 1.3 入定 1.4 入深定
		2. 萬緣不拒的三個層次	2.1 萬緣不拒的意思 2.2 三個層次練習萬緣不拒

10 妄念不起・萬緣不拒

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.97 ~ P.98	無	**1. 泯除妄念的四個層次**	1.1 沒有雜念,但還有方法 1.2 在同一個念頭上維持下去 1.3 入定 1.4 入深定

1.泯除妄念的四個層次

- 以規律的妄念,取代散亂的妄念,便是正念

1.1 沒有雜念,但還有方法

1.1.1 妄念不起 - 除了方法,沒有其他的雜念插進來

1.1.1.1 方法:例如念佛、數息、隨息等

1.2 在同一個念頭上維持下去

1.2.1 例如數息時:

- 數完一個又一個,不斷地在同一個念頭上面,不擔心,也不懷疑數的好不好,會不會有雜念…等

1.3 入定

1.3.1 數息數到沒有數目可數,念佛念到沒有佛號可念

1.3.2 心境非常寧靜、安定,心中沒有雜念,自己不介意有前念與後念

1.4 入深定

1.4.1 自我中心的意識已不存在,方法也不存在

1.4.1.1 心中了無一物,僅有微細的意識功能,沒有身體的感觀及負擔,沒有心理壓力、感受,只有清楚地處於什麼也沒有的情況。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.98 ~ P.100	無	**2. 萬緣不拒的三個層次**	2.1 萬緣不拒的意思 2.2 三個層次練習萬緣不拒

2. 萬緣不拒的三個層次

2.1 萬緣不拒的意思

2.1.1 在平常生活中,不受環境的干擾、困惑,也不受自己身心反應所困擾

2.1.2 自我的中心是空無一物的絕對存在

2.1.2.1 不是反應體，也不是接受體

2.1.3 不拒絕生活環境，也不受生活環境的干擾，一樣過生活，一樣處理事務

2.1.4 處理事情時沒有自我的利害得失，不起煩惱，不動情緒

2.2 三個層次練習萬緣不拒

2.2.1 層次一：外在環境聽到、看到,馬上要想到這是外境,跟我沒關係

2.2.2 層次二：練習沒有外境的對象,放下自我中心執著

2.2.2.1 唯有沒有自我中心的執著,才不會介意外境的對象

2.2.2.2 這即是《金剛經》所說,無我相、無人相。

2.2.3 層次三： 練習放下「自我」,保持內心平靜

2.2.3.1 練習觀想:呼吸的人不是我，我的名字不是我

2.2.3.2 只注意呼吸，不介意外境好壞

2.2.3.3 保持內心平靜，外面情況清清楚楚，只是保持平靜的心情

討論題目

1. 泯除妄念有那四個層次?
2. 萬緣不拒是什麼意思？
3. 練習萬緣不拒有那三個層次?
4. 在生活環境中處理事情，如何能夠不受環境干擾？