16

零缺點

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.144 ~ P.150	無	**1. 如何是零缺點**	1.1 人人都有缺點，能夠知道有缺點就是零缺點 1.2 佛教相信一切眾生都有佛性，都能成佛 1.3 修行的關鍵
		2. 回到零缺點的方法	2.1 把念頭回過來看自己 – 我們的心究竟為什麼被干擾了 2.2 回到方法 – 不斷的歸零
		3. 懺悔而不悔恨	3.1 修行是要懺悔, 不是悔恨 3.2 面對它、接受它、處理它、放下它, 是歸於零缺點最好的方法

16 零缺點

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.144 ~ P.146	無	1. 如何是零缺點	1.1 人人都有缺點，能夠知道有缺點就是零缺點 1.2 佛教相信一切眾生都有佛性，都能成佛 1.3 修行的關鍵

1.如何是零缺點

1.1 人人都有缺點，能夠知道有缺點就是零缺點

1.1.1 以禪修者的標準看，人人都有缺點，缺點能夠讓我們進步。

1.1.1.1 如果認為自己已經是一個非常完美的人，就不會想要來打坐修行了

1.1.2 我們所希望的零缺點 – 知道自己有不少缺點，就是零缺點。

1.1.2.1 知道有缺點，馬上改過，就可以隨時隨地保持零缺點。

1.1.2.2 如果不知道自己有缺點，才是最大的缺點；

1.1.3 即使是釋迦牟尼佛，在他的修行過程中也曾遇到困擾

1.1.3.1 從信仰上來看，是菩薩示現，站在修道者本身的立場，可以相信是真有困擾。

1.2 佛教相信一切眾生都有佛性，都能成佛

1.2.1 相信自己能夠成佛，所以覺得自己是零缺點

1.2.1.1 一發現自己的行為、觀念有問題，馬上改過，便是經常保持零缺點的狀態。

1.3 修行的關鍵

1.3.1 隨時隨地面對、瞭解自己的缺點，希望自己從此以後不再有缺點

1.3.1.1 在這當下，就是回到零缺點，這樣就是隨時隨地都在進步之中。

1.3.2 經常努力，讓身心及語言的行為缺點越來越少

1.3.3 如果犯了錯誤，則應以懺悔與慚愧，幫助自己從缺點再回歸到零。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.146 ~ P.149	無	2. 回到零缺點的方法	2.1 把念頭回過來看自己 – 我們的心究竟為什麼被干擾了? 2.2 回到方法 – 不斷的歸零

讀懂、用心、受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

2. 回到零缺點的方法

2.1 把念頭回過來看自己 – 我們的心究竟為什麼被干擾了?

2.1.1 如果不能夠往自己的內心看，一定會受到干擾、誘惑、刺激。

2.1.1.1 受到刺激，情緒一定會波動，不論歡喜或痛苦，都是受了外在環境的刺激而起的反應。

2.1.2 例如貪心是不舒服的事，貪得無厭本身就是一種中毒的現象

2.1.2.1 正在貪的時候是痛苦的

2.1.2.2 貪得到了之後也是痛苦的

2.1.2.3 貪而得不到更是痛苦。

2.1.3 貪是一種病態，瞋怒、愚癡也是如此。

2.2 回到方法 – 不斷的歸零

2.2.1 要明白煩惱的由來 – 是因為我們自己的內心「毒癮」發作了

2.2.2 知道如何除去煩惱 – 只要不被環境所轉，就可以沒有煩惱

2.2.3 也要明白「毒癮」不容易改掉 – 因為從無始以來早就有了

2.2.4 不斷的歸零 – 不斷的將干擾、困惑等的煩惱問題歸於零

2.2.4.1 歸零 – 每次一有不好的念頭產生，就能夠「喔！我知道了。」

2.2.4.2 這就是禪修的方法 –「有雜念、妄念起來，沒有關係，只要回到方法。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.149 ～ P.150	無	3. 懺悔而不悔恨	3.1 修行是要懺悔, 不是悔恨 3.2 面對它、接受它、處理它、放下它, 是歸於零缺點最好的方法

3. 懺悔而不悔恨

3.1 修行是要懺悔, 不是悔恨

3.1.1 懺悔是面對自己的缺點，知道自己的缺點，以後盡量不要再犯

3.1.2 悔恨是向火坑裡走，懺悔是從火坑裡跑出來。

3.1.3「放下屠刀，立地成佛」的態度

3.1.3.1 放下屠刀表示有悔過、改過的心

3.1.3.2 只要馬上改過，或知道錯誤、承認錯誤而馬上把錯誤放下，就是修行。

3.2 面對它、接受它、處理它、放下它, 是歸於零缺點最好的方法

3.2.1 就是在發現自己的錯誤、罪惡之後，能夠面對它、瞭解它，然後就放下它。

討論題目

1. 如何從修行的角度來定義「零缺點」?

2. 釋迦牟尼佛如何示現修行中遇到的種種困擾?

3. 禪修的方法如何幫助我們覺查習性並將干擾、困惑等問題歸於零?

4. 何謂「貪」? 如何將少欲知足的生活態度運用於生活之中?

5. 請說明回到零缺點的方法?

6. 懺悔和悔恨有何不同?

7. 懺悔的功能及態度為何?

8. 請說明「放下屠刀,立地成佛」的修行態度?