《動靜皆自在》

13

談心

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.115 ~ P.125	無	1. 明心見性	1.1「明心」又叫做「本來面目」 1.2 清淨心如何才能出現
		2. 貪心與願心	2.1 兩個層次的「貪心」 2.2 轉貪心為願心
		3. 平常心與智慧心	3.1「平常心」的意思 3.2 平常心與智慧心的關係
		4. 以無心為心便是成功的心	4.1 禪修的心是以無心為心 4.2 成功的定義
		5. 自我的肯定、成長、消融	5.1 人格的昇華，便是清淨心的完成 5.2 全力以赴最重要 5.3 走出自己的新路來 5.4 生而為人，便是責任重大

13 談心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.115 ~ P.116	無	1. 明心見性	1.1「明心」-又叫做「本來面目」 1.2 清淨心如何才能出現

1. 明心見性

1.1「明心」- 又叫作「本來面目」

1.1.1 指的是本來就有，一直存在而人們卻看不到，感覺不到的清淨心

1.1.1.1 與心理學所講的心不同,也與精神不同

1.1.1.2 有功能但無法形容,有力量但無法衡量,就是人人本具的心

1.2 清淨心如何才能出現

1.2.1 凡是能夠呈現出來的現象都是暫時的幻境,不是本來面目。

1.2.2 將自我中心、自私的執著心,從淡化而轉變為不存在,清淨心才能出現

1.2.2.1 這也就是禪修過程中，在自我成長之後進一步要有的自我消融

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.117 ~ P.118	無	2. 貪心與願心	2.1 兩個層次的「貪心」 2.2 轉貪心為願心

2. 如何明心見性?

2.1 兩個層次的「貪心」

2.1.1 有自我中心的是貪，叫作「煩惱」

2.1.1.1 會為自己製造困擾,也會為大眾帶來麻煩。

2.1.1.2 是「想要」而不是需要,「想要」是無止境的，煩惱不停

2.1.1.3 是不清淨的，不能夠明心見性

2.1.2 無我，沒有自我中心的求，叫作「悲願」

2.1.2.1 為眾生的「需要」而努力，是願心，與明心見性相應

2.1.2.2 為自己帶來智慧、功德與福報，也為社會眾生帶來幸福、光明與祥和。

2.2 轉貪心為願心

2.2.1 能夠轉貪心為願心，就能夠明心見性

2.2.2 能夠提得起悲願心,就不會貪生怕死,生死問題就不存在了。

2.2.2.1 例如：菩薩為了救眾生而奉獻生命,是不會有煩惱的。

2.2.2.2 那樣的死亡,只是成佛之道的過程和階段,因此能夠心平氣和,不會產生對生的貪戀、對死的恐懼。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.118 ～ P.120	無	3. 平常心與智慧心	3.1「平常心」的意思 3.2 平常心與智慧心的關係

3.平常心與智慧心

3.1「平常心」的意思：

3.1.1 處理任何事都不以得失、成敗作考量,只考慮能不能做、該不該做

3.1.2 隨時隨地準備面臨風險，任何事情發生都不興奮、不恐慌

3.1.3 平常心與「無心」相應，也和「本來面目」的心相近

3.2 平常心與智慧心的關係

3.2.1 智慧的程度與自我中心的高低有關

3.2.1.1 私心強烈的人即使成功了，也不可能長久

3.2.1.2 要讓自己成功也使社會得益，才是真正的成功

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.120 ～ P.122	無	4. 以無心為心，便是成功的心	4.1 禪修的心是以無心為心 4.2 成功的定義

4. 以無心為心便是成功的心

4.1 禪修的心是以無心為心

4.1.1「無心」－ 沒有一般的期待心,所得的結果反而是很好的

4.1.1.1 不是什麼都不管，而是不夾帶自私自利的清淨心。

4.1.1.2 以無私心做事，一定比較客觀，比較容易成功

4.2 成功的定義 － 不以有形無形的名利權位勢力做衡量

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.2.1 金錢、名位、權勢的有無與內心煩惱、痛苦的多少不一定有關。

4.2.2 如果不善於處理自己，隨時會痛苦，有也會苦，沒有也會苦。

4.2.3 現在最重要 – 腳踏實地, 步步為營

4.2.3.1 要踏踏實實活在現在，現在是最重要的時刻，要把握現在、運用現在

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.123 ~ P.125	無	5. 自我的肯定、成長、消融	5.1 人格的昇華，便是清淨心的完成 5.2 全力以赴最重要 5.3 走出自己的新路來 5.4 生而為人，便是責任重大

5. 自我的肯定、成長、消融

5.1 人格的昇華，便是清淨心的完成

5.1.1 也就是從自我肯定、自我成長到自我消融的過程

5.2 全力以赴最重要

5.2.1 不去跟別人比較，而是要去增長自己成功的條件

– 這即是自我肯定與自我成長

5.3 走出自己的新路來

5.3.1 不與他人比較，只是運用我們的生命，奉獻我們的智慧與願心

– 這就是自我的消融

5.4 生而為人，便是責任重大

5.4.1 要以無我無私的悲願心, 共同來成長自己、為他人奉獻，這個世界的未來才會改變

5.4.2 這便是法鼓山的理念 – 提昇人的品質、建設人間淨土

討論題目

1. 請簡述禪宗的心?
2. 從佛法角度如何看待「本來面目」?
3. 請說明 「凡是能夠呈現出來的現象都是暫時的幻境,不是本來面目」?
4. 何謂「煩惱」與「清淨心」及「悲願」?
5. 如何明心見性呢?該如何從觀念上,生活上及方法上來認識及達成?
6. 如何保有平常心,該俱備何種生命態度?
7. 自我私心強烈的人,很可能有成功的機會,但不是可大可久,為什麼?
8. 以無心為心,便是成功的心,怎麼說?
9. 請說明「自我的肯定、成長與消融」?