12

明心見性

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.114	無	1. 什麼是明心見性?	1.1 以智慧的心,來明煩惱的心 1.2 明心的「心」究竟是什麼? 1.3 見性的「性」又是什麼呢?
		2. 如何明心見性?	2.1 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性 2.2 從生活上來達到明心見性 2.3 從方法上來達成明心見性
		3. 如何體驗明心見性?	3.1 知道煩惱因習性而有 3.2 面對一切應有的四種心態

12 明心見性

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.110	無	1. 什麼是明心見性?	1.1 明心見性的意思 – 以智慧的心來明白煩惱的心 1.2「心」的兩層意思 1.3「性」的兩類意思

1. 什麼是明心見性?

1.1 明心見性的意思 – 以智慧的心來明白煩惱的心

1.1.1 有了智慧,煩惱自然消失,便能見到空性

1.1.1.1 也就是除去了眾生的無明習性,便能見到清淨的佛性

1.1.2 煩惱

– 煩惱心重的人，不但不知道自己有煩惱,也不承認自己有煩惱。

1.1.2.1 自己在煩惱之中，卻不知道那就是煩惱

1.1.2.1.1 例：喝醉酒的人，不知道自己已經喝醉，還覺得頭惱很清楚。

1.1.2.1.2 例：一位母親不能接受兒子過世的事時而感到痛苦，但是並不認為那是一種煩惱

1.1.2.1.3 例：一位單戀中的男孩，愛得神魂顛倒，認為那是愛而不是煩惱

1.1.3 智慧

– 禪宗所講的智慧,是離了煩惱心的一種境界

1.1.3.1 有智慧的人，不認為自己有智慧

1.1.3.1.1 在非常自在的情況下，沒有用心去分別什麼叫做自在或不自在

1.1.4 純粹的智慧，是知道自己有習性、有煩惱，會去離開他、斷除他

1.2 「心」的兩層意思

1.2.1 一是沒有明的煩惱心,需用智慧去照亮它。

1.2.2 一是已經照亮的智慧心。

1.3「性」的兩類意思

1.3.1 後天習慣的薰習而形成的習性

1.3.1.1 例如一些不良習慣，經過環境不斷的薰習而成為習性

1.3.2 累生累世所染上的習性

1.3.2.1 不是後天環境所影響而成，無法解釋。

1.3.2.2 是無量世以來薰習養成的。

1.3.3 習性的本身是「空性」，並非不可改變

1.3.3.1 當智慧出現時,煩惱心自然就會不見。

1.3.3.2 壞的習慣還在，但是已經知道習性本身是沒有的。

1.3.3.3 隨時隨地保有這樣的警覺心,習性就會越來越淡,終至完全改過,變成一個徹底清淨、光明的心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.110 ~ P.111	無	2. 如何明心見性?	2.1 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性 2.2 從生活上來達到明心見性 2.3 從方法上來達成明心見性

2.如何明心見性?

2.1 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性

2.1.1 要瞭解煩惱 – 煩惱來自習性，來自業力

2.1.1.1 煩惱來自習性，而習性就是一種業力

2.1.1.2 由業力所產生的煩惱,感受到的結果,就是身心的現象。

2.1.2 了解心 – 所有身心現象都是空的,因此,煩惱自然也是空的。

2.1.2.1 心是隨著我們連續的念頭而有的現象

2.2 從生活上來達到明心見性

2.2.1 沒有開悟之前，任何的心理現象都是 煩惱

2.2.2 必須練習能夠時時刻刻知道起心動念的本身就是煩惱

2.2.2.1 如此對你就不會造成困擾與痛苦,不會引起情緒的起伏。

2.3 從方法上來達成明心見性

2.3.1 包括數息、念佛、只管打坐、參話頭等不同的方法

2.3.2 方法必須是經常的、不斷的在使用。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.111 ～ P.114	無	3. 如何體驗明心見性?	3.1 知道煩惱因習性而有 3.2 面對一切應有的四種心態

3.如何體驗明心見性?

3.1 知道煩惱因習性而有

對一切現象的感受因煩惱而有差別

3.2 面對一切應有的四種心態：

3.2.1 一切都是現成的

3.2.1.1 這世界的一切，白天、夜晚,四季變換，生老病死，都是自然的現象。

3.2.1.2 例：生病不想吃東西，生病而醫治好或是醫不好，都是自然的現象。

3.2.2 一切都是完整的

3.2.2.1 例如：太陽及月亮一直是完整的，不因地球人所見之不同而有

3.2.2.2 例如：一張紙缺了一個角仍然是完整的-由方形的完整成為不規則的完整。

3.2.3 一切都是新鮮的

3.2.3.1 每一口呼吸都是新鮮的,每一件事物都是生生不息的。

3.2.3.2 能夠將人生當作樣樣是新鮮的來體驗,必定朝氣蓬勃

3.2.4 一切都是美好的

3.2.4.1 任何一件事成功了,是美好的收穫;任何一件事失敗了,都是美好的經驗。

討論題目

1. 什麼是明心見性?
2. 從佛法角度如何看待「煩惱」與「智慧」?
3. 解釋明心見性的心與性？
4. 請說明「煩惱」與「業力」及「空性」彼此的關係?
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. 成為一位習禪的智者, 該俱備何種生活態度?
7. 何謂 「一切都是現成的, 一切都是完整的, 一切都是新鮮的, 一切都是美好的」?