19

《動靜皆自在》

禪修者的修行態度

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.162 ~ P.170	無	**1. 沒有非做不可的事**	1.1 禪修者的心態 – 做該做、必須做的事
		2. 沒有非你莫屬的事	2.1 沒有非你不可的事；也沒有非要做不可的事 2.2《金剛經》所說：「應無所住，而生其心」 2.3 隨緣來成長自己、成就他人
		3. 隨順因緣能屈能伸	3.1 禪修者不因一時成敗得失而灰心喪志
		4. 隨時提起,隨時放下	4.1 禪者的生活態度與人生觀

19 禪修者的修行態度

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.162 ~ P.164	無	1. 沒有非做不可的事	1.1 禪修者的心態 – 做該做、必須做的事

1. 沒有非做不可的事

1.1 禪修者的心態 – 做該做、必須做的事

1.1.1「雖是重要，但不是絕對的重要」

– 這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可的事

1.1.2 沒有絕對重要的事 – 因為「因緣」不可思議

1.1.3 成功和失敗，都不是個人的主觀條件所能決定的

1.1.4 做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失不是個人條件所能決定的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.164 ~ P.165	無	2. 沒有非你莫屬的事	2.1 沒有非你不可的事；也沒有非要做不可的事 2.2《金剛經》所說：「應無所住，而生其心」 2.3 隨緣來成長自己、成就他人

2. 沒有非你莫屬的事

2.1 沒有非你不可的事；也沒有非要做不可的事

2.1.1「因緣」不是自己所能掌控的

2.1.2 不論什麼情況，能夠做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。

2.2《金剛經》所說：「應無所住，而生其心」

2.2.1「應無所住」：

2.2.1.1 有執著心牢牢抱住一件事、一樣東西，或是抓住一個人，一定是痛苦不堪的

2.2.1.2 可是什麼也不要，什麼也不抓，什麼人都不需要，則又會變成孤立無援

2.2.2「而生其心」：

2.2.2.1 就是要處處留心，時時留心，努力促成其事。

2.2.2.2「心」是指智慧心，盡心盡力、知己知彼的心，是認識環境、認識自己的心。

2.2.2.3 也就是對主觀的自我條件，及客觀的環境條件，都能用智慧去衡量。

2.3 隨緣來成長自己、成就他人 – 就是能救苦救難的菩薩了

2.3.1「用人成事，用事成人」

2.3.1.1 還不要被某一個圈套套住，也不要用圈套去套住人

2.3.2 有這種智慧的心，你就可以隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.165 ～ P.168	無	**3. 隨順因緣能屈能伸**	3.1 禪修者不因一時成敗得失而灰心喪志

3.隨順因緣能屈能伸

3.1 禪修者不因一時成敗得失而灰心喪志

3.1.1 學習佛法，修行運用禪的方法、觀念的人，是努力向前不退縮的。

3.1.2 企業家的例子：

– 不能隨順因緣，不知道能夠賺錢有當時環境的因素

3.1.3 和尚殺不殺人的例子：

– 為守戒律寧可被殺也不殺人，為救多人寧可下地獄也可以殺一人

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.168 ～ P.170	無	**4. 隨時提起,隨時放下**	4.1 禪者的生活態度與人生觀

4. 隨時提起,隨時放下

4.1 禪者的生活態度與人生觀

4.1.1 是灑脫自在，是真正自由、自在的人

4.1.1.1 當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。

4.1.1.2 沒有什麼成功、失敗，也沒有什麼不得了、了不得的事情

4.1.1.3 應該做的就努力做，做不來的就不做；能成就的盡力完成，成不了的就放下

4.1.2 這種生活態度是非常積極的，不是消極的，是自在的，不是痛苦的。

4.1.2.1 痛苦、煩惱，都是因為我們的心，提不起，也放不下；或是提起了，卻放不下；或者根本不知道有什麼好提起。

討論題目

1. 「禪修者沒有非做不可的事」，為什麼？

2. 「沒有非你莫屬的事」，為什麼？

3. 何謂「因無所住, 而生其心」的精神 ？如何運用於生活之中?

4. 隨時提起, 隨時放下的態度如何運用到生活之中呢?

5. 禪者的修行態度與人生觀 ？