05

《動靜皆自在》

禪與現代生活

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 53 ~ P. 63	無	1. 禪修與忙碌的現代生活 – 忙而不亂，享受呼吸	1.1 現代人非常的忙碌 1.2 忙碌的原因 1.3 對治因忙碌引起的煩惱
		2. 禪修與緊張的現代生活 – 放鬆身心，體驗感受	2.1 現代人隨時隨處都是緊張的 2.2 造成現代人生活緊張的原因 2.3 如何對治身心緊張引起的不適
		3. 禪修與快速的現代生活 – 趕而不急，動中有靜	3.1 現代人樣樣都是快速的 3.2 「快」究竟對不對 3.3 禪修者的生活態度
		4. 禪修與疏離的現代生活 –人人是佛，血肉同體	4.1 疏離感 4.2 以禪修對治疏離感
		5. 禪修與物質的現代生活 – 需要不多，知足常樂	5.1 現代人物質生活豐富，生活環境卻因而更加複雜 5.2 面對物質豐富的現代環境的態度
		6. 禪修與污染的現代生活 – 知福惜福，淨化環境	6.1 大家都希望環境越來越好，事實卻是相反 6.2 生活環境中的四大污染來源 6.3 環境不被污染的根本在於人類心念的提昇
		7. 禪修與焦慮的現代生活 – 本來無事，萬事如意	7.1 資訊傳播迅速，帶給現代人焦慮夢魘 7.2 如何面對，如何處理–以智慧處理事，以慈悲關懷人 7.3 以禪法去覺察天下本無事

05 禪與現代生活

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.53 ~ P.54	無	**1.禪修與忙碌的現代生活 – 忙而不亂,享受呼吸**	1.1 現代人非常的忙碌 1.2 忙碌的原因 1.3 對治因忙碌引起的煩惱

1.禪修與忙碌的現代生活 – 忙而不亂,享受呼吸

1.1 現代人非常的忙碌

除了流浪漢及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌的過日子。

1.2 忙碌的原因

1.2.1 多數人只為個人或家庭生計及事業打拼

1.2.2 少數有理想抱負的人,為社會大眾福祉而忙。

1.2.2.1 菩薩越忙，道心越高

1.2.2.2 從禪的立場看，忙也可以當作消除煩惱的修行方法。

1.3 對治因忙碌引起的煩惱

1.3.1 一般人不忙的時候不是空虛無聊，就是胡思亂想。

1.3.2 忙的時候又容易手忙腳亂，起煩惱

1.3.3 起煩惱時,不妨用禪修基本方法,就能夠心平氣和，頭腦就清醒了。

1.3.3.1 禪修的基本方法：

放鬆身心，注意呼吸從鼻孔出入的感覺，享受呼吸，體驗呼吸。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.54 ~ P.55	無	**2.禪修與緊張的現代生活 – 放鬆身心,體驗感受**	2.1 現代人隨時隨處都是緊張的 2.2 造成現代人生活緊張的原因 2.3 如何對治身心緊張引起的不適

2.禪修與緊張的現代生活 – 放鬆身心,體驗感受

2.1 現代人隨時隨處都是緊張的

– 不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至度假，都是緊緊張張的。

2.2 造成現代人生活緊張的原因

2.2.1 使人緊張的情況太多了

2.2.1.1 家族關係、工作、社交，與人相處等，總是輕鬆的時候少，緊張的時候多。

2.2.1.2 任何身心狀況的不平衡,都會造成身心緊張,輕者覺得無奈無助,重者變成焦慮恐懼。

2.3 如何對治身心緊張引起的不適

2.3.1 應用禪修方法

2.3.1.1 發現有緊張狀況,隨時將頭腦放鬆、肌肉放鬆

2.3.1.2 將自己放在客觀的立場體驗感受身心狀況,亦可達到放鬆目的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.55 ～ P.56	無	**3. 禪修與快速的現代生活 – 趕而不急,動中有靜**	3.1 現代人樣樣都是快速的 3.2 「快」究竟對不對 3.3 禪修者的生活態度

3.禪修與快速的現代生活 – 趕而不急,動中有靜

3.1 現代人樣樣都是快速的

– 吃的是速食快餐，連結婚離婚也是閃電式的。

3.2「快」究竟對不對

3.2.1 容易緊張

3.2.1.1 造成失去自我主宰而變得隨境而轉

3.2.1.2 情緒容易失控而生氣,可能捅出漏子來。

3.3 禪修者的生活態度

3.3.1 精進不懈、為法忘軀

3.3.2 願度無邊眾生,願斷無盡煩惱,願學無量法門,願成無上佛道

3.3.2.1 因此需要趕、忙、快的進行,但仍須經常保持輕鬆愉快。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57 ～ P.58	無	**4.禪修與疏離的現代生活 – 人人是佛, 血肉同體**	4.1 疏離感 4.2 以禪修對治疏離感

4. 禪修與疏離的現代生活 – 人人是佛, 血肉同體

4.1 疏離感

人與人之間的距離很遠,彼此不關心,不相往來。

4.2 以禪修對治疏離感

4.2.1 體驗人與人之間的關係

4.1.1.1 就像在佛國淨土中佛和菩薩的關係一樣。

4.1.1.2 共同生活在同一個地球世界上,彼此息息相關。

4.1.1.3 接觸到任何一個人，都像是自己的親戚朋友。

4.1.1.4 更進一步，知道所有的人都跟自己密不可分，就不會再有疏離感了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.58 ～ P.59	無	5.禪修與物質的現代生活 – 需要不多,知足常樂	5.1 現代人物質生活豐富，生活環境卻因而更加複雜 5.2 面對物質豐富的現代環境的態度

5. 禪修與物質的現代生活 –需要不多, 知足常樂

5.1 現代人物質生活豐富，生活環境卻因而更加複雜

5.1.1 物質越豐富，欲望越強烈

5.1.1.1 人家有，我也想要有

5.1.1.2 已經便利，希望更便利

5.1.2 生活被物質所引誘，喪失獨立自主的判斷力和自信心。

5.2 面對物質豐富現代環境的態度

5.2.1 不必努力抗拒,而要做到不受誘惑

5.2.1.1 用禪修的觀念來過生活，就不會由於物質環境的影響而產生苦惱。

5.2.2 禪修的目的,是重於精神的自在與解脫

5.2.2.1 禪修者不會以追求物質的享受,作為生活的指標。

5.2.2.2 從精神層面多深入，多體驗、多努力，便可以免疫於物質條件的誘惑。

5.2.3 禪修的人容易做到「少欲知足，知足常樂」

5.2.3.1 因為內心不會感到空虛不安，欲望自然減少

5.2.3.2 「需要的不多，想要的很多」– 說明需要和想要間的關係

5.2.3.2.1 「想要」是貪欲煩惱,「需要」是生存的最低條件

5.2.3.2.2 「想要」的可以不要,「需要」的不是問題

教材範圍	主題	子題

書籍	光碟		
P.60 ～ P.61	無	6. 禪修與污染的現代生活 - 知福惜福,淨化環境	6.1 大家都希望環境越來越好,事實卻是相反 6.2 生活環境中的四大污染來源 6.3 環境不被污染的根本在於人類心念的提昇

6. 禪修與污染的現代生活-知福惜福,淨化環境

6.1 大家都希望環境越來越好，事實卻是相反

- 大家只知道追求個人環境的美好，忽略了整體環境正在急劇的遭受破壞

6.2 生活環境中的四大污染來源

6.2.1 每個家庭每天都要製造很多垃圾

6.2.2 醫院的醫療處理之後,也會產生很多垃圾

6.2.3 為了農產品的化肥、用藥及養植,使得土地環境受到污染

6.2.4 工業生產與科技開發,使得地球的地下資源、空氣資源、水資等受到嚴重破損污染

6.3 環境不被污染的根本之道在於人類的心念

6.3.1 建立惜福儉樸的觀念,少欲知足。

6.3.2 當用禪修的方法,隨時保持安定、平靜的心靈。

6.3.3 每個人都能生活在安定、平衡、清淨的環境之中,那就是人間淨土。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.61 ～ P.63	無	7. 禪修與焦慮的現代生活 - 本來無事,萬事如意	7.1 資訊傳播迅速,帶給現代人焦慮夢魘 7.2 如何面對，如何處理-以智慧處理事,以慈悲關懷人 7.3 以禪法去覺察天下本無事

7. 禪修與焦慮的現代生活 - 本來無事, 萬事如意

7.1 資訊傳播迅速,帶給現代人焦慮夢魘

7.1.1 任何的風吹草動,都令人無法高枕無憂。

- 直接間接牽連到自身安危利害得失成敗

7.2 如何面對，如何處理 - 以智慧處理事,以慈悲關懷人

7.2.1 對感情的問題,宜用理智來處理

7.2.2 對家族的問題,宜用倫理來處理

7.2.3 處理事物問題之時，要有智慧

7.2.3.1 將問題客觀化，便能看清最好的對策

7.2.4 對於無可避免之事 – 只有面對它、接受它、處理它、放下它。

7.2.4.1 這樣也就是在處理他了。

7.3 以禪法去覺察天下本無事

7.3.1 佛法告訴我們：諸法虛幻,無自性故; 捨除我執,無常故空

7.3.2 禪法即是佛法,以禪修的方法觀照，便能夠：

7.3.2.1 超越自我的執著

7.3.2.2 超越「空」「有」的對立

7.3.2.3 察覺到本來無事,萬事如意。

討論題目

1. 現代人為何忙碌?如何對治因忙碌引起的煩惱?

2. 現代人為何生活緊張? 如何對治身心緊張引起的不適?

3. 禪修者的生活態度為何?

4. 現代人為何有疏離感? 如何調適?

5. 我們該如何幫助自己或親友能夠少欲知足,不受到物質環境的誘惑?

6. 資訊傳播迅速,帶給現代人焦慮夢魘相當多,我們該用何種態度面對及處理?

7. 何謂「以智慧處理事, 以慈悲關懷人」? 分享生活中的實例。