20

《動靜皆自在》

平常人的禪

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 171 ~ P. 178	無	1. 禪法並不神秘	1.1 以人的角度、立場來修行禪法, 是最健康的 1.2 不開悟是否也要修行
		2. 以人的立場處理事情	2.1 站在人的立場、觀點來處理人的事
		3. 以人的標準要求自己和別人	3.1 與人相處要有慈悲心和智慧 3.2 佛教徒的慈悲與忍辱 3.3 修行需要不斷的練習

20 平常人的禪

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.171 ~ P.173	無	1. 禪法並不神秘	1.1 以人的角度、立場來修行禪法,是最健康的 1.2 不開悟是否也要修行

1. 禪法並不神秘

1.1 以人的角度、立場來修行禪法,是最健康的

1.1.1 禪法就是人的修行方法, 禪法是要把苦惱的「人」提昇為有智慧的人

1.1.2 太虛大師說:「人成即佛成」,完美的、完成的人格就是佛。

1.1.3 真正的禪修者,不會重視神秘經驗也不會表現神秘現象。

1.2 不開悟是否也要修行

1.2.1 不一定要開悟才算是參禪得利、受用

1.2.1.1 因為真正能夠開悟的人,在比例上是非常少的。

1.2.2 修行的功能與效果

1.2.2.1 在身心安定、平衡的情況下，我們所觀察到的自己及環境，都比較中肯、正確

1.2.2.2 禪修者能夠經常保持身心的冷靜、平穩、安定

1.2.2.3 在任何事情、狀況發生的時候，就可以減少很多不必要的麻煩和危險。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 173 ~ P.176	無	2. 以人的立場處理事情	2.1 站在人的立場、觀點來處理人的事

2. 以人的立場處理事情

2.1 站在人的立場、觀點來處理人的事

2.1.1 人有人的責任、人格,在任何事情發生時,首先要回到人的位置。

2.1.1.1 例如有關夫妻關係的問題：

夫妻互有責任和角色要承擔。人性是有弱點的,若一方有負面傾向,能改善就改善,否則當求自保。

2.1.1.2 例如有人在生活中受到鬼神的干擾：應該要『敬鬼神而遠之』;回到人間,不要聽鬼神的指揮。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.176 ～ P.178	無	3. 以人的標準要求自己和別人	3.1 與人相處要有慈悲心和智慧 3.2 佛教徒的慈悲與忍辱 3.3 修行需要不斷的練習

3. 以人的標準要求自己和別人

3.1 與人相處要有慈悲心和智慧

3.1.1 慈悲心：就是要包容人、同情人、原諒人。

3.1.1.1 一個壞人有原因和道理,不要以瞋恨心來看人,要以慈悲心來對待別人,知道人性中的缺點。

3.1.2 智慧：要認識人,不僅認識人的表面背景,還要深入認識人性。

3.1.1.2 人性可好可壞,可善可惡,因為環境的影響,就會有「近朱者赤,近墨者黑」的現象。

3.2 佛教徒的慈悲與忍辱

3.2.1 站在人的立場對待他人：

3.2.1.1 有人做錯事,違犯法律,該罰就罰,同時還要想辦法讓他改過。

3.2.1.2 並不是因為身為佛教徒，就要讓人欺侮與占便宜

3.2.2 站在人的立場、觀點來提昇自己,肯定自己。

3.2.2.1 有煩惱的時候,做錯事的時候,要先回到以人的標準、人格來要求自己

3.2.2.2 對於自己的壞習慣、缺點或劣根性,也要以人的標準來改過。

3.2.3 從人的立場肯定他人，幫助他人

3.2.3.1 幫助所有的人導正偏差的習氣與性格，回到人的基本點上。

3.3 修行需要不斷的練習

3.3.1 禪的修行不僅僅是觀念的，一定要加以練習

3.3.1.1 僅僅是觀念上的，當境界出現時就沒有辦法掌握住自己

3.3.1.2 常常練習打坐,使心更安定、清楚、更能夠瞭解自己、幫助自己、改正自己,

3.3.1.3 當有境界出現時,就比較有辦法掌握住自己。

討論題目

1. 禪法神秘嗎? 禪修者如何看待神祕經驗？

2. 不開悟也能得到禪修的好處嗎？

3. 何謂「以人的立場處理事情」？如何運用於生活之中?

4. 要如何做到「以人的標準要求自己和別人」？