0209

《是非要溫柔》

生活中的修煉

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95 ～ P.99	無	**1 從有人類以來，人間的悲劇就不曾間斷**	1.1 悲劇的形成 1.2 如何疏導？
		2 泰然面對眾生相	2.1 如何修煉？ 2.2 應有的修養
		3 順境中不自我膨脹	3.1 使自己免於困擾，也不困擾別人 3.2 要有危機感，也要有新希望

0209 生活中的修煉

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95 ～ P.99	無	1 從有人類以來，人間的悲劇就不曾間斷	1.1 悲劇的形成 1.2 如何疏導？
		2 泰然面對眾生相	2.1 如何修煉？ 2.2 應有的修養
		3 順境中不自我膨脹	3.1 使自己免於困擾，也不困擾別人 3.2 要有危機感，也要有新希望

1 從有人類以來，人間的悲劇就不曾間斷

1.1 悲劇的形成

1.1.1 其因素非常多，有社會、的家庭的、身心的，或其他的一切外緣因素

1.1.1.1 常常是因為自己束縛自己、困擾自己。

1.1.1.2 當思想進入死胡同，鑽進牛角間時，受到一句話，或是正好有一條導火線，便會馬上反彈、爆炸。

1.2 如何疏導？

1.2.1 首先要認知，我們所處的環境是無常世界，順境時不用太得意，逆境時不用太失望。

1.2.2 面對無常世界，精神上、心靈上的修煉是很重要的。

2 泰然面對眾生相

2.1 如何修煉？

2.1.1 要站穩現在而往未來看

2.1.1.1 未來的事未可知，但願那是美好的，當要有迎接惡運光臨的心理準備。

2.1.1.2 現在還沒發生的事，就不要緊張，即使可能是一個最壞的結局，如果必須坐牢，也沒有到死的程度。

2.1.1.3 只要檢討過去、計劃未來而面對當下，步步踏實的向前走去，便是人生的歷練，就是一種修行的生活。

2.1.2 使自己的身心，不受他人干擾

2.1.2.1 面對當下的世間相、眾生相，這就是人間相，接受它、處理它，然後放下它；

運用這種觀念為自己化解心中的問題，甚至可幫助他人化解問題。

2.1.2.2 當要有，如何在沒發生狀況之前，未雨綢繆化導於無形；如何在發生狀況以後，亡羊補牢來處理、化解問題。

2.1.2.3 心中只有需要處理的事，沒有被問題所困擾而造成的心結。

2.2 應有的修養

2.2.1 對於一切不如意的事，不求自己接觸不到，不求自己眼睛看不到、耳朵聽不到。

2.2.2 但求自己，不會被這些不如意的事所擊倒；但求能夠讓自己以及相關的人，都能履險如夷。

3 順境中不自我膨脹

3.1 使自己免於困擾，也不困擾別人

3.1.1 不誇張自我，不膨脹自我

3.1.1.1 不膨脹自我，就不會擔心自我被他人縮小。

3.1.1.2 自己的能力再強，也當作個平平常常的人，縱然你已出人頭地，也要敬上謙下，尊重他人。

3.1.2 當具有大丈夫的胸懷

3.1.2.1 事業是整體社會所共有，自我只是整體社會的一份子，不可抹煞了整體而突出你個人的自我。

3.1.2.2 認清凡事有順、有逆；職位有升、有降；事業有成、有敗；順逆、升降、成敗都只是過程而已，如此就能時時安住於當下的幸福人生了。

3.2 要有危機感，也要有新希望

3.2.1 經常要有危機感，那遇到倒楣、失意、落魄的時候，也不會張惶失措。

3.2.2 經常要有新希望，遇到萬事如意時，也不會自滿驕慢

。

討論題目

1. 人為什麼會製造悲劇？
2. 你常因為別人的一些言行，而起煩惱嗎？
3. 當不小心鑽入死胡同時，你如何讓自己解除束縛？
4. 你如何看待眾生相？
5. 你如何讓自己的身心，不受他人的干擾？
6. 在面對不如意時，你會有什麼樣心態？
7. 檢視自己在與人相處時，常會表現出自負與傲慢嗎？