《拈花微笑》

# 03 大與小

# 目　錄


| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 33 ～ P. 43 | 無 | 1. 時空的超越 | 1.1 人類的壽命<br>1.2 宇宙的範圍<br>1.3 時空的超越 |
| | | 2. 將心待悟 | 2.1 自知福薄，才會惜福種福<br>2.2 自知不會修行，才會虛心修行 |
| | | 3. 水漲船高 | 3.1 一邊自己修行，也在幫人修行<br>3.2 成就別人，就是成就自己 |
| | | 4. 閉關的條件 | 4.1 佛教衰微的原因<br>4.2 閉關的條件<br>4.3 不閉關也可修行 |
| | | 5. 一粒微塵 | 5.1 地觀<br>5.2 自知渺小，道心就會出來<br>5.3 修行，要以感恩的心來接受一切 |

# 03　大與小

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.33<br>～<br>P.36 | 無 | 1.時空的超越 | 1.1 人類的壽命<br>1.2 宇宙的範圍<br>1.3 時空的超越 |

1. 時空的超越
   1.1 人類的壽命
      1.1.1 有生必有死
      1.1.2 從醫學的理論上尋求突破，使人類能夠免於死亡是辦不到的
   1.2 宇宙的範圍－就是時間加上空間
      1.2.1 從事物的移位變化，知有空間
      1.2.2 從事物現象之延續、速度，知有時間
      1.2.3 人類所知時間、空間既是有限，因此宇宙一定是有限的
   1.3 時空的超越
      1.3.1 如何能超越時空？只有修行一途
      1.3.2 當我們肉體的生命與精神的生命沒有執著，不佔時間與空間的位置就超越了
      1.3.3 也就是，既沒有離開時間與空間，但也不受時間與空間的限制

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.36<br>～<br>P.38 | 無 | 2.將心待悟 | 2.1 自知福薄，才會惜福種福<br>2.2 自知不會修行，才會虛心修行 |

2. 將心待悟
   2.1 自知福薄，才會惜福種福
      2.1.1 人都希望得到別人的敬重
      2.1.2 若實至名歸，正是鼓勵人們向上的力量
      2.1.3 若長久居於輩分小、職位低、權力弱，所謂「人微言輕」，若是上焉者，可因此奮發圖強，力爭上游

2.1.3.1 若福報夠的話，可能一帆風順，魚躍龍門

2.1.3.2 若福報差的，就不免會有懷才不遇之嘆

**2.1.4 若自己本來是平庸之輩，卻不甘寂寞，時時刻刻覺得受委屈，怨天尤人，結果弄得一生苦惱**

**2.2 自知不會修行，才會虛心修行**

**2.2.1 待悟：修行一段時間之後，往往感覺自己進步太少，心裡就不自在了，這種心態稱為待悟或求悟**

2.2.1.1 如果自視為利根上智之人，冀望即速成就；實際上除非像六祖惠能那樣，否則怎麼可能呢？

**2.2.2 許多祖師大德，修行數十年，沒有聞到一點悟的消息，卻仍耐心踏實的繼續修行**

**2.2.3 真正修行人都會認為，自己業障重，是個凡夫，是個苦惱人，是個沒有修行的人**

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.38<br>～<br>P.40 | 無 | 3.水漲船高 | 3.1 一邊自己修行，也在幫人修行<br>3.2 成就別人，就是成就自己 |

**3. 水漲船高**

**3.1 一邊自己修行，也在幫人修行**

**3.1.1 最安全的心態，應該自認為是佛菩薩所護念的幸運者**

3.1.1.1 雖然是個苦惱人，也能夠盡自己所學的一點佛法，分享、傳播給其他人

3.1.1.2 師父也有煩惱及業障，只因懷有報答三寶恩的熱忱，仗佛光明，來弘揚佛法

**3.2 成就別人，就是成就自己**

**3.2.1 因為成就弟子，同時也成就了自己**

**3.2.2 如果沒有高明的弟子，師父說法給誰聽？**

**3.2.3 因為成就眾生，所以佛法得以流傳**

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.40<br>～<br>P.41 | 無 | 4.閉關的條件 | 4.1 佛教衰微的原因<br>4.2 閉關的條件<br>4.3 不閉關也可修行 |



讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4. 閉關的條件

4.1 佛教衰微的原因

4.1.1 一般人信佛、學佛而不知佛法為何？

4.1.2 希望即身得大成就，急於個人的盲修，急於完成自我

4.1.3 看來精進感人，實則自私消極；以致傳播正法的工作，乏人問津

4.2 閉關的條件

4.2.1 你準備在關中做什麼？

4.2.1.1 如何安頓身心？閱藏？還是修定？

4.2.1.2 若是閱藏，則如何閱？

4.2.1.3 若是修定，不論禪、淨，你已知如何修持嗎？

4.2.2 有誰為作外護？

4.2.2.1 生活上、環境上你已有這些福緣嗎？

4.3 不閉關也可修行

4.3.1 平時正在用功的人的心態

4.3.1.1 不能想到成果、不能不自量力

4.3.1.2 不可跟他人及古人比高下、不可跟自己的以往比得失和大小

4.3.2 只要下定決心，選定方法，落實到平常生活之中，處處攝心，念念檢點，繼續往前走，就是最好的

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.41<br>～<br>P.43 | 無 | 5.一粒微塵 | 5.1 地觀<br>5.2 自知渺小，道心就會出來<br>5.3 修行，要以感恩的心來接受一切 |

5. 一粒微塵

5.1 地觀

5.1.1 看看自己的身體有多大？地的體積有多大？

5.1.1.1 跟整個大地相比，會發現自己是多麼地渺小

5.1.1.2 在地球上修地觀，人就很渺小了

5.1.1.3 再作宇宙觀，地球於宇宙中，不也只是一粒微塵而已

5.2 自知渺小，道心就會出來

5.2.1 自知所知有限，所佔位置有限，所擁有的時間有限

5.2.2 既然如此有限，還有什麼丟不開、放不下的呢？

5.2.2.1 能有這樣的感覺，你就會虛懷若谷、謙下敬上、敦睦朋友，就會和



讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

道相應

## 5.3 修行，要以感恩的心來接受一切

### 5.3.1 我們不必定要在人我曲直之間論高下、比大小、爭長短

### 5.3.2 應在道心上多努力

5.3.2.1 長養慈悲心，顯露智慧心，才是真正可大可久的豐功偉業

5.3.2.1.1 慈悲心是不問族類，怨親平等，所以是廣大無邊

5.3.2.1.2 智慧心是無我的空性，所以等虛空、遍法界

### 5.3.3 修行必須配合自己的福德與智慧，也就是善根

5.3.3.1 善根因緣不具足，便不可能得到好環境，遇到好老師

5.3.3.2 若雖逢善緣、順境，卻不知珍惜，這反是福薄的愚人了

5.3.3.3 對於既有的一切，要以感恩的心情來接受，以安住於現實生活環境為基礎，老實踏實的修行

# 討論題目

1. 如何能夠超越時空的限制？

2. 為何說自知福薄，才會惜福種福，自知不會修行，才會虛心修行？

3. 修行最安全的心態是什麼？

4. 為何說成就別人，就是成就自己？

5. 佛教衰微的原因？

6. 閉關的條件？

7. 一定要閉關才能夠修行嗎？

8. 何謂地觀？

9. 請說明「修行，要以感恩的心來接受一切」？