《拈花微笑》

08

放下與擔起

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.88 ～ P.102	無	1 身體是小宇宙	1.1 「打七」的由來
		2 放四大莫把抓	2.1 修行就是學習放下
		3 肩擔如來家業	3.1 對於自己，要全部放下 3.2 對於三寶，對於願心要擔起來
		4 置生死於度外	4.1 修行時有願心，無得失心 4.2 朝聞道，夕死可矣
		5 正常與反常	5.1 反常的教導方法 5.2 禪法走的路，洽是反常的路 5.3 要放下才能生道心
		6 絕處又逢生	6.1 放下來即是置生死於度外 6.2 禪宗的修行要從斷念開始

08 放下與擔起

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.88 ～ P.89	無	1 身體是小宇宙	1.1 「打七」的由來

1 身體是小宇宙

1.1 「打七」的由來

1.1.1 從星象學、天文學來講，七天這個名詞 ，對人體和宇宙都有很大的關係

1.1.1.1 星象學以七天為一周期，東西方都有七天的思想與觀念。

1.1.1.2 身體實際上是宇宙的縮影，我們用功的時間，確實是和宇宙的運行，及我們生理的運行互相配合起來的。

1.1.2 修行多以「七天」為一周期

1.1.2.1 真正得力都是在第三、四天，而以第五、六天得力的成分較多，到第七天才算完成。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.89 ～ P.92	無	2 放四大莫把抓	2.1 修行就是學習放下

2 放四大莫把抓

2.1 修行就是學習放下

2.1.1 打七之中，從第一天開始，逐漸的放下

2.1.1.1 放下你自己，放下與你自己有關係的東西。

2.1.1.2 放下你的希望、放下過去、放下未來，連你的現在也要放下。

2.1.2 放下以後什麼都有了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.92 ～ P.95	無	3 肩擔如來家業	3.1 對於自己，要全部放下 3.2 對於三寶，對於願心要擔起來

3 肩擔如來家業

3.1 對於自己，要全部放下

3.1.1 佛法以金剛比喻最堅固的東西

3.1.1.1 凡是有形象的東西，都不是最堅固的。

3.1.1.2 佛法裡頭講金剛，是指智慧，是從修行、禪定而產生的智慧。

3.1.2 金剛的意思就是－沒有這樣的東西

3.1.2.1 沒有這樣的東西，才是最最強大的東西。

3.1.2.2 「有」就是有阻礙，有阻礙就不是最好的東西。

3.1.2.3 徹底的「沒有」，才是絕對的自由，才是絕對的最大力量。

3.1.3 放下一切，才會得到一切

3.1.3.1 如果不放下的話，即使跟佛陀學也一樣沒有直接效益。

3.1.3.2 如果能把心裡的負擔都放下，才能使你的氣質徹底改變。

3.1.3.3 放不下就是困住自己。

3.2 對於三寶，對於願心，要擔起來

3.2.1 出離心

3.2.1.1 行菩薩道的人，不一定都要出家，但必須有出離心

3.2.1.2 如果沒有出離心，出家也是白出；在家學佛也只能得人天果報。

3.2.1.3 有些人的心理，偏於極端，不是正的就是負的

3.2.1.3.1 負的：就是消極的、厭世的、逃避現實的。

3.2.1.3.2 正的：就是執著的、貪戀的、追求的。

3.2.1.3.3 正、負如得其中，則可稱之為出離心。

3.2.1.4 須知於社會上做在家人時痛苦，做出家人也一樣痛苦

3.2.1.4.1 罪業、業報是跟著你跑的。

3.2.1.4.2 厭離是厭不了的，逃也逃不掉的。

3.2.1.4.3 從因果講，什麼也逃不掉，現在逃掉了，未來還是逃不掉。

3.2.2 修行菩薩道要有出離心，還要再加悲願心

3.2.2.1 一切東西我們都可以要，但不是貪。

3.2.2.2 一切東西我們都可以不要，但並不討厭。

3.2.2.3 要「有」是為了眾生，這是悲願；而「沒有」則是我自己本身不要它。

3.2.3 如果放不下，得到的嫌少，追求的又擔心追求不到，老是在煩惱

3.2.3.1 我們已有的一切固然要放下，不要認為是自己的。

3.2.3.2 沒有的東西，可以去追求，但也不是為了自己。

3.2.3.3 如果樣樣都為自己，那就無法進入禪門了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95 ～ P.99	無	4 置生死於度外	4.1 修行時有願心，無得失心 4.2 朝聞道，夕死可矣

4 置生死於度外

4.1 修行時有願心、無得失心

4.1.1 開始修行時要「有」，到後來要「無」

4.1.1.1「有」：是有願心、有願力；要發願－我一定要有成就，這就叫「有」。

4.1.1.2「無」：是無得失心。

4.1.1.2 正在修行時，一定要放下一切，什麼也不要管，只要照著方法去修行。

4.1.2 修行時一定要把身體忘掉

4.1.2.1 越是愛惜身體，他越嬌生慣養；越多給他一點負擔，他越堅強，。

4.1.2.2 首先放下身體，身體不是你的，不要饒它，不要原諒它；也不要老是想到自己的健康恐怕不行。

4.1.2.3 要有個不怕死的決心，才是放下的入手處。

4.2 朝聞道，夕死可矣 － 為修道而死，不會白死

4.2.1 為了修道而死的，下次再來修，力量是會連貫下來的

4.2.1.1 有人說：開悟之後死了還好，不開悟而死，不是可惜嗎？

4.2.1.2 對修道人來說，寶貴我們色身的生命，法身的生命就得不到了。

4.2.2 大死一番是什麼？

4.2.2.1 是死掉愛護自己身體的心

4.2.2.1.1 因為連著身體來的是五欲，五欲是五條繩子，把我們綁在生死裡。

4.2.2.1.2 修行一定要把你的過去和未來放下，現在也要放下。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.99 ～ P.101	無	5 正常與反常	5.1 反常的教導方法 5.2 禪法走的路，洽是反常的路 5.3 要放下才能生道心

5 正常與反常

5.1 反常的教導方法

5.1.1 師父罵人，如果不苛毒，打不動你的心

5.1.1.1 這個心就是「我」，這個「我」就是自尊心。

5.1.2 好為人師，這個人一定不是好老師

5.1.2.1 如果老是覺得自己了不起，你們要完全聽我的，不能有一點點不服從的心，這不是尊嚴，也不是權威。

5.2 禪法走的路，洽是反常的路

5.2.1 從佛法來講，有一個正常的路，也有一個反常的路

5.2.2 佛法是講愛語的，禪卻往往從訶罵人來接引。

5.2.3 佛法講慈悲，禪的立場有時會用打罵。

5.3 要放下才能生道心

5.3.1 道心就是平常心或直心。

5.3.1.1 平常心不是稀奇古怪的事，而是平平常常的。

5.3.1.2 直心是直說，凡是直心的人，很少經過頭腦思考。

5.3.2 做人與修道的態度是兩回事

5.3.2.1 做人應守分際，應做得比較圓，不能太方，太方了會傷人、傷己。

5.3.2.2 做人要為人著想，要通達情理，思前想後，不可傷到人。

5.3.2.3 修道人就沒這必要，修行，只有一條路一往前走。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.101 ～ P.102	無	6 絕處又逢生	6.1 放下來即是置生死於度外 6.2 禪宗的修行要從斷念開始

6 絕處又逢生

6.1 「放下來」即是置生死於度外

6.1.1 例如在禪七中擔心睡眠不足，擔心太累，都是放不下來

6.1.1.1 打坐參禪的人，睡眠很少不是問題。

6.1.1.2 睡越多會越糊塗，越少越好。

6.1.1.3 昏沈等於沒有打坐。

6.2 禪宗的修行要從斷念開始

6.2.1 可比擬為修淨土法門所講求的淨念相續

6.2.2 數息的念頭不斷，要連續的數下去，不要有其他的念頭插進去。

6.2.3 要放下一切，即所謂「絕處逢生」

6.2.3.1 就像向懸堐峭壁處往下跳，不問跳下去以後怎麼辦？先跳下去再說！

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

討論題目

1. 修行就是要學習放下，禪七之中也是這樣嗎？

2. 出離心是什麼？

3. 厭世、逃世根出離心有什麼差異？

4. 修行人要放下一切，卻要擔起什麼？

5. 修行要「置生死於度外」，為什麼？

6.「開悟之後死了還好，不開悟而死，不是可惜嗎？」，這樣的想法有什麼問題？

7.禪的修行往往從訶罵來接引，為什麼？

8.禪宗從斷念開始修行，請說明？