14

平常心

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.126 ~ P.133	無	1. 常與無常	1.1 常與無常平等不二 1.2 佛法的精神 – 順從因緣、培養因緣、促成因緣
		2. 步步為營	2.1 每一步都是立足點，都要踩穩
		3. 無常是活路	3.1 知道無常,就會發現處處有活路
		4. 佛性即常即無常	4.1 知道無常，適應無常 4.2 佛性即是空性 4.3 如何體會空性
		5. 福與慧	5.1 智慧的人一定有福報

14 平常心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.126 ~ P.127	無	1. 常與無常	1.1 常與無常平等不二 1.2 佛法的精神 – 順從因緣、培養因緣、促成因緣

1. 常與無常

1.1 常與無常平等不二

1.1.1 佛經有時說常，有時說無常 – 依對象及層次而有不同

1.1.1.1 如：《佛遺教經》講無常，《涅槃經》講真常 – 永恆的常，《維摩經》講常與無常不二

1.2 佛法的精神 – 順從因緣、培養因緣、促成因緣

1.2.1 因緣成熟以後，還是要視其為無常

1.2.1.1 他仍然只是一個臨時的現象，隨時可以改變

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.127 ~ P.128	無	2. 步步為營	2.1 每一步都是立足點，都要踩穩

2. 步步為營

2.1 每一步都是立足點，都要踩穩

2.1.1 知道我們的心經常在變，所以要經常調整腳步，每一步都要踩穩

2.1.2 枯守一個立場(立足點)不變，可能是死路一條，無法適應社會、環境的變化。

2.1.3 也就是每一步都是立足點，但是也沒有固定不變的立足點

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.128 ～ P.129	無	3. 無常是活路	3.1 知道無常,就會發現處處有活路

3. 無常是活路

3.1 知道無常,就會發現處處有活路

3.1.1 錯誤的觀念，只會造成困擾：

3.1.1.1 以為世事無常，所以沒有希望了

3.1.1.2 以無常為常 – 希望永遠擁有、保留。

3.1.2 禪的方法與觀念：

3.1.2.1 無常恰恰好是一條生路,能夠有進有退、左右移動,活在現在。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.129 ～ P.130	無	4. 佛性即常即無常	4.1 知道無常，適應無常 4.2 佛性即是空性 4.3 如何體會空性

4. 佛性即常即無常

4.1 知道無常，適應無常

4.1.1 一切現象隨時隨地可以變更

– 環境在變,自己也在變,任何情況都在瞬息變化之中

4.2 佛性即是空性

4.2.1 人人皆有佛性 – 禪法所教導的就是要明心見性、見性成佛

4.2.2 佛性是常：佛性處處都在，永遠都在，恆常不變

4.2.3 佛性是無常：佛性不離現象，時時在變

4.2.4 佛性即是空性：既是常,又是無常。

4.2.4.1 依《心經》所說：空性不變故常，空不異色故無常

4.2.5 佛也是無常，也是常

4.2.5.1 佛的法身不離無常的一切現象

4.2.5.2 佛在無常現象之中處處都在、永遠都在

4.3 如何體會空性

4.3.1 當我們執著的心、情緒化的煩惱淡化、淨化之後，就能夠體會了。

4.3.2 平常心的層次 – 從常、無常、常，然後超越常與無常

4.3.3 常與無常不二 –沒有對立差別，也就是超越了常與無常的境界

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.130 ～ P.133	無	**5. 福與慧**	5.1 智慧的人一定有福報

5.福與慧

5.1 智慧的人一定有福報

5.1.1 真正的智者 – 能夠心平氣和，能夠不計得失，以平常心面對一切

5.1.2 真正的智者才有大幅報

5.1.2.1 沒有智慧的福報,足以使人痛苦和煩惱。

5.1.2.2 沒有智慧，雖有名利權勢，卻生活得很痛苦，這是在受苦報而不是享福報

5.1.3 沒有煩惱的智者，可以自由運用自己擁有的一切

5.1.3.1 也能夠以此來造福眾生，這是最大福報。

討論題目

1. 請簡述平常心的意涵及層次

2. 從佛法角度如何看待「平等不二」？

3. 請說明師父所說：「知道無常，就會發現處處有活路」？

4. 何謂「佛性即常即無常」？

5. 從佛法角度如何看待「福報與智慧」？

6. 病痛之時，如何保有平常心？