

事一心 理一心 內文提要：

0 1

千年暗室 一燈自明

- 修行要先問問 自己是誰？
- 暫時歧路 牧牛回家
- 【一堆柴火】馬祖道一禪師&石頭希遷禪師
- 要把相放下 不把東西（無明、貪愛）壓住自己
- 回清淨心 稱性起修 怎樣去稱？
- 諸相非相



諸法緣起性空
佛性本自具足
智慧功德不可思議

0 2

稱性起修

- 無盡的追求擁有 你快樂嗎？
- 黑風吹起船舫 飄墮羅剎鬼國
- 離相修行
- 色根識不沾塵
- 照見諸法皆空

0 3

幾種拜佛方法

- 專心拜 — 注意動作 不起念
- 觀想觀相拜
- 具足慚愧發露告解
- 無相拜佛 — 了了清楚是在拜佛 是誰在拜不用理會

0 4

如何念佛

- 專心一意 每一句由心裡念出來 關注心在跑走嗎？
- □ 口在老實誠懇念 耳在認真聽
- 觀想佛菩薩如在目前
- 慚愧念佛
- 真實念佛 誰在念？不管 在哪裡念？不知

0 5

觀經教你如何念佛

- 念佛必需依經教



0 6*

觀無量壽經的時代背景

0 7

放光動地 如何從修行中呈現出來

- 配合定慧用功
- 不行！不行！ 用想的模式來離苦 不切實際
- 圓覺經云 以如幻法 對治如幻
- 若人欲拿金碧峰 除非鐵鍊鎖虛空 虛空若能鎖得住 再來拿我金碧峰
- 大慧宗杲曾被天童宏智授以棉花
- 從不為自己求的聖嚴師父
- 學佛不要遇到身心障礙，而退失了道心

08*

● 佛陀晚年在印度流佈史

- 頻婆娑羅王
- 對自己寬容 對別人更要慈悲
- 香板之下出祖師
- 說法佈教第一的富樓那尊者到輸盧那國佈教的願心
- 阿育王的孔雀王朝信仰佛教

09

八觸：動、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀。

● 禪坐常見產生的現象

- 如何事一心 理一心俱足
- 把身心性命 交給護法龍天
- 從散亂心變成集中心

四禪定

10

● 法鼓山 紅塵中一片淨土

- 讓我們身心可以修養 可以成長的地方
- 韋提希夫人的怨悔

初禪：離生喜樂地
 二禪：定生喜樂地
 三禪：離喜妙樂地
 四禪：捨念清淨地

11

● 統攝過程偶有出現的現象

- 功夫的落實是指在每分每秒把身心放在方法上用功
- 進禪堂是跟自己的業障拔河
- 用上所有的心力 清楚的用功
- 身心反應是治療身體病況
- 你苦惱是因為平常用功不夠 習氣太嚴重
- 勿用更多的起心動念來滿足孤寂的心念
- 停頓在事一心 很容易著相

12*

● 願我未來不聞惡聲 不見惡人

- 體驗大地是柔軟的
- 不懂修學佛法 只懂護持 障難來臨時將不堪一擊
- 上座前 向蒲團問訊 發一個求開悟的願
- 把生死心要提起 要放在鼻頭

13*

● 腳踏實地真實修行

- 精進要有斬根除草的決心
- 學會處理自己身心的問題才是最重要
- 念佛時與佛菩薩心相應 一切變成美好起來
- 欲生彼國者 當修三福

散亂心

集中心

統一心

無心

觀

無量壽經的重點是在告訴你如何落實在自力的修行上，如你缺乏了自力的修行，完全想只靠他力，嚴格來說在佛教裡面，他力只是個助緣，絕不可全靠他力的。

如全靠他力是變成外道，佛教一切的業要由自己承擔，所有一切的業是由自己修，只是說所借的因緣不同罷了。所以如你認為念佛不必要用功，就可以靠阿彌陀佛接引去，那就絕對違背了佛陀經教的義理。

* 經文節錄部分請翻閱背面