

如來妙心

鄭石岩 教授 撰



佛陀教育基金會 印贈

目錄

壹、活出自己的如來.....	1
貳、心靈成長與修持.....	7
參、遍行法要的運用.....	12
肆、發揮生命的熱情.....	19
伍、自我覺察與潛能發展.....	25
陸、精神能量的涵養.....	30
柒、你可以讓快樂增值.....	34
捌、生命的微笑與實現.....	38
玖、佛性的覺醒	44
拾、念佛法門的修持心要.....	50

壹、活出自己的如來

——作歡喜生活的主人

一、走出自己的人生路

- 1· 每個人要根據自己的能力、興趣、因緣和環境發展。
- 2· 它就是現實，是當下，也是真實；脫離現實有如從土地中拔出來的樹苗。
- 3· 人生不可能抄襲。
- 4· 人就是要接納自己和現實，用手中彩料去彩繪人生的畫作。

二、讓生命微笑

人必然生活在現實世界裡，隨緣學習成長、創造幸福，即使面對景氣低迷，也要好好適應，步步為營，過好每一天，讓生命微笑。

三、禪的教導

- 1· 拈花微笑（我有正法眼藏）
- 2· 麥積山上的微笑佛像
- 3· 馬祖道一說（就是你自己）
- 4· 洞山禪師的悟道偈（切忌從他覓）

四、生命實現與圓通

- 1· 如來
- 2· 隨緣
- 3· 紀律
- 4· 單純
- 5· 興致
- 6· 智慧

壹、如來

一、依自己的如來生活

1. 澄觀大師說：如來者如所從來，無所從來也。
2. 你之所以為你是好的（我好，你也好）。
3. 越背叛自己，越是不會成功和喜悅。

二、生涯規劃：多元智慧

1. Howard. Gardner 的發現。
2. Lisa Swell 的觀念：美、人、智、經、權、宗、快。

三、你要能肯定自己

1. 雕刻家的眼光（玉白菜）
2. 馬祖和大珠的對話
3. 一位口吃年輕人的開悟
4. 獨腳仙的歡笑

四、自我實現

1. 與大學生的對話
2. 面對真實的生活
3. 隨緣實現即是禪道

貳、隨緣

一、在任何環境中學習和成長

1. 你能選擇一個大方向，但不能選擇遭遇。
2. 許多成功的人做過許多苦差事，但功不唐捐。
3. 雲門禪師（要隨波逐浪，不可隨波逐流）。

二、隨緣善用機會

- 1．只要你肯去用它，它就是機會。
- 2．逆緣中也有啟發性－齊愛蓮的故事。
- 3．順緣中的引導性－綿芋的故事。
- 4．一位沒升科長的行員。
- 5．抓住浮木的船長。
- 6．記得要像蘆葦一樣，隨處都能成長開花，即〈拈花微笑〉之美。

三、隨緣成長和學習

- 1．知識半衰期快速縮短
- 2．經濟與社會變遷的調適
- 3．自然環境的變化與回應

四、要創造生活的緣

- 1．多服務、多助人、多參與。
- 2．多嘗試、多學習。
- 3．妙法蓮華經中〈隨喜功德品〉的啟示。

五、隨喜的人生

- 1．發現生活中的法喜。
- 2．接受現實的挑戰。
- 3．精進與悠閒中的火花。
- 4．隨緣交談、參學與創造的美好。

叁、紀律 — 戒律

一、以戒為師

- 1．佛陀的傳承：以戒為師。
- 2．戒律即是紀律，它是自我管理系統，亦是生命的工具。

- 3· 個人的生活、工作、學習、健康、情緒等無一不需要有效的紀律。
- 4· 任何形式的團體，都需要一套有效的紀律。

二、人生需要一套工具（能力）

- 1· Gallup Poll 調查 1986，明、知、能、幹、力。
- 2· 人必須學會必要的工具。
- 3· 想演說—文字與語言；想演唱就要學習能唱能演；想經商就得投入學習。

三、幸福人生必須有紀律

- 1· 健康的身心即是幸福。
- 2· 健康人生的素質：

- ◆ 刻苦
- ◆ 真實
- ◆ 平衡
- ◆ 毅力

肆、單純

一、清淨心智：單純

- 1· 不起情染和執著，於是不生焦慮、憂鬱和煩惱。
- 2· 心中無障礙，創造力好。
- 3· 看清真實和目標。
- 4· 容易著力和實現。

二、單純的目標容易著力

- 1· 生活才是你的目標：賺錢只是過程，不能倒懸。
- 2· 目標要單純，不能複雜。
- 3· 1921 年 Lewis Terrmen 的天才兒童追蹤研究 1400 人。

4 · Benjamin Bloom 調查，17 年才得到第一個大獎。

5 · David Hoslam 醫生〈畢生難忘的一課〉。

三、單純的生活態度

- 1 · 單純的愛與家居生活
- 2 · 單純的工作最能專注和創造
- 3 · 單純中的法喜

伍、興致

一、法喜的生活

- 1 · 法喜的人生
- 2 · 局外人的心情

二、樂觀的思考模式

- 1 · 樂觀者的想法
- 2 · 悲觀者的想法

三、對生活的興致

- 1 · 學習的好奇或驚奇
- 2 · 參與的歡喜
- 3 · 人緣的和樂
- 4 · 對生命的禮讚

陸、智慧

一、禪定與智慧

- 1 · 經驗的開放
- 2 · 同理心
- 3 · 生命的實現

4. 生活與工作的創造、真空妙有的法門。

二、心靈的開啟

1. 發現永恆的存在和永生、生命的愛與智慧。
2. 與一真法界同在之感。
3. 仁智雙修、悲智雙運。
4. James Austin 所著《禪與腦—開悟如何改變大腦的運作》（遠流出版）。

三、生命的圓通

1. 涅槃經上說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。
2. 拿起與放下，拍拍手，恬淡地走開。
3. 生命的圓滿與提昇。（超越）

結 論

1. 我們生活在無常之中，隨時要接受挑戰，要活得好，讓生命活出幸福，露出微笑，就必須悲智雙運。
2. 透過禪的修習：如來、隨緣、紀律、單純興致和智慧，我們的生活與工作，得到提昇與成功。
3. 透過禪修，我們在真諦和俗諦中圓滿。

貳、心靈成長與修持

——行動使人生改觀

一、用行動培養心靈生活

- 1· 行動使人振作：身心健康和成長。
- 2· 怎麼想，就怎麼行動和感受。
- 3· 缺乏行動導致無助、沮喪和憂鬱。
- 4· 生命是一個行動的歷程。

二、行動的要領

- 1· 正向思考
- 2· 及時行動
- 3· 未必完美
- 4· 不可追悔
- 5· 培養精力

壹、第一個行動：承擔責任

一、責任、學習與成長

- 1· 生命是艱難的，你需要有解決問題的能力才行。
- 2· 能力是學習來的，在面對現實中學習，累積經驗和成長。
- 3· 逃避責任的後果：生命力的薄弱或崩解。
- 4· 負起責任則充滿信心、喜樂和希望。

二、正向的行動

- 1· 藍圖最重要（Horace Williams）：正向的藍圖。
- 2· 面對現實：個體所面對的現實，就是創造人生的材料。
- 3· 米開朗基羅的大雲石（Michelangelo Buonarroti）。

- 4· 及時行動：行動使人生改觀。
- 5· 踏實的行動：大探險家玄奘的行動力。

三、堅毅的心志

- 1· 堅毅即是生命力：登山客與野蜂。
- 2· 堅毅是安度難關的力量：人生活在災難之中。
- 3· 堅毅能累積更大的軟實力：Bell 電話公司的研究。
- 4· 堅毅與公平正義。

貳、第二個行動：歷練自己

一、在歷練中成長

- 1· 學會它！貝爾（Alexander Bell）和亨利（Joseph Henry）的對話。
- 2· 面對現實解決問題：自我實現的真諦。
- 3· 勇於接受歷練：愛默生（Ralph W. Emerson）論補償。

二、歷練使人生有味

- 1· 拓展視野、判斷、執行力和系統思考。
- 2· 培養信心和勇氣：佛洛伊德（Sigmund Freud）論超越懼怕。
- 3· 歷練豐富了人生。

三、危機中的新機

- 1· 超越困難和危機：榮格（Carl Jung）的轉念和正向行動。
- 2· 生命必然要面對困難：Scott Peck 所謂精神成長之路。
- 3· 接受困難的歷練：金融海嘯中的年輕人。

叁、第三個行動：學習新本事

一、你需要新知和能力

- 1· 進步、變遷的社會現象。

- 2・知識半衰期的縮短
- 3・不能讓競爭力流失
- 4・隨緣學習成長

二、學習新本事的行動

- 1・克服阻抗心理
- 2・主動學習（讀書、讀事、讀人）
- 3・合作學習及支持系統
- 4・討論及腦力激盪
- 5・在工作中學習及參訪

肆、第四個行動：行善做好事

一、行善之妙

- 1・日行一善促進自我延伸（ego extension），產生開闊的胸襟。
- 2・行善促動腦內啡（endorphin）的分泌，產生好的心情。
- 3・心理學家詹姆斯（William James）的經驗和解釋。
- 4・行善清除敵意，產生好人緣和機會。

二、行善與精神生活

- 1・行善開展了自在感，參悟到宇宙心：希惹（Richard Selzer）所說：我們應該對陌生人好些。
- 2・行善的法喜：行善者的人生信念和視野更為寬大，默默行善的人真不少。

三、保持善美的心

- 1・寬恕才能不計舊惡、才能寬心。
- 2・行善擴大人際網絡和人際支持。
- 3・善美的心與自在感。

伍、第五個行動：調養心情

一、心理、健康與幸福

1. 心裡想的同時也是生理有的（Deepack Chopra）。
2. 學習正向的預感：贏家與輸家預感不同。
3. 樂觀與悲觀的分野。

二、解壓和養心

1. 培養好的作息和情緒習慣。
2. 散步、運動和鬆弛技術。
3. 觀想的效用。

三、靈修的效果（Andrew Newberg）

1. 放鬆、專注地禪坐、念佛、持咒或行禪等靈修。
2. 能提升大腦神經機能，改善生理和情緒健康。
3. 強化特定神經迴路，產生安定、慈悲、友愛之感。
4. 促進清醒思考和發展悟性。

陸、第六個行動：虔誠的信仰

一、愛與智慧的人生

1. Raymond Moody 的研究
2. 愛與智慧是人生哲學與宗教的核心
3. 覺有情的人生

二、宗教信仰

1. 迷信與正信的不同：高級宗教有益於精神生活的提升，迷信造成理性的萎縮。
2. 建立在愛與智慧上的信仰有益於心靈生活和幸福生涯。
3. 信仰：透過同化與調適，有助於克服人生種種重挫和創傷。

- 4．高級宗教信仰有益健康：Norman Anderson 的報告。
- 5．禱告的力量。

三、信仰與人生的意義

- 1．信仰與宇宙心（Universal mind）的發展
- 2．William James 對宗教的解釋

結 語

- 1．生命要面對許多的苦和挑戰，所以要肯承擔。
- 2．苦是聖諦，透過苦的歷鍊，才活得成功、有智慧，從而看出生命的意義。
- 3．正信的信仰，給我們智慧和實踐力，走向自在的人生，展現如來妙心。

叁、遍行法要的運用

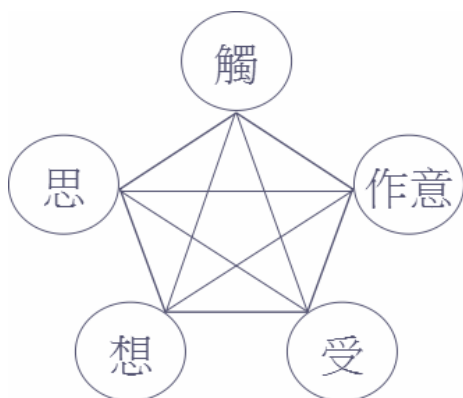
—掌握美好人生的契機

一、遍行心所的意義

- 1．遍行是普遍影響的行為或適應力的因素。
- 2．心所是指心理機制，能與所的互動。
- 3．五遍行包括觸、作意、受、想、思。
- 4．這五個因素彼此互相影響，決定人的行為和適應力。

二、遍行心所的動力和結構

- 1．五種因素牽動識的變化
- 2．識決定整個心境和回應能力（萬法唯識）



壹、觸能牽動心識

一、觸能生識、觸景生情

- 1．觸能生識，從而成為行為的動力。
- 2．觸的兩個介面：
 - ◆ 外在的環境：包括所接觸的人、事、地、物等。
 - ◆ 內在的心識：過去經驗形成的意識和潛意識。

二、觸改變行為就改變

1・改變外在環境，識與行為都會改變：

- ◆ 改變環境如燈光、陽光。（憂鬱者）
- ◆ 改變家裡的擺設。（不再觸景生情的哀傷治療）
- ◆ 改變學習環境。（換一個班級，讓別的老師教）

2・改變內在的心識：

- ◆ 使用止觀的方法
- ◆ 透過禪觀改變個案的態度

三、社會大環境的觸

- 1・經濟生活的方式。
- 2・原生家庭的教養方式。
- 3・通俗文化：升學主義、甲等主義、功利觀念對現在人的影響。
- 4・虛擬人格。
- 5・Jean M. Twenge 所著 “Generation Me”。

四、改變與調適的擴大應用

- 1・小團體及合作學習
- 2・參觀及體驗性學習
- 3・接觸好書和好榜樣
- 4・接觸大自然
- 5・接觸高級信仰

貳、作意左右行為

一、作意即是著眼點

- 1・積極的作意產生精進。

2. 消極的作意帶來不安和退卻。
3. 父母怎麼看成績單。
4. 老師怎麼批改作文和作業。
5. 作意影響人際、心情、工作態度、信心。

二、優點療法

1. 優點療法能提升自尊（self-esteem）。
2. 優點療法是引導個案著眼自己的優點，每個人注定要用手中的優點去成長，獲得自尊及自信。

三、優點療法的要領

1. 從當事人的生活現實中示範如何看出優點。
2. 每天寫下優點，次日除了寫新的優點外，要把前一天的優點用不同的敘述再重複一次，依次類推。
3. 評估與增強。
4. 晤談。（參考一週的日記作晤談）
5. 一位女老師的個案。

四、作意在生活中的活用

1. 發揮所長，勝於補短。
2. 凡事及時做，優於拖延累積。
3. 保持簡單的生活態度，比複雜糾葛更能發揮創意。
4. 不苛求完美，但實事求是。
5. 面對真實，不藉口逃避。

叁、受與情緒在干擾你

一、情緒影響生活品質

1. 你的感受誘發情緒。

2・三種負面情緒干擾最大：

- ◆ 懼怕和焦慮
- ◆ 悲傷和無助
- ◆ 敵意和憤怒

二、情緒低落的個案

1・一位情緒低落的主管。

2・調適的方法是改變他的受：

- ◆ 運動
- ◆ 祈禱和讀一篇振作的文章
- ◆ 裝著高興跟別人打招呼
- ◆ 找機會大笑、欣賞音樂、幽默

三、壓力與負面情緒

1・壓力（P）=
$$\frac{\text{負載(L)}}{\text{自我功能(E)}}$$

2・感受到壓力大時，會產生以下情緒：

- ◆ 易憤怒
- ◆ 性急
- ◆ 緊張與焦慮
- ◆ 厭倦與憂鬱

四、帶著歡喜生活

1・助人

2・運動

3・寬恕、不把過節放在心中

- 4 · 帶點歡喜回家
- 5 · 意義與目標
- 6 · 高級的信仰

肆、想法作法和感受

一、想法決定你的生活

- 1 · 怎麼想就怎麼做、怎麼感受。
- 2 · 樂觀的思考模式和悲觀思考模式。
- 3 · 榮格（Carl. Jung）的自述。

二、樂觀與悲觀的思考模式

- 1 · 樂觀帶來了安定和喜樂。
- 2 · Martin Seligman 的研究發現思考模式不同。
- 3 · 樂觀者對挫折作區隔思考；悲觀者作衍生思考。
- 4 · 樂觀者對成功作衍生思考；悲觀者作區隔思考。
- 5 · 畢業生樂觀者第一年業績比悲觀者高 37%；第二年高 50% 以上。
- 6 · 樂觀者健康好，樂觀者病癒情況亦較好。
- 7 · 失戀病的嚴重情形與樂觀或悲觀有關（一位大學生的個案）。

三、想法與科學思考

- 1 · 邏輯的一慣性。
- 2 · 經驗的檢證性。
- 3 · 道德的可期性。
- 4 · 思考的陷阱：
 - ◆ 成見
 - ◆ 偏見
 - ◆ 刻板印象
 - ◆ 迷信

四、錯誤想法影響情緒

- 1・誇大（exaggerating）
- 2・無視積極面（ignoring the positive）
- 3・個我化（personalizing）
- 4・非此則彼（either or thinking）
- 5・過度類化（over generalizing）
- 6・妄下結論（jumping to conclusions）

伍、思即是你的心境

一、心思中的識

- 1・過去的經驗所形成的自我觀念和人格特質
- 2・價值觀念和人生的態度（人生觀）
- 3・情緒生活內容的心境

二、悲智雙運的人生

- 1・佛教的悲智雙運人生：慈、悲、喜、捨。
- 2・對人生本質的看法：如夢、如旅。
- 3・往生極樂的精神。
- 4・中觀的智慧和上乘菩薩精神。

三、人生觀與覺悟

- 1・虛雲老和尚的偈語：

「悲願度生，夢境斯作；
劫業當頭，警惕普覺；
苦海慈航，毋生退怯；
蓮開泥水，端坐佛陀。」

- 2・星雲大師的病後話 <我看到大家>

3・胡秉正教授的覺悟 <我到那裡都一樣用教育愛生活與工作>

結 語

- 1・無常是人生的本質，每個人都接受其挑戰。
- 2・生活是一個不斷調適的過程。
- 3・要把生活調適得好，必須從觸、作意、受、想、思著手。
- 4・這五個因素引導心理工作者，從何著手作心理諮商，也引導個案走出他的心理困境。

肆、發揮生命的熱情

——讓生命活潑有力

一、生命的熱情與活力

1. 生命活潑有力的根源是熱情。
2. 度邊活下去的故事。
3. 一位癌症的媽媽。
4. 台灣民謠〈透早就起來〉的熱情。
5. 大菩薩的熱情：各行各業的熱情人士。

二、頹廢的生命

1. 熱情的低落和扭曲。
2. 負面情緒使熱情消散：
 - ◆ 焦慮（懼怕）
 - ◆ 憂愁（沮喪和無助）
 - ◆ 憤怒（敵意和暴力）

三、萬法唯識

1. 生命是一個別境，但不失去它的統一性。
2. 人生活在識的變化之中：萬法唯識。
3. 實現別境的因素是：欲、勝解、念、定、慧。
4. 生命的熱情即上述五個因素。

壹、欲：懷抱著希望和目標

一、有目標就有意義

1. Victor Frankl 生命意義的研究。
2. 為有意義的目標活下去：集中營的故事。

- 3· 心理諮商的發現：醫生的覺悟。
- 4· 中輟生、失業者、退休者的潛藏危機。
- 5· 虛擬的人生目標的陷阱。

二、面對現實的目標

- 1· 你能選擇目標，但不能選擇遭遇。
- 2· 要依自己的現實設定目標。
- 3· 採取步步為營。
- 4· Kleener King 的洗衣店經驗。
- 5· 有目標就能承受種種的苦。

三、多元智慧和價值

- 1· 從多元智慧到生涯發展。
- 2· Howard Gardner 的研究：
語文、音樂、數理邏輯、空間關係、身體動覺、人際、內省、觀察大自然。
- 3· L. Swell 的價值系統招展生涯：
美感、人道、智慧、經濟、權力、宗教、快樂。

四、成功之後的危機

- 1· 一位疲倦的企業家。
- 2· 醫生的海邊妙方：
諦聽、回想、檢討動機、把煩惱寫在沙灘上。
- 3· 找回生命的熱情。

貳、勝解：為價值而活

一、為價值而活出熱情

- 1· 價值觀帶來生命的熱情。
- 2· 對真理的奉獻：居禮夫婦。

- 3・對人的服務：史帝文生。
- 4・對生命的愛：沈力揚。

二、宗教價值的啟發

- 1・宗教家的精神
- 2・麥帥的信仰
- 3・托爾斯泰的「追求幸福的伊里亞斯」
- 4・讚美台灣的科技之父李國鼎

三、平凡中的偉大

- 1・一位工人的覺悟和快樂。
- 2・兩位快樂的淨山女士：撿垃圾和掃地。
- 3・在深山架設高壓鐵塔的技術員。
- 4・癌症的母親為愛而活下去。

四、目標與價值的融合

- 1・每個人都有光輝、各行各業都是菩薩。
- 2・胡秉正教授的開示。

叁、念：需要新知和見識

一、無常與變遷

- 1・世事無常，要覺察它才能回應它。
- 2・社會變遷，知識的半衰期縮短。
- 3・每個人都要終身學習。

二、經濟生活的結構變化

- 1・知識和專業決定產值。
- 2・未來的十年，貧富差距會更加大。

- 3· 總人口中後段的 20%人口，收入將更少。
- 4· 提升教育水準不是只有廣設大學，而是科系和師資。

三、主動學習的態度

- 1· 讀書、聽聞和實際工作中學習專業。
- 2· 它們的比例分別為 10%、15%、75%。
- 3· 學習的方式：
 - ◆ 讀書、研討、工作坊
 - ◆ 回學校進修
 - ◆ 注意第二生涯的專業

四、學習是幸福的保證

- 1· 健康是學習來的
- 2· 養兒育女要學習
- 3· 經營婚姻要學習
- 4· 生活也是學習來的

肆、定：安定的心境

一、造成不安定的原因

- 1· 貪婪：抱負水準太高。
- 2· 嗔怒：敵意和暴力。
- 3· 愚痴：無知和無助。
- 4· 傲慢：自我中心。
- 5· 疑：不安和焦慮。

二、壓力越大越是不安

$$P \text{ (壓力)} = \frac{L \text{ (負載)} \left\{ \begin{array}{l} \text{正常負載} \\ \text{垃圾負載} \end{array} \right.}{E \text{ (自我功能)} \left\{ \begin{array}{l} \text{解決問題的能力} \\ \text{好的情緒習慣} \\ \text{堅毅} \end{array} \right.}$$

三、培養安定的心

1. 信仰帶來安定
2. 保持人際關係
3. 學習樂觀
4. 保持運動
5. 提升自我功能

伍、慧：創意和智慧

一、創造力是什麼

1. 創造力的兩個機制：
 - ◆ 同化 (assimilation)
 - ◆ 順化或適應 (accommodation)
2. 解決生活中的種種問題：彈性思考。
3. 生活的喜悅和創意。

二、創意的根源

1. 豐富的知識和悠閒的思考。
2. 接受挑戰。
3. 它是兩個或多個不同的概念碰撞的領悟。
4. 彈性思考：一個問題有好幾個答案。

三、創造者的特質

- 1·發展葉菜種子的 A 先生。
- 2·禮品生意的 L 先生。
- 3·老人的創意：沈慕羽、黃烈火先生。

四、生命的智慧

- 1·星雲大師的啟示：我看到大家。
- 2·慧命和生命：永生與今生。
- 3·弘一大師的世夢：

卻來觀世間，猶如夢中事，
人生自少而壯，自壯而老，自老而死。
俄入胞胎，俄出胞胎，又入又出無窮已。
生不知來，死不知去，
蒙蒙然，冥冥然，千生萬劫不自知，豈非夢歟。
枕山片刻春夢中，行盡江南數千里，
今貪名利，梯山航海，豈必枕上爾。
莊生夢蝴蝶，孔子夢周公，
夢時固是夢，醒來何非夢？
擴大劫來，一時一刻皆夢中，
破盡無明，大覺能仁，如是乃為夢醒漢，如是乃為無上尊。

結語

- 1·把握當下，回歸永生。
- 2·用熱情去生活，用悲智來豐富生命。
- 3·透過欲、勝解、念、定、慧來實現人生。
- 4·用有限的生命來供養永生的慧命。

伍、自我覺察與潛能發展

——活出豐足與法喜

一、潛能的發展與喜悅

- 1 · William Schutz 指出實現潛能帶來人生的喜悅和豐足感。
- 2 · 潛能發展因素：
 - ◆ 身體的功能（身心健康）
 - ◆ 個人的能力（知識、經驗、思考、創意和整合力）
 - ◆ 人際互動能力
 - ◆ 對社會、文化、制度和宗教的體會和整合

二、正向的發展

- 1 · 想得對、做得對、感受得好 → 正向的發展潛能。
- 2 · 人格特質影響適應力和潛能發展。
- 3 · 情緒是干擾思考和解問題的主要因素。
- 4 · 清醒與自我覺察，引導個體開啟正向的身心發展。

壹、人格特質的自覺

一、自由性的覺察

- 1 · 面對真實，負起責任，就能成長，累積經驗，發展潛能和適應力，創造自己的人生，這就是人格的自由性。
- 2 · 逃避、麻醉、壓抑，只是放棄潛能、逃避自由而限於封閉。
- 3 · 人格的自由與人權的自由不同。
- 4 · 李國鼎先生的故事。
- 5 · Johnson Publishing Company 創辦人的故事。

二、個體性的自覺

1. 每個人根性因緣不同，但都要活出自己，才會健康和喜樂。
2. 害怕成為自己，造成心理症狀；有勇氣接納真我，才能開展健康人生。
3. 一隻腿的年輕人；恢復信心的辱斗大學生。
4. 人註定要在他的環境、職場、家庭中才能找到幸福。

三、社會性的覺醒

1. 人際網絡與健康、免疫力的關係。
2. 人際支持：工具、經濟、情感、評語的支持，從而發展潛能。
3. 人際產生溫暖、安全、相屬感，有益身心健康。
4. 賓州的 Roseto Story。
5. 自卑障礙社會性的開展。

四、意義性的覺悟

1. 人生為意義而活：在生活和工作中的發現意義。
2. 有意義就能承擔生命中的苦，轉苦為樂。
3. Raymond Moody 的研究。
4. 信仰給人意義，並帶來同化種種創傷不幸的智慧。
5. 宗教信仰與健康。

貳、培養覺察的心力

一、情緒影響覺性

1. James Austin 的理論。
2. 知覺、思維及理性、情緒與直覺四個方面的協調。
3. 情緒系統的影響力殊大。
4. 宇宙心（universal mind）的開展。

二、樂觀的想法和行動

1. 對未來的正向期待與希望。
2. 樂觀與悲觀思考模式不同。
3. 樂觀有益健康、記憶力、控制焦慮和疼痛。
4. 悲觀導致無助、悲傷和憂鬱。

三、掌控感和成就感

1. 掌控感好，健康和知覺就好：Ellen Langer 對養老院老人的研究。
2. 教育程度、成就和所得影響掌控感，從而影響健康和心境。
3. 社會定序對身心的影響。

四、行善做好事

1. 促進自我延伸（ego extension）產生開闊和同理心。
2. 行善促動腦內啡（endorphin）的分泌，產生好心情。
3. 清除敵意，產生好人緣，有益健康和社會支持。
4. 希惹（Richard Selzer）所謂對別人好的生命本質。
5. 行善產生安定感，提升自我覺察。

五、信仰的力量

1. 高級宗教有益精神生活的提升，促進身心的發展。
2. 宗教信仰幫助個人同化困境，克服重挫和創傷。
3. 宗教信仰有益健康。
4. 祈告的力量。

六、信仰和生命的意義

1. 愛與智慧的人生：Raymond Moody 的研究。
2. William James 對宗教的解釋。
3. 從信仰到悟的開啟，找回生命的光明性和永生慧命。

叁、增進覺察的技巧

一、運動養心

1. 忙碌、競爭和緊張的生活形態，導致交感神經過度活化。
2. 運動促進緩和交感神經系統，能緩和焦慮的心理症狀。
3. 促進腦內啡（endorphin）的分泌。
4. 培養體適能及促進健康。
5. 神清氣朗的精神力。

二、鬆弛技術

1. 緊張、焦慮的生理反應。
2. 透過覺察、放鬆，恢復平靜的身心。
3. 鬆弛技術的演練。
4. 個案經驗的分享。

三、觀想、清淨和覺性

1. 透過運動，專注呼吸轉向安定。
2. 遙想自我內在世界的祥和。
3. 西藏和卡加利團員的演練經驗。

四、坐禪與自覺

1. 坐禪對身心的助益。
2. Terry V. Lesh 的研究發現：
 - ◆ 開放的經驗（open to experience）
 - ◆ 同理心（empathy）
 - ◆ 自我實現（self-actualization）

五、坐禪對學習的影響

- 1 · SCI 課程（Stanford University）。
- 2 · 美國紐約 Eastchester Public Schools 的實驗：
 - ◆ 成績提高
 - ◆ 學生與學生相處和諧
 - ◆ 與父母和教師衝突減少
 - ◆ 濫用藥物減少
- 3 · 台灣四維高中的實驗。

六、坐禪對身心的影響

- 1 · Harvard Medical School 的研究。
- 2 · 耗氧量減少，呼吸放慢，心跳及血壓下降。
- 3 · 血乳酸（lactate）下降，比睡眠快 4 倍。（表示焦慮下降）
- 4 · 皮膚電阻增加，比睡眠快 4 倍。（表示緊張下降）
- 5 · α 腦波的出現。（是安靜的指標）

七、靈修的效果（Andrew Newberg）

- 1 · 放鬆、專注地禪坐、念佛、持咒或行禪等靈修。
- 2 · 能提升大腦神經機能，改善生理和情緒健康。
- 3 · 強化特定神經迴路，產生安定、慈悲、友愛之感。
- 4 · 促進清醒思考和發展悟性。

結語

- 1 · 培養安定、清醒和健康情緒，能緩解大腦前扣帶迴的活化。
- 2 · 這能促進大腦的思考功能，並提升記憶和專注。
- 3 · 清醒和自我覺察，有益身心健康，並發展宇宙心或慧命。
- 4 · 自我覺察，是在壓力得到紓解，情緒安定平穩時，自然產生覺察，從而發展出更豐富的心智功能。

陸、精神能量的涵養

——心靈健康的關鍵

一、精神是一種心能

- 1．能與所的意義。
- 2．能由境能、境由能境。
- 3．能量的耗損：憤怒、不安、焦慮、憂鬱、對立。
- 4．能量的豐盈：自在、安定、清淨、知足。

二、能量豐盈

- 1．情緒穩定
- 2．清醒思考和覺察
- 3．創造力和智慧
- 4．喜樂自在與實現
- 5．Terry Dobson 的故事

三、能量耗竭

- 1．精神不振、情緒失常、焦慮失常。
- 2．激怒暴力。
- 3．健康受損及身心症。
- 4．白隱禪師與縣太爺。

四、能量剝奪戰的過程

- 1．互相剝奪。
- 2．激化。
- 3．兩敗俱傷：人際、婚姻、親子都會因為剝奪戰而受傷、心能耗竭。

五、能量被剝奪的現象

1. 能量因自我意志受挫而流失。
2. 受到別人攻訐、委屈、輕視、阻擾、貶抑而發生。
3. 想要剝奪回來：
 - ◆ 攻擊和暴力
 - ◆ 摔東西
 - ◆ 回罵、侮辱、批評、貶抑

六、能量的激化

1. 互相攻訐和能量剝奪。
2. 彼此流失平靜的能量，奪回的卻是激化的能量。
3. 更嚴重的陷入能量不足和激動。
4. 帶來打鬥、互相賭氣和不安。

七、激化耗竭後的其他行為

1. 偷盜、賭徒會把錢花光。
2. 體罰孩子會越打越生氣。
3. 偷情者越容易和配偶爭吵。
4. 賭氣帶來更多非理性行為。
5. 衝突之後帶來更多冷漠。

八、及時停止能量肉搏戰

1. 及時叫停
2. Stop-think-do
3. 作家 A. J. Cronin 說的夫妻吵架故事

九、精神能量的培養

1. 美感
2. 愛與親密

- 3・樂觀
- 4・開悟
- 5・放下與平衡
- 6・信仰

十、美感沃壯能量

- 1・美是欣賞到事物的結構性意義。
- 2・令你悠然神往，神馳於現實之外。
- 3・壯美和柔美：音樂、藝術及文學。
- 4・欣賞人和物。
- 5・藝術欣賞都可以豐盈精神能量。

十一、愛與親密（慈悲）

- 1・愛與親密是心能的來源：
 - ◆ 互愛的社區（賓州羅塞圖的故事）
 - ◆ 家庭的互愛與健康
- 2・人與大自然的親密。
- 3・人際交流的親密：Dale Carnegie 的人際理論。

十二、樂觀與精神能量

- 1・樂觀與悲觀的思考模式。
- 2・樂觀者主動、積極和喜樂。
- 3・悲觀者帶來無助和憂鬱。
- 4・每人心中的大日如來及其光明性。

十三、開悟及看出希望

- 1・對人生開悟產生精神力。
- 2・閱讀和發現新知的喜悅和精神力。
- 3・開悟治療：

- ◆ 發現意義
- ◆ 一位大學女生的開悟

4・止觀法門的運用：觀經及臨終病人的諮商。

十四、放下與平衡

- 1・放下及安頓的精神狀況
- 2・鬆弛技術與靜坐
- 3・運動與精神力的調養

十五、信仰與精神力

- 1・信仰與煩惱的對治
- 2・信仰產生意義治療
- 3・宗教參與率高的人身心比較健康
- 4・ William James 對宗教的研究結果

■ 結語

- 1・精神能量的盈虧表現出心理健康的程度
- 2・培養精神能量是面對現代生活的要務
- 3・避免精神能量的耗損和肉搏戰
- 4・精神能量的涵養能治療心理疾病

柒、你可以讓快樂增值

——找回歡喜自在的生活

一、人生活在快樂之中

1. 生活有快樂，日子才過得充實、健康和幸福，快樂的人活潑有創意，不快樂的人鬱卒沉悶。
2. 快樂是人生的主軸，成功的人生大抵決定於他是否快樂。在宗教上，喜樂這個課題，一直是它們的主軸，然而，什麼是快樂，怎樣創造更多快樂，如何使它衍生。
3. 讓快樂增值，是大家共同關切的問題。

二、從神經科學看快樂

1. 系統功能的協調與宇宙心的發展。
2. 邊緣系統的功能，情緒與快樂。
3. 快樂的來源。

三、人格特質與快樂

1. 自由性
2. 個體性
3. 社會整合性
4. 意義性或宗教性

四、釐清娛悅與快樂

1. Pleasure 與 Happy 不同。
2. 學校裡所謂快樂學習是什麼。
3. 願意勤奮學習的人能得到快樂（happy），他們的自我功能（ego functioning）較好：

- ◆ 解決問題的能力

- ◆ 好的情緒習慣
- ◆ 毅力

4· 老子所謂「五色令人目盲，五音令人耳聾，馳騁田獵令人心發狂。」

五、面對挫折的態度

- 1· 分辨不方便和難題，不要把不方便當難題處理。
- 2· 不當的回應猶如大砲打小鳥，殺機用牛刀，就全陷入疲。
- 3· 夫妻間的相處，親子間的互動，同事之間的來往，都有可能把不方便當難題，而大發雷霆。
- 4· 工作生活的態度。
- 5· 不快樂的人，總是被小事情折騰得沒時間去創造快樂和有價值的人生。

六、學習自我延伸

- 1· 自我中心 VS. 自我延伸。
- 2· Wolf 的 Roseto Story。
- 3· 好的人際關係令你快樂，Dale Carnegie 的建議是自我延伸。
 - ◆ 關懷別人
 - ◆ 肯定別人
 - ◆ 成就別人
- 4· 你可以透過以下方式延伸自我：
 - ◆ 接近大自然
 - ◆ 高級宗教的信仰
 - ◆ 藝術與美的陶冶
 - ◆ 助人或志工
 - ◆ 拓展能力
 - ◆ 參與人際活動

七、保持樂觀

- 1 · 樂觀者健康、有成就，悲觀者沮喪、消極。
- 2 · Martin Seligman 的研究發現樂觀者：
 - ◆ 工作績效高
 - ◆ 健康較好
- 3 · 1987-1995 年 Bell 電話公司的研究報告亦同。

八、維護精神健康

- 1 · 生命是一個艱難的課題，必須不斷解決和克服問題。
- 2 · 痛苦和不快樂，是逃避解決問題的結果。精神疾病往往是正當應受苦的代替品。
- 3 · Scott Peck 提出精神成長的紀律：
 - ◆ 延緩報償
 - ◆ 負起責任
 - ◆ 面對真實
 - ◆ 保持平衡

九、領受超然的經驗

- 1 · 超然（transcendent）經驗中的快樂，讓我們脫俗、輕鬆、快樂、享受美與溫暖。
- 2 · 它的來源是：
 - ◆ 讀書、藝術、禱告和儀式
 - ◆ 愛與純真的態度
 - ◆ 寧靜敞開心胸
 - ◆ 在感恩中做一個值得受惠的人
 - ◆ 超然經驗讓我們更有愛心、充滿快樂

結語

- 1．快樂是經營來的。
- 2．透過上述的線索，你的快樂就會增值。
- 3．活在歡喜自在的心境裡，你的人生變得豐足，你的生命智慧得到開啟。
- 4．當法喜與智慧契合時，將領受到超然的體驗和開悟。

捌、生命的微笑與實現

——如來妙心的大用

壹、禪的承傳與真諦

一、拈花微笑

1. 靈山法會中佛陀拈花微笑。
2. 吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。
3. 禮佛儀式的象徵意義。

二、《首楞嚴經》的開示

1. 富樓那問無明與修持。
2. 性覺必明，妄為明覺。
3. 覺非所明，因明立所，所既妄立，生汝妄能。
4. 虛空無障，日照以明，雲屯則暗，滅塵合覺，如妙覺明性。

三、《妙法蓮華經》的教誡

1. 火宅喻。
2. 從涅槃入化城再入菩薩道的大乘行持。
3. 入如來室，著如來衣，坐如來座。

四、心靈生活的障礙

1. 牧場的驢子（習氣）
2. 旅者的包袱（貪執）
3. 禪弟子賞花（非實）
4. 現代人的生活（顛倒）

- 5 · 古物商的空歡喜（18 世紀華爾德五斗櫃的故事）
- 6 · 知足徑一脫離當下就失去知足

五、實現悅樂人生的智慧

- 1 · 點燃光明的心燈（大日如來的光明性）
- 2 · 實現自己的如來
- 3 · 拓展心靈生活空間
- 4 · 徹悟人生的意義

貳、點燃你的光明心燈

一、光明的自性

- 1 · <一燈能除萬年暗>：積極思想和樂觀態度的重要。
- 2 · 法眼禪師：一願教你行，二願也教你行。
- 3 · 行的光明性：佛果禪師的看腳下。
- 4 · 樂觀的行動：
 - ◆ 看出希望和新境。
 - ◆ 順逆中擷取經驗，而用心去成長。
 - ◆ 面對事實和困難，肯承擔肯吃苦。

二、光明性的大用

- 1 · Carl Jung 的故事
- 2 · 愛迪生的積極面
- 3 · 自我接納的歌手
- 4 · 走失的牛在牛群中找回來

三、光明性之美

打起水花，水濺葉，今夜葉葉都有月。

四、怎麼打起水花呢？

1. 要有一個動機，具體的目標。
2. 要培養五種心力—信力、進力、念力、定力、慧力。
3. 要培養五種心智—明白事理、廣博知識、多方面能力、好的工作習慣和生活習慣、接受挫折的忍耐力。
4. 行持與開悟。

叁、實現如來的人生

一、活出自己的如來

1. 大珠見馬祖後，發現自己一切具足。
2. 動物學校的故事。
3. 追求掌聲的悲哀。

二、接納自己、實現自己

1. 慧嵬禪師化度眾生—殘廢者已不再殘廢。
2. 艾森豪的牌局。
3. 蘆葦的啟示。

三、多元智慧與自我實現

1. Howard Gardner 的理論
2. 洞山禪師的悟道偈《切忌從他寬，迢迢與我疏》
3. 動物學校寓言的啟示

肆、拓展心靈生活空間

一、寬闊豁達的禪心

1. 般若智慧。
2. 展開遍十方，入時觀自在。
3. 禪定對身心的影響。

二、心靈生活空間

- 1．花需要紙袋保護，人也需要寬容才會安和；愛情需要寬恕來培養，胸襟更要無礙才能開展。
- 2．握著金塊不放的手將無所作為；執著在成見、偏見和無明煩惱的人，畢竟受困。
- 3．握緊的愛鳥必然休克；自我中心和情染，會造成慧命的窒息。
- 4．急躁的人容易生病，敵意和憤怒難免燒盡功德林。

三、禪修可以開展心胸

- 1．坐禪的訓練與效用。
- 2．從初禪到四禪的心靈提升。
- 3．運動和行禪有益禪定。
- 4．念佛與持咒的妙應。
- 5．禪在行住坐臥中修，表現在生活和工作上的智慧與創意。

四、自我功能即是空間

- 1．解決問題的能力
- 2．好的情緒習慣
- 3．毅力

五、禪者的精神生活

- 1．慈悲喜捨
- 2．悲智雙運
- 3．大乘菩薩精神
- 4．覺悟

伍、徹悟人生的意義

一、生命的實現與喜樂

- 1· 就心靈生活而言，要無障無碍，無執無染，才有妙心開展生命。
- 2· 就人生而言，要悲智雙運實現菩薩行。
- 3· 就生命究竟義言，要見性參悟慧命與實相法界得如自在。

二、慧命的意義

- 1· 見性（反聞自性）
- 2· 真俗不二
- 3· 成就大乘菩薩

三、不知生焉知死，不知死焉知生

- 1· 死亡學及死亡的意義。
- 2· 黑澤明〈活下去〉的啟示。
- 3· 托爾斯泰說：最是單調的、平凡的，也是最恐怖的。

四、R. Moody 的研究

- 1· 你活出喜樂了嗎？
- 2· 你用愛與智慧生活了嗎？
- 3· 儒家的仁智雙修。
- 4· 佛家的悲智雙運。

五、法眼禪師（與南唐李璟皇帝遊後宮）的詩

擁毳對芳叢，由來趣不同，
髮從今日白，花是去年紅；
艷冶隨朝露，馨香逐晚風，
何須待零落，然後始知空。

結語：珍惜寶貴的人生

- 1．讓生命活得豐富真實和歡喜。
- 2．實現大乘菩薩道的莊嚴之美；福德莊嚴和智慧莊嚴。
- 3．在真實中實現生命的微笑。
- 4．從有限的生命，悟入永恆的慧命。

玖、佛性的覺醒

—在生活中覺悟

壹、佛性覺醒的時代

一、現代人心靈生活的困境

- 1· 浪漫的自由和我執
- 2· 疏離和虛擬的人際
- 3· 功利價值及其強迫性觀念
- 4· 享樂而非快樂
- 5· 依賴與經濟上的衰退
- 6· Me 的性格特質

二、Generation Me 的性格（Jean Twenge）

- 1· 對社會讚許需求的下降；社會規範的衰退。
- 2· 過度自我關注。
- 3· 強調自己的想法和感受。
- 4· 外控性格及容易絕望。
- 5· 高壓力產生憂鬱、焦慮和孤獨。
- 6· 性觀念過度開放的困境。

三、二十世紀思想家們的警語（一）

- 1· 史賓格勒（Oswald Spengler）在 1918 年發表的《西方的沒落》（The Decline of West）
- 2· 湯恩比（Arnold Toynbee）1939 年的鉅著《歷史學研究》（A Study of The West）
- 3· 索羅金（Pitirim Sorokin）於 1930 年發表《社會文化動力學》（Social and Cultural Dynamics）

四、二十世紀思想家的警語（二）

- 1· 弗洛姆（Erich Fromm）1968 年出版《希望的革命》（The Revolution of Hope）
- 2· 福山（Francis Fukuyama）1993 年出版《歷史之終結及最後一人》（The End of History And the Last Man）

五、該是佛性醒覺的時候

- 1· 佛性：覺悟的本性，透過它我們能「轉識成智」形成創造、清醒的信仰和理念。
- 2· 佛性的醒覺：能調和感情、理性和生活經驗產生開悟，開啟了宇宙心（universal mind）。
- 3· 這顆開悟的心讓我們有能力在正知正見中調適自己，帶來新的希望，走在康莊大道上。

貳、從佛法看佛性的覺醒

一、從《大般涅槃經》看佛性

- 1· 佛性是人生的根本。
- 2· 如來祕密之藏：（佛性的開展）
 - ◆ 解脫之法（清淨無情染和執著）
 - ◆ 如來之身（如來法性、覺性）
 - ◆ 摩訶般若（創意和智慧）
- 3· 從無常、苦、空、無我的世間中看出常、樂、我、淨的新希望，使世間和出世間得到圓滿。

二、從《首楞嚴經》看佛性的覺醒

- 1· 楞嚴法會的源起。（阿難被境界所牽）
- 2· 七徵阿難說心性。（佛性才是心）

- 3· 二十五位菩薩說圓通，說佛性的開啟。
- 4· 圓通是「覺有情」的圓滿通達。

三、觀音圓通

- 1· 澄濁入涅槃，解脫入圓通。
- 2· 觀音圓通最適合現代人的需要。
- 3· 入流亡所，反聞自性，獲二殊勝：
 - ◆ 一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。
 - ◆ 二者下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。

四、禪的開悟

- 1· 禪修中解脫障礙和種種煩惱（放下）
- 2· 見性即見菩提自性（佛性）
- 3· 開展覺有情的大乘菩薩行（悲智雙運）

五、佛性的覺醒帶來自在和光明的希望

- 1· 活得正向，發展人類長處和美德。
- 2· 超越了世間和出世間看出生命的意義和自在感。
- 3· 感情和理性的圓融，創造新的文明。
- 4· 產生幸福和自在感，並體會到永生的慧命。

叁、神經科學看修持

一、從神經科學看佛性的覺醒

- 1· Andrew Newberg & Mark Waldman 的研究：（賓州大學）
 - ◆ 額葉（prefrontal lobe）
 - ◆ 前扣帶迴（precingulate cortex）
 - ◆ 邊緣系統（limbic system）及杏仁核（amygdala）

◆ 頂葉（parietal cortex）

二、修持健康的幫助

- 1．提升大腦的神經機能，改善生理和情緒的健康。
- 2．提升自我功能，型塑自己對世界的感官知覺。
- 3．強化特定迴路，產生寧靜、社群意識與慈悲愛心。
- 4．增強認知、溝通和創造力。
- 5．心靈的開悟和自在。

三、修持的方式主要有：

- 1．有氧運動、樂觀和信心、鬆弛技術、信仰。
- 2．靜觀。（坐禪、靜坐、觀想、禱告、宗教儀式）
- 3．靜觀整合了三個要素：呼吸、聲音及動作。
- 4．促進前額葉和前扣帶迴間的活化。

四、開啟宇宙心的覺醒

- 1．密蘇里大學神經科學教授 James Austin。
- 2．神經科學來看經驗的世界：
 - ◆ 知覺的世界
 - ◆ 情緒的世界
 - ◆ 理性的世界
 - ◆ 直覺的世界
- 3．開悟即佛性的覺醒，它就是宇宙心。（Universal mind）
- 4．它源自上述四者的和諧，淨化與超越。

肆、佛性覺醒的重要性

一、佛性覺醒攸關人生幸福

- 1· Andrew Newberg 等人做了許多調查和研究，發現現代人重視靈性的修持，並以靈性覺悟來契合宗教，從而開啟自心的覺性。（佛性）
- 2· 佛性是心靈生活的根源，它使一個人更能發揮其長處和美德。
- 3· 佛性的覺醒，能參透生命的價值，領會人生的終極意義。
- 4· 佛性的覺醒是人人必修的課題，它開展了如來妙心，讓我們活得歡喜自在，看出生命的希望。

二、佛性的覺醒有助於人格的發展

- 1· 提升自我功能（解決問題的能力和創意、好的情緒習慣和堅毅性）
- 2· 接納和實現自己的個體性
- 3· 展現良好的社群意識和人際和諧
- 4· 發現生命的意義和建立正確的信仰

三、佛性的覺醒來自修持

- 1· 心靈的淨化和安定是佛性覺醒的關鍵。
- 2· 透過靜觀（靜坐）、禪修、宗教信仰以及倫理的實踐等修持，能使大腦產生新的神經迴路，促進前扣帶迴的活絡，提升同理、慈悲和愛心，並產生清醒的思考。
- 3· 靜坐冥思，能促進邊緣系統的寧靜，帶來情緒和感情的安定，並使思考清醒有創意。
- 4· 修持帶來自我的醒覺，可以減低自我中心和情染，能開啟心靈和心智活動的視野。
- 5· 修持帶來身心靈的平衡和健康。

四、重視佛性覺醒的教育

- 1· 從慈悲和愛心的行持中培養同理心。

- 2．情緒教育和靜觀的學習。
- 3．開展清醒正向的心靈：長處和美德。
- 4．對社會關懷和社群意識的陶冶。

結 語

- 1．佛性的覺醒能促進身心健康，生活得幸福，體驗生命的意義。
- 2．透過它更能發展正向的性格和創意的人生。
- 3．佛性的覺醒，能使人際和社會和諧。
- 4．它對文化、社會、經濟、健康醫療及民主法治的發展，有著清醒的澄清作用，帶來群眾的冷靜和清醒。
- 5．佛性的覺醒，有助於開啟新的文明。

拾、念佛法門的修持心要

—念佛迴向如來法界

一、美好的念佛修持

- 1· 幼年蓮鄉夢迴的經驗
- 2· 七歲學佛的情懷
- 3· 深信極樂世界美好和禪悅
- 4· 念佛與佛相應的修持和自在
- 5· 修禪與觀佛極樂淨土的融合

二、淨土念佛的要旨

- 1· 自心與佛相應，孕育精神能量和智慧，心念中有佛的喜樂。（念佛行佛的法喜）
- 2· 尋找生命的歸依處。（念佛與生命的實現）
- 3· 二諦圓滿，世出世間法不二。（圓滿的淨土修持）

壹、念佛行佛的法喜

一、念佛的行持

- 1· 念佛得佛護祐，將來入佛淨土。
- 2· 心智的淨化，從執著中解脫，從情染中超越。
- 3· 透過念佛轉識成智：
 - ◆ 善法的了解
 - ◆ 從行善到般若的實現（六波羅蜜）

二、與阿彌陀佛相應

- 1· 內心的清淨，從而有了更多法喜。
- 2· 念佛有著與阿彌陀佛連線之感。

- 3· 信、願、行與阿彌陀佛相應，實現自己的潛能。
- 4· 生命的意義與自在。

三、念佛的修持效果

- 1· 增強部份神經迴路，提升生理與心理健康。
- 2· 提升我的覺醒，對世界有著美好的知覺。
- 3· 產生寧靜、仁愛和慈悲心。
- 4· 智慧的開啟與超越體驗。
- 5· 有著《到彼岸》的領會。

四、念佛參契生命的究竟

- 1· 得佛護祐，往生極樂。
- 2· 有了依靠的自在感。
- 3· 佛經中十念往生的保證。
- 4· 找到生命的究竟義。

貳、念佛與生命的歸依處

一、生死學的研究

- 1· 瑞典史威登堡（Emanuel Swedenborg）的記錄。（我所知道的靈界）
- 2· 美國詹姆斯（William James）的「宗教經驗之種種」。
- 3· 慕迪（Raymond Moody）的臨床死亡經驗研究。

二、淨土的指引

- 1· 韋提希得佛指引《觀無量壽經》
- 2· 淨土三經的要旨
- 3· 回歸極樂世界

三、當下是淨土

- 1· 西方三聖的涵義
- 2· 阿彌陀佛的法義
- 3· 觀音圓通
- 4· 勢至念佛圓通

四、淨土的延續性（四層淨土）

- 1· 凡聖同居土
- 2· 方便有餘土
- 3· 實報莊嚴土
- 4· 常寂光淨土

叁、圓滿的淨土修持

一、大阿彌陀佛經的義涵

- 1· 大阿彌陀佛經（無量壽佛經）有的十二譯，可見其廣受重視和喜愛。
- 2· 歸納經題得：佛說大乘無量壽、莊嚴清淨、平等覺經。
- 3· 淨土念佛的真諦。

二、大乘要義

- 1· 大者修己以安人，修己以度人，創造人間淨土。
- 2· 即空性，即是本體世界。
- 3· 大空性即是實性，即是般若。

三、無量壽的本質

- 1· 永恆的如來法界。
- 2· 現象界有熵（entropy），如來法界則無。
- 3· 生命世界的實存本體即如來法界。

四、莊嚴的人生

1. 生命的實現，如《妙法蓮華經》所說每個人都圓滿。
2. 無常中實現莊嚴。
3. 回歸無量壽的淨土世界。

五、平等的智慧

1. 不起情染執著。
2. 每個人都成就其意義與價值。
3. 透過平等，每個人都得到唯一、獨特和圓滿的實現。
4. 都得到法喜和自在。

六、覺悟的本質

1. 無執著情染故能清醒地生活，得無量法喜。
2. 生命結束時，因覺悟而放下，從而回歸淨土。
3. 人生如旅，如夢如戲，但都得到圓滿。

七、念佛法門的精義

1. 念佛從聞、思、修開始，成就無量壽、莊嚴、清淨、平等、覺的行持。
2. 以念佛與阿彌陀佛相應，依佛所應感的智慧，去過慈悲喜捨的生活。
3. 念佛即心念如佛，從而相應，得往生極樂世界，又能在生活中實現佛菩薩的智慧。

結語

1. 從信願行開始念佛修行與阿彌陀佛相應。
2. 在相應中實現美好的人生。
3. 最終入佛淨土，回歸佛的本懷。
4. 禪、淨、密、律教各宗不二，皆在開啟眾生如來妙心入必如來法界；過如如不二的圓覺人生。
5. 佛陀叮囑我們，末法時期，念佛法門最為方便，最能入於如所從來，會通無所從來的如來法界。