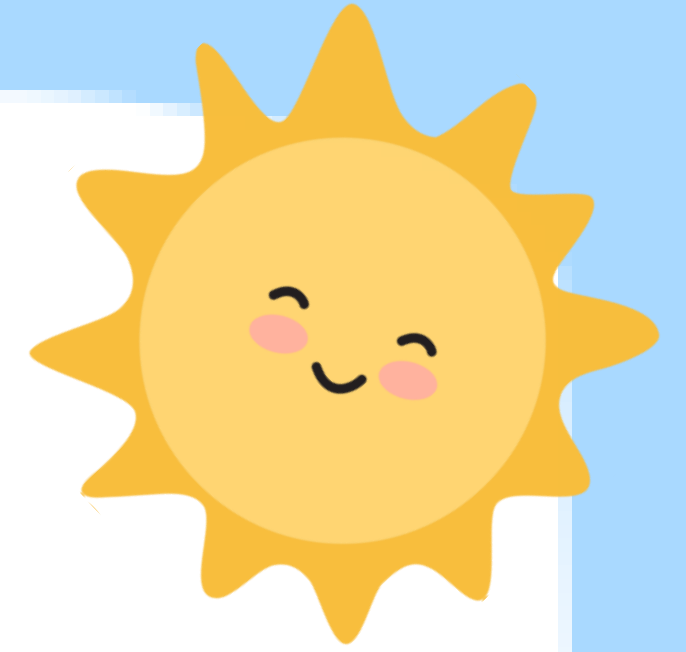




八正道課前作業

正念



莊凰圓 20250508

正念

- 專心憶念善法。
- 謂人思念戒定慧正道，及「五停心」助道之法，堪能進止涅槃，是名正念。
- 我們的思惟觀念，就是心念。
- 念，就要念念正確，選擇正確的道路，觀念、意念要始終一貫、堅定如一。

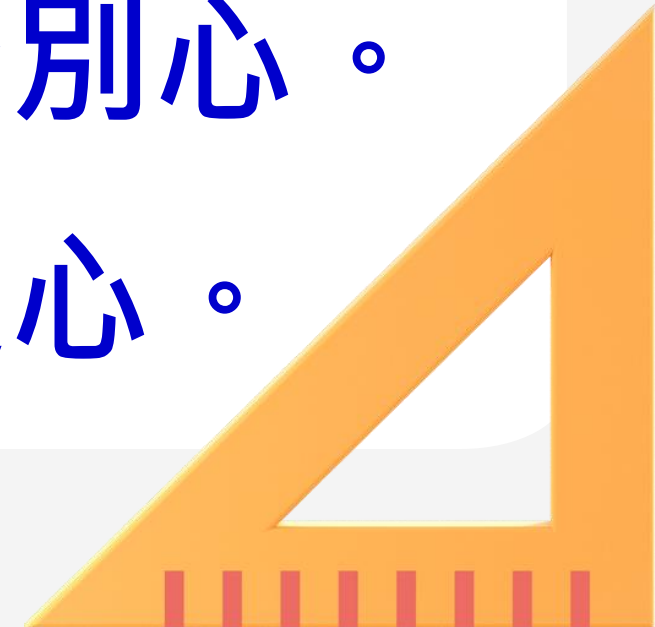


八正道中，
自己最低分，
最需要改進與
修練的一項

會形成低分的原因

正念

- 善法有漏。
- 心念不夠堅定，隨著外境而起伏。
- 迷於事相，對「人」起分別心。
- 漏失單純、清淨的赤子之心。



板橋園區浴佛典禮

20250504



- 感覺很殊勝，接花香時，很開心。
- 浴佛時，感覺有佛在摸我的頭，有被呵護的感覺。

— 慈藍孩子的心靈感受

不改過，可能會導致的後果？

- 心念、思惟若偏或不正，所走的路就會邪，所做的就是惡業，會讓我們墮落而不得善道。
- 心念、情緒起伏大，容易與人結惡緣。
- 阻礙精進，自障菩薩道。



要如何改正？對策是什麼？

- 多聞法，讓善法住心，念念是善
- 攝心不亂
- 覺察自己內在升起的每一個念頭
- 分辨念頭背後的貪瞋癡
- 去惡 存善



五停心觀

- 多散眾生 數息觀
- 多貪眾生 不淨觀
- 多瞋眾生 慈悲觀
- 愚癡眾生 因緣觀
- 多障眾生 念佛觀

要如何改正？對策是什麼？

- 「觀」是反省、觀照；
- 接受人事，藉事練心。
- 我們要藉外在的形態來反照自己、警惕自己，世間一切的動態，無不是最好的教育。

改正之後的好處？

- 保持正念，我們的思惟就是正思惟。
- 會產生定、慧，能恆持精進。
- 轉逆緣為善緣，隨處結善緣。
- 人見人愛，願意親近。
- 自淨其意，也能影響別人；自利利他。

感恩老師
感恩同學們

