

關西潮音禪寺

佛法做為人生的學理依據 與實修指引

釋心傳
20230205

積極且正
向修行

關切生命與
人生之困苦

佛法

避免造作
會導致困
苦之業

避免訴諸無
謂的託辭

坦然面對世
間的困苦

困苦之因
緣果報

何謂積極且正向的修行？

何謂修行：不同於只是跟一般世人過日子，而是類似世間一般的學習，佛法的修行在於根據確實的生命知識，以腳踏實地的實踐，不僅改善身語意三業的劣質傾向，而且練習可正向提升的內涵與實力。

積極的修行：來自於對人生與生命的積極態度與積極的思惟。

正向的修行：來自於對情境出路之開通與提升的信念。

佛法實修項目要務

重視且培養對生命世界運轉的正確認知。

避免浪費時間與心力在無謂的紛爭與追逐。

落實且強化可改善生命劣勢或生命困苦的項目。

著手可高超導向的實踐項目。

佛法實修指引(1)

一、可入門的實修項目：

觀呼吸

觀心

觀佛



佛法實修指引(2)

三、如何進行初階的練習：

如何觀呼吸

如何觀心

如何觀佛



佛法實修指引(3)

三、如何檢視練習過程的弊病與進展：

如何檢視觀呼吸

如何檢視觀心

如何檢視觀佛



結語

在練習、檢視、改善、進展的程序，遂行以佛法的實踐，落實生命之觀照，改善生命之困苦，推動生命修煉之成長。

