探索教育團隊
2019新春團拜

高明智(惟智)

2019年2月4日

2019新春團拜主題

菩薩精進，於法自在
等持三昧，安穩眾生

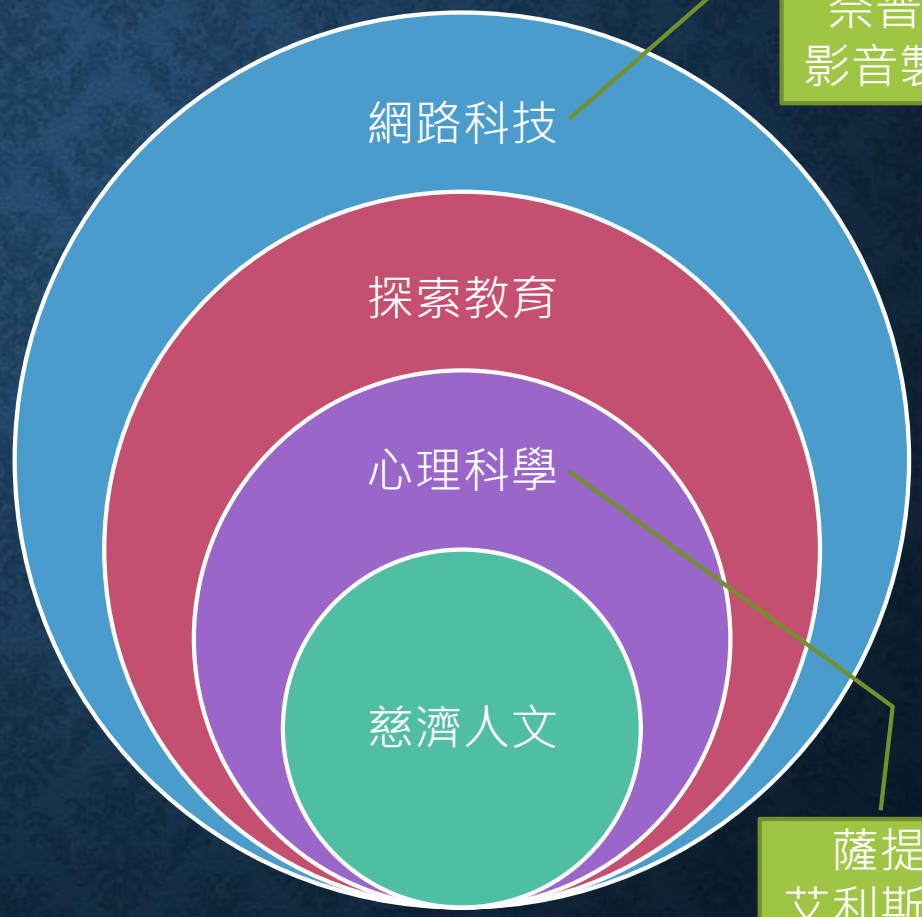
2017年新春團拜主題

金雞報曉，趕快覺醒
掌握機會，再創契機

2018年新春團拜主題

自我驅動
讓人感動

讓人感動



奈普敦智慧平台
影音製作剪輯分享

薩提爾對話技巧
艾利斯理性情緒治療

自我
驅動

人能弘法，非法弘人

2019新春團拜主題(草稿)

菩薩精進樂說法
等持三昧度眾生

2019新春團拜主題

菩薩精進，於法自在
等持三昧，安穩眾生

精進

勤精進

勇猛精進

精進

勤精進

勇猛精進

殷勤精進

精進

勤精進

勇猛精進

殷勤精進

勤修精進

汝速出三界。當得三乘聲聞辟支佛佛乘。我今為汝保任此事。終不虛也。汝等但當勤修精進。如來以是方便誘進眾生。復作是言。汝等當知。此三乘法皆是聖所稱歎。自在無繫無所依求。乘是三乘。以無漏根力覺道禪定解脫三昧等。而自娛樂。便得無量安隱快樂。《法華經譬喻品第三》

舍利弗。若有眾生。內有智性。從佛世尊聞法信受。慇勤精進欲速出三界。自求涅槃。是名聲聞乘。如彼諸子為求羊車出於火宅。

若有眾生。從佛世尊聞法信受。慇勤精進求自然慧。樂獨善寂深知諸法因緣。是名辟支佛乘。如彼諸子為求鹿車出於火宅。

若有眾生。從佛世尊聞法信受。勤修精進。求一切智佛智自然智無師智如來知見力無所畏。愍念安樂無量眾生。利益天人度脫一切。是名大乘。菩薩求此乘故名為摩訶薩。

我為法王，於法自在，
安隱眾生，故現於世。
《法華經譬喻品第三》

遍學一切眾道法
智慧深入眾生根
是故今得自在力
於法自在為法王
《無量義經德行品第一》

三昧力量迎新年

某周刊在2019年初，農曆年前的封面寫到：2019，近十年最詭譎的一年，給自己迎戰的力量。專欄還寫到，2019，風雨滿樓。對於這些聳動的標題，看看就好。學佛的人知道諸行無常，所以隨時都有無常觀。靜思語說，處順境用「無常觀」，處逆境用「因緣觀」。更清楚明白眾生共業的道理，看清楚濁惡世界中，極端氣候、生態破壞、四大不調，人心的貪婪，無止盡的慾望，爭權奪利，為一己之私等等，當然會有很多變數。

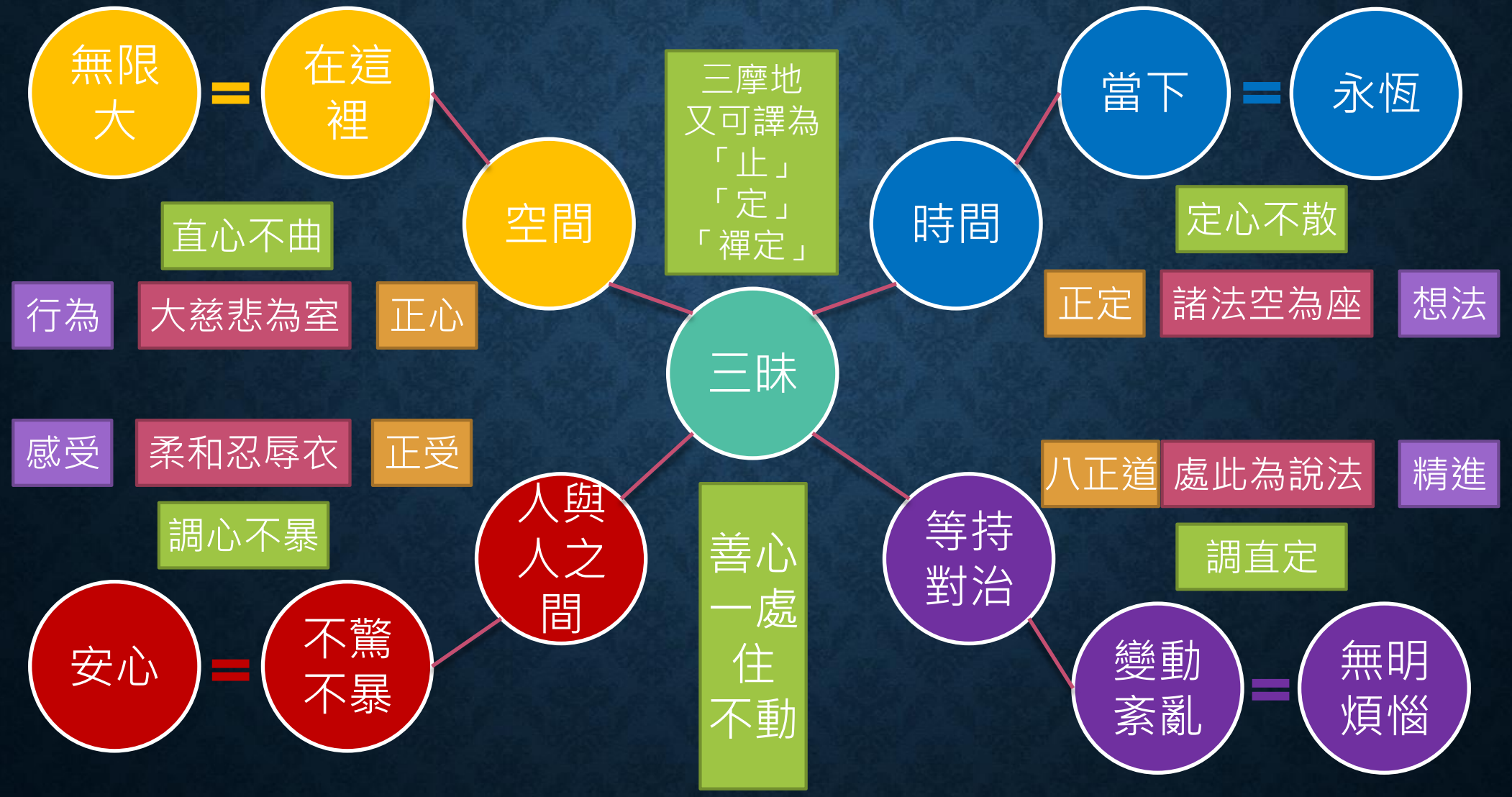
這些變數就形成業力，這是一股很強大的力量。除非這個世界上，有更多善的力量，清流的力量，更多的愛心，更多悲天憫人的事蹟，更愛護動物，更疼惜地球，人與人之間更互相感恩尊重，國與國之間更加的和平相處。危機與風暴才可能消彌與減少，否則只會更多愚蠢的自食惡果。這一切事先就可以知道，用心感受就可以知道。春江水暖鴨先知，當你自在無求，融入大自然的步調，與宇宙自然成為一體，你會知道接下來會發生的事，這些都是自然法則的一環。

股市不可能永遠在萬點，房價不可能永遠在高點，競爭不可能永遠是贏家，身體不可能永遠不會老，生命不可能永遠不會走向死亡，人生不可能只有關心賺錢。人生還有很多值得我們關心的課題，當我們可以從這些固著的思想跳脫出來時，可以控制自己的慾望，知道可以有不一樣的行動，就能夠得到自在。

2019年會是甚麼樣子，不知道。2020年會是甚麼樣子，不知道。但是唯一可以知道的是我自己。當我心安、當我無求、當我活在當下時，我不擔心未來，我可以接受不確定，我可以安心地過日子，我每天都是平和的，這就是三昧的力量。

Neptune

對於三昧的體會-概念示意圖

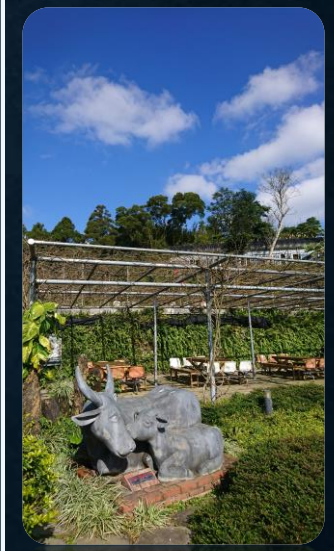


對於三昧的體會-簡要說明

這「三昧」大家都知道，是「調直定」，是正心之行處。我們的心，正思惟，我們所做的、我們所行的，這個心念處，一切都是定。「心定於一處，調心不暴。」讓我們的心常常很平和。「直心不曲，定心不散，故曰調直定。」這之前也有向大家解釋，所以「善心一處住不動，是名三昧」。三昧，心定於一處，調心不暴，直心不曲，定心不散，故曰調直定，善心一處住不動，是名三昧。以上是20140221《靜思妙蓮華》智慧如日照人間 (法華經·方便品第二)，證嚴法師的開示。

調心不暴，直心不曲，定心不散，這三句就是調直定，給我很大的啟發，讓我聯想到時間、空間、人與人之間。又聯想到三軌弘經，大慈悲為室、柔和忍辱衣、諸法空為座。於是我畫了上面的概念示意圖，並標上感受、想法、感覺，這是行為科學中的ABC學習圈。接著標上正定、正心、正受，在標這三個的時候想比較久，因為，最初我認為三昧就是正定，這很多人知道。有一次，有一位師兄說三昧就是正受，我沒聽過，但我覺得很有理，欣然接受。剛剛上網一查，好幾位禪師、法師都持這個看法，正受當然是成立的。很巧，聽到證嚴上人提到正心，就圓滿了。正受正心正定三個都要成立才算，我常說三昧是一個動態的平衡狀態，是我們的心念、想法、行為，回應外部因緣環境的變化，而形成的一種此時此地此心此念此感的一種調和狀態。而且每次都要正確有效的回應，讓自己很心安自在的一種機制與能力。

在法華經的序品有無量義三昧，在藥王菩薩本事品有現一切色身三昧，在妙音菩薩品有無量百千萬億三昧、法華三昧等。在妙莊嚴王本事品有離諸惡趣三昧、得諸佛集三昧，一切淨功德莊嚴三昧，有非常多的三昧。告訴我們持經及透過種種的修行皆可以得到三昧的能力，進而開啟智慧。有心修練三昧的人，一定要來受持法華經，會有不可思議的好結果。



三昧的運用—上人與慈悅師姊

射箭的譬喻—李立群與老人

射箭三昧一老人

我(李立群)在三十歲的時候，有一天經過一個臺北市的室內射箭場，然後我看到有人在射箭，我立刻被吸引，拿起來試試那弓就放不下來了。接下來開始每天去練習，我射了十年箭，三十歲到四十歲，射了十年，都射得蠻勤的。

射箭最大的感受是第一箭紅心，第二箭又紅心，第三箭又紅心，第四箭還沒有拉弓呢，自己就把自己打垮了。那個好強心，虛榮心，再得勝心都不請自來，把你那個平常心早就打亂掉了。然後你到最後就發現，射箭到底是為什麼？我為什麼要射箭？我為什麼要搞自己這麼痛苦？

有一天我在射箭場裡面看到一個七十歲的老先生，很清瘦，長得很乾淨，帶了一把一看已用了十幾二十年的那個箭袋，乾淨而被磨過，有歲月的痕跡，裡面放了一沓箭，箭雖然是老的，羽片是新的。他一個人很安閒地站在那邊，拿著弓箭，沒有瞄準器，沒有平衡杆，沒有任何東西，他就拿著一把弓，什麼都沒有這樣子。架上箭，噌，嗖，三十米，三十米以外，鐺，十環就紅心，一點什麼喜悅也沒有。拿出第二根，鐺，一沓箭只有兩根在九環裡面，我看到以後我覺得真的是蔚為奇觀。我覺得這個人太厲害了，我就過去跟他聊天，他也客客氣氣地，安安靜靜跟我聊天。人家射了三十年了，弓三十磅，三十磅的對各位來講，現在可能拉起來都有一點吃力。人家七十歲老先生，三十磅很輕鬆地拉開，一口氣拉開，鐺，咚，他所有的拋物線都在腦子裡，而不在瞄準器上。所以當他射不準的時候，他沒有理由再去怪罪我的弓哪裡有問題。

你後來才會發現，射箭所有的一切只不過就是在瞄準的那個時候，當這個箭射出去以後到了靶上，通常是大家最重視的。其實它已經變成最不重要的事情了，因為它已經變得很呆板，僵化，無法改變，十分，九分，八分，七分而已了。最秘密的最內在的活動是在拉弓的那一剎那，你到底用什麼心情去安定你自己，用什麼樣的態度去平衡你自己的身體和精神，然後安心放箭。

演戲三昧李立群

上一篇文章是李立群在央視〈開講啦〉節目中演講稿的一段，我覺得很重要，特別把它摘錄下來。老人修得的是一種射箭三昧，簡單講就是定力。李立群射了十年，對於他的定力提昇會起到一定的作用，這可能是別的演員缺乏的。

他年輕考試考不好，去做各式各樣的小工，是修忍辱。與賴聲川創辦表演工作坊，過患難的日子，不斷地琢磨與演出是修精進，在苦難中堅持與成長。他當演員，努力演好，熟背劇本，不NG，是修持戒，很難得的。把握各種機會，不管劇本好壞，不挑戲，是修練布施，布施自己的時間與體力，同時可以修精進，磨練演技。當然也能多賺錢，但就如李立群自己說的，賺錢是第二順位的目標。

在眾多的修練中，我覺得定力是比較難修的，但卻又是很重要的一課。記得二十多年前，在東元電機擔任人資經理，我們謝總經理對所有經理說，做主管最重要是修練定力。這一句話一直記在心中，也努力培養自己的定力。像謝總打高爾夫球就可以培養定力，特別是推桿。當年，我也曾經在公司的訓練中心練習推桿，推20球最高進過18球還是19球。射箭也是同樣的道理，可以培養定力。

李立群說：「我的感受就是盡最大的努力把戲準備好，演出去，演員的一生是不可能箭無虛發的，所以他一定會在塗塗抹抹當中慢慢演，慢慢演，慢慢演。」這也是定的功夫。一般的年輕演員，急躁，求表現，準備不夠，沒耐心，得失心重。是不可能說出這樣的話，慢慢演，能夠慢慢演，慢慢品嘗，慢慢展現，就時間的觀點來看，已經是一種突破，這就是三昧的功夫。所以，李立群已經得演戲三昧。

道力未足難堪惡世

2019新春團拜主題

菩薩精進，於法自在
等持三昧，安穩眾生

感恩尊重生命愛，和敬無諍聚福緣

共知共識共行

感恩

Thank You