《放下的幸福》

04 癡

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 83 ～ P. 104	無	1. 別顛倒看世界	1.1「癡」的意思 1.2 佛說眾生有四種顛倒 1.3「四種顛倒」指出，世間一切都是虛幻
		2. 煩惱與愚痴	2.1 愚痴是不明因果與因緣，是煩惱的根源 2.2 因緣與因果 2.3 人只要有煩惱，就表示愚癡
		3. 跳出自己的陷阱	3.1 很多人自己畫地為牢，痛苦不堪 3.2 愚癡的人常處於心理不平衡的狀態 3.3 最好凡事都能退一步想
		4. 危機就是轉機	4.1 正確的觀念非常重要 4.2 善於運用逆境 4.3 以平常心面對順境與逆境 4.4 建立積極的心態
		5. 善用生命不懈怠	5.1 懶惰 － 一種得過且過的生命態度 5.2 懶惰的人往往是對於生活沒有希望和目標 5.3 甘於平淡生活並不是懶惰
		6. 不為自己找藉口	6.1 也是懶人 － 只有狂想、妄想，而不去做 6.2「拖」的心態 － 永遠有藉口 6.3 佛法強調精進與發願 6.4 瞭解「生命無常、人身可貴」，克服拖延與懶惰
		7. 讓生活重新上軌道	7.1 生活散漫的人，生活沒有規律，沒有意義 7.2 建立生活的目標，培養興趣，發現潛能 7.3 培養合群的美德

04 癡

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.83 ～ P.85	無	1. 別顛倒看世界	1.1「癡」的意思 1.2 佛說眾生有四種顛倒 1.3「四種顛倒」指出，世間一切都是虛幻的

1.別顛倒看世界

1.1 佛法所說的「癡」：

1.1.1 不明事理、是非顛倒

1.1.2 是眾生的根本煩惱之一

1.2 佛說眾生有四種顛倒

1.2.1 以無常為常

1.2.1.1 以常變的東西為不變，以不可靠的東西為可靠。

1.2.1.2 例如：

- 以為有永恆不變的東西，能讓自己永久依靠。
- 貪戀執著一樣東西的時候，就會認為那是永恆的。

1.2.2 以非我為我

1.2.2.1 以為我可以掌握自己的身體、自己的觀念、自己的健康等等

1.2.2.1.1 例如：

- 身外之物固然無法掌握，健康、觀念、想法等也是無法掌握。

1.2.2.2 以為是我的，是我可以掌握的，實際上做不到，其間的落差為我們帶來衝擊和痛苦。

1.2.3 以苦為樂

1.2.3.1 把明明是苦的事情當作是樂的，而把真正的樂當作是苦的。

1.2.3.2 例如：

- 大吃大喝、狂賭濫嫖等追求一時的刺激和快樂，往往帶來更大的空虛痛苦

1.2.4 以不清淨為清淨

1.2.4.1 世界上沒有一樣東西是恆久清淨的

1.2.4.2 例如我們的身體是如此，美味的食物也是如此。

1.2.4.3 任何東西的淨穢都只是我們一時之間的感覺而已

1.2.4.4 要視情況才能決定是否是清淨的，那就不是真正的清淨了。

1.3「四種顛倒」指出，世間一切都是虛幻：

1.3.1 以清淨為例

- **喜歡的就是清淨的，不喜歡的，就是不清淨的了，因此清淨是相**

對的感受。

1.3.2 可知常、樂、我、淨都不可靠，沒有一樣是真的，都只是一種幻相、幻覺而已。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.86 ～ P.88	無	2. 煩惱與愚癡	2.1 愚痴是不明因果與因緣，是煩惱的根源 2.2 因緣與因果 2.3 人只要有煩惱，就表示愚癡

2 煩惱與愚癡

2.1 愚痴是不明因果與因緣，是煩惱的根源

2.1.1 廣義的愚癡：泛指所有一切煩惱

2.1.2 狹義的愚癡：指觀念、看法或思想上的問題

2.1.2.1 也就是不明因果、不信因緣

2.1.2.2 或是因果顛倒，甚至於不相信有因果和因緣。

2.2 因緣與因果

2.2.1 任何事情都一定要有因有緣才能完成

2.2.1.1 因指主要的條件，緣是次要的、客觀的條件

2.2.2 事情能成功不能成功，都是由於因緣成熟或不成熟的關係。

2.2.3 因果是很複雜的

2.2.3.1 從因到果的過程中，有種種的緣配合，然後產生了一個結果出來。

2.2.4 不知道因果、不知道因緣的人，就是愚癡。

2.2.4.1 很多人常常倒果為因，搞不清楚造成結果的真正原因

2.2.4.1.1 例如：想佔人便宜，或者是自己做了壞事卻不負責任

2.2.4.1.2 為自己製造困擾，也造成別人的困擾

2.2.4.1.3 這也就是一直在因果的纏縛中痛苦。

2.3 人只要有煩惱，就表示愚癡

2.3.1《六祖壇經》裡，形容愚癡就像雲或霧一樣，遮住了太陽和天空。

2.3.1.1 天空和太陽並不會因此而消失，只是被遮住了

2.3.1.2 雲霧也是各種因素的關係才形成，本來就不存在，是因緣聚合而成。

2.3.2 我們有煩惱的時候，就像被雲遮住了一樣，看不到事實的真相

2.3.2.1 因此失去了理智，產生了情緒，煩惱也跟著情緒出來。

2.3.3 因此佛說人人都有佛性、本來就是佛，只是因為有了煩惱才變成眾生。

2.3.4 眾生不知道自己的愚癡是假的，不是永恆的；眾生以苦為樂，一直在愚癡顛倒之中。

2.3.5 佛法就是當眾生遇到煩惱時，讓我們提高警覺的良方。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.89 ～ P.91	無	3. 跳出自己設的陷阱	3.1 很多人自己畫地為牢，痛苦不堪 3.2 愚癡的人常處於心理不平衡的狀態 3.3 最好凡事都能退一步想

3. 跳出自己設的陷阱

3.1 很多人自己畫地為牢，痛苦不堪

3.1.1 很多人為了芝麻小事而自殺

3.1.2 例如：一位太太因為先生忘記買沙拉油，一氣之下自殺身亡了。

3.1.2.1 這位太太如果能夠不鑽牛角尖，能夠有好朋友談一談，開導一下，也許就能跳開困境。

3.1.2.2 或是能夠運用佛法的觀念，換一個念頭，就可以幫助她脫離困境。

3.2 愚癡的人常處於心理不平衡的狀態

3.2.1 愚癡的人容易給自己壓力，心理受影響，也會使身體健康出問題。

3.3 最好凡事都能退一步想

3.3.1 痛苦或煩惱的時候，告訴自己：「我怎麼這麼愚癡、這麼顛倒！」就能轉念而突破困境。

3.3.2 遇到困境時，只要將觀念稍微轉一下，天下沒有走不通的路，只是遲或早、遠或近而已。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.92 ～ P.94	無	4. 危機就是轉機	4.1 正確的觀念非常重要 4.2 善於運用逆境 4.3 以平常心面對順境與逆境 4.4 建立積極的心態

4. 危機就是轉機

4.1 正確的觀念非常重要

4.1.1 唯有轉變顛倒的觀念為正見，才能真的跳脫煩惱

4.1.2 觀念上、個性上的愚癡、顛倒，會讓自己帶來無窮無盡的煩惱

4.1.3 例如好與壞就不是絕對的

4.1.3.1 世上的事，往往你認為最差的，在過去也曾是最好的

4.1.3.2 你認為最好的，可能轉眼間就變成最壞的了

4.2 善於運用逆境

4.2.1 讓逆境、打擊變成你成功的一個因素

4.2.2 面對危機也可能成為轉機：

4.2.2.1 若能瞭解危機，運用危機來改變自己、改變環境，就能有所轉變

4.2.2.2 就可能使危機成為成功的因素

4.3 以平常心面對順境與逆境

4.3.1 遇到好事不沾沾自喜，壞事也不垂頭喪氣，就不會增加煩惱、痛苦。

4.3.2 要了解並沒有百分之百的成功這種事情

4.3.2.1 一般人不只會因為失敗而痛苦，也常常因為未達百分之百的滿意成就而感到痛苦

4.3.3 這種想法和自我安慰的阿Q心態是完全不同的

4.3.3.1 阿Q心態是沒有希望的、無能的，是幻想式的自我安慰。

4.4 建立積極的心態

4.4.1 建立有目標的、有信心、有自知之明的人生態度。

4.4.1.1 不會以為一失敗就從此一敗塗地，或者是一成功就從此一帆風順。

4.4.2 並且一定能夠看清楚所謂的「禍兮福所依，福兮禍所伏」

4.4.3 有這種心態，就能夠「轉心不轉境」，就不會執著在煩惱之中了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95 ～ P.97	無	5. 善用生命不懈怠	5.1 懶惰－一種得過且過的生命態度 5.2 懶惰的人往往是對於生活沒有希望和目標 5.3 甘於平淡生活並不是懶惰

5. 善用生命不懈怠

5.1 懶惰 － 一種得過且過的生命態度

5.1.1 沒有想過自己要完成什麼，或者有想法而從未採取行動

5.1.2 因此，懶惰的人往往覺得生命活得很茫然，但是，往往又覺得很忙碌。

5.2 懶惰的人往往是對於生活沒有希望和目標

5.2.1 不知道活下去要做什麼，彷彿活著只是因為要活著。

5.2.2 也有些人是真的因為能力有限，慢慢就變成游手好閒、好吃懶做的人。

5.2.3 這樣的人容易下墮，造成自己和他人的困擾。

5.3 甘於平淡生活並不是懶惰

5.3.1 懶惰的人無所追求，生活平淡的人似乎也是一樣。

5.3.2 生活平淡的人，他有條件讓生活過得更富裕，只是他並不想追求富裕。

5.3.3 這樣的人雖然有很強的工作能力而不去拚命工作，只是想過著悠閒、平淡的生活。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.98 ～ P.100	無	6.不為自己找藉口	6.1 也是懶人 – 只有狂想、妄想，而不去做 6.2「拖」的心態 – 永遠有藉口 6.3 佛法強調精進與發願 6.4 瞭解「生命無常、人身可貴」，克服拖延與懶惰

6. 不為自己找藉口

6.1 也是懶人 – 只有狂想、妄想，而不去做

6.1.1 心懷大志，卻不腳踏實地的去做，也仍然是個無能的人。

6.1.2 所有的志向、願望，如果沒有實行，也都只是虛幻的狂想或妄想。

6.2「拖」的心態 – 永遠有藉口

6.2.1「拖」也是一種懶的心態，總是在想明天再做還來得及。

6.2.2 工作應該是要用「趕的」，不能用「等的」。

6.2.2.1 做事不能急，但一定要用趕的

6.2.2.2 工作如果不用趕的話，通常不容易完成

6.2.2.3 事情唯有在迫切的情況下，才能順利把它趕出來。

6.2.3 不要找藉口：

今天做不完沒有關係，明天還可以做；我自己做不完也沒關係，還可以留給後代做。

6.2.4 應該時時提醒自己：

今天要做的事今天就要完成，明天能不能活著還不知道。

6.3 佛法強調精進與發願

6.3.1 譬如「剋期取證」：就是要我們發願，一定要在某一個時段完成什麼。

6.3.2 願是要去實踐，否則就會變成空願。

6.3.3 發願就是在確定自己要做什麼？往哪個方向？做到什麼程度？

6.3.3.1 只要一開始動，你的願心就可以慢慢地完成。

6.4 瞭解「生命無常、人身可貴」，克服拖延與懶惰

6.4.1 生命無常，人身可貴。

6.4.1.1 人隨時都可能死，死亡之後，就再也沒有辦法用我們的身體來完成工作了。

6.4.2 所以，要好好地運用這個無價的生命，來做無限的貢獻。

6.4.3 如此就能激發上進的心並驅除懈怠的心，好好地珍惜、運用寶貴的生命。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.101 ～ P.104	無	7.讓生活重新上軌道	7.1 生活散漫的人，生活沒有規律，沒有意義 7.2 建立生活的目標，培養興趣，發現潛能 7.3 培養合群的美德

7. 讓生活重新上軌道

7.1 生活散漫的人，生活沒有規律，沒有意義

7.1.1 頭腦的散漫：就是沒有組織力、沒有計畫，也就是沒有主見。

7.1.2 生活上的散漫：

7.1.2.1 有錢的人，可能就會花天酒地、生活不規律，過著糜爛的生活

7.1.2.2 沒什麼錢的人，生活就會變得非常得凌亂，過著沒有規律的生活。

7.1.3 散漫的生活是非常沉悶、不愉快，也沒有什麼意義。

7.2 建立生活的目標，培養興趣，發現潛能

7.2.1 有目標的生活，漸漸地就會覺得有成就感，也能遠離散漫的生活。

7.2.1.1 例如：可以試著從起床開始。

7.2.1.1.1 每天起床以後，整理床鋪，打掃環境，東西放整齊

7.2.1.1.2 再來欣賞一下自己生活的環境，是不是比過去好一點、舒服一點？

7.2.2 將自己納入軌道中，克服散漫心：

7.2.2.1 例如每天為自己安排一個定課，以培養定力和規律

7.2.3 可以用發願的方式把自己的人生方向建立起來。

7.2.3.1 仔細想想想要做、應該做的是什麼事？每天的生活要怎麼規畫？

7.2.3.2 當生活規律化以後，散漫心就會去除，就能進入生活的軌道裡。

7.2.4 培養興趣是為了避免讓目標成為僵硬的東西。

7.2.4.1 只有目標而沒有興趣，再好的目標都會成為例行公事。

7.3 培養合群的美德

7.3.1 藉由群眾力量的支持可以校正自己的散漫。

7.3.1.1 孤僻的人，又生活很散漫的話，要改變人生態度很困難。

7.3.1.2 如果還能夠合群，能夠有一些好朋友，生活態度就會慢慢地轉變。

7.3.2 譬如出家人的生活就是主張要隨眾，也就是隨著大眾一起生活。

7.3.2.1 藉由團體生活能培養出自己向上的心

7.3.2.2 即使自己沒有進取心，也會因為他人的激勵而慢慢變成有進取心的人。

7.3.3 隨眾不會迷失方向

7.3.3.1 就像竹林裡的竹子，每一根都是直直地往上長，沒有彎的。

7.3.3.2 共同一起生活，也能夠一起成長。

7.3.3.3 單獨一個人就容易會覺得無所謂，而變得過且過，迷失自己了。

討論題目

1. 佛法所說的「癡」是指什麼？

2. 佛說世間有「四種顛倒」，是那四種?

3. 愚痴就是煩惱，怎麼說？

4. 為何說人只要有煩惱就是愚痴 ？

5. 愚痴的人常常自己畫地為牢，痛苦不堪，請舉例說明？

6. 如何能夠跳出自己所設的陷阱，不再自己畫地為牢？

7. 面對逆境應該有什麼樣的觀念和態度？

8. 為何說「以平常心面對順境與逆境」是一種積極的心態？

9. 懶惰是一種什麼樣的生命態度？

10. 懶惰的人有生活的目標，生命的希望嗎?

11. 甘於平淡的生活就是懶惰嗎?

12. 一般人常常為自己找藉口，凡事明天再說，這種人可以成功嗎?

13. 聖嚴法師說做事不用急，但是要趕，為什麼?

14. 請說明佛法所說的精進與發願?

15. 如何用「生命無常、人身可貴」的認知，克服拖延與懶惰?

16. 生活散漫是好事嗎，為什麼?

17. 如何可以克服散漫的態度，讓生活重新上軌道?

18. 為何「隨眾」的人不會迷失方向?