02 貪

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.33 ～ P.58	無	1.什麼是貪心	1.1 對於五欲的渴望與追求 1.2 貪得無厭的原因 － 和人的心理有關 1.3 貪心為個人也為社會帶來帶來困擾與災難
		2.為什麼貪心	2.1 貪就是不好，沒有好壞之分 2.2 為自己是貪，為他人為眾生為佛教不是貪
		3.轉貪心為願心	3.1 解決苦的問題，從「知貪」開始 3.2 人的兩種需求：需要和想要 3.3 貪是：「想要」超過「需要」 3.4 貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展
		4.以布施對治貪念	4.1 布施是對治貪最好的辦法 4.2 布施造成善的循環，能聚集善的力量 4.3 真正的布施是奉獻自己，成就大眾
		5.名利只是暫時擁有	5.1 如何看待名與利 5.2 看待金錢名位的正確態度
		6.遠離名位、權力的誘惑	6.1 虛名浮利往往是造成煩惱的原因 6.2 權力也是煩惱的來源 6.3 用什麼態度來看待名位、權力
		7.廣結善緣結善緣	7.1 慳吝和節省的差別 7.2 慳吝帶來的損害 7.3 廣結善緣增福慧
		8.凡事恰到好處	8.1 做事要掌握「恰到好處」 8.2 在慳與浪費之間取得平衡點
		9.清貧與慳吝大不同	9.1 清貧生活，是一種簡單過生活的思潮 9.2 清貧是為了生活簡單，並不是捨不得 9.3 樸實、清貧的生活，才是最好的自在享受

02 貪

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.33 ～ P.35	無	1.什麼是貪心？	1.1 對於五欲的渴望與追求 1.2 貪得無厭的原因 – 和人的心理有關 1.3 貪心為個人與社會帶來困擾與災難

1.什麼是貪心？

1.1 對於五欲的渴望與追求

1.1.1 人在身心的需求上，最主要的是貪「色、聲、香、味、觸」五欲

1.1.2 人們真正的需要並不多，可是總想要追求、獲得更多

1.2 貪得無厭的原因 – 和人的心理有關

1.2.1 人的心理有一種想永遠據為己有的欲望

1.2.2 貪著的東西不能永遠保有，擁有的又擔心會失去

1.2.2.1 例如：一般人總是害怕得到的金錢很快就會用完，所以希望財產能夠愈積愈多，結果變得貪得無厭。

1.2.3 貪心的人就像一隻爬在結滿果實的桃樹上的猴子

– 每一顆都想吃，結果摘到最後，不但一顆桃子都沒有吃到，還把自己累死了。

1.3 貪心為個人帶來困擾，為社會帶來災難

1.3.1 對很多東西的貪著，無止盡的追求、爭取，引發磨擦，造成災難。

1.3.2 其實人真正需要的並不多，能夠適可而止，就能夠避免煩惱。

1.3.3 適可而止需要智慧：

1.3.3.1 時時注意自己的起心動念，看自己到底是為自己還是為別人。

1.3.3.2 能夠在個人的需要之外，為全體大眾的需要考慮，就不叫做貪。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.36 ～ P.38	無	2. 為什麼貪心？	2.1 貪就是不好，沒有好壞之分 2.2 為自己是貪，為他人為眾生為佛教不是貪

2. 為什麼貪心？
  2.1 貪就是不好，沒有好壞之分
    2.1.1 不會因為所貪著的東西種類，而有好壞之分別
    2.1.2 不管貪的是什麼東西，都是額外的追求。
  2.2 為自己是貪，為他人為眾生為佛教不是貪
    2.2.1 為自己本身的欲望想要，會起煩惱：
      2.2.1.1 為自己的利益，成功時很驕傲，失敗時覺得很倒楣。患得患失，已在煩惱之中了。
    2.2.2 為眾生，不會有煩惱，是有智慧的人。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.39 ～ P.41	無	3.轉貪心為願心	3.1 解決苦的問題，從「知貪」開始 3.2 人的兩種需求：需要和想要 3.3 貪是：「想要」超過「需要」 3.4 貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展

3. 轉貪心為願心
  3.1 解決苦的問題，從「知貪」開始
    3.1.1 人常常不知道自己的貪，總是感覺還不夠、還沒有滿足。
  3.2 人的兩種需求：需要和想要
    3.2.1 需要：例如口渴了要喝水，是需要；當前的問題必須先解決，是需要。
    3.2.2 想要：例如為了以備不時之需，而想要儲存，這是想要。
  3.3 貪是：「想要」超過「需要」
    3.3.1 例如：飲食男女本是人之常情，但是人很容易過分地追求，沉湎其中而無法自拔，那就會帶來煩惱。
    3.3.2 例如：單純的欣賞花、音樂、風景，是享受；若是不斷的追求、執著其中，就是貪，就是煩惱了。
  3.4 貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展
    3.4.1 欲、愛容易引起人們貪的欲望，一旦和貪連在一起，就變成煩惱的名詞。
    3.4.2 也能轉向成為自我奉獻的動力：
      3.4.2.1 愛可以是一種付出奉獻，欲也可以是一種向上向善的希望
      3.4.2.2 能夠把貪愛和貪欲轉成願心，轉成一種期待，就能夠對社會做出積極的奉獻。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.42 ～ P.43	無	4.以布施對治貪念	4.1 布施是對治貪最好的辦法 4.2 布施造成善的循環，能聚集善的力量 4.3 真正的布施是奉獻自己，成就大眾

4.以布施對治貪念

4.1 布施是對治貪最好的辦法

4.1.1 布施就是捐出自己擁有的財力、物力，來幫助別人度過難關。

4.1.2 也可以布施自己的時間、智慧，利用自己各式各樣的資源協助他人。

4.1.3 多為別人設想、為他人謀求福利，往往自己的收穫更多。

4.1.4 例如：

4.1.4.1 聖嚴法師為了幫助眾生而募款，招感很多有同樣心願的人出來支持。

4.1.4.2 在眾人的成就下，建設了法鼓山。

4.1.4.3 因此，法鼓山並不是聖嚴法師個人的，而是屬於社會大眾的。

4.2 布施造成善的循環，能聚集善的力量

4.2.1 井水的譬喻：取用的人愈多，水源就會源源不絕。

4.2.2 由於自己的付出，共襄盛舉的人愈來愈多，聚集的力量愈大，能做的事情也就愈來愈多了。

4.3 真正的布施是奉獻自己，成就大眾

4.3.1 真正的布施是將自己奉獻給眾生

4.3.1.1 心中完全沒有回收的期待，也沒有貪心

4.3.2 即使沒有任何東西也還是可以布施

4.3.2.1 只要發了願心，加強自己的能力，結果一定會有東西可以布施。

4.3.3 這樣才能達到智慧福德圓滿的境地，就像釋迦牟尼佛一樣。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.44 ～ P.46	無	5.名利只是暫時擁有	5.1 如何看待名與利 5.2 看待金錢名位的正確態度

5.名利只是暫時擁有

5.1 如何看待名與利

5.1.1 一般人貪取的項目，不外是名與利

5.1.2 名與利有時是必需的，有時又是不請自來的

5.1.3 因此重點不在規避，而在如何用正確的態度來看待它們。

5.2 看待金錢名位的正確態度

5.2.1 財富的追求與累積：為己是貪，為人不是貪

5.2.1.1 例如：

- 為了助人求學，為請《大藏經》而儲蓄等不是貪。
- 為了滿足私欲是貪。
- 以股票作為正常投資不是貪，若是投機炒作就是貪了。

5.2.2 對於名位，最重要的是實至名歸

5.2.2.1 有名位並不是壞事，但是不要把名位當成自己。

5.2.2.2 有名位就有隨之而來的能做的事業、能發揮的力量。

5.2.2.3 如果不是實至名歸的名位，很可能會為了保有浪得的虛名而痛苦不堪。

5.2.3 不論是金錢或名位都應該把它當成是暫時的擁有

5.2.4 不把金錢或名位看成實質的東西，有也好、沒有也好，這樣就不會有痛苦煩惱了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.47 ～ P.49	無	6.遠離名位、權力的誘惑	6.1 虛名浮利往往是造成煩惱的原因 6.2 權力也是煩惱的來源 6.3 用什麼態度來看待名位、權力

6.遠離名位、權力的誘惑

6.1 虛名浮利往往是造成煩惱的原因

6.1.1 許多年輕人追求名位、權力，多半只是希望被注意

6.1.1.1 為了引起注意，不斷地興風作浪，引起討論話題。

6.1.1.2 這種滿足只是一時的刺激，所得的也只是一種虛名

6.1.2.這種虛名只會引來浮利

6.1.2.1 縱然真的得到利益，恐怕也是非常的空虛吧！

6.1.2.2 即使所作所為沒有犯法，卻已經造成社會的浮動和人心的不安了

6.1.3 要改變這種社會風氣，最重要的是要從家庭教育開始

6.1.4.1 父母應該要把孩子當成朋友般看待，和他談心，建立正確的見解

6.1.4.2 父母的行為對兒女來說，具有示範的作用，要以身作則

6.2 權力也是煩惱的來源

6.2.1 被權力控制，就會落入煩惱的境界裡

6.2.2 權力的來源

6.2.2.1 權力有些是從金錢或智慧而來，也有從職位而來的

6.2.2.2 有錢、有智慧，或有職位，即使沒有名，也一定會有權。

6.2.3 權勢有它的時間性、階段性

6.2.3.1 有的人有了權之後，就開始弄權、玩權，將人玩弄於股掌之上

6.2.3.2 人都有年齡的限制，隨著身體衰老、環境變化的時候，權力終究也會失去。

讀懂、一句、受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

6.3 用什麼態度來看待名位、權力?
6.3.1 不自私自利，不過分使用權力
6.3.2 運用它來為人設想、幫助他人

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.50 ～ P.52	無	7.廣結善緣結善緣	7.1 慳吝和節省的差別 7.2 慳吝帶來的損害 7.3 廣結善緣增福慧

7.廣結善緣結善緣
7.1 慳吝和節省的差別
7.1.1 慳吝是小氣、捨不得和吝嗇
7.1.2 主要的差別在於節省的目的
7.1.2.1 為了布施而量入為出，努力節省，就不是慳
7.1.2.2 慳是有多餘的東西也捨不得布施人，雖不會損害人，但對他人也沒有利益
7.2 慳吝帶來的損害
7.2.1 慳吝阻礙了自己的成長和事情的發展
7.2.2 慳吝的人沒有人緣，也不會得到別人的擁戴
7.2.2.1 願意分享、奉獻的人，才能得到大家的相信和擁護，才是一個領袖人才
7.3 廣結善緣增福慧
7.3.1 今生沒有廣結人緣的人，來生只會是個愚蠢的人
7.3.2 如果能將自己所擁有的東西與人分享，來生才會增長福慧

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.53 ～ P.55	無	8.凡事恰到好處最好	8.1 做事要掌握「恰到好處」 8.2 在慳與浪費之間取得平衡點

8.凡事恰到好處最好
8.1 做事要掌握「恰到好處」
8.1.1 無論我們有什麼東西，要盡量充分運用，不要自己獨享
8.1.1.1 包括名位、財產和權力
8.1.1.2 有很多名人就是怕被人利用，因此不願意把名借給人
8.1.2 但也要愛惜羽毛，弄清楚對方的目的
8.1.2.1 如果目的是正當的，請求的人也沒有問題，卻不給他用，那就是慳了。
8.1.2.2 如果發現對方或是事情本身有點爭議性，給他用了，恐怕會惹很多麻煩
8.1.3 愛惜羽毛過了分，也叫做慳。

8.1.3.1 只要能夠做好職務之內的事以及必須做的事，那就不是慳

8.1.3.2 人在公門好行善，有權的人應主動運用自己的權力來幫助他人，利益眾生和社會

8.1.3.3 如果說有權的時候不用權來利益社會大眾，那這個權力就浪費掉了

8.2 在慳與浪費之間取得平衡點

8.2.1 不及就是慳，超過就是浪費

8.2.1.1 譬如別人已有某樣東西了，你又再給他一份，那就是浪費了

8.2.1.2 請客的時候，要考慮自己的身分和財力，不要吝嗇、寒酸，但也不要太浪費

8.2.2 能以智慧來分辨如何做是剛好，就能做到恰到好處。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.56 ～ P.58	無	9.清貧與慳吝大不同	9.1 清貧生活，是一種簡單過生活的思潮 9.2 清貧是為了生活簡單，並不是捨不得 9.3 樸實、清貧的生活，才是最好的自在享受

9.清貧與慳吝大不同

9.1 清貧生活，是一種簡單過生活的思潮

9.1.1 強調清淡、簡樸，返璞歸真的生活

9.1.1.1 因此需要用的東西仍然要用，只是要耐久而不奢華；

9.1.1.2 自己的環境也要打理得非常簡單、素雅

9.2 清貧是為了生活簡單，並不是捨不得

9.2.1 自己生活過得相當簡單，卻把多餘的錢提供給需要的人

9.2.1.1 例如一位大商人，將個人的花費降到最低，生活過得相當簡單，卻設立了各種獎學金來幫助社會、幫助學校，和所有需要幫助的年輕人

9.2.1.2 又如，有人出門不開車，將省下的汽油錢來作布施

9.3 樸實、清貧的生活，才是最好的自在享受

9.3.1 欲無止盡，物質的享受永遠無法滿足

9.3.1.1 物質的生活條件愈舒服，人心就愈不容易安定下來

9.3.1.2 今天想要這個，明天又想要更好的享受，永遠得不到滿足

9.3.1.1.1 譬如一雙平價的鞋子就可以穿，可是因為虛榮，一定要穿名貴的

9.3.2 人的心在樸實簡單之中才能安定下來

9.3.2.1 享受到最後還是空虛，唯有過樸實、清貧的生活，才能讓自己滿足，才是最好的

討論題目

1. 什麼是貪心？一般人貪得無厭的原因是什麼

2. 為什麼說，為自己是貪，為他人為佛教為眾生就不是貪？

3. 想要解決貪的問題，要從何開始？

4. 聖嚴法師說想要的超過需要的時候，就叫做貪，請舉例說明。

5. 貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展嗎？

6. 布施是對治貪最好的辦法，請說明？

7. 沒有東西也可以布施嗎？

8. 我們應如何看待名利？

9. 應該用什麼態度來看待名位與權力？

10. 請說明慳吝與節省的差別?

11. 人為何應該要廣結善緣 ？

12. 如何能夠在慳吝與浪費之間取得平衡 ？

13. 什麼叫做清貧生活？

14. 清貧與捨不得的差別是什麼 ？

15. 為何說樸實清貧的生活，才是最好的自在享受 ？