《人間世》

0303

悲智雙運破除煩惱

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.110～112	無	**1 煩惱的來由**	1.1 來自自我中心的膨脹和沒有安全感 1.2 各種保險也無法讓生命財產失而復得
		2 如何能夠解脫煩惱	2.1 認清世間的真相 2.2 觀察到身心現象都是幻有 2.3 不受環境困擾的人，能夠解脫煩惱

0303 悲智雙運破除煩惱

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.110～111	無	1 煩惱的來由	1.1 來自自我中心的膨脹和沒有安全感 1.2 各種保險也無法讓生命財產失而復得

1 煩惱的來由

1.1 來自於自我中心的膨脹和沒有安全感

1.1.1 兩者互為因果：例如為加強自己的安全感，虛張聲勢，其實是膽小懦弱

1.1.2 追求外在的一切以形塑自我中心

1.1.2.1 例如金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念等

1.1.3 以攻擊的方式來保護自己

1.1.3.1 挖空心思和自然戰鬥、和人搏鬥、和周遭一切的情況拚鬥

1.1.4 以為占居高位，就可以安全無虞，拚命往高位爭取

1.1.4.1 當你到高位時，想要將你拉下的人又多得數不清，所以也沒有絕對的安全感。

1.2 各種保險也無法讓生命財產失而復得

1.2.1 全球性景氣蕭條，不論有錢沒錢，都失去財富保障，導致人心惶惶

1.2.2 大災難降臨時，各種保險也無法讓人的生命財產失而復得

1.2.2.1 投保火險，卻無法保障家園免於大火的肆虐；保了壽險，也必須在你死亡的身後才能使家人受益。

1.2.3 各種保險意謂著世間的不保險，也是人們沒有安全感的佐證

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.111～112	無	**2 如何能夠解脫煩惱**	2.1 認清世間的真相 2.2 觀察到身心現象都是幻有 2.3 不受環境困擾的人，能夠解脫煩惱

2 如何能夠解脫煩惱

2.1 認清世間的真相

2.1.1 認清世間災難、意外從來沒有停止過，人類就是處在這樣的環境中。

2.2 觀察到身心現象都是幻有

2.2.1 認清生命中的自我只是一個過渡的現象

2.2.1.1 人的身體是過渡的現象

2.2.1.2 我們的身心色、受、想、行、識五蘊都是過渡的現象

2.2.1.3 自我中心也是過渡的，也是空的

2.3 不受環境困擾的人，能夠解脫煩惱

2.3.1 如《心經》所說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

2.3.2 不受環境困擾的人，就是觀自在，能擁有觀自在菩薩的大智慧

2.3.3 體會空慧，不執著「我」的存在

2.3.3.1 將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來沒有，未來也會消失

2.3.4 運用幻有的身心所構成的自我，修福修慧、自利利人，就是悲智雙運的菩薩

討論題目

1. 為了自我中心的安全感，人類會有那些煩惱？
2. 請說明：生命中的自我只是一個過渡的現象？
3. 試說明：「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。
4. 如何「悲智雙運破除煩惱」？