《放下的幸福》

03

瞋

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 61 ～ P. 79	無	1. 為什麼要生氣	1.1 人都不能避免會起瞋心 1.2 瞋恨的起因 1.3 化解的方式
		2. 瞋是心中火	2.1 憤怒對身心的傷害非常嚴重 2.2 如何化解憤怒
		3. 瞋心與慈心	3.1 瞋心 3.2 慈心 3.3 瞋心為我們的日常生活帶來很多煩惱 3.4 慈心能利人利己
		4. 逆境要忍，順境也要忍	4.1 為什麼會起瞋心 4.2 瞋心最大的受害者就是自己 4.3 如何化解瞋心
		5. 生氣是慢性自殺	5.1 勉強控制情緒無法真正的化解瞋心 5.2 用疏導的方法，才能夠真正化解瞋心
		6. 忍耐不是忍氣吞聲	6.1 耐性不是本性難移的事 6.2 願意付出耐性的原因 6.3 沒有耐性的原因 6.4 每個人都可以磨鍊出耐性與毅力

03 瞋

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.61 ～ P.63	無	1.為什麼要生氣	1.1 人都不能避免會起瞋心 1.2 瞋恨的起因 1.3 化解的方式

1.為什麼要生氣？

1.1 人都不能避免會起瞋心

1.1.1 瞋是三毒之一

1.1.1.1 三毒：貪、瞋、癡，是人類的三種根本煩惱

1.1.2 有些人是瞋恨在心裡，有些人則會從身、口的行為中發作出來

1.1.3 瞋猶如火，既傷己又傷人，會使我們失去清涼的智慧

1.2 瞋恨的起因

1.2.1 如果能夠保持平心靜氣，就不會有瞋恨心了，只是這並不容易

1.2.2 外在的因素：

1.2.2.1 外在環境無法獲得滿足，不能順心如意，使得內心產生衝突而生起瞋恨心。

1.2.3 內在的因素：

1.2.3.1 外在環境的原因，有時是個人自以為是，不一定真的有什麼人事物讓人瞋恨。

1.2.3.1.1 例如只是自己看別人不順眼，莫名其妙地就生起氣來。

1.2.3.2 也有可能是自己內在的煩惱

1.2.3.2.1 例如有人會恨自己的能力不足、福報不夠，或恨自己不夠聰明、努力不夠等。

1.2.3.2.2 有人甚至因為討厭自己這麼差勁，於是覺得實在是生不如死，不如死了算了。

1.3 化解的方式：

1.3.1 觀念的化解

1.3.1.1 仔細分析瞋恨發生的原因，並進一步思考：瞋恨對我們究竟有什麼影響？

1.3.1.2 經過理性的分析，在觀念上就會知道無論是恨人或是恨己，都無濟於事

1.3.1.3 不如從改變自己、改善處境做起，這要比用恨或瞋的情緒面對問題要好得多。

1.3.2 透過修行消業

1.3.2.1 拜佛、念佛、讀經或打坐，都能夠化解瞋恨的情緒

1.3.2.2 但是一定要有慚愧心和懺悔心，否則業還是不容易消解的。

1.3.3 學習慈悲 － 無論是哪一種修行方法，都是要我們學習慈悲

1.3.4 對己慈悲

1.3.4.1 用智慧來處理自己的事

1.3.4.2 凡事不要感情用事，那麼容易動氣、動情緒。

1.3.5 對人慈悲

1.3.5.1 不管他人有理或沒理，都應該原諒他，就像我們也希望別人能諒解我們一樣

1.3.5.2 如果我們能以身作則，或是設身處地諒解他人，瞋恨心就會慢慢地減少了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.64 ～ P.66	無	2.瞋是心中火	2.1 憤怒對身心的傷害非常嚴重 2.2 如何化解憤怒

2.瞋是心中火

2.1 憤怒對身心的傷害非常嚴重

2.1.1 瞋火能夠讓人在一念之間，摧毀自己所修的功德

2.1.1.1 佛教稱瞋火為無明火，因此說：

「瞋是心中火，能燒功德林」、「一念瞋心起，百萬障門開」

2.1.2 憤怒不論是否表現出來，都已經對自己造成傷害

2.1.2.1 直接由言語和行為所發洩的憤怒，對人有很大的傷害

2.1.2.2 沒有表現出來的憤怒，因為內心充滿了恨，已經造成了自己的極大痛苦。

2.1.2.3 根據研究報導，容易生氣的人，內分泌、循環、消化系統等都容易產生障礙

2.1.2.4 容易生氣的人，總是鬱鬱寡歡、悶悶不樂，也容易害精神上的疾病

2.1.3 因此，憤怒，不管別人是否能看到或感覺得到，都不是件好事。

2.1.4 所以，忍的功夫是要忍住憤怒的心。

2.2 如何化解憤怒

2.2.1 從觀念上來幫助自己

－ 瞭解自己為什麼會憤怒？為什麼會那麼痛苦？

2.2.1.1 憤怒的原因，不外是：

2.2.1.1.1 想要發洩

2.2.1.1.2 敢怒不敢言

2.2.1.1.3 自己感覺被冤枉，而心中充滿委曲

2.2.1.1.4 被人陷害時，既怨恨自己無力申冤，也怨恨別人的惡意陷阱

2.2.1.2 在觀念上，可以從因果來理解：

2.2.1.2.1 現在會發生這樣的事，可能是因，也可能是果。

2.2.1.2.2 如果是因：那我不要還報，因為還報給他的話，不但他痛苦，我更痛苦

2.2.1.2.3 如果是果：我應該要接受，不要還報，還報的話，又變成了因，重重無盡，會不斷地因果循環下去。

2.2.1.3 如果觀念上能夠接受，就不會憤憤不平了。

2.2.2 用方法來化解

- 當我們的觀念轉不過來，也想不通時

2.2.2.1 如果當下觀念轉不過來，就先不要想它，也不要用理由來解釋

2.2.2.2 有時間就念「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」的聖號

2.2.2.3 或是注意自己的呼吸或心念活動情況，以及自己的內心痛苦現象。

2.2.2.4 此時就能夠體會：「都已經這樣痛苦了，我還要更加痛苦嗎？」

2.2.2.5 如此，你的心就不會總是和那些不平，情緒也會慢慢地緩和，憤怒也會減少。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.67 ～ P.69	無	3.瞋心與慈心	3.1 瞋心 3.2 慈心 3.3 瞋心為我們的日常生活帶來很多煩惱 3.4 慈心能利人利己

3.瞋心與慈心

3.1 瞋心

3.1.1 瞋心重導致社會充滿了暴戾之氣

3.1.2 瞋心包括不滿意、憤怒、怨恨、看不慣和不自在等內心的感受。

3.1.3 瞋心的表現，是憤怒的表情或動作

3.1.3.1 讓人覺得陰險、奸詐或是恐怖，彷彿生命將受到威脅。

3.1.4 凡是不能以慈悲心待人，和慈悲心相反的，就是瞋心。

3.2 慈心

3.2.1 慈悲心是愛護人、為人設想

3.2.2 慈心不一定都是和顏悅色的，有時也有金剛怒目的慈悲心

3.2.2.1 金剛怒目的慈悲心是一種慈愛，以威嚴方式所展現的慈愛

3.2.3 慈心須從行為的動機及對方所得到的真正感受、反應來判斷

3.2.4 口蜜腹劍的人，內心盡是一些壞計謀，外表卻看不出來

3.3 瞋心為日常生活帶來很多煩惱

3.3.1 瞋心會影響到我們的人際關係

3.3.1.1 常常生氣的人，往往會讓人感覺到害怕，令人避之唯恐不及

3.3.2 瞋念使人無法安定

3.3.2.1 禪修的人會發現，瞋念一起，心就已經浮動而沒辦法安定了

3.3.2.2 有時身體也會因此而很不舒服，就像火在體內燃燒一樣。

3.3.3 瞋恨心也會讓人失去理智，無法控制自己的情緒

3.4 慈心能利人利己

3.4.1 知道瞋心傷人傷己，就能夠知道應該以慈心利人利己

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.70 ～ P.73	無	4.逆境要忍，順境也要忍	4.1 為什麼會起瞋心 4.2 瞋心最大的受害者就是自己 4.3 如何化解瞋心

4.逆境要忍，順境也要忍

4.1 為什麼會起瞋心

4.1.1 瞋心，就是我們常常說的「無明火」

4.1.1.1 現代人往往瞋心重火氣很大，整個社會總是瀰漫著一股暴戾之氣

4.1.2 瞋心是由於欲望、貪愛得不到滿足；或是得到了，又失去了

4.1.2.1 遇到不如意的事心中就常常有火氣，火氣就是瞋。例如:怨恨、憤怒和仇視

4.2 瞋心最大的受害者就是自己

4.2.1 瞋心很容易引起精神上以及身體上的疾病。

4.2.2 瞋心重的人，自我中心也重

4.2.2.1 太在乎自己的意見、得失和面子

4.2.2.2 為了一點面子問題，就和別人一爭長短，甚至拚得你死我活，實在很不值得

4.3 如何化解瞋心

4.3.1 釜底抽薪：確實體認到起瞋心是無用的，只有不瞋，對自己才有好處。

4.3.1.1 生氣不能解決問題，用鬥爭、強權、憤怒等方式處理事情，根本無濟於事

4.3.1.2 心量大的人，做事成功機率通常比較高；常動瞋火的人，不可能受人尊敬

4.3.1.3 應該多聽聽他人的意見，並且體諒對方的苦衷和用心，瞋心就會減少了

4.3.1.4 多下工夫修養自己的脾氣，才能利人又利己。

4.3.2. 用方法化解：把注意力放在呼吸上

4.3.2.1 遇到連觀念都用不上時，把注意力放在自己的鼻子呼吸上

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.3.2.2 心裡想著：「我還能夠呼吸，實在是太幸運了！」，情緒就會慢慢穩定下來

4.3.3 運用忍的智慧

4.3.3.1 忍辱能防止不好的事發生，釋迦牟尼佛曾說忍辱的功德比持戒、苦行還大。

4.3.3.2 對逆境現前要忍，對順境也要忍，時刻保持平靜的心態，不要得意忘形

4.3.3.3 忍，並不是忍氣吞聲地受委屈，而是克制自己的衝動

4.3.3.4 要先瞭解發生了什麼事後，才能做出恰到好處的反應，圓滿地解決問題

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.74 ～ P.76	無	5.生氣是慢性自殺	5.1 勉強控制情緒無法真正的化解瞋心 5.2 用疏導的方法，才能夠真正化解瞋心

5.生氣是慢性自殺

5.1 勉強控制情緒無法真正的化解瞋心

5.1.1 常起瞋心就如同慢性自殺：瞋是心中火，對自己不好，對別人也不好

5.1.2 人都希望能好好控制自己的脾氣，但是勉強控制的結果，可能會愈控制，就愈瞋恨自己

5.1.3 因此每當瞋恨心生起時，你就會更加怨恨自己

5.2 用疏導的方法，才能夠真正化解瞋心

5.2.1 觀念上：培養、增長慈悲心

5.2.1.1 瞋恨和慈悲相對，因此只要多培養、增長慈悲心，瞋心自然就會減少了。

5.2.1.2 試著轉變情緒，以積極的慈悲心來看待世界，才是化解瞋心最好的方法。

5.2.1.3 因此應當感謝令你生氣的人

5.2.1.3.1 因為對方用他負面的行為來提供一個學習的機會給你，讓你能夠戒瞋

5.2.1.3.2 也要慈悲、憐憫他，因為他不知道他的行為是錯的。

5.2.2 方法一：以持咒念佛轉移情緒

5.2.2.1 瞋恨心生起時，念「阿彌陀佛」、「觀世音菩薩」或是其他的佛號、咒語

5.2.2.2 把瞋恨的情緒轉移到念佛、持咒或是念菩薩聖號的清淨心念上，漸漸的瞋恨心就會自然而然轉為清淨心了。

5.2.2.3 想罵人的時候，不要控制你的情緒，就念一句「阿彌陀佛」或是「觀世音菩薩」

5.2.3 方法二：經常自我檢討

5.2.3.1 常常自我檢討，自己問自己：

5.2.3.1.1 我今天做了多少好事？

5.2.3.1.2 我今天心裡產生了多少慈悲心？

5.2.3.1.3 我是不是有瞋恨心？瞋恨心有沒有顯露出來？

5.2.3.1.4 或是心中有瞋恨，但是沒有顯露出來？」

5.2.3.2 經常反省自己的行為、語言、心裡的念頭，瞋恨心會愈來愈少。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.77 ～ P.79	無	6.忍耐不是忍氣吞聲	6.1 耐性不是本性難移的事 6.2 願意付出耐性的原因 6.3 沒有耐性的原因 6.4 每個人都可以磨鍊出耐性與毅力

6.忍耐不是忍氣吞聲

6.1 耐性不是本性難移的事

6.1.1 並不是沒有耐性的人就永遠都沒有耐性

6.1.2 一個人的耐性，和他生長的環境、家庭因素，及受教育的過程有關

6.1.2.1 有的人是由於成長過程發生了一些特殊的情況，性格才突然變得沒有耐性

6.1.2.2 也有人本來沒有耐性，後來因為所處的環境的關係，漸漸地變成有耐性的人

6.2 願意付出耐性的原因

6.2.1 首先是覺得那件事應該做，也很喜歡去做，而且一定要完成

6.2.2 其次則是要逃避也逃避不了，那麼只有付出耐心來處理。

6.3 沒有耐性的原因

6.3.1 因為厭倦或是不喜歡某些人和事

6.3.2 性格使然

6.3.2.1 有的人性格粗心大意，動不動就發脾氣，工作隨便說不做就不做了！這就是任性

6.3.2.2 任性的人往往都要憑運氣和福報才能與人和諧相處，圓滿完成事情

6.3.2.3 但是運氣總會有轉向的時候，所以最好還是培養自己的耐性。

6.4 每個人都可以磨鍊出耐性與毅力

6.4.1 多數人都是從失敗挫折中努力不懈，付出毅力與耐性，才獲得成功的

6.4.1.1 如果遇事沒有辦法付出耐性與毅力，多半會半途而廢，根本沒有成功的希望。

6.4.2 忍耐並不等於忍氣吞聲

6.4.2.1 如受人欺負侮辱時，因為不知道怎麼反應，只好忍氣吞聲，那就不算是耐

6.4.2.2 對人對事頭腦都很清楚明白時，所付出的才是真正的耐性，事情也才會成功

6.4.3 每一個人只要願意堅持，不輕言放棄，都可以磨鍊出耐性來

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

討論題目

1. 人為什麼要生氣？請從內在、外在兩類因素來說明。

2. 針對上述生氣的因素，如何可以化解?

3. 請說明憤怒對身心的傷害？

4. 憤怒如果並沒有表現出來，也會對自己造成傷害嗎 ？

5. 為何說忍的功夫是要忍住憤怒的心？

6. 如何化解憤怒？

7. 慈悲心一定都是和顏悅色的嗎？為什麼？

8. 瞋心會如何為日常生活帶來煩惱？

9. 怎麼樣可以釜底抽薪的化解瞋心？

10. 勉強控制情緒可以真正的化解瞋心嗎?

11. 如何在觀念上疏導情緒，化解瞋心?

12. 有那些方法可以在瞋心起來時轉移瞋心，紓解情緒的?

13. 有些人能夠忍耐，有些人就一定不能忍耐嗎?

14. 為何有人願意付出耐性，有人卻沒有耐性?

15. 忍耐就是忍辱吞聲嗎 ？