

認識煩惱的根源（如何從生活中 快樂自在）

一、何謂煩惱---

1. 煩惱的具體內容

生理-- 身的老病死苦。

心理-- 怨憎會苦，五蘊熾盛苦，愛別離苦，求不得苦。

2. 煩惱的根源：

煩惱來自於錯誤的人生價值觀 --- 不知見世間諸法

空。相忙目迷惑追逐外境的刺激，以求快感，殊不知---

3. 生命的真相：人生如戲，何妨鄭重其事粉墨登場，謝幕時輕鬆自在。

二、重建生命的價值觀：了解了生命的真相，生命才有意義，生活也才有方向和目標，生活的態度，就能轉趨積極而隨緣盡份！

1. 發菩提心，不為自身利益求安樂，但願眾生得離苦

2. 發大布施心，廣行四攝六度，於念念利他無我之心念中，不執有我的存在，也就不經意中，實證了我法二空的菩薩果位！