

從嫉妒到隨喜：轉化練習手冊（完整版）

學員姓名：_____ 所屬小組（數字）：_____

第一部分：學員個人填寫版

第一步：覺察我的嫉妒或羨慕

1. 我曾經對誰產生過嫉妒或羨慕的感覺？（寫下1-3個人）

- _____ - _____ - _____

2. 我羨慕／嫉妒他的是什麼？（具體特質或成就）

- _____ - _____ - _____

第二步：看見他身上的具體優點

3. 這個人是誰？ _____

4. 他做過哪些具體的事，讓我覺得他擁有我沒有的東西？（至少寫2件）

- _____

- _____

5. 根據1-9號人特質表，他比較像哪一個數字？ _____

他擁有的主要優點是： _____

第三步：轉換為隨喜

6. 「我承認我曾經羨慕／嫉妒 _____（人名）。
這只代表我看見他身上有 _____（特質），而我也渴望擁有。」

7. 「現在我願意練習隨喜：我為 _____（人名）擁有 _____（特質）感到開心。
這證明這個特質是真實存在的。既然存在，我也有可能擁有它，只是以我自己的方式。」

8. 寫下你對這個人的一句隨喜祝福：

「我祝福你繼續 _____」

第四步：把焦點轉回自己

9. 從這個人身上，我學到了一個我可以練習的方向：

10. 本週我會做的一件小事： _____

第五步：心法抄寫

嫉妒是匱乏的吶喊，隨喜是豐盛的開始。
我不用變成他，我可以擁有他的那份能量。

第二部分：分組討論指引

分組方式：根據學員「最羨慕／嫉妒的數字類型」分組。

討論時間：20-30分鐘

討論問題（小組共同回答）

1. 我們這組羨慕的數字是幾號？ _____

這個數字的核心特質是什麼？ _____

2. 請每位組員輪流分享：

- 你生活中哪一位具體的人擁有這個數字特質？他做過什麼事讓你特別羨慕或嫉妒？

3. 小組共同找出：

- 這個數字特質的「隱藏陰影」是什麼？

- 看到陰影後，你對他的羨慕有沒有稍微減輕？為什麼？

4. 隨喜練習（小組一起做）

「我們為所有擁有 _____（數字）特質的人感到開心。

他們證明了這份能量是真實存在的。

我們也願意在自己的生活中，一點一滴培養這份能力。」

5. 具體行動清單

| 組員 | 本週可以做的相關小行動 |
|------|-------------|
| 組員 A | |
| 組員 B | |
| 組員 C | |

※ 小組記錄員請將內容寫在上方空處，課後繳交。

第三部分：各數字組別補充表格（講師／小組參考）

| 數字 | 常見羨慕的特質 | 可能引發嫉妒的行為事例 | 轉換為隨喜的句子範例 |
|----|------------|-----------------------|------------------------------|
| 1 | 敢作敢當、不怕衝突 | 總是第一個發言、搶著做決定 | 我為他的果斷感到開心。我也可以在需要的時候練習果斷。 |
| 2 | 人緣好、體貼 | 大家都喜歡找他聊天、他總是知道別人需要什麼 | 我為他的溫柔感到開心。我也願意對身邊的人多一點觀察。 |
| 3 | 開心、幽默、受歡迎 | 隨便說一句話大家就笑、聚會焦點總是他 | 我為他的感染力感到開心。我也能練習讓自己更放鬆、更快樂。 |
| 4 | 穩定、可靠 | 做事從不出錯、老闆最信任他 | 我為他的踏實感到開心。我也願意把一件小事堅持做完。 |
| 5 | 自由、冒險、多采多姿 | 他又出國旅行、換工作了、人生好精彩 | 我為他的勇氣感到開心。我也能在日常中嘗試一件新事物。 |
| 6 | 被需要、家庭美滿 | 他總是照顧別人、家庭聚會很溫馨 | 我為他的付出感到開心。我也願意從關心家人開始。 |
| 7 | 好運、有深度 | 莫名其妙中獎、說的話很有道理 | 我為他的直覺感到開心。我也願意相信自己的內在聲音。 |
| 8 | 有錢、有影響力 | 年收入很高、大家都要聽他的 | 我為他的創造財富的能量感到開心。我也能創造自己的價值。 |
| 9 | 大愛、受人尊敬 | 熱衷做志工、大家都很感謝他 | 我為他的無私感到開心。我也能從一件助人的小事做起。 |