法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

放下的幸福

【書籍版本】2013 年 8 月

【書籍編碼】0821

【影音教材】無

【影音編碼】無

總目錄

講次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 管理情緒有妙法	P.11 ～ P.29	無	1.有情緒的人生,才活得過癮?	1.1 有情眾生的三種「情」 1.2 如何避免情緒過分的波動
			2.情緒從哪裡來?	2.1 如何控制情緒? 2.2 自我提醒 – 煩惱起來時就是在地獄裡 2.3 時時練習－從看著念頭起滅做起
			3.業力與潛意識	3.1 業力的觀念 3.2 潛意識不是業力 3.3 瞭解潛意識與業力愈多，發生問題的機會便愈少 3.4 用佛法才能夠從根除去煩惱
			4. 如何安心?	4.1 內心不安的原因 4.2 安心的方法
			5.煩惱與習氣	5.1 經常煩惱可能養成習氣 5.2 煩惱能傷害自己傷害別人 5.3 習氣往往是在不知不覺中養成的
			6.調和感性與理性	6.1 感性與理性 6.2 感性與理性的調和
02 貪	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 1.3 貪心為個人與社會帶來困擾與災難
			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 想解決苦的問題，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.廣結善緣帶來好人緣	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
			9.清貧與慳吝不同	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
03 瞋	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
04 癡	P.83 ～ P.104	無	1.別顛倒看世界	1.1「癡」的意思 1.2 佛說眾生有四種顛倒 1.3「四種顛倒」指出，世間一切都是虛幻
			2.煩惱與愚痴	2.1 愚痴是不明因果與因緣，是煩惱的根源 2.2 因緣與因果 2.3 人只要有煩惱，就表示愚癡
			3.跳出自己的陷阱	3.1 很多人自己畫地為牢，痛苦不堪 3.2 愚癡的人常處於心理不平衡的狀態 3.3 最好凡事都能退一步想

			4.危機就是轉機	4.1 正確的觀念非常重要 4.2 善於運用逆境 4.3 以平常心面對順境與逆境 4.4 建立積極的心態
			5.善用生命不懈怠	5.1 懶惰 – 一種得過且過的生命態度 5.2 懶惰的人往往是對於生活沒有希望和目標 5.3 甘於平淡生活並不是懶惰
			6.不為自己找藉口	6.1 也是懶人 – 只有狂想、妄想，而不去做 6.2「拖」的心態 – 永遠有藉口 6.3 佛法強調精進與發願 6.4 瞭解「生命無常、人身可貴」，克服拖延與懶惰
			7.讓生活重新上軌道	7.1 生活散漫的人，生活沒有規律，沒有意義 7.2 建立生活的目標，培養興趣，發現潛能 7.3 培養合群的美德
05 慢	P.107 ～ P.136	無	1.是自信，還是自負？	1.1 佛教稱自負、自滿的心為「慢心」 1.2 有慢心的人，常常並不自覺 1.3 察覺慢心的關鍵 – 是否存有比較的心
			2.心存謙恭，樂當配角	2.1 去除慢心的良方 2.2 以謙虛去除慢心 2.3 以尊敬、恭敬心化解慢心
			3.知慚愧才能更上進	3.1 慚愧的意思 3.2 慚愧的積極性 3.3 學佛的人，應該時時提起慚、愧兩個字

			4.不懂就說不懂	4.1「慢」的不同類別 4.2 傲慢的人不受歡迎 4.3 要擺脫傲慢的習氣，要先有自知之明
			5.發現不足，包容別人	5.1 謙虛的好處 5.2 謙虛並不容易做到 5.3 要有慚愧心才會自省 5.4 對過去要有慚愧心，對未來要有悲願心
			6.謙虛才有成長空間	6.1 人生是一個不斷追求自我成長的過程 6.2 謙虛的人才有成長的空間 6.3 成功來自眾人共同福德所感召
			7.慚愧不是自卑	7.1 慚愧是反省，自卑是放棄 7.2 慚愧的積極性
			8.以鼓勵代替責備	8.1 鼓勵與讚美勝過責罵與侮辱
			9.脫掉虛有其表的外衣	9.1 虛榮心是一種煩惱 9.2 虛榮心為己為人帶來痛苦
			10.如何消除虛榮心	10.1 虛榮心與浪費都不值得鼓勵 10.2 虛榮得不到真正的快樂 10.3 有教養和道德水準較高的人，不會有虛榮心
06 疑	P.139 ～ P.165	無	1.該不該懷疑？	1.1 人不一定生性多疑 1.2 適當的疑心有保護的作用
			2.疑心與信心	2.1 疑心重的人，做事不容易成功 2.2 人要有信心 – 相信自己、相信別人，相信事實 2.3 謹慎的心態是必要的 2.4 不將「疑」運用在人際關係上
			3.用信來除疑	3.1 疑神疑鬼，沒有安全感，是非常可憐的 3.2 相信因果、相信因緣

			4.疑出柳暗花明	4.1 憂慮與疑慮都令人煩惱 4.2 對師父的信心讓聖嚴法師「疑」出柳暗花明
			5.不要擔心未來	5.1 要有「現在觀」 5.2 要能夠掌握現在、運用現在 5.3 不憂慮未來，就是最好的修行
			6.怕也沒有用	6.1 每個人多少都有恐懼心 6.2 生命沒有安全感、沒有保障，也能引發恐懼 6.3 恐懼束縛生命的潛能
			7.如何去除恐懼	7.1 抱持著付出、奉獻的態度 7.2 想到世間一切，都是無常變化，臨時存在的 7.3 不把別人當成陌生人
			8.無有恐怖	8.1 越是恐懼、害怕，越是寸步難行 8.2 對於生死的恐怖：《心經》所說的「無有恐怖」
			9.自信度過每一天	9.1 恐懼和焦慮的由來 9.2 想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易 9.3 像我們這樣普通的人，如何能夠平安？