法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

真正的快樂

【書籍版本】2009 年 1 月

【影音教材】無

總目錄

講 次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 你快樂嗎?	P.009 ～ P.030	無	1. 真正的快樂是什麼	1.1 佛教認為人生苦多樂少 1.2 一般人的快樂來自於滿足五欲的「欲樂」 1.3 比欲樂更強烈的定樂 – 禪定之樂 1.4 最究竟的快樂是「解脫之樂」
			2. 追求快樂是起點，不目的	2.1 人生因為有苦，所以希望追求快樂 2.2 快樂是什麼 2.3 佛教主張:「不為一己求安樂，但願眾生得離苦」
			3. 自找苦吃的人生	3.1 人總是希望快樂,但痛苦卻如影隨形，難以擺脫。 3.2 追求快樂一定要付出代價和成本 3.3 人生的苦，都是自己造成的
			4.「痛」並不等於「苦」	4.1「痛」是肉體上的 4.2「苦」是精神上的 4.3「苦」並不是固定不變的感受
			5.你在苦中作樂嗎？	5.1 一般人都是以苦為樂、苦中作樂，並不是真正的快樂 5.2 修行佛法所帶來的解脫之,才是真正、究竟的快樂
			6.心胸開朗，就不受環境局限	6.1「心胸開朗」可分為兩個層次 6.2 善用因果、因緣的觀念來看待事情
02 甚麼是苦?	P.031 ~ P.066	無	1. 痛苦的發生與消失	1.1「四聖諦」-苦、集、滅、道 1.2「四聖諦」是佛法的基本真理
			2. 一點也不苦	2.1「滅苦」，有兩種不同的層次 2.2 積極的知苦、體會苦，從苦難

				中成長，才能真正的離苦得樂
			3.知苦、體驗苦、不以為苦	3.1 知苦 3.2 體驗苦 3.3 不以為苦
			4.不眷戀，也不逃避	4.1 佛法所說的「苦」，主要是指觀念上的苦。 4.2「照見五蘊皆空」 4.3「出世」真正的意義
			5. 好好善用「臭皮囊」	5.1「四念處」 5.2「觀身不淨」
			6. 不斷變化的心念	6.1「觀心無常」 6.2「佛心」 6.3 佛法所講的無常是非常積極的
			7. 遠離「苦」的感受	7.1 觀想 7.2 善用信仰的力量 7.3 漸漸遠離痛苦的感受時，就是「離苦」
			8.放下「自我」的幻覺	8.1 甚麼是「我」 8.2「無我」才是究竟的我
			9.放下一切負擔	9.1「緣起性空」 9.2「寂滅樂」
			10.少欲知足真快樂	10.1「觀受是苦」 10.2「少欲」、「知足」
03 如何面對生死與聚散	P.067 ～ P.104	無	1. 即使生病，也不痛苦	1.1 疾病可分為生理疾病與心理疾病 1.2 痛不一定是苦 1.3 佛是「大醫王」
			2. 老化是自然現象	2.1 生命就是老化的過程 2.2 接受自己隨時都處在老化的過程中 2.3 警惕自己隨時都處在老化的過程中
			3. 身殘心不殘	3.1 造成身體障礙的原因: 3.2 透過心理輔導及宗教信仰，幫助他們重拾信心

			4. 死亡並不可怕	4.1 生與死是一體的兩個段落 4.2 不被生死的問題所束縛，才能超越生命的痛苦
			5. 自由自在的人際關係	5.1 人無法脫離社會而離群索居 5.2 來自人際關係的痛苦 5.3 不要因為自私的想法而讓自己受更多的苦
			6. 真正懂得感情的人	6.1 佛教稱眾生為「有情」 6.2 將「有情」昇華，變成「覺有情」
			7. 不再為情所困	7.1 人是有情眾生,有凡人的感情是正常的 7.2 眾生常常為情所苦、為情所困 7.3 退一步、換個方向思考
			8. 讓愛情發揮正面的力量	8.1「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操 8.2 不同形式的愛: 8.3 真正的愛是需要不斷學習的
			9. 心理健康了，身體才會健康	9.1 心是身體的主人 9.2 生病乃人生之常態 9.3 正視疾病
			10. 超越別離的痛苦	10.1「愛別離苦」 10.2 轉念、發願
			11. 有聚有散才能成長	11.1 眾生有愛，卻也充滿痛苦的催折 11.2 因緣聚散是天經地義的 11.3 聚散的過程是讓我們成長的一種力量
04 找到幸福的起點	P.105 ～ P.130	無	**1. 知足是幸福的起點**	1.1 幸福的真諦---「平安就是福」 1.2 感恩、知足，就是幸福 1.3 懂得知足、惜福、培福，才是真正幸福的人
			2. 在不斷的錯誤中學習	2.1「修行」就是「修正自己的行為」 2.2 反省的功課:

			3. 感謝抱怨的人	3.1 最好不要抱怨 3.2 培養接受抱怨的雅量 3.3 關於「抱怨」的原則
			4.化自私的欲望為奉獻的願望	4.1 以少欲知足化解「求不得苦」 4.2 佛法的精神 – 化欲望為願心
			5.什麼都不求	5.1 人的一生之中，所要追求的東西太多了 5.2 即使合理的需求也不一定能夠如願以償 5.3 真正的快樂來自什麼都不求
			6.合乎因果的追求	6.1 佛法教我們不要「貪求」，但要「求願」 6.2 合乎因果的追求 – 要求福，就要先培福
			7.許一個不會落空的願	7.1 不一定所有的願望都能夠實現 7.2 為他人為眾生所發的願才能叫願 7.3 眾生無窮，願力無窮 7.4 不會落空的願-為眾生福祉而發願
05 轉化主觀的感受	P.131 ～ P.156	無	**1. 沒有一個不變的「我」**	1.1「五蘊熾盛苦」 1.2「五蘊」：色、受、想、行、 識 1.3「照見五蘊皆空，度一切苦厄」—《心經》
			2. 隨時轉換主觀的感受	2.1 痛苦的根源 2.2 根本解決的方法 —轉變內心的「受」 2.3「五蘊皆空」的智慧
			3. 不以自我為中心	3.1「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」的差別— 在於行事的心態 3.2 強人和偉人的分別 — 從內心修養來分辨 3.3 對治「五蘊熾盛」苦最好的方法
			4.感同身受，就能放	4.1 糾正觀念，保持警覺心

			下執著	4.2 具備「感同身受」的胸懷
			5. 慈悲是為了保護自己	5.1 對別人慈悲 5.2 對自己慈悲
			6.「因緣」就是自然現象	6.1「因緣觀」功能 6.2「因緣觀」的意涵 6.3「因緣觀」的運作
			7. 收心的練習	7.1 抗拒誘惑、破除執著的方法 7.2「收攝六根」的方法
06 得到真正的快樂	P.157 ～ P.182	無	1. 無常就是永恆	1.1 一般人對人生的追求方向---物質、精神、永恆 1.2 佛法的觀點:
			2. 不離煩惱，也不起煩惱	2.1 佛經裡將娑婆世界比喻為「三界火宅」 2.2 佛、菩薩都是從三界煩惱中得到解脫的人
			3. 快樂不需向外尋求	3.1 一般人所追求的快樂是「欲樂」 3.2 修習禪定的定樂
			4. 苦與樂只是主觀的感受	4.1 苦與樂的感受因人而異 4.2 藉由轉變觀念來轉變感受
			5. 追求更高層次的快樂	5.1 不同層次的欲樂 5.2 透過心靈來欣賞 5.3 更高層次、高品質的快樂
			6. 不為任何目的而奉獻	6.1 行菩薩道是追求解脫樂的唯一道路 6.2 只問耕耘，不問收穫 6.3 在行菩薩道當中，即能得享解脫樂
			7. 不貪著禪定之樂	7.1 定的快樂有深有淺 7.2 定樂是一種身心解放的快樂 7.3 定樂不是最究竟的快樂
			8. 最快樂的人	8.1 禪定並不等於解脫 8.2 以禪定工夫為基礎，發願行菩薩道