法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

人間世

【書籍版本】2004 年 3 月

【影音教材】　無

總目錄

講次	教材範圍		主題	子題
	書 籍	光 碟		
0101 怎麼樣才算是佛教徒呢	P.14～16	無	1 何謂佛教徒？	1.1 已皈依者 1.2 尚未皈依，但也算是佛教徒者 1.3 佛教徒與非佛教徒——不同「道」之人
			2 皈依的用意	2.1 承認自己是佛教徒 2.2 從此以後依照佛陀所說的觀念和方法去實踐 2.3 皈依和沒有皈依的差異
			3 佛法的觀念和方法	3.1 基礎佛法 3.2 心五四
0102 穢土化為淨土	P.18～20	無	1 佛教的修行是積極的行為	1.1 佛教修行的積極性 1.2 佛教的修行常被誤認為是消極和厭世的 1.3 近代許多大師開始提倡「人間淨土」
			2「人間淨土」的思想	2.1《觀無量壽經》所說
			3 修行可以轉變定業	3.1 修行可淨化、轉化我們過去所造的業 3.2 因果不可思議
0103 話說鬼月	P.21～23	無	1 漢文化的鬼月	1.1 鬼月的由來 1.2 漢文化的民間信仰
			2 印度佛教的盂蘭盆節	2.1《盂蘭盆經》所述 2.2 「僧自恣日」供僧功德廣大 2.3《盂蘭盆經》傳到中國，正好與漢文化的「鬼月」傳說相應

			3 心理精神層面看鬼月	3.1 鬼月，其實是心理因素 3.2 現代佛教徒稱農曆七月為「教孝月」
0104 恐怖主義與宗教	P.24～27	無	1 如何看待恐怖主義	1.1 恐怖主義及恐怖事件 1.2 恐懼和仇視多半來自自覺不公平、不安全，以及宗教的偏見 1.3 多數的伊斯蘭教徒是開明友善的
			2 世界宗教界對和平的努力	2.1 許多宗教領袖都在努力與激進派對話，但是成果有限 2.2 尊重所有的宗教是二十一世紀的趨勢 2.2 像九一一的事件，並不全是宗教信仰的問題
0105 佛教對占卜的看法	P.28～30	無	1 不論在西方或東方，自古都有占卜、星相	1.1 好像都很有道理 1.2 占卜是經驗的傳承，是自然規律的呈現
			2 不應該迷信占卜	2.1 同日出生的人其命運會完全相同嗎？ 2.2 凡事依賴算命，讓生命失去彈性 2.3 以聖嚴法師算命的經驗為例 2.4 自己的命運，要靠自己的毅力、努力來主宰
0106 如何看待預言	P.31～33	無	1 許多大預言當天都沒有發生	1.1 第三次世界大戰即將爆發的預言 1.2《一九九五閏八月》這本書的預言 1.3 等待飛碟降臨的預言
			2 許多大事件發生之前，並沒有預言	2.1 美國九一一事件 2.2 諸葛亮和劉伯溫的神機妙算只是傳說

			3 聽到新的預言，不必信以為真	3.1 對於實際的生活，不會有什麼幫助
0107 死後的世界	P.34～36	無	1 許多人不願面對死亡	1.1 貪戀身體、眷屬、財富以及名位 1.2 恐懼死後的世界 1.3 例外：一個助念的經驗
			2 佛教說，往生有兩種	2.1 跟隨業力往生 2.2 跟隨願力往生
			3 極樂世界 – 西方彌陀淨土	3.1 是阿彌陀佛願力所成 3.2 是過渡的進修園地，是成佛的保證班 3.3 除了西方彌陀淨土，尚有許多不同的淨土
0108 正信的宗教	P.37～39	無	1 宗教信仰常與生活環境密切相關	1.1 例如：(舉例)
			2 宗教有健康的，也有不健康的	2.1 健康宗教的條件 2.2 不健康、不正確的宗教信仰 2.3 健康的宗教，是人格及精神的修養，不是靈異神奇的迷信 2.4 正信的宗教決不會以神通來招攬信徒
0109 恭迎佛指舍利的省思	P.37~39	無	1 迎請佛指舍利的多重意義	1.1 宗教無國界 1.2 能使民眾近距離感受到佛陀確實曾經存在我們世間 1.3 糾正迷信的風氣 1.4 有助於大陸正信佛教的成長
			2 事件的反思	2.1 從感性到落實佛陀遺教 2.2 佛的遺教是法身舍利
0110 後現代佛教	P.43～45	無	1 聖嚴師父的學佛歷程	1.1 歷經艱難困頓永不放棄 1.2 為匡正社會大眾對佛法的誤解而努力

			2 今日台灣的佛教，已經是現代化的佛教	2.1 源自太虛大師的革新倡導 2.2 積極弘法，融入大眾生活是現代化佛教的面貌
			3.後現代的佛教	3.1 要不斷打破舊有的框架，不斷融入現代不同文化的社會
0111 宗教與新興宗教	P.46～48	無	1 宗教	1.1 一般人錯誤的認知 1.2 宗教的多種分類
			2 新興宗教	2.1 新興宗教的類別 2.2 民間宗教與新興宗教的差異 2.3 新興宗教的好與壞
0112 如何處理民族、宗教與政治的糾葛	P.49～51	無	1 部分宗教徒之間，經常處在緊張的狀態中	1.1 宗教戰爭多半與政治有關 1.2 佛教對政治的態度
0201 開放的心境	P.55~58	無	1 面對順境與逆境的態度	1.1 只從自己的角度來看，將失之於極端 1.2 不能忽略環境的力量 1.3 聖嚴師父將他的成就，歸功於時代環境中的全體大眾
			2 開放的心境	2.1 要先確立大方向和長遠目標 2.2 面臨逆境時的思考方向 2.3 運用「四它」的智慧心
0202 化混亂為祥和	P.59~61	無	1 社會動盪的原因	1.1 社會因為各種差異而產生衝突 1.2 台灣也不能倖免 1.3 也有很多事件是亂中有序，是動而不是亂
			2 如何化混亂為祥和	2.1 能夠不動就不動 2.2 創造風氣 2.3「心靈環保」的妙用 2.4 由小而大，從個人做起

0203 健康的飲食觀	P.62~64	無	1 健康的飲食觀因人而異	1.1 每個人都應該瞭解自己的狀況 1.2 若能素食最好
			2 吃飯的態度很重要	2.1 以歡喜心、欣賞的心來吃，不以貪婪的心吃
0204 彩券賭博的省思	P.65~67	無	1 從民間的立場來看彩券	1.1 彩券的三種功能 1.2 賭博的功能對社會造成巨大傷害
			2 政府不該鼓勵賭博	2.1 為增加稅收而公開設置賭場，等於變相鼓勵賭博 2.2 民間與政府都應保持理智冷靜的態度
0205 好運大家轉	P.68~69	無	1 要開運，先要了解因果的道理	1.1 人們習慣以求神問卜來指點迷津，尋求轉運 1.2 佛教以因果的道理來講命運
0206 心靈環保	P.70~73	無	1 心靈環保的功能	1.1 可使人的心境，保持平靜、穩定、自主、自在
			2 心靈環保的原則	2.1 每一個人都應具備身、心、靈三個層面的修養
			3 心靈環保的觀念與方法	3.1 因果與因緣的觀念 3.2 四個步驟培養成熟健康的心境
			4 禪修是達成心靈環保的有效方法	4.1 禪修四個層次 4.2「應無所住而生其心」，是心靈環保的最高境界
0207 將心靈環保推向世界	P.74~77	無	1. 藉由「世界宗教暨精神領袖理事會」，聖嚴師父將心靈環保推向世界	1.1 第一屆「世界宗教暨精神領袖理事會」 1.2 聖嚴師父在此會議中提出心靈環保的主張 1.3 聖嚴師父對於環保議題的看法 1.4 心靈貧窮比物質貧窮的問題更具毀滅性 1.5 化解宗教衝突的方法

0208 有條件的虛榮心	P.78~80	無	1 有條件的虛榮心，未必不好	1.1 虛榮心的泛濫，在現代社會中愈來愈明顯 1.2 追求成功，可說是有條件的虛榮心 1.3 追求物質享受的虛榮心，未必都是壞事
			2「能力」與「際遇」是成功的關鍵	2.1 能力不夠，多半不會有好的際遇 2.2 具備好能力，幸運之神也未必會眷顧你 2.3 兩個成功的例子
			3 訓練能力、創造際遇	3.1 我們無法掌握運氣，但可以創造際遇 3.2 訓練能力、創造機緣的同時，絕對不要傷害他人 3.3 把握際遇，在獲得物質的同時也要為社會創造利益
0209 呼籲偶像藝人應以身作則	P.81~83	無	1 偶像藝人應擔起社會責任	1.1 知名藝人服用搖頭丸的新聞，令人惋惜 1.2 偶像藝人外表光鮮，內心可能非常空虛 1.3 偶像藝人要懂得潔身自愛 1.4 工作要趕不要急、心情要鬆不要緊
0210 世界末日何時降臨	P.84~86	無	1 不必杞人憂天	1.1 世界的成住壞空是正常的 1.2 基督徒的世界末日觀 1.3 從科學的觀點來看，地球還很年輕
			2 人類目前的作為，可能促成世界末日提早來臨	2.1 核子戰爭 2.2 只知專注經濟發展而忽略環境保育

			3 讓地球長壽的方法	3.1 要對我們居住的環境有慈悲心 3.2 要能發展生產事業，又能保育自然資源
0211 人與生存的環境對話	P.87~89	無	1 尚待加強的兩個環保觀念	1.1 地球資源是全體生命所共有 1.2 重視社會環境的保護
			2 環境保護的落實	2.1 減少人類的貪欲 2.2 回歸根本，改善環保觀念
0212 心靈環保是全球性的運動	P.90~93	無	1 心靈環保的理念	1.1 人的價值觀 1.2 從禪修的觀念及方法作為下手處
			2 心靈環保已是全球性的運動	2.1 法鼓山在國內外推動心靈環保 2.2 心靈環保是屬於全人類的心靈提昇運動
0213 珍惜生命照顧自己	P.94~96	無	1 存好心、做好事、說好話、轉好運	1.1「大好月」運動 1.2 聖嚴師父以佛法觀念勉勵大眾勇敢面對困境
			2 珍惜生命照顧自己	2.1 生命無價，每一個人的生命都需要被尊重 2.2 我們沒有權利糟蹋自己的身心 2.3「珍惜生命尊重生命」是普世價值 2.4 時時存好心、說好話、做好事
0214 孝道倫理與新道德律	P.97~99	無	1 東西方的孝道倫理觀不同	1.1 印度佛經中有一部《父母恩重難報經》 1.2 中國的儒家思想特別重視倫理孝道 1.3 西方文化中，孝道觀念很淡

			2 台灣正處在新舊倫理觀的十字路口	2.1 現代社會，家族倫理已被功利思想所取代 2.2 儒家文化傳統在消逝之中，而新的倫理價值觀尚未建立 2.3 努力的方向
0215 我們都是相互依存的地球細胞	P.100~102	無	1「地球村」的觀念	1.1 現代社會，空間感及時間感都縮短了 1.2 在這個「地球村」裡卻有無數的對立與衝突 1.3 共同建立和樂的地球村
			2 我們都是相互依存的地球細胞	2.1 眾生與地球關係密切 2.2 佛教相信，眾生都是未來諸佛
0301 聯考的得與失	P.105~107	無	1 影響考試結果的因素很多	1.1 考前的準備 1.2 興趣問題 1.3 心理障礙 1.4 考運
			2 聯考的得失並不能決定一生的成就	2.1 成功的關鍵 2.2 參加聯考的重點
0302 如何走出感情的陰霾	P.108~109	無	1 感情的問題不能太天真	1.1 不能只要求別人，期望別人 1.2 感情要持久，必須多付出
			2. 失戀的人用四它來處理與面對	2.1 失戀的人應該面對它、接受它、處理它、放下它
0303 悲智雙運破除煩惱	P.110~112	無	1 煩惱的來由	1.1 來自自我中心的膨脹和沒有安全感 1.2 各種保險也無法讓生命財產失而復得
			2 如何能夠解脫煩惱	2.1 認清世間的真相 2.2 觀察到身心現象都是幻有 2.3 不受環境困擾的人，能夠解脫煩惱

0304 面對問題才能走出憂鬱	P.113~115	無	1 憂鬱症問題，困擾許多現代人	1.1 憂鬱的產生 1.2 過份焦慮憂鬱，會使狀況變得更加複雜
			2 以「四它」避免憂鬱、走出恐慌	2.1 面對它、接受它、處理它、放下它 2.2 壓力都是自己給的
0305 如何運用生命的低潮	P.116~118	無	1 生活的意義和生命的價值	1.1 很多人不瞭解人生的意義和價值 1.2 真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂低潮和高潮的問題 1.3 聖嚴師父的例子
			2 生命起起落落，每一個段落都有其價值	2.1 低潮的經驗，為生命過程中的必然
0306 人身可貴不得自殺	P.119~122	無	1 自殺也是殺人，既不慈悲也無智慧	1.1 佛教認為，自殺也是殺人
			2 為什麼自殺	2.1 覺得沒有希望，生不如死 2.2 選擇自殺，也是一種逃避
			3 生命可貴，任何人的生命都有其價值，也有其份內的職責	3.1 即使是最卑微的人，他的生命也有崇高的價值與份內的職責 3.2 人身難得，切莫輕言自殺 3.3 以正面積極的態度面對生命的難關
0307 如何面對意外的生離死別	P.123~125	無	1 死亡令人哀慟	1.1 哀慟的主要原因，是多數人不能了解人是為何而生的 1.2 依佛法的認知，人生有兩個任務 1.3 任務完成時，可以安心的離開世間

			2 面對意外的生離死別	2.1 亡者 2.2 親友 2.3 一般人
0308 善用失業的空檔	P.126~128	無	1 成功並沒有一定的標準	1.1 保持在各自所能做到的最佳狀況，都算是成功
			2. 佛教說世事無常	2.1 人生如同爬山，一定會有高低起伏
			3. 善用失業的空檔	3.1 換個角度看失業
0309 如何紀念九一一	P.129~131	無	1 紀念九二一最有意義的方式	1.1 在每年的這一天，做安全檢查 1.2 持續關注災區民眾的心靈重建工程
0310 失業時怎麼辦	P.132~134	無	1 失業是痛苦的	1.1 失業的人必須面對兩種損失 1.2 離開職場一段時間後，更容易被大環境淘汰
			2 失業者如何安心安身？	2.1 可以先休息一段時間 2.2 把失業期當作充電時段 2.3 如果現實生活沒有問題，不妨把失業當成提早退休 2.4 可以重回學校學習 2.5 真的沒有錢，就要考慮過更簡樸、務實的生活
0311 當被癌症撞上時怎麼辦	P.135~137	無	1 每個人都要有心理準備和高度警覺	1.1 現代人罹患癌症的可能性相當高 1.2 但也不必杞人憂天
			2 罹患癌症，就面對事實，積極治療	2.1 放鬆身心來面對，接受癌症的事實 2.2 正面思考，善用患病的機會來自利利人
0401 紓解壓力的法寶	P.141~143	無	1 一般人面對壓力的態度	1.1 少數人抗壓性很強，把壓力當成鍛鍊 1.2 有人懂得化解壓力 1.3 有人逃避壓力

			2 用正確的觀念疏導減壓	2.1 四兩撥千斤 2.2「以虛待實、以無待有」
			3 紓解壓力的實際做法	3.1 四它：面對它、接受它、處理它、放下它 3.2 靜坐 3.3 千萬不要走上絕路
0402 如何種植福田	P.144~147	無	1 釋迦牟尼佛向農夫托鉢的故事	1.1 農夫耕田種穀，佛陀則在眾生心中種福田
			2 佛教對福報的態度	2.1 知福、惜福、培福及種福 2.2 一般人的錯誤認知 2.3 有福的人，分享給大家，才是真有福報
0403 經營婚姻的法寶	P.148~150	無	1 現代離婚率上升的主要原因	1.1 社會結構的變遷 1.2 家庭價值觀的改變
			2 經營婚姻的法寶	2.1 用智慧化解夫妻間的問題 2.2 用慈悲的態度愛護、關心另一半 2.3 既然選擇結婚、組成家庭，就不輕率離婚
0404 邁向家庭和諧之路	P.151~153	無	1 現代的小家庭問題	1.1 夫妻溝通不良 1.2 親子關係疏離
			2 現代家庭和諧的維繫之道	2.1 婆媳之間 2.2 父母與成年孩子 2.3 夫妻之間 2.4 對小孩的照顧
0405 退休生活是另一種風光	P.154~156	無	1 退休生活是另一種風光	1.1 退休是一生中必經的過程 1.2 退休是一個新階段的開始
			2 退休人生的黃金歲月	2.1 開創事業的第二春 2.2 建立宗教信仰，坦然面對人生的終點站

0406 成為是的父母	P.157~159	無	1 「天下無不是的父母」的深層意涵	1.1 傳統觀念 1.2 現代孝道的精神
			2 成為「是」的父母	2.1 現代社會中，很多父母不像父母 2.2 要成為「是」的現代父母，很不容易 2.3 有計畫的成為「是」的現代父母
0407 健康的工作態度	P.160~161	無	1 工作的目的	1.1 人類為了生活而工作 1.2 工作未必是為了拿薪水
			2 健康的工作態度	2.1 工作不僅是為生活，更是為服務他人，奉獻社會
0408 新時代的工作態度	P.162~164	無	1 現代社會的現象	1.1 空間距離感縮短 1.2 時間感變短促 1.3 現代人忙碌緊張
			2 新時代的工作態度	2.1 「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」 2.2 人必須認真工作，卻不要變成工作狂
0409 不要在起跑點上把孩子絆倒了	P.165~168	無	1 「不要讓孩子輸在起跑點上」？	1.1 理想與現實 1.2 西方與東方 1.3 盡量不給過多壓力，讓孩子自然而然走出一條路來
			2 不要在起跑點上把孩子絆倒了	2.1 起跑點沒有所謂的輸贏，只是摸索、開始 2.2 父母的引導及安排
0410 怎樣看待貧富差距	P.169~172	無	1 貧窮不一定是壞事	1.1 寒門出狀元
			2 心靈不平衡才是痛苦的原因	2.1 不患寡而患不均 2.2 問題在於大家的心靈貧窮
			3 佛教的觀點	3.1 財富的創造來自整體民眾 3.2 貧富差異的原因

0501 原諒的智慧	P.175~177	無	1 寧可相信犯錯的人有心改過，要給他自新的機會	1.1 多數人犯了錯會想要改過 1.2 少數人不是真悔過，而是假道歉 1.3 寧可相信，不要不給機會
			2. 以智慧心原諒對方	2.1 面對別人的過錯，記取教訓 2.2 要以智慧找出制衡對方、教育對方的方法
0502 如何看待只在乎擁有	P.178~179	無	1 不負責任的心態	1.1「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」暗藏灰暗 1.2 天長地久，根本不存在 1.3 暫時能擁有的，也會產生變化 1.4 精神上的擁有，才可以保持長久
0503 互信的建立	P.180~181	無	1 現代社會不容易建立互信的習慣與風氣	1.1 互信的基礎 1.2 現代的工商業社會，容易有利害衝突 1.3 心無所求，就能百邪不侵
			2. 以誠待人建立互信	2.1 從自己做起 2.2 誠懇不是傻瓜，坦承是不欺騙
0504 理直氣和	P.182~184	無	1 生氣真的很不好	1.1 情緒失控容易鑄成大錯 1.2 傷人更傷己
			2 和氣生財	2.1「財」包括物質上及精神上的財產 2.2 要隨時保持理直氣和的習慣
			3. 控制情緒的方法	3.1 情緒需要用智慧來化解，用修養來消融 3.2 面對生氣，要學會「反觀自照」

0505 生活的意義及生命的價值	P.185~187	無	1 多數人並不明瞭生活的意義與生命的價值	1.1 一般人渾渾噩噩過一生 1.2 有些人聰明，卻也只懂得規畫自己的生涯
			2. 生活的意義與生命的價值	2.1 生活的意義在自我的成長，生命的價值在於與他人分享 2.2 生活的意義，重在心靈的成長 2.3 人的價值，往往在人際互動時彰顯出來
0506 如何不生氣	P.188~190	無	1 現代人強調 EQ--情緒管理	1.1 偽裝和善的人，比無法控制脾氣的人還危險 1.2 人心直口快、情緒不穩定的人，也需要做情緒管理
			2 如何做好情緒管理	2.1 學習化解負面的情緒 2.2 觀念的轉變 2.3 方法的練習
0507 怎樣才能成功	P.191~193	無	1. 人人都需要有希望	1.1 人活在希望中，就能產生活力
			2. 成功需要機緣配合	2.1 不是每個人都能心想事成 2.2 成功需要許多因緣條件的配合
			3. 能夠身心平安，自利利人，便是成功	3.1 成功不必驕傲，失敗不必氣餒 3.2 身心平安便是成功
0508 如何改掉壞習慣	P.194~196	無	1 要知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣	1.1 能利人利己的是好習慣 1.2 任性放肆、自害害人的是壞習慣
			2. 習慣的養成與改變	2.1 習慣是日積月累養成的 2.2 只要發願改善，就可以做得到

0509 勿把可敬的對手當敵人	P.197~199	無	1「對立」不見得是壞事	1.1 相反的兩個立場，往往能激發出創意火花 1.2 如果因為對立而產生仇恨，那就不好
			2 有理性、有智慧的人，沒有敵人	2.1 不把競爭對手看成敵人 2.2 公眾人物應該提倡「我沒有敵人」的想法
0510 利人便是利己	P.200~202	無	1 從聖嚴師父的人生歷程印證「利人便是利己」	1.1 因為照料病和尚，學會照顧他人、照顧自己 1.2 認真幫二哥工作，又把工作當作玩耍，也很快樂 1.3 因為好管閒事，練就一支多產的筆 1.4 參與軍中刊物特約採訪工作，生活充實 1.5 利人便是利己
0511 未自己的人生許一個好願	P.203~205	無	1 活出生命的意義與價值	1.1 在物欲充斥的環境中，現代人要有獨立思考的能力 1.2 佛教徒的三世因果觀
			2. 為自己的人生許一個好願	2.1 人生的價值，應該建立在社會生命及歷史生命上 2.2 我願：
0512 大家都可以成為富翁	P.206~208	無	1 物質的財富不一定帶來幸福與快樂	1.1 物質的財富能帶來便利，也可能造成煩惱 1.2 人生的快樂和幸福，不等於物質財富的擁有
			2. 真正的財富	2.1 真正的財富在於我們內心世界的寬廣、豁達與包容 2.2 布施是財富，知足也是財富

0513 無常與創新	P.209~211	無	1 哈韓、哈日風潮現象	1.1 流行的原因 1.2 日本的創新能力源自於「歐風美雨」
			2. 不同文化的融合、創新，可以成為新的特色	2.1 以雲門舞集為例 – 創意結合文化的融合 2.2 如果缺乏創新，就無法蔚為風
			3. 佛法無常觀的應用	3.1 無常有日新又新，不斷變異的意思 3.2 危機與轉機 ： 舉法鼓山為例