《人間世》

0213

珍惜生命照顧自己

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

0213 珍惜生命照顧自己

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.94～95	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

1 存好心、做好事、說好話、轉好運

1.1「大好月」運動

1.1.1 二〇〇一年法鼓山邀集台灣各電視公司及平面媒體，每天報導一則好人做好事的新聞，由主播帶動說好話

1.1.2 二〇〇二年，繼續推出「大好月」運動，播出三十秒的公益短片

1.1.3 在海內外，都獲得很大的迴響及肯定

1.2 聖嚴師父以佛法觀念勉勵大眾勇敢面對困境

1.2.1「大好月」運動的核心就是心靈環保，內容是存好心、做好事、說好話、轉好運

1.2.2 聖嚴師父的勉勵

1.2.2.1 面對它、接受它、處理它、放下它

1.2.2.2 只要還有一口氣在，生命就有無限希望

1.2.2.3 有些人在非常痛苦的時候，因為聽到這些勉勵，而有繼續活下去的動力

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95～96	無	**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

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

2.1.1 如果尊重生命，就不會自殺，也不忍心傷害他人

2.1.2 如果知道生命是非常珍貴的，就不會傷害別人，也不會傷害自己

2.2 我們沒有權利糟蹋自己的身心

2.2.1 折磨自己，使自己失去健康，是增加家庭與社會的負擔

2.2.2 表面上，折磨自己好像是個人對待自己生命的權利，實際上是增加自己的惡業，也增加身邊人的負荷

2.3「珍惜生命尊重生命」是普世價值

2.3.1 二〇〇二年法鼓山「心靈環保全民博覽會」，舉行了一場「尊重生命」的座談會

2.3.2 來賓有天主教的單國璽樞機主教、歌手陶喆及作家吳若權

2.3.3 與會者共同呼籲社會上的每一位成員，都要珍惜生命，尊重生命

2.4 時時存好心、說好話、做好事

2.4.1 以說好話取代惡語，隨時給人勉勵、慰問，使每個人尊重生命，照顧好自己

2.4.2 說好話、做好事不受時空限制，不論何時何地，都應該身體力行

討論題目

1. 請說明「大好月」運動的推行過程及其核心理念。
2. 聖嚴師父的勉勵話中，哪一句您最受用？
3. 面對受苦受難的人，您怎麼勉勵他「珍惜生命照顧自己」？
4. 試舉身邊的例子說明，如何以存好心、說好話幫助別人？