(2)自在神童第二集（教案下載專區）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教案(連結) | 影片（連結） | 內容簡介 | 自在語 | 核心觀念 |
| 01 | [解決問題的方法](https://www.youtube.com/watch?v=tMP7K7U-2qY) | BB到銀行開辦帳戶，遇到行員服務態度不佳，向主管抱怨。主管以讚美取代責備的方式，改變了行員的態度。 | 以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。 | 尊重讚美 |
| 02 | [沙漏](https://www.youtube.com/watch?v=Zw7PO_26n9k) | 咪醬煩惱事情太多做不完，老師以沙漏做比喻，說明即使事情很多，也只能一件件地解決，就像沙漏一樣，一粒粒地通過漏頸。所以不需要過多的擔心，每天盡力就好。 | 不管過去、未來，以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。 | 盡心盡力 |
| 03 | [釘子](https://www.youtube.com/watch?v=8zl3i1E51fg) | 老人勸年輕人當壞情緒來時，在柵欄上釘個釘子，等情緒平穩後再將釘子拔出。不過也提醒他，拔出釘子的木頭上的洞孔，就像發完脾氣後遺留下的遺憾和煩惱，是會留下疤痕的。 | 只要少鬧一些無意義的情緒，便能少製造一些不必要的煩惱。 | 情緒管理 |
| 04 | [且慢下手](https://www.youtube.com/watch?v=IMgXatiUyTk) | 萬物生長皆有時序，植物也是如此。春天百花盛開、夏天綠意盎然、秋天楓紅片片、冬天休生養息。所以，要在適當時間做合宜的事。 | 凡事先不要著急，找對人，用對方法，在適當的時機，即可安然過關。 | 因時制宜 |
| 05 |  [輕囊行遠](https://www.youtube.com/watch?v=UBMzLhgO320) | 富翁拖著貴重的財物四處尋找快樂，但都無法如願，最後經老翁提醒，只要放下財物就能獲得快樂。富翁將財物捐出後，如願得到快樂。 | 快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知 足少欲。 | 為善最樂 |
| 06 | [長智慧](https://www.youtube.com/watch?v=DSj0VJOz9MY) | 年輕人失戀向法師哭訴，法師傾聽並開導他。一年後他送花給前女友感謝她讓自己成長，法師讚許他，當你送花給別人，先聞到花香的是自己；拿泥巴丟人，先弄髒的也是自己的手。 | 當你體認到自己的智慧不足時，智慧已在無形中增長了。 | 經一事長一智 |
| 07 | [機智](https://www.youtube.com/watch?v=wu9MrJVmMsQ) | 前英國首相邱吉爾在一次演講中，收到一封聽眾惡意批評的信，他未因此生氣，反而以機智的反應化解尷尬。 | 不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要把別人的問題，變成自己的問題。 | 理智處事 |
| 08 | [祈求](https://www.youtube.com/watch?v=fwbw3qoVNqQ) | 在許願池前，每一個人都許下心中的夢想。有位行動不便的人，他不求有健康的腿，但求少了一條腿也能快樂的生活。 | 成熟的人不在乎過去，聰明的人不懷疑現在，豁達的人不擔心未來。 | 珍惜當下 |
| 09 | [石頭](https://www.youtube.com/watch?v=PE6IPeMjDNA) | 老師出作業，要學生每次生氣就撿一顆石頭放在袋子裡。一星期後，學生都帶著沉重的袋子回學校，老師說：生氣如同揹在肩上的石頭，學會寬恕，自然就能放下心中的石頭。 | 若能真正放下一切，就能包容一切，擁有一切。 | 體諒包容 |
| 10 | [鹽](https://www.youtube.com/watch?v=r_pcv2b97L4) | 學徒總是抱怨工作繁瑣， 師傅讓他把鹽分別放入杯子和溪水中品嚐；杯中的水變得很鹹，溪水中卻嚐不出鹽的鹹味。 用此隱喻 人生的痛苦好比一把鹽，依容器的大小決定痛苦的程度。 | 我們的環境從來沒有好過，也沒有那麼壞過，就看自己怎麼看待。 | 放大心量 |
| 11 | [最大的財富](https://www.youtube.com/watch?v=0rOfEGCsviU) | 老闆經商失敗，財產被查封。經妻子的開導，只要不放棄身邊所擁有的，即使失去，也有可能再獲得。 | 呼吸即是財富，活著就有希望。 | 永不放棄 |
| 12 | [誰是貴人](https://www.youtube.com/watch?v=JuCp40ScSNs) | 一對老夫妻出遊，到處訂不到住房。於是，年輕的服務生將自己的房間讓出。數年後，老夫妻因年輕人的善舉，邀請他到紐約管理飯店， 由於他的用心經營， 成為世界一流的飯店。 | 要重視善因的培育，不要只期待美果的享受。 | 善的循環 |
| 13 | [大方](https://www.youtube.com/watch?v=aVvZY5pq-KA) | 肉八透贏得最佳農產獎，他大方地將優良的玉米種子分享給農民，讓當地玉米在花粉的散佈中沒有次級品，也因此保障了自己及地區玉米的品質。 | 利他是不求果報及回饋的清淨心。 | 利人利己 |
| 14 | [誤會](https://www.youtube.com/watch?v=Tz53-QfpEKg) | 咪醬看見暴龍坐在自己的車上，誤以為他是壞人，擔心會對自己不利。 結果原來是自己的迷糊造成誤解，之後，也因暴龍的善良化解了誤會。  | 讓人產生誤解，就是自己的不是。 | 釐清真相 |
| 15 | [白衣天使](https://www.youtube.com/watch?v=DaPDnsTvB6A) | 實習護士咪醬，在護送病人時，將救護車上的位子讓給焦慮的家屬。院長肯定她能體諒別人，不求表現， 因而錄取她。 | 生命的意義，在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。 | 奉獻服務 |
| 16 | [過期的機票](https://www.youtube.com/watch?v=aN_PnL3dkko) | 肉八透為錯過班機感到懊惱不已，結果反而因飛機失事逃過空難。從此，他改變了人生態度，面對挫折不再執著。  | 認清世間一切現象都是無常的事實，就能完成內心世界的真正平安。 | 認清無常 |
| 17 | [寬容](https://www.youtube.com/watch?v=NdRFMNbtWEs) | 老人在麵館吃麵時，老闆發現老人的手機被旁邊的年輕人偷走，正想要揭發之際，老人藉口手機掉了，請年輕人幫忙尋找，給了他一個悔過的機會。 | 逢人結恩不結怨，必能和諧相處，生活愉快。 | 寬容 |
| 18 | [天使的翅膀](https://www.youtube.com/watch?v=p_4Gt2b5PII) | 轉學生阿龍因駝背，怕被譏笑，不敢在同學面前換運動服。肉八透將其比喻為天使的翅膀，化解了僵局，阿龍順利為同學所接納。 | 多積一點口德，少造一點口過，就是培福求福的大功德。 | 接納差異 |
| 19 | [終點](https://www.youtube.com/watch?v=i3GKzUewVJU) | 阿狼怕被無常追上，凡事都求快，反而欲速不達，狀況連連。經過法師的開導，讓他把每一天當作最後一天，充實的活在當下。 | 對於「生命」，要充滿無限的希望；對於「死亡」，要隨時做好往生的準備。 | 活在當下 |
| 20 | [休息](https://www.youtube.com/watch?v=2hJLXWx5mt4) | 阿狼因焦慮而求醫，應診中電話頻頻。醫生見狀，開了一張到沙灘上躺三十分鐘的藥方。阿狼依照處方，在沙灘上充分休息後，發現放下手機，欣賞美景，壓力全部消除了。 | 減輕壓力的好辦法就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。 | 放下得失 |
| 21 | [知恩報恩](https://www.youtube.com/watch?v=i2gMGxIBsYs) | 三位流亡人，飢寒交迫地在寒夜中趕路。終於看到燈火，燃起希望。屋主收留了他們並邀請一同用餐。有兩人都表示來日感恩回報，第三人則堅持要先為主人做事回報，再行享用溫暖的食物，他後來成為美國的石油大亨。 | 不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。 | 知恩圖報 |
| 22 | [小提琴家](https://www.youtube.com/watch?v=fbDsaTOC-eM) | 華盛頓郵報做一個實驗，請世界首**屈**一指的小提琴家在地鐵站演奏。忙碌的過往人群中沒有幾人駐足欣賞，也沒有人發現著名的小提琴家。的確，人們常在“盲”碌的生活中忽略了身邊美好的事物！ | 若能珍惜當下每一個因緣，每一個當下，都是獨一無二的。 | 把握當下 |
| 23 | [放手](https://www.youtube.com/watch?v=lfISimA0oX4) | 媽媽忙於家事，小孩不小心將手伸進名貴的花瓶中出不來，媽媽猶豫了一下，決定敲破花瓶，救出孩子的手。待瓶子敲碎後，看到的是孩子緊握糖果的手。 | 任何事如果把自己放進去，就有問題、有麻煩。除掉主觀的自我得失，就得解脫了。 | 面對抉擇 |
| 24 | [三顆糖](https://www.youtube.com/watch?v=qch1rH794xA) | 阿狼欺負小狗，暴龍看到後，撿起石頭丟向阿狼，兩人爭吵中，校長出來制止，並約暴龍之後到校長室。校長給他三顆糖，第一顆獎勵他準時到，第二顆稱讚他見義勇為， 第三顆獎賞他勇於認錯。 | 與下屬共事，當以關懷代替責備，以勉勵代替輔導，以商量代替命令。 | 愛的教育 |
| 25 | [快樂的秘密](https://www.youtube.com/watch?v=HULvnRn8drc) | 小氣的老闆向師父詢問如何才能快樂。師父請他看窗外，再看鏡子；透過玻璃可以看到別人，但是塗上銀粉的鏡子只能看到自己。老闆體悟到財物要分享才會得到快樂。 | 如果心量狹小又貪得無厭，縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。 | 分享的快樂 |
| 26 | [做自己的主人](https://www.youtube.com/watch?v=xwqs_xxKVDc) | 小提琴家在演奏時拉斷了絃，大家都為他捏一把冷汗， 但他臨危不亂，繼續完成演奏，精湛的演出獲得觀眾的讚賞。 | 心不隨境，是禪定的工夫；心不離境，是智慧的作用。 | 臨危不亂 |
| 27 | [石與沙](https://www.youtube.com/watch?v=Z5WtzsTYJ9Y) | 三位友人在沙漠中旅行，吉柏救了馬沙，馬沙將善行刻在石上，以示永誌不忘。後來兩人發生爭執，他卻把此事寫在沙上，讓不快隨風逝去。 | 慈悲是具有理智的感情,智慧是富有彈性的理智。 | 寬以待人 |
| 28 | [登山](https://www.youtube.com/watch?v=1Qh0IoKgtUw) | 肉八透和BB去爬山，BB中途想放棄，肉八透鼓勵她將每一步都當成第一步。BB堅持到最後，終於登頂看到美景。  | 踏實的體驗生命，就是禪修。 | 堅持 |
| 29 | [種瓜得瓜](https://www.youtube.com/watch?v=QfAWIQB8wac) | BB和肉八透在山頂上野餐，面對山谷吶喊，每次回音都如實回應。這正如我們的善行惡行，都會回應到自己的身上。 | 修行人要開誠佈公，真誠相待，不存邪念惡念，就是所謂的「直心是道場」。 | 誠以待人 |
| 30 | [呆呆](https://www.youtube.com/watch?v=zfax8dRucvM) | 咪醬為愛犬呆呆的死亡而哭泣。肉八透安慰她生老病死是自然現象，活著時要珍惜身邊美好的人、事、物 ，照顧好自己， 並將愛放大 。 | 生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。 | 珍惜當下 |