

《大智慧過生活》教學設計

- 一、教學單元：第九單元「學會購買前的思考」
- 二、教材來源：《大智慧過生活》Ⅲ(財團法人法鼓山文教基金會)
- 三、教學重點：需要與想要
- 四、適用年級：七、八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能了解「想要」與「需要」的不同。
 - 2、能分辨自己的「想要」與「需要」。
 - 3、學習將真正的「需要」落實在生活中。
- 七、融入議題：生活倫理——生活環保
- 八、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>【體驗放鬆】</p> <p>好!在閱讀課文之前,我們先來體驗一下鬆緊。慢慢的深呼吸,同時把肩膀往上提,再提,提到最高(停2秒),然後吐氣,同時將肩膀放下。有沒有放鬆的感覺?肩膀是不是鬆了許多?</p> <p>調整我們的身體把姿勢坐正,以最放鬆的方式坐好,雙手輕輕的放在大腿上,眼睛輕輕的閉上,頭皮放鬆,頭腦放空,額頭放鬆,眼球不用力,臉部的肌肉放鬆,嘴角輕輕上揚,保持微笑,頸部肌肉放鬆,肩膀不用力,手臂放鬆,手掌手指放鬆,胸部肌肉放鬆,小腹不用力,背部肌肉放鬆,腰部放鬆,臀部放鬆,大腿放鬆,小腿放鬆,腳掌、腳趾放鬆,全身放鬆。慢慢的把注意力集中在鼻端,清楚知道呼吸從鼻孔吸進來,從鼻孔呼出去,吸進來是涼涼的,呼出去是暖暖的,有呼吸的感覺真好!欣賞呼吸、享受呼吸。</p>	5 分鐘	PPT1	
<p>一、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放自在神童3D動畫——「球鞋篇」 https://www.youtube.com/watch?v=0vlbrXLIPgc&t=3s 2、同學是否也有這樣的困擾呢? 	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文 2、教師提問： 	25 分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1) 作者這間租屋不小，為什麼他還覺得擁擠雜亂？</p> <p>(2) 屋內變得清爽，感覺舒服多了，原因是什麼？</p> <p>(3) 不需要的東西除了「丟掉」，還有哪些處理的方法？（配合體驗與學習 P. 41）</p> <p>(4) 作者在整理的過程中領悟了什麼道理？後來他在購物時有什麼改變？</p> <p>(5) 什麼是心靈大掃除？</p> <p>3、延伸討論： 什麼是「需要」、「想要」、「能要」、「該要」。 （參考附件）</p> <p>4、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習 完成 P. 40 的小卡一張。</p> <p>2、總結：在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，便能轉苦為樂，便會比較自在了。</p>	10 分鐘	PPT10-11 P. 39 (108 自在語)	

【備註】

- 1、本教案適用年級、時間規劃、提問內容僅供參考，教師可自行斟酌運用。
- 2、期待您的創意教學回饋給法鼓山教聯會，與更多人分享。
- 3、《大智慧過生活》教材出處：
<https://life.ddm.org.tw/wisdom2011/%5Cpdf%5C03%5C03-09.pdf>
- 4、關鍵字：需要、想要、大掃除、回收利用、少欲多施

【附件】

簡約生活的四要——需要、想要、能要、該要

（出自：法鼓全集 <http://ddc.shengyen.org/pc.htm>）

簡約生活應包含物質生活的簡約和心靈生活的簡約。物質生活的簡約，一般人較容易瞭解，就是過環保、不浪費的生活；心靈生活的簡約，簡單來說，就是心寬念純、思想簡單純淨素直。不論是物質生活或心靈生活，都需要經過「需要、想要、能要、該要」的思考程序，摒除我們腦中許多的雜念或貪念，來達到落實生活簡約的目標。

< 需要 >

有沒有人真正思考過「我們到底需要什麼？」每個人好像要的東西很多，要房子、要車子、要美食、要名牌、要玩樂、要健康、要長壽、要子孫滿堂、要賺大錢、要有名、要美貌……，但在我們閉上眼睛長眠的時候，我們能要什麼呢？所以回到最單純的起點，因為肚子餓了，需要食物；因為冷了，需要衣服；因為物質生活需用錢，所以錢夠用就好了。至於健康、長壽、子孫滿堂，可不是我們想要就有的，也不必傷腦筋。做任何行動之前，只要回到原點去思考，就可以避免很多的浪費和減少許多的苦惱。當物質和心靈生活都變得簡單如同一杯白開水時，你會發現生活越來越有甜味。

<想要>

「想要」是可以幫助我們前進的動力，比如，想要出人頭地、想要考一百分、想要苗條……，因為有這個「想要」，所以會努力去達成目標，但是「想要」也是有陷阱的。如果你的「想要」是不正當或是超乎自己能力所及的，像是想要別人的財產、想要偷別人的技術、想要別人的女朋友，或是薪水只有三萬，卻想要一個四十幾萬的名牌包、開雙B名車，可能就會陷自己於苦惱與犯罪之中。當每一個「想要」的念頭產生時，我們就要省視自己的心，這個「想要」是利人利己、損人利己，還是損人又不利己。除了利人利己的事應該做以外，其餘兩種狀況都是不應該做的！也許損人利己的事，短時間就能看見自己的利益或滿足自己「想要」的慾望，但過一段時間之後，惡果就會出現。人的眼光能夠放遠，認真去想自己真正「想要」的是什麼，認真去趨吉避凶，每個人都可以活得很清安自在。

<能要>

釐清「需要不多，想要太多」的迷障之後，我們開始思考「能不能要」的問題。「貪」好像是人類與生俱來的慾念。一件天上掉下來的禮物送到你手上時，你到底要不要？

詐騙集團就經常利用「貪」這個人性弱點來行騙，「恭喜你，中了我們公司的旅遊大獎，豪華歐洲十日遊，價值十五萬，不過中獎要先課稅，請你先匯或轉帳xxx元……。」如果你接受了這份天上掉下來的禮物，你將會付出更大的禮物給對方，除此之外，你還給了別人犯罪的機會。可是有一種情形是，當生活很困苦，都快活不下去了，這時有人捐錢幫助度過難關，那這個捐款「能不能要」呢？俗語說：「救急不救窮。」在緊急危難中，接受別人的幫助並沒有什麼不對或不好，先活下去，再來想辦法改善環境、解決問題。所以「能不能要」是一個智慧判斷問題，想清楚、釐清楚，才不會落入「不能要，要了；能要，卻不要」的窘境。

<該要>

曾經有一本書很流行，書名叫做《簡簡單單過日子》，書中分享反璞歸真、放慢腳步的生活方式，引起極大的迴響，並帶動一股簡樸生活的風潮。裡面很重要的概念是「捨」和「慢」。捨去很多物質和心理的「想要」，只留下基本簡單的「需要」，突然間發現時間變多了、空間變大了，因為有些事情不必刻意去汲汲營求，有些物品不必據為己有。有位名人退休了一段日子，原本的積蓄逐漸減少，也不想跟子女要錢，於是她毅然決然地賣掉豪華別墅，租一間小房子住；很多之前收藏的昂貴物品沒處放，她就把它當作遺產，分送給子女或送給朋友，如今她不必為沒錢而煩惱，不必怕造成兒女的負擔。當她捨去了房子、貴重的物品之後，她得到的是清心、自在、快樂的生活，不是一個很有智慧的決定嗎？人生中有許多關鍵的時刻，你該要什麼？該捨什麼？都需要一顆清明的心和清楚的頭腦，在對的時刻做對的事情，那你將擁有快樂和對的人生。