《人間世》

0212

心靈環保是全球性的運動

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

0212 心靈環保是全球性的運動

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.90～92	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

1 心靈環保的理念

1.1 人的價值觀

1.1.1 了解人生的正確價值觀，就不會茫然無序、空虛無聊

1.1.1 人生的責任是盡責盡份

1.1.2 人的功能是從奉獻中成長

1.1.3 人的意義是隨時消融自我而經常喜悅自在

1.1.4 人的生命是融入無限的時空而又超越無限的時空

1.1.2 生命的意義，生命的價值

1.1.2.1 相信每一個人的存在與全宇宙的存在密切相關，就不會有生存的恐懼感及疏離感

1.1.2.2 每一個生命都具有「將來性」，都有其價值

1.1.2.3 有宗教信仰的人，相信生命有永恆的未來

1.1.2.4 沒有宗教信仰的人，也應該體認每一個人的存在，是與國家、民族、整體人類，甚至與全宇宙的存在，密切相關

1.1.3 肉身壽命短暫，卻與歷史和社會的生命結合在一起

1.1.3.1 只要心胸開闊，隨時隨地就會有一種平安的感覺，有助於人格的穩定及成長

1.2 從禪修的觀念及方法作為下手處

1.2.1 目的在使我們心念不受外在環境的影響，漸漸能夠體驗生命的意義與價值

1.2.2 基礎的禪修觀念：消融自我中心的執著，立即就是禪悅和法喜

1.2.3 入門的禪修方法：體驗呼吸

1.3.2.1 把全部的注意力放在呼吸的體驗上，頭腦裡就不會有複雜的情緒，

或者情緒可以漸漸穩定下來

1.2.4 冥想、持誦、禮拜、祈禱，一樣可以達到內心的安穩與平靜

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.92～93	無	**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

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

2.1.1 在國內舉辦「心靈環保全民博覽會」

2.1.1.1 天主教的單國璽樞機主教也應邀出席，與我們共同推動心靈環保

2.1.2 在全球性會議中提出心靈環保

2.1.2.1「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」

2.1.2.2「世界經濟論壇」

2.1.2.3「世界宗教暨精神領袖理事會」

2.2 心靈環保是屬於全人類的心靈提昇運動

2.2.1 心靈環保與天主教推動的心靈改革，互相呼應

2.2.2 心靈環保與情緒管理及心理分析，異曲同工

2.2.2.1 心靈環保不僅超越人我對立的自我，也超越全體統一的自我

2.2.2.2 不論是什麼領域的人士，希望超越人與人、人與環境對立的想法，都是一致的

2.2.3 心靈環保超越宗教、民族、國界

2.2.3.1 不論有沒有宗教信仰的人，都可以一同分享

討論題目

1. 根據心靈環保的理念，「人的正確價值觀念」是甚麼？
2. 人為什麼會有生存的恐懼感及疏離感？
3. 在生活中，如何練習運用禪修的觀念及方法？對我們有甚麼幫助？
4. 為什麼心靈環保是全球性的運動？