《人間世》

0206

心靈環保

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

0206 心靈環保

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
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

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

1.1.1 不致因為環境的刺激而產生情緒的波動，而受到困擾。

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：

2.1.1 一般人僅在意身體健康，卻忽略了心理是否健康，尤其會疏忽了保持平常心的精神修養

2.1.2 透過「心靈環保」的修為，能做到「以平常心」來看待一切順境及逆境。

3 心靈環保的觀念與方法

3.1 因果與因緣的觀念

3.1.1 也就是是「因果觀」與「因緣論」的配合

3.1.2 事物的成敗，都必須「因、緣、果」三者具足

--不得其土，不順其時，不如其法，則種瓜未必得瓜，種豆未必得豆

3.1.3 做最好的努力，也要做最壞的打算

3.1.3.1 從因到果，沒有一定的必然性，不論是自己或外在的因素，都充滿不確定性

3.1.3.2 過份樂觀或過份悲觀，都不是成熟健康的心態

3.2 四個步驟培養成熟健康的心境：

3.2.1 凡事正面評估，避免負面預測

--認知人生起起落落，「起」是前進的過程，「落」也是另一種前進的過程

3.2.2 能夠逆向思考

--才能夠勝而不驕，敗而不餒；在巔峰時有下坡的準備，失敗時有攀登下個巔峰的願景

3.2.3 進退有度、收放自如

--「達則兼善天下，窮則獨善其身」，有機會時當仁不讓，時運不濟時也能候機待發。

3.2.4 不論成敗，都要抽離自我，肩負起奉獻自我、利益眾生的責任

--這樣便是有智慧、有慈悲

4 禪修是達成心靈環保的有效方法

4.1 禪修四個層次

4.1.1 練習放鬆身心

--由放鬆身心消除心猿意馬

4.1.2 練習體驗身心的覺受

--由觀照呼吸的大小、長短、深淺、涼暖等，讓內心得到平靜、安定、清明

--若能忘卻身心的負擔，就能夠進入下個層次

4.1.3 身心統一乃至身心與環境統一的境界

4.1.4 超越對立及統一

4.1.4.1 是禪修的最高境界，是無我無相而又不離諸相的境界

4.1.4.2 此時不但能夠掌控自己的身心，更能包容他人的缺點，尊重他人的優點

4.1.4.2 能夠感受到個人的小我，是不能脫離大環境而獨立存在的

4.2「應無所住而生其心」，是心靈環保的最高境界

4.2.1 這是《金剛經》所說「無相」的境界

4.2.2 由禪修之中，再進一步放下身心，不執著環境，就能達到這個境界

4.2.3 如此不但能夠適應各種狀況，而且只要是對眾生有利益的事，都能盡力去做。

討論題目

1. 心靈環保可以達到何種功效？
2. 如何培養成熟健康的心境？
3. 試說明禪修的修行次第？
4. 請說明心靈環保的最高境界？