

## 一、什麼是幸福？

- (一) 一般感受
- (二) 積極意義
- (三) 超越觀點

## 二、幸福回歸心靈的成長

### (一) 日常老和尚強調「心靈為主、物質為輔」的教育特點

1. 和諧的人際關係
  - (1) 儒家以「仁」為核心
  - (2) 和合團隊，保持學習心態  
喻：周哈里窗的概念說明
2. 生命意義的探索

### (二) 探討意義

1. 構築「意義」時可能出現的問題
  - 意義超載
  - 意義禁不起推敲
  - 害怕意義而逃避
  - 對意義的反叛
2. 現今客觀世界的特徵與困難
  - (1) 根本難題：「資訊超量」
  - (2) 「抉擇」需要清晰的行為原則
3. 透過「意義」價值觀解決上述困境
  - (1) 意義的功能：快速連結產生行動力
  - (2) 意義的產生：主觀約定的準則
4. 有限遊戲與無限遊戲
  - (1) 從有限到無限：
    - 把無限遊戲分割小範圍的有限遊戲，累積成功感向前滾動
  - (2) 意義建構 v.s 遊戲持續
    - 思考人生，生命必死，意義感稀薄無法支撐
    - 化約為小步，在有限的意義中，得到成就與勇氣
    - 推開一扇扇門，不斷昇華與拓展
    - 意義是行動的拐杖
  - (3) 意義層次 vs. 無限生命
    - 生命若無限，意義的廣度與高度提升

### (三) 探索生命的意義

1. 思考為何而活，為目標意義付出
  - (1) 生命的長度為何？建構意義體系隨之改變
    - 弘一大師弟子豐子愷解析大師人生層次
  - (2) 為何往上走？與需求有關
    - 馬思洛的需求層次論
2. 「好」的定義依內心不同的「意義層次」而定
  - (1) 理解個人的行為與決策方式：
    - 決定行為的二種方式  
依「立場、感受、意見」，但多元而發散

依「目標、方向、行動」，清楚且有方向

- 依認知而決策

- 依據基本假設而行動

- 依情境變化調整假設與看法（貝葉斯定律之主觀概率）

(2) 如何楷定「好」的標準

- 符順「目標」才是「好」

- 如何一層一層向上走都是好，必須找到「共通的本質」

(3) 未來生命像「黑箱」，提高成功的概率

- 產生意義

- 要有信任

- 展開行動

### 三、結論

1..福智教育的三大核心理念：

- 無限生命

- 業果法則

- 慈悲心

2.走一條心靈成長且幸福的生命路徑

和諧的人際關係跟意義的追求，跟三大核心理念息息相關。啟發一個人對慈悲心的學習，會引導個人追求和諧人際關係的嚮往，朝向上、向善持續成長茁壯，而當心靈的渴求提升，「無限生命」與「業果法則」概念，則能定向領航一顆嚮往更高層次智慧與慈悲的心靈，不斷追尋更高生命意義而達到究竟幸福。