07

《動靜皆自在》

禪修與環保生活

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 77 ~ P. 80	無	1. 環境清淨	1.1 修行者必須重視環境的清淨 1.2 禪修者的基本態度
		2. 內心清淨	2.1 消除內心的垃圾 2.2 禪修的生活跟日常生活是相應的

07 禪修與環保生活

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.77 － P.79	無	1. 環境清淨	1.1 修行者必須重視環境的清淨 1.2 禪修者的基本態度

1. 環境清淨

1.1 修行者必須重視環境的清淨

1.1.1 真正的修行一定是身、心、環境三項配合

只重視內心的、個人的修行,對社會是有些幫助,但是幫助不大。

1.2 禪修者的基本態度 － 照顧自己的身心，照顧大家的環境

1.2.1 自釋迦牟尼佛以來，出家人所住之處都是簡單、樸素、整齊、清潔、規律、寧靜的。

1.2.1.1 我們應該將這樣的生活環境,擴大到寺院以外的每個角落。

1.2.1.2〈例〉學禪修行的人，一開始不可以在髒亂的房間打坐。如此心才容易安定。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.42	無	2. 內心清淨	2.1 消除內心的垃圾 2.2 禪修的生活跟日常生活是相應的

2. 內心清淨

2.1 消除內心的垃圾 － 將心調柔,煩惱就會減少

2.1.1 煩惱多表示心中垃圾多,看到的世界就會是五濁惡世

環境中有垃圾應立即清除,內心有垃圾,也要立刻消除。

2.2 禪修的生活跟日常生活是相應的

2.2.1 內心清淨了,也要帶動協助外在環境清淨,以達成內外的清淨

2.2.2 身心清淨和國土清淨才是我們修行的真正目標.

2.2.3 建設人間淨土的理念,要靠每個人從自己的內心和生活環境做起.

討論題目

1. 禪修與環保生活有什麼關係?
2. 如何將禪修精神落實於環保生活?
3. 建設人間淨土的理念,能夠如何實踐?
4. 禪修者對環境保護的基本態度為何?
5. 何謂消除內心的垃圾?