《動靜皆自在》

06

禪與心靈環保

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 64 ~ P. 76	無	1. 人類的四種生活環境	1.1 物質的生活環境 1.2 精神的生活環境 1.3 人際關係的社會環境 1.4 人類所依的自然環境
		2. 禪修者的內心環境	2.1 常人總是向心外的環境追求和抗爭 2.2 禪修者發現內心世界廣大無限
		3. 禪修者如何保護心靈環境	3.1 身體要動 3.2 心靈要靜 3.3 心靈清淨環境也清淨

06 禪與心靈環保

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.64	無	1. 人類的四種生活環境	1.1 物質的生活環境 1.2 精神的生活環境 1.3 人際關係的社會環境 1.4 人類所依的自然環境

1. 人類的四種生活環境

1.1 物質的生活環境 – 衣、食、住、行、教育和娛樂等設施。

1.2 精神的生活環境 – 超越物質的心靈活動範圍。

1.3 人際關係的社會環境 – 個人與家庭、社會、國家間的人際關係。

1.4 人類所依的自然環境 – 山河大地、森林、原野等自然資源。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.64 ~ P.67	無	2. 禪修者的內心環境	2.1 常人總是向心外的環境追求和抗爭 2.2 禪修者發現內心世界廣大無限

2.禪修者的內心環境

2.1 常人總是向心外的環境追求和抗爭

2.1.1 生活所需泰半來自身外,因此誤以為煩惱困擾也都來自外界,於是不停的向心外環境追求和抗爭。

2.1.2 驕慢心重的人,喜歡伸張自我、操控外境;缺乏自信的人又常覺得個人渺小無能。

2.1.3 種種煩惱困擾皆因生活在心外,身心無法統合的關係。

2.2 禪修者發現內心世界廣大無限

2.2.1 要想擺脫外界種種的壓迫和束縛等障礙並非不可能,只要深入開發自己內心世界,讓自己身臻於禪境,就能達成目標。

2.2.2 所謂的無限是指:

2.2.2.1 因願心和決心而潛力無限

2.2.2.1.1 潛力 – 智慧與影響力，兩者並存時，時空便可延伸至無限。

2.2.2.2 定中能夠經驗到時間與空間無限

2.2.2.2.1 時間與空間的長短，只是內心的一種體驗。

2.2.2.2.2 入定的人－定中覺得時空無限，出定時又覺得定中時間剎那即逝。

2.2.2.3 放下自私的立場,便發現心量之大,可以包容無限

2.2.2.4 開悟之後即能體會到超越一切的無限

2.2.2.5 內心之大,大於身外的宇宙,內心之深,深過無限的宇宙

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.67 ～ P.73	無	**3.禪修者如何保護心靈環境**	3.1 身體要動 3.2 心靈要靜 3.3 心靈清淨環境也清淨

3. 禪修者如何保護心靈環境

3.1 身體要動

3.1.1 正確的禪坐能夠放鬆全身，使身體健康。

3.1.2 禪修也有許多運動的姿勢和方法,例如:瑜珈術,少林拳及太極拳。

3.1.3 生活、工作即是修行 – 也就是說,身體在做什麼,心就在做什麼。

3.2 心靈要靜

3.2.1 坐禪時要先練習靜心,靜而後能安。

3.2.2 練習控制情緒 – 面臨外境困擾時,先要想到那是外境不是我,控制自己的情緒,以免任由怒氣和煩惱生起,造成第二次傷害。

3.2.3 隨時隨處練習心靜,《六祖壇經》:「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」

– 身體仍工作,但是心中無對象可瞋,無對象可愛,此即無心,所以也無煩惱。

3.3 心靈清淨環境也清淨

3.3.1《維摩經》:「隨其心淨，則佛土淨。」 – 心若能不受內外環境所困擾,雖然生活在人間,也等同於生活在佛國的淨土。

3.3.2《維摩經》:「隨成就眾生，則佛土淨。」–若能放下自我的私心,為一切眾生做不求回饋的服務,內心平安歡喜,也等於生活在佛國淨土。

3.3.3 練習以禪修者的健康心靈來看待世間:

3.3.3.1 世間一切現象都是有原因的 – 要有「不為物喜，不為己悲」的胸懷。

3.3.3.2 世界一切現象都是新鮮的 – 在過程轉換的當中，沒有一樣東西不是新鮮的。

3.3.3.3 世間所有現象都是美好的 – 成功是美好的結果，失敗是美好的經驗。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

討論題目

1. 人類與那四種生活環境息息相關?

2. 為什麼常人總是向心外的環境追求和抗爭?

3. 請說明「禪修者的內心世界廣大無限」?

4. 禪修者如何保護心靈環境?

5. 《六祖壇經》:「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」是什麼意思?

6. 世界充滿不公平又無奈的事,怎麼可能當成是美好的事?

7. 請說明「心靈清淨環境也清淨」?