

綠色生活

「綠色生活」究竟是甚麼？

怎樣的生活方式才是「真正綠色」？

把廢紙拿去回收、使用慳電膽、少用「一次過」的餐具，

固然有助於環保，

但是這些行動如何提升生活的品味、生命的質素呢？

可曾想過，「綠色」原來就是回歸自然本性，

當我們的日常起居行止不再違反大自然，不再跟自己的天性作對時，

生命馬上提升到另一個層次，開始享受到無名的歡喜，

身心靈自在健康、活力充沛？

這樣的人生，夫復何求？

綠色生活完全不需要你犧牲、吃苦、找麻煩，更不用花更多錢加添勞累，

反而一天比一次更心安理得、自在逍遙……

只要你懂得怎樣做，只要你樂意踏出第一步。

綠色生活--活出自然

綠色生活有什麼原則？

- (1) 簡樸勝於複雜
- (2) 福氣勝於功利

- (3) 自然勝於人工
- (4) 少就是多
- (5) 慢也很好
- (6) 淡勝於濃
- (7) 內心勝於物質
- (8) unplug (抽離主流)
- (9) 眾生為念

怎樣活得更簡樸更自然？

- (1) 建立一個新習慣：定期早起去看日出。你對生命將有全新的視角。
- (2) 散步、跑步、行山，做健身操時，不再聽耳筒音樂。
- (3) 每月一次整天獨處。
- (4) 學習享受靜默。
- (5) 每晚臨睡前當全屋回復平靜、所有燈熄掉之後，靜坐三分鐘才好上床 (如能觀看天上的繁星，更妙)。
- (6) 由今天起這樣做人：生命中並沒有難題麻煩，只有成長學習的機會。
- (7) 少看電視，多看雀鳥。生命往往是先變得複雜才簡化起來。
- (8) 少買東西——再少一點。
- (9) 少用東西——再少一點。
- (10) 少擁有東西——再少一點。
- (11) 別將生命看得太嚴肅。

(12) 也別將死亡看得太嚴肅。

(13) 習慣由心底裡笑出來。

怎樣由此刻開始綠化生命？

(1) 以後盡量不用信用卡簽賬。

(2) 學一樣修行方法天天實踐 (例如氣功、靜坐、瑜伽、祈禱法等)。

(3) 多多生食、盡量不食煎炸焗燒的食品。

(4) 習慣出街帶水壺載清水自己飲。

(5) 盡可能自備午餐 (不光顧食肆飯堂)。

(6) 嘗試自己生產一點食物 (芽菜、青苗等)。

(7) 在生活區內找一棵樹上契，經常往訪親熱、談心。

(8) 多多赤足步行 (在家裡開始)。

(9) 每日多次，讓自己停下來一會，完全沉默、靜止。