心靈環保心地圖

辜琮瑜

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授兼主任

專長於「生命教育、生死學、聖嚴法師思想與當代應用」等

壹、 前言

聖嚴法師多年來，堅持從「心」的部分開始，從「心靈環保」去推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的工作。我們法鼓文理學院能不能在學校裡頭，真正去落實心靈環保是一個很重要的事情。今天很高興透過心靈環保講座，來向各位同學介紹心靈環保的理念跟精神。

貳、 心與心靈環保

一、有沒有一種治療心病的萬靈丹？

我們常常講「漂泊的人生」，當我們的心跑掉的時候，我們不知道自己在哪裡；有時候我們的心會亂掉，心猿意馬，一刻也停不住；還有就是「心裡面好擠喔！」，我們覺得好擠、好悶、好趕，所有事情都在我們周遭發生，可是我們的心卻不知道怎麼去梳理；甚至我們還要一直不斷地給自己按喇叭「快點、快點、快點……」；還有一種就是，我們耽溺在某些事情上面；或者我們陷入煩惱當中，我們的心就好像流離失所的人一樣，知道自己的狀態，沉溺在那個情境，可是不知道自己已經出問題了；甚至現在還有很多的人是心裡頭空蕩蕩的，覺得很無聊，是一種心的流浪漢。

很多人都會問「有沒有一種治療心病的萬靈丹？」在我們碰到逆心的時候，例如大家都不順我的心意、我想要完成的事

情都沒有人支持、鼓勵；或者是我們遇到受苦的狀態時，我們看著環境當中的其他人，我們的心會想要向外追求，會一直期待別人肯定；我們想要去抗爭，要去爭取一些什麼東西；我們想要伸張自我，甚至想要控制外境。我們所有的安全感，都是從外在尋求的；我們面對時間、空間，我們會覺得局限與受迫。

二、 心煩意亂如何安心？

但是心靈環保不是萬靈丹，世界上沒有什麼東西叫做萬靈丹。因為萬靈丹是別人給你吃的。治療心的問題、處理心的問題，是要我們自己去看到那個問題。所以「心靈環保」是治我們心煩意亂的心遊戲，其實不過就是一場遊戲，只是我們要把它當真。

一般人怎麼安心？有人會一直不斷地想要去尋找，或者是確認存在的價值，例如很多人會不斷地上網去刷存在感，可是我們真的找得到嗎？如果找不到是不是更亂？有些人會尋找團體或個人的陪伴，參加各種活動，藉以得到支持的力量；但是長期下來可能變成另一種依賴；再者團體當中如果有不順你的心，你會覺得厭煩，團體當中的人不肯定你，又有得失心出來。

在宗教團體中，很多人喜歡去依附玄妙或向靈異世界探索，碰到問題的時候，透過筊杯、找廟公或通靈，找另外一個不存在於這個世界的生命給我們指點；但是這樣真的可以解決我們所有的問題嗎？這些方式都可靠安全嗎？有了宗教是不是就有依靠？我們對於自己的宗教理解得夠深嗎？我們真的知道宗教裡可以提供給我們的是什麼嗎？也有些人會透過心理諮商或者治療，有時候也會產生移情作用，它是真的治本，還是只

有表面上處理你的情緒？很多人會尋找愛情，可是愛是永恆不變的嗎？愛可以取代一切嗎？

在尋找安心的過程當中有一些可能的方法，或者猶豫的地方，聖嚴法師送我們的一個禮物叫做「心安就有平安」。

聖嚴法師捨報以後很多學者都會去談「後聖嚴時代」；認為在「後聖嚴時代」，我們不應該只是對聖嚴法師的思想照著講，而是要接著講，但我們真的知道聖嚴法師在說什麼嗎？如果連照著講都講不清楚，如何接著講？例如我們真的知道「心靈環保」是什麼嗎？

參、 初探「心靈環保」？

一、「心靈環保」不是或不只是什麼？

心靈環保不是或不只是什麼？第一，它不只是四個字；它只是一個概念或一種感覺嗎？有沒有人聽到心靈環保心就安下來了，感覺就對了；有人覺得心靈環保是一件事，但說不清楚是什麼事；有人說它是一種運動，它是一種法鼓山的象徵符號，任何人只要提到法鼓山就知道心靈環保。可是這樣夠嗎？如果我們只是把它當一個符號，那跟我們所學到的任何東西的符號是一樣的，符號只是語言文字的一種呈現。還有人說，它是一種宗教師的道德勸說，你們覺得是嗎？什麼叫道德勸說？

二、 佛法於當代的轉化

我們到底要怎麼理解心靈環保呢？聖嚴法師說「法鼓山的觀念與方法是他投注一生的時間和心血，把原本艱澀難懂的佛學名詞經過統整、歸納，變成明朗易懂、口語化、實用化的觀念與方法，大家只要照著去做就能獲得法益」，這是每次在聖嚴法師的思想研討會上常常討論到的一件事。以前聖嚴法師常常對我們說：「我這一生要做的事情就是讓佛法變成現代人聽得懂的，結果你們研究我的思想就把它弄得更複雜，所以到底你們在忙什麼？」聖嚴法師所提到的佛法，如同釋迦牟尼佛說法，是希望人在生活當中體用，幫助大家離苦得樂，絕不只是學術理論，如果我們只是學術理論，我們就沒有辦法真正去落實「佛法是生命的學問」。

大家來到法鼓山，汲取佛法的精華方法，就是透過聖嚴法師在法鼓山當中提出的種種理念，可是更重要的是實踐和推廣，這是同學們進到這個學校要承擔起來的。

三、 心靈環保是怎麼來的？

（一） 問題意識

心靈環保從哪裡來的？從什麼地方產生出來的？為什麼我們需要心靈環保？心靈環保與我有什麼關係？與每一個人有什麼關係？

1992 年聖嚴法師提出心靈環保，是因為對環保意識、對環保的觀念與作法的反省。聖嚴法師是從心的問題去思考，當時環保關注的事項——永續使用、永久的生態平衡，還有科技的

開發。「永續」在中國大陸叫做「可持續」，世界上沒有永遠可以一直被使用、一直被運作的事情，所以永續的概念其實是可以討論的。

對於生態，我們發現很多的生態平衡都是從「人」的立場和角度去操控，所以如果要真正做到生態平衡，需要花很多很多的工夫，是我們的心尊重所有生命的存在，而不是由人力去控制。大家知道法鼓山的建設非常的艱苦，法鼓大學籌備了二十四年，當中有一個很核心的原因，就是聖嚴法師常常提醒，山上的每一個原住民，包括水裡游的、樹上的、天上飛的，都要能夠在建設完之後，還能在這個空間繼續過牠們的生活。

（二） 反思問題根源

法鼓山的兩條溪流經過這麼多年，河道沒有一點改變；山上的房子希望像從土裡長出來的，所以用清水模，雖然住起來有點辛苦，但都是為了要把真正的環保落實下來。它不只是一個形式上的環保。所以在這個反省的過程當中，聖嚴法師發現最重要的是我們要去改變思惟，要從心靈開始。環境問題的根源，是來自我們心的造作，所以要解決問題，當然就不是從表層的、從環境的現象上去解決它，而是從人的造作開始反省，要從心的保護開始。所以聖嚴法師在開展「心靈環保」概念的時候，是基於佛法的環保意識。

（三） 佛法的環保觀

佛法裡面有一個很重要的觀念：「人人平等、眾生平等」。在這個概念底下，我們希望的是自己好、別人也好。我們不可

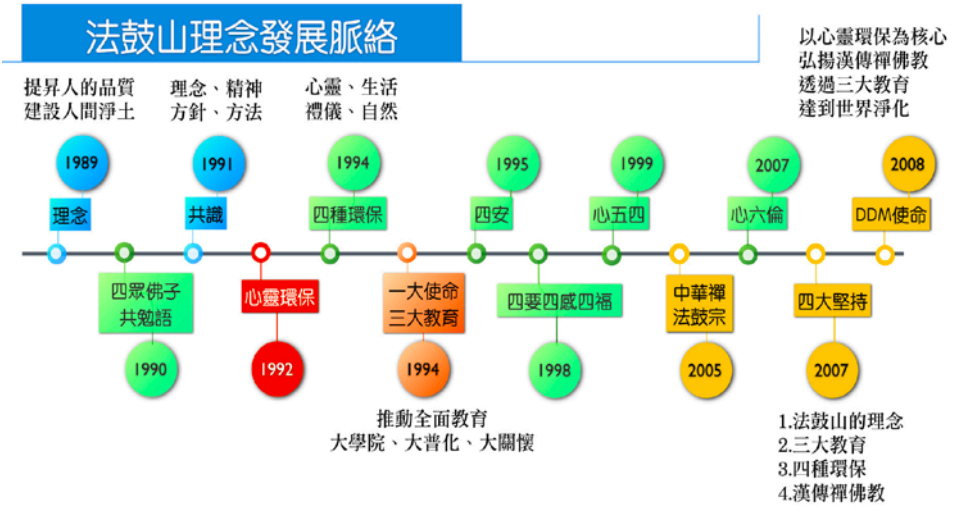
能獨好、獨存在這個世間；人類都需要好的生存環境與空間，一切眾生也需要好的生存空間，整個世間是整體的，彼此之間是相互關聯的，這是面對環境問題而開展出來的思惟。開展的面向包括：

1. 佛法談到我們每一個人這一生所碰到的狀況，包括你這個生命的樣貌、你的存在，還有我們所依存的空間、環境，都是自己造作而來的；我們這個生命叫做「正報」，我們所依於生存的空間叫做「依報」。所以我們對治問題，對於自我的內心環境就是不以自我為中心。
2. 聖嚴法師提到佛法的倫理觀——法住法位，指的就是我們生存在這個世間，每一個人、每一個眾生、每一個生命，存在這個世間都有自己的位置、立場，當然就有自己的角色、觀點。法住法位就是我們能不能夠尊重彼此的狀態，包容彼此在他的位置上面的狀態？我們稱之為「倫理觀」，或是「界限」。在關係當中彼此的界限是什麼？如果你是一個部屬，你可能會覺得老闆很昏庸，你很想要去改變他，你會提出很多的建議；身為一個幕僚提出建議是你的本分，但是如果你插手去管他，比如越級告狀，那你可能就逾越倫理。所以「法住法位」就是做好我們自己本分當中的每一件事情，然後尊重其他人在他的角色上面，所會出現的狀態，因為在那個角色當中，他有必須要去承擔的、他有必須要去面對的。
3. 回到自然環境，我們強調的是護生惜福、平等對待和相互共存。所謂的平衡是從這個角度開展的。

心靈環保怎麼來的，它的問題意識是對當時環保觀念的做法的反省，它的反省談到一切問題來自心的造作，所以要解決心的問題，要從保護我們的心開始。以佛法的環保觀來看，從眾生平等、人人平等的角度，處理自己內心的環境；面對人間社會的時候，應該用什麼樣的態度；面對自然環境，應該要用什麼樣的觀念。

肆、 法鼓山與心靈環保

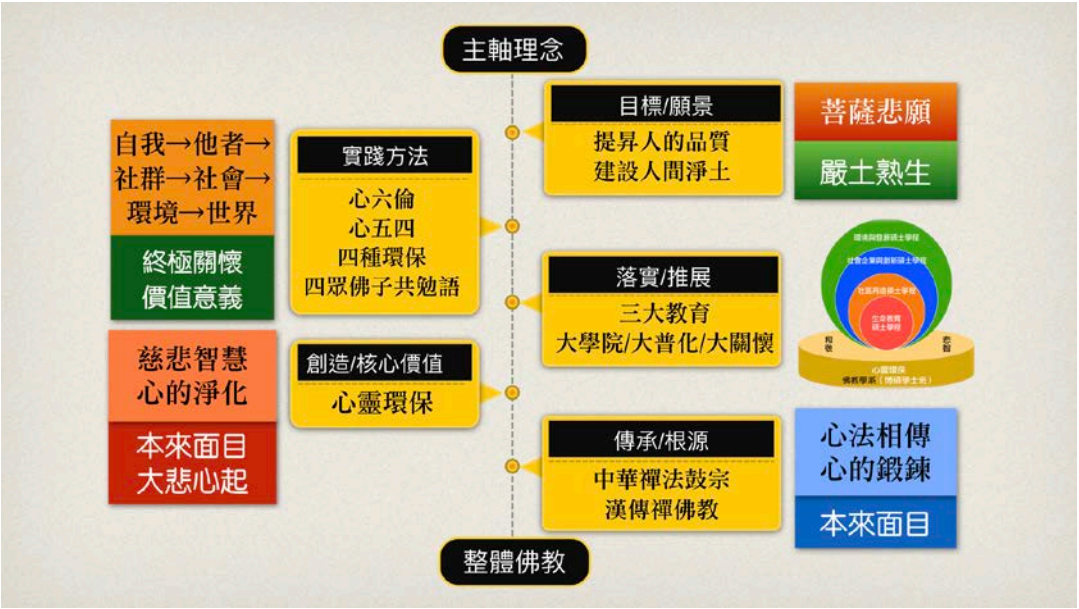
一、法鼓山理念的發展脈絡



依據法鼓山整體發展理念的脈絡，1989 年聖嚴法師提出法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，到 2008 年，聖嚴法師捨報前提出法鼓山的使命，是以「心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教，透過三大教育，達到世界淨化」。整個發展歷

程，是隨著時代的改變，隨著聖嚴法師和眾生的對應，隨著當時環境的狀態，從佛法當中萃取核心的精神，而推出種種概念與想法。

聖嚴法師整個理念的發展，都是來自整體佛教；法鼓山的傳承和根源，是從佛教發展出來的漢傳禪佛教，傳承就是中華禪法鼓宗，在這個脈絡下要實踐的就是回到本來面目與大悲心起。透過什麼呢？透過心法相傳，透過心的鍛鍊，其核心價值即「心靈環保」，內容談慈悲、智慧、與心的淨化。



大悲心起和本來面目在哪裡呢？聖嚴法師提出三大教育，以心靈環保為基底，「悲智和敬」為校訓。學校所有系所的整合概念，底層奠基的是佛教學系，再往上是生命教育學程、社區再造學程、社會企業與創新、環境與發展學程；整個脈絡其實就是從提昇人的品質擴展到建設人間淨土。在實踐的部分，

聖嚴法師提出四眾佛子共勉語與四種環保、心五四跟心六倫。

法鼓山的主軸願景「提昇人品，建設淨土」，即菩薩的悲願——「嚴土熟生」。嚴土即莊嚴佛土，我們所有的土地、生活的一切空間，都是我們需要去莊嚴的，方式是使它成為淨土；熟生就是成熟眾生，包括我們自己，即提昇人的品質。

以學校各系所架構概念來看，一邊是佛法的基本精神、漢傳佛教、漢傳禪佛教、經典溯源；一邊是生命、生活、社群、社會、環境跟整體，兩邊交集的是身為佛教學系的同學們，可以把佛法很艱澀或一般人不容易理解的概念，轉化成可用的。這是佛教學系的學生該有的學習脈絡跟承擔。

面對心靈環保，人文社會學群的學生，可以去溯源如何深化我們的觀念與想法，否則我們所談論就只是一個形式和現象。

二、 心靈環保哪裡來的？

關於心靈環保的傳承，第一，從佛法的角度來看，不管是自己的生命，還是我們所依於存在的空間，一切都是心的造作。我們與環境的關係是如何呢？我們不等於環境，可是我們也離不開環境，是涵蓋內外環境，所有環境當中發生的一切，都與我們的心有關。另外一個方式來看，當我們的眼睛看到一些東西觸發我們心裡的感受，引起我們對這個環境的理解時，其實都是來自每一個人主觀的狀態，所以才會談到心淨佛土淨。如果你的心裡頭充滿了煩惱，你會覺得這個地方到處都是問題，如果你的心是平和的、穩定的，你在看待這個環境的時候，你會產生一種愉悅自在的感受，所以聖嚴法師談到以佛經的五蘊、有情跟器世間的概念來談人與其他人的生命，及與環境的關係。

第二從漢傳禪佛教談到的「法界唯心造」。宇宙當中所有的現象，都來自同一個原因，就是我們心念的力量。當你的心向著天堂，也就是你的心與天界或天堂連結的時候，你就好像置身在天堂；你的心與煩惱連結的時候，你就好像在地獄；你的心與佛國連結的時候，你就在佛土。法界就是所有生命存在的空間。每一個人、每一個眾生，甚至我們土地存在的狀態，其實都與我們的心有很重要的關係，因為每個人帶著自己的心念來理解這個世界，而造作出這個世界。我們活在一個無盡的法界當中，所有生命彼此之間是相關連的，就像蝴蝶效應，蝴蝶震一震翅膀，可能這個世界就發生了什麼事情。

另外和這個相關的思惟就是《華嚴經》、般若的思想，還有《維摩經》「不二平等」和「無分別」的世界。因為只有從這樣的角度，我們才能夠真正對眾生生起「無緣大慈、同體大悲」：不管他與你有沒有緣，不管你認不認識他，他就是一個生命的存在，一個需要被尊重、被照顧的生命。

第三，從禪法的角度。聖嚴法師主要提到《六祖壇經》「無相」、「無住」、「無念」三個概念，闡釋在變動當中體解空性。再者，禪是清淨的智慧。清淨指的是「不執著有我和我所有」。我們為什麼會不清淨呢？就是因為我們活在一個幻象裡，一個妄念當中；我們覺得自己是一個絕對永恆的存在，我們覺得自己所擁有的東西是不能夠消失的、不能夠被移除的，因為那是我的。這是從禪的角度來看如何去把這樣的執念放掉。

另外禪是無染的心靈，是不帶自我中心的活動。每一個人都感覺到自我的存在，如果自己不在呢？我想起雲居道膺禪師的「暫時不在，如同死人」，所以如果覺得你的心不見了，要提醒自己不要像死人一樣。

第四，心靈環保的經典溯源。聖嚴法師引用《金剛經》與

《維摩經》。聖嚴法師把理念與觀點從經典轉化成現代，並且在生活當中可以實踐。

從《金剛經》而來的心靈環保是淨化人心、發菩提心、保護初發心及降伏煩惱心。讓我們的心清淨，方法是透過把煩惱心淨化成為慈悲心和智慧心，推廣到社會環境和自然環境的淨化。聖嚴法師詮釋《金剛經》的「應無所住而生其心」，「無所住」就是智慧、就是空性，智慧的功能就是觀「無我」和「無相」，智慧心就是不受固定的形相局限，不住於自我的利害得失，不被煩惱所動，產生無我的智慧。而「生其心」生的就是慈悲心。

心靈環保取自《維摩經》的原理：

1. 心淨佛土淨：心、佛、眾生三無差別。
2. 佛土淨來自心淨：從自己到眾生，再到佛土。
3. 心淨即禪定：很多人認為禪一定要進到禪堂，要安定地打坐；但是聖嚴法師從《維摩經》裡面談到的概念是，當我們的心清淨的時候，其實我們就是處在一個不動的狀態，那個不動不是身體不動，而是心不為外境所動，所以談到心淨即禪定。
4. 直心就是心淨，直心就是佛土：直心就是不虛偽、不虛假、誠實懇切、無私。
5. 調伏心：調伏我們的心。調伏心的方法是觀自己和觀他者，透過觀照的方式，從自己的部分去觀照無我和無執的智慧；對眾生來講，是觀照眾生在受苦，因為看到眾生受苦，所以我們能夠起悲心。每次有災難過後，聖嚴法師常常提醒「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩」，如果我們與所有的眾生都是一體的，他們在受苦不是他們自己在受苦，他們是在承擔

所有生命所造作出來的共業。在災難過程當中，我們參與相關的協助或支援，其實是他們讓我們有機會，能夠去完成生命連結在一起的、彼此的支援系統。

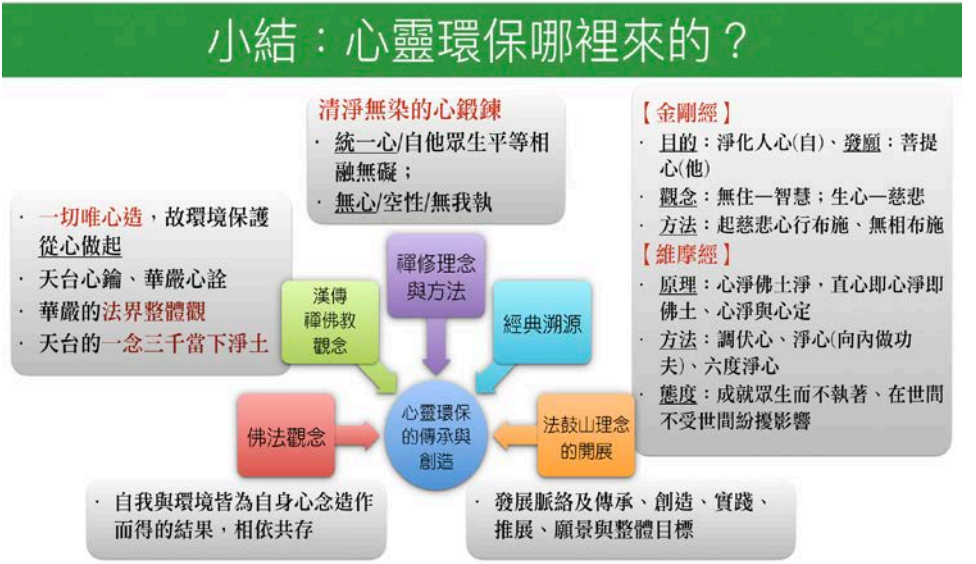
6. 淨心：就是我們怎麼樣往內做工夫。體會心垢眾生垢，心淨眾生淨；就是我們的眼中、我們的心中看到的是淨土，我們就活在淨土當中，我們看到的都是一堆有問題的人，我們就是活在穢土當中。

心靈環保從《維摩經》衍生的實踐方法：「六度」── 布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。《維摩經》裡六度的面向，聖嚴法師把它連結到如何透過六度淨化我們的心，或者是轉化我們的心。布施有財施、法施跟無畏施，如果我們要實踐「心靈環保」，我們應該強調無畏施，它是破除我和我所有的執著，能夠以無畏施去照顧好其他的生命與整體的環境。比如同學在營造生態社區的時候，其實也可以去想想看，真正的社區營造其實有一個很重要的精神，就是回饋到社區本身，讓社區的人共同發聲，談一談他們想要一個什麼樣的社區，談一談他們要怎麼去建造這樣的一個社區，所有人的參與，其實是提供一些參考和討論的空間，而不是去指導，這個就是無畏施的關懷。

心靈環保從《維摩經》萃取出的態度是菩薩與眾生的關係。首先，菩薩如何度眾？菩薩要自度度他、自覺覺他，可是我們在做這件事的時候，常常會忘記我們與眾生是一樣的、是平等的；我們常常會想要去指導別人、教導別人，所以聖嚴法師特別提到普化的原理，就是菩薩如何度眾。將來大家從大學院出去之後，去做大普化，去做大關懷，常常提醒自己成就眾生，心無罣礙。我們做了很多的事情，可是並不是我們去做了什麼

事情，我們是在因緣具足的情況下，因緣到你手上的時候，你去完成它，所以有成就之實而無執著。我們做了這個事情，你不要覺得做完之後，你每天都在想說，我為這些人做了什麼事，我為這個環境做了什麼事情，為什麼他們沒有感念我，為什麼他們沒有幫我立個碑之類的，所以有成就之實而無罣礙。

其次，菩薩在人間度眾：既然在人間就有煩惱，就會面臨生死。我們看到很多的菩薩們已修到很高的階段，可是他們沒有躲在所謂的淨土當中，而是發願再來人間，繼續在人間度眾，繼續在人間與很多的眾生一起成長、一起學習。這個概念就是，雖然你還是在情境當中，可是你的心不受煩惱和生死的影響。



第三，在塵出塵，和光同塵：很多人覺得自己是一個領導者或引導者，於是就置外於其他人的生命，就自己在那個角色位置上，去指揮、去交待，可是忘記了，其實每一個生命都有

他的困頓。所以「在塵出塵」就是自心清淨，可是不外於眾生，真的做到同體大悲，能夠同理、能夠真切去了解，其他生命的困境和需求。

我們可以簡單地做個結論：心靈環保哪裡來的？可以從這幾個面向來看，第一從佛法的觀念，自我與環境都是自身心念的造作，所以需要練習和觀照，相依共存的概念。第二是從漢傳禪佛教的一切唯心造，聖嚴法師在其著作《天台心鑰》、《華嚴心詮》做了介紹。第三是從法界的整體觀，即《華嚴經》的概念，與天台的「一念三千當下淨土」；你的一念與天堂相應你就在那裡，一念與佛土相應你就在清淨的佛土。第四，從禪修中清淨無染的心鍛鍊，包括從統一心的觀點去看到自己與其他的眾生平等相融無礙，從無心、空性和無我執的概念，在我們面對眾生的時候，就不會只從自己的利益，和自己的角度出發。第五，從金剛經和維摩經的目的、觀念、方法，還有如何透過六度、或者透過其它的方式來淨化我們的心。

伍、 再探「心靈環保」

我們從三個面向來理解心靈環保，一、心靈環保的核心精神，二、心靈環保的理論，或理論建構的相關內容，三、心靈環保的實踐。

一、 心靈環保的核心精神

聖嚴法師提到，「心靈環保」雖然是一個新名詞，可是它是佛教一直以來所主張的，把我們的煩惱心轉化成慈悲和智

慧。我們一般以為慈悲是感性，智慧是理性，但聖嚴法師談到「慈悲是感性與理性的結合，智慧是理性與感性的結合」

二、心靈環保的理論

可以從目的、目標、內外呈現，由內而外精神，然後落實的角度來看。心靈環保的目的是心靈層面的提升；目標是從自我中心的束縛中釋放，然後達到慈悲、智慧、平等、無條件的愛。我們怎麼樣照顧好自己，學習平等無私，由內而外從心靈環保到四種環保的落實。

心靈環保的生命觀或宇宙觀就是一切都是整體彼此相連，然後共存共依，人我眾生的相容平等。在這個概念下，我們的價值觀就不是一般人所理解的個人的功成名就，因為個人的功成名就不代表你周遭其它的生命也都能夠得到受用，所以我們的價值觀就會有一些改變跟調整。

心靈環保的境界，是從自心的清淨：不攀緣就不生病、然後就能夠無求無染；到對眾（環境、眾生）的回應：包容、尊重、關懷、利眾，進而自利利他、自度度他。

《維摩經》提到，一切的心病產生，就是來自於我們的心攀緣。什麼叫攀緣呢？就是當我們的心，面對著外在的情境、面對著其他人的時候，我們產生了連結，而且那個連結是被干擾的連結。比如說我們希望人人肯定我們，所以我們做完一件事情，不會做完就好了，我們做完之後會去問別人說，我剛剛做得怎麼樣？我們聽到別人在講話，如果我們的心沒有連結上，就算你耳朵打開你也聽不到，所以關鍵其實不在於你耳朵有沒有打開，旁邊有沒有很吵，而是我們的心一直在追蹤外面

的事情。我們的心好像雷達電波一樣，哪裡有人在講話就聽一下，如果不小心聽到自己的名字就跳起來，但其實不是在叫你的名字，是一個很像的音，可是我們的心一直在外頭追蹤，所以才會有很多的煩惱，叫做「心隨境轉」。

面對這種情況，聖嚴法師談到「包容、尊重、關懷、利眾」。聖嚴法師說，我們要怎麼對境和眾生呢？一是「心如止水」，二是「心如明鏡」。心如明鏡是全世界最簡單的一件事。你們有看過鏡子在別人講話的時候手伸出去打人嗎？你們有看過鏡子在看到一個憤怒狀態的時候，鏡子就跟著扭曲嗎？鏡子本身是一個很單純的存在，這兩個譬喻就是聖嚴法師在教默照禪的時候講到的。心如止水就是我們的心是默，默的意思就是不被外在環境干擾；心如明鏡就是照，你只要清楚地知道那個狀態顯現，不要跟著起伏亂動。三是有求必應，當眾生對你有提出需求，或者是一些狀態的時候，你要回應他，回應的方式就是該怎麼回應就怎麼回應，而不是他要怎樣回應我就配合他回應。

三、 心靈環保的實踐

在對治心的問題的部分，聖嚴法師提出三個面向，第一是淨化，清淨你的心。聖嚴法師提出禪修的四個階段——放鬆身心、體驗身心、統一身心、放下身心。第二是防禦，防禦我們的心因為外境而起干擾，失去穩定，要心如明鏡，又要心如止水。那個心的狀態要怎麼去鍛鍊，聖嚴法師提出了四層自我觀，從認識自己、肯定自我、成長自我、消融自我；能夠做到消融自我，我們的心其實就不會被干擾了。

第三是轉化，我們面對這個環境，我們的心大部分都被境

所轉，可是我們要怎麼轉境？轉境的方法不是去改變環境，而是去改變我們對環境的認知。比如說，當我們遇到困境、逆境的時候，我們要去轉，要怎麼轉？把造成那個困境逆境的人踢走？把造成讓你很煩惱的那個人趕走？不是的，而是去看清楚為什麼你會有順逆的、不同的分別，順的是什麼，逆的是什麼。因為當我們的心充滿了跟外境對接的時候，要跟我想的一樣、要讓我覺得愉快舒服的話才叫做順，那我們就會整天忙死了。

我們怎麼樣去理解、面對順逆境？轉念的方式第一個就是去觀察，為什麼你覺得這是順、為什麼你覺得這是逆、順在哪裡、逆在哪裡、感覺順逆的時候是誰在說話、是哪一個我、是什麼樣的心念在說話；第二個轉的方式是透過因緣、因果、四它和四行來看待生命當中不可轉的狀態。我們常說活在這個世界有很多事情是不可逆的，那我們面對這世間的一切狀態，我們覺得一切的困境是怎樣產生出來的。這是透過不同的觀點可以去做轉換的。身體可以轉換，心也可以轉換，就是心的淨化、防禦和轉化。

在對治問題之後，聖嚴法師提出創造：

1. 四眾佛子共勉語。
2. 心五四：四它（面對它、接受它、處理它、放下它）、四要（需要的不多、想要的太多、能要該要的才要、不能要不該要的絕對不要）、四感（感恩、感謝、感化、感動）、四福（知福、惜福、培福、造福）、四安（身安、心安、家安、業安）。
3. 四種環保：心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保。
4. 心六倫：生活倫理、家庭倫理、職場倫理、校園倫理、族群倫理、自然倫理。

簡單地結論心靈環保到底是什麼？其目的是為了提升我們心靈的層次；目標是為了淨化我們的煩惱心成為慈悲智慧心；心的處理包括了心的淨化、心的防禦和心的轉化；從我們與他者的關係、與其它的眾生、與環境的關係是自心淨化，然後自度度他，成就眾生、成就自己；呈現的部分是照顧好自己的身心，從內在的心靈環保，擴及於生活環保、禮儀環保、自然環保，而成為四環的完成。我們的生命觀跟世界觀是從自己到整體，融入無限的時空，超越無限的時空；我們會發現我們的時空觀會改變，時間不再只是我們這一生看得到，也不在你眼前短暫的利益，我們會考量到一旦我們離開這個世界，後世的人們可以獲得什麼樣的生活，把時間的感受直接地延續開來。空間的概念也是一樣，我們雖然只在這個空間當中，只把我們這個空間做好，是不是就是心靈環保？心靈環保不要只有自己關起門來自己淨土，外面的世界很可憐、很悲慘、很黑暗，要走出去才不會變成只是自己塑造自己的淨土，在自己的世界裡自己覺得很安心，無視於其他眾生的苦。進而我們的價值觀就會改變，會變成盡責盡分、奉獻成長、消融自我，開展的部分就是四種環保、心五四與心六倫。

陸、 為什麼需要心靈環保？

一、以心靈環保安心

從心靈環保推動的目的與整體目標來看，它的目的是為了提昇人品、建設淨土，它的目標是透過建立健康的生命狀態，

建立健康正確的人生觀。它的作為就是照顧自己，照顧他者，然後照顧社會環境、自然環境，最後希望大家都能夠得到健康、快樂、平安。

在心靈環保推動的部分，聖嚴法師提到世界的心靈環保。所以心靈環保要做開展需要跨界，包括對心理學的，或者是其它宗教的連結，或者是透過不同的角度、不同的領域、不同的智能、不同的身分，一起來思考。聖嚴法師在講心靈環保世界化的時候，曾經提過，我們可以談不同宗教對於心靈的觀點；心理學的角度與「心靈環保」的角度和佛教角度，怎麼談它的心的面向；或者是，經濟，包括社會企業的、社區再造的，或者是環境領域，我們怎麼樣透過專長的領域和所做的事情來與心靈環保對話，希望能夠超越人我對立、超越全體統一，最後是希望能夠推動一個超越宗教、超越民族、超越國界的運動，希望能夠帶動全部人類生命的心靈提昇。所以心靈環保是未來，也是世界的趨勢。聖嚴法師在世界經濟論壇中提出心靈環保的概念，談到只有從心靈環保著手，才能夠對治生命的困境，心靈的貧窮。什麼叫做心靈貧窮？覺得缺這個、缺那個、缺乏被愛、缺乏被關心、缺乏被肯定，缺乏所有的人對你的關照。

這個時代是一個充滿創傷心靈的一個時代。早些年代，我們有創傷經驗，我們不知道那個叫創傷經驗，因為還沒發明這個詞，所以我們只是覺得在成長的過程中，有時候很苦，有時候會遇到一些很難處理的狀況，有時候被傷害、被霸凌、被排擠。現在有了「創傷經驗」這個名詞後，現代的人創傷經驗就變很多，只要碰到過不去的關卡就說「我有創傷經驗」，只要碰到那個名詞就覺得，「哎呀！我想起我的創傷經驗」。那個充滿了創傷的感覺會讓我們覺得我們的心很苦、很窮，所以我們一直去尋找外在的東西，想要去填補心裡面的空洞。我們可

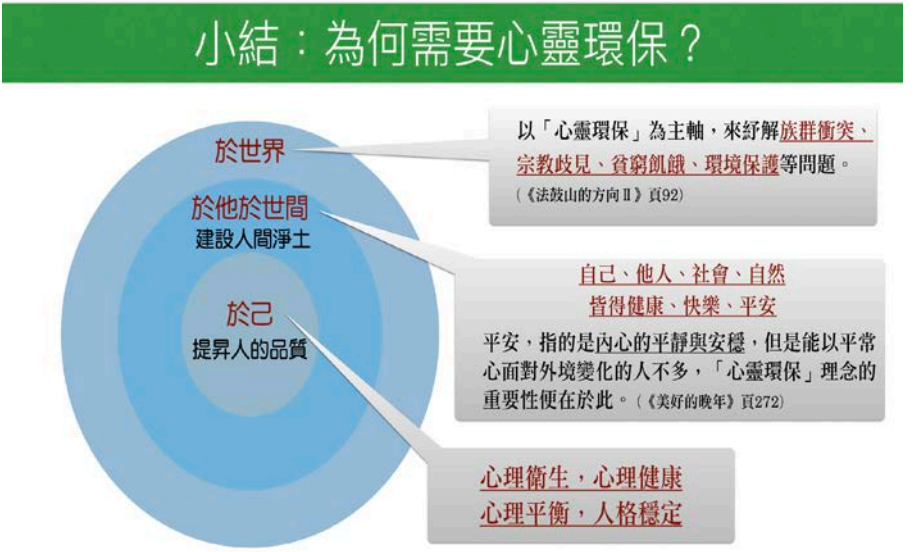
以想想看，填補心的空洞的方式，是要想辦法塞東西進去呢？還是想辦法讓你的心去創造其它的內涵？這是我們可以去透過心靈貧窮的概念去反思的。2002 年，聖嚴法師也在《地球憲章》的討論當中提到把心靈環保列入。所以心靈環保是未來，也是世界的趨勢。

簡單地結論為什麼我們需要心靈環保？對自己來說是提昇人的品質，讓我們達到心理衛生、心理健康、心理平衡和人格穩定，因為自己的身心穩定，我們才能夠去建設人間淨土；自己好，我們才能夠照顧別人，讓自己、他人、社會、自然都能夠健康、快樂、平安。平安就是聖嚴法師提出的「心安就有平安」；很多人以為平安就是吉祥，不生病、不遇到災難；從心靈環保的角度來看，平安指的是不管你遇的是生病或不生病的狀態、災難或沒有災難的世界，你的心都能夠維持平靜跟安穩，這才是心靈環保的作用，換一個說法叫做「平常心」，不管對順境還是逆境，你的心都能夠「心如止水」、「心如明鏡」，還有「有求必應」，這個是讓我們達到真正平安的一個重點。

二、以心靈環保安人

再來是從對世界的心靈環保的推動，透過心靈環保來紓解族群的衝突、宗教的歧見、貧窮飢餓還有環境保護。貧窮飢餓不是只有現實的，還包括心靈的；很多人覺得佛法是不是只有在心靈的世界？回到一個本質上的思考，其實佛教就是心法，心靈環保更是一個心法，所以我們不是不去處理這些東西，而是這些東西有很內在的，你的內在這個部分沒有建構好，你所做的所有外在的努力，都有可能會扭曲或偏掉。

法鼓山做了很多災後重建的工作，包括從九二一地震、八八風災，甚至到世界各地的災難地區。我們之前在四川地震之後做災後的重建，在四川蓋學校、蓋醫院，做心靈的陪伴成長、生命教育；在每一個災後的現場，聖嚴法師都提示大家要成立「安心服務站」，所謂的安心服務站就是當一切的急難救助都完成之後，這個地方的人要做重建，它靠的不是只有給物資，不是只有給很多的物質建設而已，它更重要的是，怎麼樣讓這裡的人的心可以在災後，慢慢地穩定下來。八八風災那時候我們到甲仙，當地的人跟我們說，現在整個災後只剩下綠背心的人了。綠背心就是法鼓山的義工，大部分的救助單位捐完錢，給完很多的相關的物資救助之後就撤了，可是只有法鼓山的人留在那裡陪他們繼續重建。我想這是聖嚴法師那麼強調從心來做安頓的一個很重要的落實。



柒、 如何擁有「心靈環保」？

從兩個面向，一是推動次第與實踐的脈絡，二是三大教育：大學院教育、大普化教育、大關懷教育。

一、實踐脈絡

聖嚴法師提到人間淨土何以實現？首先，當然就是從心靈的淨化，進而精神的提昇，這是一個自我的部分的次第。再者，淨化社會要先淨化人心，從自己的心到他人的心；但這個淨化過程當中是反觀自我的狀態，要先從認識自我開始，然後它就能夠得到環境淨化的結果。

二、四種環保和三大教育

聖嚴法師提到四個環保的著力點就在三大教育，三大教育和四種環保是互為體用，三大教育彼此之間是環環相扣的。法鼓山核心的理念是以心靈環保作為原動力的基礎，其屬性即聖嚴法師所說法鼓山既是一個宗教團體，更是一個教育團體，我們宗教的目的是為了教育，教育的目的是為了實現生命的安頓。法鼓山的核心精神就是「大悲心起」，心靈環保的核心理念是慈悲、智慧，所以彼此的關係是相容相貫的，是在一個概念底下發展出來的不同的面向。

如果從理與事，或者體和用的角度來看，心靈環保是那個理，三大教育是事，或者是表象，或者呈現；但是對禪宗來說，理事本來就是相容無礙的，所以既做很多三大教育的事情，內在要內涵著心靈環保的精神，而心靈環保能被這個世界，被我

們落實，也是要透過具體的形式，或具體的作為，即三大教育。

（一） 大學院教育

我們的使命就是透過培養建設人間淨土的專業人才，造就高層次專業研究和弘化的人才；我們的方式是透過創辦教育機構，舉辦各種學術會議或相關的學術活動；精神是以淨化人心、淨化社會的佛法精神為根底，那個根底是內化的，而不是用佛教的名相。

佛法的精神是超越宗教的，如果我們以西方宗教的定義來看，佛教其實不符合西方宗教的概念；如果以哲學的角度來看，佛教又不那麼的純粹求理論或求真。所以佛教是一個很奇妙的東西，也只有深入其中嚐到它的滋味，越嚐它的滋味越說不出來它是什麼，那時候你就是真的進入佛法。所以如果有人問你說「你是佛教徒嗎？」、「佛教對你來說是個宗教嗎？是個信仰嗎？還是一個學問呢？還是一個生命的體見？」我想都是。所以在大學院教育當中，我們要做的就是整個身心在這個環境學習，不管是課程還是活動，還是境教當中，去體會；但是又很難說得清楚的那個東西，到底是什麼？當我們能夠真正地在這當中，生命做一番改變跟調整，或者是解構與重新再建構。我們就好像到山上練功，練功的目的不是為了去得一紙文憑，但有一天我們會希望我們的學生，當別人提到法鼓文理學院時，說著「我在這裡念書，我是這裡畢業的！」然後大家會覺得說「Wow！」這是看同學們未來造就出什麼樣的世界、怎麼樣的社會，我們就會得出什麼樣的一個標記。

（二） 大普化教育

倘若我們不是為了拿文憑，那是為了什麼？我們是為了做普化。它的使命是推廣各項提昇人類品德的活動，普及佛法對社會大眾人心的淨化及風氣習俗的淨化，包括聯合婚禮、聯合奠祭、聯合祝壽，還有臨終關懷都是。我們的方式是透過修行活動、共修成長活動，還有佛法的推廣文化事業，目的是希望成就有緣的大眾，一起來做淨化人心、淨化社會的工作。

（三） 大關懷教育

大關懷的使命是希望普及各項溫暖人間環境的服務，普遍而平等地關懷人間的社會大眾。包括急難救助、災後重建、臨終助念等等。方式有倡導各種環保概念的活動、改良習俗、成長和生命的關懷。我們的對象是從我們個人到群體，從我們自己的這個組識，或者這個道場，法鼓山的團體或組織，擴及到更多、更多的人，從生到死所有需要被關懷的項目跟內容。我們會碰到很多的人在生命的歷程當中，遇到種種的情境，可能會有一些創傷經驗、可能會有一些困頓，這些都是大關懷教育需要去做或需要去關懷的。所以大家在學校做二到六年的學習，我想最終的目的是我們怎麼樣把心靈環保的種子帶出去，能夠去淨化社會、淨化人心，能夠真正去從事關懷的活動，讓我們生命當中的每一個人，都能夠因為你在這六年當中的醞釀，得到更多的改變。那是一個漣漪擴張的作用，它不是單一的。很多人說我只是一個小子，我能夠怎麼改變世界？其實改

變世界並不是登高一呼，不是去擁有某種權利，而是透過你的心的力量去擴展。

捌、 如何實踐「心靈環保」？

一、心五四

自我實踐的部分，知行並重是透過心五四，四要是安定人心、四感是跟人相處、四它是解決困境、四安是提昇人品、四福是增進福祉。

二、七個觀念

聖嚴法師在談到心靈環保的時候，有聚焦到七個觀念、八個方法。七個觀念是培養健康成熟的心態、提昇精神層面、心不隨外境所轉、智慧除煩惱、消弭心靈貧窮、疏導觀念與方法、輔以方法練習。八個方法是透過外在方法促使行為改變、觀念改變，覺察的狀態，透過懺悔、反省、悔過以保持心的安穩，感恩心，戒定慧三無漏學，觀想，穩定心理與情緒，其他方法——禮拜、持名、諷誦、默照、話頭。

心靈環保的七個觀念，聖嚴法師都曾做了一些不同的詮釋，比如培養健康成熟的心態：要正面認知、要逆向思考，對事情要正面評估，不做負面的臆測，因為還沒發生的，去做負面的預測只是讓自己陷入情緒的糾結。要進退有度、收放自如，還有放空私欲跟私利。再者，提昇精神層面：我們怎麼樣從淨

化到深化，就是先清淨轉化，然後進一步進到你生命的底層，成為你生命的底蘊，那時候不管你做什麼事情，就不需要再去外顯地去問、外顯地去找，當然這是一個修鍊的過程，是一個心的鍛鍊。

三、八個方法

聖嚴法師特別強調只有在道理上認同心靈環保是起不了作用的，它需要輔以各種不同方法的練習。方法與觀念的整體運用就是，配合無我的空觀，產生無私的智慧，再來就是穩定心理與情緒，一般可以用音樂、運動、旅遊、傾訴或諮商，宗教上面常用的是禪修和祈禱；另外可以透過觀想，包括數息觀、不淨觀、念佛觀，其它的方法可以禮拜、持名、諷誦、默照和話頭等。如何透過智慧除煩惱，然後疏導觀念，心不隨外境所轉？一般人可以時時刻刻去做覺察，知道自己心念的狀態，是屬於喜、怒、哀、樂的哪一種狀態，你的心現在是和什麼東西連結在一起，你的憤怒、你的貪念是來自什麼；保持心的安定則可以透過慚愧、反省跟悔過；並透過戒、定、慧三學，從內心的世界守住平常心，保持穩定不受外境干擾，十字街頭好參禪，這都是從方法的角度來看。

方法的部分還包括禪修。禪修有兩個面向，一個是透過身心的放鬆、體驗、統一、放下，然後自我的認知、肯定、成長、消融；再來是身心的鍛鍊，強調的是身心是要能夠統合、統一的，所以身體要動、心靈要淨，然後從心靈清淨到外境清淨。禪修的另一個面向談到自己與外境的關係，內化的部分是透過禪的修行，外顯的部分是透過禪的修行之後體現出來的禪的生活。當我們能夠達到內外統一的時候，就可以學會用禪心轉凡

心，透過與內外宇宙，或者是更開闊的世間的連結，讓我們產生了一個內心的大，大於身外的宇宙；內心之深，深過無垠宇宙；並將生活與禪修合一，然後平衡身心、提昇人品。

建設淨土的部分是透過生活環保、自然環保、禮儀環保，結合心靈環保的精神。心五四的每一個項目都有一個從知到行的過程，比如說，當我們要去思惟想要、需要、該要、能要的時候，它有一個在認知系統去理解，然後澄清；進一步有一個取捨的過程就是行，每一段項目都是一樣的。

玖、「心靈環保」與我的關係

一、心靈環保的實踐者

第一個我們可以去反省的是我們住在一個什麼樣的環境當中？如果我們覺得住的環境不好，就會覺得不舒服；如果我們心理的環境不好，是不是也會不舒服，也會想要改變？第二個要反思的是，我們為什麼來到這裡？各位為什麼來到法鼓文理學院念書？既然不是為了文憑，我們為什麼來到這裡？我們是來到人間淨土，我們是來享受人間淨土，還是來創造人間淨土的？我們是來這裡看到每一個人，不符合人間淨土的標準就說這個人不應該留在這裡，但是我們要捫心自問夠資格住在這裡嗎？如果我們以為這裡就是人間淨土，是來享受的，那我們要問這個問題；可是如果我們想的是一起來建設人間淨土，那我們每一個人都應該來，也都迫切需要來，也都能來，因為我們就是一起來打造淨土的。

聖嚴法師曾經談到心靈環保的工作者和實踐者是不是一定

都要來學佛修禪？也提到不可能要等到全人類都來學佛修禪之時，才開始推動心靈環保；所以聖嚴法師談到，只要有心為人類社會提供智慧，促進大家得到身心健康、快樂平安，都可以實踐心靈環保。

聖嚴師父推動心靈環保有兩個層面：對於有意願、有興趣於學佛禪修的人士，以學佛禪修層面，透過禪修的方式去體現心靈環保。如果還不想學佛，覺得佛法太難了，佛教太複雜了、太多規距、太多儀式，還要去參加法會，那麼可以透過「四種環保」跟「心五四運動」去推展，所以心靈環保不一定要是一個學佛的人才能做的。

二、心靈環保的法鼓文理學院

聖嚴法師談到他希望辦的一所心靈環保的大學，除了一般知識和學術、技能的課程，更重視學生在品格上的修養，也就是心靈的健康跟心靈的環保。我們常常對大家說我們學校不只是腦的訓練，更重視的是心的鍛鍊，也許這是大家可以思考的，自己與心靈環保有什麼關係的地方。

另外，我們這個學校要重視的是健全人格的發展，包括對眾生的關懷、對社會安定的責任感，所以我們能不能夠，透過我們在這裡的學習，未來成為照顧這個世間的環境、社會、和眾人的人？我們既然都是大學院教育的學生，心靈環保就是我們學校的辦學理念，所以當然與大家有關，只是關係要建立在什麼上面？我們透過心靈環保的倫理觀也可以去思考看看，怎麼樣透過倫理，就是我們與所有人的關係，把心靈環保內化，透過關係去展現；心靈環保能不能讓我們達到每個人都希望的身心安樂？我們在一個共依共存的環境當中，怎麼去實踐它？

我邀請大家一起來反思，心靈環保與自己的關係。大家都知道我們的校訓 —— 悲智和敬：以慈悲關懷人，智慧處理事，和樂同生活，尊敬相對待。這四個字就是心靈環保的體現。剛剛提到如果我們能夠淨化身心，理解到一切都是變化、變動的，理解到我們與所有生命都有關係，我們就能夠以慈悲、智慧去尊重其他的生命，因為彼此的尊重、包容跟接納，我們也比較有機會去創造一個和樂的生活空間。

總體而言，我們會需要心靈環保是因為我們的心常常被境轉，我們有被境轉嗎？心與境的關係是什麼？心反映了境，境也會影響和干擾我們的心，所以我們大部分都處在心隨境轉的狀態下，被境拖著走，不得自由。怎麼轉呢？怎麼樣讓境隨心轉，讓我們的心可以處理境和掌握境？當我們的眼、耳、鼻、舌、身，我們的感官知覺，遇到外境產生了染汙或煩惱，或者是障礙的時候，我們可以透過禪修改變我們的心；改變我們的心之後，它會影響到我們的思想、情感和認知，於是我們與別人對應的身、口、意：我們對別人說的話、行為舉止，還有整個意念的傳遞，都會變成是淨化的。

我們在這個校園當中，有一個核心理念是「心靈環保」，所以最後我想問大家兩個問題，心靈環保與我有什麼關係？我們在這個校園當中活動、生活著、生存著、互動著，我們的心要靠在哪裡？

心靈環保二十週年的時候，法鼓文化出版《好心好世界》，這本書集結了聖嚴法師所有著作當中和心靈環保相關的篇章。第一篇談什麼是心靈環保，第二篇是禪修的心靈環保，然後生活的心靈環保，最後是世界的心靈環保，如果大家有興趣的話，可以好好地去讀一讀這本書，然後找一找其中對於自己生命有作用的，或者是有所啟發的觀念與方法。