



# 心靈環保心視野

---

辜琮瑜

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授兼學程主任  
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

### 一、現代人的問題

此次主題設定為「心靈環保心視野」，主要是希望藉由重新省思我們的內在身心環境，進而思維如何透過心靈環保的概念，嘗試超越、改變心的視野。

首先以日常生活或現象的角度來看，藉由《現象學十四講》這本書中所引的一段話來觀察，作者 Robert Sokolowski 指出：「我們撿拾碎片來支撐我們的破敗。」這本書雖然出版於 1999 年，並於 2004 年譯為中文，但我們也發現，這段話放在此刻仍然相當符應當代的情境。

在現代社會中，使用手機幾乎是每個人每天日常生活的一部分，尤其是藉此與各個社群網站的連結、閱讀，從臉書、line、wechat，到 instagram。而這個現象，彷彿也顛覆了人與自己、與他者，甚至與這個世間的關係。

我們經由手機這個無所不在的工具，活在自己想像的小宇宙，可是卻又不是那麼清楚自己真正的樣貌與狀態，每天透過社群網站，張貼、堆疊出一個想像的自我形象，亦即前述的「撿拾碎片來支撐」的樣貌。

雖然本質上人並不破敗，只是我們以為自己必須透過他人認同來確認自己，而當中又不是與他人真正相處，而是透過社群網站，去建構一個別人眼中的自我世界，所以我們不是從本質上活出自己，因此掉入了破敗與殘缺中。

此外，我們也可以觀察到，有些人一天刷十幾個處境與生

活片段，來確認自己的存在感，希望確定自己被看見，同時在意他人是否肯定自己，進而產生內在極大的焦灼。

這又與《存在禪：活出禪的身心體悟》作者 Ezra Bayda 所提到的現代人三個最基本恐懼相應，其一為失去安全感與失去控制，第二則是感覺到孤獨，以及關係的分離斷裂，第三就是感覺自己沒有價值。

從上述的現象我們不禁要問：現代人到底怎麼了？可以說，當代人心有一個很大的困境，即不斷地尋求自我認同。然而卻不是從自我認知開始，往往從他者認同開始。也迫使自己時刻都在憂慮別人是否認同自己，若無法從外在世界刷到存在感，就感覺不安。然而外在世界給予的存在感是不完整且不可靠的。於是我們就又陷入了另一個困境：不知道如何與別人相處，但當中最大的困頓，其實是不知道如何與自己相處。

## 二、轉身就位，融入大世界

而這種無法與自己相處，甚而無法與他人或外在情境相處的狀況，需要的是回到自己的心來反思。

所以邀請大家先來思維，我們到底是戴著什麼樣的鏡片或鏡頭在看世界。例如用放大鏡或顯微鏡，看到的世界便會不同。如果我們在法鼓山上寫生，你會畫電線杆還是畫山水？記得學校剛開始時，校園許多地方還在建設，上課時問學生，看到了什麼？他們一起望向窗外，有人說看到工地，很吵；有人聽到鳥叫蟲鳴，看到青山白雲……這都在提醒我們，其實真正影響我們跟這個世界連結的，還是在於我們的心。



請大家感受一下這張圖，既然來到法鼓文理學院念書，我們就試著走出自己的小宇宙，融入這個大世界：融入自己、融入他者，還有這整體的環境。從這張圖裡面，我們看到很多小水珠。想像一下，它就像是水分子；我們每個人身上都有很多水分子，我們跟這個世界共同的地方之一，就是我們內在很多的分子結構與外在世界是一樣的，所以我們的小宇宙與這個大世界，如果透過這個結構來觀察，是連在一起的，甚至可以說從來都沒有離開過。

藉宏智正覺禪師的一句話「轉身就位」來看，很多人理解「走進大世界」的概念，好像是要去到哪裡，其實我們就在這個世界裡面，我們就像圖裡的水滴一樣，從自己的生命開始，跟他者產生一些連結，並與整個世界產生連結。我們跟這個世界、跟整個法界本來就在一起。

如果沒有從這樣的心念開始啟動，聽聖嚴師父講「提昇人

品，建設淨土」時，可能會覺得有所謂的自己和這個世界的二元對立，其實並沒有這樣的二者，只是要把我們心的視野開始從自己的小世界、小宇宙往外延伸、連結，從而體會到當中的不一不二。

## 貳、心靈環保是什麼？

### 一、從認識自我出發

因此師父從很多面向闡釋心靈環保時，都提到心靈環保的核心精神與意義，是一段自我生命旅程的開啟，這個生命旅程從認識自我，而肯定自我、成長自我，最後則是消融自我。亦即我們試著從自我出發，連結到這個無垠的宇宙；我們視野的開拓與心的轉（念）、覺（醒），都是要從自己跟周遭一切的內在關係去體會與感受，並不是要我們活在自己的世界，或一開始就活在無我的世界。

很多人一提到學佛，就直接說要無我，可是如果沒有先建立好自我，不清楚自己的「我」是什麼樣子，其實是消滅自我，而非真正的無我。所以一旦思維要融入大我或融入無我情境時，人會更徬徨。因此，師父在講四層自我觀的時候也談到一個重點，就是先把小我確認好，我們才知道，這個小我怎麼樣進入到大我，以及到無我的情境。

師父曾講述，當我們在現實生活中，望向環境與他者時，大部分的人都是向外追求、期待肯定，就像剛剛講的，一直刷存在感，看能不能被多按幾個讚；但當我們遇到與自己不一樣的想法，或和自己不同的人，就會抗爭，期望透過伸張自我，進一步控制外境。而這，反而讓心變得艱苦。

在與他者連結時，我們雖然都期待得到他人的寬容、理解與包容，但自我卻往往透過向外擴張尋求安全感，所以感覺侷促與受限，因為當我們都試圖往外爭取時，就會一直撞到別人。因此，想邀請大家來反思：在每天諸多大小事讓我們心煩意亂時，我們要靠什麼？這個靠有幾種可能，一是依靠，一是心錨，就是當我們的心飄搖不定時，可以把我們的心拋在某一個點上，讓我們可以在那裡歇止、安頓。

在《柏拉圖靈丹》一書裡，作者 Lou Marinoff 以百憂解和柏拉圖來詮釋藥物和哲學如何對治我們的生命困頓。因為人們總是期待能有一種可以快速解除苦惱的藥，吃下去就身心安定了，但面對心煩意亂這件事，是沒有特效藥的，還是要從內在去掌握。所以我們很感恩創辦人聖嚴師父送我們一個禮物，這個禮物提醒我們心安就有平安，這份禮物就是「心靈環保」。

## 二、理解心靈環保

然而當我們討論聖嚴師父的思想時，很多學者常常提到：「聖嚴法師已經離開那麼久了，現在是後聖嚴時代，所以研究法師的思想應該要『接著說』，而不是『照著說』。」似乎一旦照著說，就是停留在某個狀態而沒有與時俱進。但我們也得問，如果連師父的思想都無法真正的理解，可能連「照著說」都有問題，如何「接著說」？如果只有碎碎片片的拼湊，如何真正得到比較完整而深入的理解、體會？當然也必須提醒彼此，所有言說的理解都是一種詮釋，我們只是試著更接近一點，而無法得到全面或絕對的理解。

相信大家都知道，或至少聽聞過心靈環保，但如果問起：「什麼是心靈環保？」可能就會進入各自詮解，卻又不是很有

把握的遲疑。最常聽到的說法是「健康、平安、快樂。」但那是結果，我們更需要探索的，是如何從知道，進而嘗試實踐，才能趨近結果。

### （一）心靈環保不是或不只是什麼？

討論這麼熟悉的概念，第一個要反思的，是心靈環保不是或不只是什麼？首先它當然不只是四個字，也不只是一種概念或感覺。例如聽到心靈環保就覺得身心舒暢，我想這種感覺是很感性的，但我們可以說，心靈環保可以是一個自我提醒，當人有煩惱時，透過思維心靈環保，也許可以剎那止息煩惱，但除非已經把心靈環保內化，否則那樣的感覺還是飄忽的。

心靈環保也不是一件事而已，很多人提到心靈環保，認為那是一個「運動」，就如同法鼓山的各種運動，心靈環保運動，心五四運動，心六倫運動……等，但運動不只是去宣揚或推動，它具有內在的核心理念。心靈環保當然也不應只是視為法鼓山的一個象徵或是符號，它更不是宗教式的道德勸說。因此我們要問的是如何去理解這樣一個大家熟悉的名詞？

### （二）佛法於當代的轉化

師父曾指出，他這一生投注時間與心力，就是想要把艱澀難懂的佛學名詞，經過統整、歸納、轉化，變成明朗易懂、實用化的觀念和方法。但目的不只是說給大家懂而已，最重要的是要大家去實踐，體會到法義，這才能連結、銜接上師父畢生的大願，讓「知道的人那麼少，誤解的人那麼多」的「那麼好

的佛法」能真正達致「提昇人的品質，建設人間淨土」的標的。

再推到更遠，釋迦牟尼佛說法本來目的，就是在生活中體用。最初釋迦牟尼佛說法，並非要創立宗教，也不是做學問，而是教導弟子真正去實踐、體會，並從中產生信心、信念，才能對我們的生命產生長遠修持、體證的意願。

### （三）小結

其實心靈環保無論從哪一個面向來談，似乎都環繞在同一個脈絡，亦即從自我、他者，連結到整體、全面的精神。從緣起、對環保議題的反思，或是對治自我的心；從心智的理解、心念的覺察，到禪修的心鍛鍊。乃至於更往前去理解師父為什麼提出心靈環保；最後，如果大家能體會到心靈環保的好處，就要進一步從開展面思維三大教育及世界的心靈環保。

## 參、深探心靈環保

### 一、心靈環保是怎麼來的？

#### （一）環境保護從改變心開始

寫論文的第一步往往是要找出「問題意識」，因此探討心靈環保的第一件事，即是問，心靈環保怎麼來的？最初從什麼問題發展而出？

師父在 1992 年即提出心靈環保，而於 2004 年的「世界青年和平高峰會」的論壇上則提到，之所以提出心靈環保，是對



當時環境保育的作法與觀點的反思；不是因為大家都在講環保，所以他也講環保，而是看到人們心靈的貧窮與匱乏，而這，也才是環保問題最深的根源。

師父指出，環保提醒我們不要浪費自然資源，要重複使用，永保青山綠水的自然生態；但他更看到，這些想望都很好，但最重要的是，我們能不能從心開始？因為要對環境產生真正的護惜，需要人對自己與宇宙的關係產生改變，能從一體觀去思維，從個人擴大到全體，從個人的貪欲或私我的滿足之外，進而思考所有生命都有求生存的权利與需要；全人類、一切的後代子孫，也都需要在這個共同的情境下被照顧，並得以好好生存。亦即我們需要從心改變，才能真正去實踐、落實關懷整體環境的環境保育。

因此再進一步反省環保問題，找到真正的癥結，即一切問題來自心的造作；想要改變環境，不是從境來改，而是從人的造作來調整，而人的造作源頭就是心念，因此要改變世界，就是要改變我們的心，要從心開始。

## （二）個人與整體相關聯

在對治部分，師父提到佛法的環保意識所指為何？首先是人人平等、眾生平等，因此在面對世界時，除了自己好，還要他者也好，才能整體都好；人活在世間不可能獨存獨好，不可能有一個自己小宇宙很好而外面破落的情境。因此要走出去，走出去的瞬間就會知道，世界不是只有一個人的狀態而已，甚而整個人類、一切生命都需要好的生存空間，因為世界是整體互相關聯的。

師父也指出，這個想法的源頭、原理，是來自佛法裡面的觀點。佛法談到，生命皆為業報流轉的過程；其中的正報，是過去所做的事情，變成我們現在的這個身心狀態；依報，就是我們的環境。我們依靠這個環境來長養我們的色身，如果不依賴環境當中的陽光、空氣、水，根本不可能活得下去。所以正報與依報相互依存的。既然我們與所有生命都連結，所以僅以自我為中心，就無法活得好。

回到人間社會，我們會看到，大家都在各自不同的位置上，扮演不同的角色，所以師父提到「法住法位」的佛法倫理觀，亦即我們能相互尊重，彼此在各自的位置與立場扮演各自的角色、從事各自的任務；所以對主管，對老師，對任何人，有意見與想法時，不是站在我告訴你該怎麼做，而是站在理解對方在那個立場上，他為什麼這麼做。在這個過程當中，彼此達到更完美的融合。因此，面對自然環境，我們要做的是，護生惜福與平等對待，才能相互共存，產生真正的內在平衡。

### （三）小結

簡單回顧心靈環保的緣起，首先，其問題意識是對當時環保觀念與作法的反省；其次，反省之後發現，問題的根源來自心的造作，因此師父提出佛法的環保觀：人人平等，眾生平等，從那當中去生起整體關懷的意義與意識。

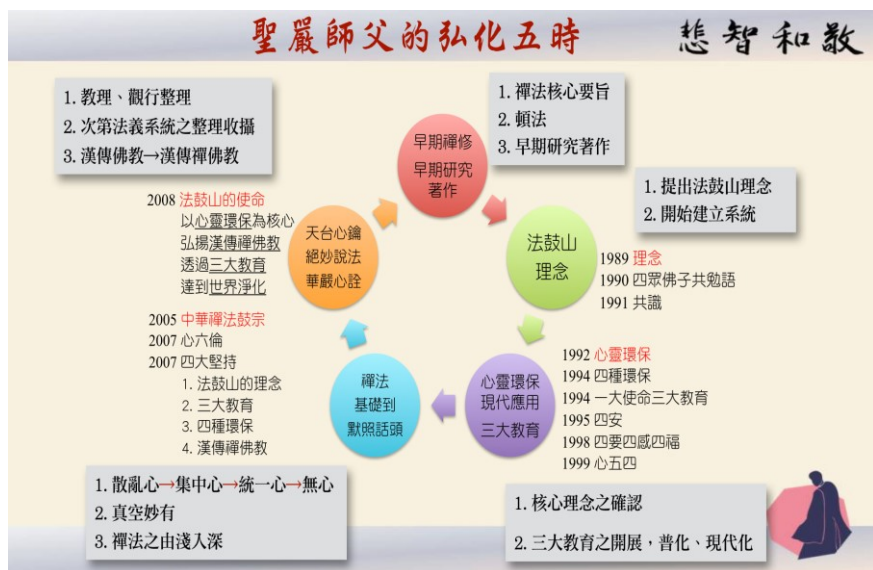
## 二、心靈環保哪裡來的？

接著們要理解師父如何開展法鼓山的理念與弘化的脈絡。

## （一）法鼓山理念發展脈絡

師父在 1989 年提出法鼓山的理念：「提昇人的品質、建設人間淨土」，一直到 2008 年，師父還念茲在茲的提醒四件事：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。一路而來做了很多理念的詮釋與提醒。師父的佛法是傳承與創造，他把傳統佛法裡面的精神轉換成現代式的語言，讓我們得以於日常生活中運用。

### 1. 聖嚴師父的弘化五時



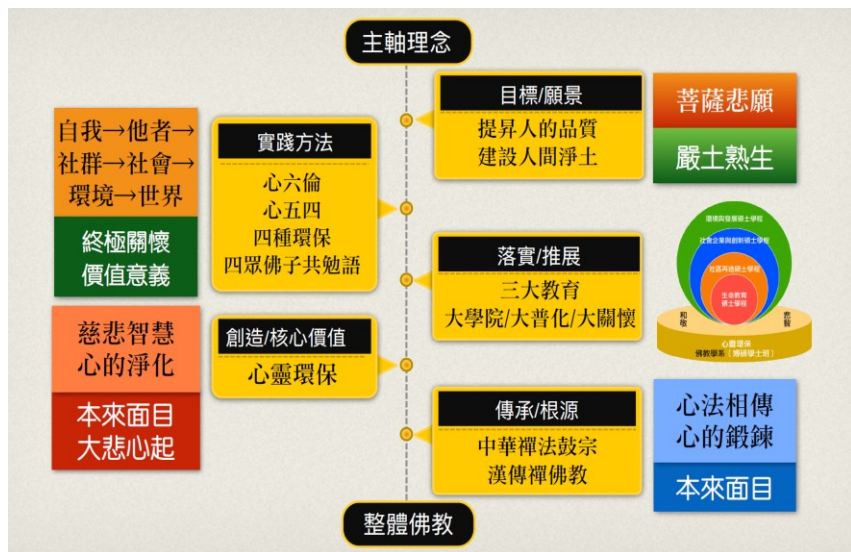
如果把師父與佛陀的弘化五時做一個對照，可以以上圖顯示。師父在早期提出禪法的核心要旨，當時師父帶禪修時是很嚴厲的，比較強調在頓教上面，同時他也做了很多研究，寫了

許多的研究論著。但當時大部分人無法理解師父的理念，無法從中得到受用，所以從 1989 年開始，以清晰的轉化概念提出法鼓山的理念：「提昇人的品質、建設人間淨土」，開始建立一個能讓現代人有所體會、理解，並且去實踐的系統，包括法鼓山的理念、心靈環保的現代應用、三大教育。

禪修則教導先從放鬆開始，運用諸如數呼吸、隨息等基礎的禪法，到了生命後期，他把默照與話頭再一次的提出來，當然這中間並沒有斷過，只是到了後面，他更強調除了基本的佛法，你要更深的進入、更深的體會。那時還開始禪四十九的密集鍛鍊，而最早的禪四十九是在紐約的象岡。到了生命的更後期，他又撰述了幾本重要的著作，《天台心鑰》、《絕妙說法》以及《華嚴心詮》等，把天台、華嚴與禪修的觀點做了整合。

這可從 1998 年 5 月，師父在與達賴喇嘛對談之前，所擬的「漢傳佛教傳承發展系統表」看出，此表整理了佛教自印度一直傳到中國的核心思想。在表裡呈顯一個很重要的概念，即是禪修或禪宗的現代運用或現代體證。當中指出，禪宗學派是漢傳佛教的集大成者，集天台、華嚴，成曹洞、臨濟的修證法門。更完整的說明，則所集的系統有三，一為阿含、阿毘達磨，二為唯識、般若，三為天台、華嚴，融合而大成禪宗。所以如果要理解師父的思想，理解心靈環保的內在核心根柢，建議可以閱讀師父晚年的這幾部重要著作。

## 2. 聖嚴師父對整體佛教的主軸理念



這張圖鋪展出師父對整體佛教的傳承、創造概念。首先是以漢傳禪佛教為根源，傳承之後，創造了中華禪法鼓宗，希望透過心法相傳以及心的鍛鍊，讓每一個人去探索自己的本來面目。創造出來的心靈環保，則是淨化出慈悲智慧心，亦即大殿的本來面目，與祈願觀音殿的大悲心起。但對很多沒有佛教背景的人而言，無法直接進入法義的理解，因此在推展與落實心靈環保上，則提出三大教育。

其中，大學院教育的部分，除了僧伽大學為培養僧才而設，中華佛學研究所為漢傳佛教研究重鎮，另一個重要脈絡，即為本校的發展圖，是以佛教學系為基底，以悲智和敬為校訓，從自我的生命教育到社區再造、社會企業，最後到環境與發展。

至於三大教育要從大學院普化、關懷，進而創造出不一樣的世界，則需要有更融入世間法的方法，因此在實踐方法上，師父提出了心五四、心六倫、四種環保與四眾佛子共勉語等。也可以說，要簡述心靈環保，可從「三四五六」來看，即三大教育、四種環保、四眾佛子共勉語、心五四、心六倫。而最終的目標就是「提昇人的品質、建設人間淨土」。這也是菩薩的悲願：「嚴土熟生」，亦即莊嚴佛土，成熟眾生。

這些東西的連結，指的是從我們的內在、外在，與他者跟環境的關係，是整體的，否則我們會一直處在「為什麼我要這麼做？」的疑惑或委屈中，可是當視野拉高到整體脈絡時，就會知道這並不是來自道德勸說，而是為了與這個世界的生命產生真正的相容、相攝以及互相成就的必然道路。

### 3. 心靈環保的傳承與創造

因此，如果是佛教學系的同學，可以想想看，心靈環保裡面談到佛法的基本精神、漢傳佛教、漢傳禪佛教與經典的溯源，可以如何去轉化，進而從事大普化、大關懷。至於人文社會學群的同學，在個己生命、社群、社會乃至自然環境等面向，可以如何去溯源？找到源頭再去深化，或轉化到現在所做的事情。

一開始提到現象學，其實是在思維一件事，即我們通常都會看到現象，看到表面的成就，或看到我們所做的事，然而我們更要問，這些事情背後的本質到底是什麼？內在的動機是什麼？如果內在的動機能與心靈環保產生內在的連結，之後我們所做的事情自然而然會由內而外開展出力量。

## （二）聖嚴師父心靈環保的傳承：佛法中的線索

接著我們要進入到心靈環保於佛法中的線索來探討。

從佛法來看，心靈環保的四種環保是來自五蘊、有情界與器世間。五蘊即我們自己的自我身心，有情界就是一切所有的生命，器世間就是我們所依靠的環境、我們所處的外在環境，這些都由過去造作的業所感得。

再者，一切唯心所造。我們的心不即環境也不離環境，而是涵蓋內外環境，我們一直在這個環境當中，與環境互動，產生連結，產生反思。

## （三）心靈環保的傳承：法界唯心造

法界的概念，指出宇宙整體所有的現象都出自同一個原因，那一個原因就是每一個人的心，每一個人的心的力量往哪裡去、心的意念導向哪裡，我們就在哪裡。這與天台講的一念三千是一樣的。我們的心像天堂，我們就處在天堂，我們的心像佛國，我們就出現在佛國，每一個眾生從無始劫以來，造作了種種的業，然後產生了種種的報、種種的身心變化以及其他眾生與這整個環境的關係。在這個無盡的法界當中，我們可以因為自己的一念改變，而讓周遭的他者與環境跟著改變，因為一切都是融合在一起的，所以千萬不要低估了自己所做的一件事情對這個世間所產生的影響。

師父在 1992 年提出心靈環保，法鼓文化在 2012 年，就是心靈環保 20 周年，把師父所講過的心靈環保的概念，都集結在一起，出版了《好心·好世界》。書中談到什麼叫心靈環保、禪修與心靈環保、生活中的心靈環保，以及世界的心靈環保。

我們可以藉由這本書，從定義上去理解，進而從修行、從自己的生活中去實踐，進而推展至全世界。

如何去體會法界唯心造？師父提到，第一個我們可以用觀想的，用意念、用意志來觀想，想清淨就清淨，想安靜就安靜。我們可能不一定有那樣的觀想能力，但是我們可以透過體驗：藉由持誦、禮拜、祈禱，來體會到佛法或是淨土的感受。這個體證有個特色，就是屬於當事人的體驗，其他人無從分享，所以當我們聽到他人的體驗時，我們會覺得玄之又玄；如果不想去那個玄之又玄離你很遠，就要去實證。最後，回到現實的實踐：我們心中所想、所希望的，就是我們努力的標的；透過實際的行動來改善現象環境。

你的心與心靈環保心的淨化結合，我們就能夠為這個世界做出一些不同的調整與改變；它不是只有宣傳呼籲而已，不是只有：「法鼓山的人都要心靈環保」，但如果內容不知道，就沒有辦法真正落實。

#### （四）心靈環保的傳承：禪法

另外，傳承裡的另外一個重要核心為禪法。法鼓大學在籌備期間，曾經舉行過一個共識營，討論法鼓大學的未來應該是什麼樣子？後來得出一些結論，師父則在總結報告時回應，他提到，聽到很多人在講，法鼓大學就是心靈環保，也有人說法鼓大學就是禪修，但是，這兩個是二而一，一而二的；心靈環保就是禪修，禪修就是心靈環保，不會把它拆成兩件事。因此，我們可以知道，心靈環保很重要的精神是建立在禪修的體驗上。

禪修的體驗在理論上，師父借用《六祖壇經》的無相、無住、無念來陳述：禪是清淨的智慧，不執著有我，與我所有；



禪是無染的心靈，是不帶自我中心的心理活動。如果大家想要更深刻理解無相、無住、無念的觀念，可以參考師父《神會禪師的悟境》這本書。

#### （五）經典溯源之一：《金剛經》

接著討論的是心靈環保的經典溯源，首先是《金剛經》。師父針對《金剛經》與心靈環保，提出了幾個連結的脈絡：首先，《金剛經》是一部淨化人心的經典。它的淨化是透過無住生心，應無所住而生其心。其次，《金剛經》有另外一個重點就是發菩提心；我們想要讓這個世界變得更好，一定要有一個動機，那個動機即是菩薩的自覺覺他。第三則指出，「初發心易起，長遠心難持」。想要為這個世界做得更好，但心很容易因為挫敗而退卻，所以在《金剛經》提到，我們要保任、保護我們的初發心。第四，如何面對環境當中的問題，心靈環保很難落實的一點就是，一邊做一邊起煩惱，從彼此的互動，與環境的互動，甚至想要走入社區，進到北海岸四區，然後發現，怎麼與想像的不一樣？這些過程都需要不斷地透過佛法的慈悲與智慧來淨化、調伏、降伏我們的煩惱心。

#### （六）經典溯源之二：《維摩經》

《維摩經》常被視為心靈環保的重要典範，最重要的是其中幾句話，如：「心淨佛土淨」。師父從《維摩經》當中，整理出下述觀點。首先是心靈環保的原理，一是心淨佛土淨，第二則是佛土淨來自心淨，前面是結果，後者講過程。心淨指的就是禪定，它不是坐在蒲團上的禪定而已，還包括我們行住坐

臥、日常生活都能夠隨時保持清淨的心。而關於「直心即心淨即佛土」的概念，則從理解什麼是直心開始，相關內容請參閱《好心·好世界》。

其次《維摩經》談到兩個概念：心的調伏與心的淨化。心的調伏包括觀自他，即與他者連結、對應的時候，需要調伏的狀況。對自己而言，是去觀照無我與無執的智慧，也就是無住；對眾生，則去觀照眾生也在受苦，從眾生的苦當中，起悲心。淨心是向內作工夫，體會到心垢眾生垢，心淨眾生淨。《維摩經》談到，看到的是心淨的淨土，還是充滿坑坑巴巴的世間，關鍵在於你用什麼眼睛看，這個世界就長什麼樣子。所以當我們看到眾生充滿很多問題時，往往是我們自己心裡的投射。所以到底該如何看眾生、如何看環境？還是得回到我們自己的心，先把自己的心看清楚。

在方法上，透過六度可以達到淨心的作用。六度就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。師父對此也指出，六度的目標是般若智慧，而所有六度都需要精進，否則都會度到一半就沒有了。即持續不斷的精進以達到般若的智慧，當到般若智慧的時候，六度就已經完全內化了。

師父從《維摩經》中另外強調的一個重點，是菩薩與眾生的關係。此即之前提到的，從自己到他者到整體環境的關係。菩薩與眾生之間，有一個很有趣的關係，首先從普化的原理來講，菩薩度眾時，成就了眾生，可是心無罣礙，不覺得在成就眾生，所作所為是自然而然的，因為心中沒有以自我為中心，所以不覺得是在成就眾生，即「有成就之實而無執著」。

其次，眾生所在之處就是煩惱與生死，所以菩薩一定也是進入到煩惱生死的情境當中，才能與眾生連結。但菩薩的心沒有煩惱、沒有生死。因此諸位如果要去從事大普化或大關懷，

一定要記住，不要關懷之後，自己得憂鬱症；看到眾生很苦，你也解不了就卡住了。做任何事情，都要提醒自己，只是隨這個因緣，把自己放在這個位置上，因為今天有這個機緣，所以去做它，不要做完之後還把心停在那裡，或等別人按讚，這樣會很辛苦。

第三，菩薩是在塵出塵、和光同塵。就是他並不自外於眾生，不覺得眾生有問題，而把自己獨立起來，當我們能夠和光同塵，我們就可以體會到什麼是真正的同體大悲。

### （七）小結

簡單整理心靈環保從哪裡來？首先是說明法鼓山理念的開展。第二，從佛法的觀念來看，理解自我與環境都是自己的身心、心念造作所得的結果，所以我們與環境本來就有一個相依共存的關係。

第三，從漢傳禪佛教的「一切唯心造」概念來講，保護環境，保護心的環境以及外在的環境，都是從心做起，推薦幾本書：《天台心鑰》、《華嚴心詮》。華嚴講的是整體觀，天台講的是一念三千當下淨土，只要我們的心念一念與淨土相應，我們就在淨土中，與天堂相應就在天堂中。

第四是禪修的部分，即清淨無染的心鍛鍊，透過四層自我觀，從散亂心、集中心、統一心，最後無心；到統一心的時候，我們可以體會到自他眾生平等相容，到無心的時候，體會的是空性與沒有我執。

第五，則是透過幾部經典來溯源，就《金剛經》而言，目的是淨化人心，發願是發菩提心，透過無住，生智慧與慈悲心；方法是行無相的布施。《維摩經》則涵蓋了心靈環保的原理，

包括心淨佛土淨，直心即心淨即佛土、心淨與心定的關係；方法上包括調伏我們的心、淨化我們的心以及六度；而在態度上，要成就眾生而不執著，不受世間紛擾的影響。

### 三、心靈環保是什麼？

#### （一）系統理解心靈環保

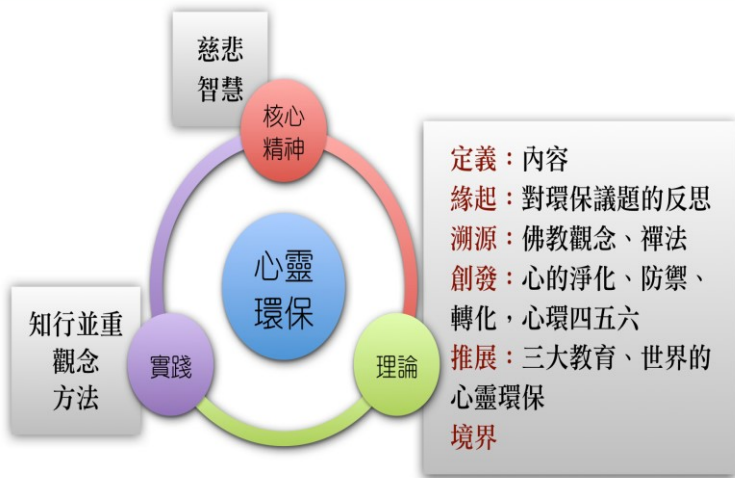
把一個概念系統化之後，會看到整體的面貌。因為詮釋角度不同，所以整理出來的系統會不一樣。在此整理出來的理論架構是先定義心靈環保，然後談心靈環保的傳承，也就是佛法、漢傳禪佛教的禪法與經典的溯源；另外之前所論述的，心靈環保的問題意識，是對環保問題的反思；接著是心靈環保的開展，從環保到心環到四環，對治了幾個面向：第一是心的淨化，第二是心的防禦，第三是心的轉化，以及心環四五六。推展的部分則有它的目的與方法；實踐的過程有它的層次、概念與精神。最後，在心靈環保的境界當中，我們的生命會有一個不同的提昇，因此我們看到的這個世界就會變得不一樣。

除了概念，心靈環保是一個實踐的歷程，可以分成兩個部分：首先，它的核心精神是慈悲與智慧，實踐上，則從幾個概念展開：第一，知行並重，主要是討論心五四，第二，可以如何從觀念上與心靈環保更接近？再來就是方法。師父曾提到，心靈環保如果只是一個觀念，不容易被落實；畢竟認知是一回事，操作是一回事，體證又是另一回事，所以除了知道之外，還可以透過那些方式真正去落實、過出心靈環保的生活？

因此可以由下圖說明，要認識或系統化地理解心靈環保可以透過這些面向：理論的部分涵蓋定義、緣起、溯源、創發、

轉化、推展與境界，核心的精神是慈悲智慧，實踐的部分包括知行並重，及種種的觀念跟方法。

## 如何理解之：系統理解心靈環保的方方面面



### （二）心靈環保的定義與內容

心靈環保的目的是希望提昇每一個人的心靈。以一般人常討論的「身、心、靈」來看，身體與心理層面比較容易理解，至於「靈」的部分很多人會有疑惑。如果從「靈性發展」的概念來看，指的是精神層面，是那些身與心無法處理的部分，以及關於信念、價值系統，生命意義等課題。

心靈環保的目標，是希望我們每個人從自我中心的束縛中釋放，達到慈悲、智慧、平等、無條件的愛。這很困難。我們連看一朵花都沒辦法無條件的愛，所以我們可以從一秒無條件的愛開始做起。

至於心靈環保的內外呈現，向內就是照顧好自我的身心狀態，學習平等無私，對外，就是以心靈環保為主軸，倡議四種環保。當每個人都懂得照顧好自己的心的時候，我們就能夠照顧好這個世界。

心靈環保的精神，是人我眾生相容平等；師父提到心靈環保的生命觀、世界觀是融入無限的時空，超越無限的時空，也就是「走出小宇宙，融入大世界」的概念。至於心靈環保的價值觀：人生的責任是盡責盡分，在奉獻中成長，隨時消融自我，經常喜悅自在。

想像一下，如果我們能夠體會到，自己與環境、與他者、與整體都是融合在一起的，我們本來困在自己小小的世界，可是當我們走出去以後，發現其實世界不是只有這樣；我們本來卡在自己的煩惱中，可是當我們發現，大家彼此的生命都是有連結的，這世間有很多你原本看不到的東西，也許原來卡住的點，就可以慢慢鬆脫。

肯恩韋伯談到道德有四個層次，第一個層次是透過感覺、動作、行為，也就是規範性；第二個是透過心智，也就是我們的認知、理解；第三個是微細靈魂，就是一些聖哲、菩薩；最後是自性緣起的靈性，也就是體證到空性。一般講道德倫理，就是我們與他者、與環境的關係。在講道德的時候，第一個階段是道德勸說，就是透過行為、感覺告訴你，什麼能做、什麼不能做，亦即我們只是被他力或是被外在的情境約束。第二個認知的層次，是指我們覺得這樣做是好的、知道這樣做是好的，所以我願意試試看。第三，進入到聖哲、菩薩的層次，就不是因為別人要求，也不只是認知，而是他體證、實踐之後，真的覺得是這樣，而且非常樂在其中，即使生死流轉也願意這麼做。到了體證自性緣起與空性的時候，就沒有做與不做的問題了。

### （三）心靈環保的核心精神

用這個方式來反觀，我們的價值觀是建立在哪一個層次？心靈環保的核心精神，是透過佛法、禪修讓我們煩惱心轉化、淨化成慈悲心與智慧心，所以當我們在思維心靈環保的時候，這兩個心也要常常去對應。雖然每個人對於慈悲、智慧有不同的詮釋，但是，《金剛經》講的「無住而生其心」，是一個很好的提醒。

### （四）心靈環保的境界

師父曾提到，人的病就病在攀緣，所以心隨境轉，回應到一開始提到的現象學，我們的病就病在我們每天都在看外面的世界怎麼看我們，每天都從外面抓取知識、抓取認同，這就是攀緣，所以就活的很辛苦。當我們的心無求無染，不限制在自我小小的世界時，就不會一直去抓取，而可以讓自己變得很輕鬆。當能夠體會到這一點，對待環境、對待眾生，就可以是包容、尊重、關懷、利眾，甚至自利利他、自度度他。於此師父提到的方法第一個是「心如止水」，這是禪修的練習，第二個是「又如明鏡」，清明的鏡子，然後就可以道地三個「有求必應」。這不是指別人要求什麼就做什麼，而是對眾生的需求能夠恰切的回應。

如果從禪修講，心如止水就是默照的「默」，又如明鏡就是「照」。當心不起波瀾時，可以像鏡子一樣的與眾生互動，只是如實的呈現。所以當與他者相遇時，對方是什麼樣子，我們就像鏡子一樣去回饋他。人在鏡子前面會有一些反思，如果一個人很憤怒，你把鏡子拿到他面前，他才會看得到他的憤怒；

一個人很悲傷，但不知道他的崩潰有多嚴重，你看到了，如果你跟著起伏，你就不是鏡子了。所以心如止水又如明鏡，就可以與眾生、與環境產生最適切的回應。這是心靈環保的境界。

### （五）對治心的問題

關於對治心的問題，可以整理出心靈治療的三個面向：淨化、防禦、轉化。

淨化就是修我們的心，透過禪修來實踐。師父提到修行有四個階段，第一要先放鬆，放鬆之後我們才能真正去體驗到身上的各個部位，及心裡的種種念頭。進一步更專注的時候，可以統一身心，最後是放下身心。除了禪坐中可以試著體會，平常做事時，也可以從中去體會修行的四層次。

我們的心常常會有很多的不平衡、很多的困境，有一句話大家都很熟：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」但轉化是一個很辛苦的歷程，辛苦不在於轉化這個關鍵的當下，而是要去面對與處理很多過去的習慣。所以，要從平等心來面對得失與順逆；從佛教的因緣、因果、四它、四行來面對逆境。

心的防禦則是對外在的情境，要先認知、體會無常，然後透過應無所住，不與利害相連，生起無我的智慧，如此才能夠真正的慈悲。

### （六）問題對治的創發：心靈環保四五六

除了上述幾個概念，師父還特別提出「四眾佛子共勉語」、「心五四」與「心六倫」。

「四眾佛子共勉語」是師父很早提出來的，看起來很簡單，



但每一句都有深意。如果有興趣，可以去找法鼓山出版的小冊子，專門介紹其中的內在精神。

師父提出的理念或實踐進路，是從閱藏、閉關，到日本讀書，整個融會貫通後，為了接引我們、度化我們而生出的簡單，如果能體會到背後的精神，就知道用起來有什麼不同。那個佛法不是表面看得到的佛法，而是醞釀在其中的佛法。

在法鼓文化工作那些年，因為常跟著師父到處去當隨行記者，才知道師父的生命是怎麼樣融進這些概念，因此體證出來的力量才會感動，才會改變對很多事情的觀點。所以即使是簡簡單單幾句話，如果能夠理解到這是怎樣的生命情境的展現，我想就會有一些不同的體會。

這不是師父有什麼魔力或魅力，而是他的人格、他的生命整個體證出來之後，讓你覺得那就是生命的學習典範。當然我們無法因為學習那樣的典範就達到那樣的成就，但小小的我們聚集在一起的時候，就可以對世界做出大大的改變。這也是師父一幅書法「微塵廣大」的精神，在同樣理念下，凝聚眾多的微塵，就可以形塑出廣大的力量與作用。

其次是「心五四」，包括四它：「面對它、接受它、處理它、放下它」，以及四要：「需要、想要、該要、能要」，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」，也有說明的小冊子可以參閱。

另外則是「四種環保」、「心六倫」。它們雖然看起來簡單，但如果一樣一樣地去體驗，甚至去落實、去實驗，感受它到底有沒有效？有效在哪裡？有用在哪裡？才能夠真正與他人分享，也才能真正推展心靈環保。

### （七）小結

總結心靈環保是什麼？第一，它的目的是提昇心靈層次，目標是淨化煩惱心，成為慈悲、智慧心。第二，是關於心念的部分，透過禪修的四階段完成心的淨化；透過四層自我觀做到心的防禦，透過平等心、因緣、因果、四它、四行做到心的轉化。而在自他關係部分，是從自心的清淨，進而自度度他，成就眾生也成就自己。呈現的部分就是照顧好自己的身心，我們就能照顧好這個世界。生命觀是從一己到整體，價值觀是盡責盡分，奉獻自我，消融自我，最後開展出我們上述的四五六。

## 四、為什麼需要心靈環保？

為什麼需要心靈環保？因為我們的目的是，提昇人的品質、建設人間淨土，所以從自己出發到整個世間，整體目標就是建立健康的生命狀態、建立健康正確的人生觀。推動心靈環保的作為，是使自己、他人、周圍環境與自然環境得到健康、平安、快樂。

### （一）心靈環保的推動：世界的心靈環保

心靈環保是跨界、跨領域的概念，這也是為什麼我們學校是跨領域的學校，強調跨界的思維。跨界包括學科上的跨界，例如社會、人文學科等。也涵蓋宗教上的跨界，師父常與不同宗教對話，他曾經在世界宗教會議上代表各個宗教發言、演講。要把心靈環保變成世界的心靈環保，不是因為心靈環保是師父創的，是法鼓山的，而是它如果對這個世界真的有用，我們就

試試看，將這樣的概念推展出去，所以邀集不同角度的思考，是希望透過不同領域的開發，跟不同智能發展的人、不同對象的人對話。

之前師父也在上述的共識營裡提到，要推展心靈環保、讓更多人理解，希望學校成立之後，可以辦研討會、座談會、論壇，讓不同觀點、立場、領域的人，從自己的角度與視野來論述各自體會或認知的心靈環保，進而創造出更擴展、延伸的心靈環保。所以心靈環保不只局限在原先提出的脈絡，它能變成一個更廣大，世界性的概念。因此，心靈環保的整體性是，建立一個超越人我對立的自我，超越全體統一的自我，推動一個超越宗教、民族、國界的大運動，希望能夠提昇全人類的心靈。

師父曾提到，心靈環保是未來也是世界的趨勢，因為人的心靈貧窮，一直沒有好好被正視與處理，所以從心靈環保才能對治這個嚴重的心靈貧窮問題。2002年，師父出席世界宗教領袖理事會，特別提到《地球憲章》裡面有一位理事接受也允諾將心靈環保在大會當中提出，希望能夠將心靈環保增補到《地球憲章》。這些都是師父推動心靈環保的努力。

## （二）小結

為什麼我們需要心靈環保？第一，對自己來說是在提昇我們的人品，可以達到心理衛生、心理健康、心理平衡跟人格的穩定。第二，是對他者、對這個世間，可以建設人間淨土，所以我們講到，自己、他人、社會、自然，都能夠健康、平安、快樂。但在現實情境中，怎麼可能大家都平安？如果我們把平安想像或設定為一個無災無難的狀態，那世間是不可能的事。

但師父講的平安是指內心的平靜與安穩，進而用平常心面

對外境的變化，也是前面所說，心如止水又如明鏡，就能夠有求必應。只要我們的心有一分平靜、一分安穩，我們就得一分平安，你的心有越多的平靜與安穩，我們就得到更多的平安，所以才跟提昇人的品質有關。對世界來說，透過心靈環保可紓解族群的衝突、宗教的歧見，還有貧窮、飢餓，環境保護等議題，所以心靈環保對這個世界有其作用，也是希望推廣的原因。

## 五、怎樣可以擁有心靈環保？

怎樣可以擁有心靈環保？需要整體的推展。首先回到自我身心去鍛鍊，這是一種自我的擁有；但自我擁有之後，還要推展出去，所以就有推動的次第與時間的脈絡，以及三大教育。

### （一）整體的推展

人間淨土如何實現？從心靈的淨化進而提昇精神。淨化這個社會前，先淨化我們的心，進而從自己到他者。要淨化心，第一件事就是要先認識自我，先知道自己什麼地方需要淨化、自己什麼地方不平安、什麼地方需要調整、需要調伏，淨化了自己之後，環境就可以淨化，環境的淨化是一個從我們自己淨化中慢慢產生出來的結果。所以要推動心靈環保，就要用三大教育，也就是大學院、大普化、大關懷。三大教育與四種環保互為體用，是一體的兩面；三大教育彼此之間的關係是連體嬰，彼此生息相通，共生共榮。

在整個法鼓山理念的開展，師父提到，是以心靈環保作為原動力的基礎，法鼓山既是一個宗教團體，更是一個教育團體；我們透過教育讓人的生命產生教化與改變。法鼓山的核心精神

是大悲心起，心靈環保的核心理念是慈悲、智慧，推動三大教育是以心靈環保為核心，透過大學院、大普化、大關懷來落實，目的是為未來人類奠下美好的心靈與精神淨化的新生活主張。

我們是大學院教育的一份子，所以我們的使命就是培養建設人間淨土的高級專業人才，造就高層次的專業研究、教學、弘法及專業服務的人才。它的精神是淨化人心、淨化社會。

諸位從大學院離開之後，所從事的就是大普化。大普化涵蓋很大的面向，不是只有法會，還有共修成長活動、推廣文化事業，甚至只要能把美好的事情推展出去的種種方法與面向，都是大普化的一部分。它的目的是希望成就有緣的大眾共同來做淨化人心、淨化社會的工作。

就如前述，這個世間是彼此連動在一起的，所以我們好，這個世界就會好，那個好的推展需要透過大關懷。大關懷包括倡導環保的觀念、改良禮俗，還有面對成長與生命的整體關懷。所以師父說，所謂的終身教育就是從生到死的教育，每一個階段需要被關懷、被照顧的，都是大關懷的面向。學校目前所做的就是讓大家去體驗，以備將來去做自己與別人生命從生到死的種種不同的關懷。而落實的第一個方法就是從心靈的淨化到提昇精神，然後淨化社會。先淨化人心，淨化人心從自我開始，人心淨化了，世界就淨化了，這是三大教育的落實。

## （二）自我的實踐

在實踐的部分，心五四包括五個面向：安定人心、教我們怎麼與人相處、解決困境、增進福祉，以及提昇人品。

心靈環保的觀念，包括：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，最後是種種方法的練習。練習的方法，涵蓋覺察、懺悔、反省、悔過、感恩、戒定慧、觀想、穩定心理與情緒及其他可以促成的諸種方法。

其中有關禪修部分，禪修本身就是身心的放鬆、體驗、統一、放下，自我的認知、肯定、成長與消融。師父把這兩個脈絡從不同面向整合在一起，最好的理解方式是實際的禪修。身心鍛鍊的部分，則是提醒我們，身體要動，心靈要靜，心靈清淨，外境就清淨，透過禪修與禪行，過出禪的生活，達到內外統一，以禪心轉凡心。

我們一般人的內心環境是活在心外，而非心內，就像一開始講的，我們每天都在注意別人怎麼看我們，我們的注意力不在自己，不跟自己相處，卻向外追求或抗爭，伸張自我，操控外境，向外馳求、期待，以至於身心無法統合，常常抱怨空間太小、時間太短。禪修者的內心環境，因為有願心、有決心，所以潛力無限，透過禪定經驗時間、空間的無限，放下自我中心，心量之大，可以包容無限。如果能夠體會一點點的滋味，就可以感受到一切都是無限的，絕對不是我們自我設限的狀態，所以師父提到，內心之大，大於身外宇宙；內心之深，深過無垠宇宙。

## 六、心靈環保與我的關係？

首先，我們反思一下，自己住在一個什麼樣的環境當中？我們對於自己所住的環境滿意嗎？這個環境除了外在環境，也包括內在的環境。我們的內心是安全可靠、放心的嗎？心裡是平靜、安心、開心自在的嗎？很多人來到山上，或來到這裡念書，就以為是來到人間淨土，所有見到的都是菩薩，只要有人

不符合心中菩薩的狀態，就覺得那個人怎麼可以來人間淨土？

記得以前工作時，大家也會向師父訴苦，那個人怎樣、這個人怎樣。師父就說，你們覺得我聖嚴今天要辦法鼓山或學校很困難嗎？我找到世界級的菁英把它做起來很困難嗎？我們都說不會。師父進一步解釋，可是把那些人找來了，把法鼓山蓋好了，那要做什麼？真正的淨土是要讓每個人進來這裡，提昇自己的人品，然後互相成就這個淨土。所以我們在這個環境當中，不是來享受人間淨土，而是一起來共創人間淨土，這是我們現在所處的情境，也是實踐心靈環保的第一步。

師父也提到，如果一定要大家都學佛修禪才行，我們就沒有辦法推動心靈環保了。所以向現代人談心靈環保必須是在多元化的原則下，一起朝向人類共同面臨的問題。師父要辦的是一所心靈環保的法鼓大學，現在我們來這裡念書，我們當然跟它有關，除了知識、學術與技能，更重視人格、品格的修養，也就是心靈的健康、心靈的環保。這個學校除了腦的訓練，更是心的鍛鍊。

師父曾提到他的教育觀，是希望能夠培養具備宏偉的國際心胸、扎實的歷史責任以及遠大淑世悲願的一流人才。他的教育宏願，包括：終身教育是從個人來講，從出生到死亡全程的教育；全面教育則是針對整體社會，也就是三大教育：大學院、大普化、大關懷。教育的主軸是心靈環保，是以禪修的觀念與方法落實，造就大量三大教育師資人才。

師父常常講，法鼓大學要培養的是未來世界的領導人，領導人不一定從角色、職位定義，而是指心，心能夠成為環境中的領導人，就在當三大教育的師資；心能夠安定穩定，不管走到哪裡，周遭的人就能感受到你曾經入山學習的好。我們就是透過三大教育把心靈環保推展出去，所以我們念的才是一所師

父期望中的、不一樣的大學，其中最核心的部分，就是以心靈環保為主軸。

我記得之前有位同學去參加一個研討會，聽到大家在討論所謂「偉大的大學」，便生起一個憂慮，認為法鼓大學距離偉大的大學還很遠。一個偉大的大學不是靠設備、靠師資、靠課程，不是靠種種的外在情境，甚至是十方大眾的期許，或者是師父辦學的期待，而是我們每一個人在這當中，學到了什麼？創造了什麼？變成了什麼樣子？這個學校才會趨向於偉大——一個唯一的法鼓大學。

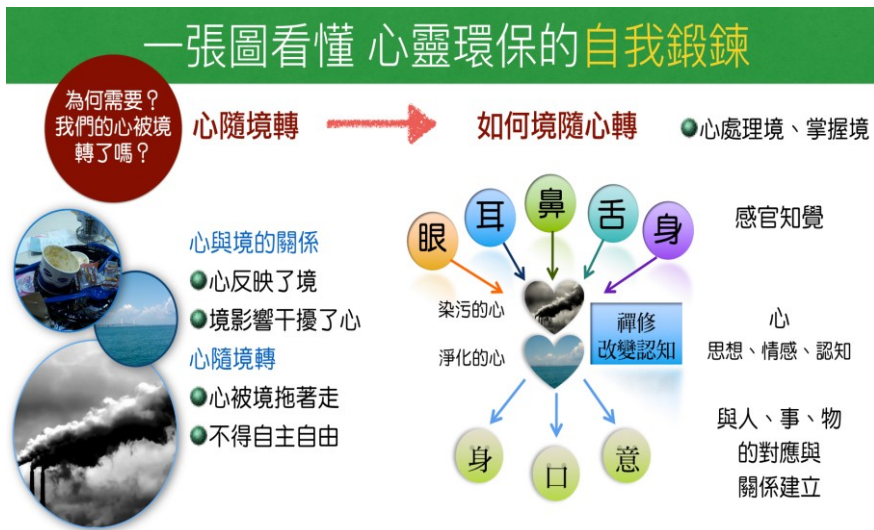
它來自我們怎麼以心靈環保去創造淨化的社會，以淨化的教育來淨化這個世界。所以絕對與在座諸位有關。我記得師父在一次演講裡面提到，你們不用擔心，你們要對師父有信心，如果有一天我死了，我的弟子們會踩著我的鮮血繼續往前進。那時候他還很健康，所以大家聽到這段話就大笑；可是現在再聽這段話，就會覺得有點心酸，但也不用心酸，因為我們已經在路上了，就繼續往前走，所以要特別請大家來想想，心靈環保跟自己有什麼關係？

悲智和敬是我們的校訓，透過這四個面向我們也可以想想看，跟心靈環保有什麼關係。



## 肆、結語

如果要簡單的陳述何謂心靈環保，可以這張圖來表述。



為什麼需要心靈環保？因為我們的心常被境所轉，那麼在心隨境轉的情況下，要怎樣才能反過來讓境隨心轉、如何讓混亂的心轉換成清淨的心？

這就要回到師父所說的，心靈環保也就是禪修。禪修有點像是我們身心的淨化器，當我們的眼、耳、鼻、舌、身與外在產生連結時，會碰到很多問題，產生很多苦惱、很多煩惱，這個被環境複雜化、干擾化的心，可以透過禪修來改變我們的認知、改變我們的身、口、意。從我們的思想、情感、認知，進而與自己、與環境、與他者，產生不一樣的關係。

大願校史館裡，有一個宇宙大願牆，是關於前述「微塵廣大」的概念。裡面有二十六萬多個捐 5745 的捐款者名單，每一

個名字都像是星空中的一粒微塵，每一粒微塵雖然都很小，可是如果這些微塵有共同的願，就像行星的塵粒，在共同的標的與方向中，一直繞、繞、繞，最後形成一個星球。

我們每一個人來到這裡都是一粒小微塵，可是我們有共同的願，從這個願裡面不斷地連結，創造出一個廣大無垠的世界，繞出一個可以改變這個世界的動能，就像漣漪一樣，這時候我們就能體會，什麼是建設人間淨土：從自我的鍛鍊開始，然後進入到一個彼此相互連結的，一個更大、更好的世界。

我們是以心靈環保為核心價值來辦學的，在這樣的情境當中，我們要把心靠在哪裡？要把心錨拋在什麼位置上，才能讓我們如何好好的從內在的自我連結到他者，連結到世界？從照顧好自己的心，進而照顧好這個世界。這是身處此時此地的我們，責無旁貸的反思與提醒。