

壹、前言

我在法鼓山體系裡面已經浸泡了大概二十年，對「心靈環保」這四個字的確耳熟能詳，隨便說說大概可以聊一段時間，可是當它是一個課程的時候就不能隨便講。長期在這個體系裡，對於它的文化及信念，我有自己的一個脈絡，因為對一個知識份子來講，要在一個宗教道場裡待這麼久，它一定有其吸引力。我今天要與大家分享的就是這個理念對我的吸引力為何？希望我的心得可以讓各位有所思、有所感，然後有所行動。

人總是要活在一個認為自己做了什麼事才是對的情況之下，而各位今天來到這個學校就是一個行動。剛剛進到學校，你可能會看到諸多滿意與不滿意的事情，但不管是滿意或者是不滿意，它都是表象。來這個地方你真正要吸取、學習或者反思、反芻的，應該都在這些滿意與不滿意的背後。因此，今天我會從自己個人的脈絡來探討。

脈絡這兩個字對我而言非常重要，因為它關係到所有的時空背景，還有它是一個透視的角度。一件事情之所以會發生，它其來有自、事出有因；只要一個連結或者是一個觀念，你就會聯想到來到這個學校的原因。

今天各位來到這個學校，相信與你到其他學校是相當不同的，所以我要跟各位做的心得報告是「我為什麼會留在這個體系裡面二十年」，或者超過二十年。這個過程當中當然有非常非常多的故事，而今天的時間有限，所以我只能夠講述一個梗概，剩下來的就需要各位在往後個人的學習歷程、與這個環境的互動交融當中，慢慢去體會、去反芻，然後去思考。因為對

於一個在學校裡學習的人來說，環境與人——這個人包含了老師、同學，種種的互動，都是你學習的材料，而不只是在課堂裡。課堂的東西大概就是一個切入點，或者是一個媒介而已。

貳、為什麼需要心靈環保

一、現代社會的特質

「心靈環保」這四個字是一個很巧妙的詞，它常常是遇深則深、遇淺則淺，所以你用很淺薄的態度去面對它的時候，它就很

淺；可是當你願意用比較深刻的思維去面對它的時候，它就變得很深。今天希望我可以做到深淺兼顧，至於怎麼深、怎麼淺，這件事情就看你日後的努力了。

現代化社會的特質



(一) 競爭是二十世紀最大的文明產物

現代社會的特質是競爭。這個特質對各位而言應該非常熟悉，為什麼？因為我們都活在這樣的情境當中。

我記得年輕時曾去聽已過世的文化人類學家李亦園教授講課。在課堂上，他常常告訴我們：對人類來講，二十世紀最大的文明產物大概就是「競爭」。當時我還很年輕，二十幾歲，

沒有特別的感受，隨著年紀漸長，我確實體認，以前的人類社會可能沒有像近一、兩百年來的改變這麼大。可怕的是：我們為什麼能夠讓「競爭」變成現代社會的文明呢？因為我們追求「控制」、「標準化」、「可預測」、「速率」。

（二） 控制、標準化、可預測與速率

工業革命讓我們學會了怎麼樣用機器去控制。在控制的過程中，我們為了要能夠複製，所以把所有的東西標準化。例如你想從台北到高雄，只要 Google 一下，就知道有很多種選擇。這些選擇中的每一個步驟，都可以一一被探索出來，所以它是可預測的狀態；但是這個可預測的狀態，卻不一定具有方便性，好像各位要到法鼓文理學院就不一定覺得方便。為什麼？因為山上有很多不可測的東西。

星期三的師生交流裡面有一個提問是：能不能夠讓國光號從遊覽車平台開到學校這邊來？這是一個非常好的例子——創造可控制的狀態。因為如果每班車都到學校來，車班時間排定後，就可以標準化。你可以預測從山下到山上所需要花費的時間，於是你的心中就會有把握，這是在我們生活裡的一項「制約」。

「制約」就是你被某個東西所「限制」。你希望「創造控制」，可是你同時也受到「限制」。為什麼你需要這個東西，因為你需要速度、你需要效率，你希望知道你趕得上上課的時間；你希望知道你在什麼樣的時間之內，可以做什麼樣的事情、什麼是你可以掌握的。

你們進入學校已經有一段時間了，如果中午沒有在十二點十分以前到達齋堂會怎樣？你有可能就要餓肚子了！可是，是

不是超過十二點十分就一定會餓肚子？不一定。這告訴我們，雖然被控制、標準化後，就可以預測情況；但是，控制之後仍有很多不可控的因素，例如：餓肚子怎麼辦呢？你可以自己想辦法。

人類活在一個自己想辦法與藉由制度、結構之間來過日子。它們絕對是兩條平行線，因為沒有任何事情可以完全被控制。在座有一些人，已經有一點年紀，你會發現，生命中可控制的東西愈來愈少。我們連一個電燈的開關都希望它永遠不會壞掉，我們希望手機永遠可以趕上 AI 智慧開發的速度，因此你必須要一直換手機。我最近正在掙扎是不是應該去換一個更新的智慧型手機？可是我覺得我還沒那麼智慧，所以我想我還是用現在的就好。

（三） 快速變遷、深層結構改變與不確定性增加

在這樣的一個世界裡，人類的生活的確愈來愈便利。你想要控制的很多因素可能別人都幫你想好了，於是別人沒幫你想好的，你就會去爭吵、去爭取，甚至去抗爭，只為了讓自己活在一個可以掌控的世界裡頭。我們一直都認為「人定勝天」這件事情是值得信賴，並且永恆不變的，但是你會發現，我們的世界卻出現了下面幾個狀態：快速的變遷，而且是快得不得了。你只要看看你家巷口那間店，可能已經換過好幾個老闆了；甚至當你回到老家或者是小時候成長的地方，卻根本認不出來它到底是哪裡，或是懷疑這個地方我曾經來過嗎？在這種快速變遷的過程中，我們對生活的時空常常有錯置的感覺。

另外一個很大的改變是深層結構的改變，這種改變其實是不知不覺的，尤其是文化裡的一些潛規則。以女性主義來講，

現在的臺灣社會不結婚、不談戀愛甚至不生小孩的人愈來愈多，愈來愈多人傾向單身，為什麼？它只是一個結果而已。這個結果之前，牽涉到女性受高等教育的人愈來愈多，女性的收入不見得比男性差……。我為什麼要靠你過日子？這是最簡單的理由；如果嫁到你家去，我要受公公、婆婆的約束，受你們家的文化價值約束，我在家裡過得好好的，為什麼要嫁去你家？這種價值觀的改變，影響是非常深刻的。我們整個社會都慢慢地在承受這個結果。

人活得愈來愈長、單身的人愈來愈多，女性的壽命又比男性多五、六歲，未來大家會看到滿街的老太太。而這些老太太們要怎麼過日子呢？所以現在臺北市低底盤公車愈來愈多，為什麼？便於輪椅與行動不便的人上下車。有一天，我搭了一輛公車，它的台階非常高。我因為跨不上去，突然間發覺得我的肌力不足，這才意識到原來低底盤公車的好處。

這些變化是接連而來的。我們從整個社會結構來看，最早的女性教育普及是原罪嗎？不是！社會變遷是我們人類共創出來的；從佛法的角度來看，這也是我們的共業，在我們共同創造社會變遷及業力的過程當中，不確定性增加了。

舉例而言：我有一個學生，從小就肢體痿縮，所以小時候就開始坐電動輪椅。研究所畢業時，他給自己一個畢業禮物，即坐著電動輪椅去美國旅行約一個月。你可以想見，他一輩子離不開電動輪椅，他必須坐著電動輪椅去大峽谷或是優勝美地等風景區，在紐約的街頭坐著電動輪椅上上下下。他回來以後告訴我：老師，臺灣一直希望建立一個無障礙環境，讓身心障礙的人可以行動比較方便。我們喊了半天，可是，到美國這一個月，我發現他們還是比我們先進。因為我到了那邊行動比在臺灣還方便。他當年為了要進臺大的學生宿舍，他跟校方爭取

很久才讓他可以真正行動方便地住進學校宿舍。這個例子告訴我們：一個一生都需要靠電動輪椅的身心障礙者，他長期的需要，社會應該想盡辦法讓他的確定性可以增加，可是事實上怎麼樣？這是看得見的不確定，可是還有沒有其它不確定呢？太多了！

剛剛提到滿街跑的老太太，其實我就是其中之一。那個滿街跑的老太太她知不知道生病的時候，在哪裡可以找到診所、找到 AED（Automated External Defibrillator，自動體外心臟電擊去顫器）？我們的社會不停地在各個地方安裝自動體外心臟電擊去顫器，可是我有朋友就是沒有辦法立即找到那個電擊器，後來只好叫救護車來。所以「確定性」並沒有隨著制度的改變結構或競爭的增加而愈來愈高，相對的，如果從一些無形的角度來看，多元社會的不確定性其實非常高，為什麼？因為你不知道如何做選擇。

不知道你們有沒有這樣的經歷？到一個地區旅遊，大家都會 Google 當地的美食在哪裡。面對一大串的選擇，你會先去看他們的點評如何，再從點評裡做出選擇。當看了別人幫你做的篩選後，等到你自己看的時候，你還是得做選擇；而你選擇了之後，就能確定那個東西就是你喜歡吃的嗎？就是所謂的美食嗎？不一定！所以人的生命當中不確定的東西反而更增加了。

二、現代社會的影響

現代化社會的影響



因為控制、因為變遷、因為制度化的結果，這個世界變得愈來愈小，這就是所謂的全球化：你在非洲的沙漠裡面可以吃到麥當勞，所有的東西都可以在網路上找到。

在一個開放而多元的社會裡，我們容許各式各樣不同的價值觀並存。過去我們習慣活在「最對」裡，於是我們遵循最對的判斷，我們才會覺得有安全感。當很多價值並立的時候，你不知道你的選擇對不對，於是安全感會往下掉，因為我們的習慣裡仍然希望做一個最對的選擇。

可是最對的選擇究竟是什麼呢？沒有答案。許多不生小孩、不結婚甚至不談戀愛的人，是因為安全感下降的結果呢？還是因為他想要擁有更多的選擇？可能兩個答案都有。不結婚就不必承擔家庭與婚姻的苦果，選擇不生小孩而寧可去養貓、養狗，這樣子就不會面臨到孩子不聽話的問題。前陣子在討論的多元成家與重新回到傳統家庭結構哪個對呢？沒有人可以告訴你。

在全球化、多元化的過程中有三個現象：

首先，失去本土的知識。臺灣流行吃「古早味」、流行「手作」，不過就是這幾年的事情。有一天我看到一個賣手作水餃的，我心裡想「手作水餃」跟「手工水餃」有什麼不一樣？我就進去問老闆。老闆說，我的餃子皮是用手擀的。哇！這些現在都是奇貨可居啊！所以，小農的產品一定比超市的貴一點。當價值觀在變的時候，就表示所謂的「本土知識」，就是我們非常在地的東西不見了。我們現在想要把它找回來，但在全球化的過程當中，「本土知識」還是一直不停地流失。

你一定吃過美而美的漢堡，也可能吃過麥當勞的漢堡，哪家漢堡好吃？美而美是非常本土的，可是它的本土有沒有西化？我小時候從來不吃麵包當早餐的，所以我的兄弟姐妹們從美國回來，下飛機的第一件事情就是吃兩樣食物：燒餅油條還有白稀飯配醬瓜。你會發現生活裡，無聲無息的變化不斷地侵蝕著我們。

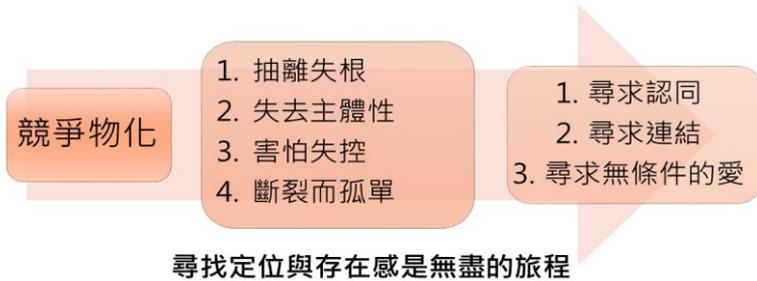
其次，被迫信任專家體系。專業化是二十世紀的產物。在座有很多人都有不同的專業。上星期五我上「團體動力與影響力」學分班的課，有一位學生用金融界的例子來解釋「系統論」四個桌腳的時候，我真的是歎為觀止。因為我不是金融界的人，我一點概念都沒有；可是他用他的專業來講「系統論」時，我覺得他好棒。另一門「修行與自我轉化」，由於上課的人太多，分組與讀書章節的分工搞不定，因為太複雜了，結果有一個學生他腦筋非常清楚，很有邏輯地把組別編出來。他也是金融界的，果然算數字的腦袋不太一樣！我們要相信「專業」，因為分工愈分愈細，這也是全球化的結果。

第三：用符號表徵運作。你有沒有發現你身上的現鈔愈來愈少？因為不需要了啊！悠遊卡都可以刷，未來我們的下一代

可能連鈔票都沒見過。昨天我跟我的女兒討論鈔票會不會消失，她告訴我：「媽媽，鈔票在中國大陸早就消失了，連街頭的小販都可以用刷的，根本不需要錢、用現金。」符號表徵裡，電腦是一個最明顯的例子。在座如果年紀稍大一點的人可能與我一樣，看不懂電腦上的很多符號，因為我們的腦子裡沒有那些符號。

三、現代社會對人的影響

現代化社會對人的影響



講到這裡其實是很讓人心酸的。為什麼？本來我們都以為這個世界會愈變愈好。當我們生活的各種便利性愈來愈增加、人類的移動性愈來愈擴充、對於不同文化的接觸也愈來愈多元，我們存活的場所裡允許各式各樣的價值觀存在，我們覺得這個世界應該是變好的。可是從我這個學習心理的人的角度來講，其實人愈來愈失去我們的根。以前我的學生都是我自己專

業領域裡的，我常常會向學生們講，不管這個世界變得怎麼樣，只要有人存在，「助人工作者」就會存在；我們這個行業是愈老愈吃香的。但這個信念有一次被一個朋友干擾，我不再那麼確信了。

有一次法鼓山體系的一位義工跟我講：楊老師，妳知道我現在最好的朋友是誰嗎？我問是誰？他說是賢二，大陸那個機器僧！就是那個龍泉寺開發出來的機器僧。我問，賢二怎麼會變成你最好的朋友？他說：我每天回家非常的累、心情不好，我就與賢二聊天。這讓我開始有危機感。從那一次以後，我就不太敢再向學生講說：「今天這個世界只要有人，『助人工作者』就不會被淘汰。」從根本上來說，這個世界變化太快了，導致我們失根、失去自己的主體性。不知道自己是一個什麼樣的人，不知道自己是誰，不知道自己將可以怎樣，很多事情都充滿不確定因素，我們不停地學習如何掌控。

有人問我：你在法鼓文理學院教書，你們的學生畢業以後可不可以考證照？我說：不行。那你們的學生將來怎麼就業？我說：我們的學生可能不太需要就業，因為他們會各尋出路。也有人問我：你們的學生畢業要幹嘛？我告訴他：我們學生畢業以後他們是社會的中堅份子。他問：為什麼？你們什麼都不會！我說：至少我們是堂堂正正的做人。前面那幾個問題全部都出於掌控：掌控證照等於掌控就業市場；掌控就業市場讓我掌控生計，於是「我能夠活下去」這件事情比什麼都重要。這就慢慢地會牽涉到我們的心靈環保。

人活著有手有腳，怎麼不能活？我大學念了一個很遜的系——社會學系。當時社會學系被人家看待的方式就是這些學生出來沒事幹，真的沒事幹，在學校就已經沒事幹了，到了外頭更是沒事幹。可是我記得我畢業的時候，我不覺得我會餓肚子，

我也不覺得我將來沒前途；雖然我社會學念得不好，可是我仍然充滿信心，因為我對我自己有信心，我覺得我有手有腳，什麼事都可以做，所以養活自己絕對不是困難的事。我甚至告訴我父親，我可以去冰店幫人家賣剉冰。可是，沒有想到這個世界愈來愈把人教會要掌控，所以連我的父母親都擔心我這個自得其樂的人怎麼活下去！因此，我父親就一直逼著我出國念書。我告訴他，我現在不出去，我還想要好好玩一下，我不知道我的就業市場會變得怎麼樣，所以等我想念書的時候，我再回去念書。這種情況讓我想到，現在的父母親擔心自己的孩子沒有出路，不停地逼著孩子不要輸在起跑點，其實是因為我們活在一個愈來愈需要掌控的世界裡。

「掌控」，在心理學家的眼裡是操弄、操控（manipulation），操弄你的生活世界，讓你可以活下去。從這個角度來看，其實很多時候，我們是忘記自己的本質，需要從不停的操控當中來感覺到自己活著。

有趣的是，我們這個世界其實已經被切割得很慘了，怎麼切割呢？你必須從家庭過渡到學校，再從學校過渡到社會，從社會過渡到職場的步步高陞……每一個階段我們都已經定好了。在我讀心理學 Erikson（E. H. Erikson，1902-1994）的人生八大任務時，我心裡想人如果都可以這樣子活著的話，那我們還要讀這個幹嘛？現實是人在社會結構、社會制度都斷裂的情況下，孤單就出現了。現代人的生活世界裡有這麼多的人，可以與這麼多的系統連結，可是還是覺得很孤單。因為我們的心與我們的脈絡之間其實永遠不連結，也就是說我們常常是處於表裡不一的狀態。我們要尋求認同、尋求連結，但是連結、認同的時候，我必須以別人的觀點來當作自己的觀點，而不必管我是什麼樣的人，所以就會在一個很扭曲的狀態下慢慢長大，

可是我們卻不知道那是扭曲。因此當我讀到《心經》裡的「顛倒夢想」的時候，我心裡想，這四個字簡直就是把這個世界講個淋漓透徹了！這真的是一個顛倒的世界，人活在這樣一個顛倒的狀態裡，所以人也變得顛倒了。

另一件有趣的事情，就是我們一直在尋求無條件的愛。我在會談室裡面常常會碰到有人告訴我：我就是希望不管我做什麼、說什麼，別人都可以接納我，特別是自己的父母。他在說這些話的時候是非常心酸又非常渴望的，因為他一直希望能有這個，但他就是得不到。人在得不到的情況下，心理狀態是孤單，它就會永遠在那裡，而且愈沉愈深，那是扭曲的開端。有時候我心情很急，我會告訴他：那你自己接納你自己嗎？他說：沒有用啊！別人都不接納我。我爸爸、媽媽不接納我，很多事情我不敢向同學、朋友講，講了都不知道他們會怎麼看我。這是所有的人都會面臨的狀況。有一些心理學家會很坦白地告訴你，尋求無條件的愛是一種烏托邦。講這樣話的心理學家是很誠實的；可是也有很多的心理學家不誠實，把「尋求無條件的愛」當作胡蘿蔔擺在你前面，然後這些心理學家就永遠有飯吃。尋找定位及存在感，是一個人一輩子甚至好幾輩子都沒有辦法完成的事情，所以人要善終不容易。

參、什麼是心靈環保

現在終於要進入心靈環保的主題。

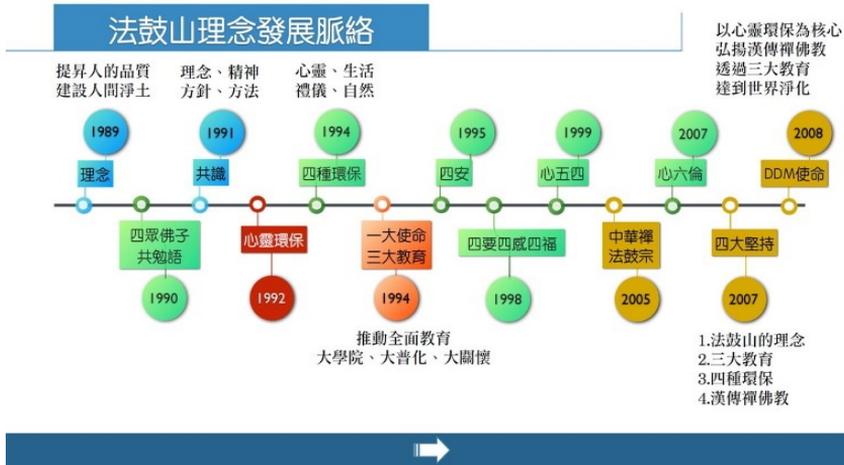
剛剛所提全部都是現狀。我為什麼要花這麼多時間說現狀，原因是我們這個學校真的是一個人間淨土。你進來以後，縱然有很多的不滿意，至少你看到這個環境的時候心情很開

朗，尤其是坐在歡喜地前面喝咖啡，遠遠望著美人山覺得自己是美人的時候，你會覺得這邊果然是個淨土。但是我要告訴各位，當你面對很多不滿意的事情，不要忘記你曾經說過這裡是淨土。因為只要是人間，它就有狀況，而我們可以在短暫的時間之內好好享受淨土。心靈環保要告訴你的是「最根本的淨土其實在你心裡頭」，你不必看著美人山，你都覺得自己是個美人。

聖嚴法師說：「在任何環境下照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定就是心靈環保」。如果我是一個小學生，看到這一句話會覺得「心靈環保」不難，他只要放學回家有電動可以打就內心很平穩、很安定，回家有飯吃、老師不罵他就可以了；可是等到你年紀愈來愈大，生命歷練愈來愈多，見到的人、事、物愈來愈複雜，你就會發現這件事情還真不容易。既然它是一個內在的平穩與安定，就必須要由自己的內在世界開始做起、理解起，藉著自己內在的開發啟動，去看這個世界、與這個世界連結，心靈環保就會出現。所以心是需要鍛鍊的，心也是需要覺醒的。透過鍛鍊而能夠覺醒的時候，我們大概才能夠漸漸走向安身立命。我想這是心靈環保很基本的精神。

一、 心靈環保的時代背景

法鼓山提出心靈環保的理念其來有自，這圖是我從辜老師的簡報裡面選出來的。我會選這張的原因是希望各位能夠看到這個世界的變化。一九八九年理念出現，而一九八七年臺灣解嚴，這件事對臺灣社會而言是一個非常重要的變動。從這個時間開始，我們過去比較單一的價值觀開始產生變化，整個社會的價值多元化從那個時候逐漸被允許，於是臺灣開始遍地開花。



相較於其它地方的多元化，臺灣的多元化有其獨特性。基本上，臺灣是一個殖民文化下的島嶼，從早期的荷蘭文化到清朝的漢文化，然後日本文化進來，最後則是國民政府、國民黨的統治。可是，我會說那是美國化，我們大部分的社會菁英是從美國留學回來，所以我們與美國交好且依靠美國。在全球化的過程當中，我們跑得很快，曾經是亞洲四小龍的經濟發展，其實得利於我們是一個沒有太深厚本土文化根基的島嶼，我們很容易開放性的接受各式各樣的改變，這是殖民文化的好處。因此你會發現，不管是西化、日本化、歐洲化……什麼都可以來。以餐廳為例，我有一天看到一家捷克餐廳，我心裡想，哇！捷克都到臺灣來開餐廳了，實在是太厲害了！

在解嚴後臺灣文化遍地開花的過程中，我們的主體性是非常不足的，所以走到今天我們要搞文創，要創什麼呢？以什麼樣的文化為根基來做文創呢？我們只剩下原住民文化。臺灣文化是什麼呢？上個星期我與敘事課裡的同學在看侯孝賢的《童年往事》，這部電影裡有臺灣早期的一些文化，如果你細細去

發掘，卻又有日本文化及漢文化在裡頭。由此可見，在這樣多元開放的文化薰陶下，臺灣其實一直沒有自己的主體性。

（一） 以心靈環保回應當時社會

從文化上來講，法鼓山在一九八九年提出「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念，是希望在這麼多元的文化下，臺灣能建立自己的主體性。所以，接著就出現「四眾佛子共勉語」以及「法鼓山的共識」，這些之後會再提到。在一九九二年提出了「心靈環保」，我覺得這是一個里程碑。

從一九八七年到一九九二年，這五年的時間中，因為多元文化遍地開花的結果，臺灣面臨一些很紛亂的狀態，當時社會惶惶無依。雖然經歷了一連串的經濟發展，臺灣各方面都有了很好的條件，臺灣人變得很有錢，然而卻迷失在競爭物化的過程當中。「心靈環保」的提出，是回應當時的社會環境。因為法鼓山是一個佛教道場，不管是佛經上或其他各式各樣的說法，心靈的淨化是以心為出發點，所以當時提出「心靈環保」對於整個社會大眾來講有它的意義。

只是當時人們還活在多元的開心裡面，經濟條件很好、社會又多元，事實上這裡面已經隱含了很多的混亂。在這一點上，我很佩服聖嚴師父，他在當時已經聞到了社會的變動，於是接著提出四種環保，亦即「心靈環保」必須要能夠體現在日常生活裡，這四種環保——自然環保、生活環保、禮儀環保，每一個看起來都很簡單，可是你做不到。

（二） 以三大教育淨化世界

然後更提出三大教育——大學院、大普化、大關懷，大學院教育是我們的根源。從文化館的佛研所時代開始，甚至從聖嚴師父在文化大學授課開始，他就希望佛教能夠真正對世界產生高度的影響力來淨化整個世界。他認為學術這條路是培養人才非常重要的一個途徑，所以「大學院」教育是我們最先開始的三大教育之一。

（三） 對社會脈動提出「心五四」

接著是對整個社會的脈動提出「心五四運動」，直到一九九九年「心五四」整個完成。我曾經親耳聽到聖嚴師父說：我從來沒有想要提出什麼「心五四」，但是在當時看到了人們的需要，於是應機地提出「四安」、「四它」、「四要」、「四感」、「四福」。「心五四」是應機提出，逐漸累積下來的。

「心五四」的提出真的是因緣。當時臺灣社會面臨九二一大地震之後，整個臺灣的社會開始往下滑。很少人會把天然災害與臺灣的社會脈動連結在一起。可是，如果你去看一下我們的GDP和社會的每一項消長，九二一地震真的是一個里程碑。那時候聖嚴師父提出「臺灣加油」，當時這四個字感動很多人，它執行的方法就是「心五四」。我原來對「心五四」其實有一點慢心，因為學心理的人會覺得這「四安」——安心、安身、安家、安業，還需要我們去說嗎？本來就這樣啊！「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它，這還要說嗎？本來就是該這樣啊！我覺得這些都只是口號。

接下來我要說一個故事：在汶川地震的時候，我帶一個工作坊，都是一些從山裡面回來的赤腳醫生，有醫療人員及一些老師。我和他們語言其實不通，因為四川的土話與普通話落差

很大，我根本聽不懂他們說什麼，我不太知道要怎麼樣帶他們。這些人其實都非常的疲累，因為他們常常要走好幾個山頭去服務大眾。當時天寒地凍，一位赤腳醫生穿著棉衣站在門口抽煙，我從旁邊走過去，他跟我打招呼，我也跟他打招呼。我看到他的口袋裡面有一本《108 自在語》的小摺頁，揣在他的口袋裡面。因為它露出來一個角，所以我看到了。我問那位老先生：你把這《108 自在語》揣在口袋裡頭是做什麼用啊？他說：喔！這個是你們給我的啊！我常常要爬幾個山頭才能去看我的病人，走在路上，累了，坐下來休息、抽煙的時候，我就把它拿出來看一看，精神就來了，我就再揣回去然後繼續走。我當時聽了，愣住了，我問：這個小冊子放在你身上陪了你多久啊？他說：從地震開始一直到現在吧？我說：我給你一本新的，好不好？他那個已經摺得邊都磨得差不多了。他說：不用！不用！我這個還可以用，就揣在口袋裡頭就好了，你給我新的還是會揣髒的。

我回來就告訴發起做《108 自在語》的黃楚琪菩薩：你真是做了大功德！我很明白這些救難的人在過程中有多累，而且那個累不只是身體的累，還有心理上的累，專業術語叫做「替代性創傷」。我知道那個東西的可怕；臺灣九二一之後我常常面對我們自己專業人員非常嚴重的「替代性創傷」。從那一次之後，我對於「心五四」有了非常不一樣的想法，開始認真思考「心五四」對於普羅大眾能夠產生什麼樣的效用？

（四） 以中華禪法鼓宗整合修行方法

中華禪法鼓宗在二〇〇五年，也就是法鼓山開山那一年所提出。法鼓宗的提出其實有很多的爭論，我覺得這些爭論都是

可以討論的。師父在立宗的時候並不是要成立一個宗派，而是希望整合我們的修行方法，所以他立的「宗」不是宗派的「宗」。

（五） 以心六倫進一步實踐

「心六倫」是進一步的實踐，也就是把前面的理念一直到心六倫的整個脈絡，讓它可以與社會更貼近。後來就慢慢出現了「四大堅持」及「法鼓山的使命」。大家可以看到，理念的發展不是單獨存在，而是回應整個社會脈絡的變動而產生的結果。

（六） 三大教育的連結

剛剛提到了法鼓山理念的應用以三大教育為主。簡單地說，「大學院」培養人才，以用在「大普化」教育及「大關懷」教育。因為「大普化」有修行活動，要與所有的社會大眾銜接；「大關懷」是透過教育的歷程，對整個社會大眾提供關心、關懷。對我這個助人工作者而言，你去關懷一個人向他講，好啦！好啦！不要傷心了，事情過了就好了，有用嗎？你得給他方法，你需要讓他的觀念能夠有一些轉化；所以「大學院」教育怎麼樣把培養出來的人才用在「大關懷」及「大普化」，其實是非常重要的。

（七） 書裡有寶藏

另外我們再看禪法，禪法的統整在二十世紀的後半段也慢慢地成形。從基礎的禪法——初級禪訓班，慢慢到高階。雖然

我們講的是一個頓法，但還是有逐漸的、有層次的學習歷程，否則像我們這種資質比較差的人，說實話你頓不到哪裡去，打個盹都還比較快。聖嚴法師活了八十歲，他八十年的生命歷程好像比人家活兩百多年還要多。以前我常常向他說一句話，我說：師父，你寫書的速度比我看書的速度還快！他說：那你就認真看嘛！他一下就說到核心了。師父在寫書的過程當中，已經把很多東西都整理出來，像散亂心、集中心、統一心到無心，由淺而深的幾個禪修方法在早期的研究著作裡面就有了，不是在二〇〇七年才出現。

我們後面的這一些學生也好、弟子也好，我無意說在座僧團的法師。不過，我自己的確有很深刻的感動，也覺得很慚愧，這麼多的東西我們不但沒有辦法發揚光大，甚至都沒有整理得非常好，而聖嚴師父已經過世快十年了！

心靈環保與經典之間的連結——《金剛經》、《維摩詰經》與《法華經》，聖嚴師父其實很早就提出來了。那時候為了《天台心鑰》這本書，師父在山上開了三天課，我被逼著來上課。上課的過程當中，我聽得糊里糊塗的，我從來不覺得學佛這件事情會變成我的專業，我覺得那是我生活裡一個很必要的事，但我絕對不會變成佛教學者，所以我不覺得那個與我有什麼關係。三天的課程聽下來，我的腦袋裡面至少還記得「藏、通、別、圓」。

這些理念大概在聖嚴師父圓寂之前的二十年已經全部都成形了，明年就是他圓寂十年，這是我覺得非常慚愧的地方。

肆、心靈環保的理解與應用：法鼓文理學院



附圖是我們學校的結構：以「佛教學系」為根底，建立起四個應用的學程，所以「佛教學系」的存在與「人社學群」的存在有其道理。「人社學群」可以由「佛教學系」來溯源深化，也就是「佛教學系」的學習是根源。然而「佛教學系」的根源要怎樣應用到整個社會呢？「佛教學系」的學生要從「人社學群」這邊來理解可以怎樣轉化、普化、關懷。所以我們學校其實基本上是一體的。

惠敏校長非常的英明，決定把「佛教學系」搬到新校區來，雖然過程有些人不以為然，也造成一些困擾。譬如：研究室要怎麼用？櫃子怎麼擺？……都是小事一椿。如果你是「佛教學系」學生，希望你是藉著學習來溯源、深化，然後與「人社學群」的學生一起轉化、普化、關懷；而「人社學群」學生要從「佛教學系」的同學那邊學習溯源深化的結果，再把你自已學

群的學習用在轉化、普化與關懷。這兩者缺一不可，知行並重。

心靈環保是個方法。在這個方法裡，觀念與方法必須一起運用。我要強調的是：方法如果失去觀念，可能方法走偏了都不知道；可是觀念如果沒有方法，那麼觀念永遠是虛的。我們的觀念裡面，涵蓋在佛教學系的佔多數，可是佛教學系的行門和解門兩個不同的學習歷程也需要融合。人社學群的學生可以借重佛教學系的觀念，而且學群有一些同學，就像我剛剛前面舉的兩個例子都是學金融的，那很厲害啊！我們在介入社會做普化、關懷的時候，可以借重他們的專業背景。

伍、心靈環保是安身立命的解藥

一、心靈環保與現代社會——面對變局

心靈環保與現代社會-面對變局

- 氣候變遷 vs . 環境污染
- 壽命增長 vs . 人口老化
- 網路革命 vs . 人工智慧
- 尋求純粹關係 vs. 倫理價值斷裂
- 認同失依 vs. 面對虛無

.....

如何安身立命

前面提到了社會變遷、環境污染、壽命增長、人口老化、網路革命、人工智慧……。

我要再解釋一下「純粹的關係」。關係常常是擺脫脈絡的，可是關係又永遠離不開脈絡。以兩性關係為例，我們都覺得只要兩個人相愛就可以結婚，可是有一點腦子的人都知道，相愛的人不一定能結婚，而且結了婚也不一定幸福，有的人愛一輩子也恨一輩子。我本來以為我這個世代是被瓊瑤害的，可是後來發現，不是被瓊瑤害的，而是被關係的理想化所害，是我們對關係的複雜性有太多天真的想法！所以，我希望你去看一下《華嚴經》提到的因陀羅網。人活在一個因陀羅網裡面，受別人影響，也影響別人。在這個過程當中，我們的世界要怎麼樣變成淨土？只有淨化我們自己，才能夠藉由因陀羅網裡的相互影響，發揮影響力。人與人之間是互相影響的，而且是非常複雜的影響，所以，人的一言一行、遣詞用字……種種都在影響關係。在這個倫理價值斷裂的過程中，我們更需要在「關係」裡去建構自己的主體性。

二、 心靈環保與現代社會——人間關懷

心靈環保與現代社會-人間關懷

抽離失根	認識自我	以慈悲關懷人
失去主體性	肯定自我	以智慧處理事
害怕失控	成長自我	以和樂同生活
斷裂而孤單	消融自我	以尊敬相對待

當這個世界普遍認同失依而我們也同時面對虛無的時候，安身立命的確是一個很重要的課題，而且是全人類的課題。在這全人類的課題裡，聖嚴師父提出「心靈環保」是給我們一個解藥；只是當你把這個解藥握在手裡時，怎麼樣用它就變得很重要。

我這裡提一點線索：中間的那一欄——認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。如果你是生命教育學程的學生，看到這四句話大概不會覺得有什麼意外，因為生命教育就是在走這一條路；其它的學程以及佛教學系，很容易就會走向知識層面，忘記了「我」。這也是為什麼佛教學系在整個課程設計上必須要有行門的原因，希望讓你的這個「我」可以跟你的「知識」之間產生互動與融合，這樣我們的校訓才不會是一個空泛的口號。我們憑什麼向別人說我們是一所不一樣的大學？我可以跟人家說我們的學生不一樣、我們的老師不一樣、我們的理念與其它的學校都不一樣，為什麼我可以這樣講呢？因為我們的師生都從這個地方做起。

陸、結語

我在打校訓（最右欄）的時候，心裡頭千迴百轉。為什麼？我從小就鄙視校訓，走到今天，我卻需要在課堂上拿校訓來告訴學生們！我心裡想我在幹嘛啊？可是我不得不同意我們的校訓講得真不錯，讓我可以服氣。因為「以慈悲關懷人」這件事情很難！尤其是對我這個助人工作者來講，就已經是一件非常困難的事情。為什麼？因為慈悲要提煉出來就不是一件容易的事。你對人好是慈悲嗎？你可以說它是慈悲，可是它真的是慈

悲嗎？這就要打問號了。你到底是為了自己還是為了別人？你如果去細細地探問，就會發現很多時候我們的答案都會回到「我是為自己」。國光號被要求從遊覽車平台開到學校來，我們是為自己還是為別人？都是啊！可是這是慈悲嗎？所有的事情它的答案都不一定是絕對的。慈悲本來就不容易，因為慈是予人同樂、悲是拔苦，把人家的苦統統拔出來。那智慧更不用講，你有智慧嗎？如果念博士班，畢業拿到博士學位，你已經慈悲與智慧俱足了嗎？仍然是個問號。我已經六十五歲了，我都沒有辦法說；我做助人工作那麼久了，都不覺得我是慈悲的，為什麼？因為我的病人如果發病的時候，我還是覺得「怎麼他又發病了」？

「以和樂同生活」，你們住在禪悅書苑和樂嗎？各種不同的生活習慣要住在一起能和樂嗎？你不曉得要委屈自己多少。

「以尊敬相對待」，與自己不一樣的人、不一樣的價值觀，面對那麼多元的情況下，如何能夠練習互相尊重？更何況我們的學生都有點年紀了，帶了社會上的各種習性過來，面對老師的時候一個樣，背對老師的時候可能是另外一個樣，我做為老師多年下來已經習慣了，可是那裡面有尊重存在嗎？

當你真的捫心自問，你會發現我們在很多地方都不如自己想像！如果我們真的可以去認識自我、肯定自我、成長自我，同時消融自我，你才能夠問問自己：「我今天進到這個學校來，究竟要讓我的身上裝備些什麼東西？究竟要讓我自己變成什麼樣的人？」我想，這個時候我們大概才能夠不會空手離開！帶著世界的關懷走入人間。