



心靈環保的綱目與實踐

釋果鏡

法鼓文理學院佛教學系副教授

專長於「中國禪學、中國淨土學、漢傳佛教史、日語文」等

壹、前言

我們都知道創辦人聖嚴師父，不管他的學養或是他的禪修、修持，範圍都非常的廣泛。我是 1983 年出家的。第一次見到聖嚴師父是在 1980 年的禪七。這個因緣種下之後，一直跟隨聖嚴師父到現在。「心靈環保」這個詞，其實不是聖嚴師父一開始就提出的。我們如果考證「心靈環保」這個詞，聖嚴師父大概是在九〇年代第一次提出。記得當時我還在台灣，還沒有去日本讀書，那時候師父就已經在推動心靈環保。我是 1994 年準備到日本，也就是說在 1994 年之前，就已經有「心靈環保」；在我的記憶中，大概就是那一段時間。這些在文獻上都可以找得到，我就不再講了。

因為心靈環保課程的策劃，楊蓓老師、鄧偉仁老師希望我能談一談「心靈環保總說」，因此，今天我們就「心靈環保的綱目與實踐」這個題目來跟大家分享。為了避免誤解，主要的內容是摘錄自聖嚴師父所說過的話，然後把它們串連起來。我一直在考慮，大家都在講「心靈環保」，那我到底要從哪個角度切入？後來決定從「心」切入。那麼，究竟「心」切入是從哪裡切入？我最後把它濃縮成「菩提心」。心靈環保的觀念，聖嚴師父所要串連起來的就是所謂的「菩提心」。我們很清楚每次聖嚴師父在帶領禪七，或是開示的時候，從來不會忘掉開示菩提心，因此，我認為心靈環保的核心，就是聖嚴師父經常掛在口中的，不管是逢人也講，或是帶領禪修，無論在什麼場合，絕對會提的這個「菩提心」。

法鼓山的弘化理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」。

這也是聖嚴師父一生的悲願。在提出這個理念的前後，我當時人還在臺灣，我記得聖嚴師父是先提出法鼓山的理念，因為很多人認為「提昇人的品質，建設人間淨土」這句話太長了，建議要有一個品牌或是很簡單的一個詞，後來師父才會提出「心靈環保」這個詞。

聖嚴師父提出「心靈環保」運動，是認為唯有從心靈的淨化，才能帶動行為的清淨，進而社會的淨化。我相信大家都有這個概念。聖嚴師父講過一句話：「心靈環保即是佛法的精髓，可分為信仰、理解與實踐的三種層次。」因此，我這一次演講的內容，就依據這一句話來開展，分成信仰的層次、理解的層次、實踐的層次，最後的目標是「超越自我中心」，一如《金剛經》中所講的「應無所住而生其心」。我們法鼓山選佛場有掛著這句話的牌匾，早期農禪寺大門屏風也是寫著這句。¹

貳、信仰層面

在信仰層面，首先需要認識「心靈」；然後是心靈的自我超越，也就是要超越自我中心。我又細分為三個部分：生命三層次——身心靈的定義；眾生的生命身心靈流轉現象與心靈自我超越之可能；心靈環保的精義。

¹ 出處《美好的晚年》2008年四月三日之記錄，以及《我願無窮：美好的晚年開示集》。

一、生命三層次—身心靈的定義

關於這部分，大家可以參考聖嚴師父 2003 年在台中的演講片段。透過聖嚴師父的開示，我整理「生命三層次」如圖 1：「身」就是身體的，「心」就是心理的，「靈」分為觀念的（理性的）和精神的（超越的）。



圖 1

二、眾生的生命身心靈流轉現象與心靈自我超越之可能

接著，我們再看圖 2「眾生：生命身心靈的流轉現象」。凡夫在世間有生、老、病、死之四苦相續，無始輪迴，不得出

離。由無明生十二因緣，才會在六道間輪轉，這就是我們生命的身心靈流轉現象。有沒有可能超脫輪迴、超越自我呢？

眾生：生命身心靈的流轉現象



圖 2

(一) 心靈超越自我「有」的身心之可能：般若智慧

在聖嚴師父的開示裡面，他經常會從「有」這個著力點，慢慢地帶到「空」的層次。很多經文都有提到空的層次，以下我引用《心經》和《金剛經》的經文說明。

1. 從《心經》經文談起

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

運用般若智慧，超越自我的身心是有可能的。在《心經》裡面有開示：「照見五蘊皆空」，照見五蘊的過程是怎麼樣呢？是從「有」（著力點）開始。對於我們這五蘊（編按：色、受、想、行、識。「色」指的是有形的、具體存在的物質體；「受」即感受、覺受的「受」；「想」，即思考、思想、想像、念想、猜想；「行」，指的是心理的作用，心理的變遷、變化、與流動；「識」則包含了三個層面：其一、是認識、認知；其二、是分析、辨別；其三、則指從前一生至這一生，從這一生到下一生，能夠收藏、貯存生命種種行為、印記的一個記憶的「藏庫」或「主體」。詳見《聖嚴法師教觀音法門》。）漸漸地觀成之後，一定會知道五蘊是皆空的，那才能度一切苦厄。我們前面說到人間有很多苦，如何才能夠超脫人間的苦呢？《心經》已經教過我們了，要「照見五蘊皆空」，自然而然就能夠度一切的苦厄。

「舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

「遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」

《心經》的開示很清楚地告訴我們「諸法空相」。諸法是空相的，它是「不生不滅，不垢不淨，不增不減。」。如果能夠做到這樣，才能「遠離顛倒夢想」，甚至達到「究竟涅槃」。這些《心經》都已經很清楚地告訴我們，而且在其他的佛經裡，也是這樣講的。「三世諸佛」都是依「般若波羅蜜多故」，依據這個般若智慧，得到「阿耨多羅三藐三菩提」，得到不退轉。

2. 續談《金剛經》

「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

《金剛經》裡面也是很清楚的講到了，要「生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心」；就是說「心」不應該「住」。聖嚴師父說「住」就是執著，你不應該執著在這個色塵裡頭，你如果執著了色塵，你生的心是什麼？是煩惱心。如果不住這些色、聲、香、味、觸、法，你生出來什麼心呢？是智慧心。「應無所住」，即若不執著色、聲、香、味、觸、法，自然就能夠生慈悲心、智慧心。

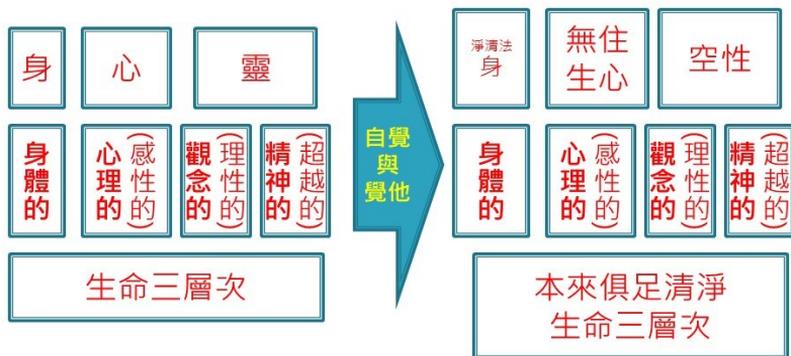
(二) 從生命身心靈流轉到心靈自我超越

《心經》、《金剛經》裡面都已經教我們超越自我，可以從「有」到「空」的這種身心的教授、方法以及觀念。

我們再回到聖嚴師父的開示，請參考圖 3 生命三層次。左邊的是生命身心靈的流轉，要經過自覺、覺他，就是超越自我中心，才能夠達到無我本淨。從身、心、靈三個層次來說，通過自覺、覺他的提升，身體的身，從凡夫身轉變為清淨的法身；感性的心理，從有住的執著心轉變為無住生心；觀念、精神的靈，經過自覺、覺他，才能夠體認到空性。即從染汙(佛學名相謂煩惱意，皆用染汙字)的身、心、靈三個層次，因為超越了自我，提升到本來具足清淨的清淨法身、無住身心、空性的狀態。也就是從凡夫的身、心、靈世界，進入到清淨「妙有」的身、心、靈世界。

認識生命三層次

(自我)流轉 -> 超越自我中心 -> 本淨(無我)



心靈環保即是佛法的精髓，可分成信仰、理解與實踐的三種層次，最終則是要超越自我中心，如《金剛經》中所講：「應無所住而生其心。」

10

圖 3

要如何進行心靈環保的自我超越呢？很重要的兩點，就是利他以及行菩薩道。如果能夠做到這兩點，自然而然就能夠自我超越，超越自我中心。為此，聖嚴師父提出以「提昇人的品質，建設人間淨土」為著力點和實踐，做好心靈環保，就自然能夠成就自心淨土。聖嚴師父講的淨土有四個層次，這裡講的是人間淨土，我們的著力點是從觀念上的淨化，以及精神自我中心的釋放與淨化。

我們剛剛是從「自覺、覺他」來切入，進行自我超越。現在我們把心靈環保的觀念與方法放進去。心靈環保的觀念與方法就是自覺與覺他。你可以把這兩個畫上等號，經過理解轉化之後，就會知道自覺、覺他其實全部都包括在心靈環保的觀念

跟方法。心靈環保的觀念與方法，就是提昇人的品質的過程，從凡夫的生命層次提昇到心靈環保的生命層次；從認識自我以及放下自我，進入到超越與還淨的心靈環保層次。

環保觀念的著眼處一定是從「眾生全體的生活環境」來做考量。這一句話也是聖嚴師父說的。全體的心靈就是我們所有眾生。圖 4「全體心靈環保」的左邊是說個人的身、心、靈的層次，現在我們的著眼點在人間生活的落實處，我們不會離開生活環保；還有人與人之間相處的禮儀，因此需要禮儀環保；還有自然的環境、生態，因此需要自然環保。

環保的觀念，
著眼處一定要從「眾生全體的生活環境」來做考量



圖 4

在生活環保方面，聖嚴師父指的是生活上的節儉、整潔以及簡樸，從這個地方下手、落實；在禮儀環保方面，以真誠、謙卑以及禮貌跟人相處，這是禮儀上的落實處；在自然環保方

面，就是保護自然資源和自然生態，來作為人間生活落實於自然環境。這四種環保涵蓋起來，就是從個人心靈環保的觀念發展到全體心靈的環保，如果人人都用這樣子的方式來實踐，就是建設人間淨土。人間淨土還沒有建設完成，還在建設過程當中，需要從個人慢慢地實踐生活、禮儀、自然環保，然後達到每一個人都這麼做；每一個人的心靈都這麼做，就是在建設人間淨土。所以心靈環保就是修行，當生命三層次的環保進入到生活落實處的環保，就有了生活環保、禮儀環保、自然環保，就是生活的清淨、禮儀的社會、自然的永續。因此，四種環保就是全體心靈的環保，如果能達成全體心靈的環保，我們人間淨土就體現、實現了。這就是人間淨土的建設過程。

三、心靈環保的精義

我們再來看聖嚴師父對心靈環保的開示。剛剛提到心靈的層面有三種：心理的、思想的、精神的三個層面。心理的層面（情意的），觀念的層面（理智的），這兩個是著力點。還包括精神層面，就情意與理智的昇華。然後通過轉化、淨化，心靈會從精神層面的自我中心束縛之中釋放出來；釋放出來之後，就會表現出無限愛心的偉大人格，還有高尚的品德標準。這兩個合起來，用佛教的用語表達，就是慈悲與智慧，是平等而無條件的愛，整個過程就是心靈環保。我們從這個圖 5「心：心靈環保的精義」可以很清楚地看到聖嚴師父的理路。因此，心靈環保是以情意及理智為基礎的著力點，使得我們淨化或轉化成為具有高尚的品德標準，並有無限愛心的偉大人格。

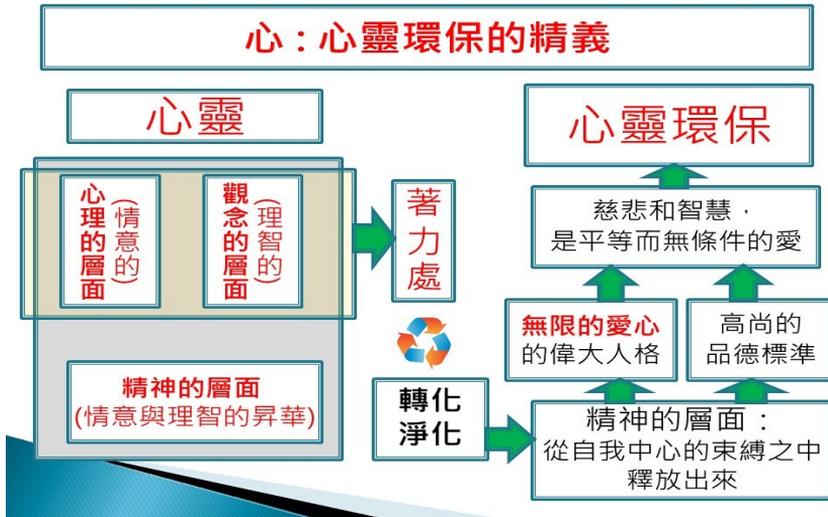


圖 5

聖嚴師父說心靈的事實表現有三種：就是對於自然世界充滿了平等而無私的愛心；對於每一個生命都抱持崇高的敬意；在和任何人相遇相處之時，都能絕對的真誠與絕對的謙卑。心靈環保的內涵有四種：以保護自然資源及自然生態而言，稱為自然環保；以生活的節儉、整潔和簡樸而言，稱為生活環保；以真誠、謙卑和禮貌與人相處而言，稱為禮儀環保；以上三種環保的出發點，乃是出於人的情意、觀念（思想）、精神的淨化，稱為心靈環保。因此我們法鼓山這個團體，是以心靈環保為主軸，提倡四種環保。這就是師父的思想理路，師父也是這樣實踐的。

參、理解層面

以上我所講的是心靈環保的第一個層面——信仰層，現在我開始講理解的層。心靈環保是佛法的精髓，環保意識從心開始。從心開始，就是觀念的改善跟精神的自我超脫，這裡我舉《楞嚴經》跟《金剛經》的例子來跟大家分享。

一、環保意識從「心」開始

環保意識從「心」開始，環保的觀念，著眼處一定要從眾生全體的生活環境來做考量。我們法鼓山正在推行四種環保的觀念和做法，特別重視心靈環保，也就是觀念的改善和精神的提昇。這也就是聖嚴師父所說的，我們要從觀念來改善，進行精神上的提昇。那應該怎麼做呢？聖嚴師父講到：只要觀念轉變，心念、念頭能夠糾正，當下就是佛。然後是精神的提昇，也就是自我的肯定、成長、消融，超越自我是為整體設想，不為個人設想。

（一）觀念的改善

我們先來討論觀念的改善。怎麼改善觀念呢？聖嚴師父經常勸大家「出離心、菩提心、大悲心」。想學得深厚與深入佛法的受用，有兩個心是不可或缺的。哪兩個心呢？出離心與菩提心。出離心就沒有執著，就不被煩惱所困；菩提心就不會自私。如果能夠發這兩個心，就能深入佛法的受用。聖嚴師父說：「沒有出離心者是凡夫，未發菩提心者是外道。」，由此可知發菩提心有多重要。師父認為如果沒有發菩提心，這與外道沒

有什麼不同。為什麼菩提心這麼重要？事實上，有很多人修行，以為道的最高層次是萬物同歸，因此認為任何修行皆與佛道同源。究其實際，若不知有出離心、菩提心、大悲心者，當然不是禪道及佛道，乃是佛法以外的外道。師父的禪七開示裡經常提到不能離開出離心、菩提心、大悲心。聖嚴師父認為自己沒有任何發明，因為這都是佛說過的。他只是從佛法中學到了一點菩提心，所以有願幫助一切需要幫助的眾生。他用佛法為器具，來開採自己的礦場，開採這個自己本具的寶藏。同時，還要協助他人開礦，所以聖嚴師父經常說他是一個協助別人開採自己寶藏的工人，而開採寶藏必須要用器具，這個器具是什麼？就是佛法。

1. 發菩提心

學習佛法要發菩提心。發菩提心就是發起修學佛法、成就佛道、廣度眾生、斷除煩惱的弘願，其實就是〈四弘誓願〉（編按：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。）。我們早晚課經常會發四弘誓，其實這就是發菩提心的開端，所以不要掛在口中而已，要實踐。聖嚴師父有講到眾生生命的本身就是苦的結果，我們的心，經常不受自己的指揮控制。想想看，你們可以控制自己的心嗎？有時候情緒上來，或是煩惱起來的時候，心是不受控制的，這個是很煩惱、很痛苦的。當我們想到還有很多眾生跟自己一樣，甚或比自己更煩惱、更痛苦，就不忍以自度了事。

發菩提心要用佛法來度眾生的煩惱痛苦，學到多少就用多少去濟度眾生。釋迦牟尼佛出家之前就已發了菩提心，他觀察到眾生的苦難之時，便希望找到一個方法幫助眾生脫離苦難才

出家的。釋迦牟尼佛看到耕田的牛被農夫打得皮破血流，犁頭從土裡翻出來的蟲子被鳥兒競相啄食，而那些鳥雀卻又被鷹和蛇捕食。釋迦牟尼佛見到田裡面的輪迴，我們說這個叫食物鏈，可是釋迦牟尼佛看到的是苦難，然後想到要怎麼幫助眾生脫離苦海，這就是釋迦牟尼佛發的菩提心。在修習佛法的過程中，若不發菩提心，所得利益，非常有限；若發了菩提心，所得利益，便是無限。聖嚴師父非常重視菩提心，他也舉了釋迦牟尼佛發菩提心的例子，為了要解決眾生的痛苦，要找出方法來幫助眾生脫離苦海，這個就是觀念的改善。

2. 發菩提心與發大菩提心

聖嚴師父經常鼓勵我們要參加禪七、佛七等共修活動，來訓練慢慢調心，這是觀念改善的直接方法。但這也不過是輔助的過程而已，師父經常講禪七這些修行的活動，是要訓練學習調心，最重要的仍是生活上的修行。譬如農禪寺的常住眾，平時也只有早晚打坐、中午拜佛的修行功課，日常生活一樣擔任職事。因為生活就是道心，就是修行。師父也講到發大菩提心，先始行於六度（編按：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若），六度之首是布施行；布施之要，則始於惜福與培福。如果否定福報的培育與珍惜，可能人天的小果都不保，因為你沒有培福、惜福之故，更何況要走這個菩薩道。

3. 發大悲願心

觀念的改善還要發大悲願心，就是心繫苦惱的眾生，隨時給予協助、關懷、救濟。眾生在哪裡？就在你的周遭、你的家

人，還有你每天接觸的每一個人。如果我們能夠從周遭的人開始，隨時給予協助，就是大悲願心的一個開端、一個開始。發大悲願，是願眾生都得究竟安樂，那就必得用佛法的開導才能完成。現在社會上大家知道要做福利事業，確實很好。但只做福利事業，並不是最好，那只是治標；要以佛法來淨化人心、淨化社會，方是標本兼治，使人得真安樂，這才是根本之道，才能夠使人得到真正安樂。

（二）精神的提昇

聖嚴師父講到精神的提升是自我的肯定、成長、消融。師父在開示中講到不要追求虛榮，應該踏實的走自己的路，認清自己的方向，這都是自我肯定與成長；關於自我的消融，師父提到最好是能夠理性與感性的調和。這是超越自我中心的著力點。不要以自己的立場看人、要求人，因我們的觀念是多元化的，在多元化當中有整體性，也就是我們是一個共同體。不要認為我好就好，別人不好不要理他，別人不好有時候就會波及到你，而如果大家都好，你怎麼會不好？你就是在好的當中了，因為我們是一個共同體。

（三）心靈環保與成佛之道—觀念的調整與精神的自我超越

關於觀念的調整與精神的自我超越，聖嚴師父在《空花水月》這本書中講到很重要的一段文「我們所提倡的人間淨土，是以發菩提心，而成就眾生、淨佛國土。從人心的淨化、行為

的淨化而實現環境的淨化。以戒律規範達成清淨的生活，以禪定安頓繁亂的身心，以智慧指導人生的方向。」師父說「以戒律的規範達成清淨的生活」，我們還是要持戒，才能夠達到清淨的生活。「以禪定來安頓繁亂的身心」，我們身心是要通過禪修的方法來安定的。「以智慧來指導人生的方向」，這就是觀念的調整跟精神的自我超脫，要從戒律、禪定、智慧去入手。聖嚴師父指出「由於人心的淨化、行為的淨化而完成人間社會的淨化。目的是在指出，為了求生信仰中的佛國淨土或天國淨土，必須先在現實的人間，努力於心靈的淨化、生活的淨化、環境的淨化。」我們想要到佛國淨土或是天國淨土，如果不從人間下手，不從人間去實現，怎麼可能會升到佛國淨土和天國淨土，這是師父的理念，認為一定要從人間開始去實現，如何實現呢？從心靈的淨化、生活的淨化以及環境的淨化去落實，才有可能實現人間淨土。若實現了人間淨土，佛國淨土就已經出現了。

二、心靈環保與成佛法門—以《楞嚴經》之阿難為例

以《楞嚴經》的阿難為例，說明心靈環保與成佛法門。

阿難尊者是《楞嚴經》裡的主角，釋迦牟尼佛就是為了開示阿難而宣說此經。阿難外出托鉢，遇到摩登伽女，受到摩登伽女梵天咒的誘惑，幾乎要破戒。釋迦牟尼佛知道了，就派文殊師利菩薩用《楞嚴咒》去喚醒阿難和摩登伽女，並且帶回佛前。阿難在佛前祈求釋迦牟尼佛開示成佛的本心在哪裡？成佛的法門是什麼？佛陀說明，眾生之所以不能成就，就是因為觀念的顛倒，「不知真心所在」（詳見《楞嚴經》卷一）。阿難之所以有這樣子的受難，也是因為迷失了真心。

《楞嚴經》裡面經常談到「心」。阿難迷失了真心，如果在心靈環保中，我把迷失真心理解為不知道心靈環保的真心所在，也就是觀念的顛倒。阿難在佛陀的觀念的調整中，他最後肯定自我，認識本心，有佛可成，於是發起大菩提心願，廣度一切有情（詳見《楞嚴經》第二、三卷）。然後佛陀大開圓解，闡述整個世界的生成與本心之間的迷悟現象（詳見《楞嚴經》第四卷）。到了第五、六卷，佛陀教導修行的觀念與方法，講到漸與頓，以及二十五圓通的法門。在第七、八卷，佛陀講到戒、定、慧三學，也就是精神的自我超脫、成長自我、消融自我的歷程。最後兩卷提到修行過程當中會有磨難，也會有一些善境界，這些都需要識別。心靈環保就是要認識這個心，透過改善觀念、提昇精神，超越自我中心，要識得在這個過程當中可能會有的磨難，去避開歧路。

三、《金剛經》心靈環保之自我昇華

聖嚴師父對《金剛經》的講解，也是以心靈環保的自我提昇來解釋經文的。以下引文可以從師父講解《金剛經》的一本書—《福慧自在》中找到。

（一）認識自我

聖嚴師父一再講要認識自我。什麼是自我呢？首先，我們是以「信心」為自我。對於其中兩句經文「有持戒修福者，於此章句，能生信心，以此為實，當知是人，不於一佛二佛、三、四、五佛而種善根，……乃至一念，生淨信者。」師父開示《金剛經》，講以信心為我，自我提昇是從有信心的自我，提昇至

實相無相的自我。自我提昇的第一個階段是有我的，以信心為我。相信《金剛經》的人，修持佛法、持戒念佛，都是有我的，以「我」來修持佛法，以「我」來信《金剛經》為真，進而提昇到《金剛經》所說的，相信它、理解它、接受它，而且照著去做。這是在講《金剛經》認識自我的階段。

（二）化解自我

第二個階段是化解自我，因為眾生的自我相是由妄心，透過肉體的六根（編按：眼、耳、鼻、舌、身、意），執取外境的六塵（編按：色、聲、香、味、觸、法）而生的，所以《金剛經》會說：「不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心。」就是說眾生的自我相是妄心所執取的，透過肉體的六根，執取外境的六塵而生，也就是從主觀的身心跟客觀的身心相對立而產生的，所以《金剛經》會一再地提示：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」又說：「若樂小法者，著我見、人見、眾生見、壽者見，則於此經，不能聽受、讀誦、為人解說。」就是說，你如果是樂小法的人，一定是執著我見、人見、眾生見、壽者見，那你對《金剛經》是不能夠聽受讀誦、為人解說的。這就是《金剛經》開示的，從認識自我到化解自我。

（三）提昇自我

我們還要從化解自我到提昇自我。提昇自我就是：提昇煩惱的自我為智慧的功能；轉變自私的自我為慈悲的作用。在提昇自我方面，聖嚴師父開示：智慧的功能、慈悲的作用，然後達到實相無相。透過提昇煩惱的自我，轉變自私的自我，進入

到實相無相的境界，也就是無我無相。因為無我無相，不會被世間紛擾的現象所困擾，也不必逃避，對於世間的現象知道很清楚，不受干擾、不逃避。這就是《金剛經》所說的「無法相，亦無非法相。」這是聖嚴師父對於提昇自我的解說。有興趣的同學，可以詳細閱讀《福慧自在》這一本書。

肆、實踐層次—認識「心靈環保」如何落實？

「心靈環保」應該如何落實？就是調心，從調心開始。關於實踐的層次，我這裡講念佛的方法，但不是狹隘的念佛，後面會詳細說明；然後，推動「心五四運動」、「心六倫」、「一〇八自在語」等等，不只這一些，當然核心是「心五四運動」，最後落實「四種環保」，建設人間淨土。這些是實踐的層次，以下跟大家詳細介紹。

一、心靈環保如何實踐：從調心開始

（一）為何要調心

心靈環保的實踐從調心開始。我們都知道人心是浮動的，很容易引起情緒的波動，所以先要把心安定下來。要如何實踐？就是調心。我們每個學期初都有禪修，其實都是讓大家練習調心，不管你用哪個方法，都絕對離不開「調心」這兩個字。調心也就是佛法所說的心法，尤其禪更強調心。從釋迦牟尼佛時代開始，佛法就是心法，心法是什麼呢？就是調心。

了解因果與因緣，是從觀念上來調心。不過單從觀念下手

是不夠的，還要從實踐來調心，要把念頭調柔、調和，把剛強的調成柔軟的，懦弱的調成勇敢的，愚蠢的調成有智慧的。以我們學校期初的禪修作例子，禪修就是在訓練各位同學實踐練習調心。有的同學不是很樂意參加禪修，只因為是必修課，不得已才參加。我們學校剛開始建立期初禪修的時候，你們的學長以種種剛強的念頭、剛強的心情來參加禪修，在這過程當中有沒有被調成柔軟？結果我就不知道，最起碼是有調心。如果沒有把剛強的心調成柔軟，就不能懂得真正的佛法、心法，這很可惜的。你雖然是來學佛的，結果學成了外道。《楞伽經》經常講到學佛不成，就成外道。《楞伽經》講了很多外道的思想都非常接近佛法，可是，他們都不是佛法，都是外道法。你們可能知道，在現實中，有很多人想要學佛，結果變成自稱是佛教徒的外道。

而將懦弱的調整成勇敢的，要怎麼樣做呢？禪修的時候，腿痛、背痛，什麼痛都來了，這個其實也就是訓練調心，你能夠承受這些，就能從懦弱的調成勇敢的，對不對？大家都有腿痛的經驗，如果你們能夠熬過五天或者七天的禪修，就不是只有痛而已，這都是在調心。

愚蠢的調成有智慧的，是什麼意思呢？在禪修的時候，你會發現妄念非常多，這些是智慧嗎？很多都是自己想出來的，這些都是愚蠢、愚痴的。透過調心的過程，你就慢慢知道，那些都是障礙你的，甚至能夠知道那些都是虛無的，因此慢慢地能夠接受它、面對它，也知道怎麼用方法來處理它，最後慢慢地知道怎麼放下它。因為在禪修的過程，有很多逼著你要放下的，剛開始是被逼著放下，然後慢慢地就知道，放下是多麼輕鬆、自在的，從而產生智慧。

我是藉著期初禪修來說明，其實就是從這些地方調柔、調

和，目的其實就是調心。我經常說我們的期初禪修就是收心，大家在寒暑假，心都放出去了，都在貪、嗔、癡裡面打轉，回到學校時候，心都還沒有回來，對不對？期初禪修就是收心操，把你們寒暑假在紅塵裡面打轉的心收回來。

很多人稱歎法鼓山算是天堂。前幾天的一個學術研討會，很多學者都說我們這裡是天堂，後來有學者跟我講，他不好意思，不應該講這裡是天堂，應該講是淨土才對。所以，我們環境真的很好，創辦人的苦心創辦出來這一所學校，提供給大家這樣的學習環境，大家真的要好好的把握。我們講解行並重，平常在課業上是解，在思維、思考，在那邊轉，可是如果只是思維、思考，沒有實踐，你根本不知道佛經講的核心到底是什麼，你一定要透過實修，這就是解行並重的重要性。佛教的禪修，其實都算是調心的過程，走過這個過程之後，你慢慢就會體驗到佛法，就會知道所學習的到底有沒有消化，知道怎麼樣去實踐。

如果畢業以後，你還是不知道怎麼去行，那等於沒有來過一樣；你下了山還是一樣，只是在學校這邊轉了一圈，對你沒有任何的影響，你就浪費我們這邊的資源，也浪費了聖嚴師父創辦這所學校的苦心。你們要很清楚知道這所學校的特質是什麼，認知這一點之後，我相信你們在這所學校的學習會對你們未來的一生有相當大的影響。

圖 7「從此岸到彼岸」是我們法鼓山僧團製作的，說明從迷惑的此岸，到達覺悟的彼岸這一過程。我們初學的時候要「學方法」，學種種調心的方法，具備基礎之後，才開始渡。在學方法的時候，還在路上，還沒有開始渡，學了種種方法之後，從此岸渡到彼岸，還要練方法、用方法。我們在禪堂裡面的實修是練方法、學方法的一種方式，更重要的是要將這些方法運

用在日常生活上面，生活中的一言一行、一舉一動，面對的所有人事物，其實都是在渡的過程。能不能到彼岸，完全取決於在渡的過程你會不會把方法用出來。這個過程中，需要認識自我，你們對自己清不清楚？然後，還要進入到肯定自我，以及成長自我，最後，消融自我到達利他，在自利利他的整個過程中，才能到達覺悟的彼岸。

3-1 認識心靈環保如何實踐：從調心開始

- ▶ 人心是浮動的，很容易引起情緒波動，所以先要把心安定下來。**如何實踐，就是調心，也就是佛法所說的心法**，尤其禪更強調心。從釋迦牟尼佛時代開始，佛法即是心法，心法是什麼呢？就是調心。
- ▶ 了解因果與因緣，是從觀念上來調心，不過單是從觀念下手是不夠的，還要從實踐來調心，要把念頭調柔、調和，把剛強的調成柔軟的、懦弱的調成勇敢的、愚蠢的調成有智慧的。



圖 7

(二) 如何調心

調心總歸來說，有兩種方法：一種是觀念的疏導；另一種是身心的鍛鍊，也就是用方法。

1. 觀念的疏導

觀念的疏導，其實就是要幫助我們消除妄想執著，去除我們的自我中心。我們都知道，在修行過程中，會發現很多的妄念，那些都是你的妄想執著。如何消除妄想執著，去除自我中心呢？要先用佛法觀念疏導內心的煩惱，得到「法喜」。時時以觀念幫助我們消滅妄想執著、去除自我中心；每當遇到困難、痛苦的時候，我們就用佛法的觀念解除心理上的壓力、負擔和不自在。

2. 身心的鍛鍊

單單是觀念疏導還不夠，我們還需要身心的鍛鍊。用「方法」來鍛鍊我們的身心，主要是指打坐、禮佛、唱誦種種的實修方法。這些方法都能夠使我們以正念來代替妄念，所謂的正念，就是你正在用的方法，你用當下的那一念來用方法，那一念就叫正念。因為我們有種種的妄念，因此要以正念來代替妄念，漸漸以正念統一雜念。再進一步說，所謂正念的一念其實也是妄念的一種，到最後連那一念都要放下，才有可能進入到無我無相；你如果抓著這個正念，那還是妄念的一種，這個要慢慢體會。當下用方法的那一念叫做正念，其他不在方法上的所有念頭都叫做妄念。當我們以正念來代替妄念，然後，漸漸以正念來統一雜念，統一所有的妄念，變成只有正念，念念都在方法上。念念都在方法上了，那還是妄念的一種，最後，你連那一念都放下，才能夠到達無念，這就是修行的過程，在修行過程當中你會得到「禪悅」。

3. 認識心靈環保如何實踐：放下自我中心

心靈環保如何實現？就是要把自我中心放下。但在未能放下自我以前，須先用觀念來疏導，用方法來實踐。隨時隨地，我們的起心動念都是為眾生得安樂，不為自己求利益。當然，我們最先還是要從自我認識開始，然後自我肯定、自我消融，這個過程不能只是自利，還要想到眾生，需要去利他。如果能夠這樣，自我中心的煩惱執著，才會越來越少，明心見性的時日，才會越來越近。如果你是自私自利的，你想要明心見性是不可能的，所以聖嚴師父希望各位能夠發出離心、發菩提心、發大悲願心，這樣才能夠心中無私，這樣才能夠把方法用得著力；不為自己利益，才能夠得大利益。

二、實踐層次

這裡講的是廣泛的念佛。我們知道念佛不是只有持名念佛、觀想念佛、觀像念佛，還有實相念佛。這一個「念佛」，就是成就「心靈環保」，從轉念到淨念，到成就「念佛三昧」。

（一）念佛

聖嚴師父講過，念佛的人，心向於佛。這裡指的是廣泛的念佛，包括禪修，這樣的念佛就是禪法，有參加過念佛禪、聽過師父開示的都很清楚。這一念念佛已經是超越三界，如果第二念忘掉了念佛，那就還是在三界。如果念佛時，心與佛相應，就能夠遠離無量罪業，念念念佛，念念離無量罪業，永遠念佛就不受三界的果報。因此聖嚴師父常常鼓勵大家念佛，也常教

人念佛、勸人念佛。

聖嚴師父在《學術論考》裡說到：「《觀無量壽經》有『是心是佛，是心作佛』句，演成禪宗有唯心淨土的信仰，但能悟心，便是淨土。中國宋初的永明延壽依據《華嚴經·梵行品》的『初發心時便成正覺』，因此倡導『一念成佛』，一念即生淨土」意思是說在修行念佛法門的當下就是禪修，跟禪修沒有什麼不一樣，也能夠明心見性，見到自心淨土、自性彌陀，能夠心淨國土淨，而實踐人間淨土。

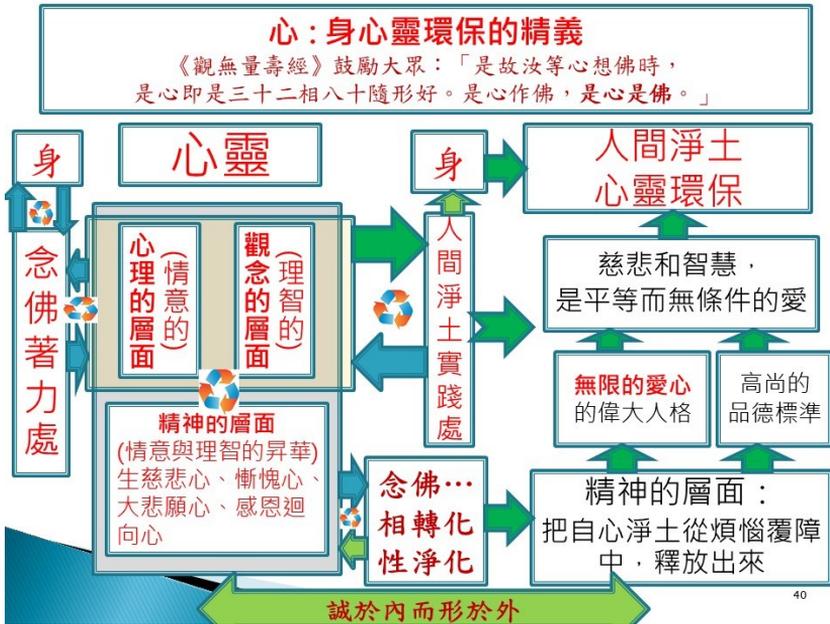


圖 8

以上的內容可以總結到圖 8「心：身心靈環保的精義」。從念佛著力，身心可以轉化，這是循環的過程，如果你起了煩惱、做不到了，就要繼續念佛。然後，我們的「身」是在「人間淨土實踐處」去著力的。在精神的層面，運用念佛的方法，

經過相轉化、性淨化，慢慢地生起慈悲心、慚愧心、大悲願心、感恩迴向心。可以把自心淨土從煩惱覆障中，釋放出來，養成偉大人格和高尚品德，就會有慈悲與智慧的呈現，最終達成人間淨土的心靈環保，整個過程是通過成於內而形於外。這一張圖，就是身心靈環保的精義。

（二）念佛生淨土

《聖嚴法師教淨土法門》有講到念佛的功能，可以同時完成三種淨土：佛國淨土、自心淨土、人間淨土。這三種淨土的關係是一貫的：運用念佛行，可以產生慈悲心、慚愧心、大悲願心、感恩迴向心，然後呈現出來的自心淨土、人間淨土，同時也是實現往生彌陀淨土。

依『是心是佛，是心作佛』念佛，
即實踐心靈環保，
念佛的功能：同時完成三種淨土

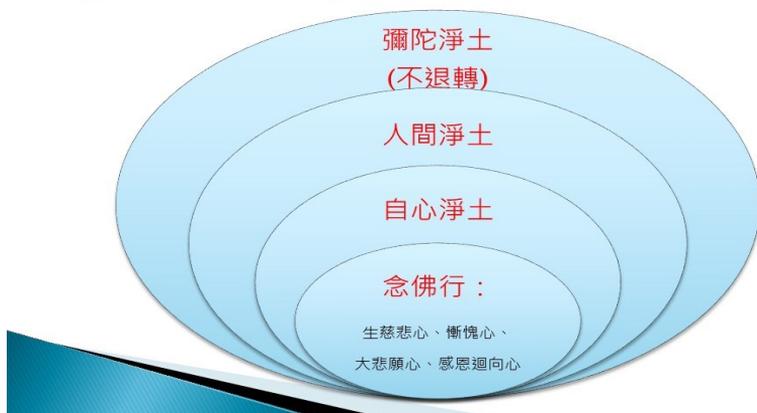


圖 9

三、實踐層次：「心靈環保」，如何推動？

3-3 實踐層次：「心靈環保」，如何推動？

- ▶ 對於一般大眾為對象，及現代人的身心和環境需要，我們在**心靈環保基礎上**，我們以「**心五四運動**」、「**心六倫**」、「**108自在語**」來向內接引學習心靈環保，向外與生活、禮儀、自然三種環保整合，一起建設人間淨土。



圖 10

對於一般大眾，及現代人的身心和環境需要，在心靈環保基礎上，我們以「心五四運動」、「心六倫」、「一〇八自在語」來向內接引學習心靈環保，向外與生活、禮儀、自然三種環保整合，這些都是觀念的改善、精神的自我超越、發大菩提心，成就眾生的平安，一起建設人間淨土。

(一) 心五四運動

「心五四運動」指的是什麼？「四安」、「四要」、「四它」、「四感」、「四福」。

什麼是「四安」呢？安身、安心、安家、安業，以「四安」

提昇人品、建立新秩序。安心在於少欲；安身在於勤儉；安家在於敬愛；安業在於廉正。

「四要」是想要、需要、能要、該要。以「四要」來鑑別取捨、安定人心。聖嚴師父講過「需要的不多，想要的太多」，在我們的日常生活中，需要的東西並不多，想要的東西非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。在人生的過程中，若能清楚明白這「四要」，便能有明確的方向感，而且也會過得很平安。

「四它」就是面對它、接受它、處理它、放下它。以「四它」面對困境、解決困境。如何面對問題？即是告訴自己：任何事物、現象的發生，都有它一定的原因。我們不須追究原因，也無暇追究原因，唯有面對它、改善它，才是最直接、最要緊的。放下自己也放下別人，放不下自己是沒有智慧，放不下別人是沒有慈悲。平常生活中，禪如何教人安心呢？禪的態度是：知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。

「四感」就是感恩、感謝、感化、感動，以四感與人相處，調柔內心。感恩是奉獻、回饋而不求報。感謝是順境、逆境皆恩人，應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣，助我們一臂之力的是貴人，理當感謝；而以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。感化是知慚愧、常懺悔、以慈悲智慧感化自己。感動是從自己做起，以學佛所得悲智感動他人。

「四福」就是知福、惜福、種福、培福，以四福來增進福祉、轉化心念。知福是知足常樂，安貧樂道；惜福是珍惜擁有，感恩圖報；培福是享福非福，培福有福；種福是成長自己、廣種福田、人人有福。我們如果能夠實踐「四福」，並且為別人祝福，就是有大福報的人。

（二）心六倫

在「心五四」運動後，我們繼續推動「心六倫」運動。因應傳統倫理道德的失落，與因應全球化的需要，提出「心六倫」，並倡導「心六倫」。從我們的「心」開始出發，用有智慧的頭腦，提昇人的品質，來實踐全球性的倫理，建設人間淨土。「心六倫」就是家庭倫理、校園倫理、生活倫理、自然倫理、職場倫理和族群倫理。我們每一個人在「六倫」之中，扮演的不只是一重，而是多元的角色。不論我們扮演什麼角色，都應該要有正確的觀念：我們是為了守分、盡責、做奉獻，而不是為了爭取；在求自利的同時，也要尊重、關心他人。所以，一味的貪求爭取不是倫理，服務奉獻才是倫理的價值。

（三）一〇八自在語

《聖嚴法師一〇八自在語》由法鼓山護法總會發行，係由法行會、法緣會及各地區會眾，從法師著作中蒐集深感受益之法語約兩千多句後，最後經法師挑選一〇八句而成。「一〇八」是佛教常用數字，通常為煩惱數的代稱，「一〇八自在語」正是對治世人的百八煩惱，期使人們可以將煩惱轉菩提，獲得身心自在。

（四）小結

心靈環保如何實踐？首先是要調心，也就是佛法所說的心法，從觀念的改善，發起三種心：出離心、菩提心、大悲心。還有精神的提昇，就是要去除自我中心。在實踐的層面我們是

使用念佛的方法，念佛可以實踐三種淨土：自心淨土、人間淨土、彌陀淨土。然後我們運用以「心五四運動」、「心六倫」、「一〇八自在語」等推動心靈環保，實現人間淨土。

伍、結論

我們來總結這次的演講。我是從聖嚴師父對「心靈環保」的一段開示來切入的。師父從生命三層次來說明「心靈環保」身、心、靈的定義及心靈環保的需要與必要。我們從感受到「自我此岸的心靈沉淪與流轉」，到知道可以有自我超越「彼岸的心靈環保—自心淨土」，然後從心靈環保的念佛行開始，來成就自性心靈環保的自心淨土，成就心靈環保的人間淨土，也就是成就往生佛國淨土的資糧。

最後，我引用師父的一段話跟大家分享。師父在《學術論考 II》中說「心靈環保是應該不分古今的、不分地域的、不分宗教的、不分族群的、不分生活背景的。只要有心有願的人，都需要做，都應該做。」「以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得我、你、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保。」這也是我演講內容的核心。感謝大家耐心地聆聽。