



聖嚴法師心靈環保「學」 與整體教育觀

辜琮瑜

法鼓文理學院大願校史館主任

專長於「生命教育、生死學、聖嚴法師思想與當代應用、哲學家咖啡館」等

壹、前言

這是我第四次在心靈環保講座講心靈環保，雖然每一次講的都是心靈環保，但每次內容都不大相同。因為課程有錄影，也會結集出版，就像以一個主題為軸，形成心靈環保的系列。每次設定不同的副題，如此大家便可以透過一次次的或延續或偏重的方向，對心靈環保有相對周延的理解。

這一次的主題是心靈環保「學」，主要是講心靈環保的學習脈絡，或說學習系統，也是對應這一期課程的主軸：「心靈環保與當代教育」。

第一次的主題是「心靈環保心地圖」，是將心靈環保的各個面向，從溯源、問題意識、建構出來的樣貌，以及理論與實踐等加以整理陳述。

第二年是「心靈環保心視野」，此一「心視野」的概念，講的是心靈環保所提供對世界的觀照視野。從個人的存在，透過各種因緣的連結與組合，去觀照到整體的脈絡。這個視野的觀照，呈顯的是心靈環保對人生存於世間的層次分明又層層遞進的超越視角。

去年則是整理心靈環保與生命教育的關係，所以主題為「心靈環保生命教育芻議」。探討從心靈環保的觀點，可以創造出什麼樣的生命教育系統，此亦可謂心靈環保的當代應用或開展。

貳、第四場關於心靈環保：是系列，不是系統，為什麼？

之所以將這四場，不是當做系統的建構，而是視為系列的整合，主要是因為系統比較像是一個封閉的概念。如果將師父的心靈環保定義成一個框架或系統，就沒有辦法再繼續創造。然而師父講心靈環保，其實較像是一個歷程：有一個完整的脈絡，但內容是逐步、逐步的導出，再整合為各個不同的面向來。因此希望透過幾次的系列講述，把這樣的內涵逐漸介紹出來。

至於介紹過後，心靈環保還可以如何開展？其實是一個由大眾共同創造的發展過程。哲學家馮友蘭曾經說過，思想的傳承除了照著講，還要接著講。師父這一生都在做傳承與創造，所以作為他的弟子，如何先理解師父到底講了什麼，然後再從這當中試著去接著講，也是一種開創性的延續。

一、心靈環保是什麼？與我們有什麼關係？

2007年法鼓大學籌備處曾經舉辦了一個共識營，師父蒞臨指導時提到：

- (一) 禪就是心靈環保，心靈環保就是禪，這兩者是不可分的。
- (二) 心靈環保究竟是什麼？除了他一生在實踐心靈環保之外，未來其他的領域、或其他的學者，如何透過自己的專業領域與心靈環保對話，讓心靈環保可以在各個不同面向上開展更多元的脈絡。就是師父說的，「這件事情需要由法鼓大學來做。」

而我們現在也正在做這件事：藉由心靈環保講座，以心靈環保各個不同主題、面向，邀請不同的學者藉由其專業領域與心靈環保對話。期望透過講座的持續進行，甚而未來也能有學術討論，以實現跨領域的深度交流。

二、從「我的生命是一場實踐佛法的歷程」談起

此次的主題為何會在心靈環保「學」的「學」做了一個標記，而不是直接稱之為「心靈環保學」？

我想從一句話開始談起，2005年10月21日法鼓山舉行開山大典。開山紀念館同步開展，第一次策展的主題，即是「我的生命是一場實踐佛法的歷程」，這個「我」，是聖嚴師父。而對於隨師學習、修行者而言，這個「我」，也可以就是跟隨學習的弟子們。

生命是一場實踐佛法的歷程，指的就是修行這件事是一輩子，甚至一輩子又一輩子，生生世世的事情，是沒有終點的。而其中的內容，則是如何讓自己的生命，透過不斷實踐佛法的歷程，不斷予以提昇。師父除了自己實踐外，還時刻隨機教化眾生，所以這歷程既是個人的實踐，也是不斷開展的應化過程。

因此如果要簡單用一句話去定義，我覺得師父推動的心靈環保，即是內修、外化的過程：內修是「提昇我們的品質」，外化是「建設人間淨土」。亦即師父個人實踐佛法，並以佛法度化眾生，轉出為法鼓山的理念，便是邀請大家與他一起，從事畢生的內修與外化。

三、心靈環保「學」不是建構系統，而是認識、學習一個動態發展的過程

對每一個人來說，則是藉由學習、實踐心靈環保，來讓心靈環境改變，也是讓生命從而轉化。

（一）實踐心靈環保的內修之道

1. 禪修的鍛鍊

如果從調整、鍛鍊自己的心而言，從師父禪修教導中的「修心四層次」鍊心可見，內容即是：從散亂心、集中心、統一心到進入無心。此外，師父也指出，「鍊心」就是「鍊我」。隨之而來，是師父教導的四層次自我：認識自我、肯定自我、成長自我，消融自我，而這四層次的自我脈絡需與禪修扣在一起。

很多人會把成長自我，當成一般心理學的成長。可是在這個脈絡裡，師父指的是從個體自我的認識、肯定，進一步與這個世間連結、與他者連結和整體的環境連結。因此成長不僅只是個體的成長，還包括個體連結至他者與環境的成長。故而進入到統一心時，正是與世間產生內外統合的狀態。

師父也指出，一般的藝術家、宗教師，甚至是思想家，能夠進入天人合一的境界，大概就是在統一心的狀態；在印度可能就是指梵我、大我。但在佛法裡面，還要進一步超越，就是進入到消融自我、或所謂「無心」的狀態，而這可能是好幾輩子要完成的功課，是開悟的境界。

如果不是扣在禪修的角度，我們將沒有辦法意識到，為什麼認識自我會走到消融？我們也可能會覺得疑惑：師父不是教

我們要無我，為什麼還要認識、肯定，甚至還要成長？到底要成長到哪裡？所以「修心四層次」與「四層次自我」是放在一起看的，這即是內修的部分。

2. 日用的對治

除了禪修的鍊心、鍊我，心靈環保也提供我們很多對治一般生活困境的方法。最普遍的就是「心五四」，還有「四眾佛子共勉語」；它可以對治生命中的種種課題、與他者如何連結，以及我們和世界相處的方式。除了對治自己的問題，其實生命中許多的功課都來自關係，因此面對自我的心靈，也要進一步面對自我與環境、與他者的關係和困境。

（二）心靈環保的外化開展

1. 方法

如果從方法或途徑來看心靈環保的開展，主要就是透過三大教育：大學院、大普化、大關懷來落實。在座的各位覺得自己現在是在哪一個教育裡面？其實這三者是不可分的。師父常提到，我們要透過大學院教育，培養大普化與大關懷的人才。所以各位如果沒有從自己、與他者的關係來學習，很難在離開這個學校之後，得以進入到大普化與大關懷的脈路。

大普化的意義，是把你所知道的和專業領域的專長，與其他的學程對話；彼此透過跨領域的連結與反思，才能進入彼此的世界。這是廣義的普化，也可說是大學院裡的大普化學習。

第三個面向是大關懷。大部分的人看到別人際遇悲慘，比

較容易生起悲憫而去關懷。但如果發現某些人做的事不符合我們想要的狀態，卻又一直悍然地認為自己是對的，即使你見到過程中對方也許也辛苦、痛苦，但會不會想要去關懷對方呢？也許大多數的人會想去教訓、對治，也許這正是可以從關懷的角度而生起的練習。

2. 場域

(1) 四種環保

心靈環保可落實於何處？師父特別指出，第一個面向是「四種環保」；就是我們的心靈環境、生活環境、對應於自然的環境、以及社會情境，故而有心靈、生活、自然與禮儀環保四個面向，此些皆為實踐推展的場域。

(2) 心六倫

法鼓山理念推廣的過程中，師父於晚年再提出「心六倫運動」，藉由生活、家庭、學校、職場、族群，以及自然六個場域，指出倫理的當代反思。重新從「心」觀照、檢視過往倫理情境中的時代對應，開出心靈環保實踐倫理的場域。

我們可以在不同情境中思維，例如現在的角色是學生，下課進到公司，就進入到職場。生活中可能會遭逢各種不同族群、不同國籍、不同文化的人；例如學校同學裡有出家人、在家人，這也是不同的族群。我們就在這些不同族群的連結當中，去開展心靈環保的精神。

（3）推及於世界的心靈環保

除了從身邊的關係擴展而出的倫理場域與環境面向，師父也強調，要把心靈環保推到世界。除了把自己照顧好，還要把我們周遭的人照顧好，如果有能力還要推動「世界和平」。Peaceful 的世間其實不是想像地那麼高遠，因為世界和平就是從我們所踩的這塊土地上開始拓展出來，所以師父才講每一個人都在提昇人品的時候，你所在之處就是淨土；每一個人都帶著這種心，世界和平就像漣漪一樣不斷地擴散出去。尤其現在透過雲端、數位，能夠伸展出去的角度，遠遠超過空間的限制，所以能夠做的其實遠遠超過我們的想像。

四、如何開展這趟「學習心靈環保」之旅？

我想和大家分享如何整理心靈環保「學」，以下即透過這四個面向來說明：

（一）脈絡化

很多人認為，聖嚴法師的心靈環保與佛法沒有關係，因為這四個字就是回應這個時代的環保議題所產生的概念，所以就只是一個對應此時代的用語。然而這是第一個需要釐清的誤解，不僅是因為法鼓山的共識中——有關「我們的方針」，指的即是「回歸佛陀本懷，推動世界淨化」；法鼓山更是世界佛教教育園區，可見法鼓山的立足點即是佛教，並從此立足點直面這個世界，並提出對當代的反思。

最初提出心靈環保，仍是扣回到當初的願心：「佛法這麼

好，誤解的人這麼多，知道的人這麼少」；此連結過往佛法的學習，轉化為當代語彙，提供現代人與佛法的另一種連結的視角。此外，他也在多處演講與著作中指出，心靈環保就是佛法，就是禪，所以從「脈絡化」正為了溯源心靈環保與佛法、禪修之間的關係。

（二）系統化與超越系統

以心靈環保的系統樣貌，來理解這個系統的輪廓與方方面面的觀念與方法，但進一步還要超越系統。因此師父的思想，向來是「層次分明」卻又「圓融無礙」，從層次分明見其系統與建構，從圓融無礙發現其中的超越性。

此外，我們也可以從心靈環保倡議最初，到師父晚年所推動的種種作為。見此系統的逐漸建構，也見出其非封閉式的系統化，而是發展中的歷程，故而是超越系統者。對於未來的世代，如果秉持心靈環保的核心理念，則亦將可以持續的開展。如果是系統化並定義化固定的概念與方法，則將失去師父倡議的最初精神。

因此理解心靈環保過去所建構的內容，是理解其「事」，然而如能掌握心靈環保內蘊的「理」，則可以超越現象之「事」所建構的系統，此即超越系統的面向。

（三）詮釋化

詮釋的過程，完整的理解，也可以視為一個對話與詮釋的歷程。所謂的對話，是試著在當代、或是東、西方不同的思潮與思想裡，找到可以與心靈環保對話的內涵或觀念。也許可以

在理解心靈環保時，透過他者的觀點，見到不同的觀察角度。從而再回到心靈環保本身，以不同的理解與觀照，提出不同的詮釋，這是透過對話與詮釋產生的研究或探索面向。

（四）現代化

所謂的現代化，亦是師父這一生持續努力的方向。如同他所說的，他所做的事情，就是把佛法整理成現代人可以理解、可以運用的方法。他最大的目的是希望那麼好的佛法，能夠進入到每一個世代的生活當中。師父已經完成了他的任務，而在這個世代、乃至下一個世代，如何把佛法轉化成不同世代的語彙元素，同時精神上時刻回歸佛陀本懷，這是我們的功課。

故而從現代化的角度所理解的心靈環保，即是整理師父如何透過他所從事、所推動的種種，對應時代課題所提出的心靈環保面向而建構。

參、心靈環保的脈絡化

第一個討論脈絡化，內容涵蓋緣起、溯源與法鼓山理念開展時間軸。

一、緣起：心靈環保怎麼來的？

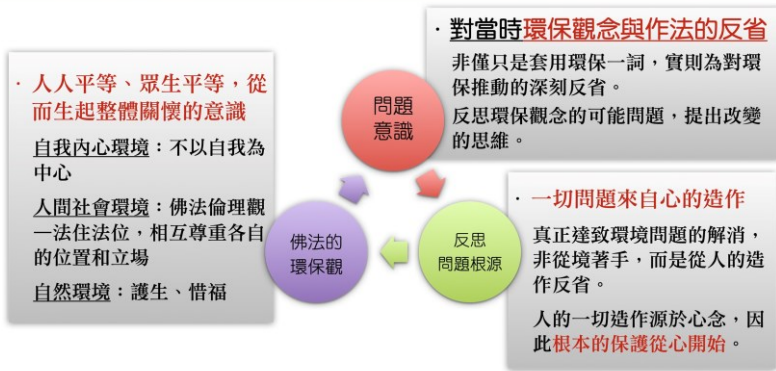
（一）問題意識

雖然在 1992 年之前，師父就已經提到心靈環保的概念。不但 1992 年開始，師父才正式以心靈環保為題對外演說，所以法

鼓山文獻上看到的心靈環保提出時間為 1992 年。如果就從那一年開始，到現在（2020 年）也已經過了 28 年。想像一下 28 年前的時空背景，環保意識剛開始萌芽，環保運動的力量與作用並沒有現在那麼大。大家普遍沒有環保的概念，更何況是談到心靈的環保。然而師父在那個時期就發現，如果只去推動環保運動，只是關注於改變物質的環境，卻沒有改變心，對環境的保護與關懷是很難持續的。

於是而有了對應環保概念，且往究竟根源處反思，所提出的心靈環保。故而我們可以說，心靈環保的問題意識，來自對環保課題的反思。

緣起：心靈環保怎麼來的？



（二）反思問題根源

例如我們看到現在北極的冰山在溶解、北極熊沒有地方住了，或者看到太平島的鳥吃了很多塑膠袋死了，有悲憫之心的人當下會很不忍。但我們往往只在那瞬間生起了「我要環保」

的念頭，然後時間過了就過了。因為我們沒有從心裡深刻地意識到環保的重要性，所以不會從自己的生命當中、生活裡面開始改變。因為心靈的貧窮、匱乏，才會真正產生環保的問題。所以師父提出，應該要從心開始、從心出發。這是他當時提出來，對於環保觀念與做法的反省。

（三）佛法的環保觀

1. 自我內心環境

師父認為，真正的問題來自心的造作，所以要先從保護心的環境開始。從佛法的角度來看人人平等、眾生平等，就是前面提到整體的關懷意識。因為如果以自我為中心去看待這個世界，便不會生起對其他眾生的平等觀。我們會忽略這世間所有一切有情的眾生，不僅與我們密切相關，也沒有誰比誰更高，我們是共生在這個環境當中。從這個角度來看，師父提醒我們調整自己的內心環境，勿以自我為中心，也不以人類的立場為中心去對待外境與他者。

2. 人間社會環境

從個體到與所對應的社會環境，師父指出了佛教的倫理觀，亦即「法住法位」。當每一個人站好自己的崗位，做好自己的事情，即便對他者有意見，也不要忘記分際；或者不要忽略了自己的本業。我常聽到很多同學來這裡念書，剛開始都很投入，後來就常常請假，請假的原因可能是要開會、吃飯、聚會，有各式各樣的理由。因為可能同時具備好幾種身份，所以

常常會忘記此刻什麼是最重要的，這時候就會忘記自己要「法住法位」了。

在人間的倫理當中，我們必須常常回到自己此刻的角色與身份去思維，每一個當下專注做你當下該做的事，掌握好那個分際，就是「法住法位」。

3. 自然環境

面對自然環境的時候，則是思維當如何生起護生、惜福的概念？從佛教的正報、依報與器世間的觀念，體解自然環境正是我們所賴以生存的空間。因此從佛法的環境觀，就能生起共生依存的自然環保觀。

二、溯源：心靈環保從哪裡來的？

如果從溯源的角度回觀，心靈環保可謂緣於以下幾個面向。

（一）佛法觀念

師父曾謂四種環保的概念緣於佛法對自我、生命與環境的定義，包括「根身」，就是我們自己生命本身；以及「有情世間」——所有生命體、「器世間」——生命體所依以生存的物質世間等觀念。因此從心靈環保到四種環保，乃是依佛法中彼此互相依存的概念。每一個眾生與自己，以及我們與所依存的環境，彼此環環相扣，密不可分，故而從心生起自我、生活物質環境、社會文化環境以及自然環境的整體觀。有此整體共依的觀念，則自然有護惜與關懷自我之外的其他生命及整體環境。

溯源：心靈環保哪裡來的？



（二）漢傳佛教與禪佛教觀念

師父曾表示，他承繼漢傳佛教、尤其是其中的禪法，故而也可以視為承先於漢傳佛教與禪佛教，啟後於中華禪法鼓宗及心靈環保。其中所承之觀念，如華嚴的法界、天台的一念三千，以及禪宗有關當下即是等，皆為心靈環保的底蘊所依。另推薦有關天台與華嚴的兩本重要著作，以為探討的入手處，此為兩本師父重要著作：《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，以及《華嚴心詮——原人論考釋》，皆提供了心靈環保中有關心性、心境相關的鍛鍊方法與思維。

（三）禪修觀念與方法

心靈環保的內修方法，其實也就是禪修的方法與心的鍛鍊過程。統一心的部分是進入到眾生平等，無心、空性的部分是

進入到無有所執。它是透過心的鍛煉，去培養我們產生清淨無染的心，所以禪修的理念與方法才能夠消融自我。

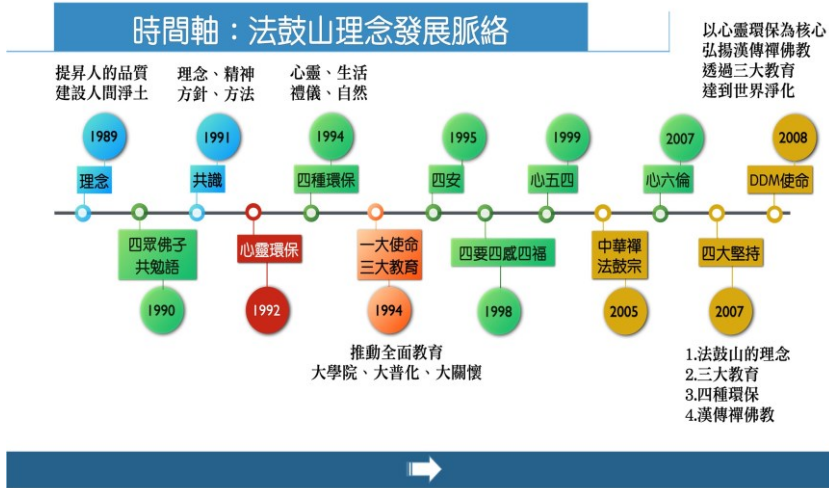
（四）經典溯源

師父曾經對經典與心靈環保的關係做了完整的論述，尤其《金剛經》與《維摩經》，分別有專場的演講與開示。在這幾本經典的詮解中，談到「提昇人品、建設人間淨土」方方面面的做法，包括如何淨化人心、從無住的智慧，生起慈悲心，且於此標註慈悲與智慧為心靈環保核心概念。《維摩經》則詮釋了「心淨佛土淨」、「直心是淨土」，與道場就在日常生活當中等等觀念與心靈環保的關係。此外，也指出如何調伏心，即用「六度」或者用各種間接的方式。而消融自我的面向，則與成就眾生，但是不以眾生為我們所度所救的概念強化之。

（五）法鼓山理念的開展

師父在這一生當中，不斷地整理能對應眾生理解與需求的脈絡，而提出了法鼓山的理念和傳承。

三、時間軸：法鼓山理念發展脈絡

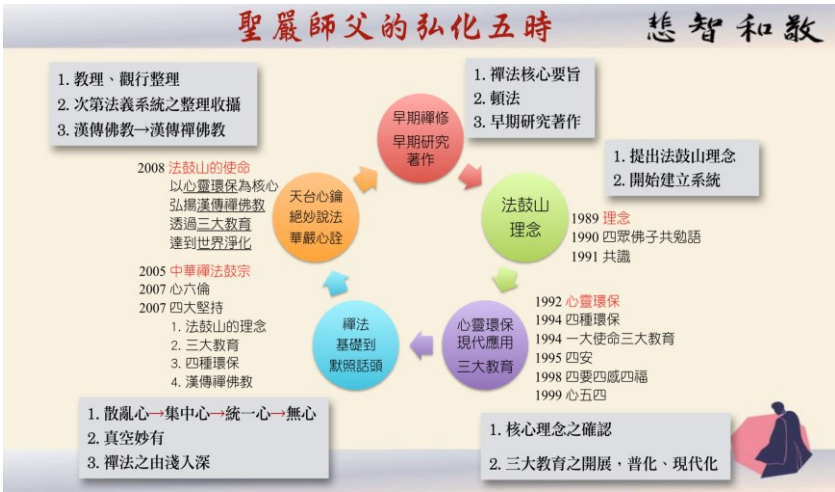


從 1989 年開始，提出以「提昇人的品質、建設人間淨土」為法鼓山的理念。而為什麼會視心靈環保「學」為一個動態的學習發展脈絡？因為整個心靈環保的開展，是逐步對應時代需求與課題而出，即使是「心五四」，也不是一次提出。

從這個時間軸來看，理念之後，1990 年「四眾佛子共勉語」，1991 年我們的共識，1992 年心靈環保，1994 年則提出四種環保，接著是法鼓山的使命以及三大教育。之後在 1995 年提出四安，1998 年提出四要、四感、四福，最後彙整到 1999 年是「心五四」。

2005 年提出以「中華禪法鼓宗」立宗，以漢傳禪佛教為法鼓山的核心精神、主軸理念；2007 年提出「心六倫」，同年再提出四大堅持，最後 2008 年由僧團提出法鼓山的使命，請示師父確認後，成為僧團的傳承。

四、聖嚴師父的弘化五時



以聖嚴師父的弘化時程轉成一個圓圈，天台判教以五時整理佛陀弘化的內容與時程。模擬這個概念，整理為師父弘化的五時，提供大家用另一種角度理解。

不過這是一種詮釋，每個人也許會有不同的認定，此處僅就我的理解而詮釋如圖。

(一) 早期禪修與研究著作

第一個時段，為師父早期指導禪修，以及早期研究的著作。那時期師父帶的禪修非常嚴格，強調的是頓法。曾經跟隨他在禪堂打七的人分享，打香板、喝斥都很平常，很嚴謹。至於師父早期的研究著作，包括他的碩士論文、博士論文，還有早先寫的論著。現在去看，還是有很多深奧法義，他的思想與探討

內容既深又廣。

後來貼近生活的著作，真正是由深入而後的淺出，以回應大眾的需求。因此從 1989 年開始，就進入淺出而容易理解的轉化，法鼓山的理念便是最直捷、簡單的切入。

（二）法鼓山理念

我記得第一次在農禪寺大殿看到「提昇人的品質，建設人間淨土」的師父墨寶，像對聯一樣掛在那裡，還很沒頭沒腦的跟法師說：「師父好會寫標語喔！」

因為當時我到農禪寺是當人生雜誌、法鼓雜誌的採編，所以後來常隨師參與各種活動。逐漸才明白，這兩句話對師父而言，真的不是標語，而是他一生要推廣的重要理念。看著師父無論日夜，即使別人都在休息，他還是在寫東西、分享佛法、關懷大眾。他一生所努力的，就是讓各個不同層次的大眾理解佛法，從中得到法益，真正能提昇人品，也能建設人間的淨土。這才明白他為什麼必須提出大家都聽得懂的理念，並費盡千辛萬苦創建法鼓山，都是因為體解到佛法的好，也因為不忍眾生繼續苦中無解。因此從甚深佛法與禪法中，找到連結眾生的途徑，而進入第二時，從深入而淺出。

（三）心靈環保現代應用與三大教育

在 1992 年師父提出心靈環保之前，他一直持續的在整理讓大眾能理解的觀念與方法。到提出心靈環保之後，就開始由此慢慢擴充，包括剛才的心靈環保、四種環保、一大使命、三大教育，然後四安、四感、四環，到「心五四」。

開始導入三大教育的方法與策略，亦即大學院教育、大普化教育、大關懷教育，就是將佛法的慈悲與智慧全面的推展。故而師父也說，若心靈環保是「理」，三大教育就是「事」，以事成就理，以理導引事，而這個理與事，就是實踐並開展「提昇人品，建設淨土」的過程。

師父將法鼓山命名為「法鼓山世界佛教教育園區」，即是以教育為本。讓這個團體深化學習、普及開展、慈悲關懷，佛法是為了眾生能用能體解能解脫，所以需要三個方向的施設。這是第三時，開始讓理念推及於所有認同者，以共同成就人間即能成就的淨土。

（四）中華禪法鼓宗

2005年師父提出「中華禪法鼓宗」之前，法鼓山已經開山，有許許多多的人跟著他禪修，甚至遠及歐美各地。從初階禪修，也逐漸導入中階、進階。從次第禪法、基礎禪修，也開始回到早期師父指導的話頭禪，甚至默照禪。次第與圓融的漸門與頓門，全面的開出，故而有立宗與傳法。

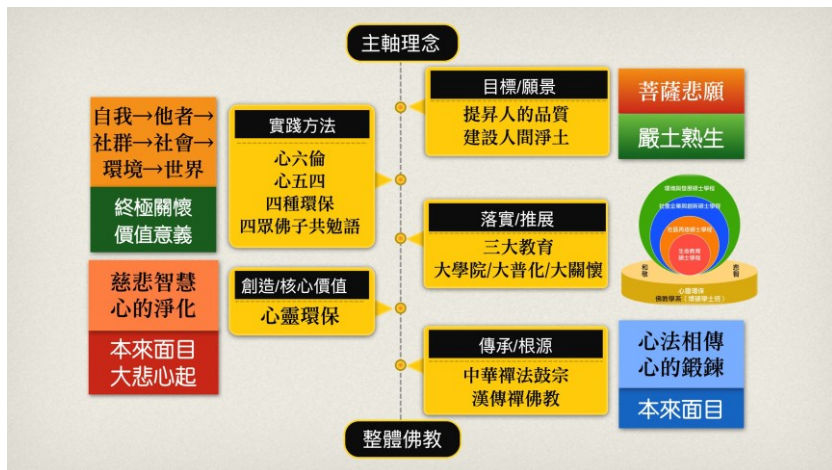
師父指導的禪法，不僅只教數息、隨息，也教止觀、默照、話頭。從禪一、禪三、禪七，甚至禪四十九。此外，除了密集的共修，更強調日常的修習。

禪法如此，整體的理念也在師父提出「四大堅持」時，做了完整的呈現。四大堅持，即是把法鼓山的核心精神、理念、三大教育、四種環保、漢傳禪佛教整合在一起。這第四時可謂禪法由淺到深的契入，思想上則開始回應到他早期強調的「真空妙有」精神。修心的層次也從而更清晰的把心在鍛鍊過程中的相狀一一釐清，亦即：散亂心、集中心、統一心到無心。

（五）法鼓山的使命

2008 年法鼓山使命提出前，已經可以看到師父很多甚深法義的著作陸續出現，包括《天台心鑰》、《絕妙說法》、《華嚴心詮》等。有如佛陀涅槃前，眾生無論懂深法或僅能體解一般法義，無論深、淺，都能回到自己修心的家、好好的鍛煉。師父一生弘化的過程。從最初的深法提出，發現僅能影響、改變少數人，於是開始深入淺出的教導。待大眾能體解了，再逐步深入，最後無論深淺，都能入如來家，即使是現代的語彙，也是為了把大家全部帶回法的脈絡裡。

五、主軸理念與整體佛教



如圖表觀之，核心的主軸是傳承，從漢傳禪佛教提出「中華禪法鼓宗」，創造出來的核心理念即是心靈環保，而以三大教育推展與落實。實踐的方法，從自我—他者—社群—社會—

環境，到整個世界。對一般大眾而言，是透過「心五四」、「心六倫」、四眾佛子共勉語，還有四種環保。最終的目標是為了「提昇人的品質，建設人間淨土」這個理念。

這個理念其實也正是「嚴土熟生」四個字。「嚴土熟生」是菩薩的悲願：莊嚴佛土、成熟眾生。師父將「嚴土熟生」這個佛教語言，轉成「人間」的語言就是「提昇人品、建設淨土」。上圖所呈顯的，便是心靈環保的源頭與開展，透過此而進行「內修外化」的實踐。

肆、心靈環保的系統化與超越系統

一、系統理解心靈環保的方方面面

如何理解之：系統理解心靈環保的方方面面



至於四化中的系統化與超越系統，首先從系統化理解，主要是從心靈環保的層次與不同面向，予以建構。先指出其核心精神——慈悲與智慧；其次則嘗試定義心靈環保的基本要義；緣起則是從對環保議題的反思，而生起的問題意識去說明；溯源則從佛教的觀念與禪法去整理；創發的部分則是從心靈環境的概念，指出師父對治、處理、鍛鍊心的方法，包括心的淨化、防禦與轉化。至於從心環開出的三四五六，三大教育為推展的方向；四眾佛子共勉語、心五四是對應當代人的日常實踐觀念與方法，心六倫則是實踐心靈環保的倫理場域，亦即對應的六種關係脈絡。

上圖即是以系統化的概念，將心靈環保的面向整理出全面知解的理論，以及透過知行合一的實踐取向，達致理論實踐並重的心靈環保系統。

二、心靈環保是什麼？

至於心靈環保的內容或定義，可從下列幾個面向說明之。

（一）目的

為了提昇心靈的層次。心靈的層次可以從情意、情緒與精神層面理解，由於層次不同，便需予以提昇。

（二）目標

淨化煩惱心，成為慈悲智慧的心。此亦為師父所指，佛法最基本目標，故而心靈環保以現代化名詞去闡述佛法本質要義。

(三) 心靈環境的對治與提昇

1. 心的淨化

人之所以為煩惱所困，緣於心不清淨，被自我中心的我執所苦，所以需要予以淨化。於此師父以禪修體驗，對應心的鍛鍊。禪的體驗從放鬆、體驗、統一到放下，心的鍛鍊即前述的散亂、集中、統一到無心。如此達致無心與放下，便不再被我執束縛，得以清淨的心靈環境對應他者與外在環境。

2. 心的防禦

由於一般人都是「心隨境轉」，被外境牽動，而身心不由己。因此需要防禦，讓心不隨境轉。師父提出的方法，乃是透過對自我狀態的四層次提昇而調整，亦即認識自我、肯定自我，以掌握自己的身心狀態，進而成長自我，與外境連結。最後消融自我，則心與境相容也相融，便不再為境所轉。

3. 心的轉化

此外，心也可能被習以為常的慣性影響，陷入習慣的煩惱模式，於此便需要轉化之。師父指出，觀念與方法需並行。觀念上體會平等心面對順逆，尤其是於解釋達摩祖師的「二入四行」中，有完整的論說。

此外法鼓文化近期整理之前刊登於法鼓與人生兩份雜誌，但尚未結集出版的文稿，出版了《禪的理論與實踐》。這本書裡有兩篇重要的文章，一講心靈環保與禪，從禪學的思想

脈絡論其與心靈環保的關係。一完整闡釋修行的脈絡，可對禪法如何轉化心念的問題，得到充分的認知。

（四）自他的淨化與開展

從自心的淨化，進而自行淨，由自己至他者的影響與改變。自度度他，成就眾生，成就自己，此亦為自己的提昇到淨土的建設。此即由「內修」而「外化」，如前述三大教育、四種環保、心五四與心六倫。

（五）心靈環保的外顯

在心靈環保提出 20 週年時，法鼓文化集結整理師父有關心靈環保的文稿，進而出版《好心·好世界》一書。此書正顯示出實踐心靈環保所呈顯的樣貌，亦即照顧好心，也讓世界變得更好，呈現在四種環保的四個環境，也落實於心六倫的六個關係面向。

（六）生命觀與世界觀

生命的開顯，也是一種由個體到整體的視野開展，進而融入無限的時空、超越無限的時空。《好心·好世界》是緣於禪修的體驗，故而如果只是用認知理解，不容易進入那個境界。透過禪修會有體驗，有體驗以後生命質地方能深切的改變。

以前我們總相信「知識就是力量」，但從知識產生的力量，並不容易內化而改變生命。因此生命觀的開展，世界觀的轉變，往往需要生命的特殊體證。故而師父也說，心靈環保的觀念能

不能用上，還是需要透過方法落實。

師父在《牛的印跡》裡曾提到：修行到最後，整個人、全生命就是在那種狀態，由內而外、慢慢的擴散出去。日久年深，整個人的生命會一點一點的轉化，也許全然融入其中的自己沒有特別的感覺，但整個人已經變成另外一個人。而這種轉化，需要長久的練習，不是讀了書、理解了概念、分析了觀念、說服了自己，就可以達到。反而一旦境界現前，習氣又來；餘習還在就會繼續在煩惱裡翻攪。

（七）價值觀

當我們體驗到自己與世界全部在視為整體的狀態，奉獻與消融就會是一件很自然的事。這不再只是道德的勸說，而是自自然然生起的慈悲心。看到有人受苦、看到其他有情眾生受苦，我們會和他同體，故而會生起悲憫之心，如果達到這樣的體會，生命的價值觀也會改變。

三、心靈環保的詮釋化：心與境三層次

如果把心靈環保理出兩個名詞：心靈與環境，可以詮釋出心靈環保的心、境三層次開展。

（一）心靈即是一個環境

將自己的心視為一個環境，如師父所說，所謂的環境有兩種，一是內在環境，一為外在環境。內在環境即是自心的心靈環境，所以心靈環保首要處理的，就是自己的心靈環境。因此

如以前述的學習系統而言，第一組的學習內容，就是我們心靈這個境，包括心的淨化、防禦與轉化、開發等。

（二）心、境相對待

心與境的對待，即是自己與外境，與外在的關係。此關係大概可分成三個層次，第一個層次是主客對立的關係，自己是主體，對方或外境是客體。當有主客對立時，很難不被外境影響，也很難不想去掌控外在，不是掌控，就是被掌控，便會形成緊張的關係，自己是主體，對方與外境就是他者，而且是以我們的眼光觀點所認知理解的對方。

進入到第二個層次即是互為主體，就是沒有能、所。把對方也當成一個主體，所以當對方與自己意見不同、想法不同的時候，不會想到用自己的方式去定義他者或規範他者；會先去理解對方的狀態，類似換位思考形成的同理心。第三個層次是主客相融，就是所謂「入流亡所」的狀態。這個狀態很難言說，透過禪修或觀世音菩薩的觀音法門，可以趨近。

（三）心境不二：法界唯心

第三個層次是心與境不一不二，彼此之間已經進入相融相攝狀態，沒有心與境的差別。如果從華嚴的觀點，就是法界因陀羅網相映射，一即一切一切即一的狀態，個體形構整體，也是整體之一，整體涵攝所有個體。

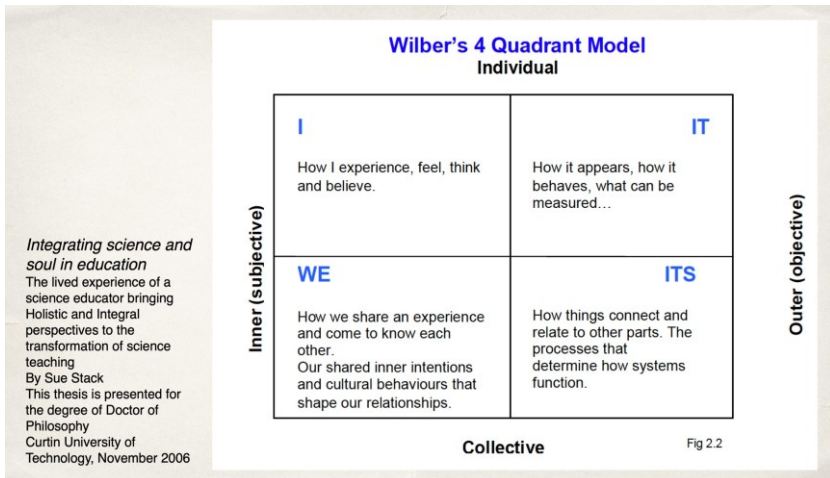
伍、心靈環保的對話與詮釋觀點

對話和詮釋是經由與另外一個思想的對話，再回頭來看，可以對心靈環保的解讀加入什麼樣的視角，也許是從本身未曾理解的。這可以透過不同的觀念，形成對心靈環保的詮釋。

Ken Wilber 是一個西方的整合心理學家，也是超個人心理學的代表之一。他曾經指出，心理學有各種不同的學派，每一個學派重視的觀點和想要處理或解決的問題都不一樣；哲學、宗教也各有偏重。從整體意義上而言，都是為了人類的生命、人類的文化而存在。可是彼此的內容或論點，確也往往相互矛盾。對學習者而言，往往為此所苦惱，都是好的方法或系統，可是矛盾之處從何理解？

所以 Ken Wilber 提出了整合心理學的概念，把整個心理學、哲學、宗教、密契經驗等等，都盤整進他的整合心理學。

一、Ken Wilber 的四象限模組



他用了一個概念——四象限模組，涵蓋從身體到 mind。他指出這四個面向，左邊偏重內在的心靈，右邊是指外層的世界；上面是指個人的，下面是指整體的。

左上的”I”象限，是個人的經驗、感受、思想，還有個人的信念或信仰等。

左下的”WE”象限，是由大眾共同串聯、連結、創造而來、一起分享的。例如我們一起形塑出來的文化，或者是彼此的關係建構出來的脈絡、網絡。

右上的”IT”象限是指外在的，譬如我的身體、我的生活樣貌，甚至能夠用數量去計算、統計，或者測量出來的，都屬於這個部分。

右下的”ITS”象限，是包括自然的環境。例如大自然的、生態的；或者人文的物質環境，例如社會結構、經濟等等。這些被他放在 ITS 的面向。

二、心靈環保整合圖：從聖嚴法師所指人類環境的四面向對應



Ken Wilber 提這四個面向時，曾指出一個有趣的說法。因為右邊的象限是外在的，左邊是內在的，所以他說：你可以研究我的腦（右邊象限），（例如用 FMRI 去掃描我的腦部，或者去檢測我的脈搏心跳等），但是你無法懂我的心（左邊象限）。如果想懂得我的心，你得透過與我對話。我將它連結到師父的四個環保。

（一）心靈環保

即精神的心靈環境，包括形而上的、感受、情緒、情意，超越物質層面的。

（二）禮儀環保

指的是人際關係的社會環境，包括個人與家庭、社會、國家等等的人際關係。

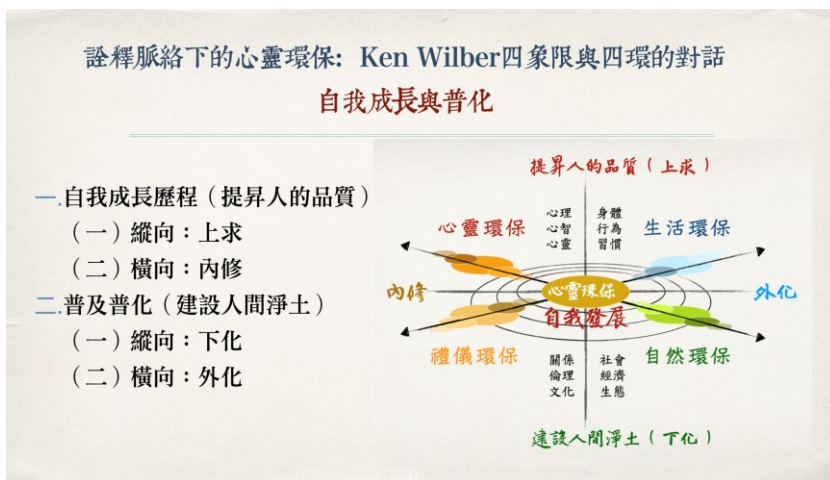
（三）生活環保

即客觀的存在，指的是我們的生活環境，包括衣、食、住、行等日常生活。

（四）自然環保

互為客觀存在的自然環境、山河大地，甚至是我們彼此之間所建構出來的社會的脈絡等等。

三、詮釋脈絡下的心靈環保：Ken Wilber 四象限與四環的對話



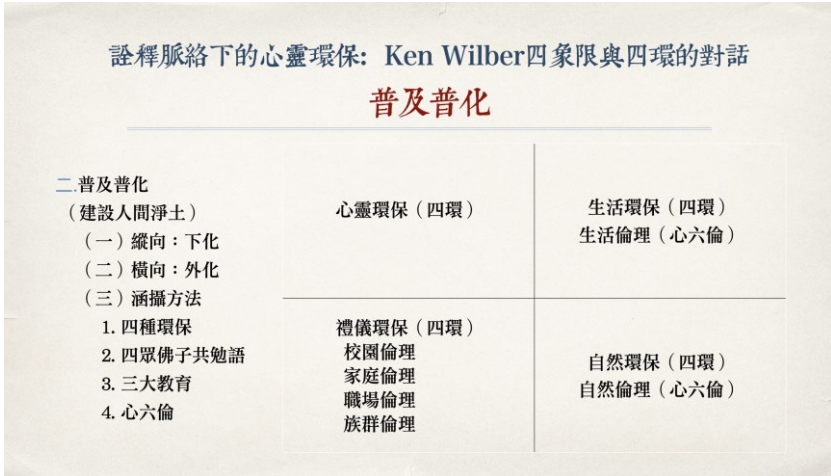
這張圖的中間是自我發展的概念——上求、下化。上面是求提昇自己的品質，提昇到消融就無所求了，下化則是建設人間淨土。左邊是內修，右邊是外化。這裡的心靈環保，是從心理、心智和心靈、精神的層面；生活環保是身體、行為與習慣；自然環保是社會、經濟與生態；禮儀環保談的是關係、倫理與文化。

如果從自我成長的面向，看到的是縱向的上求、橫向的是內修；普化的部分，縱向是下化、橫向是外化。

（一）自我成長歷程

我們從這幾個面向來看涵攝的方法，包含心五四、禪修、修心四層次，與四層次自我。這個三層我的面向，是從小我、大我到無我。自我觀的面向，就是認識自我，肯定自我、成長

自我，這是屬於小我的部分；從肯定到成長、進入到小我到大我；從成長到消融，是從大我到無我；然後配合修心四層次禪修的鍛鍊，這個是自我成長的歷程。



(二) 普及普化

從下圖來看，普及的面向，左上為心靈環保，生活環保與心六倫的生活倫理在右上；右下為心六倫的自然倫理和自然環保，左下為禮儀環保、心六倫的校園倫理、家庭倫理、職場倫理、族群倫理等自我與他者的面向。以這樣的角度的軸線，然後從它的內容來做相關的練習。

詮釋脈絡下的心靈環保：Ken Wilber四象限與四環的對話

自我成長歷程

一、自我成長歷程

（提昇人的品質）

（一）縱向：上求

（二）橫向：內修

（三）涵攝方法

1. 心五四

2. 禪修

3. 修心四層次

4. 四層自我觀

三層我	自我觀	修心四層次	禪的鍛鍊
小我	認識自我 肯定自我 成長自我	散亂心 ↓ 集中心	放鬆身心 體驗身心
小我 ↓ 大我	肯定自我 成長自我	集中心 ↓ 統一心	體驗身心 統一身心
大我 ↓ 無我	成長自我 消融自我	統一心 ↓ 無心	統一身心 放下身心

陸、心靈環保的當代反思與開展

心靈環保即是佛法的應用與實踐，不是從理論去建構，或純粹以學術方式論述，必須要落實到生命當中。因為它對治的是心靈的貧窮、匱乏，除了個體之外，更進而以心靈的提昇達到世界的淨化。因為眾生感苦，所以要從個體離苦而得心安平安，再達到人間的清淨自在。

一、佛法的實踐：於當代的轉化

佛法的落實，師父提出兩個重要的概念，其一是要從事當代的轉化。他提倡的法鼓山觀念和方法，是投注一生的時間和心血，把艱澀難懂的佛學名詞，經過統整、歸納而來。這個統整、歸納裡頭，有他自己的鍛鍊，與他對世間的理解，所以才能夠說出明朗易懂、口語化、實用化的觀念。這是師父在全省

勸募會員的信眾關懷時所提到的，他鼓勵大家照著去做，就能得到法益。因此能不能體驗到，不是光看語言文字的符號，而是實踐。

第二，他也提到，釋迦牟尼佛說法的目的是為了讓人在生活中體用，幫助眾生離苦得樂，絕對不是學術理論。師父特別強調，「大家用法鼓山的觀念和方法，就等於汲取吸收佛法的核心菁華，最重要的，一定要親自去實踐、推廣，才能產生護持的信心、熱心和長遠的恆心」。雖然他是對勸募會員、信眾說，但只要是想從佛法得到受用，實踐仍是要務，否則無法體會好在哪裡。

這就會涉及到「學佛」或信仰這件事在我們日常生活當中如何善用，當遇到困境的時候，當與別人相處時，第一個浮上的念頭，會是什麼？是教訓他、對治他，還是去觀照自己、去關懷對方？無論選擇的是什麼，能不能回應到自己——如果是佛教徒，佛法教的是什麼？如果是基督徒，上帝教的又是什麼？

我每次在普化的課程中都會問大家，在學佛的過程有沒有學習的代表作？就是隨時揣在身上、放在心裡的一部經典或幾句話，或者是一個概念；例如很多人都會講「應無所住而生其心」，但是當我們遇到問題的時候，這句話用不用得上呢？有沒有這樣的一個概念，或一個在日常生活當中，遇到問題就會拿來用的那個觀點，作為「學習佛法的代表作，或是口袋錦囊」。

二、為什麼需要心靈環保？

為什麼需要心靈環保？我們可以分三個層次來看。

（一）於己：提昇人的品質

對自己來說，它就是一個提昇人品的過程。所以師父說：「它是一個讓我們擁有心理衛生、心理健康、心理平衡與人格穩定的方式。」是提昇人品可以觀照的四個面向。

（二）於他、於世間：建設人間淨土

對於這個世間來說，從自己、他人、社會，到自然環境都能夠得到健康、快樂、平安，這也是大家都直接想到的答案。這裡特別摘錄師父關於「平安」的講話：「平安，指的是內心的平靜與安穩，但是能以平常心面對外境變化的人不多，『心靈環保』理念的重要性便在於此。」

也許大家對於「平安」的認知可能是「平安」就是都沒事，都沒事是不是最平安？因為我們大部分都活在事情裡頭，也一直認為有事功、有成就，當然變成「有事」就是好的。然而從禪宗的角度，又說無事是最好，所以有事無事是要定義清楚的。

從生命的歷程來看，因為人活在世間就是無常，並沒有辦法完全沒有任何災難。師父在這裡定義「平安」，是內心的平靜、安穩。如何達到用平常心來面對外境？所以心靈環保很重要，透過心靈的淨化，或者是穩定、防禦等等。能以平常心面對這世間的紛紛擾擾，你就比較不會心隨境轉；心不隨境轉，就能達到某種程度的健康、快樂、平安。

（三）於世界

師父為什麼到處去宣說心靈環保，甚至從事跨宗教、跨領

域對話？甚至還勇敢的提出：如果宗教的詮釋與這個時代不符合，會造成這個時代的一些戰亂等等，那這個宗教必須要對自己的信仰重新做詮釋。因為解讀經典其實就是一個詮釋的過程，每一個人都有不同的詮釋。這個詮釋如果是放在無私的立場，絕對不會產生征戰、產生傷害。但如果是站在個人的角度，可能就會產生問題。因此師父特別提出要以「心靈環保」為主軸來解決、紓解種族衝突、宗教歧見、貧窮飢餓，還有環境保護的問題。這些問題都是師父當年參加聯合國會議，在宗教會議上，向大家提出來的幾個面向。

如果真心想讓這個世界變得更好，我們到底努力了多少呢？師父曾經指出，成立法鼓大學，就是要培養未來世界的領導人，也就是心的領導人。不知道大家有沒有準備好在這裡學好你的武器，學好你的工具，一旦離開學校，便可以盡自己所能，在這幾個面向上，點點滴滴地去改變這個世界。

以前繼程法師在演講的時候曾提到：這個世界之所以還能維持某種程度的穩定和平靜，是因為這個世界在很多角落都有很多修行人，他們很專注的在修行；很專注的在修定，而他們所擁有、形構的安定的能量與作用，就能對世界產生同樣安定的作用。我們可能沒有辦法成為登高一呼的人，但把自己照顧好、把周遭的人、事、物照顧好，我們就是在為世界和平盡一份心力。

三、落實的觀念：推動次第

推動的部分，是從心靈的淨化來提昇我們的精神，淨化社會要先淨化自、他的人心；淨化人心要從認識自我開始，最後得到整體淨化的結果。

四、落實的方法：三大教育與跨領域實踐

（一）三大教育

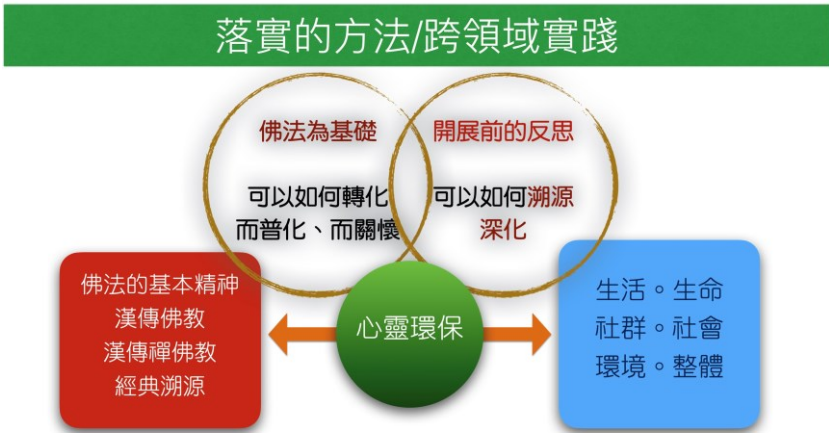
師父對三大教育都有提出各自的使命、方式與目的。雖然三大教育之間環環相扣，但時間的關係，先看一下大學院。

大學院的使命是培養建設人間淨土的專業人才，所以在座的每一個人，都是專業的研究與弘化的人才。基本上，這個學校是整合資源、跨領域對話；每一個學程自己內部跨領域，進入到學群跨領域，學群與佛教學系又是跨領域，所以是大家一起實踐大學院教育。

（二）跨領域實踐

我們的目標是淨化人心、社會，以佛法的精神為根底，但不一定是佛言、佛語的直接陳述，而是要經過轉化。因此透過下圖，是希望大家可以想一想，來這個學校念書，自己在什麼位置？如果是佛教學系的學生，以佛法為基礎，不管學到的是漢傳佛教、漢傳禪佛教和各種經典，還是各種佛法的觀念與方法，是否能與時空環境對話。學習或思維如何轉化、普化、關懷，不僅只是個人的學習，也能與人分享，也能以法與人相會。

如果是人社的學生，在開展自己的領域前，也能溯源找出理據，進而深化所學之底蘊。希望透過心靈環保這個主軸，達到兩邊的相融相攝，進入跨領域的學習。



五、整體教育觀

從心靈環保學論及教育，可以從師父如何看待教育著手。這些資料整理自當年師父辦學，尤其是大願興學過程中的一些會議報告、演講和文稿，以及個人撰述的〈聖嚴法師大願興學之研究初探——以法鼓大學籌設相關文獻分析為主〉的論文。

（一）創辦人心目中的辦學特色

1. 精緻的人文社會大學

師父心目中法鼓大學的特色是什麼？簡要的說，就是一所精緻的人文社會大學。

2. 淨化的教育

師父提到，雖然他是出家人的身分，但他並不是要把這個

學校辦成佛教大學，也不是只提供學佛的人來念。他希望的是淨化的教育。以宗教的精神辦淨化的教育，以佛法的精神為基礎，而不是辦宗教大學、佛教大學。

3. 不一樣的教育

師父也常表示，這會是一所不一樣的大學。至於這個學校有什麼不一樣？可以從創辦人當初的期許來理解。

（1）整體的：兼顧三大教育

師父希望這是一個整體的，兼顧三大教育的學校。因此學院的培訓，也不離普化與關懷，三者是整合在一起的。

（2）發揮四項教育功能

希望這個學校能發揮四項教育的功能，亦即全面、整體、全人、終身教育。

（3）體驗法鼓山理念

體驗法鼓山的理念、禪修，還有普化的修行和活動。透過這些活動，我們可以把自己的日常和修行做一個完整的融合。

在這樣一個禪修的境教中，去體驗心靈環保與禪修。

(4) 突破與創新

學校從籌備到正式申請、立案通過，一共花了二十四年。二十四年不僅只是時間的估量，還是一個非常艱苦的歷程，但師父為何還要堅持下去？因為他就是要辦一所不一樣的大學。這所學校對師父而言，就如同他經常講的，將來我們並不是要和其他學校競爭。我們是為未來的世界，準備一所迫切需要的學校，所以它不是與別人競爭，而是要培養不一樣的人才。

常有人問我，念生命教育既不能取得證照，也不能成為找工作的保障，那為什麼要念？為什麼要設這樣的學程，畢業以後可以做什麼？我記得在籌備處寫設校計劃書時，討論到這個問題，楊蓓老師提到：「學生來我們學校念書，不是為了找到工作，而是讓你工作做得更好。」這是兩個很不一樣的概念。

職業上的東西通常是上線之後學，但是涵養的東西則需要在學校養成與體驗。生命的底蘊不是訓練出來的，而是涵養出來的，生命的涵養遠比職業的訓練更難確又更重要。

師父也指出，他帶著法鼓山這個團體，從事的就別人沒有做或不會做的。那些創新的作為，使得我們能為此世間創造不一樣的東西，辦不一樣的大學。別人不做或沒辦法做的，就是我們著力之處。

(二) 創辦人教育理念的實踐

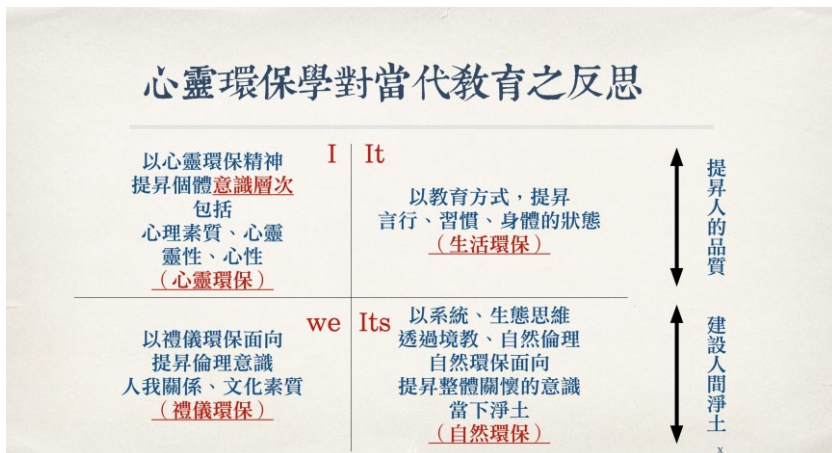
所調整體教育的大學院教育，就是法鼓佛教研修學院與法鼓大學（正式成立時為法鼓人文社會學院），之後兩校合併，即是現在的法鼓文理學院。師父提到三大教育的四項功能；首先全面教育，指的是對人類社會而言是全方位的。再來整體教

育，就是除了知能、技能之外，還包括我們的品德、人格。各位可能認為：我已經這麼老了，人格還可能改變嗎？只要有呼吸就有希望。因為我們還是可以不斷地在改變當中，不斷地蛻化。生命的提昇、意識的提昇是長久的，而且是在此生都不會停下來的過程。

此外還有全人的教育，就是涵蓋身心靈，不是只有唯心而已。最後是終身教育，師父講的終身教育，指的不是你離開學校很久之後，還活到老、學到老到學校念書，或我們常說的社區大學、社會大學、樂齡大學等。師父講的終身教育是指「生命全程的教育」，從出生到死亡都是我們學習的機會，都是我們學習的時機。

（三）心靈環保對當代教育之反思

最後講到心靈環保對當代教育的反思，透過下圖這四個象限來看，上面的是提昇人品，下面是建設淨土；左邊是心靈層次、文化層面，右邊是生活環保、自然環保。



1. 心靈環保面向

我們以心靈環保提昇意識層次，可以透過哪些面向呢？例如心理的素質、心靈的層次、或靈性的、或是心性的。所以我們有一些課程探討佛教的心識或心性；有一些課程學習生命照顧；許多的課程當中，都提供自我覺察、或生命的對話，都是希望能夠提昇心靈的層次。

2. 生活環保面向

在日常生活，我們透過言行習慣、身體的狀態，在我們的校園裡，時時刻刻與環境互動，照顧好你的身體、照顧好環境。

3. 自然環保面向

進入到自然環保的思維，去體驗當下的淨土。同時對於每天的日常如何從事環境的保育，涓滴成河，相互影響。此外，從心生起對大地的深切關懷與感恩，便能持續日用的環保，不會因為不方便、怕麻煩而輕忽或放棄。

4. 禮儀環保面向

我們每天都活在各種關係的脈絡當中、活在各種環境當中，帶著我們過去的文化背景。這些東西當它產生了衝突、產生不一樣觀點的時候，我們能不能看到轉化的機緣？

上述幾個面向，是從心靈環保出發，對當代教育可以提出

的一些觀照與反思。而這也是未來在這個學校可以持續發酵並進行的重要事情。

最後，我想提供大家一篇文章。那篇文章是師父在佛教學院時期一次創辦人時間的精神講話，主題是「四種環保的法鼓校風」，內容是以四種環保來建立學校的校風。文章會放到網路上，大家有空可以去看一看創辦人對這個學校的校風有什麼樣的期許，而身為這個學校的一份子，我們是不是可以透過這篇文章，與自己的生活做一些對話與反思？