



聖嚴法師心靈環保學 與終身學習

辜琮瑜

法鼓文理學院人文社會學群副教授兼大願校史館主任

專長為「生命教育研究、生死教育、實踐倫理學、對話與詮釋方法」等

壹、前言

接下來要講的主題，是我對於聖嚴法師心靈環保的整理。當然，有些人可能有不同的見解或觀點。因為內容很複雜，建議大家有時間的話，去看一下歷年講座。從 105 學年開始，我大概每年都會講一場。每一年的心靈環保講座裡都有不同的主題，今天則是將其收攝到「心靈環保學」的概念，並對應到我們這一次的主題——終身學習。

貳、綱要

以兩個模組來介紹這個課題：第一個模組是四化的模組。我把四化的模組稱之為認知的——認知心靈環保的理論。既然是從認知的層面來講，所以我們需要探索，也就是各位在日後專題報告中談「心靈環保是什麼？」的時候，你們可能需要嘗試使用的途徑與方向。第二個模組是體驗的——以三心來體驗心靈環保。所謂「三心」，指的是「心地圖」、「心視野」和「心學習」。接著就進入到提問與探索，包括什麼是心靈環保？什麼是心靈環保學？終身學習如何開啟？

一、以四化探索心靈環保



(一) 脈絡化

第一個是脈絡化，意思是當我們要了解一個東西之前，我們需要對它的來龍去脈有一些掌握，也就是聖嚴法師的心靈環保不是憑空跑出來的。它有它的背景，不是橫空出世的。我們想要知道它是怎麼來的，就需要去追溯聖嚴法師是用什麼樣的方式把心靈環保導引出來，即是脈絡化的概念。

(二) 系統化

第二個是系統化。各位可能會在很多片段看到師父提及心靈環保，這些散落的篇章有沒有可能拼成一個完整的系統？如果可能的話，我們可以從哪些面向去做？關於這個部分稱之為系統化。

在系統化的過程會發現，其實佛法都是應病予藥。如果心靈環保對應的是這個時代人們的心靈問題，那也是要給藥的。既然是給藥，就不可能有一個絕對性的定義，這稱為超越系統。

（三）應用化

再來就是應用化。這也就是聖嚴法師提倡心靈環保的目的，絕對不是為了成立一個學科或學術的概念。而是要讓我們使用的，就像佛法是要給人使用的。那要怎麼運用？師父是以哪些方式推展心靈環保？

（四）詮釋化

第四個是詮釋化。我是怎麼詮釋心靈環保？我是如何整理了師父的東西之後，建立起心靈環保的次第？這個詮釋就像當我們在研究前人思想的時候，我們一開始可能會照著講，就是他怎麼說，我就把它講清楚、說出來。偶爾宣講過程時會發現自己的盲點，但無論如何我們先進入這個脈絡中理解它。爾後，如果要傳承這個思想，就要接著講；也就是怎麼去詮釋。如何不讓詮釋變成瞎子摸象、各說各話？「如是我聞」本來是阿難尊者說這是他從佛陀那裡聽到的。師父捨報的時候，楊蓓老師開玩笑說：「妳看現在大家都『如是我聞』。」意即每個人都說：「師父是這樣跟我說的」、「師父是那樣跟我說的」，可是每一個人說的，都是他跟師父相應過程中的片段而已。如果從學術的脈絡來看，我們一定要先試著從聖嚴師父的著作中探索，誠如之前所提，要先有脈絡化、系統化和應用化的理解，再進入到詮釋化，以免落入各說各話。

我用以上這四化來思考心靈環保。

二、從三心體驗心靈環保

先前提及的三個體驗，「心地圖」、「心視野」和「心學習」，是我在心靈環保講座系列的主題。這些主題的目的是建構整個心靈環保學的面向。

（一）心地圖

心地圖的內容是結構化與系統化，就好像我們修行需要有一個修行地圖，以不至於盲修瞎煉。譬如我們要到一個地方旅行，如果有地圖就比較容易知道我們的目的地的座標。就像讀《百科全書》，當介紹一個國家時，就會對這個國家的不同課題做系統化的介紹。所以心地圖的功能就是溯源，為什麼有心靈環保？心靈環保從哪裡來？

它的觀念、實踐、核心精神，以及後來提及內修外化的概念，這些在之前的講座皆談過，就是心地圖所探討的幾個概念。第一個是心靈環保的定義，接著從傳承上來講，它從佛法、漢傳佛教、禪法和經典怎麼去導引出來。問題意識的背景是對環境議題的回應。接著就是針對這個議題的對治，提出了心的淨化、心的防禦、心的轉化，最後呈現出心靈環保的三四五六：三大教育、心五四、四種環保和心六倫。在境界的部分，心靈環保是為了鍛鍊我們的心，讓心呈現出什麼樣貌。推展的面向，是指做了哪些事情，這就是系統化理解心靈環保的方式。

心地圖：結構化、系統化的心環

系列之一



溯源（為何而有？從何而來？）
觀念、實踐（解行並重）
核心精神（慈悲、智慧）
內修、外化

（二）心視野

心靈環保教導我們一個很重要的東西，就是打開認識世界的立場跟角度。所謂的打開是指我們每一個存在的個體都是活在跟這個世界的連結裡。因為我們大部分的人都是從自我中心出發，所以我們往往忘記了：這個世界既不是只有我一個人，也不是所想像的樣子。當我們開始透過各種不同的連結的時候，就可以進入更全面的角度。從佛法的角度來說就是因緣的串聯——各種不同的因緣組合成了我們看待世界的角度。進一步我們會發現，其實每一個個體都存在整體裡面，所以是從自到他，再到整體。當我們擁有這樣的視角時，整個心靈的境界就會打開。

繼程法師曾經在一篇文章裡頭提到，如果一滴水知道它屬於大海，它就開悟了。大家可以理解這個概念嗎？所謂的開悟，如果我們依師父講的，從散亂心、集中心、統一心到無心，它

就是一個從個體慢慢連結出去，然後進入到整體的脈絡，進而體會到自己是法界的一部分。所以我們談這個主題的時候，希望提醒大家，怎麼樣建構一個不一樣的視野來理解這個世界。因此我用了這樣的概念，「走出小宇宙，融入大世界」。現在很多年輕人喜歡說：「我有我的小宇宙」，每個人都有自己的小宇宙。很多人在臉書的首頁上，他就是那個首頁的王，那個首頁的主人。可是我們卻忘了，每一個主人在這個網絡當中，其實是一個繁複的連結狀態，就好像《華嚴經》講的「因陀羅網」。我們在這個世界上，活出來的樣子不是你以為的，你自己的全貌其實都跟別人有關，跟你的原生家庭、成長環境有關。當我們在這個網絡裡長出了一個樣子以後，又透過跟他者的連結去影響了別人，然後又增加了其他人對我們的影響。所以要認識自己，其實是要把自子放進投射的狀態中，如因陀羅網般投射，慢慢就會發現，其實沒有一個絕對的自我。這個過程需要有次第的練習，經由心地圖然後進入心視野。

（三）心學習

今天要接地氣進入到「心學習」，後面我們會談到，怎麼樣透過心靈跟環境的三個層次，逐步的把學習脈絡建構起來。

三、提問與探討

（一）什麼是「心靈環保」？

什麼是心靈環保？有一次一個學生聽我講心靈環保，他問我：「老師你講的東西，有什麼是你知道而我不知道的？」我說：「很棒，你知道的跟我知道的是一樣。如果你知道的跟我

知道的不一樣，那我們就需要做學術討論，探索為什麼會不一樣。」如果有「不一樣」，就是我們要更深入的重要關鍵。師父在的時候，不用問「心靈環保是什麼？」，因為師父一直在創造，所以問了也沒用，只需要繼續跟隨、繼續學習。但是師父已經捨報那麼久了，現在我們再來講心靈環保是什麼，你就會發現，出現了很多拼圖裡未連接的碎片。

如果師父只告訴我們一個結果，而不告訴我們方法，那心靈環保就只是一個夢想，一個夢土的理念而已。但是佛法從來就不只是提供最後的結果，一定是從因到果，逐層、逐層開展出來。所以師父講心靈環保，也絕對不會只給我們一個想像、一個願景。所以我們就要討論什麼是心靈環保？

在體系裡很多的活動都會加上「心靈環保」四個字，大家覺得它就是我們法鼓山的招牌、標誌。但是我們有了這個品牌，有用嗎？如果我們只有心靈環保的品牌，放在我們的門口、放在我們的頭上，然後跟人家說心靈環保就是法鼓山的核心理念、心靈環保就是法鼓文理學院的核心理念、辦學理念。接下來，人家就會問：你們怎麼去實踐心靈環保？如何能變成一所稱之為心靈環保的不一樣的大學？大家如果說不出來，這個問題就值得研究。

（二）可以如何研究「心靈環保」？

第二個問題是，如果真的有必要去研究它，那我們怎麼樣開始，怎麼樣進入到探索心靈環保的歷程？

師父的傳承來自漢傳禪佛教，實踐到人間叫做心靈環保，這都是有跡可循的，只是散落在師父眾多著作當中。2020版的《法鼓全集紀念版》有開放網址，大家可以在那個龐大的資料

庫裡頭去搜尋你想知道的心靈環保，你將會發現，其實遠比你想像的還要龐大、開闊，甚至多元。

1. 脈絡化——溯源

溯源的部分，要問的問題是：「心靈環保是從哪裡來的？」當初法鼓大學籌設時，師父曾經把法鼓山體系的一些主管找來辦了一個共識營，結束時師父說：「我聽人說：『心靈環保就是佛法』，有人說：『心靈環保就是禪法』，有人說：『心靈環保是心靈環保，禪法是禪法。』」師父說它們是同一件事，只是說的方法不一樣，切入和理解的角度不同。若我們相信師父說的，心靈環保就是佛法，那是佛法的什麼內容對應到裡頭？倘若我們連佛法都講不清楚，又如何將它與心靈環保做連結。

那天楊蓓老師跟一個學生說：「如果你是一個法鼓山的信眾，你知道的程度到這樣，很棒！如果你是一個文理學院的學生，你只知道這樣，不行！」所以各位從大普化教育或大關懷教育，進到文理學院成為一個大專院教育的學生，你要開始學會去探索、理解、爬梳、整理、分析，然後論述。這是這個概念能不能夠被推廣，讓更多大普化與大關懷的信眾能夠深入理解的關鍵。

所以，接下來我們就要去問，心靈環保是佛法又是禪法，我怎麼知道的呢？我怎麼把這兩者做內化的整理？我們要開始回過頭來，想一想你所理解的佛法與禪法，到底是什麼？哪些東西師父指出了它與心靈環保直接串聯的精神？法鼓全集裡面都有，只是我們視而不見。

2. 系統化——超越系統

師父在建構心靈環保的時候，每一年他都提出一些新的東西，到最後形塑了一個更完整與多元的心靈環保。所以在師父的著作當中，會看到他在不同時期關於心靈環保不同的談話。這裡頭有來自於他對經典的解讀、與信眾的對應、一個宗教家想要為這個世界做的改變，所以心靈環保對他來說是一個必要的途徑。

在理解心靈環保的系統化時，我們會看到它有一個發展的軌跡與修行的脈絡，可是我們不能用很簡單的方式去說這就是心靈環保、那就是心靈環保，因為它是一個不斷開展的內容。在那一次的共識營師父交代我們，法鼓大學要將心靈環保與不同的學界、不同的專業領域做跨領域對話。所以我們的講座每一次都會找不同的主題，跟不同的專家談跨領域合作。如果心靈環保在師父提出來的時候，能對我們當時的生命產生意義與作用，在師父捨報之後，能不能夠也對往後的人產生作用？如果可以的話，如何產生？那就得回到剛才所討論的，我們是不是能夠掌握心靈環保的核心理念，由這個理念出發，再進行所謂的跨領域、跨時空的接續與延伸。就像師父做的事情，他傳承了佛法，然後以現代化的語言連接到我們的身上。我們怎麼繼續往下走？它不會是一個封閉的系統，它是超越系統的思考，另一方面，它也有層次分明的脈絡。從層次分明當中，它是系統的；從圓融無礙的立場，它是超越系統的。

3. 應用化——人間實踐

那在人間實踐的部分呢？分為內修與外化。

往內，師父曾經講過鍊心就是鍊我。關於鍊心他講了四個層次：從散亂、集中、统一到無心。鍊我呢？從認識自我、肯定自我、成長自我到消融自我；它是一個通過鍊心的過程，把這個自我從個體逐漸開展到整體，就是心視野的角度。他也提到，如果我們要等到全世界的人都學佛了、都學禪修了，我們再來推廣心靈環保，就好比每一個人都要到研究所讀懂唯識的名相，都要到佛學院去學華嚴、天台的名相之後才能學佛。那佛法就只能夠提供給那些知識學佛的人，或者僅局限於某一個階層的人。但是佛法從佛陀開始，就是以平等的心態面對所有需要的人，面對所有感覺到生命是苦的人。所以師父在講心靈環保的時候，他對那些還沒有準備要學佛、還沒有時間去禪修的人說心五四。

師父說佛法那麼好，知道的人那麼少，誤解的人那麼多。如果心靈環保真的這麼好，我們如何讓人們知道並且活用它？對此，師父提到了外化，就是透過不同的途徑與方式將它普及出去，包括三大教育，四種環保跟心六倫。三大教育是從不同的面向，比如大家在學院裡學了以後去弘化與關懷，三者是環環相扣的。四種環保呈現的是一種象限的概念：心靈環保是內在的部分；禮儀環保是社會與文化的面向；生活環保是我們日常生活的落實；自然環保是我們跟自然環境之間的關係。如果我們要真正的實踐心靈環保，而不變成唯心主義的話，一定要透過與這四種環境的對應，不斷的擴展出去。這四種環境，就是我們所說：心靈的環境、社會文化的環境、日常生活的環境以及自然的環境。心六倫是透過六種倫理的範疇或場域，把心靈環保引進其中。但是如何從事所謂心靈環保的族群倫理，一定要先知道心靈環保的內涵，你所推展的心六倫運動，才不會變成只是提供場域。所以外化仍然要從內修開始。這是從應用

化的角度來理解。

4. 詮釋化——開展

我們從三個面向來做詮釋化的開展。第一個就是建構一個學習系統，把內涵整理出層次以後，從自己開始，一層一層的進入學習。第二個開展就是透過對話平臺，跟其他的領域、人和宗教對話，目的是為了讓心靈環保跟他者的專業領域，產生彼此相互學習與擴充的作用，實現跨領域的開展。第三個要問的問題，就是為什麼叫做心靈環保學？這個「學」不是一個學科或學門，也不是指學術的系統。它是一個說明我們釐清、整理和學習心靈環境保育的過程。

（三）什麼是心靈環保學？

問題三： 什麼是心靈環保學？

為何稱之為學？
學科？學門？學術？
釐清、整理與學習的過程



我們都是在用各式各樣的方法詮釋這個世界，在詮釋的過程產生了詮釋學。詮釋學就是去研究如何詮釋。從這個角度思考，心靈環保學就是要研究心靈環保到底是什麼？

第一、研究「心靈環保」這個運動的內容。關於如何定義心靈環保，楊蓓老師認為，還原到開始時師父推動「心靈環保運動」，然後這個運動慢慢的被賦予了其他的內容。我們發現這個運動裡有一些原初的意涵，另外也有一些後人理解它之後所做的解讀與論述。

第二、建立「心靈環保」運動的學習系統。就是我們能不能用不同的詮釋脈絡，去建構一個系統化的心靈環保學習系統。

第三、廣義的去思考「心靈環保」的概念。很多人提到四種環保時都會說以心靈環保為核心，然後去建構其他三個。當我們把層次解釋的更清楚，可以這麼說：心靈環保有狹義與廣義：狹義的心靈環保就是四種環保裡面的心靈環保；廣義的心靈環保就是在這四種環保之上，統籌心靈環保的理念與觀念。所以心靈環保學也是在整理這樣廣義與狹義的面向。

參、詳釋

一、脈絡化之溯源

（一）立足整體佛法的法義

接下來我們要來談溯源，心靈環保是立足於整體佛法的教義與法義。這件事情留給你們探索，你們要自己去找，只有自己找到的東西，才有感覺。我常講從小到大，道理聽的還不夠

多嗎？知識與資料的收集都太多了，可是只有它與你的生命發生關係，才會內化成為你自己的，所以這部分留給你們去研究。我給你們一些提示：在《中華禪法鼓宗》這本書中師父提及他的佛法承繼涵括了哪些項目，而這些都與心靈環保有關連。

這門課是全校性的，跨佛教學系與人文社會學群，所以研究這個課題，你們可以做跨領域學習，運用專長領域，大家一起從以下面向進行討論。

1. 從佛教所詮釋的重要論點。比如生命觀、世界觀，還有心性論，包括心是染的還是淨的？這些對心靈環保的推展與運用皆有不同面向。

脈絡化之 溯源

——怎麼來的？

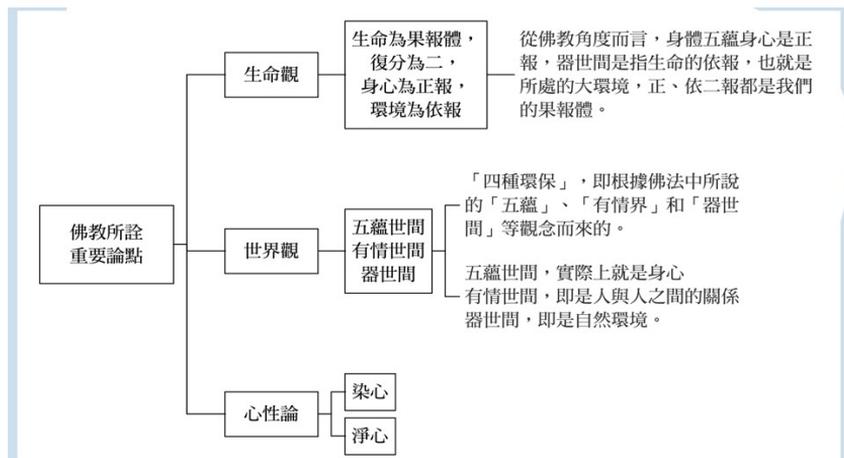
- 立足整體佛教的法義

這個留給你們來探索

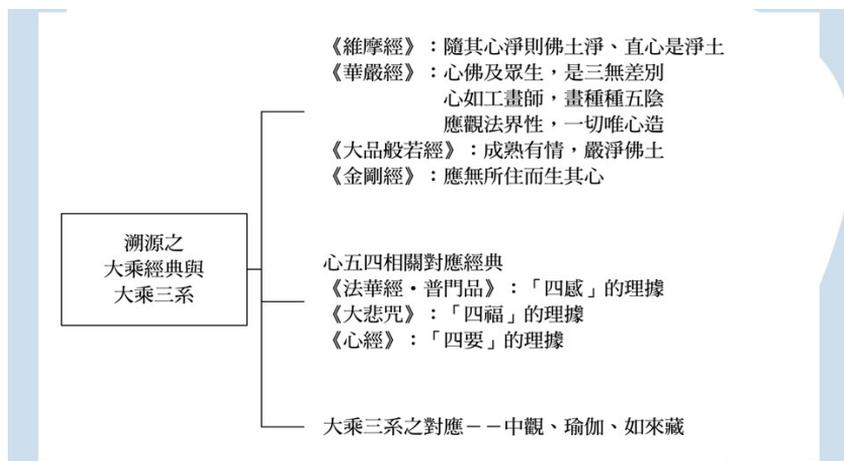
- 原始的根本佛教
- 發展中的部派佛教
- 適應時空的大乘佛教
- 中國的漢傳佛教
- 漢傳佛教中的禪佛教
- 中華禪法鼓宗

2. 從大乘經典與大乘三系。師父在談到心靈環保的時候有提到，他是從《維摩詰經》的哪句話，《華嚴經》、《大品般若經》、《金剛經》的哪些面向提出做討論。心五四又跟哪些經典對應？《大法鼓》裡面有提到四感對應的是《法華經》的〈普門品〉，四福的理據是〈大悲咒〉的精神，四要理據來自《心經》。另外關於大乘三系，中觀、瑜伽和如來藏這三者，

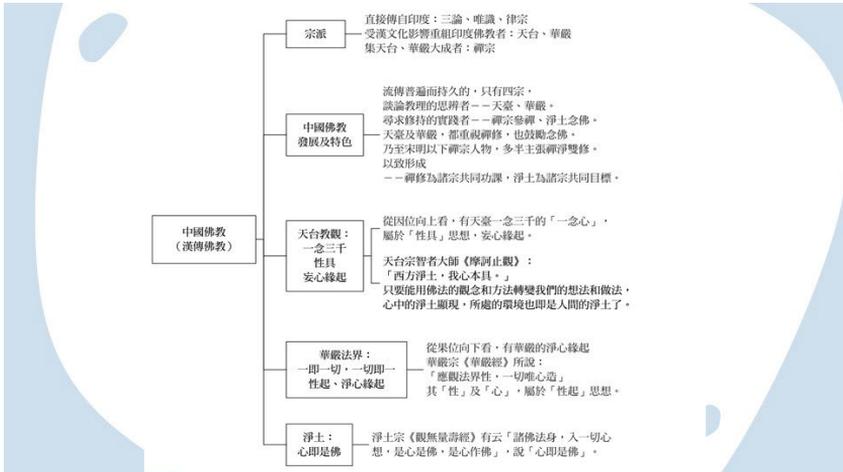
師父也都把它們的內涵運用在心靈環保裡。



3. 從中國佛教，尤其是我們稱為漢傳佛教有不同的宗派及發展的特色。像天臺教觀的一念三千、性具，還有妄心緣起；華嚴的一即一切、一切即一、性起與淨心緣起；淨土的心即是佛等。這些面向都有師父整理到心靈環保的痕跡，所以大家也可以從中找到相關資料。



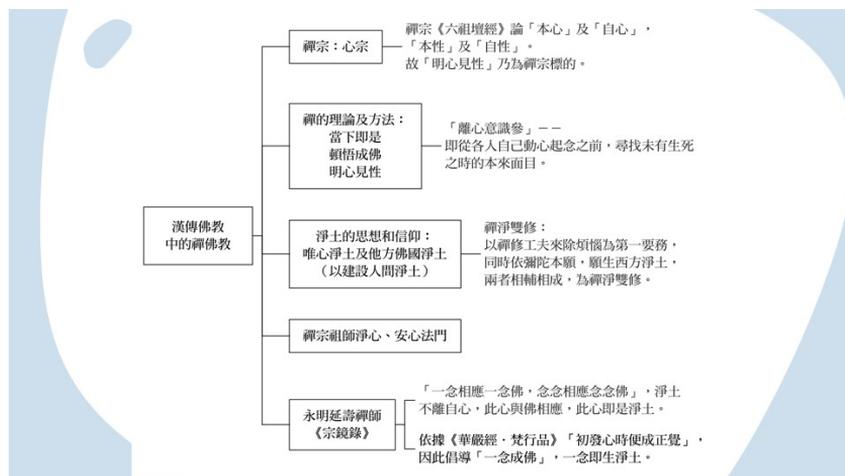
4. 漢傳禪佛教中的禪佛教。禪宗又稱之為心宗，它裡面談到的本心、自性和明心見性，都與心靈的課題有關。在禪的理論裡談到：當下即是、頓悟成佛、明心見性，也是心靈環保修煉的方法。還有淨土與禪的禪淨雙修是如何與心靈環保做結合？禪宗祖師們的安心法門、淨心法門，以及永明嚴壽的《宗鏡錄》談及「一念相應一念佛」、「念念相應念念成佛」等，也是師父認為心靈環保中很重要的理據。



5. 法鼓山中華禪法鼓宗，分成兩個部分：一個是談頓與漸。頓門，透過話頭與默照。漸門則是種種的基礎禪修。另一個談鍊心與鍊我的層次。前者是散亂、集中、統一、無心。後者則是認識自我、肯定自我、成長自我和消融自我。

心靈環保是有所本的，絕對不是師父隨口把環境保育加上心靈兩個字。師父說他這一生就是佛法的實踐，在他實踐的過程中找到了那些很好的東西，用「心靈環保」四個字做推展，然後建構一個我們都可以從中受用的學習脈絡。讓大家知道這個溯源的過程，是希望大家知道它背後的理據與依據。也許沒

有辦法一下子透過整個溯源的過程闡釋心靈環保的定義。但是只要有試著探索，那你們對於心靈環保的內涵就會有更通透的理解。它是一個途徑，但不要擔心，也許有些同學已經開始焦慮，覺得來這裡念書壓力好大。但其實壓力不在於知識本身，而在挑戰你過去學習的習慣。將來的大普化和大關懷教育靠的就是各位，所以在這裡千萬不要用普化的態度學習，要進入學院的學習模式。不過學院也不純然是知識，因為這是一個解行並重的學校，理論與實踐並重的學校。



(二) 兩部經典的連結

師父有兩本書專門講經典與心靈環保的結合，如果大家對於從經典與心靈環保的對話有興趣，可以在《法鼓全集》找到《金剛經》與心靈環保、《維摩經》與心靈環保相關的文章。

（三）禪修體驗與心靈環保

禪修如何與心靈環保連結？可以從禪者身心內外世界之對應來看，以及如何以禪心轉換凡心。

二、系統化與超越系統

接著我們談系統化與超越系統。從法鼓山理念開展的時間軸得知，心靈環保的內容是在對應時代的需求而提供解決或對治的方法，因此不斷地增加內容。所以師父在的時候，心靈環保是一個不斷開展的過程。而他走了之後，未來我們如何傳承、創造，這是我們可以進一步討論的。

（一）法鼓山理念發展脈絡



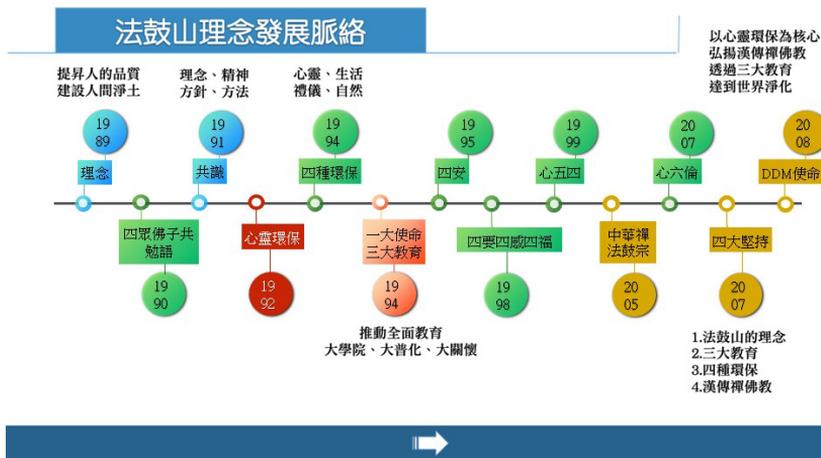
從法鼓山理念發展脈絡的時間軸上可看出：師父在 1989 年提出「提昇人的品質、建設人間淨土」，1990 年〈四眾佛子共勉語〉，1991 年「法鼓山的共識」。1992 年提出心靈環保，1994 年擴充為四種環保，1994 年還提出法鼓山的一大使命就是推動全面教育。三大教育就是大學院、大普化和大關懷。從 1995 年先提出「四安」，然後 1998 年提出「四要」、「四感」、「四福」，至 1999 年完成心五四的建構。2005 年則提出「中華禪法鼓宗」，2007 年推動「心六倫」，稍後同年提出「四大堅持」，內容是堅持法鼓山的理念、堅持三大教育、堅持四種環保以及堅持漢傳禪佛教。所以師父也曾經提及這個學校就是在培養漢傳禪佛教的人才。但他不是從宗派的角度來說，而是從化世的角度進行論述。在 2008 年由僧團提出法鼓山的四大使命，經由師父認可與確認後發佈，所以說這是一個發展的過程。

這裡有幾個時間點值得探索。第一個是心靈環保是 1992 年才提出來的嗎？其實從 1989 年以來，師父都有提到心靈環保，但是是在 1992 年正式以心靈環保為題對外演講，所以法鼓山就以 1992 年當作提出來的標的時間。1994 年的四種環保也是一樣，它是一路一直講、一直講到 1994 年的時候它的輪廓整個呈現了，所以我們稱 1994 年提出四種環保。至於中華禪法鼓宗提出的時間，有人說是 2005 年，有人說 2006 年，有人說 2007 年，我去請問僧團法師，但三位法師給的答案都不一樣。為什麼會不一樣？因為第一個時間是師父對僧團演講時，提到了這個概念。第二個時間是傳法，在傳法的法脈裡，有提到中華禪法鼓宗。第三個時間則是外人對法鼓山的理解，是從《法鼓雜誌》開始出現中華禪法鼓宗來認定提出的時間點。

做研究的好處就是你知道來龍去脈之後，你可以把它說清楚。說清楚之後，我們就不會在這上面糾結，這也是做研究有

趣的地方。心靈環保的發展是循序的，或者是從不同的層次，對應時空環境的需求，慢慢整理出的結果。

（二）法鼓山理念發展結構



用類型來看剛剛的時間軸，我們會發現它的主軸理念是建立在整體佛教上。從師父的傳承與根源來說，則是建立在漢傳禪佛教與提出中華禪法鼓宗，這是心靈環保的思想基礎。透過心法的相傳與心的鍛鍊，觸發尋找本來面目，創造出的核心價值就是心靈環保，用慈悲與智慧淨化我們的心，對應法鼓山大殿牌匾「本來面目」，以及祈願觀音殿的「大悲心起」。另外，落實與推展的方法就是三大教育，底層是佛教學系與心靈環保的核心基礎，往上是我們的校訓「悲智和敬」。接著就是從個體逐漸擴充，從生命教育、社區再造、社會企業，然後到自然，亦即環境的開展，這就是大學院教育整合三大教育的內容。

實踐方法來說就是三四五六，分別是三大教育、四種環保、

四眾佛子共勉語，以及心五四、心六倫。這些是我們可以從個體擴充到群體，再到整個世界的終極關懷，可透過這幾個面向去實踐，最終目標就是我們的理念「提昇人的品質、建設人間淨土」，也就是師父以現代語言來說菩薩的悲願「嚴土熟生」這四個字。我常常開玩笑說，第一次走進農禪寺，看到大殿貼的這兩句話，我就說師父還會寫標語噢！就被法師敲頭。當時我真的覺得「提昇人的品質、建設人間淨土」就是一副對聯，好像大家以前聽到心靈環保的感覺一樣。後來我因為任職《法鼓雜誌》，隨行師父看到他與菩薩們在做的事情與關懷，我開始懂得這兩句話是可以落實的。

來到文理學院上心靈環保講座，我更覺得可以落實，因為大家在這裡如果沒有提昇我們的品質，我們就見不到心靈環保分組討論的淨土。那麼如何提昇品質呢？就是真的用心靈環保的方式，去對應在討論的過程當中會出現的種種問題。

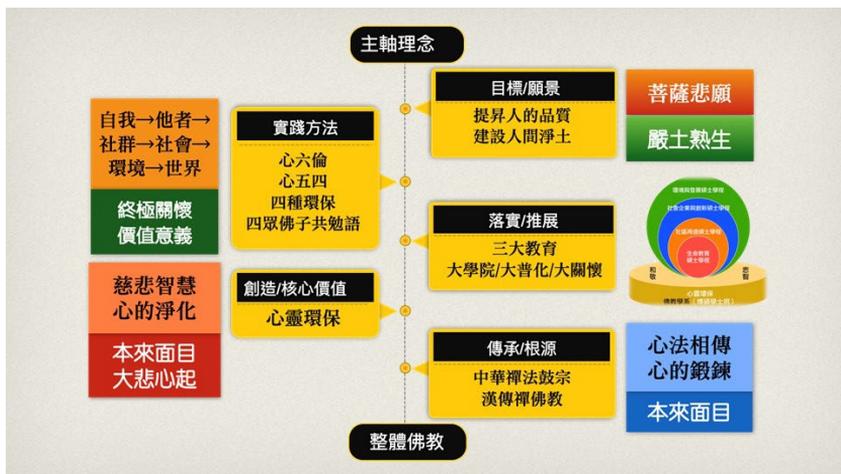
我們常常會問來參加口試的學生，關於進到一個正式的學校，要寫論文、要畢業這件事你怎麼看？有時候會聽到同學很開心的說：「老師，我其實不在乎學歷、不在乎文憑，我們就只是想來這裡好好的學習。」楊老師都很認真看著他說我們在乎！你們如果統統來念好玩的，那當初師父何必花了 22 年的功夫，花了那麼多的錢，找了那麼多的人來辦這所學校？他自己寫毛筆寫到手都扭傷了，來建造一座禪悅書苑來給你們住？大家帶著普化的心情上山很好，但是不要忘記這裡是學院。

所以，當大家在討論過程中遇到很多跟你意見不一樣的、聽不懂別人在講什麼或者是很有意見但是說不出口的狀況時，請大家一定要記著，如果能透過這門課練習什麼是提昇自己的品質，然後建設由你開始到他者的淨土，就已經開始實踐心靈環保了。否則，在討論心靈環保的過程，忘記心靈環保的實踐，

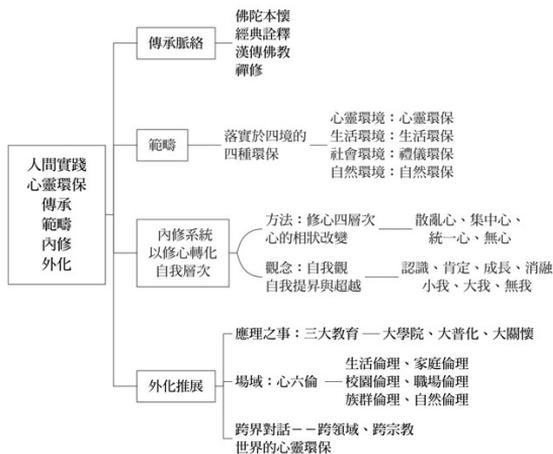
到最後不只沒有認知，也沒有體現，就很可惜。

（三）人間實踐的心靈環保

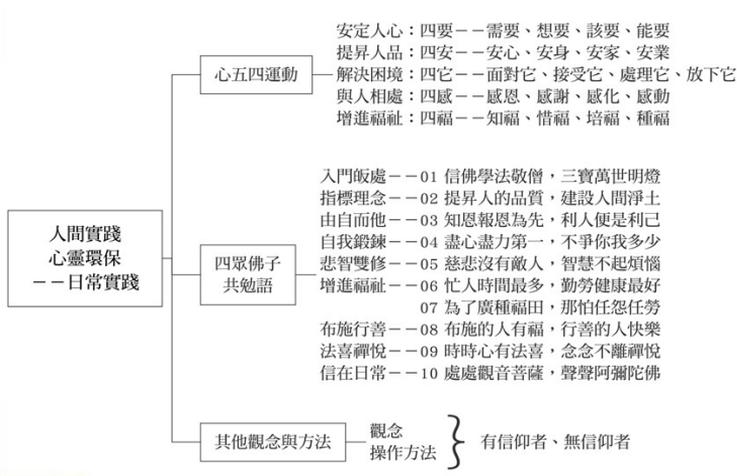
人間實踐的心靈環保可以分成：傳承、範疇、內修和外化。傳承脈絡是佛陀本懷、經典詮釋，還有漢傳佛教和禪修。它的範疇為落實四種環境的四種環保。內修即是修心的四層次，另外就是自我觀的提昇。關於外化推展，師父說心靈環保是理，三大教育是事。如何讓理事無礙呢？就是要將心靈環保的精神推動到我們所從事的三大教育的內容，場域則是心六倫與跨界對話。



關於心靈環保的日常實踐，亦即心五四運動、四眾佛子共勉語，還有師父在書中談及很多心靈環保的觀念與操作方式。



三、應用化



前面提到心靈環保的內修與外化，可以用四個象限來說明。心靈環保面對的是心理、心智和心靈。生活環保是身體、行為和習慣。禮儀環保探討的是關係、倫理和文化。然後自然

環保談則是社會、經濟和生態。因為很符合 Ken Wilber 的四個象限圖，所以我就用這個概念加以說明。

（一）自我成長

左邊都是與自己內在有關，自我成長即是提昇人的品質。以橫向來看是內修，縱向則是上求的部分，也就是提昇你的品質，讓你自己從佛法修行與日常鍛鍊中不斷地提昇自我。這裡含攝的方法就是前面提到的心五四、禪修、修心和鍊我。

（二）普及與普化

右邊講的是外化，也就是普及與普化，我們稱它為建設人間淨土的歷程。這邊的縱向是下化，下化眾生就是建設人間淨土，普及於一切；橫向是外化，涵攝的方法就是四種環保、四眾佛子共勉語、三大教育和心六倫。這是我們看待心靈環保應用時，可以從這個角度去看待它。

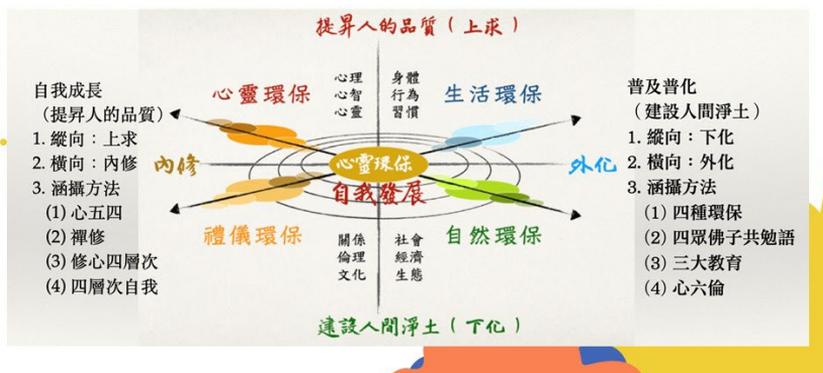
四、詮釋化

接著來談詮釋。為了要產生一個對話平臺，所以我把它整理為心與境的三層次，說明如何透過每個人的學習，整理出我們對心靈環保的認識。

第一個層次指出心靈就是一個環境。師父有提過，環境有兩個面向，一個是內在環境、另一個則是外在環境。內在環境就是我們這個心，重點在心之境的淨化、保護、防禦，還有開發。佛法講心有染、有淨，染的心就要淨化，那如果是淨的心

呢？要去開發，就是如來藏的本性要開發。

心靈環保的內修與外化



第二個層次是當我們的心靈環境與外在環境對應的時候，會看到一個由自而他的過程，也就是自己與外在的人、事、物，乃至環境、社會和文化產生對應。在這個對應的過程裡，首先要了解我們通常是主客對立的，因為我們自己的內心環境看到外在，我們就會覺得那個是客體，我們是主體。當有主客對立的角度時，不是你被他影響，就是他被你影響，產生很多的對立與干擾，讓你的心靈環境產生很多的衝突與不愉快。接著就是要體會「互為主體」，也就是你看待他者的時候，你必須理解他也是一個獨立的個體。

以前有一屆學生，曾經在心靈環保講座吵架，兩個人彼此看不順眼。就很奇怪，偏偏選課都選到同一門。每次要分組，抽籤的時候我都提心吊膽，萬一他們到同一組，要不要幫他們換。但當事情發生就是最合適的時機，與這個人相遇就是最好的機會。所以遇到的時候不要逃，嘗試看是否能夠互為主體。如果真的不行，至少我們要做到放過他，也放過你自己。

第三個層次是我們能夠進一步體會到心即境。如果從佛教來講，心與境就是我們的正報與依報，這兩者其實是綿密相關的。如果我們能夠體會到我們的心與境是統一且在一起的，境是由心生、由心造的。那麼我們對於外境所產生的一些變化，就不會把它做區隔，甚至不會認為都是他害我的、都是這個環境不好、都是種種原因讓我很不開心，因為你所有的不開心都跟你創造出來的境有關。境不是拿來擾動你的，境是拿來鍛鍊你，一直到你與它相融、相攝的時候，你就體會到那種法界一體的概念。

從這三個層次來思維，要如何形塑成一個終身學習的系統？師父辦這個學校，是希望法鼓大學的老師未來要做的事情，不是純然只是知識的，還要開發大家的潛能，也就是心的鍛鍊。所以才說在法鼓文理學院念書，腦與心的鍛煉是同時的。

大家一定會發現，來到這個學校有一個很特殊的地方，就是所有的學習都不是進了教室，出了教室就完成。學校把宿舍取名叫書苑的原因，就是它是一個跨學院甚至跨專業領域的生活空間。心靈環保講座也是一樣，你們要做報告，光靠每個禮拜一的早上那一個小時是絕對不夠的。如果你覺得多花時間討論很費時，那就會覺得很苦惱。但如果你覺得那是一個共創與共學的時機，就會很開心。這就是境隨心轉了。

接下來就進入到詮釋的脈絡中談心與境的三層次：

（一）心靈的環境

講到心靈這個環境，它的概念是體會到我們把自己的心視為一個環境以後，你要試著去面對處理與提昇自己的心靈環境。想要去提昇它，就要先知道它是怎麼一回事，所以要去了

解如何與自己相處。在自我觀的四層次裡，對應的是認識自我、肯定自我和成長自我。

第一個層次，心是個體的內在環境。在認識自我的部分，我們可以看一看看在我們的心靈空間裡住著什麼？我們怎麼去看見呢？透過禪修與安定你的心，靜下來往內探索，我們會看見自己的狀態，看見自己有很多的紛擾與混亂的妄念等等。

心靈環保學習系統



在肯定自我的面相上，我們會發現自己除了有一些問題之外，也有很多美好的部分。當我們能看見自己的狀態，那些具足美好與明亮的部分，我們就可以開始從肯定進入到悅納自己。我們成長的過程也許不是那麼順遂，也許生命經驗有很多的衝撞。但是當我們還是一個嬰兒的時候，其實每個人都具備了最好的本質，可是我們很少去探索與體驗我們自己內在的那個東西是什麼？所以要透過肯定自我看見自己本質的清淨。

另一方面，我們可以從走出自己的小宇宙，進入到大世界，去擴展自己的視野。我們也可以學會換掉我們內在環境當中的一些紛紛擾擾。我做了一些工作坊，讓大家去思考你的心裡都

住著什麼。有一次我非常驚訝，一個學生說他心裡住著槍炮彈藥，每天都在與別人對抗。但現在覺察到了，所以想把它換成醫藥箱。我問他為什麼是醫療箱？他說，如果別人心裡受傷了，就給他一個 OK 繃。如果別人悲傷，給他一個療癒的東西。如果他難過覺得寒冷，我給他一個暖暖包。當心裡的物改變時，我與這個世界的連結就不一樣。我們稱這個過程，也是一個成長自我的階段。從終身學習的立場來說，一定要回到這個主題，我們可以學什麼呢？我們可以學會如何進化你的心，如何守護你的心，如何轉化你的煩惱，如何開發你光明的面向。對應到法鼓山大殿的牌匾「本來面目」，就是如何把自己的心靈環境理解得更清楚，你自己本質上又是一個什麼樣子的內在，這就是一個探索本來面目的過程。

（二）心靈與環境

進入到第二層次，就是心靈環境與外在環境對應的時候，大部分的時候是心隨境轉？還是境隨心轉？是讓這些外在的事物，對你產生起起伏伏的干擾，還是你能夠善巧的去回應他？

師父在講心靈環保的境界時有提到，「心如止水，又如明鏡」。如止水的意思就是不管外在的事情如何波動，你的心都是沉靜的。如明鏡的意思，鏡子本質上是不動的，他人在照你這面鏡子的時候，他是什麼樣子就照出什麼樣子，作為鏡子的你不動，但可以讓對方清楚。在這個過程中，對方也會因為看見自己的樣貌而平穩下來。境隨心轉是可以透過類似這樣的方式去練習的。

第二層次是體會自己的心與周遭環境的對待關係。相遇的時候，心與境可能是主客對立，甚至是防護與防禦的。有些人

的成長經歷可能沒有安全感，或者有創傷經驗，以至於他對這個世界充滿了敵意與防禦。如果能看清楚我們與外在環境之間的不同關係，它也有可能變得和諧。我把心跟外在環境的對照整理成五關：心情關、人情關、物質關、資源關和機關。



1. 心情關

當自己這個環境面對外在的他者，這個他者可能是人或團體，也可能是一些其他會造成你情緒問題的事或物，稱之為心情關。我們與他者相遇的時候，裡頭會有愛與關懷，也會有互相利用與驅迫的關係。我們可能被別人掐著脖子過你不想要的生活，可能會有權威者帶來負擔與壓力；但也有可能是我們去威脅別人，或者我們綁架了別人的情緒。在那個相互的過程中，我們的心情會產生很多的負面情緒，不過人都希望可以得到更多的愛與關懷，所以正向與負向同時在這個心情關裡，讓我們去理解與體驗。

2. 人情關

所謂的人情關就是我們與外在環境的社會文化，比如在關係網絡中的彼此壓迫、支持或分享，端看我們扮演什麼樣的角色。這學期自我覺察課要讀的《關係的存有》這本書，就在談這個東西。我們在不同的人情當中產生種種的連結，除了把我們的心鍛鍊好之外，其實沒有別的办法，這就是人情關。

3. 物質關

第三個是物質關，就是外在的物質世界。講到心靈環保一定會談到，我們是如何耗用這個世界的資源，我們是如何追逐這些物質的文明。我們也可以因為體會到物質與我們之間需要與想要的對照，在反思之後開始去珍惜，開始從四福的角度，而不是從耗用的角度，學習到中國人「役物而不役於物」的態度。物質的東西原本是給我們用的，可是現代人都被物質用了，一旦看到有什麼好東西，不買到手好難過，買到手之後也不知道拿它來做什麼。

我以前有一個朋友，她每次看到櫥窗裡很棒、很美的東西就買回家。回家之後卻找不到地方放，因為家裡沒有櫥窗，所以這個東西就變垃圾。這樣搞了幾次以後她就放棄了。她說，既然不可能把我的家變成櫥窗，那我買這個東西回去是要用，還是擺著看的呢？還有一個我以前的同事，他研究室裡的桌子空空蕩蕩的，沒有擺書或任何東西。他說，以前很愛買，每次出國就會覺得過了這個村沒了這個店，現在不買以後會後悔。加上導遊也都這樣講，所以就拚命的買，買回家就擺在那裡，一段時間之後就長灰塵了，發現沒有辦法整理以後就放棄了，

現在發現桌子空空的其實很舒服。

東西應該是能夠為我們所用，而且當別人有需要的時候就轉出去，而不是抓在手上，既用不了也不知道要用來做什麼。所以「役物而不役於物」，我們稱它為物質關，也就是物質帶來的關卡。

4. 資源關

再來就是我們所處的自然環境。資源過度浪費產生了很多災難，當我們開始懂得要從保育的角度，開始去體驗與環境之間的關聯，體驗天人合一的角度，我們就會開始重新看待自然環境。所以師父一直不斷強調，自然保育這件事情要從心做起，因為心念不改的話，對這個環境的作為就會一直不斷地重複。

師父在講心靈環保的時候也提到，我們與自然環境的關係，要從個體自我中心改變認知成為一體觀，當你發現你體現了心靈環保心視野，我們與這個環境的關係是如此密切的時候，就會改變對它的態度。

如何能與自然環境建立心的關係？要打開我們的感官經驗，開始去觀看、去體驗，甚至去融入。如果真的能夠體驗到我們與自然的關係，就要善用師父說的「境教」。師父寫過一本冊子，提示參學室的義工菩薩，告訴大家如何在這個環境藉境鍊心？有風的時候觀什麼？有雨的時候觀什麼？各式各樣自然的狀態發生的時候，要把你的心念放在哪裡？這本書有收錄在《法鼓全集》2020版，了解怎麼樣藉境鍊心、怎麼樣體會你現在所處環境的境教？然後開始慢慢地從中產生連結，就比較容易體現第三層次的心即境。

5. 機關

最後一個稱它為機關，是指機器帶給我們的關卡與障礙。各種 3C 產品、各種聲光影音和網路，更別提手機了。這些東西可能在某些情境是需要的，但它是隨時隨地 24 小時都不可或缺的嗎？如果不是的話，為什麼我們被它控制了？我們好像身上都裝了晶片一樣，隨時要連線。可是當你打開的時候，裡面的東西也不見得是你真正關心的。你只是想知道有沒有人想到我？有沒有人要告訴我什麼？或者是有誰又做了什麼事情？看完之後百般無奈的說，每天都吃喝玩樂，有什麼了不起，又搞得自己心情不好，這個機關還真的不容易看破。

這五個關可不可能變成提昇的基礎或者是切入點？當然可能。不過前提是我們有沒有覺察到你的心在面對這五個境的時候，是什麼狀態？是把它當作客體，運用它、利用它；還是把它當作主體？當心靈跟外在環境對應的時候，我們可以學習從主客對立到互為主體，然後尊重、同理、包容和接納。這是鍛鍊大悲心很重要的切入點。

（三）心靈即環境

第三個層次稱它為心即境，就是心境不二、身土不二。如果從修行的角度來看這個境界，可能終其一生都沒辦法達到。若是從生態環境的角度，大概可以有一點點理解，再從那個理解中慢慢地體會。不過，若無法真正進入到那個狀態，最好的方式就是禪修。心靈即環境就是體會到自己的心就是整個生態環境，從成長自我到消融自我，更能夠從心出發，由內而外，了解內在的提昇與外在的保護，兩者是互為表裡、相輔相成。

唯有把自己與環境視為同一狀態，在環境出現傷損時才有感受。

去年有位同學分享一支影片，印度西北部的城市賈朗達爾（Jalandhar）因為 COVID-19 疫情影響而封城，而在僅僅封城 12 天後，當地從空氣汙染、煙霧瀰漫，變成天空清澈，甚至能夠看到 200 多公里外的喜馬拉雅山。其實道理很簡單，倘若我們像病毒般破壞這個世界，那麼它回饋給我們的就是病毒與壓迫。我們都忘記形成這些的原因，其實就是自己的內在心境。這也是師父強調用心靈環保來調整我們的心態，以面對外在世界的一個重要關鍵。

我們要在這裡學習能夠互為客體，體會到什麼叫「人流亡所」。講到互為客體，很多人會問我的主體性去哪裡了呢？如果把自己放在大的情境下，將會發現每個人既有主體性，又沒有主體性。如果從生態發展的角度，從法界的意識來看，其實宇宙間的一切或者是生態裡的一切，沒有誰可以當主人，從系統理論的發展，增或減其實都是生態自然平反與平衡的過程。能不能在那個平衡的過程中學會放下？老子講「天地不仁，以萬物為芻狗」，因為天地自然有它流動的方式，太多人為介入會破壞這個平衡。當我們能夠體會這一點時，很多事情我們就不會做。很多事情的發生，我們就不會以自己的角度與立場認為非要這樣或那樣，這是我們可以在第三層次學習的東西。

不過，我們很難從觀念上去改變習氣或模式，因為介入他人的生命已經變成我們生活當中的一部分，尤其是介入你生命中重要他人的生命與生活。當你的孩子選了一個你不希望他念的科系時，你可以坦然的告訴自己這是他的人生嗎？從活著的人到臨終的人都是這樣。在生死學很喜歡談到一個課題，就是那一條充滿罪惡卻又不得不存在的鼻胃管。我常常問學生以後要不要插鼻胃管？大家都不要。再問他們如果醫生要你的家人

插鼻胃管時，你讓不讓他插？答案卻是肯定的。奇怪了，我們自己不要的事情，為什麼要給家人？我們會說因為愛、捨不得和為他好，可是真的是為他好嗎？當我們的生命中有太多自主性想要去管控與掌控，或者是取得權威位置時，其實就是受苦的來源。

我們能不能試著退遠一點，從心即境的角度去體會互為客體，也就是誰都不是誰的主人，這裡頭一定會跟過去的生命經驗、知識習慣和生活模式產生很大的衝撞。唯有透過禪修體驗而感受到自在時，也許我們可以開始學會慢慢地放下。如果還是做不到，至少我們看看生態與系統理論，再看看萬事萬物的自然變化，給自己一些不同的提醒。

肆、結論

今天的四化與三心就講到這裡，如果心靈環保真的那麼重要，有沒有可能形成一個共學機制，一起把它弄得更清楚，然後與更多人分享？我希望能夠在這裡創造如此的學習機制。