

知福惜福才能做好心靈環保 — 聖嚴法師

我們應該做好「心靈環保」。物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環保則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。從心靈的環保做起，我們才會心甘情願，自發性地減少浪費自然資源，而不會只要求他人該如何；並且會覺得是一種享受，而不是犧牲，這就是「知福惜福」。

所謂「心靈環保」是說，因為我們的心被污染，以至於環境也被污染；假使我們的心不受污染，環境也會跟著不受污染。因為心靈是指揮身體的，我們的行為是和心連在一起的，每一個人心念的改變，就能改變一個人、一個家庭，甚至一個社會，所以，心念的改變才是最重要的。

「環境」本身不會製造髒亂，植物或礦物也不會為人類的生活環境帶來污染，唯有人類才會製造髒亂。不但污染物質環境，更是污染精神環境，從語言、文字、符號，種種形象以及各種思想、觀念等，都會為人類的心靈帶來創傷與污染。物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的「心」。如果人「心」潔淨，我們的物質環境絕對不受污染。因此，討論環境的污染，就必須從根源著手，也就是我一再強調與倡導的「心靈環保」。

《人生》雜誌 324 期

（摘錄自《安和豐富——簡單享受，綠生活》；原載《天下》雜誌 181 期）