

改變心才能改變生活 — 聖嚴法師

一九九三年我曾提出「心靈環保」這個名詞。當時因為社會脫序，出現了許多的亂象，而環保人士一連串抗爭的結果，非但未能改善環境，反而使得環境更形惡化。因此我就提倡了「心靈環保」的運動，我深切地感受到，人心如果不能淨化，社會也就不可能得到淨化；人的內在心理環境若不保護，社會的自然環境也沒有辦法獲得適當的保護。這樣的一個觀念，當時獲得各方面的迴響，並將相關的訪談和演講結集為「心靈環保」一書。其間當然也聽到了一些不同的聲音，認為「心靈環保」不切實際，是紙上談兵。

這幾年來，法鼓山已經將「心靈環保」落實延伸到「生活環保」、「禮儀環保」和「自然環保」。例如，提倡減少垃圾量、盡量不用不能腐爛的東西、能用的東西就「物盡其用」直到不能用為止等實際的「生活環保」行動。另外也將佛教界行之有年的「放生」觀念改為「護生」，進而擴大為自然生態的保護運動。當時這些觀念的宣導，現今都已可見到具體的成效，就拿環保餐具和購物袋來說，已獲得熱烈的響應，平常可以見到很多人在社會上使用。以下就「心靈環保」的意義分為三個子題來說明。

第一、「身口意」三業的清淨，就是環保的最高指導原則。談到「環保」，許多人的注意力都集中在「環境」的問題上面，其實，環境的問題都是由人所造作，自然的環境根本沒有問題。因為人的「身口意」三業不清淨，所以造成了環境的種種問題。反過來說，如果「身口意」三業能夠清淨，「環保」工作一定會做得非常好。

「身業」清淨是指身體的行為不但要做到「不殺生」、「不偷盜」、「不邪淫」，更積極的是「護生」和「布施」，以淨化我們的行為。

「口業」清淨是語言的行為「不妄語」、「不綺語」、「不兩舌」、「不惡口」，積極的更要以「誠實語」、「尊敬語」、「讚歎語」、「慰勉語」來跟他人互動。如果能淨化我們的口業，我們的環境裡就會減少很多的口舌是非。

「意業」的清淨就是「不貪欲」、「不瞋怒」、「不邪見」、「不多疑」、「不妒忌」、「不驚恐」，積極的則是能「少欲知足」、「懺悔業障」、「慈悲喜捨」、「感恩慚愧」，以智慧來幫助自己，用慈心來利益他人。

以上所說的三業如果能夠清淨，即能產生環保的功能，也才能夠真正地從破壞變成建設，從罪惡轉為修福。

第二、環保的起步是「環保觀念」的建立。如前所言環保工作宜有四類：「心靈環保」、「生活環保」、「禮儀環保」和「自然環保」。心靈環保就是上述的意業清淨，生活環保就是少欲知足、儉樸、寧靜、整齊和清潔，這也是佛教徒和寺院的生活原則。所以過去雖然沒有「環保」這個名詞，但是佛教徒在生活上早就在實踐了。「禮儀環保」是指人和人之間互相的尊敬和禮讓。佛教徒重視禮節，彼此之間不會爭先恐後、你爭我奪，相見時彼此合掌問候就是最好的禮儀環保的具體表現。至於「自然環保」，佛教徒最愛惜大自然環境，特別是十分珍惜森林和水資源，因為那是修行時憑藉的重要設施和資糧。現在雖然有一些佛教徒濫砍、濫建和濫用水資源的事件，那也是由於道場的建設必須仰賴建築商的技術，現代推土機、開山機和怪手的破壞力，又遠勝於傳統工具的鐵鍬和鋤頭。鑑於上述的教訓，我們開發法鼓山就秉持著這樣的信念：盡量保持原有的地形風貌，也就是重視自然環境的保護。

還有，大家常常聽到「環保意識」這個名詞，所謂「環保意識」意指保護生命的安全，維護生活的品質和保障生存的空間。佛教徒不僅是「人人平等」，而且主張「眾生平等」。除了重視人的生命，對於其他動物的生命也同等尊重。通常人難免都會有私心，自己的小孩和別人的小孩一起溺水，最先搶救的一定是自己的孩子。自己的生命、自己親人的生命放在第一，然後依序是自己的國(族)人……，再及於所有人類。幾乎很少想到如果能夠擴大關懷的範圍，不但保護了一切眾生生命的安全，在其中自然也包含著保障了自身生命安全。

談到「生存空間」。有些已開發中的國家認為乳牛及肉的養殖業會污染自然環境，於是就到南美洲去砍伐雨林、開發牧場，結果造成了全球氣溫失調，全世界包括這些國家在內都深受其害。佛教徒的想法則是：「自己要活的好，他人也要活的好；人類要有好的生存空間，動物也要有好的生存空間。」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，也可以說「環境保護」的基礎在於「心靈環保」。

第三、心靈環保的積極作法就是「淨化社會、淨化人心」。現在台灣的社會呈現許多怪現象，「男盜女娼」不稀奇，「女盜男娼」也很平常。強盜、小偷、盜賊和綁匪，在過去是絕對有區分的，現在則已變成同一類人的不同手段了。在過去通常是「飢寒起盜心」，也就是窮極了，才會產生偷他人財物的念頭。現在那些作奸犯科的人，並不是因為物質的匱乏而需要去偷去搶，只是心裡有錯誤的觀念，認為「偷」、「搶」沒有錯，「不偷」、「不搶」反而是錯的。

目前台灣社會的「白道和黑道」就像「陽間和陰間」，形成了兩個對比的世界。直到專造黑業的陰間人進了監牢，或許才有機會聽聞到一點點的佛法。所以我們淨化人心的工作要非常努力地去做。就舉「反毒運動」為例，吸毒人的戒毒容易，

心理上的癮卻比身體上的癮更難戒除。這也可以證明一定要先淨化人心，社會風氣才能改變，也才能夠遏止因為人的貪婪和無知所造成的環境破壞。

我一再地呼籲「佛教徒要慈悲，不要破壞自然環境」。而不破壞自然環境的第一步就是「垃圾減量」，這是大家都可以做得到的。再來說到「家庭環境」的關鍵在於夫妻之間，社會環境的問題則起於人與人之間，都是心理上的、觀念上的問題。如果一個佛教徒用慈悲心為人著想，以尊敬心去尊重他人，就沒有外遇、離婚和爭名奪利這些問題了。

就個人身體健康而言，很多人沒有節制地從事各種糟蹋自己身體的活動，過量地吃、喝，甚至有了太太還要有同居人、女朋友，這不僅是造成了家庭問題，同時也在危害自己的健康。在吃的方面，有人說吃腦補腦、吃肝補肝，如果這個理論成立，那麼吃多了豬心、牛肝，久而久之不就「人不成人」了嗎？

上述即是因為錯誤的觀念造成的惡習，進而殘害了我們的身心。《維摩詰經》有一句話「其心淨則國土淨」，釋迦牟尼佛以腳按地，讓人看到這個世界即是淨土；佛眼中的淨土在我們凡夫眼裡，就成了充滿災禍、苦難的五濁惡世。我們到佛的出生地及遊化地印度、尼泊爾朝聖時，看到佛當時說法的「靈鷲山」滿山都是牛，滿路都是牛糞，當下也只能做「龍」、「象」的觀想，因為我們還是眾生、還是凡夫，不能夠體會到佛所體會的境界。

很多經典裡面都說「心、佛、眾生三無差別」，眾生的心即是佛的心，佛的心即是眾生的心，諸佛是眾生心裡的佛，眾生則是諸佛心中的眾生。從另外一個角度來講，在佛的眼裡眾生都是未來的佛，而在眾生的眼裡，佛也不過是眾生。所以佛才會說「心淨則國土淨」，心如果不安定、不清淨，看這個世界就不可能清淨、安定。佛眼看到的人間就是淨土，菩薩看到的人間就是度化眾生的道場，菩薩在眾生的世界做自利利他的工作，也就是「慈航普度」，以佛法的慈航度過了眾生煩惱的苦海。解脫和超度並不是指死後才做的佛事。只要智慧增加了一些，煩惱減少了一些，就可以說是部分的超度、解脫。

佛法又稱為「內學」、「內明」；內明即「智」，以智慧消除煩惱就叫「超度」，也即是出離苦海而到達解脫的層次。相反的，我們稱世間的學問為「外學」，因為世人都想在心外求法、心外求道，從心外去追求幸福平安的保障。在佛法來說，這些都是不可靠的，《金剛經》如此形容：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。因此只有將內在的「貪、瞋、癡」三毒止息以後，才能真的得到自在、自由和安全、安定。

若想要止息三毒則須藉助「戒、定、慧」的三無漏學，這也是必須從內心世界著手去做。所以，淨化社會、淨化人心，一定要從自己的「內心」開始，也就是從個人主觀、自我的心開始。只要個人主觀、自我的心不再煩惱，那麼客觀的

環境雖然不清淨，自己的心裡還是能夠保持平安。「十字街頭好參禪」、「心靜自然涼」，說的也就是同樣的道理。總而言之，無論你的心理或是身體對外境有什麼感覺、反應，你就是守住「平常心」，保持「不憂不喜」、「不迎不拒」、「不貪不瞋」、「不嫉不妒」、「不疑不懼」的心，就會平安、平靜和平衡。

（講於一九九六年世界佛教靜坐日，台北大安森林公園，陳正馨菩薩整理）

— 本文摘錄自法鼓文化出版《心·光明遠大》