

（一）心靈環保的定義：

1.心靈的層面可有三種：那就是心理的、思想的、精神的三個層面。心理的層面是屬於情意的，思想的層面是屬於理智的，精神的層面是屬於情意和理智的昇華，也就是把我們從自我中心的束縛之中釋放出來，所出現的慈悲和智慧，那是平等而無條件的愛。因此，心靈環保是以情意及思想為基礎的著力點，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。

2.心靈的事實表現可有三種：那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。因為對於自然世界的一切對象，有平等的愛心，便能珍惜自然資源、便能尊重各類的生命，便能願意過節儉和簡樸的生活；因為對於每一個生命都能抱持崇高的敬意，跟任何人相遇相處之時都是真誠的、謙卑的，便會以感謝心相看，便會以禮貌的言行舉止相待了。

3.心靈環保的內涵有四種：那就是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。

（二）心靈環保如何落實？

1.從情緒的穩定做起：情緒是心理的重要因素，情緒容易波動和衝動，便是不健康的心理，便會給自己增加煩惱，也會給他人帶來困擾。穩定情緒的方法可有很多，例如欣賞音樂、做運動、旅遊、向朋友傾訴、找心理醫生諮商等。最好的方法應該是宗教的靈修祈禱，或者是學習佛教的禪修。

2.從觀念及思想的疏導做起：健康和優良的觀念及思想，應該是以平等的愛心為起點，是以追求人類共同的倫理價值及永久的安全和平為目標。有了平等無私的愛心，必定會生起尊敬心及感恩心，必定會以真誠心待人接物、會以謙卑心自我約束。基督教說：「愛你的敵人。」佛教說：「一切的生命，皆是現在的菩薩，皆是未來的諸佛。」哪裡還會有對立和衝突的仇恨呢？哪裡還會需要以戰爭流血的手段來解決問題呢？

3.從精神層面的提昇做起：精神，是從心理情緒的穩定及思想的淨化所產生的心靈層次，因為心理層面及思想層面，有健康和不健康的兩種可能，也是可以隨著身心及環境狀況的影響而有起伏改變的。至於精神層面，則是可以通過文字、藝術、哲學、宗教等的欣賞、思辨、修養、實踐，而能體驗到個人的內心世界，與外在的環境世界，是不可分割的，這時便會以平等而無私的愛心，看待一切人和一切物了。如果運用佛教所說「無我、無常、空」的觀念來實踐菩薩道的精神，就能超越個別的小我和整體的大我，而實證大解脫、大自在、大慈悲的境

界了。所以，心靈環保的核心價值，是在於淨化及深化每一個人的心靈，來提昇精神的層面。

4.心靈環保可以消弭心靈的貧窮：物質的貧窮，只會使人類的生活陷於困苦，心靈的貧窮，則可能為地球世界帶來毀滅性的災難。凡是有人不顧他人的安全、不顧全球性的倫理價值，只為一己之私的利益，或者只為一個族群的利益之私，而永無休止地追求權勢、追求強大、追求財富，便是屬於心靈貧窮的人；他們可能會破壞自然地球環境，也可能會破壞社會環境秩序，製造人與人的對立、族群與族群的衝突，乃至發動大小毀滅性的戰爭，這都是由於他們的貪欲，永遠無法得到滿足的緣故。如果能以心靈環保的理念和方法，讓大家體驗到個人的物質生命是短暫的而渺小的，全體的精神生命是不受時間和空間限制的，便可以化解由心靈貧窮所帶來的災難和危機了，這就是心靈環保。

（選自《致詞》，原篇名〈認識心靈環保——闡明心靈環保的精義，以及與心靈貧窮的關聯〉）