

聖嚴法師談心靈環保 — 聖嚴法師

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。

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。

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。（摘錄自〈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〉，收錄於《法鼓全集·致詞》）

法鼓山這幾年都在提倡「心靈環保」及建設「人間淨土」的理念，「心靈環保」是我們運作的方式和理論的依據；「人間淨土」則是我們需要努力完成的工程，即是在人間建設淨土。

首先和諸位說明「心靈環保」此一名詞的起源。「心靈環保」這名詞，雖由我新創，不過它的內容，是根據大乘經典以及中國的祖師提倡的思想而來。譬如《大乘起信論》云：「心生種種法生，心滅種種法滅。」不論在華嚴或是天臺，都非常重視「心」。《華嚴經》說：「心、佛、眾生三無差別」，這裏所說的「心」就是一切眾生的心，是佛心，也是我們所有人的心。換句話說，這個「心」是凡夫心，也是智慧心，所以諸佛菩薩及一切眾生的心都是相同的。又如《六祖壇經》說：「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」如果心迷了，是凡夫；悟了，即是諸佛。因此，「心」是佛教非常重視的根本基礎。

其次，為諸位說明「心靈環保」的意義。現今的世界大家都在談環保，但是環保的工作，如只重視於自然、物質和生態資源的保護，仍是不夠的。我們應該從內心做起，讓心靈不被污染，保護心靈，乃至保護我們的思想、觀念，叫做「心靈環保」。所謂「萬變不離其心」，心非常重要，可以變好，也能變壞。因此要把心

保護好，不顯露壞的心，努力發展好的心，即智慧心、善心。

而《六祖壇經》提到「不思善，不思惡」，請問「不思善，不思惡」的心是什麼心？實際上就是《金剛經》所說的「應無所住，而生其心」的心。「不思善，不思惡」並不是心沒有善，沒有惡。如果認為心沒有善、惡之別，這很愚癡。因此「不思善，不思惡」是沒有分別心，只有智慧心，唯有將煩惱心減少、化解，才能達到解脫的目的；把智慧心增長了，便能幫助自己、幫助眾生和我們的世界，如此一來，不僅眾生得度，自己也能得度。所以「心靈環保」的目的就是幫助我們化解煩惱、增長智慧，淨化人心、淨化社會。

至於如何用「心靈環保」來建設「人間淨土」？永明延壽禪師在《宗鏡錄》說：「一念相應一念佛；念念相應念念佛。」念佛的人，假使心隨時跟佛心相應，當下的心就是佛心。而「人間淨土」究竟在哪裡？「人間淨土」是從我們心裡所產生出來的，離開心以外便不容易產生，那會變成虛妄的謊言。當我們的心清淨，便跟佛心相應，一念心清淨，所見到、所住的世界即是沒有人我是非的「人間淨土」。另外，《維摩經》說「直心是道場」。所謂「直心」就是真心，「直心」即清淨心，「直心」乃是無差別的平等心、智慧心和慈悲心。有了直心，便能見到「人間淨土」。（摘錄自〈從心出發——第二屆世界佛教論壇大會發言〉，寫於2008年3月8日）

環保必須從我們的生活簡單化、純樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福、惜福、保護。我們應該以禪修的方式作為生活行為的準則。例如：我們在禪寺吃飯，不浪費一湯、一菜，乃至一粒米、一滴水，就是連吃完飯後的碗、筷，都要用少許的水在碗內清洗後，將水喝下。現代人多半有浪費東西的習慣，吃不完就倒掉，用不完的就扔掉，雖然用自己賺的錢買的，但是浪費了東西就浪費了屬於地球上全體眾生共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，而只有人類是愈來愈多，如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的生活，而只提倡環保，無異是本末倒置。

禪的修行，能使我們主觀的內心世界和客觀的生活環境合而為一，那不僅僅是心理的想像，也不是眼不見為淨的自我安慰。禪的修行者，一定會將內心所體驗的，表現到外在世界來，自己體驗到的，必定也勸導他人一同分享，也會影響他人、帶同他人，來共同達成心靈環保的任務。

自然環境的保護，一定要靠人來完成，為了能達成此一任務，必須從全體人類內心的意願及認識做起，進而身體力行。如果僅有意願及認識，力量也有限，必須用觀念來疏導，用方法來實踐。這樣才能達到淨化人心、淨化社會、保護自然環境的目的。（摘錄自《禪的世界》）

環保工作可分為四類：「心靈環保」、「生活環保」、「禮儀環保」和「自然環保」。心靈環保就是身口意的意業清淨，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」。(講於 1996 年世界佛教靜坐日，臺北大安森林公園，收錄於《法鼓全集·致詞》)

所謂「心五四運動」，是指跟心靈環保相關的五個類別，各有四點的實踐項目，那就是：

四安——安心、安身、安家、安業。

四要——需要、想要、能要、該要。

四它——面對它、接受它、處理它、放下它。

四感——感恩、感謝、感化、感動。

四福——知福、惜福、培福、種福。(藍字請用楷體)

「四安」就是「安心、安身、安家、安業」，我有一篇文章曾經在《人生雜誌》刊載過，同時也收錄在《平安的人間》及《法鼓山的方向》這兩本小冊子裡，諸

位可以參考閱讀。「安心」實際上就是「心靈環保」，「安身、安家、安業」是四種環保的具體實踐。身和心是我們的正報，家和業是我們的依報，我們在依正兩種果報中的修行，叫做安業。

「四它」是處理、面對、因應我們所遇到的種種狀況時，要用智慧「面對它、接受它、處理它、放下它」。這個方法非常實用，當我們遇到誘惑、威脅、危險、困擾而心生不安、恐懼，這個時候就「面對它」；當我們面對它時，這些不安、恐懼、瞋怒的現象自然就會消失。當無法逃避時就「接受它」，然後「處理它」；該怎麼處理就怎麼處理。最後，不管是已經處理了，或暫時不能處理，找到辦法再來處理；或者永遠無法處理，一定要「放下它」，不再有罣礙。若能如此，不論處於哪一種狀態，我們的心都能隨意自在。

「四要」的精神在於少欲知足而知足常樂。大部分的人因為欲望永無止盡而不斷地「想要」，但是我們若再仔細想一想，事實上「需要」的不多，「想要」的太多。而且這還要看能不能要？該不該要？需要而不能要或不該要的，還可以要嗎？如果我們能夠釐清「需要」與「想要」，然後再想一想「能不能要」、「該不該要」，就可以做出明智的抉擇了。我們有很多的煩惱、災難都是出於內心的「想要」，不能要的也要了，不該要的也要了，結果為自己製造罪惡，為他人帶來苦難。這是因為未能領會少欲知足，與知足常樂的意義。

「四感」就是「感化、感動、感恩、感謝」。要感化誰呢？一般的人都想要感化他人，而我們則是用正確的佛法觀念和方法來感化自己，轉變自己，再用慈悲的、智慧的行為來感動他人。然後感恩使我們成長的任何因緣，感謝一切使我們轉化自己、成長自己的機會。如果我們善用「四感」，我們就不會對自己失望，不會對他人憤怒，也不會對現實的環境產生不平衡了。並且在幫助自己的同時，也能轉化他人及幫助他人了。

「四福」是「知福、惜福、培福、種福」。大多數的人是人在福中不知福，事實上，就算一切都沒有了，還有一口呼吸，就是有大福報的人。事實上每一個活著的人，除了呼吸，還有其他很多東西、很多機會、很多因緣，那就更要「知福」了。我們既然有了福澤、福報，就要懂得珍惜，不可以任意浪費。所謂浪費，就是揮霍我們所擁有的一切有形無形的資源，比如浪費我們的時間、體力、健康、財富，以及直接和間接的各種因緣福報，不知善加運用於自利利人的活動中，這都是不惜福。有許多人一餐飯吃掉幾萬元，或者一夕間玩掉幾萬元，而感到很滿意、很實惠，甚至以此自豪。他們覺得這是用在自己身上，不是浪費掉，這種人不知道要布施做功德，不僅不惜福而且損福。要知道，福報是有限的，若不惜福，便是損福，福報很快就會用光的。很多人常講「富貴不過三代」，原因就是子孫們身在福中不知福，不能夠惜福、知福，而且一味地損福，不久之後就無福了。

福報少的人要「培福」，沒有福報的人要「種福」。在釋迦牟尼佛的時代，有一

位須菩提尊者專門向有錢的人托鉢，因為他覺得窮人已經很窮了，再向他們托鉢是非常殘忍的事。後來，佛知道了這件事，就說：「窮人已經沒有福了，你再不去向他們托鉢，他們就更沒有機會種福，以後福報也就更少了，你應該要去向他們托鉢。」這是佛陀慈悲，教我們：沒有福的人要種福。（講於 1999 年 9 月 7 日專職菩薩之精神講話，臺北農禪寺）

本文摘自《人生》雜誌 341 期