

從心行動，世界更美麗 — 張錦德

2012年，這個被科幻電影商業化為「世界末日」的一年，有愈來愈多科學家相信，將是地球轉變的關鍵時刻。諾貝爾和平獎提名人鄂文·拉賈羅（Ervin Laszlo）在其著作《混沌點：2012》就提出「混沌來臨，改變，唯有現在！」的警語。

對佛教徒而言，2012年是法鼓山創辦人聖嚴法師推動心靈環保的第20個年頭。90年代，臺灣正式進入後解嚴時代，舊體制的崩解使得各種新價值觀呈現蓬勃發展，卻又缺乏共識的建立，陷入了社會、政治、宗教、文化劇烈混沌的階段。法師擔心國人在這股洪流中無所適從，而迷失於消費主義的生活方式，因而於1992年，提出「心靈環保」。希望以觀念的導正，來提昇人的素質，除了能夠不受環境的影響而產生內心的衝擊之外，尚能以健康的心態，面對現實，處理問題。

然而，在那風起雲湧的年代，這種從「心」發起的社會運動，對有些人來說，顯得緩不濟急。佛教學者楊惠南在《愛與信仰》書中的〈當代台灣佛教環保理念的省思〉一文，提到資本主義實是造成汙染的最大元凶，認為佛教界應該採取更激進的方式對抗資本主義。

多年來為了護教、護生投身社會運動，現為玄奘大學文理學院院長的昭慧法師表示，「心靈環保」一詞容易讓人誤解，佛教就是那麼「唯心」，只停留在口號、沒有行動，好像頂多從事資源回收、推動環保碗筷，一旦真正觸及諸如核能發電、山林濫墾等環境議題，就都噤聲了。

不過，隨著時間過去，昭慧法師漸漸體會到，衝撞不合理的體制，難免產生憤世嫉俗的心理，因此必須要有更強的正面能量。「這還是要回到心靈的工夫，要有佛法的智慧做深密的觀照。」法師重新肯定了心靈環保，是把修行放在社會運動裡的心理運作。

一直以來，心靈環保總是被誤以為只談到「心」的層面，缺乏實質的行動與力量，容易流於口號。事實上，心靈環保並非光有觀念的調整，是必須輔以方法的練習，才能奏效。聖嚴法師所提出的方法，便是禪修。他認為多數人的問題都是被自我中心的私心所蒙蔽，所以要隨時提醒自己生命的本質是無常、無我，然後再用禪修的方法，來放鬆、體驗身心，進而放下身心的自我中心，便能夠使得心不再被任何誘惑及刺激所搖動、污染，達到心靈環保的功效。

經過多年的努力，聖嚴法師也明白，除了禪修，與現代人談論心靈環保，必須提供更多元的方法。他在1999年提出「心五四運動——21世紀生活主張」，以四安、四它、四要、四感、四福等五種方法，來實踐心靈環保。「心五四」的內涵，雖是佛法的「心」法，卻淡化了宗教色彩，可讓世界上各種民族文化及宗教背景的所有人類共同使用。

心五四的提出，彰顯出聖嚴法師的用心，他認為心靈環保是不分古今、不分地域的，是超越宗教、民族、國界等藩籬的國際運動，是可以在多元化的發展下與世界上每一個人對話。

例如歌手坐娜，在車禍受傷後體會到一個人的健康、快樂，不是來自醫院裡的醫師，也不是金錢財富，而是如何善待自己，她將生活回歸於簡單，藉由瑜伽重新找回生命的價值。

走過世界各地，目前在第三世界推展公益活動的作家褚士瑩，希望幫助那些立志要促近人類和平、敢作大夢的人實踐他們的願望，因為在利他的過程中，也是在成就自己的生命價值。對他來說，努力成為自己喜歡的人，就是心靈環保。

和信醫院院長、有醫界傳教士之稱的黃達夫，為了改變傳統醫院的體制，決定走一條別人不

走的路。他要求醫師詳細問診、檢查，讓各科醫師為同一個病人一起討論、安排治療計畫，而他則與各科主管進行繁複的會議，務必以照顧病人身心為醫院的核心準則。種種瑣細、嚴格的要求，讓人免不了有「魔鬼藏在細節裡」的壓力，但對他而言，一層層的要求都是為病人設下保護網，他認真地表示：「變成習慣，就不會成為壓力。心靈環保不就是多想想別人嗎？」

不同的人對心靈環保有各種的詮解，但誠如聖嚴法師所說：「以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得我、你、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保。」而不論是譜出怎樣的故事，都是在與心深層的對話後，所開展出的覺醒力量，是一股從心底發起想要提昇自我、淨化世界的力量，是不容小覷的。

去年 12 月，美國《時代》雜誌宣布 2011 年的風雲人物為全球的抗議者（The Protester）。《時代》雜誌指出，從「阿拉伯之春」到雅典，從「占領華爾街」到莫斯科，各地的抗議者重塑了全球政治的面貌，並重新定義了人民力量。

這股力量來自於人心對於不平現象的反正，儘管目前仍無法看出這改變將走向何方，但他們確實已改變了歷史，也將繼續改變歷史。而他們的改變也帶給世人更多啟示：只要心中生起利他的自覺，我們的心念與作為即可扭轉地球未來的命運。

在推動心靈環保的第二十個年頭，法鼓山同時啟動「心靈環保 i 接力」的社會運動。「i 接力」不但是取「愛接力」的諧音，也強調「我接力」的重要，只要願意啟動覺醒的力量，每個人都可以發揮相當大的「點火」作用。猶如聖嚴法師所說的「小小的好可以成就大大的好」，世界將因為我們的努力而擁有更多的愛，而更加美麗。

本文摘自《人生》雜誌 341 期