

好心好世界

圣严法师谈心灵环保



圣严法师 著

空气污染、水污染、食品污染……
心灵洗洗澡，世界自然很干净



译林出版社

好心好世界
圣严法师谈心灵环保



圣严法师 著



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心好世界：圣严法师谈心灵环保 / 圣严法师著.
—南京：译林出版社，2014.6
ISBN 978-7-5447-4726-4

I. ①好… II. ①圣… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第304961号

本书由法鼓文化事业股份有限公司授权在中国大陆(不含港澳台)地区出版发行中文简体字版，并保留一切权利。

书 名 好心好世界：圣严法师谈心灵环保
作 者 圣严法师
责任编辑 王振华
特约编辑 宗珊珊
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 71千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4726-4
定 价 28.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

【编者序】

带着好心，开创好世界

如果将生命视为一段旅程，在充满未知与疑惑的旅途中，你是否已找到安顿安心、继续前行的法宝？

这本《好心好世界——圣严法师谈心灵环保》，正是一本俯拾皆是安心法宝的智慧书册，引领我们通过观念的进化与净化，在生命旅程中，无论遭逢任何情境，都能安于当下，将其视为修炼、调整、转化内在质地的契机，让自我身心得到提升、安顿，进而使生命中所有相关的因缘与关系状态，逐步落实圆满。

心灵环保的缘起

回顾二十多年来，尽管物质生活条件不断提高，但人们的心灵质量却未同步提升，虽然有更多的财富，可

是大家并没有得到更多的平安和幸福，甚至找不到生命的安全感及生活的安定力。

圣严法师认为，这主要由于人心浮躁不安、价值观混淆不清，大家盲目地追求财富、追求成功、追求名望、追求权势、追求放纵的快乐，使得自己和环境产生了矛盾冲突，内心也失去了平衡。

因此，圣严法师根据《维摩经》“唯其心净，则国土净”的观念，提出了“心灵环保”的理念，并陆续提出了“心五四”“心六伦”等实践方法，希望为广大读者提供一个具体可行的清静指南。法师强调：“人的心境，往往会因为受到环境的诱惑、刺激而产生情绪的波动，轻者觉得困扰，重者丧失自主的能力。如果有了心灵环保的措施，遇到状况发生时，便可浅则保持平静、稳定，深则自主、自在。”

圣严法师提出“心灵环保”一词迄今已二十年，从一个概念，渐次推展为具体的行动指标。本书精选圣严法师历年来在不同时间，针对不同对象所开示的“心灵环保”。由于时间、对象、场域不同，所以，呈现出心灵环保多元的内涵、观念与方法。让读者在阅读的同时，

不仅能对心灵环保有更深刻的掌握，也能成为具体实践的标的，甚而融入生活，找到落实的途径。

什么是心灵环保

本书分四大篇章：什么是心灵环保、禅修的心灵环保、生活的心灵环保与世界的心灵环保。第一个篇章，汇编出心灵环保理念提倡的初衷、精要、历史文化的传承，对未来世界的展望，从中可以看到心灵环保的整体脉络，也找出自己与心灵环保的内在联结。对于许多熟悉心灵环保，却不知其所从来的读者而言，可以了解圣严法师如何萃取佛法的精华、传统的智慧，如何以慈悲的胸怀观照世间，从而为当代人引领出一条清朗的道路。

禅修的心灵环保

心灵环保的精髓是禅法，圣严法师由浅入深探索禅的深邃要义，又从甚深法义中，找到心法在现实人间的入手处。禅修的观念，提点着生命的大方向；禅修的方法，则让我们学习放松身心、体验身心、统一身心与放下身心，并将此历程与自我的肯定、认知、反省、成长、完成及消融对照整理。

而在《金刚经》《维摩经》与心灵环保的篇章中，圣

严法师以层次分明的阐释，让我们从自我出发，净化自己的心灵环境，进而将此世间化现为**人间净土**。这也是环保的核心要义，唯有内修外化，才能在己身置放于人间之际，找到真正的平安与幸福。

生活的心灵环保

生命之中，总不免遭逢危机、困境，也会出现无奈、无助、焦虑等负面情绪，乃至种种身心躁动的烦恼，这时“生活的心灵环保”章节中的关键钥匙，便是用以调伏、修整、锻炼的要诀，不但可转化心念，也能成为自利利他的法宝。圣严法师通过短短的偈语，提供日用中随时可自我提醒、观照的观念，也指出福田在哪里，让我们得以发愿耕耘。经由诸多法语，在困境现前时，学会心与境的重新对待方式，一旦体会“心不随境转”的微妙心法，这些人生旅途中的点滴困厄或苦恼，也都将成为心灵提升的资粮。

世界的心灵环保

除了上述从微观的角度修补问题，圣严法师也提出一个广大的视野，从宏观、超越的视角，开阔、提升心量，让我们从自身出发，普化、净化到全世界，让慈悲与智

慧的力量，带着我们超越小我的局限，拉近自我与世界相连的紧密关系，这就是“世界的心灵环保”单元所呈现的要义。

在此，可以看到圣严法师如何以宗教领袖的身份，将心灵环保推向全世界。二〇〇〇年在联合国召开的“千禧年世界宗教暨精神领袖和平高峰会”中，法师向世人揭示了“心灵环保”的观念，获得与会大众的回响，使得“心灵环保”成为超越种族、宗教、国界，人人都能接受的共通语言。

心灵环保——圣严法师送给世人最珍贵的礼物

心灵环保，是圣严法师送给世人的珍贵礼物，是最真挚的祝福，也是可长可久的分享。圣严法师曾说，心灵环保的目标是通过自我内在的净化，达到世间的净化，也就是让人人过得平安、幸福、健康、快乐。

本书的汇编即是基于这样的用心，一方面期待大众通过共同努力，持续圣严法师提出的愿心，让这个理念继续成为净化世间的良药，并将此书视为生命的源头

活水，时时滋养现代人的生命。一方面提供所有有心探索法师思想的学者，通过相关资料，理解、整理圣严法师思想中最重要的环节，亦即如何将甚深法义，对应此时代人心的需求，将佛法的义理推展于人间。

圣严法师说，他送给世人的礼物是佛法，而心灵环保正是法师行脚弘化人间八十载，送给世人的珍贵礼物。邀请所有拿到这份礼物的大众，一起来按图索骥，找出通往生命净土的道路。在拆开这份美丽的礼物之后，更能实际应用在每一个需要观照、检视、省思与调伏的心念上，充分地将书中的指南，转化为提升自己与他人生命质地的好帮手。

法鼓文化编辑部

目 录

- 1 【编者序】带着好心，开创好世界

第一篇 什么是心灵环保

- 3 在未来十年或十五年的台湾
6 现代人的心灵环保
9 佛教与心灵环保
15 法鼓山提倡的心灵环保
22 悲智双运心灵环保
33 认识心灵环保

第二篇 禅修的心灵环保

- 43 禅的心灵环保
55 以禅心转化凡心
67 《金刚经》与心灵环保
80 《维摩经》与心灵环保

第三篇 生活的心灵环保

- 115 心灵健康四步骤
- 119 人间净土的环保
- 122 改变心才能改变生活
- 131 立定方向做环保
- 147 知福惜福最幸福
- 153 珍惜现有的福报
- 158 永不绝望的心
- 164 净心与净土
- 178 化混乱为祥和
- 181 人与生存环境的对话

第四篇 世界的心灵环保

- 187 将心灵环保推向世界
- 192 世界宗教领袖在二十一世纪的任务
- 197 心灵环保是全球性的运动
- 201 心灵环保解仇恨



第一篇

什么是心灵环保



在未来十年或十五年的台湾

我对于未来的社会，不敢做预测，但是抱有愿景；不会存奢望，但是会努力。我们对于未来的环境，不应该悲观，也不必焦虑；不应该陶醉，也不能大意。一切要看我们全体大众的价值观和认知度来决定。如果缺乏同舟共济的互助精神，也没有无常变化的危机意识，不论有多美的构想、做多大的努力，所得的结果，都将是灾难连连。

不过，我对于未来，永远不会失望，也永远不会满足，菩萨的心胸，是“虚空有尽，我愿无穷”。记得我在二十年前提出“建设人间净土”这个理念的时候，很多人笑我不切实际，因为人间永远是万丈的红尘，怎么可能建立起一个净土；但在今天，“人间净土”的观念，已经不

仅是一个抽象的名词，而是许多有识之士努力奉献的方向了。因我根据佛经所说，只要人类的内心清净，所见的世界便是佛国。只要人类的内心平安，生活的环境也能平安。只要人的心灵在一念之间清净平安，就会影响到周遭人物、环境的清净平安。

因此，我在十多年前，提出了“心灵环保”的主张，许多人努力于人与人争、人与天争、改革社会、征服自然，却忽略了向内心的价值观及认知面来修正改善，也忽略了欲望的节制和情绪的化解。所以，到了前年，“心灵改革”的运动，已由政府结合民间的力量来共同推动了。如果我们能够多从他人的立场来设想，多给社会的需要做奉献，那就能够从人心的净化而促进社会的净化了。

一项运动、一个理念，如果能让许多人都觉得是需要之时，它就会成为事实。我虽不敢预测十年至十五年后的台湾，会变得多么美丽，但我能够确信，再经十至十五年的努力，人间净土及心灵环保，必将为台湾社会带来更多的光明、更大的愿景、更安定的人心。

我是一个平凡的僧侣，从来只有一个大方向，没有

一定的事业心。我的生涯规划，只知道尽心尽力，做一日和尚撞一日钟。只要因缘需要我做的，环境也许可我做，我便全心投入，全力奉献，不考虑个人的毁誉得失。因为我是出家人，已没有权利为个人保留什么了。

我已即将进入古稀之年，十至十五年之后，如果还能健在人间，我将无怨无悔地继续推广人间净土及心灵环保的运动。比较具体地说，我们的团体，正在台湾推行着“四安”及“四环”运动。“四安”是安心、安身、安家、安业，“四环”是心灵环保、礼仪环保、生活环保、自然环保。目前尚在起步阶段，希望唤起我们的社会大众，响应携手，共同努力，把台湾宝岛变得更加美丽；不仅在物质的环境方面，同时在精神生活层面，也能成为美化世界、净化世界的中心。

（选自《法鼓山的方向》）



现代人的心灵环保

以健康、快乐、平安的身心，照顾自己、照顾社会、照顾大自然，使得我、你、他人，都能健康、快乐、平安地生活在同一个环境之中，便是现代人的心灵环保。

环境保护这个名词，虽然在二十世纪末，就已经传遍全世界，特别是科技文明发达的先进国家。凡是有识之士，都已发现，由于经济资源的过度开发，造成了人类生存环境的快速恶化，包括自然资源的快速消耗及污染，生态资源的快速减少及消失。例如：由于热带雨林遭到大面积开垦，以及各种机械排出的废气，加上各种生产事业造成的许多污染源，以致形成了全球性的空气污染、水资源污染、土壤污染，也使得南北极的冰帽在快速融化，海平面的水位快速升高，沙漠化的面积愈