



# 心靈轉向

簡樸生活是一種非常特別的生活

方式，**沉靜**而不狂躁，**安寧**而不

激盪，它強調合作，使人人獲得

**更多的愛**：重視競爭，但輸贏

不大。它使每一個人都成爲參

與者，而不僅是參觀者：它

使人親近自然，不再整日

與機器爲伍。

新世紀叢書

---

當代重要思潮·人文心靈·宗教  
社會文化關懷

# 心靈轉向

---

本書原名《簡樸思想與環保哲學》

中國哲學年刊①

中國哲學會◎編輯

沈清松◎主編

## 國家圖書館出版品預行編目資料

**簡樸思想與環保哲學** / 中國哲學會作.--初版

--臺北縣新店市：立緒文化，民86

面： 公分

ISBN 957-8453-19-1(平裝)

1. 簡化生活-哲學,原理-論文,講詞等

2. 環境保護-哲學,原理-論文,講詞等

192.507

86011767

# 簡樸思想與環保哲學

出版——立緒文化事業有限公司

作者——中國哲學會

主編——沈清松

發行人——郝碧蓮

總經理兼總編輯——鍾惠民

編輯——吳燕惠

地址——台北縣新店市中央六街62號1樓

電話——(02)2192173 · 2194998

傳真——(02)2194998

E-mail Address:ncp2000@tpts1.seed.net.tw

劃撥帳號——1839142-0號 立緒文化事業有限公司帳戶

行政院新聞局局版臺業字第6426號

行銷代理——紅螞蟻圖書有限公司

電話——(02)7999490 傳真——(02)7995284

地址——台北市內湖區文德路210巷30弄25號1樓

排版——文盛電腦排版有限公司

印刷——祥新印刷股份有限公司

法律顧問——敦旭法律事務所吳展旭律師

國際通商法律事務所黃台芬律師

版權所有·翻印必究

分類號碼——192.00.001

ISBN 957-8453-19-1

出版日期——中華民國86年10月初版 一刷(1~2,000)

定價◎260元



## 哲學是心靈與環保的基石

值此世紀末，世界各地都社會問題叢生，普遍顯示騷擾不安的亂象，臺灣、大陸以及其他華人地區也不能倖免，四處顯現動盪不安之狀，實在急需從心靈改革做起，謀求解決之道。由於社會上功利之風盛行，價值觀流於低俗，人們心靈沒有出路，以致當前社會不安，環境污染，缺乏美感；人人追求自我實現，但內心仍然常感空虛與焦慮。雖然每個人都不希望自己的生命意義落空，但總覺得尋不著安身立命之道。

為了深入進行心靈改革，我們認為有必要從推動簡樸生活開始做起。唯有內心簡樸，才能有自覺的重建生活意義和文化環境。然而，內心的改革來自觀念的澈悟，生命意義的安頓才能有安身立命之道。這就需要哲學家們從基礎觀念和文化根源加以探討，作為今後心靈改革運動的指針。正如羅馬的哲人西塞羅(Cicero)所說：「哲學！人生之導師，至善之良友，罪惡之勁敵，假使沒有您，人生又值得什麼！」由此可見哲學對於心靈生活和人生意義的重要性。

此外，環保問題已經成為世界性的問題，直接影響全體人類的生存，沒有任何地區、任何人，可以置身度外。然而，環保運動至今已推行甚久，環境非但未能改善，而且每下愈況。歸根結柢，環保問題其實是人的心靈問題。由於人心的貪婪與濫用物質資源，不但破壞大地，污染環境，而且製造社會問題，使人際關係惡化。每天翻開報紙，打開電視，所聽所聞無非是黑黃當道，殺人放火、兒童失蹤、雛妓問題……等等種種，層出不窮，令人倍感痛心，甚至感到威脅。

由此可見，當前的環境問題與社會問題是密切相關的，都是出自心靈的蒙蔽與空虛。然而，心靈之所以空虛，竟然要用更多短視利益、消費和造作來填補，這是因為心靈失去了文化根源，所追求的價值流於膚淺，辨視是非善惡的觀念不清。為此有必要從心靈反璞歸真做起，返回文化根源，重振價值體系，明辨是非善惡，才能進而達至心靈的啟蒙與充實，豐富文化生活的內涵，進而達到保護環境與美化環境的效果。

當前的環境運動與簡樸生活運動之所以未能深入，是因為缺乏哲學的基礎，甚或忽視本有文化的根源。以簡樸思想為例，本是出自淵遠流長的中國哲學，但時下許多人卻誤以為出自晚近的美日環保運動，便是遺忘了本有的文化與哲學，其結果是造成心靈的偏狹困境。

哲學是文化的醫生，也是心靈與環保的基石。今天環境與心靈的問題需要從哲學來加以釐清、診斷與奠基。也因此，中國哲學會和文建會在一九九六年十二月二十一、二十二兩日假臺灣大學聯合舉辦「環保哲學與簡樸生活」學術研討會。該項研討會也獲得聯合報系文化基金會

和宗倬章先生教育基金會的慷慨贊助。再一次感謝他們的協助。

在兩天研討之後，本會再經過嚴格的審查，篩選出最能凸顯出簡樸思想與環保哲學要義的十二篇論文，收集成書，命名為《簡樸生活與環保哲學》，並作為中國哲學年刊第十一期。這是本會為了使會員的思想結晶能以更普及、更久存的方式與讀者見面，因而在會刊的出版形式上所作的革新。今後的中國哲學年刊，都將以書的形式出版，作為本會會員的研究成果與社會大眾見面的方式之一。

本書從中國哲學傳統的儒、釋、道、墨……各家，兼及西方與印度的哲學傳統，一直到當代的簡樸思想與環保哲學，皆一一加以爬梳整理，萃取其精華，並且從美學、倫理到宗教各個層面，做了充分的研究、分析與評價，如此將使環保運動與簡樸生活有本國悠久的傳統思想為依據，不必一味依賴歐、美、日思潮而妄自菲薄。此外，最重要的，希望藉此也可以真正奠定環保運動與簡樸生活的理論與實踐之基礎，使其上能追本溯源，下能篤實踐履。

本書得以出版，要感謝立緒出版社的鍾惠民女士的眼光與慷慨，願意和本會聯合出版此一著作。當然，最重要的是要感謝本書的各位作者，他們的思想與智慧構成了本書的靈魂。除此以外，也要感謝本會常務理事鄔昆如、黎建球、傅佩榮、陳文團、朱建民、林火旺諸位教授，以及本會秘書長陳福濱教授，秘書王玉華小姐，本人特別要感謝他們為此書出版所付出的心力，也要感謝他們平時為會務所付出的辛勞。本書可謂集眾人的智慧與力量的成果，才能展示在各位讀者面前，希望能夠藉此釐清當前社會需要的價值觀念，奠定環保運動與簡樸生活的哲學基礎，促成國人與世人的心靈改革，再造一個合乎人性尊嚴的社會與宜人居住的環境。

一九九七年九月十二日序於指南山下

# 簡樸思想與環保哲學

【目錄】 全書總頁數測頁

〈序〉 哲學是心靈與環保的基石 ◎沈清松

1—沈清松 1

論心靈與自然的關係之重建

2—鄒昆如 31

從簡樸到清貧

靈肉二元、環保哲學與簡樸生活

3—葉海煙 47

老子的環境倫理觀

4—莊慶信 65

陳白沙簡樸自然的環保哲學

5 李志夫 97

三種清貧思想與環保哲學之比較  
從清心寡欲、清貧思想到修苦行等  
養身修道方法論環保哲學之異同

6 李豐楙 107

道教的環保意識  
一個道教末世論觀點的考察

7 傅佩榮 143

簡樸在儒家價值觀中的作用

8 盛慶球 163

從價值和效用觀點談簡樸生活



- 9 劉千美 183  
單純樸拙的美感境界  
「簡樸」在藝術與美學中的意義與價值
- 10 朱榮貴 205  
敬惜字紙所呈現的儒家環保思想
- 11 黎建球 223  
簡樸生活的倫理原則  
精緻的精神生活與自主的物質生活
- 12 游祥洲 237  
論原始佛教的苦行思想與簡樸生活  
以四阿含為核心的探討

# 1

簡樸思想與  
環保哲學

## 論心靈與自然的關係之重建

---

**沈清松**

比利時魯汶大學哲學碩士、國家發展研究所碩士、哲學博士。  
政治大學哲學系、所教授、中國哲學會理事長。

## 雙重危機與回歸簡樸

今日的人類正面臨著內憂外患的兩大問題。一方面，就外患而言，環境污染，生態失衡，人類所賴以生存的「生物圈」，如今已備受摧殘與破壞，幾乎就要危及人類自身的生存與發展；另一方面，就內憂而言，屆此世紀末，人類心靈正步步踏入虛無主義的幽谷，生命缺乏值得奉獻的理由，只一味追求俗世中眼前可見的快樂和利益。然而，可悲的是，舉凡俗世可得的快樂和利益，皆不能滿足人對生命意義的渴望，於是引發更多的不滿、挫折與焦慮，進而造作更多的劣行與社會問題，藉以填滿內心的空虛，隨之又帶來更大的不安。

目前這雙重危機也同樣侵襲著台灣社會，而且有愈演愈烈之勢。一方面環境污染嚴重，生態保育不良，以致平時都市與工業區的空氣污濁，居住與食物的品質與安全堪虞：每逢水災風災，國人的生命財產皆倍受威脅。工業污染造成對社區居民健康的嚴重威脅，並招致強烈抗議，對社會已有的動蕩不安更加推波助瀾。另一方面，國民素質低落，不知道用文化創造和心靈修養來提升經濟與民主的成果，卻日日爭奪於利益與權力之間，生命意義貧乏，暴戾之氣高漲，治安日趨敗壞，殺人搶劫之事頻傳。官員、民代、警察、黑道、宗教騙子……等等，有權者用權，無權者用騙，爭的只是無法滿足生命意義需求的錢與權，而且越爭奪心靈越空虛，也越造作出更多的社會問題。

其實，上述的內憂與外患也是互為因果的。由於內心的空虛，人更向自然伸出魔爪，造成

更大的污染與破壞；更由於自然的污染與破壞，人心缺乏自然清新的滋養，缺乏自然美感的慰藉，使心靈更顯得輕佻和粗暴，也更深陷於虛無主義幽谷的黑暗之中。

人類要扭轉此一劣勢，既需要心靈改革，也需要調整人與自然的關係。就心靈改革而言，人類必需返回內心，真誠面對自己，度一既簡樸而又富於創造的心靈生活，克服虛無主義的輕佻和粗暴；就人與自然的關係調整而言，人應改變對自然的濫用與破壞，重返人與自然的和諧關係，並且參與自然的創造歷程。由外而內，由下而上，以簡樸生活改造內心，才能有一深邃而充實的內心生活。如此返回內心與自然的相遇點，也才能找到人與自然的原初和諧，從而維護自然，並參贊自然的化育與創造的歷程。

值此心靈貧乏、環境惡化之際，國人應返回中國哲學中豐富的心靈滋養與自然觀。中國哲學肯定人內在精神的豐富潛能，肯定修身的必要性，並肯定人與自然之間的和諧與創造的關係。在今天，國人必須克服當前環境的危機，重建人與自然之間的共存關係。然而，整個社會在急功近利之中卻忽視了心靈生活與哲學思想，以致無法有自覺地調整人與人、人與自然的關係，令人殊感遺憾。

正如美國生態保育學者諾爾曼(Jim Nollman)所指出的，環境的危機是起自我們每個人的內心，只要我們調整內心與自然的關係，即可改進此種危機。我想，環境的危機既然是始自人的心中，也應自心靈做起，藉以終止此一危機。換言之，當前環境的各種危機是始自人心的貪得無厭，濫用自然，宰制自然。其解決之道，就是今後每個人應學會度簡樸的生活，降低物質

需求，溫柔的對待地球。反璞歸真，見素抱樸，度素樸的生活，這是出自我國古代道家哲學的教導，而不是晚近才在歐美、日本出現的新興思潮。在今天出現的「清貧思想」與「簡樸生活」的呼聲，可以說是道家哲學在今日環境危機中的嶄新回響。不過，由於今天環境危機的刺激，現代人對於道家的智慧更有深刻的體認。例如，著有《自求簡樸》一書的艾爾金(Duane Elgin)，對於「甘於素樸」的生活有深入的見解。他說，

「甘於素樸是一種身心一體的生活方式……就是用心感受生活，在現實生活中直接品嚐生活的體驗，它使人有意識的敞開心靈，全心全意，滿懷愛心和耐心迎接日常生活中無窮的奧秘。過簡樸的生活就是使生活與廣大生態中的所有生命協和一致。這是一種收支平衡的生活：我們取得的不超過所需要的，在取得的同时也付出我們能力所及的，……凡是選擇度感受生活、服務生命的人，其身心都會發生一種自我增強的良性發展。」<sup>①</sup>

美國學者彌爾布雷斯(L.W. Milbrath)在《不再寂靜的春天》(Envisioning a Sustainable Society)一書中亦表示，度一個簡樸的生活是克服環境危機、重建人與自然關係的唯一可行之道，他說：

「簡樸生活是一種非常特別的生活方式，沉靜而不狂躁，安寧而不激盪，它強調合作，使人人獲得更多的愛：重視競爭，但輸贏不大。它使每一個人都成為參與者，而不僅

是參觀者；它使人親近自然，不再整日與機器為伍。」②

當代的簡樸思想可以說是以當代新道家的面貌出現。不過，在當代社會中，一方面需要提倡簡樸生活，另一方面又需提升文化創造。究竟這兩者是否對立呢？我們必須在此指出，簡樸的物質生活還需要繼之以豐富的精神生活。在消耗較少物質之同時，人還需振奮更凝練的心靈創造活動。由心靈的簡樸發而為豐富的文化創造，由內心的仁德發而為和諧的人際溝通，這就需要參考儒家人文化成的思想和其他當代西方哲學的人文思潮。總之，在協調人與自然之際，人還需發揮精神力量，溝通人與人的關係，從事文化活動，投入藝術欣賞與創作活動，建構公民社會與倫理社群，追求並實現崇高的理想。

就哲學上說，「反璞歸真」是一種溯源、返本的歷程，而文化創造與社會溝通則是自源頭出發再顯發、開新的歷程。溯源必須繼之以顯發，返本必須繼之以開新，這是一個雙向辯證的歷程。

換言之，簡樸的物質生活必須繼之以豐盈的精神創造，而後者正是結合自然創造力根源以發揮人的精神能動性的歷程。此一歷程在儒家而言是實踐仁道的道德實踐過程，在道家而言則是體合天道的生命實踐歷程。

為了從哲學上進一步闡明上述的觀念，本文將分以下幾點來進行討論：

- 一、保合太和——從天下失道返回天下有道
- 二、中國哲學對心靈與自然關係之看法
- 三、真誠面對自己——身體是心靈與自然的相遇點
- 四、化繁入簡與以簡馭繁——主體際的溝通與有意義的社會生活
- 五、天下歸仁與復歸於樸——道德實踐與生命實踐

## 保合太和——從天下失道返回天下有道

今天政治衝突日劇，社會失序與心靈虛無並至的狀況，需要政府、民間、學界各方面的努力予以超克，尤其需要富於基础性、整體性、批判性思考的哲學論述來指點迷津。這點讓思想起中國哲學初興之時的狀況，並在其中尋求啟發。追溯當初中國哲學，無論是儒家或道家，都是興起於政治秩序動蕩，導致社會混亂與文化危機之際。雖然儒家思想重視人與人的和諧和個人與群體生活的安頓，但它是興起於周文疲弊、天下無道之時。道家思想重視人與自然的和諧與道的體現，但它也是興起於社會混亂、戰爭慘烈之際。在劇烈的社會衝突之中，他們並不追求社會的「絕對和諧」，而是追求人與人、人與自然的「充量和諧」。

首就儒家而言。孔子處於春秋時代，周公制禮作樂所訂定的社會規範，到了孔子的時代已逐漸式微。一般用「周文疲弊」一語稱呼此一時代的特徵。孔子的時代正是處於人文精神逐漸

喪失，社會秩序逐漸解構的情況。春秋後期，周禮逐漸衰微，禮本身變得形式化，人們之間雖然行禮，可是卻不是出自內心，以致禮變得非常生硬和僵化。進而，社會制度遭逢巨變，甚至發生孔子所謂「天下無道」的亂象。孔子說：「天下有道，則禮樂征伐自天子出；天下無道，則禮樂征伐自諸侯出。自諸侯出，蓋十世希不失矣；自大夫出，五世希不失矣；陪臣執國命，三世希不失矣。天下有道，則政不在大夫；天下有道，則庶人不議。」<sup>③</sup>從孔子的這段話可以想見，當時的社會狀況是由政治秩序的混亂帶動了整個社會秩序、社會規範的混亂，這種秩序與規範的混亂甚至進而造成文化的危機。

面對「天下無道」的亂象，孔子致力於透過文化與教育的手段，激發存在於每個人內心的先驗能力——仁，也就是人與人、與萬物、與天的「感通」——既能有所感，又能相溝通的能力。進一步，則從「仁」生發「義」，而「義者，宜也」，也就是人對人對物的尊重與分寸。再進一步，從「義」生發「禮」，禮本來就有祭祀儀典、典章制度與行為規範之意，孔子更賦予禮以文化理想，也就是文化的秩序與美感之意。總之，孔子致力於「由仁生義，由義生禮」，藉以超克周文疲弊的危機，達至人與人的和諧和個人與群體生活的安頓。

再就道家而言。老子亦處於戰爭慘烈，社會問題叢生，天下無道之際。老子曰「天下有道，卻走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊」<sup>④</sup>《老子》文本中多處提及如盜賊、饑餓、暴亂、戰事頻仍等等問題<sup>⑤</sup>。嚴重的社會問題與人際關係的惡化也會帶來自然歷程的破壞。如《老子》所言「師之所處，荆棘生焉；大軍之後，必有凶年。」<sup>⑥</sup>



在老子看來，因為時人遺忘了更深刻、深沈的存有學的基礎——「道」——也就是生生不息的存在活動本身，和宇宙論的基礎——「德」——也就是人與萬物皆本具的能力的蒙蔽，於是進一步造成先驗的基礎——仁與義——的墮落。在這種逐層墮落的情況之下，「禮」變成膚淺的行為規範，甚至已經變成了宰制的工具，進而成為社會動亂的根源。「夫禮者忠信之薄而亂之首」，在歷經了失道、失德、失仁、失義的逐層墮落過程之後，禮轉變成為權力宰制的工具，出現暴力的現象，成為社會衝突的根本原因。

老子認為這些弊端的核心，就在道的遺忘。所以他說：「故大道廢，安有仁義；智慧出，安有大偽；六親不和，安有孝慈；國家昏亂，安有貞臣。」<sup>⑦</sup>大道本身既是大道，不可能「自廢」，所謂「大道廢」只能是出自人的主體、人主觀上的遺忘，以致荒廢了大道，因此只剩下封閉的人文價值。「大道廢」其實就是所謂「道的遺忘」，可以比擬海德格所講的「存有的遺忘」(Seinsvergessenheit)。<sup>⑧</sup>

老子清楚看出，當時的新興的社會秩序，正是由私欲和工具理性所推動，這樣的一個新興秩序無法經由儒家恢復周禮的努力而重上軌道，因為在這種動亂和爭利的社會中，人心真正渴求的是自由的解放和創造力的發揮，而不是仁義的規範。人只有返回於道，以及由道而出的自動自發的創造力，才能夠得到真正的人的自由和解放。為此老子主張返回道，重建人與人、人與自然、人與道的和諧關係。老子對於人和自然關係的看法是：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」這段話可詮釋為：人以大地環境為法，而大地環境則以天為法，遵守宇宙法則，