

济群法师谈

人生

系列丛书

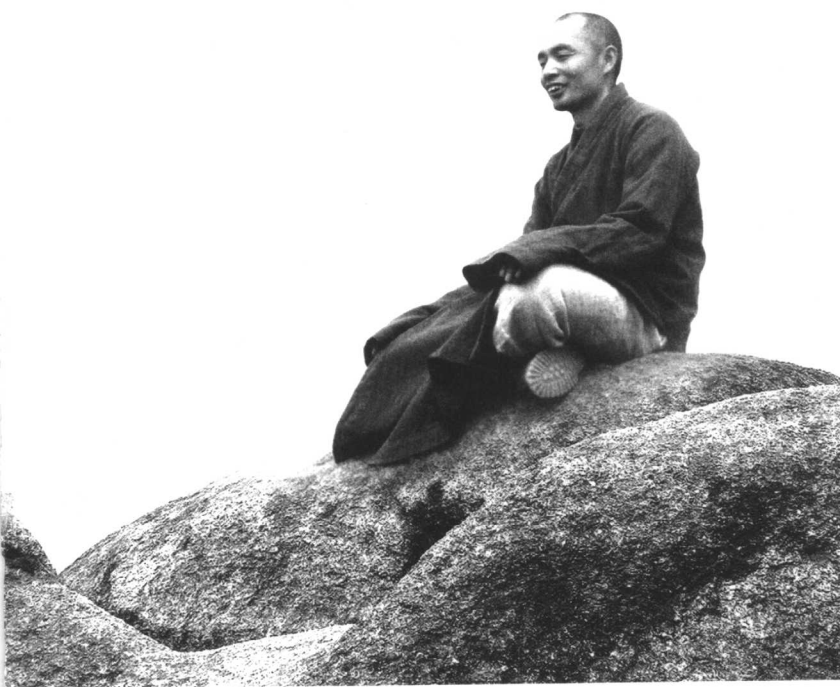
下

心灵环保

济群



上海古籍出版社





济群法师，1984年毕业于中国佛学院，随后至福建佛学院、闽南佛学院参学任教。多年来，教书育人，学修并重，为湧仰宗第十代传人。现任戒幢佛学研究所所长，闽南佛学院研究生导师，并受聘为苏州大学政治与公共管理学院兼职教授，厦门大学宗教研究所高级顾问、客座教授。长期从事唯识、戒律的研究及讲授。

教学之余积极致力于佛法弘扬，时常应邀于高等院校及信众团体演讲，足迹遍布大江南北、港台及欧洲、澳洲等地。此外，出版并发表各类著述、论文百余万字，如《真理与谬论》、《菩提心与道次第》等。

继承太虚大师的人生佛教思想，提出佛法是生活智慧的理念，希望人们摆脱对佛法的误解，使佛法走入生活。近年来，更将弘法重点转向道次第、菩提心和皈依，着重佛法基础建设，引领佛弟子在菩提道上稳步前进。

心

灵

环
保

心灵环保

学佛与做人

生命的痛苦及其解脱

佛教怎么看世界

人生佛教的思考





01 心灵环保

05 一、心的名称及分类

06 1、心、意、识

08 2、八识

20 3、心所

27 二、心的特征

28 1、缘起性

30 2、非常非断性

31 3、心内潜藏着无量的种子

33 4、心有多种频道

36 5、心灵各种力量的形成

41 6、从人心到人性

43 三、心的环保

45 1、自增上

53 2、法增上

73 四、结说



今天，我要和大家谈一谈有关心灵环保的课题。

环保是当今世界的热门话题，也是社会的潮流所向。在这个物质文明飞速发展的时代，地球正经受着前所未有的破坏，我们的生活环境正日复一日地遭到污染。生活在城市的人感觉会特别明显。曾几何时，纯净的蓝天已成为难得一见的风景；新鲜的空气已成为堪称奢侈的享受。水是生命之源，但我们能够喝到的是什么？清洁的



水源似乎只有电视广告中才得以一见。我们的生活被钢筋水泥包围着，被喧闹嘈杂包围着，被工业废气包围着。污染造成了整个生态环境的破坏，孕育过中华文明的黄河之水已近于枯竭，而长江沿岸的水土流失则使得特大水灾频频发生。面对大自然的惩罚，如果我们还不能反省，不能检点我们的行为，终有一天，这个地球会不再为我们提供安身立命的庇护。

这一切和一味强调经济发展是分不开的。在今天这个社会，利润最大化原则几乎左右了所有人的生活观念。而从更深层的意义上看，它所造成的不仅是那些有形的污染，所破坏的也不仅是人类赖以生存的环境，更在不知不觉中逐步侵蚀着我们的心灵。今天，人类的物质条件比以往任





何一个时代都要富足，我们有了现代化的生活，有了形形色色的享乐，但我们梦寐以求的幸福并没有如期而至。事实上，现代人所面临的烦恼和痛苦丝毫没有减少。

问题的根源在哪里？随着物质文明的进步，我们的思想境界并没有得到相应的提高。相反，在物欲的怂恿下，我们的贪、嗔、痴正在随之增





长，我们所造下的杀、盗、淫、妄诸业也在随之增长。我们以为自己在追求、在收获，却从来没有想到，这种“危身弃生以殉物”的人生，究竟能给我们带来什么？

如果说生态保护是今天整个社会的当务之急，那么，心灵环保的提倡也有着同样迫切的需要。因为正确的人生观和世界观，不仅直接影响到我们的人生幸福，更直接或间接地影响到生态环境的平衡，影响到整个社会的健康发展。

如何才能保护好我们内在的心灵？下面，我想从三个方面展开论述。



·

心的名称及分类

我们必须对自己的心有基本的认识，
了解可能出现的种种心理状态，
才能有针对性地弃恶扬善。
使我们的从烦恼束缚中解脱出来，
保有清净祥和的状态。





首先，向大家简单介绍一下心的名称和分类。在佛教里，关于心的阐述有心、意、识和心王、心所这几个概念。

1、心、意、识

通常，我们所说的心就是指我们的肉团心，而佛教对心赋予的内涵是“积集义”，也就是能够积累种种经验。在有情无尽的生死过程中，我们所有的生命经验，以及曾经发生过的一切，都





储存在我们的内心，由心来聚集并保存。它像是一个容量无限大的仓库，正如一位作家所说的那样：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵。”

第二个概念是意，意为思量义，即能够思维的特征。思维有时需要借助外在环境，有时不需要借助外在环境。因为在我们的内心储存着许多思维素材，那就是无始以来积累的经验。即使我们闭起眼睛，思维照样可以进行，照样能够陷入遐想之中，这就是意所具有的功能。

第三个概念是识，识为了别义。当六识面对色、声、香、味、触、法的六尘境界时，我们能够对所接触的对象进行分别和判断，能够区别高下、善恶、美丑，这就是识所产生的作用。





2、八识

A、五识：心、意、识是佛教赋予心的三个概念。在唯识宗里，又将心分为八识，其中，我们能够明显感觉到的是前五识：即眼识、耳识、鼻识、舌识和身识。但五识的认识能力非常有限，唯识宗称之为现量。什么是现量呢？相当于哲学所说的直觉，它不介入思维，因而所缘的境界必须是当前的。换句话说，前五识必须在一定条件下才能发生作用，必须在眼睛看到物体的当



下，耳朵听到声音的当下，鼻子闻到气味的当下，舌头尝到味道的当下，身体接触环境的当下。当境界没有出现在眼前时，眼识不会产生作用；当声音没有抵达耳朵时，耳识不会产生作用；当气味没有传到鼻子时，鼻识不会产生作用；当味道没有经过舌头时，舌识不会产生作用；当环境没有和我们发生关系时，身识不会产生作用。

所以说，眼、耳、鼻、舌、身是帮助我们获得感觉的五个器官，也是帮助我们认识世界的五个不可或缺的重要仪器。再高明的科学家也要借助仪器才能观察星空，才能探测石油，同样的道理，我们对世界的认识也要借助于五识的帮助。对盲人而言，绚丽缤纷的色彩世界是不存在的；





对聋人而言，丰富多彩的音声世界也是不存在的。对那些虽有眼根、耳根，但功能比较差的近视眼、老花眼或听力障碍者，器官的迟钝也会影响到他们对世界的认识。而对那些通过修行获得天眼通、天耳通的人来说，他们经过特殊训练的仪器，又比常人高明许多。

常人的眼睛叫做肉眼，所能认识的范围极其有限，只能看到光明而看不到黑暗；只能看到近处而看不到远处。在一部名为《超视觉世界》的影片中，所展现的世界都是我们肉眼无法看到的。我们的眼识如此，耳识、鼻识、舌识和身识也同样如此。由此我们可以了解到，五识所能认识的世界非常狭窄。所以，我们不应该过分地依赖它们，觉得能够看到的才存在，而无法看到的





就不存在；能够听到的才存在，无法听到的就不存在。这样的认识本身就是错误的，如果我们将其作为衡量是非的唯一标准，无异于一叶蔽目。

B、意识：五识而外，是第六意识。当我们看到一个茶杯并觉得它是茶杯时，已不单纯是眼识在产生作用，而是进入了意识的范畴；当我们觉得一个茶杯好或不好时，也是意识在进行判断。眼识对境界的认识，在时间上来说，只能认识现在的境界；在空间上来说，只能认识眼前的境界，而且它是不带名言的。所以，佛教里称眼识为现量，为“现量缘境”。

我们现在所能够感觉到的一切思维活动，基本都属于意识的作用。意识除现量以外，还有比



量和非量，也就是我们通常所说的判断、推理。

当然，我们的判断有正确和错误之分，正确的判断为比量，错误的判断为非量。

人生观和世界观的形成，也是取决于第六意识的作用。而我们学佛修行，就是要对这个世界进行重新的认识和思考。前面说过，我们现有的

许多认识都是

