

心灵环保

济群法师

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，总有一天，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

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，而佛教里对心所赋予的内涵是“积聚义”，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，由我们的心来聚集并保存。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。当我们的六识面对色、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，在唯识宗中称为现量。什么是现量呢？就相当于哲学里所说的直觉，它不介入思维，因而所缘的境界必须是当前的。换句话说，前五识必须在一定的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。当境界没有出现在我们的眼前时，眼识不会产生作用；当声音没有抵达我们的耳朵时，耳识不会产生作用；当气味没有传到我们的鼻子时，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，丰富多彩的声音世界也是不存在的。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。当我们眼睛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不完整的，是依我们有限

的经验得来的。那么，由此产生的人生观和世界观，无疑会有许多偏差乃至根本错误。所以，我们要通过闻思经教，以正确的方法对世界进行观察、认识和分析。在唯识宗的修行里，有四种如实智，只有经过如理的思维之后，我们对世界才能达成真实的认识，才有可能进一步树立正确的人生观。

因此，佛法的修行应该从分别而不是无分别入手。很多人学佛之初，看了两个禅宗公案，就要无分别。但如果我们开始就不分别的话，只能永远生活在错误的观念里，当我们连是非尚未辨别清楚时，所谓的修行只能是南辕北辙。所以先要分别，在对世界有了正确的认识后，再进一步修止、修观，方能成就无分别智。当我们修观感到困难时，还要从观里面出来，再作进一步的分别，使我们所认识的境界得到确认。

意识除了具有认识的作用，还能支配我们的行为，无论是造善业或恶业，主要也是在它的指使下进行。所以，整个修行过程都是建立在意识的基础上。如果说错误的分别是贪、嗔、痴产生的根源，那么，正确的分别就是开发智慧的基础。

C、末那识：前五识和第六意识，都是我们能够感觉到的心理活动，是属于意识的范畴。而第七识和第八识则属于潜意识的范畴。所谓潜意识，也就是我们感觉不到它的活动。虽然我们感觉不到它的存在，其作用却不可低估，事实上，它直接影响着意识的活动。

第七识在佛教里叫做末那识，末那是梵语，为染污义。它的特点是“恒审思量我相随”，也就是说，它时时刻刻在围绕着自我运转。在我们每天的生活中，想到最多的是什么呢？无非就是自我，正如俗语所说的那样：“人不为己，天诛地灭。”我们做任何事情时，总是自觉或不自觉地从自我出发并以自我为中心，之所以会有这样的现象产生，就是末那识的作用。末那识的现行有我痴、我见、我爱、我慢四烦恼与它恒常相应，这四烦恼是致使末那识产生强烈自我的根源所在。在它们的作用下，我们整个身心都被强烈的我执所包围。无论我们做的是好事或坏事，都不会忘记这个自我，都不会忘记去著相，这就使得我们的所作所为或多或少地带着功利的色彩。

D、阿赖耶识：第八识在佛教里叫做阿赖耶识，它是我们生命的宝藏，是一切身心活动产生的根源。唯识宗认为，阿赖耶识里储藏着我们无始以来的生命经验。这些经验也叫种子，

我们曾经做过的每件事，曾经说过的每句话，都会在生命中播下相应的种子；甚至我们的起心动念，每一次贪心，每一次嗔恨心，每一次慈悲心的产生，也都会形成不同的种子。正因为阿赖耶识忠实地保存着我们的生命经验，所以，我们无始以来做过的一切才会功不唐捐。

阿赖耶识既是生命经验的储藏室，同时也是命运的主宰。众生无始以来在六道流转生死，沉浮不定，从天上到人间、到地狱，虽然每一期的色身在不断消亡，不断转换成新的躯壳、新的生命形式，但阿赖耶识始终贯穿其间。佛教不讲灵魂，而以阿赖耶识作为轮回的主体。有人可能会不解：阿赖耶识和灵魂有什么区别呢？我们要知道，灵魂是固定不变的实体，而阿赖耶识则刹那生灭，相似相续，它时刻都在随着我们的所作所为而变化。当我们行善的时候，就是在阿赖耶识里播下善的种子，生命中善的力量就随之增长；当我们作恶的时候，就是在阿赖耶识里播下恶的种子，生命中恶的力量也随之加强。阿赖耶识虽有相对的稳定性，但又是变化的，具有很强的可塑性。

在佛教中，往往将阿赖耶识比喻为流水，因为它具有流水般相似相续而不常不断的特征。这一理论既不同于唯物论者的断灭说，也不同于一神教的永恒说。唯物论者认为精神是物质的产物，形散则神灭；而基督教等一神教，又将灵魂当作是固定不变的实体，得到救赎的灵魂可以在天堂享有永生，罪恶的灵魂则永远在地狱承受煎熬。从佛法的观点来看，生命虽然有不同的存在形式，有六道和四圣的差别，在十法界中，有生命层次最高的佛，有我们这些凡夫众生，还有地狱、饿鬼、畜生等恶道众生，即使就人与人来说，生命素质也存在高低的不同。但生命素质不是固定的，而是取决于我们的行为和观念，取决于我们对它的塑造。所以说，阿赖耶识作为生命的主体，和灵魂又有着本质的区别。当然，从某种角度上来说，它与灵魂也有一些相似之处，可以帮助我们认识轮回的问题。如果像中观宗所讲的那样：“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”——没有我，没有造业的人，没有受报的人，但因果业报也不会消失。对于一般人来说就比较深奥，不容易认识清楚，更难以理解透彻。

3、心 所

前面所说的八识是心王，也就是心的主体。此外，还有心所，它辅助心王认识境界。任何一种心理活动的产生，必然有心所与之相应，才能完成心的认识作用。在唯识宗里常以

这样的比喻来说明：心王如师做模型，心所如徒弟在模型上涂抹颜色。由心所的现行，才能完成心王的认识。

心理活动大致可分为几种类型：首先是普通的心理，如心理学所说的注意、感觉、表象、意志等等。每当我们的精神活动产生时，这五种心理都会随之升起，在佛教里称为五种遍行心所。还有五种心理活动是在特定环境之下产生的，在唯识宗里称为别境心所。此外，还有关于止观的实践心理，也就是在修习禅定的过程中出现的种种心理状态。

佛教对心理现象进行分析研究，目的是为了指导我们的修行，而修行的根本就是止恶行善，所以佛教又谈到了善的心理和烦恼的心理，也就是道德和罪恶的心理。什么是道德的心理和罪恶的心理呢？概括来讲，人类一切的罪恶，无非是由贪、嗔、痴所产生；而它们所对应的无贪、无嗔、无痴，则属于道德的心理。当我们的的心王在活动时，会与不同的心理相应，进而产生不同的行为。当我们的的心与贪、嗔、痴烦恼相应时，就会在它们的驱使下做出不道德的行为；当我们的的心与善念相应时，我们的所作所为也必然符合道德的规范。

我们谈到，经济发展在造成环境污染的同时也影响到我们的心灵健康。事实上，外在的环境，外在的色、声、香、味、触、法，仅仅是染污我们心灵的增上缘，并不是最根本的原因。不是说钱财就一定会使人变得肮脏，也不是说地位就一定会使人变得污浊。如果一个人面对财富和地位能够不起丝毫贪心，能够做到“不以物害己，不以物挫志”，金钱能不能染污他？地位能不能污染他？我们在生活中可以发现这样的一些例子，在同样的环境中，不同的人会有不同的表现。同样是面对他人的诽谤，有的人会火冒三丈，那一刻，他的心就被逆境染污了；而有的人则能泰然处之，他的心不会随环境所转；同样是事业有成，有的人会傲慢不可一世，那一刻，他的心就被自己的成就染污了；而有的人则谦卑依旧，不会因此而自以为是。由此我们可以认识到，真正能够对我们产生不良影响的，并不是外在的环境，而是我们内心深处的贪、嗔、痴烦恼。

佛教将贪、嗔、痴、慢、疑称为根本烦恼，此外，还有随烦恼二十种。没有学佛的人，往往会把贪、嗔、痴当作自己生命的主人，心甘情愿地受它的驱使。贪心现起的时候，无论所贪的是人还是物，一颗心就粘在上面怎么也放不下，就迷失在其中怎么也不得安宁，于是不择手段地追求再追求，似乎人生唯一的目标就是在占有的过程中。嗔心现起的时候，也是

同样地执著，同样地锲而不舍。我们为了满足这些贪、嗔、痴烦恼，不惜用自己的生命去交换，不惜将自己的主权拱手相让。

所以，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。我们要能够认清其中扰乱我们内心的力量，从而对它们生起警惕，防范它们的进攻，就像防范我们的冤家仇敌。当然，仅仅是防范还是不够的，还要进一步对治它们，铲除它们的根源，只有做到这一点，才能使我们的从烦恼束缚中解脱出来，保有清净祥和的状态。

心的特征

我们的心究竟具备哪些特征？面对纷扰的世间，我们常常会发出“人心难测”的感慨。其实，不要说我们没有能力去揣度他人的心，即使是面对自己的心，我们又有几分真实的了解？又有几分确切的把握？我们常常在突如其来的情绪面前束手无策，心乱如麻，这正是因为我们对于心的特征缺乏认识。

1、缘起性

佛法认为心是缘起的，也就是说每一种心理活动的产生都是由于因缘的聚合。

我们的眼识需要有光线、距离、感官等九个条件才能产生作用，耳识需要八个条件才能产生作用，鼻识、舌识、身识分别需要七个条件，意识需要五个条件，第七识、第八识则需要四个条件。同样的道理，任何心理活动的产生，无论是嗔恨心还是慈悲心，无论是道德还是罪恶的心理，也都需要众多条件的和合。

为什么会起贪心？一方面是因为看到自己喜欢的东西，一方面是因为内心贪的种子使然。因为这贪的习惯驱使，我们看到喜欢的东西时立刻就贪了。为什么会有嗔恨心？因为我们的内心里藏有嗔恨的种子，所以，只要遇到不喜欢的对象或不顺心的环境时，嗔恨心立刻被唤醒了，立刻开始出动了。而道德心理的产生，也是基于同样的原理，正如孟子所说：“人皆有不忍人之心者，今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕惻隐之心。”因为我们具有道德的心理意识，才能将慈悲和关爱施诸他人。

由此我们可以认识到，每一种心理活动的产生都不是无缘无故的，其中既有内因的决定作用，也有外缘的辅助作用。佛菩萨为什么能够随缘不变？是因为他们已经没有了贪、嗔、痴之心，因此，无论是在什么样的环境中都能如如不动。

2、非断非常性

那么，缘起又显示了什么样的特点呢？那就是无自性，这是佛教不同于唯物论和其他宗教的重要区别。既然心是缘起的，就不是固定的；既然心不是固定的，所以就有改造的可能，这也是我们能够通过修行而抵达解脱之道的理论依据。

其他宗教基本持常见论，认为心是永恒不变。如果灵魂是固定不变的，那修行就变得毫无意义，因为善的不用改变，而恶的无法改变，到了天堂的一劳永逸，到了地狱的则永世不得解脱。

唯物主义者则持断见论，认为心只是物质的产物，会随着肉体的消失而消失。也正因为这样，依唯物论而建立的道德观存在着重大的弊病。有句话叫做“彻底的唯物主义者是无所畏惧的”，生命一旦只是屈指可数的几十年，只是没有未来的片段，及时行乐的人生观就会成为人类的首选，从而对生态环保和心灵环保构成极大的威胁。既然我们能够享有的生命是如此短暂，不如就尽情挥霍，不如就为所欲为。那种“我死后哪管它洪水滔天”的自掘坟墓的做法，无疑会使世界末日提前到来。

3、心内潜藏着无量的种子

佛法告诉我们，在我们的阿赖耶识里储藏着无穷无尽的种子，其中有善的种子，也有不善的种子；有无漏的种子，也有有漏的种子。每个人的种子不同，因此也就有着不同的特点：有的人特别淡泊，有的人特别贪婪；有的人特别慈悲，有的人特别残忍；有的人特别谦和，有的人特别傲慢。

心灵环保就是从改变这些种子开始。在我们的内心，善和恶就像是交战的双方，而我们自己就是提供给养的那个人。我们每天所起的贪心、嗔恨心、愚痴心、我慢心和嫉妒心，都在滋养着我们的烦恼心理，都在给那些有漏的种子浇水，使它们不断增长，使它们的力量不

断壮大，当它们具有压倒一切的优势时，我们的人格就会随之而堕落。反之，如果我们能够从善如流，积极培养自己的道德心理，人格就能得到纯净和升华。

学佛就是转染成净、转识成智的过程，这也是佛法不同于哲学的区别所在。虽然哲学也讲到本体，但只是停留在分析认识上。而佛法所阐述的宇宙人生的真相，是佛陀在菩提树下亲证的，我们只要如法修行，开发出自身的无漏智慧，同样有能力证佛所证。因为佛法的真理是实证的，因而就具有可操作性，如果我们仅仅通过意识去认识，还远远不够。所以在禅宗的修行里，要我们在“不思善、不思恶，一念不生”时认识自己的本来面目。为什么要一念不生？因为一念产生之时，就已落入意识的范畴。而我们所要认识的智慧和真理，是超越意识的境界，是要通过无漏的智慧去证得。

开发智慧的过程也是缘起的，在唯识宗里叫做转依，也就是转变阿赖耶识里的种子，不断扬弃其中不善的、杂染的成分，吸收并开发善的力量，使无漏种子的清净识得以显现，使我们的生命素质得到改善。

4、心有多种频道

我们的心灵有种种心所，每一种心所都包含着相对的两个方面。智慧和愚痴相对，精进和懈怠相对，贪婪和淡泊相对，嗔恨和慈悲相对。在生活中，我们时常都面对着这样的矛盾：佛法要求我们放弃对五欲的贪著，可从感情上来说，我们又的确想去追求；佛法要求我们对众生慈悲，可遇到违背我们意愿的人和事，又实在难以克服自己的嗔恨；佛法要求我们精进，可习气又使我们常常处于懈怠的状态中。

我们的种种心所，又像是一个个频道，使我们往往在不知不觉中进入某种状态。当我们进入贪的状态时，眼前就只看见自己想要得到的东西，其他的一切我们都视而不见了；当我们进入嗔恨的状态时，心中就只剩下按捺不住的怒火，其他的一切我们都无暇顾及了；当我们进入无惭无愧的状态时，脑海里就只有自己的利益，为达到目的即使冒天下之大不韪也在所不惜。

通常，我们对自己的心理状态总是不能很好地了解，更无法驾驭。当烦恼袭来时，我们的整个身心立即就陷入其中。俗话说，“病来如山倒”，烦恼就是我们的心病，在很多时候，

它远比身病的危害更大，更难以痊愈。有的人学佛几十年了，生活习惯还是依然故我，不能将所学的佛法运用在实际生活中。常常听到那些为烦恼所困的人说：“道理我都懂，可就是做不到。”正因为如此，古德才会发出“知易行难”的感慨。为什么会有这样的现象呢？因为“冰冻三尺非一日之寒”，我们的烦恼习气是无始以来养成的，它的力量非常强大，只要遇到合适的缘，就会迅速占领我们的内心。而善的力量、理智的力量却远远不够，使我们难以抵挡贪、嗔、痴的全面进攻。

5、心灵各种力量的形成

学佛修行就是要使我们认识到：哪些心理会使我们受到伤害，需要逐步克服；哪些心理有益于我们的身心健康，需要努力培养。但我们要知道，良好习惯同样不是一朝一夕能够养成的。因此，我们在日常生活中要时时注意对心的保养，使心灵中善的力量得到呵护和增长。持戒的意义也正在于此，它能有效制止生命中恶的种子，同时，培养生命中善的种子。它所带来的也不只是暂时的人天果报，更会将未来生命导向生生增上的良性循环中。

每一种心理力量都来自我们自己的培养，所以说，人性并不是固定的。儒家对人性有两种截然不同的看法，既有孟子的性善说，也有荀子的性恶说，事实上，人性并不存在先天的善恶之分。如果说人性是善的，那么罪恶现象从何而来？如果说人性是恶的，那么道德又从何建立？因而佛法认为人性是无记的。在我们的心里，既有善的力量，也有不善的力量，关键在于我们如何去开发、去培育。

6、从人心到人性

人性从哪里来？就是由心理的频繁活动积累而成。当恶的力量在我们心灵中占有绝对优势时，为非作歹几乎成了天经地义的事。但我们要知道，恶人并不是没有善的种子，只不过善的力量非常微弱，除非在特殊状态下才会起作用。还有一类人，善的种子几乎完全丧失，在佛教里称为“一阐提人”，即使是对这样的人，佛陀依然认为他们有转变的可能。

我们要把自己培养成什么样的人，就要朝什么方向努力。现代人比较注重身体健康，身体健康是整体的概念，任何一个器官的病变都可能摧毁我们的色身。其实，我们的心灵也需

要同样的关怀和保养。每天不断地起贪心，就会成为贪性人；每天不断地起嗔心，就会成为嗔性人；每天不断地起我慢，就会成为我慢人。可见，任何一种烦恼都会像病魔般侵蚀我们心灵的免疫系统，使它发生扭曲，使它变得畸形。所以，我们要保持淡泊的心态，只有超然于五欲尘劳之外，烦恼才没有可乘之机，没有立足之地，我们的心灵才能因此获得免疫力。

心的环保

我们了解到心的特征后，就要开始正式探讨“心灵环保”的有关问题。

什么是心灵的健康之道？佛法修行是建立在修心的基础上，是对心灵的提升和净化。当我们说到迷与悟的时候，无非是在一念之间；当我们说到转染成净的时候，也无非是在我们的起心动念之间；而沉沦与解脱，同样是属于心灵的两种不同状态。当我们内心还有执著时，它所贪恋的一切都会束缚我们的身心，使我们成为以身殉物的牺牲品。

1、自增上

心灵环保主要从两个方面着手。首先，我们自身要有这样的需求，从内心生起迫切的环保意识。自然环境的破坏是有形的，它所构成的危害也是直接的，因而比较容易被我们感觉到。森林的大规模砍伐会提醒我们去植树造林；河流的全面污染会提醒我们去净化水源；草原的大面积沙化会提醒我们去采取保护措施；臭氧层出现的空洞会提醒我们去抵制氟里昂。

可当我们将目光转向自己的内心世界时，那里又是怎样的一番情形呢？在我们的心灵深处，是不是已经被那些色、声、香、味、触、法遮蔽得没有一丝空间？是不是已经被那些贪、嗔、痴扰乱得不得安宁？是不是已经在名利声色的主宰下丧失了自由？如果我们能够进行这样深入的反省，多半会发现，我们的内心正面临和生态环境同样的危机。人类只有一个地球，所以保护环境才是我们唯一的选择，否则，就会给子孙后代留下贫瘠而丑陋的家园。同样的道理，我们的色身虽然会结束，但由它所造下的业力却会生生不息地伴随着我们。如果我们不能从现在起就对它善加保护，终会将未来生命推向黑暗的深渊。所以说，心灵环保直接关系到每个人的切身利益。

A、出离心：我们希望自己的心从贪、嗔、痴状态里摆脱出来，就是佛教中所说的出离心，它能使我们由此获得解脱。佛教讲到的解脱，是相对执著而言。执著有我执和法执两种，它能使我们的的心灵受到束缚，使我们的眼界变得狭隘。

佛经说，我们的心是“心包太虚、量周沙界”，整个宇宙在我们的心里也不过是几片云彩而已，试想，我们的心原本应该有多大？可我们的心现在究竟有多大呢？我们每天考虑到的可能就是自己一个人，就是自己的一个家庭，就是自己的一个公司。我们的荣辱得失，我们的生活、事业、感情，就是我们的一切。

我们将自己禁锢在我执的范畴内，从对自我的关心，到对亲人和朋友的关心，乃至对民族和种族的关心，其实都是我执的不同表现形式。无论是个人主义、还是种族主义，它们的性质从本质而言都是同样的，都不利于社会安定和世界和平。强烈的个人主义，会造成人与人之间无法调和的矛盾；强烈的种族主义，会造成种族之间的永无止境的冲突。如果我们能够放下对自我的执著，以平等心来看待一切，从所有众生的利益着眼，就可以超越个人的一己私利，超越民族和种族的界限，使心量变得更为广大。

如果说我执是烦恼障产生的根本，那么法执就是所知障产生的根本。因为法执，当我们看到宇宙人生的一切现象时，很容易产生实在感，产生自性见，进而去分辨好坏、美丑和善恶。而所有这些分别，又是建立在我们有限的感官经验上，不可避免地充满种种错误。因此，法执就像有色眼镜般障碍着我们对世界的认识，使得我们不能看清世界的真相。

发起出离心，就是帮助我们从我、法二执中解脱出来，拥有清静而超然的心态。也只有这样，我们才能具备正确的认识能力，从而拥有真正的解脱和自由。佛法的解脱，包含着心解脱和慧解脱两个方面。心解脱是让我们的心从我执和烦恼的状态里解脱出来；而慧解脱是让我们的认识从法执和错误的知见中解脱出来。

B、菩提心：出离心是以解脱为本，而菩提心更进一步要求我们开发出自身本具的功德宝藏，以此庄严我们的内心。佛陀所成就的无上菩提，不仅是彻底的解脱，同时还具备了无量的功德。那么，声闻成就的解脱和佛陀成就的菩提有什么区别呢？《解深密经》里用了一个比喻来说明：两个人同时从牢狱里出来，其中一个入狱前穷困潦倒，出来后还是一无所有；另一个入狱前家财万贯，出狱后仍然是个富翁。由此可见，同样是解脱，发心不同，所获得

成就也就不同。

所以会有不同的成就，是因为发出离心只是为了个人解脱，而发菩提心不仅希望自己解脱，更希望一切众生都得到解脱。当我们意识到自己的心灵饱受烦恼的摧残和蹂躏，迫切地希求解脱，就会推己及人，想到一切众生都处于这样的状态，也有共同的希求，从而发心帮助所有的人。

C、惭愧心：出离心和菩提心而外，还有另一种重要的心理力量，那就是我们的惭愧心。

惭愧心使人区别于其他一切众生。佛法中讲到人性的几大特点，其中非常关键的一点就是惭愧心。惭愧心相当于儒家所讲的天地良心，也就是人人皆有的羞恶之心、是非之心。如果我们能够具备这样的道德意识，止恶行善才会成为自觉的行为，从而进一步唤起意志的力量，克服人性中存在的诸多弱点。如果我们能够具备这样的人格力量，反躬自省才会成为自发的行为，并在反省过程中对自己进行审查和检点。

人非圣贤，孰能无过？只要我们还没有丧失惭愧心，并在犯下错误后能及时忏悔，就能涤除人格中沾染的污点。所以说，惭愧心是推动人类道德进步的动力，也是促使我们进行心灵环保的良知良能。

2、法增上

心灵环保一方面要求我们有自觉的希求，并从出离心、菩提心和惭愧心出发来加强并巩固这样的意识。另一方面，我们要想进行心灵环保，仅仅依靠自己的力量是不够的。在我们的主观愿望上，人人都希望拥有健康的心灵，但我们为此付出的努力却往往不能见效。我们永不安宁的心需要找一个地方来安住，我们借助各种环境来寄托，寻求各种刺激来逃避，可结果还是不安。正因为人类没有足够的能力进行自我心灵环保，所以，需要通过学习佛法来培养自己的能力。

A、正见：学佛首先要具足正见，也就是对自己的心有正确认识，知道心理活动的状态、原理和规律。如果我们缺乏辨别是非的能力，就会像禅宗所说的“认贼为子”那样，把贼当作自己的孩子般关怀备至。事实上，大多数人都是这样愚痴，我们甚至在受到烦恼的伤害时

依然执迷不悟。我们不能认识贪、嗔、痴所潜伏的危害，不断地宠着它们，顺从它们的种种要求，以为它们是我们最亲近、最可靠的伙伴，结果使它们的势力越来越大。正如《地藏经》所说：“阎浮提众生，举心动念，无非是罪，无非是业。”我们在贪、嗔、痴烦恼的支配下，看到好的就贪，看到不好的就嗔，这已成为我们根深蒂固的习惯。我们每贪一次，每嗔恨一次，贪婪和嗔恨的种子就在增长。我们不断给予它们成长所需要的食粮，帮助它们来对付我们自己。

所以，我们首先要认识到哪些心理是健康的，会给我们带来幸福和快乐；哪些心理是不健康的，会给我们带来痛苦和伤害。否则，所谓的心灵环保只能是我们的一厢情愿，只能是永远无法实施的口号。阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我就能撬起整个地球。”即使我们的烦恼习气有着巨大的力量，只要我们以佛法作为杠杆，以正见作为支点，也能从根本上动摇它，并将它连根拔除。

B、受持戒律：当我们具足正见后，还要将它落实在具体行动中，而受持戒律就是首要的一点。受戒不只是一个形式，关键是在我们内心里下向善的种子。我们受声闻戒，是成就解脱的种子；受菩萨戒，是成就菩提的种子。

常常听到有些人说，藏传佛教注重传承，言下之意，汉传佛教就缺乏这样的传统。那么我要告诉大家：受戒就是一种传承！我们受戒所获得的戒体，自佛陀最初羯磨传戒后，由历代祖师大德一代代继承而来。受比丘戒必须有三师七证，由戒师父和戒和尚亲传才能得戒。而戒和尚的戒又是从他的戒和尚那里得来，由此类推，一直可以追溯到佛陀时代。所以，我们受戒所获得的解脱种子和菩提种子，是秉承了佛教沿袭至今的优良传统。当我们种下这样的种子后，就为心灵环保注入了重要的力量。

戒体是通过戒相来保护我们的身心，这包括止恶和行善两个方面。止恶也叫止持，“止”是告诉我们什么是不应该做的，其中又以五戒的不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒为基本行为规范。我们所应制止的这些行为是和烦恼相应的，所以，止恶的意义就在于止息我们内心恶的种子。生命是习惯的积累，我们的贪、嗔、痴自无始以来已形成了巨大的惯性，正是这种习惯，造成了我们现有的人性。其实，修行就是良好习惯的养成，我们现在提倡“人生佛教”，提倡“生活禅”，就是要求我们将修行落实在语、默、动、静之间，落实在行、

住、坐、卧之中，落实在生活的方方面面。

持戒的另一层意义是行善。菩萨戒的“三聚净戒”，就是要在止恶的同时积极行善。如果说不杀生是消极地止恶，那么放生就是积极地行善。在声闻戒律里，不止恶是犯戒；在菩萨戒里，不行善也是犯戒。在《瑜伽菩萨戒》有关布施的戒条里，有人卧病缺乏照料，你明明知道却不去慰问就属于犯戒；有人向你诉苦而你却没有耐心听，也属于犯戒。所以，《瑜伽菩萨戒》是一部非常人性化的戒律，近代的太虚大师曾极力提倡。因为生活正是由这些看似琐碎的细节构成，只要我们能如法地遵循这些行为规范，就能逐步地开发出生命中善的力量。

通常，我们所理解的因果关系是“我干了好事将来有好报”，这固然正确，但如果我们了解到人的心性，就会发现任何行为在当下就能产生作用。我们做的每一桩好事或坏事，结果也许不会立刻成熟并显现出来，还需要假以时日。但它对我们心性所构成的影响却会在当下发生，并且只有我们自己才能感觉到。一位哲人曾经说过：“当我们缺少一样必需的东西时，我们痛苦了；当我们渴求一样并非必需的东西而不可得时，我们十倍地痛苦了。”这说明，真正使我们产生痛苦的，往往不是物质的匮乏，而是我们的贪婪之心。一个贪心重的人，即使拥有丰厚的物质条件也很难满足，因为欲望是无止境的，而当他失去财富时，更如同面临灭顶之灾。相反，一个心性淡泊超然的人，无论在什么样的生活环境中，都能乐以忘忧，不会让世事的变化对自己构成伤害。所以，持戒的根本在于改变我们的心性，虽然善恶的果报真实不虚，但那只是行善的副产品，内在生命的改善才是最重要的！

C、防护根门：在受持戒律的同时，我们还要防护根门，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根，这是我们接触世界的六个窗口。世界虽然丰富多彩，但一切境界不外乎由六根而感受的色、声、香、味、触、法。除了我们眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体接触到的、心里想到的，还有别的世界吗？

世界多大其实并不重要，因为我们每个人只能生活在自己感受的世界里。世界可以无穷无尽，但只有我们能够感受到的，才是属于自己的世界。因此，六根就是造成产生心灵染污的重要关口，如果把握不好，问题就会接踵而至，这和“病从口入”的道理是同样的。我们的内心时时都被这六尘染污着，接触到喜爱的境界，听到悦耳的赞美，吃到美味的食物，接触到舒适的环境，贪著就像条件反射般出现了。而在它出现的那一刹那，清净心和平常心立

刻就消失了。

“六根清淨方为道”，在《瑜伽师地论》中，非常强调“护持根门”的重要性，要求我们从“密护根门，防守正念，常委正念”中着手修行。我们平常都在念些什么？无非是学习、工作、恋爱、家庭、名利。这些是不是正念？对商人来说，赚钱似乎就是正念；对恋人来说，思念对方似乎就是正念。但我们要知道，这些念头都是引发烦恼的根源。我们只有正确认识到一切名利声色的本质，才能不被它们所伤害。这就需要智慧的透视，由闻思经教而树立正见。

“密护根门”要求我们在面对环境时不让烦恼有可乘之机。我们的贪心常常会习惯性地跑出来，就像老鼠看到好吃的东西会往外跑。这时，正念要像忠于职守的猫那样把它看住，不让它轻举妄动。一旦烦恼产生活动，我们的内心就会被染污，就会功亏一篑。如果我们能够用正念守护着它，即使在接触环境的过程中，内心还能保有清淨的状态。

修学佛法的根本就是八正道，其中又以正见为首，如无常见、无我见、空见，并在此基础上引发正念。修行中有六念法门：即念佛、念法、念僧、念戒、念死，念天。正念的前提是要牢记，念佛的人为什么要拿着念珠？那就是提醒我们此刻在做什么，看看自己每天有多长时间把心安住在佛号上？有多长时间把心安住在贪、嗔、痴上？这样的观察就是防守正念。我们每天都要想到佛陀的功德，想到佛法所揭示的解脱之道，想到贤圣僧的高尚操行，想到戒律的止持规范，想到生命的无常。此外，还要“观身不淨，观受是苦，观心无常，观法无我”，如果我们的内心能够时时依此四念而住，就能有效地克服贪著和烦恼的产生。声闻修四念住，是为了自己解脱烦恼，证得无余涅槃，出离生死苦海；菩萨同样修四念住，却是为了证得最高的无住涅槃，尽未来际利乐有情。

而“常委正念”就是要使正念没有间断，这就是修行的功力所在。当我们面对六尘境界时，正念好比是传达室的门卫、足球场的守门员，它的职责就是守护我们的内心。禅宗祖师将修行比作“灵猫捕鼠”，要聚精会神地观照自己心念的起落。通常，我们面对着六尘境界时，不知不觉间就会著相，看到喜欢的东西就希望得到，这一念生起后，贪、嗔、痴就通通出动了。如果我们拥有正念，看到喜欢的东西不是没有分别，但心不会随之而动，不会因此而起得失之心。

最近，我在研究《瑜伽师地论》，发现其中“二道资粮”这部分非常好。二道就是入世之道和出世之道，我们想出离世间，就必须积集相应的资粮，从防护根门开始，具体到怎么吃饭，怎么走路，怎么睡觉，怎么正知而行，这些问题虽然很基本，但却是修行的基础。我们的心保护得好，修定就是顺理成章的事了，不需再费太大的力量。 D、观想：最后要和大家谈的是观想，也就是对境界的改变。每个人都有不同的烦恼，那也是我们在修行过程中特别难以对治的障碍。每个人贪的境界不同：有的人贪著钱财；有的人贪著事业；有的人贪著家庭；有的人贪著繁华的城市；有的人贪著清静的山林；有的人贪著世俗的生活；也有的人贪著的是佛法。虽然贪著的内容不同，但一样都是贪。当然，这些贪著所带来的弊病是不同的。比如我们对佛法的贪著，虽然也会有弊病，但它的过失比较小。如果贪著的是钱财和女色，带来的烦恼就会特别重，构成的伤害也特别大。面对这些我们所贪的境界，逃避只能起到暂时的作用，并不是最终的解决之道。因此，我们要学会用智慧去转化环境，通过观想来去除自己对这些境界的贪著。

心是因境界而起，我们每个人都生活在自己的感觉里，环境的好坏在很大程度上是取决于各自的感受。每个人都觉得自己的家乡最好，在外辛苦打工一年，攒点钱就要千里迢迢地赶回家呆几天；而那些远离家乡的游子，到老也往往惦记着叶落归根。可那个让我们梦牵魂绕的家乡，对别人来说并没有特别的意义。每个人都觉得自己的孩子最重要，他的健康、他的学业、他的成长足以让父母耗尽所有心血，可在别人的眼里，也不过是无足轻重的一个孩子。所以说，所谓的好与不好、重要与不重要，都是我们的一念感觉。俗话说，“天下本无事，庸人自扰之。”一切烦恼都是我们自己制造出来的，是我们错误情绪和感觉带来的，如果能以智慧来转变它，就可以避免很多不必要的烦恼。

不净观可以对治对于我们对异性的贪著。当我们爱上一个人时，往往会因为这份贪著而不能自己，被对方的一言一行所左右。有道“英雄难过美人关”，我们怎样来过这一关？就可以通过观想。传统的观法是观想人腐烂的过程，在死后如何发胀、发臭。我们也可以借助现代的科学方式，在显微镜下面的人是什么？其实就是个微生物的世界，每个毛孔都布满着细菌。如果我们能够用这样的方式来思维，就能从多个角度客观地认识对方，而不会被眼前的一点美感冲昏头脑，贪著之心也能逐步去除，更不会因为感情的挫折而陷入绝境。

慈悲观可以对治我们对他人的嗔恨。当我们痛恨一个人时，怒火会烧毁我们的理智，引发冲突乃至暴力行为，更有甚者，欲致对方死地而后快，落得两败俱伤的悲剧下场。佛陀告诉我们，一切众生和我们无始以来都互为亲人，都是我们的父母和兄弟姐妹，都曾经有恩于我们，我们怎么能够以怨报德来对待他们？虎毒尚不食子，我们又怎么能够同类相残？

无常观可以对治我们对永恒的执著。“观无常，足以解脱。”佛陀在世时，很多佛弟子都是通过对无常的认识而获得解脱。在我们的习惯思维中，总是将一切执为永恒，因而无法面对它们的毁坏和消失。事实上，世上所有的物体，包括我们自身，都离不开成住坏空的过程。而败坏并不是在突然间发生的，事物无时无刻不在趋向败坏，只是我们感官非常迟钝，所以看不到那些刹那生灭的现象。认识到无常，就能帮助我们理智地看待世间的一切变故。

除了上述几种观法，在《瑜伽师地论》中还告诉我们：我执重的人应修界差别观；愚痴的人应修缘起观；内心散乱的人应修数息观。针对众生不同的烦恼，佛陀都为我们开设了相应的对治法门，这在佛教中叫作“对治悉檀”，也就是对症下药，对于不同的病症有不同的治疗方法。只要我们能够这样如理观察，烦恼的境界就能够得到转化，这也是心灵环保所要达到的目的。

结 说

整个修学佛法的过程，就是从对心的认识到对心的保护。昨天的座谈中，有人问到《金刚经》中所说的“善护念”。“善护念”就是好好地护持自己的念头，这其实也就是心灵环保。从这个意义上说，整个《金刚经》就是一部心灵环保的著作，再扩展开来，所有的三藏十二部经典，都是心灵环保的最佳指南。

需要明确的是，心灵环保不仅是我们个人的需要，也是整个社会的需要。一位从事生态环保的社会学家曾经指出：“当我们把目光投向满目疮痍的世界时，我们应当明白，对世界造成最大毁坏不是别的，而是我们内心燃烧的欲望。如果我们不把爱财之心变成更多的热爱自然，如果我们不把占有的欲望变成存在的审美，如果我们不把对钱的渴望变成对生命意义更崇高的追求，我们的世界是不会仅仅被扬汤止沸的环保行为拯救的。”

从这个意义上说，心灵环保也正是生态环保的关键所在。在全社会都在呼吁生态环保的

今天，希望有更多的人能够加入到心灵环保的行列中来。

让我们的心灵拥有一个纯净的空间！让我们的世界拥有一片纯净的蓝天！

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>