

## 遠離污染 - 心靈環保的重要

文：法曜法師 (Dhammadīpa Sak)

### 前言

高度現代化的社會大都意識到環保的重要性。環保的課題包括綠色工業、自然能源、節能減碳 (low-carbon economy)、永續發展 (sustainable development)、再生能源 (renewable energy)、氣候變遷 (climate change) .....等。有些國家因為環保意識抬頭，不惜人力物力大規模地推動和響應環保。雖然，乍看之下人們要付出相當大的精神和財力來從事浩大的環保工程，然而從長遠來看，無論是從經濟上還是和地球綠化上來考量，這一切的代價都是值得的。佛教不僅重視自然生態，也重視生存的權益，極力推動眾生平等、不殺生進而護生，以及人人皆有佛性等對自己及社會都相當重要的思想。這些佛法思想符合現代環保潮流，值得提倡。本文希望透過環保理念來解釋佛法，以鼓勵有幸學法者勤於修持，體驗佛法的喜樂，並且落實人間佛教的理想。

佛教與心靈環保除了以上所述環境保護的課題與佛法相契外，佛陀慈悲地出世在此娑婆世界，主要的目的是希冀眾生遠離痛苦與煩惱。就現代的語言來說，也就是提倡心靈的環保。眾生每每隨著個人的欲望，執取幻想，要求迅速地得到便利，得到快樂，但是卻不明白和了知這種暫時性的便利和快樂其實出發點都是為了自己——這就是佛教所說的「我執」。更甚的是，人在我執的作祟下每每更創作、製造很多不必要的事情（戲論）。但是對當事人來說這也許有其重要性，他會認為這是對別人極其有意義的事，更會強制別人聽從他。在這整個大環境之下，人就會不知覺地（無明）製造煩惱。我們對待可憐的地球也是一樣，隨著科技的發展，眾生每每為了一己便利及種種利益而造成地球的負擔。

小從個人來看，大從一個社會來看，很多人往往不懂得污染這看似小的問題其實影響深遠，或者縱然知道問題所在，卻不知道該怎樣改變。污染問題，從心靈上來說就是指焦慮、不平衡、妒忌、不滿一切況狀等。最糟糕的是人們竟然無知地誤認這樣的惡性污染是對的。

必要而基本的條件佛陀已經完全地、絕無保留地告訴我們要怎麼樣讓自己活得更快樂。要怎麼樣才能讓自己的心靈長養、培養得更好呢？那就是要培養戒、定、慧：戒可以理解為必要的美德，即是有道德思想，這是心靈環保的基本；除此之外，我們還要全心全力投入這心靈環保的工作（定），讓自己的心靈得到更好的照顧；而慧就是透過明瞭清澈的心來觀照而產生的智慧。

環保的概念如上述已為人關注，心靈環保卻還需要多加提倡。為什麼要講心靈環保？因為這確實對於我們的心靈有很大的裨益。其內容包括：如何讓我們的心不增加污染；已有的污染需除掉之，或者先把它擺在一邊，一定不要讓它惡化、發展下去；還沒有生起的污

染，就要防範於未然。很多人不知心靈環保的重要性，更嚴重的，是無知地讓心的污染繼續惡化，甚至還要去添加它。這種污染，包括了貪、嗔、痴。

### 心靈環保第一把關：去嗔的方法

在貪、嗔、痴的污染裡，最明顯看到的，以我們這個世間來說，就是嗔的污染；因為我們活在欲界宇宙裡面，所以嗔的污染是最容易被察覺到的，它是三種大的污染裡最為顯著的。

依據佛經的說法，在初禪天以上的天界沒有嗔的污染，而在我們活著的這個欲界裡，嗔的污染可說是與生俱有的；換言之，投生來這裡的眾生幾乎可以說沒有不被嗔所污染。不難想像，稍微有點智慧或受過佛法智慧導向的佛弟子，都比較容易察覺到嗔的污染。

我們要通過一連串的修持來祛除嗔，讓自己的心靈不要受到這大污染的傷害。如何對治嗔呢？打個譬喻，那就要學慈心觀；然後長養悲心觀，那就更能徹底地讓嗔給壓伏；然後慢慢長養喜心，因為一個歡喜的人，一定是不會生氣的。就如進行環保的工程一樣，這要耗很大的力氣，投入很多的注意力。或許對於無明、愚痴的人們來說，他們會認為為生命耗上這種力量和力氣是徒勞無功的，很明顯地，這是因為無明在生起的它作用。就如一些國家說「環保很費力氣，很麻煩呢」，因而不推動、響應做環保，正是如斯的愚痴，造成了整個社會和地球的負擔。

以此類推，我們知道雖然有對治嗔的方法，還得要清楚明瞭這需要耗很大的力氣。但是一旦有正確的方法，就可以駕輕就熟的來祛除、處理嗔的污染了。從長遠來看，無論是為了利益每個眾生，或者是為了自己的快樂著想，只要持續地修持下去就會增加我們福報（長遠地享受福分）。無論如何看，耗上力量和力氣來修持是值得的。

### 心靈環保第二把關：除貪的方法

一旦嗔的污染沒有了，我們進一步就可以看到貪的污染。以我的淺見，一定要把先嗔壓伏，我們才可以洞察到心是如何被貪的污染所蒙蔽。

講一個最簡單的例子。一個當下很快樂的人是比較不容易生起粗糙的貪，或者說粗糙的污染。人只能在當下滿足時，才有辦法修捨觀，從捨觀生起平等的心——平捨心，或者用佛教詞語叫「中捨」的心。以如此的心對著種種境界，就可以看到以貪帶來滿足的染著。以緣起法來說，則為執取。或者說，人因為無明而導致無法當下了知心對一個東西的觸覺（觸）；而因為有觸（phassa），產生對它認知的感受（受；vedanā）；因受的生起，產生對喜樂的執取（取；upādāna）；因為執取就形成了存在（有；bhava）。換句話說，貪的污染就存在了。此貪欲既是存在於欲界，也存在於色界或無色界裡面。

怎麼去除貪的污染呢？那一定要有正確的方法。其中一個方法，就是提起八正道裡的正見，即是提起觀照的三法印（無常、苦、無我）。如果我們能透過三法印而觀照著這個現象——被污染的心，就有辦法可以作出改變。實際上，它本身的特質就是變化的，沒有一時一刻不變化的。如果能提起正知、正觀，看到它的改變，從而生起佛法的智慧——就是本來認為的那個快樂，並不是真實的，是虛假的，就會了悟到，這其實就是苦的，不應該、不必要貪著它。

既了悟到這是苦的，更可進一步瞭解到根本沒有這樣一個「我」——沒有一個真的「我」在感受、知道、享受這件事，一切只是在活動裡；人只是因為不了知實相而產生有一個「我」的錯誤概念。一般來講，修持如果能達到這個功力，心靈就會慢慢地得到淨化。從這裡我們更清楚知道，佛陀從前就極力推崇這個心靈環保。

### 心靈環保第三把關：遠離身心污染的方法

總歸的說，心靈的環保，就是要好好照顧我們的心。因為我們的苦痛，不是身的苦痛就是心的苦痛，但是身的苦痛的展現，也是因為心的苦痛的影響。換言之，沒有心的苦痛就沒有身的苦痛。身的苦痛包括生、老、病、死，而心的苦痛則包括怨憎會苦——看到不喜歡人而生起的苦痛；愛別離苦——喜歡的東西離你而去而生起的苦，以我看來，這也包括人的心裡的執取；還有求不得苦——想要的得不到之苦；最後的是五蘊熾苦——因為五蘊的染著而產生大火烤炙一樣的苦，這更是苦上加苦。

我們如果能在心裡把整個大的現象——怨憎會苦、求不得苦、愛別離苦，都能予以糾正、轉變，身體上的苦就不會出現了。這就是為什麼佛陀說心的調適是很重要的。我認為這也是我們能掌控的，這是一種對症下藥的方法。

其實生命就是靠心靈來帶動的，人生的快樂終極就是心靈的安詳。以環保語彙來看，就是環境好。提倡心靈的環保是非常重要的，是物有所值的。這也是每時每刻每秒都可以做到的，只要你肯努力，你就可以快樂，甚至增長福報，享受到真正的利益和好處。不僅是當下，而且包括將來，你一直享有這種無限的快樂。

雖然在別的宗教有提倡永恆的天國，不過佛教是不信這個的。因為只要心靈的環保比較好時，在臨終時，每個人都可以透過這種好的心靈的修持、保護和維護，而生到天國去。這也包括了佛教裡所說的禪定力量。即是透過禪定的境界而能夠生在欲界、色界、無色界天國，但是它們也都不是永恆的，所以佛教不追求這個。

基督教和其他宗教認為永恆的東西，在佛教來看是眼光短小，是對世界的不瞭解。讓自己自始至終都活在快樂中的方法，僅有涅槃——心靈終極的環保；簡單的說，就是貪、嗔的污染和終極無明的污染的脫離，最後永遠都不會被污染。這個時候心永遠都是快樂的，身永遠都是自在的。因為心達到涅槃時，身都不會再被污染了。

## 結語

我個人希望用一種現代的詮釋方式來表述佛陀至上的智慧和真理，要知道，體悟真理是不用等待的。就像環保一樣，不用等待的——立即做，立即得到好處。這就是佛陀所說真理的重要性，不像其他宗教那樣迷信——依靠什麼、求什麼，要希望誰對他的恩寵，對他特別的照顧。真理是當下就可以看得到的，可以體驗得到的。這種無上的無污染的境界，是每個人都可進入的超越言語的快樂境界。更重要的是，這種特別有意義的心靈的喜悅，你是可以確實知道和經驗的，不需要依賴他人來給予你。

佛陀身為一個有智慧的、解脫的、覺悟的人，他非常充分地看到心靈污染所造成的災害，小至自己苦痛的開始，大至整個社會、國家、世界的苦痛的來源。我們追隨佛教的弟子們，一定要鍥而不捨地履行心靈環保，並不忘告誡他人，積極推廣這種利己利人的終極快樂之道！