

目錄

自序 ——— 3

「人間淨土」是什麼？ ——— 8

心淨國土淨 ——— 18

自序

大家一向認為，淨土一定是指佛的世界或是佛國，例如，西方極樂世界、東方琉璃世界，以及許多佛陀所介紹的他方無量無數的諸佛世界。其實，也有經典說到，淨土就在人間。在信仰中，須彌山的北方，有一個鬱單越；以及將來彌勒佛降臨人間成佛之時，我們這個世界，也就成爲人間淨土。還有，在《維摩經》中說，只要人心清淨，所處的世界就是淨土；《法華經》中也說，釋迦牟尼佛的淨土，永遠不會毀滅，那就是靈山淨土，也就是在這個世界，有緣的眾生

就可以見到。

現在，我講的人間淨土，除了以上所介紹的以外，另有勝義。《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」也就是說，能體驗佛法的話，這個所處的世間，就是淨土；換句話說，自心清淨就能見到自性淨土。另外，中國天臺宗的智者大師，主張一念三千的思想，就是在凡夫的現在這一念之中，已經包括著凡聖十類法界、一切的因緣果報等，《法華經》所說的「十如是」，再加上三世，就是眾生心的全體範圍。所以，凡夫的這一念虛妄心之中，就含有諸佛的功德。因此，《六祖壇經》說：煩惱就是菩提，生死就是涅槃。

槃。永明延壽禪師的《宗鏡錄》強調，一念心與佛的悲智相應，當下就是佛，所見的就是佛國淨土。

因此，我的淨土觀念，是有層次的不同，而沒有一定的方越差別。人間淨土是最基本的，然後是天國淨土，還有他方佛國淨土，最高的是自心清淨的自性淨土。如果在日常生活中體驗佛法，哪怕只有一個念頭與佛法的慈悲與解決煩惱的智慧相應，當下見到的，就是人間淨土。也就是說，一念心中有慈悲及智慧，就一念見到人間淨土；念念與慈悲及智慧相應，就念念見到人間淨土。然後只要有一個人的心念與佛法的慈悲及智慧相應，他就生活在人間淨土；如果人人都

能夠生活在佛法的慈悲與智慧中，當下人人就生活在人間淨土。換句話說，凡夫可以見到淨土，如果念佛念到一心不亂，也可見淨土，參禪參到明心見性也可見到淨土；如果既不念佛，也不參禪，而修行五戒十善，盡責任、奉獻社會，能與慈悲心與智慧心相應，也能見到人間淨土。

我有關討論到人間淨土的文章相當多，在我所有的文章與演講中，多少都會帶到一點。當釋迦牟尼佛在世時，經常遊化人間，老早就在建設人間淨土；到了近代的太虛大師，主張建設人間淨土、人成即佛成；到了印順導師，主張人間佛教；法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」。

而今年法鼓山的年度重點活動課題，就叫「人間淨土年」。所以蒐集了幾篇比較具體的文章，彙印成冊，勉勵大家一起來從事人間淨土的建設。希望我們這個世界早日成爲人間淨土，人人生活在人間淨土，這是配合著我們歷年來推動的四安運動、心靈環保、禮儀環保，而繼續努力於人間淨土的推廣與實現。此文，只是拋磚引玉，請諸位高明給予指教。

（一九九七年二月二十三日聖嚴寫於農禪寺。

本文現收錄於《法鼓山的方向》

「人間淨土」是什麼？

法鼓山所提倡的人間淨土，不是空中樓閣似的幻景和夢想，那是能夠在每一個人的現實生活中體驗得到的事實。

建設人間淨土的理念，不是要把信仰中的十方佛國淨土，搬到地球世界上來；也不是要把《阿彌陀經》、《藥師經》、《阿閼佛國經》、《彌勒下生經》等所說的淨土，景象以及《起世因本經》所說的北洲建設，展現在今天的地球世界，而是用佛法的觀念，來淨化人心，用佛教徒的生活芳範淨化社會，通過思想的淨化、生活的淨化、心靈的淨化，以

聚沙成塔，水滴石穿的逐步努力，來完成社會環境的淨化和自然環境的淨化。

因此，我在許多場合，都強調：只要你的一念心淨，此一念間，你便在淨土；一天之中若能有一念、百念、千念的心靈清淨，你便於此十念、百念、千念之間，體驗到淨土。在我們的生活環境中，只要有一人的一念心清淨，就有一人見到了一念的淨土，若有志同道合的十人、百人、千人，願意體驗一念清淨，就有十人、百人、千人見到了一念的淨土。此在宋初永明延壽禪師（西元九〇四—九七五年）的《宗鏡錄》內，常常說到：「一念相應一念佛，念念相應念念佛」的觀點；到了明

「人間淨土」是什麼？

末，蕩益智旭大師（西元一五九九—一六五五年）在其《靈峰宗論》內，也有多處引用了這兩句話。

到了近代，太虛大師主張人生佛教，倡導人間淨土；先師東初老人繼此思想而創辦《人生》雜誌，鼓吹人生佛教；現在的印順長老主張「佛在人間」，是依據《增一阿含經》所說：「諸佛皆出人間。」我是跟隨古聖先賢，提倡人間淨土，除了用種種方式表達建設人間淨土的實質性，也曾以專題演講闡釋建設人間淨土工作的必要性。例如拙作《禪與悟》、《禪的世界》所收的兩稿，《人生》雜誌一四一期為印順導師九秩嵩壽座談會做的專輯，以及《法鼓》雜誌八二

期刊載我在法鼓山奠基典禮上的講辭〈人間淨土法鼓山〉等，多少已經表達了法鼓山所提倡的人間淨土，便是人間佛教的全面推動與普遍落實。

我們從佛教的原始聖典中，例如四種《阿含經》及諸部律藏，所見的釋迦牟尼佛，是非常人性化的聖人，佛的言教身教，都是爲了淨化人心及淨化社會的目的，教導人們如何生活得清淨、精進、簡樸、平安。例如《阿含經》揭示的主要內容，就是善、信、戒、定、慧的五種增上，鼓勵大家，即使是俗人，至少當具備善、信及五戒（不殺生乃至不飲酒），加上定及慧，便能得解脫，如果世間人類，都能接受

佛的勸告，縱然不能人人解脫，人與人之間，也不會有戰爭殺戮、爾虞我詐、恐怖邪惡等的行爲了，那樣的世界，不就是人間的淨土了嗎？諸部律典的對象，也都是爲了人類行爲的淨化而作的規定，是跟《阿含經》彼此呼應的。

在大乘經典之中，也處處提示，只要人的心念淨化，行爲淨化，便可體驗到這個世界，就是佛國淨土。《華嚴經》開頭就說：「一時佛在摩竭提國寂滅道場，始成正覺，其地金剛，具足嚴淨。」也就是說，佛初成佛，他所住的這世界，對佛而言，便是淨土。

《法華經·方便品》說：「諸佛出於五濁惡世」的現實

世界，以方便力，度此五濁惡世的人類眾生「令入於佛道」，乃至教導：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」這就是說，縱然是一個妄想雜念很重的凡夫，如能進入佛教的道場，乃至只稱一句「南無佛」，他的這一念心，便與佛道相同，也同處於佛國。

在《維摩經》的〈佛國品〉說：「依佛智慧，則能見此佛土清淨。」，「不依佛慧，故見此土爲不淨耳。」又說：「若人心淨，便見此土功德莊嚴。」此處所說的「佛慧」，性質與《阿含經》所示的慧增上的性質相同，在大小乘的諸聖典中，以戒定慧的三無漏學爲基礎，八正道、六度、三解脫

「人間淨土」是什麼？

門等，都以開發佛的智慧為學佛的目標。不論哪一宗哪一派，終極點，無一不是以開佛智慧為圓滿。

一旦用佛的智慧看世界，便見無處不是淨土，凡夫雖然尚未開出佛慧，若能運用學習開啓佛慧的觀念及其方法，便可盡量地不存惡心，不作惡事，不造惡業，雖不能完全清淨，總比不想接受佛法，不願修學佛法的人，更容易避免從自己內心產生邪念及惡行。《雜阿含經》卷十第二六七經，有一連三次：「心淨故眾生淨」的明示；大乘佛法的《維摩經》主張「隨其心淨則佛土淨」；《華嚴經》主張「應觀法界性，一切唯心造」、「心如工畫師，畫種種五陰」，都是強

調，由於人類的心，不淨與心淨，便能造成人生觀及宇宙觀的改變，便能決定其所處世界的或濁或淨。

因此，要想淨化世界，首先要著重人心的淨化；要拯救人類世界，必先去搶救人類的心志。釋迦牟尼佛說法四十年，爲的也就是拯救人心。我們法鼓山也推出了一個「心靈環保」的運動，實則還是用釋迦世尊的遺教，以苦、空、無常、無我的基本佛教教理，配合著傳授菩薩戒，推廣念佛、禮懺的修行活動，尤其是舉辦分層級分階次的各項禪修營、成長營，提倡佛學研究與生活實踐並重，慈悲與智慧兼顧，利他與自利平行。同時也爲了由內心的淨化發展爲儀表的實

踐，由儀表的實踐來展示內心的淨化，所以推出了「禮儀環保」的運動，運用佛教的理念及方法，推廣不良風俗的改革，以期提昇人的品質，弘揚人的尊嚴。

我們法鼓山是一個運用正知正見和正信的佛法，來淨化人間的佛教團體，多年來就像所有正統正信的佛教徒們一樣，都在做著淨化人心、淨化社會的工作，我們的團體，是以計畫性及組織化的方式來推動，成果雖還很少，但已產生了相當大的影響，獲得了社會各界的肯定。

爲了做得更加具體和普及起見，我們除了繼續以往的各项淨化活動。特別以一九九七年定爲「人間淨土年」。《人

生》雜誌也配合此一年度的重點活動，特別開闢一個專欄，分別將從環保、藝術、社會問題、宗教、教育、醫療、政治、文化等各種角度，探討「建設人間淨土」的大事業，計畫邀請各領域的專家配合我們的理念，提供他們的智慧，相信必會豐收。我們也盼望藉此專欄的推出，能將建設人間淨土的工作，推廣落實到每一個領域的每一個角落中去。故應主編之請，寫了這編短文，以資拋磚引玉。

（一九九六年十二月五日深夜完稿於紐約東初禪寺。

本文現收錄於《淨土在人間》

「人間淨土」是什麼？

心淨國土淨

到目前爲止，我們這個世界還不能夠稱爲淨土世界。我們所處的環境，實際上是心境的寫照。不同的人因爲各自的心境而感受到不同的境界。當心中感到歡喜愉悅時，所見到的世界也比較美滿，倘若心理不健康或有煩惱苦悶時，所見到的世界、所處的環境，也就不盡如意。在未成佛、未解脫之前，環境影響我們的心，所謂心隨境轉；當然，我們的心也可以改變我們的環境，即境隨心轉。

在古代，孟母三遷的目的，是爲覓得好環境，讓她的孩

子在人格心理上更臻健全。在佛教的立場，這世界的誘惑太多、障礙太多，無法使我們順利修行，因此，釋迦牟尼佛介紹西方極樂世界的阿彌陀佛，以其有宏大的慈悲願力，凡有意願往生西方極樂世界的眾生，他必接引。到達西方之後，處在很好的環境，修行很容易就可以成功，所以一定要改善環境，或到清淨的環境，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，讓環境影響我們，使人格昇華、使心得清淨。

境隨心轉是另一個方向。這世界雖非淨土，雖不像阿彌陀佛般的淨土，可是若靠自己的努力，在未達到西方極樂世界之前，所見到的世界，也是比較清淨的。

心是什麼？心可分物質的和精神的兩類。所謂物質的心是指心臟、頭腦。一般人說「我心裡很難過」、「這樣的麻煩事，使我很頭痛」，心裡難過就是心急、心臟負荷過多，頭痛就是心裡很煩惱、心情暴躁。

精神的心，包括感情、理性、思想、觀念等。這些雖然和頭腦都有關聯，但頭腦卻不等於精神，頭腦是精神所依，精神是頭腦產生的功能。

從佛學的立場來看，頭腦細胞的意根加上意識才是心。人死後，頭腦雖在，但是已經沒有感情、思想。電腦可以記憶，錄音帶可以記憶，但是它們沒有思想，有生命、有精神

的頭腦才是心。

煩惱心和清淨心

佛教所謂的「心」是指煩惱心和清淨心。你、我、他，貪、瞋、癡、無常、苦等，是煩惱心。所謂你、我、他就是分別的意思，對接觸到的人、事、物產生的反應。

有人問我：「佛經說無執著就是無分別、無煩惱，我們是否可以無分別？」

我說：「這是不可能的。當下的你問我答，你我之間無分別嗎？」

「所有的宗教都一樣，只是用不同的名詞而已，有的稱佛，有的稱耶穌、上帝、神。」

我說：「不一樣，同中有異、異中有同。」

譬如一個女人，對其父親而言是女兒；對她的丈夫而言她是妻子；對她的兒女而言，她是母親；對她的老師而言，她是學生等。雖然是同一個人，從不同的角度、層次，見到的並不是同一個人。因此，由於宗教立場或身分立場的不同，見到的環境、對象便不一樣。如此，怎麼可能無分別呢？

雖然，一切事，一切現象，一切人有不同的位置、立場

和不同的環境，但對自己的感覺而言，不要當作是和自己有衝突或無衝突。這種感覺越減少，見到的世界越和諧。

「你家有事，他家有事，我家沒事」，我曾經用這三句話疏導你我他之間的問題。雖然有你我他的分別，可是自己不生煩惱，這是菩薩的心境和心量。我們雖不是菩薩，但是也可以學習、模仿。他家有事，幫助他；你家有事，幫助你；但是自己沒有事，自己所做的，都是爲了你、爲了他。用這種心態，多關懷他人，則會減少與他人起衝突或矛盾的機會，較不會產生煩惱。

貪瞋癡是你我他的具體表現。所謂你我他，其實就是

「我執」。有「我」才知道有「你」、有「他」、有「我希望……」、有「我不希望……」等念頭。

一般勸人不要貪、不要瞋的人，若要他本身完全不貪不瞋，是很不可能的。若能完全不貪不瞋，就是聖人。若以聖人的尺度期許是對的，卻不必要求他人或自己都是聖人。

凡人即使不貪財，也貪名、位；不貪名、位，也貪五欲，身體是依五欲而生存，既然生在欲界，未真正入定或解脫時，對於色、聲、香、味、觸任何一樣，無不是貪。一般人貪五欲，修行的人，即使修苦行不貪求五欲，也有貪，貪的是聖果、聖位。得解脫，才真不貪。

對於不喜歡的人、物或環境等，欲離不能離，想要而得不到，就有瞋心。這和身體與觀念有很大的關係。身體和生
活是密切相關的，對生活有利的就貪，貪不到就瞋。對自己
身體有利的，不希望離開，強迫離開，便起瞋心。與自己的
名利起衝突，和自己的想法不一樣，生不歡喜心，也是瞋。

智慧如鏡子，煩惱如塵土

清淨心也是智慧的佛心。煩惱心使我們痛苦，使我們生
生流轉六道中。煩惱心越少，投生的層次越高，智慧越增
長。智慧如鏡子，煩惱如塵土，鏡上蒙塵是愚癡，拭去塵埃

現智慧。六祖惠能大師到五祖弘忍大師的道場時，曾發生一個故事：

五祖將入涅槃，欲傳衣鉢，便命弟子們各作詩偈一首。大弟子神秀在牆上作一偈：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」其意是將心的煩惱祛除以顯現智慧。五祖看了這首偈，令弟子們點香勤念熟記，會有很大的功德。

六祖另作一偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」他認為菩提本來沒有樹，心也沒有鏡，既無樹也無鏡，不會有塵埃，也不必拂拭，這種境界更高。

但是，法身應依色身修，要以血肉之軀的色身修行佛道，才有可能開悟、解脫、成佛，所以身體是很重要的，它是修行的工具，也是煩惱的淵藪。

我們的心，非貪即瞋，愚癡而不知智慧，所以從減少貪瞋著手，才能發現智慧是什麼。有人在念佛或誦經時，生不清淨的雜念、妄想，這是正常的情况。就是因為心不清淨，所以要修行。開始修行的人應該相信自己有煩惱，才要追求智慧。煩惱斷盡則見智慧，智慧圓滿便與佛心相同，佛心與眾生心原是一樣，不同的是眾生心有煩惱、佛心無煩惱，這就是明心、明佛的清淨智慧心，便能見佛的不動性和空性。

清淨心是自照照人的智慧，佛性是在凡不減、在聖不增的本來面目。有位禪師開悟以後，有人問他發生了什麼事，他回答：「早晨起床後，轉身碰到牆壁，才發現我的鼻孔是朝下的。」意謂佛性到處存在本來具足。當煩惱心還在的時候，即在迷中，就看不到佛性。智慧顯現時，即已開悟，不論看到什麼，什麼都是佛性，那又稱為無分別心，或無差別性。

不起貪執便是清淨心

「心淨國土淨」出自《維摩經》的〈佛國品〉，即是「隨

其心淨則佛土淨」的經句。那是說心清淨後環境也清淨。所謂環境，是指眼所見、耳所聞、鼻所嗅、舌所嚐、身所觸到的五欲境界，又稱五塵。好看的彩色及形色就是好看，好聽的聲音就是好聽，美味的飲食就是美味的飲食，面對這些種種，心雖明白而不起愛著貪執，便是清淨的不動心，所謂心不動或心不污染，不在於我們對環境的接觸，而在於我們放不下、丟不開。若能慢慢地練習，不為過去的事煩惱，也不為未來的事煩惱，心就漸漸地與清淨的境界接近了。

在日本的禪宗公案中，有這樣的一則趣談：有兩位努力修行的和尚，一是師兄，一是師弟。有一天的行腳途中，走

到河邊要過河，遇到一位年輕女子也急欲過河，但那是在大雨之後，河面水漲而又無船可乘。其中的師兄自告奮勇將女子抱過了河，然後各走各的路。然而在路上，師弟不斷地向師兄抱怨：「出家人怎麼可以接觸女子，你今天抱了女子過河，是犯了大戒。」師兄不予理會，行事如常。到了晚上，師兄一覺睡到天明，而這位師弟輾轉難眠，對於師兄白天的行爲，耿耿於懷，認爲他犯了戒，尚不知懺悔。師兄醒來見師弟一夜不眠，問明原因。師兄便說：「我抱女子過河後已放下，爲什麼你到現在仍緊抱著她不放？」

這個故事，便是在說明不受環境污染。雖然對環境有接

觸到，但不因接觸到而心波動，或生瞋心或生貪心，當時接觸什麼就是接觸什麼。其次，對接觸的環境，過去的已過去，不在心裡牽掛著，這樣，就是心清淨。也許經常保持心清淨，並不容易，但是按照上述的觀念試著做，雖然對所有的事不能常保心不動搖，但總可以藉此減少一些煩惱。

心清淨並不是非常困難，不能永遠清淨，能得一小時清淨，乃至一分鐘清淨也好，只要練習了清淨，就能享受到一分鐘清淨自在的快樂。

誤解佛法或不會修行的人，很可能與現實的世界產生隔閡、討厭、逃避的現象。因此，再以一則故事供大家參考。

唐朝時，有一對母女供養一位修行人許多年。有一天這位母親想試探修行人是否修行成功。母親告訴女兒：「今日送飯過去，妳緊緊抱他一下。」女兒照做了。第二天，母親問這位修行人：「我的女兒怎麼樣？」修行人告訴她：「枯木倚寒崖。」

一般人認為能對美色不動心，已是很有修行的人了。但是，這位母親認為他並未修好，所以拿起掃帚便將他趕走，並放一把火把供給修行人居住的草寮也燒了。

這個故事說明，像這位修行人是已有工夫的，但尚沒有開悟。雖然心不動，卻違背了常識和現實生活，那是死修

行。所以，不受環境污染的意思是需認識環境，但不受其動搖。心淨後，環境就可清淨。

從內至外潛移默化

如何使環境清淨、國土清淨，首先要從內心開始，那便是從觀念的糾正和信心的建立，同時要用戒定慧的修行方法來淨化身心。在修行過程中，便會發覺身不清淨、心不清淨，當發覺身心不清淨時，就是漸漸趨向清淨的表徵。由個人的自我清淨，再用關懷和勸導，付出時間與耐心，影響各自的家庭和生活環境內所接觸到的人。也就是自己本身要在

行爲上、觀念上、心念上，漸作檢討，同時潛移默化，影響所及，便能使得國土清淨了。

建設法鼓山的活動已開始推動，法鼓山建設的目標是：「提昇人的品質，建設人間淨土」。其意義是從每個人的內心開始改善，當有煩惱時，對人不友善時，要及時發現自己正在起什麼心、動什麼念。我們當然無法如聖人一般地不動壞念頭、壞舉動，可是要漸漸知道自己在做什麼，經常要反省，或許是說錯話，或許是做錯事而生慚愧心、懺悔心。能坦白、誠懇，人的品質一定提昇，人格一定比一般人高尚，所以會受敬重。作爲佛教徒的，若能人人都朝這方向走，環

境就會越來越清淨。「建設人間淨土」不是口號，不是空洞的理想，乃是全體關懷現代社會的全民，每人都應努力的事業，人間淨土，方能很快地實現。

（一九九〇年七月十九日講於板橋體育館「佛法滿人間」系列演講，

由楊慧嫻居士紀錄成稿，本文現收錄於《禪與悟》）

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

心靈成長 3-5

人間淨土

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-53-6

著者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

修訂版40刷：2015年7月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會