法鼓法音

什麼是——心靈環保？

聖嚴法師 著
文化中心編輯部 選編

什麼是——心靈環保？

聖嚴法師 著
文化中心編輯部 選編

編者序

「環保」是「環境保護」的簡稱，也是我們耳熟能詳的概念。從小，學校老師透過科學理論和方法，教導我們不亂丟垃圾、隨手關燈、做好資源回收、優先選擇公共交通等環保行為。然而，近年來，環境污染引發的全球暖化現象日益嚴重，問題的根源究竟在哪裡？

針對環保議題，聖嚴法師於1992年正式提出「心靈環保」的核心理念，強調真正有效的環保運動應該從內心觀念的轉變開始。聖嚴法師解釋，心靈環保是一種內在反省，通過建立正確的人生價值觀來淨化自己的內心。法師進一步指出，人與環境是相互依存、彼此影響的關係，唯有淨化人心，環境才能隨之改善。

在佛教教義中，人類的行為可分為身、口、意三種，其中「意」為核心。我們的外在言行往往源於內在觀念和情緒。因此，調整觀念、疏導情緒尤為重要，這不僅能改善外在行為，還能防止我們做出傷害自己、他人和環境的言行。如此，我們就能達到照顧自己、社會和環境的目標。

心靈環保並非只是一個口號，也不是佛教徒的專利，而是全球人都可以在日常生活中切實實踐的環保理念。聖嚴法師以心靈環保為主軸，進而推動了「四種環保」、「心五四」、「心六倫」，以及漢傳禪法，這些都是具體可行的實踐方法。

本書精選二十篇聖嚴法師深入淺出的開示，旨在幫助讀者理解心靈環保的深層意義，從而建立起正確的環保觀念。希望透過本書，喚起大家共同為地球、為全人類，以及為未來的世界負起淨化人心、淨化社會的責任。

目錄

編者序 ……03

09 …… **緣起**

在未來的臺灣 ……10

為什麼要推動心靈環保 ……13

現代人的心靈環保 ……15

19 …… **什麼是心靈環保？**

健康的心靈 ……20

提昇人的素質 ……23

心理平衡與人格穩定 ……25

化混亂為祥和 ……27

心不隨境轉 ……29

31 …… **生活的心靈環保**

環保的最高指導原則 ……32

如何落實心靈環保 ……34

實踐心靈環保的方法 ……38

從心開始 ……40

練習靜心 ……45

心靈環保的禪修方法 ……48
落實禪的修行 ……53
觀察無常，體驗無常 ……55
行動方針（一）心五四 ……59
行動方針（二）心六倫 ……64

69 …… **世界的心靈環保**
心靈環保化解仇恨 ……70
心靈環保是全球性的運動 ……74

延伸閱讀 ……78
聖嚴法師簡介 ……80
法鼓山簡介 ……82
法鼓山禪修資訊 ……83

緣起

在未來的臺灣

我對於未來的社會，不敢做預測，但是抱有願景；不會存奢望，但是會努力。我們對於未來的環境，不應該悲觀，也不必焦慮，不應該陶醉，也不能大意。一切要看我們全體大眾的價值觀和認知度來做決定。如果缺乏同舟共濟的互助精神，也沒有無常變化的危機意識，不論有多美的構想、做多大的努力，所得的結果，都將是災難連連。

不過，我對於未來，永遠不會失望，也永遠不會滿足，菩薩的心胸，是「虛空有盡，我願無窮」。記得我在二十年前提出「建設人間淨土」這個理念的時候，很多人笑我不切實際，因為人間永遠是萬丈的紅塵，怎麼可能建立起一個淨土；但在今

天，「人間淨土」的觀念，已經不僅是一個抽象的名詞，而是許多有識之士努力奉獻的方向了。因我根據佛經所說，只要人類的內心清淨，所見的世界便是佛國，只要人類的內心平安，生活的環境也能平安。只要人的心靈在一念之間清淨平安，就會影響到周遭人物環境的清淨平安。

因此，我在十多年前，提出了「心靈環保」的主張，許多人努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了向內心的價值觀及認知面來修正改善，也忽略了欲望的節制和情緒的化解。所以，到了前年（編者按：1996年），「心靈改革」的運動，已由政府結合民間的力量來共同推動了。如果我們能夠多為他人的立場來設想，多給社會的需要做奉獻，那就能夠從人心的淨化而促進社會的淨化了。

一項運動、一個理念，如果能讓許多人都覺得是需要之時，它就會成為事實。我

雖不敢預測十年至十五年後的臺灣，會變得多麼美麗，但我能夠確信，再經十至十五年的努力，人間淨土及心靈環保，必將為臺灣社會帶來更多的光明、更大的願景、更安定的人心。

我是一個平凡的僧侶，從來只有一個大方向，沒有一定的事業心。我的生涯規畫，只知道盡心盡力，做一日和尚撞一日鐘。只要因緣需要我做的，環境也許可我做的，我便全心投入，全力奉獻，不考慮個人的毀譽得失。因為我是出家人，已沒有權利為個人保留什麼了。

（選自《法鼓山的方向：理念》，原篇名〈在未來十年或十五年的臺灣〉，1998年1月10日講於《天下》雜誌「飛越2000美麗台灣希望會談」）

為什麼要推動心靈環保

人性的汙染，一般人認為是環境造成的。例如孟母三遷的典故，孟母就是為了不讓孟子受環境汙染，所以搬了三個地方，最後才教育成功。這當然也對，但是這個例子讓大家以為人性的汙染完全肇因於環境，可是環境的汙染，難道不也是人造成的嗎？因此，不可以把責任全都推給無辜的環境。真正汙染的根源在於人心，心本身是汙染的，才使得環境被汙染，因此我們才需要推動「心靈環保」。

這個講法一般人可能比較不容易接受，因為許多教育家都認為環境、教育、感化都很重要，但那都是後天教育的。佛法認為，人心本來就是汙染的，因為我們出生的時候，就帶著煩惱而來，我們過去世有

種種的業，帶到這一生，就成為我們內心的煩惱，形成了喜、怒、哀、樂，貪瞋、愚癡、驕傲、嫉妒等種種心理。例如，有的小孩子很小就有嫉妒心、貪心、瞋心，這些都不是被教會的，而是與生俱來的。

因此要正本清源，須從內心的改善做起，學習把自己的心變成一個怎麼染也染不上去的非導體，也要把本來的髒東西清理掉。因此從小就要教育，教導大家祛除內心的髒與垢，等到所有汙垢都排除以後，環境就沒有辦法汙染我們了。

（選自《不一樣的環保實踐》，原篇名〈心靈環保〉）

現代人的心靈環保

以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得我、你、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保。

環境保護，這個名詞，雖然在二十世紀之末，就已經傳遍全世界，特別是科技文明發達的先進國家，凡是有識之士，都已發現，由於經濟資源的過度開發，造成了人類生存環境的快速惡化，包括自然資源的快速消耗及汙染，生態資源的快速減少及消失，例如：由於熱帶雨林遭到大面積的開墾，以及各種機械排出的廢氣，加上各種生產事業造成的許多汙染源，以致形成了全球性的空氣汙染、水資源汙染、土壤汙染，也使得南北極的冰帽在急速溶

化，海平面的水位快速升高，綠地沙漠化的面積愈來愈大，人類賴以生存的地球環境，愈來愈接近毀滅性的危機。所以要提倡環境保護運動。

但是，由於人類的自私自利之心，根深柢固，明明知道，破壞環境、製造汙染是自害害人的事，一旦遇到跟自己的現實利益衝突之際，或者有機會可以滿足自己的私欲之時，便會容易忘掉公益，便會不顧後果的遠憂，便會只管得到手就好，充其量只問有沒有犯法，會不會被罰，卻不容易考慮到破壞了生態、汙染了環境，對其他的人有什麼不好，對自己生存的大環境有什麼壞影響，對後代的子孫有什麼危機。因此，我常提醒世人：今天生活在地球村中的全人類，就像是生活在同一個錦魚缸中的許多條錦魚，只要有一條魚拉了屎，汙染了缸中的水，受汙染的是每一條魚，包括拉屎的那一條魚在內。

由於人的自私心，原是生物求生存的本能，可是人類以科技文明破壞自然環境的速度太快，惡化的幅度太大，也為地球環境帶來空前的大隱憂，雖然那種隱憂的結果，也是自然規律的制衡，卻是嚴重地威脅到人類生存空間的大災難。

因此，我們要提倡心靈環保，呼籲全人類，都能以心靈環保的原則，建立健康正確的人生觀，也就是自利利人的價值觀，要讓自己、讓他人，都能得到健康、快樂、平安的身心。好像一同乘坐在地球環境的一條大船上，所謂同舟共濟，各自以其不同的身分、不同的智能、不同的場域、不同的角度，來照顧自己、照顧他人、照顧社會環境及自然環境。

（選自《學術論考》，原篇名〈從東亞思想談現代人的心靈環保〉）

什麼是
心靈環保？

健康的心靈

心靈環保其實很簡單，就是心理衛生、心理健康，如何使我們自己清淨、安定，進而影響協助他人生活愉快，這就是心靈環保的目的。「人間淨土」就是這個樣子。

人經常貪得無厭，貪不到就會憤怒，希望事事順利，稍微有點挫折，就造成心理衝突，對外在的環境產生一種抱怨，乃至於覺得環境、人事物都和自己過意不去，造成自己心裡更加痛苦和煩惱。

我們如果能時時刻刻注意心理的平靜，遇到任何不如意的時候，能夠回心轉意想一想，設身處地為他人想一下，他人的錯誤可能是很有道理的，即使是沒有道理的道理，也是一個道理。如何來解決問題，而不是彼此之間增加更多的問題、更多的

困擾，這就是心靈環保。也就是時時刻刻從自己的心裡邊來安定、淨化，以期幫助自己過著平安、快樂的生活，同時也使他人過得很愉快。

（選自《法鼓山的方向：弘化》，原篇名〈人間淨土的環保〉）

層面、事實與內涵

心靈的層面可有三種：那就是心理的、思想的、精神的三個層面。心理的層面是屬於情意的，思想的層面是屬於理智的，精神的層面是屬於情意和理智的昇華，也就是把我們從自我中心的束縛之中釋放出來，所出現的慈悲和智慧，那是平等而無條件的愛。因此，心靈環保是以情意及思想為基礎的著力點，使得我們淨化或轉化成為具有高尚的品德標準，並有無限愛心的偉大人格。

心靈的事實表現可有三種：那就是對於

自然世界充滿了平等而無私的愛心，對於每一個生命都抱持崇高的敬意，在和任何人相遇相處之時，都能絕對地真誠與絕對地謙卑。因為對於自然世界的一切對象，有平等的愛心，便能珍惜自然資源，便能尊重各類的生命，便能願意過節儉和簡樸的生活；因為對於每一個生命都能抱持崇高的敬意，跟任何人相遇相處之時都是真誠的、謙卑的，便會以感謝心相看，便會以禮貌的言行舉止相待了。

心靈環保的內涵有四種：那就是以保護自然資源及自然生態而言，稱為自然環保；以生活的節儉、整潔和簡樸而言，稱為生活環保；以真誠、謙卑和禮貌與人相處而言，稱為禮儀環保；以上三種環保的出發點，乃是出於人的情意、觀念（思想）、精神的淨化，稱為心靈環保。

（選自《致詞》，原篇名〈認識心靈環保——闡明心靈環保的精義，以及與心靈貧窮的關聯〉）

提昇人的素質

心靈環保這個名詞，雖然是我新創的，它的內容，其實就是以觀念的導正，來提昇人的素質，除了能夠不受環境的影響而產生內心的衝擊之外，尚能以健康的心態，面對現實，處理問題。因為人的心境，往往會受環境中的人、事、物的誘惑及刺激而隨著波動起伏，輕者受到干擾，重者喪失自主。如果有了心靈的防禦措施，處身在任何狀況之中，都可以保持平靜、穩定、自主、自在的心境了。

做為一個人，都應該具備三個層面的修養，那就是身體的、心理的、精神的。通常稱之為身、心、靈的健康。可惜的是一般人僅能注意到自己的身體是否健康無病，往往疏忽了心理是否平衡自在，連帶

著也忘記了精神層面的修養。因此，若處於平順的境遇中時，當然能夠揮灑自如，不會覺得有什麼不能克服的難題，如果遇到連番的逆境現前之際，就難免要哀聲嘆氣了。心靈環保的功能，便在於使我們養成一種得勝不驕傲、失意不喪志的習慣。可是對於一般人而言，勝而不驕者已難、敗而不餒者更難。有了心靈環保的工夫，便是有了精神修養的基礎，因為世界上並沒有絕對和永遠的勝利者與失敗者，只要因緣改變，狀況立即改觀。一時的成功並不等於永遠有保障，一時的失敗也不等於永遠的絕望。因此，大家都知道說「以平等心看待」，便屬於心靈環保的層面。

（選自《致詞》，原篇名〈心靈環保——慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱〉）

心理平衡與人格穩定

心靈環保，就是在於心理的平衡及人格的穩定，除了觀念的導正，尚須有方法的練習，否則，在平時的心理雖很健康，一旦遇到難以抗拒的刺激和誘惑等各種陷阱，自己就會不自覺地跳了進去；或者遇到重大的阻力、打擊、挫折和委屈，也會不能自主地陷入無底的悲苦，而失去重新站起來的自信心。

至於如何練習成心理的平衡及人格的穩定？首先是從觀念的調整做起，它的步驟可有四種：

1.凡事應做正面的認知，便可避免負面的危機和悲觀的情緒；人生的旅途，總是有起有落的，但那都是前進的過程。

2.凡事宜做逆向思考，便可做到勝而不驕

傲，敗而不氣餒；成功而升至巔峰之際，要有走向下坡的心理準備，失敗而降至谷底之時，宜有攀登下一個極峰的願景在望。

3.凡事應知進退有度，能收能放而收放自如，古人說「窮則獨善其身，達則兼善天下」，也就是說能有機會舒展抱負，奉獻天下，應該當仁不讓，竭盡全力，積極進取，萬一時運不濟，屢戰屢敗，那就養精蓄銳，以圖未來。

4.不論成敗，宜將自我的私利和私欲看空，要將對於國家、民族、乃至全人類的安危禍福的責任，一肩擔起，這便是一個有智慧和慈悲的人了。

（選自《致詞》，原篇名〈心靈環保——慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱〉）

化混亂為祥和

每個社會都會因為民族、宗教、政黨、行業的差異，造成想法、作法、表達意見方式的不同。在這種情況下，生活在同一個大環境中一定會產生妒嫉、猜疑、衝突等狀況。同時，世界的潮流是多元的，每個地區也都會受到世界環境影響而變動，如此種種都容易造成社會的動盪，臺灣自然也不能倖免。

如何因應這種變化快速、複雜的社會環境呢？風氣是創造出來的，因此人們可以想出新的觀念，或新的風格來取代、改善現實混亂的環境。譬如我們法鼓山提倡「心靈環保」，強調觀念轉變、心靈健康、心靈淨化，這對大多數人都有用，不論是不是佛教徒，不限定哪一種宗教，如

果能從自己著手來改變混亂的風氣，社會亂象就會少一些。

心靈環保是一種內心的反省，反省自己的內心世界。例如，凡是自私的想法，便會跟別人衝突，到頭來也會讓自己受到衝擊，讓自己不舒服；所以，為什麼要使自己痛苦而不讓自己快樂呢？最好是放棄自私，以開放的心胸接納他人，化解痛苦轉為喜悅，不要讓自己的心被汙染、受傷害，這就是心靈環保。

一般人通常會以自私心來保護自己，但這是不可靠的，反而因此會受到更多的傷害，感受更多的痛苦。心靈環保不但可使自己快樂，也會令他人快樂；使自己健康，也會使他人健康；使自己平安，也會使他人平安。

（選自《人間世》，原篇名〈化混亂為祥和〉）

心不隨境轉

心靈環保的重點究竟是什麼？我有兩句話——「心不隨境轉，要使得環境隨著心轉」，這句話是什麼意思呢？不是說我們的心要控制環境，環境是沒有辦法控制的，而是我們自己要走出一條路來。我們自己走出路來，環境自然而然也會改變。我時常說：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，這就是心靈環保。

法鼓山也是在這樣的狀況下走出來的，最初臺灣佛教的環境不是很好，在這種環境下，我要走出一條活路來。要走出自己的路，你必須要有智慧，如果你的智慧不夠用，怎麼辦？就借人家的智慧！我常常借用別人的智慧，我自己很笨，想要走出一條活的、新的路，或者是別人沒有走過

的路，我就到處問，問多了就知道路要怎麼走了，這就是集眾人的力量。

要走出活路，心靈環保這個觀念一定要建立，不要因為被人家擋住去路，就走不出去了。

（選自《經濟與環保的創新作為：聖嚴法師與蕭萬長、施振榮、朱雲鵬、張祖恩的對話》，原篇名〈現場問答〉）

生活的
心靈環保

環保的最高指導原則

「環保」，許多人的注意力都集中在「環境」的問題上面，其實，環境的問題都是由人所造作，自然的環境根本沒有問題。因為人的「身、口、意」三業不清淨，所以造成了環境的種種問題。反過來說，如果「身、口、意」三業能夠清淨，「環保」工作一定會做得非常好。

「身業」清淨是指身體的行為不但要做到「不殺生」、「不偷盜」、「不邪淫」，更積極的是「護生」和「布施」，以淨化我們的行為。

「口業」清淨是語言的行為「不妄語」、「不綺語」、「不兩舌」、「不惡口」，積極的更要以「誠實語」、「尊敬語」、「讚歎語」、「慰勉語」來跟他人

互動。如果能淨化我們的口業，我們的環境裡就會減少很多的口舌是非。

「意業」的清淨就是「不貪欲」、「不瞋怒」、「不邪見」、「不多疑」、「不妒嫉」、「不驚恐」，積極的則是能「少欲知足」、「懺悔業障」、「慈悲喜捨」、「感恩慚愧」，以智慧來幫助自己，用慈心來利益他人。

以上所說的三業如果能夠清淨，即能產生環保的功能，也才能夠真正地從破壞變成建設，從罪惡轉為修福。

（選自《致詞》，原篇名〈心靈環保〉）

如何落實心靈環保

1.**從情緒的穩定做起**：情緒是心理的重要因素，情緒容易波動和衝動，便是不健康的心理，便會給自己增加煩惱，也會給他人帶來困擾。穩定情緒的方法可有很多，例如欣賞音樂、做運動、旅遊、向朋友傾訴、找心理醫生諮商等等。最好的方法應該是宗教的靈修祈禱，或者是學習佛教的禪修。

2.**從觀念及思想的疏導做起**：健康和優良的觀念及思想，應該是以平等的愛心為起點，是以追求人類共同的倫理價值及永久的安全和平為目標。有了平等無私的愛心，必定會生起尊敬心及感恩心，必定會以真誠心待人接物、會以謙卑心自我約束。

基督教說：「愛你的敵人。」佛教說：「一切的生命，皆是現在的菩薩，皆是未來的諸佛。」哪裡還會有對立和衝突的仇恨呢？哪裡還會需要以戰爭流血的手段來解決問題呢？

3.**從精神層面的提昇做起**：精神，是從心理情緒的穩定及思想的淨化所產生的心靈層次，因為心理層面及思想層面，有健康和不健康的兩種可能，也是可以隨著身心及環境狀況的影響而有起伏改變的。

至於精神層面，則是可以通過文字、藝術、哲學、宗教等的欣賞、思辨、修養、實踐，而能體驗到個人的內心世界，與外在的環境世界，是不可分割的，這時便會以平等而無私的愛心，看待一切人和一切物了。如果運用佛教所說「無我、無常、空」的觀念來實踐菩薩道的精神，就能超越個別的小我和整體的大我，而實證大解脫、大自在、大慈悲的境界了。所以，心

靈環保的核心價值，是在於淨化及深化每一個人的心靈，來提昇精神的層面。

4.心靈環保可以消弭心靈的貧窮：物質的貧窮，只會使人類的生活陷於困苦，心靈的貧窮，則可能為地球世界帶來毀滅性的災難。凡是有人不顧他人的安全、不顧全球性的倫理價值，只為一己之私的利益，或者只為一個族群的利益之私，而永無休止地追求權勢、追求強大、追求財富，便是屬於心靈貧窮的人；他們可能會破壞自然地球環境，也可能會破壞社會環境秩序，製造人與人的對立、族群與族群的衝突，乃至發動大小毀滅性的戰爭，這都是由於他們的貪欲，永遠無法得到滿足的緣故。

如果能以心靈環保的理念和方法，讓大家體驗到個人的物質生命是短暫的而渺小的，全體的精神生命是不受時間和空間限制的，便可以化解由心靈貧窮所帶來的災

難和危機了，這就是心靈環保。

（選自《致詞》，原篇名〈認識心靈環保——闡明心靈環保的精義，以及與心靈貧窮的關聯〉）

實踐心靈環保的方法

實踐心靈環保的方法有三種：

（一）佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。

（二）時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道自己的心在做什麼。

（三）經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是為了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能為社會大眾，帶來安定的力量。

人間需要溫暖，社會需要關懷，人人若能自安己心，必然也能安定他人，所以大

家必須攜手合作，共同建立一個安定的社會。

（選自《平安的人間》，原篇名〈安定人心．安定社會〉）

從心開始

「心靈環保」以現在的名詞來說，就是「心理的衛生與健康」；以佛教的專有名詞來說，就是「修身、修心或修行」。修行分成三個部分，一要修正人的行為，二要修正身體的行為，三要修正心理的行為。很少人想到心理行為會需要修正，或者心理行為也可能犯罪，而認為人之所以犯罪、做壞事，大概是因為說了壞話。其實這三種行為雖是從語言或身體產生的，但其根源都在於心。

然而，我們的心究竟在哪裡？心，可以說是一種精神、觀念或意識。一個人如果觀念、心理不正常，或在性格上閉塞、不健康，就會影響到他的語言和行為。有些人擁有雙重、三重等所謂的多重人格，這

都與心理有關；如果一個人有不同人格的表現，那麼他內心的矛盾與衝突一定很多，身、心、口往往也會不由自己。所以如果心沒有問題，就能做自己心、身體和語言的主人，也就不會產生「身不由己」的問題。因此，即使講生活及自然環保，一定還是要從心開始。

（選自《不一樣的環保實踐》，
原篇名〈心靈環保〉）

心靈修養三層面

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

依據心靈環保的原則，每一個人都應該具備三個層面的修養，那就是保持身體、心理、精神的平衡與平常，通稱為身、

心、靈的健康。然而一般人僅在意自己的身體是否健康，卻忽略了心理是否健康，尤其會疏忽了保持平常心的精神修養。因此，在順境中尚能揮灑自如，似乎沒有不能克服的難題，一旦遇到逆境當前，便哀聲嘆氣，不知如何自處了。這必須透過「心靈環保」的修為，才能做到「以平常心」來看待一切順境及逆境。

佛家強調因果觀念，所謂「種瓜得瓜、種豆得豆」；但是如果種瓜、種豆，不得其土，不順其時，不如其法，那麼種瓜未必能得瓜，種豆也未必能得豆。因為，從「因」至「果」的過程中，尚須有其他條件配合，稱之為「緣」。所以，事物的成敗，都必須「因、緣、果」三者具足。

「因果觀」必須配合「因緣論」，才是正確的現象論。從因到果，並沒有一定的必然性，個人主觀的因素固然重要，外在客觀的因緣能否如我們所希望的，也極為

重要，不論是自己的因素或外在的因素，都充滿了不確定性，因此，我們只能做最好的努力，也要做最壞的打算。否則，過分樂觀或過分悲觀，都不是成熟健康的心態。

心靈健康四步驟

如何培養這種成熟健康的心境呢？有四個步驟：

一、遇事要做正面的評估，避免做負面的預測。人生的旅途總是起起落落，「起」是前進的過程，即使是「落」，那也是人生另一種前進的過程。

二、要能逆向思考，如此才能勝而不驕，敗而不餒。當在成功的巔峰之際，便要有走向下坡的準備；當因為失敗而跌落至谷底時，也要有攀登下個巔峰的願景。

三、凡事應當進退有度、收放自如。古人說：「窮則獨善其身，達則兼善天下。」也就是說如果一展抱負的機會來

了，應該當仁不讓；萬一時運不濟，此路不通，就要養精蓄銳、候機待發。

四、不論成敗，都要抽離自我的私利與私欲，都要肩負起奉獻自我、利益眾生的責任。這便是一個有智慧、有慈悲的人了。

（選自《人間世》，原篇名〈心靈環保〉）

練習靜心

我們坐禪時要先練習靜心，靜而後能安。

面臨外境困擾時，先要想到那是外境不是我，但是要知道自己心情和心念的狀態。許多人欠缺智慧，明明知道問題不在自身，而在外境，卻偏偏受影響，而變成了自己的問題，這是非常愚癡的。尤其在人際往來中，總不免會受到他人的非難、誣衊和抨擊，偏偏有很多人遭遇這些境界時，明知已受傷害，往往還不能控制自己的情緒，而任由怒氣和煩惱生起，造成第二次傷害。

我在每次演講之後，總會聽到一些不同的聲音。有些人給予讚歎鼓勵，也有一些人提供建議批評。對於這些意見，我通常都會靜靜地聆聽，然後告訴自己：「哦！

他們這麼說……。」也許他們都可以做為我的老師，但是這麼多意見相左的老師，我究竟何去何從？總不能無所適從地跟著許多種不同的批評團團轉，而失去了自己的主張吧！因此，經過仔細過濾後，如果確實可行，我一定從善如流，實在是無法接受的話，我也不會生煩惱，說他們是無理取鬧。

時時處處練心靜

如何隨時隨處練習心靜？《六祖壇經》說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥。」並非身體不工作，而是心中無對象可瞋，無對象可愛，此即是無心，所以也無煩惱。

前面提到的百丈禪師每日忙著工作，有一次弟子雲巖禪師即問：「和尚每日驅驅為阿誰？」

百丈禪師說：「有一人要。」

雲巖又問：「因什麼不教伊自作？」

師答：「他無家活。」

每天工作只是做人的本分，不是為自己爭取什麼。既然不為己求，做什麼事心都安靜。

（選自《動靜皆自在》，原篇名〈禪與心靈環保〉）

心靈環保的禪修方法

我們所用的方法，便是禪修，基本的原則是由放鬆身心、體驗身心、統一身心到放下身心的四階段。放鬆身心與體驗身心，是屬於自我肯定及自我認知的範圍；體驗身心與統一身心是屬於自我反省及自我成長的範圍；統一身心與放下身心，是屬於自我完成及自我消融的範圍。

放鬆身心是隨時隨地，將腦部神經及全身肌肉，保持在輕鬆的狀態；初初練習之時，則最好須有一個比較不受打擾的空間和暫時擺下萬緣的時段，僅僅五分鐘或十分鐘也好，盤腿坐最好，坐在椅子上也可以，主要是把眼睛合攏，眼球不要用力，不用頭腦思考，保持清醒狀態，面部略帶微笑，全身的神經、肌肉、關節，都不用

力，小腹不用力，身體的重量感是在臀部和椅子（墊子）之間，然後體驗呼吸從鼻孔出入的感覺，以享受生命的心態，來享受活在當下的自我；這時候，你能踏實地體會到，當下的呼吸，便是全部的生命，享受每一口新鮮的呼吸是最真實最親切的自我之外，其他的東西，不論是得失毀譽，無一不是夢幻泡影，過去的已煙消雲散，未來的尚不可捉摸。在認知當下的同時，就可發現自我的信心是極其脆弱的，對於自我的認知，是極其有限的，乃至對於自我的駕馭，也是有所不足的；所謂心高氣盛、自我膨脹、自我掩飾、或者自哀自怨、自甘墮落、情緒起伏、心猿意馬、心浮氣躁、身不由己等的毛病，都可在此放鬆身心及體驗身心的練習中，察覺出來，並且逐步改進過來。知道自我的優點與缺點愈深刻，自我肯定的自信心的建立也愈穩固。

身心統一的安定

再由體驗身心而至身心統一，是對自我的身體健康及心理健康的切實照顧。體驗呼吸，可以使得心情平靜、安寧、澄淨，可以不受當前的狀況所困擾與刺激；體驗身體的感覺，體驗心理的反應，可以發現要想自主地指揮自己的身心，要比號令千軍萬馬還難上百倍，以致拿破崙在失敗之後被囚於一個小島上時，慨嘆他能支配全世界，竟不能指揮他自己的心。若能由放鬆身心、體驗心境，便能逐步逐步地忘卻身心的負擔，那就是由身心的對立而成為身心的統一了。

當你自知不能輕易地掌控自我的身心之時，便能包容他人的缺點、尊重他人的優點，也不致誇張自己的優點，更用不到為自己的缺點做掩飾及辯護了；你便可成為一個謙虛、誠懇、努力改過、全心上進的

人了。所以體驗自我的身心，便能使自己有自知之明；體驗到身心的統一，便能使自己感受到個人的自我不能離開大環境而獨立存在；個人是有限的，大環境的時間與空間，才是無限的。若將自我體驗，融入於全體的大環境之中，便也成了無限的存在；這便是哲學家及宗教家的心胸了。

再由身心的統一更進一步，放下身心，便是中國禪宗所講的「絕觀」，也是《金剛經》所說的「無相」。無我無相的智慧功能，是能適應一切狀況的，是可因人而異、因事而異、因時空環境而異的彈性措施，只要對當前的眾生有益，又對其他的眾生無害，不論有沒有例子可循，均可揮灑自如地放手去做。因為「法無定相」，便是「實相」的真理。

慈悲利眾生

不過，「無相」並不僅是消極的否定，

所以《金剛經》又說：「應無所住而生其心。」「應無所住」是不受固定的形相所拘限，「而生其心」是恰如其分與恰到好處地，處理因應一切的事情。這種「無住生心」的工夫，便是智慧與慈悲的作用：「無住」是不被煩惱所動的智慧心，便是無我的態度；「生心」是隨機攝化的慈悲心，便是平等的態度。

到了這個層次之時，不僅要放下私利私欲的自我身心，連對於和宇宙同體的無限的大我，也要放下，否則，小我與大我的經驗，仍是相對的，仍是有相、有住、有我的。禪宗的無相與絕觀，是超越有相及無相、超越於時間相及空間相，也超越於自我相及非我相的。只有互為表裡的兩項任務，那便是以智慧心斷除煩惱，以慈悲心利益眾生。

（選自《致詞》，原篇名〈心靈環保——慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱〉）

落實禪的修行

環保必須從我們的生活簡單化、純樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福、惜福、保護。我們應該以禪修的方式做為生活行為的準則。例如：我們在禪寺吃飯，不浪費一湯、一菜，乃至一粒米、一滴水，就是連吃完飯後的碗、筷，都要用少許的水在碗內清洗後，將水喝下。現代人多半有浪費東西的習慣，吃不完就倒掉，用不完的就扔掉，雖然是用自己賺的錢買的，但是浪費了東西就浪費了屬於地球上全體眾生共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，而只有人類是愈來愈多，如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的生活，而只提倡環保，無異是本末倒置。

禪的修行，能使我們主觀的內心世界和客觀的生活環境合而為一，那不僅僅是心理的想像，也不是眼不見為淨的自我安慰。禪的修行者，一定會將內心所體驗的，表現到外在世界來，自己體驗到的，必定也勸導他人一同分享，也會影響他人、帶同他人，來共同達成心靈環保的任務。

自然環境的保護，一定要靠人來完成，為了能達成此一任務，必須從全體人類內心的意願及認識做起，進而身體力行。如果僅有意願及認識，力量也有限，必須用觀念來疏導，用方法來實踐。這樣才能達到淨化人心、淨化社會、保護自然環境的目的。

（選自《禪的世界》，原篇名〈禪的心靈環保〉）

觀察無常，體驗無常

我自己是佛教徒，相信以中國大乘禪宗的思想，來淨化人心是直截了當的，尤其服膺永明延壽禪師的說法，不論是誰，只要當下的一念心與佛的悲、智、願、行相應，你的當下這一念心便是佛心，許多念的心與佛的悲、智、願、行相應，你的許多念心便是佛心，若能夠每一念心都與佛的悲、智、願、行相應，你便證得福智兩足的圓滿佛果了。

從佛經中看，佛果位是很難圓滿的，若從禪宗的立場看，只要你能有一念心不被煩惱刺激誘惑，那一念心的當下，便跟諸佛無二無別；若以無常、空、無我的人生觀和宇宙觀，做為觀察環境審視心境的標準，當下便得解脫。只要願意留心，便見

心念的生住異滅，是無常；肉體生命的生老病死，是無常；自然現象的風雲雷雨，是無常；時間的古往今來，是無常；空間的滄海桑田，是無常；乃至花開花謝、月圓月缺、榮華富貴與潦倒落魄等，都是無聲而說的無常法。

心靈環保的最高境界

觀察無常、體驗無常，若能同時運用《金剛經》的「應無所住而生其心」，便是積極的心靈環保，認知一切現象是無常，包括自然現象、社會現象、生理現象、心理現象，都是無常。因為一切都是無常，一切便可以改變，遇到霉運惡運，不必哀怨得失望，如能以智慧來因應，加上時空因素的轉移，惡運就會離開你；遇到好運鴻運，也不必自滿得發狂，若能以智慧心及慈悲心來善於運用，還會有更上一層樓的好運等著你，如你不知珍惜、保

養、培植，自然律則的成敗得失，往往只繫於一念之差。

若能以無住的智慧心，生起利益社會大眾的慈悲心，來面對無常的一切現象，觀察、體驗、運用無常的一切現象，便是修得解脫道及菩薩道。無怪乎當六祖惠能禪師聽到《金剛經》的這句話時，便立即頓悟了，也無怪乎悟後的禪師們會看到，在日常生活中的任何一事一物、任何一草一木、任何一色一香、任何一人的舉手投足一言一行，對於自己，不論是順境或是逆境，無非都是諸佛的無聲說法，是說的無常法。無常即無自性空，空性是不生亦不滅的，因此，凡事凡物，時時處處，都是在說無生無滅、悲智具足的實相法。一切現象既然都是諸佛的無聲說法，便不會見到跟自己有矛盾的事，也沒有得失利害的事，但有尊重生命、珍惜資源，為眾生的利益、為眾生的苦難，而生起慈悲救濟的

事。這是心靈環保的最高境界。

（選自《學術論考》，原篇名〈從東亞思想談現代人的心靈環保〉）

行動方針（一）心五四

「心」五四運動是將佛法中深奧難懂的名相學理，轉化為一般人都能夠理解、接受，並在生活中運用的觀念和方法。這是法鼓山多年努力所完成的成果，名詞雖然是新創的，但是實質的精神和內涵依舊是佛法。

法鼓山將心五四定位為「二十一世紀的生活主張」，它不是標語、口號、花招，是一項心靈建設的工程。

事實上，心五四不是現在才有，早在釋迦牟尼佛時代就有了。釋尊在人間示現說法，主要的對象是人，為的是將佛法普遍地弘揚在人的生活中，使人能夠得到啟蒙，而來改善自己的困境，開發自己本有的心地光明——也可以稱為心智或智慧。

同時，在生活之中用佛法的觀念和方法，調伏自己的煩惱、習氣，隨時隨地建設自己心中的清涼淨土。

「心」就是觀念及心智，佛法說的就是「心」法，中國的禪法也叫作「心」法，那是一種智慧，部分是先天的，部分是後天的。換句話說，是具備了先天的條件，再加上後天的培養和開發而成。如果有人不容易接受培養和開發，那是因為他們不願意改變自己。

以觀念的建立來說，那是自小慢慢養成的。自童年時起，人們逐漸形成自己的想法，但尚未成熟，到了成年以後才逐漸具備成熟的觀念，進一步成為個人的主張和想法。一個人既有的觀念不是不能改變，尤其是在遭受到無法解決的痛苦、困境、災難時，如果有人告訴他某種觀念，幫助他把問題解決，就可能讓他轉變舊觀念，接受新觀念；心理醫生的諮商，宗教師的

開導，還有親友間的心靈對話，都具有這種功能，能幫助一個人找到適應環境，與人和諧相處的方法。

（選自《法鼓山的方向：理念》，原篇名〈「心」五四運動的時代意義〉）

生活化的佛法

「心」五四運動的內容，包含：四安、四要、四它、四感、四福，配合法鼓山的大普化、大關懷、大學院三大教育而成為全面的教育，總體而言，就是「精神啟蒙運動的生活教育」。這是我們法鼓山多年來的努力所累積而成的具體教材。從最初只有一個「心法」，漸漸地有了「心靈環保」，再發展成「心靈、禮儀、生活、自然」等四種環保。接著就陸續出現了「心」五四運動，目的是在完成四種環保與三大教育。這是我歷年來佛學講座的主題，是為了淡化佛法玄深化、神奇化、流

俗化的色彩，使佛法讓人一聽就懂，一懂就可以運用在日常生活中，以達成入世導俗、淨化社會的目的。

所謂「心」五四的內容：

（一）四安——1.安心：在生活中的少欲知足。2.安身：在生活中的輕鬆自在、日新又新、勤勞儉樸。3.安家：在家庭中的相敬、相愛、互助、互諒、彼此學習。4.安業：在身口意三種行為的清淨精進。

（二）四要——1.需要的才要。2.想要的不重要。3.能要、該要的才要。4.不能要、不該要的絕對不要。

（三）四它——1.面對它：正視困境的存在，不逃避不畏懼。2.接受它：接受困境的體驗，不怨天不尤人。3.處理它：用智慧處理事，以慈悲對待人。4.放下它：盡心盡力做好，結果如何不再煩心。

（四）四感——1.感恩：凡是提供我們成長因緣的古今中外的聖者、智者、賢

者、仁者、父母、師長、國家民族、大地眾生，都是感恩的對象。2.感謝：凡是給我們有歷練機會的順境、逆境，都要至誠感謝。3.感化：用佛法的智慧之言及慈悲之教，感化自己。知慚愧、常懺悔，學做無底的垃圾桶，效法無塵的反射鏡。4.感動：用以身作則的行為，凡事從自己做起。以勤勉、謹慎、恭敬、謙虛、寬容的態度，感動他人。

（五）四福 —— 1.知福：知福才能知足，知足才能常樂。2.惜福：珍惜擁有的身心和環境，乃至一滴清水、一麥一米、一口呼吸。3.培福：不論福多福少，享福便損福，培福才有福。4.種福：自覺福少，當常常種福，時時種福，人人就有福。

（選自《抱疾遊高峰》，原篇名〈「心」五四運動〉）

行動方針（二）心六倫

回顧東方社會，經歷了近一、兩個世紀的動亂，舊的倫理觀念和價值已遭到漠視，導致當今社會充斥著各種亂象：人與人之間缺少尊重，個人也缺乏自重，每個人所扮演的角色亦非常模糊，責任感與本分心也都變得淡薄。因此法鼓山要推動一種新的倫理運動，我們將它稱之為「心六倫」。

所謂「心」，就是「良心」的心。許多人都知道需要有倫理價值觀，但當倫理落實到自己身上時，卻往往由於利害得失的考量，而將它棄之不論，而對與己無關的事情，就要求大家要有倫理價值觀。當然大家都應該要守道德，要有倫理觀念，但關鍵在於我們每個人，是否有把自己的真誠心、懇切心放進去，是否有把自己的生

命，跟倫理道德結合在一起。

（選自《法鼓山的方向：理念》，原篇名〈「心六倫」運動的目的與期許〉）

從心實踐倫理

「心六倫」這個名詞是新的，而它的關懷面則是現代社會所需要的，內容包含：家庭倫理、生活倫理、校園倫理、自然倫理、職場倫理和族群倫理。本來中國傳統儒家思想已有「五倫」的觀念，即是「父子、君臣、夫婦、兄弟和朋友」，可是在今天這個社會，必須要擴大倫理的範疇，因此，「心六倫」新增了幾個不同的面向，譬如自然、職場和族群的倫理，都是過去「五倫」所沒有的；而原來的「五倫」之中，如「父子」一倫的內涵，對現代社會而言也不夠完整。所謂不夠完整，是指無法概括家庭之中夫婦、親子和兄弟

姊妹彼此之間的關係，因此「心六倫」也在這方面做了加強，希望能夠涵蓋現在這個時代、這個世界，包括人與人、人與社會、人與自然等各種各樣的關係。

例如，現在大家都很注重環保，體認到環保的重要，實際上，自然跟人類的生命是息息相關的，因此我們提出了「自然倫理」。

此外，過去所說的「族群」，比較偏重於宗教與宗教之間、民族與民族之間的關係，而我們所提倡的「族群倫理」，則是包含每一種生活背景、生活環境、生活類型，以及不同社會團體之間的關係；還有，「職場倫理」也是過去所沒有的，然而在現代的工商社會中，每個人都需要工作，凡是工作的場合，就會有職場的應對、職場的關係，這即是「職場倫理」。

凡是講到倫理，都必須打從我們的內心真正去實踐，而不是一種敷衍的口號，因

此，誠心誠意地用心實踐倫理的觀念和倫理的道德，就叫作「心六倫」。

（選自《法鼓山的方向：理念》，原篇名〈心六倫中的生命價值〉）

世界的
心靈環保

心靈環保化解仇恨

問：恐怖分子不時出擊，即使強國早有防備，卻仍阻止不了恐怖攻擊。許多人罵主戰的美國和英國，世人好像倒有點同情恐怖分子了。法師怎麼看？

答：這是因果循環。恐怖行動或反恐怖行動，都使用暴力，這是錯誤的，以暴制暴，永無了期。

但世人愚癡，總一再犯下同樣的錯誤。以前說：「秀才遇到兵，有理說不清。」但現在是，秀才講不清，就找兵來打兵，這樣行嗎？能解決問題嗎？

或許暴力的結果是，有一方暫時屈服，卻養精蓄銳，等著有一天復仇。武俠小說不都有這樣的情節嗎？因為復仇練武的高手，終於打遍天下無敵手，等他老了，想

金盆洗手、退隱山林，但成嗎？不成，因為他又成了別人的敵人，還有許多後生小輩學武有成，下山尋仇了。使用暴力的高手，終究要死於刀槍下。好比日本的武士道也是這樣，代代尋仇，又有什麼意思呢？人活著不該只是為了復仇，要有更積極、建設性的意義。

以色列和巴勒斯坦問題不是容易解決的，打從《舊約》時代就互相壓迫，宗教加上民族仇恨，以及近代的政治恩怨，這結已是難解。

我上次去中東，那裡的穆斯林，念念不忘以英美為首的盟軍，對中東國家所做的壓迫，他們稱為「新十字軍東征」。英美等國，現在雖比阿拉伯伊斯蘭教國家強盛，但是一時打贏，並不能遏止暗中活動的恐怖分子。除非殺光所有穆斯林，否則受到欺壓的穆斯林，世世代代都要來復仇的。

要解決層出不窮的恐怖攻擊，不是消

滅，而是化解。我在西方世界、伊斯蘭教世界，都是說同樣的話：「戰爭是錯誤的；恐怖攻擊也是錯誤的。」暴力無法解決任何事。

求同存異，互重互愛

《孫子兵法》說「不戰而屈人之兵」是最高戰略，殺戮不是高明的辦法。我期待英美能想出更好的解決之道，比如以經濟援助、教育援助、文化交流等來釋放善意，不要以自己的宗教信仰來統治全世界。

像佛教就不會想要把全世界的人都變成佛教徒，眾生自有不信佛的人，雖然度盡眾生是我們的責任，但這不是可以馬上完成的事。

「度」字的意思不是指讓大家變成佛教徒，只要不打仗、不傷害人，有好生之德，都算是佛教徒、都是佛陀的信徒；這也是我提倡「心靈環保」的意思，任何宗

教、政治立場的人，只要認同心靈環保，都算是同道了。

（選自《方外看紅塵》）

心靈環保是全球性的運動

多年來，法鼓山一直在推動心靈環保，除了在國內提倡之外，我也在關係著整體人類未來的全球性會議，包括「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」（The Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders）、「世界經濟論壇」（World Economic Forum），以及二〇〇二年在曼谷召開的「世界宗教暨精神領袖理事會」（World Council of Religious Leaders）中，提出心靈環保的理念。心靈環保的內容指出了什麼是人的正確價值觀念，也就是人生的責任是盡責盡分，人的功能是從奉獻中成長，人的意義是隨時消融自我而經常喜悅自在，人的生命是融入於無限的時空而又超越於無限的時空。如

果我們能夠清楚了解這些，就不會茫然無序，就不會空虛無聊。

從生命的存在來看，每一個生命都具有「將來性」，雖然這個將來性的發展因人而異，但一定有其價值。凡是有宗教信仰的人，都相信生命有永恆的未來，稱為終極的關懷。即使沒有宗教信仰的人，也應該體認每一個人的存在，是與國家、民族、整體人類，甚至與全宇宙的存在，密切相關。

我們的肉身雖然只有短短幾十年的壽命，卻與歷史的生命和社會的生命結合在一起，永遠不會、也不可能脫離宇宙時空的整體生命。因此，每一個生命都是非常偉大的。

不管有沒有宗教信仰，如果具備這樣的想法，就不會有生存的恐懼感；人與人之間的相處，也不會有疏離感，當然也不會有這麼多的衝突、對立。我們只要心胸開

闊，隨時隨地就會有一種平安的感覺，對於人格的穩定及成長，也會有所幫助。

不過，如此偉大的生命是一般人難以體會的，那需要先從觀念的建立、方法的練習，漸漸地才能有所體驗。因此，我一向提倡在生活中，盡量練習運用禪修的觀念及禪修的方法，使我們的心念，盡可能不受外在環境的影響、誘惑、刺激而產生困擾。

基礎的禪修觀念是讓我們知道，人人都有機會開悟成佛，只要消融了自我中心的執著，立即就是禪悅和法喜。入門的禪修方法就是體驗呼吸，把全部的注意力放在呼吸的體驗上，頭腦裡就不會有複雜的情緒；或者情緒依然複雜，但經由體驗呼吸，可以讓情緒漸漸穩定下來，這是可以隨時隨地練習的一種方法。此外，具有宗教信仰的人，不管是道教、基督教、天主教、伊斯蘭教或其他宗教，透過冥想、持誦、禮拜、祈禱，一樣也可以達到內心的

安穩與平靜。

以心靈環保建立共通價值

在二〇〇二年九月二十一、二十二日法鼓山舉辦的「心靈環保全民博覽會」中，天主教的單國璽樞機主教也應邀出席，與我們共同推動心靈環保。從立意與方向來說，心靈環保與天主教推動的心靈改革，是彼此相呼應的；而從心理學來看，心靈環保與情緒管理及心理分析，也有異曲同工之妙。心靈環保不僅超越人我對立的自我，也超越全體統一的自我，不論是什麼領域的人士，希望超越人與人、人與環境對立的想法，都是一致的。因此，我們提倡的心靈環保，是在推動一個超越宗教、超越民族、超越國界的大運動，它是屬於全人類的心靈提昇運動，乃至於不論有沒有宗教信仰的人，都可以一同分享。

（選自《法鼓山的方向：理念》）

延伸閱讀

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動。人心如果不能淨化，社會也就不可能得到淨化；人的內在心理環境若不保護，社會的自然環境也沒有辦法獲得適當的保護。心靈環保不是口號，是具體可行的生活方式。邀請您，一同延伸閱讀，一同在生活中實踐心靈環保。

- **在人際互動上，如何用心溝通，擁有好人緣？**

  推薦閱讀：《職場練心好人緣》、《樂在工作好禪修》、《情與理——如何處理複雜的人際關係》。

- **當經歷低潮時，如何超越逆境，翻轉人生？**

  推薦閱讀：《面對挫折的勇氣》、《做情緒的主人》、《找回自信，翻轉人生》。

- **面對生活的變化，如何讓心安定，不受外在環境影響？**

  推薦閱讀：《禪．離我執——放下執著十要》、《以禪心過好生活》、《樂活紓壓禪》

- **知福惜福，如何保護環境、讓地球永續？**

  推薦閱讀：《食在好素》、《心靈環保綠生活》、《人間淨土》

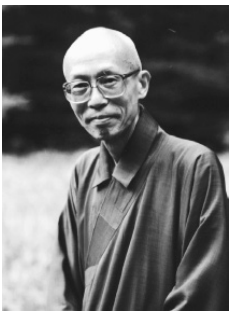
- **老化是人生必經的自然過程，如何為生命建立正向觀念，讓生活更有活力？**

  推薦閱讀：《樂齡》、《樂齡2》、《人生最後的功課》



以上書籍，皆為聖嚴法師著，法鼓山文化中心出版，請瀏覽「智慧隨身書電子網站」：https://www.shengyen.org/books-grid.php

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（1930～2009），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

1943年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。1975年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

1989年擘建法鼓山，歷經十六年，終於在2005年10月21日舉行開山大典。此世界佛教教育園區旨在推動學

術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於2005年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

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。

法鼓山禪修資訊

「心靈環保」的精髓是禪法，法鼓山提供簡單、安全、實用且具體的禪修實踐方法，除將禪修活動系統化、層次化，並研發各式適合現代人的禪修課程，讓更多人藉由禪修，隨時在任何狀況下，照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定。

除定期舉辦精進禪修活動，包括初階、中階、及默照、話頭等禪修，開辦禪修指引、初級禪訓班、Fun鬆一日禪，推廣立姿與坐姿動禪等，並培養動禪講師等，期能擴大與社會大眾分享禪悅法喜。

◎更多禪修訊息，請上法鼓山傳燈院網站查詢，了解最新禪修活動。

法鼓山傳燈院

網址：https://chan.ddm.org.tw

Facebook：https://www.facebook.com/DDMCHAN

網址　Facebook

法鼓法音 ❽

什麼是心靈環保？

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地　　址：11244臺北市北投區公館路186號5樓
網　　址：http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook
電　　話：（02）2893-4646
傳　　真：（02）2896-0731
結緣書服務專線：（02）2893-4646轉分機6530
ISBN：978-626-98403-4-2

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
一版1刷：2025年1月
版權所有．請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」
各項弘化推廣工作
郵政劃撥帳號：16246478
戶名：財團法人法鼓山文教基金會