

目錄

展開慈悲的力量	3
世界的希望在教育	12
奉獻他人完成自我的人生旅程	23
「根與芽」與「心六倫」	
一條相同的道路	28

慈悲的力量

時間：二〇〇八年十一月二十五日

地點：臺北縣政府（今新北市市政府）三樓多功能集會堂

主持人：林忠彪（馬來西亞知名主持人）

與談人：聖嚴法師（法鼓山文教禪修體系創辦人）

珍·古德博士（Dr. Jane Goodall，著名動物保育人士）

展開慈悲的力量

主持人（以下稱主）：這場對談我們籌備了兩年，今天能夠請到兩位大師同台交流，實在是非常難得的機會。

兩位大師的人生有很多相似的地方，都歷經戰亂，也都歷經艱辛才獲得博士學位；在理念上，都強調教育的重要性，也都致力於推動世界和平、環保、慈悲心。一路走來，克服了種種的困難，成爲當代的心靈導師。

首先請教兩位的是，在您的生命中，慈悲的種子是何時開始扎根、發芽的？是某一段時間或是某一件事情決定了您們

生命的方向嗎？

珍古德（以下稱珍）：我對於動物的熱愛，從很小的時候就開始了；在還不會說話的時候，就會開始觀察動物。我母親一向很鼓勵我，而她自己也非常喜愛動物。

大約一歲半的時候，有一天我在花園裡玩，挖了一堆蚯蚓，並把牠們帶回房間，放在床上。我母親看到之後，非但沒有生氣地責備我，反而告訴我：「如果你繼續把蚯蚓留在床上，要不了多久，牠們就會死亡。」然後她就陪著我一起把牠們放回花園裡。

聖嚴法師（以下稱師）：我在孩童時，很晚才學會說話；

但是慈悲這個行動，卻早在我還不會講話的時候，就開始了。

小時候，我就很喜歡和昆蟲、小動物玩在一起，但是和一般人喜歡青蛙、蟋蟀不同，我喜歡的是蛇。我的父母看到我和蛇玩，覺得很奇怪，因為蛇很可怕。但是我卻覺得牠們很親切，經常和我在一起。

這個狀況也發生在我三十歲，在臺灣山裡閉關的時候。當時有幾條蛇每天在我的關房進進出出，有時甚至就窩在我的床鋪上，和我一起睡；我不知道牠們的存在，而牠們好像也不知道我的存在。

一般而言，蛇是會咬人的，可是牠們不會咬我，也不會欺

負我，讓我害怕，所以對我來講，牠們是很好的朋友，好像有某種深刻的因緣。因此，在法鼓山園區的開山紀念館中，有一間關房的模型，不但有我的蠟像，還有模型的蛇、老鼠、青蛙，和我的蠟像模型擺在一起。

主：我們進一步想了解的是，這種與生俱來的慈悲心，最後是如何轉換成一種力量，可以讓自己為改善地球，而不斷地付出？

珍：如果要問我什麼時候開始具有這分力量，實在很難確切地指出。慈悲心是一點一滴慢慢養成的。我想最重要的是，每一個人都有他的天賦，只是有人選擇繼續培養它，有的人卻

選擇放棄它。我天生就有與動物溝通的能力，也有與人們細膩溝通的能力，於是我選擇發揮它，和人們溝通動物的訊息。

後來在我旅居世界各地的時候，發現環境問題日趨嚴重，它讓我行動的信念更加堅決，更想投身做一點事。

我永遠忘不了看到的第一隻黑猩猩，牠是實驗動物中的一分子，被關在一個五尺乘五尺的小籠子裡。我一看到牠，內心的震撼無法形容，牠待在那裡已經三十年了。我也曾在非洲的市集上看到黑猩猩孤兒，牠們的母親已經被射殺，正在路邊孤立無援地等著被販賣；還有在坦尚尼亞，蒲隆地難民孤兒的眼神，是那麼無助。這種種情形，都讓我非常地震撼！

所以，每當我看到自己的三個孫子，便無法不去想，我們對他們和他們未來的環境造成了怎樣的傷害。我的內心非常難過，同時也感到一股強大的力量，驅使我要去改變這些狀況，讓他們的未來變得不一樣。

師：人的生命之所以會轉化，有的是受到重要事件的啓示，突然間發生的；有的則是在生命的過程之中，經驗的累積醞釀，使得他們的人生、他們的心理產生了轉變。

以我個人的經驗來看，在我七、八歲的時候，當時連話都還不大會講，但是我感覺整個宇宙、所有的東西都好像是在連結在一起的，與我的生命都是密切相關的；不會覺得這是另外一

個人、這是另外一個東西、這是另外一件事，就好像是孿生的，同時出生，未來也可能同時死亡，現在則同時生活在一個世界上。雖然說同時生活在一個世界上，但並不表示彼此沒有各自的生活環境；環境雖然不一樣、生命的個體也不一樣，但是感覺上和我的生命是相連的。

所以，我看整個宇宙，就像是我住的一個大房子；我看整個環境，沒有說這個是人、這個不是人，這個是動物、這個不是動物。我知道動物跟人類不同，可是感受上卻是相同。這一種感受是不是慈悲？我不知道，後來長大之後，從佛經裡看到「同體大悲」這個名詞，意思也就是說，釋迦牟尼佛看這世間

所有的人事物，特別是眾生，都是同一個身體。

這個身體是什麼呢？是慈悲的身體，就是同體大悲。這個大悲，又叫作慈悲；普通人的同情、同理，都不能算是大悲。當時我也不知道這是大悲的心，只知道這種感覺是自然而然的產生的。

主：接著想請珍古德博士分享一下您在非洲的經驗，您在非洲是如何與大自然共處的？

珍：我經常獨自一人待在森林裡長達數個月，與黑猩猩及其他動物一同生活，當時就有一種非常強烈的感覺——我們都是一體的，而這也是我很喜歡一個人生活在大自然的原因。

當你真正的一個人置身在大自然中、融入大自然裡，自以為人的意識就會消失，我就是一切。而這種人我之間的變化，在社會的日常生活中是比較難察覺的。此外，我也強烈地感覺到，生與死只是一個循環，死亡並不是一件可怕的事情。因為死去的生物，它一樣要繼續滋養這個大地，提供生命的延續。

世界的希望在教育

主：今天與會的聽眾，很多位是中小學校長，還有許多是第一線的教育工作者，我想今天教育工作者所面臨的挑戰是，要如何讓孩子由頭腦的知解進入心靈體驗的層次，啓發他們的慈悲心、愛心，而不只是單純地提供知識而已，希望博士和法師能夠給大家一些意見。

師：要啓發孩子們的慈悲心、愛心，僅僅靠嘴巴要求是做不到的，應該反過來，時時思考我們自己的一舉一動、一言一行，會對這個世界、對孩子們的未來產生什麼影響，以身作則

讓他們學習。

有人主張，愛護動物、特別是愛護小動物的人，一定不忍心去傷害其他人。但我就曾經看過很多人，小時候虐待小動物，長大以後，卻變得很有愛心，譬如有些原本是以打獵為職業的人，最後卻在非洲森林裡致力於保護動物。

這是一個非常大的衝突，因此我相信人是會轉變的。小時候或某一階段好，大的時候、或到了另一個階段就可能變壞；同樣的，小時候或某一階段壞，大了以後、或到了另一個階段也可能變好。這轉變是怎麼發生的呢？是因為受到了影響，因此人是需要教育的。教育的目的就是要使壞的變成好的，好的

變成更好的，即使天生不好，也要靠後天的教育來糾正他們，這樣我們這個世界都是好人了。

其實我小時候也曾經虐待過小動物。小時候除了蛇喜歡找我之外，有時青蛙也會過來，可是青蛙身上黏黏的，我不喜歡，所以抓了青蛙就往外丟。至於牠痛不痛？我不知道；丟出去以後，是死是活？我也不清楚。可是事後我佷後悔，覺得做了壞事，果報要自受，或許將來也會被青蛙從窗子丟出去，這可是很痛苦的事！

珍：現在愈來愈多人了解地球所面臨的種種問題，譬如全球暖化、棲地喪失等，可是在面臨這麼大的困難與危機時，往

往也感到非常無助，不知道該怎麼辦。而這也就是我全力推廣「根與芽」計畫的原因。

「根與芽」所強調的，就是每一個人每一天都能夠做出一點改變來改善這個地球。只要每天在做決定的時候，多思考一下它所帶來的影響，環境就能改變了。雖然每一個人造成的只是一點小小的改變，可是全世界、成千上萬的人聚集起來，就是一個很大的改變。

根據研究顯示，人類與黑猩猩之間的差距其實非常小，無論在構造上或其他地方都很相近。可是我們與黑猩猩畢竟還是不一樣，最大的差別就是人類發展出非常驚人的腦力；之所以

能夠發展到現在這種地步，恐怕是因為我們具有溝通的力量。這是因為人類有語言，可以運用語言來討論、計畫未來。因此我們在結構上雖然與黑猩猩幾乎是一模一樣，可是智力卻遠高於黑猩猩。

如果人類真的是地球上最聰明的動物，為什麼他的所作所為卻是在破壞這唯一的地球？我想就如同主持人說的，現在人的心和頭腦的距離是愈來愈大了，已經有了一個斷層，因此失去了智慧。

原住民在做重大決策時，通常都是由幾個長老一同坐下來討論，看看現在的決定對後代子孫的未來會產生什麼影響，不

像我們往往只著眼於下一個股東會議，或是當前自己的利益。

我曾經在紐約一個會議，聽到一位愛斯基摩代表語重心長地說：「各位兄弟姊妹，我是來自北方的人，我們在北方的人非常了解你們在南方所做的事情——我們身處的地方，雪正在融化。可是我們要做什麼事情，才能讓你們了解、才能讓你們的心也開始融化？」

但是，我敢相信，現在人們的心正在融化。

師：珍古德博士，您曾在文章裡說到：「人類是非常有彈性的，人類是非常有希望的，人類的未來一定是非常有前途的。」事實上這想法和我的一致，我也相信人類一定有未來，

在必要的時候，會發揮他的彈性。

但我的疑問是，既然知道地球上人爲的破壞愈來愈多，致使溫室效應愈來愈嚴重，地球上的物種也消滅得愈來愈快速，那麼地球未來的希望究竟在哪裡？您所謂的根與芽，到最後可能也會因地球環境惡化的影響而變質、消失，那我們現在還希望藉由每一個人的轉變來轉變整個地球，真有這樣的可能嗎？

珍：如果轉變是不可能的，地球就真的會毀滅了！所以我非常積極地到世界各地呼籲，從幼稚園到大專，再到社會大眾，一起用行動來改變他們的生命，以及周遭的環境。因爲不僅人有彈性，大自然也非常有彈性和韌性，只要你給它機會，

它就能夠快速地恢復生機。

就如同臺北縣政府創造了許多的濕地，這些濕地不僅淨化了水資源，讓孩子們有了一個玩耍的地方，同時也讓很多鳥類或生物重新回到這塊土地。

因為全球暖化的關係，物種消失的速度有多迅速，我們真的難以估算，所以我們一定要全力以赴地去研究、搶救面臨危機的物種，讓我們的未來更有希望。

可惜現在大家都花太多精神在賺錢上了。所以我現在最大的希望，就是要創造一種世界，在這個世界上的年輕人只需要一點錢就可以過活，他們的人生目標是在世界的永續，而不只

是賺錢而已。

師：我們雖然看到地球明明是往破壞的路上走、明明是往消失的路上走，但是我們還是要努力去轉變它，這也是中國人說的「扭轉乾坤」。

「扭轉乾坤」就是轉不可能為可能；很多事情從眼前、從有限的時間和空間來看，是不可能的事、是死路一條，但是從永恆的未來來看，就能看出希望。只要我們用心、用頭腦，就可以使不可能成為可能。

比如有人認為，到現在為止，兩千五百年過去了，世界上只有一個人成佛，成為強盜土匪的反而比較多，因此失望，覺

得未來要成佛大概不可能了。朝這種方向思考，我們是沒有未來的，但是從宗教教師或者教育家的角度來看，要轉不可能為可能，這是有希望的。

我們相信有明天、相信有未來，相信有無限的未來、美好的未來，如果每一個人都朝這個方向思考、朝這個方向做，並且也教育孩子們朝這個方向去努力，這樣我們才有明天，我們這個世界才可以迴轉，否則，不要說明天，今天我們就沒有飯吃了。

所以，扭轉乾坤不是一句神話，而是一個事實，只要有心，努力就會實現。

珍：沒錯，如果我們的孩子們不認為有希望，那麼地球的未來就真的沒有希望。

師：還好世界上樂觀的人很多，總覺得明天還有明天，今天沒有飯吃，沒有關係，明天再說。但還是有一些人很悲觀，擔心今天過了，明天不曉得該怎麼辦？因此我們要多鼓勵社會大眾，能轉悲觀為樂觀。既然明天還沒有到，不要去擔憂，因為擔憂是無濟於事的。

主：我也相信有珍古德博士在推動的根與芽計畫，還有聖嚴法師在推動的心靈環保、心六倫運動，一定可以讓這個世界更美好。

奉獻他人完成自我的人生旅程

主：閱讀兩位大師的生平故事之後，我們發現珍古德博士的人生是由外向內的旅途，而聖嚴法師的人生則是由內向外的旅途。然而不論內外，重要的是，這兩條路的終點似乎是一致的，也就是說，在關懷世界、為世界付出的同時，也完成了自我，這兩者其實是一體的。先請師父針對這個問題回應。

師：剛剛主持人說得非常中肯，不管是內也好、外也好，終點都是同一個地方。

主持人認為我是從內在出發，我想是對的，因為從禪修的

立場，人必須先觀察自己的心、自己的頭腦、自己的性格，以及自己的一切價值，之後再延伸到外在。也就是說，把自己的內在價值延伸到外在價值；自己看到內在價值是什麼，看外在一切價值時，應該是完全相同。如果不相同，表示內在價值有問題。

因此，我在修行的過程之中，首先是看自己，看自己對這個世界的評斷是好或壞、是或多或少、是善或惡，而它所憑藉的是什麼？是憑個人的想像呢？還是客觀的事實？

我現在請問諸位，有客觀的事實存在嗎？告訴諸位，沒有。所謂客觀的事實，其實還是你個人的主觀。因為有主觀的

自己在評斷這樣、評斷那樣，因此你認為的客觀其實還是主觀。我們常聽人說：這是我替你想的、這是我為大家想出來的，這是我聰明、這是我智慧。這其實是笨人，因為他替他人做了評斷。

其實我自己也是一個笨人，可是我知道自己笨，所以對他人就會少做一點評斷。因此，我不會堅持自己的立場，不會堅持一定要怎樣，煩惱也就比較少一些；如果堅持自己的想法一定是對的，別人的想法是錯的，或是死也不承認別人是對的，這樣煩惱就多了。

所以，我是從內在開始，也就是先觀照自己，然後再觀照

整個世界，整個世界和自己是相同的，這樣我又回到了原點。宇宙是圓的，我們從哪一點出發，最後還是回到同一點，我跟珍古德博士，不管是從內還是外出發，最後都在同一點交會，對不對？

珍：我的人生應該也是由內開始的。我青少年的時候，第二次世界大戰剛剛結束，當時看到很多大屠殺的照片，讓我非常震撼！因此讀了很多哲學書籍，花了很長一段時間去探索有關善與惡的問題，思考世界上到底有沒有一種正義的力量。

後來我長大了，踏入社會，生活得非常快樂，也交了男朋友，有一些很美好的回憶。後來到了非洲，非洲的生活讓我反

思許多青少年時期百思不得其解的問題，譬如永恆是什麼？生命的意義是什麼？我似乎在大自然裡找到了答案。

我因為沒有錢上大學，所以在研究黑猩猩之後才直接攻讀博士學位。以前因為沒有正式學位，經常覺得比不上其他科學家，所以非常努力地在森林裡學習一切可以學到的東西，這些經驗讓我漸漸產生信心，並且撰寫了一本有關黑猩猩行爲的書籍，也就是這本書讓我立足於科學界。後來，我開始到世界各地研究、學習，並將所學運用於所推動的各項計畫上，而目前我全力推動的就是根與芽計畫。

所以，我感覺我的人生是一場內內外外不斷交錯的旅程。

「根與芽」與「心六倫」—— 一條相同的道路

師：我想請問珍古德博士，「根與芽」的意思是什麼？

珍：「根與芽」是一種象徵。每一棵大樹都是由種子長成的，種子雖然看起來又小又弱，但是卻擁有很旺盛的能量及生命力。當種子剛開始生長時，會長出小小的根、小小的芽；根雖然非常渺小，可是會努力向下尋求水源，而芽從種子發出來的時候，也同樣會努力掙扎尋找陽光。如果我們為地球所造成的各種問題是一道一道的城牆，只要世界各地的根和芽一同發

揮力量，就能破除這些城牆、破除這些困難，改變整個世界。

所以「根與芽」是希望的計畫，也是屬於年輕人的力量，它讓年輕人有希望，讓年輕人感受到每個人都是重要的一分子，每個人每天的行為都會為地球帶來改變。參與根與芽計畫的年輕人都是自己主動在生活周遭尋求問題，不論是環境、社區或動物，一旦找出問題，就立刻尋求解決的方式，並且付諸於行動。

「根與芽」現在已經遍布一百多個國家，世界各地的年輕人依據當地的習慣、習俗來進行、推動，並藉由網路結合在一起。我們最大的目的就是破除文化、宗教、國家之間，以及

人類與大自然的種種藩籬，最終讓世界達到和平，這是我們最大的願望。我們一定要相信這些願望會實現，要不然它們永遠不會有實現的一天。

師：世界各地文化雖然不一樣，但是對和平的想法卻是相同的。「根與芽」與法鼓山目前正在推動的「心靈環保」及「心六倫」等思想計畫，其實是有異曲同工之妙。

現在的人對於倫理思想有誤解，以為倫理是守舊的，或是僵化的，所以否定倫理；然而沒有倫理觀念的社會，只會有矛盾與衝突。究竟什麼是倫理？如果人與人之間、人與物之間、人與自然之間的關係是和諧的，是互相付出、互相幫助、互相

學習的，那就是倫理。

在過去，中國一共有五倫，我們現在拓展成六倫，就是將倫理分爲六個層次、六個範圍，包括家庭、生活、校園、自然、職場、族群，而這個觀念在臺灣已經提倡三年了。

不管是與人、動物，或者非動物，只要有兩者就會形成關係，既然有關係，就應該要付出關係之中的義務和責任，這就要突破一般所謂的動物性。一般動物性是只知道保護自己，是弱肉強食，而在我們提倡的自然倫理中，則是主張互相保護，對於一草一木，不管它生長在哪裡，都要愛護它。凡存在的一定有它的功能，既然有功能，對我們有助益的，我們要愛護

它。這就是倫理的思想。

另外，倫理思想要從「心」開始，所以我們在六倫之上又加上了「心」字。心、心靈，究竟是什麼東西？它是一個非常抽象的名詞，不論如何解釋，都不是很完整。心靈可以說是一種心理功能，但是這心理功能必須著重道德方面的發揮。人都心理活動，可是不一定有道德觀念，有了道德觀念的心理活動才是心靈的活動。因此，我們的心靈環保就是以心靈來推動世界的環保。

所以，六倫必須與心靈配合，而心靈環保也必須與六倫配合，否則，我們可能嘴上講道德，表現出來的卻是沒有道德的

行爲。譬如我們口裡說要愛護地球，希望世界能夠永遠存在，但是所作所爲仍是爲了滿足自己的私欲，或者是某一時間、某一群體的需求，忘掉了整體的、永遠的心靈問題。

那麼什麼叫作道德？道德一定是付出，一定是負責任、盡義務，而不是搶奪、爭奪，也不是占有，可是現在許多人不管做什麼都只會想：我能得到什麼利益？能有什麼好處？這雖然有心，但這個心不是靈，而是壞心。

珍：我們在任何地方都能看到不同組織在爲同一個目標努力，如果這些組織能夠共同合作、發揮力量的話，我們的效果就會更大。

我想「根與芽」能夠遍布全世界，有一百多個國家都在進行，是因為我們的年輕人都很期待與當地不同組織共同攜手來改變這個世界，因為大家的目標是一致的。如同我在北美的原住民朋友告訴我的：草，如果只有一根，很容易就折斷了，但如果是用三根草編織起來，就不容易折斷了。

每當我在世界各地旅行時，看到「根與芽」的小朋友，睜著興致勃勃而發亮的雙眼跑來告訴我，他們做了哪些事情，或是打算做些什麼，我就能得到非常大的力量。我想最重要的是，我看到了人性堅忍不拔的一面，他們以非常強韌的心性來克服看似無法面對的種種困難。

最後，我也提供兩點意見作為結語。在美國有一句非常流行的話，我不知道在臺灣是否也一樣，就是「全球思考，在地行動」。我認為這個標語有待商榷，因為如果你整天都在思考全球問題，可能會沮喪到完全提不出行動的力量。所以請大家切記，每一個人都是一股改變的力量，即使你的改變非常渺小，可是只要你想到，世界各地都有人和你一樣正在做出改變時，就會產生一股巨大的力量。這是一個容易被遺忘的事實，但是請大家一定要謹記。

如同「根與芽」或其他年輕社團組織，不論是自己組織，或是與其他組織共同採取行動，於在地發揮力量，當他們想到

世界各地也有同樣的一股力量在進行時，全球思考就不會那麼令人沮喪了。

另外一個讓我難以認同的說法，就是「我們從上一代接手這個地球」，其實應該是「我們向下一代借用這個地球」才對。當我們向人借東西時，對方一定有所期待，希望你有一天會還給他，而我們現在並不是在向下一代借未來，而是在偷取他們的未來。

師：一樣好的東西，不管在東方或西方叫什麼名字，好的就是好的。

根與芽計畫在珍古德博士的推動下，已經遍布全球

一百二十七個國家，在臺灣也剛開始萌芽、扎根。我相信這些根與芽，一定會在臺灣長出更多的種子，然後再發芽、扎根。

我也相信「根與芽」與「心靈環保」、「心六倫」是有關係的，而且是百分之百的關係。好的運動不管叫什麼名字或是在哪裡，都是相同的、相通的。雖然我們不叫「根與芽」，但是我非常同意、贊成這個運動，但願我們這兩個團體能夠常常互助合作。

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。



法鼓山智慧隨身書

智慧對話

4-23

慈悲的力量

推廣流通：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48-6
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：978-986-6443-45-9

著者：聖嚴法師、珍古德博士

出版者：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2011年8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