

目錄

用「心」定義幸福	3
正向解讀，創造幸福	10
利他的價值	21
學會放下	25
當下就有幸福	33

擁抱幸福的新思維

活動名稱：心世紀倫理對談

主辦單位：行政院文化建設委員會

財團法人法鼓山人文社會基金會

時間：二〇一一年九月十七日

地點：臺北國父紀念館大會堂

● 主持人：石怡潔（資深媒體人）

● 與談人：果東法師（法鼓山方丈和尚）

施振榮（宏碁集團創辦人、智融集團董事長）

林懷民（雲門舞集創辦人）

用「心」定義幸福

石怡潔（以下稱主）：人人都渴望幸福，也一直在尋找幸福，但我們往往追求物質上的滿足，以為那就是幸福。請三位與談人爲「幸福」下個定義，首先請施振榮董事長分享。

施振榮（以下稱施）：從對談主題「擁抱幸福的新思維」，已經告訴我們答案了。幸福是要靠新的思維來獲得。因爲幸福是一種感覺，沒有絕對的標準，所以我們對「期望」要管理，也就是欲望的管理。雖然我們要有企圖心，但相對地，也要適可而止。人要成長、追求名利，也要考慮到客觀環境以

及自己的能力，一味追求是不利於幸福的發展的。當我碰到挫折時，我會先檢討自己是否有足夠的能力與足夠的努力，如此一來我不會洩氣，也不會感覺到不幸福。

幸福是內外互相影響，例如：我們說好話，別人聽到很快樂，看到別人好，自己就會幸福。要做一個幸福的人，最重要的就是「心念」，無論我們想什麼、說什麼、做什麼，裡外要如一，才能真正得到幸福。我常聽到人們提到「社會亂象」，我覺得這也是一種感覺問題，我個人便不覺得亂，因為我沒有被影響，還是生活在幸福的環境裡。

主：施董事長提到不要過度追求名利，但人還是難免會墮

乏、會遇到困難，這時要如何感受幸福？請教林懷民老師。

林懷民（以下稱林）：我的朋友曾問我母親，我小時候哭不哭？我的母親說當然會哭，可是只要給了「我要的東西」，我就不哭了，因為得到了滿足。同樣地，我們有想法，然後去滿足它就是幸福。可是每個人的想法都不太一樣，像剛完成「擁抱絲路」長跑的超級馬拉松選手林義傑，從土耳其伊斯坦堡一路跑到大陸西安，這中間有很多的磨難，但是當他抵達西安，我想應該有那麼剎那的幸福感吧！

大家都覺得現在社會很亂，可是我覺得年輕一代好像還是幸福的一代，剛剛在國父紀念館的走廊，看到很多小朋友在熱

舞，我看了就覺得很開心，心裡冒出：「幸福的一代！」可是我馬上想起魯迅的小說裡，提到文人與和尚乘船時看到田野中，在太陽下工作的農人，文人說好一幅快樂田園圖，這卻有一點「何不食肉糜」的味道；我也想起蘋果電腦創辦人賈伯斯（Steve Jobs），他生了這麼重的病，仍然撐著身體在做事，我心想：「他這樣的煎熬是一種幸福嗎？」

有句成語「野人獻曝」，意思是一個住在荒野中的人，曬了太陽覺得溫暖，認為這是人生最幸福的事，居然跑到城裡要告訴國王，說曬太陽是一件多麼幸福的事。所以每個人對幸福的體驗與感覺是不一樣的，有時候是有條件的，要完成了一件

事情才覺得滿意，可是野人的標準很低，他曬到太陽就很滿意了。我覺得幸福是非常主觀、非常唯心的，幸福不一定是仰賴銀行的數字，而是像剛才施先生所分享的「思維決定幸福感」。

主：我們終於打下幸福的基礎了，請教方丈和尚是否也有這樣的想法——思維是幸福一個非常重要的關鍵？

果東法師（以下稱師）：思維就是一種價值觀，面對任何人、事、物，不論好的或是不好的，如果能夠抱持正面認知、逆向思考，而不用負面情緒去看待，就是一種好的思維。

一般人認為，幸福就是平安、吉祥、順利、美好、和樂等

等，這些都是屬於個人認知與感受。比如昨天我到羅東，經過一家電器商場時，聽到店家正在廣播說：「用了某某產品，生活就會非常幸福。」這好像是說，幸福是可以通過物質獲取來滿足的。其實在生活中，有的是需要，有的是想要；基本的、必須的是「需要」，而超過基本需求，那就變成「想要」了。想要而得不到時，也就很容易感到失落，覺得不幸福。這在心理上也是一樣，像是有的人認為自己已經很努力了，卻沒有得到預期的成果，老天真是不公平！也有一些人學佛以後，認為自己做了許多善事，怎麼天災地變還會發生在我身上？其實這個時候應該問問自己：「這到底是需要，還是想要？」

因此，從我的立場來看，幸福，是要從調整自己的觀念與心態做起：凡事能夠正面認知、逆向思考；凡事盡心盡力、隨緣努力，然後轉化壓力，成爲助力。最好以發願來取代欲望，欲望是爲自己，發願則是爲眾人，所有的事情，都是在成就我們修福修慧的資糧。

還要少欲知足，知足的人經常是快樂的。有的人以爲，少欲是消極生活，不抱希望，這是錯的。少欲是降低我們個人的欲望，而提起真正奉獻利他的心；時常爲他人考量，就能體認你我彼此就是一個生命共同體。把觀念調整過來，我們隨時都是幸福的。

正向解讀，創造幸福

主：人生不如意事十之八九，二〇〇八年的春節，雲門舞集在八里的練習場發生大火，很多心血付之一炬，林老師還相信幸福就在身邊嗎？

林：我覺得幸福是可以儲蓄的，而不是只看到失去的。因為我有這樣一個概念，當雲門舞集八里練習場發生大火時，大家很慌張；但那也表示緣分盡了，所累積的東西已成爲過去了，必須重新開始。

事實上，我們每天都有新的開始。佛法告訴我們「無

常」，我們不知道明天是否會生病？不知道在街上會發生什麼事情？我們擁有的就是「現在」，所以每天面對的都是新的狀況。八里練習場燒掉時，當然會傷心、捨不得，但必須要去適應，重新調適，所以我告訴舞者們，一個跳舞的人最幸福的是，不需要一架鋼琴，只要身體在，就可以跳了，只要有一個地方，就可以跳舞，我們應該重新開始，我是這樣來看待這件事情的。

失火雖然是一件不好的事，但也因為這場火，我們才知道社會有這麼多人關心雲門。我在街上常會遇到有人對我說：「加油！」有很多人在幫助雲門，其中包括聖嚴法師、施振榮

先生，也許在座很多朋友也曾幫助我們，帶給我們很多的鼓勵跟火花。不是在淡水重新蓋一個房子來安頓我們，而是感覺到這麼多的善意，肯定自己過去所做的事，還有這些善意背後，對雲門新的期待，所以當火場收拾乾淨了以後，我們必須面對這個新期待，過去的十六年完全沒有丟掉，而且還生利息，所以我說，幸福是可以儲蓄的。

練習場失火給我們很大的鼓勵與衝擊，使我們有勇氣做更大的夢想，那就是在淡水的雲門新家，我們將與政府簽下四十年的長約，如果我們做得好，還可以延長十年，所以我們不可以這樣想，因為一場火燒掉了舊的練習場，卻可以瞻望未來

五十年的幸福。

主：施董事長縱橫商場，個人電腦曾經拿下世界第三大品牌，但是當企業發生了虧損，您以負責任的態度辭掉董事長職務，是否覺得自己已經這麼努力了，怎麼還失去幸福？

施：我從來沒有不幸福的感覺，雖然我三歲多的時候，父親就過世了，不過那時還不懂事，也不曉得什麼是幸福或不幸福，而且我的母親給我滿滿的愛，教導我正確的價值觀。進入大學以後，我從一個比較內向的學生，變成社團的負責人，我把它稱爲是服務同學。實際上，當一個領導，就是要服務他人，服務也是一種幸福，不是一件苦差事。

原本我從沒想過要創業，但是因為有理想，有很多新的技術，認為帶動二次工業革命很重要，所以我們就找志同道合的人一起創業了。創業就根據這個理想，一直朝對的方向去做，做不成就是經驗不足、能力不足，或者時機未到；檢討後再繼續努力，等待時機成熟。

對我而言，有機會走在前面碰到那麼多挫折，我好幸福！因為我可以把這些經驗與大家分享，讓大家都不要重蹈覆轍。在企業再造的過程裡，因為自己的責任所在，就繼續努力，實質上，我有很大的壓力，但不會感覺到不幸，不會怨老天不公平，給我這樣的磨鍊。所謂「天將降大任於斯人也」，所以我

感覺這是老天要讓我多做一點事情。我也沒時間後悔，因為後悔於事無補。所以我的思維就是要創造自己的幸福，才不會讓自己不幸福。

主：從施董事長的口中說出來，挫折轉換成一種勇氣、一種力量，也是一種幸福。方丈和尚常常關懷信眾，會不會覺得承擔了很多別人負面的情緒，是否會懷疑幸福離自己遠去？

師：關懷別人最重要的是傾聽，傾聽是一種關心與陪伴。在關懷的過程，同時也是讓我們學習培養慈悲與智慧：學習如何去體諒包容他人是慈悲，學習如何去面對處理問題是智慧。有的時候，我們自己能力有限，可以借重其他資源或轉介其他

單位來協助。但很重要的一點是，看到別人陷入痛苦而自己能力有限時，絕對不要陷入對方的情緒、煩惱之中。要練習覺察，保持一份平靜安定的心，並且隨時生起善念來關心與祝福對方，比如佛教徒經常念「觀世音菩薩」、「阿彌陀佛」等聖號來表達一份祝福，讓對方感受到佛菩薩的加持。心安就有平安，平安就是幸福。

主：剛剛兩位與談人分享了他們在困境之中，依舊能夠掌握幸福的方向，不知道方丈和尚有沒有懷疑過自己到底幸不幸福？

師：出家之前，應該曾經懷疑過；出家以後，一點一滴開

始學習佛菩薩的慈悲與智慧，覺察自己的煩惱、習性，不斷在做調整。而調整之後，發現自己有些習性還是很重，那就是時時升起慚愧懺悔心，把因果、因緣觀念提起來。懺悔和懊悔不同，懺悔是反省檢討，懊悔則無濟於事，又耗費心力。

分享恩師法鼓山創辦人聖嚴師父的一個故事。師父小時候歷經過水患洪災，那種橫屍遍野的景象，師父形容是只有在小說、電影裡才出現的情節，但是在學佛以後，對於童年時的貧苦和災難，反而非常感恩，因為有這些災難的磨鍊，讓他成熟得更早、成長得更快，也就是把所有的困境，都轉化成爲生命的營養劑，從此建立起信心與願心，要用佛法來幫助更多的

人。師父經常說：「沒有人做、正需要人做的事，我來吧！」我也學習師父開示的四它：「面對它、接受它、處理它、放下它」，來建立信心與願心。

我偶爾會聽到居士菩薩說：「要做這件事很困難啊！不可能的！」就是一般講的難行、難忍、難捨或是難過，通常我會提醒他們，不妨試著轉念一下：不是難過，而要「難，過！」不是難行，而要「難，行！」不要抱怨，而要「抱願！」能夠正面解讀，逆向思考，那麼一切順、逆境，都是成就我們修福修慧的資糧。

主：請教施董事長，您在商場奮戰的過程，難道沒有懷疑

過自己做的決定，是否往幸福的方向走？

施：如果實質上方向抓準了，爲什麼要懷疑對的方向呢？有時候難免產生挫折，可能是方法出錯，這時要去調整方法、要再造。但如果方向是對的，就勇往直前，即使有挫折，只能說時機未到，如果是能力不足，就要檢討自己。

我認爲人生的價值就是要創造幸福，創造自己的幸福以及別人的幸福，如果個人能創造更多人的幸福，價值就會愈高。我們先從邏輯上來看，造成不幸福的問題在哪裡？一定有個瓶頸，瓶頸到底在哪裡？我的座右銘是：「挑戰困難，突破瓶頸，創造價值。」沒有困境，人生就沒有價值，有機會挑戰困

難，一定是因為有困境；所以，沒有困境就沒有價值。

我在創業時，會考慮到不利於整個組織幸福的環境是什麼問題，比如：所有的規章制度綁手綁腳、師父要留一手、中央集權讓想做事的人做不了決策、自己沒有成就感等等，把這些不利幸福的環境突破，就能擁有幸福。

還有，我是「要命不要面子」的人，我不在乎虛偽、虛假的面子，因為要面子就會不幸福，命在才可以追求幸福。

利他的價值

主：利他是通往幸福方向的敲門磚，林懷民老師怎樣看待利他？

林：利他，事實上也是利己，因為我們有這樣的需要，覺得對別人有某種貢獻，所以對我來說，利他也包括了自己，完成對自己的要求。

我去印度時，發現印度今日與當年佛陀出家時的狀況，基本上是差不多的，仍然存在階級之分，還是有賤民，會看到有人躺在路邊快死掉了，卻沒有人理他，這種事情不斷發生，也

因為目睹了，我感覺到佛陀的偉大，他的偉大在於他的不忍。

以往我都覺得佛陀是神，讓我們跪下來求、許一個願。可是在印度，我感覺到佛陀的偉大，因為佛陀面對自己的孤單與脆弱，知道自己沒有辦法救濟所有的人，所以自己在菩提樹下苦思人要怎麼安頓自己。當我們讀《金剛經》時，佛陀總是提到布施，他把自己的思維變成大家的思維，怎樣幫助自己，怎樣布施，讓大家得到幸福；同時也告訴人們這些都是虛幻的、無常的，可是在當下，你要幫助別人。人之所以有價值，是因為我們可以體恤別人、幫助別人，這樣的行爲是一種正常的表現，是一種幸福，而不是一種施捨。

施先生是成功的企業家，肩負了很大的責任，對社會有很大的貢獻，創造了多少就業機會！方丈和尚關懷大眾，拯救了很多靈魂。但我們從事舞蹈的人能夠做什麼？我們讓更多人看到，同時讓沒有機會進國家劇院的觀眾看到，讓他的生活裡除了卡拉OK、電視、網路之外，有另外一個選擇。

人類的歷史從來沒有均富的狀態，共產主義已經證明失敗。但我始終在做一個夢，就是財富沒辦法均富，但是透過努力，一個好的社會可不可以有精神生活上有均富的機會？如果沒有雲門，人們可能不知道有這樣的音樂、有這樣的表達方式、有這樣的思維。當人們回到也許只有十坪的房子，但是戴

上耳機聽喜歡的音樂時，世界是無限大的。大家努力透過教育，透過很多的活動，有機會來達成精神生活上的富足。

我必須承認我們的力量非常脆弱，以雲門這樣的文化團體來講，我們沒有辦法抵擋整個消費文化的傳播與其建立的價值觀，但是當我們不做這樣的事情時，連那一點點小小的平衡都可能喪失，所以我不覺得這是利他，而是在實踐「一個神經病」的夢想——在物質上不能均富，可是在精神上有機會做選擇。

學會放下

主：請三位具體告訴我們，或舉一個故事、一件心目中覺得印象最深刻的幸福故事？

師：現在最幸福。人的一生活，從出生那一刻起，每個當下都是幸福的。不過談起幸福，我也分享一個故事。

在我出家前幾年，因為工作上督導不周而自責，心裡起了煩惱罣礙，打算到寺院好好調心。我的因緣很好，曾有一位善知識建議我到農禪寺打禪七，因此我就到農禪寺學佛打坐，也擔任義工。那個時期，農禪寺禪七很不容易錄取，主要是名額

有限，通常第一次報名錄取的機率很低。但我還是報了名，後來也被錄取了。一九九二年一月，師父剛從美國回來，就帶領禪七，在講開示的時候，特別強調菩提心的重要。師父說發菩提心，實際上就是利益他人，但很多的人往往礙於面子，對於應該要做、值得去做的事，遲遲無法行動。而發了菩提心的人，他不會受到外在環境或他人影響，只要是有意義、應該做的事，便全力以赴；因緣成熟就去促成，因緣不成熟，則暫時放下。

師父這段開示，帶給我很大的啟發，讓我有信心學習擔任勸募會員。在那之前，常有人鼓勵我擔任勸募會員，接引人來

護持法鼓山，可是那時我會鑽牛角尖，認為別人會質疑我將錢拿到哪裡去了？後來聽到師父講「菩提心」，以及開示勸募的意義：「募來的錢並不是師父要的，也不是僧團要的，而是爲了建設道場來淨化人心、淨化社會。」就是這個關鍵點，讓我一點一滴慢慢成長。

而促使我發願進入法鼓山僧團，是因看到當時男眾法師人數很少，又想到師父提出的理念、精神、方針與方法那麼好，很需要更多的人一起推廣，因此生起出家的念頭。出家以後，不斷在觀念與心態上做調整，同時自己對佛法充滿信心，雖然還是有習氣、還是有煩惱罣礙，但是透過不斷地練習調

整，讓自己煩惱愈來愈少。

有人問我：「你現在還有煩惱嗎？」我說未成佛以前，一定有煩惱，有煩惱是正常的，重點是如何在最短的時間內學習把煩惱放下。所以現在我要分享：「放下最幸福！」貪、瞋、癡、慢、疑，通常都是因自我中心而產生的，學習把貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等自我中心的煩惱心放下，就是一種幸福。

記得在我剃度的前一星期，當時已擔任聖嚴師父的侍者，替師父開車。有一天，師父要到北投中華佛教文化館開會，特別指示我開車路線應該如何的走法。我一聽覺得需繞一大圈，腦海便想著如何行駛捷徑，所以便按照自己所想的路線開車。

結果快到文化館時，師父發覺我沒有依指示的路線走，就問我怎麼回事，我想開口解釋，師父卻嚴厲喝聲：「不必再講！」我趕緊向師父懺悔，結果師父又說：「下次要聽清楚了！」

那次師父開會約兩個小時，在那段時間，我站在文化館前階梯上不斷想著：「今天被師父罵了！」「今天被師父罵了！」雖然我也會從正面解讀：能被師父罵真不錯！以前師父曾講過，凡是能經得起他罵的弟子他才罵，經不起罵的他一定很客氣。所以現在被師父罵了，表示我還有點修行的樣子。就這樣，我一邊懺悔，一邊自我心理建設，內心澎湃不已。等到師父開完會以後，見到我的第一句話，卻是非常慈悲祥和地

說：「果東啊，我們回去吧！」前一刻，我還在為挨罵一事慚愧窒礙，而下一刻，馬上就被師父的慈悲柔和紓解，心裡馬上開朗起來。

因為這次挨罵的經驗，使我感受到「被罵的幸福」；也讓我了解人生中有許多事，煩惱都是自找的。煩惱的生起，一種是對事不了解，一種是自己胡思亂想，放不下。所以這件事也讓我學會人際關係的溝通互動，要把事情原委說清楚或請教，但不是興師問罪；不然就要學會放下，不要再鑽牛角尖。放下最幸福。

主：方丈和尚覺得懂得放下，現在最幸福。施董事長心中

幸福的事是什麼？

施：我四十幾歲就決定六十歲要退休，這代表了很多意義，第一，建立「傳賢不傳子」的社會經營新模式，讓企業永續經營。利他這個「他」，對企業來說是很廣泛的，包括整個社會、股東、消費者等，所以爲了利他，爲了做到企業的永續發展，「傳賢不傳子」的機制變得非常重要。我六十歲要退休時，表明不傳給孩子，整個企業幹部充滿多少希望？有希望就有幸福。

第二，從另個角度來看，雖然我談利他，實質上還是利己，因爲我有責任感，壓力太大了，所以心血管不好，如果再

繼續這樣下去，對身體健康不利，爲了利己學會了放下，就把全部都放下。退休後，我到現在還做很多事，而且我不留一手，所以大家都學會了我的那一套，不只是公司內部，整個產業都會了，也不差我一個人。

我現在百分之八十的時間都從事公益，我覺得比以前更幸福，因爲一方面沒有壓力，身體更健康，做得更有成就感。未來二、三十年，我保證盡力而爲，雖不保證成功，但是因爲不留一手，在這個過程裡所留下的經驗，下一棒一定會把事情做得更好，那我對社會就盡了一些責任。

當下就有幸福

主：施董事長的幸福指數一直不斷在攀升，接下來請林老師與我們分享幸福的小故事。

林：我從來沒有在想「幸福」這兩個字眼，所以我想我是很幸福的。我覺得一個人能夠活著，已經是一種恩寵，能夠活著做自己高興做的事情，那就是幸福了。

關於幸福的故事，我曾遇見兩個幸福的人。我曾在敦煌待了七天，在敦煌的洞窟裡，看到一位畫師，頭髮非常白，就著一盞小小的油燈，每天都看到他在臨摹壁畫。這些人從一九五

○年代開始，從城裡頭一直畫到沙漠裡，守在那裡臨摹壁畫。他的手法、筆法，我想他如果到上海去開畫展，肯定會賺錢，可是他守在那個位置上，做著他相信對的事情。

我念念不忘的另一個人，是我有一年冬天在印度菩提迦耶遇到的，晚上寺院要關門時，有個人走出來並問我：「您是臺灣來的嗎？」我轉頭一看是位喇嘛。後來我請他喝茶，我們坐在戶外的茶座，我問他爲什麼一個漢人跑來當喇嘛？他說他一直想當喇嘛，所以從山東走了兩年到拉薩，被寺院收留在廚房裡打雜。他因爲沒有單位，在外游離，沒有固定的工資，我問他在拉薩過得好不好，他回答過得挺好的。我又問，爲什麼跑

到印度來？他說想見達賴喇嘛，就從拉薩走路到尼泊爾邊境，結果被抓了回去，關了一年又放出來；第二次又被抓到，第三次，終於到了印度，也見到了達賴喇嘛。

我很好奇他往後要做什麼，他說看到了就好了，現在想回拉薩，我追問爲什麼要回拉薩，他說：「哪裡都是一樣的！」換我楞住了。與他告別後，我還是忍不住回頭看他，就在冬天的樹下，一張很普通的木板搭起來的茶桌，髒得不得了，但就看他把紅色的僧服一放，然後躺上去把自己捲起來睡覺。他說哪裡都是一樣的，的確是哪裡都是一樣的！我相信他是有幸福的人，我始終記得這個人，我也始終以他來提醒自己，我從

他身上學到很多東西。

主：最後請三位為現場觀眾送上幸福的祝福。

師：聖嚴師父在十九年前提出「心靈環保」，明年（二〇一二）就屆滿二十年了，讓我們以「心靈環保」來讓自己平安、健康、快樂、幸福，也要讓他人平安、健康、快樂、幸福。最後與大家共勉：「活在當下，珍惜擁有，奉獻利他。」

施：我覺得幸福的第一步就是自我欲望的管理。對一切要正面思維，往前看，過去是給我們一些經驗、體會，了解以後該怎麼做，並在這過程裡不斷地學習，感覺自己一天比一天有智慧。幸福要靠自己，只有不斷地感恩，讓整個社會一起幸

福，自己才會真正地幸福。

林：我想幸福是一個非常唯心的感覺，幸福來自於我們對人生和世界的看法，這個看法是要透過一個學習的過程，我們學會了克制，有自己的生活規範，我想這些都是構成幸福必須要有的努力，幸福是必須經營的。在人生裡，不斷地思維是非常重要的事，也期待我們在架構自己幸福的條件裡，也包含別人的幸福。

主：感謝三位為大家分享開啓幸福的密碼，希望新思維能夠讓在座所有的朋友，開始邁向幸福的方向，開始儲存幸福。

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。



法鼓山智慧隨身書

心的對談 8-1

擁抱幸福的新思維

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：978-986-6443-46-6

著者：果東法師、施振榮、林懷民

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：2012年3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