

目錄

現代青年的生活環境與身心安定	3
心靈本質永遠相同	6
建立正確的志向	9
給現代青年的建言	12
對政府與社會的建言	14

現代青年的生活環境與身心安定

現代青年如果能學會不論遇到何人、碰到何事、發生何種情況，都能使自己的身心安定，也就是練成處處安身、時時安心的修養工夫，就能夠左右逢源而萬事如意了。

「現代」的定義是可廣可狹的。廣是指自十八世紀末的工業革命以來，都可稱作現代；狹則是指目前的時代，也就是當代，或稱爲時下。

現代與古代的不同之處，是科技文明使得人類生活環境快速地變遷，空間感縮小、時間感加快，連帶著人類的價值判斷及生活方式，也跟著快速改變。而新事物、新知識、新消息，更形成了一波接著一波的新誘惑及新壓力，使得人類的內心，被擠壓得喘不過氣來。

年齡層較高的中年人及老年人，雖然也同樣受到這些情況的衝擊，不過他們已能學習著去面對、去適應。但對青年人而言，雖然可塑性高，可是心向未定，所以可染度也高。

因此，在現代社會的生活環境中，青年人的身心，是很不容易安定的；茫然的失落感，使得他們在缺乏目標的情況

下，雖然擁有許許多多的幻想，卻不知道省思自己的將來，只一味地追求夢想，追求成功，企圖爲個人前途，創造奇蹟式的未來。

就這樣隨著生活環境的快速變遷，青年人的身心也被捲入了這種多變的現實漩渦中；除了極少數的例外，多半的年輕人便在這種苦悶中接受衝擊，使得他們的身心更加不安定。

心靈本質永遠相同

其實，時代雖有古今的不同，環境雖有新舊的差異，生產的文化雖有人力勞動與機械科技之間的懸殊，然而人類心靈的本質，卻是永遠相同，也是到處不變的。

從人性的分析來看，人類的心靈可明可暗、可善可惡。但既然稱爲人性，就必然與物性不同，所以棄暗投明、抑惡揚善是人的天性。只不過人們往往爲了追求個人的便利及自己的安全，便會傾向於自私自利。

不過自私並非就是可惡，多半是爲了貪圖眼前近利，而

失去遠景，爲保自利而損害他人；尤其是青年人因涉世不深、思慮不周，心志往往隨著環境的誘惑與刺激，只能看到目前的近利；想到的，也僅及於個人的私利而已，以至於常常會跟著時代環境的風暴，團團打轉，不論是求學、就業、交朋友，乃至結婚成家，都沒有一定的準則，既讓他們自己陷於苦惱，也會讓他們周遭相關的人及生活受到困擾。

自有人類以來，人心就有煩惱，原因就是爲了自求安全的保障，結果反而可能侵害到他人的安全，以致人人都失去了安全，又造成人人自危，無法安心。

事實上，生存於世間，不可能有絕對安全的保護，也不

可能有絕對安全的地方，人們若能坦然面對這一事實，接受它、處理它，便能安身，也能安心了。雖然年輕人較少考慮安全保障的問題，而較著重於自我的伸展，可是，盲目而無原則的伸展自我，也會爲自己的身心帶來不安。

建立正確的志向

青年人想要伸展自己的長才，追求美好的未來，這當然是值得鼓勵的一種進取心。在佛教的立場，也鼓勵青年人要有大志向，要有新抱負，要有勇往直前的求學熱誠與創業精神。例如《華嚴經》中的善財童子，就是一位標準的佛教青年，他爲了追求自己的理想，不惜千辛萬苦，遍歷千山萬水，訪問了五十三位大學問家、大宗教家、大教育家、大政治家、大事業家，乃至各行各業的專家。

可是，一般人觀念中的大志向，總是脫離不了名望、財

富、權勢、地位，但如果人人都是如此，就會造成爭奪的不安。追求到了的人，一方面害怕失去，一方面又希望求得更多，心中還是不安；追求不到的人，便有失落感而成爲游走於社會邊緣的失意人，他們在正常的社會中無法獲得肯定，便別走蹊徑，另尋伸展自我的活動方式了。

我在美國見到許多美國青年，如果遇到學業、家庭、工作上的瓶頸時，便會暫時擱下一切，去過一陣子浪遊的生活，當他們在遊歷各地一段時日之後，心情緩和了，便會再回到學校或再找工作。

又例如我在美國遇到不少醫師及律師的兒子，他們並沒

有進入大學繼續念書，反而是去從事勞力的工作，不但他們自己不覺得有何不妥，連他們的父母也不覺得有什麼丟臉。因為他們尊重個人的性格及心向，並不強求青年一定要成爲什麼樣的人才，不過美國的父母畢竟不像中國父母那樣，不會把自己的希望完全寄託在兒女身上，所以他們的青年便有較大的自我發展空間。

其實，做勞力的工作及勞心的工作，只要能身心安定、健康，又有什麼不可呢？

給現代青年的建言

所以，我願給現代青年四點建言：

(一) 認識自我的能力和興趣，選對自己應該走而又可以走的路。

(二) 安定身心於現實的環境，不但面對它，還要接受它、改善它，然後放下它。

(三) 確定一生的方向，在既定的方向與認知內，步步踏穩，時時向前，儘管經常變換立足點，但千萬不能失落了方向感。職業和執掌可以改變，人生的方向卻不能改變。

(四) 對於名、利、權、勢、位，不必排斥，但卻不能僅是爲了名、利、權、勢、位的追求而生活。生活的目的應該是平安快樂，生命的價值應該是自安安人。

對政府與社會的建言

爲了現代青年的幸福，對於我們的政府及社會，我也有四點建言：

(一) 讓不同心向及不同天賦的青年，有學習所長、發揮所長的教育環境及工作環境。

(二) 尊重那些失落自信心的青年們，用教育設施及社會資源，幫助他們重建自信心。

(三) 鼓勵政府及民間增設青年活動的項目，讓青年們蓬勃旺盛的體力及好勝鬥勇的性向，獲得規律、正常的紓解

與肯定。

(四) 人品、家庭及社會價值觀的評斷，不要用學校的分數、知名度的大小、財富的多少、權勢的強弱、官位的高低來做標準，應當以各人先天的條件及後天的努力來衡量，凡是盡心盡力來成長自己、利益他人的人，便是一位成功者。

社會大眾對於現代青年的安定成長，都有責任。由於人心浮動、社會不安，青年才會徬徨；所以法鼓山特別提倡安心、安身、安家、安業的「四安」運動，讓我們大家努力建設一個安和樂利的明日世界。

（一九九五年七月十五日，講於臺北安和分院「其實你不懂我的心」座談會。本文現收錄於《平安的人間》。）

《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、英文流通

十、法鼓法音

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。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

●北投雲來寺（行政中心）

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244臺北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268臺北市北投區大業路65巷89號

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 8978-2081（青年院）

（02）2381-2345（人基會）

（02）8978-2110（法鼓大學籌備處）

10044臺北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2892-6111 Fax : (02) 2893-0043

11246臺北市北投區光明路276號

●臺北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9 Fax : (02) 2778-0807

10688臺北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556 Fax : (02) 8676-1060

23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號

法鼓山全球通訊錄

●桃園齋明寺

Tel : (03) 380-1426 Fax : (03) 389-4262
33561桃園縣大溪鎮齋明街153號

●桃園齋明別苑

Tel : (03) 315-1581 Fax : (03) 315-0645
30050桃園縣桃園市大業路一段361號

●臺中分院

Tel : (04) 2255-0665 Fax : (04) 2255-0763
40758臺中市西屯區府會園道169號1-2樓

●臺中寶雲別苑

Tel : (04) 2465-6899
40764臺中市西屯區西屯路三段西平南巷6-6號

●南投德華寺

Tel : (049) 242-3025 Fax : (049) 242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

●臺南雲集寺

Tel : (06) 721-1295 Fax : (06) 723-6208
72242臺南市佳里區六安里六安街218號

●臺南分院

Tel : (06) 220-6329 Fax : (06) 226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓

●高雄紫雲寺

Tel : (07) 732-1380 Fax : (07) 731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號

●臺東信行寺

Tel : (089) 225-199 Fax : (089) 239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

- 美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>

- 美國紐約象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

- 美國洛杉磯道場

Tel : (1-626) 350-4388
4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732
<http://www.ddmbala.org>

- 加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

- 加拿大護法會安省多倫多分會

Tel : (1-416) 855-0531
1027 McNicoll Avenue Toronto, ON M1W 3W6, Canada
<http://www.ddmba-ontario.ca>

- 澳洲護法會雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

- 澳洲護法會墨爾本分會

Tel : (61-3)8822-3187
1/38 McDowall Street, Mitcham, Victoria 3132, Australia
<http://www.ddmmelbourne.org.au>

法鼓山全球通訊錄

●盧森堡聯絡處

Tel : (352)400-080 Fax : (352)290-311

15, Rue Jean Schaack L-2563 Luxembourg

E-mail : ddm@chan.lu

●英國倫敦聯絡處

London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K

E-mail : lieu853@btinternet.com

●法鼓山馬來西亞道場

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan Sek. 8, Jalan
Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

38 Carpmael Rd., Singapore 429781

<http://www.ddsingapore.org>

●香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2591-4810

香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓203室

Room 203 2/F, Block B, Alexandra Industrial Building

23-27 Wing Hong St., Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

●泰國護法會

Tel : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7638

1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd. 10250 Bangkok Thailand

E-mail : ddmbkk2005@gmail.com

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

生活實用

佛化家庭 2-2-4

現代青年的生活環境 與身心安定

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：978-986-7033-46-8

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29刷：2014年9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