

目錄

幸福的第一課	3
幸福排行榜	9
真假幸福	13
幸福的四個向度	17
臨死的練習	22
助人真快樂	28
幸福的起點	32
恰到好處的祕訣	38

開啓幸福的生命智慧

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：二〇一一年九月十八日

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：惠敏法師（法鼓佛教學院校長）

鄭石岩（心理學家、前教育部訓委會常委）

陶晶瑩（資深媒體人、作家）

幸福的第一課

石怡潔（以下稱主）：請教育心理專家鄭教授為我們上「幸福教育」的第一堂課，如何界定「幸福」？

鄭石岩（以下稱鄭）：我們沒辦法選擇自身遭遇或變成別人，唯有清楚地了解自己、接納自己，根據因緣，用智慧去看出因緣的喜樂；用有趣的、正向的、有愛的態度適應它，自然就會感覺到幸福。

我從事心理諮商實務超過四十年，發現幸福的人在平常生活中，是用正向方式去看待一切；不幸的人則比較執著，有很

多負面情緒，「我執」或說「自我中心」非常強，相對地他感受到的壓力也比較大。

經過長期研究，我得到一個簡單的結論，就是每個人在生活中，怎麼想就會怎麼做；怎麼做就會產生怎樣的感受。如果想法是慈悲的、正向的、有愛的，那麼他是幸福的；如果一個人的想法充滿敵意，或覺得失望、沮喪，感受就會比較負向、逃避或防衛的，心裡也會不好受。

總之，幸福是當下現成的。佛陀的弟子問佛陀：「禪的精華是什麼？」佛陀手拿了一朵花，只是「拈花微笑」。我的看法是，每個人手上都拿了一朵花，這朵花的顏色、大小、形狀

都不相同，但不能像佛陀一樣，拿著花很歡喜地微笑？這朵花就像生命之花一樣，無論我們的遭遇、際遇如何，好好歡喜地生活，就是幸福。

我們禮佛的動作「合掌」，本身就是一個花苞；當我們恭敬地禮敬，跪下去後，身體帶著行動，把這朵花打開來，最後把手掌合起來時是果；拿著這個果說：「佛啊！我真的辦到了，我幸福了！」

如果一個人不幸福、不開心、不歡喜，就算每天念「阿彌陀佛」，最後阿彌陀佛接受你的申請，讓你到了極樂世界，但問題是我們不開心、不幸福，在極樂世界會過得快樂嗎？

主：陶晶瑩小姐在媒體上帶給大家很多的快樂，請教快樂是不是就等於幸福呢？

陶晶瑩（以下稱陶）：我覺得快樂是剎那間的、短暫的、欣喜的感覺。以心理學來說，如果是自己心甘情願地選擇，比較容易有幸福感。很多人不願意走入家庭，覺得有小孩很麻煩，不能自由自在的生活，但我心甘情願選擇過這樣的生活，因此幾乎天天、分分、秒秒都有幸福。

看到現場的法師們，讓我想到我五歲的女兒也是個「小活佛」。有一次學校帶他們去參觀「全新人體奧妙展」，回家後她對我說：「媽媽，你最後會不會變成骨頭？」我說，等我死

後，血肉都沒有了就會變成骨頭。她開始有點憂愁地說：「我不要媽媽死！」那一刻我感到幸福，因為有人愛我，如此地依賴著我、依偎著我。我說：「那就要長生不老囉！」她說：「媽媽，你知道活很久的祕密嗎？就是不要貪心！」

她怎麼會有這樣的想法與智慧呢？原來展覽上有一張照片，是一個阿婆左右手各拿一根蘿蔔，所以才說：「媽媽，人不要太貪心，一個人有兩根蘿蔔就夠了！」因此我發現學問處處皆是，幸福感也是俯拾皆是。

我還查到一筆大腦科學的資料，科學家研究人的荷爾蒙、內分泌，發現一種名為「多巴胺」(Dopamine)的腦內分泌

物，當多巴胺分泌上升時，人會感到快樂，比如運動時，多巴胺會短暫上升。另一種叫做催產激素（Oxytocin），這是屬於女性的社交荷爾蒙，當擁抱、幫助別人時都會產生，屬於情感荷爾蒙。

大腦裡的島腦有個「慈悲中樞」，會釋放 γ （Gamma）波，腦科學家曾經研究喇嘛的腦波，發現宗教界領袖、修行者的 γ 波比一般人強烈。 γ 波可經後天刺激增強，打坐、禪修會使得 γ 波愈來愈強，會讓人比較有同理心，而且情緒比較穩定，比較會正向思考，容易有幸福感。

幸福排行榜

主：請教惠敏法師，修行人真的比較快樂嗎？

惠敏法師（以下稱師）：從佛法的角度，我個人認為的「幸福」，定義是對於「無常」的身心、社會與環境，可以保持恰到好處（無我）的思想、言語與行動。不管是社會或環境的問題，了解無常在變化，能夠正面思考；正面思考出自於無我，不會只想到我，會想到別人。

去年（二〇一〇年）國內某大學推廣教育部門網站，對近三百位年輕人做網路問卷，題目是「你覺得幸福的定義是什

麼？」可以反映一些臺灣人對幸福的感覺。調查結果第一名是「組成溫馨美滿的家庭」占百分之二十八，換句話說，就是「愛情跟親情」。但是，我看到一個有趣的現象，「擁有一群好朋友，就算單身也無妨」占百分之二十七，由此可發現臺灣人目前將愛情、親情，與友情已經開始同等視之了。此外，有些人覺得不一定要結婚，「兩個人甜蜜幸福」占百分之二十，也就是只要有愛情就好；有百分之十六的人認為「一個人自在快活」，或許是我們所謂的單身貴族；此外，臺灣目前大概有百分之五的人覺得「生命很苦，沒有特別幸福的事」。

依美國心理學家馬斯洛的「需求層次理論」(Maslow's

hierarchy of needs)：生存需求、安全需求、情感需求、尊重需求，以及自我實現需求五類層次，這份問卷顯示，臺灣目前物質生活沒問題，大部分已經可以滿足生存需求、安全需求；中間層次的「情感需求」，則是人生的重點。

另外一個有趣的數據是，二〇〇八年底，法國國家統計局公布二〇〇七年度「法國社會面貌」報告，指出法國人感到最幸福的年紀是介於六十五至七十歲之間。

法國統計局從一九七五年開始，每年都會做幸福指數調查，取樣約一千人。一般人大概從二十歲時開始，雖然有不確定感，但還是充滿希望；在二十歲至四十歲階段，四十歲會感

到最低落，因為這時正是人生最忙碌、最辛苦的時候；收入最高的年齡約在四十五歲；四十七歲時會重新感受到對生命的無力感。

為什麼六十五至七十歲最幸福呢？第一，對自己和整個人生的期望、目標會調整；第二，他們也獲得足夠的歷練與智慧去調適。但七十歲過後，幸福感又開始降下來，原因是失去配偶、親人，以及健康方面的問題。

事實上，幸福會隨著年齡改變，也會隨著每個人的角色、條件不同改變。

真假幸福

主：很多人對演藝圈的印象是投資報酬率非常高的產業，同時也是製造快樂的產業，請教陶小姐怎樣看待演藝圈呢？

陶：演藝圈存在很多競爭，女明星們不能撞包、不能撞衫，要花好多心思在外表上。這樣快樂嗎？有時我看到報導會私底下問那些女明星，每一季都花這麼多錢嗎？她們坦承是借來的，拍完照後就得歸還。

每次經過品牌櫥窗，其實我們不可能買得起展示的鑽石，不過，因為我經常主持頒獎典禮，主辦單位會提供這些行頭，

當自己一站出去，覺得很有氣勢、光芒四射，但心裡有另一個聲音告訴自己，再光亮十分鐘，下臺後就要物歸原主了。我了解富貴在身上如浮雲，是幻覺，一下就過了，所以我不會執著這些東西。

我在演藝圈常常看到很強烈的對比，所以我認為外在的物質條件不需要高標準，人真的只需要兩根蘿蔔就差不多了，不管在什麼環境，還是看自己怎麼調適心情。

主：請教惠敏法師，有什麼方法讓人判別幸福的真假？

師：不丹的幸福指數是世界第八名，事實上，幸福與個人身心、社會、環境都有關係，是由很多重的因素所構成，所以

不要認為不丹的每個人都很幸福，這又是另一種迷思。

二〇〇九年媒體曾經有一篇〈微笑不丹不再快樂〉的報導，指出不丹的自殺率很高；另外，微笑是不能吃的，所以不丹改拚經濟。我親身接觸的第一手訊息是，有位朋友已在不丹工作七、八年，他在那裡幫助年輕人戒毒，我當時很訝異，那麼快樂的不丹怎麼會有年輕人在吸毒？

朋友告訴我，不丹有相當比例的年輕人有吸毒問題。我好奇地問他：「毒品從哪裡來？」原來不丹離印度很近，取得毒品非常容易。我再追問：「他們為什麼想吸毒？」他說：「因為苦悶！找不到工作，不太有工作機會。」他們可能生活溫飽

沒有問題，但是人的人生價值有些是在工作當中取得的，因為找不到工作，所以他們常在酒館、茶館喝酒、喝茶，閒蕩無事，下一步就有可能是吸毒了。

真正的幸福是，不管人們處在什麼環境，無論是幸福或不幸福的國家，個人怎麼去因應身心、社會、環境的變化，做出最恰到好處、最適合的抉擇；因為每個人有自己的路與方法，以及最適合的言語、行爲或思想。

幸福的四個向度

主：很多年輕人在築夢的過程中難免會遇到挫折，請教鄭教授怎樣才是邁向幸福的正確方向？

鄭：就心理研究來看，一個人要適應環境，調適得幸福快樂，有四個向度：第一個向度是「自由度」：當這個人的心靈愈自由、創意愈好，他在工作、感情、家庭跟人相處方面，解決問題、調適能力也比較好，也就是他的自由度比較高。

心理研究發現，當人愈肯承擔、愈肯負責任，願意多學習一點、多觀察一點、多磨鍊一點，自由度就大。自由度不是

「只要我喜歡有什麼不可以」，而是指心靈的自由慢慢地被發展起來。

第二個向度是「個體性」，所謂個體性是說沒有兩個人的因緣是相同的。無論碰到什麼情況，如果願意有耐心，想辦法與環境相處，願意慢慢地去接納，這個人走到哪裡都容易生根。每個人都有個體性，人比人氣死人，歡喜甘願的個體性，比較容易獲得發揮；相反地，挑剔時反而浪費很多精神，這個人一定不幸福。

第三個向度是「社會性」。一個人有有的人際基礎，會比較幸福快樂。人與人之間的相處模式，決定了他跟別人之間、

社會之間的支持程度，例如：意見的支持、感情的支持、工具的支持與經濟的支持等。社會性發展比較好的人，容易感覺到幸福，有比較多的愛心，會與人互相合作。如果與他人之間常常存有敵意、對立、摩擦，防衛性很高；或與他人相處一直覺得很無奈，人際有障礙，就容易變得無助、憂鬱，這樣的人不會快樂，也不會幸福。

所謂社會性，也就是我們常講的「和敬」，可以帶來很多機會和很多群策群力的力量，產生彼此之間的支持。

第四個向度是「宗教性」，又稱爲「意義性」，也就是每個人的價值觀，會影響人的幸福和快樂。我們的價值觀與宗教

信仰，是影響生活最基本的態度。一個有信仰的人會感覺有佛菩薩可以依靠，心會特別穩定；或透過不斷地閱讀吸收新知，不只會增加我們的自我功能，同時也增加我們的價值觀和信仰啓發。

佛法一直提醒我們，不要被成見、偏見、執著綁架，所謂綁架的意思就是被刻板的觀念困住。有時要跳出來看看，用一種寬容的態度面對一切，這就是禪的入門，所以初禪是覺、觀、喜、樂、一境性。覺，就是很清楚去覺察周遭的事情；觀，是用正確的人生態度、適應能力來觀照；喜，與我們的感官有關，從眼睛看到，耳朵聽到，到觸覺、味覺等感覺，都屬

於喜；樂，是內心悠然自得的樂，是由喜昇華而產生的；一境性是心變得非常專注安定，表現在我們日常生活中是平靜的。

臨死的練習

主：不要被自己的成見綁架了，要活得更開闊、更寬廣，請惠敏法師分享如何直接靠近幸福？

師：從我學佛的過程來看，未出家前，心中認為假如能出家就好了，覺得出家後頭一剃，相信所有煩惱就沒有了；出家後，發現還是要面對很多學習的事情，後來想讀佛學研究所，認為假如能夠讀佛學研究所就好了；但是當讀研究所時，又想到假如能夠出國就好了。雖然這些目標我也有達成，但發覺到我總把幸福寄望在未來，心裡總想著未來、未來。

例如：我在寫碩士論文時，因為有時間的壓力，想在兩年內完成，寫得很辛苦，心想假如碩士論文能夠寫好就好了；接著讀博士班，寫論文時，又想假如博士論文能夠完成就好了。從那時候開始，我反省自己，為什麼總是把幸福寄託在未來？我不希望到死時還這麼想，覺得違背佛教無常、無我的道理。

怎麼體會佛陀講的無常？有一次，佛陀問弟子怎麼體會無常，有弟子說無常在數日間，佛陀說：「還是放逸之法」；另一個說在飯食間，佛陀說：「還是放逸之法」；最後一個弟子說，在呼吸之間，佛陀說：「這是善能思惟無常」。

今天跟昨天不一樣，完全是最新的一天，所以每一分、每

一秒都要很用心去品嚐，我慢慢練習把每一個動作、每一口氣，都當成最後一個動作，也是最新的一個動作，簡單地講，當把每一秒都當成最新的一秒，就會很有創意。比如說我上一秒鐘講得不好，沒關係，上一秒過去了，還有下一秒鐘；上一秒鐘這個人罵我，我不認爲他下一秒鐘也會罵我，假如還認爲下一秒鐘他會罵我，多麼沒創意啊！

如果沒辦法一下子就從呼吸體驗到無常，就先從一天開始，把每天當成最後一天。今天很有可能是最後一天，沒有人敢保證永遠會有明天。印度史詩裡有一句名言是：「世界上最不可思議的事情，就是每個人都會死，但每個人都裝著永遠不

會死的樣子。」

我們永遠都預設有「明天」，因此第一不會珍惜，第二不會有創意。假設今天是最後一天，我們會很珍惜，而且會有創意，換句話說，今天跟昨天不一樣，完全是嶄新的一天，這種無常告訴我們，今天不僅是最後一天，而且是最新的一天。

我常常談這個經驗，把每天晚上睡覺，當成臨死的練習。每個人總是要面臨死亡，假如到死還能夠微笑，就表示幸福。爲什麼呢？佛教講快樂有三種來源，第一是知足，知足常樂，兩根蘿蔔的道理就是知足常樂，所以會微笑；第二是助人，助人爲快樂之本，能夠幫助別人完成一件事情，會發現助人的結

果是快樂的；第三個層次最難，就是寂滅爲樂，「生滅滅已、寂滅爲樂」，面對生死還能夠很自在。

我晚上睡覺時，躺在床上就想像自己躺進棺材；假如有人睡覺前要換睡衣的，就想像換上壽衣；蓋上棉被就好像蓋上棺材板，然後練習跟每一件事情說再見。像我一定先跟我的電腦說再見，因爲電腦幾乎是我生命記憶的延伸；再來跟我的擁有、存摺、博士學位、地位等等說再見。

我有時會練習今天是土葬，有時練習水葬，有時練習火葬。隔天醒來，發現自己還活著，又多賺了一天，而且這一天很好，因爲不用從受精卵開始，馬上可以幫助自己，也可以幫

助別人。

我一生一直在追求一個境界，就是不多想一件事，也不想一件事；不多說一句話，也不少說一句話；不多做一件事，也不少做一件事，做得恰到好處。到最後時，不多活一秒，也不少活一秒，就是happy ending。

助人真快樂

主：當孩子問媽媽怎樣才能夠幸福，心滿意足就足夠了嗎？請教陶小姐會怎麼回答？

陶：我曾請教大腦科學教授怎麼讓多巴胺提高，增加幸福感？結果他的回答是「幫助別人」，因為從科學角度來看，當我們幫助他人時，這些內分泌都會增加，這才是真正的幸福。

以我自己為例，我前天參與新北市校長們舉行的座談，我為什麼這麼關心教育？一切都是從自己出發。因為自己的小孩也會面臨教育問題，我便開始很積極去打聽學校，甚至跑到宜

蘭、桃園龍潭等處尋找「創意」學校。我語重心長地向校長們說，我做了很多功課，比如說爲什麼芬蘭的教育是世界第一，包括了師資的培訓、鼓勵學習，國家發放相當於一份薪水的兒童津貼，讓有小孩的父母可以三年都領津貼，不用上班在家好好照顧小孩。教科書編得非常有趣，而且有世界觀，算一題數學，可能提到馬來西亞的雙子星跟臺北的一〇一大樓，在一題數學中，學到算數也學到了國際觀，數學課本與歷史課本一樣有趣。

我謝謝校長們給我機會，願意聽一個不在教育體制內的媽媽講一些心聲，提供一點點不一樣的意見。從我想幫助我的小

孩，到後來發現是整個教育體制帶來的壓力，我們要一起讓新的聲音、新的想法，形成社會的一股氣氛。

我爲什麼持續覺得幸福？並不是認爲自己的孩子好就好，而是我能不能爲十二年國教盡一點心力，以及當一個溝通的橋梁。在過程之中，我也會覺得累，因爲要做很多功課，可是我終究還是覺得好幸福，看到自己兩個孩子的笑容很重要，如果可以看到千千萬萬個臺灣小孩，未來是快樂地上學，沒有壓力的地上學，讓全世界轉頭來看臺灣教育的成功，我認爲那才是真正的幸福。

每個人在自己的崗位上，都可以盡一份力，讓自己找到恆

久的快樂、幸福，那就是要幫助別人，自己行有餘力時就去幫助人，把這個精神發揮出去。

幸福的起點

主：「利他」是幸福的敲門磚，會回饋到自己身上，請教如何開啓幸福的生命智慧？請鄭教授與我們分享幸福的故事。

鄭：因為我母親是懂得幸福的人，所以我體驗到比較多的幸福。我一輩子都不會忘掉最幸福的那一幕，是我要上小學一年級之前的暑假，母親和我坐在屋前的石頭上，中午時分，夏天吹著涼風。母親對我說，我將要上小學讀書了，將來就比她能幹，也走得出去。我卻對她說，我不敢上學，很害怕。她說，會陪我去學校上課，告訴我過幾天認識同學就不害怕了。

人與人之間傳遞的感情，根據心理學的研究，人們用的語詞只能傳遞感情的百分之七，語調傳遞的是百分之二十八，表情跟肢體語言傳遞了百分之五十五，所以我記憶中很幸福的感覺來自於此，母親不是恐嚇我，也不是要我將來一定要贏過別人，變成人上人，這樣的態度影響我滿大的。

我的人生體驗是有苦的，但是一定要記得「找不到受苦的人」，換句話說，願意吃苦不埋怨時，便能夠克服苦，苦會變成良藥，會轉變成幸福。當我要念高中時，家裡沒有錢，老師表示願意借錢給我，要我回去告訴母親，但她馬上說不可以，借錢只可借一時，不能借長久，我自己必須出去賺錢，因此她

要我去賣水果。

講完後第三天，她就買了四十斤的芭樂。母親告訴我，要記得小腿肚長肉，走得出去，人生才會幸福，不要變成軟腳蝦；她又告訴我，如果不去賣的話，只好由她挑去賣，那時我們連飯都沒得吃，怎麼可能買四十斤的芭樂吃。

我人生的起步，就從那四十斤的芭樂開始。我挑了十幾公里把它賣完，賺了五塊多，等到上高中時就當上小批發商了，一天可以賺到一個大人的工資，到高二時生意還擴展到臺北。

有一天，我和柴松林教授閒聊，他說當時我如果不再讀書，一定是賺很多錢的生意人，也許是水果批發大王。不過，

我的母親卻改變了我，讓我永遠感激。她說把我推出去做生意是希望賺一點錢去讀書，沒想到我賺到錢就不想讀書了，她後悔叫我做生意，因此我就把生意結束，準備考大學。剛開始我考上會計系，也是準備賺錢的，但後來我考慮到助人，便轉學教育。

我想一個人選擇自己的路，不要怕苦，願意去克服每個苦，都會增加一個新經驗。

主：繼續請惠敏法師分享幸福的故事。

師：我大概是在一九七二年開始學佛，在就讀臺北醫學院時，有一批和我一起學佛、志同道合的好朋友想出家，但只有

我成功地出家。因為那個時代的社會，家庭不諒解也不了解出家，不過，我很感謝父母，雖然他們不諒解，但不阻擋我出家，只要我爲自己的決定負責。

當時在臺北醫學院旁的松山寺，設有大專佛學講座，每週日約有兩百位學員參加，因爲寺方只提供場地，所以午餐要自己準備。我擔任學員長，必須負責準備午餐，便在週六早上與朋友去中央市場買菜，由於經費不多，只能揀那種散市後便宜的菜。因爲沒地方料理，只好在宿舍裡的浴缸洗兩百人份的菜，然後用小火爐在陽臺上煮，隔天早上再燉熱，然後送去給學員吃。

爲什麼講這一段經歷呢？因爲一學期的講座有十四週，別人可能缺席，而我因爲連續三年擔任學員長不能缺席，所以這三年累積許多善因緣。在學佛的過程中，我沒有比朋友們更有善根，或許不一定能順利出家，但無形中結下許多善緣，在我出家的路上產生助緣。

出家前，我心中有障礙，不知怎麼向父母表明出家的意願，覺得很不孝，父母對子女的期待讓我牽腸掛肚。但是，有天晚上我忽然想通了，如果這是一條自己覺得適合走的路，也可以好好地走，這也是一種報父母恩的方法，想通了就敢與父母溝通。

恰到好處的祕訣

主：最後，請三位爲我們分享幸福的祕訣。

陶：經營家庭幸福便是要將家庭放在心上，注意每一個成員需要的是什麼。我唯一可以貢獻的方法，就是去察覺每個人此刻的狀態是什麼，有時不免犧牲個人的喜好去顧全大局，到最後卻發現自己也很快樂。

鄭：我覺得幸福是我們對周遭事物的詮釋，我用慈悲與了解的態度來看它，用智慧來解決它，自然就會幸福。

我從小與佛結下很深的緣，從年輕至今持續拜佛、打坐、

念佛，不斷地禪修，也培養出很深的宗教情操。我曾做過建築工、伐木工、水果販，雖然不免辛苦，但我心裡會起一個念頭：我這麼辛苦工作，相信阿彌陀佛會肯定我。

當時我每天早上帶著兩百斤水果，從我家出發到羅東，賣完之後再回學校。當我騎單車經過蘭陽溪時，太平洋的晨曦是如此美好，我看到的是東方阿閩佛、東方琉璃淨土，所以我不覺得苦；到了晚上要去收購、進貨，也要費很多唇舌，但是當我望向太平山的夕陽，想像那是西方極樂世界。有這樣的宗教情操，就是時時刻刻跟法界相即相契。

師：希望大家時時體會無常無我，處處保持恰到好處，不

多也不少，從哪裡開始呢？可以先從呼吸的體會開始，體會只要有一口氣在就很幸福，品嚐到呼吸一出一入的不容易，需要多少條件的支持；假如有一口氣就很快樂的話，其他多餘的東西，如眼睛、手、腳、家庭等都是多賺的，因為到最後，剩下的就是一口氣而已。任何東西都可能變化，家庭、工作與身體都會逐漸離去，到最後剩下一口氣時還覺得幸福，這才是最根本的。

最後提供大家「身心健康五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好，這是很基本的幸福條件，也是幸福的來源，提供大家參考。

《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。

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 8-2

開啟幸福的生命智慧

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：978-986-6443-47-3

著者：惠敏法師、鄭石岩、陶晶瑩

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