

心
六
倫

聖
嚴





目錄

【總論】「心六倫」運動的目的與期許	8
-------------------	---

——法鼓山創辦人 聖嚴法師

• 「心六倫」運動的目的	9
--------------	---

• 「心六倫」運動的主體與價值	12
-----------------	----

• 「心六倫」運動的核心內容	17
----------------	----

【心六倫之一】家庭倫理行動方針	32
-----------------	----

• 家庭倫理，從我做起——發願文	33
------------------	----

• 聖嚴法師對「家庭倫理」的期許	34
------------------	----

• 家庭倫理從「心」做起	44
• 四個幸福家庭的法門	52
• 家庭倫理功課表	61
• 家庭倫理自勉語	64
【心六倫之二】生活倫理行動方針	68
• 生活倫理，從我做起——發願文	69
• 聖嚴法師對「生活倫理」的期許	70
• 生活倫理從「心」做起	80
• 你不可不知的五種生活態度	90
• 生活倫理功課表	101

• 生活倫理自勉語

【心六倫之三】校園倫理行動方針

• 校園倫理，從我做起——發願文

• 聖嚴法師對「校園倫理」的期許

• 校園倫理從「心」做起

• 十個心靈成長新動力

• 校園倫理功課表

• 校園倫理自勉語

【心六倫之四】自然倫理行動方針

• 自然倫理，從我做起——發願文

• 聖嚴法師對「自然倫理」的期許	154
• 自然倫理從「心」做起	168
• 五個提醒與四個方法	173
• 自然倫理功課表	187
• 自然倫理自勉語	190
【心六倫之五】職場倫理行動方針	194
• 職場倫理，從我做起——發願文	195
• 聖嚴法師對「職場倫理」的期許	196
• 職場倫理從「心」做起	205
• 奠定職場成功的十個基石	212

• 職場倫理功課表

• 職場倫理自勉語

【心六倫之六】族群倫理行動方針

• 族群倫理，從我做起——發願文

• 聖嚴法師對「族群倫理」的期許

• 族群倫理從「心」做起

• 十個建立和諧的原則

• 族群倫理功課表

• 族群倫理自勉語

271 267 253 245 236 235 234 230 226

【總論】

「心六倫」運動的目的與期許

——法鼓山創辦人 聖嚴法師

「心六倫」運動的目的

法鼓山提倡「心六倫」運動，最主要的目的有二：「提昇人的品質，建設人間淨土」。我們希望藉由這六種範疇的倫理，來幫助台灣社會與人心能夠淨化、平安、快樂、健康。

我們要辦六倫運動，目的是透過演講、手冊、各種宣傳方式，使得國人對於「六倫」的輪廓更清晰，因此我要期勉諸位讀者，一定要從大處看、往遠處想，並且考慮未來性。這「六倫」運動是做不完的，不僅僅是這一波的活動，而將是持久性的運動，我們希望藉此將台灣社會的倫理運動道德形象，經由影響而

「心六倫」運動的目的





改變而提昇，同時也能進一步影響全球華人社會的民情風氣。只要我們能做出一點點的小小成果，相信就會有許多人願意來參與我們、響應我們，和我們一起來推動。

提昇人的品質，才能建設人間淨土。而人間社會的淨化，要我們每一個人從觀念、想法的轉變做起。現在一般人都是想著競爭，競爭不是壞事，站在「六倫」的立場，每一個競爭者，除了要考量自己有飯吃、生活平安、有未來，也要想到讓競爭對手也有路走，也有飯吃，也能安定的生活。更要考慮勿把競爭的舞台弄塌了，這才是倫理。如果只想到競爭，而不管他人及後人的生存空間，這就有失倫理，沒有道德。

倫理是一種仁慈，是一種菩薩的悲心，在自利的要求之餘，必須要利他；唯有利他的自利，才是最有保障的。而如果只想到自利，不考慮利他，則自己享有的利益也不會安穩，因為其他的人會來覬覦、會來爭奪。

在越是混亂的環境之中，越是需要提倡倫理教育和倫理的觀念。希望諸位讀者，都扮演「六倫」運動的詮釋者、先驅者，希望諸位都能心懷服務、奉獻，以利益他人來成長自己，這是最好的價值，也是幸福、快樂人生的真義。





「心六倫」運動的主體與價值

當今的社會，亂象百出，就是由於社會大眾，不論是什麼層次的人，彼此之間的互動，甚少注意到倫理的分際及道德的準則，所以大家爭取權利，忽略了義務的奉獻和責任的擔當。兩人以上相處的各盡其責、各守其分是倫理，彼此尊重、互相關心是道德。

倫理須有道德的配合

「倫理」與「道德」，這兩個名詞，一般都是相提並論的，

兩者之間關係相當密切，其實範疇並不相同。例如道德之中，不一定含有倫理；而倫理的實踐，則一定要有道德的配合。

所謂「倫理」，英文叫做「ethics」，是指人際互動的關係。人與人的互動，如果缺乏道德，也就不能稱為倫理，而只是一般的互動罷了。倫理的構成，一定要加上道德的規範，才能夠圓滿。

道德的英文是「morality」，意思是讓所有與我互動的人，都能夠得到利益、平安，也就是所謂「交友」的功能，就如孔子所說：「友直、友諒、友多聞」。我們大家都希望能結交這樣的益友、善友，其實也應該想想：自己是不是也是別人的益友、





善友，是否具有成為益友、善友的特質和條件？如果我們具備了益友、善友的特質和條件，則身邊原來不好的朋友也會跟著變好，這就是益友的功能。

道德的實踐，關鍵在於我們自己。如果只是一味的期待、苛求他人對我們好，要別人當我們「直、諒、多聞」的益友，而自己卻沒有等同的去回饋，那就是欠缺道德。我必須再次強調，人際之中如果缺乏道德，也就不成為倫理。

正確的倫理觀念，一定是從自己開始做起。自己付出、自己奉獻，佛教的用語稱為慈悲心，現代人常用的就是有愛心，而讓跟我們互動的人，都能夠平安、得到利益與幫助，至少不會造成

對方的損失。

「六倫」關懷的主體與價值

古時儒家所講的五倫，是指君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友，在舊社會中，似已夠用，到現代社會中的人際關係，五倫的涵蓋面已經不夠，所以法鼓山推動的「六倫」運動，包括「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」。而我們每一個人在這「六倫」的數倫之中，扮演不只一重而是多元的角色。不論我們扮演什麼角色，都應該要有正確的觀念：我們是為了守分盡責作奉獻，而不是為了





爭取；在自求自利的同時，要尊重關心他人。所以，一味的貪求爭取不是倫理，服務奉獻才是倫理的價值。這在「六倫」的任何一倫，我們的觀念都是一樣。

「心六倫」運動的核心內容

家庭倫理

家庭倫理的主體是夫婦、親子、兄弟姊妹這三種人際關係的互助互動。現代人都是小家庭，家中成員少，至多是祖孫三代同堂，但這樣的家庭也已經相當少見。而現代社會的小家庭最常見的問題是：父母對子女的照顧、關心不足，而子女對父母的孝順、尊敬、關心，日漸淡薄。舉例來講，媒體經常報導某些家世顯赫的公眾人物後代，因父母往生之後，為了遺產而爭執不休，

「心六倫」運動的核心內容





甚至鬧上了法庭，他們只計較個人利益的爭取，而不去思考家庭的和諧關係。

不過，也有另一種情況，例如沈芯菱小朋友為了幫助她的爺爺消化盛產的文旦，所以想到架設網站來幫助爺爺，因此受到大眾的迴響。這就是為家人付出、奉獻的佳例。

家庭是一個社會最基本的組成單位，擁有健康和樂的家庭，才是一個幸福祥和社會最穩固的基石。家庭的每一個成員，不論輩分，都應該思考如何為自己的家人奉獻，而不是斤斤計較如何從對方獲取什麼。每一個成員，都要盡責盡分，不論其他成員如何，我們自己一定要扮演好自己的角色，對長輩要感恩孝敬，對

平輩及晚輩要關心照顧，這是家庭的倫理。如此則家庭必然和樂幸福，不論貧富貴賤，和樂就是幸福。

生活倫理

生活倫理的重點是節約、簡樸、不浪費。

生活倫理與其他五倫，均有密切的關係。因為不論在什麼場合，都是人類生活的一部份。我曾經看過一個廣告，介紹一個女孩子買了很多衣服卻不一定快樂。其實我們對於物質的需求，真正需要的不多，而是想要的太多；要的越多，卻越不滿足！

生活倫理的另一個內涵是，要尊重自己，也要尊重他人；給





自己方便之餘，也要讓他人方便。我們常常會在馬路上、公共場所看到有人亂丟垃圾、果皮、煙蒂、廢紙，丟的人也許他會想，反正會有人來清理打掃，只要不是我來清理就好了。像這種心態與舉止，就是對環境的一種損害，當然是極不負責，極沒有品德的表現，根本沒有想到，那是生活倫理的一大欠缺。

生活倫理的落實，除了我們每一個人從自己開始，珍惜善用生活中的各種資源之外，也要對環境給予愛護與尊重，除了給自己方便，也要尊重其他使用者的權益。

校園倫理

校園倫理的主體是老師、學生和家長。

我聽到現在許多的老師、學生和家長，大家都有苦水。譬如老師說，現在的學生不像學生，學生不管做錯什麼，老師就是不能管教、不能責備、不能勸勉，否則家長就上門理論。但如果是學生的成績不好，家長則說是老師沒有善盡教育之責，所以他們很感嘆啊！

而站在家長的立場，他們也抱怨現在的老師，沒有愛心，沒有耐心，只知打罵學生的教書匠，每天固定上下班，不是真的有心作育人才。像這種相互的說怨言，在小學、中學、大學都有，

「心六倫」運動的核心內容





那就代表今天我們的校園倫理很糟糕，三方都是在抱怨，也在期待，但就是沒辦法，使不上力。

如何使得校園倫理的主體：學生、老師、家長三方面，能夠相互的尊重、支持與和諧互動；家長與學生要尊敬老師、感恩老師，老師要尊重家長及學生，要與家長洽談，關愛學生、了解學生，因材施教，作育英才，這才是健康溫馨的校園倫理。我舉一個很溫馨的例子。前外交部駐梵諦岡大使戴瑞明先生，他經常提起他有一位英文老師趙麗蓮博士，他說如果沒有趙博士的教導，他個人不會有今天的成就。這就是好學生遇到了好老師，師生的倫理，是建立在雙方愛與敬的基礎上。最好由教育決策的大人物

們，對於老師、學生、家長，制定一套倫理規範，三方在校園倫理的規範內，各盡各的職務，各盡各的義務，才能教育出品德和學養兼美的下一代。

自然倫理

自然倫理的關懷主體，就是自然生態，包括生物與非生物的資源與環境。非生物的資源，例如金屬、石油、煤等礦藏，雖不是生命，但與生態有關。因此，這裡所說的自然倫理關懷，除了直接的保護有機生態之外，也包括間接保持各種資源之間的永續平衡，對於自然界的一草一木一塊石頭，都跟人類的生存有關，

「心六倫」運動的核心內容





人類使用它們，就應該珍惜它們，保護它們。

現在大家都有共識，地球只有一個，地球不能毀滅。也許我們砍倒一棵樹、剷平一座山丘、捕捉幾隻保育類動物，地球尚不致因此而毀滅，但是人類跟自然相處，無限制的開發破壞自然資源，就是在加快速度毀滅地球。

人類與自然環境之間，雖然自然不會說話，但是我們日常所用的物品（資源），不管是自己買的或者別人送的，都不應該浪費。關心自然倫理，是如何使地球生態更豐富，如何使自然資源更豐盛，而對地球整體來講更具有未來性，對人類生存的空間更有安全感。這種對自然資源及自然環境的關心與付出，就像對自

己親人那樣的關心與照顧，就是我們要提倡的自然倫理。

職場倫理

職場倫理的範圍，涵蓋軍、公、教、士、農、工、商、非營利等，各種公私營事業單位的工作場所，凡是有人際互動的工作環境，彼此均應守分盡責，熱心為工作、為同事、為上級、為下屬，以及為社會奉獻自己而成全他人。例如工商社會企業界的倫理，主要是勞資雙方、企業與合作夥伴，以及企業及消費者之間的互動關係，均應各守其本分，各盡其義務。

我所認識的企業界人士，大都感慨現在的企業主難為。企業





的負責人付出創意、智慧、資本、資源，但是員工不領情，反而把企業主當成敵視的一方，什麼都爭取，什麼都要求。但是員工的立場又不同了。他們說，老闆不斷壓榨員工的時間、資源甚至生命，員工付出那麼許多時間和心力，卻只得到不相稱的酬勞，兩者根本不成正比。這是企業職場中普遍存在的問題，勞資雙方對立，而彼此都要求獲得更多的權利、享受，這不是健康的企業倫理。

除了勞資關係，企業也會面臨與上下游廠商和消費者之間的互動關係。如果企業僅僅考慮在商言商，甚至為了謀利而不惜謊詐欺騙，這當然不是正確的企業倫理。

一個健全的企業經營，應該把股東、客戶、勞工、消費者，當成是生命的共同體，大家彼此成就，互相照顧。我接觸到的成功企業家，他們對事業的想法不是只為了自己，而是抱著一種奉獻的心態，提供智慧、創意和資源，來為整體的社會服務，同時也提供更多的就業機會及社會福利，這是一種願心，我接觸到的好幾位企業家都是這樣的。因為企業主有這樣的願心，所以他們的員工很穩定，企業因此發展更順利。而當公司有所獲利的時候，企業主也會相對把福利回饋給員工及顧客身上。這個認知是說，企業主並不等於獨裁的皇帝，企業的財產也不是由老闆一人創造，而是由團隊共同締造的。創造的福利也該分享給企業相關





的人員，都應各自扮演好自己的身分，各盡其責，當成是自己的事來看。

以此類推，任何職場中的成員，不論職位高低大小，都應以平等的心態來服務及奉獻。把職場當作自己的家，把人員當作自己的家人來對待。

族群倫理

族群倫理的意涵，就是對不同族群、不同文化、不同語言、不同習俗、不同宗教等的尊重與包容。以我自己來講，我來台灣已超過半個世紀，而我的閩南話總是講不好。有人問我為什麼台

灣話講不好？其實我在高雄南部的山中閉關六年，那是客家村，所以客家語還能講，可惜客家語不算是台語。

台灣是一個多元族群的社會，這個特質將來會越來越明顯，不僅僅是過去我們常說的閩南人、客家族群與原住民族群的融合，現在漸漸突顯的是因開放外籍配偶婚姻所產生的新台灣之子，這也是台灣社會演變的一種新的風貌。面對多元各種的族群現況，最好能夠敞開胸懷去接觸、認識，大家一起做朋友，相互的尊重與包容，相互的學習與奉獻，才能真正展現多元社會的豐富與可貴的價值。

當我們跟其他族群接觸的時候，切勿抱著優越感，小看他





們，尤其不可敵視他們，應該抱著向新朋友學習，為新朋友服務的誠懇態度，跟他們相處，一定會有意想不到的新成長、新收穫。我們把他們視作親人鄰居，他們也必有善意的回饋，如此一來，便能化小異為大同了。所謂「德不孤必有鄰」，大中華民族之形成，就是由於愛護異族而同化了異族。如果割裂族群，排斥異族，必然不容於現代的世界。

家庭倫理

聖嚴



【心六倫之一】

家庭倫理行動方針

家庭倫理，從我做起

——發願文——

我願家庭中的每一個人，都能各盡本分，彼此互助、尊重、包容、體諒、不計較，珍惜成為一家人的緣分，建立一個和樂溫暖的家。





聖嚴法師對「家庭倫理」的期許

各盡自己本分不計較

家庭倫理，看起來簡單，做起來是因人而異的。

家庭的成員，有父母、有子女、有兄弟姊妹，乃至可延伸至與公婆、岳父母之間的關係。每個人各有各的身分，各有各的本分，都要盡到各自的責任與義務。可是，人有體能的不同，有知能的不同，有技能的不同，和各種先天、後天資源的差異，而要千篇一律使得每一種人都盡相同的責任、義務並不恰當；但是各

盡本分，卻是人人應有的態度。

所謂盡本分，就是凡事盡心盡力，不管能力差別，都要盡本分。有句話說：「巧者拙之奴」，聰明且能力強者，往往要比能力平庸者多付出、多擔待一些。家庭也是如此，有的人付出多一些，有的人被服務多一些；如果說要每個人的付出與被服務完全相等，那是不多見的，而一定是有的人付出多，有的人付出較少。

良好的溝通讓愛綿延

我曾經看過一對夫婦，家中的大大小小事全由先生負責，太





太太只管生了孩子當個清閒的少奶奶，其餘什麼都不管；賺錢養家的是先生，接送小孩上下學的也是先生。那這樣的家庭還要不要呢？這位先生問我怎麼辦？我說，最好能夠跟太太好好商量、懇談一下，看看她能夠分擔哪些家事；否則一旦走上離婚之途，孩子沒了母親，太太也沒了家，她如果再婚，可能情況還是一樣。我說：「巧者拙之奴」，你就發慈悲心，替她服務吧！也算是為全家人付出。

每個人的能力不同、資源不同，要求每個家庭成員的責任、義務一律平等不太可能，有時甚至連平衡都有困難。至於與家人之間的責任有所重疊或者模糊的時候，可經由協商，如舉行家庭

會議來討論。比如夫妻間對於孩子的管教方法，可能想法不同，方式也不同，該聽誰的呢？這就需要兩人溝通，從中找出一個雙方都認同的適當管教方法；或者由父母其中一方，全權負責孩子的管教工作，也是一種方式。最糟糕的情況就是，夫妻雙方意見僵持不下、爭執不休，甚至為了孩子將來成為藝術家好還是成為科學家好的問題而爭得面紅耳赤。其實這種爭執是無意義的，孩子將來會自己選擇自己的道路；不過在他們還小的時候，幫助他們找到自己的興趣，並且給予鼓勵支持，則是必須的。





共同承擔教養子女責任

孩子的人生路，父母不需操之過急，但是孩子的品行、操守，從小不可忽視！這一點是不容許父母喜不喜歡、或者孩子有沒有興趣來決定的。孩子的品性從小就要管教，如果是父母已不在了，或者孩子從小由祖父母照顧，那就是祖父母要辛苦一些，不僅僅是把孫子撫養長大，還要把他們教育成人。家庭教育最基本的工作，就是教導孩子從小懂得做人處事的道理，否則長大以後，要他們與人相處、工作任事會有問題。

《三字經》云：「養不教，父之過。」現在應該是說：「子女教養失當，父母難辭其責。」在現代社會中，教養孩子是夫妻

雙方共同的責任，太太已不是先生的附屬品，而是與先生享有同等的管教權；除非太太主動放棄教育子女的權利，否則教養孩子的責任，還是要夫妻一起承擔。

用奉獻與關懷創造和諧

家庭之中的每位成員，大家各盡其分，各各負起責任與義務，對家人付出、奉獻、服務，盡心、盡力、盡責，這是敦倫盡分，也就是家庭倫理。如果家庭之中經常為了爭執、鬥爭，不管是爭錢、爭名、爭利、爭位子，那這個家一定不和諧，人人都在風暴中，不快樂。如何改善呢？其實不難，家庭之中，只要有





一兩個人願意主動付出、關懷，擔任溝通協調的橋樑，即「面對它、接受它、處理它、放下它」，就可以影響改變，而漸漸轉為和諧。

大家都希望「家和萬事興」，家不和，個人何有平安、幸福、快樂可言？尤其我們看到，現在社會上逆倫和亂倫事件頻傳，除了是家庭倫理的破滅，也代表我們的社會生病了。所謂逆倫，是晚輩對長輩的大逆不道，施於口頭及肢體的暴力；另一種是違反正常人倫的性關係，稱為亂倫。前者如孩子責難父母祖父母，甚至毆打、弑殺父母祖父母，這是常倫決不允許的；後者則違反了正常的性倫理，比如父親強暴親生女兒，其行同禽獸，也

是罪大惡極。

早期的社會，家有家規，現在有家規的家庭是很少的。家規實際上是從倫理衍生出來，就是家中的成員觸犯、違反倫理的規定時，有一套處理的制度可依循，另一層用意則在於防範家人的行為出軌。我倒是建議現代家庭，夫婦之間也要有相處的規範；等孩子懂事了，父母也應該和孩子約法三章，包括孩子在外與同學、朋友、親戚互動的相處之道，都可以先有一個家庭規約。

照顧家庭讓小愛成大愛

雖然我們的社會常有違反家庭倫理的案件發生，但也不乏令





人感動的例子。譬如有些家庭，父母或者長輩已經往生，留下子女獨自生活；在這種情況下，兄弟姊妹之間益發懂得相互扶持與照顧，而且不一定是哥哥姊姊來照顧弟弟妹妹，有時反而是弟弟妹妹乖巧懂事，負起照顧家人的責任。這是讓人非常感動的。照顧家人是每個人共同的責任，不管家人是否都健在或者已經離散、亡故，此刻家人相聚一起，就需要相互關心、照顧，這是非常重要的。

一個善盡本分且相互照顧的家庭，家人之間一定是溫馨和樂的，對外也常常是社區的模範，因為他們也會把對家人的愛，擴大到社區的關懷。比如我們在台北市有一個精舍，樓上住了一位

非常熱心的鄰居，她在每一層樓梯口放置一盆花，也經常清掃大廈門前的行道樹四周，讓行道樹和人行道總是整潔清淨。有時候，她聽到某某家庭的孩子繳不起營養午餐費，她也會設法為孩子張羅午餐。她為大眾做的這些事，她自己做得很歡喜，大廈的鄰居和受恩惠的小孩也都感謝她，可說是家庭倫理的另一種延伸。

聖嚴法師對「家庭倫理」的期許





家庭倫理從「心」做起

只要有心，當下即永恆

人一出生就在家庭中，你無從選擇父母、子女及兄弟姊妹，但你可以透過持續不斷的付出及反思，改善家中氣氛，增添家庭溫暖。很多人感嘆現在的年輕人很少懂得孝順父母、尊敬師長，對上級也沒有禮貌；年輕人也抱怨大人只會要求、強迫，照大人的意思去做，完全不尊重、傾聽他們的心聲。其實時代在改變，舊有的倫理道德也需要做某些調整，過去的倫理是單方面要求對

方盡責任，那是典型的父權社會；而現在是人權社會，必須調整為重視雙向的互動，父母和子女的關係不必一定上對下，可以坐下來溝通。但基本的禮貌和尊重還是一定要有的。

沒有人一生下來就能扮演好自己的角色，尤其又是身兼多重角色時，總是要在做中學、學中做，多體諒對方，多給對方一些時間。凡事在做與說之前，最好停個五秒想想看，這樣會不會傷害最親愛的家人？家庭不溫暖也許不是你的責任，但身為家中一分子的你，有責任讓家變得溫暖些。尤其父母親更是家中重要的支柱及主導者，責任更是重大！心念會影響行為，進而改變環境，甚至改變命運；只要有心，永遠不會太遲！





推動心五四運動

因為「心」是這麼的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別推出心五四運動，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」運動，以落實建設人間淨土的主張。

「心五四運動」不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活教育，需要你我共同熱情參與。

促進家庭和諧的四感——感化、感動、感恩、感謝

有人會問：「我知道要家庭和諧啊，可是要怎麼做呢？」其實只要做到感化——先反省自己，以身作則；感動——主動表達善意；感恩——用智慧看待順逆境；感謝——不要將別人為我們所做的事都視為理所當然，要心存感謝。則家庭氣氛自然和諧。

「感化」

所謂「感化」，是指用言語或行動「感動」他人，使其轉變。青少年時期的孩子最令父母傷腦筋，或許是因為疏於與孩子溝通，也或許是思考模式與經驗不同，往往和孩子雞同鴨講；加





上父母很愛說教，孩子就更不願意聽了。很多家庭會上演這樣的情節，父母一邊看電視連續劇，一邊叫孩子去唸書，嘴巴還念著：「還看電視，都是因為看電視，功課才不好的，還看！」你想想，孩子會聽話嗎？這時，最好的方法就是關掉電視，和孩子一起讀書。教育孩子是一門藝術，要贏得孩子的尊敬，方法無他，唯有言行一致，身教重於言教。

「感動」

「能夠手心向下的人是有福的」，手心向下表示給予，能夠付出給予的人就是最有福氣的人，因為「有」才能「給」。很多人會說：「我沒有錢，不能給別人什麼？」「我沒有錢，不能給

我父母老婆孩子更好的未來。」……諸如此類。其實，我們把「有」給窄化了。一抹微笑、一句打氣的話、一個擁抱，都是我們可以給出來的；還有最重要的愛，也都可以源源不絕地付出。在家庭中，爸爸幫媽媽做家事，孩子幫爸爸捶背，媽媽做菜給全家吃，大家都能夠彼此付出奉獻，不是很令人感動嗎！

「感恩」

曾經有孩子這麼說：「身教，是父母親留給我最好的財產。」好的身教固然使他獲益匪淺，不好的身教也讓他時時警惕自己，不要犯了和父母同樣的錯誤。這樣的小孩讓人感到欣慰，面對順逆境時，他都能夠用感恩心來善解、面對。任何人事物都





是一體兩面的，一個壞掉的時鐘，一天之中也都有兩個時間是準確的；所以在我們看他人缺點時，若能同時看見他的優點，事情就會變得較圓融，也較容易產生感恩心。要學會感恩，首先必須學會善解，而善解則需要智慧。心中有佛，自然眼中都是佛，別人說了什麼話或做了什麼事，不要硬想成是壞的、不好的，例如孩子結交了所謂的壞朋友，先不要責怪或批評孩子的朋友，先去了解，再來用智慧解決，也許我們還能因此拯救另一個小孩呢！

「感謝」

家庭中彼此最需要的是「感謝」，尤其是對母親、太太的感謝。某位大學剛畢業的女孩，幸運地很快就找到工作，剛開始住

在家裡，吃用都是家裡提供，房間有媽媽打掃，所賺的薪水全都自己花用；一段時間之後，她開始嫌媽媽嘮叨，要求到外面租屋。自從搬到外面住之後，房租、餐費、日用品都要自己負擔，開始出現入不敷出的狀況，於是又搬回家來。她對媽媽說的第一句話居然是：「我不知道地板還會變髒耶，為什麼我們家的地板每天都很快乾淨？」這是一個真實的故事。媽媽每天做的事：拖地、洗衣、煮飯，都被視為理所當然，甚至視而不見，所以當媽媽不見了，家庭秩序就大亂，這時家人才會感受到媽媽的重要。與其失去才懂得珍惜，何不當下就開始學會「感謝」！一句謝詞，可凝聚家人的感情和向心力，使家庭變得更好、更和諧。

家庭倫理從「心」做起





四個幸福家庭的法門

「法門一：彼此體諒」

有人關心是幸福，能關心別人則是有福

現在三代同堂甚至四代同堂的情況並不多見，但隨著人口老化的趨勢越來越明顯時，以後家中有老人的情況也會越來越多。不管是隔一代、隔兩代，甚至隔三代，與家中年老長輩的相處是一大學問。老人由於已從職場退休下來，加上身體機能不斷地退化，心理承受著極大的恐慌與寂寞；如果又不懂得安排自己的生

活，這種孤寂感會加劇，進而轉變成依賴與控制慾。所以俗諺說：「老人小孩性」，他們需要被哄、被關心。

當晚輩的如果能夠體諒他們的心理變化，時常對長輩噓寒問暖、說說好聽話，對待他們有耐心的話，不管是父子女或是公婆媳婦之間的磨擦都會減少許多，而孫子輩也會學習到與長輩相處的模式。因此有句話說：「照顧老人就是照顧自己的未來。」

可是，如果長輩一味地要求晚輩一定要順從自己，也會造成晚輩很大的壓力與負擔。因為晚輩除了陪伴老人之外，還要負擔生計、照顧小孩，張羅家事、維繫夫妻感情……。所以如何成為「家有一老如有一寶」，就要靠長輩的智慧了。能夠體諒晚輩的





難處，適時地提供協助與建議，決定權還是留給晚輩。晚輩則要尊重長輩，做重大決定時，最好與長輩商量，聽聽他們的意見再來做決定。

「法門二：互相尊重容忍」

珍惜別人的心意，勝於物質上的計較

夫妻間因為太親密，以致於常常忽略了基本的禮貌與尊重。

明明是關心，卻用粗聲粗氣來表達：「衣服穿得那麼少，你看現在感冒了喔，早告訴過你衣服要多穿一點，真是自討苦吃。」明明是提醒，卻演變成指責：「你的燈又不關了，很浪費，你知不知道？」往往一句話就演變成夫妻吵架，明明是好意卻變成吵架

的導火線，接著新愁舊恨一擁而上；修養差的、忍功不好的，甚至還打起架來。

一句話可以導致一個家庭破碎，這完全肇因於沒有距離。夫妻還是兩個不同的獨立個體，歌詞裡的「你泥中有我，我泥中有你」，僅限於熱戀與理想中；現實居家生活裡，尊重對方是個獨立個體，也有其自尊與想法，才是婚姻長久之道。

有人形容夫妻之間的相處應該像跳探戈，你進我退，我進你退，說穿了就是容忍的功夫。牙齒和舌頭有時也會打架，何況是兩個來自不同家庭背景的人？首先要認知，「忍」不是畏懼或退縮，「忍」是有意識的退讓，是成熟人格才有的行為；但也不是





隨便亂忍，要有智慧方法，否則也會造成對方「軟土深掘」，甚至產生不可挽回的悲劇。像是家暴，當第一次家暴時就要尋求協助，因為有一就有二，而為了小孩容忍更不需要，因為小孩也不想生活在暴力的陰影下。

「法門三：真正的雙向溝通」

少說教、多傾聽，真正接納孩子的想法

父母常常以「我這麼做都是為了你好」來管教孩子，但孩子往往不受教。尤其現在的孩子很有自己的想法，上一代的管教方式移植在下一代身上，成功機率很低。因此親子關係也搞得很緊

繃。少說教、多傾聽，真正接納孩子的想法，只要他不犯法、不傷害自己和別人就好了。「少管」可是一門藝術呢！親子間的溝通也要是雙向的，父母應該以朋友的身分傾聽孩子的心聲，而不是批判或否決他的想法。好的想法鼓勵他，不好的想法則慢慢地引導他往正確的方向去思考。

現今社會「少子化」和「朋友化」的結果，過寵和想拉進親子間的距離，也導致基本倫理的過度模糊，有一點父不父、子不子的情況發生，還有人戲稱「現代父母是孝子——孝順子女」。其實父母子女之間該有的倫常分際還是要有的，對父母要有一定的敬重。





「孩子不是父母的財產」，近年來發生多起父母因為經濟壓力而攜帶子女自殺的案例，他們的理由大都是：不想讓孩子再受苦、怕孩子沒人照顧。這種以「愛」之名行「殺生」之實，完全沒有徵詢孩子的意願與想法，更沒有負起做父母照顧子女的責任，實在很要不得！當父母除了要有愛，還要有肩膀，夠堅強，能負起責任。有問題無法解決時，要懂得求救，不要為了面子或其他心結而走絕路。活著就有希望！像魏家人「一碗麵」的故事，他們雖然接受了大家的資助，但也以他們能夠做到的能力回饋了社會。轉念只在一瞬間。

「法門四：惜緣重倫常」

有緣成為家人應惜緣，凡事不斤斤計較

父母最大的安慰，應該是手足之間能夠互相提攜照顧；最不忍見到的，則是兄弟姐妹間彼此爭吵、互不往來，如同仇人一般。但做父母的往往忽略了，自己對待每一個子女的態度，是手足間是否和樂、團結的重要關鍵。曾經有一個家庭，因為父母有重男輕女的觀念，加上母親較疼愛長子，父親為了平衡就特別疼愛次子。從小，這三名子女就在不平等的愛中長大，心中已埋下不平衡的種子；長大之後，父母需要有人奉養時，三個子女就





開始推諉誰比較受寵、誰得的財產比較多、誰應該奉養，口出惡言，甚至撕破臉，真是人倫悲劇。因果現前，怎可不慎！

這是父母的疏失，加上子女間的愛計較所造成的結果。如果手足間能轉念想：有緣才能成為兄弟姊妹，應該惜緣，不要為了小事而斤斤計較的話，即使父母偏心，也不至於造成兄弟反目。

「兄友弟恭」是基本倫常，應該要一代傳一代。現在社會太講究平等，使得一些該有的分際都蕩然無存！沒有了倫常，一些脫序的行為就會出現——手足互告侵占財產、孫子搶劫阿嬤的錢財、媳婦殺婆婆罵公公，這樣的社會想必也不是我們所希望的重拾家庭倫常，才是家庭正常的保障和社會安定的基石。

家庭倫理功課表

- 做長輩愛吃的菜，並陪著他們一起用餐。
- 陪長輩做他們喜歡的活動，培養共同的話題。
- 對太太表示關懷時，同時也要對自己的父母親表示關懷。
- 如果公婆不喜歡先生幫忙做家事，當先生幫忙時，媳婦可以對公婆感恩說：「謝謝爸爸媽媽把先生教得那麼好，讓我有一個好老公。」
- 長輩偶爾買點東西送晚輩，或以言語關懷，表達對晚輩的關心和疼愛。





- 吵架時不要口出惡言、翻舊帳和使用暴力。
- 注意說話的語氣與態度，經常說請、謝謝、對不起。
- 全家一起做家事。
- 每天至少花半小時用心傾聽與分享家人彼此的心情。
- 牢記值得紀念的日子，例如生日、結婚紀念日、父親節及母親節等，並且全家一起慶祝。
- 及早準備孩子的成長基金和自己的養老金。
- 用問答與討論來代替教條式的告誡。
- 多祝福孩子，少念孩子。
- 培養孩子良好的品格與習慣，勝於留給他家財萬貫。

○從小要讓孩子學習如何照顧人，父母偶爾也可以製造機會讓孩子來學習照顧。

○父母不要偏心，也不要重男輕女。

○父母生前要立好遺囑，分配好財產或捐給慈善機構，以免子女為了財產反目成仇。

○父母對子女要做到公平，但對於狀況較差的子女則可以多一些援助。

○建立長幼有序的觀念，對兄姐要敬重，對弟妹要愛護。

○將「有緣才會成為一家人」這句話時時放在心上，凡事不用太計較。





家庭倫理自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 夫妻是「倫理」的關係，不是「論理」的關係。
- 婚姻是嚴肅的課題，是人生絕佳的修鍊。
- 安家：在於敬愛互助。
- 練習包容對方，能改就改，不能改也是小問題。
- 學習關懷對方、原諒對方，婚姻必定會美滿。
- 尊重對方，不要以自己的興趣、個性來要求對方。
- 子女是來促成你履行父母的義務，是你的小菩薩。



- 父母應該以身教、言教陪著子女一同成長。
- 以智慧照顧自己，以慈悲關懷家人。
- 不可以把孩子當作是自己的財產看待。
- 家庭與事業只要全心全力付出，必能雙贏。



生活倫理

聖嚴



【心六倫之二】

生活倫理行動方針

生活倫理，從我做起

——發願文——

我願啟動心中那股善的力量，
每天說一句好話、做一件好事，
形成善的循環，讓世界更美好。



聖嚴法師對「生活倫理」的期許



聖嚴法師對「生活倫理」的期許

我們必須對生活負責

生活，是指一個人生命的活動，包括食、衣、住、行等各種面向的活動，最低限度則是呼吸。

我們每個人的生活，往往與其他人密不可分。雖然有的人深入山林隱居、修行，不食人間煙火，也不與人接觸；這樣的人，似乎跟其他人沒有關係，實則不然。因為人只要活著，不論在地球上的任何角落，或多或少都會產生影響，只是影響的大小不

同。因此，生活看似是個人的事，事實上與群體相關。譬如我曾在台灣南部鄉下閉關六年，這六年中很少與人接觸，但至少每天會有人送飯、送水給我，有時候我也會寄封信出去，或者需要某本經典、書籍、紙張等，都需要他人的協助才能完成。所以，人要遺世而獨立，跟人間不產生關係的可能性不大。

我們的一舉一動，從早至晚，從生至死，不管活動範圍的大小，不管言論產生的功效，不管自己的貢獻和接受他人貢獻程度的多寡，總是跟人群脫離不了關係。我在閉關期間，接受外邊的支援並不多，然而在關房內，我有一部《大藏經》、一套《二十五史》，還有若干本的哲學、文學和歷史書，天天都跟我





在一起，成為我生活的一部分。這些經典和書籍，都是古今賢聖智慧的結晶，不僅存有著寫者的心迹，並且經過編輯、裝訂、印刷、翻譯等人參與，才成為眼前一本一本的著作。所以，我的生活看似獨立，卻還是離不開人群。

既然我們的生活離不開人群，那就必須對生活負責。我聽說墨西哥市的市民，一切民生用水都取自地下水，他們每喝一滴水、每用一滴水，就代表墨西哥城正一點一滴往下沉淪。如果抽取地下水的情況再不改變，那麼墨西哥城的沉沒，也就不是不可能了，但是有這種警覺性的人很少。

時時珍惜人類共有資產

法鼓山一向注重環保，在「四種環保」之中有一項「生活環保」，呼籲每個人都能過著簡樸、整潔、節約的生活。雖然用水、用電，甚至車輛使用的汽油，屬於使用者付費行為，消費的人要付出代價；但是這些資源，卻是整體人類的共有資產。如果一定要等到沒有水喝，才知道水資源的可貴；沒有天然氣，才知道汽車代步不是必須；停電時，才想到冷氣不是一整個夏天都需要，則為時已晚。現在全世界的沙漠化地區越來越多，熱帶雨林被嚴重破壞，而未來的雨天可能減少，旱季將相對增加；如此一來，平地水資源的蓄存就更困難了。此外，台灣原油產量不到用

聖嚴法師對「生活倫理」的期許





電量的百分之十，多半仰賴國外進口，因此大家更應該要有危機感。

媒體報導說，美國能源總署已提出警告：五年之內，地球可能面臨能源危機，中國大陸因此大動作儲油。儲油固然也是因應危機的辦法，但是節約用油，才是根本解決之道。現代人出門，有汽機車代步非常方便，有的人到十步、二十步路遠的地方也要騎機車，其實多走幾步路，或者騎腳踏車，一樣可到。

過簡單、簡樸的生活，就是生活之中要隨時想到：除了自己之外，地球上尚有六十五億人口，他們也要生存。往未來看，世界人口會越來越增加，需要倚賴的地球資源也會相對提昇。問題

是地球資源有其限制，無法永續開發、永續使用，因此我們必須有所節制；一方面是替自己惜福，同時也讓後代子孫有資源可享，這是生活倫理。

節約少浪費就是做環保

生活倫理是節約、少浪費，能不浪費就更好了。過去的人，出門走點路很正常，現代人一出門就要汽機車代步，說是為了爭取時間，其實不一定，短距離的路程，快不了多少。我曾經做過試驗，一人走路，一人騎腳踏車，一人騎摩托車，一人開車，四個人同時出發，到一里路外的地點集合；結果到達的時間，相差





只有十多分鐘。開車的人最先抵達，走路的人最慢，實際上這一段路，二十分鐘之內就可以走到。

我到歐洲，看到德國人平時出外或者上班，都是利用大眾運輸工具，只有全家出門時才會開車。在假日，一家人大大小小，各騎腳踏車的畫面經常可見。德國各主要都市，都設有自行車專用道，使用的人非常多；因此，德國柏林雖是歐洲主要大城之一，然而空氣品質相當清新。台北現在也有腳踏車的專用道，但還不夠普及，民眾的接受度也有限，這還需要政府單位考量一套安全的配套措施，才能讓民眾放心騎腳踏車出門，為自己的健康，也為城市的健康，盡一分力量。

少垃圾少噪音也是環保

此外，在日常生活中要儘量少製造垃圾。現在台灣的資源回收，推動成效不錯。以一般家庭而言，用過的紙類、瓶罐、寶特瓶、電器金屬類，都可以回收；至於果皮、葉菜類、剩菜剩飯等，都可當成廚餘，也有專門的廚餘回收。

生活之中，還有一些廢棄的建築設備或者傢俱，如果直接往垃圾場一丟，那就變成了垃圾。其實，建築的廢棄物也可再利用，譬如加工可製成玩具、其他可用的物件，也就不是垃圾了。我看到某些人家為了重新裝潢，就把建築一拆當成廢棄物，非常可惜。那些木料如果能夠截長補短，製成另外的工具或玩具、建

聖嚴法師對「生活倫理」的期許





材，不是很好嗎？能夠使得廢棄物再利用，也就是環保。

除了減少垃圾之外，生活倫理之中，也應該避免製造噪音。

有些人嗓門大，動作粗暴，假日在家裡，好像開運動會一般，各種聲音哐哐噹噹響；或者小孩在公寓裡跑來跑去，父母管教不來，索性放聲斥罵。這些都是都市裡經常存在的噪音。還有的人，喜歡養寵物，養貓、養狗、養鳥、養烏龜，甚至還有人養蛇、養蟾蜍；這些寵物所製造的排泄物異味和噪音，也是擾鄰的主因。總之，因為自己的生活而製造的髒亂、噪音，進而干擾到鄰居，就是生活倫理的欠缺。

自己方便也給別人方便

生活倫理的意思，是不管在任何的時地、狀況之下，都要考慮到自己的所作所為，是否會對他人帶來不便、麻煩與困擾，以及對後來的人是否有後遺症，這些都是要經常想到的。能這樣經常提醒自己、省問自己，便是落實生活倫理的第一步。生活可以很簡單，不任意製造垃圾，不放縱自己生活上的噪音，而經常想到如何使他人更方便、更受益、更快樂，這就是生活倫理。

聖嚴法師對「生活倫理」的期許





生活倫理從「心」做起

從心做起就能改變世界

「你有沒有心在這件事情上面啊？」「請你多用點心好嗎？」我們時常聽見這樣的話語，可見很多人做事是「無」心的，只要求完成就好，也就是所謂的「速食文化」。但結果卻是事情沒能做好、不能持久，做的人心裡也不愉快，最後草草結束。所以「有沒有心」、「用不用心」，是一件事情成功與否和能不能持之以恆的關鍵。

法鼓山現在推行的「生活倫理」，不是一句口號，也不是一篇長篇累牘的理論，它是食衣住行育樂各生活層面的心靈守則。如果從內心就不尊重、愛惜食物，那麼就會經常浪費食物，不好吃、不想吃、吃不下就丟棄了；如果購物只是為了滿足心理花錢的樂趣，而不考慮需不需要的問題，就會發現家裡堆滿了用不到的東西，又是一種浪費。所以我們一定要從心靈改造起，購物前想一想是想要還是需要？浪費食物前想一想非洲難民營中骨瘦如柴、肚子大大的孩童。凡事從心做起，行動之前多想一想，將生活倫理中節儉、簡樸、不浪費的概念深植心中，自然而然表現於外的行為就會合乎生活倫理。





聖嚴法師曾經說過：「心是人的主宰，心能夠改變我們的命運，也能夠改變我們這個世界。」

推動心五四運動

因為「心」是這麼的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別推出心五四運動，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」運動，以落實建設人間淨土的主張。心靈環保——保持心靈的平

靜與明淨；生活環保——維持生活的整潔與樸實；禮儀環保——對待別人要和敬與謙恭；自然環保——保護地球生態的共存與共榮。

因此，心五四運動不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活倫理教育，需要你我共同熱情地參與。

簡約生活的四要——需要、想要、能要、該要

簡約生活應包含物質生活的簡約和心靈生活的簡約。物質生活的簡約，一般人較容易瞭解，就是過環保、不浪費的生活；心靈生活的簡約，簡單來說，就是心寬念純、思想簡單純淨素直。





不論是物質生活或心靈生活，都需要經過「需要、想要、能要、該要」的思考程序，摒除我們腦中許多的雜念或貪念，來達到落實生活簡約的目標。

「需要」

有沒有人真正思考過「我們到底需要什麼？」每個人好像要的東西很多，要房子、要車子、要美食、要名牌、要玩樂、要健康、要長壽、要子孫滿堂、要賺大錢、要有名、要美貌……，但在我們閉上眼睛長眠的時候，我們能要什麼呢？所以回到最單純的起點，因為肚子餓了，需要食物；因為冷了，需要衣服；因為物質生活需用錢，所以錢夠用就好了。至於健康、長壽、子孫滿

堂，可不是我們想要就有的，也不必傷腦筋。做任何行動之前，只要回到原點去思考，就可以避免很多的浪費和減少許多的苦惱。當物質和心靈生活都變得簡單如同一杯白開水時，你會發現生活越來越有甜味。

「想要」

「想要」是可以幫助我們前進的動力，比如，想要出人頭地、想要考一百分、想要苗條……，因為有這個「想要」，所以會努力去達成目標，但是「想要」也是有陷阱的。如果你的「想要」是不正當或是超乎自己能力所及的，像是想要別人的財產、想要偷別人的技術、想要別人的女朋友，或是薪水只有三萬，卻

生活倫理從「心」做起





想要一個四十幾萬的名牌包、開雙B名車，可能就會陷自己於苦惱與犯罪之中。當每一個「想要」的念頭產生時，我們就要省視自己的心，這個「想要」是利人利己、損人利己，還是損人又不利己。除了利人利己的事應該做以外，其餘兩種狀況都是不應該做的！也許損人利己的事，短時間就能看見自己的利益或滿足自己「想要」的慾望，但過一段時間之後，惡果就會出現。人的眼光能夠放遠，認真去想自己真正「想要」的是什麼，認真去趨吉避凶，每個人都可以活得很清安自在。

「能要」

釐清「需要不多，想要太多」的迷障之後，我們開始思考「能不能要」的問題。「貪」好像是人類與生俱來的慾念。一件天上掉下來的禮物送到你手上時，你到底要不要？

詐騙集團就經常利用「貪」這個人性弱點來行騙，「恭喜你，中了我們公司的旅遊大獎，豪華歐洲十日遊，價值十五萬，不過中獎要先課稅，請你先匯或轉帳×××元……」如果你接受了這份天上掉下來的禮物，你將會付出更大的禮物給對方，除此之外，你還給了別人犯罪的機會。可是有一種情形是，當生活很困苦，都快活不下去了，這時有人捐錢幫助度過難關，那這個捐





款「能不能要」呢？俗語說：「救急不救窮。」在緊急危難中，接受別人的幫助並沒有什麼不對或不好，先活下去，再來想辦法改善環境、解決問題。所以「能不能要」是一個智慧判斷問題，想清楚、釐清楚，才不會落入「不能要，要了；能要，卻不要」的窘境。

「該要」

曾經有一本書很流行，書名叫做《簡簡單單過日子》，書中分享反璞歸真、放慢腳步的生活方式，引起極大的迴響，並帶動一股簡樸生活的風潮。裡面很重要的概念是「捨」和「慢」。捨去很多物質和心理的「想要」，只留下基本簡單的「需要」，突

然間發現時間變多了、空間變大了，因為有些事情不必刻意去汲汲營求，有些物品不必據為己有。有位名人退休了一段日子，原本的積蓄逐漸減少，也不想跟子女要錢，於是她毅然決然地賣掉豪華別墅，租一間小房子住；很多之前收藏的昂貴物品沒處放，她就把它當作遺產，分送給子女或送給朋友，如今她不必為沒錢而煩惱，不必怕造成兒女的負擔。當她捨去了房子、貴重的物品之後，她得到的是清心、自在、快樂的生活，不是一個很有智慧的決定嗎？人生中有許多關鍵的時刻，你該要什麼？該捨什麼？都需要一顆清明的心和清楚的頭腦，在對的時刻做對的事情，那你將擁有快樂和對的人生。



你不可不知的五種生活態度



你不可不知的五種生活態度

生活倫理就是對人、對事、對物的態度。對人要尊重，對事要用心，對物要愛惜。俗諺說：「命好不如習慣好。」含著金湯匙出生的富家子如果吃喝嫖賭樣樣來，金山銀山也會讓他花光殆盡，窮途潦倒，本來好命也會變歹命。相反的，出身貧困的窮小孩如果能認清自己的處境，懂得自助助人、知足感恩，心靈上的富有也會讓他歹命變成好命。而習慣就是生活態度，所以好的生活態度就是幸福的保障。以下藉由一則小故事，來說明什麼是好的生活態度。

「態度一：轉好念，危機即轉機」

在外商公司上班的素琴咬一口剛買的三明治，覺得不好吃，隨手就丟入電梯口的垃圾桶。平常不到十點不會出現在辦公室的素琴，已經連續兩天因為焦慮而失眠。偏偏總經理一早就緊急電召，使她今天不得不比平常早半小時到公司。一件她企劃的案子在兩天前出了狀況，整批採購的東西疑似有瑕疵，可能攸關幾千萬的資金損失。

總經理一見面就氣極敗壞，口氣也很不好，他認為素琴這兩天來的因應措施於事無補，同時暗示懷疑素琴的操守，認為她在交易中有不當的獲利。素琴趕緊澄清自己的清白。

你不可不知的五種生活態度





素琴是這家大型量販公司的專案經理，一向是女強人的作風，每年由她執行的採購案總金額都在數十億元以上。想不到平常在公司似乎呼風喚雨、不可一世的她，這次會陰溝裡翻船。

素琴隱約感覺公司有人扯她後腿，也只能有口難言，請求上司再給她機會補救。總經理雖不置可否，卻將整個案子轉給另一位專案副理潘君負責。潘君資歷較素琴淺，如今卻主導這個案子，讓素琴不知該怎麼去面對這個窘境，整天躲在自己辦公室裡發呆，腦子裡千頭萬緒，努力思考為何會變成這樣，卻理不出所以然來。幾度欲哭無淚，頓時感覺人生由彩色變黑白。其實只要轉好念，危機就是轉機。

「態度一：縮小自己，惜福愛物」

好友美華瞭解素琴遭遇的困境，表面上看起來，她只是因為事情處理得不夠好，有些疏漏，所以才發生職業生涯中的危機。但事實上，她真正的問題來自於內在驕慢的心理和態度。

驕慢的心理讓她自以為很高明，讓她大意起來，讓她忘記專業和謹慎。驕慢的心理也讓她凡事咄咄逼人，讓她人見人怕，即使有人事前發現問題也不會積極去告訴她提早防範。

驕慢的心理讓她每天上班遲到，為同仁做出不良的示範；驕慢的心理也讓她覺得三明治不好吃就可以隨手丟棄，暴殄天物。

你不可不知的五種生活態度





總而言之，驕慢的心理讓她對週遭的人不夠尊重，對自己從事的工作和事務不夠尊重，也對自己所接觸到的物品和社會資源不夠尊重，讓她不知道如何以正確的態度去面對萬事萬物和自己，以及眾生。於是美華帶她到法鼓山參訪，並送給她聖嚴法師的著作。她看到書中提到生活倫理的內涵「不只要尊重自己，也要尊重他人，同時要節約、簡樸、不浪費，也就是要縮小自己，惜福愛物」，深受感動。

「態度三：關懷他人，換來自己開懷」

向來自信滿滿的素琴，看完聖嚴法師的書後，深受啟發。發

現自己先前之所以那麼得意洋洋，那麼自以為不可一世，完全只是因為自己在工作上有一些表現。這些表現可以讓她暫時快樂和擁有成就感，卻不能保證讓她可以持續如意順心。

她如今遇到職場的危機，意識到自己的生命正面臨某種徹底的顛覆和崩盤，但這或許也意味她正面臨某種轉換的關鍵。

首先素琴確認自己當下非常需要被關懷，但是她也知道自己以前讓人很不容易親近她。她思索著，為什麼她都要別人主動來關懷她？而不是她主動去關懷別人呢？現在她認知到如果她想要得到關懷，就必須先去關懷別人。

雖然這需要相當大的勇氣，但素琴真的勇敢地去做了，也因

你不可不知的五種生活態度





此為自己的生命開啟了一扇通往大道的善門。

「態度四：與人為善，用合作代替鬥爭」

當素琴得知潘君準備和另一家她原先捨棄的工廠簽約，趕緊去告訴他這家工廠不可靠，不但財務有問題，人手也不足，可能延誤交貨，造成公司更大的損失。素琴誠懇地和潘君溝通，獲得對方的信任，兩人再一起去向總經理報告。總經理也採納素琴的意見，並要素琴一起想辦法處理公司這次的危機。

重新獲得上司的信任，並且也有機會彌補先前的疏漏，素琴很謹慎，態度也很謙虛，特別借重潘君及其他同事的幫忙。經過

幾天的努力，素琴以雙方共同的利益和未來長久的合作，成功地說服了原先那家做出不理想產品的工廠，免費將產品回收加工，不但彌補缺失，還將產品升級。因此，公司不但沒有損失，還可將售價提高，獲利更多。

從前那個刻薄寡恩、強悍挑剔、得理不饒人的女強人，現在同樣精明，但似乎變得溫柔和氣些，也更會體貼人了。雖然大家彷彿一時還不太能夠習慣素琴的突然轉變，卻都還蠻高興的，因為和她相處已經不像以前那麼緊張、充滿壓力了。

而最感到欣喜的，還是素琴自己。她發現，給別人空間，其實就是給自己空間。體貼尊重別人，也等於是在體貼尊重自己。

你不可不知的五種生活態度





這些道理原先都懂，只是怎麼也做不到。但只要願意放空自己，跨出謙卑的第一步，就會發現其實世界是很美好、很柔軟的，不是非得一定要硬碰硬，你爭我奪。理直不一定要氣壯，理直氣和，多一點耐性，多一點慈悲心，並不會減損絲毫的精明或權威，反而更增長智慧，讓事情有更圓滿的解決。

「態度五：遭遇問題時應要面對它、接受它、處理它、放下它」

人生無常，經常會面對各式各樣的難題，痛苦和煎熬固然不好受，但它也可能是一種考驗和啟示，可以帶來某種轉機和超

越，像素琴在遭遇空前的困境和排山倒海而來的壓力時，莫名的恐慌讓她陡然謙卑起來，她發現自己沒有原先自己所想的高明和堅強。

彷彿靈光一現，她由承認自己的脆弱和需要被關懷，轉而變成去關懷別人，這是重要的第一步。她轉變的關鍵就在於認清自己，進而改變自己；用慚愧心看自己，用感恩心看世界。

只要跨出這重要的第一步，接下來就簡單多了。

首先從自身做起，與其要求別人，不如要求自己，主動去關懷別人，尊重他人，很自然地就會得到相對的回饋，獲得更多的關懷。發揮奉獻的精神，凡事以利人為出發點，利人即能利己。

你不可不知的五種生活態度





對一切萬物生出慈悲心，對週遭的人、事、物給予相當的尊重。如此一來，你好我也好，何樂而不為呢？

幸福是靠轉念及具體行動去創造獲得的，當處在人生十字路口時，停下來想一想，怎麼做才會帶給自己及別人幸福？光只有自己幸福，別人不幸福，幸福是不會長久的，逃避、退縮更是不能解決問題。像素琴，當她遇到問題時，能夠面對它、接受它、處理它，最後放下它。有這樣的智慧，她的人生開始有了轉機，不僅在工作職場、家庭生活、人際關係及身心靈上，都有好的發展與成長。所以我們凡事不怕晚、不怕慢，只怕不肯去做，做了就會有希望，幸福也就離我們不遠。

生活倫理功課表

- 取用食物時，一次不要拿太多，吃完再拿。
- 不喜歡吃的食物也要告訴自己要惜福，下次不要拿就好了。
- 隨時清理冰箱，在食物的保存期限內吃完。
- 不要貪圖賣場的大促銷，一次買太多；夠吃就好，否則東西過期後丟掉，也是一種浪費。
- 洗米水可用來刷洗馬桶，效果一級棒。
- 穿衣著重乾淨整齊，不一定要穿名牌服飾。





- 保存良好的衣物可以送人或濟貧。
- 主動與人打招呼、問好。
- 主動打掃住家樓梯間及門口。
- 隨身攜帶環保袋裝自身所製造出來的垃圾，不隨地亂丟垃圾。
- 盡量爬樓梯，少搭乘電梯，健身又環保。
- 短程距離，盡量以走路、騎腳踏車為優先。
- 讓座給老弱婦孺。
- 不以善小而不為，不以惡小而為之。
- 每天至少說一句好話，做一件好事，發一個好願。



- 每天留十分鐘傾聽自己內在的聲音，不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、念佛號或祈禱來化解情緒。
- 勇於認錯、改過及反省自己。
- 放大心量，廣結善緣。
- 儲蓄心靈財富，比如閱讀、聽音樂、欣賞大自然美景、學習新事物。



生活倫理自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 急需要做，正要人做的事，我來吧！
- 運用自己的資源，為社會、世界、人類作奉獻。
- 活著時，要珍惜生命，感激生存，感恩生活。
- 對一切現象不執著，才不會生起愛憎煩惱心。
- 儉樸，便會擁有很多福利可以提供給他人。
- 經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。
- 浪費就等於消耗以往累積的功德。



- 能要該要的才要，不能要、不該要的絕對不要。
- 布施的人有福，行善的人快樂。
- 勤勞、節儉是身體健康的秘訣。
- 四福：知福、惜福、培福、植福。



校園倫理

聖嚴



【心六倫之三】

校園倫理行動方針

校園倫理，從我做起

發願文

我願尊重每一個人，致力於校園和諧，
我願凡事先存好念，讓思緒迎向陽光，
我願每天說句好話，為校園做件好事，
我願校園更加美好，師生都能快樂成長。





聖嚴法師對「校園倫理」的期許

校園，看似是單純的學習環境，其實校園中實有各種交錯複雜的關係。譬如一個校園，有老師、學生，也有家長會、校董會、校長、各級主任、班級導師，以及一般老師等彼此之間的互動關係。

師生和諧互動很重要

校園的主體是學生，而學生之中，有的人智商高、有的人智商低；有的人學習能力強，有的人學習能力差；有的學生性情穩

定，有的學生個性毛躁；此外，有的學生家教嚴格，也有的學生完全不受家庭管束。在如此學生背景、資源與條件各不相同的情況之下，而要校方和老師以全然平等的方式教導，的確不容易。因此乃有古時的「因材施教」法，也就是師長針對不同學生的特質、條件，施予個別的教導法。

但是要做到「因材施教」，除了老師要付出愛心、耐心之外，也跟教學的智慧、技巧有關。譬如能力強的老師，有攝服力，能把班級帶好，能感化性情頑劣的學生，使他們改變、向上；帶班能力較弱或者經驗不足的老師，則常常感到力不從心，一段時間下來，除非自己能有所改善，否則就容易對自己甚或學





生感到氣餒。

以現在的國中國小校園來講，各年級的學生人數都在遞減，平均每班有數十人，只由一位班級導師負責；班導師的責任與壓力由此可知。其實，不僅是班導師，一般專任老師的責任也很重大。站在宗教師的立場，我建議老師們在課堂上傳授知識、技術課程之餘，最好也能夠把正確的人生觀融入教學，在潛移默化中，幫助學生的學業和品行一起成長。還有，同學之間的互助、奉獻也很重要。校園之中，往往能把行為異常的同學拉回正軌的力量，有一大半即來自同儕的影響，因此不可小覷。這也是校園倫理中可貴的一環。

師生、家長應各盡其責

不過，孩子的教育，師長有責，家長更應負起大半的責任。如果家長能夠留心家庭教育，使孩子的情緒穩定、心態健康，則不論孩子的智商高低，基本上都是肯受教的學生。如果孩子缺乏家教的陶冶，在校不受拘束、不聽管教，很可能成為麻煩的製造者，那就需要老師多一些照顧，以彌補這些孩子家庭教育的不足。

但是現在的校園，問題重重，譬如老師與學生的對立、家長與老師的衝突、校園性侵犯醜聞、高年級學長恐嚇低年級學生，以及吸毒等等，在在使人震驚。這也凸顯了校園的老師、學生和





家長，都對自己的角色、本分模糊不清。

學生的角色是求學受教，老師扮演的角色是傳道、授業，及幫助學生養成健康開朗的人格，而家長則是支持正常教育體制發展的後盾。可是現在的校園，學生人權至上，無論學生是否犯錯，老師都不能輕易處罰，否則就可能招來學生或者家長控告，形成輿論洪流；輿論輕者，老師被記過處分，輿論重者，可能從此丟了教師飯碗。

彼此尊重、互相關懷

在今日社會，尊重人權固然重要，學生的隱私權當受保護，

問題是應該要尊重到什麼程度，而受保護到何種的範圍，這是得討論的。舉例來講，如果老師懷疑學生上學攜帶毒品，是否有翻查學生書包的權利？站在保障人權的立場，未經當事人同意，老師不得翻查學生的私有物品；但是站在維護校園安全的立場，如果老師心存疑慮而不查，而學生真的私帶毒品，在這種情況下，老師是否也應負起監督不周之責，因為未能即時阻止學生走上毒品戕害的不歸路！

譬如選舉，我國憲法明文規定：國民須年滿二十歲以上，才具有選舉人資格。這是以二十歲成年人的平均心智年齡，做為普遍的具有獨立思考與判斷能力的基礎，是以賦予公民權。可是





在孩子未成年之前，通常要由家長負起法律監護人的權責，也就是家長同時具有保護及教養的權利與義務。至於在校園中的學生與老師互動的關係，是不是也有一套規定可循？

現在我聽到許多的老師都在抱怨，他們對頑劣的學生完全束手無策，學生怎麼吵、怎麼作亂，拿他們一點辦法也無；有時處罰學生罰站也會被指責，乾脆就不管不教，但求把該有的課業進度完成就好了。這是很悲哀的事。但是也有另一種情況，這些行為不受管教的孩子，既處罰不得也教育不來，到最後只好請他們轉學、退學了。這也是個大問題。

同心建立健康的校園倫理

在我認為，現今校園存在的師生衝突、體罰、性侵犯和吸食毒品等等問題，應該要有法令的配合，同時要由老師、家長和學生共同來努力，才有見其改變。要建立一個正常健康的校園倫理，一定是學生、老師和家長三方面，彼此各盡本分而相互尊重，多做一些溝通，才能改善目前層出不已的校園問題，真正替國家社會作育明日的棟樑之材。

聖嚴法師對「校園倫理」的期許





校園倫理從「心」做起

每一天，當你踏上前往學校的成長路上，你是嘴角上揚？還是愁眉不展？俗話說：「快快樂樂地出門，平平安安地回家。」什麼叫快樂呢？當你用心活在每一分鐘，用心善待每一個人，你就會得到快樂。什麼叫平安呢？除了身體的平安之外，更重要的是心靈的平安，當你的心起了任何不好的念頭，你都能察覺，並一一去除，淨化你的心靈，這就是真正的平安。心是一種虔誠，心是一種全力以赴，從內心去實踐，心會改變一切。

運用心五四推動校園倫理

因為「心」是這麼的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別推出「心五四運動」，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」——心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保等四種環保運動。

「心五四運動」不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活教育，在校園裡，更是師生快樂成長的動力來源。推動校

校園倫理從「心」做起





園倫理，就從你我的內心開始做起。

解決煩惱的四它——面對它、接受它、處理它、放下它

校園中，無論是老師和學生、或同學之間的互動，以及面對學校課業的壓力與才藝學習等等，難免會出現逆境和煩惱，在面對問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它。也就是遇到任何困難和艱辛、甚至是不平的情況，都不要逃避，要負起責任，用智慧來處理。

◆面對它

當問題發生時，就算你逃避不承認，也沒辦法阻止它不發生；既然問題已經發生了，就坦然以對，把它當做是一種危機處理的鍛鍊，或者是另一種讓自己成長的助力。也不要因為害怕做錯事要承擔後果，就不做事，要從做錯的事中累積人生的經驗。所以當問題出現時，首先要用冷靜、理性的態度去面對它。

◆接受它

很多人在問題發生後，都很難接受這個令人失望而意外的結果，但是人生本來就是一連串起伏波折，得失是很平常的事，我們不可能永遠處在順境之中，所以，遭遇逆境時，也能勇敢接受，就是一種智慧。

校園倫理從「心」做起





◆處理它

對於任何不好的情況，配合因緣，能夠改善它就盡力改善，能夠補救就盡量補救，但如果已經無法處理，也不必失望，繼續努力，下次還有成功的機會。比如這次考試成績不理想，也不要失去自信，或埋怨題目太難，把它當成一場練習，錯誤的地方重新訂正，並檢討自己失敗的原因，好好改善，挑戰自己的潛能，下一次再全力以赴！

◆放下它

如果計畫好的事，努力去做，卻發生意外的情況，而評斷所

有的因緣，已經不可能再改變，這時就只好放下它了，但這和未經努力就放棄是不同的；放不下自己是沒有智慧，放不下別人是沒有慈悲，每一個人都要懂得放自己一馬，也要放別人一馬，不要把生命浪費在鑽牛角尖上，生命的路還很長、還很寬敞，塞翁失馬焉知非福，對於人生仍然要有信心，充滿熱情。

創造和諧關係的四感——感化、感動、感恩、感謝

在校園中，學習與人和睦相處是非常重要的，事實上絕大多數的人都不可能離開團體而獨自生存。在團體中，我們不但可以得到情感的交流和友誼的支持，並且學習如何慈悲待人、忍耐和





寬容；而時時懷著感恩、感謝、感化、感化的心，你將可以在校園中維持良好的人際關係。

◆感化

在這個世界上，最難感化的人是自己，而不是別人。我們常常會批評這人如何、那人怎樣，習於要求別人，卻不能以身作則，這就是現在社會中最敗壞的風氣之一，每一個人都自以為不了起，沒有慚愧的心，卻到處指責別人的不是。如果自己都不能改變自己，又如何期待改變別人呢？感化自己最重要的，就是要懂得時時自我檢討的慚愧心，當知道自己的不對後，也要徹底懺悔改正，不再犯錯，這才是真正的智慧。當我們懂得慚愧、常常

懺悔，時時改正，心地就會愈來愈清淨，也才能說服別人，不必處處說教，自然別人就會被你感化。

◆感動

有人抱怨現在校園風氣太差，學生太自我、太難教，老師太嚴厲、脾氣太壞，校長太過功利主義、只在乎表面成績，或者整個國家的教育方針沒有一致的主張……。我們總是認為等別人都變好了，自己就安全了；別人都變得認真、負責，自己就幸福了，但我們自己是否滿別人的願、如別人的意呢？我們能對生活中一點點小事感動嗎？學生一個天真的微笑、家長一個溫暖的感謝、老師一個鼓勵的讚美、校長一個關懷的眼神，甚至一朵綻開

校園倫理從「心」做起





的花朵，都能讓我們感動的話，那我們就會覺得這個校園真的很美，處處有溫情。我們先從自己感動做起，用智慧處理事情，用慈悲對待別人，自然也會產生力量感動他人。

◆ 感恩

隨時隨地心存感恩，當別人為你服務時要感恩，當你為別人服務時也要感恩。真正的服務不是交易，而是以你的能力範圍來做奉獻，儘量幫助有需要的同學，或者打掃教室，為師長承擔工作等等；在奉獻的同時，態度是恭敬、平和的，而不是斤斤計較自己多做了什麼，或自以為了不起，認為自己做很多功德，要求別人回報，如果能以歡喜的心去做服務的話，這份付出的喜悅，

就是最好的回饋了！

◆感謝

當我們能夠事事順利，我們以感謝的心來面對順境，當我們諸事不順時，我們也要以感謝的心來接受逆境，因為順境和逆境都是幫助我們成長的恩人。同樣的，當有人來助我們一臂之力，我們應該感謝貴人相助，當有人在背後批評我們時，我們也應該感謝他們的教誨。如果我們能把生活中出現的每一個人，都當做是貴人，都看成是恩人，都是有利於我們的人，以感謝的心來對待，這樣心中便能常保平安、快樂。

校園倫理從「心」做起





十個心靈成長新動力

一、做自己，也要關心別人

以前有一個口香糖的廣告，影片中的叛逆青年說：「只要我喜歡，有什麼不可以！」這句話在當時造成很大的轟動，象徵著自由主義的個人色彩挑戰過去的威權時代，但是過了一、二十年後，如今的台灣已是每個人都以自我為中心、以批評他人為理所當然，也因此造成許多社會亂象。

我們都希望別人能尊重自我，但是自我和自私是不一樣的，很多人自我過了頭，就變成自私自利，在學校只管讀書考試，卻

不願為他人伸出援手，甚至對學校的紀律感到厭煩，認為遵守校方規定就是壓抑了自我。

一個團體、一個社會如果沒有紀律的規範，每一個人都只圖利自己，不理會他人的話，那就會產生許多紛爭。所以，當我們在做自己的主人時，也要學習關心別人，而不是做什麼事自己喜歡就可以，要設身處地為周圍的人事物著想；而當你為別人著想時，同樣的，別人也會為你著想。

二、逆境是老天送給你最好的成長禮物

有一個男孩向做廚師的父親抱怨生活中總是有解決不完的問題





題，父親便拿出三樣東西：蘿蔔、雞蛋和茶葉，把它們分別丟到鍋子裡，加水煮了一會兒，然後跟兒子說：「這三樣東西都遇到相同的考驗，也就是滾燙的熱水，原本堅硬的蘿蔔變軟了，易碎的雞蛋卻變硬了，而茶葉不但和水融為一體，還改變了水，如果你遇上了逆境，你會是哪一種呢？」

聖嚴法師常說：「人生不如意事十之八九，所以碰到順境，這是反常；碰到有挫折、打擊的逆境，才是正常。」「逆境是老天爺送給人最好的成長禮物。」

我們每一個人都要面臨生命中的許多挑戰，如果能把逆境當做老天送給你最好的成長禮物，耐心接受每一次的磨練，有一天

當你跨越了考驗，你將有不一樣的收穫和更深刻的體悟。

三、當你看待世界的態度不一樣時， 世界也會變得不一樣

日本盤珪禪師有一回對外講經時，忽然群眾中冒出一個挑釁的聲音：「盤珪，我知道很多人很敬仰你，但我就是不服你！」盤珪卻一點也不動怒，祥和地回問他：「你是要和我討論佛法嗎？那請過來這裡吧！」

那個自以為是的人便走到盤珪面前，這時，盤珪謙和地笑說：「感謝你服了我！」





同樣一件事，假如你用不同的方式去處理，就會得到不同的結果，像盤珪遇見別人無禮的對待時，他卻不以為意，反而以幽默的方式去化解，贏得更多人的敬意。

許多人總是被自己的想法給侷限，遇到危機或者不如意時，習慣責怪別人來逃避自己的責任，不然就是怨天尤人。但是，如果你的心轉化了，變得更柔軟或幽默時，抽離自己的執著，你會發現，當你用不一樣的態度來看待世界時，世界也會變得完全不一樣。

四、尋找屬於你自己的生命意義

有一位年輕人很喜歡生氣，周圍的朋友、甚至連他的父母都很受不了他的脾氣，有一天別人忍不住問他：「你怎麼總是在生氣呢？」年輕人想了想，回答：「因為這世界已經瘋狂了，昨天才計畫好的事，今天又改變了！我永遠無法追上這個世界，所以讓我很生氣。」

如果這位年輕人能夠學習美國作家梭羅（《湖濱散記》作者）的精神，不管世局如何變化，安住在華爾騰湖畔，做自己覺得有意義的事，也就不會隨外界起舞而焦躁不安了！





確立自己的人生目標，找尋自己的生命意義是很重要的事，許多年輕人盲目地追求潮流，以賺錢為人生的志向，注重物質享樂，但物質的欲望是永遠無法滿足的，只會讓自己更加空虛。真正的成功是踏實地把每一件事做好，把各人的角色扮演好，當老師的好好教導學生，當學生的好好跟老師學習，把每一份工作當做志業來做，從中尋找出服務他人的意義，便是最好的存在價值。

五、不要讓將來有遺憾，把握此刻

多年前，美國一名哈佛大學學生決定放棄學業，自己去創

業，他排除萬難，以很少的資金創造了全球第一的財富，他就是比爾·蓋茲。

有時，我們心中會出現一個聲音，告訴我們該去做什麼，可是另一個聲音又會出現，跟我們說你這樣做會發生什麼樣可怕的後果，如果當年比爾·蓋茲沒有毅然決然投入創業的話，也許一經猶豫，他就不會去做了。

因此，當你確認了人生目標後，除了要有審慎的計劃之外，還要有全力以赴、不問結果的決心，把握此時此刻，全然投入，就算最後沒有成功，但是將來回想起來，也一定不會有所遺憾。





六、成績不是一切，分享才是財富

知名歌星張學友在一場座談會中提到：「在不同階段有不同的追求……，我覺得自己一直在經歷，也得到了我所追求的，但得到之後，有一段時間突然覺得很空虛。」

許多父母非常在意孩子的成績，在為孩子規劃的未來藍圖中，大都是考試要考前幾名，上明星大學，到國外留學，然後擁有一份高薪的工作，結婚生子，從此過著幸福快樂的日子。

背負著父母望子成龍的期望，現在的孩子已經漸漸失去童年，不是忙著上補習班補習課業，就是學各種才藝，從小被訓練不斷和人競賽，變得更加功利，但生命不是用來跟人比較或追逐

名利，能夠和他人一起分享才是真正的財富。

也許你的孩子不是每一次都考一百分，可是他有一顆開朗溫暖的心，擁有一群共同讀書、共同遊戲的同伴，懂得關心別人，能夠照顧別人，那他不是很棒嗎？

七、以讚美代替批評，以包容代替苛責

在小學任教的王老師，每當學生不乖時，他都會很生氣，有一次還氣到差點中風，他想說：「自己的生命要緊，不能隨便生氣。」後來當學生又不乖時，他想了一個辦法，在學生聯絡簿上寫著：「你在某某方面表現很棒，但是如果能再改善哪一樣





缺點，你就棒呆了！」原本以為會被責怪的孩子，因為老師的鼓勵，反而心生慚愧，更加積極改善自己的缺點。

每一個人都喜歡被喜歡的感覺，也都喜歡被讚美，花朵得到了呵護會開得更燦爛，乳牛聽了古典音樂，乳汁的分泌更旺盛。同樣的，當別人犯錯或得罪我們時，我們能夠忍住一時批評的衝動，用包容代替苛責；對待別人也以欣賞的方式，用讚美他的優點，來代替批評他的缺點。試試看，當你這麼做時，四周將呈現一片和諧的氛圍。

八、禮貌是尊重的起點

隆·克拉克是唯一一位被美國總統接見過三次的小學老師，在他著作的《優秀是教出來的》暢銷書中，第一條班規是「遇到大人要主動稱呼，大人問話，一定要清楚回答是或不是，或者我不知道，不可以含糊答哦或嗯。」

這麼瑣細的事，有必要列為教導優秀學生的第一條嗎？克拉克這麼說：「我覺得這是所有班規中最重要的一條，因為我期待學生尊重他人，做到這一點就是最基本的一步。」

每一個孩子都是一尊佛，每一個父母都是菩薩，每一個老師也都是善知識，都值得我們去尊重，當我們懂得尊重每一個人，





我們就能懂得謙遜之道。禮貌就是尊重的起點，也是淨化的開始，從內心到話語、一聲謝謝，一聲對不起，一聲請，一個點頭，一個微笑到禮敬萬事萬物，不但能促進人我的和諧，更可以讓整體社會安寧、祥和。

九、誠實是最佳的良方

大德有一次考試得了第一名，他的數學還滿分，讓他非常高興，當他拿到考卷後發現老師改錯了一題，實際上他應該是九十七分，雖然差了三分，但名次就要掉到第二，他內心非常猶豫要不要告訴老師實情，這次的第一名他等很久了，真的很難



捨棄。回家後，忍不住告訴媽媽他的困擾，心想媽媽也許會說：「反正是老師自己改錯，沒關係！」但大德的媽媽卻鼓勵他說實話：「有些事做了會良心不安的話，就不要去做。表面上的第一名永遠不是第一名，它只會為你帶來愧疚，只有誠實才會讓我們心安。」第二天大德跟老師更改考卷分數，並得到了一枚榮譽的貼紙。

當你說第一個謊時，後面要再說九十九個謊言，而編織九十九個謊言所消耗的能量，還不如原本老老實實說實話，不管什麼情況，記住，誠實是最佳的良方。





十、感謝每一個成長的日子

擔任過教職的麥可·霍伊，寫下大受美國青少年歡迎的《時間不等鼠》等作品，其中最動人的就是書中主角——名叫何默思的老鼠，無論遭遇好或壞，他都心懷感謝：「最感謝的是友誼。感謝打扮有如嘉年華飛蛾的知更鳥歌者。感謝黑暗的戲院。甚至感謝老鼠夾。感謝乳酪。感謝意外。感謝冒險。……以及晚上有一個安全的地方可以安眠。」

每一天夜晚睡覺之前，你是不是也花五分鐘感謝這一天所發生的一切，感謝認真的老師，感謝學校下課的鐘聲，感謝同學的微笑，感謝及時趕到的公車，感謝媽媽做的愛心便當，感謝每一個成長的日子。

校園倫理功課表

給親愛的學生

- 對大人要有禮貌，每天都要和師長問好，也要向父母請安，記得隨時說「謝謝」。
- 不可以用傲慢的口氣和老師頂嘴，同學之間也要避免，不然會顯得驕傲自大。
- 老師規定的作業，每一天要在固定的時間內完成，養成「今日事今日畢」負責任的好習慣。





○當同學有好的表現時，要為他鼓掌，輸給別人也不要嫉妒或生氣；自己有良好的表現時，更不要炫耀或得意忘形。

○上課記得關閉手機，也不要和同學講話交談，製造喧嘩，不但影響班上秩序，也忽略老師上課的內容。

○耐心聽人說完話，虛心地表達自己的意見，也尊重他人的意見，不要任意批評或自以為是。

○考試時不要作弊，平常也不說謊，誠實是為人處事最重要的原則。

○遇到挫折時，不要自暴自棄，更不要傷害自己，每天要和父母家人談心，和師長也要多做溝通，讓別人了解自己，

也要體諒別人。

○依照自己的能力，每天儲蓄固定零用錢，不隨便亂花父母的錢，也不浪費東西。

○遇見同學有困難時要幫助他，對待別人和動植物也要有愛心，不要破壞學校公物。

給敬愛的老師

○孩子喜歡別人關心他，每天讚美孩子一句好話：「你很棒，你很棒！」並鼓勵孩子說出自己的想法。

○賞罰分明，孩子表現好時，要嘉獎他；孩子做錯時，用為





班上服務的工作來代替體罰，也不要把自己個人情緒發洩在孩子身上。

○以身作則，在教導孩子時，同時自己也要不斷成長，多吸收與教育有關的知識；並定期和家長開會溝通，尋求家長的支持。

○對待所有的學生一律平等，不要有分別心，也不因出身背景、功課好壞，而有私心或偏袒。

○每天上課前，記得喚起自己的熱忱，提醒自己對教育的使命感，和對學生無私奉獻的愛。

給親愛的家長

○不要太功利主義，在乎孩子的名次，應該了解孩子的潛能與特質，適性地發展。

○每一天都要看學習聯絡簿，和老師多做溝通，確實了解孩子在學校的學習情況。

○每天至少花十分鐘和孩子說說話，了解孩子的需要和學習的困難。

○儘量參加學校的活動或擔任志工，多參與孩子的成長過程，並幫助老師解決問題。





校園倫理自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。
- 不做壞事、不偷懶、不投機取巧。
- 人品重於財富、奉獻重於積蓄、智慧重於技術。
- 體認到自己的智慧不足時，智慧已經在增長了。
- 面對期許要心存感謝，面對批評要心存感恩。
- 先發願，然後用意志力朝目標持續努力。



- 不管學甚麼，自己努力是非常重要的。
- 知恩報恩為先，利人便是利己。
- 對人要有慈悲心，對己要有智慧心。
- 尊重對方，時時以禮相待。
- 凡是能教我學習成長的事，都是好事。



自然倫理

聖嚴



【心六倫之四】

自然倫理行動方針

自然倫理，從我做起

——發願文——

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。





聖嚴法師對「自然倫理」的期許

珍惜人類共有的大身體

自然，是指地球的整體大環境，原來不在傳統的倫理之中。中國古代儒家提倡的五倫，注重的是人與人之間互動的人際關係，這是儒家的人文思想，以人為主體考量。可是，從佛教的觀點來看，萬法惟心，無論是人的精神層面，或者人為的各種活動，乃至於自然宇宙之中的一切萬物，都與人的心相關。因此，人與人的互動是法，人與自然的相處也是法；況且，人與自然

應是更密切的關係。宇宙一切萬物，都需要依賴自然來滋養，人類也是如此，不管是過群體生活或者單獨的居住，都不能離開自然。

譬如我們呼吸一口空氣，喝一滴水，吃進一口食物，都是從大自然供給；我們醒著的時候，睡覺的時候，移動的時候，安居的時候，也都與自然息息相關。自然就等於是人類共有的一個大身體，而人類居於此身之中，是此大身的一部分，應該善盡保護之責，使得這個大身體健康、長壽綿延，讓未來的子子孫孫也能夠在地球的大環境之中，享有與我們此刻相同的生活環境和生存的資源。

聖嚴法師對「自然倫理」的期許





破壞自然造成大地災變

可是，事實恰恰相反。人類非常聰明，尤其是二十世紀下半葉進入高科技時代以後，人類想盡辦法以各種高科技的機械、技術，前進大自然、征服大自然；美其名是「開發資源」、「繁榮經濟」，實際上，大多數的開發，不管是開發海洋、高山、林地、礦區等，每一種開發都對大自然造成嚴重的破壞。這種做法，不僅無法使得地球健康更長壽，人們也無法承諾留給下一代美好的自然環境；究其原因，就在於我們對自然的無動於衷，對大地的不負責任。

許多報導都指出，受到溫室效應的影響，地球上許多地方的生態，均出現有史以來的急劇變化。譬如原來終年積雪的高海拔山區，冰層已漸漸融化，降雪的速度遠不及融雪之急；有些滑雪勝地，原來夏天也可以滑雪，現在只有在冬天才有足夠的積雪厚度，春夏滑雪的光景恐已成歷史；在某些地區，冰山正在消失之中。數年前的冬天，我到瑞士指導禪修，在白雪皚皚的山頂上，不遠處可見一條冰川，當地人告訴我，這幾年冰川融化的速度非常之快，不到十年的時間，冰川已退後兩百公尺；而且每年消退的速度，越來越快，讓人非常憂急。





生起與自然對話的感動

地球正在暖化，許多人都知道有這個現象，但是真正去重視、探討改善之道的人並不多。如果人類依然我行我素，對地球的破壞無動於衷，地球還能有多久的未來？過去人類寫下了五千年悠久的歷史，往後人類還有另一個五千年嗎？

因此，我們提倡自然倫理，就是希望大家重視自然環境改變的事實，更要時常想到保護珍貴的自然資源。有一次，我在美國的道場主持禪修，當中安排了出坡的勞務時間，有人負責去除草。禪修結束之後，有位學員特別來問我：「師父說地球上的萬事萬物，都各有角色與任務，這些雜草也是生命，也有一份任

務；既然如此，為什麼要拔除它們呢？」他這麼說也沒錯，但問題是道場不是荒野，功能不同；我們是以整理、美化的方式來愛惜大地。拔雜草，是為了環境的整潔、美化，使同一區裡的高級植物如樹木能順利成長，也達到綠化、清淨空氣的功能。

我也主張少砍樹，而要多種樹。在法鼓山建設過程中，我們為了保護原生的樹種，特別進行移樹工程，前後歷時兩年有餘。就是把工程預定地原生的樹種，暫時移至專有的移樹區；待工程完成以後，再移回原地種植。此外，原本蕪雜的荒地，經過整理和整體的景觀規劃，現在已是一處處井然有序而令人賞心悅目的公園、步道和四季盎然的植物花卉。這是我們對自然的一份用





心，使自然環境更整潔、更美化，而讓所有來到這裡的人，都能感受到自然的一份境教，在每個腳步之間，生起與自然對話的感動。

用積極態度珍惜自然資源

所以，人和自然的相處，不僅要避免破壞自然，也要進一步培養自然、美化自然。這是積極的自然倫理。除此之外，在日常生活中，我們也要珍惜各種自然資源。事實上，自然資源是不能永續使用的，因此當更加珍惜。

「珍惜水資源」

我剛到台灣的時候，在南部鄉下經常看到人們在地上打一個小洞，就有地下水湧出，對農地的灌溉相當好用。但是現在，地下水已越來越少，主要是因長期過度使用，水源已告枯竭。現在政府正實施地下水源的保護政策，一方面限制、減少水井的開挖，一方面，封井的數量也漸次加增。

水資源是台灣非常珍貴的資源，可是很少人意識到這個問題的嚴重性。台灣的水資源除了地下水之外，其餘可用的水，一種是海水，一種是雨水；海水需要淡化，雨水需要水庫的儲存，才能運用。然而受地形限制，台灣能夠建築水壩和水庫的地點並不

聖嚴法師對「自然倫理」的期許





多。現在台灣有兩千三百萬人口，將來可能更多一些；相形之下，水資源就更不足了。

反觀夏威夷也是一個海島，同樣也有水資源限制的問題，當地政府因此以限制人口的居住，來達成水資源的有效管控。台灣如果再不珍惜水資源，用水毫無節制，說不定將來也要採取限制人口措施，或者人口必須外移，才能解決用水的問題了。

「珍惜山河資源」

台灣的地形多起伏，秀美的山林之地已不多見。過去政府鼓勵農民種植高冷蔬菜、水果，藉此改善農民的生活條件；此用意雖好，但是多年後我們發現，高冷蔬果固然鮮美，然而高山山坡

地遭開墾破壞，林木被大量砍伐，導致水土保持功能喪失，一遇豪雨，經常演變成災。此外，農民耕種使用的肥料，也造成土壤的污染，經雨水沖刷而下，對下游居民的民生用水，也是一大問題。

像這種情況是非常嚴重的，一定要設法改善，否則等到水土保持出了問題，山形結構漸漸改變，災害的發生也就無從避免了。過去台灣很少出現土石流，現在一到豪雨季節，山區民眾就擔心爆發土石流。原因是什麼？因為山林地被過度開發，致使地質鬆動，一遇暴雨而無法負荷，也就爆發了土石流。有人說這是大地的反撲，在我認為，這是人類破壞大自然的結果。大地如慈





母，只是承受再承受，而人類對大自然予取予求，開發、破壞、污染等等極盡能事；等到大地承受不起、發生了災變，卻說是自然的反撲，這是非常不負責任的說法。此外，有些不法商人盜採河川砂石，造成河川地形改變，影響河川的穩定性，也是極自私的行為。

保護自然資源從自己做起

因此我要呼籲，保護自然是每個人的責任，不是少數幾個學者去關心、去研究就罷了；學者的研究是在提醒我們，人人都要本著良知來保護自然，自然和你我的生活息息相關。

有人問我：「升斗小民如何保護自然？」一般人既沒有能力去開發自然，更不可能破壞海洋資源、空氣資源、森林資源、土地資源；至多就是浪費幾張紙、浪費一點汽油，多製造些日常垃圾而已。可是再怎麼浪費，也比不上那些靠權力、財力、政治力的人，用大型器械開發山林、破壞河川、污染自然。

保護自然，重要的是從自己做起。那些大財閥、大國家所進行的生態大破壞，一般老百姓也許無法阻止，可是大家不要氣餒，至少我們可以不去響應。至於個人如何保護環境？就從不浪費資源開始。資源可回收再利用者，要儘可能重複使用。比如在辦公室裡，一張紙可多次使用；正面用完，反面再利用，最後可





碎紙作為物品的包裝襯底使用。這也算是盡上一份環保的責任。居家則可在陽台種植盆栽，或者有較大場地的家庭，可多種樹。中國大陸在毛澤東的時代，主張大量砍樹轉作農耕用地，即使山林地也不放過。現在他們已經修正了，重新開始種樹，在大陸的東北、西北地區，漸漸都在復育，但因雨量少，生長速度慢，但至少是好的開始。台灣則聽說已有相關的林務單位，分別在不同林區負責砍樹和種樹的工作。

可能有人知道，加拿大生產的原生紙漿很有名，但是大家不一定知道他們每年的種樹量，也相當可觀。在歐洲地區，凡是砍樹的地方，就會有種樹的配套計畫；在一批樹木砍伐之前，一定

是先種下另一批新樹苗，且待其成長，務必做到最基本的環境平衡。台灣也應該見賢思齊，在砍樹之前，先有種樹的計畫。

發揮影響力保護自然大身體

自然倫理，就是從自己做起，除了不浪費、不破壞自然環境，更要愛護、珍惜有限的自然資源；同時，透過一己的影響之力，也讓身邊的人認識自然環保的重要，共同對我們所寄住的自然大身體，盡一份保護、照顧之責。

聖嚴法師對「自然倫理」的期許





自然倫理從「心」做起

每天你醒來，你又開始活在地球的一天了。你是用感恩的心來迎接每一件事物，還是例行公事似的度過一天？做任何事如果沒有「心」，那就只是形式而已，不會得到任何的喜悅；但是，如果你的心轉化了，你就會看到另一個不一樣的世界。心是一種虔誠，心是一種全力以赴，從內心去實踐，心會改變一切。

推動心五四運動

因為「心」是如此的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別

推出「心五四運動」，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」。

「心五四運動」不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活教育，需要你我共同熱情參與。

四種環保——

心靈環保、生活環保、自然環保、禮儀環保

同樣的，在推動自然倫理運動時，你也一定要從「心」去善

自然倫理從「心」做起





待地球，進而改變地球。為了地球永續發展，讓大家都安居樂業，法鼓山多年來以佛陀慈悲和智慧的本懷，不斷呼籲社會大眾，共同關懷我們的環境，更推動「心五四運動」積極實踐心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保等四種環保運動，以淨化我們的社會，改善我們的環境。

「心靈環保」

環境污染不離人為、人為不離人心，所以環保要從心靈的淨化做起。用慈悲、利他的心對待眾生，確信利人便是利己的道理，用智慧心處理事情，保護自己的心，遠離煩惱，不受困擾及污染。

「生活環保」

需要的不多，想要的太多，需要的才要，想要的不重要。在日常生活衣、食、住、行，要養成少欲知足、勤勞、簡樸、整潔的生活習慣。能不浪費資源及能源，就不浪費；能不製造垃圾及各項污染，就不製造；並善加回收資源，循環利用。

「自然環保」

知福惜福，感恩大地，知足常樂；培福種福，回饋大地，人人有福。體認人是自然的一部分，任何資源都必須珍惜使用，不可浪費、污染，自然環境必須加以保護尊重，才能長長久久護育

自然倫理從「心」做起



自然倫理從「心」做起



萬物，維持永續。

「禮儀環保」

從個人觀念的淨化開始，以致整個環境的淨化；使禮儀由內心發起，對萬事萬物的尊重及平等對待，再形諸於外，透過行為的淨化，以心儀、口儀、身儀，促進人我和諧、社會安寧，以及整體的祥和。

五個提醒與四個方法

五個地球現況的提醒

「聖母峰變矮了」

隨著時代、科技的進步，大自然的生態受到空前地破壞，我們居住的環境也日益惡化——森林砍伐過度造成水土流失，工廠排放廢水污染河川，有害的廢棄物破壞土質，汽機車及飛機所排放出來的廢氣除了污染空氣、造成酸雨外，石油燃料大量釋放的二氧化碳，更使得地球暖化現象日益嚴重；而冰箱、冷氣機所使

五個提醒與四個方法





用的冷媒，已讓南極上空的臭氧層破成約兩個歐洲的大洞……。

從二十世紀以來，地球平均溫度已經上升 0.6 度。不斷提高的全球暖化、溫室效應和沙漠化現象，已造成全世界最高山喜瑪拉雅山主峰聖母峰，從一九六六到一九九九年期間降低了一百三十公分，而且還在持續縮小中。甚至世界最大的島嶼格陵蘭島，也因為暖化導致冰山融解，有的土地被迫脫離本島漂流海中，形成一個孤單的小島。

「北極熊沒有家」

依目前全球暖化情況持續演進，將造成兩極冰層加速融化，海水體積膨脹，未來一百年內可能淹沒部分人口稠密的海岸地

帶，包括紐約、威尼斯等，都會變成一座座海底城市。

目前北極冰層面積已經減少了兩百萬平方公里，相當於五十六個台灣大小，連北極熊也因為生理時鐘錯亂，無法冬眠。科學家預估這種情況再過三十年左右，北極地區在夏季時期將沒有任何冰層覆蓋，變成一片汪洋，而現存世界兩萬兩千隻的北極熊，則在四十五年後徹底絕種。

「馬爾地夫可能會消失」

全球暖化也會導致天氣出現異常，不但冬季變得很短，也愈來愈愈暖，並引發區域性氣候災害，有的地方乾旱缺水，有的地方則是豪雨成災。

五個提醒與四個方法





美國颶風和龍捲風在往後數十年內，強度將更劇烈；而英國及北歐可能進入「新冰河期」；非洲和拉丁美洲嚴重缺水；世界最平坦的印度洋島國馬爾地夫，過去一百年海平面已經上升了二十多公分，難保將被海水淹沒的命運；中國北京則因北方沙漠化擴大，日漸增強的沙塵暴，未來恐怕不適合人居住。

經濟學家警告說，全球因為暖化所造成的損失，將高達新台幣兩百三十三兆元。這些氣候災害，除了造成糧食短缺，也影響到生態系統，動物被迫離開原棲息地，展開大遷徙，植物也因環境變化而轉移。面對此刻地球前所未有的重大危機，世界各國應該儘快採取因應對策，以避免更嚴重的後果發生。

「台灣的自然危機」

至於台灣也好不到哪裡去，未來如果海平面上升一公尺，將有百分之零點四的陸地面積會被淹沒，如果海平面上升十公尺，則百分之八點八的陸地面積將被淹沒，相當於七個台北市大小。

近幾年台灣天災之多，已經成為民眾焦慮、憂鬱的因素之一，對於地震、颱風等天災所產生的恐懼，讓不少人罹患焦慮症和恐慌症。而每次颱風或豪雨來襲，幾乎都會造成全台各地嚴重的土石流和水災；如果一段時間沒下雨的話，就可能缺水鬧旱災，這都是台灣山地過度開發、水土保持及自然保育工作沒有做好的緣故。

五個提醒與四個方法





除此，據二〇〇五年統計，台灣製造的二氧化碳總排放量佔全球總量的百分之一，全球排名第二十二位，但人均排放量卻達十一點九公噸，高居全球第三名，成為溫室效應的元兇之一。

因此，我們再不好好珍愛地球，做好保育自然的工作，終有一天，人類將因大自然的反撲而慘遭絕跡，到時我們不但失去可愛的家園，連生存都有問題了。

四個拯救地球的方法

「利他就是利己」

當然，並不是每一個人都有這種自然的危機意識，絕大部分

的人都還是抱著「各人自掃門前雪」的忽視心態，以為天災人禍不會降臨到自己的身上。但你真的能全身而退嗎？一隻巴西的蝴蝶輕輕拍動翅膀而已，就能導致美國德州產生一場可怕的龍捲風。蝴蝶效應的現象正是提醒我們：你我都不可能置身於地球之外，因為我們既然一起生長在這個時代，我們就有這個時代的共業和命運。

許多人往往都只想到自己的需要，卻沒有考慮到我們的社會、國家，以及整個地球大環境，它需要什麼？想一想，如果你是地球的話，你需要什麼呢？你需要的是——不要製造太多的垃圾，也不要砍伐太多的森林、排放太多的廢氣……。





如果你能放下自私自利，凡事以利他為出發點，去愛護一切萬物，自然而然對所有的物資都會善加珍惜利用。而這樣的利他，最後不但淨化了地球，同時也將利益了你自己。

「推動地球永續發展」

為了正視地球整體環境的問題，一九九二年在巴西里約熱內盧舉辦過世界環境高峰會，並發表了「二十一世紀議程」及「里約宣言」，揭示「永續發展」的環境理念。強調透過對生態系統保育，維持人類賴以生存的環境，進而使人類社會發展能與大自然和諧共存。其宣示的重點有兩項：

1. 發展須以滿足當代人的需求，但不損及後代子孫的福祉為

限度。

2. 發展須以不超出生態系統的承受範圍，而能改善人類生活品質為限度。

此外，針對「人為溫室氣體」排放做出全球性管制。

一九九七年十二月在日本京都的「第三次締約國大會」(COP3) 中簽署「京都議定書」，規範三十八個國家及歐盟，必須控制二氧化碳排放數量，以期減少溫室效應對全球環境所造成的影響。

自然保育的永續經營，是一條必走的進步道路，如果地球上所有的人都像西方工業國家一樣浪費的生活方式，那麼得再有兩





個地球才能滿足所有人的需求，而自然的生態環境是不可能讓人予取予求的。因此，我們必須提倡低汙染的科技，以節省能源、環保的方法，減少消耗，推動地球永續發展的理念。

「以環境教育守護自然」

讓自然保育能夠永續經營的第一步，就是每個人都要有世界公民的意識。人類和其他生物一樣，都需要依賴大自然存活下去，並要學習和自然生態相互融和。而做為一個世界公民，當然需要做好「環境教育」的工作。首先要認識我們所處的自然環境，把自然環境當作是我們的大身體，了解它目前的狀況，關心所有跟環境有關的公共事務，而不要認為那跟自己沒有關係。

培養愛護環境的心，保護所有的動物和植物，實踐對環境傷害較少的綠色生產、綠色消費，進而改善環境，維護自然生態，這就是最好的環境教育。

環保的英文為economy，也就是「節省」的意思，所以環保的意義是：儘量少用資源並節省資源。能夠重複使用的就儘量回收再利用，就像沒有水源的新加坡目前卻能做到所有排放的廢水都是有價值的，都能重新回收加以濾化，成為可以再喝的淨水。

許多人常把環保侷限在只做「資源回收」的工作，在生活中還是沒有「節省資源」的觀念，無法克制自己過度的物質欲望。事實上，真正的環保是：降低自己的物欲，以知足的心過簡單的事。





生活。當你想買一件東西時，心裡先問：「我可以不買嗎？」讓自己回歸到心靈環保的層面，如此環保的工作才能真正地落實在日常生活中。

「從身邊小事做起」

日本有一位滴水禪師，某天他的師父儀山要洗澡，因水太燙，便叫他提桶冷水來加，滴水看水溫調得差不多了，順手將桶裡剩下的一些冷水倒掉了。他的師父當場訓斥他：「你怎麼這麼不惜福呢？這一滴水給樹，樹也很開心，給草，草也很歡喜，一滴水也有它的價值啊！」徒兒聽了恍然大悟，從此將自己的法名改為「滴水」，把心和滴水融合在一起，包容有情，珍愛萬物。

一滴水雖然微小，卻能形成廣大的海洋。一滴水也有它的利用價值，也蘊含著所有的生命奧祕，但是在生活中我們往往都忽略了這一滴水。就像我們常常會覺得環保的課題如此龐大，我們只是一個普通的世界公民，力量這麼微小，能為環保做什麼呢？

- 我們無法阻止森林被濫伐，但我們抑制想換家具的欲望，家具能用就用，節約每一張紙，並綠化社區的花圃，愛護公園的花草樹木。

- 我們無法阻止珍稀動物的消失，但我們儘量控制美食的誘惑，不吃特別的山珍海味和國家保護的動物，也不養一些破壞生態的進口寵物，或遺棄牠們。





● 我們無法阻止河川海水被污染，但我們可以使用天然的洗潔劑，節約生活用水，重複使用洗米水和洗菜水。

● 我們無法阻止垃圾污染環境，但我們可以自備購物袋，做好垃圾分類，資源回收，少用或不用塑膠袋，不亂丟垃圾。

我們從小事做起，學習滴水禪師，在日常生活中以節約的態度來做環保。自然而然，我們的環境就會減少一些污染、多一分綠意。善待地球已經不是一種口號，而是世界性的潮流趨勢！不管你是誰，你都沒有權利浪費任何的地球資源。讓我們一起為地球的明天、為下一代的未來齊心努力。

自然倫理功課表

- 不浪費一滴水源，水龍頭要記得關緊。
- 下雨時，可以準備一個桶子接水，澆花或擦地用。
- 冬天減少洗澡次數，淋浴也記得控制水量；泡完澡的水可以擦地板或沖馬桶。
- 洗米和洗菜的水可以拿去澆花。
- 養成隨手關燈、關電源的好習慣。
- 氣溫低於28度時不開冷氣。
- 使用節能家電用品。





- 短途出門儘量搭乘大眾運輸工具或者散步健身。
- 餐食以健康適量為主，避免浪費。
- 外出用餐，自備筷子，不用免洗筷。
- 外出用餐，吃不完的剩菜儘量打包。
- 吃飯時，要感恩，珍惜食物；任何享用之前，都記得感恩並珍惜造化的恩賜。
- 隨身攜帶購物袋，使用環保袋。
- 禮品不要過度包裝，以免資源浪費。
- 買東西之前，想一想：「我真的需要嗎？」不要被購物欲所控制。



- 確實做好垃圾分類、廚餘及廢棄電池回收的工作。
- 家具及家電用品，儘量愛惜使用，不要隨意更換。
- 居家儘量以乾淨整潔為主，而不跟人比較豪華奢侈。
- 不亂丟垃圾，可以的話順手撿拾垃圾。
- 愛惜山坡地，不亂砍樹。擁抱一棵樹，感謝它為你製造純淨的空氣，且綠化環境。
- 在你有生之年，至少要種下一顆樹的種子，種下一份善的因，也為地球種下綠色的希望。



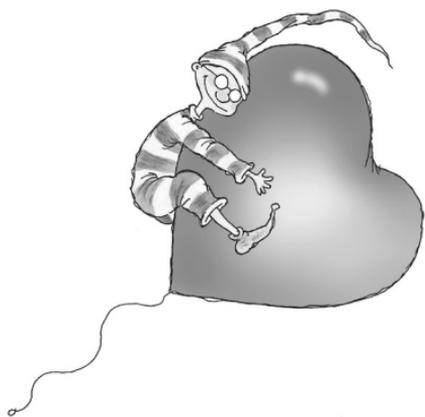
自然倫語自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 一草一木一石頭都跟人類生存有關，應該珍惜。
- 能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，都是在做功德。
- 心淨國土淨，每個人的行為都能影響整體環境。
- 不與人爭，不跟自然爭，就會過得非常快樂。
- 珍惜現有森林，人間淨土必出現。
- 地球是眾生所有，必須照顧、尊重並傳給後代。
- 以付出取代佔有，以奉獻取代掠奪。



- 想要保護人類，必須先保護環境。
- 盡心盡力奉獻，我們的生命就會跟天地一體。
- 以止惡、行善來關懷大地的環境。
- 考慮全人類福祉，不要只看到個人近利。



職場倫理

聖嚴



【心六倫之五】

職場倫理行動方針

職場倫理，從我做起

——發願文——

我願與人共同分享，營造善意人際關係。
我願以負責的態度，盡力做好我的工作。
我願職場更加美好，創造更多心靈財富。





聖嚴法師對「職場倫理」的期許

六倫中的職場倫理，它的涵蓋面很廣，除了私人的公司、企業，也包括政府公營事業，以及民間的非營利事業組織。

大約二十年前，前財政部長李國鼎先生曾經提出「群己倫理」，以補充固有「五倫」的不足，主要就是講個人與群體之間的倫理關係。這在當時引起不小的迴響，只是「群己倫理」的涵蓋面雖廣闊，但表現的內容不是界定得很清楚；現在法鼓山推出的「心六倫」，當中有一項即是「職場倫理」，應可把這種群己關係的互動，表達得更完整。

職場是今日社會的產物

在過去的農業社會，職場並不容易凸顯。因為農業時期的工作型態，通常是單獨的個人或者一個小家庭在經營，比如裁縫、木工、理髮，都是單純的個人工作，並沒有所謂的職場問題。此外，在英國或瑞士有著大牧場的國家，通常牧場就是由一個家庭負責。在山坡上放牧幾十頭的牛羊，就成為一個牧場，有的牧場只有一個人經營。像這種情形，牧地雖廣大，但不能稱為農場。我也曾在加拿大看過一個農場，幾百畝的耕地，從耕地、播種到收割，全部由一個人操作農耕機完成，這當然也不能稱為職

聖嚴法師對「職場倫理」的期許





場。

職場是今日社會的產物，二十世紀以後，群聚型的都會城市成為人口的聚集中心，就連市區以外的郊野也在城市化，因此職場漸漸形成，從過去家庭式、家族式的產業，轉變而成為集團式、群體式的生產機構；所有的生產組織、工作場所，和參與的工作人員，都跟過去不同。

此外，過去民間的種種行善，如造橋、鋪路、布施湯藥等，都是個人或者少數幾人的義舉，不算是一個慈善團體。現在，非營利事業組織的成立，能把一群有心人集中在一起從事公益服務，這也是職場的一種，就像企業的管理，也要注重經營和職

場倫理。可惜的是，有些非營利事業團體不善管理，辛苦募來的錢，竟有一半是用在人事費用上，反而花在目的事業的錢不到一半，那是非常可惜了。

投資者、員工與顧客各盡其分

職場有大有小，主要的職場關係可分為三方面：投資者、員工，與顧客。投資者雇用員工來推動生產，以創造好的產品來為顧客服務。在這當中，投資者可能不只一人，員工也有一群人，而服務的顧客當然越多越好；這些人在職場上產生的互動關係，便是職場倫理。

聖嚴法師對「職場倫理」的期許





職場倫理中，首先是資本實業者，他們運用自己或者結合他人的人際關係、工商關係、國際關係等，從事事業的生產，因此要有工作人員來執行。而工作人員，有的付出勞力，有的花費心思，譬如現在許多的工作，都是透過電腦和網路達成，真正勞動的工作不多。在職場倫理中，投資者、員工和顧客三者之間，是一種互助的社會關係，更可說是一個共同體，彼此的利益都需要兼顧，不能只維護單方的利益。健全的職場倫理是，任何一方都要盡心盡力來完成工作，創造企業利潤，而以最好的產品回饋給社會大眾。這樣的時候，投資者、工作者與顧客三方都受益，對社會都有貢獻。

因此，無論是大公司、小公司，或者跨國企業，都應該盡到職場倫理的責任，大家各盡其分，各盡其責，有多少的資源與能力，都應該奉獻給團體和整個社會。反之，如果企業的負責人一心只想賺錢、欺壓員工，而員工只貪圖一份薪水，工作時偷雞摸狗，或者用欺騙的手段來榨取顧客的利益，這些是與職場倫理背道而馳。這樣的企業，一時間可以獲利，但是長期來看，一定是弊多於利，賺得小錢，賺不了大錢。

相互關心、合作成就彼此

職場也包括政府單位的便民服務場所，以及民間的非營利事





業組織，也都應該講求職場倫理。譬如法鼓山，雖是一個宗教性的非營利事業團體，但是我們集合了許多工作人員一起共事，有的是奉獻的義工，有的是受薪的員工；大家在一起工作，就應有職場倫理。

職場倫理，是一種相互關心、互助合作的關係，職場雖分有不同部門，但是各部門之間，應該是互通有無，彼此支援、和睦協調，而上下之間暢通無礙的。否則，大家不會對工作盡心盡力，甚至還會有人斤斤計較，覺得自己的付出與獲得，不成正比。

職場倫理是講求盡心盡力、盡責盡分之餘，彼此愉快的互動

與合作。在職場中，如果大家都能無私奉獻，克盡本分，工作就會非常順暢愉快；如果大家都在計較、攻擊、批判，彼此的力量就會分散抵銷，一加一不僅不等於二，甚至只有二分之一。在這種情況下，部門越多越不容易團結，而員工在公司任職越久越痛苦。

利人利己為所在職場加分

有的人能力很強，但是品德低下，沒有職場倫理的觀念，這樣的人不一定會受歡迎，對公司、社會也不會有大貢獻。還有，不重視職場倫理的員工，不容易找到穩定的工作，因為他們一

聖嚴法師對「職場倫理」的期許





到新的職場，就把職場關係撥弄得複雜，所以每個職場都待不久。這是問題出在自己身上，需要自己看到問題，才能解決問題。但是也有的人，才剛加入新公司、參與新部門，該部門因此整個改觀，整頓得很好。

希望每個人進入職場，都能為你所在的職場加分，使得職場的氣氛溫馨和睦、欣欣向榮，而與你一起工作的同事，都能感受到你所帶來的正面影響；這樣的時候，你便是一位自利利人的菩薩了。

職場倫理從「心」做起

「心」會改變一切

提著公事包，步出家門，踏上塞車的上班之旅，在這個過程中，你是抱著一顆喜悅的心，為新的一天可以繼續創造工作的財富、盡一份社會責任，而鼓舞自己呢？還是嘆氣自己又要過著日復一日、朝九晚五的單調上班日子？

什麼是你工作的財富呢？當你盡心完成每一份工作，用心對待職場每一位同事和客戶，想到因為你的努力工作，而為別人帶

職場倫理從「心」做起





來好處，這一種利他的善心，就是你的財富。也許你是一個農夫，你用心播種，種出好吃營養的稻米，讓別人活得更健康；也許你是一個清潔夫，你用心打掃街道，讓市容更加乾淨，每一個人走在路上都很高興；也許你是一個建築設計師，你用心設計出美麗的建築，讓人住得更加舒適。只要保有一顆利他的善心，相信每一個在職場奮鬥的人，都能創造出更多的財富。心是一種虔誠，心是一種全力以赴，從內心去實踐，心會改變一切。

推動心五四運動

因為「心」是這麼的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別



推出「心五四運動」，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」——心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保等四種環保運動。

「心五四運動」不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活教育，需要你我共同熱情參與。

職場倫理從「心」做起





轉動好運的四福——知福、惜福、培福、種福

佛法的教義與修行的觀念，最主要是修福與修慧。財富的累積更需要福報圓滿，福報圓滿的人也一定是智慧圓滿，如果能夠實踐四福：知福、惜福、種福、培福，並且為別人祝福，就是有大福報的人，也能夠在職場上得到最大的財富。

「知福」

知道自己有福報是很重要的，人活在世上，最起碼都還有一口呼吸，有呼吸就等於擁有一切希望，人生充滿一切的可能。俗話說：「留得青山在，不怕沒柴燒。」若能知福，則更應該說：

「我還有呼吸，當然滿足了！」在職場中如遇不順遂，隨時要提醒自己要知福，生命處處有藍天，不要因此而懷憂喪志！

「惜福」

惜福，就是要珍惜我們所擁有的，我們要感謝有一個工作機會，可以讓我們累積經驗、創造財富。我們因為工作而得到一些公司資源，也不該輕易浪費、糟蹋，或視為己有，尤其不能破壞公司的信譽、理念和職場的人際關係。先負責任、盡義務，再去享受權利，這就是惜福。

職場倫理從「心」做起





「培福」

培福就如同把今生得到的福報，種到田裡邊，它可以培養出更多、更多的福報來。若能把全世界、全宇宙、所有十方一切眾生，都當成是培福的對象，不斷的種福，那就是有大福報的人，最後和佛一樣福德圓滿。尤其經營企業，更不能只顧追求利潤而破壞大自然和人們的健康，要盡自己所能，奉獻回饋給社會，才能享有真正的福報。

「種福」

釋迦牟尼佛告訴我們，人來到這個世界上就是要來種福田的，每個人都有自己的福田可以種，例如：自己的家人、朋友、

以及社會上貧苦無依需要幫助的人，還有社會、國家的利益和一切眾生的幸福，都是我們的福田。因此，老闆要把員工當做自己的福田，員工也要把老闆當做自己的福田，甚至同事與客戶每一個人都是我們的福田；而隨時隨地種福的人，就是有福的人。

職場倫理從「心」做起





奠定職場成功的十個基石

一、弄清楚什麼是你真正的方向

日本諾貝爾文學家大江健三郎的祖母，曾經用神秘的口吻對小時候的他說：自己是為了記錄森林裡所有發生的事情而出生的；她還說：每一個人都有一棵自己的樹。也就是每一個人存在於這個世界上，都有其獨特的風格和使命。

但是很多人活著卻是隨波逐流，盲目地追逐金錢、滿足物慾，不知道什麼才是屬於自己真正的財富。真正的財富不一定是錢財的累積，而是一顆捨得付出、給予的慈心，並且能以自己的

興趣為主，培養出一技之長，把工作當做生命的志業全力以赴，而不要有尊卑的虛榮心。就像日本千觀禪師是一位得道僧人，卻甘願在渡口當一名免費的搬運工人，他的出發點是服務，不是為了賺錢，所以每一次助人所得到的快樂，就是他工作的回饋。因此，在創造財富之前，要先弄清楚你此生的意義是什麼，你才有努力奮鬥的方向。

二、訂立屬於你的人生計劃

當你了解了你的人生方向後，就要學習訂立計劃去實踐它，也許有人會說：「計劃總是趕不上變化」，但是訂立計劃並不表





示完全沒有調整的彈性，訂立計劃是讓我們更有效地達成目標，而不浪費寶貴的時光，讓夢想成為空談。

日本著名的登山家植村直己為了完成穿越北極的目標，訂立了每天步行六十公里，從日本最南端的鹿兒島沿著鐵路走到最北端的稚內，全程三千公里的五十二天鍛鍊計劃。每一次當他被酷暑炎熱給動搖意志時，他還是依計劃而行，堅持向目標前進，終於完成了任務。

不過，所訂立的人生計劃一定是要確實可行的，而不是天方夜譚的神話；此外，計劃一旦擬定，就要確實執行，否則就變成一張沒用的廢紙了。

三、以工作為榮，善盡工作的責任

任何成功的專業人士，一定是以他的工作為榮，正因為以工作為榮，他也能善盡每一份工作應做的責任。被喻為「圍棋之神」、以中和精神為下棋理念的吳清源，金庸先生曾經如此推崇他：「吳清源是古今中外我最佩服的人之一，這不但是由於他的天才，更由於他將圍棋以爭勝負為唯一目標的藝術，提高到了極高的人生境界。」

吳清源熱愛下圍棋，也以當棋士為榮，甚至將圍棋的精神化做自己的為人處世之道。當他四十七歲車禍受傷，往後數年為後遺症所苦，甚至在名人賽中嘗到八連敗，他仍不放棄地繼續挑戰





十段位階，直到七十歲才宣告引退。吳清源在自傳中也說到：「不管是誰，神都給予了才能，這就叫天賦，根據各自天賦盡其所能是最重要的。」而根據天賦盡其所能，直到最後一刻都不輕言放棄，正是善盡工作責任的最佳表現。

四、一日之計在於晨

俗話說：「早起的鳥兒有蟲吃」，固然在諷刺懶惰的人一事無成，最主要是勉勵大家要及時把握一天中最好的時光。日出帶給人希望，早晨則是一天中最美好的開始。美國暢銷作家理察·卡爾森在暢銷書《別為小事抓狂》中曾提到：「在一天開始之

前，為自己保留一兩個小時，是改善生活的好辦法。我通常在凌晨三、四點鐘起床，花一點時間做瑜伽、打坐。然後寫作，讀一兩章自己喜歡的書……這是一天最安靜的時刻。」

如果你常常抱怨工作總是做不完，可以利用的時間太短，不是調整一下日常作息，關掉晚上的電視，早一點睡覺，早一點起床，早一點到達工作崗位，好好為新的一天預作準備，面對生活的緊湊與忙碌，相信你絕對有另一番從容不迫的感受。

五、感謝給我工作機會，盡心盡力第一

掌舵美國奇異公司二十年的執行長傑克·威爾許在《商業周





刊》的專訪中，給年輕人一個建議：「第一，選擇一個能激發你熱情的工作；第二，永遠做到比老闆要求你的更多。」

在企業中經常可見一種情況，那就是老闆和員工之間的拉鋸戰，永遠站在對立的兩端抱怨對方。員工們常常認為，我已經這麼賣力工作了，但老闆永遠不會滿意；而老闆則認為，我要求的工作效率，員工總是做不到。

假使彼此能各退讓一步，不就可以海闊天空？員工們感謝老闆給我工作機會，在工作中盡心盡力，能夠多做一點就多做，不為私利斤斤計較，體諒老闆經營企業的不易；而老闆也能讚賞員工的工作表現，不吝嗇地給予適度的獎勵。兩者都能為對方多想

一點，自然能營造出職場的和諧氣氛。

六、輕鬆面對工作，為自己和伙伴加油

在職場中，很多人都為每天處理不完的工作而傷神，明明才解決一個case，緊接著又出現另一個狀況，好像工作就是一連串的緊急事故所構成；加上重複的工作內容及狹窄的辦公空間，久而久之便在不知不覺中消滅了工作熱忱。

在此，除了要提醒自己：工作絕不是一項緊急事故，通常會這樣想，是你自己過度緊張所製造出來的壓力，你絕對可以用輕鬆的態度去面對你的工作。輕鬆不代表放鬆，當你輕鬆時，就不





會把任何小事看得太嚴重，而工作的樂趣將很快又出現了。

同時，也要不斷激勵自己，在平凡的工作中找到不凡之處。

每天上班時為自己、也為工作伙伴加油，彼此一起分享工作的樂趣，而不只是互丟工作的情緒垃圾而已。

七、心量要大，自我要小

你在公司是一位受歡迎的人嗎？

絕大部分的人一定都覺得公司的人際關係比工作本身更難搞，沒錯！有的員工雖然做事第一，但不表示他做人第一，往往還是眾人的眼中釘。「做人重要？還是做事重要？」這問題幾乎

是每一個職場人士頭痛的問題，畢竟人際關係的失敗所帶來的殺傷力，絕對比做事失敗來得更令人挫折。

而根據人力網的資料顯示：一般企業在選才時，通常會考慮三大因素，也就是抗壓性、學習意願以及人際的溝通技巧，可見職場的EQ是多麼重要！聖嚴法師說過：「若希望人際關係相處得好，就要把心量放大，多接納人，多包容人。」畢竟職場也是一個團體生態，每一個人在工作表現的同時，也要學習控制自己的情緒。尤其身為主管的人更應該要有包容力，心量要更寬大，自我要縮小，部屬就會愈來愈有向心力。





八、隨時調整自己，勇於重新開始

就算是工作狂或者了不起的企業人士，有一段期間，難免還是會有職業倦怠症發生，甚至因為經濟不景氣影響之故，許多中階主管被公司裁員，造成可怕的中年失業危機。著名的作家羅蘭說過：「有挫折或覺得失意時，趕快給自己一個希望去達成，就什麼都忘了！」

沒錯！危機就是轉機。當工作的危機出現時，與其坐在那裡一直嘆氣，不如站起來好好重新開始。不管是短期進修充電，或學習第二專長，或另起爐灶重新創業等等，記得隨時調整自己的

工作方針及態度，勇於重新開始！效法泰國三明治先生Sivvat的奮鬥精神，雖然歷經亞洲金融風暴，上億家產全數賠光，他卻毅然從街頭賣三明治慢慢再累積財富，不但在人生的舞台上又站了起來，甚至超越了過去的成就。

九、團隊精神勝過個人表現

螞蟻雖然很小，但牠們卻最懂得團隊精神，並且工作最勤奮，透過分工合作的力量，一群螞蟻能把一塊大蛋糕給抬回家。在職場中，我們應該效法螞蟻無私的工作精神，因為一個企業就是一個團體，除了講求個人的工作表現外，更需要具有凝聚力的





團隊精神，才能真正把企業的發展帶向高峰。

團隊精神中最重要，是要減少個人的自我，並以團體的共識做為主要奮鬥的目標。身為員工，要支持公司的決策，尊重每一位同事的專業；而身為企業負責人，也要跟員工分享獲利，讓每位員工都成為關懷彼此的一家人，彼此攜手前進。如此，員工們對他們的企業都會有十足的向心力，也樂意將熱情發揮在工作品質上；因為他們了解，團體的利益就是個人的利益，而個人的努力也創造了團體的利益。

十、懂得自我檢討、也不怕失敗

聖嚴法師曾說：「知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。」真正的成功是屬於那些懂得自我檢討的人，懂得自我檢討的人不但勇於承擔責任，也一定是對世界充滿好奇心的人，他們不但怕犯錯，反而能在錯誤中記取教訓，求取進步。

很多人常在工作一出錯時，就習慣將責任推給別人，讓人覺得真是自私自利。

其實，失敗或犯錯並不可恥，能夠不斷戰勝自己缺點、勇於改正的人，才能像貝殼將沙粒孕成珍珠一般，轉換自己的生命。





職場倫理功課表

「給員工」

- 上班不遲到，儘量提前十分鐘到，將一天的工作進度先安排好。
- 不要佔用公司資源，如利用公司電話講私人的事情等。
- 不侵佔公司的資產和公款，如公司的影印紙帶回家列印，或取得不當的廠商回扣等。
- 同事有好的表現時，要為他鼓掌喝采，不要嫉妒或潑冷



水；自己有好表現時，也不要炫耀或得意忘形。

○ 上班時不和同事東家長、西家短，說人間話。

○ 無論如何一定把工作做好，並隨時為自己加油，也為別人加油。

○ 對公司要有向心力，不要對薪水斤斤計較，或動不動就要辭職，要對工作盡心盡責。

○ 遇到工作不順時，不要急躁或煩惱，先休息或充電一下，再來想出解決的方案。

○ 隨時和主管溝通，做好主管交代的工作，也能協助同事完成任務。



○感謝給我們工作機會的人，就算工作繁忙，也要做得開
心。

「給老闆或主管」

- 公司有營收利潤時，要和員工一起分享，感謝員工為企業
創造財富。
- 要為員工訂定充電或成長的計劃，如在職訓練等。
- 要將員工視為你的工作伙伴，而不是工作的機器。
- 多為員工謀取福利，如定期舉辦員工旅遊或發放佳節獎
金、出國進修等。

○員工表現好時，要嘉獎他；員工做錯時，也要給他適當的改正機會，而不是任意辱罵或資遣。

○主管要以身作則，工作要更加認真負責，同時自己也要多吸收工作知識。

○對待所有的員工一律平等，不要有私心或偏袒。

○隨時面帶微笑，儘量關心部屬、體貼部屬。

○主管有不懂的地方，也要放下身段向部屬請益，虛心學習，心量要寬大，自我要縮小。

○每天上班前，要喚起自己的工作熱忱，做員工的榜樣，並鼓舞員工士氣。





職場倫理自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 腳踩得踏實一點，手勤快一點，心放寬鬆一點。
- 忙人時間最多，勤勞健康最好，為了廣種福田，那怕任怨任勞。
- 日日好日，人人好人，事事好事，處處好地方。
- 不用在乎人家怎麼談論你，重要的是做好該做的事。
- 識人識己識進退，失敗了再努力，成功了更努力。
- 多體諒人、幫助人，就能得到心悅誠服的擁護。



- 識人才能用人，有人才能成事，成事才有福報。
- 要先負責任、盡義務，才能享權利。
- 責任心要擔起來，執著心應放下來。
- 做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。
- 成功時要有失敗的準備，下坡時要做上坡的準備。



族群倫理

聖嚴



【心六倫之六】

族群倫理行動方針

族群倫理，從我做起

——發願文——

我願以寬闊的胸襟，用心關懷多元文化，
我願以誠摯的態度，尊重包容不同族群。
我願社會更加和諧，人人更愛這片土地。





聖嚴法師對「族群倫理」的期許

族群分野是一種自然現象

族群的定義，可大可小。一般講的族群，有民族的族群、宗教的族群和地域性的族群，這是屬於較大的族群範疇。後者如抗日期間，國民政府將臨時首都遷至四川重慶，稱為「陪都」，當時全國各省人士，紛紛從日軍佔領區移往重慶；在重慶當地人的感受上，這些突然而至的外省客，與他們乃是不同的族群。還有，小的時候我從江蘇到上海，在我還沒有學會上海話之前，上海人一聽我的鄉音，也把我歸為另一個族群，便是外地人、鄉下

佬。

其實，有這種現象是很自然的。我們就是看自然界的生態或者動物的生存，類似這種族群的形成，處處可見。比如天上的飛鳥、荒原上的獅子老虎，也是各有各的地盤；在某一地域之中，經常只能有單一族群的聚居，其他族群不可越界。甚至於在同一地區的同一種鳥類之中，也會為了地域之爭，而掀起一個家族一個家族的地盤爭奪戰。

法鼓山在美國的紐約上州，有一處禪修中心，在那裡四季可見鹿群的蹤跡。一群一群的鹿，互不妨礙，但是不同的鹿群，不會在同一地點出現；這一群鹿在這裡，另一群不會靠近，那一群

聖嚴法師對「族群倫理」的期許





鹿在那個位置，這群也不會過去，自然形成不同的族群。

以地球人自居，就無族群分野

在人類來講，族群的形成也是自然而有。比如在台灣這塊土地上，最早有原住民，其次是福建人、客家人，後來則有中國大陸各省籍人士的到來；若再加上早期曾統治台灣的荷蘭人，則族群更顯豐富。另一方面，早期客家人與閩南人之間，曾經水火不容，除了互不通婚，械鬥的情事也很嚴重。在經過謀合期之後，雙方已打破藩籬，結為親家，平和共處。晚近這幾十年來，台灣不再有族群衝突的問題，儘管人口居於少數的原住民，有其居住

地偏遠的弱勢，但政府為了照顧原住民，已有相關保護措施，並沒有因此排斥原住民；至於社會是否給予原住民一如平地人相同的待遇，則可能還有距離，但至少不會歧視、排斥原住民。

一九四九年，國民政府播遷來台，大陸各省人士紛紛跟隨，形成台灣的另一個新族群，我也是其中之一。到現在，我到台灣已將近六十年了，我自認為自己是個台灣人，也許有些人認為我是外省人；我到大陸訪問，大陸的人也不認同我，認為我是台灣。在這種情況下，我真是兩邊不受認同的人。而我到底是哪裡人呢？我自己界定我是個地球人，我去到哪裡就屬於哪裡，而不會說我一定是屬於哪個族群的人。因此，不論別人的眼光怎麼看





我，只要我認同台灣這塊土地，我就是台灣人。

小的支援大的，大的保護小的

族群之大，有以上所講的民族、宗教、文化等族群；小的族群，則如民間團體中的婦女團體、工商團體、學界團體、藝文團體，以及軍人團體、政治團體等等。在這些團體中，又有更小的團體，比如同一個政黨之內，又有不同的派系，而各派系各有自己的理念、想法和做法，也算是一個族群。小的團體的族群，由幾個人組成；幾個小團體的結合，便成一個中團體；幾個中團體的結盟，則是一個大團體。反過來說，一個大團體中，會有若干

的中團體；中團體裡面，也會有好幾個不同的小團體，這是每個社會正常的現象。

就好比一只橘子，有許多子囊，子囊中有不同的細胞群。其中，橘子是族群，子囊是族群，細胞群也是族群。族群的功能是什麼呢？我們看自然界的例子，族群的功能不在於鬥爭，而是相互保護，促成繁榮；相互支援，互通有無。小的族群支援大的族群，大的族群保護小的族群，如此整體才能健全。

人類社會也是這樣，許多的族群在一起互動，互相地支援，互相地包容，互相地保護，共同促進社會的繁榮共生；這樣的時候，不論族群的多寡，對社會都是正面的幫助。而不是只准單一





的族群壯大，其他的族群則非鬥倒不可。如果一只橘子的所有子囊，彼此鬥得你死我活，試問這只橘子還能有成熟結果的一天嗎？一定要是子囊之間和諧共生，互相支援，各有成長的空間，最終才能結成一只飽滿、鮮美的橘子。

相互尊重包容合作，照顧整體利益

因此，我們講族群倫理，一定是把個我的族群，放置於大環境、大範圍之中，屬於其中的一份子，而要想辦法照顧到整體族群的利益和全體族群的健康、幸福、和平。這樣的時候，才能有社會和諧的基礎，才有世界和平的希望。近年我正在提倡一項

「全球倫理」，呼籲全世界各不同族群，彼此間要有一套共同遵守的規範，大家在規約的範圍之內，相互尊重包容，通力合作，共同為全人類的福祉而努力。我們希望這項「全球倫理」，從每一個人開始，到每一個種族、每一種宗教、每一個國家，都能共同來遵守；當國際之間、種族之間、宗教之間發生任何的爭執、衝突，都能夠馬上回到共同的倫理基準下，來商討問題如何解決。否則，公說公有理，婆說婆有理，不同的宗教各自引據聖經或者自己所信仰的聖典，用以解釋所謂的「公義」與「神聖」。名詞雖然一樣，但是詮釋不同；正由於詮釋不同，所以紛爭不已，戰爭不斷，殺戮無有止盡。這對世界人類來講，是非常悲哀





的一樁事。

因此我們呼籲，從最小的族群，到全球共同的族群來看倫理，倫理的基礎都是相同的：那就是站在本分的立場，來奉獻、服務，照顧與包容；不同族群之間，彼此相互合作，共同促進繁榮，這是所有倫理共通的原則。

族群倫理從「心」做起

從「心」做起尊重每個人

不管你是原住民，還是早期移民的台灣人，或是民國三十八年隨國民黨逃難的外省人，甚至是近年來因為婚姻關係，來台定居的大陸、越南等外籍配偶；，在這片美麗的福爾摩莎土地，每一個新、舊台灣人都是台灣的一份子，每一個人都要從「心」不分你我、接受對方、尊重彼此地共創台灣的榮景。

多元化的族群已經是台灣社會的必然趨勢，因此我們更應該以包容的心胸，融合各族群的文化特色，讓台灣變得更活潑，更

族群倫理從「心」做起





有生命力。大家在這裡安居樂業，團結一致，每一個人都是愛台灣的台灣之子，也以身為台灣人為榮。

推動心五四運動

因為「心」是這麼的重要，所以法鼓山在二十一世紀特別推出「心五四運動」，以四安——安心、安身、安家、安業；四要——需要、想要、能要、該要；四它——面對它、接受它、處理它、放下它；四感——感化、感動、感恩、感謝；四福——知福、惜福、培福、種福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」——心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保等四種

環保運動。

「心五四運動」不僅是一項精神啟蒙運動，更是現代人必備的生活教育，需要你我共同地熱情參與，不但能促進族群之間的和諧，更是快樂生活的動力來源。推動族群倫理，就從你我的內心開始做起。

建立和諧關係的四感——感化、感動、感恩、感謝

族群和諧的首要之道，就是用尊重和包容的心，和各種不同族群的人和睦相處，在日常生活中，如果時時懷著「四感」與人相處的主張——感恩、感謝、感化、感動，以欣賞代替批評，以

族群倫理從「心」做起





理解代替責怪，那麼生活在台灣的各族群，自然而然融為一體、和諧快樂。

「感化」知慚愧、常懺悔、以慈悲智慧感化自己

在這個世界上，最難感化的人是自己，而不是別人。我們常常會批評不同的族群，自以為優秀，習於要求別人，卻不能以身作則，這就是現在社會中最敗壞的風氣之一，每一個人都自以為了不起，沒有慚愧的心，卻到處指著別人的不是。如果自己都不能改變自己，又如何期待改變別人呢？感化自己最重要的，就是要懂得時時自我檢討的慚愧心，當知道自己的不對後，也要徹底

懺悔改正，不再犯錯，這才是真正的智慧。當我們懂得慚愧、常常懺悔，時時改正，心地就會愈來愈清淨，也才能說服別人，不必處處說教，自然別人就會被你感化。

「感動」從自己做起，以慈悲智慧感動他人

有人抱怨現在社會風氣太差、政治一堆亂象、媒體沒有約束力、人民不夠團結……我們總是認為等別人都變好了，自己就安好了；別人都變得認真、負責，自己就幸福了，但我們自己是否滿別人的願、如別人的意呢？我們能對生活中一點點小事感動嗎？一抹燦爛的微笑、一個溫暖的感謝、一句鼓勵的讚美、一

族群倫理從「心」做起





個關懷的眼神，在生活中，如果我們願意以這樣的小感動善待別人，那麼別人也會這樣善待我們，漸漸的，當一個人的小感動形成一個整體的大感動，我們就會覺得這個社會真的很美，處處有溫情。我們先從自己感動做起，用智慧處理事情，用慈悲對待別人，自然也會產生力量感動他人。

「感恩」奉獻不求回饋

隨時隨地心存感恩，當別人為你服務時要感恩，當你為別人服務時也要感恩。真正的服務不是交易，而是以你的能力範圍來做奉獻，儘量幫助有需要的人，因為能夠幫助別的人才是真正

有福氣的人；在奉獻的同時，態度是恭敬、平和的，沒有任何的分別心，也不斤斤計較自己多做了什麼，或自以為了不起，認為自己做很多功德，要求別人感恩、回報，如果能以歡喜的心去做服務的話，這份付出的喜悅，就是最好的回饋了！

「感謝」順境、逆境皆恩人

當我們能夠事事順利，我們以感謝的心來面對順境，當我們諸事不順時，我們也要以感謝的心來接受逆境，因為順境和逆境都是幫助我們成長的恩人。同樣的，當有人來助我們一臂之力，我們應該感謝貴人相助，當有人在背後批評我們時，我們也應該





感謝他們的教誨。如果我們能把生活中出現的每一個人，都當做是貴人，都看成是恩人，都是有利於我們的人，以感謝的心來對待，這樣心中便能常保平安、快樂。

十個建立和諧的原則

一、尊重別人就是尊重自己

美國職棒洋基隊的台灣投手王建民，最贏得人們尊敬的，不是他的伸卡球投得多麼厲害，也不是他臨危不亂的沉著應變精神，而是他每一場勝投時，他都把榮耀歸功於他的隊友，而不沾沾自喜；每一次敗投時，他並不責怪隊友無力救援，而是責備自己投得不夠理想。

像王建民這種「尊重別人就是尊重自己」的成熟態度，不但

十個建立和諧的原則





能增加個人魅力，更塑造了整體的團隊精神。以一個台灣球員融入美國球隊，王建民並沒有受到排斥，反而能以他的實力得到教練和隊友的認同，另一方面王建民也懂得要把掌聲分享給他的同伴，別人得到他的尊重，自然會更尊重他。

因此，當我們在誇讚王建民是台灣之光時，同樣的，我們也應該跟他學習這份尊重的美德，因為，建立族群和諧的首要原則，除了尊重，還是尊重。

二、以欣賞代替批評

從前印度有兩位著名的大師——無著和世親，他們兩人是親

兄弟，哥哥無著出家學了大乘佛法，弟弟世親則成為小乘法門的佼佼者，但是弟弟卻自以為了不起，時常批評哥哥的大乘法門，無著為了怕弟弟造口業，便派弟子特地去為世親說法，當世親聽聞了大乘佛法的真義後，才明白自己的愚蠢，竟然輕視世間最美的法門。

這則故事就是告訴我們，當我們不了解別人和他的文化背景時，我們不應該隨便就用自己的主觀見解來批評別人，相反的，我們應該去了解對方，欣賞他的文化背景的特色，就像原住民排灣族如何創造出精緻的雕刻藝術，還有外省菜和台灣菜不同的美食風格……。如果能以欣賞別人，代替批評別人，我們的心將會愈





來愈喜悅，也會愈來愈擴展。

三、珍惜有緣，歡喜種善緣

有一首佛偈這樣寫著：「你我相識即有緣，面帶笑容結人緣。布施歡喜種善緣，你對我錯相惜緣。損我逆我消孽緣，生老病死了塵緣。果報好壞皆因緣，慈悲喜捨修佛緣。」

緣，這個字很奇妙。我們都是因緣際會，才會在這塊土地上出生、相聚，緣份把我們從四面八方牽引在一起，所以我們更應該珍惜這份難得的因緣，好好相處，以笑容相待，用布施的心種下每一份善緣，將來有緣再聚時，又是善的延續。

緣，也是無常的，當生老病死來臨時，之前種種的對立爭執、堅持已見又能如何呢？還不如以慈悲喜捨，修我們的佛心，培養我們的福果。

四、選舉是一時的，生活是永遠的

有一個家庭，每次遇到選舉時，都要鬧家庭革命，爸爸要投XX黨，兒子要投○○黨，女兒又要投其他的黨派，連平常溫和的媽媽也有不同意見，每天吵吵鬧鬧，為不同的政治立場爭辯不休，吵得媽媽無心作飯，兒子要離家出走，爸爸要斷絕父子關係，女兒關在自己房間，原本親密的一家人，因為選舉而失和，





早已失去了民主的美意。

所謂的民主，就是有自己的主張，也要尊重別人的選擇，自己不去干預別人，更不因與己見不同，就盲目地謾罵或者抹黑別人。而且選舉是一時的，生活是永遠的，再怎麼樣，那些你投票支持的對象也比不上家人重要吧！所以，我們應該以更客觀、超然的態度看待選舉結果，自己支持的對象選上了固然高興，要是落敗了，也要祝福當選的人，這才是真正的民主風範。

五、寬恕是最高的美德

印度提婆菩薩在一場辯論會中，擊敗了數千位外教論師，其

中一位外教弟子在台下眼看自己師父辯輸了，惱羞成怒，立誓要殺死提婆報仇，於是便假裝跟隨提婆，卻身懷利刃，等待機會下手。終於有一天提婆獨自靜坐，被這位報復心吞噬良知的刺客給殺死了，但是提婆在臨終前，不但寬恕殺他的兇手，還對他開示說法，讓他領悟到佛法的真諦——慈悲喜捨。

聖嚴法師也說過：「二十世紀結束了，能把從前的不幸趕快忘掉，重新建立新的預期，尤其在台灣族群的關係是最重要的，一定要更融合、和諧，對不同族群的人一定要容忍，不同的族群都有其好處，不要誤解他，要理解他，最後要欣賞他，這樣就會有好的結果。」





不管這片土地過去發生過多少的衝突，那些都已經成為過去，讓愛、讓寬恕的種子重新在此發出新芽吧！

六、伸出友誼之手

英國哲學家法蘭西斯·培根有一段至理名言：「一個人如果對待陌生人都能親切又有禮，那他一定是真誠而具有同情心的好人，他的心常和別人的心聯繫在一起，他從不會感到孤獨。」

俗話說：「防人之心不可無，害人之心不可有。」在人心不古的世風日下，固然我們要提高警覺不被詐騙，但我們的同情心卻不可因此而泯滅，當一個迷路的外國人向你問路時，我們應該

做好國民外交，儘量給予協助；或者當不同族群的人，需要我們協助時，就像獨力在山上撫養七個孫子的水蜜桃阿媽，如果我們的能力許可的話，儘量參與這些社會弱勢族群的捐助活動，讓他們感受到台灣社會的溫暖人情。

七、學會包容異己

如果你想知道自己是不是一個真正敞開胸懷的人，那麼找一個立場和你截然不同的人做朋友，這樣你就明白自己是不是一個包容異己的人了。

聖嚴法師曾以這番話勉勵大家：「放下了人我是非，宇宙萬





物，原是沒有區隔的整體；消滅了敵我意識，一切眾生，無非是彼此扶持的伴侶。」

我們都知道珍珠是蚌所孕育出來的，事實上當一粒沙被放在蚌殼內，蚌一開始也是非常不舒服的，但是牠又無力把沙吐出，牠便把沙當做自己的一部分，將所吃的食物轉化的營養，也分享給沙，幾年之後，沙已經不是沙，而是珍貴無瑕的珍珠了。

有許多外籍勞工來台灣為了回饋雇主的照顧，發生火災時，不顧生命危險救出雇主的溫暖故事，在日常生活中時有所聞，當我們以蚌的分享精神，對待遠方來的外籍勞工或外籍配偶，甚至立場和自己完全不同的人，相信最後一定會有善的結果出現。

八、保持一顆幽默的心

美國前總統雷根是共和黨籍，在一次被刺殺的意外時，已經是非常危險的狀況了，他仍然不失幽默的本性，向一旁準備急救的醫生們說：「等一等，我先確認一下你們是不是共和黨員。」讓原本緊張無比的氣氛頓時化解。

幽默是世界上最好的精神靈丹，它不但放鬆我們的心情，更可以讓緊張的人際關係得到潤滑的作用，我們因執著而繃緊的嚴肅神經，也可以透過幽默鬆弛開來。當你能以幽默笑看世間的得失時，你將看到不一樣的天空。不過，幽默可不是拿別人開玩笑，而是令人開懷的人生態度。

十個建立和諧的原則





九、凡事為別人多設想一分

在人際溝通的藝術中，最重要的一點就是：為別人設想。這在講究服務品質的商場上，更是屢試不爽。當客人來買東西時，店員以禮貌的態度誠懇對待，買了東西後，不但自動降價打折，另外還送贈品，這樣客人下次一定還會再上門。

成功的業務員，都懂得一個最基本的道理，那就是把每一個人都當做是潛在的客戶用心服務。我們也應該效法這種精神，把生活中每一個人當做是我們的客戶，凡事為別人多設想一分，並且以禮相待，如此，和諧的族群倫理就離我們不遠了。

十、縮小自我，成就大我

國語日報社出版過一本《三百字故事》，其中一篇提到武昌革命時，革命軍商量好以火花做信號，再一起攻進督署。可惜那天晚上下了雨，雲層很厚，點燃的火花根本看不清楚，這時住在督署旁邊的老百姓得知後，拿著一桶煤油就把自己的房子給燒起來，火勢燒得又大又猛，照得督署一清二楚，就這樣革命軍順利地攻下督署，開啟了中華民國。如果不是那位老百姓願意犧牲自己的房子，也許今天的中華民國就不會誕生了。

今天，我們來自各個不同的族群一起立足台灣，也要有以台灣大局為重的想法，每一個人要為了這個「大我」，縮小一下自



十個建立和諧的原則



我，不再製造內部敵我立場、南北之分，也願意牽起每一個人的手，和諧共生，共創未來。

族群倫理功課表

○對待外籍新娘或外籍勞工等新移民，不要看輕對方，自以為高人一等，要能接納對方，並尊重他們的人權。

○不同族群的人士，不分你我，大家都是台灣人，不去爭辯誰才是真正愛台灣的人。

○就算遇到政治立場不同的人，也能接受對方的選擇權利，而不以爭辯或強硬的方式，要求對方一定要遵從自己的意見。

○在公司或搭計程車時，不主動談論政治話題，也不附和或





反駁對方的言論。

○在公共場合不挑起族群之間的敏感話題，以避免發生衝突。

○看電視評論節目或是新聞時，儘量不要隨之起舞或情緒受到波及。

○以善巧的方式和他人溝通，聽人說話時要有耐心，表達自己的意見時，懂得謙虛，不任意批評，適時讚美別人。

○試著了解不同族群的文化和背景，欣賞對方的優點，接受對方不同的價值觀，用寬容的心化解摩擦。

○路上遇見別人受難時，要盡力幫助他人，或撥打一〇或

一一九求助。

○以禮待人，隨時說早安、你好、對不起、謝謝你！臉上保持微笑。

○以自己的能力範圍，為社區服務，美化社區。

○培養一顆善的心，定期捐款幫助貧困、無助的人，或參加國際性的慈善活動，愛沒有國界，奉獻沒有國界，關懷也沒有國界。

○選擇一個合適的公益團體，抽出固定時間擔任志工，從付出中體會無私的愛。

○遇到爭執時，儘量以柔軟的態度應對，凡事不斤斤計較，





退一步海闊天空，吃虧就是佔便宜。

○用平等心對待所有的人，不要有種族宗教歧視，或因貧富階級差異，而產生好惡之心。

○和任何人說話時，語氣要溫和，不要過度大聲。

○絕不以言語或行為對別人施加痛苦和傷害，也不要有惡念。

○以勸導代替譴責，在說別人的不是之前，先反省自己有沒有相同的過失。

○自己行為不對時，一定要以真誠的心，勇於向他人認錯。

族群倫理自勉語

摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄

- 尊重與包容不同的族群、文化、語言與信仰。
- 面對多元的族群，要敞開胸懷去接納。
- 用慈悲心，盡力去關懷需要幫助的人。
- 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。
- 求同存異、奉獻布施、尊重寬容，就能獲得和平。
- 盡心盡力第一，不爭你我多少。
- 以尊重來化解敵意，以稱讚來增進和諧。

族群倫理自勉語





- 和和氣氣與人相處，平平安安日子好過。
- 好話大家說，好事大家做，好運大家轉。
- 少一些自我中心，多一些替他人著想。
- 給自己、給他人，永遠留一條生路。