

法鼓法音 ⑥

法鼓山的實踐

四種環保

聖嚴法師著

爲了因應現代社會的變遷，讓大家都安居樂業，法鼓山積極提倡四種環保運動，那就是：心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保。

目錄

四種環保

四環總論	4
心靈環保	9
生活環保	32
禮儀環保	38
自然環保	43

四環總論

爲了因應現代社會的變遷，讓大家都安居樂業，法鼓山積極提倡四種環保運動，那就是：心靈環保、生活環保、禮儀環保、自然環保。

一、心靈環保

所謂心靈環保與心理健康、心理衛生、心理建設等是非常接近的。釋迦牟尼佛來到人間，留下了龐大的聖典，其中所記錄的佛法，都是爲了要提昇人品、淨化人心、改善人的環境，這些就是心靈環保的內容。

《維摩經》中說：「隨其心淨，則佛土淨。」心的行爲能夠主導身體和語言的行爲，每一個人的行爲都能影響整體的環境；因此，法鼓山的具體工作，就是在觀念上，勸導大家要少欲

知足、知恩報恩；在方法上，勸勉大家要用念佛、拜懺、持誦、禪修等項目，來做心理層面的淨化。

心靈清淨，對於所處環境的感受，一定是安定的、安全的；心靈不淨，縱然佛國在眼前，也會覺得所處的環境是不安混亂的。有一次一家保全公司的保全人員，要我坐在他們的車上，兩邊各有一個人，都佩帶著手槍，說是爲了讓我有被保護的感覺。

我對他們說：「本來我是來去空空，覺得很安全的，現在你們坐在我旁邊，反而讓我覺得危機重重！」因爲萬一手槍走火，或是有人看到兩位保鏢在左右保護著，誤以爲我很有錢，動了歪主意，結果適得其反，而且我身上也真的沒有錢，反教對方失望，豈非對不起人了！

因此，如果心中沒有安全感，你就不得安全，心中不爲安全問題煩心，就是安心的人，而且你所處的這個世界，就是佛國淨土。

二、生活環保

如果生活整潔、簡樸、節約，就不會浪費自然資源；安寧、平靜、清淨，就不會製造環境汙染，人類生活環境的品質就會改善。

目前我們所處的環境，有空氣汙染、土地汙染、水資源汙染、噪音汙染等，到處髒、亂、渾、濁、不安寧，使大家失去了安全感和安定心，因此法鼓山正積極推動生活環保。

例如我們提倡舊物新用、兒童玩具及書籍交換、垃圾分類分級、資源回收，該用、需用的用到不能用為止，不需用的盡量少買乃至不買，並且推廣環保餐具及環保購物袋；鼓勵辦公室裡使用二手紙，然後集中回收，轉為再生紙。

三、禮儀環保

佛教特別重視禮節和威儀。目前法鼓山所提倡禮儀環保的內容包括：在個人方面，待人接物時要合掌問訊，一言一行，尊敬對方，除了

要口稱「菩薩」、「師兄」、「師姊」、「阿彌陀佛」、「謝謝你」等，並且不說粗俗語、低俗語、流俗語；在社會群體方面，提倡婚喪喜慶的隆重莊嚴，並曾出版了一本《一九九四年禮儀環保實錄》，裡面詳盡介紹了這幾年來持續推行的佛化聯合婚禮、佛化聯合祝壽、佛化聯合奠祭的情形，同時也分別出版了《佛化家庭手冊》、《佛化長青手冊》、《佛化奠祭手冊》（編按：以上三書已改版更名爲：《家庭美滿與事業成功（增訂版）》、《樂齡——體驗與享受生命的美好》、《生與死的尊嚴（增訂版）》）、《禮儀環保手冊》等小手冊。

其中的佛化婚禮，是針對中國人婚喪喜慶的習慣，漸漸變成吵鬧喧譁與浪費鋪張，只講排場，不顧尊嚴，失去了禮儀的功能，品格低俗，早與現代世界的文明脫節，甚至被國際媒體視爲奇風異俗，因此，我們不遺餘力的在推行禮儀環保，目前已有很好的反應。

四、自然環保

佛陀曾告訴我們，我們的身心世界，都是修行佛法的道器和道場。我們對所處的自然環境，要將它當成是自己身體的一部分來看待，也要當成是自己的家庭、自己的床鋪、自己的座位來看待。

因此，保護自然環境的觀念非常重要，不但對動物要愛護，對植物以及一切生物的生存環境，空中的、地面的乃至地下的一切資源，都要善加保護。

（摘錄自《平安的人間》）

心靈環保

一、心靈環保

以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得你、我、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保。

「環境保護」這個名詞，雖然在二十世紀之末，就已經傳遍全世界，特別是科技文明發達的先進國家，凡是有識之士都已發現，由於經濟資源的過度開發，造成了人類生存環境的快速惡化，包括自然資源的快速消耗及污染，生態資源的快速減少及消失，例如由於熱帶雨林遭到大面積的開墾，以及各種機械排出的廢氣，加上各種生產事業造成的許多污染源，以致形成了全球性的空氣污染、水資源污染、土壤污染，也使得南北極的冰帽在急速融化，海

平面的水位快速升高，綠地沙漠化的面積愈來愈大，人類賴以生存的地球環境，愈來愈接近毀滅性的危機。所以要提倡環境保護運動。

但是，由於人類的自私自利之心，根深柢固，明明知道破壞環境、製造汙染是自害害人的事，一旦遇到跟自己的現實利益衝突之際，或者有機會可以滿足自己的私欲之時，便會容易忘掉公益，便會不顧後果的遠憂，只管得手就好，充其量只問有沒有犯法，會不會被罰，卻未考慮到破壞了生態、汙染了環境，對其他的人有什麼不好，對自己生存的大環境有什麼壞影響，對後代的子孫有什麼危機。因此，我常提醒世人：今天生活在地球村中的全人類，就像是生活在同一個錦魚缸中的許多條錦魚，只要有一條魚拉了屎，汙染了缸中的水，受汙染的是每一條魚，包括拉屎的那一條魚在內。

人類的自私心，原本是生物求生存的本能，可是人類以科技文明破壞自然環境的速度太

快，惡化的幅度太大，也為這個地球環境帶來空前的大隱憂，雖然那種隱憂的結果，也是自然規律的制衡，卻是嚴重地威脅到人類生存空間的大災難。

因此，我們要提倡心靈環保，呼籲全人類都能以心靈環保的原則，建立健康正確的人生觀，也就是自利利人的價值觀，要讓自己、讓他人，都能得到健康、快樂、平安的身心。好像一同乘坐在地球環境的一條大船上，所謂同舟共濟，各自以其不同的身分、不同的智能、不同的場域、不同的角度，來照顧自己、照顧他人、照顧社會環境及自然環境。

二、儒道二家與心靈環保

古往今來的東西方各家思想，都在探索、申論人的問題，是以人為中心來探索各種問題，重要是內在心性的問題、心靈與肉體關聯的問題、個人與配偶家族間的問題、個人與群體社會互動的問題，個人與自然環境及時空宇宙間

的存亡生死、一元多元等問題。各家思想，對於這些問題的探索，雖有偏重偏輕之別，都是爲了個人生命及全體環境尋找出路、尋求答案、尋求平衡，乃至尋求永恆，目標卻是相當一致的。

在東亞思想之中的儒家所說：修身、齊家、治國、平天下，以及定、靜、安、慮、得，便是以人的身心及其所處大環境爲主題的。又由於孔子說了「性相近也，習相遠也」的話，引起了孟子的「人性本善論」及荀子的「人性本惡論」的討論。雖然孔子曾說人是「未知生，焉知死」，對於人的生前死後等諸問題，是不加討論的，但對於人之如何成爲一個健康而有健全人格的人，以及如何建立良好和樂的人際關係等問題，卻是申論得非常的多。例如孔子所說「仁」字的定義有多端：

1. 從語言的態度而言：「巧言令色，鮮矣仁」、「剛毅木訥，近仁」。言語不在花巧，宜於堅定誠實。

2.從內心的態度而言：以同情、同理之心「愛人」是仁。

3.從對己、對人的態度而言：「克己復禮爲仁」，對自己要自制，對他人要尊重。因此又說：「出門如見大賓，使民如承大祭。」也就是每天出門見到任何人，都要像是見到了貴賓那樣地以禮相待；遣使大眾之時，就要像是在祭天祭地那樣恭敬他們。

4.從自利必利人的立場而言：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人」，即是忠心耿耿的「忠」貞；「己所不欲，勿施於人」，即是寬恕的「恕」道。曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣。」忠恕之道，也就是孔子「一以貫之」的仁道。由於《論語》中有「臣事君以忠」之句，後人便將忠字狹義化了，好像只有臣對君忠、下對上忠，其實《論語》中尚有「爲人謀，而不忠乎」，以及「與人忠」等句子，都是將己心比他心，把他人的利益和自己的利益置於一條平行線上平等看待，才是把良心擺在中

間的「忠」字意涵。

這種忠恕之道，也就是孔子提倡的仁道，是很難實踐的嗎？對於有心的人而言，並不困難，所以孔子要說：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣！」又說：「求仁而得仁，又何怨？」只要「無求生以害仁，有殺身以成仁」，便能完成全部人格的道德。也就是說，如果你能有實踐仁道的決心，不僅要把他人的利益和自己的利益平等看待，甚至要將他人的利益，置於絕對優先的地步，爲了求仁得仁，不但不可爲了自求生存而害人，更要犧牲自身來成全他人，才算是仁道的極致。正因爲孔子沒有機會做到「殺身以成仁」，所以要自謙地說：「若聖與仁，則吾豈敢」了。

孔子說「成仁」，孟子說「取義」，都是表現著一個崇高的理念，那是從個人利益的私心追求，轉化到爲了群體利益而放棄私人利益，甚至不惜奉獻出自己的生命，來成全「求仁得仁」的人格。這種思想，和大乘佛教的菩薩行，是

很相近的，什麼是菩薩？具足智慧和慈悲的人便是菩薩，有智慧便不會害自己，有慈悲便不會害眾生；更進一步，爲了利益眾生，甚至可以放棄自己的利益，故有「不爲自身求安樂，但願眾生得離苦」的菩薩誓願。私利、公益的兩極，或是以利人作爲利己，僅在一念之間的差別，自私的利己是精神的汙染，是心靈的腐敗，以奉獻心來利他，是精神的昇華，也就是心靈環保。

道家的老子說：「道者，萬物之所然也。」又說：「人法地、地法天、天法道、道法自然」，因爲「道常無爲，而無不爲」，便是自然的法則，心也只是自然的現象之一。老子看宇宙人生，都是站在相反相成的立場，老子勸人若要如何，必先居於此如何之反面。故云：「知其雄，守其雌」、「知其白，守其黑」、「知其榮，守其辱」。

老子對於人的私欲心，所作的建議是：「見素抱樸，少私寡欲。」故又云：「知足不辱，

知止不殆，可以長久。」這是說，人不能無私，但宜少私，人不必無欲，但宜寡欲，那便能夠知足知止而可以健康，而能夠長生久視了。老子所嚮往的是自然主義，提倡純樸，反對虛浮的繁華，希望人類的道德，素樸而不假巧立名目的爾虞我詐，所以主張「絕聖棄智」、「絕仁棄義」、「絕巧棄利」。

莊子觀察天地間的萬事萬物，是「形雖彌異，其然彌同也」。這是說，萬事萬物之存在，並沒有優劣、尊卑、高下、大小的定義，只是各是其是而已。此可使人免於「羨欲之累」，例如〈齊物論〉云：「天下莫大於秋毫之末」，不是說萬物之中秋毫最大，而是說泰山與秋毫不必比大小，秋毫之末的本身便是最大。如果人人不和他人比尊卑高下，各人自有自己的大小，便無所謂我不如人，或者我高於人的比較心了。

莊子的人生觀，不同於儒家的「殺身成仁」、「捨身取義」，也不同於墨子的「兼善天下」的

人生追求，故有學者說：「重生」、「養生」、「保生」，是貫穿《莊子》一書的基本思想。所謂明哲保身的思想，便是出於《莊子》的〈養生主〉所言：「爲善無近名，爲惡無近刑，緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養精，可以盡年。」

儒道兩家對於人生的看法，雖有不同，其用心則都是爲了人類身心的健康、快樂、平安，觀點不一而爲照顧自己、照顧社會，乃至順乎自然的目的是相同的，所以都在心靈環保的範圍。

爲什麼儒道兩家對人生的問題，會有不同的看法？這也正是現代人應該思考和學習的重點。古人可因各自所處時代環境不同，以及對於環境所採的審視觀點不同，便有不同的發明，得到不同的價值觀。今人當然也可以如法炮製，站在現代人的立足點上，對於當今我們所處的社會環境及自然環境，衍生的各種問題，審慎觀察，對症下藥，給予恰到好處的因

應和調適。

三、佛教與心靈環保

《增一阿含經》說：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛。」可知佛教的基本立場，便是為人類服務的。佛教雖常說一切眾生皆有佛性，能夠修道、悟道的，卻只限於人類。釋迦牟尼佛是以人間的肉身成道，表示凡有人身的，均有機會轉凡成聖。佛在成道之後，最初用來度脫五位比丘的法門，稱為「四聖諦」，那便是指出人類由於不能參悟一切現象都是變化無常的，所以生在眾苦之中，竟然不以為苦，而且為了追求與保障無常虛幻的五欲享受，而造種種惡業，這便是「苦諦」及「苦集諦」。佛陀所悟的便是這個「無常即空」的事實，轉告五位比丘應當以修戒定慧的三無漏學、八正道來滅除苦諦及苦集諦，便是「道諦」及「苦滅諦」。

佛法將人的身心，及其所處的時空環境，稱為「果報體」，又分成兩部分，人的身心是「正

報」，所處的時空環境是「依報」，此正依二報，便是人生及宇宙的全部，而此果報的動力中心，乃是業所形成的心識，稱為業識。由業識而形成具體的人，便是色、受、想、行、識的五蘊，其中色蘊是物質的眼、耳、鼻、舌、身的五根，此五根所接觸的是色、聲、香、味、觸的五塵；至於受、想、行、識的四蘊，是非物質的心理現象及精神現象。受苦報、受樂報的是此五蘊身心，造惡業、造善業的也是此五蘊身心，因此五蘊所成的身心，是因造業而感得的果報，每一個人的五蘊身心所處的時空環境，也是由於造業而感得的果報，此即是說，每一個人的生命是業報體，每一個生命所處的時空環境，不論好或不好，都是每一個生命個別擁有的業報體，此乃是一人一宇宙的生命觀及宇宙觀。

不過，若從佛的智慧來看，不論是個別的身心，或者是全體的宇宙，都不離無常的自然法則，任何一物都是無常的暫有，不是長久的恆

有，故無不變的自性，故名爲「自性是空」；五蘊所成的身心及其所處的時空環境，自性亦空。五蘊既空，凡夫所以爲的我及我所有的一切，當然也是自性即空。自性空，即是不生不滅、不增不減、不垢不淨的真諦。若能悟得此一切現象自性皆空的真諦，便證無我的涅槃，便從苦、集二諦獲得解脫。所以《心經》開頭便說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這是佛學的基本常識，也是以心爲中心，而又抽離了一切不離一切的環保思想。

若從佛學的角度來談心靈環保，便是基於離卻貪、瞋、癡、慢、疑等的煩惱心，站在開發智慧心及增長慈悲心的立場，面對我們所處的環境。有了智慧心，便能使自己的身心，經常處於健康、快樂、平安的狀態；有了慈悲心，便能使他人也獲得健康、快樂、平安的身心。

至於如何轉煩惱而成悲智？便是勘破五蘊構成的身心，是空不是我，此有兩個結果：一是

不再造作自害害人的惡業；二是當下不受苦報，縱然處身於火宅之中，猶如沐浴於清涼池內。但是尚有無數的眾生不明此理，尚被困在貪、瞋、癡、慢、疑等的煩惱火窟之中，所以要用此五蘊身心作為工具，救世救人，稱為菩薩行者。

當然，東亞思想中的中國大乘佛教，號稱有八大宗，那就是三論、唯識、天台、華嚴、淨土、禪宗、密宗、律宗，每一宗都有本體論、人生論、實踐論的教法，在此無暇逐一介紹。因為各宗所依據的經論不同，所持的觀點，也有出入，甚至同樣是依據眾生的如來藏心，天台宗主張一念心性具足三千（百界千如三世間），華嚴宗主張理體清淨不變（隨緣不變，不變隨緣）。同樣是天台宗派下的學者，有的持妄心觀，有的持真心觀。同樣是禪宗的五祖門下，北方的神秀主張漸悟，南方的惠能主張頓悟。禪宗的四祖主張「守一不移」，五祖主張「看心」和「守心」，六祖主張「不著心」、「不

著淨」、「亦不是不動」，他們三代之間，各有主張。同樣是修念佛法門，禪宗主張「念佛心是佛」，淨土宗主張專念西方極樂世界的阿彌陀佛。馬祖道一禪師先說即心即佛，後說非心非佛。以類似的例子看來，似乎複雜矛盾，其實他們的功能都是爲了自利利人。此乃出於因時制宜、因地制宜、因人的狀況制宜的方便；因有不同的時空及不同的人、不同的狀況，就可採用多元化的、多層面的教法來應對，只要能夠令人的身心健康、快樂、平安就好。

若從禪宗頓悟成佛的立場而言，乃是直指人心的，凡是用文字傳流的佛經祖語，不過是修證方向的指示牌，它們本身並不代表方向所指的目的物，甚至有禪宗祖師把佛經祖語，比喻成葛藤絡索，這是說，如果死執文字的經教，反讓人受困擾。但是，沒有佛經祖語，還是不行，所以禪宗的《六祖壇經》，教人依據《淨名經》（即《維摩經》意譯）的「直心是道場，直心是淨土」的開示，修行者應當「於一切處，

行、住、坐、臥，常行一直心」，便是「一行三昧」。禪宗六祖惠能又依據《金剛經》所說的「應無所住，而生其心」，主張「心不住法，道即流通；心若住法，名為自縛」。「應無所住」是不將一切現象和自我中心的利害得失連繫起來，「而生其心」是以無我的智慧心來應對處理一切的狀況，所以心不住法（現象），佛道的智慧便在你的心中產生功用，心若住法（現象），自己便被此法所束縛，而智慧的功能就不現前了。

因此，在六祖以後的禪宗祖師們，主張「道在平常日用中」，主張喫飯飲茶都是解脫道及菩薩道，擔水打柴也是解脫道和菩薩道，日出而作、日沒而息，都是修行，百丈懷海禪師甚至要求自己「一日不作，一日不食」，因為若用無住的直心生活，便可時時都是身心健康、快樂、平安的時間，處處都是身心健康、快樂、平安的空間，所遇的人、所見的物、所做的事，也就無一不是好人、好物、好事了。所

以，雲門文偃禪師也說「日日是好日」了。

四、法鼓山提倡的心靈環保

由於有許多現代人對於物欲的刺激與誘惑，不知設置心的防線，沒有布好心的保護網，所以很容易自我失控，不容易抗拒，以致絕大多數的社會大眾，每天都在爲了盲目追求物欲的享受和名利的擁有，以及追求莫名其妙的保障感，而忙碌、緊張、恐慌、爾虞我詐，失去了自己的尊嚴，混淆了人生的價值觀，傷害了他人的權益，危害了社會的安寧、和諧、平衡，以及共同的安全保障，大家活得不健康、不快樂、不安全。因此，有很多人埋怨：「我們的社會人心，究竟是得了什麼病？」答案應該是心靈被污染了，人之所以爲人的精神，被現代快速度的文明所形成的生存環境污染了。因此，我在一九九一年開始，積極倡導「心靈環保」，目的是在呼籲社會大眾，要建立正確的人生價值觀，才能過著健康、快樂、平安的生

活；人心淨化了，社會才能淨化。現代文明不是罪惡，只要人的心靈不被汙染，我們的世界便有明日的希望。以健康正確的心態，來迎合現代文明的科技生產，才能造福人類，否則，物質的享受豐富，而精神的心靈空虛，也就是物質富裕，而心靈貧窮，對於人類社會的今天和明天，都是害多於利，甚至帶來大災難。

我自己是佛教徒，相信以中國大乘禪宗的思想，來淨化人心是直截了當的，尤其服膺永明延壽禪師的說法，不論是誰，只要當下的一念心與佛的悲智願行相應，你的當下這一念心便是佛心，許多念心與佛的悲智願行相應，你的許多念心便是佛心，若能夠每一念心都與佛的悲智願行相應，你便證得福慧兩足的圓滿佛果了。從佛經中看，佛果位是很難圓滿的，若從禪宗的立場看，只要你能有一念心不被煩惱刺激誘惑，那一念心的當下，便和諸佛無二無別；若以無常、空、無我的人生觀和宇宙觀，作為觀察環境、審視心境的標準，當下便得解

脫。只要願意留心，便見心念的生住異滅，是無常；肉體生命的生老病死，是無常；自然現象的風雲雷雨，是無常；時間的古往今來，是無常；空間的滄海桑田，是無常；乃至花開花謝、月圓月缺、榮華富貴與潦倒落魄等，都是無聲而說的無常法。

觀察無常、體驗無常，若能同時運用《金剛經》的「應無所住，而生其心」，便是積極的心靈環保，認知一切現象是無常，包括自然現象、社會現象、生理現象、心理現象，都是無常。因為一切都是無常，一切便可以改變，遇到楣運惡運，不必哀怨失望，如能以智慧來因應，加上時空因素的轉移，惡運就會離開你；遇到好運鴻運，也不必自滿得發狂，若能以智慧心及慈悲心來善於運用，還會有更上一層樓的好運等著你，如你不知珍惜、保養、培植，自然律則的成敗得失，往往只繫於一念之差。若能以無住的智慧心，生起利益社會大眾的慈悲心，來面對無常的一切現象，觀察、體驗、

運用無常的一切現象，便是修得解脫道及菩薩道。無怪乎當六祖惠能禪師聽到《金剛經》的這句話時，便立即頓悟了，也無怪乎悟後的禪師們會看到，在日常生活中的任何一事一物、任何一草一木、任何一色一香、任何一人的舉手投足一言一行，對於自己，不論是順境或是逆境，無非都是諸佛的無聲說法，是說的無常法。無常即無自性空，空性是不生亦不滅的，因此，凡事凡物，時時處處，都是在說無生無滅、悲智具足的實相法。一切現象既然都是諸佛的無聲說法，便不會見到和自己有矛盾的事，也沒有得失利害的事，但有尊重生命、珍惜資源，為眾生的利益、為眾生的苦難，而生起慈悲救濟的事。這是心靈環保的最高境界。

照這般說來，心靈環保的工作者和實踐者，是不是一定要來學佛修禪才行？答案是很明顯的，能夠學佛修禪，當然極好，我們卻不可能要等到全人類都來學佛修禪後，才開始推動全球性的心靈環保。與現代人所談的心靈環保，

必須是在多元化的原則下，朝向人類共同面臨的環境問題。例如本講稿前面所舉東亞思想中的儒道二家，也有著心靈環保的內容。其實，凡是有心要為人類社會提供智慧，促使全人類的身心獲得健康、快樂、平安的觀點及方法，而能營造出一個健康、快樂、平安的環境，都可算是心靈環保。

因此，我在國內外推動的心靈環保，分成兩個層面：

一是學佛禪修的層面：是以有意願、有興趣於學佛禪修的人士為對象，用學佛禪修的觀念及方法，使得參與者們，從認識自我、肯定自我、成長自我，而讓他們體驗到有個人的自我、家屬的自我、財物的自我、事業工作的自我、群體社會的自我，乃至整體宇宙時空的自我，最後是把層層的自我，逐一放下，至最高的境界時，要把宇宙全體的大我，也要放下，那便是禪宗所說的悟境現前。但那對多數人而言，必須先從放鬆身心著手，接著統一身心、

身心與環境統一，而至「無住」、「無相」、「無念」的放下身心與環境之時，才能名為開悟。

二是「四種環保」及「心五四運動」的層面：是以尚沒有意願學佛以及無暇禪修的一般大眾為對象，盡量不用佛學名詞，並且淡化宗教色彩，只為投合現代人的身心和環境需要，提出了以心靈環保為主軸的「四種環保」及「心五四運動」。

所謂「四種環保」，是指心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保。

所謂「心五四運動」，是指和心靈環保相關的五個類別，各有四點的實踐項目，那就是：

- 1.四安 —— 安心、安身、安家、安業。
- 2.四要 —— 需要、想要、能要、該要。
- 3.四它 —— 面對它、接受它、處理它、放下它。
- 4.四感 —— 感恩、感謝、感化、感動。
- 5.四福 —— 知福、惜福、培福、種福。

以上兩種層面的心靈環保，已在東西方社會引起相當令人興奮的迴響。除了我已在東西兩半球，舉行了三百次以上的禪期修行之外，我也在二〇〇〇年於紐約聯合國總部召開的「世界宗教暨精神領袖和平高峰會」（UN Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders）中，提出了「心靈環保」這個理念；二〇〇一年（編按：應為二〇〇二年）我又在「世界經濟論壇」（WEF）中再提出；到了二〇〇二年，我向「地球憲章」（Earth Charter）提出心靈環保的急切性，也被該組織明確地接受。我在參加每一個國際性會議中，都會提出這個議題來，與大家分享，也都獲得許多正面的回應。

五、結論

由上述所知，心靈環保是應該不分古今的、不分地域的、不分宗教的、不分族群的、不分生活背景的。只要有心有願的人，都需要做，

都應該做的。

因此，我真希望能夠喚起全世界的有心有願的人士，一起挽救人心、挽救地球環境，都能投入心靈環保的工作，它的內容是極其寬廣的，是可大可小的，可深可淺的。似乎也可考慮到許多不同領域，例如某某宗教與現代人的心靈環保，某某主義與現代人的心靈環保，某某哲學思想與現代人的心靈環保，某某科技文明與現代人的心靈環保，某某經濟體系、某某政治體制與現代人的心靈環保，某某生產事業及建設計畫與現代人的心靈環保、某某地區開發或重點拓展與現代人的心靈環保等等，凡是跟我們食衣住行、教育、娛樂等相關的一切設施，最好能與現代人的心靈環保相結合，那才能夠把許多的差異性利益，匯歸於全地球、全人類永續的共同性利益。

（摘錄自《學術論文考Ⅱ》）

生活環保

佛教的生活觀是要知福、惜福、培福、種福，能夠如此，才是「有福」。

大家都希望有福報，例如：中國人過年時喜歡把「春」、「福」兩字倒過來貼，象徵春到、福到；春天到了，希望也來了；希望來了，福報也跟著來。但是，真正的福，應該是先知道「有福」，才可能會珍惜福報，因為福報得來不易。「種瓜得瓜、種豆得豆」，可是種瓜不一定得到瓜，種豆也不一定得到豆，有瓜一定是種了才能得，有豆也一定是種了才能得，即所謂種善因才能結善果，一定要珍惜得來不易的福報。

現代臺灣和幾十年前相比，生活品質大為提高，能夠生活在今日的寶島臺灣，我們的福報實在太大了。我們應該知道自己生活在福報之中，不要浪費、揮霍福報。這就等於我們存在

銀行的錢，是辛辛苦苦賺來的，不是不勞而獲從天上掉下來的，我們必須珍惜它才能保有它，不但珍惜它還得增長它，使福報更多，福報一多，生存的保障也愈多。否則有多少福報就用多少福報，生活便沒有安全的保障了。爲了更安全、更幸福，我們必須培福、種福，才能有福。

可是自然資源似乎是來得太容易，我們往往浪費了還不自知，不管吃的、用的，我們都在不知不覺中浪費了許多。尤其是現在的年輕人，對惜福的觀念還不能接受和了解。

二十多年前我在日本，有一次看到一對父子在吃飯，兒子吃飽後拿了一塊甜點和一個蘋果，都各咬了一口就丟掉了，他的父親便說：「兒子啊！爸爸小的時候想吃塊甜點都很不容易，也不可能一個人吃掉一整個蘋果，你怎麼把這些都浪費、糟蹋掉了呢？」兒子回答：「爸爸，你太古板了，你小時候可憐沒東西吃，現在冰箱裡隨便拿，都有許多東西可以吃，我

已經吃飽了，這些東西又不好吃，爲什麼不可以丟掉呢？」

這是我在日本親眼經歷的一則事件，很多人或許也遇到過這樣的情況，甚至多少也有這種觀念。因爲資源豐裕的緣故，我們工作一天可以買到許多蘋果，如果不好吃或吃不完便覺得可以丟掉，但是沒有想到丟掉這些東西，等於是浪費資源，同時也製造了環境的汙染。

一天之中，如果製造的垃圾愈少，我們的生活便可以保持得愈清淨，若任意浪費資源，對環境的破壞便愈多，這是相互循環的道理。許多人把自己家裡的垃圾往外丟，卻在走過街頭聞到這些垃圾臭味時，都不約而同地掩鼻而過，就是沒想到這都是自己製造出來的惡果。

臺北縣（編按：即今新北市）、臺北市爲了垃圾問題，曾產生許多爭執，臺北市希望把垃圾倒到臺北縣，臺北縣說：「我們不需要垃圾。」同樣的問題在美國也發生過。有一次在紐約港口停泊兩大船的垃圾準備出海，但不知

要運到哪一個島，只要一被島上的人發現後，便處處被嚴密地監視著，這兩條船在海上漂流幾個月後又回到紐約。這足以說明本來雖未想要害人，最後卻害自己。我們製造垃圾時好像與己無關，其實關係是非常密切的。

佛教徒的另一個生活觀念是寧靜、清淨、整潔、簡樸，這便是修行。

有一項統計顯示，在美國，食物被吃掉的只有百分之四十至六十，被丟掉的也是百分之四十至六十；也就是說，一半被吃掉，一半被糟蹋掉了。其實我們吃東西時，只要拿夠吃飽的分量就可以了。

現在不論在臺灣或西方的餐廳用餐，大家都有一種習慣，如果不剩下一些，就表示這個人很貪吃，不懂禮貌。請問這種習慣好嗎？淺而易見的，這樣不但增加清洗碗盤人的麻煩，流出去的菜渣也會汙染大地、水溝及海洋，既浪費資源也破壞環境，這是一種不環保的壞習慣。

臺灣現在沒有人餓死，但世界上有三分之一的人口，還生活在飢餓的邊緣，如果我們不惜福，不過簡樸的生活，將來臺灣可能會發生同樣的問題。

養成「惜福重於享福」的習慣就是一種美德，這個觀念一直很難被人接受。一部分的經濟理論家說：「鼓勵消費便是刺激生產，消費得愈多，生產量愈高。」

但是，也有相反的意見，因為天然資源有限，世界上的資源只會愈來愈少，不可能愈來愈多。現在我們利用大量的鋼鐵生產機械，大量的石油供給能源，卻沒有想到地球本身是個「有限公司」而非「無限公司」，不可能無限的供應，總有匱乏的一天。

我經常這樣比喻：人身上有皮、血、骨、肉，地球也一樣有皮、血、骨、肉，我們使用自然資源，等於是把骨頭一塊塊拿出來用，把血液一桶桶的抽出來用，抽多了以後會貧血，沒有血便會死亡，那時候的地球就成爲一個死

亡的、無人居住的星球。

想把資源從外太空或其他星球運回來的可能性是很小的。爲了人間淨土能在地球上實現，我們應該珍惜自然資源。

社會上的搶劫、綁票、偷竊，看起來這些人以爲只是損害他人。有些犯人更是異想天開，認爲如果犯案被捉到是自己倒楣，沒被逮到是自己福氣，這種觀念是全然的錯誤。因爲我們的自然環境及社會環境，就像是同一個人的身體，只要身體上任何一部分受到傷害，一定會影響到全身其他部分的健康。

自害害人是最愚蠢的，短時間內看，也許會以爲是自己受利，若從長時間看，一定會遭受到相當程度的報應。

（摘錄自《禪的世界》）

禮儀環保

人與人的關係是建立在禮貌之上，但是今天社會上有禮貌的人太少了，發自內心真正有禮貌的人更少。有些人是爲了自己的生意，和自己有利害關係時，不得不說幾句有禮貌的話，表現出禮貌的行爲，若是對待不相干的、疏遠的人，就沒有禮貌了。

在日本，見到人時，一定會互道早安、午安及晚安，孩子要出門上學及回家之時，也都會稟告父母親。

我曾經在臺灣看到一位年輕人在等車時，不小心踩到一位老人家的腳，他一發現踩到人，便趕快逃跑，連一句對不起的話也不說。老人便追上去對年輕人說：「對不起啊！我的腳嚇了你一跳。」這位老人是希望年輕人記取這個經驗，以後踩到別人要說一聲對不起。

站在佛教的立場，有三個禮儀項目：

1.身儀的禮讓、禮敬：佛教徒合掌、軍人敬禮、一般人鞠躬都是禮貌，行、住、坐、臥，待人接物中，謙讓、誠懇的態度也是一種禮貌。

2.口儀的讚美、慰勉：有時即使對方犯錯，也要慰勉一下，表現優秀的，更應該讚美才是。對方如有兩點正確、八點錯誤，我們應該讚美他正確的兩點，而慰勉錯誤的八點，告訴他現在雖然犯錯，但是下次一定要改善。

對父母師長等長輩，對諸佛菩薩乃至祖先，也可用身儀、口儀來表示我們的尊敬。對活著的人要讚美、慰勉，對亡者也該讚美他們在世時的美德。

3.心儀的真誠、懇切：我們應該用真誠懇切的心來敬上禮下，對人對事都以感恩感謝的心來接觸，如果心裡不誠懇，任何一個外表的禮儀，做得再莊重都不能感動人。

在任何儀典中，若用物質的浪費來鋪張，只是資源的損失，講究場面，僅是虛榮的滿足，

不是真正的禮儀。

唯有以真誠懇切的心儀，讚美慰勉的口儀，謙躬整潔的身儀，來舉行儀典，才是真正有益於社會的禮儀。

時下的臺灣，在喪葬、祭祀的禮儀方面，尚有商討、改良的必要。我們經常可以看到出殯的排場，送葬的隊伍長達幾百公尺阻礙交通。隊伍中又是西樂，又是國樂，加上出家人敲木魚誦經念佛，都透過揚聲器、麥克風大聲播放，對沿途的住家造成噪音汙染。

還有一種習慣很不好，我曾看過一輛車，車上有一個靈位，大概是剛從火葬場回來，可能除了靈位還有骨灰，車子一邊前進，一邊有人向車外丟著一張張冥紙。

這種做法，是毫無意義的事。家中如果有人往生，應該念佛菩薩的名號，若是自己念累了或是沒有那麼多人輪流念，可以放「阿彌陀佛」聖號的錄音帶。念佛讓亡者及家屬都有一種安慰感，平安且祥和，讓亡者往生西方，令家屬

相信自己將來也會往生西方，如此一來，生與死之間便沒有那麼恐懼，距離亦不再遙遠。

臺灣另有一種民間信仰也需要改進：把死狗丟進水裡，讓牠隨著流水漂向海裡；或把死貓掛在樹上，日曬夜露。臺灣話是「狗死放水流，貓死掛樹頭」，其實狗屍不會被水流到海裡，反而會把河水汙染了，貓屍腐爛生蛆，空氣中也會聞到屍臭的味道，危害公眾的衛生。

也有人迷信，病人的中藥藥渣，最好倒在十字路口讓路人踩了，這樣的做法，可以使病人很快恢復健康。意思是說，踩藥渣的人會把病氣帶走，這安的什麼心啊？這些都需要透過禮儀環保，來逐漸破除迷信、淨化社會。

我們需要以禮儀來保育社會生態，減少彼此間的摩擦，消弭彼此間的怨恨。重視禮儀，社會才會更和諧，個人也才能活得更健康、更快樂；相反地，當別人無禮相待時，不但不能以同樣無禮的態度來回敬，還應該告訴自己：爲了要讓自己活得健康一點、快樂一點，應該禮

讓他，並且由衷地、心口一致地以禮待他，相信這樣一定能消融彼此的怨恨。

以禮儀來改善社會風氣，造就文質彬彬、富而好禮、禮尚往來、共存共榮的社會體質。當然，所謂的「富而好禮」，不是說富裕之後才能講求禮儀，應該是不論窮或富，都要有禮貌、有教養，表現文質彬彬的氣質。而且在現今的社會中，沒有文化的人很少，即使沒有讀過書，在大眾文明的耳濡目染之下，不管有錢、沒錢，都應該要有禮貌。此外，一個能夠做到「禮尚往來」的人，一定是懂得尊重他人、感謝他人的人。如果人人都能做到多一分禮貌的言行，就可以減少一分暴戾之氣，我們的社會就會更和諧、更繁榮，我們的生活也將更安全、更安定。

（本文摘錄自《禪的世界》與《法鼓山的方向》）

自然環保

山河、大地、陽光、空氣、水和我們生存的空間，都是自然環境，更重要的是，我們不能沒有土地讓我們生存、活動。從佛教的觀點而言，不論地面、地下、空中、水中、城市或山林，無一處不是眾生的家園。

臺北市的基隆河曾經是清澈的，現在都變綠、發臭了；早期高雄市的愛河是乾淨的，後來工業發達，住民愈來愈多，廢水排到愛河，使得愛河變成臭河。現在愛河還是臭的，基隆河還是綠的，河裡還可能會有水族動物嗎？

原本，天空應該是乾淨的，但是工廠密集的地區，鳥不敢飛過去，飛過了便會中毒死亡。我曾經去過日本大阪，那是一個工廠密集的城市，空中已很少有鳥飛過，若有，也是生命力相當旺盛的種類。

本來大地無處不是眾生生存的家園，現在，

眾生的家園是愈來愈少了，不僅城市受到污染，鄉村和山林也一樣被污染了。

梨山下的達見水庫，水庫的水質本來可以飲用的，後來因為上游山坡被農民使用及農場開發，水竟然毒到不能飲用了。在佛教的觀念裡，每一處空間都是眾生生存的地方，如今環境受到巨大的改變，人口雖然增加了，人類生存的空間與環境卻愈來愈少了。

佛教也認為，任何一個空間方位，無一處不是佛菩薩救濟眾生的地方及修行的道場，因此自然界的一草一木、一沙一石，都被看成是修道的地方，所謂：「一沙一世界，一花一如來。」青青翠竹、鬱鬱黃花都是如來說法的型態，我們把整個的自然環境都當作是諸佛的法身，為我們說法，給我們恩惠。所以對任何一樣東西都要珍惜，用它、吃它是為了要維持生命，而生存是為要修行，要自利利人。除了必須吃、必須用的東西之外，便不該浪費，否則便是有傷慈悲。

地球上的原始森林已經很少了，但我們卻砍伐很多樹木製造紙張。每天我們可以從每戶人家信箱中發現許多廣告印刷品，每次只要一有群眾運動，馬路邊上便可以看到很多宣傳紙張，實際上這些都是一棵一棵的樹被砍倒後製造成的。這樣一來，一方面破壞自然，另一方面又汙染自然。

在農禪寺，除了衛生紙，其他的紙張都集中給再生紙的製造廠商回收，其實，不需保存的書籍，也應該集中作為再生紙，但願全臺灣的人，都能響應這樣的環保運動。

有一位女居士到農禪寺看我時說：她的丈夫印了許多觀世音菩薩像，因為不莊嚴所以沒有人要，不知如何處理。有人教她燒了，有人教她埋了，使她非常煩惱。我則教她拿去當再生紙。因為燒掉的結果，一者製造空氣汙染，二者浪費資源。當然埋在地下也是可以的，但是現在已經沒有多少人能有屬於自家的土地可以埋了，縱然埋了，也會造成地下汙染。因此最

好的方法就是回收後，做成再生紙。這位女居士聽後說：「師父啊！這很罪過。」我說：「阿彌陀佛！如有罪過，算是我的，因為是我教妳拿去做再生紙的。妳可告訴菩薩：『請不要責怪我，都是聖嚴法師教我這麼做的。』就可以了。」我是不是真的有罪呢？相信是沒有的。因為印刷成紙張的佛像，當你供養的時候，是將它當成一種工具，象徵著佛菩薩，並不是說那便是真的佛菩薩。如何處理則是按照我們的意思，只要不是故意糟蹋它，是不會有罪過的。

前幾天有人到法鼓山，他看到那裡有好多臺灣本土生長特有的野花、野草，覺得非常珍貴。他說：「啊！法鼓山還有這些花草，法鼓山開發後，是不是要把它們都剷掉呢？」我告訴他：「我們還是要保留這些的，它們是在這裡住了很久的『原住民』，我們一定要尊重它們生存的權利，保護它們。打算蓋房子的地方，我們一定要想辦法移植，讓這些植物能綿延下

去。」

這些原來在臺灣島上隨處可以看得到的植物，會愈來愈稀少，都是因為到處濫墾開發，造成這樣的後果。

生態的資源非常奇怪，在法鼓山有一棵榕樹，兩個星期前還是滿樹的葉子，上個星期我再回去看時，葉子已經被啃食精光了。這棵樹是被非常漂亮的蟲吃的，吃了以後就變成蝴蝶，我覺得這也是值得的。樹葉被吃光後便能養活許多蝴蝶，雖然多數的蟲吃完後便死亡，沒有蛻變為蝴蝶，但是這是自然界生態的自我調節，樹葉雖被吃光，明年一定又會長滿一樹的綠葉。

換個角度看，若我們使用農藥噴死這些蟲，樹是否會因此受到保護是一回事，但生態的循環卻受到破壞了。

所以在法鼓山，我們都不會刻意去理會這些蟲，牠們自己會去找東西吃，生與死是自然的循環。人類知道不要做危害自己生存的事，但

要更進一步做到尊重其他生物生存的權利。

但是若因為放生而破壞自然環境，就必須仔細考慮了。以前放生，是把鳥放到森林裡，把魚放到水潭裡，可是並沒有考慮到南部的鳥，可以放到北部嗎？高山上的鳥，可以放到平地嗎？人工養殖的鳥，可以放到高山野外嗎？深水魚、溫水魚都可以任意放到淺水及冷水裡嗎？這些都是大家沒有考慮過的問題。

因此，以往的放生是非常愚蠢的。例如石門水庫一年會撈一次魚，都是因為許多人前去放生。許多年前我們在新店溪的上游放生，魚剛放掉，還不熟悉環境，很快就被撈起來了，這些人是在看到我們把魚倒下後，趕快把船開出來，明目張膽的把魚撈走。因此，現在我便呼籲不要再放生，因為放出去的魚和鳥很可能會死在無法適應的自然環境裡，若魚死在水的源頭裡，人們便喝那些死魚的毒素了。

我們要改變放生、護生的觀念，應該把放生的錢拿去做珍稀野生動物的保育、醫療，讓這些

動物有一個調養的地方，復健後再放回原來生存的環境，這才是真正的慈悲，否則就不是放生，而是殺生。

許多人買烏龜放生，並在龜背刻字，可憐的烏龜便受到殘忍的虐待，一次次被人捉來刻上字再放生。如果我們不放生烏龜，牠們便會生存得很好，不會經常被人捕捉。

慈悲，是認為地球上一切眾生都應該受到人類的平等關懷，因為只有人類有慈悲心，其他動物則不知何謂慈悲。「慈悲」兩字是佛教對人類的定義：人類受到教育的影響、佛法的熏陶，而產生了慈悲心。有了慈悲心，便應該平等地關懷一切眾生，因為所有的眾生皆享有生存的權利。

自然界的生物，有一個循環的生存原則，就是食物鏈，什麼樣的生物吃什麼樣的東西，然後回過頭來，再產生同樣的循環，這是無可奈何的事。

由於人為的破壞，現在生存於地球環境的眾

生，已不能自然的循環滋生，許多動物已失去生存的權利。人類也是眾生的一分子，我們無權剝奪、破壞其他眾生的生存權利，而是應該讓他們也有生存的環境與空間，這也是慈悲的佛教徒應該要做到的地方。因此，我們至少要做到不濫捕、不濫殺。

（摘錄自《禪的世界》）

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧 三寶萬世明燈
提昇人的品質 建設人間淨土
知恩報恩為先 利人便是利己
盡心盡力第一 不爭你我多少
慈悲沒有敵人 智慧不起煩惱
忙人時間最多 勤勞健康最好
為了廣種福田 那怕任怨任勞
布施的人有福 行善的人快樂
時時心有法喜 念念不離禪悅
處處觀音菩薩 聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴撰並書

法鼓山全球通訊錄

【國內地區】

- 法鼓山世界佛教教育園區
電話：02-2498-7171 傳真：02-2498-9029
20842新北市金山區三界里七鄰法鼓路555號
- 農禪寺
電話：02-2893-3161 傳真：02-2895-8969
11268臺北市北投區大業路65巷89號
11268臺北市北投區大度路112號（汽機車入口）
- 中華佛教文化館
電話：02-2891-2550；02-2892-6111 傳真：02-2892-5501
11246臺北市北投區光明路276號
- 雲來寺
電話：02-2893-9966 傳真：02-2893-9911
11244臺北市北投區公館路186號
- 法鼓德貴學苑
電話：02-8978-2081（法鼓山世界青年會）
電話：02-2381-2345（法鼓山人文社會基金會）
電話：02-8978-2110（法鼓文理學院推廣教育中心）
10044臺北市中正區延平南路77號
- 安和分院
電話：02-2778-5007~9 傳真：02-2778-0807
10688臺北市大安區安和路一段29號10樓
- 天南寺
電話：02-8676-2556 傳真：02-8676-1060
23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號
- 齋明寺
電話：03-380-1426；03-390-8575 傳真：03-389-4262
33561桃園市大溪區齋明街153號
- 齋明別苑
電話：03-315-1581 傳真：03-315-0645
33050桃園市桃園區大業路一段361號
- 臺中寶雲寺
電話：04-2255-0665
40756臺中市西屯區市政路37號
- 臺中寶雲別苑
電話：04-2465-6899
40764臺中市西屯區西平南巷6-6號
- 南投德華寺
電話：049-242-3025；049-242-1695 傳真：049-242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

法鼓山全球通訊錄

- 臺南分院

電話：06-220-6329；06-220-6339 傳真：06-226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓

- 雲集寺

電話：06-721-1295；06-721-1298 傳真：06-723-6208
72242臺南市佳里區六安街218號

- 紫雲寺

電話：07-732-1380 傳真：07-731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號

- 信行寺

電話：089-225-199；089-223-151 傳真：089-239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36或38號

【海外地區】

- 美國紐約東初禪寺

TEL：1-718-592-6593 FAX：1-718-592-0717
E-MAIL：carolymfong@yahoo.com
WEBSITE：http://www.chancenter.org
ADDRESS：90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.

- 美國紐約象岡道場

TEL：1-845-744-8114 FAX：1-845-744-8483
E-MAIL：ddrc@dharmadrumretreat.org
WEBSITE：http://www.dharmadrumretreat.org
ADDRESS：184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.

- 美國加州洛杉磯道場

TEL：1-626-350-4388
E-MAIL：ddmbala@gmail.com
ADDRESS：4530 N. Peck Rd, El Monte, CA 91732, U.S.A.

- 北美護法會伊利諾州芝加哥分會

TEL：1-847-219-7508 FAX：1-847-824-6466
E-MAIL：ddmbachicago@gmail.com
ADDRESS：1234 North River Road, Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.

- 加拿大溫哥華道場

TEL：1-604-277-1357 FAX：1-604-277-1352
E-MAIL：info@ddmba.ca
WEBSITE：http://www.ddmba.ca
ADDRESS：8240 No.5 Rd. Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada

- 北美護法會安省多倫多分會

TEL：1-416-855-0531
E-MAIL：ddmba.toronto@gmail.com
WEBSITE：http://www.ddmbaontario.org
ADDRESS：1025 McNicoll Avenue, Toronto ON M1W 3W6, Canada

法鼓山全球通訊錄

- 馬來西亞道場

TEL : 60-3-7960-0841 FAX : 60-3-7960-0842
E-MAIL : ddmmalaysia@gmail.com
WEBSITE : <http://www.ddm.org.my>
ADDRESS : Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan SEK.8, Jalan Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

- 新加坡護法會

TEL : 65-6735-5900 FAX : 65-6224-2655
E-MAIL : ddrumsingapore@gmail.com
WEBSITE : <http://www.ddsingapore.org>
ADDRESS : 38 Carpmael Rd., Singapore 429781

- 香港護法會—九龍會址

TEL : 852-2865-3110 ; 852-2295-6623 FAX : 852-2591-4810
E-MAIL : info@ddmhk.org.hk WEBSITE : <http://www.ddmhk.org.hk>
ADDRESS : Room 203 2Fl., Block B, Alexandra Industrial Building
23-27 Wing Hong Street, Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong (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)

- 香港護法會—港島會址

Tel : 852-3955-0077 Fax : 852-3590-3640
ADDRESS : 2Fl., Andes Plaza, No. 323 Queen's Road West,
Hong Kong (香港皇后大道西323號安達中心2樓)

- 泰國護法會

TEL : 66-2-713-7815 ; 66-2-713-7816
FAX : 66-2-713-7638
E-MAIL : ddmbkk2010@gmail.com
WEBSITE : www.ddmth.com
ADDRESS : 1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd., 10250 Bangkok, Thailand

- 澳洲雪梨分會

TEL : 61-4-1318-5603 FAX : 61-2-9283-3168
E-MAIL : ddmsydney@yahoo.com.au
WEBSITE : www.ddm.org.au

- 澳洲墨爾本分會

TEL : 61-3-8822-3187
E-MAIL : info@ddmmelbourne.org.au
WEBSITE : www.ddmmelbourne.org.au
ADDRESS : 1/38 McDowall Street Mitcham VIC 3132, Australia

- 英國倫敦聯絡處

E-MAIL : liew853@btinternet.com
ADDRESS : London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K.

法鼓山 智慧隨身書 Apps

免費下載 全部收藏



繁體版
Android



繁體版
iOS



簡體版
Android



簡體版
iOS

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism



法鼓山 法鼓法音 ㊦

法鼓山的實踐

四種環保

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：978-986-7033-23-9

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

二版 1 刷：2015年4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