



图书基本信息



## 前言

**編者序 帶著好心，開創好世界** 如果將生命視為一段旅程，在充滿未知與疑惑的旅途中，你是否已找到安頓安心、繼續前行的法寶？

這本《好心·好世界 聖嚴法師談心靈環保》，正是一本俯拾皆是安心法寶的智慧書冊，引領我們透過觀念的進化與淨化，在生命旅程中，無論遭逢任何情境，都能安於當下，將其視為修練、調整、轉化內在質地的契機，讓自我身心得到提昇、安頓，進而使生命中所有相關的因緣與關係狀態，逐步落實圓滿。

**心靈環保的緣起** 回顧二十多年前，儘管物質生活條件不斷提高，但人們的心靈品質卻未同幅提昇，雖然有更多的財富，可是大家並沒有得到更多的平安和幸福，甚至找不到生命的安全感及生活的安定力。

聖嚴法師認為，這主要由於人心浮動不安、價值觀混淆不清，大家盲目地追求財富、追求成功、追求名望、追求權勢、追求放縱的快樂，使得自己和環境產生了矛盾衝突，內心也失去了平衡。

因此，聖嚴法師根據《維摩經》「唯其心淨，則國土淨」的觀念，提出了「心靈環保」的理念，並陸續提出了「心五四」、「心六倫」等實踐方法，希望為廣大人類提供一個具體可行的清淨指南。法師強調：「人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。

如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

」 聖嚴法師提出「心靈環保」一詞迄今已二十年，從一個概念，漸次推展為具體落實的行動指標。

本書精選聖嚴法師二十年來，在不同時空，針對不同對象所開示的「心靈環保」。

由於時空、對象、場域不同，所以，呈現心靈環保多元的內涵、觀念與方法。

讓所有讀者在閱讀的同時，不僅能對心靈環保有更深刻的掌握，也能成為具體實踐的標的，甚而融入生活，找到落實的途徑。

**什麼是心靈環保？**

本書分四大篇章：什麼是心靈環保、禪修的心靈環保、生活的心靈環保與世界的心靈環保。

第一個篇章，彙編出心靈環保理念提倡的初衷、精要、歷史文化的傳承，到未來世界的展望，從中可以看到心靈環保的整體脈絡，也找出自己與心靈環保的內在連結。

對於許多熟悉心靈環保，卻不知其所從來的讀者而言，可以了解聖嚴法師如何萃取佛法的精華、傳統的智慧，如何以慈悲的胸懷觀照世間，從而為當代人引領出一條清朗的道路。

**禪修的心靈環保** 心靈環保的精髓是禪法，聖嚴法師由淺入深探索禪的深邃要義，又從甚深法義中，找到心法在現實人間入手處。

禪修的觀念提點著生命的大方向；禪修的方法，則讓我們學習放鬆身心、體驗身心、統一身心與放下身心，並將此歷程與自我的肯定、認知、反省、成長、完成及消融對照整理。

而在《金剛經》、《維摩經》與心靈環保的篇章中，聖嚴法師以層次分明的闡釋，讓我們從自我出發，淨化自己的心靈環境，進而將此世間化現為人間淨土。

這也是環保的核心要義，唯有內修外化，才能在己身置放於人間之際，找到真正的平安與幸福。

**生活的心靈環保** 生命之中，總不免遭逢危機、困境，也會出現無奈、無助、焦慮等負面情緒，乃至種種身心躁動的煩惱，這時「生活的心靈環保」章節中的關鍵鑰匙，便是用以調伏、修整、鍛鍊的要訣，不但可轉化心念，也能成為自利利他的法寶。

聖嚴法師透過短短的偈語，提供日用中隨處可自我提醒、觀照的觀念，也指出福田在哪裡，讓我們得以發願耕耘。

經由諸多法語，在困境現前時，學會心與境的重新對待方式，一旦體會心不隨境轉的微妙心法，這些旅途中的點滴困厄或苦惱，也都將成為心靈提昇的資糧。

**世界的心靈環保** 除了上述從微觀的角度修補問題，聖嚴法師也提出一個廣大的視野，從宏觀、超越的視角，開闊、提昇心量，讓我們從自身出發，普化、淨化到全世界，讓慈悲與智慧的力量，帶著我們超越小我的局限，拉緊自我與世界相連的緊密關係，這就是「世界的心靈環保」單元所呈現



的要義。

在此，可以看到聖嚴法師如何以宗教領袖的身分，將心靈環保推向全世界。

二??年在聯合國召開的「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」中，法師向世人揭櫫了「心靈環保」的觀念，獲得與會大眾的回響，使得「心靈環保」成為超越種族、宗教、國界，人人都能接受的共通語言。

心靈環保 聖嚴法師送給世人最珍貴的禮物 心靈環保，是聖嚴法師送給世人的珍貴禮物，是最真摯的祝福，也是可長可久的分享。

聖嚴法師曾說，心靈環保的目標是透過自我內在的淨化，達到世間的淨化，也就是讓人人過得平安、幸福、健康、快樂。

本書的彙編即是基於這樣的用心，一方面期待大眾透過共同的努力，持續聖嚴法師提出的願心，讓這個理念繼續成為淨化世間的良藥，並將此書視為生命的源頭活水，時時滋養現代人的生命。一方面提供所有有心探索法師思想的學者，透過相關資料，理解、整理聖嚴法師思想中最重要的環節，亦即如何將甚深法義，對應此時代人心的需求，將佛法的義理推展於人間。

聖嚴法師說，他送給世人的禮物是佛法，而心靈環保正是法師行腳弘化人間八十載，送給世人的珍貴禮物。

邀請所有拿到這份禮物的大眾，一起來按圖索驥，找出通往生命淨土的道路，在拆開這份美麗的禮物之後，更能實際應用在每一個需要觀照、檢視、省思與調伏的心念上，充分地將書中的指南，轉化為提昇自他生命質地的的好幫手。

法鼓文化編輯部



## 内容概要

什麼是心靈環保？

它不是一句口號，而是一種具體可行的生活方式。

它是你心中的良善，你在哪裡，美好的世界就在那裡。

封底文案：心靈環保其實很簡單，就是心理衛生、心理健康，如何使我們自己清淨、安定，進而影響協助他人生活愉快，這就是心靈環保的目的。

聖嚴法師 面對日新月異的多變世界，我們需要可以隨時安心的方法，心靈環保可以讓心發揮出力量，讓世界充滿希望。

本書將聖嚴法師對心靈環保的理念，精選具精神啟發與時代意義的文稿，分為四大單元：什麼是心靈環保、禪修的心靈環保、生活的心靈環保、世界的心靈環保，讓我們可以從不同面向，全方位認識心靈環保，將觀念融入生活，改變我們面對世界的態度，活得更有意義、更加快樂。

心靈環保，可以讓人轉變心念，把煩惱心變成智慧心、慈悲心、當心充滿了光明安定的力量，連帶也能改變周圍的人與環境，讓有你在的地方，就是美好的世界！



## 作者简介

聖嚴法師 聖嚴法師（1930?2009年）聖嚴法師1930年生於江蘇南通，1943年於狼山出家，後因戰亂投身軍旅，十年後再次披剃出家。曾於高雄美濃閉關六年，隨後留學日本，獲立正大學文學博士學位。1975年應邀赴美弘法。1989年創建法鼓山，並於2005年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。聖嚴法師是一位思想家、作家暨國際知名禪師，曾獲台灣《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。著作豐富，中、英、日文著作達百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、總統文化獎及社會各界的諸多獎項。聖嚴法師提出「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，主張以大學院、大普化、大關懷三大教育推動全面教育，相繼創辦中華佛學研究所、法鼓佛教學院、僧伽大學、法鼓大學等院校，也以豐富的禪修經驗、正信的佛法觀念和方法指導東、西方人士修行。法師著重以現代人的語言和觀點普傳佛法，陸續提出「心靈環保」、「四種環保」、「心五四運動」、「心六倫」等社會運動，近年來更致力於國際弘化工作，參與國際性會談，促進宗教交流，提倡建立全球性倫理，致力於世界的和平。其寬闊胸襟與國際化視野，深獲海內外肯定。



## 书籍目录

【編者序】 帶著好心，開創好世界 一、什麼是心靈環保 在未來十年或十五年的臺灣 現代人的心靈環保 佛教與心靈環保 法鼓山提倡的心靈環保 悲智雙運的心靈環保 認識心靈環保二、禪修的心靈環保 禪的心靈環保 以禪心轉化凡心 《金剛經》與心靈環保 《維摩經》與心靈環保三、生活的心靈環保 心靈健康四步驟 人間淨土的環保 改變心才能改變生活 立定方向做環保知福惜福最幸福 珍惜現有的福報 永不絕望的心淨心與淨土 化混亂為祥和 人與生存的環境對話四、世界的心靈環保 將心靈環保推向世界 世界宗教領袖在二十一世紀的任務心靈環保是全球性的運動 心靈環保解仇恨



## 章节摘录

帶著好心，開創好世界 如果將生命視為一段旅程，在充滿未知與疑惑的旅途中，你是否已找到安頓安心、繼續前行的法寶？

這本《好心·好世界 聖嚴法師談心靈環保》，正是一本俯拾皆是安心法寶的智慧書冊，引領我們透過觀念的進化與淨化，在生命旅程中，無論遭逢任何情境，都能安於當下，將其視為修練、調整、轉化內在質地的契機，讓自我身心得到提昇、安頓，進而使生命中所有相關的因緣與關係狀態，逐步落實圓滿。

心靈環保的緣起 回顧二十多年前，儘管物質生活條件不斷提高，但人們的心靈品質卻未同幅提昇，雖然有更多的財富，可是大家並沒有得到更多的平安和幸福，甚至找不到生命的安全感及生活的安定力。

聖嚴法師認為，這主要由於人心浮動不安、價值觀混淆不清，大家盲目地追求財富、追求成功、追求名望、追求權勢、追求放縱的快樂，使得自己和環境產生了矛盾衝突，內心也失去了平衡。

因此，聖嚴法師根據《維摩經》「唯其心淨，則國土淨」的觀念，提出了「心靈環保」的理念，並陸續提出了「心五四」、「心六倫」等實踐方法，希望為廣大人類提供一個具體可行的清淨指南。法師強調：「人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。

如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

」 聖嚴法師提出「心靈環保」一詞迄今已二十年，從一個概念，漸次推展為具體落實的行動指標。

本書精選聖嚴法師二十年來，在不同時空，針對不同對象所開示的「心靈環保」。

由於時空、對象、場域不同，所以，呈現心靈環保多元的內涵、觀念與方法。

讓所有讀者在閱讀的同時，不僅能對心靈環保有更深刻的掌握，也能成為具體實踐的標的，甚而融入生活，找到落實的途徑。

什麼是心靈環保？

本書分四大篇章：什麼是心靈環保、禪修的心靈環保、生活的心靈環保與世界的心靈環保。

第一個篇章，彙編出心靈環保理念提倡的初衷、精要、歷史文化的傳承，到未來世界的展望，從中可以看到心靈環保的整體脈絡，也找出自己與心靈環保的內在連結。

對於許多熟悉心靈環保，卻不知其所從來的讀者而言，可以了解聖嚴法師如何萃取佛法的精華、傳統的智慧，如何以慈悲的胸懷觀照世間，從而為當代人引領出一條清朗的道路。

禪修的心靈環保 心靈環保的精髓是禪法，聖嚴法師由淺入深探索禪的深邃要義，又從甚深法義中，找到心法在現實人間入手處。

禪修的觀念提點著生命的大方向；禪修的方法，則讓我們學習放鬆身心、體驗身心、統一身心與放下身心，並將此歷程與自我的肯定、認知、反省、成長、完成及消融對照整理。

而在《金剛經》、《維摩經》與心靈環保的篇章中，聖嚴法師以層次分明的闡釋，讓我們從自我出發，淨化自己的心靈環境，進而將此世間化現為人間淨土。

這也是環保的核心要義，唯有內修外化，才能在己身置放於人間之際，找到真正的平安與幸福。

生活的心靈環保 生命之中，總不免遭逢危機、困境，也會出現無奈、無助、焦慮等負面情緒，乃至種種身心躁動的煩惱，這時「生活的心靈環保」章節中的關鍵鑰匙，便是用以調伏、修整、鍛鍊的要訣，不但可轉化心念，也能成為自利利他的法寶。

聖嚴法師透過短短的偈語，提供日用中隨處可自我提醒、觀照的觀念，也指出福田在哪裡，讓我們得以發願耕耘。

經由諸多法語，在困境現前時，學會心與境的重新對待方式，一旦體會心不隨境轉的微妙心法，這些旅途中的點滴困厄或苦惱，也都將成為心靈提昇的資糧。

世界的心靈環保 除了上述從微觀的角度修補問題，聖嚴法師也提出一個廣大的視野，從宏觀、超越的視角，開闊、提昇心量，讓我們從自身出發，普化、淨化到全世界，讓慈悲與智慧的力量，帶著我們超越小我的局限，拉緊自我與世界相連的緊密關係，這就是「世界的心靈環保」單元所呈現



的要義。

在此，可以看到聖嚴法師如何以宗教領袖的身分，將心靈環保推向全世界。

二〇〇〇年在聯合國召開的「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」中，法師向世人揭櫫了「心靈環保」的觀念，獲得與會大眾的回響，使得「心靈環保」成為超越種族、宗教、國界，人人都能接受的共通語言。

心靈環保 聖嚴法師送給世人最珍貴的禮物 心靈環保，是聖嚴法師送給世人的珍貴禮物，是最真摯的祝福，也是可長可久的分享。

聖嚴法師曾說，心靈環保的目標是透過自我內在的淨化，達到世間的淨化，也就是讓人人過得平安、幸福、健康、快樂。

本書的彙編即是基於這樣的用心，一方面期待大眾透過共同的努力，持續聖嚴法師提出的願心，讓這個理念繼續成為淨化世間的良藥，並將此書視為生命的源頭活水，時時滋養現代人的生命。

一方面提供所有有心探索法師思想的學者，透過相關資料，理解、整理聖嚴法師思想中最重要的環節，亦即如何將甚深法義，對應此時代人心的需求，將佛法的義理推展於人間。

聖嚴法師說，他送給世人的禮物是佛法，而心靈環保正是法師行腳弘化人間八十載，送給世人的珍貴禮物。

邀請所有拿到這份禮物的大眾，一起來按圖索驥，找出通往生命淨土的道路，在拆開這份美麗的禮物之後，更能實際應用在每一個需要觀照、檢視、省思與調伏的心念上，充分地將書中的指南，轉化為提昇自他生命質地的的好幫手。

法鼓文化編輯部





## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>