

我為你祝福

【目錄】

- 從《心經》談如何安定人心 …… 2
從〈普門品〉談如何自助助人 …… 12
從〈大悲咒〉談如何祈福有福 …… 22

從《心經》談如何安定人心

身而為人，生活在這個世界上，權利與義務是並行的，任何人都不可能只享權利，卻不盡任何義務。然而在今天這個社會，許多人不能掌握權利與義務間的關係，認為只要能夠爭取到的，就應該盡量爭取；如果不爭取，就好像很愚癡，是一種損失，結果造成輕忽責任卻很重視享有權利的錯誤觀念，並且引發種種亂象，以致於人心浮不安；而少數人的心不安定，浮沒有安全感，如果不妥善處理，就會造成整個社會不安定。就像一個金魚缸裡的魚原本彼此和諧相處，如果來了一條鬥魚，其他金魚就會遭殃，不得安寧。

如果從佛法的觀點來看，享權利而不盡義務是違背因果原理的，如同沒有種 而想吃，沒有種豆而想吃豆，這是不合理的。常言：「種 得，種豆得豆。」但是種，一定可以得嗎？種豆，一定可以得豆嗎？如果在肥沃的土地上種，恰好風調雨順，季節到了，自然可以採收到許多甜美的果；

但是如果運氣不好，播種之後遇到狂風豪雨，氣候異常，收成勢必受影響。所以，佛法不但強調有果必有因，而且在因果的關係之中，還要加上因緣，因緣若是恰到好處，便會得到好的結果；因緣不具足，即使有好的因，也不一定會得到好的果。

然而因緣錯綜複雜不可思議，面對無法預知的因緣，要有「只問耕耘，不問收穫」的心理。努力耕耘，便會有收穫的希望；不耕耘，即使得到收穫，也是非分之財、橫財，不應妄取。而耕耘若有任何收穫，應該要對成就這因果、因緣的一切人、事心存感謝。可惜社會上有許多人的因果、因緣觀念不明，權利、義務不清楚，自私自利的結果，反而為自己帶來困擾，也為他人帶來災害。自私的行為，表面上看起來是佔了便宜，事實上是最吃虧的；不自私的人，看似吃虧，其實才是真正的利他又利己。

（一）建立正確的人生觀

為了安定人心，應當先建立正確的人生觀，

《心經》中指出佛教的人生觀包括以下三點：

1. 三世因果，還願受報

有一次達賴喇嘛在演講中談到生命的現象，有人問：「為什麼有的人造了惡業，沒有受到報應；反而是造了善業的人，沒有得到好報？」達賴喇嘛回答說：「這是因為你們不相信有過去和未來，如果你們相信有三世因果的話，這個問題就解決了，就不會覺得忿忿不平了！」其實，這就是佛教的三世因果觀念。

人除了接受果報外，從三世的因果觀來看生命的目的，還包括許願及還願。所以我們應該在這一生中不斷的努力，不管現在過得如意也好，不如意也好，都要一邊受報、一邊還願，不斷的努力、再努力。

2. 四大假合，歡喜自在

《心經》亦指出，我們的生命是由五個項目構成，分成兩大類：一類是屬於物質的，一類是屬於精神的、心理的。物質部分是指身體，是由地、水、火、風四大構成的。在出生之前是沒有

的，父母生下我們之後才具備了；而這個色身，不是固定不變的，是從胚胎漸漸形成一個人，因為身體會不斷、不斷在變化，所以我們說這個身體是四大假合，是無常變化的。

除了色身等物質現象，舉凡世間諸事，都離不開無常的變化，生與滅、得與失都是相對的，因為有得、有失、有生、有滅，生命才得以不斷地成長。所以，我們要善加運用寶貴的生命，不管是來受果報也好，或是還願也好，應該歡歡喜喜地過，自自然然地面對，如此便能把生死看透。

3.五蘊皆空，奉獻利他

《心經》所說的五蘊：色、受、想、行、識，其中第一蘊包括色身，後面的四蘊是精神體；用佛法的智慧來看，五蘊並不是實有的東西，只因為眾生太在乎自我，自私自利，所以有了五蘊的生命，而造種種的惡業。

可是菩薩知道由五蘊形成的生命，不管精神的也好、物質的也好，都不是永遠不變的，念念都在生滅、念念都在變化，在無常的變化中，唯有

智慧是不變的。因此《心經》告訴我們，如果學觀世音菩薩，用佛的智慧來照見五蘊皆空，瞭解生命是由物質和精神的五蘊所構成，都是空的，就能夠從自我中心的煩惱得到解脫。

可惜大多數人看不透無常、不明因果、不識因緣，所以產生許多執著。由於執著，所以不需要的也想要，不應該要的也要，不能夠要的也要，結果引發種種罪惡的行為，又因為這些罪惡的行為，使得來生又要再去受報。

相反地，如果是有智慧的人，不應該要的，就不會要，想要的東西，也不會刻意追求，即使得到了，也會奉獻給別人，並且以此來廣度眾生的苦厄，這就是由智慧而產生慈悲。唯有這種「以利他來自利」的智慧，才會讓我們的未來得到究竟的平安。

（二）四要安定人心

雖然《心經》中已經告訴我們，什麼是正確的人生價值觀，但是當前人類由於物質文明過度

蓬勃、社會結構變化太快，造成人們價值觀念混淆，不清楚什麼是真正的需要，什麼是貪求的想要，什麼是實至名歸的能要，什麼是責任所在的應該要。因為無法釐清這四要：「需要」、「想要」、「能要」、「該要」的分際，所以大部分的人都是跟著社會風氣潮流而人云亦云，只要別人有的，我也要有。

而且現代人「需要的東西不多，想要的東西太多」；不應該要的也要，不能夠要的也要。如果想要的得不到，便會導致內心不安定，社會問題叢生。

1.需要VS.想要

生命與生存密不可分，確定了生命的目的，生活才有價值；而生活的價值是由主觀的自我中心，以及客觀的社會環境所共同建構而成的。在這個價值之中，有一些最基本「需要」的東西，是我們賴以生存的條件，包括物質、精神兩方面。物質的生存條件可以非常簡單，舉凡生活上最基本的吃、穿，以及居住的生活空間、環境

等，這是連原始人也可以很容易擁有的。到了現代社會，一些現代化的設施，如交通工具、電腦、電話等，也成為社會大眾的必需品。

「想要」是指除了必需品之外的額外需求，往往是為了滿足內心的虛榮，或是裝點外在場面的奢侈品、裝飾品等。不過，在不同的場合、不同的身分地位，需要有適度的莊嚴，所以也可以算是一種需要，但分寸一定要掌握得宜。

精神生存條件就不一樣了，如果是主觀的精神需求，希望自己生活得更快樂、更自在、更富裕、更滿足，這也是需要，因為對某些人來說，沒有了它就覺得生活沒有意思；但其實這是一種欲望，是為了滿足內心的空虛，所以也是自私的「想要」，因為站在大環境的客觀立場來看，沒有它，還是能生存，還是能發揮生命的價值。

生命中真正需要的東西並不多，只是從主觀的立場看，才覺得沒有了它生命很空虛，覺得沒有了它活得沒有意義，這純粹是個人的價值判斷。所以，如果只是講「需要」，定義非常模糊，在

衡量與「想要」間的差異時，應該分別從自我觀點，以及總體客觀的立場同時來考量。

其實，在面對一些抉擇時，很容易混淆「需要」與「想要」，尤其當有錢、收入好時，自然會去買一些不需要的東西，例如鞋子還可以穿，但有新款上市後，因為害怕落伍而去買，在那個時候會認為跟得上流行，對個人生活是絕對「需要」的。可是，當經濟拮据時，就不會覺得跟得上流行是這麼的「需要」了。

2.能要VS.該要

「能要」的意思是說，在個人能力範圍許可下，以努力付出而獲得所需要的東西，但若能力不足，就該讓賢，不應強求。

在我們的一生中有很多事情，包括名、利、權、位、感情等，著實引人欣羨與渴求，但是在想得到它時，必須仔細想想：自己的能力及付出是否實至名歸？是否已經水到渠成，而不是過度強求？如果付出不夠多，能力、因緣皆不具足，卻還希望能得到它，這便是貪圖非

分，只會增加痛苦與傷害。

至於「該要」、「不該要」，若以時下年輕人流行的：「只要我喜歡有什麼不可以！」而言，便是沒有分清楚該要、不該要的分際。許多人的欲望無窮，喜歡的、想要的事物太多了，這時候就應該自問：該不該喜歡？該不該取得？例如名位財勢，人人都喜歡，可是非分之名，是虛名；非分之財，是橫財、不義之財；非分之位是虛位，這些都不應該要。當然，如果是實至名歸，自是受之無愧，甚且是一種鼓勵。

3.心靈環保

在我們的日常生活中，真正需要的東西並不多，想要的東西卻非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。但是在這紛雜的社會環境中，如何平衡這「四要」？又該如何取得內心的安定呢？

我們應該從「心靈環保」的角度出發，一方面保護我們的心不受環境的污染，增強對環境的「免疫系統」；一方面內心不要有妒嫉、忿怒、

猜忌、自私等種種不好的心念，以免使得環境變得更糟糕；練習著時時覺察自己的起心念，清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。在人生的過程中，若能清楚明白這「四要」，便能有明確的方向感，而且也會過得很平安。

從〈普門品〉談如何自助助人

在《楞嚴經》中有提到，觀世音菩薩在無量劫以前，修行得到耳根圓通，從聞思修而入三摩地，然後進入無我、寂滅的境界；之後，體會到諸佛菩薩的慈悲願力，體念到一切眾生還在受苦受難，於是觀世音菩薩發廣大願，尋聲救苦，無處不現身，無時不度人，如同《法華經·普門品》所述的，只要稱念觀世音菩薩的名號就能夠有苦的離苦、有難的離難、有災的消災，有求必應，這就是觀世音菩薩的普門示現。

《心經》中則提到，觀世音菩薩以無上的智慧觀照到人的生命，是由五蘊和合而成，是暫時的、無常的，因為經常都在變化，所以是空的，不是真的有。

然而一般人之所以會覺得受苦受難，是因為執著自我，如果又執著身體和心理受到煎熬的感受，就更加覺得苦難重重。

其實，只要能夠瞭解到身心的反應和現象，都

只是暫時的，不是實有的，不能恆常不變的，便不會覺得苦，便能從處處苦難的此岸，登上究竟解脫的彼岸。

因此，觀世音菩薩的修行法門剛開始是自利、自度的，最後擴大到利益眾生、廣度眾生的大菩薩行、大慈悲行，這就是一種自助助人的修行法門。

（一）以四感為實踐的方法

在日常生活中，如何具體實踐自助助人的修行呢？可從「四感」——感化、感、感謝、感恩來著手。

1. 感化——知慚愧、常懺悔

很多人都認為要用道理、方法才能感化他人，所以有所謂「感化院」、「感化教育」等，希望感化那些頑劣不化的人。但如果從事感化教育的人，自己沒有智慧與慈悲，不能以身作則，想要感化他人談何容易！

古人說：「人之患，好為人師。」大多數的人都喜歡做別人的老師，可是如果自己沒有足夠的

智慧和充分的慈悲，又如何教導他人呢？因此我經常自我勉勵，不要急於想要感化他人，應該先用佛法的智慧和慈悲來感化自己、修正自己；之後，方能以身作則，為人表率。

感化自己就是要知慚愧、常懺悔。慚愧是因為自己做得不夠好，希望能夠做得更好、更努力；懺悔是因為知道自己有做錯的地方，提醒以後不要再犯錯。以我個人來說，便是以佛法的智慧與慈悲來感化自己、調柔自己、修正自己、勸勉自己；我經常因為自己所知不多、所學有限，不能為社會做更多的奉獻而慚愧、懺悔，常常自我提醒當更加倍努力；同時，我也自覺無智無德，不足為他人的師範，而對我的弟子感到慚愧和懺悔。

經典中告訴我們，修行大乘佛法的菩薩要到了八地以上才成為無學；而小乘的菩薩也要到證了阿羅漢果後，才是無學。無學，就是不再需要學習了，不再需要學習懺悔、慚愧。或許會有人說：「菩薩怎麼還會有過失？菩薩還需要慚愧嗎？」事實上，菩薩要常慚愧、懺悔，才會愈來

愈精進、愈來愈清淨、愈來愈能夠感人。

可是偏偏有許多佛教徒都是拿經典來教化他人、感化他人，拿佛法的標準來要求別人。例如我在美國東初禪寺，有一位大陸來的居士，長久以來總是在一旁觀察我。因為他在大陸時有一位師父，告訴他善知識要符合十個條件，所以他就用這十個條件來衡量我，量來量去似乎永遠不滿意。後來他參加了我主持的禪七，禪七期間我告訴他們：「我很慚愧，我很懺悔，我只能以佛法來感化我自己，我感化不了人，我以感化自己來勉勵自己。」他聽了以後受到很大的震撼，而且很受用，於是來向我懺悔，從此不再拿著標準來量人。

佛法是來幫助我們修行的，不是拿來度量人的。可惜很多人不僅以佛法度量人，並且以世間的道德標準來要求人，卻不能以身作則，如此不但不能以佛法幫助自己，又怎麼可能對別人有助益呢？

2. 感動 —— 智慧慈悲對人

有人會抱怨家庭裡的成員不夠好、不能滿自己的願；或覺得社會混亂，人心不安定。總認為別

人都變好，自己就安全了，其他人都變得認真、負責，自己就幸福了；總是期待他人，認為只要別人都好，自己就有福報，但卻忘了自我要求，反省一下自己是否也滿了別人的願？

佛法提醒我們，修行應該從自己做起，以自己修學佛法，學習到的慈悲與智慧來感 他人，而不是要求他人，這才是最可靠的。智慧並不等於聰明、伶俐、反應快，或者是懂得很多知識、學問；佛法所講的智慧，是指不受煩惱所困擾，不因無明起煩惱，即使身處逆境，也能自在心安。

我常說：「用智慧處理事，以慈悲面對人。」例如最近發生的校園殺人事件，兩個女生為了搶男朋友而發生悲劇，其中不論被殺的或殺人的都是受害者，還有那位男孩子也是受害者。因為他們從小沒有接受佛法智慧與慈悲的教育，沒有佛法的正知正見，才會演變至今，他們的問題也反映出整個社會的問題。而只要有一個人犯了錯，就會造成社會上的不安，站在佛法的觀點，這是我們共同的業力所

形成的，每個人應該都有一份責任。所以，我們要用慈悲心來看待他們，但是處理事情時，還是要以智慧來評斷，不能感情用事，以免因一時情緒衝，有所偏頗而造成將來的遺憾。

這個世界需要佛法，自己實踐佛法是最可靠的，希望人家做到是不容易的。如果大家都能用智慧來處理事、以慈悲來對待人，自然能夠產生力量感他人。

3.感謝 —— 順逆因緣皆恩人

應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣。很多人只能夠感謝對自己有利的人，把他們當成是貴人，但是以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。事實上，我們應該把所有我們遇到、見到的每個人，都當作貴人、當成恩人、都是有利於我們的人，如此一來，心中便能常保平安。

當年我準備到日本留學的時候，臺灣佛教界一片反對之聲，大家都在傳說：「不能讓他去日本，去日本就會還俗，如果贊成他去留學，就等於是送一位法師去還俗。」本來有位馬來西亞的

華僑，答應全額資助我去留學，可是看到大家都反對，於是就改變主意取消贊助。當時，大家的不信任，雖然令我感到難過，但我將念頭一轉，心想：「這也很好，大家不信任我，我偏偏要叫他們看一看，我絕對不還俗！」到了日本，我因為經濟拮据，所以把在日本的時間計算得非常經濟，一天當成好幾天用，一個錢當成十個錢用，書讀得比別人都快。由於大家的反對態度，正好促使我趕快把書讀完。如今看來，這件事對我信心、願心的堅固，可說是一大助緣，如果沒有這些逆緣，就無法練就我的意志力。

此外，我的師父東初老人，對我最大的恩惠，不是給我經濟的資助，而是用「養蜂式」的教育方式培養我。養蜂人把蜜蜂帶到有花的地方，讓牠自己去採蜜，牠採了蜜自己吃，多的還可以供給人吃。我的師父用這種方法教育徒弟，並且告訴我：「很多人用養金絲鳥的方式教育兒孫，兒孫一定不會太好。因為金絲鳥天天要準備美味的食物餵牠，常常要照顧牠，但牠卻不能夠生產對

別人有用的東西。」由於我師父對我的教育方式，訓練出我獨立面對問題的能力；再加上遇到任何問題，我以面對它、接受它、處理它、放下它的原則，用智慧來處理事，用慈悲來處理人，處理以後就放下，心中不再罣礙了，因此逆緣對我來說，不是困擾，而是值得感謝的因緣。

4.感恩 —— 奉獻回饋不求報

觀世音菩薩因照見五蘊皆空，所以已能度一切苦厄了，但他還是以種種形相、身分，來到十方世界廣度一切苦難的眾生，這是由於觀世音菩薩的慈悲，而其慈悲心則是從感恩心而來。

凡是得到佛法恩惠的人，必定會有感恩圖報的心，感謝三寶的恩德。但是三寶是很抽象的，例如報佛恩，佛將智慧、慈悲給我們，但是佛的化身已經不在了，要報佛恩，似乎已經沒有機會了，所以應該轉而為眾生奉獻、救濟眾生來報答佛的恩德。例如觀世音菩薩便是在佛那裡學得法後，又把法布施給所有的眾生。這不是自己對眾生施恩，而是為了感恩而來度眾生。

除了報三寶恩之外，凡是受恩於人，便應該要感恩圖報，有回饋心。所以我們也要報國家恩、報父母恩、報師長恩，這就是佛教徒常說的「上報四重恩」。報恩要及時，不要等到要報恩的時候，才發覺已經沒有機會了，而有「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾。

隨時隨地心存感恩，以財力、體力、智慧、心力來做一切的奉獻。奉獻的時候，態度是恭敬的，而不是以施捨心來付出，否則便會自以為是施恩者，產生自以為了不起的心態，認為自己做了很多的功德，而且一心期待對方回饋，這是不知慚愧；相反地，接受布施或服務的人，則要把對方當成恩人，感謝他的恩德。也就是彼此都存著奉獻、供養、感恩、報恩的心，一方以感恩的心奉獻，另一方以感恩的心來接受。

很多人嘴上說是奉獻，其實心裡是在做投資生意，今天給了些什麼，明天就希望得一些回饋，事實上，這是利益交換，不是報恩，也不是奉獻，真正的奉獻是沒有條件的。

（二）發廣大願心救濟眾生

凡夫眾生討厭苦難、逃避苦難，結果反而經常被苦難所困擾；菩薩不逃避困難、苦難，卻能深入苦難中來度苦難中的眾生，這就是觀世音菩薩的精神。

初發心菩薩以利他來利益自己，以利他為目的，沒有想到對自己是否有利，這也是觀世音菩薩的法門。

「四感」就是要我們感化自己、感他人、感謝順逆緣、感恩奉獻，學習觀世音菩薩的慈悲心，發廣大願心，如此就能夠經得起苦難，不但不以苦難為苦難，同時又能夠在苦難之中救濟苦難，這就是自利利他、自助助人的菩薩精神。

從〈大悲咒〉談如何祈福有福

（一）現代社會的三點危機

現代社會由於迅速轉型而隱藏了種種危機，總括來說有以下三點：

1. 競爭激烈， 乏安全感

工商業社會，人與人之間 少守望相助的精神，卻有你爭我奪的敵對意識，因此人際間普遍存在著極度不安全感，所謂「商場如戰場，同行是冤家」，競爭似乎是免不了的。

然而社會之所以進步，文明能不斷的創新，多半是因為人和天爭、人和人競爭的結果，所以商場上講求競爭，似乎也不是壞事，只不過如果拿捏得不恰當，就會變成自相殘殺。

2. 功利主義，人際疏離

現代社會是一個功利主義的社會。所謂功利主義，就是人們所做的一切都以得到利益、成功為目標。為了獲得利益、為了追求成功不擇手段，因而使得人與人之間彼此相互猜疑、衝突， 少唇

齒相依的一體感。由於猜疑而產生矛盾，由於矛盾而產生衝突，由於衝突而產生疏離感，甚至反目成仇、兄弟鬩牆。

3. 自私心重，道德淪喪

現代社會也是物質昌明的社會，大家為了追求物質的擁有，彼此你爭我奪、自私自利，想盡辦法排擠他人，人與人之間的關係愈來愈緊繃、愈來愈冷漠，少人溺己溺的道德觀，同情心、同理心蕩然無存。

（二）先從觀念上改善

針對這三種趨勢，如果不徹底從觀念上著手開始改善，社會問題將層出不窮，永無寧日。

近年來，世界各地天災人禍連連不斷，凡有識之士都非常關心，亟思解決改善之道。站在一個宗教徒的立場，所能做的除了信仰上的祈願，還應該幫助人們在觀念上做適當的調整。

以佛教來說，誦經禮拜、舉辦法會，當然是有用的，連僅僅一句「我為你祝福」，都能夠產生

祝福的功能，何況舉行隆重的儀式來祈福。但如果心態不正確，錯誤的觀念不轉變，僅僅只是參加祈福的法會，當下覺得有佛菩薩的護佑，有一點安全感和安慰感，一時間內會覺得內心平靜，但這種感覺恐怕不能維持太久。

最究竟的方法還是要從觀念的修正做起，調整偏差的想法，改善錯誤的行為，努力為自己、為他人修福修慧，如此從內心發揮出祝福的誠意，我們的社會、家庭才會得到真正的平安。

（三）〈大悲咒〉的大悲法門

觀世音菩薩的法門就是觀世音菩薩自己修行、得道的方法。〈大悲咒〉匯集了觀世音菩薩無量劫以來所有一切修持的功德，所以持誦〈大悲咒〉就等於獲得了觀世音菩薩無量劫以來所修一切功德力的加持，這力量非常大。

不過，觀世音菩薩在《大悲心陀羅尼經》中告訴我們，誦持〈大悲咒〉應該先要對眾生起慈悲心。因此要得到觀世音菩薩的救濟，除了仰仗

觀世音菩薩的慈悲願力，給我們平安、給我們力量，更要學觀世音菩薩，先發起無上慈悲心，「無緣大慈，同體大悲」，希望所有眾生都能離苦得樂；為了利益眾生，而成就所有一切功德，這就是大悲觀世音菩薩的修行法門。

「無緣」是指沒有一定的對象，因為沒有特定的對象，所以觀世音菩薩的慈悲救濟永遠在、處處在；沒有特定要度的眾生，卻時時都在度眾生，平等不分親疏。

「同體」是指所有的眾生都是生命共同體，人與人之間並不是互不相干、毫無關係的；中國儒家：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」以及「人飢己飢，人溺己溺」的思想，就是同體的大悲心。

一人持誦〈大悲咒〉的功德很大，共修持誦〈大悲咒〉的功德更大，因為人與人之間是聲息相通的，所以共修時能夠得到所有修行者的功德累積。修行的功德既然是共享的，做壞事的結果自然也要共同分擔。所以不要認為只要壞人都下

地獄，社會就不會這麼亂了；反而應該反省到這些人之所以如此，是因為我們沒有盡到責任，沒有把正確的觀念，推廣到每一個家庭、每一個人的心裡。

（四）四種祈福方法

為了善盡生命共同體一分子的責任，我們應更進一步將祈福的觀念和行為具體落實在生活中；祈福的方法有四種：

1.知福 —— 知足常樂·安貧樂道

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，因此呼吸是很可貴的。常言道：「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。」

但是有很多人不懂得珍惜自己的生命，不知道這就是我們的福報。尤其現今的臺灣社會豐衣足食，很多人是人在福中不知福，看到別人有的，也不管對方是如何努力獲得的，就希望自己也擁

有，甚至為達目的不擇手段，自害害人。如果我們能夠知福，就能知足，知足就能常樂。不過知足並不等於什麼都不要，而是「多也好，少也好，好到皆大歡喜」，這才是真正的知足。

曾經有一個人跟我說，他是世界上最窮的人，因為他是「無殼蝸牛」，他忿忿不平的說：「這個社會很不公平，我努力了一輩子，到頭來連一間屬於自己的房子都沒有。」我則告訴他：「有房子也是一種負擔、累贅。」有房子的人，就要照顧房子，每天為房子花很多心思，尤其那些擁有很多房子的人，一下子這間房子要整修，一下子那幢房子要裝潢，每天為了房子忙來忙去，如果住不了那麼多房子，還得想辦法租給別人住；我勸他：「沒有房子，反倒可以快快樂樂的，想到哪就到哪，所以沒有殼的蝸牛，也是不錯的。」

以出家人來說，「出家無家，處處為家」，沒有自己的家，所以處處都是家，何其輕鬆，何其自在。

2.惜福 —— 珍惜擁有·感恩圖報

我們除了擁有呼吸外，還擁有很多東西，包括生命、財物等，而且人與人之間的人際關係、人緣，也是我們所擁有的。

有的人雖然事業並不飛黃騰達，也沒什麼錢財，但是他的人品高尚，待人和善，他也算是一個富有的人；因為人格的財產比有形物質的財產，更有用更珍貴。

惜福，就是要珍惜我們所擁有的，包括自然資源、社會資源等一切資源。珍惜而不浪費、不糟蹋，尤其不要糟蹋身體，不要傷害名譽、品格，甚至理念、理想，進一步還要飲水思源、感恩圖報，這就是惜福。

法鼓山所推 的惜福運，就是請大家把不再需要用但還可以用的東西拿出來與別人分享，不要讓它們變成垃圾；同時還勸導大眾過簡樸節約的生活，少買一些不需要的東西。很多人都是因為精神空虛、心裡寂寞，所以不斷買東西，這是很愚蠢的；不充實內在心靈，房子裡堆滿了買來而

無用的東西，頭腦裡卻空洞得 乏思想，精神沒有得到提昇，內心一樣是寂寞、空虛的。

3.種福 —— 成長自己·廣種福田

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種，例如自己的家人、朋友，社會上貧苦無依需要幫助的人，以及社會、國家的利益和一切眾生的幸福，都是我們的福田。有的人非常吝嗇，空有知識、學問，卻不肯傳授給人，捨不得與人分享；自己的財產，不願意拿來利益社會、回饋社會，這種自私的人是最貧窮的人，就算他富甲天下，也是窮光蛋一個，因為他不懂得種福田。這就好像一個人擁有許多種子，但是他不懂得耕種，將種子種在沙漠裡，不但不會發芽，反而讓原本可以吃的種子變成了廢物。

知道要隨時隨地種福的人，是有福的人；為了要種福，必須要努力成長自己，在知識、人格、智慧以及技能各方面都要增長，才能有更多的資源來種福田。

4.培福 —— 享福非福·培福有福

大多數人都喜歡享福，所以人老了，就要享老福；兒女孝順，就享兒女福；太太賢慧，享太太福；丈夫可靠，享先生的福。一般人的觀念總認為有福不享的人是傻，但是每個人的福報都是有限的，所以享福的人不是真正有福的人，廣種福田、歡喜培福的人，才是真正有福報的人。

培福就如同把今生得到的福報，種到田裡邊，它就可以培養出更多、更多的福來。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，不斷的培福，那就是有大福報的人，最後就會和佛一樣福德圓滿。

（五）以大眾為造福的良田

如能實踐「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。法鼓山目前正在努力提昇人品，把淨土建設在人間，做的就是造福的工作。但願大家永遠都是有福的人。

（一九九八年三月十三、十四、十五日講於台北市國父紀念館「新世紀共修共願祈福法會」）