

〈四眾佛子共勉語〉

這二十句共勉語，並沒有前後一定的連貫關係與次第，不過，前二句：「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈。」與後二句：「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛。」是〈四眾佛子共勉語〉當中最重要。

要將這二十句熟讀背誦，並了解其中的涵義，不但可自勉自勵，也可勉勵他人。若每位會員都能了解這些理念，而且能夠廣為傳播，便是自利利他的菩薩行。

以下用一句、一句的方式，分別做詳細的解釋。

信佛學法敬僧

「佛」，是覺悟的意思。是大徹大悟、自覺又能覺他、圓滿徹底覺悟的聖者，尊稱為「佛寶」。

在我們這個世界上，到現在為止只有釋迦牟尼佛一個人成佛。釋迦世尊是我們佛教的教主，二千六百年前，誕生於現在位置印度與尼泊爾交界處的迦毘羅衛國，為預備繼承王座的太子，因為看到世界人類都有生老病死種種的痛苦，以及弱肉強食的種種現象，體會到眾生的愚癡、人類的苦惱，因此放棄了王宮的奢華生活而出家修行，希望求得解救世間苦難的道理和方法。

經過六年的修行之後，終於在摩揭陀國的菩提伽耶的一棵畢鉢羅樹下悟道。

現在為了紀念釋迦成道，就稱這種樹叫菩提樹，「菩提」是覺悟的意思。

釋迦牟尼佛在悟道以後說，所有的眾生如果照著佛所修行的方法和道理去修行，每一個人都有成佛的可能。並說：在這個世界以外的他方世界還有許多的佛，如藥師佛、阿彌陀佛等十方三世一切諸佛。未來有許多眾生會成佛，乃至所有的眾生都可能成佛。為了離苦得樂、自覺覺他，我們要信佛學佛。

「法」，是指佛所體悟到的人生宇宙的道理，和佛所經驗到的修行離苦的方法。這些道理和方法，告訴我們如何修行？為什麼要修行？如何才能達到離苦得樂的目的？故被尊稱為「法寶」。

佛出現世間，是應化人間，為人間帶來了法寶。用法寶來幫助我們離苦得樂，讓我們有修行的方法並懂得修行的道理，使我們從生老病死等種種的苦難和苦惱中得到解脫。因此佛教的教義就是要教大家學法。向誰學呢？要向僧學。

「僧」，是指釋迦世尊住世時代所度化的比丘僧、比丘尼僧。他們自己修行佛法，同時也教人修持佛法，是住持佛教的僧團，被敬稱為「僧寶」。出家僧眾是住持佛法的中心，代表佛教的離欲精神及解脫精神。眾生的苦惱都是由於放不下、離不開種種貪欲而產生；出家的形象和生活就是一種離欲及解脫的象徵。出家僧的生活方式、生活型態最接近佛的本懷，因此佛教以出家僧做為住持佛教的中心。

學佛就是修學佛法的生活方式、實踐僧眾的生活理念，我們能聽到佛法、修學佛法，正常情況下，也要靠僧寶來傳授，所以要敬僧。

三寶萬世明燈

「三寶」，就是佛法僧。只要三寶住世，人類就有光明，人類就能得到救濟，就有未來的希望，所以三寶是萬世的明燈。

正信的佛教，三寶必須具足，缺一不可。如果只信佛，卻不信法、不信僧，那就等於是拜神、拜天，只是求佛加持、保護、給我們幸福，卻不知修行的方法和道理，會被人視為盲從的迷信。

如果只信法，而不信佛、不信僧，就等於是一種學問知識的研究，並不算是佛教徒；等於只是在圖書館裡，把書一本一本地看完，雖知道書上的知識，但沒有用來做為自己行為的標準。就等於光點菜不飽，數他財物不富。

如果只相信僧中的某一個人，而不信佛也不學法，那就像崇拜英雄一樣，也像認義父母、認大哥一般。對佛教而言，如果只是崇拜、皈依某一個師父而說自己是佛教徒，便不是正信。正信的佛教徒是依僧寶而來信佛、學法。修行佛法的目的是在增長智慧、自利利他。所以三寶具足的重要性之於佛教徒，正如鼎有三足，缺一不可。

提昇人的品質

人的品質：就是人的品格、品德、氣質。氣質是可以改變的，有的人小時候土頭土腦、傻裡傻氣地不懂事，年紀漸長，經過了教育的熏陶及社會的歷練，氣質就變好了。改變人的氣質，就是提昇人的品質。

如果學佛以後跟學佛以前，人品沒有改善，言行舉止沒有檢點，思想觀念沒有提昇，便是枉費學了佛。學佛以後，應該以佛法的威儀、禮儀、行儀來自利利人，不應該再有自傷傷人、自害害人的行為。身口如此，心念都也應如此。

身為佛教徒，就要對自己的家庭、社會、國家、所有的人類，乃至一切的眾生，負起責任。我們有權利生存在世間，更有義務和責任來幫助世間、改善世間。

如果做了佛教徒以後，有人看到你便說：「幾年不見，怎麼你的性格和氣質好像和過去不一樣了，這一定是有道理的，為什麼？」

你應該告訴他說：「阿彌陀佛！沒有其他的原因，只因為我皈依了三寶，做人應當先學會自利利他的。」

所謂自利利他，佛教的修行方法很多。比如要提昇人的品質，應先從自己開始，進而再幫助他人提昇他人的品質，自利又利他。

又，與人相處之時，要想自利，應先利他，這之間是互相關聯的。在家裡，如果對自己的家人態度改善，家裡的人也會受到你的影響而有所改善。自己能和顏悅色，處處以禮相待，時時關懷他人，以成全別人做為成全自己的心態來處理事務，周圍的人也都會受到影響。我們要學習佛法的慈悲，開發內心的智慧，健全自己，協助他人，為全體而顧大局，敦品勵學，奉獻自己而盡心盡力，溫厚謙恭。

但是成為佛教徒，並不是叫你做鄉愿、做濫好人、做傻瓜，佛法的目的是在利益眾生，而真正地利他，是要使得頑者廉而懦者立，感謝恩人，寬恕仇人；學

習賢人，救濟苦人；調伏狂人，感化惡人；慰勉失意的人，關懷受難的人；把懈怠的人勸導成精勤的人，使凶狠的人轉變為慈悲的人。用種種恰到好處的方式來幫助人，使得共同生活在我們環境裡的每一個人，都能夠得到利益。這才是真正自利利他的人，也才是真正品質高尚的人。

建設人間淨土

要使我們所處的世界變成淨土，需要靠大家的努力。不管外在的環境如何，最要緊的是先從個人做起。首先自己不做有損他人的事，才有希望人人都不會做自損損人的事；一個影響十個，十個影響百千個，才可能使整個環境裡面的人都成為悲智雙運的菩薩。縱使不成為三寶弟子，也希望他們都能相信三世因果的道理；相信因果就不至於殺人、放火、為非作歹、為社會製造不安。因果觀念能使人心悅誠服地改過遷善，心平氣和地接受現在，再接再厲地開創明天。相信因果的人增多，我們的社會就會更光明、更安定、更和諧，那便是人間淨土的開始實現。

有一位警官王麗民居士告訴我說，在他執行公務時，曾經發生了一件事：幾十個滋事的人拿著木棍要打他，他高聲唱念：「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」那些要打他的人一聽到念佛聲，都愣住了，他就趁機跑掉。他說：「阿彌陀佛真有用！替我解圍救了命。」又有一次，那是一九八六、一九八七年間，他在北投大度路取締青少年玩命的飆車，可是那些看熱鬧的群眾擋著他的路，並且要掀翻他的警

車，這時候他又拿出法寶說：「阿彌陀佛！讓讓路。阿彌陀佛！請讓一讓。」真是有用！那些本來要攔住他、打他的人都自動讓開了！

我們如果能在做任何一件事情的時候，都不忘先念阿彌陀佛，必定可以萬事如意。其實，那正是在提醒我們自己：佛是救苦救難的；念佛的人，應當要心存慈悲，幫助他人、原諒他人、尊重他人，千萬不要得理不饒人地一意孤行。

「牆倒眾人推」的心理不能有，他已經倒了，或快要倒了，應該留他一條生路，你還要推它做什麼？但是這個社會上雪中送炭的人少，錦上添花的人多；井底撈人的人少，落井下石的人多，所以不是淨土，而是濁世或塵世。我們要多做雪中送炭、牆倒扶牆、井底撈人的工作，並且寧為幕後的英雄，不做表面的好人。一般人都只知道指責他人、要求他人，而捨不得檢討自己付出自己；很多人都希望站在人前，希望得到他人的讚歎，而不喜歡推舉賢者、讚歎好人，這樣的話，淨土就不容易出現。我們要讓他人站到前面去，成就仁人賢者、讚歎好人好事，如果多數人都能如此做，我們這個世界便能漸漸地成為淨土了。

由此可知，建設人間淨土，要從每一個人的自己建起，就在平凡和失敗中，奮力向上，一邊建立自己，同時也照顧好自己的家人、影響家人，進一步再推廣到自己的工作環境，以及認識或不認識的人，讓他們能夠得到佛法的滋潤，體會佛法對於人間很有用，也來認同佛教修學佛法。能夠接受佛法的「善有善報、惡有惡報」的因果觀念，便是推廣人間淨土、建設人間淨土的最好方法。

知恩報恩為先

一般凡夫，多多少少都會恩將仇報、過河拆橋。別人對我們有恩，我們卻把他當仇人看。不幫我們忙還好，幫了忙之後反而更糟糕，認為沒有幫夠、沒有幫好。因此有人對我說：「師父！我們幫了別人的忙，人家反而對我不好，真的是引狼入室，怎麼辦？」我說：「這很平常，我們自己也許也是如此，只是未曾自覺自省罷了。不過人家報不報恩，不必放在心上，幫助人就是幫助人，沒有條件，盡其在我就好。對於別人的恩將仇報，就把它當成是前世欠了他的果報。施恩於人的時候，目的即已達成，能夠不計較恩將仇報，便能福至心寧了。」

可是，如果自己受了別人的恩，一定要知恩、報恩。恩從哪裡來？從四面八方來。從小到大，到老死，我們都在接受各種人的幫助與協助，父母、師長、朋友、親戚、同事，及所有直接、間接與我們產生種種關係的人，都是我們的恩人。

有一位青年告訴我說：「師父！人人都可報父母恩，我沒有恩可報，因為從小父母就把我送給別人領養，我還要報父母什麼恩呢？」我說：「生身父母雖然沒有養育你，對你還是有恩。因為母親懷胎十月，而父親與你的關係也是過去無量劫以來結的緣，所以從過去世來看，父母對你都有恩。我們要飲水思源！這個身體得自於父母，是父母就是父母，要知恩報恩。」此外，只要有人曾經給我一碗飯、一杯水、一張車票，乃至於僅是一個動作、一句話，幫我解決了問題，都該心存感謝，感謝他對我們的布施。

而報恩，可有下列兩種方式：

(一)直接報恩：誰對你有恩，你就報答他。對父母盡孝養，對師長盡恭敬，對國家盡忠誠，對社會盡責任，對家人盡義務，對友人盡道義，對眾生盡關懷……，這些都是直接報恩。

(二)間接報恩：別人培養你、護持你、幫你的忙，都是希望你能夠有成就，能夠有利於社會、有利於眾生。你也以同樣的方式培養人、護助人、幫助人，不為自求回饋，但為報答恩人，便是間接報恩。例如出家人要報施主的恩，就是好好修行幫助眾生，以一切功德迴向給一切眾生，這就是報施主的恩。施主布施給僧尼，僧尼若拿金錢還給施主，那就不是報恩了。

報恩的觀念就是：得到了恩，先回報給對我們有恩的人，要念念不忘地想著他、懷念他；在適當的時候要表揚他、讚歎他，這是念恩。念了恩之後，自己就要好好地努力修行來幫助眾生，利益人群。人家如何幫助我，我也要如此助人，而且要付出更多，來幫助他人、回饋社會、影響世人，這就是報恩。

利人便是利己

一個學佛的人，如果常常想到自己的利益，一定是煩惱重重。如果事事都為自己的利益打算，做任何事都只想到對自己有什麼好處的話，一定是煩惱很多、非常自私的人，對一個非常自私的人，要叫他沒有煩惱是很難的。

我們一定要把心量放大、放寬，個人是極其渺小的，因為我們生存的環境與我們的關係密切，從時間上說，跟漫長的歷史相關，跟整個世界，乃至無盡的宇宙、所有的一切人、一切眾生都是息息相關。例如最近的中東發生戰爭，伊拉克

入侵占領科威特，看起來，不過是小小的一個地方發生了戰爭，但是整個世界都受到影響。因此若從宇宙看個人便無法自大，若從個人看宇宙便不能不負責任。我曾聽到有人說：「我這樣微小的一個人，在天地間看起來像芝麻般大，做好做壞，無關緊要。」像這種念頭是不可以有的。

佛經裡記載著一個故事：有一座山林失火了，火勢蔓延整座山，這時有一隻鳥，很慈悲地想著：「經過這一場大火的延燒，山上所有的動物、眾生都將會被燒死，實在很可憐！」因此牠想到要去救火，牠飛到大海裡把身上的羽毛打濕，沾著水再飛回山林把水抖下去救火。用羽毛沾水救山林的大火，比起「杯水車薪」，還要無濟於事。可是牠化不可能為可能，牠一次次地飛，終於感動了帝釋天。天神說：「這隻鳥真偉大！有這麼大的慈悲心！這些眾生應該救，這些眾生本來都將死的，但是如果我們不救火，這隻鳥最後一定會死掉，為了要救這隻鳥，所以山林的火一定要息掉。」結果，雷聲大作，濃雲密布，大雨傾盆而下，森林的大火一下子就被澆息了。天神救了這隻鳥，這隻鳥也救了整個山林。這隻鳥就是釋迦牟尼佛在過去世中行菩薩道時的一個階段，是釋迦牟尼佛的本生故事。他很慈悲，一心為救眾生，所以最後能夠完成佛果。

我們學佛的人應該要有這種信心，要盡其可能地做利他的事，要一點半點地做好事。力量大就做多，力量小就做少。不要以為人微言輕，或抱持與其少做不如不做的念頭，好事就是好事，不應有大小之分。點點滴滴地做，就會做出大事

來。請別忘了，你一個人做好事，還能影響他人做好事，當下沒有，過後一定會有。

有錢有力的人當然可以下傾盆大雨去救整座山的火，沒錢少力的人也可以學那隻鳥救整座山。山上的眾生沒有成佛，而那隻鳥最先成佛；釋迦牟尼佛沒有想到自己的問題，只是想到如何去幫助眾生？如何使眾生脫離苦海？所以釋迦牟尼佛成佛了！因此利人就是利己，而且是息息相關的。

當你在家裡的人照顧好、安頓好的時候，每一次回家，還有人會跟你吵架嗎？家和萬事興，自己也得到幸福，這不等於是利己嗎？利了人才能真正可靠地利己。如果你是個自私鬼，把家裡兒女的零用錢拿去買酒喝、太太的買菜錢拿去賭撲克，當你回家時，家裡的人將會用什麼樣的態度對待你呢？所以若想真正利己，最好先去利人。利人一定更能夠利己，這是顛撲不破的道理。

盡心盡力第一

人的身材有高有矮；人的力量有大有小；人的智慧有深有淺；人的才華有智有愚；人的動作有快有慢，這些不同的人來做相同的事，雖然不能表現出同樣的成績，但是只要盡心盡力，就可以做出同樣的功德。我常說：「聰明和身體好的人，應該要為那些頭腦笨、身體差的人做奴隸、做僕人；不做奴隸、僕人，至少也要為他們服務。能者多勞，仁者多忙，在這個世界上，有一些人就是專門來照顧人的；也有更多的人就是來讓你幫助和照顧的。」一般人是既被人照顧又在照顧人，我們要想辦法盡自己的心力、體力、智力和財力來幫助需要我們幫助的人。

在釋迦牟尼佛的時代，有一位富可敵國的大富翁名叫須達，他能以金磚鋪滿一座園林，從一位太子的手上買下它，布施給佛及佛的弟子們做為修道弘法的道場，他的功德當然很大。另外有一位以乞食維生的貧女，發願要供佛，但是她不知道該供養什麼？有人教她用她乞食的破碗向人家討來燈油，在晚上佛陀說法的時候拿去點燈照明道場，她照著做之後，佛就讚她的功德最大。

可知力量大的人，若能有心做好事，有願護持三寶，福被人間，固然可被視為修行菩薩道的大德；另外有一些人，力量雖小，卻也有心向善，我們可以把他們看作是悲心的菩薩，發願示現一種卑賤、殘障或者低能的身分來到人間幫助人。當然對這些人來講是很殘酷的，但也更加顯出他們的偉大。為什麼他要以這個樣子來幫助人？因為他有這樣的缺陷以後，才可以影響更多的人產生同情心、產生因果報應的警惕心，希望人們改過遷善，影響大家共做好人、同做好事。因此，我們活在世上，誰都能做好人，誰都是該做善事的，不論是體力的強弱、心力的大小、智力的高低、財力的貧富、權力的有無、地位的貴賤，都當盡心盡力地修善積福。

不爭你我多少

凡夫的習性，往往愛跟他人比長論短，爭多爭少。其實從佛法的觀點看，表面的長短多少是不重要的，但問自己盡心盡力了沒有。有一位菩薩為度一個眾生，上天下地無量生死，結果成就佛道。另一位菩薩在天上天下度了無量眾生，結果也成佛道。從數量的多少而言，此二菩薩，形同天壤，以功德而言，卻是相等。

勸募會員在勸募時，找到一位護持會員，結果卻被另一位勸募會員拉走了；或者辛辛苦苦勸到一個人皈依三寶，結果被另外的人帶著去護持別的道場了。如果遇到這種情況，請大家心裡不要難過，而且要滿心歡喜，因為是同樣護持法鼓山，至少也是護持同樣的三寶。只要你能盡力來做，不必計較錢多錢少、人多人少。彼此之間不可以有爭功勞、搶地盤的情形，大家是為行善積德、護持佛法而來，如果爭論多少，反而引起你我的煩惱，豈不是愚癡可笑？跟自己內部的勸募會員是如此，對外也是一樣。這是大家應該一致遵守的信念。

身為佛教徒、身為法鼓山勸募會員的人，只要盡心盡力去做，成績如何，可以不必放在心上，也不必期望別人一定要知道自己做了多少。做了多少功德，自己知道就好。這筆帳永遠會被記在你自己的功德簿上，誰也撿不走、抹不掉，善業、惡業，永遠都是跟著你自己的，因此不必爭、不能爭，只要盡心盡力就好。

慈悲沒有敵人

可憐人、同情人、原諒人、愛護人、關懷人等都可以算是慈悲精神的表現。慈悲的主要目的是心中無敵。無敵就是心中沒有敵人，沒有過去的宿仇，也沒有現在的怨家，更不製造未來的對頭。所以不是仗權勢而稱無敵，也不是憑財力而稱無敵，更不是靠武力打敗一切人而稱無敵，乃是以慈悲心照顧、原諒一切人。慈悲心愈大就愈能夠感化人。

在這個世界上，沒有一個人能夠免於受人批評，即使佛陀也不例外。縱然未得罪過人，卻無法不讓人討厭、不讓人仇視；就算你不跟人鬥，人家也會找著你

鬥，你不跟人爭，人家也會跟你競爭。但你不必介意人家如何，你自己要沒有敵人。

比如你在我們的農禪寺是個好人，大家都說你好，師父也常稱讚你好，其他的人之中，可能就會有一人、兩人覺得有一點酸溜溜的，會想：他好，我就不好？師父老說他好，為什麼師父不曾說過我呢？這樣的人，心中就有了敵人。有敵，就是有比較的對象。敵是敵對，敵對不一定是怨家，就像女孩子嫉妒別人長得漂亮、穿得美麗，這不是跟人作對；如果把別人當對象看，不是嫉妒，而是見賢思齊，那就是慈悲心。

如何用慈悲？要常常往相反的方向說、往相反的方向看、往相反的方向解釋。比如有人無緣無故地瞪你一眼，你心裡一定毛毛的，此時，你應該要用相反的方向來解釋、來體會：「他瞪我一眼，可能是我的臉長得不大好看；或者我今天有什麼不對勁，他提醒了我，我要感謝他。」「人家的表情就是我的鏡子。」見他面目可憎，自己的面目大概也不大好，所以會遇到這樣的人；至少我的樣子讓他生氣、我的氣質讓他討厭，所以他才會瞪我一眼。

此外你也要想：可能他雖是在瞪我，卻不是生我的氣，不知道在生什麼氣？他這時候應該受到關懷。所以不要「以眼還眼」，該避開他，或者替他念一句阿彌陀佛，願他能夠心裡平安，這樣就是慈悲心。否則的話，一旦生起對立心，你就離開慈悲心了。若能為他設想，原諒他、可憐他、關懷他，就能轉敵對心成慈悲心了。

如果一個蠻不講理的人在你面前出現，你的心裡一定會毛毛的，這時你要想：他已經不講理了！生氣了！我應該講理、不要生氣，否則氣上加氣更麻煩。因此不論任何時間，只要我們能用一種相反的念頭來轉變對人、事、物的看法，這就是慈悲心。

但是當我們還是凡夫的階段，要想做到完全心中無敵是很難的，所以我們要時時想到慈悲心，至少就不會老是生氣了。

智慧不起煩惱

不要以為開悟才是智慧，智慧是頭腦冷靜，是理智、理性。人的煩惱都是從情緒、情感產生，一碰到情一定會有煩惱。用理智、理性來處理的話，煩惱就會減少。有一位女孩來問我問題，她非常痛苦地哭著說，她認識一位男孩，交往了七年，二人在一起彼此都很痛苦，生不如死。可是一分開又會互相思念！她想離開他，可是男孩子威脅她說，沒有她的話，他會去死。但她認為如果她真能離開他，他也不會去死，如果二人繼續纏在一起，倒有可能二人都會累死。我要她用理智考慮，過了些時，她想通了，便破涕為笑。所以很多的問題都應該拿客觀的理性來處理，要以權衡輕重的智慧去分析。有些人一遇到困難就到神前丟筊杯，這不是究竟的方法！如果用智慧、理智來處理，問題根本不會存在。犯了法要坐牢，可以委請律師設法減輕罪刑，應該坐的牢還是要去坐牢。那就沒有煩惱了！有病的人要去看醫生，醫生救不好，可以念阿彌陀佛、念觀世音菩薩。往往有人

在醫生宣布即將死亡的狀況下，因為念了阿彌陀佛、念了觀世音菩薩而沒有死，這種例子很多。

佛經中的智慧，是指無私無我的觀察力、抉擇力、判斷力，不論遇到任何事，都只有應當怎麼做就怎麼做，不為自身的利害得失設想，只為應不應該處理，如何來處理而做應對。由於凡事不為自己的私利求，所以就不會為自己招致煩惱。

佛經中的智慧，是因洞察世事無常，所以沒有一事一物能夠不變；凡夫因為不解世事無常，所以把暫時的身心世界，當作小我大我，爭人我、爭多少、爭內外、爭對錯，結果惹生許多的煩惱。

其實，天下本無事，庸人自擾之。庸人是沒有智慧的人，不用理智、不用理性處理事情的人，若知佛法，情況就會改善。佛法是講因果及因緣的，講因果，凡事不會怨尤；講因緣，凡事不會強求。那還會煩惱什麼？

忙人時間最多

在座的居士們，你們多半是非常忙碌的人，但都還有時間來聽佛法、學打坐、念佛、拜懺、參加法鼓山的護法工作。可見忙人時間最多。我認識的有一位家庭主婦，很少來共修，我問原因，她就向我表示她每天都很忙，忙得很辛苦。問她忙些什麼？原來她只需要照顧一位先生，每天只忙早晚兩餐，她卻感到忙得不得了。可見閒人時間最少。

其實我們日常生活所需花費的時間不需要很多，做任何一件事都可以節省時間，不要拖泥帶水地浪費時間。有人漱口要花二十分鐘，一天漱上五次，就要耗掉一百分鐘，這是很不經濟的做事方法。

我有一位出家的朋友，他每天早上要洗頭，他真是本事大，一次次地洗，洗到盆裡沒有一點頭皮屑才算洗淨，所以要半個小時。我問他：「你有這麼多時間洗頭嗎？」他說：「不！我在修行，我心平氣和地把我的頭洗到乾淨為止，我的心也洗得乾乾淨淨。」我很佩服他，但是我沒有這麼多時間可以洗頭，所以我一天只洗一次，每次只要一、兩分鐘；剃頭也是，可快可慢。因此諸位在處理自己的日常生活時，可以安排順序，精簡時間，你就能夠很快地把許多事情處理完畢。時間太多的人常常是不知不覺地就把時間耗磨了。

像身居高位的人，或者經營大事業的人，每天要處理許多事，他們怎麼應付呢？我曾問過一位大人物，他是怎麼應付那麼多公事的？他說：「君逸臣勞，做主管的不需要忙，不必動筆，只要動嘴。主管的桌上不應該有公文，公文應該由下面的人批。我頭腦始終保持冷靜，一遇到什麼事，我就告訴他們怎麼處理，不需要我自己動手，我一通電話可以處理很多事、解決很多問題。但是有的人不會處理事情，本來一通電話就可以解決，他卻要打上二十通電話，講了又講，結果下面的人這個也不知道、那個也不知道。」所以他說：「我做這個官，事情雖然很多，但是並不太忙。」我說：「你有時間打坐嗎？」他說：「有啊！我每天早晚都打坐。」

像現在中華民國總統李登輝先生、國防部長陳履安先生都是大忙人，他們卻都有時間打坐。他們那麼忙，哪有時間呢？有，特別忙的人一定有時間；不忙的人反而沒有時間，為什麼？因為寶貴生命、珍惜時間，就會善用時間；不知生命可貴、不懂時間無價，就不爭取時間。

勤勞健康最好

這句話是絕對的真理。健康應該是指身心正常，少病少惱，活得積極而又愉快自得。但是，身體雖然重要，心理健康尤其重要。

在今天臺灣的佛教界，有好幾位大德都是身體很不好的，像印順長老，今年（一九九〇）已經八十四歲，但他從年輕到老，總是在害著病，他的學識之深廣、著作之等身，在我們佛教史上堪稱罕見。他看了那麼多書、寫了那麼多的著作，那麼有學問，應該是最忙的人，而他老是在害病。又如印順長老的弟子證嚴法師，他也常常有病，隨時有暈倒的危險，他的徒弟們很為他擔心，他卻平安地活了下來，每天也在不停地忙。因為他有悲願，願心無窮，所以健康也沒有問題。

我的徒弟也擔心我的健康，他們說：「師父一天到晚早起晚睡，吃得少、工作多、談話也多，如果師父一旦圓寂，我們法鼓山誰來當住持？誰又能把法鼓山建起來？」我徒弟的這份孝心我很感謝。

我的身體很差，這是不爭的事實，而最近更差，但是諸位不要擔心，我自己知道身體為什麼差，我也會找時間休息，但我相信我的心理健康，有了病也沒關係。其實你們諸位也不要妄自菲薄，認為你們不是師父，要等修到師父那個程度，

再來勤勞。這是錯誤的想法，就是因為還沒有修好，所以要趕快勤勞，勤勞以後才有健康，因為不勤勞所以才害病。因此我勸諸位，每當害病之時，就告訴自己：

「因為你這傢伙偷懶，所以才有時間害病。」諸位只要發起勤勞的精進心，諸佛菩薩、護法龍天、一切善神，都會給你加持，使得你的心力幫助你的體力。

這並不是叫大家不要害病，生病是正常的事，但是害病以後，心裡不要認為自己已經沒辦法了！心理要保持健康，相信自己還可以做一點事。如果真的病倒，什麼事情都不能做的話，你們還能做一件事——念佛。嘴巴念不動時還可用心念，只要心裡在念佛，也算是勤勞。

為了廣種福田

「廣種福田」的意思是多結人緣。福田有四種，大別為二類：一為「敬田」，一為「悲田」。敬田包括三寶恩、國家恩、父母恩；悲田包括眾生、窮人及病人。

窮人包括物質的及精神的兩種；病人也包括身病及心病的兩種。不論是生活的窮或精神的苦，對眾生的一切急難，若能給予救助，都是種悲田。

要廣種福田，任何一個人都可以是我們服務、幫助的對象。不論是悲田、敬田，我們都要有田就種，隨時隨地都要助人離苦、與人得樂。

給人物質的幫助，可以使人離苦得樂於一時；助人信佛學佛、修持，可以使人離苦得樂於永遠。在任何一個時間、任何一個地方，遇到任何一個人，我們都不要錯過廣種福田、與人為善、與人為樂的因緣。對於目前已經遇到的，我們要先做、早做、快做；尚未出現的，要想出辦法，促成因緣的成熟。

那怕任怨任勞

「任」又可稱為「忍」，就是負責擔任和忍辱負重。

你待人好，別人不一定會感謝你，得到的回饋很可能是恩將仇報，但是念頭要馬上轉過來，念這二句話：「為了廣種福田，那怕任怨任勞。」只問耕耘，不問收穫。別人如何反應不必計較，也不要怕；只要不是為了自己，而是勸他行善，勸他培福，等於鼓勵人家以出錢、出力、出時間的方法，在他們自己的功德田裡，種下一本萬利的功德。所以不必顧慮也不要在乎不禮貌的反應，如果心裡還是在乎的話，就把這二句話「為了廣種福田，那怕任怨任勞」當咒語來念。念一遍不靈，再念第二、第三遍，多念幾遍以後，你心裡的悶氣就會不消自消了。因此大家要念、要把它背起來。佛經告訴我們，學佛的人，要以慈悲為父，智慧為母，精進為鎧甲，忍辱為披衣。誰能有忍，誰就有福，大忍得大福，小忍得小福，不忍便無福。

布施的人有福

為了保障未來的安全幸福，我們不能沒有儲蓄的習慣。凡是懂得儲蓄的人，便會考慮哪一家銀行的哪一種辦法，才是信用最好、利率最高的。以佛法來說，儲蓄存款可分為有限及無限、暫時及永久的兩大類。存於個人的銀行戶頭，是有限而暫時的；存在社會，是無限而永久的；存於三寶則是無限永久而無盡的。因為個人的銀行存款，只有你個人及少數人可以提用；社會存款則可大至全世界，

久至地球毀滅時；而存於三寶卻可大至十方的無量世界，久至無盡的未來三世。

我們的生命是分段的，故在這三種存款的帳戶之中，我們都應當及時儲蓄。

布施，是度眾生最好的方法，也是修行菩薩道的基礎方法，更是無盡藏的存款方法。布施可以分成財施、無畏施、法施等三種。

(一) 財布施：財有內外兩類：1.若以一切動產、不動產等身體的附屬財物做布施，這是外財施；2.若以做義工，以體力、智力、技術、知能乃至用身體生命來布施，這叫作內財施。

(二) 無畏施：協助別人，讓人獲得無威脅、無恐怖的自由，叫作無畏施。學佛的人，能持五戒：不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，便可給他人五種安全感。例如持殺戒的人，能施予人不被殺害的無畏。因此五戒又被稱為五大布施。

(三) 法施：布施之中以法施為最上乘。凡是以自己所了解的佛法教化眾生，即是行法布施。但是像四聖諦、八正道等，這些佛法的道理較深奧，諸位不懂沒有關係，只要知道：「布施的人有福。」把這句話告訴別人，就算法施。你再告訴別人：「慈悲沒有敵人。」這句話也算法施。如果背不出來，最有效的辦法就是念「阿彌陀佛」。念了佛以後，人家不敢打你，有難可避難；有災可消災；有願可以成願。懂得因果的道理，把因果的道理告訴人，這些也都是「法布施」。

行善的人快樂

好人不寂寞，善人最快樂。時時處處助人利人，也就會在時時處處你最幸福。

看到別人因為你的幫助而解決了困難，你便會有一種安慰。例如你曾在馬路上救過一個差點被汽車壓倒的小孩，以後你再看著他長大，一直到他年紀老了，看到他時，你都會感覺很高興、很滿足，他能活到那麼大，因為是你救了他。

又比方你曾牽著一位老人家過馬路，以後你再看到這位老人家，你的心裡都會很高興，你會想到自己曾經牽過他的手過馬路，自己曾做了一件好事。

如果你曾經或經常做好事，你的心裡就不會有壞念頭，不會有煩惱。常常成人之美，就不會計算人家，做了好事你就不會計較，你見到任何人心裡都會很歡喜。〈青年守則〉中也有：「助人為快樂之本。」所以行善的人一定快樂，身為佛教徒，更應該多行善、多幫助別人。

時時心有法喜

《法華經》中把凡夫世界形容為火宅，把佛法形容成出離火宅的交通工具。我們在信仰佛教、聽聞佛法以前，常常被煩惱火燒得焦頭爛額，像隻熱鍋上的螞蟻，東奔西闖，失魂落魄，不知何處是歸宿。聽到佛法，信了佛教以後，才能免於煩惱火的煎迫，就像得到船票，登上渡船，已在航向清涼的安樂世界。所以我們應該時時慶幸，常常感到歡喜。

中國的儒家聖賢，曾有「朝聞道，夕死可矣」的名言，表示一個人當他已經知道歸宿在何處的時候，便可以放心、安心了。更何況佛法能給我們修行的道理、步驟、方向、方法和目的，不論是誰，都能學會、都能做到，所以，當你遇到佛法之後，怎能不喜悅不已呢？

正在修行佛法，應該感到難得；手上拿一串念珠表示自己是一位佛教徒，沒離開佛法，信的是佛法、修的是佛法，應該感覺到很高興、很歡喜。就像彩券的特獎難中，而你遇到佛法，便等於中獎，而且已經提到現款；哪怕僅僅一句佛法，已是富甲天下。

無量眾生之中，得到人身的極少；人類之中見聞佛法、修學佛法的人數不多，而我們正是這些極少數中的幸運者。佛說人身難得，我們已經得到了人身；佛說佛法難聞，我們已經聽聞；一般人對於佛法不容易聞信起修，我們已經正在修行。至少我們已經知道修福、修慧，已經曉得慈悲與智慧的道理，已經會念這二十句話，心裡應該高興，時時刻刻生起歡喜心。見到任何人時，能以佛法和大家結緣，尤其值得歡喜。

念念不離禪悅

禪悅是指心念的安定、平衡、平靜、和平的意思。

透過聞法、念佛、禮佛等修行的方法，能使人心中漸漸減少恐慌、憂愁、悔恨、驕狂、疑慮、貪欲、瞋憤等煩惱現象，這就是一種禪悅。此外，諸位如果能夠常常想到〈四眾佛子共勉語〉這二十句話，你的心裡也會自然而然地安定、平靜、穩定下來，這也是禪悅。

不要把禪悅當成老僧入定、盤腿一坐幾小時才算，心不混亂、心不波動，便是一種禪悅。

憚悅並不是狂喜，身無負累、心無牽掛，便是禪悅。這樣的體驗有一秒鐘，便得一秒鐘的禪悅。若能經常處在平靜、穩定、安定的狀態，就是念念不離禪悅了。

只要大家能夠時常念著本文所說的二十句話，就能夠達到這樣的境界，所以體驗初淺的禪悅，並不是件非常困難的事。

處處觀音菩薩

觀音菩薩在哪裡？在心裡。觀音菩薩救苦救難，尋聲救苦，無處不現身，當你有苦難，你念著觀音菩薩的聖號，觀音菩薩就會來。是不是這樣呢？事實上觀音菩薩根本沒有離開過你。只要我們遇到任何困難、有任何問題，比如說在生死交關的情況下、遇到大的災難時，或害病害到沒有辦法醫治、得不到任何人的幫助時，什麼希望都沒有了，快把問題交給觀音菩薩，勤念觀音菩薩，觀音菩薩就會幫助我們。所以我們要常念觀音菩薩，同時也要勸人念。

聲聲阿彌陀佛

我曾經贈送在護法會工作的居士們兩句話：「師兄、師姊對不起。」「阿彌陀佛，謝謝你。」見了面彼此叫師兄、師姊，不管是要說什麼話（或打招呼），都先念一句：「阿彌陀佛！」講完話也念一聲阿彌陀佛，認識的人如此，不認識的人也如此，隨時隨地不離阿彌陀佛，這樣就會使得皆大歡喜。

不論發生任何事：急事、難事、禍事、凶事、喜事，不要忘了常念觀音菩薩，或念阿彌陀佛。有一位我們法鼓山的護法女居士李太太，最近一個深夜，曾經在家中遇劫，來了五個強盜，她記得我勸她要常念觀音菩薩，她在被綁之時便大聲地念，結果強盜要綁她，怎麼綁都綁不起來，最後她家裡只損失了現鈔，一家老少四人都平平安安的。因此大家要記住：急難的時候，沒人救你的時候，要念觀音菩薩，或念阿彌陀佛。急時念，定有感應；平時念，保你安全；勸人念，廣結善緣。

結語

希望你們每一個人都能夠把以上的二十句話背誦下來！熟背過之後，還得反覆溫習它們的涵義。每天早晚背誦一遍，然後才能夠得心應手地隨時運用，應用自如。當有人埋怨指責你的時候、跟你計長較短的時候、忙得頭暈腦脹的時候，或者信念動搖的時候，請你都要記住這二十句話。

各小組在集合、聯誼的時候，或者在見到勸募會員、護持會員的時候，彼此要互相勉勵、互相問答，要隨時可以背得出來、答得出來，能夠背出來一定有用。那會使你們左右逢源，無往不利。我在心裡，永遠為你們祝福。

(一九九〇年八月二十二日講於北投農禪寺，原收錄於法鼓山小叢刊《佛子共勉語》)

◎本文摘錄自：[《法鼓山的方向：理念》](#)