

法鼓山的學佛與修行

# 四眾佛子共勉語

聖嚴法師著

熟讀背誦這二十句，並了解其中的涵義，  
以此自勉自勵，同時勉勵他人，  
便是自利利他的菩薩行。

# 目錄

---

## 四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	5
三寶萬世明燈	8
提昇人的品質	10
建設人間淨土	13
知恩報恩爲先	16
利人便是利己	19
盡心盡力第一	23
不爭你我多少	25
慈悲沒有敵人	27
智慧不起煩惱	30

忙人時間最多	33
勤勞健康最好	36
爲了廣種福田	39
那怕任怨任勞	40
布施的人有福	42
行善的人快樂	44
時時心有法喜	45
念念不離禪悅	47
處處觀音菩薩	48
聲聲阿彌陀佛	49
結語	51

# 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，開頭二句：「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈。」與最後二句：「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛。」是當中最重要的。

熟讀背誦這二十句，並了解其中的涵義，不但可自勉自勵，也可勉勵他人。如果每位信眾都能了解這些理念，而且廣為傳播，便是自利利他的菩薩行。

以下用逐句拆解的方式，分別作詳細的解釋。

## 信佛學法敬僧

「佛」，是覺悟的意思；也是指大徹大悟、自覺又能覺他、圓滿徹底覺悟的聖者，尊稱爲「佛寶」。

在我們這個世界上，到目前爲止只有釋迦牟尼佛一個人成佛。釋迦世尊是佛教的教主，二千六百年前，誕生於現在位於印度與尼泊爾交界處的迦毘羅衛國，爲預備繼承王位的太子，他因爲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，終於在摩竭陀國的菩提伽耶的一棵畢鉢羅樹下悟道。爲了紀念釋迦成道，後人就將這種樹稱之爲菩提樹，「菩提」是覺悟的意思。

釋迦牟尼佛在悟道以後說，如果所有的眾生

都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？所以被尊稱為「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，因此佛教以出家僧作為住持佛教的中心。

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。

正信的佛教必須具足三寶，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，把書一本一本的看完，雖知道書上的知識，但沒有作為自己行為的標準，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、皈信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。

---

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，有的人事後土頭土腦、傻裡傻氣地不懂事，年紀漸長，經過教育的薰陶及社會的歷練，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相較，人品氣質沒有改善，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。

如果成為佛教徒以後，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？」

這時候你應該告訴對方：「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，例如要提昇人的品質，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，這之間是有互相關聯的。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，以成全別人作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，並不是叫我們做鄉愿、做爛好人、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，使兇狠的人轉變為慈悲的人。用種種恰到好處的方式來幫助他人，使得在我們環境裡共同生活的每一個人，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。

---

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，心念也應如此。

---

## 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，最重要的是先從個人做起。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；一個人影響十個人，十個人影響百千個人，才可能使環境裡的每一個人都成為悲智雙運的菩薩。縱使不成爲三寶弟子，也希望他們都能相信三世因果的道理；相信因果就不致於殺人、放火、爲非作歹、爲社會製造不安。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，人間淨土便開始實現。

有一位警官曾告訴我，在他執行公務時，發生過一件事：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，都楞住了，他

便趁機跑掉、安全脫困。他說：「阿彌陀佛真有用！替我解圍、救了命。」又有一次，他在北投大度路取締青少年玩命的飆車，有許多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，大聲唱念：「阿彌陀佛！讓讓路。阿彌陀佛！請讓一讓。」結果那些本來要攔住他、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。

此外，「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，還要推他做什麼？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，並且寧爲幕後的英雄，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爲淨土了。

由此可知，建設人間淨土，要從每一個人自己建起，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，體會佛法對於人間無盡的用處，也來認同佛教、修學佛法，讓他們接受佛法「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。

## 知恩報恩爲先

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，對方不幫我們忙還好，幫了忙之後反而更糟糕，認爲沒有幫夠、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。對方報不報恩，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，如果是自己受了別人的恩，那就一定要知恩、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，以及所有直接、間接與我們產生種種關係的人，都是我們的恩人。

曾經有一位年輕人告訴我：「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？」

我告訴他：「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，只要有人曾經給我們一碗飯、一杯水、一張車票，乃至於僅是一個動作、一句話，幫我們解決了問題，也都該心存感謝，感謝他對我們的布施。

報恩，可以有下列兩種方式：

**(一) 直接報恩**：誰對你有恩，就報答施恩的人。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、護持人、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。

佛教徒的報恩觀念就是：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，更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，一定是煩惱很多、非常自私的人；對一個非常自私的人，要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、一切眾生都息息相關。例如中東發生戰爭，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，這時候有一隻鳥，很慈悲地想著：「經過這一場大火的延燒，山上所有的動物、眾生都會被燒死，實在很可憐！」因此牠想去救火，牠飛到大海裡把身上的羽毛打溼，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，山林的火一定要熄掉。」

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熄了。天神救了這隻鳥，這隻鳥也救了整片山林。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，力量大就多做，力量小就少做，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。而且別忘了，一個人做好事，還能影響他人做好事，當下沒有，未來一定會有。

有錢有力的人當然可以像天神一樣，下一場傾盆大雨去救整座山的火，沒錢少力的人也可

---

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。

---

以學那隻鳥救整座山。山上的眾生尙未成佛，那隻鳥卻最先成佛；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，利了人才能真正可靠的利己，二者是息息相關的。

當你把家裡的人照顧好、安頓好之後，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？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博，回家時，家裡的人會用什麼樣的態度對待你呢？所以若想真正利己，最好先利人。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，就可以成就同樣的功德。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，他從一位太子手上買下一座鋪滿金磚的園林，布施給佛及佛的弟子們作為修道弘法的道場，這個功德確實很大。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討些燈油，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。

由此可知力量大的人，若能有心做好事，有願護持三寶，福被人間，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，發願示現卑賤、殘障或者低能的身分來到人間幫助人們。當然，對這些人而言，以那樣的形貌示現，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，才可以激發更多人產生同情心、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，人人都能做好人，人人都該做善事，不論體力的強弱、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。佛經中記載，有一位菩薩為度一個眾生，上天下地無量生死，最後終於成就佛道。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，此二位菩薩，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，未料卻被另一位勸募會員拉走了；或者辛辛苦苦勸到一個人皈信三寶，結果被別人帶著去護持別的道場。如果遇到這種情況，請大家心裡不要難過，而且要滿心歡喜，因為同樣是在護持三寶。只要盡力做，不必計較錢多錢少、人多人少。彼此之間不要爭功勞、搶地盤，大家是為行善積德、護持佛法而來，如果爭論多少，反而會引起你我的煩惱，豈不是愚癡可笑？法

鼓山內部的勸募會員應當如此，對外和其他的團體互動時也是一樣，這是大家應該一致遵守的信念。

身爲佛教徒、身爲法鼓山的勸募會員，只要盡心盡力去做，成績如何，不必放在心上，也不必期望別人一定要知道自己做了多少，只要自己知道就好。這筆帳永遠會記在你的功德簿上，誰也撿不走、抹不掉，善業、惡業，永遠都是跟著你的，因此不能爭、也不必爭，只要盡心盡力就好。

---

身爲佛教徒、身爲法鼓山的勸募會員，

只要盡心盡力去做，成績如何，不必放在心上，

也不必期望別人一定要知道自己做了多少，

只要自己知道就好。

---

## 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，自己心中要沒有敵人。

例如在我們的農禪寺裡有一位人人稱許的好人，大家都說他好，師父也常稱讚他好，這時候，可能就會有一、兩人覺得有一點酸溜溜

的，會想：「他好，難道我就不好？師父老是說他好，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，敵對不一定是冤家，就像女孩子嫉妒別人長得漂亮、穿得美麗，這不就是和對方作對了？如果不是嫉妒，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。例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太好看；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，多半是因為自己的面目大概也不太好，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：他雖然是在瞪我，可能不是生我的氣，不知道是為了什麼事情不開心？他

這時候應該受到關懷。所以不要「以眼還眼」，應該避開他，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，一旦生起對立心，你就離開慈悲心；若能爲他設想，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，尤其碰到感情問題一定會有煩惱，必須用理智、理性來處理，煩惱才會減少。

曾經有一位女孩來找我，非常痛苦地哭著說，她認識一位男孩，交往了七年，兩人在一起彼此都很痛苦，生不如死。可是分開又會互相思念，她想離開他，可是男孩子威脅她，沒有她的話，他會去死。但她認為，如果她真的離開他，他並不會去死，如果兩人繼續纏在一起，倒有可能兩人都累死。我要她用理智來思考衡量，過了一段時間，她想通了，便破涕為笑。

很多問題都應該以客觀的理性來處理，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，但是應該坐的牢還是要去，那就沒有煩惱了；有病的人要去看醫生，也可以念阿彌陀佛、念觀世音菩薩，有人在醫生宣布醫藥無效的狀況下，因為念了阿彌陀佛、念了觀世音菩薩而奇蹟式的復原，這種例子很多。

佛法的智慧，是指無私無我的觀察力、抉擇力、判斷力，不論遇到任何狀況，都只有應當怎麼做就怎麼做，不為自身的利害得失設想。由於凡事不為自己的私利求，所以不會為自己招致煩惱。

佛法的智慧，是因洞察世事無常，所以知道沒有一事一物能夠永恆不變；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，以致惹生許多的煩惱。

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，懂得因果，凡事不會怨尤；懂得因緣，凡事不會強求，哪還會煩惱什麼？

---

佛法的智慧，

是指無私無我的觀察力、抉擇力、判斷力，

不論遇到任何狀況，

都只有應當怎麼做就怎麼做，

不為自身的利害得失設想。

---

## 忙人時間最多

在座的居士們，多半是非常忙碌的人，都還能夠安排時間來聽佛法、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。我認識一位家庭主婦，很少來共修，我問她原因，她表示每天都忙得很辛苦。問她忙些什麼？原來她要照顧她的先生，每天忙個早晚兩餐、做做家事，就覺得忙得不得了，可見閒人時間最少。

其實，我們日常生活所需花費的時間並不多，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，他每天早上都要洗頭，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，每天至少花掉半個小時。

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，所以我每次只要一、兩分鐘；諸位在處理自己的日常生活時，也要學著安排順序，精簡時間，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。

一些身居高位，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。我的頭腦始終保持冷靜，一遇到事情，我就告訴屬下們處理的原則，不需要我自己動手。而且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的事，他卻要打

上二十通電話，講了又講，事情卻未必得到解決。」所以他說：「我做這個官，事情雖然很多，但是並不太忙。」

我問：「你有時間打坐嗎？」

他說：「有啊！我每天早晚都打坐。」

我認識一些工作非常忙碌的人，他們都有時間打坐。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，就不會爭取時間。

---

在處理自己的日常生活時，

也要學著安排順序，

精簡時間，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。

---

## 勤勞健康最好

身體雖然重要，心理健康尤其重要，所以健康應該是指身心正常，少病少惱，活得積極而又愉快自得。

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（2004）已屆百歲高齡，但他從年輕到老，健康狀況總是不好，他的學識之深廣、著作之等身，在佛教史上堪稱罕見。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，而他卻老是在害病。

又如印順長老的弟子證嚴法師，她也常常身體不適，她的徒弟們很為她擔心，她卻平安的活了下來，每天不停地在忙。因為她充滿悲願，願心無窮，所以健康狀況並不會構成問題。

我的徒弟也經常擔心我的健康，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，我們法鼓山誰來承擔？誰又能把法鼓山建起來？」徒弟們的這份孝心，我很感謝。

我的身體狀況很差，這是事實，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，我相信我的心理狀態是健康的，偶爾生了病也沒關係。其實諸位也不要妄自菲薄，認為自己不是師父，要等修到師父的程度，再來勤勞奉獻，這是錯誤的想法。就是因為還沒有修好，所以更要勤勞，勤勞以後就會健康，因為不勤勞才會害病。因此我勸諸位，每當害病之時，要告訴自己：「因為你這傢伙偷懶，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，都會為你加持，使得你的心力幫助你的體力。

這並不是叫大家不准生病，生病是正常的事，但是生病以後，心裡不要認為自己已經沒辦法了，什麼事都不能做。要保持心理健康，相信自己還可以做一點事。如果真的病倒，真

的什麼事情都不能做，至少還能做一件事——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。

---

身體雖然重要，  
心理健康尤其重要，  
所以健康應該是指身心正常，  
少病少惱，活得積極而又愉快自得。

---

## 爲了廣種福田

「廣種福田」的意思是多結人緣。福田有兩類共四種：兩類分別爲「敬田」和「悲田」；敬田包括三寶恩、國家恩、父母恩，悲田包括窮人、病人。

窮人有物質的及精神的兩種，病人也有身病及心病兩種。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，就要把任何一個人都當成是我們服務、幫助的對象。不論是悲田、敬田，我們都要有田就種，隨時隨地助人離苦、予人得樂。

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、與人爲善、與人爲樂的因緣；目前已經遇到的因緣，要先做、早做、快做；尚未出現的，要想辦法促成因緣的成熟。

## 那怕任怨任勞

「任」又可稱爲「忍」，就是負責、擔任、忍辱負重。

對待別人好，對方不一定會感謝你，得到的回饋很可能是恩將仇報，但是念頭要馬上轉過來，念這兩句話：「爲了廣種福田，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；只要不是爲了自己，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「爲了廣種福田，那怕任怨任勞」這兩句話當咒語來念。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。

佛法告訴我們，學佛的人，要以慈悲爲父，智慧爲母，精進爲鎧甲，忍辱爲披衣。誰能有

忍，誰就有福，大忍得大福，小忍得小福，不忍便無福。

---

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。

---

## 布施的人有福

爲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，儲蓄可分爲有限及無限、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。因爲個人的銀行存款，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；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，只要懂得因果的道理，把因果的道理告訴人，就是法布施。或是只要知道：「布施的人有福」、「慈悲沒有敵人」，把這些話告訴別人，也算是法施。如果都說不出來，最有效的辦法就是念「阿彌陀佛」，念了佛以後，有難可避難，有災可消災，有願可以成願。

## 行善的人快樂

好人不寂寞，善人最快樂。時時處處助人利人，也就會在時時處處感到最幸福。

看到別人因為你的幫助而解決了困難，你便會有一種安慰。例如曾在馬路上救了一個差點被汽車撞到的小孩，以後你再看著他長大，一直到他成年，再看到他，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，以後當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著他的手過馬路，自己曾做了一件好事。

如果你經常做好事，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，做了好事也不會計較，見到任何人心裡都會很歡喜。所謂「助人為快樂之本」，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，把佛法形容為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，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。

中國的儒家聖賢孔子曾有「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，怎可能不喜悅呢？

能夠修行佛法，應該感到難得；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，便等於中了獎，而且已經兌現。哪怕僅僅只懂一句佛法，都已是富甲天下。

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，我們已經在修行，至少已經知道修福、修慧，已經懂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。

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、瞋忿等煩惱現象，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，心裡也會自然而然地安定、平靜、穩定下來，這也是禪悅。

不是老僧入定、盤腿一坐幾小時才算禪悅，只要心不混亂、心不波動，便是一種禪悅。

禪悅並不是狂喜，而是身無負累、心無牽掛。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這二十句「四眾佛子共勉語」，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，當有苦難，只要念觀音菩薩的聖號，觀音菩薩就會來，事實上觀音菩薩根本沒有離開過。

遇到任何困難、有任何問題，例如在生死交關的情況下、遇到大的災難時，或生病嚴重到沒有辦法醫治，或是得不到任何人的幫助時，什麼希望都沒有了，就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。所以要常念觀音菩薩，同時也要勸人念。

## 聲聲阿彌陀佛

我經常鼓勵居士們要常說：「師兄、師姊對不起。」「阿彌陀佛，謝謝你。」見了面彼此稱呼師兄、師姊，不管是要說什麼或打招呼，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，這樣就會皆大歡喜。

不論發生任何事——急事、難事、禍事、凶事、喜事，都不要忘了常念觀音菩薩，或念阿彌陀佛。曾經有一位護法女居士，在某個深夜，身坐家中遇劫，來了五個強盜，她突然想起我曾經勸她要常念觀音菩薩，於是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。

急難的時候，沒人救你的時候，

要念觀音菩薩或阿彌陀佛。

急時念，定有感應；

平時念，保你安全；

勸人念，廣結善緣。

## 結語

希望每一個人都能夠把以上的二十句話背誦下來，能夠背出來一定有用，那會使你們左右逢源，無往不利。熟背過之後，還得反覆溫習它們的涵義，才能夠得心應手地隨時運用。當有人埋怨、指責你的時候、跟你計長較短的時候、或是在忙得頭暈腦脹、或者信念動搖的時候，請你要好好運用這二十句話。

我在心裡，永遠為你們祝福。

(1990年8月22日講於農禪寺，2004年6月修訂)

●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  
虔虔觀音菩薩 聲聲阿彌陀佛

庚午年季春釋聖嚴  
釋撰並書

# 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 : ddrco@dharma drumretreat.org  
WEBSITE : <http://www.dharma drumretreat.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](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](http://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](http://www.ddm.org.au)

## ●澳洲墨爾本分會

TEL : 61-3-8822-3187

E-MAIL : info@ddmmelbourne.org.au

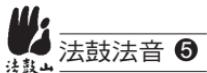
WEBSITE : [www.ddmmelbourne.org.au](http://www.ddmmelbourne.org.au)

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.



法鼓法音 ⑤

法鼓山的學佛與修行

## 四眾弟子共勉語

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](http://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：978-986-7033-56-7

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3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