

四種祈福方法 — 聖嚴法師

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，想到那就到那，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。

法鼓山所推動的惜福運動，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，頭腦裡卻空洞得缺乏思想，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瓜，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。

本自摘自法鼓文化出版《法鼓山的方向》