

以「四感」調柔內心 — 聖嚴法師

法鼓山心五四運動裡有一個「四感」，即感恩、感謝、感化、感動。感恩，我們要隨時感恩，感恩所有讓我們成長的順逆因緣，凡使我們成長的都要感恩。譬如來參加禪七、佛七，除了感恩師父的教導、義工菩薩的護持，還要感恩家人的成就，以及讓你們來參加修行的種種因緣。譬如有的人是為了超度過世的親人，或是替親人消災、延壽，這都是要感恩的對象。

感謝，感謝給我成長機會的人，即使那是打擊、是批評，甚至那個批評也不正確，但對你依然有幫助。任何逆緣或者任何要你去服務、奉獻的機會都應該感謝，它能讓你修行菩薩道，修行布施、忍辱、精進，所以無論別人給你怎樣的機會，都應該感謝。

譬如蚊子要咬你，你捨不得讓牠吃，念阿彌陀佛趕走牠，那你要感謝牠讓你多念了幾句阿彌陀佛；或是你讓牠吃，那也應該感謝牠給你機會和牠結緣。

過去有一位法師，講經說法沒人聽，後來遇到一位高僧指點，說他因為過去世沒有結眾生緣，所以度不到弟子，要他現在多與眾生結緣。他是個出家人，一無所有，想來想去不知道該拿什麼東西結緣，突然想到山上草叢裡蚊子很多，因此晚上都坐在草叢裡打坐，每天身上都被蚊子咬得一塊紅一塊紫。後來年紀大了以後，他說法時聽眾特別多，而且都是年輕人。原來這些年輕人就是當時咬他的蚊子。

因為他發願要度眾生、結眾生緣，生起慈悲心讓蚊子吃他的血，他的慈悲心感化了這些蚊子，蚊子死了以後轉生成人，就變成他的弟子了。

講這個故事的用意是，如果你以慈悲心布施眾生，那個眾生就能得度。得度之後，下一生就成了你的弟子，跟你學佛。這是你度人、度眾生的機會，所以應該感謝。

再來是感化，即用佛法來感化自己，讓自己心裡面的煩惱化解，讓自己的種種習氣減少、消除，這就是感化自己。感化自己之後，你的心就與慈悲心相應，不會動不動就懷疑、動不動就嫉妒，或動不動就與人爭長論短、忿忿不平。

最後是感動，主要是用我們的行為感動他人。要用語言感動人並不容易，一方面很容易流於說教，另一方面是效用很慢，即便對方接受了你的說法，但並不一定會照著去做。像我現在講了那麼多，你們不一定會照著做。但是如果我直接在做，你們會隨著我一起做。

不過，也有的人冥頑不靈，不管你怎麼做，他都覺得是你自己活該，是你自己吃飽了沒事做，要做你自己去做，他是絕對不會做的。像這種人，就沒有辦法完全

感動他。但是沒有關係，不要失望，只要一百個人之中感動了兩個人，就算是成功的，因為這兩個人還會去感動一百個人，如果各自再感動兩個人，就增加四位了。

因此，不要妄想一出手，大家就會跟著走。這只是你自己在想，怎樣做可以感動人，不可能每一個人都受你感動。你也不要今天感動了一個，覺得很有成就感，就很努力做，結果明天做了一天，沒有感動半個人，就放棄不做了。一定要持續地做。

所以，感動可說是「四感」當中最難的。不過感化也不太容易，我們可以捫心自問，自己被佛法感化了嗎？每次打七之後，自己有改變嗎？對家人、鄰居、朋友、同事、同學，所有有關係的人，你的態度、想法有改變嗎？如果你的態度改變了，別人會很驚訝：這個人過去明明是那樣，怎麼現在完全變了一個人呢？對方一好奇，就可以順勢接引他學佛了。這才是真的感動人。

其實修行的確有這種好處，譬如我們傳菩薩戒，很多人受菩薩戒之後，他的想法、態度改變，家人對他的看法多半也會改變，相處的關係也會跟著改變。所以我建議，當你們覺得心裡頭毛毛的，常常有一些煩惱，常常覺得這個世界很糟糕、很混亂，這時最好回來參加修行，你會找到改變的力量。

（選自法鼓文化《聖嚴法師教淨土法門》）