

從〈大悲咒〉談如何祈福有福 — 聖嚴法師

（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，缺乏安全感

工商業社會，人與人之間缺少守望相助的精神，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，缺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，人與人之間的關係越來越緊繃、越來越冷漠，缺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。

（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。

—摘錄自《法鼓山的方向》