

法鼓山的行動方針

心五四運動

聖嚴法師著

以四安、四它、四要、四感、四福等五種方法，
來完成以心靈環保為首的「四環」運動，
這是法鼓山邁向第二個十年的重點工作目標，
也是二十一世紀全球人類所共同需要的社會運動。

目錄

心五四運動

- 二十一世紀的生活主張—— 4
- 「心」五四運動的時代意義—— 6
- 四安：提昇人品的主張—— 17
安心、安身、安家、安業
- 四要：安定人心的主張—— 21
需要、想要、能要、該要
- 四它：解決困境的主張—— 25
面對它、接受它、處理它、放下它
- 四感：與人相處的主張—— 29
感恩、感謝、感化、感動
- 四福：增進福祉的主張—— 33
知福、惜福、培福、種福

二十一世紀的生活主張

四安：安心、安身、安家、安業

四要：需要、想要、能要、該要

四它：面對它、接受它、處理它、放下它

四感：感恩、感謝、感化、感動

四福：知福、惜福、培福、種福

「心」五四運動就是以四安、四要、四它、四感、四福等五種方法，來完成以心靈環保為首的「四環」運動，這是法鼓山邁向第二個十年的重點工作目標，相信也是二十一世紀全球人類所共同需要的社會運動。

凡是有遠見的人，都已預知二十一世紀的科技文明，會以極驚人的速度進展，它為人類帶來的，恐怕是禍不是福，對於地球資源的損耗及自然環境的破壞，將難以想像。因此，我們應該積極從人類價值觀的轉化，人類心靈的淨化著手，以人文社會的關懷來制約並引導科技

的發展，使之爲人類服務，而非把人類帶向毀滅。

法鼓山的心五四是一項精神啓蒙運動，也是現代人所需要的生活教育，以法鼓山現有的基礎、在國內的良好形象，以及在國際間所擁有的聲望，心五四運動一定會給世界人類帶來光明的願景。

「心五四」的條目之中沒有佛學專用名詞，淡化了宗教色彩，可讓世界上各種民族文化及宗教背景的所有人類共同使用。但是它的內涵，即是佛法的「心」法，那不是狹義的宗教信仰，而是淨化了的人文社會價值觀以及其實施的方法。它可以深入佛法，卻不會與任何其他民族文化及宗教背景相抵觸，所以這項運動，必將是持久又可大的。

(摘錄自一九九九年八月二十二日法鼓山全球悅眾大會開示)

「心」五四運動時代的意義

「心」五四運動是將佛法中深奧難懂的名相學理，轉化為一般人都能夠理解、接受，並在生活中運用的觀念和方法。這是法鼓山多年努力所完成的成果，名詞雖然是新創的，但是實質的精神和內涵依舊是佛法。

法鼓山將心五四定位為「二十一世紀的生活主張」，它不是標語、口號、花招，是一項心靈建設的工程。

事實上，心五四不是現在才有，早在釋迦牟尼佛時代就有了。釋尊在人間示現說法，主要的對象是人，為的是將佛法普遍地弘揚在人的生活中，使人能夠得到啓蒙，而來改善自己的困境，開發自己本有的心地光明——也可以稱為心智或智慧。同時，在生活之中用佛法的觀念和方法，調伏自己的煩惱、習氣，隨時隨地

建設自己心中的清涼淨土。

「心」就是觀念及心智，佛法說的就是「心」法，中國的禪法也叫做「心」法，那是一種智慧，部分是先天的，部分是後天的。換句話說，是具備了先天的條件，再加上後天的培養和開發而成。如果有人不容易接受培養和開發，那是因為他們不願意改變自己。

以觀念的建立來說，那是自小慢慢養成的。自童年時起，人們逐漸形成自己的想法，但尚未成熟，到了成年以後才逐漸具備成熟的觀念，進一步成爲個人的主張和想法。一個人既有的觀念不是不能改變，尤其是在遭受到無法解決的痛苦、困境、災難時，如果有人告訴他某種觀念，幫助他把問題解決，就可能讓他轉變舊觀念，接受新觀念；心理醫生的諮商，宗教師的開導，還有親友間的心靈對話，都具有這種功能，能幫助一個人找到適應環境，與人和諧相處的方法。

與人間、心靈結合

心五四就是運用佛法來調整我們的觀念，開發我們的心智。以往，因為佛經裡的專有名詞大家都不太容易理解，再加上有許多人把佛法變成一種玄妙深奧的學問，或者是一種神奇的體驗，所以和我們的日常生活及觀念不太相應。事實上，這並不是佛陀的本意。佛陀所說的法，對任何人不論性別、年齡、種族、職業，不管有無知識、學問，都可以用來開發心智，轉化觀念，改善行爲，以適應當下的生活環境。

我曾經提出「在人世間遍弘生活佛法，在火宅中建設清涼淨土」這兩句話。「在人世間遍弘生活佛法」就能夠提昇人的品質，改善我們的生活品質；「在火宅中建設清涼淨土」就可以保護我們不被「火」灼傷。

所謂「火宅」是指欲、色、無色的三界，包括我們所處的這個人間；「火」則譬喻爲憂苦、焦慮、憤怒、恐懼、多疑、妒忌、放不下

等種種煩惱。釋迦牟尼佛在三界中，希望把佛法普及之後，人們不論遇到任何順逆因緣，都能不憂慮、不恐懼、不驕狂、不氣餒、不失意、不沮喪，讓每一個人心中顯現出清涼淨土。這也正是法鼓山的理念。

淡化宗教玄深色彩

心五四包含了「四安」、「四要」、「四它」、

我們在生活中就可以運用佛法，

不一定非要到深山裡去。

佛法講中道，

既不主張縱欲享樂，也不主張無意義的苦行，

不論是出家人或是在家人，

日常起居、行住坐臥，從早到晚的生活，

運用佛法，以一定標準的佛化生活為依據，

這就是生活化的佛法。

「四感」、「四福」五大要項，每一要項又涵攝四種「心」的觀念和方法，故稱心五四，這是法鼓山多年努力所累積而成的具體教材。從最初只有一個「心法」，接著提出「心靈環保」，再發展成「禮儀」、「生活」、「自然」共四種環保；接著又開展出「四安」、「四要」、「四它」、「四感」、「四福」。這些都是我歷年來多場講座的内容主題，為的就是淡化玄深、神奇的色彩，使佛法讓人一聽就懂，一懂就可以運用。

法鼓山又把心五四定位為「二十一世紀的生活主張」。分開來講，「四安」是「提昇人品建立新秩序的主張」；「四它」是「解決人生困境的主張」；「四要」是「面對煩惱安定人心的主張」；「四感」是「幫助自己成就他人的主張」；「四福」是「增進全人類福祉的主張」。這些主張是大家集體創作的，是我們團體共同的主張，非我個人的主張。

生活化的佛法

「生活化的佛法」、「人性化的佛學」、「人間化的佛教」是心五四運動的基本精神，因為是把佛法普遍地運用在生活中，所以是生活化的佛法；因為佛學是以提昇人性為本，所以是人性化的佛學；因為佛教是屬於人間的，所以是人間化的佛教。生活、人性、人間的意思不一樣，佛法、佛學、佛教三者間也有差異。

「生活化」的佛法就是用佛法的觀念來生活，這也是目前我們法鼓山所積極推行的「佛法生活化」運動。我們在生活中就可以運用佛法，不一定非要到深山裡去。佛法講中道，既不主張縱欲享樂，也不主張無意義的苦行，不論是出家人或是在家人，日常起居、行住坐臥，從早到晚的生活，運用佛法，以一定標準的佛化生活為依據，這就是生活化的佛法。

至於「人性化」，佛學為什麼要人性化？因為有很多人把佛學當成資料、玄學、或是一種高深的學問，結果把佛學關在象牙塔裡，變成冷

冰冰的學問，而跟人間脫離密切的關係。許多人爲了研究而研究，只是把佛學當成一門學問，並沒有把佛學運用在生活中，因此形成學問化，而非人性化的佛學。

「人性化」的意思是指，以人的立場來研究佛學，研究的成果是適合人用的，能夠提昇人的素質，淨化人間。以法鼓山中華佛學研究所爲例，「所訓」中就有「利他爲重，實用爲先」兩句話，提倡利他及實用的佛學，就是人性化的佛學。

「人間化」的佛教是心五四的基本精神之一。先說什麼是宗教？一個歷史悠久的正統宗教，必須具備三大條件：教主、教理、教團，也就是要有創教的歷史人物、理論的基礎、修行或實踐教理的團體，佛教就具備了這三個條件。

所謂人間化，就是這三個條件都是以人爲中心、以人爲基礎而設立的，不是爲了玄學、崇拜鬼神而設，所以稱之爲人間化的佛教。現在有許多人不斷強調開悟，強調神祕經驗的神通

感應，強調他們能夠接觸並差遣非人的靈界鬼神，這都是脫離了人的本位，都不是人間化的佛教。

總而言之，只要是脫離了人的本位，而談佛法、研究佛學或信仰佛教，就不是生活化的佛法、人性化的佛學、人間化的佛教。心五四運動必定是生活化、人性化又人間化的。

實踐四種環保

心五四運動既是二十一世紀的生活主張，也是四種環保的落實。

或許有人要問：四種環保和佛法有什麼關係？事實上，心靈環保的「心」就是佛法。而以禮儀環保來看，佛法是非常重視禮儀的，其中包括戒律、威儀、持戒，而遵守律儀甚至就是佛法的根本基礎。生活環保，就是佛法生活化。所謂自然環保，以佛法來講，一個人的身心是正報，所處的世界環境是依報，依正二報就是自己的道場，每個人都要用正報在依報中

修道，所以必須要愛護環境，就像愛護自己的身體一樣。因此，這四種環保的根本內涵都是佛法。

精神啓蒙運動的生活教育

作為一項精神啓蒙運動，心五四的目標是將佛法生活化，這是一種生活教育。是以精神啓蒙運動的生活教育，實踐法鼓山所提倡的三大教育，即大學院教育、大關懷教育、以及大普化教育，推動「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。

或許有人會問：大學院教育是不是佛法生活化？答案是肯定的，包括課程、校園的境教，都是朝此一目標努力。目前中華佛學研究所已在推動佛法生活化的教育，因為我們是以「實用為先」，而「實用為先」就是人間化的、人性化的、生活化的佛法。

至於如何推動心五四運動，可從兩個方向思考，一方面淡化宗教固有名相色彩，入世化

俗，另一方面，要充實佛法精神，避免隨世流俗。

所謂淡化宗教色彩，主要是指不以靈異現象及神通能力等神祕經驗作為號召，不強調偶像崇拜，不以活人、靈物、靈力為偶像。佛法的最高原則是「應無所住而生其心」、「非法非非法」、「一切法皆是佛法，一切法皆非佛法」，所以釋迦牟尼佛說法四十九年，還一再地說：我講的都不是真實法，都是方便法，都是權巧法。

大多數的宗教都是屬於「創造神」的信仰，以及靈異現象的崇拜；而佛法不講「創造神」，

只要是脫離了人的本位，

而談佛法、研究佛學或信仰佛教，

就不是生活化的佛法、人性化佛學、人間化的佛教。

心五四運動必定是生活化、人性化又人間化的。

對於靈異及神通，佛經中雖也有介紹，但定不是佛法的重心所在，尤其中國的禪宗，更是不主張利用靈異及神通來吸引信眾，因此中國的禪宗是最人間化的、人性化的、生活化的佛教。

有人擔心、害怕，以為淡化了宗教色彩，便會失去我們原有的方向，對此，大眾要有信心，還是會不斷地充實佛法的精神，在世間中影響世間，在世俗中轉化世俗。我們不隨波逐流，相反地，要作中流砥柱，入世化俗。

推動心五四，為避免天馬行空、不著邊際，著力點是由法鼓山僧團、護法體系先開始，研擬具體方案，選擇定點設立示範區，再漸次將成果推展到家庭、社區、校園，乃至於全世界。

在此同時，我們可以運用網際網路，以中英文等各種不同的語言，將心五四變成國際化的語言，全世界都能認同的觀念。

(一九九九年九月七日對專職菩薩精神講話)

四安：提昇人品的主張

安心、安身、安家、安業

我們要把佛法落實在人間的社會，把佛法送到每一個人的家庭裡，讓每一個家庭都能接觸佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」。爲人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安，這個才是真正可靠且究竟的平安。

安心——在於少欲

少欲知足，就不會有強烈的欲望而貪得無厭，就能夠安自己的心。

安他人的心是一種菩薩行爲，也是一種慈悲願心，發起悲願來福利眾生，爲他人謀求福利；否則僅僅少欲知足，不但不夠積極，甚至還有可能是消極的。

上等人安心於道，發菩提心、行菩薩道。中等人安心於事，給他適量而較忙的工作，他就

不會自尋煩惱，或為他人製造煩惱。下等人只知安心於名利物欲的追求。希望大家，至少能做到安心於事，而非做個追逐名利的下等人。

安身——在於勤儉

人是應該工作，但工作不等於人生，人生也不僅是為物質的富裕而工作，更不僅是為滿足物欲的享受而勤勞地工作。乃是為了健康的身心以及感恩的奉獻而工作。

勤勞努力除了讓身體健康、心裡平安，還多半會得到物質的報酬，但是有了物質的報酬，必須節制地使用，否則為享受物欲，對身心又會產生不健康的行為，換句話說，也就是勤勞以後，應該要儉樸。

所以「勤勞」、「節儉」這兩個原則是身體健康的祕訣。同時，儉樸的結果，便會擁有很多福利，可以提供給他人，到那時候你將會是一個人人都喜歡、人人都讚歎的人。

安家——在於敬愛

家庭的溫暖在於互相敬愛，家庭的可貴在於互相幫助。互助的意思，是讓需要接受幫忙的人，能夠得到幫助。幫助對方的時候，不要趾高氣揚，不要認為自己是施恩者，別人應該感謝你；而是應該心存感謝，感謝他讓你有機會來做奉獻，有機會在為他人服務之中獲得成長。

安家的要領是互相尊敬、互相學習、互相體諒、彼此關懷、彼此感恩、彼此奉獻。僅在物質上把自己的家安頓好，不算是真正的安家；真正的安家，是要使得家中的每一個人，都能各盡其力，各守其分。

安業——在於廉正

一般人所講的安業，是指對他自己的職業、工作，要有安定和保障。可是若以身口意三類行為的清淨與精進為範圍，便已經將個人行為，以及工作都包含在內了。

我們應該注意自己的行爲，安於身口意三業的本分，不要輕舉妄動、沒有準則，不胡言亂語、信口開河，也不要心猿意馬、三心二意，這些都是我們日常生活中必須遵守的修養。

敬業樂群雖是老生常談，但很不容易做到，縱然在平常做得事事成功、稱心如意，一旦有一些波折、困擾、難題出現的時候，就會懷疑所做的工作，是爲誰辛苦爲誰忙？若出現了這些想法，就不是敬業樂群了。

敬業就是對自己所從事的工作，負責認真；精進是努力不懈、全心投入。如果你的心力、體力、能力，樣樣都是持著保留的態度，就不叫敬業精進了。

對自己的任何行爲，都應以「利人便是利己」的觀點來考量，不爲自己的利益而追求，但爲他人的福利而努力，並且是以他人的遠利與近利來考慮、來設想。不論在家中、在公司，乃至在任何場合，如果都能夠用這樣的心態來面對，相信你就會很有人緣，也會很得人心。

四要：安定人心的主張

需要、想要、能要、該要

現代社會由於物質文明過度蓬勃、結構變化太快，造成人類價值觀念混淆，以致於不清楚什麼是真正的需要，什麼是貪求的想要，什麼是實至名歸的能要，什麼是責任所在的應該要。

因為無法釐清這四要：「需要」、「想要」、「該要」、「能要」的分際，所以大部分人都跟著社會風氣潮流而人云亦云，只要別人有的，我也要有。

而且現代人往往是：「需要的東西不多，想要的東西太多。」再加上不應該要的也要，不能夠要的也要，結果想要得不到，便會導致人心不安定，社會問題叢生。

需要的不多，想要的太多

「需要」是什麼？就是少了它就不能活，例如：陽光、空氣、水分、起碼的食物、禦寒的衣服，避風遮雨的房子，在我們這個時代，基本的交通工具、電腦、電話也成爲需要的，有這些必需品並不算是欲望。

欲望是什麼呢？是除了必需品之外的奢侈品、裝飾品，只爲了滿足自己的虛榮，或撐場面用的東西。不過在不同的場合、不同的地位，爲了配合當時的環境因緣，還是要有一定程度的莊嚴，那也可算是一種需要，但一定要有適度拿捏的分寸。

生命中真正需要的東西並不多，但是從主觀的立場看，會覺得沒有了它生命很空虛、很無奈，覺得活得沒有意義。

這純粹是個人的價值判斷。所以，如果只是講「需要」，定義非常模糊，在衡量「需要」與「想要」間的差異時，應該分別從自我觀點，以及總體客觀的立場同時來考量。

能不能要？該不該要？

「能要」的意思是說，在個人能力範圍許可下，以努力付出而獲得所需要的東西，但若能力不足，就該讓賢，不必強求。在我們的一生中有很多事情，包括名、利、權、位、感情等，著實引人欣羨與渴求。但是在要想得到它時，必須仔細想想：「自己的能力及付出是否實至名歸？是否已經水到渠成，而不是過度強求？」如果付出不夠多，能力、因緣皆不具足，還希望能得到它，這便是貪圖非分，只會增加痛苦與傷害。

至於「該要」、「不該要」，若以時下年輕人流行的一句話：「只要我喜歡有什麼不可以！」而言，便是沒有分清楚該要、不該要的分際。

在我們的日常生活中，

需要的東西並不多，想要的東西非常多；

需要的東西應該要，想要的東西不重要。

一般人的欲望無窮，喜歡的、想要的事物太多了，應該要自問該不該喜歡？該不該取得？例如名位財勢，人人都喜歡，可是非分之名，是虛名；非分之財，是橫財、不義之財；非分之位是虛位，這些都不應該要。當然，如果是實至名歸，自是受之無愧，甚且是一種鼓勵。

其實，在我們的日常生活中，需要的東西並不多，想要的東西非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。

我們應該從「心靈環保」的角度出發，一方面保護我們的心不受環境的汙染，增強對環境的「免疫系統」；一方面內心不會有妒忌、憤怒、猜忌、自私等種種不好的心念，使得環境變得更糟糕，並從中覺察到自己的起心動念，清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。

在人生的過程中，若能清楚明白這「四要」，便能有明確的方向感，而且也會過得很平安。

四它：解決困境的主張

面對它、接受它、處理它、放下它

生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它。也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

面對煩惱的方法

如何面對問題？即是告訴自己：任何事物、現象的發生，都有它一定的原因。我們不須追究原因，也無暇追究原因，唯有面對它、改善它，才是最直接、最要緊的。

很多人都說，我是好人，為什麼我還要遭受這麼多的苦難？我們要知道，有物質之身就有果報、就有障礙，如同有大地山川，就有風雨

雲霧。即使是大修行者也要受果報的，例如佛陀曾遭大石塊擊傷，也曾罹患重病。但是果報和障礙未必會招來煩惱，大修行者跟凡夫的差異就在於此。

凡夫被自身的遭遇所苦，信心就會退轉；大修行者可以放下自我，不被煩惱所障。我們學佛，就是要學習佛的智慧，清楚辨知煩惱的緣起，面對它、接受它、處理它、放下它。

因果必須配合因緣。對於任何情況，如果能夠改善它，當即予以改善，若不能改善，便面對它、接受它，絕不逃避，但是要盡力改善。逃避責任，逃避果報，是不合算的，改善情況才是最聰明的。

經過計畫的事物也不一定完全可靠，也會發生意料之外的情況，這時候就應該要接受它，然後想辦法處理它，因為因緣就是如此。

所以，如果計畫好的事在過程中發生問題，不必傷心也不必失望，應該繼續努力，促成因緣，還是有成功的機會；如果經過詳細的考

慮，判斷因緣不可能促成，那也只好放下它，這和未經努力就放棄是截然不同的。

放下自己也放下別人

放不下自己是沒有智慧，放不下別人是沒有慈悲。能作如此想，對一切人都會生起同情心與尊敬心。同情人家也是未解脫的凡夫，尊敬人家也有獨立的人格。

平常生活中，禪如何教人安心呢？禪的態度是：知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。無論遭遇任何狀況，都不會認為它是一件不得了的事，如果已經知道可能會發生什麼不如意的事，能讓它不發生是最好的；如果它一定要發生，擔心又有什麼用？擔心、憂慮不僅幫不了忙，可能還會令情況變得更嚴重，唯有面對它才是最好的辦法。

我常常遇到一些好像正被困在火海中的人，來向我求救。通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，

變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使發生了不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果真是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再為它擔心，應該放下它了，不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

生活中難免出現逆境，應該坦然地
面對它、接受它、處理它、放下它；
也就是說，遇到任何困難、艱辛、不平的情況，
都不逃避，因為逃避不能解決問題，
只有用智慧把責任擔負起來，
才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

四感：與人相處的主張

感恩、感謝、感化、感動

在日常生活中，如何具體實踐自助助人的修行呢？可從「四感」——感恩、感謝、感化、感動來著手。

感恩——奉獻、回饋不求報

隨時隨地心存感恩，以財力、體力、智慧、心力來做一切的奉獻。奉獻的時候，態度是恭敬的，而不是以施捨心來付出，否則便會自以為是施恩者，產生自以爲了不起的心態，認爲自己做了很多的功德，而且一心期待對方回饋，這是不知慚愧。相反地，接受布施或服務的人，則要把對方當成恩人，感念他的恩德。也就是彼此都存著奉獻、供養、感恩、報恩的心，一方以感恩的心奉獻，另一方以感恩的心來接受。

很多人嘴上說是奉獻，其實心裡是在做投資生意，今天給了些什麼，明天就希望得一些回饋，事實上，這是利益交換，不是報恩，也不是奉獻，真正的奉獻是沒有條件的。

感謝——順境、逆境皆恩人

應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣。助我們一臂之力的是貴人，理當感謝；而以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。事實上，我們應該把所有我們遇到、見到的每個人都當做貴人、當成恩人，都是有利於我們的人，心中便能常保平安。

感化——知慚愧、常懺悔、

以慈悲智慧感化自己

許多佛教徒都是拿經典來教化他人、感化他人，拿佛法的標準來要求別人。

佛法是來幫助我們修行的，不是拿來度量人的。可惜很多人不僅以佛法度量人，並且以世

間的道德標準來要求人，卻不能以身作則，如此不但不能以佛法幫助自己，又怎能對別人有助益呢？

感化自己就是要知慚愧、常懺悔。慚愧是因為自己做得不夠好，希望能夠做得更好、更努力；懺悔是因為知道自己有做錯的地方，提醒以後不要再犯錯。

經典中告訴我們，修行大乘佛法的菩薩要到了八地以上，才成為無學；而小乘的聲聞也要證了阿羅漢果後，才是無學。無學，就是不再需要學習了，學習懺悔、慚愧。或許有人會說：「菩薩怎麼還會有過失？菩薩還需要慚愧嗎？」事實上，菩薩要常慚愧、懺悔，才會愈來愈精進、愈來愈清淨、愈來愈能夠感動人。

感動——從自己做起，

以學佛所得悲智感動他人

有人會抱怨家庭裡的成員不夠好、不能滿自己的願；或覺得社會混亂，人心不安定。總認

爲等別人都變好了，自己就安全了；其他人都變得認真、負責，自己就幸福了。以此標準期待他人，認爲只要別人都好，自己就有福報；但卻忘了要求自己，看看自己是否滿了別人的願。

這個世界需要佛法，自己實踐佛法是最可靠的，希望人家做到是不容易的。如果大家都能用智慧來處理事、以慈悲來對待人，自然能夠產生力量感動他人。

「四感」就是要我們感化自己、感動他人、感謝順逆緣、感恩奉獻，學習觀世音菩薩的慈悲心，學習地藏菩薩的大願心，如此就能夠禁得起苦難，而且不以苦難爲苦難，同時又能夠在苦難之中救濟苦難，這就是自利利他、自助助人的菩薩精神。

應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣。

助我們一臂之力的是貴人，理當感謝；

而以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。

四福：增進福祉的主張

知福、惜福、培福、種福

佛法的教義與修行觀念是修福與修慧。同時運用慈悲修福報，運用智慧修智慧，運用智慧培育福報，運用福報配合智慧。福報與智慧，或慈悲與智慧，這兩項如缺少一樣，修行不會圓滿。

因此，福報圓滿的人一定是智慧圓滿，智慧圓滿的人一定是福報圓滿，這就是「佛」。我們尊稱佛是「兩足尊」，就是指福報及智慧都圓滿的人。

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。

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。

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，而且人與人之間的關係，也就是人際關係、人緣，這也是你所擁有的。

惜福，就是要珍惜我們所擁有的，包括知能

資源、健康資源、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，這就是惜福。

培福——享福非福，培福有福

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、更多的福報來。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，不斷的種福，那就是有大福報的人，最後就會和佛一樣福德圓滿。

業障的果報有時會讓人誤以為是「福報」，例如：見人養尊處優、無所事事、坐享其成，站在佛法的角度來看未必是福報。

如果能應用佛法觀念，諸行無常，任何現象沒有恆常不變的，享福不是有福，惜福、培福，才真有福。因為當世間的福報享盡之時，緊接著就是苦報的降臨。如果我們現在能把握機會，無視於辛苦，不計較侮辱，且又能幫助

別人解決苦難，更不為自己的名聞利養，不斷地努力求進步，盡自己所能奉獻給需要幫助的人，實際上這就是在求福、培福。

種福——成長自己、廣種福田、人人有福

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，以及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。

知道要隨時隨地種福的人，是有福的人；爲了要種福，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。

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、更多的福報來。
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，
不斷的種福，
那就是有大福報的人，
最後就會和佛一樣福德圓滿。

慈悲喜捨

生活化的佛法
人性化的佛學
人間化的佛教

聖嚴

慈悲喜捨

心五四運動：

在人世間遍弘生活佛法
於火宅中建設清涼淨土

法鼓山聖嚴

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

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：ddrc@dharmadrumretreat.org
WEBSITE：http://www.dharmadrumretreat.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
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
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

- 澳洲墨爾本分會

TEL : 61-3-8822-3187
E-MAIL : info@ddmmelbourne.org.au
WEBSITE : 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.

法鼓山 智慧隨身書 Apps

免費下載 全部收藏



繁體版
Android



繁體版
iOS



簡體版
Android



簡體版
iOS

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism



法鼓山 法鼓法音 ④

法鼓山的行動方針

心五四運動

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

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-24-6

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：2014年12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