



# 僧芽 雙週刊

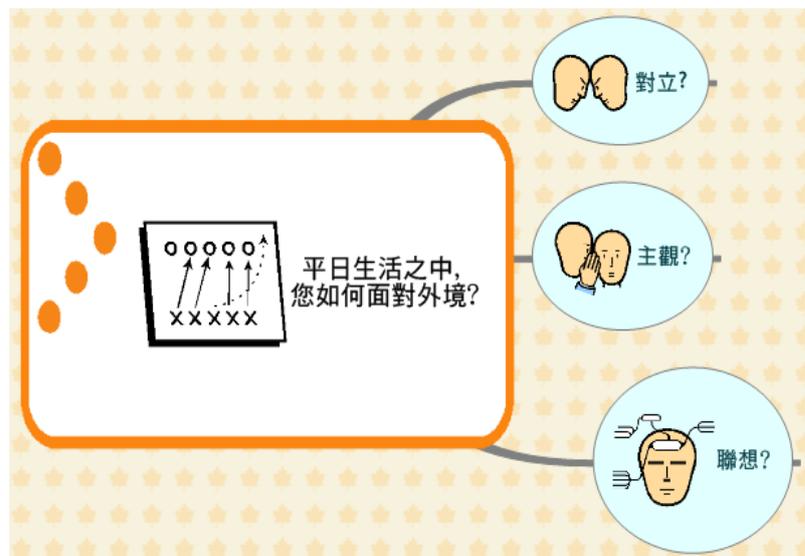
2011/02/25

第四期

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

您覺得日子過得不幸福、不快樂嗎？我們可以先回歸自心，問問看自己平日是怎麼面對外界的人、事、物？我們是不是常常和別人對立？總覺得別人無法溝通？覺得不公平、不合理？

為什麼我們沒有感受到幸福呢？本期我們就來一起來尋找幸福，做一個快樂的修行人！



## 本期主題

## 知足是幸福的起點

聖嚴師父

幸福是每個人都希望得到的，但在追求的過程中，有多少人漏失了唾手可得的幸福？又有多少人身在福中不知福？很多人窮盡一生的心力追求幸福，換來的卻只是白髮蒼蒼和一聲聲的唏噓，這都是因為他們不明白幸福的真諦。

雖然財富、健康、名位、權勢都是一般人所喜愛的，但這些並不等於幸福。幸福的真諦應該是「平安就是福」，能不能夠平安雖然和外在環境有關係，但是決定性的關鍵，還是在於主觀的自我心態—如果自己的心態能平安、知足，就是幸福；如果不知足，要獲得幸福就很難。

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得納悶：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」

其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有一樣東西是真正、絕對的多，所有的「多」都是透過相對、比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

因此，無論將來「有」或「沒有」，都一樣要努力，不要和別人比較、不要和過去比較、也不要和未來比較。只要活著，就要憑自己的心力來做事，如果做錯了事，就要懂得懺悔、反省；如果做得不夠好，就要繼續努力把它做好、力求完美，以求不愧於天、地及自己的良心，這就叫做「知足」。

我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋了自己的福報。」例如，雖然在禪堂裡有很好的環境供大家修行，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想著：「這個方法不好、這個修行場地很差、我的身體很不舒服……」，用這些藉口來拖延自己的修行，不就像是米缸裡的老鼠嗎？

因為缺乏感恩、知足的心，得到利益以後不但不會滿足，而且還會嫌棄別人把不要的東西送給他們，這就是身在福中不知福。此外，我們也要常常想到，自己的福報是從過去生中帶來的。所以，這一生要好好的惜福、培福，不要糟蹋了自己的福報。一個真正知足的人，能夠瞭解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己生不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：「如果不是我過去修來的福報，就是別人對我太好了。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。」

一個真正知足的人，能夠瞭解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人；進的時候，他則會心懷感謝。

所以，一個人如果不培福、惜福，卻老是在享福，福報就會愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。 ——節錄自《真正的快樂》

.....



您可能想閱讀的文章：

- \* [《僧芽》2008年第二十一期\(4/15\)〈人生的願望〉。](#)
- \* [《僧芽》2010年第八期\(4/16\)〈合乎因果的追求〉。](#)
- \* [《僧芽》2010年第九期\(4/30\)〈真正的平安〉。](#)

觀念  
實踐

菩提心與出離心

佛法化世救世的功能，是要弟子們發兩種心：一是菩提心；二是出離心。這二者如鳥之雙翼，如車之雙輪，如人之雙足。亦即應以菩提心來住持佛法，廣度眾生；以出離心來去除我執，斷絕貪、瞋、癡三毒。否則，如果僅有菩提心而沒有出離心，就可能變成世諦流布，與世俗法同流合污而不自知；如果只有出離心而沒有菩提心，就可能變成獨善其身的自了漢，既不能利益眾生，也不能使佛法常住世間，那就是一個消極厭世而逃避現實的人。正確的佛法是，在出離心中一定有菩提心，在菩提心中一定有出離心，二者兼備，才真正是佛的弟子。（節錄自 聖嚴師父一九九九年六月二十三、二十四日紐約象岡之開示）

## ▶ 【生活錦囊】

## 處理抱怨的方法

聖嚴師父

不要只是抱怨，要處理抱怨「抱怨」是從家庭到社會上的每一個角落，都可以看到的普遍現象，也是正常現象。即使親如父母子女也會互相抱怨，雖然父母疼愛子女自不在話下，但仍不免口出怨言。例如，母親看到孩子不聽話，可能會在父親面前說：「這孩子像你一樣，脾氣那麼壞，怎麼教都教不好，你要好好管管他。」像這樣的言語，很容易引起大家的不愉快。

人都是在生氣之後才會抱怨，所以抱怨的內容多半聽來刺耳，不只被抱怨的人不舒服，就連抱怨者本身也一樣不愉快。會抱怨，主要是起因於對人事物的不滿，但是，世間不如意事本是十分八九，光是抱怨並不能讓事情如意。

一般人在聽到怨言後可能會想：「我對他這麼好，他為什麼還不滿意？我好心替他處理問題，結果他卻反過來抱怨我，真是『狗咬呂洞賓，不識好人心。』」這種想法只會讓自己愈想愈氣憤。如果能將抱怨視為正常現象，被抱怨的人或許就不會太痛苦；否則別人一抱怨，便覺得自己是無辜的受害者，痛苦也會像滾雪球一般，愈來愈大、愈來愈沉重。

如果又能換個角度想：「人非聖賢，孰能無過？」別人說的可能真的是自己的過失，他抱怨得其實很有道理，可以幫助我看清自己的盲點。更何況人人都是凡夫，既是凡夫，就不

### 108 自在語

要做無底的垃圾桶，  
要學無塵的反射鏡。

Be a bottomless trash can  
that can that can never be  
choked by others' mental  
junk; be a dustless mirror  
that reflects the world as it is  
with no distortion.

可能沒有煩惱，有煩惱就會有抱怨。雖然別人的煩惱不一定是因你而起，但是別人把你當成出氣口，負面的情緒透過抱怨而得到舒緩，你也等於幫了他的忙。

其實當不滿的情緒出現時，可能是別人的問題，也可能是自己的問題，或是大家都沒有問題，只是有人誤傳了一句話，使得別人口出怨言。遇到這種情形，應該設身處地為他人著

聽到抱怨時，要有適當的處理措施，以免又進一步產生誤解，而且對於輕重不同的抱怨，處理方法也不同。

想，也為自己著想，並且做到：一、不要抱怨別人；二、接受別人的抱怨；三、傾聽別人的抱怨。也要像孔子所說的「君子聞過則喜」，不但不要難過，甚至要更歡喜，因為別人願意向你抱怨，表示對方還看得起你。

另外，有些人一聽到抱怨後，認為「清者自清，濁者自濁」，便自築高牆，對別人的反應不加理會，這樣反而會激怒對方，以為你放棄了和他的友好關係，打算絕交。如果到了這個地步，問題就更難化解了。

所以聽到抱怨時，要有適當的處理措施，以免又進一步產生誤解，而且對於輕重不同的抱怨，處理方法也不同。如果聽到的是輕微的抱怨，只要點點頭，表示你知道了就可以了，因為對方只是希望你聽到這樣的意見而已，不一定要給予任何回應。

至於嚴重的抱怨，則一定要有所回應與處理，如果是對方誤解了，一定要找對方協調、懇談，讓他瞭解事實真相。如果是對方因為你的作為不符合他的期待而產生抱怨，則一定要告訴他，你會努力改善與處理；如果處理的結果還是不能讓對方滿意，也要讓他知道你已經盡力了，你的能力在目前的狀況下，只能如此，希望對方能夠諒解。如果大家對於抱怨，能用平常心坦然接受，並且妥善處理，就能從中得到成長，而不是傷害了。——節錄自《從心溝通》



您可能會想閱讀的文章：

- \* [《僧芽》2008年第十七期\(2/15\)〈時時懷抱感恩的心〉](#)。
- \* [《僧芽》2009年第四期\(2/27\)〈泰然面對眾生相〉](#)。

## ➤ 僧大 Q&A

**Q：**請問出家修行的功德有多大？

**A：**《出家功德經》云：「諸布施中，出家功德，最為殊勝。即使一日一夜受持出家淨戒，命終生天，二十劫中不墮三塗，常生人間天上，最後發心，成辟支佛。」因此，若能勸人出家，或者助人達成出家因緣，此人常生天上人中，恆為王者。而「比丘」之名，又稱「怖魔」，當一個人發心出家，天上的魔宮因此震動，因為從此少了一個魔子、魔民的候補者了！所以出家的功德是無量無邊的。同時，出家人一旦披上了如來的袈裟，就是人天的師範，行住坐臥的四威儀中，要做俗人的榜樣，對自己的言行要特別注意，不能輕舉妄動，否則不僅不能度人，反而讓人對三寶退失信心、遠離佛法了。

—節錄自《拈花微笑》



## 承擔過失

今生能夠聽聞佛法、懂得償還，就該好好把握，接受自己往昔的「因」並勇敢地「承擔」，才能消弭心中的對立與不甘。

■ 淨誠

《四十二章經》言：「人有眾過，而不自悔，頓止其心，罪來歸身，猶水歸海，自成深廣矣。有惡知非，改過得善，罪日消滅，後會得道也。」師父在解釋這段經文時說到：「我們從過去到現在總有過失，否則不會身為凡夫。」

看著這段話，讓我聯想到一則網路故事，故事是這樣說的：玉英自從出嫁以後，常被婆婆氣得直跺腳，引發了氣喘病。後來婆婆死了，她的病還是好不了。於是她求助於一位催眠醫師，在催眠狀態下，她看到了自己的幾個前世。

在上一世，她是個遊學四方的富家公子，遭強盜打劫、毆打險些喪命，而那個強盜，竟然就是她這一世的婆婆。再前一世，她是一位出家人，因為業障深重而日日苦修。這個業障又來自再之前的一世，那時「他」是個神射手，常常濫射無辜；有一次看到一頭牛，覺得牛很笨，就一箭把它射死了。那頭牛，就是她今世的婆婆。後來，了解這些前因後果之後，她的氣喘病就不再發作了，只後悔自己沒能在婆婆有生之年化解這段冤結。

人生中，有些人、事、物，越是想避開，越是逃避不了。面對這些，自己往往會問：「為什麼這個人要這樣對我？為什麼這件事會發生在我身上呢？」而這樣的不平與抗拒，往往讓自己和對方都煎熬難忍、苦痛不已。面對這樣傷人傷己的輪迴，常令我覺得自己很傻，為什麼就是沒辦法處理它、放下它呢？

看完這則故事時，才驚覺原來自己在面對「逆境與逆緣」時，竟從未真正地從「心」去接受「它」或者是「他」。佛法早就告訴我們，一期又一期的生命之中，因為無明、愚癡，我們必然累積了諸多惡業，既然是自己所造，為何又在接受果報之時，還要不平、還要怨恨呢！

今生能夠聽聞佛法、懂得償還，就該好好把握。唯有接受自己往昔的「因」並勇敢地「承擔」，才能消弭心中的對立與不甘，轉而坦然、有智慧地迎向一切逆緣與逆境。

—節錄自 《文苑》第二期 P.40

