

知足是幸福的起點 — 聖嚴法師

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。」

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。（摘錄自《真正的快樂》，法鼓文化出版）

清貧與慳吝大不同 一聖嚴法師

清貧生活的風氣曾流行一時，也可以稱為是一種簡單過生活的思潮。所謂清貧生活，就是符合自然，盡量節約，崇尚樸實，是一種返璞歸真的生活。它和慳不同，慳是捨不得用，而清貧是強調生活的清淡、簡樸，因此需要用的東西仍然要用，只是要耐久而不奢華；自己的環境也要打理得非常簡單、素雅，不講求過分的華麗和花俏。

我有一個朋友，雖然他是船運業的鉅子，是位大商人，但他每天早上吃的東西都非常簡單，只要一杯咖啡、一個蘋果、一杯牛奶，就打發了。有一天我去拜訪他，他從冰箱裡拿出一個檸檬，看起來已經切過好幾次了；接著他切了一片放進他的紅茶裡，也切了一片放到我的紅茶裡，然後又放回冰箱。我就問他：「這個檸檬吃了幾天？」他說：「這是第三天，反正一個人吃飯，早餐也習慣這樣。」我說：「這樣子是不是太節省了？」他說：「可是我只要這麼多！」因此，他一個檸檬大約可以吃上五、六天。

一般人也許會因此而覺得這個人很慳吝、很小氣，其實他是非常慷慨的人，常用金錢幫助他人，設立了各種獎學金來幫助社會、幫助學校，和所有需要幫助的年輕人。他將自己個人的花費降到最低，生活過得相當簡單，然後再把大筆的錢提供給需要的人，這種人怎麼會是慳呢？

清貧思想為什麼能夠流行？這是因為欲無止盡，物質的享受永遠無法滿足，也沒有辦法讓人的心感到真正的寧靜、安定與和平；只要物質的生活條件愈舒服，人心就愈不容易安定下來。譬如一雙平價的鞋子就可以穿，可是物以稀為貴，因為虛榮，一定要穿名貴的，結果要求愈來愈高，拚命搶稀有的東西來享受，以為只要能享受愈名貴、稀有的東西，就愈能得到滿足。

其實這些東西都不能讓人得到滿足，享受到最後還是空虛。人的心必須在樸實簡單之中才能安定下來，才不會隨著物質而起伏，今天想要這個，明天又想要得到比這個更好的享受。所以，唯有過樸實、清貧的生活，才能讓自己滿足，也才是最好的自在享受。（摘錄自《放下的幸福》，法鼓文化出版）