

## 少欲知足真快樂 — 聖嚴法師

在我們的生活中，經常有很多快樂的感受。例如功成名就時，別人對我們的稱讚；或是當生活安定，看著孩子一天天長大成人時，也會覺得很滿足、很幸福。無論在家庭、事業或社會環境上，我們都會有許多快樂的想法或感受。生活中這些快樂的感受，的確不容否認，但如果仔細深究，卻不難發現，我們的生命其實是苦樂交錯的，而且苦多樂少。

時常我們所感受到的快樂，其實是忍受痛苦後的結果，而快樂本身，最後也會變成痛苦的原因。所以從佛法的觀點來看，「樂」是「苦」的開始，通常也是「苦」的結果。例如辛辛苦苦工作、賺錢，努力了好長一段日子之後，再拿賺到的錢去吃喝玩樂，雖然享受到歡樂，時間卻很短暫。而且如果過度地享樂，就像自己沒有錢而向別人借錢一樣，欠了債就要還債，這就是一種苦。這又像是做了犯法或是對不起別人的事，雖然一時之間可以享受一些便利，覺得很快樂，但是到最後卻要連本帶利償還，這時候就苦不堪言了。

佛法認為，這個世界本來就是一個充滿「苦」的環境，「樂」和「苦」是一體的，人間的歡樂僅是片段、偶爾、短暫地存在，而苦卻如影隨形。所以，當在這個苦的世界之中有一點樂的感受時，千萬不要以為這就是永久的、可靠的。佛法進一步認為，既然這個世界，本來就是苦的，所以不妨多體認苦、勇於受苦，這樣反而苦的比較少。如果只是享樂、享福，福享盡了之後，受的苦會更多。所以佛教有一種修行方法，就是「觀受是苦」。

在一般人的生活中，如果想要生活得更自在、安樂，就必須做到兩個基本原則：「少欲」、「知足」。唯有少欲知足，我們才不會如飢似渴地追求各式各樣的欲望，也才不會怨天尤人，埋怨外在的環境總是不如人意。

但是少欲知足的意義，並不是要我們放棄現實的生活。雖然自己要做到少欲知足，對他人仍然要努力的付出，奉獻我們所有的智慧和能力。為了對別人付出，就要盡量成長自己，不僅要使身體健康、智慧增長，同時也要增強幫助別人的慈悲心。

一個擁有幫助別人慈悲心的人，就不會太過於重視自我欲望的滿足，才能做到少欲知足，而擁有真正的快樂。

本文摘自法鼓文化出版《真正的快樂》

