

## 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。

本文摘自法鼓文化出版《真正的快樂》