

感恩是度眾生的基本立場 — 聖嚴法師

一、心懷感恩能減少煩惱

佛教是一個報恩、感恩和懷恩的宗教，特別是淨土法門的修行者，一定要想到如何感恩。希望眾生得到利益就是感恩，這種觀念也就是度眾生的基本立場。

〈四弘誓願〉說「眾生無邊誓願度」，為了慈悲所以要度眾生。如果想要成佛，一定要行菩薩道，行菩薩道的著力點就是利益眾生。在利益眾生的過程之中，自我中心，也就是自我的執著、自私的行為會淡化、減少；自我的執著愈輕，智慧出現的機會愈大，智慧就會增長。因此，度眾生不僅是為了慈悲，也為了開發我們的智慧；慈悲與智慧是一體的兩面。

可是每當遇到挫折的時候，煩惱心就會增強，會想：「我度眾生，誰來度我？」這種抗拒心一出現，智慧心就生不起來。所以，理論上我們因為發菩提心而度眾生，但實際上因為煩惱重，心中會產生抗拒的力量，讓你想不到為什麼要度眾生，這就是業力，也叫作業障。因此，我們要講感恩、報恩。用感恩、報恩的心面對眾生、面對所有的人；每當煩惱心生起時，就說我面對的是恩人、是幫助我的人，不是仇人、不是壓迫你的人，煩惱心就會漸漸減少。

另一方面，我們在度眾生時，通常會有一種高高在上的感覺，好像有能力幫助他人很了不起，有點得意、有點傲慢。這不是報恩的心，而是施惠心；施惠是給人家恩惠，不是因為得到恩惠而回饋，是一種傲慢心、沒有謙卑的心，也是煩惱。

二、感恩的對象：三寶、父母、國家、眾生

我們說感恩、報恩，但報的究竟是誰的恩？所謂「上報四重恩，下濟三塗苦」，四重恩是三寶恩、父母恩、眾生恩及國家恩；三塗苦是地獄、餓鬼、畜生，其實也就是眾生。

為什麼要報四重恩？我們的身體是父母所生，生了以後，還要照顧、栽培我們，所以應該感恩；即使根本沒有養育，甚至出生後就被賣掉了，同樣也要感恩。因為我們的身體是他們賜予的，遺傳的基因是來自於他們，如果沒有他們就沒有我們這個肉身；不管是男是女，是高矮胖瘦，或是健康不健康，都應該感恩。

我曾遇到兩位身障人士，一位是罹患肌肉萎縮症，雖然不能走路，坐在輪椅上，但他能寫作、演講，分享自己的生命故事。另外一位是罹患成骨發育不全症，號稱是臺灣最矮的男人，雖然只有六十五點七公分，但他積極從事公益活動。他們

對人間充滿了感恩，充滿了對人間的愛，願意把自己奉獻給他人。對自己的父母也是一樣，並沒有責怪他們把自己生成這個模樣，因為沒有一個父母會希望自己的孩子有缺陷。

三寶是佛、法、僧，因為有三寶，所以我們才能學佛，有佛法可聽聞，並有僧做為我們的依歸，引導我們修學佛法。沒有聽聞佛法、接受佛法，不知道佛法有用，只要照著佛法修行，馬上就能在日常生活中發揮作用，所以，我們要感恩三寶。

佛說的法，因為一代一代善知識們的流傳弘揚，才一直延續到現在，沒有他們，我們沒有辦法聽聞佛法，因此，應該感恩這些歷代的善知識。歷代善知識並不僅是一個一個的名字，他們之所以成為善知識，除了自己的修行外，還有很多相關的護持者及隨從者。以我來講，我聖嚴能有今天這一點小成就，不是一天完成的，也不是我一個人能完成的。而是經過幾十年的時間，許多的因緣幫助、促成，才使我成為今天的聖嚴。所有與我相關的人都是我的恩人，今天我把成就分享大家，那麼與我相關的人也是你們的恩人了。

這些相關的人，有些是直接的、有些是間接的，就拿我這一生來講，從小到現在，所走過的地方、接觸過的人相當多，範圍也相當廣大，而那些與我直接有關的人也有自己的關係，於是就變成我的間接關係，就這樣環環相扣，多得沒辦法數得清。因此，如果你們從我聖嚴一個人得到一點點法益，只感恩我是不夠的，感恩三寶也不夠，應該感恩所有與我相關的人。

這些人不一定都是高僧、善知識，譬如我每天吃的飯、菜，沒有這些東西我不能活到現在，而它們是經過許多人的製造、發明、改善，然後才到了我的嘴裡。我嘴裡的一口飯，包含了不知從何開始一直到現在許許多多人的智慧和奉獻，所以我們吃飯的時候，要供養佛、供養法、供養僧，還要供養一切眾生，這是因為不知該如何回饋，因此才這樣表達。

還有，我們的身體雖是遺傳自父母，但是若沒有父母的父母，父母的父母的父母，一直推上去，也就是老祖宗，也不可能有我。據佛經說，人類的老祖宗最初是從光音天來的天人，之後就世代代住在地球上，一代一代傳下來。我們的生命就是與無限長的過去連在一起，也與無限大空間裡的所有人連結在一起，因此當我們有感恩心時，就與過去無量無數時間以前的人結合在一起了。

不僅是人，就是一草一木對我們都有恩。地球上的生命都是息息相關的，各自扮演著自己的角色，就是氣候的變化、地球的運行、食物的生長等，都是彼此影響消長的結果。有一些生物看起來好像對我們沒有什麼用處，譬如螞蟻、蟑螂、蒼蠅，其實生物中有的對我們是正面的幫助，有的則是負面的刺激，讓我們思考，

幫助我們愈來愈進步，生活得愈來愈好。不僅正面的是恩人，就是反面的，因為能讓我們智慧成長、技術成長，所以也是恩人，稱為逆增上緣。這樣一想，我們的生命其實與環境所有一切都相關，與地球上從來沒有見過面的眾生和人都有關係。

而我們彼此之間，表面上好像沒有關係，其實呼吸是息息相通的。我們在同一個屋簷下呼吸，我的呼吸變成你的呼吸，你的呼吸變成我的呼吸，在同一個房間是這樣，在整個地球環境也是這樣。大氣層保護著地球，地球與大氣層是互動的、息息相關的，聽說現在南極、北極上空的臭氧層破了，這都是我們大家共同造成的，然後大家都受到相同的影響；但如果我們改善這個問題，我們也會共同得到利益。

我們若從這個方向思考，就會覺得自我很渺小，就會感恩過去、現在的人和眾生。為了感恩圖報，就要好好修行淨土資糧，除了精進念佛，對家人、朋友，認識和不認識的人，乃至一般高級和低級的眾生，都要存著感恩、報恩的心。

三、報恩的方法

感恩不是嘴上說得甜甜的了，否則口惠而實不至，因此感恩之後要接著報恩。報恩是用你的體能、智能和財力；體能不好就要增長體力，智能不夠就要增長智能，財力不夠則要增長財源，總之就是要精進，精進於你的生活，用你自己所有的資源來報恩，奉獻給眾生。

報恩的方法很多，有直接的也有間接的，還有一種是廣度眾生、廣結善緣，然後把功德迴向給三寶、國家、父母、師長和一切眾生。所以，我們早晚迴向所念的〈迴向偈〉中就有迴向眾生一項，對一切的人、一切的對象都要用感恩的心。

眾生對你好，你說感恩；眾生對你不好，你也說感謝。如果是詐取你的財物或破壞你的婚姻怎麼辦？當然我們不需要當面感恩別人詐騙、感恩別人破壞自己的婚姻，可是事實往往相反相成，雖然他騙你，但上一次當學一次乖，好比付學費，下一次就不會被詐騙了。而婚姻被破壞，心裡已經很不舒服，還要感謝對方，的確不合理。但是內心不能有恨，要反省自己的另一半為什麼會被搶走？明白離婚的原因，未來懂得避免，就是成長，也是感恩。但是如果老是被詐騙，或者是離婚，那就是愚癡。學佛的人就是要學取經驗，用佛法來調心，經常保持法喜充滿。

我常說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」慈悲一定要與智慧配合，沒有智慧的慈悲是濫慈悲，會常常上當，自害又害人。譬如遇到金光黨，還以為對方需要幫助，幫了之後，結果害了對方也害了自己。幫助人不僅要讓對方得到利益，自

己也不能受傷害。但損失一些沒有關係，只要你自己不覺得是受害者就可以了。

（選自《聖嚴法師教淨土法門》）