

## 惜福的生活觀 — 聖嚴法師

佛教的生活觀是要知福、惜福、培福、種福，才叫作「有福」。

大家都希望有福報，例如：中國人過年時喜歡把「春」、「福」二字倒過來貼，象徵春到、福到，春天到了，希望也來了；希望來了，福報也跟著來。但是，真正的福，應該是先知道「有福」，才可能會珍惜福報，因為福報得來不易。

「種瓜得瓜、種豆得豆」，可是種瓜不一定得到瓜，種豆也不一定得到豆，有瓜一定是種了才能得，有豆也一定是種了才能得，即所謂種善因才能結善果，一定要珍惜得來不易的福報。

和十幾、二十年前相比，生活在今日的寶島臺灣，我們的福報實在太大了，跟今日中國的大陸比起來也是如此。我們應該知道自己生活在福報之中，不要浪費，揮霍福報。這就等於我們存在銀行的錢，是辛辛苦苦賺來的，不是不勞而獲從天上掉下來的，我們必須珍惜它才能保有它，不但珍惜它還得增長它，使福更多，福一多，生存的保障也越多。否則有多少福報就用多少福，生活便沒有安全的保障了。為了更安全、更幸福，我們必須培福、種福，才能有福。

可是自然資源似乎是來得太容易，我們往往浪費了還不自知，不管吃的、用的，我們都在不知不覺中浪費了許多。尤其是現在的年輕人，對惜福的觀念還不能接受和瞭解。

二十多年前我在日本，有一次看到一對父子在吃飯，兒子吃飽後拿了一塊甜點和一個蘋果，都各咬了一口就丟掉了，他的父親便說：「兒子啊！爸爸小的時候想吃塊甜點都很不容易，也不可能一個人吃掉一整個蘋果，你怎麼把這些都浪費、糟蹋掉了呢？」兒子回答道：「爸爸，你太古板了，你小時候可憐沒東西吃，現在冰箱裡隨便拿，都有許多東西可以吃，我已經吃飽了，這些東西又不好吃，為什麼不可以丟掉呢？」

這是在日本親眼經歷的一則故事，在座很多人或許也遇到過這樣的情況，甚至多少也有這種觀念。因為資源豐裕的緣故，我們工作一天可以買到許多蘋果，如果不好吃或吃不完便覺得可以丟掉，但是沒有想到丟掉這些東西，等於是浪費資源，同時也製造了環境的污染。

一天之中，如果製造的垃圾越少，我們的生活便可以保持得越清淨，若任意浪費資源，對環境的破壞便越多，這是相互循環的道理。許多人把自己家裡的垃圾往外丟，卻在走過街頭聞到這些垃圾臭味時，都不約而同地掩鼻而過，就是沒想到這都是自己製造出來的惡果。

臺北縣、臺北市為了垃圾問題，產生許多爭執，臺北市希望把垃圾倒到臺北縣，臺北縣說：「我們不需要垃圾。」同樣的問題在美國也發生過。有一次在紐約港口停泊兩大船的垃圾準備出海，但不知要運到那一個島，被發現後，便處處被嚴密地監視著，這兩條船在海上漂流幾個月後又回到紐約。這足以說明本來雖未想要害人，最後卻害自己。我們製造垃圾時好像與己無關，其實關係是非常密切的。

佛教徒的另一個生活觀念是寧靜、清淨、整潔、簡樸，這便是修行。

有一個統計顯示，在美國食物被吃掉的只有百分之四十至六十，被丟掉的也是百分之四十至六十；也就是說，一半被吃掉，一半被糟蹋掉了。其實我們吃東西時，只要拿夠吃飽的分量就可以了。

現在不論在臺灣或西方的餐廳用餐，大家都有一種習慣，如果不剩下一些，就表示這個人不懂禮貌，是貪吃。請問這種習慣好嗎？淺而易見的，這樣不但增加清洗碗盤人的麻煩，流出去的菜渣也會污染大地、水溝及海洋，既浪費資源也破壞環境。

臺灣現在沒有人餓死，但世界上有三分之一的人口，還生活在飢餓的邊緣，如果我們不惜福，不過簡樸的生活，將來臺灣可能會發生同樣的問題。

— 本文節錄自法鼓文化出版《禪的世界》