

家庭主婦如何在日常生活中修菩薩道

成德法師主講

(共一集)

2020/7/19

中國 檔名：18-100-0001

王居士：尊敬的法師您好。

成德法師：妳好。

王居士：各位同修大德好。我這段時間就是有心有餘而力不足的感覺，然後家裡面家務事也很多，學習壓力也滿大的，然後還有孩子這方面，感覺到天天因為上網課，對著電腦的時間就是很長，精氣神就沒有前段時間那麼好，睡眠時間也比前段時間，總感覺就是睡不夠。之前就是每天睡六個小時就覺得可以了，一天下來就可以應付了，但是這段時間感覺睡六個小時，一到中午的時候就想睡覺。這段時間也總想感覺我要是出去閉個關該多好，就想著，但是上週聽到法師也是在講經過程當中就說到，我們要懂得安住在當下。當時那一句話給我也是感觸滿大的，因為我們每個人內心都有一方清淨的道場，能夠時時覺照自己的本性，這也是很好的一種修行。有的時候，因為我學習，我從二〇一七年來到德國，然後半年以後就開始在學德語，我修學德語，一開始我就感覺跟去上刑一樣，就那種感覺，我完全聽不懂一堂課下來可能能聽懂百分之二十，那樣也持續了差不多大半年，之後好一點，能聽懂百分之五六十，現在能聽懂，老師上課的時候能聽懂百分之七十、百分之八十

但是我在學德語的時候，我記不住單詞，我記了又忘、記了又忘，我就很有挫敗感。確實這年齡，我也快四十歲了，生完孩子以後，記憶力也不好。聽法師在講，有佛法就有辦法，我這裡想懇請，請教法師，在佛門當中有沒有學德語的辦法？感恩法師。

成德法師：好，謝謝，謝謝王居士的分享。修學我們也不要著急，所謂為學第一功夫，我們這個為學，不管是修行，還是學習語言、學習什麼東西，都要降得浮躁之氣定，就是很想快一點、快一點這個心要把它調過來，這個心很平，不著急的話，反而學習的效果是最好。所以您剛剛有提到，要能安住當下。然後我們剛剛也就黃副會長說，「境緣無好醜，好醜起於心」。我們想說，現在想出去閉關一下，這個可能當前的境界就讓我們生起一種不是很歡喜，就覺得有壓力，想要避開一下。等於是說不怕念起，只怕覺遲，我們有這種分別的時候，能夠趕緊把它轉念，安住當下，用平常心去面對它。也不要對自己太苛刻要求，甚至於在觀照自己在學的過程，這個心念，我之所以會有煩惱，是不是我在這個學的過程太急了，或者是有跟人家有一種比較心，然後就會氣餒，就是這些念頭都會影響我們的學習效果，肯把它放下，這樣學習效果會好。

成德以自身的經驗，當時候我要去準備考老師，科目也很多。但是自己的心態就覺得，我就是要去當老師了，我四個月以後沒考上，沒關係，我再補一年；一年再沒考上，我再補一年，反正我就鐵了心要走這條路。結果這個心就定了，時間很短，四個多月就考上了，而且成績還不錯。因為那些要考的科目，都是成德高中以前學的，等於都是七八年以前的科目，我自己也挺驚訝的，還順利，還考得滿高的。所以有時候學習東西，反而是在考驗我們在面對事情的心理素質。所以一切法從心想生，有道理，連學習也是心想事成。

有沒有辦法？這個等於是學德語學得好，成德有個小意見，就是看妳用什麼心學它，妳假如很無奈，哎呀，太不得已，得學這個；還是妳的心就是，我必須護念好我的孩子在這個國度成長，妳是用這個母愛來學的；或者是我學了德文，我要把老祖宗五千年優秀的文化智慧，我會了德語，我就可以供養給這一方國度的眾生。妳看《金剛經》說，諸供養中，法供養為最，以三千大千世界七寶布施，都比不上跟人家講一句偈。我們會德文，就可以把儒釋道的教誨，不是一句偈而已，妳一部經都可以慢慢跟他分享，這個功德超過三千大千世界七寶布施。那等於是我們學德文，是為了可以去把正法透過德文介紹給這一方的眾生，那我們學德文是用菩提心來學的，應該效果會比較好。

所以願力重要。我們說萬般皆是命，半點不由人，那是描述人因為過去生有造了善惡業，這一生自然隨著這個善惡業受報。就像了凡先生，他哪一年當考第幾名哪一年當補廩，哪一年當貢，貢後某年做什麼，全部被人家算準，那都是前世種的因，這一世果報現前。可是由於他斷惡修善，他的命運就開始轉。尤其我們願力超過業力，那就能轉。所以就像老法師說的，你只要肯發心，你沒壽命會給你壽命；同樣的，妳記憶力不好，記憶力會慢慢恢復。佛氏門中，有求必應，這個是真的，不是假的。尤其佛門說，法布施得聰明智慧。

成德兩年前，自己也修學沒功夫，業力也現前，身體一度也是比較弱。我當時候想，我這個身體假如沒有好起來，那不是添亂嗎？還是早一點去極樂世界好了。後來剛好要辦班，然後就在國內面對這些要報考英國漢學院的學子，就像楚老師他們，他們下一屆，去年四月份的同學。結果我看他們來了，我就想，那也得給人家備課，雖然說身體也不舒服。可是一看到他們，這個專注力都在他們身上，然後就沒有其他這些在那裡很擔心、罣礙自己的身體，反而都比較沒有在想自己的問題，這身體慢慢比較恢復起來了。所以這個念頭還是很重要，願力還是很重要。從去年四月份就緩過來了。後來今年三月初又回到英國，這幾個月的工作量也很大，但是都提醒自己，多為同學們想，不要太罣礙。當然該休息還是要休息，不可以透支。

所以您剛剛提到說家務事多，比較累，這個該睡覺要睡覺，佛沒有教我們透支，佛只是教我們不要懶惰，但是沒有教我們要透支。佛法是活活潑潑的，真的事務多了，也剛好身體有這個需要，適當的多睡一下，不要撐，不要透支，也是滿重要了。「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」我覺得你們的身體都挺好，代表你們父母都很用心把你們拉扯長大，所以身體是辦道的工具，是革命的本錢，這個還是要護好。

另外跟大家再溝通一個重點，就是做事這個心境也會影響我們的狀態，很歡喜去做，還是心不甘情不願去做，那個對自己的感受、受用是不一樣的。比方說我們今天去給丈夫、給家裡人煮個飯，我們假如說，哎呀，又得煮了，這個煮下去可能會比較累。還是我們說，我又有供養佛的機會，妳把先生當佛，妳禮敬諸佛，妳煮菜就是普賢行，那個煮下來就比較不會那麼累。

所以老法師很慈悲，他曾經有一個開示，「家庭主婦如何在日常生活中修菩薩道」，有一個這樣的專題。老人家就講了，說每天做同樣的工作，一定會覺得很厭煩，尤其是家庭主婦，好像永遠沒有解脫的一天，許多人都覺得苦惱。假如能將觀念轉變過來，就會做得非常快樂。老人家說，我們觀念中執著有我，我在做、我好辛苦、我為什麼要替他們做，愈想煩惱就愈多。若學菩薩道，發大誓願要普度眾生

那他的想法、看法就不一樣了。所以我們上一次一起共學「菩提心貫注在整個生命中」，老人家有一句話說，凡聖就在用心不一樣，就是菩薩跟凡夫他外面表現在行持上，一些行為沒有兩樣，同樣煮飯、同樣工作，沒有兩樣，用心不相同，一個用真心，一個是用虛妄的心。所以老法師說，假如行菩薩道，第一個要修布施波羅蜜。家庭主婦，這個主婦菩薩在家裡頭為一家人服務，就是修布施波羅蜜。布施有財施、法施、無畏施三種。財施有內財、有外財，外財是在外面賺錢，供養一家人生活；內財是用自己的體力、智慧為一家人服務，那家庭主婦可能比較屬於內財。我們在家裡做出圓滿的三種布施。

大家不要小看，孩子成長有父母的愛，尤其是母親的陪伴，這個孩子不會覺得匱乏、不會缺愛。你看現在的人心理有問題的不少，但是你深刻去了解，都是缺愛，沒有安全感。成德自己的成長過程，就覺得我是天底下最幸福的人。雖然我們家也不是有什麼地位，也不是很有錢，過得去而已，這真的是這樣的，但是就覺得我的人生好像天塌下來我就不怕，我有爸爸媽媽，我有兩個姐姐，就是那種無形的力量很強，也不會去羨慕別人。這個就是父母、就是這個家給我的安定，這個就是無畏布施。因為沒有匱乏，就不會去貪求。所以跟人家相處交往，也不求別人給我什麼，因為你沒有匱乏。因為沒有求，就沒有求不到的苦。更奇怪的是什麼？沒有求

可是得到很多，因為你去付出了，你沒有求，「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」，這一點都不吃虧。所以這個家，為什麼這個安定的「安」，有一個寶蓋是房子，底下是一個女字，有個女人很用心在家裡，這個家就安了。

所以確實家庭主婦這三種布施是可以做得圓滿。妳將家事整理得井井有條、乾乾淨淨，使家人生活舒適，讓鄰居羨慕，這個是持戒波羅蜜。而且鄰居還向妳學習，這個也是法布施。而且我們要了解，當我們把家裡整理得舒適、有條不紊，無形當中就影響了家人，尤其是下一代，他也會這樣來做事，他做事能力不知不覺就養成了。我們有一個同事，他開餐廳的，後來知道要辦漢學院，他非常可貴，把餐廳關掉了，舉家到漢學院來服務。他會煮飯，他們家三個孩子都很會煮；他夫妻很好客，全家三個孩子都很好客。這種身教是潛移默化的。剛好他們家五個人都是O型的，我們說特別熱情。所以這個身教的影響是不知不覺的，所以持戒我們不要小看自己，做人做事隨時都在幫助孩子怎麼建立正確的做人做事的態度跟方法。

持戒就是守法，你能夠有耐心的去做，不疲不厭的去做我們的本分，這個很有耐性，這個就是忍辱波羅蜜；每天還要改進，菜做得更好、家務做得更好，希望明天做得比今天更好，這個就是精進波羅蜜；雖然每天做很多家事，心地清淨、一塵不染，這個就是禪定波羅蜜；清淨心中常生智慧、法喜充滿，這叫般若波羅蜜。這

個是真的，你很安住、很歡喜去做一件事，都會常有靈感。比方說你做菜，就會突然有靈感，把什麼配一配就特別好吃。所以做菜你很真誠去做，應無所住而生其心會煮出你本來沒有煮過的菜色、味道出來。就像我們跟人家分享課程，我們很歡喜去做這一件事，可能講著講著都會有神來一筆。所以我們做家庭主婦，清淨心、真誠心去做，慈悲心去做，也會常生智慧，做著做著也有法喜。所以我們假如覺悟了，原來菩薩的六波羅蜜就是擦桌子、掃地、洗衣、煮飯，圓圓滿滿的都含攝在裡面了這就是《華嚴經》上善財童子所表演的學菩薩行、修菩薩道，妳將家事做好了，即是做世間所有主婦的榜樣。

所以王居士就是讀德文要用菩提心來讀，連做家庭主婦，也是要用菩提心、菩薩道來做家庭主婦，我們就是主婦跟家庭的榜樣。《觀世音菩薩普門品》說，應以什麼身得度，即現什麼身而為說法。現在最重要的角色，攸關齊家、治國、平天下最重要的角色是什麼？家庭主婦。這個不是我說的，這是印光祖師說的，天下的安危女人家操之一大半。因為她相夫教子，她能相夫，她的先生會對社會做出貢獻；她能教子，我們的社會國家有好的下一代。所以老人家這裡說，世間所有主婦的榜樣，這個太有意義了。我們是榜樣了，就能夠度鄰里鄉黨，推展開的，就能影響社會、國家、世界，乃至於盡虛空遍法界。所以我們做什麼事都是心包太虛，量周沙

界，那就是六度、就是普賢行。所以這才曉得，菩薩在家裡掃地、擦桌子、煮飯、洗衣，原來是在做度盡虛空法界一切眾生的大願大行。所以就是用心不同，用對了心，菩薩行就在當下，這是學佛，這個是正念，這個是諸法實相。所以若能如是來自我觀照，那就法喜充滿，那就不會起煩惱。

所以佛法的修學一定要落實在生活中，不落實在生活中就沒用，自己就受益不了。若明白了這一點，我們又舉一反三，依此類推，那在公司上班也是修六波羅蜜因為菩薩在各行各業示現男女老少各種不同的身分，所以修學即是本分生活。這個是佛門佛法的圓融，平等不二，各行各業都是平等，都能成佛，都能修菩薩道。所以平等不二，個個第一，只要他盡心盡力了，個個都是第一。

好，這個以上回應王居士，謝謝妳的分享，阿彌陀佛。不知道這樣有沒有回答您的問題？

王居士：感恩法師，聽得我法喜充滿，我就不知道回頭落實起來怎麼樣。確實有時候我做飯的時候，我就是覺得好煩，怎麼天天都是一樣的事情來來回回做，從早忙到晚沒完沒了。

成德法師：老法師慈悲，把法藥開給我們，老人家都很體恤大家的狀況。

王居士：感恩法師。

成德法師：謝謝，阿彌陀佛。