

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 英國蘭彼得 檔名：55-17  
3-0001

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，這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，連學習也是心想生。

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。「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，這是真的是這樣的，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。