

感恩惜福中展現生命自信之美

國立空中大學生活科學系副教授

張德聰

前言

知道感恩者方能惜福！

惜福者方能疼惜自己、家園及社會！

由感恩惜福中，讓我們學習開展生命之美！

拜倫：「我一直埋怨我一直沒有一雙好的鞋子，直到我看到一個人沒有腳……」

這是一個老諺語，然而在不同時空的感受卻是不同，小時候上學許多小朋友都把球鞋攀在肩上，只因怕經過田埂小路弄髒鞋子，一雙鞋子至少經過兩兄弟穿到破還依依不捨，然而現在回想兒時赤腳在石子路上跳躍時，依然深刻，卻有幾絲喜悅！目前雖有能力買雙好鞋，但心中最深刻的還是我那第一雙「中國強」。

近二十年來臺灣經濟生活逐漸富裕，新世代很難有機會體驗當年生活的艱辛，然而也失去了許多苦中作樂的體驗，例如協助家中插秧、割稻子、鋤草。雖然「汗滴禾下土，粒粒皆辛苦」，但於飢腸轆轆時在田埂中吃餐間點心，其實不過花生一碟，自醃醬瓜一盤，豆乾幾塊，然而大地為餐廳，竹蔭下清風幾許，家人溫情相伴，卻是人間美味，千金難得。

近年來我國自殺率一直向上攀升，家庭解組，離婚率號稱東亞第一，尤其攜子自殺及家暴經常於社會新聞大作文章，讓人怵目驚心，加上經濟不景氣，失業率增高，多元入學引發另類升學焦慮，讓人不得不省思，我們的社會真的生病了？

許多社會問題或許我們一時無法解決，然而己立立人，如何照護自我，由感恩惜福中展現生命之美，增進自信及自在，卻是可以自我追尋，進而影響周遭及社會。

感恩字義之詮釋

感恩由字義上包括感謝、感動、懷恩、報恩。

生命歷程中有許多生命貴人自幼及長於生活中有形無形陪伴照應我們，我們都應深表致謝，這不僅包括我們的親友，還包括許多陌生人，例如搭乘公車的駕駛，感謝他讓我到達目的地；素昧平生的路人，只因他對我真誠地微笑；吃飯時感謝上蒼、農夫、廚師、老闆及自己。

生命中有許多事件值得我們感動，回想父母親無怨無悔照顧子女；看到社會上依然有那麼多快樂的傻瓜擔任志

工；看到電影故事中感人情節，我們感動的流淚；在國外聽到國歌聲響起眼淚奪眶之際；看到人間英雄如義消默默為社會奉獻；看到有認真照顧學生的老師，學生於期末向老師的真心感謝。人世間真有不少令我們感動的經驗，只要我們有心去覺察，願意用心去體會。

自古中國人即強調「受人點滴之恩，當湧泉以報」，俗諺更說：「知恩不報，禽獸不如」，「吃人一口，還人一斗」，在在代表國人對知恩、懷恩及報恩之深刻意念。能知恩、懷恩乃至報恩者必然受到感動及常懷感謝之心。

一、中國人人際關係四要素：人情、緣份、面子與報應

中國人之人際關係探討可簡要歸納為人情、緣份、面子與報應四個重要因素。中國人重人情雖然有人詬病不夠理性，然而中國人自古見面三分情，有關係拉關係，沒關係製造關係；重緣分，三年修得同船渡，十年修得同窗學，百年修得好姻緣；重面子，打腫臉，充面子，甚至因不給面子懷恨在心，伺機報復者大有人在；看報應，善有善報，惡有惡報，不是不報，只是時間未到。

上述中國人之各項人際關係因素與中國人之感恩圖報實際上息息相關，只是任何事過與不及皆非妥善，因此身為中國人，固然文化因素之影響在所難免，如何於人際間妥善因應感恩、知恩、回報，相信有助於人際關係。

二、西方之THANK

若由西方英文單字「thank（感謝）」來聯想：

Thinking：能感恩是一種成熟人的「想法」。

Health：能感恩者是一種健全「健康」之行爲。

Help：能感恩及回報可為自己擴展更多的「協助」資源。

Happy：能感恩圖報對感恩者及對方都是一種快樂。

Aware：能感恩是一種高度自我覺察之行爲。

Achievement：能感恩圖報亦是一種「成就」。

New：感恩可藉由各種「新」行爲方法表示。

Kindly：感恩是一種友善的人際良好互動。

如何覺察生活及生命之恩與福

可由下述幾個管道體察生命中的恩澤及福氣：

一、生活之需

每天人皆有各項需求：包括食、衣、住、行、育、樂，無一不是來自他人之提供協助，即使農夫可以自耕自食，許多生活必需品亦須來自他人之協助，因此每天一打開電燈，就要懷著感

謝之心，無論一簞食，一瓢飲，皆有值得感謝之人。宗教人士於吃飯前之謝飯頗具意義，事事念感謝之心，人人存感恩之心，時時享感恩之福，知足常樂意在此。

二、生命之源

生命之源於遺傳上，近為生我、育我之父母，遠則列祖列宗，生命之誕生或許出自偶然，但亦有努力不懈用盡各種方法才得以平安入世，儘管大多數的人非生自貴富之家，但大多數的我們都受到父母之辛苦照顧，學習與父母於人生不同階段的相處，是親子間一輩子要學習的功課，更可由其中深刻體驗對生命之源的感謝與敬重。

三、人間之情

人間有愛，世間有情，人與人間只要以誠相待，終能尋得人間至情，包括親情、友情、愛情。父母對子女之愛是人間至愛之一，每個人回想自幼至大，不論父母之教育程度為何？他們對子女的愛，自然流露關切之心，雖未能人人如朱自清之《背影》之深刻刻劃父親關愛子女之形象，但皆可回憶出不知多少自己與父母間之人間至情。友情之珍貴，自古以來伯牙之與鐘子期流傳千古，秦少遊更有「我讀不願萬戶侯，獨願一識蘇徐州」之佳言。兩性間更有：「問世間情是何物？直叫人生死相許！」之讚嘆！即使有些人佳偶不成勞燕分

飛，然而在人生中人間之情不論正向或負向，誠如王國維之古今中外欲成大功立大業者必先經過之人生三大境界，人間之情有機會體驗皆應報感恩之念！

四、自然之學

向大自然學習與體驗是一生學習功課之一，不論大自然之朝夕萬千，晨昏乾坤間，孕育許多值得我們學習之處，大自然亦是生命之最佳導師及褓母，看花開花落此事古難全，然而楊花點點是春心，生命之盛衰起落自有週期，陰陽互動平衡，人生自古誰無死？留取意義在自我！

覺察—學習接受生命

一、由自我做起

生命的意義在創造個人之幸福，引發更多人的幸福，然而唯有由自己開始嘗試下列之歷程：探索自我、了解自我、接納自我、疼惜自我、自我改變、自我突破，乃能自信自在以致自我實現。並非要成大功立大業，然而如此盡本分為自己而活，販夫走卒皆有幸福人生之自我意義。

二、「同理」人間

人間何必是天堂？固然人云：「登天難，求人更難；黃蓮苦，求人更苦」，即使孤芳自賞，獨善其身，很難不與人相處，甚至不與人相處者，常不易與自

己相處，出世者有其個人意義，但不入地獄，焉知人間疾苦，因何能超渡眾生，或許下列之學習更能讓我們真正體驗生命。

- 1.學習了解人。
- 2.學習接納人。
- 3.學習與人相處。
- 4.學習布施—以具體行動關心周遭的人與事。

展現生命自信之美

一、專注之美—認真的人最美

如果我們能學習專心生活，日出有作，日沒有息，簡單過生活，認真做好當下每一件事，吃飯時認真吃飯，睡覺時專心睡覺，扮演好自我喜歡的角色，相信我們會愈來愈美麗，生命也會愈來愈自在。

二、自然之美—自然就是美

大自然的一切都是美麗的，只要我們用心，「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」，當我們愈能體會自然之美，即使一花一世界，一沙一剎那，皆可拈花一笑，體驗自然生命之美。

三、溫柔之美—溫暖親切的笑容最美

最是那一低頭的溫柔，並非女性的專利，每個生命都可以柔軟的，堅強剛直並非不好，然而生命之彈性絕非永遠堅硬如鋼，有時候一個溫暖親切的笑容

代表著生命之自信及自在。

四、欣賞之美—能欣賞美的人也是美

不知您有沒有經驗，帶一絲閒情在十字路口，靜觀來往行人與車輛？不為為何，只是體驗感受，您會發現許多我們平常匆匆走過不知多少次的馬路上是如此生生不息變化萬千；您會發現到如果我們抱著欣賞眼光看世界，您也融入其中，當然更美了！

五、宗教之美—心誠則靈

我雖非宗教信徒，但我很喜歡聽聖詩，感動於各種宗教之儀式，覺得那是一種人性之真善美，信望愛，平安喜樂，而且不限於某一宗教。當人虔誠的向自己所相信尊重的祂或上帝或佛或阿拉禱告，不論何人、何時、何種宗教都是一種美與愛。

六、其他如禮運大同篇之理想境界，桃花源也好，烏托邦也好，皆為人類自我建構之理想之美。

結論

我有明珠一顆
久被塵勞封鎖
今朝塵盡光生
照破山河萬朵