



從感恩談觀照的工夫

◎ 嘆愚

常言要「常懷感謝心」，但要能時時懂得感恩，其實是要仰賴日常生活中去培養「觀照」這項工夫。「感恩」與「觀照」之間有著什麼樣的關係呢？我們不妨先來分享下面這個故事。

前言：天堂與地獄的差別

有一個人在臨終之前，上帝派遣一位天使來接他回去天堂。這個天使跟他說：「你一生對道的信心與你自身的修為，讓上帝感到很欣慰，所以派我來接你回去。而且在這之前，還可以答應你一件未完成的心願。」這個人聽後說道：「謝謝你！若是這樣，我可否去天堂與地獄這兩個地方看看？我想知道這兩處的差別到底在哪裡？」這位天使跟他說：「沒問題！

我現在就先帶你去參觀地獄！」

這個人跟隨著這位天使來到了地獄，在這裡，他看到一張很大的餐桌，這個餐桌上擺了很多豐盛的佳餚。他心想：「這地獄的生活看起來也還不錯呀！」此時，這個天使就叫他再繼續看下去。過了一會兒，用餐的時間到了，他看到一群人走進來，這些人個個瘦骨嶙峋，但卻仍有著張牙舞爪的氣力，彼此之間看似積怨頗深。令人納悶的是，他們手上都拿著一雙幾尺長的筷子。當要開始吃飯的時候，他看到這群人用盡了各種方法，都還是很難吃到這雙筷子挾到的菜。因為當他們好不容易挾到菜，卻因筷子太長，無法放進自己的口中，或者正要

靠近嘴邊的時候，卻又不小心被身旁的人碰掉了。

這位參觀者就這樣看著這群人不斷地在那邊爭吵、生氣、互相指責。可嘆的是，這群人最後幾乎都還沒有吃到什麼東西，用餐時間就結束了。這個人見到地獄這種景象就說道：「喔！這……這實在是太悲慘啦！東西要讓他們吃，卻又不讓他們吃到！這樣好殘忍喔！」

這個天使就對他說：「我現在就帶你去天堂看看。」不一會兒，這個人初見到天堂的情景竟和剛才在地獄所見毫無差別，在那裡一樣備有一桌豐盛的菜餚。然而，吃飯鐘聲一響，他看到的是一群長得十分白胖可愛的人，且這群人個個笑容滿面地走近餐桌旁坐下，面對這些食物，他們臉上無一不露出讚嘆的神情與滿懷感恩的笑容；但令人感到訝異的是，他們每一個人手上竟然也都拿了一雙幾尺長的筷子。

這個參觀天堂的人心裡嘀咕著：「咦？這裡的筷子怎麼也這麼長啊？那待會兒這一群人豈不是跟地獄的那群人一樣，看得到卻吃不到？」就在他感到疑惑的時候，他注意到這群人紛紛將菜挾起，但隨後的動作竟不是急著將飯菜送入自己的嘴裡，而是朝

向坐在他對面的那個人餵食，而對面的那個人也做著相同的動作。於是乎，在這段互相付出、互相體諒、互相幫忙的用餐時間裡，每個人都感到非常地快樂、非常地滿足。

天堂和地獄之間的差別在哪裡呢？是不是只在「一念之間」？而天堂與地獄又相距多遠呢？其實也只有「一步之遙」，可不是嗎？換一個念頭去想、換一個角度去看、換一個行為方式去做，是不是一切都可以變得很美好？是不是就能一解佛家所說的「倒懸之苦」（比喻處境極為艱困、危險）呢？

這個故事最大的啟示正是讓我們明白感恩與觀照是有著確切關係的。我們若能時時觀照，就能懂得時時感恩，如同故事中那群身處天堂的人一樣，他們通過智慧的觀照，進而相互地關照，從感恩中去珍惜彼此。如果你、我、他，每個人都能如此，那世界大同就不再只是空中樓閣的理想了。如是，當我們感到自身所處的世界不是天堂的時候，不妨反省一下，是不是我們在人與人之間欠缺了這些元素？進一步說，彌勒祖師的鴻慈大愿乃是「化」娑婆世界為蓮花邦，而不是要我們「另覓一處極樂世界」地對外追求。因為當我們把得到的一切

都視為理所當然的時候，縱然擁有了很多，也永遠不會感到滿足，甚至還會不時地抱怨。反之，一個懂得觀照的人，就會感覺處處都有值得感恩的地方。

總之，一個處處知道要感恩的人，就會是一個知足的人，知足的人就會常樂，常樂就能自在，自在就能解脫，而「解脫」不正是我們修行最終的目的嗎？

談感恩

一、感謝天：化育之恩

吾人打從出生的那一秒開始，就一路受到數不清的恩惠。我們不妨做這樣的觀想，所有動物包含人類在內，最基本的生存條件就是陽光、空氣、水。而植物其實也是一樣，它們也是需要日照、空氣和雨水才能夠生長。而這些成長的元素可不都是從天上來的嗎？因此，我們要感謝上天的化育之恩。

上天化育出各種食物、各種花朵、各種動物、各種景色風光，陪伴人們在這個世間，如果我們用心去看、去體會，就能感受到上天創造出來的這個世間十分美麗。甚至可以說，上天所賜予我們的這個地方其實早已像是天堂一般了，因為它所提供的一切已經非常豐富，也可以說是很圓滿、沒

什麼欠缺了。因此，我們要感謝天的化育之恩。

二、感謝地：承載之恩

除了受到天的化育之恩之外，吾人之生存還受到大地的恩情。有這個「地」，我們才有最基本的「立足之地」、才可以建造房子，才能夠讓我們這個身軀擁有一個安身立命、不受風吹雨淋的地方。

想想看，一間營造公司即便擁有再多的資金，擁有最先進的建築工法，假使沒有「地」，就算有再大的能力也無法將房子蓋在半空中，可不是嗎？一樣的道理，我們所吃的稻穀、水果和種種食物的種植，都必須仰賴「地」的存在。所以我們真要感謝「地」的包容，感謝祂如此大肚能容、低心下氣，任憑我們不斷踩踏、開墾、利用，卻毫無怨言。因此，我們要感謝地的承載之恩。

三、感謝父母：生育、養育之恩

我們感謝天、感謝地，因為我們都是「天生地養」的。除了感謝天地之外，我們身邊最要感謝的是父母。在我們出社會自己掙錢之前，約莫有20年的光景，我們所擁有的一切幾乎都是免費的。吃父母的、穿父母的、住父母的，甚至還有一筆金額累積起

來頗為驚人的學費。待我們出了社會，自己賺錢、成家立業之後，才知道每天眼睛一睜開，就是要花錢，才知道原來任何東西的獲得都是需要付出代價的。所以在成長的過程當中，父母都曾經為子女承擔了經濟的壓力和生活的壓力，有他們無私的付出，子女方能無憂無慮地長大成人。所以我們要感謝父母的生育之恩和養育之恩。

前些時候有個新聞報導，一位八十幾歲的老母親，被三、四個孩子推三阻四地像皮球般踢來踢去，沒有子女願意奉養。甚至其中有兩個孩子還互相爭奪老母親每個月三千多元的老人年金。爭不到的那一方對爭到的那一方說：「既然錢你拿去了，那媽媽就由你養了！」想一想，不過是三千多元的老人年金，竟可就此出賣父母當初養育我們的恩情！真是令人感到悲哀！

為人子女者，若能運用智慧，在孝順父母時把自己視為獨子，就不會去計較父母到底該由誰來奉養、照顧，也更不會去與兄弟姊妹計較誰付出的多？誰付出的少？同樣的道理，在分產的時候，若能把自己想像是一個孤兒，就不會去覬覦財產或計較多寡了。「孝順時，視己如獨子；分產時，視己如孤子。」就可免去一些家族之間的紛爭與不平了。

行到最低處，便是見性時

在修行的課題中，常提到「觀功念恩」這項工夫，它讓吾人體會到生存在這個世間上的每一分、每一秒，所受到的盡是恩惠。想一想，哪一個人不是光溜溜地來到這個世間？如是，我們在這個世間上所得的一切，打從第一件衣服、第一口飯，每一分、每一毫，我們都只有「得」，未曾有真正的「失」。

由此得知，一個人要懂得感恩，必須以最謙卑的態度退回到其一無所有的最初，如此，才能進而去感激其所擁有的一切，所以修行首要就是低心下氣。我們每次進入中堂參班的第一件事，就是在仙佛前行參駕禮，當我們在佛祖面前禮敬低頭時，就是在學習「低心下氣」；當我們跪在拜墊上叩拜時，它告訴我們學道就是要放下我們的身段、柔軟我們的身段。同樣的道理，在我們結班下課要離開中堂之前也是要辭駕。這一來一往的來參去辭，不但教我們要以謙卑的態度去學習，也同時提醒了我們研究道理結束之後，要虛心領受，可別一回去就把這些道理給忘記了。

在道場參班時，我們常有機會聽到「冷灰的故事」，故事裡面的主角冷灰，平日以揶揄人過河行無畏施。

一日，他揹一個老人去山上，老人沿路問著他同樣的問題，問他叫什麼名字？為什麼叫做冷灰？這樣一路上被問了六、七次，起初他還可以忍住脾氣，但最後終究耐不住性子，脾氣暴發了！當他最後發現這位老人原來是神仙顯化來考驗他的時候，他才捶胸頓足地懊惱著。由此可知，上天最終要給我們的考驗之一，就是「低心下氣」這四個字。

學道的重點之一即是「見性」，但如何能見性？如何才算是見性呢？常聞：「行到最低處，便是見性時」，對此，後學願與讀者分享在幾位老道親身上的所見所得。

有一年，後學有幸獲得一個機會，從台北出發前往斗六地方班去學習報告心得，同行中有幾位地方班的學長陪同，而其中包含了這間斗六中堂的壇主。這位坤道壇主的年齡當時已近九十歲。我們一伙人沿路在車上有說有笑，十分歡喜！途中一位學長提起她們多年前一道去大陸旅遊的往事，那時候她們每個人都各自買了一件被子回台灣。

言談中，大家聽到這位老壇主竟還未將那條被子拿出來用的時候，無不感到訝異。因為大伙兒認為這件被子都已買回來好幾年了，怎麼還沒

拿出來用呢？此時這位老壇主說道：「我就想說，我那麼多歲了，什麼時候要走也不知道，萬一那件被子我蓋個兩、三天，我就回去了，那件被子不就沒人敢用，那不是挺可惜？」這番解釋頓時引來了整車的笑聲。

後學心想，這幾句話可是高度展現了這位壇主對道的深刻信心啊！她能如此毫不忌諱、豁達地談論自己的生死，想必對於「回家」這件事已是了然於胸；然而在她看淡生死的同時，我們卻又看到一位老婦人畢生對於「節儉惜物」這項美德的矜持。「真佛只論家常」，也許年長的老道親們無法上台針對道義侃侃而談，但這些道義的精髓卻早已注入在他們的生命裡，在最平凡的家常中娓娓道來。

接續，是後學在另外兩位老道親的互動中所看到的情景。十幾年前，每一年的除夕夜，有位坤道老道親都會來後學婆家的中堂向老中娘及諸天仙佛道喜。有一年，當我們正準備要獻供的時候，這位老菩薩說她忘了帶藍色的制服裙子（那個時候正規的坤道制服仍是以藍色裙子為主），於是後學的婆婆就先把自己多出來的一件借給她穿。

待叩首完畢之後，後學看到這位老菩薩悄悄地把那件裙子褶得小小

的，卻又為了不知要將它擺放在哪裡而感到有點不知所措。這一幕也被後學的婆婆看在眼裡，面對這位早已培養出多年相知相惜情感的老菩薩，婆婆開口問說：「剛剛那件裙子呢？怎沒拿出來還我？」這位老菩薩果真如後學婆婆所猜想的，靦腆地回答她說：「沒啦！我先帶回去洗一洗，再拿回來還妳啦！」後學的婆婆也十分逗趣地回答她說：「也才穿個十分鐘就要洗，是要把它洗壞掉嗎！」那時，兩位老人家的開懷笑聲就這樣迴盪在祥煙縈繞的中堂裡。這一幕，縱然十幾年過去了，那幾句簡單的對話與笑聲卻彷彿如昨日一般，讓後學至今記憶深刻。

什麼是見性？我們不妨暫時放下艱澀的文字奧義，去看看這幾位老菩薩身上所散發出的真性情！那是一幅集結了真、善、美的人間風情畫！

談觀照

在《莊子》一書中有下列這段莊子與東郭子的曠世對話，它告訴我們：當我們懂得在現實生活中覺察周遭的人、事、物之時，就常能遇見自性中展露出的亮點。東郭子問於莊子曰：「所謂道，惡乎在？」莊子曰：「無所不在。」東郭子曰：「期而後可。」

莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其愈下邪？」曰：「在瓦甓。」曰：「何其愈甚邪？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。《莊子·知北遊》

東郭子請教莊子關於「道」的存在，問「道」在何處？莊子簡短地以「無所不在」這四個字回答他，但東郭子期盼莊子能再多給一些解釋。於是莊子前後跟他說明了道的所在之處，乃在螻蟻、稊稗、瓦甓之中。而我們也從東郭子前後發出「何其下邪？何其愈下邪？何其愈甚邪？」的疑惑當中，感受到「道」原本在東郭子的內心裡似乎是一種玄奧又令人敬畏的概念。莊子在此雖未針對東郭子的反應給予直接的評論，卻也意圖打破東郭子的思想窠臼，直到莊子言「道在屎溺」之後，東郭子不再回應莊子。

莊子當然不是鬧著東郭子玩的，事實上，舉凡螻蟻（生物）、稊稗（植物）、瓦甓（靜物）、屎溺（排洩物）等萬物當中，確實都存在著一些道理。從螻蟻的生命作息中，我們體會了螻蟻尚且認真過活，吾人更應珍惜自我生命並發揮其價值。而在農作物的生長過程裡，吾人也學習到飽穗低頭的謙遜態度。此外，瓦甓是一種平常容易為人所忽略其存在，卻又是護衛我

們家園不可或缺的重要角色之一，它讓我們瞭解到天生我才必有用與靜默付出、不爭功的德行。至於尿溺這樣的排洩物，透過檢測，可以讓我們知道體內健康的運作情形，如果我們只是一味將之視為廢物，就無從發現、運用其絕妙之處。由此觀之，莊子的「無所不在」所言甚是，通過自性觀照，就能發現這些「道」的展現其實都近在咫尺，否則，道在自身，也會如同遠在天涯。

當我們把覺照力發揮到極致的時候，我們將會發現，要感恩的實在是太多太多。如上所言，我們不僅要感謝天、感謝地、感謝父母，其實還要

感謝每一個人，甚至要感謝萬物。古云：「一日之所需，百工斯為備」，我們每日需要用到的東西多到數不清，而涉及供給那些東西的人更是無以量計。所以當每個人在自己的崗位上盡忠職守，使我們能夠平順渡過一天的時候，那真是一大恩典啊！

結語：萬物靜觀皆自得

修道的過程當中，觀照、觀悟、觀妙，乃是修行的必要功課。常言：「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章（宋代文人翁森〈四時讀書樂〉）」，美好的事物不是等待我們的感恩它才願意到來，而是在我們懂得觀照的當下，我們就感受了它本有的存在。

慎終追遠 民德歸厚

一貫道基礎忠恕道院

2016基礎忠恕先天寶塔春季祭典改採自由祭拜

- 自由祭拜共分兩個梯次，第一梯次：3月19日至3月27日；第二梯次：3月28日至4月5日，每日上午9點至下午3點。
- 祭拜分配梯次、日期和時間，請詳閱通知書。
- 響應愛地球，歡迎自備環保碗、筷、杯。

敬邀諸位道親與寶春蒞臨祭拜