

豐盛人生始於感恩

李清詞

在這歪曲悖謬的世代，充斥着唯我獨尊的狂妄意識，舉世均有大大小小斷斷續續的鬥爭，叫人活在永無寧日、只有怨聲、戾氣和怒憤的處境裏，苦不堪言，香港也難倖免。怎樣扭轉這情況，怎樣走出這困局，怎樣引導協助下一代追求健康豐盛的人生，是我們作為教育工作者要逼切思考的問題。

在眾多要深思探討和倡導的課題中，「感恩」是最基本最重要、最能影響生命素質，最能幫助我們活出豐盛人生的正向心態。「感恩」是人世間最積極、最幸福的生活態度。可惜人愈來愈自大，愈來愈覺得憑一己的聰明才智、學識財富，無事不可成。一切成就、幸福乃一手努力的結果。得渡難關得享順境，純憑一己努力，並非別人幫扶與成全。

感恩

其實感恩不單指受人恩惠後所產生的感受；更不是由於大病得癒、大難不死才有的反應。在平淡生活中，我們每天都可以體驗宇宙萬物顯示的福澤恩典：大自然的美麗，家庭的溫馨，友情的維繫。生活縱或有所欠缺，際遇縱或坎坷，也可以因着「年年難過年年過」而感恩。不一定享受福樂才感恩，感恩可以讓我們知足快樂。

筆者在香港淪陷三年零八個月的一段日子，舉家逃難到廣州，戰後返港已家破人亡，得寄人籬下，小小年紀已經歷人間苦楚。幸而入讀中一後，學會感恩。事緣校方安排學生在飯堂午膳前齊唱「謝飯歌」。歌詞是「我們會食同心感謝，一粥一飯來處不易；上帝恩典同胞汗血，虔誠領受為人服役。」當時我不是教徒，但這謝飯歌對我有深遠的影響。

母校更在每年十月三十一日期間舉行感恩節，呼籲同學們盡自己能力捐出小小禮物放置禮堂臺上，崇拜禮成後分批送到一些孤兒院、老人院和傷殘人士的院所，一同感恩。作為一個中學生，我已懂得以心感恩，以行動謝恩。多謝母校讓我接受這影響一生的感恩教育。

當我們明白可以平安無缺地過活並非必然；當不少人在窮困中度日而我們能衣食無缺是何等福氣，我們自然心存感恩了。我們更要學習生活中縱有所缺，縱有挫敗，縱有困難，無論在任何景況中仍知足感恩，這才是真心感恩。

知恩

要感恩先要知恩。今天許多人都以為一切成就乃憑自己的聰明、才智、努力，對別人的幫扶、提拔冷看在眼，絕不知恩。

謝恩

懂得不忘本會知恩的人，自然會對施恩者謝恩。今天許多人已不懂謝恩了。連一聲「多謝」也吝嗇，壓根兒不感到自己是受惠者，正反映人的「自大」、「自豪」。忘恩的人自然不會謝恩了。

報恩

自知蒙恩想表達謝恩心意的便自然圖報深恩；受祝福的人自然想祝福別人。未能親自報答也希望成為施恩者，以行動謝恩。

知恩、謝恩、報恩都因為發自內心的感恩。真摯的感恩是無比的動力。感恩的心可以從痛苦轉化為福氣，可以使軟弱變為剛強，感恩的心會演化成為施恩的力量。當人間漸變得冷酷無情，心中多有怨懟，讓發自內心的感恩意緒，給自己和身邊的人帶來暖與喜樂，給灰暗的世界帶來繽紛色彩。