

## 快樂小貼士——知足感恩

蘇劉君玉博士

(婚姻家庭輔導博士加州持牌婚姻家庭治療師)

Chuck Swindoll 牧師曾講過一個故事：一位年輕的牧師需要一套西裝，好去主持婚禮、喪禮等儀式。但因他沒有甚麼錢，故想出一個辦法，就是往「當舖」去買。

那天他到了當舖，問店主有沒有西裝出售。店主看看他的身裁個子，對他說：「有！剛好有一套，相信一定 fit 你！」於是店主拿了一套西裝出來，英國絨，質地非常好。牧師試穿上，果然十分稱身。牧師問：「這套多少錢？」店主想了一想，說：「三十元賣給你。」

牧師覺得價廉物美，馬上買下來。在回家途中，牧師覺得有點不安，西裝那麼嶄新，質地又那麼好，為甚麼這般便宜？於是忍不住走回當舖，問店主道：「老闆，你老實告訴我，為何這套西裝那麼便宜？」

老闆面上顯然有點難色，答道：「實不相瞞，西裝是殯儀館拿來的，死人穿過的。不過，你可放心，我已消毒洗乾淨了。你是牧師，相信你不會怕吧！」

牧師心裡有點忐忑不安，不過他真的需要一套西裝，於是只好帶回家去。

不久，牧師要主持一個喪禮，穿了這套新買的西裝。他望著睡在棺木的離世者，竟然發現他的西裝跟自己穿的一模一樣，心裡覺得很不舒服，不期然把雙手插入褲袋，猛然發覺原來口袋是假的，再看看身上其他的口袋，全都是假的！牧師靈機一觸，對會眾說：「各位親友，你知否我身上所穿的西裝，跟這位仁兄所穿的是一模一樣的，是無袋的！這是叫我們明白，我們沒有帶甚麼來到世上，也不能帶甚麼離開世上，有衣有食就當知足！」

今天我們環顧周圍的人，真的有不少是因貪錢、貪名、貪利、貪權、貪別人的妻子或丈夫，把自己困在無盡的苦惱中。他們每天去搏殺，不斷地去追求擁有更多，卻忘記了一個真理，就是人生在世，都是空手而來，空手而去，甚麼也不能帶走。難怪亞歷山大大帝，短短的一生，雖然征服了很多國家，建立了一個龐大的王國，但他死的時候，吩咐人在他的棺木兩旁各開一個洞口，使他可以伸雙手出去，提醒世人他是空手而去！

人總是喜歡與別人比較，看到別人擁有而自己沒有的東西，便生妒忌、憤怒、怨恨和埋怨。對自己所擁有的卻不著意，覺得是理所當然的。其實，我們

有飽足，便應該知足感恩，因為全球有十億人在饑餓中，每 7 秒便有一個兒童因饑餓而死。我們有工作，便應當知足感恩，因為不知多少人在失業裡沒有收入。我們有屋住、穿得暖、有醫療、有車代步、有家人、有朋友、有親情、有健康……，這一切都不是必然的。若存著感恩知足的心，享受我們擁有的一切，生活是何等快樂滿足呢！

除此以外，試想想，我們身體的構造是多麼的精密、奇妙和完美，稍為有一點出錯也不得了，帶來災難性的後果。因此，每早晨我們起床，能看見，能聽到，能感覺，能呼吸，能走動，能說話等等，

都不是理所當然的，都是神的恩典。存著感恩的心領受這一切，生活自然充滿快樂。

曾經有一隊醫療宣教隊，到非洲某貧窮村落去做一些醫療工作。醫療隊乘坐直升機到達村落附近下機，有一個年約十歲的小女孩，赤著腳出來迎接他們，手裡拿著一包東西，興奮地挽著其中一位隊

員的手，興高采烈地與他們步行，經過凹凸不平的碎石路回村裡去。到達村的時候，她打開那包東西，原來是對破舊的拖鞋。其中一位隊員，好奇地問翻譯員：「為甚麼剛才小女孩在凹凸不平的碎

石路上不穿上拖鞋保護她的腳，回到村裡較平坦的路才穿？」翻譯員答道：「因為這對拖鞋是上一批醫療隊剩下的，她很珍惜這對拖鞋，不要弄壞它，故在平坦的路才穿上。」

一對破舊的拖鞋，我們隨時在垃圾箱都可以拾到，卻令這位小女孩如此快樂滿足。可見快樂並不在乎擁有豐富的物質，乃在乎我們是否有一顆知足感恩的心。

最後，我想給讀者們一個功課：每晚臨睡前，嘗試為今天三件事感恩。這三件事不一定是很大的事，可以是細微的事，如趕到火車，找到泊車位，上班沒有遲到等。我曾經歷生命裡的風暴和挑戰，

感覺很沮喪和低落。我學習每天為三件事情感恩，並為我仍然擁有的感恩，心情開始慢慢好轉。盼望您在人生的挑戰中，也藉著一顆知足感恩的心，能有喜樂平安！

「要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。」 --- 聖經