

幸福來自滿足

小女兒加加活潑好動，讀小學後更是服裝率性，不像她姊姊，願意乖乖地穿著裙子，打扮成淑女模樣。有一天，她放學後對我說：「媽媽，明天晚上學校的表演活動，我們必須穿正式服裝，頭髮也要梳好哦！」

別讓情緒左右自己

我心想，她姊姊從前的幾件漂亮衣服，終於又可以派上用場了！次日，我為她穿上洋裝，還在頭髮上紮了可愛的蝴蝶結，好不容易打扮妥當，她站在鏡子前一照，眼 居然撲簌簌地流下來說：「我的命好苦啊！為什麼非得要穿成這樣子？」我看她明明打扮的漂漂亮亮，卻自覺命苦，哭得這麼傷心，真不知道該氣還是該笑。

但這也讓我深深思考，一個人的命好或命苦，是否全繫於自己的感覺？凡事符合己意，即為命好，反之命苦。命好或命苦其關鍵完全在於一念之差；所以，千萬別讓一時的情緒，左右自己的命運。

同樣便當不同滋味

記得大女兒小學時帶便當，為了營養均衡，我總規定她一定要把飯菜吃淨。某次，她拿著沒吃完的便當回家，對我說：「媽媽，對不起！今天的菜我實在不喜歡吃，又急著想和同學玩……。」

我看她誠懇的模樣，也不忍責罵。她又接著說：「其實，班上很多同學怕沒吃完便當回家挨罵，就都把不愛吃的飯菜丟進餿水桶，騙父母自己通通吃完了……。」

一面我對於女兒的誠實以告，感到欣慰；另一面對於那些把飯菜丟掉的孩子，他們父母費盡心思辛苦準備便當，卻全然被矇在鼓裡，那種感同身受的心痛。所以，我打從心底期盼，所有的孩子都能明白並看見在自己身上的幸福，了解家人準備食物背後的那份深愛；因為，丟棄的並非僅僅不喜歡的食物，而是家人的那份用心良苦；畢竟，在這便當裡，包含著長輩的慈愛與疼惜，那是無價的幸福。

何時何地都能滿意

我的公公在世時，常聽他說：「想當年隻身一人，我全身上下的家當，只有一個枕頭而已！那時，能有個枕頭睡個安穩覺，就很滿足啦！如今擁有的一切，豈不都是賺到的嗎？」難怪，任何食物只要到我公公嘴裡，他總是洋溢著滿足的表情，隨便一點粗茶淡飯，都能當成山珍海味；每餐飯後，他更是習慣性地摸摸肚子，沈醉在滿懷感恩的享受裡。

我們若細心觀察周遭便會發現，同樣一份菜色，有的人可以吃得滿足快樂，有的人卻吃得痛苦萬分，原來問題不在外面的環境而在心境。當我們的心充滿感恩，碎石可以成為鑽石，困境與逆境可以成為另一種美麗和繽紛。

調整眼光柔軟身段

我有個朋友，她的丈夫總把她呵護得無微不至，家務通通包辦，外加上下班接送，還要晨昏定省噓寒問暖，端茶送飯隨時待命，但她有時還會不耐煩地噓著：「真羨慕沒有結婚的自由啊！」這時，便有眾家姊妹投以嫉妒、羨慕的眼光，並帶著勸慰的語氣說：「唉，該感恩啦！」

有時，我們所不滿意的一些事，可能正是另一些人所缺乏而羨慕的哩！所以，何等需要感恩啊！

在每個人生命中，都有令自己滿意的地方，也都有不足以道的難處，但問題是我們把注意力集中在哪裡，哪裡就會被擴大；我們集中在幸福感恩上，恩典就會在生活中擴大。因此，我們何等需要把對人事物一時的「感覺」，化為隨時的「感恩」，苦痛就會變甘甜，幸福將滿溢而出。

前面的故事還沒說完。那次，加加流著兩行眼淚，穿著美美的洋裝到學校，但回到家後，她卻對我說：「同學都說我今天好漂亮喔！所以，我要謝謝媽媽辛苦地為我打扮！」雖然女兒仍不喜歡穿裙子，但她已能體會家人的愛。我多麼希望，在她成長中能更加明白，世事無法盡如己意，這時無須太多埋怨憤怒，反需懷著感謝的心，謙卑的領受擁有的一切。

我知道怎樣過貧困的生活，也知道怎樣過富裕的生活。我已經得到祕訣，隨時隨地，飽足好，飢餓也好，豐當好，缺乏也好，我都知足

（出自蒲公英希望月刊2011年10月號第151期；李愛蓮/作/蒲公英希望基金會執行長）

