

【生命教育議題討論 第三組 生命發揚：奉獻與關懷】

中華佛教青年會理事長 釋修懿

創造優價值的生命

前言

人類的生命內涵，絕非僅是由生至死的一段狹隘旅程，而是涵蓋了各個不同領域的多元向度；簡言之，它應是情緒、行為、觀念、思考、判斷等身與心的綜合體。如何提昇人類生活的各個向度，進而開拓更廣闊的人生視野與胸襟，實需依靠我們誠摯邀約「真心」的積極投入參與，生命才能進行有價值的創造與揮灑！

壹、狹隘的生活體驗

今日競合的社會，科技高速發展，人人極力追求個人魅力與潛能開發，社會經濟走向自由化，政治活動倡導民主化。在一片「現代化」的影響與衝擊下，功利主義抬頭，社會結構更是因勢而變，導致精神生活與物質生活嚴重失衡，而造成：

- 一、 看～未能真正仔細「觀看」事實的真偽
- 二、 聽～未能真心詳細「諦聽」善惡的實相
- 三、 吃～未能耐心細細「品嚐」箇中的滋味
- 四、 行～未能善用體察「奉獻」喜捨的給予
- 五、 說～未能喜捨愛語「稱讚」他人的成就

六、活～未能用心體會「付出」貢獻的價值

狹隘的生活體驗，必盲目將價值觀建立於不可未知的未來，而錯誤解讀每日的訊息意義；導致生活缺乏安全感，凡事皆以自己所認定的原則，做為行事的準繩，因而待人處事走向一意孤行的「盲斷」！

貳、利己的「感恩關懷」

不成熟的判斷與一意孤行的「盲斷」，常令「夢想與現實」混淆不清，促使將自己的生命責任，推卸給外在因素，生活因此無法細心覺察生命中無數的律動。生命的認知與經營，需耐心並審慎覺受生活中的每個感恩，才能喜悅擁有生命中每個嶄新的希望。

一、關懷與感恩的具體方法

1. 滿口好話，待人常懷慈心
2. 滿手好事，助人常用悲心
3. 滿面微笑，做事常以喜心
4. 滿心歡喜，處事常具捨心

二、關懷與感恩的行動策略

1. 在精神上——秒秒歡喜
2. 在身體上——分分把握
3. 在行為上——時時付出
4. 在言語上——天天行善

善用「感恩與關懷」的力量，彼此在人際上、資源上、利益上，乃至意識型態或價值觀念上，必能減少矛盾衝突；日常生活中，若常以慈悲心

說好話、做好事，更以喜捨心付出真誠的關懷，日久有功，自己的福慧資糧，必能無量增值！

參、利他的「喜捨奉獻」

現代化的社會，凡事崇尚民主，權益日趨追求平等，人人倡導自由與標榜人權，已是今日社會的風潮。多數人耗掉許多生命歲月與心力，投入講效率、求實際與謀功利的事件上，而忽略運用喜捨的奉獻給予，拓展自我優價值的生命世界。

一、喜捨奉獻的具體方法

1. 細心調整生活的價值秩序指標。
2. 轉念思惟並體驗奉獻與付出的生命內涵。
3. 面對生活中的「利、譽、稱、樂」之榮耀不盲目狂喜。
4. 面對生命中的「哀、毀、譏、苦」之考驗不煩惱憂苦。

二、喜捨奉獻的行動策略

1. 將貪欲之心化為喜悅給予
2. 將瞋怒之惱化為慈悲包容
3. 將癡暗之惑化為光明照耀
4. 將冤親之執化為平等對待

生活是一種互助互惠的遊戲，喜捨奉獻不但可以帶給他人快樂，更能觸動自己體驗存在的真實意義。喜捨與奉獻除能增加生活中的愉悅感，更有助於自己把握未來的人生方向，讓生活遠離主觀意識的「決斷」。

肆、分擔分享的「關懷給予」

生活經驗塑造人類固定的反應與思想模式，有限的生活體驗，更造成固定的價值觀感；懂得將分擔與分享的兩種關懷，結合成為一股內在的驅動力，將會提供源源不絕的力量，讓人勇氣十足，奉獻一生一世的光和熱。

一、分擔分享的具體方法

1. 隨處隨緣給人歡喜與自在的肯定
2. 隨時隨地給人信心與鼓勵的祝福
3. 隨手隨喜給人服務與協助的引導
4. 隨緣隨分給人方便與幫忙的力量

二、分擔分享的行動策略

1. 隨緣放下人我是非的執著
2. 隨時給人溫暖關懷的支持
3. 隨心隨力做慈悲喜捨布施
4. 隨時摒棄心中怨恨與憎惡

分擔與分享的甘苦與共，生命世界必是歡喜無爭；推己及人惜緣寬恕或隨緣慈悲的奉獻給予，在在皆能使生活世界和諧群我，進而敦使行事避免一手遮天的獨裁或專斷。

伍、互助互惠的「奉獻參與」

生活中，每個人都有自己的使命需要承當與完成，正視自己對生命的

期許，人生的生命內涵必能進步與提昇；用心並積極參與各項社會服務，便能產生互助牽引的力量，進而享有互惠的資源，讓自己勇敢迎向前方的挑戰，在人生的旅程能以客觀意識的果斷力，領納奉獻參與的喜悅！

一、奉獻參與的具體方法

1. 事大——須以宏遠的觀點體驗它
2. 事小——須以謹慎的態度接受它
3. 事難——須以無畏的精神克服它
4. 事易——須以珍惜的心情享受它
5. 事煩——須以承擔的勇氣面對它

二、奉獻參與的行動策略

1. 事多——須以決斷的智慧計畫它
2. 事忙——須以喜捨的慈悲承擔它
3. 事對——須以堅持的毅力實踐它
4. 事錯——須以承認的魄力糾正它
5. 事雜——須以釐清的巧思化解它

用心體驗生涯各項奉獻的挑戰，生命必能惜福感恩；生涯發展的過程裏，能在互助中奉獻參與，在互動中互惠成長資源，可協助自己面對各種環境的需求，充分發揮個人潛能，讓人生領域不再平凡微渺。

結語

生命的每一個階段，皆具有其學習的目標與意義價值，隨時掌握與外界互動的機會，並細心體會生命的每個脈動，讓自己精確找到「奉獻自己與關懷別人」的力量；在生命的長河中，必能抓住變向中的機會扭轉乾坤，身處逆境亦能化危機為轉機，讓火焰適時化紅蓮。

獲取人生的成功經驗，進而掌握變局，將生活中的恐懼與不安轉化為成長的力量，生命將多一分意義與肯定，生活也多一分喜悅與祝福！