

# 佛教「感恩觀」初探

——從印順法師觀點解讀起

林建德\*

## 摘要：

「感恩」是近來台灣社會常聽到的字詞，各個社群中廣泛地使用著，也是不少宗教領袖所再三強調的，如證嚴法師即是一例；可以說，「感恩」一詞的普及，和證嚴法師暨慈濟社群的帶動有一定關係。本文即是試著就佛教的立場，來探討感恩的概念，而以印順法師觀點作為解讀的起點。除前言和結語外，首先探討「恩」在《阿含經》中的正反二義，其次依印順法師之見，指出感恩為修習菩提心之所依，而這樣的說法可說源自《菩提道次第廣論》，同時也契合於大乘佛典（如《大般若經》）對感恩的強調。最後探討感恩如何契合於佛教之修行，包括其如何相應於善法、助於對治五毒，以及顯發菩薩心行、實現美好生活暨離苦得樂等。

**關鍵詞：**慈濟、感恩、印順、菩提心、菩薩、般若經教

---

\* 佛教慈濟大學宗教與人文研究所教授

# An Investigation of the “Viewpoint of Gratitude” in Buddhism: Started from the Understanding of Ven. Yin-shun

Lin, Chien-te \*

## ABSTRACT:

“Gratitude” is a word often heard in Taiwan society, and is widely used in various communities. It is also emphasized by different religious leaders, such as Ven. Zheng-yen. It can be said that the wide usage of the term “gratitude” is relative to the promotion of Ven. Zheng-yen and the Tzu Chi community. This article is to try to explore the idea of “gratitude” from the position of Buddhism, taking Ven. Yin-shun’s view as the starting point of interpretation. In addition to the introduction and conclusion of this essay, firstly I introduce the positive and negative meanings of the term “grace” in the agama sutra. Secondly, I adopt Ven. Yin-shun’s point of view to illustrate that “gratitude” is the basis for the practice of Bodhicitta. This standpoint is not only coherent with the teaching of Lam Rim Chen Mo but also fitting in with the teachings of Mahayana Buddhist scriptures (such as the *Mahāprajñāpāramitā sūtra*). And lastly I discuss how “gratitude” is in line with Buddhist practices, including how it corresponds to good deeds and good karma, helps to cure “five poisons,” reveals the mentality of Bodhisattva, as well as helps to achieve a better life and the cessation of suffering and so on.

**Keywords:** Tzu Chi, Gratitude, Yin-shun, Bodhicitta, Bodhisattva, Prajñā

---

\* Professor, Institute of Religion and Humanity, Buddhist Tzu Chi University

## 一、前言

「感恩」是近來台灣社會往來互動的常用語彙，不只在佛教內部，也廣在民間流傳。此一概念之廣泛使用，因和證嚴法師所帶領的慈濟功德會有一定關係，「感恩」是慈濟社群常掛在嘴邊的一句話，也是證嚴法師開示最常用的語彙（之一），在慈濟的刊物、出版品等，不時出現「感恩」二字，列為慈濟「四神湯」（「知足、感恩、善解、包容」）之一，可說帶動台灣感恩文化之形成。

「感恩」意近於感謝、感激之意，但又顯隆重些，而以「恩」來稱之。表面上「感恩」似和佛法的修行沒有直接關係，如「三十七道品」中沒有「感恩」相關詞彙，「六念法門」之念佛、念法、念僧、念天、念施、念戒中，並不存在「念恩」；包括菩薩道所重的「六度」萬行，其中也未提及「感恩」，包括「四無量心」慈悲喜捨也沒有直接關聯到「感恩」，「普賢十願」等亦然；如此「感恩」在佛教修行中，似乎只能作延伸式的解讀，只存在間接關係（如視「迴向」為一種「感恩」的實踐）。甚至在阿含佛典中亦曾對「恩」多所貶抑評判，因此如何理解佛教的感恩觀，成了可研究的主題。

本文即是對感恩初作探討，除前言和結語外，首先探討「恩」在《阿含經》中的正反二義，其次依印順法師觀點，指出感恩為修習菩提心之所依，而這樣的說法可說源自《菩提道次第廣論》，同時也契合於大乘佛典（如《大般若經》）對感恩的強調。最後探討感恩如何相契於佛教之修行，包括如何相應於善法、助於對治五毒、顯發菩薩心行以及實現美好生活暨離苦得樂等。

## 二、「恩」在《阿含經》中的正反二義

中文「感恩」對應到的巴利文為 *kataññū*，梵文為 *krtajña*；從字面結構分析，表達對「已作」(*kata/ kṛta/ what has been done*)之「承認」或「確知」(*ññū/ jña/ recognizing or acknowledging*)。如此，感恩是別人為你作什麼，或者你受之於人，所表現出認知、認可的反應。

佛教中所說的「福田」，其一是「恩田」，乃是對於父母、師長等，對自己有恩之人的知恩圖報所生之福德。<sup>1</sup>在指涉佛陀果位所具有的三種德相中，其一為「恩德」，意指佛陀救度眾生之慈悲，所施予眾生恩惠之德。<sup>2</sup>這些都顯示「恩」在佛教的重要地位。然而「恩」在佛典中不盡然皆是正面意義，「恩」時常和「愛」聯想一起，雖然親子、夫婦等家庭關係中富有恩情，但也是一種染著貪愛，有礙於清淨梵行，故出家修道皆在割愛辭親，斬斷一切恩情，甚至還認為真正的報恩即在於「棄恩」，如《法苑珠林》云：「流轉三界中，恩愛不能脫；棄恩人無為，真實報恩者。」<sup>3</sup>

類似「恩」的負面意涵，在阿含佛典中屢見不鮮，如《長阿含經》：「恩愛無常，合會有離」<sup>4</sup>、「沙門者，捨離恩愛，出家修道，攝禦諸根，不染外欲」<sup>5</sup>、「世間恩愛汙穢不淨」<sup>6</sup>等，皆是對於恩愛的否定，視為「苦」的來源之一（「恩愛別離苦」），職是之故要超越斷捨之，如《雜阿含經》

<sup>1</sup> 其它「福田」如對佛法僧等心生恭敬的「敬田」及濟貧救苦的「悲田」。

<sup>2</sup> 另外兩個為「智德」——智慧通達無礙之德，「斷德」——斷盡一切煩惱惑業之德；此三德分別相契於菩提心（斷德）、慈悲心（恩德）和般若慧（智德）。

<sup>3</sup> 《法苑珠林》，CBETA, T53, no. 2122, p. 448, b3-4。

<sup>4</sup> 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1, p. 16, c26-27。

<sup>5</sup> 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1, p. 7, a4-5。

<sup>6</sup> 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1, p. 149, b18。

所說：「永超世恩愛」。<sup>7</sup>

雖然阿含佛典對「恩」存有負面評斷，特別是當「恩」關乎情愛染著的意義，然除此反面意涵，亦有正面性指涉，如《雜阿含經》曾記載佛陀向比丘表示，一隻野狐被疥瘡怪病所困呻吟哀號，若有人能為牠治病療傷，野狐必當知恩報恩；相對的，唯有愚癡之人才不懂知恩報恩，所以佛陀告諸比丘要知恩報恩，認為「小恩尚報，終不忘失，況復大恩？」<sup>8</sup>

此外，在《增壹阿含經》卷 50〈大愛道般涅槃品〉亦說：「父母生子多有所益，長養恩重，乳哺懷抱，要當報恩，不得不報恩。」<sup>9</sup>可知父母生養小孩恩重如山，而人必須要知道恩圖報。甚至，父母的恩情不是小孩能輕易償報的，不管怎樣侍奉陪伴，猶不能報盡全恩（如《詩經·小雅·蓼莪》所說「欲報之德，昊天罔極」），也因此佛陀告訴弟子要時時刻刻惦記著孝順父母。<sup>10</sup>

在佛典中，心存感恩的事蹟時而可見，如舍利弗尊者（Sāriputta）終其一生禮敬過去的老師阿說示尊者（Assaji）即是一例。雖然舍利弗是在佛陀的座下修行而證得解脫，但仍舊尊敬引導他進入佛法的阿說示；若是兩人同在一寺院，他總是在禮拜佛陀後隨即虔敬禮拜阿說示尊

<sup>7</sup> 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 153, c17。

<sup>8</sup> 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 346, b1-5。

<sup>9</sup> 《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125, p. 823, a11-12。

<sup>10</sup> 《增壹阿含經》卷 11〈善知識品〉：「爾時，世尊告諸比丘：「教二人作善不可得報恩。云何為二？所謂父母也。若復，比丘！有人以父著左肩上，以母著右肩上，至千萬歲，衣被、飯食、床蓐臥具、病瘦醫藥，即於肩上放於尿溺。比丘當知，父母恩重，抱之、育之，隨時將護，不失時節，得見日月。以此方便，知此恩難報。是故，諸比丘！當供養父母，常當孝順，不失時節。如是，諸比丘！當作是學。」（CBETA, T02, no. 125, p. 601, a11-19）」

者，認為這是他第一位老師，藉由他的引導才得以認識佛法。而如果是分住不同寺院，舍利弗亦會面對阿說示所住的方向虔誠禮拜致敬，即便受到了質疑或誤解，亦不改這樣尊師敬師的態度，而得到佛陀的讚賞，認為一個人當禮敬過去的師長（即便未帶領他契入解脫）。<sup>11</sup>舍利弗尊敬以前的老師，以及佛陀大表肯定，都表示出知恩、念恩與報恩在佛法中是應該的、必要的。類似的事蹟，亦可見於佛陀度化優婆離（Upali）居士的記載中。當優婆離決定改宗，離開過去追隨的耆那教而轉向佛法，佛陀告訴他依舊要繼續供養他過去的老師尼捷子（尼捷陀若提子 Nigantha Nataputta），一如過去供養他一樣，這當中亦表達出一定知恩圖報的思想。<sup>12</sup>

以上可知「恩」在初期佛典的正反二義，既要超世恩愛，也要知恩報恩。此存在正反兩種意涵，似意味著「水能載舟，亦能覆舟」，有助於修道、亦可能會障道，故在解脫道修學上未必格外強調。至於在大乘佛法所談之恩，最讓人熟知即是「四重恩」，如《大乘本生心地觀經》卷2〈報恩品〉：「世出世恩有其四種：一父母恩，二眾生恩，三國王恩，四三寶恩。如是四恩，一切眾生平等荷負。」<sup>13</sup>在中國佛教中即有「上報四重恩。下濟三塗苦」之說。<sup>14</sup>且由於大乘佛法的思想主調之一是慈悲，而慈悲是人與人、人與一切眾生的心行表現，也因此談論「恩」的

<sup>11</sup> 舍利弗感恩事蹟不只一則，他曾引導、度化布施予他的人，對於他人的善行表示感恩並銘記在心，甚至在過去生中，舍利弗就曾為一隻懂得感恩的大象。以上舍利弗的感恩故事，可見：向智尊者（Nyanaponika Thera）著，香光書鄉編譯組譯，《舍利弗的一生》（嘉義：香光書鄉，1999年），頁21-23。

<sup>12</sup> 《中阿含經》卷32〈大品1〉：「世尊告曰：『居士！彼尼捷等，汝家長夜所共尊敬，若其來者，汝當隨力供養於彼。』」（CBETA, T01, no. 26, p. 630, b8-9）

<sup>13</sup> 《大乘本生心地觀經》，CBETA, T03, no. 159, p. 297, a12-14。

<sup>14</sup> 《龍舒增廣淨土文》卷12，CBETA, T47, no. 1970, p. 288, a15-17。

範疇與對象就更加廣泛。

### 三、「恩」為修習菩提心之所依——知母·念恩·求報恩

聲聞知足之餘必須感恩，而菩薩不只要知足，在為人付出之後亦要感恩，感恩是大乘佛教修行所重，乃菩薩修行所必須；如菩薩道最重視的菩提心，此菩提心修習之所依即是要「知母·念恩·求報恩」，如印順法師在《學佛三要》所說。<sup>15</sup>

印順法師認為，修習菩提心由淺入深，有七個階段的修學來完成，分別是知母（恩）、念恩、求報恩、慈心、悲心、增上意樂、菩提心成就；其中知恩、念恩、求報恩為菩提心的所依，之後進入菩提心的正修，即慈悲與增上意樂。<sup>16</sup>

#### （一）一切眾生都曾為我母

在生死輪迴中，一切眾生都曾是我的親人、都曾對我有恩，<sup>17</sup>如此而生起深切關懷的平等心境。一如《雜阿含經》所說，每個人無始以來所喝過的母乳，比恆河、四大海水還多，在不同的輪迴界域中接受無數個不同眾生的滋長養育。<sup>18</sup>

<sup>15</sup> 此以知母、念恩、求報恩作為修學菩提心次第，在宗喀巴大師《菩提道次第廣論》即如此明示（詳後）。

<sup>16</sup> 《學佛三要》，15p104-110。（本文所引印順法師著作乃出自《印順法師佛學著作集》光碟版第四版，2006年）

<sup>17</sup> 如《梵網經》卷2：「以慈心故行放生業，一切男子是我父、一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。」（CBETA, T24, no. 1484, p. 1006, b9-11）

雖然父母雙親對子女都有大恩，父母應有同等地位，但以母親作喻更易於顯示恩情之深重，如懷胎、哺乳等大部分責任都在母親身上，母子情深，故以母恩表示對一切眾生恩情的感念。佛教視一切眾生為父母，即是把關切父母的心，擴大到一切眾生。<sup>19</sup>

印順表示，不但佛教如此，中國儒、墨二家，以及基督宗教等，也都以愛敬父母為一切道德行為的根源；只不過儒家偏重家庭的仁孝，耶教以父母為喻，表示神愛世人、世人敬愛神。而佛教通論三世輪迴，德行也基於親子間的關係，視一切眾生為父母，所以悲憫心是廣大的，不同神教的渺茫、也不同儒家的狹隘。唯墨家近於佛教，提倡有容乃大、普及一切的愛，從悲憫一切眾生顯見更大的格局胸襟，相符於儒家之肯認人的內在善性，不分彼此一樣，所以不需有先己後人或先此後彼之次第分別。<sup>20</sup>

## （二）念恩而求報恩

如果體認到一切都是自己的母親，則理想上、原則上念恩求報恩不應有親疏遠近、你我彼此等區別。印順指出，相對於儒家「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，在現實生活中，亦有不少反例，而是「老人之老以及吾之老，幼人之幼以及吾之幼」的例示。如印順表示就現實世間的情況來說，有的在家裡不一定孝悌，但對朋友卻非常真誠篤愛，熱心幫忙，甚而為之出生入死，我們不能因其違反親疏次序而否定其倫

<sup>18</sup> 《雜阿含經》卷 33：「善哉！善哉！汝等長夜輪轉生死，飲其母乳，多於恒河及四大海水。所以者何？汝等長夜或生象中，飲其母乳，無量無數。或生駝、馬、牛、驢諸禽獸類飲其母乳，其數無量。」（CBETA, T02, no. 99, p. 241, a25-b2）

<sup>19</sup> 《學佛三要》，Y 15p105。

<sup>20</sup> 《學佛三要》，Y 15p107。



理價值。如此，不管是先己後人或先人後己，凡於人能心生慈愛都應讚許，至於先後順序未必是主要的著眼點，端賴因緣條件如何。<sup>21</sup>

印順進一步指出，父母愛護兒女，兒女孝順父母，念恩而求報恩乃世間倫理之常。但佛教擴大此倫理觀念，從無限時空中，體認一切眾生平等、一切眾生皆為己母，如此悲愛一切眾生猶如孝順父母一樣。只不過眾生無邊、恩情亦無邊，在念恩報恩的實踐上，仍先從自身父母、親屬開始，近於儒者的「推己及人」，由親而疏、由近而遠，甚至從無恩無怨到宿怨仇敵，以利於菩提心增長修學。如此，從最明顯的孝道出發，以思念母恩作出發點，可說與儒家的倫理觀念相當吻合。<sup>22</sup>

據上可知，菩提心之起修，必須依據知恩、念恩、念報恩的過程，肯認無限的時空中，一切眾生曾是自己的母親，而念一切眾生恩，進而求報一切眾生恩，理想上不應你我親疏之分，但現實上從自己身邊的人做起；而經此「感恩」的前行準備，即可進修慈悲，及至慈悲之勇猛堅固（增上意樂）。

### （三）印順法師觀點的經教依據

#### 1、《菩提道次第廣論》七階段說

菩提心修習之七階段說（或七重因果次第），據印順表示是蓮華戒菩薩等，據阿毘達磨等說而安立的修學次第。<sup>23</sup>這七次第可在宗喀巴大師《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）找到佛典依據，如《廣論》說：「七因果者，謂正等覺菩提心生。此心又從增上意樂，意樂從悲，大悲從慈，慈從報恩，報恩從念恩，憶念恩者從知母生，是為七種。」<sup>24</sup>

<sup>21</sup> 《學佛三要》，Y 15p108。

<sup>22</sup> 《學佛三要》，Y 15p109-110。

<sup>23</sup> 《學佛三要》，Y 15p114。

雖不知這七階段說是否為大乘佛法通說，但至少存在佛典依據。

如《廣論》說，菩薩待人以「慈」，如母親慈視孩子——「於諸有情，見如愛子悅意之相」，不只不起貪瞋等念，同時也生起悲心，不忍有情受苦，如此顯示出母親的恩德。而眾生在無量生死中若父、若母、兄弟姊妹等，即便過去生不曾為母，但也可能於未來世為母；意即在無盡生死之流中，一切眾生皆是對我有恩之母，始終受到眾生如母親一樣的恩情，如今報恩的方式，莫過於使她能安住於涅槃之樂（「欲報其恩惠，除涅槃何有？」）。再者，如母一般的眾生，若未住正念，為無明所惑，作孩子當不畏艱難奮力相救，否則無人可以寄望；因此度脫她拔出生死，即是最大的報恩。而這樣以母恩作為發起恩情之據，在大乘佛典處處可見，如《大般若波羅蜜多經》〈佛母品〉：「我母慈悲，生育我等，教示種種世間事務，我等豈得不報母恩？」<sup>25</sup>類似的字句在《大般若經》多處出現（詳後），從中皆顯示母親形象所扮演的重要角色。<sup>26</sup>

總之，印順法師是在強調菩提心的脈絡底下，指出知恩、念恩及求報恩的重要，而這些說法明顯的出處可見於宗喀巴《菩提道次第廣論》一書中。

<sup>24</sup> 宗喀巴著，法尊譯，《菩提道次第論》（台北：福智之聲出版社，1995年修訂版），頁210-211。另，根據法尊法師表示，《菩提道次第論》這七重教說——知母、念恩、報恩、悅意慈、大悲、增上意樂、菩提心，乃宗喀巴依阿底峽尊者從金洲大師所習來之教說作據。同前書，頁601-602。

<sup>25</sup> 《大般若波羅蜜多經》，CBETA, T06, no. 220, p. 552, c16-17。

<sup>26</sup> 此以知母作為修行觀想，可知報答眾生恩，不是上對下的給予，甚可以是一種償還，一如小孩對母親的孝順奉養，可以說上對下以慈，下對上以恩。從知母而至於知恩、念恩及求報恩，以母親為設想的出發點，在於所有的人都是由母體中生出，我們在世上第一個產生關聯（而且是密切關聯），即是我們的母親，而且之後的哺育、養育等，也多半落在母親上，如此藉由母親來喚起我們對他人之感念，諸多感懷性的文藝作品（如詩歌）母親常是其中對象。

## 2、「恩」在大乘佛典的強調——以般若經教為例

菩薩特重菩提心，而感恩又關乎菩提心的修學，因此大乘佛法強調感恩自是可以想見。如在《般若經》中即多次強調菩薩住第二離垢地時，應思惟修習八法速令圓滿，其一就是「知恩報恩」，<sup>27</sup>這樣的「知恩報恩」乃是佛陀所認可，認為菩薩對於小恩尚不忘報，更何況是大恩？<sup>28</sup>《大智度論》也表示不能把自己所得的榮華富貴視為理所當然，以為是宿世福德因緣之故，而感此善業功德果報，否則即是墮入「邪見」，因為縱有宿世樂因，但如果不是眾緣和合，此樂因善報亦無由生起；好比穀物栽種於地，若沒有雨水滋潤，單靠土壤也生長不起來，因此人之享有福分亦要心懷感恩。<sup>29</sup>在《大智度論》中還說，「知恩者是大悲之本，開善業初門，人所愛敬，名譽遠聞，死則生天，終成佛道。不知恩人，甚於畜生！」<sup>30</sup>可以看出知恩在菩薩修行的重要；相反的，《大智度論》引《本

<sup>27</sup> 另外七個分別為清淨禁戒、住安忍力、受勝歡喜、不捨有情、恒起大悲、於諸師長起敬信心、勤修波羅蜜多。見《大般若波羅蜜多經》卷 53〈辨大乘品〉(CBETA, T05, no. 220, p. 303, b14-21) 在《大般若波羅蜜多經》各品如〈修治地品〉、〈善現品〉，以及不同譯本之《摩訶般若波羅蜜經》〈發趣品〉都提到菩薩住二地中常念八法，其中都包括「知恩報恩」。

<sup>28</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 54〈辨大乘品〉：「『世尊！云何菩薩摩訶薩知恩報恩？』『善現！若菩薩摩訶薩行菩薩行時，於得小恩尚不忘報，況大恩惠而當不酬！是為菩薩摩訶薩知恩報恩。』」(CBETA, T05, no. 220, p. 305, a13-16)

<sup>29</sup> 《大智度論》卷 49〈發趣品 20〉：「『知恩報恩』者，有人言：『我宿世福德因緣應得。』或言：『我自然尊貴，汝有何恩？』墮是邪見，是故佛說：『菩薩當知恩！』眾生雖有宿世樂因，今世事不和合，則無由得樂。譬如穀種在地，無雨則不生；不可以地能生穀故，言雨無恩。雖所受之物是宿世所種；供奉之人，敬愛好心，豈非恩分？」(CBETA, T25, no. 1509, p. 413, c17-23)

<sup>30</sup> 《大智度論》卷 49〈發趣品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 413, c23-25。

生經》的故事，說明「忘恩負義」、「恩將仇報」的惡果。

故事是這樣的，有人到山上砍柴，中途迷路又遇狂風暴雨，到了傍晚飢寒交迫，各種毒蟲猛獸都想來侵害。此人躲進一山洞裡，卻又看到一隻大熊，他驚慌逃出，但這隻大熊反安慰他，要他不要害怕，說這個山洞暖和，可以在這留宿。又因為大雨不停，連下了七天，期間這隻大熊還幫他找甘美的果菜和水，讓他不致挨餓受凍。直到七天後水停了，大熊告訴這個人出去的門路，還特地跟他說，我是有罪之身，有不少怨家，如果有人問起，不要說你看到我。這個人說「好」！然而，當他半途中遇到一群獵人，向他問起有沒有看到什麼獸類？這個人回答說：他看到一大熊，但他對我有恩，不能告訴你們牠在那裡。獵人回之說：你是人，人與人當互相親近，何需珍惜一隻熊？如果錯過了，不知何時才能再找到，若告之牠在哪裡，屆時會獵獲後將一同共享。

此人禁不起誘惑，改變了心意，告訴獵人大熊所在，獵人殺了熊後把一半分給了他，就他伸出手要拿熊肉時，突然兩個手肘都斷掉了，獵人不解問他說：你究竟犯了什麼罪？這個人自知理虧，回答說：「是熊看我，如父視子，我今背恩，將是此罪！」此後這個獵人心生恐怖，不敢再吃肉，也經常地布施供僧，知道一切眾生都是菩薩，未來世也當得作佛，所以不應食肉；甚至當時的國王聽到這故事，通令全國要知恩圖報，否則將驅逐出境，以示知恩報恩之重要。文末再次強調，菩薩對於傷害我的人都應傾力度化，更何況是對我有恩之人。<sup>31</sup>

<sup>31</sup> 以上故事可見《大智度論》卷 49〈發趣品〉，CBETA, T25, no. 1509, p. 413, c26-p. 414, a19。

<sup>32</sup> 如《大般若波羅蜜多經》卷 78〈天帝品〉：「世尊爾時亦在中學，今證無上正等菩提，故我亦應承順佛教，為諸菩薩摩訶薩宣說六波羅蜜多，示現教導讚勵慶喜，安撫建立令得究竟，速證無上正等菩提，是則名為報彼恩德。」

類似知恩應報的教示在《般若經》屢見不鮮，其中也提到把佛法暨六度波羅蜜代代相傳下去，亦是知恩報恩的方式。<sup>32</sup>而觀視般若波羅蜜多，猶如觀視慈母一樣，母親生我、育我、教導我，而般若波羅蜜多生諸佛法，揭示諸法實相，因此亦當以報恩之心看待般若波羅蜜多。<sup>33</sup>事實上，佛本身即是知恩、報恩者，而且一切世間知恩、報恩沒有超出於佛，這在般若經教中多次提到，因為一切如來、應、正等覺，皆依甚深般若波羅蜜多成辦甚深智慧功德，於一切時恭敬供養、尊重讚歎、攝受護持無有間斷，所以是真實的知恩報恩者。<sup>34</sup>可知，就般若佛典而言，

---

(CBETA, T05, no. 220, p. 438, c24-28)

<sup>33</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 305〈佛母品〉：「佛言：善現！譬如女人生育諸子，若五、若十、二十、三十、四十、五十、或百、或千，其母得病，諸子各各勤求醫療，作是念言：『云何我母當得無病、長壽安樂、身無眾苦、心離愁憂？』諸子爾時各作方便，求安樂具覆護母身，勿為蚊虻、蛇蝎、寒熱、飢渴等觸之所侵惱，又以種種上妙樂具，恭敬供養而作是言：『我母慈悲，生育我等，教示種種世間事務，我等豈得不報母恩？』善現！如來、應、正等覺亦復如是，常以佛眼觀視護念甚深般若波羅蜜多。何以故？善現！甚深般若波羅蜜多能生我等一切佛法，能示世間諸法實相。十方世界一切如來、應、正等覺現說法者，亦以佛眼常觀護念甚深般若波羅蜜多。何以故？善現！甚深般若波羅蜜多，能生諸佛一切功德，能示世間諸法實相。由此因緣，我等諸佛常以佛眼觀視護念甚深般若波羅蜜多，為報彼恩不應暫捨。」(CBETA, T06, no. 220, p. 552, c10-26)

<sup>34</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 443〈示相品〉：「善現當知！一切如來、應、正等覺是知恩者、能報恩者。善現！若有問言：『誰是知恩能報恩者？』應正答言：『佛是知恩能報恩者。』何以故？一切世間知恩、報恩無過佛故。時，具壽善現白佛言：『世尊！云何如來、應、正等覺知恩報恩？』佛言：『善現！一切如來、應、正等覺乘如是乘行如是道，來至無上正等菩提，得菩提已，於一切時供養恭敬、尊重讚歎、攝受護持是乘、是道，常無暫廢，此乘此道當知即是甚深般若波羅蜜多。善現！是名如來、應、正等覺知恩報恩。』」(CBETA,

深般若波羅蜜是諸佛之母，成就深般若波羅蜜，及至於恭敬護持等，都是對「佛母」敬最大孝道、最大報恩，因此才會說「佛是知恩能報恩者」、「一切世間知恩、報恩無過佛故」。<sup>35</sup>

總之，菩薩以菩提心為修行主軸，「知恩、念恩、求報恩」成為修學菩提心的依止處；以此為前提或基礎，才進入「慈·悲·增上意樂」之菩提心的正修。如此，依著菩提心在菩薩行的重要性，感恩亦顯得格外重要，沒有感恩就難以深化菩提心。而菩薩常把感恩放在心中，「受恩常感，輕恩重報」，<sup>36</sup>給予人恩惠不求回報，甚至還表達感恩之意（如證嚴法師說：「付出無所求還要說感恩」<sup>37</sup>），而這樣的無求感恩，在於每個付出的過程都是菩薩心行的表現，不只縮小自己、實踐無我，也在利他中供養未來諸佛，成就自身的菩提資糧，因真正受益還是自己故而言感恩。

#### 四、感恩作為一種佛教修行法門

如前所述，在佛教修行法目中，未必明確把感恩列為要項，不像發願、懺悔、精進、忍辱、念佛等一樣；然而感恩只是未具其名，卻有助

---

T07, no. 220, p. 232, b16-26) 相近的內容在《大般若波羅蜜多經》〈佛母品〉、〈現世間品〉、〈魔事品〉、〈甚深相品〉諸品反覆出現。

<sup>35</sup> 這守護般若波羅蜜就像守護母親，回報母親恩德，在《大智度論》卷 69 〈佛母品〉亦言：「佛告須菩提，為說譬喻：如子知恩故，守護其母。般若足十方諸佛母故，若有魔等留難、欲破壞般若波羅蜜者，諸佛雖行寂滅相，憐愍眾生故、知恩分故，用慈悲心常念、用佛眼常見，守護是行般若者，令得增益，不失佛道。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 544, a5-10)

<sup>36</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 567 〈顯相品〉，CBETA, T07, no. 220, p. 927, c8。

<sup>37</sup> 釋德凡編，《證嚴上人衲履足跡》二〇一五年春之卷（台北市：慈濟人文出版社，2015 年），頁 405。

於修行之實，既可相應於善法的修行，亦有助於對治五毒，以及增長菩提資糧、實現離苦得樂等，以下分述之。

## （一）感恩相應於善法的修行

《大般若波羅蜜多經》云：「觀一切法皆是佛法」，<sup>38</sup>《大智度論》亦說：「佛法非但佛口說者是，一切世間真實善語、微妙好語，皆出佛法中。」<sup>39</sup>也如同佛陀所比喻的，他在生時所說的法僅是掌中葉而已，對比於整座森林，數量千差別萬別。<sup>40</sup>所幸法法相類、相潤、相益、相因、相生，也因此感恩雖未列為佛教核心修行法目，但感恩作為一種修持，來裨益道業之增長，自是可以想見。

感恩作為一種佛教修行，如此除了密切關乎菩提心的修學，實也和佛法所關心的各種德目相關。如知恩、念恩之心理反應，恰好與瞋恨惱怒、怨天尤人，以及憤世嫉俗是相對。此外，感恩象徵一種知足、惜福，了知自己處處取之於人、受之於人。相對的，如不懂感恩的人，即是不懂知足、不懂得別人的付出，也不知道要珍惜別人的付出，這與佛典所說之「不善心」如妒嫉、慳吝、傲慢等都有一定關係（詳後）。

如 Philip Watkins 所說，感恩代表人類一種高貴的思維（noble thinking），實則為一種德性（virtue），密切關乎一個人的安樂（well-being）

<sup>38</sup> 《大般若波羅蜜多經》卷 574，CBETA, T07, no. 220, p. 966, a17。

<sup>39</sup> 《大智度論》卷 2，CBETA, T25, no. 1509, p. 66, b2-4。

<sup>40</sup> 《雜阿含經》卷 15：「爾時，世尊手把樹葉，告諸比丘：『此手中葉為多耶？大林樹葉為多？』比丘白佛：『世尊！手中樹葉甚少，彼大林中樹葉無量，百千億萬倍，乃至算數譬類不可為比。』」（CBETA, T02, no. 99, p. 108, a29-b3）

<sup>41</sup> Philip Watkins, *Gratitude and the Good life toward a Psychology of Appreciation*, (Netherlands: Springer, 2014), pp. 53, 55-67.

與美好生活 (the good life)。<sup>41</sup>Watkins 也根據近來研究指出，感恩的人通常有較高的靈性 (spirituality) 與宗教性 (religiosity)，雖然不代表感恩者都是宗教徒，但兩者確有密切關係。<sup>42</sup>如在宗教的教示中，都要人心懷感恩，不管是基督教徒餐前禱告謝主恩典，或者佛教徒飯前供養量彼來處等，都是感恩、念恩的表現。簡言之，感恩的人保有諸多正向的情感暨氣質傾向 (positive affectivity and disposition)，包括令人感到愉悅 (agreeable)、歡喜的 (cheerful)、有同情心 (empathic)、懂得寬容 (forgiving)、利他 (altruistic)、少自私 (less selfish)、靈性 (spiritual)、宗教性 (religious) 等特質，而充滿著高雅 (grace) 氣息。<sup>43</sup>而且，感恩會強化人與周遭 (特別是人與人) 之間的關係 (relationship)，使得一個人從自我中心 (egosystem) 轉向以他人及環境為中心 (ecosystem)，不再只是關注自我，也關注他人和所處的世界。<sup>44</sup>

此外，感恩不只是提昇心理健康，亦有助於心理疾病的治療，<sup>45</sup>關乎一個人整體幸福的強化。不僅如此，心懷感恩並深化之，還關乎超越性 (transcendence) 的實現，不只使一個人身心得到提昇、轉化與成長，並進一步開展靈性，而關涉到宗教上更高層次的修煉，而這是大多數正信宗教一致強調的觀念。<sup>46</sup>換言之，感恩本身即是一種道德修養，內在心性的鍛鍊；如基督宗教處處談恩典、恩寵，儒家之孝亦和恩有一定關聯，後來的中國佛教亦吸收之 (如《壇經》說：「恩則孝養父母」)，以

---

<sup>42</sup> Ibid., pp. 89-94.

<sup>43</sup> Ibid., p. 95.

<sup>44</sup> Ibid., pp. 187-189.

<sup>45</sup> Robert A. Emmons and Robin Stern, (2013) "Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention," *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69 (8), pp. 846-855.

<sup>46</sup> 對於感恩亦關涉到靈性暨宗教層次，可參考 John Elfers and Patty Hlava, *The Spectrum of Gratitude Experience*, (London: Palgrave Macmillan, 2016).



忘恩負義之恩義對舉顯示出一種道德價值，中國傳統所說的「慎終追遠」、「飲水思源」、「滴水之恩，湧泉相報」等，都是知恩報恩的表現，而被視為是一種美德。<sup>47</sup>

## （二）感恩有助於對治煩惱

感恩有助於佛法修行，如《俱舍論》以五位七十五法對一切法作分類，在「心所有法」中，與無明相應之「小煩惱地法」的忿、慳、嫉、惱、害、恨、誑、僞等，可說是感恩心之不足；相對的，若有充足感恩則不易生起此等煩惱。再就唯識五位百法之劃分，貪、瞋、癡、慢、疑等為「根本煩惱」(mūla-kleśa)，其中瞋、慢、疑等可說是感恩之欠缺，而感恩的培養可相應於「善心」(如慚、愧、無瞋、不害等)，可免除或減少忿、恨、惱、嫉、慳、誑、諂、害、僞等「隨煩惱」的作用。

如此，感恩之於煩惱對治，在佛典中雖未必有明確討論，但兩者關聯性不言可喻。若以更大的範疇來說，如印順法師所說，佛教所謂的善或不善，主要從自己的內心來說，「心淨」即是善，「不淨」就是不善，亦即在煩動惱亂（煩惱）的不淨因素中，心生清淨的因素就是善，一如與貪、瞋、癡相反的無貪、無瞋、無癡，凡使心安定清淨、實現止惡行善，即是淨的、善的。<sup>48</sup>如此，感恩心的升起，可使人遠離惡行、增進

---

<sup>47</sup> 感恩不限於東方哲學、也不限於宗教，一般有深厚人文關懷者都有此自然反應。如愛因斯坦所說：「人是為別人而活」，表示我們在這世上的處境很奇特，每個人短暫停留但又似乎有某種目的，而這個目的即是為別人而活。因為我們的身心很大程度上是建立在別人給予的，因此必須竭誠地回報我們所得到的，畢竟我們取之於人者太多。Alice Calaprice et al., eds, *An Einstein Encyclopedia* (NJ: Princeton University Press, 2015), p. xxi.

<sup>48</sup> 《成佛之道（增註本）》，Y 42p68。

善行，如是而成為佛教修行法目之一當是可以理解的。

進一步說，佛教之三毒「貪、瞋、痴」，甚或五毒「貪瞋痴慢疑」，乃至六根本煩惱「貪、瞋、痴、慢、疑、不正見（邪見）」，某個向度而言都是感恩的缺乏。例如，感恩心之升起，乃在於體認到「緣起」的相關性與平等性，因為人我之間密切關聯（緣起相關），「一日之所需，百工斯為備」，因此感恩他人的付出，成就自己的存在，進而去回饋與回報，此知恩圖報可說體現緣起平等。<sup>49</sup>所以念恩和報恩可以是緣起相關和緣起平等的確知，感恩關涉到緣起正見的把握，某個角度而言對治了痴暨邪見。<sup>50</sup>

其次，感恩是對自己所獲得的一種肯認，內心得到一種知足、滿足感，如此可說懂得感恩的人即是珍惜自己所擁有，而與欲求不滿之貪得無厭相對。相對的，貪欲重的人通常不會感恩，一心只想多還要更多，沒有飽足的一天。如 Philip Watkins 說，感恩的人有富足感（sense of abundance），而且為簡單的樂事而心懷感激（appreciation of simple pleasure），<sup>51</sup>因此感恩可說是簡單、知足與不貪的實踐。

再者，一個心懷感恩、事事感恩的人，心中沒有敵人、沒有仇恨，

---

<sup>49</sup> 如昭慧法師提到緣起論者的倫理價值觀所形成的人格特質，其一是「內心充滿著感恩，昭慧法師說：「造就一件事物的因素既然如此複雜，一個緣起論者，必然會時時懷抱著深切的感激之情；因為他自身乃至他所屬的一切，都是這麼多人勞心勞力的運作結果。」詳看釋昭慧，《佛教倫理學》（台北：法界出版社，1995年），頁55-56。

<sup>50</sup> 心懷感恩在佛教修持中，既可深、亦可淺，可以是一種「假想觀」（或勝解作意），亦可是一種「如實觀」（或真實作意）；關鍵在於是否扣緊緣起正見的行持，如果念恩、求報恩是相應於緣起的修持，可謂一種「如實觀」。

<sup>51</sup> Philip Watkins, *Gratitude and the Good life toward a Psychology of Appreciation* (Netherlands: Springer, 2014), p. 243.

只會覺得自己虧欠他人的多而卻付出給予的少，對人少了瞋怒，可說是瞋心淡薄的人。甚至，感恩心深重的人，對傷害我們的人亦心存感恩，視為是「逆增上緣」的激勵與刺激，又或當作是一種心性砥礪，化瞋恚惱怒之心為向上動能，甚至把他人的傷害視為一種還債，能為出清債務、卸下重擔而心生感恩，如此感恩亦為去瞋的修行。

此外，不知感恩的人，乃慣於以自我為中心，目中無人，這便是一種驕慢心。如 Philip Watkins 指出，自以為是之妄自尊大（arrogance）或自戀者（narcissism）有礙於感恩心的滋長，認為自己優於他人，而別人為他所做實則是有求於他，這樣的自大、自傲，都和感恩的心理狀態相互抵觸，驕傲的人很少是感恩的人，總認為一切是應得的，而且自己得到的還不夠多；相對的，唯有愈謙卑的人才愈容易升起感恩，<sup>52</sup>可知感恩與驕慢心相對。

最後，感恩心的升起，可說是對自己與他人的信心，確信別人對自己的恩情，以及確信自己可以為他們做些什麼、回報些什麼，這樣的信心正是「疑」的反面；如《靜思語》：「增一分感恩心，即減一分猜疑心」，也如 Philip Watkins 所說，猜疑（suspiciousness）抑制感恩心的升起，當一個人懷疑布施者的動機，他將很難認可這給予是出自善心，因此也無從感恩。<sup>53</sup>反之，當我們感恩他人，也就是相信對方的善意、好意，而願開誠佈公接納之，如此對治了「疑」的偏失。

### （三）感恩是菩薩心行所必須

如前所述，「恩」是菩提心修學之所依，感恩是菩薩心行所必須。進言之，相對於聲聞行者觀自身苦，發出離心求證解脫，菩薩則觀眾生

<sup>52</sup> Ibid., pp. 218-222.

<sup>53</sup> Ibid., pp. 213-214, 219.

苦，發菩提心廣度有情。如此，雖同樣是以「苦」為關注，但所緣的對象明顯不同，菩薩的修行不再只是集中在自己身心的觀照，任何有助於增長善法、涵養道格的菩提資糧，都是菩薩修學的可能選項，其中包括各種「方便」施設。

換言之，佛典談到「四念處」是超越憂悲苦惱的一乘道，念住於身、受、心、法四處，時時覺知觀照，<sup>54</sup>乃聲聞行者緣自身苦——念苦、空、無常、無我，發出離心而追求解脫；但相對的，菩薩所念未必僅於自身之苦，主要是念他人之苦，如此發菩提心度脫他人解脫，而發菩提心又需經知母、念恩、求報恩等前行，可知菩薩所念不全在苦、亦不全然限定於身心，還包括念恩等，乃至六念或十念法門等。<sup>55</sup>

其中「念苦」與「念恩」可視為是菩薩修行的兩大心法，「念苦」不只是自身之苦，更是無量無邊眾生之苦，時時想到他們的苦痛，使人再也快樂不起來，可謂「『菩薩』有終身之憂」；也因為對苦的悲天憫人、不安不忍，而後有沛然莫之能禦的偉大心志，開展出菩薩的悲智願行。而「念苦」使得菩薩勇猛無畏，精進不懈，然如果沒有「念恩」來平衡，這樣的菩薩心行似乎太過艱辛、太過勞累了。換言之，「念苦」屬負向心理，去觀照生命中的苦痛，體察到加諸於眾生的苦難太重，而「念恩」是正向心理，去思維人生中的富足，體認到受之於眾生太多，如此「念苦」與「念恩」兩者俱修或可達到正反的平衡。也因此菩薩若時時心懷感恩，常感知足、有福，願盡一切可能去回饋及成就他人，讓恩澤延續

<sup>54</sup> 《雜阿含經》卷 24：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」(CBETA, T02, no. 99, p. 171, a10-13)

<sup>55</sup> 六念法門為念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，十念各個典籍記載不一，依《增一阿含經》卷乃在六念又加念休息（即止息心意之想動）、念安般（數息）、念身非常、念死四念。

成一善的循環，則菩薩行才容易走得長久。可知菩薩修學菩提心，必須以知恩、念恩以及求報恩為所依。<sup>56</sup>

事實上，感恩不只是限於菩薩行者，只不過大乘菩薩更應以此為重。如果連聲聞行者發出離心，也要有一定的感恩心（如先前引阿含佛典所言），更何況菩薩行者。以感恩培養菩提心、慈悲心，展現出利他心行，這樣的利他只不過是「剛好」而已，只是反哺報恩、做該做的事，不需強化自己對他人之所做所為。這樣的感恩對菩薩行有特殊意義，如聖嚴法師所說：「感恩是度眾生的基本立場」，人要能心懷感恩就能減少煩惱，認為佛教是一個報恩、感恩和懷恩的宗教。而菩薩在度化眾生，當區別「感恩心」和「施惠心」兩種不同態度，前者是為了報恩，乃因為得到恩惠而回饋回報，但後者卻是存有傲慢心，由上到下施予他人。<sup>57</sup>

菩薩修行蘊涵著感恩的實踐，感恩和菩薩六度波羅蜜有一定關係，特別是與「布施」波羅蜜息息相關。如 Dale Wright 所說「布施」波羅蜜密切關乎感恩，表達感恩亦可視為是布施的一種型態；相對的，不能給予或吝於給予可說是缺乏感恩、感激的能力，不知道自己受之於人者太多，而卻只是想到自己，也因此不會去布施、幫助他人，而使得感恩與布施等共有聯結產生斷裂。甚至，Dale Wright 認為，在所有宗教境界的可能實現中，把自身生命的存在視為是一種恩賜(gift)即是最高的轉化，此一思維會帶給人深深的感恩，對生命本身即有一深切的感激，不管對象、目的到底為何。而神教信仰之具有力量，其一也在於感恩心的升起，以及把生命視為是一種恩賜、恩寵；在 Dale Wright 看來，即便佛教是一

<sup>56</sup> 「念苦」與「念恩」是菩薩修行要訣，例如證嚴法師總是把眾生苦痛放在心上，「人傷我痛，人苦我悲」，同時也經常向人道感恩、謝恩情，以此建構慈濟為一感恩世界，可說體現了「念苦」與「念恩」的修行範式。

<sup>57</sup> 釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》（台北：法鼓文化，2010年），頁67-68。

種非神論 (nontheistic) 形式的信仰，感恩一樣很重要，如就佛教的「緣起法」來說，即顯示知恩、報恩的重要，相互依存即蘊涵了恩惠的償還 (conditionality entails indebtedness)，畢竟我的生命有賴於各種條件才足以維繫，生存的本身即是對他人的虧欠，如此慷慨的給予與布施成了再自然不過的事。<sup>58</sup>

#### (四) 感恩與離苦得樂 (美好生活) 的實現

在佛教的修行道路中，可初分為人天乘、聲聞乘和菩薩乘，<sup>59</sup> 這三種乘別可說和上述「感恩相應於善法的修行」、「感恩有助於對治煩惱」以及「感恩是菩薩心行所必須」相對應，只是修行的側重點不一，可說淺者修淺、深者修深，一如念佛有實相念佛、觀像念佛、觀想念佛、持名念佛等。感恩不同程度關涉到三種道路的修行，如人天乘重於善業福德的累積，解脫道則是相應於出離心的緣起正觀，而菩薩則是菩提心相應的空性見。

若就菩薩道修持而言，感恩心的深化打破了特定對象的限制，既可以憶想超越或尊貴的存在 (如佛菩薩等)，亦可能對傷害我們的人生起感恩。意即，他人對我們有恩，給予我們「順增上緣」的助力，固然要感念之，沒有恩亦當如是，甚至有負於我，亦也感恩之；因為「逆增上緣」的考驗，才使我們變得更好。如此感恩的實踐，不只做到「怨親平等」，也展延「視怨如親」、「化敵為友」的慈悲胸懷，實現「無緣大慈，同體大悲」的大我、無我境界。換言之，感恩就菩薩的心性修養暨價值

---

<sup>58</sup> Dale S. Wright, *The Six Perfections: Buddhism and the Cultivation of Character*, (New York: Oxford University Press, 2009), p. 54.

<sup>59</sup> 相當於《菩提道次第廣論》所說下士道、中士道和上士道，或者印順法師《成佛之道》之五乘共法、三乘共法及大乘不共法。

實現來說，未必需要對象的預設，<sup>60</sup>也應沒有過度感恩（over-gratitude）的問題，而只有感恩得不夠的問題；從中顯示心量的寬大，如此之感恩一切，代表一種不對立、非二元的思維方式，對一切心懷慈悲，接納一切、包容一切，大乘菩薩的境界亦由此顯現。<sup>61</sup>

此外，感恩不只不應限於特定對象，也不應帶有特殊目的；雖然感恩他人，真正受益受惠的卻是自己，但如帶有一定目的的感恩（如為了索取愈多、或使自己得到好處），則易成為有所求的感恩。<sup>62</sup>一如任何的道德行為一樣，當道德行為有所求時，就減損該行為的道德性。這也象徵著感恩作為一種道德實踐，為人類可貴的特質之一，雖然其他生命（如動物）亦可能有感恩暨道德行為，但人類透過涵養、擴充是更加深刻而廣大的。

感恩喚起人類內在的情感力量，不只使人欲望縮小，同時也擴大心量，這是因為感恩表達出一種情懷和情操，以情感來促發善行、梵行和菩薩行，而不是以智性辨理為主。換言之，理性的功能在於分析抉擇，重於區分揀別差異，但情感的作用重於將心比心、感同身受，而不分彼

---

<sup>60</sup> 感恩雖以「知母」為起始，但這應僅是某種方便，實則感恩未必需要對象，人要是活著身體還堪用、能呼吸，生活過得去，就應當感恩。也因此，亦有把感恩對象寄放在超越的理想或信仰上，如陳之藩〈謝天〉所說：得之於人者太多，出之於己者太少；因為需要感謝的人太多了，就感謝天吧！

<sup>61</sup> 當然，這不代表對於一切傷害的行為或惡事都可以感恩，例如燒殺虜掠、戰爭、姦淫、販毒等；相對的，為保護受害人或自己，當必須零寬容、零容忍，這才更像是感恩的實踐。

<sup>62</sup> 感恩一如布施一樣，重於清淨的感恩；如不指望他人回報、布施中沒有高傲心，才是清淨的布施，如《大智度論》卷49〈發趣品〉：「菩薩知一切法畢竟空，不憶念，滅一切取相。是故於受者不求恩惠，施中無高心，如是具清淨檀波羅蜜。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 415, b26-28）

此一體同仁；而知恩報恩的本身可說是一種情意的感通交流，對一切心懷感恩，即是對一切人事物深情以待（如「一枝一葉總關情」），總覺得取之於人者太多，而透過情感來思考、以情感為動力，進而接納一切、回報一切，產生出源源不絕的能量。<sup>63</sup>

總之，感恩是人類正向、健康心理質素的表現，可以說「人格美」涵養的重要一環。感恩的修行，可說是貫穿人天善法、解脫道及菩薩道的修行，亦即感恩可增進人天善法，亦有助於對治煩惱證得解脫，乃至開展悲智雙運的菩薩道。可以說，知恩即是知福，感恩是一種惜福，珍惜所擁有的一切；這樣的知恩、感恩，以及知福、惜福，都會讓人常感幸福，而相應於美好生活的實現，以佛教的話來說可謂是「離苦得樂」。

## 五、結語

感恩是現今熱門研究課題之一，正向心理學（positive psychology）高度重視此一概念，亦有一些哲學式暨倫理學的後設討論。<sup>64</sup>如何提出佛教觀點的理解與實踐，當值得進一步深入析探，本文對此作出初步的嘗試。

根據本文研究，「恩」在佛典中有正反兩種意義，可作為貪愛、染愛等顯露，亦可以是良善、慈愛等心行表現，一如佛教對於情感的態度，「水能載舟，亦能覆舟」，未必有絕對的好壞。然而，就大乘菩薩行者而言，相對於斷情滅愛更重於轉情化愛，戮力於提昇淬練人類的情感作

---

<sup>63</sup> 如證嚴法師說：「有感恩就有感動，有了感動就是一股推動的力量。」善慧書苑編，《證嚴法師衲履足跡》一九九七年秋之卷（台北：慈濟文化出版社，1998年），頁282。

<sup>64</sup> 可見 Stanford 線上哲學百科全書 gratitude 詞條，<https://plato.stanford.edu/entries/gratitude/>。



用，而並非一味的否定之，如此即關乎菩提心的滋養和慈悲心的擴充。根據大乘經論暨印順法師觀點而言，菩提心之所依即在於知恩、念恩和求報恩，菩薩憶念所得的恩德、恩惠，知道自己虧欠得太多，而一心想求回報，如此而有利他行的實踐；可知感恩主要是於在菩提心、慈悲心等脈絡底下展開的。

然進一步分析，感恩實也相契於各種善法的修學，使人養成正面的人格特質，如愉悅、歡喜、無私、高雅、富同情心、懂得寬容等，符應人天乘的善業德目。不只如此，感恩亦有助於煩惱對治，如就佛教所說的貪、瞋、痴、慢、疑等「根本煩惱」，感恩的心理表現可說與此相對；換言之，愈是心懷感恩的人，其貪、瞋、痴、慢、疑等，自然而然愈少或淡薄。感恩對菩薩行者更是重要，乃成就菩提資糧所必須，因為菩薩心行所重的菩提心、慈悲心等皆不離感恩，六度萬行亦和感恩有一定關係（特別是「布施」波羅蜜）。總結來說，感恩可說貫穿人天善法、解脫道及菩薩道的修行，任何致力於實現美好生活暨離苦得樂的人，感恩皆是一個重要德目，值得吾人深思、踐履之。

## 參考書目

### 一、藏經

《長阿含經》卷第一，《大正藏》冊 1。

- 《長阿含經》卷第三，《大正藏》冊 1。  
《長阿含經》卷第二十二，《大正藏》冊 1。  
《中阿含經》卷第三十二，《大正藏》冊 1。  
《雜阿含經》卷第十五，《大正藏》冊 2。  
《雜阿含經》卷第二十二，《大正藏》冊 2。  
《雜阿含經》卷第二十四，《大正藏》冊 2。  
《雜阿含經》卷第三十三，《大正藏》冊 2。  
《雜阿含經》卷第四十七，《大正藏》冊 2。  
《增壹阿含經》卷第十一，《大正藏》冊 2。  
《增壹阿含經》卷第五十，《大正藏》冊 2。  
《大乘本生心地觀經》卷第二，《大正藏》冊 3。  
《大般若波羅蜜多經》卷第五十三，《大正藏》冊 5。  
《大般若波羅蜜多經》卷第五十四，《大正藏》冊 5。  
《大般若波羅蜜多經》卷第七十八，《大正藏》冊 5。  
《大般若波羅蜜多經》卷第三百五，《大正藏》冊 6。  
《大般若波羅蜜多經》卷第四百四十三，《大正藏》冊 7。  
《大般若波羅蜜多經》卷第五百六十七，《大正藏》冊 7。  
《大般若波羅蜜多經》卷第五百七十四，《大正藏》冊 7。  
《梵網經》卷第二，《大正藏》冊 24。  
《大智度論》卷第二，《大正藏》冊 25。  
《大智度論》卷第四十九，《大正藏》冊 25。  
《大智度論》卷第六十九，《大正藏》冊 25。  
《龍舒增廣淨土文》卷第十二，《大正藏》冊 47。  
《法苑珠林》卷第二十二，《大正藏》冊 53。

## 二、專書

宗喀巴，法尊譯，《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，1995 年修訂版。

- 向智尊者(Nyanaponika Thera)著,香光書鄉編譯組譯,《舍利弗的一生》,嘉義:香光書鄉,1999年。
- 善慧書苑編,《證嚴法師衲履足跡》一九九七年秋之卷,台北:慈濟文化出版社,1998年。
- 釋聖嚴,《聖嚴法師教淨土法門》,台北:法鼓文化,2010年。
- 釋昭慧,《佛教倫理學》,台北:法界出版社,1995年。
- 釋德凡,《證嚴上人衲履足跡》二〇一五年春之卷,台北:慈濟人文出版社,2015年。
- Alice Calaprice et al., eds, *An Einstein Encyclopedia*, NJ: Princeton University Press, 2015.
- Dale S. Wright, *The Six Perfections: Buddhism and the Cultivation of Character*, New York: Oxford University Press, 2009.
- John Elfers and Patty Hlava, *The Spectrum of Gratitude Experience*, London: Palgrave Macmillan, 2016.
- Philip Watkins, *Gratitude and the Good life toward a Psychology of Appreciation*, Netherlands: Springer, 2014.

### 三、論文

- Robert A. Emmons and Robin Stern, “Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69(8), 2013.

### 四、其他

- 釋印順,《印順法師佛學著作集》,4.0(IE版),新竹:財團法人印順文教基金會,2006年2月。
- Stanford Encyclopedia of Philosophy(史丹佛哲學百科全書),<https://plato.stanford.edu/>。

