

享受物質就是知足？

- 2013-01-31 天下雜誌出版
- 文/橋田壽賀子 <http://goo.gl/bFbtZl>



為什麼當初如此想要物質的享受呢？我發現，自己過去根本是過著用「加法」計算的生活啊……當生活發生巨變時，人們該如何自處？《簡樸就好》作者橋田壽賀子以六大章節來分享自己的生活觀點和一生波瀾壯闊的人生故事。生命有時很傷痛，但本書給了最無私的撫慰…

現代人不斷地追求「滿足」而卻忘了「知足」

真正的富裕，不在於擁有多少，而在於能放下多少！ 接下來我要說的話，可能會讓人皺眉頭。此時的日本有必要體會所謂的「深淵」，無論是物質或精神方面，都需要徹底去體驗。為了喚醒向新事物挑戰的勇氣或危機意識，我們也應該這麼做。

也就是說，我們必須先找回已經遺失的「芯」。所謂的「芯」就是東西的中心的「芯」，也就是核心的部分。一支蠟燭能輝煌照耀，主要就是由最重要的「芯」。沒有「芯」的蠟燭，即使靠近火也不會燃燒，只會熔化而已。我們一定要當個有芯的蠟燭才行。我必須承認，眼前沒有芯、也就是沒有支撐生命的基盤，無法點燃生命之火的人，好像還是很多。

讓年輕人在集體生活中自我鍛鍊 要找回「芯」，每個人都有必要努力想要改變自己，讓新的自己覺醒過來。話雖如此，我想人類幾乎不想改變自己，長期習慣所累積下來的個性，已經變成像本性一樣的東西了。在此，我特別要推薦的方法是，應該讓即將成為大人的青少年，跟與自己生於同時代的人過集體生活，讓他們從事自我訓練。人類必須透過集體生活學習生存技巧，也才能了解別人的思想與心理。

對那些出生在如此富裕的時代、核心家族中生長、人際關係少的孩子而言，我認為父母有必要用半強迫的方式，把他們放進團體裡面生活。我本身就是個被溺愛的獨生女，在家裡不用幫忙做任何家事，只顧著讀書、我行我素地長大人。直到進入女子大學的宿舍過著共同的生活，才學會過去從未做過的煮飯、洗衣服、清掃等一竅不通的家事，這對我未來的人生產生很大的幫助。

一邊領會、一邊發覺新的自我，也因此鍛鍊出柔和的精神。 透過親身的經驗，我發現人類是一種透過同伴才能發現自我的動物。再說，這世界上，有很多思想與自己不同的人。我也是過集體生活後，才開始學會如何跟這些人取得協調，以及順利過生活。如果擁有類似這樣的集體生活經驗，我想，就可以讓社會產生更多人性裡具有「芯」的年輕人。

如何在貧富差距大的社會中，培養富裕的心情？ 的確，不平等的貧富差距社會、競爭激烈社會也是眼前的問題，但是如果只是一味地把上流社會當成標準，當然就會覺得自己的情況很慘，心情也因此變得慌亂。如果差距大到跟軟體銀行（譯註：Softbank，日本的電訊與媒體公司，業務包括寬頻網路、固網電話、電子商務等）的創辦人孫正義之間的程度，想必你也不想比吧！跟那些無法比較的人比，只會讓自己的心情變得更貧弱而已。

想在不平等的社會中維持好心情的祕訣就是，秉持「人生二流就好」的想法。為什麼呢？因為如果拚命想當一流，光是這樣的想法就足以形成枷鎖，讓自己喪失發揮真正實力的空間或舞台。無論生在什麼樣的世界，若要達到一流境地，都得花費異常的能量、忍耐力，並且通過無數考驗才能做到。最重要的是先了解自己有沒有那種成就大事業的胸襟，以及自己本來是否就具有足夠的能力。

瞄準一流，想讓自己的孩子就讀東京大學（東大）的家長何其多。問題是，孩子根本沒有那種能力，只知道盲目地對孩子吼出：「東大！東大！」來激勵他們也無濟於事。身為父母者該有的作為是，清楚了解孩子的能力。孩子跟你是不同的兩個人，他會思考自己的將來。

忽略上述重點、只想往高處攀爬並非賢明之舉，對親子而言，都是不幸。因為即使東大畢業，也無法保證孩子就能夠從此過著一流的生活！與其只想到成為一流而努力，忘記人生最重要的東西，倒不如改變思維，甘於「人生二流就好」的想法；踏實地實踐自己的思想邁向人生，這樣不是可以用更富裕的心情過生活嗎？停止高攀、確實地了解自己本身的優缺點，一定就會更喜歡當下的自己才對吧？稍微放鬆一點，找到更符合自己的生活方式，我相信就一定可以

快快樂樂地過日子。

普遍不奢侈的時代 以前的日本，每個人都很貧窮，因此大家也不覺得貧窮是很慘的事。搭計程車 太過奢侈，大概都是搭電車，然後拚命地走路。這是很平常的事情。我們不在 外面用餐，一般人家裡也沒有電話。一定得用電話時，我就跑到附近的牙醫診所借用。緊急連絡都是用電報。公司有事找我，就會發電報給我。例如松竹公司如果傳來「某月某日，前來」的電報，我就會想到「啊！又有事給我做了 吧！」然後戰戰兢兢地出發前往公司。

從現代人的眼光來看，或許那是個令人無法置信的悠閒時代。但是我們過得很順遂，也不會想要這個、想要那個，充滿慾望。因此我們的心也很穩定，很小的幸福，就可以讓人感到滿足。我認為原因就在，當時我們過的是，符合我們 所需的生活方式。

謹記對錢財的感恩心情 那時候，當然還沒有銀行轉帳制度，我的稿費都是領取現金。當我領到稿費 時，真的充滿幸福、開心的感覺。當我用稿費的錢買第一台電視時，那種滿足 感；還有斷然買下期待已久的時裝時，緊張到心跳加快的心情，特別令人難以 忘懷。那時，過的是細細品味小小幸福感的生活。現在的稿費都是由對方匯進 戶頭的，感覺上，那種感恩的心情也變淡薄了。其他的事也變成同一個調，平 常的生活裡，甚至連「謝謝」這句話都消失了。我的意思並非貧窮才是好事， 跟現在相比，古時候的確有很多不方便的地方。錢多一點當然好。我想說的 是，古時候的人就是因為貧窮，反而享受到很多快樂。也因為窮困，才讓人有 更多機會，經驗到對人類而言重要的事物。

能滿足眼前的生活就行 請容我在重複一次。現在，正是我們應該感激物質，，追求「知足」、「節制消費」所謂符合自己的幸福的時候。所謂的「知足」是指，滿足於現狀的心，只 要不產生新的不滿，就可以一直以滿足的心情生活下去。了解自己身心的需求 程度，不去要求更多的東西，就可以生活得很富裕。

《阿信》很容易被歸為從前的貧窮故事、辛苦的奮鬥故事。的確，我一路都在 強調這個重點。但是我真正想傳達的，其實是這兩件事：

「日本人已經夠了，不需要比現在更富裕了吧？」

「接下來，何不試著考慮，過符合自己的生活呢？」

「還想要、還想要」的慾望，絕對不會為人類帶來幸福。我想傳達的，就是這 樣的訊息。過去的日本有這樣的人，過著符合自己的生活。當初我想把這種訊

息，放進電視劇當中。認為平凡很好、追求符合自己的幸福的人一定也了解「知足常樂」才對。

「有始有終」、「節省」、「簡樸」……。上述語詞看起來好像都是古老的價值觀，其實無論是處於有錢、沒錢的情況，只要沒忘記這些精神的人，我認為才是真正優美的人。