

美國忠恕道院

清口精進法會活動心得分享

◎ 美國忠恕道院 陳田田

珍視每一個當下

每一個人彼此間的互動及時空下的相會，都可能是生死輪迴中的唯一一次照面，如果我們能珍視生命中的每一個因緣際會，把握與善知識共處的靈性提昇，那麼，便能多生出幾分智慧，少幾分缺憾。

心想事成

在參加孫湘講師清口精進心靈課程之前，我和外子的關係惡劣到谷底，表面上別人看我們是完美的一對，而實際上他聽我說話像是「烏鴉叫」，而我也罵他「臭嘴巴。」當時心想：難道這人世間就沒有一套簡單與實用的道來供我們這群迷糊又愚癡的人活用？而又難道就沒有一套最貼切與方便的法門來供我們隨從？感謝天恩師德，在因緣聚會與陰錯陽差中，老中回答了我的問題。

給自己一個禮物

在熙熙攘攘、紛擾多變的人世中，對一個家庭主婦身兼職業婦女的我來說，每天所關注的焦點是：今天該做什麼事？交什麼貨？孩子吃飽沒有？功課成績如何？冰箱的菜是否該加添了？房子是否該打掃了？最後拖著疲累的身子上床之前想著外子是如何的可惡及不堪造就，居然沒幫我什麼忙！在整個過程中，我似乎忘了一件最重要的事，那便是孫講師為我們所設計的開卷。

先喜歡自己 做自己的好朋友

首先，她建議我們將自己所喜歡做的事寫下來。每天做一件自己喜歡的事。做自己的好朋友。對自己說有建設性的話。認清自己的優缺點。告訴自己是一個可愛又有價值的人。



海外來鴻

管理自己的情緒

當我靜下心來整理自己的興趣與思惟時，驚訝地發覺，原來自己每天的生活模式只是繞著週遭人的需求與喜怒在打轉，從來都不曾想過：今天該給自己什麼禮物？對症下藥的結果，我決定每天早晨散步一個鐘頭，並送給自己一句最恰當的讚美詞：「你是一位充滿智慧，可愛又幸運的女孩。」每天早晨，我不斷重覆這句話直到散步結束為止。奇怪的事發生了，當我回到家後，看到外子，發覺他並沒有我所想像的討人厭，而且，既然我是一位可愛的女孩，當然行為舉止該表現出一些些可愛的地方吧！我試著傾聽他所要和我說的每一句話，然後不以反擊的態度來批判他，即使不同意他的看法我也不發怒，因為，我必須假裝很有智慧的解決我們彼此間的差異。剎那間，我發覺：當我能全然的控制自己的情緒時，對方才能心悅誠服的接受我的建議。而當我願意成為一位聽眾時，對方也才會更重視我的感受。原來，問題的癥結在自己而非對方，這個簡單的禮物讓我體會到：積極正面的想法將我們帶往成功之路，而消極負面的思惟只會使事情愈來愈糟，所以如果我們想要成為一個正面成功的人，勢必要有一份感恩的心，客觀的態度與積極進取的人生觀。

佛經曰：「一把嗔心火，燒掉功德林。」這句話幾乎每個人都能朗朗上口，但卻從來都沒想過原來情緒的控制與管理是有方法的，等我將孫講師所歸納的 積極轉念法 情境演練法， 紙上作業法， 角色扮演法，

他人示範法；全部弄清楚了後，興致勃勃地回到家中，心想如今總算可以好好休息一天和外子來個角色扮演法時，沒想到他居然將我一軍地說：那還不簡單，只要你吃上一天肉就算是扮演了我的角色？他說：我已經老眼昏花，手又剛開完刀，腳也麻痺了，你說你要我怎麼扮演你的角色？看來他正事不做，歪理倒是一大堆，但我既然下定決心改善彼此的關係，如今遇到逆境，只好換個方式，用積極轉念法及情境演練法試想；如果我是外子，年紀大了是否還希望自己的伴侶在一旁鞭策著自己做這個，學那個？答案是否定的。而且，我也絕對無法抹煞二十多年來他對家的貢獻及辛勞，難道一頭終身耕田的老牛，臨老還得不到主人一絲憐憫的眼神嗎？既然如此，我多做一些又何妨！況且，有能力有精力承擔事務的人不是

比那些無法行動自如的人更幸福嗎？施比受更有福的定義在我腦海裡是鮮明而肯定的。

常聽老一輩的人說：夫妻都是配好的了，縱使有再多的誤解、爭執與差異，其中的因緣豈不是上天要我們在截長補短與相輔相成中成就對方！我相信沒有受過挫折，沒有情感糾葛的婚姻就像是一個被觀照過度的小孩，最終只是長成沒有自主能力而喪失了對生命熱愛的小老頭。在整個婚姻關係中我們不是為什麼犧牲自己，而是為整個家庭重新塑造自己。而我們對另一半的職責，就像是旭日東昇的太陽，是要照破黑暗，而非和黑暗相結合。芸芸眾生之中，既然選擇了我們所愛的，那麼，就認真地愛我們所選擇的吧！

貪婪痴妄 如蠶作繭 自束自縛

這是一個令我動容的故事。在很久以前，一個遙遠的國度裡，有一天一個國王外出巡視，他看到了一個乞丐在城中乞討，當時他心想：在我的英明統治之下，居然有乞丐在城中，實在太沒有面子了。於是他走向乞丐說：「告訴我，你想要用什麼填滿你的鉢子？我會如你的願。」乞丐

笑著回答：「大王，我的鉢子是無人可以填滿的。」大王大笑著：「好！我們來打個賭，如果在太陽下山之前我不能填滿你的鉢子，那麼，我將向你下跪，拜你為師。如果，我填滿了你的鉢子，那麼就請你離開我的國度，到別的地方去乞討。」乞丐答應了，於是國王就叫他的侍從拿出糧食放進乞丐的鉢子中，沒想到不一會兒的功夫，糧食全被吸得一乾二淨，鉢子裡如原先一般，空空如也。國王在驚訝之餘命令所有的侍從、衛士排列一行，每人各拿金銀珠寶，山珍海味，一一送進乞丐的鉢子中，但奇怪的是，無論有多少東西放進去，不稍一會兒功夫，鉢子便把它吸得一乾二淨，了無痕跡。在旁觀看的人愈擠愈多，國王急得滿頭大汗，眼見太陽就要下山了，鉢子仍然空無一物。最後，國王用很謙卑的態度來到乞丐面前向他說：「在我要向你下跪之前，你可不可以告訴我，你的鉢子是用什麼東西做成的？」乞丐笑著回答：「大王，我的鉢子是用人的頭顱做成的。」國王剎那間頓悟，立刻向乞丐叩首下跪，拜他為師……。難道不是嗎？在現今人慾橫流，物慾囂張的時代裡，追名逐利，痴心妄想，似



海外來鴻

乎變成了生活中的模式，我們可曾滿足於現狀？抑或害怕「安貧樂道」與「粗茶淡飯」會成為佯裝與愚鈍的笑柄！在我們的腦海裡所有的名相、利益、權勢、情愛，在了無止盡的追逐之下，成了貪婪的最佳寫照，正如我們鑽進一個個大小不同的瓶子裡，埋沒一生，從未見過自己真正的面目。就拿家庭成員來說，如果父母親或夫妻愛得恰當：關心、體貼，貪愛：掌權、控制。再以社會成員來說，吃得當：營養均衡，身體健壯。貪吃：惱悔造業，損害健康。睡得適中：精神飽滿，意氣風發。貪睡：昏沉懈怠，作息失控。玩樂得當：飽攬天下，增廣見聞。貪玩：喪志沉淪，心猿意馬。重視名譽：遵守道德，造福人群。貪名：假公濟私，損人利己。用權得當：造福人群，流芳百世。貪權：失德失格，遺臭萬年。

由此看來，所有的好與壞，善與惡之間，都只是拿捏得當，就能進出自在，清淨無染，否則便會貪著執迷，敗壞沉淪。就好像愚痴的人因為執著，迷戀而將自己作繭自縛，無法脫離現況，自我開展，而終生不見自己的自性。貪婪痴妄只能使人滿足一時，而從長遠看來猶如海市蜃樓，曇花一現，是不可能

有真正幸福的，而喜愛過高評價的人最終也將栽筋斗，所以在生活中誠實地過活才是最正確的。日本池田大作說：假如被人低估了，請不要煩惱，若能藉此走向更高的目標豈不更好？人們早晚會認識你的真正價值。

回顧以往展望未來 善惡皆是緣

在生命的歷程裡，當「未來變成往事」那是自然的推演，一點也不可怕，但當「往事變成未來」就十分可悲，因為往事一再重演，生死一再輪迴，我們不斷複製歷史，讓歷史成為生命中的絆腳石。到底是什麼原因沒有開悟呢？「佛法在世間，不離世間覺」，一切道法自心本有，或許我們從未真正實踐過道的本體，也或許我們從未體驗過生命的本來面目。請用一份感恩、清靜的心情對待您身邊及生命中掠過的每一張面龐吧！不管是善抑或惡，它都提醒了我們；在順境中要努力提昇自己，積極進取，在逆境中要誠心懺悔，痛改前非。生命中的大智慧往往是在歷盡滄桑與挫折中產生，而所有的歷練與惡緣也只是加速我們邁向圓滿的推動力。

人世間的每一個互動都是生命中重要的轉折。而每一個當下都不是偶然。