

從反省談生命的蛻變（下）

◎ 嘆愚

（接上期）

反省——與自我靈性的對話

所謂的「反省」，不光指事後的反省，而是當下就要先問過自己的良心，也就是用至善的本性去做事。俗話說：「後悔無藥醫」（台語），是指事後懊悔已來不及了，不如三思而後行。所以顏回的「不貳過」，跟一般人的定義是不一樣的，顏回認為第壹過是指「起心動念」的過錯，當他發覺自己起了一個不好的念頭的時候，就認定那是第壹個過錯了，因此他會趕緊提醒自己，不要將這個不好的念頭，進一步化成實際的行動；如果變成實際的行動，那就不是第壹過，而是第貳過了。由此可知，顏回的反省是二六時中、時時刻刻都在注意自己的念頭，也因為如此，他才能像他的老師孔子一樣，修到聖人的境界。

反省就是時時刻刻去檢視自己的心念。曾聽過一則有關老前人的故事，老前人有一段時間常常至國外巡堂，有一年的冬天，他老去到美國，外面在下雪，非常地冷，老前人不經意告訴道親說：「這種寒冷的天氣，不用吃得多好，若是能像在台灣一樣，有

一鍋熱騰騰的稀飯，再配一些蘿蔔乾，該有多好？」隔天大清早，忽然有人來敲門，原來是當地一位道親提了蘿蔔乾來，剛好廚房無畏施前賢也煮了一鍋熱騰騰的稀飯當早餐。昨天聽老前人提過的道親很驚訝，於是趕快去向老前人報告。一般人遇到這樣的狀況可能心想：「哇！怎麼這麼靈驗！這不就是心想事成嗎！」但老前人卻不是這樣想，他老聽了以後竟掉眼淚，反而責備自己說：「我不應該亂動心念，驚動護法神，還讓一位道親在這麼寒冷的天氣裡，跑這一趟路，應該要好好懺悔啊！」所以老前人確確實實是一位不平凡的人，他老時時刻刻嚴以律己，寬以待人，對自己這麼的嚴格，但是對別人卻是這麼的慈悲，這樣的體諒別人！老前人為我們立了一個標竿，教我們時時刻刻要反省，而且是要從心念下手。

反省從心念下手

「念頭」非常重要，它影響到個人的命運、個人的遭遇，甚至是一個人的一生。

在過去有一段期間，時局很不穩定，前賢們甚至是在戰亂中傳道。後學曾經聽過這樣一個故事，當時仙佛非常慈悲，顯化跟民眾說：「過三天之後，會有幾個人來這裡傳道；這個道可以讓人超生了死，大家一定要把握！」話一講完，轉身就立刻消失不見。雖然當時情勢危急，人們都急於逃命，但是大部份的人還是甘願冒著生命危險等待三天，以求得寶貴的大道。

三天之後，果真有人來此地辦道度人。設立了臨時中堂，辦完道之後，新求道親根本沒有辦法像現在一樣，可以安然地坐在椅子上，喝杯熱茶，聽講師解釋三寶；因為時值戰亂之故，大家都急著要離開，躲避砲火，所以點傳師只有交代幾句話的時間而已，點傳師在這分秒必爭的時刻裡，所交代的話就是：「起心動念，行事作為，勿昧良心。」這12個字已經包含了十條大愿的道理，也就是誠心抱守至善的本心；真心懺悔，真修實煉。若可以做到這些，後面的欺師滅祖、不遵佛規、藐視前人……等等，就不會去犯了，由此可知，修道的重點就是在把握心念。

另一則小故事，有一回，釋迦牟尼佛和阿難尊者走在田間路上，忽然間，他們看到路邊有一堆金光閃閃的

東西，釋迦牟尼佛就向阿難尊者說：「阿難！你看，那裡有一條大毒蛇。」阿難尊者看到就回答說：「世尊！您說的沒錯，的確是條很凶惡的毒蛇。」

田地裡正好有一位農夫在種田，聽到這兩位出家人的對話，感到很好奇，心裡想：「咦？難道那邊真有毒蛇？」於是走過去一探究竟。但是他看到的卻不是毒蛇，而且是一堆價值連城的黃金。農夫心想：「哈！出家人所說的毒蛇，竟然是可以讓我致富、享用不盡的黃金啊！」這位農夫很高興地將這堆黃金拿回家，從那時候開始，農夫就過著富足的生活。

過了一段時間，鄰居們感到很奇怪，為什麼這個農夫會一夕之間變得如此富有？後來有幾位官吏找上農夫，原來這些黃金是被人從國庫裡面偷出來的，盜賊在匆忙之間，不小心將這袋黃金掉在半路上。因為農夫的生活習慣在短時間內變得極為奢華，政府官員就懷疑到他的身上，之後果真在他的住處找到這袋黃金，原來黃金上面都有註記，只是不識字的農夫未去察覺。農夫因此被關在牢裡，此時他才覺悟到佛陀話中的意思。

農夫在監獄裡面不斷地哀嘆道：「果真是毒蛇，不是黃金啊！」、「果

然是毒蛇，不是黃金！」他從早到晚一直重覆著這句話，讓負責看守的獄卒感到很奇怪，就問他到底在說什麼？農夫才把事情的始末告訴獄卒，這件事情從監獄裡流傳了出來，最後甚至傳到了國王的耳邊。國王知道後，派人把農夫叫來，要他親自把整件事情說一遍；由於國王是信奉佛教的，在這個事件中，他學習到佛陀和阿難的智慧，也感受到農夫有懺悔之心，所以很慈悲地放他出去了。這個故事印證了「念頭會決定一個人的命運」，農夫因為一時的貪念，迷昧了自己的良心，明知道這個東西不是自己的，卻把它佔為己有，結果被抓去關。本來可能不知要關多少年，但是經過他的反省和懺悔之後，國王很慈悲地原諒了他。在這個故事裡面，也啟示了兩個重點：

1. 時時省察，當下覺醒

如果一開始起了一個貪念時，能夠當下覺醒，是不是就可以保全自己？之前有一則新聞報導，有一位女大學生在學校撿到4萬元，雖然她後來得知這4萬元是一位學妹不小心遺失的註冊費，卻不願立即歸還，硬是要學妹先付給她三成賞金；由於這位學妹家裡的經濟狀況不是很好，實在

是付不起這筆賞金，一直僵到第5天的時候，學妹不得已只好請一位立委來幫忙處理，這件事情才被公開。

此時，揀到錢的學姊驚覺事情被鬧大了，於是就決定不要賞金了，但她擔心被人肉搜索到會名聲不保，所以她與學妹協議，只要學妹不公開她的身分，她願意把所有的錢全部歸還，但若身分一旦被公開，她就會討回賞金。這本來可以是一樁拾金不昧的好事，卻演變成一個考驗人性的貪婪事件，雖然學姊的身份最後沒有被公開，但是無形中，她的人格上已經有一個汙點了！

2. 反省的原則就是不要欺騙自己

反省最重要的原則就是「不要欺騙自己」，明知道這路邊的黃金不是我的，卻把它拿回去，這就是欺騙自己！欺騙自己什麼呢？欺騙自己：應該沒有人看到。欺騙自己：法律上說可以拿三成，所以我這樣子做是對的。這都是欺騙自己內心的那個真主人！

在元朝時，有一位學者叫做許衡，他有一日出去，天氣非常炎熱，經過一處路邊正好有一棵梨樹，路上經過的人都因為口渴難耐，紛紛跑去摘梨來吃，惟獨許衡不為所動。有人就問他說：「何不摘梨以解渴？」他回答：

「不是自己的梨，豈能亂摘？」旁人笑他迂腐：「世道這樣亂，管他是誰的梨呢。」許衡正色道：「梨雖無主，我心有主。」雖然梨沒有主人，但是我們心裡都有一個真主人，那個真主人就是我們自己的本性。

反省的原則就是不要欺騙自己，因為在欺騙別人之前，就已經先瞞騙自己了，所以若不欺騙自己的良心，自然就不會進一步去欺騙別人。

漢朝的時候，有一位大官叫作楊震，不但學問很好，而且為人正直清廉。有一次，楊震有事要到外地去，正好路經昌邑，當時昌邑縣令王密是他的好朋友；王密的辦事能力很好，當初即是楊震向朝廷推薦他為官的。所以當楊震來到昌邑縣時，王密當然很熱誠地招待他。但是楊震不願意太過於打擾朋友，所以共用晚餐之後，就回到客棧休息。

沒想到在半夜之時，王密暗中跑來探訪他，而且還帶了一份很貴重的禮物要送給他。王密對楊震說：「很感謝你的提拔，因為你，我才能當上縣令。」但是楊震不肯收下禮物，他說：「我推薦你，是因為你有才華，而不是要你報答我。你這樣做，萬一讓別人知道了，對我們兩個人都不好。」王密就說：「現在是半夜，沒有人會知道我送禮物給你的，你還是

收下吧！」楊震聽了很生氣，對他說了一句話：「天知，神知，我知，子知，怎麼能說沒有人知道呢？」王密聽了很慚愧，就趕緊把禮物拿回去了（出自《後漢書·楊震傳》）。

在古代聖人中，以反省德行出名的曾子說過，一個君子做到最好的地步，就是在單獨一個人的時候，不去欺騙自己。曾子說：「十目所視，十手所指，其嚴乎！」《大學》在古代，「三」這個數字代表多的意思，若是用到「十」，更是強調了眾多的意思，所以這句話的意思是說，在單獨一個人的時候，也要當作是有眾人的眼睛在看，有眾人的手指都準備指向我們一樣，能不謹慎小心嗎？有句話說：「獨行不愧影，獨寢不愧衾」，再再都是提醒我們要保護好良心本性，老前人也常提醒：「在工作上，不要為了要多一點生意，把良心弄壞了！」

反省帶來生命的蛻變

所以我們今天為何要談反省？為何要談生命的蛻變？第一個原因是：修道要不甘平凡，所以要求自我真正的蛻變；第二是對天時的體認，若求道多年，脾氣毛病仍在，唯有天時能督促我們要加快腳步。

1. 修道要「不甘平凡」

道是非常殊勝的，但是如果「道」

沒有如理如實地在我們的生活當中展現出來，道是道，真理是真理，但是我依然是我，「道」再怎麼殊勝，與我們的人生並不相涉！因為殊勝的是「道」，但是「我」依然很平凡，脾氣毛病跟一般人沒什麼兩樣，「貪、嗔、癡」都還是有！所以求道之後，尤其是已經修道多年的我們，更要「不甘平凡」！因為不甘平凡，才會有求改變的動機與動力！

孟子的學生有一次問他說：「**鈞是人也，或為大人，或為小人，何也？**」《孟子·告子上》意思是說，老師呀，一樣都是人，都有這個本性，為何還有君子跟小人的分別？事實上這就是上天賦予每個人的自主性，上天給每個人的本性是一樣的，祂沒有給誰多一點，給誰少一點，也就是「在聖不增，在凡不減」；而既然是可以選擇，當然要選擇做聖人、做仙佛，才不會枉費上天賜予我們這個寶貴的本性，所以說：要「不甘平凡」！

既然要脫離平凡，要超凡入聖，就是要改變，要改變就要從脾氣毛病開始改起，這是上天最注重的。在〈呂祖度冷灰〉的故事中，冷灰搯人過溪，這個精神可以說是非常偉大、非常不簡單，但是仙佛最終要考驗的，就是他的脾氣毛病。所以平常要學習用道理去分析事情，事情分析清楚，就會感到沒什

麼好生氣了。如果遇到事情動不動就生氣，雖然人很好，也很善良，也為道場做了很多事，但是這頂多是福報而已，為什麼？因為還有氣呀！所以「不甘平凡」，就是設定一個更高的目標——成聖賢、成仙佛，持續去達成。

2. 對天時的體認 一失人身萬劫難

天時緊急，所以一定要把握。我們無需去觀望或急於得知世界末日到底哪一天來，因為無人知曉；即便知曉，天機不可洩露。然而，我們可以十分確定的卻是：我們這個軀體的命限範圍約莫在一百年之久；也就是說，世界末日到底是哪一天，可能還輪不到我們去關注，因為究竟是明日會先到？還是無常會先來？我們自己都不知道。因此，我們要耽心的也許不是天時，而是該盤算著：自己剩下多少歲月年頭可以為道付出？

現實中，活著的人永遠以為還有明天，所以人們總是計劃著明天的事、未來的事。前賢們常叮嚀我們：「人身難得」，除了告訴我們，擁有人身是今世可以求得寶貴大道的基本條件之一；此外，它要告訴我們的是，六萬年來「千生萬死得個人」的那份難得，倘若我們真能夠體會到那種難得，我們甚至會發現用「難得」這兩個字形容那份可貴，可能程度都不及它的

萬分之一啊！

常言「蓋棺論定」，這句話對「人身難得」做出更直白的註解，它說明人一生的功過都在此刻做一次的總結；也就是說，沒有了軀體，再想改變過去的所做所為都已經來不及了！常言「死後有審判」，可見死亡是一個極重要的分界點。所以，在我們的身軀還能夠由我們作主的時候，做好該做的事，做出對的事，包括反省和懺悔，因為「一失人身萬劫難」。

反求諸己 回歸自性 向內求索

後學是一個職業婦女，早上要趕上班，所以沒時間買菜；下班之後，菜市場也已經收攤了；所以除了利用週末的時間買菜以外，後學常常會利用中午休息的時候，去公司附近的市場買一些菜。菜市場在靠近中午時，即將要收攤了，因此那個時候菜最便宜；此時，一路會聽到有人叫賣，有一攤魚販常喊說：「來喔，小姐，來買魚喔！要收攤了，這兩尾算你80元就好了。」聽到這些叫賣聲，後學當然是不理會他，繼續往前走，接下來老闆就會繼續說：「不然算妳70元就好了啦，隨便賣就好！」

此時後學心裡就會嘀咕說：「喔！我吃素，請你不要再喊了。」因為一路走，總會有一些倉促的叫賣聲來干

擾著心中的平靜，所以此時難免也像當初的冷灰一樣，心裡就會有一點不耐煩！但當自己會感覺到「煩」的時候，其實那就表示自己還很平凡。後學當下甚至心裡還想：「我吃素耶，難道你看不出來嗎？」想想也真奇怪，為什麼自己吃素，別人就得看得出來呢？可能因為後學總認為市場裡的老闆每天見識很多人，久而久之，應該看得出來什麼是「吃素臉」吧！再不然，也該會發現這個人時常路過，但似乎從來不買魚肉吧！當然，這是後學一廂情願的想法。

這種情形經過了一段時間後，有一天，後學一樣去這個菜市場，一樣遇到相同的情形，一樣有著魚販、肉販此起彼落的叫賣聲，這時後學的心裡也是在嘀咕同樣的話：「我吃素，難道你看不出來嗎？」但是，那天卻緊接著出現另一個想法：「啊！難道是我修得不好，所以別人才看不出來我是個吃素的人？如果是這樣，該檢討的就是我自己囉？怎麼還能夠嫌人家煩呢？人家也是在做生意呀！」當後學的心裡出現這些對話的時候，自己內心都震了一下！想不到今天會有如此不同的體悟！

從這個經驗中，可以了解「省察自己」的一個方法，就是審視自己在面對相同事情的時候，我的反應是不

是跟以往不一樣了？如果有正面思考的轉變，那就是有所成長了。由這件事情也可以發現，很多事情與其針對別人身上加以抱怨，不如「凡事反求諸己」，從自身去求得答案來得容易一些。

從「反省」這兩個字來看：「反」同「返」字，反求諸己就是迴光返照，問自己的良心；省由「少、目」這兩個字結合而成，告訴我們看事情少用眼睛看，而要多用智慧眼去看，而且是要向內看而不是向外看。雖然要「改變自己」不是件容易的事，但正因為這樣，我們更要意識到：要「改變別人」那肯定是更加困難的事情！因為每一個「別人」都是每一個「他自己」。人們常習慣向外去尋求答案，總是問說：「為什麼你要這樣對我？」、「我跟你講了多少次了，你怎麼還是這樣？」但這似乎從未讓我們得到真正的答案，反之，獲得的是一連串「苦」的循環。

我們要從改變自己開始做起，因為上天不會問我們：「改變了誰？」或是「與人爭贏了多少道理？」上天注重的是，我們個人是不是有所成長？有所提昇？心是不是很平靜？當我們向內去尋求答案的時候，就會發覺，這比我們向外去尋求答案得到更

多的快樂，因為它同時讓我們獲得解脫與自在。由此可知，「反省」這件事最大的受益人就是自己。

生命要怎麼藉由反省去改變？最好的方法就是要常常參班聽道理，並將道理落實在我們的生活當中。有一位學者曾經講過「酒杯原理」，一個杯子裡面裝了8分滿的酒，每次來聽道理，就像在這杯酒裡面加入清潔的水；每次加清水進去，這個杯子裡面的酒跟水都會溢出來。但是因為每次加入的都是清水，總有一天，這杯子裡就變成百分之百的清水了。所以參班聽課的時候，可別忘了預留一些空間，留得愈多，清水就可以裝得愈多。來中堂聽課，就是在學「法」，「法」字是一個「水」和一個「去」字，常「以水去污」，最後自性的光芒自然可以展露出來。

常言修道有三不離：「不離道場，不離經典，不離善知識。」來道場，可以學習到經典，也可以認識一些善知識，經典跟前賢都是可以讓我們反省與學習的資源，能讓我們「苟日新，日日新，又日新。」《大學》；正如同古德云：「讀經千萬遍，不如親身做一遍。」更重要的，「修道貴在實踐」，唯有真修實煉，才能讓我們有一日脫胎換骨，超凡入聖！

（全文完）