

回歸初心，日日是好日

「每一天的覺醒」讀後感

在人生的旅程中，貪戀順境、厭惡逆境，幾乎是生而為人擺脫不掉的習氣，雖然合乎常情常理，但也註定是一生痛苦的根源與宿命。因為生命無常，順境一旦破滅、逆境一旦拜訪，沮喪之心，油然而生。

馬克·尼波的著作「每一天的覺醒」，365 篇日常生活的冥想與頓悟，為我們這種無可奈何，却又窒礙難行的困局，打開天窗，照亮千年暗室，於峰迴路轉之處，看見柳暗花明。

作者本身是過來人，深知箇中滋味，他採集中西賢哲智士的教誨，透過自己真實的人生體驗，以近乎詩意的語言，創造出甘美的靈性果實，讓讀者汲取其中菁華

，衝破黑夜，迎接晨曦。

以下，將摘取書中頗能引人深省的篇章，並附上我的閱讀心得（我思我感），與大家分享。祈願自己與眾生，都能打開生命視角，回歸清淨無礙、本自具足的初心，品嚐「日日是好日」無限自在的禪意。

一、嚐起來如何？

<內容摘要>

一位年老的印度教大師受不了徒弟鎮日抱怨，便挑一個早上派他去買鹽。徒弟買了回來，大師叫這位不快樂的年輕人抓起一把鹽，放進一杯水裡，然後把水喝掉。

「嚐起來如何？」大師問。

「又苦又鹹。」↑徒弟啐著唾沫回答。

大師笑了，要徒弟再抓一把鹽，兩人一起走到附近的湖畔。當徒弟將手中的鹽往湖裡灑之後，大師開口；「現在掬一口湖水起來，喝喝看。」

湖水順著徒弟的下巴滴落。大師又問：「嚐起來如何？」

「很清爽。」徒弟如是評論。

「嚐到了鹽味嗎？」大師再問。

「沒有。」年輕人回答。

這時，大師坐在這位與自己年少時極為相像的嚴肅青年身旁，握住他的手對他說：「生命的苦就是這把鹽，不多也不少。苦痛的份量已定，難以增減。但是，看你把這把鹽放置於什麼容器當中，決定了你會嚐到多少的鹹苦。所以，當你遭逢苦痛，唯一能做的就是放大自身對事物的觀照，不要當杯子，要變成一片湖」。¹

<我思我感>

當人們遭遇生命的苦痛時，常將焦點放在自身的情緒中，無法自拔。若能以全觀的角度來看待生命的事件，將會發現，無論現在多麼令人無法忍受的境遇，終將成為過眼雲煙，消逝無踪。假如命運的軌跡早已註定，與其怨天尤人，自憐自艾，何不拓開心量，學習轉念，將種種的考驗，視為滋育生命的養分。

最近看了一本書《訪談修·藍博士，反思信願行》。書中修·藍博士一直強調，自己一定要對境緣負起百分之百責任。如果你不負起百分之百責任，不但不能解決問題，還會製造更多的問題。所以，認識問題之後當下就要去清除。²他清除的方法就是專注念四句話一對不起、謝謝你、我愛你、請你原諒我。我們的潛意識就像母親一樣，你只要告訴他：「我們現在清除吧！」它馬上就回歸到自性，問題就沒了。³

這四句話的核心就是懺悔與感恩，遭逢逆境時，需提醒自己，這

¹ 參專書第 27、28 頁。

² 參《訪談修·藍博士，反思信願行》第 33、34 頁。

³ 參《訪談修·藍博士，反思信願行》第 35 頁。

些都是我們潛意識負面記憶的重播。只要清除內在的紀錄片，外境就會改變。據該書作者何美慧老師擴大運用這個原理，以真誠的懺悔心、感恩心誦念「阿彌陀佛」聖號，許多原本惱人的情境，都得到驚人改善。

所以，面對逆境，能轉念，就可以體會天寬地闊的悠然。有位法師曾說：「境緣無好醜，好醜起於心」。在轉念的瞬間，心情恢復寧靜，不再批判，不再抗拒，原本令人厭惡的障礙，就轉化為旅途中的資糧。

二、擋在路上的

<內容摘要>

我們起了個大早，急著去逛加拿大蒙特婁植物園，這兒是亞洲以外地區擁有最多盆景收藏的地方。我們朝著中國花園走去，那是一處蔥鬱幽靜、涵蓋好幾畝地的園地。此園的原型建造於十六世紀的中國，在一九九〇年移至蒙特婁，一磚一瓦重新修築。

我們抵達它宏偉的入口，竟發現大門上了鎖。我大為驚惶。我們從另一個國家驅車四百英里來到此處，我是非要進去不可的。同行的羅伯特冷靜得像個東方智者，把窘境當作一道禪門公案，必須先挪開迷障才能解決。

他沿著花園的外牆往前走。那牆一看就知道不可能翻越。我徹底心灰意冷。而他繼續走著，花園綿延數畝。「他該不會打算繞完整圈吧？」我不由得暴躁起來。羅伯特不為所動，兀自徐徐而行。

當我們走出原先的視野可及之處，突然圍牆就沒了。原來，除了入口的門面之外，這整座花園根本沒有外牆，我們踏過開放的草坪，踩上迎來的園中小徑。

有多少關卡，在我們第一眼的時候便被障礙上了鎖？真實的生命中，究竟有多少機會是只要我們從習以為常的入口前把自己移開，把

心移開，就會發現前面沒有圍牆？⁴

<我思我感>

有一則故事是這樣的：馬戲團中有一隻大象，從小就被鍊子綁住，只能在鍊子長度的範圍內活動，牠曾試著想掙脫鍊子逃走，卻無法辦到，試了幾次之後，便放棄了。經過多年以後，拴著大象的仍是同一條鍊子並未更換，但大象已習慣鍊子的束縛，每天都在鍊子長度的範圍內活動。有一天，馬戲團發生大火，其他動物都想盡辦法掙脫逃走，一隻猴子看到大象仍原地不動，便催促牠趕快扯斷鍊子逃命，大象卻認為自己無法做到，活活被燒死了。其實大象早就有足夠的力量掙脫，只是受囿於自己的觀念，而無法跨出嘗試的步伐，畫地自限，喪失了生命的機會。

我們在生命的許多時刻，也如大象一樣，因為曾有的挫敗經驗，將生命的契機拒絕在外，視生活如死灰一般，無復燃的可能，白白耗盡生命能量，虛度一生。

萬法唯心造。只要改變我們固執的心念，調整我們舊有的意識型態，放下沉重不堪的包袱，就可以輕鬆上路，欣賞沿途兩岸風光與良辰美景。

三、放下手中的米飯

<內容摘要>

攤開手，生命有了太多可能。事實上，固執地緊握雙拳往往是受困的原因，而我們總是抱怨其它所有的人事物，尤其是緊握不放的東西。

一則中國的抓猴子故事說清楚一切：先挖空一顆椰子，上面開一個口，大小足以讓猴掌進出。把米飯放入空心椰子裡，再把椰子擺在

⁴ 參專書第 59、60 頁。

猴子經過的路旁。遲早，某隻飢餓的猴子會聞到飯香，將手伸進椰子裡，而當牠緊握手中的米飯時，拳頭就被椰子卡住，那些不願意放下手中米飯的猴子最後就會被捕捉。

一直緊握米飯不放，牠就成了被自我束縛的囚犯。這種陷阱之所以有用，就是因為猴子讓飢餓感成為主人。此中寓意十分深遠，我們必須隨時問自己：我們手中的米飯是什麼？又是什麼讓我們緊緊抓住，不肯放手？⁵

<我思我感>

有一次，唐徽宗行幸長江畔的金山寺，登高樓，遠眺江中的船隻。因看得有趣，就問該寺的主持黃檗禪師說：「江上這許多船，可知船數有多少？」

禪師答：「有兩艘。」

徽宗覺得他答得很奇怪，就問是什麼意思？

禪師答：「其一為『名聞之船』，其二為『利養之船』。」意思是說，來來往往的船隻雖多不可勝數，歸根究底不過為名譽、為利益而工作罷了。⁶

我們手中的米飯是什麼？又是什麼讓我們緊緊抓住，不肯放手？黃檗禪師已為我們解答。

「名疆利鎖」正是刻劃名與利，在我們生命中扮演羈絆角色的最佳註腳。過度追求名利，就像小孩子貪圖刀鋒上的蜜，不惜用舌頭去舔，以至於割傷舌頭，兩者都會讓我們陷入痛苦的深淵，無法自拔。甚至因此身處險境，喪失性命，得不償失。

四、蟲的勞作

<內容摘要>

⁵ 參專書第92、93頁。

⁶ 參《種如是因，得如是果》第24頁

來自歐吉布威族人的故事：造物主創造天地，為了該如何連結一切所造之物而煩惱。小蟲自願幫忙，吐出了難以察覺的細絲，將萬物包裹在看不見的網裡。於是造物主賞賜小蟲永生，讓牠包覆自己之後，能帶著世上最輕薄的繽紛翅膀，破繭而出，羽化成蝶。

這故事告訴我們：所有的造物都因為地表最卑微的生命而相連，只要我們願意直接將自己投入看不見的網，永恆並非毫無可能。而且，只要我們在這個包羅萬象的網中靜待夠久，便能領受變化的輕盈。⁷

<我思我感>

現代的社會分工極為精細，人們每日的生活，皆需要各行各業的成員貢獻一己之長，互助互補，使社會的機制順利運作。

然而，由於用金錢就能買到任何想要的東西，今日的人們常忘了感恩許多默默服務的勞動者。假如沒有清道夫打掃街道，我們將處於髒亂的環境；假如沒有廚師忍受油煙，那來美味的佳餚讓我們大快朵頤？假如沒有園丁勤於修剪花木，那有美麗的庭園可供欣賞？

有一則在中亞地區傳頌許久的神話寓言：天上的女神在凝視人間的乾旱苦難之際，流下了一滴眼淚。

這滴眼淚隨著雨水落在人間，經歷著人世間所有最卑劣的時刻，承受著一切穢唾膿血的侵染。即使連乾涸的大地都瞧不起眼淚的污濁，而拒絕讓它僅剩的能力來滋潤萬物。但眼淚仍不放棄希望；在太陽最後將它蒸發之際，眼淚誓願化作一陣涼風，吹拂苦熱的人們一絲清涼。

這滴歷經滄桑的眼淚，非但沒有灰飛湮滅，最後的結局是：它回到女神的頸間，成為一顆最閃耀的珍珠。⁸

⁷ 參專書第 124 頁。

⁸ 參《遇見未知的自己》第 8 頁

我們要學習眼淚及小蟲的精神，貢獻自身的心力給造物者。當我們默默地送出愛與光明給這個宇宙，宇宙也將回報我們更豐厚的禮物。

五、伸手求取

<內容摘要>

一個老故事是這樣說的：有個年輕人就要凍死在阿拉斯加的路旁，他預計搭便車到邁阿密，卻已經冷到舉不起手寫的告示牌。漫長的等待之後，一位友善的卡車司機停下車，說：「我沒有要去邁阿密，但我會開到勞德岱堡。」（編註：邁阿密和勞德岱堡都位於美國南方的佛羅里達州，兩者相距大約四十公里。）

年輕人頹然回答了一聲「哦」，沒有搭上這趟便車。

這故事是未經證實的城市傳說，但它警告了我們：不要太過執著於完美。我們究竟拒絕了自己的命運多少次，只因還想要等到一個最對的東西？我們多少次否定了眼前的道路，只因為那條路並不百分百吻合我們的夢想？我們企求完美無缺的伴侶、完美無缺的工作、完美無缺的房子，為了某個不一定存在的理想，讓自己成了殉難的烈士。

多少次，我們沒有看清楚自己真正的追求，卻堅持寧為玉碎不為瓦全？其實，就在我們所在之處，已有太多的豐足與充沛，太多的時運與機緣。⁹

<我思我感>

所謂：「條條大路通羅馬」，在生命的旅途中，總是充滿抉擇與考驗，即使有明確的目的地，到達的途徑卻有很多條。有些路看似平坦，實則艱險；有些路看似崎嶇，實則平順。雖然每條道路的風景都不同，但只要堅持走下去，終究都能通往終點。

⁹ 參專書第 206、207 頁

道證法師曾講述石蓮的啟示：「有一次有人送給我一盆石蓮，是深綠色，葉子比較寬的品種。有一天我發現有一隻蟲住在石蓮裡，咬掉了好幾片的葉子，一朵石蓮花變成有缺陷，缺了好幾葉，但是過不了幾天，竟然每一片葉子受損的地方都長出一朵小小的石蓮，而且是整朵的，變成了花中之花，比原來更巧妙綺麗、更莊嚴又可愛！」¹⁰

在生命的長河中，完美與缺陷常常是並存的，但看我們以那種角度來解讀。太過於追求自以為是的完美，容易錯失體驗人生的機會。在生命的許多時刻中，我們是否也像這年輕人一樣，拒絕了自己的命運多少次呢？

六、我們珍視的

<內容摘要>

有個古老的故事是這樣說的：一群朝聖者出發找尋聖地，他們漫行數日，走到一條大河旁。河水太深了，實在不可能涉水而過，而且他們手邊沒有材料可以搭橋造船。其中一位朝聖者開始禱告希望得到指引。一個聲音在他腦中響起，那聲音要每個人放棄一件自己珍視的物品，供大家打造木筏，因為只有自己珍視的東西才足夠強壯支撐自己，越過河水，抵達聖地。

眾聲立即嘩然。有人指責那個聽見指引的朝聖者，說他只是想偷走大家最重要的物品。最終，這群手足無措的朝聖者裡有四人同意這項作法，各自拿出一件別人看來毫無用處的東西：一塊石頭、一莖羽毛、一片浮木、一頁沒人讀懂的書。神奇的事情發生了：在他們睡覺的時候，他們投注在這些物品中的珍惜與喜愛合流了，隔天醒來，眼前已停著一艘壯觀的木筏。

四個朝聖者抵達了對岸。然後，放棄羽毛的那個人又聽見有聲音

¹⁰ 參《缺陷變寶蓮》第1頁。

指引說：他們上岸的地方就是聖地。那四個朝聖者安頓下來，視線猶可看見彼方不願意渡向前的其他人。晚上，四個朝聖者焚燒木筏，烹煮食物。指引聲音又說了：當你珍視的東西支撐著你，化為食物供你食用，你就到了聖地。

這則古老傳說裡的智慧告訴我們，自己偷偷以為最私密的某一物事，神奇地竟然屬於每一個人。也就是說，我們所珍視的東西一旦分享出來，便釋放出療癒力量。這不是要催促我們必須放棄對自己有療效而且自己日益珍惜的物品。而是要說，我們要適時放下對珍視之物的執念，好讓這些東西繼續去治療他人。¹¹

<我思我感>

我們對於自己喜愛的東西，總是很難與他人分享。當有募捐活動時，捐出的大多是生活中已用不到的物品，例如：舊衣服、舊玩具等，很少人捨得捐贈新買物品。

佛陀在世時，有一位貧窮的老婦人，用它僅有的幾文錢，買燈油點燈供養佛陀。

到了隔天天亮時，佛陀的弟子發現，老婦人點的燈無論用什麼方法都不會熄滅，其餘的燈不是自動熄滅，就是稍微搨一下就熄滅了。

弟子們很納悶，於是請示佛陀這是怎麼一回事。依她幾文錢買的燈油，正常情況下，一個夜晚就會熄滅。現在不但沒有熄滅，反而是最亮、最持久的。

佛陀說：因為老婦人供養的心很虔誠，雖然這已是她僅剩的錢財。因此，功德不可限量，這比財主們布施大量金錢，更為可貴。

推而廣之，當我們布施時，若能擴大心量，以真誠心祈願眾生離苦得樂，將此功德迴向一切有情、無情眾生。雖是小小布施，就能擁

¹¹ 參專書第 428 頁。

有巨大能量，遍及虛空法界，讓宇宙間所有生命、萬物萬事，同步接收善意，欣欣向榮，享受豐盛。

◎參考文獻

- 1.道證法師（2012），《缺陷變寶蓮》，台北市，佛陀教育基金會。
- 2.何美慧（2014），《訪談修·藍博士，反思信願行》，高雄市，淨宗學會。
- 3.耿文國（2012），《種如是因，得如是果》，宜蘭縣，台灣生命電視。
- 4.張德芬（2007），《遇見未知的自己》，臺北市，方智。
- 5.馬克·尼波（Mark Nepo）（2012），《每一天的覺醒—365篇日常生活的冥想與頓悟》，新北市，木馬文化。