

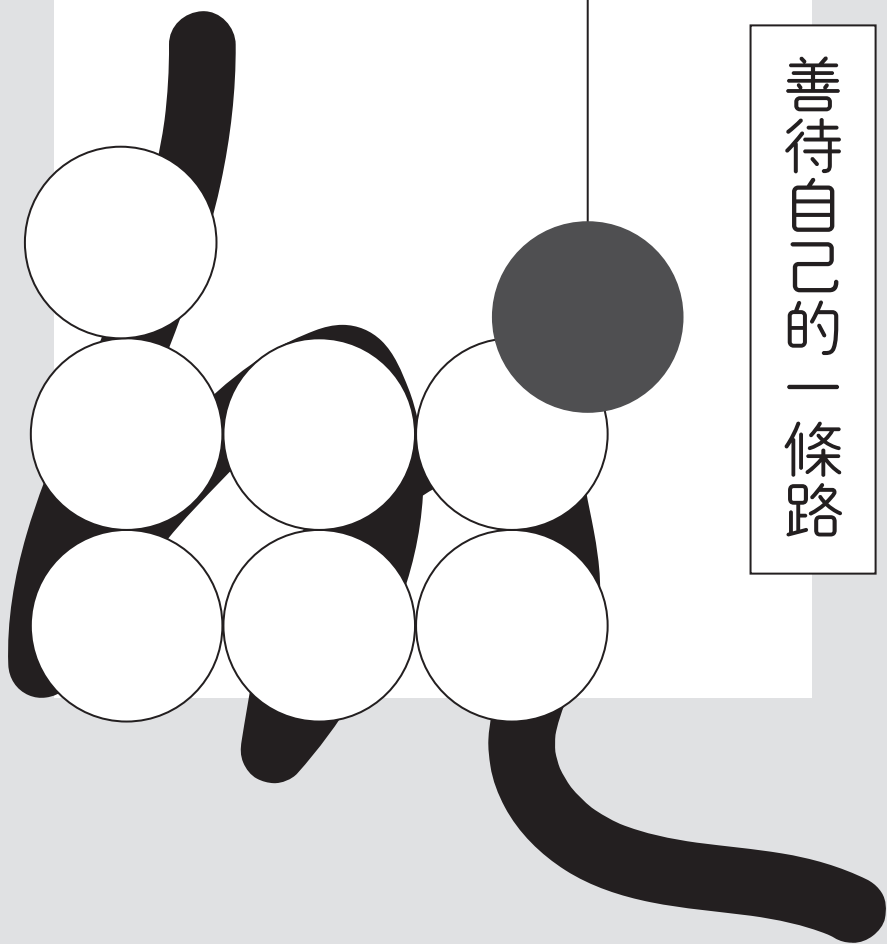
故事●禪

善待自己的一條路

相信，悟性

靜觀

著



更新自己

如果你有一支鍋子，已經用了十年、二十年，你還會想要繼續刷洗它、繼續的使用它嗎？它煮出來的菜色恐怕都要走味了，這時也只有換一支新的鍋子，才能徹底解決這個問題。

就像我們用了幾十年的思想、觀念或是說話的方式，需不需要更新呢？就像有人以為要有好的口才，才能夠說服別人，其實，問題並不在於口才，一個人的口才再好，就算他能說服他的客人、他的老闆，但是同樣的口才也能夠說服另一半，或是正值叛逆期的孩子嗎？

關鍵並不在於口才，人生不能只靠同一招式闖江湖，生活也不只是輸贏而已，就算說贏了孩子，若是輸了親情又如何？為什麼明明我吵贏了，心裡卻好像還是覺得不安呢？

是更新的時候到了。

故事：老鷹的重生與更新

師父說：「有一隻老鷹，這種老鷹在動物界裡算是長壽的，當牠四十歲的時候，牠偷偷來到一個地方，準備要爬到高處，準備築一個窩。

半路上，有一隻年輕的幼鷹問牠：『你為什麼要躲在那裡？』

老鷹說：『你以為呢？』

幼鷹說：『你要獨自爬到這麼高的地方，還是沒有人到得了的地方，在那種地方，如果不是為了等死，還能有其他原因嗎？』

老鷹說：『小鷹啊，你講話也太沒有忌諱了，我所以要躲在那裡，是因為我的嘴喙已經太長，讓我沒法子啄肉，我的爪子太過彎曲，讓我無法捕捉獵物，我的羽毛也太過稀疏，讓我沒法子飛行，如果一直這麼下去，我當然只能等死。』

但是啊，這隻老鷹是能夠活到八十歲的，牠對幼鷹說：『你看啊，這就是你未來要學習的地方，我將會爬到高山上，找一個沒有人到得了，也沒有人會攻擊我的地方，因為現在的我沒有法子反擊，但是未來的我將會改變。』

去到高山上，這個改變的過程將會需要一百五十天，老鷹將要用這老舊的嘴喙不斷的啄岩石，直到牠的嘴喙脫落，牠將會重新長出一個全新的嘴喙，這個嘴喙將會是尖銳的，然後牠要用嘴喙拔起腳上的爪子，一根一根的拔去，這個過程痛苦嗎？當然痛苦。

等爪子重新生出來的時候，牠還要將羽毛一根一根的拔掉，因為這些羽毛不會自己脫落，只能自己拔掉，等羽毛也重新長出來後，牠就會像是一隻新的老鷹一般。

老鷹對幼鷹說：『去到高山上，就是爲了要更新，我可以再活另一個四十年，我要活到八十歲，如果我不更新，再過兩年我就吃不了東西了，早晚要成爲別人的食物，所以我必須更換一個新的嘴喙，更換一副爪子，更換新的羽毛，日後才能夠重新起飛，就像是年輕時候一樣。』

最後，這隻幼鷹等待著，經過了一百五十天之後，果然一隻全新的老鷹飛了出來，牠如閃電般快速的飛低，瞬間就抓到了一隻野兔，爲什麼牠這麼厲害呢？因爲牠有了足夠的經驗，而且牠更新了嘴喙、爪子和羽毛，牠的思想也是全新的思想，所以牠會越來越強，功夫也越來越好。

有的人們以爲自己身體老了，什麼不能做了，準備養老退休了，其實不要在意身體的年老，那並不是真正的衰老，真正的衰老是他的思想、心情、智慧沒有更新，他的想法變得老派，人只要懂得更新，能夠得到了新的經驗之後，就會像那隻更新的老鷹，隨便抓都有獵物，年輕的老鷹往往一個月只抓得到一兩隻獵物，但是這隻老鷹每一天都有得抓，爲什麼？因爲牠的經驗足夠了。

過去的老鷹們能夠爬到那裡更新自己，也是因爲老一輩傳承了更新的經驗，因爲這隻老鷹經歷了不斷的啄，每天不停的啄岩石，瞭解了啄的力道輕重，當牠一根一根拔起爪子的時候，牠知道這個痛苦，牠有了更清楚的知覺，所以牠更加熟練的使用爪子，也知道了捕捉獵物的重點在哪裡，牠原本老舊的羽毛已經越來越小支，重新長出來之

後，羽毛更加膨鬆，乘風飛翔的時候，可以讓牠飛得更遠更高。

所以，你們既然遇到了師父，既然有了新的機會更新自己，你們是要選擇更新，還是要選擇等死，這一切就看你自己的心態如何選擇了。」

因為不能新陳代謝，所以越來越老舊。

因為承受了越來越多的心事，越來越多的舊日傷痛，讓我們變得防備、害怕，年紀越大，膽子反而越小，這就是思想、心態與智慧的老舊，當我們走到山窮水盡的時候，如果仍然緊抓著昨日的痛苦與心態不放，當然只能絕望等死。

口的更新

用了幾十年的嘴，一直用著習慣的方式說話，總是在尋找戰勝別人的方法，卻不知道，對立心態為我們帶來了多少敵人，也把無數的貴人從我們身邊推走。

所謂「無敵」，並不是因為他的力量強大，在世上找不到敵手，而是他的心中沒有敵人，他懂得共同興趣，與人共好，他的心中沒有朋友也沒有敵人，所以能夠無敵。

更新我們的應對，改變我們的口緣。

爪子的更新

老鷹拔掉爪子的過程中，牠得到了爪子的知覺。

我們也需要「知覺」，知覺心中的念頭與情緒，知覺

動機，知覺自己的一言一行，知覺別人的動機，察覺此刻是爲了害怕才想要傷害別人，還是要轉變動機，按捺住害怕的心情，勇敢表達動機，一切要有知覺。

拔去自己的爪子吧，共同興趣、共好心情，才是戰無不勝的最好武器，武器不是攻擊人，而是爲了攻下人生更高的成就。

更新我們的知覺，改變我們的人緣。

羽毛的更新

老鷹拔去了羽毛，長出了新的羽毛，如同人們愛惜羽毛，過往依靠著「面子」支撐信心，在意著別人眼中的『我』，在意著自己的形象，心中有了越來越多的堅持、固執，放不下身段，也放不軟口氣，卻不知道，每一個堅持、每一個固執，都在造成人與人之間的摩擦，我們的羽毛早就因爲不斷的摩擦，一天比一天的稀疏。

固執面子，卻失了裡子。

拔去堅硬的羽毛吧，重新長出柔軟的羽毛，我們不需要堅強的外表保護自己，那是隱性的自私，拔去羽毛的過程一定是痛苦的，但是我們會不斷的堅強自己的思想、意志，這內在的堅強，才是最好的保護自己。

拿掉了面子，我們自然能夠柔軟身段、演戲，演出一個不同的自己，更新我們的面貌，改變我們的善緣。

人生沒有等死，只要脫勾過去的自己，現在就開始更新自己。

更好的一條路

師父說：「在你們真正得到成就之前，每一個人都需要經過痛苦和經驗，都需要歷經情緒的體會，在每一天的繁華世界裡面，爲什麼明明眼前有一條好走的路，卻偏偏要爲了情緒，而走上一條更加困難的路呢？

如果只需要一句柔軟的話，就可以讓老婆的心情更好，爲什麼不願意說呢？

如果不要把心中的老實話都說出來，而是順著別人的說話去應對，如果能夠讓事情更加的圓滿，爲什麼不願意呢？

如果用心的學會認主，就能夠讓自己的事業順利，讓經濟能力更好，何樂而不爲呢？好好想一想這一些問題，每天想一想，是不是有必要堅持原本的想法、態度和感受呢？願不願意選一條更好的路呢？

有人說：『我對老婆很好啊。』，重點是，他的老婆有感受到嗎？她有更多的笑容嗎？

有人說：『我很願意溝通啊。』，重點是，我們有沒有接受別人的錯誤呢？我們能不能不去責怪別人，好好的解決問題呢？

有人說：『老闆交代的事，我都有做了啊。』，重點是，我們有沒有學會認主的態度，打自心底接受老闆的

意見，有沒有學會臣服的心情，從嘴巴表現出誠服的態度呢？

如果答案是否定的，那就表示我們還需要加把勁，要給別人更多的用心，要做到他們有所感受，也需要更多的學習和努力用心。

所以對於每一天的生活，除了要表現出熱情，還要有足夠的熱度，讓別人真正感受得到我們的熱情，好像是炒菜，如果火候熱度不夠的時候，菜就炒不熟了，人與人的交情也會是半生不熟的。

熱度是怎麼來的呢？就是從你們修養、口德和德行的工夫來的，堅持的工夫要下得深。

什麼是德行呢？那就是你們平時的所做所行，那就是你們的良知。」

良知，就是一念之間的轉變，在憤怒與冷靜之間、在情緒抱怨與處理問題之間、在責怪別人與調整自己之間，提醒自己，一定要選擇一條更好的路，沒有自責、沒有與人對立，也沒有爭吵和怨恨別人的那一條路。

濟公道，就是我們用來洗淨池水的清水，它需要不斷的學習，不斷的練習，需要在修心、修口下工夫，然後清淨了心中的每一個念頭，心才能夠安靜。

當人們說，『不要怨恨別人』，說是容易，但是當別人把事情搞砸的時候，當我們發現別人在背後說自己壞話的時候，我們的心裡真的能夠無怨嗎？

不可能的，多多少少總會有怨，那是人性。



在這個時候，面對心中有怨的時候，我們就要為自己尋找一條更好的路，要接納自己的人性，接受自己心中的怨，不需要否認，也不需要辯解，更不需要抱怨，只需要全然的接納自己，但是更要學習，學習如何開導自己，學習尋找那一條更好的路。

這條路的起點，可以從濟公道的故事開始學習。

故事：關不住的袋鼠

這是一個改編自網路的小故事。

師父說：「動物園裡養了一群袋鼠，爲了防止牠們逃跑，於是建了一道一尺高的圍牆，結果第二天，管理員發現袋鼠居然全部都跑出牆外了。

牠們是怎麼逃出來的？管理員想了想，八成是牆太矮，所以牠們跳出去了，就把牆加到兩尺高，誰知道隔天一樣整群袋鼠都跑了出去，管理員又把牆加到五尺高，『這下子夠高了吧。』，他想。

到了隔天，整群袋鼠照樣跑了出去，管理員只好把牆加到了九尺高。

這時，隔壁的長頸鹿問袋鼠說：『牆這麼高，你們還跑得出去嗎？』

袋鼠笑笑說：『如果他的門還是不關起來，我們當然跑得出去啊。』

原來是門沒有關，所以一直加高圍牆有什麼用？人的

個性就是如此，總是在加高自己的牆，卻沒有看到自己個性裡有一扇忘了關的門，好像人們一直到處的求神拜佛，求事業順利，但是自己的個性不改變，那有什麼用呢？求身體健康，如果自己的心情不改變，總是用情緒折磨自己，求神、求師父又有什麼用呢？。

個性要改變，這道門要關起來，不要注重外在的運勢好壞，而是要注重問題的本質。」

不斷加高牆，防堵自己的嘴巴發脾氣有用嗎？如果心裡那些看人不順眼的個性沒有改變，如果仍然用著好壞、對立的心情看事情，心中的怒火哪裡是嘴巴擋得了的呢？

所以要做修心的功課，從內在開始改變，改變自己的心態和想法，學習如何善待自己、照顧好自己的心情。

所以要做修口的功課，轉變外在說話應對的態度，改變自己的人和與善緣，

這一切，就從善待自己開始，先無所求的給予自己，給自己時間，讓自己有時間去學習，人說磨刀不誤砍柴工，不能總是爲了賺錢，而耽誤了自己的學習，

給自己觀念，願意接受新的觀念，學會轉念，擺脫習性的糾纏，改變與人對立、爭對錯的習慣，

給自己用心，用心的照顧每一個不安、憤怒的心情，用心實際去做出每一個道理，得到自己的經驗。

用學習模仿，改變內在的心態和思維，

用奉獻付出，改變外在的人和與因緣，

這就是善待自己，用善的知識對待自己的每一個念



頭，然後我們的每一個給，都能夠無怨，也無所求。

城主的轉念

師父說：「人在得意的時候，要一步一腳印，一步一步一感受，是失意的時候，越是不能說話得罪人，不需要對別人恨之入骨，心中不要有恨，凡事都要謹慎、修口，今天如果一句話傷了別人，改天別人就會找機會給我們落井下石。

就像是失戀的時候，被女友拋棄了，不要在心裡糾結，不要有怨恨，你們要這麼想：『啊，我又可以找一個新的女朋友，換一個不同的人，我還可以嘗鮮。』

這就是轉念。

既然已經不在一起了，那就不要再繼續苦守寒窯，這個時候就要感謝她給我機會可以換換口味，要轉念！師父就說一個轉念的故事吧，在你們的思想改變之後，在你們的觀念改變之後，心中的轉念，關鍵的一句話，就會讓事情完全的不一樣。

有一個城主，帶著他的家丁，和他最信任的管家，去一間廟裡聽和尚講經說道，和尚說：『你們這輩子造什麼業，下輩子就都要還給別人，就像你們這輩子殺了人，下輩子就要還給別人。』

城主聽了和尚的這段話，深深受教，心裡很有感觸，回去後，也常常和他信任的管家提起這一段話，這個管

家，每個月都要幫城主向佃農收取租金，沒想到，這個管家利用城主對他的信任，每次收完租金，都會私藏一部分錢進自己的口袋。

有一天，有人向城主告密，城主非常的生氣，自己一向信任的管家，竟然做出這樣的事情，於是讓人把管家抓了起來，說要打他二百大板。

這個時候，管家反而很輕鬆的說：『哎呀，千萬不可以打我啊，這一世你打了我，下一世你就要還我，這是廟裡的師父說的啊。』

如果你是這個城主，你會不會打他呢？你會不會就這麼接受了管家的話呢？

城主想了想：『對啊，廟裡師父講的，這輩子造的業，下輩子都要還啊，那我還是別打了。』

這個時候，城主的夫人出場了，人家說啊，每一個成功的男人背後，總是有一個女人，這個夫人真的不簡單。

夫人說：『如果今天您不處罰他，以後每一個幫您收租的人都會像管家這樣虧空公款，那就無法建立一個制度和規矩啊。』

城主說：『但是和尚說我這輩子打了他，下輩子就要還啊。』

夫人笑了笑說：『這個管家啊，就是上輩子打過你，所以這輩子要換你打他啊。』

城主一聽就開了悟，馬上叫人打了管家二百大板，打完之後，就把他逐出了家門，這就是轉念。



每一個人都會遇到痛苦的感受，但是要知道轉變，轉變當下的念頭，不要跟著痛苦的感受往下走，而要換個方向思維，失戀了，轉個念，被老婆、老闆罵了，也轉個念，期待明天會更好，所以轉念很重要啊，在心情不好的時候，就要換個念頭，不要一直困在同一個念頭裡煩惱，才不會讓自己龍困淺灘、寸步難行啊。

就像城主夫人那樣，她會找到新的角度看事情，管家往下輩子去講，我們偏偏從上輩子講起，這就是轉念。

不管遇到什麼事情，轉念。

在情緒來的時候，在心裡感到痛苦的時候，那就是練工夫的時候到了，要練習轉念。

不要跟隨痛苦，要跟隨你的良知，選擇更好的那一條路，停下來想一想，這個時候能不能換個角度看事情，能不能先把事情放著，先善待你自己，照顧好自己的心情，接納當下的一切，不責怪自己，不責怪別人，等心情冷靜了，再來重新思維下一步。

師父常說，要頓道一下，頓，就是一個頓點，讓腦袋稍微停頓一下，讓自己思維一下道理，明白道理，想想現在是要認主，還是要挽人心，現在是要承擔結果，還是要解決問題，

頓一下，就會明白道理。

頓一下，讓思維來到當下的這一念，

心念隨時轉變，別要固執了自己。