

## 跌倒了.自己站起來

人生如戲，戲有彩排，但人生卻沒有重來。每個人都希望一生能夠一帆風順，但皆事與願違，因為在生命的路途中會遭遇無數的困境，甚至跌倒在地，故諺語「人生不如意事，十之八九」。當不幸來臨時，必須理解在面對困厄的無助與無力，要學會如法鼓山創辦人聖嚴法師說：「面對它、接受它、處理它、放下它」。

二○○四年十一月，我遭受了失去自由的悲痛，然而內心非常明確地瞭解，必須要勇敢面對它，否則囹圄生涯就會打垮我的精神與肉體。

如何在艱困環境中，面對承擔，重新振作；莫問前塵有悔，但求今生無愧，努力尋求正確的生活目標，生涯規劃和生命重心。首先要正面思考當下處境，將所有負面念頭沉澱，心無旁騖擺脫過去雜念，放空一切以紓解蛻變。

面臨窘困挫折，絕不蹉跎生命，從悲痛中尋找撫慰人心的出口，名作家林清玄曾說：一個人的好壞，在於他自己內心的想法和作為。人生永遠沒有太遲了，只要願意立下決心及信心，就從現在改變，從心重新學習，熱愛生命夢想；活著絕不要放棄，這是對自己的尊重。

世事何須扼腕，人生且自舒眉，不為造化弄人所玩侮，循規蹈矩，深切戒慎警惕，痛定思痛。失敗犯錯跌倒了，並不可恥，知錯能改、善莫大焉。生命如果可以預期，那麼還有什麼重要夢想要完成，惟不要辜負了家人無怨無悔的包容、體諒、與關懷，生命的精彩是由自己決定。

## 行好事、做好人

我們每個人，天生地養，本來就擁有上天賦予的善良真性。那麼我們要如何才能護持這份良善本性不變質，並斷絕惡心惡念，做一個真正的好人呢？

在現今社會，有些人做事只為獲得眼前的利益，卻沒有想到後果是否會傷害他人，我們要做一個真正的好人，就應當效法，發揮真正的慈悲、善良，行事不圖私欲私利，也不會短視近利，而是能運用智慧，做出全盤，長遠的思考。

所以，我們要先修「正念」來「養慧」，隨時觀照起心動念是否合於道德，保持意念的真誠純淨，就能生起清明的智慧，洞見事物的真相與本質，不會被假相，表相所迷惑，煩擾；也能覺察內心最微細的不當慾望和貪念，並及時革除，如此，就能斷除妄念，放下自我與偏見，摒除不切實際的妄想，身心也會更加平和安定。

而我們待人處事，則是要發揮「己所不欲，勿施於人」的同理心，自己不願承受的，就不要加在別人身上，才能設身處地，做出正確判斷。

我們若能誠實面對自己的心念言行，勇於承擔、檢討、改正，相信不但能讓自己越來越進步，成為一個品德高尚的好人，對社會的影響，也會更加長久，更加深厚寬廣。

期盼大家都能發揚善性，保持心靈真誠美善，讓我們的人生，社會都能更加和諧平安。

## 心存感恩的人

走過歲月，走過風雨季節，亦經過多少的辛酸與淚水，對生活周遭的體悟也越深，我個人覺得人生，就是要有捨有得，凡事不能患得患失。因為心存感恩、謙卑的人，所以這一路走來，我深深感到自己一點也不孤單，不寂寞，每一分的付出，都像一塊塊堅實的石頭，一點一滴在為自己的人生奠定。

我自認是個對善有偏執的人，不過從無害人之心，常起助人念頭，但是過去每每在助人，這件事情上做得很不到位，也常常助人而無好結果。就像這次，由於一時的無知蒙蔽了心智，自以為熱心助人，卻無端捲入一宗販賣毒品案件中，把自己推入了囹圄裡。瞬間，讓我見證了人性冷酷無情的一面，揭開虛偽的面紗，對於人心的卑鄙奸詐，感到非常痛心與失望；幸好藉由心靈的成長，洗滌與改革，逐漸淨化了我的靈魂，撫平我重創的傷口，漸漸地我亦了解到「起心動念，因果報應」的相對關係。

就算身陷逆境的此時此刻，我仍然不斷獲得來自四面八方善意的迴響，我真的要感謝母親，手足以及好友們，時時以各種方式來幫助我，支持我，他們的愛心，就像股暖流流過血液般。頓時讓我倍感溫暖，一股由衷的「感恩」之心油然而生，對於知恩圖報，有了進一步的學習與看法。

人不是依靠對自己的關心而生存，人是依靠對別人的愛而生存；我們應該不求別人的安慰，而應該去安慰別人，關心別人。今日之所以陷入困境，全因「感恩」的廣度和深度不夠，體驗不深。其實感恩之心是生命中最強而有力的能量，其中包含了謙遜，覺察和智慧。只有心懷「感恩」，才能使人的生活富有意義，才能給人幸福的道理，才能獲得真正安寧，唯有心中有愛，懂得「感恩」的人永不落幕。

## 時間似流水

有首歌「流水年華」，相信五、六、七〇年代的朋友們都耳熟能詳，裡面歌詞「年華似水流」，是指歲月像「水流」一樣那樣快的流逝；但我們只能看到水，卻看不見時間。

前人利用日晷，沙漏來計算時間；到了現代科技發達的年代，自從發明鐘錶後，我們像看見了時間隨著秒針跳動，滴滴答答地拉著分針，時針變換位置；現代科技更把鐘錶以數位化呈現，計算秒的數字讓時間跑的更匆忙，現代的人生活步調也變得更加倉促。

溪水從高山，叢林間慢慢靜靜地流淌，然後往下沖刷成瀑布，在水潭中徘徊找尋出口後，又慢慢地蜿蜒前進，最終，它已在奔騰間，向著大海盡情的吶喊，和大海合為一體。

可是，時間呢？時間無法像水一般可以斗量，也無法儲備起來慢慢使用。思忖那奔放的跳躍，轉眼間變成蹣跚時，才驚覺時間的更迭在我們一呼一吸間無情地離去。

時間是沒有感情的，世上沒有任何事物是公平的，只有我們看不見的時間，唯一；公平的，我們只要活著的人，每天不多不少二十四小時，不可能會多，也不可能會少。人生短短幾個秋，不要時常不醉不罷休。儘可能的利用我們個人屬於自己的每一分、每一秒，做自我認為有意義的事，才不枉來到這世上走一遭，畢竟「時間似流水」。