

修心養心

黃亦珊 理事

道可道，非常道，名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。道家講述物質觀——「有形萬物」，非物質觀——「無形精神」，道化過程：「先物即道，在物即理」，細分類五態：(一)太易時期——「有理未有炁」→ (二)太初時期——「有炁未有形」→ (三)太始時期——「有形未有質」→ (四)太素時期——「有質未有體」→ (五)太極時期——「具理炁形質」。道生一，一生二，二生三，三生萬物，萬物負陰而抱陽，沖氣以為和，千古文章經典蘊藏智慧學問，明白修心養性之真義，最早始自「家庭」，記得小時候或飲食或行坐，一定是長者先，幼者後，傳統禮教就此扎根，倫理、道德、因果的教育以及宗教信仰，也因此而傳襲，學校教育也遵循五倫八德，提升孩子的修養，讓每個人懂得明德修身。

孔夫子之道——忠恕，忠為盡心盡力，恕為寬容體諒，兩字底下為心，設身處地用心感受他人的心，而怒氣不起，與心中善念合而為一。時代科技日新月異，人們對物質與精神生活有更多的追求，人心變得貪婪、不知足，內心躁動不安，慾望無窮無盡，能容三千大千世界，能容善惡、喜怒、哀樂、七情六慾、.....，禍福吉凶都是心念變現出來的，唯有從心而覓，感無不通，一切福田不離方寸。

感恩，知足，慈悲，寬容，人生所有的一切，無論成功或失敗都無法帶走，也無法永遠擁有。三字經曰：「人之初，性本善。」人心本善，外力影響使妄想心起，只要起心動念就有因果命運，有誰能超越命運？沒有妄念的人，才能不為命數所拘，科學已證實有十一度空間維次，古人也早已講述現在、過去、未來三世因果報，更從輪迴引述善惡賞罰的因緣，這不是推算，這是「唯心所現，唯識所變。」妄想、分別、執著，無量無邊，前念滅，後念生，一天多少妄念，就有多少分別、執著，造成不同維次空間。

道德經言，「靜」為妄想、分別、執著之本，藏五大智慧，一「靜」：動的主宰；二「緩」：欲速則不達，勿急躁冒進；三「順」：順應自然法則，成就人道；四「和」：沖氣以為和；五「淡」：道心的出口，修持內在德行，反躬自省，充實自我，不攀外緣，一切隨緣，感恩生命中所遇之人。

人世間有太多念想與貪婪，信仰中除了信奉的神以外還多了兩大教派，一為「比較」，二為「計較」，人生四苦，一曰：輸不起，二曰：放不下，三曰：捨不得，四曰：看不破，活在「比較」與「計較」的思維下，沒有快樂心情，所以我們需要修心養心，捨了「比較」放下「計較」，凡事看透，體現智慧清靜，用心承載善的快樂、寧靜、幸福、慈悲、喜捨。

大道之心不變自天地萬物繁衍、陰陽規律、四時更替，生生不息，但人求新求變，物換星移，品過酸甜苦辣，方能看清世事，看淡得失，「任憑您房屋千棟，但睡一方床，任憑您有

水千擔，但取一瓢飲。」內心淡然，知足定能常樂，學會寬容，腳下才有好走的路，學會尊重，身邊會有更多朋友，積德累功，以積厚福，輕言妄談都是薄福之相。

和氣非常重要，常言「家和萬事興」，一個國家上下若能和睦相處，哪有不強盛的道理，不和即是衰敗之兆，勿喜歡發脾氣，貢高我慢、狂妄自大、口無遮攔，人之大忌。修心之人，心境空明，心地清靜，智慧增長沒有煩惱，懂分寸，知進退，遇事停三分，說話留二分，為人若事事都爭，處處不讓，爭贏丟了情義，失去親人朋友，爭來的會都是恩怨仇恨，多一點自知之明，少一份自作聰明，讓友誼永存，親情永在，凡事各退讓一步，是為人的道理。

孔子曰：「人不敬我，是我無才；我不敬人，是我無德；人不容我，是我無能；我不容人，是我無量；人不助我，是我無為；我不助人，是不善。」《了凡四訓》云：「有百世之德者，定有百世子孫保之；有十世之德者，定有十世子孫保之；有三世二世之德者，定有三世二世子孫保之；其斬焉無後者，德至薄也。」

人生百態，形形色色，心存感恩，寬容、善解、知足，與其改變不適合的彼此，在風雨中磨合，倒不如學習相互尊重。遭遇毀謗、侮辱、陷害，學習不動心，冷靜以對，切勿自尋煩惱，如「春蠶作繭，自取纏綿。」過失不必等到造作，起心動念時，過失已經形成，多少妄念，自私自利，損人利己的念頭，招致禍患，唯心所造。所以道法宗派教人修習誦念經典法懺，放下妄想執著，捨去順逆善惡因緣，修心禪定，萬念不起，心如止水，正念現前，破邪顯正。

「百善孝為先」，宗教教人「孝悌忠信，禮義廉恥」，但時代卻教人「只要我喜歡有什麼不可以」，摒棄正法，養育之恩大於天地神，不容忽視，更不可只有神佛沒有父母，修善業戒三業六根，修無為心以無私與「天地合其德」，推行五倫教化，「父子有親，夫婦有別，君臣有義，長幼有序，朋友有信」，與「日月合其明」，誠實面對自己的缺點，改過遷善，與「四時合其序」，順應春生、夏長、秋收、冬藏時序，依循天道運行的法則行事，與「鬼神合其吉凶」，禍福無門，唯人自召，善心感善報，惡心感惡報，唯有靜下心來修心養心，生活堅守清靜，才有機會感悟天地之間的真理，回歸靈明本性。