



# 中壢分部大學心得集錦(下)

◎ 忠恕學院中壢分部中級部提供

(接上期)

題目：心物與心念一樣嗎？談談您「慎心物於隱微」與「過意惡於動機」的經驗。

※ 周錫妙

## 前言

心物是執著於內心的「貪嗔癡愛」；而心念則是瞬間念頭的總和，有正負、善惡、誠偽等變化，可藉由格物致知工夫來穩定自己的心念。

後學從台灣外交和柬埔寨幫辦的關聯性來談談。去年在志工服務單位

向孩子們介紹非洲時，提到了邦交國史瓦濟蘭和布吉納法索，當時對於邦交意義僅簡單說明，就是期許孩子們更有世界觀，並且能夠對自己所在的這片土地多努力、多奉獻。

最近台灣再次因為與布吉納法索斷交事件的新聞引起國人的注意，各新聞媒體爭相報導政府的因應態度及方式，也有諸多評論與建議。其中有一篇延伸評論——「斷交 10 年後，為何台灣與馬拉威的故事仍未中斷？」的文章，內容敘述了屏東基督教醫院如何透過自己的理念及支援，持續在醫療衛生方面努力奉獻，讓馬拉威的

貧苦人民，不因政治斷交事件而受到傷害。

這段事實報導，讓後學有感於「宗教信仰的力量」是無遠弗屆的。這幾年一貫道道場在柬埔寨這個在歷史上飽受政治迫害，而近來漸漸復甦的國度持續耕耘，帶來的不是科技財經的基本建設，也不是提升物質需求的服務，而是將深植在修道人心中最珍貴的「心念」，一點一滴地印染在當地居民的行住坐臥當中。

接著再談到「慎心物於隱微」與「遏意惡於動機」。在《大學》傳五章呂祖補述內文中，提到：「所謂致其知在格其物者，心有所貪慾而性辟焉，心有所嗔忿而性塞焉，心有所癡奢而性蕩焉，心有所愛妄而性遷焉。是以欲格其心物者，必戒貪慾，則扶性辟為正矣。息嗔忿，則闢性塞為揚矣。消癡奢，則收性蕩為定矣。劇愛妄，則挽性遷為止矣。是故君子慎心物於隱微，遏意惡於動機。」

柬埔寨人民所歷經的殘害與困頓，豈是我們這些生活在富足安樂中的台灣人所能體會的？而其心物「貪慾、嗔忿、癡奢、愛妄」引燃著身物所求，隨時隨地都猖獗地扭曲且毒害

著柬國人民的善良本性！因此，「格其心物——扶性辟為正，闢性塞為揚，收性蕩為定，挽性遷為止」，應該就是我們在柬埔寨幫辦的重要心念！

我們目前藉由——中文教學以協助提升個人生存能力、下鄉辦道以開啟智慧、講經論道來喚起泯沒未明的良知良能等方式，來影響、度化這些迷途的原佛子走向回家的正道。清代錢泳的《履園叢話》言：「讀萬卷書，行萬里路，二者不可偏廢。」致知格物的道理，唯有在言行合一的實踐下，才能領悟一二。

在現實生活上，當然還有更多、更務實、更有效的方式等著台灣的辦事員來參與，共同秉著內聖外王的心念及工夫，來了這一世與柬埔寨眾生因緣的愿！

### ※ 黃玉雲

要先主宰心念，才可掌握人生之自在，因為心念造因果。所以修道就在修心念也，心念是吉凶禍福的根源啊！

如後學近日在清掃倉庫時，發現有小老鼠躲藏，以致用棍棒擾動驅趕，不慎將其刺亡而心念過意不去，因而

心神不寧造成不自在啊！種下惡種子，結的果實是苦惱和災禍。

曾聽說：「心念是語言和行為的根本。」因為我們一般人在過去世都起了許許多多的善惡念，所以今生有苦樂、凶吉、禍福的現象。因此，要力行「慎心物於隱微」與「遏意惡於動機」，務必做好守玄基本工，於寧靜處或噪音地，皆可歷練、測試，以知工夫深淺。

一切痛苦煩惱，都是妄想執著的產物；如何降伏妄念，常保覺念，實是修子生死關鍵！如是經驗談：做好事，不可有害人之心。例如：在成全度人上，要先熱心關照同好朋友，使其日久後知道後學的為人；進而貼心同進退，可見初發心是要培煉，才有火候。

心要安，則需不斷自我審視，三省吾身心靈，如此才能近乎道之圓明，而照亮周遭人，進而引導有緣人；世間無常要覺悟，抉擇走上修道的人生；順則如天堂世界，逆則煩惱糾纏身心靈，宛如地獄也！身為一貫道弟子，不可不大覺悟、不可不警惕乎！

### ※ 張國祥

心物與心念，說一樣也可以，說不一樣也可以，每個人見解不同。

心物可以說是實體，也可以說是想像，假設想買跑車，心裡的物自然被執著慾望造就成一台跑車；在現實生活中，跑車是實體，心中的跑車（心物），是慾望的想像，也是念頭，是因為有物這個東西，而讓心產生念；而念有正有邪、有好有壞，而物其實沒有分什麼好壞，都是由心念來做分別的。

再來談談後學「慎心物於隱微」與「遏意惡於動機」的經驗。這句話其實重點就是要「改變自己」。如何改變自己？就是從「修道」開始，將心中不好的念頭，轉化成好的念頭；直白地說，就是去邪念轉正念。

當要起心動念時，要如何去導正遏止？這就是一門工夫了，而這門工夫的名字叫「修道」，或叫「守玄」，也就是要常來中堂參班，多聽點傳師、講師的慈悲賜導，以及前賢們的金玉良言，並且自己更進一步地努力精進，相信大家都能夠做得到「慎心物於隱微」與「遏意惡於動機」了。

### ※ 呂佩臻

後學認為心物是指存在內心裡  
的貪、嗔、痴、愛，而心念是指人在面  
對這些貪、嗔、痴、愛所產生出來的  
情緒，是正向的，還是負向的呢？人  
們通常在得不到自己所想要的東西，  
往往會產生出嫉妒、憤怒、抱怨等負  
面的心念。

關於「遏意惡於動機」的經驗，  
讓後學想到以前在家裡看到蟑螂等小  
生物，就是拿起拖鞋拼命地追著蟑螂  
打；不過在中堂裡，常常聽到點傳師、  
講師們講道理，說不要殺生，要有慈  
悲心，漸漸地就比較不會像以前那樣，  
有時候看到了就不管牠、有時候就是  
抓起來往外面丟。

不過後學家住鄉下，蚊子還滿  
多的，不打蚊子就會被叮得滿頭包、  
全身癢，所以在遇到蚊子的時候，後  
學還是忍不住，沒辦法做到不殺生這  
個動作，不知道在中堂裡大家對打蚊  
子這件事的見解是如何呢？後學學習  
之。

### ※ 連正暉

「心念」是人內心所發出來的意  
念，人的意念是可以瞬息萬變、無遠

弗屆的，若沒有謹慎把持，就可能會  
產生貪慾、嗔忿、痴奢、愛妄等「心  
物」。

後學自認為還沒辦法做到「慎  
心物於隱微」、「遏意惡於動機」，  
但有時候自己有一些不好的念頭出來  
（如前面所說的心物），而且變得越  
來越明顯或強烈時，自己就會察覺，  
會去想：「為什麼自己會有這些念頭  
或想法出來？是什麼原因造成的？」  
同時在這個過程中，那些不好的念頭  
也會漸漸淡化、消失，後學也會開始  
自我反省。

而自己也應該持續修持自己的心  
性，更謹慎地察覺自己的心念，在那些  
心物剛萌芽時，就能夠發覺，不要  
讓它繼續蔓延。

題目：要達到「道盛德至善」，  
請問道學上用何種方法「切磋琢  
磨」？在修身上又如何「瑟僩赫  
喧」淬煉自己？請舉實例說明之。

### ※ 周錫妙

切磋琢磨：為對玉石象牙等加工的各  
種方法。剖器以磋平、鐵鎚擊物以雕  
刻、以砂石磨光。

瑟倜赫喧：小心謹慎、堅毅威武、盛大顯赫、正大光明。

諠：通「諼」，忘記。

從生存議題的抉擇之間～「選擇自然療法或是化學治療呢？」談起。

時代科技的進步下，隨之而來的是許多的文明病，阿茲海默症／失智症（Alzheimer's disease/Dementia）、愛滋病／後天免疫缺乏症候群（AIDS）、癌症（惡性腫瘤）……，都是讓人駭於聽聞的疾病。而癌症更是民國 105 年（2016）起國人十大死因的首位，該年癌症死亡人數為 47,760 人，占總死亡人數的 27.7%。這樣的數字不是只存在於書面上，而是驟然無預警地發生在我們身邊的親友中！

因癌而認識的朋友們在得知罹癌時，第一個念頭總是「怎會這樣？」、「現在該怎麼辦？」……因而陷入無限的恐慌中！

這時，醫生及周遭的親友馬上會釋出好意，提供了很多治療的方法，這些包括了：西醫療程——手術、化療（標靶）、放射線治療；中醫療法——中藥、針灸、放血；自然療法——

釋壓冥想、有機飲食、身心靈活動等等從沒體驗過的治療方式。這時，若是您是患者，會怎麼抉擇呢？

《大學》傳三章中提到，《詩》云：「瞻彼淇澳，萋竹猗猗。有斐君子，如切如磋，如琢如磨。瑟兮倜兮，赫兮喧兮。有斐君子，終不可諠兮！」「如切如磋」者，道學也；「如琢如磨」者，自修也；「瑟兮倜兮」者，恂慄也；「赫兮喧兮」者，威儀也；「有斐君子，終不可諠兮」者，道盛德至善，民之不能忘也。

「如切如磋」者，道學也。多請益有相關經驗者，藉由他人的經驗來斟酌可行性。道聽塗說沒有真實根據的建議，只會讓自己更迷惘，難以下決定。在互相交流的過程當中，會領悟強烈的生命力，因為過來人就是以這樣的意志戰勝病魔的。在無助的枷鎖中，最需要這樣正向能量的鼓勵。

「如琢如磨」者，自修也。必須經過自己的求證及剖析，多方比較並整理出自己做得到的方式。基於現代網路資訊的氾濫，充斥著太多似是而非的資訊，亟需清明睿智來判斷其可靠性，而在這輾轉求證的過程中，一定能夠更迭出真正有價值的知識。

「瑟兮僩兮」者，恂慄也。存在心理治療學者——歐文·亞隆提到每個人都無可迴避的四大終極關懷主題：死亡、自由、孤獨、無意義。尤其「死亡」，是最明顯、最容易了解的終極關懷問題。人們明明了解死亡是不可避免，但還是想延續自己的生命，這兩者的張力就造成了衝突的核心，而這衝突就是焦慮的來源。

恂慄也，戒慎恐懼的心情不是懦弱害怕，而是以戰戰兢兢的思維來面對死亡議題，解脫對假合身軀的執著，自然能夠堅定地做出最有利於自己的決定。

「赫兮喧兮」者，威儀也。常遇到口是心非，即「外表冷靜而內心恐懼」的病患，因為觀察其居高不下的血壓數字是不會騙人的。常說「相由心生」，偽裝的外表是無法長期持續。而若能篤信正念的力量，就一定能發揮強大的生命力，一定會找出各種管道、方式，而且能坦蕩蕩地安頓自己的身、心、靈。

「其儀不忒，正是四國」《大學》，言行舉止沒有差錯，可以匡正四方的邦國，不就是體用一致的表現！



期許能達到「有斐君子，終不可諠兮」的境界。上述這樣的生活實例，雖然稱不上是「道盛德至善」，但是對於深陷於病痛的患者，也許就是茫茫大海裡的一根浮木，無論最後的選擇是手術化療或身心靈自然療法，都好！只要經過切磋琢磨、瑟僩赫喧，深思熟慮後做出的決定，就是至善的決定。我們常掛在嘴邊說：「上天會有最好的安排。」是須盡人事，方能聽天命啊！

謹以此《大學》傳（三）章之詩經摘錄內容一抒關懷眾生之情。

（全文完）