

心之所向 路之所向

學生 常小晶

時光荏苒，一去不復返。轉瞬間一年就這樣過去了。以前總覺得自己年輕，時間對我來說還很多，時至今日自己對時間的珍貴真是有所觸動。「子曰：吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」2019年一月份，我也已經到了而立之年，他人的境界不敢妄加揣測，反觀自己一句經都守不住，一遇到境緣就心生煩惱，真的是一點定功都沒有。雖然自己做的不好，但總得努力不懈，因為這是一條只能前進不能後退的路。

回顧在這一年學習生活當中，每日的收穫，每時的感動，每刻的反省，真不知道怎麼形容我此時此刻的心境。記得自己剛到馬來西亞的時候，拍拍胸膛也曾無數次問自己動心到此的因緣？大家都知道“勿忘初心，方得始終”，但我們總忘記還有一句叫“初心易得，始終難守”。我真的是找不到初心了，雖然不能說已經放棄傳統文化，但是也是渾渾噩噩得過且過的狀態，就是提不起勁。

通過學習，讓自己冷靜下來，反思這樣的心境的形成，關鍵在與自己學習經典深度不夠，理路不明，對文化沒有足夠的信心，當然自己都沒學明白也就談不上信心二字，而後過早的步入弘揚文化的大道，遇到挫折、障礙、困苦時，就退縮、害怕、妥協了。這次自己學習最大的收穫，是真正明白了四種心，可以幫助我回歸清靜，也是必須落實力行的四種心。

第一，同理換位心

最瞭解自己的人就是我們本人，我們必須有敢於面對自己、不自欺的勇氣。我自己最大的過失就是喜歡討伐、厭棄、感歎學習傳統文化的人，很有趣對吧，因為我也是學習傳統文化的。我們總是頂著傳統文化美麗的光環，卻做一些讓祖先蒙羞，讓文化抹黑的事。

我反思自己在社會工作的境緣，在那裡收穫了很好的友誼、領導的讚賞、大家的喜愛，朋友也從我的言談中，感受到我的喜悅，為什麼？因為同理心，普遍大眾喜歡爭，很正常啊，因為在北京房價高的嚇人，一個廁所就值一百多萬，教育子女又需要很大的費用，因為怕孩子輸在起跑線上，所以爭利很正常，沒有學傳統文化做一些違背道德的事情，自己雖不認同，但心不生厭惡，沒有很強烈的對立心，覺得沒有接受聖賢教育就是這樣的，這個時候經典中經句「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」馬上出現幫助自己調節心境，也會用同理心去包容理解他們，所以自己可以保持比較柔和的磁場，大家相處也很舒服，我在他們身上發現了很多閃光點，自己也受益良多。

但是在這個圈子，自己的面相就變了，會衍生很多念頭，「你學傳統文化的還這樣？經典就是這樣教的嗎？你就是這樣學的吗？」等等。這樣的情況下，我看到的是缺點，繼而產生對文化的懷疑，後面跟著就是厭惡，甚至是討伐。其實自己是用聖賢的境界衡量學經典的人，道德綁架別人，最後責任都讓文化來背鍋。

天天聽老師的教誨，時時反躬自省，刻刻反觀自己的德行，其實我自己在面臨與他人同樣境界的時候，我也未必能經得起考驗，以此為戒，就發現自己不夠好，也就用同理心不要責怪別人，更不要讓文化為我們的習氣背鍋。再深刻的反思，我如果有這麼強烈的分別心，那麼我在社會上生活的時候，我真的有同理心嗎？告訴大家，沒有，沒有平等心，哪裡來的同理心，那其實是一種道德優越感。你壞我不壞，你貪我不貪，感覺清高得很，但這個狀態是偏頗的，不正常的。

老師上課總是教導我們，不對立、不佔有、不批評，沒有同理换位心，上面三條自己根本做不到，因為理路不通、不懂，怎麼慈悲？繼續深挖、反思，為什麼沒有同理心，是因為沒有第二種心。

第二，卑下謙敬心

相信大家都聽過一句話，我們用三年的時間學會說話，卻要用一生的時間學會閉嘴。首要我需要調伏自己好為人師的心，自己當老師的時間長了，收到的尊敬、讚揚、鮮花多了，到哪裡都是「老師您好」，九十度鞠躬。學了一點點皮毛，便見人就開啟教育模式，明著教育、暗著教育，看不順眼就說，真的是很麻煩的惡習，努力的學習「閉嘴」，但是效果不大，因為嘴閉住了，心卻沒有，心沒閉住，嘴就會說。只有真正升起卑下謙敬的心，心閉住了，嘴也就聽話了。

發現秘訣就開始問問自己，卑下謙敬的心怎麼來呢？從發現別人身上的優點開始，如果我們細心觀察萬物，你就會發現連青蛙、螞蟻這樣的小動物身上，都可以看到很多優點，何況是與

天地並稱的人？如果我討厭對方，那麼我怎麼會發現對方的優點，也就談不上謙敬的心，例如，我很討厭蟑螂，不知道為什麼，每次看到我就打，有一次在圖書館，看到一只蟑螂，很成功的把牠嚇尿了，雖然當時我後悔了，趕緊道歉，但是還是感覺牠劇烈跳動的小心臟，我估計這輩子牠都不想再看見我了。我對牠是厭惡，牠對我是恐懼，表面上是我和牠對立，其實我是和自己過不去，因為的結果是，我永遠不可能得到清靜心，更談不上還要把菩提心貫穿自己的生活。好好反思，繼續深挖自己為什麼不能卑下謙敬？是因為自己還少一種心。

第三，感懷恩德心

從我們踏進漢學院的那一刻開始，老師們、同仁們、義工們就無私的照顧我們，擔心水土不服，擔心飲食不調，盡他們最大的努力關懷護持我們。老師用自己的智慧給予幫助，義工同仁在飲食住行、點點滴滴中給予照顧，其實自己天天反省，如果不好好學習，提升自己的心性，怎麼對得起這些無私付出的人？如果自己真的有感恩心，就不會在這裡無事長生煩惱，為什麼？因為忙著學習，忙著調伏自己心性，自己的事情都做不好，自己的心念都控制不住，哪裡有時間和精力去操心這個、操心那個，也沒有閒心去搞是非。

更何況從自己出生開始，我們的父母、老師、同學，生命中出現的、沒有出現的，給我們直接幫助、間接幫助的，看得見的、看不見數不勝數，我們真的是一體，沒有一個人是可以脫離自然而單獨存在。我們所受到的幫助和恩惠，細細想來實在是太大了。說謝謝、言感恩都不足道，只有時時刻刻提醒自己，唯有精進努力修習上進，才是真正的感恩心。誠如老師一直教導

我們禮敬，要恭敬天地萬物，只有明白天地萬物的恩，自己才能生起對天地萬物的敬。

第四種心，志定意堅心

不管上面的三種心自己如何努力，如果意志不堅定的話，一遇境緣就投降，一遇考驗就退心，那自己也只能吊兒郎當的過一生了。老師教給我一個秘訣，保持志定意堅最好的辦法就是聽經，認真力行，理路通達。煩惱一生馬上能想起經典的教誨，讓經典的法語時時刻刻薰陶自己，時時處處提醒自己，學習顏夫子不遷怒，不貳過的修為，不讓自己的雜念、惡念連續下去，志定意堅不斷的努力，才能找到解決所有問題的方法。我也就不用在這裡感歎時間了。

以上和大家分享的內容，是學生在聽老師們上課時，把最對治自己習氣，最契合自己的地方記錄下來，希望可以幫助自己對治調伏煩惱，自己也在努力學習，改正當中，目前一條也沒做到。分享出來也確實希望可以幫助到大家。絕非自己的境界。謝謝大家。