

調心

◎ 黃天河

琴弦要調音，聲音才能急緩調和、悅耳動聽；煮菜要調味，味道才能濃淡適中、味美可口；平時我們的心能夠專一，一心一意當然很好，但有時候心猿意馬、猶疑不定，或是經常忐忑不安、昏昧不明，這時就要調心了。人若常失心，則諸事不順遂，為防範自己在不知不覺中失心，故提供四種調心秘方供參考之：

一、心細，防處事不周：一般謂「膽大心細」，無論做什麼事情，除了要大膽放手、勇於嘗試外，心思更要細密，才能周顧四面、考量十方；禪門也說「事不厭細」，藉此來叮嚀學者在修行中，須時時警惕，不可輕忽慢心。因為隨時保持心細，才不會處事不周、掛一漏萬。

二、心定，防臨事不穩：家不穩，令人罣念；心不穩，使人不安，做事也就無從妥切穩當。因此，我們的心要有一股安定的力量。假如能有一顆如如不動的心，無論遇到什麼事，管它外境變化動亂，吾心不變、不動，那麼我們的心情就能「似海之深，如山之固」身安心穩，不為任何煩惱所迷惑。

三、心善，防做事不正：我們的心，平時都一分为二，一個是惡，一個是善，做人處世、起心動念之間，都要自問一下自心，若損人利己，那就是不善；心若與人有害，那就是不正。隨時站在對方的立場思考，則泰半可以去惡向善。如此，才會有光明無染的心，才會有心安的前途。

四、心淨，防行事不明：當有一池清淨的水時，天上的月亮、人的影子都會如實倒映；如有一面光潔的鏡子，也能反射一切事物的真實。我們的心也是一樣，心混濁了，行事也會跟著混亂不明；反之，心一清淨，好與不好，馬上心裡就很明白；所以，只要維持自心清淨，做事必能條理清楚。

心要用到正的方面，不能用到邪的上面；心要用在好的地方，不能用在壞的地方。佛經裡說，心如工畫師，能畫種種物；心也像國王，可以命令指揮眼耳鼻舌身為它所用；心又如盜賊，如果不好好地調伏，就會為非作歹。因此，如何調心，就很重要了：「一、心不細，則處事不周；二、心不定，則臨事不穩；三、心不善，則做事不正；四、心不淨，則行事不明。」