

# 一念之差，存乎一心

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

最近一、二年來，由於911的恐怖攻擊，連帶的全世界經濟陷入衰退，台灣也難倖免。經濟不景氣，失業率頻升，加上企業的西進，使得台灣經濟更是雪上加霜，人心惶惶，謀生不易，鋌而走險，謀財害命；或家長因生存不易，逼迫全家大小一起同歸於盡；或因感情糾紛，男女相殘，偷渡犯以肉身謀生。

這些悲慘的畫面，每天顯現在電視新聞、報紙上，讓人覺得台灣好像是個無惡不作的貪婪之島，以前的純樸民情那兒去了？怎麼變成生命不值錢的社會…。這些多是因為“一念之差，天壤有別”所致。

## 自律神經失調

再看臨床上來求診的患者，多數都自訴失眠、不易入睡，或多夢，口乾舌燥、精神壓力大、工作壓力大、體力不足、容易疲勞、心煩氣躁……。而由ARDK電腦經絡檢測結果，幾乎60~70%以上受測的病患，多有自律神經顯著失調，精神壓力顯著，或神經衰弱顯著，肌肉骨骼酸痛以及體能不足等現象。

相對的，也引起五臟六腑的功能失調，顯現肝火旺，心火旺，或腸胃失調等現象，因此顯出失眠煩躁不安、便秘、或易腹泄等的臨床表現。

可見自律神經失調相對的引起身體心臟、腸胃、內分泌等功能失調。而神經失調不也是因為一念之差，心失所恃所引起的嗎？

## 心念的管理

人心的善與惡，得與失，就在於那一心之念。也只在於那一片面之隔，心存正念則惡念不起，不會患得患失。說得容易，要做到正念，可真不容易，因為人的一生都在“貪、瞋、癡、慢、疑”中過日子，要完全摒除“貪念、生氣、執著、傲燥、疑慮”，除非有高度的修持，否則不

易做到。但只要有心管理，自然可慢慢化解貪瞋癡三毒。這個就是要“存乎一心”。

如何做到管理心念？首先我們要先了解管理四種功能是：規劃、組織、領導、控制。亦即管理做出決策之前，必須先制定組織目標及策略，規劃所要做的程序及做法，同時要做組織內的人員角色、責任工作分配，繼而領導組織人員達成目標，最後評估員工之工作成效。這些管理功能是相互關連缺一不可。

由這管理概念，來看我們的心念。我們要先了解，心、肝、脾、肺、腎五臟功能是互相關聯，心念一動，影響其他臟腑，例如一旦生氣，心臟血液循環加快、心跳加速（心），肝火上升，臉面通紅（肝），呼吸加快（肺），吃不下飯（脾），腎水不足，心腎不交（腎），睡不著覺。了解心理影響生理，生理不健康又影響到心理的安寧，因此便要學習如何管理你的心念。

## 做事有規劃

平時做事有規劃，按部就班，處事情自能提早完成計劃，心不急、氣不躁，把心穩定下來，投資理財趁早規劃，自可享受人生。

公司組織工作分配得宜，員工之間互相幫忙，同事相處融洽，也就能夠做到快樂上班，快樂下班，心情愉快。管理者領導有方，全體員工努力達成目標，滿足那份成就感，自然心曠神怡。

工作、家庭成員能控制得宜，做事有績效，達到事半功倍。工作、家庭兩得兼，不也樂在其中。也就不會有自律神經失調及神經衰弱，或精神壓力顯著的現象。

了解這些道理，心念往上提升，久而久之，正念累積，能夠自利他利，不與人結怨，讓人一步，化戾氣為祥和，心平氣和，臉上的和祥與慈善的顯現是最純真的。這一念之差，不正是存乎一心嗎？