

# 修身養性本乎愛 善待自己不自私

文圖／王正一·高淑貴

人生在世要做的功課很多，歸納起來，可以分為做人、做事兩大類。人既要為人又要處事，兩件大事都要做得好，並不容易。一個人日子過得好不好，會不會煩惱太多，會不會身心失調、會不會積勞成疾，絕大部分要看個人是否懂得為人處事世之道。

人從生物人到成為接受社會文化洗禮的社會人，在社會化的過程中逐漸成長為完整的成熟個體。家庭、學校、社會三大場域中讓個人有機會進行有意、無意，主動、被動的學習，形成了具有獨特人格的個人。個體的成長、心智的發展、以及待人處世的基本態度慢慢成形，個人經由體會與修改，最後成為他個人為人處世的模式。儘管同在一個社會、一個家庭中成長，個人與社會(家庭)中的其他人在同中有異，也在異中有同。

俗語說「人同此心，心同此理」指出人心共同之處，而「一樣米養百樣人」或「人心不同，各如其面」指的是人與人之間的差異或不同，因此面對同一件事，反應可能相同也可能截然有別。以後者而言，最常聽到的例子是同樣是口袋裡有10塊錢，因人生觀不同其看法有異。樂觀的人正向思考說「幸虧還有10塊錢，我可以打電話約朋友出來」。悲觀的人負向思考，因而自艾自怨，遑遑不可終日。

又如，遇到災難事件，有的人會面對它、接受它、處理它、放下它，有的人則可能驚慌失措，不是逃就是未戰先敗。樂觀積極的人看危機是轉機、生機，悲觀消極的人看到危機則一籌莫展，深陷其中，似乎只能聽憑命運安排。

由於「唯一的不變就是變」，人自己會變，人必需面對自變；周遭的人、事、物也都會變，人必需有以應變。亦即人除了必需面對自變，也要應周遭之變而變，因此隨時調整適應成為人生功課的重點項目。

以人際關係而言，當我面對它時，我發現在自變與應變中，有一個大原則可以參考，那就是「修



好友相伴是一輩子的福氣

心養性本乎愛，善待自己不自私」。我發現無論面對的是什麼樣的人，它應該都可某種程度適用，我把它當做待人處世的指導原則，謹說明如下。

## 修身養性本乎愛

在變動不居的情境中，惟有愛的滋長是永恆的，修心養性應本乎愛，以愛為基礎。愛裡隱藏情與珍惜，愛中也隱藏了尊重與保護。民胞物與的情操之養成，由愛人而愛物。從愛自己、愛家人出發、再推廣為愛團體、愛社會、及愛國家。從愛人的觀點再引申為愛物、愛環境、愛生態、愛自然、並珍惜大自然的資源。

愛不是空口說的，而是以實際的作為表現出來。以愛惜自己為例，愛惜自己似乎是一個簡單的事，事實不然。不少人努力工作致廢寢忘食的地步，其結果是累垮身體，損傷了自己，積勞成疾，不僅失去健康，也常會連累家人，無形中也增加了社會負擔的成本。認真工作是美德，但若過度，則變成因「不自愛」而損己又傷人，可說得不償失。

把修身養性當做是每天的功課，努力讓身心都維持在較佳的狀況。健全的體魄加上良善的修養，則能心平氣和、有條不紊的處理大小事情。如此既把事情做好，又讓周圍的人覺得舒服，人世間最好的情境也不過如此。

人從出生之日起，就一直在學習愛、感受愛、體驗愛，能有人愛，也有人可愛是幸福的事。愛與被愛都是萬金不易的天賜好禮。得到愛的人通常會比較容易施愛於人，得不到愛的人比較容易走入極端，也就是走向愛與恨交戰的邊緣，這對性格的養成當然是會有壞的影響。因此修身養性的過程中，

學習愛、感受愛、體驗愛是不可少的。在生活教育中教導愛自己，及愛他人是最最重要的事。

在愛的實踐裡，務必想及「愛之適足以害之」的道理。愛要得法，且不強人所難。因人的需求有別，想法各異，在愛的施受過程中，宜盡量的「尊重」對方的感覺與選擇。

## 善待自己不自私

「善待自己不自私」是說要對自己好一點，但不是因要對自己好，所以就自私自利，不管他人，或甚至只為自己好而損及他人之權益。善待自己要常常提醒不要太苦自己，作事應盡心及盡力沒錯，勤勞是美德也沒錯，但不需要太過分。過分操勞既不妥當，也容易出錯。精神不濟容易出大錯，會危及自己也會危害到他人。「過勞死」太冤枉，也是愚鈍的。勤有功，嬉也有益，該工作要工作，該休息也要休息。最近許多報章雜誌上有人提倡的「慢活」、「樂活」等觀念很可以參考。

走向健康的生活最重要的原則是對自己好、也對別人好，愛自己、也愛別人。處世圓融一點，不自我中心，想到自己，也要想想別人。凡事設身處地、將心比心，推己及人，您好我也好。

有一則故事很發人深省：有人請2桌客，規定客人使用長筷子(該筷子有3尺長)，結果其中一桌的客人吃得津津有味，另一桌的客人卻怎麼吃也吃不到。原來前者是互相餵給對方吃，後者則盡往自己的嘴巴塞；前者分享，後者自利。只愛自己，不管別人的人，容易變成自私自利，或自大自誇，甚至過分的霸氣，對人際關係的養成及和諧是不利的。

修身養性的工夫要從家居生活作起，推而至職場，至周遭有緣接觸的大眾。存好心、做好事、說好話，善待自己、善待他人，修養心性、服務人群。迎向陽光，邁向前程。每日生活起居正常，早睡早起，工作有熱誠，而且持續不斷。有工作會讓內心有寄託，比較不會胡思亂想，這是改善心境的最妥善方式。不要輕言辭職，也不要任意改換跑道。

萬一遇到急難事件，要從容處之，此時可見修養的工夫。發生意外時，悲傷難免，但仍要保持鎮定，冷靜才能好好面對及處理。暴跳如雷、怪東怪西往往於事無補，反令關係人倍增心酸與難過。只要保持輕鬆與和平之心境，就不會有過分之爭執與吵架，這是維繫家庭和樂及人際和諧最可貴之關鍵。

所謂「春風解凍、和氣消冰」「適時送暖，誠心規過」，即使有人有過錯也不宜暴怒，更不宜輕棄。以實際行動關懷周圍的人，例如給晚歸的家人點亮一盞燈表示體貼，時常露出笑容表示友善等。微笑就是最美麗的語言。時露笑容，您便是天使，愉快地露出笑容，您會最受歡迎。您將是人人欣賞的安琪兒，您自己也會心境愉快。

人有無限的可能，可以發揮無窮的潛力。面對現實，好好地活在當下。不讓困境長久地壓抑心境。努力向上，挫折反而是促進幸福及美滿的原動力。知過能

改，有羞惡之心。終生學習，接受新觀念，不固步自封。敬業樂群，雖處於意外或逆境，也絕不暴怒或遷怒。如果能常對心愛的人多說幾句美麗及貼心的話，從書籍、報刊、雜誌、電視或網站獲取更多的知識或資訊，從中增加知識、改變觀念，則幸福美滿的生活應可期待。

◎



農業達人無私的分享寶貴經驗



「田媽媽」工作上的好夥伴



樂觀進取，心平氣和



農情好禮，笑臉迎人