

正軌與平衡

心理的平衡是很大的一門學問和功課，心的功夫讓你知道根塵的觸動所引起的心識變化，也會讓你知道人情世故的冷暖，更會讓你知道如何以超越的佛法拿捏世間法種種；身處紅塵便能了然自在，不為一切動靜起伏、無常變化所動。

撰文・林美容（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

人有生老病死，這是自然現象。人也有旦夕禍福，很多看似不可控，其實卻有某些可控的原理原則與作法。

三餐要正常，作息要正常，這是每日生活的正軌；該上學要上學，該畢業要畢業，這是學習生活的正軌；畢業了該找工作就找工作，若是找工作不好找，工作不適應，換來換去，生活便無法步入正軌。像火車得走在軌道上，人們的日常生活、學習生活、職業生活、退休生活，也都要在正常的軌道上運轉，才比較不會出差錯。萬一偶爾偏差、脫離正軌，能夠及時覺察、立刻修正，也還不致於造成太大過失、傷害或讓人悔恨的事。

其先決條件是自己對人生的走向，有一定正向的驅動力，對日常規律（routine）的生活培養好的習性，對錯誤的走向有辨識與改正的能力等等。人生如果能一直行走在正軌，就如同日出東方、日落西山，如同地球繞著太陽跑，有一定的軌道，地球自轉也有一定方向，要平平安安走完這一生，應該比較有把握吧！

人分男女，天地分陰陽，人體的部位或器官，有些也是對半分的，如左右腳、左右手、左右腦、左右眼、左右耳。衍伸到人為的措施，具體的例子有古代的左丞右相、有三合院的左右護龍、有文武百官、有文館武館等等。所謂陰陽調和、左右平衡，便是指對稱的兩半，要能夠致中和，不要太過一邊勝過另一邊，也要相互平衡，像我們手拿秤子一樣，秤錘要在它該在的位置，秤桿才能平衡，量輕重才量得準。

我們每個人的身體都有天生造物主預備好的平衡機制，然而當身體有了殘疾或是損壞、平衡機制被破壞，身體便會失衡。心理的平衡更是很大的一門學問和功課，心的功夫會讓你知根塵的觸動所引起的心識變化，也會讓你知人情世故的冷暖，更會讓你知如何以超越的佛法去拿捏世間法種種；身處紅塵，了然自在，不為一切動靜起伏、無常變化所動。

平衡之道，人有、天地有，國家社稷亦存。佛法的實相與權變，也是一種平衡的道理吧！

總

證嚴上人

衲履足跡