

好了一個母親，
好了一個家，
好了一個世界。

真誠希望這部書能成為
和諧家庭的讀物，
也希望能成為更多
母親的知音，
為和諧社會獻出一份愛！

我們是誰

心然 編著





心然心語 ——我們是誰？

魚兒離不開水，孩兒離不開娘，這是人人明白的道理。魚離不開水，但水也不是魚，它們卻一直和諧相處，這就是生命的真相。

我們是誰？這是千古一問。在養育孩子的過程中，這個問題顯得尤為重要，因為作為一個母親，在孩子隨著哭聲落地的那一刻起，自然而然的母愛油然而生，並且在孩子不斷地成長中，我們對孩子們的愛一刻也沒有停止過。《道德經》是一部認識生命、瞭解萬物自然的規律之書，生命的本質是宇宙萬物同一體，人與萬物本同源。認識了我們是誰，我們自然會謙卑，感恩地前行。我們感知到了生命的真相是圓滿具足，自性光明的整體存在。個體的存在是因為在宇宙的N維虛空中，建立了連接，得到了支持。經營生命就是管理好各種關係，和諧的關係就是幸福的人生。每段關係，無論好壞、長短，都有人生的意義，生命的價值在於認識了自己是誰。感恩父母祖先把合作分享的道德品質傳承；謝謝老師及家人們的理解和支持令我更有勇氣探索自我；謝謝好友們的幫助並提出寶貴的意見讓我充滿信心，坦蕩前行。謝謝孩子們的先天滿魂力，讓身為父母的我們不再自以為是，而是回歸簡單的先天無為妙用中，讓每個生命成為自己，奉獻自我。

我們是誰？其實父母和孩子的對話中已經蘊藏著許多答案。在秋日的一個清晨問七歲的兒子：「我們是誰？」孩子毫不猶豫地說：「我們是人類，我們是有智慧的人類，我們是新一代的存在。」我又問：「生命是什麼？」孩子說：「宇宙大媽媽生了靈魂，靈魂把它自己賜給了我，然後我就有了全新的生命。」如果不問這個問題，我還真不知道在孩子的小小世界中已經有了這樣美好的大世界。這樣的對話總是令人感受到油然而生的喜悅，其實每位孩子天生就是位哲學家，我們父母不僅要善於傾聽和發問，更重要的是要找回自己來時的路和本來的自己，回到嬰兒的柔弱狀態。這樣才能更好地和孩子攜手同行，彼此照亮。很開心不僅在中國內地，在香港、日本、新加坡、泰國等地已經有很多媽媽經由對《道德經》的學習，走進生命，瞭解生命，綻放生命，我們在每一次的互相鼓勵和共同學習中自我認知，不斷地成長、成熟，直到成為愛！生命為愛而存在，生命在關係中成長！好了一個母親，好了一個家，好了一個世界。真誠希望這部書能成為和諧家庭的讀物，也希望能成為更多母親的知音，為和諧社會獻出一份愛！

心然悟道詩

——原創悟道詩 2022 年 11 月秋

和韻

雲卷雲舒觀自然，
念來念去靜定生。
真常應物即清淨，
心本如來是歸處。

無為

古時屋舍現高樓，
同住一家人依舊。
身在何處貴心安，
順道而行方自在。

妙門

山川河流不停息，
低谷深涯空靜寂。
天地相合萬物興，
有無相生眾妙門。

承傳

千年經典載聖心，
華夏文明有承傳。
猶如明鏡日照鑒，
道歸心田福自來。

花語

秋風習習葉歸根，
楓紅飄飄滿枝頭。
如火熊熊迎冬來，
恰似深深樂無聲。

果趣

萬紫千紅花凋零，
歸根日靜蘊新生。
隨風搖曳待時日，
碩果滿枝獻人間。

小聚

茗茶流香貴知音，
獨飲靜思亦成趣。
三五好友匯一舍，
更有清歡別樣談。

水韻

上善唯有水長流，
翻山越嶺不停休。
潤澤無邊清濁依，
萬物皆歸各自成。

谷音

深深谷底水潺潺，
謙謙吾心明晃晃。
生生轉境終察察，
念念有聲似空空。

母心

萬物自生母為道，
天地人和育養德。
各自歸根清淨土，
家和業興世代傳。

明心

萬水千山終有源，
七情六欲始無執。
本自清靜妙虛極，
愛灑人間覺自然。

見性

知錯改過遇真知，
見善思齊匯天良。
無來無去如流水，
不生不滅至無極。



大地之子於海賦詩

心有靈犀一點通，超然而為觸道法。
自在心靈懷感恩，點滴成長順道行。
福生建長武夷脈，心靈瑜伽伴十年。
巧合機緣清靜願，玉琢玲瓏剔透明。
道是無為卻有意，滬上相結內經情。
演說無心信手拈，主持講台遊刃餘。
幾度春雨幾度秋，終得佳緣落香港。
一心追隨《道德經》，數度親赴泰國城。
修行修心修福氣，同修同行同道信。

夫愛妻德互有敬，五載修得鳳龍孩。
心生歡喜感恩謝，自在清心超然懷。
母愛無私大奉獻，女道有德盡孝順。
一心一意教子樂，上善若水顯母愛。
家書代言媽媽智，筆底行間育兒才。
問道同行心然釋，樂於助人己樂哉。
清淨無為無無為，超然有道道體虛。
心懷般若波羅蜜，道法超然慈悲懷。
九九歸餘八十一，有愛有心篇篇彩。
感恩日記九九續，心靈百合迎您來。



心然媽媽

三十三篇日誌

生命是 由每個決定組成的軌跡

今天再次收到經心老師的邀請入群共修，其實前一周已經收到但一直沒有回覆，就是因為自己還在猶豫，不願意跳出舒適圈。今天當經心老師再次讓我看清群規時，我發現了自己的這個安逸小角落，太過於自由和隨心，這或許也是小我在心中的執著，常為自己辯護。可自己說要唯道是從，但知和行是多麼遠的距離？和老師們一起精進共修是多麼的殊勝，非常感恩自己的每個小決定，感恩同修老師們的提醒，生命就是由每個決定而組成的軌跡。感恩無處不在，感恩無處不有，每日寫感恩日誌留下生命的色彩是件多麼美好的事。謝謝大家給我成長的空間，心然愛大家！

孩子讀書 志在聖賢

今天在聽傳統文化光碟，聽後感悟頗深，其中一句話是說人能弘道，非道弘人。弘道要熱情努力，上周在香港開啟了第一次的親子活動結緣《道德經》，其中有一位家長是港大教育博士生，他也從未接觸過《道德經》。弘道是一門藝術，我越發感受到傳承經典是教育的第一等大事，孩子讀書志在聖賢，給孩子們傳承經典從家庭教育開始，身為中華民族的後代，傳承文化也應是我們每個人的使命。童蒙教育是一件偉大的事業，心然立志要專注在此。感恩有幸與道結緣，品味到人生的美妙和生命的真諦，期待與更多的老師們攜手共進，共同推進童蒙養正的教育之路。

道是淡之無味的，我們要從無味中去品味，孩子天性好奇好動，最好每天都有新鮮的吃的和玩的，這方面我很少動腦去變花樣迎合孩子，或許我更願遵循道的樸素。但在孩子思想上、心田上我卻願意去悟，去悟一點愛，去悟一點感恩，然後讓孩子們也學著在平淡中去悟生命的美好。感恩發現母親平台讓媽媽們成為快樂書童。

內心篤定 才不懼風浪

昨天邀請一位對孩子教育感到無助的母親誦讀《道德經》，這位母親說沒有時間，她現在最想的就是讓孩子學好英文，身體變好。在微信中我看到她回覆了這幾句話也沒有再向她推薦，信不足焉有不信焉。在道信的這艘船上，我們划槳人先要讓自己認清方向，把自己先修煉好，其他一切隨緣而生。內心篤定才能不懼風浪，道法自然方可天長地久。感恩拒絕我的人，讓我更加精進前行。

父母的愛 是連著根的

昨日父母來港，因女兒前幾日發燒，媽媽看了滿眼淚水。父母的愛是連著根的，即使對我們的下一代也是如此，我覺得自己是如此幸福，一直在父母的呵護中成長。可是現在真的不知拿什麼回報父母。他們的滿足就是在愛我們的孩子中，並且是毫無條件的，這不就是道嗎？老師讓我們孝順父母，就是讓我們畫一個圓，這樣才是圓滿的人生。這也是道法自然，不孝順父母就是失道失德，在道的規律面前，我們需要更多的敬畏、感恩和誠服。當我們能孝天下父母時，愛就無處不在無處不有了。感恩人間有真情，大道育真人。

The page features decorative leaf patterns in the corners, rendered in a light gray, semi-transparent style. The leaves are detailed, showing veins and serrated edges, and are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

更多媽媽分享

——家家有本好念的經《道德經》



心益——素行生活推廣者

當你真心誠意要實現某些事情時，在你身邊的人事物境可能是宇宙向你發送信息的方式，一切如是，感恩一切遇見。在我經歷了婚姻失敗、投資失誤、工作受阻之後，2016年在我三十六歲時我開始思考自己的人生道路是否正確，外在的富足不是我真正想要的，只是因為沒有安全感，隨波逐流，一路追逐，但卻越來越迷茫，越來越受挫。當我開始尋找心靈上的富足時我遇到了一群良師益友，有幸加入心然老師的《道德經》讀書會，每天在群裏聽心然老師的分享感觸很深，上善若水，為而不爭，超然物外，很想自己也能像心然老師那樣寵辱不驚，柔軟而有智慧，每次聽了都想落實在生活中，但真正遇到事情時，脾氣個性又出來了，很多道理聽進去了但自己沒有辦法做到知行合一。聽了人法地，地法天，天法道，道法自然，我開始思考我怎麼才能做到道法自然，後來遇到一群吃乾淨素的朋友，從她們身上能看到知行合一，我開始去掉葷食，立志從此吃乾淨素，選擇綠色出行，裝修家電家具一切簡約。踐行見素抱樸，去奢取淡，少私寡欲一段時間後，身心清淨了很多，對一些道理也開始有不一樣的感悟，之前是聽了就過了，現在能慢慢去體悟，慢

慢進到心裏。我開始感受到身心合一、知行合一的美妙，真正體悟到眾妙之門的意義。心然老師說，能管理自己的人才能管理別人，不管是經營家庭、事業也一樣。要齊家先修身，要修身先從小事做起，天下難事必作於易，天下大事必作於細。我開始修自己的細心細行，學習了道生萬物，對宇宙萬物有了恭敬感恩的心，珍惜每個當下，每餐飯用心做，每句話好好說，我開始過上知足常樂的生活，內心喜悅安寧。學習了無為而治，在教育孩子上也明白了修德為本，父母是樹根，孩子是果實，只有我精進了，有德行了，才是對孩子真正有幫助。學習了道無善惡，明白了一切沒有是非對錯，外在的世界都是自己內心的呈現，我開始慢慢放下了我執我見，開始學習包容接納一切。學習了善始善終，明白了一切從開始、從因上努力，才能有善終。千里之行，始於足下，每個念頭、每句話、每個行為都是一個善的開始。如今我的心靈開始成長，心安、自在、富足，心靈走在回家的路上，一切都是那麼美好，我感受到道無窮無盡的力量，感恩上天，感恩生命中的老師。

我們是誰

- 編著：心然
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
- 香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
(886) 2-8227-5988
<http://www.namode.com>
- 出版日期：2023年3月
ISBN：978-988-8822-47-8
上架建議：心靈／親子
定價：港幣 60 元正／新台幣 240 元正

ISBN 978-988-8822-47-8



9 789888 822478 >

認識了我們是誰，我們自然會謙卑，感恩地前行。

經營生命就是管理好各種關係，和諧的關係就是幸福的人生。每段關係，無論好壞、長短，都有人生的意義，生命的價值在於認識了自己是誰。

心然給我的感覺是：謙遜、真誠、利他、善始善終。

她將她從經典中領悟到的方法首先用在自己身上，再活用到與先生、孩子和自己的母親的相處模式上，並逐漸取得可喜的效果，真的是非常隨喜讚嘆。

徐舒順

國際老子書院副院長

我讀了心然老師的育兒日記受到了很大的啟發，我深信將會有更多的媽媽們讀後受益，更期盼更多的年輕媽媽做一個有德行的慈愛母親！

押手信子

日本道德經信息學會會長

心然的三十三篇日誌，這有溫度的文字，把我和諸多家長的夢想照進現實，相信對新升級為父母的人，將帶來非常多的助益和啟發。

魏立民

上海哈他瑜伽創辦人



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：心靈／親子

定價：港幣 60 元正／新台幣 240 圓正