

# 大學心得之一

## 五步功夫

### 如何應用在日常生活當中（上）



◎ 忠恕學院中壢分部中級部一年級提供

忠恕學院中壢分部中級部一年級本學年研讀《大學》，每次課程之後，點傳師擬定題目，提供給學員作為回家省思之方向；藉由題目的引導，讓學員能將經文與實際生活做連結，一方面使學習經典的方式更多元，另一方面也可與古聖先賢的智慧產生對話，讓經典不僅只是書中的文字般若，而能在每個學員的修行歷程中注入活水，藉以得到更多的體悟。

《大學》經文：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」

題目：

如何應用五步功夫在日常生活當中？

舉例參考：

#### 實務版1——導航篇

知止：事先知道正確地點（知址）。

有定：而後自然定位有據。

能靜：心中就能靜守目標。

能安：不在途中疑惑變卦。

能慮：遇到狀況才能明辨。

能得：最終可到達目的地。

#### 實務版2——流水篇

知止：流水找到可停留點。

有定：就不須再漂流無限。

能靜：波浪才能靜止不現。

能安：雜質就會安定沉澱。

能慮：雜質沉澱水清漸漸（濾）。

能得：水清透澈則底能見。

#### 實務版3——有殼篇

知止：覓得長久安居住所。

有定：身心有了固定寄託。

能靜：飄盪心弦靜而不撥。

能安：安心規劃溫暖的窩。

能慮：細心經營用心琢磨。

能得：過著幸福快樂生活。

**實務版4——立業篇**

**知止：**若能找到理想工作。

**有定：**心中就會有了定舵。

**能靜：**跳槽的心終能靜臥。

**能安：**天天安心努力多多。

**能慮：**心思清明不必言說。

**能得：**過著幸福快樂生活。

**※陳阿雲——防詐騙篇1**

**因由：**

有一天中午，後學先生忽然接到一通電話，電話中傳來：「爸爸，快來救我，我被綁架了。」先生說，電話中的聲音非常像二兒子，一面講一面哭泣。先生問兒子：「你不是去上課嗎？怎麼會被綁架？」兒子說：「我走到一半被拖走了！」當時先生非常震驚和激動，頓時滿臉通紅。

沒多久，換歹徒和後學先生對話，要先生拿幾十萬去贖人，拿到錢才肯放人。後學先生緊張到一直發抖，跟對方說：「千萬不要傷我兒子，我一定會想辦法給你錢。」歹徒不讓後學先生掛電話，同時也警告不得報警，否則兒子就有危險。

先生跟對方說：「我絕對不會報警。」對方說：「你馬上到提款機提款，我會在附近監視你，拿到錢才會放人。」後學先生拿著電話準備開車去提款，當時後學正在沙發上休息，靜

靜聽他們的對話，仔細想：「不對阿！應該要先打電話到學校證實才對。」於是後學就拿手機到隔壁房間，撥打電話到學校，問老師：「我兒子有在學校嗎？」

老師確認後，回答說：「你兒子正在學校上課。」後學不放心，請老師讓兒子跟後學對話；確認無誤，就趕緊衝下樓，遞紙條給先生說：「兒子好端端的在學校上課，這是詐騙集團的手段。」瞬間後學先生馬上關機，不再理會對方，臉色也恢復原本神色，大大鬆一口氣，自在了。

**知止：**旁觀者清，也許因為當時不是後學接的電話，所以比較冷靜，靜靜聽他們的對話，才會發覺得怪怪的。

**有定：**遇事不浮躁。

**能靜：**心不妄動，冷靜判斷。

**能安：**處事不亂，內心安和。

**能慮：**遇事思慮清晰而周密，想出查證的方式。

**能得：**能圓融地處理這件事情，得到圓滿自在至善之地。

**※趙立文、陳光裕——防詐騙篇2**

**知止：**由談吐及談話內容判斷出對方的存心不良。

**有定：**心中自有定見且無貪慾。

**能靜：**鎮定而不慌亂。

**能安：**心安理得，你騙不了我。

能慮：思緒清晰。

能得：錢保住了，無失便是得。

### ※吳瑞珍——健康篇

因由：

在春節前後，受到氣候的考驗，後學一再地感冒，導致毅力消失、恆心不見，偷懶隨之而來，自己就衍生很多理由，產生惰性，於是中斷正常的運動習慣，還有醫院的復健療程。沒想到，原本脊椎壓迫神經的老毛病，年後突然復發而不良於行，後學當下驚恐不已，這是「偷懶」的代價！為了讓肢體盡快恢復正常，即時找醫師治療，還須配合正常運動，相輔相成，才能早日恢復健康。

知止：要活就要動，大家都知道這個道理；要活得有朝氣，更要常常運動，許多運動都不須花錢呢。但是，一般凡夫俗子，毅力與恆心卻難持續，尤其是像後學這樣先天失調，從小體弱，後天更要靠自己維護，才不至於未老先衰，而失去學習和服務的機會。

有定：自己要愛自己，為自己，也為家人，後學決定以找回以前健康的狀態為目標。

能靜：除了到醫院復健，每天配合做自己適合的運動，要有恆心、有信心。

能安：按部就班，復健、整椎、每天運動，習慣了成自然。

能慮：為加強其不足，卻操之過急而超出自己的體能負荷，因此意外造成運動傷害。於是慎重思考之後，自我省察，適度調整；究竟，過與不及都不合乎中庸之道。

能得：如今肢體活動功能逐漸恢復，隨之樂觀、進取，雖然不能百分百恢復，但是只要持之以恆，自己有信心，必定能夠早日達到預設的目標。

### ※陳燕說——清口篇

後學從吃素到立清口願，中間有一年的時間，還有猶豫疑慮的心，一直沒辦法下定決心去立清口願。

剛開始的時候，後學的家人也不太明白後學為什麼要吃素，並且擔心後學的工作這麼粗重，只吃素的話，營養會不夠；後來看後學很堅持，而身體也越來越好，因此家人也能夠了解吃素是一件不錯的事情。因為慢慢了解，前年，後學的父母也求了道，現在回娘家的時候，家人也能夠理解並知道我們的堅持，而會另外煮一些素菜來吃。

後學的孩子剛開始也覺得：到唸堂學習很好，但為什麼要吃素？後來

經過一些時日，看我們這麼堅持，慢慢也就認同了。現在孩子回家時，都會和我們一起吃素；有時候他外出旅行，也都會去找尋素食餐廳。現在，後學的兒子也在社青班上課。

這段期間，經點傳師、講師和學長們的講解與成全，讓後學對於吃素在日常生活上的疑惑，以及家中祭拜祖先的習俗等問題，都能夠慢慢得到解答，所以後學的心也就能安定下來，下決心立了清口愿。現在，後學也會跟其他還沒立清口愿的學長分享心得，希望讓他們也能堅定自己的信心。

#### ※詹文誠——聖凡兼顧篇

生活中的點滴，應該都是修道人在修行中欲圓滿的目標或方向，我們每個人多多少少都會因為工作和參班，而在時間上有所衝突；後學以目前自身工作所遇實際狀況來回答這個題目。狀況是：後學在4月1日上課後，便搭晚班機出國出差去了，一直到下次上課當天凌晨才回到家，而在上課前，需完成這篇回家作業。

首先，後學認為；人雖然在工作上有一定的壓力和各式的狀況，但「修行」已是後學在認「知」裡必走的光明大道；試著來道場學習，便是從學習中讓自己更精進、更成長，所以自己的「學習心態」是很重要的。

以前的後學會認為工作和參班兩者無法兼顧，那是因為心中站立的角度不同而有所不同。其次，如果認為「修行」是老人家的事，是等老了再來做的事，現在的自己應該盡情揮灑生命、創造價值，那生活便會因事業的忙碌而心生煩惱，會因人際的交往而心生困擾。

既然不想過忙碌、煩惱、困擾且不快樂的生活，現在的後學想的是：要學習「做一位快樂的修道人」，而不是像「籠子哲學」一樣，把自己囚禁在裡面，忘了真正「自我」的價值，去一味地追求身外的名與利。因此，後學在忠恕學院中壢分部參班學習，已然學會立「定」志向去學做一個修道人，也就能「靜」下思考工作與道場學習之間的取捨，還能隨遇而「安」，再加上快樂的學習心態，方能繼續參班。

誠如點傳師慈悲賜導一樣，讓我們明白：得道只是開始，修道才能圓滿；換句話就是，一切果要自己修，一切因由自己種。後學既然選擇來學習，就應該要完成該學習的事，所以，後學不會讓自己因為工作而放棄來中堂參班的寶貴機會。是故，雖然後學的五步工夫也尚未學得完全，尚未找回那最初的心，但後學已經定向於「學做一位快樂的修道人」。

(續下期)