



# 大學心得之一 五步功夫 如何應用在日常生活當中（下）

◎ 忠恕學院中壢分部中級部一年級提供

（接上期）

## ※張羽彤——孝親篇

因由：

後學有一天看婆婆走路緩慢，細問才知婆婆腳痛；考慮幾天後，決定帶婆婆就醫。醫生說：「要開刀，否則會慢慢變得不能走路。」

婆婆住院8天，後學去照顧了7個白天；婆婆出院後，後學也負責煮餐給婆婆吃，整整忙碌2個月，直到婆婆說她可以自己煮午餐，要後學不用再為她趕時間。

知止：常常關心婆婆的身體狀況。

有定：看到婆婆腳痛，決定帶她就醫。

能靜：默默尋訪適合的醫生。

能安：帶婆婆妥善就醫，後學也心安。

能慮：用智慧勸告婆婆開刀。

能得：看到婆婆行動自如，感恩上天最好的安排。

## ※鄭佳萍——靜心篇

後學常常因為容易擔心、煩惱或是思慮過多，雖然到了睡覺時間，卻往往無法安心、靜心地入睡，因此常常失眠。

慢慢地，後學開始試著去體察自己的這顆心；試著靜下心來，便會發現自己的念頭是那麼雜亂，向外亂跑，一個接著一個。比如說：這個念頭一來，明天要做的事，我應該要怎

麼做？這樣處理好嗎？還是要先問誰？……，這只是其中擔心的一件事而已，就可以生出那麼多念頭！原來自己的「心」就是這樣，念頭跳來跳去，難怪會睡不著，即使身體很疲累，心裡根本沒有休息。

知道這樣的「心」之後，就告訴自己要止住，不要再隨著境轉；甚至放下妄想，把念頭收攝回來，讓身心都能真正休息。自然地，心就慢慢能夠安住，不再心猿意馬，不再去向攀緣，而能放下念頭，清清靜靜，漸漸地就能夠入睡。

對於未來或是尚未發生的事情，有時候是必須要做好萬全的準備；但是，若是擔心太過，而導致杞人憂天，就會像後學一樣常常心生煩惱；過猶不及，都不符合中庸之道。

#### ※鄭紅女——守玄篇

修道在日常生活中就已經在磨練，於工作、家庭、道務等許多忙碌事情當中，如何能保持著清淨愉快的心，而控制好自己的情緒，就得靠「知止」的功夫，瞬間萬緣放下，歸零，止於道、止於自性。

有時後學坐車時，可以安靜地休息、看書或睡了，並不會覺得車子正在行駛著，是因為守玄定靜的功夫。

人生有了定向，精神有所依歸，意志自然堅定，不為外物所動，而自然能學習「道」的清淨無為。讓身心安泰，態度鎮定，心不浮躁，識見清明而安。

常常過濾自己的心念，掃塵除汙，不要鑽牛角尖，掃除心中的不滿、排斥、埋怨、計較，人與人就可以溝通，也才能由迷轉覺，讓心境上呈現一片清淨光明。

#### ※鄭美英——參班篇

原來五步功夫——定、靜、安、慮、得，已時時存在後學的修道歷程中，也息息相關，但後學卻不自知！

回想10多年前，後學剛來到道場時，懵懂無知，很單純只想為了讓心靈找到寄託、找到不同的出口，因此勇敢地為自己跨出一步；經過幾堂課下來，也吸收了許多與當時後學生活中不同的人生道理。但是，由於後學回家後，要面對家人的不悅及冷戰數天，後學也曾猶豫：「還要去嗎？有必要去嗎？為何而去呢？……」不斷地問自己。靜靜思考後，在心裡告訴自己：一定要繼續來上課！到現在後學才明白，這已是知止而后有「定」，有了定向，有了肯定的方向。

從新民班、一年級、二年級……，

後學上課出席不是很穩定，因為隻身一人來道場，沒親朋好友作伴，總是來去匆匆，可說根本沒認識幾人，對同學們也都不熟悉；但不知為什麼，後學心中卻莫名還是會想來上課。

上三年級以後，卻開始轉變了，後學竟然拿全勤，一整個學年都沒缺席！原來，當時已做到「靜」了，心中有明確的方向，而能夠靜下來「止」住於此。

四年級時，開始學習很多禮節及參與辦道，後學也都能認真學習；這意味著後學在道中「隨遇而安」，或許因為已明白道的殊勝與寶貴，因此能安心地於道場中學習，也就是能「安」。

當後學心中不再有疑慮，接著就毅然決然於某次辦道中清口立愿。當時也沒多想家人同意否？當下自主決定了人生該走的路，也毫無疑慮，顯然在心中早已明辨道理，因此有定見與決斷力去執行，這是能「慮」！

雖然後學沒有事前言說，卻也沒被家人責備，更能得到先生的認同，一同配合素食，讓後學不會為難。先生的大量讓後學深深感恩，他雖不曾到道場上課，卻是有智慧之人，如此大愛和大量於背後默默支持，讓後學

安心修道，讓後學於生活中感受到如此的幸福、幸運及感恩……。人有善愿，自然上天與身邊的人都能助後學有所「得」吧！

人生中有很多的變數與不確定性，但「人」的心中肯定要有明確的目標與定向，讓心能靜下來，去掉不該有的雜念，靜下之後亦能安；安能讓心中更肯定每件事物，亦能避免多餘的憂慮，對事更能細心明辨並深思熟慮，相信事情的結果亦會有美好的收穫。

有句話說：「態度決定你的寬度、高度。」態度可改變人的一生，選擇來道場學習，也就是由原本平凡的生活中跳脫出來；換個角度，卻也換個世界了，這是決定，也是態度！生命寶貴，時間亦不停留，更不會重來，把握當下，做對的事，珍惜所擁有，感恩所有人、事、物，相信在道場中的學習能讓生活更精采、更幸福美滿！

#### ※鄭賞花——面對困難篇

人生不如意事十之八九，當我們遇到困難時要感恩，才能增長智慧。

民國89年(2000)11月26日早上，當後學正在獻香時，家裡電話聲響起，是後學二女兒就讀的學校打電

話來。聽到電話當下，後學完全愣住了，簡直不敢相信！女兒早上6點多時快樂地去上學，才過了1個小時，竟然被校車撞到，受傷送醫院了。當聽到這個消息，簡直是晴天霹靂，後學瞬間無法接受這個壞消息，不知該如何做！

中堂是後學的寄託，當下後學立刻跑到中堂叩求 老中慈悲：讓後學的女兒可以大事化小，小事化無。同時也求了老中茶後，就趕到醫院去了。

到了醫院，看到女兒，她跟後學說了一句話：「媽媽，對不起。」後學聽到這一聲對不起，心裡充滿感恩：老中慈悲，讓後學女兒逃過了一劫，否則被那麼大的一台車壓到大腿，後果簡直不敢想像。幸好後學女兒只是皮肉碎掉而已，但也因為皮肉破碎，必須動三次手術植皮，還好最後手術都很順利。

後學告訴女兒：「我們是一貫道弟子，上天老中都會保佑；等妳身體好了以後，要好好修道並心存感恩，謝謝 上天老中和老師讓妳可以逢凶化吉。」後來，後學才從女兒同學口中得知，當時車子僅差了0.5公分，就會把女兒的整隻腿輾過去了，真的好險！

不管人生遇到任何困難，都要勇敢去面對，不要怨天尤人，要反省自己6萬多年所帶來的業障。俗語說：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」一定要好好修道，就如曾經聽過的一段話所說：「走路要找難路走是訓練，挑擔要揀重擔挑是承擔，我們懷抱理想而來，承擔責任而去。」

#### ※劉興昌——洗滌心靈篇

曾經聽過一句話，讓後學受益良多：「不要在一帆風順的時候裝成修行人；不要在遇到挫折的時候，變成普通人。修道就是在學做人。」所以《大學》中所提到的五步功夫，便是教後學——「做人的方法」。

生活上，最常遇到便是「慾望」的問題。有一次後學從國外回來，在飛機上翻閱免稅雜誌時，看見一樣精品，直覺便是：「好便宜喔！市價的8折耶！」內心便開始掙扎：「到底要不要將信用卡拿出來刷一下呢？」

這時便想到點傳師交辦的作業——「五步功夫」，大腦開始運算與分析：「定」——後學生活的目標是過著儉樸的生活，這個東西到底是需要還是想要？接著，便到了「靜」的功夫，最後決定不買了。這時心情反而輕鬆安然，因為月底看到帳單時，



不會懊惱說：為什麼那時硬要刷這筆金額呢？所以五步功夫中，僅運用三步——「定、靜、安」，便解決了這件事上念頭的問題。

另一個生活中常遇到的狀況，便是人生中的插曲——「挫折」，後學通稱為「不如意的事」。人生就好像是輪胎一樣，所行走的路不可能是一直平順的，偶而也會遇到路上有石子，或是崎嶇不平的路，輪胎上也會有泥土、小草等附著。所以，心態的轉折跟「止」的功夫便很重要；五步功夫的目的便是在「止」，人生何嘗不是如此呢？

後學對於「五步功夫」運用在挫折上，有一個比喻：就好像是利用洗衣機洗衣服一樣，洗衣的目的在於將衣服洗乾淨，五步功夫的目的便是在洗滌我們的心靈，以恢復本來清靜的本心。五步功夫就像是洗衣機的洗衣歷程，簡單易洗的衣服，只要運用2至3個歷程，便可將衣服洗乾淨；而如果是嚴重髒污的衣服，便必須使用全歷程洗衣法，才能將衣服洗乾淨。所以修行的功夫在於找到「止」的方法，其中「五步功夫」便是讓人們容易受用的法門。

※黃嫵霖——生活應用篇

後學現所任教的班級，因為組成學童的家庭背景較特別，大多為：單親、原住民及外籍配偶等情況，約占了全班50%以上，所以學習成就上較其他班級低落。這學期期中考，輪到後學出一張期中試卷，因考量到後學班級的程度，所出的考題相當簡單。到了同一學年老師審題時，就有幾位老師提出質疑，認為這份考卷太簡單了，甚至還用戲謔的語氣說：「簡單得太誇張了吧！沒什麼程度可言的考題！」當下後學真覺得不好意思！心中不免也有忿忿不平的怒氣，心想：「其實你們其他班的程度也沒好到哪裡去，何必出那麼難來考倒孩子呢？」正想脫口說出、與之辯解時，想起最近所學之「五步功夫」，以此例來做應用看看。

首先後學先壓住怒氣，只先謝謝學年老師給後學的建議，不做任何心中所想之辯解；之後回來試著跳脫班級導師的角色去重新審視這份試卷，發現題目真的是非常簡單；再想想考試、評量的目的，在於檢視孩子懂不懂、會不會，後學出的這張考卷，確實是無法鑑別孩子的程度。

慶幸當時後學未將心中被憤怒蒙蔽所產生之想法說出，而傷了學年老

師之間的和氣；也確實反省後學是用「私心」去出這份試題，同事們的質疑正是給後學省思的提點。再想想：同事願意以這種開玩笑的口語來和後學說話，可能也是認為後學好相處，開得起玩笑，所以才如此！換言之，這樣也是對後學的一種禮遇，我何不笑笑地欣然接受呢？

省思後，後學改以較超然之「公心」的態度，再出一張試卷，也得到

學年老師們的認同及肯定，現和同事們之間的相處還是很愉快。

後學應用「五步功夫」於日常生活中的這個例子，其實不算什麼大事，但想想，或許「道」在生活中的體現即是如此，在每個人心中發起一點慾念小漣漪之際，按「五步功夫」實際去修持與反省，可說是提供我們洗滌心靈、恢復本心的實修重要方法。

(全文完)

## 2014 基礎忠恕道院 身心靈 講座

基礎忠恕道院每逢雙月份第三週的週二下午，特安排道學、環保、安全、生活心靈與健康等不同主題的講座，與道親們共同分享，歡迎踴躍參加！

講座日期	8月19日(二)
時間	13:30~15:30
地點	基礎忠恕道院
講座內容	趕流行——談季節性流感
主講者	張志誠醫師

### 講師介紹

**學歷：**台北醫學大學醫學系  
台北醫學大學臨床醫學研究所博士班進修

**經歷：**曾任長庚醫院內科住院醫師、總醫師、主治醫師、林口醫學中心  
現任雙和醫院胸腔內科主治醫師、加護病房主任、加護病房專責主治醫師、台北醫學大學呼吸治療學系講師及醫學系臨床教學講師

**證照：**內科專科醫師暨專科指導醫師  
中華民國胸腔暨重症加護醫學會專科醫師暨指導醫師  
重症醫學專科醫師暨指導醫師  
海底醫學會  
台灣睡眠醫學學會

### 十月份講座預告

日期：10月28日

邀請：李慶輝講師

主講：消防安全及AED實務講習