



大學心得之二

格致誠正的練習與驗證（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今年度研讀《大學》，點傳師於課後擬定題目，提供學員將經文與生活連結的省思方向。

此次作業題目為：格物致知誠意正心很重要，您平時用什麼方法練習與驗證？並提示重點：格物致知之初，多與習性相違，需勉強而行之；日久方可從心所欲，不踰矩。

※吳瑞珍

格物致知是修身的根本，儒家修持的首要功課，《大學》初步階梯。

記得早年，聆聽點傳師講述《大學》一書，後學覺得，我們在修道當中，耳濡目染，多多少少會淡化或捨棄一些慾望，那時候，自我以為「還不錯」。

後來再次研讀，覺得格物致知並非易事，格物不只是格除外在的酒色財氣、名利恩愛，恭讀呂祖補註，呂

祖所言「格物」，是格其「貪慾、嗔忿、癡奢、愛妄」四心物，要真正做到「慎心物於隱微，遏意惡於動機」《學庸淺言新註》，才是究竟，這是一門深入的學問。

俗話說：「人生不如意十之八九」，一旦碰上，氣稟浮現。

有時候，可以很快地隨即轉念，不再執著。

有時候，心物燃起，偶爾，理性還會乍現覺醒，卻是此起彼落，時隱時現，無法清除隱微之間的心物苗種。

有時候，明知這是考驗，但是一時之間無法放下，無明蒙蔽，內心深處，怨天尤人，前人教我們要「放下」，還真的不容易！後學自知修持不夠，先選擇下下策，閉門宣洩，相信「時間」是最好的治療師；沒事時，隨手翻閱書籍、雜誌，才不會胡思亂想，有時候，藉著翻閱勵志格言自我省思。

佛說：「萬法唯心造」，感激傷害你的人，因為他磨練了你的心志，真的，凡事應該往好處想，正面思考；避免在隱微之中，心物滋生。否則，習性依然故我，沒有提升、沒有成長，枉費身為「修道人」，愧對師尊、師母老人大德，和老前人來台傳道的艱辛。

感恩道場上點傳師和同修學長們慈悲指導，互相扶持，讓我們學習做人做事，在修道的路上，體會到生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義。平心靜氣做自我省思時，越發現自己的罪、過、錯還真多，自身愚昧，希望透過外在的學習，時時自我觀照，時時提醒自己。

人生七十古來稀，後學腦力、體力大不如前，趁著還能動能做，有機會就多做多動。自己也有先見之明，道學的體悟有限，並且拙於表達，只是單純抱著重做學員的心態，和學長們共同學習；如今，榮幸得到兩位點傳師應允，回到中級部上課，聆聽點傳師們的精闢闡釋，還有各位學長的體悟發言，更讓後學能了解經典中聖人話語的內涵，藉著研讀《大學》和《中庸》等經典的同時，時時警惕自己、鞭策自己，學習格其心物，以致其良知，初步達到誠意正心的自我要求。

※徐政義

格除物欲，雖知道至善之所在，但初時多與習性相違，如何克己？在修道路上，後學立定全勤目標，與家人溝通，在這修道路上相互牽引，努力學習修辦、研讀經典；10年來，全勤獎也拿到有8、9次。人家說：「相由心生」，後學知道自己有所改變，但還是沒辦法做到「從心所欲，不踰矩」《論語·為政篇》。往往法喜只是短暫，基本的「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動」《論語·顏淵篇》，皆不盡然能做到。至於「從心所欲，不踰矩」，美英學長開玩笑說：「這話是孔子說的，你要去問孔子。」文誠學長也幽默地說：「只要在孔子聖像前睡一晚上，即可頓悟。」真想知道出題的人是否有問過孔子？

《中庸》言：「莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」呂祖補述曰：「慎心物於隱微，遏意惡於動機。」率性之謂道，君子有所為，發於真誠自然，即率性而為，自然不踰矩。以戒為師（慎獨），以覺為師（率性）。

何者為物？天地之間有形的物象，無形的起心動念，皆屬物。修道就是修這顆心，不為物所波動，格除身心之物欲，恢復吾心之明德，役物而不役於物，愛物成物，以贊天地之

化育。道生萬物，自己就是物，你要何處找道？別於他物，人為萬物之靈，居於天地之間，可能調和天地，也可能為害天地。此即：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」《尚書·虞書·大禹謨》

※彭正義

〈十五條佛規〉之一：「齊莊中正」。「齊」：內心恭敬；「莊」：儀容端正嚴謹；「中」：無過與不及；「正」：不偏不倚。《中庸》說：「齊莊中正，足以有敬也。」

後學自進入道場學習後，就慢慢地改正之前的壞習性，例如：後學年少時，染上了酒、色、財、氣、賭，現今的後學皆無這些壞習性；感謝天恩師德、仙佛慈悲，給後學勇氣與信心，後學現在「五專（意指沾染上五種不良的習性）」終於畢業了。

回憶後學在戒吃檳榔時，戒了好幾次。頭一次，後學已戒了一年多，但其間常常經過檳榔攤，就會很想買來吃；忍了一次、兩次、三次，最後還是忍不住買來吃，而後就又吃了檳榔一、二年。

直到進入了新民班學習，後學的同修嚴斥了後學，而後學自覺嚼檳榔會使儀容不端正、不嚴謹，就又再次地到牙醫診所重新洗了牙，同時也在

心中立下心願，這次後學就真正地將檳榔戒成功了，再次感謝天恩師德，點傳師及講師的教誨。

※陳燕說

如點傳師、講師所講的，十種惡業裡面，意念上的貪、嗔、痴最難根除。

後學在還沒有來忠恕學院上課之前，每天忙著賺錢及照顧一家人，根本就沒有發現自己的脾氣是非常不好的。後學時常會生氣，看見小孩犯錯時，也會馬上責罵，自己都沒發覺這是個很不好的習性。

直至後學到道場來上課，受到點傳師、講師的薰陶，慢慢地，後學發覺常發脾氣是一種會傷害到別人，同時也傷害自己的行為；因此，現在後學只要一感受到那股生氣的意念要出現時，後學就會馬上在心頭提醒自己要忍一忍、要心平氣和，慢慢地把生氣的念頭轉走。久而久之，後學發現自己已不會時常生氣，甚至當同修、兒女如有不合理的作為時，後學就會以一種比較具有同理心的方式去感受、了解他們，而不再是以責罵的方式對待。現在，後學的儿子、女兒都會對著後學說：「老媽變得不一樣了喔！」

※劉興昌

格物致知、誠意正心在修行來說，是內修的功夫，目的在革除心物，達

本還原，確立方向，勇往直前。

日前有一位學長問後學一個問題：「你常在台上分享你在道場學習的經驗，那你有在修行嗎？」

後學瞬時愣住了！事後便常想：「我有在修行嗎？」什麼叫做修行呢？後學覺得修行便是學習做人道理，那什麼是做人的道理呢？便是儒家所說的格物致知。

日常生活上，後學覺得可以從每日燒香禮拜做起，除了讚嘆天恩師德、學習諸天仙佛的大愿外，便是懺悔反省的功夫。每日透過〈愿懺文〉與一千叩首，學習曾子反省的功夫，以及顏子的不貳過，再透過道場的學習、實踐與了愿，便可往格物致知這條路邁進。

※黃嫵霖

格物、致知、誠意、正心、修身者，明明德之事也，目的在於內修以革除庸俗慾念，使之恢復我們原來本性，後學認為這也是齊家、治國、平天下，親民之根基，所以相當重要。

在現實生活中，後學為人師、為人母等角色，一言一行，往往比別人更具影響力，「上梁不正下梁歪」，若後學有不適當的舉止、言語出現，孩子們有樣學樣，可能會造成不良的仿效後果，所以後學最先體悟到自己的言行必須比

別人更戒慎小心，謹言慎行。

現階段後學較明確學習明明德之事的方法有三：首先，後學每日盡量撥出一段「靜心」時間，反省自己一天之所作所為；「人非聖賢，孰能無過」，我們無法做到無過，也要認真學習顏子的不貳過。另外，感謝劉文欽點傳師提供的反省問句：與其常檢討別人「某某某，你在幹什麼？」不如時時向內反問自己：「你修道是為了什麼？」這樣的思考態度及方式，確實能在個人迷惘、渾噩之時，收到導正的效用。

其次，「以人為鏡，可以明得失」《舊唐書·魏徵傳》，後學有幸生長於道化家庭，結婚的對象亦是勤於走道場的同修，所以這些親人常在後學「當局者迷」之際，給予後學正向、積極的提點與建議。後學可以藉由他人的指點來改正自己的缺失，這是後學比別人幸運之處。

最後，常至中堂親近仙佛及在道場學習，可說是接近善磁場及學習善知識，這是後學覺得最有效的方法，尤其至中級部研讀經典之後，發現其實古代聖賢早給我們很好的修行實踐方法——五步功夫，如能時時落實於日常生活中，必能在個人心性上有所提升。

（續下期）