奈普敦週刊

第V0060-0425期20210612

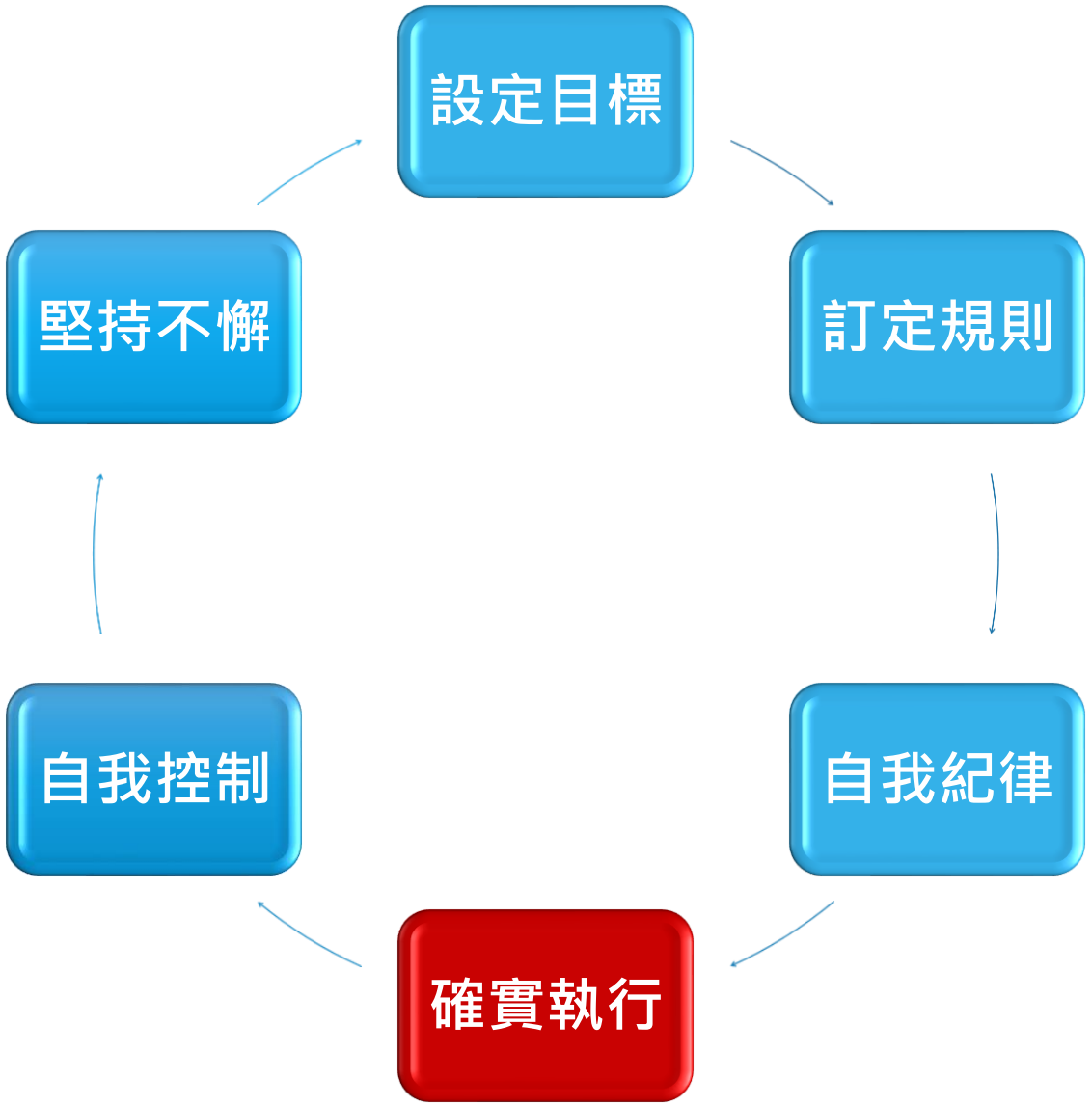
態度對了就對了
-開啟自我驅動力-19
-自我管理六大基本步驟
-確實執行

Neptune Weekly

高 明 智

Jack Kao

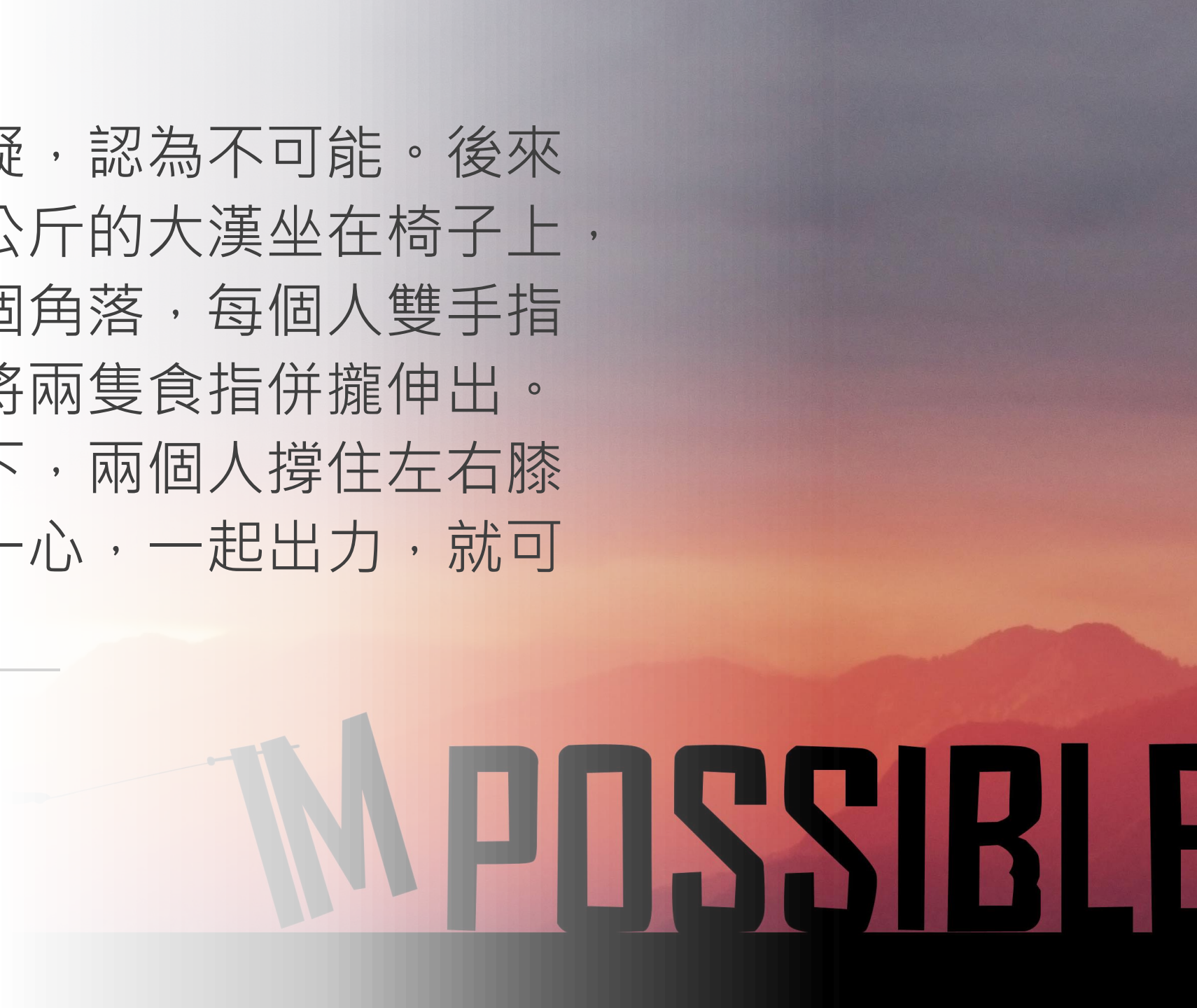
自我管理
六步驟循環圖



確實執行—制心一處，無事不辦

四個人，每個人只用兩根手指頭，可不可以把一個八十公斤的大漢抬起來？這是二十多年前老師教我們的一課。

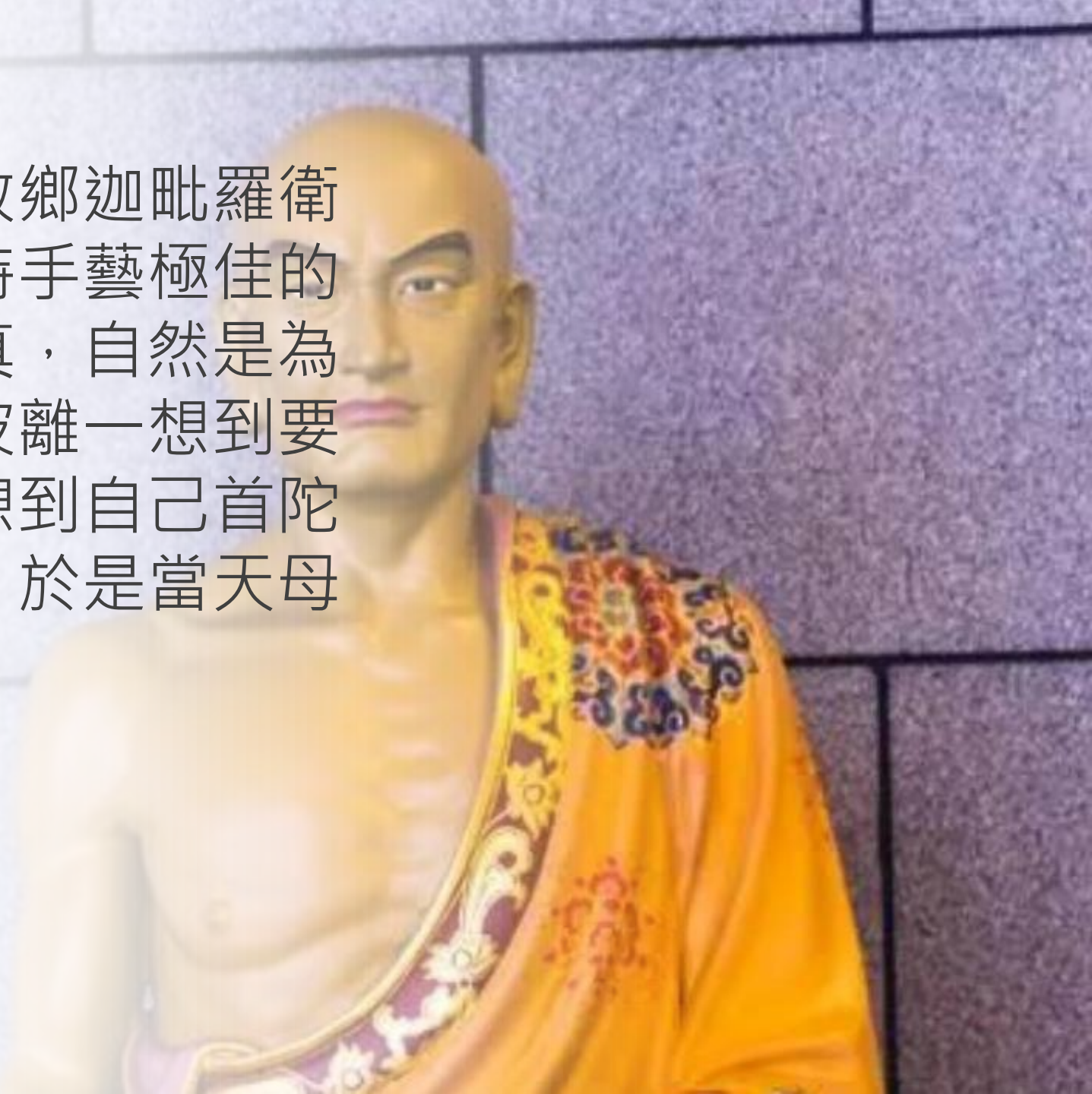
一開始大家都很懷疑，認為不可能。後來老師示範，請八十公斤的大漢坐在椅子上，然後四個人站在四個角落，每個人雙手指頭交錯握住伸平，將兩隻食指併攏伸出。兩個人撐住兩側腋下，兩個人撐住左右膝蓋內側，同時專注一心，一起出力，就可以把大漢抬起。



老師送我們八個字，「**制心一處，無事不辦**」，印象深刻，記憶至今。看似困難的問題，先找到方法，再靠團隊的力量一起完成，專注一心，合心齊力，就可以完成不可能的任務。

心在專注當中，沒有分別、沒有煩惱，全神貫注，如佛遺教經上所說的「**制心一處，無事不辦**」，就超越了時間、超越了空間。

有一次，釋迦牟尼佛回到故鄉迦毗羅衛城，想請人為之剃髮。當時手藝極佳的剃頭匠**優波離**既細心又認真，自然是為佛剃髮的優先人選。但優波離一想到要面對至尊至貴的佛陀，又想到自己首陀羅的身份，不免緊張起來，於是當天母親便陪著他前往。



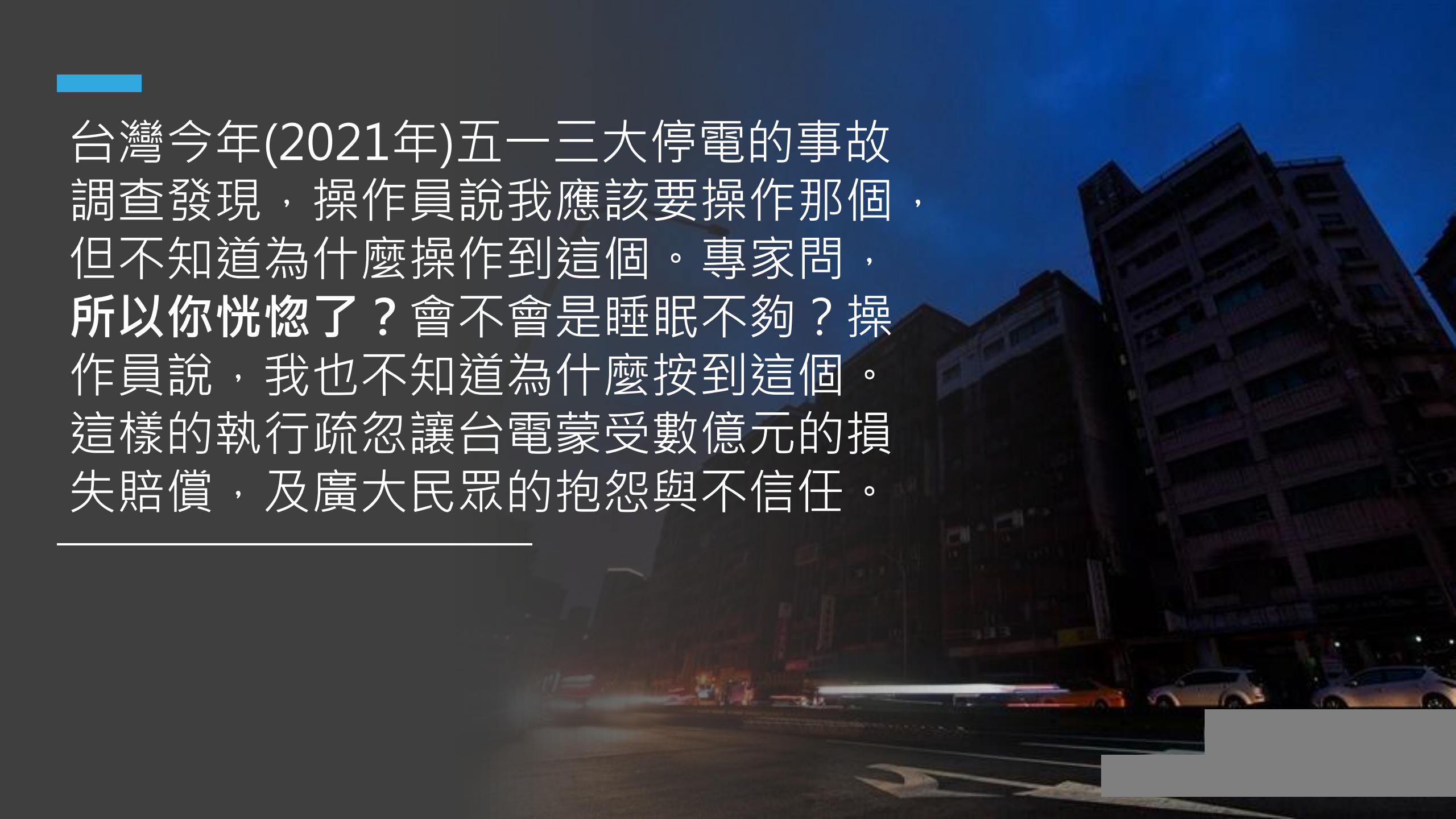
優波離小心翼翼地為佛陀剃髮，佛陀也一邊提醒著優波離：「你的技術很好，只是身子太彎了。」過了一會兒，佛陀又提醒優波離身體不要太僵直，並且要觀照自己的呼吸，不宜太重、太粗。優波離便在佛陀一次次的引導中，收攝身心，專注於當下的一舉一動，乃至於最後連呼吸也不住著。此時，佛陀告訴眾人：「**優波離已入到四禪**。」

為什麼優波離能在為佛剃髮的過程中，得到甚深禪定？因為優波離心懷恭敬，一心專注，並且在佛陀的引導中，**藉由調身觀息，攝念捨妄，才能證得禪定**。反觀日用之中，自己是隨境妄生分別、取捨？還是能由塵中反觀自照？

《佛遺教經》云：「縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。」縱此心，**「一念不覺生三細，境界為緣長六麤」**。心一妄動，念念相續，念念纏縛，即衍生出千種萬般的妄想奔流，清明之心即為其所覆而難以彰顯。唯有善制己心、善御己心，方能返本還源，廓然自在。

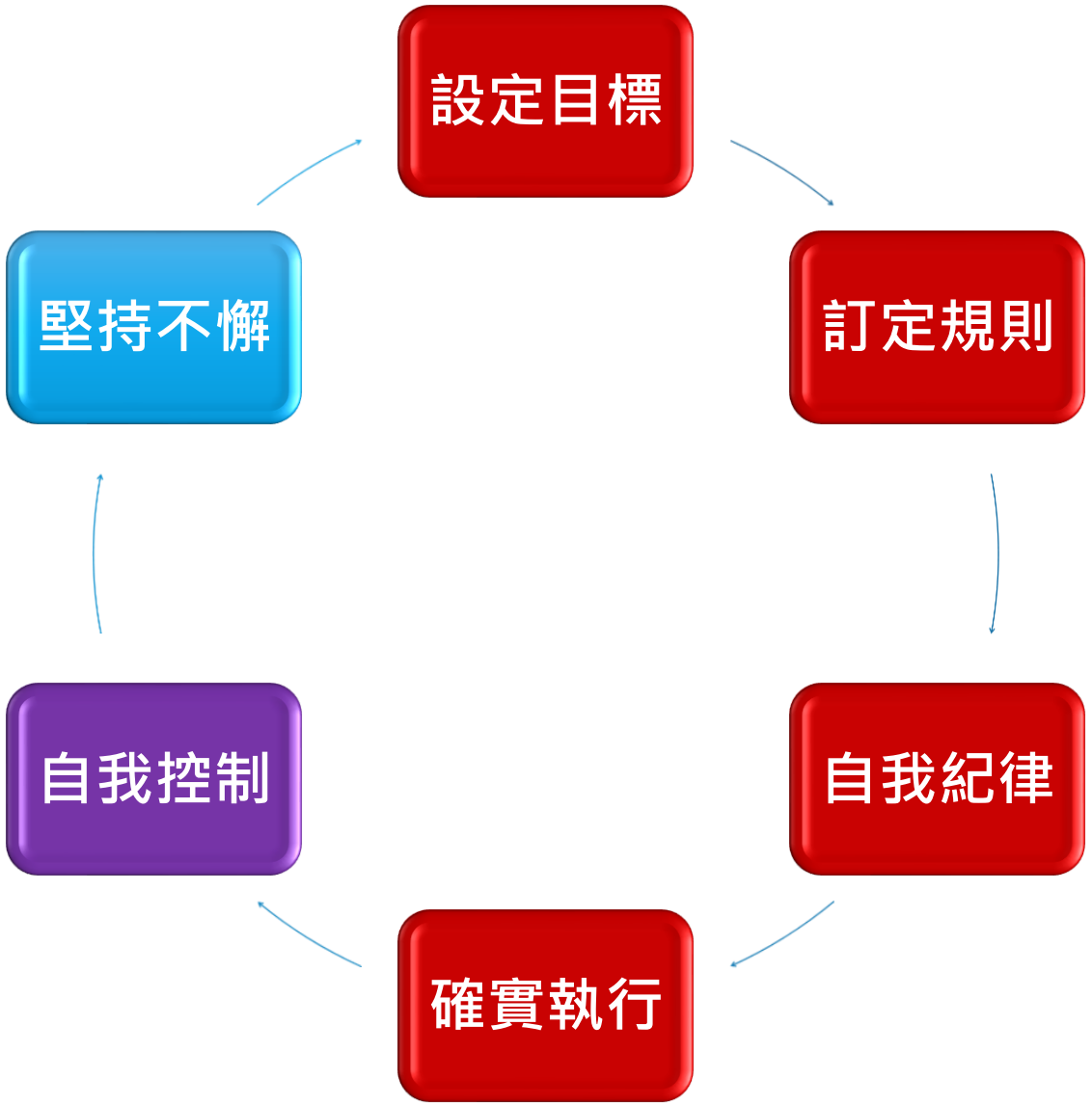
三國時代的**關公**，有一次中了毒箭，**神醫華陀**告訴他，要保住性命的話，必須將中毒的骨肉刮掉。當時沒有麻醉的技術，關公就在華陀治療時，找了一個人陪他下棋。將心安住在一個定點，不但身體忘了痛，連時間、空間都忘了。這就是心的作用。

台灣今年(2021年)五一三大停電的事故調查發現，操作員說我應該要操作那個，但不知道為什麼操作到這個。專家問，**所以你恍惚了？**會不會是睡眠不夠？操作員說，我也不知道為什麼按到這個。這樣的執行疏忽讓台電蒙受數億元的損失賠償，及廣大民眾的抱怨與不信任。



攝散亂為專注，保持心的安定與清明，不僅能安頓身心，也是事半功倍的不二法門！

自我管理
六步驟循環圖



製作團隊

- 製作：高明智
- 主持：高明智
- 攝影：高明智
- 美術：高明智
- 腳本：高明智
- 來賓：有心學習自我管理的人

P4-P13為網路圖片

版權聲明： 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/