



（接上期）

金元期間，華北有一位修行人名叫邱長春。年輕時就出家跟隨王重陽先生修道。有一次師徒數人南遊訪道，當時他因功行尚少，一路上每到用餐時刻，他總是想著師父還沒用餐，一定很餓了。所以努力地化緣，乞討豐盛的食物以供養師父。不料卻因此屢遭師父的斥責，當時他未能完全體會師父的用心，只當師父是在磨鍊他。王重陽先生羽化後，他在陝西遊蕩數年，後來又遇到師兄馬丹陽，在馬丹陽的指導下，深自悔改，潛形斂跡，勤參妙諦，不敢懈怠。有一天兩人遊到斜谷，適逢天降大雪，平地積雪三尺，二人困於冷廟之中，共一個蒲團打坐。這冷廟離人家又遠，無從覓食，二人餓了三日三夜，邱長春忽然起了一個念頭：「師兄是富家出身，如何受得了這般飢寒？」於是起身想要去化一碗齋來供養他，出門一看，雪滿千山，不見人戶，連山路都看不

見了，不得已仍然進廟來坐下。因這一念頭擾亂了神氣，心緒不寧，坐不安穩，驚動了當地土地公，趕快到山下張老家中托夢，次日一早，張老就叫兒子將飯送往冷廟，請他二人用飯。馬丹陽以爲是附近人家見他們挨餓，偶起惻隱之心而送飯來，於是同邱長春將飯吃了。飯後，邱長春說：「看來修道人也有感應，我昨夜恐師兄難忍飢餓，偶起一念，如何辦點粥湯來與師兄解一解飢渴，這念頭一起，今早即有人送飯來，這不是感應嗎？」馬丹陽發怒地說：「君子謀道不謀食，你不思進道之功，一味貪於飲食，三心未了，一念不純，怎能悟道，我從今起不再與你同行，各人各自辦功，不要始勤終怠，自誤前程」。邱長春很後悔錯起念頭，自從馬丹陽離開以後，深加勉勵，立下幾種誓願，並製成一首除妄詩：「妄念萌時不可當，飢思飯食渴思湯，今將妄念一齊了，改換曩時舊肚腸；妄得人財筋骨斷，妄貪人食口生瘡，般般妄念總消盡，身內空空無所藏」

。有了這首詩就比較容易記住提醒自己不要錯起妄念。行了一個多月，不勉有所遺忘。於是要了一塊小木牌，寫上八句話以便觸目驚心：「妄念欲除除不清，今於牌上寫分明，妄言妄語齊除盡，妄想妄貪俱掃平；妄接銀錢手爪斷，妄貪飯食口生疔，時時檢點身邊事，莫教七情六慾生」。邱長春將這牌帶在身傍，每日總要看一兩遍，正是妄止一分，功深一步，將這除妄功夫漸漸煉得純熟。

從這個例子可以看出：要改變一個舊念頭必須在反省、懺悔上下大功夫。深切地體認自身的過錯缺失，痛下決心，時時反省懺悔以改之，可以說是修行最重要的一步功夫。曾子曾勉門人要反省，所以對他們說：「吾日三省吾身，爲人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」曾子修道之誠於此可見，故能得孔子之真傳。

師尊教導我們每日三餐禮拜要愿懺，若能真心實踐，那麼就與道很接近了。

實踐道理時通常還會遇到幾個問題：

一、減少欲望：一般人將追求欲望的滿足視為快樂享受，所以把減少欲望看成痛苦的犧牲。其實若能深切體悟欲望是煩惱痛苦的根源，那就會視追求欲望如病毒。尤其是貪求口腹而造殺業，更是冤冤相報，輪迴不息的主因。所以修道第一步斷殺業，就必須減少口腹欲望。有人會問：「戒殺、戒盜、戒淫、戒妄、戒酒等五戒當然是修道必須遵守的，但是像穿漂亮一點的衣服，欣賞一些歌舞，或在不殺生之下想吃一點比較奇巧的東西等也是無傷大雅的，何必要求那麼嚴格呢？」當然，能守五戒已經很不容易了，但是進一步的修行必須體認：「嗜欲深者天機淺」，多一分欲望則多一魔障。所以佛家有八關齋戒的要求，除五戒外就是：不塗香水、不穿華麗衣服、不看歌舞，不臥寬廣高床，非時不食。這麼嚴格的要求當然要看大家對道體認的深淺，量力而爲了。

二、環境的阻礙：有的人想清口，但在家人的

反對下或工作應酬的壓力下心生畏懼，明知素食很好，也並不是很想吃肉，一旦要身體力行卻有那麼多困難。這是累世業力所造成的，自己一人的力量常常不能突破這層障礙。今逢三期，在祖師鴻慈的大愿力之下，人人都能行功了愿。對於環境阻礙困難重重的道親，必須經由大眾之力，施以無畏，先渡其家人，教導素食料理及處理應酬之道等，在大家互相鼓勵下，必能成全更多的道親，至於冤業較重，魔考不停的道親，那就更需要大眾的功德來迴向了。

最後必須一提的是：愿力。愿是行道的動力，有愿才有使命感，才會推動自己去完成行道的工作。所以愿也是創造修道環境的一股力量。没有愿則一切道理都停留在理論的階段。一愿一懺不停地實行，則聖賢仙佛的境界也就相差不遠了。(完)