混亂世界中的純真與價值

奈普敦週刊

第0335期20190921

Neptune Weekly

開水與迷藥

如何辨別一杯開水與迷藥？如果將一杯純淨的開水加上幾滴透明無色的迷藥，請問這是一杯開水還是一杯迷藥？答案很簡單，就變成一杯迷藥。但是將開水換成經文，可能就不容易辨別了。如果在95%的純正經文當中加上5%的邪知邪見，就變成了邪知邪見的經文，會誤導一個人的修行方向。如果將開水換成教育訓練，也一樣不容易辨別，在一系列的教育訓練課程中，參雜了一部份可能有後遺症或有傷害的魔鬼訓練及催眠手法，一般也是不容易辨別的。

第一種，在開水中加了迷藥，因為它是透明無色，其實也不容易辨別。我們只能以很小心戒慎的態度，避免喝下來路不明或陌生人的飲料，這在報章雜誌上常常看到有這樣的機會教育。涉世未深的年輕人，經常提醒他們，同時儘量不要接近這種場域或人，受騙的機會就少很多。

第二種，經文不容易辨別是因為很多人根本不懂什麼是正知見的經文，怎麼樣又是邪見邪知的經文，正確與不正確的都無法辨別，所以也容易被誤導。這時候，就要跟著有經驗的，有正知正見的師父修行。或是請教有經驗，值得信賴且正知正見的前輩，做一些諮詢與辨別。市面上有一些自稱是甚麼師的，都要小心，不要因為貪求神通或者快速成就，就跟著人家走了。

第三種，教育訓練也一樣，有些後遺症跟傷害經過幾十年以後仍然存在，這是一位上過課學員告訴我的。同樣要請教有經驗的專家，沒把握時不要貿然嘗試，也不要迷信宣傳的花言巧語，自己要有一個清淨的心來判斷。真正的幸福都是免費的，真正的教育是無私的，不是功利的。

掌握時代需求是最佳的企劃

2019年 9 月，路易莎(Louisa)分店數在近 4 年內成長 4 倍，直逼 480 間，超越國際咖啡連鎖龍頭星巴克。為什麼我會關心這則報導，因為近2年漸漸地少去星巴克喝咖啡而是到路易莎喝咖啡，也加入他們的App會員，感受到路易莎在回應顧客需求的策略是正確的。

創辦人兼董事長黃銘賢說，每一次分店數爆發都與「早餐」有關，2006 年開張的路易莎咖啡，花了 6 年時間才正式開設第 20 間分店，早期的展店速度並不算快。第一波的分店爆炸性成長，是在 2012～2015 年之間，分店數由 20 間成長到了 100 間，翻了 5 倍。背後關鍵，就是因為路易莎開始販售輕食早餐品項。

路易莎咖啡是用「平價飲品」起家衝出數十億元年營收，黃銘賢說「如果只有咖啡茶飲，單店月營收大概只有 40 萬，當你有了早餐，就可以到 60～70 萬；再有了蛋糕，下午茶客群就來了，就有機會突破 100 萬。」

早期開咖啡館的人，只要賣吃的一定會被罵，因為那代表業主在「咖啡本業」不夠專注，「 可是其實我很想賣，我覺得要融合餐與飲，才是生活。 」因此，路易莎才在 2012 年推出輕食早午餐；與此同時，路易莎為持續奠定品牌的「咖啡館」專業形象，開始推廣莊園級咖啡豆、下午茶蛋糕，慢慢把座位區擴大。

2019.09.07

路易莎的整體營運策略掌握時代需求，平價、專業、便利，綜效就是物超所值，各取所需，方便友善，我的生活，能夠做到這幾點表示還有很大的成長空間。

飛天的能力與修練

飛行的四種力量	1.阻力	2.重力	3.推力	4.升力
自我超越的四種力量	1.面對挫折的能力	2.維持能量的能力	3.不斷學習的能力	4.控制慾望的能力
十二項修練	1.視逆境為增上緣 2.養成自省的習慣 3.寬恕一切人事物	4.增強自己的能量 5.自律自主的心靈 6.無憂無慮的生活	7.尋找人生的智慧 8.讓心中充滿了愛 9.發揮行動的力量	10.減少慾望的產生 11.隨心所欲不執著 12.相信人間有希望

乾坤大挪移

金庸著名的武俠小說倚天屠龍記裏，張無忌練成了乾坤大挪移，能夠在敵人出招攻擊的剎那，作超越時間空間的移動，不會被對手所傷，進而克敵致勝，這是相當厲害的蓋世武功之一。

很幸運的，我在大二那年看過倚天屠龍記的電影，導演利用電影特殊效果，將乾坤大挪移展現的相當傳神，無形中我也學會了，當時我並不自知。直到大二下担任班代因為辦活動、辦班刊，在開班會的時候遭到少數同學的批評攻擊，才有所體會與運用。如果在一般情況下，由於政治系同學都有當今立委或議員的犀利問政能力，我大概會身受重傷。還好我運用乾坤大挪移的方法，使自己避開挫折，特將此一武功傳諸於世。

當別人批評我們時，通常是攻擊我們過去的行為，如果在攻擊的當時，你已經提昇你自己，不論在實質上或觀念上你已經覺今是而昨非，已經不再是過去的你。那麼，那些攻擊只是打在過去的你身上，對於現在的你，一點兒影響都沒有，這就是所謂的乾坤大挪移。學習時一要勤練基本身法，二要先練心法，即每日不斷提昇自己，今日要比昨日進步。如果有人指出自己的錯誤，馬上承認，馬上離開你的錯誤。能夠把握這兩項原則，你面對挫折的機會就會大大的減少。

變形蟲不斷更新自己-1

變形蟲被認為是最低等的生物，它的形狀和大小約莫一個小時就由一分裂為二。我們可以學習變形蟲的態度，即不斷地與他人分享來更新自己，就能夠在對自己極為不利的環境中繼續生存，即使再艱難的環境也不怕。

變形蟲如是說：

「我的個性有百分之九十屬於態度。」

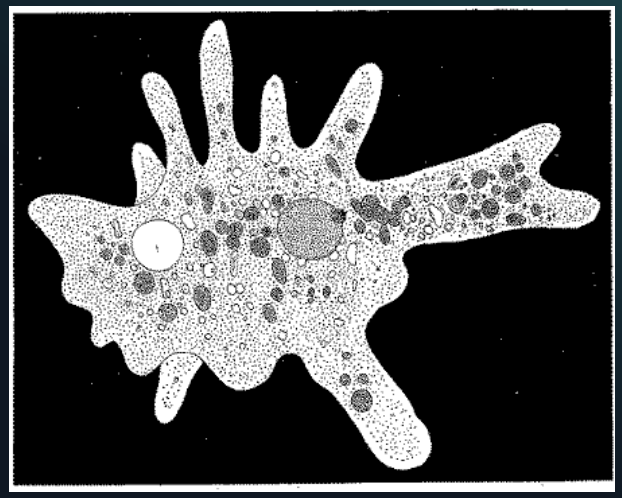
「態度是沒有年齡之分的。」

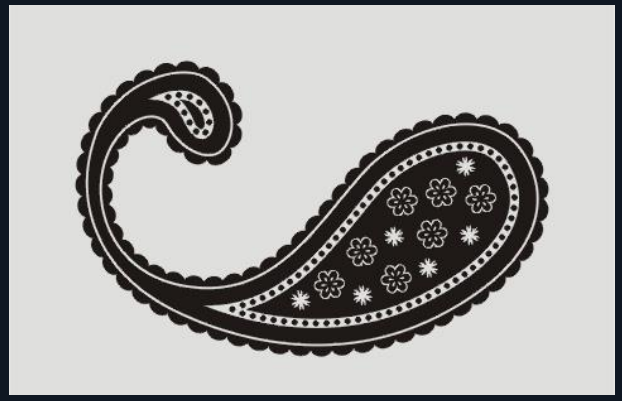
「我的態度是需要每天更新。」

「我努力地練習調整態度八大法（天龍八部）。」

「如果缺乏樂觀的人生.....恐怕我就活不成了。」

「態度對我來說，比金錢更有價值，而且是我最寶貴的財產。」





變形蟲不斷更新自己-2

現在就跟著變形蟲來練習調整態度八大法，當遇到逆境與挫折時就可以很容易的更新自己。變形蟲的天龍八部如下：

1.翻面法：找出問題背後的幽默。2.贏家法：專注在自己的優點上。3.簡化法：去除生活中的雜務。4.隔離法：遠離消極及不愉快的人事物。5.分享法：與人分享自己快樂的事情與觀念。6.改造法：塑造法：塑造身與心的新形象。7.均衡法：讓身體的健康和自己的思想態度都均衡一下。8.對焦法：澄清自己的人生目標。（引用Elwood N. Chapman著，人生態度，麥田出版，新學習手冊）

變形蟲甚至一些低等動物尚有一點值得人類學習的地方，那就是當自體受到嚴重損傷（如被對切）時，細胞組織會重組再生，結果可以產生一個較小但完整的個體，這完全可以靠動物自己的力量完成，不須借用外力，此一過程稱為「變形再生」。其實人類亦有此一能力，甚至更強，尤其人類的態度，變形再生的功能千萬倍於變形蟲，各位讀者可要好好鍛練。

切記：1.接受調整、適應是必需的事實。2.受挫敗後要立即進行態度更新的工作。3.要相信自己有能力在任何境遇中保持樂觀。

變色龍不斷適應環境

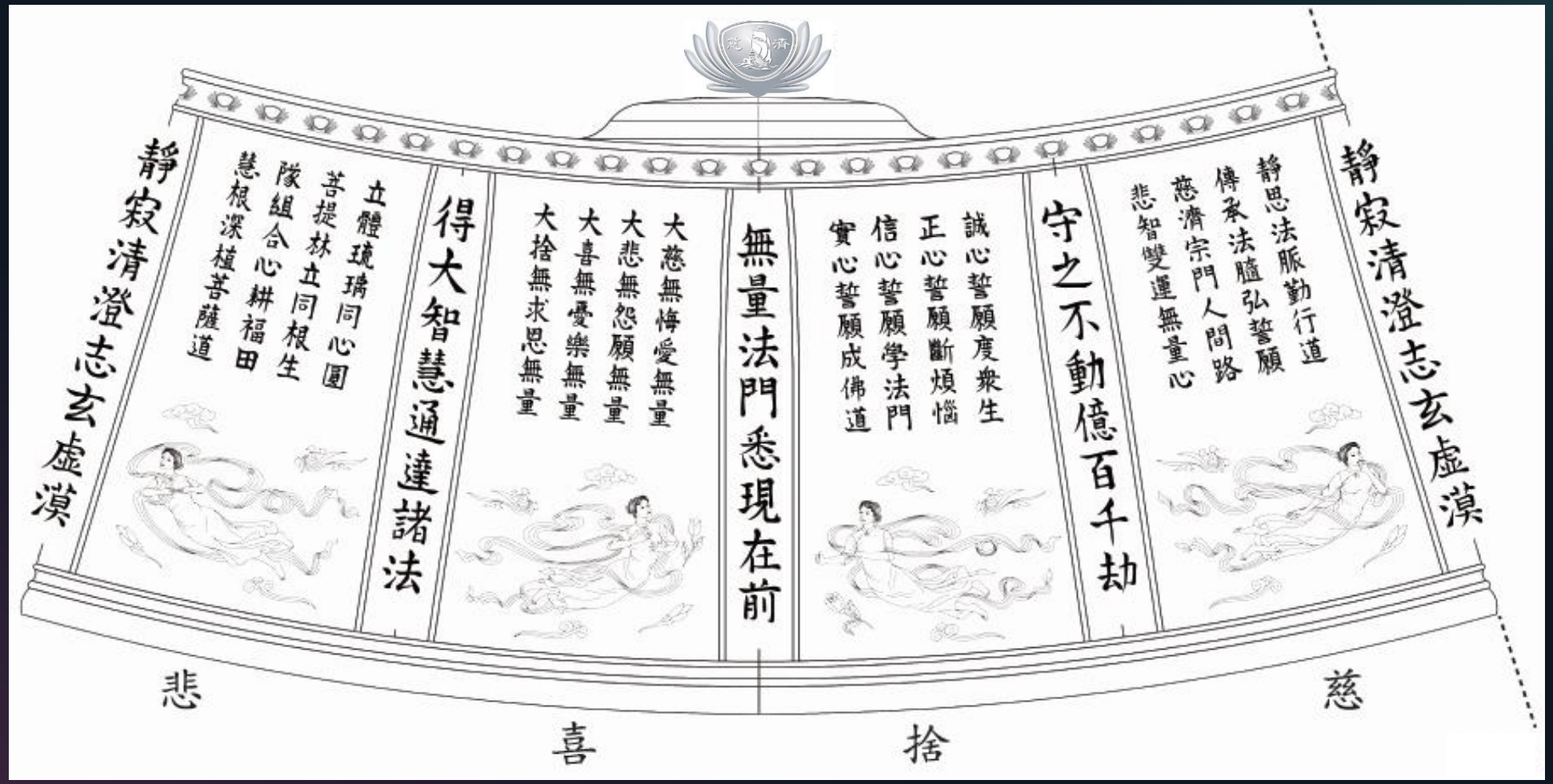
由於社會環境的加速變遷，適應環境的能力已變成現代人最重要的能力之一，尤其是年輕人人格尚未定型，目標還不明確，缺乏足夠的判斷能力，經濟基礎也還沒有穩固，因而適應環境的能力更形重要。有些人打算帶著舊觀念迎向新世界，也是註定要承受痛苦挫折的，唯有以變色龍般適應環境的能力來調整自己，才是面對挫折的能力之一。變色龍可以隨著環境變換身體的顏色，以求保護自己免於受攻擊。他的眼睛以一隻向前看，一隻向後看，一發現昆蟲，就可以捕食之。這些都是在惡劣或危險的環境之下求生存所必備的本能。

人類求生存的方式有三種：改變自己適應環境、改變環境適應自己、改變自己也改變環境相互適應。其中以改變自己來適應環境最重要，因為這最容易做到也最外。至於改變環境就沒那麼容易，有些也不是我們所能掌握的。所以我常說：「你不能要求別人改變，但你可以要求自己改變。」改變自己來適應環境包括生理方面與心理方面。其實當環境惡劣時，例如天氣酷寒，雖然帶給人類不便與痛苦，但人類會將此痛苦的力量化為適應環境的動力，於是發明了衣服、房子、暖氣等。在心理方面，人類也會逃避、攻擊、破壞及消滅來自外部的痛苦，進而追求、維護、創造、吸引各種可能的愉悅，這就是改變自己、適應環境的動力。人有時能適應環境，有時則不能適應環境。不能適應環境時就會被環境所淘汰，即生物進化論之優勝劣敗，適者生存的法則。人生不如意者十之八九，只要能面對挫折，如變色龍般，具有不斷適應環境的能力，就可以避免危險，進而獲取成功的生存之道。

靜思法脈勤行道及心得綱要

精進札記

彼岸，清淨心，真如本性，一切種智，無上菩提，阿耨多羅三藐三菩提，佛



三十七助道品(四念處，四正勤，四如意足，五根，五力，七覺支，八正道)為學佛基礎

四修(長時修無間修無餘修恭敬修)自我修行的準則

四攝法(布施愛語利行同事)為人與人之間修行法寶

六波羅蜜(布施持戒忍辱精進禪定智慧)為度眾工具

受持(法華經)讀誦解說書寫隨喜轉教勸人聽聞受持

一心聽說讀誦(法華經)而於大眾為人分別如說修行

深心信解六根清淨功德入佛知見自覺覺他覺行圓滿

作者：高明智

jack01823@gmail.com 歡迎來函，可以獲得訂閱本週刊

攝影：高明智

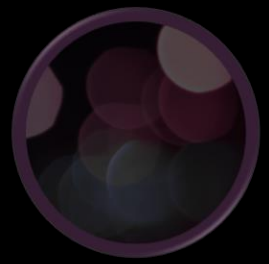
P3-8,網路圖片
歡迎登入奈普敦論壇，更多法寶分享

編輯：高明智

歡迎連結奈普敦智慧平台有更多的作者文章可以選擇

引用：證嚴法師

思妙蓮華開示，法譬如水開示，引用自奈普敦論壇，其他文章引用自慈濟月刊等



版型：燈影搖曳

感恩您對於奈普敦週刊的愛護支持，用行動傳播正法

版權聲明：

刊版權屬於作者所有，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

明月清風應無價，智者慧根覺有情

資料連結

妙法蓮華

20161014

《靜思妙蓮華》

淨修梵行 當得作佛

(第936集)

特別推薦

法華心香讀書會

推薦網站

奈普敦智慧平台

網站連結

智者大師讀書會

推薦影音

【證嚴法師說故事】

20190915

芝麻種子