



# 雅加達六日攬勝

## 2012高級部結業知性之旅（下）

◎ 惠敏

（續上期）

### 旅遊篇

#### 賢者風範 如處春風

昨天參訪雅加達全真道院，於飯店休息一晚，與劉針妹點傳師同寢室，在生活中點點滴滴交流、請益，學習頗多。早上7點，劉點傳師梳洗好了，就拿著枕頭，在落地窗前，向著天空的方向，開始一叩一叩地叩拜了起來。叩首完了，後學就問點傳師：「待會兒上車後，不是會一起燒心香？」劉點傳師說：「還是習慣一叩一叩地叩首，叩首是最好的運動，早上沒有叩首不習慣。」點傳師在車程中也運用時間作讀經迴向，常讀的經還不少呢！生活中見識到劉點傳師的修行生活。

進出房門時，劉點傳師都會說

「有妳真好！」點傳師隨時說好話，一句好話，讓人如處春風般。晚上就寢前，後學會記些筆記；點傳師看了就說：「寫日記不錯啊！日記不寫流水帳，記下在生活中發現：好的地方、美好的事物、今天所見所聞，有什麼體悟，一一記下。」是的，養成習慣就會自然。

乘車前往參觀萬隆火山奇景（覆舟火山Tangkuban Perahu），位於萬隆以北36公里處的覆舟山上。但因最近山頂常冒煙，管制不能上山。啊呀！真是可惜，火山奇景沒法看到啦。導遊將行程改為到山腳下泡溫泉。出發前一天，導遊沈小姐（Apple）來電提醒可帶泳衣、泳帽。既然帶來了，也就去泡泡，到游泳池游游吧。出來旅

遊不就走走看看、多所嘗試，這才不虛此行啊！

試試水溫，噢！是熱的，正如Apple所說。這是由火山上流下來的水所形成的溫泉。予臻姐也陪著80多歲的媽媽一同下水泡溫泉。臻姐平時將媽媽照顧得真是好，這次也帶著媽媽出來一遊。有些團員則坐在林中的溫泉溪流旁泡腳，含有硫磺的泉水可治風濕和皮膚病。火山口附近有不少商店和叫賣小販，出售用火山岩磁石製成的手鍊、鑰匙鍊，還有紗籠、用竹子製作筆桿的色筆等紀念品及其他西瓜哇特有的工藝品。

11點鐘離開，驅車前去用中餐，車程中大家都累了，閉目好養神。下車後往山林中走去，服務小姐先幫客人於耳際戴上小黃花，大家再往林間步道走去，彼此看著，先生、女士、小姐們各個輕鬆地談笑著，在這股休閒的南洋風中。餐廳設於山林間，一路見到客人於小亭用餐；有二、四、六、八、十人以上等不同座次。耳邊充滿了溪水聲及蟲鳴鳥叫，身在林間，深感涼爽，洗滌了身心的疲憊，精神為之一振，大夥兒輕鬆愉悅地體驗不同的用餐方式。

下午行程，安排參觀獲得印尼全國樂器表演首獎的民族竹樂器及藝術表演「安格龍國寶級竹樂團」（Saung



▲ 民族獨立紀念碑前留影。

Angklung Udjo)。安格龍完全由竹子製成，利用竹管與竹片組成，架在竹子的小架子上，再透過搖晃發出清脆聲響，一個竹管只能發出一個音符，若要演奏一首歌曲，就需要由許多人搖晃出不同的音，有默契地配合，共同演奏出一首曲子。

竹子對華人而言，蘊含了特有的文化，有詩、有畫，有君子的人文意涵；而熱帶地區民族，則運用竹子發展出特有的樂器與樂趣。這樣的表演，此地特有。搭配著音樂，小朋友打著赤腳、扭著腰，手舞足蹈地在全場跳舞，全身充滿著舞動細胞，舞步輕盈曼妙，好像是打從娘胎就已受啟蒙，是這麼樣的自在、樂在其中。主持人也帶動讓遊客親身體驗竹樂器，全場共同演出大合奏，不分彼此地打成一片。正如主持人所說，音樂帶給人們和平、快樂。人其實好單純，一點喜悅就能夠好滿足、好開心了。

## 茂物山城 飽覽生態

第三天起床後，點傳師問：「睡

得好嗎？」後學說：「很好，人如果心頭沒事、精神放鬆，自然就好睡啦。點傳師睡得好嗎？」點傳師說：「不錯！出一趟遠門挺累的，平日總是有各種輕重緩急的事待忙；出來前，班務就交代班長，中堂開班要看頭看尾（台語，意指注意大小事項），並事先提醒兒子準時到班講課。一些事情交代好了才放心，不然，人總是看不開、丟不下的。對於家人也好，道親也罷，既是有緣，就是彼此成全。修行如果德不夠，總是顯得凡事多。」

點傳師家有五分田，不耕作的話，田地長草、荒廢，很是可惜。所以點傳師平日耕作，種些高麗菜、金針、花生、南瓜、冬瓜、地瓜等作物。每天下田，兒子總會不忍：為什麼要這麼累呢？點傳師則認為人不動也不行，看似「為物所役」，卻也甘心去做；勤勞慣了的人總是這樣！劉點傳師還認養了忠恕道院一片園區的維護，定期都會來修剪、除草與照顧。難怪做起事來總是手腳俐落得很。

今天由萬隆到雅加達，一上午的車程，中午到中國餐廳用餐。餐後到隔壁一家商店看看、買點特產，再搭車前往「茂物」。茂物（Bogor）是西瓜哇的一個小山城，環境清幽恬

靜，氣候涼爽宜人，向來有「雨城」之稱，也因此水份充足，植物十分茂盛。抵達後，安排參觀位於總統官邸旁的「茂物植物園」，園區佔地約87公頃，裡面有印尼各式各樣的植物，還集中了世界各地的許多品種，共約15000種。

下午06：15到祥和素食餐廳用晚餐。與老闆聊起來才知道原來是寶光建德道場的壇主，當地華人第二代。真是有他鄉遇故知的親切感，老闆非常熱忱招待，還特地去買了些當地水果來請大家。08：15離開，09：00到達飯店，結束一天的車程與旅遊景點。

劉點傳師要準備法會專題，回飯店後還得備課。「法施如何學習呢？」後學向點傳師請教。點傳師說：「要有愿力去做，領恩學習。從『做中學——學中明志；學中覺——覺中明心』。多觀摩、學習以捉住竅妙。在備課、修課、講課的過程，作自我修正。備課的材料或印證可以取材自生活，對於所見所聞，在生活中、修持上多體悟。該看的書要看，修辦要下功夫。」

談到生活，身為阿嬤的點傳師看到兒媳為了家庭、兒女忙碌。有感而發地說：「人都是為了孩子，照顧孩子要花不少的時間。小時候父母親付出心力照養小孩，但是，當父母親年



▲ 暢遊縮影公園景點。

老了，反過來，孩子有奉養年老的父母嗎？情況卻又不同了。」

點傳師也分享了參學心得。點傳師說：「這次出國參學，真可說是『入山修行，下山修煉』；在這花花世界修煉。老子：『不見可欲，使心不亂』。修行人對於不喜歡的，自然就會如同視而不見。例如吃齋之人，去到市場，不會去買他不需要的食物，那些東西也影響不了他，自然是『使心不亂』。人生在世間，生活就不離開世間事。出來就好像鳥飛出籠，但得要時時收心，心面對一切景物，自然就好，隨時觀照自心。」

### 名勝參訪 一窺風情

第四天早上08：10前往蘇哈托總統博物館，館內收藏了各國名人及元首贈予蘇哈托總統之珍貴物品，收藏品約萬餘件。接著前往位於雅加達以南約10公里處，佔地100公頃的縮影

公園（Beautiful Indonesia in Miniature Park）。縮影公園是1975年落成，呈現縮小的印尼，也叫迷你公園或小人國。園內有27座主要的亭閣，每個亭閣各代表印尼每一省，亭閣所使用的建材與技術，均來自於原產地，以呈現出該省的傳統建築風格。亭閣內陳列著手工藝品、民族服飾等。其建築比例是以實物的1：1比例建造。半天不到的時間，只能走馬看花一遊。

下午04：00參觀戲偶博物館（Wayang Museum）。博物館的前身是荷蘭時期的教堂，裡面展示來自印尼各地的戲偶與面具，包括了水牛皮皮影戲偶（wayang kulit）、圓桿皮影戲偶、平桿皮影戲偶、台灣布袋戲、泰國皮影戲偶、聖經皮影戲偶等，甚至有一個仿巴達維亞（印尼雅加達舊稱）創建人科恩的傀儡。此外，館內也收集了種類繁多的面具。

接著到臨近的懷舊咖啡館（Cafe Batavia）稍作休息。整棟建築物是以爪哇柚木，在1805至1850年間建造的，曾經是殖民統治者的寓所，戰時一度被改為指揮所。於1993年開張，二樓的邱吉爾廳曾獲Newsweek評選為最佳氣氛的場所；老闆是澳洲人，喜愛蒐集歐美明星照片。約05：30離開，準備用晚餐。

晚上08：40回到飯店。邊收拾整理，邊與點傳師聊聊天。也從中了解，劉點傳師何以能夠以一位坤道，兼顧田裡的事、家裡的事和道場的事。開班總是接道親來參班，下課一定送到家。平時要耕種一大片田；一般人下田，沒幾小時就會受不了，因為沒有習慣勞動。點傳師一個人做那麼多的事，就算是乾道也未必做得來呢！

點傳師問起：「你有沒有注意自己的氣？有沒有呼吸到下丹田？有人呼吸只有到肺部，一跑步就喘噓噓的，如果氣能下沉至丹田氣海，所謂『氣長命就長』。」原來劉點傳師能有這麼好的體力、做這麼多的事情，且幾十年身材不變，自有她的道理。也不曾看過點傳師戴老花眼鏡，都是怎麼保養的呢？原來點傳師有她的保養方式——按摩眼部穴道。這些保健常識，點傳師也是經過40多年來的累積。

## 守玄叩首 長時薰修

最後一天，劉點傳師05：20醒來就問：「該起床了吧。」後學說：「沒錯，時間差不多了。」06：15梳洗好，準備下樓用早餐。

後學問：「點傳師要先獻香嗎？」點傳師說：「沒關係，吃飽了再拜。」後學問：「吃飽再拜，肚子不會不舒服嗎？」點傳師說：「不

會！什麼時候拜都沒問題。」後學說：「那現在拜呢？」點傳師看看時間，說：「時間還夠，可以！」就跟著點傳師一起叩拜。點傳師說：「我們各自叩首，因為一千叩首速度會不一樣；我會在後段作讀經迴向，所以時間會不同。」

後學開始叩首，叩首當中稍流汗，真是很好的運動喔。叩首禮畢起身，點傳師還在叩拜。後學真是感覺到身子輕鬆了，走起路來腳步輕盈許多，精神很好，當然心情也跟著好起來囉。到隔壁探望身體稍有不舒服的前賢，他還說：「妳走路有風喔。」嗯！早上有運動呀。

點傳師說：「為什麼前輩們叫我們守玄？多叩首？要多體會啊！守玄有好幾種。意守玄關，將心念收回，萬緣放下，心無雜念，是靜守。但是在靜守之中，心還會外放，生起雜念。而叩首是動中靜，叩首一是覺良心經，在叩懺當中使心正、心平、心明，還復本具的良知良能；良知無所不知，良能無所不能。二是透過叩首禮拜中，上天給修子真水真火自然相濟。前人說：人一叩是命。叩首就是自然活禪，是上天讓一般修子在自食其力的生活狀態中，邊聖邊凡，在凡中調聖的一種簡易通行的法門。所以，叩首讓全身精、氣、神聚集與還

原，使身體健康。當一天忙碌下來，叩首後，人就不累，並且恢復了體力。」

點傳師接著又說：「叩首當中，心中默數，一叩一叩地叩頭，而不是頭不動、一直拍動雙手。精神集中，以意念導引，讓身中之氣降至腹部之氣海，而不是只有呼吸到胸腔。調和一身，於行立坐臥當中，做事不會累。如果像是「挖東牆，補西牆」（精、氣、神沒有打成一片，於精神消耗之後，補不上來，再用睡眠或飲食等方式來補充體力），那就是方式不對了。精神時時抱守不外放，注意心平氣和，就是守玄。」

如何調整自己叩拜姿勢？點傳師說：「要調整自己叩拜的姿勢，可以先準備一面鏡子。人人會拜拜，但是姿勢是否正確呢？先以自己平日的動作，自然叩拜。第二遍再看鏡子，注意看自己叩拜的動作，要像彈簧一樣柔軟，以膝蓋為中心。呼吸是丹田呼吸，意念回到原點，呼吸以意念導引，不用特意；刻意用腹式呼吸會練成一個大大的肚子，也不恰當。氣沉至丹田，氣要細長到底，呼吸不刻意，平日行立坐臥多注意，這都是長時薰修。」

聽點傳師這麼說，回到家以後，每天上樓燒香，就要再糾正自己叩首

的動作，原來每日燒香叩懺都是修行功夫，仔細體會可是會有新意喔！那可是「一階又一階，一層又一層，步步上天梯，叩叩入心門」。今天回到台灣就要各奔東西了，回到各自的崗位；記取這幾天生活中，點傳師的修行生活與智慧，真是與師一夕談，勝讀十年書。

雅加達六天旅程，今天上午沒有排行程，上午09：10開車到中午要用午餐的地方，大夥兒悠閒地逛逛走走、照相、聊聊天。10：50用午餐，準備早點去機場。這趟行程中，大家都很疼愛全車最年輕的導遊Apple，經過點傳師與前賢的鼓勵，Apple也在行程的第5天於天惠堂求道。

回程車上，Apple與印尼當地華人導遊「很慢」先生（因名字發音相近，故稱之）感謝大家的配合，大家也謝謝兩位導遊六天來的照顧，讓大家度過這趟充實的參學之旅。進入機場就是一連串的通關動作；14：15登機，飛回台灣桃園機場，回到家已是晚上10：20了。

六日遊記好似織錦般地，點點滴滴，終於完成了。感謝上天恩典，一切順利回到了台灣。感謝劉點傳師同行，有您真好！

（全文完）