

因恥而能啓雄心  
八風不動內涵深  
知羞無愧無傷害  
識趣免虧免辱侵  
元亮惜腰輕五斗  
仲連開口笑千金  
道虔送筍成佳話  
甄宇分羊作誠箴

宋大峰祖師賦詩  
表述德教十章之一「恥」篇  
正弘掌林昂武 副蔡定和  
己亥年十一月初十五  
公元二零一九年十二月十日



【八風不動內涵深】

佛家所謂的八風，是指利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，四順四逆共八件事。順利成功是利，失敗是衰，背後誹謗是毀，背後稱讚是譽，當面讚美是稱，當面漫罵攻擊是譏，痛苦是苦，快樂是樂。佛家教導說，如情緒都不為任何一風所動，所謂八風不動，則修養堪稱到家。

【元亮惜腰輕五斗】

元亮，東晉詩人，又名陶淵明，自號五柳先生，曾任彭澤令，因不願為五斗米折腰而歸隱田園。

【仲連開口笑千金】

戰國時期秦國的大軍包圍了趙國國都。齊國的高士魯仲連正好在趙國作客，憑其三寸之舌，說服魏國相助，終為趙國解困。趙國相國平原君奉上千金酬謝，魯仲連拒收笑道：作為天下之士，可貴之處就在於他們能為別人排除危難、解決糾紛，如果收取報酬，則與一般商人無異。我魯仲連恥為此類人也。

【道虔送筍成佳話】

沈道虔，東晉時代人。為人忠厚仁慈。有人偷了沈道虔家菜園里的菜，沈道虔看到了，自己反而躲了起來，等偷菜的人拿夠了離開，他才出來。有人拔他家屋後的竹筍，他便派人讓那人不要拔，說待這片竹筍長成竹林，會將有更好的竹筍給你。於是便叫家里人買更大的竹筍相送，盜筍者深感慚愧而受教。

【甄宇分羊作誠箴】

東漢人甄宇，學識淵博，朝廷征召入朝，拜為博士，后升任太子少傅，負責教導太子讀書。

甄宇為人清心寡欲、遇事謙讓，淡泊名利。光武皇帝每逢寒冬，常賞賜五經博士們，每人給羊一頭。羊有大小肥瘦，故因此常見博士們爭奪較肥大的羊，甚至有人建議把羊先殺了，再均勻分肉。甄宇不屑博士們如此行為，覺得可恥，因此就自己寧揀了一隻最瘦小的羊。後來光武皇帝曉得此事，就把甄宇叫做瘦羊博士。