



幸福人生的秘訣

忠恕學院學界班結班心得分享

◎忠恕學院學界班提供

劉興昌點傳師慈悲開班賜導

又來到每年的 Ending，一個時間的結束，代表另一個時段的開始。後學問大家：「你想要一個幸福的人生嗎？」大家一定都想要幸福的人生，但是擁有很多，就是幸福嗎？大家覺得幸福是「有」還是「沒有」？後學覺得「沒有」才是幸福，例如：無憂無慮、無病無災，如同《道德經》講的：「為學日益，為道日損。」

為什麼後學要問這個問題？就延伸到：大家為何要來學界班？來學界班的目的是什麼？大家要學「孫悟空」！「孫悟空」有兩個特質，一個是「解決問題的能力」。大家未來會

學到許多自行運作的課程，並且要從零到有去設計和舉辦夏令營；「道」是溝通的科學，一個完整的解決方案就是「道」，來學界班學習「道」，就可以學到解決問題的能力。

「孫悟空」的第二個特質就是「廣結善緣」。來學界班可以認識來自各單位的優秀青年，坐你旁邊的學長往往和你屬於不同單位，你可以結交到許多道中的朋友，未來大家可以互相學習、互相協助，而且可以成為一輩子的朋友，彼此間沒有任何利益相關。

在學界班有許多課程是學校沒有教的，學校可能會教人如何找到工作、如何賺錢；在道場則是教你追求更高

深的目標，而有品格的人往往也是長官或主管更願意提拔的人才。

今天給大家兩個功課，第一個是去查「拳拳服膺」出自哪裡？如果你能夠「拳拳服膺」，你就不會退道，遇到任何波折，都可以相安無事。第二個功課是請查《道德經》第 62 章在講什麼？這章講的是生命的真實作用，如果能夠了解這章的內容，就會知道為什麼前人輩花這麼多時間在道場上行功了愿，一旦你理解了，自然你來道場上行功了愿就會是 Automatic，不用任何人打電話、也不須輔導學長苦苦哀求，你就會自己主動來了。祝福在座的各位，在歲末的時候，能夠平安、能夠心想事成——想自己要如何超越自己和如何行功了愿。

※ 培緣班 蔡沛鈞

這學期過好快，4 個月的時間一下子就過了，感覺剛開班就要結束了！後學從以前就比較怕生，進入學界班前一直想很多，很怕沒辦法融入大家，謝謝輔導學長和學長們，這學期後學過得很開心。

印象比較深刻的應該是迎新活動，從 9 月延到 10 月，當天還下大雨，但是打球還是打得很開心；後學運動



▲ 劉興昌點傳師慈悲提問題讓大家思考。

這條路走得很坎坷，之前因為反覆受傷而放棄運動，也因為這次迎新而重拾球拍，找回最一開始打球的快樂。

第二個印象深刻的就是法會，記得有一關叫「重聖輕凡」，是用跳棋的遊戲當作開場，在過程中不能只顧著自己，也要想辦法把隊友度過來，事後的問題討論也一直引導大家想想何謂「聖」、何謂「凡」，後學到現在也一直在思考，感覺沒有一個很明確的答案，還需要再深入體會。

※ 培緣班 林維寬

一轉眼就到結班的時候了，後學覺得雖然這半年過得太快了，但是過得很充實。在這半年裡，後學認識了班上的輔導學長與同學們，開始培養彼此的緣分。

在這半年的學習裡，後學從「人生拍賣會」中，明白自己要珍惜的事物；在「文化之旅」中，後學一邊遊玩，一邊也了解台灣各地的地理、文化；從「讀書會」中享受閱讀，並感悟其中的道理。後學也在每一週的課程中，更加了解一貫道、更了解修辦的重要，也更了解自己。

最重要的是，能夠跟培緣班的各位學長在道場中一起學習、一起成長。感謝點傳師與講師們對大家的關懷，很感謝各位輔導學長的指引與陪伴，也感謝後學能有緣分遇見這裡的各位同學。期望大家在新的一年也能繼續一起精進，後學也祝大家修辦順利、智慧成長！

※ 培信班 吳依儒

本學期的課程，後學最印象深刻的是「他們的故事」。在這堂課中，各組依照題目各找一位符合條件的前輩或學長來訪問；我們這組的題目是「最發心的學長」，我們訪問的是洪志源講師。透過訪問，我們了解到洪講師從小到大都把來道場、為道場服務視為理所當然、是他的責任；講師對道的心一直都很堅定，從來沒有退縮，這讓後學非常佩服！最後講師勉

勵我們的話，也讓後學印象深刻，講師希望我們秉持「生命分享生命、生命傳承生命、生命感動生命」，將難能可貴的道跟前人輩的精神，不掉棒地傳承下去，同時也要以自身為榜樣來感動身邊的人。

後學覺得「他們的故事」和《走過40年》這本書的連結很密切，因為在訪問的過程中，講師常常提到他自己不是最發心的，最發心的是前人輩跟點傳師們。讀書會後，後學真的深有同感，例如：從前政府查緝一貫道時，前人輩即使身心俱疲，也沒有退縮，還是到處去講道，同時鼓勵道親要更堅定道心，一起度過難關。後學覺得這真的很不容易，在面對困難時，後學往往都只撐一下就想放棄，但前人輩為了努力度化眾生，還是堅持不懈，真的很厲害！雖然現階段無法跟前人輩一樣到處開荒辦道，但後學可以更積極參與道場的課程，在聽完道理後，改變生活中的自己，慢慢將道落實在生活中。

但要將道理落實在生活中不太容易，像是這次法會主題之一的「謙恭和藹」，對後學來說就很難完全落實，尤其是對於很熟悉的朋友或家人；生活中難免有不順心的事，有時候會把

不開心表現在臉上，但在聽完「謙恭和藹」這堂課之後，後學會嘗試著先冷靜一下，再看可不可以好好溝通，讓爭執的事可以順利解決，也使彼此的關係不會太緊張，這是目前後學可以試著改變之處。

這學期的課程及法會讓後學收穫很多，不僅了解前人輩的行誼，也深深體會到一貫道與我們自身的連結，了解後會想努力改變自己。因為這學期的課程內容環環相扣，讓後學學到很多，也很難忘，因此後學更期待下學期了！

※ 培信班 李欣育

培信班下學期令後學印象深刻的課程是「他們的故事」，在這堂課中分為三個主題：最發心的、最會輔導的，以及最會度人的學長，透過訪問去了解學長們修道的心路歷程，也透過學長們的自身故事，學習到該如何在道場中進行實踐。我們這組訪問的題目是「最發心的學長」，受訪的講師剛好是我們組員的爸爸，在訪談的過程中，這位講師提到：他會開車載點傳師去辦道，也會去地方班講課；只要點傳師一請他支援什麼道務，講師便會回答一個字：「好！」

在訪談過程中，令後學印象深刻的一句話是講師所說的：「後學不是最發心的，而是『最堅持不退』的。」後學覺得「堅持」這個精神是最令人敬佩的，後學目前選擇堅持的目標是準時參班，但在堅持的過程中還是會遇到困難，因為後學很多的活動都是在假日，像是志工團、地方班、學界班等等，這時就會面臨到要跟朋友出去玩還是要來中堂參班的抉擇，但後學還是選擇來中堂，因為來道場參班可以讓後學學習到更多的道義與佛規禮節。也期許自己未來能夠學習講師的精神，繼續在道場上堅持不退。

後學期許自己可以效法講師的言行，例如：未來能在地方班的志工團，上台學習帶領小朋友讀經；在地方班上課時，看到需要幫忙的部分，在能力所及內，便馬上去協助。期許自己能在學界班不斷學習成長，而後帶回所屬單位，努力成為有承擔力的青年。

※ 培德班 陳浚璋

參加這次法會之後，讓後學對道有更深的了解，各位講師透過遊戲的方式讓我們去體驗，也讓我們有機會認識其他班的同學，可以一起交流、一起學習。

其中後學印象深刻的是「勿棄聖訓」，講師讓我們寫下各自過不去的困難，之後抽聖籤解惑；後學覺得多多少少都有解答到我的問題，轉個念好像就有比較通了。最後也讓參與的學員幫大家解答彼此的困惑，這種互相學習的精神還蠻有趣的。

很慶幸有參加法會，可以認識到不同的新同學，平常很少去地方班，但透過這次法會讓我了解更多的道理，可以用在平常待人處事上，或是工作中、家庭裡等，真的受益良多。

※ 培德班 張玄融

感謝 天恩師德，感謝各位點傳師慈悲，讓後學有機會分享本次參與學界班法會的心得。

本次法會的主題是〈十五條佛規〉中的第六條「重聖輕凡」、第七條「謙恭和藹」，以及第八條「勿棄聖訓」。後學第一堂參與的課程是「重聖輕凡」，也是當天感受最深的一堂課。在這堂課中，講師們一開始先藉由跳棋的活動來讓學員們了解人生中總是充滿著許多選擇，就好比是跳棋的路線一樣，不同的走法，會決定跳棋前進的不同方向，以此讓後學了解選擇的重要性；接著透過講師們的講述，

說明「重聖輕凡」的意涵與提供我們實踐的方向。

在聽課的過程中，後學一直在思考著跳棋與重聖輕凡的關係，後來想起在剛剛遊戲的過程中，雖然每一組的學員們都很清楚自己的目標是彼岸（棋盤的另一側），但在過程中，如果每一組都只想著要讓自己的組員到達彼岸，便會發生互相阻擋、無法前進等情形；反之，若在過程中各組互相合作，心中想的是如何讓大家以最快的速度到達彼岸，便可以加速遊戲的進行，減少棋子互相阻擋的情形發生，讓所有人「同登彼岸」。就在這一刻，後學心中對「重聖輕凡」這四個字有了自己的體悟，若我們所做的是為眾生的利益著想，那便是聖事；若我們所做的是為自己的利益著想，便是凡事。而這個想法也與講師後續所講述的內容略有相似之處，讓後學印象十分深刻！

另外，在玩跳棋的過程中，還有一段小插曲：後學一開始在抽牌時，連續抽到兩次「停留一次」；在第三次抽牌前，後學先向中堂的方向行三鞠躬禮，雖然因為是遊戲，所以後學也是略帶輕鬆的態度去面對，但當抽出牌時，就抽到了「前進一次」，也

得以順利前進。事後在分享的過程中，後學覺得這三張牌仿佛是上天給後學的指示，說明在修辦道的過程中，我們偶而會遭遇困難或挑戰，因而停滯不前，但若堅持不懈、持續往對的方向努力，那上天便會助我們一臂之力，就如同俗諺所云：「人有善愿，天必從之」。

在第二堂課「勿棄聖訓」的過程中，講師們透過引導學員向上天誠心叩求的方式，讓每位學員取得一張屬於自己的聖訓靈籤。後學取得的籤為《談真錄》中的內容，大意为：所有的煩惱、紛擾乃人心做主，若放下此心，讓本性做主，那一切煩惱自然消失。籤詩的內容也讓後學覺得非常靈驗，因為後學在叩求前所寫下的問題為：「很焦慮，有時會擔心很多東西。」而這首聖訓籤詩的內容剛好也提供了後學解答，一切紛紛擾擾，乃「人心」也，若放下後，便得清淨。

第三堂課則為「謙恭和藹」，講師們透過接力式的遊戲內容，讓我們理解到在修辦的過程中，我們時常會需要與人合作、相處共事，若能以謙恭和藹的態度相待，便能減少衝動行事的情形發生，達到人和、事和的成效。

雖然本次學界班法會只有一天，但卻因為有了這些經驗，讓後學對課程印象非常深刻，冥冥之中也感受到了上天對後學的提點與幫助。感謝用心準備這次法會的點傳師、講師與輔導學長們，因為有您們的付出，才讓後學有了這次學習體驗的機會，感恩慈悲！

※ 培德班 陳和陽

感謝 天恩師德，濟公老師慈悲，讓疫情能夠趨緩，人們可以回歸實體的生活，也讓大家可以在參加這次學界班法會，這次法會雖然只有一天，但後學覺得一樣法喜充滿，也對這次的課程內容印象深刻。

這次學習了三條佛規。「謙恭和藹」，其實平常在道場上就能夠感受到道親們對彼此都是如此，不管輩分或職位，大家都很有禮，也對後學在生活和工作上都有極大的影響，幾乎不會與人結怨，並能運用同理心，己所不欲，勿施於人；相對地，別人也會對我和藹可親。

「重聖輕凡」，後學這次有新的體悟，在聖與凡的含義上，以前覺得只要花時間來道場就是重聖輕凡，但這幾年慢慢覺得這是心性上的修養，

能夠在生活上做任何事情都合乎道，並且有推己及人的心，將自己的私慾降低，從心出發的重聖輕凡，或許才是真正該去學習並實踐的。

「勿棄聖訓」，讓後學知道生活上如果遇到困難或煩惱之事，仙佛們的聖訓、祖師的經典、前人輩的慈語都是最好的百科全書，只要我們誠心發問，都能從中找到答案。

感謝點傳師、講師、學長們籌辦此次法會，後學看到好多位輔導學長變成在台上講課，真的感覺大家都慢慢成長了；後學對於帶動問題討論也比較不生疏了！期許之後學界班道務宏展，傳遍全台灣。

※ 培慧班 李洋宏

夏令營結束後，當然是有一種解脫的感覺，但畢竟也花了那麼多的時間準備，過程中大家都非常努力，很開心最後呈現出來的效果也不錯。籌備期間，因為後學比較沒有想法，所以都是聽其他學長的點子比較多，但後學也努力吸收其他學長的點子，這樣下次在準備活動的時候就會更好。

從剛進學界班到現在，進步最多就是禮節跟辦道相關事宜；之前後學



▲ 劉點傳師慈悲和培緣班全勤獎得主合影。

對於禮節比較不熟悉，來這邊經過系統式的教學之後，也慢慢變得得心應手，甚至能夠在地方班協助辦道，且第一次上場就受到了點傳師的鼓勵，讓後學覺得很開心。付出努力，最後得到好的成果，讓後學感覺很好；也要藉此勉勵各位學長好好地學習禮節，這真的是受用無窮。

後學想感謝指導我禮節的輔導學長們，因為有你們細心的教學，後學才能這麼快又這麼好地學會禮節，甚至能夠順利地通過結業考，成為初級辦事人員，希望未來都能把握機會為道場做服務，這是最重要的。

※ 培慧班 蔡宗勳

今年暑假籌畫線上夏令營之後，才知道辦一個活動是如此地困難！因為是辦理線上夏令營，所有參與者要

一整天都盯著電腦，其實是非常累的，而且課程要有趣，否則會看到學員倒在電腦前面，可能打呼聲都出來了！尤其是課程的籌備，為了讓學員覺得有趣，就必須想很多活動，而活動之中，又要貼合營隊的主題；透過課程，要讓學員學到一些知識，又不能只是一直上課，必須要加上互動，才能使課程不會太乾；線上課程如果沒有互動的話，大家一定會想睡覺，但最大的難題是所設計的互動要跟主題有關聯，我們這組光想這些，就至少花了一半的時間，真的很不容易！

在營隊中，我們學習到如何帶領一個小組，也學習到如何帶動課程，後者真的讓後學覺得非常困難！因為後學不太會講課，在這過程中，後學練習了非常多次，少說也有十幾二十次，可說是非常煎熬，但好在都撐了過來，後學也學習到非常多東西！

我們明年準備要當輔導學長來帶新的學員了，希望大家可以好好照顧和帶領我們的學員，讓他們在四年之後也可以成為一個優秀的輔導學長。

※ 培慧班 陳曦鈞

由於疫情的趨緩，很開心這學期終於恢復了實體參班，除了上課時更

有臨場感之外，人與人之間的相處及互動，也變得更容易且有溫度。

在過去半年以來，我們培慧班一起完成了許多事，包含年初時就開始策劃的暑期線上夏令營、8月的回娘家活動，以及慶功宴聚餐、11月的全班聯誼出遊、上禮拜的法會、還有今天的結業考試等，這些事情和活動沒有一件不是靠著大家一同堅持和努力之下而達成的！雖說過程中難免勞累，或是有意見不合的地方，但為了追求共同的目標，大家都展現出強大的凝聚力和向心力，而那最終美好的成果及感動，相信會永遠刻在我們每一個人的心中。

相信大家都聽過這句話：「一個人可以走很快，但一群人可以走很遠」，後學很感謝在修道這條路上有這麼多人的陪伴和幫助，那種和大家一起合作、一起幫辦、一起鼓勵、一起進步、一起堅持下去的感覺，是非常難能可貴的，並且正因為有了你們，我們才能共享那些深刻難忘的回憶！未來我們還要一起度人成全、一起辦道、一起當輔導學長，忠恕學院學界班的下一個黃金十年，就由我們大家共同來創造，加油！



▲ 培信班成員於結班時合影。

陳昭湘點傳師慈悲結班賜導

今天是忠恕學院學界班共同結班，我們一同來感謝老前人高瞻遠矚，創辦了忠恕學院，同時恭喜今天結業的七位學長，獲得初級部結業證書，邁入了修辦人生的一個新里程；也特別嘉許在疫情期間能夠保持全勤和勤學的學長們，雖然在疫情當中，大家仍舊非常好學。

在共同結班的時刻，後學用老前人的行誼典範與大家共同勉勵：老前人一生秉持的行事準則有兩項，第一項是「良心作主（內聖）」，也就是真人作主，這是我們生命的活水源頭。所謂「良心作主」，是老前人年輕時在商行學商和工作期間，見到店裡其他人違背良心做事，在鴨絨毛當中摻入泥巴以增加重量，再賣給洋行，老前人認為這樣是喪失了善良的本性而頗不以為然。

良心作主也就是真人當家，誰是「真主人」呢？也就是我們的佛性當家。如何能夠佛性當家？就是要透過自己的反省與迴光返照，時時改毛病、去脾氣，久久功純，我們的摩尼寶珠就會釋放光明，我們的行事作為就都會是正向的，而且都會是清淨、快樂、活潑、瀟灑的。這也是內聖的工夫，不論我們是在學界班學習，或是在所屬單位學習，甚至是在各種場合，都一樣要涵養內聖的工夫，久而久之就會放光芒。

第二項是「一心許天（外王）」，也就是犧牲奉獻的精神。老前人在上海與高郵之間運貨時曾遇難，幸而能死裡逃生，因此在內心深處非常感恩上天和祖先的庇佑，使他能夠化險為夷，此時老前人體會到天人合德的最高境界。如同剛剛學長分享心得時所說：要多多學習道理和禮節，不僅可以回到所屬單位加以運用，進而能廣度有緣。我們要學習前人輩的典範，也就是在道場上只要有需要我們服務的工作，就要勇於承擔。在學界班學習後，要回到所屬單位貢獻自己所學。能夠學習老前人的這兩項行為準則，就會發現人生是光明的，沒有事情是不能解決的。