



# 忠恕學院竹南分部 初級部二年級學習心得(下)

◎忠恕學院竹南分部初級部二年級提供

(接上期)

## 修道首先就是要改變自己

※ 梁立君

感謝 天恩師德，感謝點傳師慈悲賜導。我們修道首先就是要改變自己，修自己的脾氣毛病。後學在道場學習到的是不與人比較、計較，要對人和善；對他人如此，對家人亦是如此。

課堂上影片當中有一句話，也是後學時常提醒自己的一句話：「我老了絕對不要步上（長輩的）後塵。」可是，透過課堂上的學習，後學自我

省思、反觀自己時，卻忘記了這句話背後真正的含意不是結果，而是過程，也讓後學理解原來父母（長輩）要的只是被理解。

後學用了課堂所學知識來陪伴、聆聽、理解我的孩子，卻忘了其實後學的父母（長輩）跟孩子一樣，都是需要被陪伴、聆聽及理解。後學常被父母的孩子氣給氣到（自己修行不夠），現在想想，當後學冷靜聆聽父母的需求時，好像父母的孩子氣反而沒那麼重，其實很多生活上發生的事都可以容易地解決，只是往往後學的耐心及耐性還不夠。

經過這堂課，後學理解到其實不是所有事都需要答案，如果真正的答案就是無解，不如就順其自然地好好聆聽；說話前先三思，冷靜也是後學一直在修行的課程之一。課程中，也讓後學體悟到修身養性、謹言慎行的重要。說不出好聽的話，那就「不要多說那一句話」。心先正，自然身、言、行就會跟著正，不管是在道場還是其他地方，也都應該如此。最後，感謝父母（長輩）讓後學有學習、進步的機會。

## 修行應帶三分病 更能契入大悲心

### ※ 劉宸璋

課程中的這句話，讓後學萬分有感。其實病也是空，苦與樂乃為相對的兩造；時時刻刻在使用著肉體的我們，會因為習以為常而忽略了。我們是何其有幸的可以擁有人身，得以借假修真；直到病苦降臨，才正是行道的開端呢！

後學駑鈍，光是想到心靈上的痛苦就受不了了，更何況現今滿滿的文明病纏繞在我們四周；物質水平的提升，省時速效的流行，卻讓人忽略了身心的健康；越是這樣的世道，越要

沉住氣，靜心地過我們的日常，行該行的道。

知苦了苦，苦有苦因，若能幸運地找到去除苦因的方法，那麼距離究竟就不遠了，不是嗎？期許自己，面對時刻而至的苦痛，能勇敢地承擔，縱使是萬難，也不浪費一丁點成就自己靈性的機會。

## 上海傳奇人物 張老前人的一生

### ※ 林東宏

感謝 天恩師德、祖師鴻慈。王俐雯講師敘述上海傳奇人物張老前人的一生，整場時間把老前人描述得活靈活現，彷彿就在眼前。《孟子》云：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」老前人一生偉大的情操，令後學們為之動容；老前人對道的堅持，可以說是「擇善固執」；擇善需要智慧，固執有賴勇氣，智慧加勇氣，再以修道、辦道為核心信仰，走向至善的境界。

修道很難，尤其堅持更難！堅持一天、一星期、一個月，甚至一年、三

年是容易的，倘若一生皆以此為志業，那就是真不簡單！老前人堅定道心，以此為一輩子的職志，盡心盡力、慈心悲愿、傳道救世，實為眾人所敬仰。

### 「一起」比「一體」更深入人心

#### ※ 顏士凱

陳平常領導點傳師談到三個層面，看似明明「相對」，實乃暗中糾纏在「一起」。

1. 經、典，都是藥，若無明師指點其方（向），無以奏其效。原來，經、典、明師，要三者合在一起，才能成就出真正的「藥」！
2. 法門無量，度人者要先入被度之人的門（喜好或本業），雙方才會找到一起度的法門；沒有這「一起」，就無「度」可言。因此，才可洞見出原來：「度人即度己」！
3. 眾生與佛，下卑上尊，似不可分割的「一體」，無眾生，佛成不了佛；沒有佛，眾生難以找出內心中的自性佛；但卻是在這般「一起」的心理狀態下，自性佛才能「更自發（自然）」地破繭「勇（湧）」出！結論是「一起」比「一體」更能深入求道者的內心！

### 不圖人知 但圖天曉

#### ※ 蘇翠蓉

老前人為辦道用盡一切心力，不怕困難、排除萬難，將好的留給世人，自己卻承擔一切的苦難。聽老前人故事的過程中，後學流下眼淚，細想自己常因為自己的私慾而鑽牛角尖、情緒波動，是多麼的可笑，不但事情沒有解決，人際互動還出現問題，這是自己想要的嗎？

但是說真的，自從到天仁中堂上課後，後學將課堂上的修行應用在生活中，在職場上，學習付出、不求回報；在家庭中，學習改脾氣、試著换位思考。因而換來了職場學員在這一年共寫給我六封感謝函，醫院幫我嘉獎兩支；在家裡，孩子聽話，與父母更有話題好聊，這才是後學想要分享的結果。

老前人曾說過：「不圖人知，但圖天曉；上不由天，下不由人；福禍靠天，死守善道，悠然自得。」只要是做對的事，我相信時間會為我們認證，所以不要被短暫的否定、困難打敗，現在後學會持續為自己的人生努力修行。

## 萬緣放下 沒有執著

### ※ 蔡小寧

很榮幸與感恩能加入天仁大家庭，跟大家一起求道、修道（學習與成長），後學希望能將道場中所學的傳承及分享，讓更多有緣人一起求道。祈願天災遠離，世界大同。

感恩家好、淑卿、鳳琴三位學長貼心地為後學思慮，後學剛學習茹素，除了要培養茹素習慣，也擔憂不知如何烹飪素食，感恩學長們的鼓勵與支持，讓後學更堅定信心。

從「找到明師讓您上天堂」這堂課，後學學到「萬緣放下，沒有執著」。《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」人的自然稟賦為「性」，順本性行事為「道」，遵照「道」的原則修養為「教」。相信人的外在行動，皆有內在條件做為依據，則人生目的可以達成，並進而圓滿天命的要求。

眾生忘失「天命」，迷失在紅塵中，須由天命明師指引回天之路；領天命之明師奉命降世救濟眾生。天命明師「傳道」，讓人得以達本還原，開啟智慧之門；「授業」，教人成佛

成聖、歸根認 中之方；「解惑」，使人找到生命的答案，了悟人生真諦。後學將「萬緣放下，沒有執著」奉為圭臬。

另一堂課「從《六祖壇經》無相頌談在家修行」，「功德」是離一切相，修一切善法；不著相是功德，著相就是福德。持戒清淨，惡念都斷掉了，不但惡的行為沒有，連惡的念頭也沒有了；念頭沒有了，這是功德。「罪由心成，亦由心滅，一切惟心造」。聽到逆耳之言，生氣前先想：「真的是這樣嗎？」不是真的，就無需生氣。《六祖壇經》云：「改過必生智慧，護短內心非賢」、「佛向性中作，莫向身外求。自性迷即是眾生，自性覺即是佛」。

## 修道是本分 辦道是使命

### ※ 李家豪

李長益講師分享「修道的感應與印證」，後學記得講師所說：「責任是能力，使命是愿力；能力越大，責任越重。」其實關鍵在於自己以什麼樣的心念與信念去修辦道。如同講師所說，修道就是從知到行的過程，從感動變成行動。

陳德陽前人說過：「修道是本分，辦道是使命。」而我們求道後，更要知道自己的責任、本分和使命。因為人生不是我們自己跑得多遠，而是我們幫別人跑多遠。所以在求修辦道的過程，我們要相信今世能修道是因為過去的經驗（也就是因緣果報），形成我們現在的言行舉止；而就如講師所說的，現在的我們正在鋪設未來要走的路，所以做就對了。

另一堂課，鍾達緯講師分享「用聖水洗淨生命」，讓後學了解到早晚獻香的〈愿懺文〉蘊含這麼深的意義；我們何其有幸能求道，讓仙佛洗淨了我們的身心靈；但要先學會懺悔，因為有錯要反省懺悔，問心無愧就自在；一個人懂得懺悔，才能真正了解感恩的意義，就如《六祖壇經·疑問品》說：「內心謙下是功，外行於禮是德。」

鍾講師還分享彌勒祖師的〈插秧歌〉，讓後學想起上《六祖壇經·行由品》時的一句話：「應無所住而生其心（此句出處《金剛經》）」，我們應該拋開這些雜亂無章的資訊或是諸多誘惑，把心靜下，先從懺悔開始，將道重新放入我們的生活及工作之中，從中去學習諸天仙佛的慈悲心

與智慧心；不讓情緒掌控我們，而是我們可以決定自己要怎麼做。如同講師所說：「反省過錯關地獄門，讚揚別人開天堂門。」當我們心中有佛，最後佛就是我們，我們就是佛，正所謂「佛向性中作，莫向身外求」《六祖壇經》，行功了愿就是我們的目標；因為有愿，才有精進的力量，後學以此激勵自己，也與大家一起努力。

## 清淨心地 良心做主

### ※ 陳秀珍

生死一瞬，善惡一念，心不要時常妄想，要時常迴光返照。現在災難很多，大家一定要發愿，因為在發愿當下，天上諸佛也感應得到，為我們化解災劫。修持法門有：1、清淨心地，良心做主。2、培植福德，行功了愿。

9月14日下午2點30分，後學的毛小孩因心臟弱要吸氧氣，急救的時候卻已吸不進去氧氣，急救無效，去做小天使了。看著養了13年的毛小孩走了，真的心會痛、眼淚直流；毛小孩去做天使也是心沒放下，走的時候眼睛還張開的。後學跟牠說：「是已經該解脫放下，跟佛祖去修行。」牠的眼睛才閉起來。

要讓自己能時時心存善念、善心、道心、感恩的心、法喜的心，並減少自心的惡念。若心中有很多恩怨情仇，就會有很多惡言怨語，如同永遠活在地獄中。若想像活在天堂一般，就要為別人付出，這種喜悅與滿足是金錢買不到的。你想要有人緣，就要多關心別人、多廣結善緣，人緣自然就會很好。

## 學習彌勒佛的慈悲心

### ※ 朱彩婷

聽了郭醫師的課，後學覺得在我們一生當中，身體這個非常重的軀殼來地球做事，不知道這一生會帶來什麼故事，也不知前世、前前世，後學們在別的軀殼做了什麼事或犯下什麼錯，而來到這一世帶著這個軀殼來懺悔。

以前還不知道一貫道道理的時候，都會濫用身體熬夜、喝酒，現在想起來有點後悔！有了家庭及要照顧小孩之後，才更珍惜健康這件事。禮拜叩首功，真的需要好好地每天練習。後學記得剛剛嫁進黃家的時候，後學都一直學習拜拜，當時還沒什麼想法，就只是拜拜時間肯定會跟上去拜拜，應該也是這樣而跟仙佛結下很多的緣分吧！

另一堂課是小組討論關於「彌勒佛的修行法門是什麼？」後學聽到「慈心三昧」，雖然真的不太明白是什麼意思，但是後學的理解是，在日常生活中，我們要學習彌勒佛的慈悲心；說是很容易，但其實要做到真的非常難，不是每個人都做得到。來中堂的殊勝，就是上課時可以看到很多學長不管做什麼事，真的都是很慈悲地在幫忙，也跟大家分享快樂的事情；來到中堂上課，真的是一件很開心的事情，不管多遠，人到，心也會到。感謝仙佛慈悲、點傳師慈悲，感恩！

## 天幣流的體驗

### ※ 陳鈺佩

上初級部二年級，課程上無時無刻都在提醒要吃素，對身心靈都好，但後學一直下不了決心。而最近娘家也不太安寧，後學不能為他們做什麼，剛好今天有這機緣，能下定決心吃報恩齋，真的很感恩！

其實在這條求道、修道的路上，從一開始到現在都是迷迷糊糊的，只覺得沒有壞處，就傻傻地上課，沒有目標；就跟今天體驗的天幣流桌遊一樣，就順順的，沒什麼大起大落，該求道就求道，該設中堂就設，連功德

也是歸零，有的就只剩下自身的脾氣毛病，這可能就是後學要好好修的。

## 修道須由人道做起

※ 黃錦燕

振豪講師提到：孝之三界——孝身、孝心、孝性。關於孝性，課堂上是這樣解釋的：「會孝性的孩子，在給老人盡孝時，沒有一點脾氣，而且能開老人的智慧。」這是後學一直做不到的！

對於阿嬤，後學能做到沒有脾氣；但對於媽媽，就真的是我一道跨不過去的坎。或許這就是課堂上說的：「陪伴年邁的父母，不要彼此傷害。」不要只聚焦父母的問題行為，卻忽略去改善彼此互動關係，而應同理父母逐年加深的失落感，進而修正自己與他們的互動態度。

後學總是聚焦在媽媽的問題行為，而忽略了該如何改善我們之間的互動模式。為避免自己步上媽媽的後塵，需透過自我覺察。後學之前總是認為媽媽是家裡的長輩，就應該要有長輩的德行，而忽略了媽媽也是在互相學習成長的道親。有本書提及：「面對難搞的家人，再多的 SOP 都不一定

有用。有時候，你的家人需要的是被理解，而不是解決。」（註）修道須由人道做起，這是在中堂常聽到的一句話，也是勉勵後學好好與媽媽相處的一句話，期許自己與媽媽的相處可以越來越好。

修道不離戒律，以戒為師，不致放逸；當下就是道，盡心就有道。修道六字銘：「改毛病、去脾氣」。

最近常常跟兒子提到：「高中還是要回歸到中堂上課。」小孩子不懂為什麼一定要到中堂上課，認為來中堂就像是被框架住了，這或許是因為中堂有戒律吧！後學告訴孩子：「來中堂上課，是要培養我們的自我覺知、覺察的能力，人一旦沒有自我覺知、覺察的能力時，就容易做錯事；來中堂的作用就是在我們即將踏錯前，能察覺和懂得即時地止步。」孩子似懂非懂地回答：「知道了！」希望他是真的知道了。

註：《如果父母老後難相處：如何陪伴他們走過晚年，而不再彼此傷害？》作者：葛瑞絲·雷堡 / 芭芭拉·肯恩。

（全文完）