



忠恕學院修學心得（上）

◎ 竹南分部初級部三年級提供

行禮如儀 佛規收心

※ 黃錦燕

很開心迎來今年度的開班，後學終於上到初級部三年級了！以前由於忠恕學院是在每週四晚上上課，後學因為工作的關係，總是缺一半以上的課，最多讀到二年級就沒繼續；很幸福有了新制初級部在週日早上上課，讓後學可以順利地升班，也很感恩天恩師德、點傳師慈悲，以及學長們的努力，讓中堂的課程越來越活潑、多元。

陳金擇點傳師開班賜導時說到「四給」：「給人希望、給人信心、給人方便、給人歡喜。」記得後學參加積木科學營第二梯次回娘家活動時，講師也有說到：「講話真的很重要！」

當我們在言談或行動中給人希望、給人信心時，無形中也是在給自己希望與信心；當我們隨時都充滿正能量時，生活也會充滿陽光活力；當我們給人方便、給人歡喜時，也是在與人廣結善緣。

在「行禮如儀」這堂課中，講師說到：因修道之初，怕定力不夠、舊習難改，才要有佛規規範；而當我們懂得內省之後，守規矩只是一種自然反應的習慣與本分。仙佛曾說：「中堂有佛規禮節，大家才能平平安安地修道，大家才能循規蹈矩；如果中堂沒有佛規禮節，人人就可以越矩犯分，那是不是道呢？……就會引魔入侵、趁虛而入。」

叩首時心要誠，一切的禮，全來自一點真心；禮而有節，是從內心對別人的恭敬；而行禮叩拜的目的，是在繁忙的一天中練習收心。後學就常常在練習燒香禮時，拜到心不知飄到哪去了？這時就只能再重來了。行禮叩拜是一門內外兼修的功法：前修低心下氣（誠心跪在拜墊上）、後修水火交融（叩首時將下水轉上，達到水火既濟）、內調五行臟腑（河車自轉了，臟腑即在調整）、外修一團和氣（內在調整好，外在自然就合了）。

課後，劉興昌點傳師於結班賜導時說到：「修道時間序為：改變目前→改變生活→改變生命→無為而為。」後學期許自己也能達到無為而為，在中堂做任何事，都感恩上天給後學學習了愿的機會。

以身示道 老實修行

※ 林東宏

聽完老前人和袁前人的行誼，深感兩位前人如《孟子·告子下》所云：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨……。」謝靜雯講師敘述袁前人從出生開始到求道與發心，最後來到台灣開荒，就是為了要救度有緣眾生。

袁前人的德行影響道場深遠，他對老前人的尊敬如師如父、努力弘揚大道、本身好學不倦、為了將道務推展到國外而努力學好英文，並著有《學庸講義》、《心經講義》、《道德經講義》，還有個性謙和、不與人爭、平易近人；生活節儉樸實，對道場卻無私地奉獻；以身示道，老實修行等一生修辦的精神，足以讓無數道親感動和懷念。

子曰：「學而不思則罔，思而不學則怠」《論語·為政》，劉怡君講師提出我們修道少行動、有疑不問，這樣容易似懂非懂；所以有疑就要問、有感就要求解答，這樣才能明明白白地得到結果。而在日常生活中、在家庭中，處處皆是道場，即便是「家家有本難念的經」，但可從不同的角度、



▲ 分組討論，交流學習心得。

不同的看法，多花時間去了解、去溝通，這樣才能解決問題。

立定目標

※ 林修嫻

修道的過程中常常會挑戰自己的定力，而要改變自己不好的習氣，更是件不容易的事，所以若能遵守佛規禮節，才能戒律自己的身心、平平安安地修道。今天講師再次幫我們複習禮節基本動作，也讓我更了解動作的意涵，抱合同即收心、歸零，讓我們在老中面前找回赤子之心。

叩首禮拜時，腰部上下擺動可以讓腎水上升，達到水火既濟的狀態，頭涼腳熱才是健康的身體，而且也可以治療很多現代人的疾病；期許自己

也要勤練叩首功，找回更健康的身體，並修自己的心。

第一次開班時，在祈福卡上寫了今年的修道目標：希望自己每次上完課都能寫心得、上傳獻香禮、叩首功的影片，並藉由填寫行事曆來提醒自己上課的時間，當然還有另一個更遠大的目標——期能拿到全勤獎，完整自己的修道歷程。

修道路上的苦難 是要來增長我們的智慧

※ 梁立君

感恩上天慈悲，讓後學有機會能求道、行道。後學從學習聽課，慢慢轉為實踐（參與道務），但還沒開口度人過！

聽完課程後，知道了該如何將這幸福之「道」說出去。雖然我們求得、修得了這個道，無常還是會來臨，但是後學切身地感受到，修了這個大道，真的可以大災化小災，小災直接避災；從後學先生身體及心理上的變化，就能知道這些災難後學都避過了。然而後學也認為在修道路上遇到的苦難，都是自己累劫與眾生的因緣牽引所致，也是給後學的一種考驗。

後學非常認同講師說的：「修道路上的苦難，是眾生要來增長我們智慧的。」聽完今天的課程，後學覺得自己真的很幸福，因為一家四口能同修共辦；當後學去讀經班擔任班導帶班時，全家也都出動。而且還有一群坤道學長和後學一起學習、精進，陪伴後學演練禮節，後學是真真切切地在修自己的「人生幸福之道」啊！

第二堂課的心得感想就是，還好自己已開始學習吃素，看到動物被殘忍屠殺，當下真的是不忍直視；看到這樣的紀錄片很難過，當下還哭了，覺得自己以前很過分，把動物當食物；因此也想把紀錄片分享給還在吃葷食的家人看，希望家人也可以學習吃素，因為這不管是對自己或對動物，都是最好的選擇。

初心良善

※ 陳鈺佩

同修共辦，有人可以一起修道，有共同理念、前往同樣的目標，是非常幸福的！所以我們要勇於跨出度人的一步，才能找到更多一起修辦的人。不管是要賺銀子，還是要賺天幣，好像都需要去和人溝通，然而這是我一直跨不過的點，沒去做、沒去講，怎



▲ 瑜伽伸展，活動一下筋骨。

麼會知道自己的困難點？所以一切都還是在自己的想像中。

食素，在尚未吃素前總覺很難，而當講師道出了很多蔬菜的營養素，以及吃了一塊肉，人類需要付出那麼多的代價時，令人不禁開始省思！萬物真的有靈性，只是披著不同的肉身，因此吃肉不只是吃食物，還吃著動物對人類原本的信賴。人不一定要吃肉才能活下去，但會為了要吃肉，人變得貪心、醜惡，忘記了自己的初心是良善的，所以吃素是為了健康、環保、救地球；大家繼續加油，相信會有越來越多人改變與參與的。

（續下期）