



◎ 竹南分部初級部三年級提供

(接上期)

修行路上的道伴

※ 連敏秀

聽了「同修共辦」課程後，讓我提起筆寫下我的心得。記得十年前接觸中堂，是因為帶小朋友去參加讀經班的活動，當時婆婆邀約說：「帶小朋友去中堂玩，妳也一起去聽課。」然而一開始要去中堂時，冥冥之中好像有股什麼力量阻止我去，或許是因為自己的內心多少有些抗拒；講師在台上講課的同時，我在台下打瞌睡，不然就是到了要上課的時候，我就會找藉口不去，就這樣內心經過了不知道多久的掙扎、抗拒。

但我也不知道從什麼時候開始，內心不抗拒了，可能是在這條道路上

出現了很多希望我好的貴人，在冥冥中牽引著！在這條修行的路上，結識了很多各行各業的人，從他們的身上感受到不同的苦澀，有婆媳問題、夫妻相處之道、小孩教養問題、工作上的辛酸，我也能從中學習如何去化解衝突、去改變，而這些人就是我修行路上的道伴。

張佳華講師講述的「新世紀素食」，也給我很深的印象。小時候，我父母的職業是殺雞、殺鴨、販賣牲畜維生；印象中在我國小不知幾年級的時候，父母就收手不做了，原因是家中的兩位叔父是神明的乩身，他們告知父親，這是造孽的一種，還好當時父親有聽進去！現在的人也有不少已經認清吃肉的惡行與不道德，就比如我的另一半，以前餐餐吃飯都需要

有肉食，上牛排餐廳點的是牛排；不知何時他也受到了婆婆的感化，有天忽然說他不吃牛肉了，只因看到牛排的時候，感覺看到婆婆的臉！到現在我的另一半也慢慢地戒掉肉食。

為什麼還有許多人仍無法承認素食對人類是好的？答案即是：人類在道德上的進展，一向緩慢。不過，真正的進步都具有「不間斷性」以及「持續加速性」這兩種特色，相信改變終會到來的。

覺察反省

※ 劉宸璋

你有沒有跟後學一樣，邊工作邊妄想？有，對不對！心裡想著：某個人說了什麼、等等要怎麼回覆、明天的報告要怎麼收尾、晚上要盯孩子把評量訂正好、睡前要把帳結好等等；如果妄想的次數可以變現金，我們應該早早就可以退休啦！偏偏沒有啊！思緒的狂奔，只會加速摧毀我們的體力、腦力！能一心一意地認真專注在當下，這種能力在現在的時空背景下顯得好珍貴，大家普遍說的就是「覺察」吧！

王勝民講師在課程中提到的「香供養」，後學有很深刻的感受，雖然

沒有日日反省，但日日燒好香已經是日常；好的香材不僅有緣眾生可以得到養護，同時也能讓空間能量穩定下來，一舉兩得呢！希望我們都能在混亂的時局中，找到安定心靈的力量。

獻香禮演練

※ 蘇翠蓉

跪拜獻香禮是我最困擾的，因跪拜過程總是腰痠、大腿外側也很痠。最怕的是動作不確實，好在課程有安排獻香禮演練，讓學長糾正我的姿勢。今日靜心後，後學寫下心得，希望日後在獻香禮時跪拜動作能再確實一點。

- * 作揖：彎腰雙手下垂手掌碰到膝蓋，手抱合同密合不外露；挺身舉至玄關高度，以雙眼可從雙手上緣看到中燈為標準。
- * 跪（坤道）：左腳向前半步至拜墊左側，左手按左腿+右手食、中、無名指中間三指輕按在拜墊右上角；右膝跪拜墊下緣三分之一處；收左腳跪在拜墊上與右腳膝蓋併攏，雙腳腳跟併攏，腳尖垂直點地。
- * 獻香禮：上執禮唸一叩首時，第一次要唸一叩首；之後一叩首，由下執禮唸出。如：上執禮僅唸「道長

一叩首，前人、點傳師、引保師、自己祖先」，下執禮則依序唸「一叩首」。結束時，下執禮唸「退」，左腳先向後移半步，右腳接著向後併攏，起身身體打直。

- * 跪讀愿懺文，一定要背熟並在心中默唸即可。「南無阿彌十佛天元」平常沒事就可以在心中默唸。

《大學》三綱領及五步功夫

※ 李家豪

鍾雲鶯講師分享的《大學》導讀課程，對後學來說相當有深度。鍾講師一開始告訴我們：《學庸》是我們一定要讀的，因為它們是性命之書；也告訴我們：正確的選擇，對人生的改變才是有用的。正如我們求道及參班上課，都是讓我們有機會從根本上修。

雖然因為時間關係，講師只能分享三綱領：明明德、親民、止於至善。但卻讓後學想起曾經上過的「從命運到運命」課程，以及陳平常領導點傳師每一次都會告訴我們的：「求道，就是要找到自性無盡寶藏。」都呼應鍾講師告訴我們的：本性是純潔、良善的，相信自己的真我，並透過修道找到真正的自己，改變自己的命運，往正向的路走。

後學利用課後的時間，查了一下《大學》這一段的意思，家好講師也在群組分享今日課程重點，還有劉興昌點傳師及其夫人多年前在中級部時投稿的文章，後學看完後，分享心得如下：

《大學》三綱領：大學之道，在明明德，在親（新）民，在止於至善。

何謂明德本性應有的本質？

明德就是我們的本性、品德。前人輩常告訴我們，修道最重要的就是懂得修心養性、止語養氣、靜心守玄。我們每一個人如講師所說的有自己的任務與使命，要如何達成？就如六祖所說：「何期自性能生萬法。」《六祖壇經·行由品》當我們有幸透過明師一指點找到靈性，就要如陳領導點傳師所說：「善加利用自性無盡寶藏。」不僅能提升自己，亦可照亮別人；要相信自己圓滿具足、沒有欠缺；相信自己有無限的能力，心裡富足的人永遠都是最快樂的。

修道即是讓我們越修越快樂、越修越自在；因為快樂自在沒煩惱，就是本性本來的面貌。我們需要的是真實的生命，不要讓情緒、脾氣等等掌控或奴役我們，而我們要成為自己的

主人，正如仙佛所說的，轉動自己命運的法輪，要先對自己的內心作無相布施，因為一個動作、一個念頭、一個心念，都可以跟眾生結下無量深的佛緣。

《大學》的五步功夫：知止而後有定、定而後能靜、靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得。

在日常生活中如何運用這五步功夫呢？

- * 知止而後有定：我們對於自己想完成的目標必須先建立。如：日常生活中，完成老闆交代的工作。如：道務上，如何將活動圓滿完成。
- * 定而後能靜：心不隨意妄動。如：日常生活中，先將所需設備、器具準備好，並找相關人員討論各項作業流程，制定好執行計畫。如：道務上，將自己的想法與計畫寫下，再跟學長一起開會討論。
- * 靜而後能安：理想我與現實我的整合。如：日常生活中，透過開會討論整合各方意見，並了解計畫中可執行的與執行時會發生的狀況，並進行適當調整。如：道務上，思考如何讓活動順利進行與如何吸引更多

多人一起參與。

* 安而後能慮：善用三寶，不離真經。如：日常生活中，計畫執行過程中，隨時注意各種可能發生的狀況，不要讓自己的情緒去影響工作的進行，或是造成溝通不良而導致工作延宕或停擺。如：道務上，隨時善用三寶心法，謹記止語養氣、靜心守玄，不時提醒自己點傳師所告訴我們的：「修道人永遠都在立愿這條路與圓愿這條路上努力。」

* 慮能後能得：完成工作達成目標。如：日常生活中，面對執行上所遇到的問題，經由妥善及有效的溝通，加上各司其職、分工合作，便能完成老闆所交代的工作，也能達到事半功倍的效果。如：道務上，當我們確立其目標並專心且用心完成，就能夠行功了愿、度人成全，進而也能照亮別人；藉由活動的順利進行，讓更多人認識道及了解道，並會想要與我們一起努力。

以上是後學小小的分享，也希望透過這堂課不僅能提升自己，也在修道的路上透過分享及身體力行，讓身邊的人也可以了解道的尊貴及一起努力。就如點傳師所說的「以智慧善解

諸行，以慈悲包容所有，故無入而不自得」、講師所說的「認理實修」。

我們都是傳道者，從自身的改變開始，進而影響我們的周遭，完成彌勒聖業。老前人說：「道本一體，理無二致」、袁前人示現「以身示道，老實修行」，我們要了解並確立自己的目標及方向，找到實踐的方法，就像仙佛所說：「三曹大事人間辦」，要戰戰兢兢，不能小看自己的一舉一動。後學與大家一起努力，共勉之。

三不離

※ 鍾素慧

身為白陽弟子的後學上了「一貫弟子的時代使命」這堂課的想法是，第一、既已走入道場，自己的信念要堅持，堅持自己的選擇持續精進；第二、不離道場：唯有不離道場，自己所選擇的信念才能努力而有動力地走下去；第三、不離經典及不離善知識：只有時常接觸經典、親近善知識，才能改善心性、去脾氣、改毛病。

點傳師希望一貫弟子能度人成全。後學也曾度人，但似乎沒那麼容易，然而後學並不氣餒，努力改變自己的習性、努力學習三施及學習捨得，

也希望往後能給予後學更多學習的機會，後學必會把握！

一貫弟子的時代使命

※ 陳秀珍

一貫道不同於其它宗教的特點之一是「具有繼開正宗的精神」。濟公老師慈悲直接給我們指明向上一路、直接點明一個人的自性，告訴我們道在我們一念迴光返照，也就是「一念修行，自身等佛」《六祖壇經》。

吳崧任講師所說，一貫弟子修辦乃是慈悲度眾之事，度眾不是人間善法而是靈性的救拯；人間善法得福報，但終究有漏；若能求道，得以佛盤註冊，天榜掛號、地府抽丁，所以一定要積極度化身邊的親朋好友得到明師一指點。希望我們過得都很平安，讓這個世界很祥和，大家就不會起不好的心念，那麼起心動念都會是很善良、很慈悲、很光明。

今生求道，因累世有修，還需佛緣、祖德、根基深厚，可見得此生此世能求得如此尊貴的一貫大道真傳，是多麼殊勝、尊榮與幸福，因此每日要感恩、懺悔、叩首、用三寶修持。

（全文完）