



台北分部

初級部一年級期末法會心得

◎ 台北分部初級部一年級提供

※ 朱永裕

民國 113 年（2024）10 月 26、27 日兩天一夜的忠恕學院台北分部初級部一年級期末法會，在學長的聲聲告別聲中，圓滿結束，也代表著這學期的課程即將接近尾聲。

回想第一天下午在中一堂報到後，輔導學長帶領後學到三樓老中堂進行參駕，然後認識一下環境。「中一堂」這名字並不陌生，年輕時我就知道舅舅在這邊服務，突然發現在牆邊懸掛著民國 81 年（1992）中一堂年

終法會獻供相片，相片中有著熟悉的身影。哇！那是舅舅嗎？看著泛黃的相片，時間過得很快，彷彿昨日，轉眼間二、三十年就過去了。

之後是黃錦鎔講師介紹中一堂環境及建造歷程，從無到有，一路走來筆路藍縷，在前人、多位點傳師及無畏施菩薩的奉獻下，才有今日的模樣。看著泛黃的磚瓦、泛黃的照片，中一堂經過時間及歲月的洗禮，靜靜地徜徉在群山的環抱中，這真的是一個殊勝的地方。

法會一開始，進行獻供禮及獻香禮。此次法會後學被安排擔任一次獻香上執禮及兩次下執禮；入道以來，未曾擔任過一邊跪拜、一邊喊仙佛聖號的上執禮，深怕忘記或唸錯。

執禮後，後學覺得，點好香後遞給點傳師的動作，應該可以再更好些。另外，點傳師慈悲提點：「執禮人員要會因事因地來變通。」這也是後學需要學習的，因為法會是莊嚴、殊勝的，稍有不慎，就會影響到法會的莊嚴，若無多次的演練經驗，實在不知如何應變。

在「生命遇見道」這堂課中，講師勉勵學員們要確立人生的目標、生命就是找回自己的過程，不僅是自己要找回自己，也要幫助別人找回自己，更進一步地把自己活成一道光，因為我們不知道，誰會藉由你身上這道光走出黑暗。而「福慧雙修」這堂課的講師，更勉勵學員不要迷戀在修福的物質生活中，因為福報不能解決人生問題；能求道並修道，才是世間最大的福報，更因進一步修智慧，讓身心能夠安定，也讓人生有目標。

法會課程的安排，除了靜態上課，亦有動態課程，其中「禮的世界」介

紹道場中的相關禮節，包括遞毛巾、奉茶的禮儀、中堂禮儀、排收椅子及拜墊、課堂禮儀，以及上下台禮儀；輔導學長並以實際的方式說明給學員學習，然後讓學員演練一次，從做中學，這樣可以加深學習印象。

此次期末法會的舉辦，很感謝點傳師及輔導學長的用心準備及時間的付出，讓後學能在無憂無慮下學習相關的課程；入道不滿一年的我，經過兩次法會，讓後學能認識生命的意義與價值，並喚醒內在靈性與確立人生方向，感覺法喜充滿。

※ 陳崇福

感謝 天恩師德，讓後學可以參加忠恕學院初級部一年級期末法會，歷經先期期中法會的經驗，對於法會不再茫然未知，而是有著期待的心情。

法會有兩堂專題，第一堂是呂佳榛講師所講述的「生命遇見道」，呂講師用自己生命的經歷，來講述修道後的改變；確實諸位前賢無不用自己的親身經歷來提醒我們，分享他們修道後的變化、以及修道後生活可以過得很快樂，雖然一樣是相同的外在環境，但我們可以用不同的心態來面對。這堂課對後學來說真的獲益良多，讓



▲ 分組練習摺毛巾。

後學能夠朝著「透過修道來改變自己」的目標前進。

法會第二堂課由劉昱宏講師講述「福慧雙修」，劉講師深入淺出地講述福與慧的差別，以及為何要福慧雙修；在道場行功了愿，不只可以累積自己的福報，更是大悲心的展現，真正是讓後學受益良多的一堂課。

法會中有安排分組練習：上下台禮儀、排桌椅、排拜墊、打毛巾、參辭駕禮儀，透過實際動手與自己實做，才知道自己的不足。這次的分組練習也看出點傳師、帶班助理、各位輔導學長的用心，在過程中點出太多我們容易忽視的小細節；每每通過一關，心中都不禁出現「原來是這樣！」的共鳴。

法會在第二天晚獻香叩謝後，正式劃下句點，法會流程雖然結束，但法會過程中所聽所聞所學，後學期許自己能用在生活、用在職場、用在道場，方不負點傳師、帶班助理、輔導學長們用心地安排法會各項課程。

※ 許麗娟

這次的期末法會，學員們都很期待，事前也很認真地練習獻供禮節，不管在哪一個位置，都是盡心盡力地練習。當法會來臨時，各就各位、各盡其職。後學負責端果，果盤蠻重的，所幸沒有掉下來！大家同心協力，把獻供禮這項大事完成了。

晚上的「星夜談心」，讓我們「如切如磋、如琢如磨」，大家運用智慧回答問題，也更深入地研討與了解問題。

後學學習分享兩堂專題之心得，順治皇帝〈出家偈〉云：「未曾生我誰是我，生我之時我是誰。」人本來可以不用修行，只因貪、嗔、痴，而心生七情六慾、妄想執著，所以要修行把心中的明珠清洗乾淨，也把心地掃乾淨。「我有明珠一顆，久被塵勞封鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」、「掃地掃地掃心地，心地不

掃空掃地，人人若把心地掃，無明煩惱皆遠離。」這兩首偈語也是在提醒我們這個道理。

法會第二天學習製作素食餐點，製作過程有點繁瑣，也很耗時；不過在各位學長努力之下，順利完成了兩道菜，有一道菜還是手工菜。哇！實在好吃，真不簡單呢！下午時間則進行闖關活動，包含淨手與奉茶、排收拜墊、中堂禮儀、排收椅子、課堂禮儀、上下台禮儀等，後學覺得都十分重要；尤其是中堂禮儀和上下台禮儀，讓後學印象最為深刻，了解更多，也學習更多。

兩天的法會過得很充實，而且收穫滿滿，感謝點傳師和各位輔導學長的慈悲安排，才有這麼豐富、充實且值得留念的法會。

※ 曾淑慧

期待許久的初級部一年級期末法會終於在 10 月 26 日正式展開，雖然只有短短的兩天一夜，但是由於點傳師、帶班助理及輔導學長們的用心規劃及安排，使得大家又再一次從法會中滿載而歸。

第一天完成報到後，首先由黃錦

鎔講師向我們做環境介紹，從中也了解到前賢們的偉大，讓中一堂從原本只是一塊荒蕪的山坡地，變成今日宏偉的模樣。事後也從永裕學長的口中得知，當初的辛苦建造過程中，其舅舅也參與其中（在牆上泛黃的相片中看到了永裕學長的舅舅），真的是很神奇！

接著是呂佳榛講師所分享的專題「生命遇見道」，我的感想是每個人在自己的人生旅途中，總難免會迷途，但若是有人不放棄自己（我覺得講師的貴人是他大弟，一次次鏗而不捨地邀請其到中堂），再加上自己的努力，終能有所成，且亦有機會成為別人的貴人。

我也感謝我的父親在民國 96 年（2007）的時候帶我求道，雖然我是在最近兩年、自己的小孩比較大時，才有較多的時間親近道，並慢慢學習禮節。呂講師有說過：「最大的顯化會在自己身上。」我覺得自己這兩年來脾氣改了不少，所以我要謝謝我的貴人——老爸。

劉昱宏講師分享的專題是「福慧雙修」，當中我印象最深刻的是「修行人與國王的象」那則故事，看似尊



▲ 展現素食烹飪的學習成果。

貴的象與外表卑微的苦行僧，卻因「我不如你，你不如我」這八個字，使尊貴的象重新省思自己，也給自己當頭棒喝。唯有聖凡雙修、福慧並重不偏廢，才能許自己一個更好的未來。

這一次法會很特別的是，除了安排講師做專題分享外，還安排了鄭淑鑾學長教導我們實作了兩道素食料理（菜頭滷筍絲、千層香魚），讓我們在「顧佛祖」的同時，也「顧肚子」；學了新的素食料理，也可與家人分享，並減少吃葷的次數，使我慢慢戒除五葷三厭，又往前走了一小步。

最後，萬分感謝輔導學長的課程安排，除了上述邀請講師分享之外，學長精心設計的「星夜談心」，讓學員們彼此分享對求道、修道的看法，以及自己的心路歷程；還有「禮的世

界」闖關活動，藉由每一關關主的教導，使我們對佛規禮節又有更進一步的認識，不但要知其然，也要知其所以然。

法會尾聲，每一位學員輪流上台做心得分享，大家都收穫滿滿；相信在立愿卡中一定也發愿繼續上二年級，持續讓自己精進，同時也想邀請自己認識的道親明年來上初級部一年級，不要錯過這難得的學習機會。

※ 蔡甄萍

時間過得好快，從初級部一年級第一堂課至今，竟也過了快一年的時間，一開始覺得上班之餘還要挪出時間，總是有些懈怠，但日積月累下，到中堂的心靈放鬆與學習過程，越是讓人感受到彌足珍貴，尤其是法會的學習。第一次的期中法會，大家還顯生疏，但這一次就像一起回家的感覺，大家彼此增進、相互扶持，心境上有許多的喘息，也有智慧的增長。

兩位講師的課程：呂佳榛講師在「生命遇見道」中提到，要用經典的智慧轉化負能量，並要認識真正的自我。劉昱宏講師在「福慧雙修」中提醒，世間最大的福報，就是能夠聽道，知道修行，聖凡雙修，內外也要雙修；

講師所推薦的本本好書，我更是立馬借閱，準備好好拜讀。

實作的「健康新素派料理課程」，團隊一起分工合作，原來素食也可以如此有創意而好吃，而且健康無負擔，回家後也可實做與家人分享。

但令我更為感受深刻的，是輔導學長用心設計的每個環節，「星夜談心」的主題分享，在在發人省思；「禮的世界」，透過有趣的闖關方式、深入淺出的實作指導，讓人了解原來上下台禮儀、遞毛巾的方式、依序就拜位的位置安排等，真是小細節、大學問，使人獲益良多。

兩天法會的身心靈洗滌，感恩點傳師、輔導學長，以及同學們，期待下一回合，感恩再感恩。

※ 陳寶金

自從期中法會後，就一直期盼著期末法會的到來。終於，迎來期待的時刻……

後學下午三點出門，來到迴龍捷運站，等候學長接駁前往中一堂；報到後，到中堂參駕；中堂的整潔、場地的廣闊，使人感覺非常舒暢。在環境介紹、點傳師慈悲宣布班規、獻供



▲ 呂佳榛講師講述「生命遇見道」。

與晚獻香、叩求，以及享用美味的晚餐後，法會正式進入主題。

第一個專題是由呂佳榛講師講述「生命遇見道」。在專題中提醒：我們都是乘愿而來，要認識真正的自我；生命就是找回自己的過程，要認清方向，確立人生的目標。生命有道，演好自己的角色。有愿能行，活出生命的價值。找回自己，也幫助到別人找回自己！生命遇見道，用生命影響生命，把自己活成一道光，因為你不知道誰會藉由身上的這道光，走出黑暗。講師透過自己親身的經歷做印證，讓後學更能感受這能量。

第二天專題是由劉昱宏講師講述的「福慧雙修」，提到所有果報皆由己造，能享福報是源於前世積德、祖上有德、自己行善。世間最大的福報，

是能夠聽道、知道修行。聰明不等於智慧，清淨心起作用，方能生發智慧；要是放不下，心裡還是分別，執著而沒改變，智慧等於零。

福讓物質生活好過（為了好修行）；慧讓自心更安定，人生有目標（自性解脫），因此福慧都重要，要聖凡雙修、內外雙修。

※ 李色紅

感恩帶班助理與輔導學長們，有你們的用心安排，以及不遺餘力、無為地付出，使得期末法會圓滿成功。

由呂講師講述的專題「生命遇見道」中，了解眾生是因為種種不圓滿而造下因緣，不斷輪迴，也有人是乘愿而來。我們一生在生與死、順境與逆境中打轉；順境讓人鬆懈、不知前進，逆境讓人不開心、怨天尤人；不管順境或逆境，我們總會給自己找很多理由，而不想找出真誠的心、不想沉澱下來，也不曾想想我們能做什麼來改變、來圓滿這些因緣。人生中苦樂參半，我們能有此殊勝機緣求道，最重要的是去體會道的好，並去行道。若能對道有信念，就有感應，人生自然改變。

劉講師的專題則讓後學了解福與慧的意義與重要性。「修福不修慧」，擁有很多財富、美貌、物質、生活很順利，這些都是福報，福德很重要，但不能「終日只求福田、不求出離生死苦海」《六祖壇經·行由品》。最大的福報就是能夠聽道，並知道如何行道。有智慧的人，能明心見性，了解每個人都有一尊如來自性佛，知道自性本來清淨、本自俱足、本不生滅、本無動搖，並將佛性呈現出來，回到自己原貌。有智慧的人能夠看淡世間事，不與人計較，看淡生死，生活自在。福讓物質好過，慧讓人安定、人生有目標，所以福慧雙修，人生才真正圓滿。

法會讓我更了解佛規禮節中要注意的一些小細節，也嚐到自己親手做的美食，這兩天法會讓後學受益很多、收穫滿滿，感恩。

※ 姜怡伶

懷著精進的心情參與初級部一年級期末法會的課程。課程設計得活潑生動，包含專題「生命遇見道」，我喜歡講師說的，把自己活成一道光，因為你不知道誰會藉由你身上的這一道光走出黑暗。感謝呂佳榛講師精彩

的授課內容，另外一個專題是「福慧雙修」，讓我感受到福和慧都很重要，福慧雙修才會讓我們修道的路程更圓滿，也會讓身心更安定、並有生命的目標，而能努力去達成。

晚上的「星夜談心」，後學剛好坐在彌勒祖師的正對面，祂好像在提醒我要加快腳步去設立中堂。

第二天教我們做素食料理，也是超棒的體驗，讓我學習到素食的多樣化。邱啟木點傳師在獻供、獻香後，慈悲指導我們該修正的地方，也讓我們收穫滿滿。

帶班助理及學長們的用心及付出，讓後學感念在心，謝謝你們，有你們的用心，我們才能學習圓滿。

※ 李阿蕊

參加法會，一次一次地更加深入，並了解道的可貴，看到帶班助理、班長及輔導學長精心安排課程，大家互勉互勵，真的太感恩了！

課程中講師所講的「福慧雙修」，告訴我們要與大家結善緣、要捨己為善，落實修行；累積福果，自然會引進貴人、帶來生活的順利，也是財富的根源。福報就像存款，只提不存，

也會有用盡之時，所以有福之人更要惜福，才會添福；少福之人則要造福，才會增福。更重要的是修慧，了解自性的原貌。修行不是追求完美，而是要坦誠地面對自己，突破障礙，看透世間黑白對錯，並且要用善良的心看待一切、成就完美。

※ 黃渝晶

時間過得好快，一轉眼就到期末法會了，也意味著一年級的課程即將結束了。回想起這八個月的時間，從一個什麼都不懂的一年級新生，開始了解什麼是一貫道，認識仙佛、學習禮儀、練習禮節，甚至很榮幸能夠擔任上執禮，讓後學充分感受到自己的學習成果。

這次的期末法會在桃園大棟山的中一堂，到了中堂，看著湛藍的天空，讓人感到心曠神怡。法會從開始到結束，一堂堂充實又活潑的課程，真的讓後學覺得非常地放鬆與愉快，也深刻感受到心靈與智慧的提升。

非常感謝點傳師及各位學長的精心安排，甚至還有好玩的素食烹飪。這次的期末法會，讓後學更了解如何活出有意義與精神富足的生活。