



# 2025 竹南分部 初級部一年級學習心得 (下)

◎ 忠恕學院竹南分部初級部一年級提供

(接上期)

## 專題：燒香禮的意義 王勝民講師講述

※ 劉淑芳

講師提到，燒香拜拜不是在拜眼前的佛，而是在拜自己的內心。這句話讓我想到，小時候家裡就有中堂，平常都要媽媽三催四請才去燒香，但當我遇到挫折或心情不好時，反而會主動想去獻香，把心裡的話講出來，也藉由叩首淨化自己的心性，讓原本混沌煩躁的心，瞬間得到片刻沉靜，心靜下來後，煩惱自然煙消雲散。

以前燒香禮都是跟著做，藉由第二堂課講師解鎖禮節分解動作，才知道原來以前自己有些細節動作並不正

確；熟能生巧，看來我還需要時間學習演練。下課後，第一次跟著大家在五樓中堂午獻香，莊嚴的中堂裡，上下執禮熟練地喊著口令，大家整齊劃一的動作，讓人有肅然起敬的感覺。

※ 吳彩萍

燒香叩首是對仙佛、菩薩行最大禮，同時也是對自己內心做懺悔；觀自在，觀自己的內心，靜下心想。這堂課讓我了解燒香禮佛的意義——能開文殊智，了解辦道的意義。

※ 黃佩琳

雖然講師的用詞有點深奧，但我還是聽懂了幾句，如：在中堂聽到不錯的道理，就要實踐在生活中；正信、不迷信。

學了參（辭）駕禮和叩首的動作，最讓我印象深刻的是第一次到五樓中堂叩了上百個叩首，也不知道是不是自己姿勢不正確，叩完後腿痠了好幾天，還要再加練習才是！

## 專題：達摩二入四行觀 陳平常領導點傳師慈悲講述

### ※ 陳文龍

濟公老師說：「一世修，一世成」，方得圓滿。陳領導點傳師談到達摩祖師之「二入四行觀」，所謂「二入」為「理入」、「行入」（途徑、方法）；而「四行」為在「行入」基礎上的具體化，談到四種修行方法：報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行。

「理入」：理入者，藉教悟宗。也就是通過學習和理解佛經教義，如同陪伴孩子參加讀經班、心靈成長班，或是忠恕學院的各階段學習，透過點傳師、講師的引導，讓自己、家人、孩子能耳濡目染，將前人與經典中的智慧逐漸刻印在心中，才能學習了解道，進而累積信心，並體悟真理、思辨，切入一生的修行。若無理入，何能依教奉行？不明理焉修道，讓孩子從小在修道環境中，也能更早使其浸沐在良善之環境而更明理。

「行入」：從實踐切入修行，方能體現有得，在生活中實踐體驗和證悟佛法。

行入之「四行」中，「報冤行」：如是因如是果，今日之順及逆，皆由過去業力所致，不需怨天尤人，要學習認命並好好修行、累積善行，累積功德也漸消解業障。

「隨緣行」：眾生無我，並緣業而轉，苦樂齊受，皆由緣生，所以當學習順應因緣，降低因外界影響而心起憂喜；不執著，知其無可奈何，安之若命！

「無所求行」：有求皆苦，無求乃樂。故當要悟真無貪求，人往往被各種慾望所牽引而苦，要捨得，乃至無所求，即無苦所致，此即樂也！在讀經班陪孩子背誦《心經》：「觀自在菩薩……照見五蘊皆空，度一切苦厄。」要認真「觀」透自我、拿掉自我，則一切見空，「緣起觀行」也。

### ※ 吳彩萍

這堂課告訴我們修行中方向要正確、要理解道的意義並去實踐；「四行」談到生活中碰到各種難關或問題時，要抱持著正面心態去面對。課程

含意很深，要細細思考，才能理解其中道理。

## 專題：修道與科學 劉興昌點傳師慈悲講述

### ※ 吳彩萍

道與科學，這是兩種不同概念的東西，卻息息相繫著；古代老子就了解到天地萬物與科學有關，經典中透露出一些與科學相呼應的理論。這堂課讓我了解古代聖人的智慧，以及後人用科學去證明道跟科學是相連的。

### ※ 劉淑芳

後學因為《我所看見的未來》這本書，一直擔憂當災難來臨時該怎麼辦？這堂課來得正是時候，點傳師提到《論語》云：「未知生，焉知死」，與其沉浸在對死亡的恐懼和猜測中，我們更應該活在當下，努力讓自己活得更好。生命僅是短短的瞬間，人生沒有來日方長，時時刻刻皆是無常，能做的就是有限的生命裡，去修養自己的本性、修正自己的行為、提升自己的境界，日積月累累積自己的福報；「看不到不代表沒有，看到的未必是真的」，很多事眼睛雖然看不到，但事實證明，它一直存在著；常來道

場，從學長身上感受到善的能量，我們要做的是讓善能量循環下去，內心強大了，自然無所畏懼。

## 專題：《了凡四訓》讀書會 吳振豪講師講述

### ※ 陳文龍

上完課收穫良多。「立命之學」，人從出生到終了，宿命也許因果早已註定，但後天之修為及運之改變，需要學習智慧，並且循善緣、接近善知識、存良善之心，持之以恆，一步步、一點一滴地累積這些善。財富是自己的福分，「立命」首要在認清自我，了解真理；命由我作、福自己求。

自己因長輩緣故，家中道、佛教皆有，自小略知一二，但有深一層的認識是在心靈成長班中，透過課程學習與後續初級部一年級的每堂課程中，逐漸了解及認識「命」。書中提到：「要日日知非，日日改過；一日不知非，即一日安於自是；一日無過可改，即一日無步可進。」人越是自以為是地驕傲，則必無法認清自己，也不會認真改過。

次之為「改過之法」，要能悔過、思辨，具備知恥心、敬畏心、勇猛心。

書中談到：「至誠合天，福之將至，觀其善而必先知之矣；禍之將至，觀其不善而必先知之矣。今欲獲福而遠禍，未論行善，必須改過。」人不怕犯過，但需思過悔改勿再犯，如此必將精益求精。《楞嚴經略說》：「諸法所生，唯心所現，一切因果，世間微塵，因心成體。」心需要千錘百煉，方能成就，當改過及行善積德，累積善行。

其三是「積善之方」，每個人天命及前世因果已註定，包括現世的開始甚至一生，但透過種種行善的福分累積，便能將人生中的運做很大的改變，相信如果有人看過港片〈行運超人〉，可試著思考如何做善事來改變天命、逢凶化吉，遇到不如意的事，轉念思想，並隨時存善念、做好事、說好話，努力行之，這樣長久一點一滴累積福報，也能圓滿自己及親愛的家人們！透過自身改變，積善的正能量也能不斷潛移默化周圍的人，善念就像一個磁場，會不知不覺影響方圓內的人事物！「善不積，不足以成名；惡不積，不足以滅身」。

最後為「謙德之效」，與人相處最好、最有效果的態度就是待人謙虛、並願意傾聽、不自傲。隨時由心發出

謙虛，可使人受益、成長，如此福報將源源不絕，也能得到周圍其他人的認可與尊重。有一段後學很喜歡：「有志於功名者，必得功名；有志於富貴者，必得富貴。人之有志，如樹之有根，立定此志，須念念謙虛，塵塵方便，自然感動天地，而造福由我。」

感恩自己家中長輩傳承下來之福分，以及因緣際會下自己和同修及兩個孩子均求道，透過參與心靈成長班、科學營、忠恕學院等薰陶學養，希望在修身、齊家上皆能更有智慧，也希望孩子在道場的規矩與品格教育下，路能走得正，以及未來順遂，並能以「修身律己、安身立命」之道，為自己立命改過，學習積善及謙德。

### ※ 吳彩萍

這堂課讓我了解命運看似註定，由算命可了解一生，但是後天的想法及行善卻可改變註定的命運；命運掌控在自己，要如何走，視自己起心動念和行為。書中所說的立命、改過、積善和謙德，正是後學要好好學習的。

### ※ 黃佩琳

振豪講師上課很有內容，講述的方式也很有條理，還幫我們整理了重

點，真的不愧是老師。這堂課講了很多故事來述說道理，其中最有印象的是「命由己造，福由自求，萬般由心，不由命」。可見做事時心念真的很重要，尤其講師分享自己因幫助貧童而考上教甄，真的讓我印象很深刻，善的念頭真的好重要，這也讓我想到一句話：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，不可以心存僥倖，要時時說好話、存好心、做好事，希望自己能時刻做到。

### ※ 蔡敏華

上次課後心得討論有分享大家算命的經驗，那時候我說：「身心安定的話，自然不會想去算命。」後來我幽幽地想起：「啊！當年大學的我，還是占星社社長呢！」其實星座命盤、西洋塔羅牌和中國紫微斗數，並不全部等於算命，這些也是神秘學、心理學的知識領域。年輕的心總會對未來充滿期待和好奇，會排星座命盤和去算命很常見，這是一段成長的印記。

修道後，對自己的幫助是比較不受無明、無常的影響而起煩惱，能隨順因緣、安定身心、盡責盡分，對於未來自然也就隨遇而安，無論好壞都能接受了！當我們遇到困擾、苦難的

時候，要想：「好感恩，讓我有機會受報與還願。」因為有困難的時候，正好能鍛鍊自己的信心、生起慚愧心，並增長悲願。福報是能夠經由後天培養而累積的，存好心、不要害人、多奉獻、不要斤斤計較，甚至一個笑容、一句好話都是廣結善緣的方式。總之，存好心、做好事、說好話，命運就會轉變。

### ※ 林姿妤

振豪講師用實例與道理穿插的講解方式，讓後學能更快且更深入地了解道理中的內涵、意義，也讓後學倍感認同、銘記於心。善惡之報，如影隨行，上天對於我們的行為是全面監控、動態管理、隨時更新，對我們的一言一行也都瞭若指掌，從「不是不報，時候未到」這句話中能得到應證！

此外，對於命運，若我們只是被動地接受或一味地怨天尤人，那麼我們的一生也就僅止於現狀，不會更好；但若我們能夠學會「運命」，並了解「福禍無門，惟人自召」的道理，從不怨天尤人開始學習，不僅能為自己感召善緣，也已在不知不覺中逐漸改變自己的命運！

（全文完）