



生活有道 生命有光 忠恕學院課程有感

◎ 忠恕學院竹南分部初級部三年級提供

課程：讀書會《王鳳儀嘉言錄》

※ 枉臺生

感恩有幸聆聽吳振豪講師講述「讀書會《王鳳儀嘉言錄》」，課程內容著實精彩並實用，讓後學領悟到：在不同的年齡階段，「盡孝」有不同的體現方式及面臨的問題！

後學早已過了知天命且接近耳順之年，對父母的盡孝，後學的做法一如年輕時候，給予物質上的需求較多，因為後學認為讓父母衣食無缺，並順從父母的心意，就是為人子女盡孝的表現。

這堂課讓後學有如醍醐灌頂，因為後學沒有體認到母親已經越來越年邁，體力、智力、能力都在退化中，感謝天恩師德，給予後學機會適時地了解過去自以為是的盡孝其實微不足道，並指引後學具體實踐的方向，受益良多！

課程：《大學》導讀

※ 陳佩玲

大學，大人之學也。學習做人，以立定方向為先，要為自己選一個正確的方向，人唯一可以為自己做主的事就是選擇，選擇對的事就是智慧，人要為自己的選擇負責。

大學者，學大也。何謂大？「唯天為大」《論語·泰伯》，要上天學習，所謂「天無私覆、地無私載」《禮記·孔子閒居》，所有的限制都是人所設的，而「天」是沒有條件、沒有設限的。學習不以利害、得失、好惡來判斷，不論是對待他人或自己都是如此；學習無條件地允許生命中的各種狀態，人存在，也是因為「大道無為、愛無條件」。「人皆有不忍人之心」《孟子·公孫丑上》，即一顆不忍見人受害的心，然每個人的稟性、氣質各有不同，要能認識自己的氣性，覺察原本良善的本性，而不用後天的附加價值予以批判。

自我覺察，並誠實面對。很多時候欺騙自己的話，往往是從自己的嘴裡說出；人生中有許多困惑、痛苦、矛盾，其實不是因為外在的世界對我們做了什麼，而是因為我們選擇不願去看見真實的自己，而有一些說給自己聽的謊言；一開始可能是為了保護自己，但久了就會變成逃避真相的習慣，成了一種對自己的詛咒。

誠實面對自己，是從假我回到真我的關鍵，不用謊言安慰自己，勇敢地看見並接納內在的真實，才能走出

許多情緒之混亂。「信良心、信因果，信真理」，要成為自己的主人，不讓脾氣、毛病控制自己。修道要愈修愈快樂、愈修愈自在。認清自己、相信自己、接受自己，去除不必要的貪婪及小我，時時覺察自己的念頭。心念不妄動，貪、嗔、癡、愛是煩惱最大來源，承認、接納，並放下念頭，若能把持住心性，即能自得清明自在。

課程：明德本性的本質

※ 袁宗枚

課程中，講師提到「靈性不滅且為純善」，讓後學不禁產生了一個大問號：「既然靈性不滅且純善，那麼在混沌初開之時，還需要下凡來體悟或沉淪，這不是自找麻煩嗎？」剛好在機緣巧合下，後學將此疑問詢問兩位講師，講師告知在《皇中訓子十誡》中有相關的講述——原來，靈性雖本自純善，但若未經歷考驗、選擇與對立的磨鍊，這種「善」並不堅固、不會圓滿；善良若從未經歷惡、苦、背叛與誘惑，那還只是「原始的善」，而非「歷煉後的德」。所以下凡歷劫，為一種「成全」與「考驗」——是對靈性「愿力、品德、修為」的證明與提升。明德本性是本自具有，圓滿、

清靜、不生不滅，是人與「道」相通的根源。

要回復光明的本性，非一直鑽研道理與知識，瞭解了、體悟了，還需親自去實踐，不然就只是在腦中修道，但永遠修不到；重點仍在知行合一，有學有做，就不會錯；這也與上一堂所說達摩祖師「二入四行」中的理入與行入，有著密不可分的呼應；原來，道很簡單，只在於心與行動。

※ 枉臺生

明德本性，指的是人內在固有的善良本性，是每個人與生俱來的。後學認為明德本性應該包含了仁、義、禮、智、信等五常之德，以及分辨是非、行善避惡的能力，而修道之人要絕對相信自己圓滿充足、沒有欠缺，絕對相信自己擁有無限的能力。明白這些與生俱來的本質，修道才能越修越快樂、越修越自在。

「明德本性的本質」是什麼呢？快樂自在、沒煩惱是明德的本來面貌；我們需要的是「如如真實」的生命；受苦是為了告訴我們，人不需要受苦。「明德本無染、天性本自足」，不因外物而起煩惱；快樂、自在，不是感官上的短暫歡快，而是源自內在不受

條件限制、批判的安穩自適。

「如如真實的生命」是不動不搖、如實不虛的本體狀態，而非包裝後美好的樣子。真實的自己不因名利加身而自喜，不隨得失而動搖，而是活出自然、活出自己內在的真、善、美。

人之所以會痛苦，是因為背離真我，執著於慾望和外在條件；痛苦的出現，是在提醒自己該回到原有的狀態。真正的明德應是非苦、非樂，是自在、也是安住。明德是與生俱來的本性，不需外求，只需復見；而修行也不是成為別人喜歡的樣子，而是回歸本來面目，沒有遮障、沒有虛妄，快樂平靜。

課程：人道圓滿及自我與人際溝通

※ 袁宗枚

講師將「人道」以心理學的角度切入，大致將人格分成了五種（五行）：執著型（火）、照顧型（土）、電腦型（金）、自由型（風）、順從型（水）。每種人格，無論優缺點，其獨特性不可替代，而不同人格會碰撞出火花，導致相輔相成或是相生相剋，造成人與人之間的愛恨、離別、

貪嗔痴，形成了不完美，這也是為何無法「達天道」。

數千年前的聖人對天道早有體悟，《莊子·內篇·齊物論》提到：「天地與我並生，而萬物與我為一。」老子《道德經》也提到：「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。」聖人所言是一種境界，說明自然法則不依賴感情，對萬物一視同仁，就是天道的表現。

後學對於如何達天道的體悟，就是不斷與道親們共修，從點傳師與講師分享的智慧中去吸收，在不斷與不同的人交流中，學習、調適、內化、去蕪存菁，改毛病、去脾氣，不受六根（眼耳鼻舌身意）與六塵（色聲香味觸法）的牽引，能展現圓滿自性的那一刻，就是天人合一（達天道）；其實，天道近在咫尺，而非遙不可及的虛無縹緲；期與學長們共勉，可以不斷地從生活與交流中產生閃耀的花火，藉以覺察明心，終可抵達。

※ 彭紹育

講師開宗明義從「如果人道失去了，談何天道呢？」切入，又點出人道的圓滿可從仁義禮智信這些本具的德行來進行與探討，這些德行對人與

人之間的溝通尤其重要。講師將溝通分為五種類型，讓後學明白自身屬於哪一種；在修道的路上，後學一直對親子間的溝通很感興趣，而講師提到「人道的溝通」使我受益良多，其中「同理心」是後學教育小孩時很重視的一件事。

在課程中也學到如何以同理心待人處事，並且保持冷靜與專注地處理問題；最後，提到對長輩的孝道，這也是忠恕學院班程中時常談論的課題，透過課堂裡點傳師與講師們的分享，讓後學能學習更加圓滿地與長輩溝通。「盡人道達天道」，是後學在道場裡非常重要的修持目標。

※ 枉臺生

「人道圓滿，天道自然成！」這是後學在探尋有關盡人道可以達天道的過程，最常看到的一句話。何謂人道？講師說：「人道就是做人的道理，廣義上包含尊重生命、關懷他人、維護人的尊嚴等，也指人與人之間的倫理道德關係。」何謂圓滿？意思是：「完滿、沒有缺失，事情發展到最好的狀態、達到預期的目標，沒有任何遺憾或不足。」以上說明看似簡單，要做到實則不容易！

舉例來說，後學是個急性子的人，以前與人溝通一件事，超過三句話沒達到預期效果，必然發火並產生爭執，經過這三年在道場持續地學習，後學已經進步到：不發火，但是內心已經失去溝通的意願；唯一能做的就是閉嘴不再多說！如講師所說：「盡人道達天道」是一貫道非常重要的修持目標。後學知道自身不足之處，只能透過不斷地學習及實踐，修煉自心，放下執著，朝向人道圓滿的目標努力！

※ 陳怡綾

身為人與禽獸的差別，是人擁有仁義禮智信的良知道德，以及人懂得遵循五倫「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信」《孟子·滕文公上》，與八德「孝悌忠信禮義廉恥」。我們遵循五倫八德的規範，能修持自己的內心、改變自己的行為，進而達成人道的圓滿，也是修持天道的首要條件。

平日與人相處，要秉持同理心及感恩的心，換位思考再行動，這樣就能減少衝突的發生；沉澱自己的情緒，退一步海闊天空，事緩則圓，後學當以此自勉。

課程：十五條佛規

※ 陳佩玲

〈十五條佛規〉是幫助自己管理內在心念的最低標準、是修行的助力。

遵守佛規禮節，並將其內化為自己做人處事的態度，便可提升個人的品德、能力及態度。「誠於中，形於外」《大學》，上行而下效，改變自己，才能影響孩子、成為孩子的最佳榜樣。

〈十五條佛規〉的內容及延伸意義如下：

一、**尊敬仙佛**：自性是佛，人皆有良知善性，順應天道，不違良心，即是敬佛。明白道理，拳拳服膺，誠心抱守。父母是生身佛，活菩薩家中坐，怎能不孝順恭敬？佛何以為佛？乃因眾生而成就；眾生是未來佛，有幸能度人成全，做志工奉獻，也就是成就未來佛。

二、**遵前提後**：「欲為諸佛龍象，先做眾生馬牛」，中堂事務無高低之分，眾人皆有所長、都是前賢學長，前後相隨，同心同德，共辦共成。

三、**齊莊中正**：「誠於中，形於外」《大學》，內心思維正確，自會

顯露於外在的言行上。守本分，盡使命，先要求自己，才能散發正向能量、磁場，進而影響別人。

四、循規蹈矩：「沒有規矩不能成方圓」，除了遵守佛規，也要遵照內在良心，常拭心中佛燈，時時克己以復禮；修道即修心，心中的良知良能便是心中中堂的佛規。

五、責任負起：陳德陽前人慈悲說：「修道是本分，辦道是使命」；上天賦予我們能力，是在遇事遇難時，盡己全力去回應與承擔。

六、重聖輕凡：以利益眾生為重，所謂道真、理真、天命真，將修辦道融入生活當中，放下我執，回復本心佛性。

七、謙恭和藹：人可以能力不好，但不可以態度不好；謙恭和藹是態度的展現，是放下自我，進而恭敬所有眾生。

八、勿棄聖訓：仙佛、聖賢所言，乃為引度眾生由迷轉悟，因此我們應不離經典，身體力行，體會仙佛慈悲所引導的回天之正路。

九、莫著形象：「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來。」

《金剛經》不執著假相，心不為形役，即是自性作主。

十、手續必清：做人做事，無論大小皆清清白白。天律森嚴，秋毫必察，一切要交待清楚，不可行事馬虎、不守廉德。

十一、出告反面：對人盡忠，對事盡責；恭敬父母，出入有禮，圓滿交待。

十二、不亂系統：依循方向不可亂，正道之路不可偏，一切以自性當家作主。

十三、愛惜公物：知福惜福、感恩報恩，進而愛護身旁的人，也愛敬點傳師、講師及辦事人員等。

十四、活潑應事：道是生活，也是靈活的事。事來則應，事去則靜，面對、承擔、及時處理；把握自性真我，應對一切因緣，「應無所住而生其心」《金剛經》。

十五、謹言慎行：古云「言者心之音，行者心之影」，一言一行即代表真實的你，故不說是非，只言聖事。