



在修辦之路上的一點體會

◎ 李新發

逆齡大腦 轉化人生

在修道與人生歷程中，常聽到一句話：「年紀大了，很多事就力不從心了。」久而久之，我們也容易將記憶力衰退、反應遲緩、學習力下降，視為歲月自然帶來的結果。然而，隨著修行的深入與反省的累積，我逐漸體會到：真正限制生命成長的，往往不是年齡本身，而是內心是否仍願意持續更新。

修道，並非一條靜止不動的道路。若修行只停留在形式的熟練與流程的重複，而缺乏反省與突破，心念便容

易固著。表面看似安穩，其實內在早已少了覺照與活力。這樣的狀態，不僅影響修行的深度，也使生命逐漸失去彈性與生機。

近年來，透過對大腦運作原理的理解，我對修道有了更清晰的體會：大腦並非隨著年齡必然走向退化，而是會依照使用方式不斷調整與重組；當一個人持續學習、保持專注，並願意嘗試新的可能，生命便會自然產生新的動能。這樣的道理，與修道中所強調的「去習化性、日新又新」，實有異曲同工之妙。

反觀自身修行歷程，我深刻感受到：長期陷於人我是非、情緒起伏與內在壓力之中，最容易消耗修行的能量。心若不安，思緒自然紛亂，判斷與智慧也隨之受影響。

而當我願意落實清口守意，少一分抱怨、多一分覺照，內心逐漸回歸安定，整體生命狀態也隨之調整；這不只是心理層面的轉變，更是一種實際而深刻的修行成果。

此外，「意義感」在修道人生中扮演著極其重要的角色。當一個人覺得自己仍然有責任、有使命，也有可以付出的地方，生命便不易老化，志氣也不會輕易消退。

修辦、服務與關懷他人，看似付出心力，實則讓生命保持參與感與價值感，使修行不僅只是自我修持，而能真正落實於群體與社會之中。

由此可見，修道並非遠離現實，而是一條不斷更新生命的實踐之路。

真正的「逆齡」，不在於抗拒歲月，而在於是否願意讓心保持清醒與開放；也不在於延緩身體的老化，而在於心念是否持續覺醒。

修道，不是守住舊有的自己，而

是一天比一天，更明白生命的方向。

只要不放棄學習、不停止反省、不失去愿力，人生便不會因年歲而停滯。相反地，生命能在修道的歷程中不斷轉化、持續更新，走出一條愈修愈清明、愈行愈踏實的人生道路。

道心永固 亦步亦堅

在修道的過程中，後學常常提醒自己一句話：「修道不難，難在能走多遠。」

回顧這些年的修辦經驗，我發現真正讓人停下腳步的，往往不是不懂道理，也不是不願付出，而是在時間的推移、人事的磨合之中，道心慢慢鬆動了，步伐也不知不覺慢了下來。

也正因如此，當聽到道歌〈大愛憶心田〉：「道心永固，亦步亦堅」這八個字時，我內心特別有感。這不只是一句勉勵的話，更像是一面鏡子，提醒我重新檢視自己：「我的道心，是否還穩固？我在修辦的路上，是否仍一步一步往前走？」

所謂「道心」，對我而言，不只是當初求道時的感動，也不是一時的熱心表現，而是一種長久而清醒的選擇——選擇相信天命、選擇走在修道

的正路上、選擇在能力範圍內承擔修辦的責任。

感動會過去，情緒會起伏，但真正的道心，是在沒有掌聲、沒有被看見的時候，依然願意把該做的事做好。

後學反省自己，道心之所以會動搖，很多時候並不是因為遇到什麼大考驗，而是因為日子久了，看不到成果，心就開始疲乏；再加上比較心一起，便容易覺得不平，忘了自己當初為何而來。若修與辦又失了平衡，只修不辦，內心容易空轉；只辦不修，身心又難免疲累，久而久之，道心自然難以持恆。

後來，我慢慢體會到，要讓道心「永固」，關鍵不在要求自己做得更多，而在回到根本、回到初發心，誠實地問自己：「如果今天重新選擇一次，我是否仍願意走這條路？」當答案是肯定的，道心便再次站穩。

同時，要將三寶真正落實在生活中，讓玄關幫助我定心、口訣協助我轉念、合同提醒我時時對齊天心，修道便不再只在中堂裡，而是在日常每一個起心動念之間。

我也逐漸明白，道心不是在大事

中證明，而是在小事中養成。一句話是否柔軟、一個情緒是否收得住、一份責任是否願意默默承擔，這些看似微不足道的小地方，正是修道最真實的功課。

至於「亦步亦堅」，更是給予後學在修辦路上的重要提醒。修辦不是短跑，而是一生的長途行走。走得慢沒有關係，只要不停止，就一定走得到。道場不是靠一個人撐起來的，而是一群彼此接力、互相成全；願意分工、懂得交棒，本身就是成熟修辦的表現。

「忠恕」二字，也讓我在修辦中學會調整心態。忠，是不欺自己的道心；恕，是在彼此的不足中，多一分體諒與包容。當我不再用比較心看待他人，而是以成全心與人同行時，修辦的路反而走得更穩、更久。

願我自己，也願所有道親，在修道的歲月裡，都能守住這一顆不退轉的心；在辦道的行程中，都能亦步亦堅，一步一腳印地前行。只要道心能夠永誠、永固，再長的路，也終將走到圓滿。