



# 忠恕學院學習體悟 (下)

◎ 忠恕學院竹南分部初級部二年級提供

(接上期)

## 專題：認理實修

※ 李孟芹

講師開宗明義闡述，所謂「認理實修」，便是明白真理、認清真理，並且有始有終地去修行。活佛師尊說：「道者理也，不明理，焉修道？故欲修道，必先明理。明理之法無他，全在有疑必問而已。」《一貫道疑問解答》由此可見，明理為修道之首要功課。

講師亦提及佛教的「四依法」是重要的修行準則，分別為：依法不依人、依義不依語、依智不依識、依了

義不依不了義。簡言之，認理須依教法而非依人；要依佛法的真諦，不執著於經文的字面，即使文字不同或有增減，只要能掌握真實的意義就夠了；且要依真實的智慧而非自己的心識，這也與上堂講師所述「轉識成智」有著相呼應的真理。

若落實於生活之中，後學認為轉念為要；如果有貪的習氣或是心有不平累積成怨，抑或執著不肯放下，又如何修正自身的行為、改變自己的人生呢？因此，學會認識真假，也是重要的人生智慧。真，是不變的本性；假，是妄想與執著。來中堂學道、學

習放下，需要耐心，並非一蹴可幾的，唯有一步一腳印、精進不懈，才能真正培養智慧，讓生活更加圓滿。

### ※ 楊于慧

認理實修，是我們修行過程中重要的原則。講師教導我們，修行必須以真理和良心作為依據，而首要的功課，便是先明白修行的道理。唯有具備正確的觀念，才能付諸實踐，做出正確的行為，說出合宜的話語。

在道場中，許多前賢慈悲為懷、與人為善，他們的慈悲心不僅限於道場，更深植於日常生活之中，透過各種行動，展現出修行者的胸懷與品格。例如在去年 923 花蓮堰塞湖事件中，災情慘重。9 月 27 日，地方中堂舉辦素烤活動，並藉此與讀經班家長聯絡感情；活動中，有幾位前賢提前離開，後學才得知原來隔日凌晨三點有兩部車要前往災區支援，擔任大家口中的「鏟子超人」。後學雖然也渴望參與，奈何已有既定安排，無法同行。

隔天早上，又得知家中可愛的點心奶奶（八十多歲）也前往救災。原以為奶奶只是去當地道院幫忙包便當、送熱食，不料收到現場照片，發現奶奶也成為「鏟子超人」的一員，

當下後學深感慚愧，更感動於奶奶和學長們身體力行，正是道場常說的慈悲心的具體實踐。

彭莉雯道務助理告訴後學《中庸》中的一段話：「天命之謂性，率性之謂道，修道之為教。道也者，不可須臾離也。」這種見人受苦而心生不忍、感同身受的心境，使大家毫不猶豫地率性而為、前往災區，只希望不辜負多年的學道歷程。

所謂「近朱者赤，近墨者黑」，後學相信，只要不離道場、不離善知識、不離經典，以及不離這群已將道融入生活的學長們，自己也會逐漸被同化。這是後學修行路上的重要體悟與自我勉勵。

## 專題：獻供禮的意義

### 陳美吟講師

### ※ 楊于慧

感謝美吟講師講述「獻供禮的意義」，讓原本懵懂無知的後學，到現在對獻供禮已有粗略的認識。

在上這堂課之前，後學曾經在地方辦道時，臨時被拉去上場獻供；當時很緊張，因為根本什麼都不會，但是很感謝學長們讓後學有提前學習的

機會。學長們很有耐心地跟後學講解走位、步驟、動作，幾次後就直接上場了。當道袍一穿，整個氛圍頓時莊嚴起來，後學也不敢嘻嘻哈哈了。

另外，在一次家壇活化的活動前，學長帶著後學練習平爐。後學第一次發現原來手可以抖成這樣，當下屏氣凝神、不敢呼吸，慢慢地做著平爐動作，總覺得怎麼也無法使之平整，但漸漸地後學發現藉由平爐的動作，自己的心也平靜了下來。

第二堂是禮節演練的課程，講師特地留下來觀看，並指導學員們正確動作與觀念，看到講師如此用心，也讓後學更發覺獻供禮的意義非凡。

### ※ 李家豪

「獻供禮的意義」課程讓我們在接下來的禮節演練之前，可以對於獻供禮有更深一層的了解。對於後學來說，禮節課相當重要。後學想起以前當學員時，每一位輔導學長對我們的教導與訓練，此時也將這些經驗分享給學員，而後學也與學員們一起複習。

講師提到，真誠地進行獻供禮，一切內不離自性，外不悖佛行，合乎天理，不違良心，這也是敬天地、禮

神明的表現，更要懷著感恩的心，感謝老中的降道之恩。並特地詳細說明獻供的流程，讓我們知道每一個步驟的重要性，以及需要注意的細節。

後學回想起以前學習平爐是很有難度的，因為過程中真的要平心靜氣、心無罣礙、萬緣放下，才能完成這項工作。再來就是獻結緣香、獻茶、獻果，講師告訴我們需要注意手勢和供茶、供果擺放的位置，最重要的是禮節人員的默契，與對口令要全神貫注。以前後學最不熟的是走位跟口令，透過輔導學長的提點，以及與同學之間的反覆練習，才真正培養出默契。

還有就是點燈與送燈的順序，以前一開始擔任上執禮時，後學常記錯順序，很感謝當時的輔導學長鼓勵：「禮節要做到一次到位不容易，其實都需要反覆練習，從錯誤當中修正，才能越做越順手。」

在第二節禮節演練時，後學也利用時間反覆觀察每一位學員的動作；有實作過的學長動作都算流暢，僅有一些細節要特別注意。當然口令難免會忘，但是輔導學長們都會加以提醒。還不熟練的學長多是動作上還沒有很流暢，需要再花時間練習。

每一位輔導學長還有專題講師，都不斷觀察並提醒學員們動作跟口令，後學發現大家都開始進入狀況，真的很棒！看著每一位幹部跟學員們一起完成獻供練習，發現就跟當初的自己與同學一樣，即便只是練習，但是當一起完成一件事，那種感動與感謝是不可言喻的。

講師最後總結道，在獻供禮中，若能由內心發出真誠的心，動作一致、整齊劃一，便能使我們平心靜氣、收束雜念，達到誠於中，形於外的境界；也會讓修辦道者增信心、添毅力，在修己度人上可以更加精進。後學以此鼓勵自己持續精進，也與大家一起努力，共勉之。

## 專題：持齋的意義 黃敍諮講師

### ※ 李孟芹

講師以清楚、明白且容易理解的方式，讓學員們理解「持齋的意義」。持齋，是指保守且遵守潔淨的身心，不僅只是人們常理解的吃素而已。持齋分為：口齋、身齋、心齋。其中口齋又分為「入口（入清）」與「出口（出清）」兩部份。所謂入口，除了不食三厭與五葷之外，凡對於身體無益之

物，也不入口。至於出口，則是指口說出來的話語不要造過，不要綺語、惡口、兩舌與妄言等。

再者為身齋，也就是舉止行為合乎禮節，不走偏邪之路，也不能染上惡習，更不可造三業（殺生、偷盜、邪淫）。應到正當的場所，危險或不良的地方不可涉足。

最後是心齋，便是起心動念須合正道。雖只有意念動，但是每個人的眼神、動作、表情等還是會表現於外，是騙不了人的。所以講師特別提醒大家要守玄、守住自己的自性本性，尤其是只有一個人獨處的時候，如同曾子所說：「十目所視，十手所指，其嚴乎！」《大學》萬不可怠惰之。達摩祖師亦言：「外禁六情，內制三毒。勤覺察、淨身心。」便是說明要反省自身，身心才能獲得清靜。

持齋除了以上好處，還可幫助人們恢復清明的本性、消冤解孽、力行菩薩道。在課程的最後，講師提出了三個重要結論。第一、持齋是修行的起點，更是對生命的尊重；第二、持齋可自律自戒，達成全方位的修持觀；第三、持齋可以漸而行之，讓習慣成自然。讓思想（透過愿力）化作行動

去實踐，並培養成習慣，進而能改變我們的性格與價值觀，最終達到改善命運的目的。

後學認為要真正實踐持齋，多少都會有一些考驗，畢竟身處五花八門的世俗間，難免會受到外界的影響而暫時走偏；若能時時回到中堂、回到道場，便能與一群志同道合的學長們一同洗滌心靈、懺悔自省，並相伴持續精進，相信有一群人一起走，會比一個人獨行，來得有毅力得多。感恩點傳師及各位學長的陪伴、解惑，讓後學有動力繼續往正確的修行大道前行。

### ※ 楊于慧

常聽到大家說「吃齋唸佛」，吃素與吃齋是一樣的嗎？一般而言，吃素是指不吃肉類。其動機可能包括健康、環保或宗教信仰等因素；有些人選擇蛋素、奶素、蛋奶素或全素等不同的素食方式。而「吃齋」則源自宗教修持的觀念，除了不吃肉類，還嚴禁食用蔥、蒜、韭、薤和興渠等「五辛」，而佛教中更有遵守「過午不食」的戒律，因此相較於一般素食而言，吃齋是一種更為嚴謹的修行方式。

素食有其重要性，但經過本課程

學習後，後學更加重視「心齋」的內在修養與實踐；只要起心動念合乎正道、合乎規矩，那麼就會由內而外地影響我們的言行舉止，行為會端正，更不會口出惡言或造四過。

口齋提到「出清」。大家都知道禍從口出，而話說得不好會引來很多不必要的麻煩。這讓後學想到在上完這堂課之後，有一次帶女兒出門，因為天氣炎熱，後學幫她帶了遮陽面罩，她的朋友說：「妳這樣好像忍者，可是為什麼沒有帶刀呢？」女兒就告訴後學：「媽媽，好可惜沒有忍者刀的配件。」後學告訴她：「其實我們每個人每天都帶著刀出門，那就是嘴巴。」假如話沒說好，傷到了他人，對方心若是受傷了，那遠比刀傷害身體還可怕呢！因此，真正的持齋，不只是飲食上的節制，更是言語上的修養，以及內心的清淨。唯有由口、由身、由心一同修持，才能讓自己與他人人都感受到祥和與溫暖。

### 初級部聯合法會心得分享

#### ※ 楊于慧

此次法會，跟去年聯合法會一樣有發給我們一張愿力卡，讓我們自己出自內心地發愿，填寫自己能力做得

到的愿力。去年看到「報恩齋」這個選項很猶豫，知道自己必須這麼做，可是仍捨不下自己的口慾，深怕自己做不到而不敢勾選。經過道場這一年來道理的薰陶，後學終於下定決心，先從吃報恩齋開始學習。

去年聽到孟芹學長毫不猶豫地立下「清口」大愿，後學相當佩服她的果決與大智慧。因此在幾次課堂間有和她小聊，無論出於什麼原因，孟芹學長真的做到了。剛好同事也在那段時間邀約後學初一、十五一起吃素，說是看看運氣會不會好一點；因此後學開始循序漸進學習，在公司中午都訂素食便當；負責團膳的阿姨人很好，知道後學上班須搬重物，深怕後學沒吃飽、沒體力，都會幫後學加菜。

大約一個月前，家裡發生了一件大事。弟弟突然腳部腫痛，診斷為蜂窩性組織炎，醫生嚴肅地說：「要是沒好好照顧，最壞情況可能要截肢。」因此在一次課程結束後，懇請點傳師慈悲帶領後學至中堂，求老中茶給弟弟喝。後學原以為自己叩求即可，沒想到點傳師即便身上有傷，仍親自幫後學弟弟叩求。這讓後學相當不好意思，對於點傳師的慈悲更是感動。

而當下點傳師也跟後學說：「我覺得妳的時間到了。」後學心中滿是疑惑，是什麼時間到了？後學也沒多問。直至回家路上後學才想明白點傳師的慈悲指示；而後學的引師明慧老師也鼓勵與成全後學吃報恩齋，將功德迴向父母，雖然後學只是笑笑地說：「後學尚未作好準備。」但心裡的種子已經慢慢萌芽了。

之後每天心裡都有個聲音一直告訴後學：「時間到了，該吃報恩齋。」腦海更想起媽媽之前聽課後，與後學分享講師說的：「食眾生肉，不就是把我們自己的身體，當作動物的停屍間嗎？」加上在法會當天，家好講師分享一段屠宰動物的影片，雖然很殘忍、很血腥，但是真的讓後學清醒了，當下向後學過往所吃的動物懺悔。

後學也感恩父母、點傳師和所有幫助我的學長前賢們，他們的善念和支持，讓我有勇氣面對內心的掙扎。如今，我終於踏出第一步，開始學習吃報恩齋，願將這份善心迴向給父母與家人。雖然這條路才剛開始，但我相信，真正的成長，就是在不斷地選擇與堅持中累積起來的。

（全文完）