



2025全真分部 中級部聯合法會心得（上）

◎ 忠恕學院全真分部中級部提供

中一班心得

※ 李坤樺

這次參與 10 月 19 日於全真道院舉辦的中級部聯合法會，深感收穫良多，法喜充滿。開班時，林修煥點傳師慈悲賜導，提及五教皆談心性，無論是明心見性、修心煉性、存心養性，核心皆在於「修這顆心」；唯有不斷擦拭這面心鏡，使之清明透亮，光明本性方能自然顯現。當我們自覺仍有脾氣與習氣時，要提醒自己「時時勤拂拭」，當心鏡澄明無染，方能體悟「本來無一物」的境界。由此可見，修行的功夫不可間斷，日常生活即是修道的道場。

蔡炳南點傳師的專題講述，讓後學更明白研習經典的正確方法與要領。讀經典不應僅止於背誦文字或咬文嚼字，而應深入理解其中義理，融會貫通，並落實於行。唯有將經典智慧化為生命的實踐，方能真正體現修學之功；若僅停留於文字表面，就如同把經典班當作中文課或讀經班一般，豈不辜負這難得的學道良機！

此外，蔡點傳師亦提及歐陽修的「三上」祕訣：馬上、枕上、廁上。這不僅展現勤學不倦的精神，更可以應用在修行上，即使生活再忙，也能於生活縫隙中練心、養性，隨時修正身心。

而下午的心得分享中，陳學長提到：「要以『道』在自身展現的『德』，來感化他人。」這句話深深觸動後學。度人之前，必先自度；修身是一切的根本，唯有真修實煉，讓德性自然流露，其力量雖柔卻至真，最能觸動人心。

整場法會時間雖短，卻法味無窮，後學願以至誠之心持續學習，不忘初衷。

※ 高珮瑜

感謝 天恩師德，前人輩與點傳師慈悲栽培，讓後學能在這莊嚴的道場學習了愿。後學分享中一《大學》課程上課心得（以下引用自《大學》經文不另標示）。

「人之初，性本善」《三字經》，人的本性是善良的。上天慈悲開恩，派遣明師降世，普度眾生。俗語說：「有緣千里來相會，無緣對面不相逢。」今天我們有幸，得了明師一指，求得寶貴的道，進入中堂學習佛規禮節，研究經典道理，由淺入深，在啟信、禮節、辦事員、三寶班的初級部課程完成後，進入了中級部的經典班，研讀經書、深究道理。

中級部課程，首先接觸的是《大學》這部經典，《大學》是四書之一，出於《禮記》第42章，是孔氏遺書，初學入德之門，也是古人必讀的科目。所謂「大學」就是大人之學，也就是能「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶」《周易·乾卦》的聖人之學。

《大學》分為經一章和傳十章：經一章在闡述大學之道的真諦，也是《大學》的核心思想內容，包含了三綱領、五步功夫、八條目。「三綱領」就是：明明德、親民、止於至善。

明明德：認識並發揚人人皆俱足的本性良心，讓內在的光明自性顯現出來。

親民：親近民眾，使人人都能改過自新，推己及人，使社會風氣得到淨化。

止於至善：將心凝聚在自性良知的地方，必能達到至善之道、天人相通的境界。

世界上一切有形、無形的物質，一定都有它的根本和枝末秩序的區別，這就是「物有本末，事有終始」，要先掌握根本，才能處理好枝末。「修

身」即是為人處事的根本，而其具體實踐的步驟有八條目：格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。

《大學》是儒家經典，強調個人修養與倫理秩序的關係，通過修身來達到治國、平天下的目標，強調道德修養的重要性，並且以此做為社會和諧的基礎。修身是齊家、治國、平天下的根本。只有先修好自身，才能有效地管理家庭、治理國家，最終才能天下太平。所以《大學》是中華傳統文化關於道德、修身、處世和治國的重要思想依據。

五步功夫：定、靜、安、慮、得，闡述一個由內而外的修煉過程，強調知道「止」的重要性，以及定靜、心安、思考與收穫之間的關係。

傳十章是按照「八條目」的順序來說明，讓大家認識自性的根本。人心茫然，只因被不好的心物所汙染，而有了貪、瞋、癡、愛，讓我們的心性產生偏差、苦惱、不安與妄念。唯有徹底戒貪、息瞋、消癡、剷愛，才能將自性良知引導回來。人的性、心、身是一貫的，就好像一棵植物上的根、莖、葉不可分離的密切關係。如能做

到「自覺」，便可達到內聖的境界；進而「身行著外曰覺人焉」，這樣便達到外王的境域，可見「內聖外王」的功夫是缺一不可的。

曾子曰：「十目所視，十手所指，其嚴乎！」一般人認為在獨處的時候，沒有人看見我們在做什麼，所以就可以便宜行事，甚至為所欲為。但實際上我們在獨處時，正是考驗心性的時候，所以更要小心謹慎。東漢時期有一位賢臣名叫楊震，聰明好學、博覽群書，由於他非常賢能，一路受到長官的賞識提拔，當楊震赴任東萊太守途中，曾受楊震推薦的昌邑縣令王密深夜帶著黃金前來答謝楊震的提拔，並請託日後再關照，楊震當場拒絕。王密說：「夜深人靜，沒人知道。」楊震說：「天知、地知、你知、我知，怎麼會沒人知道呢！」所以君子要品德高尚，必先「誠其意」，意念要真誠，修心養性，才能使自性光明圓滿。修養自身必先從「正心」開始，忿怒、恐懼、好樂、憂患皆人情之所難免，故《中庸》所謂「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」，這正是我們修心養性的關鍵所在，一個人的心若被情感與慾望所主宰而不得其正，又焉能修身呢？

說到治理國家，必須先齊整其家，所謂「其家不可教而能教人者，無之。」有品德的君子，平常孝順父母，是在培養將來對國家盡忠的基本態度；平常恭敬兄長，是在培養以後能善於事奉長輩的基本功夫；而慈悲心的培養，是要讓領導人物能以愛心對待部屬百姓。所以孝、弟、慈三德目是齊家、治國的根本，亦是中華文化之可以昂揚於世界的不二法門。

最後談到治國平天下，「上老老而民興孝；上長長而民興弟；上恤孤而民不倍。」有仁德的君子必須要做到推己及人的忠恕之道，才能贏得人心。如何使百姓豐衣足食呢？「生財有大道。生之者眾，食之者寡，為之者疾，用之者舒，則財恒足矣！」治國之道不可以財物的利益來當做利益，而應以仁義道德為真正的利益，也就是說「民富即國富」。

讀完《大學》這部經典，對於身為白陽弟子的我們，在為人處世、安身立命，以及日常修辦，都有很大的幫助。從三綱領、五步功夫再到八條目，從絜矩之道到人事、財政的基本原則，是修持內聖外王的最佳寶典。希望大家能更深入研究，並能信受奉行。與大家共勉之！

※ 陳曦鈞

後學今天想要分享三個故事：第一是重回道場的因緣，第二是度人成全之經驗，第三是三寶心法之妙用。

後學出生在道化家庭，雖然小時候家裡沒有中堂，但都會去地方讀經班、道育班學習，到了國中二年級時，因考量到未來升學壓力，加上父親強調以學業成績為先，不得不暫時離開道場，全心專注於課業上。大學後考上外地學校，雖然聽到家人有參加台北車站附近的學界班，不過基於一些因素考量，後學並沒有去；當時認為既然修道就是在改脾氣去毛病，只要有決心、有毅力，靠自身力量也能達成，何必一定要到中堂才能修呢？

直到大四某天在素食自助餐吃飯，一位婦人的話點醒了後學。那時坐在對面的婦人主動先聊天，瞭解後學這麼年輕就吃素是一貫道緣故，在得知後學是從外地來念書，且已有好幾年沒接觸中堂後，她說道：「既然你知道身為子女要時常回家探望父母來盡到孝道，那為何靈性的母親，你卻很久沒回到中堂參拜祂了呢？」後學當下實在啞口無言，認為她講得太有道理。

後續在妹妹的引薦下，接觸到發一崇德伙食團，認識許多學長，相處聊天過程中，意外發現他們都很發心，且對道之認同與體悟相當深刻，加上學長們樂於助人的心胸，也讓後學佩服與感恩。這期間參加許多發一崇德道場的活動，像是新道親法會與桃園道場成立大會，而後決定回到最初的家學習——加入由老前人所創立的學界班，它是屬於基礎忠恕學院初級部的班程，最大特點是裡面都是青年學子；就這樣持續學習五年，直到升上全真分部中級部。

很感謝當年那位前賢所提點的話，才讓後學有重新回到中堂學修講辦行的機會。之所以講述以上故事，除了是後學重新入道的重要機緣，也是要告訴大家，敬奉 先天老中（明明上帝），感念其護佑及養育之恩，是孝道的展現，這在《中庸》第十九章：「武王、周公，其達孝矣乎」的文章解析中有提到。

《大學》第九章提到：「君子有諸己而後求諸人，無諸己而後非諸人。所藏乎身不恕，而能喻諸人者，未之有也。」意即在要求別人之前先想想自身有無做到；在責備他人之前先想想自己有無相同缺失。若自身的

作為不合乎恕道，卻還想去開導別人，那是不可能成功的。《大學》第十章：「所惡於上，毋以使下；所惡於下，毋以事上；所惡於前，毋以先後；所惡於後，毋以從前；所惡於右，毋以交於左；所惡於左，毋以交於右。此之謂絜矩之道。」這正呼應了《中庸》第十三章所說：「施諸己而不願，亦勿施於人。」都是在指做人要有度量事理、以身作則、推己及人的忠恕之道。

後學以度人成全的經歷來分享，幾年前曾透過網路聊天發現某位大學同學心地相當善良，會定期捐款給支持的慈善機構，這讓後學萌生出度他求道的念頭。聊天過程中也講了許多道理，雖然認同後學所言，但對方是無神論者，且覺得時機還未到，所以最後就不了了之。過了一年多後的某次聊天，對方竟然稱讚後學脾氣很好，詢問之下，才知道原來他常在眾人面前提起後學曾犯過的一件糗事來取笑，但後學卻都笑笑帶過，也不生氣，才使對方有這樣的感覺。後來剛好初級部四年級要辦道，再次邀約他來拜拜，竟然就順利答應了。雖然能否求道與個人的因緣有關，但後學相信只要我們品行端正並以身示道，就更有

機會去度化他人，意即要利用「道」在我們身上所展現出來的「德」去感化更多眾生。

《大學》全篇貫穿的核心思想就是「明明德」，其宗旨在啟發我們那本自具足的光明德性。至於該如何實踐，後學認為可多練習三寶心法，透過意守玄關、手抱合同的方式，來清除諸般煩惱雜念、癡迷妄想及欲望，讓心神安定下來，則光明智慧自然能顯現。

後學過去就曾使用三寶而得到意外妙處，在大三時期，電磁學是電機系上的必修課程，也是大家公認最不好修的課程之一，學習理解起來是真的有難度，所以每次課後作業，大家幾乎都是用抄的，後學也是去找解答，查看每一步的解法過程，理解後直接抄上去。

準備期中考時，大家不外乎就是看熟歷年考古題和作業題，甚至直接把答案硬背下來，直到考卷發下來的那一刻，全班所有人都嚇到愣住了，這是一張完全陌生的考卷，沒有任何題目與考古題或作業題相同。當下後學也是心緒不寧，且感到惶恐緊張而無法思考。經過幾十分鐘後，才想到可嘗試用三寶，讓內心先平靜安穩下來。頭腦思緒清晰後，再來面對這張



▲ 魏芳蘭點傳師慈悲賜果，象徵豐碩與平安。

考卷，竟發現全部題目都跟寫過的作業題型相似，後學立即回想起之前寫作業的解題過程，並稍微轉個彎，感覺就沒那麼困難了，最終竟以滿分成績位居班級之首。很感謝仙佛慈悲加靈加智慧，藉由這件事讓後學瞭解到三寶對於靜心的強大效果，也奠定日後更加善用它的基礎。

以上故事皆為後學的親身經歷，也算是個人一些小小的體悟。期許我們每個人在修道路上都能學行並進，並將經典中所闡述的道理落實於日常生活中，朝向內聖外王勉力學習，謹與所有前賢共勉之。

中三班心得

※ 吳麗雪

感恩魏芳蘭點傳師在經典班對我們的悉心指導賜教，感恩點傳師和

講師們對於幾部經典做非常精闢的講解，讓後學受益匪淺，透過研究三教古聖賢的經典，領悟其中真理涵義，將其應用於學修講辦道。

陳樹旺點傳師在《大學白話淺釋》一書中談到，《大學》云：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」《周易·繫辭上》亦云：「一陰一陽為道。」人也是從陰陽所造化而來。陽者先天之性，陰者後天之命也（即色身）。先天之性在天曰天理，賦予人身曰本性。故《中庸》曰：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」因性出於天，所以人人必須學天、學「返本還原」之道。

我們身為白陽弟子，務必要視修道為本分、辦道為使命。多度人上岸，讓更多眾生可以受明師一指，跳脫六道輪迴。

《道德經·日損章》曰：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。」修道人必須從實得的道體上用功夫，不能執著於有為法來造做，才是長久之道。我們當及時隨緣修辦。若待生活解決，等到物質生活更富裕才要修道，則難矣。雖然生活資糧亦不可缺，只要生活過得去，就得把握

當下，趕快修道、辦道。在修道路上，讓我們大家同心同德、互相勉勵！

※ 林雪香

法會首先由道寄韻律揭開序幕，特別的是有睿翊學長以笛子伴奏，別出心裁，可見策劃之用心。法會的殊勝，除了讓大家了解「道」的尊貴之外，就是聚集眾智、合德同心，展現道氣，累積更多的正能量，使學長個個法喜充滿。

蔡點傳師慈悲賜導，提示大家學習經典的方法，以及了解經典的意涵。談到讀經典要從心性下功夫，讀書志在聖賢，將聖賢的智慧留在世間，建立正確的知見，趨善去惡；延續愛的循環，利益人我；經典印證道在自身，融通十方；萬法根本在心，行法根本在觀，能觀心性，名為上定，期許眾人效法聖賢，超越自我。

每個人都是原胎佛子，有的乘愿而來，有的歷劫而來，背負著許多累世的業報，所以在人生中需要行功了願、行功了業。每個人使命不同，自然所發的願不同，但是既然是了願、了業，當然就必須付諸行動，知行合一，天人共辦，因三曹普度大事，不是一個人就可以完成的，需要大家分

工合作，各盡其職，才能完成聖事。

現在是三期末劫時期，上天有好生之德，降道以救劫，憑藉著祖師浩德隆恩，一貫道弟子的宏願，廣度有緣佛子；這時候所發的愿，上達天聽，愿大力就大，仙佛也會搭幫助道；我們當把握時機，同心同德，好好開創一番輝煌聖業。

※ 許妙娟

感恩道場給我們這麼好的環境，讓我們在這裡修身辦道、克忠職守、飲水思源、共修共辦。這次法會很榮幸能參與道寄韻律導唱，與睿翊學長一起學習，後學內心充滿感恩與感謝；大家利用每次上課的課後留下來演練，也提醒後學需要注意的地方。唱著〈我們的班歌〉、〈感恩道場〉、〈感謝天感謝地〉三首歌曲時，內心被歌詞所感動，字字觸動心弦，帶來能量的補給，也為莊嚴的法會增添溫馨及法喜充滿的氛圍。

聆聽蔡炳南點傳師慈悲講述的「學習經典的方法」中，聽到「重聖輕凡」的意涵，「重」，固守、發揮、推行；「聖」，倫理、道德、綱常；「輕」，隨緣、勿違、看輕；「凡」，身外之物。當我們一個個寫下來時，

就會知道自己應該把握時間、精神，去應用在「重聖」。而如何能夠「輕凡」？這就是很重要的議題了，我們要常常把心念放在玄關；如果對我們的永恆、百年回理天沒有幫助，那就是凡，不用太在乎它，可以輕輕地把它放下；如果和我們百年回理天有關係的，我們就要重視它，例如：今天讀聖賢書是對本性有幫助的，我們要重視它；今天回到中堂參班，讓我們能夠明白回理天的路、明白做人的道理，就要去重視它，能成仙佛的路，這就是「重聖」的路。

每一次的法會都讓後學有滿滿的感動，事前的準備、溝通、定案，都需要大家配合，才能完美地呈現。後學帶著感恩的心完成使命，內心充滿感動，也感恩讓後學有學習了愿的機會。

我們人要一直看正面的，每個人都必須在自己內心注入新的正能量，讓自己的身心靈能保持健康與愉快、不要想負面的；大家能積極思考，團結一心，也讓我們在心靈上得到充分的養分。讓我們圓滿聖凡生活，依著「道」前進，一起努力到最後！

(續下期)