



2016

學界班法會心得集錦 (中)

◎ 忠恕學院學界班提供

(接上期)

※ 楊承恩

感謝 天恩師德，讓後學有這一次殊勝的機會再次參加學界班的法會，這次的法會主題是「十條大愿」，後學在小時候曾經聽過類似的專題，但因為當時年紀太小的關係，可說是「有聽沒有懂」，不過後學的母親總是說：「聽不懂沒關係，我們的靈性也有在聽，長大後自然就會懂了！」到了十幾年後的今天，後學終於要來驗證當年母親所說的話了！就這樣，後學抱持著感恩以及虛心學習的心情，展開了二天的「十條大愿」洗禮。

與去年不一樣的是，後學發現今年法會是四個班拆班分組。一開始的

自我介紹、破冰遊戲，讓人有一種參加道育營的感覺，既興奮又期待。開班後，緊接著就是一連串充實的體驗課程，在諸位講師的引導及帶動下，使我們對於求道時所立下的十條大愿，更加透徹了解。其中最令後學感到印象深刻的是「勿退縮不前」的課程，課程的進行方式是以闖關來完成講師所指示的任務——把七巧板拼完整；如果在拼七巧板的過程中遇到了瓶頸，就可選擇闖其中一關（共有6種不同關卡）以換取3秒鐘的看解答時間，若是關卡太困難，則可以選擇放棄任務，再闖另外一關。

起初我們這組都十分順利地過關，直到闖「乒乓球接力」關卡時，讓後學馬上聯想到今年參加道育班北

區生服營時，大地遊戲有一關也是乒乓球接力，但是因為難度太高，以致於後學這組沒有在時間內闖關完畢。這次碰到同樣的難題，後學心想：「慘了！這關又要卡關很久，可以換其他關嗎？」退縮不前的念頭在心中油然而生……，幸好，所有的組員團結一條心，最終還是順利過關了！活動的尾聲，雖然我們這組沒能及時把七巧板拼出來，但後學發現所有的夥伴們都十分投入於活動當中的每分每秒，並且絲毫無退縮不前的感覺，這也是後學所要精進的方向，因為後學不論是在學業上或是生活上，真的太容易退縮不前了！

當然，十條大愿中的「退縮不前」，主要是指在修道路上退縮、懦弱的心態。後學從小生長在道化家庭當中，因此以前總是認為來中堂參班、禮拜叩首，就如吃飯喝水般地理所當然，根本從沒有想過要帶同學來中堂學習，直至長大後才發現原來我們還有度人來中堂的「使命」！不過要用什麼方式度同學來中堂呢？要如何勇敢地跨出第一步呢？諸如此類的問題，一直在心中存在著。在這次的法會中，後學把這些疑惑一一拋出來，尋求講師及輔導學長們的解答。聽完學長們的分享後才發現，度人成全其

實是可以很自然、很彈性的，佛度有緣人，有緣的眾生可能只需要一聲邀請，就會與你來中堂了，但前提是，自己要先勇敢地跨出第一步，才有機會。學長們的經驗分享以及鼓勵，可說是後學在這次法會中，所得到最珍貴的禮物！

一天半的法會就在溫暖的太陽中畫下完美的句點，噢不，不是句點，而是逗點，因為法會的精神在後學的心中時時存在著……

※ 王銘義

這是我第一次參加學界班法會，跟想像中不太一樣，除了認識好多來自不同班級的學長外，課程也從單純上課變成由體驗活動中去體會道理，雖然還是有講道理的部分，但是變得更加容易理解以及簡短許多，相當厲害！我們這組的隊輔認知到法會並不是夏令營，所以在剛開始帶小隊活動時，從玩遊戲變成向學長們請教，以及更認識每個人，我覺得這個做法相當好！處在大三尷尬年齡，還不確定未來清晰方向的我，在聽到比我年紀小的、同年的，或是比我年紀大一點、甚至大很多的不同學長做事的經驗，可以讓我對未來的徬徨與無力感減少一些！



▲ 法會中，由各班學員輪流學習執禮。

法會中特別的地方，除了燒香禮讓我感受到精神上的「洗禮」外，還有一些課也滿特別的，例如：大家最畏懼的「抄經」，卻是一個我們不曾想過其特殊含義的活動。只知道抄寫整篇經典不能有錯字的我，在拿到抄經紙後，看了背面不到幾秒的時間就翻回正面，吸兩口氣之後，就開始振筆疾書，大概是因為熟悉經典的內容吧，心裡背過去的速度太快，以至於手也跟著慢慢加快，不確定的字才回頭去看；終於抄完後，回頭檢查時才發現，錯字其實不少，尤其是拿到第二張抄完後，才發現所有的「波羅蜜」，皆抄成「波羅密」了，實屬尷尬。過程中，心的確有慢慢靜了下來，抄第二遍的時候，甚至還進入到文字本身，開始體會其中意思，覺得相當不可思議！或許是抄經抄到累了吧！突然會開始思考：抄經的意義是什麼？腦海中還跑出一生中發生一些特殊事件的畫面，或許是佛祖要我認真做好每件事情，並且隨時懺悔過錯吧！真是相當特別的一次經驗！

※ 張馨云

我印象最深刻的課程是「誠心抱守」，這關是以抄經為主，在抄經前，講師先說明：不要寫錯字，寫完還可以拿下一張繼續抄。開始抄經時，我先把經文看過一遍再開始寫，在抄寫的過程中，都很仔細地慢慢寫，就怕寫錯字；沒想到在抄寫的時候，眼睛不舒服，就不小心寫錯字了！

藉由抄經，可以讓我們的心平靜下來，以及專注在抄經上，讓我們不會再去想其他的事情。也讓我瞭解到「誠心抱守」的意義，誠心抱守是守住道、守住你這顆善心、守住你這顆誠心、守住你清靜的念頭。心靈越平和寧靜，就越不容易被外在的事物誘惑、擾亂。

這次的法會透過體驗式活動讓我們瞭解到十條大愿的意義，也成長了很多；而體驗式活動的過程中，最重要的是團隊合作精神，小組一起努力，同心協力地完成體驗活動。

※ 胡翠芳

魏瓊華點傳師於開班時，慈悲說明十條大愿的主題，著實讓人印象深刻。最讓我深思的是「實心懺悔 / 實心修煉」，乾道的「實心懺悔」完全

點出了人的性格與容易犯的毛病，坤道的「實心修煉」也不遑多讓；身為心思較細膩的女生，的確容易拘泥於小細節，斤斤計較，甚至與人勾心鬥角。所以我們要時時記取前賢的訓語，才能更提升自我。

「勿欺師滅祖」的體驗課，其中有一個活動是要用目光如豆的視野（帶著特製道具）盯著北極星直走往前，雖然我沒有實際參與，但看著地上擺滿各式大大小小的障礙物，確實會令人產生繞道而行的念頭。修道也是同樣的道理，應該專注看著那道光，並勇往直前，而非選擇輕鬆的路行走。過程中，師父睡著了（講師所扮演的），我們一段沉默後，決定再一次大聲唸出口號（想大聲叫醒師父），卻忘了「禮」和「一貫」。

「勿退縮不前」的體驗課中提到順境和逆考，使我印象很深、感觸很



▲ 各班自行運作時間，互動熱絡。

多；高中以前，我會去地方班和全真道院參班，但卻常常「惰性滿溢」，每次都心不甘情不願地；直到高二因為社團和升學考的壓力，漸漸地也想讓心靈有個依靠，於是來到了學界班，迷途羔羊終於回到了濟公老師的身邊！

※ 洪恆慈

在第一關「誠心抱守」時，以抄經來訓練專注力，我很認同抄經的優點，但是實際練習後，卻覺得很不簡單，除了手很酸之外，也會有疲憊感；但其實我並沒有花很多時間在抄《心經》，因為我以前背過，對於經文很熟悉；相信若還有機會多練習的話，會抄得又更好一點。

第二關是體驗「勿欺師滅祖」。要遵照師父的指示完成一些任務。一開始我以為自己做得還可以，後來聽完講解，才發現有些無意識的舉動，自己都沒去注意到！例如：蹲馬步時，不能用手撐著，其實我沒注意到這樣不行！此外，在直線前行的關卡中，我一直在後面看，沒出聲，因為下指令的人太多了；後來聽說腳長的人有利跨越障礙物，所以我就上前去嘗試，果真如此！透過活動，講師要我們探討心中是否有欺騙的念頭，明明沒過關，卻還是說有，藉以提醒我們：原

來人都有「得過且過」的心態，是我們必須要小心的。

※ 張育倫

「勿虛心假意」——先體驗「心裡想的」跟「動作做的」兩者不一致，其實還真的滿難的，等於腦中要想兩次，有時會轉不過來。在日常生活中，或許會有心口不一的時候，但這不是修道人應有的行為；在未來的日子裡，我會努力調整，誠心誠意地對待每個人。

「實心懺悔 / 實心修煉」——剛開始上課時真的很想睡，但在過程中，開始努力回想並將自己過往的錯誤一一列出，發現自己真的犯了很多錯；最後在中堂時，認真地懺悔，希望自己未來別再犯了。

「誠心抱守」——藉由抄經的體驗，發現內心的確慢慢地穩定下來；本來一直很浮動的心情，因為抄寫經文，讓我穩定了心神，不再外放，使心回歸到原處，也更能覺察到自己的狀況。

※ 江定翰

第一次參加學界法會，我大概是學員裡年齡最小的吧，但我仍鼓起勇氣交了一些好朋友。以前我都是參加夏令營，很少聽道理，所以學界法會

對我來說還蠻新奇的！邊進行一些活動，邊講道理，讓人不會想睡，是很特別的體驗。

在「誠心抱守」的課程中，我了解到「心定」的重要，藉由抄經的活動來反思自己是否分心了。「勿欺師滅祖」的體驗課，藉由挑戰數個關卡，來省察自己的心念和師父的教誨是否符合，講師提醒大家：「不敢讓別人知道的事不能做，不能做的事不要想！」

※ 宋昱萱

學界班的法會，每一個活動都讓我感到很新鮮，也因為這個法會，我才有機會能夠認識別的班級的學長們，這是難得的緣分，而且和組員互動、一起玩遊戲的過程很開心；雖然大家才剛認識，但是都願意互相照顧，甚至連用餐時也是分工合作，例如：洗碗、夾菜等。這都讓我覺得學界班就是像是一個大家庭，令人感到很溫馨。

法會中，點傳師也慈悲教導了很多一貫道的道義和禮節，比如：十條大愿、送燈的正確做法、供果的擺法等等，這些課題平常都很少有機會接觸，我覺得很幸運在法會中可以學到這些；這次法會也是我第一次拜這麼多叩首，真的是很難忘的經驗！

（續下期）