



2016

學界班法會心得集錦（下）

◎ 忠恕學院學界班提供

（接上期）

※ 余有瑩

第一天法會晚上，班上學長為我們解說《性理釋疑選讀小註》中的第43章：「何謂緣份？」文中告訴我們，緣份之事，要從過去世的根基解釋。緣者，引申因也，與佛有緣者，其聽聞天道，信心即起，信則修者。份者，量詞，引申爵位也。有緣得道，時時在心，積功累德，不敢稍懈，終能成道。

學界班自民國95年（2006）開始，將法會改成體驗式課程的形式，每三年一輪，主題為「十五條佛規」，透過體驗、反省、實踐等方式，讓學員從做中學理，將體驗活動中所獲得的

領悟落實於生活中，符合年輕人活潑的特質又不失道氣。今年更將法會主題擴展到「十條大愿」，欲使學員能了解當中真正意涵，並依此修持，了愿還鄉。

本次「勿虛心假意」這堂課程，由明倫講師、佩靜講師、培仙講師與後學負責。一開始，先以「口是心非」的活動開場暖身，中間以「誇口虛應」的影片帶領大家思考生活中虛心假意的情境，再以同登彼岸的活動，讓學員憑藉著真心寶石渡四生六道的河，來體會時時把持真心，刻刻提醒自己正視錯誤、改正錯誤，老實修行；並藉此真心，與同儕彼此相互協助到達

彼岸，最後以濟公老師慈訓作結，再次提示課程重點。

兩天的法會，分別有五組學長與我們共同經歷這堂課，前面的暖身運動與影片淺顯易懂，闡釋「勿虛心假意」的重要。當謊言說久了，不僅無法獲得他人信任，自己也會對自己的話大打折扣，減損了自信。佛陀曾說三不度：「無緣者不度、無信者不度、無願者不度。」修持之所以能達成的基本條件是相信自己有成佛成聖的可能。如果，我們沒有「肯定自己能成佛」的自信，對自己發的愿或言行也無相對把握時，那修持對於我們終將是如夢幻泡影，且無法依信愿行證的循環而證得究竟。

再者，體驗「同登彼岸」過程中，常見到對自己的行為無所覺，不知真心寶石為何一去不返；或是明知違規，卻忘了要真心實意地承認錯誤，再重新來過；抑或是快登上或登上彼岸的當下，一時忘情，丟失了本心，再次迷失在六道輪迴中。我們希冀在這個活動中，讓大家覺知保持真心實意的不易；活動可以重來，人生卻無法倒轉，因此「當下」格外重要，要能時時提醒自己，把持真心，老實修行，才能對自己的人生了了分明。



▲ 真誠面對與互相提攜才能安全渡河。

然在活動中，令人動容的是，每組學長不曾放棄當中任何一位夥伴，即使距離再遠，真心寶石再少，都有學長自告奮勇地回到此岸，與剩下的夥伴一起往彼岸努力。更有甚者，不顧分組競賽，你拉我、我扶你地不分彼此，協助全部人登上彼岸；甚至有學長跪在彼岸，手在四生六道的河裡，緊抓著真心寶石，引渡一位位後進者安全上岸。此情此景，有如前人輩的慈悲牽引，亦有如我們乘愿而來，但願我們都能記得此刻的感動與初衷，共化娑婆世界為蓮花邦。

法會接近尾聲，午獻香結束後，培信班擔任執禮的學長為了自己的表現感到挫折而哭泣。這讓後學回想起12年前當獻茶的上執禮，早操時間



▲ 課堂中，熱烈回應講師提問。

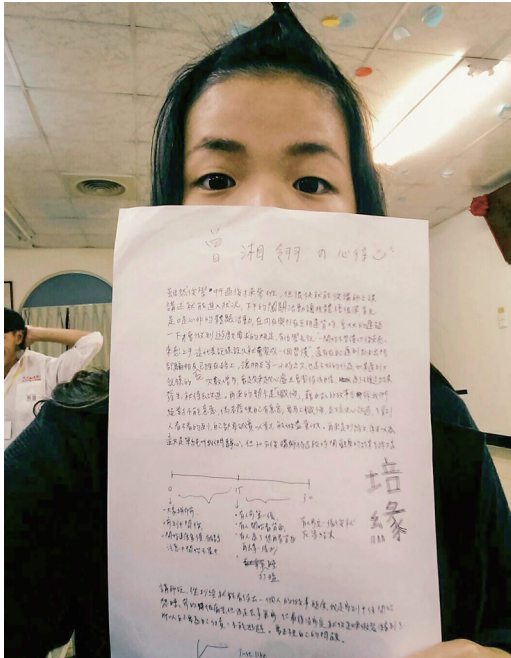
還上樓練習，依著獻供的禮節，一次又一次，希望能夠最完美地呈現我們學習的成果。然而，正式上場時，卻帶著微微顫抖的聲音喊著口令，喊著喊著，站在後方的點傳師突然默默吐了一句：「不知道獻茶不用獻結緣香嗎？」後學當時又羞愧又生氣，羞愧的是當眾出錯，生氣的是輔導在練習時怎麼沒有提醒後學呢？那時，仍硬著頭皮執完禮，內心與這位學長一樣激動、難過，曾經以為大家會記得丟臉的那一刻，但事過境遷後，才發現後學永遠不會忘記的是：獻茶不用獻結緣香。

後學一直很喜歡點傳師那句：「以生命對生命，以真誠開啟真誠。」如果後學沒有經歷過那一段挫折，或許就不懂得那位學長此時此刻的心情，

對於她的情緒無法適切引導與反應。上天有最好的安排，在這個時間，遇到這個人，經歷這件事，冥冥之中自有定數，端看我們是否有慧眼，能識得上天給的契機。

看著會主動上前收拾拜墊的班上的準輔導們，未來的輔導生涯即將開始，摩擦與挫折在所難免，不要忘記老前人曾說：「每個人都是輔導。」意味著不管順境或逆境，都是砥礪我們成長的基石。對後學而言，當輔導有很大一部分，是面對自己心念的機會，尤其是對於不喜歡的、不想要的、不合意的貪嗔癡愛，願我們都能持平地看待，把握當下的緣份，善（了）解善解（開）。

《性理釋疑選讀小註》同章，告訴我們有緣有份是指與佛有緣者，時時把握真心，積功累德，成道後，按功果而定爵位。然，文中提到：「知而不學為無緣，學而不實為無份。」勉勵我們要把握當下，知「道」後，要更精進地去深入，更堅定地去實踐。願所有學長在法會中的體悟能落實於生活中，且更進一步能時時珍惜當下，圓滿人生中的每一份因緣，彼此互勉同登彼岸。



▲ 學員寫下法會心得，圖文並茂。

※ 曾湘翎

雖然後學中午過後才趕來法會，但透過講師講述，很快就進入狀況。下午的體驗活動讓後學體悟很深，首先是「勿口是心非」的體驗活動，在內在（想法）與外在（行動）互相違背時，會大大地延遲一下，才能做到遊戲要求的規定。有位學長分享：「一開始不習慣，但後來愈來愈上手，這代表說謊說久就會變成一個習慣。」還有人反省到：「在自己已經遲到，卻尚未出門時，都會騙朋友說已經在路上，讓朋友等一小時之久，也是不好的行為。」如果遲到及說謊的次數增多，會讓人越來越心虛且會變得沒自信；為了不讓這結果發生，就得去改進。

再來的體驗課程是「實心懺悔 / 實心修煉」，藉由古人的故事告訴我們絕對不能「意惡」，倘若發現自己有意惡，要馬上懺悔，並下定決心改過；不管別人看不看得到，自己都要誠實以對，能做盡量做。

抄經文的體驗——原本以為這只是單純叫我們靜心，但 30 分鐘後，講師將這段時間觀察的結果告訴大家：

0-15 分鐘

大家拼命寫，寫到中間後，速度開始變慢、有錯字，注意力也開始不集中。

15-30 分鐘

有人寫第二張；有人為了想再看背面（有會讓人分心的卡通圖察），所以再去拿一張抄；有人在打瞌睡；有人寫完一張後，就在等時間結束。

講師說，從抄經就能看得出一個人的做事態度。我是寫到中間後，開始想睡，所以寫得很痛苦，但還是會繼續拿筆寫；但寫完一張後，就收起來，假裝沒事了。從這次體驗課程中，我學習到自己要為自己負責，不能逃避，要正視自己的問題。

※ 張清菁

今年的法會很特別，一是培緣班的學員也能參與（培緣班為學界班一年級，以前因為一年級剛入學，因此第一年並未參與法會，今年首次嘗試讓一年級也一起參加法會），二是今年的主題是嶄新的十條大愿（之前的主題為十五條佛規），不論學員、輔導，都是重新學習的機會！

後學認為，每次法會做最多，也最有收穫的事情就是「自省」，尤其講師精心設計的體驗式課程和直指核心的問題討論，一步步引導我們將聽



▲ 寫下所犯過錯，在佛前真誠面對自己。



▲ 感謝廚師爸爸、廚師媽媽，烹煮美味素食讓我們大快朵頤。

來嚴肅的「十條大愿」，真正帶入我們的生活、生命經驗中，讓我不由自主地去檢視自己的行為，去覺知平時難以注意的生活細節。

自省是一種力量，當我們強迫自己去知覺，而後思考，而後興起想變得不一樣的念頭，改變就已經默默發生了。

以前後學經常覺得道場裡的道理是「老生常談」，但此次法會給後學深切的感受——來到道場，只要你用心感受、投入，永遠有可學習之處，即使是老生常談；因為我們永遠難完美，只有不斷接近善知識，才可時時刻刻提醒我們自身的不足，給予我們變好的契機！在道場外，經歷生命；在道場裡，我們檢討生命，讓我們重作新人，帶著更好、更周全、更無憾的方式面對生命！

※ 許歲棋

一開始來到法會，先進行小組認識時間，別組真的「非常」大聲；我們這組因為組長不擅長玩團康，所以都在分享自己的近況，已出社會的學長還分享工作上的實務經驗。

在「誠心抱守」的課程中，講師要我們練習守玄、一起抄經，並說明這是與仙佛 Online 很棒的方法！當我們平常在外面的社會久了，有了許多不好的習性，就像是 PC 中毒一樣，這時我們就該趕快回中堂，與仙佛連線，下載最新的病毒碼；中堂，讓我們可以防毒，可以淨化大家的身心，所以大家要常來中堂喔！

※ 楊濬修

法會每堂課程都內含不同意義，藉由活動與互動讓每個人深刻地體悟。這是我第 2 次參加培緣班的活動，明顯感受到：講師、輔導都是很用心地在關心學員們。我沒特殊宗教信仰，也不排斥任何宗教理念，因為在我心中，任何宗教團體都是以「善」為出發點，想讓世人在生活中有所感悟，而世人也可因為有宗教的陪伴，讓心靈有所寄托。

今日的課程讓我有許多感想，其中以「遲到」那段影片讓我最印象深刻。因為我的生活背景，加上大學四年接受軍事化的教育，做事總是比較拘謹，也比較講求效率；如果約定好的事物，我會千方百計去完成，所以我絕對不能接受自己「遲到」，約定好的事，必定要達成，如果因為某些原因會遲到，我一定會提早通知別人，因為不能影響他人，也不能因為我的遲到而耽誤了別人的時間。

※ 陳宣仔

下午才來到中堂的我，迎接的第一個課程就是魏瓊華點傳師慈悲講述的「十條大愿」。在家裡時，爸媽就「叮囑」了數次這堂課的重要，帶著一些好奇與幾分懵懂，我認真聽完了課。緊接著的是一關關的體驗式課程，



▲ 觀賞影片後，輪流上台寫下重點。



▲ 靜心抄經，過程中觀照是否有起心動念。

雖然與組員因著剛見面，彼此不熟悉，我卻十分佩服他們大方自信且有條理的經驗分享，及討論時的引導帶領等。

從「勿退縮不前」到「勿虛心假意」，再到晚上的「實心懺悔 / 實心修煉」，關卡固然有趣，更在潛移默化中重新矯治不少我們的價值觀。其實，原本這樣一個為期整個六、日的活動，身處在一間功課超多，報告更多，考試無敵多的學校的我，要來參加，真的要「很有勇氣」，可能週一免不了「炸掉」幾張小考也說不定，所以我算是帶著這樣一份忐忑的心情到來吧！揮之不去的煩躁！不過在「認真」投入課程時，卻也未再感覺到心上的大石頭；既然來了，就好好地投入吧，相信能學習到很多！

※ 鄭怡欣

「誠心抱守」的體驗課，讓大家專注於抄寫經典，但除了抄寫經典之

外，講師還在抄寫過程干擾我們，在抄寫紙的背面放上一些圖片，並於事後問大家是否有被干擾到？又問大家，為什麼抄完了一張後，就不再繼續抄寫呢？進而讓我們體悟到：明明可以做，但卻因為沒有目的而不去完成。

「勿欺師滅祖」的課程讓我體悟到：說到底，不欺的人應該是自己，明知道違規卻還去做，或是別人做什麼就跟著做，卻不分是非對錯，這都是欺騙自己的行為；所以我們應該要依照該有的禮節及道德規範去行事，如此，才能不違背良心。如果真的不小心做了，更應該透過實心懺悔 / 實心修煉，來懺悔自己的過錯，並修煉自己，不讓同樣的事情發生！

※ 林晏儀

今年法會在天德堂舉行，又很久沒有跟比自己年齡大的學長們一起參加道場活動了！所以有點緊張！之前都是參加中堂辦



體驗課程，由講師角色扮演並作示範。 ▲

的夏令營，並沒有參加過法會，一開始還想，法會會不會很無聊，但是經過一天下來，好像不是心裡所想的那樣，因為是以闖關的方式來探討有深度的課題，對於理解力有點弱的我來說，幫助很大呢！來到法會，認識到其他班的學長們，大家的人都很好，能認識到他們，很開心，來到法會也很開心，期待以後學界班的課程！

※ 陳詠婷

第一天早上很早就起來了，剛來到中堂的時候，還非常想睡，但是課

程都很有趣！第一個關卡是「勿欺師滅祖」，蹲馬步的時候，我扶腿了，原本其實沒意識到這是不行的，只是覺得腿很酸而已，但之後講師在講課時，才發現原來我已違反了規則，因為當時我覺得這只是遊戲，想說稍微放鬆一下沒關係；但有了這種想法，就要非常小心，因為我們不能保證在真正發生事情時，不會有「欺師滅祖」的事發生，很值得讓我們警惕。

（全文完）



▲ 腳痠時，是繼續堅持？還是偷懶放鬆？