



# 回顧來時路 學界班結班心得（上）

◎ 忠恕學院學界班提供

## ※ 林祐亘

後學來自培緣班（一年級），感謝天恩師德、老前人慈悲，讓後學有機會站在台上分享心得。大家可能會覺得後學是因為上課認真、表現還行，才會上台分享；其實當後學得知要上台至少說7分鐘的心得時，腦袋頓時一片空白！趕緊去翻上學期的筆記，看看有什麼可以分享的內容，結果竟然發現上面只有一堆塗鴉，有講師的、有同學的，就是少了點筆記！所以後學只好認真回想：到底這一年學了什麼？腦中慢慢地……慢慢地……，明達講師說過的一句話浮現：

「道理不是用講的，是實踐在生活中的！」後學覺得在學界班這一年，體會最深的就是這句話。

從小後學就在地方班學習，上過很多課，聽過許多道理，卻總覺得自己好像空有大量的寶物，卻不太曉得如何運用來提升自己；一遇到困難，脾氣毛病還是照樣發作，使明珠蒙塵。直到後學進入了學界班，所見所聞的是講師和輔導學長們透過上課問答和小組討論的方式，讓我們了解道場及中堂的基本禮儀，例如：上課前參駕、下課後要辭駕，就是尊重道場和自己的一種方式；還有中堂內看似平凡的

擺設，都有隱含的意義在裡頭，例如：檀香粉，除了用來起八卦爐，其實也象徵仙佛為了道場燃燒自我、犧牲奉獻的精神。

除了在學界班上課以外，輔導學長也帶我們前往忠恕道院，了解道脈的傳承，以及前人輩為了寶貴的大道，付出多少努力的心血，值得我們去學習。聽完導覽後，還要寫學習單來加強記憶，幸好答案都在文物館內，不怕完成不了。不過，後學覺得有一題真的很難，那就是張老前人英文名字的縮寫，後學反覆看過展覽物好多次，也不知道答案在哪裡；最後是在分組搶答的時候，才聽到正確答案——張老前人英文名字的縮寫是「CPC」，別組的同學真的太厲害了！

在重新認識原以為「遙不可及」的禮節和道理後，最重要也最不容易的就是「實踐」了，但是只靠後學自己一個人，真的沒什麼動力做這件事，幸好有「道化生活」課程，讓我們有機會將上課內容付諸行動；而且後學絕不孤單，因為身旁的學長會一起完成這些任務，就算遇到困難，也能藉由討論或者詢問輔導學長而得到解決辦法；再加上如果只有自己沒完成任務的話，會有點慚愧，所以後學鼓勵



▲ 上台分享在學界班學習的內容。

自己：不管每次的任務內容是什麼，都要把握機會，努力完成。

除了透過「道化生活」鼓勵自己行動以外，身旁講師和學長的行為，也是激勵後學進步很重要的推手，例如：有位講師說上大學的時候，不論老師上的課程內容是否是自己感興趣的，他都堅持不睡著，哪怕同學在旁邊睡得很熟；為什麼能做到呢？因為他在學界班上課，慢慢地培養了耐心和毅力。後學聽到後，真的覺得超佩服的，雖然後學現在才高中，每堂課其實不到一個小時，都無法保證能不偷偷打瞌睡，而講師竟然能全程專心聽講至少兩個小時以上！既然講師以前能做到，後學也想嘗試看看，反正不會吃虧！所以內心下了一個決定：後學也要開始學習認真聽課，不論是在道場還是學校。過了半個學期，這

個決定的確幫助後學大幅降低在學校睡著的次數，除了提高後學的平時分數（因為不會被老師看到睡覺而扣分），也能聽到更多老師補充的額外知識，真的是「一石二鳥」呢～

很開心由於家人的鼓勵，後學加入了學界班這個溫暖的大家庭，認識到很多優秀的人，也學到許多做人處事的方式；除了了解道場的禮儀和知識外，也學習到要多多了解與愛自己的家人，至少要了解他們基本的喜好和需求；千萬不要像後學一樣，在「道化生活」課程中，做「家庭 Q&A」，後學在「爸媽的喜好」上卡關好久！同時也學習到在討論時，要主動表達自己的想法；同學和輔導學長們都很好，願意傾聽大家的想法。在學界班，要主動嘗試融入，才能更了解彼此的好，希望未來的日子，我們還能一起共同學習成長！

### ※ 施承智

去年（2017）的 8 月，我們相遇了！那時候的我們，懵懵懂懂地來到了學界培緣班這個家庭。大家是為了什麼而來到了學界班呢？每個人心中都有一個屬於自己的答案。後學當初來到學界班的原因，是因為想要加強



▲ 參訪忠恕道院，透過活動增進彼此的認識。

與道場的連結，也覺得初級部應該是後學要學習的。而無論是為了什麼而來的，現在大家都完成了學界班一年級的課程。

這學期的課程對於大家來說，應該每堂課都是驚奇！驚奇的是，這學期的課程都是在解釋道場相關義理或事物的意涵，用淺顯易懂的上課方式讓大家清楚。其中後學覺得學習最多的是：認識中堂、道場，及中堂禮儀；從 3 月的「禮佛的意義及愿懺文」，到清明連假過後的「三寶與十條大愿」，每堂課都不是輕鬆的心靈課程，而是紮實的一貫道義理。

每一次上課前，後學都很擔心自己在課堂中睡著；然而上課後，卻非常驚訝，驚訝的是因為講師所講述的三寶，我們竟然聽得懂，感謝講師們的用心，才可以讓單調的課程增添許多色彩；但同時我也開始省思：當道理需要透過別人轉述才可以變得生動，是否是因為自己所學的或所體悟的不夠深呢？

聽完這學期的課程後，除了對於上課內容的理解之外，也漸漸發覺到，原來還是有許多道理是後學不了解的；在道場上做的每一件事情，其實是有跡可循的、都是可以被解釋的，但我們常常卻視為理所當然，而忽略了做這件事情背後的原因和意義，這是後學這學期對於課程的體悟。

去年法會結束時，大家隨便招一招（台語，邀約一下），就可以有多人去吃冰，其實讓後學很震驚，哈哈！突然有種「青春真好」的感覺。到了今年，看到班上上課的人數好像又少了一點點，大家總是會有許多事情纏著自己，而無法固定來到中堂學習，但我個人覺得無妨，因為這就是青春的一部分；以後當覺得自己有需要時，隨時還是可以再回到中堂服務、學習。

即將升為「培信班（二年級）」的你我，可以期許自己穩定地來參班、學習，加深對「道」的信念。最後請培緣班的大家互相說一聲：「今年辛苦了！」很開心培緣班這一年有你有我。

### ※ 蔡佑昀

當初會來到這個班的原因，是因為兩位姐姐都曾經讀過學界班（都是十幾期的），所以後學一到高二，就被大姐介紹來學界班，儘管她已經不在學界班好一段時間了，但還是積極地把我推向學界班。後學一直認為，學界班有一種不可思議的魔力，不僅結業的學長都說讚之外，而且不用講師要求，都會主動邀請自己身邊的好朋友來這裡參班、學習，這等向心力，後學覺得真的很不容易！



▲ 在學界班認識許多好道伴。



▲ 學習四年及輔導一年，終於領到初級部結業證書。

後學來這邊學習了四年，交到許多道伴，認識了許多好朋友，不僅可以一起參班，更是學業上、生活上，可以互相諮詢的心靈導師。在課程中，禮節與道義是後學收穫最多的部分，並在夏令營以及辦道時都派上用場；之後，希望也能有更多機會，讓後學可以回饋到地方班。比較可惜的是，目前學界班還沒有和我是來自同一個地方班的學長，現在後學也把握機會努力邀請中，但願下學期能出現和後學同地方班的學長。

升上精進班（四年級後的準輔導學長精進班）之後，較多的課程都在講述「自我覺察」，教導我們：先了

解自己，才能了解別人；還有一些班級經營的課程，以及告訴我們如何當一個好的輔導學長。未來我們將開始擔任輔導學長，這不像夏令營，只要跟學員相處3天，帶動氣氛，製造滿滿的回憶就好，這是心與心的接觸，而不再是皮毛上的相處。後學覺得，看了這麼多講義，聽了這麼多講述以外，多聽聽資深學長們所分享的實際案例，還是讓我們最有共鳴的，例如：有一堂課，輔導學長們很用心地飾演各類型的學員，真是生動而有趣。

但等到真正面對學員的時候，後學應該還是會很緊張，因為我不是一個很喜歡交新朋友的人，老是怕別人

覺得我在「裝熟」；這樣的個性，使我很難去跟別人交心，總是等到確定別人很好相處後，我才會去與他交流。希望在下個學期開始之後，與學員的互動會很順利；後學也期許自己轉換心態，扮演好輔導學長這個角色，讓學員們也會想留在學界班學習四年，或下個四年，或更多個四年……，也許這就算是成功的學界班輔導學長吧！

### ※ 黃琮文

下半年 27 期的培緣班開始招生了，後學也即將開始輔導學長生涯。第一次必須負起責任、履行輔導學長的義務，其實來得很突然！雖然說上培德班（三年級）的時候，就開始練習做輔導學長的工作，可是沒想到時間過得這麼快，轉眼就脫離學員的「光環」了，哈哈！

第一次有當輔導學長壓力的時候，是在夏令營中。去年夏令營，不管是在小組內或是在台上時，都會有幾十雙清澈雪亮的大眼睛看著你，等待你的下一步；而我能做的，只是讓氣氛不要太僵，和讓自己看起來更像一個輔導學長。後學當時擔任公關活動組，一開始會選這個組別，是因為在培德班選填志願時，隔壁兩個好朋



▲ 從一開始心情忐忑地上台，到能自在分享心得，看見 4 年來的成長。

友都選公關活動組；印象中，我們一致認為這個組聽起來比較有趣，但是現實總是不如幻想，活動組其實是很辛苦的，要花比別人更多的時間練歌、練舞；還記得當時其他組都寫好企劃書了，我們還在討論晚會和認識遊戲要幹嘛，中間也曾後悔過，覺得很累！

不過在夏令營的過程裡，後學才發現當活動組有趣的地方：在營隊裡，活動組通常都是帶給學員歡樂的一方，而且不管是在帶唱歌或帶遊戲，都有很大的發揮空間；能看到學員們開心的笑容，就會覺得之前的努力都值得了！

在籌辦夏令營的過程中，後學學到很多東西，從一開始課程的設計、發想，到寫企劃書給講師驗收，為了符合營隊的目標、理念，需要一直修



▲ 學界四班大聯誼，充滿歡樂。

改企劃書，以及重新驗收，那段時間真的身心俱疲，壓力很大！此外，後學還學到如何認識新學員、輔導間如何互相溝通，以及時間分配的重要性——在活動當中，需要妥善地休息，和找出空檔為下一個活動做準備。

後學覺得，能夠來到學界班很幸運。學界班對於輔導學長的培訓機制是比較完善的；而且當過四年的學員，對於這邊的認同感強、感情也深，當然結業後，願意付出的人也多。想當初後學會來到學界班，也是因為剛好考上基隆的學校，離台北很近；一開

始，爸爸怕我懶得去，還會接送我，順便帶我去台北車站附近逛逛，逛到都不想逛了；後來路也熟悉了，我就自己一個人來。

會一直來學界班上課，最主要的原因就是，輔導學長們給後學一見如故的感覺，關心、問候，都是那麼地自然，我想也許這就是學界班的魅力吧！本來不會有交集的人，卻因為學界班而聚在一起，大家都能親切地互相對待；或許這對我們來說很自然，但是卻能因此抓住學員的心，讓他們（比起爾虞我詐的社會）更喜歡這邊。

剛開始，後學總覺得輔導學長是一個崇高的工作，就是要將學員帶入修道世界的一盞明燈；後來，後學覺得輔導學長比較像保母，要帶學員出去玩、要打電話關心學員，還有各式各樣的工作，例如：做名牌、準備淨手毛巾等等。而現在，我認為輔導是因學員而生的工作，正因為有那些對於這個環境懵懵懂懂的學員需要你，所以輔導學長才有努力的目標；有學員的地方，就會有輔導學長。最後希望 27 期學界班招生能圓滿順利！

（續下期）