



五戒體驗課 學界班法會心得

◎ 基礎忠恕學界班提供

※ 王玉明

後學還沒上五戒（殺戒、盜戒、淫戒、妄戒、酒戒）課程前，感覺這是很深奧的；但經由講師們一系列的引導、講解，才發覺原來與我們的生活息息相關。五堂課程，透過同理遊戲、生活大富翁、好奇猜猜袋、情境對話、問答辯證等各種體驗活動進行，再探究與生活相關的細瑣案例。

我們常容易犯一些看似不起眼的小過錯或不自覺的不良示範，好比五戒中的妄語，如果講話一不注意，很容易傷到對方而不自知，因此講話要

三思且謹言慎行；課程藉由對話模擬活動呈現，讓大家了解，有些話是會激怒對方情緒的語言；要如何改變說話方式、如何讓自己不被環境或自己的情緒帶著走而保有智慧去應對，必須自我反省，少說不該說的話，時時拉回自己心念，才可以讓自己遇到事情時能臨危不亂。

其中有講師提到佛家之五戒，其實可對應儒家之五常（不殺生近於「仁」，不偷盜近於「義」，不邪淫近於「禮」，不妄語近於「信」，而不飲酒保持理智清醒，則近於

「智」)，讓後學明白其呼應性與意義。另外，「戒」也意指心中應守的本分，與心中自我提升的一把尺。講師們用心闡述，讓五戒淺顯易懂，且透過對話討論，讓後學們領悟、分享而收穫良多。

※ 林祐亘

這次法會的主題是五戒，後學針對印象中最深刻的「殺戒」和「盜戒」兩堂課作分享。

殺戒：是因為慈悲心，與生命結善緣。

這關的設計是一開始先抽選要接受的痛苦挑戰，讓大家模擬動物明知將要被傷害，卻又無能為力的心情。後學和夥伴分別抽中夾耳朵 20 秒和在健康步道上跳繩，對後學而言，都是很痛的關卡，但也只能忍痛完成。很慶幸我們只是「體驗」痛苦一下子，但動物卻是痛苦直到死亡，真的讓人覺得很不忍。

盜戒：不貪心，不去損害他人的權益。

在體驗這關的時候，後學印象深刻的是，如果有作弊的行為，竟然要被扣 50 分。後學在學校也看過有人因為嫌麻煩而不想認真填寫考卷，所以直接抄別人的作業來交卷；這種作弊



▲ 「妄戒」課程，小組依情境狀況討論分享。

看似是件小事，不過在品德上卻會扣很多分。課堂中，透過玩「大富翁」，讓後學知道品德的維持一定要持久，而且須時時警惕，不然因為自以為是小事而不在意地去犯錯，反而會使自己原有的功德被扣到負分。

很開心能參與學界班的法會，讓後學對五戒更為了解，也認識到很多優秀的學長。謝謝各班輔導學長用心的引導，帶領大家在各關中討論分享，讓後學獲益良多，希望之後還有機會參加。

※ 謝祥民

很開心能再以學員身份參加這次法會。由於後學的機車停放在中部，所以星期六一早 6 點半就起床，並搭車前往天德堂。在兩天的課程裡，後學學到關於五戒的心得如下：

殺戒感想

一開始的痛覺體驗就令後學印象深刻！後學抽到的是「椎心刺骨」，要在按摩步道上跳八下。我的天啊！後學連一下都跳不到。而這關也是唯一有代入桌遊的體驗式課程，且很成功地連結到「助殺（同意別人犯殺業）」、「讚歎殺（看到別人犯殺業卻讚譽）」這部分。只能說，講師太有才了！但或許是因為桌遊太好玩了，所以我們討論的方向變得有點侷限，而忽略了體驗本身真正要帶給我們的意涵。

另外在生魚片的影片中，餐盤上烹調好的魚卻會跳動，其實不是魚還活著，而是殘留在其自律神經裡面的「電流」，令肌肉抽搐所導致；在做生魚片時，廚師會先把魚的內臟做剔除，所以魚怎麼可能還有生命呢？但這一幕還是令大家驚呼而心生不忍。而這主題，好像只是將學員的討論引導到吃素、環保的方面。

盜戒感想

課程也是蠻好玩的，以類似大富翁的方式，分組輪流擲骰子來進行體驗，每一格會有不同的機遇；由於擲骰子須靠運氣，所以不一定會是自己想要的情況。

後學印象很深的還有「不能因私人原因而使用公物」，因為後學常常會用公司的印表機來印道場的資料，以前都沒有特別注意到這也是犯了偷盜；後學覺得這個部分，自閱學長就做得很好，他不會為了自己的方便，就使用公司的東西印資料，這非常棒！

淫戒感想

後學覺得這關真的相當不容易呈現！因為道場上一直很少談論到男女之間的事，所以對於這個主題接觸較少。這堂體驗活動，以「是否能慎獨」、「不受他人影響」當做出發點。素真講師先說明「如何克制淫欲」，



▲ 「殺戒」關卡，在健康步道上跳繩，體驗痛苦的感覺。

另一位乾道講師再用「步入婚姻五步驟」做接續，最後由靖芳講師說明「正淫、邪淫之分」及「如何守住自己的心念」。

後學覺得比較可惜的地方是，由於道場較少談論「淫戒」的部分，所以感覺「步入婚姻五步驟」比較離題。後學蠻想要知道「正淫、邪淫」的更明確分界，比如說：「『性交易』在我與對方皆未婚的情況下是否犯了邪淫戒？又為什麼呢？」、「在沒有傷害到其他人之下，自己觀看情色讀物或影片是否也犯了邪淫戒？如果會，這是為什麼？」與「『手淫』是否犯邪淫戒？」等等問題，很可惜在課堂中都沒有時間探討。

妄戒感想

過了今天後學才知道，妄語原來指的是所有「因口而出」的惡業，包含「惡口」、「妄言」、「綺語」、「兩舌」四種惡業。而這堂呈現的方式，一是現場表演情境劇，二是情境圈又大考驗。其中情境圈又大考驗，後學印象最深的題目就是：「是否會和朋友一起抱怨另一位共同朋友？」後學覺得這是取決於「是否有贊同對方的觀點（抱怨共同朋友的想法）」，

也認同羿均講師所分享的，可以直接跟與你抱怨的人說：「他這個人就是這樣子啊！」如此回答就好，不用說贊同或不贊同的話。後學覺得這句話蘊含的招數，真的是太高了！或許是因為時間不夠，沒有體驗到「綺語」、「兩舌」的部分，較為可惜。

酒戒感想

酒戒也是五戒其一，相對不同的是屬「遮戒」（註）。這堂課程的呈現方式是分四個題目來探討是否犯了酒戒：

1. 菜加酒，是否可以吃（喝）？
2. 生重病，需以酒為藥引時，可以喝嗎？
3. 酒精濃度 5% 以下，是否可以喝？
4. 朋友聚會、慶生、聚餐等場合，是否可以喝酒？

後學覺得每個人心中都有一把尺，不論是「只要沒有喝醉就可以」、「需要維持生命時可以喝」，還是「別人敬的酒我才能喝」……，每個問題也許會有不同的答案，畢竟每個人心中想法不同，但需先了解酒戒真正的意涵，確認自己心中的尺是正確的。

這關後學覺得非常棒！探討了四個可能會喝酒的情況，原則上就是不要喝「含有酒精」的飲料（用各種方式避開），所以講師也非常強調這點。只是點傳師開班的時候有講到，不只是「酒」可以令人昏醉、成癮，毒品也是；而毒品的花樣就多了，只是這堂課完全聚焦在「酒」的部分。

經過這五堂課，後學目前可以在生活中落實的五戒有：

1. 殺戒：立清口愿。
2. 盜戒：減少使用公司的印表機。
3. 淫戒：無。
4. 妄戒：話多不如話少。
5. 酒戒：用各種理由或方式避免喝酒。

最後，感謝天德堂所有辛苦的廚師爸爸、媽媽，以及勞心策劃課程的講師、辛苦的執禮人員、淨手人員、我們培慧班辛苦的執秘，還有一同參與的輔導學長和學長們；如果沒有你們，這兩天的法會不會如此精彩，謝謝大家！

※ 彭子恩

這次法會中，最令我印象深刻的是「酒戒」，因為這真的是生活中很容易觸犯的，所以分組上台報告的時

候，最後有很多人問問題；有些人會在問題當中發現自己沒做好的地方，也有些人因此找到方法來克服問題。雖然目前可能還不會遇到這些狀況，但相信未來遇到的時候，我就會很清楚到底該如何處理。

這次法會也讓我學習了法會的執禮。以前的法會都只要跟著拜就好，這次自己擔任上執禮的時候，真的很緊張，感受到不同的體驗。

※ 楊子瑩

五戒上的第一堂是「殺戒」。原本覺得自己好像跟這堂課沒有太多關係，因為本來就都素食，後來回家思考了一會兒，突然想起以前在打工的時候，曾經幫朋友和同事買過葷便當，以後應該要避免這種狀況；此外，有的時候我們可能不經意或覺得沒什麼，但其實也連帶著殺害了有生命的動物，也是要謹慎的地方。最後講師要我們寫下約定，雖然那時候我沒想到要寫什麼，不過以後會更加提醒自己不要犯了殺戒。

「妄戒」這堂課，讓我看到各班的「戲精」。印象深刻的，不是「做選擇」，而是每個人對於同一件事若有不同的解讀，可能就會有不一樣的

選擇；對我們來說，自己內心衡量的不同，就會產生一種「別人怎麼這樣」的感覺；若能聆聽彼此的想法，找到讓雙方都舒適的答案，就能減少妄語的發生。

「酒戒」，大概是我最不懂的一個人生問題，雖然自己平常沒事也不會喝酒。聽到講師介紹的故事，還有一些喝了酒所造成的後果，讓我不禁思考自己從前沒想過的問題——怎麼會喝酒？怎麼不太會拒絕？甚至是怎麼不怕喝了酒後會發生什麼事情？聽完這堂課後，覺得自己內心的那把尺終於明確了許多！以前曾認為，在朋友心情不好時，陪他們喝一點，應該會對他們有幫助；但其實面臨問題，仍等著對方自己去解決。我該學著下次如何處理類似的狀況，還要學會真正可以幫助朋友的話語，如此才不會犯了酒戒，進而也犯到其他戒。

雖然只聽了三堂課，不過意外收穫良多；法會把生活上的課題代入課程，讓我覺得很新鮮。謝謝所有講師及輔導學長的用心！

※ 楊筑宇

戒：習慣反省、改變。時時提醒自己，發現錯誤，就要試著改變。



▲ 學員針對生活實例，討論對「酒戒」的看法。

妄戒：不要講玩笑話，謹言慎行，說話有技巧。

酒戒：如同吃素般，明確告訴他人我也戒酒，也可以用點方法應對各種不同狀況。

淫戒：自我警惕在他人看不見時，是否有做不好的事情。

心中應該有一把尺，是好是壞都要自己衡量。和同組在一起是最開心的時間，課程收穫是其次。

註：性戒和遮戒：本質上是罪惡的行為，稱為性戒，例如殺生、偷盜、邪淫、妄語等行為，是社會所公認的罪行，為天理所不容，屬於性戒。如果本質並非是罪惡的，只是容易誘發其他本質上罪惡的行為，則稱為遮戒，例如飲酒本身不是罪惡，但是飲酒容易失去理智，轉而犯下殺、盜、淫、妄等惡行，因此屬於遮戒。