



心理學×修行

◎ 謝宗翰

在這個以科學為主的時代，宗教受到質疑，道場傳承受到巨大考驗，我們應當如何在時代洪流中，守住本心，傳承永續？在經歷多年道場學習後，後學內心有很深的感觸：道場需要年輕人的傳承；而這個問題困擾著每一個道場，不只是基礎忠恕道場，還有其他道場，乃至於不同的宗教傳承。但是難道道場只要有人就可以了嗎？難道我們只需要吸引年輕人來道場就夠了嗎？還是說，後續的引導與啟發，比吸引年輕人這件事同等、甚至更加的重要呢？因此，要讓年輕人承擔傳承的責任，勢必要清楚知道道場真正在傳承什麼？

感謝 天恩師德，後學在學習過程中看到點傳師與前賢的行誼，感受

到其修辦道的精神，體驗到道如何改變一個人，乃至一個家庭。不禁感嘆：道這麼好，知道的人卻這麼少，誤解的人卻這麼多！所以想要把修道的精神，讓與後學相仿年齡的青壯年感同身受，我們幾位懵懂青年們組成一個團隊，本著古老聖賢的智慧，結合現代心理學的話語與引導方式，使用現代人的詞彙，期許能走上一條自覺覺他的路。

「道在參與中明白」，當愿力產生時，更重要的是去實踐，但是要從哪裡開始呢？我們就想到：可以將法會中，一般人日常較少接觸，聽起來深奧有距離的課程，以現代化的方式呈現，並能讓參與者有所體悟。

新道親法會的第一堂課通常都是「人生真諦」，於是我們就聯想到心理學活動中的生死體驗，透過寫遺書、與重要他人告別的心理劇，到體驗躺棺的整個過程，讓體驗者們感受到人生如夢，識透人生中什麼是重要的，而什麼其實只是短暫的，進而讓我們學習放下。然而這個大膽的嘗試過程中，又有許多的挑戰，尤其在華人社會中，生死是相對敏感的議題。起初很多人想體驗，但內心又不太敢，報名人數不斷變動，彷彿上天在考驗著我們，甚至前一天晚上才得知有人不能前往；即使如此，我們仍然相信「上天都有最好的安排」，堅持不放棄，也堅持參與者必須全程參與一天一夜的活動。因為這個活動是需要長時間的暖身鋪墊，幫助參與者打開心防，建立信任，願意與我們說出內心深處的事。

我們也記得點傳師常提到法會之所以要兩天兩夜全程參與，是為了要先讓學長們靜心、洗心，到最後發心，如果沒有讓自己安心、沉浸其中，很難有共鳴與感受；若是為了衝人數而放低標準，也許得到了表面人數的提升，但是來的人是否真心，會直接影響到這個活動的品質，失去的是活動

的共振、參與者的全心投入，而耽誤了眾生的慧命。

也因此本次活動一天一夜，晚上藉由心理學的暖身活動，過程中讓大家先熟悉環境、認識彼此，打開心房；如牌卡活動，帮助大家對應內心的狀態，講出別人眼中的自己和自己眼中的自己。令人意外的，來自四面八方不熟識的年輕人，話匣子一開，竟聊到很晚，超過預定時間，而且內容都是最近生活中發生的事、內心的狀態等等，感謝上天。

接著隔天一大早，先透過境教，走在大自然中，好好利用環境的優勢，帶我們去好好地與自己的內心相處。講師借物喻道，讓大家在輕鬆自然的氛圍中感受。

靜心之後洗心，接著透過生命曲線圖的活動，讓前賢們透過畫圖，開始思考這一生走來，目前還在意哪些事情？還有哪些事情放不下？放不下的原因是什麼？帮助大家回顧生命。接著小組分享共振，每個人都有屬於自己的人生課題，有的時候剛剛好，上天讓我們在此刻反省、沉澱；剛剛好遇到身邊的伙伴，在天時地利人和下，敞開心房，療癒自己，療癒他人。

經過上午的交心、靜心，接著我們就可以會上本心，寫遺書與心理劇「告別」的環節，讓許多人流下對父母真誠、後悔的眼淚，才發現原來修行最根本是孝道。人生中最後一哩路，大多數人皆是希望家人陪伴左右，透過扮演者的口，自然而無心地將一句句內心的話說出，讓參與者們淚流不止。過往放不下的心結，不論是對朋友或是家人，從這一刻起，慢慢放下。

最後心得分享時，參與的前賢都各自講出了自己的體悟，也許不如我們所預期的跟人生真諦相關，但是一切都是如此完美，在上天的巧妙安排下，自然去說出內心的感悟。例如，有位年輕人坦誠地說自己在家中鮮少向家人道愛，回去後第一件事情就是要主動抱抱自己父母，向他們表達，因為現在不說，何時才要說呢？我們聽完都很感動，這就是覺醒的力量，道在生命中發揮作用。修行很簡單，做好家庭的菩薩，真誠生活與看待每一天，誠心抱守，如此而已。

另一位年輕人，說自己深陷工作的迷惘和挫折中，在與其他人討論、分享時，也被點醒，知道了所謂真正的自由，是得先體驗並接納身心的不自由，安住其中，才能走向真正的自

由！也有的年輕人，從現在從事的志業中，更深層感受到什麼才是現在應該專注的發展方向，而能更真誠地向前行；也有的前賢們，是道場多年的神仙眷侶，彼此互信互愛，在生死面前的深情告白，與對道的信心，感動了大家！

感謝 天恩師德，我們的堅持和用心，讓來參與的人都是剛好適合的人，雖然人數不到 10 人，但是量少質精，才能讓共振效果如此出人意料。後學反思現代社會越來越重視心靈，心理諮商或是心靈課程，普遍地在社會上常看得到，裡面的概念，如：覺察、觀心、駁斥非理性認知（道場來看就是轉念）等，都與道場講述的道理相似，故透過心理學與道場研讀的經典道理，兩相結合，幫助年輕人理解修行；畢竟讓年輕人研讀經典，對較少機會接觸古文的現代人來說實在太困難，我們何不活潑應事，設計出讓社會大眾都能接受的接引活動，讓道場的接引現代化，講出的語言是「人話」，來者皆是有心人。

每個道場人才因緣不同，真心自有天助，祝福每個道場找到一條接引眾生走向修行的路。感謝 天恩師德！