



怠力啟動 從心開始

瑞周天惠青年精進營心得

◎ 瑞周天惠單位提供

※ 何富麟

首先，很高興能與這麼多優秀的夥伴們共同成長。雖然大家來自五湖四海、隸屬不同單位、來自不同地區與職業，但我們卻擁有共同的「心」念。兩天兩夜過得好快啊！寫下這篇心得的此刻：「心情就像是坐上了一台噴射機……」流行歌曲的歌詞在耳邊響起，讓人對這次的體驗依依不捨。

後學是第一次參加精進營，老實說，一開始其實非常不想參加，為什麼呢？光看到「精進營」這三個字，腦中就自動貼上「枯燥無聊」的標籤，以為就是聽課、寫立願卡那種無趣到

適合打瞌睡的活動。當時剛結束「相信愛，勇敢 Try」青少年生活營，心中上演著一場「精進 vs. 懶惰」的戰爭。想到中堂那堅硬的地板讓人徹夜難眠，真心想說「還是拒絕好了」，但在班長、小薇姐與麗月學長鼓勵邀請下，後學決定逆風翻盤，就兩晚嘛，躺一下、眼睛閉一下就過去了。最後還拉著哥哥與幃傑學長一起報名，共同學習。如果要問這幾天最讓後學印象深刻的活動是什麼？後學分成幾個階段來說明。

第一階段：從行銷到實踐的用心，活動從線上影片的宣傳，到線下口耳

相傳的推廣，一切順利開展。最關鍵的，還是感謝默默支持的點傳師，以及各組優秀的團隊：天廚、活動、攝影、生活、輔導。正因為大家上下齊心，才能實現真正的「天人共辦」，讓整場活動平安順利圓滿。

第二階段：主題與體驗的深刻連結，本次主題為「念力啟動，從心開始」，活動包含骨牌挑戰（個人、組別、團體）、超能力競賽（團體行動與個人挑戰）、六根體驗（眼耳鼻舌身意）、帶動唱，與點傳師們的講座。各位知道嗎？這樣精彩豐富的內容，竟然只收費 100 元，真的是物超所值！所以下次再有這樣的活動，還不趕快揪親朋好友一起來？說不定點傳師們還得另外找更大的場地來辦呢！

第三階段：感謝與回饋——感謝第八班每一位夥伴的包容與共同成長，以下分三個段落分享。

超能力關卡篇，在 16 項體驗關卡中，每位夥伴都盡全力發揮自身所長，前段甚至創下不少亮眼成績。雖然後來成績陸續被其他強者打破，但我們並未氣餒，反而抱著挑戰自我、勇敢嘗試的心態，再度創下佳績。第八班的夥伴包括：國軍 Online 神射手 Lin



▲ 黃前忠領導點傳師慈悲蒞臨鼓勵。

宮廟主委，遊戲內外都是神準代表。能精準抓出答題節奏的「答錯王」淇惠，充分展現了策略思維與膽識，用「機率策略」來贏得高分，這才是真正高手；說真的，最終成績連後學都嚇到了。再來，紋甯絕對是本次的黑馬，下腰關卡一開始還自嘲「應該不行」，結果一上場直接打破紀錄，真的令人佩服！建議：未來有機會，可以更勇敢挑戰自我，會有意想不到的收穫。暉讓與翔華學長在每一關都展現強烈的挑戰意志與不放棄的精神，尤其在「色盲關卡」中反覆嘗試，一步步進步，雖未破紀錄，但早已超越自己。

骨牌關卡篇，我們這組堪稱最具挑戰性的組別：同時遭遇「空拍機」與「名牌機」兩大魔王。身為超能力者，我們用信任與團結一一克服。我們不僅重視過程與結果，更活在每一



▲ 营门设计巧思让大小朋友都欢喜。

個「念力啟動，從心開始」的當下。特別感謝邱帥耐心陪伴，後學一度獨自排骨牌時不小心毀掉了快排好的陣列，當下真的超內疚，但邱帥回來只說：「沒關係，重新來就好。」那瞬間真的讓後學感到好暖心。

「眼耳鼻舌身意」的震撼教育，這個環節超出後學想像，不知要多有創意才能把六根的修行內涵設計成體驗活動！說真的，有辦活動經驗的人都知道，要把「經典」具象化並融入體驗，是極困難的事，畢竟那是仙佛的智慧。若參與者毫無基礎，過往我們可能要花一小時講課，而這次卻能在短時間讓大家體悟內涵，真的超級佩服！

後學在每位學長身上學到的寶貴啟發——答錯王淇惠：遇到事情先找

重點，因為方向比努力更重要，能讓你少走很多彎路。下腰王紋甯：謙虛是美德，但遇到該發揮實力的時候就該全力以赴。神射王 Lin：在自己擅長的領域，就該展現出專業與自信。骨牌大神邱帥：當事情不圓滿時，別急著責備，先鼓勵彼此，重新再來也沒關係。第八班精神：面對困難與挑戰，不輕言放棄，勇往直前！

最後引用洪點傳師在越南分享的一句話作為結尾：「有德有能是上品，有德無能是中品，無德無能是下品，無德有能是毒品。」一切都由我們的「心」做主，我們想成為什麼樣的人，完全掌握在自己手中。讓我們一起「念力啟動，從心開始」。

※ 鄭喬姿

「念力啟動，從心開始」，今年的活動特別契合主題。無論是黑暗中的夜間尋寶、異力同心的骨牌挑戰、六根作用的分站教育，還是十項全能的遊戲王，一切無不是「心」在發揮作用。透過各項活動的設計與參與，我深刻體會到專注當下、全心投入的覺察能力。

許多關卡特別安排在昏暗或視線不明的環境中，目的正是希望我們在

體驗過程中學會安住呼吸、靜觀內心，從慌亂中重新穩定下來，找回前進的方向。那一點明燈、一絲光亮，就像仙佛在黑暗中為我們指引方向，令人感受到無比安心與力量。

在骨牌挑戰中，看著大家小心翼翼地接力排放，每一張骨牌倒下的聲音，都彷彿在提醒我們：唯有齊心，才能成就整體。這也讓我想起某一年大會師中提到的一句話：「齊心，考不倒。」我們正是在這樣的環境下，一起學習、一起成長茁壯。而當骨牌順利推倒的那一刻，我感動得起了雞皮疙瘩；那不是哪一組的勝利，而是「心念合一」最真實的體現。

無論是摸索前行，或是見證團隊攜手完成挑戰，每一個當下都需要我們收攝散亂的心念，將注意力集中於眼前的任務。這些活動，其實正是在鍛鍊我們的心性，讓我們學會在各種境界中保持清明的覺知。這份修煉，正是修行路上最珍貴的體驗與收穫。

※ 楊紋甯

這次精進營，從骨牌遊戲、十項全能到六根體驗，每一個環節都讓後學留下深刻的印象。骨牌考驗著我們的耐心與團隊合作，十項全能需要的



▲ 托育規劃讓志工、家長們都很放心。

是靈活與默契，而六根體驗則讓後學重新認識什麼是覺察與當下。

對後學來說，最感到收益良多的，是營隊裡反覆提到的：「念力啟動，從心開始」，這句話看似簡單，卻蘊含深意。在活動中，發現到「念」的重要性，改變往往從一個念頭開始。就像是骨牌遊戲中，被空拍機吹倒的時候，這很令人絕望，但馬上聽到有學長說：「代表我們排得很成功。」也有學長說：「沒關係，我們再排一次就好。」骨牌倒掉，就像是生活中遇到會讓人洩氣的事，但是因為轉念，看似難解的問題，就迎刃而解。所以後學會努力把這句話帶回生活中去落實。

很感謝八班各位學長這幾天的陪伴與鼓勵，像是在後學挑戰下腰時，



▲ 骨牌設計，分為個人、組別、團體不同挑戰。

不管是學長們激動歡呼的反應，或是稱讚與鼓勵，都讓後學覺得超級感動，沒有各位學長的鼓勵，後學大概也會因為「覺得自己不行」的這個想法，就放棄去嘗試的機會，這就是道伴的意義吧，後學覺得小薇學長說得非常對：「『道』這條路是一群人才會走得更遠。」感謝上天慈悲，感謝淇惠以及淇惠媽媽的邀請，讓後學有機會參加營隊，後學會時刻提醒自己「道」的重要，也會記得點傳師說的「把道放在生活中的第一位」，當然也會提醒自己常回中堂！給自己充充電！

※ 鄭孝澤

感謝各位的參與及配合，讓第一次輔導的後學，有了寶貴的學習與了悟的機會。第一個夜間尋寶活動對後學來說，也算一次突破，後學從來沒

有想過我會主動來炒熱氣氛，以往我都是默默不出聲，等待其他夥伴來幫忙；看到大家也開始慢慢跟上節奏自我介紹，真的是非常開心！

骨牌活動不只是考驗耐心與合作，更像是修行中我們面對困難時的縮影——跌倒了再爬起來，失敗了再嘗試；從心開始，只要不放棄，就一定能看到成果。而在體驗六根的靜心活動中，讓我重新省思平常生活中對「眼耳鼻舌身意」的使用，如何影響我們的心念與修持，也重新感受「覺察」的重要，讓我自己有很多內心的沉澱與提醒。十項全能活動在開始前，我跟大家說：「要拿出一點競爭的意識，這樣能讓各位更投入活動當中。」看到大家齊心完成挑戰，展現出彼此間深厚的團隊精神，再次提醒我們：四班是團體王！大家真的都超棒的。

感謝夥伴怡君姐的幫助與支持，小組時間是後學還需要好好學習的地方。希望這段時間能讓大家收穫滿滿，不只是課程的內容，更是那份彼此成就、攜手同行的感動，也希望這次精進營能成為大家修辦路上難忘又溫暖的回憶。我們之後開班見，願我們都能不忘初心、持續精進。

※ 張暉讓

選擇，本來會一如往常在家頹廢地度過週末，但我選擇報名、來到精進營；如今回想，十分開心當初自己做了這個選擇，因為參加，才能遇上如此有趣、溫暖人心的天惠八班，也讓原本平凡的假日，變成精實、收穫良多、充滿回憶的兩天。

在 16 項關卡挑戰時，大家其實都不知道自是否擅長那個項目，即使如此，還是有學長跳出來，選擇勇於嘗試，抑或是選擇相信隊友、幫忙加油打氣，而在如此的氛圍中，名次什麼的已經是其次了，更重要的是大家團結一心、面對挑戰的過程。其中紋甯學長的好腰力真的驚豔到後學，杆子高度甚至已經低於後學的腰了！

排骨牌時，總是在最終全部連接起來前不小心碰倒，但沒有一位學長放棄，而是選擇一次又一次地重新排好骨牌，並且從不責怪，反倒彼此鼓勵，即使沒有完美的結果，但已經排出屬於天惠八班的獨特回憶。這裡想跟麗月學長抱歉，在最後關鍵的連接上，才說：「後學的手比較巧，能將斷點接上。」結果後學就不小心推倒骨牌了！



▲ 天惠青年精進營讓年輕道親歡聚一堂。

後學用抽到的點傳師的話作結：「見了便做，做了便放下，了了有何不了。」選擇，沒有絕對的對錯，只要不後悔，便是最好的決定。期許後學在修道路上，能與諸位前賢一樣，選擇勇於挑戰、相信自己，選擇在遇上困難時也能一次一次地重新開始。

※ 吳佳晏

第一次到桃園天惠道院，是參加天惠青年精進營。兩天兩夜，每天都是早上 6 點起床，非常精進！

超能力學院，體驗六根之旅，這次與學員們一起體驗下來，總算體會到：一切都是自己的心在作祟。第一關：耳關，剛好是午後第一關，躺下來舒服地聽兩種音樂，沒想到有人喜歡空靈舒適，有人喜歡廟會熱鬧，更有人乾脆直接呼呼大睡。身關：觸摸

驚喜箱，大家都小心翼翼，深怕摸到什麼可怕的東西，但也有學員分享，他摸到軟軟的就不敢再摸下去，有人卻是直接再深戳下去。眼關：觀察多格漫畫，每個人看到跟記憶的都不一樣。鼻關：聞四種試香片（木質香、花香、醋酸、柑橘香）。舌關：蒙眼喝苦瓜汁或檸檬汁。有趣的是，我蠻喜歡苦瓜汁，喝完意外地鼻過敏好了。跟大家一起體驗、分享之後，體悟到原來眼耳鼻舌身意只是工具，然而我們總把感覺當真、放大，但那只是「自己個人」的感受，別人卻不是這樣的感受，這種認知落差，導致誤會產生，說服自己不把它當真，需要經年累月的功夫。

第一次體驗骨牌，真是迷人，因為認真地排好後，一個不小心的觸碰，全部又回到原點；簡單的愛心圖案，重排了三次。但是與大家合力完成後的成就感很值得。十項全能關，看著大家努力挑戰，讓人讚嘆：年輕真美好！可惜時間有限。晚會是由活動組以舞蹈開場，之後各組派人挑戰各個項目，例如：蒙著眼睛轉 10 圈，再拿起棒子打人，實在是看得很爆笑，因為一直有人揮到場外的人，導致場外的人跟著閃躲逃竄。

此次場佈太厲害，已經聽到好幾個人看到大門後都問：「這是道院？」二樓其中一間佈置有擺放魔杖，聽到學員流利地喊出咒語「啊哇咀喀咀啦」，我只能說得出「去去武器走」或「疾疾護法現身」。雖然缺少巫師帽跟巫師袍，現場仍可以感受《哈利波特》的世界，尤其當你手握著魔杖，已經覺得很神奇了。真的很感謝 天恩師德，點傳師們、班長們，以及找後學去當輔導學長的俐雯，輔導夥伴成吉大哥，和所有服務人員，還有可愛的學員們，讓後學有機會學習輔導。

※ 謙淇惠

當後學前往逢甲入住宿舍的那一天，媽媽在社群上發了一則貼文，底下有一位長輩的留言讓後學深受感動：「別忘了，我們都是上天的孩子。」這句話溫柔而堅定地提醒了後學，也成為我一路走來的心靈支柱。

七月初，活動組的夥伴邀約後學共辦營隊，而後學也拉著紋甯一起參加精進營。就這樣，一個拉著一個，我們彼此扶持，走得更遠，也走得更穩。我們，其實就像一家人，即使因為生活忙碌或是暫時分開而聯絡變少，但那份溫暖與熟悉感，從未遠離。

願這句話也能給大家一些安慰與力量，時刻記得——我們從不孤單。

謝謝天惠八班的大家，鞠躬！讓我在打工帶來的龐大精神壓力中，得以獲得一些安慰與力量。雖然生活中總有許多不如意，常常也會影響到自己的身心狀態，但每次回到中堂，總有一種「被充電」的感覺，讓我重新拾回平靜與能量。回到生活之後，也才能再次成為一個帶給他人正能量的人。所以後學一直提醒自己：要記得常回中堂，給自己一個舒壓、放鬆的空間。也許，這正是我維持身心靈健康的一種方式吧！

※ 魏嘉臻

26日搭一早的火車，到中壢廣德堂搭接駁車，到道院時遇到俐雯姐很親切地詢問，並招呼後學吃早餐，讓後學覺得很溫暖。

這次的六根體驗安排得很用心，後學體會到在日常生活中，大部份的人皆是以意識來應對事情，很少人認知到：煩惱，其實皆是因為我們把自己看得太重，並且執著在其中。

骨牌活動也是很特別的體驗，牽一髮動全身，就像我們的意念一樣，



▲ 感謝為大家補充能量的天廚菩薩。

「勿因善小而不為，勿因惡小而為之」，也讓後學體認到每個人的力量雖然小小的，但聚集起來卻可成為一股不容小覷的力量。每個人只要把自身修持好，便可以感染周遭的人，讓每個人自性中的光明都能展現出來。

最後點傳師們解惑的部份，後學最有印象的是：如何平衡道場與工作？點傳師提到：「心態很重要。」後學想到自身也時常在這兩者中取得平衡，但偶爾還是會有失衡的狀況，這狀況會使人感到煩躁、不安；後學學習用老點傳師所說：「用感恩的心來消除內心當中的焦慮，感恩生活上遇到的各種貴人，不管是順的或是逆的，都會讓自身有所成長及收穫。」很感謝能夠與這次同組的輔導學長于恩和育德，以及夥伴們相遇、一起圓滿活動！期待有緣再相聚。

>>> 更多心得請看基礎 e 誌 blog