



# 體驗活動悟道多 學界班法會心得

◎ 忠恕學院學界培德班

編按：學界班一年一度法會採取體驗式活動來體驗十五條佛規的精義，今已邁入第七年，係由學界班主班講師及資深輔導學長擔任帶領者。本文集結幾位培德班輔導學長參與法會的心路歷程與感想，前兩篇是從參與者角度述說體驗後的收穫，最後一篇則是以帶領者立場娓娓道來其發自內心的感動。

## 活潑的學習方法

◎ Lulumi

雖然已經不是第一次參加學界班法會了，但每次都蠻期待的，因為雖說是法會，但講師們總是用活潑的體驗式課程讓我們了解十五條佛規，而不是端正地坐在椅子上聽課而已。

這次學習的是「尊敬仙佛」、「遵前提後」、「齊莊中正」、「循

規蹈矩」、「責任負起」五條佛規；小組是由培信、培德、培慧三個班級成員打散而重新組成的，所以有認識的、也有不認識的學長。來到第一關「遵前提後」，講師藉由捏黏土，一個傳一個的方式讓大家了解到傳承的重要性。後學在活動過程中，因為漏掉前面傳遞者的一個小動作，而影響到後面傳遞者得到的答案，覺得很不好意思！所以在學習任何事情的過程中，要虛心接受、細心學習；身為傳授者就更加重要了，因為如果傳遞的訊息不正確，可能會影響到後面所有學習的人，所以要先充實好自己，才能正確地教導後面的人。

第二關是「齊莊中正」，講師讓小組用抽籤的方式抽二道情境題目，之後讓小組夥伴們合作完成任務。我們抽到的是打工面試&成果發表，其中兩位成員當Model，其他人負責幫他們打點成符合題目的裝扮。在過程



▲ 不同場合要搭配不同的穿著。

中大家都能照著題目去完成，但反觀自己——每個人在每個地方扮演著不同的角色，是否能夠在每種場合做適當的穿著及心態的調整，該動的時候動，該靜的時候靜，也是很值得學習的一門課。

第三關「循規蹈矩」，一開始是靜態活動，桌上有一張圖，還有圓規、筆和尺。第一次是徒手照著圖畫，不能使用工具；第二次畫可以使用工具。徒手畫的圖樣歪歪扭扭，當然不及第二次使用工具所畫出來的圖工整。

之後是兩人三腳的活動，一開始大家只是站在一直線上，彼此不能說話，等主持人說開始，大家就憑著自己的感覺往前走，因為每個人走的速度不同，所以顯得零零亂亂的。第二次把自己和左右兩邊人的腳綁在一起，但還是不能說話，有了左右兩邊的顧忌之後，就更難行走了，不知道要先從哪一腳開始走。第三次，腳還是綁在一起，但是可以討論；經過討論後，大家決定左腳先走，雖然也還不算非常整齊，但至少大家都有了共識。就像在馬路上紅燈停、綠燈行，因為大家都知道規則才不會交通大亂。這堂課讓我們知道規矩的

重要——使人不會亂了準則，做事有個依據。

第四關「責任負起」，用傳氣球和舉齊眉棍的活動讓我們了解每個人在每個位子的重要性。例如在傳氣球的活動中，每個人都是守門員的角色，如果有一個人疏忽了或都沒有動，球很容易就會被對方搶走。

「齊眉棍」要靠大家的默契，讓原本平舉在眉毛高度的棍子移動到腰的部位，任何人的手都不能離開棍子，否則就要重來。在這關印象很深刻，因為應該是要把棍子往下移動，但不知為何棍子卻一直往上移動，來回試了三次都一樣！後來調整了一下人員的位置及手勢，棍子終於慢慢往下移動了，中間也透過閉上眼睛（不要一直盯著棍子），經由心來感覺大家移動的速度，達到不錯的效果。

記憶中好像試了將近十次才成功，瞬間大家都很感動，終於完成了！團體中如果每個人都把自己負責



▲ 每個位子都很重要，體會「責任負起」。

的事情做好，這團體勢必不會太差；但如果大家都覺得差我一個應該沒關係，就會七零八落、毫無向心力，希望自己未來能將每個角色扮演得更好、更投入。

最後一關「尊敬仙佛」，這應該是最難猜答案的一關啦！講師把Q版仙佛的圖案塗黑，只保留一個大概形狀讓大家猜是哪一位仙佛。一開始沒有任何提示，只有圖形，所以只能看外觀猜測。後來講師一一給提示後，才明確知道到底是哪一位仙佛；雖然有提示，但對於仙佛行誼如果了解得不够多，也還是猜不出來。經過講師講述，讓大家更認識仙佛及其精神；後學想效法彌勒祖師「大肚能容」的精神，很多事情能用寬容心去看待，不要太計較，這是後學目前還不足、需要學習的地方。

除了課程中道義的收穫，短短的一天半中也認識了一些朋友，吃飯會互相夾菜，吃飽後一起整理碗筷，課程中互相幫忙、合作；在睡前也難得能和班上的學長一起愉快地聊天，這些都是在法會中所得到的，感謝有你們！感謝用心安排活動的每一個人！

## 遵前提後活動有感

◎ 林昀瑞

後學要分享「遵前提後」，這關

的體驗活動是捏黏土、猜謎。後學是第一棒、可以看題目，抽到的題目是「小叮噹」，用黏土捏出形狀後傳達給下一個人。後學首先捏出兩個圓，一個當小叮噹的頭、一個當身體，之後製作了小叮噹的「百寶袋」，希望利用「百寶袋」提示，讓下一位學長了解答案是「小叮噹」。傳了兩、三位之後，忽然有位學長改用小叮噹的「鬍鬚」來提示（提示者著重鬍鬚，而不是一開始的百寶袋），傳到最後一位學長時，原本要傳達的「鬍鬚」跟「百寶袋」都不見了，剩下的是比較散的圓形。活動過程中後學很緊張、全程觀看後面學長的動作，遲遲不肯離開，深怕其他學長不了解而使原本要傳達的產生錯誤，所幸，最終還是猜對答案。

對於這個活動，後學有兩點想法：

一、如果活動中傳達的不是「小叮噹」，傳的是「道」，前人們是不是跟後學當時的心情一樣，深怕後面的學長誤解、傳達錯誤，而把「道」給傳偏了？前人們是否也因擔心而一直不肯離開，堅持守護、護持著，看到學長可能傳達錯誤或誤解而急切、放不下心？

二、後學利用「百寶袋」來提示，但是後面的學長利用「鬍鬚」來提示。「使用『百寶袋』而悟道得道」跟「使用『鬍鬚』而悟道得

道」，雖然在活動中很明顯地捏出來的形狀不太一樣，但是最終要傳達的「道」卻永遠不會改變。

我們除了得道、修練之外，要如何正確地把「道」傳承下去呢？後學藉由此活動得到許多省思與體悟！

## 由內而外悟佛規

◎ 張純華

感謝 天恩師德，祖師鴻慈，賜給我們這麼殊勝的道場，讓我們得以學習，體會「道」的尊貴。感恩有這個機會領恩學習，籌備法會體驗課程。後學對「十五條佛規」印象最深刻的是曾看過一本書的書名：《十五條佛規，回理天的天梯》。書中師尊慈訓要我們依此修行，了解箇中意義，如能落實在生活當中，那麼成佛有餘。

而在忠恕學院學界班的法會中，正是以十五條佛規為基礎，三年一輪，每輪五條佛規，以「體驗活動」的方式，讓小後學們由內而外地記住每一條佛規真正的精神與意義。今年的主題是佛規第一至第五條，後學與相君學長在慶鴻講師及佳怡講師帶領下，學習籌劃的是第三條「齊莊中正」。首先，我們以師尊《佛規論錄》中的慈訓：「齊者齋也戒自己，嚴省其行謂之莊，中者唯之而不阿，不直不屈正義揚。」為核心，構思體

驗活動與問題探討，希望從外表衣著談至內心起心動念，目的是讓學員了解：齊莊中正並非是給外人看的表相，而需由內而外表現出來，正所謂「誠於中，形於外《大學》」，內心端正了，表現出來自然也是符合齊莊中正的行為。

了解核心之後，我們規劃了三個體驗活動，分別是：服裝秀、虎步龍行及明察秋毫。

### 一、服裝秀：

一開始我們讓學員先分成兩組，各選出兩個模特兒後，抽服裝秀主題，ex：打工面試、社團成果發表、喜宴……等；請其餘學長充當設計師，依服裝秀的主題，在三分鐘內將模特兒打扮好，並且讓他走秀，及請各組說明為什麼將模特兒做如此的裝扮。讓學員思考「什麼場合該穿什麼衣服」，初步了解「齊莊」的重要性。

### 二、虎步龍行：

將三張長板凳和數張小凳子連起來，形成一高低起伏的獨木橋，請學員們依序完成過獨木橋的任務。本活動分兩階段進行，第一階段，學員在過獨木橋時，大家都輕輕鬆鬆地快速走完；到了第二階段，則讓學員頭頂著書，小心翼翼地走完。透過兩次不同難度的活動，讓學員思考：在完成

這兩次任務過程中，「心態」上的差異，連結到在修道或接人待物的過程中，我們在心態上是否時時存乎著謹慎與小心？

### 三、明察秋毫：

首先我們播放了七張照片，情境大都是在中堂、講堂或生活中易犯的錯誤，ex：乾坤未分班、遞淨手毛巾時不恭敬、上課玩手機、打瞌睡等。讓學員針對所見的錯誤做搶答與糾正；再請學員上台，兩分鐘內寫出自己曾經見過他人行為、舉止或穿著不符合齊莊中正的地方；最後，請學員分享自己曾經做過上述哪些事情及其原因。

明察秋毫的體驗活動連貫了前兩個活動——服裝秀及虎步龍行，讓學員反思自身在日常生活中，外在穿著及行為舉止是否符合齊莊中正，並探討不符合的原因。大家一致認同，因

為「我們都在明察秋毫別人的言行舉止，去『齊莊中正』別人，卻忘了明察秋毫自己的起心動念，『齊莊中正』自己」。

那麼要如何由內而外地做到齊莊中正呢？《大學》呂祖補述提及：「慎心物於隱微，遏意惡於動機」，就是告訴我們自我觀照與覺察內心的重要性。所謂「物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正、心正而後身修……《大學》」，更呼應了「誠於中，形於外」的境界；換言之，我們必須從心內做起。

再次感謝 天恩師德，每每參加過一次學界法會，後學發現自己所缺乏的，都巧合地被填滿了；自此後學養成了即時迴光返照自己的起心動念，希望透過自我覺察及反省，由內而外地落實齊莊中正。



▲ 剛跳完晨操，我們是充滿活力的一群。