



蛻變

花蓮慈懿道院營隊心得

◎ 林佩真 郭雅珍

在大家的熱情恭喜聲中，剛求道的5位夏令營學員害羞微笑著，靦腆地回應著大家的祝福，也讓這次的蛻變夏令營，有了最美好的結果……

蛻變開端 訪道之旅

7月份，先為康輔班的舊學員們安排了訪道之旅，讓學員感受到各道場濃厚的道情，更堅定學、修、辦的理念，並啟發大家願意承擔白陽天使的使命——度人成全的信念。所以，「蛻變」的種籽，已經默默地在心中發芽了……

打破舒適 改變自己

營隊主旨以「蛻變」為學習目標，將蛻變分為三個階段：

悅變：以喜悅的心，迎接自己的改變；
轉變：以莊重的心，去除自己的缺點；
蛻變：以感恩的心，看見自己的成長。

為了打破學員的舒適圈，在手冊

中，明白告知學員：蛻變是為了改變自己，這三天的活動，有三點是大家必須學習的——

- 一、用餐方式的改變——席地而坐（坐挺是為了莊嚴自己）。
- 二、學習洗碗——體會父母洗碗的辛苦。
- 三、謙卑的開始——禮敬諸佛，誠敬叩首。

活動3天，每日早、中、晚獻香，不免也擔心班員有3分之2是未求道的學生，對叩首恐感不耐煩或怕熱生煩躁心；因此，為了要讓學員了解叩首的好處，班長特別花心思準備教材，說明叩首的好處，以及為什麼要叩首，來引導新學員。首先從網路影片——中醫師教導叩首功法的益處切入。例如：中醫師中里巴人提及，常叩首可以打通任督二脈，讓人耳聰目明，治療鼻子過敏、腰椎疾病，還可美白皮膚……。諸多好處說不盡，來引起學



▲ 說明叩首禮的重點並做示範。

員的學習動機。對於未求道的學員，先大致教導他們左手上右手下，相疊在一起、叩在拜墊上，以腰部帶動頭部，自然地叩首，並說明叩首的真正目的是靜心調息及學習謙卑的心，這也是蛻變的開始。學員們聽了，無不覺得新奇，露出躍躍欲試的眼神，大家一起在叩堂認真學習叩首基本動作。

認識自己 進而改變

王家好講師分享「認識自己」課程，告訴同學：要改變自己，須從認識自己開始；藉由一連串的體驗課程，讓孩子認識自我，了解自己是怎麼樣的人，面對真實的自己，認知自己善與惡的那一面，並在上課的過程中，反省自己是否可以悅納自己，重新尋回真實的自我，走出成長的迷思。

課程中，同學們學習傾聽內在的聲音，了解內在的感受，用真心去認識、接納、安撫、鼓勵、滋養自己的內在小孩。練習觀照自我，學習照顧自己，認識自己的心與外在行為的關

連，進而才能清楚明白地知道自己該從何改變。

吳振豪講師分享「改變自己」這堂課，一開始先進行課前的體驗活動，分成5組，每組每人手上都有不同的工具，如書本、廣告紙，大大小小的紙張，藉由工具將自己面前的氣球，擲到對面的框框中；過程中，學員不能說話、不能踩破別人的球。

活動後，吳講師引導學員思考：在活動中，我們要先學會專注與安靜；在行進中，尊重別人，不踩別人的痛點。同樣的道理，我們要改變自己，要先學會靜觀自心，若心念無法掌握，即無法反省並改錯，容易一錯再錯，無形中增加負面的思維與能量，很難看見自己的改變與成長。若能夠從改變心念開始，做出正向行為，自然會尊重別人，與人的關係也會改善；有了好的人際關係，貴人自然會變多，我們的命運就有好的轉變……。吳講



▲ 各小隊熱情參與營隊活動。



▲小飛俠動靜皆宜，服務全方位。

師結論時強調：心念改變行為，行為影響命運，改變自己從存好心開始。

星空夜語 引導反省

在學員沐浴後、臨睡前，規劃了一段「星空夜語」心靈沈澱時間。由班長帶領大家安靜調息，並引導學員反思：「每天都有洗澡，但有人『洗心』了嗎？」什麼是「洗心」？就是「反省」與「感恩」。

「反省」是水，將心靈的髒污洗淨；「感恩」是香皂，將心靈抹上香氣。透過反省，看見過錯，並懺悔改錯，將心洗淨。真誠感恩，提升正面能量，為心抹上香氣。

學員們在 20 分鐘的洗心帶領下，面露莊嚴的表情，如同出水蓮花般，那樣的潔淨美好……

祖師行誼 前人恩德

邀請宋惠玲講師講述「天恩師德」，一開始從認識金公祖師說起，再讓同學認識師尊、師母，與老前人的慈心懿德。因為有上天的慈悲降道，

有大德者用心地傳承道脈，方能讓我們有這麼棒的學、修、辦環境可以培德養性。

學員在這堂課後，對一貫道的道場有了初步的認識，也瞭解了道的殊勝。更有學員說：「自己的偶像從現在起，已經從羅志祥變成彌勒祖師，要學習彌勒祖師的笑口常開、大肚能容、慈心三昧。」

闖關活動 細體心念

透過闖關活動的設計，讓學員發揮團隊精神，達到寓教於樂的效果，並教導學員「心念」的重要；進而讓學員體會到：改變是要從自己、從家中開始。

第一關——茶道體驗：由林桂玉與林逸卉學長帶領，透過躬身奉茶，落實禮儀之道。一邊喝茶，一邊享用點心，關主循循善誘，讓學員瞭解：奉茶要從家中做起，孝道是一切人道的根本，從孝順開始，我們的禮儀之道，才能真正地開展……。

第二關——誠心大考驗：由吳甜妹與陳玉純學長引導，學員先跪在佛前懺悔，並立愿做個好人，接著搏杯（台語，擲筊的意思），若是聖筊，就可以抽一張籤詩，內容如：在家聽父母的話，加 10 分；看到長輩會打招



▲ 頒發感謝狀給講師。

呼，加5分……。若同學沒有擲出聖筊，先在一旁靜心，等一輪後，再重新搏杯。活動後，關主提醒學員們：敬神如神在，要做個暗室不欺的君子；有孝順之心，最能感動上天。

第三關——身心軟如棉。由林佩真學長帶領學員進行個人、雙人及多人的瑜珈體驗。運用瑜珈伸展，感受身體的極限，在一緊一鬆的開展後，將心靜下來，進行調息，收攝成一心，深切體察身與心的和諧與沈靜；當身心合一之後，就能如柔棉一般，不因剛強而易折，很能符合老子所說「柔能勝剛」的道理，也藉由此關更認識自己的身體，知道如何讓自己放鬆與專注。

第四關——認識中堂。由楊誌強講師帶領。先簡單介紹中堂的基本擺設，接著進行小組討論：「中堂的擺設與我們的臉部器官有何相似之處？」藉由聯想的進行方式，讓學員知道：中堂不只是眼前硬體的設備，而是每個人身上都有一個中堂，應時

刻端正其心，讓我們心中的中堂，時常清淨光明，如此才能自度度人，共同成就。

第五關——整理達人。由宋惠玲講師主持。藉由一個假想的狀況題：「颱風過後，幫爸爸把被吹亂的文件找出來」，讓學員們合力尋找失落的文件，按照順序整理好。為了找被藏起來的文件，大家專注尋找，所有的心都團結在一起；找到時，學員們高興地擊掌歡呼，氣氛非常的歡樂。宋講師藉這個活動告訴學員們：家是大家同心的地方，家事要協助處理，有困難要共同完成，希望所有的改變都可以從自己的家中做起，讓父母感受到我們的成長與蛻變。

迎新晚會 眾所期待

迎新晚會是學員們期待已久的活動，因為各小隊用心準備的戲劇、主



▲ 為學員淨手服務。

題曲舞蹈表演，要第一次呈現在大家的眼前，每個人看起來都是那麼的忐忑不安。

螢光棒舞，搭配著歌曲〈追追追〉，熱烈地為晚會揭開序幕。中國功夫的串場，讓學員們笑開懷，忘了表演的緊張情緒。各小隊的表演都精采萬分且各具特色，其中，有一小隊更結合時下正火紅的「來來哥」的台詞：「來來來，你來，你來。」另一位學員模仿正經的主播說：「來來來，來求道，求道可以保平安，求道可以常開懷……」此舉讓全場觀眾，拍手大笑，堪稱一絕。

接著是隊呼比賽，各組凝聚精神，大聲地將隊呼加動作努力呈現出來。由最後獲勝的一組再對決魔王大隊，學員們眾志成城的力量，竟打敗小飛俠組成的大魔王，由學員組拿到隊呼總冠軍。迎新晚會就在大家的歡笑、汗水與感動中，依依不捨地畫下精彩的驚嘆號！

愛與同理 孝道初始

宋惠玲講師所分享的正課「孝道——家是講愛的地方」，從幾段影片中，學員彷彿看到自己家裡每天上演的戲碼。「家不是一個講理的地方」，這句話聽起來確實讓人有所省思，不

知是多少家庭用多少歲月、多少辛酸、多少愛恨、多少是非對錯，在糾纏不清、難解難分的混亂中，所整理出來的一個最後結論。如果我們每個人心中沒有愛，不知道感恩，則可能會抱怨媽媽的嘮叨，會不滿爸爸的要求，更不會禮讓與愛護弟妹。

另一部影片，述說一個叛逆的女孩直到當了媽媽，才感受到自己母親對她的愛與關心，終於體會「手抱孩兒，方知父母恩」，更後悔自己曾經叛逆傷了媽媽的心。課堂中有學員分享：「從今爾後要更體諒父母的辛苦，不要為了搶電腦跟兄弟姊妹吵架，而讓父母傷腦筋。」也有學員分享：「要更感恩父母對自己的好，不要再頂嘴。」

這堂課為整個營隊的主軸——蛻變，做了最完美的結論，不僅是讓學員學會了「改變自己，要從感恩、孝順父母開始」；也讓服務的學長更能檢視自己：在面對孩子時，不要說理在前，要多同理孩子的心思，讓對方感受到愛，而非一味說教。這一堂課，讓我們反省並檢視自己，更學會要珍惜身邊的家人、朋友，更感恩我們所擁有的一切是多麼的值得知足惜福。

心靈迴響 感恩回饋

心靈迴響中，聽著各小隊學員分享

感恩的人、事、物，與最有印象、最喜歡的課程，讓後學深深地瞭解營隊的殊勝，從天人共辦、院長監班、教化菩薩開智慧的叩求儀式開始，我們每個人的道心不僅充滿了電力，學員的心中更有一株小道苗慢慢地發芽。

後學參與營隊不少次，但這是第一次聽到學員上台分享最喜歡的活動是「叩首功」！這位學員第一次參加慈懿道院的營隊，是剛求道不久的新道親，他分享：「很開心學習到正確的叩首法，並知道叩首對我們身體的好處，不但可以打通任督二脈，更能增長智慧，我會回家跟媽媽分享。」讓後學非常驚喜與感動。

度人成全 任務開始

營隊結束時，所有輔導學長與學員相約2星期後，配合慈懿道院每年鄉鄰關懷行程，辦理「回娘家」活動。除了舉辦康輔班的迎新晚會活動，回顧營隊活動花絮之外；也邀請家長一起到中堂來求道開智慧。

上天慈悲，加上這次學員們佛緣深厚，此次前來參與「回娘家」的學員有20人，比預期的多；其中願意求道有5人，而報名參加康輔班的學員也有17人。

晚會中，班長特別說明求道的好處，讓學員認識求道的殊勝。藉由影



▲「回娘家」活動，歡喜再聚首。

片引導：現在災難那麼多，都是因為人心不再善良，改變了世界的磁場；負面的思想造就負面的行為，使地球能量場惡化，所以才會產生許多天災人禍，如：大地震、大海嘯、氣爆、飛機失事、情殺、人倫悲劇……。拯救21世紀人類最好的方法，就是改善人心、回復人性、啟發良知良能，如此一來，我們的世界才有可能減少災難，恢復和平的生活狀態……。

接著，班長將隔天辦道的因緣告知學員們，讓他們了解其殊勝，是由彌勒佛（校長）的鴻慈大愿加被、濟公活佛（班導師，明師）給求道人三件寶物；在得到三寶前，要立10條大愿（如：要反省、要感恩、要改掉壞毛病），告訴仙佛你會珍惜，明師——濟公活佛才讓你求道。說明後，再發下求道報名表，由輔導學員問學員的意願，若學員有意願，再由學員向家長報告想法，經家長同意，輔導學長再做確認後，即填寫求道表。當場就有5位學員願意隔天早上10:00來慈懿道院求道。

從一開始3天2夜的訪道之旅，提升康輔班第一期學員的修辦理念；

以及3天2夜的夏令營，招收未求道的學員，讓他們了解一貫道的真正內涵，啟發學員們的良知良能，進而隨緣度化；最後到學員回娘家活動，進行康輔班招生、求道說明，並辦道廣度有緣，這一連串的活動安排，都緊扣著度人成全的使命。每一個環節，都是所有參與前賢的用心，身為濟公老師的徒兒，不敢忘了老師交付在我們身上的使命與重責——借明師一指，來拯救眾生的靈性。求道只是靈性甦醒的開始，重要的是，要讓眾生啟發良知良能之至善（〈道之宗旨〉），藉由在道場上的共修共辦，一同圓滿心性，回天見老中娘，讓濟公老師放心。所以說，舉辦夏令營是法會的另一形式的呈現，更是天人共辦的殊勝因緣。

慈懿青年 蛻變成長

本次活動是第一次在人員的安排上，全部由花蓮當地學長擔任，特別是小隊輔與小飛俠的安排，有了新的突破。以往因人力不足，都需要商請外地的學長來支援活動組與輔導組，這次小飛俠由慈懿康輔班的學員來學習，其任務包括無畏施服務及活動支援，除了事前要接受小隊遊戲、早操、晚會螢光棒舞及團康串場等魔鬼訓練；



▲ 慈懿康輔班，歡迎大家共同參與。

更要在活動期間，時刻待命打菜、排桌椅、清潔廁所，並負責夜市人生燒烤、支援關主等。小飛俠們都是國、高中的學生，在這次的營隊學習承擔與付出，他們努力投入的精神，真叫人讚嘆！

輔導組則是年紀比較成熟的大學生，大部分是花蓮學子，平日在外地求學，暑假特地返鄉支援。輔導組這次有較多的事前準備工作，小隊重頭戲落在第二天的迎新晚會，因此各小隊輔除了要在活動前做足功課，編寫小隊呼及小隊戲劇劇本，再加上各小隊的主題曲舞蹈編排；活動期間，更要全程陪伴及帶領小隊。經過這次學習，功力也增加不少！

感謝天恩師德，老前人德澤加持，黃天賜點傳師慈悲，感謝所有服務學長一起護持，讓我們學習成長，感恩大家一起參與，期待花蓮慈懿道院有更多青少年投入學、修、辦的行列！