



# 曠谷幽蘭 傳遞馨香

怎樣可以成為一個快樂、有尊嚴的老師？是取決於教材教具、教學方式的教戰守則？還是……？在常是春寒料峭的農曆年假期間，共有來自全台各地及美國、馬來西亞、越南、巴西、韓國等地，一千二百六十一名老師，在難得露臉的暖陽中進入中興大學尋找答案。

## ——2014年教師營側記

◆編輯室 整理



「二〇一四年教師生命成長營」於二月四日下午揭開序幕。五天營隊並不是要給老師多少教材教法，而是要讓他們看到教育工作是可以跟生命結合的，可以成爲生命的莊嚴而不是枷鎖；老師先教育自己，自己不斷透過學習提升後，就可以利益無數的莘莘學子。

「人類的升沉靠教育，而老師正是教育最重要的核心。」在日常老和尚對老師極高的期待下，教師營於一九九三年創辦，二十二年來參與學員近二萬一千人。這次參與營隊的老師多表示，能體會到自己的工作很有意義、很有價值，並看到未來的教師生涯充滿希望與光明，真實感受到當老師是一件很幸福、很榮耀的事情。像是桃園建國國小一對夫妻檔老師教學三十年，上完營隊課程後重燃教學熱情，已拿到縣府退休核可的他們，決定要帶著滿滿的收穫繼續關愛可愛的學生。



▲福智團隊中，年紀最小與最長的成員，為教師們熱情獻唱。

### 心靈對話篇

## 用心觀察 安住學習

隨著課程的進行，老師們對法師的睿智開示，感到既震撼又溫暖。後壁高中簡老師以前對於法師的印象就是「充滿宗教味」，然而「心靈對話」令他改觀了！法師以客觀且宏觀的角度，幫助許多遇到瓶頸的老師分析問題，令他非常驚豔。

有老師提問：「叛逆的孩子是來討債的嗎？」法師回答，不要把孩子當作是來討債的，有這因緣是讓父母學習的。叛逆的孩子需要人教，耐心陪伴他、珍惜他，給他一個好的環境，不要用以前的標準去要求他。「親子關係是我們

自己發願求來的，既然求了也得到了，就要認帳，要去努力改善彼此關係。」

有老師表示：「被學業、教學、工作、家庭壓得都快爆炸了！」法師指出，只有少數人能圓滿，眼前我們無法全部兼顧，所以要學習。壓倒我們的不是事情，而是責任感太重、覺得虧欠別人，所以不要當百分百的強者，要學會跟人道歉，遇到困難可請別人幫忙，從不完美開始起步，終有一天會成爲十全十美。

有老師困惑：「如果有人傷害自己，自己很痛苦又放不下，怎麼辦？」法師分析，其實



每個人都想離苦得樂，他做傷害別人的事，其實是造惡業，將來會感得苦果，這種「離樂得苦」的事情，應該不是他的本意。他會這樣做其實是和他的煩惱所驅使，所以我們可以將「他」和他的「煩惱」分開看，真正的兇手是他的煩惱而不是他個人。法師也建議，遇到逆境時，可以去仔細分析並思考：從這個境界中，我們可以學到什麼？

「面對孩子不讀書，沉迷電玩，很難對他觀功念恩？」法師澄清，觀功念恩的目的不是改變對方，而在改變自己對此人的認知。這需要學習，想看到一個人的功德需要有智慧，用心觀察，找到他內心當中想改、想努力的亮點，觀功念恩就用得進去。例如：「你今天有比較早休息喔！」「關門有比較小聲喔！」……讓孩子知道你在意他。教育無法立竿見影，需要耐心等待。

### 心得分享篇

## 吾道不孤

五天的營隊課程，有的老師重燃鬥志，有的老師看見希望。因為高遠的目標背後有師長、有正確的方法，和一群同心同願的夥伴。

彰化縣啓智學校李老師被同事戲稱「馴獸師」，他也自豪任何重度智障的孩子到他手上，都可以把他們訓練得很好。直到有一次，一個孩子因犯錯蹲縮在牆角瑟瑟發抖，他才突然心痛：自己真的像猛獸一般？營隊中他學習到教育是一種心與心的傳遞：孩子就像一本書，要懷著謙卑的心，小心的閱讀，才有辦法走進他的心。如果心沒有溫暖、沒有光明，就沒有辦法把這股暖流

▼老師先教育自己，不斷學習提升，就可以利益莘莘學子。



## 攜手同行



傳遞到孩子的心裡。他說：「在這幾天的學習，我知道我要用無限的關懷對孩子做永恆的等待；期待自己能夠像曠谷裡的幽蘭，把這股馨香傳遞到孩子們的心上。」

經過五天的心靈洗禮，台中市月眉國小楊老師說他發現自己在走一條對的路，雖還沒走到目的地，但他會很努力，因為他知道這是他要的。他說：「我看到日常老法師這麼有勇氣，從他一個人的力量延續了這麼多年，就算他離開了人世，也能夠讓從來沒有看過他的我，受惠那麼多那麼多、感動那麼多那麼多，我真的很感恩！」

來自韓國的一位醫院副院長聽了法師的課之後，反思自己的人生，也計劃未來的人生；聽講師熱淚分享生命教育的經驗及如何化解困境的故事，感動不已！他說回國後會把在這裡的所學傳揚出去，也希望在大學任教的兒子明年也能來參加教師營。他至誠許願：福智文教基金會的教師生命成長營能傳揚到世界各地，饒益更多的人。

### 勇悍義工篇

## 善於調心

## 突破困難

今年逾千義工投入營隊，以超越一比一的服務，實踐所學。營隊開幕當天，一輛輛遊覽車分別緩緩駛向教師們下榻的宿舍大樓前時，早有一群由福智高中及大專青年組成的迎賓天使夾道等候，熱情歡迎的歌聲、掌聲、「老師好！」此起彼落。當遊覽車門一開，學生即快速擁上，親切問候、幫提行李、陪同報到、直達宿舍……老師們笑得開懷：「這群義工孩子笑容燦爛、聲音好聽，勝過衛星導航！」

有老師分享，除了一踏入營隊感受到的溫暖，義工每天從凌晨開始準備豐美三餐、打理瑣

▼點亮心燈，廣發大願，帶給自他溫暖與光明。





事讓學員安坐禮堂聆聽精采課程、晚上佇立路旁在月光中引路……每個細節都令他們深感幸福。

其實，義工在服務的過程中常會遇到種種狀況，當困難接踵而至，勇悍承擔的義工們會互相支援打氣，法師也提醒：「遇到困境從中學習，剛好可以考驗自己是否禁得起逆境，也是在考驗應變能力。」師長更適時教誡：遇到困難不要說你不行，而是要先給「困難」下正確的定義——是你遇到困境，不是你不行。那怎麼做下去？善於調心，突破困難就是！

在營隊結束的夾道歡送中，有一位老師走出隊伍後又再走回來，以一個俏皮問句表達了他的肯定：「你們的福智青年可以帶回家嗎？」原來，透過這樣的歷事練心，義工超越了自己；這種為利益他人而動轉的生命，也感動了老師們。祈願每位老師都能將愛的種子帶回校園加以灌溉，使之發芽、茁壯，進而讓家庭、學校、國家乃至世界都充滿溫暖與幸福！



▲為利益他人而動轉的生命，義工超越自己，也感動了老師。

## 觀功念恩 奇異恩典

◆台南 蘇恭弘

從知道有教師營到報名成功，這條從疑慮到決定的心路，足足經過了十二年。

### 卸下心防 真誠分享

然而隨著營隊日期一日一日接近，我的不安日漸增加，不但沒有參加活動的興奮，取而代之的是希望自己「因公無法參加」、「身體不適無法參加」、「請假不准無法參加」……甚至在坐往台中的高鐵上，腦中不停轉動的是：「一到台

中，我不是立刻再坐回台南？」

究竟怕什麼？傲慢的我認為別人不懂自己，說了也沒用；無明的我認為一切完美才值得敘說，而自己並不完美，自然無需多談。因此，除了該說話的場合，會義無反顧表達外，其他的時間，我總是躲在自己的保護傘中不輕易離開。

傲慢讓我沒有真正聽懂別人的話，無明讓我沒有真正學會義理，營隊前兩天的課程就在這樣的心態中度過。因為公務，身為校長的我必須在第三天一早返校參與獎助學金頒贈儀式，因此必須向



▲為觀念恩按個「讚」！

## 打開心窗 謙卑傾聽

乍聞「觀念恩」這四個字讓我感到不自在，因為我做不到——對我的太太與小孩。前者是，我投入教育工作已二十二年，忙碌於教書與行政，對於家庭照顧相對不足；後者則是，我有一個無法啓齒的壓力——我的大兒子是個「星星的小孩（亞斯伯格症）」，雖然他擁有超強的學習能力，但是對於情緒處理並不擅長，時常會有各種狀況出現。由於無法對他觀念恩，自然無法了解他的想法，感受他的擔心與恐懼，所以只能一直和他在言語與情緒中糾結、衝突，最後二人總是相敬如「冰」，沒有交集。

上完觀念恩課程，晚上小組分享時間時，我提筆寫下對母親的感謝，但是心中一直有個聲音告訴自己：「試著對大兒子觀念恩吧！」我開始回想當初我與內人是如何渴望有個小孩，我們歷經各種檢查，內人還親自去印度向十七世

營隊請假半天，此時，逃避的心又再次升起：「我為什麼要多花二趟高鐵票的錢？反正我又不想來！」雖然心裡這麼想，但我還是準時回來，而且還克服自己擔心的習性，嘗試搭乘接駁公車回到中興大學，繼續參與第三天下午的課程。

奇妙的，我這顆防衛的心，竟在營隊最後一天法師的分享中融化了。原來堅定如法師，亦會面臨內心掙扎的衝突，霎時我突然領悟：「年紀、職務、經歷、外表……這一切的一切都沒有有一定的標準與好壞，為什麼我要如此擔心外表不夠老成會讓別人懷疑自己的能力呢？」在營隊結束往高鐵站的遊覽車上，有一位教授分享她的心得，簡單而勇敢的說出這五天讓她尋回對教學的熱情。下車前一分鐘，我卸下心防、跨出第一步，也和車上這一群不相識的教師夥伴們分享我的改變，之前的我害怕並逃避與他人分享心情，但是我決定從此刻起要用心靈的成長來勉勵自己。

大寶法王祈求，在此等用心下，我們才有了大兒子，而我最後竟與他相敬如冰，不知珍惜？一想到這裡，我鼓起勇氣寫下給大兒子的道歉信，希望我們父子能重新開始。當然，對於內人也是同樣的愧疚，向營隊請假的那個晚上，我和內人聊了不少，於是我鼓起勇氣邀她與大兒子，在教師營結束之後，再度多年來不曾進行的三人旅遊。

教師營結束回到台南的下午，我立刻和太太、大兒子開始墾了一日半遊覽。在旅程中我邊開車、邊聆聽大兒子說著對於學校任課老師、行政人員的不滿——這些原本都是我一聽到就會覺得很厭煩的內容，但感恩的是，因為記得師長說：「走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙卑的話就讀不懂。」讓我自己可以聽出大兒子在抱怨之外的委屈與恐懼。我第一次沒有一味制止他表達情緒，取而代之的是，因為了解他的脆弱而流下淚來，此刻，我更愛他了。

一日半旅遊改善了我和太太、大兒子的關



係，但返家後的隔天，太太突然身體不適掛急診，竟診斷為盲腸炎必須立即開刀醫治。我一方面提醒太太留意自己身體，一方面勸力練習觀功念恩，讓我不斷發現大兒子的乖巧與懂事。太太開刀當天，大兒子不但一個人在家，自己買晚餐、整理次日開學作業、幫忙整理兩個弟弟的書包及制服，還貼心安慰：「爸爸，明早如果趕不及從醫院回家載我上學，我也可以自己騎腳踏車。」我又不禁高興的流下眼淚。

## 境界不斷 練習不輟

回到學校之後，我也善用教師營學到的觀念面對同仁，用正向的話語來鼓勵同仁，處理相關行政事務，就算無法立刻解決，也都希望播下善的種子，祈求下次再處理時能更加順利、圓滿的解決，因此同仁也說：「校長，您變了。」

不久，某日早上接到母親來電，謝謝我寫

信給她，表達對她的感謝與愛，她非常感動與高興。回家後，我開玩笑問大兒子：「爸爸寫給你的信呢？」老大回答：「這是很重要的東西，當然要好好收起來，不可以給別人看到。」我從他臉上看到一抹幸福。

「觀功念恩」的恩典還不只這些。偶然來度假的長輩，不藏私的分享他自己的教學心得，讓我不斷有善的循環支持我推展校務。

「傑克，這真是太神奇了！」如果您認為我的生命故事從此這麼感人、美好，那您就錯了。事實上，仍有各種境界考驗著我，面對工作、家庭、三個小孩，並不是容易的事，所以也有幾次，因為自己身體狀況不佳、時間產生的壓力，再度引起親子間的緊張，而這一切在在讓我感受到：要發現別人的美好與恩德，是需要不斷的練習與努力；但是要觀過與埋怨卻是如此簡單。感謝教師營帶給我的學習，我要說：「教師營，很高興我來參加了，讓我有再出發的力量！」

# 我走在對的路上！

◆美國 王學平

去年當外子確認學術交流基金會將贊助他來台灣做研究時，我們毫不猶豫決定回來定居一年，除了希望能藉此機會讓女兒可以在台灣學習中文，最主要還是因為我在工作上遇到瓶頸，不但對以往教書的熱忱與樂趣漸漸消失，更常常對同事和學生怨聲載道，非常不快樂。於是我決定向學校申請留職停薪，休息一年。

我在美國的小學任教已有八年，因為是整個學區唯一非美籍的級任老師，我特別認真的經營和班級相關的所有事項，小至裝飾教室、製作教

具，大至教學計畫、學生評量，一心希望我的學生能得到最好的照顧與學習環境。在這樣的努力下，我們班上的孩子也的確在各項學科方面表現傑出，而我也贏得了學校和學生父母的肯定。

但隨著經驗累積，正應該是最駕輕就熟、得心應手的時候，我卻有被掏空的感覺。由於這幾年美國教育界也十分認同亞洲國家以學生的成績來做為老師效能及學生學習成果的指標，於是老師的教學目標變為如何能最有效管理學生負面行為，來減少教室內可能發生的浪費學習時間的狀



▲走在對的路上，需要良師益友相伴。

沉，將每天的學習時間增加到最大值。在這股趨勢中，我也認為只要每天努力設計有趣的課程來吸引孩子的注意力，認真的學習，讓他們沒有時間搗蛋，就是一個好老師的責任。但是有時我也注意到，這樣的教學方式讓我根本沒有時間幫助學生解決他們切身的問題，傾聽他們對我說的話。我懷疑這種教育真的是幫助孩子嗎？真的是我們老師應該走的方向嗎？

回到台灣不久後，我在朋友的介紹下參加廣論研討班，聽聞到日常師父的教法，重新開始檢視生命的內涵，隨後也在班長及好友的鼓勵下參加了五天四夜的教師營。雖然當時我還不清楚學習的內容，但從報名後就一直非常期待能從這次的營隊中找到困惑我已久的答案。

當我們第一天到達中興大學時，來自不同地方的大專生以及福智高中的學生義工，已經在那裡用最熱誠的眼神及最友善的笑容來迎接我們，他們犧牲寶貴的寒假期期來到教師營洗碗和打

掃。除了他們以外，還有近千義工在現場幫忙燒飯和其他林林總總的雜務。為了使老師們能專心上課，營隊安排了一比一的義工照顧我們。而我們也就在如此體貼的環境中展開緊湊的課程：

從「我就這樣過了一生」的戲劇演出，師長對教育與人生、無限生命、觀功念恩及關愛生命教育的教導，一直到最後的生命分享，都讓我們深深感動。感動的是法師以智慧的話語清楚說明了老師的價值以及教育的目的與方向；感動的是聆聽前輩與輔導員如何在參加教師營後克服現實困難，堅持他們理想的生命經驗，感動的是同行老師無私的分享和溫暖的鼓勵，感動的是每一個義工真誠的關心及付出。這五天四夜的學習讓我認清做為一個老師的真正價值和意義。

經過這次在教師營的研習，我不僅改變了對生命與教育的認知，我也找到回到教室後應該努力的正確方向。老師傳授學生知識，加強他們未來進入社會職場所需要的能力並沒有錯，但是

如果老師無法幫助學生提升他們的心靈層面，那則是錯失教育真正的目的。正如法師的提醒，我們所教育的主體應該是幫助學生增長智慧、慈悲心，引導他們以聖賢做為立志的對象；我們需要培養的是能盡一己之力貢獻社會的人才。在這過程中老師必須借助觀功念恩與關愛生命的方法來創造一個良好的環境，才能不斷的激勵學生，給他們溫暖和希望。因為學生最需要的是一個能從頭到腳真心喜歡他們的老師；當我們每天能用一雙發現美的眼睛看學生的亮點，欣賞他們的努力，就可以鼓勵他們願意向上的心！

我誠心感恩所有對促成這次營隊的師長、法師及義工們的付出，我何其有幸能在教師營中向這麼多的智者學習。我也發願一定要努力成爲一個溫暖、光明、有智慧的老師，耐心陪伴孩子的成長。雖然回到美國後還有許多的困難需要克服，但是我相信，只要堅持不放棄就一定能做到，因為我終於走在對的路上了！



# 十年，終於等到你

◆台北 葉家禎

自二〇〇一年加入福智大家庭，身為國小老師的我，自然而然成為文教義工，二〇〇二年初次到教師營擔任義工，被千人齊聚一堂一同學習的場景與氛圍所震撼。

同年，認識了當時還在讀日文研究所的好友曾大偉，雖然所學不同，但因為興趣相投，很談得來。我們一群好友常一塊出遊、看電影、喝咖啡，我也常跟他分享我在基金會的學習點滴——觀功念恩、生命無限等概念。後來大偉補修教育學分，計畫投入教職，我便和他相約教書以後

一定要參加教師營，當初的他，只是輕笑回應：「再說吧……」

之後大偉如願到高職教書，成為老師的我們有更多交集，友誼更深刻，每到教師營報名的時間，我都會熱情邀約，但他依舊以輕笑回應，或說：「現在還不需要，以後再說吧……」不久大偉調到我的家鄉——嘉義服務，因此常有機會到我家作客，我媽媽總是很熱情招呼，甚至拿了報名表，熱心推薦他參加教師營。面對長輩，大偉靦腆笑笑：「再看看……」

大偉是賽德克族的原住民，耶誕節是部落重要節慶，如同漢族的農曆年一般。那時連著兩年受大偉邀約，有機會到南投仁愛鄉的原住民部落參與他們的耶誕晚會，部落以教堂為中心，族人們歡聚一堂，唱聖歌、跳原住民舞蹈、對神及部落的人們祈福與感恩，那種嚮往心靈喜樂的景象，令我印象深刻。

感受到所有生命都有追求心靈成長的特質，



▲朝夕相伴的輔導員上台大合唱，台下學員熱烈回響。



因此和大偉相處的過程中，我更加歡喜的將在基金會成長的喜悅分享給他，他也會把教學的酸甜甜辣與我分享。甚至有一段時間，大偉願意改變飲食習慣，改吃素食，問其原因，他回饋我：「看到你脾氣變好了，對小動物真心關懷，所以我願意吃素。」我聽了很感動。然而，每年仍不忘於教師營前問他要不要報名的我，得到的答案，還是「再看……」

去年，不知何故，我邀約朋友參加教師營的名單中獨缺大偉，沒想到他主動傳來訊息，說他在學校輔導室看到公文，想參加教師營，讓我驚喜萬分。問他為什麼會想參加了，他說：「時候到了！該好好去充電了……」可是，就在報名截止的當天晚上，我去電問他報名了沒，他才驚呼：「太忙了，忘記了……」

分秒必爭下，我們相約分工合作，由我寫推薦函，他填報名表。最後，我們在網路世界的兩端同時按下 sent！在他送出報名表的當下，我好

歡喜，心想這一位多年好友終於有機會參加教師營了！

教師營二十二歲了，五天四夜的課程，凝聚了師長非常精華的教育理念，透過這一場心靈洗禮，有多少老師因此轉變生命，在教學生涯中重燃對教育的熱誠、找到教育的方向。大偉亦復如是，順利錄取並參加了教師營的他，營隊中會在課後跟承擔義工的我分享學習心得：營隊後在 Facebook 貼文，感謝好友推薦他參加一場「很棒」的研習活動，並積極推薦同事明年參加。雖然同事給他的答案，和當年他給我的答案一樣：「再看看……」但他不氣餒的跟我說：「時候到了，就會成功！」

對我們而言，等待是一種藝術，但從大偉的身上，我看見師長對我無限生命的等待，是一種全心全意，想把最好的給我的——鏗而不捨、永不放棄的陪伴！

## 樂當傳遞幸福的使者

◆ 苗栗 林文炫

怎樣的人才會幸福？智者說：懂得念恩的人，有師長教的人，有方向的人。二〇〇九年，太太幫我報名教師營，我的幸福時刻就來臨了！

營隊期間，我有著滿滿的感動——師長的行誼與甘露法語、輔導員的真誠付出、講師的生命故事、義工像便利商店般全天候的服務熱誠……

感謝師長把我找回來的當下，我祝願我所服務學校的老師也都能參加教師營，得到幸福。

營隊結束後的秋天，我立刻參加了廣論研討班，在學習佛法的同時投入團體舉辦的活動，承

擔義工，歷事練心，並於二〇一二年開始擔任教師營輔導員——我再度回到營隊直接服務同行。

雖然五年前的我對同事有著深深的祝願，但因自己樂簡畏繁的習氣很深，所以剛開始要去邀請老師參加教師營時，內心是非常怯弱、沒有信心的。

後來想起師長說：「正因為我是凡夫，所以要趕快努力。」法師也不斷提醒我們，要透過幫助別人的過程累積學法資糧，看到自己的侷限性，把每次幫助別人的過程變成自己最好提升



營影片放上學校網站，方便他們進一步認識，增加對營隊的信心。我也對校長、各處室主任觀功念恩，因為有他們的支持、幫忙排除寒假返校和輔導課的困難，這些同事才得以無後顧之憂的學習心靈成長。

比較困難部分的是，大部分老師覺得營隊在過年期間舉行，結束後接著就開學了，很捨不得減少和家人相聚的時間。所以在同事錄取後，我仍利用各種機會積極行善，為他們培福，祝福大家都能順利參加營隊。

從剛開始一位老師報名，到最後二十三位同仁報名並皆獲錄取，我充滿喜悅與感恩。雖然我只是大夥能成行的眾多因緣之一，但很歡喜能當師長的千手千眼。我相信他們回到了師長的身邊，不久將回到心靈的故鄉！



▲願與這群善友，速速來到師長的身旁，回到心靈的故鄉！



▲回到工作崗位，戲仍一幕幕上演，但我們有了方向。

的機會，好好珍惜這個因緣。當我慢慢的學習依靠法得到支撐，以師長的見解去看此事，我的發心就漸漸擴大。在這過程中我練習捨自為他，修習歡喜心，找到前行的力量——因為我知道，不管我的起步有多低，我向前跨的每一步都是莊嚴的。

於是我跨出與同事互動的第一步，竟發現師長早就為我安排好各種善巧方法。有的透過平常分享里仁商品、淨源茶和有機蘋果故事；有的之前就聽聞親友介紹，所以不陌生；有的分享師長的關愛教育語錄或相關短片；對於新進的老師，交流自己班級經營的受用；面對用心教學的老師，更堅定我讓他們認識營隊的決心；即將退休的老師，就表達想以參加教師營做為致贈的退休禮物……和老師的應機互動，很多來自福智團隊同行善友的经验傳承，在在讓我體會到學習要有良師益友。

為了鋪設同事的學習順緣，我把近幾年教師



# 共唱最 美麗的詩篇

——2014年大專冬令營側記

◆編輯室 整理





二十二K低薪資、高房價物價的景氣低迷時代，愈來愈多大學畢業生離鄉背井，到海外謀求工作……將要成為社會新鮮人的大專學子，多對未來充滿疑惑擔憂，然外界愈是紛擾，內心愈需要一股安定的力量，而這股靜水深流的安定力量必來自心靈提升。福智文教基金會創辦人日常老法師曾說：「無限生命的轉捩點就是教育跟環境。」為此，基金會已連續十六年舉辦大專青年生命成長營，透過多元課程及千人共學的環境，照亮一顆顆迷惘的心，重新尋回生命的方向和意義。

二〇一四年初，一月二十四至二十七日，寒假中的除夕前一週，即便寒流來襲造成南台灣難得的低溫，仍有一千二百多位青年學子齊聚大仁科技大學，帶著好奇和疑惑前來尋求生命的答案。



▲迫不及待相見歡，同尋生命的答案。

### 課程回響篇

## 找到生命中的老師

他們找到答案了嗎？台灣大學電機系謝君揚對營隊課程設計做了這樣的回饋：「一開始當我還不太確定的時候，營隊就以戲劇的方式，讓我發現：生命中原來我一直要尋找的就是快樂，是什麼快樂？就是心靈的快樂。而『無限生命』的概念讓我發現，對於心靈的快樂，我不用那麼急促於當下，不用侷限於細小的困惑和煩惱，我可以以更長遠的方向去思考，應該更充實自己，讓自己更努力、更有效率的學習。」

「『無限生命』的課程讓我學習遠闊的視野，不過學習『觀功念恩』時又把我拉回現實

生活，讓我開始感恩身邊扶持我走過來的生命貴人，所以我打電話回家給媽媽講了半個小時。

「對家人表達感謝之後，我實在無法想像之後的課程是如何，不過『慈心』課程又讓我看到了許多真相，透過這些真相才讓我開始思考，原來我前兩天的思考一直是侷限在自己身上，透過慈心課程我看到原來學習不只是為了自己，也是為了利他而學習。」

君揚特別強調營隊中的小組分享時間很重要，「除了可以思考自己學到什麼，透過組員的分享，有時會比我自己的領悟還要深。」



▲課程設計活潑，內涵豐富感人。

交通大學電子物理系劉正家更爲這次的學習做了最佳收攝：「隨著年紀的增長，漸漸感到迷惘，不知道生命的方向，來到營隊就好像在大海中抓到了救生圈，我期許自己可以一直抓住它都不要放開。在營隊學到三個令我印象深刻的概念，第一、無限生命，第二、觀功念恩，第三、找到生命中的導師。」

「無限生命意味著，我們這一世所做的事情會影響到我們的未來，所以這一世應該要多做好事，那要怎麼做好事呢？透過觀功念恩！我覺得觀功念恩是一個明確的方向，在不知道怎麼做的时候，就可以先從觀功念恩開始。觀功就是看別人的好，念恩就是心裡想著別人對我們的好。學了觀功念恩以後，我默默的想，爸爸提供我經濟來源，給我很強的後盾；媽媽照顧我的生活起居，讓我可以安心讀書。關於找到生命的老師，我覺得是最重要的，因為找到生命的老師，他可以教導我們無限生命和觀功念恩這些概念。」

## 心靈對話篇

# 讓身邊人得到快樂

想要認識心靈提升的內涵與重要，必須要有人引導，而與法師的「心靈對話」便是同學解開困惑的最佳時間。有人好奇自己的前世、有人想求得生命的意義、有人不知怎麼看待未來、有人想學習關懷家人、有人拿壞脾氣沒辦法……種種心靈疑難雜症都在法師的妙語如珠中，獲得安慰也得到解答。

一位女學生問，若因課業太重而無法回家，要如何表達對家人的關懷？法師除了鼓勵她常回家，也舉自己關懷母親的例子。法師說，他以前每年的母親節一定會爲母親煮蛋花湯，小小的舉

動就讓母親感動不已。法師鼓勵她可以馬上用行動表達對家人關懷，就在全場的期待中，女學生立即撥出電話並用擴音說出：「爸爸，我們正在上課。」爸爸問到：「妳要做什麼？」女學生說：「我想跟您說，我很愛您！」爸爸回應：「我也很愛妳！」頓時全場充滿溫馨氛圍，不只女學生，現場許多人都落下感動的淚水，千人見證她的勇敢說愛都大力鼓掌。

一位男學生提出在這薪資低卻又高房價的年代，他不知如何看待未來。法師鼓勵他，不要放棄希望，可以先充實自己，找到讓自己生命更高



遠的目標，而找到一個良善的團體，跟隨一個好老師和一群善友，在好環境中不斷學習，是幫助自己成長的好方法。

最後，有位自稱「天才柚子」的酷酷女生，她對自己常按捺不住脾氣，跟別人吵架一事，不知如何是好。法師叮嚀，第一以不傷害別人為主，接著法師以自己從小愛發脾氣，常對母親生氣為例，後來因為學佛，才反省自己不能再如此折磨對自己有深恩的母親。從此，法師轉變以自己為主的人生觀，轉變為能體諒母親感受的兒子。法師問她：「妳願不願意看我的面子改一下？」女同學點頭：「好！我回家會跟我弟弟道歉，以前感覺弟弟很難搞，現在發現我自己更難搞。」法師很高興回覆：「妳如果能這樣做，表示妳很有智慧。」

心靈對話中，法師與同學們一來一往的對答，發人深省，法師說每個人在世界上都有意義與目的，都是來學習心靈提升，讓身邊的人得到

快樂。

無論經歷「觀功念恩」，鼓起勇氣向親人道出：「我愛你！」還是來到「慈心」講座、看見真相，雀躍喊著：「蔬食、種樹、減碳，救地球！」或者徜徉「天空之旅」的樂音中找到撫慰，當進入「無盡燈之夜」，受到日常老法師行誼的策勵，莘莘學子們的心燈都被智者的慈悲和智慧點燃了！

一掃入營時的迷惘和疑惑，一顆顆年輕的心又燃起了希望，因為在大專營見證了心靈提升的力量。在變動快速、心靈紛亂的失落年代，能跟隨一位充滿智慧及遠見的老師和一群志同道合的朋友，一起學習建立正確的生命志向，並關愛大地、關愛世界，是福智青年的快樂心法。短暫的大專營終將落幕，已點燃的熱情活力仍可延續不斷，寒假後的「福智大專班」及「福智青年社」等著年輕人再續學習的快樂！

### 心得分享篇

## 觀功念恩走入生活

一場心靈提升的洗禮，正要開始翻轉生命格局，猶如晨光照進心扉，開啓心靈視野，迎接無限生命燦爛的每一刻！

### ◆成功大學法律系 施宜津：

我媽媽是福智的學員，她一直叫我來參加大專營。我想跟她說抱歉，因為在我沒來之前，我一直都很質疑她說的「觀功念恩」，而且我認為他們護生、讀經都是偽善的行為，他們只是一群人聚在一起，做一些自以為很好的事情。

這次我要對福智團體和所有義工說抱歉，直

到參加了大專營，我才發現福智團體真的很有愛心、很關心大家的生命。因為我很害羞，所以當義工們列隊歡迎學員時，我總是低著頭，但是他們依然綻放熱情、笑臉迎人，完全不會因為我們不給予回饋，就停止他們對我們的付出。

來到營隊跟日常師父學了很多，更學會了觀功念恩，過去的十八年我都以自己為主來批判別人，未來十八年、二十八年、三十八年，甚至在無限生命，我希望自己能夠多關愛世界上的每個生命，然後為了利益他人而努力。



▲福智青年分送同學鑰匙圈，企盼一起探尋開啓生命答案的鑰匙；▼老師為鼓勵學生寫下感恩信，設計了幸福信箱，並為他們寄送。



◆義守大學影視系 邱琬淇：

兩年多前外公中風了，引發肺衰竭，一直住在安寧病房，我發現外公其實很害怕死亡，而我對於外公有一天可能會離開我的這件事充滿不安全感。

一開始我不太知道自己為什麼來參加營隊，但是，當我看到禮堂上的紅布條「二〇一四年大專青年生命成長營」，我知道自己為何而來了。因為我要來這裡學習無限生命的概念——原來死亡只是一扇門並非終點，通過了之後還是一連串的無限生命，下一世我們只是用不一樣的面貌再相聚。

如果死亡不是終點，而是起點的話，那每一天何嘗不都是一個起點呢！那我現在可以開始做什麼改變呢？我想應該是對人的態度和對父母的感恩，我要嘗試把快樂的泉源「觀功念恩」帶入生活裡。

◆中正大學成人教育系 鄭雅羽：

印象最深刻的就是觀功念恩。從小我是奶奶帶大的，因為奶奶是一個很急的人，而我是一個慢郎中，所以我們常常有衝突，我都覺得她幹嘛那麼急，還一直唸我。這幾年奶奶的身體沒往常硬朗了，當她沒有繼續唸我時，我開始懷念她過去對我的嘮叨，觀功念恩讓我回想從小到大奶奶為我的付出，但我也沒有好好的謝謝她，觀功念恩也讓我學習要趕緊去感恩她。

而觀功念恩也解開我對媽媽的心結，以前我一直不諒解她沒有扶養我長大。小組分享時，我聽到輔導老師說，媽媽生下健全的我，現在才可以在營隊學習，其實她已經很偉大了。所以在未來的日子，我將試著不再用放大鏡去看她，然後要多去為她想一想，另外，很重要的就是我們要持續的學習下去。



# 心與心的交融

## 海外學員天涯若比鄰

◆屏東 美欣

今年大專冬令營，有一組學員來自海外，有馬來西亞、蒙古、泰國、印尼……其中有來台求學的外籍學生，也有至海外求學的台灣學生，整組宛如一個小聯合國。這群學生的語言與文化不同，但一群人開開心心在營隊相聚，一起學習、一起感動、一起歡呼，並相約延續學習的歡喜，未來還要在心靈提升的旅程中，一直學下去！

### 宗教不是問題

基督徒梅笛和回教徒艾菲菲，一到營隊就馬上提出內心的困惑，梅笛星期天一定要去教堂做禮拜，而虔誠的艾菲菲則詢問大仁科大的方位，因為她每天都要面對聖城朝拜。帶組老師原先還擔心梅笛與艾菲菲不知是否適應營隊的課程；也不知如何委婉告訴梅笛，大仁地處屏東鄉下，周圍並無教堂，想請她可否一次不上教堂。

沒想到老師才一開口，梅笛就說：「既然連Google Map都找不到，看起來真的很難，營隊結束後，我再向牧師告解就好了。」而一天要朝拜



▲宗教與國籍，有愛無礙。

多次的艾菲菲則說：「沒關係，晚上回宿舍時再朝拜就好，因為課程同樣都是幫助人心靈提升，意義相同。」這些外籍生在面對超越自己既有概念所能理解的範疇時，猶能敞開胸懷，維持開放的態度，讓人看見營隊的課程開闊了他們的心胸。

大部分的年輕人難得見到出家人，對於法師都充滿好奇，「心靈對話」中法師的機智幽默，也引起海外組學員對生命諸多的探討和思辨。

來自泰國，熱情活潑的沙木瑞，對無限生命的概念很有興趣，他問法師：「如果我們連是否有過去生都不能確定，如何證明有來生？」法師從多個角度切入的回答讓他深感著迷。沙木瑞說自己在泰國曾短期出家幾個月，當時覺得誦經、聽法並不是很吸引自己，沒想到營隊中法師都以包容的態度面對種種的提問。法師表示營隊並沒有要大家馬上相信或接受無限生命，但可以保留一個空間嘗試，用生命來做實驗，因為做了好



事，可以得到真實的快樂，試著接受比完全排斥要好得多。沙木瑞覺得法師的角度，一下子讓自己超越了自身現有的概念，也看到了佛法如何引領人往上提升，他願意不斷探索下去。

印尼女生艾菲菲對於自己是回教徒，卻很喜歡營隊所教導的佛法有點忐忑不安，沙木瑞代她請益法師。法師回答，每個人都可以有自己的信仰，不一定都要信仰佛教；法師表示他也覺得回教徒禮拜唱誦的樂音非常優美動人。法師的回應，讓艾菲菲覺得可以保有自己的信仰，仍能被所有人關愛，所需要的是保持一顆開放的心胸。

蒙古的池才奇則對「我」與「心識」的分野與存在，有許多思考，他覺得法師們的心靈力量一定很強，才能在這麼大的營隊裡感動這麼多人，他希望自己有朝一日也能像法師們一樣。

## 關愛沒有距離

除了無限生命、觀功念恩的學習外，大家對慈心課程也印象深刻。蒙古男兒歐拓學習慈心課程後，他說蒙古人吃很多肉，也很愛吃肉，但是他接受吃素和慈心不殺的概念。歐拓曾在蒙古學習佛法，他也認同吃素不殺生是為自己累積善業。

一位學醫、茹素的男學生坦言，平時都被無肉不歡的弟弟嘲笑為「弱雞」，看到慈心課程的影片中，介紹一位西方的消防隊員，並未因吃素而營養不足，出勤時仍行動敏捷、精力充沛。讓他更堅定茹素對環境和人類的好處，他表示回去後一定要跟弟弟分享慈心課程。

學員們從自身經驗的檢視出發，對自心提問、探索，過程中的質疑和他人經驗的回饋，這種內省深思的過程是小組分享時間的迷人之處。

艾菲菲認為自己在面對別人的玩笑，心情雖不舒服，卻從來不會給對方難堪，她不知道這不算假裝。在組內眾人齊聲讚美這是她性格中

溫柔、與人為善的美好特質時，她才放下些許焦慮。

對大部分的學員而言，「無盡燈之夜」是他們人生中第一次的供燈經驗，但幾乎所有的學生都喜歡這個感動人心的晚會。

來台灣前，很多人告訴艾菲菲台灣很好，來了以後，她也覺得台灣人真的很好；無盡燈之夜後終於知道原因，她看到台灣因為有一股集體向善的力量，所以很美。看完影片「我們的導師」，蒙古女孩葉彤嘉覺得日常法師的一生非常有意義，因為老法師所創立的福智團體影響和啟發了很多人。當點亮了蠟燭的那一刻，全場開始唱〈覓幽蘭〉時，葉彤嘉覺得很溫暖，也發願每天要祈求禱告，並記錄自己所做的善行，發願成為一個更好的人。

受到日常法師的啟發，已遠赴海外求學的賴同學想起自己的國中導師，他說當時無知、幼稚，並未珍惜老師的用心和付出，但老師從未放



▲來自蒙古的學員戴著翻譯機的耳機專注聽課。



棄過他。他發願營隊結束後，一定要回母校跟老師道歉並感謝。【後記：後來這位同學回饋：「營隊結束後，我圓了在大專營發下的願。我找到了當年的老師，這麼多年沒見了，老師一看到我就叫出了我的名字，還說她很感動。雖然只是課間閒聊一下，還是非常開心看到老師仍帶著當時的熱情堅守教職，儘管我曾是令她失望的學生，而我也想起最喜愛的讚頌〈覓幽蘭〉，內心的非常感激老師當時並未放棄我！」】

總是一副酷樣的蒙古男生特格希，是年紀最輕的外籍生，在校時正課常有一搭沒一搭，不管夏或冬，教授都說他在冬眠狀態。有菸癮又不習慣吃素，讓輔導老師憂心他在營隊的學習，然而在「無盡燈之夜」後，他對如英法師講述日常法師的故事印象深刻，聽到日常法師愛護螞蟻和白鷺鷥的慈悲和智慧，讓這位超淡漠的小男生，發願要效學日常法師去關愛他人。營隊最後一堂課「心得你我他」，特格希代表海外組上台分享心

得，台上他堅持說中文，不急不徐、言語扼要，一段短短的心得，感動許多人。

營隊落幕後，海外組學員將各奔東西，但幾天營隊下來，學員們知足、感恩、利他的喜悅與心願，將是未來生命的共同語言。

## 分享無非祝福

### 我想學習去愛別人

◆我來自蒙古，在這個O.A.D我常坐不住，常常想找地方抽菸，但一直到「無盡燈之夜」，讓我印象最深的是日常法師，雖然我的中文不好，而影片「我們的導師」也播得太快，但我聽到如英法師講述日常師父愛護螞蟻的故事，我覺得師父很有智慧也很慈悲，我從小到大沒有愛過一個人，因為日常法師，我想學習去愛別人。

（蒙古 特格希）

### 無私的心就是解答

◆觀功念恩、有機農業、營隊義工……如此無私的心，就是所有問題的解答。尤其對於營隊義工的付出，讓我非常感恩和感動。他們為所有的參加者營造了非常好的環境，他們奉獻出自己的時間和心力讓我們來學習，他們每個人都是一盞盞的明燈，照亮了漆黑的夜晚。我想起「無盡燈之夜」時，義工是那樣細心的用手電筒照著我們的腳邊，提醒我、引導我。

而讚頌〈覓幽蘭〉中：「在漫天的星光中尋覓，在徹夜的夢境中呼喚」，讓我知道尋找生命中的導師很不容易也需要機緣，但是他們讓我們不再害怕孤單。我很幸運遇到一群非常願意學習的夥伴，營隊中我們都很Easy，也Easy得非常精采。我們在營隊中一同聽課、一同分享心得、一起感動落淚、一起高歌，這些瞬間都是我永恆無可磨滅的美好記憶，我如此相信著，我們會是一

生扶持的夥伴。

### 我想改變 看穿迷惘

◆剛踏入營隊時，帶著燦爛笑容的黃衫軍從內心發出最溫暖的歡呼，讓我整個人Eyes起來，默默相信在這四天將會有著很陽光、很滿足、很正面與很值得的旅程。我想的果真沒錯，也出乎意料外的值得！特別是每晚的小組分享，談論彼此對生命的認知及態度，隨著一天天相處，彼此的感情增倍許多。學習「無限生命」和「觀功念恩」，省思對身邊所愛的人和對地球的態度與行為，這些課題讓我發覺到以前的我，其實是很糟糕的人，所以我想改變，想變更好，能高人一等，看穿迷惘。

看見營隊的義工們為我們無怨無悔的付出，除了無止境的感謝與感動，也從他們身上學到了很多不一樣的東西。營隊裡的每個人都幫助著我成長，讓我的生命開啓了新的一面，期待未來可



以跟大家一起學習。

（澳洲 王敬德）

### 讚頌呼應我的渴求

◆「天空之旅」音樂會，雖然是我不太喜歡的音樂表現形式，卻又這麼感動著我。可能是讚頌的作者想要傳達的內涵與我生命追求的快樂互相呼應了吧！奇妙的是，我們這群海外組學員，回到宿舍還欲罷不能，連續兩天讚頌Praise，一堆人擠在一個房間，吃著消夜、唱著讚頌，完全沒有什麼設備，只靠人聲竟然唱到大概一點，還絲毫沒有睡意。

另一份感動，莫過於心靈對話和小組分享時間，每個問題和每一句分享，都是新的感動、新的學習，彼此在海外讀書的各種感觸以及對彼此的信任。原來觀功念恩能帶來這麼大的快樂，而且在任何時候都能運用，看到大家已經實際實踐了，大家所散發出的快



樂，也讓我認識到一個好老師對我們無限生命的重要性。

總之，還有許多說不出的感動，希望有機會能再次與這群朋友一起唱讚頌，一起在心靈的層次繼續成長，一起「蔬食、種樹、減碳、救地球！」有機會的話，我一定要推薦其他大學生來參加大專營，然後再一起去大專班學習，一起走向生命更高的層次，一起跟上文殊行！

（日本 謝昊均）

# 歡聚海洋裡的小水滴

◆台中 羽白

因為感恩、感動於營隊義工的付出，一位大專冬令營正行學員，於營隊結束後立刻承擔教師營的義工……

大專營後，我去福智舉辦的教師營當了兩天義工，因為很想體會義工們有多辛苦。而辛苦在我一開始迎接老師時，便已感受到了，過年期間感冒導致喉嚨沙啞，無法大力唱歡迎歌，但看著大家頂著大太陽流了很多汗，還是非常熱情的為初到的老師們提行李，內心真按捺不住想融入大家。

之後開始學習打菜、洗鍋具、擦碗，其中最有感觸的是打菜工作，打菜時香噴噴的飯菜讓我肚子超餓，想不到打菜後還要先迎接老師才能去用餐。我知道義工是很辛苦的，但在當義工前，沒辦法想到義工微笑迎接我們時，肚子是餓的。從那時候起，我想我更能為別人付出並深藏功與名。



生命的意義是為了服務，  
生命的價值是為了奉獻。

## 營隊采風



此外，我真的很高興看到這麼多老師能參加教師營，因為我父母擔任教職多年，我覺得帶給他們教育熱誠的學生真的不多，而我從迎師到第一天的晚餐，就覺得老師們多多少少轉變了。聽到一位福智青年說，她迎師時非常感動，就像所有幫助過她的老師，都走了過來一樣。聽完後我也泛淚了，這也是我能如此熱情迎師的原因啊！

▼快樂來自於利他！

