



綻放生命光彩

精采人生成長學坊

◆編輯室整理

健康的身體、快樂的人際、充實的心靈……誰不傾心羨慕、嚮而往之？怎樣能輕鬆愉快的學習，又能含括所有的內涵呢？在終身學習蔚為風潮的現下，福智文教基金會於二〇〇四年開始，在全國所屬各學苑教室開辦「精采人生成長學坊」，以最生活化的方式，將「健康」（身體上、精神上、社會環境上及長遠生命上）送入學習者的的生命中——對自，綻開生命無限光彩；對他，共創健康和樂社會。

「精采人生成長學坊」課程包括：健康環保系列的樂活廚房、推拿與生活、瑜珈體驗、太極養生；智慧成長系列的心靈小品、妙讚歌雲、宏觀人生、快樂心鑰；生活知能系列的布藝之旅、生活花藝、巧撕妙畫、攝影與人生……因為注入心靈提升的內涵，所以它不僅僅是個學費全免的才藝班，而是身心靈全方位的學習。

許多參與的學員，不但讓自己活在愛與溫暖中，也將愛與溫暖傳遞給身邊的人，進而讓他自己活得更精采：

□ 台北的蕭惠文參加了「布藝之旅」後，巧手打點出丈夫的領帶、自己的錢包、精緻可愛的居家擺飾，既讓人眼睛一亮又美化環境，但家中氣氛依然緊張。她忍不住想，為什麼優美的布置仍無法讓家庭溫馨？

後來在課程的心靈單元中學到，「這世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」才知道是自己總拿放大鏡看待丈夫和孩子不合己意的部分，對話多為要求與責備所致。在講師的帶領下，惠文逐步學習張開「發現美的眼睛」，換個角度看家人，竟可以看到丈夫和孩子有好多優點、幫了她好多忙。過去慣常的責備口氣，逐漸為感謝與稱讚所取代，家中氣氛整個改觀。惠文好高興「布藝之旅」的學習，不但美化了家庭，



▲「生活花藝」，學習不同流派的插花藝術。

更美化了她的人生。

因三高纏身，七十六歲的周義隆投入「太極養生」，不但跟著講師學打太極，也開始茹素，歷經四個半寒暑的學習，如今健康數據連醫生都嘖嘖稱奇。

相對於身體健康的改善，周義隆覺得更受用的是，每堂課半小時的心靈提升內容，改變了他幾十年的居家習慣。他笑著說：「原本，我非常大男人主義，認定家務是女人家的事。太太曾要我分擔家事，我不以為然，後來學到『觀功念恩』、『代人著想』，才開始關顧別人的需要和感覺。現在，我每天都幫忙做家事，而且做得很開心，不但自己快樂，家庭也更和樂了。」

家住台中的梁茹恩曾因九二一大地震住家倒塌，加上十年內五位親人辭世，心中常有深沉的失落感。出席「快樂人生書影會」時，講師黃麗

蘭告訴她：「當你承受苦果時，不要用抱怨的心去面对，可以用寬闊原諒的心去看待，並進而造善業。」引導她改變看待自己命運的觀點。

如今的她不再怨天尤人，面對苦境學會內省，少了許多人我是非的爭執。茹恩很高興因為參加了書影會，學習到一門可以改變自己命運的學問，她說：「朋友也都感覺到我不再快樂了！」

好的改變，來自正確的學習。處在複雜多變的現代社會，如何保持一顆清明的心靈？「精采人生成長學坊」豐富的身心靈饗宴，是個不錯的選擇！

推拿與生活

從肢體到心靈的互動

◆台北 素惠

個性爽朗的王年珠老師揚起聲音：「同學，拿張椅子過來！」接著站上椅子，把教室的橫梁

當單槓，示範拉筋、肌肉牽引等動作，學員一陣驚呼：「老師好厲害喔！」舉凡桌邊、柱角、牆面、地板，都是年珠老師活用的健身「器材」。

「家裡找不到梁來做伸展動作怎麼辦？」學員提問，年珠老師幽默以對：「找不到梁（娘），就找爹！」接著請了一位身材魁梧的男學員出列，把他的手臂當成單槓，繼續操作示範……大家在輕鬆活潑的教學互動中，學會了多種穴位按摩、

肌肉放鬆的保健方法，這一堂課是精采人生系列之一——「推拿與生活」。

一週一堂、一期十五堂的「推拿與生活」涵蓋哪些內容呢？有著豐富教學經驗的年珠老師，為學員從頭到腳設計了一套可以改善身心靈整體健康的課程，「因為身體健康不單單是臟腑、經絡的問題，與飲食、心靈是環環相扣的。」每一堂課不但有身體各部分的推拿、相關保健常識介紹，也將《人體復原工程》、《恐怖的食品添加物》、《生命的答案水知道》等書籍所闡述的理



▲講師示範自我按摩，解除手肘疲勞，輕鬆保健。

念融入教案中，讓課程變得多元又豐富。曾經有位學員到歐洲出差，原本請假三堂課，卻在第二週就出現在課堂上，理由是：「老師的課太有吸引力了，所以完成工作後無心旅遊。」

其實，學生的學習態度，也是老師心續的傳遞。年珠老師回憶當初拜師學推拿，感受到老師教學的認真，所以策勵自己也要好好學習，上每

人的缺點，不容易看到別人犯這個過失背後的難處，是太累了還是遇到什麼困難？她告訴學員先放下自己不愉悅的感覺，把在課堂上學習過的方法寶像是「觀功念恩」拿出來運用，並且站在對方的立場來思考，漸漸的，會發現自己不容易生氣了，心變柔軟了，也更有耐心了。年珠老師對學員的關愛，不因課程結束而終止，她記得每個人的病苦或困難，碰到舊識還能持續關懷對方呢！

學諮商的年珠老師說，要走入一個人的心不容易，尤其是剛開始練習的時候，所以「推拿」是個很好的入手方便，若能善用並佐以「關愛」，雙方築設的藩籬可以被拆解，生鏽的關係也會獲得潤滑。就有學員在婚姻出現狀況時，願意聽老師的話，調整好自己的心情，努力扮演好太太的角色，並在先生下班回家時，幫他推推捏捏，透由肢體傳遞關愛，讓對方感受到真誠，面臨危險的婚姻就這樣被挽救了回來。不只夫妻，其他像是婆媳、親子，透由推拿的互動，也有許

一堂課都非常專心並勤做筆記。當一期課程結束後，年珠老師把筆記拿給推拿老師看，老師難以置信的稱讚：「我自己教學都沒有做記錄，妳竟然把上課內容如此完整的書寫下來！」推拿老師於是邀請年珠老師留下來當義工，一留就是二十年，也從此和推拿結下不解之緣，也因此開展了自己的精采人生，並將精采散播出去。

二〇〇四年，福智文教基金會開辦精采人生，扮演開路先鋒的年珠老師，很感恩日常老法師，給了她一個可以不斷學習、又能將所學融入課程的奉獻機會。每一次開課，她會將許多從師長那裡學習到的受用，舉凡文教、慈心、觀功念恩，抑或因果觀念，漸次融入課程中，而這些理念，也正是年珠老師之所以能十數年如一日，傳授技術、散播愛的活水源頭。

年珠老師說除了推拿技術，她更想把從師長那裡接收到的關愛傳遞給學員，希望他們也把好的心靈波動傳遞下去。像是一般人容易去數落別多改善的實例。

除了教「推拿與生活」，活力四射的年珠老師也是眾多同行善友的日常保健師，遇到福智舉辦各種營隊時，又化身拔苦天使幫助身體不適的學員或義工。有一次她撞斷了肋骨，卻不動聲色的全程投入營隊醫療組義工，六天來每天忍痛為三十幾個學員推拿舒緩不適。這種利他、奉獻的精神，讓許多人提起年珠老師時，無不豎起大拇指稱讚。問她為什麼如此拚命？「因為我的老師，日常老法師就是這樣陪伴我、引導我、饒益我，我想和他一樣……」年珠老師效學師長、報恩心切。

毫不藏私傾囊相授的推拿功夫，結合心靈提升的內涵，課後實際以所學為人服務，尤其是和學員之間如同家人般長期的陪伴……年珠老師用真誠的心，去對待每一個有緣相遇的人！