

財團法人白毫文教基金會 105 年 教師暨助人工作者自我觀照工作坊

「白毫」的每一樣東西都有它的生命，有它的故事與心事，包括花草、樹木、小石子。用心傾聽與它們對話，也以最真誠的心傾聽自己內心深處的音聲，對自己表白… (白毫禪心)

一、工作坊簡介

「財團法人白毫文教基金會」自創立以來，除了關注校園高關懷學生的成長，「教師」及「助人工作者」亦是創辦人禪心法師特別關注的對象，而此源自深信「有健康的教師，才能培育出德智兼備的學生」、「有健康的助人工作者，方能全然地傾聽當事人的世界」之念，鼓勵善用身邊每一個互動經驗，將慈悲、善解、包容、感恩融入其中，體察內在清淨莊嚴，與本具的柔軟、靜定相輝映。

生命體的能量無限廣大，端賴自身是否願意毫無保留地分享、釋放？當今社會許多靈修方式，欲藉外力以為究竟，殊不知回歸內在自性，方能徹底轉化、提升。心靈的潛能無限，只要願意反觀自我，就能發現自身生命浩瀚的力量，能用以利己、利人。

「慈悲疲倦」、「替代創傷」，是教育界及助人工作場域盛行的主題，也由此開啟實務界對「自我觀照」的重視。此工作坊，將讓我們理解佛陀為教師及助人工作者所調配之清涼妙藥—「慈心」！當自心沉穩後，將更能理解他人生命故事的苦痛與不易，也更能以己為工具，在陪伴學生與當事人的過程中，不僅不因無力而感到耗竭，且更能自我轉化與提升。

此次工作坊，將以「慈心、安樂」為主題，由自我對話、感動自己、慈悲自己作起，進而擴展到身邊有緣的生命。「慈心」是佛陀教導的四護衛禪之一，也是佛陀開給眾生最溫柔的一帖處方。此次活動設計，在營隊「禁語」（請詳見最後一頁「附錄」）的自我蓄電過程中，以「慈心」練習為主要內涵，並輔以暮鼓晨鐘的洗滌、與身體對話的瑜伽、虛空下禪林打坐調息、雙足著地的行禪、傾聽花草說法音聲、禮敬內在靈山，學習慈悲對待自他

等體驗。在每一舉手、一投足，無論對眾多因緣的匯聚，是感動、是懺悔、是欣喜、是慚愧，都能在與自己對話的過程中，讓「恭敬一切」的種子萌芽，並在具足眾緣得以茁壯成長之時，得以利益更多生命。願白毫有此因緣與諸見聞者，共同邁向莊嚴自他生命之路。

二、目標：

- (一) 透過調身、調息、調心，善養靜定，體解實踐柔軟下心的深意。
- (二) 於白毫情境「釋放、轉化、釋放」，感受花香、鳥鳴、魚游、雲朵飄。
- (三) 放慢生活步調，觀照身體動作、語言態度及起心動念，釋放壓力與煩憂。

三、主辦單位：財團法人白毫文教基金會

四、地點：南投縣名間鄉萬丹村山腳巷 74-1 號 財團法人白毫文教基金會

(可自行開車，或搭乘國光客運至南投總站，再轉搭計程車，約十分鐘路程)。

五、時間：

1. 第一梯次：105 年 07 月 01 日至 07 月 05 日。
2. 第二梯次：105 年 07 月 14 日至 07 月 18 日。
3. 第三梯次：105 年 07 月 22 日至 07 月 26 日(進階)。本梯次僅限曾參與過 104 年本基金會所辦理五個梯次工作坊之一，或 105 年前二梯次工作坊者方可報名。

六、參與成員：全省各公私立學校教師、教職員工，暨各機構助人工作者，含諮商心理師、臨床心理師、社工、助人機構之義務工作者，每梯次即日起至額滿(40位)為止。

七：費用：全免(由財團法人白毫文教基金會全數支應)。

八：課程表

第一梯次	7/1(週五)	7/2(週六)	7/3(週日)	7/4(週一)	7/5(週二)
第二梯次	7/14(週四)	7/15(週五)	7/16(週六)	7/17(週日)	7/18(週一)
0400		起板	起板	起板	起板
0440-0600		早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)	早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)	早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)	早安，佛陀！ 早課(隨喜參加)
0630-0730		營養早餐	營養早餐	營養早餐	營養早餐
0740-0900	0930-1020 報到	觸泥回根 顆顆皆辛苦	莊嚴白毫淨土。 慈心遍布 環境整理	曠野中的菩提 樹王 慈心禪實作-5	莊嚴白毫淨土 慈心遍布 環境整理
0930-1030	1030-1120 始業暨佛門行 儀	慈心禪簡介	慈心禪實作-2	雙足著地/行禪	0920-1120 成果分享
1130-1230	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間
1230-1400	養息/睡午覺	養息/睡午覺	養息/睡午覺	養息/睡午覺	圓滿賦歸
1410-1520	白毫咖啡故事	呼吸入門	慈心禪實作-3	慈心禪實作-6	
1550-1700	禪坐入門	慈心禪實作-1	慈心禪實作-4	慈心禪實作-7	
1730-1800	晚餐時間	晚餐時間	晚餐時間	晚餐時間	
1800-1830	花香鳥鳴魚游 雲朵飄/放生時 間	花香鳥鳴魚游 雲朵飄/放生時 間	花香鳥鳴魚游 雲朵飄/放生時 間	花香鳥鳴魚游 雲朵飄/放生時 間	
1830-2000	瑜伽~ 與自己的身體 對話	迴光返照~ 太陽致敬自我 對話	懺悔內在深自 性 拜願	懺悔內在深自 性 朝禮內在靈山	
2030	沐浴、休息	沐浴、休息	沐浴、休息	沐浴、休息	

九：注意事項

1. 為能全心投入體驗活動，自第一天下午二時至第五天上午七時，全程禁語 (含下課休息時段)，以收攝身心，覺照心念起伏變化，保持內心寧靜清明。
2. 報名方式：請連結報名網址 <http://goo.gl/forms/mJrCRgwQS8> 填寫報名表，三天內將以 e-mail 回覆，若未收到回覆請寫信至 baihouedu@gmail.com 確認，謝謝！
3. 報名時間：即日起至 105 年 6 月 19 日 (週日)。
4. 由於名額有限，若經通知錄取，但因故無法參與時，請來信通知聯絡人，以便遞補作業。
5. 自備用品：毛巾、水杯、拖鞋、盥洗用具、防蚊液、至少一套長袖寬鬆衣褲等。

附錄：禁語說明

「禁語」是一個透過身體、語言、意念的靜默，引導自己「向內走」的過程。在禁語的過程中，減少外緣，一切回到自己跟自己的相處，除了可以觀察自己的呼吸、覺察身體感受，還有大好機會去單純地觀看自己的種種習慣反應，以及觀察自己與外境的關聯：如何被外境影響，如何不被影響。

因此，在整個工作坊的體驗裡，「禁語」為最重要的體驗活動。在禁語開始之後、解禁之前，請做到自我要求，體會「禁語」帶來的威力：

1. 避免與其他學員作言語、目光、手勢或紙筆等溝通。
2. 不作筆記、閱讀、寫信、打電話、上網，不使用音樂或廣播等電子、影音器材，以保持身心清淨。
3. 任何書籍，皆於禁語期間停止接觸，以減少外緣刺激。

在「禁語」過程中，您可能會遇到的狀況是：

1. 平常見到其他人，不打招呼似乎「不好意思」、「不禮貌」。
→難得有個機會你可以不用在意「職位」「角色」等等社會關係，請好好把握。禁語的用意不在於違反世俗禮節，而在回到自心。
2. 某些人「引誘」你說話或做任何型式的溝通。
→不需要回應。
3. 擔心家人或外界有急事來找，需要電話放在身旁。
→將基金會的電話告知家人，並告知家人朋友你這幾天正在做的事，請他們支持你，儘量不要打擾。（請交出手機）
4. 認真學習，習慣動作筆記。
→最重要的學習不是在認知上記下這些重點，而是心的體驗。
5. 看到別人不遵守規定，或你想對別人作某些提醒。
→保持禁語，並運用「正念」觀察自心的反應。
6. 臨時有身體健康、食物、住宿等方面的問題，需要立即反應。
→可於禁語前事先提出，儘量事先提出。若禁語過程中才發現，請至「服務處」反應，但即使是這方面的接觸也應儘量減少到最低限度。
7. 找不到活動地點，或忘了時間，需要詢問。
→每個人會有一張課程表，說明上課時間及地點，請記得隨身攜帶，若忘記時，請至「工作坊流程海報之張貼地點」查看。基金會有時鐘，查看時間是方便的（請自律主動於定時、定點上課，將不會以口語或其他形式進行提醒）
8. 上課時有疑惑、好奇，需要立即澄清、提問。
→請先存放在心裡，於禁語解除後之綜合討論提出。或許你會發現問題消失了，或問題出現解答了…，若你願意，也可以在綜合討論時，分享你的觀察。

另，為讓活動進行順利，提醒各位學員同時遵守：

1. 行為舉止端正，不作誇張吸引人注意之行為，亦嚴禁偷竊、破壞寺內物品。
2. 遵守工作坊作息時間，不半途退出。