

財團法人白毫文教基金會 106 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：106 年 07 月 12 日至 07 月 16 日(初階，**教師在職進修 25 點**)
2. 第二梯次：106 年 07 月 17 日至 07 月 21 日(進階)。本梯次僅限曾參與過本基金會所辦理之教師無塵營或助人工作者自我觀照工作坊者，請於報名表單上註明。
3. 第三梯次：106 年 07 月 26 日至 07 月 30 日(初階，**教師在職進修 25 點**)

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(50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：初階課程表

第一梯次	7/12(週三)	7/13(週四)	7/14(週五)	7/15(週六)	7/16(週日)
第三梯次	7/26(週三)	7/27(週四)	7/28(週五)	7/29(週六)	7/30(週日)
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		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-2	觸泥回根 粒粒皆辛苦	莊嚴白毫淨土 慈心遍布 環境整理
1000-1100		禪坐入門	雙足著地/行禪	0900-1100 天廚妙供	0920-1120 成果分享
1130-1230		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	圓滿賦歸
1410-1520	1400-1500 報到	慈心禪簡介與實 作-1	慈心禪實作-3	慈心禪實作-5	
1550-1700	1530-1630 始業 暨佛門行儀	呼吸入門	慈心禪實作-4	慈心禪實作-6	
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 1~ 與自己的身體對 話	瑜伽 2~ 與自己的身體對 話	懺悔內在深自性 1 拜願	懺悔內在深自性 2 朝禮內在靈山	
2030-	沐浴、休息	沐浴、休息	沐浴、休息	沐浴、休息	

九、進階課程表

進階課程	7/17(週一)	7/18(週二)	7/19(週三)	7/20(週四)	7/21(週五)
0400		起板	起板	起板	起板
0440-0600		早安，佛陀！ 早課	早安，佛陀！ 早課	早安，佛陀！ 早課	早安，佛陀！ 早課
0630-0700		早齋/營養早餐	早齋/營養早餐	早齋/營養早餐	早齋/營養早餐
0730-0830		莊嚴白毫淨土 環境整理	莊嚴白毫淨土 環境整理	莊嚴白毫淨土 環境整理	莊嚴白毫淨土 環境整理
0900-1000		靜坐	靜坐	靜坐	0920-1120 種子萌芽時/ 成果分享
1020-1120		讀法華經	讀法華經	讀法華經	
1130-1230		午齋/午餐時間	午齋/午餐時間	午齋/午餐時間	午齋/午餐時間
1230-1400		養息/睡午覺	養息/睡午覺	養息/睡午覺	圓滿賦歸
1400-1500	報到及安單	靜坐	靜坐	靜坐	
1530-1630	始業暨營隊說明	讀法華經	讀法華經	讀法華經	
1650-1720	雙足著地/行禪	雙足著地/行禪	雙足著地/行禪	雙足著地/行禪	
1730-1800	藥石/晚餐時間	藥石/晚餐時間	藥石/晚餐時間	藥石/晚餐時間	
1800-1820	法音宣流	法音宣流	法音宣流	法音宣流	
1820-1900	一切恭敬/禮佛	一切恭敬/禮佛	一切恭敬/禮佛	一切恭敬/禮佛	
1900-2000	靜坐	靜坐	靜坐	靜坐	
2030-	沐浴、安板休息	沐浴、安板休息	沐浴、安板休息	沐浴、安板休息	

十：注意事項

1. 為能全心投入體驗活動，自第一天下午五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 <https://goo.gl/forms/YBRondeQ1h7LOIaJ3> 或手機掃描 QR CODE 填寫報名表，一週內將以 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：即日起至額滿為止。
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。