

檔 號：
保存年限：0122

電子公文

國立中興高級中學 函

地址：54044南投市中興新村中學路二號

聯絡人：輔導主任 張玉玲

聯絡電話：(049)2332110#601

傳真電話：(049)2351555

受文者：國立彰化師範大學附屬高級工業
職業學校

發文日期：中華民國104年3月3日

發文字號：興中輔字第1040001341號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：實施計畫(含課程表、報名表) (1040001341-1.DOC，共1個電子檔案)

主旨：檢送本校與財團法人白毫文教基金會辦理之「104年第一
梯次教師無塵營」實施計畫，訂於104年4月3-6日辦理，
敬請同意 貴屬報名參加並請惠允公假。

說明：

- 一、實施計畫、課程表暨報名表如附件。
- 二、函請 各直轄市及縣市政府教育局(處)函轉所屬完全中學
及國中小，並惠允貴屬依規定給予公假參加。
- 三、報名對象：全國各公私立中小學教師，共20人。
- 四、報名日期：即日起至3月27日(週五)止。
- 五、費用：全免(由財團法人白毫文教基金會全數支應)。

正本：各直轄市及縣市政府教育局(處)、國立暨私立(不含北高新北三市)高級中等學校

副本：財團法人白毫文教基金會、本校輔導室(以上含附件)

104/03/03

17:01:44

104 彰師 附工 字 1040001290 號

財團法人白毫文教基金會 104 年第一梯次教師無塵營

許自己一個「清明」...

煉金：您我當依枝節障礙而生感恩...

當我們承受苦難時，請勿瞋恨，反應滋生喜悅才是

因為惡因已隨果報消除，歡喜信受，自然圓滿

好比種子發芽，芽是果，種是因，芽出則種滅，一切俱了

不能觀照今世之後果，乃現世前世所造之惡因

而妄起瞋作，再造惡因，如此因緣又續，業報何時休... (白毫禪心)

一、營隊簡介

「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，「校園教師」亦是創辦人禪心法師另一特別關注的族群，而此源自其深信「有身心健康的教師，才能培育出德智兼備的學生」之念，更常以經典中「眾生依佛而成佛，佛依眾生而成佛」之因緣觀照、互為主體，鼓勵教師善用身邊每一個互動經驗，將慚愧、懺悔、感恩、包容融入其中，體察內在清淨莊嚴，與本具的柔軟、靜定相輝映。

曾有在教學場域疲憊不堪的教師請問禪心法師，「如何教導桀敖不馴的學生？」禪心法師回答「感動他…」！今年的清明節，財團法人白毫文教基金會邀請有緣者來「放生」(釋「放生」命能量)，許自己一個『清明』！此次教師營，將以「懺悔感恩」為主題，由自我對話、感動自己、慈悲自己作起，回到自心起深慚愧、懺悔過去造作的諸多不善行為，並誓願改往修來不復再作。「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。佛陀在慈經中說：「比丘啊！之前你們並沒有攜帶面對恐懼的武器，現在我將授予你們最精良的武器，使你們無所畏懼！」。此次活動設計，在營隊「禁語」的蓄電過程中，藉由暮鼓晨鐘的洗滌、打坐調息的靜心、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，無論當下是付出或接受，都能隨此緣生、緣滅，諦聽自心音聲。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，隨時觀照放鬆，
釋放壓力與煩憂。

三、主辦單位：財團法人白毫文教基金會

四、協辦單位：國立中興高中輔導室

五、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)。

六、時間：4 月 3 日至 4 月 6 日，共計四天三夜。

七、課程設計：

- * 釋宗白 (臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士)
- * 李俊良 (彰化師範大學輔導與諮商學系博士)
- * 鍾國誠 (彰化師範大學輔導與諮商學系碩士)
- * 林昭伶 (彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士)

八、參與成員：全省各公私立中小學教師，即日起至額滿 (20 位) 為止。

九：費用：全免 (由財團法人白毫文教基金會全數支應)。

十、課程內容

| | 4/3(週五) | 4/4(週六) | 4/5(週日) | 4/6(週一) |
|-----------|----------------------|--------------------|---|--------------------|
| 0400 | | 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) |
| 0630-0730 | | 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 |
| 0850-0950 | 1000-1030 報到、安單 | 觸泥回根：菜園 低頭思大地 | 懺悔內在深自性 自淨其意 是諸佛教 $\frac{4}{\pi}$ | 綜合討論 |
| 1010-1110 | 1040-1120 始業暨佛門行儀 | 虛空不礙白雲飄 仰頭望虛空 | 慈心禪-3 對中性的人慈悲 | 種子萌芽時 成果分享 |
| 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 |
| 1410-1510 | 禪坐入門 | 慈心禪-1 慈心禪簡介 | 慈心禪-4 對傷害的人慈悲 | |
| 1530-1630 | 調息入門 | 慈心禪-2 對自己慈悲 | 慈心禪-5 自他二利安樂行 | |
| 1730-1800 | 藥石/晚餐時間 齋堂 | 藥石/晚餐時間 齋堂 | 藥石/晚餐時間 齋堂 | |
| 1800-1900 | 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 | |
| 1900-2030 | 瑜伽～ 與自己的身體對話 | 懺悔內在深自性 拜懺 | 懺悔內在深自性 朝禮內在靈山 | |
| 2100- | 沐浴、安板休息 | 沐浴、安板休息 | 沐浴、安板休息 | |

備註：為能全心投入體驗活動，請全程禁語(含下課休息時段)，以收攝身心，覺照心念的起伏變化，保持內心的寧靜清明。

財團法人白毫文教基金會104年

「白毫文教基金會教師無塵營～許自己一個『清明』」報名表

填表日期： 年 月 日

編號： (由主辦單位填寫)

| | | | |
|----------------|--|------|---|
| 姓 名 | | 性 別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 服務單位 | | 職 稱 | |
| 經歷 | | 專長興趣 | |
| 聯絡電話 | (公)： 行動電話： | | |
| 通訊地址 | | | |
| E-mail | | 生日 | 年 月 日 |
| 自行開車 | <input type="checkbox"/> 是，車號：_____ <input type="checkbox"/> 否 | | |
| 對營隊的 期待 | | | |
| 生活上需要 特別協助處 | | | |

注意事項：

1. 報名方式及聯絡人：

1. 請以 e-mail 報名：填妥報名表後，以 e-mail 方式傳送至
shintzungbai@gmail.com，並請註明「報名 104 年第一梯次教師無塵營」。

2. 聯絡人：釋宗白。

2. 報名時間：即日起至 104 年 3 月 27 日 (週五)。

3. 由於名額有限，若經通知錄取，但因故無法參與時，請於 104 年 3 月 31 日 (週二)
以前通知聯絡人，以便遞補作業。

4. 自備用品：毛巾、水杯、拖鞋、盥洗用具、至少一套長袖寬鬆衣褲等。