**財團法人白毫文教基金會104年暑期教師無塵營**

*「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、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，將慈悲、善解、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…」！此次教師營，將以「慈心、安樂」為主題，由自我對話、感動自己、慈悲自己作起，並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。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，以「慈心」的練習為主要內涵，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，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：第一梯次: 104年7月 8日至11日，共計四天三夜。**

**第二梯次: 104年7月12日至15日，共計四天三夜。**

**七、課程講師：**釋宗白（臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士）

**八、參與成員：**全省各公私立中小學教師，即日起至額滿（每梯次40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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一梯次 | 7/8(週三) | 7/9（週四） | 7/10（週五） | 7/11（週六） |
| 第二梯次 | 7/12(週日) | 7/13(週一) | 7/14(週二) | 7/15(週三) |
| 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 |
| 0730-0900 | 0930-1020  報到、安單 | 莊嚴白毫淨土  環境整理 | 曠野中的菩提樹王  慈心禪實作-2 | 莊嚴白毫淨土  環境整理 |
| 0930-1100 | 1030-1120  始業暨佛門行儀 | 慈心禪簡介 | 聽見身上的每個毛孔呼吸 | 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 | 慈心禪實作-1 | 懺悔內在深自性  自淨其意  是諸佛 |  |
| 1530-1630 | 調息入門 | 雙足著地  行禪 | 慈心禪實作-3 |  |
| 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「暑期教師無塵營」報名表**

填表日期： 年 月 日 編號： （由主辦單位填寫）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 |  | 性　　別 | | □男　　□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 | □是，車號：　　　　　　　□否 | | | | |
| 參與梯次 | □第一梯次 (07/08-07/11) 　□第二梯次 (07/12-07/15) | | | | |
| 訊息來源 | □朋友介紹　□E-mail □校內公文　□其他( ) | | | | |
| 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(請以e-mail報名)：填妥報名表後，以e-mail方式傳送至[shintzungbai@gmail.com](mailto:shintzungbai@gmail.com)，並請註明「報名104年第X梯次教師無塵營」。
    2. 報名時間：即日起至104年6月19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6月26日（週五）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。