

宜蘭深呼吸

瑞周全真天如2007年青年成長營

© 天如提供

感謝天恩師德，上天慈悲，年度兩天一夜的青年成長營，終於不負眾望，如期舉行，雖然綿綿細雨，還是抵擋不住幹部與學員的熱情參與，有來自高雄、台南、桃園各地，在三重集合出發，直達本次活動的目的地——宜蘭。

第一站「國立傳統藝術中心」，宜蘭深呼吸，除了接觸一些傳統手藝、五、六0年代的童玩，也讓大家體驗道法自然，期望大家都能學習開

朗的心胸，感恩、包容、善解、知足，擁抱世界。

第二站安排了「瑜珈養生」體驗課，讓大家體悟到要活就要動，真正放鬆達到舒壓的感覺，才有更好的體力，期待明天比今天更好。

夜幕低垂時來到「天庭道院」，遠遠已見到點傳師及諸多前賢等待多時，帶著滿臉的笑容來歡迎我們，並且備妥豐富的料理。其中一道「黃金蛋」更是讚不絕口。餐畢，點傳師與我們結緣時，談到張老前人對天庭道院的期許，是成為青年的活動中心，因為地理位置，風景優美，附近有很多的景點，溫泉、瀑布……等遊覽勝地。

晚餐過後討論問題，才了解男生女生的觀點，原來環境立場角度的不同，看法也就不同，最後的選擇與抉擇自然大不同，接著所安排的動感時課，帶動韻律舞蹈，為了就是拉近彼



▲ 瑜珈時間，放鬆筋骨精神好。

此的距離，達到認識、學習、分享、成長的目標。

隔天清晨，一夜好眠，接著擁抱大自然，真的感受到芬多精的魅力，不虛此行宜蘭深呼吸，早餐過後就是大家期待的泡溫泉，不想洗溫泉的，還有泡腳的地方，真是皆大歡喜，把之前堆在身上的污垢隨著溫泉流走，留下的是嶄新的未來。回到天庭道院，安排分組過關競賽，讓大家體悟道在生活，從闖關當中體會到團結的重要，人與人之間有時有不同的想法，有時會因欠缺溝通產生心結，怎樣才能打開心結，做好溝通的橋樑，以及團隊的默契與及智慧的考驗，能不分彼此，彎下腰、禮讓包容，盡己

之力，互相扶持，才能順利過關。

午餐時間，望著滿桌豐盛的菜餚，感恩無畏施菩薩為我們如此精心的準備，雖然值此物價頻漲之際，仍像是招待貴賓的禮遇，好像是回到溫暖的家，滿滿都是愛。

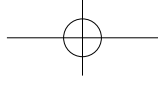
最後心靈迴響，學員對這次活動的感恩與鼓勵，是讓我們幹部作為下次成長的目標，有你們的參與，就是給我們最好的鼓勵，我們會不斷學習、成長、分享，一起為青年成長營而努力，感恩大家，感謝天恩師德，讓活動順利圓滿。

以下是參加活動學員的心靈分享：

冠諭：很高興有機會再來參加第



▲ 在宜蘭傳藝中心合照。



一貫道動態



▲手語帶動唱拉近彼此的心。

二次青年成長營的活動，這次活動內容和上次一樣的豐富，第一天在到國立傳統藝術中心見識到了多達600多件的紙雕藝術，真是讓人嘆為觀「紙」啊！民藝街坊裡的30餘間傳統民藝店舖，讓人彷彿走進了時光隧道的歷史城鎮。還觀賞了一場「鯽子魚娶某」，看著逗趣的動物及昆蟲們大跳迎娶舞蹈，讓活動加上了喜氣。下午的瑜珈真的是不錯的安排，雖然只有30分鐘的課程，但卻足以讓全身筋骨都舒張開來，美中不足的就是教室太小了。晚上來到天庭道院，餐後活動組安排了雙人舞，難度有點高了些，怎跳都跳不好好氣餒。晚上促進認識對方的心臟病遊戲，沒心臟病真的會被逼出心臟病……（呵～開玩笑的）。

基於第一天的瑜珈和舞蹈讓後學一覺好眠到天亮開始第二天的行程，一大清晨的環田步行，讓後學呼吸到田野間清新的空氣，這是在城市裡沒能呼吸到的。「認識你真好」活動中的好禮相送，後學收到了3份禮物因

而奪得其中一名人氣獎，當時真的很意外，不曉得該要說些什麼感想而辭窮，秀珍姐說那是學長們給遠道從高雄來參加活動的後學最佳的鼓勵。

佩萱：晚秋，在綿延細雨中，來到宜蘭，下了車，從幹部那裡領了早餐，手中握著還熱的黑豆漿及水煎包，頓時感覺到幹部們溫暖的心意。分配好車輛，一行出發到宜蘭傳統藝術中心，與其他車輛會合。

解說員重點的介紹紙藝大展，傳藝館裡的「臨水街」多樣的小吃，可以滿足饕客們的嘴，另有值得一看的「黑松紀念博物館」。「民藝街」集合了台灣所有外來的歷史建築，街道彎彎曲曲而立，原來是有防盜、避風、風水等三項功能，在多功能廣場裡正表演著：「鯽仔魚娶某」戲劇，看戲民衆的熱情，掌聲、笑聲不斷，演員們傳神、精湛的舞蹈參著戲劇演出，男扮女的媒婆成了其中的靈魂人物，勾勒出整場戲的精髓。紙藝展覽館裡的作品，也讓我大開眼界。

午餐後「請大家帶上運動褲」！遠處好像下達了指令，沒錯，接下來下午的行程：小燕老師瑜珈時間，「這不是明天的行程嗎？」既來之則安之，放心交給她就對了。



▲ 傳承棒棒相續。

這伸展加輔助工具的瑜珈，做起來沒有想像中的辛苦，把一個星期的緊張，全都放鬆在僅僅的一個小時內。

在不見太陽及月娘之下，一行人來到了「天庭道院」，點傳師帶著道親們，以地主身份，熱情的招待大家，有一種回家的親切感。第二天的闖關活動，更是發揮了團隊合作精神，幹部的幽默對話及搞笑動作，成為這二天的精神食糧，讓大家都笑到合不攏嘴！

豐盛的午餐後，活動也近尾聲，這次活動的宗旨是：「守時、守信、積極、主動」，最後應該是要看到成果的時候了，雖然看似一個簡單的行程安排，是白了多少幹部們的頭髮，每位學長都堅持到底了，如果沒有到最後一刻那能見脫蛹而出的美麗蝴蝶，怎見含苞的山茶花露出的笑臉，這就是活動的收穫，最後擁有的是感

動及喜悅、感恩及法喜。

靖閔：這次參加青年成長營對後學來說是全新的體驗，第一天雖然下著毛毛細雨，整個團隊還是平安到達國立傳統藝術中心，這一季的主題是紙藝大展。館中各式各樣的獅頭，全都是用紙做成的，各式古代帽子，做得唯妙唯肖，令人大開眼界。二樓放映室播出如何製做出紙帽的過程，紙藝家們全神灌注，一筆一筆的上色讓後學相當佩服。觀賞了一部影片，內容敘述如果隕石撞擊地球的那一刻，讓後學有很深的感觸，如果不是有幸遇上寶貴的大道，那末劫來臨時怎麼辦？活動中認識不少學長，對於一些討論問題，學長們的見解也讓後學增進不少智慧，感謝輔導學長們，一路帶領讓活動生色不少。

志鴻：真的很感謝幹部，讓每一個人能夠分享你們的愛心、用心與關心……不管活動如何，對我來說都是一個很好的經驗，因為幕後總是最辛苦的……希望下次還有機會能夠參與，感恩！

麗貞：活動中有一堂「瑜珈養生」課程，一聽到要做瑜珈，心想這行程排的也太怪了吧！但是，在做完瑜珈後，真的蠻感謝幹部安排這個



▲ 數字遊戲卯勁以赴。

行程。平常生活在都市裡，睡覺時間都不夠了，更別提撥空踏青做運動，但也因為這樣，導致身體這裡酸那裡痛的，做完瑜珈後，發現身體輕鬆好多，而且更有活力。因為一小時的瑜珈課程，啟發了我現在每週學瑜珈的興趣。

團康遊戲中一個讓我印象深刻的是踩數字遊戲，乍看之下，覺得這遊戲簡單的不得了，但是當遊戲開始進行之後，才發現困難度之高。如果自己一個人走，的確沒什麼困難，

但是當全組人員一同行動時，就很容易打結，必須想辦法讓每一個人順利地踩在他的板子上。就像我們修道一樣，不像過去的出世法，只要我成道、成佛就好了；現在是三期末劫年，入世修的時代，大家要同心協力，才能讓大家都站在板子（法船）上，一起抵達彼岸。

後記：

原本計畫在八月九日舉辦的活動，遇到二次颱風登陸而一延再延，到十一月三日舉辦。臨行前，宜蘭前賢告知已連續下了近十天的雨，有幾天還是滂沱大雨，提醒我們要有心理準備及替代方案。但活動期間僅偶下細雨而已，這是上天最好的安排，再次感恩上天的慈悲。



▲ 成長營在美麗的天庭道院舉行。