



澳洲布里斯本忠恕道院

2017 知足城市 Summer Camp

◎ 李思嫻

“ 我最感動的部分是，我們終於更認識對方，更像是一個團隊。——小威
是個充滿挫折的過程，但也看見自己的成長。——曉璐
廚房媽媽的愛心讓我吃得好撐，她們很怕我們餓到。——冚叔 ”

2016年10月中，布里斯本忠恕道院決定要在2017年1月7、8日，辦一個兩天一夜的夏令營。要辦好一個夏令營並不容易，所有的輔導與講師開始緊鑼密鼓地開會；由於人手與經驗不足，還特別從台灣忠恕學院學界班邀請了兩位講師來指導，感謝佩靜講師和俊廷講師自費從台灣飛來，並且立刻就參與了夏令營前的集訓。這一次的夏令營企劃案是承襲於學界班的大專夏令營。如果沒有台灣道場的資源分享，這次澳洲的夏令營是無法順利進行的。

在經過多方整合之後，夏令營也即將到來。活動開始前的兩天，輔導與幹部開始入住中堂，並進行特訓。在人手非常不足的情況下，每個人都身兼數職，發揮自己的最大潛能。

這次夏令營以「知足」為主旨，設計了兩天一夜的課程，其特色在於所有的課程都是以體驗為主；在設計好的情境底下，讓學員直接參與，最後讓他們分享自身的體驗。與一般的坐著聽講相比，這樣的體驗課程更適合活潑的年輕學員；說一千道一百，都不如親身體驗一次來得印象深刻。

夏令營的第一天下午，有一個體驗活動：讓學員們感受矇眼做事、閉嘴比手畫腳，和綁手用嘴寫字；之後再交換體驗角色，三人一組，競賽過關。其中有一個階段競賽時，由閉嘴的人先比手畫腳告訴綁手的人方向；綁手的人（面對閉嘴的人，不知道實際方向，且背對著第三個矇眼的人）只能看閉嘴的人指揮，再發出聲音告訴矇眼的人往哪走；而矇眼的人要在完全看不到的狀況下，聽綁手的人指揮，走到禮堂的角落拿到指定物品；最後，矇眼的人還要再走回自己小組，才算完成任務。

平時安靜的大講堂，瞬間變得熱鬧歡騰，遠遠就可以聽到「往左！往右！」的大喊聲。有的組員矇著眼、伸著手亂轉亂走，離目標物越來越遠；有的組員喊得嘶聲力竭，可惜聲音被其他組的人壓過，自己組的矇眼人卻聽不到；有的組員被膠帶貼著嘴，一邊比著手勢，一邊發出嗚嗚的聲音，一臉的焦急。

活動結束後，學員分享他們的體驗：沒有眼睛、嘴巴或四肢，是非常不方便的事情；但是只要不放棄，有足夠的時間，最後還是可以完成任務。也就是說，在現實生活中，雖然有些



▲ 從體驗活動中，生發出同理心，去寬容跟理解他人。

人身體有殘缺，但是他們可以做到的事情，往往跟一般人並沒有什麼不同。真正會限制自己能力的，其實是自己心裡已經貼上「我不行」的想法跟標籤。而且當我們體驗過這些不方便後，更能知道該如何去幫助他人。

再進一步地延伸，把身體上的殘缺，理解成抽象意義上的缺陷。比如說：不會看情況、不擅言詞，或害羞內向、笨手笨腳。這在現實生活中，可說是處處可見，或許在你我身上都曾發生過。在這個時候，是不是就能用在此次活動生發出的同理心，去寬容跟理解他人與自己？如果自己手腳俐落，在面對笨拙的人時，是不是就可以耐心地去教導對方？如果是自己在新環境顯得笨拙，是不是也可以寬



▲ 陳平常點傳師與輔導、學員們大合照。

容地對待自己，願意給自己多一點的時間去練習？告訴自己：雖然顯得笨拙，但只要努力、不放棄，最後就可以達到自己的目標。

所謂「知足的心」，也不過是在種種逆境之中，以寬容的心，不抱怨地繼續努力罷了。因為我們知道我們擁有的已經很多，甚至那些看起來是缺點的地方，我們都能轉念看見它的好。知道自己不完美，但並不苛求，反而要因地制宜地與他人合作。比如說：雖然自己不擅言辭，但能夠傾聽；在需要交際的場合，就交給能言善道的朋友去發揮。知道自己的特點，然後在團隊中找到自己的位置。

隨著時間的推移、活動的進行，關於知足的議題，被層層深入、多方探討。所以，「知足」是什麼？是知道滿足嗎？是沒有過多的慾望嗎？慾望就不好嗎？什麼叫做可以分辨「想要」跟「需要」的不同？知足又如何？不知足又如何？知足是如何體現在生活上的？會影響自己什麼？慾望跟知足，是不是相互違背，不能同時存在呢？還是說，其實它們是一體的兩面，互為表裡？沒有了慾望，也不會知道什麼是滿足？它們可以比喻為一個是加油，一個是剎車嗎？但為什麼我們強調的是知足，而不是慾望呢？

慾望沒有不好，那是人類之所以可以生存的原動力之一。慾望讓人有力量往前，而不僅僅滿足於現況。生命從出生開始，就盈滿了生生不息的力量。慾望如同狂風暴雨，如同脫韁野馬，如果我們不懂得用知足的心去駕馭它，我們就會被野馬狠狠地甩在地上拖行，不知道要往何處去，只是被帶著走，甚至沒有時間停下來問問自己：人生追求的這些，到底是不是你真的需要的？為什麼你需要？得到如何？得不到又如何？在生死面前，到底最重要的是什麼？我們又該如何有自覺地創造自己的人生？

問問自己這些問題，然後你就有能力開始辨別「需要」跟「想要」的

不同；把時間跟精力花在真正重要的事情上，沒有過多不必要的慾望，我們的心才能不被慾望所控制；心不被慾望所控制，才能自由自在。想要學會開車，就要學會剎車；人生也一樣，學會知足，才能感恩，才會富足。因為真正的富有，不在擁有的多，而在需要的少。

以上這些問題並沒有一定的答案，根據自己生活經歷的不同，每個人都有自己的解讀。而這個夏令營提供了一個學習成長的平台，不斷地拋出問題，讓年輕人可以思考，互相交流，開拓自己的眼界。

隨著時間的推移，兩天一夜的夏令營一下就過去了。我們的真誠，打動了原本陌生的學員，甚至是相識很久的輔導。我們以成全自己作為最大的收穫，打破種種的自我設限，拋下無謂的沉重包袱，拿下存在已久的面具，讓旁人有機會一窺本來的我。

原來不斷地付出，最後成全的是自己。

