



# 馬來西亞 感恩養生學習之旅（下）

◎ 花蓮慈懿道院提供

（接上期）

※ 林佩真

民國 108 年（2019）6 月，正值期末、盛夏，學校的工作在一波波忙碌趕工中完成。暑假的一開端，收拾好簡單的行囊，7 月 1 日立刻飛往馬來西亞，進行兩國的親子營交流。此刻回到台灣寫稿的同時，內心無比感恩，同時更深深感動著馬來西亞道親的真誠款待，及對道堅持的那份真心，非常值得我們看齊。

後學國中的青春時期，因為書法比賽認識雅珍學長，進而結識郭氏全

家人，並在郭氏家庭中堂求道，引保師為郭芳汝、郭雅珍姊妹。每次到雅珍學長家中，郭爸總會鼓勵後學吃素，且很大方地經常送給後學許多吃的，也經常請後學吃飯；另外，長年努力研究中藥材的郭爸爸，見到後學也會送些中藥材，並教導我們保健的養生知識，讓後學倍感溫馨。現在回頭想，郭爸當時就是在成全後學。在郭爸歸空 8 年以後，我們踏上當時郭爸到馬國開荒的足跡，內心很是激盪！

這一次造訪馬國的重點站，即是郭爸爸 20 多年前到馬來西亞開荒的道親家。到了戴壇主家中，看到掛在牆

壁上林錦龍點傳師、戴壇主夫婦與已歸空的郭爸的合照，後學深深懷念起慈悲的郭爸爸。想到馬國一年到頭的酷熱天候，人生地不熟，加上聽到他們話當年，頂著烈日挨家挨戶拜訪結緣的過程，那種類似苦行傳道士精神，讓我們一行人都自嘆不如，感懷並感動前人輩們開荒辦道的心路足跡與堅守不懈的行愿。

在馬國訪道期間，後學擔任郭芳汝醫師的助理，在中醫講座正式開始前，帶領簡易養生功法暖身；讓大家在追求靈性提升的同時，更能珍愛自己的身體，每天花一些時間練習基本功，與自己的身體對話。再仔細聆聽郭醫師講述4G中醫養生智慧，覺知身心靈平衡、和諧與成長的重要；也因為瞭解病從口入，才願意遵守飲食禁忌，不要因為錯誤的認知，導致身體健康亮紅燈而不知不覺。道親們聽得嘖嘖稱奇，都覺得養生功法雖然簡單、飲食禁忌雖然知道，但卻早已因為養成了喝冷水、不忌口地大量吃水果、沖涼等錯誤的生活習慣，而造成身體多有慢性疾病。因此林錦龍點傳師特別鼓勵當地道親從最簡單易行的十巧手功開始養生，並時時謹記上課所提的中醫養生觀念，落實在生活中，



▲ 家長和小孩合作闖關。

讓自己成為生命的贏家。林點傳師遂將此次的馬國了愿交流之行，定調為「感恩養生學習之旅」！

在馬國的訪道路途中，點跟點之間，都要拉車個把鐘頭。感謝林點傳師親自慈悲帶領，介紹當地壇主、道親彼此認識，道親之情寶貴，以道相親。俗話說：「有緣千里來相會」，大家彼此分享修辦道心得，無論我們距離多遙遠，談道論理，話題接上，即能心手相連，共同為道務努力。

這一次到馬國，後學領恩學習分享家長班「愛是一種修行」親職講座。為了更契合當地家長的需求，親子營惠敏班導提供許多切合專題目標的思考點，也讓後學更能聚焦於不同國情的家長課程設計，非常感謝讓後學有學習的機會。



▲ 親子透過精心設計的遊戲互動。

講述專題後，後學接續兼任家長班的小隊輔導員。在與家長互動過程中，有位媽媽因為孩子的特殊，我們私下互相交流許多，例如：家長如何看待孩子的特別之處，並從孩子的優勢能力發展，以及身為家長，應該如何讓自己更欣賞自己的孩子等教養心得。帶隊期間，感受到馬國的人情很純樸，激似 20 年前的台灣民風，人與人之間較無距離，很能傾心談話分享。

9 天行程緊湊豐富，感謝德化道院慧玲道務助理，百忙之中特地請假，陪伴我們進行文化美食之旅；感謝林錦龍點傳師慈悲，安排此趟身心靈命都能提升的互相交流分享之行。回到台灣後，我們將帶著滿溢的道情，接續辦理今年花蓮慈懿道院 4G 中醫營。大家雖在不同的國度，但同時感受

天恩師德，一起廣結善緣，進而引領有緣人能來結佛緣，一起延續慧命！

### ※ 林秋妙

感謝林錦龍點傳師慈悲，讓後學來馬國學習了愿、成全、結善緣，並有此因緣來參與德化道院的親子營，擔任家長班輔導員一職。後學在台灣花蓮慈懿道院，參與過志培班夏令營活動、擔任過家長班輔導員，並在天直中堂 4G 養生班、三寶養生班學習。這一次的經驗真的很寶貴，從踏入親子營開始，接任家長班第六組輔導員，也很自然融入。組員有以下幾位：

王學長，本人已求道，但先生反對小孩求道。後學與她分享了一貫道的殊勝及身、心、靈、命的理念；王學長說她好苦，後學勸她多參班、多行功了愿，並叩求上天、祖師鴻慈、濟公老師慈悲撥轉，幫她成全先生、小孩來求道，加入一貫道的大家庭；並鼓勵她要給自己時間，要拿出真心，要對上天真誠祈願，恩師慈悲定會幫她。

何學長，全家已求道，小孩有參與讀經，但自己沒持續參加。後學鼓勵她多參班學習、行功了愿、結善緣。何學長也很高興地說好。

洪學長，德化道院給的資料顯示未求道。後學與他分享修道的好處，並邀請他們全家來求道、開智慧，成為快樂的修道家庭。後來得知，他已在其他道場求道；後學持續鼓勵他未來要多參班、行功了愿、把握當下。

沈學長，未求道，是位教職員。後學也與她分享求道、修道的殊勝；或許因緣未到，祈求上天慈悲再成全。

整個活動中，後學印象最深刻是親子共同闖關遊戲，德化道院學長們的用心設計，很棒！後學這組非常合作，其中最有印象是「把愛找回來」這個關卡，透過闖關，讓小朋友把對父母的愛，發揮得淋漓盡致。

參加馬來西亞親子營隊後，後學自我期許：日後要誠心、全心地在道務上努力，並成全他人；擔任輔導員時，要更加用心，學習精進。

### ※ 溫家孟

感謝林錦龍點傳師慈悲，感恩何金蘭道務助理帶隊，和慈懿志培班輔導學長提供到馬來西亞交流訪道的訊息，以及最重要的是，謝謝爸爸、媽媽給予的支持，才能有這次來學習了愿的機會，內心非常開心與珍惜！後



▲ 活潑可愛的幼幼班小朋友。

學來的目標，是想認識不同國家的年輕人，希望能共同來中堂參班學習，互相鼓勵，讓更多年輕人知道中堂和別的地方活動的不同（無論在凝聚力和使命的多元性都不相同）。也希望能透過交流，傳達給這些人，知道自己是最棒的；而活動的圓滿，是靠每個人上下齊心和各盡一份力，因此沒有大家是萬萬不能成就的。

在親子營裡頭，我被分配到帶領青少年班和負責一組家長班闖關。其中令後學印象深刻的是，闖關遊戲中的「默契大考驗」，還有青年班課程專題中的「找自己」體驗活動。從「默契大考驗」關卡中，考驗著孩子和家長平時對於名詞的反射動作，以及是否和孩子答案相同與是否有默契。在遊戲中，可以看出平時家長都很用心



▲ 國小班同學們展示手作成果。

帶孩子，所以答對的題目相當多，後學也為孩子們感到高興。「找自己」的活動，讓人體會到找尋自己的名字很不簡單，重點在身心靈的「靈」，這個真我，並覺得多來中堂包準沒錯。

後學回國後，希望能傳達給中堂的學弟妹們，讓他們知道馬國年輕人都相當上進和積極，不會因為車程長或路途遙遠而打退學習的動力。後學也會持續成全新的年輕志工和新血，讓別人、自己和道院更好，變成一家人，彼此照顧。在活動中，後學學習到許多辦活動的流程和串場的帶領經驗，還有各式各樣的「愛的鼓勵」，這些都可以用在不同的夏令營中。此外，也學到如何將流程設計得順暢且合宜，以及說話的藝術和口條，如何可以讓人更易懂。

我希望未來能更投入參與慈懿道院的活動和人才培訓，將來如果還

有機會參加訪道活動，我會更積極學習。這次郭醫師開放當地道親中醫問診時，後學第一次在旁協助寫藥名，但實在是不夠熟悉，是後學自認不夠圓滿的地方；所以行前的練習更重要，後學需要更精進，未來有空會到母親娘家的中藥店實習，好好地向外公請教與中醫有關的知識和藥材名稱。期待下一次有中醫相關活動及課程時，後學能發揮更大的成效，盡自己的一份小小心力。

### ※ 林家淳

這次在馬來西亞親子營中，後學擔任攝影師任務。在拍攝的過程裡，看到了點傳師的慈悲，以及眾學長們的齊力護持，更感受到準備營隊的幕後工作人員的辛勞，包括廚房媽媽的無畏施、青少年的熱血服務、道務助理和班長的營前準備工作等。後學在一旁攝影，最有感覺的課題是「愛的宣言」裡面一段奉茶和淨手的活動，讓後學反思：自己在家時，是不是平時就可以多跟父母說聲愛，以及遞上茶水並說聲辛苦了！

此行感謝林逸卉學長告知國外參訪幫辦營隊的資訊，才讓後學有機會可以到馬來西亞服務學習。台灣團隊

一行 8 人各司其職，互相搭配得很好，讓我覺得團隊合作的感覺很棒！

這次是後學第一次國外訪道的經驗，來馬來西亞 9 天，拜訪了幾個家庭中堂，受到道親們熱情的款待，讓我們榴槤、山竹、紅毛丹等當地水果吃到飽，還有嚐到道地馬來家常素菜。尤其感恩德化道院慧玲道務助理，不但悉心幫我們安排參訪道院的行程，也安排了解馬來西亞的文化及景點，更陪伴我們在馬國品嚐道地馬來素食美食，使得我們每天都很飽足！

在訪道的過程中，每個家庭中堂都安排了郭醫師的中醫養生課程，以及佩真學長的十巧手功，讓大家能更了解到，自己的身體狀況和自己的飲食習慣是有關聯的，養生是要隨時開始的。現在回想起來，我們一路從新加坡入境，之後就到馬來西亞最南邊柔佛新山黃壇主家庭中堂，再到天寶道院、加影聖道院，還有最後的檳城德化道院，點到點之間的車程約 1 至 4 小時不等！一路走來，如同修行道路上，有稍微簡單的課題，也有艱難的課題；這一切的過程，只要堅持，一定都能達到目標！這是很特別的經歷！也讓人很感動！

最後要跟大家分享的是，當後學應允要一起去馬來西亞的時候，內心擔心的，其實不是天氣、交通，或語言不通，而是要吃素 9 天！沒長期吃素習慣的我，很擔心自己飲食不習慣，還私自想，如果在過程中，有空或有機會時，一定要默默溜去找葷食的馬來小吃……。除了吃，內心也擔憂和中堂相關一切的不習慣……

但隨著一路感受到的什麼叫道親和什麼叫成全，還有各個點的道親熱情相待如一家人的感覺，化解了我心中所擔心一切可能會格格不入的情況！這次意外地連續吃素了 9 天，期間竟然也沒想要吃葷食，自然而然每餐都吃得很滿足！還有這 9 天，也是我人生第一次，連續每天都叩首，有越叩越好、越來越平靜的感覺！叩首的時候，漸漸地心無旁騖，耳朵只有聽到上下執禮的聲音，隨著節奏一起叩求，這讓平常忙碌的自己有片刻的寧靜，進而到中堂時，都能自然地輕聲細語、平心靜氣！

再次感謝 天恩師德、感恩江安平領導點傳師、葉樹榮點傳師、已歸空成道的林淑霞點傳師，以及所有學長的熱情，讓後學有這麼難得的美好經驗與迴響。

（全文完）