



動靜一體的生生之道 串起道伴情誼

◎吳性音 林敏玉 楊銘煌 林珊如 戴憲宗 何雅希

楔子

去年（2022），何春晴點傳師接任瑞周全真天健單位點傳師後，心繫年輕世代如何在道場連結同儕道伴情誼，讓他們更樂意參與道場的課程。因此，積極策劃屬於年輕世代的活動，希冀串聯青年友誼，認識更多道場的同齡朋友。

林政雄點傳師與何點傳師突破單位的限制，懷抱開放與包容的胸襟，促成瑞周全真天隆、瑞周全真天健兩個單位合辦年輕人喜愛的活動。

在許俊色壇主、何素貞講師夫妻與洪秋松總幹事的密集推動之下，4

月23日的活動在天恩師德的護祐中，因為道，讓原本陌生的臉孔，相聚一堂。

漆彈遊樂中的智慧與溫馨的 〈海裡來的沙〉

※ 吳性音

感謝天恩師德，讓我們在涼爽舒適的天氣中，舉辦了瑞周全真天健、瑞周全真天隆兩個單位第一次聯合辦理的活動，加上瑞周全真天參單位有幾位道親也來共襄盛舉，相信這是一個好的開始。感謝青春且活力四射的道二代、道三代年輕人，因為有您們，我們這群虛長幾歲的大哥哥、大姐姐，

才有這難得機會體驗並 enjoy 時下年輕人喜歡玩的漆彈大作戰！

雖然作戰進行中，後學及其他學長都很認真、小心躲藏，也很認真地要殲滅敵人，但是怎麼突然背後有一陣劇痛的感覺！哇！後學中彈了！原來是對方陣營的馮永泰學長，很有智慧地悄悄繞到我方陣營後面偷襲，導致我方陣營多人中彈掛彩，哈！年輕人給我們上了一堂課，單靠蠻力、守株待兔是沒用的，還是要靠智謀取勝！

中午，回到天時中堂用餐，好幾位天廚菩薩很慈悲地忙碌了一上午，準備了一道道美味可口的豐盛午餐，中堂的飯菜總是特別好吃！感恩有您們用心的付出，有您們真好！

下午由高二學生楊銘煌同學伴奏吉他，與其媽媽林敏玉學長一起帶動唱建中古典吉他社的社歌〈海裡來的沙〉，揭開下午活動的序幕。一開始，五、六年級生都假裝沒聽過這首歌，不過隨著優美旋律的播放，大家很自然地開口歡唱起學生時代的民歌，瞬間自己好像年輕了好幾歲！年輕一輩的孩子，多數雖然沒有聽過，不過有的人跟著合音「你是否……」，有的

人跟著歌唱，大家在一種很溫馨、愉悅的氣氛下，感覺心與心的距離大大地被拉近！

接下來是敏玉學長主持的重頭戲：「你的好，我來說」及「分組圍繞二個大圈圈介紹自己名字，透過重複介紹每一位介紹過學長的名字，反覆記憶背誦」。哇！後學的記憶細胞給大大喚醒了過來。最後，再由學長分享今天所認識的學長，讓大家在認識彼此的過程中，渡過一個很愉快的週末，也讓人期待下一次活動的到來！有您們真好！

你的好，我來說

※ 林敏玉

感謝上天慈悲，這次4月23日的活動，雨天備案不需要用到，而且是一個陰涼舒適的好天氣。早上，刺激的漆彈活動順利進行，後學雖然沒有參加，但在兒童組玩組合燈籠、搖搖壽司，有玩又有吃，後學彷彿跟小兒子一樣回到童年，玩得很開心，感謝學長們細心準備這一切。

中午回到天時中堂，滿桌美味的素食佳餚，好好吃、好享受！感謝揮汗準備料理的學長們。

下午的活動，「你的好，我來說」是後學負責的活動，很久很久沒有帶活動的後學，心中是誠惶誠恐的，環境跟人都很陌生，感謝雲鶯學長給後學機會學習，也謝謝學長們的熱情參與，在中堂跟大家一起感受溫馨與熱情，這種感覺真是太好了！

年輕時，帶過很多次道場活動的美妙旋律，在數十年後，有機會跟自己的孩子在台上一同配合彈唱，真的太幸福了！謝謝學長們從發想活動、勘查場地、訪道、開會討論，到幕後準備，促成這次活動，謝謝所有參與的人！

回到中堂，感受到大家相聚一堂的好！期待再次相聚的一天！

創造共好

※ 楊銘煌

這一次的活動，可以說是充滿驚喜又精彩的一次體驗。

後學之前從未打過漆彈，這次親身體驗之後才知道有這麼多「銼角（台語，比喻事物細小而且緊要的部分）」在裡頭。著裝配槍之後，總會想像自己是一個保家衛國的軍人。另外，本來以為在漆彈活動的時候，有些沒有

參與的人可能會無所事事，但聽說那邊的活動也進行得很熱烈！

中午，享用了好豐盛的 buffet，每道菜都很美味，但後學最中意的還是泡菜，配著很下飯！感恩天廚菩薩讓大家都享用素食美食，為下午的活動提供動力。

下午則是以「你的好，我來說」團康遊戲為主軸。後學覺得這個活動的立意很好，效果更好：大家互相熱絡地向對方介紹卡片上的、不知其面貌的人；在這樣的情況下，大家都對卡片上的那個人，留下了好的第一印象。

最後還有記名字的考驗，但實在是難倒我了，我竟然還是最後一個，得記全部人的名字！另外，在活動一開始，後學還搖身一變，變成主持的其中一員，到台前吉他伴奏、示範團康，獻醜了！

我覺得這次的活動讓我受益良多，除了認識眾學長之外，還有多磨練了一下溝通的技巧，更重要的是在下午活動的最後提到的「共好」理念。希望往後可以與道場的學長們繼續「共好」。

原來，我可以！

※ 林珊如

話說，這次「動靜一體的生生之道——漆彈活動」，從看到海報設計、內容起，就十分吸睛，且文字富有意涵。暗暗對雲鶯姐佩服不已，原來可以如此體會這樣的活動。

原本對漆彈敬謝不敏的後學，心都跟著激盪而熱血澎湃起來地想跟著青年們嘗試一下，一時興起便邀表弟與弟媳參加，他們竟也一口答應。回神過來，已到當日早上，還有點不可置信自己報名了！

從確認參與人員、安排交通車輛，以及同往家人但因故無法參與漆彈活動的人員活動安排等細節，需要有群默默而無為付出的資深學長開會討論、分工安排，以及扶圓補缺，在在感受到有妳 / 你 / 您的用心，滿滿愛的正能量在凝聚著……

說回「漆彈活動」，這個令人既期待又怕受傷害的項目，還好有帶領的教練，在活動前仔細地說明各個注意事項、在活動中「聲嘶力竭」地即時提醒，就是希望所有參與者可以盡興淋漓又安全地全身而退，將所有平

常的壓抑或負能量，可以一次性地宣洩出來，但也需付出點代價——被漆彈擊中的瞬間痛感、隔日後一週的瘀青！

第一次參與、臨時組成的團隊、雙方隊伍的「友誼戰」、胡亂出彈初體驗……，整個都很新鮮，雖然在漆彈活動結束後，整個人還是矇的……

番外，不得不說穿迷彩裝時，拉鍊卡住差點拉不起來（尷尬了），狠狠地對自己說：「真的得減重了！」還有戰地記者素貞學長，真的是辛苦您了，為了如實拍攝、紀錄報導，無所畏懼！

中午回到天時中堂，一進來就是撲鼻的飯菜香，滿臉笑盈盈的天廚菩薩及無畏施，早早準備好在等待著「歷劫」歸來的我們，真的是太感恩了！愛就是把飯菜吃光光……，後學整個又忘了早上的「警鐘」！

下午由老朋友敏玉學長與「帥公子」，帶來西元1984年的校園民歌〈海裡來的沙〉。歌詞優美、富有深意，帶給這次參與的伙伴們許多悸動——因為這美好機緣相遇，能讓自己的心重新拾起一片真。



▲ 母子同台，溫馨帶動合唱。

很感謝敏玉學長帶著公子們回到中堂來，並且帶來很棒的認識活動——「你的好，我來說」，讓我們認識今早臨時組隊的伙伴，以「心」的角度看待自己及他人，真的是很用心的準備及很棒的帶動！

這次還看到了之前讀經班與道育班的師資學長和孩子們，小朋友都長大囉！有的還是「180俱樂部的成員」了；還有瑞周全真天隆單位的青年們，好久不見了，有機會可以一同參與活動，聊聊近況，真的很開心！

很感恩雲鶯學長的召集，點傳師、道務助理、資深幹部學長們的護持，還有幕後默默無為付出的無畏施們，讓大夥兒透過活動凝聚在一起，真的有您們真好，期待下次再相聚！

允文允武允道修

※ 戴憲宗

難得早起的一個週末，我帶著幾分惺忪的倦意，伴著略透微亮卻陰翳的晨景，踏上了本次的漆彈之旅。

抵達大湖公園後，看看時間比預期早了不少，便閒坐在捷運站前的長椅上，欣賞園內的綠意盎然。周遭有開合縱橫、修練太極劍的武林好手，亦有繞著公園一圈圈嚴實練腿腳的行僧；有碧草連天的勃勃生機，更有兩三白鷺披著山色錯落此間。詩情畫意盡收眼底，多麼曼妙地開啟了一天！

正兀自陶醉時，一通訊息驚醒了我，原來是學長們已紛沓而至，緊忙出站會合，之後便前往了今日的目的地——漆彈場。

開戰之前，學長們親切寒暄，還有貼心準備的美味早點，大夥齊心協力地做事前準備和物資運送。彼此喜樂而真摯地交流與互動，都大幅消弭了對於待會上場的緊張與不安，也令我洋溢在這樣的幸福當中。

然而該來的總是會來，等人員全體就緒後，大戰一觸即發。在教練的帶領下，我們經歷了兩場激烈的戰役。

首戰是危機四伏的叢林生死戰，雙方於山坡上下相互擺陣、隱匿行蹤，以求存活，並使對手出局。

很可惜我方的起始位置位於下坡，未能佔到地利，然而人和卻是我們最大的優勢，在簡單的戰術討論後，我和另外兩位學長擬定策略，決定從側面高台處，避開敵方主要火力，攻他個措手不及！然計劃總跟不上變化，對方亦料敵機先，在我剛就戰鬥位置時，咻咻兩發子彈驟然往我面門招呼了來，一發打在了矮牆上，而另一發驚險地擦中了我的左肩，真是好險！吃痛之餘，急忙壓低身子，並透過細縫搜尋敵人方位，發現一名、兩名、三名，正有三支槍管對著我，就待我起身便可甕中捉鱉；意識到此地不宜久留的我，果斷舉槍還敬了幾發子彈，即後撤尋找其他突破口。

萬幸，天無絕人之路，繞回矮樹叢後，果真發現一處進可攻、退可守的絕妙隱蔽點，我便倚仗此處擊中了好幾名敵軍，更是以此牽制住敵方火力；正當得意之時，敵方也迅速做了反應，一通槍砲勢如萬鈞地往我藏身處齊放，只得躲回樹後暫避鋒芒。待敵方火力稍停，我隨即迅速側身瞄準，

朝敵軍躲避處間隙射去，正好精準擊中對方，可惜擊中部位在肩頭，讓他躲過了一劫，而結束哨音也在這酣戰之時響起，結束了刺激驚險的首戰。

次戰則來到了激烈火拼的平地積分戰，場地上只有數個鐵桶能夠進行躲藏遮蔽，所有人迅速就定點後，隨著哨音一響，又開啟了新一輪的激戰！由於場地縮小了不少，雙方是短兵相接，更明顯地感受到槍砲的威力，槍聲更是隆隆不絕於耳，兩隊都卯足了全力；在這一刻纔體會何謂槍林彈雨，更是感嘆到身處戰火中飽受驚怕之苦的人們，所遭逢的劫難是甚於此千百倍之艱辛！不免慶幸我等還有一方和樂安穩的天地，安身於此，值得我們更加珍惜，並去開創和守護。

但此時身邊猛烈的砲火不容得我半刻的思考和喘息，一槍、兩槍，電光石火間正中了我的右胸和頭盔，這要換做是真槍，此刻我已丟失了性命！慌亂裡，趕緊斜倚在鐵桶堆後重整，看了看所剩不多的子彈，再看看身邊鬥志昂揚的戰友們，心中頓覺生已無憾，決定搏它個痛快，再次起身進行掃射，直至彈盡糧絕，也正式宣告此行已不枉。

經歷了一番生死拚戰，大夥飢腸轆轆地返回道場，而等待我們的，正是滿滿一桌的珍饈佳餚，在諸位天廚菩薩的用心烹調下，再次讓我們抱著感恩的心去看待，享受這一切生命的美好與豐盛，體悟到要珍惜當下來之不易的擁有與幸福。

飽餐過後，在敏玉學長的帶動下，我們進行了團康活動「你的好，我來說」，以一首〈海裡來的沙〉為貫串，在大家悠揚的歌聲當中，我們就像是一把偶然被上天拾起的散沙，凝聚在了一起，在陽光下閃閃發亮！而我們也在這過程中認識彼此、找到彼此，牽起了大道的緣，相互珍惜、相互成就，也希望透過這一份難能可貴的感動和美好，能持續在彼此的生命旅途當中，灼熱而閃耀。

The Wonderful Day

※ 何雅希

My husband (怡慶) and I (雅希) are very grateful to the paintball event committee. This is our first experience joining an event together in the form of paintball.

I personally did not imagine that I would become a soldier in a day, a very

impressed military training even for a moment. I imagine being a member of the military is very honorable and hard. With this experience I really respect the heroes who have fought.

And after practice there are many dishes that are so delicious for us to eat. Continual thanks to the amazing cook who served it all.

Then in the last event I remember very well to get to know each other and share experiences in useful fields. This is really mutual cooperation which is very rare in other organizations.

I feel that my friends here are very enthusiastic and respect each other between friends who have just joined. Thanks to the leader of this event and friends at the Paintball event.

激戰場外的風景

當天，除了激戰主場的漆彈，我們還有溫馨的番外篇。志國與盈儒夫婦、總幹事洪秋松學長、峰誌學長、義閔與芃蓁夫妻，他們在場外帶動小朋友的活動。活動結束時，還有小朋友一直不跟爸媽回家，而要跟著盈儒老師呢！你好、我好、大家共好的相遇，成為我們共同的美麗回憶。