



期許經明陽孕育轉變，  
學生將人生從黑白變成彩色。

# 明陽

2018年1月 明陽季刊

no.61 夜

- ◆ 發行者：楊景銘
- ◆ 總編輯：戴旭華
- ◆ 審稿：施永添
- ◆ 文編：吳宜芳 黃政弘
- ◆ 美編：唐獅設計有限公司
- ◆ 顧問：李銘偉 洪榮德 徐希儀
- ◆ 編輯委員：鐘仁貴 王見春 吳銘修  
陳志厚 陳政琳 黃雅貞  
葉雅芳 劉武勛 鄭麗文
- ◆ 插圖：小言
- ◆ 出版者：明陽中學
- ◆ 地址：82444高雄市燕巢區正德新村6號

GPN 2010100412

定價20元

## Contents 本期要目

活動櫥窗	1版	齊心·團結·巧思 創意宋詞答數暨基本教練班級PK
輔導園地	2~3版	「我」，快樂嗎？
分享園地	4~5版	改變/矯正與教育之間—源頭與盡頭
藝文園地	6~7版	傳統到創新—我們的水墨創作經驗
主題企劃	8~9版	夜
管教園地	10版	陪自己跑下去
宣導園地	11版	不運動的風險/檔案天地
活動園地	12版	署長蒞校視導校務
		司法院法官學院「蒙古法官司法研習班」蒞校參訪
		國立高雄師範大學蒞校辦理聖誕音樂交流活動
		106學年度第1學期學生社團成果展

## 齊心·團結·巧思 創意宋詞答數暨基本教練班級PK 圖文 / 訓導處



106年11月29日這天的籃球場聚集全校目光，為了這一天，各班無不絞盡腦汁，積極準備，賽前校園不時迴盪著各班宏亮的答數聲。比賽當天，同學卯足全力，喊破喉嚨就為了爭取班級榮譽，平時沒出現的壓箱寶都一一展現。摘下桂冠的高三A以震撼全場的原住民舞蹈及大鼓聲出場，基本動作整齊劃一，其添加的多元化創意答數表演，吸引全場目光。高二A班整體流暢度無懈可擊，以活潑有趣的動作，讓原本陽剛的基本教練比賽多了歡樂氣氛，以些微之差勝出高三C贏得第二名，高三C班豐富的層次表演取得第三名。其他班級也不遑多讓，從隊形、服裝、出場的巧思，甚至是值星班長的手勢及儀態，皆能看出同學們的用心。相信此次比賽中，團結齊心的奮戰熱忱與合作精神，才是同學們最大的收穫。

1.代理校長楊景銘致詞

1 | 2

2.冠軍—高三A班

3 | 4

3.亞軍—高二A班

4.季軍—高三C班

# 「我」，快樂嗎？

*Am I happy?*

文 / 莊豐榮



以前在新生班的新生講習課程中，都會半開玩笑的說：「來到明陽中學，不去靜思班（違規房）體驗一次，就枉費了來這裡走一遭。」人生在世短短數十寒暑，一路上跌跌撞撞，蹉跎了不少光陰。隨著年紀增長，追求生命價值與探索內心世界，已成為了生活重心，但也因忙忙碌碌的生活，有時，還真羨慕同學能短暫逃脫凡塵俗事，進到類似閉關的靜思小天地，靜心思考人生問題。

近日，從閱讀楊定一博士出版《我是誰》、《全部的你》等一系列的書中，有所感觸，這是繼《靜坐》之後，楊博士把全部的生命做了一個描述與歸納，他說：「人為什麼不快樂？因為想在世間的是非、善惡、好壞、真假、得失間，找到答案，越渴望想個清楚，但越混亂。」楊博士認為，用二元的價值觀去思考，反而帶來糾結與迷失，因為沒有什麼答案是正確的，沒有什麼是非要不可的，這世間的追求是妄念，人的靈魂不是用二元價值在衡量，急也沒有用，甚至，連時間都是個妄想，因為物理早就告訴我們，時間是相對的，執著於二元的價值，靈魂體會萎縮，無法舒展，於是難以快樂。

楊博士常提醒，從腦落到心，用心專注去觀照，用佛家的說法就是「參」。「參」什麼？最終我們要參的，是「我是誰」。楊博士在《我是誰》一書中解釋，這個問題，沒有答案，參到最後是一種巨大的寧靜，沒有聲音，沒有你我他，什麼都沒有，沒有辦法回答的寧靜，其實就是「在」。在這股巨大的寧靜中

的時間越長，念頭與煩惱漸漸沉澱，安靜下來，還有什麼好爭呢？還有什麼是非對錯呢？都沒有了。停留在這個空檔，清清楚楚的「在」，會帶來最深的療癒，受傷的是誰？有問題的是誰？是我，那，我是誰？一片寂靜。只剩下「在」。深刻的「在」，連「我」的念頭都消失了，所有的情緒與創傷，一併都消失了。

人類是唯一除了肉體之外還有念頭的生物，除了念頭，人類還有情緒，還會思考。人類的思考體會建立個人小我（ego）的觀念，人一生的追求都是想保護並擴大這個「我」，希望「我」的一切跟別人比起來都是更好的，接著婚後要有一個合乎「標準」的家，孩子要上名校，要有好的表現等等。楊博士說，這一切都是虛的世界打轉。

「幾乎所有人都不是活在當下，而是活在過去或未來。」楊博士請大家觀察一下周遭的朋友，很多人在說話或做事時，心裡想著別的事，他們並不在「當下」，而是靠著回憶的念頭活在過去，或靠著希望的念頭活在未來，而這些也都是虛的。

大家都忽略了生命跟人交集的每一個瞬間，也就是「這裡（here）」、「現在（now）」，大部分的人把「這裡」、「現在」當成前往未來的墊腳石，忘了要度過「這裡」、「現在」，才能到達「未來」，而未來也會變成「這裡」、「現在」。只要能夠回到「這裡」、「現在」，就可以停止在人間打轉，從夢裡醒來，找回人生最大的價值，自然就會感到快樂，生命也就順了！

所以，一個人要達到均衡，一定要尋求內、外的平衡點。完全追求外在（物質），很容易忽略掉內心的「在」，也就是滿足感及醒覺。楊博士認為這是每個人最關鍵、最需要的一堂課，如果無法求得內、外的平衡，人就會繼續不快樂、繼續在外面探求，但不論怎麼找、如何求，還是找不到、不快樂。這就是為什麼很多功成名就的人其實並不快樂的原因。

人們不斷的在尋找滿足與快樂，卻看不到眼前的快樂及完美，楊博士遍讀古聖先賢留下來的典籍，並找到一個共同的道理。他要大家先找回內心，透過「這裡」、「現在」、「瞬間」、「當下」，把人生的價值觀稍微做個調整再重新出發，就會感受到很大的差別，這個改變並不是要人只求「靜」，不求「動」，而是要做出神聖的動。

為什麼回到當下自然就會快樂？楊博士說，「回到當下」就是把生命簡化、單純化，回到「覺」。人類本來就有無限大的意識，楊博士用「覺」來代表，不要多加念頭，不要去分析、去扭曲，不要跟這個瞬間抵抗、不要急著想逃開，而是把這個瞬間，也就是把「這裡」、「現在」當成我們最好、最親密的朋友來看待，接受這個瞬間所帶來的一切，不論是好事、壞事，還是考驗。

一個小孩子，從出生到剛會講話時，是處在一個沒有什麼念頭的階段，他只是接收這個世界，然後反應，楊博士說：「我們會形容，小孩子他好天真，對不對，他看這個世界很美，好像第一次見到這個世界，樣樣都是新鮮的，天真也就是如此。」我們活這一輩子，充滿了煩惱和痛苦，又不斷想離苦，想解脫，是我們的頭腦，讓自己離天真越來越遠，楊博士說：「所以最好的方法，讓我們自己找回天真，也就是我們天生的本性，那麼，你要做的，最多也只是臣服，最多也只是接受，接受一切，接受眼前帶來的一切，把自己交給宇宙，完全相信宇宙不會做錯，會帶著我們走下去，這麼一來，一個人不管眼前看到什麼，樣樣他都可以肯定。」

#### 參考資料：

1. 楊定一 / 我是誰 / 康健出版、天下雜誌群
2. 楊定一 / 全部的你 / 康健出版、天下雜誌群
3. 魅麗雜誌 120 期—我是誰 帶來巨大的寧靜 楊定一 / 中時電子報
4. 理財周刊 828 期—求得內、外平衡 楊定一：回到當下，活出人生最大的價值 / 中時電子報



# 改變

文 / 阿旺



改變對每個人的定義都不同，就拿我自己來說，改變對我而言是一件啟蒙的事。以前的我還在輔育院時，只要和別人不對頭就打，或者是起口角就約人單挑，以前的個性真的算是蠻不講理。

來到明陽，遇見不同的人、事、物和一些同年紀的人，看見這裡的人對未來有所規劃，令我不得不收起以前的壞習慣、慢慢改掉壞個性，雖然現在還是會衝動了點，不過比起以前，真的好太多！

講真的，明陽的每位老師都不錯，雖然有時會和老師意見不合，不過最後總是老師先包容，蠻慶幸來到明陽。其實自己想要過什麼樣的生活在於自己，自己才是最重要的改變，現在的我，相信明陽將會是我最大的轉捩點。

## 矯正與教育之間一

# 源頭 與 盡頭

文 / 孫媽



上週接聽張生（出校10年校友）的電話，電話那頭喊了一聲「孫媽」，口氣聽來有些無助，當下我直覺的反應是：出事了？出校很久的學生打電話找我，通常是在他的記憶中「孫媽」是救急救難的活菩薩。

在管教人員的眼中張生是一個衝動的孩子。在一

次違規之後，我知道內心的矛盾是他失控的主因，雖然家中生活困頓，張父仍持續關懷自己的孩子，而為了不想再讓爸爸失望，張生就未曾再違規，直到出校。出校後，半工半讀完成學業，並於期間結識女友，交往4年後結婚。張生目前是水電小包工，老婆在美髮店