



◎ 天仁單位提供

(接上期)

### ※ 黃錦燕

覺悟才能當自己的主人，覺＝學習＋看見，學習看見自己、認識自己、找到自己，靜下心來好好問問真主人。習，何謂習？講師在課堂上告訴我們，習就是看清自己，找回天使時清靜、善良的本性自我。今日的營隊讓後學學習到放下，放下小時候的不平、不滿；後學媽媽在後學5歲時就離婚了，一個女人家獨自帶著3個小孩，所承受的壓力讓她身心俱疲，導致她對待小孩的方式就是打罵教育；所以當後學長大後，對自己母親講話的方式也

不會太溫柔。後學的母親常常抱怨：「為什麼妳跟兒子講話就是那麼地有耐性，那麼地輕聲細語？」而後學總是回答：「我小時候妳也都對我很兇啊！」我竟然忘了母親已經老了，再也禁不起。所以營隊後，後學會學習把母親當小孩，有耐心並溫柔地對待她！

### ※ 張智鈞

第一次參加體驗營隊，在課程中學到了「反省」兩個字，有時候要靜下心來想想今天過得好不好、對別人好不好、有沒有問心無愧？每天過生活就是要不斷地學習與成長，活到老，學到老，才不會盲目地浪費一天！

人與人之間的相處要互相退讓，若誰也不讓誰，最後的結局是兩敗俱傷。營隊中見到有一對婆媳是很好的範例（倆人先後上台分享）：婆媳之間能夠坦誠相對，中間才不會有矛盾與衝突；所以，我很欣賞她們，爾後也是我學習的目標。來了營隊，發現志同道合真的很重要！謝謝天仁堂。

### ※ 黃郁芸

參與營隊的主因，是要讓小孩參加團康活動。第一次無全程陪同孩子，卻非常放心。內心的成長難以言喻，身心靈獲得的放鬆，身在其中才能深刻了解。人在生活中，很多稜稜角角皆被磨得尖硬無比，偶爾的心靈成長、暫時的平靜，是讓自己能放慢腳步，好好檢視周遭一切的好方法。今日所聽皆為正向的傳遞，也是平日無法獲得的，讓平時忙碌的自己拋開煩悶的雜想。看到孩子玩得開心，和大家一同相處、成長，讓我感到滿足；聽著小孩朗朗上口的經詩，是世上最純真的聲音。讀經班延續傳遞愛的能量，很慶幸自己有參加！

### ※ 李良容

學道常於自性觀，自性在於心中；面對自己，找回自己的真心、良善的



▲ 師資設計精彩課程分享給孩子們。

靈魂、善心、愛心；改脾氣，去毛病；改變自己，世間就少一個壞人或是一個不良的人，想改變這個世界成為良善，就從自己先做起；這是個貪婪世界，從自己開始戒掉貪、瞋、痴三毒心，將成正宗佛。

### ※ 鄭吉雄

人云：「活到老，學到老」。後學在修道過程中，曾經迷失自我，道心不夠堅定，傲慢我執之心很重。如今在心靈成長班重新學習，盼能返樸歸真，以求內心清澈圓明，以求家庭和諧，以真愛愛我的家人，作為子孫的好榜樣。

後學待人接物之處尚有瑕疵，從此要勤走道場努力學習；年輕的學長也有他的長處，值得我們學習與借鏡。曾經言行冒犯長輩，如果不去說道歉，



▲ 活潑的營隊模式，讓小朋友快樂學習。

心中會覺得像犯了罪般很不舒服，犯錯而不知反省改進，業力永隨身，心中根本無法清靜及安心。

人對我犯錯而我記恨不輕，不能寬容對方，業障同樣隨身，心中永不安寧，這是我親身的感受！道謝、道歉是待人最基本的禮貌，道歉要最大的勇氣，但不要羞於啟齒；道歉後，心中如放下一顆大石，輕鬆不少。人對我幫助應知感謝，甚至去感恩！俗云：「受人點滴，當湧泉以報。」世間人與人之間相處（包括朋友、親人，甚至職場上的主屬關係），若能懂得基本禮數，社會就可以和諧無紛爭了！

## 竹東區

※ 陳麗珍

從一開始點傳師的「少年養智、中年養德、老年養性」課程，開啟了

我對「中年養德」這句話的省思，省思自己這個年紀，「德」這塊自己修養了多少呢？是不是有慢慢地在累積福德這塊呢？

接著講師的「如何認識自己」，也引導我透過各項的「經驗分享」及科學的數據（如泰戈爾、楊定一博士……），反思自己真的認識自己嗎？認識自己多少？「心念就是能量」、「有願就有念，有念就有力」，更讓我能堅定自己選擇的道場是正向的，是有極強大正能量的！「反觀自己」，不就是讓人更認識自己，與了解自己最好的鏡子嗎？

琬婷講師的「學而時習之」中一篇短句，竟含有如此強大的力量，讓我更要堅信與堅持自己讓另一半與孩子接觸道場是對的！透過心靈成長班的學習與吸收，慢慢看清自己，再修正自己，進而能更認識自己（去脾氣、改毛病，是我最需要的）。

最後的影片，透過講師引導，讓我感恩我目前所擁有的一切，是多麼幸福，我也當下就跟先生說了一句：「老公，我愛你！」、「謝謝婆婆幫我帶孩子，我的福報真的很多！」感恩這一切！

### ※ 彭舜治

首先從「批評別人，認識自我，與愛」的話題中，學習到自我了解，自身的改變需要從自我開始，先要懂得反省，不隨意批評別人，多以讚美代替責罰、抱怨，以愛為基礎，進而影響身邊的人。

下午的影片欣賞，讓我覺得不論生與死，時刻都在接受審判，以善以愛為出發點，才不會受到蒙蔽，要處處為人著想；家人是一輩子的牽掛，要用愛來相互關心、相互幫助；孝順父母，才能家庭和樂。

讀經班的心靈課程，可以讓忙碌的我重新檢視自己的心靈、行為是否有偏差？是否對家人有不好的表現？也能讓自己放鬆，並有很大的收穫！

### 光化區

#### ※ 何燕清

今天的課程讓我覺得很充實，回去之後，會確實地去改變自己的毛病，去掉自己的壞脾氣，這樣跟兩個小孫子也能和平相處；與家人、朋友發自內心相處，學習體諒別人、包容別人。雖然孫子比較好動、比較皮些，但是看到他們讀經之後有慢慢地改變，我

也很高興，也喜歡來到中堂，很感謝所有老師的付出，謝謝！

#### ※ 許讚民

從這次營隊課程當中，學習到孔子在〈學而篇〉中的思想精華。在修道路中，除了時時保持正念、改脾氣、去毛病，並要有志同「道」合的伙伴，彼此扶持成長。下午〈與神同行〉的課程中，學到做了錯事要勇於改錯並認錯，取得對方原諒。後學以後面對任何事，都將以正念面對，不讓偏見等等的邪念煩雜自己的內心，使內心常保「清淨」、感恩心。

#### ※ 謝薪岳

半部《論語》治天下，而用於自身，更能治理好自己的脾氣、習性、家庭生活；要落實在自己的日常生活中不容易，但卻很重要。要追求永恆而持久的快樂，學習做一位君子、一個有道德良知的人。怎麼做？首先要從改變自己做起。試著去了解自己：自己的心念、情緒，要能分辨自己的情緒是生氣抑或是擔心。認識自己：面對情境而應變時，自己的起心、動念及價值觀的建立，是正向的、光明面的。看清自己：不受與生俱來的秉性與業力的影響牽引，要去除不需要

的，回復本自清淨的靈性，找回本我的自性光明。

### ※ 黃馨葳

本次活動中，讓我知道「認識自己」有多重要，或許認識自己這件事有些困難，但是為了讓自己、讓身邊的人可以過得更好，不管有多困難都必須去做。因為這不只為了自己，還為了他人。

課程中，聽到一些教育孩子的方法，才發現自己對待弟弟們的方式，或許會影響他們一輩子；經過今天，我要換個方式來陪伴他們，才能扮演好姊姊這個角色。

### ※ 陳清賢

早上「認識自己」的課程中，讓我了解：責備別人最容易，認識自我最困難，愛是最偉大的。平時總是容易看到別人犯下的錯，卻未檢視自己的一舉一動是否感動了他人，或是傷害了別人。

「覺悟」，是學習看見自己的心，了解它的想法，實踐正面想法，消解負面想法，自此法喜充滿。將善意分享給大家，與志同道合的朋友一起讓這世界的生活更美好。

下午，〈與神同行〉的影片欣賞，讓自己發覺：面對在世的種種行為該時時檢視，要用愛勇於道歉，不做會後悔的事。我告訴自己：要不留遺憾，認真地過一輩子。不輕易生氣，去了解事情的真相，才不會被眼、耳、鼻蒙蔽。我思故我在！

### ※ 廖雨亭

在營隊課程中，學習到要改變自己，做了後悔的事要立即去改變，不讓自己死後後悔。也學習到，跟父母之間有問題時，要嘗試打開胸懷去與他們溝通，讓彼此之間有良好的關係與互動！此外，所學習到對我最有幫助的是：批評別人是件很容易的事，也經常會不經意地做出這件事；所以日後，我會更加注意自己的言行，不去傷害別人！

### ※ 黃文秀

「覺」，學習看見自己，人生有許多的喜怒哀樂，背後都隱藏著自己內心的情緒，例如：生氣有時是因為擔心，然而很多事情有不同的做法，要用適合的方法正面表達，好產生不同的效益。每一步都是學習的成果，我們原是天使，就要拂去在人間沾上的塵埃，回復到如新的純白。同樣一

件事，在不同愿下，可創造出不同價值；找到自己的神性，當心情起伏時，可以找志同道合的同伴朝目標向前。

學習做人處事，以「良善」為核心，要知道釘一個釘子，留下的洞將永遠在。

### ※ 孟季瑜

在本次營隊中，學到了懺悔和原諒別人，這個收穫對我很重要！因為傷害一個人，就像是釘釘子，就算釘子拔出來了，還會有個洞。如果生前沒有去懺悔、道歉，死了也沒辦法彌補。若不想抱著永遠的遺憾離開人世，就要學著原諒傷害過自己的人；學會放下，放下才會得到心的自在。

我覺得最對不起就是我的父母！爸媽一直不贊同我遠嫁到台灣，但是我當年並沒有顧及到父母的反對，反而一意孤行地嫁來台灣。我知道這讓父母擔心，是最大的不孝。我想請求父母的原諒，所以我一定要努力讓自己和家人過得好，過好每一天！不讓父母操心。

我想向以前傷害過的人道歉！「對不起！因為以前的行為和語言傷害了你，希望得到你的寬恕，請原

諒我。也真心希望你過得好！一切安康！」我想對傷害我的人說：「謝謝你曾經給我的愛。我想放下這段恩怨，放下仇恨，輕鬆自在！」我想對每一個新的一天說：「我愛你！」

### ※ 陳國華

參加這次的活動後，有許多感想：脾氣、毛病的改善，是我要最努力去做的事。因為生氣除了讓自己內心不好受以外，也讓身旁的人受到有形或無形的傷害，就像釘子釘到木頭後，雖然釘子拔起，但痕跡依然存在。所以要一步步地改善自己、改變自己。



▲ 在戶外進行體驗活動，活力十足。



▲ 營隊大合照，空拍留影。

勇於認錯是件好事，因為至少自己  
有省悟，可以讓自己變得更好。加油！

### ※ 賴騰瑩

營隊活動讓我去思考許多不同  
的人生角度：「環境會影響一個人的  
心」、「認清人生的方向，了解人生  
的真理」、「有些事情不是用金錢可  
以解決的」、「少年要養志，中年要  
養德，老年要養性」、「不斷地面對  
挑戰」、「有修福，人生就沒有障礙」  
及「因緣果報不盡相同」等。

詩人泰戈爾說：「什麼最容易？  
批評指責別人。什麼最困難？認識自  
我。什麼最偉大？愛（大愛）。」有  
「念」就有「力」，常感恩，心律、  
腦波會一致。常讚美，孩子就會自動

自發。生活上要自省，教育小孩時，  
身教、言教都要時時反省。心理上要  
自覺——覺察過去的經驗。教養要自  
新——學習面對新的挑戰。用智慧面  
對生、老、病、死、苦。

認清自己要學什麼——內在學  
習、提昇、了解自己、反省自己。要  
不斷地了解自己，去掉壞毛病，改掉  
脾氣。要懂得傾聽，原來很多的生氣  
是自己的偏見所想像出來的。

### ※ 吳靜茹

帶孩子上讀經班已經2年了，一  
開始是想讓個性躁動的孩子更定性，  
沒想到也間接影響了自己！孩子透過  
讀經，穩定性變高了，而我也跟著穩  
定心性。尤其透過讀經班每次舉辦的  
親子教養課程、心靈課程，更是重新  
認識自我、省視自我，讓教養孩子、  
面對家庭的態度，都漸漸地改變了。

很感謝有這個機會與緣份能到中  
堂結緣。每次踏進中堂裡，總有一種  
舒服安心的感覺，讓我從繁忙瑣碎的  
混亂生活腳步中，再拉回正向光明的  
道路上。感恩佛祖！感恩所有的志工  
老師！

（全文完）