



# 忠恕學院竹南分部 初級部一年級學習心得(上)

◎忠恕學院竹南分部初級部一年級提供

**太好了！好言一句三冬暖**

※朱玉華

暮春某日，帶著小孩出門看醫生，回家時發現家裡大門的鑰匙弄丟了，車上、包包、外套都翻遍，就是沒有找到！因為早上換包包時還有放進去，回想該不會是掉在診所吧？

百思不解，終究還是遍尋不著！於是只好帶著嫩嬰到巷口的超商坐著等公公回家開門。在超商等待期間，買了麵包餵小孩吃，適逢喝奶時間快到了，其實心裡也很急，怕嫩嬰餓到受不了會哭鬧，還好嫩嬰吃著麵包，沒有哭鬧。

半小時過後，公公還是沒有回家，又在車上繼續等候快 20 分鐘，公公依舊還沒回來，這時因為快接近 11:00，自己也感到飢腸轆轆，只好去速食店買點食物在車上吃，充個飢。幸好，過沒多久公公終於回家了（11:30 左右），事後回想講師說的故事，跟自己今天發生的事情真是分外貼切。

1. 事事心念「太好了」：真管用！不用趕著回家弄副食品給嫩嬰吃，讓自己充分地休息一次！
2. 時時心念「太好了」：真的好久沒有吃速食店啦，今天終於心想事成。

夜深人靜，回顧今早種種瑣事，從正面來看，算是偷得浮生半日閑，雖然中間有點小緊張，但其實也不是什麼大事。換個角度思考，其實也還好，有時過於執著，反而讓身心招累，所以事事心念「太好了」，時時就可能遇到讓自己欣喜的小確幸。

## 回饋，人生是不斷遇見最美自己的一趟旅程

### ※ 黃駿基

很高興一大早有幸閱讀到玉華學長的雋永心得。人生裡，有的時候「難得糊塗」也是一種福氣。無須經營！何需計較？有時候放下心中的壓力，好好地寬恕自己，甚至比原諒別人還難！人生中每個事件的發生都是有意義的，佛說世間事絕非單因單果，因此一切都是最好的安排。

因為出門忘了鑰匙，極可能隨後發生的一切，將是種種的惡果循環（壞心情使然），但因為您的轉念，所有的負面因果漸漸趨轉至正向的磁場裡了，誰說這不是一種福氣呢？

每個人降臨此塵世，總是各自身負使命，但大多數的人至死可能都遺忘了。人生總有繁華盡落的時候，我

們總像蒲公英般隨風飄零，直到落地才猛然發現是一場夢。這時，假如生命沒有一個有使命的靈魂本體在，那就像無根浮萍隨波逐流，生命終究是毫無意義的。

有緣能夠共修，齊聚一起，相互砥礪，相信我們內在的那股力量，它是來幫助我們在看似混亂的世界裡找到方向的。當方向漸漸釐清，也許就更能看清自己的使命，進而看輕環境的種種磨練，深信人生是不斷遇見最美自己的一趟旅程。

## 學習當貴人

### ※ 陳曉諭

每一次的學習，都是上天給的最好恩典。學習當別人的貴人前，要先學習如何當自己終身的貴人，進而才能體悟「盡人道，達天道」的真意。

後學在疫情期間，體悟到人世間的無常都是養心煉性的殊勝因緣，每每在無法預知卻又突來的情緒浮湧時，學習著觀照自心，並練習轉念的功夫，這一念嗔心提起時，理當眾念斷滅；願意勇於認錯，終見菩提妙智慧。

參與忠恕學院開班當日，感觸最深的一段話是陳金擇點傳師在慈語賜



▲ 上課剪影。

導中提到感恩貴人給予善的觀念，引述星雲法師詮釋待人之「四給」：「給人希望、給人方便、給人信心、給人歡喜」。進入道場學習時，要能秉持三種心境：「法喜充滿的心、覺性圓滿的心、精進又有熱度的心」。

從抱怨到轉念的學習，從接受一切的不完美開始，所有不順心的背後要有堅毅的信念支撐，深刻地覺察自省，最後終能體悟發生的一切，其實都是最好的安排。

第一次學習做輔導學長，手上的記事便條紙，提醒著自己別丟三落四，卻把學習的重點要素給拋在腦後，也忽略了凡事貴在請益他人，才能事竟圓滿！

感恩周鳳琴學長教後學如何盤點用餐人數與預留名額，才能圓滿大眾。也讓後學體悟到課堂講師所提到，轉念是態度的建立，和氣是做人的功夫，這一番話的確是要在知行並用時，才能悟其真理啊！

## 印象中的一貫道

### ※ 裴氏美

後學小時候即生長在越南，嫁來台灣之前很少拜拜，也少有機會去了解佛、認識佛，因為後學去除學生的身分之後，幾乎都在上班，直至嫁到台灣才有機會拜拜。

後學很感謝光化堂的劉針妹點傳師及學長們真誠地關心，一直鼓勵並重複耐心地解說道場的殊勝。漸漸地在耳濡目染之下，後學與一群越南姊妹們在這裡得到很多的關懷與呵護，甚至道場還相當關懷我們遠在越南的家長與長輩們，這點滴的關注滋養我們的內心，令人相當的感動。

猶記得曾參加地方班的課程，第一堂課唸的經是《彌勒救苦真經》，當時真的不懂內容在唸什麼。現在去上了忠恕學院初級部一年級的課程後，終於稍微聽懂了一些經文的內容，

至於要完全理解經文的涵義，可能還需要一些時間學習。感謝道場提供我們如此美好的學習環境，後學會好好地學習，感恩大家。

## 人生真諦

### ※ 袁宗枚

天地萬物皆有靈，而屬於智慧物種的人類，會存在於這片天地，必定有著獨有的任務與使命，想必是要為這世界做「善念」的改變。然而也因為這份智慧，繁衍出人類獨有的貪婪、自私、鬥爭、挑撥，種種惡念。

「念」這個字即是「今」+「心」，意思即為：現在之心即為念，一步走差，步步遠離康莊大道；所以把持住當下之心，則是我們無時無刻需學習的課題。

人生短短數十載，應當有所覺悟；心靈之所以有味、有感，是來自無常與機緣的不斷敲擊，亦是跨越後的自我精神昇華，言之無形、虛無縹緲，實則信者則見。

中堂提供一個共善環境，與提供「悟」吾心的啟發，讓仍在娑婆世界中汲汲營營、迷失自我、嚮往追求有形物質的我們能夠安頓心靈；同時也

提供我們一個暫離世俗、學習「放下」與「平常心」念想的修行好處所，所以我們更當不離善知識、不遠善念人、不做非善為、不棄有緣人。

一人之善或許如漣漪，稍縱即逝；而眾者之善則可以如江河洶湧，綿延不絕，進而滋潤眾生。人生真諦為何？每個人的心中兀自有各自的念想與價值觀，唯盼自己能隨時保有赤子之心，回歸純真，做一位快樂的學修者，此即不枉此生。

## 健康人生的 3A 哲學

### ※ 黃文秀

「生活的點滴都可以成為我們的導師」，聽到洪青詩點傳師在課堂上慈悲講述的這番話，讓後學內心非常有感觸。所謂健康人生的 3A 哲學，其軸心價值就是：接受自己、接受別人、接受環境。

1. Accept yourself（接受自己）：你是最特別的，好好珍惜，創造有價值的人生。

人生難得，待人處事的起伏和煩躁，祈願因為了解自我而能得到改變，所有負面的情緒都能透過接受自己而慢慢地自行平息，並在每一動盪之後

都有一番成長。不論成長的過程或成長的結果，其實都是喜悅的。

2. Accept others（接受別人）：量大福就大，貴人就在身邊。

每個人都有不同的成長經驗，也許觀點不盡相同，但我們都可以學習善解。

3. Accept surroundings（接受環境）：相信一切都是上天最好的安排，順境可以學會感恩，逆境也是在淬鍊我們的生命。

不管是地球環境，還是人心的不安定，在道德淪喪、倫理日漸式微的今日，在中堂中我們就像一家人，傻傻地不以利來做依據，這是多麼棒又充滿正念的環境啊！而且，還有這麼多優質的學長們耐心呵護，後學非常感恩，直覺有一種殊勝又令人嚮往的「道」無所不在啊！

## 傾聽自己的鼓聲

※ 黃郁文

我們內在有一種微妙的渴望，想要向別人證明自己，透過成就、名聲、才能，甚至透過某些善行，來讓別人覺得自己其實是慷慨、大方、無私的。

然而，一旦我們誠實地面對自己，用心去看看自己的內在，也許會發現我們並不是純粹地想付出、給予，也許只是想透過在社會上的某些良好的作為，希望得到他人的認同，進而讓別人更愛我們、更欣賞我們、更重視我們而已。

或許，我們更該學習將注意力聚焦在內在感到受傷的部分，去傾聽它們，經驗它們，去體驗那份失落的感覺。當我們輕輕地、小心翼翼地碰觸那份孤單、不知所措、那份無價值感、那份不被愛、覺得自己不夠好的感覺之後，也許那些不好的情緒、那些積累在胸臆間的不如意、那些沉澱在身心裡負面的磁場，經由傾聽自己內心的鼓聲，因而得到了共鳴，獲得了迴響。

所以，建議每個人都應該勇敢地去接受，並擁抱自己的每一個面向，不管是好的、壞的、優質的、低劣的，且努力地接受它、包容它、同理它、療癒它。有一天，當您覺得自己真的很棒之時，您身上儼然已成一道最美麗的風景。

（續下期）