



# 2015 澳洲忠恕道院心靈成長營

◎ 澳洲忠恕道院提供

為了讓新道親對道有深入的體會，也讓道親間有更深厚的道情，澳洲忠恕道院於8月2日舉辦新道親心靈成長營；課程中，新道親們互動熱烈，資深學長也暢談修道後的體驗及來道場後心靈的成長，而這些體驗與成長不但堅固了自己的信愿，同時也感染了新道親，讓新道親也願意發心修道，以下是資深學長的修道感言：

## 修道讓我學會慢慢放下執著

※Yulia Yang

最近有一部很火的電視劇，講了很多有關於六界（註1）和道家的東西，相信電視劇的作者是看過有關於道教神學的資料。雖然電視劇浮誇不現實，

但後學很喜歡裡面的一句話，那就是大部分人都會有執念，執著某一樣事物，比如說，有些人執著於事物的黑白，有些人執著於對錯，有些人執著於愛恨，有些人執著生死等等。

請問哪一個人可以拍著胸脯地講自己從未為任何事物執著過？很正常的，因為我們大家都是很平凡的人。別人後學不知道，就拿自己來說吧，後學曾經執著過，執著過不止一樣東西呢。後學曾經執著過對與錯，比如說我在工作上會遇到生病的囚犯，例如：小偷、黑幫打手、猥褻兒童的戀童癖之類的，因為他們所犯過的錯，正常人都不會願意幫助這些人，所以

他們每次來看病，都是好大陣仗，重兵把守的，害怕義憤填膺的群眾襲擊他們，而且這些病人通常都不太友好。雖然說醫務人員有職業操守，要求我們必須要像對待他人一樣對待這些特殊人員，但以前的我心裡還是很不情願的，覺得他們做錯事就應該受到懲罰，受點皮肉之苦算什麼。但我們來到忠恕道院，不為別人，只為修自己的心，儒家講「恕道」，而且有時候寬恕別人，真的是鼓勵他們真心向善，比讓他們死去更加有意義。

後學記得有一位很年輕的犯人，因為偷車被警犬咬傷喉嚨而送進醫院，拷在病床上，他對我們不理不睬，也不講話，他也不知道是因為羞愧還是放棄，把頭一直側在枕頭裡，他的家人也是很焦急，羞愧地坐在角落裡。我走進去，先把他身上繁亂的醫療器材整理好；清理傷口前，我給他吃了止痛藥，再繼續為他做治療。之後我又問了他的家屬：「渴不渴？」家屬說：「之前不好意思說，但是真的很渴。」後學就想，小偷做錯事，和家屬何干？我們又何必遷怒於他們？為什麼我們不關心他們？後學就去給家屬和看守他的警探們準備了簡易的茶水和餅乾。下班前，我跟小偷說：「你只有 24 歲，要想重新開始，一切也為

時不晚。」小偷病人沒有說什麼，只是靜靜地看著我。從他的眼神中，我相信我看到了希望，我相信他內心深處也是有善根的。

還有一位病人是黑幫打手，生前對醫務人員很不友好，輕者辱罵，重者吐吐唾沫，甚至有肢體上的不友好，和家裡人相處得也不好，以至於在他生命垂危時，都沒有人願意來看他。別看他生前混黑幫，打遍天下，但在他生命快走到盡頭時，也是一個人在黑暗中恐慌殘喘地呼吸著，看到他那個樣子，我不糾結對錯了，我輕輕地坐到了他的身旁，握著他的手對他講：「不要怕，我在這裡陪你，你安心地走吧。」聽到我說的話，我清楚地看到他的瞳孔放大了一點點，呼吸也平穩了很多，科學上講人在喜悅時，瞳孔是會變大一點點的；就這樣，我握著他的手，他靜靜地走了，我最後替他合上了眼睛。從同事們的眼神中，我看到了尊敬。

後學曾經也很執著過情感，慢慢地懂得了點傳師所講的「放下」，慢慢地學會了把執著的精力轉化為增長智慧的能源，歷練一次，豐富一次。慢慢地，我發現自己不再是因為婚姻不美滿而孤身一人了，我看到了過去一直在支持我、幫助我、鼓勵我、照

顧我的親朋好友和道場的同修們，我感恩。

現在的我，通過修道，不再執著於色相。大家都做過夢，在夢裡，我們都會被夢境所迷，以為是真實的，有的人還在夢裡有笑有哭的。那誰又能知道我們現在所處的生活不是一場夢呢？所以也不必要為夢所執著，因為有的時候，我們太為某一些事物所執著，是會有意或無意識地傷害到別人的。《論語》裡有一句：「己所不欲，勿施於人。」意思就是如果自己身體不想要的結果，或精神不情願被這樣對待，就不要使得別人遭受不想要的結果和得到不想要的對待。誰都不想自己受到任何形式的傷害，那我們幹嘛要去以任何形式去傷害別人呢？

好了，後學不囉嗦了，大道理誰都懂，就是做到不容易，所以我們才要好好修道，不離善知識——有智慧、有陽光的人；不離經典——開發自己的大腦，培養正確、積極、成熟的思維能力。不離道場——因為善知識不是隨便到哪裡就能碰到，經典更不是像後學這樣的凡夫俗子可以輕易理解的，所以需要好的磁場帶來正確的引導。最後終結一句，後學真的很慶幸自己能來到這個道場，到一個可以同時學習到儒家、道家、佛家經典的地

方。來到這個倡導不分你我，尊敬其他宗教信仰的道場。有的時候，後學自己偷偷想著，要是大家都能放下自己的執著，那這個世界會多麼和平安詳啊。

## 坦然面對人生潮起潮落

※ 張靜

承蒙點傳師的厚愛，讓後學可以有這個機會和大家分享一下求道以來，道對後學的幫助，和道場對後學和後學家人的影響。

坦然面對人生的潮起潮落，這是後學修道以來慢慢領悟和不斷學習的。坦然指心裡平靜、不急不躁、有一顆平常心。後學來到澳洲 13 年，從一個懵懂女孩，到兩個孩子的媽媽，再後來面對疾病、面對離別。這一路人生的變化，雖說是一種創傷，但也是心靈的成長。一貫道引領著後學的心路，就像那盞明燈，彷彿在告訴著：所有你以為過不去的過去，都會過去，只要跟著彌勒祖師和濟公老師走，必定會帶著後學走上一條光明大道。

一年前的現在，是後學人生中的低谷，先生因為疾病萬般不捨地離開了後學，留下了兩個孩子。在這之前，後學沒有面對過死亡，沒有想到第一次的面對，竟然是面對這麼親近和依

賴的人離去，可以想像當時的後學是多麼地恐懼和徬徨。那時是道場的點傳師和道親們的支持和陪伴，讓後學勇敢地度過了那個低谷。一年過去了，透過後學每週回道場的學習和各位菩薩的指引，後學已經慢慢地走出了困境，學習著堅強獨立地生活和教養孩子們，因為經歷了死別，現在的我比以前更勇敢、更堅強、更珍惜、更感恩地生活著。

來中堂這些年，也讓後學親身看到和經歷了有些事，不可避免地發生，人生起伏不可預期，我們只能坦然地接受，比如有些學長經歷了婚姻的失敗，但是他們安然接受，勇敢面對生活，因為他們的美好和勇敢，讓他們再次收穫美好的愛情；還在中堂看到了有些事，只要你願意努力，矢志不渝地付出，就能慢慢改變它的軌跡，就像各位學長發心發愿，終會如願以償。後學也親身經歷了有些人，註定是你生命的過客，你再不捨，也只能放手，就像後學的先先生，任憑家人再不捨，他還是安詳地回到了上天老中身邊；後學還深深地體會到了有些人，默默陪你左右，需要你彌足珍惜，就像一貫道裡的道親們，每週的一次見面，一聲暖暖的问候，都可以溫暖大家的心，道親的道情給了彼此支持

鼓勵，而大家每週回到中堂，服務於中堂，也就是對彼此的珍惜。

每個週末，我們大家都會回到中堂，來聽聽道理，就像給心靈打了一針營養劑，那些煩心傷神的事情都可以暫時不想了，而且聽了點傳師的智者之言和那些正能量道親的鼓勵，回到家後，想事情的方式改變了、心態積極了，那些煩心傷神之事也迎刃而解，或者找到了比較適合的處理方法。比如作為兩個男生的媽媽，他們總是挑戰後學的耐心和容忍度，有時會被他們弄得抓狂，相信在座的父母們都會有這種體會，如果有哪位學長沒有這種抓狂體會的，說明你們修道修得非常的成功，後學私下來請教你們。

其實聽了這麼多的課，知道人與人之間都是一種緣，能今生做母子，我們之間的就是善緣，要珍惜這份上輩子修來的緣分，小小的他們一直以來都陪伴著我們、包容著我們，只是我們生活得太匆忙，而沒有靜下心來去感受他們的愛。中堂也有一種謙虛、禮貌、感恩、奉獻的氛圍感染著前來中堂的大人和小孩，小孩子在這裡學習怎麼孝順長輩、尊重他人、謙虛禮貌、與人為善。後學發現，從中堂回去的晚上，後學的孩子們會特別聽話懂事。雖然第二天又會露出他們的原

形，不過這說明中堂對他們多少還是有點影響，只要堅持回來這裡，感受這裡的正能量，相信他們會越來越乖巧懂事的。

中堂的磁場真的給了後學很多力量，讓後學更積極地生活、更珍惜身邊的緣分、更懂得怎麼與人相處。後學也希望身邊越來越多的人能來到這裡，來求道，接受到中堂的福澤，為自己今後的人生找到一個有智慧的陪伴者、鼓勵者兼引領者。

## 喜歡改變中的自己

※ 徐怡玲

後學今年 17 歲，2008 年年底來到澳洲，也是從那時起就開始與家人一起接觸道場。後學剛來道場時在上小學，現在已經馬上要考大學了，等於說我的青春就是在道場中渡過的。我覺得每個星期六都能夠來中堂是一件非常開心的事。首先，後學在這裡學習，並了解到很多關於中國的傳統文化還有思想；除此之外，後學也在這裡學到了許多為人處世的道理；不僅如此，在道場的影響下，後學與家人、朋友之間的相處也變得越來越和諧。

因為後學在高中裡選修的語言是中文，所以後學覺得自己還蠻幸運

的，因為後學在初中之前一直在國內長大，所以中文基礎比班上的同學來說要好上不少；而每個星期六在中堂的兒童班、青少年班上課，更是讓我受益良多。在兒童班與青少年班，我所學到的知識不僅能讓後學增加對中華傳統的了解，更能讓後學把所學到的道理都運用、實踐在生活當中；在班上，我們學的是《三字經》、《百孝經》、《弟子規》、《菜根譚》等等，這些在一般的中文學校是學習不到的。後學身邊很多朋友、同學也都多多少少會些中文，可是他們有些卻連孔子是誰都不知道；因此，後學很感謝上天讓後學能夠接觸到道場，有機會學習到這些知識。

除了鞏固中文以外，後學還在這裡學習到很多道理。這裡的小朋友們在兒童班有背誦《百孝經》，知道要孝順父母長輩。在忠恕學院學習《大學》，點傳師也跟我們講述什麼是君子之道。後學自己覺得，自己的道德觀有受到道場的影響，所以在思考方面往往也與一般人不一樣，會考慮到他人的感受，遇到挫折障礙時也不會怨天尤人，而是去想解決的辦法。後學每週六來中堂，都能感受到自己的臭脾氣與毛病正一點一點被改掉。後學喜歡這樣改變的自己，所以即使星

期六朋友有派對或者活動，後學也會在兩者之間選擇來中堂。

不僅如此，後學覺得自從來了中堂之後，後學與家人、朋友之間的關係也越來越親密。後學還記得小一點的時候，因為家裡人老寵著，所以有了一身的壞毛病。道理我都聽得懂，但是聽完了，我也是左耳進右耳出，根本不放在心上。嘴上動不動地就能掛油瓶（比喻生氣嘟嘴），還特別喜歡跟長輩們拌嘴抬槓。而來到中堂後，後學發現所有人打招呼都要說句：「學長好」，有些學長還特別慈悲，打招呼的時候還給你鞠躬，後學再不懂事，也不敢不回這個禮。久而久之，後學的嘴巴從 n 型變成了 U 型。見到前賢都會打招呼；在學校也是，跟同學都是很和氣、很快樂的，即使發生了矛盾也不會整天怨恨在心，而是事情結束了就把它放下。所以，後學這幾年裡除了隔天要出門旅遊這種非常令人興奮的事情之外，基本上都是一沾枕頭就能呼呼大睡、一夜無夢，睡眠質量棒棒！

只是每個星期六來一次中堂，上天就給了後學這麼多的幫助與恩德，後學深感無以回報。如果各位前賢家中也有兒童、青少年，歡迎您們把他們帶到中堂。他們也會像後學一樣，

慢慢變成有禮貌、懂得體諒別人、了解父母的苦心、知道孝順的好孩子。

## 在道場中的體會

### ※ 樊華

後學自去年（2014）6月來到忠恕道院，8月求道以來，至今已一年，感謝 天恩師德、祖師鴻慈，讓後學有機會在此與大家分享一些個人入道以來的心得體會。

### 中堂是個大家庭

#### 1. 道親和睦相處、互相關心

中堂不定期地舉辦各種豐富多彩的聯誼活動，這些活動讓小朋友們可以多親近大自然，開心快樂；讓老道親們有更多機會聯絡感情，度人求道；讓新道親們結識更多的朋友，體驗道的寶貴。不僅如此，中堂還會及時給有需要、有困難的道親送上溫暖；遇到生病或生小孩的道親，中堂的善知識們也會打電話關心近況，上門或去醫院噓寒問暖等。

#### 2. 培德大班的講課使人獲益良多

後學在培德大班學習到很多佛家、儒家、道家等經典精髓，受益良多。點傳師和講師們的講課指引了我們人生的方向，讓我們更加明是非、懂道理。透過這一年在培德大班的學習，後學明白到，修道不在於某時某刻，而在於每時

每刻，它應該融於我們的日常生活中；樂於助人是修道、吃齋茹素是修道、修身養性是修道、度人成全是修道、放棄執念也是修道。在修道的路上，後學需要學習的還有很多。

### 3. 小道親們健康成長

中堂在給我們的心靈成長提供汲取養分環境的同時，還考慮到不同年齡層的小道親們的需求，為他們開設忠恕幼幼班、兒童班、青少年班等，不僅讓家長們安心學習，更讓孩子們在一個很好的磁場中健康快樂地成長。後學有兩個男孩，老人在兒童班學習禮節、背誦經典、學習尊師重道；老人在幼幼班識字背詩，接觸到很多中華民族的傳統文化，如元宵節時，孩子們一起玩小龍燈；端午節時，老師教導他們折紙粽子等。

### 引用「靈性四語」結合自身體會談感受

1. 無論你遇見誰，他都是在你生命中該出現的人（註2）

「沒有人是因為偶然進入我們的生命，每個在我們周圍和我們有互動的人都代表一些事，也許要教會我們什麼，也許要協助我們改善眼前的一個情況。」因此即使是曾經傷害過我們的人，他們的出現也教會我們如何成長。後學相信自己有緣來到忠恕道

院不是偶然，在道場學習的一年，讓後學明白因果，懂得感恩。在這裡，後學不僅要感謝上天恩德，讓後學有幸生活在澳洲這片寧靜祥和的土地上並成為忠恕的一員，也要感謝一直以來在身邊支持、關心和照顧後學的家人、朋友和道親們，幫助後學走出人生低谷，渡過難關。

2. 無論發生什麼事，那都是唯一會發生的事

「生命中，我們經歷的每一種情境都是完美的，即使它不符合我們的期待和理解，無論發生什麼事，都讓我們學到經驗以便繼續前進。」修道以來，後學逐漸明白不論順境、逆境，都是一種修行，沒有人的一生是一帆風順的，正如點傳師所言：「人生來是受苦的。」而人生的各種磨難也讓我們自身消孽。而且現在發生的不好的事，未必將來也不好；同樣，現在發生的好的事情，不代表將來還會繼續好，這正是《老子》裡所云：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」

3. 不管事情開始於哪個時刻，都是對的時刻

「每一件事都正好是在對的時刻開始的，不早也不晚。當我們準備好經歷生命中的新奇時刻，它就在那裡，隨時準備開始。」所以後學認為修道

不用等，任何時刻開始都是對的時刻。

#### 4. 已經結束的，就已經結束了

當生命中有些事情結束，它反而是新階段的開始，要享受已然發生的事，最好是放下並繼續前進。後學曾聽過一段話：「這世上種種的美好與精彩，我們並不一定都能抓到，既然抓不到，倒不如送它們一程，讓它們更加精彩飄逸，也讓自己得到安寧與豁達。」所以，人永遠都要微笑、堅強、樂觀、豁達地生活下去，這才是

生命的意義和修道的人生。

註1：傳統道教沒有六界的說法，但後來有些受到佛教的影響，就襲用了佛教的用詞。

註2：所引用的四句話傳為印度的靈性四句話，也有一說是釋迦牟尼所說的智慧話語，每一點引號中文字亦為引用的字句。



▲心靈成長營中分享對「道」的體驗，讓所有道親收穫滿滿。