

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

走過十年——一位慈濟志工的生命意義之自我敘說

Among Ten Years -A Tzu Chi Volunteer's Self-Narrative
of Meaning of Life

研究生：張益榕

指導教授：廖俊裕博士

中華民國一百零四年六月

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

走過十年——一位慈濟志工的生命意義之自我敘說

Among Ten Years - A Tzu Chi Volunteer's Self-Narrative of
Meaning of Life

研究生：張春榕

經考試合格特此證明

口試委員：張富誠
廖俊銘
李燕蕙

指導教授：廖俊銘

所 長：蔡日雄

口試日期：中華民國 104 年 06 月 05 日

謝誌

這一站，碩士生涯的圓滿。

感恩親愛的電腦、親愛的身體在最艱辛的時候，依然發揮不可思議的力量支持著這篇論文的誕生。有時回想，這歷程真猶如一場夢，至今，內心都算是平靜地，只是認真走著，繼續走著，往下一步，往下一個地方走去...

這段期間，最感恩指導教授—**廖俊裕老師**，給予最大的支持與鼓勵，每每在最後關頭向您詢問時，您總不厭其煩地教導，並說著「很好啊!」，那是一種殊勝因緣，能在有限時間內修過您好多門課，也總在您身上感染到一股陽光般的快樂氣息，這些日子有您陪伴，真的很幸福。感恩口試老師—**李燕蕙老師**，總是在您溫柔的聲音中體會到被同理的感受，而您給的建議，也促使我省思許多。感恩有機會能擔任過一次您的課程助教，記得有回您打電話給我，特地邀請我聽演講，我好感動，您的正念課程讓我學會了接納與允許，這是我生命中多麼棒、多麼重要的禮物!感恩外校口試老師—**張念誠老師**，專程前來南華，讓我聽見與體會不同生命故事，也激勵了我的改變，感恩您特地帶來您的著作與我結緣，真的好開心與感動，也因您我皆共同皈依證嚴上人而感到喜悅!感恩有助於這本論文誕生的所有人，尤其感恩**珮瑄**和**凌板**在繪圖上的協助，我真的超喜歡的!更感恩**實習單位**的允許與包容，給予我許多撰寫論文的時間。

能就讀南華生死所絕對是今生不可多得的好因緣，感恩星雲大師創造如此莊嚴美麗之校園，感恩學舍美味便宜的素食餐點，更感恩系上的所有老師。感恩**蔡昌雄老師**，總是最期待您的課程，在課堂上，老師的學識淵博，總令人讚嘆不已並如獲至寶，感恩老師總用心批改學生的每一份作業，我會一輩子都記得《伊凡·伊里奇之死》要提醒我的真誠與用心生活；感恩**何長珠老師**，好喜歡上您的課，您內在靈氣與修行心境，讓諮商活了起來，這份貼近

我心的教學，讓我可以您面前展現真實自我，更感恩老師無時的提點，讓我看見許多我未看見的盲點。感恩曾嫻瑾老師，還記得有回您找向學弟妹分享社工經驗，大大又喚起了我助人的熱情，總是在您身上感受到一種對社會弱勢族群的使命感，也因為您的溫暖，讓我能於當助教那回，在您面前坦露自我，有您真好！感恩林原賢老師，在諮商課程上給予我許多的啟發與建議，無論是實習或考試，皆有您的提攜與帶領。感恩陳增穎老師，記得老師曾送我一本您翻譯的諮商書籍，讓我備感榮幸，感恩有您，我也才能讀到《解憂雜貨店》這本好書，這就是您，在課堂之內，總給予我們更寬廣的學習。更感恩開師父、王枝燦老師、游金濤老師、釋永有老師、魏書娥老師、楊國柱老師、楊士賢老師等，雖未有機會接觸甚多，但我皆能在每位老師身上感受到教學的熱忱與生命的活力，感恩您們！

再來要感恩所有共患難的朋友們，很抱歉無法一一細數，在此僅以諮商組實習朋友們為代表：郁斐、淑菁、吏君、芸佳、宏杰、怡夙、敏芳，另外還有好珊、絲絢、孟晨...以及所有學長姐、學弟妹們。您們，就猶如一本本的好書，每次翻開閱讀，就能有不同感觸與收穫，而更是因為彼此的相互支持與陪伴，才能讓我一路順利走來。很捨不得離開大家以及這個大家庭，但慶幸，南華，正在我的家鄉，我會常常回來的：)

三年多了，對我來說，來到南華就學是非常有意義的，我深刻地統整了自己並結合了最愛的慈濟。十年，幾乎是用了十年改變自己的生命，我，找到了生命的意義。最後，感恩父母給予我物質生活上的供給與後盾，感恩上人給予我明朗的信念與精神，更感恩這段期間師兄師姐在志業上的補位與善解，這歷程更深刻體會，相對於撰寫自我生命故事，也許，在尋找真理的這條路上，我需要更多的是用心投入的身體力行。所以，此時此刻，最感動與欣喜的無非是…慈濟，我來了！

往，下一個化城邁進，依然帶著滿滿、滿滿的感恩。

摘要

本研究為自我敘說，以研究者自我生命故事鋪陳，主要闡述研究者自身參與慈濟志工數年，18 歲到 28 歲的過程中，對於生命意義的轉化與改變歷程。研究動機源於研究者本身對於生命意義的自尋，以及對於證嚴法師慈悲心懷的敬仰與觸動，故藉由自我敘說方式，以己身力行慈濟志工之生命故事，來反思與呈現參與歷程與生命意義間的相互影響。

敘說文本的呈現，研究者以書寫故事方式，將參與慈濟志工歷程的重要事件加以重新編撰，並結合過往日誌內文、協同參與者的訪談，以達到生命經歷描述的細膩度與完整性。希冀透過本文，加深自我對於生命意義的覺察，並藉由自我身為慈濟志工的心路歷程，對有緣大眾開展出更具體、深刻之影響力。

關鍵字：慈濟、志工、生命意義

Abstract

The study was a self-narrative elaborated the researcher's own life story, mainly narrated during the researcher's own participation Tzu Chi volunteers decade, 18 to 28 years old in the process for the meaning of life transformation and change processes. Study motivation stems from my asking for the meaning of life and my revering and touching to Master Cheng Yen compassion. Therefore, this study is described by way of self-narrative that I participated in the life story of Tzu Chi volunteers and presented mutual influence between the participatory process and the meaning of life.

By the type of writing the story, to rewrite my significant events at participation in the Tzu Chi volunteers process. The article combined with the past blog content and interviews of participants of the story to achieve the preciseness and integrity of life experience description. Hope through this article, I can deepen my self-awareness for the meaning of life, And through my feelings as a Tzu Chi volunteer, to have a relationship of people to carry out a more specific and profound of influence.

Keywords : Tzu Chi, Volunteers, Meaning of Life

不怕風雨

既不怕風
也不怕雨
冬雪夏暑也不畏懼

有強壯身軀 無貪慾
絕不嗔怒 含笑沉靜
一天吃四合玄米與 味噌與少量蔬菜

對萬事萬物 不妄加己見
只求聆聽理解 然後銘記在心

住在原野中松蔭下的小茅屋裡
東邊若有生病的孩童
就去為他看病

西邊若有勞累的母親
就去替她馱米

南邊若有將死之人
告訴他死亡不需畏懼

北邊若喧嘩不休
告訴他爭執全無意義

乾旱時流下眼淚
冷夏時徘徊嘆息

被稱作是傻子
既不被讚許 也不會在意

這就是
我想要成為的人。

--- 宮澤賢治

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞界定.....	5
第二章 文獻探討.....	9
第一節 證嚴法師—慈濟精神與理念之探究.....	9
第二節 志工角色之探究.....	12
第三節 生命意義之相關研究.....	13
第四節 生命終極目標之探討.....	19
第三章 研究方法.....	23
第一節 自我敘說之研究取向.....	23
第二節 研究程序.....	25
第三節 敘說研究方法之呈現.....	26
第四節 研究文本再現歷程.....	27
第四章 為愛而來的生命.....	31
第一節 緣起——存在.....	31
第二節 大一——慈青社，就是我要的地方!.....	43
第三節 大二——行善，衝衝衝!.....	66
第四節 大三——與佛法相遇的日子.....	85
第五節 大四——蛻變，最大的艱辛與磨練.....	102
第六節 回嘉——我是青少年社工.....	124
第七節 災難中的點點心光.....	140
第八節 原來，愛很束單.....	145
第九節 培訓、授證——找到生命的懿益.....	152
第十節 陪伴慈青的剛與柔.....	158
第十一節 慈青學長會——人事問題的繁瑣與疲倦.....	164
第十二節 身心崩解——遇見前所未有的黑暗.....	172
第十三節 生命的轉捩點——生死學：諮商組研究所.....	179
第十四節 與自己和解.....	191
第十五節 小愛——是負擔，也是幸福.....	195
第十六節 清修士——一個常來敲門的夢.....	202
第十七節 我，要在家鄉蓋繪本屋.....	206
第十八節 心想事成的秘密.....	218
第十九節 我的知音——晨鐘起，薰法香.....	221
第二十節 那些言語是非——淬鍊真正的愛.....	232

第二十一節 緣不滅——為愛而來的生命.....	242
第五章 故事分析與討論.....	247
第一節 尋找生命意義.....	247
第二節 實踐生命意義.....	249
第三節 回歸自我內在.....	256
第四節 想成為的人.....	268
第五節 做，就對了!.....	272
第六節 愛是生命的意義.....	274
第六章 研究結果與省思.....	283
第一節 研究結果.....	283
第二節 研究省思.....	290
後記：自我敘說的美麗與哀愁.....	295
參考文獻.....	307
附錄一、慈濟歷程之幹部經歷.....	313
附錄二、慈濟釋疑之相關文章.....	314
附錄三、慈濟歷程之相關照片彙整(一).....	321
附錄四、慈濟歷程之相關照片彙整(二).....	322
附錄五、慈濟歷程之相關照片彙整(三).....	323

表目錄

表 6-1 慈濟歷程之生命經驗與意義呈現	286
----------------------------	-----

圖目錄

圖 3-1 研究流程圖	26
圖 6-1 慈濟歷程之角色發展階段	285
圖 6-2 慈濟歷程之角色與關鍵事件	285
圖 6-3 慈濟歷程發展時期與自我內言	287



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

如果你想認識我，你得先知道我的故事，因為我的故事會告訴你，我是誰。

而如果「我（I）」想認識「我自己（myself）」，

想要獲知我生命的意義，

那麼我還是得先從我的故事著手。

—McAdams

關於論文方向，在輾轉幾回的猶疑與更換之後，還是回到了起點—自心。若問，在研究所求知的過程中，最想知道的是什麼？我會說：「慈悲心」，於是多次徘徊於「苦難」、「佛法」、「宗教經驗」的題目，漸能在其中看見連結，而增進學識的廣度與深度，但內心卻依然一再覺知，那真正希冀得到的答案，不僅是在理論、文獻或他人的經驗裡，更是在自我的身體力行中。於是，這段時間的學習與體悟，讓我看見了一條路——心路。如佛法所說：「眾生皆有佛性」，當堆積越來越多的知識、道理與佛法時，卻也越來越清楚地覺察到，要體悟慈悲，需要的是更多「向內探尋」與「身體力行」。這份自覺，讓我產生研究自我的動力，其中的關鍵是「心」，我的這顆心，我需要好好釐清自己，並重拾自我的初心。

壹、研究背景

一、關於我

我的生命，從高中時代自問的一句話：「**生命的意義是什麼？**」，而開始有了轉換的契機，對我來說，因此話的深切反思，才能成就生命的巨大改變。18歲，大學一年級，我加入了慈濟青年社，算算至今，邁向28歲，也正好10年了。慈濟，這影響我一輩子，甚至生生世世的地方，正是我想要闡述自我的重心。

18到28，一路上，承擔過校社長、合心幹事、慈青學長會、見習、培訓到授證為慈濟委員，10年的薰陶與力行，就如同血液一點一滴注入了慈濟細胞，而身體則一次又一次地接受法髓移植，它——慈濟，完完整整地改變了我的生命，當然，更是因為她。

二、關於她— 證嚴法師

證嚴上人：「我每一世都在想著：如何培養我的愛心！」（釋德凡，2008，頁20）。

當這句話從如此慈悲的 上人口中說出時，對於 上人的慈悲心之深廣，則更加無法言喻與衡量，也促使我對「愛與慈悲」的好奇與探究。

證嚴上人，23 歲出家，29 歲創辦慈濟功德會，志業足跡已遍及五大洲。 上人一生奉行師父 印順導師所給的六個字：「為佛教，為眾生」，48 年來，恆持剎那、始終如一。身形瘦弱的女法師，有著柔和的嗓音、輕緩的言詞，但卻更因此突顯出她無窮的悲心與堅毅的願力，除此之外，更秉持「一日不做，一日不食」的精神，不接受外界供養，實踐出她給慈濟人的期許：「內修誠正信實，外行慈悲喜捨」。在慈濟，沒有難懂艱深的佛法、沒有奇特的修行方式， 上人教導弟子的，是成為內修外行的老實修行人。

除了行善付出， 上人也強調法語的入心與體悟，每日， 上人早晨 3 點起床，與精舍師父一同禮拜法華經後，便開始為弟子開示法語。 上人：「叫別人做，自己若做不到，那是很歹勢的。(台語)」一次又一次，我在 上人簡樸平實與勇猛精進的以身作則中，受到一層又一層的感動與內化，一位自稱平凡的法師，使我看見何謂慈悲，那不再是寫在紙上、受人定義的文辭，而是真實的力行與實踐。正是這份慈悲，讓我全然的相信；也正是這份相信，促使我追尋著慈悲的意涵，並不斷隨著 上人腳步去找尋真正的真理。

貳、研究動機

一、生命書寫的歷程

2006 年 2 月 18 日，是我創立部落格的第一天，我的第一篇網誌，即是參與慈青薪傳營的心得，從第一篇開始，幾乎每篇都記錄著參與慈濟的心路歷程。參加一次活動、看到一個畫面、聽見一句話，只要內心有所感受，就想寫出那引發我內心澎湃的所有。只是簡單的念頭：我想盡我可能，寫下對生命產生影響的人、事、物與內心真實的感受。起初僅是單純記錄自我心情，但隨著點閱人數、留言回應的提高，也讓我看見另一個更重要的意義，我感受到自己的文字與生命故事正慢慢地產生影響力。是的，我看見生命書寫所產生的助人力量，是一生無量的，原來，這就是 上人常說的「法喜多分享」，文字的分享，除了整合自我，更是一種布施！

小時候，喜歡聽故事，現在，喜歡聽故事、說故事，也寫故事。參與慈濟、大學社工系的學習經驗，讓我開始有更多自我反思的機會，而參與慈濟的感動與收穫，是促使我化成文字的動力。翁開誠（2002）說過，透過不斷重說生命的過程，生命不斷的被我

重新創造，即使是看似的悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己轉化成具有美感的藝術作品（翁開誠，2002，頁 45）。這樣的書寫歷程，無形中幫助自己統整了思緒，而思緒建構的過程，也無形中統整了生命，創造出新的生命意義。日誌書寫的習慣，無形留下自我參與慈濟團體的足跡，無論是活動歷程、心境、情感，這也是我以敘說方式撰寫自我心路歷程的一種契機。

二、敘事諮商學派的探詢

到研究所後期，內心在課程實習中，慢慢出現了盲點。我漸漸感受不到助人的溫度，隱約看見諮商理論與技巧的包袱，而隨著個案的無故消失與發脾氣，內心感到無能與灰心，最令我焦急的是自己的心，當初那最寶貴的真誠與愛淡薄了。這些經驗，讓我發覺太多理論、分析並不適合我，於是開啟了摸索自我諮商學派的機會。

直到一回遇見一本書——《故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫》。翻了翻書本，內文沒有華麗的詞彙，但那以誠摯言語所描述的真實自我，卻令人產生強烈的感動與啟發，原來，這就是一種心理治療——敘事治療。一次，參與敘事工作坊，發現敘事治療有別於其他諮商專業。它認為人在敘說自我的過程，就能漸漸認回自己，並重新找回屬於自己的生命力量，這份力量，釋放出溫暖的療癒元素，簡單又真誠。從那一刻起，我更加確定，敘事治療就是自己想要走的諮商學派，並期待自我對於受助者，能不僅是分析，而是看見、聽見每一位活生生的生命故事。因此，透過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可欣賞出別人生命的美好（翁開誠，2002，頁 45）。

想藉由自我敘說的省思歷程，來成為一位對生命更有情感與覺察的助人者，也是我撰寫此篇論文的動機。如同許育光（2013）所言，對於諮商與心理治療工作者來說，要塑造自己成為一位符合各家理論描述的「專業」，已是難題，要認真回應「自己」是誰，「自我敘說」，特別是融會敘說與實踐的去說自己，嘗試對知行相照的歷程進行書寫，可為諮商與助人工作者勉行於專業歷程的重要方法（許育光，2013，頁 9）。Tolbert（1959）也表示，覺察自我的偏見、態度和價值觀，是助人的必要條件，諮商師有責任竭盡所能的覺察，瞭解自我的生命議題（Mary H. Guindon，2012，頁 35）。透過自我敘說，就是自我覺察歷程之展現，因此，希冀能在敘說自我生命的過程，發展更完善的助人專業與能量。

三、自我敘說的確立

一回，在網路上看到一篇自我敘說的論文，那以簡單形式、真誠文字，呈現出的生

命故事，令閱讀者的內心一步步地跟隨著敘說者的生命，彼此觸動著，瞬間…感受到一股暖意，似乎找回生命與生俱來的力量，心想，這就是論文的意義阿！唯有生命，可以感動生命！

決心撰寫自我敘說論文，是內心掙扎並需要勇氣一再支撐的歷程，好似背離了學術，選擇一條不完全受到認同與難免使自我、旁人質疑的道路。論文幫助學術研究、提供研究者一條未來發展之道，但卻深感在開闊的撰寫意義下，撰寫形式卻無形中已受到限制，標準化的形式、格式、重於理論與分析、在意突顯個人或社會問題與解決問題，但也漸漸忽略了研究者、被研究者本身的存在感與脫去理論、分析之後的情感與心境，我認為，這一樣可以是論文與研究能夠提供的價值和意義，甚至可以補足學術研究的完整性。

如同海德格所說：「知識，不是固定嵌在教科書裡的東西。存有的真理，就是在日常生活中，知識，就存在自己的生命體驗與行動當中。」而敘說本身就是一種知識，它是一種實踐出來的知識，它所展現的方式，不是靠閱讀文獻、編輯整合，它是一種「閱讀自己」的深功夫（周志建，2012，頁93）。在深思熟慮後，我選擇相信自己，我想藉著自我敘說，把握與自心貼近的機會，好好說自己的故事，如果所做的這一切，是為了更靠近真理，我也相信，那真正的真理絕對會讓每一條路、每一個方法都能看見它。

四、說一個用心走過的生命故事

行善這條路，若是堅持，其實並非如此的容易或總是全然的美好。對我來說，做慈濟不是業餘的事，而是我的生命。做慈濟到現在，慢慢發現，越是投入、承擔，就必定遇著越多的阻力與困難，但也因此，投入的原因也漸漸轉換為，不再只是因為喜歡這個團體，而是在於投入的意義，在於這顆真正想奉獻、想為更多眾生付出的心。

身為慈濟志工，在溫和、慈善的正面形象背後，其實有很多不為人知的艱辛，無論是外界習慣以放大鏡看待的批判眼光、或自然被冠上的善良、慈悲期待，面對團體人事的廣大與繁雜，抑或是需要兼具自我家業、職業等等多重考驗，但我們依然努力突破自我，希望展現出真正慈濟人的樣貌，那最真誠的心、最美的笑容。對我來說，那是一種很大的勇氣，你必須一直一直的覺察自我、去除自我習氣、聞法力行，才能一次又一次歷經忍辱、善解的過程，而去成為真正無私大愛的人。雖然還有很長很長的距離，但這段親身走過的歷程，正是我想嘗試去敘說的故事。

行動創造故事，而故事顯現真理。故事，承載著人們的生命樣貌，敘說故事，人就

開始立體起來 (黃錦敦, 2014, 頁 82)。證嚴上人：「說你所做，做你所說。」若說與做能內外合一，那就是最大的影響力，這正是我從 上人身上所見的真实之路。我在此篇論文找到一種分享自我的價值：能以自己微薄生命經驗，產生影響，哪怕只有一點點，也就足夠。期待自己**更真誠地看見、敘說自我，而能利益更多的人**，這是我真正想做與相信的，也是這篇論文的**最大動機與意義**。

第二節 研究目的與研究問題

本論文將以自身經驗與故事作為研究的主軸，藉由闡述自我參與慈濟之心路歷程，能更深刻地覺察自我，重整自己助人歷程的心境與轉化，希冀引發更多助人者的共鳴與反思。根據上述動機，本研究期待達到以下研究目的：

壹、研究目的

1. 探討參與慈濟志工前的成長背景、求學環境與加入慈濟團體之因緣。
2. 探討參與慈濟志工過程的關鍵事件及意義。
3. 瞭解參與慈濟志工歷程對生命的轉化與影響。
4. 透過自我敘說的歷程來反思與覺察自我，邁向更圓滿的身心靈狀態，而能利益更多眾生。

貳、研究問題

根據上述，本研究所探討的研究問題如下：

1. 參與慈濟志工前的成長背景、求學環境為何？加入慈濟團體的原因為何？
2. 參與慈濟志工期間的關鍵事件、經驗，及其產生的意義為何？
3. 參與慈濟志工的經驗與歷程，對生命有哪些轉化與影響？

第三節 名詞界定

研究者針對本研究中的重要名詞加以解釋，以界定該名詞在本研究中所代表的意涵：

壹、慈濟志工

慈濟志工依年齡與承擔職責之差異，而組成不同的團體，其中分別有委員、慈誠、慈警、人醫會、教師聯誼會、慈青、慈少等數十種角色，在此以研究者本身所經歷之身分為主要闡述：

一、慈濟大專青年聯誼會

(一)精神理念：

1992年5月31日正式成立，由一群來自全球各大專院校學生所組成，上人對慈青有三項期勉：「一、利用課餘做慈濟；二、培養悲天憫人的胸襟；三、學習與各式各樣的人相處」。慈青的會徽是「雙手捧著慈濟心燈」，涵義為「燈傳燈，心連心，燈燈相傳無量燈」，希望慈青能肩負起佛陀的使命，傳承慈濟歷史的腳步，擔負起「校園和平工作者」的使命，成為校園內的一股清流。

(二)運作方式：

在整個聯誼會上，證嚴法師是組織的最高領導人，證嚴法師並遴選精舍師父為指導師父，由慈濟志業總管理中心宗教處負責行政協調，為了協助聯誼會的會務運作，增設了由慈濟委員承擔的「慈誠懿德會」（慈青稱為師姑、師伯）與畢業慈青所組成的「慈青學長會」（慈青稱為學長、學姐）（李盈獻，2002，頁57）。聯誼會於全省共分成十區，各區慈青聯誼會各設有區幹部，慈青區合心幹事為各區總窗口，負責區與區之間會務的協調聯繫及區內平時的會務運作與活動辦理。

二、慈誠懿德會（簡稱慈懿會）、慈青學長會

慈濟大專青年聯誼會組織架構最特別的地方是「慈誠懿德會」與慈青學長會輔導團體的設置，目的是深入每一所大專院校的慈青社，共同輔助慈青校務的推展（李盈獻，2002，頁58），傳遞正確的慈濟理念，並給予適切的關愛與陪伴。

而慈青學長會則為畢業慈青成員參與，是一個過度性的媒介，主要協助畢業慈青到各區就業、工作，依然能與該區的慈懿會、學長會聯繫，繼續投入社區活動、陪伴該區的慈青，並積極鼓勵畢業慈青進入委員、慈誠培訓，真正挑起慈濟擔子（李盈獻，2002，頁59）。

三、慈濟委員

(一) 精神理念：

慈濟委員秉承證嚴上人「為佛教、為眾生」的志願，及「以佛心為己心，以師志為己志」的師訓，不分晝夜，出錢出力，從事濟貧教富的志業。上人叮囑委員，右肩要擔負起佛教的責任，左肩代表慈濟的形象，胸前則掛著自己個人的氣質；慈濟委員的社會責任愈益沈重，因此「見習」與「培訓」成了幫助新加入委員行列者認識慈濟精神的重要歷程。

(二) 運作方式：

見習為期一年，每月需參與半天課程，若通過見習與醫療志工培訓，期間募得二十五戶以上會員，並通過各區合心幹部、資深委員的審查，即可參與委員培訓，為期一年的課程，透過課程，除了深入慈濟精神理念，並強調身體力行，走入社區參與四大八法志業（慈善、醫療、教育、人文、國際賑災、骨髓捐贈、環保、社區志工），並於期間募得四十戶以上會員，最後通過各區合心幹部、資深委員的審查，即可接受證嚴上人親自授證，並賜予法號，成為慈濟委員。

慈濟全球資訊網：http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=89&Itemid=267&lang=zh

第二章 文獻探討

第一節 證嚴法師—慈濟精神與理念之探究

研究者加入慈濟團體後，受到證嚴法師的理念與善行影響，讓生命產生極大的改變。故此將主題聚焦，帶出影響研究者最深之意義來源—愛的意義，並以證嚴法師大愛、慈悲、行善之信念與行為作為闡述（以下統稱證嚴法師為 證嚴上人或 上人）：

壹、上人的悲智願行

上人言：「佛教千經萬論，不過就在教導『慈悲喜捨』之四無量心」（釋德凡，2008，頁 20），上人的根本精神在於「慈悲」二字，這份慈悲喜捨之心，以普天三無來示現：「普天之下，沒有我不愛的人；普天之下，沒有我不信任的人；普天下之，沒有我不原諒的人」。上人認為：「身為佛弟子，肩負佛陀的宏願也是責任，要為普天下眾生拔除苦難，應將這份愛普及一切」（釋證嚴，2008，頁 74），上人在每一次的救援行動都勉勵弟子：「慈濟人要走在最前，做到最後。」（潘煊，2006，頁 436），這份對天下眾生殷切的愛與行動，正是見證慈悲的鐵證。

隨著時間的增長，上人內心常感「來不及」，除了覺得自己年事已高，更是來自於五濁惡世的逐漸毀壞。在九二一大地震那時，「此刻，我的心都空了.....說任何話都無法表達內心的哀傷。」上人內心悲極無言，並哽咽告訴弟子：「我要你們的雙手，代替我去擁抱所有遭逢生離死別的人。」（潘煊，2006，頁 80）。對待眾生的慈悲心念，總是展現於第一線的行動中。上人在每一次的救援行動都勉勵弟子：「慈濟人要走在最前，做到最後。」而對於外界屢對慈濟動員能力的好奇，「慈濟是怎麼動員？」上人的回答則十分直透，「平常就沒有停息，一直都在『動』，所以也就無所謂『動員』。」（潘煊，2006，頁 436）、「慈濟沒有什麼，只有愛、有方法而已。」（潘煊，2006，頁 82）。

上人的慈悲心之所以如此令人動容，在於四十九年來的始終如一，那樣在無比龐大的壓力與艱辛歷程中，儘管背負著輿論與質疑，依然能堅持的毅力與願力。上人心中，永遠對苦難眾生，懸念不已，上人曾言：「說不累是騙人的！」日子在「快樂忙」中消逝，上人心中，永遠對苦難眾生，懸念不已；也為同行的慈濟人，永遠有無法言喻的感恩之情（釋德凡，2008，頁 173）。縱然上人心頭有千金之沉，但 總恆持初衷：

「我不入地獄，誰入地獄？」以地藏王菩薩的大願為目標，認為做一件事考量的不是辛不辛苦，而是應不應該，來到人間，就是要承擔難做、難挑的事（潘煊，2006，頁363），一再實踐「對的事情，做，就對了！」的理念。

貳、慈濟宗門

一、慈濟精神—以《無量義經》為法髓

曾經有人問上人，在佛教經典中，哪一部較為相應？上人回答：「法華三部的《無量義經》」（潘煊，2006，頁60）。2009年，於佛誕節當日，上人正式成立「慈濟宗」：「過去佛教沒有『慈濟宗』，我們都是開宗的第一代，以台灣花蓮為發祥地，普遍到國際間，法的精髓都在《無量義經》，這是我終身奉行的經典，也是慈濟精神的依歸。」（釋證嚴，2008，頁44）。上人勉勵弟子要「傳承靜思法脈，弘揚慈濟宗門」，靜思法脈為「靜寂清澄」，即是清淨大愛之本性；「志玄虛漠」為立大願、發大心；「守之不動、億百千劫」即是把握當下、恆持剎那。另外，慈濟宗門則以《無量義經》—「無量法門，悉現在前，得大智慧，通達諸法」為依處，表示慈濟人的修行方法要走入人群，大家彼此交流、增廣閱歷；而「得大智慧，通達諸法」則為在俗事中鍛鍊出精神專一，也是深入經藏，智慧如海，能通達無礙（釋證嚴，2008，頁52-58）。

二、團體架構—四法四門四合一

上人言：「內修誠正信實，外行慈悲喜捨，誠正信實是每個人內在的道場，是自心的內修；慈悲喜捨是佛陀的本懷，是慈濟的外行。若再加合心、和氣、互愛、協力，四法配上四門，以四大志業體現四法精神，那麼，慈濟理念就很完整了」（潘煊，2006，頁431），從自身的修養到團體的力量，上人以合心、和氣、互愛、協力作為慈濟大家庭四合一架構。上人：「做人間事要用人間法，大家都知道我們的生命有限，慧命是永恆的，所以必須立宗門，讓人人有法可循，因此有『四法四門四合一』—合心、和氣、互愛、協力隊組」（釋證嚴，2008，頁176）。上人認為，四法四門既是功能職責，也是修行法門，而每一個人都在琉璃圓中，而每一個人也都在菩提樹裡，合心、和氣、互愛、協力，猶如樹根、樹幹、樹榦、樹葉，雖各稱各異，但同在一棵樹中，不論何種功能，慈濟樹中同一師門（潘煊，2006，頁429）。

¹《無量義經》梵名 Amitarthasutra，全一卷，分三品，與《法華經》、《觀普賢經》合稱「法華三部經」。《無量義經》乃佛陀住世後期所說，因有情眾生煩惱無量，是故佛陀說法無量，義亦無量，無量義生自一法，而此一法即無相之本性；此經為《法華經》之開經。

在四法四門四合一的架構之外，上人對於靜思弟子有更深的期許。上人從出家開始，則與精舍師父奉持「一日不作、一日不食」，而上人則固守「不接受弟子的供養」之願，上人僅希冀弟子能以「和」供養，上人：「『人和』是我一向的要求，只要人和，無事不成！」（釋德凡，2008，頁143）。上人與弟子座談、對話時，常言四法四門需真正落實：「大家都非常愛慈濟，但在人事之間，難免有意見不同，需要溝通以求共識的時候。人人因此而藉事練心，藉由境界磨練自己的心性，改正自己不好的習氣。大家除了盡力做慈濟外，如果能修養自己，彼此和氣相待，我就會很歡喜；反之，如果看到大家互相排斥，我必然憂心不已。」（釋德凡，2008，頁208）。上人希冀靜思弟子能真正將慈濟宗門精神落實於團隊、人事中，應彼此和氣、互愛，才能成就慈濟事，才是真正的修行。

三、佛法生活化—重視禮儀人文形象

有人曾問上人：「慈濟成員那麼多，是怎麼管理的？」上人言：「自我管理」，而若是要說，那就是：「以戒為制度，以愛為管理。」佛教有五戒，而上人則以慈濟十戒²來做為慈濟人藉以守護自我慧命的方法，這顯示出上人對於戒律的重視。上人也相當注重外型的莊嚴，把慈濟理念與精神也顯示於慈濟人的制服中：「最有氣質的制服，是柔和忍辱衣。穿上這件衣服，就必須有端莊慈悲柔和的心念，一切舉止行動，都不能離開『我是佛弟子』、『我是慈濟委員』的心念；更要牢記右肩擔著佛教的形象，左肩擔著慈濟的責任，胸前則掛著自己的人格和氣質」（潘煊，2006，頁466），「柔和忍辱衣」一詞出自於《法華經》，代表著難行能行，難忍能忍的精神。此外，藍天白雲的服裝，更意喻著「藍天般的胸襟，白雲般的作為」，上人期勉慈濟人能身行合一，將正法融入於自己的形象，突顯出菩薩的莊嚴與柔和。上人強調，成佛一定要廣結眾生緣，要讓眾生看到我們的人、聽到我們的名，就起歡喜心，因此，慈濟人必定要照顧好自己的形象，與眾生廣結善緣。

四、菩薩人間化—拉長情，擴大愛

何謂菩薩？上人詮釋菩薩的境界是：「心不動蕩，意志清淨，志節明亮開闊，生生世世守護眾生；在堅定的願力中，無量智慧法門，朗朗明現，通曉眾生心性，了解世間實相」（潘煊，2006，頁424）。上人也以蓮花形容慈濟人應持有的精神：「蓮花池中

²慈濟十戒：一、不殺生，二、不偷盜，三、不邪淫，四、不妄語，五、不飲酒，六、不抽煙、不吸毒、不嚼檳榔，七、不賭博、不投機取巧，八、孝順父母、調和聲色，九、遵守交通規則，十、不參與政治活動、示威遊行。

必有汙泥，沒有汙泥哪有蓮花？人間世界，沒有災難哪有菩薩？我們要把握機會，在汙泥中綻放心中的蓮花！」（釋德凡，2008，頁 379）。上人認為慈濟人要「拉長情，擴大愛」，這份拉長情擴大愛，更延展至所有眾生與大地環境。上人表示：「在慈濟路上，我腳步很快，我走一步，大家就要走八步。人生苦短，我必須善用有限的生命，所以要抱著跟緊腳步的心態，與我共同走在菩薩道上，精進不懈！」（釋德凡，2008，頁 172）。上人對弟子寄語最深切的愛，唯有在困境中，依然屹立不搖、堅定道心的人，才是真正法入心、法入心的菩薩。

第二節 志工角色之探究

壹、志願工作者

一、志工的定義

志願服務人員（Volunteers）又稱為志願服務工作人員，簡稱為志工。馬慧君(1997)認為志工為不計較報酬多少，關心社會、社區或他人的福祉，本著個人的自我意願，貢獻時間、精力、才智或金錢從事各種活動的個人或團體（馬慧君，1997）。所謂志工，乃是公民非出於道德或法定義務，而是出於自由意志，願意以追求公眾利益為前提，安排自己的公務與私生活。在履行了自己的公民與私人義務之後，將自己的時間精力無私地奉獻給群體，對社區中新產生的需求積極回應，致力於照顧窮苦無依的弱勢邊緣族群（McCuley and Lynch，2000；盧俊澄，2000，頁 44）。

二、志工的特性與精神

服務精神方面，志工的學習性強，能視志願服務為一項榮譽，因此自我要求高，強調自動自發、積極主動的態度。此外，除了基本特性，志工更強調的是精神層面的呈現，證嚴上人提及做志工最重要的特質就是「愛」與「願」，愛字拆開，就是「心放在感受之間」，願字拆開，則是「生命原來的那一扉頁」，若有愛有願則不論處在順境或逆境，皆能自在，反之，若是缺乏這分志工精神，則生活中將處處充斥「礙」與「怨」。證嚴上人更認為，為人群付出該是件本分事，體會到他人的痛苦，和把快樂給予陌生人，都該是容易的事（雲菁，1995，頁 21），因此，志工、服務是一種內心的願力，不光只是運用自己空閒的時間，而是將此精神紮根於自我生命中。

貳、慈濟志工—慈濟人

一、義工與志工之差異

「慈濟」二字的含意，「慈」是教富，「濟」是濟貧（釋證嚴，2008，頁 84），即是以慈悲喜捨之心，起救苦救難之行。1999 年 1 月 7 日，證嚴上人曾表示：「人人是志工觀念，向來是我們宣揚的重點，意指從內心的志願發出力量，投入社會福利工作（李盈獻，2002，頁 60）。」而對於「志工」，證嚴上人如此詮釋：「每個人自內心發願、立志從事社會服務工作，因為一心一志，所以稱為志工。」上人曾闡述過「志工」與「義工」之差別，義工是義務工作，在工作休閒的空餘時間，去做不支薪的服務工作；而志工則是將付出、服務人群當作志向，有責任心、使命感，不計較時間、代價、體力的付出，能克服艱難，完成任務，並且做得滿心歡喜。

二、守持慈濟十戒

身為慈濟志工，除了服務熱忱的基本精神之外，更因宗教團體的背景而有更多的規範與不同的面向。佛教有五戒律，而證嚴上人更是希冀慈濟志工能遵守「慈濟十戒」，證嚴上人認為身為慈濟人，無論行住坐臥都要有規矩，並且要以身作則，並在生活中表達出來，就是慈濟人文（釋證嚴，2008，頁 125）。

三、發揮菩薩精神

證嚴上人強調付出、服務是平等關係，「施予一向被視為善行，付出者亦被視為善人；然而沒有了受者，所有善行都無法形成（雲菁，1995，頁 168）」認為慈濟人付出須無所求，還要說感恩。此外，身為慈濟志工要學習菩薩的胸懷，發揮出良知與大愛，認為眾生皆具有佛性，本性中即存有良知與大愛，這兩者可以導人向善（雲菁，1995，頁 142），應發揮自我內心的大愛，愛天下眾生。

第三節 生命意義之相關研究

研究者的生命歷程在覺察了生命意義的問題後，開始有了探尋的欲求，故在此以生命意義之面向作探討。研究者深感意義治療學的理念與自我生命之貼切，故以弗蘭克之意義治療學作為主要探討文獻，如下：

壹、意義治療學

一、獨特生命意義的顯現

弗蘭克認為人的生命無法重複，也不可取代，每個人都有他自己的特殊天職或使命，也只有他具特殊的機遇去完成其獨特的天賦使命，而此使命是需要具體地去實現的（Viktor E. Frankl，2010，頁 134）。弗蘭克也說，人的生命意義並不是那麼容易顯現，對於人生的絕大多數時光而言，生命是平淡的，這種平淡往往掩蓋了生命意義的真實顯現，對於一個過於一帆風順的人而言，只有當他面臨死亡時，才會從內心深處真正領悟生命對自己的意義，可這一切卻為時已晚（劉翔平，2001，頁 31）。

如同，托爾斯泰著名的文學作品《伊凡·伊里奇之死》，他一生循規蹈矩、彬彬有禮，只有到生命即將臨終前的病痛來臨時，才恍然大悟這一生的「不對頭」。「他看到了他過去賴以生存的一切，他清楚地看到這一切都不對頭，這一切乃是掩蓋了生與死的可怕的大騙局」（托爾斯泰，2012，頁 130-131）。伊凡在面對死亡的肉體與精神苦難之時，終於徹悟過去生活及這一生的無意義與無價值。

弗蘭克也發現，啟迪人的經驗或令人發覺到生命意義的時候，常常是在生命受到威脅或經歷不平常的事件時，人的生命在此危機與變動中，不再習以為常與聽天由命，而是能夠不斷調整自己，在痛苦中戰勝困難（劉翔平，2001，頁 31-32）。因此，意義治療學的基本信念之一即是：人類生命中最深刻的關懷，並不再於獲得快樂或避免痛苦，而是要發掘及了解自我生命的意義（釋慧開，2014，頁 138）。

二、生命意義顯現之途徑

上述文獻提及若生命為平淡、一帆風順的狀態，則不容易顯現出生命的意義，唯有在經歷生命的變動甚至是死亡時，才能覺察生命意義的存在。但不僅於此，弗蘭克更提出，生命可從三個方面獲得意義：

- (1) 藉著創造、工作；
- (2) 藉著體認價值（某種經歷感受或與某人相遇相愛）；
- (3) 藉著受苦（Viktor E. Frankl，2010，頁 137）、（劉翔平，2001，頁 93）。

在此分別闡述此三種生命意義途徑：

(一)創造、工作的意義

生命意義的答案在於行動，不要問生命的意義，而是要反應生命的意義，也就是

說，我們對生命意義的反應不應是口頭的，而是**體現在行動中和實際的努力中**。而透過工作，人的獨特性與唯一性得以表現出來，使我們的生命意義得以體現。而除了一般所指的能換取外在酬勞的工作之外，弗蘭克尚提到，有些人把自己投身於另外一種意義上的工作，而不是日常生活。例如：他們自願為各種社會組織服務，也時常難免忍受著緊張與壓力，但他們對生活持有一種堅定的態度，絕不失望。他們知道如何為生命注入興趣，並從中抓住生命的意義。人類生活的意義不完全包含於有酬勞的工作，失業並不使人的生活陷入無意義中，他們並不把生命和有一份工作之間劃等號（劉翔平，2001，頁 98-99）。

(二) 愛的意義

弗蘭克以親身經歷表露，當他在受盡煎熬、慘無人道的集中營期間，他突然想起妻子的容貌，看見她在微笑且神態坦誠，這令他精神振奮。因此，他認為人生最大智慧的真理就是永恆的愛，愛是人類追求的終極目標。他領悟到信仰所授予人類的最高天機：人透過愛並在愛中得到拯救（劉翔平，2001，頁 45）。他認為，愛是進入另一個人最深入人格核心之內的唯一方法，沒有一個人能完全了解另一個人的本質精髓，除非愛他，藉著心靈的愛情，才能看到所愛者的真髓特性（Viktor E. Frankl，2010，頁 138）。愛，也包括對親人、朋友、陌生人、國家、大自然及萬物之愛，在真正的愛中，我們會看到對方的價值、獨特性，會體悟到自我生命的幸福與滿足感，也會看到自己的使命與責任（黃同展，2010，頁 44）。

(三) 苦難的意義

弗蘭克以集中營的苦難經驗，不斷思索著生命與苦難的意義，他認為經歷痛苦正是意義療法的實踐源頭。他發現，苦難反而激勵人發展出深刻的生命意義，並見證人即使在慘無人道的摧殘身心的條件下，依然完全可以選擇自己的行為，依然能夠保存最後的一點心靈自由和思想獨立（劉翔平，2001，頁 45），這也就是為什麼在某些情況下，有人寧願受苦而不逃避，只要他確認自己所遭遇或承受的苦難具有意義（釋慧開，2014，頁 138）。弗蘭克曾說，痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了（Viktor E. Frankl，2010，頁 139），人就是不斷進行自主選擇的自己的主人，包括在苦難中超越自我，選擇一種最有利於生存的方式，把自己的生命延續下去（劉翔平，2001，頁 43）。

貳、意志、願望與責任

愛，然後依意志而行。

-聖奧古斯丁(St. Augustine)

研究者因自身經歷因素，在上述文獻探討生命意義之啟發，尤其以愛的意義為主要闡述重點，而研究者認為愛的背後，有多重因素：願力、使命感等等推動著，因此，本文獻想更進一步瞭解愛的動力來源，將以意志、願望與責任為主要探討方向。

一、意志

(一) 意志自由

弗蘭克提及：「生命意義的這個問題，是生命本身提出的問題，是我們不得不用我們自己的生命來回答的問題。這時，人被拋回到了自身的原始存在，即具有意志和責任」(劉翔平，2001，頁 78)，因此，生命意義需要回歸到自我意志與責任來決定。羅洛梅則認為所謂意志，是指個人組織自我的能力，以使人能夠朝向某個特定方向或既定目標(Rollo May，2000，頁 316)，人雖然免不了受環境的影響，但人在這些環境面前總會有一種採取自己立場的自由，人可以選擇自己對環境的態度，而不是被動地反應環境的要求，強調每個人都具有意志自由。

(二) 意義意志

意義意志為意義治療的第二個理論假設，其認為人們有追求意義的基本需要和傾向。在弗蘭克看來，人的原始促動力是人對人生意義的努力探索(劉翔平，2001，頁 67)，也就是說，人對自我生命意義的探索，是人生命的主動趨力，才能促使生命延續下去，因此，弗蘭克不把對意義的追求稱為對意義的需要和對意義的驅力，而是用意義意志這一概念，他認為對意義的追求完全是獨立於人的其他動機，不是為了其他目標和需求而產生，也不是由刺激所引起，而是人主動的，它是人的基本人生態度，也是精神層面上的主動選擇(劉翔平，2001，頁 74)。

二、願望

上述提及意志使人們能夠朝向既定方向與目標，而佛洛伊德則認為，推動我們的是「願望」，非「意志」。羅洛梅定義願望為：「以想像力對眼前正在發生的行為或狀態，編造隨後的可能性」(Rollo May，2000，頁 316)，願望是我們邁向未來的第一步，我們透過意志把自己投向未來，願望則是這個過程的起點，因此，願望在意志之前，少了先前的願望，就沒有具有意義的行動(Rollo May，2000，頁 306)。而羅洛梅也提

及，願望與意志的相互關係為：「意志」需要保持自我意識，而「願望」則否；「願望」賦予「意志」溫暖、滿足感、想像力、童稚的嬉戲與豐富性，而「意志」則保護「願望」，使它無須冒太大的危險而得以延續（Rollo May，2000，頁 316），由此可見，兩者之間的密不可分與相互影響。

三、責任

弗蘭克認為，生命的每時每刻都在承擔著責任：「人的心理健康取決於他對生命意義的領悟，取決於自己對生活的選擇方式，任何時候人都是自由的，是他自己造成了自己的不幸，也正是他自己造成了生活的幸福」（劉翔平，2001，頁 45），人對於自身生命中所創獲的一切都具有決定的意義，所以應了解是他自己要負責（Viktor E. Frankl，2010，頁 135），D.Yalom 也表示，要做什麼選擇、創造什麼感覺，都是由我自己決定的（Irvin D.Yalom，2005，頁 316）。除了人有意志自由與意義意志的理論假設之外，意義治療的第三個基本假定提出：構成生命的意義是什麼。人不應尋問生命的意義是什麼，而必須認識到正是生命向人提出了這個問題（劉翔平，2001，頁 78），生命的意義因人而異，因時而異，每個人都有特定的人生使命或天職，所以人生意義的答案，只能用自我生命回答，只能以負責來回答（Viktor E. Frankl，2010，頁 134-135）。

參、操煩與內疚

責任、操煩與內疚彼此關聯，因此，在提及生命責任時，須加以提及內心的操煩與內疚狀態，因有了操煩，所以產生責任，有了責任，又意味著會有操煩，而感到內疚也表示有了責任。研究者時常覺察到內心對世間苦難無由來的操煩與自己無法盡責的內疚，故在此將延續意志與責任的主題，針對操煩、內疚作為探討。

一、操煩（Care）

生命，首先來自生理層次的存活；
然而，美好的生命，則取決於我們關心的事物為何。

—Rollo May

（一）操煩與責任

操煩，即為在乎(matter)的狀態，意味著希望某人過得好，是愛欲和溫柔的必要根源（Rollo May，2000，頁 431）。操煩是在同類的身上認出自己的時刻，是一個認同他人苦樂的狀態，在這個狀態裡，我們感到罪惡、憐憫，覺察到原來我們都身處，並起源於相同的人類基本處境中（Rollo May，2000，頁 425）。因此，操煩是一種對他人的

同理與擔憂。

羅洛梅更進一步指出，操煩與多愁善感(sentimentality)的不同，多愁善感是在思考情感，而非真正地體認情感的對象。然而，操煩總是關懷著某件事，當我們關懷某事物時，我們被自我對客觀對象或事件的經驗所纏繞。在操煩中，一個人必須對自己所面對的處境做些什麼，這個涉入事件的個人被要求著必須做決定(Rollo May, 2000, 頁 429)。然而，羅洛梅也提出，我們的責任是讓操煩成為一個意識層面的心理事實，它將產生自我責任，**覺得自己須對世界、他人負起責任**(Rollo May, 2000, 頁 429)，而這份需要做些什麼、被要求必須做決定的責任，就化成了愛的行動。

(二) 操煩與意志

對海德格而言，操煩是意志的根源，也就是說，意志和願望乃奠基在操煩之上。倘若一開始沒有操煩，那麼意志和願望根本無從發生，反之，當我們本真地處在操煩之中時，想望或意欲變不由自主地到來，因此，操煩連結了意志，更為自我的恆久性提供了保證。海德格認為，操煩包含了自身性(Selthood)的所有現象，假使我為存有而操煩，我將看顧它、注意它是否幸福，然而當我不操煩時，我的存有便開始瓦解(Rollo May, 2000, 頁 427-429)。

二、內疚

(一) 內疚與責任

根據羅洛梅的存在心理分析觀點，每當我們經歷新的可能性時，自我覺察的範圍便會擴大，此時無限可能的原初自我浮現，但是自由需要承擔責任，除了「做自己」之外，要對別人負責，這個責任的反面，就是疚責感(Rollo May, 2004, 頁 52-60)。海德格在責任與內疚的關係上也提及：「感到內疚同時也有負責的意思，也就做為某件事的理由、作者，甚至是起因。」(M.Heidegger, 1962、Irvin D.Yalom, 2005, 頁 388-389)。亞隆認為，人感到內疚的程度就像他對自己和世界負責的程度一樣，內疚是人的存有之基本部分，而海德格更進一步表示，聽到良心的呼喚時，即是使人回頭面對自己「真實」存有方式的呼喚，人總是會感到內疚(M.Heidegger, 1962; Irvin D.Yalom, 2005, 頁 388-389)。

(二) 內疚與存在

田立克於《存有的勇氣》提及，失去存有會對道德上的自我肯定產生威脅，使我們

體驗自責的內疚與焦慮，進而威脅存有（Paul Tillich，1952、Irvin D.Yalom，2005，頁 389-390）。田立克認為，人的存有不只是給予他，也對他有所要求，他要為存有負責，也就是說，他必須回答**要使自己成為什麼**的問題。以相對的措辭來說，這種情形會產生內疚的焦慮；以絕對的措辭來說，則是自我排斥或自我譴責的焦慮，人被要求使自己成為應該成為的樣子，實現自己的命運（Paul Tillich，1952、Irvin D.Yalom，2005，頁 390）。當我們的生命無法真正做自己、成為自己時，必然會面對內心的內疚。

內疚感不僅指涉負面狀態，羅洛梅認為存在的內疚是符合心理健康的：「內疚是正向有建設性的情緒，知道事物的現狀與其後該成為的樣子有何差別。」（R.May，1967、Irvin D.Yalom，2005，頁 391），但當人否認自己的潛能，無法實現潛能時，就會體驗到「存在內疚」的強烈感受（R.May，1958、Irvin D.Yalom，2005，頁 390-391）。

第四節 生命終極目標之探討

研究者參與慈濟志工歷程，在愛的實踐與宗教的信仰上，是一種自我實現，但更是一種自我超越，研究者不斷於此過程中，找尋並接觸到內心真正的終極與真理，故在此，將以自我超越、終極關懷為主題，接續作為探討。

壹、自我超越

馬斯洛的需求理論於一九六九年提出最高需求，將「高峯經驗」放在自我實現的層次上，不再以人類為中心，而以宇宙為中心（李安德，2009，頁 171-173），馬斯洛認為：「我們需要『比我們更大的』東西，激發出敬畏之情，重新以一種自然主義的，經驗性的、與教會無關的（non-churchly）奉獻自己」。此外，弗蘭克也認為，我們無法在所謂的「自我實現」上找到人類存在的真正目標，因為人類的存在，本質上是要「自我超越」：「顯示一個人是否能藉助意義的實現或愛的遭遇來超越自己，在意義實現的過程中，非個人的意義介入了，而在愛的遭遇中，人的意義感實現了」（劉翔平，2001，頁 29），而內心此種超越，在雅斯培的存在哲學中也有相同的觀點，當事人在面對存在的困境，只有把別人的痛苦當作自己的痛苦來分擔，與別人共同承受痛苦時，這樣的痛苦才會喚醒我們的「存在」走樣超越（黃藹，1992，頁 112）。

從上述文獻中，意味著人作為人，活著永遠不是為了自己，而是為了某事某人。人獻身事業或愛某人，越是忘我，越富有人性，就越充分地實現自我（劉翔平，2001，

頁 93)。向高層自我的召喚開放，才可能真實地培養超個人的品質：對他人的開放及尊重、同理心、無私、無我的服務、慈悲、寬恕、健康的自我犧牲、合作、生態意識等等，這些特質都隱含了自我超越的因素，也為超個人的品質，此時的自我認同逐漸由孤立的「我」轉變為「整體中部分之我」(李安德，2009，頁 317)。人的生命真正觸及到愛的歷程，是一種無分你我的狀態，也如佛法所說「無緣大慈、同體大悲」(釋證嚴，2008，頁 63)，給人快樂，人人的快樂正是自己的快樂，若他人受苦難，則如同自己受苦難。而內心此種超越，在雅斯培的存在哲學中也有相同的觀點，當事人在面對存在的困境，只有把別人的痛苦當作自己的痛苦來分擔，與別人共同承受痛苦時，這樣的痛苦才會喚醒我們的「存在」走樣超越(黃藹，1992，頁 112)。

貳、終極關懷 (Ultimate Concern)

一、終極關懷與信仰

「終極關懷」此一名詞由保羅·田立克 (Paul Tillich, 1886-1965) 所提出，他認為人除了關注於生存的必須條件外，更進一步有**心靈的關懷** (Paul Tillich, 1994, 頁 1)。此外，雖然人是有限的，人的理性超脫不出一些基本考慮，但人能意識到自己具有上達無限之境的潛能，這層體認便是終極關懷 (Paul Tillich, 1994, 頁 67)，它為所有其他關懷提供了深度、方向和整體性，沒有了終極關懷，生活便失去了重心，唯有終極關懷能夠成為人類心靈的統一中心 (Paul Tillich, 1994, 頁 91)。

在終極關懷與信仰的關聯上，終極關懷是一種熱情的關懷，且是無限的熱情 (Paul Tillich, 1994, 頁 91)，而信仰是個人的一種整體、集中式行為，是對絕對、無限、至高無上之對象所表現出的關懷 (Paul Tillich, 1994, 頁 9)，因此，信仰就是一種終極關懷的態度，其目標是追求生命的終極意義 (Paul Tillich, 1994, 頁 3)。信仰藉著各種不同的方式整合人類的精神生活，並為其提供一個強而有力的領導中心，它可以藉助於規範人們日常生活的教條，可以採用沉思默想的修行方式，也可以將全副精神集中於一件普通的工作、一項特定的目標或人物。(Paul Tillich, 1994, 頁 92)。

二、終極關懷與信仰行動—愛

田立克認為，有終極關懷的地方，就有實踐終極關懷的熱情，熱情要以身體行動為基礎才顯得真實 (Paul Tillich, 1994, 頁 91~99)，即沒有參與就沒有信仰 (Paul Tillich, 1994, 頁 86)。另一方面，終極關懷的信仰行為是個被「無限」攫獲住的有限生命，企

圖上達無限境界所做的努力 (Paul Tillich, 1994, 頁 16)。作為終極關懷的信仰，是一種牽涉整個人格的行為 (Paul Tillich, 1994, 頁 5)，此信仰行為是個被「無限」攫獲住的有限生命，企圖上達無限境界所做的努力 (Paul Tillich, 1994, 頁 16)。田立克指出，只要信仰能夠正確地表達出終極關懷，就有真理在其中，所謂「正確」是指一種有力的方式表達出終極關懷的內涵，並能激發行動和溝通 (Paul Tillich, 1994, 頁 82)。另一方面，若認為信仰是一種終極關懷，則此信仰就會包含了愛的因子，愛是萬物的動力，愛驅使人超越本身並與終極關懷結合，從信仰的角度看，情感常常和愛的經驗連在一起，因此信仰包含了愛，而行動則是愛最直接、最佳的表現方式 (Paul Tillich, 1994, 頁 98)。

三、終極關懷與信仰團體

從上述文獻所言，發現愛與信仰具有相同意義，愛是信仰的表徵，而這正是使信仰形成團體的原因，信仰唯有在信仰團體中，才會顯示出真實的意義。田立克認為，信仰導向行動，而團體則是行動的先決條件，因此**終極關懷其實是存在於行動的團體中** (Paul Tillich, 1994, 頁 100)，這也如 上人所言：「大愛必須藉由大眾人人一心來實踐，透過團體成員的共聚善念與善行，才能發揮出最大力量。」終極關懷存在於信仰團體中，一個人唯有作為信仰團體的一員，其終極關懷的內容方得以落實，所以每個信仰團體都設法塑造其成員的心靈力量，如果某個人的信仰藉著與其本身之心靈力量契合的象徵加以表達，那麼他內心的力量便不再會混亂無序。因此，若人們透過信仰團體，已無須壓抑心靈本能，而達到內在的昇華，並且與個人有意識的活動結合為一，也表示終極關懷除了表現在特定的信仰行動之外，更包含於信仰生活中 (Paul Tillich, 1994, 頁 22)。

參、真實道德

清楚地知道自己是誰，以及能夠成為什麼樣的人。

—Arthur Kleinman

余德慧於《道德的重量》書中的序言標題為：從真實道德看見「終極關懷」 (Arthur Kleinman, 2012, 頁 24)。研究者曾經研讀凱博文《道德的重量》此書的一篇文章—〈美好善念，從何而來〉，那內心交戰、掙扎、無力的真實道德之描述，與研究者行善的心路歷程有許多吻合之處，故將凱博文所闡述之真實道德，作為文獻之引用。

一、真實的挫敗

面對存在焦慮或面對人生的低潮時，我們常以幽默和嘲諷的態度去掩飾，試圖逃避

現實的黑暗。然而，當這種否定變得如此絕對，反而會成為一種危險，這也就是為什麼那些災難、失落和挫敗的深刻經驗，會讓人如此驚恐不安，因為虛幻的假象被戳破了，我們卻找不到立足之地（Arthur Kleinman，2012，頁 58）。余德慧認為，真實道德涉及了不確定年代裡的真實道德處境，它深植於生活的根源之處，搖擺於人的不定遭逢裏頭，不能以簡單的精神疾病稱呼將之病理化，所有的憂鬱、驚悸、創傷都是真實道德引出的處境倫理（Arthur Kleinman，2012，頁 24-26）。

二、面對真實世界

威廉·詹姆斯認為所謂的「真實」，除了直接感受到興奮的那一刻之外，還包括偶爾發生、但令人心情激動的奇妙經驗，甚至是長期快樂和生活中一件又一件瑣碎的小事，而日常生活裡的試練一厄運、痛苦、甚至是巨大的不幸，則讓我們學會了忍耐，以及接受真正的現實。在隱藏不定的生存焦慮與真實挫敗背後，真實道德正是看見這個世界的危險與不確定性，當正視內心最深處的恐懼時，反而可以達到平靜的解放，也意味著不再受它影響，並且有機會反省自己在精神和道德上所受的羈絆，讓人找到新的出路去做自己、過生活、甚至影響他人（Arthur Kleinman，2012，頁 60-61），對於真實世界的領悟，不會讓我們感到沮喪，反而會讓日常生活中的小成就和喜悅變得更有意義。

三、人，可以做些什麼

凱博文認為真實道德，是能感受到自己對他人的責任，並遵照這些感受行事，可以回應令人困擾的事或身陷麻煩的人，讓自己覺得在這世上做了些好事。在這種定義下，即使沒有得到別人的認同，我們也會因違背「去做對的事」這個核心概念，而感到羞愧不安（Arthur Kleinman，2012，頁 51-53）。因此，從道德經驗體會了存在意義，就算無法改變生活環境，也不該影響在道德行為上的實踐，做自己認為對的事。在真實道德裡，所闡述的不是典型的英雄主義，沒有任何人改造世界，但卻幫助人們瞭解，當置身既不公義又缺少希望的世界裡，我們應該做些什麼改變（Arthur Kleinman，2012，頁 76-77）。

第三章 研究方法

第一節 自我敘說之研究取向

沒有故事的自我只是一個空洞的人稱代名詞。

(Grites 1986)

本研究希冀瞭解研究者本身參與慈濟志工的心路歷程，故此研究相當重視自我對生命的覺察與反思，因此，將採用敘事研究法的自我敘說方式呈現，以深入理解其歷程對生命的轉化與影響。

壹、自我敘說的定義

Polkinghorne (1988) 定義「敘說」或「敘事」為以故事形式來表達的組織基模，是指製造故事的過程，故事的認知架構及結果(賴誠斌、丁興祥，2002，頁 178)。敘事所使用的是一種比較人性化的意像，是一種用來組織劇情、行動、和對行動之說法的方式(Sarbin，1986，頁 9、Michele L. Crossley，2006，頁 87)，敘說故事展現了人類事物的目的及方向，也使得個體生活能以整體來理解(賴誠斌、丁興祥，2002，頁 178)。Michele L. Crossley 也認為，當我們在敘說自己的生活故事時，就會對生活產生責任感，此責任感正是 Ricoeur 所謂「敘事的身分認定」，只有在敘說生活故事的過程中，自我才會存在(Michele L. Crossley，2006，頁 93)。

特別的是，自我敘說的研究對象即是研究者本身，研究者需從現在的自己「觀看」過去的自己，倚著不同的角度與心態來詮釋自己的生命歷程，敘說著自己的故事，重新建構自己的生命意義(蔡宜秀，2014，頁 36)。因此，在自我敘說的歷程中，自我得以透過與過往事件的結合，重新看見在時間與空間中，事件的狀態、因果關係，並詮釋其意義與方向。

貳、敘說研究的特色

一、重現整體生命的豐富性

敘說研究方法保留了人類經驗的豐富深度，能全面看到事件的整體，容納較廣的事件或意圖，使得個人的生命力更加豐富，對於研究媒材與資料的提供也能更加完整，並賦予意義(Michael White、David Epston，2005，頁 145)。此可貴不僅是個人的

豐富生命經驗，更能在不同讀者身上引發迴響，這種互為主體性是使敘說研究更能脫離單純的個人故事，從而產生研究貢獻之所在(Clandinin、Connelly，2000；林韶怡、蔡敦浩，2013，頁3)。

二、重現特殊文化的集體聲音

丁興祥(2012)認為，自我敘說研究回身向內、向內用力的探究歷程，是一種不斷循環的歷程，可從記憶中的「經驗我」，再現成「文本我」，透過詮釋及反思而成「詮釋我」，又經由「意義」的重建或視框的轉移回到自身的生命經驗中重新經驗與實踐(丁興祥，2012，頁18)。如此，以自我敘說書寫的文字不僅是個人生命轉化的紀錄，還可能是特定社會制度和階層文化氣圍下，集體性的生命經驗。王明珂、江文瑜(1996)也認為，生命書寫之所以珍貴在於能夠允許弱勢團體表達他們的看法，而能讓他們的聲音與社會觀能夠表達出來(中正大學教育學研究所，2005，頁285)。

三、顯現時間脈絡

Bruner 表示，除了以敘事的方式來描述，似乎沒有其他方式描述「活生生的時間」(Bruner，1987，頁12；Michael White、David Epston，2005，頁144)，因此，敘說方式能呈現出時間脈絡，包含了過去、現在、未來的時序導向，在對自我和他人的了解上尤其重要，可讓較為複雜的生活經驗整體，藉由時序上的理解，將長期現象的各階段串連起來，保留其連貫一致性(Michele L. Crossley，2006，頁85、93)。

四、有效的溝通工具

Becker(1970)也認為，經由此種生命故事、敘述方式的自傳、傳記、生命史的閱讀，不僅可讀性、有趣度高，觀眾也不限於學界人士，還可以使我們瞭解與自己生活在完全不同世界的人之生命，比起抽象的理論，生命的書寫能夠縮小不同部分人的距離(中正大學教育學研究所，2005，頁284)。這正也是研究者希冀能夠過自我敘說，讓研究與論文之影響不僅止於學術，而能有更多觀眾接觸、閱讀的機會，以擴增生命經驗相互影響的範圍與效果。

五、我說，故我在

研究者有感於，隨著歲月流逝，許多成長故事與經驗已漸趨模糊，因此，反思一路走來的心路歷程，需一定的靜心狀態來描繪更多生命細節，而人可以藉寫作敘事反思自覺增進智慧，喚醒沉睡麻木的心(張嘉真、楊廣學，2006，頁21)。自我敘說的過

程，內心感受就如 Natalie Goldberg 所言：「再活一次」，就是坐下來，再次審視自己的生命（Natalie Goldberg，2013，頁 95）。翁開誠（2002）認為，飽滿、呼應、貫通的故事情感，會引導我們發現整個故事的主體與意義，而人生的意義也因此浮現（翁開誠，2002，頁 45-46）。

參、研究品質、嚴謹度

Dahlberg 認為我們對於自身經驗的自明性可能造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗，因此，在自我敘說研究中需保持一種更有意識的自覺（林韶怡、蔡敦浩，2013，頁 3），故本研究將以下列方法提升研究的品質與嚴謹程度：

一、有意識轉換自我身份

自我敘說並非只把已知故事寫出來，透過這歷程也將提升意識，擴增個人建構，因此，研究者須適時在生命故事中加入更多自我反思，能有意識轉換主角（第一人稱）與研究者（第三人稱）兩種角色，避免落入唯我主義的框架中（蔡敦浩、高明瑞、劉育忠、林慧音，2013；林韶怡、蔡敦浩，2013，頁 3）。洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）認為，研究者能透過此歷程重構或擴增觀點來判斷研究品質，而在轉換自我身分歷程中，生命意義也將被重組，並有新的觀點與認知（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 41）。

二、提高故事內容之正確性

田芳華（1998）提出訪談過程，可使用問句技巧提高受訪者記憶的正確性，以掌握事件發生的要素。運用問題，採用分解法，針對小範圍進行詢問後再統整，可讓書寫對象勾起回憶，檢查回憶的正確性（中正大學教育學研究所，2005，頁 286-287）。因此，研究者在生命書寫的歷程，也將在每個階段的生命故事作自我提問，提高故事內容的正確性。此外，蔡敏玲（2001）呼籲，質化研究的書寫，應以提升敘說者的自覺作為創造有力書寫的起點（何粵東，2005，頁 58），故研究文本除了時間、空間、個人三向度的展現，將加入更多自我覺察的觀點，以豐富文本的詮釋與意義。

第二節 研究程序

本文在研究過程有許多步驟與流程，大致分為初期、中期、後期，初期為確認研究主題，並進行相關文獻蒐集及研究方法之杜撰，一方面摘錄自我生命故事之文本資

料，中期則開始正式進行生命故事之撰寫與編排，也邀約協同訪談者共同完成研究文本，後期則進行文本的閱讀與修飾，為整本論文做最後的修改與整理。在此以圖例(圖 3-1) 表示：

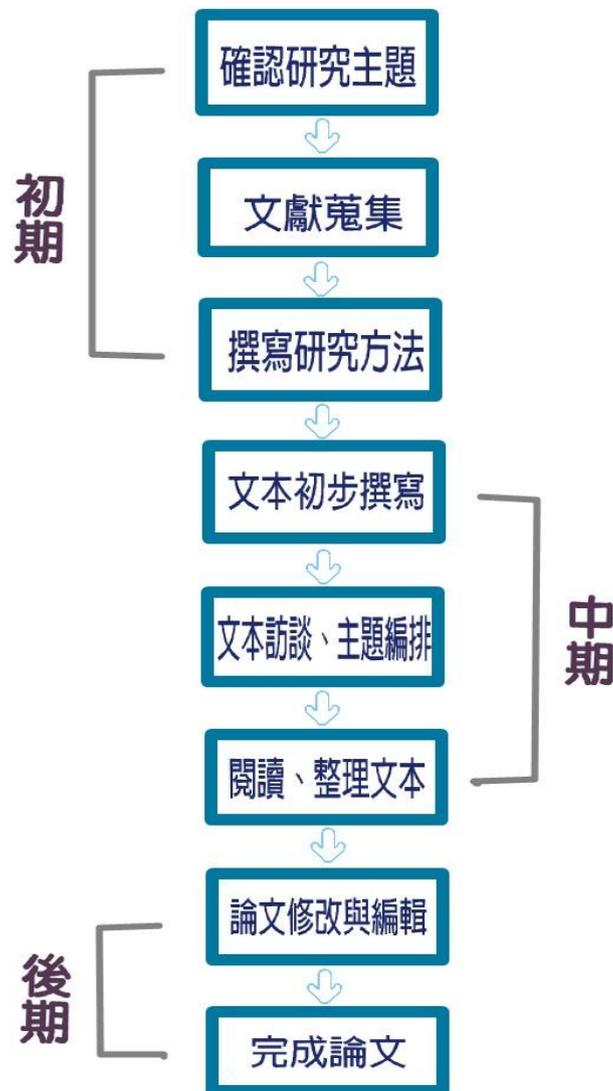


圖 3-1 研究流程圖

第三節 敘說研究方法之呈現

研究方法將影響研究步驟與文本再現的歷程，本研究以主題方向來設定研究方法的呈現模式，因此，將結合個人經驗法、自我民族誌的敘說方法來呈現，以下作詳細說明：

壹、個人經驗法

個人經驗法所包含的內容非常廣泛，如年代紀錄、家庭故事、照片、研究訪談、日誌、信件、田野筆記等，都可作為蒐集與分析實徵資料的途徑（何粵東，2005，頁57）。本篇研究，主要以自我口述、書寫日誌方式來呈現，正如 May Sarton (1982)認為，日誌能呈現所作所為的實際狀況，將這些事情安置在某個空間與特定的時間點上，並記下特定事件的細節，而能轉而向內，解釋自己的情感（D. Jean Clandinin，2006，頁148-149）。研究者將運用書寫日誌內容以豐富個人經驗，此文章大多為研究者參與慈濟活動的心得日誌，加上近兩年持續聆聽上人開示法語，也累積了上百篇薰法香之心得分享，這些文件將作為研究資料的範疇。

貳、自我民族誌

Hayano (1979) 將自我民族誌定義為：一些關於人類學家對他們自己人民的研究的議題，研究者在團體裡擁有永久的身份認同與完整的內部會員資格，因此能夠獲得內部人的觀點，不但他們自己認同，也被團體的其他成員所認同（何粵東，2005，頁57-58），而 Riessman 也認為，個人建構的故事若與一個社群的生命故事相契合，將可反映出生命本質的「深層結構」（Riessman，2008，頁5）。本篇論文以自身參與慈濟團體的經驗為主軸，在自敘背景上相當吻合自我民族誌的風格，除了呈現自我生命經驗，更有部分反映出慈濟團體成員的生命故事。

第四節 研究文本再現歷程

Riessman (2003) 認為，研究者無法直接進入另一個人的經驗，所處理的談話、文本、互動和解釋都無法完全中立且客觀，唯一能做的僅僅只是再現其世界（Peller，1987），提出經驗再現的五個階段：關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗（Riessman，2004，頁20）。而 Clandinin、Connelly 表示，撰寫敘說探究會有不同的階段，但這些不同的階段不是一張別人可以跟著走的地圖，每個研究都有自己的節奏與程序，而每位敘說研究者都必須創造出自己研究的節奏與程序（Clandinin、Connelly，2006，頁139）。因此，研究者將運用 Riessman 所提的五個階段，並加入自我的研究程序，作為本研究文本的再現歷程：

壹、關注經驗

Riessman 認為經由關注，使某些現象具有了意義，關注時是有所選擇的，是在未經反思的整體裡作了選取。而在關注經驗的第一個層級裡，藉由思考，能以新的方式建構真實（Riessman，2004，頁 22-23）。研究者在參與慈濟志工的歷程中，滿載許多故事、畫面與回憶，在確定研究主題後，對於自身整體的經驗與歷程無形中有了部分、片面的關注，可能是與某人的一個互動，可能是聽過的一句話，會開始出現於意識流中。

關注，是在未經反思的狀態下出現的，而透過反思此關注的原因或狀態，則能以新的方式，賦予意義，因此，也突顯出在自我敘說的歷程中，研究者的覺察、反思是文本建構的重要一環。研究者平時對生活事物有較多的覺察與思考，並習慣將此覺察的內容，透過書寫方式加以記錄與反思，此對生命經驗的關注，將有助於本研究文本的建構。何粵東（2005）認為，這書寫過程裡，自我意識會不斷浮現，那是一種深刻的自覺，研究者知道他在做什麼，同時研究者也想辦法告訴讀者他現在正在做什麼、他為什麼這麼做（何粵東，2005，頁 59）。

貳、訴說經驗

此階段是個人敘說的展現。以敘說的方式將經驗分享，並在某個程度上加以條理化，如同描述一個內在經驗，在敘說中將行動演出。其中，當描述著經驗的環境、角色、開展的情節時，會用觀點縫補著故事，以使自我對於這些經驗、事件的解釋變得清晰（Riessman，2004，頁 22-23），而經驗顯示出的意義，可能因說者、聽者不同的觀點而有所改變，因此，自我敘說不可避免的就是一種自我的再呈現（Goffman，1959；Riessman，2004，頁 26）。

丁興祥、賴誠斌（2002）認為自我敘說是社會關係網中所建構出來的產物，研究者在敘說故事過程中，除了回顧自己過往與生活經驗之外，也需要其他相關的文本資料來幫助自我勾勒生命的過程（丁興祥、賴誠斌，2002，頁 178），因此研究前期，研究者在撰寫動機說明與文獻探討時，另一方面也開始著力於自我生命故事的初步描述與撰寫。在蒐集文獻的過程裡，不同理論與自我經驗的相互對應，時常能引發出多元的觀點與思維，使得故事的解釋、意義更加深廣。

除了文獻所引發的觀點之外，研究者也開始蒐集自身所撰寫的資料，其中包含 8

年多的部落格文章、2年多的臉書內文、薰法香心得分享，藉以捕捉更多生命事件與經驗，來加強自我再呈現的完整性，為正式文本的杜撰作準備。此外，研究者也邀請協同參與者一同參與研究，共同設計訪談大綱，協同參與者則以訪談方式讓研究者能透過對話，激發出更多過往的生命經驗與心路歷程；而除了自我生命經驗的鋪陳，研究者也將以生命事件的時間軸，結合當時的社會災難、接觸的佛經、書籍或參與的慈濟活動來補充自我生命文本，藉此呈現彼此相互影響的狀態與內容。

參、轉錄經驗

Riessman 認為，在轉錄經驗上，無論使用哪種轉錄方法，都無法捕捉完整的對話，就如同關注與訴說經驗的層級，是不完整的、部分的、具有選擇性的，因此，不同的轉錄方式，將會建構出不同的意義（Riessman，2004，頁 26-30）。

此階段對研究者來說，是正式文本的產出階段。上一階段為初步陳述生命事件，而此階段則將考量經驗的轉錄方式，包含生命故事順序的排列、文本編撰的寫法與詞彙。本研究的敘說方式將生命歷程分成幾個重要的階段，並分別以適切標題來命名，如同黃錦敦（2014）所言，故事是創造而來的，如果我們懂得在生命裡創造出一個又一個值得紀念的里程碑，這些里程碑接串起來的人生，就會更接近我們的人生。我有一個導演朋友曾說：「生命，太多細節，無法全數擷取，所以我們只能透過一個個的里程碑來記得自己。」（黃錦敦，2014，頁 151），這些重要階段就猶如此作者所闡述的里程碑，研究者以自我故事中一個個突顯出的標題，再現了自我。

除了以標題式的方法再現生命，研究者將融入更多的人物對話、文辭修飾及內在的情感、思維，以豐富故事的發展與完整性，如同 Clandinin、Connelly 也認為研究者建構現場文本時，除了專注於當下的情況，也必須注意個人的內在回應（Clandinin、Connelly，2006，頁 137）。因此，當研究者重述自我故事時，似乎再度走在當年的生命歷程裡，也不自覺地浮現許多的感受與自白，這些內在回應也將適時地呈現於文本中。

肆、分析經驗

說完了故事，然後呢？此階段是研究者仔細地為文本進行分析的時刻，如 Riessman 所述，分析，是對一個生命經驗重新拼貼與組合的過程，要把一系列的談話加以剪裁，使它合於一個報告或書面的內容（Riessman，2004，頁 30）。研究者認為，

文本內容除了訪談資料之外，尚有更多為研究者親自杜撰或過往研究資料中擷取的部分，因此，分析歷程所需構想的文本形式、次序、呈現風格、內容涵蓋或排除等階段，不須集中於訪談資料的轉錄之後，可從敘說及轉錄階段開始進行，這正是自我敘說的一種特色。

分析經驗階段，要試圖理解自我經驗的意義以及創造戲劇性的張力，並創造出一個後設故事（metastory），說明發生了什麼事。藉由訴說故事的意涵，將被說出來的加以編輯和賦予新的型態（Riessman, 2004, 頁 30）。本研究在此於文本上作生命故事的意義之統合與詮釋，試著定義生命中的關鍵時刻，並將這些時刻的相似性，形成類別式的總結與摘要，讓自我生命故事透過分析的歷程，而能顯現出文本下未被突顯的意義，而有新的拼貼與組合。

伍、閱讀經驗

Riessman 認為最後一個再呈現的層級即是閱讀經驗，也就是讀者面對文字報告的時候，此階段將由讀者以自己的角度賦予其意義。讀者的不一，會讓每個文本都是「多重聲音，開放給多種的閱讀方式和不同的建構」，甚至對於相同的讀者，一個作品在不同歷史脈絡下，也可能引起相當不同的閱讀，因此，所有的文本都位在一個移動的地基上，不會有一個固定的敘說（Riessman, 2004, 頁 31-33）。

分析完文本後，即是觀眾閱讀時刻，如同 Clifford（1988）所言，我們所建構的真實「對特定歷史情境下的某個特別的解釋群體才具有真實的意義。」因此，本研究將以分析後的文本，指定特定觀眾閱讀，此特定觀眾將設定為同是慈濟團體的成員，希冀能透過經歷相同特殊脈絡的群體成員，在閱讀與回饋中，能指明、顯現出多元的觀點與意義，研究者也能運用這些新的闡述，適時進行補充與反思，雖因不同人、不同狀態而會有不同的觀點，但也將豐富文本的意義之呈現。

第四章 為愛而來的生命

第一節 緣起——存在

壹、遇見藍天白雲

一、東海社工，我來了！

大學指考成績放榜，我如期地考上第一志願，接到家人電話通知的那刻，在平穩說著「我知道了」的背後，內心難掩的興奮情緒卻瞬間流露到臉上表皮，藏不住的笑意綻放出來，狂喜開始蔓延全身，只因它在左胸口處大聲叫著：「我考上東海社工系了！！！」

兩、三箱衣物、床被單、一台收音機、兩隻拉布拉多娃娃…全家人扛著將近一台貨車之質量大小的物品步行進入宿舍，走在最前，在免不了一陣又一陣家人的抱怨與質疑過程，我急忙回頭解釋攜帶這些物品的重要性，而天氣似乎太過意氣用事，在將近正中午的烈日底下，內心一團煩躁湧現。

「請喝茶！」一句有元氣又充滿溫暖的聲音打住即將爆發的脾氣，我快速轉身…那是一個復古、鑲著紅邊的黑色正方形竹盤，上頭放有數個白色陶瓷杯，裡頭裝著深紅色飲品，以兩隻手分別托著盤子兩端，「這是什麼？」「他是誰啊？」當一陣疑惑的聲音在內心出現時，我緩緩地把頭抬高…

與我兩眼平視地，是一雙微彎的眼睛和一抹燦爛的笑容，奇妙的是，我無意中覺察到自己的表情停留於剛才的不耐煩中，突然間，內心羞愧了起來，就像照鏡子般，我竟也對著眼前這個表情，微笑了。正當我猶豫著要不要拿起對方手上的茶水時，後方的幾個人伸出了手，拿起杯子，「這尼阿好，還有茶可以喝！」無庸置疑，是我老爸和老媽。

父親：「恁是學校的喔！」

對方：「不是，我們是慈青社。」

父親：（疑惑表情）

對方：「慈濟青年社」

母親：「喔，慈濟的拉！」

慈濟，好熟悉的兩個字。

可能是長走道上來來去去的人太多，擔心擋到他人；可能是故意停留在任性脾氣，因此不願附和父母喝茶的行為；也可能是，想成為旁觀者去專注聆聽這些對話、觀看這些人，因此我退到了一旁，假裝若無其事、繼續搬起行李，離開了。應該是行李太多了，應該是烈日太強了，應該是父母的碎碎念太頻繁了，雖然我一再來回穿梭在他們的笑容與聲音之中，卻也一再地忽略，我可以停下來品嚐這杯冰涼茶水的滋味，只是，我卻記住了那份難以言喻的慚愧感，是面對他們的親切，卻無以回報的感受，更記住了一種難以忘懷的親切感，是他們親身彎著身，伸出雙手奉茶給每個人的畫面。

「他們是誰？」

「他們為什麼要這麼做？」

二、什麼都有興趣的社團博覽會

東海大學的美，無庸置疑，當然，大，也是。這天，從女生宿舍往上走，長長的德耀路上是琳瑯滿目的社團擺攤，數不清的攤位沿著斜坡往上延展，似乎各個都在向著我招手。「天啊~~不敢相信我自己的眼睛，我真的自由了！」從小可能大多悲情地埋沒在課業中，就連高中也為了考試得放棄最心愛的吉他社，這股不得志、埋沒人才的怨氣逐年累積，終於在今日，我看見生命充滿了所謂的熱血與活力。大學生，真好!

拉著室友，我們像初生的小白兔勇闖未知叢林，當一腳踏入攤位，四面八方無數隻拿著傳單的手瞬間伸了出來，真的，來不及反應，就會順手全收下，才一會兒的時間，已有一疊社團傳單，也填了不少資料。沒錯，我就是因為這樣而加入很多社團的。

除此之外，我似乎對什麼都有興趣、什麼都好奇，也什麼都願意嘗試。喜歡唱歌、喜歡跳舞、喜歡服務，所以熱音社、吉他社、熱舞社、廣播社、幼幼社、山地服務社等...，就連基督團契都參加了，當然，還有慈青社——就是慈濟青年社。

三、主動走入，慈青社

走著走著，我來到了慈青社的攤位。我是真的忘了我怎麼走到這裡，還有，我為什麼會走到這裡。有時候我好像會在我的背後看到自己，在很重要的時候。我看到一個女孩很堅決地走到這個攤位，低著頭填寫著資料，她不顧別人的表情或話語，只是很確定這是她要做的事，填完後，她好像很快地，很瀟灑的走了。

我走到慈濟青年社的攤位，無形中感覺到社團學長學姊的喜悅，他們在一旁努力介紹著慈青做些什麼？是什麼樣的社團？但那時我並沒有認真聆聽或謹慎考量，只是一直

走入攤位想要填寫社員名單的單子，說著：「我想要參加慈青社。」然後，開始填寫著自己的資料。寫資料的過程，我感受到學長學姊的情緒是非常驚喜的，好似主動參加這個社團是一件多難得或很不可思議的事。

「愛上人」。

到了後來，學姐才告訴我，而我也才意會到，原來那天，我在資料欄的後方備註中，寫了三個字「愛上人」，這成了學姐往後向他人介紹我的必說事件。到現在想起來，不僅是學長學姊對於我的主動加入感到不可思議，就連我也被自己的主動感到莫名其妙了。模糊的印象中，而且最後的事實證明，我是主動尋找慈濟青年社的，我是主動加入的。仔細思考，所有參與的社團裡唯有兩個地方是我一開始就想要參加的，一個是吉他社，另一個就是慈青社了。

為什麼？吉他社是因為高中曾參與吉他社兩年，那時的夢想是希望能在台上唱歌給愛我和我愛的人聽，因此期待大學能繼續把吉他學好，圓這個夢。但慈青社呢？老實說，我真的忘了那時主動的動機與感受，它冥冥中涵蓋了一種順其自然的意味、累積了一種無法抵擋的理由，到最後，通常只能用兩個字來涵蓋這一切難以解釋的遭遇——「因緣」。

四、我為什麼會加入慈青社

「你為什麼會加入慈青社呢？」加入慈青社久了，就會有越來越多人問我這個問題，於是，也就會有越來越多時間去思考這個問題，思考的過程，也就有越來越多機會去碰觸過往的畫面與回憶，那些，可能無意中被「因緣」兩字簡單帶過的細節，越是回味，一點一滴的線索越是串起了生命。

(一)想要幫助別人的心

我的夢想，就是「幫助需要幫助的人」。

小時候，我就很喜歡小狗狗，記得鄰居家的狗到最後都會成為我豢養的寵物。國中三年，我每日中午都會準備一個塑膠袋，請同學把剩下的骨頭、肉類放進去，好讓我帶回家給狗狗吃。會有這樣的行為，是因為常看到鄰居餵養的食物多已腐壞或酸臭，所以覺得狗兒們真可憐，那時候就有個夢想…「我長大要蓋一間流浪狗中心！」求學歷程中，我經常主動協助他人，個性溫和、笑口常開，記得有一年，小學五年級…我又看到了自己。

「張益榕！」我瞬間轉身，回眸一看，是班上男導師的低嗓音。那時是分班後的第一天上課，而我剛好分配到大姊以前的班導師，所以一開始就被老師記住了。

「張益榕！麻煩妳帶她下去，幫忙分配工作一下。」她是我們班的同學，矮矮小小，留著很短的頭髮，從老師的眼神和我自己那小學五年級的察覺判斷中，我知道，她是一位智能有些障礙的學生。只記得自己很開心地答應了，內心隱約湧出**受肯定、被信任**的滿足感，於是，帶著她往操場走去。那時，我總主動與他人談話，展露自己親切、和善的一面，所以獲得了好人緣與老師的信任，常給予我參與演講、朗讀比賽的機會，也在小學六年級那年，在全校老師、五六年級學生的投票中，當選全校模範生。

現在想起來，成為模範生的榮耀，其實給了我很大的肯定，雖然我成績不是最好，但我的人緣無形中是受到肯定的。**這是我認為自己獨特也想要擅用的特質，而幫助別人的這件事，也不斷被肯定…**

(二)總覺得我有責任要陪伴她們

不知道哪一天，我很驚奇地發現我的學生生涯，國小、國中甚至到高中，都注定陪伴著容易受到排擠或人緣不佳的朋友。

「益榕，妳人真的很好！」常常有人這樣告訴我，雖然不曉得這份善行是否因此更受到增強，但，我就是覺得我有責任，「如果連我都不理她們了，那他們怎麼辦？」我總是如此告訴自己。

1、國小

小學，是那位智能障礙的女孩，當老師責備她或班上同學嘲笑她時，我都相當心疼，雖然我有自己的好朋友，但我時常會主動給她一個微笑、與她聊天。有一天，當我知道她被迫轉學時，我覺得很難過…總覺得，如果當時，可以多陪陪她，多幫助她，會不會老師或整個校園就會更接納她了？或至少，她不會那麼孤單、無助，至少她能有一點友情的溫暖？儘管很多人認為智能障礙的學生不會有這麼深的感受，但，這絕對不是我們排擠、冷漠對待的理由。

她之後呢？在哪裡？過得好嗎？有時候，我的心會掛念、惦記著她，默默的。

那是一個沉重的遺憾，對於無憂無慮的稚氣年代。

2、國中

國中，班上有一位女孩，個性較為驕慢，脾氣較為倔強，可能得罪了人也不曉得，

所以人緣不好，大多數的人都不喜歡她，無形中也造成排擠效應。然而，我就被她黏住了，雖然用這個詞不太好，但那時候真的是這樣，我不懂得排擠任何人，也不知道怎麼拒絕別人，所以好來好去的個性的我，自然就變成了她的好朋友，我們時常走在一起，雖然我也有自己的好朋友，但在練習合唱時、在下課時，她總會走到我身旁與我談話，雖然有時候我希望有自己的空間，但我總是無法說出內心真正的感受，我會想：「如果我也不理她，那她會不會很難過？」於是，想想，覺得沒關係，忍一下就過了，於是一次一次，欣然接受了。

那是一次自然的付出，對於追求自我的純真年代。

3、高中

高二時，我被分到一個全新的班級。有一天，我發現了一位眼熟的人。

曾經在補習班時，看過她，她總是用著斜斜的眼神望著別人，有時她不經意地一個轉身，那樣的眼神，妳會不知道她到底在看誰或找誰，無意間也造成了別人的不舒服，她這樣的外貌，會讓人明顯感受到她與一般人的差別，我想，她應該容易受到排擠與分別。因此，她總是孤零零的、獨來獨往，沒有朋友。

有天早上，當她正在掃地時，我主動向她打了招呼：「我好像在 00 補習班看過妳呢！」她緩緩地抬起頭，露出驚訝的表情，讓我好想哭… 她似乎還沒意會過來，然後確定是我在與她打招呼時，她好開心，好像是…怎麼會有人主動跟我說話的面容，好像開心到似乎要跳起來了… 那瞬間，我覺得自己做對了一件事，當下，感受到自己的心，柔柔的，也酸酸的，微笑著，卻也哭泣著。那時，單純的心，很少有什麼反思，只是去做而已。現在，若回到那時候，我一定會深感…這世上有多少需要關心與陪伴的人呢？他們莫名其妙地被排擠，沒做錯什麼，只是跟我們一樣需要愛、接納而已。如果我們主動了，好像就可以產生不同的影響……如此，我似乎就不愧對自我內心的本善。

高二到高三，兩年，每到下課，她就會來到我的座位，我們進進出出，陪伴著彼此。這之中，有很多朋友都會以善行來稱呼我的作為，也許是讚美，也許是數落，他們會覺得為什麼我受得了她，很慶幸，這段長長的日子，國小、國中、高中，我並沒有因為結交了這些受到冷落的朋友，而失去了友誼或是同樣受到排擠，反而，這些付出無形也換得了他人對我的更大信任。只是以前，根本不會以 幫助別人 來看待這些行為，只是很自然地去做，去關心、去陪伴，一直到現在，我都非常想念那種直心，最純粹，也最簡單。

那是一種甘願的承擔，對於愛恨分明的青春年代。

貳、生命的意義是什麼？

「生命的意義是什麼？」這是改變我一生的一句話。

生命，它累積很久了，也許它一直在等待著某個適合的時刻，要問我這個問題。那天，是高二或高三吧，總之就是每天考試讀書，比漫無目的還茫然的日子。

一、飽受讀書之苦的童年

(一)一雙雙摧毀自信的眼睛

求學的歷程裡，我飽受了讀書、成績之苦，國小是全校模範生，但並不是因為成績取勝的我，也無形背負著壓力，「模範生應該是成績最好的人。」但，我並不是。

到了國中，考上學校資優班，一開始成績還可以，但某次，記得第一次英文小考…零分，那時覺得自己好糟糕、好自卑，看著隔壁學校的模範生成績那麼好，我莫名地覺得自己好丟臉…在學校所受的挫折，不僅是成績沒有達到自我期待而已，最主要是，**無論我再怎麼努力讀書都沒有用**。習得無助感，每每升起，我又只能藉由努力撐下去，努力換不得成果，挫敗又再度累積成厚厚的無助。

還有一雙雙摧毀信心的眼睛，那是老師以成績高低衡量一個學生好壞與否的勢利眼。「老師，您有看見我的努力嗎？」我內心總無言地吶喊著。記得有位老師，一開始當眾讚美著我的乖巧，讓我覺得受到肯定，但自從一次成績考不及格，被老師叫到教室後面罰站，我哭得好慘，而且好丟臉，我是那麼乖巧、聽話的學生…老師可怕的雙眼瞪著我、那種失望的表情，是讓我最難過的…因為，昨天我真的很認真背著歷史，只是看到考卷就忘記了…還有一次，是最傷的一次。那回，需要背英文句子給老師聽，那位老師就是高三導師，記得那時很多同學背一次就通過了，但偏偏我的腦袋就是那麼糟，我背不起來，而且每當要背給老師聽時就忘了，我好像已經到老師面前背了兩次了吧，都沒通過，這次是第三次了。

看著原本在我心中是和善、溫和的老師已露出越來越不耐煩的表情，我又開始慌了，這次應該又是背錯單子或是句子倒錯，下課鐘聲響起，只見老師連看都沒看我一眼，狠狠的撇下無奈、不屑、無能為力的表情，好像告訴我：「妳已經沒救了…妳到底有沒有在認真背？」，一種冷面的否定表情，她推開了我的書本，繼續對著班上同學說話，在全班面前，我默默走回座位。

全班都知道我的英文沒有通過，當時，我真的很想挖個洞把自己埋進去…放學，一人在空蕩蕩教室的我，默默哭泣著…我曾經是全校模範生，但我根本不配，人家會怎麼看我，我好糟…

故事沒有因為這樣就結束，因為不會背書的腦袋並沒有因此而變好。

(二)一次次冷漠競爭的友誼

高中，考上第一志願嘉義女中，是每天死命讀來的，考運也超差，兩次學測都發燒。現在想想，我真的很佩服那時候，我的毅力、我的堅持、我的沒有放棄。高一，成績還不錯，但隨著時間，成績也開始每況愈下，慶幸朋友之間的互動非常好，那是堪稱快樂的高中生活，豐富又多采多姿。到了高二分班，我到了社會組，班上同學互動不如以往，到了高三更是，大家開始埋首苦讀書本，一樣，為了升學、為了成績，可怕無奈的是…我漸漸感受到…朋友彼此之間，越來越冷漠了，空氣瀰漫著相互競爭的自私，它隱藏在表面友好的關係下，更顯得虛偽，令人感到感慨。但也許，只有我是這樣覺得吧。

長期，在讀書只為了考試和成績的生活裡，我只能形容自己像工廠裡的機器，毫無懷疑地隨著公式、隨著他人的指揮度日，印象中，我不曾叛逆過、懷疑過，只是想努力考到好成績、好學校。

考試升學體制、父母師長的期待，已漸漸掩蓋我的想望與需求，已慢慢摧毀我的快樂與善良。就在某天，高二或高三的某天…

我抬起了頭。

眼前，是同學們一個一個埋頭直盯著考卷，手上的筆拼了命狂寫的畫面，這是為什麼？這麼做到底是為了什麼？瞬間，我又看見了自己。

「原來我也是這樣…我在做什麼？」

「這是我的人生嗎？」

從什麼時候開始，我變得越來越不開心了，曾經受不了考試壓力翹課，也曾經因為背不起來、擔心考太差而作弊，這些都是在違背我長期「好學生、乖學生」的頭銜下做出來的，這些讓我有了叛逆、反抗的機會，也增加了難以抹滅的罪惡感和污點。為了升學與成績的讀書和考試，到底為的是什麼？是學校的名，是父母的驕傲，是看重表面的友誼關係，還是需要符合期待才能獲得掌聲的自己？我們失去了純真的情誼，變得彼此比較、注重成績，老師們各個只在意成績、只想要我們考上好學校…我努力符合期待、努力跟上競爭的腳步…然而，我卻已經失去了我自己。「不，這不是我要的人生！」

「生命的意義是什麼？」

這句話，無由來地在那茫然讀書、考試的畫面間，衝了出來，重重地，狠狠地，撞在我心上，烙下一輩子毀滅不去的印記。

二、勇敢選擇自己要的

高三那年，不太明瞭社工在做什麼，甚至也不熟悉有這樣的科系，因此填選大學志願時，一直都以特教系為目標。直到有一次，輔導老師看了我的志向資料和分數，她告訴我有兩個選擇：東海社工系、東吳社工系，「社工」兩個字，突然間跑進我的生命，有個聲音告訴自己：「社工可以幫助更多領域的人。」「對！這就是我要的！」我感到無比的開心且懷著滿腔熱忱與希望，查遍了各個有社工系的學校，也因小時候在爸爸的旅遊書籍中，常常不自覺翻到東海大學，得知東海是個很漂亮、很浪漫、很有氣質的學校，又只是在台中，離嘉義的家不遠，於是就把東海社工系填在第一志願。

至於當時老爸希望我讀經濟系、企管系等以後看似可以賺錢的科系，我一概都不管了，我徹底展現叛逆的勇氣，在生命的這一刻，十八歲前夕，我要為自己做一個為自己生命做的決定！是我真正想要的，是我的生命真正想要的！

參、我的出生

一、益榕是女生

「哇~哇~哇~~」我大哭落地的那刻，母親也落下淚水。3800 公克的女娃，健健康康、白白胖胖，但…是女的。

「怎麼又是女生？」我在其實是欣喜，卻殘留著遺憾的氣氛中誕生，大眾期待落空。也許，只有這個身為主角的嬰孩不以為然、自得其樂(幹嘛，女生很好啊!)，但，也許已開始醞釀著那尋找自我存在的因緣…我是誰。

我是家中的老么，有兩位姐姐，所以從尚未出生前，我就被期待著是男孩的角色，因此，母親生下我，發現我是女孩時，就哭了。好在，我沒有像古代女性般被貶低，我依然如小公主般快樂活著，有兩個姐姐，疼我的阿公阿嬤、爸爸媽媽，哈，可能是他們沒機會重男輕女了。

母親無意地在算命師手中為我挑了這個名字…「益榕」，這個常常被誤認為是男生的字號。從小時候，當選國小模範生那天，校長當著全校的面：「我一直以為益榕是男生。」直到我授證之後，師姐在我面前點名：「請問張益榕師兄在嗎？」這些哭笑不得的

誤認，反而讓我愛上這個名字，多麼獨一無二阿，是男生又是女生，可能因為如此，讓我從小就告訴自己，我也可以做到父母的期待，女生也可以成為很優秀的人，因此無形中養成了不認輸、不想輸給男生的個性。

二、父親與註生娘娘的約定

我會變成女生，可能有原因的。

母親懷我的時候，壓力是很大的，因為背負著傳宗接代的責任。可愛的是，父親在註生娘娘面前卻說了：「男生女生都好，只要以後對社會有貢獻就好。」也許註生娘娘想說：「好，聽你這麼說，我就賜你一個健康，以後為人群付出的女孩。」

對社會貢獻、為人群付出。好吧，原來我會做慈濟，也是有原因的。現在回想起來，這正是老爸無私的愛，默默守護著、肯定著、支持的我。

肆、與慈濟的因緣

因緣，不可思議也妙不可言。緣分就像拼圖，這些在走的時候、遇的時候不會有的悸動，卻在一塊又一塊拼圖拼起來的過程，漸漸看出這段因緣的樣貌，然後恍然大悟地想說出…「原來是這樣！」原來早已預言，或原來，這些因緣，冥冥之中，都是為了讓你走到某個地方的安排。

一、國小輔導主任是慈濟人

國小五六年級那時，為了準備演講比賽，需到處找場地練習，有回，到了輔導室。「妳叫什麼名字呢？」一位面帶溫暖笑容、開朗親切的女老師，低著頭、微蹲著身體看著我，那是眼神與眼神的平視；她的微笑，和善的口語讚美我、鼓勵我，讓我幾近受寵若驚，很少有老師可以這麼溫柔地對待不熟識的學生。像是吃了定心丸，在演講、背誦文章的無形壓力下，讓我頓時備感溫暖與力量。

「她是誰呢？這個老師人好好。」原來她是輔導主任，從那次開始，都好希望能在校園裡遇見她。

有次媽媽告訴我：「你們學校的輔導主任好像在做慈濟喔！」(我已記不起什麼樣的談話內容，何以讓母親告訴我這件事，但我對此事留有相當深的印象。)深深記得，媽媽告訴我的那個畫面，我張開小嘴抬著頭看著她，非常好奇與想知道答案地問著她：「慈濟是什麼？」

「慈濟就是人很善良，都在做志工。」

「難怪她人那麼好。」

我沒有說出這句話，只是放在心裡，也無形中把「慈濟」兩字放心裡了。

二、國中補習班老師的妻子是慈濟人

不知道從什麼時候開始，補習變成學生必經的生活之一。我又被母親通風報信的好耳力，帶到一個陌生的私人補習班，獨自一人，一步步走上頂樓時，內心好緊張啊…是一個男老師，大概四十幾歲吧，看起來是好人，他邀請我坐在第一排，最靠近他的位置。我越來越喜歡上老師的課，有老師對我的關心與給我們的鼓勵，若是考試能達一定成績，老師就會以獎金鼓勵我們。最特別的是，每當我進到老師家時，一樓總能看到菩薩的相，那讓我感到好奇。

畢業時，想感恩這位老師對我的關愛，到了書店晃了晃，實在想不出可以送給老師的東西。瞬間，我看到了兩本書，放在一起，直覺，就是這兩本了。

「原來妳也喜歡這樣的書。」

收下禮物後，有回老師回送我兩本書—《無常看人生》與《微笑看人生》，並這樣告訴我。「原來？我也喜歡？怎樣的書？」打開老師的禮物，才發現，原來我送給老師的，正是慈濟靜思人文出版的書籍。到最後，我才知道，原來那位在我心中非常賢慧的師母是慈濟人，而國小那位輔導主任就是她的親姐姐，只能說……緣分，真的好不可思議。

三、遇見 證嚴法師

國中，一日心情相當不好，坐在電視機前，隨意地轉著遙控。

突然間，看到一位女法師正在開示的畫面，她的聲音又輕又柔，她說話的內容充滿著道理，讓我原本煩躁的心，開始慢慢地沉澱、安靜了下來…，好似，心開意解了。

「怎麼會這樣？」「她是誰？」

如此柔弱的女法師，竟能產生那麼大的力量。我，也想成為這樣的女性。

更是因為這樣吧，我才會如此欣賞這位女法師。也應該是從那個時候開始，我越來越想認識她、了解她。

四、筆記本上的文字

在回想這段故事的過程中，腦袋突然浮現自己曾有個習慣，會把書的好句子，抄寫於筆記本上，我想起…有一頁抄寫著 證嚴法師生長背景與事蹟…

國中考高中那段時間，幾乎日日都會到圖書館，除了讀教科書之外，偶爾會走到借

書區借書，那時習慣將書中自己喜歡的句子，抄在專屬的筆記本上。直到有一天，我遇見了這本書《大愛—證嚴法師與慈濟志業》，我的確忘記自己當時為何借了這本書，但慶幸還留著抄有文句的筆記，我又多保留了一塊影響我走在慈濟路上的重要一環。其中，總常被引用在國高中學測、指考的作文，令我最有感受、最難以忘懷的一句話：**「生命是一段旅程，我們出生時有如乘上一列火車，朝向無可避免的死亡終點前進。車窗外的景物一一逝去，唯一有意義的事，就是對同車之人布施慈悲。」**這句話，就像音樂重複播放般，逐漸地薰陶著我身體的細胞，它開始想給出回應，在因緣成熟時。

這些經歷，其實早就忘懷了，但卻在逐一地敘說、撰寫過程，不斷地被回想與連結。令我無比感動、不可思議的是...當我再度打開這本國中的筆記本時，我竟然找到可以串起下面這段故事的證物。

五、高中上台報告 證嚴法師

公民課，老師需要我們每組報告一位偉人的事蹟。記得那時站上台，我說的正是 證嚴法師的出生背景與事蹟，「證嚴法師 23 歲就出家了！」字句清晰、肯定，更是對 上人的偉大事蹟讚歎，也許是這樣帶著力量的演說，讓公民老師動容了。我難以忘懷那時，她在班上面前對我的正向回饋，她以一種我從未在任何老師身上看過的眼神看著我，一種刮目相看的、一種找到伯樂找到千里馬的睿智神情，在那全班寂靜的瞬間：「有些人說話，看起來的氣質、態度就是能展現出清新、正向，我們就可以知道這樣的人，未來的她會是什麼模樣。」我僅能大約講述這段話，但卻依然能完整感受到，那所賦予我的肯定與力量是如此巨大。

現在想想，才驚訝地感到...那時，我是怎麼做到的？我依稀看見自己站在講台上那沉穩的口氣與台風，不疾不徐、用心肺腑的敘說著 上人的生命故事。這無窮的肯定，不僅是給了我自己，更是我對於 上人與慈濟，更是我對於自己要成為一個有愛的人的期待。

筆記本裡，不經意發現的證物，那是十幾年前的一張紅紙，留有我的筆跡，上頭記錄著公民課我們這組在報告前的討論，還有我即將上台報告的 證嚴上人事蹟...在十年後的今天，我與過去的她重逢了。

六、一張形影不離 12 年的 上人法照

新學期，總有一個令人興奮的時刻，那就是拿到最新的課本，開始信誓旦旦地許下

諾言，認為今年就要好好奮發圖強了。翻了翻龍騰版的英文課本...《Master Cheng Yen》，內心頓時起了一份虔誠、敬仰之心，「是證嚴法師！」於是，我迫不急待地看著裡面的內容，竟發現一張上人法相，黑白照，是上人年輕出家的模樣，心想，「挖，好想收藏，我一定要等到學期末，把這張照片剪下來。」就這樣，學期末，我終於等到這一刻，小心翼翼將上人法相從英文課本剪下，並放在皮夾裡，從高中到現在，隨著皮包的汰換，但上人慈悲的面龐依然穩穩不動地存在，伴著我成長。

高中的年輕女孩，內心總有幾個讓自己崇拜、欣賞的偶像，無論是時下最紅的演員或最會唱的歌手，總有機會成為人人口中的流行話題。「妳的偶像是誰阿？」每當朋友聊到這個話題，我總無意間在內心迴盪著這句話：「我的偶像是證嚴法師。」這份不是盲目崇拜的敬仰，平平靜靜地安住在我心，就像一個秘密、珍寶，在那集體追求流行的背景下，堅定無聲的守護著。



第二節 大一——慈青社，就是我要的地方!

壹、尋找 生命的意義

於是，我開始參加慈青社了。

一、這，就是我要的地方——期初茶會

我們的宿舍在地下室，人多吵雜，收訊不好。某天，在室友的喧鬧聲中，有一通不知名的電話打來。我及時逃脫到戶外，電話邊，傳出了溫暖的聲音…「你好，請問是益榕嗎？我是慈青社的學姊，不曉得你禮拜三晚上有沒有空呢？想邀請你來參與期初茶會。」

「喔~~好！」怎麼，我說了什麼?!是的，我答應了，毫無猶疑，對於慈青社，也許是該一探究竟的時候了！在一口答應的背後，更深深感受到，慈青社的特別與真誠，學長學姊竟會特地且那麼有耐心的打電話一一邀約。

有點涼意的三月天，我獨自一人走進活動會場，內心包藏著緊張與害羞。人比我想像的還多，除了穿著慈青制服的學長學姊之外，還有一群穿著深藍色衣服的人，「孩子，趕快來用餐喔！」好親切的稱呼阿，我選了個位子坐下來，很快地就有學長學姊圍在身邊與我談話，這裡食用的都是素食餐點，但非常好吃。活動即將開始了，印象最深刻的是慈青會歌，比手語耶！雖然我什麼都不會，也覺得這首歌有點俗氣，不像是年輕流行的歌曲，但我還是尷尬地跟著比了起來。只記得我很好奇地觀察著這一切，藍天白雲的制服和綁辮子的他們…

過程中，已忘記播放了那些影片，但尚不了解慈濟的我，卻紅了眼眶，默默地流下眼淚…好像是世界的苦難，是證嚴法師創造慈濟世界的辛勞，拿著學長姐貼心製作的結緣品，內心暖暖的，緩緩地告訴自己…「**這，就是我要的地方。**」

那個夜晚，又獨自一人走回宿舍，但不一樣的是，我發現，內心的光微微亮了，很黑很黑的路上，涼意的風，卻感覺到一股讓人想依靠的溫暖。

二、我能幫助您們什麼——機構關懷

「哇，我要當志工了！」參與茶會之後，我接續參與了機構關懷。

機構關懷是到學校附近的安養院，我帶著一顆好期待、喜悅的心！到了機構，映入眼簾的是坐在輪椅上的爺爺奶奶們…有人呆望著，有人則是興奮拍手著…過程，我們用

盡全力表演手語、帶動跳、唱歌，不斷與爺爺奶奶互動，希望能夠帶給他們歡笑、溫暖，在這裡，不曉得為什麼，很自然就能放下自己的害羞與被動。「阿嬤，我幫你抓龍好嗎？」運用自己算是擅長的台語，我開始幫奶奶搥搥背、牽起奶奶的手打拍子、與奶奶聊天，「阿嬤，您的手幼綿綿耶！阿嬤，您看起來很孝年喔！」阿嬤東，阿嬤西的…除了語言，我也把自己最擅長的笑容展現出來。

但漸漸地…有一種說不出來的悲傷慢慢湧現，我記得我開始將自己轉換成旁觀者的角度…

我依然燦爛地跟著音樂拍手，但內心卻被眼前的影像震懾住了。我想起了自己的爺爺奶奶……內心鼻頭一酸，當看見幾位老人的手腳被布線綁住時，他們對我說：「妳幫我解開好嗎？小姐，妳把我放開好嗎？」我發現自己的束手無策，那是第一次親身與服務對象接觸，卻也同時第一次感受到，助人者的無能為力…雖然我依然保持著笑容，但內心的掙扎與質疑不斷在爺爺奶奶的痛苦、無奈中激起……「我，到底能幫助他們什麼？」在短暫的三個小時之後，他們依然要獨自面對這些遙遙無期的痛苦，他們只能坐在輪椅上、只能被綁住、只能等待著子女來看他們，更有那麼多根本無法外出，而只能躺在病床上的老人們…

那似乎是第一次，那麼深刻地接觸眾生的苦難，「恁下次還要再來喔~」，一一牽著他們的手，告別，卻難以給出下次還會再來的承諾…我從爺爺奶奶紅著眼眶快掉出的淚水倒影中，彷彿也看見了自己快流出的眼淚，那似乎又是第一次…我被賦予著不能哭、要堅強的助人者角色，但這淚水終於《一ㄥ到了分享時間，我只能用潰堤來形容那次的自己…「我到底在哭什麼？」

我想起自己的爺爺奶奶，雖然身體還硬朗，但我卻沒辦法一直陪伴在他們身邊，我多麼心疼老人的孤獨與寂寞，多麼不捨他們必須一次又一次的等待，讓我深感自己的不孝…我又想起那些自己無能為力，只能短暫陪伴的爺爺奶奶，我不解，何以人生走到盡頭，卻要受這樣的苦，他們內心是多麼無奈、悲傷與渴望關愛，三小時一過，當我們可以瀟灑地走後，他們的苦，又有誰幫他們承擔？

坐在師姑師伯、學長學姊面前，這些內心所觀想著的苦，只能顯現在止不住的淚水中，藏匿在說不出的言語裡…

三、耶穌為何要這樣——基督團契

來到東海，第一個吸引我的就是「路思義教堂」。我總想，若是能在這個地方做禮拜，那也太浪漫了！於是，大一的一次星期日，我獨自走著走著，想前往教堂一探究竟。「好多人阿！」走進教堂，環顧著四周的一切，睜大了好奇的雙眼，真的好美，好期待，這是我第一次做禮拜呢！「請翻到…」牧師與眾人翻閱著聖經，我總是忙著找著經文，也努力跟著體會其中的意涵，當齊唱聖歌時，奇妙的事情發生了…

我聽到如合唱般的整潔歌聲在耳邊響起…什麼東西開啟了淚腺，我不知不覺流下淚水…好似，自己在天堂，一群天使就在我身旁歌唱，溫暖與感動全然占據了心房。自從那一次後，只要有時間，我就會到路思義教堂做禮拜，也遇見了她…一位虔誠的基督徒。

大概 40 幾歲吧，她親切的模樣，我無法忘懷。她總努力邀約我參與基督團契和許多的聚會，記得…有一次，導讀人提及一段聖經：「不要與惡人作對，有人吐口水在你的右臉，連左臉也轉過來讓他吐。」這段話，讓我相當震撼也頗為不解，對於耶穌的心，更感好奇了，團契結束後，走回宿舍的一路上都在思考著「為什麼？」「為什麼要這樣？」「我做不到嗎？天啊，感覺好噁心…」「但基督耶穌是怎麼做到的，為什麼他有這麼開闊的胸襟？」、「好令人敬佩阿，那是什麼樣的胸襟？」、「這是什麼樣的愛？」基督團契、聖經、和善的人，開啟了我對於愛的體悟更加寬闊，促使我想深入一探究竟。

四、好美的慈濟人——火車上的愛

「愛是看不見的語言，愛是摸不到的感覺…愛是每天多付出一點點，雙手合十不在乎考驗…」愛是…愛是什麼？跟著旋律，也思索著歌詞的意涵。

坐在火車上，一大群人搖搖晃晃，卻有一個綁著兩根長長辮子，穿著藍天白雲慈青制服的學姐站在前方，她露出親切笑容與深深的酒窩，搭配著清亮聲音，還有優美、柔軟的手語表演…這一幕，映在我腦海裡，直到現在。

「好美阿…」我目不轉睛地看著她，也不自覺跟著她的手比起了手語…好美、好有氣質…無意間，內心是這麼想的：「好想像她一樣。」那一天，我是新生，前往台北參訪大愛電視台，帶著一顆純稚的心。在那個時候，我的心就像是鏡子，眼前所看的一切，僅是純粹一五一十地倒映在心上，沒有刻版印象、沒有角色包袱，這顆初心全然地打開了雙眼…

我內心大聲、用力的讚歎：「這裡的人、所看到的一切，都好美好美！」

五、上人，我要跟隨您!

大一上那一年，我還未有慈青制服，慈青的女眾都需要綁上辮子，而那…是我第一次綁辮子。還記得那天，一群師姑很熱情地站在我身旁，有人為我綁上蜈蚣辮，有人詢問著我的名字，蜈蚣辮是最難綁但也最可愛的那種髮型，眼見她們好像要嫁新娘般地稱讚我，那種感覺是…「我好像她們的女兒，在她們心目中我好像很重要，但，我只是一個新生阿，她們何以如此溫切地對待我。」這景象，讓我有些受寵若驚，但也第一次見識到…慈濟人的直心與熱情。

此次營隊陪伴的是一群弱勢家庭的孩子，坦白說，我比這些孩子更緊張。一個新生，來到新環境，真不曉得要做些什麼，幸好，跟我同組的學姊，總露出親切的笑容，毫無學長姊的架式，反而像朋友般地帶著我。活動後，她告訴我：「益榕，妳非常適合與孩子互動呢！」那次，我很開心，受到肯定。

活動參與到尾聲時，全體集合在靜思堂內，我坐在第一排的浦團。主持人主持到後半段，突然請全體長跪…「長跪是什麼？為什麼要長跪？」一慌之下，我偷瞄了旁人一眼，然後趕緊跟著跪下了…「請合掌」，全體虔誠望向螢幕，雙手合十。「叩、叩、叩」緩慢的木魚聲，慢慢帶出音樂的柔和平靜，有一彎清淨的流水，流入我心……《誠心祈三願》，看著歌詞，我渾身肅然起敬，像慈悲的佛就在我面前。

我們一起祈禱，用至誠心情

我們一起發願，用開闊胸襟

把我們祈願直達天聽，將我們悲懷上契佛心

我們的祈禱千萬聲

突然間，眼前的螢幕，出現了一位瘦到幾乎剩下骨頭的孩子…黑黑的皮膚，很痛苦的躺在地上；一位孩子無力蹲著，蒼蠅占據全身…更有一個很瘦的孩子攤在地上，沒有力氣站起來，嘴半開地向一位外國人討著東西吃；一位孩子全身蜷伏在地上，但竟有一隻與他一樣大小的禿鷹站在他的背後…

「它要做什麼?! 你不可以吃掉他…拜託救救這個孩子!」

就在這時，我身後一大群人好大聲地唱著：「佛陀阿，我們祈禱千萬聲，我們心願千萬層，聲聲層層 上人心。」畫面轉為佛陀的法像，我竟毫無猶豫地開始跟著大聲唱著，隨著歌詞，隨著畫面…我心想…

「佛陀，拜託您救救他們…」畫面又轉到 上人、慈濟人的影像…「上人，慈悲的 上人，您可以救他們，我想做些什麼，對，我應該做些什麼， 上人，我要跟隨您！」有多少苦難正在發生?尋尋覓覓，原來這裡，就是我要來的地方!那是第一次，我淚流滿面地跪著，大聲唱誦著，永遠記得那個畫面，好清楚，好清楚。

貳、好多的第一次

一、第一次穿制服——我，是慈青了!

週日早上六點多，學校宿舍尚在一片死寂中。我悄悄地從床上爬起來，躡手躡腳走到隔壁房間，輕輕地喚起一位同學…

「不好意思，我來了，六點囉…」同學睡眼惺忪地爬起來，開始對我進行髮型大改造。為什麼要髮型改造?是的，我不會綁辮子，只好拜託會綁辮子的同學幫忙了…而為了不再麻煩別人，從那一刻開始，我也開始下定決心學著如何綁辮子…因此，上課時，我的手會不自覺地撥動起頭髮，編織著頭髮，練習著，一次又一次，有一天，終於會了!

容許我誠實說，在大學裡綁辮子，是非常奇怪的事。這麼容易在意他人眼光的我，哪來的勇氣?就如同穿制服般。我慢慢穿上藍衣，又套上全白褲子，繫上黑色皮帶，穿起白色襪子，最後是白色鞋子，站在鏡子前，有點不敢看，但還是忍不住張開眼睛…

「哇，好不一樣的感覺阿…」

綁辮子的我，穿上藍天白雲的我，雖然不像一般大學生的穿法，但卻顯得更有精神，更清新了…那一刻…

「我…是慈青了!」

儘管還是有很多焦慮、擔心，「別人會怎麼看我?人家會不會覺得我很奇怪?」但不管三七二十一，實在沒時間了，我勇敢踏出宿舍了!阿~阿~阿~~~!!!!經過第一關卡…宿舍門口阿姨：「一大早要參加活動齁!」

「咦?!沒事阿」沿路上有稀稀酥酥的人走著，多半都只是看了一眼…

「嗯?!真的沒事阿」開始有人將眼神聚焦在我的身上，走了過去，好像跟旁邊的人說著：「是慈濟耶~」

「原來他們知道喔，這…是光榮的吧?!」

我開始越來越輕盈地走著，現在還可以感覺，當時的自己全身散發著自信，心裡滿是確幸…「我好開心，我是慈青了，我很榮耀…我是慈濟人。」

二、第一次回花蓮、第一次見到 上人——想成為真正有愛心的人

生平第一篇網誌，從慈濟開始，從薪傳營開始。

到了某一天，我才驚覺發現…我能在大一下、第一次回花蓮就參與薪傳營，實在是太不可思議的因緣了！

(一)慈濟人就是那麼的好

記得在 12 月底，學姐打電話給我，我印象中只記得學姐邀約我參與寒假花蓮營隊，時間要 5 天。不知道為什麼，只要是慈青社學姐邀請的，我都會感受到很珍貴，我都會想要去，沒有第二個念頭、第二句話。但未曾離家那麼久，我必須詢問家人，只聽到母親告訴我：「要去去拉，但要小心，不要被騙去出家了！」當下，我只覺得好好笑，怎麼可能，想太多了，不過就是一個慈青營隊阿，但內心好開心、好雀躍，我可以參加營隊了！！！！

原來，薪傳營，必須要承擔社長或執秘的幹部才能參加，而且一校只有 1~2 位名額，而我，之所以能夠參與，是因為學姐不久前因車禍受傷，無法參與，才有這樣的名額，多麼感恩，學姐願意找我，給我這個不符合資格的新生，一個那麼好的機會！到了花蓮，才發現每個人都是如此熟悉靜思堂阿，只有我是第一次來，什麼西寮、南寮、環境場地都不清楚，我突然發現，我內心竟然忘記要緊張了，只是很興奮、很期待地來到這裡，一股傻勁。就這樣，傻傻地跟著工作人員、傻傻地聽課、傻傻地吃飯、睡覺，沒有想太多，也沒有什麼特別的目標與希求。

初心，就像海綿，大一新生的我，只是打開、開放，它不帶任何目的，只是全然地吸水，內心有很多讚歎與喜悅，飽滿地在其中灌溉與滋養。

這個營隊，有一個最難忘、最美好的回憶，那就是遇見一位好優秀、好溫和、法入心的學姐。營隊時，她主動向我打招呼與我談話，上台分享時，她能勇敢舉手，並說出好有深度的話語，最難忘的，是她總是帶著慈善、柔和的笑容，那麼地正向、美麗，深感，我是如此幸運，可以與她同組。這五天裡，只要我有不懂的地方，她總會相當耐心地教導我，讓原本害羞、膽怯的心，好似得到依靠，而感到安心，這份感恩，也從個人的形象延伸到了團體的形象—慈濟人，慈濟人就是那麼的好。尚於青澀時期，那細膩、衝勁的觀察與學習力，讓我關注於學姐與慈濟的一言一行，內心出現了好大的讚歎，她是如此與眾不同，這個地方真的是我想待的地方。

(二)問世間，肉是何物？

「你們還在吃麥當勞嗎？」

還記得一堂課，精舍師父說了這句話，當下，全場靜默。這句話，如醍醐灌頂般地，大大震懾住了我。「說自己有愛心，但還在吞食眾生肉，這是真的有愛心嗎？」內心想著...「我，還在吃肉...」

瞬間，突然覺得自己好虛偽，我一直以為自己，是個有愛心、願意付出的人，但我真是太自以為、太慚愧了，我還在殺生、吃肉阿...可是好難，我怎麼改成吃素呢？短暫的幾天還可以，但要一輩子吃素，不碰到肉，這對愛吃肉、習慣吃肉、身旁的人都吃肉的我來說，真的太難、太難了。

從這刻起，「吃素」這個艱鉅任務，已悄悄地降臨到我的生命...。而「**想成為真正有愛心的人**」的這個使命與自我期許，它像一張符咒，貼在我自以為愛心的形象面前，它即將要震住、消除我的欲念，它一次又一次的出現，讓我砥礪自己更誠實、勇敢面對自己的殺生、做不到的不安。

「問世間，肉是何物？」肉是可愛的牛、小雞、小豬的身體，是牠們的屍體，是人類強行屠殺牠們而殘忍奪取的一個個寶貴生命.....

(三)上人 親自為我戴上念珠

薪傳營的最後一天，都會走向精舍，然後...可能可以見到 上人！連續幾天的「早睡早起」，凌晨三點起床，三點半從花蓮靜思堂出發，在天還很黑的早上，一大群人，浩蕩長的隊伍，2~3 小時的路程，體力，早已透支；但心，卻絲毫沒有想放棄的念頭，這...是我第一次走向精舍。

「歡迎回家，歡迎回家.....！」兩排學長學姐對著我們不斷敬禮，一聲又一聲，呼喚著、迎接著...熟悉的聲音，渾身有力地傳來，這麼抬頭一看，內心雀躍地大喊：「精舍到了！」而下一秒，鼻頭一酸...「我回家了，心靈的故鄉...我來了，終於回家了... 上人...敬愛的 上人，我回來了，弟子回來了.....」莫名的感動湧現，化成淚水，與汗水交織著...到了精舍，已將近六點，走進齋堂身體相當不適，於是，忍耐著走到浴廁，嘔吐了一些，但並無消除內心的法喜滋味，「我做到了！我靠著自己的力量，走向精舍了。」

能夠在現場聽到上人開示是非常難得的，有幾次我忘記自己身在哪裡，上人的聲音好柔和、讓心好平靜…最難忘的，是上人為我親自戴上念珠的那一刻…坐在精舍的蒲團上，我目不轉睛看著上人，上人就站在台前。慈青一排一排地向前，一一走到上人身邊，讓上人親自戴上念珠…「就快換我了，快換我了…」離我的排數越近，我的心就越期待，「碰碰，碰碰…」心臟忍不住增快速度，我慢慢屏住呼吸…

換我了，當一位又一位慈青不斷向前，往上人走去時，我漸漸紅了眼眶，很快的速度，但卻永生難忘。那是好近好近的距離，上人就在我的前方，面對著我，輕輕地用她的手撐開琉璃珠，並將它套在我的左手上…那是一個離上人最近的距離，**不光只是上人就在眼前，而更是上人就在心上。**

「祝福你。」柔柔的聲音傳來，對我說著。我緊張、感動到不知如何抬起頭，只是一直看著念珠套在我手上，那刻，瞬間說出「上人，感恩您」，誠摯地對上人敬禮。回到座位，眼淚直流，又開始不斷地看著上人，**「敬愛的上人，感恩您創造慈濟世界，感恩，能成為您的弟子。…」**

這陪伴我將近十年的琉璃珠，翠綠色，在夜晚，它能發光，其中換了兩次線，但念珠顆數依舊。每天每天，它如同穿衣服一般習以為然地跟著我，但與衣服不同的是，戴上它，就好似產生無窮的祝福與力量。薪傳營，讓我開啟也寫下生平第一篇網誌，我看見了自己單純的心…

感恩、尊重、愛

精舍、靜思堂配合著花蓮的山…就像上人的心一樣，堅定又柔美。

有時候真的覺得自己好幸福，參加薪傳營是很難得的，而今我看到上人，也皈依上人了，往後的日子，更要堅定自己的信念，照顧好自己的一念心，用大愛的心，去愛這個世界。

六天的營隊，學到人生許多道理，也更加堅信了我人生的意義！感恩全球慈青、師姑師伯，相信我們都可以一起走下去！有緣在一起，就該好好珍惜這份緣，也希望與更多人結這份好緣！

2006/2/18

參、心的方向——確定自己想要的

經過了上學期的洗禮與體會，我的生命慢慢不一樣了…我好像不是只有自己，我多了一個很重要的角色。不自覺省思…「**這學期，我將在哪裡？**」並非課業越來越重，而是很多事慢慢有了釐清的機會。

我這輩子最有價值的事，或許就是加入慈濟了...

我有時感到孤單，因為似乎很少人能懂。人一旦告別了這世界，什麼都不會留下的，但卻可留下你對這世間的貢獻。每一秒鐘，就有一個小孩餓死...我們似乎沒有資格再要求什麼了...

我的夢想...去幫助我所需要幫助的人，用我最大的力量。

2006/02/21

我越來越清楚我要的，還有，我想要成為的。

一、退掉所有社團，只留慈青社

「不是要趁著年輕好好做自己想做的事嗎？」很多朋友都這樣告訴我，我也不知道，只是有個聲音很清楚的告訴我：「留在慈青社，才能發揮我生命最大的價值。」

大一下，我毅然而然，做了一個堅決的決定...我退掉了所有社團和當初的夢想，只是非常的清楚...「慈青社，就是我要來的地方，我要把時間專心、專注地投入於此。」只因為，我深深相信，這個世界，最需要的是...愛。

二、結合課堂所學——社工專業

走到這個時刻，我慢慢發現...自我探索，是非常重要的，在所謂的幫助面前。有別於以前行善的一股衝勁，我似乎多了一個思惟...「要能真正幫助別人，必須先了解自己。」除了慈青社之外，我學的社工課程，也無形幫助我更了解...何謂愛，它以一種學術、專業的方式默默影響著我。記得，這是大一上，甚至是整個大學期間，影響我最深刻的一堂課.....自我探索。

可能是老師有學佛、諮商的背景，再加上老師細膩、直接的引導方式，總能讓我在看似小小的活動中產生無比的震撼，而且那言談的態度與深度，特別能契合我心。

「你好不好？」「我很好」

「你為什麼好？」「因為我有家人陪在我身邊。」

「有家人陪在你身邊就是好嗎？」不斷與老師對話的過程，讓我不得不碰撞自我內在，那可能遮蓋很久或不曾看見之處...我打開了求知的靈魂，認真地省思...「到底我好不好，這樣，就是好嗎？我，是誰？」

一次，老師要我們將全身身體輪廓描繪在兩張大圖畫紙上，並用顏色將其彩繪。只記得我在紙張的身體上畫滿了彩色的愛心，臉部還露出可愛的微笑，一幅看似正向的圖。我正用盡全心傾聽老師給我的回饋，老師：「可以想想看，妳笑容背後，哭泣的自

己。」外表還在嘻嘻笑的我，內在卻直接而純粹地被這句話大力的打中了…我感受到自己的心，好像一絲不掛地被看見了…然後，我紅了眼眶，也相當震撼，我被看見了…有一個只是老師的人，他竟然能那麼清楚地看見，我自己都沒能看見的自己。

悲傷，那是獨自面對自己才允許出現的樣貌。從那時開始，我更能坦白地去看見與面對自己內心的眼淚與苦痛，為什麼我要蓋著眼淚，為什麼我總要表現出笑容？也從那時開始，我漸漸接納自己所謂的"負面"感受，很神奇…就在我接納自己的同時，也更能接納他人的情緒了。

這堂課，讓我對自己有了更深的覺察，以前，只是想要幫助別人、幫助別人，但…
「**如果不能瞭解自己，又怎麼能真正幫助別人呢？**」因為如果連自己都不知道自己，又怎麼能知道對方的需求，並給予對方真正需要的東西，而不是自以為地給很多別人不需要，甚至是為了滿足自己的東西，那愛，就不純粹了，也不是真正的愛了。

肆、省思·生命

一、最初的質問

參與慈青社後，與更多人互動、接觸慈濟理念、服務他人的歷程中，讓我有機會更頻繁地思索生命，因而持續點燃我對生命真相、真理的好奇。於是，在參與活動、親身接觸的背後，我總回到最初的質問：「生命的意義是什麼？」，它帶領我一步步地向前探索…

一樣的生命真理，只在於人不同的心。

不知有多少人看過《最後 14 堂星期二的課》這樣的書，它跟證嚴上人的真理幾乎一模一樣，真的好驚訝！原來……不管是東方、西方，不管是佛教、基督教，不管是不同國家、背景，都有一樣的生命真理。

是否……人生本來就有一套程式或系統，只是人的意念、心智，讓我們走偏、走亂了這人生，因而痛苦、受傷，因而常常迷失於人生、人情，找不到永久不變或永久長存的人事物……

2006/02/06

最近心怎麼空空的……到底少了什麼呢……

星期五坐火車回家，對面的女孩們…好熟悉…看到她們，我的心中產生了好大好的力量。有人說過，智障兒是菩薩轉世來要啟發人們慈悲心的…我相信是如此吧！突然，想起了一張照片…世界上，有多少人受凍、受餓著……又有多少人還沒意識到他們……

很巧，今天到民雄火車站坐車，又看到她們了…姊姊牽著妹妹的手，在不平的樓梯上走著，我的心充滿著溫暖...因為，有另一種希望正醞釀著、發光著。

2006/03/06

撰寫於此，突然恍然大悟，又是這張照片了...一個女孩，即將餓斃跪倒在地，而禿鷹正在女孩後方不遠處，虎視眈眈，等候獵食她...在那一天，跪著祈禱、淚流滿面的時刻，就是這張照片，讓我打開見苦啟悲的因緣。為什麼，苦難反而往往是最大的契機，以喚醒我的慈悲？

二、聽見生命的吶喊——決心吃素

記得很清楚，那天是4月26日。

一人在學校宿舍，可能是不想嚇到其他室友，可能是我不想讓他們知道我在看這樣的影片，不想讓彼此都太震撼，而一發不可收拾。於是想趁室友不在時，偷偷觀看這從社辦借回來，卻遲未看過的影片……《生命的吶喊》。從薪傳營回來後，那顆沒有做到茹素的心，似乎裹著一層罪惡在上頭。加入慈青社、承擔幹部，那需要更誠實面對自己、照顧好自我形象的信念，總會無意間提醒我，該是勇敢做一些改變了。

從營隊和學長學姊的口中聽說，這是一部需要做好心理準備的影片，裡面有很多殘忍、血腥的畫面，通常看完，就會吃素。「真的嗎？連我這個愛吃肉的人也是？」帶著戰戰兢兢、忐忑不安的心情，我像是半夜獨自在地下室宿舍看著鬼片一般，還到處晃頭晃腦看著有沒有被人發現了。

畫面一開始，一隻小雞破殼而出，一隻沒有水的魚躺著，急促地呼吸著。大大的五個顫抖紅字浮現...「生命的吶喊」.....瞬間，一隻豬，被一個人冷血地用左手抓住頸部，右手則以長長的銳刀大力地往牠的脖子刺下去，鮮血急噴流出，豬隻尖銳哀號、身體抖動，直至死去...一大群雞被人類像丟垃圾般，一隻一隻地丟入去毛的機器中，只見牠們的害怕與掙扎，拼命地拍動翅膀，然後被絞入機器裡...

牛群被一隻隻無視於痛楚地腳踢進去屠宰場中，並用比棍子還要可怕的东西，用力、殘忍地狠打在牛的頭部...只見，整個屠宰場都是恐懼掙扎、哀聲四起、血肉模糊的慘狀...和掛在裡面那一具具無言、哀怨、無辜的屍體...我敢保證，這是我看過最無法忘懷的恐怖片，因為他活生生的在全世界各地真實上演著。

「阿，好痛...天阿...太殘忍了.....」

我半閉著眼睛，幾乎沒有力氣可以關上電腦，而讓眼前可怕的畫面一直播著，我逼

著自己看見眼前的事實，逼著自己承認眼前的苦難不是我關上畫面就可以結束的。

「我好過份，都是因為自己的口腹之慾，牠們才會這樣被殘忍對待....」我的內心，不斷流出一種「我就是共犯」的懺悔之淚，慢慢、慢慢地洗去那內心吃肉的欲望...

今天中午吃完飯，看完《生命的吶喊》...我馬上到慈濟網站點下齋戒響應，於是下定決心吃素一個月...人為了滿足口腹之慾，而用盡各種殘忍的方法，對待跟我們同是生命的動物...我不能想像他們有多痛多無助...

2006/4/26

「我決定吃素一個月。」看似短短的一個月，但對當時的我來說，卻是一個很大的決心。因為，從小時候開始，我就是一個喜歡吃肉、吃雞腿的人，吃素、不能吃肉，從來不在我的想像裡，而從今開始，我就要努力做到了。剛開始，在大學本來就不容易，每當身旁的朋友要聚餐時，不好意思大家需要考量到我，所以就多以方便素、鍋邊素來食用，回到家，更難向爸媽啟齒，但我還是堅決告訴大家：「沒錯，我吃素了！」

從那時候的一個決心開始，原本的一個月，延續至今，也已吃素將近十年了。

已習慣沒有肉的生活，聞到肉味，會覺得很不舒服，甚至若吃到不夠乾淨、有混到肉的食物，身體就會以噁心、肚子痛來提醒我，吃素後，我的身體並沒有因此缺乏營養，反倒是，我比較不會生病了。重點是，我內心的那層罪惡感去除了，有一股以身作則的安心守護著我，因為我終於做到慈濟十戒的第一戒——不殺生，我可以坦白說著我愛動物，而我也終於更有資格接近「真正的善、真正的愛」。

吃素有好幾種理由，常有人問我：「妳為什麼要吃素？」

我的原因很直接、很簡單：「因為我不想要殺生。」

三、非洲的家人

(一)《蒼蠅王》的震撼

那天6月7日，飢餓30結束了...想去旅行，去全世界最窮最苦的地方，真的不忍...我的家人餓著肚子...忘了尊嚴，忘了生命。

帶著好大好大的使命，越來越大了...想做很多很多事，不管是誰，每個需要幫助的人，即使很累，也沒有關係，只希望你們能活下去...只希望能看到一抹微笑。不累，因為愛，因為你在。

上個月看了《蒼蠅王》的影片，真的真的很捨不得，心很痛...老師徵求發表心得時，我立刻舉了手，因為，有太多話想說了...

老師：「有沒有同學想要上台分享心得？」

沒有人舉手。

從小到大，我不曾在課堂上主動舉過手。那天，我幾乎是用了全身的力氣，才得以在氣氛凝結、靜默的教室中舉起了手。

拿著小抄，我慢慢走上台…身體發熱，心臟狂跳，雙手不停發抖…

「沒有人錯，因為他們的一舉一動，都是為了活下去…善惡拔河，人多的會贏，即時這世界人心再怎麼險惡，我永遠相信人性本善，因為，我存著一顆對人性充滿希望、信任的心。人為了生存，可以失去尊嚴，這樣的他們，沒有錯，因為那也可能是我們，這讓我想到貧苦的人，每天為了三餐，甚至放棄尊嚴的人…我覺得那真的是人生最無助的事了…往另一個方面看，我們是否應該好好幫助貧苦的人…人，總是缺乏愛，愛可以讓心改變，讓人與人之間的情，變得真誠，唯有愛，這個世界才會充滿希望，與人相處沒有什麼真理可言，唯有不斷的付出愛與關懷。」

我看到自己那拿著小抄的右手不斷顫抖著，在那麼多人面前，無論如何說服，它絲毫不受控制。有種緊張到快不能呼吸的感受…那是小小的我，鼓起大大勇氣在那麼多不曉得是否認同我理念的人面前，第一次勇敢的說出。此時，老師給予我的眼神，就猶如高中那老師所給的肯定，讓我更加深自己的作為與理念。

到底，是誰推著我走上台的？

是愛、是非說不可的使命，它讓我克服也許不被理解，或被冠上異樣眼光的恐懼，儘管沒有全然克服，但至少我面對它了。愛，讓我有勇氣說出內心最想說出的話。

真的願…淨化人心、祥和社會、天下無災難。

2006/06/15

(二)成為世界展望會資助人

參加完學校的飢餓 30 活動，又看了《蒼蠅王》影片後，這段期間在慈濟的薰陶，讓我開始對非洲這群沒有東西吃的孩子，產生了更深的連結。

於是，我決定，做些什麼。

「哇，原來可以每個月捐一點錢幫助他們！」自從知道有這樣的資助計畫後，衡量了自己的經濟狀態，「每個月 700 元，所以一天只要 20 幾元，就可以讓一個孩子活下去、受教育了！」從那時候開始，我認養了一個孩子，直到現在。

一個月 700 元，對窮學生來說，是一個不算少的金額，但我怎能停止，那可是一個生命。從那一天開始，每一年，我總在期望裡等待。收到自賴索托寄來的照片時，「你看，我的孩子耶，又長大了！」、「今年畫的圖不一樣囉！」我，就猶如遠方的母親，看

著自己孩子的成長，那內心的悸動與喜悅，難以言喻，雖然我們不相識，也可能永遠不會見面，但我們的生命卻因為這份愛而產生無限連結，我不全然是個助人者，有大部分，當我想到這個孩子時，我發現自己備感力量。

其實，是這個孩子給了我愛。我總是相信，有一天，我們會相遇，無論以什麼樣的姿態、身分存在，無論何生，何世。

伍、承擔的開始——一股傻勁

一、什麼是ㄌ一ㄥㄌ一ㄥ、——承擔校精進長

我這人有個蠻明顯的個性就是「喜歡熱心協助他人」、「不太會拒絕別人」。直到某一年，我才恍然發現…這看似麻煩、吃力不討好的性格，竟成了我加入慈濟，甚至一直深入慈濟的很大契機。

那天，寒假的某日，我坐著火車來到嘉義。下車，走著走著，在十字路口停下來等著紅燈。這時，一通電話撥來。「喔，是學姐耶！」順手接起電話，「喂，學姐…」印象很深刻，那是一個高溫的中午時段，嘉義市大馬路上轟隆隆的車聲，還有身旁路人嘰嘰喳喳的談話聲，學姐說了一大段，但在電話的這一頭，我只聽見嗡嗡的聲音。

「什麼承擔？承擔什麼？」我內心 OS 與疑問不斷浮現……

口中卻說出：「喔，好阿!…」，天阿…我做了什麼?! 我實在不好意思告訴學姐…「其實我聽不清楚妳到底在說什麼」；一方面，內心又發出一種雞婆訊號，「對!我要幫忙學姐和社團」。於是，就這樣答應了學姐的邀約。直至掛上電話後…我走過斑馬線不停思索著剛才的對話…恍神過來…

「等一下，ㄌ一ㄥㄌ一ㄥ、長，那是什麼?...」是的，我承擔了。一直到那時候開始，「精進」這兩個我從來沒聽過的字，開始出現在我的生命，也開始佈局，它將大大影響著我的一生，可能，不只一生。

(一)期初茶會——從學員變成工作人員

每場活動，手語歌曲一直是重要的呈現項目，在這之前，我們總運用很多的時間排練。而這段日子，雖已承擔幹部，卻沒有什麼壓力，倒是很快樂的參與並配合，在社團裡，慢慢找到歸屬感與成就感。

今天是....當了幹部的第一個活動--期初茶會，緊張又興奮的感覺。
大家都好好阿，很感恩。

今天唱慈青會歌，突然覺得...有緣認識慈濟真的很幸福、很光榮...活動進行蠻順利的，也都充滿著笑聲、感動，很喜歡這樣的感覺:)

2006/03/03

跟著學長學姊站在台上，比著生平第一首手語歌...《大愛讓世界亮起來》，很神奇，第一首，動作、音樂就這樣記了10年，直到現在都還記得，都還很清楚地記得...

(二)第一次帶社課

幾張老舊的木長桌在中央，幾張發出喀喀聲的鐵椅，牆上是上人法照。這是，慈青社社辦。不大，但卻是我們談心、凝聚情感的重要地點，每當社課時，我們總圍著桌子一圈，而這次，換我帶社課了，這是第一次，卻也是最難忘的一次。

慈青社除了我之外，也陸陸續續加入了跟我一樣大一的夥伴，就這樣，我們漸漸從陌生變熟識，又到最後的好友誼。這次社課，沒有特別的主題或內容，我僅是邀請大家各自思考自己三個優缺點，並分享出來，而過程，夥伴們可隨機提問。

在這過程，我發現彼此間...那難得說出的內在自我，一一浮現了...

「我的優點是善良、友善、負責，缺點是多愁善感、想太多...」

「什麼事情會讓你想太多阿？」

「恩...可能是很重要的事情吧」

「這樣好像每個人都會喔」

「哈哈」我們都笑了!

每個人獨特的自我，透過對話，誠實地展現出來，也在其中感受到被瞭解的溫暖，而會讓彼此願意說出自我，也是因為感受到彼此對彼此的耐心傾聽與想真心瞭解。在這個時刻，特質沒有所謂的好壞，只有彼此接納與同理，然後在之中發現...「原來我們都一樣」的美好。有時候，我們難以對他人掏心、坦誠，但在慈青社...我卻很想這麼做...或是，允許我這麼做...

這回社課，沒有強調什麼大道理，或是做什麼幫助別人的事，但卻讓在場的每顆心都更加靠近了，於是，我驚覺...「凝聚，原來最重要的是真誠的心」，一個團體，會讓別人想進來、想投入、願意信任、心生歡喜，無不都是因為一顆真誠、溫暖的心，哪怕是小小的社課、簡單的活動，卻能感受到前所未有的感動，沒有目的性地，只是想更加好好地認識對方、欣賞對方。

這裡，沒有狂樂歡笑的氣氛、沒有表演才藝的舞台，卻有了最踏實與沉穩的真誠，不再有喧囂吵鬧後的空虛、沒有刻意表現自我的傲慢，只是平靜柔和地用真誠的感情彼此交流，我知道，這裡的人是善良的，這個地方是能指引我走向好方向的。這樣平淡、純真的情感，一點一滴，深刻地留在我內心，從學長姐對我的愛開始，從彼此願意掏心掏肺地訴說開始...

我已愛上這樣的感覺，是的，我想要追求的，正是這樣的情誼。

二、什麼又是課務長——承擔 社區營隊課務長

「益榕，妳有空嗎？等等我們約在女宿會客室好嗎？有一些事情想跟妳談談。」

「好阿！」電話傳來學姐的邀約，而我答應了。女宿走廊旁的小會客室，有兩個人對話著，一個是我，一個是學姐。學姊的用心與謹慎每每在談話中顯露，人、事、時、地、物，Who、When、Where、Why、What、How，都可以鉅細靡遺地交代清楚。可惜，我的腦袋僅能擷取自己的重點...

「社區營隊...妳是課務長的人選...其他學校找不到適合的人...但妳很可能需要帶領比妳年長的學長學姊.....妳可以好好考慮一下.....」

「恩...恩...恩.....」是專心聽著學姊說話的我。整個對話，我，幾乎就是說「恩」和點頭，依稀記得，點頭的時候，我腦袋浮現出...「學姊一定很需要人」、「我想為 上人承擔」然後，我竟然答應承擔了。我開始想像著課務長到底是什麼，我要做什麼呢？那時候真不知哪來的信心，只是內心很平靜，感恩學姐願意給我這麼難得的機會，也覺得自己一定可以的，「我想知道我可以為這個地方做些什麼，然後我要怎麼做...」在等車時、在坐車時，在逛書店時....不斷、不斷地想著.....忽然間!

有時候，你不得不相信生命的線索....

那天，星期五回家前，學姊的一番話...讓我感觸很深，也有震撼、覺悟的感覺...感恩學姊，讓我更曉得自己該做什麼了，也更下定決心要勇於承擔。

下午，利用等車的時間，到了附近的書局走走，看了很多書，該走了....但當我要走出書局時，我不經意的回頭看了一下我剛走進來就看到的書區...呈現在我眼前的卻是"證嚴法師"四個大字...為什麼我剛進到書局時沒看見呢...或許生命中的線索就藏在每分每秒裡...暗示著我下一步的決定與堅持。

2006/03/27

那時候承擔的心很單純，總是一股傻勁地一口就承擔，只是單純想到 上人需要我，我要幫 上人承擔，而不會有太多猶疑或考量，也沒有質疑自我能力、衡量自己時間的

念頭，我想，那就是**初發心的美與難得**。

(一)第一次難過的淚水，修改十六次的課程

課務長的承擔，就是慈青生涯會議的開始。大大小小的會議，小到與陪伴學姐討論，中到與社區師姑師伯，大到和全中區各梯社區營隊的師姑師伯、學長學姊、慈青夥伴一起開會，在這過程，讓我印象最深刻的，就是不停修改課程了，課程名稱、課程順序、課程時間.....而我也終於明瞭，課務長要負責的第一件事就是要把好幾天的營隊課程撰寫出來，於是我開始參考、研究歷年來的課程設計，也不斷詢問學長學姐們，我開始感到...好多事襲擊而來，儘管身邊有人陪伴，但卻依然要自己撐住，有一種**孤單的感覺**，湧現。

這天，要到中區參與領隊課務會議了，顧名思義，就是全中區的五梯社區營隊的領隊和課務皆會來參與，重點是還有好多不認識的師姑師伯和學長學姊，我拿著已修過好幾版的課程表，前來與會。「什麼？每梯要一一報告課程！」我的內心深感不安，但還是被我那平靜的臉龐給鎮壓住了。

「第一堂課相見歡，課程名稱為第一次的親密接觸.....」就這樣，我淡定地把課程一一講述完成，但越是繼續往下念，越是感受到內心有種不安的氛圍襲擊而來。

「什麼『第一次的親密接觸』，這樣的課程名稱不行！」

「那個下午的課程是不是要與上午的部分對調？」

「對阿，這樣比較能契合主題。」

「整體上都還可以，但可能有些課程名稱要修改一下...」

就這樣，大夥兒你一言、我一句，在我內心裡迴盪，一不小心，好像觸及到了似乎已經累積很久的東西，於是，我察覺到自己快哭了，「喔，不，妳不能在這裡哭...」儘管我內心不斷提醒自己，但只能說身體的任性太強壯到理性無法壓抑，所以，我就這樣開始淚流滿面，這是第一次，我在那麼多慈青家人面前哭，也是第一次，在慈青會議裡哭。

可能是大家看到一個無知、無辜的少女哭泣，感覺太可憐了，所以漸漸停止了言論與建議，就在這時...我突然感覺到有人點著我的背...當我意會過來，轉過頭，原來是坐在我後方的一位學姐，她遞給我一張小小的紙條.....「學妹，妳很棒，加油！」上頭寫著。她什麼話也沒說，但那柔和、親切的眼神與語氣，全然膚慰了一顆顫抖、膽怯的心，頓時，我感到壓力、無助的心，又有了力量繼續走下去。

「學姊，雖然我不認識妳，但非常謝謝妳，給我那麼大的鼓舞與力量。」雖然我只來得及、也啞口無言到只能說出「謝謝」兩字，但我的內心早已說出一大段想對妳說的話，雖然妳聽不到。現在想想，那位學姐想必早就忘記這件事了，但我卻知道我將記住一輩子，那是一種受難時，被看見、被救起來的感覺，一種當你被全世界遺棄時，被看見、關愛的感覺，原來這就是愛，儘管我倆不曾相識，但她在那一刻同理到我的無助與心情，而願意適時地伸出溫暖的手，支持著我。

原來，這就是付出無所求。

我並沒有因為這場會議而挫敗、沮喪，相反地，我更努力地修改課程，就這樣，到最終版課程之前，我總共改了 16 版的課程，聽說，這是一個很誇張的數字。在這一刻，我才又發現，**生命中有太多的愛，一直支撐著你走過來**，不知不覺，渺小卻巨大。

(二)幾乎都是學長學姊的組員

當組長，我只是一個大一的小慈青，到底要怎麼當組長？我想，那時應該有很多人這樣質疑過，但好在那時候的我，就是一股傻勁，總覺得「我可以」、「我要努力做好」，所以就不覺察這些言論與是非。

我的課務組員有些是它校的學長學姊，有些是我們學校與我一樣的大一生。記得一次要開會時，我到了他校去，但我真的完全不清不楚，組聚是什麼？要做什麼？見到了自己的組員，反而是他們比我知道更多手語的比法，如何帶動跳的動作，那時我突然感覺到一陣挫折，覺得自己身為組長，竟然什麼都不會，是不是被人看笑話了，這樣我還有信服力嗎？以後怎麼帶這群比我還有經驗的組員？於是，第一次組聚，我開始感受到人事壓力，再次重重地壓在我的身上。

這時，我完全明白，課務長是什麼了，而為什麼大家這麼不願意承擔了。

課務長要設計整個營隊的課程，要帶領課務組員一起規畫整個營隊的活動與內容，組長會議、組員會議一大堆，要面對好多師姑師伯、學長學姊，還要學習與組員們相處、共識...論功能，它的重要性與忙碌程度僅次於領隊，而為何，我在當時竟一口氣就答應承擔.....

疲倦的益榕：

最近的妳真的累了...妳有點逃避，別騙妳自己了，之前妳只要接觸慈青的事，都會幸福、開心到最高點，而今，昨天的事可能讓妳灰心些許...但，哭過，真的會更堅強的。

捨得吧，既然勇於承擔，就要勇敢、堅持的走下去，找回那時為上人、為眾生的初發心。我知道妳需要很多人的支持，但沒有關係，如果沒有人支持妳，妳還是要持之以恆，因為我永遠支持妳，答應我，不許再有逃避的心態了，勇敢去面對吧，我知道，妳很擔心課業，但，我相信，妳熬的過來的，妳做的到！

因為妳有一股愛的力量，有一份使命，社工、慈濟人，記得，很多人都在等著妳幫助，不要忘了妳的夢想：「用我最大的力量，去幫助我所需要幫助的人」，因夢想而忙碌，但不要因為忙碌而失去夢想。

沒關係，我允許妳可以大哭，但擦乾眼淚後，絕不能再退縮，愈挫愈勇喔！做，就對了！別忘了，菜頭老師的話... 妳有那麼脆弱嗎?! 是阿，妳承擔了課務長已經很勇敢了呢，都走到一半囉，老天故意讓妳摔一跤，信心滿滿的站起來，做給自己看！重新出發，從心出發！

By 勇敢面對的益榕

2006/05/21

在會議後的這幾天，我不斷思索著學姐告訴我的話，學姊早在當時就已提醒過我，我也不是就答應了嗎？於是，我內心想著：「我一定是有什麼特質或能力，讓學姐認為，我是適合承擔課務長的人選。我不想讓相信我的人失望，我不想就這樣放棄，我想，為上人勇於承擔，就要不怕挫折，就要越挫越勇！」

從困難中，一次又一次回到初衷，然後，重新找回繼續向前的力量與意義。

三、準備承擔——校社長

5/30，幹部交接的日子，接下曉逸學姐遞給我的社旗與印章時，我的心，有一種幸福的負擔，承擔了社長，似乎也換了一個角色與身份.....我，會更努力的。

答案，它永遠永遠等於愛。

今天參加了期末感恩月報，真的很感動，越堅定了我走下去的力量。

想到上人，就好捨不得..... 上人常說：「來不及了...」，其實，我也很怕... 但，即使災難不斷，即使人心再怎麼貪瞋癡，我都不會放棄我心中的希望與期待，看到那麼多人一起努力與付出，真的，做，就對了！

2006/06/04

陸、成長——滿滿的暑期營隊

一、展現另一面的自己——心靈成長營課務組員

我是一個在他人面前算是生性害羞、內向的人，但其實，從小時候開始，獨自一人

的自己，很喜歡自言自語、演戲、唱歌，因此，承擔課務組，也代表著我需要將另外一面的自己呈現出來。課務組，是整個營隊最動態，也是最受大眾注目的組別，無論是主持、手語表演、帶動跳、戲劇，都是課務承擔的範圍，一步一步地投入後，我發現我漸漸展現了愛好表演的樣貌，隨著掌聲、隨著讚美，這個角色賦予我全然展現自我動與靜的一面…「原來，我是可以的！」

這次，第二次回花蓮，第一次承擔工作人員，我為自己在這次營隊的表現與付出打了80分，但這次讓我真正打破以往外表給人的印象，我看見了自己，越認識自己，也更勇於表現自己，這種感覺真好，我變了，我長大了，真的真的長大了。

2006/07/18

二、從我身旁走過的 上人

營隊最後一天的最後一個活動—圓緣，我是主持人，在台上說話著，也不斷等待著這一刻…「上人，會親臨現場開示嗎？」

上人來了…

走到主持台後方，從我身後無聲無息走過，輕輕拍了我一下，緩緩對我說：「感恩你們了…」瞬間，我的淚水不自覺的落下，不知怎麼樣形容的淚水…上人對我說話耶…

我的心馬上浮現：「不會…應該的……上人…為了您…應該的阿…」

就這樣目不轉睛地看著 上人走上台，全場如此寂靜，全然聚焦於 上人的身影、上人的步伐， 上人纖瘦的身軀，慢條斯理行走著，就如一髮，但這一髮卻震攝住了全場的人。在柔和燈光照射下， 上人的聲音開始傳來，我好認真好認真的，看著上人的眼睛，聽著上人的聲音，忘了腳很酸、忘了自己站在台前，站在主持台上，持續了30幾分，在那一段時間，我一度認為，我是全世界最專注聆聽上人說話的人。

感恩，我的心中永遠只有感恩…9天在花蓮的日子，似乎突然間過去了，而我又成長了，如果我沒認識慈濟，可能我用一輩子的時間都換不來這9天的成長。

2006/07/18

這一切，好像冥冥之中有很多因緣推著你走，走得很自然，那種堅決與確定，讓我根本忽略了零星的懷疑，或讓我根本不在意他人的看法…「這就是我要的！」沒有比「找到自己」這種事更令人忘我了。

三、一條親手縫上名字的專屬手帕——初階幹訓

「如果扣好一顆鈕扣，可以救一個人，你會不會扣？會的舉手！」當講師在台上說完這句話時，我身旁前後左右的慈青夥伴，頓時舉起了手，我也跟著舉著，只是我內心

不斷想著…「**為什麼？為什麼扣好一顆鈕扣，可以救一個人？**」

慈青最幸福的，就是擁有一群爸爸媽媽、學長學姐的關愛。記得陪伴我們那組的瓊頤媽媽，天曉得我多麼幸運可以遇見她，氣質、優雅、美麗、年輕，還有一抹慈悲、柔和的笑容。媽媽知道我是東海的慈青，也就是明含媽帶的孩子，於是她喜悅的告訴我：「我和明含媽媽是善知識喔！」那時我還不太懂，何謂善知識，只是想說，可以跟明含媽媽那麼好，一定也是個超級有智慧的媽媽。

就這樣，我們拉近了距離，這麼一靠近，卻牽引了往後的因緣，至今。記得營隊中，瓊王臣媽媽用她的左手勾著我的右手，靠近我的耳朵，輕輕告訴我，這句令我印象最深刻，也影響我一輩子的話：「益榕，妳知道媽媽在妳身上看到什麼嗎？」

我心想，看到什麼？我怎麼了嗎？

媽媽：「我在妳身上看到了「定」，戒定慧的定。」

戒定慧的定？定？定，是什麼？好想知道。我只浮現自己總是呆呆站著的模樣，會不會就是這樣，讓人覺得我很「定」？因此，從那時候開始，只要是聽到關於「定」這個字的點點滴滴，都特別吸引我注意，我內心有種好奇，想知道我在別人的心中是什麼樣子。而現今深感，媽媽的這個肯定，無非是莫大的祝福，哪怕當時的我根本不夠資格，但這個被看見，卻激起了我往那個方向前進，一直到現在都如此。

幹訓結束的前一天晚上，是各小組的溫馨分享時間，我們圍成一圈席地而坐，在柔和的燈光下，侃侃而談五天四夜的點點滴滴…漸漸的，聽見哽咽的聲音、看見感動的眼淚，在最後，隊輔緩緩地獻給每位學員一條白手帕…手帕上頭有著這大男生的他，親自縫上的字…那是每一個人的名字！手持著自己專屬的手帕，很難想像這需花多少時間，更難以言喻這份貼心的愛，瞬間，心中好暖好暖…

「何德何能，我能如此被愛著？而又是什麼愛，可以讓這群人，如此為團體奉獻，為陌生的我們付出？」從那一刻起，內心悄悄發願，有一天，我也想要成為這樣的人，這樣陪伴著弟弟妹妹們，愛著他人的人。

「扣好一顆鈕扣，真的可以救一個人。」

經過了營隊的洗禮，心中開始產生許多連結，他說的、她說的…一個個原本看似不同的道理慢慢串了起來，原來，這就是…「蝴蝶效應」。你相信嗎？一隻在亞洲拍動翅膀的蝴蝶，可能導致美國產生一個颶風。我相信，我想成為小蝴蝶的力量，那就是做好自己，哪怕是小小的動作，扣好自己的鈕扣，都有可能產生無窮的影響力，而終至救了

一個人，甚至影響了一個世界。

四、我做到了——社區營隊課務長

這一天，終於來了。像備戰狀態般，這是第一次在自己最熟悉的地方承擔組長，好似你的一個口令、一個動作，都緊緊繫著整個營隊的運作。

「大家快一點，小朋友來了，要開營了！」「課務組，準備了！」匆匆忙忙、跑上跑下，雖外加紮營，總共只有四天三夜的營隊，但卻耗盡了大家好幾個月體力，一下子開營典禮、一下子跑關、一下子手語教學，而我更是一刻都馬虎不得，組長會議、小組會議、留意全場動線、提醒組員下個活動、器材、音控的接洽、隨時與各功能組進行協調...難以想像的繁雜大小事，在營隊中不斷湧現，像是腦袋頓時塞進了一整批的事務清單，需要馬上更新，並在當下一一完成。

第一天晚上，印象還很清楚，我與組員們在課務小間裡，喘息著。我累癱在地板上，靠著牆壁，抬頭望著天花板，「好想去看海喔...我們一起去看海好不好.....」眼看對面的組員也攤在另一邊，「好阿...我也想要去....」，就這樣，獨自的自言自語外加彼此莫名其妙的對話，我們的身體與理智已無法有任何的力氣掌控，任憑思緒遊走在另一個星球。

然而，隔天早上 4~5 點起床，又開始戰鬥的一天。

「晚會的手語練好了沒？」「主持稿有對過了嗎？」「動線有沒有記起來了？」

對組員，我是確認、提醒，提醒、確認。

「益榕，開組長中會囉！」「等一下的音樂是要哪一首？」「講師是幾點到？」

對自己，我是回應、處理，處理、回應。

當然，免不了營隊最可怕、最不想遇到的「變化球」！「影片播不出來，怎麼辦？」「什麼?!講師延誤了！」「某某組員去哪裡了？」當時，想必大家的情緒都在緊急狀態之中，所以難免聲色缺乏柔和，但卻從不責備彼此，反倒是常收到生活組送來的小點心，爸爸媽媽三不五時的關心和學長學姊默默在旁的補位，更重要的是，看著孩子的笑聲與期待，真的深深感受到.....這一切都是值得的。

營隊結束前的最後一天晚上，是最令大家期待的工作人員小圓緣，更是彼此終於可以好好談心分享的時刻。輪到課務組了，領隊曉逸學姐問著大家：「課務團隊，有沒有人想要上台分享呢？」「課務長，課務長！」無庸置疑，我被拱上台了。上台，內心依然很緊張，但不一樣的是，不再是緊張需上台分享，而是在意內心感觸良多的情緒是否能

克制住...然而，正剛要開口時，我哽咽了...

「當初，接課務長時，我不知道課務長是什麼就承擔了，我只有大一，其實要我帶著比我年紀、經驗都多的組員，壓力是很大的...但我真的很感恩曉逸學姐願意給我這個機會，雖然我不是最有能力的，但我在內心默默答應自己，一定要做到最好，雖然，過程有困難挫折、風風雨雨，但，我做到了。最後，我最要感恩的，是我的課務組員...這段期間，感恩你們包容我，我能給的很有限，是因為大家彼此認真學習、相互配合，才能成就這個營隊，這是我第一次，感覺到大家為了一個營隊、為了這群孩子，如此志同道合、合和互協的投入著，認識你們，真好，真的好感恩你們，你們幸福了!」

看著就坐在我面前，第一排的組員們流淚著，我們彼此對望，流下了感恩的眼淚，微笑了。

2006/08/18

幸福?辛苦?自從成為慈青之後，就...分不清楚了...

從心成營的課務組員、初階幹訓的學員到社區營隊的課務長，轉變很大，不一樣的體驗與經歷，面對不一樣的人，也面對不一樣的自己。也讓我漸漸認清，幫助別人這件事，不是只有所謂的「快樂做志工」，而更是需要許多行政事項、人力配合才能成就的。

最後...我做到了...「不要小看自己，因為人有無限可能。」一句影響我很深的靜思語，從耳邊傳出來...原來我是可以的，我們都是可以的，真的只要「有心，就不難」阿!

第三節 大二——行善，衝衝衝！

壹、勇於承擔的那些日子

一、滿滿的行事曆

拿著行事曆，標註著每月的國定假日，在寫上區活動後，就開始了我新學期縝密的精心計畫…安排校活動。「要辦什麼活動呢？幾次社課？哪個時間比較好？」學期初的這時候，是我最開心的時刻，拿著行事曆，我絲毫沒有一點煩躁，反倒是興奮至極，我好期待可以在未來，跟著志同道合的人，一起熱血沸騰做善事！因此，每當開會前，我總獨自一人，天馬行空、絞盡腦汁地編織著美麗的夢。

每等大夥兒討論前，我會先要求自己，須把每個活動安排的理由和原因想好，之所以如此，是希冀能不浪費時間在會議上，當社長那年，我期待會議是有效率的，更期待大家會喜歡來開會。另外，除了活動內容，還要思索活動日期，不但不能卡到連續假日，還要是新生喜歡參加的時間，例如週一、週五必定要刪除…一個又一個…原本空白的行事曆，擠了越來越多的事項，我不怕疲憊地塞進活動，我想，這樣才能一直凝聚大家，我想，藉由更多活動來接引新生，「啦~啦~啦」，心愉悅地唱著歌。

「轟~轟~轟！」大一堆積一拖拉庫的愛心與能量，即將在這一年全部爆發出來！我承認，這是做慈濟歷程，在行動上，最勇猛精進、熱血沸騰的一年！在大一一年中補充了飽滿的關愛與信念後，身心裡那滿載著愛的細胞早已蓄勢待發，準備好好發揮與付出了！社課好幾次，機構關懷、慈青週、下學期愛灑晚會、環保週…加上區營隊、區活動……全省營隊…大大小小的開會、聚會…

我的時間幾乎都被慈青占滿了，但卻很甘願，是的，我真的拭目以待這一切的來臨，衝阿，東海慈青!!!

二、出席每次活動

身為社長，無形中多了一種叫做「責任」的東西，當時的自己，心裡自然而然理所當然認為…「每個區活動、校活動，我一定都要出參加！」那時候會覺得，希望別人參加活動，但自己若沒參加，又怎麼邀請、說服別人呢?!

月報，是中區區幹部學長學姐為每校幹部、新生所舉辦的活動，顧名思義，一個月一次。自從承擔幹部之後，每次月報，變成是我最期待、最放鬆、最能補充能量的時刻，

因為往往，我只要坐在台下當個小學員就可以了。常常，我們坐著師姑師伯的車，同進同出，一起來這裡。中區總共有 20 幾所學校，好多家人齊聚於此，冥冥之中…每當疲累時，當看到有那麼多人在努力著，也讓我，不再感到那麼孤單，有一股力量，源源不絕湧現，給了我充電、療癒的機會。

三、活動，活動，還是活動——不自量力的堅持

(一)只有一個人，也要辦下去

離活動開始的時間，剩不到 10 分鐘了，教室卻空蕩蕩，沒有任何人…

有的，只有我和總召兩個人。

這個禮拜，我們舉辦環保週，連續一周的活動，宣傳不多，又加上慈青社總難以吸引一般年輕人，因此，活動參與人員大多是自己和幹部們根據舊有名單，打電話一一邀約的。有的人拒絕了，有的人不再接電話，有的人掛斷……接引、邀約新生本是最艱難的過程，你必須要有超強心臟來承受這些被推辭的回應。

也許，我漸漸習慣了…這一年……

我內心知道，我們不是吉他社，不是熱舞社，而是一個對年輕人來說，無論是身穿制服、綁辮子、吃素或是宗教背景，都有著大大距離的社團…但，無論如何，我內心的執著沒有要放棄…「**哪怕只有一個人來參加，我都要辦下去!**」我常想，不要輕忽一個人的力量，說不定我們接引到的，就是像上人這樣的大菩薩啊!「對對對，我不能放棄…!」

在活動開始前的十分鐘，我們開始用盡全力打電話，學長學姐、幹部、新生…甚至開始到教室外的大道上拉人，「我們等一下有電影賞析活動喔，關於環保的，有沒有要一起參加呢?…」就這樣…有點失去面容尊嚴、放手一搏了…不過，依然…「怎麼辦…都要開始了，還沒有人…」我有點慌了，但其實內心也知道，這是在預料之內的…

這時，我們驚訝發現，原來隔壁教室的活動，跟我們一樣要播放《不願面對的真相》，於是，我們想說…不如就一起過去參加好了。就這樣，我們參加了不是慈青社的活動，一樣影片，無形中，我好像也圓滿活動了，達到我們的目的了。

(二)哪來的勇氣? 湧出 2~3 百位菩薩

不知道哪來的勇氣與信心，這天開會，我竟然信誓旦旦向所有幹部提出：「我們來辦愛灑晚會吧!」有別於小社課、小活動，愛灑晚會是需要借學校大型場地，且需要有”

很多人”來參加的超大型活動，不到 10 位幹部的我們，哪來的人力?而且光是一個小活動就招不到什麼人了，又哪來的觀眾啊?

我忘了，也許開會當下氣氛凝結，也或許有人想試著勸阻我，但大家都更包容接納這個自我感覺良好再加上自不量力天真堅持的社長。我告訴大家：「剩下最後一個學期了，我想為我們留下一個不讓自己遺憾的回憶，最重要的，我想讓更多人體會慈濟的美、孝順的重要，雖然我們人不多，**但有願就有力、有心就不難，我們一定做的到!**」把上人的法搬出來，大家都信服了，我最後慢慢回味，才知道，那時候的我們其實都一樣單純，直心的相信我們可以，而這正是我們之所以做到的最大原因啊!

我們決定把愛灑晚會辦在母親節那週，希望可以在倫理式微的風氣中，積極傳遞孝道的理念。因此，寒假就開始啟動籌備了，除了例行的社課、區活動外，我們必須騰出更多時間來籌備這場晚會，一兩個小時的活動，全部都要自己來，我們藉由一次一次的會議，分配工作，有人比手語、有人戲劇、有人主持，有人負責音樂、器材、海報製作、宣傳...，每個人身兼數職，利用很多個假日彩排...我不知道我在堅持什麼，在那麼忙的日子裡...我那時候的毅力大概是厚厚的鋼筋吧，怎麼磨都磨不破!

請多給我一點時間

不說辛苦，說幸福，其實...真的有一種幸福!

今天剛考完了試，看著信箱裡的一堆信，一封一封回覆的心情...我知道，非常幸福的日子即將展開，怎麼覺得，這段期中考的時間，反而是休息....?!把需要交代給每位幹部的事情，一個一個寫了下來，一堆等著我打電話給他的人....

社區營隊...對喔! 別忘了...5/5 晚上是二籌喔!!要一個禮拜前發信...

中區.....活動很多...

5/5 是月報，要繳交會員證名單;

4/30 要回覆中區月報人數、中華電信群組申請單

心成營、初階幹訓要截止了.....阿!

對喔...社區營隊工作人員 4/29 報名截止....(好緊張)

4/29 電話會爆...4/30 的社聚是我主手，而且要跟大家開期中大會...

5/6...音樂手語劇彩排整天!5/9 音樂手語劇，5/10 社團評鑑...

這段期間，有大慈盃的會議，宣傳、貼海報、做結緣品、小卡片，最最重要的是...心生活運動要展開拉!!!!要拜訪商家去囉!需要時間...大家共同的時間...5/14~5/18 緊接著慈青週...加油吧!不求責任減輕，只求力量增加!!!做，就對了!雖然如此忙碌...我明天還是要去當志工拉!! 開心!!:)

2007/04/28

就在努力彩排，也發生一些磨合的時期，我們面臨到最現實的問題…

「阿…觀眾人呢？」

雖然我們努力張貼了很多看起來不起眼但也算是血汗做成的海報(現在想起來，海報真的做得很好笑!)，雖然幕後有很多爸爸媽媽的全力支持(連媽媽都被我們拉下去演戲了!)，也雖然友情贊助團至少會來幾位朋友…但是…在可容納 3~4 百人的大場地裡，還是不免擔心沒有觀眾阿…而就在心頭紛亂、擔憂的此時……

大菩薩出現了!!!「不用擔心，交給我吧!」我們的社團指導老師—盛老師剛好是指導學校籃球隊的老師，也是慈濟人。「我會邀請學生來參加愛灑晚會，然後寫心得，當一次成績。」我們目瞪口呆的，非常不敢置信這是真的，恍神一回兒後…「耶，太好了!!!不用擔心沒有人了!!!!!!」

你知道嗎? 當天來了比我們預期還要多更多的人，那天來了 2~3 百人，我們被坐得滿滿滿的活動現場嚇到了，好感動好感動……**親愛的，我們真的真的做到了!**更令人感動的，當日還有其他學校慈青社的夥伴、爸爸媽媽來支持，連中區慈懿會窗口的鳳美媽也來了!我也在那天，再度見識了阿母的魄力與魅力…晚會的最後一個活動是祈禱，原定只是幾個幹部在台上帶著觀眾祈禱，但就在當日晚會過程中，我發現有群人被集合在外彩排，不曉得在做什麼…而最後…祈禱音樂一開始，這一幕，讓我太震撼了……

什麼時候，阿母早已用最短的時間，臨時重新彩排所有師姑師伯、各校慈青，一個個端正走好動線，手拿蠟燭，走上舞台的那刻，我的眼淚掉了下來…太震撼了!……本來不到 10 個人的幹部，變成 30~40 位的工作人員，全體齊心大聲唱著…「我的心，在靜思中感恩…」這一刻，化解了所有辛勞，也再度證明，有願就有力，只要你發心立願，菩薩自然會湧現，助你一臂之力!想到這一切，內心依然悸動不已…

嘿，親愛的，告訴我，我們這不到 10 人的幹部，到底是怎麼辦完這場愛灑晚會的?

四、擁有慈青朋友

滿腔熱血的心，更慶幸有一群跟著一起「瘋狂」的幹部，最特別的是，承擔幹部通常是大三的事，但偏偏我們都在大二這一年就承擔幹部了。大一上，是郁儒，我記得參訪大愛台時，你就坐在我旁邊。大一下，你們來了…家彰、家興、哲宇、艾珊、承勳，家彰因為抵擋不了學長姐一次又一次的邀約，家興因為大姐的召喚，哲宇因為陪著家興，艾珊的善良、樂於助人，承勳的用心與樸實…社辦，無形中熱鬧了起來。大二，建宏因為想到花蓮玩而報名了心成營，欣諺因為人情又加上我一直記得你說小時候上人有

摸過你的頭喔!騰元因為爸媽都是慈濟人，家也住花蓮...因緣猶如拼圖，我們都攜帶在身旁，僅為了這一刻的組成。

我們通常一拍即合，也能在工作之餘幽默調侃、無話不談，因此，彼此的感情越來越好了...我很感恩，在我這工作狂社長的時期，你們沒有遺棄我，反而是更加認真的補位...有時候我很嚴格，可能也會有脾氣，但你們總是包容我、支持我...

想到社團內的幹部們，為了每一次的活動，用心策劃、承擔配合，跟著大家的腳步一齊前進，從來沒有人說過累，但，我真的真的好心疼...我知道大家都很忙，身體都累了...但有彼此的鼓勵，心因此很幸福，也不累。這次迎新茶會的總召家彰，真的很感恩他，即使課業繁重，又加上幾乎天天要打工，但卻很用心的籌備此活動。

感恩，感恩這一群夥伴們，讓我擦乾了我的淚水，我不孤單，因為有你們在我身旁，我不畏懼，因為我們共同走在菩薩道上。

2007/03/14

貳、忙碌生活、要求自我——責任與壓力

「心蓮萬蕊，朵朵綻放，那是生生是是唯一的方向。」

耳邊一再響起激勵人心、堅定道心的聲音.....咬緊牙根，我告訴自己.....

「再怎麼辛苦，都不會放棄!」

一、承擔，再承擔

承擔

接到了郁宣的電話，我的心有一陣感應...「益榕，想邀請妳承接社區營隊的領隊。」...承擔是做別人不做的事。但我還是猶豫了一下，或許是因為年紀較不適合，經驗也較不夠，能力也不足所以掛掉電話後，無謂焦慮了許久...還是鼓起勇氣答應了...因為，想起了一句話...有心最重要!

幸福的日子展開，但我的心卻有一種幸福!希望一直都能維持這樣的狀態:)看著社團行事曆，活動一個接著一個，願，每個人保持這樣的初發心，守之不動。在薪傳營時，我已找到我要的答案...此後，要更縮小自己，包容與柔和聲色，我會更努力!

2007/03/04

最近開始忙，但心不茫也不盲...是幸福。

2007/03/12

二、被事務淹沒的日子

慈青事務，最可怕的莫過於每次收到超長、超多通告的那刻。每個月都會不定期收

到校社長通告，但現在又要多一個…社區營隊通告了。

通訊錄彙整、會議通知單、營隊企劃書、開會回覆表、營隊百寶袋…密密麻麻的訊息和文字，也就算了，重點是…你必須把這所有的訊息，一一再統整為校通告、營隊通告，並寄給每個需要知道的人，慈濟大家庭人員之廣泛也是難以想像的，幹部、組長、陪伴爸爸媽媽、學長學姐、區幹部…哩哩喳喳的「雜事」，常常讓我坐在電腦前「難以自拔」，往往一整理起來，一天又過了……

領隊日誌

今天，最令我感動的是…電腦大人！他儲存、分類了我成千上萬的資料，如果沒有它，我應該會被滿堆紙淹沒…。今天自己的突破是…坐在電腦前快7個小時，發了3封信件(該說的都說了…)雖然頗累的，但…沒錯！就是那份充實感，溢滿了我的心！所以心不累，反而充滿希望！很感動，很感恩。

感覺…我在成長…

2007/03/16

通告訊息：「請大家準時於3/20晚上12點以前繳交組長通訊錄給OO，感恩！」

「天阿…我只剩下幾個小時，就要遲交了!!」「某某組長還沒有回覆時間，但打電話也沒接，怎麼辦?!」「唉叻，好多資料喔…」「執秘，可以請你幫我彙整嗎？」算是清還債務般，我總在書桌便條紙上記下滿滿的「帳單」，深怕一個忘記，就又耽誤了營隊運作，所以，這些行政事項的處理，往往是營隊過程最有挑戰性的，挑戰耐心、挑戰脾氣、挑戰人際互動、挑戰下一次是否繼續承擔…但這些磨練、歷練，讓我在無形中，辦事效率提高了，所謂的能力，也不斷增長著…

時間

跑，跟時間賽跑。

00:00，變成一個警戒點，一旦跨越就是遲交。時間，你是珍貴的，找不到第二個，公平、效率、規律，我應向你學習，無情、無聲，也讓人無言、懊悔。

期許，能和你做個朋友，和你好好相處，把我該做的每件事，用心、準時，甚至提前做完！

2007/03/23

一籌有感

4/1，開完了社區營隊一籌，我對這個營隊很有信心，是樂觀也好，至少有一種感覺叫做相信。第一次對開會這麼用心，早上機構關懷完，腳很酸，也頗疲倦的，但晚上的一籌是不容忽視的…重要，於是忘了疲倦，奔走於東別，去影印店影印資料…印完資料，一字一句的寫下開會所要佈達的內容，及要問爸爸媽媽的問題，寫著寫著，

竟然也5點半了...

前往東大園區去...這是一種很特別的感覺，時空交錯著上演，記得去年的我是課務長，因為要發表課程呈現方式及主軸方向，坐在台下比任何人都緊張。今年的我是領隊，有更深一層的心情...是**責任與榜樣**。

2007/04/04

加油

睡了一覺，請了一天的公假，覺得累累的...最近蠻多人說:「益榕，你很瘦耶...」當我看到體重計指在42的刻度時.....原本47公斤的我，突然擔心了起來...我承認，比起以前，我亂吃太多東西，也沒有好好吃早餐了，而且睡眠不足，再加上好多好多事情，吃飯都吃的好快...今天中午很不舒服，回了宿舍睡了一下，一起床，卻又開始愧疚了...

或許心態該調整，或許該試著放下一些東西，或許該重新拾起當初的笑容，或許該想想上人的擔子，或許更應積極努力，或許什麼都不要怕，或許什麼都不要想...事前用心、事中盡心、事後放心，**加油!**

2007/05/14

這不知道是幾頭燒了，什麼事情都是我，校活動的事情要聯絡，營隊的事情要聯繫，過程的確有幹部間的彼此分擔，但很多東西，身為社長、領隊，你必須不斷提醒、確認或收拾殘骸...

「活動餐點請媽媽協助了嗎?」「資料統整的部分，有需要更正的地方喔!」

「學長，我們下禮拜三晚上開會，您可以來嗎?」

「是喔...好吧，我再重新調查大家的時間。」

「你沒有收到通知，怎麼會這樣?」「最近好嗎?可能需要你回覆一下訊息喔!」

「媽媽，禮拜六可以麻煩您載我們去開會嗎?」「什麼?新生臨時都不能來了?」

「怎麼辦，找不到開會的時間...」「抱歉，我可能需要晚一點繳資料...」

隨時，我都會把手機放在褲子的口袋裡，擔心漏掉任何一通電話...下課，就是不斷回覆電話，在宿舍，就是不斷地接電話，這是自從大二的我，每天的工作...我對朋友感到不好意思，我幾乎沒有所謂的假日，我甚至覺得...上課、考試反而是我的休閒、放鬆時間...

今天，打電話+接到電話，超過快上百通了吧...

就在剛剛，我忍不住哭了出來，不知道為什麼...只覺得無助....

2007/05/26

參、感覺孤單.....快樂，還在嗎？

一、兩個我

那是一種很深層的感受…孤單…好像只剩一人在堅持的孤單。聖誕晚會，一個綁著辮子的女孩，在很冷的天氣裡，堅決的走著。

她該是和一群好友，一同盛裝打扮，熱熱鬧鬧地走在燈光閃閃的校園內的，但她卻遲疑了，她選擇另一條繁忙沉重的路。今天是東海大學一年一度最熱鬧的聖誕夜…

懷念

12月，美麗的聖誕節來臨了，卻什麼都不在...的感覺...

大一，的確是我最快樂的時光，我有團結的社工系，擁有一群很好的朋友，在宿舍打鬧、鬥嘴的日子；擁有我最愛的慈青社，在社團感動、前往夢想方向的日子。

而今年，我大二，我卻覺得我失去好多....我似乎不快樂...似乎不平衡...是我自己不夠滿足嗎?還是我想太多，還是，這是現實..."因為每個人都在忙自己的事"我不喜歡這句話，自從我也變成這樣的人之後....

有時候，真的不喜歡現在的自己，雖然忙自己一直堅持的好事，但，失去的，卻讓我很無助，讓我幾乎失去了原本的樣子，因為我要的真的只有大家在一起的那種感覺罷了!...

2006/12/19

二、以前的我，不是這樣的

我總是無由來地感嘆，不滿於現在的自己，當發現自己漸漸遠離朋友時。那是過去有好人緣、跟誰都很好的我無法匹敵的，現在的我像是努力鞏固自心城堡的戰士，卻不小心築高了城牆，隔絕了他人，也把自己受困於其中。

我一直覺得自己在班上是異類，我承認我不喜歡班上很多人高調、浮誇的樣貌，那是自己的個性不曉得要如何靠近的，於是，我開始選擇不同流。我總是在想融入時，提醒自己，我是慈青，於是，我沒有辦法穿過那條看不見的隔閡，每當我觸碰，我就後退。

自從是慈青後，有越來越多不知道要如何跨越的形象與狀態，也許一切看起來都還好，但內心還是不經意地比較於過去的自己，以前，很輕鬆、自然地與人靠近，但現在卻總是卡卡的，在朋友面前的我不是我，我不喜歡在朋友面前的那個我。

我喜歡，在慈濟裡的我，於是我分不清，是不喜歡自己，還是不喜歡別人。在朋友面前，為了讓別人接納、為了附和他人、為了融入團體，我無形中努力扮演出連自己也不喜歡的自己，這樣子的我真的很假，我以為我可以快樂一些，但那卻使我陷入更深層

的孤單，因為我演得很假，演得很累，因為無時無刻，那個慈青的我會跑出來，叫我停。我知道自己想說的是慈濟，不是不正經的玩笑，我想關心的是世界的苦難，不是八卦是非。但我違背了自己，以讓自己某部分不是那麼孤獨的生存，卻讓自己陷入最可悲，連自己都不想靠近自己的孤獨。

那個"正經"的自己，在獨自一人時，出現。

慢慢的，我累了，不想演了，孤單襲擊而來，朋友依然在，但我的城牆也越來越高了。我沒有把自己神化或理想化，只是我好希望我的朋友就像是慈青社的學長姐那樣，可以一同談心，可以給予彼此真誠的溫暖。

孤與愁

小小的，淡淡的，蔓延 徘徊...

有時候，必須默默的讀著自己的孤單。即使身旁有親密的人，但，沒有人完全懂得另一個人，也沒有人願意當認真、不提意見的觀眾，這樣的感受，越顯得孤寂。停止話題，不想說，會不會因此疏遠...不曉得。

2007/03/14

三、快樂是什麼？

當身心俱疲時，有時，我會問自己...「我為什麼要加入慈濟？為什麼要把自己搞得那麼忙？像以前這樣快樂做志工不是很好嗎？」但在下一秒，又會有一個聲音跳出來，清楚地告訴自己：「參加慈濟、幫助別人，本來就不是為了自己的快樂。」於是我繼續走著，在這條路上。

從參加慈濟到承擔幹部；從單純去安養院服務的新生到必須接觸、處理繁雜人事的社長；從一直是快樂面對生活的自我到逐漸開始面臨自心的缺陷與障礙時，那正是最容易懷疑自己，甚至想退轉的時候，也許覺得自己越做越糟，也許覺得跟以前想像的都不同，但又有那麼一點不甘心，我怎能背叛自己當初犧牲很多，最後所做的選擇，或是我根本放不下這些曾經為苦難眾生的發心立願，我不想成為一個說到沒做到，對自己不誠信的人，也不可能就這樣放下那些讓我揪心、刺痛的身影...

「還有那麼多受苦的人，妳怎能說放棄就放棄」它們是那麼一次又一次的呼喚著我，要我繼續走下去！我不太清楚，那時候的自己是怎麼撐下來或是怎麼說服自己的，只是...當我想停下腳步時，

會有一個真理牽引我，讓我一次次鍛鍊心甘情願的堪忍，

會有一個人帶領著我，使我一步步學習無怨無悔的大愛。

冥冥之中，我已越來越發覺，這條路，不是想像中的那種快樂，它必須走很長很遠的路，它是一種修行，不光是行善兩字而已。

小丑的故事

有一個小丑，帶著面具，找尋一個屬於他內心真正想去的地方，真正想去，不是快樂，而是有意義。在很多人面前，他把自己奇怪的想法隱藏起來，因為他怕失去，失去朋友，但他好想擁有懂得他的朋友，一個也好。

每當夜晚，他拿下自己的面具，但還是看不到自己的面貌。突然發現，原來卸下面具的他，依然是小丑的面貌…他…哭了起來…這時，小白兔跳了出來，他說：「你的眼睛紅紅的，媽媽說吃紅蘿蔔對眼睛很好喔」；小貓也喵喵了幾聲，舔著小丑的臉頰，小老鼠說，他好羨慕小丑有鮮豔的色彩：「我都灰灰的，人類最討厭我了…」

原來我也很美阿:) 這就是我，獨一無二。

隔天早上，戴上了面具，他繼續找尋著屬於他內心真正想去的地方…

2007/08/04

肆、開啟佛法因緣——從善門入佛門

一、抗拒佛法——做好事就好了，為什麼要唸經？

開始對佛法產生興趣，是從大二開始，從我觸及到苦難與內心的煩惱開始。以前的我，對佛法、經文一點興趣都沒有，記得大一參與花蓮營隊，每天早晨都要4點多起床拜經、誦經，一大早腦袋昏沉，又加上對文言文一概不知的我，實在有些抗拒要唱誦著經文，那不停跪、不斷拜的"漫長"過程，甚至讓我曾有那麼一念，相當羨慕基督徒學員不需一同拜經。

「可不可以說我也是基督徒？或是告訴他們我身體不舒服之類的？」是的，也許拜經之所以那麼乏味、無意義，罪魁禍首的，正是腦袋的意念不斷盤算、質疑著。「就做好事、做善事就好啦，為什麼要拜經呢？」缺乏相信的我，並沒有繼續尋找答案，留下一顆抗拒的心，直到有一次…

二、接觸佛法——體會到所謂的法喜

那天，如果沒記錯的話，是參與區幹訓營隊。週五晚間，下完課匆忙地整理了行李，坐上車，前往台中分會，進場報到後，即被引導入座於小白椅。我注視著螢幕，眼前播放的正是《三十七助道品》的唱誦經文，我理所當然地開始合掌唱誦。

「人生在世幾十年，何必斤斤來計較，了解自我入經藏，天堂地獄在瞬間…」隨著歌詞的引導，我的心慢慢靜了下來，眼睛一字一句地跟著…突然間…我發現這些經由上

人敘說而編譯出的詞句，不再是以往認定冷冰冰、艱澀難懂的經文，反倒是它一字一句地貼近了我，似乎就像是在對著我說話一樣。

「經文所說的，不就是我嗎？」我驚訝於自我內心不斷被點到、被同理著。而讓我印象最深的，就是四念處…

「觀身不淨」，原來人的身體是如此汙濁，但偏偏我們花了那麼多時間打扮自己，希望自己能更加迷人、漂亮；我們愛著、貪著另一個人的身體，想想，這一切，是如此無知阿…

「觀受是苦」，人生皆是苦難，我瞬間想起大一在安養院服務的爺爺奶奶，又想起家裡父親的情緒不定、時常憤怒，想起世界受餓、受凍的人如此多，而這…不就是苦嗎？

「觀心無常」，曾經答應彼此會深愛著對方，但現在呢？時間一過，也就不一樣了啊？自己的心，正是最無常的…我對著自己說：「對，原來就是這樣，經文所說的，完全符合自己生命所走過的經歷與體悟，它道出了、證明了人間真實的狀態。」也讓我發現這二十年，我所過的正是這樣的日子。

直到最後一個…「觀法無我」…乍聽到這四個字時，腦袋就如同電腦，開始搜尋相關狀態與連結，但遲未搜尋到…「無我，沒有我？是這樣嗎？為什麼沒有我？法裡面沒有我？所以我根本不存在嗎？這兩字，好深的境界阿，那到底是什麼意思呢？」就這樣，開啟了我對佛法源源不絕的好奇心。

我，又看到了我自己。

我虔誠合掌，目不轉睛，隨著經文歌詞一字一句，越唱越用力，越來越大聲，努力唱誦著，螢幕上的經文映在我心，如身體的穴道被打通，內心開始產生微妙的變化，似乎我慧命的穴道受到啟發，「叮咚！叮咚！」法，開始流入我的生命，它啟發了「覺」。實與相，有了對話的起點，我感動萬分，魂體舒暢，原來，這正是法喜。

真理

昨天在校園內宣傳慈濟 41 週年活動，讓我印象很深刻的，是師姑的一句話：

「做為自己的事可以不做，但做 為眾生的事非做不可。」

這讓原本面對緊張脫逃的路人，遲遲猶豫不決的我，有了好大的力量。幫 上人做事，緊跟著 上人的腳步，讓我想起了 上人的慈悲，於是不管是誰，都勇敢的向前介紹，因為做好事，不怕任何異樣的眼光，聽著三十七助道品，"無相之相是實相，無所求心是道心"，這句話又再次觸碰了我的心，就像之前在書中我看到的一句話一樣…「覺悟是在你停止希求事物時出現的」。當我們知道真理時，我們會成為一位不需要想太多的

人，而變成一位有智慧的人。

2007/05/03

三、遇見如佛的人——90 度鞠躬的謙卑身影

那是一個謙卑的身影，90 度鞠躬，對於每個人。

記得大一第一次上台與大家分享，有一幕，讓我相當印象深刻。有一雙眼睛散發出慈祥、柔和、肯定的神情，在遠方對望著我，微笑著，這安定人心的表情，正是志隆師伯，但那時我還不知道他是誰，他叫什麼名字。正在活動結束，人員散去時，明含師姑走到我身旁向我介紹師伯……

「益榕，這是志隆爸爸」明含媽微笑說著。

「爸爸好」我下意識地點了頭，

「這是我們的孩子喔——益榕」明含媽

「益榕，阿彌陀佛」只見志隆爸爸瞬間雙手合掌，彎腰 90 度向我敬禮，這一幕再度在我腦海，至今從未散去。也許明含媽覺察到我驚訝、滯留的眼神，於是進而述說：「志隆爸爸看到每個人都會 90 度彎腰鞠躬。」爸爸在這過程未說什麼，就只是一直笑笑的，他的笑容如此真誠、慈悲，看似彌勒佛，笑看紅塵般…「挖，我只是一個小小新生，師伯也是這樣對待我，而且是對每一個人都如此... 為什麼可以那麼謙卑，如此不分你我，好敬佩，師伯怎麼做到的，為什麼他會這樣呢.....」我也只是笑笑地回應師伯，但，這一幕影響我太深太深了，一個如佛般謙卑的身影，如經文文字化身走出來的人，開啟了我入佛門的因緣。

一回，為了慶祝明含媽媽生日，到明含媽媽家，才知，原來志隆爸爸與明含媽媽是同修，「好配喔！剛好都是我最喜歡的爸爸和媽媽！」我欣喜萬分，這真是世上最完美的結合。一進到媽媽家，看到家中有許多佛像、佛經的擺設，馬上吸引了我的目光，而這時，志隆爸開始帶著我，沿著櫥櫃上的佛經逐一解說....

當時的我，一點反感、抗拒的感覺都沒有，我還深深記得那時，我聽到師伯講述佛法，我是如此法喜充滿！聽得懂的，我拼命點頭認同，好有道理的，我內心讚歎不已，「原來如此...！...」在那短短 10 分鐘不到的時間，沒有初入陌生之地的惶恐，不需刻意展現禮節，我很自然地、深入聽進師伯所說的每一句話。像一個平靜安詳的時空裡，一個充滿佛法、真理的世界裡，我，內心澎湃不已、感動萬分。

這是第一次，一個如佛般慈悲的身影，降伏了我抗拒佛經的心，原來佛法並沒有那

麼艱深乏味，反倒是它句句貼近了我的心，它在生活裡，它就在我眼前講述的這個人身上。原來，佛法那麼好！

伍、體悟·無常——什麼是永遠的？

一、愛是真理

「師伯，益榕來看您了…」

走入榮總的追思會場，這是我有記憶以來，第一次參加喪禮…我站在後頭，看到明含媽身穿黑衣，坐在前方。那落寞的樣子，令人好心疼…

當您的棺木要推出的那刻，一位老先生，也許是您父親吧，他激動落淚地用拐杖敲打著棺木…我好像只是含著淚，但我想我是被嚇到了，這一切來的太不真實…原來這是離別，原來這就是無常……

事情過了幾天了…一直沒有時間整理的情緒…很對不起的，還是內心那心有餘而力不足的感慨…志隆爸爸一直一直是最喜歡的師伯，打從大一進來慈青社，我印象最深刻的就是明含媽與志隆爸了…

離譜的是…我在快結束大一生涯的期末送舊中，才知道他們是同修，除了驚訝之外，最多的是羨慕，在我的記憶裡，師伯是柔和而堅定的，讓我建立也驗證了在我心中所謂慈濟人的特質，驗證，是多麼令人興奮的片刻！很感恩，我對他的印象是那樣美好而值得效法學習的。

有人說，無常是真理。

在第三次月報前，我給自己掙扎與拔河的心念，提供了這樣的答案，忘了哪一天，學姐跟我說…「師伯生病，得了癌症，第三期了…很嚴重的樣子…」我知道，多少眼淚，多少為什麼，多少怎麼會這樣……之類的話…是無法改變現實亦或是生命本身的原理的，所以我停止了一切似乎…沒有幫助、沒有答案的情緒與反應，我的心只有不斷的祝福，也不斷的召集大家的祝福。

9/20 是明含媽媽的生日，10 幾個幹部與社員們到了媽媽家慶生，自從得知了師伯的消息後，每次看到師伯的第一句話都是…「爸爸，您的身體都還好嗎？」跟爸爸聊了很久，爸爸最喜歡說深奧的佛法與上人理念，而往往…越深奧的，我就越喜歡，也因此，我非常認真的聆聽與用心的理解。那天，大家唱著媽媽最喜歡的歌曲—「生生世世都在菩提中」，也為爸爸唱了祝福的歌曲，夫妻那樣牽著手的畫面，現在想起來，我寧可陷在那樣的情感中…

這段期間，師伯一直都有參與我們所舉辦的活動，一直到，入院的那一天…11/19，慧芳媽媽召集大家一起到醫院探訪師伯，由於自己剛開完會，所以也只有順手拿了卡片

給大家寫下要對爸爸說的話，在進到病房時，我沒有特別的抗拒，也沒有特別的情緒起伏，除了，內心的關心以及想知道情況之外，我的心是處於平靜的。

2006/12/19

怎麼，我如此深刻地記住這一幕，我走進病床，到您的身邊，您依然給我一抹安定人心的慈悲笑容，輕輕地叫著我…「益榕…」那聲音真溫暖，我微笑著，拿著要送給您的小植物，純真，相信您會好起來的微笑著。

看了好多師姑師伯都來探視，那時候的感覺，似乎看到了自己的家人，於是，我…看到了師伯…師伯叫了我名字，還是那樣的令人感動與親切感，我代表大家送給爸爸一張卡片以及一棵帶有祝福意謂的小盆栽，當大家又再度唱起為爸爸祝福的歌曲時，我看到爸爸留下了眼淚…頓時，我突然好捨不得…因為，我無能為力…只有祝福…這一切似乎是安排好了吧…是阿…奇蹟太難了，不如勇敢去面對。那幾乎快折好的星星紙，我，在最忙的時刻，選擇告訴自己：「師伯應該還在醫院，明天拿去好了…」這一拖，卻再也沒機會了…

12/1，怡利學姐告訴我，在昨天晚上，師伯已過世了…在大家面前，我卻是笑著…或許我還在調適，也或許這一切我還沒反應過來…到了宿舍，我痛哭了出來，想到媽媽悲痛和裝堅強的語調…想到與師伯那種佛心相契的感覺…想到必須面對分離，想到師伯具有的大愛與慈悲心…太多無法詳細分明的情緒…看著星星紙瓶，我覺得很遺憾也很抱歉…

12/8，師伯的告別式，由於是早上8點到9點，所以有幾位夥伴較晚到達，我無法準時入場，只有站在外面，也好，因為當看到師伯的照片那一刻時…「師伯…益榕來看您囉…」就忍不住哭了出來…明明知道我只能帶著祝福，明明知道師伯是如此輕安自在的走了，但我好捨不得，好想好想再看到師伯，好想好想再聽到師伯的聲音…

整場告別式，持續的播放著一首歌，這首歌是再適合師伯不過了…

無量法門

靜寂清澄，志玄虛漠
守之不動，億百千劫
無量法門，悉現在前
得大智慧，通達諸法

很高的境界，師伯帶著一身輕安，離開我們了。師伯，我們會試著放下，試著面對死亡，我知道，因為，因緣，會讓您乘願而來，因為，慈悲、信念、愛，您會乘願而來。

對了，而今，我認為…**愛，是真理。**

2006/12/19

爸，您好嗎？我好想您，一直到現在……您未曾離開我的生命，也讓我體悟，這就是真理，您的愛深深刻刻紮在我的靈魂裡，媽說，您應該成仙了，但也許您早就已化生成小菩薩，乘願再來了…我們還會遇見嗎？會吧？！

只似乎見您，又是那一抹笑笑、憨厚、慈悲的臉龐，我們都知道…無論有沒有見面，我們的心都將靠在一起。您活在我的心裡，早從見到您的那一刻開始…，就到永遠。

陸、想師·師志——使命感

一、想上人

使命感，像是一顆石頭壓在心上嗎？也不全然是，每次參加營隊完，營隊的道心、充電，讓我還停留在那裏，因此跟「現實中的自己」產生掙扎、愧疚，

覺得自己不足、不夠，要做更多…

生生世世的約定

怎麼有一種不知如何形容的愁緒與悲傷……有什麼事要發生了嗎…還是…使命感又提昇了…唉…上人……對不起…我絕不能忘記那生生世世的約定…當我看到人間的恨與私、當我看到人間的悲與苦、當我看到人間的無常與分離，人生阿…何謂……

你我生生世世的約定…張益榕，該回來了…

2006/09/13

修心 修行

一念心…我的一念心…

聽著這首歌…我，想著…為什麼…對自己很嚴格。最近的心，好像回到了尚未接觸慈濟之前的那樣子，怎麼了…難道不行嗎…是阿，對自己就是那麼的嚴格，因為我是我，也因為我是慈青，也因為我是上人的弟子，不能因為自己的想法，而亂了慈濟人的理念。

慈濟人、上人的法、發願追隨的我…戒、定、慧，似乎隨著自己的情感與欲望，而逐漸減少中，我不能再欺騙我自己，因為在快樂的背後我的確躲了許多的焦慮與不安，在很多的線索與現象當中，不斷的在暗示我，我又退回到了從前…我的心最清楚…

上人給的使命感與期許，是該戒慎虔誠、堅毅熱忱的。

2006/09/20

二、來不及…

敬愛的 上人，好久沒向您說說話囉…您最近過的好嗎？看到電視上的您，老了許

多…就有點擔心……

第一個不要說；第二個，擔心，我不夠堅定；第三個，擔心，來不及了……

力量

「來不及了…」多少人明瞭這句話呢... 我只想告訴自己，還是有一大群人知道且擔心著這句話，人世間，拔河的是善惡；在我心中，拔河的是我面對支持與不支持的聲音，雖然我知道我做的是對的，但我難免還是會受到他們的影響，也許是朋友，也許是我所學的知識，也許是過去的我。有時，我不夠堅定自己的心，事情太多、太累了，就忘了對身旁的他人微笑，尤其是最近，我知道我不應該這樣，因為這只是讓自己越痛苦而已，單純的心，好難喔... 我似乎找不到之前的我了，所以我想丟下一些東西，看看可不可以找到之前的我...

我這樣的掙扎，是錯的吧，我總是要長大，總是要不斷的承接幹部。

而今，太多忙碌的事項，讓我有點喘不過氣，面對太多的事情，幾乎沒有一件事是真正做好的，這讓我感到無力，對於自己要求多、大家的期待大，這都不算什麼也沒有關係，其實，我最最需要的，是大家的支持與鼓勵，而不是，妳要不要好好休息一下或妳不用把自己搞成這樣或妳可以試著放下一堆事情... 這我都知道，但，上人的悲心、我的願力，我如果不做，那是更痛苦的心煩與疲憊。

敬愛的上人，您說過「人可以不為自己，但不能沒有自己」您的力量來自您心中的慈悲願力，我想，我的力量，應該培養到，不只來自於他人的支持、鼓勵，而是甚至在他人的不支持下，依然靠著，自己的慈悲願力，堅持走下去。

上人，這就是您。

2006/12/24

來不及...

好擔心，一直在想，我到底要做什麼... 我要的不是名，不是很多人所謂的優秀，或是承擔很多，我要的是真的能改變很多人事，我要的是實際去落實，想法又再度改變，而今做的很多事，或許重要，但已不是我最想做的事了。

只期許自己能有單純的心，像草根菩提般，我想要發起運動，因為快來不及了，就專注於這裡，可以嗎?...

時間不多了，我可以放下很多東西，只願能有一條路，

改變「不願面對的真相」.....

2007/04/19

三、心裡的重量

本分事

看著電視報導，一幕幕殘殺、血腥的畫面，流血、流淚的影子，這些都是我們的家

人....為何這些畫面會多到，讓我們忽略，進而習以為然，頂多，談論、感傷、怒罵了幾句....但，這一切悲劇依然不斷地在上演...我覺得很感慨，更愧疚...

世界危機之一...恐怖攻擊，在自認為和平的國度裡，我無法體認那種天天生不如死的生活，死還好，比死亡更痛苦的是每天與恐懼共存...與失去共存...不知為何，我激動的哭了出來...只覺得，我更該奉獻，不是，幫助別人是一件快樂的事...而是，幫助自己人是本分事。

期許自己，做好自己的本分事。

2007/02/21

使命與沉重之間似乎越來越分不清，也許我也越來越模糊何謂的快樂，當我看見苦難那麼血淋淋地在眼前，如果他人不幸福，我又怎麼稱得上真正的幸福...我願意背負這些重量，哪怕只有一點點，也不違背自心...

使命

每次只要聽到老師上課說到慈濟的事情，我都會好開心。因為，我好想讓大家都認識慈濟，都知道上人堅毅的悲心與願力。我一直記得這句話...「慈濟人要做第一個人」。

感恩您們-師姑師伯、人間菩薩，總是送愛於災難的第一時間、第一現場，最近，有一股力量，做第一個人的力量，非做不可的力量，我已忘了忙，當忙慈濟事，已變成是興趣、是能量時，我希望我能維持，希望能永遠。

最重要的，行動、帶動，慈青，要發起帶動世界的責任!!

銘記在心。

2007/03/19

堅定信仰

面臨傳承的日子也將近了，很欣慰，雖還是放心不太下，但我有我的前程，那是我另一個任務與使命，也期許東海慈青的未來更茁壯!

今天跟明含媽媽聊了好多，好喜歡跟媽媽聊天，因為可以挖到很多寶，心可以看的更深、更廣，永遠永遠都只有感恩，因為我遇到了慈濟。曾經想過自己是不是著了迷，但如今此種心靈信仰已明確，方向很清楚，因為再也沒有什麼事情可以讓我如此堅定了。想起邦邦學長說的：「師公上人的生命價值觀...擔起使命，為人間付出。」

何期有幸...能有這樣的心靈導師...做，就對了!一個人的覺醒運動，可以改變全世界!!

2007/04/15

有些事，現在不做，也來不及做了

我想...使命又來了....

最近看了一部電影，不願面對的真相...再度震撼!!!

再多的文字也說不出這段期間我心中的悸動...說真的...我不能再默默的不管了，不能假裝沒事，不能再欺騙自己的良心，最重要的是...我不想再允許大家破壞我們的家了...地球，要毀了!!!...

如果...大家還是不斷製造垃圾，還是不願資源回收、做好環保，還是為了貪圖利益、浪費自然資源...溫室效應上升速度極為驚人!!!再這樣下去...冰水溶化...台灣，是第一批被水覆蓋的土地...什麼都沒了...天氣一熱，糧食無法栽種，於是人類沒有食物可食用，接著，為了互搶食物，而造成大大小小，人民與人民之間，國家與國家之間的戰爭，戰爭造成人心惶恐不安，搶奪、邪念、憤怒...人類的惡念將被引發出來...這讓我想起《蒼蠅王》這部影片，那樣互相對立、野蠻，甚至殺害夥伴的畫面...我想，如果再這樣下去...我們會看到這樣的畫面的...!

另一方面，由於，海水溫度上升，將導致颱風越來越大，天災人禍劇增，自私的人類擋不了...再也無法用所謂聰明的頭腦解決了...

這段期間，試著以身作則，把資源回收當成理所當然，不做會很愧疚的事。但，最該加強的是，隨身攜帶自己的環保餐具，這段期間，推行了心生活運動，慈青週的簽署，緊接著的環保週，對我而言，比什麼都來的重要，因為，只剩10年可改變...

有些事現在不做，一輩子都不會做了，

而我要再加一句...也來不及做了...。

2007/05/24

上人說：「災難起於人心。」

「為什麼，為什麼災難跟人心有關？」這是一個我從來沒想過的原因。

佛法，讓我知道更多現在及未來的真相，原來...我們世間已經到「壞劫時期」了，而之所以如此，是因為人類，「空」的那天，什麼時候會發生?而現在的我，又能做些什麼?

克己

五濁惡世，災難頻生。

「依佛陀所說地球成、住、壞、空的歷程，如今已經到了『壞』劫階段。而破壞的起因，就是來自『五濁』。」

上人言，當今「劫濁法末，眾生垢重」，正法與道德已經到了末端，地球病了，人心也病了。大小戰爭、各式傳染病以及飢荒頻生，正是佛典提到的「小三災」；此外，

火災、水災與風災等「大三災」也不斷發生。

「眼看末法劫濁，輪轉速度愈來愈快，兩千五百多年前佛陀對於末法壞劫的預言一一應驗，我很擔憂！每個人都是造業者之一，都有責任緩和天地毀壞的速度，請大家要多用心『克己』啊！」

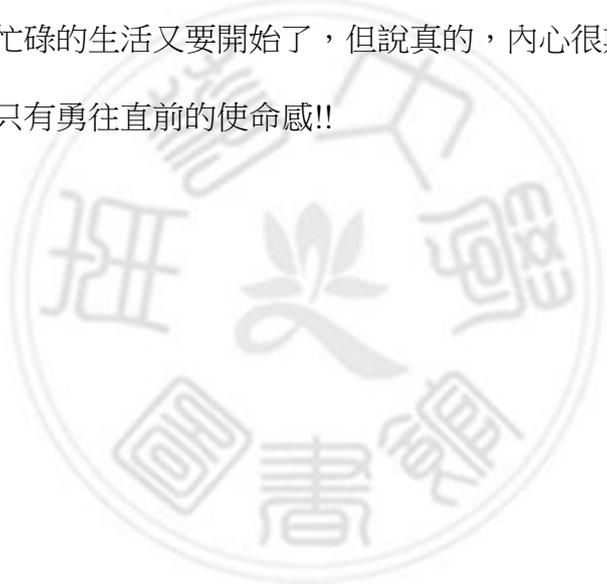
看著這幾天下的大雨...好擔憂...只是一場雨，那如果是以後的災難呢...還會有
很多...更大、更具災難性的...不願面對的真相...人類...覺醒好嗎...

2007/06/08

擔任了一年的社長，時間又到了，到了傳承的時候。在 20 號當天，接到學姊的一通電話，我，有了另一個承擔的開始。

這段時間，已漸漸習慣因緣，於是一口答應了。未來，學姐即將承擔中區區合心幹事，而我也承擔了區合心幹事執秘，接下來，**我即將「往區發展」**，會遇到新的人、新的團隊，雖然另一個忙碌的生活又要開始了，但說真的，內心很期待...

方向，找對了，只有勇往直前的使命感!!



第四節 大三——與佛法相遇的日子

壹、晨鐘起，薰法香

一、不可能的任務

一個由中區慈青發起的，不可能的任務，展開。

學姐：「我們，明天一起5點半起床，聽靜思晨語。」也許有人開始露出尷尬的表情，也許有些人內心覺得不可能，大多數的人都靜默了...「天阿，五點半?有可能嗎?」「我做得嗎?」內在的自我懷疑開始升起。但另一邊的堅定卻說著：「對，我一定要試試看!」

在慈青裡，有很多不可思議的事發生，我們像是一群不斷地往反方向走的人。當大學生都睡到飽、出外玩耍的時候，我們在早晨5點半起床，一起聽上人的法語，聽完後，共同上MSN，用群組分享心得。這是不習慣早起的大學生，難以做到的，但難行能行，這是一個那麼有意義的活動，既然學姐如此有勇氣、堅定地提出，我們就一起做吧!

一個帶動一個.....很快的，愛的種子、善的理念，由中區慢慢擴散到其他區，由台灣慢慢地拓展到其他國家...我們見證了「一生無量」，上人更在全球慈青日時讚美慈青的貼心與弘願，並為此活動訂下了一個淵遠流傳的名稱...「晨鐘起，薰法香」，直至今日。

心的開始

17號，新的開始。

早上5點半起來聽靜思晨語，為17日寫下歷史，看到區幹部夥伴的精進，彼此提攜與鼓勵，突破自己的心念，那種感覺很好!

2007/09/17

5:30 的約定

5:30起床看靜思晨語，我的動力來自於上人，因為我想好好珍惜與上人的每分每秒；我的動力來自於你們，因為如果有一群人皆如此精進的話，那我們才稱的上是貼心的弟子；我的動力來自於對自己的挑戰，我希望能多多啟發自己的智慧與對佛法的了解。

但 5:30 的約定，目前固定上線的人太少了... 我不知如何形容那種感覺，那是對上人的一種懺悔... 身為弟子，在靜思精舍中，大家都是 3 點起床的，而我們雖是在各地，但我想貼上人的心，不會因為場地不同，而忘卻了那顆心，

我們，愛 上人夠，護 上人不夠... 目前雖是 3、4 人的默契，但相信只要有願就會有力! 期許，多用心。

2007/09/20

二、法語入心

那時候，我驚訝發現，有一個東西原來是大於業力的，我內心滿是欣喜，好像充滿了好大的希望，無論是對於自己，或是對於眾生、這個世界...

願力是大於業力的，那乘願再來的佛陀、菩薩，正是如此!

覺悟

受苦，要能覺悟，自我警惕少結惡緣。

第一感恩，第二精進：「每天睜開眼睛那一刻，動動手腳，能活動自如，感恩；從床上坐起來，仔細調息，呼吸順暢，感恩。」上人於晨間開示，每天從睡醒睜眼開始，就要抱持感恩心；調整好身心，繼而生起精進念，分分秒秒用心，把握修行、付出的機會，將此身「載道器」的良能發揮得淋漓盡致。

「光明與黑暗、覺與迷、苦與樂，其實是一體兩面。感受到『苦』而能覺悟，殷勤精進修行，就能體會法喜。」上人勉眾時時自我警惕、懺悔習氣，自然少結惡緣；進一步還要增長福因。

2007/11/15

戰勝無明軍

常被無明污染、遮蔽，就像在籠子裏踩輪圈的白老鼠，怎麼踩都還是原地踏步。內要剛，外要柔：「凡夫發心容易、恆心難；解理容易、徹悟難。雖想去除無明，卻無法痛下決心，以致生不出大力量，常被無明污染、遮蔽，就像在籠子裏踩輪圈的白老鼠，怎麼踩都還是原地踏步。」

晨語時間，上人以《水懺》中卷經文，「我今應當發起勝心，破裂無明顛倒重障」勉眾，既然發心，就要以強而有力的智慧力量戰勝無明軍。上人勉眾內剛外柔，修己度人。「照顧好自己的心，維持在『恬安澹泊，無為無欲』的境地，如此自然『顛倒亂想，不復得入』！」

2007/11/15

隨順因緣

原本以為綁住我的，原來是引領我走向康莊大道。

4點多驚醒，我發現原來我不小心睡著了，電腦電燈都亮著，於是，看《一念間》、《無量義經》，讓心沉澱。

果然只要入法，即能感受法語滋潤，所以要常常接觸法。書本提到…「萬般帶不去，只有業隨身」但，**神通不及業力，業力不及願力。**

2007/12/10

願力能轉業

5點半看衲履足跡，上人的一句話，給了我新的覺悟…

「走入人群，才能對治愛恨的糾結。」

原來想離開、想放下，以為可以換來一身自在的心，其實都只是徒增妄想與執著，以出世的心、做入世的事，如果一切都是因緣，那就隨順因緣吧，「因緣即空，空即因緣」不妄想，不執著，只告訴自己永持一念心。原本以為是苦的，原來是法喜、覺悟的根本，投下一塊錢，願 上人法體安康。

2007/12/15

三、考驗毅力

(一)內心的裂痕—難以表達自己的聲音

那天，如同以往，區幹部的會議，但我們討論了一個比較沉重的話題…晨鐘起薰法香。老實說，我不喜歡活動到最後變成一個規則或制式化的樣貌，那有部分會讓我冷卻，而我，最不願意看到的情況，慢慢浮現了…

越來越多人的內在出現…「你若是沒有薰法香，就是不精進」的想法，也許是我想太多了，但我感覺到這樣…因此，很多沒有薰法香的區幹部感覺到為難、壓力，每當會議中提到薰法香，大家盡量能閉語就閉語，多數人不敢直接提出來，因為背後是一整個大團隊的壓力，而這，也正是大團體一個需要反省之處吧…我感受到…不是當初那個很法喜、一起努力的狀態了，有點強迫、有點壓制，沒有躲的勉強去做，躲的有可能就這樣消失了…

於是，讓我反思…「一定要這樣嗎？薰法香是不是一種因緣，有些人還沒有到聞法的階段，因此，難以接受。」那次會議，在爸爸媽媽、學長學姊面前，我終於提出了我的看法…我忘記當天說了什麼，僅記得我相當婉轉：「我覺得薰法香是一個很好的活動，

但不能太制式的規定，否則會擔心活動到最後就只是為了活動，這樣會很可惜，甚至會失去原本的意義。」說完這段話，好像空氣有點凝結，但至少，我內心的石頭拋出來了。

開完會，如同以往，我與學姊走在回家的路上…

學姊：「你剛剛說的那些話，讓我很難過…」

這一幕，我記得無比清楚…當時的我，真的嚇到了，我內心衝出了一些東西，但又止住了…又是一顆大石頭，壓在自己心上。內心想著…「**想做自己，表達自己的聲音不行嗎？我做錯了嗎？**」那個剛強、想做自己的自己先跑出來了，但另一個柔軟的自己也跟著出來安撫…「**想想學姐的感受吧，學姐絕對有她的用意。**」

那時候，我開始發現，我受困於一個大團體裡，好像不太允許表達自己感受，只能配合的在框架、制度裡……但我從來不敢說出這些感受…連網誌都是，於是總下意識地選擇承認自己的錯誤，但其實，我內心有個東西並未散去…

晚上的聚會，靜思晨語，反映出我內心的聲音，內心叛逆的因子，其實是自己的不懂事，在回家的路上，跟學姊聊了許久，也起了懺悔心，或許事情有更好的解決方法，但自己的想法，的確傷了她的心，我跟學姊之間有難以說明白的情感，我也知道彼此心中的那份位置…

學姊提到…「上人無法一一回頭看我們了…我們自己要好好跟緊」學姊，相信我，我會努力的，調整好自己的步伐，好好反思與懺悔，不用擔心，我會盡心盡力！不用難過，我會重新出發！

感恩妳總是提醒與叮嚀，我真的會好好學習，請妳放心。

2008/01/13

(二)叛逆、抗拒的心

也許吧，我不想當一個好像「背叛」的人，「這個活動本來就是要支持響應的阿，學姐那麼辛苦，我一定要支持她，上人說法那麼用心，我怎能懈怠…」於是，我把很多狀態都歸納為自己的不夠精進、不夠懂事，到了現在，我才發現，那真誠自我早已開始反抗…我開始有些抗拒了…但我選擇不聽見，因此，我又再度勉強自己、責備自己…

精進

最近你少了精進…你排的時間、你說的話，似乎沒有做到，做事拖拖拉拉、沒有什麼活力…那個使命、那份愛，那個你所謂的堅定呢？收起你的叛逆，欣然接受吧，你永遠不知道你的認真與用心可以為社會帶來什麼。如果，上人都說三點起床已覺得時間過很久，來不及了，那你呢，你在做什麼？

幸福的人，太奢侈了，多做一些事，多一些所謂的苦，根本不算什麼，快提起那份精進的心吧，不要想自己做了哪些，而是要檢討自己哪些沒做，加油，永遠不要忘了你自己，那個最真的你。

2008/01/07

原來

人心的無常與善變是真理，「心不堅定，道難成」……聽完了晨語，上人今天說的法，又是新的頓悟。突然很感慨，自己的懵懂…

上人…是菩薩，救渡我們，而我呢？能先救自己就很好了，既世間無常，何必追求，既知道真理，何必盲目，還是在於，貪、瞋、癡，若能放下一切…恆持剎那…

2008/01/10

懺悔

人似乎有不定期的低落，最近這幾天少了些動力…

上人慈示：「今身不向此生度、更待何時度此生。」人帶著業來，又加上層層無明，人生多苦…常常人說很多事情、知道很多道理，總覺得很有道理，當時大家滿腔抱負，然後呢…一哄而散…

說想做很多事只是發空願，都沒有用，重點是要知道怎麼落實、要去做，一種沉重與懺悔…修行這條路，要堅定。

2008/03/25

調整新態

我要懺悔…今天睡過頭沒有聽晨語…沒有聽晨語的感覺很不踏實。

晨語，推行幾個月的時間了，起床還會掙扎，分享有時還是擠不出來，甚至在聽的過程中分心或睡著，為了分享而分享？因為沒人分享而分享？這種心態沒有成長，聽晨語經過了一段時間，是該重新反省與檢討，其實我總想到以前的我，小時後到大一之前的我，那個起床就很開心的人，笑容滿面，充滿活力，那時喜歡最早起床，對每一天充滿希望與期待，愛早晨的陽光，覺得一切都很幸福…

而今是老了嗎，是心老了吧…當我也陷入一種沉重的狀態，但其實並不好時，我應該好好走出來，走出適合自己的方式，找到真正的自己，學長學姊不是你的樣子，學弟學妹也不是你的樣子，不用刻意學習，不用刻意傳承，是否都會反效果…

晨語，上人每天三點半起床為了說法的晨語，我呢，怎麼能用這種心態繼續下去，雖然起床，雖然聽晨語，雖然帶大家分享，雖然幫忙統整，雖然把心得 po 到平台，但我真的成長了嗎？我真的求法若渴嗎？

看來需要調整新的狀態，找回初發心，積極、單純、歡喜。

(三)鞭策自己要堅持下去

越來越發現…薰法香這樣的「勉強」，其實反而換來了「堅持」，如果當初順著自己的喜歡、意願而停止了，我就沒有這過程聽法的收穫，就沒有洗去執著、懶惰習氣的機會，也甚至就這樣卡在自己的想法上，而欠缺鞭策與反省了…

一次一次，雖然每天5點半起床很煎熬，雖然有時候好累，在課堂上會睡著，雖然很想多睡一點，雖然……好多雖然，但無庸置疑地，薰法香後，我感覺到內心的踏實與安定…「我沒有愧對自己、沒有愧對別人，我做了一件有意義的事，我做到了一件不可能的任務！」是挑戰自己的一種成就感嗎？也許吧，但更多的是努力用心的一種「踏實感」，讓我明瞭，修行，沒有那麼容易，本來就是要下苦心！

生命沒有那麼絕對，勉強自己有時候也不錯，不能做自己有時候也不錯，因為「苦難」背後總是會換來禮物的……懺悔過往的驕慢…繼續砥礪自我吧！

水懺

上人慈示：「《水懺》分為上、中、下三卷，三卷的懺文已經到此為止，不過雖然文字有限量，法是無限量，所以我們必定時時要將法如同水一般，時時向我們的內心洗滌。」

今日是上人講述經文-《水懺》最後一日，在分享完的那刻，突如其來的想哭…或許是感覺到那樣的來不及…上人所謂的來不及，我自覺的來不及，也有慚愧之心，這段日子來，還不夠用心，修行即是修清淨心。

上人說法水懺今日最後一天了，問自己真正懺悔了嗎？

上人最後慈示：「經過這麼長的時間，請大家不要辜負悟達國師造這部懺，不要辜負諸佛菩薩回入娑婆救度眾生的恩德。」深為佛弟子，應謹記在心，多用心。能在此刻聽上人說法，是我們最大的福報，今日水懺已講述完了…多少日子都在迷茫中度過，感到更該好好珍惜…做，就對了！

2008/04/02

佛恩

今天晨語第一句話，就點到了我的內心…「大家是否把心照顧好了？」

的確，感覺到自己的退步，在這期間煩惱無明浮現，是該好好懺悔，總是在上人的法中被救起，凡夫心，真的慚愧。

上人慈示：「我們都是凡夫，浮的時候對佛法很精進，但是煩惱再次升起，道念就會再沉下去，這就是我們不能夠進步，常常都在原地踏步的原因。」在娑婆世界，也要

真正以慚愧的心，來體會佛的心，而現在仍然是沉淪在這種苦惱的眾生中，所以說要慚愧、要懺悔…

2008/05/22

很感恩，似乎又看到那一道曙光，把自己放下，責任與使命感提升，對我才是真正的自在。

貳、愛上《無量義經》

一、第一次翻開《無量義經》——原來這就是「法喜」！

「如果家裡發生火災，你最想帶走的東西是什麼？」

我腦袋毫無猶疑地出現…「《無量義經》！」《無量義經》、《無量義經》…自從大二承擔社長開始，就時常聽到上人提及《無量義經》。

「《無量義經》到底是什麼？」

「慈濟的法脈與精髓正是《無量義經》。」

「如果我連《無量義經》都不知道，那我怎麼傳承慈濟精神，怎麼與大家分享？」正是這樣的一個領悟，讓我開啟了決心，我要好好探討到底何謂《無量義經》。

那天晚上，睡前，我靠著牆壁，坐在床上。小心翼翼，緩緩地翻開了《無量義經》，這本早在大二就收到的結緣品，只是一直把它放在書櫃上，幾乎未曾打開。而這麼一翻，就翻開了一個新的世界。「天啊……這一字一句不就是在說我嗎？」那時的自己，常受困於繁雜人事中或是自己的無明枷鎖裡，我不斷地想找個出口或找個答案，但沒有人可以真正告訴我，我應該怎麼做才好…直到遇見《無量義經》…

一字一字…我越看越歡喜，「挖，這寫得真的太好了！」「原來每個人都會遇到這些問題啊！」「原來這些問題就是要這樣做，就能解開！」那一刻，那個瞬間，我終於更加體會，何謂法喜…一種內在飽滿、恬安、寂靜、喜悅的狀態…我打開了這個美麗的世界，與《無量義經》相遇，於是，我更加明白上人的心、慈濟的精神，正是皈依於此。每當我內心有結、有擾時，這本書就是我的導師，往往翻開它，就能找到答案，就能找到繼續走下去的力量。

二、度人要應根機——看見讀書的意義

我開始在思考，讀那麼多書能做什麼，倒不如把時間用在幫助別人、接觸佛法上，而若書本知識不是闡述真理的，那為什麼，上人還要我們做好本分事呢？

我不斷的找答案，問了接觸佛法的老師，他說：「這是必經的過程，一切都會過去」；振宇說：「有專業才能讓人信服，可以接引更多的人」。

於是我看到無量義經內容所云：「佛陀說法度人十分契合時機，而且佛陀的學識豐富、相貌莊嚴，所以教導眾生較為容易。」

原來，這就是度眾生的一個法門！眾生有不同根機，不一樣的人，就要用不一樣的方法。提升自己的學識，也能有更廣的領域，度不同的眾生。所以我要努力讀書，當我知道我不是為我自己，我才有辦法真正用心去做！當然，做慈濟事更不能少！救人，就是本分事。

2008/05/27

「志工精神是不為自己，是為眾生付出、為眾生而學。」為眾生而學，也為未來的人生旅程埋下一棵繼續升學的種子。當我們都不是為自己，那樣的力量不會變小，反而無量無邊。

參、冥冥之中的因緣—《地藏經》

一、對地藏王菩薩的崇敬

高三離開家的那年，考試幾個月前的每一天，都會騎著腳踏車到宿舍附近的地藏王廟拜拜，在眾菩薩當中，我對地藏王菩薩有一種更特別的感覺。每當聽到地藏王菩薩，就有一種大悲願貼近，力大志堅的心境…也許是因為地藏王菩薩這個大願…「我不入地獄，誰入地獄；地獄不空，誓不成佛」，我讚歎這樣的願力，也深深影響著我。那無怨無悔，不求回報的救拔一切眾生的大願……

地藏經

自從區幹部研習營錯失了《地藏經》的購買之後，最近跑了台中分會和東大園區書軒，真是好因緣，都缺貨…

《地藏經》，怎麼會想買這本書呢？除了很喜歡地藏王菩薩之外，我記得明含媽跟我說過，她看地藏經時，眾生的苦難、地獄的景象，使得她眼淚流不停…那是什麼樣的境界？恩…什麼時候能跟《地藏經》有因緣呢？

2008/08/10

二、意外收到《地藏經》

「地獄不空，誓不成佛」，我深深為此句話著迷；也許正因如此，我獨自一人到了這裡。可能是敬佩地藏王菩薩的大願，又加上地藏王菩薩的悲心，深深吸引著我的追尋，我想更了解他，想更了解這其中的真意。

默默一人來到東大園區，這裡有連續幾天的《地藏經》拜經活動，參與拜經的人都是師姑師伯，倒是不見我這樣綁辮子的年輕人。在拜經前，特地到書軒選購《地藏經》，但好可惜，又賣完了，也打量著下回前來請購的時間。

現在，回味起來，老實說，我已幾乎忘記當日唱頌經文的內容。但我記得，那是一個簡單的場所，幾塊圍團，大約二十幾人，而我，坐在後方，比較安心，想低調一些，也觀察著這一切。經文跑得很快，時而合掌唱誦，時而頂禮跪拜，我不斷意會著經文的意涵，似懂非懂。但在這樣未參與過，也無人認識的環境裡，也許參透著陌生感，也許多了一點不安。心，卻很靜很靜，就是很相信這裡的一種感覺，當全然依歸也皈依於一個團體，一段經文，或是一位聖人的精神裡。

拜經活動結束，散去，已晚間九點，我又獨自一人低著頭走著、思維著、反覆體會著。我的心還在剛剛寧靜的氛圍裡，儘管我什麼也不懂，但我感覺內心有一陣祥和迎面而來，好像一道溫暖的光，包圍著我。這時…

「妹妹，這個跟妳結緣！」

一位坐在車子副駕駛座位子的師姑，拉下窗，伸出手來，遞了一個東西給我。

一句言語打斷我寧靜的思維，我轉過身，黑暗的夜色，卻看到光就在我眼前。我反射性的伸出雙手，「阿...這是.....」師姑遞給我的，是一本《地藏經》，正是我遲遲未買到的。

「師姑，不好意思.....師姑，感恩您！」我甚至來不及恍神，也來不及說什麼，車就離開了。

如果有鏡子，我會看到我臉上的微笑，是很感恩、很感動的，這一切來的如此不可思議，「怎麼可能會這樣？太巧了，心心念念所想的地藏經，竟是一位素昧平生的師姑，在這麼突然的情境下，送給了我。」我欣喜地用雙手捧著《地藏經》，內心的感動流連忘返。直到今日，那畫面依然歷歷在目在我腦海裡…

有時候我會想……「那一幕，是真的嗎？剛剛，那是人嗎？還是其實是菩薩化身？」如此明瞭我心意，聽見我內心祈求，彷彿菩薩降臨。我越來越相信…原來，菩薩，真的就在人間。

肆、當佛法遇見社工、諮商

「存在」，這兩字，勾起了我探討生命意義的源頭。有幸能於大學期間修到諮商理

論的課，這段因緣卻也不言而喻地，與佛法碰撞、融合，我認為是非常重要的階段與體會，好似東西方的交會，好似不同語言對於真理的讚頌。心，在此時開始，有更多觀點會合進來……

一、思惟，存在主義

「你為什麼不自殺？」這堂演講的第一句話，道出了人本身所具有的勇氣與活下去的意義。其實腦袋有點空白，因為我不確定答案，也想不到一個真正的答案，除此之外，我還是沒有自殺，而人，到底為了什麼活著，而不自殺的理由，是否就是你存在的理由呢？

從存在主義看死亡意義

「存在或許荒謬，卻並未阻絕個體價值的追尋，而存在的意義，我想正在此處彰顯。」
很喜歡上這種腦袋可以一直想動的課。

齊克果說：「存在是選擇成為自己的可能性」而他說到一個我很有感觸的地方是…
「人生三絕望——不知道有自我，不願意有自我，不能夠有自我。」不願意與不能夠，很難衡量，我覺得。

尼采說：「上帝已死，所以人要面對自己的責任與自由，權力意志，人都想要成為自己想要的樣子。」

雅士培說：「人都存在於某些界限裡頭，身體、心理、靈魂，而人要努力的是跨越這些界限，而做自己。」

海德格說：「人莫名的、無原因的被拋在地球上，死亡是最公平的，而人是向死存有，向死的旅程前進。」

卡夫卡說：「大甲蟲的故事，這世界上很多事情沒有理由。」

我覺得很棒的一個觀點：「最後的自由是態度，面對人生意義的態度。」我頗贊同存在主義的治療法：「不是要治好當事人，而是協助他們察覺自己在做什麼，並擺脫受害者角色。」

又說出了我內心的無言：「或許有人會覺得存在主義是悲觀主義，但其實存在主義也是非常樂觀與積極的主張，因為他揭露了人類的命運是掌握在自己手中的事實，人類對自己的將來將不再感到無能為力，透過行動，可以改變自己，甚至改變全體。」…是阿!!

我想說的是…

其實，很像佛法，真的…內心再度產生無言，答案，在內心中又清楚了一些。但…也許，佛法超越了，無法想像…

2007/10/13

我愛上了存在主義

讀著存在主義的我，第一次讀書讀的那麼……找到了…懂我的，而我愛上了存在主義，愛上了他說出我內心的每一句話，也有了好多啟發與想法，其中之一…「要認識佛之前，先認識自己。」

另外，對於存在主義與佛法那麼多相似的理念裡，我開始有興趣，追根究底。

2007/11/08

二、融合社工所學

由於是讀社工的關係，身邊總有許多老師或同學對於慈濟有負面或質疑的東西。我不得不說，這也影響了我的心情與想法，必須更謙虛、接納大家的聲音。因為答案沒有對錯，每個人的思考方式也不同。

深入經藏

今天問了社區老師，我們談了佛法與慈濟(我已不怕大家對慈濟的批評了，反而想要多聽大家的聲音)。老師給我很大的反思，我也漸能更加體會出上人感慨弟子們不了解她…這也許是很深奧的，當然也讓我進一步想更深入了解佛法。

我也更加感受到，自己好好的修行是多麼重要，自覺之後，深入佛、深入法，深入上人的心，但不是對於「慈濟」這個名詞的那份過度認同，而是在佛法、在上人面前的那個「慈濟」，是無求的，是讓自己提升慧命，更是救度更多的人，除此之外，自己也悟出人生，解開六道輪迴的枷鎖。

我想，該認同的是最根本佛的教義，人世間本是虛空，包括我們所創立的志業，對於修行人，似乎是太過龐大且複雜，但不得不做，只為了眾生，除非可以找到，另外一個讓眾生了解人生、悟出真理的方法，於是上人開啟人間菩薩大招生，我想上人也知道這背後可能衍生出的問題，但不得不做，因為來不及了…所以需要更多慈濟人的自覺與反省，才能減低問題的發生。

問題是什麼？是人的心，不當只靠理念、制度去約束去合理，而是自覺後，真正啟發的慈悲開闊胸襟。世界原本真理只有一個，而延伸出至今不同的派別與宗教，接觸了基督教、道教、一貫道、存在主義、佛教、慈濟、…也漸漸發覺出他們本出同一真理而衍生出的。今天社區老師給我一個大的啟發：「所有根源獨一無二，所有東西可以全部並存，練習去接納每一個東西，如果硬要選擇一個，那就又掉入陷阱。」或許就會陷入於太過執著。

2007/11/10

了解真理，選擇慈濟理念，是因慈濟沒有種族、宗教之別。但我想我更應開闊自己的心胸，而與真理、上人最初的本質相結合。漸漸的，發現那時候的自己，在努力追求

真理的過程中，隱約呈現出某部分的深入，也某部分的執著...

唉

背著書本上的理論，除了我記憶力真的越來越差之外，我開始懷疑，我全部背起來了又怎樣？世界更好了嗎？如果是這樣，那基本上會背書、會考試的人越多，世界就會越美好...理論、技巧，也是人類自己定義的，或許只是設限了我們真誠的心與關懷。

抱著這樣一連串的無明，直到上個禮拜五，社區老師說：「越接近理論，你就會越遠離真理」，真的是說到我的內心聲音！下課我問老師：「如果理論會讓我們遠離真理，那讀書考試怎麼辦？」老師說，這是該面對的痛苦，人生下來就是必須面對苦，它會過去的，現在就盡心、做該做的事。恩，我相信苦難背後的偉大意義，我還在找尋與觀照。

接觸佛法，讓我發覺真正要幫助一個人，真的就是他能理悟真理。想，如果明天是最後一天，你會做什麼，名利地位都是虛幻的，其實，現在的我，我只想勇往直前，擺脫枷鎖，但就在我說的同時，也是一種執著與妄想。

學會用簡單的心，自己的力量，盡本分事。

2007/12/12

最近有一個歸類，如果諮商是佛法，那社工就是慈濟，理論與實務總是要兼具。這樣的狀態，讓我不是很排擠打報告了，畢竟我還是喜歡述說我內心真正的聲音，而不是因為成績，即使老師看了傻眼，我依然...選擇做自己！

伍、聽內在自我在唱歌

在慈濟的世界中，有時，我依然會遊走於自己的世界，看見，那嘀嘀咕咕，說出內在自我的女孩。

她等待因緣，一樣默默做著她覺得她應該做的事；她不後悔接觸了這一切真相，即使她遠離了身邊的人；即使她不再是天天很開心的那個女孩；即使她知道她擁有看似美好與珍貴的一切，但並不是真的那樣，也不是永遠的；即使她知道她必須放下很多才能更好...她欣然接受，並有了新的使命，因為她知道這樣才是最好的。

什麼時候

寄居蟹找適合的殼，小丑找適合的面具，找不到怎麼辦；為今天找一個適合的心情，找不到怎麼辦，最近，需要一些動力...找一個不會說話，了解我的人，靜靜的發呆，看落葉，看白雲飄過，看夜空，看星星眨眼，閉上眼，聽風、聽呼吸、聽自己的心...

什麼時候……才可以真的面對自己，真正了解自己的心。

2007/10/30

有個女孩

來了，那個女孩，紮著辮子...常常看到這樣一個女孩，每次看到她，走路總是匆忙，今天的她，又要去哪裡呢?好幾次，都想問她，妳在想什麼?都在做什麼呢?

她說，很難讓人理解，也很難有人對她說的話有興趣，於是她很安靜，默默的做著她覺得應該做的事，其實她有一個夢，這個很大的，看起來遙不可及的夢，她多麼希望，她有勇氣可以捨下一切，去完成她的夢。

她怕來不及，因為她不知道何時她會遇到無常，因為她不知道何時她愛的人會遇到無常，因為她不知道何時人類會遇到無常，因為她會來不及讓她們也接觸這個真相，所以，她想要一輩子就這樣。她不只要度自己，更希望可以度她身旁的人，她什麼也沒有，只希望盡心盡力，下輩子也要繼續，下下輩子還要繼續。她的師父說，眾生難度，她的心更覺得來不及...她要如何告訴大家，真實的面貌，誰會相信呢?

她知道盡心盡力即可，但，不免憂慮。

那個女孩，真的好愛這個世界。她珍惜這份因緣、她體悟這份使命，她，跟著師父走...守之不動，億百千劫。

2007/12/25

為什麼，幸福有兩種聲音...

有一天，我遇到了...無我、大愛、佛法、真理，我知道好多事情，但可以很快樂的事情，卻讓我動搖...看到你們，我想帶你們一起跳舞，因為希望你們也知道...但好難，我孤單無力，卻還是努力著，我不放棄。

如果可以重來，我想，我還是會選擇現在的樣子，即使，我喜歡當個傻傻的小孩，我也想無憂無慮，但，他是對的...如果少了「我」這個字，如果期盼的聲音不斷，如果一切都會讓這世界更好，如果可以幫助更多人，如果那個地方真正需要你，那條線會改變...我想。

2008/02/05

所謂的位置

這個位置，真的是我最想要的嗎?

從一開始的社長、領隊，到未來的...不是的，我最希望的是默默的角色，一顆小小的螺絲釘，就像環保志工一樣，很單純，很開心，不用想太多。但為什麼還承擔?因為我想到可以做很多事，就如我跟學妹分享過的，領導者的位置，可以把事項更容易得心應手的實踐，如果領導者有滿腔熱血與足夠的精神理念，那就會很棒。

而我，的確想做很多事，那些看來不難，其實也可以很單純，或許是我不習慣，很多"高階"的會議氣氛吧，一種莫名的壓力與沉重，還有很多人的期待，每一個位置應有的樣子，有時會讓我失去自己...我到底是誰，之前的我還在嗎?

有人說過…換一個位置，就會換一個腦袋，我不想，所以，我要照我自己的樣子生活，善良，不批評，寬容，每個位置都一樣，只要負責、有心，都是最重要的！

2008/04/14

堅強

有時候都覺得自己忘了情緒那一塊，會談的時候也是，連面對自己也是，以前的我不是這樣的，理性，現在的我會太過於理性嗎...不希望這樣，以前的我不是這樣的，是因為我給予自己什麼位置的角色該有什麼的樣子，所以，漸漸失去那所謂的情感？

很多事都覺得無所謂，覺得可以很堅強，但為什麼還會想哭，因為內心的慾望，還是被限制了，我只告訴自己要堅強，沒什麼，這樣好嗎...修行路真的很好，但，菩薩們，您們都快樂嗎，自己一個人不會孤單嗎，很怕你們都離開了我，修行是這樣嗎？

一直走一直走，不等人，好想跟你們說，你們影響我有多大，但為什麼，我還是很堅強，一直走，是該輕安自在阿，但情，又該如何割捨？割捨，又該如何快樂？快樂，又有何代價？代價，是孤獨嗎...你們都是這樣嗎，修行都是這樣嗎？

難行能行，菩薩，您們想些什麼....

2008/01/15

蝴蝶

曾經想過，如果有一天，化成一隻蝴蝶，在來來回回的塵世中飛翔，那會是多大的幸福。

記得暑期幹部研習營結緣品上的那隻蝴蝶，我很喜歡。蝴蝶輕輕柔柔，不停留、不長在，生命短暫但活的努力、精采；不貪戀、不強求，看似柔弱卻是堅強的生命力，微微揮動著翅膀，卻也能造成一個暴風雪，小小的力量、大大的改變。

妳，要猶如蝴蝶般的柔和與堅毅，知道嗎？

任何困難，任何阻礙，任何煩惱，都不能讓妳迷失，因為妳帶有使命，妳知道該怎麼做，妳知道這一切是如此難得，很苦，很無力，都是一個過程，堅持下去，就是一大片藍天...記得，妳不孤獨，這一切將會有答案的。

2008/06/26

陸、災難，再度激發使命

為什麼我會有一種似乎要做什麼事，或想要見誰的感覺...

有時，我會被這樣的思緒影響，而莫名的憂鬱、莫名的流淚、莫名的感傷、莫名的無助感...然後說不上來那是什麼...

一、災難頻傳的世代

心、細、繫

前天才警覺風大可能會有地震，昨天果然，印尼有了強震，不可思議的感應…

想到上人說過，她有三次心是完全空的，第一次是 921、第二次是 911，第三次也是警世的大災難... 在這樣難熬的情緒下，我打給了明含媽媽，她幾乎是我最想找的那個人。

想不到... 媽媽竟然也說在晚上，她也突然有莫名的憂愁，一直很想掉眼淚的感覺... 媽媽說，「最近上人在開示時都常常有哽咽」，莫非... 其實... 上人冥冥之中已有感應，於是現苦於眾生面前，提醒我們....

修行，更是修心。心越細，似乎更能貼近上人的心，繫著上人的那顆我的心，真的願... 願天下無災，無難。

2007/09/13

面對一次又一次的災難，我常感到無力…

自己用盡全力做的，在災難面前，往往是如此微渺…

買晚餐，看到四川大地震的消息，我的心，已分辨不出什麼滋味了... 真的好想大哭一場，但卻流不下任何眼淚，災難、災難... 每一天都是，無法停止了，對不對...

拭去淚水

上完課，回到宿舍，拖著心靈疲憊的身軀，看著人來人往，內心空洞，莫名的想哭，思考如何下一步...

我想到此時的 上人會是如何，

她一定忍著悲痛，她一定害怕來不及，她一定擔心弟子的慧命... 慈濟人，在眾多災難中，力量好小... 怎麼辦，來不及救了，怎麼辦...

我們能做什麼？每一次的活動，看似微不足道，都是淨化人心，而每一個人把自己的心顧好，就是淨化人心。努力一點，不要怕困難，不要怕事多，好嗎...

戒慎虔誠，一同祈禱。

2008/05/12

假日晚上回家，坐在車上，播著一幕一幕新聞，感人的、哀痛的，有慶幸被救出來的欣慰，有面對親人遺體的哭嚎聲，這世間的苦... 人類的善心，究竟有多久，究竟要經過多少災難，才能出現...

車窗外霓虹燈閃爍，恰似人心的迷惘不定，難道我們真的都以為這是大自然造成的嗎，災難起於人心，而人心何時覺悟，災難又如何停止呢...

哀痛

每天只要看到緬甸和四川災難的畫面，心中是滿滿的不捨與悲痛。

看到人類的癡心，看到大家的不夠努力，知道嗎，比看到災難更痛心，因為...那是因。潰堤的眼淚，最近的心空空的、很脆弱，慈濟的事情很多，但我們都要更照顧好自己的心，可知道一個人的心影響大家多大，把自己的心顧好，才有辦法帶動更多的人。

「如果連我們都不夠積極、不夠用心，那還談什麼幫助別人呢？」心繫著災難，但更多的是懺悔我們不夠用心，看到我們的努力不夠，又看見一波一波的災難，感受到來不及的憂心越來越重...

這些日子，有很多難以言喻的心情...

2008/05/17

你們的愛都在

四川、緬甸災難到今已一個多月，由於募款募心活動，許多人的觀點都不同。一點一滴，慈濟不透過政府，你們的愛心，會毫不保留，鞠躬說感恩，親自送到災民手中。

在緬甸的部分，很感恩，慈濟在前陣子已拿到政府所獲准的賑災許可證，有人或許覺得怎麼都只有四川呢?其實因緣真的好不容易，我們能進入災區，已經真的要感恩，這段日子，有積極行善的感人故事，有對於募款的負面消息，我跟老師也聊了一些慈濟與機構的相關事情，在募款中有聽到：「慈濟怎麼都救國外(大陸)，沒救國內呢?台灣都救不完了...」

上人很有智慧：「愛你的朋友，是應該的，愛你的敵人，才是真正的大愛。」更何況，我們應該要祝福台灣，不要成為需要被救的人...。師姑說，台灣幫助的其實是最多的，只是基於案主保密，很多畫面都不方便播出，所以很多人都不知道，四大志業、八大腳印，慈濟在台灣發源，當然一定在台灣深根!慈濟會更努力，也感恩大家的信任，最動人的愛是信賴!

2008/06/18

今天看到了一句上人的智慧：「因為關心，才有疑心。」沒錯，要很感恩大家的關心，因為有大家的建議，我們才會更進步!

每次遇到災難，我就更能看見 上人深層的愛與清高的智慧，面對紛紛云云， 上人依然堅持大愛的理念，不為其他，也無論自己是否受責罵，為的...正是受苦的苦難眾生，完完全全。

二、擎起勇氣發願的心

能親眼看到 上人是一件很難得的事。

但在我現在的想法裡，只要 上人在我心中就夠了...那刻，我終於能體會到這句話...不只是「慈濟需要我們，更重要的是，我們需要慈濟!」

那天，在 上人面前...

那天，上人在台中分會。我的心情一直沒有要看 上人的開心，而是，一種莫名的平靜與慈悲。愧疚的是，我們還有好多未完成的使命，我很努力看著 上人，上人最近好嗎？

上人好像變老了...上人的身體還健康嗎？聽說師父說 上人的記憶變差了...看著上人面對一位類似中風的師姑，那樣無法形容的慈悲臉龐與眼神，我的眼眶，說出了我滿心的感動...細心、耐心，面對一群眾生凡夫，多麼感恩 上人...這樣艱辛，這樣不畏艱難創造了慈濟世界...

在與 上人請安時，突然覺得心好疼，我開始流眼淚。 上人，一直再等著我們，慈青一直是 上人的希望，而我們呢？我還能有這樣的因緣多久？還能有幾次看 上人的機會...在一同說出這句話時「做慈青、就甘心；做慈濟、就甘願」...

不禁，哭了出來，交雜的思緒，久久不能止息，我多麼希望，這次不要再是我們的口號了...明知因緣難得，就應把握當下。

那天.....在 上人面前，我的心是如此的堅定。

2007/10/24

昨晚區幹部的合心和氣會，與快到半夜的私下社團事項討論，都讓我深深的覺得...慈濟要推的好多好多，要如何能真正落實，而不是只在於辦活動呢...

我想我已把慈濟擺第一， 上人刻在心上，所以都好、都可以，就盡我最大的心力吧。這幾年來，即使很忙都可以過得去，人真的有無限可能，好多好多時間可以開發，反正到時候就會很神奇，事情一件一件的圓滿了...

好

上人說，要有一千萬的慈濟人才夠，才能扭轉乾坤。

不知為什麼，我深深的聽進去了，很震撼，也是一種堅持和願力，想著苦難人，一千萬，可以的!加油，大家!

2008/02/26

第五節 大四——蛻變，最大的艱辛與磨練

壹、心開始——中區慈青區合心幹事

大二時，曾看過海報上對於歷屆「區合心幹事」的簡介，心想…「他們一定是很有道氣、很有能力與德行的人。」當時，不自覺思考了一下「那是什麼角色呢？」一個總在幕後跑上跑下，或在台前凝聚大家的人。慢慢地，從投入中了解，原來區合心幹事，就是這區的「慈青窗口」，負責整個中區(彰化、台中、南投、苗栗)慈青事項的統籌、聯繫窗口。

「好優秀啊!」「我以後有可能嗎?」

「太難了」、「應該沒資格」……

一、我，是區合心了

快大三的寒假，還是區執秘的我，一次與區幹部一同回花蓮開會。結束後，一群人走著路，前往火車站搭車。一個等綠燈要過馬路的路口，我們停住。

那時，鳳美媽與曉逸學姐走在一起，就在我前方。

她們不停交談、似乎討論著什麼，說著說著，綠燈亮起，阿母往前走了。曉逸學姐遲緩了腳步，在我身邊，低聲幽默的笑著：「再來就要交給妳囉。」當下，我內心滿是驚嚇也沉重，儘管我有感覺，我可能會是下屆區合心的人選之一……當時，我們繼續往前走，我，一句話也沒開口，只是有些尷尬，又有點勉強的擠出一個讓自己看起來比較放鬆，不是那麼在意的笑容。

阿母一如往常老神在在，隨即用台語說出：「要作伙把中區帶好，把咱們的家撐起來。」我們繼續走著。「恩恩…」我點了點頭，還是沒有說話。就這樣，沒有任何邀約、說服、考慮、答應的過程，從那一天開始，我註定換一個角色了…

就這樣…我，承擔區合心了。

用愛鋪路

一步一步，一步，一步…用愛鋪路…乍聽到這首歌，眼淚卻一顆一顆流下來…

今天開始邀請區幹部了，一通一通，要把區團隊建立起來，一個一個，要扛起中區慈青、慈濟人的形象，一步一步，無不是愛與感恩…親愛的家人，不管承擔亦或是拒絕，不管發生了什麼事，都不要忘了心中的那份善念，那正是生命的能量與答案!

難，因為眾生難度；不難，因為我們有愛。

2008/06/12

長大？

即將升大四了...

大一的歡喜行善、大二的勇於承擔、大三的堅定方向，一步一步即使艱難，即使退轉，即使遍體鱗傷，還是走過來了，更勇敢、更堅強。心中默念著，我要長大了，要承擔更大的責任，要有更大的使命，佛心、師志，為佛教、為上人、為眾生。

2008/08/04

二、期待，當區合心的這一年

自從知道自己要接合心之後，很多書本、做法給了我很多點子，啟發我許多去帶動、去領導的方法。也體悟到一年一年不同的承擔，是更大的責任與任務，需要用更大的愛、更深的智慧。

能為你們做的

即將展開…新的區團隊了，要給區幹部們什麼呢？

這一年，以後的這一年，除了辛苦之外，是否能有更多的幸福包圍，真正做到甘願作、歡喜愛，真正的相互關心、從小動作的貼心做起…這是我對未來的期許，要給彼此真正幸福的滋味…

總是思考如何將好的方法運用於其中，讓大家更融洽、合心，也讓彼此成長。從這些事情中，改變了自己很多的想法，也找回曾經迷失的東西，期待…新的開始，為自己、為你們、為這世界做的事。

2008/07/27

給校幹部的情情話

親愛的寶貝家人：感恩你們願意在這次難得的因緣相聚，對你們的努力感到充滿希望！中區是一個大家庭，第一次的承擔、全新的開始，因為有你們每一個人，所以充滿力量，再多、再大的事項與困難我都不怕！相信我們都準備好了，從今以後，我們會一直在彼此身邊，有苦有樂都要相互分享，作為彼此的善知識。

記得，上人曾說過：

「遇到困難時想一想我。要將遇到的困難當成磨練的粗石、化為一股力量。孩子們！需要你們、需要大家，一個人的力量太微薄了，所以你們還要再努力，你們不要畏懼困難好不好？」

寶貝們，

未來的路未必平坦，但遇到困難想想，想想苦難眾生，相信會化為慈悲與智慧，引

領我們繼續往前走！與大家共勉，牽起彼此的手，我們要一起加油努力！

好好珍惜…這一切…得來不易的好因緣。

2008/09/03

始終如一

穿著慈青制服，這是一套我最喜歡的衣服；綁著辮子，紮紮實實的手力，拉緊自己的心，以戒管理…藍天白雲，在天空，在身上，更在我的心裡。

月報，很感恩那麼多位區幹部都到了，那樣的活力與魅力震撼了全場，學長分享，當看著區幹部介紹一一走出來的那刻…他哭了……那一刻，感受到學長姐那份深深希冀慈青成長的等待，於是我也哭了…

我們的口號—「準備好了！」

其實，也不管準備好了沒，就喊了，就去做了！

在我腦中浮現了一個畫面…

上人堅穩慈悲的步伐，一步一步往前方走來，安定的眼神，闊然大步，不畏風雨的前進，在上人的後方是綿延不絕的慈濟人，緊緊的，跟著上人，道心堅定的走著。不管多大的風雨，不管多大的考驗，我都相信自己，我都相信慈濟，會始終如一跟著上人，一步一步走下去。

上人…請莫憂慮，弟子會照顧好自己的心。

2008/09/28

我說不盡我內心的那種愛…我像是身為中區的大姐姐，我想要也需要好好照顧這一大群弟弟妹妹們，29所學校，25位區幹部…我想把說不完的感恩，綿延不斷的感動，最真切的愛與祝福，都給我愛的…中區慈青。那一天，我寫了一封信給我的中區家人，我期待自己用最真切的心，邀約大家一同回薪傳營。

「大家最近好嗎？永無止息的事項就象徵大家對於世界永無止息的愛。還記得青少服活動那天，我手上一疊厚厚的信件，當唸出每一位家人的名字，其實都是一種期許與希冀。

我好喜歡握在大家手上的這一張張地圖，寫上了您的名字，也唯有您能把它帶回。中區這個家29所學校，29位校社長，25位區幹部，的確是擔負重任，但有那麼多家人卻也感覺好溫暖，我真的好希望我們能打破不可能，然後一起回家，回我們心靈的故鄉，相聚一起，然後把寫上名字的地圖拼成中區的形狀。能想像嗎？那是一個多麼幸福與充滿感恩的畫面。

親愛的家人，讓我們一起回家！」

2008/12/05

三、忙碌，幾乎沒有自己時間的日子

一大堆的事情，電話催人的聲音，辦不完的活動，每天晚上的發信趕工加班...這是我大四每天的生活...真的不誇張.....

每天一回到宿舍，第一件事情；

每天一睡起來，第一件事情...就是打開電腦。

每天作同樣重複的事，聽著隔壁房間的歡笑聲，看著大家玩樂的畫面，依然如此堅持的守候於電腦前，無法動彈，直到昏迷睡著...

雖如此，我卻也甘於這樣的生活，這，是我最安心的選擇。

2008/08/23

快

眼看開學的來臨，校幹部們已開始招生活動，區的進度落後...真是抱歉。

好多好多事情，給我一點時間整理，感恩這段期間大家的補位與用心，與其感慨，就快做自己該做的事吧！積極、專注、把握分秒。

2008/09/10

四、無由來的想流淚——學習不求讚美

或許人總是需要被鼓勵，但如果沒有呢？就失去動力嗎？

深刻體悟到...付出無所求，我想也包括不求他人的讚賞，無求就不起煩惱，才會自在。不斷告訴自己...這是我的本分事，我要感恩，我該感恩。

沒事的

突然好想大喊，卻也沒聲音，浮現了很多食物，卻也沒胃口，想做好多事，卻也甘願自動放棄。每一天，一整天面對電腦和手機，我的思緒有點不能呼吸...在處理不完的事項中...

原來，眼淚是窗口，網誌是我紓發情緒的管道，哭什麼我也不知道，太多了說不完也說不完美，就讓我好好哭一下吧...我沒事的。

2008/09/13

調整

「哭是因為你有一顆感動、慈悲、柔軟的心」，這句子，讓我把眼淚合理化了...

今天在流下眼淚的那瞬間，我突然覺得好對不起上人...開始，反省自己，重新思考上人給慈青孩子的第一個期許.....利用課餘的時間做慈濟。

2008/10/02

無求

今天看到了國氣學長的分享，讓我頗有感觸…

「當刷牙的時候不會特別希望被別人讚美，因為這已經是生活當中的一部份，一如做好事是本分事，不需要特別被稱讚。」

「慈師父有次向上人頂禮銷假，但是上人並沒有特別看慈師父，因為上人對還在門外的人，不斷稱讚，深怕離開慈濟，斷了慧命，但上人對真正的弟子是不會特別稱讚的。」

既然是本份事，就不需要被特別稱讚，而今我們做的每件事都一樣，是慈濟人的本分事，想想…自己做的跟上人的比起來又算什麼呢，有機會做就表示相當難得的福報，感恩都來不及了，雖然做了好多事情，但相對於要教的茫茫眾生而言，這一點又算什麼…

想起上人的對己三求：

不求身體健康，只求精神敏銳；
不求事事如意，只求毅力勇氣；
不求減輕責任，只求增加力量。

要記住，被嫌、被責備都要虛心接受，別因此而退轉、起煩惱心，要更努力突破，要感恩被人磨，才是修行。

2008/09/14

貳、遇到挫折——受傷與無助

一、很大的傷：千錯萬錯都是你的錯!

以前總是要鼓起很大的勇氣，才能說這段故事，但現在，反而是變成力量了。

很難想像那時候我的表情有多難堪，就像未爆彈，不是生氣，而是委屈、緊張、壓力、無助、背叛等，好多的負面情緒，全部種種無情地壓在這顆心上。

承擔區合心，承擔迎新宿營領隊，角色的轉換，也讓我變得越來越不像自己，我不知道要怎麼做好，是要做好承擔的角色，還是做好自己，於是，我兩邊都不是，我無所依歸。記得在營隊期間，師姑用著很不捨的語氣提醒著我：「不要這樣的表情」，這句話嚇到我了，我的臉怎麼了？很難看嗎？在疑問後，瞬間有了覺察，是，我變了，整個營隊我就是擺著一張嚴肅的臉，我以為這就是一位領導者要做的，我以為這就是認真，這樣才可以帶好大家，但事實上，無形的壓力壓的我…真的無法勉強自己有自然的笑容。

營隊後，召開感恩檢討會，身為領隊的我開始主持著這場會議。過程中，有著彼此的感恩，但也不免出現檢討而互推責任的狀態，我也在其中表明了自己的想法與建議，彼此內心都越來越煩躁，就在此時出現了一個聲音對著我…

「千錯萬錯都是你的錯！」

有一把很利很利的刀，在我來不及防備的時候，瞬間深深地劃在我的心上，「嘶!」，好痛阿，好痛…… 我不小心瞄到一種很嚴厲的眼神，但我不敢看，一點都不敢看……

背負著幾個月來艱辛的籌備歷程，許多說不出的苦楚只能壓抑著，我能想像我那時內心的未爆彈已到了極限，但此時，我已聽不見任何聲音，僅感覺到會議氣氛瞬間凝結，而內心的那顆未爆彈，已像個死屍完全躺在那不動了，只剩下委屈、背叛，「為什麼，您要這麼說我…」，但我不能掉淚，我無法表達，只能ㄍ一ㄥ著，用顫抖的聲音把會議開完，很感恩，眼淚好勇敢、好配合，沒有流下來…因為我不想，我不想讓別人看見我的脆弱，我也不想在您的面前流淚，我不想讓彼此變得難堪，或是讓您成為罪人……

只是，這次，我真的已經受傷了。

從此以後，這未爆彈的殘骸，就這樣無能為力的，躺在我的心裡。它三不五時地，會勾動傷口，會觸及淚腺。

無言

其實，我很難過，但我沒有權利，也沒有資格，更於事無補，我要比誰都堅強，要比誰都有耐心，當很多人都伸出手，你要先救誰，於是，我一個人力量有限，需要合心團隊的幫忙。

我希望的不是只在做事，而是那份精神，那份榜樣，那份堅持!那麼多事項，那麼多的活動，我一個人無法推動，我需要大家的力量，資料回收，都一個月了，現在呢?一個一個的活動，中區月報，我們說了很多，那做到了嗎?

2008/10/06

哎呀…

大家感覺都有點累了，我好像也是…

累的感覺不同，原因不同，但都跟慈青有關…

2008/10/07

二、失去信任——面對他人的眼光

那時候，因為一些事情，關於我的流言蜚語開始傳播…我很生氣…正是因為大團體，所以消息傳得很快，我很無奈…有種被背叛的感覺…因為我知道，我只有跟我最親近、最相信的人說…

為什麼，連您們，都說出去了…我還能相信誰？

也許，對我來說，不知道可以相信誰，才是最大的挫折…

凡人

我是凡人，不能讓每個人都快樂，只能努力。

流言蜚語，讓人招架不住，我只是凡人，你們不需要在意。也不知哪來的勇氣，騎車發呆、啜泣，儘管那一刻想逃避，我依然向前…

我是罪人，莫名扛起一身罪惡，我成為那個最受傷、最心疼、最痛苦、最無助的人，如果這一切是愛，那我是最認真演戲的人。一個人的獨角戲，一個人的相信，一個人的善良，我愧疚、我圓融…

其實我很單純，只是，希望大家都好…位置的形象、使命、影響力…我都知道，其實我很單純，只是…想做最真實的自己。困難我不怕，感恩…讓我成長。

2008/08/25

安靜

儘管再怎麼熟悉或親近的人，很多事還是不能說的。

我想我不會像個小孩傻傻的想說什麼就說，我的理性需要提升，當我對世界的一切已有越來越深的防備，也就猶如上人所說：「口說好話，不論是非。」情緒就選擇放在自己心裡吧，多說無益也才不會影響別人…

原諒那個在你面前總是小孩子氣的我，

我會學習懂事，不再讓你難過，只是有些事，我，也不會說了…

2009/05/05

三、從要求別人到責備自己

「已經說那麼多次了，到底該怎麼做呢？」

每次開口希望大家一起聽晨語時，我的內心滿是五味雜陳，或許幽默帶過，或許語氣堅定，都是方法，一直不斷的在試方法。每當感受到大家嘻笑的語氣，認為不可能的眼神，找理由的話語，我都覺得很難過…我能同理大家，但誰，能同理上人的心…

親愛的家人：

不由得寫了這封信，原以為今天會很多人上線，滿是期待的心情，此時心境是…有些校幹部一定期待，等著大家的加入；而最後是一種不信任，因為我們說到沒有做到。

「上人常感到無奈，茫茫大海中有那麼多迷惘的蒼生，顛顛倒倒、起起伏伏，話說太重受傷，話說太輕不知不覺…」**話說太輕不知不覺，話說太重受傷**…其實我們就是那迷惘蒼生，我也會捨不得大家很累，爬不起來，我更知道那種課業很多寫不完必須熬夜的心情，但佛法如此的重要，真的更不忍心看到大家都沒有成長。

做、做、做，我們都知道要做，而背後支撐著整個慈濟理念最重要的法，知多少呢？我們努力做慈濟，但我們卻不知道唯有修行，才能真正度人，自己都度不了自己了，怎麼又能發願生生世世跟隨上人呢？

在說這些話的同時，每個字都在懺悔，因為我自己也會懈怠、愚昧，我反省自己的一點一滴。記得學姊分享過，師父也是會累的、上人也是，但身體的疲憊一定抵擋不了精神，那份堅定聞法、渡眾生的精神！晨鐘起薰法香，真正弘揚的，就是這樣的態度與精神！

「**緣盡法散**」，有多少人能夠體會，最愛我們的上人說出這四個字的心情，我們重新來過，一起去思考晨鐘起薰法香的使命…

2008/11/03

對不起，我沒有把自己顧好…我常在情緒起伏間搖擺，區幹部也沒有帶好，我知道每一個人都很有心，唯獨我沒有去拉緊每一個幹部的心，也沒有好好關心過大家。

的確，**我才是最應該好好反省的人**，這段期間，說愛大家，在內心不說出來、不做出來，又有什麼用？不夠積極又害怕打擾到大家，退縮、擔心，一事無成…事情很多不應該是藉口，這段期間感受到自己的退步，說不出來那種感覺，與那個勇猛精進的大一大二差一段距離，很丟臉、很慚愧……

對不起

當六點5分不小心又驚醒，我好懺悔今天又錯過了晨鐘起…

打開電腦…除了零零散散幾位其他區的夥伴，和應該在等分享的嘉新爸和季芬媽之外，竟然沒有一位夥伴上線…

瞬間，我想起上人…好懺悔，沒有認真實行，沒有帶起大家…叫別人做，自己若做不夠，那是很不好意思的…

2008/11/26

親愛的，我怎麼愛你？

看了愛的月誌，我哭了…到底要怎麼做呢？

親愛的，我怎麼愛你？

對你們很抱歉，每當看到幸福的家人在煩惱事情或受到責備時，我都好希望我可以幫忙承擔什麼，更覺得是自己沒有做好、事情沒有交代好，每當抱怨找不到人幫忙時，你們的電話與信件就是我最大的力量，聽到聲音，頓時忘記了怨氣，知道大家都很忙，但事情還是要麻煩大家一起做，儘管笑笑的語氣，其實，我比任何人都心疼，無論如何，我們都不能放棄，一起堅持下去，好嗎？

我也會把自己顧好，說好了，區幹部是一家人，就要一起走！

2008/11/28

寫完這封信後，也許收到了一些支持，但很快，又被摧毀了，我感覺，我做錯事了…

阿母：「你怎麼了？」一撇質疑的眼神，卻映在我心裡…

我，從來也不曾被了解過。

我，只有把事情做好的本分。

隱隱約約感受到，自己輕易地把負面感受透露出來是不對的，這樣不會換來關心，反而又受到如利箭般的眼神刺傷，似乎被質疑，但卻也沒機會說出口，因為，對方根本沒有想要好好聽過、對待過…

參、愛，不見了

一、茫然的心——無力感

現在的我，最想做的到底是什麼呢，為什麼我找不到。

當我被自己的夢想屏除在外，站在一旁，積極的想參與討論，卻無法感應，我的內心有一層更深的感慨…聽，碎了一地…煩惱，菩薩您們怎麼看淡、怎麼消除？對於慈濟、對於愛，我想慈濟人要有更深的體悟，是標準太高了吧，還是做的不夠好…

敬愛的上人，您一定都知道…我們不懂您的心…您的面容在我眼前，我看見一種眼淚，為眾生所流，還有一句話…「孩子…不要怕困難，好不好………」

溝通

孤坐在電腦前，卻什麼也不想做…希望眼前不再是電腦或手機…你們呢？舊制度的

延續、倦膩，想要創新；上層的壓力、斷層，想要溝通。

我，是否變自私了...

你們呢?好想讓彼此好好靜下來，有時間去聆聽每個人內心真正的聲音，不說話，看似沒問題，其實，才是問題。

2009/01/12

二、害怕接到電話——想逃避，但又不敢逃

從承擔區合心開始，每天，我就像個電話接線員...一個負責傳達訊息到四面八方、上上下下的人。除了睡覺之外，我必須時時刻刻將電話放在褲子的口袋裡，開始擔心漏掉任何一通電話，也開始習慣在接電話時，看著某某某的電話，就趕快把筆、筆記本準備好，無形中...害怕自己遺漏了任何一個重要的訊息...

昨天，晚上，跟你聊完天說晚安後，好疲憊的思緒，內心怎麼能那麼折磨。

關掉電燈，突然好慌張，我大哭，放聲大哭，又怕會吵到別人，我忍耐，但第一次覺得自己那麼無助，那麼的痛苦...

隱藏在外表堅強的背後，其實我是如此的無助。我害怕，害怕她的每一通電話，我只是一個討好者的角色，什麼都說好，面對權威，我卻不敢說什麼，是害怕破壞關係嗎?好想好好表達我的想法，為什麼她不能聽呢?

2008/11/01

於是...久而久之，我開始恐懼接電話，我恨不得把電話丟掉，但卻無法...我開始像一隻鴛鴦，卻大到躲也躲不起來...誰都知道這隻鴛鴦想躲藏，但誰也都知道她非得出來面對、承擔所有。

有一天...鴛鴦決定當一天的鴛鴦...

凌晨 2、3 點，竟睡不著...想著明日要去見上人了，讓我訝異的是，卻一點都沒有開心的感覺...反而覺得無比沉重，我...愧對上人...

早晨 5 點，鬧鐘叫了我起床，提醒我趕快起床了...但，我的頭，我的身體，我的心...全都沒有意願動搖...「我不想去...怎麼辦...好想睡覺...好累喔.....」

內心的掙扎，太煎熬了...「我又要怎麼請假呢?我是區合心耶!你要代表、帶領大家耶...」於是...我傳了封簡訊給執秘.....「我今天早上身體相當不舒服，所以可能無法參與今日的上人座談了，不好意思，再麻煩你協助一下相關事宜喔!」

是的，與上人座談，我以生病為由，沒去參與。比對大一的自己，那想看上人，卻因生病而不能看到的遺憾，真是相差甚遠...我由衷感慨，也深感自己的抗拒、逃避

多麼強烈....而今，卻連上人都無法再讓我產生動力，反而出現一種愧疚感....我愧對上人，沒有臉面對上人.....

直至今日，全世界都沒有人知道這麼秘密，這個謊言。

超人合心

一通電話，又把我弄哭了，是我太愛哭，還是...

我知道我要更用心，衣物車費、通告信件、課程組聚、工作聚餐，一堆哩哩喳喳的事情和電話，所有事情懸在心上，心似乎流血，還是要《一》著，甘甘甜甜又苦苦痛痛，什麼滋味來不及確認，就什麼都要吞下去。

心不平衡是因為...看見朋友們的悠閒玩樂，阿母的聲音在我腦袋迴盪，聽見許多伙伴疲憊的聲音，還有自己面對未來的抗拒，但我卻又要努力擺脫這些障礙，繼續努力做事，打一篇網誌也要戰戰兢兢，擔心哪裡寫的不好了會影響別人，打字打的手好酸，每天都坐在電腦前，唱歌其實沒有很想去唱，但我又要怎麼拒絕朋友...，事情一大堆怎麼還是永遠處理不完，我怎麼快樂...

但問我後悔嗎？

上人、眾生，贏了。

2009/06/04

三、我變了——找不到自己

那是第一次，我想說放棄。

幾個月的承擔下來，我發現自己幾乎再也無法承受這些壓力...我想離開，我可以不要承擔了嗎？好幾次，都想鼓起勇氣告訴他們...「對不起，我無法再承擔了...」

變

「以前那個讓我覺得活潑可愛的小女孩，變成成熟的大女孩了。」一個很好的國中朋友這樣說，我突然覺得有點難過。或許最近的壓力大，好久沒有真正笑過了，我都覺得自己要憂鬱症了...

昨天晚上，那心很空的感覺又來了，我大哭、害怕，聽了禮讚的音樂，讓心平靜，哭到睡著。

我這個很少主動求助他人，總是習慣裝堅強的自己，真的快壓抑不住了，心好累、好倦、好無助、好痛苦...無法排解的負面情緒已經達到心臟頂端，再多一些，就會滿溢，而一發不可收拾。

獨自一人，走在教室走廊上，我聽不見任何聲音、看不見任何人，我不知道自己

是怎麼走到教室的，像是有體無魂，有些行屍走肉地走著…我突然覺得好焦急、好無助，有一種強烈的孤單從內心蔓延出來…這時候的我，好想有個不跟我說任何道理，只好好聽我說心事的人…

下意識，馬上想到的，是她。於是，我撥出電話了。電話沒接，我走進教室準備上課，上到一半，電話響了，這是第一次我衝出教室接電話。

學姐：「喂？」

我：「學姐…」

學姐：「益榕嗎？」

我：「恩…學姐，就是…我覺得我最近壓力好大……」

學姐：「是喔…怎麼了呢，你要不要說說看…」

趴…我的眼淚像洩洪的水，終於忍不住宣洩下來，一把鼻涕一把眼淚，竟哭到哽咽了…斷斷續續勉強地說著…學姐在電話的那頭，不斷地、不斷地安慰著我…

現在的我，因為他人的期待與壓力，總是扮黑臉的角色，督促大家、要求大家…我自己都為難，這不是我，連我都不喜歡自己了…對不起，我卻也沒有勇氣說出，我總是乖乖點頭說好，我想做的，我想試的方法，可以讓我做做看嗎…

如果卸下了這個角色，我會是怎麼樣？我會大笑，不會要求自己一定要穩重，我會像小孩好好的玩，不會告訴自己每一件事都要做好，我會讓大家去選擇自己適合的方式去精進，不會要求大家一定要晨鐘起薰法香…

我變了，都不認識我自己了…

2008/11/07

坦誠

使命，時時刻刻，在閉眼闔眼間，在出生與死亡時，緊緊跟隨…

為何，一門深入，全心全意，才能讓我真正感受到踏實，我必須再度揭開內心那個曾經下過的願；為何，非要身旁的人都解脫，非要全世界都好，才能感受到真正的放下與自在，我必須重新靜靜輕輕的依偎上人的心；

那樣沉重的使命，為天下眾生擔的心，在心的脆弱下，與臉上的笑容已不平衡…

為何，不尋常，一般人的快樂，我卻已無法擁有？

為何，平凡的幸福一次又一次被剝奪，召喚的聲音如此滂沱？

天，到底要我做什麼，菩薩，能否告訴我…遊戲人間，為何也帶著淚。

2009/03/11

不懂

有多少天真的勇氣，拼了命、不管三七二十一的爱心，在這時蕩然無存了…我變得自私、變得疲憊，變得虛偽、變得做作，那個直心呢？我很忙，於是我變冷漠，把自己鎖在自己也不願意的地方，於是我自以為說那是做自己，其實我一點也不懂自己…

在疑惑什麼，在尋找世間真理又何必呢？

在抗拒什麼，在尋找至高無上的自由又何必呢？

在沉重什麼，在尋找所謂真正的自己又何必呢？

因為我找不到…當用刻意的心，真理、自由和自己，是不會被發現的…

長大的世界，學會防備與偽裝，於是不快樂…

2009/04/26

終於，有這樣的一次，讓自己勇敢放聲的大哭一場，好淒厲的哭聲，連自己都害怕…抱著僅存的一件被子縮在角落，相互依偎，被子也不知如何是好，大家都問我，怎麼了…

天使的翅膀

什麼都講不出來，那心情複雜到無法歸類…心的傷口在瞬間爆烈了，好痛阿…全世界的人都還愛我，但我卻還是大哭了，我突然覺得自己好糟糕，無法愛了，但我卻還是對愛如此期待，那種心有餘而力不足的心，讓我自己覺得好無力好沒用…

好多眼睛看著我，想達成大家的期待，但，似乎一直以來，我沒有好好承擔，沒有好好扛起這一切責任，沒有好好帶起大家，我都覺得很好的一切，都是自己在騙自己，於是扛下所有，是為了抵擋外界對大家負面的聲音，然後把責任丟在身上…我相信，我努力相信，大家對愛的積極與一起勇往直前的衝勁，但，我卻也傷痕累累…

就像要變成蝴蝶一般，毛毛蟲在脫皮時的痛，那樣不忍不捨，但卻看出一些力量與奇蹟。

2009/06/13

一點點礙

不知從何時開始，我學會控制眼淚，因而習慣，理性已漸漸取代…於是一次又一次，我竟然保護起自己，也難以真正同理或將他心視為己心那樣的貼心，我怕、我畏懼，給予熱情之後換來冷冷的回應或無聲無息，我寂寞孤獨，給予太多愛之後只能一個人傻傻自以為的回憶。

心似乎有了一種障礙，於是驚覺…我漸漸不再是最初的自己了，那個溫暖的人…或許是過於忙碌吧，我沒有時間沉澱自己…原來，人最悲哀的是，沒有感情沒有感覺

的時候，因為根本無法付出真誠的愛。

2009/06/01

肆、權威下的脆弱——想做自己

一、我還是我嗎？——在大家庭下的無言

光是一個中區活動總企劃書，就必須花了好多心思、時間，把自己覺得不錯的點子、目標、目的、活動項目，全寫上去。要召開區幹部會議了，爸爸媽媽、學長姐、主要區幹部都來了…

說真的，當下…我很認真地說出自己絞盡腦汁寫的企劃書，但…當我又看到那質疑的眼神時，我開始緊張、害怕…「慘了…是不是做錯什麼事了？有這麼糟嗎？」果然，一切又要重新修改了…而那個什麼都不敢表明的自己，湧出的叛逆，只能針對自己…

心中的雨

試著躲避鬱暗的天空，試著走出迷霧的森林，心中卻下起雨，冷冷的澆醒了多夢的青春…

可不可以，不再想起那個傷痛，
可不可以，不再背負過多的期許，
可不可以，做自己？

2008/09/18

挑戰

時時都在跟自己打架…沒錯，我要挑戰的是自己。

缺乏了動力與活力，懶懶散散，總有想不完的事情，但卻說不出口。你們都不懂，嘖嘖咕咕，不舒服…我終於知道，我已乖乖二十幾年，叛逆的因子在跟我挑戰，不想再當乖乖牌。當我試著說出我想法時，請給我尊重，對我而言，和平的挑戰是不再委曲求全，是不再欺騙自己我很好，是不再覺得我無所謂。

我也有自己美麗的藍圖，我不要我愛的世界是一個框，框住我的靈魂…我要的，一點也不甘擾，而不過就這麼一點點。

我必須再創新的自我，下一個是什麼，
這次要挑戰了，那個自己。

2008/10/16

二、害怕權威——原來這是壓力

似乎沒有任何的擁抱與支持，他、他和他，這些身旁我覺得最該給我力量的人，有時，卻是讓我受傷的人。對於妳的電話的責罵，我多半無言，好委屈又不能反駁，因為只會讓妳罵的更兇…師姑，妳有看到我的努力嗎，好不容易凝聚出的信心，又這樣被打垮了…

我壓力好大，直到這一刻我才發現，原來這是壓力…是不是，其實我是一個工具，是一個傀儡…在這一刻，我才知道自己是如此害怕權威，才發現自己…從小到大都害怕著權威，不敢在權威面前表達自我真實感受……

今天不在家

我這個角色是否只是一個工具，為了中區的名譽，為了讓上人看…

如果做的這一切都只是為了外表上看似美美的一切讚美，那何必呢？我何必一次又一次無言、委屈的成全…可以做我想做的事嗎？可以做我們區幹部想做的事嗎？不要再把妳想要的加諸在我們身上了，那是妳的，而不是我們的…

我是如此的沒自信，是如此在意別人的想法，可以讓自己更勇敢一點嗎，可以狠狠、理直的告訴妳，我的想法嗎…媽媽，我愛你，那些曾經傷過的人，這些看似厲害的一切，背後都是無形的錯，還會多久…

今天我選擇關機，全世界的人找不到我，最近變得叛逆。我只想多愛自己一點，我只想多清楚看自己一點…我可以快樂，我可以認真，我可以負責，我可以做好每件事…

我不過想做我自己。

2008/12/02

假裝自己手機壞掉，讓自己放鬆了一天後，晚間開機…

「你怎麼沒有參加線上會議！你知不知道人家在找你？」內心有滿滿的怒氣與委屈，「我明明就已經有說我無法開會了阿，那個人是故意要告狀的嗎？為什麼要誤會我……」但，我依然沒說出口，在權威面前，我只能露出委屈、只想哭…

三、「我」的崩壞：懷疑自己所做的

那些日子的擠壓，「我」，漸漸瓦解了，包括我的信仰、我賴以維生的信仰…我開始懷疑制度，懷疑最愛的地方，懷疑我是不是不適合當領導者、我是不是沒有能力？於是，我也慢慢懷疑自己所做的…

「我到底在忙什麼？」我所做的，真的是愛嗎？

什麼是愛

原來，從以前到現在…
我所認為的愛都只是自以為是。

2009/02/19

告別

我知道承擔是一股動人的力量，但誰能告訴我，為什麼是那樣不快樂與充滿壓力。

我只想單純的做自己，並非失去功能，並非不精進，因為被套上合心兩個字，所以外界的眼光，他人的要求，對我而言，是多麼不合理。慈濟人、社工、區合心，這三個代言詞讓我受盡了刻板印象，我想做的，一樣的功能，讓我找回最初，找回單純善良...我似乎也越來越模糊，我到底要的是什麼，我是真的想幫助別人嗎？

越是強調的，就表示已不存在。

2009/03/10

兩個我

笑笑的面容，有時覺得自己是假裝無知的人，或許，只是不想把使命沉重了...於是，卻在面對真相時，驚見那永遠躲不開的痛處與責任，站在定點，無法前進。

當拆下自己的心防與戒備，我發現血淋淋的又是，那個曾經發過的願...

只是我，不知怎麼面對罷了。

2009/05/22

尋人啟事

勇敢面對自己最真實的聲音。這次，不想對情再多留一步了，如果這樣對我是最好的，那就成全我，這是一種自私嗎？還是我執，我只為了讓自己好？我想不是，當我已經不好到難以真正去愛人、付出關懷、脾氣暴躁時，我覺得張益榕已經漸漸消失了...

於是，我想去找這個人，在渾濁的世間裡，找回那個我愛的單純的善良的她，是真實的，不因責任才做的，是發自於內心想愛的。

如果有一天當社工的話，我想我會發現，原來，這兩十幾年間，我一直都是我的第一個案主，也會是最久、無法結案的一個。

不確定她還會不會回來，但我很需要她，沒有她，就沒有我了。

2009/06/12

四、沉澱——獨自旅行

也許，離開離開，是真的為了再回來。我太想念自由了，或許我從未擁有過真正的自由。被逼急的時候，真的ㄍ一ㄥ到快不行的時候，我終於允許自己逃避、離開。

出走

如果沒有繁雜又繁雜的事項，他們都會是善解人意的吧，怎麼復原到最初，那個相親相愛、互相包容，不夠盡力的永遠都是自己。

如果有一天，把全部事項丟掉，用心去接觸，會不會不一樣…

2009/02/17

一個人的旅行

我想向責任請假，為自己安排一次旅行，一天?兩天?一個禮拜?30天?365天?

有多久足以找到，就多久，可以嗎…

擺在桌前的世展期刊上有一個小黑男孩，招著手，背著背包，好燦爛與天真的笑容，似乎告訴我，他要去旅行了…我相信你會找到一些東西，還有你會做一個你已經想做很久了夢…

祝福你，辦辦。

2009/02/18

「今天，我沒有要去上課。」明明是堂很重要的必修課，老師也是蠻嚴格的那種，一如往常，隔壁室友來敲門，但很不同的是…我是這樣告訴她的。哪來的勇氣?我有點慌了…但內在的叛逆默不吭聲在一旁堅持著。

「要去哪裡呢?」勇敢做了一個翹課的決定，有點心虛、膽怯之際，另一個自己，卻開始放肆的飛翔，「管它去哪，離開這裡就對了!」於是騎著機車，我開始漫無目的地遊走。

「新社花海」…一個不甚起眼的立牌，吸引了我的目光。

「新社?會很遠嗎?」

「就去吧!」一股不畏懼陌生的力量湧出，機車沒有打算停下來，有別於以往生活令人厭倦的繁雜舊事，我的心難得冒險、新奇…

這一走，離想逃開的環境越來越遠，卻離自己的心越來越近了。

伍、找回自己

一、重新愛自己

實在是疲憊，太多聲音、太多前人的影子，我在哪裡？

好假的笑容，面對他人的模，是學習，而不是全盤套在自己身上，從頭到尾，我都沒有做自己。總盤旋在大家的期待與學長學姊的模範裡，因此，不屬於自己，也不喜歡自己。從這些經歷中，讓我漸漸回歸到自我內在，試著去找到自己的風格，並學習相信自己…告訴自己：「我要將內心的杯子掏空，才能裝更多的水。」

尋找

其實我還在尋找自己……

鳳美媽的剛柔並濟，明含媽的智慧柔和，瓊頤媽的慈悲貼心，似齡學姊的彈性包容，美鈴學姊的耐心負責，曉逸學姊的穩穩如風…

每一個人總有不同的風格，而我呢？你們期待的，我想要的…

真正的我，會是什麼？

2008/08/31

或許別再受他人的期待與做法影響了，就做自己可以做的事，誰也不能取代你，你有自己可以發揮的地方。前人的影子或許很美，但，那不是你，你有自己可以開拓的影子。

2008/10/20

看到自己

今天再度參與團體觀察員，一位媽媽分享自己的小孩。孩子喜歡隨意塗鴉，繪出一本漫畫，裡面的主角是小饅頭，小饅頭每天都做家事、每天都工作、沒有自己的時間，做的每一件事都不是為自己做的。這個小饅頭其實畫出了內心的他。剎那間，我突然發現我也是小饅頭。當每件事情都是為別人做的，被包在裡面的有創意的小孩，會拒絕，是因為不被接納。不被接納，情緒也就沒有出口，情緒要被填補、被接納，才會有動機去做。

「現在的我也是嗎？」衝突，總會有和平的時候，我允許你們打架了，我會繼續做我想做的，這也許是過程，需要經過這樣的艱辛與掙扎，才能找到共識與和平。

我記得團體一位媽媽說：「加油！快到了！」那個語氣振奮人心。

打架不是沒有原因的，因為我從不屬於誰。

2008/11/12

那段難熬的日子，很感恩機構的督導，我常因她的溫暖與同理而濕了眼框，那樣的…好真誠。她說，我給自己的肯定太少，言語中多半覺得自己做的不好，她也說，可以寫一封信給自己，說說自己很棒，說說自己有多幸福。

寶貝，妳很棒♥

「最近，不，已經12月了，我的天，妳同時扮演那麼多重大角色，有人說實習是大學最忙碌的時刻，有人說合心不是人當的，但妳把這兩個角色一口氣放在自己身上，妳很有勇氣！不虧是一口氣精神，女超人，我愛妳。除此之外，妳很有心想把它做好，雖然困難重重，雖然有時力不從心，但妳真的很用心了，因為妳總是堅持，跌倒了可以自己爬起來，然後繼續跑下去，並非每個人可以擁有這樣的心。

妳好幸福，很多人都愛著妳、關心著妳，當沒有翅膀，小天使們給妳羽毛，漸漸的，妳也找到了屬於自己的翅膀，而且感恩妳，也想把羽毛再給別人。他們說，妳不一樣，事情的效率與在乎每個人，妳想到的是每個人，所以妳總是一通一通電話打，因為每個人在妳心中一樣重要，妳說，如果是妳，妳也希望被重視、被了解、被同理。

你其實很棒，可以在忙碌的事項中依然堅持這樣容易被忽略的堅持，他好愛你，你好愛他，他們都愛你！」要唸出來，要被愛填、也甜的滿滿的，加油!!

2008/12/10

我發現我可以越來越棒，漸漸找回了快樂，我知道人不一定要選擇快樂，但我想…我沒有理由悲傷。

快樂

最初的那個自己，就快是現在了，我喜歡，善解人意和貼心，用適合自己的方式生活。愛，這樣的東西，也別刻意，自然而然的，或許才是真正的修行，沒有什麼是最好的，沒有什麼才是對的，選擇，只要相信可以做到，不偏不倚，那就會是對的。

或許有一天，我還是回到那時，但我已學會用正確的心態去面對，到時，會更棒的，這過程的掙扎與矛盾，無不都是想讓自己學習成長…

我從來沒有想要放棄過，

敬愛的上人，您一直在我心上，我會照顧好自己。

2009/02/25

二、心自在，才是真正的自由

有個很大的成長出現…我開始在框架中，感受到無框架。

記得，營隊中，一位學長分享了這句話，一直讓我印象非常深刻，學長說：「創意其實是來自於限制。」當下聽到，會難以理解…「為什麼？」但靜下心，仔細想想，沒

錯，正是因為有限制，才能看見框架中那些超越框架的創意，心是自由的，沒有任何框架可以限制住自己的心。

「我」，這個字很難拿捏，要顧好我，但又不能只有我，要時時自覺，但又須把我放下，但越走越走...就發現，很多事情就是在難以定位的界線間有了美麗的安排…

在大團體裡，要學習的正是如此，配合他人、縮小自己。

不一樣

可以感受到，自己是越來越好了。

暑期幹部精進研習營，在穿上制服、綁起辮子的那一刻，就不一樣了，不一樣，在慈濟裡就是不一樣。

該說我愛慈濟才這樣說的嗎？我想我愛的不過就是一個善的團體；
該說因為我是慈青才會穿制服嗎？我想穿制服是代表一份平等心；
該說是因為規定才綁辮子嗎？我想綁辮子有一種修攝心靈的意涵。

在慈濟活潑不失莊嚴的拿捏中，似乎漸漸找到了答案，這個答案很棒，暗喻著，總愛自由的自己，也許隱約之中，在戒律的佛教中才可看見那份清晰的自由。

我相信…守戒才是真正的自在。

2009/03/30

三、回到行善的初衷

「付出是事項，感恩才是真理。」依然是簡單的愛，依然堅持行善，只是，跟以前不同的是…善行中，慢慢多了覺察、省思，無論是對服務對象，或是對自己內在。

青少年服務隊，我們來到台中慈濟醫院，陪伴一群身心障礙的大小孩子們。牽著阿華的手，三十幾歲，年邁的老爸陪在身旁，好溫馨的畫面，因為…那最美的笑容，也謝謝小依的《藝界人生》，我好喜歡妳唱的最後一句…「做藝人心酸的滋味」。

人生…酸酸甜甜、真真假假，唱起內心深沉的悲，卻也是種豁達，輕輕淡淡的歌聲，拍手伴奏，我的心在這一刻真正安定，笑容在這一瞬間展現，你們真的是天使。

辛苦？亦或是幸福？混在一起，當吃著飯，流著眼淚，想著各種滋味…

我搞不清楚，是甜還是苦，淡淡，默默的都是…甘願。

玉蘭，香

騎著機車，眼前靜止的身影，我選擇了靜止，又是她。我停下機車，面對來來往往的汽機車，望著對面低下身的她，提著手上的玉蘭花，將近 10 幾分鐘，我遲遲無法

向前，這過程只有一位計程車司機搖下車窗，我思考…「要買嗎？」

於是我想到一位慈青曾問，若看到街上有和尚在托鉢，要捐錢給他嗎？師父很有智慧，淡淡的說：「你心安就好」。因為無法有真正答案，所以往往只需一顆安心，於是，握著手裡的錢，走向她的面前…

「阿姨，我想要買花，怎麼賣呢？」這樣的笑容，真的好美，儘管我只看的到她一雙眼睛，玉蘭花1串四朵30元，一天下來，能賺多少錢呢？於是我說：「阿姨，辛苦了喔，馬路很危險，自己要小心安全喔…」說完這句話，我感受到她的感動，一個點頭，一句謝謝你喔，還有很溫暖的笑容。心好酸...在這樣熱的天氣，呼嘯而過的影子，有多少人曾將眼神望向她，曾為她停留，曾為她搖下車窗…

如果10分鐘能表達一份愛，如果20個字能感動一個人，如果30元能救活一個家庭，那，怎能不做…轉身，我感恩，帶著愛與祝福繼續出發。

2008/08/23

陸、感恩一切的因緣

一、心的成長

熱愛，在我的生命裡，就是在慈濟的一切。手心上短短的生命線，一直在變長的感覺，我說，這是慈濟線。這一次，我深刻感受到用生命做事、為眾生做事，拼了命去做的自己。

此時此刻的我，頓時覺得不同了…使命，深藏在心中，卻也甘願。剩下不到一個月的這些日子，準備圓滿一個又一個的關係與角色…分離，一種放不下還是要放下的不捨與坦然。擔心的不是會到哪裡，而是關係的連結改變，人又必須重新適應新的開始，這些曾經陪伴在我身旁的你們，四年了，對你們的感恩與回報，越久只是越深…

騎車的路上，流著眼淚，疲憊的身軀，卻掩蓋不住心的感恩。

想起身為中區慈青的幸福日子，想起與區幹部努力的每一個活動，想起社團的學弟學妹，想起一同長大的東海慈青，想起無時無刻守護的爸爸媽媽，想起中區全部的慈濟家人，在最後一次月報的那天，會有多少感恩的淚水…

而答案真的很簡單，就一個字……愛。

最初

總會有溫暖的力量，蜿蜒地穿過了小巷，而衝進了心臟。

還會有希望的力量，瀰漫著離開的路上灑滿了勇敢。我問月亮，什麼勇氣讓你選擇離我們那麼遠的地方溫暖照耀我們…

無量義經劃滿淡淡的鉛筆線，突然翻到一頁，打了星號…「如果希望佛教能夠普遍的被眾生接受，一定要先去利益眾生。」利益眾生，似乎就是真誠，不帶任何目的的關懷，我永遠相信這些不會離開的情，只要有愛，還是會再回來的，讓世界變真實，包括我最信任的世界裡，好嗎？我真的願意永遠帶著真心，用我僅有的小小生命。

突然還是很想說...我好愛，好愛大家，好愛每一個你們。

2009/06/03

二、感恩挫折，讓我看到自己的問題

這段期間，若說起，真是難熬的歷程，我想從來沒有人會相信，這段期間的我是多麼的消沉與膽怯、多麼的害怕與恐懼，一度認為自己得了憂鬱症，憂鬱量表高達 38，跟以前那個 10 分以下的我而言，是真的情緒低落…好在，我都沒有放棄。

感恩挫折

沒有放棄自己，因為我相信自己可以做到，
沒有放棄我所愛的、我所相信的一切，因為我相信他們是真的，
沒有放棄人與人之間的相處，因為我相信愛可以改變一切，
沒有放棄我所走的路，因為我相信這是無法取代的因緣。

正向信念即使在一次又一次無止盡的循環挫敗中隱約消失，但愛與相信讓我握有最後一絲希望。方法在哪裡，是什麼，跌倒站起來、跌倒站起來，跌倒站起來，瘀青又怎樣，流血也無妨，哭的西哩嘩啦就算了，毒蛇猛獸不是敵人、無盡深淵是另一個希望，我堅持，因為我相信。

倒頭來，我是如此感恩這次前所未有的挫敗與困難，感恩，危機就是轉機，這不是隨便呼應的道理，因為這次嚴重的低落困境，我才看到了我的問題，那伴隨在我身旁 20 幾年的東西，一直以為是給我正向支持，讓我獲得滿滿讚美的習性，在這次終於爆出了問題，那就是當好人，不會拒絕別人，也不會主動說自己的狀態。

好、好、好，滿滿的事情往身上扛，事情沒有時間做出來，又加上自己對自己要求高，若沒有做好，就會開始延誤，於是產生罪惡感，然後又不說自己的狀況。也習慣扮演討好者的角色，原因是擔心，不願破壞關係也希望自己可以幫的上忙，但，適時的拒絕是對自己的慈悲，當一個人可以先照顧好自己，才有辦法去愛別人。

從這次過程，我學習如何主動誠正信實表達自己的狀態，是好是壞，都誠心誠意。不求責任減輕，只求力量增加，在這次看見自己問題之後，我想學的是如何增加自己的力量…

2009/06/20

這一段期間，最感恩的.....是陪我走過來的身旁的你們。

第六節 回嘉——我是青少年社工

回到家鄉，重新愛上，嘉義這個小地方。

面試上了，想不到，即將成為社會人士，即將擔任一位青少年社工，這個夢寐以求的工作…但願，我是一輩子的學生，好好在每份因緣裡把握學習的機會。

炎熱的午時，家訪經過廟口路邊的冰店，能享受一碗案家透心涼的粉條冰。我成了案家的案主，需求是冰，處遇計畫是溫暖；家訪問路時，阿公跟你詳細講解了村莊地圖約 30 分，還跟你說「拍勢我嘛無啥知」；也在家訪迷路的這一刻，我才知道鄰長與村長的重要性；你對於案主的了解與訊息有時來自坐在門口納涼的阿嬤。

回嘉

直到回嘉義當社工，才漸漸認識我出生的地方。老年人口比例第一的嘉義縣，隨著青年逐漸外移，多了些流失的感慨，而老天給了我機會，實踐了回饋與改善的希望。常常被貼以標籤的落後鄉下，在這幾個月，卻讓我倍感溫馨，那份厚厚的人情味，滿懷熱情與感恩。

深深體會到，多年來不受重視，資源貧乏，這幾近被拋棄的美麗地方，在這裡，對我而言，是多麼珍貴的奇蹟，也讓我對城鄉差距的含意改觀。

嘉義縣，如此美麗的地方…

純樸與善良的程度，是城鄉差距；

真誠與溫暖的態度，是城鄉差距。

2009/10/08

壹、社工的點點滴滴

進入職場，是我要的世界，小小社工，是我熱愛的工作…服務弱勢家庭青少年，案主共有 2~3 百位。

烈陽高照，騎著車尋路，待了 20 幾年的民雄小鄉下，對於村落位址卻無任何概念，原來民雄有 28 個村莊…原來有這樣的地方…「案家就在這附近了，加油！」隨著地址的接近，內心有種無法形容的感動…站在住家面前，身無分文。

「您好，我是志願服務協會的社工員。」

看見

好大的太陽曬得我暈眩，這樣的一個鄉下，訪貧實至令人心酸，難以想像…在我

們視為理所當然的一切，都不再是理所當然...「天阿，可否請您眷顧這些孩子，這些需要陽光的地方，我們的這些家人...」

而助人也是矛盾之事，誰說，他們這樣是不好的，難道我們這樣才是好的嗎？
只是很清楚的知道，引導到正確之路，對於每個人。

2009/07/28

明白

天空下了一場大雨，所以開啟我們的話題。

這一次決定屏氣凝神專注的聆聽，因為妳已將心房漸漸卸下...我知道妳願意，也坦然面對自己的故事，面對就是改變的最大契機。人需要的，或許僅是一個支持、鼓勵的力量，所有的都無對與錯，沒有任何權力和理由指使你做的選擇，只有重重的希冀在心，還帶著...深深的祝福。

2009/07/29

貳、我親愛的孩子們

連續兩天 18 小時的青少年成長團體，為了好好呈現課程，幾天的睡眠時間很少，但有踏實的成就感，如工作狂在機構時間超過 14 小時，回到家馬不停蹄的思考...雖然忙碌的生活再度席捲而來，但，在這，我遇見了如天使般的你們.....親愛的孩子。

就是愛自己~青少年成長團體

與相距一段年齡的國中生的第一回見面，在防備、叛逆的外表下，孩子的心卻坦白的如此純真與善良。緊緊抱住，這樣缺愛的天使，想展翅高飛的翅膀，缺乏關懷模糊方向，少了最重要的人給最重要的一聲加油。

孩子，在每一張學習單裡，都讓我感動的流下眼淚。你們外在冷酷的表達、裝做不在乎的冷淡，無謂的吵鬧、不停嘴的髒話聲，或沉默不發一語，對於我而言，有時些許灰心與挫折，但當看到學習單上，異於外在的表露，出乎意料的內在，都讓我震撼...再度肯定愛，早已超出衡量與預測的界限。

2009/08/23

奔跑

從森林的那頭跑到大草原上，就只為了擁抱你，哪怕只有一秒...

沸騰的心再度燃起，因為一通報名電話，是一位母親令人心碎的故事，焦急的心在愛裡面。工作，不需劃清假日，與以往一樣，就像郵差，送貨員，還是業務推銷員...社工多重角色，不停替換著，不管多麼艱難，希望可以如願完成，衝了!

2009/09/05

每天，存在於案家中，吃完晚餐再前往，來來回回，深感…需要幫助的人太多太多…

緣來

枕頭濕了，在你慘不忍睹的童年裡，不知道老天爺爺知不知道，他是個小孩…壞小孩，被標籤貼滿的身體，掩蓋滄桑的日子，從來沒有人知道，可是，我卻看見翅膀被撕裂的身軀…

你知道嗎，你是天使；孩子，你是天使。

夜，如果可以期待日出，太陽也會渴望月亮的溫柔。而人，無意歷經白天夜晚的交替，太陽與月亮望著對方，黑白之間相互映襯，白天與夜晚就如人生悲歡，彼此成全，如果選擇不是人的權利，那請留下改變的能力…

你可以的，你是天使；

孩子，你是天使！

2009/09/08

孩子們來讀書會總是一刻不得閒，忙著玩手機、聊天、吃東西…今天很語重心長的問：「為什麼你們會想來這裡呢？」

孩子直心的說：「因為我喜歡妳阿！」

吱吱喳喳的談話聲，搶著說秘密的畫面，為了一杯思樂冰，三個人願意忍耐一小時不說話的比賽…這些可愛，讓我一點都生氣不起來：)

2011/11/19

參、重新檢視社工的角色

「儘管最後什麼都沒有，都要告訴自己：不要放棄。」

身子倦了，於堆滿社工會議資料的筆記上寫下了這幾個字輕輕的，卻在內心大聲吶喊著。

那是一種對於政府政策的無奈，為了為期半年的讀書會活動，寫了一大堆企劃書、方案，卻僅補助一萬元；但一個只有幾分鐘的縣長撈水儀式，卻花了十幾萬…不願看見，花了大筆經費，用在欠缺意義的活動上…社工角色擺盪於大小事項中，方案執行進度卻沒有所謂的成效或品質，我開始懷疑…社工角色，但另一半的自己，卻依然努力不懈的愛著、相信著。在這兩者的走動間，我開始學習在實際服務與行政事項上取得最好的平衡。

相信

或許吧，覺得自己還不夠認真，儘管工作時間是每天的 2/3，卻依然停滯了原訂家訪的行程…猶如研習中提及的，社工把一半以上時間用在行政上，而最重要的家訪卻忽略了…這讓我無奈，也更努力想趕出成果報告、核銷、方案撰寫或下個活動的進行…

繁忙不停息的生活，從大二開始，至今從未停過。偶爾想鬆口氣，卻碰見始終放不下的一顆心，而無法解釋的為…放下忙碌後，接連的踏實感消失，卻反而感到加倍的徬徨…放下，卻找不到任何一件更有意義，更想做的事…

於是，繼續走下去，

相信，一雙堅定的眼神，一個穩固的臂膀，是我擁有的力量。

2009/10/06

你是社工嗎

人在環境中，有時不自覺迷失。似乎當認清無法改變時，那種習得無助感，會懷疑自己，當自我對社工角色有一定的期許，那樣落空是…來自於無法全力以赴，來自於大半時間的浪費…

當我的案主在權利中受損，當我所領的每筆都是捐獻人的血汗錢，面對時感受的一絲虧欠…

「你是社工嗎？」是我近日突如其來檢視自己的一個問題。

2009/11/26

僅有的所有

若排除金錢，還是義無反顧的做，那或許才能真正看見工作的價值，讓工作不再只是工作，因為真正有價值的事，無法拿任何東西衡量。我很幸運是因為…儘管方案需要一關一關的審查，或到最後什麼都沒有，我還是會繼續做的精神。

告訴自己，告訴你們，雖然它只是一個小小的方案，但對有需求的人來說，那會是一個全新的開始。無論多麼艱辛，向自己說加油，不放棄對愛的承諾，你也沒有理由放棄，因為那真的存在，當你望著這些身影…

老奶奶艱苦宿命卻無意中露出微笑的那種希望，

小女孩勇敢純潔毫無保留訴說自己的那種信賴，

就會覺得，你再也可以不為自己，這些甚至被懷疑、不被在乎的事情，是那樣的值得，值得你用你僅有的生命，全心全力投入。

2009/12/23

給了自己一點時間去充電，在充滿想像與真實的舞蹈表演中，讓我印象最深刻的，是寫在白紙上的五個書法字...「熱情要更多」。攤開的那一瞬息，眼淚有想衝出來的感動，很多事情就是因為冷漠而覺得乏味，很多人就是因為冷漠而覺得缺愛，那份熱情，要找回，要全面綻放。

只有我做得好

對的，人絕對沒有那麼脆弱。

讀書會的小孩太可愛了，他們是充滿天真氣息的少年，如此善良。大男孩，卻願意主動留下來幫忙，跟他們聊天了許久...問著...

「老師，你們還要工作喔！」

「老師，你知道那個老師有 A 錢嗎？」

「老師，其實很多資優班都給錢才進去的。」

「老師，你很會讀書吧？」

「老師，我只要考不好就會被罵，而且不准玩電腦...」

「老師，其實讀書會還不錯，可以吃飯又有書拿。」

「老師，你還要工作，那我們不吵你了...」

我不是老師，是社工，社工是甚麼，在他們面前，我已不覺得重要...就把我當成朋友吧，跟你們一樣的，一點也沒有距離的。服務青少年，讓我回想過往，看著孩子的活力與歡樂，讓我年輕了，更是要燃起那份曾有的熱情，因為我也要跟你們一樣，要跟你們一起追尋夢想，實踐自我！

愛，從來不會有距離。

2009/10/18

給我一個機會

如果不好的感受可以化成淚水，那麼，讓我大哭一場也好。

對我來說，最令人焦慮的，就是活動招生，一戶一戶的宣傳與家訪，尋路淋雨大太陽還有載送物資，如此便宜的經費，在要付錢就不必參與的案家心態面前，是多麼大的諷刺。活動收費的事情，上回就已跟總幹事討論了 1 小時多，很無力到...我以「我真的不知道該怎麼做」作結，機構的立場、案家的立場，但我真的不希望孩子是因為要付費而無法參與活動，所以，我往往會說，如果經濟有困難沒有關係，這個沒有關係的意思，就是自掏腰包。

當了社工 2 年了，繪本自己買、禮物自己買，孩子的活動費用也要幫忙支付，這一切，其實，都無所謂的，只要孩子願意來願意學，我都會感到安慰。每場活動的招生，如果不是出去玩，這拜託的過程，真的就只差沒跪下來求案家了，這麼苦口婆

心，如此不想放棄，真的就只為了每一個孩子。但隨著案家一次又一次的質疑與回絕，電話突如其來的掛斷，這些冷淡的拒絕或不悅，都令人受傷...

真的很希望，需要的孩子能夠來參與，每一天每一天，我都在祈禱，我可以用最大的力量，最大的勇氣，去陪伴這些孩子們，只要給我一個機會。

給我一段因緣。

2011/07/21

肆、孩子，我真的很愛你們

我想把每個孩子都當成自己的孩子，每個人對我來說都同等重要，不管你參與哪個活動，或你如何如何，我都會。

當我聽到一位母親說：「雖然只有短短的幾年，但你可能就是他一輩子的貴人。」頓時我紅了眼框...我想，這個世界需要注入更多無私平等的愛，給這群善良、值得被愛的孩子。

我們都一樣

輕輕撫著，伴隨傾聽。

你不用說什麼，儘管等待著他，很自然的卸下防備與武裝，而此時此刻你也已忘卻所謂的身分與角色。壓抑在內心的傷痛、無法說出的悲泣、不曾被理解的委屈，全因你一顆溫暖包容的心，流露了出來，不知不覺、不刻意、不做作，自然的復原，也才能深刻、持久。

「讓生命的苦與痛，可以被溫柔地接住，就夠了。」

或許人從來都無法定位自己是可以全然幫助別人的人，但我卻越來越相信，那陪伴，儘管無聲，卻是互助平等，勝過道理的千言萬語，勝過處遇的申請補助.....一個沒有上對下的關係，沒有急迫氣壯的言辭。

對一個網綁與囚禁已久的心靈而言，或許，這樣就夠了。

2009/12/13

沒關係

我發現這一年自己很常說兩句話：

「很好阿」和「沒關係」，而當看見對方被肯定或被諒解的那種表情，頓時感受到...溫柔的力量。

2010/01/03

自從週六的幸福加油站開班，因考量到國三孩子的課業需求，所以每週二、三、四晚上另加開了國三課輔班，當時總覺得要做更多的事...因此希望能幫國三孩子做課

業總複習，我們到了中正大學宣傳，結合了大學生志工，一起努力…

在大環境的潮流中，雖然擺著課輔的用意，但只有我最清楚，對這個活動而言，成績與學校絕對不是重點。經過幾個禮拜的課輔，我每天每天不斷不斷的思考，對孩子而言，有什麼方法是適合是最好的教學，雖然我不是老師，但我漸漸看見了自己一社工的角色，要從心的、要別於風氣的、要堅持的。

一週三天晚上，那時候，我的世界裡，幾乎都是孩子。

讓我擁抱你

想跟這群喜歡玩耍卻也很認真的孩子說：

「在這裡不須在意成績好壞，如果你已認真；不須為自己的分數感到自卑，如果你已盡力；不要覺得自己不可能，如果你從不放棄。我希望你們快樂，快樂學習。」

就這樣，這樣就夠了：)

2010/04/09

穿過了荊棘，海闊天空的瞬間…才發現，原來挫折都是最美的回憶。

享受辛苦

21 點 10 分，

我留了一個小孩下來。孩子，我想跟你說抱歉，因為跟你談話的過程，有好幾度我都紅著眼眶，妳和她的故事，讓我好心疼，如果我只是被刀割的一種感覺，那我想妳是真的被刀割到血流，直至乾硬，幾年傷口從未包紮。任憑它風吹雨打，妳卻也無力喊痛，這一刻妳終於放聲哭…孩子妳可以哭。我希望你知道我心疼，我希望你知道我在乎。

23 點 25 分，

回家途中看見一隻跛腳的黑狗，一拐一拐的跳著，看似尋找食物，而當我停了下來，你好害怕的躲起來了…怎麼…我馬上浮現孩子的臉。

是不是有很多傷口都讓你們羞澀、畏懼，直至夜深人靜時，那安靜的空間才容的下你的存在，只因為…不願被看見這傷痕累累的身軀。我想你在找尋食物，突然驚覺車廂裡的麵包，拿起來，你也逃之夭夭了。為什麼餓了，還不吃呢？如果面對是那麼難的事…至少我能做的，是將麵包剝好放在草旁，如果你餓了，在我離開之後，我想你會來吃。

愛呢，也是這樣吧？在受傷過後，在歷經苦痛苦之後，要再重新面對愛是充滿防備的，我何苦將自我期待壓在正待復原的心靈上。只是我還是會持續將麵包放在那裡，肚子餓的時候你可以來吃，不同的是，更想讓你明白的是，我不期待領情、不冀望回報，但，我會讓我的愛始終陪伴在你身邊。

2010/05/05

為我們流的淚

很多時候，我想人是很脆弱與孤寂的。

所以，每每，如果可以，我都會很希望給人溫暖、同理的真心回應。告訴你…這些覺得做錯、懷疑或想讓自己躲起來的事情，都是沒有關係的。帶給你一些肯定、一些快樂，儘管這可能是一時的，但我相信，在感受到愛之後，甚至在溫暖的躲藏後，你可以發現愛，可以從脆弱的本性中看見自己的堅強…

是因為…你願意看見，你值得被愛。

其實好累好累，但總能露出笑容或開懷大笑，當看見孩子的笑容。在受傷、需要幫助的案家面前，即使長時間的活動下來早已讓人身心俱疲，**但大愛卻是自然而然的，不僅是寫在紙上的字，我愛這樣的自己。**

這幾年來，我流的淚，似乎不再是為了自己，為別人流淚，成了習以為常的投射，投射到自己，投射到人生，投射到許多一言難盡的故事，伴隨佛法或真理，在家訪時的紅了眼框，或回到家中的大哭一場，為別人流的淚，為別人笑的臉，這些因別人而有的真情流露，讓我愛上這樣的自己，也因為愛與在乎，漸漸的，我發現…

原來，別人不再是別人，

原來，你就是我，

原來，這是為我們流的淚，也是為我們笑的臉。

2010/07/18

在你流血的傷口上，輕輕貼著 OK 蹦的時候，你滿是髒話的口、暴躁如雷的心突然平靜了下來…

那一刻，我感受到這份「從 0 到 1」的愛，對你來說，如此可貴與難得。

於是再次提醒自己，當無力於你們的叛逆與頂嘴時…**孩子，我要給你們的不是責罵，而是愛。唯有愛，才能真正安撫一顆浮動、茫然的心。**

2011/08/24

伍、孩子給的挫折

嘿，挫折阿，你怎麼又來了，這次，是孩子給的…

晚間課輔班的孩子不見得如此認真，恩，應該是說國中生的孩子多半都是吵吵鬧鬧，又加上他們的家庭影響，有時候是有別於一般家庭的。然而，讓我有非常多的挫折，這挫折並非全然來自孩子，而是自己內心的撞擊…

面對問題，我能做什麼。

三百多個個案，家訪要在晚間才能看見案主；忙著企劃書、申請活動、設計活動、回饋學習單、每個月的個案紀錄、活動辦完需要成果與核銷，不定期的開會，六、日活動...能陪伴孩子、影響孩子的時間是少的可憐，到底能做什麼，都已經付出那麼多時間的我，到最後卻僅剩一句對不起...對於三百多個個案而言，我似乎能做的，只有那一點點...

社工的角色微不足道。我知道只要盡力做我能做的就好，只是那種來不及與救不完的憂慮是超乎想像的焦急，不停不停的迎面衝撞而來，在我平靜的外表下，飽受侵蝕，我必須一次又一次的建立自我信心，給予自己力量，才能從這樣無時無刻的挫折裡再度站起來...

只有一點點

有時覺得所付出的用心良苦，都只是一場空。可悲的是，在盡了最大力氣之後，社工到最後能做的...現在卻只剩一句對不起...近期跌跌撞撞過於頻繁，讓我不禁懷疑自己，做那麼多到底為了什麼，很多人從無感恩、珍惜過，從不在乎、從不體諒過，我難過但我不曾放棄，只是很抱歉，因為我能做的太少了...

孩子，我想在你身邊陪你聊天，很開心就好，想把考卷都丟掉，我們來看很棒的影片，但我怎麼對的起家長對的起看重成績的升學教育。

孩子，我多想你能夠多安靜專心一秒，可以好好把考卷寫完，可以不要再看其他書籍或玩手機，不要無精打采只想睡覺，能夠珍惜不再視為理所當然不要頂嘴或罵人，但我知道這可能是你僅學會的發洩方式，可能家庭、學校從不允許你，或從不曾管教你，我也根本不夠了解你，所以我能怎麼說、能做什麼...我也漸漸模糊...

好像，只有那麼一點點...但這一點點，卻已盡了自己最大的要求。

2010/05/12

孩子，如果有時候你們想做什麼，我說不可以，其實，我也會很掙扎，但我希望你們可以知道，可以體會我的心情，會這麼說或做都是有原因的。其實，團契班的人數已經太多了，但我卻沒有阻擋高一孩子參與，那是因為，我希望你們可以當弟弟妹妹的榜樣，而不是只是來這裡玩來這裡交朋友而已。我希望，來到這裡，運用那麼多人給我們的資源與補助，你們能好好學習，能好好用功，好好珍惜這些都似乎快變成理所當然的好，我只希望你們至少學到...

感恩與珍惜，就這樣，就夠了。

在散場後，在吵鬧後，獨留我一人。

孩子們，其實，我那麼一些難過，當你們吵吵鬧鬧安靜不下來時，我希望你們開心，但不是不尊重，有那麼一些痛心，當你們沒有珍惜這些得來不易的物品。一本書、一個便當或一張又一張用心設計的學習單，我只希望你們來到這裡，可以學到感恩與珍惜。

突然覺得自己的力量好小，也做不到什麼事，只是我真的盡力，雖不到無愧於心，但至少我始終帶著愛的使命，或許有天，選擇離開，選擇回到最初，選擇實踐不曾忘記的願。

那也是因為，我無法把握能有能耐，再倘入更深更濁的紅塵混流中...

2010/08/01

真意

對，好像就是這樣的感覺，我的內心常常有這樣的感覺...

很孤獨，很寂寞的。

早上接到一位家長質疑的電話，有些孩子沒有請假卻看不見人，都讓我感受到挫折。青少年團契到底可以有什麼影響，或是來這裡能夠學到什麼，在孩子的內心裡真的在乎嗎？我開始質問自己，雖然我始終相信，成績絕非僅是呈現成長的成果，我最在意的是孩子生命的成長，只是我有些無力，對自己失去了那麼一些信心...

對於機構現有資源的不足，對於與家長之間期待的不同，對於孩子本身的用心程度，或對於自己做的還不夠缺乏功力...我想走走，想有一個安靜的地方，容納我的脆弱與哀愁。

2010/08/28

我在拔河，跟大人、跟這社會，跟深耕已久的理念，但我不能選擇抗爭，不能強硬，只能用耐心與柔和去喚起沉迷已久的心。

昨天鼓起勇氣與家長對談，兩個小時，我認真傾聽。老實說，如果你問我青少年團契園地都在做什麼，我只想回答，做自己與傳遞愛，但基本上很少有人聽懂，或者是說這在太多人的眼裡是件笑話，不是錢，不是工作，不能當飯吃，但其實你知道嗎？

基本上我們有時都只是個活死人，這些才能讓你活得像人，社工有時候是對現今學校教育反感的，與其說社工，不如說那就是我，而與其說反感，不如說那就是憤怒，在憤怒的骨子裡，是理性的想停止錯誤，是感性的不公平與捨不得，平心靜氣過後，這些負面的，都要在愛心裡才能得到解答。

我從來沒有放棄過

自從接觸了青少年，買了許多書籍，加上我開始訂閱親子天下的雜誌。新的一

期，提及一位雷夫老師，他被喻為全美最佳教師，我覺得很開心的是，**最佳教師不是教出成績最好的學生，而是教出能活出自我生命的學生。**

其中有記者提及一題問題：「你教書生涯中有哪些最挫折或最沮喪的經驗？」

雷夫老師：

「最挫折的是，我必須學習去接受一個教訓，我不認為我能拯救每個孩子。我知道有時這會讓很多人生氣，但每個孩子都得到我傾盡全力的教導，但是，有時候孩子受到家庭不良影響太大，不管你做什麼，你都會輸。好比說，即使我清楚這個孩子有能力變成好老師，但是我也知道因為他家庭的影響，他做不到。孩子能克服家庭的負面影響，但有時不能，這對我來說很挫折，也很令人傷心。

全世界，老師都有一個共同的迷思，他們看了很多關於老師的影片，裡面傳遞的訊息多半是，只要努力，老師學生都會贏，贏球、贏比賽、考試考得好，但現實裡老師們覺得很沮喪，因為實際生活並不是這樣，當贏不了時，他們就覺得自己失敗了，於是他們就放棄了。

我要告訴他們的是，他們沒有失敗，也不能放棄，我從來沒有放棄過。

如果只看學生考試成績的話，我就是個最差勁的老師，但我要告訴大家，我沒有失敗，除非考試能讓孩子開始活得像個人，因為有些東西是考試考不出來的，教育裡有很多事情可以教孩子，而不是光問他第二十三題的答案是什麼。」

——雷夫老師

2010/09/05

「如果他們缺少愛...也很難要他們真心去愛人」學長感恩你的這句話，我有了頓悟。內心漸漸又燃起了愛。我想到孩子因為家裡沒錢可能一整天餓著肚子，我想到孩子智力有缺陷所以難以融入團體，我想到孩子口語有障礙因此不敢表達，所以，我怎能責怪，我只能心疼，這些需要被愛的寶貝，不已...

另一方面，我一直記得督導告訴我的：「**就用你的特質、你的方式去帶領他們。**」對，我始終相信，唯有愛與耐心才是最好的方式，最適合我的方法，雖然它很緩慢，但要學習的，除了不斷付出之外，還有等待。

心不在拼命躲、不去害怕結果，我可以感覺，自己越來越勇敢對愛越來越有信心，雖然挫敗不斷，但我知道愛不會流眼淚...如果會，那也是成長與感恩的眼淚。

再一次哭，是因為，對自己承諾...我要更愛你們。

陸、助人與被助，沒有距離

在《攻其不備》電影裡，一位拯救了流浪兒生命的蓮安，許多人告訴她，你改變了他的生命，但最後她卻如此說著：「不，是他改變了我的人生」。從與小孩的相處過程中，我漸漸感受到…助人與被助之間，開始沒有距離，在感受自己的滿足與幸福之後，有了全新的定義。

儘管我沒有刻刻提醒自己，但我真正看見了孩子的改變，很慢的，卻也很快。所以我安靜了下來，緩緩的隨著水流，如落葉，尋得自由也尋得依歸，心中燃燒著柔情，秉持著一股堅持…傻傻期待著，傻傻做著，傻傻的…相信著…

幸福加油站——旅行的起點

我愛上了這些孩子，是很幸福很幸福的感覺。

今天是[幸福加油站]青少年團契園地開班的第一天，原本以為會有的招生不足，每天睡前都思考要怎麼辦，想不到最後竟然因名額超出停止招生了。

「請在這個溫暖的地方，健康的長大。」這是辦理團契之前我給自己的承諾，希望提供一個孩子可以快樂成長的環境，我想，最重要的是對生命的態度，那種生命力。

我希望每個孩子都喜歡上學，像春風吹來，每一片樹葉以口哨響應。

我希望每位老師教學的青春永駐，即使白髮如霜亦不覺疲倦。

我希望那方小小講台是阿拉丁的魔毯，老師帶領一群孩子探索生命意義，遨遊知識殿堂……

~老師的十二樣見面禮~

2010/03/06

「孩子，你們知道手心向上與手心向下的差別嗎？」

這兩年來，我不斷思考…到底如何才能「真正幫助別人？」直到有一天，我發現孩子可以開始給愛了…一直以來，他們習慣接受愛，但，當他們也可以開始付出愛時，愛，更是會絡繹不絕地湧進…這，才是生命中最重要。

這一天，我們一起關懷的孩子。

今天…我們到了修緣育幼院和聖心教養院，我從來沒有想過…只有國高中生的你們真的做到了！

多麼令人悸動的大愛-蒲敏道神父，60歲來台、70歲學台語、90歲創辦重殘兒童教養院、100歲規劃成人重殘養護中心、101歲辭世。如此無私奉獻的生命…為什麼？

一切一切源自於愛。

2011/12/10

柒、社工，辭職

一、辭職，離開一個重要的地方

我真的無法形容，在志協當社工、遇見孩子的這一切，對我來說有多重要。因此，我更無法想像，我會有多難離開這裡，雖然，我看似如此毅然決然。說來有些矛盾，只是，我內心清楚告訴我…是時候了。

兩年六個月，原本乘載著愛的熱情開始轉成沉重，對於機構的不合理制度與雜亂行政事項，讓內心原本因為愛才鎮住的板塊，已開始蠢蠢欲動，再加上已考上研究所，又即將面臨社工師考試，我是否該就此停止，好好準備考試，並利用半學期先選讀課程？新的一年到了，看著已擬定好、申請過的計畫，我卻隱隱約約知道，我已無法再執行。

鼓起勇氣，向主管說明自己的狀態，對方透露出慰留，但我已做好決定。最感錯愕的，是我必須在十天以內完成所有交接事項、成果報告，這些都無所謂，重點是…我要怎麼在這麼短的時間向我的孩子、案主告別？

我存在，在我們的存在

這一次，終於終於下定決心，我為愛而來，也期待…我為愛而走。

知道一定會有好多的捨不得，尤其是感受到你們看似不在意，卻顯露出緊張的語氣。我在調適，還有幾個月的時間，我想…我可以的。如果選擇離開是一種開始，那麼就讓我帶著最美的回憶，我要讓下一張圖，有個超級美麗的背景，是你們的笑容你們的可愛，還有你們的…成長。

這段期間，好像發生了很多事，但卻始終如此淡淡的走來，沒有抱怨、沒有憤怒，沒有太多悲傷，只是…好像有無名的情緒在心裡，可能是太久沒哭了，我想，我需要好好盡情享受一場眼睛沐浴之旅。

人生，短短的路，如同一節一節的車廂，一輩子等同於一節，這輩子走完，還有下輩子，從不消逝的存在，以不同模樣不同實體現前的存在，成了長篇無人所曉的秘密，唯一清楚明白的，是…

對愛崇拜，

自始至終，生生不息。

2011/10/31

二、我只在乎你——來了好多孩子

那天，是我在志協兩年六個月的告別會，來了 20 幾位孩子，精心策辦的活動，稍

微舒緩內心複雜、糾結的情感，好多好多話，說不出來…就利用這個最後的活動來圓滿吧。美食、點心、禮物，這些習以為常的自掏腰包，常讓自己少的可憐的薪資又再度下滑，但我總是很甘願這些付出，不曉得，只要看見孩子快樂、溫飽的笑容，我就覺得…在所不惜。

當想起，「這應該也是最後一次的吧…」我半幽默的為自己的荷包鬆了一口氣，卻也為荷包憐惜，它之後就不能再見到孩子的笑容了…雖然我口中總是安慰著孩子：「我們以後還是可以常常見面!」、「我會一直都在，如果需要我，可以打電話給我…」但我知道有部分，其實是安慰自己，我明知一旦分開，隨之而來的就是情感的漸漸疏離…

有孩子為我特地表演手語，有孩子親口唱的歌曲，還有一封孩子親口唸出，要給我的信…「是妳告訴我，做人處事的道理，及找尋自己的目標，也教我們要適時的熱心助人，讓別人帶來快樂與歡笑，而在我快樂及難過的時候，妳都會陪在我的身邊，雖然有時候，我常讓妳為了我的事情感到煩惱，但我和妳之間的所有美好回憶，我永遠都不會忘記……最後，我還有一件事情，一定要跟妳說，我能夠認識妳，是我這一生中，最快樂、最美好的事。」

至少，這時候，我都壓抑住了。

最後，我唱了一首歌—《我只在乎你》，孩子為我以吉他伴奏著，我突然想起小時候的一個夢想…「我想唱歌給我愛的人聽…」親愛的，謝謝你們，讓我圓滿了夢想。

「如果沒有遇見你，我將會是在哪裡…」一句句歌詞表達出我最深切、難以言喻的感受。有感恩，感恩可以遇見這群可愛貼心的孩子；有不捨，你們未來一定要好好的…有內疚，沒有陪你們到最後。有時候我自己也不太懂得處理分離，尤其是在青少年的你們，或是曾經失去過爸媽的你們，會不會對你們而言，又會勾起了悲傷，但，總是要面對與成長…我看見了孩子的淚水，閃閃發亮著，這一次，我們一起把眼淚化成感恩，掉入泥土，重生。

走

最近的水龍頭關不太緊，而今天，它飽足的流了一整天，有感動、有難過，有不捨，不知道哪一天，才可以真正從這些糾纏的情緒裡解套…有好多充沛的情感，不斷藉著眼淚抒解出來，明天，又要為難紅腫的眼睛了。

孩子，你知道嗎…

每當看到你那搖搖擺擺、自卑恍神的背影，我內心再多的辛苦與委屈就瞬間全部蒸發，面對你…就是覺得自己有那份責任要好好愛你，不要讓人欺負你、瞧不起你。我是多麼安慰與開心，當你每次告訴我：「老師，我這禮拜六可以參加活動」，雖然你的口語障礙讓你怯步，但我多想告訴你，你給我好大的鼓勵與支持，因為…我知道來這裡，你有多開心。

只是我不知道，以後呢....

我的愛可能沒有說出來，但不代表他不存在，真心的祝福…在我心上的每一個人。

2011/11/12

我想，我比誰都清楚，今晚的聖誕晚會，是最後一次的活動了。帶著孩子貼心的卡片與孩子的活動回饋單，回家，一張一張看，就在剛剛，我終於還是忍不住流下眼淚了，是因為，我看見你們都長大了，有人說：「你可不可以不要走」；有人說：「他會永遠記得這裡的一切」……

三個月的繪本生命教育營圓滿了，我真的達成了我的小小夢想，用繪本編織成的課程，每一堂課分享的好故事，那些一起用心走過的足跡，安養院、環保站、育幼院、教養院、園遊會... 你們都記在心裡面了嗎？今天、明天、每一天，我都希望在幸福加油站裡所有的愛與幸福，都是你最美的禮物，記得，只要相信，只要用心去做，你就可以做到：)

幸福加油站，永遠是你最溫暖的家，而我，會把你們都放在心裡面，很久很久，聖誕快樂，我最愛的孩子們。

211/12/21

最深的祝福

兩年6個月，就像一場夢。

上演著悲歡離合，不管多麼深刻多麼用情，最後，還是要重新歸零。

這片大大的福田，已種下好多愛的種子，經過幾年，我們都長高長壯了，沒有拔除，只是要換個環境成長，愛，是最寶貴的行囊，帶著它，繼續走吧，不管到何處深耕，都用最初的心、最用心的心。

感恩會，多感恩你們都來了。

50幾張親自寫的卡片，每一個孩子，我都寫下不同的祝福；想破頭的結緣品，到最後還是覺得你最有意義-青年靜思小語，一一與孩子結緣，這或許是最後一次，送給大家的禮物，願你能珍藏一輩子。

從明天開始，生活裡就缺少了孩子忠誠的依賴、純真的笑容與歡樂的喧鬧聲了，

但他將儲存在我的生命，無法覆蓋，收拾情感，把無法負荷的分離與不捨都化作祝福與力量，繼續把這份情、把這份愛傳下去，就是彼此曾經互相扶持最好的證明。

就如孩子親自獻給我的這首歌...

為你我想做更好的人

為你我想做更好的人，你完整了我的靈魂
只想你了解愛可以多深，你的完美讓我來完成
你是我心中最好的人，我為你的天堂開門
你不是我的神卻給我一生，你讓我的宇宙沒有恨
你不是我的神卻給了我一生
你讓不可能都變可能

2012/01/10



第七節 災難中的點點心光

壹、走入災區——八八風災

走在泥濘路上，是淤泥的阻擋；走在泥濘路上，是災民的淚水；走在泥濘路上，是潰爛的傷口。這天...走入災區...

小小的力量

依然要擁抱蒼生。

痛徹心扉滾燙於胸口，難熬了幾天的心情，儘管腰酸背痛雙手幾近無力，心依然沸騰，想好好沉澱自己。

到縣府搬物資至晚間 10 點多，當想起挨餓或受困的災民，我真的覺得這些不算什麼，卯足了力氣，咬緊牙根，而我能做的也只有這樣小小的力量...常常在想，也很多夥伴在問，**我到底可以做些什麼呢?**現在所做的大大部分都是補救，預防的工作沒有做好才會導致災難，預防的工作又是什麼呢?其實，就是**淨化人心**。

「我們到底可以做什麼呢?」

如果無法前往災區救災，如果無法親身安撫民眾，如果無法捐贈金錢物資，我們可以誠心祈禱，我們可以帶動募心，我們可以做好本份事，**無形之中的淨化人心就是一種預防工作**，這些都是我們每個人可以做的!

災難現前，菩薩由地湧出，更能體會，**立體琉璃同心圓，菩提林立同根生，之意，心環環相扣，都是一家人**，願將**驚世災難化成警世覺悟**。由衷感恩每個付出的人，為災民拭淚、加油的人，勇敢走出傷痛的人，我們會一直走下去，世界加油!

2009/08/13

連續兩天的搬運物資，腰部受傷，晚上十一點多，騎在漆黑的鄉間小路，像夜盲症或乾眼症般，掙不開眼睛，星期六一大早，一通電話讓心再度架起屹立不搖的旗子，水災後的第一天，看見電視畫面的滿目瘡痍，心真的慌了...鼓起勇氣打電話給大林醫院的學姊，還有久未聯絡的師姑...

「只要有我可以幫忙的，都聯絡我!」這通電話開啟了善的因緣，更是與社區師姑師伯的連結。

走入金興村，沙塵飛揚，望見災民的皺眉，而我緊緊走在師姑後方，好想趕快長大，師姑說的這句話，令我感同身受...「慈濟人根本沒辦法待在家裡」，跨出去，唯有行動才能實踐。

慈濟醫療架設了緊急義診站，大醫王與白衣大士親切的關懷，讓受傷的人有了安心的依靠，與一位外省伯伯談話，看不懂文字的他突然開口：

「你們是鄉公所的嗎？」

於是我說到慈濟和證嚴上人，伯伯說他有看過 上人的傳記，頓時哭了出來...

無須安慰的眼淚，輕輕撫慰了伯伯的背膀...來到義診站的患者大都因泡水過久而皮膚潰爛，或因清掃家園而遭到割傷，許多人茫然的眼神，渴望的已不只傷口的復原，更是心靈的寄託，那天，我頻頻說著：「阿公、阿嬤，祝福您喔！」儘管最後...只能說出這句，只能依戀不捨道別的眼神，我都會覺得這是最深最深的祝福。

除了義診站的膚慰，一戶一戶的訪視更是走入災區的重點。災民們，儘管身於殘破家園，面臨生活危機，看見關懷的我們，卻依然面露感恩與知足，很溫暖，這樣善的互動。

走在泥濘路

走在泥濘路上，是人民踏實逐步的痕跡，
走在泥濘路上，是家庭手牽手的親情，
走在泥濘路上，是歡笑與淚水的回憶。

電視上悽慘哭嚎的畫面，這些通通被帶走了...一路上，喪失親人的悲痛，該能用多少時間彌補，無法挽回的...當走在泥濘路上，需要的是更多人的用愛鋪路。

老天爺...求求你...求求你...救救他們.....

若有一天回首，我們會相信，來時路儘管坎坷曲折，
走過泥濘路，都會是生命寶貴的風景。

2009/08/17

在杉林的家

慈悲是大愛的家。

遠遠的一段路，那是大愛的家。

昨天下午接到雅雯學姊的電話，需要有人支援杉林大愛屋的鋪磚工作，當下馬上答應了。

到了大愛屋，步履一前一後持續踏在災區的泥濘上，沿著壁報八八水災的畫面，不禁觸動起災民的苦痛與煎熬，於是紅了眼框，想想...如果我是災民，身處於喪失家園甚至親人的哀傷，又看到那麼多陌生人前來幫忙，是什麼心情呢，那種五味雜陳，好令人不捨...

一塊一塊的連鎖磚，傳到手上，又因重量而下沉，反覆的動作，其實有好幾次都快沒了力氣，且因身體的關係，只要站在烈陽下一段時間，就容易有頭暈想吐的狀況，在身體疲憊的情況下，唯有的信念，是來自於…

我想盡力而為。

不管為什麼，這一次，就為我的堅持吧。

中午的用餐時間，忽見一位災民的哭嚎，心抽痛了一下，我知道我真的無法完全體會…但當轉身持續往前走，望見操場跑道上滿滿的志工，那樣的畫面感動萬分，於是，我知道大愛已漸漸撫平傷痛。

我認為大愛屋最美的地方…是教堂，好像耶穌和佛陀手牽手，所以再也沒有紛爭，聖歌和佛經的傳誦，似乎迴盪在教堂裡，我們相互依存沐浴於大愛中，讚頌著，耶穌的愛與佛陀的光明。

於是，世界在這一刻和平，永無苦難。

2010/02/07

貳、吃泥土餅的國家——海地強震

成、住、壞、空，壞劫時期，災難，似乎成為漸易平常的趨向，但總要提醒自己，絕不能少了警世的覺悟，災難，已不如往常的海浪，會再倒退，而是一波一波席捲而來…

募心撫海地

元月12日，海地發生芮氏規模7.0強震，目前預估約有300萬人受災，數萬人傷亡。慈濟基金會已在花蓮本會和美國總會，分別成立海地賑災總指揮中心和指揮中心。

「募心募款，請大家一起為海地虔誠祈禱…。」世界上最貧窮的國家之一…海地，讓我印象相當深刻的是，那是一個吃泥土餅的國家。

一幕又一幕…

由於地方動亂，因人身安全，許多救援人力或糧食、醫療物資都尚無法進入災區，快快快，35萬份香積飯，3萬多份毛毯，打包好的愛心要快送往災區，全球募款也開始動員，雖然心痛，看見自己的力量薄弱，有時總不經意引出無能為力的感受…但我願意用最深的祝福，我願意不斷造福，將虔誠祝福上達諸佛聽，將福報迴向給苦難人，我能做的，我就要全力以赴。

請一定要相信，一群人的虔誠祈禱，是一股很大的善的力量！

2010/01/14

參、深深的悲，微亮的希望

繁華的燈會、熱鬧的街道，都不再感到快樂，美麗瞬間，留下更多無限感慨，全世

界災難不斷，在快樂與幸福底下，總不經意透露出憂慮...

網誌裡感受到我最近的心情起伏，但覺得很棒的是，**我已不責怪失落、不隱藏悲傷，而是選擇勇敢面對與分享**。這之中看見自己除了保有復原的能力之外，更慶幸我已漸漸擁有增強復元速度的力量，我慢慢學習與這些挫折、負向情緒和平相處，並感恩它。

2012

還是選擇面對這部電影，高票房排隊買票的《2012》，擠破頭的人群高價位的細膩動畫，卻是潛意識裡令我想刻意迴避的原由...我害怕看完電影後的沉重壓的我死寂，我害怕看完電影後望見人群的笑容，我害怕看完電影後沒有改變的未來及感動很快不見的人心，**尤其是面對自己時...**

有好幾幕畫面都讓我想哭，最後我還是把潰堤的畫面與眼淚留在家中的木椅上，同時，卻不及於希望與力量的湧現，**我多麼驚訝自己的反應，不再僅是過往的沉重，而是多了希望與力量！**如此離奇不亡超乎事實的畫面，看見男主角象徵的無比希望，沒錯，「沒有不可能！」

沉重的心還是有的，只是我不會告訴自己是不是要放棄一些事情，是不是一定要做什麼，而是告訴自己，**我可以更認真、更用心在我的工作上，愛我身邊的人，做一個真正的好人，是全世界最難的事，但當越是刻意，越不會是，我，就做一個平凡的人，一個腳踏實地的人。**

這部電影有一大半的時間，突如其來想到上人，而且你也會不刻意的問自己一個問題...「如果今天是最後一天，你會做什麼？」

而這個答案，就是你現在最應該去做的事。

2009/11/18

希望有那麼一天

那天的暴風雪，昨天的水災，今天的大地震...

災難越漸頻繁的上演，儘管將焦急化作一次又一次的行動，卻依然抵擋不了那種堪憂與不安，內心累積太多難以向人訴說的憂慮，一如往常，我默默祝福努力造福，只是，似乎壞劫時期就快併吞了世間...

其實我一直天真堅持，執著相信，會有淨土的一天，因為，那就是人的自性，始終相信的人性本善。

2010/03/09

下午看見一篇報導，晚上無意間發現某台節目討論著此新聞，凌晨一點，世界的苦難、人類的無知，再度重擊內心...

培養慈悲

人類大概只能再危害地球一百年了。

澳洲著名的科學家范納說，由於製造了過多的二氧化碳，又消費過度，人類將在一百年以後從地球上消失。高齡九十五的范納對生物的滅絕相當有研究。他曾經幫忙讓天花在人類之間消失，也幫澳洲的兔子去除了一種傳染病。他說，從工業革命以來，人類對資源的浪費越來越嚴重。原始人沒有科技，所以在地球上生活四、五萬年，但是，現代的人可沒有這種機會了，他說，地球氣候的變遷才剛開始，威力就已經很驚人了，所以，他預測人類頂多生存到二十二世紀，很多人都發現問題嚴重，也想自救，但是為時已晚。

「人類大概只能再危害地球一百年了。」

好諷刺的一句話，就像懵懂無知的孩子，更是兇殘至極的殺手，人類自始至終，隨著慾望、隨著濁流，捲進罪障，罪惡萬淵，在慾望獲得的貪心笑靨，與患得患失中的茫然淚水中…可悲的是，人的無知…

是來不及了吧，才短短幾年，100年，其實好短，我還能做哪些事呢，用這輩子下輩子或是還有機會下下輩子…如果有一天地球已慘不忍睹，面目全非，我還是會堅持這念慈悲嗎？

2010/06/22

要多少

要用多少愛才能包容一顆砲彈。

天災都來不及阻擋了，怎麼戰爭又來了，國家之間的較勁，使得窮困國家變成埋葬的犧牲品，他們說，沒有人比的過我，我可以殺多少人可以摧毀多少土地，於是，他們拼命的研發設計武器，一個比一個更具殺傷力更加殘忍可怕，但卻從來不知道，他們製造的武器，正在殺著自己。

人，你愚癡到，連愛都感受痛心灰心。

武器一個要上百億，但愛不用錢，投下炸彈要上千萬，但希望不用錢，愛與希望，它完全不需要費用，完全不需要比較，完全不需要鬥爭，只有它會讓你感受到真正的價值，體會到真正的優越，不用製造，不需買賣，就在你的心裡、你的身邊。

2011/03/16

每當看著天災人禍，幾乎壓垮了愛，就會憶起上人所說：「我每一世都在想著：如何培養我的愛心！」儘管始終來不及，但行善救人的本份事，依然要堅持。

「難道我們就眼睜睜看著世界敗壞嗎？」

實在無法，不捨苦難淚水的蔓延，在無常與苦難的輪迴中，至少讓我相信，讓我看見唯一的希望…愛，這個真理。

第八節 原來，愛很簡單

壹、那一次，勇敢的決定

才能免除一次人生的遺憾。

坐在辦公室裡，看似專注地在工作中，但心早已悄悄出走。我知道，它想去找它自己，我說服不了，於是，允許了它。手隨著滑鼠遊走，滑鼠隨著心游移。

就在這麼無意間，我看見了一個國際志工的訊息…眼睛睜大，內心瞬間糾結，好渴望卻又好緊張…渴望，出國當志工一直是內心很想，卻不敢多想的夢…「我可以去嗎？萬一不能去怎麼辦？時間不允許怎麼辦？」心跳撲通撲通的，滑鼠點了下去。

「五天四夜，而且剛好包含三天的國定假日!!!所以，我只要請兩天假就好了!!!!」不需要什麼資格，也沒有特別的要求，老天，我的夢想就要實現了嗎?!」等等…老闆？不管了，每天工作那麼辛苦，只有請兩天假，他還想管什麼!」恩…老爸老媽？喔，只有五天，而且有一群人一起去，沒那麼嚴重吧，錢我會自己出阿!」我說服了自己，也在自言自語中說服了別人，這一切都在「做，就對了!」的聲響中，在還沒有請假，也還沒有父母的允許之前，我填寫完了報名表。

生命在那刻起，好像又多了另一種，做自己的勇氣與說走就走的果決。

只因，我想去找尋一個似乎已經遺失，但對我來說卻很重要的東西……

飛往柬埔寨的客機，即將起飛。帶著愛的行囊出發，這是第一次出國。

我會是旅客、是志工、是家人，用感同身受的心…貼近相遇的你，擁抱最初的自己。10/7~10/11，愛的旅行，我的東單生活:)

2011/10/05

貳、是的，我要去柬埔寨了！

還搞不清楚柬埔寨在哪，英文也爛的亂七八糟，爸媽開始質問這一切，我也越好奇自己是哪來的勇氣，但這次是真的，我這就要前往柬埔寨當志工了!

行前，團隊人員邀約大家一同募集物資，於是在臉書上開始紛紛向親朋好友詢問著物資。有目標、有動力做事的感覺，就像充飽電的電池，毫無猶疑地對機器釋放著能量，讓它能隨著本有的功能運轉。於是生命，獲得了一股新的能量。

往未來飛的客機

親愛的自己：

妳說，自從大四以後，就忘記快樂是什麼了，妳也掙扎著這樣的改變。好在，妳沒有放棄尋找答案，原來，妳不快樂，是因為妳看見人生的苦、他人的苦，是因為感受到最愛、最相信的慈濟被層層人事問題覆蓋的幾近忘卻，也流失那人與人之間最真誠的關懷。漸漸的，我想…這就是妳能努力的方向。

謝謝妳，在起起伏伏的日子中，試著靜思，不一樣了…妳的生命，始終溫柔的保留著善良，繼續走著，想對妳說…**妳一直是我認識的那個自己…那個最善良的自己。**

這次的出發，沒有代表著什麼，只是很單純，想到另一個國度，擁抱需要擁抱的靈魂，感受那親身接觸的喜悅與震撼，讓心，有新的撞擊與溫度；讓心，歸零。台灣的祝福就要帶往柬埔寨了，把所有的愛心劃上座位，安全新鮮、毫無保留的運送，短短的五天，會是一輩子的記憶，生生世世的好因緣。

我相信，一定會再遇見妳…那個…

可愛的自己。

2011/10/05

參、開始，柬單生活

一、出發——渴望自由

一個下午，往嘉義火車站出發，前往桃園火車站。爸爸開車載著我，原本默不吭聲的他，突然越來越生氣：「沒事跑那麼遠做什麼?!」這就是父親的關愛吧，他終於忍到最後一刻而釋放了，但這一句短短的氣話，卻令我心揪成一團。我依然拖著行李出發，走在月台上，父親的車已不在，空氣同時飄著兩種氣息——做自己的自由與家人的關愛，快樂與感傷混在一起，突然綜合起來，變得平靜。

到了桃園機場附近的民宿，等待著隔天一大早的出發。民宿裡有一張圖，是一隻鳥飛出鳥籠的畫面，會心了一笑，我想，那就是我吧。凌晨接近早晨，搭著計程車前往機場，電台傳出了一首復古民歌，好像也在訴說著我的心情。一顆渴望飛向遠方的心，似乎讓所有的點點滴滴都成了內心的投射，一切都好不可思議、好不真實。

第一次出國，不熟悉的機場、不熟悉的夥伴，要一起到一個不熟悉的地方。當飛機在柬埔寨上空時，只能看到零星土地，原來各地都陷在積水之中，鼻頭一酸…「柬埔寨，我到了！」

記得，出發到柬埔寨的前幾天，才接到領隊評估是否成行的信件，因為柬埔寨正面臨著水患的襲擊，只是內心閃過一個念頭：「就是因為水患，我們才更要去。」而今，一下飛機，我們搭著接駁車前往旅社，一路上，就幾乎是一條直直的道路，沒有畫線、少有紅綠燈、車子開得特別快。沒有冷氣的接駁車，往窗邊一望，吹來暖暖的風，我開始適應這樣的氣味與溫度，也不斷好奇觀望著柬埔寨的建築、柬埔寨的人、柬埔寨的所有。

二、一個破舊不堪的村莊

開啟第一個行程—村落參訪，到一個相對於其他鄉村而言，更加偏遠、落後的部落。難以想像這是道路，在下過雨後的地面，車子時而卡在泥濘裡，時而聽到難以發動的車聲，像是雲霄飛車，忽高忽低，身體只能隨著車子而上下左右搖晃。這時，無意間往窗外一看，內心瞬間平靜了下來…一個個帶著微笑、站的很正很直的小小身子，張著水汪汪的大眼睛看著我們，他們赤著腳、有的光著身、有的跟著我們的車跑著，「喔，是，我們是外國人，很難得會出現在這裡的人。」

終於來到村落，望著一大片積水在眼前，於是我們開始穿起了雨鞋，準備徒步踏入。「這是我們的房子、這是睡覺的地方、這是廚房…」翻譯阿姨耐心地解說著，整個村落滿滿都是簡陋再不過的房子，用切成一半的竹子搭建，長期受到風吹日曬的竹片，多已腐爛，不堪使用，房子沒有所謂的門，客廳、房間都是一樣的…聽著阿姨說，這裡房子其實只需要台幣幾百元…但他們沒有錢能整修、重建……

「我本來有 11 個孩子，但有的感染疾病，有的吃不飽，所以很多都往生了，僅剩下 4 個…」更聽到有人說，這裡若被車撞到，就只能算是自己倒楣了，車子是不會理你的。心裡又再度震撼…「何以人命如此不值錢？就因為出生在不同國度，為什麼要有這樣的差別，好不公平、他們何以如此可憐？」

三、一抹從未見過的燦爛笑容

「挖，牛、雞…就在住家旁自由地走來走去，就在人的身邊耶！」我慢慢發現這樣的村莊，有好多美麗、純真的樣貌…那與動物、土地、人們的親近距離，是在台灣找不到的。

第二天一早，我們前往村落，協助村民栽種蔬菜，在掘土時，我也發現…這裡的蚯蚓，特別大隻，還有血!!「挖，這裡的土，一定非常肥沃、健康！」這裡沒有廁所，

廁所是整片的大草原，廚房則是露天的，整個村莊的用水，僅來自於一口井…好多好多令人震撼、訝異的事，漸漸湧現…跟著孩子跑到樹林去撿落葉當肥料，這一路上…我慢慢發現一個非常珍貴的東西……

令我最震撼的…是孩子那一抹抹純真燦爛的笑容，那是在台灣看不到的。他們貧窮、困苦，但何以生活富足的台灣卻看不見這樣的笑容…?我們擁有的那麼多，卻始終不開心、不快樂。相對於貧困的他們，那美麗的笑容令我慚愧…我開始反思…真正的快樂為何?

下午，我們到了小學做衛教宣導及發放物資。名義上稱為小學，但不過是幾間水泥搭建的小教室，每張小長桌，都坐了 4~5 位孩子，許多孩子都穿搭著不適合自己身材的制服、鞋子，此時此刻，他們非常期待地等著拿到「禮物」。所謂的「禮物」，正是我們從台灣帶來的物資…文具、筆記本、衣物等等。

昨晚，我們已將禮物平均分類成一袋一袋，袋子，是台灣十元商品店就買得到的 10 元垃圾袋。孩子滿臉欣喜乖乖地排好隊伍，拿到禮物後便迫不及待打開…「哈哈!!」，他們開始向左右鄰居分享自己所拿到的，可能是一件大人穿的長褲，也可能是一件不是適合自己性別的衣服…但他們臉上的驚喜笑容，不停大笑著，而那隨手可堆的垃圾袋，其實是他們非常想拿到的…「這是我們的書包耶!」…

多麼令人難忘……那一幕，我看到了全世界最美的笑容…我的心酸酸的，有對他們憐惜，有覺察著自己的不夠珍惜…

原來，快樂是如此簡單，因為……知足。

四、one dollar，卻是無價的愛

這是在柬埔寨之旅最難忘的第二件事。

那天，我們到吳哥窟參觀，中午則到一間餐廳用餐。不一樣的是…有一群孩子開始「埋伏」在店門口…

「one dollar」、「one dollar」.... 孩子大聲喊著，我走出餐廳，詢問著孩子。10 張明信片、10 幾個木質手環，全部都只要美金一塊錢...心想…「怎麼那麼便宜啊!美金一元就可以買到那麼多東西!」在那麼熱的天氣裡，我單純想支持孩子，於是掏出一塊錢。孩子面露喜悅的表情，而就在這個時候…全部的孩子都湧向著我了.....我開始感覺到…怎麼辦? 我很想都買，但我是不是不能這麼做……

我忍心拒絕了很多孩子…。這些孩子們徘徊在觀光場所的餐廳前，等著觀光客的購買，但對大部分的人來說，他們是一種「干擾」。這時，有位女孩走到我面前…「one dollar…」大大的眼睛，似乎有些紅了眼眶…她露出令人心疼、憐憫的眼神，看著她手上拿著一串木質手環…「好吧，可以買來送給大家！」於是我掏出了一塊給她，也開始把手環分送給其他志工夥伴，而，就在這個時候…女孩多拿了一個木質手環給我，當下，我非常訝異為何她會如此做。

她說著：「因為我很善良，所以又送給我一個木質手環。」

那一刻…我感動到無法言語…

好貼心、好懂得感恩的孩子啊！對他們而言，他們要的不僅是大人眼中廉價的金錢，而更是…一份真誠的對待。多麼溫暖，孩子永遠都是最善良的。嘿…我慢慢地找回一些東西……

肆、那雙小手的溫度——找回最單純的愛

柬埔寨志工行已過好幾年了，卻依然時時惦記著這個故事。

柬單生活第四天，我們前往孤兒院。沿途道路崎嶇，搖搖擺擺的車，即將到另一個偏僻的地方。一到了目的地，又是一群可愛孩子衝過來打招呼的畫面。我們坐在簡陋的空間裡，開始彼此自我介紹。老實說，根本記不起來每位孩子的名字，就這樣，我們開始打成一片，孩子們拉著我的手，走來走去，滿心歡喜地向我介紹他們的「家」，有廚房、有房間…老實說，環境來得比那天的村落好太多了…

院長說：「很多孩子其實不是孤兒，但爸媽為了給他們好生活，所以把他們送來這裡…」唉…多麼辛酸的一個事實，但我不禁想問…孩子，你們真正要的是什麼，其實，是父母、家人的愛嗎……

當台灣孩子買著各式各樣的玩具時，大自然的樹葉、花草就是他們的玩具。幾位女孩用細細長長的葉子編織出各式各樣的物品…眼鏡、手環…看他們小小的手，卻能精細編織著…讓我自嘆不如，也心生讚歎…「哇，好厲害的女孩們！」

夕陽緩緩落，時間在此時怎麼過得那麼快，夜晚了，我們即將離開孤兒院。回到自我介紹的地點，開始向每位孩子告別…這時…有位女孩出現在我面前，遞給我一張紙條…

「Hello, Sorry that I don't know your name. But I'm happy today. I'm very sad.
Bye. Bye. Pretty girl: See U next time. From me Lang.」

當時的我，又驚又喜…我愣住了…有一股暖流從心裡湧了出來。「好感動阿…這短短一天的相處，她不是都在我們身邊嗎？她何時有時間寫著這樣的小紙條…」感動之餘，我臨機想到自己背包裡有一隻小鯨魚吊飾，於是，我也親手交給了她…那時，我們沒有言語，彼此微笑著。那瞬間，已超越任何言語。

而這時，我們真的要離開了。走出那個分離的地點，我的心…悶悶的，有個東西壓著我有點喘不過氣，是要離開這些孩子的悲…「我們來到這，也就只有短短的一天，我們走了，還會有誰，或要過多久，才會有人再來這裡陪伴這些孩子呢…？」於是，我大步的往前走，完全不敢回頭，我怕…又再度看到這雙雙令人心碎、憐憫的眼睛…而，就在這個時候……

「一、四、八、二、〇、四、八、二、〇……」我左耳後方傳來了這個聲音。我有聽錯嗎，眼前黑壓壓的，這又是柬埔寨，誰會叫我的中文名字呢？就在下意識轉過頭時，瞬間，一隻小小的右手，牽住了我的左手……

「天啊…是那個女孩…Lang…」她微笑地看著我，我也笑了，那一刻…但我急忙轉向前方，因為…我知道我的眼淚就要落下來了…我感動的是，她竟記住我的名字，以為言語不通的我們，無法記得彼此名字，但她卻記住了…！那瞬間…一隻溫暖的小手，握住我左手的那瞬間，是妳。而那刻…我終於領悟所謂單純的愛，是如此簡單而一直存在著的。

Hey, Lang, 感恩妳寫給我的這張紙條，給妳的海豚鑰匙圈還留著嗎？

「How have you been? I miss you so much……」

直到現在，小手的溫度依然在我心裡，暖暖的。

她讓我終於找到我要的答案，原來……這就是最單純的愛，如此簡單。

重返簡單

再見，柬埔寨，請務必記得，這會是一個被深深祝福著的國度。

夜裡，高鐵窗戶倒映著自己的臉，仔細一看，好像有那麼一些不一樣了。我想念柬埔寨的嘟嘟車、想念柬埔寨的竹屋、想念柬埔寨黑黑的膚色、想念柬埔寨的燦爛笑容，還有，我真的好想念所有遇見的柬埔寨人民與孩子們，打從心裡嚮往著、深愛著。

回到台灣，重回原本的生活，才發現，有時候，我們才是真正需要被幫助的一群人，不是物質、不是食物，而是一顆空洞冷漠的心，那被層層世俗與環境包裝、偽裝出來的心，那被傲慢、執著、自私佔據的心，那重視物質、重視外表，人情冷淡的心，那壓抑、嫉俗、揮霍、不懂知足的心…

在村落的這群柬埔寨人民面前，只能赤裸裸的坦承，「你的生活是多麼複雜…人生，不就該如此簡單，如此和諧。」

親切的純樸模樣，簡單的生活方式將住在我心中，很久很久…

還有，

你們難以忘懷的可愛笑容。

2011/10/13

當妳的手碰觸到我的手的瞬間，我終於找到了遺失已久的……**單純的愛**，需要一段時間，好好回味與沉澱，這厚實深刻的一場難忘的夢。

我永遠都不會忘記妳牽著我手那樣的溫度，就是我要給別人的那種溫暖。



第九節 培訓、授證——找到生命的懿益

壹、決定培訓——想親自給 上人受證

「我，夠資格了嗎？」猶疑在自己內心裡的，是這樣的質問。關於是否培訓，的確是需要一段時間好好靜心思考的。培訓，授證後，就是一輩子了...我開始必須投入社區，承擔很多師姑師伯要做的事，我開始懷疑自己.....「我真的長大了嗎？」「我可以承擔起更大的事了嗎？」「我真的可以堅持那麼久嗎？」或是「我真的準備好一輩子就這樣幾乎沒有自己時間的投入了嗎?...」

也許，冥冥之中感受到...自己在逃避下一個非常忙碌的生活，而這個下一個，是一旦決定，就不再中斷了...我必須把自己的時間、自己的生命完完全全投入了.....「你，準備好了嗎？」那天，我詢問著一位已授證的學長...「學長，你覺得我有資格培訓嗎？」只見學長笑笑的...「不用擔心，妳可以！」

「真的嗎？」雖然我還是無由來地再次懷疑了自己...但從學長的語氣與眼神中，我想...我又是自己想太多了，我又再次陷入了自己的思緒中...「其實我是可以的，為什麼不相信自己？」那瞬間，我突然想起 上人...我還有多少時間可以等？上人的年紀已一大把，她沒有時間等我們了... 來不及.....來不及了.....

「我想要給 上人親自授證。」這個念頭瞬間跑出，重重地撞在我的心上....

「對！我要培訓，因為我想要親自給 上人授證。」

這原因，十足有力到我可以抵擋所有猶疑，我可以克服所有障礙....「是的，我要培訓了，再怎麼辛苦，都比不讓自己遺憾好！」我，不想讓自己有遺憾。我沒有時間，等待著自己到所謂的"準備好"，人生就是邊走邊整隊，我必須讓自己"進去"，才能有準備好的機會....。

飽滿的生活雖從來沒有停止過，但感覺是要說著...重新開始了。雲嘉區，很需要、很需要承擔這兩字，幸福的起點，為自己鋪路...我要很勇敢，我要不怕難。

只要想到慈悲，就不會沒有時間。

2011/11/23

培訓，會是這輩子最無悔的決定。

2012/01/15

0

初入培訓，一樣的藍天白雲，但很大的不同是...這些習慣以師姑師伯尊稱的爸爸媽媽們，已要轉變成師兄師姐的稱號了。身分的轉換所感受到的陌生，令人有些措手不及，頭上的米老鼠也將更換新的樣式呈現，而這一次的改變...就會是一輩子了。

2012/01/15

下一頁的愛

培訓、慈青、聚會、讀書...原本不需要記事本的我，卻也默默到書局挑選適合自己的日曆本，**望著行事曆，我要學習的是...微笑面對。**

身分的轉變，但內心卻有意外的安定...來自，最近對於「**逆來順受**」這四字的感觸。於是，**我開始學習，如何用「順」去平撫逆境...**活動很多、問題很多、事情很多，需要面對的人很多，在容易耗竭的環境裡，我需要做的反而是好好保存能量，因為順著順著...就能減少爭執，尤其是自我內心的衝突與矛盾...自心安定，外境再如何變動，都能毫髮無傷、守之不動...

雖然我也不知道哪來的勇氣，讓我決定要培訓，決定要讀研究所，但只要我知道，這所有的決定，都是因為愛，我就沒有任何理由可以說放棄。加油...下一頁的生命，下一頁的自己，下一頁的愛與夢想。

2012/02/12

貳、培訓——重新找回初心的歷程

將近一年的醫療志工培訓及委員培訓上課開始了...

每個月的第三個禮拜日，4點多起床，趕著從民雄前往嘉義聯絡處，再與師兄師姊一同搭乘到達台南靜思堂上課。連續9~10個月，我從一個不斷承擔幹部、辦活動的人變成一個需要坐在台下上課的學員。一次又一次的課程中，讓我有重新了解慈濟精神、理念，從心吸收上人法水的機會。

角色轉換的這歷程...也逐漸喚起.....最初，我加入慈濟的一念初發心。

這是第一次的培訓課。

當讀著慈濟志言時，只記得我好大聲、好堅定的唸著。

角色不同，但一樣的使命，慈濟路，正要昂首闊步...謹記初衷，依教奉行。

2012/03/18

每天，都是慈濟日。

在滿滿的活動中沒有抱怨與煩惱，而是充滿感恩、充滿歡喜，只想用一顆真誠慈悲

的心去付出。維持這樣的心境，盡我所能。

2012/03/20

已經不能僅用感動來形容每次參與活動的感受...那是唯有「做」過，才能「明白」的感恩...何其有幸跟隨 上人。

-醫療志工培訓有感

2012/03/25

這是第二次培訓上課。

「生命是一段旅程，我們出生時有如乘上一列火車，朝上無可避免的死亡終點前進。窗外的景物一一逝去，唯一有意義的事，就是對同車之人佈施慈悲。」

小時候，它被我寫在佳句簿上，並出現在我的每篇作文裡。

原來這句話是 上人說的:)

2012/04/15

今天是第三次的培訓課。

雖然因大雨的關係中午就停課，下午好因緣參加慈濟社教說明會，晚上繼續參與嘉大蘭潭校區的幹部會議...每一天、每一天，這就是生活的每一天。

「上人現在最需要的，是勇於承擔的人。」於是，再怎麼幸福，都可堪忍。

看著慈青幹部，

想起 上人說過的一句話:「孩子，你們不要畏懼困難好不好?」

2012/05/20

今天是第四次的培訓課。

那一剎那的清淨是和宇宙連結在一起的，無邊無際。這是佛陀覺悟的境界，如此圓滿、解脫的覺有情。以為，那是多麼遙遠的距離，但，萬法唯心造...如此美妙的境界，其實都在人們細微的心念中。

生命雖短暫，但慧命可永恆。要老實修行阿!

2012/06/17

除了心之外，身也開始起了不同的改變...身心之間，相互影響、呼應著...

快 25 歲了，這個自己覺得不年輕的年紀，對師姑師伯來說 卻是多麼年輕阿。4 天 3 夜的大林醫院志工，是送給 25 歲的自己，一份最有意義的禮物，於是才短短 4 天，又成長了。可以有精神的上每日的早課，終於可以盤腿 30 分鐘，忍耐麻痺，因為我告訴自己.....

「妳要進步，有心，就能克服萬難，25 歲了，要有所不同與成長。」

近期，發覺自己食量變少了，對於食物也覺得簡單清淡就好，零食也沒過多興趣，這對我來說...也是特別的改變，不管是精神飽滿，或八分飽，我深深察覺，是因為內心，因為心夠堅定、夠清楚，所以也規範了身體，很多事情，自然而然就做到了，這真的是很神奇的力量。

今天是第五次的培訓課。

當更深一層體會上人的大慈悲心，就越覺得自己的不足，上人堅定不已了45年，而我卻還有煩惱、退轉、愛心不夠的時候，真慚愧。走入自己的內心，唱著...「要歷經多少風和雨，才能找到自性。」

萬般感觸...果真慈濟人，沒有埋怨，只有感恩的份。

2012/07/15

今天是第六次的培訓課。

每次聽到都覺得好美的八個字：願大、志堅、氣柔、心細。那份充滿德行的氣質，是從修養忍辱中來的，身、口、意，三者合一，無形中，就能影響與接引。

如此...即是法身大士。

2012/08/19

三天兩夜，花蓮尋根，這是第七次的培訓課程。

歸零，所以才能走得更深更遠。

雖在大一新傳營已皈依上人，但這次不一樣了...非常清楚、非常篤定的方向。流下堅定的淚水，無論是晚上的拜願懺悔或是圓緣於上人面前的皈依，真的萬分感恩...能於此世走進菩薩道，無語...對此一大事因緣，僅能用身行、用生命回報。

「此土不淨，慈濟不止。」期勉自我：「立大弘願、堅定道心。」

2012/09/23

今天是第八次培訓課，也是最後一次到台南上課了。

聽著熟悉的故事，卻總有不變的感動與淚水...林副總溫柔堅毅的話語，訴說著上人建院的艱辛。醫院動土，那緊咬著嘴唇、強忍著淚水的眼睛，都是片瓦滴血上人心。想想當初的篳路藍縷，現在的辛勞又算什麼呢？

苦，但也唯有苦，才能感受甘甜:) 做到問心無愧。

2012/10/21

今天是培訓最後一次上課-圓緣。

早上聽完濟雨師伯的分享，買了心路這本書，師伯很用心在每本書上題不同的字。好巧...剛好拿到好愛的字：「精進。」且不僅是精進，還要「正精進」。佛法要在哪裡

求呢?上人:「佛法要在"勤"中求。」一語點破,要弟子求法莫懈怠。

聽到圓夢的歌曲不斷地落淚...「心無罣礙了,依然要圓這個多年的夢。」

2012/11/18

參、穿上柔和忍辱衣

婚約,下了決心,就要承諾一輩子;而與婚約不同的是...

授證,它不是承諾一輩子,而是生生世世。

收到師姐借我的旗袍,內心好感動,明天要與同期師姐們相約拍大頭照,也表示,順利的話...就是可以授證了。這是生平第一次穿旗袍,不知道為什麼,就像期待結婚的女人,穿上婚紗般的開心與興奮,當然,這與穿上婚紗的意義,是截然不同的,但是真的有一種要嫁給很愛很愛的人的那種幸福。

如果旗袍是婚紗,那 慈濟,就是這輩子,我最想嫁的對象。

深藍色旗袍

穿上之後那種開心,是即將成為 上人授證弟子、即將要為 上人承擔更多志業的感動...露出很感恩的笑容...很美。

「穿上這件衣服,就必須有端莊慈悲柔和的心念,一切舉止行動,都不能離開『我是佛弟子』、『我是慈濟委員』的心念;更要牢記右肩擔著佛教的形象,左肩擔著慈濟的責任,胸前則掛著自己的人格和氣質。」-證嚴上人

期勉自己...時時穿上柔和忍辱衣,難忍能忍,難行能行。

2012/08/22

黑髮到白髮

問自己的心,大多是「有沒有把自己的心顧好?」「真的有資格授證了嗎?」的心情,也知道授證只是儀式,但它賦予我一種無法取代的意義...那種決心投入慈濟一輩子的堅定。不,不只是一輩子的約定,是生生世世,我都要深深愛著對方、奉獻自我、不離不棄。

親愛的,再問一次...「妳準備好了嗎?」

原來我的內心告訴自己....那個願深埋已久。一份黑髮到白髮的守護與愛,只差堅定,只差行動,只差時間的成就,永保慈悲心與精進,就是做好準備,就是報答 上人。

2012/12/05

肆、授證——「上人，您的孩子回來了！」

早在第一年，加入慈濟的第一年，我就已經皈依了。大一下參與薪傳營，即填寫皈依單，但遲未收到上人給的法號。直至大學畢業後，才收到皈依證…「上人給我的法號是什麼呢？」知道慈青都是「懿」字輩，那天，我輕輕謹慎地打開…

發現，上人為我取的法號是「懿益」。「懿益、懿益…意義、意義……」

「好有意義的法號！這不正是這幾年來，我不斷尋找的生命的意義嗎？」這一刻，我終於找到生命的懿益…!

授證當天，一大早，換上旗袍，熟練地綁起馬尾，束成包頭，整裝出發…從今天開始，我即將換了新上身分了…一路上都是師兄師姐為我們恭喜的聲音，越來越期待，也開始有些緊張…「就要受證了…等等在上人面前時，要說些什麼呢?…」

上人從會場，慢慢走進來，坐在前方，我的心開始有了說不出的悸動…「上人…好久不見…好想念您…」很快，就要準備授證了，還來不及反應，就收到要上台接受上人親自授證的儀式，我趕緊站起，雖然兩腿盤座已久而發麻，但那一刻，毫無猶豫地站了起來…我緩緩走上舞台，雙手捧著委員證…不敢相信這一刻，上人就在我面前，輕輕拿起我的委員證，為我別在左胸口上……

「上人，您的孩子回來了…」哽咽地，屏住呼吸，用盡力氣說完這句話。

上人：「要精進喔~」

短短時間，我轉身即將走下台，眼淚不自覺地落下……我終於可以在您面前，坦率地說出這句話了，期待已久阿…「上人，敬愛的上人，您的孩子回來了!您的孩子回來了…」

那是生生世世唯一的方向。

10年前，我問自己 生命的意義是什麼?

10年後，25歲，圓了最無悔的夢。

找到了自己生命中的「懿益」，是左上角這顆 佛心師志 的心。

「敬愛的上人，您的孩子回來了……」

最恭敬的感恩，不自覺的淚水，要化成 甘於平凡的精進，承擔使命…

感恩 上人。

2012/12/07

第十節 陪伴慈青的剛與柔

壹、調整自己——一個陪伴的角色

畢業後，我的慈青辮子，變成米老鼠圈圈頭了。不用報名，我就自然而然地加入了嘉義區慈青學長會…這是慈濟的默契，慈青社不僅是一個社團而已，而慈濟人，即是生生世世不離的角色。看著擺在我桌上的八個字，那是升上大三暑假的心成營，結緣品吊飾上的字…「勇於承擔，佛心師志。」就這樣，我知道它將伴隨我很久很久。

我，決心，開始陪伴慈青。

慈青孩子

經過人的冷淡與事情的紛擾，付出的滿足感需要新的充電與力量，我依稀感受雲嘉慈青獨特的氣質，那份單純與領情，那份用心與真情，讓我默默的告訴自己…

「要好好陪伴慈青。」

2010/02/27

堅持到底

星期三，是最抉擇的時候，中正慈青活動、嘉大慈青活動、家訪熱門時間，常常都剛好在這一天。

今晚快下班時，原已決定要趕緊回家吃飯，換完制服，再衝去中正開會的，但突然驚覺今天星期三…孩子在家阿！我終於有時間可以陪伴他，可以為他做些什麼了，正因如此，我更要履行對自己的承諾，我想空下一個晚上給他。所以…忍痛割捨了中正慈青的會議，內心莫名感到很抱歉…

慈青孩子，對你們感到抱歉，好像都沒有好好陪伴你們。對我來說很重要很重要的弟弟妹妹們，你們都是心上一份無法割捨的愛…願，老天爺幫忙我，有更多體力做更多事情，希望我能好好運用時間，不要忘記…堅持到底，堅持到底，堅持到底…

2010/12/08

真的太累了，無意中又睡著，現在是一點多了。看到思瑾傳來的臉書訊息：「啊啊啊姊姊!!! 我好開心喔 我們學校有兩位妹妹可以去了耶!!!!!!」

好感動……看到這可愛孩子，原本殆盡的熱情，又突然被燃起。你知道嗎?如果你用心、你真誠，就真的真的會有因緣，幫助你達成心中那份堅信的願力…加油好不好，我們。也許自我祝福，也許更多耐心，相信一切都會越來越好的。

2012/10/10

貳、當陪伴變成一種負擔——恨鐵不成鋼

自從成了學長姐之後，漸漸發現... 陪伴，不是件容易的事。

我到底要怎麼陪伴弟弟妹妹呢，會不會有時候我對他們的期待放太多了，要求太高了...在一個瞬息變動的環境裡，我要如何才能引領年輕人走上這條菩薩道...在別人的錯誤上，看見自己的責任，當我說著弟弟妹妹時，就是在說著自己，沒有帶好他們，懺悔.... 懺悔.....

學習陪伴

不曉得是自己總是要求太多、太高，還是真的有好大的進步空間，有時候也許我更該反省、改進自己的思維，順著大環境時代的變遷...但，總有一種恨鐵不成鋼的心情，是我總無形中拿自己與他們比較嗎？

記得那時跟著曉逸學姊，總是乖巧學習與配合，學姊覺得我可以做的、可以承擔的，我從未回絕過，總不怕辛苦想要幫 上人承擔更多...所以從這過程，也漸能鍛鍊出抗壓力及能力之外的智慧，更無形中會想把這樣的過程，放在學弟妹身上，覺得只要大家用心學習、用心承擔，就會有一定的成長...

是一段很漫長很艱辛的過程，高樓的風景真美，好希望、好希望弟弟妹妹們都能趕快上來的心情....

2011/03/01

關於愛，我們往往付出的太少，要求的太多，當忙碌到抱怨時，很可能是要求的太多；當輕鬆到抱怨時，很可能是付出的太少。

陪伴慈青，就在這兩者之間徘徊，說太重的話，擔心對方受傷；而太輕的話，又擔心沒有感覺...

釋然

陪伴慈青須小心翼翼，不傷害任何一根新芽。只是，要讓每個人都明瞭或珍惜，沒那麼簡單，盡力之後，我們都要全部歸還給因緣，學習放下，並靜待著改變。

雖然心力交瘁，如同上人所說：「個人的呼籲，總是像須彌山下的螞蟻一樣，聲音發不出去，力量微薄，感覺總是無奈與著急....」上人說的這句話，點重了我的內心...也是這幾年，尤其是這期間一直存於內心很深，不知如何言喻、向誰訴說的一種沉重感受....但還是要有希望阿，還是要抱持著歡喜，要多微笑，才能接引更多眾生，依循著佛法淡然再釋然，不留一絲遺憾。

2011/03/12

參、陪伴慈青的困難——面對現代的年輕人

「要陪伴現在的年輕人怎麼那麼難？」不曉得，以前的自己總以為可以用很大的耐心或柔和的姿態陪伴慈青，但我必須誠實的說，有時候，慈青的不夠用心、散漫與愛玩，常會讓我由衷地感到無力。

當內心發現需要提點之處，總難以表達出來，因擔心破壞關係；但若不說出口或不說重一些，慈青又不曉得該如何改正或真正知道…**兩難，陪伴的過程，常常裡外不是人…扮黑臉，也擔心會遭人厭惡。**

冷

陪伴慈青，疲倦好多次、挫折好多次。

剛剛接到社區師姑說，妳都在陪伴慈青齣，雖然師姑沒有責怪，但我懂師姑的意思。是…每週已三天晚上都有課，我卻把所有剩餘的時間幾乎給了慈青，因為我覺得…這裡最需要我，但，怎麼最努力、最在意的人，往往是最讓人不喜歡的。

不要那麼冷淡好不好，不要漠不關心好不好，不要躲避、不要害怕，不要不承擔，好不好…但最笨最傻的是…我從來想過要放棄，從來沒有……

2013/06/16

慈青會議氣氛有點僵，我承認…我越來越抗拒陪伴慈青了…我內心深感現在年輕人真的很難度，多半是沒禮貌的、感覺彼此沒有太多的情感連結…那天，是慈青營隊會議。

過往營隊，多半5點起床，並準時於5點半聽上人法語，對於我來說，這本來就應該這樣…可藉由營隊精進，有千載難逢的機會與上人連線，這樣不是要好好珍惜嗎？但慈青卻開始說著：「很多人聽不太懂」、「這樣大家會太累…」內心的一把火，又慢慢燃起…

想著…「聽法為什麼要這麼多理由，聽不懂，所以就不要聽了嗎？大家法不入心，又要怎麼帶別人？」在那你一言、我一言，說著一堆理由的此刻，我再也忍不住，小聲無奈地說著：「是不想起床吧…」那是第一次，我那麼直接說了我自己都覺得殘忍的話，也許我已傷到對方，但，我也已經受傷了…

我對慈青，是越來越灰心了…我不知道，我不知道怎麼帶這些人…「連假裝一下也不行嗎？對學長姐、爸爸媽媽苦心提出的建議，何以如此無理的否決…氣氛僵了，我自己的心也冷了…」自從承擔了陪伴的角色之後，我就常常在允許對方的決定與該守持的界線中游移，於是，漸漸沒有了自己…我不知道該怎麼做才是最好的。而，終於又

慢慢地看見了出口。

上人的普天三無之一：「天底下沒有我不愛的人」是不容易做到的。

同理不代表認同，有一種聲音告訴我該堅持的、該說的，還是要做，儘管，受到責備與討厭，我希望自己能從期待受人喜歡的角色裡、害怕破壞關係而沒說出真相中跳出。

這次，我想成為可以真正把精神傳遞出來、以團體為最大利益的人，因為...想起以前陪伴我們的那群人，他們的堅持，才有我們現在的成長。

深感陪伴...真的是一門大功課。

2014/10/05

最近，痘痘又開始悄悄冒出了...我知道自己有一股多重、龐大的壓力在心上，很久沒有這種沒自信的感覺了，那種感受...會想哭。

學習負責，也學習在盡力後，放下，才不會變成內心的包袱。

2014/11/03

有時勇氣與堅持要殆盡時，總是有愛會再進來。那個愛，還是始終相信的希望，還是由自己內心散發出來的，最近的自己，也許冥冥之中變得強勢與嚴格...急了、擔憂了，也灰心、沮喪了...

愛之深，教之切

愛之深，教之切的心情，因為不知道自己還有多少時間，我還是我嗎？老實說，我對於自己這樣的改變，還蠻訝異和小小開心的，我也可以有較嚴厲的一面(哈)，因為常常有人說：「你人太好了或你完全不會生氣」，也曾有媽媽提醒我：「不要再當濫好人。」有一次測驗分數太低，諮商師也提醒我：「要開始學會雞蛋裡挑骨頭，練習嚴守界線和打斷別人談話」，於是，開始跟內心溫和、柔弱的自己平衡。

我開始知道怎麼拒絕別人，真心說出自己的感受，也斷除了很多情的擾亂，以前總會擔心別人受傷，卻把自己和別人都弄受傷了...現在終於學會用堅定的立場，表達自己，也許他們還在平衡當中，突然意識到，強勢的人背後的辛苦，其實那都是很脆弱的心，很需要關愛的心。

還在摸索如何用最好的愛與身行陪伴...不責，但教。

2012/10/26

肆、平等關係的陪伴——讓你成為你

又圓滿了一個營隊，原來「陪伴」成了最後最需要學習的功課。承擔，可以自己盡力；壓力，可以自己排除，但**陪伴是兩顆心的互動**，裡面有傳承、有關懷、有了解，

面面兼具，才是好的陪伴。

陪伴

不太希望直接給別人答案，而是希望對方能真正透過思考自己做決定、自己承擔，也是因為想要肯定對方、增進信心，而無形中也能增加能力，過猶不及，兩難間，還在學習，摸索出最適當的界線：)

雖然是學長會，但我的電話卻不少於以前，我該感恩，總是有忙不完的事情與承擔，慈濟永遠是第一順位，我也不知道已是研究所的自己，怎麼度過那麼多報告，但至少，我比誰都清楚，付出，才是我真正想做的事。

身累，但心不累，甘願了，就歡喜了：)

2012/10/15

可以盡心盡力，但別老是期待他或她能成為你心中期待的樣子。這樣自己和別人都會很累喔，對阿 ^ _____ ^

愛，永遠只告訴你付出，但沒有要你侷限於結果，而自嘆自憐。

因為，有一件很重要很重要的秘密是..."付出無所求"，愛，才會存在。

2013/04/18

伍、帶人要帶心——相信自己、相信對方

有一回，我回到了花蓮參與教育團隊的合心共識營，在這堂「引一杯智慧的水」對話中，我詢問了師父一個問題：「面對學弟學妹很難邀約、很難做好的狀態，可以怎麼做呢？」

師父當下只給我短短兩個字：「信心。」

瞬間，我恍然大悟。「是阿...我對自己、對別人都不夠有信心。」

我總是覺得別人不太能做好，我總是認為自己不太能帶好，我突然想起那最初的心，上人常說：「信己無私，信人有愛。」如果我都不相信自己和他人，我僅是把自己框在疑慮裡，而無法動彈、戰戰兢兢了.....省思自己：「為什麼，我不夠相信別人呢？」是否，那也是某部分不夠相信自己的一種投射？

談心

到慈青社課分享時，已不覺得緊張而且感到相當溫暖與安心，以前在乎、執著的，越來越淡...很開心可以跟學弟妹聊聊天，喜歡這樣沒有距離的感覺，而我也感受到自己淡化了角色的上對下，就像是朋友，不在意人數多寡，企劃書有沒有寫好或怎麼幹部那麼少。只覺得可以在一人身旁，靜靜的聽著、談話著，就是最好的支持。

「看別人不順眼是自己修養不夠。」到此時此刻，我似乎真正頓悟了此句靜思語，感覺自己漸漸可以做到，若把對方視為親人、甚至自己，就已去除對與錯，已無所謂是非。

2010/05/27

愛，沒有理由

今天家訪，有隻小黑用盡全力的向我奔馳，什麼樣的信念，讓它有這樣直接的反應。但，在下一街口，我看見她嬌滴滴的向主人搖著尾巴，在凶神惡煞的眼神背後，我深深感受到一股奉獻的溫暖...他沒有錯，他用心奮不顧身的保護著他的主人。

如果用同理用欣賞，那背後的原因，就會讓人釋懷，就沒有所謂的恨與生氣了。對，我愛你，就該沒有理由。

2010/10/20

前腳走，後腳放

敬愛的 上人：「每次無力的時候 就會想起您，是如何堅持的呢？現在能確定自己的堅定，什麼困難我都能堅持，但就是會無形中...把自己也許過多的期待放在別人身上。」

敬愛的 上人：「當您發現弟子未做到理想中的慈濟人時，您是怎麼看待的呢？是現在的年輕人太難度，還是自己德行太低，苦口婆心的說了好多次，但理會的，有多少呢？」

「前腳走，後腳放」既然已經盡力，該說的也說了，那就寬心吧，世界是如此美好，不該停留在人與人的繁雜之中，我該更懂得欣賞他人的優點，善用每個人的特質。帶人要帶心，親愛的，你必須再撥出更多時間，付出更多努力，才能更接近目標一些。別忘了...這句很棒的話...「以溫和的堅持，激勵人們追求更浩瀚的問題。」

2012/10/19

做好事要做得沒有心靈負擔，付出無所求則心無罣礙。翻了衲履足跡，似乎找到了答案...「人事皆難盡己心意，辛苦難免。就是有人方向偏差，才需要我們予以導正；導正別人確實相當辛苦，但在達成目標時，就會覺得很愉快、很值得。」 - 證嚴上人
感恩逆境，才能激發自己的潛能，看見自己的不足。

2012/11/22

把心靜下來。想起昨天《小王子歸來》這本書裡，我最愛的一段五顆心的話：

「我承諾自己，在無法肯定的時候，我要想著人性至善的一面，而非往人性至惡的一面想去。我現在發現，我不在乎旁人讓我失望多少次，由於決定相信遇到的下一個值得我的愛與信賴，我變得更快樂，也覺得世界更美好。」

2013/03/08

是阿，我選擇相信。所以 ...我決定相信。

第十一節 慈青學長會——人事問題的繁瑣與疲倦

壹、再度承擔——嘉義區學長會合心

勇於承擔，這四個字，有多久沒勇敢的出現在人的心中。

承擔了嘉義區的學長會合心，然後呢？知道雲嘉相對於其他區，人力薄弱許多，而嘉義是我長大的地方，能回歸社區，其實，是我一個埋在心裡很久，一直很想做的夢。

我的力量要大到，可以影響，儘管只有一點點，儘管很忙，我都不能放掉慈濟、慈青這一塊，告訴自己，千萬不要忘記，那個快樂、歡喜做善事的精神……

承擔

我承擔了，全世界的人都可以說服我…「沒有你，慈青就會怎樣嗎？」「嘉義區就會怎麼樣呢？」但唯有我自己，無法說服自己。

多麼感恩，還有生命；多麼感恩，每天忙忙碌碌的跟眾生結好緣；多麼感恩，自己可以不斷的承擔與成長；多麼感恩，身旁有那麼多善知識的牽引與支持。

該是多麼滿心歡迎這樣無窮止盡的承擔，該是如此全心接迎這樣生生不息的使命，又要開始投入另一段繁忙的生活，調整好自己，帶著不茫的心，帶著開心的笑容，加油！

2011/09/12

貳、一起聞法精進吧——學長會讀書會

那顆很想帶著大家一同聞法的心，一直一直在蠕動…多想告訴你們…法，真的真的很重要。

一週一次的讀書會，在這裡，你能感覺到對方的真誠對待，你能感受到自己的真實活著。只要能撥出時間，就可以來到這裡；當你累了、迷惘了，就可以來到這裡；只要更了解自己，就可以來到這裡；不管你是誰，有沒有制服，是社區民眾、是新生、是慈青、是學長會，還是爸爸媽媽，這裡永遠都用最感恩的心等你。

唯一能實現的密碼…是當你說，我願意。

所謂的永遠

讀書會，除了無法排除的工作會議，他永遠在我的第一順位。或許是因為我對於求法有一段強烈正向的回憶，我真的相信，若來這裡的讀書會，你可以慢慢編織求法惜法的美麗回憶。

或許有人覺得，為什麼一定要求法，艱深難懂無法生活化，「我可是年輕人耶！」「等我老了再說」「事情都做不完了」「我好好參加活動應該就夠了吧」…漸漸成為學長姊的我，突然發現…如果連我都不懂，怎麼又能說是上人的好弟子，別說好，應該是連弟子都稱不上，如果連我都不懂，又怎麼能告訴弟弟妹妹告訴更多人，慈濟是什麼。

「當做善事回歸到原點，或許你會發現，原來佛法是一片無邊的大海，而我懂的，只不過是一粒沙子。」相信這世界給你的見證，全世界只有它能保證給你永遠-法。

2011/03/09

深夜，準備著幹訓要分享的佛法課程。

「如何讓人願意深入佛法呢？」

突然感到深深的沉重...緣盡法散，多麼重的四個字。

2012/09/11

參、找不到志同道合的感覺——孤獨的自己

如魚缸中的魚，如房間裡的狐狸，不停轉動、不停碰撞、不停找出口。

今天發現自己有個習以為常的現象——自責，因為沒有達到所謂的標準。而需要釐清的是...標準的來源，自己？他人？還是他人而內化於自心？無力有很多部份是因為沒有達到期待的標準，所以覺得憂慮，尤其...我對於「慈濟人」的標準是很高的，而這樣的標準，又來自於哪裡？

很少人的嘉義區，學長會人不多，所以要承擔的事情變更多了...許多人忙於工作、忙於課業、家業...當看著很多人可以輕鬆帶過或推辭時，我反而變得著急了...

「有人可以幫我嗎？」越來越感受不到一群人志同道合的力量，我像站在孤獨島嶼上揮手，卻沒人感受到我的求助、緊張，或是明看見，也從不過來幫忙...

明心、銘心

營隊就要開始了，課程與地點在前幾天全部變動，學員不如預期多，籌備狀況也不全然是我所期待的...心情是憂慮的，我懷疑我的認真過度，我是不是不該那麼認真，我的壓力不是因為事情多，是因為我想拉住什麼，但好像沒有人理我...

最近一直有一種感覺，總覺得人好像與人越來越疏遠，以前一起精進努力為眾生做事的身影，好像再也找不到這些人了，或者我也漸漸感受不到我可以再看見或加入任何一個有共同目標與共識的團隊，變得好孤單，認真好像不再被認同，或不再被需要...

於是我像被拋棄、被遺忘了，我想做一些事喚起什麼，我可以更努力，只希望，能重新看見...那一年有那麼多人為慈濟的積極用心...儘管覺得孤獨，但當我想起...想

起上人，就絕對沒有說放棄的資格，絕對沒有不努力的權利。

2010/09/14

請用心推車

想起以前，為何現在沒有大家一起衝的感覺？老了嗎？忙了嗎？少了什麼？

大學慈青時，總有帶著大家往前走的起勁，來自於很多人的同心協力、目標一致，我們互相砥礪對方、支持彼此。現在，大家都忙碌於自己的生活，完全不好意思要求或拜託大家多一些時間出來…越走越慢、越走越疲憊。來來去去的學長會，不小心，就會耗竭…很想大聲的說：「真的很需要一群人，一起往前衝，帶著正法、好的形象，影響。」

於是從這些經歷中，我更能體會到 上人的孤獨、上人的憂慮，拉著好沉重的車，而底下弟子起起伏伏、來來去去…時而摩擦、時而抱怨、時而鬆懈、時而停滯…能想像嗎？為了不讓牛車倒退，在牛車前頭的人必須用好大好大的力氣才能撐住，否則牛車甚至有跌落山谷的可能…

如果我們再隨隨便便，我們再恣意放任習氣，我們再迷惘於人我是非， 上人就必須花好幾倍的力氣，不讓弟子往下墜……做慈濟，不是嬉戲，問問自己，您，到底用什麼心……

2012/03/14

尋找有心人

敬愛的 上人，想向您懺悔…我沒有帶好學弟妹，也沒有帶好學長姐…

「各位菩薩！天空的繁星，不就是我們的那一點點的星光嗎！雖然我們還沒有像太陽月亮的光，但也可以作點點燦爛的星光，增添大地的祥和。」 - 證嚴上人

我願，努力綻放那一點小小微量的星光，只是，我好希望有人可以跟我一起努力，尋覓著有心人，卻有時深感無奈與孤獨，無奈現代青年，忙忙碌碌，難以深刻察覺自心與生命，孤獨…人力單薄、來來去去，人少、力少、個人心願不夠…

而往往，在此過程，我就更能深刻體會 上人的憂心與孤獨…

是需要多大的 慈悲心 與 堪忍心 來全然捨下。

2012/04/18

唯一的選擇

昨晚，不自覺的感覺孤單。想著這個月來對幹訓的籌備與面對的所有人事物，想著工作人員與學員的不足，想著總是要面對好多人 苦口婆心、低頭拜託的說著，面對部分的冷漠、拒絕與無心，也會多少感到灰心與沮喪…

每一天，都滿滿的行程，每天在臉書上也有回應不完的訊息，邀約夥伴參與工作人員、鼓勵學弟妹報名學員、討論社團行事曆、了解區幹部事宜，關心朋友或孩子的近況，

與人談話、給人支持 如果偶爾感覺到孤單與無力，那更要好好的愛自己。聞法，深入 上人的法，是愛自己最美麗的方式，加油!益榕加油:)

想到 上人，就沒有說辛苦的理由，勇於承擔，妳只有勇於承擔的選擇。

2012/09/04

肆、害怕權威——再次落入人事問題

強勢的作風，總令我捏了一把冷汗。那天，她的一通無理、冷寂的電話，讓我再也受不了了，我面對了師姑，開始大哭...「為什麼她要這樣對我?我根本沒有惹到她...難道只是不照著她的意，就不行嗎? 難道整個區就得聽她的嗎?」

愛自己

愛好和平的我，太過度就容易變成一個懦弱、畏縮的人。理直氣和，有時少了理直的堅持，一旦僅有氣和，是不是就少了很多改變的機會，還多了一些無能為力的眼淚...還是不免害怕...破壞關係，雖然在漸漸活出自己後，我對於自己已有了平衡的看法，但這樣的個性，總還是在許多的不確定感中，一而再的浮現。

「擔心被責備與我想做我自己之間，我該學著如何去調整呢?」

「我是對的嗎? 或我是錯的?」有時候，我其實也搞不清楚。

覺得自己長大了，卻又看見害怕與恐懼，但我知道真實面對自己，就是改變的開始。雖然我總是笑笑的，雖然我是真的沒有關係，但，我也可以生氣一下子，我也可以情緒發洩，我也可以大哭一場...

我不再如此理性那麼完美看人看自己，而是重視自己真實內在的呈現。

2010/04/15

如何言喻

無法言喻，是因為沒有人是可以了解的，即使可以了解，更痛苦的是，沒有人值得信任了。

雲嘉，越來越有一種失望的感覺，怎麼每區總有一些權勢佔據，但服從並非心服口服的背後是因為...他們往往也沒作得很好，沒有做到讓人無法不信服，我討厭，這樣的感覺，背後的指點或懷疑，抹滅了用心良苦，我只想把它做好，如果今天是我作得不夠用心，我甘於接受，但當我要努力，為雲嘉區努力時，我能怎麼作呢?

2010/09/04

伍、壓抑、責備自己

唉...我又再度陷入要與很多人溝通、互動的狀態，有時候覺得好複雜，一件單純的

事，為什麼大家要因為自己的執著，而吵吵鬧鬧、冷言對待呢，我好像是夾心餅乾，在中間動彈不得...

每天，電話裡幾乎都是負面的訊息，人事問題，接受到抱怨、接受到是非，他對著我說他的不是，另一個他又對著我說他的不是...這些...卡住了自己...其實，這幾年來，我真的累了，但另一半的自己，還是不斷鼓勵的、堅持著...有時候，我會很想生氣:「為什麼大家不好好相處呢? 身為上人的弟子，就要好好修行，彼此和睦，我們要以和供養上人，我們自己要先團結阿!」

一次又一次，以為，我可以是那個和事佬，於是我不斷以正向的眼光抑制住負面的情緒，但...也終將捲入了人事波流中...

愛，我想要還給你單純，但很抱歉，我的習氣卻常常污染了你。

有時候會覺得疲倦，在繁雜的人事裡。習氣，他常常散發著情緒在人理事項間，而汙穢不實、醜陋不堪。也許真正的修行與愛，是無論別人如何繁雜與吵鬧，自己都能在其中、不忘自性的悲智雙運。

親愛的，你要加油啊!就做自己該做的事，世間已經夠複雜了，你不能也沉淪下去。你是你最大的力量，你是你最應該改變的人。

2013/01/27

漸漸地發現...好像有一個東西，一直一直被壓抑著，從大二要面對很多人事開始...我就一直以使命、承擔、要快樂來壓住它...而...自從上研究所，有了很多的反思後，如《伊凡·伊里奇之死》...我慢慢感受到生命的不對勁。

我是不是總習慣壓制住自我，要自己不能放棄、不能悲傷、要忍耐堅持、要努力前進...但其實負面的能量早已蠢蠢欲動...

很難想像每天過的生活，是如此忙碌，然而，這是自己的選擇。

聽不完的電話、發不完的訊息，如果還有委屈與眼淚，還希望在乎與看見，那表示有太多自己嗎?修行，這兩字，不容易。

2013/04/22

陸、勇敢發聲——面對權威

記得大學的一堂課，老師舉出人在家庭系統中習慣扮演的角色，而那時正陷於上對下關係的懼怕與屈伏，我發現...我時常扮演著「好好好」的角色，即使內心有好多自己

的想法或點子，但在權位關係背後，那個我，就會習慣不見了…我問老師：「這是為什麼？」老師分享：「可能是害怕破壞關係。」另一方面，我想，是否來源於自信心不足，希望獲得他人肯定與認同，害怕成為與別人不同看法，被排擠討厭的人，但，在這樣的關係當中，我一點也不快樂，甚至我想逃得遠遠的。

回到嘉義後，當了社工後，我開始能勇敢與權威者對話，說出自己內心的聲音。還記得在一次工作坊中的 PAC 測驗，老師提醒我可以增加 CP，也就是試著雞蛋裡挑骨頭、學習批判。我聽進去了，那時也很感恩機構的總幹事給了我這次的練習…

那天，我打卡下班，要直奔慈濟活動，乍聽到自己六日要來支援活動，但我已安排慈濟活動，在這麼急迫的狀態下，我當場拒絕了總幹事。

我：「總幹事，要支援活動可以，但之後要提早說，因為我已經安排好慈濟活動了。」

總幹事：「慈濟比較重要，還是工作？」

我：「慈濟！」

在大聲說完「慈濟」後，我走出辦公室，打卡，頭也不回地走出去。

天啊，我真覺得當下的自己太帥了，但的確這是事實，我內心就是慈濟比較重要！我說出了自己內心的聲音，也勇敢告訴對方須尊重他人的安排，我想，這也是一種善良…至少我不再畏懼於這樣的無理界線之中。

於是，慢慢發現自己的成長……我開始學會與權威的一方解釋，甚至為我的堅持堅持，不管是上級主管、爸爸媽媽、學長學姊，原先那個害怕破壞關係的我，似乎漸漸找到了自己的位置。

守住一念心

乖乖的外表，不再是叛逆靈魂下的包袱。我有自己的主見、自己的想法，當我開始試著勇敢分享，是多麼希望能藉著這終於勇敢踏出的行動，去實踐平等、盼望彼此尊重。一次、一次又一次，有些不可思議，我漸漸可以做到了！重點是，不管好不好，不管結果如何，我好像因為說出來，因為勇於面對關係，終於無遺憾也無隱瞞，而舒坦、放鬆了許多。

我，似乎不需靠著他人的認同而認同自己，也可以試著不去理會他人的指指點點，前提是，如果這是對的，這是該堅持的，在彼此感恩與合心下，在學習放下特定的對與錯，學會放下執著的堅持後，就必須要做，就必須要堅定。

2010/09/01

柒、接受苦難的存在——學習縮小自己

「我」，常常都太大了.....有好多想做的事，仔細想想...幾乎都不是為了自己，那如此，還有什麼不能放下的呢，會煩惱、會掙扎，是因為不夠甘願吧，不夠甘願，是因為還有私心...

望著書桌上的一張法像，於是心平靜氣，整個世界也都安靜了，敬愛的上人，很想念您，您總是牽引著我走最正確的那條路。在迷惘時，有了方向，在無助時，有了勇氣，在煩亂時，有了智慧，每一刻我都希望自己能多貼近您的心一些，希望自己能如您的心，那像大海般的寬闊與慈悲，為佛教、為眾生。

苦，有著屬於它的意義。

柔軟

雖然總有一波一波的境遇，也跌跌撞撞，有了不少的傷，但從處理的經驗中，也一遍又一遍，越能靠近、越讀懂了「愛」...是放下身段、是柔軟，是無條件的包容與付出。

而，當你做對了，由內心傳遞出來的體悟，會猶如黃昏時海岸上的輕緩流水，膚慰所有悲傷，平息了所有紛亂...

柔情，卻無所畏懼。

2011/04/23

甘願，才會歡喜

站在十字路口的中央，不願跟著別人走，但很希望有一個聲音引領我走最適合的路...

對於工作，倦怠許多，

對於慈濟，也沒有以前的積極，

對於很多很多事情，都沒有以前的衝勁與勤奮，雖然覺得自己的狀態頗不錯，但總覺得少了點什麼。漸漸的...雨過天晴，下大雷雨的這段日子，總算看見一絲曙光了，於是笑自己，還不都是自己的心在作祟，感謝苦難，讓我看見撞擊後，那刻骨銘心的韌性。如果我總是擔心與疑惑，那我又怎能接收到安心與信任呢？

你給什麼，就獲得什麼，如輪迴，如業障，如吸引力法則。

2011/11/20

「只要是為天下人做事，遇到再大的挫折也要勇往直前。」

謹記對上人的承諾。

2011/11/16

對人要很歡喜，對事要很甘願，就不會再結惡緣。

2013/05/07

如果全然的幸福，如天堂般，那又怎麼淬鍊出堅毅的美麗心境呢？

有陰有陽，有善有惡，也許所謂的美好不是偏向於哪一方，而是他們相互共存，這些共存是假象、是短暫。在成、住、壞、空間，僅剩自己的心境能圓滿、能不致毀壞…何以失望，何以難過，枷鎖都只在己心。

2013/07/03

經過這一段坎坷的道路，有著法在身邊，讓我更看見不同的心境，放下應該、學習放鬆，盡心盡力、隨順因緣。

人間，就是如此，認真遊戲吧：)



第十二節 身心崩解——遇見前所未有的黑暗

壹、信仰的瓦解

對，我總是不允許自己什麼，我在跟自己抗衡，內在無止息地打戰...它開始反映在我的身體上。我是從來都不長痘痘的，不知道從什麼時候開始...臉長出了一顆顆的痘痘，幾乎遍滿整張臉，很不尋常的樣貌...皮膚常常發癢，看了很多西醫、中醫，也一直遲未改善...我知道，身體已開始出現異樣...身心不調，又加上心情沮喪...

每天，我總是要接到您講不停的電話，滿滿的人我是非，讓我的無力感浮現，內心裹著一層厚厚的憂鬱，我好無能為力...「為什麼非得把事情搞得那麼複雜呢？」以前的我，以為可以陪伴、支持著您，但才發現...為什麼那麼多人想遠離您，身為一個區的長輩，您的一言一行可都是會影響大家的...

我發現自己的正向信念已難以抵擋住這些不斷而來的是非，我想試著調解，我想成為乖巧、尊重長輩的人，但我再也受不了，好不容易又帶起來的團隊，怎麼因為人事問題又開始分裂...而這次，也造就了與師姑的裂痕.....

那次，您狠狠對我說：「若以後發生什麼事，就都由你來負責！」

而我，終於也按耐不住：「師姑您怎麼可以這麼說，為什麼全部要由我來負責？」

我第一次發現自己那麼沒禮貌、那麼生氣...大家都已有共識，只有您，堅持著您的堅持...!「為什麼，您總把權力掌握在自己身上，然後又開始對著別人，說著誰的是非...嘉義區零零散散...」而我生氣...「為什麼?我往上告知嘉義區這些狀態，但卻沒有人積極要去處理...」再這樣下去，該說的也都說了，慈青也跟我抱怨...但，我又能如何?這是對嘉義區師姑師伯、慈青、學長會的「三重」灰心...內心的憂鬱...即將爆發。

我的美好世界，我的美好慈濟，在哪裡?還是我所愛、我所相信的地方嗎?雖然理性告訴我，人事是本來就會存在的事實，但感性告訴我，我內心的煎熬已無法再承受，它，不行了.....

2014 的我

2014年一月一號的早晨，起床。內心依然裹著前幾天自以為發露懺悔就會從此感到自在的想法...但那發露懺悔後的現況，逼得我又開始陷入另一個愧疚與罪惡。

我不斷說服自己，也不斷地再被自己說服。

「老天，你要我怎樣！」能不能給我一個好的2014年，第一天耶，看著外面難得出現的溫暖太陽，無私綻放的，令人難以以天氣不好為影響心情的理由。是的，2014年第一天的早晨，我的心情糟透了...而原因無他，老老實實的，就是在自己身上。

我不要，我承認我陷在所謂開始的第一天就要保持好心情，才會順利一整年的爛思維裡，所以我翻開了很想繼續裹住身子的棉被，習慣性的打開電腦，想著決心要把報告趕完的美好抱負，假裝忙碌地遊走在臉書洗版的新年快樂裡...於是報告又一事無成。

我明知自己渾身不對勁，哪有心情提起筆寫報告，

我焦慮報告趕不完，我焦慮自己沒有思緒寫報告所以報告趕不完，

我焦慮自己不知道怎麼了，所以沒有思緒，所以報告會趕不完。

我報告趕不完，但重點是我不想寫，但最重點是我不知道自己怎麼了，所以才會不想寫！「所以，我到底怎麼了？！」

那是在自我真實狀態與期望狀態落差時，還會有的掙扎，至少可以感受到想突破的一點內心悸動。「我在掙扎什麼？我為何掙扎？」於是，掙扎是...我為了找到一個有意義的理由，讓內心完全臣服。而...覺得以自己目前的生命狀態，做任何事都該歸依於信仰與興趣，那充滿全知的豐碩裡，而不是無知而苦痛地被外在事物框架與驅使。然而，我卻從未想過，我幾乎全然仰賴信仰生存的生命若失去信仰，將會變得如此可怕，不，是根本不再存在。

唯一有感覺的，是它-《宗教經驗之總總》，非常隨意的翻了書。

「承認上帝與生活，是同一件事。上帝就是生活的本質。

那麼，就去生活，去尋求上帝吧！

沒有祂，就沒有生活………」

媽阿，好準。

訝異自己並沒有刻意請老天給我什麼答案或幫助我早點平覆這個跳動的魂魄，但這句話，的確給我好深的感觸...。是的，我的上帝和生活時常分離，我一直在尋找上帝，然後忘記生活，甚至是討厭現在的生活。這麼貼中我心的話，是誰說的？原來是托爾斯泰！研一那份我自認為這輩子目前為止寫得最好的心得報告就是他寫的《伊凡·伊里奇之死》阿，當繼續閱讀時，我看到作者威廉·詹姆斯的一段敘述：

「當我解釋托爾斯泰的憂鬱時，就不只是出於他天生氣質的偶然變壞，雖然這也是原因之一。他內在性格與外在活動和目標之間的衝突，自然會引起這種憂鬱。雖然托爾斯泰是個文學家，但他也是秉性簡樸的人，對於我們文明世界的膚淺、虛偽、貪婪、糾紛與殘酷感到極端不滿，對這樣的人而言，永恆的真理也在於更自然與更動物性的事物中。他的轉機在於整頓他的靈魂，發現它真正的居所與召喚，從虛假逃離至他所認識的真理之路。這是一個具有歧異性格的人，緩慢地找到其合一與平衡的例子。雖然我們當中並沒有多少人可以學托爾斯泰，也許是因為我們的骨子裡原始人模

素的精髓不夠多，但至少我們之中的大部分人會覺得，如果我們可以學習托爾斯泰，那會更好。」

看完這段文字，一種緩緩的和平感出現了…「原來他是如此阿，他是憂鬱，並不因為他已能大致領悟世間之苦與死亡之現象而有『全然美好、快樂』的生活…」我領悟到這些完美的定義只是來自於自己的不允許犯錯、不允許悲傷，我以為我總能善待他人的哭泣，包容他人的憤怒與憂鬱，卻總是在見到自我「負面狀態」時，而感到百般無所適從，出現責備與再度陷入否定，否定修行的方式，否定自己要的生活，否定我是誰，別人都不會，為什麼我總是這樣。

從來沒有一個聖者，稱過所謂的完美，他們內心的平靜，也許是我所謂、是我定義的完美，但他們絕非因為過著完美生活而達到內心和平的境界。是阿，有時候我很會說，說的時候，的確也是因為出現這樣的想法，而有感而發，但真正放在日常生活中時，很容易又被不如意、不順心的狀態屈服了…那時又會陷入一種不安的心境中，我，是不是又說到沒做到了？我乾脆不要再說那些好話了，我乾脆不要要求自己那麼完美好了，這樣就不會又出現責備與質疑自己的聲音…

於是，一個聲音出現…

「你想過虛偽的快樂生活，還是譴責、懷疑但真誠面對自我的日子…？」

我承認最近蠻常出現憂鬱的，儘管我感覺很正向，但那有時是因為我總努力從不堪的現況、苦難中，看見感恩與良善，以安慰自己可以適時轉念和看見事物的正面。

瞬間，我充滿了一種想快樂生活，不讓自己再繼續陷入憂愁的心境裡。

2014/01/01

同樣的一天，沒錯，應該要美好的一天，2014年1月1日，下午13:30，我出了一場車禍。我開心的哼唱著歌，為自己歌聲感到得意的同時，看到綠燈，感到緊張，直覺應該趕快左轉…

「蹦！」(啊！我被撞到了，慘了…)

雖然我無法有第三者能觀看全場的資格，但憑我這當事人的感覺與實際行動推估，我彈飛了起來，且摔在水泥地上，而且很好，在十字路口的中央。時光瞬間凍結了…我感覺到自己的手慢慢觸摸著水泥地的粗糙，並試著從十字路口中站起來…

「我…還活著？」是的，太感恩了，我還活著，剛剛的「慘了」，是覺得自己好粗心大意，好後悔沒有先看後方來車，是罪惡自己的疏失，是害怕自己會不會從此死去，怎麼辦？深深體悟到…平安就是福，而我，在那刻…是如此渴望活下去。

貳、面對內心的黑暗

生命，乍然出現一個很深很深的空洞...我陷入無預警的憂鬱之中...很多重要的東西解離了...那堅定的信仰，那些付出的愛，都不再喚起我...我跌入在看不到光的世界裡，無法離開...「我怎麼了？」內心的黑暗壟罩而來.....

這時，碰巧翻開了這本書《來作我的光》，闡述著德蕾莎修女的故事。

「若我有一天成為聖人—我定會是「黑暗」的聖人。」- 德蘭修女

「如同創立垂死之家的德蘭修女，世人都見到她創立修女會的無畏無懼、對貧困窮苦之人的愛心、對其他修女姐妹的關懷，但屬靈的黑暗卻無人知曉。她總是輕鬆愉快、孜孜不倦地工作。內心的劇苦無損她平時的活動。她以激勵人心的領導方式帶領其他修女，創立新的慈善中心，但是她的內心卻全然空虛。德蘭修女盡己之力全然成為耶穌所期許的光，照亮黑暗的世人與角落，然而，對她來說，這個使命最矛盾也最出乎意料的代價，是她自己陷入「可怕的黑暗」。」

看到這段文，深深打中了我內心的黑暗...我決心走入黑暗，看看它是什麼。

一、黑暗是什麼？

當視為生命與全然一切的信仰在內心瓦解時，我陷入在曾經讓我踏入信仰、堅定信仰的疑問中：「生命的意義是什麼？」那年，因為找到信仰所以解決疑惑，而如今，因為有了信仰，所以再度把我推向這個在生命盪漾的疑問，它舉著掛牌不斷在我面前搖晃...而我，卻再也無法回答。

我極度灰心與氣餒，信仰要我捨棄物質生活的追尋，信仰要我努力行善與付出，但信仰卻還未教我，我如何放下它，才能依然找到存在的意義。我也不想再有另一個所謂的答案來框住自我，或再度造成我思想的執著與下一個分裂的機會。我不再想要任何信仰，但是，我如何活？

二、論文的困境

內在的黑暗，讓我想好好探究，也開啟了論文的曙光，我決定以這樣的黑暗來作為論文的研究方向。用心、投入地找了很多關於信仰的憂鬱與黑暗...很多時候，我被書裡的文字同理也撫慰...原來很多人也曾是如此...也讓我開啟了內在另一個更深的層

面與面向…

親愛的論文，感恩你。

雖然你是研究所最大的功課與壓力，但，是因為你，讓我能真正面對與探索自己內心的黑暗。原來...在光明與笑容背後，常常有著不為人知的憂傷。

也許，我也漸漸愛上了黑暗，是因為，相信苦難的意義，那樣的光明。

2014/02/07

三、質疑讀書這件事

我發現，我越發現自己腦袋的東西越多時，我的基本信念...「對的事，做就對了」的部份就會越來越強。它好像是覺得自己受到威脅了，他強到我內心激起對於腦袋知識越來越多的罪惡，那在心中迴盪的是…

「我知道那麼多，又怎樣？非洲的孩子還是餓死了…」那看似平靜地看著書的我呀，那似乎認真地寫著論文的我呀，像個冷漠、自以為是的人，說著滿滿的大道理，卻什麼也做不到…是，我是那麼無能，又那麼自私。有時，我很驕傲的覺得…知識已經太多了…有時，我更是懦弱的覺得…做的太少太少了…

那時的自己，像長滿刺的刺蝟，看什麼都不順眼，都不禁帶著批判的眼光去評論，覺得這樣不好、那樣不對，似乎對什麼事都不是很滿意，無論是自己或他人。內在不斷有反思的狀態，但到最後好像變成煩惱了，有時候很困擾，不知道這兩者之間要怎麼拿捏。反思太多不對，不反思自己又不行；不想要一直讀書，而都沒有做，覺得自己流於腦袋的思考；但真正去做了，又覺得很忙、很煩，不想沾染那些繁雜的人事…內心的交戰，讓我莫可奈何…我進退不得，面臨內心的停滯，也深感……

「最痛苦的，不是事有多難，而是心，不在了。」

而正當我將剛寫完，且自己頗滿意的研究動機，與老師討論時，老師的一些話，讓我無由來地一整個崩潰...不是因為老師，而是我也不知道自己怎麼了...如同我把自己藏的最乾淨的黑暗坦承了，在好無安全感的情況下……那一天，我第一次在老師面前哽咽的大哭...怎麼了，我怎麼了...我無法停止，一次宣洩...在老師面前...老師，對不起……

參、中斷薰法香

一、再度陷入懷疑

陷入低潮的那時候，我正也中斷薰法香。我甚至懷疑自己、也懷疑薰法香的意義，「創了薰法香這個社團，每天的 PO 文，真的有人在看嗎？真的可以帶動他人嗎？還是只是自己的一廂情願...」社團那麼多成員，但最後...卻只剩下自己的 PO 文而已...我又再度失去方向...儘管聽法了，但我依然那麼多煩惱，會不會...薰法香，已變成大四那時，為了辦活動而辦活動的樣子...「其實我打從內心沒有很想做，對吧？我又再逼自己要精進、聞法了，對不對？我其實不甘願，對不對？還是我懷疑，薰法香對我的幫助與成長？」

「對...」內心赤裸裸地揭穿了自己。我，發覺自己沒有了真心，而決定讓自己停止一下子...「將近幾個禮拜都未 PO 文了，早上可以睡久一點，可以允許自己的放逸...覺得比較沒有負擔...」但有些東西又開始浮現了……

二、繼續堅持，從心開始

很巧的是...在當時，「晨鐘起，薰法香」的活動，又陸續遍及委員、慈誠，我開始在網路上，看到一些夥伴精進的分享，看得我好法喜，也好慚愧...突然有個聲音告訴自己：「為什麼努力就要被別人看到呢？為什麼一定要能影響別人，才要聽法呢？」慢慢...我有了領悟...其實薰法香重點...是在於自己的堅持，他要磨練我堅持不懈的毅力與耐心。

直到那天，我接到了一通電話...「您好，請問是益榕嗎？因為我們知道妳有固定晨起薰法香的習慣，最近大愛台要錄製薰法香節目，能否找個時間向妳採訪？」原來是大愛台的來電。我接受了邀約，正因為這個契機，我又重新點燃自己的堅持，這一次，我告訴自己...「修行，不是為了讓別人看見，是為了磨練自己的堅毅，對自己坦白……」

訪談過程，我哭了，因為想起 上人...「敬愛的 上人阿，我怎能遺忘？再怎麼樣，我都不會把您忘了...」

三、薰法香，變成一種習慣

如同刷牙、吃早餐，薰法香經過一兩年的持續，已漸漸變成一種沒有做，就會渾身

不對勁的習慣…雖然有時候懶散、賴床依然會讓我暫緩一兩天，但至少，那是一種無形中的功課…我，每天都要做的事。我相信，它就猶如水滴，一滴一滴的，洗滌我內心的塵垢，也許現在不能察覺，但有一天，當你對比過往，才發現…「挖，真的乾淨多了！」



第十三節 生命的轉捩點——生死學：諮商組研究所

壹、諮商組：面對自己的陰影

其實，會讀諮商研究所，已冥冥之中，有了線索…在大學那時，雖讀社工，卻對於諮商的課，好有興趣…那觸及了非表面的幫助…來自一顆心，很深很深的內在…

當了社工後，深感助人專業的不足，社工去家訪、媒合社會資源…，但很多時候卻沒有辦法深入個案的心與內在，然而，這是很我想學習的…因為做慈濟的歷程，告訴我…「改變人心，就可以改變命運，甚至改變世界。」

《諮商與心理治療》，因緣，拿起大學時最喜歡的一本書，為什麼喜歡？因為它好貼近助人者的心，不僅是用方法，更是不斷療癒、溫暖助人者的心，文字的妙用，若深刻體會，就如同以身作則的模範，在書本裡展現。

此刻，書化身成老師，他教育著我如何成為一位…
用真心、用真情，而不只是工匠的助人者。

2011/08/07

一、考上研究所

悶在小空間上班的小確幸，就是偶爾在網路上點點自己喜歡的東西。

而這麼一點…卻點中了我往後全新的人生。哪根筋不對，我點起了諮商研究所…

生死所、諮商組、南華大學…嘉義?! 看到這個，我內心馬上驚喜尖叫…「哇!! 太完美的組合了~!!! 我可以學到生死的領域，又可以讀諮商(我喜歡結合生命、靈性，不是那麼講求學術的諮商專業)，而且是在嘉義耶，我可以住家裡，重點是，還是佛教學校，理念相符又有素食吃!!! 天啊，一次滿足!!!!!!」心想，這就是完全為我量身打造的科系阿，我，想讓自己試試看……

開始準備好久未讀的書，還有毫無概念的研究計畫…不管了，我就努力看看吧!

雖是如此，但我的心…其實已告訴我…「我準備好了。」那種自信篤定的相信，我也說不上來…自從做慈濟後，這個東西，就越來越明顯地跟隨著我。

這個決定，也讓我實現一個小小夢想…那當初就真的很想就讀的科系，我感恩老天爺，冥冥之中，讓我的路，隨著我的心、我的願，走著，不停走著。

2011/12/29

推甄，共有四個錄取，而我，剛好就是第四個!!!老天爺，幫我把時間都安排好了…因為我還有下一個任務…。而我，是真的要讀研究所了，一切都好不可思議啊!

二、重新學習愛

還記得那天發了高燒，但在有地藏王菩薩像的沙游治療室裡，內心卻無比的寧靜與清醒…我開始暢所欲言地排出內在的我…

越是精進，越是覺得自己不足，上人心目中理想的人才，似乎沒有一點是真正做到，以這樣的嚴格來要求自己，才會讓自己成長、讓自己謙卑…就如那幅自己排列的沙遊圖——清淨愛。

清淨愛

一整排素雅潔淨的白花與高聳豎立的大樹，象徵菩薩道，而宇宙大覺者—佛陀一直在前方引領著我們。佛陀面對著茫茫大海，眾生在其中起起伏伏，隨著業力輪轉，苦不堪言，但其中有一艘大法船，以「眾生無邊誓願度」的大願，不辭辛勞的以愛接引眾生，一同解脫生死海，度往彼岸，直至涅槃。

有一隻在蓮花旁的「獨角獸」是代表自己，只因為…曾經夢過一個很美很美的夢…有一對長著翅膀的白馬在夜空飛翔，我看著白馬，內心欣喜，那就如我內心對夢想的期待與想望。老師說，獨角獸代表純淨無邪，但不是那種溫室的花朵，而是出於泥而不染的純淨。

好巧，我把自己-獨角獸擺在蓮花的旁邊，只是…我最猶豫不決的位置，正是自己，我該把自己放在海邊?還是佛陀的身邊呢?

2012/11/23

原本想擺在海邊，但覺得那邊會很吵雜，因為有很多眾生，所以最後就把自己擺在蓮花旁邊。但，現在想想，我應該要更堅定、更努力的接引眾生，這才是修行真正的本懷。

我應該更勇敢的…把自己放在靠近海的地方，儘管那裏吵雜，但那是妳真正的使命，是最需要妳的地方。

今日的團體諮商課，又再次感到…好滋養，感恩您，當妳握著我的手說著：「感覺到這隻手很勞碌，做了好多事、很多擔負，但她跟您說，這勞碌是甘願的。」

不知道為什麼，聽到這段話，覺得好想哭…

謝謝您，聽她說話，才讓我知道…原來她是這樣努力著的。

親愛的身體，我很少，甚至沒有好好聽妳說話，但妳卻沒有喊累，妳跟隨著我的

意志、我的夢想，努力做著、努力發揮自己的良能。此時此刻，多想要好好感恩妳！

親愛的身體，親愛的自己：)

2013/06/14

經過這幾年的風風雨雨，我發現心中的「愛」越來越清晰，在這個可以好好靜心的研究所時期。

許多課程，工作坊、書籍…它幫助我覺察，慢慢找回一些遺失的珍寶，也看見新的禮物。因為，內心的封口慢慢被鬆解了，我有了敞開，而開始學習一點一滴放下了執著…

生命真正能掌控的，還是在自己的手中。是凶、是吉，哪怕殘破不堪的命運，都可以因為愛，這一念心而改變，而成為最有價值的人生。

今日 上人晨語分享：「世間萬物沒有一個標準的價值，最標準的價值就看他的愛心，那念心有多大。」

挫折是愛，喜悅是愛，苦難是愛，平安是愛…如果愛，是我們本具的存在，那麼命運，用愛運命，就對了。

—在易經塔羅工作坊

2013/07/25

三、懺悔——勇敢面對自己的錯誤

慈濟、佛法、生死所、諮商組時常有交集的時刻，而真理之間的相互激盪，是我覺得最美的地方。

那時靜思晨語，正值 上人闡述經文《慈悲三昧水懺》時期，水懺…若想清淨自我內心，就必須下決心洗滌自我，而若要清除自我污垢，必須徹底覺察並願意懺悔…一種承認自己的錯誤，並願意由衷改過的歷程。我很感恩，在南華生死所的老師大多皆是有佛學背景的人，因此，當諮商與佛法融合時，我更能看見諮商專業以一種更廣闊、深遠的方式呈現…我好喜歡，那靠近生命靈性底層的深度…往往才能一探究竟，更真實的模樣。

一次個別諮商課，老師要我們練習說不敢說的事，一位同學邀請了我，他很好奇慈濟師姐是否有難以揭露的秘密，老師說：「覺悟的體驗是得知最深的結(業)，而且可以接受它、並分享，且隨時可以講。」，那時，我竟僅淡淡加快了一點點心跳，鼓起了一些些勇氣…說：「我高中時，壓力很大，為了考好成績，我把需要背的文章壓在桌子的透明墊板下，考試作弊。」「也曾有一次，大學的時候，很想吃雞米花，所以戰戰兢兢的偷偷買回宿舍，偷吃肉。」

那刻，我在全班面前，承認並袒露自己的錯。對習慣在他人面前有良好形象的自己，是很大的突破，也是一位有慈濟志工角色光環的自己，難以闡述的汗點。但想當著大家的面，當面懺悔的決心，給了我力量，我想坦承那個不對的自己，而這麼一刻，我才能真正地洗滌…內心無比舒暢，在說出來的那刻…因為我不在意，也不折磨自己了，從這刻起，我要勇於改正，不再繼續欺騙自己。

老師：「將內心的過錯與陰影說出來，就會被拋在宇宙中，消失不見。」

我是這樣相信著的。

一位助人者最勇敢的，是面對、挖掘自己深藏已久、難以訴說的議題，儘管碰觸傷疤是再次的痛苦與醜陋不堪。因為，他深信…終有一日，那會是幫助別人渡過難關的最大資糧。當你越是至誠坦露，對方也會因為你的真心，而看見自己，願意成為更加真實的人。

這是今日最深刻法語：「要將芸芸眾生的煩惱當作肥料，以滋養慈悲心增長。」希望有一天，我可以、我願意，把自己的污點與錯誤、把自己的秘密與困難，透過懺悔、透過分享，化為生命無形的滋養。

2013/06/06

四、不可告人的秘密——家族排列

「諮商師真正有價值的：敢認錯。逃天，逃地，逃不了自己。」

一回，我報名了學校的家族排列團體，連續數周的課程，看著同學的揭露，也影響了自己內在秘密的鬆動…

學佛法的過程，有一個很大的收穫，讓我更接近真實狀態、理性，那就是「因緣果報」，發生在自我身上的悲劇、逆境，太難以接受，因此我們總習慣怨天尤人。當我接觸到因緣果報的觀念時，它看似認命、消極，但當你深入，卻會感受…它是如此正向、清晰、平等、積極地將事實呈現在當事人眼前，「嘿，一切都是公平的，你曾經對別人做過什麼，很可能就是你現在所承受的這些…你，又憑什麼生氣、埋怨、憤恨？」那很可能只是加深因果的再次循環而已。

有一個秘密困擾我很久了，小時候的自己，會不自覺地有撫摸下體的傾向，曾因此被母親打了一頓…那時候的自己，不曉得怎麼了，我享受這樣的快感，卻未有覺察。直到長大的某一天，我才想起幼稚園時…有一個經驗…

那時，爺爺載著我去參與廟壇的活動，爺爺在裡面辦理神明的事情，我一人在外頭玩耍，這時，有一、兩位大哥哥和一位小弟弟邀請我上樓去玩，年紀小，傻傻的，就這樣跟著上去了。我還很開心，以為這是在玩。但其實我的褲子是脫下的，那位大哥哥對我做了一些事情，而那個男孩還在旁邊笑，而我，竟然也跟著在笑，那時的我，認為這是在遊戲，很好玩…印象中，好像不是只有我一位女孩…

那刻，我發現…原來，我應該算曾遭受性侵。

有時候想起，會微微地顫抖著，但又有部分慶幸…好在不是我長大懂事的時候，那應該會更加受傷、恐懼，至少…那時，我不知道那是什麼，我以為這是在玩，我想那位大哥哥和小男孩也是…他們也以為在玩吧…但對我來說，要說出這些，又會是多麼難堪……所以，這個秘密一直深埋著、深埋著…我不想看它、理會它…

直至有一次，因為論文訪談，我訪問了一位慈青學長，學長坦然向我分享他曾經性侵他人的經驗，這讓我相當震撼。「學長怎麼願意告訴我?難道他不擔心別人怎麼看他嗎?」但願意勇敢坦露的這些勇氣，也來自於 上人所說的《水懺》，一個人的清淨要來自真心發露懺悔的程度……「學長竟願意在那麼多人面前說出他這樣的過去，多麼真誠、敢於面對自我陰影的勇氣…」「我呢?我可以嗎?是不是時候了，我要趁著 上人在講水懺時，好好對自己所做的錯，好好懺悔…」「因緣果報，如果這是業力，那麼是否表示，過去的我，也曾對他做過什麼?」

在最後一次的家排中，我終於鼓起勇氣，舉手表示我想和解一段關係。「那是我小時候受性侵的經驗，我想和那個人和解。」老師邀請一位男生扮演對方，站在他的面前…我不自覺地激動落淚…

「對不起…請原諒我…這個經驗，對我影響真的很大很大…我從來沒有告訴過任何人，包括我的爸爸媽媽…我知道還有很多女孩跟我一樣…」我跪下了，泣不成聲，跪在他的面前，我內心依然有怨，但更多的是抱歉，和對自我過錯的懺悔…

「對不起…妳沒有錯……是我對不起你…」當對方說出這句話時，我內心的怨不見了，更多的是心疼…「我希望妳不要再傷害其他人了，也希望那些女孩現在都很好…」說出口的那瞬間，也許就猶如老師所說…我的秘密已經拋到宇宙裡了，它不再僅是我一個人的壓抑與承擔，而是…我願意把這過錯、這污垢，攤開來看，然而，這就不會是秘密了…我們都不再是所謂的加害人或被受害者，我們只是同時受罪於彼此的業力中，而這

次，我決心解開了，我們不再束縛彼此了……

終於，在今天的家排...說出了隱藏 20 幾年的痛....

在幼稚園時，曾經受性侵的經驗。

它已經不是秘密了，我懺悔，因為相信因緣果報，所以我知道，這一切我也有責任。我甚至感恩，那是年紀小的時候，那時並沒有苦痛，反而是開心的遊戲，所以，我感恩、我懺悔，我有這個機會在這裡深深向自己、向他、向這個世界懺悔...全心全意的祝福，那個不認識的人和那些一樣受害的女孩們...

放聲大哭、說對不起和謝謝你的感覺，在這一刻，全部都獲得救贖了.....像睡在月娘身旁一般，深深被愛著、擁抱著...擁抱著自己的不完美，因為面對、因為接納，而如此完美：)

懺悔得清淨，感恩，我被洗滌...被勇氣與真誠。

2013/12/28

真心懺悔的歷程，讓我能更加誠實面對自己了，這是多麼難得的事，在成長的路上...也一直是我最想重新找回的...真誠，那...誠正信實的重要。

我相信，唯有誠正信實，才能真正慈悲喜捨。

我發現，這一路上，因為想要學習慈悲、學習真正的愛，因而促使我不斷覺察、不斷鼓起勇氣改過，就只為了更加靠近...何謂慈悲，那無私、清淨付出的愛。

五、諮商師的角色

「我們每個人都常常自以為是地想幫另外一個人。」最後會發現，每個諮商理論都無法衡量出高低，最重要的...也許真的是助人者真誠、溫暖的特質...建基在一顆慈悲、善良的心之上的.....

真心想幫助對方、真心可以同理對方，真心把對方放在自己心上的用心，這份用心，也許不是想改變對方什麼，不是希望對方變成什麼樣的人，而是人與人之間一種微妙的互動...愛的感覺，讓人會願意想改變、想成為更好的人。

我們能做的，就是好好欣賞他、讚美他.....成為他想成為的樣子。

喜歡，諮商師角色的那個自己。

雖然實習每天都忙碌不堪，相當疲憊，但與個案晤談的時候，總讓我有一種說不上來的真實，我愛這樣的互動、這樣的自己。每個人帶著一個秘密的寶盒前來，傾聽、同理，真誠的心讓人願意打開寶盒，於是看到...藏著傷痕、躲著力量、也帶著好多故事的迷宮，在生命的旅途上、在緣分的轉角間。

諮商師，為了幫助一個人，努力的抽絲剝繭，尋找一個又一個寶貴的線索....
好感動的是...當願意伸出手牽著對方，一起探索著人生，從現在，到過去、到未來...
那過程的真誠與溫暖，絕對是個案放下防備，重新找回愛的最大因素。

感恩你們，給了我這些珍貴的互動，讓我看見 愛 帶著全然的信任與讚美，在心
裡如此快樂而平穩的奔馳：)

2013/10/23

最近，體會到幫助別人的角色，在給愛的過程，並不是耗費能量。相反的...只要
用對方法，反而是受到滋養的：)這其中的關鍵在於...你沒有把自己當成是要給對方
什麼的助人者。

覺察到，很多時候...我太過刻意，也太強調自己的角色了，而反而有了反效果。
感受到...我所得到的美好，除了 1/2 自我的努力，還有 1/2 全世界的愛
於是，帶著感恩與愛...

我愛你，也愛我自己.... 在平等的關係中，就像世界愛我們的，如此絕對自然。

—在助人者自我照顧工作坊

2013/10/25

愛，無分上下與高低，是平等對待、彼此給予的過程。當可以真誠投入的去傾聽、
關懷一個人時，也是我最能感到 被療癒 與 最幸福 的時候。

感恩你們，親愛的案主：)

2013 最後一天，也是與個案結案的一天。

一位小二的孩子，原來反而有著豐盛且難易訴說的情感...

當告訴她即將分離時，我看著她忍耐的ㄍ一ㄥ著，一言不語...她不是沒聽見、不
是沒感覺。

拿起繪本，說了一個分離但卻留著愛的故事...

她問我...「妳在哭嗎?」(其實我沒有哭，但當下我知道她把自己投射在我身上)
一會兒，她哭了起來。

在遊戲治療室裡，我不是老師、不是媽媽，是一個給予情感反映的諮商員... 同
理讓她漸能平覆下來...看見她慢慢擦著一滴一滴掉下的淚水，聽著我把故事說完...
也告訴她.... 「其實我早就哭過了，而且我長那麼大了，一樣很愛哭喔!」

畫了一張我最愛的傻笑鱷魚送給她...

寫下...「很喜歡跟妳在一起的日子，謝謝妳，要開心喔：)」我們都笑了。

分離總是難受，但好在 愛 ，讓我們產生連結，不再分開。

2013/12/31

7/1 開始的實習生活，已經可以慢慢適應了。

前幾天，看了諮商訪談的問話與注意事項，突然有感.....**社工是學慈悲，而諮商是學智慧**。社工總讓我感受到熱情與衝勁，而諮商則是讓人體會到冷靜與等待，很感恩這些磨練與經驗，讓我學習融合的完整，關於助人...這學不完的人生課題。

2014/07/03

有一種職業病上身...最近遇到人，說話就會不經意地諮商起來 XD

「所以你的意思是...」

「你的感覺是...」

「這樣會帶給你什麼影響呢?」

但自己的背景與愛好，又會無意間夾雜在其中，內心 OS 地跑出來....

社工背景-「你可以...，有什麼資源...」

慈濟志工-「一起做志工吧!」

愛好佛法-「任何事情離不開因緣果報...」

哈，也許會有那麼一天...看見自己多重助人角色的整合，是在內心...那不因角色轉變而有所不同的 一顆心，是溫暖，是付出，是關愛：)

2014/11/31

貳、生死所：面對真實的自我

一、靜下心體會，讓真理清晰

上研究所，好值得、太值得。

終於可以給自己一個時間，好好沉澱了，在不斷衝衝衝的過程裡，有些狀態已不再如最初的樣貌...我需要，我的內心告訴我...我需要沉澱與靜心了.....而正好，這裡，提供給我這樣的因緣。

學海無涯。

精進，是生生世世不變的課題。

2012/03/02

最喜歡安安靜靜的獨處。

生命中，某些部分的勇敢，是因為接納了自己的孤獨。

2012/03/11

科學、數學、醫學、心理學、宗教學... 所有學識都拼了命的探尋、挖掘您。而

您，始終在一旁靜靜的凝視，無聲無息的貫穿萬事萬物...

這生命的答案，所謂的真理。

2012/04/29

再次對於"宇宙的美好真理"寄予無窮的敬仰！

很難形容每次在生死所學到與體悟的，那種求知的渴望，那種知道的狂喜...交融，所產生的自我改變，是多麼的令人感恩！

全然專注於大蔡老師的一言一句裡，關於所有一切的真實面貌...

「你會按照你所相信的東西往下走，重點是我們相信什麼，還有相信的程度。」

今天，覺察到自己臉上長不停的痘痘所代表的意涵，感到萬分開心，疾病本身是協助我們探索自己是忠言逆耳的好朋友 當不再與產生對立，才能看見合一那純粹的可能...只能說 ...太美好了！

真理所創造的所有一切：)一讀《疾病的希望》，於生死療癒課程。

2013/10/27

二、學習誠實面對自己

研究所，讓我印象最深刻的是這本書...托爾斯泰《伊凡·伊里奇之死》，這本書開始促使我反思自己的行善是真?是假?是為己，還是利他？

真的好喜歡《伊凡·伊里奇之死》這本書，那對人心細膩的描繪，毫不掩飾地勾勒出...在看似安分守己的背後，所有隱藏的虛偽與包裝。

於是，寫了好多感受小語在書上。很有收穫與恍然大悟的是...

在書裡，我看見虛假的自己。

領悟 上人心中的"誠正信實"是多大的期許，

於是...有一種聲音告訴自己:「如果誠正信實做不到，那又怎能慈悲喜捨呢?」

感恩看見，所以才能往真實更靠近...

2012/10/20

三、學習放下

研究所的每一堂課，當讓我有心的探索與寬度，它們不言而喻地與佛法巧遇、結合揭露出自己許多的盲點，也用更大的視野去體會、去接近更真實的法。那天，上的課程是道家生死哲學，課堂上，老師寫下了這句話：「努力追求寧靜，就不寧靜。」...天啊，好震撼的思維...對比著那總是非常認真、非常用力的我...

25歲以前的生命，毫無猶疑地依循著努力與認真的信念，而在近期修習的過程，隨著能力與經驗的增加，大大覺察到自己有自責與嚴格待己的特質，這已無形中，將標準與期待放在對方身上，而讓自己不開心。

這就是刻意、執著。太過認真的本身也許沒有錯，而是自己是否真的**能在盡力後放下**，不把所有責任放在自己身上，責備自己。有時候適時放下，放開心胸接引與感恩，事情反而做得更好了：)

放下…如果盡力了，就好好放下…如 上人所說：「前腳走，後腳放。」

「一個成熟的人，他的單獨不是孤單，他的獨處不是寂寞，而是靜心。」-奧修
愛，是 放下自我 的過程。

2013/07/01

我是如此幸福可以活著，然後接受到生命那麼多的愛與感動！

「什麼東西最有價值？」就是從頭到尾沒有第二件，而 生命 即是。

是阿，不需要去找到自己的價值，每個人存在的本身就已充滿價值。還有，是否常把「應該」放在腦袋裡，而煩惱不堪、不容許錯誤？試著「放下」並告訴自己「有那麼嚴重嗎?!」...察覺了自己...

生命最大的功課是與自己和平相處， 和解。

今日聽到最有感受的一句話：「幸福的感覺不是你一肩扛下，而是我們在一起。」想起自己，最感幸福的不是如此嗎？有時希望的不是風平浪靜，而是無論什麼苦痛，我都會在身旁，與你一起走過。
—潛意識的心靈劇場工作坊

2013/11/08

「需要改變的不是事情，而是看事情的方式。」

這段時間的互動與磨合中，看見自己卡住了很久的東西...長期下來，不好意思拒絕、不敢表達自我想法的慣性，以為附和、配合別人就是好，也擔心害怕衝突，而讓自我的內外不平衡，慢慢累積、背負著自責、矛盾與疑惑。

也許...善良很好，但不是要你全然順受、要你沒有自己。有時候，更要學習面對不同的看法、學習說出自己真正的感受，才能讓彼此的互動更加真誠，而幫助彼此。

很喜歡老師今日說的這段話：「合乎於"道"的精神，事情永遠做不完，艱困無所不在，不要去抗拒，隨順因緣。」想重新回覆到生命感，體悟生命的力量，把無窮的熱情挹注在生命中。

2013/11/10

四、快樂與悲傷，原來是好朋友

以前，我總努力擺脫悲傷、負面狀態，於是每當我更認真、用力地清除，越是更深的壓抑，過於應該，反而變成一種執著...。然而，我忘記...黑暗與光明是一體的。

如果，你也看見了今早迅速升起的日出，太陽照耀無數生命，那種祥和與喜悅的慈悲，那麼...你一定和我一樣，有著無法形容的感動與感恩... 因為苦難，而菩薩湧現。

人世間，好像沒有好與壞，就像那朵在汙泥中佇立的蓮花，在眾生讚歎它清淨無染的身形時，它必須謙卑的彎著腰、低著頭、縮小自己，浸入泥中，感恩滋養它生長的泥地。

沒有汙泥，沒有蓮花；沒有苦難，沒有菩薩。

2013/11/17

在逐步認清並褪去表面的歡笑之後，是逐漸現出的孤獨與悲傷，因為...你看見了生命苦難的本質。

原本以為這是不好的，所以極力抵擋、抗拒或包裝，卻更加劇了內心的苦與不真實，妥協了，緩緩地...在內心滋長出包容與圓滿.....

「人生不是脫離惡，才成就善，而是雖然有惡，依然為善。」-Rollo May

原來這才是內心的平靜。有一種成長，在你不再強求時，蹦出了新芽。

2013/11/20

五、與權威的內在和解

還記得，大四時，對於權威的恐懼與害怕嗎？

2013年，那時全省慈青正推動大專院校品格教育學堂講座，接到媽媽的電話，邀請我協助當講師與主持人，我依然習慣...一口就答應了。好久不見了，媽媽...接到您的電話，依然有點緊張，但...聽到您的聲音，卻很感動...您依然充滿活力、衝勁，如往昔一般，我內心多麼讚歎...「親愛的阿母，您是如何做到的？」陪伴慈青數十年，面對我們這些不聽話的孩子，一屆又一屆的來來去去...您，到底是如何做到的？

抵達火車站，阿母的車老早在大門口等著我。坐在前座，阿母旁邊，就我們兩個人。有點陌生，但其實又非常熟悉，阿母如同一往詢問我的近況、分享慈青目前推動的方向，並鼓勵我如何帶慈青等等...其實，當下的我，一直觀察著她，感受著她的面容、她的聲音...我內心產生了一種懺悔...「媽，原諒我，我誤會您那麼久了...原來，您是如此慈悲、

如此不簡單，您是多麼偉大，**如果沒有您這麼堅持、有力地推動，中區慈青不會有現在這樣的發展！而我，也絕對不會是現在的我。**」我沒有說出口，但我在內心不斷說著。

隨著您的聲音，我不經意的憶起過去那些故事。過去的那些傷，是自己太過脆弱，也是自己太過放大自我。「千錯萬錯都是我的錯」，對我來說，這曾經是句如此傷人的話，但如今，也變成一種巨大的祝福…「是阿，菩薩就是要懺悔自己的錯，並承擔起眾生的錯。」我，若是真的修行，就不會計較、責備，我不會想要推辭責任，也許那時候的您，是莫大的慈悲，您要嚴格、直接地告訴我…「**我太放大自己了。**」只是，脆弱、固執的我，不想承認而已。

瞬間，我回神過來，微笑著。看著您輕巧、伶俐滑手機的畫面，突然間…我說出：「阿母，您真的很不容易耶，您手機用得好順手，就跟年輕人一樣！」只聽見您如以往一樣，聽到讚美，就會開心笑著，「我跟妳說，我都……」，並繼續說著自己的長處，也會大方分享自己的笑話。

那一刻，我們聊起來了，不同於以往，我總是害怕表達自己。而今，我終於可以勇敢表達自己，很自然地與您談話，我不害怕了，對您有著發自內心的尊重，在當了學長姐的角色後，我也更能體會您的心。

內在的自己，無形中，與師姑和好，也與權威和好了。

對比大四的懼怕、恐懼，我開始思考…「是什麼，讓我不害怕了？」我記得大蔡老師曾說過的一句話：「唯有真實的苦難，才能破除有如羅曼蒂克痛苦的苦難。」原來，恐懼往往來自於自心的無中生有與增大，那是自我內在的獨角戲，可能來自於童年對父親權威的害怕吧，她演很久了…我想，正是感恩心與同理心，讓我站在對方的角度著想，當我變成了對方，我終於知道她這麼做是有原因的，體會了對方的內在感受後，我也漸漸釋然了…並由衷感恩對方…成就了我。

第十四節 與自己和解

壹、看見內心的曙光

一、一顆隨順因緣的心

緣起，緣滅。一篇臉書上的文章，卻開啟了內在的一扇窗。

什麼是執著？

就是太在意的感受，

總想抓住看上的東西，總想留住不同路的人，

總希望事情按照設計的方向發展，總計較別人應該跟自己一樣付出...

可是結果卻是許多的事與願違，

很多東西無情的失去，很多人悄悄的離開。

甚至還沒來得及反應，

緣就這樣起，緣就這樣滅，

你、我、他，

原來都是：雲海一粟，匆匆過客。

—恒庄法師《與影塵幻蹤》

親愛的，妳總想要怎樣，所以也因此困住了自己。有時候，修行，不就是修一顆不執著的心嗎？有一個更大的世界在運轉，那是因緣，有時候，妳只要相信它、依靠它、順著它就可以了，它，會帶妳去妳該去的地方，這是妳只要依隨，不需要刻意控制與掌握的。

二、一顆真正甘願的心

有天，無意間，在臉書上看到這段文。

有人請教上人：「創立慈濟多年來遇到的困難一定很多，如何面對困難？」

上人開示：

「只有六個字—『甘願做，歡喜受』，

既然是自己選擇的路，就要甘願去做，

不論遇到什麼困難，都要歡喜接受；

道理就是這麼簡單。」

—證嚴上人《說法無量義無量》

突然好豁然開朗，這所有的一切都是自己的選擇，既然是自己想做的，就甘願去做吧，這是唯一克服困難的方法，而所謂的困難與阻礙全都是來自於自己的心。

就甘願吧！生命好像突然變得很平靜，在你內心又甘心接受了一個事實。

貳、從批判自己到接納自己

研二下，正值內心黑暗時期，那時的因緣，讓我上了一門正念課。漸漸的，從正念的經驗裡，我學到了「允許」…我不一定要這麼這麼的努力或抓住些什麼…也是可以的……允許，我慢慢允許自己很多事的出現或沒有出現…

記得一次上課時，我說了這句話：「**我允許這些不完美的事情會發生，如果我依然產生批判，那我就允許那個會批判的自己。**」我允許，那個依然會要求、依然會批判的那個自己…我知道…在允許、接納的時候，批判，也就減少了。

今日的自我讚美句子：

「謝謝妳在挫折逆境中，總是毫無猶疑地保存了善良。」

我們時常會給予自己許多不理性的信念，如同，當我沒有把事情做完或做好時，就常出現「你看你，每次都沒有把事情做好」、「到底在做什麼」的念頭，責備、要求、焦慮，而陷入負面情緒中…找一句理性想法來避開負向情感吧！

看到一句很適合自己內心的話…「即使不是事事順利，我也可以很快樂。」

每日都讚美自己，儘管是微不足道的小事，儘管不完美。—心理輔導與諮商課程

2013/10/29

妳可以哭

或許妳沒有發現，其實妳可能也累很久了，因為在妳始終不斷出現的笑容底下，不代表妳沒有困難沒有哀傷，其實這個這些那些擔憂，都不斷累積在妳的心裡，有時候，真的沒有一個可以容的下的地方，讓妳好好盡情釋放…

原來那顆堅韌的心的一塊角落，是如此缺乏安全感，不是它不該存在，而是妳很少很少在乎過它，所以可能一次爆發了，就讓妳好慌好亂，想躲起來舔舐傷口，是害怕受傷嗎，是沒有支持嗎，還是…無法言喻的孤寂……

沒關係，妳可以有脆弱的時候，妳也可以允許自己，好好的哭。

2014/02/05

女孩，多愛自己一點：)

好好愛自己，減少苛責與批判，沒有那麼嚴重也不需要那麼完美的阿。如同一朵小

白花，從不爭奇鬥艷，只是努力綻放自己…

允許平凡，不需要被看見，卻依然活得美麗的那些花兒。

2014/02/26

我接納了習慣批判自己的自己，也接納了我沒有勇氣成為我最想成為的人，更接納了無論再怎麼付出，都不會停止世界的苦難。

我漸漸發現，有一件事很美，那就是「接納」。沒有什麼好或不好，批判是一種深刻的反省，沒有勇氣是因為你選擇愛著你的選擇，苦難才能激發愛。

疑的、撞的，

在接納後，都平靜了。

2014/06/19

參、心的生活，新的意義

一、找回信仰——簡單的愛

如今，我依然相信我所相信的，但又何嘗不可？

抑或是，哪個人不是如此。

越來越清楚，這學期的無動力與抗拒是為何，讀研究所，我的價值、理念常常有被認同的時候，但到後半期，卻開始出現動搖…

「是這樣嗎？我覺得不是的…是我的執著嗎？還是一直以來我都想錯了？」許多的猶疑出現，開始讓我不是那麼相信自己，但明明，這理念、這所相信的是如此根深蒂固。慢慢的，消化、轉化……感恩這些所學，不是讓我懷疑自己的根，而是化成養分，幫助我成長。

繼續相信愛，簡單的愛。

2014/06/22

二、平靜的心——放慢內在的步伐

也許，依然努力的前進，但這次，我想放慢內在的步伐。

心境轉靜

把心思交給了時間，放下忙碌的腦袋，不再有所作為…就這樣看著夕陽下山吧……有一種溫柔，在午後緩緩流露出來。

原來是期待，期待愛的人下班，期待母親的晚餐，期待自己獨處的時間。

等待，雖然有一點點難熬，一點點勉強自己，一點點不想等待...
但，就是因為不容易，所以，實在太值得。
愛需要等待，論文需要等待，夢想需要等待：)

2014/06/24

三、回甘——苦難的意義

從很多人的苦難中，也不自覺的對映著自己所經歷的苦難。

走過了艱辛難熬的考試生涯，也嚐過甘甜苦澀的愛情滋味，回過頭來看，除了有些說不出的感慨外，其他的，好像都化成滿滿的感恩了。看著這些孩子茫然地在升學制度裡，看著那些朋友低落地在感情分離中，無由來地落淚了...走過這些苦，知道那真不容易。

我漸漸發現...「苦難的意義」，是真正經歷過、刻骨銘心走過後，而慢慢品嚐到...由苦轉甘的滋味。

生命，好像大海，必須度過一段又一段的風浪，才能靠岸。

也許這次的停留，不是終點，但至少他曾經給過一份依靠或一種啟示，讓你可以有能量，並更成熟地往下一站邁進。

生命裡的每一份苦難，都是。

而眾生，不也是在這樣的因緣輪迴裡，沒有終點地彼此相遇。

苦難的意義實在重大，感恩所有的因緣。

2014/06/25

第十五節 小愛——是負擔，也是幸福

我的父母都不是慈濟人。相反地，他們的生活大多以家庭為主，跟我很不相同。從小，父親就是個嚴肅、易發脾氣的人，國小以前，有時候沒做什麼錯事，可能是跟姐姐們玩得太過火，就有可能會遭來一陣打罵，那時，我們都很怕父親，可能也因此，我們之間常無話可說，外界的距離遙遠，但內在其實很親近.....因為父親的愛，無庸置疑。

壹、無私的父愛

記得大學時，我想要一台筆電，父親馬上就匯錢給我；工作時，我需要一輛車，父親在隔天馬上買了一台中古車給我.....父親也幫我們付完大學的學費，因為他不想讓我們欠學貸，父親常會在母親不注意之下，偷偷塞錢給我，他總擔心，我餓著了、錢不夠用了，雖然家庭並不富裕，但我不愁吃穿。

這是最感恩的，父親總讓我做我想做的，並全力地支援與供給。

親愛的爸爸

有時候我覺得，爸爸是全世界對我最好的人，因為幾乎我要什麼，他都會給我，而且是給我更好的。

他給我最大的自由。自由，是我最想要的，因為信任，我才可以翱翔在追尋夢想的天空，而此，不疑是給子女最大的禮物，也是他給我一個可以放心追逐夢想的環境。在金錢上，在學費上，我不用打工賺錢，所以才有這個機會可以參與那麼多慈濟活動，原來，能這麼幸福，都是因為你。

看著你拿起我放在客廳的無量義經，我真的好感動，或許你也想試著愛上我愛的爸爸~~你可以的。一起加油，為自己開啟一道善之門吧!

2007/08/08

在下大雨的寂靜深夜裡，有一盞為我等待的燈，是如此愧疚與心疼...

爸爸，謝謝你等我回家。

2010/04/30

我們就是愛著的...親愛的爸

其實有好爸爸，父親節每天都過。我很清楚，如果沒有爸爸，就沒有我，不光是出生這件事，是我現在所擁有的一切都與他密切相關，三餐、讀書、生活開銷.... 爸總是默默的付出，完全完全不求回報，隨著許多學長的畢業，深感慈青需要接送的問題，雖然已考過駕照，但遲遲未上路的我，開始思考或許需要一部車來練習了。

而近日，不過是提到需要學開車這件事，我也不著急、也不要求，但爸爸竟在一個晚上之內詢問了親戚，並確定買下了... 雖然是中古車，但的確也是一筆錢，萬分的感

恩不知如何言喻，都在心裡滿滿的... 爸，這是一台菩薩車，我會告訴老天爺，把所有功德迴向給您，請您一定要平安。

不曾主動擁抱過您，或親口對您說... 我愛您。做為您的女兒，言語已不足以表達我內心的感恩，告訴自己，要用行動表示，每日都為您祈福，每日都期許自己好好發揮生命良能，來為您敬上最大的報恩，盡此一報身。爸，我愛您，父親節快樂。

2012/08/08

從八月開始，父親就是一個退休的身分了。

依然習慣爸爸東敲敲、西敲敲地修補家裡，習慣總是跑上跑下拖地、掃廁所的身影，習慣每晚為我留盞燈或關窗戶的無聲力量，卻不習慣... 原來這巨人的形象，也年紀大了。

感恩您，爸爸。要筆電，一聲，就匯錢給我；要車，隔天，就出現了；毫無猶疑、盡您所能地給予。這是全世界對我最好的男人，在屬於您的日子，祝福您，每日平安、快樂：)

2014/08/08

貳、對父母的牽掛

一、長期生病的父親

父親因脊椎下方長瘤，所以長期承受病痛之苦。記得，我們國小的時候就開始了，那時父親常常到親戚家做治療，但並無明顯療效。直至大學，才發現需要開刀，這麼一開，並未痊癒，反而造成另一個長遠的後遺症，父親需用導尿管才能正常小便，近期，有時也會有失禁現象，而另一方面，水瘤還是有復發、長出的可能，畢竟已開刀三次了.....

望天

最近，很擔心家裡的兩位菩薩... 也在想是否要把營隊退掉，可以照顧爸爸。但，眼看營隊要開始了，面對自己的責任，又能把職位交給誰呢.....。

這時，再度應證自己能力的不足，我不能馬上醫治好爸爸的病，也不能減低媽媽日夜不分照顧爸爸的壓力，我只是打了電話，也許多了些安慰，但我卻不能改變什麼...

現階段，只願爸爸的身體能早日康復，而疼痛與不適我也能幫忙承擔。

「唯有父母健在安康，又能帶著遠遊，這才是為人子女最大的福分」...

2007/01/17

溫柔

好不容易，在醫院將近 20 天的爸爸出院了，但隔不到一天，媽媽也住進病房。心揪在一個看不見的地方，隱隱抽動著，無法訴說，於是寄放在靈魂上，吐出一股憂傷。

好在，儘管多愁，但我總是如此樂觀，至少我努力過著每一天，發揮生命良能，報

答於您，回向給您... 爸、媽。

2011/09/26

逗號

急診室擠滿人，他們都在等待著病房，爸爸在人群裡更顯的瘦弱，心揪了起來，無能為力的感覺最痛。媽媽累了，回到家即睡著，儘管我住在家，卻發現與家人的交集好少，但在慈濟裡的充實卻又是無法取代的。

所謂辭親割愛也是如此吧，無法言喻這樣的心情，只能說，人孤單的來，也將孤單的去，旅途中總有陪伴你的人，但絕不是 永遠 或 時時刻刻。

2012/03/19

二、脾氣暴躁的父親

在父親身上，常讓我看到「苦相」。聽媽媽說，也許爸爸腦部有些受傷或障礙，所以他6歲才會走路，這常讓我連結到，是否因為如此，所以父親在各方面表現的自卑，也讓他開始對外界的人設起防備。

很幸運，父親能有機會在電信局工作，但父親長期與同事不合也與鄰居不合，常都能聽到父親的抱怨與怒罵，老實說.....在身旁的我們也相當筋疲力盡。

渡...

從昨天到現在，為了不一樣的事情，家裡，沒有安靜過...很善良、很負責、很認真、很孝順，很拼命為家庭賺錢的爸爸，這麼好的爸爸，大家說他本來就有病...爸爸小時候，就發育較遲緩...

渡...媽媽說，如果我能渡爸爸...就很好了...。渡...或許我能說，渡誰都可以，而要渡爸爸...真的好難...，試著、試著、試著...爸爸從來沒有看到自己的缺點，我長大了，爸爸卻總是認為我還不懂...不論我說什麼，總是想跟我反駁... 上人阿...我想渡，真的想...真的想...因為我不忍，我不忍再看到媽媽受委屈...一直被爸爸的勢力壓著...如果是別人，早就離婚了...

爸...我真的捨不得你的痛苦...我知道，你很孤單，你也很無助，你的努力，都是為了我們，你只希望看到我們都很有成就...但，爸...這樣不夠，我要報答你的，不只是這些...我好希望你能快快樂樂的，這樣整個家庭就都會很快樂...今天，大家都很大聲對你說話...只是希望你不要再這樣下去了，或許大家口中所謂的你的病...讓你一錯再錯...不知悔改...但我從來不會討厭你、排擠你...我只想幫你...好想...真的好想...。

你打了鄰居家的狗，大罵鄰居，大姊與你互罵...整個家，好累...剛剛，鄰居在燒草...你覺得他們是故意的，又出門大罵...有誰主管人的性格與命運呢...可以把我所做，而得的福報，全部給我爸爸嗎...我可以一直做...一直做...只要爸爸改變，遇上貴人也好，心念一轉也好，只要他能聽的進去...脾氣不要再那麼差...

求求您…指引一條菩薩路給我爸爸，他是個很善良的人，只是他一直沒有辦法把心打開…去愛、去包容…我願意付出，我願意努力，只求求您，給他一個改變的因緣…無限感恩。

2006/07/22

三、對父親的無力與心疼

那天，父親又發飆了，拿起口中的杯子，往下摔，碎了一地……我知道，今夜又將不得安寧。忘了是什麼事，其實我害怕極了，但我卻向前告訴父親，不要生氣。也許父親誤會了，也許父親防備了，他狠狠地拿起地上的垃圾桶，重重地朝我的頭部丟來……垃圾桶破了，好痛、好痛……但更痛的是心。當下我瞪著他，但另一部分，我的心又軟化了…我想起上人，我必須忍下。

那晚，我哭了一整夜，身為慈濟人的我，我到底可以怎麼做，才可以真正影響他們？

下大雨吧

昨天下午一股感覺，讓我又前往地藏庵，爸爸的不平靜，他的苦痛與怨恨，他的自卑與防備，就是因為完全地被我感受，所以我才感到好想哭泣，不知道…我也脆弱的只能仰望著地藏王菩薩的法像，而虔誠祈禱。

只是心，好平靜、好平靜，憶起那時…

一樣的地點，一樣的心念，一樣的您的守護。

2013/03/14

參、轉化——迴向與祝福

一、超脫之心：盡我所能的做些什麼

還是那顆捨不得也放不下的心吧。這顆心，深受《地藏經》——目蓮救母的故事所影響，我相信，真正的孝順不僅是奉養，而更是接引，往解脫方向前進。經過慈濟路與佛法的薰陶，我漸能學習以不同的眼光來看待家庭的這一切。

在那麼多苦難的人面前，我，又算什麼呢？我也再度有感佛法何以第一說法即為苦諦，是阿，人間，處處皆是苦阿。感恩父母，現身苦相教育我，讓我更看清楚，也就不再深陷其中。

心甘情願

家中兩位菩薩第一次參與社區水懺共修，這真是天大的難得！話說前後算算，要接引家中老爸菩薩，已歷經四大次障礙。

第一次是歲末祝福，與同事不合、回家大發飆，去不成；

第二次是水懺共修，車門壞了、維修，去不成；

第三次是社區愛灑，沒有颱風、卻狂風暴雨的相當誇張，去不成；

第四次是水懺共修，颱風、活動暫停，去不成(但其實當天無風也無雨)；

第五次.....終於，成功了！

雖然老爸一直說他手語完全不行，但那已不是重點了，雖然不曉得下回老爸是否還有意願，但至少非常感恩，我得更精進了，為了要接引家中菩薩，每次的共修都要排除萬難參與阿！

滿滿的行程，很忙碌、很歡喜、很感恩。

2012/08/31

家人，是一個難能可貴的課題，讓人學習跳脫「應該」與「期待」，讓人學習在最親密的關係中抽離，保有平等心的理性，而能冷靜與善解，用旁觀者那不帶有任何要求的心去傾聽與回應，反而，關係卻變好了。

有心就不遠

很滿意現在的生活，發現幸福，真的很簡單。要的不多、順其自然；對夢想盡心盡力，結果不強求；學習對任何人事感恩，努力做事，很多不自知、無形中的執著，似乎也漸漸在簡單的念頭裡，覺察並瓦解。

就如同，我每天面對著抱怨爸爸的母親，原本在口頭總是希冀其一起做慈濟，就能好轉，但我開始"不說慈濟"，卻多以分享 上人的法，或我今天聽到的很棒的話，我發現，接受度更提升了，但其實我說的 都是慈濟阿，只是我放下了自己的一些執著，當開始不強求時，事情反而有了期待中的轉變。

愛，果真要濃淡合宜，剛剛好就好，就是最溫暖的溫度。

2012/09/25

二、感恩與報恩：說法、認真做慈濟

爸爸是一顆不定時炸彈，一段時間，就會不經意的爆炸，當家裡又充斥著怒罵聲時，我已可以慢慢選擇用正向的心念去調解與轉化。當我試著把女兒這個角色移開，就會覺得自己可以更理性去聆聽爸爸的怒罵與抱怨，我已不是那麼害怕，而且選擇相信、選擇祝福，雖還是有種無力感和未知，但我知道現在的我，可以全力祝福。

「他也只是一個苦難眾生」，當我的心中浮現這樣的一句話，我告訴自己.....「如果做的真的有所謂的功德，那我願意，所有全部都迴向給苦難眾生。」我相信 上人闡述《父母恩重難報經》所說：「珍惜生命的來源，時時刻刻報答父母恩利用父母生給我們的身體，能為人生及社會多做一些有意義的事；而我們所做的每一善、每一福，也都應

該是歸屬為父母親的功德。」因此，我更努力用心地做慈濟，全力將自己所做迴向給父母，給眾生。

爸，媽

習慣把禮拜日的晚上留給家人，喜歡和媽媽天南地北聊好多好多。今晚，有不同的思維，突然很感恩您們。

感恩爸爸這顆善良單純的心，感恩媽媽有著與人互動的智慧，無形之中，在您們身行的教導下，才有的我，在您們深厚的情感下，才有的我，雖然難免意見不合、難免口氣不佳，但，真的好感恩，生長在有愛有情的家庭裡，有您們，才存在的我。

晚上，一樣和媽媽坐在客廳，媽媽總會開始把最近的瑣碎之事拿出來。「我跟妳說...」四個字，開啟連續幾個小時的對話。聊著聊著...想起老爸的單純與善良，於是跟媽媽說...「媽，我真的覺得爸很善良。」

爸對待老人家，無論是自家或娘家都是畢恭畢敬，重點是，他真的是完全的真誠，爸是如此單純與古意，當他遇見有智慧、待人和氣、善良的人，就會全心全意地給對方讚美，如同到佛山，爸回到家就一直讚歎念經師父如此莊嚴、認真的態度(其實我倒沒甚麼感覺)，但他卻如此的用心體會，讓我深感懺悔，我是如此自大與吝於讚美他人。當要移動阿祖的骨灰罈時，爸是全部最認真、最仔細觀看與移動，努力把位子擺正的人，但他只是一個算是外人的角色，卻依然用孝順的心看待，相對於其他人，完全對比出爸爸的純樸與善良。

直心，是一直以來，我覺得好可貴的!!雖然可惜了，爸時常與公司的人處的不好，但因為他真的太單純了，所以自私的人在他面前，他就全然表現出情緒，這時候，就要請很會與別人相處與看別人臉色的媽媽來說說了，媽看似安靜無聲，但其實是最會觀察聲色的人。我喜歡和媽媽聊天，有部分就是因為，媽媽看人的心跟我好像好像(不虧是生我的人啊!!)，所以我們時常不約而同的說出對這個人的感覺與看法，分析他是一個怎麼樣的人，如此判斷與評估與對方保持的距離為何，但無論如何，都保持好來好去的人際狀態，不與人起衝突，有時候會覺得...這個部分，好在我比較像媽媽。但我覺得這樣不夠，更要有爸爸善良純真的直心，才是最好的人格。

真誠地與人相處，有EQ地與他人互動，能同時具有慈悲與智慧：)

想著想著...真的好感恩自己可以生長在這樣的家庭，有著這樣的父母，因為父母都是很有感情的人，從這一場喪禮中，我更加深刻的感覺到，我在一個擁有深厚情感的大家庭中長大，才能體會到人情、愛人，才能繼續傳遞這份溫暖給別人。

2013/07/14

家家本有難唸的經。

不曉得這部經還需要唸多久，又還需要多久才能意出其中真諦.....深感，家庭，

常常是悟出苦諦的第一個道場，依然 感恩。

2014/09/14

爸、媽，如此感恩，流著您們血液，一開始，我的存在，就不再是只有我自己，因此我的身體、我的良能，也因為您們，再次深刻體會...最大的孝順是發揮自己生命最大的良能。

時常發願...所做的這一切，若有功德，就全然回向給您們與眾生吧，我是這麼想的，這是我唯一，也是全部的報恩。



第十六節 清修士——一個常來敲門的夢

從大二開始，這個小小的願，就在心中悄悄醞釀了.....「清修士」這三個字，就這樣跑到我心裡。

一位學姐，在一堂課中，沒有準備任何 ppt 資料，沒有任何影片，站在台前，述說著自己與慈濟的因緣...「上人從來沒有要我們回報什麼，我們怎麼回報，我們該拿什麼回報...」我流下了淚水，一滴一滴...學姐，決心成為一位清修士，而她也已是清修士了。清修士是什麼？顧名思義，就如同出家，只是沒有落髮，但也是從此以後要過著精舍的生活，他必須離開自己的家，沒有小愛、沒有婚姻...

嚮往 出家心

人一但死，什麼都帶不走的...那我還追求什麼...

今年薪傳營，找回了去年單純的初發心，更加上一股全心付出的決心，我更知道自己的使命，我想把自己奉獻給這世界，我什麼都沒有，只有慈悲與願力，我想過從以前就想過...而這次，卻讓我又有這種感覺，我的心竟然動搖了.....我擔憂了....

因為我知道我沒有勇氣，我知道我離不開人群，我知道我還在追求一些東西，我知道我放不下太多人情，所以，在紅塵中，我試著找到我的定力與定位但.....

我真的真的做不到那心中真正的我，有時候很愧疚，我無法在我的理想中做到我該成為的我，無法實現我該完成的事，於是一次又一次，我把自已埋沒起來，露習性於外...看了，自己都覺得慚愧...

2007/02/17

塵世

如果那天...我遠離了這裡的一切...每天面對佛法與佛經，忘掉一切情感，過著清境的生活...我，是否會忘卻煩惱，是否不用於塵世中遊走，因而，輕安自在...很好奇 上人、師父們的心，什麼因緣，什麼意念...

想起昨晚媽媽對我說的師伯的故事，師伯從小就對佛經很感興趣，佛經一讀就通且不忘，一直到臨死，還默默念著阿彌陀佛，不怕死亡的來臨，已準備好到極樂世界去...

而我呢...適合在哪裡?何去何從...

2007/06/02

進階幹部訓練營, 7/29~8/1

太震撼了，也激發我去尋找答案的決心。4天3夜的營隊，我天天都流眼淚，雖然

只是短短的時間，但，那可能改變我一輩子。雖然目前我的身分，還過早去談這些方向，不過，他是非常值得我用最大的心力去思考了... 因為我找到我內心最底層的聲音，那個世界沒有小愛，沒有愛恨情仇，只有大愛與慈濟。恬淡平凡的生活，作息規律的生活，勇往直前、心無顧慮的生活....

2007/08/05

壹、那個地方，我該去嗎？要去了嗎？

什麼是...最重要的事？

就在這時，它又無由來地跑出來，然後直接撞在我心上...從以前到現在，已經好幾次了，而我...往往招架不住.....

培訓這年，參與慈青學長會續緣營隊，那時的我，即將上研究所，但內心再度有了掙扎...每次在最精進的時期，它——清修士這個默默積在心中的願，就會跑出來...

奉陪

因緣總是來的不知不覺，而這次，卻沒有迴避了...

是什麼讓一切漸漸可以圓滿，這些看似永遠不可能通融的關鍵，慢慢受到成全的可能，只剩下一個人的決定，就能成局。

離開這裡所有熟悉的一切，對此竟也可以逐步坦然了。召喚，是誰在招手，那隱隱約約的吸引力，讓人竟然可以都放下了，沒有什麼好執著，沒有什麼好擁有，也沒有什麼不能捨去了，就讓這個生命完完全全的奉獻吧。

一百分的踏實、一百分的精進，一百分的夢想。

如果是因緣、是註定，我順應、我奉陪。

2011/06/25

貳、兩條路的掙扎——深耕社區？回歸花蓮？

「我，要回花蓮嗎？我是不是應該回花蓮工作，幫上人一起承擔，重點是...可以與那麼多志同道合的人共同工作，是多麼棒的事！」但另一方面，「嘉義呢？我的爸媽絕不會允許我這麼做的，而其實，嘉義也很需要人力...」

那天，學姊的邀約，讓我真的動搖了...剛結束一段關係，又加上，嘉義的那個夢，在上個月狠狠破碎了.....是不是也預告著，叫我...「放棄吧，該回花蓮了...」

這是第一次，陷入那麼深的掙扎，詢問了一位我很信任的媽媽。那時，我坐在媽媽的車上，駕駛座的右方，停著車，我們望向遠方的風景...

我：「如果真的要選一個，您覺得我應該怎麼做呢？」

媽媽閉起眼睛，深深地思索者…然後用力說出：「回去吧！」

「但媽媽相信妳，妳有很強的行動力，妳在哪裡都可以做得很好。」

老實說，我對嘉義有些無力了，雖然我總認為，我應該可以為這裡做些什麼，但更多時候，我想回去那個有許多善知識的地方，那個可以更靠近 上人的地方，可以讓自己更精進、不受干擾的地方…但，嘉義的那個夢卻又重重地影響著我…

這兩個幾近相同重量的夢想…如天平的兩端，擺動著；也像拔河的兩邊，拉扯著。生命中最掙扎的選擇，雖都是為了愛，卻是兩條大不相同的道路…**兩條路，深耕社區？回歸花蓮？ 如果是你，會怎麼選擇。**

待

LOVE，這個字，是信仰。

畫一幅內心畫…站在一望無際的大海前，注視著山峰上的您的身影，很安靜，佇立不搖，是心的承諾；形影不離，是心的距離。

入塵世，結善緣，修自身，白蓮的清淨，在幾生幾世的泥濘中決心掙脫出來，待湧現，待綻放，待…無所牽掛，恬淡自在。

我說，愛，只有你…

讓我用盡所有，也讓我擁有所有。

2011/07/18

那時的我，先選擇等待，給自己的心有釐清的機會。

但過了一年…它又出現了…這次，我再度陷入掙扎…是因為，我看到一份好想承擔的工作…只是這時，我沒有那麼執著於誰，而放淡這樣的選擇…生命總有不斷的因緣前來，我自己的心，其實非常的清楚，只是自己還執著、還放不下而已。當開始想問他人的意見時，只要專注的靜心，清淨自性會告訴你真正的答案…

「是時候了嗎？」

「將給老天爺吧，他會決定。」

我清楚而堅定的告訴自己…「最重要的是…妳的這份愛，那麼到哪裡，都一樣。」

站在兩條夢想的道路中間，如此和平相處，因為他們都將通往同一個方向。

只剩我的選擇了…這幾天，不斷的問心。

而心什麼也沒說，它只告訴我…

「好好照顧自己的心，並做利益眾生的事，當下到永遠。」

2012/06/29

最遙遠的夢想

當捨己不再是關鍵時，慈悲就扮演著最重要的角色了，捫心自問，我真的有資格去到那樣的地方嗎？我有時是如此依賴，依賴一頓餐、依賴接送、依賴眼前簡單的幸福，我能受苦嗎？能承受無止盡的事物與困難嗎？自己能否堅定，反而是最大的障礙，而這取決於慈悲心多寡...

我發現自己捨不得放下時的那種自私，發現自己還希望享受目前幸福的那種怠惰，發現自己有太多想做的事的那種貪慾。謝謝你們，讓我更加釐清我自己。

2012/06/30

最後，我選擇…讓自己的心安住當下，這，我唯一真正擁有的。

風起了，霧散開了。

當我試著撥去一層又一層的執著、煩惱時，我終看見了自己生命最深層意義—「愛」之上的無限可能，那不將再是什麼特定生活樣貌或形式，而是存在的態度與精神。

不必刻意停留於任何地方，也何須在意種子撒播於何處，就是堅定的往愛去飛。

2012/07/16

「我怎麼那麼忙！」有時候，心中會突然出現這個聲音，然後，有個聲音又反射回來...「還不是妳接的！」於是，想想…就笑了:D

當很忙的時候，我會告訴自己，如果前陣子選擇回花蓮，應該會更忙吧，那現在又算什麼呢，慈濟就是我的生命了，越來越甘願，越來越歡喜，才能不辜負當初選擇留在嘉義的承諾，加油.....妳，真的可以的...!

參、留在嘉義——深耕社區

越來越感受到自己在嘉義的意義...「我可能真的需要做些什麼」，這是一種很奇妙的感受。雖然還有很多的不足，但願意付出更多時間，願意承擔更多事情，如果我可以，我就答應，就讓我把生命發揮的淋漓盡致吧!

不需要管我有多辛苦，有多少淚水，有多少無奈，就儘管指引我、派遣我，到需要我的地方吧！總之，我感恩…感恩所有的一切:)

2012/08/13

第十七節 我，要在家鄉蓋繪本屋

壹、繪本屋的夢想——啟發

當心沉澱下來，捫心自問…如果人的一輩子可以因為做一件事而沒有遺憾，那「繪本屋」就是我想做的那件事，我想把清修士的遺憾轉成最極致的能量，釋放在嘉義，這個需要愛的小鄉村。

是孩子，開啟了繪本屋的夢想。

當社工那時，受限於場地、制度…，所以有很多心有餘而力不足的感慨。除此之外，最無力的，是一個小小方案能做的，實在不多，能服務到的孩子，也實在有限，於是漸漸的，我開始思索…「我應該做些什麼？有什麼方法可以讓服務廣大、永久的進行呢？」

忘了什麼因緣，我進到一間結合咖啡的繪本屋。內心對眼前的一景一物感到歡喜…心想，「這就是可以永久、廣大服務的模樣！我需要有一個自己的場地！」貼近自然的木造家具擺設，貼近純真之心的繪本書籍，孩子與大人一同專注閱讀的畫面…深深吸引了我…從那刻起，想為孩子建造一間繪本屋的夢想，無意間，種下去了…

感恩，2011

2011 的 12/30 這一天，我遞出了辭呈，卻也開始動搖了…

突然覺得，不夠…我似乎還沒有圓滿、做好這個方案，2012 滿滿的活動與規劃，都是我親手撰寫的，我一直想做的親職教育，就在這一年，於是呆坐在客廳，發呆了將近一個小時…望向半夜 12 點的時鐘，似乎…這些零零碎碎卻很重要的夢想，好像有了一點交集。

我需要時間、我需要金錢、我需要場地、我需要人力，但我非常清楚知道，我真正最需要的…是我的決心、我的勇氣，還有我奮不顧身、堅定持續的努力。不能允諾什麼偉大的夢想或作為，但我知道，我的愛，將會勇敢持續的飛翔。

2011/12/31

貳、決定去夢

辭職，絲毫不減內心夢想的渴望，反而讓我更有時間涉略繪本相關資訊、活動…那內心總有份著急，「我到底還有多少時間可以完成這個夢想？」「當時間一點一滴消逝的時候，有多少孩子以錯過成長、學習、被愛的機會？」看著孩子快速的長大與離開協會，

沒有團體力量的拉力後，又漸漸迷失的樣貌…我實在好不捨…

我常想…如果這時候有一間可以隨時補充大家愛的繪本屋，只要來到這裡，就能感受到溫度的家，就能飽暖心靈，朋友夥伴間的彼此分享、閱讀，一間完全不需付費，沒有年齡與資格限制，而能前來休息、充電的繪本屋…那該有多好!

愛的計畫

或許這是一輩子都不會想到的，我竟然會有很喜歡很喜歡看書的一天。

這一年來，經常在不同的管道與契機中，遇見符合自己心境的書本。除了學校的書籍之外，**最常看的就是談論繪本的書籍了。**

尤其是睡前的時候，很想擁抱溫暖的時候，看著這些書，我時常都會感動的流下眼淚…好棒的感覺，充滿希望與溫情:)《尋找一本繪本，在沙漠中...》這是柳田邦男的作品。閱讀中才發現，原來柳田邦男自身曾遭遇兒子自殺、自我重病等不幸事件，但他從繪本裡重新找回力量與希望，傷痛的心漸漸復原…

還記得，兩年前輕輕說出的 海的計畫 嗎?

我有了新的想法，不管這個夢想能不能實現，但...我總要拿出最有誠意、最有準備的心，好好的跨出第一步，儘管到頭來什麼都沒有，但光想這過程，就足以意猶未盡，足以滋養心靈。

剛剛不經意轉到大愛台的長情劇場，裡面的角色說:

「你知道你的優點是什麼嗎? 那就是，你想做的事，就一定會去做到。」

只是突然被這句話感動…人生好短，既懷抱夢想，就勇往直前，去 愛 吧!

2012/04/25

參、夢想的挫敗

幾個月間，我不斷找尋著適合的場地…但礙於費用，身為學生的我，實在無能為力…我內在懊惱又著急，時而感到失敗、挫折…直到有一天，一位朋友告訴我…

「我媽媽好像有一棟老平房，都沒有在住耶!」

「真的嗎?!!!!! 太好了，可以借我嗎?」

就這樣，我們到了房子的地點勘查場地，甚至我也開始訂購木頭，看了很多裝潢雜誌，打算邀請孩子們一起來建造我們的房子，內心滿是期待與欣喜，這是我夢寐以求，想了好多年的事!

但有一天…那朋友告訴我：「因為一些原因，所以房子無法繼續進行了…」

那時，我好沮喪。一個人離開家門，漫無目的地騎著車到雲林，隨意尋找到一間可愛的繪本屋。我把自己丟在那裏，待了一天…看著孩子、看著繪本，流了好多眼淚、想著未來…心，慢慢有了療癒…

失去後，也許會獲得什麼

這幾個禮拜，是一場夢嗎？老天爺給我一個大禮物，然後又在我滿心喜悅的情形下，把它拿走了…如果我什麼也沒有了，什麼都可以捨下了……

唯一存在而不變的，就是想為人群付出的心。

2012/07/12

老天爺爺

又圓滿了，好像好多好多事，都開始照著自己的意念達成了，現在想起來，真的是太不可思議了：)

「心想事成。」這四個字，是真的!!!

老天爺，我可以給您一個很大很大很大…的擁抱嗎？

感恩您總不讓，因大愛而夢想的人失望，

感恩您總聽見我的心念，這些，不再是為自己的夢想，

感恩您總讓我不斷地、無悔地、傻勁地、堅定地，相信：「愛是一切的答案！」

就只差繪本屋了，我知道這個夢想真的是太龐大了，而且他是一輩子的事，不，是很久很久很久的事，所以，我知道…你要我再多努力一點，再多謹慎一點，再多一點挫折，再多一些困難，來證明自己的真心與恆心。我知道，所以…我不會讓您失望的。

2012/08/06

肆、用行動證明

有一天，我發現學校有一台為孩子們打造的書車，它的模樣深深吸引著我！「如果可以到偏鄉地區為孩子說故事，這不是一件超級無敵幸福的事嗎？」於是，我立刻前往圖書館，主動報名了書車志工，開始展開上山下海說故事的日子。這美麗的經驗，就猶如繪本屋的磚頭，慢慢囤積著，如此重要。

我天真也相信的認為…「如果夢想需要時間累積和行動證明，那我必須付出更多，老天爺才會感動…才會知道我真的很愛這個夢想，我不是只有說說的而已，我…是真的！」

很滿足…因為想著幼兒園孩子的純真。我們一起念書…你一段，我一段。就如同

願望實現了...「那個希望自己能在美麗的夜晚說故事給孩子聽的小心願，真是溫馨、幸福啊。」

在孩子緩慢輕柔的聲音裡，感受他們對每個字、每個聲調的重視，在訊息快速流動的世代，唯獨孩子更是耐心、更是專注，所以整個宇宙都融入了你小小的心世界裡... 驚奇獨特。

上人：「最美好的心境，就是純真無邪的赤子心。」

所以，真的感覺... 我早上去過天堂：)

2013/02/20

今早去當書車志工，看到一位孩子遲遲找不到想看的書。

於是，就向她說：「我幫妳找一本好看的書，好不好？」

「恩~」小女孩靦腆的點點頭。

於是找了找，我還是拿起了這本很溫暖、字又很大、小朋友可以跟著唸的繪本...《猜我有多愛你》。

「我說給妳聽好不好？」

「好」小女孩牽著我的手，於是你一句我一句的念了起來。

小兔子：「我愛你，從這裡一直到月亮。」

大兔子：「噢！那麼遠」、「真的非常遠、非常遠。」

大兔子低下頭來親親他，祝他晚安。

然後，大兔子躺在小兔子的旁邊，小聲的微笑著說：「我愛你從這裡一直到月亮，再..... 繞回來。」

你知道嗎？回南華，坐在重重慢慢的書車上，在好大一片的草叢、樹林中，我看到一隻... 兔子 !!! (是真的喔)好匆忙、好匆忙的越過馬路，在我的面前，從草叢的另一端，跳了過去...「哇嗚~~~^_____^」

繪本裡的兔子 出現了!!好神奇，好開心! 原來，這也是心想事成：)

2013/05/22

總是相信，一本好繪本可以影響一生。

「可以幫我拿書嗎？」 「好啊！」

「可以說故事給我聽嗎？」 「好啊！」

在布袋的小鄉村，與一群愛看書的孩子相遇...：)

2014/10/11

之後，我也陸續報名了嘉義社大的繪本課程，認識一群同樣愛繪本的朋友，於是，好因緣，因為他們的接引，讓我開始在這裡說故事了...嘉林故事屋...。

以前喜歡聽故事的觀察與思考，現在也開始喜歡說故事的投入與情感，都是一種幸福，因為我們的生命產生連結：)

2014/04/20

星期六 10:30 一到，他停下機車、她急著脫鞋子，他尋覓著喜愛的位子。不知道從哪裡來，不知道彼此是誰，他們從四面八方湧進這個快樂的天堂，只因為...他們喜歡一件相同的事...聽故事。

關於生命，關於愛的故事。

2014/11/16

伍、那些夢想的故事，不斷激勵自己

「夢想是樹，需要用熱情灌溉。」看到這句話，又衝起了暫時擺放一旁的夢想。熱情，需要用行動支撐，也許，早已不在乎夢想能否實現，在乎的是...

若沒有真切、充沛的狂熱與實踐，就配不起這個夢想。

原來我要的，只是自己這顆對夢想、對愛問心無愧的心。

《解憂雜貨店》、《這一生，至少當一次傻瓜》、《牧羊少年奇幻之旅》...夢想，常常因為很多熱愛生命的故事，而重新被點燃，它們不受限於世俗的眼光，不在乎成就名位，而是在艱困、挫折中默默堅守這沒有人願意相信的夢想...然而，這份「傻勁」，往往都讓他們做到了，而獲得的、接受到的，皆遠遠超過當初預期的。

我想，我也可以，如果我夠相信，且我能勇敢去做。

「請你務必要相信這件事到最後，直到最後的最後，都要相信這件事」-浪矢雜貨店。

一旦看了就無法停止的書，就是你了....《解憂雜貨店》。這真的是我夢寐以求的夢想與生活，如果世界允許那麼簡單的小店、那麼純真的善意存在。認真看待所有看似微不足道的小問題，這才是解憂雜貨店讓人永續存在與追憶的原因。

有一種力量浮現了出現，儘管個案問題棘手，總是抱持真誠、用心對待就對了。容許我一說....好想成為您... 浪矢雜貨店的浪矢老爺爺。

2013/12/04

《這一生，至少當一次傻瓜》，終於看完，感動的眼淚在心中...流連忘返，不想返，就讓它繼續在內心醞釀。

親愛的木村爺爺，您開朗純真的笑，是走過無數譏諷、無數艱苦而化成的，感恩您一再激勵我、提醒我...我太聰明了，太多時候，所以才無法達到 內心最終渴望 的理想。

傻子般的精神，帶著堅持與相信，蘋果花 開了：)

似乎是...只要你相信、願意、行動！

2013/12/09

「天地之心，因愛而生。」-《牧羊少年奇幻之旅》

如果決定做一件自己都難以相信的事，那麼勇氣是因為...不在乎別人怎麼想；是因為，戰勝恐懼；是因為，傾聽自己的心。

2014/02/27

陸、決定開始行動

不記得從什麼時候開始，愛上了繪本；也忘了什麼時候，我開始相信...大人更應該看繪本。今天拿著熱騰騰的雜誌，內容全都是繪本，看著好愛的伊勢英子所畫的圖，如此溫暖，無聲的力量，觸碰了內心的最深處，那種感動，多到好想大喊:「天丫~~~ 繪本怎麼這麼好!!!!!!」

時間滴答滴答的走過，突然發現...自己的夢想常只流於天馬行空的"想"，越多就越不切實際...我不想要自己這樣的狀態，與其受困在自己做不到的買房、看場地上，不如先作一些小事，也能積少成多...因此，我覺得夢想...是該開始「做」了! 不管，最後會如何，但至少...我開始行動了，就能一步一步到達那個目標。至少...我不愧對自己的心。

爸爸早上偷偷塞了 3000 元給我....

也提醒我，

為了那個夢想，要開始努力存錢了!也要開始行動了!!!!!!

2014/06/09

今天原本該去練手語的，但卻請了假，其實我是要打逐字稿，因為剛好有這機會，可以賺點錢。最近，不，應該是自從有了繪本屋的夢想開始，我開始做一件 以前不在意的事...就是 賺錢。因為我想要買很多繪本，甚至很野心的想要租房子或買房子、買地、蓋房子.....所以，就找點可以賺錢的小工作。

例如:研二的 TA、賣二手書、實習的交通費、帶團體費用、現在的逐字稿、老爸偷

偷塞的私房錢 XD... 這是第一次，也是一輩子，我很有目標的賺錢，每天每天，就是為了可以多買一本繪本... 多離夢想 近一點：)

2014/12/17

一、繪本的逐步累積

決定展開行動後，我開始上網到處找尋便宜的二手繪本。「嗯! 就從蒐集繪本開始吧!」

「150 元，太貴了... 5 折，應該可以等更便宜的...」就這樣，我斤斤計較於 5 元、10 元、滿千 95 折、省運費、開始搜括朋友折價卷等小金額上，並學習能省則省的標準，但，卻依然止不住我幾乎失去理智的購買數量... 200、300、500...，繪本不斷擴增中.....

今天到超商與新朋友相見歡：)

我：我要拿包裹

店員：名字

我：張益榕

店員：(尚未搜尋) 喔，三包 (很辛苦的搬出重重的三包)

哈 XD，我買到被記住了，感謝這些繪本嫗姆們：)

繪本跨出重要一步..... 超過 200 本了!!!!

2014/12/27

耶~~!! 慶祝繪本 357 本囉!!!!

今天又去拿書。

我：我要拿書~~~

店員：(無聲，搜尋電腦，拿四包書出來)

喔~~~! 全家店員已經進化到知道我名字了!!! 心裡默默想著... 繪本屋張開那天，我一定要邀請妳當我的神秘嘉賓!! 好開心啊~~~

2015/01/23

繪本數量又悄悄地 衝過 500 本 了!! 才不到兩個月的時間，你一定笑我太誇張了，是阿，我連自己都覺得好瘋狂，我充滿動力，想起要圓這個夢的時候，雖然我還是有猶豫、懷疑了一下，但.... 那都才一下子而已。

2015/03/09

家裡又多了一些重量，因為不斷有新客人...

繪本，今天，已經悄悄增加為... 760 本囉!!!

多麼喜歡積少成多的力量，一個不可思議的數字，歡迎每一位加入的新成員....
你們都是繪本屋的寶貝。

2015/04/12

二、出現天使

「當你真心渴望某件事時，全宇宙都會聯合起來幫助你。」-牧羊少年奇幻之旅

10月，一位學弟繳交給我功德款，原本可繳交兩年的金額，學弟竟決定把一半的費用讓我支付夢想...「功德款算一年的，剩下的看看姊姊有沒有什麼需要幫忙的，希望能幫到你，等我寬裕一些，看看我能不能盡可能幫忙妳。」

當下，內心真的好驚訝、好感動...也在那天，我決定開創一個屬於繪本屋的粉絲頁，想記錄下來這些走過足跡....名字取為「愛，do」，強調愛不是空談，而是要做出來的。不曉得從什麼時候開始，陸續收到臉書上、電話中傳來的天使音訊...他們有人捐繪本、有人捐錢...一步一步，讓我能夠更加充滿力量的走下去!

原來，當你真的發自內心想做，冥冥之中，就真的會有人出現來幫助你。

前幾天，在一個身心疲憊的夜裡，突然"叮咚"，跑出這個訊息。因為臉書名稱是英文，所以一開始，還不曉得是誰...

Dear 益榕：

「一直有在看妳的動態及發文，很喜歡妳的善良與真誠，也很欣賞妳的實踐力與行動力，為了實現夢想一直努力不懈著。超棒的!有件事想麻煩益榕幫忙，請益榕幫忙推薦10本繪本，並請益榕提供方便收件的門市或是地址，我網購後再送達給妳，再請妳轉贈給「愛」繪本屋唷!謝謝益榕喔!」

我很認真的看了一遍又一遍，不太能相信自己的眼睛，瞬間內心的感動又勾動了淚腺...怎麼會有那麼善良的人!太感動了...

她，是我大學的朋友，我們幾乎不常交談，大多禮貌性地問好、簡單談話....但我知道她是一個非常善良的人，有一顆美麗的心...只是想不到，愛...又牽引住了彼此，讓我們以這樣的方式重新相遇。

而親愛的她，在前日又邀請了自己的弟弟一起加入「愛」的行列，一樣是10本繪本的愛心....我已無法形容那是什麼樣的心境，只深感，我要繼續堅持努力下去!

前天收到這份包裹了，重重的，都是愛的力量...。我會將它轉遞給「愛」，我想，愛，他會很開心、很感動的。又長大了，愛：)

2015/03/18

三、內心的猶疑與掙扎

就要開始了嗎? 愛。原諒我懷疑自己.....畢竟這個決定，需要長久的耐心、時間，龐大的金錢、付出....10年嗎? 20年? 也許一輩子。

我什麼也沒有，就只有心一顆、命一條。抽到了好準的塔羅牌，它告訴我...就帶著智慧、創造力與愛。

我發現自己會躊躇不前，原來最後追根究底是因為...我不相信自己。那個不相信自己，是...我不相信自己可以做到，那個不相信自己可以做到，是...我想，我配不上這樣的夢想。為什麼?

因為我懷疑，我真的可以投注那麼多心血、時間下去嗎?我真的可以犧牲自己最愛的獨處時間嗎?我真的可以，把自己好多好多的時間奉獻給需要的人嗎?我懷疑自己了，是因為我看到自己的私，勾住、絆住了自己。於是，我想了夢想的初衷....

當社工時，服務的一群孩子，每個禮拜六，我們都會聚在一起，很多孩子從中找到歸屬，找到力量，找到愛，所以我想創造一個這樣的地方，因為我想起這些孩子，我想念他們，我愛他們，那時候的我，常常晚上工作，假日工作，投注很多時間在他們身上，原來，是因為愛，所以我願意這麼做，是因為愛。

支撐著夢想的，沒有別的，正是無私的愛。

2015/01/10

柒、繪本屋出現了!!!

這段時間，我很自不量力地開始在民雄街上找房子，你相信嗎? 儘管那些房子高達7~8百萬...而我身上真的拿不出1萬元...但現實的、理性的，終究壓制不了我的衝動，我似乎一刻都不能等了...「我真的等很久很久了...」

我知道，再怎麼等，都只有這些錢而已，我應該勇敢的豁出去...或許就能看到奇蹟。

我發現夢想...需要一股衝勁 + 異想天開。

這幾天，不，這幾個月，不，這幾年....我常常在民雄街上繞阿繞或是在網站上點了點，想要找一個適合繪本居住的地方。我希望繪本屋佇立在一個孩子可以方便與平安抵達的地點，他們可以自己騎腳踏車前來，也交通、光線安全的地方，這樣的位置，房屋往往就特別昂貴。

這幾個禮拜，我看到一個我超愛的地點...第一次打電話過去，很可惜，那是需要買隔壁房屋(8百多萬...)才附送的小地，而那棟屋子被買走了...今天，第二次不死

心，還是打了過去，想看看屋主能不能賣給我那塊地，可惜仲介商說，那屋主就是因為想用來做倉庫，才買的....

好吧，這幾個禮拜的天馬行空想像、佈置、設計，又要暫停一下了(其實是轉移目標啦，哈!)最後又會發現.....

夢想.....其實，也需要 耐心等待。

2015/03/11

在習慣灰心之後，我內心早已默默盤算...「不如趁工作後，再來租房子吧，買也買不起...現在就好好先寫完論文再說吧!」

但，就在這一天...我騎著車，停在紅燈下，路邊的一個黃色刊版吸引了我..."賣房 358 萬，近民雄齊普"，「358 萬?! 真的嗎? 在超市附近耶，這麼便宜!」我內心那暫時放下的心願又再度提起，雖不敢抱太大期待，但卻也默默拿起了手機將電話拍起來。回到宿舍，再度鼓起勇氣撥了這通電話....

「先生您好，我有看到你們賣房子的訊息，可以多了解一下內容嗎?」

就這樣，我們約了當天下午 5 點一同去看房...它在一條巷子裡，但離鬧區不遠，只要轉個彎就能到...走著走著...映入在我眼簾的，是一間很有感覺的老房子...「挖...我喜歡!...」雖然他已 30 幾年沒居住，且會漏水，但我真的很喜歡它散發出的老舊、中古味道，是我想要的繪本屋樣貌。

「這棟房子，好嗎?」

古古老老舊舊的...前面還可以變成一個小花園呢!

然後...感覺樓梯還可以爬上屋頂看星星，或是有個小小空中花園~~~

^ _____ ^

是我很喜歡的味道 :)

2015/04/19

等、等、等...卻等不過自我內在的渴望與熱切。我覺得，此刻的因緣，已是千載難逢，已是特地為我安排的了!我應該要好好把握的，是吧? 是啊!

一棟三百萬的房子，在一個鬧街轉彎處的小巷裡，雖稍為隱密，但卻安靜。老老舊舊的，若整裝、設計，就會很有味道，我想，那會是我想要的樣子。但，頭期款需要將近一百萬，這對於一個學生來說，是個天大的天文數字，雖然 3 百萬這個金額，若以長時間的貸款來償還，我是覺得無所謂的，但...現實是，我真的拿不出頭期款。

於是，我又氣自己，又低落地.....忍痛放棄了。

直至，幾天後，我接到一通電話：

「張小姐，您好，我是 OO 房屋陳先生，我有幫妳問房東，房東是想說妳要做公益，要給小朋友看書，所以可以先租給妳。」

「真的嗎？」我的心非常大力地動搖了！如果用租的，一個月幾千元，雖然比較沒有負擔，但...另一個問題又產生了...「整修老房子需要一筆錢，但若房子整修好後，房東又把它賣出去，這樣不就很划算？」租的房子不夠有保障，讓我又陷入另一個猶疑...我提出了這樣的疑問。

幾天後，房仲又再度打來。

「張小姐，房東有說，他願意讓妳先租個幾年，之後再買下來，而且妳現在付的租金都可以抵之後的 300 萬元。」

「天阿，這是真的嗎？真的有那麼好的事?!」我減少了頭期款的壓力，但繪本屋卻可以開始了，重點是...這些租金，不是多付的，是繳房子的錢!我內心興喜若狂地跳動著...但很快，又陷入另一個煩惱....我重新回到自己，才知道自己的心再度血淋淋地質問著...

「你準備好了嗎?」「妳願意用 10 年的時間，買下這棟房子嗎?」「值得嗎?這一切?」又是我的心，再度產生了疑慮。睡前，是否買房的思緒，依然佔據我心，讓我難以入眠。這幾天，我不斷抽著塔羅牌，急著想找人幫我確認，我不斷地想找答案...「我要買嗎?還是先不要?」「誰能告訴我，到底要不要買?」

而就在這時候，那剎那間...有一句話不斷地在我耳邊清楚反覆地說著:

「人間，是如此短暫，要把握時間，做有意義的事。」

「人間，是如此短暫，要把握時間，做有意義的事。」

「人間，是如此短暫，要把握時間，做有意義的事。」

清楚、反覆地說著，那一刻...它似乎要我...

「嘿，就去做了，就去做吧，別想了，去行動了，做，就對了!」

這個決心，下的很甘願。如果一筆錢、幾年的歲月可以換來一個大大的夢想，那對我來說，會是很值得的事。就在剛剛...愛找到家了，愛，有家了:)

真的好感恩這個因緣..... 心想，真的事成了!!!

2015/04/20

向朋友借了 6 萬多元，押金加訂金，我買下一棟房子了！

我的繪本屋，就要開始了!!! 真的，真的要開始了~~!!! 好多個時候，我都難以想像... 我真的實現了這個夢想，有了最需資金的屋子，之後，什麼困難...都可以努力跨越的.....

「這次是真的了！我真的要蓋繪本屋了!!!」

夢想須要一股衝勁，還有相信自己可以做到的決心。

人生，走到這一步...慢慢發現，對於我來說，與其絞盡腦汁地策劃、思考，我需要的是更多的行動，來支撐、來實踐，那不光僅是口頭說說的夢想....

愛，需要 do；夢想，不能只是想夢，而是要把夢做出來！



第十八節 心想事成的秘密

似乎是從做慈濟開始，深刻體會到心想事成的祕密。

那時坊間相當流行「秘密」、「心想事成」等相關書籍，但這麼認真一想，卻也冥冥之中...見證自我身上那越來越多心想事成的奇蹟，而這些奇蹟，都關於「愛」—為他人付出的愛，才能達到。

壹、需要愛的孩子，真的來了

在擔任社工的某一年，那一天，來了一個特別的孩子。我不曾看過她，才知道，原來她是一位孩子帶來的。從頭到尾，她的頭都是低低的，嘴角往下垂，看起來相當不開心...

當老師在台上叫錯她的名字時，她相當無禮且生氣地直接回應：「誰是 xxx，叫錯了啦！」當時，我有些愣住，還在一旁找尋是誰說的，原來就是她...她依然相當不悅地低著頭...我望著她，眼神注視著她...那一刻，我告訴自己.....

「她，就是我要幫忙的孩子，就是需要愛的孩子，老天爺，我希望她能繼續參與活動...」

您

老天爺，謝謝您，總是能感應到我心中所想的。

當我回首時，我深深欽佩您的無限與偉大，連結了我與他們的命運，記得，當時我在心中向您許下一個願...「我只希望需要的孩子能來參與活動。」

常常在遇見後，有些孩子，不經意的會浮現到我腦海裡，於是，我就會再把心中的感應傳遞給您，然後，很神奇的是...他們真的都悄悄的來了，不管是跟著朋友來的，或是老師的協助招生，甚至是我覺得已經不可能理會的孩子，在埋下祝福後，他們卻出現了...

你一定無法想像，那時的我有多震撼，老實說，我不太明瞭這是什麼力量，但我知道、我感受到您存在，於是一次又一次，我全心虔誠，對您，感激不盡...

當全世界都來幫助我了，我只能不停歇的...以愛回報。

2011/01/31

貳、考上社工師

「老天，請讓我考上社工師，因為我想要好好做慈濟。」

內心特別的用力與堅定，因為既已決心要培訓，就要努力把握二月這次社工師考試，八月根本沒時間準備了，因為我想好好做慈濟。

以往，由於大考的失利太過頻繁，那種陰影，讓我對考試產生莫名的懼怕，但這次，在發了這個無形的願之後，感覺不一樣了...當我覺得自己可以的時候，有一股信心湧現，促成了行動，下定決心利用辭職後的這一個月的時間，好好讀書。考試那天，考卷發下時，我想著自己這兩年六個月的社工角色，內心默念著...

「老天，如果您覺得我有資格的話，就讓我考上。」

這張證照不能證明我是一位怎麼樣的社工。唯有自己，唯有這兩年的真心與付出，那些別人看不見，無法用考試衡量的東西，才能證明，我想要用真心，來寫這些考卷。寫著寫著...無時地想起這些可愛的孩子，有張考卷，我記得，是含著笑容與淚水寫完的。也許老天爺感動了，也許做慈濟這個願太有力了，也許我真的蠻認真讀書的，也許我只是很幸運剛好遇到簡單的一次，都好，因為，五月放榜，我是真的考上了!

「是的，我考上社工師了！我終於可以好好讀研究所、好好培訓、好好做慈濟了！！！」這種極大的喜悅全然地被感恩包容，我清楚明白...這張社工師證照，雖然寫上的是我的名字，但，它是屬於那些孩子、是屬於慈濟、是屬於眾生的...

參、40 戶做到了!

現在想想，實在太不可思議，這 40 戶到底從哪來的?

「什麼 40 戶？」在見習慈濟志工時，就可以開始向會眾募款，若有達 25 戶家庭，就可以培訓，而培訓期間，需繼續募款至 40 戶，就可到達授證的標準。身為一位慈濟委員，必須要學習如何引導、接引別人一起行善，上人說：「募款，最重要的是募心。」我這人向來最難以啟齒要拜託別人什麼，更何況募款，是錢，所以這 40 戶倒是讓我捏了一把冷汗，不過，相信與願力真的很神奇，它就像是小叮噹的百寶袋，可以變出你想要的東西!

正當我已盡全力募到部分慈青夥伴、家族大大小小成員，但還需要 10 幾戶時...這關鍵時刻，我突然想起...服務的孩子們! 是阿，重點是心，一個月只要 50 元就可以了，

也就是一天存個 2 塊錢就可以，做善事一點也不難阿!於是，我開始把握機會，一一向孩子們募款。

「要不要一起做善事呢？一天只要存 3 塊錢就可以了，可以一起來幫助需要的人喔！」

就這樣，親自募款、打電話或傳簡訊，原本害羞、膽怯，原來是自己內心背後的「不夠相信」，懷疑人的愛心、覺得自己沒有辦法，因此，當信心一現出時，一拍即合。我想起了 上人所說的：「信己無私，信人有愛」，更從這過程深深覺察，「廣結善緣」與「以身作則」的重要，孩子之所以願意答應，往往是因為他們相信你這個人，會相信，是因為你的付出被看見了，於是他們進而相信你所做的，最後更願意與你一起做，一個拉一個，一生無量的力量。

就這樣...沒錯，「40 戶，我做到了！」

肆、去非洲的願

寒假的某天，我受邀到生活營向慈青分享自己的生命故事。其中，我分享了到柬埔寨做志工的經驗，而分享完後，一位課務慈青突然遞給我一張紙條...

「Dear 益榕：是否考慮去南非工作，讓非洲孩子有 push up！美幸師姑 留」

我只記得當下的我，相當措手不及...內心是尖叫的...我萬分激動，難以說明白這些奇妙的因緣……「這是真的嗎？天啊...老天爺，您又聽到了我心中的想望……而它竟以這麼美麗的方式前來…」雖然，我因讀書的因素暫緩，但這個不可思議的夢，重新激勵了我的生活...想去非洲，是我多渴望的夢想！

「你所有的夢想皆可以實現，如果你有勇氣去追求它們。」-華特·迪士尼

越來越相信這句話了，所有的因緣，也許早了一個念頭間全已佈了局，最後我需要問自己的，是 我的心。

感恩您，遞了這張 拿在手中會顫抖著的紙條，讓我再度清楚知道...

**夢想一直都在，我需要的只是 勇氣，
為 愛。**

2014/02/09

第十九節 我的知音——晨鐘起，薰法香

壹、晨鐘起，薰法香——我回來了!

培訓，從花蓮尋根回來了，所有一切都讓人感恩。雖不曉得為何，在營隊過程有好幾次心絞痛，心臟的痛感，都覺得自己似乎要暈了過去，但在此時，就又趕緊用心念安撫身體，把心靜下來，就好些了。身體的病痛，也一再提醒自己，生命無常，把握當下。

最後一天，也是上人要為大家皈依的時候，我受到大部分皆是第一次回花蓮的師姐們的感染，那種慎重與感恩。回想大一時，第一次回花蓮就是薪傳營，而且第一次回花蓮，就皈依上人，以前不覺得什麼，但現在想想，真是難得的好因緣阿...

但這都已不是如此重要了，我的心，早已皈依上人，且希冀生生世世。望著上人慈悲的臉龐、柔和的聲色，我又再度凝聚氣神，盡可能的將 上人的叮嚀吸收入心。

上人提到齋戒，還有一個最重要的....

「你們有沒有每天看人間菩提、靜思晨語呢？」

重返晨語

「是阿，如果連慈濟人自己都不知道天下大事與苦難，又要如何救苦難眾生呢...」於是，早已放在心上的「靜思晨語」，因緣成熟，決定從自己開始做起。

感恩願力、感恩堅定的力量，這兩天的晨語，都是無形的意識喚醒我的，5點28分，而且醒的相當自然、有精神，希望自己保持堅定的信念並維持下去。

如同大三大四，重回靜思晨語，但心境更不同了，更清楚、更知道為何而做、為何而堅持，「叫別人做，若自己做不到，那是真歹勢的...」記得上人在影片中說過的這句話，總是放在我內心裡，這就是上人最好的德行，以身作則，說到做到。所以，我想從自己做起，相信自己，不斷地帶動與分享，就可以感染、影響他人，用行動行菩薩道，就是報答上人賜予慧命最好的方法。

2012/09/25

貳、找到我的知音——上人的法

上人曾言，世上要遇到知音是很難的。我很慶幸自己能在法海裡，找到知音，唯有法，才能真正讀懂我的心。

因緣如此不可思議，10/1(一)靜思晨語即將重播法華經。內在有滿滿感動…這一世能得人身、聞佛法、遇明師，就更要把把握因緣精進，莫緣盡法散。因希冀帶動自己與他人共同薰法香，故下定決心創辦了臉書社團—「知音·行法·緣續法住」，廣邀大眾一同分享晨語心得。

我相信，唯有知法後，並行法，才能緣續法住。這段時間，我不斷邀請慈青、學長姐、爸爸媽媽一同聞法，內心希望有一群人共同努力，讓真實之法裨益一切眾生，也能精進克難、厚積善根，並深入法華經。

分享

每日的心都被法洗淨，被真善美感動，無快樂，也無悲傷，是內心安靜、清淨的美好感受。知音，是上人的法，它讓我知道，我該做甚麼，然後繼續堅持的力量。

「一直到法華會上，佛陀才暢演他心中想講的話，可是還有重重困難，因為眾生要撥開一層層的無明，也要等待機會。在法華會上這個機會不能錯過，感恩舍利弗一再請佛說法，佛陀也見機等待沒有信心、耐心、虛心受教的五千位增上慢人退席，留下來都是真正想瞭解的人。所以佛陀在法華會上，暢演了他心中所想說的話。所以天下知音少，能遇到知音是很開心的事。」- 證嚴上人

關於 5 點半的晨語，10/1 起就要播出法華經了，想做一件事...願有德之人一同前往靈山法會，聞法精進，跟上大乘法，走真實之路，

2012/09/29

有人說...一件事持續 21 天，就會養成習慣。

早起 5 點半聽靜思晨語的習慣今日，剛好就是 21 天了!從尋根回嘉的第一天開始，讓法水一早就能洗滌自心，雖然不算日日皆無煩擾，但總有充足的智慧，面對與轉念。以行動證明決心。

更期望有更多家人一起加入...把握因緣、殷勤精進，讓我們成為彼此的知音，誠摯邀請您：)

2012/10/15

從九月至今，不間斷地聽晨語，內心的收穫難以細訴，唯有身體力行，才能彼此不言而喻。慈悲心，讓我想要精進，因為深信著...若能有度己又度人的智慧，就能幫助更多的人。

從昨晚內心就一直亢奮著，不能說時時，但是真的時常想著怎麼帶動大家一起來聞法。發出了一些邀約的訊息，不是擔心被拒絕，而是想著 上人不辭辛勞想給弟子法語的那份大慈悲心。而我，就只是想盡我己力，忠誠的守護這份 上人對我們的愛，也期待自己真能以身作則時，成為傳法人的那刻。每每遇到他人有煩惱時，我就會想

到…如果他有接觸法，就好了、就不苦了…人生的苦就是因為煩惱，而就是因為煩惱無量，所以佛陀說法無量。當看見人生苦難而內心感到憂與悲時，這就是為什麼在此刻的因緣，推動大家聞法…

是我最想做、也最重要的事。

2013/03/14

早晨至今，臉書滿佈著聆聽法華經的分享與法喜，突然有種微妙的感受…

也許很久很久以前，你我就是恭敬虔誠坐在靈山法會上的這一群人，不可思議的因緣……好感動。

2013/03/15

法華經在今日，正式開啟了「如是我聞」。

幾日下來，聽聞法華經，內心真有微妙感受與轉化。

「一切的因緣都不差毫釐」，聽完上人說的這句話，內心滿懷感恩…**大悲心所要成就的一切，自然會順著最微妙的因緣發展**，所以別有顧慮，用最虔誠大愛的心，對的事，儘管…

做，就對了！

2013/04/09

參、對佛法的深刻體會——來自 知行合一

佛法，其實是相當平易近人的，而且就在生活中。剛開始認識，可能覺得它高深艱澀，而了解之後…它卻有如孩子的純淨、媽媽的溫柔、貴人的指引，不分年齡、不分學識，只要知行合一，都能感受。

體會到…在浩瀚的佛法裡，凡夫所知如一姆指所撈之沙，放下我執，親身再去感受，果真不一樣。那種「知行合一」的法喜，是唯有自己走過，才體會得到的！

每日早晨，有法，莫過於是人生最美好的一件事了吧。

在這刻，在懺悔時分，再次堅定、收攝自己的心。與自性更靠近的時候，才又再度明白，原來…世間真是如此簡單而已。

今日上人說：「世間事本來很簡單，但就是因為有了煩惱-最煩人的事，而使得世間有了複雜，於是苦難開始發生。」對於這段話，好有感觸…最近都在練習，怎麼在忙碌的事項上不起心動念，想到一堆報告還沒寫、一堆事項還未處理、一些人還未關心…會常常就起了煩惱、而讓心痛苦，雖不至於到逃避，但不夠甘願。

一直知道甘願這兩字，但不夠深入，最近有個體會是…不要把事項看得太重、太雜，而是專注於當下的事項，一一處理就是了。而且如果可以，就再去感受這寧靜心

的美好，多想只是多煩惱，無濟於事。有了這樣的覺察後，煩惱、焦慮，就變少了。

每次聽晨語的過程，都會再次深深感受.....

所有的一切，都是自己障礙自己。原來，我們對自己都是最殘忍的，從來沒有人、沒有事可以傷害我們只有自己。

法，真的是太重要太重要了！有法，就能讓心不受境影響，真的很想說...大家一起聽法吧，心境真的會有所不同，做了才會知道...

2013/05/06

「月永遠是圓的，只是應機出現，這就是以月來譬喻菩薩的行蹤。」

有很深的感觸...世間萬物，也是如此嗎... 無論是所謂的苦難或無常。這些看似苦難與無常所呈現出來的苦，都包容在圓滿的真相與大愛裡，原來...不執著於苦難與無常，觀想始終不變與存在的真理，就會更加明心見性、看透虛實，而不再受境界動搖。只是我們常在苦難無常裡哭泣，忘卻背後的圓滿，煩惱即菩提，一念心轉，就能看見...美好的存在。就如晨語所說：「發心，要發永恆的心。」

如果我們的心也無常，那就看不見常在的真理。

2013/06/14

不知道真理，您，還默默訴說多少...我還未覺知的奧妙。

如果所有的欲、情、貪.... 都是源自於我愛，如果就是因為有了愛，反而讓人無法解脫、離苦，如此，我依然願意相信...水能覆舟，但水亦能載舟。最大的危機，反而能激起最大的力量，當內心不再有對立，當極端的全然融合，那麼...

白天與黑夜，都能平靜；生與死，都能自在。

我想，愛也是如此。

愛，你是我堅決相信、全然不變的真理。若你呈現出多面的樣貌，若你產生欲、產生苦，那也是因為我不純淨的心念、不透徹的覺知。我相信愛，會因為心的明朗與事理的清晰，一念心轉成解脫、離苦的關鍵。

2013/07/18

肆、佛法如海——心的開闊與平靜

薰法香的這段期間，雖然稱不上日日精進，但的確開啟了我追尋佛法的大因緣。聽不懂，也沒關係，就繼續聽，重點在於自己的用心，很神奇的，往往用心後，自然而然就能聽的懂，而對佛法的體悟也隨著時間的累積，越來越深了。

佛法對我的幫助，多到、深到、廣到難以言喻。如何形容、讚歎這真理...

「好阿!」不足以；

「真是太棒了!」不足以；

無言，一切盡在自覺中。

堅信自己選擇的菩薩道，自然而然就會體會到：「我知道了，當初說的原來就是這樣。」覺得自己好幸福，能有因緣接觸佛法，並在見證中感到無比歡喜。

佛法的海，在心裡。

別只是坐在岸邊，欣賞海的美；

別只是吹著海風，而徒留惆悵。

前方，就是佛法的海。

再怎麼眺望，也忘不穿，唯獨…你也勇敢跳入。

深入、無悔，

那風中的鹹鹹氣味，是菩薩的汗珠與淚水；

那海浪的波濤洶湧，是紅塵的欲望與浮沉…

別停留在岸邊，去行動；

別害怕辛苦，去遨遊；

別遲疑自我，去做，

去做，就對了!

找回對愛的熱情、找回待人的純真、找回義無反顧的堅持、找回快樂無憂的靈魂…
深入海底……

愛的海，浩瀚的法海，佛法的海。

2013/08/01

相信嗎?「我愛你」三個字，真的發揮了神奇的效用。

今日的晨語，讓我當頭棒喝…原來，智慧，是走過後的懺悔與領悟。對不起，所有曾經傷害與批評的言語。

雖然知道對方的習氣為何（分別智），但還是無怨、無恨、無仇的包容（平等慧），這是最需要重新喚回的心。儘管長期在繁雜的人事中，遇著不少感受憂慮與挫折的事，在分別是非對錯的「智」增加的同時，不要只變成用來鞭斥別人的道德，而是要時時增加「慧」，依然保持著包容與愛，才能帶給別人溫暖。

除此之外，「要知道任何一個人的習氣，他能夠適用在什麼事情，思考如何同事度。」知道對方習氣，要包容之外，更要起更大的悲智，就是「同事度」，一起時很歡喜，然後慢慢引渡、影響對方。

「不要分別、排斥，修心要寬心，要去想怎麼度他。」

「人事理要圓融，就要先去除"疑"字，疑心去除，就能圓滿很多好事情。」

「信」，好重要!要相信對方，也才能相信自己，既然我們相信佛法，我們也要相信每個未來佛，要帶著「信己無私、信人有愛」的大寬心，才能圓滿每一件事情，讓每個人在愛與相信的環境下，而有成長與調整自己的機會。

有法，好重要阿!

2013/09/05

從2012年9月至今，從《法譬如水》到《靜思妙蓮華》，薰法香文章已累積無數…想想，真替自己用心走過的這些足跡，感到感恩。若時間充足，每日晨語心得我皆會趕在上課、實習前PO在薰法香社團上，雖然分享的人數不多，但總期待著有更多人的加入，而重點是…自己的堅持，我相信，只要一步一步，用心耕耘，都必定會有進步。

法，會在累積累積的過程中，無意間…「叮咚」的開竅了!那就是最美的時刻吧——覺。在此摘錄幾則晨語心得：

20130314《法譬如水》—罪滅福生

「不斷不斷好好修行，不斷付出，為的就是苦難眾生。」法譬如水最後一集，就以這句話砥礪自己，更作為開啟真實之路的起點。

今日聽晨語，整個過程都充滿無限的感恩，每當我起床，窗外的世界好似也甦醒了，眾生們也等著要聽法嗎?如果是這樣就好了!上人說：「修行的起點，是從菩薩道開始，起一念愛心，疼惜眾生、不捨眾生，雖然六道輪迴很辛苦，不過，我不入地獄，誰入地獄。」當下很想說... 敬愛的上人，這就是您。

前天到地藏庵，也是同樣看到「地獄不空誓不成佛，眾生度盡方證菩提」這兩句話，油然升起無窮的敬仰，明知道眾生剛強、難調難伏，但還是有那麼多發大慈悲心的菩薩願意不斷乘願再來，那份清淨明朗的大愛，讓人再苦都願意跟隨...

幾百集的水懺，上人不辭辛勞的為我們開示…懺悔得清淨。上人：「清淨心，才是修學佛法究竟的心。」然而，真正的懺悔，是身心平行，內心懺悔，但也同樣要此心力行，才能改往(懺)修來(悔)，上人說，雖然身行(祈禱...等儀式)是事項，但要以事顯理，這也讓我想到我們平常都在處理事務、辦理活動，就是要透過這樣的事，才能顯現法理，所以時常要藉事練心。

另外，上人提及「慧日普明」的法理，聽了真是讓內心法喜充滿!慧日普明，就如同人人擦拭乾淨自己內心的鏡子，而當我們乾淨的鏡子對著陽光，就能又再反射到大地，如果我們把鏡子對著苦難、黑暗之地，就能透過陽光照到鏡子，然後反射到苦難

之處。這樣的自然現象竟就是真實的法語，全然結合，真是令人感動！所以我們要時時保持內心的鏡子清明，而當我們望著陽光(佛法)，就能自度，又能度人。

最後.....上人用心叮嚀：

「請不要辜負悟達國師造懺的用心 與 諸佛菩薩回入娑婆世間救渡眾生的恩德。」當然更是感恩，上人用生命、用大慈悲心為我們開示法語，無時無刻守護弟子的慧命。不要辜負，就是身體力行，繼續精進，利益眾生。

感恩 上人

2013/03/14

20140227《靜思妙蓮華》—直心就是道場

「用感恩心啟發愛。」

上人說：發心立願要有四重恩-父母恩、三寶恩、天地恩、眾生恩。想想，這就是見苦的重要性，見苦就能知福，看見苦難會促進自我啟發感恩心，原來我擁有的已經這麼多，原來我很幸福，於是，就會想要做些什麼來回報與付出。

感恩心，要以身體力行來呈現，一切的一切都要有感恩心。常見書本寫到感恩，這兩字，該認真來思量。當慈濟做久了、當付出變成習慣時，是否依然真心、用心地說出，是否發自內心，是否誠摯如初。「如是等人，得入道疾。」若是有感恩心的人，很快就能得到道理，為什麼呢？

有了感恩，就會願意接受順與逆的境界，儘管再貧困都會看見擁有，也不再抱怨，而能願意與人分享，於是帶動了身體力行的付出，希望眾生得離苦。

若一個人，有感恩心，就能成就無數無量的愛，那心胸是無比開闊的，好棒！而這樣，不也就能如上人最後提醒我們的，「要有貞潔，保持身心清淨」，有了純真、無染的心，智慧才能深入微妙道法。學習感恩。

感恩上人

2014/02/27

20140404《靜思妙蓮華》—妙法難得，莫如曇現

「用心聽法，每一句法裡都是妙法。」

用心，用心，每天每天都聽到 上人說要 "用心"，然而自己做到了嗎？

在聽法時，在分享時，也許都算認真，但有時也會不小心就分心，而關掉電腦後，就開始容易受到外境影響內心，例如打開電視、面對論文、或是繁雜事務，早上的清晰思緒，內心中的法，就開始一點一滴受到生活環境所消滅...

因大乘法微妙、深奧，要說到最深奧，而人能聽到理解，並不簡單，佛陀在闡述大法前，叮嚀了大眾，經文：「如優曇鉢華時一現耳。」何謂 "優曇鉢華"？就是一種花，平常很少開花，記載為三千年開一次，或是有奇異、特殊現象才會開，亦稱作"靈

瑞花"、"曇花"，「如優曇鉢華時一現耳」就是常聽到的「曇花一現」，佛陀以此比喻佛法，法在眾生內心難得現，也很快滅掉一難見易滅，關鍵並非法太難了，或法易逝，而是因為人心。

上人：「曇花是開在內心裡。」

雖然日常生活中無不是道理，但道理，聽了就過去了，要內心真的很尊重法，真的很難。我覺得自己就是如此，感恩上人的叮嚀。日常生活中雖然有很多繁亂的現象，但重點還是在自己的心，若是容易受到影響，而因此起了是非或分別，那就是法不在心了。法若是在心，就能明辨是非，但並不受到外境影響，反而能在日常生活中看見可以學習的道理，且依然選擇正確的方向力行。

要怎麼用心聽且真的法入心呢？

今日收穫最多的，如同上人所說：「一念三世。」

「聽法的人要知道，我們的一念心，若念念用心聽法，句句的法都是妙。假如不用心，儘管說妙法，也是聽了就過，法沒有應用在生活中，所以法沒有入心。」

所以，重點是"一念心"，能否每個念頭，都保持在聽聞佛法時的法喜與覺察，都念念維持著清明的覺知與善意，而生活中所見則無不是法。學習"三無漏學"，上人：「戒定慧、聞思修要平行，法才能入心。」

別把早上努力盛好的水，一點一滴漏掉了，要戒慎虔誠，多用心。

感恩 上人

2014/04/04

20140523《靜思妙蓮華》—隨機施教除心垢

「好的事，不會牽別人來做，也是慳貪嫉妒。」

為何會世間會劫濁亂？因為眾生垢重；為什麼眾生垢重？因為「慳貪嫉妒」。

「慳貪就是慳吝貪著，內心欲念非常堅固，捨不出去，自己的東西守護得很好；嫉妒是嫉能妒賢，看人家比我們好，看到別人能幹或受人讚歎，就不能忍受。」

想想自己，檢視自己是否如此？這些都是產生煩惱的根源，當你有了煩惱，就會開始造作惡業，如同現今世上如此混亂，就是起源於「道德衰微」，子殺父、女殺母，這種直親中的互相怨恨、報復，已經越來越多了...

上人說：「因為眾生善根淺薄，不知幾生幾世，不斷延伸，到此時因緣結合。」每當看到社會事件，都會去想這是甚麼因緣果報，聽到上人說到這裡，突然感慨因緣果報... 所以要看淡，也要修行，糾纏不清，幾世輪迴皆如此，但我們卻始終看不清，陷入愛與恨中，一層又一層。

「障礙深厚，就是一層一層煩惱越積越厚。」每每想到這裡，都會有感「廣結善緣」的重要性，當發現惡緣時，要趕緊善解、化解，也感恩，否則可能又是來生來世。

除了此種慳貪嫉妒之外，還需要留意的是細微的部分：「不懂得要成就好的人，內心對人的慳貪，好事不分享，不鼓勵別人做。」這都是一種慳貪嫉妒！我想，這是上人真正要提醒我們的，是否只在意自己的修行，自己的清淨，而沒有走入人群度眾。

想想自己，曾經也有慳貪嫉妒，真的很感恩佛法，上人的法，讓我一層一層的洗滌，覺察力變高了，當自己隱約出現了嫉妒時，會較快覺察，就會停止。只能說：「修行真好、佛法真好。」

感恩上人

2014/05/24

20140528《靜思妙蓮華》—應聞應知佛心意

還在持續聽晨語嗎？

「各位菩薩，增上慢人，在佛的時代，佛陀辛辛苦苦這樣帶過來，說那麼多的法，這樣親自調教，到了法華會上，還有退席的人；就是在座在聽的，還有聞而不信，不懂得起歡喜、信樂的心。你們想，多麼悲哀啊！

所以各位，我們要學佛，佛陀是慈悲要啟發我們，開啟我們的心門，要讓我們人人能回歸菩提道，入如來地。我們怎能不自愛，我們怎能不好好，顧守我們的道心呢？

敬愛的上人，感恩您，每日每日為我們說法，雖然我還有很多需要學習，也時常起起伏伏，但我真的希望自己不要放棄，不要懈怠，您是那麼用心為我們說法，的確...「我們怎能不好好，顧守我們的道心呢？」

今日提到阿羅漢與辟支佛。

阿羅漢-具智斷之能，能斷盡煩惱，

辟支佛-有覺悟的智，聞即能解，求自然慧，樂獨善寂。

但上人強調，真正的阿羅漢，是得到真理，才是真正的智德，可體會菩薩真實道，現在聽到這部經，應該是要信受，一定能很信受。而真正的辟支佛，是很精進的，而非只知道很多很多的因緣，所以不敢再去造因，或者是造緣，所以他就只求自己能清淨了脫。若是抱持著不知不聞的心，卻自謂羅漢果和辟支佛，豈不是增上慢人？

最後上人說了開頭的那段話，我可以體會這樣的感受...也常想，當佛陀面對眾生根機劣，眾生剛強，但自己是如此用心的引導、善誘，卻是依然那麼多人不起敬信與精進時，佛陀、上人會有甚麼感受？或是他又是如何面對的呢？他們怎麼讓自己慈悲如此開闢，繼續、耐心地引導眾生？（大家覺得呢？）這是我現在很需要學習的。

親愛的家人，繼續一起精進吧，別隨著時間淡忘了初心。

感恩上人

2014/05/28

伍、法如小水滴——積少成多的大力量

好感恩 上人，聞法是我每日力量的來源與心靈的皈依，當遇到境界時，會無意間想起早上所聽到的法語，相互應對，就能較快克制自己脾氣、轉換自己心念。薰法香，讓我改變了…讓我看見堅持的意義與力量，正一點一滴地浮現。

猶如今日 上人所說「莫輕善小而不為，細沙聚積可成塔；莫因惡小而為之，滴水成河可覆舟。」天天不長的精進時間，看似不多，但一點點、一點點的長期累積，一段時間後，會發現自己已有不同的改變…這是第一個不輕，不輕視時間的累積。

第二個最重要的不輕，是不輕視佛法的重要，莫產生好似日日都說懺悔，我已經知道了的心態，當自己產生這樣的貢高傲慢心時，那就表示還不夠法入心。

想起佛陀所說：「你所知道的就猶如小指頭撈起來的沙一般。」

曾有一句話說：「三日不讀書，便覺面目可憎」那我想，我是…「一日無法，則心念必憎。」

薰法香的可以堅持，也許會是我這輩子，想起來，最感安慰的事。

薰法香的 PO 文總是不多人按讚，但看著上人用生命來換取我們的慧命，看著那麼多師兄姐的精進，也推著我依然要堅持。

當這份堅持是因為真的相信，時間可以改變一切；是因為真的相信…佛法的真、走菩薩道的好。

不難，有心就真的不難。

2014/07/17

人生，是很認真一直往前看，卻遲遲不走；

還是拼命地走，卻總隨便亂撞？

今日晨語提醒我一修行，猶目與足。

要帶著明亮的眼睛，也要帶著踏實的雙腳，

有眼睛，不會走錯方向；有腳，才能繼續往前走。

智慧與慈悲，缺一不可。

2014/09/04

忙碌的生活，是因為有一顆寧靜的心，所以得以感恩度過。

習慣，在每次聽完晨語後，留下一篇心得分享，我慢慢發現…那雖是生活中的小水滴，卻是匯聚成大海的重要力量—恆心。

它總是帶著輕柔卻深刻的意涵，等待著我，在日常生活中的發現與連結。只要我用心，我就會看見。

今天我看見了誠心，它是一種不散亂的定力，對世界、對人的在乎、專注，而顯現出的一種誠意，它發自內心，柔軟、堅定，而可以撼動、感動另一顆心。

2014/11/21

聞大法，要堅持。

2015/01/16

「不要有法慢」。

承擔共修的法繹導讀人，總讓自己有更深入問心、自省的機會。很多時候，為了讓法能正確傳遞，會蒐集更多資料、意涵來佐證；為了讓自己、聽眾能更契入法語，就要思索自己的故事、走過的路，有哪些是與法對應，且能分享，讓他人更加了解的。

因為「做你所說，說你所做」的歷程，才是真正踏實與法喜的，所以更要提醒自我，莫僅會說，卻不做，那會讓法慢障礙自我修行。

萬法起於力行，知道，更要做到，才是真知道，而這正是修行最難之處。

2015/01/28

第二十節 那些言語是非——淬鍊真正的愛

不知道從什麼時候開始，我變成了被貼標籤的人，連以慈善為精神的慈濟團體，也脫離不了這樣是非不分的評論…

壹、何以被貼標籤——慈濟的名相

一打開電腦，沸沸揚揚消息傳來，在眼前的，是關於高雄氣爆事件，對於慈濟的好壞評論，內心很無奈。

做慈濟後，我的世界有一部分開始變得孤單，身旁很多人好似開始為你貼上標籤…一個完美、跟別人不一樣、不是平凡人的標籤，我並不喜歡被視為很奇怪的人，但好像所謂的菩薩、利益眾生這些對我們習以為常的名詞、理念，對不是慈濟人的人來說，都是奇怪、聽不懂、太大愛的外星語，我變成了地球上的外星人，開始有很多放大鏡、媒光燈聚焦在這些人身上，然而，我們做了什麼？何以如此注目、盯視著我們？

有時候，會想回到以前的自己，沒有任何標籤與包袱，當你覺得委屈想生氣時，不會有人覺得：「你是慈濟人，不就是要包容嗎？」當你遇到意見不合，想和家人頂嘴時，不會有人質疑你，「你們慈濟人都這樣喔？你們師父就是這樣教的嗎？」你可以悠然自在「做自己」，這個「平凡的自己」是一個尚未被賦予期待形象的原始狀態，而當我想成為對別人來說的「不平凡」，我必須符合他人的完美、期待形象，才似乎配得起這樣的「不平凡」，但這樣好累，不是嗎？

到底，誰定義了我？誰期待了我？我何以受定義？我又何以受期待？

內心有感而發地寫了這段文，對我來說，寫這段文是很需要勇氣的：

慈濟對於我，就如同父母或家人一樣重要，那是孕育我長大的地方，帶給我滿滿的愛。

面對誤解，那也就像自己的家人被評論一樣，內心會有一種難過的感覺…

「你可以說我不好，但能不能不說我家人的是非。」

只是，不知從何時開始…不是那麼在乎別人怎麼看待了，不需要他人的言語來證明或影響些什麼，知道自己在做什麼，做好自己，最實在：)

投入過，相處過，所以能夠更加清楚、明白，若每件事能願意用心去認識，那將會更加接近事實，而能有全然不同的定義。事實是…本來就沒有一個人、一個地方，可以被所有人喜愛，我想，我也想相信，每個付出的人，只是很單純地去做他們所相信的事。

問心無愧，即是感恩、圓滿。

其實我們都好像…

我們都一樣有顆善良的心，一樣有個共同的心願... 世界平安。

什麼東西，勾動了你批判、動怒的情緒與言論？這些分別的、這些對立的、這些是非非的。什麼時候，我們看人的缺點變得那麼那麼大呢？當我們習以為常的批評他人時，那也表示，原來…我們都忘了，彼此感恩。

2014/08/04

關於人心，往往比我們想的複雜。

慈濟勾動了人性看似習以為常，但卻自私、殘忍的一面，是這個東西在反擊嗎？

「我們怎麼可以救國外？尤其是大陸人？」

「什麼不殺生？那些殺豬殺雞的人怎麼活下去？」

這些不想被認為是沒有愛心、虐待動物，不想看見真實面的人，開始想要保護自己，而有了對理念，甚至是對整個團體的反駁與怒動…是嗎？

曾幾何時，我們拿出手中的放大鏡，照別人，卻很少看自己。

「齁，不是說要... 你怎麼可以.... 你們不是應該要.... 你看，你這裡....」也許，我們可能會嚇到，原來自己根本不敢或不知道怎麼面對，那已經好久沒坦誠相待的自我早已雜亂不堪... 「我沒有錯，誰叫你們要說的那麼完美，我就是承認自己那麼糟，我這樣很好阿...」

所以，投射出完美人格，在莫名備受期許、尚在努力成長的他人身上，轉成不合理的期待，批判了對方。卻忘記... 從來沒有完美人格... 只求自我反省、改進。

是否，這是一種對自我的補償，一種細微的嫉妒... 「我做不到這麼好，所以你也別想；怎麼可能有那麼善良的人，一定是虛假的...」

只是，我們還是很難看見自己，也不願承認罷了。

2014/10/19

一個仇視 大、富，卻缺乏檢視自我、努力向上的社會。

嫉妒，如刺蝟，長滿刺，卻顯示出內心的脆弱不堪。看到他人成就、對方得到自己所沒有的、想要的，嫉妒就悄悄出現了... 但嫉妒很聰明，不會直接表明身分，他化成否定、批評、酸葡萄，因為這樣，嫉妒才有機會出頭，而為自己找台階下...

有錢，因為他老爸很有錢阿；考上公務員，為什麼薪水那麼多、工作很閒... 嫉妒的背後... 其實是很脆弱的，他缺乏愛，他缺乏信，他不經意地一直與別人做比較，卻未發現...

人雖有愛，但人還是有很多自私的，見不得別人好，渴望更多人關注，因為不知道如何取得，所以也不希望別人得到…

2015/03/01

這幾個月，好多風風雨雨，但真的很感恩，我在這之中，反省自己好多好多。從這些批判中，我發現很重要的是…我們都要努力，成為真實的人。也省思…正是因為自己並不完美，所以更要學會對他人真正的慈悲。

關於最近的食安事情，某報導表示 上人希冀魏董吃好睡好的新聞，也有朋友問我，我是這麼回答的：

「這就是 上人，天底下沒有我不愛的人。

也許對我們來說，是如此可惡的人，但在 上人慈悲的心裡，都是迷茫的苦難眾生，每個人都像是 上人的孩子一樣，如果今天 上人順應著潮流怒罵他，那我才覺得慈濟怎麼了…

上人是相信人人，相信每個人都有道德良知，相信他自己的內心必定已相當不好受…而他也有他必須要承受的因緣果報，那是累生累世的， 上人不會繼續讓他陷於苦難，而是希望他好好地照顧自己的心，好好把事後的事情處理好，才能走向正路。

之前去過彰化，朋友有帶我去過彰化的一個環保站，好像很大部份的經費，是他們發心蓋的，我朋友本身也在頂新的慈善機構工作，照顧很多需要幫助的弱勢孩子。我想說的是，我並沒有認同這件事情的錯誤，但我也不想全然責備，倒是反省自己…從這件事情學到了什麼？看見了自己什麼？我就全然誠實嗎？

我自己就是一個真正發心付出的人嗎？背後是否有自己的利益在其中？

因為我自己也有太多不夠真誠與欲望，所以我沒有資格可以做任何批評，只提醒自己莫再犯一樣的錯。 上人曾對一個高知識分子，要寫慈濟故事的作家說過…「請你用簡單的心看慈濟」。我很喜歡這句話，與你分享。（ps. 許多報導都是寫他想說的或是會引來討論的，我的感覺是…說法或事實都不見得是如此，我們要自己有所明察。）

感恩這些事件，提醒我：

- 1、要努力成為一個更真誠的人。
- 2、以全面的角度看事情。
- 3、不批評、不抱怨，檢討、反省自己。

2014/10/14

貳、體會真正的愛

這段日子，自己被誤解倒是都還好，我最心疼的…是上人。 上人依然如往常一樣

早上3點多起床，為弟子們說法，依然馬不停蹄地接受四面八方的人事、訊息...依然心心念念著眾生，不因流言、是非止息。

這讓我重新看見「真正的愛」，是無論多大風雨、多大阻礙，都會繼續堅持下去，
做對的事!

付出無所求，

哪怕是排山倒海的毀謗與誤解，都是如此堅持，這就是愛。

無論風雨有多大，一次又一次，考驗著信心與道心，但真正的愛，是不會被考倒的，
深深相信著...

愛，我們都要繼續加油!

2014/10/14

敬愛的上人，大愛的人，感恩您們讓我看見愛就是這樣的。

愛，就是相信，然後無論如何，持續去實踐。

《不管怎樣，還是要...》-德蕾莎修女

人們不講道理、思想謬誤、自我中心，

不管怎樣，總是愛他們；

如果你做善事，人們說你自私自利、別有用心，

不管怎樣，總是要做善事；

如果你成功以後，身邊盡是假的朋友和真的敵人，

不管怎樣，總是要成功；

你所做的善事明天就被遺忘，

不管怎樣，總是要做善事；

誠實與坦率使你易受攻擊，

不管怎樣，總是要誠實與坦率；

你耗費數年所建設的可能毀於一旦，

不管怎樣，總是要建設；

人們確實需要幫助，然而如果你幫助他們，卻可能遭到攻擊，

不管怎樣，總是要幫助；

將你所擁有最好的東西獻給世界，你可能會被踢掉牙齒，

不管怎樣，總是要將你所擁有最好的東西獻給世界。

-錄自加爾各答兒童之家希舒·巴滿牆上的標示

2014/10/18

看到 上人消瘦的照片，

好不捨...

祝福 上人法體安康。

2014/10/18

參、勇敢說實話——做你所說，說你所做

可怕的謠言…突顯出台灣人貧乏的心…

我常常想起非洲國家貧困的孩子，但現在的想起，卻有那麼一點心境上的不同，看著其他國家的慈濟人一直在成長，而台灣卻陷入了前所未有的困境，他們大肆的批評、毀謗，忘記了感恩…這些真正的幸福。

當辛巴威、南非國家，儘管貧窮，卻願意付出、奉獻；當菲律賓、印尼，儘管災難來臨，卻依然留下一把米，再去救助他人；當台灣湧出越來越多嫌棄、抱怨時，我內心漸漸沉重了起來……我知道真正苦的，不是環境，而是 心 苦，在富足的台灣社會裡，我們走進了這一步……

「說你所說，做你所做」，在這關鍵時刻，沸沸揚揚的流言傳佈，讓我再度想起 上人這句話。一直以來，面對一百萬衣服等不實際的傳聞，雖曾想過說些什麼，但又擔心會不會又給人刻意炫耀、證明什麼的感覺，或是讓有心人更加過度回應，於是我皆默默忍下，心想…「就繼續做自己該做的吧…」但，這次…也許是社會大眾的是非太過度了，也許是我有澄清的責任，於是…終於跳出來勇敢說真話。

從小到大，最不擅長的就是辯論，雖有自己想法，在面對不同立場的聲音面前，我也不太敢表達，擔心會得罪別人，也擔心破壞關係。很感恩有這樣的機會，可以鼓起勇氣說出放在心裡很久的話…（詳見附錄二）

肆、一切都是好因緣——體悟苦難的意義

最近心思紛亂，靜下心想想.... 真的是...一切都是好因緣阿。領悟了一件好重要的事.....其實這些正成就了一個非常重要的意義.....凝聚了我們的心。

想起了....影響我好深的一本繪本…《你很特別》裡的露西亞：「為什麼貼紙在她身上貼不住呢？」「當你讓貼紙貼到你身上時，貼紙才貼得住。你在乎貼紙的時候，貼紙才貼得住。你越相信我的愛，就越不會在乎他們的貼紙了。」

「心要定，心要定，不要因人亂了心。」就隨著因緣生、因緣滅，然後在這過程學習、體會「生滅滅已，寂滅為樂」。突然想起最近又重溫的<小王子>裡頭的這句話:「真正重要的東西，用眼睛是看不見的。」我期許自己，能穿越眼睛這層知見，來看待眼前的這一切，如 上人所說的「淡定」，並化成深深、深深的祝福…

一路走來，共同經歷過那麼多風風雨雨，每一段風雨都成就了一個因緣。

昨天分享後，看著一則又一則慈濟家人的 po 文出現…瞬間，傷心無助轉為如獲至寶的法喜…「阿! 原來是這樣!」

如同一個家一樣，最傷的不是他人的攻擊，而是自己家人不支持、不為自己的清白說話，當一個家有愛，受傷的心就會復原的機會，我看到一個畫面……這些風沙、石頭朝他們丟過來，但他們沒有因為怕痛、受傷而離開，沒有趕緊躲在裡面，有些人用肉身護持，有些人安撫人心，而讓我們靠得更近更近了…太震撼了……原來是如此，苦難背後的意義與禮物，是最珍貴難得的!凡事必有因緣，越大的挫折，就能成就越大的事。

「為何起心動念了呢? 是否勾動了內在的黑暗? 你看，這可能是"我"太大囉。」

就把握這些事的因緣，好好觀照自心，修自心，其實是很棒的!

早安，依然美麗的世界。

2015/02/27

世界再暗，都無法抹滅你內心的光明，
你要相信 愛 ，它一直在那，從未離開 。

2015/03/01

杜斯妥耶夫斯基：「只有一件事讓我感到害怕，那就是我不配承受苦難」。

這幾天，聽到有師姑說，做慈濟曾經差點被別人打，師伯遇到鄰居直接問他錢都放哪裡?要他公開明細...當然很多人都開始停止繳交會款.....再來呢?想付出的人，是否也會開始退縮了(做得那麼多，結果被說成這樣);有愛的人，是否也開始不敢繼續愛了... (既然大家都說成這樣，那就不要做了吧)...

心灰意冷，無可奈何。於是，清楚體會，那種被誤會，想洗清但又洗不清的心情...也許，我該感恩...我有這樣的體會，我才能同理更多人，所謂無力與堅忍，有多強大地在內心彼此拔河。

愛說：「儘管你在最苦難、煎熬的時刻，我都還是存在。」如果這又是一次愛的試煉，那麼，我們一定要堅毅地勇敢挺過。我發現這次事件後，我身旁不是慈濟人的家人、朋友，更瞭解慈濟、也更瞭解我了，他們沒有因為傳聞而否定，反而繼續鼓勵你、支持你!有位學妹傳了臉書訊息告訴我，她想要繳功德款，想為慈濟盡一份心力。

我發現我不是那麼在意別人怎麼看我了，我能夠自在做我自己。

弗蘭克：「痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了。」苦難，我越來越可以與你和平相處了，我發現你的好，當我看見那巨大無比的意義就在背後對我微笑、招手，說什麼，都還是要充滿愛的繼續走下去!!!

2015/03/04

福與禍只有一線之隔，而那條線就是自己的心念，我感覺到....

時間，會慢慢讓看似禍的樣貌轉為福，就如同現在，有很多人開始湧出，給予支持、肯定！然後我又想到，說不定現在口中說著慈濟，不甚理解的人，有天反而會變成大菩薩，這種由迷轉悟的力道更強烈啊！

常不輕菩薩，相信人人有愛。

2015/03/11

伍、最重要的事——繼續堅定自己的心

我們無法控制他人的言行，唯一最能掌握住的，是自己的心。

如果有一天，付出與行動不需依附、仰賴於他人的認同與肯定，那麼，愛的決定權就已全然掌握在自我手中。於是，不再受到他人的評論而失落，不再受困於自己的懷疑與多慮當中，只要好好做好該做的事，顧好，那需要更多 簡單與純真 的心。很多事情，就順其自然吧！揮別...那些曾經過度的在意與無謂的言談。

感恩考驗與逆境，感恩不完美的世界...但此刻，我最需要的是反省自己，若沒有做錯、若方向正確，那麼...繼續.....

「做，就對了！」

慈濟 50 年，我走了 10 年了，
說好了...下一個 50 年，我全都要包了。

2015/03/20

那年，我大四，被太多事情壓的不知有多少次想退轉了。

我常懷疑，我何以把自己逼得那麼累，我可以快樂當志工的，外面世界那麼廣，何以把自己局限在這裡，這個制度多、人事多，很多眉角都要留意的地方。但，在真的覺得自己快不行的時候，我，依然沒有離開。

什麼東西撐住了自己？不曉得....

「愛 上人」，是我內心深處堅信守住的信念。

從大一，在社團攤位簽下名字開始，這三字，就已刻在心上。

然而，我不是愛她什麼，就是愛她 那麼那麼大的慈悲心，我很難想像，為什麼有人可以做到這樣，有人可以如此犧牲自己到遍體鱗傷，依然堅定信念、忍著淚咬著牙地繼續去愛，我那尖銳、固著的心，一點一滴地被融化了....

慈悲心，完完全全扣住了我，讓我心甘情願地臣服，完完全全...誰叫，這是我內心底層最想最想追尋的呢？

對別人來說，是迷信也好，是掉入另一個執著也罷，然而，此刻，或當年，或好幾輩子前，我早已注定要在這裡，這是不悔的愛，怎麼打、怎麼罵都不會走的堅持。原諒我的勇敢與脆弱，我甘於成為這樣子的人，小小、默默，也好。

此刻，在專注深入的入世裡，學習，輕安自在地出世，我要把從 上人身上學到的愛，繼續擴展，在每一個我可以付出的地方，重要的是，無論在哪裡，無論何種角色，是慈濟人也好，是社工也好，是繪本屋也好，是諮商師也好.....我都要用最純粹的愛去付出。

那個張益榕，或這個慈濟人，在千秋百世後，也許又換了另一個型態出現了....
最重要的是...

上人的精神永遠在我心上，愛的真諦永遠 不變。

2015/03/21

陸、世界和平，來自內心的和平

最近有兩個自己在內心不斷對話，有一個生氣、委屈的自己會無由來的跑出來：「為什麼他們要這麼說？這個世界怎麼了？好多人被罵，好心疼....」而另一個平靜的自己，就會出來...「這是最難得的修行因緣，你問心無愧、你心中有佛，你知一切皆是因緣，又何以如此起心動念呢？對的事，繼續做就對了。」

上人，再度在弟子心靈困頓、乾燥時，下了舒暢的法水，讓心重現生機。

於是，漸漸的，從這個事件中，我領悟到一份...非常珍貴的禮物.....也許，真正的修行...是紛亂中的那顆平靜之心，是汙泥中的那朵清淨之蓮。

看著美麗的花開、聽著悅耳的鳥叫，

不禁讓我讚歎...這就是我要學習的阿，那麼恬靜、和諧、無爭。

晨語， 上人言：

「不論眾生是什麼方法，會讓我們的心動念，我們就要趕快反省：

『是誰要我修行？是我自己。』

我們自己要來修行，就要真正自愛。

愛什麼？愛好我們的心。」

-20150306《靜思妙蓮華》

2015/03/06

上人：

「希望各位菩薩們不論聽到什麼事情，我們都要定下心，
還有很多人不了解慈濟，
但願他們現在將慈濟掛在口上，未來能將慈濟掛在心中，
能體會到慈濟是付出無所求。」

-20150308 志工早會開示

「不是所有的事情都需要說清楚。然而比說清楚更重要的是：能承擔、能行動；能化解、能扭轉、能改變；能想自己、更能想別人，這就是法。不要在意別人在背後怎麼看你說你，因為這些言語改變不了事實，卻可能攪亂你的心。心如果亂了，一切就都亂了。理解你的人，不需要解釋，不理解的人，解釋也沒用。這不僅是一種境界，更是你可以有的大智慧啊！」-摘錄網路文章內容

最近想起了一首歌.....歌詞是這樣的...

活在感恩的世界

因為他磨練了你的心志，因為他增進了你的見識
因為他消除了你的業障，因為他教導了你應自立
因為他強化了你的能力，因為他助長了你的定慧
因為他們使你得到真正的幸福和快樂

所以要

感激傷害你的人，感激欺騙你的人
感激鞭打你的人，感激遺棄你的人
感激絆倒你的人，感激斥責你的人
感激所有使你堅定成就的人

2015/03/17

內心浮現〈零極限〉的這句話...

「對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你。」

今晚，沿著安靜的校園緩緩走著....我告訴自己，我要愛，儘管你們讓我們感到傷心，但如果唯有愛，才能化解，那麼，我想愛你們，從這一刻開始。

《用智慧圓緣》：「人與人相處都是緣，今世合不來，可能是過去世沒有結好緣，所以今世更要努力結好緣、圓此緣。若今世一味逃避，來世一定會再度糾結在一起。凡事老是往壞的方向去想，就會愈想愈壞；往好的方向去善解，就會覺得對方其實並沒有那

麼壞。

要以『智慧』來待人處事，不要以『知識』來論斷是非對錯。

莫把人事當是非，就算真的有是非，也要視之為教育，如此才是『修行』。」

-衲履足跡·證嚴上人開示

2015/03/19

這一天，我努力在某間咖啡店繼續寫論文。

兩位先生到了我隔壁的坐位坐下，其中一位先生開始說到慈濟，聲音很大，儘管我戴上耳機，依然聽到了。

他說了很多關於新聞上的報導，很多都是傳聞，而我內心有一陣說不上來的情緒…我很想當下告訴他…「您好，我是慈濟人，很多事，不是這樣的…」但，我抑制了自己，他又開始說到政府、飛機等時下”流行”事件…我感受到他的憤世，而這一刻，我想起觀世音菩薩…前天有一位慈濟師兄在我臉書上貼了一張慈眼觀世音，以慈眼視眾生…又想起，上人所說，我們要有報真導正的勇氣…

當下的我，由衷懺悔也柔軟了…我決定，鼓起勇氣，與他結一個好緣。

於是，我拿起便條紙，用筆寫下了這段話：

「感恩您對於慈濟的指教，我是一個在慈濟 10 年的志工，很多數據我不是那麼清楚，也無法侃侃而談，但我想我很明白，這 10 年我所走過的，所看到的。很抱歉，我們不完美，因此有許多需要我們改進的聲音，透過這次，我們一定會更努力做好，世界需要您的愛與正義，感恩您，也誠摯邀請您一起來認識、來付出！」

雖然他最後離開了，我也來不及拿給他，如果不能改變什麼，

但至少，我內心的東西，不一樣了。

世界和平，也許，要先來自於內心的和平。

2015/04/05

第二十一節 緣不滅——為愛而來的生命

我習慣把自己看到的、感動的、關於愛的，試著以文字呈現出來…很多時候，我希望可以把這份愛傳下去，感動、軟化更多顆心。這些紀錄，重溫時，也格外地打動我的心…

愛，好像在每個溫馨的小故事裡，留下了真實的足跡與見證，然後，生命的意義，全然浮現。

2013年的第一天，夢到了一個夢。

最後的畫面是灰黃色的，我望著上人往前走的背影，然後上人緩緩地轉過頭看著我(們)一下，又轉過頭不斷地前進，這過程上人沒有停止步伐，就是袈裟飄揚的往前走著。

上人的表情，那悲心與殷殷期許的臉龐，是最讓我印象深刻的...在夢醒時，好震撼，一直有種來不及的感覺說不上來.....也發現自己，其實還有好多的時間可以運用，做事要更有心、更專注，就會有效率，要把握分秒用心、努力，珍惜時間。感恩上人，再次，殷殷叮嚀，弟子要重重的聽。

2013/01/02

剛剛在車窗外看見，一位年邁的爸爸用手臂牽著、保護著，看似智能障礙的大兒子的手。兩人緩緩走在寒冷的街頭，但卻格外吸引我的注意。

頓時鼻頭一酸、淚水盈眶，覺得好感動...是阿，無論如何，生命的存在，本來就值得被祝福，你，本來就是很棒的。突然想到一句話：「愛人們的本來面貌，而非你期望的模樣。」 - 歐林

愛，不增不減，不生不滅；從不選擇，從不私心；而是 共存 與 共享 。

2013/01/11

這是自己第一場的品格學堂講座，在東海，我慈青的娘家。

滿出來的熟悉與關懷，走在夜晚的東海校園 讓人想擁抱每一份難得的回憶。這是孕育我長大的地方，有著你們無窮的愛，如今，我們能再度相遇，雖然事過境遷，但 心卻因距離，而更靠近。也許分開後，我們終於更加明瞭，這裡就是我們永遠的家，而你們，就是永遠的家人。

愛，是一份不斷傳遞的溫情，給出去，然後又有人會傳給你。

感恩品格學堂，讓我決心把自己一點點的故事，繼續分享下去：)

2013/04/24

剛下完課，騎著車，尋找著合適的夢想之地，突然有個地方，讓我特別想轉過去看... 驚嚇的是... 我看到一個黑黑的身影躺在那裡。一位身體髒亂的爺爺，旁邊是輛載了些許回收物的腳踏車。內在好心疼，當下我沒有停下來，但覺得應該做些什麼。

於是，買了蛋炒飯，到 7-11 準備了水、麵包和泡麵，把身上僅存的 600 元夾在便當盒的橡皮筋裡。其實我很緊張，當靠近他的時候，他沒有看見，把東西放在他的身旁，我就離開了.... 好神奇，就在寫完這段文字時，想起一件事情....

遇見這位老爺爺之前，自己的一個遺憾，就是... 我晚上沒有及時把同學留在教室裡的飲料杯拿去回收，明明想做，為什麼不去做？

想完之後，就遇見老爺爺了... :)真心誠意祝福您，找到力量與希望，勇敢活下去。

好巧，又對應到我早上寫下的一段文字....

先把當下的功課圓滿吧，總是因緣，可以試著努力... 把每一段因緣變成一切都是好因緣。

感恩您們，每一位菩薩。

2013/06/21

這兩天到大林醫院擔任志工，跟小慈青時代的自己，真的覺得不一樣了，無論是角色、心態或體會。

天天坐在醫院看人來人往... 在一旁大聲歌唱的爺爺；中風坐在輪椅上，卻堅強的阿姨；一眼就感覺很有慧根，聊著生命意義，也想一起當志工的小姐；看起來樂觀，但卻曾是憂鬱、躁鬱纏身的大姊... 這些遇見的人，都是每個主動交流的連結，難忘也溫暖。

這次的志工行，除了更懂得主動與人互動，也更有機會讓話題更加深入，也許，是自己的心，在這成長的過程中已逐漸成熟也許，是那絕對的方法... 真誠、尊重對方的心。

愛，有您在，就已足夠面對所有苦痛。

2013/07/12

生命中最令人安心的，莫過於「你做過些什麼，讓他人的生命更好」，而當看到別人很好，才感覺到自己真的擁有幸福，親愛的，你也是這樣嗎？

這是愛告訴我的，也是我依循著它，做出來的。

雨阿，真希望你下在缺水的國度。

待在家，心相當憂慮，可以外出發放熱騰騰的便當，滿心感恩。中午，前往新港，鄉下房舍多半為平房，看著老奶奶彎著腰整理家園的身軀，感受到那時，當水已淹到腰部時，會有多驚恐....

可以苦您所苦，就會忘記自己也還未吃午飯。當看著居民一戶人家圍著圈，一同吃著便當時，露出的那一絲微笑，就是最大的安慰。也許還是要感恩…

感恩師兄師姐冒著雨準備便當、發放，

感恩，天災並未摧毀一家人的愛，

感恩，我們都平安。

2013/08/30

結束了連續兩天的勘災與發放，雨，停了.... 萬分感恩。

白色雨衣、黃色雨鞋、藍色帽子和藍天白雲的慈濟制服，在大雨中是必備裝備。高齡90幾歲的獨居爺爺，不畏懼地述說淹水的情景，好多人家儘管家具嚴重毀壞，卻讓出捐款給更需要的人；忍不住悲從中來的阿姨，擦乾眼淚依然繼續清掃，守護著家園…

也許，人們需要的，真的只是一份真誠的關懷。很多時候，能做的，只是用心、傾聽對方的心聲而已。感佩，生命的堅毅！好想好想，把這份祝福，傳遞給所有所有的人... 給遭受水患的您、給需要愛的地方、給遠在他方的敘利亞....

大雨停了，也許，因為 愛 啟動了。

2013/09/01

「你想成為什麼樣的人？」什麼角色都不能束縛住自己。

只是很單純，想成為一個 溫暖的人，

以前、現在 或未來都是。

2013/09/07

一隻血肉模糊的小貓躺在大馬路上...

不知哪來的勇氣，愛，讓人無法就這樣離開。

感恩有這樣的因緣，可以為你做一件小事... 為你挖土，願那肥沃的土，能化成帶著你到天堂的小雲朵；摸摸你的頭，願這暖暖的溫度，能給予你不再有苦痛的大祝福；無常有時摧毀了看似摸得到的擁有，卻無法斷除看不見的愛與存在，永遠在那裡，不生不息。

感恩你，祝福你，親愛的小貓。

2013/09/17

一位先生騎著機車，車右方是特別加裝過的座位，上面載著一位半躺著、插著管的婦人。紅燈時，先生不忘停下車，靠近婦人身旁看看她... 我想，他們是夫妻吧。

一路在他們後方的我，紅了眼眶，內心沒有苦痛... 只感覺到滿滿的愛。親人之間，也許有種劃不清的「業」，若是業讓人感到無奈、難以接受，那麼... 好想，把他們轉成一種感恩與祝福。

如同這樣一對夫妻，業在「愛」身上，似乎也甘之若飴。
平常心面對，當愛撫慰所有傷痛，業也不存在了。

2013/10/05

讓愛起菲。

歲末祝福時，看見菲律賓風災滿目瘡痍的景象，災民望著天發呆與毫無生機的模样...於是誠心發願，告訴自己要做些什麼。

找了一個小竹筒，簡易貼上布置了封面，這兩天提起決心與勇氣向班上同學募心與募愛，好感動、好感恩...是因為看見大家滿滿的愛心與善行，那種響應的直心，果真，台灣無以為寶，以愛為寶！

短短的兩天，四個班級，小竹筒已經變得好重了，於是，又多做了一個。相信，這份大眾無私的愛，能匯聚成無窮的祝福，飛往菲律賓：)

感恩所有會員、同學、朋友、家人們的愛心，誠心祝福。

2013/11/26

感恩愛，示現在太多的生命上面，而讓留心的人能看見你所透露的訊息。如果萬物就是由愛組成，都是因愛而來，那只要好好用心感受與體會，就可以發現...

愛，無所不在。

看著一位奶奶，拿著拐杖，過著沒有斑馬線的大馬路時...

她移動著極其緩慢的速度，眼睛不時環顧著橫衝直撞的車子，像是一隻柔弱老邁的兔子，被虎視眈眈的猛獸包圍著。於是，感覺...時間靜止了。

這一刻，我好緊張的默數著紅燈上的秒數，希望時間再長一點，再長一點...老天，以往的我，如此沒有耐心與粗心，生活品質的忙碌與匆忙，常忽略需要用心才能看見的人事物。在趕時間的背後，誰在意這位老奶奶擔心、害怕的身子？

我願意多等一秒，我願意騎慢一點，為所有需要被友善對待的人們、動物們。

2013/11/27

今早，隔著落地窗，看到一位老婆婆低著頭翻著垃圾桶...她撿起一兩袋塑膠袋，打開，聞了聞味道，那是兩袋肉...左思右想地，她把這兩袋肉放到她的推車(輪椅)下...「她要做什麼呢？拿回去餵狗？」但當我想到...「會是自己吃嗎？好難過...」

看著她不斷看著兩袋肉遲疑，我卻也只能在窗內一直觀察著、擔憂著...但我的內心明明早已有行動，為何，直心還是那麼容易被某些原因擋住，有太多「說不定」和「會不會」在心裡掙扎...

好在，不想後悔、單純的小天使出現了...「做好事，為何要不好意思？為什麼還有遲疑？」不要錯過或漠視些什麼，也不要想太多去障礙和煩惱，買了一份餐，等著等著...奶奶已經離開了...

我提著餐，沿途走著，找尋她的身影，找不到了...我開始覺得，為什麼會這樣？如果我早一點行動，也許就可以交給奶奶了...逆向走著，好多好多的車在我眼前...而奶奶阿，妳在哪裡？於是，心裡默默祝福著她...雖是如此，我依然抱持著一絲希望...

往回走，在某個路口，看見她了！（淚）

我們聊了一下子，奶奶好可愛：)讓我安心的是奶奶應該沒有想像中那麼需要幫忙（如果她不是因為不好意思而說出這些話）在半推半就下，她只收了一些，雖然有時候會擔心自己的好意，會不會造成別人的困擾或成了一種令人不舒服的施捨，我也不知道...

只是....我不願，讓想太多，又變成一種錯過和一次的一事無成。
感恩您，也請您原諒我。

2014/04/25

現在的冬天，對我來說，比較不冷了。

以前超級怕冷，但自從遇見了這樣的一顆心之後...

一年賑災，上人深體災民之苦，那一年寒冬，她不穿厚衣，立意要體會災民之艱辛。可能是這顆慈悲的心，觸碰了我，因此，從那個時候開始...很冷時，我就會感受到這顆心，就不是那麼冷了。

那麼冷的冬天，你 / 妳 有穿暖和嗎？

突然想起一些令人心疼的人兒...於是，我就不再那麼冷了，因為你們在心裡，因為，想與你們一起渡過生命的寒冬。

2014/12/09

兩日的醫療志工，上了一堂生死的課。

第一天到洗腎室，那是偏黃的皮膚，身軀沈睡於病床的菩薩們，我忙著更換床單與棉被。

第二天病房，十幾歲就已開腦三次的女孩，一位用白板寫字與我們對話的老伯伯，還有僅管丈夫外遇依然耐心照顧的太太...

在這兩天，傾聽了好多生命的故事，雖然有好多心疼，卻也看見生命的堅韌！生、死之間，其實是好近的距離，而無常是真理，別以為自己還有時間，能做的時候，就快去做。

深感，可以走慈濟路，真好：)

2015/02/15

第五章 故事分析與討論

海德格認為，進行探索，就是在追尋(陳榮華，2003)，而弗蘭克也認為，努力尋找意義是人一生的基本動力(易之新，2005)。研究者開始探索生命意義，也意味著開始找尋自己。此章節以研究者探究自我生命意義的歷程與次序，作為排列、分析的方式，並總共以六節呈現，分別為：尋找生命意義、實踐生命意義、回歸內在自我、想成為的人、做，就對了、愛是生命的意義。

研究者從茫然的就學困苦中，有了**探索生命意義**的契機；並在加入慈青社後，開始於力行之中，**實踐自我生命的意義**；而也在大團體的人事磨合之下，漸漸有了反思、**探索內在自我**的機會，並由此歷程找回自己，也慢慢**確定自己真正想成為的樣貌**；並統整出，這一切的探尋與轉化，皆來自於**愛的信念與力行**。以下，將分別做詳盡敘說：

第一節 尋找生命意義

從自己的苦難，開始尋找生命意義。

壹、存在——一顆種子的落地

猶如海德格所言：「人莫名的、無原因的被拋在地球上。」出生的那刻，我如同一顆種子被拋落在地球上。不知為何而來，不知何為生命，何謂自己？

為了活下去，我必須接觸土壤往下扎根，因此，我開始與土地上的其他種子有了連結。當我發現，因為我是女孩，其實違背了家族的期待時，也許潛意識裡，儘管他們愛著我，但我不服氣又有些疑惑，試著證明自己的能力與存在。

貳、符合他人期待——證明自己的價值

小時候的教育體制，受限於老師、家長的期待與社會標準的好壞優劣中，容易忽略個人學習與成長的獨特性，而難有機會思索自我生命的天職與使命。Viktor E. Frankl(2010)認為，每個人都有自己的特殊天職或使命，只有他具特殊的機遇去完成其獨特的天賦使命。但被社會價值框架侷限住的我，只能以課業表現來證明自己，卻在師長的否定——「狠狠撇下無奈、不屑、無能為力的表情」、成績的低落——「英文小考0分的考卷」中，認為自己「再怎麼努力讀書都沒有用」，而感受到自我價值一次又一次的挫敗、摧毀。

參、成了心靈囚犯——無意義感的苦

Viktor E. Frankl(2010)指出，集中營囚犯在這種因環境變化而產生的心理反應可分為三個基本階段：初進集中營時期，完全適應集中營時期和重獲自由時期。在此所指的囚犯為深受人身自由限制、強迫勞動的外在狀態，而我自身受限於社會體制、他人期待，那內在徬徨無助的苦難歷程，正猶如心靈的囚犯，也吻合此三階段的心理反應：

第一階段：震驚，此種震驚是對生命的自我保護本能導致的(Viktor E. Frankl, 2010)。相對於國小為模範生、比賽得名、受到老師喜愛，國、高中學業的不理想、老師的冷落、同學的競爭情況，讓內心因人讚美、愛戴而建立起的自我價值感，開始受到撼動與衝擊。「我曾經是全校模範生，但我根本不配，人家會怎麼看我，我好糟…」，這衝擊逐漸帶來內在的失落、自責、自卑等負面情緒。Alfred Adler(2003)認為，如果人對一個問題無法適應或確信自己無法解決，這時他所表現的就是自卑情結。為了保護自己不再低落、沮喪，我慣性以努力讀書來彌補、挽救，希冀能重拾過往信心並重新讓他人看見，但一而再地挫敗經驗，讓自心陷入更深的自卑狀態中。

第二階段：人們對苦難的感覺已遲鈍，沒有恐懼、沒有憐憫，也沒有厭惡，種種情感消失，學會用麻木來應付環境。在升學、考試制度持續的壓迫與打擊下，雖無直接威脅生命，但內心已習慣於無止盡的考試循環與內心挫敗中，一陣陣的習得無助感壓制住探尋的心；而另一方面，人與人互動的冷卻、感情遲鈍的境況，也讓我開始感受到「不對勁」——「朋友彼此之間，越來越冷漠了，空氣瀰漫著相互競爭的自私，它隱藏在表面友好的關係下，更顯得虛偽」，如同托爾斯泰《伊凡·伊里奇之死》故事主角的人際關係，表面上看似交集與和樂，其實僅為了滿足個人的炫耀與短暫的需求。在那競爭的日子裡，我感受到朋友間的互動多了一層面具，我們生活在各自的書本裡，而在考試的競爭下，少有真心的交集。

Heidegger(2003)認為，當沉淪在『人人』的指導中，我們根本不知道自己是沉淪的，也不知道自己被支配，我們以為在這裡的是『我』，這時的我，就如同傀儡，無奈、被迫操控著，藉以維護那奄奄一息的存在。只是自我認同與價值已不再是自己的，而是他人給予的，連結到Viktor E. Frankl(2010)所言，在一個剝奪人的個人意志的世界裡，人的自我終將失去價值，而意義的缺乏是最主要的存在壓力。在大環境、他人的期待擺佈之下，我的個人意志已漸漸式微，習慣不再有思想、意志，而心靈空洞所帶來的無奈與無意義感，開始充斥於內在生活中。

肆、由「苦」啟發——生命意義的探尋

在長期自我價值崩壞的空泛歷程、茫然生活中，生命意義探尋之契機，啟迪了。Viktor E. Frankl(2010)認為，啟迪人的經驗或令人發現生命意義的時機，常常是在生命受到威脅之時，或者是在經歷不平常的事件之時。心靈的自我意志已感受到內在沉淪的威脅，於是良知抬起了頭。在埋頭撰寫考卷的同學身影中，猛然地，如鏡子般的一個意境裡，我看見並震驚於自己的樣貌…「原來我也是這樣…我在做什麼?!」

這內在強烈的撞擊與醒悟，讓外在框架也撼動了，猶如 Viktor E. Frankl 所述第三階段獲釋後的心理狀態，我終究看見自己茫然存活的荒謬狀態，那毫無意義感的生命目的與方向。Heidegger(2003)表示，讓沉淪中的「人人自我」能體證到本真的自我，稱為「良知」，良知存在於存有之深處，觸動我們，此時，內在良知瞬間呼喚出：「這是你的人生嗎?」，對應於 Heidegger(2003)所言，良知的言談方式是一個呼喚，良知呼喚此有掙脫它，往它的可能性存有去³，而生命在感受到良知的呼喚後，開始往全新的方向前進，回應著：「不，這不是我要的人生!」生命在此刻回到最初被拋在地球上的存有狀態，我們對它一無所知，因此更有必要探索它。於是激發起自我的探尋：「生命的意義是什麼?」連結於 Viktor E. Frankl(2010)所說，生命意義的問題，是生命本身提出的問題，我們不得不用我們自己的生命來回答。這時，人被拋回到了自身的原始存在，即具有意志和責任。

在對生命發出如此巨大的內在探尋後，我似乎重回出生現場，但不同於以往，我拿回屬於自己的自我意志，開始存於覺知的狀態下，並揮別無意義感的心靈苦難及社會的外在框架中。回應於 Alfred Adler (2003)所言，保持勇氣、改善環境，是為了擺脫自卑感所採取的直接、現實和有效的唯一途徑，我勇敢選擇自心所想的科系就讀，並展開尋找生命意義的旅程。

第二節 實踐生命意義

從他人的苦難，開始實踐生命意義。

壹、心的追隨與方向：愛 上人

一、女人——提起天下的菜籃

³Heidegger(2003)認為，良知之所以能呼喚此有，把它叫到它自己的存有和得以開顯它，是由於此有早已預備被良知呼喚了。換言之，它總是早已開放它自己，讓良知一旦出現，它就可以接受自己本真自我的呼喚，跟隨它所指的方向，開顯它自己(陳榮華，2003，頁 349)。

證嚴上人曾言，女人不該劃地自限，應發揮良能『提起天下的菜籃』造福蒼生，才不枉此生。因家族重男輕女、傳宗接代的觀念，在出生前，我即被賦予著要成為男生的重要使命。因此，在長大過程，漸漸知道自己的性別，被貼著否定、違背、沒有達到家族期待的標籤，讓我無形中，意圖證明女性的角色與能力。而這也是我開始注目 證嚴上人的一個重要契機，「如此柔弱的女法師，竟能產生那麼大的力量」，我開始對於眼前這位提起天下菜籃的女法師，由衷感佩，並認定角色的功能與力量之發揮，無分性別。

二、上人的愛，撼動了我的愛

釋德傳(2013)提及，證嚴法師是維繫慈濟志業力量的來源，其人格操守與智慧，為慈濟信眾志工所尊崇，視為學習的典範與依止。證嚴上人不分宗教、種族、國家的大愛心胸與慈善理念，一次又一次地啟發我內心那份助人的善心與願力，並定義了愛、善的目標，是如此寬廣與具有深度。而證嚴上人這份利益眾生的大愛，勾起了研究者從小深埋已久的善與願：「幫助需要幫助的人」，內在深層的存有覺醒，覺察到自我幼年、就學時期對於他人的善行與責任。原來這份助人的善念，已悄悄跟隨著自己無數年，也發現，相對於他人，自我對於助人的意願與想望更加肯定與明確。

印順導師所給的六個字，上人實踐了一輩子。證嚴上人(2005)自述：「師父啟蒙我，『為佛教、為眾生』，我一直拳拳服膺，每天都是秉持這兩句話往前走。」上人不辭辛勞的說法與慈憫眾生的心懷，四十九年來如一日，她的大慈悲心，深深地撼動了我，讓我全然信服與敬愛……「我不是愛她什麼，就是愛她那麼那麼大的慈悲心，我很難想像，為什麼有人可以做到這樣....慈悲心，完完全全扣住了我，讓我心甘情願地臣服，完完全全...誰叫，這是我內心底層最想最想追尋的呢？」

不僅外在的身行深受我感動，這份長情更滲透於內在，化成一股依靠與力量。在追隨者對領導者的依賴方面，Downton 認為「克理斯瑪(charisma)」是神恩賜的禮物，主要發展關係是信徒對領導人的敬重與愛，並視之如父母般，在發生衝突或心靈受創時，能給予依靠與療癒(釋德傳，2013)。故事內文呈現出研究者在日常生活中，時常經歷自我內在與上人對話的時刻：「敬愛的上人：您永遠是我心中最大的勇氣與力量，更讓我可以相信世界是美好的，是可以有希望的！我想懺悔的是，我的心念中沒有每分每秒做到您說的普天三無…」研究者在慈濟歷程、追尋真理的路上，無法避免的生命困惑、人事問題或內在難喻的憂慮與沉重感，皆會不自覺地想起上人，並由衷觀想上人如何面對重重問題，卻依然堅定行善。而在與領導人的傾訴歷程中，上人的法語與精神，能

賜予研究者如找到答案般的豁然開朗，另一方面，也在這明朗的心境中，獲得安定與激勵，產生繼續向前與突破困難的勇氣與力量。「敬愛的上人，您總是牽引著我走最正確的那條路。在迷惘時，有了方向，在無助時，有了勇氣，在煩亂時，有了智慧，每一刻我都希望自己能多貼近您的心一些，希望能如您的心，那像大海般的寬闊與慈悲。」

師徒內在之間的相繫與連結，其情感緊密程度就猶如弟子的再生父母，如同蘆蕙馨(1997)所述，許多慈濟人將證嚴法師視同再生父母，因為上人讓人生有了全新的開始與正確的方向。「在內心迷惘無助時，有一個人不曾離開，用著慈悲、用著智慧，等待著弟子的覺醒與明心。她，是我的師父…我最愛的上人。」研究者做慈濟後，深感生命是父母給的，而慧命是師父給的。上人正是慧命的父母，上人讓我的生命全然改變，而這份恩德，如同父母。

三、以「德」教之、以身作則

釋德傳(2013)言，上人智慧的領導，身體力行的實踐動力，讓信眾與其弟子們，看到法師的以身示教。韋伯也提出：「典範型先知，皆是以身作則的模式，無條件的指引救贖之道(釋德傳，2013)。」在行善歷程中，有感於度人之艱辛，曾數度動搖、甚至產生退轉之心念，研究者時常自省，在大團體承擔小角色的我，何能稱得上上人的艱辛勞累呢？也往往在這之中，更加驚覺於上人面對龐大的慈善事業、繁瑣人事，卻依然屹立不搖，是多麼堅忍的慈悲、願力之化現。釋昭慧(2003)：「證嚴法師引導著慈濟團隊，以直接參與、親手布施的方式，在人與人的真情互動中，體現了『施比受更有福』的真諦，這正是台灣數以萬計慈濟人，畢生辛勞、無怨無悔地追隨證嚴法師的要素。」上人這無聲、無言的領導力，令人深感不可思議，而帶動無數人的善行。

釋德昱、釋德懋(1997)、釋德傳(2013)：「上人曾言：『你們看我的行為舉止，看到好的就要學起來；如果有看到不好的地方，要當作警惕』。」上人的一言一行、說到做到的風範，總令人心服口服，也更加篤定、相信自己所加入的團體，並加深於慈濟的認同與投入。尤其上人以柔和、堅毅兼備的「德行」令人受攝，此分宗教情操的德行不僅顯現慈善大事，更來自於自我的戒律與對他人的慈愛，無論是輕柔入心的善語、輕快如風的行走姿態，也更於每日早晨三點早起為弟子說法的堅毅與悲心，都能看出上人對於「德」的實踐與重視，釋德傳(2013)：「法師以『內能自謙，就是功；外能禮讓，就是德』教導『內修誠正信實，外行慈悲喜捨』，並進一步詮釋『德』，就是心寬念純。」

研究者以自我親身經歷為例：「上人就在我的前方，輕輕地用她的手撐開琉璃珠，並將它套在我的左手上…」「上人無聲無息從我後方走過，緩緩對我說：『感恩你們了…』」難以言喻的「無聲說法」，在親臨上人時，就能毫無遮掩地展露出來，一次又一次，加深了對於上人的讚歎與信任，而持續堅定走在這條悲、智、願、行的菩薩道上。研究者對於證嚴上人的「愛」，由原本的深深敬佩，更加上緊緊追隨，亦即不光是對於上人的敬愛，而更是願意活出上人心中的愛，如同弗洛姆（2000）所言：「愛上帝不是在思想中去認識上帝，也不是去思考自己對上帝的愛，而是去體驗與上帝同一的行動。」而這一刻，上人已在心底，永不離。

貳、心的投入與承擔：眾生苦難

一、無緣大慈——對付出的使命感

研究者「想幫助需要幫助的人」之心願源於內在對於苦難「人傷我痛，人苦我悲」之心懷：「一個女孩，即將餓斃跪倒在地，而禿鷹正在女孩後方不遠處，虎視眈眈，等候獵食她...就是這張照片，讓我打開見苦啟悲的因緣。為什麼，苦難反而往往是最大的契機，以喚醒我的慈悲？」此因苦難而震撼的胸懷，促使我毅然投入志工的使命中。

在慈濟志工的力行路上，對於社團幹部、活動職責多能勇於承擔與配合，而除了慈濟活動外，也盡力投身於慈濟之外的其他志工服務及社工的助人工作中。這份承擔的決心，來自對苦難眾生的不捨與責任，苦難者內在的心靈傷痛與外在的物質需求，時常牽動著我內在的憐憫，並試圖以外在的行動來協助與影響，總想盡己所能地給予，並希冀真能改變些什麼。證嚴上人（2008）認為：「身為佛弟子，要為普天下眾生拔除苦難，應將這份愛普及一切。『心包太虛，量周沙界』就是大愛，地球上哪裡發生災難，有能力的人都應該儘速伸出援手。」而隨著助人歷練與體會的增多，也慢慢發現，助人者與受助者兩者間的互動，並非為上對下關係，而是一種生命共同體：「『不，是他改變了我的人生。』與小孩的相處過程中，我漸漸感受到...助人與被助之間，開始沒有距離。」

關於行善、付出與生命意義的連結，Irvin D.Yalom(2005)曾提及數項能為人類提供生活目的感的塵世活動，其中包含：利他、為理想奉獻、創造力、自我超越，其中自我超越將在下一節提及，在此分別討論利他、為理想奉獻與創造力：

(一)利他

Irvin D.Yalom(2005)認為：「為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動，都是正確、美好的，為許多人提供了生命的意義。(易之新譯，2005)」從服務他人

的過程，看見受助者的快樂與成長，讓研究者深刻感受到自己的價值，此種心靈內在的踏實感，有別於為己的名利追求與短暫的狂歡享樂，利他則是打從心裡、希冀他人幸福的期盼，這份付出勞力的歷程，更讓我體悟到自己生命的意義。Irvin D. Yalom(2005)：「相信付出是好的，對別人有益、使世界變得更好，這是強而有力的意義來源。經驗到深刻意義感的人，生活顯得更為充實。(易之新譯，2005)」

事實是，充實生活的背後，時常乘載著忙碌與疲憊的重量。研究者在做慈濟的歷程中，日子相當繁忙，時常沒有「自己的時間」：「我的時間幾乎都被慈青占滿了，但卻很甘願，是的，我真的拭目以待這一切的來臨，衝阿!!!」，忙碌的程度之大，讓自我內心時而感到無奈、勞累，「隨時，我都把手機放在口袋裡，擔心漏掉任何一通電話…下課，不斷回覆電話，在宿舍，不斷接電話，這是我每天的工作…沒有所謂的假日，甚至覺得…上課反而是我的放鬆時間…」因而從中發現，是苦難讓內在使命、責任浮現，讓我願意放下享樂，並撥出時間服務、利益他人，「我想把每個孩子都當成自己的孩子，每一個人對我來說都一樣重要，不管你是參與哪個活動，或你如何如何，我都會。」看見對方因受助、被愛而改變成更好的樣貌，內心備感力量，並加倍感受到自我生命的意義。從利他過程，我體會到成全他人、縮小自己，持續傳遞愛心的感動，因此，讓我更加願意克服困難、選擇承擔。

此外，榮格(2005)也認為：「意義使人能忍受許多事，可能包括每一件事。(易之新譯，2005)」忙碌的承擔事項與生活，雖然艱辛、難熬，但因為看見忙碌背後的意義，除了來自於受助者的幸福，另一方面，也來自於自我的收穫、成長，「第一次感受到如此低潮的日子，但到頭來，我是如此感恩這前所未有的挫敗與困難，因為嚴重的低落困境，我才看到了我的問題」。因此，一而再地選擇繼續承擔並學習忍受。做慈濟，內心時而茫然、懷疑，也曾有痛苦、挫折，但總能在這看似難熬的過程中，看見背後的意義，如此鮮明與正向，值得繼續堅持。

(二)為理想奉獻

從小到大，一個不變的夢想：「幫助需要幫助的人」，深植於心。對應於上人的三願：「一願人心淨化，二願社會祥和，三願天下無災無難」，研究者深感這即是自己希冀實現的理想，故願意以一己之力來付出，因這份世界和平的理想，故研究者將自己投入於此實踐，並從實踐歷程綻放出自我生命的意義，也因此更加劇此承諾，讓意義全然實現。研究者加入慈青社後，從力行的過程，慢慢找到愛是自我的真理與意義，因此，無

形中，對於自己內在所承諾的願望與夢想，會更加倍地堅持與努力，意義顯現出了理想，而理想也證明了意義。

弗洛姆(2000)認為：「人必須尋找和確立某種值得為之獻身的東西，否則就會感到生活沒有方向，生命沒有價值。」自從找到自己生命核心的意義後，我不斷地往此方向前進，Irvin D. Yalom(2005)認為：「擁有意義感的人，會認為生命具有某種待實現的目的或功能」因此無論是工作、研究所或未來的繪本屋，都被賦予著為人群奉獻的使命，堅定認為這就是我想要實現的理想。

(三)創造力

研究者認為利他、為理想奉獻與創造力是相互搭配與結合的，利他是方向，理想是目標，而創造力則是實踐的方法。Irvin D. Yalom：「尋求創造力以改善世界，不只是為自己，也為了他人的興趣，如此創造力與利他就有相互重疊的部分。創造力也可以在愛的關係中扮演一角：把某種東西帶入別人的生活，是成熟之愛和創造過程的一部分。(易之新譯，2005)」在承擔幹部、辦理營隊期間，常需接觸許多行政事項、課程設計、帶領組員等狀態，從設計活動、接引他人或凝聚氣氛的歷程中，為了結合自我與團隊理想，會不斷實踐出創造力，並依歸於愛、利他的方向上。

二、同體大悲——對苦難的責任感

「面對一次又一次的災難，我常感到無力…自己用盡全力做的，在災難面前，往往是如此渺小……」研究者內心常有感於苦難來臨的憂慮與沉重感，內心也不由得深切期盼災民的平安與幸福，這分「在乎」，正符合 Rollo May (2000) 所說的「操煩」：「操煩，意味著希望某人過得好，是愛欲和溫柔的必要根源。」研究者認為，操煩相似於 上人所言「同體大悲」之意，余秋雨 (2015)：「『無緣大慈，同體大悲』：即號召一切不認識、不相關的人，也都應該視若一體，感同身受，互相救助。」因感同身受災民的苦，而能如地藏王菩薩以「我不入地獄，誰入地獄」的悲心，對他人的苦難投下自我的責任。Rollo May (2000) 進而指出：「操煩是在同類的身上認出自己的時刻，是一個認同他人苦樂的狀態，在這個狀態裡，我們感到罪惡、憐憫，覺得自己對世界、他人須負起責任。」因此，無形中，這份操煩，也讓自己感受到生命的存在與意義。

Rollo May (2000)：「在操煩中，一個人必須對自己所面對的處境做些什麼。」研究者在看見屠宰場畫面後，這份對殘虐的動物的操煩，讓我下定決心吃素：「整個屠宰場都是恐懼掙扎、哀聲四起、血肉模糊的慘狀... 和掛在裡面那一具具無言、哀怨、無

辜的屍體...『阿，好痛阿...天阿...太殘忍了.....』，『我決定吃素一個月。』因有感同身受、不捨眾生苦之心，即促使研究者想要做些什麼或必須做些什麼。

另外，弗洛姆(2000)提及：「責任心是傾聽自己內心深處的呼聲，有責任感的人就會對他人的需要作出主動的反應。」這必須做選擇與決定的歷程，連結了愛與意志。這份以操煩作為基礎的意志、願望，也回應於研究者感受到苦難總能喚起自我的愛與慈悲，因對苦難眾生的操煩，而會擎起救渡眾生的意志與願力。

三、責任與內疚感

另一方面，相對於責任感喚起內在的選擇與決定，研究者發覺，若沒有成為自己應該成為的人，或沒有做自己覺得應該做的事，就會產生自責與內疚感。如同大一下，覺察自己吃肉的慾望：『說自己有愛心，但還在吞食眾生肉，這是真的有愛心嗎？』內心想著...『我，還在吃肉...』Paul Tillich (1952) 認為：「人要為存有負責，他必須回答**要使自己成為什麼**的問題。這種情形會產生內疚的焦慮。」研究者在做慈濟的歷程中，當升起想放棄的心、無法承擔幹部或推掉責任時，就會感到良心的呼喚，而湧起內心的疚責感。總責備自己何以無法堅持初衷或未能謹記心願，此時，自心如同裹上一層背叛，一種做錯事的內疚、罪惡感，悄然出現。

而此種狀態，也如同 Arthur Kleinman (2012) 的真實道德，是回應令人困擾的事或身陷麻煩的人，讓自己覺得在這世上做了些好事。自己也會因違背「去做對的事」這個核心概念，而感到羞愧不安。研究者覺察，當遇到應該去做的、利益他人的事情，而當下並無行動；或明知自我能力可勝任，卻無盡力實踐時，皆會感到不安與罪疚感；儘管自我衡量已盡其所能，但結果卻不如預期或表現不佳，內心的虧欠更會挾帶著不明的無奈與無力。

研究者無法離開慈濟、無法退轉，某部分正是因為，每當自己在享樂、空虛生活虛度時，就會明顯察覺到自心深處的內疚感，來自明知這些是無意義的，卻虛度光陰，而未能實踐自我生命意義、活出有意義的生活。蘭克(1945)認為：「當我們限制自己，避免太過強烈或敏銳的生活或實踐時，就會為我們未曾運用的生命而自覺內疚。」研究者深感，當生命無法真正做自己、成為自己時，必然會面對內心的內疚與自我譴責。似乎，對自己和世界的負責程度越大，你感到內疚的程度就越大，當我明知道他人需要幫忙，但卻幫不上什麼忙的時候；當我自己無法完全真誠對待別人時，當我看見自己的自私時，都會讓研究者產生內疚之感。

另一方面，在陪伴慈青、孩子上，若自認為沒有做好陪伴的角色，也會產生未達到自我責任或不夠盡力的沮喪與內疚之感。呼應 Rollo May (2004) 所言，自由需要承擔責任，除了「做自己」之外，要對別人負責，這個責任的反面，就是疚責感。

研究者在慈青時代即受到真實存有的呼喚，而嚮往清修士的志向與生活，但卻礙於自我另一個呼喚——繪本屋夢想所拉拔，面臨回歸花蓮與深耕社區擇一的兩難情形，也產生內在深處的內疚感，M. Heidegger(1962)、Irvin D. Yalom(2005)提及：「那份無法完全盡一己所能來生活的狀態，深深體驗到『存在內疚』的強烈感受。」研究者認為選擇到花蓮當清修士，甚至出家，是自我人生最終極的目標，但卻深感自己沒有勇氣或沒有選擇成為最想要成為的人，對自我無法實踐最高價值的存在，也產生了難以言喻的內疚感。而另一方面，這份內疚感，也促使了我在生命裡，加倍努力，用另一種方式實踐自我，是彌補也好，是安慰自己也好，總之，這股存在內疚也激發了無窮的潛能。研究者認為，似乎越覺察到自我真實的存有，就越容易引起內疚的狀態。如同研究者在就讀生死所期間，在生死相關議題的研讀與學習下，加以結合了自我在佛法與利人的經驗，而對生命的存有產生了更大的體悟，這些覺察對自我存在意義的抉擇、方向，以及自己應該去做卻做不到的無力，冥冥之中，加深了自我的罪責與內疚感。

雖然內疚感多半引起內心的鬱悶，但羅洛梅反而認為存在內疚是符合心理健康的。他將內疚描述成：「正向而有建設性的情緒……知道事物的現狀與其後該成為的樣子有何差別。」(R. May, 1967、Irvin D. Yalom, 2005, 頁 391) 研究者在後期對於內疚之感，慢慢有了接納、允許的部分，當內心覺察自己沒有符合上人理想中弟子的期待時，沒有做到師父所言或慈濟人角色應有的樣子時，內心就會感到內疚，但有了這份內疚，反而可促使自己更積極努力、改進，並達到理想目標，這正是內疚的正向表現。

第三節 回歸自我內在

從利他中，利己；從自覺中，覺他。

壹、尋找真正的自己

一、乖乖牌形象

回顧小時候，因出生為女孩，一個不受家庭期待的性別，故在成長歷程中，習慣以他人期許、認同來證明自己的好壞與能力，故制約於以追求成績、比賽得獎，展現乖巧模樣，來獲得師長、父母的讚美與疼愛，那被貼上模範生的形象，尤其不允許我展現真

正的自己。

擔任慈濟志工歷程的前一、兩年，多半能快樂行善、付出，也以此為自我生活重心，因而少有觸碰真實內在狀態的機會。直至承擔幹部後，以往「快樂行善」的日子，已漸漸有了龜裂，外在人事慢慢流進裂縫中，如同原本完整的雞蛋要醞釀成茶葉蛋的過程，我開始必須與更大的環境、更多各式各樣的人們融合，也因此，開始尋問…「我是誰？我要成為什麼樣的人？」，這幾乎從未想過或認真思考的問題，開始竄進我內心裡。融入慈濟大家庭，很自然地與各式各樣的人接觸、相處，許多共事的人，開始變成學習與內心嚮往成為的對象，「鳳美媽的剛柔並濟，明含媽的智慧柔和，瓊頤媽的慈悲貼心，似齡學姊的彈性包容，美鈴學姊的耐心負責，曉逸學姊的穩穩如風…每個人總有不同的風格，而我呢？」時常，我會自問自己…「我，想成為怎麼樣的人？」。尤其承擔更大的責任後，那期待以身作則的背後，對於「找到自己」會有更必然的需求。

二、學習做自己

到了國、高中，因成績的退步與不受老師愛戴的契機，讓我開始有了叛逆，並跑出另一種不同形象的機會，為了達成理想成績，我嘗試作弊；為了逃避繁多的考試，我說謊離校，這不被允許做錯事的乖乖牌女孩，開始有了犯錯的行為，而這看似隱藏頗佳的状态，其實已躲藏著不安、愧疚、不誠實，而開始自我批判。

此情況，也慢慢對應著在慈濟的自己。習慣以他人肯定、認同來證明自我，又加上在大多維持和平關係的慈善團體框架中，我越難真實坦露自我。研究者害怕權威的狀態，師姑的一席話：「千錯萬錯都是你的錯！」，讓我更加畏懼互動，甚至開始躲避，「我」，受到深層的壓抑，更難以紓解與自在呈現。另一方面，總是呈現善良、和諧的慈善團體面貌，也促使研究者難以展現負面情緒。

弗洛姆(2000)認為：「一個沒有統整感的人是一個分裂的人，做著不願做的事，說著不願說的話，此時此地的『我』不是彼時彼地的『我』。」研究者再度經歷無個體性之狀態，雖然走上自己喜歡、適合的方向與道路，但又開始面臨在大團體裡，那缺乏個體性的自我狀態。「可不可以忘記，不再想起那個傷痛，可不可以忘記，不再背負過多的期許，可不可以，做自己？」因此，看似表面不違背、不抵抗他人的外在自我，漸因人事的挫折與活動的繁雜，自我身心面臨匱乏、危脆之時，自我意識開始有了突起與覺醒的機會。我：「總幹事，要支援活動可以，但之後要提早說，因為我已經安排好慈濟活動了。」總幹事：「慈濟比較重要，還是工作？」我：「慈濟！」在大聲說完「慈濟」

後，我走出辦公室，打卡，頭也不回地走出去。

我不願再受控於他人的無理欲求中，某部分也想藉此暫停或緩和這些權威帶來的不平等，因此勇敢表達自我感受與內在真正想法，弗洛姆(2000)：「人的自我意識覺醒，人能開始擺脫權威的控制並學習思考自身，使個人感到「我」是自己力量的中心和行動主體。」研究者開始試著闡述心中真實的內言，不再僅是默默壓抑與配合，而是在合理狀態下顯現出自我主體，也因而讓畏懼權威的心境式微。

三、發展團體裡的自我

研究者無形受到團體的社會潛意識影響，因而難以表達自己真正的感受，「這不是我，連我都不喜歡自己了...對不起，我卻也沒有勇氣說出，我總是乖乖點頭說好，我想做的，我想試的方法，可以讓我做做看嗎…」這份壓抑來自於一份無法融入團體或備受團體成員排擠的擔心，弗洛姆(2000)也提出：「壓抑的主要原因是害怕受到孤立和排斥，與他人保持一致是人的強烈需求。」因此，為了融入團體或為了受到肯定與認同，研究者盡可能配合他人的做法，但也漸漸失去自我主體性。

在大團體中融入、配合，但又能展現自我風格與表達自我感受，對長期習慣溫和待人的研究者而言，是件不容易之事。但另一方面，加入慈濟團體，雖因配合團體規矩、守戒等制度，較難隨著自我意志隨心自由發揮，但也是因融入大團體中，而有機會實踐更大的意義。Viktor E. Frankl 認為個人的意義只能透過其在人類團體中所扮演的角色來發現（劉翔平，2001），研究者在參與慈濟團體歷程中，漸漸從認同團體、擔負職位的過程中，找到具有超越自身個人的意義。研究者之夢想，絕非一人能獨自實現，須依靠團體每位成員的努力與經營，因此，這份生命意義除了自我對愛的付出之外，更有勞於整個大團體的共同成就，而這也顯示出意義的超越，非自我本來能力能實踐的意義範圍而已。

杜蘭特：「加入一個整體，為某種比我們自己更大的東西來生產或奉獻，就有可能產生生命的意義。（易之新，2005）」越來越能明瞭走入人群的用意，修行也許可以獨自一人，但當自我能全然奉獻於比自己更大的東西——團體，研究者已不再僅是局限於自我的存在狀態，而更能感受到生命的共生息，並看見更大的意義在其中實踐。

四、慢慢取得平衡——與權威和解

「擔心被責備與我想做我自己之間，我該學著如何去調整呢?」「我是對的嗎? 或我是錯的?」在配合與發聲的歷程，研究者不斷揣摩、學習，如何適時表達自己，但又能

兼顧他人感受與維持關係的方法。而重要轉化的原因在於自身經歷、角色的改變。研究者在成為學長學姐、授證後，漸能體會當年學長學姐、師姑師伯的角色。那份自以為的「權威」定義，多半源於自我內在的想法與膽怯心態，並非全然是權威真的存在，於是，讓自我內心有了新的撞擊與反省。

另外，一個相當大的契機是，我漸漸由他人的權威中，發覺了自己的權威。在不同角色的轉換歷程，發現自己不經意成了幹部成員或學弟學妹的「權威」，「那麼多事項，那麼多的活動，我一個人無法推動，資料回收，都一個月了，現在呢？」「聽法為什麼要這麼多理由，聽不懂，所以就不要聽了嗎？大家法不入心，又要怎麼帶別人？於是我再也忍不住，說著：『是不想起床吧...』」對學弟妹的諸多期待與要求，漸趨浮現，當我漸漸意識到自己慢慢成為權威者時，使我更加深刻體會兩者角色間的心境，那恐懼，無形中，也開始解套了……這過程，多了一個同理心……當自己也成為一個陪伴的角色時，就越來越能理解那個角色的難處。

五、展現全新自我

初期的自我定位，研究者多半以他人的角色做模仿與學習，而後期，在「自我」慢慢浮現後，對自我探索有了全新的定義。我開始面對自己少以看見、發覺的面貌，那多半為還無意願、還未準備好面對的另一面，而這看見的過程，也就如脫下面具般，一層層剝落那卡在真實面貌上的枷鎖與阻礙。Carl R. Rogers(1990)認為要撤除空虛、摘掉假面具，拋開角色，才能更像自己(宋文里譯，1990)。

我認為人有好多層不同的假面具，而選擇自己內心所嚮往的科系並加入慈青社，是我拆下第一層假面具的開始。原以為自己將越來越清晰內在所想並能為自己做主，但加入慈青社後，擔負責任的歷程，讓研究者同時背負著不同形式的角色，而這與人互動、共事的過程中，漸漸沒有了自己。「我這個角色，是否只是一個工具，為了區的名譽，為了讓上人看…如果做的這一切都只是為了外表上看似美美的一切讚美，那何必呢？我何必一次又一次無言、委屈的成全…可以做我想做的事嗎？不要再把你想要的加諸在我們身上了…」。

面對權威者，研究者希冀保持禮貌，並維持良好關係；面對學弟學妹，則擔心過度提醒，會太過言重，讓對方產生距離，這對上與對下的兩難夾攻而來，故時常掩蓋起自己真正的想法與感受。失去表達、一味默默配合的背後，那無法言語的無奈與傷口，讓我越來越不能展現真實的自己，如血塊般慢慢凝結出不甘願、不能做自己的叛逆情結，

而讓研究者開始想逃避，也因此產生了「重新找自己」、「讓自心發聲」的契機。

配合團體與做自己之間，這調適的歷程逐漸趨向彈性與自在，「同理不代表認同，有一種聲音告訴我該堅持的、該說的，還是要做，儘管，受到責備與討厭，我希望自己能從期待受人喜歡的角色裡、害怕破壞關係而沒說出真相中跳出。」讓配合變得甘願與歡喜，也讓表達變得柔和與圓融，自我在轉化、調節的狀態裡，越趨向統整感。弗洛姆(2000)認為統整感是個人真實體驗到自我的完整性，並把自己看成一個統一的人，加以認同或接納。有了這個體驗後，研究者漸能認出自己是誰，漸能坦承自我感受，而能肯定地說出「我」。也開始發現，沒有一個助人者是完美的，那卸下完美包裝的自我與對團體的美好期待後，促使我更能接近真實的狀態，讓自己也越能往修行的自在心境靠進，更加有機會好好看見自己的習氣，而能在面對後，有了去除與接納的機會。

這十年的過程，由「沒有我」到「看見我」，最後又要學習將「我」放在「大我」中，說出自我真實感受，但也同時尊重對方的看法，如羅傑斯所言的一致性，深感，唯有如此才能真正實踐平等與互愛的精神，布伯：『從自己開始』是為了忘記自己，讓自己沉浸在世界中；『了解自己』是為了不要全神貫注在自己身上(易之新, 2005, 頁 593)。」若要更靠近愛，我必須努力突破自己，學習成為可以真正把精神傳遞出來、以團體為最大利益的人，而漸漸往「無我」的心境前進。

貳、面對真實自我

一、自我探索——改變自己

研究者對內自我探索的契機源於大一的自我探索課程，那時老師「看見」了自己笑容後的悲傷，給了研究者很大的覺察，也深感：「如果不了解自己，又怎麼能真正幫助別人呢？」因此，開啟了探索自己的原點，並讓助人、愛人這件事有了新的觀念……「要能真正幫助別人，必須先了解自己。」

較不同的是，從研究者自身經歷中發覺，非先了解自己才利益他人，而是從利人的過程中，增進對自我更深的覺察，哈西德(2005)：「人雖然必須從自己開始(探索自己的心、整合自我、找到自己的特殊意義)，但絕不能結束在自己身上。(易之新譯, 2005)」也表示研究者是開啟了助人之路後，進而有探索自我的旅程。

助人中，覺察自己總努力想幫助別人，卻也在這助人過程看見自己的煩惱與擔憂，正是此契機，讓我從別人身上，回歸於檢視自我問題與狀態。「之前常會覺得自己替別人做了很多事情，而若別人無法一起承擔時，就會起無明心，而今深感自己做自己得，

改變別人先從改變自己開始」，這一刻，看見了自我探索與自我覺察的重要性。

二、在善良背後——面對另一半真實的自己：習氣、煩惱

相對於真誠、精進、謙卑等修行心境，在善良與光明的形象背後，許多難有機會傾訴的秘密——負面的、抗拒的、黑暗的……遮蓋在光明底下，在往真理的路途中，蠢蠢欲動，我慢慢地覺察到自我的習氣……

(一)虛偽——能量耗竭

當行善成為負擔之時，這自我掙扎與拔河的内外不一致，「我是否是我，還是我只是套著角色在生活？」「有多少天真的勇氣，拼了命、不管三七二十一的爱心，在這時蕩然無存了……我變得自私、變得疲憊，變得虛偽、變得做作，那個直心呢？我很忙，於是我變冷漠，把自己鎖在自己也不願意的地方……」也漸而發覺、反思自我的不夠真誠，這背後是強烈的自我質疑……「我，是否也在扮演美好的慈善光環？我真的很善良嗎？還是只是喜歡這樣的形象？」「好假的笑容，有誰可以幫我找找這個人……」

如同《伊凡·伊里奇之死》書籍中的主角：「保持人與人之間形式上的友好關係、謙恭有禮，但當公務上的關係一結束，其他的任何關係也就結束了。」「她只不過是問問而已，並不是真想知道。」看到這些話，我震撼地由衷自問：「你也是這樣嗎？在慈濟裡呢？」從書裡的角色中不斷檢視自己，省思那個做人與修行最基本的真誠，是否僅於口頭上的表面回應而已。於是，在兩者須取得平衡時刻，研究者不禁反思「若不誠正信實，又如何真正慈悲喜捨呢？」

(二)退縮——質疑意義

研究者在做慈濟時期，觸碰到事與願違之狀態時，時而有不知如何繼續努力的無力感……「對不起，我無法再承擔了……」好像怎麼做就只有這麼一點點，會質疑自己所做真能帶來何種改變，又加上須面對繁雜人事的耗竭，讓研究者在身心俱疲的狀態下，慢慢模糊了努力的目標，「這麼做真的是有意義的嗎？」那好不容易建立起來的意義感，在此時，有了動搖的危機。

弗蘭克：「人類需要的不是沒有壓力的狀態，而是值得努力奮鬥的目標。（易之新，2005）」此無目標的狀態，更顯現於後期那段內心黑暗狀態，研究者面對信仰的逝去，而感到空前未有的退卻與茫然……「我極度灰心與氣餒，信仰要我捨棄物質生活的追尋，信仰要我努力行善與付出，但信仰卻還未教我，我如何放下它，才能依然找到存在的意義。我也不想再有另一個所謂的答案來框住自我，或再度造成我思想的執著與

下一個分裂的機會。我不再想要任何信仰，但是，我如何活？」

(三)孤獨——渴望支持：

在慈濟路上，孤獨，一種被遺棄或被冷落的感受，是時常有的狀態，「那是一種很深層的感受…孤單…好像只剩一人在堅持的孤單」。尤以前期，因信仰的不夠堅定，對於許多人事的不確定感，因此習慣依靠他人的內在支持，希冀對方能給予自己更多信心與鼓勵。而到了承擔之後，許多原本想像的美好模樣，開始因每個人不同的生涯安排，而有了變動。幹部的淡出與離開，讓自心開始產生孤獨的感受，尤以大二承擔社長後，更趨明顯…「『因為每個人都在忙自己的事』我不喜歡這句話，自從我也變成這樣的人之後…有時候，真的不喜歡現在的自己，雖然忙自己一直堅持的好事，但，卻讓我幾乎失去原本的樣子，因為我要的真的只有大家在一起的那種感覺罷了!…」

弗洛姆(2000)：「一個人即使生活在眾人之中，也可能感到十分孤獨。這是一種在心靈上失去與外界聯繫的孤獨。」那期待獲得支持與力量的確定感、希冀獲得志同道合的凝聚感，一旦瓦解與脫離，便會感到漠然的孤獨襲擊而來，雖難以避免，卻依然無由來地感到無力，「獨自一人，走在教室走廊上，我聽不見任何聲音、看不見任何人，我不知道自己是怎麼走到教室的，像是有體無魂，有些行屍走肉地走著…我突然覺得好焦急、好無助，有一種強烈的孤單從內心蔓延出來…」

(四)傲慢——內在自卑

經過了幾年的幹部經歷與身分角色的蛻變，在能力與言談上的確成長了許多，但，隱隱約約，卻看到了一個東西，也正逐漸增大——我慢。「『我認為』、『我覺得這樣做才是對的』、『可不可以不要那麼多意見』…許多捍衛自己想法與感受的防衛開始出現，「我」，在能力、經驗逐漸堆積後，放大了」尤以自己較常擔任課務長、領隊、社長、區合心這需展現言談，時常被定義為領導者的重要角色之下，當他人讚美著自己的承擔時，無意間，我撇見了自己內在的傲慢。那種撇見，其實是很震撼的覺察：「我不時地站在大舞台、學員的正後方，好讓整場的人、行為、動線，都在我的視線、掌控之中，頭不經意地仰著，好似認為，我就是全場整個活動的總召，無視於身旁的人，只希望把這個活動圓滿。」

我慢慢地出現自大、自以為是的心態，覺得自己是比他人更有能力了、自己是比別人更精進的、自己聞很多法，懂很多了的傲慢心態。於是讓我想起悟達國師的故事，身為十世的國師，守律戒備森嚴，但卻因為一念的傲慢心升起，而業門大開；或是看到許

多修行甚高之人，不經意流露出的慢心，都讓我適時檢視、警惕自我，那份傲慢多半來自於希冀受讚美的虛榮心，也來自於希冀被看見的自卑感，故突顯自我、誇大自我。

(五)黑暗——失去信仰

曾經，我也因無所依從的靈魂之需，而尋找著自心的依歸。當我遇著、觀察並逐一透過自身生命實踐，漸漸地，把其認定為自我信仰的那刻起，我愛不釋手地擁抱宗教的光明，以為人生從此沒有疑惑，甚至不再有苦痛，若有，也能用信仰的力量全然抵抗與化解。然而，來到嘉義區後，研究者卻陷入了一種前所未有的困境，「對嘉義區師姑師伯、慈青、學長會的『三重』灰心...內心的憂鬱...即將爆發。我的美好世界、美好慈濟，在哪裡?還是我所愛、我所相信的地方嗎?」

那種苦痛不是遭遇多大災難，而是我對誓守不疑的信仰產生灰心，若因信仰而活著，那我也因信仰的敗落而感到失去依歸...我感受到宗教團體成員心態已不太符合信念、理想的狀態；我看見制度之下，人的僵化與權位；我看見誠與信理念背後的善，已不再是以往的真誠與溫暖；另一方面，我深刻覺察世間逐漸的敗壞與苦難的加劇，我不斷感受到眾生的剛強與無知，我無助於因緣果報或一切皆空的真實狀態裡。這些堅信的理念與真理一旦抽離身心，心逐漸冷卻，似乎感到無所依歸，生命的空泛與茫然蔓延...參與活動的不甘願、想遠離人群、內心的掙扎，卻又延伸出更多的罪咎感與憂鬱...如同真實道德與現實生活衝突所產生的茫然，在曾經展現自我理念的大家庭裡找不到立足之地，難道這一切都錯了嗎? 我的生命到底怎麼了?

然而，**當我真正覺察或終於誠實承認時，我卻是如此背離我自己**，我如同背叛自己父母般的背叛自我，似乎背負著不孝、叛徒的罪名，而無止盡的自我批判，「**原來我也是如此容易放棄、不能堅持的人**」，讓我更加苦痛。這對我來說，是生命極大的危機，我，無所適從。挫折裹著憂傷，憂傷裹著罪疚，那始終帶給我最大力量與走過層層沮喪的宗教光明消逝了，取而代之的是無止盡的黑暗，襲擊而來。

我也慢慢發現，原來在追尋信仰的歷程中，曾經的猶疑與掙扎是一種潛伏的暗示與累積，黑暗似乎在我努力仰望光明時，不甘示弱並蓄勢待發的蘊釀著。當我看見信仰理念與實際情況的矛盾時，我是多麼努力地找尋答案來合理社會環境與自我狀態，所以至少它都能再度平復我對信仰的質疑，然而如今，最讓我束手無策的，是我對信仰的灰心，也許依然固執的信仰著，但我卻呈現旁觀者的面貌，難以像往常如此熱切積極的投入，找不回往年全然相信的精神狀態。托爾斯泰：「生命的停頓——質疑他所

做每一件事的意義。(易之新，2005)」在此刻，研究者深刻歷經意義的危機，來自於信仰、愛的逐步崩潰，生命引以為生的「意義」一層一層剝落，讓研究者陷入更深的茫然、憂鬱中。托爾斯泰：「我不知道我要什麼。我對生命感到懼怕，我想要離開，雖然如此，我還是希冀從其中得到些什麼。(William James，2011)」在一份極度灰心與昏暗地信仰中，雖是微弱，但卻依然有份不妥協的希求，在自我意志中。

三、懺悔——承認錯誤

生命中數個契機，讓我勇敢揭露過往許多卡在心上，難以訴說的秘密。一是 上人講述《慈悲三昧水懺》⁴法語之時，其中的「懺悔」，不約而同讓我連結到諮商時常提及的「陰影」，而這猶如佛法所說的「業」，若這輩子不去除，它就會生生世世伴隨著，如同佛法所言：「萬般帶不去，唯有業隨身」。不同背景的理論，觸碰了，讓我備增相信，也讓我下定決心，趁此生改過，「上人慈示：『今身不向此生度、更待何時度此生』人帶著業來，又加上層層無明，人生多苦...」。而另一方面，學長坦誠發露自心秘密，更是一份殊勝因緣，促使我再次提起勇氣面對自我議題。

生命這些難以言喻的汙點，其實一直埋在最黑暗的角落，無形操控著我的業、我的命運，造就自己許多的心念與行為，而如今，層層疊疊的因緣，讓我在力行與修慧一段期間的現在，有了勇氣與誠心去面對自己的因緣果報，那是一份無上的懺悔、是一種無窮的祝福，我漸能找到那由逆轉順的契機。何日生(2011)表示：「皈依、懺悔是永遠的。你會不斷的皈依、永遠有困難，你要懺悔，然後你再堅定，重新懺悔得到覺醒，然後你再一次的皈依，那種精進是永遠的，並不是你進了慈濟一帆風順，再也不困惑，而是不斷從困惑中成長。」

「懺悔得清淨」，清淨才能往真正的慈悲邁進。上人慈示：「《水懺》分為上、中、下三卷，三卷的懺文已經到此為止，不過雖然文字有限量，法是無限量，所以我們必定時時要將法如同水一般，時時向我們的內心洗滌。」那份希冀自己更好、更接近真理的內在動機，讓我願意面對這些揭露，而這過程，內心已淡去罪惡、傷痛，取而代之是內心至誠的懺悔。

四、法入心、法入行——改變的契機

隨著在慈濟的深入，我於自己有限的慈悲裡看見虛偽；也在得不到支持的時候，感

⁴ 作者悟達國師以自身經歷闡述出「懺悔」的重要性，並以此懺悔覺悟之心，起一份希冀眾生能共同有此領悟並洗淨自心的慈悲心，因此，決心撰寫出《慈悲三昧水懺》，以警示、利益眾生。

到退縮；在習慣無常與變化、察覺自己與他人共存之後，便漸漸接受了孤獨；也在他人自傲的樣態中，覺察了自己。過往，這些不經意累積的習氣是難已覺察與承認的，而至今，卻能侃侃而談，這之中的差異與改變的關鍵在於……法的流入。

「上人說法水懺今日最後一天了，問自己真正懺悔了嗎？上人慈示：『經過這麼長的時間，請大家不要辜負悟達國師造這部懺，不要辜負諸佛菩薩回入娑婆救度眾生的恩德。』」幾年來的聞法與修行，法已進到內心緩緩滋養著，讓我開始感受到自己無時無刻與法同在、與大自然同在的一體感。而除了佛法提醒著修行的重要之外，內在那顆想要幫助他人的願，也再度激勵著自己改變，以成為一個更好的人。這過程，真實我與理想我不斷來回拉鋸，一部分希冀能回到真實我，但修行與前進的過程，又必然往理想我追尋，也慢慢發現真實我與理想我之間可能是不一致的，這是一種有關我是誰以及我想成為誰之間的差距。做慈濟的這條修行路上，正是找自己的歷程，過程的艱辛與苦痛，都是最珍貴的資糧，也期待真實我與理想我能達成同在、相融的目標。

五、宗教經驗—轉化與改變

(一)對法喜的追求

研究者大二~大三那時，有感於證嚴上人以《無量義經》為慈濟之精神依歸，內心覺察對此經文須多加深入，有回在睡前翻閱了《無量義經》，頃刻間，書中的一文一字讓我突然感到萬分喜悅，「天啊……這一字一句不就是在說我嗎？」「法喜，是一種內心的煩惱結被鬆開，而豁然開朗，好像上人就是對我說的那樣，已無時空之隔的，傳送到需要的求法弟子心上。」此種專注投入的虔敬，引導了心靈的昇華，而進入平靜、祥和的狀態，印度《滿都耶奧義書》提及此種心靈經驗：「一種超乎感官，超乎一切理解力，超乎一切表達...它是純然單獨統一的意識，它是難以形容的祥和，它是至善。崔默（2000）。」此次的法喜經驗，讓我開啟了由善門走入佛門的因緣，也深感經文所言就如同通往菩薩道的地圖，沿途的美好風光已於經文中闡述，需要的只是你自己透過力行來實踐與體會。

(二)薰法香的平靜之心境

聽聞 上人說法的心境與體會，猶如崔默（2000）所言：「宗教是當我們真正獨處時，我們變成了什麼。它並非只是孤單一個人，而是一種靈魂獨處的情況，那份靈魂的平靜，是一種敬神的心境。」小時候，總習慣有人在身旁陪伴、互動，人際關係中，帶動了自我發展，讓自己與他人、社會有了依附與連結，因而建構出「我是誰」的獨特感與「我

是慈濟團體」的認同感。然而，在成長的過程，對於獨處的需求與喜愛逐漸擴大，有感於崔默（2000）所提，當人處於平靜之中，自我為中心的感覺會逐漸消退，獨處的狀態可以讓人更有機會體驗平靜之感。在平靜心境下，會軟化內在的固執、剛強，而能讓自己融合在萬物的一體中。「心，很靜很靜，就是很相信這裡的一種感覺，當全然依歸也皈依於一個團體，一段經文，或是一位聖人的精神裡。」更加體悟，敬神心境不見得出現於廣大複雜的儀式中，但卻必定是在全然投入與虔誠的那份平靜中顯現，「我感覺內心有一陣祥和迎面而來，好像一道溫暖的光，包圍著我。」用心、專注親臨 上人的法語中，總能帶給我這樣的美好感受。

(三)歸屬依附感的擴大

除了心靈有著無法形容的祥和、至善之感，在敬神心境的經驗陳述中，許多學者與書籍皆有提及與世界、萬物一體、合一的狀態，此種心境合一，是帶來內心溫柔、和平的關鍵。薰法香歷程所帶來的敬神心境，讓人有機會觀想於自心與整個宇宙連結的狀態。在生活經驗上，多半以身旁人事物做連結，少有與萬物融為一體的心境，但透過法語，能試著將自我的歸屬感擴大於萬物、虛空之中，當心境開闊時，自我中心將逐一瓦解，你就是我、我就是你，回歸到生命共同體的依附關係，此時的依附也不再是二元的對立，而是全然的融合為一。William James (2011) 提及：「宗教的狂喜、道德的狂熱，對存有本體的驚訝，以及宇宙情懷等，都是心境合一的狀態。」

除此之外，薰法香歷程，非重視儀式，而是人的經驗，體悟那份與法貼近之感，崔默（2000）：「敬神者覺得自己昇華進入一種宗教價值的領悟，感受到某種神祕、令人敬畏，同時又溫和、予人支持的力量，並且充滿關懷的存在事實。」研究者認為此種法喜，非語言能闡述，唯有自己親身體驗才能明白。「『知行合一』的法喜，是唯有自己走過，才體會得到的！」如同佛法所言：「戒、定、慧」，必要有心定的狀態，才能湧現出智慧，智慧即是法在身行中的流動，法的這份能量，能源源不絕將我們帶到敬神心境中，然而這一切，也許不是那麼的複雜，都簡單的來自一顆虔誠的真心。

(四)精進與毅力

明白要真正、無時融合與宇宙之中，那必定需要長期的修行，才能真正培養出開闊心境。研究者認為自己依然會有習氣、脾氣暴躁、焦慮、擔憂等狀態，但薰法香的歷程，能慢慢培養出自我的精進與毅力，這是對於學佛的自我要求，期待以踏實之心虔誠、用心來力行，「薰法香的堅持，也許會是我這輩子，想起來，最感安慰的事。因為真的相

信，佛法的真、走菩薩道的好。不難，有心就真的不難。」也深感，那累積的無形力量之大，令人難以想像，「習慣，在每次聽完晨語後，留下一篇心得分享，我慢慢發現，那雖是生活中的小水滴，卻是匯聚成大海的重要力量。」

這過程，讓我更能融入在慈濟精神與實務工作上，面對人事問題有了解套與善解的機會。「心，一切唯心，每當覺察自己又受境所困、受人事擾心時，問問自己，你又執著了什麼？不是對方怎麼了，而是自己的心不夠開闊。」無時中，想起某段法、某句話，就如善知識之提點，透過反思與檢討自我的過程，能即時停止與轉化，這心境，不斷在豁然開朗中，漸漸寬廣，而這就是智慧。杜馬提及：「敬神過程的內心拒絕忌妒、怨恨和報復，並完全轉化為仁愛、多情與慈悲。崔默（2000）。」薰法香，經歷了溫柔、包容心境的洗禮，其醞釀出的歡喜，消除了人與人之間的對立，讓我感受到全然的愛、慈悲，如真理般絕對的存在。

六、自我實現到自我超越——往「無我」境界努力

劉翔平（2001）：「弗蘭克認為生命的意義應當回到現實世界去，而不是在人的彷彿自成一個封閉系統的內心世界中尋找。人無法在所謂的『自我實現』上找到存在的真正目標，因為人類的存在，本質上是要『自我超越』。」研究者認為做慈濟的歷程，若持續深入，也能體悟到從自我實現走向自我超越的階段，而這也是自己尚未達到，也最需要努力之處。李安德（2009）：「馬斯洛提及，人們需要超越自我實現、需要自我超越，不再以人類為中心，而以宇宙為中心。」當投身於為眾生的奉獻之中，那份不為自己的無私心願，開始把自己帶到一個更大的心境裡，那是上人常說的付出無所求：「真正的付出無所求，其實是一種很高的德行，要做到只有感恩。」研究者在力行歷程，依然會有退轉、抱怨、猶疑或人事問題，那種我執與習氣，有時會蓋過自我超越的契機，「我真的準備好一輩子就這樣幾乎沒有自己時間的投入了嗎？...」

從看不見自我的狀態中，找回了自己，但卻又在付出、修行歷程中，看淡、放下了自己，到最後，學習真正甘願地投身於愛之中，這過程，正是自我超越。余秋雨（2015）：「佛教明確地提出了對自我個體的放棄、消融與超越，那有別於主張個體完滿、個體成功的學說。」而上人也曾言：「人可以不為自己，但不能沒有自己。」體會到上人此句法語的真意，在慈濟初期看到這句話，是提醒自己，不需畏懼權威力量，而漠視一切的發生，而是要勇敢表達出自己正確的想法，而今看到這句話，則在提醒自己，雖然有了自己，但不代表就能我行我素或傲慢自大，而是要學習謙卑去配合與讚歎他人。

第四節 想成為的人

自度，度人；福慧，雙修。

壹、與真實道德共存——無愧於心

「為何，一門深入，全心全意，才能讓我真正感受到踏實？為何，非要身旁的人都解脫，非要全世界都好，才能感受到真正的放下與自在？菩薩，能否告訴我，遊戲人間，為何也帶著淚。」突破萬難的修行路上，越來越能隨著自我心願生活，但唯一揮別不掉的，是內心深層那不斷呼喚的真實道德。Arthur Kleinman (2012) 形容真實道德為：「清楚地知道自己是誰，以及能夠成為什麼樣的人。」走過十年歷程，最終還是要回到自我身上。研究者努力經營、鞭策著自己，除了愛他人，也為了讓自己成為更好的人。Carl R. Rogers：「表示人最想達成的目標，以及人自覺或不自覺地追求的終點，乃是要變成他自己。宋文里(1990)。」十年了，經過那麼多繁雜人事、自我道心的考驗，無形中也耽誤、延遲了一如往常的精進與善行，十年的此時，正面臨自心狀態調整的時候，包括重新找回最初的熱情，並從心再投入慈濟，也不禁自問：「我到底想成為怎麼樣的人？」

內在總有兩邊的自己在平衡，一邊想要有著悠閒、快樂、隨心所欲，但內在卻不免帶著愧疚、不安的樣貌；而另一邊則踏實、安心、利益他人，但不免忙碌、擔憂且需與很多人共事的生活，這兩者間的選擇，時常猶疑於內心，這也使我深深望見那個逃避「做自己」的我。逃避…看似輕鬆、舒服一些，但其實內心卻更加無比沉重…那份無處躲藏的焦慮，歷歷在目於心，「笑笑的面容，有時覺得自己是假裝無知的人，或許，只是不想把使命沉重了，於是，卻在面對真相時，驚見那永遠躲不開的痛處與責任，站在定點，無法前進。」

Arthur Kleinman (2012)：「面對存在焦慮，遭逢逆境和身體衰老，或多或少被迫去面對人生的低潮時，我們通常會試圖逃避現實的黑暗—災難、失落和挫敗的深刻經驗。」研究者發現，當看到無法避免的無奈湧現，有時會出現逃避的心態，但內心反而出現自責、愧疚而更加痛苦，因為自己將成為一個明知道，卻不勇敢面對、去做的人，只是自愛自憐、於事無補。研究者因為加入慈濟，有機會看見世界、生命的苦難，而能深深體會世界生存悲觀的存在。也因此，內在良知就從此跟隨著無法抹滅的真實道德，也從這過程漸漸感受到……我真正該成為的，不是想要的、外求的，而是內在真實的，至少不愧於心的。

貳、救不完的世界——不捨眾生

Arthur Kleinman (2012):「真實道德強調去看見自殺、自責、完善主義背後的罪惡感的生活源頭，是一種**真實的挫敗**，不能以簡單的精神疾病稱呼將之病理化。」研究者發現自己無論學了多少助人技巧、多少佛法，都難以真正平覆或放下最終的真實道德——那無力改變的苦難。當發現苦難是真理的一塊，當發現無二元對立時，當知道真相，卻依然無法真正放下對苦難眾生的承擔與使命，那內心的不言由衷，是來自於對眾生之苦的哀憐。研究者本身在做慈濟後期，一旦越來越知道所謂的真相與事實，那難以承受的無力感油然而起，遇及內心真實道德的自我交戰，是一種真實的挫敗.....再多的付出與努力，永遠也救不完苦難蒼生…「老天爺...求求你...求求你...救救他們.....」
「繁華的燈會、熱鬧的街道，都不再感到快樂，美麗瞬間，留下更多無限感慨，全世界災難不斷，在快樂與幸福底下，總不經意透露出憂慮...」

認清內在事實之後，反倒必須思索，要如何做，才能真正接引眾生；要怎麼做，才能去除自我習氣，而成為真正可以幫助、影響他人的人，可以成為真正善良、溫暖的人；抑或是，如何在越趨敗壞的社會環境裡，面對難度、習氣剛強的眾生，可以依然堅定自心，並擴大無窮的愛心。「凌晨一點，世界的苦難、人類的無知，再度重擊內心...他預測人類頂多生存到二十二世紀，很多人都發現問題嚴重，也想自救，但是為時已晚。」內心面對世間苦難的憂慮，這份真實道德的省思，不斷勾動著我...於是不免自問:「我如何在在遭遇危險和不確定時，仍然堅持真實道德?」「使命與沉重之間似乎越來越分不清，如果他人不幸福，我又怎麼稱得上真正的幸福...我願意背負這些重量，哪怕只有一點點，也不違背自心...」雖然不免沉重，但也甘於面對這無止息的黑暗，因為，我不願違背曾發過的願，那不捨得眾生無邊之苦難。

參、堅守小螞蟻的力量——難行能行

「是來不及了吧，才短短幾年，我還能做哪些事呢，用這輩子、下輩子或是還有機會下下輩子...如果有天地球已慘不忍睹，面目全非，我還是會堅持這念慈悲嗎?」研究者在行善過程中，每當看見受助者的成長與改變，總能感到付出的意義，並願意持續力行，但也不免詢問自己:「佛法所言的成、住、壞、空是真理，若到頭來一切皆空，那何以現在的我們還要如此努力?」如同托爾斯泰常問:「無論做什麼，我的作為早晚會被遺忘，那麼，為什麼還要為任何事奔忙?(易之新譯，2005)」

此讓研究者感悟，儘管最後人間真如佛法所言成、住、壞、空，一切將滅亡，但當下的自己依然要發揮絕對的善與愛，而這讓我想起…

有人曾問 上人：「反正都救不完，也無法避免世界崩壞了，那為什麼還要做得那麼辛苦？」

上人言：「難道我們就眼睜睜看著世界敗壞嗎？」

因此，儘管只有一點點力量，我都不想放棄，儘管救不完，還是要救！如同 Arthur Kleinman (2012)：「我們有能力重新修正自我和所處的這個世界，以回應危險和不確定的事物，即使有能力上的限制，這樣的努力仍然是值得的，而這也顯示出抱負和期望的重要性。」期望，是研究者在面對殘酷事實中，願意保有堅定的力量與希望，猶如這故事所闡述：

一次花蓮靜思堂博覽會展出地球成、住、壞、空的不同模擬照片之風貌，一位慈濟人陪同證嚴上人正在看展覽，這位居士就問上人：「地球如果最終毀壞成空，那我們在這裡努力是為什麼？」

上人回答說：「也是要努力救救看，或許來得及。」

這是一種大智慧的領悟，其實佛陀說壞和空，這個空並不是無，而是一種至高的超越及不執著，不只不執著，還要超越有，並且再創造(何日生，2005)。

產生如此的心境，也呼應出超越死亡的氣度，是一種超越死亡的表現。貝克：「人類超越死亡，藉由找出生命的意義，融合到某種更大的架構中，這是生存意志的表達，熱烈地希望自己有價值，因為自己活過、出現、工作、受苦、死亡，而使地球有所不同(易之新，2005)。」這也深刻提醒自己，儘管生命短暫、有限，依然要把握時間，做利益人群、做有意義的事。當研究者重新回到自我生命，回到生命意義的省思中，越來越發現…一路走來皆是最好的安排，「一切都是好因緣」，不太需刻意強求或擔心什麼，只要帶著相信與愛，只要確認生命方向，也就越能突破萬難。

肆、苦難——是黑暗，也是光明

Arthur Kleinman (2012)：「當正視內心最深處的恐懼時，反而可達到平靜的解放，也意味著不再受它影響，並有機會反省自己在精神和道德上所受的羈絆，讓人找到新的出路去做自己、過生活、甚至影響他人。」研究者反思自我慈濟歷程，到後半期變得敏感、多疑與脆弱，面對世界的毀壞、團體人心的變動、傳承的困境與艱難，自我理念雖無動搖，但道心與行動力卻減弱了。內心升起想要保護自己的念頭，因害怕再度受傷，

擔心自己付出太多，卻又須面對可能一無所有的無助，於是想要逃避、以許多理由合理自我。事實上，內心因此更加痛苦，陷於無所適從的茫然與空虛之中，「最痛苦的，不是事有多難，而是，心，不在了。」

最後，當研究者選擇勇敢面對與接納這不完美的事實時，反而開始能無懼於這些與期待相違的事實。儘管事與願違、儘管受傷、無力，都漸漸能甘心接納與承受，因唯有帶著感恩心去面對，事情方可放下，心，才能重新出發。這轉變過程，上人的法總能適時給予許多提醒與覺察，扮演著最重要的角色。

我漸漸發現，有一件事很美，那就是接納。

我接納了習慣批判自己的自己，也接納了我沒有勇氣成為我最想成為的人，
更接納了無論再怎麼付出，都不會停止世界的苦難。

只是阿，沒有什麼好或不好…

批判是一種深刻的反省，沒有勇氣是因為你選擇愛著你的選擇，
而，有苦難才能激發愛，
疑的、撞的，在接納後，都平靜了。

2014/06/19

而今，我更要學習的，是面對，面對真實黑暗，但也光明美好的世界。余德慧認為：「真實道德涉及了後現代不確定年代裡的真實道德處境，個人如何從真實的困境發展出自身的生命風格（Arthur Kleinman，2012）。」研究者已從希冀追求行善的快樂，轉為面對生命的苦難與黑暗，而將要努力的是……將黑暗的事實轉化為心境之光明。

Arthur Kleinman (2012):「真實道德強調要勇於面對世間的無常、苦難、陰暗、邪惡，在極度苦難中的努力和掙扎歷程，才能找到讓事情變得更好的可能性，將得以看見人性的意義。」因為苦難，而菩薩湧現；因為汙泥，才能長出蓮花。從這歷程，我慢慢體會到…人世間，沒有好與壞，就如那朵在汙泥中佇立的蓮花，它必須謙卑的彎著腰、低著頭，感恩滋養他成長的泥地。最後，因為勇敢面對，故苦難、醜陋的，有了調整與改變，而看見它的另一面——美好的、良善的，「我漸漸發現……『苦難的意義』，是真正經歷過、刻骨銘心走過後，而慢慢品嚐到……由苦轉甘的滋味。」生命，須同時接納好與不好、正向與負向，只是要清楚知道，我要成為的人。

第五節 做，就對了!

法入心，法入行。

壹、承擔——行動的證明

自從大一下開始，研究者即展開綿延不絕地「承擔」歷程，而這承擔幹部的實際經驗，正是一種行動。Viktor E. Frankl (2010) 認為：「生命意義的答案在於行動，不要問生命意義，而是要反應生命意義。」對應於慈濟宗門精髓—《無量義經》，其重視「身體力行」、「走入人群」的精神，相當吻合。在研究者承擔幹部的行動中，處理不完的事項、繁忙的活動、需與各式各樣的人互動…無形之中，這些足跡，正不斷地說出生命意義，「這是做慈濟歷程，在行動上，最勇猛精進、熱血沸騰的一年！身心裡那滿載著愛的細胞早已蓄勢待發，準備好好發揮與付出了！社課好幾次，機構關懷、慈青週、下學期愛灑晚會、環保週……加上區營隊、區活動……全省營隊……大大小小的開會、聚會……」生命意義，體現於自我的親身力行裡，實實在在地「做」了出來。

貳、力行的重要——聞、思、修三者兼具

上人最經典，也是大眾最為耳熟能詳的，正是這四個字：「做，就對了！」走過這十年，也越來越明白，何以 上人如此強調力行。「聞、思、修」三者必須兼具，但想起很多環保老菩薩，他們多半從「修」，也就是從「力行」開始，正所謂「做中學，學中做」，研究者對應自身經歷也是如此，不因思考真理而得以透徹，反而是從「做」當中，有了更多聽聞、思考的契機，並促使自己更相信、更盡心的去做！海德格：「回答良知的呼喚，不是光說不練的，在行動中瞭解它自己的存有（陳榮華，2003）。」研究者從身體力行中找到存有，也實踐了生命的意義。

有時研究者會感受到真理停留於思考層面，尤以就讀大學、研究所時期更是如此。因此，提醒自己不光是思索，更要用雙腳力行，才能真正實踐與領悟。而這正也是菩薩道之本懷，須走入人群，讓真理在力行中看見。弗洛姆（2000）：「宗教的終極目的不是正確的信仰，而是正確的行動。透過行動，我使上帝成為我自己。」在慈濟路上的學習，就如健達出奇蛋，一次滿足三個願望——聞、思、修，上人：「『聞』法，要用心『思』、用心『修』，且精進『行』，千里之路始於初步，沒有起步，不會進步。」上人賜予我們法語，讓我們能夠反思，又能親身於團體、人群中身體力行，這三者並無絕對的順序或階段，反倒是彼此交叉、重疊並相互影響的。

參、無論如何——繼續做些什麼

上人：「有人問我：『您是不是在四十年前，就知道慈濟有今天這麼成功？』我回答：『不知道，但是我認為應該做，做就對了。』」（釋證嚴，2008）。衝衝衝的那年，或總是發心立願的這幾年，我不斷於困境、疲憊中激勵自己，繼續往前。「『慈濟人要做第一個人』。有一股力量，非做不可的力量，我已忘了忙，當忙慈濟事，已變成是興趣、是能量時，我希望我能維持，希望能永遠。最重要的，行動、帶動，慈青，要發起帶動世界的責任!!」Paul Tillich (1994) 強調信仰需要參與，實際的熱情即是終極關懷，熱情要以身體行動為基礎，而關懷本身就包含著行動。研究者帶著滿滿的熱情，往助人方向前進，透過辦活動、接引他人，慢慢由小水滴的善，匯聚成小水盆的愛。

看到世界的苦難，總能激起自己「要做些什麼」的意志。Arthur Kleinman (2012)：「在真實道德裡，幫助人們瞭解，當置身既不公義又缺少希望的世界裡，我們應該做些什麼改變。」在後期，面對外界對慈濟團體的抨擊，也讓我越是釐清，真正的慈悲與無私，在於，無論他人如何看待，都要明白、堅守住這顆真心，「上人依然如往常一樣早上3點多起床，為弟子們說法，依然馬不停蹄地接受四面八方的人事、訊息...依然心心念念著眾生，不因流言、是非止息。這讓我重新看見『真正的愛』，是無論多大風雨、多大阻礙，都會繼續堅持下去，做對的事!」

在慈濟路上……

有時候振奮向上，有時候愁緒湧現
有時候充滿希望，有時候喪氣低落
是甘願，還是不甘願
有樂，淚水卻又緊緊相連
這些雙重情緒不曾分離，越去思惟，越分不清彼此。
唯一最確定的，是一直做，不停地 做，就對了。
苦樂交極、悲欣交集，也許，如此就是人生。
原來，我充其量就是個傻子而已。

真正放下自己後，終極關懷、真實道德的奉行，無形中，讓自己超越了，也讓愛與意義，實踐了。

第六節 愛是生命的意義

以慈導悲，以悲啟智，以智顯慧，以慧等觀。

壹、愛是永遠的答案

有沒有哪件事讓我怦然心動、讓我奮不顧身？如果有的話，那就會是「愛」。

「2000年，證嚴法師在二十世紀的終端，回望慈濟的成立：只為了一個字『愛』，或說是兩個字『大愛』，或說是四個字『慈悲喜捨』。(潘煊，2006，頁36)。」Viktor E. Frankl (2010)也曾言：「人生最大智慧的真理就是永恆的愛，愛是人類追求的終極目標。」回想自己參與慈濟的這十年，幾乎所有外界的事或內心的狀態，都與「愛」緊緊相繫著，它牽動著我的生命，也勾動著我的喜怒哀樂。

是愛，讓我追尋生命意義、尋覓生命真理；
是愛，讓我遇見 上人；
是愛，讓我參加慈濟；
是愛，讓我走入苦難；
是愛，讓我勇於承擔；
是愛，讓我看見自己的價值；
是愛，讓我在筋疲力盡、艱辛萬苦中，依然持續；
是愛，讓我接觸佛法、深入法脈；
是愛，讓我改過習氣、承認錯誤；
是愛，讓我學習原諒、縮小自己；
是愛，讓我看見光明與黑暗；
是愛，讓我精進往前；
是愛，讓我心想事成；
是愛，讓我內心富足、回歸平靜；
是愛，讓我願意生生世世乘願再來；
是愛，讓我實踐生命的意義。

找尋真理的過程中，內心常思索：「有沒有哪件事，是一切事物的精髓？」研究者時常在很多書籍裡，看見愛、慈悲的標題與闡述，也冥冥中自問，自己一路走來正在實踐的「愛」，是否正是生命的答案。曾在一本書，看見 上人說：「我每一世都在想著如何培養我的愛心。」上人希望其每一世，都不斷超越過去世的自己，每一世的自己都比過去世更有愛心！那時的我，相當驚訝，為什麼已經那麼慈悲的 上人，還會希望她的愛心越來越多呢？正是這句話，開啟了我對愛的求知。「慈悲心，完完全全扣住了

我，讓我心甘情願地臣服，完完全全...誰叫，這是我內心底層最想最想追尋的呢？」從那刻開始，我對於慈悲感到無窮的好奇與興趣，這是一個多麼不可思議的力量阿，我，想體會看看慈悲的力量到底有多大。

研究者在追尋真理過程，每當遇著無常時，即觸及到對於「永遠」的困惑。Irvin D. Yalom 認為：「『意義背後的關懷，會圍繞著短暫無常的議題。』如同托爾斯泰常問：『是否有什麼生命意義是不會被必然臨到的死亡所毀壞的?』（易之新譯，2005）」研究者在高二時，面臨師伯的往生，曾感嘆生命的無常，而對自我生命發出疑問。但，每當憶起師伯那 90 度鞠躬的謙卑身影、滿是法語的智慧，並無因死亡而能從我的腦袋裡離開，反而扎扎实實地讓我願意努力學習如同師伯這樣的愛...於是，我終於知道，若有一天我也死了，我在這世上所做、所付出的愛，依然會留了下來，「師伯帶著一身輕安，離開我們了。師伯，我們會試著放下，試著面對死亡，我知道，因為，因緣，會讓您乘願而來；因為，慈悲、信念、愛，您會乘願而來。對了，而今，我認為...愛，是真理。」在那刻，我知道，愛是意義，愛，不因無常而流逝，而是永恆存在著。

貳、愛的模樣——實踐菩薩道

一、愛是付出無不求

釋德凡編撰（2008）：「上人根本精神，正是「慈悲」兩字。做到清水之愛，每一個人你都愛，堅定不移這份信念，則最終必能得大智慧。因此『智慧，是從慈悲中來』，慈悲，是佛教的根本要義。」由慈悲心為起點，到大智慧的獲得，正是菩薩道的歷程。連結到研究者在持續投入善行後，終能遇見佛法，由善門走入佛門之因緣，顯示出在慈濟的每一步足跡，皆起於並繫於愛與慈悲當中，由此可見，愛的漣漪如此廣闊，許多真理、法門皆因它而延伸。

研究者因為一顆想付出的心，故投入於慈濟團體中。菩薩道的力行路上，無論是有無酬勞的工作，研究者的生命意義皆能在慈青幹部、社工角色中，展現出來，如同 Viktor E. Frankl（2010）所云：「有些人把自己投身於另一種意義的工作，如自願為各種社會組織服務。」這些工作的脈絡與動力皆來自於……愛。因此，研究者對於慈善工作能盡心給予與付出，這份愛更包含了責任，希冀對方幸福、成長的責任：「更想讓你明白的是，我不期待領情、不冀望回報，但，我會讓我的愛始終陪伴在你身邊。」

「我说不盡我內心的那種愛...像是身為中區的大姐姐，我想要也需要好好照顧這一大群弟弟妹妹們，我想把說不完的感恩，綿延不斷的感動，最真切的愛與祝福，都給我

愛的…中區慈青。」以一顆無私的心去愛，總能軟化我的心，並堅定我的意志，讓我在遇到挫折與阻礙時，能持續咬緊牙根走下去。「利益眾生，似乎就是真誠，不帶任何目的關懷，我永遠相信這些不會離開的情，只要有愛，還是會再回來的，讓世界變真實，包括我最信任的世界裡好嗎，我真的願意永遠帶著真心，用我僅有的小小生命。」

二、愛是自覺、覺他

在助人的歷程裡，也慢慢看清「愛」的模樣。原以為愛就只是給予對方需要的、想要的——「利他」，但最後漸漸發現，真正的愛人、陪伴他人需要運用適切的方法與觀機逗教的智慧，不光只是一昧給愛而已。海德格把人與人的共存關係，稱為「關懷」，並認為：「關懷，有兩種模式：體貼和寬容。第一種是體貼，會剝奪別人本真的存在，讓他不能瞭解他的存有，我們似乎是跳進他的存在中，『往後看』得到的瞭解，指導我們對他的關懷，設法為他解決困難。(陳榮華譯，2003)」此種方式表示在關懷別人時，我們只關心、了解他生活上的困難，為他把一切安排好、並解決困難。但如此一來，受助者變成了依賴者，他無法瞭解自己的存有。「雖然我依然保持著笑容，但內心的掙扎與質疑不斷在爺爺奶奶的痛苦、無奈中激起，『我，到底能幫助他們什麼？』」

海德格：「另一種積極關懷別人的方式，是把他的存在還給他，讓他瞭解他自己的存有。(陳榮華譯，2003)」真正的愛，不僅給對方物質上的需求、為對方解決問題，更要提供心靈上的成長，能適時分享法語，讓其慧命增長，並對自我的存在、生命有更深的體悟—而達到「覺他」。「接觸佛法，讓我發覺真正要幫助一個人，真的就是他能理悟真理。」海德格認為，此種情況，是往前關懷對方的存在，並讓他正視和瞭解自己的存有，對於這種『往前看』，就是寬容。

研究者在陪伴青少年孩子的過程，帶領孩子從習慣得到資源的手心向上轉為手心向下付出、幫助他人，而這過程，也是我覺得孩子心靈成長與自我價值提升最迅速之處。「這兩年來，我不斷思考…到底如何才能『真正幫助別人?』直到有天，我發現孩子可以開始給愛了…一直以來，他們習慣接受愛，但，當他們也可以開始付出愛時，愛，更是會絡繹不絕地湧進…這，才是生命中最重要。」給愛的人，若能真誠、柔軟，就能以一顆心，再帶動另一顆心，更體會到，當人發現自己有能力幫助他人時，其實力量是倍增的，他不再停滯於被愛的狀態裡，而是在愛人的過程覺醒自己的能力與價值。

三、愛是讓你成為你

成為學長學姊後，更讓我看見自己對愛的誤解與執著。那時的自己，時常把自我標

準放在他人身上，但其實已無形中帶給對方壓力，體悟到「嚴以律己、寬以待人」的真意，也驚覺，在不自覺中，我常以愛之名，來合理許多狀態或要求別人，漸漸成為那個自己也不喜歡的權威樣貌，「我到底要怎麼陪伴弟弟妹妹呢，會不會有時候我對他們的期待放太多了，要求太高了...」如同張老師月刊所言：「我們往往以愛為名，其實是出自於自己的恐懼而想將對方牢牢掌控。」在陪伴過程，研究者會有許多內言出現：「提醒你是為你好」，其實部分是自己的情緒；「你怎麼可以這樣，我是這麼愛你」，其實是希望自己付出的能獲得相同的回報。愛在此時慢慢有了釐清的機會，研究者發現，有時候付出是想獲得他人的愛戴，有時候付出是為了自我形象滿足，這些傷痕累累、備感壓力、扭曲的「愛」，往往，是出於自我內心的缺乏。從這些經歷中，也讓我體會到，好好認識自己、照顧自己真的好重要，因為只有自己的心靈安頓了，才可能讓愛無所求。

如同 上人所說：「真正的愛心，是照顧好自己的這顆心。」勇於承擔之後，才深刻體會此句話之意涵。Erich Fromm：「我把別人作為愛的目標時，對我自己也該同樣作為愛的目標。如果一個人具有創造性的愛人能力，他也會愛他自己；如果他只愛別人，則他根本不懂如何愛人(孫石 譯，1992)。」因此，看似不斷給出去的愛，重新回歸到自己身上，正是一個契機讓我開始「利己」、「自覺」，也促使我反思，若付出者沒有愛的能量，就難以真正「愛」他人，「依然是簡單的愛，依然堅持行善，只是，跟以前不同的是...善行中，慢慢多了覺察、省思，無論是對服務對象，或是對自己內在。」在慈濟歷程中，無論是經驗或視野的擴大，讓我對愛有了更深刻的覺察與省思。

研究者發現自己在做慈濟過程，時常給愛，給到掏空自己、能量耗竭，而也開始責備、批判、要求自己，「你呢，那個使命，那份愛，那個你所謂的堅定與堅持，收起你的叛逆，就欣然接受吧，如果，來不及了，那你呢，你在做什麼？」內外雙重夾攻，讓自己深陷內心鬱悶、憂慮之中，「沒有辦法坦言的這些負面狀態，不經意地...轉向自己、責備自己，而開始出現許多批判自我的聲音。」於是，漸漸發現，我內在自艾自憐、委屈的狀態，不斷地自我耗竭。弗洛姆(2000)：「一個有愛的能力的人，必定是愛自己也愛他人。僅僅『愛』自己或僅僅『愛』他人，都不是真正的愛。」從此過程明白，利他、利己到自覺、覺他是不斷循環地過程，要不斷累積與昇華，最終才能往修行最高境界——覺行圓滿前進。

四、愛是無分彼此

歷經過單純的志工服務，也走過複雜的行政事項，而最終覺察，愛無分承擔何種角

色、做何種事情，所有為愛做過的事，只要是抱持著一顆真誠、祝福的心，就能帶來相同的影響力。而愛本身也無分給予或接受，因此 上人常言：「我們不但要付出無所求，還要升起感恩心，因為世間有苦難人，我們才能體會到自己很有福。」研究者在柬埔寨擔任志工時，原本服務他人、愛他人的心境漸漸轉為被愛，反而是從對方身上學習到何謂單純、簡單的愛，「那瞬間…一隻溫暖的小手，握住我左手的那瞬間…原來…這就是最單純的愛，如此簡單。」看似給予、付出的過程，原來最大的收穫都在自己身上，你給了什麼，給了多少，愛會全部甚至加倍的回報。

這些過程，促使我對愛有全新的感受與看法，雖然還有許多的不足與需要學習之處，但至少我以一種更新的眼光與開闊之情來面對我對愛的覺知與認識。這段時間，也感恩每一個人，讓我更加體會愛，真正的愛。「愛，憐憫地看著往他前進的人，因，無條件的愛是如此不容易...他慈悲卻又充滿智慧，他全心給予卻又自在放下。儘管至此...我時常錯認了您，但感恩您，從不放棄我，在追尋您真正樣貌的生命路途中。」

參、全宇宙最大的力量——愛

一、我愛慈濟大家庭

走入慈濟，10年了，雖曾有懷疑、退轉，但卻從未有過後悔，無法否定的，是自己每一天的心，都從未離開慈濟；清楚不過的，是自己的生命將永遠無法與慈濟分離。常於內心有感，若人的一輩子只能選擇一種身分，我會毫無遲疑地選擇慈濟人；若人的一輩子只能做一件事，我會義無反顧地說出做慈濟。洪素貞（2014）曾言：「我不知道我能改變世界什麼？但是我知道，加入這個能改變世界的慈濟團體，我覺得這個裡面有我的一分力量。」慈濟如同研究者的第二個家，增長我的生命價值，並孕育著我的慧命，而家庭成員彼此皆為善良、願意付出的人，只要用心體會，就能發現人人身上都是一部大藏經。「慈濟是永遠的家，我雖不是浪子，但在外工作將近一年之久，每當有機會參與慈青或慈濟活動，就有濃厚的返鄉心情。」

對於慈濟這份堅定的愛，來自於長期投入團體的一份信任與認同，無論是行善理念與行動，往往都能看到慈濟人的積極與投入，化不可能為可能，「不用擔心，交給我吧！」而另一方面，慈濟的動員力之所以快速，很多時候是來自於全體慈濟人的勇於承擔、樂於配合的相互成就：「什麼時候，阿母早已用最短的時間，臨時重新彩排所有師姑師伯、各校慈青，一個個端正走好動線，手拿蠟燭，走上舞台的那刻，我的眼淚掉了下來…」也往往在盡心盡力的過程裡，看見了意想不到的奇蹟與成果：「當天來了比我們預期還

要多更多的人，我們被坐得滿滿的活動現場嚇到了，好感動好感動…我們真的真的做到了！」

另一方面，慈濟團體能讓彼此將理想投諸於團體裡，藉由大家共同的行動而達成。Paul Tillich (1994) 認為，信仰導向行動，而團體則是行動的先決條件，因此終極關懷其實是存在於行動的團體中。由此顯現出，愛，不是少數人的作為而已，要成就更大的愛，必須藉由大眾人人一同實踐，透過團體成員的共聚善念與善行，才能發揮出最大力量。在慈濟裡，我看見了自我心中理念一次又一次被實踐出來，也讓自心更加緊緊於此，「如果旗袍是婚紗，那慈濟，就是這輩子，我最想嫁的對象。」

二、真正的慈濟——愛與善的精神

慈濟人

在最黑暗的角落點一盞燈 慈悲智慧的化身
在最淒寒的路上生一堆火 因緣感恩與死生
但願眾生得離苦 廣庇天下盡歡顏
我們不知道偉大是什麼
我們只知道 飽滿的稻穗 無染的愛
我們不知道遼闊是什麼
我們只知道 灑一滴甘露 粒米成籬
我們不知道永恆是什麼
我們只知道 飲一杯智慧的水 覺天地之廣闊
人間悲苦無數 人間淚水無數
為人間拭去悲苦的淚水替眾生溫暖的外衣
點一盞燈 生一堆火
點一盞燈 生一堆火

研究者內在總期許能成為 上人的好弟子，不僅是慈濟的人，而是慈濟人；不僅是努力的做，更要用心的修。上人曾提及心中理想的人才：「是謙虛自抑而非不可一世，是潔身自愛以涵養德香，是無私愛執著而能平等待人，是心量開闊且能克制脾氣，是做事認真但與人無爭，是言談舉止有威儀風度，是有學有德又有清淨心，是把握大原則而小事不計較。若有此人才，慈濟宗門方謂後繼有人，上人才能真正安心。」有感於對 上人的承諾與對眾生的使命，我總時常提醒自我戒律與心念，讓慈濟人之模範，能實質地內化、深入於自我身行、氣質中，而非僅是外在制服的表象。

因此，慈濟，重要在於精神之實踐。釋德凡編撰(2008):「慈濟人傳承的是一份『根

本精神』，只要精神在，慈濟就會以另一種名稱或形式而永遠存在於新的星球上。」在接觸慈濟的四年過後，無數的撞擊與沉澱之下，因而深深發覺，原來信仰真正要追尋的不是慈濟，這個名詞，而是真正的大愛。若能領悟此種思維，心就得以寬廣，並不受名相束縛，成為名副其實， 上人所期盼的「慈濟人」。此外，釋德凡編撰（2008）更提出：「任何人，只要他心存出世之心行入世之事，也就是存菩薩心投入人群，以感恩心無所求去付出，去做救人的事情——不論他所做的事是什麼，或是士、農、工、商，或是學者、小販，或是神父、法師，事不分大小，只要是對人群有益，他最後都將能夠見證自性，都能夠成佛。當然，走在這條路上的人在廣義上都是『慈濟人』——不論他信仰甚麼宗教，或依止什麼宗派，也不論他有沒有聽過慈濟。」對於 上人而言，真正的慈濟人，不是僅有穿上藍天白雲制服的慈濟志工，若是擁有行善、利益眾生之心，並付諸行動，儘管未曾聽過慈濟，都可以稱為慈濟人。

「慈濟人」，這開闊的定義，讓研究者更加確信自己所參與的團體之明朗與正信，並願意延續慈青社的感動，決心培訓、授證，投入於社區中：「我找到了自己生命中的『懿益』，是左上角這顆佛心師志的心。」這過程，慈濟讓我找到了生命的意義，它成了我這輩子最重要的事，並讓我願意追隨 上人、師姑師伯的步伐，作為下一代的傳承者，「慈濟 50 年，我走了 10 年了，說好了…下一個 50 年，我全都要包了。」慈濟是一個因緣，這兩字只是一個名詞，要透徹其中的精神、真諦，並轉成動詞才有意義。這段話，讓我大大覺察到重點不是加入慈濟，重點是，帶著菩薩精神走入人群。那麼，不論今天你是誰、加入什麼團體、信仰什麼宗教，都一樣。如同 上人慈示：「台灣有沒有慈濟不重要，重要的是不能沒有愛與善的力量！」

2015 年 4 月 25 日，尼泊爾發生了 7.9 級大地震，死亡人數已高達數千人。當臉書上很多朋友分享著美食；旅行景點時，有一群人不斷轉貼著尼泊爾的當地訊息，他們憐憫著苦難人，說著阿彌陀佛，並努力接引大眾一起祈禱。直至今日，臉書上依然繼續報導著關於救災、當地現況的新聞與文章。

他們是慈濟人。

在那一刻，我深深感受到自己是如此地幸福，我認識這群如此善良的人。

他們雖然不完美，雖然還是有自己的煩惱、習氣，

但在苦難眾生面前，他們總是第一個跳出來.....

那份直心、無猶豫，儘管被批評成這樣，都擋不住那最直接的善良。

我看見了這麼純粹的慈悲....好美，好感動.....

愛不是口中說說，而是實踐出來的。之所以如此相信愛，是因為它真實地上演在大愛的人身上。證嚴上人(2011)：「慈悲是宇宙生生不息的秘密。」；楊定一(2012)：「慈悲是宇宙最大的力量。」；耶穌：「只要有愛，萬事足矣。」越來越多宗教家、學者提及「慈悲」兩字的影響與力量，而愛與慈悲的定義，往往無人可全然蓋之。我相當認同William James (2011) 所述的此句話：「就像愛或恐懼，信仰的狀態是一個自然的心理複合體，慈悲是它的自然結果。」我認為心理複合體，其實就是不再對立、不再分別，兩個極端體——善惡、陰陽的合一狀態，而若能有著無二元的平等心，即是慈悲。原來愛，無所不在，包含光明，也包括黑暗。

走過這慈悲、智慧兼具的慈濟路上，10年，讓我對生命有了煥然一新的解讀。我常常想，如果沒有愛，我又會在哪裡？我看見愛無窮的力量，因而愛改變了我，也從信仰愛中，更要「活出愛」，我就可以是愛。

多希望自己就是一盞明燈，能帶領他人走向對的方向；
也希望自己就是一輪明月，能給予他人些許溫暖慰藉；
更希望自己就是一部經藏，能引導他人除去煩惱困難；
最希望自己就是一個愛心製造機，能提供他人沒有上限的愛與慈悲。

慧命增長才是永恆，研究者期待自我能保有源源不絕的慈悲心與愛，如果這一世生命只剩下一些，能在慈濟，就不會再有遺憾，而今，我全然相信，愛，正是生命的意義。

第六章 研究結果與省思

第一節 研究結果

慈濟是利他、宗教團體，更是一條修行之路。在行善與聞法兩者並行的體會之中，擴大了自我勇於承擔與甘願付出之愛，也逐漸體悟修行那自在、超脫之心。走過十年，對愛，更加相信與堅定了，這一點一滴敘說出的足跡，短短幾頁，雖無法道盡所有，但希冀能呈現出自己為愛努力的信仰與堅持。在此，回顧本研究之目的及研究問題為：

- 1、參與慈濟志工前的成長背景、求學環境為何？加入慈濟團體的原因為何？
- 2、參與慈濟志工期間的關鍵事件、經驗，及其產生的意義為何？
- 3、參與慈濟志工的經驗與歷程，對生命有哪些轉化與影響？

本章節將依據研究問題給予回應與彙整，如下：

壹、研究者成長背景、求學環境與參與慈濟團體之因

一、成長背景、求學環境

此部分於第四章生命故事中的第一節有詳細闡述，在此以簡要敘述呈現。研究者身為女性，為家中老么，生長於備受期待為男孩的家庭，雖受家人疼愛，但也開啟了未來生涯對性別能力、自我價值的證明。在求學過程中，研究者於國小課業、才藝上皆表現良好，因而獲得讚美與肯定，促使我習慣以外在表現來認定自我能力與價值。升上國中，在資優班的課業壓力、競爭下，導致自我成績的逐漸落後，而因努力往往換不得好成績，更時常面臨挫折與感受到無助；另一方面，老師的冷漠與同儕間的比較，讓研究者受困於求學環境的艱辛。

升上高中之後，內在自我價值低落的情況更加明顯，那份想證明自己、想被他人看見的心，讓研究者再度產生壓力。因而此時，對於考試、成績更加感到茫然與疑惑，甚至出現翹課、作弊的現象，這逐步違背「好學生」作為的「叛逆」，反而成了一種契機，無形中，使教育體制的框架慢慢瓦解，深埋內心底層的自我意志與良知終被喚出：「生命的意義是什麼？」而這是此句話，開啟了研究者探索生命意義與尋覓真理的旅程。

二、參與慈濟團體之因

從幼年開始，研究者對於幫助別人一事即充滿了興趣與熱忱，在每個就學階段，對於受到冷落、排擠的同學，會不自覺承擔起陪伴的角色與責任。而在這過程中，反獲得更多同學的友誼與認同，這也加強了研究者行善、付出、利益他人的信念。另一方面，參與慈濟後，研究者才漸而發現在就學時代的成長歷程中，身旁已有許多慈濟人出現於生命裡，他們善良、溫暖的作為，是我往後更加認可慈濟人之因。直到某日在電視上看到證嚴上人的開示，上人的慈悲聲音與法語，讓我深深動容，並驚覺女子的力量，也讓從小不受認同的性別角色有了突破與開解的機會。

也從那刻開始，研究者對於上人的生命背景與行善事蹟開始有了探尋的因緣，國中接觸到上人書籍，並抄寫於筆記本上；高中更有幸於課堂報告上人事蹟，這些足跡，皆一步步推著我往上人的大愛精神走去，於是，漸漸的……我愛上了上人。高中，期待剪下英文課本裡的上人法照，並持續放在皮夾直至今日，也在大學時，毫無猶疑地加入慈青社，那親手寫下的三個字—「愛上人」，至今，仍刻印在研究者心中，並深深影響著。

貳、參與慈濟志工期間之關鍵事件、生命經驗與意義呈現

研究者參與慈濟志工歷程，共走過十個年頭，每個重要階段皆能引發研究者在生命意義上之轉化與改變，在此分別以表格與圖表呈現十年歷程的關鍵事件、生命經驗及產生之意義。

一、慈濟歷程之角色與關鍵事件脈絡：

慈濟十年歷程中，研究者共歷經慈青、慈青學長會、慈濟委員三個階段（圖 6-1），因角色的轉變而經歷不同關鍵事件，研究者在此大致分為社員、社長、區執秘、區合心、青少年社工、慈青學長會、生死學—諮商組研究所、授證委員、繪本屋，共 9 類，每階段因不同關鍵事件而帶來的各自生命發展，在此以圖例（圖 6-2）表示：



圖 6-1 慈濟歷程之角色發展階段

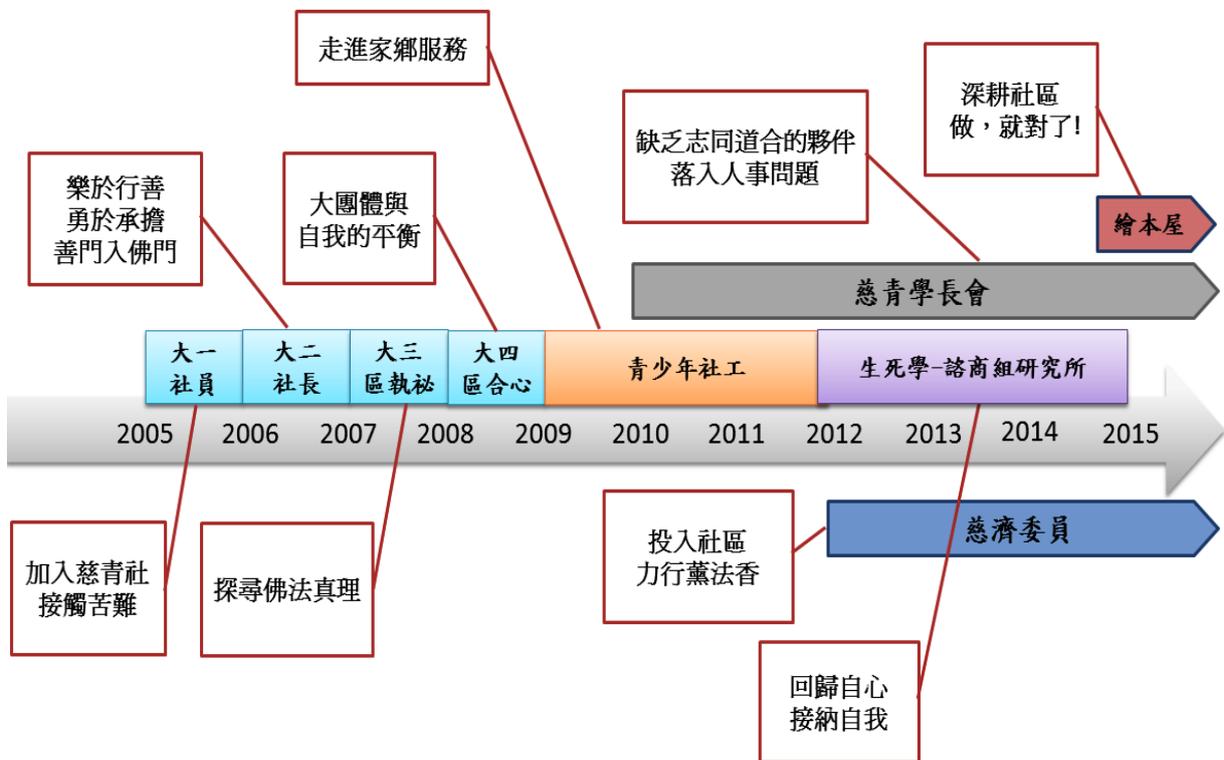


圖 6-2 慈濟歷程之角色與關鍵事件

二、慈濟歷程之生命經驗與意義呈現

以時間軸而言，不同慈濟歷程各經歷不同角色發展，而不同角色也發展出獨特的關鍵事件，並創造獨特生命經驗，在此分為內在狀態與外在行為兩類。最後，研究者依據生命經驗之轉化、影響方向來作為意義之統合與詮釋，試著定義生命的關鍵時刻，以產生各階段的意義呈現。

以意義呈現說明，研究者從加入慈濟的一年的「確立自我方向」到第十年的「勇敢

去做對的事」，由此可見，十年的慈濟歷程中，研究者在此過程的投入、省思、磨練等狀態，讓我在十年的今日，已篤定方向，只需要勇敢投入、堅信力行，對的事，做，就對了!詳細參照以下表格（表 6-1）：

時間	角色	關鍵事件	生命經驗		意義呈現
			內在狀態	外在行為	
2005~2006	大一社員	加入社團 接觸苦難	見苦啟悲	確定參加 慈青社 皈依上人	確立 自我方向
2006~2007	大二社長	樂於行善 勇於承擔 接觸佛法	熱忱衝勁 責任使命感	承擔幹部 活動辦理 人事繁忙	一勤天下 無難事
2007~2008	大三區合心 執秘	探尋佛法 真理	喜愛思惟 追求真理	參與晨鐘起 薰法香 深入佛法	體會真理的廣闊
2008~2009	大四區合心 幹事	大團體與 自我的 平衡	沉重壓力 害怕逃避 找不到自己	疲憊忙碌 流淚哭泣 躲避人群 害怕接電話	磨練、淬鍊 自我
2009~2012	青少年 社工	走進家鄉 服務	溫暖付出	陪伴孩子 家庭訪視	省思 助人角色
2009~至今	慈青 學長會	缺乏志同 道合夥伴 落入人事 問題	孤單無助 氣餒灰心	無法 推動大家 不夠團結	接受不完美
2012~2015	生死學 研究所	回歸自心 接納自我	勇敢面對 感受真實	接觸生死 諮商課程 揭露自我	看見負面、 黑暗的一面 統整自我
2012~至今	培訓 授證 委員	投入社區 力行 薰法香	精進法喜 樂於配合	法語分享 參與委員 工作活動	學習謙卑 協助、 影響社區
2015~至今	繪本屋 老闆	深耕社區	喜悅快樂	實踐經營 繪本屋夢想	勇敢去做 對的事

表 6-1 慈濟歷程之生命經驗與意義呈現

三、慈濟歷程發展時期與自我內言

為了區別慈濟歷程之發展狀態與轉變情形，在此研究者以自我生命故事內容，將十年經歷各分為七項發展時期，分別為：疑惑期、探索期、自我肯定期、融入團體期、進入社區期、回歸內在期、深耕社區期，並各自加上每個時期所發展出的自我內言，深刻影響生命意義之定義，在此以圖例（圖 6-3）表示：

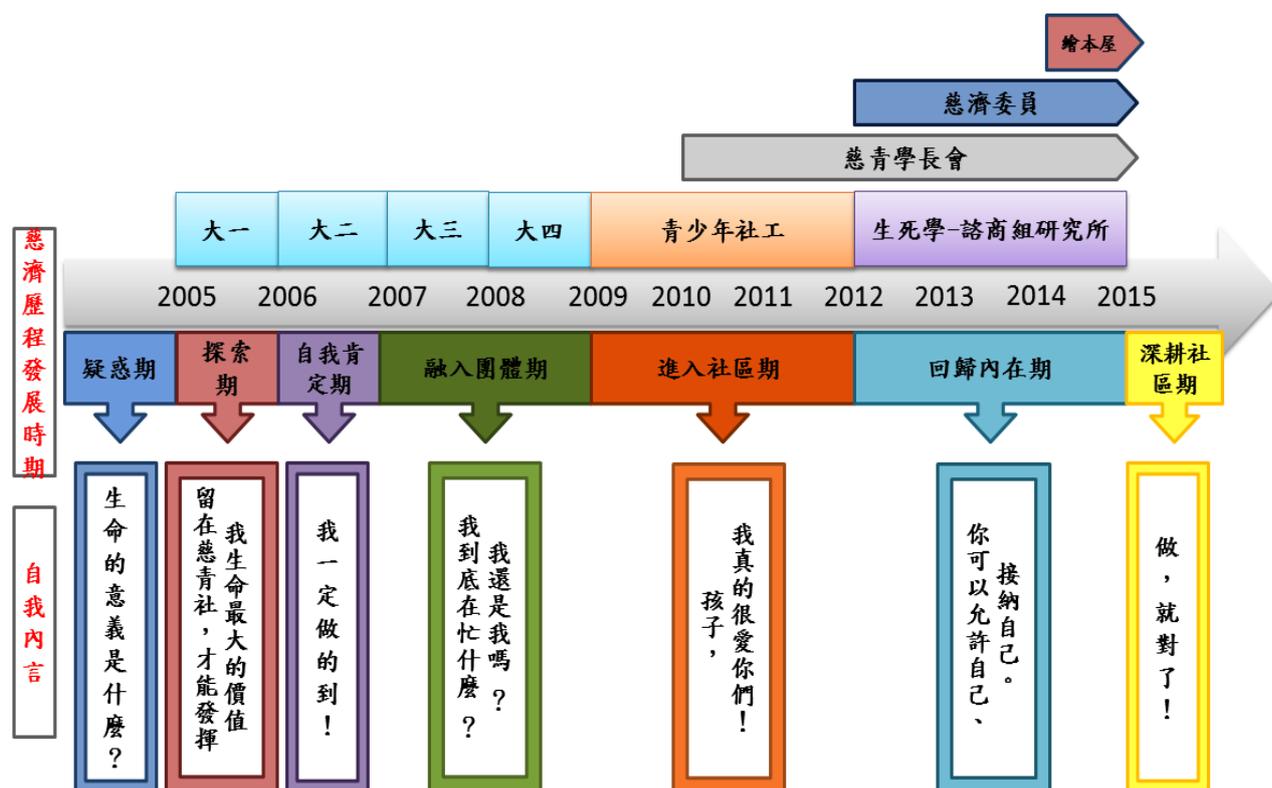


圖 6-3 慈濟歷程發展時期與自我內言

參、慈濟志工歷程對生命之轉化與影響——通往整合、圓融的方向

幾乎是用了 10 年的時間，改變了自己。當決心投入大愛的懷抱裡，生命就開始改變了。從參與慈濟的歷程中，漸漸發現，參加慈濟是為了讓我看見世界的真實面貌。曾經有好多幸福……助人的快樂、志同道合的相知相惜、善知識的支持、遨遊於佛法裡的法喜；也曾經有許多傷痛……那張零分的考卷、老師未曾正眼看過的失望眼神、害怕權威的逃避、孤單忙碌的生活，在對生命充滿期待與尋求肯定的年紀，被深深愛過，也被深深劃過幾次傷痕。

慶幸，沒被愛遺忘，唯有愛，能撫平受傷的心，膚慰留疤的傷口。而今，對於過去，我終能充滿感恩。走著，沿著大愛的道路走著，漸漸脫去身上的負累，身子越輕，越能感受飛翔的愉悅。於是，加倍確定自我方向後，我只管認真用心的往前。在這通往 28

歲的旅途中，我看見自己的改變...好真實。

一、從 光明 到 黑暗

以前的自己如同身在天堂，不太明瞭人間疾苦，也因性情單純，時常面露笑容。而加入慈濟後，讓我看見世界的苦難，原來是如此劇烈存在著。也因此，我從天真無邪的快樂，慢慢覺察到了憂傷與苦痛，無論是自己或他人身上，一股世界苦難的巨大沉重降臨於心。上人(2007)：「光明與黑暗、覺與迷、苦與樂，其實是一體兩面。感受到『苦』而能覺悟，殷勤精進修行，就能體會法喜。」這促使自我從一貫的正向光明，到後來允許自我負面情緒，並決心投入於黑暗，也在光明與黑暗中，回歸自我內在的平靜，並發覺真理的融合之美。

二、從 盡心盡力 到 隨順因緣

研究者長期承擔幹部與投入慈濟事項，勘稱為盡心盡力，但也在付出過程，漸發覺自我對成果的求好心切。這份內在無形的擔憂與焦急，引發研究者的執著和煩惱，因而產生對自我的批判、猶疑，與對他人的要求與期待。漸漸地，做慈濟成了一種身心負擔，心裏的多慮愁緒、倦怠無助，也顯現於身體層面，於是，促使研究者覺察改變的必要。

聞法，是轉化的契機。研究者漸從表層的繁忙事項裡，進而轉入探求佛法真諦，在法中，能點滴清淨自心，並感受到知行合一的美好境界。當心的世界變大，也就越能融入更多可能，於是漸能積極接受因緣的安排，學習將緊握在手中的「應該」鬆解，而換得隨順因緣的自在。

三、從 想當最好的 到 努力做最好的自己

過往總不自覺地嚴格對待自我，期望自己做到最好、表現得最好，因此若事與願違，則會感到洩氣、沮喪，而開始有否定自我之心態。然而，從人事的磨練中，漸漸也磨掉了內心對許多人事的絕對，那份原本高高在上的標準，慢慢變得合理與彈性，一種允許自己、接納自己不夠完美的心境流露出來，也而讓人與人之間的互動漸趨平等與真誠。這是一段從完美變成完整的過程，允許了不完美，而才能趨向真實。

四、從 慈悲 到 智慧，從 行善 到 聞法

從未想過，原僅是單純行善的心，會逐步走向聞法修行的路，也在後期覺察到，這兩者本是同時存在且相互融合之狀態。如同佛法所言的「福」與「慧」，菩薩道必須福慧雙修，才能不落於偏道，表示行善中必須運用智慧，才能助人；而智慧則必須深入人群接引眾生，才能顯出更大意義，兩者間相輔相成、彼此成就，隨著菩薩道的精進力行，

而逐漸增長。

研究者原僅是快樂行善、熱心助人，但自從承擔幹部後，有感於人事複雜與挫折，而有機緣開啟探求佛法之路。別於過往對佛經的抗拒與否定，接觸的那刻，佛法的闡述與上人法語字字句句多能應對於慈濟歷程，而令我頓時心開意解，故對於佛法全然改觀，毅然決然由善門進走入佛門。於是，開始相信佛法是一把能解開生命意義與真諦的鑰匙。

五、從 短暫快樂 到 永恆法喜

研究者在做慈濟前，是個遇人則笑口常開的女孩，並在大學時期，持續帶著行善熱忱來到慈濟。然而，經過幹部、事項歷練後，這份行善的熱情、衝勁漸漸消毀，反而開始懷疑行善目的，此時，善法逐一流入內心，讓助人的繁忙事項開始有了意義，也漸能從抱怨、煩躁的心境中萃取出甘願的菁華，而一點一滴流露出有別於短暫快樂的法喜。

這歷程，改變了自己對於「行善」的用意，過往雖喜愛幫助別人，但部分是為了得到他人認同與肯定，那依然帶著私欲的付出之心，並未純粹，故在遇見繁雜人事後，而開始跑出過往不曾看見的習氣與煩惱。負向情緒的出現，令研究者招架不住，也開始產生退轉，原認定的「助人為快樂之本」不在了，取而代之的一連串不想處理的事、不敢面對的人。而透過繼續力行與聞法，研究者有機會重新省思內在真正的初發心及「付出無所求」的真意。

故在一次又一次的洗滌與省思中，研究者漸能把滿滿的行政事項、人事問題視為行善的必要歷程，因為，那是每個活動背後的必要功課，也更是磨練自我心境與往修行路前進的好機會。於是，當能沐浴在法中與愛裡時，這過程佈滿了感恩，法喜充滿。

六、從 為什麼 到 堅定不移

這是上人思想體系裡的一個標題，我想引用至此。稱不上堅定不移，因自我還是會受到習氣與社會變動，而有不同程度的擾亂與影響，但這絕對是生命值得努力的方向。研究者從「生命的意義是什麼？」到十年後確定自我生命意義，這過程，是愛，讓我生命產生最大的改變。是愛讓我投入行善，是愛讓克服困難，是愛讓我產生的力量與決心，是愛讓我走上修行的路，是愛讓我勇敢面對自己，是愛讓我心想事成，是愛讓我完成不可能，是我讓我義無反顧，是愛讓我堅定向前。十年，是愛讓我找到並更加確定生命之意義。

結論：

慈濟歷程的轉化與影響，讓我看見世界的另一個面貌，而原先的世界並無消失，反而因看到世界另一面貌，而使自心更加開闊與寬廣，並通往更圓融與整合的方向前進，無論是生命或慧命。我相信，有一天，我會同時認出並體悟，原來……他們是一體的，未曾分離過。

第二節 研究省思

壹、本論文之貢獻與後續發展

關於慈濟團體的碩博士論文相關研究，在學術已有數十篇，但以自我敘說為鋪陳的論文則以本研究為起頭。自我敘說之研究方法，在生命故事脈絡與個人內在情感狀態能更加完整、細膩闡述，以呈現出有別於數據、類別上的研究，因此，本篇論文在故事的豐富度與真實情感地表露上，能有助於社會、學術深入研究與探討。此外，關於慈濟團體的相關文獻、資料中，大多闡述慈濟團體的精神理念與善行，但對於個人做慈濟的心路歷程與生命發展則較少有深入的描繪與探討，此篇研究也能在此呈現出學術價值。

另一方面，研究者參與慈濟團體的十年歷程，其生命經驗與心境轉折，也將有別於短期參與者之狀態，當時間拉長，研究者也將能從更多發展時期面向來探討，而看見更完整地生命起伏與轉折。最後，回應前方研究動機所言，身為慈濟志工的角色，常無形被授予完美期待，而研究者也希冀透過此篇論文，讓人瞭解慈濟志工更豐富、真實的面貌，不僅是行善、助人的歡喜，更包含在團體共識中，必經的人事歷練與內心掙扎。

此外，慈濟志工的年齡分布相當廣大，以研究者的年齡狀態，算為年輕族群。但隨著不同的生命故事，不同年齡志工所呈現的慈濟歷程，也將展現獨特差異與各自精彩之處，而這是學術研究未來能繼續發展與延伸之方向。

貳、對慈善團體之相關建議

一、團體層面

長期以來，部分人士對於慈濟團體顯現出的階層、權力結構提出質疑，但身為慈濟團體的一份子，卻深感在每個團體中，無論是公司、學校或任何組織，只要是一個團體，皆會呈現出階層，而此階層所顯現的不是個人權力的展現，而是不同角色的分工。反而，相對於一般團體，慈濟組織包含著相互平等、尊重的精神，而有時又何以呈現出非精神理念的樣貌呢？研究者有感，最終，還是要回歸於原點—自心的修行。

沒有一個團體是完美的，因為沒有人一個是完美的。研究者在 10 年的慈濟歷程中，從親身經歷挫折的過程，有機會漸漸打破許多固化、自以為的不合理觀念。參與過程，面對權威的傷痛與恐懼，讓我一度想離開，但最後的事實是，我內在有害怕面對權威的陰影，而非僅是對方令人感到壓迫。那無由來侵入的黑暗與茫然，讓我找不到信仰，而深陷失落，某部分是自我內在的枷鎖與議題，外界的人事往往僅是一個機緣，碰觸到修行者需要好好面對與省思的習氣。因此，參與團體須回歸到宗教本懷，才不受限於人事波動而讓自心束縛於另一個執著中，而是要藉著大團體之好因緣，讓人走入人群，並好好修行。

二、個人層面

研究者加入慈濟的初期，便是以不合理的完美標籤來看待裡面的成員，「裡面的人一定都很好!」。但隨著投入越久、經歷的人事越多，原初美好的想像也開始隨著現實所見而漸漸剝落，「為什麼慈濟人還那麼兇……」。但也正是因為深入團體，那不光僅是為了偶像崇拜、找尋依賴的心，也在慈濟精神理念中，擴大了自己對於慈濟人客觀層面的理解：「每個人都還有自己的習氣，大家就是因為還需要修行，才會在這裡，重點是，我也不完美。」

漸漸地，從原先的快樂行善，融入自我修行。正是這些人事磨練，才能淬鍊出自我堅定的善行，並由衷感恩每一個成員，無論對方給予的是支持或責罵，都是善知識的化身，這一切都映證佛法所言：「一切唯心造」，如果心能謙卑、感恩，則每個人都是成就道業的菩薩。因此，投入相關慈善或宗教團體，不光僅有表層的接觸，更要深入團體的核心與精神，才能挖掘真正的寶物，心胸也將日益深廣。

參、自我省思與期望

一、學習謙卑修行

走過十年，才發現，隨著覺察程度的提升，要省思與改進的反而越來越多。修行，就是改往修來、去除習氣的歷程，而隨著經驗的增多，反而會不自覺地顯現出「我」。「我」的出現，若無適時覺察，就會陷於執著與傲慢，覺得自己是對的、或以自己過往的經驗、狀態來決定他人的做法。

研究者在後期修行過程，發現很多過往古聖先賢的修行人，大多皆障礙於「慢」的習氣中，而停滯不前，例如為眾生造水懺的悟達國師，以及智慧第一的舍利佛，這大大

震撼了我。也不禁時常反思，在聽聞佛法、自我經驗增加以及承擔幹部的歷程中，是否有漸漸放大自我的心境，若有，就要適時提醒自我，回歸到更大的體系中。若觀想，站在浩大遼闊的宇宙下，「我」又是在哪裡呢？修行所得之成就，是回歸到整個宇宙，「我」，不過是宇宙的一塊小小化身，又有什麼好偉大的呢？真正偉大的是「無我」之胸懷，如同上人所定義：「『無我』有兩種境界：一、將自己縮小到零點，無孔不入，穿入人人的瞳孔，在嵌入對方的心版最維細處。二、將『我』擴大如虛空—『心包太虛，量周沙界』，則何事不包，何物不容。」

二、繼續堅定行願

幾個大夢想，即將在寫完論文後，湧現，無論是繪本屋或是前往非洲，或是繼續深耕社區，也許最重要是回歸最真的愛與善。如今，我內心最擔憂的，是自己在繁忙的人事磨練中，慢慢淡去助人、走入人群的熱忱，當有天發現自己更愛獨處與孤獨時、當有天我厭倦與人互動時，這份憂心浮出，也許正是此因緣，老天爺派給我寫出自己十年故事的功課，讓我好好檢視並學習過往這顆儘管面臨困難，卻都用心走過的心。

在撰寫自我故事的過程，研究者不經意地寫下這幾個走過十年深刻的體會：

(一)修行要先走一段起起伏伏的路，透過不斷往前、精進，這條路，才有慢慢平緩的可能。

(二)總是在遇到眾生的苦難時，又再度擎起承擔的使命。

(三)總是在遇到字心的苦難時，又再度堅定聞法的願力。

(四)原來修行，當你決心走菩薩道這條路，那就註定沒有終點。你必須在苦海中吸收養分，並努力綻放出清淨的蓮花，生生世世。

(五)原來當你終於發願甘願投入於眾生的地獄中，你的心在那刻就已在淨土。

10年了，突然感動萬分，生命，走到28歲，如果沒有慈濟，我又會在哪裡？我想，我依然平凡如今，只是，生命的厚實與寬度將難以顯現，也只是，我就不會遇到這些可愛、善良的人兒了。時常有師姑說：「妳不知道是第幾號來的？」也就是，大家皆認為若能在年輕時就投入慈濟，表示是乘願再來的，也許吧，上輩子、或上上輩子……我就已經跟慈濟有緣了。上人：「因緣會合，只為了一個目的，就是發揮這樣的良能—為佛教、為眾生，將佛法普遍在人間，引導人人一乘，就是行菩薩道。如何能夠感恩、尊重、愛，無私的大愛在人間，這是我們靜思法脈、慈濟宗門的目標，我們共同的方向就是在那裡。」

「千辛萬苦」地寫下了 10 年的足跡，而慈濟，也即將邁向 50 年了。在此刻，我多麼感恩能有機會回顧、統整自己的生命，感恩一切的好因緣，感恩父母生下我，感恩慈濟，感恩，我最愛的上人。再見，10 年；也「再見」，下一個 10 年。



後記：自我敘說的美麗與哀愁

壹、自我敘說——重拾「愛」的歷程

撰寫自我敘說歷程的收穫，不僅是回顧自我生命歷程，而統整自我而已，我認為最大的收穫是，我重新拾獲了自己的信仰。會用拾獲這個詞，是因為一路走來，隨著人事的風風雨雨，在自心的脆弱與不定間，信仰早已零零落落地逐一散落，這自我敘說的回顧，就像往回走在自己的生命路上，逐一踏實，一個一個地撿起自己曾經掉落的信念與愛。

其中，也因這篇論文，讓我能重新閱讀 上人的書籍，那些以為早已熟悉，卻在過程中一再重新激盪出感動、震撼的言行，是 上人的慈悲與智慧。如同《琉璃同心圓》的作者潘煊所言，她覺得 上人是一位教育家。這不約而同與我再次看完這本書後，由內心頓時有感之言：「上人無時無刻都在做教育，上人的以身作則、對每位弟子的回應、對話，對弟子來說，就是一種最好、最深刻的教育。」

而書裡，其中有一段潘煊（2006）與 上人的對話，作者也藉以描述：

「趕稿期間我常會感冒或犯點小毛病， 上人屢屢關心：「不要急，不要把自己逼得太緊。」有一回我回到精舍，她看到我：「趕稿，緊張了喔？」

「是啊。」我答道。

「那是誰讓你緊張的？」 上人目光深邃而慈悲：「是你自己。」

的確是我自己， 上人提點我的是，放鬆。

我一直抓緊，是因為值得記述的史事那麼龐闊、動人的故事那麼多，我老覺得這件事沒提及、那人沒寫到，是辜負其美好。然而寫一本書的厚度又怎能盡納慈濟三十八年的長度與深度呢？我終於必須在寫作上，學習放鬆。而這落實於生活，更是心的放寬、氣量的放大、眼界的放遠之自我修練。」

這段文大大打中了我撰寫論文的心情，時常在描述自我生命歷程中，也會莫名產生焦慮，擔心很多應該要寫的故事沒寫到，擔心很多重要的回憶或人事無法一一摘錄，而看到這段文時，讓我產生了時光交錯的感受，雖是 上人對此作者所言，但看在我心，就如同 上人對我所言，而產生無比的安定與力量。這也讓我看到了自我敘說，無可取代的優勢...我感受到文字感染力、生命故事的影響力，在我身上產生無以形容的影響，而我也相信，這也將在每個人的身上。

貳、自我敘說——看見坦誠的美好

Natalie Goldberg (2013):「我相信在生活的表層之下，或在生活的正中央，一定存在有某樣真實的事物，但自己的心靈卻往往讓我要嘛昏昏欲睡，要嘛心有旁騖；然而我所擁有的，也就只是自己的心靈和生命，因此我開始把它們寫出來。我讀著這些筆記本，越讀越覺得，就是這種寫作造就了今天的妳，這證明了妳也是個人。」撰寫自我敘說，能夠不斷地與心碰觸，再雜亂、多樣的生活人事物，都能透過「寫」這件事，讓自己重新回到最真實的樣貌，那是接近自己的心，聽「它」說話，試著同理與反映，並透過文字寫出來的歷程。

這挖掘自我過往、傾聽自我故事的過程，就像等待著什麼。起初也會擔心自己寫不出什麼吸引人的文字或精采的故事，也只能用簡單的文字平鋪直敘，直接了當地抒發心聲，如同 Natalie Goldberg (2013) 所說：「我們必須正視自己的惰性、缺乏安全感、自怨自艾，以及深恐自己根本沒啥值得好說的那種心態。誠然，每當我們開始做一件新的事情，眼前往往會出現阻力。這會兒你有機會不去逃避或被一腳踢開，而要把這些傻呼呼的聲音化為白紙黑字，面對它們，看看它們在講些什麼。一旦你的寫作從這堆垃圾和堆肥裡開花結果，花朵便會持續且穩定地綻放。我們腳踏實地做出這個選擇，而不是背負著恐懼，四處亂竄地尋找著美。」

加入慈濟，更深入愛，並沒有讓我看見更美好的世界，或是所謂的更快樂。

覺察，所以靠近真實。覺察，讓我終將轉移美麗的、正向的好，而去面對自己嫉妒、貪婪、自私的一面，因為覺察的力道增強了，所以我也變得無法掩蓋這「不好」的所有。它們在覺察的眼睛與思維裡，越來越表露無遺，有時候，就只是一下子...閃過而已，就被自己抓到了。「齁！嫉妒」；「齁~~又是貪心了....」

最深刻的一次覺察，就是生命轉化過程中，內心重要的轉戾點...來自於大一的自畫像，我覺察到自己笑容背後的眼淚。如果不是這份覺察，我必然無法誠實面對自己，我以為或是我就只想活在快樂的天堂，當一個正面的、總是笑笑、樂觀的天使，殊不知，內心的眼淚，也是我，也是成為天使的一部分。真相，透過書寫，而慢慢有了釐清的機會，向自己坦承，向自己說故事，說故事的我、聽故事的我、寫故事的我，三者合一，分工合作完成了。

透過自我敘說，我學習能去聽聽看，「心」想說什麼。一堆廢話、一些連自己都看不下去的東西，如果是真的它想說，就讓它說，並幫它記錄下來。從這次的寫作中，我更貼近了自己的心，雖然難免會批判自己所寫的，「寫這個好嗎？」「會不會很無聊？」但，如果樸實無華就是最真的自己，我又何必文藻華麗的點綴呢？自我敘說不是為了誰寫的、不是為了繳作業的東西，而是要誠實面對自己的過程，我想，那是比美還要美的事——因為，看見真實。

參、自我敘說——我的發現與感恩

我發現...生命中有太多太多貴人的成全，才能成就現在的我。

隨著自我敘說的歷程，一步又一步，重新走著那些再熟悉不過的路。重回那些步伐與場域，再度遇見許多那些年，陪伴你走過的人。當我已成長茁壯、當我已堅持道心，而能獨當一面、勇於承擔時，這麼回首，才驚覺...

這些人，曾經到現今，都是如此的重要，
如果沒有他們的言行與典範，又如何能一再地滋養我心，
使我能堅定信根、勇往直前；
如果沒有他們的嚴厲與責難，有如何能一再地淬煉我心，
使我能謙卑反思、越挫越勇。

我的生命，不再只是我自己的，而是所有人的成全，所有眾生，無論是給予苦或樂，帶來磨練或支持，都給了我微渺的生命，點點滴滴...最寶貴、最美好的成全。就好好感受也感恩吧，美麗的、醜陋的，都好，每塊屬於生命的拼圖，都是最真的自己，也是最好的因緣。

肆、自我敘說——寫下生命的意義

是否寫自我敘說即是如此的感受？

想著過去參與慈濟的點點滴滴，想著過去參與慈濟的因緣，搭配著一首又一首的慈濟歌選，答案、盤山過嶺....回憶、畫面慢慢湧現，內心好悸動、太悸動....

手在發麻、發抖，打著每一個不可思議的字....那是慈濟帶給我的太感動，那是遇見慈濟太感恩的心情...我擔心，內心的感動難以言喻；我努力，把想說的化成文字；我盡力，把它們寫出來，那....我用心走過的生命。

言不由衷，就是這樣的感受吧.....

2014/05/17

生活，自從堅定了目標，不再三心兩意、猶疑後，就開始產生 動力：)

也許還稱不上勇往直前，但，就是每天覺得快樂、充實。雖然離夢想，還有段很長很長的距離，但不是那麼在意了，重點，是當下的我.....很好。

愛上了每一天的生活，不預設立場、不抗拒繁忙、不要求太多，只是簡簡單單、享受當下的時光，因為，越來越相信，認真走過的每一步，絕對不會白費。

如果說...這段寫論文、準備考試、拼命讀書的日子 只剩下短短的一兩年，那我真的會好想.....好好、好好的去珍惜。

2014/07/23

遞出論文初審申請的那瞬間，突然覺得...好不可思議。

這段時間，感恩有愛與夢想的力量支持著我。做過才會發現，其實，沒有想像中的難，內在恐懼往往大過於實際狀況，而勇氣，就是要突破這未知與多想而引起的停滯，繼續向前走。

雖然只是正要開始，但這一步，第一步，
卻是無比艱辛也無比重要。

2014/10/03

整理這些過去的訊息，驚訝... 相當吻合於現在自己的狀態，而現在的文字，想必又將帶給未來一些方向。

突然發現..... 過去、現在、未來，都在同一個時刻，無有分別。

2015/03/23

論文時間...走走走...走到了 東單生活。

突然讓我好想回味這些 美好，雖短短五天，卻總能在想起時... 深刻到一輩子也不會忘記。想念妳了，女孩，妳都好嗎？

2015/04/18

寫論文，是與自己相處的歷程。

在自我故事裡遨遊...孤單，卻不孤獨。

這是難得的光陰，剩下最後一、兩個月了，好好珍惜

2015/04/22

哈囉，親愛的論文寶寶：

懷你將近十個月，也終於要待產了，我們就要見面囉，你，會很期待嗎？最近這幾天，發現你又開始有點不想出來，你心猿意馬、到處奔跑，一刻也靜不下來。是不是，我給你過多期許或催促，所以讓你有了壓力...我知道你跟我一樣，都想順著自己內在的速度。

感恩你陪伴我的這幾個月，我承認自己在後半段，沒有很認真跟你對話，我覺察到自我內在有抗拒、有完美，所以我也止住了...我在表面上徘徊，就是走不進去你的心。而這，都不是我們想要的狀態。

最後了，我想把自己再度投進去，不管...不管，那會是什麼，好好與你對話，聽聽你想說的、想表達的...讓你成為你。

如果你是一朵小白花，就該讓你展現小白花的清香，而不是強迫你該成為一棵遮風避雨的大樹...也終將明白，當你成為你，我也才能成為我真正想要的樣子...寫得如何不是最重要的，最重要的是..... 你是你，真正想成為的你。

2015/05/08

論文寫到有點想哭、有點茫然、有點空.....

不知道那是什麼....

只是，好像趕快回到慈濟裡，但越是急，就越是急不得.....

沉住氣，加油！

2015/05/18

5/20 晚上的這一天，我夢見了 上人...

上人就站在我前方，很近很近的距離，上人向我靠過來，然後有力道地觸碰著我的臉，上人說：「妳很好阿，但是好像有稍微偏掉喔(台語)」說完，我一整個大哭...我知道自己怎麼了...我的心冷卻了，其實我很擔心自己的狀態，我似乎找不回當初那種徹底愛慈濟、徹底愛付出的心...我有點逃避，甚至沒有那麼善良了...我知道，我自己比誰都清楚知道...

那刻，我在 上人面前流著淚，我感覺到我輕靠著 上人， 上人輕撫著我....

2015/5/20

允許我坦白...寫這篇論文的期間，其實我有時候會感到心虛，可能是現在的我看到以前的我的精進與努力，而感到一種愧疚.... 過去的自己雖然難免受到挫折與壓抑，但那某部分也代表因為夠認真、夠在意，才會出現的情緒。我明知道有時候現在的風平浪靜，是因為沒有很認真投入...而這，難免讓我感到心虛。雖然如此，我也坦然面對，這也是走過 10 年，一個新的轉機。

因緣不可思議到...你難以言語、也難以想像。

你知道嗎，你知道嗎.....

師姑又來找我了...我本來已不抱持任何期待的非洲之行，它又來敲門了...有點招架不住，但其實我非常非常開心，在尼泊爾地震的那時，我記得我發了個願，我真的很希望有機會可以到非洲.....雖然我知道我爸媽不會答應，我也很擔心自己的語言能力，但我真的還是很希望很希望.....

在我夢到 上人的隔一天早上....我看到師姑在我臉書上留言...

「益榕早，妳還有思考去非洲嗎？ 美幸媽 06:45」

心跳跳很快，激動、感動到.....好想哭...好想哭.....

2015/05/21

其實，去年的此時，我原本已經要放棄了...無論是實習或是論文，在那內心憂鬱、卻說不出所以然的狀態下，我困住了自己...而我也清楚知道，這一切，唯有自己能再度解開這個結。想做一件事...開啟了我的論文動力...

記得當初會決心拼三年畢業，要在實習這年把論文趕出來，那時完全沒頭緒的我，像瘋了一樣，管他三七二十一，就是要把它生出來的勇氣....而這，正是因為非洲的這個夢阿.....「我要去非洲，明年暑假，所以我一定要在明年畢業! 拼三年畢業!!!」我才決定重拾信心寫論文，它激勵著我，拼過初審，我沒有忘記，根本沒有.....雖然師姑似乎曾說過非洲部分的不確定，所以我依稀感受到自己應該是去不成了。老實說，我也感覺鬆一口氣，因為我不用擔心如何向父母開口，不用擔心如何面對分離，或費用、語言、生活的問題...但它又出現了，在我論文要繳出的這刻.....它真的出現了，如此信守諾言。剛好連結到前一晚我夢到上人，到一大早我又看到這個訊息....難以言喻現在的心情，當下看到這些文字時，我內在的眼淚不停流著，非常感動、非常不可思議，對愛有滿滿的感恩.....只想說....愛，你正是我存在的意義。

人生，走著走著，如看書般，一頁翻過一頁...「你記得多少，又畫下哪些重點?」「而，除了看書外，有試著拿起筆寫書嗎，寫自己的人生嗎?」寫著自己內心那不輕易妥協的生命，那對愛堅持的使命，就是我寫這篇論文的意義，我希望自己能記錄這些愛的足跡，不光是美好、快樂的，還有很多淚水與苦痛，但...那都包含在愛裡面的點點滴滴.....生命就是如此值得感恩，我完成了，圓滿了一個化城，也將繼續往下一個地點前進，**是非洲、是繪本屋，也會是生生世世的慈濟路。**

生命日誌

時間流逝不停留，
秒秒快速消失於無聲無息之中。

我總是天天自我回顧，
每一張日曆，
有否用心書寫？
我總是默默自我省思，
每一個今天，
有否做有意義的事？

我總是自我期許珍惜時間，
每一張日曆都要好好書寫，
每一天日子都要好好利用。

所以常說，
我每天早晨睜開眼睛，
就是感恩又是一天新的開始；
晚上入睡前，
便是省察今天做了什麼事；
每一年換上新年新日曆時，
也總是堅志發心立願，
要留下值得回顧的生命日誌！

—衲履足跡·證嚴上人開示

賣花的人遠遠見到佛，心生歡喜，非常踴躍的心，抱著這分清淨、踴躍、歡喜之心，慢慢接近佛的面前。

他跪下來禮佛，在那瞬間，他作一想：佛陀這麼莊嚴！他閉起了眼睛，闔起來好像是一個境界，這個境界好像這些花，忽然間飛起來了，好像這花在佛的周圍，花瓣散落在佛的周圍，結成了子像一個花蓋一樣，這樣遮於佛的頭頂。他的心很歡喜，很莊嚴的道場。這只是一念間，闔一下眼，這個境界就這樣出來了。很歡喜，滿心清淨光明的境界。

抬頭看到佛，佛陀對他微笑。這位賣花的人，將花供佛。佛陀歡喜接受。佛陀問他，說：「賣花人，你供佛有何願望嗎？」他轉一個念，他就向佛這樣說：

「假如要說我心中有願的話，
我只求，只求將來能與佛一樣，能夠去修行。
然後，但願我將來，對著芸芸的眾生，
還未皈依的人，我讓他有機會能夠皈依正法。
若是有苦難，有苦，沒有人救的人，
有病，沒有醫藥的人，我能夠幫助他。
若是有滿心煩惱，不得解脫的人，我能夠給他依靠，
引度他，能夠解脫。
我若能夠來生有這樣的機會，我就已經很滿足了。」

--20140623 《靜思妙蓮華》



繪圖者：凌板

參考文獻

一、中文書籍

- 丁興祥 (2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究，第 56 期，頁 15-132。
- 中正大學教育學研究所 (2005)。質的研究方法。麗文文化公司。
- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，頁 55-72。
- 林韶怡、蔡敦浩 (2013)。自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判。應用心理研究，第 57 期。
- 李安德 (2009)。超個人心理學：心理學的新典範。桂冠出版。
- 何日生 (2005)。談毀滅與空寂。人醫心傳，8 月，頁 8-9。
- 何日生 (2007)。一念間：我所體悟的慈濟思惟。圓神出版。
- 周志建 (2002)。敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究。台北：臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 周志建 (2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。心靈工坊。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準(1)。應用心理研究，第 56 期，頁 19-53。
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，第 16 期，23-69 頁。
- 郭永玉 (2000)。孤立無援的現代人—弗洛姆的人本精神分析。台北：貓頭鷹出版。
- 黃錦敦 (2014)。生命，才是最值得去的地方—故事治療與旅行的相遇。張老師文化。
- 孫效智等 (2010)。打開生命的 16 封信。聯經出版。
- 陳向明 (2002)。社會學科質的研究。台北：五南出版。
- 陳榮華 (2003)。海德格《存有與時間》闡釋。國立台灣大學出版中心。
- 劉翔平 (2001)。尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。城邦文化。
- 張嘉真、楊廣學 (2006)。作文教學與敘事治療。五南圖書出版股份有限公司。
- 楊定一 (2012)。真原醫：21 世紀最完整的預防醫學。臺北：天下雜誌股份有限公司。

- 蔡宜秀 (2014)。奇幻世界之旅——靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說探究。嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文。
- 溫惠純 (2013)。走過莫拉克風災~八八水災經驗的自我敘說。新竹：新竹教育大學教育心理與諮商學系在職進修專班碩士學位論文。
- 潘煊 (2004)。證嚴法師—琉璃同心圓。靜思文化、天下文化。
- 賴誠斌、丁興祥 (2002)。歷史及社會文化脈絡中個人主體性之建構：以沈從文的堅持為例。應用心理研究，頁 173-214。
- 賴誠斌、丁興祥 (2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員番薯的故事為例。應用心理研究，第 25 期，頁 73-114。
- 蘆蕙馨 (1997)。性別、家庭與佛教：以佛教慈濟功德會為例。為佛教為眾生。性別、神格與台灣宗教論述論文集，頁 97-120。
臺北：法光佛研所。
- 釋德昱、釋德懋 (1997)。傳心點燈。臺北：慈濟文化。
- 釋昭慧 (2003)。佛教慈善事業的一個範例：慈濟整治印尼紅溪河之成效與意義。臺北：法光佛研所。
- 釋德凡 編撰 (2008)。證嚴上人思想體系探究叢書 (第一輯)。慈濟文化。
- 釋證嚴 (2005)。我思·我師·人間導師。慈濟月刊，463。臺北：慈濟人文志業中心。
- 釋證嚴 (2008)。真實之路—慈濟年輪與宗門。靜思文化、天下文化。
- 釋證嚴 (2011)。法譬如水-慈悲三昧水懺 講記上篇。慈濟文化出版社。
- 釋證嚴 (2011)。無量義經 偈頌版。慈濟文化出版社。
- 釋德傳 (2013)。慈濟學初探【增修版】。慈濟學校財團法人慈濟大學。
- 釋慧開 (2014)。生命是一種連續函數。香海文化。

二、翻譯書籍

- 王勇智、鄧明宇(譯)(2004)。Catherine Kohler Riessman 著。敘說分析。台北：五南出版。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝慧(譯)(2006)。Michele L. Crossley 著。故事心理與研究—自我、創傷與意義的建構。濤石文化。
- 朱侃如(譯)(2004)。Rollo May 著。焦慮的意義。立緒文化。

- 宋文里(譯)(1990)。Carl R. Rogers 著。成為一個人。台北桂冠出版。
- 吳芝儀(譯)(2008)。Amia Lieblich & Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilber 著。敘事研究-閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石文化。
- 吳芝儀、李奉儒(譯)(1999)。M. Q. Patton 著。質的評鑑與研究。台北：桂冠出版。
- 易之新(譯)(2000)。Freedman, J. & Combs 著。敘事治療—解構並重寫生命的故事。台北：張老師文化。
- 易之新(譯)(2005)。Jill Freedman and Gene Comes 著。敘事治療。台北：張老師文化。
- 易之新(譯)(2005)。Irvin D. Yalom 著。存在心理治療(下)——自由、孤獨、無意義。台北：張老師文化。
- 若水(譯)(2009)。李安德 著。超個人心理學。臺北：桂冠圖書股份有限公司。
- 陳增穎(譯)(2012)。Mary H. Guindon 著。諮商概論-諮商專業的第一本書。心理出版社。
- 孫石(譯)(1992)。Erich Fromm 著。自我的追尋。志文出版社。
- 許海燕(譯)(2012)。Tolstoy, Leo 著。伊凡·伊里奇之死。台北：志文出版。
- 彭仁郁(譯)(2000)。Rollo May 著。愛與意志。立緒文化。
- 劉嘉雯、魯宓(譯)(2012)。Arthur Kleinman 著。道德的重量-不安年代中的希望與救贖。心靈工坊。
- 張君玫(譯)(2005)。Norman K. Denzin 著。解釋性互動論。弘智文化。
- 蔡敏玲、余曉雯(譯)(2006)。D. Jean Clandinin、F. Michael Connelly 著。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。心理出版社。
- 蔡怡佳、劉宏信(譯)(2011)。William James 著。宗教經驗之總總-人性的探究。臺北：立緒文化事業有限公司。
- 賴妙淨(譯)(2000)。William Calloley Tremmel 著。宗教學導論。臺北：桂冠圖書公司。
- 趙可式、沈錦惠(譯)(2010)。Viktor E. Frankl 著。活出意義來—從集中營說到存在主義。光啟文化。
- 廖士德(譯)(2005)。Michael White、David Epston 著。故事·知識·權力—敘事治療的力量。心靈工坊。

- 魯燕萍(譯)(1994)。Paul Tillich 著。信仰的動力。台北：桂冠出版。
- 韓良憶(譯)(2013)。Natalie Goldberg 著。心靈寫作——創造你的異想世界。心靈工坊。
- 顏文君(譯)(2003)。Alfred Adler 著。生命對你意味著什麼。華成圖書出版。

三、英文部分

- Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social Research*, 54.
- J. Russel (1978) . *Sartre, Therapy, and Expanding the Concept of Responsibility*. *American Journal of Psychoanalysis*, 38: 259-69.
- M. Heidegger(1962) . *Being and Time*, trans. J. Macquarrie and E. Robinson .New York: Harper & Row , 327.
- M. Friedman, introduction to M. Buber(1965). *Between Man and Man*. New York: Macmillan, P. xix.
- O. Rank(1945). *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Alfred A. Knopf.
- P. Tillich(1952). *The Courage to Be* .New Haven, Conn.: Yale University Press, 52.
- Polkinghorne, D. E. (1988) . *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York Press.
- R. May(1969). *Existential Psychology*. New York: Random House, 19.
- R. May(1967). *Art of Counseling*. Nashville, Tenn.: Abingdon Press, Apex Books, 70.
- R. May, E. Angel, and H. Ellenberger, eds. (1958). *Existence*. New York: Basic Books, 52.
- S. Kierkegaard(1941). *The Sickness Unto Death*. New York: Doubleday, 186-87.

四、網路資料

慈濟全球資訊網：證嚴上人與慈濟世界

http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=89&Itemid=267&lang=zh

慈濟全球資訊網：柔和忍辱-慈濟委員

http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=233%3

[A2008-11-17-04-53-53&catid=86%3Aatzuchi-groups&Itemid=344&lang=zh](http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=417%3A2008-11-17-04-53-53&catid=86%3Aatzuchi-groups&Itemid=344&lang=zh)

慈濟全球資訊網：慈濟大專青年聯誼會

http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=417%3

[A2009-02-06-08-32-46&catid=86%3Aatzuchi-groups&Itemid=344&lang=zh](http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=417%3A2009-02-06-08-32-46&catid=86%3Aatzuchi-groups&Itemid=344&lang=zh)



附錄一、慈濟歷程之幹部經歷

選 項	擔任職稱	自		至	
		年	月	年	月
1.	慈濟嘉義區經藏演繹 種子團隊	104	9	104	12
2.	慈濟大專青年聯誼會嘉義區慈青學長會合心幹事	100	9	104	6
3.	慈濟大專青年聯誼會全省初階幹部訓練營 課務長	98	3	98	8
4.	慈濟大專青年聯誼會全省薪傳營 課務組員	97	11	98	2
5.	慈濟大專青年聯誼會中區迎新宿營 領隊	97	8	97	10
6.	慈濟大專青年聯誼會中區 慈青合心幹事	97	7	98	6
7.	慈濟大專青年聯誼會全省心靈成長營 副總召執祕	97	3	97	8
8.	慈濟大專青年聯誼會中雲嘉生活禮儀學習營 領隊	96	11	97	2
9.	慈濟大專青年聯誼會中區迎新宿營 執祕	96	8	96	10
10.	慈濟大專青年聯誼會中區 慈青合心幹事執祕	96	7	97	6
11.	慈濟大專青年聯誼會大林醫院志工隊 種子志工	96	5	96	8
12.	慈濟大專青年聯誼會中區社區營隊港區梯 領隊	96	3	96	8
13.	慈濟大專青年聯誼會中雲嘉生活禮儀學習營 總務長	95	11	96	2
14.	東海大學慈濟青年社 社長	95	7	96	6
15.	慈濟大專青年聯誼會中區社區營隊港區梯 課務長	95	3	95	8
16.	東海大學慈濟青年社 精進長	95	3	95	6

附錄二、慈濟釋疑之相關文章

2015年，大眾對於內湖園區與慈濟組織運作有部分疑問，在此，研究者摘錄當時在臉書上自己所分享之文章：

關於內湖園區。

誰受害，誰又真正受益？林立的高樓大廈、便利的交通設施，沒有任何猶疑地興建於土地上，當初有誰想過環保兩個字。

當年慈濟為何要買這塊地？

「當時是因為台北市政府與內政部對於國內缺乏兒童發展復健專業醫療單位，是政府部門前往拜會慈濟證嚴法師，請證嚴法師協助建立這樣的一個單位。經過當時政府單位的引薦遴選與擔保之後，才選擇內湖園區現址。（轉貼）」

我想起樂生療養院，被迫遷徙，因為要促進經濟、交通。而今，這塊用大眾愛心、點滴匯聚善款所購買，為了圓滿當初這個善念的土地，儘管多方溝通與解說，最後卻依然因保護大地的訴求，而被禁止。也許，他們可以再更換其他沒有爭議的土地，但這過程，有很多沒有被理解的事，當初是誰沒有謹慎評估就請他們協助，而現在說要回就要回呢？這些大眾的善款，又該如何要回，又該如何交代...

慈濟內湖園區的開發？

「慈濟內湖基地不在活動斷層地帶、不存在潛在順向坡，更未發現地下礦坑，此事已在99年12月6日的市政府都委會審查會中釐清。慈濟堅持綠色建築與生態環境共生，以低密度的空間，規劃原生種樹林、綠地、滯洪池，兼具排水、自然景觀的生態園區，全區開放作為慈善愛心及社福、教育功能使用。（轉貼）」

一個以環保、愛護大地為前提的團體，絕對不會再去做破壞環境的事。那麼多默默低頭撿拾、清洗腐臭資源物的老菩薩們，他們又怎麼抵得過說可能比做更多的知識分子呢...當拿著牌子、走上街頭不斷提出環保訴求的背後，

捫心自問，是否從自己做起了，

真正垃圾減量了嗎，是否做資源回收了，還是茹素愛地球了？

如果，一開始，就沒有真正想了解，為反對而反對、仇富的樣貌，是否只會離真相越來越遠？這過程，誰受害，誰又真正受益呢？

也許，我們都輸了。

2015/02/25

1、慈濟很有錢

是阿，因為善良的人太多太多了。一股傻勁地走入這個團體，雖然歷經風霜(XD)，但到現在，還沒有後悔。哈，恩恩，它的確有讓人不想，甚至沒辦法出來的原因(太愛

了)。

什麼地方?不是百萬年薪的工作，也沒有事少離家近，它倒是需要付出很多很多時間，也是需要自掏腰包的無領薪志工，交通費自己來、講課沒有講師費、環保車自己買，就連很多土地都是自己拿錢買、捐的，錢、茶水費，這些不經意填飽我肚子的...其實是好多多師兄師姐奉獻的。什麼?連國際賑災的飛機票都自己出錢?為什麼，這些人願意這麼做?深深感動了我.....(我也想像他們一樣)

我終於知道，慈濟為什麼有那麼多人願意護持了，因為真的是把一分一毫的款項全部用在災民、救助的對象上，所以，一個月 50 元、100 元的功德款，對我來說，是超級無敵心甘情願、完全不影響生計的小小護持。也許很多人就是這樣，也被感動，而願意開始發心的，一個人、兩個人、四個人、八個人.....慈濟很有錢，光明正大、愛心無量正是因為點滴的善心匯聚。

可以想像有位師姑募款到，整個菜市場 98%都是她的會員嗎?還募款到賣肉改賣素食了，我實在太敬佩了!! 很多錢，都是這樣來的，不辭辛勞、努力挨家挨戶來的...(感動感動.....)

2、慈濟佔用太多社福資源？

每次有人這樣對我說時，反而會讓我很想問、很想知道...要不要想想看，為什麼他們會選擇捐錢給慈濟?這是民眾的選擇，是很多人努力的募款，前提是，不偷不搶，這一切都是心甘情願阿。

老實說，我捐過的社福單位裡，以一次性來算，慈濟也許是我捐最少的吧...目前固定捐的是世展資助人和慈濟，世展一個月是 700 元，慈濟一個月 100 元，之前有收入時，也有捐過脊髓損傷協會、心路基金會、流浪動物等.....也都大大超過慈濟的 100 元。因為，我覺得...善心，不管捐哪裡，都一樣，不一定要捐給慈濟阿，一直以來，慈濟的理念，就是"一元不嫌少"，募款，重要不是多少錢，最主要是開啟大家的善念、善行!(再度深深感動我...)

我就讀社工系，之前也是一個貧窮社工，現在是無收入的實習生...(嗚...)
曾在一個默默幾近貧窮的小機構工作(希望總幹事不要看到 XD)當時機構的維生幾乎是靠政府單位補助，連我的薪資都是聯勸補助的，我非常可以體會小社福機構沒錢的心聲(酸)，最最最重要的是...台灣真的是以善以愛為寶，有那麼多善心團體，每個為社會付出的慈善團體，大家都可以盡自己一份之力去付出。

你認同，你支持，就去做些什麼，愛，即是如此簡單。

3、穿這套制服要一百萬?

從以前到現在大概有 10 個人以上上上上問過我這個問題吧(我:...)。

當社工那時我月領 25K，政府補助的活動費用少的非常可憐，習慣自掏腰包買飯、

買禮物.....給孩子，因此，我目前僅有母親大人硬是幫我扣留住的 10 萬元資產，離職那年，我上研究所，也開始培訓，因此，基本上，我真的沒有一百萬，而且為什麼要花一百萬買這套制服，這 3-4 套制服冬天、夏天，師姑又量身訂做，花起來不到 3 萬阿(已經夠我捨不得了!)而且可以穿一輩子!!!! (如果我維持身材的話...)

所以一百萬從何而來？喔，那是榮董拉! (一定又想問，為什麼要分"階級"，才...，就知道，下次再說) 跟委員、慈誠是不同的。如我，目前就是委員，成為委員，要經過一年的志工見習、一年的醫療志工培訓、一年的委員培訓(後兩者可同時進行)，這過程需要長時間深入社區做志工，了解、體會慈濟精神與人文。因此，母親大人時常說:「我女兒都賣給慈濟了，根本不只一百萬 !!! 」

呼~~寫完了 3 個前三名疑問篇，哈!很開心，很感恩...

做慈濟，真的因為問心無愧，所以不怕別人了解。

2015/02/26

4、慈濟都救國外?

第一句浮現的是...「冤枉喔! 大人!」(首先，請把“都”圈起來，然後打叉。) 慈濟救國外，沒錯，但沒有 都 救國外。做慈濟，這將近十年的時間，我都沒有參與過慈濟的國際賑災，因此，我都在台灣做慈濟，(掐指一算...)很多人都跟我一樣阿，我們都在自己的家鄉、自己的社區做慈濟，做國內濟貧、推動善與愛理念的事情。

參加慈濟之前與參加後，讓我最驚訝的是.....天啊，慈濟事情怎麼那麼多!(每個人都身兼數職啊~~~~~)早上環保、下午助念、晚上愛灑晚會...什咪，明天慈青要開會，後天有讀書會，禮拜六有小太陽(孩子的營隊)，這禮拜承擔法鐸、下禮拜主持人，這個月感恩戶訪視、下個月值班、下下個月骨髓宣傳.....手語編排、活動表演，要規劃、要練習，活動一大堆，四大八法印，樣樣都要來(真的可以寫成論文了XD)，還有在火災現場、在緊急事故現場的藍天白雲，緊急煮飯菜、送便當、清掃環境、合力鋪連鎖磚.....這些這些這些.....，都發生在 台灣 ，咱們的故鄉 。

就我知道的，幾乎每個大型慈善組織-世展、家扶、紅十字會...都有救國外，但往往也正因救國外這個善行，並沒有讓台灣的愛消失，反而開展出更多更多的愛。會更愛慈濟，就是因為救人不分國家、種族、宗教，還記得很久以前，上人堅持救大陸一樣，儘管排山倒海的反對聲浪湧現，但她選擇把苦難眾生擺在面前。對，就是這點，讓還在青澀慈青的我，認定，這是我要的，這就是真正的愛!

當一個人就快溺死了，我們不會在岸邊評斷那個人是哪一國人、是什麼族群，只會趕快伸出雙手、用盡全力去救，我相信，每個人都會這麼做。

很多人也許不知道慈濟的款項，專款專用。功德款的欄目前分成這些項目：慈善、國際、醫療、教育、人文(另包含檀施)(今年更改為醫療、教育款項，已無建設款項)，而慈善就是屬於”國內濟貧”的部分，如定期關懷的感恩戶、急難救助、災後重

建都在此項目中。

這些怎麼分配？不是由誰來分配，也沒有按比例，完全就是捐款者，自行選擇。在募款前，我會先說明每個款項的內容，然後讓對方選擇想捐款的區塊。就以我的會員來說，有個人很喜歡非洲孩子，所以他選擇捐國際賑災；有孩子喜歡看書，所以他捐檀施，可以每兩個月拿到一本檀施書籍；然後，很多人都是”隨意族”，”都好啦，幫我捐就好”(XD)，而且捐款的區塊，是可以調整的，例如這個月人文，下個月濟貧，下下個月要來個國際賑災，都是OK的!(目前沒有人這麼做XD)

然後，大家知道，哪個款項最多人捐款嗎？以我自己每月的會員來說，國內濟貧就占了全部款項的55~65%(很認真地用計算機算了一下比例)，所以國內濟貧在金錢的運用上是大大於國際賑災的。以我親身經歷，要捐款給感恩戶的每一筆費用，都是訪視組別的師兄師姐與社工，依據個案及家裡狀況，共同開會討論出來的。(連師兄師姐都學會畫家系圖了，太神奇了~~!)一戶的補助費用是幾千元到上萬元不等，只要有人通報，我們就會儘可能的趕緊去關心、評估，而每個月都會排班定期去做關懷、陪伴。(排班表都是每年的一開始就全部都訂好了)

這些.....，都是大眾布施的時間，是不可抹滅的足跡，是在台灣當地做的，無庸置疑。

但是為什麼會常看到慈濟人在國外，救災的畫面呢？幫他們蓋學校、動員那麼多人力？那些錢、資源從哪來的？

(1)另設立賑災專戶：每每國際有大型災難出現，到達一定標準，就可申請募款，而這些募款專案皆已通過內政部核准。例如：國內莫拉克風災、四川地震、緬甸風災等...的部分，是另外募款的，當然也是全部專款專用！

(2)就地取材、當地資源(人力、財力皆是)：前幾個月，一位曾在越南4年的慈青朋友，寫了一封很長的信告訴我，我才知道，國際賑災是這麼一回事...「救災現場現場的台灣志工其實不多，大多是當地發心的本土志工。我們沒有拿台灣的錢去救國外，都是在當地努力的募款，像我們在當地推動清寒助學金，幫助家境困難的小朋友繳交學雜費，這些助學金是在當地募來的，而且在現場都會說我們是來自台灣的慈濟基金會，努力的在國外為台灣作宣傳。」(天啊...這是如此艱辛的事，但真的也誤會大了，真的很歹勢，以為捐了多少錢到國外...其實，那是他們自己國家自己募款的...)

因有做過，所以坦然寫出，其實非常微不足道.....

因為，想想... 付出所得到的，往往比給出去的，多 太多太多 了。說來說去，還是感恩啊....不分國內、國外，

其實，真的很簡單，就是愛而已。

2015/02/27

5、慈濟團體是不是有分階級？

我覺得，這要看我們是怎麼看待"階級"這兩個字的。

慈青時，我也是從一個大一新生，慢慢變成中區的合心幹部，隨著經驗增長的不同承擔，的確是往上爬的感覺，新生-社長-區執秘-區合心-學長會-委員，而，若你有社長比新生大、區合心可以管社的觀念在裡頭，就可能會是"階級"，這就要看個人的認知與修行了。

慈濟裡以合心、和氣、互愛、協力做為不同功能的區別，原來，那並不代表隸屬在何種階級，而是"不同的角色、功能"的稱呼，每個組別、功能、角色，有各自需要執行的事項，而每個人都非常重要！在裡面要學習的正是這樣的平等心，無論承擔哪個職務，都要彼此尊重，因為人人都是"協力"，最終都要相互協助、共同配合。

當然，在人那麼多的慈濟團體裡，說真的，是不容易做到的(修行有那麼簡單就好了)，有時候一急，聲色上、語氣上，難免會給人階級、上下的區別(對不起...我有時候就是這樣的人...!)，但因為都還是凡夫阿，所以要時常提醒、覺察自己。我想，每個人都體會過...最難解決的不是事情，而是人的問題，這樣的心情吧。因此，最終還是回歸到自我修行、自己的一念心阿，如果自己的心不那麼想，平等看待每個人，對人人感恩，自然就不會有階級的感覺了。

「師父引進門，修行在個人」囉！

6、慈濟的建築物怎麼蓋那麼多、那麼大？

嗯嗯，真的有許多人發心捐地，也感受到靜思堂的壯觀。

(1)一種奉獻的方式:我突然想到，古代的人都以興建佛塔、寺廟來供奉佛像等等...那也是一種發心、奉獻的方式，想讓更多人可以來禮佛、來親近道場，像我自己因經濟有限，就沒辦法以捐地、建設的方式奉獻，但對部份的人來說，也許是他們能力允許、內心所發願的，所以可以成就這些靜思堂、會所，但這是非常不容易的，如果有一塊地，你會願意捐出來給大家使用嗎？我們不見得做得到。(由衷敬佩師兄師姐的喜捨付出!)

(2)使用者多、用途廣：就以上一篇所分享的，慈濟志業的事項、活動非常的多，其實，不瞞你說，若不提早借，就會常常借不到場地...一下子教聯會要使用，一下子組隊要開會，一下子又有師姐要練手語，每個功能所辦的活動、營隊、會議都不同，場地基本上都不夠使用，而且，現在很多靜思堂都有社教中心的課程，還有愛灑活動、歲末祝福等，都會有許多社區民眾一起來參與，這些皆會運用到靜思堂的場地。因此很多時候，我們都會到師兄師姐的家中開會、讀會會，甚至辦活動。

但我想會擔心的是，是否捐款的經費會有很多運用在靜思堂的建築，請大家放心，如上回所分享的，所要捐的款項自行選擇，而且絕對專款專用。最想說的是....靜思堂、聯絡處...，都是大家的、是每一個人，像今天值班，就有人走進來捐竹筒，也有

人來找戒指的 XD 總之，非常歡迎前來參觀、走走坐坐。

以上是我所想到的，一定有不夠充足的地方，再煩請大家多加包容或補充，感恩!

2015/02/28

最後一篇，就以幸運 7 作結，而這，是我最想分享的。

當大地被污染了，世界黑暗了，哪裡還會有一絲光明呢?去找到 源頭活水，就回到最初吧，最初的善念、願力，依然在那裡。那是希望的開始，那是心靈的故鄉。

7、克勤克儉、自力更生 - 靜思精舍

精舍，是 上人、精舍師父所居住之處，是慈濟的起點。從僅有幾坪大的小木屋到現在越來越健全的精舍，這過程的經費都從哪裡來的呢?一開始進入慈濟，有非常多的好奇與疑問，「上人與師父們，那麼多人的用餐、起居生活費用，要從哪裡來，是大家捐的嗎?」因為弟子供養師父，是大多佛教、寺廟的狀態，對我來說，這也是身為弟子應盡的!直到有一次聽到 上人說的一句話…「一日不做，一日不食」。

什麼意思?原來 上人的原則是…完全「自給自足，不接受弟子供養。」包含一頓飯、一把菜、一口水，都不接受。這帶給我的震撼太大了，上人非常有原則地堅持如此，為什麼?記得讓我印象非常深刻的，一位師父分享過，有師兄師姐心疼 上人、師父克難的艱辛，於是送來一些菜，但那時 上人很有原則的提醒:「要保護師父的慧命。」

自給自足的原則，從草創時期至今，從來沒變過，始終如一。這就是 上人的智慧，情願艱辛、困苦、克難，都要清清白白、自力更生，讓在今日此時，無論有多少風雨，都不摧毀弟子們的信根，依然屹立不搖，反而更加堅定地紮根於大地;正是 上人清淨、堅毅的精神，讓尋找方向、真理的我，非常非常確定，這就是我要追隨的師父。

有時候，真的很難想像… 上人與師父們如何度過這些艱辛的日子…

記得，最克難時，上人為了節省費用，不坐公車，常需徒步 1~2 小時的路，也在營隊讓我們體會一碗飯配一塊鹹豆腐的滋味，因為，在過往，那正是 上人的三餐。沒錯，這些，全都出自於 上人與師父們一點一滴的儲蓄與付出，絕不與慈濟基金會的善款混淆。

費用方面，精舍所有開銷皆出自 上人書籍著作版稅、精舍師父製作的手工製品(蠟燭、五穀粉、淨皂、陶藝、香積飯、靜思茶…)而來的，上人與師父們每日 3:30 就開始起床做早課，但每一天除了用餐時間外，都須刻苦耐勞地不斷付出體力、精神，親手製作、包裝…，而最令人感動的…靜思文物最終是為了守護眾生的健康，師父們精心用天然真實的植物、不加任何化學物質，讓大家能安心食用、使用。因此，當拿起淨皂時，當喝著五穀粉，就會非常感動，這是經過多少人的祝福!

而飲食方面，精舍裡所食用的蔬菜，全都是精舍師父日日在菜園殷勤耕種的，而今，平日或過年都會有很多的訪客、慈濟人前來，龐大的用餐食量，也都是從這裡來的。有

拿過慈濟歲末祝福的福慧紅包嗎?那些紅包上的錢都是來自 上人書籍的版稅，全世界那麼多的弟子、會眾..... 上人還能存多少錢.....

我不知道其他道場是如何做的，但光是這樣的堅持，就足以讓我百分之一千萬億以上相信，上人做的所有所有，全都為了眾生，全都給了眾生。也許，你笑我們傻，你覺得不可能，但這真的是千真萬確的... 走進這個團體，才能真正體會。付出的人，永遠是最幸福的，正所謂... 笑而不答心自閒，如人飲水，冷暖自知。

感恩，無論如何，還是唯有 感恩 。

2015/03/01



附錄三、慈濟歷程之相關照片彙整(一)

	
大一青少年成長營	心靈成長營工作人員
	
園遊會義賣	愛灑晚會
	
醫療志工	迎新宿營領隊
	
三合一共識會議	中區大家庭

附錄四、慈濟歷程之相關照片彙整(二)

	
<p>嘉義區法譬如水讀書會共修</p>	<p>雲嘉區新芽成長營</p>
	
<p>東單生活</p>	<p>如天使般的女孩—Lang</p>
	
<p>東單生活</p>	<p>帶領孩子做志工</p>
	
<p>青少年讀書會活動</p>	<p>帶領孩子舞蹈表演</p>