

#098期同學會故事

愛生活與學習讀書會全紀錄

文/ 098期故事長 2016-6-5



[更多的照片在這裡](#)

時間過得真快，轉眼間我們098完成培訓已經滿月了，今天是「愛、生活與學習」的第一次讀書會，這次讀書會由總召懿行姐主持、090崑仰學長帶領、還有許多各期的學長姐服務與陪伴，充分地感受到愛團滿滿善的能量。

 [心寧靜一分鐘](#)

在懿行姐主持後，帶領人先帶著我們複習一下「寧靜運動」，把我們從來到這裡前一刻的種種思緒暫時地都拋到腦後，「深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、心回到原點」簡單的寧靜五步驟讓我們找到宇宙最大的能量；心和平，世界就和平了。「和平了」，但帶領人沒有讓我們張開眼睛，他叫我們在一片漆黑中，分別想像「孩子→父親→自己」的臉孔，從最清晰到最模糊，這讓我們深刻地體會到我們應該多再愛自己一點。這也帶出了今天的第一章「回歸坦誠自然的自己」。

第一章、回歸坦誠自然的自己

為什麼要捏造或隱瞞？有目的、動機或需求，還是不肯認錯，亦或已經養成了習慣了呢？在我們的生活中，這個議題不斷地重現，身為父母的我們，是孩子們的第一位教師，我們教得好、或不好，深刻地影響著孩子們的一生。但也不須太過於因此而苛求自己，畢竟「父母也是平凡人，有煩惱，有錯誤的見解，也有喜、怒、哀、樂」。我們必須盡力去學習、去創造、去吸取更多，這樣才能成為一個有智慧、有學養、多才多藝的你，然後才能把這個「你」奉獻出來。

我們關心的，遠比我們知道的少。不冷淡。

我們知道的，遠比我們所愛的少。多察覺。

我們所愛的，遠比我們能愛的少。肯付出。

正確而言，我們所表現的，遠比真正的我們少。**敢實踐。**

帶領人崑仰學長還分享了一則自己在愛團的奇妙因緣，這是段有關他與爸爸之間的故事，在這裡可以看到故事的細節喔！

第二章、對自己的未來負責

「要學習、要改變，每個人都必須走出自我的束縛」這是對自己未來負責的表現。每個人有各自的路，各自的途徑去創造、發現自己，不要讓別人牽著你的鼻子走，也別讓他人來主宰你。有「心」的路，會引你向前，引你抵達完善，除了「心」，大大小小的路全都一樣，途中就會令人迷失，所以一定要找出自己的「心路」。這章節中，我們紫渝夥伴有最多的感受，在這短短的一箇月中，他也進步了許多，這顯示愛團的正面能量確實能帶領我們邁向理想的人生。

第三章、愛的光芒源自獨特的你

什麼是最重要的本質？我的特質是什麼？我的需要是什麼？書中在描述作者與剛離婚滿腹怨言婦人的對話後，連續提出這3個問題，讓我們反思，我們是為自己而活？還是為自己以外的人而活？研討中，幾位夥伴也提出了「全職媽媽」的心聲與相關的調整作法，我們真的要讚嘆第三章一開始的那段導言「愛，因為你能愛，不是因為你必須去愛。花開，因為它們自然開放蘗露，而非取悅人群。你生活和愛，因為你要如此，這是生命的本質」。

第四章、用自己的心，找到失去的「心」

一句看似不合邏輯，卻又充滿智慧的話，失去了心，又如何用自己的心找回呢？原來自己的心是多元、多面向的，「關心」、「擔心」、「煩心」、「用心」、「操心」及「傷心」都是我們「心」的不同面向，它們彼此可能同時存在，當然也可能透過自我的觀照，而透由其任何一個找到我們原來的那個「心」，純真、善良、美好的那顆「心」。

快樂時光總是過得比較快，不知不覺地就到12點了，大家依依不捨地拍了大合照，意猶未盡地期待著下一次讀書會的到來。



同學心得：

東賢:人總有其殘缺的短處，也唯有如此，人才會謙遜、上進。人沒有十全十美，也並不是一無是處，我們應該透過學習成長，發現自己的專長，發揮所長。

偉倫:愛，是可以學習的，同樣恐懼、偏見也是學來，而關懷與責任感又何嘗不是學來的？大人的一舉一動，真的都是孩子的榜樣，要更加注意自己的舉止了！

惠琦:我們不能只憑一雙眼睛來看人事物，我們必須擁有許許多多各式各樣的工具。學習用不同的方式愛。

碧貞:給你自己一個機會成長、舒展，不避遵循任何人的指示，你，有權利成就自己，你就是你。透過學習讓自己成長。

貴惠:愛，因為你能愛，不是因為你必須去愛；花開因為他們自然開放嶄露，而非取悅人群。愛是很自然的，生活和愛，是生命的本質。

睿峰:如果我們懂得愛，便可以重複學習並把愛傳遞下去，這樣生活中就充滿了無限的希望。冷漠是最大的障礙，坐而言，更要起而行。

紫渝:愛, 永遠可以學習。無論任何一件事, 都需要愛, 每一刻都在學習愛。

義峰:「知識不是智慧, 只有學習也不能達到智慧的境界, 智慧必須是知識與事實相輔相成」.:個人深深的覺得, 造物者創造地球的人類, 就是要讓我們落實在生活的經歷與體驗, 知識只是前輩的經驗傳承, 可藉由書籍/有聲多媒體等媒介來傳道、授業及解惑, 但僅是導覽(Guide)而已, 欠缺如人飲水, 冷暖自知的生活體驗。自從有了自己的小孩之後, 才會體會當父母的用心, 感受自己爸媽教導我成長拙壯的苦心, 學習生活體驗才是智慧的開始。生生世世都在菩提(生活體驗)中。

義峰分享老婆在099第一次月聚心得:99期的首聚會(盧蘇偉的故事)真是感觸良深, 尚待我自己再需另外花時間去感受他與他家人的人生巨著, 目前的感受就是:「盧蘇偉一家人都是天使, 他們信念、毅力及勇氣等點滴都值我們夫妻借鏡」。首聚會的溫馨與熱鬧氣氛, 讓我們全家帶著滿滿的感動開車回家, 讓我更加期待98期的首聚會。加油!