

# 投影在彼此波心

## ——台中快樂人生書影會

◆編輯室 整理

黑暗中的螢幕，跳躍著平常稀鬆的畫面：趕著開會的兒子拒絕母親的心意，推拉之間摔落了湯湯水水……燈光打開後的教室，跳躍出平時鮮見的畫面：忍不住鼻酸，許多學員頻頻拭淚。講師緩緩道出：父母付出的愛，孩子不一定歡喜接受……

明暗交替中，學員觀眾與影片人物交織著彼此的心，講師以淬鍊的生活智慧開展出雋永理路。瞬間，點燃了彼此生命的亮點——這是台中精采人生成長學坊「快樂人生書影會」的場景。

2014春書影會課程表

週次	日期	課程主題	講師
1	3/26	相見歡·無盡的愛	陳文女
2	4/02	※那山那人那狗	陳金葉
3	4/09	幸福之鑰-1	黃金美
4	4/16	幸福之鑰-2	黃金美
5	4/23	※馴龍高手	徐整乾
6	4/30	雲淡風輕好日子	鄭彩仁
7	5/07	※阿嬤小學堂	王榮範
8	5/14	失落的一角會見大圓滿	王煥美
9	5/21	※別說再見	陳健雄
10	5/28	※在天堂遇見的五個人	陳文女
11	6/04	讓愛飛翔	盧筱華
12	6/11	愛的傳遞·心靈饗宴	陳文女

## 真誠閱讀生命

雖然人們常說開卷有益，但很多人一翻開書就閉上了眼，在聲光刺激盛行的現在，鮮少有人願意花時間靜心讀一本好書。雖然電影人人愛

看，但如何在高潮迭起的劇情中，將故事看進心裡、結合生命，又是一門學問。書影會運用繪本、微電影及電影等，吸引忙碌的現代人探訪心靈；課程不著重影片賞析，而是引導學員重新思考生命的本質；從探索劇中人的生命歷程，進而反思自身生命，再透過心得分享，激盪出智慧火花。這般聆聽他人、反觀自己、汲取經驗、昇華心智，從肯定自己到關愛家人，從生活中最平凡的情境，尋悟到人生的意義，感動充滿每一刻。

影書計劃，黃金美老師，融入心靈學習。



課程設計黃金美老師說，生命是一堂堂待學習的功課，不論是否幸福美滿都需要學習。她坦言自認生活頗幸福美滿，直到在福智文教基金會學習心靈提升的課程，才有機會認真審視自己的生命，並看到自身的不足。像其中一堂課「失落

的一角會見大圓滿」，便是以同名繪本內涵，探討「成熟」和「依賴」，讓學員省思人人都是失落的一角，都需要學習認識自己和他人的。

黃金美老師同時也將美好人際關係的幸福之鑰「觀功念恩」及「代人著想」帶入課程，開啓學員對周遭親友的感受。超愛面子的黃金美，以前從來不在讀書會分享內心世界，只用幸福美滿包裝自己，如公婆明理、先生體貼、子女優秀；學習心靈提升後，她拋開沉重的形象包袱，用「漏氣求進步」的心態坦誠與書影會學員分享真實的自己，雖然兒子不修邊幅，女兒脾氣固執，但她運用所學，努力對家人觀功念恩，透過正確的方法關愛家人，改善彼此的關係，生命因此逐漸改善，走向真實的幸福和快樂。

這樣的課程學習，不僅教案設計者獲益良多，學員也產生心靈共鳴。當觀賞完賺人熱淚的親情微電影《路過》【註】，互不相識的學員打開了話匣子，建設公司老闆廖尚澤鼓起勇氣開

口，起初他覺得男主角真不孝順，竟辜負母親心意，反思後才驚覺自己竟有同樣的心態——假日回老家，母親常問：「你幾點回來？我煮飯給你吃。」他想阿母真囉嗦，不過是回家坐幾分鐘，何需大肆張羅。藉由影片及講師的引導，廖尚澤感受到母親那顆時時為子女著想的心，決定此後要珍惜母親的心意，並多花時間陪伴她。

## 啟動心靈力量

由暢銷小說《在天堂遇見的五個人》改編成的電影中，「上尉」問男主角艾迪：「我覺得我的犧牲很光榮，為什麼你的犧牲充滿怨恨？」看著艾迪困惑的神情，上尉繼續說著：「你失去了珍貴的東西，並不代表你真的失去它，你只是把它交給了別人。」講師陳文女拋磚引玉，以前的她爲了照顧婆婆，假日都無法休息，常懷疑自己的「犧牲」所爲何來？直到學習心靈提升，她



反思會埋怨、抱怨是因為一想到犧牲，就直接與「我失去什麼」畫上等號，而不是想「我擁有了什麼」。聽完講師的分享，一位學員有感而發，碩士學歷的她，婚後辭去工作在家帶小孩，全心為家庭付出的生活，讓她常想著自己失去了什麼？內心不免埋怨犧牲太多。透過這堂課的研討，她對於犧牲有了正面的看法，也肯定身為家庭主婦的價值和意義。

有學員欣見自他生命的轉變，於書影會十二堂課程結束後，自願留下來承擔義工，期許能延續學習、自利利他。

為了使學員專心看影片、避免摸黑抄筆記，講師陳文女精心製作輯錄了電影佳句的講義。學員窩心於她的代人著想，她卻說好珍惜書影會教學相長的機會，為了傳遞課程內涵，自覺學習不能停滯：「唯有不斷心靈提升，才能陪伴、引導；隨著講師體會的加深，學員的學習才能更深。」為了提升，身為講師的她更樂於旁聽其他

講師上課，對重複的主題仍興趣盎然，她定位自己是小學生，如海綿般努力吸收智慧話語是她最快樂的時光。

如同黃金美老師所期許的，講師們以最真摯的心和學員生命交流，隨著一堂又一堂的書影欣賞、心靈提升，彼此善用觀功念恩、代人著想，以正面思維取代錯誤概念，讓苦樂參半的人生有了自信和光采——一起啟動心靈力量，真誠閱讀自他的生命，讓人生越走越亮麗！

【註】：臨時得知兒子出差將路過家鄉，母親連忙洗手作羹湯，再騎上腳踏車分秒必爭的抄著崎嶇近路趕赴車站。西裝筆挺的兒子將出席盛會，怎方便帶著瓶瓶罐罐？推拉之間摔落了湯湯水水，也摔碎了母親的心……影片再以倒敘方式，開演出天下媽媽所期待的畫面……片尾打出字幕：「不要每次都只是『路過』，熟悉的味道，等你後悔的時候，就再也找不到。」

# 怎麼想 很重要

◆台中 廖尚澤



「男兒有淚不輕彈」，這句話對我在書影會就不管用了，那是心靈觸動的自然流露，因為每一堂課都讓人感動，即便只是觸到內心一個小點，都會讓人颯淚。

過去，從沒聽過心靈方面的課程，讀書時學的都是專業知識，就業時學到很多管理技巧，但

這些都只為創造更大的利益，每當工作出現無力感時，用我的所學是沒辦法解決問題的。可是在書影會學習之後，我有了不一樣的思考模式，因為每一堂課，講師安排觀賞有關人性探討的書籍和電影，從不同面向喚醒我對周遭事物的思考。現在，對事情我會想得比較透徹，且只要從觀功念恩、代人著想切入，應該都沒問題，原來「用心」就可以解決問題。

書影會義工貼心的在研討桌上放著面紙，讓學員拭淚，我這個大男生毫不掩飾的使用，很難想像我的心變得這麼柔軟。其實上課前一晚，我就開始期待上課——講師把佛法的精髓融入在生

活的每個地方，還告訴我們和生活結合的方法。原來平常遇到的境和佛法是環環相扣的，原來佛法不是研究學問，而是在解決我們日常生活的問題。

在學習觀念之前，面對挑戰及疑難雜症，我常想不通，腦海盤旋的是：「他怎麼可以這樣對我，未免太過分了。」學習之後比較有切入點，從心態上做調整，發現以前那樣不但沒工作效率，自己也很痛苦，甚至怨天尤人。在書影會的薰習、潛移默化中，我的很多觀念改變了，路也通了。

我是建設公司老闆，從事土地規劃、建設及房屋修繕等工程，工作上需要和土木、水電等承包商互動。這樣的心靈觸動，也運用在我的公司經營上。學習之後，我處處代他們著想，遇工程報價時，叮嚀他們不要賠錢；有時明知對方費用偏高，但想他們一定是有理由的，在我能力所及就多給他們一點吧！因為平日的良性互動，遇緊

急需要時他們也會相挺，有一次已晚上十二點，臨時有個水電工程，工人還是願意出來：「是你平日對我們好，不然我還不要賺這個錢哩！」

以前只從「利」的角度去思考，大家都不快樂；現在會從「心」的角度去解決，結果大家都歡喜。

# 牛 改變了！



俗話說：

「牛，牽到北京還是牛。」朋友眼中，我就是頭牛，個性強硬、固執，習性難改。沒想到這頭牛遇上書影會改變了，也讓自己的生命越來越圓滿。

我高中開始半工半讀，乃至到美國二十年亦

## 台中 淑美

如是。長年在異鄉為生活打拚，我認定：「生命的意義就是要學會如何生存，至於心靈的東西，那是有錢有閒人的事。」所以當好朋友希望我參加心靈成長課程「書影會」時，我是礙於交情抱歉且聽聽的態度來的。

然而，第一次上課就讓我內心很震撼！那天的主題是「失落的一角，會見大圓滿」——「失落的一角」，孤孤單單坐著，盼望有誰路過，帶他離開，直到有一天遇見「大圓滿」。但大圓滿說：「我沒辦法帶你走，你應該靠自己。」在大圓滿的開導及鼓勵下，它漸漸開始嘗試改變自



己，把自己的稜角磨成橢圓，再讓自己從橢圓成為另一位大圓滿，終能滾動自如了！

我不就是那失落的一角嗎？從台北滾到美國，再從美國滾回來，不論學業、愛情、事業、人際關係，一路上跌跌撞撞，不斷受傷，卻仍不斷用自己的方法療傷，固執得不想改變自己。講師告訴我們：「生命就像失落的一角，過程中不斷的尋尋覓覓，直到碰到貴人，照著他教導的正確方法去做，勇於面對自己，直到改變成就為一個圓。」講師又叮嚀：「在可上可下的時候，一定要往上跨一步。」是啊，我為什麼不嘗試改變自己呢？於是我試著把心放柔軟，少一點執著，多聽別人講，不斷練習後，發現自己越來越圓。

依我以前的個性，人家冤枉我，那可不得了，一定要當面說清楚；現在，我會反觀自己是否做錯了什麼。像是前不久，小姑的先生檢查出罹患大腸癌，因夫妻感情不好，所以他保險的受益人不是小姑也不是小孩，我好意告訴她，保險

的受益人要寫小孩，否則以後是很麻煩的事……沒想到這句話引發家庭大風波，小姑對婆婆說我詛咒他先生。要是以前，我會認為我是為妳好，妳怎麼可以這樣子！但想起書影會上課時，講師曾告訴我們因果的概念：這是自己造的業，一定是我做錯了什麼，才會碰到這個境，要我們為自己的行為負責。因此我試著把心調柔，不發脾氣，事情終於圓滿落幕。

書影會轉變我的心情，也轉動我的生命。

# 失金 不失快樂

◆台中 吳文慧



做事主觀，個性急躁的我，因為會賺錢，就以爲自己很行，聽不進親友的勸告，將大筆錢借給友人。

當錢拿不回來，還樂觀的認爲有理行遍天下，只要請好律師進行訴訟，不怕對方不還錢。沒想到官司纏訟了五年，仍未有結果。

一位朋友知道我的狀況，鼓勵我參加書影會：「妳去參加書影會，對妳有幫助！」乍聽滿腹疑慮：「看一本書、一場電影會有什麼好處？」幸好朋友鏗而不捨的勸說，我的生命才有機會扭轉。

記得第一堂課談到「觀功念恩」，講師要我們從身邊的人開始練習，當時直覺：「哪有可能？朋友欠錢不還，有何功德可言？」但是接下來講師提到「觀過念怨」的害處：「觀過對別人不一定有害，對自己卻有害。」我倒很認同。想到五年來，每當接到法院傳票，內心盤算如何找

對自己最有利、對對方不利的證詞，絞盡腦汁，想要打贏這場官司。多少個晚上不快樂、睡不著，好友變成冤家，已經失去金錢，眼看又要失去朋友，失去快樂，想想實在划不來。

雖然上課時只是看書或影片，但因講師很有深度又善巧的引導，幾堂課下來，我試著調整心態後，發現再與別人談論那位欠錢的朋友時，不知不覺已能心平氣和，不再帶情緒稱他為「吸血鬼」、「瘋子」了！

在書影會的學習，幫助我從不同角度看待事情，正確思惟，感覺視野被打開，心胸較寬闊，內心有一種被更新的感觉。如今面對官司，已能坦然，無論錢能否拿回來，我已經不那麼在乎了，畢竟自己也有過失：自大傲慢，不聽人勸，而且還有「貪心」！

這些都是以前看不到的，很高興在書影會能多認識自己一分，快樂也多一分！

## 婆婆失智了

教職退休後，在朋友介紹下參加書影會，沒想到幫助了我八十幾歲的婆婆，也讓我有機會及時行孝。

婆婆住在鄉下老家，每週我們都會回去探望，可是最近發現她有些異樣。一來是帶回去孝敬她老人家的水果或營養品都沒吃，一直放到壞掉、過期，這些食品價值不菲，壞了好可惜。二來是婆婆一向待我如親生女兒，跟我無話不談，以往探望她時，我一邊做家事，她會一邊跟我說她的生命故事。可是最近她往往誇大其詞，甚至有些是捕風捉影、幻想出來的內容，而且往往一

件事連問幾遍。我覺得很納悶：婆婆怎麼了？

想起有一次在書影會看了一部失智老人的影片，其中一幕是一位老爸抓起餐桌上的水餃放入衣服口袋，說是要帶回家給兒子吃，而他的兒子正坐在他身旁……我驚覺婆婆最近出現的行為，似乎跟失智的現象很相近。帶她去看醫生後，確定是初期的失智症，證實了我的猜測。

### ◆台中 枚俐

書影會裡有學習觀功念恩，並常常做觀功念恩的分享，薰染之下，我也開始對婆婆觀功念恩，她對我們的種種恩德一一浮現。她老人家將所有的身心奉獻給這個家庭：年輕時，身為一個





▲書影會是一場心靈的交會。(中立者為講師陳文女)

大家庭的媳婦，往往半夜就得起來為一大家子忙碌，當她升格為阿嬤時，又為照顧幼小孫子女而忙碌，讓我安心上班無後顧之憂。如今孫兒們長大外出就學，她卻進入失智老人的行列，令我萬分心痛與不捨。

現在，我們把她送到附近療養院的日間病房復健，跟著院方安排的活動學習。此外，我們也製作圖片、卡片教她識字、拼圖、畫畫；帶她出去跟大自然、跟人接觸，希望延緩退化的速度。

為了感恩婆婆為我們所做的一切，今年母親節，婆婆所有的子孫分別錄下對婆婆的感恩與祝福，再剪輯成一部短片送給婆婆，趁著她還記得我們的時候，對她觀功念恩。大家想起婆婆為我們付出的點點滴滴，感恩之心油然而生，影片中深情自然流露，婆婆看了淚流滿面。

參加書影會，讓我學到對家中高堂要及時關懷與念恩，讓老人家身心可以得到最好的照顧，讓我這個做子女的可以及時行孝，受益良多。

只要自己的心態改變，  
環境也會跟著改變，  
世界上沒有絕對的好與壞。

