

走過沙漠。簡單生活

專書閱讀心得

補校幹事：黃冠維



平靜的大海造就不了優秀的水手－非洲諺語。這句簡單的諺語，雖然是來自遙遠的非洲，但是對於身處東方的我，依然有著撼動激發的感受。

這本書雖然是虔誠志堅的基督徒羅伯·威克斯所著，但同時他也是一位心理學博士，對於醫學，社會學和神學等都有著獨到而特殊的想法。書中沒有傳統的教徒對於神蹟有著間不可催的形塑，更沒有教條或讚揚神靈的奇妙恩典。只有非常平實而淡然談論人生的在世觀點。若說宗教色彩，至多是用靈修和隱士的詞彙來形容。

談到沙漠之旅，並非只是描述在沙漠裡生活點滴及感觸，而是透過深入沙漠，就如同深入人生旅程荒蕪之處。帶出了人性的深刻且最寂侘的探討。是至於形容出人生在最荒野的境地上，如何保持清醒、智慧。一如作者言，真正的沙漠是在人心之中。

同時作者也談到了謙遜帶來自由，作者認為雖然心

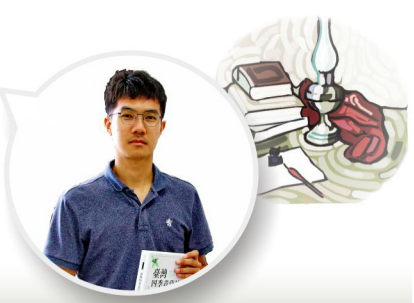
理學有助於追求內的自由。但對靈修來說，純淨的心不僅需要心理上的洞察合成熟，還需要真正的悔改能讓自己以新的方式向親人和摯友完全敞開，放下不必要的憂慮及依戀，而得到內心的平靜。這要如何跨越內心的無根沙漠，找到嚮往自由的方位，是無時無刻都在懸念之中。要如何放下學習簡單的真理。

個人亦認為作者所說的謙遜帶來自由，並非是低頭懺悔或是隱藏個人慾望，而是如在沙漠荒根裡，一無所有，就沒有累贅煩憂，讓自己心靈乾淨透徹，自然會放下所有慾念，找到自由的方向。

同時本人認為，作者建議在走向圓滿的生命旅程中，必須穿越三道門。第一道門是要擁抱熱情，是願意奉獻，有信心，對人生的恩賜充滿感激，而熱情不會因為失敗而減弱，要保持這份熱情，著實不易，在每日重複的日常作息，每件事瞬息萬變消磨許多激情。但換個角度而言，把稜角磨圓的個

性，是否可滾動出更大的熱情？在潛移默化的心中，似乎自己也有答案。熱情仍在，只是揮灑的方式不同了。第二道是知識，作者建議為了保持健康的人生觀，我們得學習面對如何提升自己的精神智慧，保持閱讀習慣，一如健康的食物，讓我們身體擁有健壯的體格和身型，以及精力。閱讀的書籍，卻從沒有禁止，也沒有少過。

最後談論到的是謙遜，也是最窄的一道門。謙遜是一種能力，它使我們充分了解自己的天賦和所處變的環境，並從中學習，行動，且能不同於往地隨遇而安。例如自己在不同環境，就是一種人生人性的各種試煉，只要內心保持純淨真誠，保有自由的心靈。依然擁有客觀的判斷力和感恩的心情。



中華民國113年7月1日

Link up the field

【第6頁】心靈園地

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

安靜時間抄寫般若波羅蜜多心經 十五工詹○偉

夜深人靜，轉身望向鐵窗外的夜空，一朵朵炫麗的煙花在漆黑中的夜空綻放著，此起彼落的爆竹聲歡樂得年節氣氛，似乎離我很遙遠。

這是在高牆裡所渡過的數個年節，我只知道，未來還有許多個「年節」是必須在監中渡過。相信沒有人會願意來到這，但畢竟觸法是事實，這失去自己的苦悶唯有獨自承受。我縱使已遠離了現實的社會，但心卻未曾真實地離開過。我的心始終惦念著故鄉的土地及身軀日漸的雙親。

記得東土禪宗二祖「惠可大師」斷臂求法的故事。他為求正法立需及膝，甚至不惜自斷手臂只求達摩祖師為他安心。而達摩祖師見此

勇敢做的自己 高中部戴○源

入監所以來感受最深，最觸動心底的話，那就是主任說的一句話：「舊的路到不了新的地方」。多麼淺顯易懂的一句話，卻有如當頭棒喝，令我頓時醒悟。以前不管怎樣的醉生夢死，總是在舊路，既有的舒適圈徘徊、輪迴。也因此，在舊路上看不到新的景象，更到不了新的地方。反而一路來到了「南監舊地」重遊，個中滋味，令人難以消受。原來一路所自以為熟悉舒適的舊路，看似平坦無礙，卻是一條輪迴的不歸路，此刻正是，舊路到不了的新地方的最佳寫照！

在我腦中思想著今後、舊路、新路，而手中的書「勇敢做唯一自己」正好給了我正確省思方向。作者郭瑞祥台大工商管理學系，商研所特聘教授，所強調的走出舒適圈、主動出擊破職場危機、人生大抉擇的決策思維、在挫折面前，永遠要做虛心的學生，其中諸多的智慧

用故事走向未來 十六工尹○豐

這是一則小故事有一天農夫的一頭驢子，不小心掉進一口乾井裡，農夫絞盡腦汁想救出牠，但是依然無功而返，驢子在枯井中不停哀嚎，這位農夫不忍年邁的驢子受苦，又怕這枯井存在會再發生另外的意外，決定填平，順將驢子埋葬於枯井中免去牠的痛苦。農夫和鄰居開始將泥土剷進枯井中，此時這隻驢子了解到自己處境呀！開始哀嚎的很淒慘，但是出人意料的是，沒過多久這頭驢子就安靜下來了，農夫好奇的往枯井一看，卻讓他大吃一驚，此時的驢子將人們剷下的泥土抖落在一旁，然後站在泥土堆上面，就這樣驢子持續將人們剷下泥土抖落，然後站上土堆，很快的這隻驢子使得意地上升到井口而脫離困境。

在我們生命的旅程中，有時候難免會陷入「枯井」脫困的秘訣就是將「泥沙」抖落掉，

情形也就只淡淡地說「把心拿來，我幫你安！」這句話讓惠可大師當下隨即頓悟。心在哪裡呢？心並非存在別人的口語或手中，而是存於以身得意念中阿！我們要如何請別人為自己「安心」呢？此時我不也就像當時的惠可大師已心不安，卻一直苦尋地法以求心安，殊不知只有自己能讓自己心安。

生命或許能自己找到出口，但若無轉念，這自尋的出口是否就是引領我通往正確的「道」呢？不斷思索這個問題。為此我藉由抄寫心經，試著平靜自己繁亂浮躁的心，並虔心的向佛陀學習著做人的智慧。

拿起毛筆，一筆一劃的抄寫著般若波羅蜜多心經，漸漸的心不在浮躁，思緒不在亂。因透過抄寫並細心閱讀，我從心經當中感受到「無」。萬法空相，一切皆無！當自己學會能把所有都放下，一切皆無「心」自然能安。

心路歷程中，由以「走出舒適圈」給我感觸最深。因為這代表著捨就求新的挑戰，而要通過挑戰才能擁有新生命的契機，個人生涯如此、企業、國家亦然。

作者他在一九九四年任職於矽谷的美國國家半導體公司服務，年薪優渥，可說是人人稱羨的人生勝利組。但在一九九五年閏八月台海危機之時還選返台走出舒適圈。進而在台大執掌教授，嘉惠了無數學子，更造福EMBA的許多工商企業領袖，讓他們適時的走出舒適圈；勇敢唯一做自己。

歷史的啟鑒可供借鏡；當初的「柯達」沒有走出軟片的舒適圈終於敗給她引以為傲的軟片。由此可見，如果不能走出舒適圈，勇敢做唯一的自己，那是多麼迂腐危險的事。

如書中提及英國大師韓第所言「你拿什麼定義自己」。又如美國創新大師克里斯汀寫的「你要如何衡量你的人生」。風和日麗，七里香，風吹雨打，香七里，要勇敢做唯一的自己。

然後站到上面去，事實上我們生活中所遭遇的種種困難挫折就是加諸在我們身上的泥沙，然而換個角度看，它們就是一塊塊的墊腳石，只要我們鍥而不捨的將它抖落掉，然後站上去，即使掉落到最深的井，也能安然脫困。

看似將被活埋的驢子，牠面對困境的處理態度不同，實際上卻幫助了牠，這也是改變命運的要素之一，如果我們能凡事能以沉著穩重的態度面對困境，往往助力就潛藏在困境中，一切都決定於自己，學習放下一切得失，勇往直前邁向理想，不斷地建立信心這些都是幫助自己從生命中的「枯井」脫困而出。

遇到事情就是面對與解決，用積極樂觀的態度面對事情，事情才能得到圓滿得結果，試想當自己不慎陷入「枯井」的時候，要任憑泥沙掩埋等死？還是抖落泥沙將它當成墊腳石呢？這種抉擇完全自己如何面對，少點怨念，日子一樣過得快樂，遇到困境皆能坦然面對得到脫困。

中華民國113年7月1日

Link up the field

天無絕人之路 二一工蔡○緯

還記的我在十八歲那年，我參加兵役體檢的報告中，寫著紅字HIV為陽性！當下的真得慌了，我不敢去面對我人生的種種影響我免役了，卻不知道該怎麼跟家人解釋！我因罹患HIV，不僅失去了健康、愛情、還有面對未來的勇氣，更得承受著他人異樣的眼光！難道我的人生就此灰暗無光，不見天日了嗎？

天無絕人之路，人逢低潮時，生命中總會出現那幾位「貴人」，一位是我的母親，另一位是醫院感染科的個管師，她總是不厭其煩地為我解惑，還時時叮囑我要按時服藥及提醒回診，並鼓勵我，當成家人般照顧，當之無愧的醫者父母心！

當母親了解我的病況後，我並沒有放棄治療，於是母親為了我每日養身禮佛之外，還開始有關HIV的書籍、各種養生、修心類的書，來與我探討、分享。母親告誡我：「不要看我

結廬在人境 二一工江○盛

因果使然與這片陌生的高牆鐵窗地境建物連結，繼而演變相濡以沫的因緣。剪不斷理還亂的禁錮生活人際關係，相同的境遇有時候讓人同病相憐互相依偎取暖，但也提供了最強的攀比心，強化了同一種扭曲的競爭意識，日復一日的磨合，當中也有試煉包容讓時間去建立信任厚度，正視各自的軟弱彼此的協助帶領前行，使收容人既像袍澤又似彼此的關係。前行藍白拖與人字拖的履痕或有不同，眼底閃動的慾望寂寞多少產生撞擊頻率，是否迸裂精彩的火花，端看彼此的緣份深淺。

前世五百年的回眸，才換來今世的擦肩而過。我們同桌共嘗大鍋飯菜的酸甜苦辣鹹後的溫飽相見不分大小潔身自愛；我們同睡一室打呼聲磨牙聲音階交纏中譜安眠曲；於床位細語生活家常內心無聲交流。我行禮如儀，行

親情之分享 八工洪○翔

記得以前，閱讀到蕭伯納這樣一句話格言：人生不是一支短短的蠟燭，而是我們暫時拿著火炬，我們一定要把它燃得十分光明燦爛，然後交給下一代的人。我們常說：「生命歷程融入了親情的一朵朵浪花，每一組旋律，每一句叮嚀，每一聲歡笑，每一個眼神，每一步足印」，然而天下第一情絕不僅指呵護，更重要的是教育，使智慧之炬的傳遞。

父母教導我們時，常說「吃的鹽比你吃的飯還多」的矯枉，不以為然。我們忽略了當歲月無聲溜走時在他們臉龐和兩鬢留下了痕跡，自然也會有許多無價的智慧經驗在他們心田積澱。我們總願意對我們傾之所有，而我們總固執的認為這已不合時宜。便像初生牛犢般的亂闖亂撞，直到遍體鱗傷，佻角流血，然後奔向他們，頭枕在他們的臂膀，舔舔傷口，又繼續

我見、我思、我得【第7頁】

自己失去什麼，只看我們還擁有什麼？」，有時我們會因為天災人禍，而失去一切，但是我們不能一直想著「我失去什麼」，因為失而無法再得；我們必須轉念，去思考「還擁有什麼」，而更加珍惜！正所謂「樂觀的人，會從挫折中看到成功的契機；悲觀的人只會從挫折中看到失敗的來臨！」

其實，生活中的問題、挫折、煩惱，都再豐富著我們的人生啊！只要我們肯「發憤圖強、越挫越勇」，相信我們一樣可以走出昔日的陰霾，而看見令人雀躍的彩虹！天無絕人之路，地有逢生之時。莊子說：「人生於天地之間，若白駒過隙，忽然而已！」，到了人生後半場，過一天少一天，餘下的日子裡，最要緊的不是取悅他人，而是豐富自己，不給自己留下遺憾。「豐富」不僅是物質上的不愁吃穿，更是精神上的飽滿充實，盡情享受人生中的種種美好，活出自己想要的樣子接受各樣的挑戰，來豐富自己的人生，才不負自己來人間走一回。

腳也如儀，列隊整齊踩過那些早已熟絡的迴廊，來到中央大道光亮閃身，好似來到高牆內的世外桃源，映入眼睛的是大片草地，各式花樹爭奇鬥艷，假山奇石堆疊池塘瀑布流水，藍天白雲而結合的意境之美，陽光柔和中透著一種融融的暖意，天上的雲像絨織出的夢境。

莎士比亞曾說：「我耗損過的時間，現在時間耗損我了」。我們總是愛揮霍禁錮下的歲月，流光過隙匆匆，有所得亦亦無所得，存在和虛無都慢慢體悟，於書於食於思於斯，都有它消默的姿態，時而優雅時而適安。

舒心的慢生活過好生活，適時發揮創意為生活增添情趣，細細感受就能發現出更多美好的事物。能身心調順境我合一，人與空間就有了共鳴。可讓久處無明的身心，回歸深層的放鬆，讓放逸不定的心沉澱下來，印證大自然的神奇力量。生活即修行，修行在生活，在這方寸地境，即讓我擁有「當下，心居遙天；即是居心自在地」的好心境。

向前行。

家庭，學校互動教育之間架起一座橋樑，家長們於講台上侃侃而談，談論學生時代的學習方法，工作經驗，談對我們前無價之寶授予我們，將燃燒得無比燦爛的火炬傳給我們。我們懷著感激的心接受這一切，聽他們的一席話，遠勝於讀十年書，受益匪淺。我們懷著細膩的感恩感受親情的無私與無保留。懷著睿智的家長，他們的形象是如此地偉岸。同時我們也驚喜地發現，他們渴望理解我們，也渴望被我們理解。

親情是荒寂沙漠中的綠洲，當你落寞惆悵軟弱無力乾渴痛癢時，看一眼已是落日輝煌，心靈得到恬適，於是，不會孤獨，便會疾步上前，滾滾的生命汪洋便會漫延心中。

親情是航行中的一道港灣，當我們一次次觸礁時，緩緩駛入，這裡沒有狂風大浪，我們可以稍作停留，修補創傷，準備供糧，再次高揚帆。

中華民國113年7月1日