

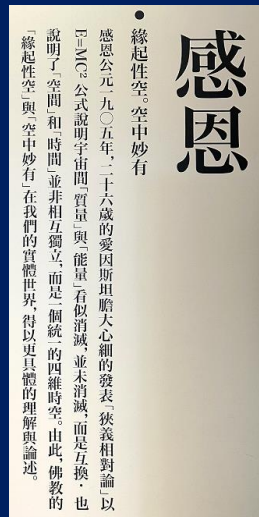
# 感恩

生命中的學與覺

分享者：許瑞珍

# 關渡靜思堂感恩牆

- 「感恩——緣起性空 空中妙有」



- 我體悟：感恩，是能量與質量的互換。
- 一念感恩，轉苦為願，轉願為行。

# 兒子往生，走入慈濟

- 1999年帶孩子第一次搭捷運，體會無常。
- 選擇失憶，逃避痛苦。
- 遇見慈濟師姊，走入慈濟。
- 從旁觀到投入，從痛苦轉為力量。
- 人生覺得痛苦的，也能因善念付出而讓生命充滿歡喜。

# 佛法相應的體悟： 苦不滅，而是轉化

- 質量不是消失，而是轉成能量。  
佛法中「緣起性空」
- 一切皆因緣而生、因緣而滅；沒有什麼是固定不變的。
- 感恩，就是用柔軟的心，擁抱人生的不圓滿，讓缺憾變成願力。

# 感恩 尊重 愛 中的願與行

- 愛好自己的心，在感恩中付出。
- 自愛是報恩，付出是感恩。
- 用尊重心對待 不分別他你我，和諧聚小愛  
尊重成大愛



# 慈濟中的學習與轉化

- 優雅不是外表，而是心柔行謙
- 參與慈濟是療癒自己的過程。
- 見苦知福，知福惜福，再造福。
- 「能做是福」——汗水中體會無所求的幸福。
- 。

# 看美善劇場的省思

- 布萊克本校長在畢業的演說：
- 你們回憶起這段學校生活，是打從心底認為那是我人生中最幸福也是最快樂的時光，那我必須說這個學校的教育失敗了
- 最美好的時光不在過去而是在未來
- 不是最好，而是學習更好。
- 在做中學，學中覺，覺中行。

只要我們的心，時時去充滿  
歡喜、感動、感恩，  
日子就不算空過——

《新野田心語》



2018.11.24  
版

# 靜思語

- 時時感恩，處處感恩，
- 人人感恩，事事感恩。
  
- 感恩，因上用心
- 來到慈濟，順境逆境都感恩。
- 感恩，讓生命歡喜。

# 感恩大家的聆聽

