

103 學年度「樂齡大學」學員學習心得

抱「怨」與抱「願」課程--願怨相報，何時了

學員：吳塗發

「願與怨是互補相容，同體共存」，戴前校長一堂課，有感。

年幼時，家境算不上小康，但衣食無缺，飽暖無虞，上學讀書，放學遊戲，無憂無慮。記得小學老師作文題「我的志願」，我寫要當老師，其他同學有的說要當醫生，有的說要做生意，賺大錢。有錢人，成功的人，會鼓勵我們努力向上，不畏艱苦，定能成功，志願一堆。

青年時，同學相繼就業成家。幾年之後一連串的事故，接踵發生。子女叛逆、不務正道、意外車禍、斷肢殘缺、中年失業、三餐斷炊，甚至喪偶，頓失無依；父母失能失智，無力照料，抱怨連連，抱願落空。出世之法師，會告訴我們，知足常樂，離苦離難。

某報章開闢一欄：「讓我哭腰！」讓民眾抒發不滿與抱怨，諸如司法不公、貧富不均、貪婪不止、為富不仁，但社會上也有好人好事的表揚，如模範勞工、模範母親。人間充滿善惡，看你如何取捨！古人說：「人生七十古來稀。」也有人說「人生七十才開始」，因為對象的不同，立場的不同，角色的不同，一樣的情境，兩樣解讀。樂觀的人與悲觀的人，

抱持的感受也不一樣。處事的態度有的內控，有的外放，雖然不同，戴前校長要我們情緒管理，讓承受的壓力降到最低。

「人生不滿百，常懷天下憂」，願啊，怨也！心態若太執著，就放不開，也放不下，牽著的手能放空與放手，才能自由行，心胸放開懷，才能放心。生命無常，壽命各有長短，要生活在當下。簡單就快樂，健康是財富，友誼可隨緣，親情要珍惜，知足能常樂。