

本期
專題

沒有畢業的生命講堂

——2014企業主管生命成長營側記

疼媳 贏孝心

——樂齡學習

福智之友



第一一七期



免費結緣 · 歡迎取閱

等門的學生

◆ 嘉義 錫之

記得這樣的早晨，我踏著晨曦走向謐靜的校園——山櫻點點之外還有翠綠的龍柏、明黃木棉和紫花羊蹄甲，幾隻雲雀枝桠啾啾鳴唱，而低矮的杜鵑依偎山櫻花下，像極一對老友各自精采又相互襯托、依傍……清晨的清幽與美好，早起的人才知道。

七點半以後，教職員生陸續來到，校園也漸漸熱鬧起來。在四樓長廊轉往另一棟教學大樓的通道上，瞥見二樓教室走廊外已有學生來到。幾年前還是敞開雙臂歡迎學生的教室大門，隨著時代轉變，教學現場購入數位設備，沒有教師持卡輸入密碼，教室門戶森嚴是不可能進入的。早到的學生不吵也不鬧，倚著長廊牆垣吃著早餐，閱讀手邊書籍資料，閒靜安雅的等待老師到來。

這些作息正常，願意早起等門、努力於學習的孩子，是多麼令人欣慰。眩人耳目的網路世界操控不了他們，與眾不同的如同行筆於書卷徐緩溫潤的書法，就著這股婉約勁逸的力道，我抖擻了精神，步向教室展開美好的一天。

福智之友

第一一七期

發行人 | 盧克宙

編輯部 | 台北市南京東路四段75號9樓之2

贈送處 | ■財團法人福智文教基金會

TEL: (02) 2545-2546

FAX: (02) 2545-2547 劃撥帳號: 19110890

■財團法人慈心有機農業發展基金會

TEL: (02) 2546-0654

FAX: (02) 2545-3152 劃撥帳號: 19043000

國內通訊 | ■台北學苑: 台北市南京東路四段137號10樓 (02) 2545-2546 FAX: (02) 2545-6533
■台中學苑: 台中市台灣大道二段659號3樓 (04) 2326-1600 FAX: (04) 2319-7605
■高雄學苑: 高雄市大順二路417號3樓 (07) 380-5895 FAX: (07) 385-4956
■嘉義分苑: 嘉義市金山路106號 (05) 283-3940 FAX: (05) 283-3943
■基隆支苑: 基隆市信二路287號4樓 (02) 2423-1289 FAX: (02) 2428-9838
■桃園支苑: 桃園市和平路130號 (03) 339-3738 FAX: (03) 339-4304
■新竹支苑: 新竹市經國路二段147號 (03) 532-5566 FAX: (03) 533-9882
■彰化支苑: 彰化市市民街33號 (04) 729-0099 FAX: (04) 726-6599
■雲林支苑: 雲林縣斗六市慶生路6號 (05) 537-0133 FAX: (05) 537-0173
■台南支苑: 台南市南區文南路63號 (06) 264-6831 FAX: (06) 265-0691
■屏東支苑: 屏東市廣東路924號1樓 (08) 734-0724 FAX: (08) 734-0947

海外通訊 | ■新加坡支苑: 30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre Singapore 388164
TEL: 65-6547-1580 電子信箱: bws13571025@gmail.com
■香港支苑: 香港新界葵涌業成街1-4號東聯工業大廈22樓
TEL: 852-2601-0881 電子信箱: bwflhk@yahoo.com.hk
■馬來西亞支苑: 11A-2, Jalan SS23/15, Taman Sea, 47400 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
TEL: 6037-8031885 電子信箱: boremalaysia@gmail.com
■美國-南加支苑: 3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA
TEL: 1-909-595-6545 電子信箱: gelsociety@yahoo.com
■美國-北加教室: 1170Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085 USA
TEL: 1-408-245-2228 電子信箱: bwm_nc@yahoo.com
■美國-紐約教室: 25-10 Ulmer St. Flushing, NY11354 USA
TEL: 1-718-353-6111 電子信箱: bwnyus@yahoo.com
■加拿大-溫哥華教室: 5270 Imperial St, Burnaby, BC, CA
TEL: 604-454-0033; 604-275-5678
電子信箱: mfbs.bc@gmail.com

創刊時間: 2000年02月29日

出刊時間: 2014年10月25日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄



本期專題

沒有畢業的生命講堂

——2014企業主管
生命成長營側記

(請見第6頁)

目錄 CONTENTS

第一一七期

◆ 農夫手札	◆ 推動有機的手	◆ 遊必有方	◆ 暑假拾趣	◆ 精采人生	◆ 樂齡學習	◆ 師在我心	◆ 福青有夢	◆ 企業風采	◆ 編者的話															
◆ 雜草的春天	◆ 胼手胝足的印記	◆ 木材村與造林	◆ 尋根戲說	◆ 心靈伸展操	◆ 走出深宮	◆ 暖暖大手	◆ 光耀寰宇小太陽	◆ 沒有畢業的生命講堂	◆ 人生芳菲															
	◆ 車埕鐵道懷舊之旅	◆ 小胖子鐵馬行	◆ 寫字	◆ 台北瑜珈體驗班	◆ 媳婦不改，我改！	◆ 師生共遊桃花源	◆ 後來，我要好好學廣論	◆ 十年未說出口的話	◆ 2014企業主管生命成長營側記															
86	82	76	74	72	70	66	64	62	60	56	54	52	49	46	42	40	38	28	23	20	18	15	6	4
雲林秋楓	雲林日月白水樓	台北陸樓	台北紘瑋	高雄宋芳宜	桃園小燈	雲林許雪瓊	基隆慧如	台北小叮噹	台北宜芳	編輯室整理	台北趙朱英如	台北福智美	台北林秀英	台北黃月珠	台北余愚	台北林蓮珠	雲林陳惠珠	編輯室整理	台南劉世南	台北游琬渝	台北Janet	高雄黃邦禎	台北採訪組	編輯室

人生芳菲

洋溢熱情的年輕人，像一顆顆奔放的小太陽，寄予世界光明與希望。二〇一四年大專夏令營，五月底在馬來西亞揭開序幕，七月下旬來到香港，八月中下旬，兩千位來自世界各地的大專青年，分別齊聚台灣雲林科技大學、大仁科技大學學習；最後，八月底至九月初，在洛杉磯畫下完美句點，一場重新認識自己生命的驚豔之旅，在各地盡展芳菲……

清華大學劉同學說：「來營隊前，以為這是一個教你信佛的營隊。的確，法師上課會以佛法的觀點切入主題，但我聽到更多的，是以我們的角度和為我們好的角度出發，所以我很感動。點燈時，如俊法師向孔子像鞠躬的畫面，讓我非常震撼、感動，感受到那種只有在古書中才會出現的畫面，如果可以，超想看孔子跟法師來一場辯論。雖然一個談佛法，一個談儒家思想，但我看到的，是他們一起為眾生無私奉獻的精神，這點是相同的。」

不同的場景，同樣的心靈悸動。七月底來自海內外一千兩百多位企業主管菁英，齊聚桃園開南大學，探尋生命更深層的意義和企業生存改變之道。某位知名企業家曾說：「今天很殘酷，明天更殘酷，後天很美好，但是絕大部分人死在明天晚上，見不到後天的太陽。」這段話，道盡企業經營的艱辛。但是很多看盡殘酷面的企業人，卻在短短四天，轉心轉念，對人生有了另一番看法……

一位醫院外科副主任，執業逾二十年，每天都在處理人的生死問題，他說：「我不是不怕死，我很怕死，只是麻木不仁，覺得人的一生再怎麼精采，到最後還是一場空。但是經由法師開示，一個人有無限生命，只要努力學習，就有無限希望；只要生生世世用對方法，不斷學習，任何一個人都能求得圓滿。這時候我才恍然大悟，其實日常法師創立福智，要我們讀《廣論》，他最重要的目的，不是要我們只有一個快樂人生，兩個快樂人生……他希望我們每個人都可以藉由生生世世不斷的學習，修成正果，不再受輪迴的痛苦，這是多麼偉大的

老師！」營隊雖已結束，留下的吉光片羽令人動容。

瑜珈，一個透過提升意識，幫助人類充分發揮潛能的體系。源自古印度六大哲學之一，為它蒙上了神祕面紗；看似柔軟卻堅韌的優雅體態，及修練者散發的穩定氣質，讓不少人為之嚮往。福智精采人生成長學坊的「瑜珈體驗」，有專業上的學習：體位法初階與進階、拜日式、八步功、脈輪與腺體、放鬆與減肥……；更有心靈提升的課程：無限生命、因果、慈心理念、觀功念恩、代人著想……；盼雙管齊下，達到心歡喜、身健康、氣順暢，心智平衡且提升。

這些年勤學觀功念恩、代人著想，練出耐心、包容心，瑜珈講師邱麗春感受到要真正幫助學員健康，除了強健身體，還須提升心靈，「只有身心靈和諧，才能真實改變生命。」麗春老師不堅持姿勢難度到位，而是盡量依個人狀況調整到最佳狀態；和學員的關係，也從指正教導的老師，變成了陪伴關愛的家人。學員感受到瑜珈班裡散發的溫暖，大夥像家人般一同學習、彼此關心，相伴穿越生命的憂悲苦惱。嚮往嗎？「精采人生」的大門，敞開迎接大家。

每年暑假，定居美國的兩個女兒都會帶孩子回台，如何讓「洋孫」了解中國文化？一位外婆的智慧可供參考——寫自己的生命故事，讓孫子演戲，這場學習定名為「尋根之旅」。

寫劇本時，外婆邀集兄弟姊妹一起回憶童年，只要一人提了個頭，大家就七嘴八舌補充，一個個有血有淚的真實故事很快呈現出來，骨肉分離的痛楚已昇華成親情的溫馨。過程精采感人，弟妹說：「透過這場戲，對未曾謀面的婆婆更加敬佩，對先生一家人童年更加了解和感動，把這家庭故事傳給子孫，可以讓他們有所體會與學習。」尤其大女兒回美後，透過視訊跟媽媽深談：「媽媽在艱困的環境成長，培養了勤奮、堅韌不拔的毅力，這樣的精神傳遞到我們姊妹身上，讓我們面對困難也能昂首迎向前去……」假期可以過得不一樣，您也可以試試看。



沒有畢業 的生命講堂

——2014企業主管 生命成長營側記

◆台北採訪組



▲生命，是一堂堂待學習的課。

蝶……世上唯一永恆不變的法則就是變。

花無百日紅，綠葉會轉枯，毛蟲羽化成彩
對企業來說，改變是轉機，但也可能帶來
更大的危機。中國企業家馬雲曾說：「今天很殘
酷，明天更殘酷，後天很美好，但是絕大部分人
死在明天晚上，見不到後天的太陽。」這段話，
道盡企業經營的艱辛，改變很殘酷，但是如果

變，即便在藍海中，也會被吞噬。既然改變是不
得不然，如何讓自己，讓企業變得更好？

二〇一四年七月二十四日至二十七日，來自
海內外一千兩百多位企業主管菁英齊赴桃園開南
大學，探尋生命更深層的意義和企業生存改變之
道。



輔導員篇

愛的推手

傳遞關懷祝福

▲迎賓，獻上最真誠燦爛的笑。

企業營前夕，麥德姆颱風剛走，甩尾的強風暴雨讓搬運資材的義工舉步維艱，但是無畏風雨的黃背心們最後都圓滿達成任務。無論在台前台後、酷陽下、暴雨中、汗如雨下的廚房裡、深夜的浴廁中……不同崗位角色，一樣真誠笑容。

融化一顆顆學員心的，還有一群專屬於他們，貼身又貼心的義工——輔導員。如果福智是發電廠，輔導員就是接電的管線。早在營隊正式啟動前兩個月，一拿到各組錄取名單，輔導員就開始進行電訪，傳遞關懷祝福——祈願學員都能排除所有學習障礙，平安抵達營隊，快樂學習滿

載而歸。

這樣的關懷與祝福，不止於未謀面時的問候；相見時獻上巧思設計的歡迎卡；營隊時課程上、作息間的引導；甚至延伸於營隊結束後繼續學習的相伴。他們想真正實踐師長對弟子「無限生命永恆相伴」的精神！

海外組今年報到率高達百分之九十九點五。知道要接海外組窗口義工那刻起，輔導組的陳玉蕊不斷和其他輔導員透過Skype視訊共學，也用WeChat建立學員群組，要什麼資源就給什麼，包括班機、報到時間等，對學員狀況如數家珍……像家人般的關懷讓學員感到無比溫暖。

中區輔導員廖順生說，每一次和學員聯絡

前，他都會誦經，再找一個安靜的地方跟學員談話。他說，這是一種尊重和用心。希望自己利樂他人的心，能夠傳達到電話彼端。

北區輔導員濬緒被比喻為強大的發電機，他要照顧病中的妻子和幼兒，但再累，也總是把學員擺在心中，因為自己經歷過晦暗的人生，直到遇見良師、善友，因此，他發願要幫助更多人一起來學習。

輔導員廖台雄也說，他以「傳遞關懷」的心情和學員聯繫。真心關懷每一位學員，珍惜每一次的情緣。即使只是一個電話關懷，也要用心去做，也許這一生，就只有這樣一個機會。



心靈對話篇

法師機鋒 智慧法語解惑



▲聆聽，企業主管聚精會神。

錢，而是看透錢對生命的價值。

「觀功念恩如何實踐？例如怎麼對最痛恨的婆婆觀功念恩？」法師說，觀功念恩要有正確方法及次第，不能一開始就找困難的對象練；另外還有一個角度是，心是觀察外在的工具，如果工具錯了，要看到真正的對錯會有問題，所以觀功念恩的訓練很重要，要先把工具調對。

與法師「心靈對話」會激發出什麼火花或啟發，是學員最期待的課程之一。

「傷害到別人，內心愧疚自責但又不能當面道歉，譬如已逝的親人。該如何是好？」法師建議，最容易的方法：善待今後所面對的每一個人。最好的方法：學習；要持之以恆的學習，且跟著團隊，才不會退轉。只要找對方法，就不會太難。

「如何降低沒有錢的不安全感呢？」法師說，一切福田不離方寸，不安全感不在於有錢沒

「這一生很努力，卻達不到期望的結果，怎麼辦？」法師回答要認識無限生命積極的意義，有正確的認識才能正確經營以後的生命。

當「無盡燈之夜」來臨，許多人心燈被點亮了——心有多寬，願就有多大，一個個大願，從心出發。

來自韓國的鄭淑美，雖然不會說中文，但是無礙她傳達內心的感動。她說上了這麼豐富的課程，聽到那麼美的讚頌，心靈深深受到震撼，感覺不枉此生。她有感而發：「我再怎麼有智慧，如果沒有老師的引導，什麼都做不到。做一個好老師的學生，就會覺得很幸福。」她發願，推動更多韓國人學習觀功念恩和無限生命的理念，讓他們的生命和心靈都得到提升和改變。

中國探針公司董事長陳志峰，曾經救起這家被掏空的公司，他除了要繼續幫助員工完成子女教育外，更發願要把福智的理念帶到公司，一步步落實幸福企業的夢想。



心得分享篇

轉心轉念 迎向快樂幸福

短短四天學習，轉心轉念，超過一生的學習。一位上市公司女主管，上完兩天課程的半夜，悄悄來到廚房幫忙；富甲一方的大老闆，承諾每年撥預算成立員工子女獎學金；許多學員聽完觀功念恩，拿起手機關懷家人；有人上完慈心課程，下決心要少吃肉多吃素；有人聆聽長者組成的千歲合唱團讚頌，淚流滿面，希望自己和家人能成為幸福的成員……

▲翹首，合力攜手邁向目標。



◆醫院外科副主任，執業逾二十年，每天都在處理人的生死問題：

我不是不怕死，我很怕死，只是麻木不仁，覺得人的一生再怎麼精采，到最後還是一場空。但是經由法師開示，一個人有無限生命，只要努力學習，就有無限希望；我們只要生生世世用對方法，不斷學習，任何一個人都能求得圓滿。這時候我才恍然大悟，其實日常法師創立福智，要我們讀《廣論》，他最重要的目的，不是要我們只有一個快樂人生，兩個快樂人生……他希望我們每個人都可以藉由生生世世不斷的學習，修成正果，不再受輪迴的痛苦，這是多麼偉大的老師！

美國約翰霍普斯金醫院的創辦人桌上有一個牌子，刻著他對醫院的期許：「A hospital with no patient。」一家醫院不要有病人？其實這代表一家醫院或任何醫生，不是在治療疾病，而是預防疾病的產生。這跟日常老法師推動有機，多吃蔬

食少吃肉，就可以遠離病痛的觀念不謀而合。老法師是多麼有智慧的老師，而我們何其有幸當他的學生！

◆生技公司主管，來自新加坡，早年即有因緣認識日常老和尚座下法師：

以前我失業處於谷底時，法師告訴我養心：「把心養好，風水、失業、家庭，周遭一切都會變好。」我還以為只是叫我多行善。念了觀功念恩，才知道何謂養心：「養我內涵，撫育我心靈，灌溉心中的種子，讓它茁壯成長，再把種子散播出去，造福他人。」我深深領悟到：「心寬血脈通，身心健康；念恩思路通，廣結善緣。」利他身體力行，生命無限，終將會擁有無限希望與福報。

現在我可以昂然的在這裡告訴大家，我找到我的信仰、真理。要怎樣找尋真理呢，就要到福智學觀功念恩，參加廣論研討班，先改造自己



的身心，再將種子播出去造福他人。很開心今天在這裡看到福智為大家的來生做準備，永不言棄，任勞任怨的做。

◆ Thomas，美國人，職業教練、生活教練，幫助人找到他們的路：

我們都知道人追求快樂，但是我們看到周圍很多不快樂：百分之八十的人在工作的時候不快樂；在美國十二歲以上，有九分之一的人天天吃憂鬱症的藥；我聽說在台灣，憂鬱症也是滿嚴重的。三年半前，我開始吃全素，這幾天我認識到我需要吃更多有機食物。我一定要從這方面做更多，種樹也要做。

我看到很多企業待人不好，對人需要的同理心也不認識；看到很多食品公司對人的健康不關心，很多醫療行業對需要的食品不認識……福智基金會是我所看到難得全面對這些問題在工作的機構，我非常感謝，假如有機會，我希望能夠多

跟福智學習。

生命無時無刻不在改變，如瀑流般無法抵擋，但是透過正確的學習，可以變得更好。改變需要持續不斷的學習，需要好老師、好夥伴、好環境，所以，這是一堂只有開學、沒有畢業的生命講堂！

◆ 控股公司執行董事，來自美國，學環境工程，一直在做環保工程：

透過影片及展覽看到日常法師對環保及整個地球的貢獻，讓我覺得我三十二年雖然做了很多工作，但是沒有在境界上看這個社會地球，看人類出現的問題。現今有七十億個你我他，時時刻刻都在污染這個世界，我們還能做什麼？課程中我也看到一小段：一隻蚊子阻止不了一頭犀牛前進，但是一千隻蚊子可以改變犀牛前進的方向。我們每個人就像隻小蚊子，但我們可以聚在一起做對地球和環境有利的的事情。

十年未說出口的話

◆ 高雄 黃邦禎

我來自一個物質供給不富裕的家庭，儘管努力工作，父母親仍要向左鄰右舍調頭寸，才能滿足三個小孩就學的需求。這讓我從小就清楚明白：要用錢，就要自己賺！



我討厭沒錢的生活，我要有屬於自己的零用錢，所以，小學五、六年級時，我就在週六中午下課後，騎著腳踏車到離家七、八公里遠的工業區與母親會合，開始打工生涯……國中，高中，我幾乎不知道什麼叫寒暑假。因為不能從父母親身上要到零用錢，我竟對父親萌生厭惡之心，我怨怪因故從母姓卻百般受到打壓的父親過於軟弱，讓爺爺奶奶及叔叔們變賣了祖先留下來的田產，致使身為長子的我過著幾乎沒有童玩的生



活。

叛逆的我一路跌跌撞撞，最終重拾書本如願考上日大、軍警等校，經過諸多考量決定就讀軍校，畢業任職時更毅然選擇離家最遠的外島金門，對外宣說要自我磨練，其實是不想待在家裡。或許是不服輸的個性及對任務的達成率，很快受到長官重視，收入也節節升高。我便將部分薪資固定提供家用，卻也因此看不起辛苦工作才有微薄收入的長輩，休假回家時我行我素，一言不合便輕浮頂撞，極度不尊重生我、育我的父母親。

直到二〇〇四年父親節當天，父親工作返家途中，因車禍意外入住加護病房……猶記當時，急診室透過警政系統通知，我含淚帶著母親驅車前往醫院，由於父親頭部撞擊過大嚴重積血，需立即實施腦部手術，我隨即辦理轉院，在高醫接受近十小時手術後轉入加護病房，靜待度過危險期。

可是事與願違，第八天下午我準備驅車前往

接手照顧的路上，醫院再一次發出病危通知，隨即母親也告知我不用到醫院，改為回家布置，接引父親歸來……瞬間我崩潰了，嚎啕大哭，因為我知道我即將失去父親——他在母親的陪伴下，搭救護車回家，「拔管」卸下一切病痛枷鎖，在家中嚥下最後一口氣。

在父親昏迷八天的過程中，看到親友聞訊前來慰問打氣；往生後續我時時陪伴母親一起做決定，期間不斷有誦經團到家裡為父親誦經加持；父親生前常去的佛寺法師，在法事最後階段親至家中幫忙準備祭拜的素禮；不意得知父親擔任義工做善行，付出自己的力量回饋社會，而受人敬重……點滴在眼裡，這才知道自己錯得離譜。

如今想來，發現父親其實一直在用他的生命饒益我——他的遽然辭世讓我幡然醒悟，連最後離開家裡的那一天，也選擇我來到人間的母難日，他要我時時刻刻提醒叮嚀自己，不能再糊

里糊塗過日子，要肩負起他所留下照顧家人的責任。甚至就在父親離開我和家人十年的此時，在他的庇佑下，我很有福氣的接受福智文教基金會舉辦的二〇一四企業主管生命成長營的學習！

營隊課程的「觀功念恩」，令我深度省思自己的過失及回憶父親的種種身教，也讓我釋放出抑鬱了十年，卻早該對父親說的話——爸爸，原來您對兄弟是以德報怨，對待您並非和善的父母更是身體力行奉侍著，您不是懦弱，而是以吃虧就是佔便宜的處世態度，教育孩子凡事不必太計較。您也並非不關心孩子，而是默默支持，為了改善家人生活，隻身前往人生地不熟的日本工作，並努力加班獲取微薄薪資，以滿足我們成長、教育所需。您甚至不顧母親的反對，在家計

不允許的情況下，苦了自己也要買玩具和給零用錢，以鼓勵我們學習、上進。您還說過：「人生是一種學習，好的要學，不好的也可以適度體會，成長的過程才會繽紛。」「想要快樂的人生，就要知足。」……如今，我只能用遺憾的過往追憶您的良苦用心，雖然如此，但我仍要告訴您，我以身為您的孩子為榮，尤其在也為人父後，更深知教養孩子是如此需要智慧！

營隊結束了，觀功念恩的震撼仍迴盪心間。心懷感恩，是大家都懂得的道理，但是知道跟實際付諸執行有很大的落差。在歷經時不我予的悲痛與無奈下，我很想在生活的每一天都確確實實做到觀功念恩，若是人人懂得觀功念恩，相信快樂的生活與平和的社會指日可待。



貴人

謝謝企業營、謝謝觀功念恩，讓我輕輕放下自以為早已放下的痛……

故事發生在十年前，烏雲密布的職場上。



◆ 台北 Janet

一開始，我的主管十分重用我——面試後立馬敲定報到時間，經常關心我的工作狀況，而我也竭盡全力，用最好的表現來回報主管的栽培：在到職的一年內，就幫公司申請到經濟部所有的中小企業獎項，也常常陪董事長和總經理出席頒獎。我的工作表現，老闆們都看在眼裡。

半年後，我的惡夢開始——主管先從工作上莫名挑剔，後來變本加厲延伸到私人穿著，從頭到腳批評指教，每天被叫進會議室展開近乎人身攻擊的批評。我這才驚覺其實早有警訊：資深同

事不時傳來一些對主管的抱怨、部門居高不下的流動率。

這讓我的精神十分緊繃，因此到職屆滿一年，我思考要走或留下。此時剛好另一部門有人離職，總經理指示我趕快將原部門工作交接，去另一部門補缺。我非常猶豫，因為新職缺需要更多的技能，甚至與我原本的專長大相逕庭。但一番思索後，我決定留下來證明我的能力，且與新部門主管面試後確定錄取。

不料，原部門主管竟不想放人，除了扣留我的調職簽呈，並要求我爾後於新職務外，繼續協助原部門工作及幫忙訓練新人。我只好白天埋首於原部門的工作，晚上加班摸索新部門的工作，那一年幾乎每天都十點之後才下班，披星戴月返家。即便如此，原主管依然常常找機會跟新主管說我的不是……終於在一次電話中，激烈爭執後形同陌路，我更刪除了所有與他的通訊方式！

隔年尾牙，我獲得新主管推薦，領到公司頒

發的優秀員工獎，我證明了自己的能力！雖然如此，我仍在七年多後，因其他發展而離開公司。離職時百感交集，一方面感慨職場的黑暗面，一方面慶幸自己活了很久，且靠自己的力量學會了很多技能。心想，在職場上會遇到貴人還是「小人」，無法決定，唯有問心無愧、腳踏實地工作，最後學到的東西都是別人偷不走的。

其實，在這些正向理念的背後，隱含著負面情緒，但我未察覺。然而企業營中「觀功念恩」的意涵，讓我陷入沉思。一直想證明自己、好勝的我發現，這位主管依然是我的「貴人」——若不是他決定錄取，我不會有機會在這公司工作；若不是他百般挑剔，我不會有如此卓越的工作表現；若不是他苦苦相逼，我不會有機會調到另一部門，學習到更多技能……我想，如果有機會再遇到這位也已離開公司的主管，我要和顏悅色問聲好，並回報一個微笑，讓過去的一切煙消雲散！



打造幸福企業

◆台北 游琬渝

「天空中，五彩繽紛的氣球，承載著歡樂，讓我我夢想起飛。我創辦了氣球博物館，為大朋友小朋友帶來快樂，卻在竭盡心力實現自己的夢想後，非常不快樂——跟員工、家人之間，始終有無法跨越的鴻溝……」



前不久得知一位我很景仰的大姊罹患肺癌第四期，這個消息除了讓我感到震驚與惋惜之餘，也體會到生命的無常，即使一個平常工作認真、樂觀積極、注重運動與養生、受人敬重的人，也避免不了生命的無常。人生苦短，努力活著到底是為了什麼？帶著滿心的疑惑，我來到福智企業營。

原本打算自行開車前往的我，因為脖子舊疾復發改搭高鐵來到了桃園站。迎接我的是穿著黃背心的福智義工，帶著笑容、充滿熱情問候每一個陌生的學員，我內心又充滿了疑惑：他們的笑容是勉強擠出來的？還是發自內心的？

第一天課程「我就這樣過了一生」（戲劇），是第一顆震撼彈！從男主角迫於生活現實的考驗、與家人情感疏離的無奈，我似乎可以看到他被束縛的靈魂、體會他內心的失落與悲傷，隨著劇情的尾聲，我自己也跟著他哭了！

第二天課程「無限生命、無限希望」，給

了我全新的觀點。透過紀錄片了解了什麼是無限生命，也體會到這句智慧心語的內涵：「人生是無盡的，我們不會真的死去；也從未真的出生，我們只是度過不同的階段，沒有終點。人有許多階段，時間不是我們所看到的時間，而是一節節待學的課。」突然間，我了解為什麼無限生命，所以無限希望。那些曾經與我們道別的親人與朋友，其實不會真正的離開我們，因為無限生命所以我們還會再相見。因為不會死去，所以我們可以透過學習，讓我們的一世比一世心靈更提升、更有希望。這樣的觀點讓我感覺平靜，對於生命的無常不再感到悲傷。

接下來課程，我聽到好多講師分享因為「觀功念恩」而改變生命的故事。感動之餘，我練習省思，發現自己其實並不完全是一個好相處的主管，對於員工沒有達到我的期望，我很容易失去耐心，也有些嚴厲。即使我們每每創下超過預期的佳績，但我的眼裡常常只有他們「還不夠好的



部分」，我深怕讚美會讓他們因此自滿而停止成長。此外，工作佔滿了我生活的全部，幾乎無法陪伴家人，致使不了解彼此的觀點與生活，而多有摩擦；加上兩代之間觀念迥異，我經常與我的老闆（我的父親）發生衝突……

我運用快樂之鑰，找到了一直存在著卻被我忽略的支撐：

謝謝我脖子的宿疾讓我體會到：生命中的不快樂，就像這個如影隨形的疼痛跟著我們，雖然平常不一定察覺到「它」的存在，生活卻被「它」深深的困擾著，唯有找到病因（透過學習），下決心去治療（觀功念恩），才有可能回到無病痛的自在（身心自在）。

謝謝我天上的阿公用他的智慧與勇氣打造了現在的氣球王國，他教會我「沒有什麼是做不到的」的精神，在創立台灣氣球博物館的初期，即

使面對種種困難與挑戰，他的精神始終給我一股堅定的力量，讓我安然度過每一次難關。

謝謝我的父親給了我發揮生命的舞台，雖然我在他的心目中永遠是一個長不大的小孩，可是他還是相信我，並在旁邊默默守護我、為我擋掉阻力。

謝謝我的母親給我排山倒海的愛，讓我知道我是一個多麼幸福的人。

謝謝我的員工幫我努力守護公司，讓我可以安心抽離工作四天，靜心的在課程中思考自己與公司的下一步。接下來我要更相信團隊的力量，給他們學習的機會與揮灑的空間，才能讓所有的人都得到成就感與幸福感。期許不久的將來，我們是一間人人都想加入的幸福企業。

最後，我確定，福智義工的笑容，是真的！



後來， 我要好好學廣論

◆台南 劉世南

來福智上廣論快一年了，也陸續發現，其實，每個人都從自己的故事走進來。而我當時也是帶著我的問題來的。

要我現在談自己的感受還真的有點尷尬，就好像稀飯煮到一半掀起鍋蓋：但見沸騰，而不聞飯香。吐露自己內心世界私密的翻騰與啓悟，雖然我是學心理學的，我還真沒把握對大家會有什麼貢獻。在學習廣論這一年多來，倒是有兩個很特別的感動，著實讓我想好好學習廣論，就野人獻曝吧！



第一個感動：

他們都從老法師那裡得到力量

來福智學習，我見識到有很多人都受到日常老法師救贖的經驗，一種學習佛法所得到的生命力量。就像金燕一個動作一個動作教導自閉症的兒子學會搭公車的力量；資深黑社會的有勝有辦法自己戒毒而向陽的力量；讓悅欽這位傲慢而成功的設計師，在一千多人面前坦承自己的自負是自卑的力量；好不容易走出憂鬱的紹萱，能接著與自己唐氏症女兒共同學習的力量……我從別人的故事，都能看到自己的遭遇與尋找，而他們都有從師父那裡得到力量，我是多麼的渴慕，尤其是我的成就越多，反而越感困惑與無常。【註：上述人名皆為廣論研討班學員。】

第二個感動：

原來自己的問題是被了解的

後來，我明白原來自己的問題是被了解的，被關愛的。就像企業營的短劇最後男主角對天的質疑：「為什麼我那麼的辛苦，總是做得不夠好？我覺得很累。」我從小就滿認真的，但越努力，不確定也越多；想擁抱所愛，卻見轉身而去。然而，記得三月我們去福智教育園區，我因服務的學校臨時安排入學口試而不能去，當時我懊惱不能成行而在心裡一再一再向師父祈求：「師父，我好想去，請您原諒我，我把自己的生活搞得動彈不得。」後來因為燕貞班長說不要落掉任何一個想去的學員，讓器成副班長幫我排除萬難。最後，我當天是唱著歌開車進園區。園區就像是師父的一張大手，捧著我的臉，拍著我的頭。當聽聞師父的影像與話語，我早已不自主噙

幾十年來的人生智慧一下子當機

我帶著問題與痛苦來學廣論，尋求馬上得到答案與力量。但老實說，前幾個月我總是找不到解藥，課上越上越心慌。在廣論班上，聽到越多同學見證佛法的力量，自己的問題就更像是被嘲弄般的忽視，好像我所有痛苦就是因為廣論學不好。我認真在此生成為有用的人，然而，原來還有那麼多陌生的前生也參與，不熟悉的來世要照顧。幾十年來的人生智慧一下子當機。我有好幾次下了課之後自己走回在遠企對面的家。走在敦化南路上，好幾次我都撐不下去的坐在路旁，抱著我不為人知的苦惱，孤獨掩面哭泣（但是我沒敢哭得太大聲，以免路人以為這是怪叔叔騙人的創意）。記得，我曾向湘娟副班長說，或許學廣論是百年強身，我這種急診是救不了的。

啣大哭，哭了好久好久。像是走失的孩子，回到家見到父親，慌亂嚷著一直忍住的在外漂流的委屈：「師父，我一直安靜的盡力撐著！」我知道我在倒帶回顧自己，心疼所愛的人。我也很清楚，師父聽到，也聽懂。

師長的話是對我說的

就在來營隊前不久的一個大型法會上，我驚訝但清楚感受到，當天師長好多話是針對著我說的：「你提的問題（和答案）不是問題，師父說的問題才正是自己的問題。」（你要勤修）廣論取代心流習性，以起善業。「修習佛法必須要是勇悍的修行者，不能起退心……若是感到孤獨就向師父祈求。要知道就連師父自己也每日對佛法不斷的實踐。」師長雖然在師父跟前，然而學的談的也都是廣論。



後來，我就要好好學廣論

我每個星期六都要從台南搭高鐵來台北上課，其實有好多時候我都是趕著來的。一年多來，我漸漸發現，每週六能過來上廣論是我最快樂的自在。我現在懷著感恩的溫暖，聽著師父的音檔，讀著廣論，結合心續，仿佛每天見到師父，這是我現在生活中最平靜的期待。向師父學習已自然成為我生命的一部分，越來越重要的一部分，我不再自己孤獨的反覆複習自己以為的問題。

我想藉著這個機會，感謝我們的班長與副班長們，以及班上像家人的同學們。與你們一起學習是我這輩子最難得的福報。最後，我要特別感謝兩個人，就是帶我來福智的芙嫩與壁珍，我們自青少就一起閱讀生活。感謝她們一直緊緊抓著我的手去牽師父的手，無論我怎麼哭鬧。有這樣的師父，我要好好學廣論，也要讓更多的人能學到。

寫於二〇一四年父親節，仰憶師恩！

（作者為國立成功大學創意產業設計研究所副教授、工研院顧問）

過去已成虛幻，
未來尚是夢想，
把握現在最重要。



光耀寰宇 小太陽

——大專青年 生命成長營國際化 ◆編輯室 整理

洋溢熱情與活力的年輕人，像一顆顆奔放的小太陽，寄予世界光明與希望。培育一群具有寬大胸襟與高遠志向的年輕人，共同來利益世界，是福智文教基金會創辦人日常老法師的心願。





▲大專營走向國際化。

舉辦了十多年的大專青年生命成長營，已讓許許多多學員透由心靈提升，立志、追夢，讓生命最高。然而這樣合一群志同道合的善友，綻放生命光采，共創金碧輝煌時代的，並未局限於台灣的青年學子，「福智青年」的青春活力、智慧遠見開始向全世界散播！

二〇一四年大專夏令營，首波五月底在馬來西亞拉曼大學學院揭開序幕；七月下旬，大專營腳步來到香港大光中學；緊接著八月中下旬，更有超過兩千位來自世界各地的大專青年，分別齊聚台灣雲林科技大學、大仁科技大學學習；最後，八月底至九月初，一百零四位學員從美加各地飛至洛杉磯，投入北美福智青年生命成長營。

這群不同國籍、不同語言的年輕人，一同在暑假期間浸潤於心靈提升的學習，探索生命課題、了解生命真相、掌握正確人生方向。一場重新認識自己生命的驚豔之旅，眼前在各地盡展芳菲，未來也企盼這群天之驕子，在找到生命價值和快樂籌碼後，攜手改變世界！

「Together We Can Change the World！」願一顆又一顆福青小太陽，散發光熱，光耀寰宇！

心靈對話 結合時事看人生



課程中最受學員歡迎的與法師「心靈對話」，今年提問除了切身問題也切中時事。學員問：「對於認同的社會運動，該怎麼正確投入？」法師以自身經驗談起，當初他也曾參加社會運動，以為這樣可以改善問題，然而越深入越發現整個社會充滿無力、絕望，沒有一個根本解決的方法。幸運的是遇到日常老和尚，透過師長的條分縷析，才對問題認識越來越清楚；此外，老和尚課堂上講的與私下行為是一致的，身心結合得很緊密，因此對社會問題，有方法、一步步的在解決，眼前也確實看到成效。法師結語：

「真正解決問題，得有正確的認識，以及正確的方法，但在得到這兩樣東西之前，要先觀察到自己的心已經打結，也就是觀察工具已經扭曲很久了，這時得先找到好老師好好學習心靈提升。否則每一個人用一顆混亂的心，即錯誤的工具去面對這個世界，雖然做了很多抉擇跟取捨，仍沒有辦法解決問題，甚至讓問題更混亂。」

營隊前剛發生震驚全台的高雄石化氣爆事件，有位當時人在現場的學員問到：「為何他沒事？又為何有人罹難了？」並哽咽向大家道歉：「我是讀化工的人，當下卻沒辦法解決這些問題。」此時法



心得分享 深情深度看生命

師點出對無限生命認識的重要：在過去生命裡，累積善業的機會越多，遭受痛苦的機會越少，過去生命裡傷害別人生命越多，現在被別人傷害的機會越多。這次災難死的不是我，意謂跟這個事情相關的一些生命，可能以前我沒有傷害過，但

是下次災難會不會輪到我，誰也不知道，因為我們已經忘記過去所做。雖然目前稍知要用無限生命的角度，善待其他人的生命，盡量不要傷害他，但單憑一個好心是不夠的，還是要把認識加深加廣，有全面的認識才能真正解決問題。

學員們從一系列的心靈講座，學習到追尋生命真正的快樂，讓他們的生命有了力量、有了轉變，更有無限的希望。

台灣篇

◆清華大學 劉鳳軒：

營隊結束前，我想著一個問題：「當我們坐在返家的遊覽車上，除了滿箱的臭衣服外，到底還帶了什麼回家？」來營隊前，我以為這是一個教你信佛的營隊，如果你不信佛，你就會下地獄；如果你不信佛，你就會虛無飄渺；如果你不

信佛，你就會不幸福……雖然法師上課會以佛法的觀點切入主題，但我聽到更多的，是以我們的角度和為我們好的角度出發，所以我很感動。

我很喜歡歷史，看著歷史中許多精采人物的交流和互動，會讓我的內心很澎湃又激動。點燈時，如俊法師向孔子像鞠躬的畫面，讓我非常震撼、感動，感受到那種只有在古書中才會出現的畫面，如果可以，超想看孔子跟法師來一場辯論，應該會非常有意思。雖然一個談佛法，一個談儒家思想，但我看到的，是他們一起為眾生無私奉獻的精神，這點是相同的。希望我和大家，不管身在何處、相信什麼、信仰什麼，內心當中為眾人著想的心都是不變的。

◆中山大學 馮渝婷：

認識「無限生命」的特徵，讓我的生活有了改觀，就像整個世界被我看得更寬廣、更全面，不再局限於眼前的事物。了解到眼前所做的一切



▲「青春歲月」戲劇演出。



事情都與來生息息相關，便會更想使自己的生命活得更加充實、有意義，也會更加珍惜當下的每分每秒，做對生命有益的事，因為我們永遠不知道，究竟是明天先到，抑或是來生先到。

無盡燈之夜，聽到日常老法師說：「只要你放棄，我很樂意陪你走完最後一程。」非常感動，因為有這麼一位智者關心我們的無限生命，讓我鼓起勇氣想要追隨他，走上提升心靈的道路。

◆中國醫藥大學 蔣宜鈞：

我是一個淚腺不太發達的人，但在營隊中，眼眶溼了好幾次。營隊的食衣住行，全都是義工的付出。其實剛來的第一天和第二天，不太習慣吃蔬食，老想「什麼時候可以再吃肉啊？」當輔導員帶我們去廚房，看到福青義工在幫我們煮飯、洗碗，雖然他們看起來很辛苦，但嘴角都掛著笑容，我跟他們道謝，他們都很開心。當時我

真的很感動，竟然有一群人願意無償的為一群陌生人付出，所以我就把早餐都吃完。

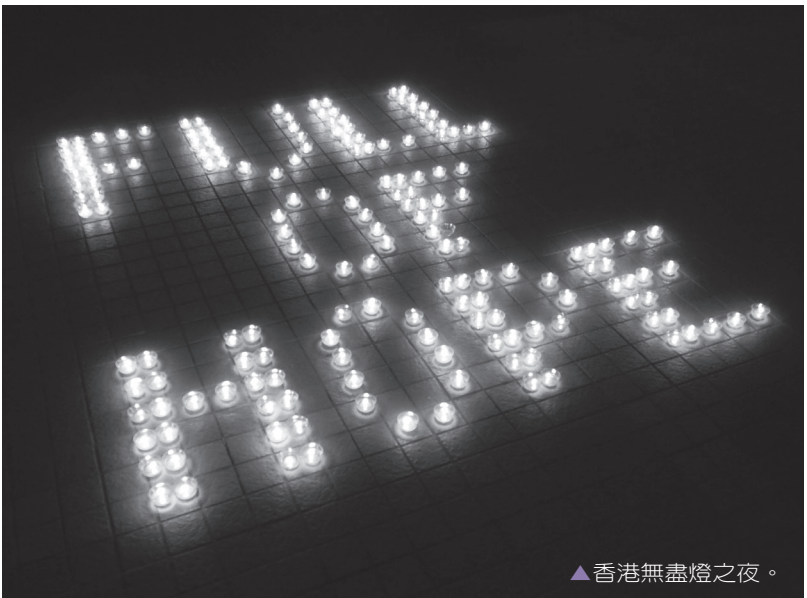
放大來看，我們生命當中，也有很多人像福青義工一樣，默默為我們付出，只是沒有被我們看到而已。所以，我也立下一個志願——我希望以後能像這群福智青年，學習心靈提升，無私的為人付出，我想成為跟他們一樣的人！

香港篇

◆香港城市大學 邱倩婷：

義工這麼傻、這麼好，幫我們這群腦髓沒生好的大學生服務，覺得有點內疚之餘又很感恩。我的認知裡面「這世界有好人也有壞人」，但沒見過突然間聚集這麼一大群好人，讓我有點驚訝。雖然相信世界上有好人，但沒想到有一群好人可以這麼不計利害的付出。

很謝謝法師和老師解答我的疑問，平時跟朋



▲香港無盡燈之夜。

友聊一些社會問題，覺得好像丟一顆石頭到大海裡，就咚一聲沉下去了，朋友會說：「不要說這些啦！聊一些別的啦！」以前我有很多想法，整天在那裡轉轉轉，覺得自己很蠢；整天看那些經論，都不知在看什麼，所以我很希望之後可以繼續在福智學習，跟這一群人一起互相學習，現在我可以不用那麼頹廢，可以重拾對生活的熱忱。

◆香港嶺南大學 陳嘉敏：

我常常用外在的東西去建構自己是什麼樣的人，但是四處找都覺得很迷惘、很混亂。來這營隊我最大的收穫就是，我開始有信心，如果我找到一位師父，或者一門我可以專心一直相信下去的學問，我可能會找到我想要的東西，所以我之後會繼續去上心靈提升的課。雖然我不認識義工，可是義工們早上一句早安、一個微笑，讓我發現每個人都有很強大的力量可以感染身邊的人。

◆香港公開大學 蔡富欣：



▲小組大合照。

可能是生活在都市久了，人變得比較功利，就覺得人與人相處，都是為了某個原因，我認識你是覺得你可以給我某些好處。會懷疑這世界不是真的有人，會無私的去對待我們呢？在營隊吃了很多餐之後，我才知道這些飯都是義工煮的，那一刻真是很感恩，義工每天都很早煮飯；點燈時義工會拿小手電筒照明提醒我們看路，我們跟他們無親無故，他們卻對我們這麼好，內心真的很感謝義工。

美國篇

◆ Fordham University Abu Nasim (亞瑟) :

經過了四天三夜，我在想什麼是我們可以帶回家的，那就是觀功念恩(OMAK)。我印象最深刻的兩句話是：「德不孤必有鄰」、「十步之內必有芳草」，透過對周圍的人「觀功」，我們就會發現周遭的人身上有很多美好的特質，接受

別人對我們的好，會覺得我所在的地方比想像中的好。所以我想要對所有的義工觀功念恩，因為他們的付出，才能成辦這個營隊，為學員們創造了一個充滿能量和快樂的氣氛。我也很高興和大家一起玩、一起學習，這不只是一次的相遇，我們今生和未來生都會是好夥伴。也謝謝所有的翻譯義工，如果沒有他們的幫忙，我一個字都聽不懂。

◆ Burnaby Central Secondary School 張翼 :

我會吃素是因為認識了輪迴和無限生命的概念，覺得我吃的肉，會是我以前的親人朋友，就不想吃了。通過這次的營隊，學到原來吃素還可以環保，覺得自己在做一個光榮的使命，更加激勵我要吃素，而且我要試著改變我身邊的朋友跟我去吃素。

以前覺得即使是朋友之間也要有點戒備，但在這裡我學到更多寬容，還有多去讚美別人。

有時候會覺得沒有心力再支撐心靈提升的學習，但在這裡有很多朋友在後面推著我，跌倒了把我拉起來，讓我更有信心繼續向前。



我的房東老師

◆雲林 陳惠珠

班上來了位實習老師，充滿愛心、熱忱，很有理念也肯學習，但初執教鞭經驗不足，我想要教她，又擔心這樣明著說她能接受嗎？這種陷入兩難，不知如何開口的心境，讓我想起江娟老師——我的同事兼房東。

當年師院畢業後就在北市國小任教，半來後想換個租屋處，同事告訴我，江老師兩個女兒都在國外，想找個房客，所以我就成了她的房客。

當年江老師從大陸來台畢業旅行，因戰亂回不去，幸好在她老師的協助下念完師範學

校，所以深知學子離鄉背井的辛苦。我搬進去後的第一個星期天，江老師就邀我一起用早餐、午餐，她說反正多弄一人份也沒差，從此把我當自家人，包辦了我的早、午餐，水電瓦斯也不多收費。不但如此，當我的弟弟、妹妹陸續北上求學後，假日時江老師夫婦就忙著加菜，讓我邀約弟妹們來用餐；我是個鄉下孩子，從來沒有為生日慶祝過，但住在那兒只要是我的生日，她就說：「惠珠今天生日，快請同學來家裡慶生。」煮了豐盛的大餐，讓我們大快朵頤，令我感動莫名。

她常說：「給人吃吃不窮，不會算計一輩子窮。」她的手藝很好，常醃製小菜分送同事，廣結善緣。幫助別人也不遺餘力：工讀生上門推銷報紙，她就訂閱，所以家中報紙經常維持兩、三份；出國看女兒，跟搭同班機的中國大陸留美學生相談之下，知道對方的情形，就掏出身上的美金資助對方就學。大陸開放之後，返鄉探親肯定是大包、小包的禮物，還為弟弟買房子以待奉雙親，逢年過節必定寄上孝敬父母的禮金。

我生長在純樸的農村，鄉下孩子沒見過很多世面，進入杏壇是我學習做人處事的開始；生活習慣、規矩等等跟在家中或住校時很不一樣，處處都得學習和適應，做得對不對其實也拿捏不準。江老師常在晚上我們把事情忙完以後，就邀我品茶、喝咖啡。客廳裡燈光柔和，咖啡飄香，我的心情也隨之放鬆，享受安閒溫馨的氛圍，這時她會跟我分享在學校看到的事

情，她的經驗和看法以及她的生命故事，給我很多的啟示。

江老師有時會欲言又止，但最後會說：「我不知道該不該說，但想到如果我不教你，怕在國外的女兒也沒人教她們。」她為人寬厚，會慢慢的、輕輕的、誠懇的告訴我很多她觀察到我在生活上、做人處事上要改進的地方。她臉上充滿著慈母的神情，讓我感受到她的關愛，把我當孩子般教導的愛心，讓我不由自主湧出一股暖流，感恩之情也油然而生，體會到有位亦師亦母的長者如此的呵護著我，善巧的教我，是何等的幸福！

江老師的先生已往生，目前她住養老院。我最大的心願之一就是趕快買間夠大的房子，把她老人家接到家裡來奉養，以報答她當年把我們當兒女照顧之恩；也希望她能像江老師一樣，將她那像春風般的溫暖與無私的教導，傳遞到年輕老師及周遭的人身上。

暖暖大手

◆台北 林蓮珠

從小我就會做家事，而且會縫紉、刺繡，英文打字也正確迅速，基本上我的手還算靈活，可是對珠算一點辦法也沒有。算盤珠子總是不聽我指揮，想撥兩顆它就跳三顆、四顆，個位數會變成十位數甚至百位數，反正一道題目打十遍，就有十種不同的答案，不管我多麼努力，也不知道哪個答案是對的。珠算成績自然是慘不忍睹。

記得國中三年級的珠算課，老師是一位慈祥的長者，總是很耐心的引導我們學習，可是我的手指頭依然不聽話。一次要發珠算月考

成績，老師坐在高高的椅子上，一個個唱名叫到講台前，再將考卷一張張交到同學手上。那是個寒冷的冬天，我穿著毛料厚外套，可是手還是非常冰冷僵硬，可能是太害怕了吧——雖然我知道成績一定不好，但是我是個好學生，真的很難面對紅字的命運。

終於叫到我了，我懷著忐忑不安的心情走到老師跟前，伸出顫抖的手要領考卷。老師抬眼看我，沒有馬上給我考卷，反而伸手把我拉向她，並用大大的雙手包握住我的手，愛憐的說：「天好冷喔！妳的手都凍僵了，算盤珠子

都撥不清楚吧！」這個時候，我內心的世界改變了！老師溫暖的手、體貼的話，讓我覺得完全被了解、被包容、被接納。那時我不再害怕，我的心暖暖的，彷彿時空就停在這美好的一刻裡——好開闊好明亮，我享受被關愛的幸福。

於是，老師手掌心裡的溫暖是我生命中永恆的記憶，我內心也暗暗許下願望，有一天我也要將老師的愛再傳出去。後來，我也當老師了，面對我的學生，不管他們是多麼的困難，我都沒有忘記我的誓言。



師生共遊桃花源

◆台北 余愚

〈桃花源記〉是東晉田園詩人陶淵明的代表作之一，記述一個世俗漁人偶然進入與世隔絕之地的奇遇。桃花源並非真有其地，只是身處亂世、時隱時仕的陶淵明，心目中的理想王國。其實，我們每個人心中也都有屬於自己的桃花源，所以教到這篇文章時，我都曾用它來鼓勵學生尋找自己的理想及價值，確定心中的桃花源。

那年，我接到一個所有任課老師都頭痛的班級。猶記第一次踏進教室的混亂景象——我已站上講台十幾分鐘，學生依然各做各的事，

聊天、傳紙條，從東邊丟到西邊，從前面拋到後面，完全靜不下來……等到能上課已過了半節課。

當時仍有「髮禁」，變化髮型得接受校規處分，這群我行我素的孩子，無視校規的存在，不但弄上各種髮飾，甚至還染髮。教官臨檢搜出的危禁品：香菸、打火機、漫畫等樣樣不缺。他們根本不在乎被退學，甚至還希望藉著記過，來引起家人的注意。

事出有因。我先從導師的資料中解全班孩子的家庭狀況，發現大多失親家暴、社經位

低，在長時艱困乃至被排拒的境界下，許多孩子選擇自暴自棄。驀地，我彷彿看見了自己已逝卻又清晰的青春歲月——小小女孩隻身跟著

祖母自大陸來台，靠著祖母幫人洗衣維生。一次意外中，祖母跌斷了手，經濟頓時陷入困境。為了生計，初中一年級的我只得去當女工，在輟學一個月後，竟幸得素昧平生的老師幫助，找到工讀機會，最終完成大學學業。

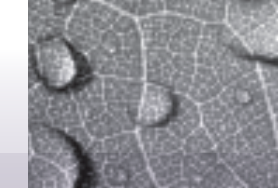
我很心疼這群孩子，也謹記先師的訓言：「希望你將來有能力時，去幫助需要幫助的人，將愛綿延下去。」且此間，參加教師營值遇指引我生命方向的導師日常老和尚，他老人家「教育是人類升沉樞紐」的理念，更加堅定我在自己崗位上勇悍利他。

因此，雖然我只是國文任課老師，但我竭力一個一個的個別談話，想多了解他們的想法。然時間有限，能約談的孩子少之又少，影響力自然不夠，加上班上的氛圍，讓原本想改

變的孩子，很快又同流合污……可喜的是，我已取得他們的些微信任。

學期過了一半，課程進度正好是〈桃花源記〉，我想藉此引導他們。在講解完題解、作者後，我和盤托出自己的身世、理想及目標，並請學生寫下自己的身世、理想及目標。看完孩子們寫的內容，心中一陣酸楚，感受到他們除了大都有著不幸的家庭背景外，竟不會知道能有自己的理想，也沒人關心他們內心的吶喊。於是我決定實現他們的第一個理想：改善眼前成績。

我拿出特意準備好的、他們這段時間「滿江紅」的小考成績單，問他們想不想改變，他們高興的回答：「要！」接著，我發了張考卷，要他們回家好好讀，第二天原題照考。翌日，我先收回前一天的考卷，避免作弊，我再發下蓋了我私章的同樣試題的考卷。結果成績出乎意料的好，可見他們也想讀書，只是不知



方法、沒人引導。為了提振士氣，我當著學生的面撕掉舊成績單：「今後要好好學習，成績從今天開始算起，以前一筆勾消！」

學期即將結束，有些孩子問我：「老師，您下學期還教我們嗎？」「下學期學校指派我教升學班。」我回答。

開學了，我踏進教室，竟看到一群熟悉的面孔，他們笑嘻嘻的告訴我：「老師，我們來追求理想了。」師生一陣莞爾。但如何在兩年半內，完成他們的第二個理想：考上大學，我深感責任重大。尤其是那些二字多音、一字多義及修辭學，常弄得我們師生苦惱萬分，有時我真想放棄，但看到他們無辜的眼神：「老師，我們真的很努力，但還是搞不懂。」便念頭一轉，提策自己莫忘初衷。

眼見他們從早上七點半到晚上九點，整天應付各門功課，常常累得上課時強撐；晚餐捨不得吃，只隨便吃個麵包，導致晚自習沒體

力、打瞌睡。於心不忍的我，決定多花時間整理講義，好讓他們事半功倍；為他們準備B群，增強體力；並鼓勵他們若段考、模擬考達到某個成績，就請全班吃大餐……為了達成理想，師生共同努力，過程中有艱苦、有辛酸，也有甜美的回憶。

二年多的奮鬥，這群孩子真的完成自己的第二個理想，雖然，不是什麼有名的大學，至少他們已有了自信心，也知道可以追尋自己的理想。如今，畢業十多年了，這群孩子還在上與我連繫，知道彼此近況。

我歡喜的，雖然他們沒有所謂的功成名就，卻是一顆顆盡責的小螺絲釘；雖然不是所謂的棟樑，但他們教育我珍視每個小樹枝，並雕琢成藝術品：找到自己的位子，為自己負責。雖說得天下英才而教之一樂也，我能因教育而得「英才」，更是一樂也。

幸福的關鍵——
我們是否活在充滿愛的環境。





疼媳 贏孝心

◆台北 黃月珠

我今年七十五歲。十一年前，妹妹南下探望我時，剛好撞見我被兒子媳婦氣到不可開交，不只叨菸賭氣，還摔盤子出氣。妹妹說，只要我到台北問題就解決了。我想反正女兒住台北，就順口答應。

一到台北，妹妹又邀我上長青班。上了長青班，一切就轉變了。

為錢所苦

當時被兒子和媳婦惹毛的原因，都是因為錢。



我先生早逝，為了養家，只要有錢賺，不論是日班、夜班，甚至大夜班，什麼工作我都願意做。孩子長大了，希望他們有房子住，所以我也貸款買房子。

兒子結婚之後，我跟他們夫妻講好，兩個人上班賺錢回來，夠付貸款、夠吃三餐就好。於是我辭掉工作，在家幫他們料理三餐。

結果，他們只給我三個月錢，就沒下文了。問了也不理，我火冒三千丈，掃地時一邊掃一邊罵三字經，洗盤子時，是邊洗邊罵邊摔。

說來慚愧，原來是兒子簽六合彩才會造成這個局面，連媳婦的金子也被兒子拿去變賣，才會拿不出錢，兩人常因此爭吵、冷戰，互不理睬。媳婦看到我坐在客廳，更是扭頭就躲回房間去。這樣的日子令我過得非常生氣又痛苦。

妹妹邀我去上課時，我還覺得她很奇怪，都多大年紀了，還上什麼課呢？不怕被看笑話嗎？妹妹說，去了就知道。

快樂老人

一進長青班，教室裡好多歐巴桑、歐吉桑，他們看來感情很好，有說有笑的在一起上課，尤其護持的義工和班長對待老人家，像照顧三歲小孩、又像照顧自己的父母，看得我心情大好，煩惱的事都忘了。以後只要時間一到，不等妹妹通知，我就自動去上課。

上課內容很豐富，唱讚頌、比手語、看影片，還有布袋戲可以看。有次看一齣「媳婦不孝婆婆」的布袋戲，看到不孝媳婦得到報應，當時我還暗自叫好。

媳婦跟進

後來班長在上課時提到師父說過的話，意思是一個人如果要別人對他好，就要改變自己；人



家對你不好，要先改變自己，人家才會對你好。師父教的，就是「觀功念恩」、「代人著想」，我把這兩句話銘記在心，並且設法照著做。

我把握回台南拜拜或祭祖的機會，想改變婆媳關係。早上，我買媳婦愛吃的早點；買菜時，我買她愛吃的菜；雖然我錢不多，要回台北時，也留點零用錢給她。這樣持續做了幾年，自己也做了改變，菸、酒、賭博全戒乾淨。

有一天，突然接到媳婦來電，向我問好，請我南下時不用買東西，還說家裡已經布置乾淨迎接我。那年我回台南，不只臥房布置好，這一對好幾年不講話的夫妻，居然還一人包了一個紅包，雙雙站在我面前送我紅包。

媳婦跟我說，她從今以後要茹素，要吃長齋，還要跟我一起去學佛。我替她感到高興，很讚嘆她，也鼓勵她學了之後要幫助自己的先生。

觀功念恩，實在太棒了。



走出深宮

◆台北 林秀英

從二十二歲嫁入一個大家族開始，我就過得像個深宮怨婦。從七十五歲進入長青班開始，我搖身一變成為快樂學習的幼稚園學生。

嫁為人婦之後，面對婆婆的不公平待遇、先生的晚年失智，我身心備受折磨，到了七十五歲高齡，哪敢奢望撥雲見日，找到快樂泉源？但是靠著在福智長青班學到的「觀功念恩」，我辦到了！我不僅放下心中對婆婆和先生的不平、怨懟，甚至轉而對他們由衷懺悔、至誠感恩。





婆婆的愛 偏心變恩情

婆婆疼愛自己女兒，原本是天經地義的事，但是我覺得不公平。

當時，已經出嫁的小姑，仍然和我們住在一起。有一次，婆婆採購回家，把買回家大包小包的童裝都攤在床上。因為要打掃婆婆臥房，我走了進去，一見那麼多漂亮的童裝，以為是買給我小孩，於是問婆婆：「怎麼那麼多童裝啊？」婆婆說：「那是要給妳小姑的！」言下之意，不是給我的孩子。

我當時內心直呼不公平，為什麼都以女兒為主？回想婆婆要我結婚時戴的耳環送給小姑，我二話不說就答應了，怎麼買衣服卻只買給外孫？

類似這種不公平的待遇累積許多，怨懟在心底，一直到進入福智長青班學到觀功念恩，我才回想起其實婆婆對我也是有著許多的恩情。婆

婆曾經教我「用婢要婢頭」，意思是家事要大家一起做，但一定要有帶頭的人。我們這一大戶人家，就是靠婆婆掌舵，才能和睦相處。婆婆讓我學習到如何經營好一個家，日後我有能力當一個掌舵的人，都是因為她的指導，她是我感恩的人！

先生的病 折磨變激勵

婆婆過世百日後，加上子女都成家立業，我難得放鬆心情、放下忙碌的家事，和先生遊山玩水。但好景不長，先生罹患了失智症。

陪伴一位失智症患者，令人心力交瘁。先生把過去的好友視為危害他的壞人；把最親密的老伴視為陌生人。他經常半夜起床，然後就要衝出門。我就在這樣不安惶恐中，提心吊膽過日子。

每天面對著失智的先生，再加上自己慢性病的身體，疲累及百般痛苦無奈，加上不想拖累子

女，我會意圖輕生。

最後，孩子們幫我找到出路。

在不得已的情況下，我們送先生到護理之家接受照顧，而我則有了機會到福智上長青班。孩子們要我去上課時，因為不清楚狀況，我還說：

「都七十五歲了，還上什麼課？」

來到長青班，我從照顧別人，變成被呵護的人。就像個幼稚園的小朋友一樣，快樂的跟著義工學習無限生命、觀功念恩、人生無常及因果教育。

學習後，回想先生在銀行界認真負責服務多年，不僅愛家也沒有不良的嗜好，光是這點就值得我對他感恩。仔細想想，他生病，也是身不由己，我實在不應該對他抱怨。從那時候起，先生的病不再成為我的怨懟，反而激勵我更加珍惜人身、好好學習。

現在的我，因為到了福智學習，生活變得充實，感覺也變得年輕，不會再說：「七十五歲還上什麼課？」反而感恩師父說：「謝謝師父，還好我有來上課！」



媳婦不改，我改！◆台北 福智美

我今年八十多歲，兒子、女兒、女婿都很孝順。女兒帶我到福智上長青班，不只學習智慧還能健身，女兒並貼心的把上課音檔重錄成台語讓我反覆聽。那時，我最大的遺憾，就是和媳婦不合。

媳婦冷漠 婆婆垂淚

兒子結婚一年後，為了創業搬出去。有一次，我們有事找兒子，難得來到他們開設的汽車工廠，媳婦卻只顧著接電話，對我們不理不睬，我問她：「我兒子在嗎？」她沒回答，接著我先生又連問她兩三次，也是一樣，看他一眼，仍然沒回答，先生氣得打了她一耳光。我看情況不

對，拉先生回家。

兩年多之後，孫子出生，我們才再次到兒媳家看孫子。那兩年多之間，只有兒子回來過，媳婦都沒出現。

先生往生後，我不得不搬去和她們住在一起。搬進去的第二天，我就一個人在房裡哭，因為我不知道要如何和她相處。

三個月後，我心臟開刀。長青班的師兄弟姐妹們來探望我，鼓勵我調養好後再回去上課，我答應了。

婆婆觀功 看媳優點

癒後回到長青班上課的那天，正好聽到日常

師父講「觀功念恩」、「代人著想」，師父說：「我們想人家的優點，人家才會想我們的優點，我們對人家好，人家才會對我們好。」

這句話打動了我，心想：「我怎麼沒想過要看媳婦的優點？」我決定用師父的方法，從看她的優點開始改善關係。

站在媳婦的立場一想，才發現很多以前沒注意到的事，例如我兒子的汽車工廠大大小小那麼多事情，保險理賠、車子整修、人員管理等等，都要靠她張羅。我的兩個孫子那麼乖巧，也是她調教出來的。於是我跟師父發願要改變自己，媳婦不改，我改！

她不理我，我可以主動打招呼啊！隔天，我就坐在客廳等她。趁她要出門上班時，就先開口：「今天天氣那麼冷，要不要加件衣服？要不要帶件厚外套？」她沒理我，就出門了。晚上我還做好晚餐等她，她回到家仍然沒理我。

婆媳轉變 全家歡顏

這樣努力一段時間之後，我開始不耐煩，會想：到底誰是婆婆，誰是媳婦？不過，想到師父的「觀功念恩」，我便反省自己，都說要改了，這樣煩煩惱惱，算改嗎？我咬緊牙繼續堅持，又過一段時間後，發現我的心比較柔軟了，心裡也不那麼計較了。

我改變之後，輪到她改變。有一天，媳婦出乎意料之外的主動邀我逛百貨公司，說：「媽，百貨公司打折，我帶妳去買衣服好嗎？」當下，我真是樂不可支，趕緊答應她：「好啊！好啊！」之後，她又帶我到九華山拜拜。母親節又邀我的女兒們一起回來聚餐。

非常感恩師父！因為「觀功念恩」的一句話，不只改變我的生命，也改變我的媳婦，還為我們全家帶來歡樂。



分秒必爭做義工

◆台北 趙朱英如



義工最樂

我八十六歲了，在福智學佛、上長青班。我每天最快樂的事，就是到福智員工餐廳做義工，和師兄姐們一起揀菜。

能夠做義工，要感恩日常師父。師父教我生命無限的道理，眾生都有前世、現世、後世，有生生世世，如果想要來生比今生好，就要布施、行善，才有福報。我想，我一口氣上不來，就沒機會做義工，所以，我從新莊到台北的福智員工餐廳要換兩班車，花一個半小時車程，還是要去。

到餐廳的第一件事，就是對著師父笑咪咪的法照合掌行禮，然後說：「師父，我是趙朱英如，今天很高興又可以再來做義工。感恩師父！感恩師父！感恩師父！」

分秒必爭

能做義工，我一分一秒也不想放棄。

有一次，和家人到南庄玩，結果全家上吐下瀉，我病得最嚴重，昏昏沉沉的在床上連躺三天，靠少許健康食品維生。當時女兒很擔心我的安危，隨時檢查我還有沒有氣息。

到第四天，我睜眼第一個想法是，幸好還活著，如果我沒起來，什麼事都不能做了。於是我簡單的吃點東西，就出門做義工。儘管女兒擔心我身體受不了，也攔不住我。做了一天義工回家，女兒見我人好好的，才鬆一口氣。

轉心轉念

跟師父學，看得到自己在進步。

有次在向師父行禮時，一位熟識的師姐從我身邊經過，我向她問早，她不理不睬。我想，她可能沒聽見。隨後，她轉個身過頭，又經過我身邊，我再次跟她問早，結果，她還是沒理我。

以前遇到這種情形，我會怪罪人家，覺得別人驕傲。幸好師父教我，不要觀別人過，要修自己心。我依照師父教的方法，揣摩她的心情正在鬱卒，所以我就沒生氣。接著，我把心靜下來，繼續做義工。

要回家時，又遇到這位師姐。這次，換她主動問候我和家人。果真，她當時並沒有聽見我問候她。幸好師父教我，我才沒生氣，不然我就白白生氣了。

雖然我年紀大了，還是能改變，只要有信心，就一定能改變，這都是師父教我的。感恩師父！

心靈伸展操

台北瑜珈體驗班

編輯室整理

瑜珈，一個透過提升意識，幫助人類充分發揮潛能的體系。源自古印度六大哲學之一，常被蒙上了神秘的面紗；看似柔軟卻堅韌的優雅體態，及修煉者散發的穩定氣質，讓不少人為之嚮往。

因之瑜珈會館林立，有人練身材、有人保健康、有人盼心靜……福智精采人生成長學坊的「瑜珈體驗」，有專業上的學習：體位法初階與進階、拜日式、八步功、脈輪與腺體、放鬆與減肥……更有心靈提升的課程：無限生命、因果、慈心理念、觀功念恩、代人著想……盼雙管齊下，達到心歡喜、身健康、氣順暢，心智平衡且提升。

雖說瑜珈可透由調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，而至身心合一，但學習過程中如何與心靈提升理念課程結合？

「這時候要注意對方的呼吸……」教室裡，學員目不轉睛的盯著瑜珈講師邱麗春和班長沈裕玲示範雙人瑜珈。講師叮嚀：「雙人瑜珈需要依靠兩個人的力量才能完成，外相上看似注意合作夥伴的呼吸和動作，內在關鍵是運用『觀功念恩』來觀察對方的眼神



▶有兩位瑜珈老師(左為邱麗春，右為陳攝)陪伴，學員好幸福。



和心境。自己內心要真實感恩對方的協助，兩人身心和合交流，動作才會流暢……」適合夫妻、親子一起做的雙人瑜珈，除了動作要標準，更重要的是兩人間的好默契，而好默契來自觀功感恩，了解彼此的心。

麗春老師善巧的將二者結合，並大方分享自己透由觀功念恩的改變：「以前的我常為婆婆的叨念而不開心，現在的我看到婆婆的關懷而感心。」改善婆媳關係只是其中的一環，年過花甲仍體態曼妙、氣色極佳的她，透露了為何從可名利雙收的市場教學轉向分文不取的小班互動：

早年的麗春老師與丈夫經營外銷生意，生活過得相當優渥愜意，後來因經濟不景氣公司倒閉。為了還債，她打過許多零工：打掃、賣花生、擺地攤樣樣來。過度疲勞下健康亮紅燈，本想透由清晨爬山健身，不料因緣際會學了瑜珈，極有天分的她，考取師資投入教學。待兩個孩子較大些，她再度轉戰充滿競爭力的職場，能力強



▲陳麗珠(圖左)親切招呼學員,經營「愉」悅如「家」人的班風。

加上認真負責的態度，讓她迅速當上主管，但仍未忘情瑜珈。

做什麼是什麼、樣樣成功的麗春老師，無形中有了慢心。「我教學經驗超過二十年，自視甚高，對學生的要求嚴格，且很重視姿勢及挑戰難度。」但在福智學習心靈提升，看到來自各階層的義工，不乏大老闆、主管、CEO，都願意放下身段、真心付出，這才驚訝發現：「原來當初打零工時的低姿態是為了賺錢，並非內心的調柔。」

這些年勤學觀功念恩、代人著想，練出耐心、包容心，她感受到要真正幫助學員健康，除了強健身體，還須提升心靈，「只有身心靈和諧，才能真實改變生命。」麗春老師不再堅持姿勢難度到位，而是盡量依個人狀況調整到最佳狀態；和學員的關係，也從指正教導的老師，變成了陪伴關愛的家人——不止於課程中。

從開辦到茁壯，一直看著瑜珈體驗班成長的資深行政陳麗珠，即便已逾上班時間，還是抽空

到瑜珈體驗班陪伴，親切招呼、遞上學員名牌和瑜珈墊，柔軟身段的背後是一顆溫暖關愛的心，「因為我想傳遞！」原本是經理秘書的麗珠，認真負責卻因性急，導致人際關係觸礁，在福智學習後，感念日常老法師對眾生無限關懷、永恆等待的悲心，策動自己堅持學習，漸漸軟化有稜有角的個性，並從陪伴講師和義工的過程中，學會真心關懷他人的生命：「我希望將師父的愛，傳遞給每個有緣來到精采人生的朋友！」

一如麗珠的發心，學員感受到團隊散發的溫暖，大夥像家人般一同學習、彼此關心，相伴穿越生命的憂悲苦惱。沒預期學瑜珈的同時，也帶回營造美好人際關係的鑰匙「觀功念恩」等種種寶貝，學員們歡喜相續學習，進而投入義工。

這裡沒有燈燭精油環繞、神秘靜謐氛圍，但一走進來就感受到溫馨與感恩，映入眼簾的不是各自盤腿調息的學員，而是相互寒暄關懷的家人……這裡是個很不一樣的瑜珈教室！



棘手阿嬤？

◆台北 宜芳

年初身體微恙，似有脊椎側彎現象，想說得好好調整一下，就收到一張DM，言簡意賅的文字深深打動了我：「若您覺得生活步調快、壓力過大、缺乏運動、健康拉警報，就讓活力瑜珈園地協助您，達到身心靈的平衡！」這不正是我要的？令人興奮的是，上課地點就在公司附近，於是我就這樣踏進了福智台北學苑精采人生成長學坊。

學了三個月，雖沒特別去檢查脊椎側彎的問題有否改善，但感覺身體狀況變好了，呼吸也不那麼喘。而且老師及義工們都很貼心的關顧每個學員，我學得窩心又快樂，每次上課都是第一個到而且全勤。我的收穫不止於身體健康、心情愉快，課堂中的理念課程，更讓我贏得理想抱負和多了一個阿嬤呢！

我上班的公司有喬遷之喜，但對我而言可是個苦差事——深坑郊區實在離家太遠。有些同事藉機辭職，我因為學了「觀功念恩」，顧念老闆對我的恩情，心想至少讓他找到人再離職吧，何況公司從事有機事業，是個利他的工作。到了郊區，竟意外發現由於那兒地廣，可以做一些都會區無法實施的、對環境管理有利的工作——我終於可以一展心心念念的理想抱負了。

沒什麼脾氣的我，被同事相中幫忙執行她



▲好心情全寫在臉上。

心中艱難的任務——每週去她家陪伴她的阿嬤住幾天，因為阿嬤超級「嘮叨」，每事必管必問必指導，家中晚輩都避之唯恐不及。

其實，我也沒啥使命必達的把握，我唯一的法寶就是「觀功念恩」。我細細思量阿嬤真是不簡單，一手拉拔十個小孩長大，並培養出優秀的醫師與老師，而且她「碎碎念」的內容其實都是「寶」，像是她會教我如何打掃，看似微不足道，卻是她獨到的經驗傳承。

因此我把她當成我的奶奶一樣，悉心照顧、恭敬聆聽、討她歡心……果然阿嬤也對我印象很好，相處愉快，從此我就成了別人眼中棘手阿嬤的乖孫。

我很開心傳遞出，來自「瑜珈體驗」班內彼此如家人般的真心關懷。

麻糬婆婆媳

◆台北小叮噠

高挑曼妙的身材，常讓我成為目光的焦點。婚後生子，為了能繼續保有好曲線，我加入了瑜珈行列。我上過的瑜珈課不少，但我打算「常駐」福智精采人生的「瑜珈體驗」班。

相較於市面的瑜珈會館，燈光美、氣氛佳，強效冷氣侍候，淋浴、三溫暖加碼設備……這兒的教室顯得簡便了些。但它瀟灑溫馨氣氛，學員間彼此招呼、話家常，甚至說起悄悄話……這兒

不比肌耐力、柔軟度，少了較勁，多了溫暖。

除了感性的溫暖度，我還喜歡其中知性的理念課程，因為它圓滿了我人際關係中唯一的美中不足：

「顯性」的我，超愛搞笑，在辦公室跟同事相處輕鬆愉快，在家中則是個無厘頭媽媽，跟孩子先生互動和樂融融。但「隱性」的我，十足都會型，個性獨立、很有自己的想法，又心直口快，因此與傳統型的婆婆相處起來，若理念不合，立馬上演一言九「頂」的戲碼。

但在理念課程學習「觀功念恩」後，我和婆婆互動的Before和After也有了戲劇性的變化：面對剩菜，以前我會直接倒掉，現在會顧慮婆婆的

▼徜徉大自然，處處可瑜珈。



感受，先請先生或小姑處理，就算必須倒掉，也會等到隔夜婆婆沒注意時再處理。教導小孩觀念起衝突，以前我會直接與婆婆理論，或請她不要管，現在反倒先讓小孩了解阿嬤的想法，再勸孩子應該如何如何……

我想我的轉變婆婆感受到了，因為她對我越來越好，拿到什麼好東西都會跟我分享，尤其這一年因故沒有同住，見面時她老人家特別歡喜與我話家常、說東道西，而這些話是她以前從不跟我說的！

我跟婆婆之間的實質關係改善了。然而，最大的收穫是，不管是「顯性」的我，還是「隱性」的我，都很快樂！



心情深呼吸

◆基隆 慧如

「妳變了！」同事驚呼，我趕緊攬鏡自照。
「不是身材，是脾氣！」同事讚許，我會心一笑。化妝室是我們抒發情緒的好地方，不同往常的心緒變化，當然逃不過彼此的尖眼。

改變，來自己連上了三期的福智精采人生「瑜珈體驗」班，其中的心靈提升課程。汗顏的是，當初是為了調養生息、紓解壓力才來瑜珈體驗，所以對於下課前的理念課敬謝不敏，我的理

由是遠住基隆，必須提早離開。然而，一次因故留下觀看，竟被短片打動……

還記得那次的短片是〈那是什麼？〉——公園中坐著一對父子，老爸爸問正在看報的兒子：「那是什麼？」「是麻雀。」兒子回答。但失智老父連問四次，兒子在回答到第四次後大發雷霆……一個網路上常見的老短片，不知為何當下竟被深深震撼——驚覺自己也是如此對待雙親，只要他們多說幾句，內心馬上現起嘮叨、好煩的不耐感。這種自省的發現與清涼，讓我愛上了理念課。

從中學到的「觀功念恩」，潛移默化的改變了我的脾氣。像是以前常跟先生為小事爭執，計較誰該倒垃圾，現在我很樂意承擔較多家事。而這次同事的「大發現」，便是大夥兒在化妝室大吐苦水之後：

A同事又闖禍了！個性迷糊常常出錯的他，

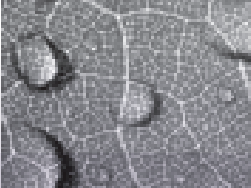


▲心靈提升課，瑜珈體驗額外收穫。

老重複問相同的問題，讓人煩不勝煩，幾乎已成眾矢之的。過去的我，脾氣不好也沒耐性，對A的行為自然十分惱火，常大聲責備：「要說幾次你才懂啊？」現在的我，會運用瑜珈體驗學到的調息和觀功念恩，面對令人發火的境界。所以當A又出錯時，我會先深呼吸平穩情緒，再想之前對他努力觀功念恩的內涵：至少他很耐罵啊，有些人一挨罵就離職了；他反覆的問，表示他有想學的心，只是學不會……因此我練習耐住性子，不斷解釋讓他明白。

現在我不再看他做錯的部分或錯了幾遍，而是專注於觀察自心的起伏，調整脾氣，不隨境界起舞。就是這樣的學習與分享，讓同事覺得我變了。

相信這種身心靈的快樂，是我人生幸福漣漪的開端。



尋根戲說

◆ 雲林 許雪瓊

定居美國的兩個女兒非常重視孩子中華文化的學習，除了請老師教導中文，這幾年都利用假期帶孩子回娘家，用中文跟外公、外婆及親戚們交談，或到風景區旅遊，藉機多聽、多說中文，也參觀博物館等，以多認識中華文化。

對女兒的努力，我給予最大的支持與鼓勵，每年都思索著如何能真正幫助女兒、孫

兒的學習，讓他們學到對生命真正有幫助的東西。和女兒多次討論之後，決定將學習定名為「尋根之旅」。

雖然先生是獨子，我卻擁有眾多手足，且成長背景曲折，所以決定讓孫輩——女兒的四個孩子，加上跟他們年齡相近的兩個外甥女，「演」出我與兄弟姊妹的故事。既可學習語文，又可深入認識長輩的生命內涵，體會母愛

與親情的珍貴，進而生起感恩心。

一九五七年，因父親重病，家庭生活陷入困境。母親要照顧生病的父親，還得賺錢付龐大的醫療、生活費用，迫於無奈，只得將年幼的子女分送各地親戚扶養。雖然窘困至此，母親仍堅拒想收養我的人家給的巨款，因為對方的條件是脫離母女關係，不得再見面。母親的摯愛維繫了六個孩子的親情，使得我們雖歷經種種苦難，仍懂得互相珍惜照顧，這份至情至愛延續至孫輩，每年女兒帶著孩子們回來，都得到舅公、姨婆等大家族的真心關愛。

六個人的生命故事是如此豐富，且「演員」們要用不熟悉的語言演出恐有壓力，因此這個學習計畫將長達數年，每年只演一集。但故事要從哪裡說起？要演出什麼內涵？我們兄弟姊妹密切相聚，一起回憶童年往事。只要一人提了個頭，大家就七嘴八舌補充，一個個有



▲作者(前排左)與孫輩們排戲同樂。

血有淚的真實故事很快呈現出來，骨肉分離的痛苦已昇華成親情的溫馨，最後每人寫下自己童年記憶中最深刻的一段，已往生的大哥、大姊由我們代筆，第一集劇本終於出爐。

暑假到了，女兒也帶著孩子飛回來了。學習課程在每天豐盛的早餐之後展開——先是擦桌椅、洗碗、掃地、抹地等習勞課程；接著跟自己的專屬老師背誦、畫圖或練習演短劇；十一點半成果發表，每人輪流分享早上所學，其樂融融。

每天都安排戶外教學，其中一天是帶他們到我養父母家巡禮。置身外婆四歲離開父母後所住的地方，雖然天氣炎熱，但他們非常專注聽我敘述古老的故事，耐心跟我走進蕭瑟老屋，觀察廢棄的汲水井……這裡的一切比起他們在美國住的宅院顯得又小又破舊，當他們感受到外婆年幼就得離開親生父母住在這裡，每

個紅通通的臉頰上寫滿不捨，看到他們流露的神情，我非常感動。

經過幾次排練，學習已到尾聲，舅公、姨婆及其他家人早已迫不及待要驗收成果。正式演出當天，故事主人翁和親眷坐在台下，看著小小演員用還算流利的第二語言，努力、認真詮釋屬於自己、至親的故事，莫不給予熱烈掌聲，小小演員們得到極大鼓勵，也非常歡喜。

今年的學習之旅雖然在掌聲中畫上完美句點，但我親愛的家人回響不絕。二姊說：「這次活動讓家族力量更加凝聚，讓海外的孩子更想回來，有助於東西方文化的交流與彼此的包容。」小弟說：「這活動讓不同地方、不同家庭的孩子和樂相聚，在輕鬆愉快的氣氛下學習，寓教於樂；讓孩子們了解長輩在怎樣的環境下成長，面對困境如何走出來，而有今天的成就，希望能策勵他們的未來。」小弟的大



▲中西合璧，和樂融融。

太說：「第一次看到大姊童年故事的當下就哭出來了，並由此看到三姊、姊夫的用心，很早就到各家邀稿，請來自海外精通中英文的大哥哥、大姊姊指導他們；也看到孩子們的努力，可以演得這麼好。透過這場戲，對未曾謀面的婆婆更加敬佩，對先生這一家人童年的生命更加了解和感動，把這家庭故事傳給子孫，可以讓他們有所體會與學習。」

大女兒回美後，透過視訊跟我談了一個多鐘頭，她說：「這次活動讓我更貼近媽媽的心，媽媽在艱困的環境成長，培養了勤奮、堅韌不拔的毅力，這樣的精神傳遞到我們姊妹身上，讓我們面對困難也能昂首迎向前去；媽媽從兩個外婆那兒得到的愛，如永不枯竭的泉源，孕育在我們身心之中，也將世世代代留給後代子孫。」這是我們母女心靈最接近的一刻，而她的分享也是我的心願之一。

寫字

◆桃園小燈

暑期帶著兩個孩子參加福智的親子寫字班。兒子升國一，若耐著性子寫字可寫得不錯，但常沒耐性，坐姿容易癱掉；女兒升小二，挺愛寫字，認真寫字的模樣令人歡喜。

上完第一堂課，兒子說：「媽媽，我發現李老師教的方法，可以正確握筆又不會很難寫吔！」現起多少次提醒他握筆要正確，也找過握筆器、特殊筆來用，但都持續不久，他總抱

怨說：「這就是很難寫嘛！」是沒錯，我自己習慣的握筆也是不正確的，但還是不斷要求他，總不能不管孩子啊！這次由老師提示施力點所在，並且一個一個糾正，果然，有人手把手的教，才能真正學會。

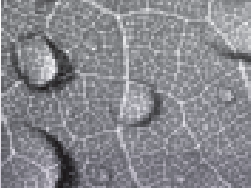
李老師又提到有一位賴老師的字很好看，被任教學校指派為寫字召集人，但他自己的握筆並不正確，為此，他花了半年時間才改成正

確的握筆，並練出字帖的神髓。這鼓勵了我們，握筆習慣是可以改過來的，而且改過來還可以寫得更好，而這需要一段時間，不必要求馬上做到。

回家後，各自練字，兒子主動說：「我今天寫的功課是用正確握筆寫的喔！」我們因最後一堂課有事無法參加，女兒則央求：「我想上完寫字課！」孩子的反應令我感到欣慰。

而腦海裡更盤旋著老師所問：「為什麼要寫一手好字呢？」當聽到日常師父的答案：「因為對經典的敬重，對文字的恭敬。」心中一震，眼界似被拉到極高極亮之處。原來平凡的動作，在聖者心中，本自具足重於一切功用的價值。自己在練著一橫一豎時，也跟著莊重起來。





小胖子鐵馬行

◆高雄 宋芳宜

外甥飲食無節制，愛吃就吃到爽，又不喜歡運動，體重直線上升，逐漸變成小胖子，體力差，顯得懶洋洋的，著實令人擔憂。

肥胖雖不像癌症令人聞之色變，卻是百病之根，尤其容易產生新陳代謝症候群。根據資料顯示，台灣四個學童就有一個體重過重或肥胖，兒童時期肥胖，有三分之一的人在成年後會面臨肥胖帶來的健康問題，如：糖尿病、高

血壓、高血脂、心血管疾病、癌症……甚至會影響人際關係及自尊心。

無論以外貌或健康的理由，我對外甥曉以大義，但他不為所動。由於他正值發育期，如果能改善飲食習慣及從事戶外運動，不僅可以控制體重也能幫助抽高。這個暑假為了鼓勵他運動，我抓準他愛吃的弱點，邀他來趟單車美食之旅。剛開始他一直吵著要我開車，我很堅

持：「要嘛！就騎車去；不然就不要去。」為了品嚐美食，他只得屈服。

騎上塵封多年的腳踏車，我們從家裡出發，選擇自行車專用道來騎，沿路綠蔭夾道，遮去大半陽光，偶爾還有習習涼風，一路上說說笑笑，倒也不覺得累。只是急性子的他，不斷問：「還有多遠？」一個小時後抵達目的地，讓他挑選喜歡的食物，但在量上則稍做節制，飽餐一頓後心滿意足踏上歸途。

去程有美食的誘因，所以他很奮力踩著腳踏車，一路上也不需要休息。回程可就難了，俗話說「肚飽眼皮鬆」，何況又是午間艷陽高照，他開始喊累、喊熱，不太想動了。還好我們不趕時間，哄他邊騎邊玩，沿途累了就休息，順便教他辨識一下行道樹的樹種。雖然

我認識的樹木並不多，大概只認得雨豆樹、印度紫檀、大花紫薇、黃連木、台灣欒樹、小葉欖仁、樟樹、烏柏……也夠他嘖嘖稱奇。一路上看到漂亮的風景就停下來拍照，line給他媽媽報告行蹤；途經南凱旋公園，還躺在樹下小憩，享受片刻的悠閒，騎了二個多小時，終於到家了。

為了吃一頓飯，總共騎了二十幾公里，來回花了三個多小時，對於懶得運動的他，居然覺得很值得。看來這招「單車美食之旅」奏效，因為他已經再問：「大姨，下次我們去哪裡？」先投其所好，讓他喜歡運動、親近自然，再漸次引導他正確的飲食習慣，期待不久之後，慵懶的小胖子能蛻變成健康、活潑、活力四射的翩翩美少年。

設想，在蔬果區

◆台北 紘璋

聽到里仁蔬果區一籃籃的鳳梨被叫賣，我的心情超high的。因為一顆鳳梨要跨越三個年頭才成熟，也就是說，農友要照顧它們十八個月，才會來里仁。

我也有一個小花園，光照顧一個月，我就很累了，一想到這裡，看到里仁幫農友賣鳳梨，或是看到有人買，心情好好！

我今年小學畢業，趁著小學的最後一個暑假，我三不五時會到里仁。

平常，我就經常跟著媽媽到里仁店買東

西。媽媽買菜的時候，我會站在阿石伯蓮花或觀蓮農場的蓮花旁欣賞蓮花，催促媽媽買蓮花。我喜歡蓮花，阿石伯的蓮花尤其特別，還可以救赤蛙。

暑假這段期間，正好里仁有兩家新店開幕，加上中元普度特惠活動，里仁阿姨叔叔特別特別的忙，不過，每個人都是笑容滿面的，逢人就說：「歡迎光臨！」

一籃籃疊在一起的青菜旁，我聽到促銷的聲音：「來喔，快來買喔，條碼上寫四的，四

包二百喔！小松菜是青菜中鈣質最高的！」

為什麼要特別講小松菜呢？

阿姨說，要讓消費者知道打折的青菜有哪幾項之外，也可以順便把青菜的特色介紹給消費者認識喔。

里仁的叔叔們，工作粗重，但反應靈活。

在貨架旁補貨接力，他們會先把貨品標籤朝前，再交到同伴手上。為什麼要先把標籤朝前面呢？有問必答的叔叔告訴我，這就是「代人著想」。只要一個小小動作，接手的人就不需要再把貨品翻面，直接上架就行了。叔叔很有本事，可以一邊把兩大籃的菜推進冰箱，一邊還可以很有耐心的同時回答兩三個人的問題。

叔叔阿姨怎麼辦到，怎麼設想的呢？

他們說，只要想學，就會發現、就會看見。





木材村與造林

車埕鐵道懷舊之旅



全長近三十公里的台鐵集集支線，沿途的自然美景、綠色隧道，深深擄獲遊客的心。當火車駛進終點站——因歷史演變而數度起落的山中小鎮車埕，映入眼簾的是溫潤木頭外觀的建築，樸素典雅與山城景致交相輝映，依著貯木池或鐵軌、由紅檜打造的獨特「天車」，更讓人不禁佇足想一窺究竟。

在有著木業背景的車埕，我與友伴探訪逾半世紀前、頂戴光環的振昌木業第二代孫國明先生，侃侃談起有集集線「秘密後花園」雅稱的車埕，因木業興衰及小鎮再造的動人故事。

火車開到我家

坐在質樸優雅的木茶房餐廳，孫國明一邊欣賞窗外池上美景，一邊緩緩說出車埕的蓬勃與沉寂。他的父親正是一九六〇年代林業鉅子孫海，是最早在嘉義創立木業工廠，生產鐵道枕木與電線杆的專業製造者。小時候的他曾跟同學說：「歡迎到我家玩，火車可以直接開進我家。」

同學們莫不驚訝：「騙人！火車哪有可能開到你家？」原來，他的家就是一萬兩千坪的工廠，支線的火車可以開進工廠安裝枕木及電線杆。

▲孫國明

從事木業，當然會雇工伐木，木材大都外銷日



轉型觀光事業

當年，車埕因振昌木業設廠，成為南投木材的主要集散地。九二一大地震後，車埕納入日月潭國家風景區的管理範圍，隸屬交通部觀光局。觀光局推動「觀光倍增」計畫，看好車埕保有鐵路、發電、農產、木業等輝煌歷史，向振昌購得閒置的製材廠，規劃成「車埕木業館」等。

走進木業館，各種木製模型、木雕藝術呈現眼前，早期木業生產風貌一覽無遺；景觀池中巨大的檜木「天車」，正是當年伐木的「起重機」，聽說可吊起重達十餘公噸的巨木；存放原木的大水池，變成美麗的景觀池，夜鷺優閒的在水一方；振昌木業的辦公室變成DIY木工教室，讓遊客彩繪小木凳，盡情發揮創意；日式鐵路站長宿舍、檜木澡池、檜木廁所等木構造，散發柔和溫暖的感覺；運載木料的蒸氣火車頭及鐵道被重新裝修展示……在在見證車埕木業歷史的演進。

本賺取更多外匯。當時伐木包括了闊葉樹及針葉樹，但自從父親接觸針葉樹後，發現其成長速度緩慢，若不及時把樹種回去，未來將無樹可砍。此外，在砍伐過程中，漸漸發現樹木也有靈性；且人類不斷向大自然索取，讓他內心隱隱不安。經過長時爭取，父親得以承租五千公頃林地，秉持「植多砍少」的原則，以實際種樹補償大自然，希望樹木可以生生不息，父親同時培養苗木，以致仍可維持一片茂盛的混合林。

當全球暖化日趨嚴重，世界各國愈來愈重視森林資源的保護，台灣也不例外。一九八五年為因應政府全面禁伐天然林等政策，孫國明將工廠搬遷至台中豐原，以收集木屑廢料加工製作人造板為主，他說：「這也算是一種資源回收吧！」之後，許多勞力密集的傳統產業紛紛遷往大陸，以致客戶銳減，公司經營得很辛苦，如何轉型讓他陷入苦思。

蔥龍翠綠的車埕予人潔淨舒適的感覺，國家風景區管理處隨時有清潔人員維持整潔；老街的商店大多販售木製品，木梳子、木餐盒等頗具特色；景觀池上的「隱茶」小屋，是品茗、舒壓的好去處；走進散發芬芳的香草鋪子，許多芳療商品吸引目光；以全台各地名勝、山岳、物產等當指標的台灣鳥瞰圖，以鐵路貫穿，走入台灣交通發展史；火車站旁的老榕樹依舊挺立，是乘涼休憩、聽故事的好地方……處處鋪陳車埕觀光事業的賣點。

永續經營林田

孫國明歡迎中、小學生到車埕戶外教學，參觀之餘還特別為學生介紹「林田」的觀念。他說，很多人將伐木與破壞森林畫上等號，我們當然要保護原始森林，但也要積極造林，因為木材是一種再生資源，在符合生態的原則下，適度砍

法生活，大家的立場不一樣，很多事情不是絕對的，只是角度的問題。」台灣走過貧窮年代，已不用伐木為生。無論如何，他強調：「造林是絕對需要的，而且樹木具有極佳的匯碳功能，很多企業都響應種樹活動。」他肯定森林對人類、對全球的重要性，也為家族過往的伐木事業做了註解。

▼「天車」就是俗稱的起重機，用紅檜打造，高逾六米、座寬十米、縱深四米；內部有馬達帶動，抓力量約為十一到十三公噸。這兒有兩座「天車」，分別依著貯木池及鐵軌，一座將原木吊入池內浸泡，分級後，由另一座吊上鐵道的送材車，拖往製材廠加工。因離地懸於半空中，所以稱為「天車」。



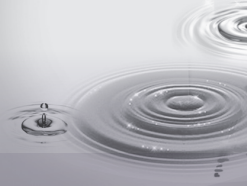
▲小憩於古色古香建物內，湖光山色映眼，心曠神怡。

伐大樹，可供建築、家具、木工藝等所需，猶如農夫的耕作收成，可取來用，同時種下更多的小樹苗，如同農夫為了將來的豐收，播下種子，如此，林田能夠再生更新。

而山地造林更是一項艱困的產業，初期除草很辛苦，生長速度快的草，長得比樹還高，而且造林沒有森林火災保險，金融機構不予貸款，所以短期間只有不斷的付出，耐心等待小樹成長。孫國明說：「現今環保意識強，加上台灣的木業已經沒落了，採本土的木材經濟效益不高，若從國外進口木料的成本，不及本土的一半。」

現在，他進口國外木材，先了解源頭是否永續經營林業，他以進口加拿大的木材為例，加拿大是有規劃的砍樹，使用衛星進行空中觀測木材的蓄積量，發現樹木每年增加，表示植多砍少，是永續經營林田的典範。

孫國明說：「先進國家的造林很積極，而有些比較貧窮的國家，砍木當柴火，沒有木材無



胼手胝足的印記

◆雲林 日月白水



充滿生機的古坑慈心有機農場，是慈心基金會所開發的教育農場，經過數年規畫、透由義工用心積極參與工程建構而成。這座由一群人用慈心找回生態的有機農場，除了自然豐富的生態，隨處的「藝術裝置」也讓人驚豔……

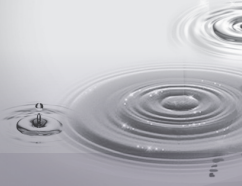
蘭花手套 給喝采

墾荒耕植少不了的手套、雨鞋，功成身退後，如何妥善安置？在我心中，這些配備具有非凡的意義和太多的感動，所以我想賦予它們新生命——成為農場入門兩側的蘭花手套、牛車上的花朵雨鞋——為義工們胼「手」胝「足」打造農場留下見證。

七年來，長期在這裡護持的義工還不少

哩！今天做累了，明天還會來；這週體驗過了，下週還想來。工作時使用的手套髒了洗，洗了再用，每個月都有一堆髒到不能洗的手套，若丟棄實在可惜，因為上面滿滿是義工投注的心力與體力，於是我用它——記錄義工學習過程，有血、有汗、有淚的破舊手套——一種植原本要淘汰的外銷蘭花，不僅惜福又可美化環境。

這些小巧、快枯萎的蘭花葉子看似營養不



良，但每逢開花季節，都盡情燦爛綻放。「到底用什麼肥料，花才開得這麼漂亮？」參訪者常有此問，但老實說，我們連水都沒澆，遑論肥料了，但我很清楚這是義工的發心和願力，滋養它奮力的抽出花芽。蘭花的根穿過手套緊緊攀在網上，越來越紮實，不怕風雨侵襲。現在義工還把家裡快枯萎的蘭花拿到農場種植，奇怪的是，蘭花似乎可以感受周邊和善的氛圍及勇悍的磁場，也不落後的努力長出新芽。

三年前加拿大駐華代表來訪，聽了蘭花手套背後的故事，非常歡喜讚嘆，很想掛上屬於自己的手套，種下他們的心力。我安排他們幫忙採收鳳梨，完工後還在掛上蘭花的手套上簽名留念，他們覺得太有意義了。二〇一四年春天，加拿大農業部官員十三人到訪，在農場種樹後，掛上手套，他們高興的說：「我們一定會記得在台灣種下一棵樹！」

花朵雨鞋 說故事

義工們長期穿過的雨鞋，有帥氣的馬靴型、漂亮的淑女型、孩童的小雨鞋……經過多年奉獻，都已裂開不堪使用，但外表看似完好。如果當垃圾丟了，將燒出對人體有害的戴奧辛，掩埋也不會腐爛，都將造成公害。想到這雙鞋陪著主人走了多少路，做了多少善行，即使是敝屣也捨不得丟棄。所以，我在雨鞋裡種植讓人看了心生歡喜的漂亮花朵，澆水之後，水慢慢從裂縫處滲出，根部不致腐爛，一切的安排就是這麼恰到好处。

每雙種植花朵的雨鞋，背後都有一段當事人的心路歷程。穿著漂亮花雨鞋的主人來到農場時說：「我的雨鞋這麼漂亮，怎麼下田啊？一下去，雨鞋就髒了。」我告訴她：「就是要下田，才穿雨鞋啊！不下田，穿雨鞋做什麼？」新雨鞋穿到壞，得經歷多少汗水啊！主



人對慈心理念的認同行動也從義工成為全職。

迷彩雨鞋的主人是個年輕人，當初爸爸要他來這裡做義工，內心著實有些不願意。初來乍到，立即表明自己只來幾天，不久就要離開，沒想到做著、做著，竟然找到生命的目標和方向，也就留在農場成為道地的農夫。

小雨鞋的主人，當初跟著媽媽來當義工，在這裡做得、玩得很高興，如今已長大……

來訪的人看到的是藝術裝置，我看到的是生命故事。七年來，他們投入了心力與體力，不怕操勞，再艱辛的工作都同心協力完成，他們透由歷事練心，生命改變了，從不習慣、委屈、難過，從慕名而來，想再來，甚至帶人來，留下來。

我相信還會有更多的手套、雨鞋，加入這偉大的行列。

（作者為古坑慈心有機農場工程負責人）

雜草，除了還會再長；成串的種子落地，隨時都會發芽；種子又會隨風飄散，而且它的壽命可長的很哩！因此，除草是永遠做不完的事。我經常被草追著跑：一路除下來，回頭一看，又是一片油綠，真可謂「一暝大一吋」。有一回，因為來不及除草，種植的大白菜都淹沒在草叢中，快收成時朋友來訪，我請他們到草中找菜，朋友笑問：「你到底是種菜？還是種草？」

在我心中，雜草和農作物是對立的，它的害處不勝枚舉，例如，和農作物競爭養分；遮蔽陽光，農作物無法行光合作用；通風不良，農作物易生病；雜亂不美觀等。一次和同業好友談到雜草，他的逆向思考，引發我對雜草有了不同的思考角度。

好友覺得萬物都無自性、沒有好壞，只是角度、緣起的不同而已。例如，雜草雖然會消耗一些養分，但它一定會把養分吃光嗎？把它翻到田裡，經過發酵，養分還給大地。長在田埂邊的草，可以



▲雜草是小生命的家，有時也是美味的菜。

雜草的春天

◆雲林 秋楓

我常打趣我的生活，從「種桃、種李、種春風」，轉行到「種菜、種草、種石頭」。從教職退休後，我來到古坑麻園有機農場，跟著家人一起種菜。雖然農場石頭多，對農耕有很大的障礙，但是撿一個就少一個，不至於產生很大的困擾，但雜草可就不同了。

阻隔污染源，甚至可擋嚴寒的東北季風。雨天，田埂上的草可以防止土壤被沖刷。採用草生栽培的果園，拔除強勢的草，保留披地的草，就能保溼、保肥，果園也較美觀……聽完分析，我漸漸感受到草的好了。

「但該除掉時就快刀斬亂麻，以免影響作物成長，若不掌握最佳時機處理，徒增成本，經濟效益變差。」好友語重心長告知。因為他去年種的紅蘿蔔，原本只要花二千元請工除草就可以解決，卻因為沒有把握最佳時機，結果花了近二萬元除草，得不償失！其實，我也有過多次這種經驗，當雜草剛冒出新芽，若能及時清除可省很多工時，等草長高才除，不僅費時、費力又費金錢，它這也是在教我啊！

有一天，我經過長滿雜草的田區一隅，忽見群鳥飛起，這裡是牠們的安樂窩，有草籽可以享受，又不受干擾，原來草地是小生命的家。有些野草如野萵、龍葵等都是美味的菜。就連大家最




頭痛、繁殖力強的咸豐草，都可當成藥用植物。長草的地方，表示蔬菜也可種得出來，如果大地連草都長不出來，這才可怕呢！想到草的種種好處，不禁對草生起幾分敬意。

「離離原上草，一歲一枯榮。野火燒不盡，春風吹又生。」在農場裡，我體會到野草旺盛的生命力。上週才除過的草，經過露水、雨水滋潤，沒幾天又是一片翠綠，這就是野草的性格。對比我遇到一點挫折就退縮，失去戰鬥力，草的精神值得學習。

現在，草依然在田裡繼續生長，除草仍是我的基本工作，但對立的心已降低許多。就在耕作的緣起點上，試著以樂觀與豁達的態度來面對草及其他生命，我繼續努力。





傾聽
有機棉柔和溫潤的低音
與潔淨棉田
合唱一曲暖暖的小調
是靈活
是充滿生命力
是引人體驗的
自然溫度

