

福智之友

123
10-2015

Friends of Bliss and Wisdom



遊必有方

幸福時刻



精采學坊

浸透翰墨 輕裝修行
——書法班的第一堂課



特別企畫

皺紋下的
生命組曲

老吾老



來杯 台灣咖啡

友善土地 減少碳足跡 值得您支持

福智之友

海外通訊

新加坡支苑：30 Lorong 27 Geylang
#03-01 Citiraya Centre Singapore
388164

Tel: 65-6547-1580
Email: 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
Email: bwfihk@yahoo.com.hk

馬來西亞支苑：11A-2, Jalan SS23/15,
Taman Sea, 47400 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia

Tel: 6037-8031885
Email: boremalaysia@gmail.com

美國-南加支苑：3209 Producer Way,
Pomona, CA 91768 USA

Tel: 1-909-595-6545
Email: gelsociety@yahoo.com

美國-北加支苑：1170 Kern Ave.,
Sunnyvale, CA 94085 USA

Tel: 1-408-245-2228
Email: bwm_nc@yahoo.com

美國-紐約支苑：25-10 Ulmer St.,
Flushing, NY 11354 USA

Tel: 1-718-353-6111
Email: bwnyus@yahoo.com

加拿大-溫哥華支苑：1 2 3 6 0
Greenland Drive, Richmond BC,
Canada V6V2A8

Tel: 1-778-855-6587
Email: canvanmaple@gmail.com

加拿大-多倫多支苑：150 North
Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K
5B1

Tel: 1-647-800-8189
Email: mfbs.to@gmail.com

澳洲-墨爾本支苑：11 Park Road,
Surrey Hill Vic 3127, Australia

Tel: 61-3-9833-3549
Email: blisswisdom.aus@gmail.com

日本支苑：東京都江東區大島8-16-4
Tel: 81-03-5875-4820
Email: fuzhi.japan@gmail.com

韓國支苑：1st Fl. No. 274-3, Sam-
Duk-Dong-3 -Ga, Jung-Gu, Daegu,
South Korea 700-413

Tel: 010-6520-8888
Email: chenxia16888@hotmail.
co.kr

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：彰化市中民街33號
04-729-0099 Fax 04-726-6599

雲林支苑：雲林縣斗六市慶生路6號
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

給你好氣色！

擔心蔬食會「面有菜色」？

一般人易有不吃肉會導致貧血的迷思。事實上，懂得聰明搭配飲食，就能預防貧血找上門。

多選擇富含鐵質的蔬食，例：深綠色青菜、豆類、海藻、芝麻、甜菜根等，並和富含維他命C的水果一起食用，加強鐵質吸收。植物性食物更是葉酸的主要來源，是幫助體內造血的尖兵。所以，蔬食可以讓你既健康又血氣充沛、活力十足。

均衡多元，好氣色！



老人，未來的我們

編輯室

一點點、一點點，改版後的《福智之友》貼心為讀者加入新的元素。繼上期開闢〈綠野遊蹤〉單元，這期有四位專欄作家入列。

打頭陣的〈遊必有方〉，由看遍世界千山萬水的台灣百大MVP經理人李文雄，帶讀者放下紛擾、回到心靈故鄉，以一顆寧靜的心啟動閱讀；接著的〈儒學殿堂〉、〈樂齡之學〉、〈心靈診療室〉，則邀請蔡忠道、蔡纓勳兩位教授及一位心理醫師，陸續以各個角度分享當前最夯，也與我們相當切身的重要話題。

老人，不是別人，正是現在或未來的我們。中國九九重陽、國際老人節都在秋收的金黃色十月，本期特別企畫〈老吾老〉皺紋下的生命組曲。編製過程中，發生一件有趣的事，當編輯室發出邀圖訊息：（1）快樂老人（主圖），孝親、承侍、承歡……（2）感傷老人（配圖），歲月痕跡、老的無奈無助寂寞……結果收到的圖片清一色是後者。

看來，在大多數人的心裡，老，是如此晦暗。如何不讓自他這樣老去？孝，該是最好的回饋之一，不論對父母、對自己、對子女。

咖啡館幾乎是朋友相聚，或獨自泡上一整天的好去處；不少人對咖啡如數家珍，但對「台灣咖啡」卻是陌生。〈綠野遊蹤〉從台灣種咖啡逾百年歷史談起；從沒落到東山再起；從中生代返鄉以友善耕種做起……邀您「來杯台灣咖啡」。



封面故事 ▶▶ 綠野遊蹤

2003年台灣咖啡節，喚醒被遺忘的記憶，也喚回中生代返鄉以自然農法栽種咖啡……

38 來杯台灣咖啡

- 40 咖啡節推手 原是門外漢
- 43 咖啡x蔬食x民宿——許金湖的城堡風
- 44 把咖啡種回來
- 46 快門下的生態
- 48 阿公默默大愛
- 50 山中蔬食奇緣
- 52 從城堡出發
- 54 一甲子的甘醇——徐和明的家庭風



福智之友

第123期 2015年10月

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

創刊時間：2000年2月29日
 出刊時間：2015年10月30日
 中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄
 版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意
 歡迎投稿：bwfriend@blisswisdom.org



- 遊必有方 4 幸福時刻
- 儒學殿堂 6 孔子，世界文化巨星
- 樂齡之學 8 信仰，老人的希望感
- 心靈診療室 10 打開潘朵拉的盒子

特別企畫 | 老吾老

都是老人，怎麼感受不同？有人說，不是老人的問題，是我們對待的心……

- 12 皺紋下的生命組曲
- 13 他不麻煩，他是我爺爺
- 16 太上皇萬歲
- 20 釋迦園裡菩提樹
- 23 誰陪誰一段？



- 精采學坊 26 浸透翰墨 輕裝修行——書法班的第一堂課
 義工將墊布、鎮尺、宣紙、墨汁安置妥當，靜候學員到來……果真見識到一枝毛筆就能輕裝修行的特殊禮遇和氛圍。

- 開卷有益 32 換掉不如意的老故事
- 電影交流道 34 活出自己
- 生活手札 36 這味兒……

特別報導 | 營隊精華錄

福智文教基金會首次舉辦「卓越青年生命成長營」，願為社會青年的理想和衝勁灌注源頭活水……

- 58 跨越徬徨 卓越人生——卓越青年生命成長營
- 59 選擇題
- 60 十字路口的前行
- 62 卓越 vs. 幸福
 ——醫師作家侯文詠與福智如得法師的對談



- 打造君子 65 謙謙君子 萬人迷
- 66 夫子篇 | 願成心靈舵手
- 68 學子篇 | 小小孩兒 心正昂揚
- 有情天地 70 掛鈴鐺的阿貓

遊必有方

幸福時刻

2006年秋天，我的旅程來到了不丹，
世人公認幸福指數最高的國家。



李文雄

聯安預防醫學機構總經理

美國伊利諾大學企管碩士・2013年台灣百大MVP經理人

在旅途中，我細細的思索，到底什麼是幸福？有一天，我們要去參觀一座佛寺，天氣好極了！沿著梯田，稻禾搖曳，陽光燦爛。遠遠地，一對父子朝我們的方向走來，他們穿著當地的傳統服裝，看起來好像剛剛從寺院參拜回來，之後他們就在田埂邊坐下來，兒子從袋子裡掏出一些食物，像是供佛的東西，分給老先生吃。陽光灑在他們的臉龐，我靜靜地凝視著他們，兒子抬起頭，眯著眼睛朝著我們笑，那個時刻，只有眼神交會，禾風沙沙……

讓我印象最深刻的是，在谷地上有一個小農莊（Phobjikha Valley），他們爲了保護每年都會來過冬的黑頸鶴，全村改用太陽能發電，深怕電線及光害損傷這些嬌貴的鳥類，這裡的農家雖然物質貧乏，卻懂得跟大自然和諧相處，虔誠的信仰在他們臉上綻放雍容的莊嚴！

清晨，偶遇上學途中的一群小朋友，蹦蹦跳跳！說要走一個半小時才會到最近的小學，手上提著便當，懷裡還藏著大黃瓜、玉米等「零食」，邊走邊吃，我招喚著，他們回過頭來讓我拍照，回來以後，我常常對著這張照片發呆！思索著那種從容自在的眼神，淺淺的一抹笑意，令人神往！彷彿千萬年我們走來，只爲了這一臉的淡定！

這個藏在深山的蕞爾小國，老國王受最高等的英國教育，卻刻意把西方文明擋在牆外，「射箭」是舉國風行的運動，在田野裡，一群男人專注地朝兩百公尺外的靶心瞄準，此起彼落的歡呼聲蕩漾！蕩漾！

人們或坐或臥，或在寺院，或在市場，面對我們的好奇，他們並沒有刻意回應，好像大地山川，昔在今在！彷彿野花迸綻，隨風搖曳！或許這就是「幸福」！





孔子， 世界文化巨星

孔子（西元前551-479），名丘，字仲尼，出生於東周春秋時代的魯國，父親叔梁，母親顏氏。孔子三歲喪父，十七歲喪母，爲了家計，當過倉庫管理員等低薪而粗重的工作。他十五歲就立志於學習聖賢之道，以好學知禮聞名於當時，五十二歲左右，當上魯國大司寇（相當於司法院長），讓魯國政治展現新氣象。然而，齊國擔心魯國強盛，贈送美女給魯定公，定公疏於朝政，五十四歲的孔子帶著弟子離開魯國，開始十四年的周遊列國。他和弟子輾轉於衛、曹、陳、楚等國，不但沒有找到可以落實仁政的君主，還遭遇了陳蔡絕糧等困境，經過鄭國的時候，甚至被形容爲喪家之犬。六十八歲，一事無成的孔子回到魯國，專心修訂《詩》、《書》等經典，晚年，經歷了兒子、弟子去世的打擊，七十三歲，孔子在魯國溘然長逝。

從世俗的眼光來看，孔子無富無貴，一生並沒有大成就，爲什麼被尊稱爲「大成至聖」呢？「大成」，就是最有成就者；至聖，則是聖人中的頂巖，在中國歷史上，孔子是唯一獲得「大成至聖」、「至聖先師」的肯定，可以說是中華第一人。孔子憑藉什麼？漢代司馬遷認爲是孔子無遠弗屆的影響力。司馬遷認爲，孔子雖然出身平民，然而，他整理《詩》、《書》、《易》、《禮》、《樂》、《春秋》六經，這些經典成爲中國思想與文化的共同泉源，提供了中華文化的源頭活水；他致力於學習心靈提升，精進學習，成就兼具仁德與智慧的聖人境界；孔子開創教育事業，只要學生想學習，就提供學習機會，讓原本專屬於貴族的知識，逐漸普及於平民，對於政治、經濟、社會都造成深遠的影

蔡忠道

嘉義大學中文系教授

高雄師範大學國文研究所博士・研究專長：魏晉玄學、
史記學、先秦儒道

響。由此可知，孔子的作爲都是影響後世深遠的創舉，「至聖先師」是名副其實的稱頌。

孔子所開創的儒家思想，成爲中國文化的綱領，是形塑中華文化的思想。此外，孔子的人格與思想更弘傳到世界。歐洲啓蒙運動的重要思想領袖，法國的伏爾泰（1694-1778），自稱孔門弟子，服膺孔子的思想，推崇孔子的人格。德國存在主義哲學家雅斯培（1833-1969）指出，人類文明在西元前八百年至西元前二百年，六百年間有突破性的進展，他稱之爲「軸心時代」，這六百年間，東、西方聖人輩出，他選擇東、西方各兩位，總共四位，爲他們立傳，孔子與佛陀、耶穌、蘇格拉底並列《四大聖哲》。美國最高法院東門門楣，雕刻了三位世界最重要的立法者，孔子是其中之一。由此可見，孔子在西方受到普遍的推崇。更有甚者，英國歷史學家湯恩比（1889-1975）指出，真正能夠解決二十一世紀人類文明危機的是儒家與大乘佛教，提倡與學習這兩種思想的人，將有機會成爲世界級的領袖。現代西方漢學家研究儒家、推崇孔子的不在少數，例如衛禮賢、顧立雅、安樂哲等。因此，孔子不僅僅開創了中華文化，成爲中華文化的巨人；更在世界文化影響深遠，是世界文化的巨星。

我們是華夏子民，深受儒學薰陶，因此，了解儒學，尊敬孔子，是回到心靈的原鄉。西方的菁英普遍肯定孔子，則是在提醒我們，二十一世紀，我們要在世界立足，饒益更多有情，一定要跟著孔子學習，學孔子當君子，成聖賢。



信仰， 老人的希望感

「樂齡」一詞是對60歲以上年齡階段的別稱。據說「樂齡」一詞產生於70年代末，最早源於新加坡等地，新加坡對老年人尊稱為樂齡族，用意是為鼓勵老年人快樂學習而忘齡，故稱樂齡。

隨著老人化社會人口結構的突出，關懷老人成為這個時代社會文化教育上的重要課題。傳統文化中，認為「家有一老，如有一寶」，現代這種觀念已經慢慢淡化，對老人的關懷態度逐漸疏離化、商業化，因此比起以前的老人，現代老人的心情往往是充滿著苦悶、無聊、不安。

對照儒家講「老者安之」的內涵，能夠安住他們什麼呢？安住尚且無法，何況獲得快樂？所謂樂齡是對高齡長輩的一種期許，期許他們能夠在年老的階段仍保有快樂的心境，但是無論居家或機構中心，真能做到這地步的，少之又少。幾年來，我參訪過許多照護機構，好的照護機構總是強調硬體空間的舒適，設備的完善，休閒設施的方便等等，能夠融入心靈學習與照顧的屈指可數。樂齡關懷的基本方向，其實也離不開生命教育的三個層面——身、心、靈。身體的照顧，是基礎的，像一般所注重的老人餐飲營養的調理，情緒行為的感受與關懷輔導，是心理的層面；如何啟發其善根，長養其福德智慧，讓生命也能日日增上，是靈性的學習。大抵，一般人或一般長期照護機構，所注重的多屬於第一個層面。而靈性的學習與啟發，是最深入的，是最究竟的，也是最需要的，卻是一般人所忽略的。

上學期，我曾接待幾位日本照護機構的主管，我問他們：「照護的過程中有無融入宗教信仰？」他們回答沒有。我又問：

蔡櫻勳

國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授
國立臺灣師範大學國文研究所博士

「如果個案在機構裡往生，如何處理？」一位主管說：「就轉給殯葬管理的機構人員處理。」我又問：「在日本的安養中心融入宗教信仰的多不多？」答案是不多。在台灣醫護界，曾經有些學者研究指出：宗教信仰是影響一個老人人生具有希望感的重要因素之一。因此，老年人的關懷照護中，如何融入宗教信仰是很重要的一個課題。透由宗教信仰的關懷與融入，是讓樂齡族真能夠安頓身心，過得快樂的一個重要條件和方式。

2000年起，我進入福智團體學習，2003年三月，承擔長青班義工至今，除了出國出差，沒有蹺過課。2014年五月，嘉南藥理大學與中國大陸湖北省孝感市政府，鑒於高齡化社會的時代趨勢並發揚孝道精神，共同舉辦「2014孝感兩岸——孝文化與養老產業發展研討會」，我應邀參加，並以「樂齡族的心靈產業——以福智長青班的學習為例」發表報告。這是自己十幾年在福智長青班當義工，與樂齡族共同學習的一點心得，借研討會提出來和大家分享。

我的心得是，來福智長青班學習的樂齡族，主要是一種常態性的學習，身體可以自由活動，大部分是家人陪著來，少部分則是用輪椅被推著來上課。我個人的體會，福智長青班的學習，具有下列幾個特點：一、以成佛為究竟宗旨；二、以大乘增上生（一生比一生更好）為目標；三、以無限生命為平台；四、有次第的學習架構；五、一種有師法友的學習團體；六、多元而不失核心的活動教案與設計。這些內涵，一項一項，只要目標是定位在樂齡的離苦得樂上，都有它存在的必要性與價值性。



打開 潘朵拉的盒子

每一個走進我診間的人，都有一個悲慘的故事與遭遇。他們，或許外表堅強，亮麗，樂觀，開朗。可是，坐下來，打開內心，都有一個哭泣，害怕，受傷，覺得被遺棄，有話不能說，很孤單，沒有被理解與疼愛的自己。

這樣的故事，不論男女，不論年紀，不管種族、文化背景、有無宗教信仰……都是共同的。這是人類心靈史，一頁共同的遭遇。是的，我們來到了一個時代，一個因為很多因素與理由，可以把內在的小小孩，擱在角落，遺忘很久的時代。

心靈所渴望與倚賴的關心與疼愛，過去，我們在需要的時候，沒有得到。現在，我們把這個因為得不到而哭泣的小小孩，封鎖在記憶的倉庫，任他枯槁，蒙塵，憤怒，嘶喊，可是，就是不想打開潘朵拉的盒子。

我們好害怕面對自己。我們好害怕看見真實的自己。我們好喜歡包裝，化妝。畫出一個美美的自己，想要贏得別人的矚目，讚賞，肯定。妝，會淡；裝，很累。

我們浪費好多力氣，在玩這種蒙蔽自己，蒙蔽別人的偽裝術。因為內心有一個被設定好的程式，一直跟我們洗腦：不，不要改變。這樣比較好，這樣比較安全。藏起來，不要被找到。一旦被找到，你就完了。你就原形畢露。

於是，我們內在設定好的保護程式，催眠著自己，要繼續這樣，包裝自己，欺騙自己，不跟自己的心做連結。不讓自己醒過來。我們遂抖擻精神，跟著潮流，跟著日常生活的軌道，渾渾噩噩，茫茫然然，打拚，再打拚。

羅小方（筆名）

精神科專科醫師

台灣心理治療學會會員，台灣精神分析學會會員

好的話，拚到了業績，拚到了金錢，拚到了老公老婆，孩子，房子，車子，存摺，得到人人稱羨的一切。但你的內心還是說不出的空虛，孤獨，寂寞。然後，夜深人靜，年復一年……終於內在的衝突，拉拔，拉扯，打架，開始發生。你對自己的現況越來越不滿意，卻說不出為什麼。

有一天，被鎖了很多年的小小孩，終於抗議了：我不想再被關在那個黑暗，不能活動的地方了。我要出來。我想見光。那是內在小孩在唱歌。他渴望被看見，渴望被聽見，渴望活出自己的樣子，渴望能動，能唱。

要不要讓他出來呢？要不要讓他的力量跟我們的力量結合在一起呢？

這是我們永遠的課題。

趣味哈哈鏡

（故事是鏡子，可以讓我們照見怎樣的自己。）

- ◆ 你知道你也有一個內在小孩嗎？
- ◆ 你遇見過你的內在小孩嗎？
- ◆ 你會陪他說話，聽他說話，帶他去玩嗎？
- ◆ 有多久，沒跟你的內在小孩講講話了呢？
- ◆ 是不是帶著自己，好好跟自己，陪伴一下呢？

特別企畫

老吾老



他不麻煩，他是我爺爺

口述 | 孫紫軒 整理 | 涂宏鈺

青春洋溢的高三女孩，輕巧的為爺爺洗腳，用牙籤剔除趾甲間隙裡的污垢……因為孝，讓她面對人生路上的難點，充滿力量。

從小，家人就送我去福智青少年班學習，至今已經十年了。老師除了教我們「觀功念恩」，也講了不少因果故事，聽來感覺知易行難，似乎不太做得到。但隨著年齡增長，生活經歷漸豐，我發現自己不知不覺中被師長潛移默化，能夠在事情發生的當下，很快做出正確的決定。

前陣子，90多歲的爺爺在公園跌倒流血了。當時，爺爺行動不便，好幾天沒洗澡，跌倒之後，血和污垢摻雜在一起。媽媽請爸爸幫爺爺洗腳，爸爸端著裝有溫水的臉盆，卻一臉木然，我想他可能不敢洗，或不知道怎麼洗吧！我也沒想太多，抱著盡孝道的心情，主動幫爺爺洗腳。以前在青少年班學過洗腳這門課，我駕輕就熟的先把爺爺的腳在水裡搓一搓，接著拿毛巾鋪在我的腿上，把爺爺的腳抬

上來，再用牙籤剔除趾甲間隙裡的污垢。

媽媽和奶奶看了都很開心，四處宣傳我的善行。很多人問我：「你不怕髒嗎？」當場我真的沒想到這件事，只是覺得：「沒什麼啊！我們每天都在洗自己的腳，有什麼好怕的呢？」將心比心，換做是我，如果大家覺得我髒，我一定會很難過。只是，捧起爺爺雙腳的當下，我是畏懼的，不是怕髒，而是害怕生老病死、害怕孤獨。繼之再想，「老」是人生必經之路，我怎麼能讓爺爺承受這種孤單與難過的情緒呢？所以我希望盡力做到「陪伴」這件事，即使他可能不知道是我，但我做到了自己該做的。

同樣的心境，發生在前幾天。由於爺爺年紀大了，需人照顧，打理

老吾老

皺紋下的生命組曲

大樹下爺爺抓著獨角仙給小孫子看，公園裡小孫女牽著老奶奶急著找溜滑梯，多麼和樂的氣息。窗戶下坐著輪椅的老人睡著了，長椅上凝望遠方的老人是在等誰？好寂寞的氣息。

都是老人，怎麼感受不同？有人說，不是老人的問題，是我們對待的心……

老吾老

特別企畫

三餐。爸媽考量我是高二的考生，怕我太累，所以由他們輪流照顧，但前幾天，他們忙不過來，希望我能幫忙個一、兩天。但這樣會打亂我的生活型態，且會很麻煩。因此，我一度在想，爺爺一天沒人照顧，應該也不會怎樣吧？

就在這個念頭在腦海打轉時，突然有個畫面讓我打消了拒絕的行動。我想起小時候，爺爺都會買很多水果，等我們一回去就切給我們吃。儘管爺爺眼睛不好，挑的水果有時都爛了，有時弄得髒兮兮，但爺爺對我的好，為我們付出的那份心，我都感受到了。

青少年班教過，「如是因感如是果」，希望別人以後怎麼對待我，我現在就該怎麼對待別人。父母是子女的福田門，我本該孝順，而且是不惜任何代價的付出。爺爺年紀這麼大，而且爸媽這麼辛勞，前陣子都是他們在照顧爺爺，我也不過是區區一、兩天，實在沒有資格抱怨。因此，我決定就算再累，都要回去幫爺爺準備三

餐。

那時，看得出來爺爺很快樂，爸媽也頓時放下重擔，而累趴的我有一股莫名的喜悅。因為我成功征服了自己的惡習！雖然在怕麻煩和盡孝道之間拉拔，卻能讓我在短時間內做出對的決定。

記得國中時，我很討厭小我四歲的弟弟，覺得他很煩，為了避免每天吵架，我乾脆不理他。我想，減少對話，就可以減少摩擦，也就不會吵架了。不久後，媽媽發現了，她大聲對我們說：「你們就好比手足，是不可能分開的關係，如果現在就不懂得合作，那以後怎麼辦？」聽得出來媽媽又氣又難過。

我反省自己，因為容忍度太低、修養不好，以致讓媽媽那麼難過，好像說不過去。所以從那天起，我就想要跟弟弟和平相處。不過，一開始很難，需要不斷告訴自己：「忍一下就會過去的。」有時弟弟又惹了我，讓我很想告狀，但我就會想，媽媽因為照顧我們，頭髮都白了，身體也壞

了，如果能忍一忍，也許能幫助媽媽。《弟子規》有云：「兄弟睦，孝在中。」想到這兒，心裡就放平了。

高二的考生，課業壓力相對更大，壓力大時，很苦很累，真的很想放棄。以前只會想，我要為自己的人生負責，如果放棄了，後果要自己承擔，但現在會多想一點，除了為自己負責，也應該考慮爸媽的想法。想想從小，他們為了我花錢、花時間、花心力，倘若現在換來的是一句「放棄」，他們將做何感想？我實在不願意看到他們失望的表情。因此，為了自己和夢想，也為了家人，我決定訂下一條路，而且要不回頭的把它走完。

遇到困難、意志薄弱時，我會想到愛我的父母，讓我有力量堅持下去。



攝影 | 張正義

特別企畫

老吾老



太上皇萬歲

口述 | 郭玉仙 整理 | 盧培燕

廉頗「負荊請罪」，從此與藺相如成為生死與共的好朋友。現代媳婦如法炮製，卻未因此與公公情同父女。但他們最終跨越隔閡，彼此交融……

從小，父親就不在了，所以結婚之後，我就把公公當做父親一樣尊敬。而我的公公是怎麼樣的一個人呢？

公公在家裡的地位等同太上皇，大大小小的事情全部都是他說了算，連四個孩子的職業也都是由他決定的，此外像買房子、買地之類的事，也都是要公公親自看過拍板定案。

套句黃俊雄布袋戲裡藏鏡人的名言：「順我者昌，逆我者亡！」如果沒有順到公公的意思，他不會讓你真的沒有命，卻會讓你生不如死！記得一個冬日上午，公公帶了一塊豬肉回來，我中午沒有馬上煮，他居然就不穿外套的負氣出走兩天，回來的時候得了嚴重的肺炎。我嚇壞了，公公住院治療期間，每天我都去照顧他、煮東西給他吃，深怕他因為我的疏忽而

有個三長兩短。他是太上皇耶，我如何擔待得起？等到公公出院之後，換我病倒了，因為我太緊張、太擔心、太害怕了！

公公的福報很大，妻兒子媳全都都很孝順他，尤其在「順」這一塊；而我的福報更大，在所有晚輩中，公公最疼愛我，我和先生結婚買房子，公公直接就把房子登記在我名下。因為很得公公的緣，我在家裡是可以橫著走的；也因為這樣，我更是不能犯錯。

誰知我也有踩到地雷的一天。那次，公公介紹我們買他朋友的一塊地，超愛面子、性子急躁的公公決定價格後，只讓我考慮兩天。（有讓我考慮就不錯了！）但是那塊土地產權不是很清楚，我想這是一筆大買賣，應該弄清楚後再買，不急於一時。我

以為這樣考慮是周全的、是謹慎的，公公應該會嘉獎我，孰知大難即將臨頭！

公公覺得我在刁難，既不給他面子，還糟蹋他的朋友！想當然耳，我和公公的關係急速降至冰點，他氣到不吃我煮的飯，跑去外面吃；甚至揚言要到外面租房子。即便如此，我仍然覺得自己沒錯，問了親友的意見，更證明我是對的。那我為何要道歉？我仍舊每天煮飯，然後打一通明知公公不會接受的電話，請他回來吃飯；除此之外，我沒有再做其他動作。

家裡的氣氛因此變得又冷又僵，我記得事情開始是在五一勞動節，到了我護持的讀經班要開學，已是九月份，我們就這樣互相折磨了四個月。

在準備讀經班課程的時候，忽然想起我們教小朋友讀誦的《弟子規》，裡面提到「首孝悌」。而家裡現在是這種情況，我要怎麼帶小朋友呢？就在這個時候，大嫂寫了一張字條給我，大意是如果我沒有取得公公的原諒，就不必再去護持、學習了！

這真是當頭棒喝，我非常在乎學習與護持，所以我一定要取得公公的原諒。但我得罪的不是一般人，是太上皇，因此我的道歉也不能是一般「對不起、我錯了、請原諒我」之類的，必須要非常非常小心謹慎。

於是我到佛前向觀世音菩薩啟白，祈求菩薩加持我，陪我一起去道歉，讓我能夠順利得到公公的原諒。就這樣，我懷著一顆忐忑不安的心，帶上我平常教訓小孩的棍子到公公面前，請他坐好，我當著他的面跪下，雙手呈上棍子，請他打我。公公有些錯愕：「我連自己的小孩都不打了，幹嘛要打妳？」我說：「因為我讓你生氣了。求你原諒我，請你打我吧！」

公公並沒有打我，但是用他的嘴巴狠狠的修理我一頓，除了買土地的事情，還加上許多莫名其妙的罪名——我都不知道自己居然做了這麼多的錯事！我跪著，一邊哭，一邊祈求菩薩讓我閉嘴，我怕一頂嘴，就前功盡棄了。

等他罵完，問我有什麼話說。我

老吾老

特別企畫

說沒有。看到媳婦跪在自己面前，如此誠心道歉，鐵石心腸都柔軟了吧！公公真的原諒我了。當天中午就回家和我們一起吃飯，而我，那頓飯配的是眼淚。

原本，我和公公的關係如同父女，但是從我雙膝跪地的那一刻起，我就認定我們之間的緣份已盡！我把公公當成老闆，我只做份內該做的事，能躲他多遠就躲多遠，不願意和他獨處。我只要一聽到他摩托車回來的聲音，就往樓上衝，因為只要能不見面就不見面，我是連一聲招呼也不想打啊！接下來很長一段時間，我都是用這種表面事事順從，心裡百般抗拒的態度虛應。

在讀經班備課的過程中，我猛然驚覺自己的心相竟如此醜惡。這時候，團體教導「觀功念恩」，我開始細數公公的優點，他對家庭的付出，對朋友的情義相挺，對子女的關心和照顧，尤其是對我的疼愛：有一次我發高燒倒在房間裡，是公公扶起我，用摩托車載去掛急診；知道我怕打

針，打點滴時也一直陪著我……我不斷的轉念，終於，家又恢復了往常的和樂。

更進一步，吃飯也成美事。我和住隔壁的妯娌輪流做飯，輪到我時，就從工廠趕回家，做好飯請公婆過來吃之後，就趕緊去忙其他的事情。當我背讀《論語》「子游問孝」（子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」驚訝於孝順不只有做飯給父母吃，陪父母吃飯才是最重要的啊！從那時候起，我要求自己和孩子，只要在家裡吃飯，一定要陪著阿公阿嬤一起吃。我不知道公公為這件事高興多久了，有一次吃到一半，他突然說：「吃飯就是要這樣啊！」

從身口到真心，這時，我深深感受到，「孝」是如此美好。



攝影 | 陳勇輝



攝影 | 徐建功

特別企畫

老吾老



釋迦園裡菩提樹

口述 | 陳劭為 整理 | 余錦玫

「父在觀其志，父沒觀其行，三年無改於父之道，可謂孝矣。」（《論語》〈學而篇〉）

提到父親，我很心虛。

長久帶著疑惑看待父親，到他晚年我才試著走入他的心。他在世時我做得太少，他往生後我才積極觀父行誼與志向。我希望做到「無改於父之道」，但是，「父之道」是什麼？

父親說話簡短又很威嚴，長久以來，他給我的距離感就像是個填不滿的黑洞。

記得小時候，我經常獨自在冰冷的嚴冬中，躺在老家大大的三合院門檻上等爸媽回家。家裡只有一分田，無法養活我們六個小孩，所以爸媽天沒亮就下田，回家休息一下又要到夜市賣衣服，到半夜才回家。我渴求父母給予溫暖，尤其是父親，但是不懂為什麼他這麼疏離？我的疑惑也像一

個填不滿的黑洞，盤據在心裡二十幾年。

這個生命缺口，到我長大後就成為引發我們父子衝突的潛在因素。

由於家境拮据，我讀大學時必須賺錢養活自己並申請助學貸款，經濟獨立，內心的不滿也顯露在外，曾經長達一個多月不跟家人連絡。直到有一天，父親拜託叔叔就近打聽住處找到我，得知父親焦急，才發現原來他是愛我的、在乎我的，這時備感慚愧。為了平撫內心的黑洞，畢業後搬回老家。

我在彰化一所私立高中當日夜雙導（身兼日間部和夜間部的導師），回到家已經十一點多。父親年輕時也是日夜不停工作，他捨不得我也這麼辛苦，每天等我回家然後陪我聊天。

夜談，讓我們走入了彼此。這段時間聽到父親許多前所未聞的故事，也揭露他對我的疏離與愧疚。

三十多年前，村人辦喪時都要自行架棚子，所以曾祖母出殯的那天，大家忙得不可開交。當時我才十八個月大的小姊姊發高燒，父親只能趕忙抱著她就近找密醫打針，結果病菌感染，等忙完急送大醫院時已回天乏術。父親哀傷的坐計程車回家，他說：「當時抱著她的遺體，你知道我的心有多痛嗎？」而且在小姊姊之前，我還有一位早夭的姊姊，「當時母親正懷著你，家裡又發生不少風波，養小孩這件事，我已經失去信心。」他甚至希望母親把我拿掉，儘管他終究沒這麼做，但每每看到我時就心生內疚，也總會想：「我有辦法養活這個小孩嗎？」

我理解到父親的疏離，是怕養不活我的自卑、是想打掉我的自責，於是我真誠的向父親感恩，感恩他生下

我、養育我，我才有今日的一切。父親又因負債無力支付學費而對我感到愧疚，我安慰父親說，正因為這樣才讓我學會獨立、負責，收穫滿滿，沒什麼不好。夜談，不只寬慰爸爸，我的心結也解套，爸爸威嚴的形象轉為柔和，我們父子倆變得很「麻吉」。

2005年父親罹癌接受化療，初期有療效，半年後復發時，父親的意志就被徹底擊垮，他止不住辛酸的哭泣，對我說：「我這一生在村裡到處幫人辦喪事，卻無法為自己的母親送終……我可能會先走。」我感受到父親的孝是如此真切。

話說完才過十天，祖母就毫無預警的安詳往生，父親用盡最後力氣為祖母找到墓地後，就虛弱得無法行走。我竭盡所能的讓父親放心，一肩扛起本應由父親擔任的喪祭事宜。

祖母出殯後隔天夜半，醫院就發出父親病危通知。當時我告訴自己：一定要好好照顧父母。於是展開南北

老吾老

特別企畫

往返、將近半年密集照顧雙親的日子。五個半月後父親往生，我一——完成他對我的遺願：照顧母親、取得博士學位、成家。

不久，我遇到日常老法師教授的《廣論》，依靠佛法逐漸走出喪父的悲傷，並透過學佛前與學佛後不同的角度觀察父親的志向。未學佛前，心中的父親孝養母親、重視「家和」、以做好人為志向，待人則秉持「相信與成全」；學佛後再觀察父親，他一生孝順樂於助人，對我的期待也只要能助人即可。雖然父親不曾明說他的理想，但是我想老法師教我如何利人的慈悲與智慧，符合父親的志向。

2008年清明節，高速公路因返鄉車潮大塞車，回彰化掃墓的我也置身車陣，光從桃園到新竹就開了兩個小時。車子到湖口交流道，我望向皈依的寺院，想起老法師的行誼以及對我的饒益，因塞車而生的疲累轉為溫暖。再看看蜿蜒不絕的車陣，不禁莞

爾——眼前可是一條為孝親而返鄉的長龍啊！「那就塞吧！」車開到彰化正好天亮，看到日出，我再度憶念起老法師給予的光和熱，感覺自己好像遇見了另一位父親。

父親身後遺留一座釋迦園給我，這是他為愛吃釋迦的媽媽和我栽種的：「釋迦」也讓我聯想到以助人為本懷的釋迦世尊。釋迦園好像是個巧妙的隱喻，代表我承接父親樂於助人的志向，而這個志向正好通向老法師、通向佛陀的菩提願。後來老法師的接班人推動種樹，於是我便在釋迦園種下兩棵菩提樹，但願父親就此和師長、佛菩薩結成菩提緣。祈願，我不只「無改於父之道」，由此更能「光顯父之道」。

特別企畫

老吾老



誰陪誰一段？

口述 | 蔡秀琴 整理 | 嚴莉蒂

從想望與公婆同住到想要逃離，學習佛儒後，從珍惜相伴到恍然大悟——老病的他們艱困的活下來，竟是為了孩子……

結婚時，我已有心理準備要跟公婆住在一起，因為先生是獨子，姑姑們已移居國外，照顧老人家是責無旁貸的事。更特別的是，我很期待和公婆一起住，因為感覺天塌下來都有人幫著頂住的安全感。

我的母親對外婆非常孝順，只要有好東西，總是馬上送過去。從母親身上我學到兩件事：一、絕不可以對長輩說NO；二、有好的東西要先送給長輩。所以我總是盡心盡力配合公婆的要求；盡量和顏悅色；買水果也是買兩份，貴的、甜的給公婆吃，便宜的就是自己和小孩吃……我覺得自己做得還不錯。

公公怕我們不知節儉惜福、亂花錢，乾脆直接管控財務。不只管收入支出，還包括家中何時開冷氣？買哪一種車比較省油？沙發壞了，要換新

沙發還是送去修理划得來？甚至一天吃多少水果都要管，因為公公認為水果吃太多會吸收不了的。

日子久了，我經常向先生表達不滿：「都什麼時代了，還有這樣的父母？」最後是吵到要離婚。可是當「離婚」兩字脫口而出時，腦中突然出現：「假如離婚的話，兩位老人怎麼辦？」便打消了念頭。

1991年學佛後，恩師日常老法師開講《論語》，在「為政第二」「子游問孝」中，孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」老法師強調孝最重要的是能善巧體會父母的心意，提醒子女要觀功念恩，並反問大家：很認真去養父母就是孝嗎？過程中是否產生厭煩心？如果有，那就是驕慢，和

老吾老

特別企畫

恭敬是相反的。

想起公公住院時，我幫忙餵飯，在與公公近距離接觸時感覺很不自在，很想離開，偏偏那一餐餵了好久，和餵小孩的歡喜滿足完全不能相比，這才驚覺原來自己對公婆其實沒有多少敬愛可言。

師長也在《孝經》「天子章第二」中，子曰：「愛親者不敢惡於人，敬親者不敢慢於人。」解釋真正的恭敬，是內心自然而然的專注、寧靜、平和，我省思到自己內心是不恭敬的。後來又從《德育古鑑》中知道「腹誹」的可怕【註】，我決定要改，開始練習用「觀功念恩」對公婆尊敬、感恩，漸漸感受到他們點點滴滴的恩德，便很想真心守護他們安享晚年，更期許自己能真誠對待公婆。

從此我特別珍惜每週日相處的時光：帶公婆去郊外活動、偶爾陪婆婆上教堂、特別料理適合他們口味的餐點。每個星期六晚上經常在廚房忙到十一點多，炒高麗菜時，要一葉葉洗

清、將中間的粗梗取出切細後再下去炒。即使再忙或週日有活動，也一定把菜煮好再出門。公婆出國，我就會帶兒子去打掃，把冰箱的食物補足，在他們回國時煮好餐點，讓他們一回家就可以吃到熱騰騰的稀飯。

近年公婆逐漸老邁，婆婆在今年五月中風成為植物人。為了處理便秘，我每天晚上常常是一邊含淚用手按摩婆婆的肚皮、摳大便，一邊強顏歡笑，希望婆婆不要因為怕麻煩而放棄活下去的勇氣……儘管如此努力，婆婆七月還是撒手人寰。

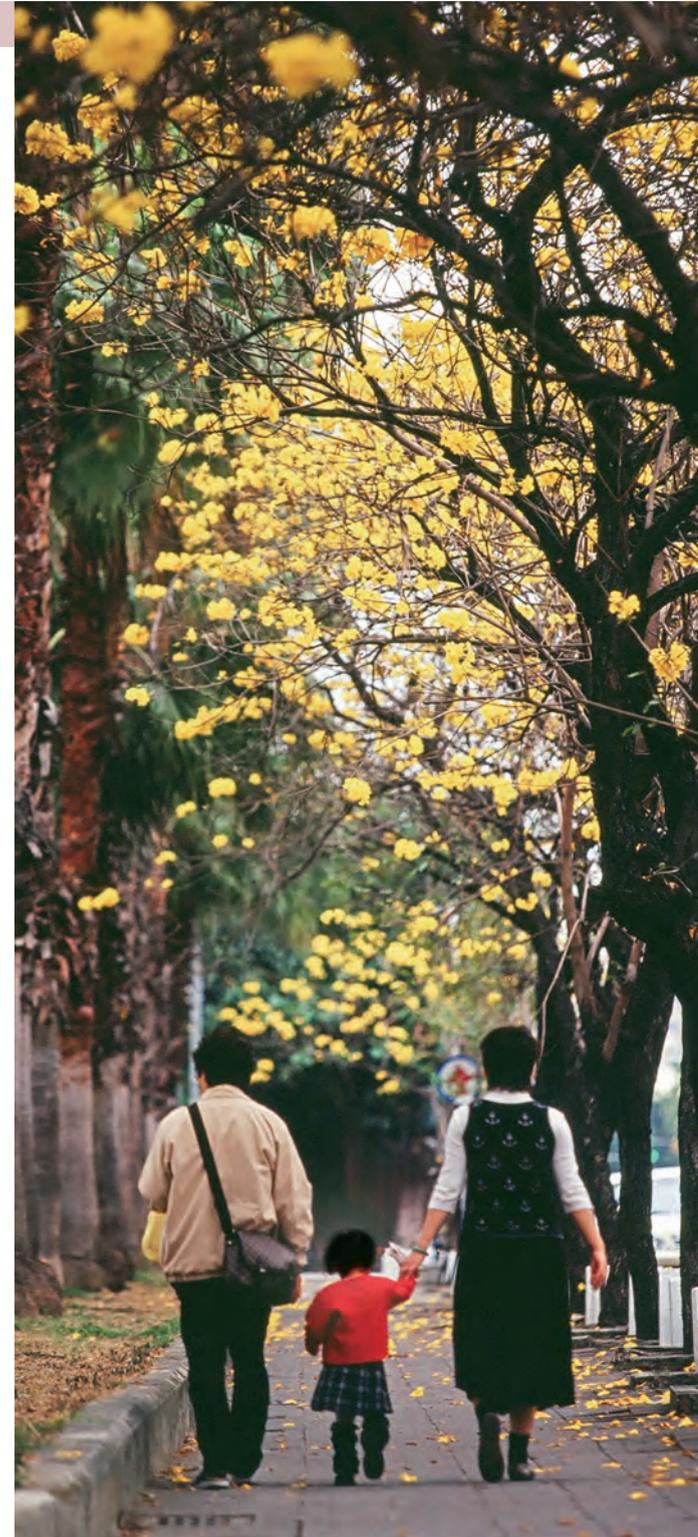
公公已95歲，罹患失智症，生活日夜顛倒，像嬰兒一樣任性。重聽加上看不清、講不明，每天不是呆坐就是吃飯睡覺，唯一的樂趣就是和老妻相守。所以婆婆往生的事不敢告訴他，哄說還在醫院。為了轉移他的注意力，我到SOGO、玩具反斗城找玩具，陪著他玩，想製造歡樂熱鬧的氣氛並幫助他活動。

有一天，公公突然對先生說：「其實我活下來是因為你。」我聽了

很難過，原來他對旁邊的空床不是沒感覺，只是一直配合著在演戲，來安孩子的心。

「孝，不是教條，是念恩，是還報父母的愛，是一種人性光輝的呈現。」身為福智文教單位的主管，我很歡喜我實踐了，雖然不容易也不圓滿，但我將繼續努力，因為這是最動人的人生經驗。

【註】明朝人俞麟從外表看乃是一儒雅君子，孝順有加，他自己也總是以有德君子自居。有一天，他的同學王用予夢見一神人，告訴他俞麟不會科考登第，因為他總是「腹誹」，意思就是表面做得好，可是內心中並沒有一絲善念，與自己表面的行為簡直是天壤之別。還說俞麟在父母面前也是這樣，表面勉強應承，實則內心漠然，而且還喜歡尖刻的議論他人，不近情理。這種表裡不一、沽名釣譽的人是神最厭惡的，所以上天懲罰他終生科舉不第。





浸透翰墨 輕裝修行

書法班的第一堂課

文 | 采燕 攝影 | 黃柏超

「書法，展現了中華文化的歷史長流，也是自心穩定、喜樂無盡的力量。」這是精采人生書法班楊玉如老師的分享，初次到班體驗，果真見識到一枝毛筆就能輕裝修行的特殊禮遇和氛圍。

書法初體驗，剛進教室就一陣驚喜。門口一列迎賓排場，是整齊排放的文房四寶、各式字帖：《東漢史晨碑》、《智永楷書集唐詩》、《晉蘭亭序》……熱情得像辦書展（左上圖）。這些特別為不同喜好的學員準備的字帖，是指導老師楊玉如在十幾年教學經驗中，千挑萬選用心蒐集而來的。

教室裡一張張寬大的書桌上，義工將墊布、鎮尺、宣紙、墨汁安置妥當，靜候學員到來，一旁準備了咖啡、茶水、點心，一路所見盡是貼心。不難想像來這裡學書法的心情——輕鬆到只要

自備毛筆一枝。

同學們陸續報到，儘管目的不同，大家都對書法抱持高度熱情。一位年輕媽媽要教剛入學的孩子寫字，自己先來體驗；一位已學書法多年的女士還想更上層樓；一位木工阿伯練就國畫之後，為了落款精益求精；也有上期學員再接再厲……

從小熱愛書法的楊玉如老師，拜師學藝二十多年，執教十多年，愈學愈快樂。由於伴隨長年派駐各國的夫婿，她便藉由書法教學及展出來促進國際交流，在僑界頗受歡迎。中華文化極具特色的字帖、文房四寶在海外都得不之不易，所以特別珍惜台灣豐沛的學習資源。長年旅居國外，回台後見到鄉親讓她備感親切，因此在精采人生教學一年來，內心非常澎湃：「真巴不得把所有的喜樂都傳給大家。」環顧老師獨力帶來近百本字帖，以及精選高級墨寶又平價供應的用心，盛情可想而知。



結業禮物，一人一把有老師墨寶的扇子。

老師召集大家聚在講桌前，揮毫當下面對面傳心又傳藝，不論老生舊生，都要從基礎筆劃開始學起。老師提筆一劃就說：「人人都想第一遍就寫好，」她一邊寫一邊談心：「但是，只要你看得順眼的字，一定是寫三十遍以上。」尤其不要怕困難：「因為難，才會思考、才有學習、才有進步，就像教育孩子，只要讓孩子認識難的好處，孩子就不怕難。這樣教育出來的孩子不只不怕難，而且喜歡難。」接著老師提筆懸腕，一橫一豎，怎麼點怎麼轉都細說分明。

老師教學善用「觀功念恩」，不斷發掘學員亮點，讓每個人充滿信心、學得歡喜，更鼓勵以感恩心練字。她一邊臨摹字帖，一邊念著紙上的字句：「枝無忘其根，德無忘其本」【註】，讚嘆著：「多麼好的句子，這樣的佳言不斷練習就在無形中薰陶心性。」所以老師寫書法時總是心懷感恩。古人費心流傳智慧的精華，我們只要寫著寫著就涵養入心了，多麼值得呀！

「字中有畫意」，書法不單單是藝術，還是一種修行，在寧靜安定的力量中，帶來心靈的慰藉。

五年前，老師的孫子提早誕生，出生時不到一千克，她憂心



楊玉如小檔案

雅好書道 志在承傳

楊玉如老師自幼多才多藝，母親為她啟蒙音樂，父親為她種下書法種苗。雖然自幼至長主要從事音樂教育工作，後來仍寄情書法，拜師薛平南教授，勤寫精研二十多年。

由於擔任外貿協會秘書長的夫婿趙永全，長期派駐科威特、荷蘭、墨西哥等國，陪同的她常以書法作品會友做為國民外交（上圖／楊玉如提供），藉此宣揚中華文化，並指導僑界華人書法，經常應邀至泰國、巴拿馬、德國、西班牙、荷蘭等國展出。

看見書法之美，至心傳承中華文化，她不只精勤不懈，更積極投入書法社團，現為台灣女書法家學會秘書長、中國標準草書學會理事、中華民國書法教育學會理事。



【註】：語出《說苑·談叢》「枝無忘其根，德無忘其報，見利必念害身，故君子留精神，寄心於三者，吉祥及子孫矣。」



忡忡：「會不會活下去？」同時間也在準備參展的她，捧起平日相伴的字帖，不安的心竟就此穩定下來，然後轉念祝福孩子平安長大。當初才一個巴掌大的娃兒，現在五歲了，長得可愛活潑，愛喊「阿嬤」。老師說那是練字帶來的力量。「藝術療癒」，果然有其道理，我想。

師父引進門了，看著每位同學回座提筆凝神，我默默欣賞每個專注的神情，品味他們揮灑的一筆一劃。回到家，我熱切的再再提筆練字，淺嘗剛柔並濟的文字流淌入心的喜樂。

想起老師奕奕神采，讚歎她以筆墨之美博得國際友人好感之餘，筆墨蘊藏的中華文化究竟何等博大精深，乃能成爲世界唯一流傳至今的古文明，尤其令我深心仰望。

學員特寫

◆ 阿伯，六十多歲，當了四十年的木工師傅，一進教室就開始練字（左圖）。專業木工著重美感，所以阿伯的女兒介紹他學山水國畫，一學學了兩年半。畫作完成要落款，阿伯興起學書法的念頭。

「老師說：學習書法沒有盡頭，每天要寫字，當成一天的養分。」阿伯很聽話，如今，書法學了一年，愈學愈有興趣，每天臨睡前都要畫一畫、寫一寫，內心就會感到充實。



◆ 講台白板上，一幅幅宣紙接排成的千字文整齊的掛著（右圖）。這是一位受到老師鼓勵，跨越「惰性」的女同學寫出來的作品。因為覺得自己的字不好看，一年前來到這裡從基礎學起，只學了一年就有這樣的成績，老師讚美有加。

不過她都歸功老師，因為當她練字遇到難關，跨不過去不想寫時，老師會很有耐心的不斷鼓勵，幫助她再再超越惰性、跨越難關，「然後就好像：回首來時路，輕舟已過萬重山。一跨過去就寫得好輕鬆。」她說。



換掉不如意的老故事

《人生，要活對故事》讀後感

文 | 陳富貴 圖 | 施怡安

我喜歡聽別人講故事，尤其是生命故事。我們每天都活在自己的生命故事中，不管你今天活得好或糟，背後總有個故事，但我們不自覺。

一早起床，進入辦公室，打開電腦，開始處理郵件的同時也開始進入冰冷的世界，忙完一天的工作，等到停下來，已是深夜，拖著疲憊的身體，癱在床上，顧不得獨處時油然而生的一堆問號，我得趕快睡去，否則明天無法早起好繼續重複今天的日子。日復一日，年復一年，然後，我就這樣過了一生。一點都不精采的故事，或許不是別人的，正是你自己的。不是過去式，而是進行式，甚至是未來式。

《人生，要活對故事》，作者洛爾，天下文化出版。作者提到生命即故事，故事即生命。想要人生有意義，得先活對故事，你我都是故事的主角。

人生的意義是什麼？不斷問自己的問題，答案總隨著歲月不同而不同，如果生命結束的那一天什麼也沒帶走，那我為什麼要辛苦的求學，辛苦的工作；養兒不能防老，還要成天替他們擔心；銀行存款不管有或沒有，多或少，總不離煩惱。好像我們就注定要來到這世界，虛晃兩招，然後走人。

人生的意義是什麼？這是一個古老而典型的問題，凡是典型的問題必有典型的解答。早在二千五百年前，成天思考人生問題的哲學家，聖者提供了如下的解答供我們參考。

人生的意義在一生比一生過得好，透過幫助別人來幫助自己



達到只有快樂沒有煩惱的境界。

就空間時間而言，相對於宇宙的尺度，人的一生短暫且渺小，極其有限，如果是這樣，那麼人生的問題無法得到解決是可以理解的，因為有限的世界無法解決無限世界的問題。幸好，真相並非如此，人的生命是無限的，人的一生只是無限生命這條線上的一個小點，如果我們相信生命是無限的，就有機會透過一生又一生的學習，增長智慧來解決現在面臨的人生問題。

作者建議我們把以前老掉牙的故事換掉，換成你想要的故事，你每天的生活就是在創造一個你自己獨一無二的精采故事。他提到光是投入時間，虛應故事，時間就有任何意義跟價值，生活之所以會變得豐富是因為我們全心投入，將最充沛旺盛的能量投入正在做的任何事情上。人類最寶貴的資源就是能量，增強能量是活對故事不可或缺的關鍵。

作者更進一步提出轉型過程的八步驟：認清目標、面對真相、先選一個故事並著手修正、深入探索故事、坐下來讀你的老故事、寫下一個新故事、規劃明確的儀式，確保你的新故事成為事實、為你所承諾的儀式，建立一套每日責任系統。

您準備好了嗎？換掉不如意的老故事，活對自己的故事，祝福您！



活出自己

《出埃及記：天地王者》

文 | 李曉芳

《出埃及記：天地王者》(Exodus, Gods and Kings)，一部聖經史詩片——描述摩西如何帶著一群被奴役的弱者(也是與他血脈相連的族人)，包括他自己，脫離埃及加諸於他們的捆綁、限制與殘暴，從埃及出走的英勇故事。

坎伯在他非常有名的著作《千面英雄》中，描述了英雄之旅，闡述英雄的啓蒙與英雄能否成為英雄的關鍵元素，包括決定是否啓程，如何面對考驗，得到成長與禮物。其中有一個原型是，英雄的出身與生活，一開始是灰撲無奇的，跟一般人一樣，活在平凡的生活。

但是，出現了變動，對英雄來說，這是一種召喚，召喚英雄要突破，要認識自己，要開始活出自己的價值，對他的時代產生貢獻，解救自己與人類的困境。摩西，之所以成為跨時代的英雄，正是，他突破自己，面對召喚，接受召喚，迎向召喚，接受挑戰，活出自己。

我們也都好需要從某些困住自己的困境中，勇敢走出來！這，需要

勇氣，需要學習，需要智慧。我們的心，不想永遠被奴役。現實中的我們，永遠得面對這課題：要不要演出屬於自己的「出埃及記」！

觀賞這部電影，我聚焦於摩西如何跟內在的自己打架，如何突破捆綁，衝破內在的自我設限，邁向覺醒之路。

摩西，一開始對自己的身分與使命，迷惘，困頓，到後來，一次又一次掙扎，覺醒。它最觸動人心的，是闡述出當對自我身分不確定，那種猶豫，卻仍舊表現堅強，很鮮明的形象，以及漫長又精采的覺醒與追尋之路中的考驗。

這是電影，是聖經中一個古老的故事。

但是在現代，在日常生活，我也活生生的見到相似的劇本——他們對自己的身分有著極大迷惘(那是內心的，不講，別人並不知道)。他們活在對自我的不確定，懷疑之中。有可能外相是很好，甚至到很優秀，很傑出，可是他們的內心，卻是千瘡百孔，充滿緊迫，憂愁，自我否定。他們身邊的人常會說：「唉呀！你想太多了」、「吃飽沒事幹」、「庸人自擾」之類。可是，他們內在真實的感覺，就是如此：不知道自己是誰；不知道自己為何活在世界上；不知道為何用現在的身分，如此活著(意義與價值)；甚至不知道該怎麼活。

他們不喜歡自己，很會批判自己，空虛，寂寞，覺得沒人愛，沒人理解。

「Who am I?!」這是他們內心深處很深的迷惘。

好像必須要到一個答案，他們才能活下去，他們才能知道自己是誰，才能真正安心。這就是「現代摩西」，是故事的開始。而摩西，能不能恢復自己的名字，成為英雄？故事往下寫，會寫出哪一種版本？這都是我們都很期待的。

摩西在戰鬥中，沿途，有上帝的指引，他需要的，是面對自己與上帝的拉拔，找出自己，活出內在價值。

而我們的出口，與引導，又會在

哪兒呢？

誰能指引我們，我們的生命該如何前進，該如何在每個抉擇點，真正做出「活出自己」的一步？步步踏實，步步向前，向上。走到臨終，回首一望，有不枉此生之感。

關鍵是，要找回自己的「心」。

認識自己的心，不簡單，但也不難，只要開始，只要上路。

花時間，陪伴自己，跟自己相處。

愛自己，照顧自己，給自己的心靈一個安心，快樂，溫暖，光明，甚至非常美麗的角落。那是我們每個人都好需要的舒服的空間，那是專屬自己，讓自己可以在此療傷止痛，聆聽自己，欣賞自己的所在。

那是一個嗜好或興趣，一個屬於自己的空間與時間。

為自己安排這樣一個地方吧。

讓自己在這個地方，培養喜愛的嗜好，享受與品嚐這嗜好帶給心靈的歡愉與滋養。這是快樂的能量，是任何抗憂鬱、抗焦慮的藥物都無法帶給我們的心靈正能量！

藥物不能帶給我們的快樂感，好的空間，好的成長，好的學習，卻可以！這是我們的心靈所渴望的。

花時間，且經營空間給自己吧。

你給自己的投資，所得的報酬率，是最值得的。



這味兒……

文 | 辛蒂 圖 | 吳正郁

午後在圖書館，手中的小說已讀完六成，晚間返家，夏夜裡就著電風扇的風，終於讀至「全劇終」，意外地悵然若失。

看不懂男女主角決裂的關鍵，但觸動我的是，那極傳統年代純樸民風下的常民價值觀和待人處事的道理，若我生於那保守並顧全禮教的時代，簡直就是「我的野蠻女友」回到戒嚴時期，獨存野蠻，沒人敢讓我當女友，萬幸我生得逢時，可自在做個單身貴族。

小說作者是嘉義人，透過她的筆，我看見嘉義布袋的風土地貌和人文生活，其實對於布袋我所知甚少，上週母親突然身體不適，我與弟弟趕緊驅車前往布袋，去父親的公司宿舍接母親回高雄就醫，黑漆漆的路上我仍努力認路，深怕下次弟弟臨時有事，開車的便是我。沿路瞧見義竹、虎尾等路牌，碰巧近日讀的小說便是《千江有水千江月》，文中的各種描述似乎清晰、立體了起來。

嘉義朴子是母親的故鄉，離布袋有一小段距離，透過個人經歷與小說的拼拼湊湊，我對嘉義有了更多的認識與不一樣的感情。父母的出生地，像臍帶般牽連著我所來不及參與的過去，好像透過對這些地方的認識，可以漸漸領悟他們是如何被形塑成如此這般的性格和價值觀。

而父親出生於九份金瓜石，每次回到奶奶與姑姑現在居住的基隆，他都忍不住開車回金瓜石看一看，可能這就叫鄉愁吧！隨著年紀漸增，我竟也開始幹起同樣的事。現住高雄三民區，總還是想找藉口，騎個二十多分鐘的機車去新興區的舊家轉轉繞繞。

喜歡回舊家巷口的紅茶豆漿店，或多或少買個點心，兒時的老店員早已退休，熟悉的店內氛圍也已消逝，新面孔的店員服務態度還挺差，餐點

品質也有落差，但我總心想：「姊吃的是回憶！」無論內心怎麼抱怨，莫名其妙地還是會回到同一家店，甚至坐同一個位置，似乎透過一杯紅茶豆漿或一盤蛋餅，時光就能倒轉，童年的種種美好就能在記憶裡跳舞，裡頭有外婆每次六合彩贏錢時，我們一群小蘿蔔頭就有手扒雞可吃的樂事、有親戚間熱鬧的聚會、有表兄弟姊妹無憂無慮只顧玩耍的情感……

無奈畫面隨時光漸漸褪色，如今外婆躺在養老院，親戚們快忘記了她這個人存在；表兄弟姊妹在各自的家庭與事業中忙碌，再相見時，連客套都顯得有些勉強。現實如此殘酷，記憶總是安全美好。跟爸爸媽媽一樣，那段只有自己知道滋味的「曾經」，每每以為只要回到同一塊土地，就會有同樣濃烈的情感在那兒等著，無奈我們忘了，那已是「曾經」，那只是「曾經」，一隻腳再也無法踏進同一條河流，即便舊地重遊，懸念依舊。

我的悵然，有了解答！





封面故事

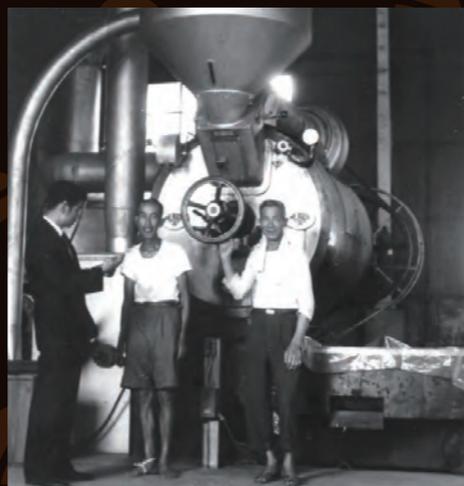
綠野遊蹤

一杯濃醇咖啡香啟動很多人一天的生活，不少人對咖啡如數家珍，但對「台灣咖啡」卻是陌生。

咖啡是西方的產物，早期台灣喝的咖啡幾乎都是進口的，因此不少人懷疑真的有「台灣咖啡」嗎？其實台灣種咖啡已超過百年歷史，1932年日本人就在古坑種咖啡了，只是後來沒落了。

2003年台灣咖啡節，喚醒被遺忘的記憶，也喚回中生代返鄉以自然農法種植咖啡……

來杯台灣咖啡



歷史鏡頭
蔡志廷 | 提供

一張張泛黃的老照片、一頁頁斑駁的檔案資料，訴說著它的歷史。

當時參與台灣咖啡產業的「台灣團仔」，如今都已是八、九十歲，滿頭白髮的長者。



咖啡節推手 原是門外漢

文 | 秋楓 圖 | 蔡志廷提供

「台灣咖啡」這塊招牌，十幾年前尚被埋沒在歷史的塵灰裡。然而，雲林古坑的台灣咖啡節（自2003年起每年11至12月舉辦），讓它又綻耀眼光芒。很難想像再度炒熱台灣咖啡產業的幕後推手，竟是個只喝三合一的咖啡門外漢——鄉公所公務員蔡志廷。

開啟塵封 記憶

話說1999年921大地震，震傷大地、震毀產業，更震傷了人心。當時剛上任的古坑鄉長，為此開辦一連串撫慰心靈的課程，盼能找到鄉民認同的「亮點」，一塊走出傷痛的陰影。被鄉長請喝咖啡的災民，訴說著古坑是台灣咖啡的故鄉，日治時期就有種植，許多鄉民還曾受雇於咖啡園工作……引發鄉長以台灣咖啡為火車頭，復甦地方產業的構想。

鄉長的理想託付給2002年甫到鄉公所的蔡志廷。專長獸醫和食品分析的他，從此展開一連串與咖啡的意外邂逅……

雖然對咖啡一點概念都沒有，但蔡志廷頗有辦活動的經驗。2003年第一屆「台灣咖啡節」，咖啡與文學對話的主題，便讓「古坑台灣咖啡」一夕爆紅，一時之間山城人聲鼎沸，週末假日甚至有古坑華山夜未眠的景象。從此，喝咖啡蔚為潮流，「古坑咖啡」再度從塵封的歷史中走出來，並走向世界舞台。有位業者說：「忙到深夜三、四點才休息，沒想到一大早就有人來敲門要喝咖啡。」當時盛況可見一斑。

提升業者 技藝

咖啡的煮、沖、泡是很專業的技術，惟在地業者基礎功夫不足，遑論進階技術。蔡志廷為了幫助咖啡業者走更長遠的路，在鄉公所開辦咖啡技藝班，舉辦花式咖啡創意競技，擴大辦理仿SCAA級（美國精品咖啡協會之專業認證）的全國性比賽……他在這次比賽協調三派評審的過程中，學到很多傳統功夫，集精華於一身，讓原本只會辦活動的他，成為不折不扣的咖啡達人。

好喝的咖啡，烘焙是最關鍵的技術。精益求精下，他買了一台小型手搖陽春烘焙機照書實驗，也試著用大同電鍋炒豆子……幾經琢磨有了心得後，於2012台灣咖啡節全國烘焙大師競賽中奪冠，跌破眾人眼鏡。想當炒咖啡高手是有原因的：「學會炒咖啡，就可以提供咖啡業者專業諮詢。因為很多業者會拿炒好的豆

子來問，我才有能力提供意見，業者也才能信服。」

深化咖啡 計議

蔡志廷擔心台灣咖啡節走入一般農產品節慶的宿命——幾年榮景後便銷聲匿跡，亟思如何讓咖啡的元素與文化結合，以及在咖啡的種植、管理、行銷等層面提升，並吸引年輕人返鄉就業，不荒廢老祖宗延續下來的命根。他化心動為行動，創立「台灣咖啡大學」，深化咖啡文化，讓咖啡走入更多人的生活中。

咖啡事業雖是全世界最大的農產事業，但台灣咖啡產量僅是世界產量的九牛一毛，根本不具競爭力，因此有人對推動台灣咖啡產業持否定態度，但蔡志廷說：「據康健雜誌報導，現在平均每人每年消耗120杯咖啡，而古坑的地理位置、氣候條件、海拔高度等因素頗適合咖啡樹生長，目前種植面積大約120公頃。相對於一般經濟作物，咖啡栽種使用的農藥少很多，站在友善土地、減少碳足跡的角度，台灣咖啡的價格雖然相對進口是貴了些，但很多人依然支持台灣咖啡的價值。」

深化台灣咖啡文化，
蔡志廷不遺餘力。

本著公僕為民服務之心，從門外漢到達人，蔡志廷燃亮農村產業再生契機，也讓青年回鄉發展帶來新希望。而他努力將咖啡結合人文歷史、風土民情後，喝台灣咖啡，不再只是品嚐味道，更是賦予台灣咖啡新生命。

本著公僕為民服務之心，從門外漢到達人，蔡志廷燃亮農村產業再生契機，也讓青年回鄉發展帶來新希望。而他努力將咖啡結合人文歷史、風土民情後，喝台灣咖啡，不再只是品嚐味道，更是賦予台灣咖啡新生命。



咖啡 x 蔬食 x 民宿

許金湖的城堡風

文 | 玲蘭 攝影 | 莊明穎 許金湖

鄉居旅遊，雲林古坑鄉的「桂林香波咖啡城堡」是個不錯的選擇。走進歐式庭園造型的城堡，門前兩隻小白文鳥，用力鼓動雙翅和客人打招呼；主人收留了一隻從



小就被棄養的綠繡眼，自由的在大廳飛跳，不時就停在客人的肩上……

在這兒，可以優閒啜飲主人以自然農法栽種的香醇古坑咖啡，透過玻璃大窗滿眼綠意，彩蝶蜥蜴靜靜與人隔窗對望；蔬食饗宴的好滋味有說不出的滿足；主題民宿讓遊人放鬆心情，可以盡情徜徉附近的行霖吊橋、四季落羽松、人猴走溪、苦苓腳古道……



許金湖

把咖啡種回來

開過照相館、當過攝影師，許金湖回憶小時候，自家農園就有很多咖啡樹。一整串紅通通的果子非常亮眼。小孩們好奇採下就往嘴裡送，吸吮甜汁吐掉籽，卻不知吐出來的就是咖啡豆。然而18歲就到台北打拚的他，看著裝潢華麗的咖啡店，卻覺得：「那是有錢人的飲品，我喝不起。」徘徊多次不敢踏進一步。

後來得知，日據時代台灣就有咖啡，家鄉的咖啡樹就是那時留下來的樹種；2003年古坑鄉公所舉辦台灣咖啡節，打響古坑咖啡知名度；想到父親因為噴農藥導致皮膚潰爛，又聽說咖啡不用農藥也可以種起來……點點滴滴的訊息，讓許金湖有了使命感：「我們要把咖啡種回來。」父親同意他的看法，但書是：「你要回來顧啊！我年紀大，沒體力再照顧咖啡了。」原來，因為以前山中沒有產業道路，許阿公種的竹筍、茶葉都得自行揸下山，長期下來脊椎都受傷了。

對於長輩留下來的這片土地，也是自己成長的美好記憶，有著深厚情感，因此許金湖毅然結



咖啡花



受蟲害的咖啡



曬咖啡

束台北照相館工作，返鄉種植咖啡。

海拔約400公尺的農園，長年雲層覆蓋，園邊有高大喬木遮住陽光，加上溫度、氣候及鬆軟的黑土，非常適合半遮蔭的咖啡生長，許金湖採自然農法種了三分地。只是栽種咖啡最怕蔓藤危害，尤其是小花蔓澤蘭，一不整理就把咖啡樹團團纏繞，影響光合作用。外來種的木蠹蛾是咖啡樹的致命傷，鑽進未成熟的咖啡果實中產卵，整顆果實就腐爛掉了。

自然界的現象還不是最大障礙，最令他頭痛的是工人難請。咖啡果實成熟時間不一，只能用人工採收，可是年輕人多到城市發展；又自然農法的園裡小黃蜂、蛇等很多，讓工人十分害怕、裹足不前，有一個工人被蜂螫後，臉又腫又脹、痛疼萬分。許金湖自己曾爬梯採果，因坡地不平摔了下來，手部受傷。雖然小時候跟在父親身邊務農，但面對這些困難，他一時間仍難以突破。

一路自己摸索，初期種出的咖啡豆不好看，被人嫌棄。後來學習慈心理念，並獲福智同行善友支持，「只要有些改善，做出一點點成績，大家就掌聲鼓勵，我覺得好溫馨。」他滿懷感恩。

經營民宿之後，種植咖啡變成一種樂趣而非經濟來源，他和客人面對面品嚐咖啡，分享彼此的心情故事，體會生活的美好。鄰近桂林國小的這片咖啡園，他們提供學校做為鄉土教學用地，讓小朋友認識本土作物，除了生產還兼具鄉土教學功能。

許金湖感性的說：「這條路真的走對了。」

快門下的生態

生態豐富的咖啡園處處都是取景的好素材，許金湖抓緊時間按下快門，一花一天堂，就連一個小生命也擁有曼妙的微世界，這才是返鄉耕作的享樂。

山上有一片土地，種植龍眼、香蕉、咖啡等，因為沒空整理，許金湖全部打賞給猴子、果子狸、兔子等盡情享用。看在別人眼中都覺得很可惜，他卻覺得一點都沒浪費，有很多小動物幫忙吃呀！「生活可以過就好，重要的是保護土地，幫助更多小生命。」每天一張開眼，就能享受自然環境，有錢都買不到。



拿起相機，許金湖走進茂密的咖啡園，經過生態池邊，小心翼翼的捧著溫馴、可愛的小樹蛙，欣慰自己為牠們提供一個安全自然的棲地。轉個身，他看到一條蛇近乎飛行的狀態，穿梭樹叢，只為追逐樹蛙。還來不及反應，自然界的食物鏈就在眼前清晰呈現。

抬頭一看，人面蜘蛛在咖啡樹上結了一個大網，輕易的抓到很多昆蟲，「這種食物鏈，對咖啡的產量很有幫助。」但當木蠹蛾被網羅了，他也難忍矛盾心情，就順其自然吧！小小的蜘蛛也會擋路，許金湖用樹葉把牠搬到安穩的僻靜處。

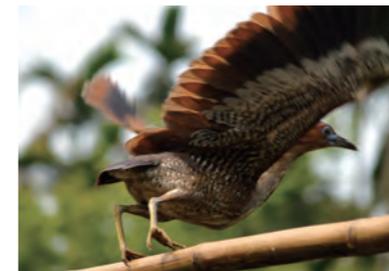
有一次，太太黃淑柑到咖啡園清除藤蔓，發現樹叢有一個鳥巢，端詳好久，有三隻雛鳥動也不動，她試探的搖一搖樹，雛鳥也不為所動。不久母鳥回來，看到鳥巢被打開一直叫個不停，似



乎在拉警報：「有敵人入侵，快逃呀！」睡得安穩的雛鳥終於全都驚醒過來，急著往外跳，生動畫面盡收眼底。

屋旁有棵高大的龍眼樹，果實纍纍，早被不請自來的猴子相中。牠每天坐在龍眼樹上快樂的大飽口福，小黑狗趕不走牠，敲著鍋子也驚嚇不了牠，穩如泰山且吃得津津有味。

這些小動物，當然是許金湖相機下，最自然生動的模特兒，絕沒NG鏡頭喔！



阿公默默大愛



當初政府爲了興建桂林國小，許家土地被徵收，但許金湖的父親許宋（前排左一）轉個念笑著說：「學校80%的土地是我們捐的。」一生都未曾離開故鄉的他，對土地有著深厚的情感，若能夠便利村落兒童就學，土地可以割捨，他還歡喜的幫忙整地，以利蓋校。

早年，桂林村沒有自來水，只能到溪水的上游尋覓湧泉。許阿公覺得大家分頭尋找水源不易也不便，所以，當他覓得湧泉之後，隨即捐地、出資興建水塔，並分水給大家。這是一個三層基座的水塔，當山泉水引入鐵桶，到達滿水位之後，透過事先挖好孔洞、一根一根相接的竹子延展到住家，也接給其他村民。而今村落已有自來水，但村民飲水思源，依然懷念善心的山泉水塔。

山上有一條小路，若遇颱風或連續豪雨夾帶大量土石泥沙，小路便被淹沒了，大家必須繞道而行很不方便。許阿公覺得：「不能通行也不是辦法，路一定要修好。」不嫌疲累、不嫌麻煩的親自以鏟挖泥沙，慢慢的修，便利他人，也便利了自己。之後，因年邁體衰無法再負荷吃力的修路工作，山上的小路再也不能通行了。

桂林香波的創意養生蔬食料理讓人驚豔，這也要歸功於許阿公。原來以前的許阿公喜愛肉食，還說：「沒有吃肉，下田就



山泉水塔宛若藝術品，翠鳥也來佇足欣賞。

沒力氣。」然而，當想推廣蔬食的媳婦黃淑柑初試手藝，他毫不吝惜的讚美：「很好吃，沒感覺這是素的！」公公一句簡單的肯定，給了媳婦大大的鼓勵。爾後，媳婦回鄉掌廚的第一天起，許阿公便開始吃素了，公公的行動支持，更讓黃淑柑開店信心大增。

樂善好施的許阿公，對佛菩薩十分恭敬。若有機會，他會幫忙蓋寺廟，耐心的以手工打鑿石頭等，有時工作回來，已經很疲累了，縱使飢餓也不忙著用餐，必先沐浴潔身，端坐念佛約兩小時以後，才會用餐以表恭敬。

黃淑柑說：「我們做不到的事情，公公都可以做到。從他身上，我學到：做對的事情，不要輕易放棄。」當初遇到一些刁難的客人，或是不順心的事情，因爲不放棄初衷，逐漸翻轉劣勢，念及長者的恩德不禁淚眼盈眶。

老人家一生廣施善行，對村民、對家人點點滴滴數算不盡，長者已故，但懷念特別多。



山中蔬食奇緣

走進坐落山間的「桂林香波咖啡城堡」，景觀美、氣氛佳、咖啡香，各式精緻蔬食料理、養生小火鍋，更是美味得教人食指大動！很難想像這些色香味俱全的佳餚，出自於本非素食主義者的女主人黃淑柑（上二圖）。

黃淑柑原本跟著先生在台北開設的照相館內工作，每天在暗房沖洗照片與化學藥劑為伍，而屋外是車水馬龍下充斥的汽機車廢氣，加上店面盈虧問題，她的健康亮起紅燈。

但在這樣不如意的環境中，她卻找到了感恩的角度。

話說有位鄰居常到她的店裡串門子、講因果故事，對宗教一點興趣也沒有的她不禁胡亂猜疑：「是不是要我捐錢？」鄰人依舊鏗而不捨的講故事，還邀她誦對因果談得很具體的《地藏經》。幾個月後，鄰人的真誠打動了她，仔細聆聽下，盤旋已久的疑問竟獲解答：「以前總覺得世事很不公平，誦了《地藏經》才知道非常公平，故事愈聽愈來勁。」

當她開始接受佛法，鄰人進一步遊說吃素。

「怎麼可能？喜愛肉食有什麼不對？大家都在吃啊！我一定

無法接受素食！」黃淑柑第一反應很直接。

「想想看，假如人家咬你一口，會不會痛？」鄰人遊說一本初衷。

「是啊！這隻雞假如是自己養的，我一定捨不得吃。」將心比心，黃淑柑認同了：「好吧！我試試看。」鄰人進而傳授做素食的訣竅。

由葷轉素初期，黃淑柑很不習慣，常夢見自己在吃肉，但持續誦《地藏經》的她說：「對的事，一定要堅持。」經過三個月從此告別葷食。原本就想茹素的先生，看到太太的轉變，歡喜不在話下。

自己人吃素到開起蔬食餐廳，又是一個奇妙的緣起。

隨著先生返鄉，構築別樹一格的山間小屋，卻常被旅人誤為民宿。夫妻倆隨緣興起蓋民宿的念頭，但如何推廣自家種的咖啡呢？讓旅人品味在地咖啡、養生蔬食的餐廳於焉誕生。雖然草創期營收不穩定，但至少找回健康，她有感而發：「追逐金錢不應是生命的全部。其實，人真要用的不多，是想要的太多了。」享受清新質感的生活，不再汲汲營營過日子，以前暈眩的毛病不藥而癒。

她用心選擇食材：「自家咖啡以自然農法栽種，所經營的餐飲當然採買不撒農藥化肥的蔬果，讓客人吃得健康又安心。」並在不添加化合物的原則下烹調出相似於葷食的口感，例如，猴頭菇口味就有肉食的感覺，靈活運用紅燒、糖醋等手藝，贏得初次接觸蔬食者的好感。其中採摘自家咖啡製成的「古坑咖啡鍋」是獨家傑作，這份香濃的感覺，只有親自品嚐才知曉。「我很挑剔，對食物的選擇很嚴格，不好吃或不健康的東西，一定不給別人吃。」這是黃淑柑對餐飲的原則。

「妳怎麼都不會老？」蔬食讓人身心靈都健康，氣色紅潤、滿臉笑意的黃淑柑本人就是活廣告，已將推廣蔬食料理成爲一種生活態度的她，歡迎大家上山來嘗鮮。





從城堡出發
附近處處有美景



行霖吊橋



人猴走溪



冷泉spa



四季落羽松



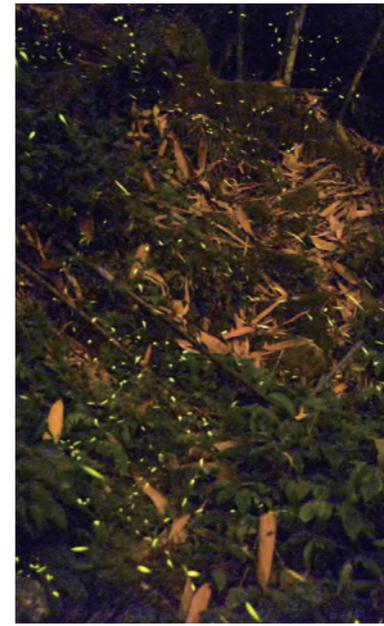
茶園觀景



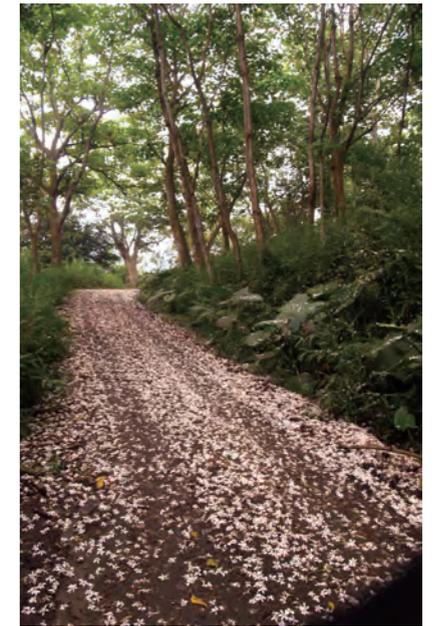
古厝尋幽



苦苓腳古道



螢火蟲林



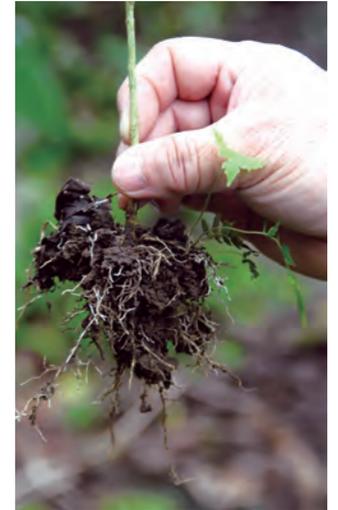
油桐花道



一甲子的甘醇 徐和明的家庭風

文 | 何美融
攝影 | 莊明穎

日午後，走過雲林古坑鄉桂林村的鋪石小徑，來到「甘醇手作咖啡客廳」，悠閒啜飲猶如身處自家客廳般舒適自在。平實價格、香醇口感贏得許多客人青睞，凝聚了許多愛喝咖啡的舊雨新知。有人好奇探求本源：「這是哪裡的咖啡豆啊！」



約莫60年前的日據時代，徐和明（左圖）的父親向國有財產局承租四分地種植咖啡。不料，隨著全球咖啡過剩，農會不再鼓勵種植，台灣咖啡產業逐漸沒落。「雖然採得紅咚咚的咖啡豆卻賣不出去，只好忍痛往溝裡倒，從此一半的土地改種水果和檳榔，原先的咖啡樹任其自然生長。」徐和明說起父親的「聽其自然」非常到位：完全沒整理，也完全不施撒任何農藥化肥，土壤鬆軟（右圖），咖啡樹從開花、結果、掉落，完全是自然的循環。

然而沉寂多年的台灣咖啡，在2003年當時的古坑鄉鄉長大力宣導後，打響古坑咖啡知名度，霎時種咖啡者趨之若鶩，惟大多農友採慣行農法大量種植。2007年底，徐和明為能就近照顧日漸年邁的父親，提前從上校退休，意外加入了生產古坑咖啡的行列。福智大家庭成員的他很歡喜慈心護生、友善大地的概念，因此管理咖啡園時採自然農法耕作。

望著園內一甲子的老欖咖啡樹，幾乎高達三層樓，有別於一般的蔭栽方式（利用其他較高樹種當作遮蔽物形成樹蔭），蓊蓊鬱鬱猶如一座咖啡森林，他視如珍寶。不修剪的咖啡樹不斷長高，採果時必須爬上七尺的木梯，踩在木梯頂端，再以長鉤讓樹

枝彎腰，小心翼翼加上採收技巧，才可保住既軟又脆的樹枝不被折斷，縱然如此小心，他還是常常摔倒。但因老欖咖啡有一股獨特沉穩的韻味，希望與咖啡族分享健康又甘醇風味的徐和明甘之如飴。

只是，不施肥也不噴農藥的結果，收成銳減。前幾年，咖啡園遭鑽果蟲(咖啡木蠹蛾的幼蟲)肆虐，產量更少了，他戲稱是「蟲吃剩的咖啡園」。雖然專家提供以費洛蒙誘殺的對治方法，但徐和明一來於心不忍，二來思及如此可能讓蟲蟲由「個體戶」變成「聚體戶」，「就讓一切都『自然』吧！」沒想到慈心相待的結果，蟲害災情漸漸緩減。

因為產量實在太少，必須與其他咖啡農友契作，並要求農友盡量採用自然農法，以確保品質。加工前他嚴選生豆，淘汰蟲蛀或是瑕疵的豆子，以完整的好豆進行烘焙，他自豪的說：「若肯亞的生豆是3A級的話，我的生豆就是5A級。」好產品來自嚴格的



徐和明讓來品嚐咖啡的人就像到老朋友家拜訪，沒有營業場所刻意營造的氛圍，只有平易近人的親切感與香醇的咖啡味。

品質控管。

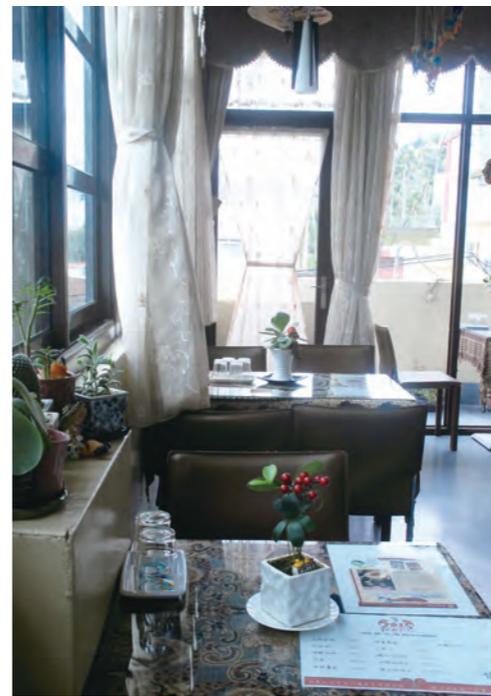
當兵27年從不喝咖啡的他，自從接觸咖啡後便喜歡上咖啡。為了精益求精提高品質，他特別以手工烘焙咖啡，一炒就是五到六小時，手痠也不敢歇息，連上廁所都要有人接手，因為烘焙過程中火候與翻動力道是影響咖啡豆風味的重要關鍵。整整辛苦實驗一年的結果，豆子呈現土黃色，非常甘醇卻香氣不足。徐和明不氣餒，請教有經驗的人，不斷實作並記錄過程，終於掌握最佳烘焙曲線，顆顆均勻美麗深咖啡色、又香又醇的咖啡豆出爐了。

2009年，徐和明參加台灣國際咖啡節精品咖啡豆評鑑，獲得頭等獎。經過層層關卡得來的殊榮，絕非僥倖，因為做事一向謹慎且傳承古法的徐和明，從咖啡豆的採收、脫皮、發酵、水洗、日曬、脫殼、篩選等重重步驟都嚴格把關。

選出優質豆子再經人工炒豆，呈現甘醇特色，所以命名「甘醇手作咖啡」。他將送評鑑的咖啡豆以平價出售，再把這份收入

捐給佛教團體及雲林家扶中心，把這份榮耀供養佛菩薩及布施給需要的人。

假日才營業的「甘醇手作咖啡客廳」，改裝自老家房子，沒有顯眼招牌、多餘裝潢，讓手作咖啡做真正的主角。徐和明純粹抱持與好友一起分享好咖啡的心情經營，他歡迎大家來坐坐，品嚐古坑咖啡之餘，也關愛自己生長的土地。





跨越徬徨 卓越人生

福智文教基金會於2001年，受曾自稱為「企管理論殺手」的中鋼公司之邀，首度對其主管舉辦生命成長課程。在日常老和尚慈悲指導下，義工團隊戰戰兢兢籌備，終於讓陽剛氣盛、負苦不屈、力求業績突出和技術升級的眾主管們，深刻見到心靈的視野，找到生命的感動，對於企業責任與人生使命有了不同層次的思惟。之後每年的「企業主管生命成長營」，便持續邀請各公民營企業精英一起探索和分享心靈提升的真諦，為自己也為社會帶來溫柔而堅定的正向力量。

然而，許多企業主管在取得人人稱羨的社經地位之前，為了夢想全力以赴，卻也不免付出慘痛的代價，犧牲了健康、家庭、朋友、金錢，甚至良知……如果可以重來，是不是可以有點轉彎？反觀現今的職場新手，身處變動更劇烈的環境、接收價值更混亂的思想，又該如何面對人生紛至沓來的關口呢？於是，今年福智文教基金會擴而舉辦「卓越青年生命成長營」，願為社會青年的理想和衝勁灌注源頭活水，使之利人利己，無懼險阻，奔流不息，直至海天一際，卓越騰空。

選擇題

文 | 容真

追求財富還是提升心靈；專心上課還是回電客戶；尋伴侶、覓友朋，乃至統獨議題……「心靈對話」這堂課，學員向法師提出了一連串的選擇題。

回答前，法師說了一個自己小時候的故事。

沒有醫院的偏鄉，小病用偏方，大病就得坐上一段路程的公車到鎮上就診。半載一年「難得」進城，心疼病兒的母親總會在回程等公車時，到站牌旁的玩具店裡買個東西滿足孩子；小男孩也總會把握這黃金時刻，精挑細選心儀的玩具，畢竟這個「禮物」要陪伴他到下一次生大病呢！

只是，當老闆從玻璃櫃裡拿出他觀察良久的無敵鐵金剛，瞬間不知為何金剛英雄的光芒盡失！於是，小男孩選了另一個也琢磨多時的航空母艦，因為艦艇除了英勇，還可以伴他洗澡時一起下水航行。但就在老闆從玻璃櫃裡拿起的剎那，它的光彩竟也突然暗淡！就這樣在他要又不要，老闆拿起放下間，突然，很久才有一班的公車出現了，媽媽迅即抓起他的手衝上了車……

小男孩被自己搞亂了，不知哪個最好？自己到底想要什麼？最後一無

所有！

法師回到主題：「選你所愛，愛你所選」，但往往我們連所愛的是什麼都不知道，如何愛你所選呢？所以，請先認識自己，知道自己要什麼。

「兩權相害取其輕」，請先照顧好自己，不要造成別人的負擔，才有能力幫助他人。

「人因夢想而偉大」？前提是：夢想實踐下去不會後悔的，才是值得付出的夢想。

「我所選的、追求的、付出的，到最後會不會一無所有？」

法師請學員思惟的同時，以《請問侯文詠》書中提及病房裡病房外的兩個世界——病房裡社經地位頂尖的癌末患者，最在乎的是逝去的親情；病房外擁有親情的普羅大眾，卻不知珍惜，反而汲汲追求名成利就——儼然不同的兩個世界，何者是真？何者是假？法師叮嚀大家：追求心靈提升的那部分，永遠不要放掉。

「所以，唯藉聞思智者的教言，照著去做。」千迴百轉，帶著我們看見選擇的難點與正確取捨的珍貴，慈悲的法師最後指出了一條路。

特別報導

營隊精華錄



卓青營精采戲劇，社青的苦惱在咖啡館內一幕幕上演。

十字路口的前行

文 | 林穎慈

離開了學校，離開了父母的羽翼，有一群社會青年即將成為展翅的小鳥，但是他們要飛向何方呢？在高不成低不就的工作中只能勉強養活自己，在家庭的期望與內心的渴望中擺盪。獨身一生還是走向紅毯？出國圓夢還是打工餬口？順從了媽媽就委屈

了老婆，成全了家人就犧牲了自己，在青黃不接的人生十字路口，誰來給迷惘的青年們方向？誰能指引他們走出屬於自己的康莊大道？

約千位青年朋友參與卓青營「卓越人生，從心開始」後，許多人看到傳說中的幸福曙光。

蘇鉉紋：

去年在國外，聽到台灣發生很多社會問題，像食安、捷運殺人事件等，覺得台灣沒有希望，自己想為社會做些什麼，卻又無能為力；父母也因台灣環境不好，希望我念完書就留在國外工作，我的內心很掙扎，最後想到父母、家人都在這兒，所以還是回來了。這次營隊聽到很多人分享，非常感動，也非常快樂，覺得世界又充滿了希望。自己回來的決定是對的，我要追隨著日常師父好好學習。

黃子容：

爸爸學了廣論之後，找了一塊地種東西，每次從農園回來，就手腳發癢一直抓，原來是被蟲子、螞蟻咬的。我跟爸爸說：「為什麼不撒點藥讓蟲子少一點呢？」在無盡燈之夜看了介紹師父的影片之後，才了解原來師父是爸爸的模範，也才明白爸爸為什麼每次都對我碎碎念。我好想趕緊買張車票衝回家，跟爸爸說：「爸，謝謝你！」我是老闆的秘書，一直想要當個「每天起床就笑著上班的人」，在營隊裡，我找到了方向：做一個可以幫助自己、幫助社會的人。

謝旻達：

在「觀功念恩」這堂課，講師提到：對人觀過，自己反而痛苦，對人「善解」，別人也會用「善」來解讀我的意思。我的職業是警察，看到受刑人進獄前往最見家人一面，我會想幫他完成願望，但也會想：既知如此，又何必當初呢？可是現在覺得應該這麼想：他也許只是一時誤入歧途，我們還是要給他們機會和溫暖，幫助他們改過向善！

楊玉慧：

剛進一家很有社會責任的企業時，我非常快樂，因為雖然遇到挫折還是可以站起來，然而最近家裡發生一些變故，我沮喪到只能看心理醫生。來到卓青營，前兩天沒感覺，但是到了無盡燈之夜，影片中日常師父一出現，我感動得想哭。如果沒有來這個營隊，我會想要輕生，但是看到日常師父的行誼，我發願要努力去幫助別人，因為只有看他人成功，我才能真正的開心。

李怡君：

以前的我認為吃有機的人是因為怕死而吃，感覺是一種自私自利的行為。但是聽完「慈心大地」的座談，農友陳新豪分享他回到家鄉埔里推動綠色保育的心路歷程，才明白原來有機農業可以幫助這麼多動物，人類其實只是第二受惠者。驚訝之餘，我決定回去之後推薦給親朋好友，讓他們也能有這樣的正確觀念。



卓越 vs. 幸福

醫師作家侯文詠與福智如得法師的對談

整理 | 莫少閒

侯文詠打小認為：吃得苦中苦，方為人上人。

高中時每天下課後一定要比同學多念四小時書，侯文詠立志考上醫學系當醫生。當他如願進入醫學院準備朝醫生的路前進時，發現大學的成績只要六十分就可以過關，同學們不再專注於課業，忙著參加社團、交友聯誼。失去了努力拚命的理由和競爭對象，他開始尋找讀書之外的一方世界。

迷上電影，想拍電影；環繞在齊瓦哥醫生、阿拉伯勞倫斯的世界裡，侯文詠深思著：戲劇裡主角們的一生如此轟轟烈烈，而我的人生呢？讀書→考試→當醫生→賺錢→賺錢→賺很多錢，擁有房子、車子、妻子、孩子和名聲，一路風光至老死……「哇！這部電影好難看啊！」侯文詠說。

什麼是卓越？

想當導演的夢想由於父母反對而作罷，侯文詠決定將熱情投注在自小熱愛的寫作上，因為寫小說算是副業不會影響日後醫學工作。從大五到大七積極參加各類文學獎，一共得到

十一個獎項。並在醫學院畢業時出版了第一本書。

一直是人生勝利組的侯文詠，接下來出了數十本暢銷書，在醫院的升遷也快，三十歲就成為總統醫療小組的成員。他對於當時的生活非常滿意：簡而言之，就是「意氣風發」四個字，覺得一切都是自己努力得來的。

與其說卓越，如得法師覺得自己是一個幸福的人。

在純樸鄉下長大，因成績優秀考入城裡的高中，如得法師離開老家開始在外住宿。接收到新的刺激，生活也隨之改變：想起那段飆車、撞球、麻將、電玩、喝酒樣樣瘋的時光，他簡單用兩句話對比：「小時候家裡是用獎狀裝點牆壁，高中時宿舍是用記過單貼牆壁。」樂極之後就是大學聯考落榜。

重考那年，補習班的地理老師改變了如得法師的生命。老師是佛教徒，上課時除了教地理外，還傳授人生哲理以及面對生命的態度；從此，如得法師除了認真念書，也開始跟著地理老師學佛、吃素；感覺內心一直



在尋找的那一塊缺口慢慢地填滿了。

第二次大學聯考如得法師成績突飛猛進，總分進步300分，如願進入理想的學系。四年的大學生活，如得法師積極參與服務性社團和佛學社，也參加許多佛學活動，如佛教夏令營、慈濟志工等等。某次打禪七中，突然發現生命中最美好的東西已經找到，那就是佛學；他決心出家。

人生的選擇？

一位小女孩點醒了侯文詠的卓越人生。

擔任主治醫師時期，侯文詠被派去幫忙癌末病人做疼痛照顧。辦公室旁有個小黑板上寫著病人的名字，每週大概有一、兩個被擦掉；連續五年的時間，他送走了四、五百位病人。

有一次病房轉來一位小女孩，她是侯文詠的粉絲，每次侯醫師帶著實習醫師巡房，小女孩都用熱切仰望的眼神跟醫師聊天，侯醫師也關心她、

給她打氣，醫病之間互動極良好。小女孩病情好轉了一陣子，然而終究敵不過病魔，癌細胞擴散極快；臨終之際她要求見侯醫師一面，但侯文詠當時手上有個重要的麻醉手術無法前去，40分鐘後再到病房，病床已空。

小女孩的姊姊在病房外等著侯文詠，拿出一個大牛皮紙袋給他，裡面是好幾個月的止痛藥，女孩知道自己不可能痊癒了，所以沒有吃藥，每天跟醫師的互動是為了支持醫師。侯文詠這才發現引以為傲的風光和名銜，只在滿足自己的虛榮；還一直以為自己有力量幫助別人。

成功的定義是什麼？侯文詠是名醫、是暢銷書作家，然而他看到自己背後是虛無縹緲的不真實。「是不是可以給病人更好更有用的東西？」侯文詠經過這件事深深思考著……

之後侯文詠到雅魯藏布江旅行，坐在岸邊一個下午看著江水，看似沒有流動的江水其實一直慢慢流去而且



永不停滯；他突然覺得有點害怕，生命中消失的一切就像緩慢移動的江水，有時容或無法察覺，但從不停止。想起自己以前對卓越的定義似乎有點問題；以前的他像是一個堆滿了名聲、錢財和人脈的大倉庫，此時他希望人生的短短一段時間要完全精采。而這個精采不只是名望和錢財，「什麼是卓越？就看你用什麼價值去看待人生。」侯文詠堅定地知道了。

回台灣後他辭去醫院的工作，他知道有人能代替他醫師的工作，但是寫作這個夢想，侯文詠堅持繼續做下去，用文字的力量溫暖更多人。

遇到好老師，如得法師的生命有了轉變的契機。

想要出家但家人都反對，大學畢業後如得法師先順著大家的意去服兵役。那個保守的年代，在軍營中吃素的如得法師被操得很辛苦，有時伙房會在每一道菜裡加入肉絲肉末；如得法師就默默的扒完白飯。每晚當身心都最最疲憊時，他按下從學校帶來的日常老法師錄音帶，一卷一卷聽著，每聽必哭。因為他發現自己的疑惑，在錄音帶裡，老和尚都解答了。老和尚知道真正離苦得樂的因在哪裡，如得法師希望自己也能快快得到。

當完兵才是人生最大的抉擇，面對不贊成出家的親人和女友，如得法

師一直思索著最好的解決方法，要離開家人出家嗎？還是像補習班的地理老師般在世間當個利益學生的教師？或是到其他善法行業做善事？猶豫不決時他常常跑去新竹鳳山寺親近住持日常老和尚請益。有一次一位資深法師知道了如得法師的困惑，建議他一個有別於以往、新的抉擇問題的角度。

我們想事情總是從現在發生的時間點想方法，想著接下來該如何解決。而這位資深法師建議如得法師何不由後往前想，想想最終最遠處自己想要的結果再往回推。於是如得法師想到他的晚年，他看到日常老法師年紀雖大，但在寺院裡好多法師圍繞著他聽法，還有很多居士常常跟法師請益，所有的人看到日常老法師的智慧與溫暖，都想親近他；法師越老越像個寶，而自己身邊的老人越老越被嫌棄。「我也要跟日常老法師一樣，到老都散發光明、利益很多人。」

順利進入鳳山寺僧團的如得法師和其他法師一同跟著日常老法師學習、有著共同的高遠目標，並到各大專院校幫助同學心靈成長。雖然出家，但與從小想當老師的志願不相違背。多年後的今天談到「卓越」這個名詞，法師謙虛的說：「我不聰明但幸福，因為我有幸遇到好老師，讓生命有轉變的契機。」



謙謙君子
萬人迷

就像建築師精密藍圖規劃，完成一本書要掌握編排順序、編織得善巧的穿針引線、程式設計必須熟悉路徑，任何一個夢想的圓滿如果有直截的藍圖，就不用浪費時間兜圈子。

在人人逐夢築夢的世代中，「謙謙君子」也不再是古老的傳說，依著智慧傳承的藍圖，一個帶一個、大手牽小手、一群人帶一群人拾級而上，歡喜的走進君子的理想國度……



願成心靈舵手

文 | 吉祥結

喜歡看水：海的無際、河的平靜、溪的湍急、飛瀑的雄壯……不同的場景總會激起難以言喻的莫名感動。

在一場結合「君子之道」的講座中，我再次與姿態萬千的水世界相遇，開啓內心有別以往的觸動——原來在孔子眼中，理想人格的「君子」，竟能與「水」共舞。透過演講者生動又契合現實生活的講說，令人對「君子之道」心生嚮往，並且相信是個值得長久追尋的方向。

在福智文教基金會為教師舉辦的「暑期教師生命成長營」，主講人，該基金會執行長郭基瑞妙喻「君子」：「乃君王之子！」因此，「既是要接任王位的君王之子，所以他必須格局寬廣、思考周全，因為他胸懷的是天下蒼生（國度裡的黎民百姓），猶如王子的童年，學習的目標

自是不同於庶民的童年。」

一席話激盪了我的「君子夢」，君子觀水九德【註】讓我深心嚮往。既然君子的特質是一心想利益天下人，則周遭任何一位有心啓發他人智慧、開拓他人生命格局的人，心中就含藏了一顆「君子種子」。相對於君子潛能尚未開發的「小人」，便也不是壞人，他們就是太著重個人福利了。如果我願意從只關心自己轉為關心周遭的人，我就有機會成為君子。

仔細回顧過往生命，慶幸自己也身懷隨時準備萌芽的「君子種子」，因為身為老師，我引導學生背誦、實踐聖賢智慧，希望他們未來成聖成賢；身為父母，我教育孩子珍惜生命，照

顧自己、關懷別人。鼓勵孩子們超越個人的小世界，他們便有可能培養出恢宏氣度。試想，當今已成國家棟梁者，過去都曾是學生，未來的國家棟梁，現在可能就在我的家裡、教室裡，甚至就在面前，那麼為他們積極撒下君子種子，便是為國家的未來扎根。

如果我能教出一個孩子、一個學生成為君子，他的未來該有多好！也許來一個教一個，然後一個影響一個，一個影響一群，一群再影響一群，如果人人是君子，這世界的未來該有多美好！

築夢過程不免疑惑，需要這麼堅持嗎？想到社會上太多人只顧自己方便所衍生的過患，更覺責無旁貸要教導孩子們多為別人設想，讓自他都能得到快樂。因此我決定鼓勵他們立志成為君子，一如立志考一百分，雖然最後不一定能考得滿分，但絕不會過於放任。

為了教出君子，我自己必須先成為君子。然而「君子之道」，起步在哪裡呢？翻開《朱子治家格言》答案揭曉：「讀書志在聖賢，非徒科第。」原來成就君子所有美好的特質，起點人人平等——讀書！

我也發願讀書「志在聖賢」，因為我想擁有如水的君子特質——有德、有義、有道、有勇、有法、正直、明察、有志、義於教化。

君子vs.小人

君子求諸己，小人求諸人。
君子喻於義，小人喻於利。
君子懷德，小人懷土。
君子懷刑，小人懷惠。
君子和而不同，小人同而不和。

如何成為君子

*樂在學習

學而時習之，不亦說乎？
有朋自遠方來，不亦樂乎？
人不知而不慍，不亦君子乎？

*代人善想、利人利己

己所不欲，勿施於人
己欲立而立人，己欲達而達人

*學習之道有三

有好老師引導
學習深廣的內涵--內聖外王之道
好朋友的提攜、切磋

*君子務本

登高必自卑，行遠必自邇
孝弟也者，其為仁之本與

【註】：孔子觀於東流之水。子貢問於孔子曰：「君子之所以見大水必觀焉者，是何？」孔子曰：「夫水遍與諸生而無為也，似德。其流也埤下，裾拘必循其理，似義，其洸洸乎不滯盡，似道。若有決行之，其應洑若聲響，其赴百仞之谷不懼，似勇。主量必平，似法。盈不求概，似正。淖約微達，似察。以出以入以就鮮絜，似善化。其萬折也必東，似志。是故見大水必觀焉。」



小小孩兒 心正昂揚

文 | 依依

豔陽下，爸爸媽媽幫孩子拖著行李來報到；七天後，換成小朋友貼心的搶下爸媽幫拖的行李回家！這是今年暑假，福智在其教育園區舉辦「君子7days夏令營」Before & After的畫面。

短短七天，改變看得見！到底是什麼樣的課程讓孩子有了謙謙君子模樣，令家長喜上眉梢？

君子營的課程依儒學總綱「志於道、據於德、依於仁、游於藝」開展，並且將傳統六藝——禮、樂、射、藝、書、術，融入現代感，在太極拳、中國鼓、經典讀誦、讚頌欣賞、生活禮儀、習字養性課程之外，還安排有機農園體驗種菜樂趣。由於富含中華文化底蘊又動靜兼備，孩子們從早到晚學得興趣盎然，天天過得簡單而不凡。

雞鳴即起練拳

雞鳴即起，對小學生而言，根本是不可能的任務，但在這兒，每天一大早，師生就徜徉在大自然的懷裡。置身福智教育園區蟲鳴鳥叫、輕風徐徐的柔軟綠地上，孩子們從最基礎的

蹲馬步、前弓式、後座式學起，到後來大家可以一聽口令動作劃一、打得有模有樣；有的同學欲罷不能，下課了還再練。

教室裡，孩子們上台演繹戲劇，認識了孔子和他的弟子。問大家最想學誰？特別多的人說：「顏淵！」老師們期望引導孩子從小立定志向，學習分辨善惡，加強心靈力量，進而自利利人，成聖成賢的高遠目標就能實現。

中國鼓的魅力不小，專業老師和十幾個大小鼓現身，吸引孩子專注的目光。老師不只精采演出，也請孩子上台一展身手，師生一起融入鼓樂的律動。

有機田農耕體驗，是友愛大地的機會，大半走慣柏油路的孩子，難得親近農田，有人很開心，有人連動手摸土都成問題，到後來他們除草、播



種，外加收成，個個採收了地瓜葉，然後現場汆燙。奇妙的是，平常家裡飯桌上也常見地瓜葉，自己採的就特別有滋味，調味簡單到只有淋幾滴醬油，居然吃得頻點頭。有人還意猶未盡的問老師：「可以包一些回家給媽媽吃嗎？」

團體生活無恙

團體生活不論打掃、洗衣都靠互相幫忙，尤其晚上的洗衣間特別熱鬧，有大哥哥教小弟弟洗衣服，有的小朋友身高和水龍頭差不多高，照樣洗得俐落，大哥哥不時關懷他們：「怎麼知道有沒有洗乾淨？」一對兄弟一臉稚氣又胸有成竹的說：「看有沒有泡泡就知道啦。」

暑假普遍晚睡的作息到營隊也變

了，孩子們規定要九點就寢。但是時間一到讓老師、孩子都煎熬，因為很多孩子睡不著。輔導老師想到一個點子——不想睡的一起來讀經！皮到不行的孩子要他乖乖的從九點讀經到十點？簡直是天方夜譚。結果，長期薰習儒家文化的老師果然有一套，帶著孩子翻開孔子爺爺的智慧寶庫——論語，然後教他們一邊誦讀、一邊比手勢學正音，孩子們這一個小時讀得很來勁。

孩子不只變勤快，回家後許多改變讓家人刮目，不少家長回饋：從營隊回家後不再賴床、要上課不嘟嘴了、叛逆眼神消失、做錯事會馬上道歉……看到孩子「變心」，爸媽感到很窩心！



有情天地



掛鈴鐺的阿貓

文 | 日月白水

阿貓在古坑慈心農場誕生，從牠的眼神中，我似乎看到牠堅苦的歷練，也想到貓媽媽不捨棄的慈愛，更發現動物之間和睦相處的可能性。

阿貓出生後，體弱多病，一度我以為牠活不了。更悲慘的是，牠還被掉落的柱子壓斷腳骨，從此拖著後腳走了一段日子，後來竟然慢慢痊癒。因先天不足、後天殘缺，阿貓變得非常膽怯畏縮，不像一般的貓。

阿貓的母親，是我少見厲害的貓，不僅身型美麗而且動作敏捷，在農場鼠輩橫行的年代，威嚇一方。貓媽媽眼見怯懦的小貓無法獨立生存，日夜密集的用遊戲帶領著阿貓，並示範所有生存覓食的本領，一旁觀察的我，都覺得不可思議的用心。不久母貓就離開了，讓出地盤給阿貓，母貓久久回來一次，慈愛的在遠處觀望著阿貓。

剛開始阿貓還有些依賴心，常餓得喵喵叫，但是又不得不學習獨立，

結果，一次次的失敗，就是一次次的飢餓……

隨著成長，阿貓歷練出媽媽獵物的敏銳，開始有了斬獲。牠的感恩方式就是把獵物分享在我的房門口，讓我驚呼連連，有老鼠、鳥，甚至野兔子等，最後，我決定幫牠掛上鈴鐺，讓牠靠近獵物時都會發出聲響，好讓獵物逃走，等牠餓肚子回來，再餵予飼料。

幾年下來，本來阿貓會追逐農場的雞、鴨、兔子等小動物，大夥相處久了，雖然阿貓具威嚇力，但少了殺生，漸漸已成為一家族，連大黃狗都是牠的好朋友。經過常年的觀察，我常感動於小動物間相處的改變，不是吃掉對方才能生存，而是和平共處的友好關係。

閱後回饋【3選1】

- 1.歡迎進入《福智之友》當期網站填寫、提交；
- 2.填寫後傳真至02-2545-9467；
- 3.本頁照相、掃描至Email：bwfriend@blisswisdom.org

基本資料：姓名 _____ 性別 男女 婚姻 已婚未婚 生日 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 學歷 高中職(含)以下 大學專科 研究所 博士(含)以上
 職業 軍公教 大眾傳播 電子 金融 營建 製造 服務 通訊 貿易 學生 自由 其他
 地址 _____
 Email _____ 電話 _____

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

閱後回饋 (歡迎進入《福智之友》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡
遊必有方	幸福時刻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	孔子，世界文化巨星	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	信仰，老人的希望感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心靈診療室	打開潘朵拉的盒子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
老吾老	皺紋下的生命組曲				
	他不麻煩，他是我爺爺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	太上皇萬歲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	釋迦園裡菩提樹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	誰陪誰一段？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精采學坊	浸透翰墨 輕裝修行——書法班的第一堂課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
開卷有益	換掉不如意的老故事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
電影交流道	活出自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活手札	這味兒……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	來杯台灣咖啡				
	咖啡節推手 原是門外漢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	咖啡x蔬食x民宿——許金湖的城堡風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	把咖啡種回來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	快門下的生態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	阿公默默大愛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	山中蔬食奇緣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	從城堡出發	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一甲子的甘醇——徐和明的家庭風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
營隊精華錄	跨越徬徨 卓越人生——卓越青年生命成長營				
	選擇題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	十字路口的前行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	卓越vs.幸福——醫師作家侯文詠與福智如得法師的對談	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
打造君子	謙謙君子 萬人迷				
	夫子篇／願成心靈舵手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	學子篇／小小孩兒 心正昂揚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	掛鈴鐺的阿貓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) 封面設計 封面故事 內頁圖文精美 喜歡整體內容 其他
- 您喜歡本雜誌的那個部分？(可複選) 封面設計 圖片攝影 文字內容 版面編排 其他
- 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？會 不會，原因是_____
- 您對本雜誌的其他建議 _____

對環境友好 對身體更好

有機棉 穿出健康

