

福智之友

124
12-2015

Friends of Bliss and Wisdom



遊必有方

南極之夢



特別企畫

愛
超越極限……

老吾老



精采學坊

做自己的神醫

一起 麥 向幸福

大城鄉民作夥
打造有機家園



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：gellsociety@yahoo.com

美國-北加教室：1170 Kern Ave,
Sunnyvale, CA 94085 USA

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

美國-紐約教室：25-10 Ulmer St.
Flushing, NY 11354 USA

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

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

Tel：1-778-237-0365
Email：canvanmaple@gmail.com

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

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

澳洲-墨爾本研習班：11 Park Road,
Surrey Hill Vic 3127, Australia

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

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

韓國研習班：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
05-537-0133 Fax 05-537-0173

台南支苑：台南市南區文南路63號
06-264-0831 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

營養零負擔！

沒吃肉，蛋白質會不夠？

其實，肉食者在不知不覺中吃進過量蛋白質，還有飽和脂肪和膽固醇，造成身體負擔，並阻塞心血管。

多選擇富含植物性蛋白質的食物，例：豆類、穀類、種子和堅果等，不但能吃到優質蛋白質，蔬食中的膳食纖維還能促進腸道健康、預防和改善心血管疾病。

均衡多元，好體力！



跨生命長河之年

編輯室

2015走到了盡頭，迎接新的一年到來之前，似乎不能免俗的都要來個瘋狂跨年活動。

據說，跨年活動起源於1904年12月31日《紐約時報》遷入時代廣場新大樓時，在午夜12點燃放煙火慶祝的儀式，啟動了爾後每年此時在廣場頂樓懸掛一個200磅彩球，並在時鐘走到00：00：00的那刻打開，飄撒出無數彩帶慶賀新年到來。倒數嘶喊、燦爛煙火、歡跳擁抱……迫不及待揮別「一年前亟欲迎接的」舊年的那種心情，好像新的一年必是希望無限。

有別於依流程步驟行禮如儀的跨年心態，一位大學講師在「2015跨年去」文中提出的跨年角度很值得深思玩味，那是一種無限生命的跨越、自我心靈成長的跨越，乃至跨越到萬物有情的心坎上。在無數的跨越中，我們換了面貌、變了關係，卻以「心」相繫牽連生生世世……怎樣的跨越，才是最好的相遇？

本期繼續推出網路瀏覽量最大、迴響最熱烈的《老吾老》系列。此次分享的孝子以至純至真的孝心，感天動地、締造奇蹟，寫出二十一世紀的孝順故事；由此窺見「哭竹生筍」、「臥冰求鯉」的24孝並非遠古的神蹟。

「怨天尤人怪環境」似乎是大多數人碰到境界時的反射動作，但彰化大城鄉民以「觀功念恩和合行」做為導航系統，翻轉風頭水尾惡劣環境，讓金黃麥浪再現田野。《綠野遊蹤》邀您體會一群人和合的力量，一起「麥」向幸福。

祝福您 新年快樂！幸福永續！



封面故事 ▶▶ 綠野遊蹤

……國光石化開發案預定地相中了這裡，受到環保團體熱切關注，也驚醒了鄉民。彰化大城鄉民如何翻轉惡劣環境，讓金黃麥浪再現田野？



40 一起麥向幸福

彰化大城鄉民作夥 打造有機家園

42 學者榮念夢中鄉

45 農友齊心利斷金

49 麵包師傅下田去

51 社區媽媽巧推手

54 企業老闆愛種樹

福智之友

第124期 2015年12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



- 遊必有方 4 南極之夢
 儒學殿堂 6 《論語》，世界的經典
 樂齡之學 8 生活有目標 長壽金鑰
 心靈診療室 10 生命之旅 停看聽

特別企畫 | 老吾老

孝，要及時，才能讓父母無憾，讓自己無悔。

孝，要至心，因為感天動地，所以締造奇蹟。

- 12 愛，超越極限……
 13 滿「足」
 15 止痛
 18 推手
 21 長伴



- 精采學坊 24 做自己的神醫
 ——「腳與健康」班 動手動腳又動腦
 ……在痛了病了之時、之前，找到療癒的脈絡，省去侵入器官治療的恐懼，甚至開啓身心快樂的源頭。

- 28 娘心 兒心
 29 精明能消雙目眩

- 跨年偶拾 32 2015跨年去
 34 跨「心」年
 34 目送
 35 生命的分流

- 生活手札 36 竹杖芒鞋輕勝馬
 開卷有益 38 來，嚼一場美味

- 特別報導 | 營隊迴響
 58 當大學生遇到里仁
 61 小雨滴 昇華
 64 幸福來敲門
 68 放下的力量

- 有情天地 69 放牛班的牛



創刊時間：2000年2月29日

出刊時間：2015年12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

南極之夢

對所有旅人而言，
「南極」是究竟之夢！

我連續於2008，2010三年中兩次踏上遙遠的南極半島，很多朋友問我到底爲了什麼？是爲完成旅程中最後一塊拼圖嗎？還是壯闊無涯的冰棚令人神馳？抑或是爲了那一群一群在刺寒風雪中佇立的企鵝呢？我凝視遠方，默然微笑！

從南半球最南端的烏蘇懷亞港搭上蘇聯時代打造的破冰船，一路南下，經過傳說中的惡水——德瑞克海峽，兩天兩夜的狂風巨浪爲南極航程添加一些探險情懷，剎那間，水平了，一座座冰山高峭眼前，站在艦橋甲板上，心中吶喊：「南極，我來了！」



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

往前破冰，人類文明杳消，冷冽的空氣中一片空靈！徒步走在億萬年的冰原上，突然覺得自己好渺小！肩膀扛著沈重的攝影器材，鏡頭中，帝王企鵝縮頭徐行，好像正在思念遠方嗷嗷待哺的小寶貝，鏡頭外，我淚水難抑，對照極地生命的堅韌，照鑑塵世中漂流的自己，憂讒畏譏，左右忐忑！

我這一生到底所爲何來？

棲息地裡，雛鵝細聲尖叫，等待覓食遲歸的父母，而物種的延續，也有賴同胞的共同扶持，常見一隻成鵝照顧一群小雛鵝，彷彿「安親班」的戶外教學，極地中，剎那起風，溫度驟降，成鵝們也會自動以自己的肉身築起密實的擋風牆，守護雛鵝脆弱的生命，羽翼下，抖顫的生命低頭屏息！

南極歸來，生命漸有領悟！在億萬年山河大地之上，須與人身何等難得！如何在俗世中安立那一片清淨和空靈？如何能走出自我的藩籬，爲別人擋風遮雨？我開始有了答案！

南極入夢，思念著那片無垠的白色，更思念那一群俱依的企鵝，或許！或許更想念的是每一次按下快門時眼角的淚水及心中的悸動！





《論語》， 世界的經典

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

孔子，中華文化的巨人，世界文化的巨星，是我們心目中的至聖先師。孔子的思想留存於儒家典籍當中，尤其集中在《論語》：《論語》記載孔子及其弟子的言行，宋朝時列入十三經之一，成為中華文化最重要綱領。聖人與經典相互印證，因此，我們要了解孔子，深入中華文化，最先要研讀的就是《論語》。

《論語》，除了華人閱讀，也翻譯成外語，向外傳播。早在19世紀，英國傳教士理雅各就翻譯了《論語》；德譯本由德國傳教士衛理賢翻譯，在1910年出版；華人英譯有辜鴻銘、林語堂等名家，香港中文大學劉殿爵教授翻譯的《論語》，被收入英國企鵝出版社的企鵝文庫，影響深遠。《論語》至今被翻譯成27種語言，也就是說，連同中文，全世界有28種語言的人在研讀《論語》，這是多麼令人感動的盛況。

在《論語》翻譯的基礎之上，外國人也研讀《論語》，日本近代企業之父澀澤榮一的《論語與算盤》大作中，提出「士魂商才」的觀念，他主張，傑出的商業人才，除精準的眼光、練達的人情之外，最重要的是必須以儒家士人的教養為根柢，有了士人的生命基底，才能在獲利之際，不是獨享利益，而能真切體認到員工的付出和社會的環境的助成，因此，企業獲利就應該回饋給員工和社會。澀澤榮一的見解深深影響日本企業界，《論語與算盤》成為日本企業捧讀的聖經。

西方工業革命之後，科技給人類生活帶來巨大的便利與改變。然而，科學至上的結果，人類自以為掌握科技就掌握了一切，偏向物質的追求也產生了相當多的弊病，其中，最嚴重的有

三方面：首先，偏重物質，忽略心靈：物質的過度追求，導致心靈極端的空虛。再者，人際競爭，缺乏互助：人際之間，高度競爭，缺乏誠信、互助的良善。最後，自我中心，價值茫然：多數人膨脹自我，卻變成自我的極度壓縮與扭曲。整體而言，現代文明高度發展的結果，固然帶來進步與方便，卻使得人們的心靈偏枯、價值虛無，在忙碌的生活中茫然無措。

《論語》及儒家思想對於心靈與物質，有清楚的抉擇，孔子一再強調：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足於議也。」士人應堅定的追求理想，學習心靈提升，而非關注物質的享受，心靈豐盈而充實。至於人際互動，孔子主張「己所不欲，勿施於人」的恕道，以及「己立立人，己達達人」的仁德，使得人際之間充滿關愛、體諒與包容，是互信互助的自利利他。對於生命的宗旨，孔子很清楚的楷定士人、賢者、聖人的進程，而且由孝悌入手，既有高遠的生命目標，又有切近的入手處。整體而言，儒家思想對於現代社會的三大問題都能提出對治的方法，而且是正對治，學習《論語》，不但可以饒益自己的生命，也能幫助別人成長，如果一群人一起學習《論語》，就有機會扭轉這個世界。

《論語》，十三經之一，是中華文化的核心，承載孔子的智慧，具有穿透時空的神奇力量。不但影響了中國歷代的士人，建構他們的價值與人格；也潤澤了日本、韓國、西方等國家的民眾。最令人讚嘆的是，西方文明主導的現代化社會中產生許多弊病，《論語》能直接提供對治的良方。《論語》，作為世界經典，實至名歸。



生活有目標 長壽金鑰

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

順著前一期「信仰，老人的希望感」這個方向，我想具體說明這種理念的價值性。信仰是生活或哲學上的思想名詞，一個人具有堅固的信仰，也意味著生活具有堅持的目標，而讓自己生活有中心，才會產生對人生或生活有影響的力量。

英國一項研究結果顯示，諾貝爾獎得主普遍長壽，平均壽命高達77.2歲，比僅獲得提名的科學家平均壽命高1.4歲。據美國《讀者文摘》報導，2009年諾貝爾生理學或醫學獎得主——伊莉莎白·布萊克本、卡蘿爾·格雷德和傑克·紹斯塔克，總結出幾把延緩人類衰老的鑰匙：長壽金鑰匙：樂觀，生活有目標；第二把鑰匙：堅持步行；第三把鑰匙：多補維生素D，少吃豬肉；第四把鑰匙：夫妻多牽手；第五把鑰匙：人緣好。

根據美國拉什大學醫學中心一項對1200多位老人的新研究發現，無論是遠大目標，還是旅遊或讀書等近期目標，只要生活擁有目標，生存優勢就更大。研究中，生活有明確目標及計畫的老人，死亡率比其他老人降低一半。緣於此，我們在關懷老人時，如何引導他們有正確的生活目標是很重要的課題。

一個人生活有目標，也是能夠安身立命的一種象徵。《論語》中，孔老夫子自述其志向說，要讓「老者安之」，這個「安」字，不僅是一種物質上獲得安頓，更重要的是內心或心靈得到安住。每個人的內心對周遭環境感受不同，但想安頓生活、安住生命的希望是一樣的。

而「安」的內涵是什麼？也就是「之」指的是什麼？我個人體驗揣測：此處所用「之」字，和論語開宗明義所說「學而時習

之」的「之」字是一樣或相通的。「之」就是一種具有師友教學相長的終身學習內涵或精神，是一種具有典範信仰的學習。它的學習目標是在啟發仁心，以友輔仁，向內反觀的一種學習系統，這是生命的最佳亮點，也是最高典範，快樂的泉源就在其中。同樣道理，「少者懷之」，「朋友信之」也是如此這般看待。可見，孔子對樂齡族的關懷，仍然不離其初衷本懷。

從現實層面說，生活要有目標是快樂的最重要因素，這個思考價值，幫助我們建立一個理念，如果要關照樂齡族生活品質等等課題，心理因素是絕對重要的，或者說最主要的因素。老年人的孤獨感、與子女互動關係、社會角色、生命價值、對衰老的憂鬱等等，都或多或少存在每個樂齡族的心裡，抹去了心靈上的快樂，老年人未必就是「樂」齡族！

老人是一塊寶，是傳統道德文化的傳遞者。創立福智團體的日常老和尚，於1994年成立長青班，以無限生命為平台，導向崇高目標；義工們懷著「老吾老以及人之老」的精神，設計豐富多樣、一以貫之的教案，安排嚴謹生動的課程，用國語、台語、客語等不同語言教學，引導長者認識生命的意義，了解快樂的泉源，活出生命的價值；長青學員也歡喜學習、心懷感恩，成為名副其實的樂齡族。

孝經上說：「小孝養父母之身，中孝養父母之心，大孝養父母之志。」如何讓父母親能在身心靈三方面都獲得安頓，做個真實的樂齡族；為家中二寶尋覓一個心靈的窩，是你我相互學習、共同勉勵的一份孝心表現！



生命之旅 停看聽

宇叔，六十五歲，一個外表堅強的男人。學生時代很會讀書，畢業了很會賺錢，又挺拔又多才，進出豪華酒店，花錢不眨眼。但是，金融風暴毫無預期席捲，沒啥資產的市井小民也許還渾然不覺，對擁有許多泡沫資產的他，卻是致命一擊。

當跌回金錢原點，他無法過從前的窮日子了。更難面對的，是突然發現，原本圍繞在周邊的朋友，是金錢朋友。當一無所有，他連痛哭的對象，都找不到。就算有人願意聽，他也根本不願意說。天涯之大，他找不到任何能撫慰他，讓他放聲痛哭，讓他用淚水洗淨生命的地方。他找不到自己，不知道自己是誰。夜深人靜，他感覺自己這六十五年的生命，怎麼一下就過了。

他的頭腦，像一台播映回憶錄的影視機，每每該睡覺時，就開始自動播映他所走過的年輕舊事。躺在床上，回味那一幕幕年輕的風光。在人生的戰場上，他憑藉強項，要啥有啥。輕鬆得到的成功，讓他驕傲極了。如今，再次回味，一次一次，他看到了年輕的他，所看不到的另一種面向。這一次，他看到風光得意的背後，同時，他是如何忽略了別人，如何傷透了身邊的人。

他的人生，隨著成功，居然是徹底迷失了。在那追名逐利的環境中，他被養出很多違背純真本性的習性。他變得強勢，不怕講重話，不怕譏人過，他違背自己的良心，根本不跟自己的良心接觸。他的心，已然受到嚴重染污，簡直不知如何回頭了。內心深處的良知在夜深時傷心啜泣。他覺得自己徹底失敗了，他覺得自己毀了自己一生！

剛來診間，我幫宇叔測出，他的自律神經已失調到接近耗竭

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

的程度，每個數字都很低。而且，腸黏膜明顯發炎。消化，吸收已大有問題。難怪他感覺一點活力都沒有，連起床都大有問題，什麼都不想動了。

經過一段時間營養食品的調養，他的身體得到很大改善，開始對我這小鎮醫師產生信心，很願意來看我，跟我談話。我把他看成鄰家大叔，肯定他所經歷的這些人生起伏，是很有價值的。他在修復自己的最初，所最需要的心靈處方，是一帖很小卻也很大的藥方，叫做：「停，看，聽。」

「停」，停下腳步，回顧，整理走過的人生路。「看」，看看這些年，他經歷的，對他來說，到底是什麼，又意味著什麼。「聽」，聽聽有經驗的人怎麼說，再想想自己，再看看自己，看清楚自己的人生，欠缺了什麼，要充實的是什麼，要加強的是什麼。

診療室提供宇叔一個心靈空間，讓他終於有機會品嚐到，人與人的真心是可能的，他一切內心的經歷是可以被理解，被接納的。連挫敗都可以。這是他過去的人生經驗，沒有的。從小到大，他只有被教導要如何邁向成功，但是，沒有人教他，可以如何面對失敗。

宇叔非常高興，物質的盡頭，帶來精神的起頭。人，不管年紀多大，只要願意，透過聽，學，都可以再活起來，再發揮生命力，再跟最初的自己相遇，再重新活過。這種體悟，是藥物不能帶給人的心靈品質啊。

打開心靈潘朵拉，在污濁黑暗的裡面，我們的初心，居然永遠純真美麗具足智慧，正等著彼此相遇這美麗的一刻。

特別企畫

老吾老



滿「足」

口述 | 許玲惠 整理 | 涂宏鈺

壞死的骨頭、發臭的腐肉，蔓延在爸爸的腳上；截肢的醫囑、堅拒的父意，橫亙在子女的心上。兩難的抉擇，因為愛，有了不可思議的結果……

爸爸今年一百歲，罹患糖尿病三十多年。去年底，腳上有個小傷口，自己買香港腳藥來擦，因為沒有對症下藥，導致傷口潰爛，患部如腐肉一般發臭……

爸爸疼痛難眠，才把事情說出來。我們立刻帶爸爸就醫，醫師一看就建議截肢：「糖尿病有個特性：一旦有傷口便不容易癒合，傷勢會蔓延得很快。」醫師要我們回家商量何時截肢。但爸爸說：「我年紀這麼大了，不要手術。活到這個年紀，夠了。」這話聽在子女耳裡，多心痛啊！

往後每週一次的回診，我都會從桃園回到中部陪伴爸爸。然而面對醫師嚴正的警語和爸爸無助的堅持，讓我不知如何是好。那週，醫師下達最後通牒，我驀地感受到爸爸的恐懼，

我跟他說：「我們，回家！」爸爸一聽，不禁露出笑容。這次，終於有了支持他的聲音。

回家路上，我一路祈求佛菩薩、師長加持，讓我有智慧跟爸爸好好互動，讓他聽我們的勸……回到家後，我跟爸爸說：「答應我們，讓我們好好照顧您，我們一定會把您照顧得很好！」爸爸笑了，「但是有個原則，您要聽我們的話。」於是，我們展開了每天六到七次的敷藥療程。為免細菌孳生，連半夜也要換藥，平均四個小時要換一次，敷一次藥需要一個多鐘頭，間隔的兩個多小時裡，爸爸累了想休息，還來不及睡著，又要換藥了。

有一次，我在讀書會看到一部強調心念力量的影片《生命的答案水知道》，透過影片我現起一個靈感：

老吾老

愛，超越極限……

「請你緊緊握住他們的手，陪他們慢慢的走，就像當年他們牽著你的手……」《有一天，媽媽老了》，一對韓國母女（九十六歲的媽媽和七十二歲的女兒），共同寫下她們這輩子最深的牽絆，也悄然道出天下父母沒說出口的心聲。

孝，要及時，才能讓父母無憾，讓自己無悔。

孝，要至心，因為感天動地，所以締造奇蹟。

攝影 | 黃明憲

老吾老

特別企畫

在給爸爸消毒用、裝生理食鹽水的瓶上，寫著「愛、感恩」；爸爸的藥袋也寫了「愛、感恩」；每一回為爸爸敷藥的過程中，我同時認真持誦觀世音菩薩的心咒「六字大明咒」。

這段調養期間，爸爸始終沒有好好休息。一天他告訴我：「昨天晚上都沒有睡覺。」當天晚上，我就發願誦十萬遍「六字大明咒」，迴向爸爸沒有病痛，能安穩入眠。隔天早上，爸爸跟我說：「惠仔，我跟你說喔！昨晚都沒痛，我很好睡耶！」我感受到佛菩薩的慈悲，也為爸爸歡喜。

那天起，為了長期抗戰，我辭去工作，全心在家陪伴、照顧爸爸。之前的照料，雖然讓傷口表面有了改善，可是內部接近骨頭的部分，卻很難消毒。自從想到邊持咒邊敷藥的辦法，我便夙夜匪懈的執行，並且觀想觀世音菩薩的楊枝淨水正清洗著爸爸的傷口，攝受著傷口上的細菌，祝福他們跟著觀世音菩薩去修行。日復一日，不斷觀想、祝福、持咒……

漸漸的，爸爸的腳真的有了很大



的改善！本來腳趾的骨頭已變成黃褐色，醫師拿器具敲了敲，說骨頭已經壞死，再不手術會很危險。但是，我順著爸爸的堅持，冒著極大的風險，並憑藉著對師長的信心，很密集的幫爸爸擦藥。爸爸的傷口好得很快，肉逐漸顯得紅暈，每天都有進展。一天，奇蹟出現了！原先腐敗的傷口，長出了新肉，使得壞死的骨頭被往上推擠，我試著動了動那塊骨頭，它居然掉了下來，因此，傷口處的肉也得以長得更加完整。

最初預估爸爸的傷要兩、三年的復原期，結果，從開始持咒到完全復原，才四、五個月的時間。當腳傷好了以後，我有時會逗爸爸，故意去碰那少了一段骨頭的肉，問他痛不痛，爸爸就會笑著說：「再也不痛了！再也不痛了！」而我的心也再也不痛了！

特別企畫

老吾老



止痛

口述 | 楊萬和 整理 | 盧培燕

《孝經》感應章第十六：「孝悌之至，通於神明，光於四海，無所不通。」至純至真的孝心，可以感天動地，可以締造奇蹟……寫在二十一世紀的故事。

「媽，妳怎麼這麼不公平？為什麼只有他可以去讀書？」

「媽，為什麼我們都要工作，卻只供應弟弟讀書？」

「最好你讀書就有前途啦！我們都可以靠你養啦！」

從小學一年級開始，我就知道，只有「讀書」能讓我脫貧，及長都非常認真求學。母親感受到我強烈想讀書的心，為了成全我，默默吞下所有的嘲諷與抱怨。這些，我全都看在眼裡，因此放學一回到家，立刻投入農務幫忙，「我不能讓媽媽被人在後面說話！」小小年紀，我便發下不讓母親受苦的誓言。

考大學那一年，全村五百餘戶人家，只有我和另一人上榜，這是多麼光榮的事，但是我只有高興一秒鐘。因為我知道重擔即將到來——我

不僅在心裡發誓，更對著兄弟姐妹們保證：「大學畢業後，父母由我負責照顧，每位兄弟姐妹的孩子，至少一個由我負責提供教育基金到高中畢業。」人家讀大學是「由你玩四年」，而我到處兼差當家教，收入全部拿回家裡，甚至同一時間，我還要負責當兵的弟弟每個月的生活費。這麼做是為了報答一生辛苦養我、育我、照護我的父母。

後來，我順利成家立業，也當上校長，不論工作再忙，一定每天打電話回老家向父母請安；年邁的雙親如果一天沒接到我問安的電話，會睡不著覺。對父母奉養的紅包，我都是請兒子端送到他阿公、阿嬤面前，跪著奉上，讓兒子感謝老人家一生辛苦照顧他的父親。我教育兒子：「父母恩，大過天！」

老吾老

特別企畫

一個尋常的午後，我正在辦公室批文件，老家的電話來了，「哥，你快回來，媽送醫院了！」我立刻包計程車趕赴。在那個年代，「有錢才有命」，病患家屬若沒把錢準備好，醫院是不會動手救治的。我深知這個「潛規則」，準備好支票簿，在醫師面前，開好一張張、每月兌現的支票，又氣又哭，甚至跪求：「這樣可以了嗎？你們看到錢了，可以救我媽了吧！拜託你！」

但因工作繁忙，無法時刻在院陪侍，也不好因此造成兄弟姊妹的負擔，所以，我發「薪水」給他們，只要照顧母親的所有花費都由我負責。母親康復出院，知道這件事後，流著淚對我說：「萬和啊……你何苦？你怎麼承受得了？這麼多錢啊！就讓我死了就好了啊……」我知道母親心疼我，我也哭著對母親說：「媽，沒有妳，怎麼會有我？我怎麼能讓妳病著呢？我的心會痛！」

幾年之後，母親安詳往生。就在母親往生之後，父親被檢查出已罹癌

且是末期。他住院化療期間，我每天下班就從台北開車到苗栗，親自為父親潔身、洗浴、餵服湯藥，第二天一早再開車回台北，到校主持朝會，沒有間斷。

一天，醫院來電，說父親疼痛難耐，在地上打滾，沒人抓得住，只好綁在床上。我一聽，立刻趕往醫院，看到父親被疼痛折磨得不成人形，而醫師又堅持一定要等我到院，徵得同意才願意開嗎啡止痛。我問醫師：「是什麼原因造成劇痛的？」醫師說：「這是癌末的疼痛，沒有原因。」當時還沒學佛的我，不知道可以做什麼才能減輕父親的痛苦？

這時候，虔信三寶的太太拿了幾顆摩尼丸（編者按：一種加持物）給我：「我現在無法告訴你摩尼丸的殊勝，但要減輕爸爸的苦，你就向佛菩薩祈求吧！菩薩會加持的！」我像是溺水的人抓到一塊浮木，雖然不知道什麼是祈求、什麼叫加持，但一心希望父親不要痛！

於是我拿著摩尼丸，跪求觀世

音菩薩：「觀世音菩薩，請你救救我爸爸！請你解除他的痛苦，我願意承受他全部的痛！把他的痛都給我！求求你救我爸爸！我已經失去媽媽了，我不能再失去爸爸！就算是今天他必須走，也請讓他不要痛，全部的痛都給我！觀世音菩薩，我求求你！」我用全身的力量、全部的意念，一心祈求！

這樣求了大約半小時，太太說

可以了，我把摩尼丸放入開水裡，一口一口餵父親喝下。沒多久，父親開始狂吐，吐出非常大量的深色穢物，吐完之後，父親像是全身內臟被清洗過一般，明顯的整個人都舒緩了。他輕輕的，但堅定清楚的說：「我不痛了，我們回家。」

幾個月後，父親往生。在出院後到往生，這段他人生最後的日子，他沒有再痛過。



特別企畫

老吾老



推手

口述 | 詹麗卿 整理 | 余錦玫

幼兒的一雙雙小手，推著老覺得「爹不疼、娘不愛」的老師回家報親恩。後來，老師也變成父親面前的一雙小手，推動酷酷的父親做善舉，讓父親的愛長駐。

我在台北妙慧幼兒園服務，年年為幼兒們說孝悌故事教孩子念恩報恩，講了十年才想到自己該念父母恩！

爸媽養育五個孩子，我正好居中。幸福嗎？一點也不！不僅沒有集愛於一身，反倒是最被冷落的一個，今天爸媽要帶「大的」出去玩，我就算小的，明天要帶「小的」，我就算大的。總之，數來數去，就數我最少被帶出門，就數我最常因為沒跟上便賴在馬路上哭。都成年了，這些往事我還耿耿於懷，所以講孝悌十年，我連打電話問候父母都困難，非要找人在旁邊加油！

教孩子很來勁，要自己做卻不容易，我只好借力使力——出給孩子的功課，就是我的功課！

第一課——難得的米飯香

怎麼體會媽媽養育我們的辛苦？為了教孩子，我就問媽媽：「我小時候好不好養？」媽媽說：「妳啊，小時候像飯桶一樣好養！添飯會把飯往碗裡拚命壓，菜就夾得像座尖山。」媽媽輕描淡寫，我卻聽得有趣，還又想起曾經被媽媽叫飯桶的往事。小時候因為家裡沒錢，買米只好跟開米店的親戚年結。有次陪媽媽買米，老闆問媽媽：「沒現金又要來買米喔？」媽媽就指指我，說：「養這群飯桶啊！」想到這裡才體會到吃一頓飯原來要讓父母這麼辛苦。

挖到「飯桶」往事，我開心的跟孩子獻寶。那天中午幫孩子添飯時感覺很特別，飯香聞起來也很不一樣。生平第一次感受到父母為我的付出。

第二課——腳下的血汗史

洗腳報親恩！鼓勵孩子做，我要先示範。對象鎖定爸爸，可是，我從小跟他沒話講，真緊張。

爸爸從當卡車司機到後來當董事長，形象都沒變——口裡嚼檳榔、腳下夾拖鞋、講話三兩語。有一次，我鼓起勇氣打電話問說：「阿爸，吃飽沒？」爸爸說：「嗯！作啥?!」他講得魄力十足，我答得支支吾吾：「沒啦，要問你吃飽沒？」爸爸又問：「要做啥？」我氣更虛了：「沒啦，沒代誌啦。」他就「叩」一聲把電話掛了。硬邦邦的關懷電話，對我可是一次突破！

我又開心的跟孩子講，放假日要幫爸爸洗腳，這群夠意思的小善友才星期五就來催：「老師！老師！妳明天要回家幫爸爸洗腳喔！」不留半點推拖的機會。回到家，我拜託爸爸讓我幫他洗腳，爸爸不改酷酷的口氣：「妳會嗎？」不過他答應了。機會難得，我認真的把洗腳用的熱冷水全煮

過。洗到爸爸腳底時，發現他腳底一個硬塊，好奇問他怎麼回事？原來，爸爸多年前騎著拖車型的三輪車送貨時，車子倒下不慎壓傷腳，他當時一心一意只想趕快把貨裝上車，從台中過中橫把貨送到花蓮，不顧流著血的腳。回到家時血都已經乾了，後來就結成繭。爸爸問我說：「妳能體會腳底永遠有一塊石頭的感覺嗎？」從小只覺得爸爸形象很難看，從沒像這樣體會到他的辛苦，我低著頭忍著淚，趕緊收好洗腳水躲進廚房。

第三課——把握時間培福

後來爸爸口腔癌復發，我把握最後的時間為他培福。由於長期在妙慧學習念恩報恩，我也了解助人為善、勸人為善是最大的福。

幼兒園辦活動，我鼓勵爸爸贊助礦泉水，爸爸答應了，條件是我自己載。還好哥哥趁著載媽媽北上遊玩載來台北，完成了爸爸的善行。當時福智教育園區還在建設，爸爸剛好買了許多樹，我就勸爸爸捐樹給園區，

老吾老

特別企畫

爸爸也很豪爽的答應了，但條件不變——我自己載。我無力支付費用，但我可以勸人為善……就在大家齊心合力下，順利將樹載送到園區栽種在中部大樓前。爸爸後來到園區看樹，很欣賞那裡教學環境，一回家就勸哥哥的孩子：「誰有本事讀園區，阿公出錢！」

爸爸的種種善行，包括他對父母的孝行以及對兄弟姊妹的疼愛，我一一記在心裡，就在爸爸彌留時為他一一述說，希望他保持善念接續下一生。很感恩善知識引導，以及在妙慧幼兒園的學習，讓我與爸爸之間，沒有留下遺憾。



特別企畫

老吾老



長伴

口述 | 邵揮洲 整理 | 嚴莉蒂

卸下好奇想飛的心，放棄就讀第一學府；割捨自由戀愛的甜蜜，接受父親相中的終身伴侶；六十年來只有兩年沒和父母住在一塊……是什麼力量讓大學教授願做另類媽寶？

祖父從事魚塢養殖，為了配合市場作業時間，身為公務人員的父親經常得半夜起來幫忙抓魚。雖然父親很願意為祖父做這件辛苦的事，但夜以繼日長期操勞下，三十幾歲身體就很不好；加上心理因素，父親在我讀高中時便得了憂鬱症。

身體不好的父親很在乎我的身體，他擔心我念書念得太晚會影響健康，所以不希望我熬夜。可是高中課業繁重，無法不挑燈夜戰；而我家的房子很小，從他的房間可以看到我房間的狀況……為了讓他放心，我只好躲在被窩裡看書。

也因為自己身心上的問題，父親不希望既是長子，又是長孫、長曾孫的我離家太遠，他要我高中畢業之後去念位在家鄉的成功大學。雖然莘莘學子都嚮往能就讀第一學府，但我

在考大學時完全依照父親的安排填志願。

爾後，父親支持我的生涯規劃——繼續深造，於大學執教；因此我負笈台北，於台大研究所攻讀，這也是我這一生中唯一離開家的兩年。就連服役也是在南部海軍當教官、通勤上下班的我，可以說，從出生到現在，除了去台大念書那兩年，一直都跟父母住在一起——這是他們對我的期望之一。

其實在離家的那兩年，由於父親的身體不大好，我又沒辦法常常回家，當時的電話連絡也不是那麼方便，所以我們父子之間經常是靠著書信往返互通訊息。父親對我的記掛，我時時刻刻放在心上，也因為父親的身體狀況，我心裡暗暗立下一個誓願：盡速回家奉養父母。

老吾老

特別企畫



雖然當時台大畢業後，可以留下來當助教，第二年就可以升講師，接著念博士班，在國內取得學位。但是為了奉養父母的誓願及大學執教的願望，我抉擇回家，再回成大念書，以三年時間取得博士學位。

照顧父母的決定，不能一廂情願，我的另一半勢必也要能接受這個

狀況才行。最終，我的媒人就是我的父親，因為如果是父親介紹的，他們的相處應該就不會有問題。事業上，則是在取得博士學位後，一路從副教授、教授、系主任，順利如願達成。

正感覺事業應該繼續往前衝刺的時候，一九九八年母親在健康檢查時，發現得到了癌症。我立刻放下手上的研究工作，全心照顧父母；我四處尋找能幫助母親恢復健康的方法，並勤懇的去上生機飲食的課，尋找有機食品。

尋找有機食品的因緣，我逛進了里仁店，這竟成為我和父母的生命的一個轉折點——我們因此接觸了佛法，也都成為佛弟子。因為學佛，父親的生命得到正向的提升，心靈有了支撐，身體也變好了；母親的病況也因為有機蔬果而漸漸改善，一家人過得越來越好。

時間，宛如一條涓涓細流的長河，不經意間將我的生命帶到現在，已經六十歲的我，一如初衷，堅定以陪伴奉養父母。

菩薩走過人間

典藏與^上日_下常老和尚的珍貴記憶



若您保有與^上日_下常老和尚相關的史料檔案（包括手稿、照片、影片、物品等等）
或有與 老和尚相處的點滴故事，歡迎提供！

負責單位：福智幕僚總部·師長法寶中心

提供方式：史料檔案，請來電或來信接洽，會由專人作後續處理。

文字故事，請先來信提供；若有不便，來電告知亦可。

電話：02-8712-8232 電子信箱：bwgoldenmemory@gmail.com

萬分感恩您的參與！

祈願 老和尚珍貴的行誼長久住世、廣益有情！





做自己的神醫

「腳與健康」班 動手動腳又動腦

文 | 和和 攝影 | 黃柏超

若能飛越歷史長流，讀懂老祖宗的智慧，我們或能在痛了病了之時、之前，找到療癒的脈絡，省去侵入器官治療的恐懼，甚至開啟身心快樂的源頭？

其實，時光不必倒流，智慧結晶仍在許多角落汨汨傳流，一如眾所周知的「腳底按摩」。學者研究發現古今中外都有人為此努力過：傳說遠在四千多年前的埃及留下醫生為病人按腳的壁畫；中華民族老祖宗兩千多年前的「黃帝內經」源遠流傳給後代子孫十二條經絡醫理；近代歐美興起研究腳底反射區……

保健靠自己 別只想自己

祈願「足下平安」，福智精采人生成長學坊開辦的「腳與健康」，由陳宗保及林麗慧夫妻檔擔綱講師，兩人互為主講者與搭配者。宗保老師曾飽受病苦折磨，重獲健康後非常希望以所學助人，因此對學員的期待是，不要抱著只想解決自身病苦的心態來學習，而是要發願幫助親友、身邊人，乃至所有人遠離痛苦。

除了圓滿利他的學習動機，宗保老師對學習內涵也有圓通的格局——必須達到身體健康、心理健康、社會健康、精神健康，環環相扣的全方位健康；肢體處理則不局限腳部，舉凡五官、經穴等都是保健要點，課程內容包括：中醫原理與腳部反射運動；腳部反射運動之腳底、腳背、腳內外側；自我點穴健康法；簡易經穴按摩；基礎生物能場的認識與保健；愛護頭、寶貝骨盆；脊椎伸展運動等。

課堂上，跳脫坊間常見舉腳讓人按摩的刻板畫面，舉目所見盡是學生一雙雙好學的眼神，專注投向台上兩位講師。宗保老師

開宗明義：「自己健康，自己負責」，所以是自己按摩自己；並策勵學員不要期待神醫護佑：「只要學會腳部反射區以及經穴按摩，自己就是神醫！」他善巧的鼓舞學習士氣。

學習即記取 靈活超連結

宗保老師引用哲學家柏拉圖的名言：「學習即記取(回憶)」，鼓勵學員透過學習打開記憶的金庫，常常「記」得「取」來用。爲了幫助大家記憶，他善用口訣、勤寫板書、手繪圖示、複述重點……讓學員不但看得清楚、聽得明白，還有時間做筆記。最精彩的則是兩位講師身兼專業模特兒，爲學員展示穴道位置和示範按摩技巧，默契十足的從腳說到頭，又從頭示範到腳。

宗保老師特別善用「連結法」保健身體，所謂「就地」與「遙控」，讓「經脈所過，主治所病」，且同一問題也可串聯不同方式紓解。講課重視融會貫通，從腳底按摩談到經絡、穴道、氣功、能量等保健方法，並隨時融入新的學習，他說：「只要融會貫通，許多保健療法就可以像使用柴米油鹽醬醋茶一樣自由連結。」他嘗試連結的生命密碼，是以腳部穴位爲出發點，一一對照身體各器官的經絡分布，由最簡單、最容易演練的手部按摩來讓學員實際操作，再延伸到頭部、耳朵、頸部、背部、四肢等各部分的穴道，各別擊破，一併疏通。

從腳底按摩出發，宗保老師卻走出另一條保健之路，他認爲：「不要執著自己的領域，試試看每一種方法，畢竟每個人的身體接受度不同，這也是一種應機。」

衆病皆我師 感恩師友行

「借力使力不費力」、「任何東西都是你的保健器材」、「健康不是只有按摩，祝福別人奇蹟就會出現。」……宗保老師幽默關懷的語氣，常常帶給課堂笑聲與暖流。下了課，仍有許多

學員圍繞身邊請教遭遇的疑難雜症，不論是這裡痛，還是那裡痛，他總是殷殷親切叮嚀解說，即便接下來還有另一處行程要趕。他說：「我非常感恩同學的提問，一個人不可能事事經歷，透過這些病痛訴說，幫助我研思對治，所以他們都是我的老師。」舉凡翻閱過的書籍、共同學習研討的同學，或協助過的患者等等，他皆奉爲恩師。

同學提問的多，感恩的也不少：「我教媽媽做，媽媽果真眼睛變好了！」、「我認真按摩後，血糖從200降到80。」聽到回饋，宗保老師顯得更加謙卑，不僅不居功，甚至生起感恩心：「這是靠整個團隊的力量，從同學一進教室便開始了——隨堂關懷員獻上熱情問候、遞上名牌、送上點心，帶給他們輕鬆愉悅的心情……非常感恩日常老和尚以及福智團體，我們多年來希望服務大眾的理想才得以實現，生命變得燦爛又寬廣。」

「我於虛空如母衆，視之猶勝如意寶，依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛惜。」這是宗保老師的心聲。走出這間教室，他將繼續帶著祝福到全省各地授課、或遠赴海外義診；學員們回到家，用所學守護自己和家人的健康，偶或充當「家庭急救箱」……誠如宗保老師所說：「以按摩承事師長、父母、親友，不論出口還是出手，都在做善事！」好比一顆顆美麗的星光，因著開啓自他身體自癒能力的期望，刻正閃耀在中醫深廣的智慧長河上。



講師小檔案

陳宗保講師原本從事建築業，因不重視養生保健，積鬱成大病，24年前偕妻子林麗慧至一國際研究會學習腳部反射運動，恢復健康後，即擔任該機構教育推廣部主任，赴歐亞各國推廣所學。

為突破侷限、因應更多症狀，他展開結合經絡穴道等學習之旅。2007年接觸《菩提道次第廣論》，深被日常老和尚感動，決心效學老和尚自利利人精神全力貢獻所學，目前為全台精采學坊該課程講師，並常隨團赴海外義診、教學。

林麗慧講師不只是陳宗保的牽手與同學，也是他在專業上能不斷提升的推手與支撐，然平時多巧隱丈夫身後，當個無聲助手。但當陳宗保海外義診、教學時，能言善道的林麗慧便一肩挑起課程，侃侃分享保健方法。

娘心 兒心

文 | 心誠



三十多年前的全家福照——陳宗保(左)與妻子林麗慧(左二)、爸媽、二弟。

三十出頭壯年郎，就把自己搞得全身痠痛無法行動；臨近耳順之年，竟生龍活虎到處授業、服務眾人。採訪之餘，非常好奇宗保老師的生命旅程，深談後意外撿到一個令我動容的小故事。

身為長子的宗保老師，青少年時為了分擔家計，去做大人做的粗工，不慎內傷；不懂保健之道的他，沖涼、打赤膊吹風，因而落下病根。工專畢業後進入建築業，想趁年輕多賺點錢，以致三十多歲便全身痠痛動彈不得。為

了改善健康，與妻子投身腳部按摩的世界，一走就是二十四年。

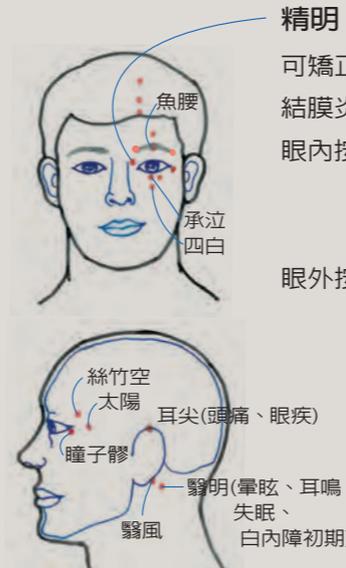
孝順的他將這項技巧用在侍奉父母上。罹癌的父親，靠著他認真按摩，讓原先醫師宣告僅剩半年的壽命，延長為三年。母親二次中風臥病在床，他很想全心在家侍候母親，妻子看在眼裡毅然擔起照顧家庭的重任。

全副心力照料母親的他，考量的全是母親的心思與感受。雖然母親無法正常進食，但他仍特地下廚煮三餐，讓母親聽見洗切炒，聞到飯菜香，為的是讓母親感受到人的氣息，自己不是被棄置一隅的病患。他刻意在母親身邊吃飯，跟她說說話；還隨侍母親旁邊或腳下，陪她入眠；定時幫母親翻身、拍打肌肉，舒緩病體；記錄母親身體所有狀態，如鼻胃管灌食量、排泄量等；親自為母親梳洗，細心清潔鼻孔、耳洞……事必躬親。

送走了母親，他因緣際會學習到《菩提道次第廣論》、遇見生命的導師、奉獻所學滿了想幫助所有人遠離病痛的心願……學習之路能一路順遂，他說：「父母確是大福田！」

精明能消雙目眵

現代人被各種3C產品制約，眼睛總是盯著螢幕不放。年紀輕輕得到眼疾並不稀奇，但傷害極深。因此陳老師特別推薦眼睛保健技巧，希望大、小朋友都能馬上學會精明之法。



精明

可矯正視力，祛除疲勞、恢復眼力，亦助白內障、結膜炎之防治。

眼內按摩：輕閉雙目，眼球於眼眶內上下左右轉動36次，然後再用力緊閉，以眼皮向眼球加壓，一壓一放為一次，作36次。

眼外按摩：輕閉雙目，用雙手中指按住兩眼內側鼻根部之睛明穴輕揉36次。

而後以食指第二節分開在上下眼眶骨稜上，由眼內角向外角方向輕揉各36次。

最後合併中指和無名指在眼皮上輕輕由眼內角向外角沿皮划過。

總結：精明按摩涉及的經穴，除了膀胱經的睛明外，還有膽經的瞳子膠，三焦經的絲竹空、承泣、奇穴魚腰，這些經穴除防治眼疾外，還能除臉部皺紋，絲竹空更是治療顏面神經麻痺的穴道。

近耳旁的耳尖及翳明穴可以掌根或指尖來按摩。

記得：要訣數守三十六。

按胸臉譜力學：

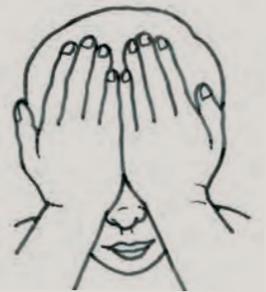
胸腔與頭面部形成相對的反射拉扯影響，此拉扯不是神經反射，是頭面部與胸腔之肌肉起止點拉扯現象，如胸腔歪斜也造成臉部歪斜起變化，以致壓迫神經引發病變。

所以端正姿勢，避免歪頭、駝背等不良姿勢，及常按摩前胸之第5、6根肋骨，也有利於眼睛之保健。



雙腳第2及第3腳趾
(腳底面)
為眼睛反射區，常踏腳
尖刺激此處，有利各種
眼疾之保健(結膜炎、
角膜炎、近視、遠視、老
花、怕光、流淚、飛蚊
症、青光眼、白內障)

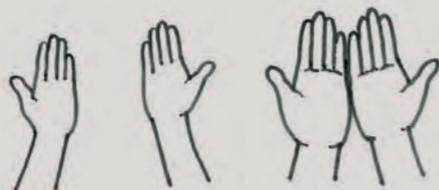
多按摩右腳肝臟反射區
亦利於眼睛之保健。



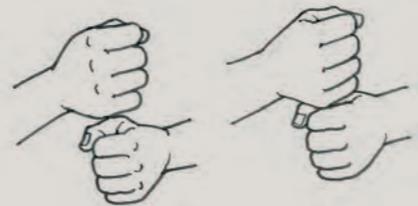
**要訣數守三十六
搓手溫掌醒腦目**

雙手摩擦，會產生靜電，這種靜電對
身體能量的調整有好處。將摩擦後溫
暖的手掌，覆在眼皮上，或輕揉眼眶
四周，但不要按摩到眼球，能協助祛
除眼睛的疲勞、恢復清明的視力。

後谿：眼疾、利頸椎、頭痛、落枕
(於第5手指掌骨關節下方，尺側凹
陷處，握手所生橫紋端處取之。)



雙手平碰36次益於我們心神的穩定
外，還對心臟、小腸及肝臟都有加分
作用。按摩到後谿更是有利眼睛之保
健。



握拳向下擊36次，換手反擊36次
心、肝、小腸受益外，肺與大腸亦暢
通。對後谿的按摩更是到位，當然對
眼睛的保健更是有利了。



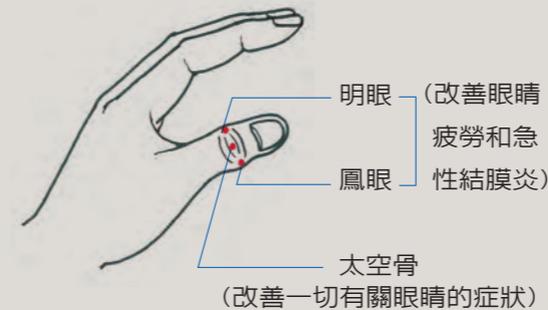
按摩耳垂
就是保健眼睛

耳針的
體內臟器投影

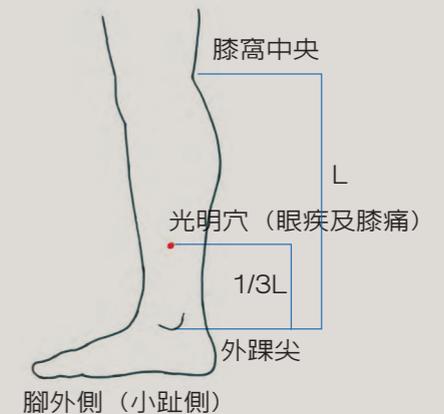
耳垂以
1.揉動方式
2.一緊一鬆
皆可，至少36次以上。

**明眼穴：
坊間舒緩眼睛疲勞按摩妙方**

常用眼，或眼睛易疲勞及上年紀易
老花，請試試此方法。只要有感覺
到疼痛的程度即可。
以揉動方式或一緊一鬆地加壓方式
皆可，每個穴道至少36次以上。



**按摩雙手手背處的穴道
亦能舒緩眼睛疲勞**



跨年偶拾

2015 跨年去

文 | 小英

今年將結束，到哪裡跨年？
我不跟你討論101或夢時代……
雖然我已經提到
跨年，當然是從心裡深處跨起
從念恩的人，想念的人開始跨啊！

一次一次，有貴人相助，我們才化危為夷
一天一天，有他們關顧，我們才漸漸長大
一班一班，有同學陪伴，我們才走到今天
一年一年，有好友相挺，我們才跨步向前
你忘了嗎？

原本你我不相識
從唐朝相望眼，於宋朝點個頭
元朝就談句話，到明朝才認識
這一次，又相見，是超越千年的老朋友
是跨越生死的同學會

不要再說「不熟」
不要老是「害羞」
時間不多，今年馬上結束
青春就快逝去
友誼漸漸過期
轉眼要say good-bye
此生，卻難得，說感謝！

我要練習跨年，跨出我的害羞個性
跨出我的個人藩籬
跨出我的象牙巨塔
跨出我的年少時代

跨越到你心上，用樂音搭起橋梁
用戲劇刻成浮雕
用花朵編出彩帶
用熱情全面宅配

感謝你陪伴，讓我從害羞到成熟
讓我從徬徨到穩重
讓我從擺爛到自強
讓我從草莓族「轉大人」！

你看著我一年一年跨
今天，依舊陪伴我跨出這一步
看我緊張上場，額頭冒汗
看他練習感謝，心得分享
看那靦腆笑臉，歌舞獻唱
看到鞠躬下台，曲終人散

謝謝你一直陪伴我的跨年
我會把這記憶，收藏、包裝、帶在身旁
我會把這記憶，解凍、加溫、定期服用
我會把這記憶，護貝、裱框、保住新鮮

寄往明年，帶到畢業，傳送到臨終
下次相遇，還是檔案無缺
來生相見，依舊不變味
感恩不停歇
思念更深遠

(本文作者為大學講師，於歲末寫下對積極努力「轉大人」的學生的期勉。)

跨年

文 | 素惠

走出新豐火車站，站旁的OK便利商店廣邀愛心人士一起來關懷獨居老人，我捐款你來幫忙送年夜飯，溫暖老人家的胃。跨年——我的一份參與，是化寒冬，給予溫暖。

走進喧鬧的賣場，繽紛的攤位讓人眼花撩亂，一群開心的男女老少，趁著年底大拍賣，我購物你送折扣，抓緊這個好時機。跨年——是瘦了荷包，散盡馬克，甘之如飴。

進入福智學習廣論、做義工，朝禮法會來了，是新年開始了，圓根皈依後，準備送走一年，跨年——不得造次，想吃想喝想玩想樂，請與法做結合。

歲末年終，舊的年過去了，新的年來了，今年可以用什麼和法搭上線的活動，有意義的「跨年」，說實在，尚在構思中……只是跨年這個會high翻年輕人的大日子，為什麼寫到這裡，心裡仍是平淡沒有起伏？今年要跨的年——是心的年哦！

目送

文 | 齊飛

「媽，我明天要跟阿宇去參加跨年活動，之後會去陽明山看夜景，妳晚上就不必等我了！」

怎麼會這樣？我悵然地放下電話。十九歲的女兒，剛剛離開校規嚴格的高中，考上中部的大學，交了男朋友。我倆一向相依為命，無話不談，所以這件事她完全沒有隱瞞我。

可是，女兒，妳有沒有想過一個一心盼望著唯一的寶貝放假回家團聚的媽媽的心呢？

我只想和妳在一起，和妳說說話、逗逗家裡的小貓、談談妳新上大學的生活……可是妳的心已經像遙遠的風箏，飛向遙遠的

浩瀚虛空了嗎？

想起龍應台曾經在她的「目送」中寫到：「我慢慢地、慢慢地了解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷在目送他的背影漸行漸遠。你站立在小路的這一端，看著他逐漸消失在小路轉彎的地方，而且，他用背影默默告訴你：不必追。」

「原來就是這種感覺啊！」沒想到這麼快我也有了同樣的體會，真有點措手不及……

生命的分流

文 | 清心

還沒到台北就業前，記憶中沒跨過年。第一次聽到「跨年」是因為勤務，身為警務人員，跨年活動集聚幾萬人，如何讓現場交通順暢、防止人群踩踏、安全秩序、散場疏散……在在都讓警方傷腦筋，因為一有閃失吃不完兜著走。「跨年」對當時的我只是個壓力源，甚至會埋怨怎麼會有人無聊到要去人擠人，浪費時間。

後來工作異動不用出勤務，但是我仍然對跨年興趣缺缺，除了不想大半夜人擠人，一方面也覺得每年都看著時鐘喊：「5、4、3、2、1」，接著煙火燦爛的戲碼超無聊。有一年，福智團體推出誦經跨年，從沒參加過跨年的我覺得誦經很有意義，就報名參加，透過唱讚頌、觀看憶念師長影片、誦經，迎接新的一年。

活動結束返家時，恰巧市府跨年活動也結束，只見到一批批摩托車、人潮，像潮水湧出四散，陣仗嚇人。目睹車潮、人潮的我，當下現起：同樣跨年，因為有師長、有同行，我跟這群人方向完全不同。

現在跨年，除了誦經，我也開始學習做總結，為自己算算帳、規劃未來，因為遇見師長，我的生命不再無聊，相信有一天會變得光明璀璨。



竹杖芒鞋輕勝馬

文 | 黃淑容

一段旅程，可能帶來生命重大轉折，但這轉折不在於你是否因此擁有「名」或「利」的人生，而是在於那個迷途多時的遊子，終於尋覓到內在閃耀發亮的靈魂，走上心靈真正的旅途……

近期，外緣內擾，甘受驅馳。回顧這一年，多半時日是過著「忙些無關至要的事」，如果年終是「心靈大掃除」的好時機，我的角落太多、塵埃太厚，可能不知道從何掃起：找藉口、找理由、拖延，是我的親密愛人，看起來每件都無傷大雅，但是它卻侵蝕了向上向善提升的動力。師長說：「當下提起正念，不要拖延。」我猛然一驚，是的，「不要拖延」這句話正中我的死穴，「拖延」是我長期以來最致命的惡習。

我常在晚間穿上跑鞋，帶著登山杖夜走，約莫四、五十分鐘時光，行進間，就像電影《魔戒》裡的「咕嚕」在自我對話，體驗汗水流過眉間暢快感。雖一人獨走，猶如領軍千軍萬馬、無所畏懼。這一直是我清理身心垃圾的良方。

我告訴自己，此時此地，就是我的壇城。

境的好壞，決定人的俯仰，卻不是絕對的。順境、逆境，取決於人。

如果中年是人生的秋天，願我的「秋天」，開展生生增上的廣論壯遊，乘悲智雙翼，穿越寂靜的樹林，聆聽樹葉的教誨。為戰鬥內心的怨憎

愛惡纏縛，踏上征途。一年容易又虛度。請穿起適足的鞋，行動吧！

羅曼羅蘭在《米開朗基羅》裡說：「世界上只有一種真正的英雄主義，那就是認清生活的真相後還依然熱愛生活。」

那個能讓你堅持勇敢活下去的，名字叫做「信念」。所謂的信念，就是無論發生什麼事，經歷生命幽谷、踏破鐵鞋，或是被逆境摧毀，你都甘願無悔、打落牙齒和血吞、堅持下去的韌性。這信念會在你生命重重墜落時出現，這信念是「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊

處」時一股讓你安定的力量、堅定不移的信心。即便是生命巨浪來襲，它將會帶你安心繼續的行程，引領你迎接每一個黑暗的撞擊。

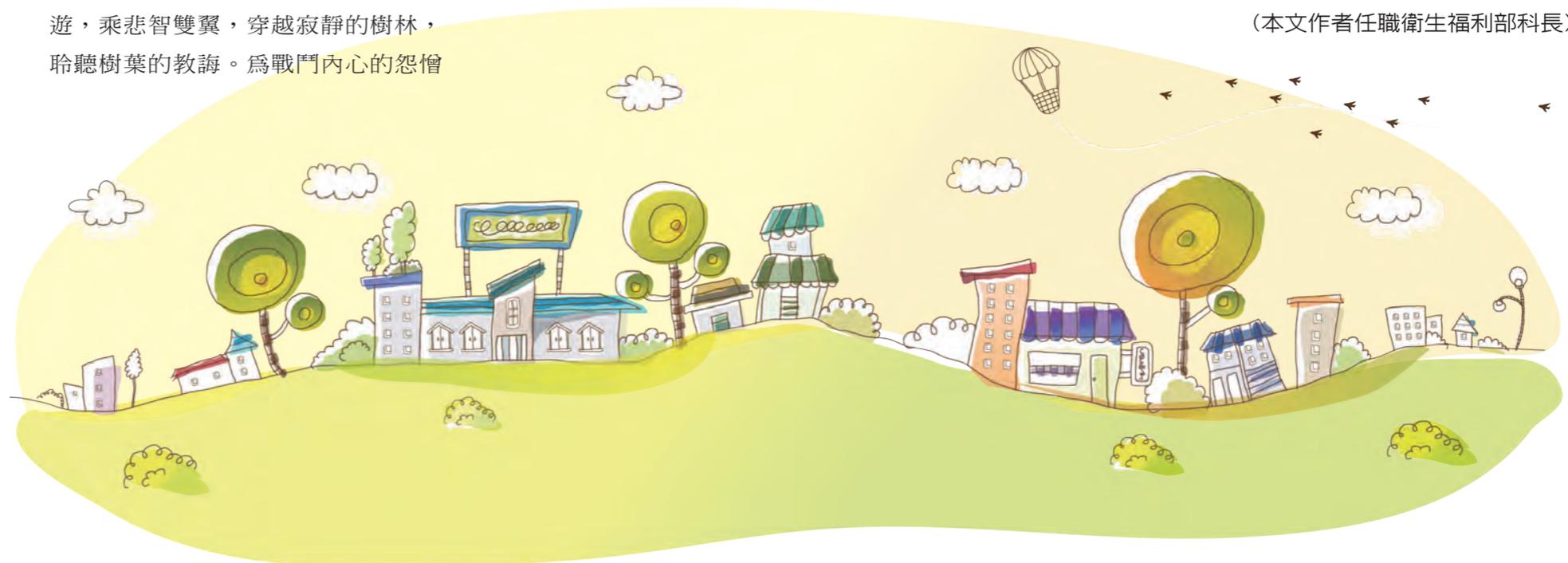
當你案牘勞形、苦無對策想放棄時，當你穿越人群看著車流燈海迷茫疲憊找不到歸屬感時；當你感到孤獨時……想想自己的初衷，想想，然後抬頭挺胸勇敢地走下去。

心的力量無比強大。信念也是。

我相信，當你我願意領受一粒粒種子撒向肥沃的大地，她必將開出朵朵燦爛千花。

謝謝，2015秋末這場美麗的生命饗宴。

（本文作者任職衛生福利部科長）





來，嚼一場美味

文 | 王靜怡 圖 | 聯合線上提供

「閱讀是一把開啟與世界交流、與自己對話的鑰匙。」視聽障者是否還可擁有另一把突破「六點世界（點字）」、「九歲瓶頸【註】」，進入更深探索與享受的鑰匙？

在工作的空檔，去探班《食家與廚娘》讀劇【註1】。食家，指的是一本叫《食家列傳》的書。廚娘，指的是《紅燜廚娘》這本書。這兩本都是關於飲食的書。

飲食本身就是很吸引人的主題，前些時候看國家地理頻道時，聽到一位美食作家受訪表示，料理之所以能激起人們這麼多的興趣，可能是因為食物的體驗幾乎綜合了所有的感官刺激。而神經語言學的理論背景則認為，一個事件帶給個體越多的感官刺激，越容易讓我們牢牢記住一件事情。

能單靠文字來喚起讀者五種感官印象，就是飲食文學作家最讓人佩服的一件事了。而將飲食文學融入劇場空間，並在劇場空間中僅靠著演員的聲音和肢體去傳遞五感融合交替出的情感記憶，應該會是一大挑戰。所以在看戲之前，對這齣戲真的是充滿

想像。單看劇名是很容易讓人一開始以為劇情會繚繞在味覺的記憶裡。確實，這兩本書的內容與文字一再地在劇中以不同的方式閱讀以及詮釋，但我覺得其實本劇背後真正的主題應該是閱讀經驗，藉著兩本書的漂書【註2】活動，在不同的讀者心中喚起相近又各有其趣的印象。

我特別喜歡一段畫面，在畫面中眾人分別在不同時空閱讀著同本書的同個段落，不同的聲音帶著不同的情感，同樣一段描寫麻婆豆腐的烹調，每個人讀起來的感覺並不相同，但其實又很和諧。搭配著布幕上的投影、光影，音樂和演員們的聲音，這個劇場真的帶有魔幻的力量。和演員們同在一個空間，在小劇場中虛實的界線不會被框在一個固定的位置，與戲是如此接近，以至於看戲的過程中有好幾次我都覺得脖子起雞皮疙瘩。



讀劇《食家與廚娘》劇照之一。

在這六位表演者當中，其中有四位是聽障或視障的演員，大部分的時候聽障或視障的演員出場都會搭配一個無聽力和視力障礙的劇場演員，我想是為了對戲上彼此補充，但另個讓我印象深刻的段落是，整個舞台上只有一個聽障演員和一個視障演員，聽障演員用手語演出，而視障演員則用聲音演出，看不見和聽不見彼此的聲音或動作，讓我瞬間稍微抽離戲劇的替他們擔心會不會抓不到對方的cue，不過我多慮了，因為我看不懂手語啊！所以沒對上我大概也看不出來吧！

但我覺得這齣戲中安排的聽障或視障演員將戲劇的主題「無障礙閱讀」【註3】呼應得很好，我很喜歡其中一位視障演員陳羿如說的話：「不管你少了什麼，你還是能透過閱讀，去接收缺失的訊息。」如同視障者或是聽障者，每個人、我或每個做為讀者的其他人，其實都帶有某種程度的

障礙（偏執）。即使這些障礙某種程度會阻礙我們去體驗身邊的環境，但閱讀這件事情之所以美好，就是可以讓我們突破自己的身體，和空間的障礙去體驗更寬廣的世界。

【註】九歲瓶頸：指啟聰學校高中生的平均閱讀水準大約是四年級。

【註1】讀劇：為一種存在於演出和文字之劇本間的表演閱讀形式。演員公開朗誦劇本，以最簡潔乾淨的聲音表情表演詮釋劇本，讓觀眾用聽覺及想像力細細品味。

【註2】漂書：就是圖書漂流，是指書友將自己已閱讀的書貼上特定的標籤投放到公共場所，如公園的長凳上，無償的提供給拾取到的人閱讀。拾取的人閱讀之後，根據標籤提示，再以相同的方式將該書投放到公共環境中去，讓其他人能取閱。

【註3】無障礙閱讀：此處指為了積極邀請身心障礙者參與並感受藝文跨界的魅力，政府與民間機構所推動的活動。

封面故事

綠野遊蹤

一起麥向幸福

彰化大城鄉民作夥 打造有機家園

文 | 陸樓 圖片提供 | 張麗芬 林世勳 蔡宜家

其實，這裡是種植西瓜、花生的好所在，但因東北季風必經、西邊濱海、南邊濁水溪出海口……成了「風頭水尾」，被視為不宜作物生長，以致地價直直落。

一天，國光石化開發案預定地相中了這裡，受到環保團體熱切關注，也驚醒了鄉民。

彰化大城鄉民如何翻轉惡劣環境，讓金黃麥浪再現田野？





學者縈念夢中鄉

大城鄉的海堤上，串連台中通向南投的筆直自行車道一望無際，車道旁的涼亭裡，在地學者朝陽科大柯義民教授靜靜躺在石椅上，不顧強風四面狂掃，浮著笑意，閉目遙想四、五十年前在此經歷的童年趣味。

此景可待成追憶？

幾位同鄉偕同訪客，輕輕的將他從夢鄉中喚醒。柯義民教授（上圖）笑咪咪的招呼大家，眷顧的還是堤防外的那一大片天地，他說：「小時候常來堤防邊玩，當時離沙地好近，親水性比

現在好太多了。」從中央山脈蜿蜒而來的濁水溪，在大城開展出遼闊的沖積扇，孕育豐富的生態以及甜美的果實，「以前常來這裡踩著泥沙採桑葚、撿西瓜。」

柯教授的童趣，也勾起一旁社區媽媽蔡宜家的回憶。她說，以前的西瓜還沒經過改良，輕輕一碰就會裂開，這種小巧香甜的西瓜，小孩看得垂涎，趁著農夫不在，在沙地上用腳輕輕一踩，西瓜瞬間迸裂，大口吃了起來。辛苦栽種的農夫那堪受損，大聲



一喝，孩子抱起西瓜拔腿就逃。農夫一路追趕，沿途西瓜也被震得個個「開口笑」，而農夫的臉卻猶如苦瓜。當年俯拾即是西瓜，如今已不復見。

夕陽下，村裡的老人、小孩與牛隻編織的農村風情，依然深烙柯教授的腦海裡。老人挑牛糞回家充當燃料，小孩抱著木頭回家當柴

燒，犁田後的牛隻還幫忙載運物品。無垠的天地裡，柯教授似乎有探索不完的趣味，才說完遼闊的沙地又談起遼闊的天空，「我從小就對萬事萬物充滿好奇，還幫天上的星星，一顆一顆命名呢！」星辰，伴他入夢鄉。

展望未來更驚豔！

2011年的大城，夜空繁星依舊，大地快速丕變——國光石化開發案相中大城！雲林麥寮鄉六輕工業造成污染股鑑不遠，若等到石化工業的廢氣廢水殘害居民健康，珍貴濕地、自然生態受到嚴重破壞，再談挽救已經來不及了……大城鄉民殷切希望有機會選擇自己的未來，為捍衛故鄉潔淨的土地努力。

最後，行政院提出「彰化大城鄉經濟振興方案」，選定農業

轉型有機生產以提振當地經濟，規劃有機農業生產面積達50公頃。2012年7月農糧署邀請慈心基金會輔導大城鄉，轉型有機生產。

國光事件凝聚鄉民心力，著手大面積採友善環境耕作。對此，柯教授覺得，大城的親水性雖然不復往昔，但是列為台灣潮間帶面積最大的大城濕地依然生氣盎然。這塊濕地具有許多珍貴的生態資源，包括潮來潮往大量湧現的彈塗魚和招潮蟹、樹上群聚的白鷺鷥、難以計數的候鳥珍禽，以及近海保育類的白海豚。

此外，大城小麥的高品質讓台中農改場研究人員大為讚歎【註】；精製手作的小麥製品、粒粒飽滿的越光米更受消費者青睞；保存五十年始終質樸的潭墘古厝，泥土芬芳伴著純樸民風，正在大城裡裡外外綿延不絕……

一連串的驚喜與文化保存，皆來自鄉民的覺醒。生機大城翻轉窮鄉僻壤的印象，這是鄉民合力寫下的大城故事。

【註】台中農改場小麥技術專員說：「相同的品種，大城的小麥比我們改良場在員林種的小麥還要好，大城可能是全台灣最適合種小麥的地方。」



鄉民常相聚，商討如何讓家鄉更美好。



農友齊心利斷金

「因為知道有來春，所以留得來春穀。」這是在地農民兼糧商林世勳前半生的寫照，現在的他則是勤加實踐：「人若知道有來生，自然修得來生福。」因為，家鄉這塊土地，或許就是自己來生要用的地，怎能不善加保護！

大城鄉送走國光石化，迎接新未來，鄉民也期待透過「大城方案」讓家鄉轉型。林世勳熱心提供開會場地、協助聯絡與整合農民，主動搭起農友與慈心基金會的橋梁。在他號召下，找到多位志同道合的年輕農民，率先加入綠保行列，以不施農藥、化肥的方式種植小麥，希望未來朝向有機栽培。



找回小麥的感動

很多人以為大城鄉不宜耕種，林世勳（大圖）積極破斥：「其實，大城鄉是濁水溪沖積形成的平原，土地肥沃，兒時就看過祖父在這裡種植小麥、水稻、亞麻等雜糧作物。後來隨著工商業快速發展，年輕人紛紛到都市謀生，加上進口小麥價格便宜，本土小麥幾乎沒有利潤，農業逐漸沒落。」他努力恢復阿公時代的作物，找回昔日的美好。

林世勳種植的小麥約二公頃，他說：「小麥是粗放作物很容易栽種，即使冬天颳起強烈東北季風，讚！正好掃走病蟲害；當地雨水少，正適合旱作的小麥；砂質性土壤，排水性佳。種種看似不利的條件，卻適合小麥生長，而且整體收益比稻米佳。」他鼓勵農民集中地區種植小麥，避免小面積栽種單一作物，容易被群鳥掃光，目前麥田總面積已逾30公頃。

巡視麥田時，他發現許多小生命出現田間，就連猛禽黑翅

鳶，也偏愛大城的天空，自然成為綠保標的。他觀察到每天傍晚，具有高超飛行和滑翔能力的黑翅鳶來此覓食。當黑翅鳶看到老鼠的尿液經過紫外線反射出銀光，即可判斷老鼠出沒地，靈敏的牠立即鎖定目標俯衝而下。生態自然平衡，無農藥化肥的耕種模式，更容易操作。

開啟良善的循環

一個良善的發心，凝聚眾多善的力量。林世勳與哥哥林明煬（左頁小圖左一），一心只想做友善土地的事，兄弟齊心種出小麥，正在思考後續銷售問題，巧遇同樣理念的企業相助。這個企業除了覓得所需的小麥，也希望秉持友善土地的精神發展「越光米」，兩者皆以保證價格收購，農民可以安心耕種。「平日做好事情，若遇到困難或瓶頸，冥冥之中就有貴人相助。」林明煬感恩的說。

四年來，小麥收成日趨穩定，而且收益已超越慣行農耕，大夥看好小麥榮景，未來將擴大耕作面積，吸引出外的年輕人加入友善耕種團隊。

有位在彰化市從事美髮工作的年輕人，歡喜的返鄉耕種，他說：「做十幾甲農地，不用背著農藥，又有保證收購，當然很歡喜。否則錢賺到了，命卻沒了，多划不來啊！」

另一位採用慣行農法種菜的年輕農友，了解農藥的毒性之後，嚇得直說：「農藥實在太可怕了！我再也不敢撒農藥，如果賺到錢，卻看不到子孫，我才不要！」

在彰化溪湖開超市的年輕人，返回大城鄉耕種，他說：「我



展翅的黑翅鳶。（周大慶提供）

再也不撒農藥，也不幫別人撒農藥，寧願一起來撒有機資材。」不用農藥又可種出好東西，何樂不為呢？

對人生有個交代

「50歲之前，我只想要賺錢，當夢想逐一實踐，不知人生還要追逐什麼？50歲之後，發生國光石化事件，才知有比賺錢更重要的事情。」林世勳愈來愈了解土地對自己深層的意義，挹注更多的時間與精力，為愛護這塊土地奔走，希望對自己的人生有個交代。

友善環境耕作，除了獲得健康的食物，還重塑農村純樸誠信的生活，享受慢活的林世勳說：「夜晚在田野看星星，榕樹下悠閒喝茶，沒有圍牆的農村，人與人真誠的互動，都是值得保存的農村文化。大城不一定要工業發展，鄉民依然可以很幸福。」傍晚，他在堤防騎單車，左望引水灌溉的濁水溪，右瞧生機盎然的麥田，目光從寬闊的田野拉回自心，「安心又踏實，這才是人的生活。」他掏出真心話。

人的一生，總要做幾件有意義的事情。現在他繼續凝聚社區居民共識，朝向有機專區邁進。他說：「成立有機專區及社區營造，可發展多元的小麥產品，以及帶動大城鄉的深度旅遊。」一群人持續凝聚善願的力量，一起擘劃大城鄉絕地逢生的新路徑。



麵包師傅下田去

天氣逐漸轉涼的初冬早晨，正是撒播麥種的好時機，在田間忙碌做活的農友間出現了一個陌生的身影——桃園楊梅「米勒烘焙坊」的老闆鄭萬吉也歡喜來逗陣。麵包師傅跟著麥農昂首揮臂撒麥種，所為何來？

離家打拚轉眼已過30餘年，出身台中大甲農家的鄭萬吉（上圖右二）思鄉情切，尤其是鄉下的新鮮空氣，大口呼吸還帶著泥土的芬芳……

一個因緣，鄭萬吉獲悉大城鄉的麥農皆採不施農藥、化肥、不使用除草劑、不毒（捕）鳥的友善環境耕作模式，且歷經多年





堅持，金黃麥浪終於重現大地。他感動落淚：「竟然有人如此認真對待台灣這塊土地，而我能為大地做什麼？」

當本土小麥產量日趨穩定，隨即面臨銷售的現實問題，鄭萬吉覺得與其批評當局的農業政策，不如自己以實際行動支持台灣小麥。他先從店裡的特色商品開始，將食材改用台灣小麥粉，再逐步擴展至全店的麵包及部分西點產品都用台灣小麥粉。鄭萬吉秉持傳承自老師傅的手藝及指導，不添加改良劑、防腐劑等製作有益健康的麵包，從業30餘年來的堅持，少了化合物，多了技術突破，讓他安然度過食安風暴。

然而，台灣小麥粉的價格大大高出進口，營收可以平衡嗎？鄭萬吉笑著說：「有一個客人試吃店內麥香濃郁、Q彈有勁的麵包後，竟然將全部麵包買下，他說：『我支持台灣小麥，就像你在牆上電視反覆播放《支持台灣小麥》的影片，是同樣的心情。』」生產者、銷售者與消費者有志一同，何愁不能開創新機？雖然麵包的利潤少了，但心中的喜悅難以用金錢衡量。

大城農民傳承先人農耕智慧，趁著收割稻米的前一週把握時機撒播麥種。這種不翻耕的輪作方式可以節省能源，而且稻子收割後的稻草鋪在麥田上，既可避免燃燒稻草造成空污，又有保濕麥田的作用，並可抑制雜草生長。而在稻草下孕育的堅韌麥種，等待時機竄出苗芽，迎接生命的第一線曙光，一如麵包達人鄭萬吉，期待著這塊他所熱愛的土地開出幸福花。



社區媽媽巧推手

小麥種出來了，怎麼銷出去呢？在地小農蔡宜家與家政班媽媽化巧手為推手，「麥花香」、「麥仔餅」、「幸福麥皂（幸福不要走）」……深受消費者青睞，甚至紅到海外。



話說16年前，蔡宜家自台北返鄉發展，驚訝發現：「許多小孩子只知道爸爸在田裡，卻不知道自家的田在哪裡。」心酸的她當下與先生商量：「不管孩子將來是否務農，只要你到田區，都要帶著孩子認識生長的土地。」

這樣的發心，促使蔡宜家決定在地深耕：要求孩子下田拔



草、播種；用餐時間刻意叫孩子到田裡找阿公回家吃飯；她自己更是親力支持友善環境耕種，許多小麥製品於焉產生。

食材在地 用心精製

從小跟在做大外燴的阿公總鋪師身邊幫忙，傳習了好手藝；就業時於食品加工廠擔任品質控管，累積了寶貴經驗；加上自己與生俱來對食物的興趣……蔡宜家（上圖）的「麥花香」輕鬆做開行銷的第一扇門。

麥花香是純小「麥」加在地「花」生的結合，食材單純、完全在地，但它一炮而紅還有個因素：精製化。蔡宜家表示，傳統的爆米香採大包裝，無法立即吃完，且開封後容易潮濕，影響品質及口感，因此剩下的多半進了廚餘桶。所以她研發的小麥製品採小包裝、注重扎實感（不因小而無法飽足）。

以傳統手作、最簡單方法呈現食材原味的，除了麥花香，還有麥仔粿。其實，50年前當地就有麥仔粿等產品，只是小麥種植中斷近50年，這些食品也隨之消失，「我只是試圖找回從前的好產品。」蔡宜家不斷試做，口感總有缺憾，經長輩指導才知少了「晾乾」的步驟，「掌握這項訣竅，才會Q彈有勁。」她很歡喜重拾即將失傳的技藝。

勵力研發 歡喜熱麥

麥花香伴手禮佳評如潮，2015年已外銷日美等國，於是米麥混合的「麥稻爆」、純麥做的「麥仔餅」、小麥麩皮做的「麵茶」、麥與糯米等比混合做成的粽子……紛紛出爐。

與此同時，很多店家起而仿效，「不怕市場競爭嗎？」她一點都不擔心：「我可以開發新客戶，也希望大家跟著做，或發展出個人風味，讓小麥更有銷路。」完全不藏私的她有更大的心

願：「多一人參與，我就多一分喜悅，大城鄉就有希望。多多去化，小麥就不需囤積，下一季種植會更有信心；今天吃掉一畝，明天就可多種兩畝……」

除了食品，曾經從事美容業、對化學物品過敏的她，還開發出結合小麥麩皮的手工香皂「幸福麥皂」，目前這款香皂已前進歐洲市場。雖然沒有直接看到客群，但她深深感受到消費者支持友善耕種的熱情，並希望這些或吃或用的製品能利益眾人，讓家鄉的大地、小麥永續發展。

她實現了當初單純的發心，讓孩子認識故鄉的土地【註】，而她對故鄉的深情，也在每一項麥製品中表露無遺。

【註】蔡宜家有次在孩子的校園健走巧遇校長，閒談中表達她對下一代的擔心，促成學校與潭墘社區合作訪查，一共找出30多種作物隨著季節輪番出現在這片土地，他們並深入訪談了六個具代表性作物的農友，為此製成網頁：「潭墘農耕的前世今生」。





企業老闆愛種樹

支持友善耕作、打造希望社區，海內外擁有三家公司的在地企業家唐進財亟思回饋鄉梓，以傻傻種樹取代挽袖下田。

大城鄉離海岸僅十餘公里，海邊有一片以木麻黃為主的防風林，尤其農地還沒重劃之前，樹木林立。「40多年前這裡到處是樹，農夫忙完農事就在樹下小憩，享受清涼綠意。」唐進財（上圖）回憶著少年十五二十時。

「大城鄉的沙壤土質適合種植西瓜、花生，而且引濁水溪灌溉，其中的淤泥富含有機質，因而作物量多味美。但當顆顆甜美的西瓜載運到台北，青果商卻以低價收購，因為上等、中等、不良品的標準由他們決定。」當時還是個國中生的他跟父親說：「農夫種得這麼辛苦，品質分級卻由別人決定，這樣不合理啊！」父親半是無奈半是激勵：「你有辦法，就到外地營生，做個生意人。」這句話奠定他經商的決定。

種樹 擘劃20年大計

一轉眼，出外打拚已30餘年，而今事業有成，念茲在茲的仍是自己生長的故鄉。「人生的意義與價值，不在於壽命的久長，



在於自己能為社會付出多少。」這句話時常浮現腦海，他策勵自己為大城鄉多琢磨一點、多做一點。

「早期，許多人認為大城鄉是一個不適農耕、無法留住年輕人的窮鄉僻壤。我在全國企業聯誼會時，就碰到很多出外的彰化人……」但看到林家兄弟以身作則，帶動大城逐步朝向友善環境種植，給予他莫大啓示。隨著老農逐漸凋零，他想，如何在兩兄弟的基礎上進一步吸引中、青代返鄉友善耕種經濟作物是當務之急，而他扭轉形象的配套措施就是「種樹」。他認為種樹可淨化空氣、改善景觀，

當視野觀感改變，人的胸懷氣質也會提升，既改善環境品質，也默默涵養人文素質。

他計畫十年種樹三千棵，20年後社區將會完全改觀：有綠意盎然的森林氣息、有效阻隔海邊強風、有助減少地球暖化，不僅可以留住鄉民，也吸引外地人來訪……顯然的，這是一個20年大計！這不單單是「十年樹木、百年樹人」的等待，還要買樹種、請人植樹（號召義工）、年年需要可觀的維護費用……「我知道種樹不是二、三年就能看到成果的，但我願意投下巨資，為社區做一個傻瓜憨人。這一生還有多少歲月沒關係，我會讓下一代繼續完成。」這或許才是真正的永續精神吧！

藍圖 從友善到有機

這個計畫兩年前即已開跑。當獲得社區理事長及村長的首肯後，他便和農民在社區道路兩旁植樹，兩年來已種植600棵樹了。然而全心為打造家鄉的植樹計畫並未全面看好，因為扶疏的枝葉會遮住下方農作物所需的陽光，雖然影響收成十分有限，但他盡量與農友溝通，答應適當修剪；同時，農友林世勳也與鄰樹的農



地製作，以保證價格收購作物。

發想、出資，但唐進財卻感恩有社區麥農、年輕環保志工、為志工煮飯的婆婆媽媽……一群人的支持，「所以有勇氣走下去。」

他擘劃希望社區的藍圖，是從自然無毒的友善耕種朝向有機發展。為了精緻作物而砍樹、不讓樹長高，或撒農藥、使用除草劑，自是唐進財所不接受的，「但也不能只是流汗、低頭猛做。」他心疼父親也不捨所有的農民勤懇耕耘卻收入微薄。愛種樹的他渴望透由美化社區、傳遞感動，吸引年輕人返鄉，以友善耕耘種植經濟作物，既改善生計也打造大城為希望之城。

不斷在道路兩旁種下屬於大家的樹，唐進財說：「只要持之以恆，傻傻的做就對了。」其實，他早以行動證明。12年前，為配合林務局的平地造林政策，他在自家一甲多的土地上植樹一千多棵。他很清楚海邊種樹難度極高，必須慎選適合氣候及勁風的樹種，經過長期觀察，他選擇了禁得起海邊嚴酷考驗的在地羅漢松、木麻黃。

除此之外，樹葉顏色會隨著四季更迭的台灣欒樹也是選項，現在，它正在大城開演變裝秀呢！



當大學生遇到里仁

服務學習教育在大專院校推動多年，學生透過服務活動不但學會尊重多元文化，還能同時帶動社區發展及給予社會正面能量。

教育部青年發展署在2015年「青年服務學習成果分享及競賽」中，強調社會企業體驗學習，邀請大專校院青年學生組隊參加「社會企業體驗學習暨真人圖書館」計畫。青年署精選30家社會企業，媒合參加的學生團隊體驗學習，並將所學成果以團隊為單位，參與「青年服務學習成果競賽」。

臺北商業大學學生（上圖，後排左二為指導老師，中間為里仁公司總經理李妙玲）在競賽簡報中分享在里仁公司的學習體驗，並將其社企歷程完整介紹，闡述企業的核心價值，榮獲社會企業體驗組別第一名。以下是他們的心得分享：（皆為國立臺北商業大學企管系五專二年級學生）



盧映婷：

我國中時曾有過敏性濕疹的病症，看了許多醫生都找不出原因，只能吃類固醇來控制病情。之後穿了媽媽買給我的有機棉內衣，外面再套上一般的衣服，便覺得舒服許多，不會感覺刺刺的，而是很舒服、很好穿。雖然棉質衣服洗後總會縮一點，但總比穿一般衣服，讓我的背整片過敏變紅，癢到睡不著覺還要好。由此可見，穿著有機棉衣的健康好處了。

王品妮：

要從慣行變為有機，必須經過一段時間的改良。改良期間，農民們的作物與收成都陷入了短絀、匱乏，生活該怎麼辦？里仁公司為了農民們的生活，會買下所有蟲蛀的農作物，這是讓我印象最深刻也最刮目相看的地方。可以做到這點真的很偉大。

我們應該讓更多人知道有機農業的重要，我自己就對有機棉的宣傳比較有想法。里仁目前在全台只有一家專賣有機棉的店，雖然現在的我沒辦法開一家店，但是我覺得可以換個方式，從日常生活來達到自己期許的目標。



邱鈺嵐：

聽到里仁公司在以前的年代就想要發展有機農業，我是滿佩服他們的精神。因為我的外公、外婆也是農夫，所以我知道農業生產者本身的利潤其實很低，而且辛苦的程度絕不是一般人所能想像的，更何況是有機農業啊！我想，如果沒有里仁願意不顧一切地努力嘗試與推廣有機農作的栽種，或許我們現在還只能繼續不斷地噴灑農藥，傷害農民、傷害土地、傷害我們這些消費者。就算現在從事有機農作的耕地面積只有一點點，但是積少成多，相信會有越來越多的人願意幫助他們，使我們的環境變得更好。

蔡佩璇：

結束里仁公司的企業體驗後，我覺得自己改變最多的是開始對有機食品產生了濃厚的興趣。當陪家人到市場時，我除會特別留意它是否黏貼有機標籤、營養標示；也會特別注意農產品背後的小故事，因為那些內容對我來說已變得一點都不平凡了。現在時常縈繞在腦海中的，是一群在為環境默默努力的農民身影，就如同參訪當天影片中所觀看到的農民模樣，如此地親切可愛。

同時，我也開始在想現階段的我能為他們做些什麼？我們既是年輕學子，便利用我們所最熟悉的社群媒體為里仁公司進行行銷，除告訴身邊的親朋好友有機農產品的好處，甚至邀請他們親自走訪里仁公司，希望他們也能因為接受有機農產的洗禮，而讓生活開始有了健康的改變。

小雨滴昇華

廖子葳：

小雨滴因共同的信念而聚集，形成一股力量後，降落到這片大地，向下深耕，鑽過沙礫、流過乾涸，最終盼得蒸發昇華的那一天。

結束在里仁的體驗後，心中久久不能平復，我們五個人七嘴八舌地分享著自己的感受，激動非常！最後，這些暖人心脾的分子，一點一滴地聚集，迸發出一個深深打動著我們的故事……

依稀記得宋朝時的一位官員羅大經，曾在其所著的《鶴林玉露》中寫到：「滴水穿石」——不值一瞥的小水滴，只要不斷努力，也能鑿石。這些水滴，並非僅憑一己之力便能穿石，而是聚集起來，一起努力，並且堅定不移。同樣地，里仁公司這樣的社會企業，就像是答答落下的小水滴一般，凝結、降水、滲透、蒸發，不停地循環著，將這片土地變得更好、更富饒。

人們為了利益，不顧自然生態地大肆破壞，造成環境惡化，使里仁公司的創辦人日常老和尚發起善念，號召一群人，從有機事業著手，一同為這片土地打拚——這就是凝結。做任何事，一開始總是最艱辛，因為沒有經驗，以致屢屢碰壁。

俗云：「萬事最難即是起頭時。」曾經，我為了要訓練自己的心肺耐力，便計劃每天跑操場四圈，但不到三天，我的堅持與毅力，就蕩然無存了；直到後來，遇到一位田徑教練，他告訴我：剛開始一定會很累，有時候甚至會徘徊在崩潰邊緣；但只要記得，無論如何都不可以停下腳步，並且要保持穩定呼吸，嘴巴也不要打開，日復一日，心肺耐力就能夠有效地提升。之後，我照著做了，也咬著牙根捱過一開始最痛苦的日子，果然誠如老師





所說的，我確實漸漸地享受到了運動的樂趣——或許這就是屬於我自己的「降水」。

聽著台上講師說著他們公司的理念，以及一路走來所經歷過的種種故事，我恍然驚覺——無農藥不就是回到古早時候的耕作方式，怎麼會艱辛至此？一條條思緒在腦中紊亂紛飛，有一句話不斷地閃現——「從儉入奢易，由奢返儉難。」這句話能否反映出現在農耕的窘境？我想：能的！因為只要種子、化肥、農藥備齊了，就不怕種不出漂亮又好吃的蔬果來；相反地，有機農作照顧起來極其麻煩，還要擔心蟲害、擔心賣相，又不一定賣得好，有誰會願意挑這吃力不討好的差事做呢？化肥農藥危害人體早已不是秘密，就連身上穿的棉製衣料也與此相關，食衣住行皆有涉及。政府、消費者、通路、農民，雖扮演著不同的角色，卻唯有攜手共進、互相配合，才能創造出一個真正健康的生活環境，而非只靠一小部分的人在為此付出。

降水過後還需努力滲透，克服土壤中的重重關卡。就「如同地瓜浸泡糖水，絲絲軟綿，含在嘴裡口口香甜，蜜糖入心。」除了埋頭苦做外，要讓有機事業長久經營下去，願景得以發揚光大，還需要獲得各界的支持與認同。在社會企業體驗學習之旅的短短幾個小時裡，我不只看到了有機蔬果，還有相關加工產品以及有機棉，每一個產業區塊都有完整的規畫。其中，最令我印象深刻的是宣傳影片中，每一個人物所表露出那或悲或喜的真實情感；以及店裡每位叔叔、阿姨的熱情笑容——就像是小時候鄰居的爺爺、奶奶們，他們所展現出的喜怒哀樂與憂愁。

單憑高品質的農產還不夠，最難能可貴的是人與人之間情感的聯繫。「有機」，這個名詞其實從小聽到大，對我的生活卻無甚改變。這一次，之所以會有這麼大的感觸，倒不是因為那些不會說話的蔬果，抑或是數據資料，而是活生生的「人」所流露的

真情實感。當我們踏進店鋪，歡聲笑語便不絕於耳。每位叔叔、阿姨，除會熱情地招呼我們外，同時也會和前來買菜的人們點頭微笑，甚至聊上一兩句家常話。恍惚間，我似乎被拉回到了小時候所最熟悉的菜市場裡，感受到每個人都像是朋友般，自然地聊著生活中的大小事，而非是老闆與顧客間的關係。因為箇中有溫暖的感情、彼此間深厚的信任，所以一拍即合——深耕的不只是土地，還有人。

里仁公司的講師說，他們除了經營有機食品之外，也已將觸角拓展到其他領域，並且與其他企業合作，更舉辦許多不同型態的活動，例如：觀光農場、讚頌班等，積極努力地朝著下一個里程碑邁進。這令我想起了某日「企業概論」的課堂上，老師曾說過的一句話：「目標，是有長期和短期的；你訂定短期目標的同時，也要想到更長遠的未來——一個個短期目標的達成，匯集而成的力量，會使你實現長期的遠大志向！」或許，我還不確定自己的遠大志向是什麼，但我知道自己正在為將來打下基礎。步入了「蒸發」這個階段，並不是意味抵達終點，而是邁向下一個目標的起點。

這個打動我們的故事，正是每個人在地理課裡都曾經學過的「水循環」。所謂「循環」，其意在於生生不息，每個階段相互承接、形成環鏈。這樣的循環如同人生般，途中也許會遭逢挫折，但它就像是降水與滲透，雖會偶遇沙礫、烈日、乾旱……等種種困難，但相信勢必都會一一克服，並且向下深耕，最後終能見著曙光，如願得以蒸發、昇華……之後，再朝下一階段的旅程繼續循環邁進。

有如燕子飛上青天，四處奔忙；乳燕緊跟在後，隨之拍動翅膀——這次的社會企業體驗，我看見他們辛勤地付出努力，也品嚐了一回人生道理。





幸福來敲門

文 | 鄭夙娟 (2014年企業主管生命成長營學員)

去年此時，我認為我的後半輩子不會再有幸福。

我之所以還活著的唯一理由，是因為我不能讓兒子一輩子背負著「母親無法承受壓力而選擇放棄」這樣的陰影過他的一生。

現在，我找到了更多活下去的理由。

我原本是一個開朗、自信、樂觀、積極的人，一直以來所有的事情都有計畫，都在我的掌握之中。但就在十幾年前父親無預警的腦中風，瞬間讓我的人生風雲變色，接下來的人生都出乎意料之外。

這十幾年當中，父親二度中風導致腦部嚴重受損及重度失智；母親因痛風、腎衰竭、大腸癌頻繁進出加護病房，也收過多次病危通知。我在娘家、醫院、公司、家庭間蠟燭多頭燒，但從沒有人問過我是否扛得起這個重擔，沒有人關心過我是否也會得憂鬱症，只在乎我沒有喬到特等病房、脾氣變得不好、醫生不好、看護不好、伙食不好……

家人質疑我沒有掌握兒子在校的狀況、對兒子的學業不關心、沒讓他跟別人家的孩子一樣每天去補習，我不像別人家的媳婦每天回家煮飯給家人吃、沒有對老公溫柔體貼、沒有常常到婆家噓寒問暖……

我的老闆對我說：「妳是公司的高階主管，應該要在公司坐鎮；我花這麼多錢請妳，不是讓妳每天準時下班去醫院，妳應該留下來加班開會……」

就在前年，我終於病倒了！醫生告訴我腦袋中有六個腦瘤，同一年，我的椎間盤突出導致我沒辦法走路，甚至無法站立，醫

生說這都是因為壓力過大及過勞導致，我終於可以讓我的家人了解我的壓力有多大！當兒子考上台大時，我比兒子還激動，心中積壓多年的委屈傾瀉而出，我終於可以證明我有好好教導我的孩子！但是無情的現實壓力，也讓公司董事會沒辦法諒解身為副總的我有如此多的「狀況」，要我以健康狀況不佳為由自請離職！

就這樣，我動了開顱手術，兩次椎間盤切除手術。就在我開脊椎手術時，母親最終不敵病魔過世，我坐著輪椅完成母親的告別式。在最困苦難過的時候，一出院就丟了工作！人生至此，由高峰跌落谷底，由雙手滿盈變成一無所有；我失去了一直擁有的開朗、自信、樂觀、積極，也失去了那張用來獲得別人認同的名片。

就在快過不去人生的這道關卡時，好友極力推薦我參加去年的企業營。本來因為我已經不是「企業主管」了，自尊心作祟之下，並不想參加這種「企業精英」齊聚的場合。再者，從事人力資源的專業工作已經二三十年，諮商過那麼多人，我最不喜歡的就是別人試圖「開導」我，驕傲的我，常常會覺得我講得會更好聽、更打動人心。

但礙於好友的苦苦相勸、輔導員親切的聯絡，終於勉為其難參加了。沒想到，從一開始的「黃背心」就讓我的鐵石心腸軟化了，有人因為知道我腰椎不好，在一千多人中把我找出來，推了一張董事長椅給我，說這樣坐得比較舒服。更沒想到，這世上竟然有人能將我心裡之苦貼切的描述出來，句句命中我心裡的痛。我從頭哭到尾，連哭了四天三夜。

師父說：「只要你自己不放棄，我很樂意陪你走完最後一程！」

十幾年來第一次有人對我說願意陪我一起走！

十幾年來第一次有人不因我沒有了頭銜而嫌棄我！

點燈發願的那個晚上，我發願祈求諸佛菩薩及師父引領我去





除心裡糾結多年的苦；藉由學習廣論，走出禁錮自己的象牙塔，找回生命的意義；我將義不容辭的以自身的經驗幫助更多需要幫助的人，特別是那些跟我有一樣遭遇的人。

從企業營開始到之後的《廣論》研討班，我們一直在討論「觀功念恩」。自己當主管二三十年，在最短的時間內找出別人的錯誤是我最擅長的獨門絕技！但在「觀功念恩」深植我心之後，我試著在抱怨生起之時，閉上嘴，先想想對方的好，想想這件事有什麼優點。我甚至回想前半生所有的挫折是否真的只有壞處，沒有一點可取之處？難道這一切真的全都是別人的錯嗎？如果他們今生會傷害我是因為我前世先傷害過他們呢？

進而又想，除了需要坦然去面對與經歷自己造成的業果，是否能由「離苦得樂」的過程修得無限生命更美好的未來？當我開始這麼想時，漸漸不再那麼怨恨那些我很難諒解的人，也漸漸放過自己。

以前我常比較，然後想：為什麼我沒有？我只看到我失去的，失去自由、失去健康、失去工作、失去財富，所以感覺自己很可憐；我看到的是我需要負起的責任、別人對我的無情無義、社會的現實冷漠，所以感覺自己好孤單、好寂寞，甚至感到萬念俱灰。

現在我也比較，然後想：多麼萬幸啊，我沒有失去！我學會「轉念」，開始去看及感恩我所擁有的，雖然或許因為前世業因感業果，現在這麼辛苦，但也因此才有機會學習《廣論》，也才有機會認識這麼多善友。我感恩過去的磨練，讓我變得處變不驚；因為一無所有，懂得謙虛；因為痛過，所以更有同理心……懂得感恩後，慢慢覺得其實自己是幸福的。我也更深一層了解生命的意義，能和一群志同道合的人一起學習，慢慢學會關懷周圍的人，才知道自己其實並不孤單。

記得有一次《廣論》班請假，在收到課後副班長寄來的課摘時，我一眼直接看到中間的部分：「你要如何衡量你的人生？」
「上帝不會計較，祂不會去計算，祂衡量你的基礎，是你曾經如何利用自己的天賦幫助別人成為更好的人。」

當下就像被師父敲頭棒喝：「衡量人生的標準應該是：是否利用自己的天賦幫助別人成為更好的人！」不是有沒有一個響亮的職務，不是地位的高低、報酬的多寡，不是那個我很在意的工作。

當時我淚流滿面，一直梗在心頭的痛，被狠狠的挑起，也被溫柔的安慰了！從三年前手術並失去工作後，我的心就一直糾結在「失去事業成就」這個盲點上，無論什麼人跟我說了無數的什麼話，我就是心有千千結，始終過不去這個關卡。

我以前聽到哪位我曾提拔過的人當上總裁，哪位我曾面試錄用的人當上總監，或是哪位同事創業成功，就會心很痛！他們都功成名就了，那我呢？我不斷的問老天：「我這麼努力，為什麼會有這種下場？」我恨自己不爭氣，我恨上天不公平，然後自閉好幾天。

現在我饒了自己！我為他們高興，也為自己高興，高興自己很有識人的能力，不僅能慧眼識英雄，還能利用自己的天賦及能力幫助別人成為更好的人，我是在累積自己的資糧啊！我已經學會用不同的角度來看待同一件事情。

我的生命在福智得以重生，期許自己能以這裡為起點，展開自己不一樣的後半生。我在這裡找到了活下去的理由，我想讓更多人知道世間沒有走不下去的路，只要你找對方向。我現在知道不用試圖去改變別人，只要改變自己思惟的角度，世界就會跟著改變。

希望有一天，我的心能真正的變成一顆菩提心。





放下的力量

文 | 如晴 (2015年卓越青年生命成長營學員)

去年秋天起，因朋友介紹學習《廣論》，許多概念大致上已經建立了，也大多能理解，但說到實踐，仍是一件困難的事。經過卓青營三天二夜的密集「特訓」之後，我體驗到一份難得的正面能量，正充斥著自己的身體與心靈。

回顧過去與母親的相處經驗，雖然也有過像朋友那般無話不談的時光，但是，大部分的歲月裡，我們多半是劍拔弩張，或凍如冰霜的冷戰狀態。在參加卓青營前，我跟媽媽又因為一點事而起了爭執，以致近兩個月未能好好交談。可是，母親就是母親，她對子女的愛，是永遠不會停止的。

那天從卓青營回到家，正是午休的時間。我發現媽媽為我洗了平時沒空清洗的被子及枕頭墊等寢具，心裡備感溫馨，實在非常感謝媽媽的愛心與貼心。不料，我很快地察覺到，枕頭墊不知何以居然遍尋不著，下落不明。當下只想好好休息一下，恢復體力，卻未能如願，因此，以往慣有的情結又開始發酵，心中不禁責怪起母親擅作主張，亂動我的東西，才讓我不可能立即小憩。

晚上我躺在床上，卓青營裡「觀功念恩」的故事一一在腦海中流轉，而一千多名義工熱情、真誠付出的畫面，也不斷浮現。這些義工們與我非親非故，都能不求回報的為我們服務，更何況十月懷胎辛苦生下我的媽媽？她只是愛我、疼惜我，才幫我洗好寢具，並不是故意讓我不可能休息的。這讓我著實覺得慚愧，自己能對義工觀功念恩，卻不能完全體諒母親的苦心，還結合過往不快的記憶，把錯都推到她身上。隔天，我向媽媽好好的道了歉。

曾經有過的衝突與傷痛，因為觀功念恩，因為真心感謝，都要慢慢放下了！



有情天地

放牛班的牛

文 | 日月白水

記得小時候，老師常告訴我：「書，讀不好就要去放牛。」因為害怕當放牛的孩子，所以我用功讀書，沒想到努力之後的我，即使取得高等學位，依然要放牛，而我的心情卻是愉悅的。

傳統的農業社會，牛是耕作主力，農家竭力善待，更不願食用善良且付出勞力的牛的肉，而今人們為了口腹之慾，牠們萬般無奈的淪為餐桌上的食物。就在禾穀豐收的季節，有

幾位老師集資贖回待宰的黃牛，因為照顧上有困難，所以送到古坑慈心農場，一者讓有情回歸自然，活得有尊嚴，二者可在慈心大地耕耘造善，從此命運大不同。

一歲多、遇到貴人撿回一命的牠，一到農場便幸運的遇到法師為牠皈依、命名為「禾豐」，因此有了吉祥又應景的名字。雖然成為慈心農場



有情天地



家族的一份子，但初來乍到的禾豐，帶著憂鬱的眼神，有些悶悶不樂，甚至還流淚。

爲了讓牠像一隻真正的牛，農場的義工組成「放牛班」輪流照顧牠，教導牠耕田、拉車等技能，希望恢復黃牛的本能。聰明的禾豐學得很快，不久便駕輕就熟，拉起車來腳步輕快，小朋友坐上牛車更是歡喜。溫馴的禾豐喜歡親近人，被撫摸時感受到被關愛，會撒嬌的發出低沉的聲調。不久，牠不再孤單，憂鬱症也痊癒了。

迎著晨曦，禾豐悠閒漫步農場，享受新鮮豐沛的雜草，猶如天然的除草機，每天吃個不停。巧妙的是，牛吃草會留一截，而這一截正好保護土壤，避免太陽曝曬，既保持濕度也涵養一些昆蟲。當訪客來農場體驗採收玉米後，剩下的玉米稈便是禾豐的最

佳點心。牠的糞便可作堆肥，回歸大地；所以放牛班還要撿牛糞，幸好牛糞並不臭，過去農村拿它塗牆壁、當柴燒呢！

幸福的禾豐擁有一間別致的專屬牛棚，這是南華建築系師生聽了牠的故事、了解牠的習性之後，發揮所學，特地爲牠量身打造的，並和小馬「西行」比鄰而居。系上老師說：「這堂實作課，除了建築設計之外，同學從中學習愛護生命。」

自從機械取代耕牛之後，黃牛在農村已難得一見，快成爲稀有動物了。而今，夕陽餘暉，放牛班成員牽著禾豐漫步田野，一幅安詳和樂的畫面，重現農村美景。冬至那天，我依傳統習俗請禾豐吃湯圓，把湯圓黏在牛角上，祝福牠健康，長命百歲，在農場自在的活下去。

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 | 南極之夢 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 儒學殿堂 | 論語，世界的經典 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 樂齡之學 | 生活有目標 長壽金鑰 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 心靈診療室 | 生命之旅 停看聽 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 老吾老 | 愛，超越極限…… | | | | |
| | 滿「足」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 止痛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 推手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 長伴 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 精采學坊 | 做自己的神醫——「腳與健康」班 動手動腳又動腦 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 娘心 兒心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 精明能消雙目睜 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 跨年偶拾 | 2015跨年去 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 跨「心」年 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 目送 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 生命的分流 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 生活手札 | 竹杖芒鞋輕勝馬 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 開卷有益 | 來，嚼一場美味 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 綠野遊蹤 | 一起「麥」向幸福——彰化大城鄉民作夥 打造有機家園 | | | | |
| | 學者蔡念夢中鄉 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 農友齊心利斷金 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 麵包師傅下田去 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 社區媽媽巧推手 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 企業老闆愛種樹 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 營隊迴響 | 當大學生遇到里仁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | ——小雨滴 昇華 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 幸福來敲門 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 放下的力量 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 有情天地 | 放牛班的牛 | <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 _____

捐款支持 與我們一起打造健康和樂的世界

一滴水投入大海 等於大海的全部

| | | | | | | | |
|--|--|----------|--|---|--|--------|--|
| 98-04-43-04 | | 郵政劃款單 | | 儲蓄存款 | | 元 | |
| 19636771 | | 金額 | | 拾 | | 元 | |
| 收帳號 | | 新台幣 (小寫) | | 萬 | | 元 | |
| 通訊欄 (限與本次存款有關事項) | | 收戶名 | | 財團法人台北市福智佛教基金會 | | 經辦局收款戳 | |
| 1. 是否需要開立收據? <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 【若需要, 務請填寫地址欄】 | | 寄款人 | | <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 | | 收帳帳號戶名 | |
| 2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱: _____ | | 姓名 | | 地址 | | 存款金額 | |
| (申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明) | | 姓名 | | 地址 | | 電腦紀錄 | |
| | | 姓名 | | 地址 | | 電腦紀錄 | |

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

我的基本資料

姓名: _____
 性別: _____
 生日(西元): _____
 聯絡電話: _____
 聯絡地址: _____
 Email: _____

【個資蒐集聲明: 個人資料僅做為寄送出出版物及調查分析使用。】

信用卡捐款授權書

財團法人台北市福智佛教基金會捐款
 (申請人了解本會蒐集個資告知聲明)

持卡人姓名: _____
 收據開立名稱: 持卡人
另指定名稱: _____
 信用卡別: VISA MASTER
JCB 聯合信用卡
 信用卡號: _____
 有效期限: 西元 _____ 年 _____ 月
 授權金額: _____ 元
 持卡人簽名 (需與信用卡簽名一致): _____

連絡地址 (寄發收據用): _____

 連絡電話: _____
 填寫日期: 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

資料請傳真至(02)2546-7286, 傳真後請來電確認, 謝謝您。
 本會服務電話(02)2547-1887。

溫暖 從餐桌開始

在家用餐, 不只是為了吃飽, 而是全家交心的幸福時刻, 傳遞關愛在每一個舉止間。如今我可以選擇安心食材, 和家人共享健康與美味。

