

本期
專題

戀戀母恩

茶席裡的人生智慧

福智之友

第一一五期



免費結緣 · 歡迎取閱



媽媽一定很開心

◆嘉義 錫之

大弟是家裡最常回去的孩子。姪女還在襁褓時，夫妻倆抱著孩子、扛著奶粉尿布，隔週回家一趟。姪兒出生後，回家的陣仗更大了，一個牽著活蹦亂跳的女兒、肩上扛著行李，另一個則背起沈甸甸的巨嬰，一家四口搭上火車搖搖晃晃、大包小包的回來了。這學期弟妹因週末有課，沒辦法一道回家。顧慮長路跋涉，一個大人同時照顧兩個年幼的孩子辛苦勉強，於是簡化為爸爸帶著女兒週末探親暨鐵道輕

旅。

八十多歲的爺爺雖然還算硬朗，但遇上精力充沛、活力十足的小娃，不用一小

時，爺爺就累了。大部分的時候，姪女一個人在院子裡追蝴蝶、玩球和小狗說話，銀鈴般的笑聲迴盪整個中庭。一會兒，忙碌的大人注意到院子裡沒了聲響，推門看看怎麼回事。只見姪女蹲在草地上好像發現了什麼，俯下身隨著她的視線看去，原來春神已翩然降臨，綠意盎然的草地上冒出一朵朵不知名的小野花。小花明黃色彩雖然嬌豔，可惜過於細嫩，若沒彎下腰、撥開草，根本不會被人察覺。

姪女看見我們來，開心的說：「小黃花好漂亮，真想摘回去送給媽媽，媽媽一定很開心。」原來孝順不用嘴巴講，大人的心裡常常記掛著父母，五歲的小娃也能感受，也會模仿。

福智之友

第一一五期

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2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: 1170 Kern 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, NY 11354 USA
TEL: 1-718-353-6111 電子信箱: bwnyus@yahoo.com
- 加拿大-溫哥華教室: 2216 Vauxhall Place, Richmond, V6V 1Z9 BC, Canada
TEL: 1-604-279-1772 電子信箱: mfbs.bc@gmail.com

創刊時間: 2000年2月29日

出刊時間: 2014年6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

茶席裡的人生智慧

——台中人文美學班

(請見第30頁)

目錄 CONTENTS

第一一五期

◆ 編者的話	◆ 發現美	◆ 精采人生	◆ 生活手札	◆ 智慧平台	◆ 慎終追遠	◆ 閱讀悅讀	◆ 營隊采風	◆ 我愛樹	◆ 推動有機的手	◆ 里仁看板																
◆ 轉彎發現桃花源	◆ 照片揚善	◆ 茶席裡的人生智慧	◆ 物我相遇	◆ 培福婚禮	◆ 看見祖先的身影	◆ 別再問爛問題	◆ 探訪第一縷晨光	◆ 種樹 Action-	◆ 阿里山的有機勇士	◆ 農友甘苦誰人知?																
◆ 沒有說出的愛	◆ 讓感動長久	◆ 台中文美學班	◆ 茶道的樂與美	◆ 我也會「變臉」	◆ 重展歡顏	◆ 奇妙的下手處	◆ 向蘭嶼人學習	◆ 我喝咖啡，他種樹	◆ 老榕新綠																	
◆ 那時的愛	◆ 美妙的連結	◆ 不再一路攻頂	◆ 小女孩長大了	◆ 那份愛，永遠不偷懶	◆ 堅韌的愛	◆ 阿婆身上的因果	◆ 撿到寶愛	◆ 賴嘉副捍衛水源保護區																		
◆ 7	◆ 6	◆ 4	◆ 44	◆ 42	◆ 40	◆ 38	◆ 34	◆ 30	◆ 28	◆ 26	◆ 25	◆ 22	◆ 20	◆ 16	◆ 14	◆ 12	◆ 10	◆ 7	◆ 6	◆ 4						
◆ 編輯室	◆ 編輯室	◆ 編輯室	◆ 美國卜宣云	◆ 台中張文慧	◆ 台中陳麗如	◆ 台中楊純怡	◆ 台中妙枝	◆ 高雄湯孟涵	◆ 台中謝昆芳	◆ 嘉義張百樂	◆ 台中黃雅羚	◆ 編輯室	◆ 編輯室	◆ 台北念恩	◆ 雲林念慈	◆ 台北依宗	◆ 台中小潔	◆ 台北慧晴	◆ 編輯室	◆ 編輯室	◆ 編輯室					
◆ 76	◆ 72	◆ 71	◆ 68	◆ 64	◆ 56	◆ 52	◆ 50	◆ 46	◆ 44	◆ 42	◆ 40	◆ 38	◆ 34	◆ 30	◆ 28	◆ 26	◆ 25	◆ 22	◆ 20	◆ 16	◆ 14	◆ 12	◆ 10	◆ 7	◆ 6	◆ 4
◆ 台北又綸	◆ 雲林春耕	◆ 台北知意	◆ 雲林綺行	◆ 雲林黃瑞美	◆ 編輯室	◆ 雲林陳彥宏	◆ 雲林范婷婷	◆ 台北葉鸞	◆ 美國卜宣云	◆ 台中張文慧	◆ 台中陳麗如	◆ 台中楊純怡	◆ 台中妙枝	◆ 高雄湯孟涵	◆ 台中謝昆芳	◆ 嘉義張百樂	◆ 台中黃雅羚	◆ 編輯室	◆ 編輯室	◆ 台北念恩	◆ 雲林念慈	◆ 台北依宗	◆ 台中小潔	◆ 台北慧晴	◆ 編輯室	◆ 編輯室

轉彎發現桃花源

想想：生命中有沒有「熟悉的陌生人」——明明生活在一起，為什麼相互如此陌生？台北慧晴，本期「戀戀母恩」單元的作者之一，她說：「那時，我跟媽媽雖然同住一個屋簷下，內心的距離卻比地球與火星還遙遠。有時看到電視上母女相擁，會覺得那是我這一輩子都無法做到的畫面……」三代同堂的大家庭，媽媽要憂心煩惱的事太多，蠟燭多頭燒，最希望長女可以分憂解勞，偏偏長女喜歡看書，不愛做事。女孩長大，婚後，境遇相同。婆婆和媽媽一樣，要她多做家事，於是，生活充滿不滿、憤怒、怨懟。

其實，慧晴的故事，同樣的情節，一直複製在很多人身上：同樣的痛苦，一直在折磨很多人的心。如何解套？這個單元想傳達的是——有些恩，是要用心關照，要用不同的角度去注視、聆聽，久而久之，也許在某個轉彎處，突然，就被發現。本期有好幾位作者，都是這樣努力一番，最後皇天不負苦心人。當苦樂翻盤的那一刻，訝然警覺：這麼多年來的苦白受了，想法轉個彎，桃花源就在眼前。

開門七件事之一「茶」，其中蘊含什麼道理，讓很多人學了茶道之後個性改變？台中「精采人生成長學坊」人文美學班，以茶道為學習主軸，融合《論語》的內涵，希望學員都能成為「有德之人」。茶道講師張文慧指導大家：必須先對對方觀功念恩，然後以歡喜心行禮奉茶。奉茶要從家人開始，很多學員、義工回家後不斷實踐課堂所學，因而改變家庭氣氛。原是

家中女霸主的陳麗如，回家練習奉茶，恭敬端茶給女兒喝時，女兒竟然嚇得從椅子上跌下來。女兒母親節畫像，筆下的媽媽是個張著大嘴罵人的可怕巫婆。麗如決定繼續奉茶，學習溫柔，相信有一天一定可以修正她在女兒心中的形象！

都市長大的孩子，從未享受過光腳踩在泥土的感覺，所以有人以為「菜是長在冰箱裡」。當人們與土地愈來愈疏遠時，福智文教基金會每年總會結合毛豆收成季，舉辦青少年班拾菽體驗營活動，在彎腰拾豆過程中，也拾回四顆心——發現美的眼睛、惜福感恩的心、遠大的目標、勇悍的心。除了撿毛豆之外，另有農場體驗，現場有農友現身說法，跟小朋友分享農作經驗；還有特有生物研究保育中心帶來受傷的大冠鷲、領角鴉，雖然擁有超乎常人的視力和耳息相關……這樣的教育，土地就是一間大教室，自然就是一本教科書，毛豆豐收，同學們也得滿行囊。更多精采內容請見「探訪第一縷晨光」。

全世界的雨林被快速砍伐，地球不斷發出求救訊號時，很多人都起而行——大家一起來種樹！但是，種樹是門大學問，不是想做就可以做得好，那該怎麼辦呢？其實支持種樹的方法很多，幾位朋友分享他們的經驗，也許您也可以試試。雲林的綺行，去年乾兒子婚後返台省親，她想送份禮物表達祝福，左思右想，送什麼好呢？忽然想起有一套咖啡杯很不錯。那是有次到種樹達人「賴桑」兒子所開的咖啡館，喝咖啡又聽故事，感動之餘，一次就訂了六組——賴建忠支持爸爸種樹行動，也希望這個善行可以永續下去，於是在大樹下種咖啡。「你喝咖啡，我種樹」，賣咖啡的盈餘，提撥給賴桑種樹造林。原來做善事，也可以很輕鬆！



沒有說出的愛

◆編輯室整理

屢講不聽的輕輕帶過，無稽之談的不必解釋……母愛，自然得理所當然，存在得不知不覺。然而唯有在學會念恩、打開卡住的心後，孩子才發現涓涓流淌的愛未曾停息。

那時



◆台北 慧晴

那時，我跟媽媽雖然同住一個屋簷下，內心的距離卻比地球與火星還遙遠。有時看到電視上母女相擁，會覺得那是我這一輩子都無法做到的畫面。儘管如此，在我小小的內心深處，是盼望媽媽能跟我親近的。有時，也試著想跟媽媽說心事，卻覺得媽媽的眼睛總盯著別的事，因為讓她憂心煩惱的事，太多、太多了……

我們是三代同堂的大家庭，爺爺奶奶之下，還有三戶小家庭，一共十五人，要共用一家的資源。家裡沒有瓦斯爐，洗澡得燒熱水，又只有一間浴室，所以我們做家事的速度要很快，才能

順利洗完澡。接著，一大家子的衣服都得等洗完澡，用手洗，再拿去晾。

媽媽是職業婦女，蠟燭多頭燒，忙不過來時，難免希望我這個長女能夠支援她。可是偏偏我是喜歡讀書不喜做事的小孩，老想把握時間多看點書。所以當我看得津津有味，媽媽卻叫我做事時，我就會用很不耐煩的口氣回說：「幹嘛啦！」可是，媽媽是很著急、很需要幫手，才會叫我的，又聽到我那麼不甘願的口氣，就會更氣急敗壞的催促：「快點！快點！叫了那麼多次還不來幫！」媽媽一急起來，就非要人馬上行動，

讓我很苦惱。

而且我做家事時，她還常在旁叮嚀：「妳怎麼這樣做？妳應該要這樣、那樣做。」我總是聽不進，覺得很刺耳，心裡嘀咕著：「什麼嘛，我已經做得不錯了，妳怎麼都不肯定我？而且，妳可以好好教不是嗎？不用一下子就發火呀！」尤其內心很不服氣時，甚至會想：「妳自己也沒多好啊，妳還不是常常被奶奶碎碎念！妳就會把氣發洩在我身上！」媽媽在外面是女強人，很得上司賞識，在家裡卻很受挫。幼稚的我，不但不想安慰她，反而覺得她不了解我，脾氣不好，一點都不溫柔。

婚後，婆婆跟媽媽一樣，會要求我做家事。苦惱與緊繃的關係再度上演，但這次比在娘家更慘，因為我已經不是一個逆來順受的小孩，而是一個高高在上的醫師大人了！我知道，外面事業再成功，如果家庭不能幸福，那是心裡永遠的傷痛與遺憾，我想改善，卻完全抓不到竅門。

出來……

這些生活的細節，她都殷殷教過我。而我都是用什麼態度對她呢？我都沒聽，我不在乎這些細節；罵我也沒用。最後，她親自幫我收拾。

媽媽年紀大了，頭髮白了，我也進入中年了，可是我的壞習慣，一樣都沒改。我對她這麼壞，她卻一直關心我。明知我聽不進，明知我會擺臭臉，她還是覺得要教我，她還是願意用她的熱臉貼我的冷屁股。一次又一次叮嚀，一次又一次忍受。

我開始試著寫信，跟媽媽談心：「親愛的媽媽，上次回來，我看到您爲了家裡的誰誰誰，做

直至進來福智學習，慢慢認識到「苦從不善生」，才有了改善。原來很多人際上的問題，不是別人有問題，而是我對應到他們的心態，充滿太多不善，充滿不滿、憤怒與怨懟。是我面對問題的心態，出了嚴重的問題，導致問題不能解套，反而越纏越緊。

其實身邊的人爲了我，付出很多。爲什麼我都只在乎不合我意的地方，卻從來沒想過要去觀察、體會他們對我的好與關心，甚至進一步去理解他們的困難、限制？他們跟我一樣，都是凡夫，會有情緒，會有傷痛，會歇斯底里，會發火，需要安慰與支持。我們是一樣的。

有一次回娘家，起床後，目睹媽媽正彎著腰，在幫我洗裝便當的袋子。她很用力的刷，好像要把那被我輕忽的污漬與髒垢，都刷洗到煥然一新。我盯著她的背影看，看得我鼻子都酸了。我的媽媽，爲我洗過多少次便當袋；叮嚀過我多少次，便當袋不要隨便亂放，要注意不讓湯汁漏

了什麼什麼，您的身影，讓我非常感動，我覺得您承受好多好多……很對不起，我以前不會想，您爲我好，教導我很多，我都沒聽進去，還對您發火，真的非常對不起您……」

媽媽的心，一次又一次，跟我的心碰觸到了，她越來越能告訴我她內心的真正的想法和感覺。我們有時一起抱頭痛哭，我流的，是懺悔的淚水；她流的，是辛酸、感動的淚水。如今，我們可以很親密的擁抱，上街購物，無話不談……

月復一月，年復一年，江河會老，我對母親的敬意與愛，只有越來越深。



堅韌的愛

◆台中 小潔

外公非常重男輕女，尤其是母親的一個哥哥在一次到濁水溪旁撿拾漂流木，被急流捲走身亡後，家中所有的農事重擔都落在母親肩上。

爲了家計，外公要她參加全省的稻子收割隊，好幾次在把一束束稻穀送進絞穀機時，因被毒日頭曬得陣陣暈眩，母親險些也絞了進去。外公甚至在她還未成年時，就託人偷偷帶到日本琉球農耕一個月。母親說農耕時整天收割甘蔗、三餐自己煮大白菜配飯；洗煮蔗糖鍋的休假日，得去清理地主家的糞坑、幫忙照顧他們的孩子。總之，「外勞」拚了命，用盡這個月的每一分每一

秒去賺錢。當一個月的農耕結束後，大舅到港口接媽媽時，竟認不出站在她眼前的妹妹——一個又黑又瘦、長滿痘子、不成人樣的女孩。

最令人辛酸的是，這一切的辛勞痛苦似乎是她爲了她不幸的婚姻預做磨練。父親在我們五、六歲時賭博成性，甚至染上毒癮，工作賺的錢都賠光喝光，還讓債主找上門來，母親要錢就遭到一頓打罵。最後，她決志拚死也要把我們養成人，於是體形嬌小、沒能受教育的她開始出外工作，紙箱工廠女工、縫紉褲頭、煮虱目魚粥、電子零工、大樓清潔員、餐廳熟食區主廚、旅館打

掃工作等她都做過。直到我大學畢業，回台中教書那一年，透過婦女保護聯盟協會協助，完成了雙親的離婚手續。

聆聽母親童年的苦楚，及一同經歷家暴的恐懼，我自許做個體貼善解的女兒，每週帶媽媽去大坑爬山，接著載她到弟弟家含飴弄孫，長一點的假期就帶她去國家森林區度假，平日買健康美食給她吃。我以為自己很了解母親的偉大，懂得盡孝報恩，但學習《菩提道次第廣論》後，日常師父教我看見更深的母恩，讓我看見自己所做的遠不及母親爲孩子付出的千萬分之一，更幫助我看見自己內心許多對母親的「不以為然」。

母親在農耕歲月的勞務，磨練出堅毅的意志、觀察思惟的智慧、不怕吃苦的耐力、紮實可靠的做事態度；她惜物惜福、省吃儉用操持家計……這一切美德，都已經爲我們做出最好的典範，我怎麼還自以爲是的要「教育」母親一些所謂的「新時代、新觀念」呢？

母親的固執是因爲當年的「擇善固執」，才能把我養大，讓我可以有福氣教書；母親的任性是因爲當年的「韌性」，才能靠自己的力量活下來；母親對外人的不信任感，是因爲承受四、五十年的不被疼愛、不受保護的陰影造成；母親高規格的管控我的行蹤，是因爲我的性命是她拚了命成就出來的啊！

「念恩這件事情，我們要一而再、再而三、不停的把它擺在心裡面，去體驗，去認識它。」謝謝師父教我要對母親的恩德一念再念、深深的在心裡體驗它，我便能益加同理母親所做的一切。「打從娘胎哇哇墜地，就爲我把屎把尿，終不嫌棄、也終不離棄，就算孩子的態度會有冷淡、憤怒、不滿、抱怨以對，她還是會一心一意、一直關心下去，百千萬遍的叮嚀、擔憂與照顧，永不嫌厭，直到她兩腳一伸的那一天爲止。」這個人的名字就叫做「母親」，就是我的母親！





阿婆身上的因果

◆台北 依宗



阿婆是我的婆婆，育有五男五女，兒孫滿堂。我喜歡跟著孩子稱她「阿婆」。她是客家人，個性勤勞又開朗，一早起床就開始工作，燒火、煮飯、種菜；有空還到後山挖筍子、曬筍乾，種花生、曬花生……自己吃還可以送給鄰居。

有一年暑假，我帶孩子回花蓮看阿婆。我跟八十多歲的她講佛菩薩的故事、因果故事：「如是因感如是果，種瓠瓜絕對不會生菜瓜……」她聽了笑哈哈！也跟我分享她的故事：「幾十年前，家裡養十個小孩，日子過得很緊，還好父祖

輩開墾很多田，勉強可以給小孩吃飽飯、上學。有一年開學後，在路上遇見堂叔的小孩，因為繳不出學費沒上學，我想辦法省下家用，幫助他趕快去上學。」我對婆婆說：「妳真好！」她卻淡淡的說：「我的孩子都很乖！很孝順！」

我不會講客家話，還好阿婆會說國語、台語，我們還可以溝通。她會放慢速度，跟我講祖先日據時代到東部開墾艱辛的故事、辛勤持家的故事……她往生好幾年了，有一次我跟同學分享婆婆的善行，先生對我說：「為什麼我沒聽說這些事？」原來有些故事，也要有因緣才能聽得

到。我和阿婆其實很少見面，偶爾回花蓮我常常靜靜的陪著婆婆，聽她和別人說話。婆家的門口是早期當地原住民回家或買賣常經過的路，用餐時間，婆婆會招呼每個路過的人：「食飯囉！」真的有些人就走進來吃飯、喝茶、聊天。我覺得他們很奇怪，阿婆說：「他們走回山上還要很久很久，吃飽了才有力氣！」原來阿婆招呼他們是真心的，他們也用得很自在！

阿婆是個很惜情的人，常會帶我們去探望他的兄長姊妹，有一次帶全部的兒孫、媳婦去頭份參加姨媽孩子的婚禮。突然來了一車老小，帶著大包小包的禮物說要找婆婆，其中有位老先生拉著婆婆的手，講了很多話，我一句也聽不懂。回家路上我問先生：「他們是誰啊？」

先生給我講了公婆熱心助人的往事：那位老先生是外省人，年輕的時候跟著部隊來到台灣，心裡一直想棄戎投農，所以想辦法從部隊退下來。可是當時光復不久，一個舉目無親的外省年輕人，在

保守的鄉下要投靠誰呢？問了很久都沒人敢接受，公公很有義氣就請他到家裡當長工，婆婆也把他當親人照顧，他也把公婆當親人，辛勤的工作，一住就是十幾年，直到成家立業才搬出去。過年過節一定會回來探望公公婆婆，把他們當成親長，當年祖父、祖母告別式，他還披麻戴孝送到山頭。那年，長工已經七十幾歲了和孩子住在苗栗，聽到婆婆到頭份，趕緊帶著兒孫來看婆婆、謝謝婆婆。

婆婆高壽又健康，八十幾歲還耳聰目明、身手矯健，能跟兒女們到泰國搭快艇、坐飛行傘；九十幾歲時，還能到處走走探望老朋友；只有最後幾個月因為造血功能退化，有貧血的現象，常常感到頭暈。我安慰婆婆：「您是最好的車子，一開就是九十幾年，又很少故障，這是因為您做了很多好事，好心有好報，很少有車子能開這麼多年喔！」婆婆回給我會心的微笑。我覺得自己很幸運，有一位慈愛寬大的「阿婆」，隨處積善的「阿婆」，很感恩她教我很多很多！

那份愛，永遠不偷懶

◆ 雲林 念慈

記憶的浪吞嚥所有的記憶，卻帶不走您給予我的那份愛，那份愛——永遠不會偷懶。

以前我不懂那份愛，心中只是埋怨，來到了日常老法師打造的校園就讀，才漸漸明白那份愛。然而，陰霾也漸漸在去年的夏天出現。

那天，我清楚記得冰冷的白色建築，長廊旁一張挨著一張的床整齊排列著，停靠轉角的那張病床上，有個熟悉卻又陌生的身影，您變瘦了。我走過去握住您冰冷的雙手，輕輕喊著：「媽媽，我來了！」

巨大的鐵門開闔著，我陪您進入手術等候

區，您握緊我的手說：「別怕！我會加油，妳也要堅強。」當我走出那扇門正想回首時，「砰」的一聲鐵門已闔起。

我求著，求著平安的報告，我想著，想著爲什麼是您？一星期後宣告的答案重重打在心頭，我不願接受事實，然而您卻開朗面對。

我陷入陰霾中，記憶裡的碎片逐漸形成跑馬燈，閃過一幕幕畫面。那年您黑髮仍在，健壯的身體也在，寒冷的冬天，東北風在我耳邊呼嘯而過，我冷得打哆嗦，身子不斷發抖。您遞給我一件紅色大外套，爲我披上，輕聲說：「孩子，穿

上吧！別讓自己感冒了。」這一句話不知迴盪在多少個寒冬裡。

有一回，我已回到了學校，您爲了鼓勵住校的我，再晚，再累，就是要把那封信寫完，送到我手中，那工整的字跡深深刻在我的腦海裡。

「女兒……女兒……」聲音把我從陰霾的深處中拉了回來，我望著您，您的黑髮已不再，健壯的身體也不再，映在眼簾的是因施打類固醇而腫脹的臉龐。我翻開您的筆記本，工整的字跡早已不復，只剩下歪七扭八的字塌在紙上，我不忍多看，將它闔上。

回學校的前夕，您陪我走在長廊上，緊緊的握住我的手，用著如棉花溫柔的音聲：「孩子，回學校要乖，要加油！我也會努力。」我點了點頭，靜靜感受您的愛，透過十指纖纖的溫暖大手流入我的心頭。黑夜的寒風拂過我的臉龐，外頭再冷，也凍結不了您給的那份愛。

走到了大門前，您握得更緊了！再次囑咐我：「孩子！要認真，懇親日我會去看妳。」淚水在眼眶裡打轉，我忍住，微笑點了點頭，千言萬語哽在喉嚨，什麼也說不出口，只能勉強擠出：「再見！有事要跟我說。」您微笑答著：「好……再見！」我揮了揮手，眼前的霓虹燈變得朦朧。

當我再度回首，那身影已消失，只留下正在開闔的門，以及來來去去的陌生人影。我的淚水沾溼了衣襟，因爲何時能再見到那背影，都是個未知數啊！

您爲了我，勇敢的接受事實，堅定的向死神宣戰，不畏生死的恐懼……對！我是您的孩子，沒有理由放棄自己，更沒有理由向死神、煩惱高舉白旗。

媽媽您給予我的那份愛，永遠不會偷懶。
我永遠想念您！
(於告別式)



撿到寶愛

◆台北 念恩

從小，我就告訴自己，長大要孝養父親，不孝養母親。然而因緣際會，我竟無法對父親克盡孝道，反而奉養母親至今。

自小父母都叫我「阿撿」，對兄弟姊妹則叫本名，我幼小心靈起了疑點，但不敢求證。十幾歲時，每次到隔壁理髮店剪髮，老闆娘總是說：「妳這條命是撿來的。」我問：「爲何？」她都要我回去問母親。但每當我問起，媽媽也總是說：「不要理她說的話。」

母親原本柔弱，但嫁入舉債度日的家庭，生活壓力加上要扶養六個小孩，被塑造出堅強、

火爆、急先鋒的個性。我偏偏是兄弟姊妹中反應最慢的孩子，以致生活中的應對進退，都趕不上母親的腳步，老惹她生氣：「怎麼生妳這麼笨的孩子！」而父親都會維護我：「她不是笨，是老實。」可惜父親常外出，少了保護傘的我幾乎是在被罵的日子裡長大。

父親希望每個孩子都能受良好的教育，而兄弟姊妹中只有我不需父親用鞭子逼，就主動、喜歡上學，因此很得父親疼愛。一心要栽培我的爸爸，只讓我專心讀書，不用工作。母親看不慣其他孩子爲了幫忙還債辛苦工作，所以一看到我

學回家就罵：「妳最敢，讓全家人辛苦付出，供養妳讀書。」雖然我戰戰兢兢的以優異成績完成五專學業，但我謝絕了父親要我繼續上大學的美意，選擇在外地工作，實則想逃避母親的數落。

在外工作二十年，覺得一切順遂之時，疼愛我的父親竟往生了；母親因喪夫之痛，整整哭了一年。深切悔恨「子欲養而親不待」的我，爲了不要有第二次遺憾，翌年毅然辭掉台北高薪工作，選擇自家對面「事少、薪水也少」的工作，好就近照顧母親，陪她度過晚年。

回家與母親生活，是我惡夢的開始。除了因與母親的生活習慣、待人處世觀念差異迥大，常起爭執；最不能忍受的是，母親老愛罵：「怎麼生妳這麼撿角(沒用)。」尤其是我生病時，她都要奚落一番：「就是爸爸疼妳，從小沒讓妳吃苦，妳才不能忍痛，稍微怎樣就要看醫生。」阻止我看病。但大姊感冒，她就擔心著急：「妳怎麼這麼可憐，就是小時工作太辛苦了，沒好好照

顧妳。」這些話讓我怨恨不平，更懷疑我叫「阿撿」，真的是撿回來的。

這種生活持續三年，有一天我又生病了，同樣的戲碼下，我終於壓不住內心的怒火：「反正我就是沒妳的緣，得不到妳的疼愛，大姊才是妳的寶，大姊有權利生病，我就沒資格生病，就因爲我是撿來的嗎？」母親聽完嚎啕大哭，也和盤托出我叫「阿撿」的原因：

母親說我是在父親至金門當兵後三天出生的，一出生就生病，不吃奶，嘴唇長水泡，全身黑，帶到各處看診，醫師都束手無策。「妳怎能了解沒有丈夫在身邊，要依賴婆婆接濟生活而受限的辛酸？」原來阿嬤只給媽媽醫藥錢，沒車費的她只能抱著、背著襁褓中的我，徒步奔波。到了第三十五天，外婆告訴媽媽：「把孩子帶到台北的醫院看，若再看不好就放棄，讓她再出世吧！」母親清晨四點多便搭別人三輪車到台北等醫院開門，但九點多醫師看診後告知查不出病





困。於是媽媽抱著我哭著從台北回家，外婆無奈：「妳該放手，讓她出世吧！」說完，把我放在門外的小棺材裡，「只有我捨不得，畢竟妳是我懷胎十月生下來，我把妳抱出來，哭了兩小時，竟感動觀世音菩薩示現和尚(註)把妳給救活了。」

(註：篤信觀音的媽媽說，當她哭得肝腸寸斷之時，突然有一位「和尚」出現門前，用手伸進我的喉頭摳挖，我當下吐出穢物，便甦活過來。)

聽完後我恍然大悟：母親是愛我的！她以至誠的母愛，感動觀世音菩薩示現和尚救活了我，而她在月子中抱著我千里迢迢尋醫，所受的折磨與痛苦，如佛陀所說，即使我這一生用肩扛母親到死，都報不完她的深恩啊！

爾後，雖然母親在我犯錯時，生病時，或不合其意時，一樣會用她慣性的話語責備我，但我不再頂撞她了——在全世界的人都放棄我的時候，唯有她不離不棄，她是我的大恩人，我們是彼此相依的寶愛！

眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。





照片揚善

◆編輯室整理

「喀嚓！喀嚓！」一張又一張的照片，記錄一件又一件的善行。掌鏡者是望子成龍、望女成鳳的父母；上鏡頭的正是他們的心肝寶貝。照片訴說的不是遊覽名勝、歡暢樂園、得獎風光，而是小小的善美行為；「淘金式」偷拍，不是因為爸媽愛玩相機，而是因為——這是他們的「家長作業」！

福智文教基金會於二〇一一年九月成立家長聯誼會，父母透過學習，建立正確的教育理念，以簡易的方法，帶來家庭和樂。「用照片發現孩子的美」，便是方法之一：請父母用相機拍下子女小小的善行，將孩子當下的善定格在相紙、圖說，以及爸媽的心續中——「發現孩子潛在的美，堅定的指出他生命中美好的特質。」

「在自己的水平上努力的人，就是優秀的人才。」雖然只是小小的善，但因為父母張開了發現美的眼睛，開始修正原本觀待子女的角度，不再聚焦於孩子不如意的一部分、一味抱怨；子女也從被肯定中建立起自信，逐漸長成爸媽希望的樣子；親子互動少了摩擦，多了溫馨。

這些照片或許沒有美麗的畫面，但背後有著相應善美與了解欣賞的心。以下與讀者分享幾則「用照片發現美」的故事：



▲真正能捕捉孩子善美行為的，是父母那顆想要了解與懂得欣賞的心。



讓感動長久

◆台中 黃雅玲

孩子就讀妙慧托兒所，我因此有機會在福智家長聯誼會學習。過去一年來，家聯會給我們家長一份作業：「發現美」，希望我們用「發現美的眼睛」，觀察記錄孩子的點點滴滴。透過這份作業，我體會了陪伴孩子成長的過程，其實可以很好。

我在福智文教基金會學習多年，對於觀功念恩、關愛教育的內涵也算耳熟能詳，然而自己做得並不好，常常會生氣、罵小孩，有時候內心也會很矛盾的問自己：「奇怪！我不是在學關愛教育嗎？為什麼一直罵小孩？」認真檢討，發現自己個性急，又太注意自己的感受，不容易想到

別人，尤其是對小孩，他的想法是什麼？他的感覺怎麼樣？很少去留意。

我的師長曾說，他的老師教育他的過程中，那種感受都很美好；我很愛我的孩子，我也很想給孩子這種感覺。其實我的孩子也常會給我一些感動，只是我一直沒有放慢腳步好好體會，更不會記錄下來，就讓那些感動不著痕跡溜走。我想突破自己的急性子與自我中心，也希望美好的感動可以長久，所以我很認真看待這份作業，親子之間竟因此有了令人驚喜的體驗與轉變。

我開始拿起相機做紀錄，透過照片，回想當時的情境、為什麼孩子要做這件事情，並寫

下自己的感覺。紀錄不斷累積，有空我就拿出來看，反覆咀嚼一段時間後，越看越感動，在裡面

真真實實感受到孩子對我的愛！我發現我的老大好愛媽媽，經常做禮物送媽媽。放學回家做完該做的事情，她就往房間去，一會兒一張卡片就送來了。可是以往我總是忽略她，可能手邊正忙，便敷衍了事說一句：「好漂亮喔！」隨手放在旁邊，沒有去看她的表情，她都會悄悄的又把它撿回去。現在回想她當時的感覺，一定很受傷！讓我心疼又懺悔。



從紀錄中我還發現，我這貼心的老大很喜歡幫媽媽做家事，很愛妹妹，很認真在做老師喜歡她做的事情。妹妹年紀還很小，但是她已經默默跟著姊姊的腳步在做善行，姊姊讀經，她就讀經，姊姊唱讚頌，她就唱讚頌，姊姊供香、供燈，她跟著供香、供燈，姊姊一直帶著妹妹學習。一次次看著這份發現美的作業，看著那些照片與紀錄，我的感動一次又一次的加深，原來我的孩子這麼努力，有這麼多優點，以前我都沒有注意到！



我漸漸放慢腳步了，對待孩子的方式也有所改變。有一次晚餐後，我帶姊妹倆去學校操場散步，我們騎著摩托車到校門口，下車時手機響起，我順手把鑰匙放入置物箱內。就在看手機的當下，聽到扣一聲，姊姊把置物箱關起來，我一回神已經來不及！當下很生氣，幾乎用吼的：「妳做什麼？為什麼要關起來？」幸好及時告訴自己不能這樣，趕快戴起「發現美的眼鏡」！看著她比我還著急的神情，我想，她其實是想幫忙，而且根本不知道鑰匙在裡面。我放緩口氣跟她說：「媽媽知道妳不是故意的，妳是想幫媽媽的忙，是不是？」於是約她一起想辦法。

小孩子的想法都很直接，什麼把置物箱挖個洞啊，拿石頭敲開啊……我的急性子又差點出來點火，覺得她這種時候還開玩笑。但是按耐下心火看著她，發現她真的很認真在想，絕不像開玩笑。我終於平息情緒說：「沒關係，我們還是去散步，等一下就散步回家，我們還可以看星星、看月亮

啊！然後回家找備份鑰匙，再散步回來牽車。」那一天就這樣一路上開開心心的散步。後來打開摩托車置物箱的那一剎那，我們還擊掌歡呼！

如果不是因為這份作業的長期練習，實際操作，那一天回家的路上，一定是我不斷數落，而她一路哭哭啼啼。當我意識到這樣奇妙的轉變時，自己感動不已。

孩子的爸爸也用自己的方式加入這個美妙的行列。他沒時間拍照做紀錄，但是有空時會把孩子的善行畫下來，上面寫一兩句他的感受，然後投到老大在自己床頭設置的信箱，孩子收到信都非常開心。

以前我的心太硬梆梆，很多東西都看不到，無法體會，這份「發現美」作業，打開了我的視窗，改變了我們家的相處方式。兩個孩子非常喜歡看這本紀錄，經常要我念給他們聽，有時候我沒空，姊妹倆就會互相念對方的善行，百聽不厭，因為善與美不斷在心中滋長，這個經驗很美好。

美妙的連結

◆嘉義 張白樂

上週六早上九點，兒子要到學校參加公訓活動的彩排訓練。之前他說要自己騎腳踏車去學校（車程約一小時），但早上七點多時，我看他顯出此許煩躁現象，擔心他會遇難退縮而不想騎。

於是我先抱抱他，跟他說：「我知道騎這一趟確實是滿累、滿辛苦的，但你可以早點出發慢慢騎，不要去想學校還有多遠、為什麼還不到等等；要去試著在騎的過程中，用發現美的眼睛去欣賞沿路的事物。這樣，你可能會發現一路有美



▲轉個念頭，一樣單騎兩樣情。

麗的蓮花、金黃的稻田、漂亮的小鳥……你就會很高興很歡喜，而在這歡喜當中，不知不覺的學校就出現在你眼前。」如此引導後，孩子就很歡喜的騎著腳踏車出門了。

感恩福智的家長聯誼會，讓我們有個可以學習「如何當父母」的平台。兩年多來透過家長聯誼會，學習師長「關愛教育」的內涵，及實作「發現美的眼睛」，讓親子之間的關係不再劍拔弩張，而是變得調柔，成爲一種美妙的連結。



不再一路攻頂

◆台中 謝昆芳

我家有三個小孩，老大小一，老二大班，老三中班，在家時很會吵架、拌嘴。我白天在學校帶其他人的孩子，回到家要帶自己的孩子，體力跟心力其實早已消耗殆盡，所以當初接到福智家長聯誼會「發現美」的功課，心想每天已經要寫三個孩子的聯絡簿了，哪還有餘力再多做這一本！

但這份勉而行之的「家長作業」的確擦亮了我希望以為常、視而不見的雙眼。因為，我早期寫的聯絡簿，完全著重事項的描述，比如說孩子今天有洗幾個碗、很認真讀經等等，很少寫一些內心的感受或想法。總之，就是帶著要交作業的心態寫，一路趕趕趕，沒什麼歡喜心。有一次一位家長聽我分享

之後說：「妳根本是在攻頂嘛！就是從山腳一路攻到山頂，不顧一切向前衝，沿途有什麼花啊草的、什麼小蟲小鳥，都不會去注意，更不會觀察。」

如今這個「發現美」作業，必須貼善行照片，所以我都利用孩子熟睡之後的時間，「停下來」好好欣賞，這才發現——孩子這麼小就會做這麼多善行，而且能夠專注的坐在書桌前，用心去畫她的善行圖……當我與他們分享我寫的「發現美」內容，每念一次，就覺得自己那種無情冷酷的心慢慢被融化，心變得柔軟了，發現美的眼睛開始有作用了，我會去觀察孩子的用心。

有一次女兒正在拖地，她的堂弟過來也想

要拖，女兒馬上答應。如果是以前，我會覺得孩子想偷懶，而現在在互動觀察的過程中，我能夠體會到她有成人之美，所以當她看到別人也想要做這件善行的時候，她會覺得：「我已經拖了一

些，讓給你沒關係。來！我跟你一起分享。」我看到她背後的用心，這是以前看不到的。

又有一次，她穿了一件白褲子在學校溜滑梯，因為滑梯剛做好，所以白色褲子回來變成黃色，我心想她大概沒有能力把褲子刷乾淨。滿會習勞的哥哥說要幫她刷，沒想到她洗完澡，第一件事就立刻把褲子拿到院子開始刷洗，刷了很久，很開心跟我講：「媽媽！媽媽！我告訴你，我剛才刷了很久，把褲子刷成白色的耶！妳一定要去看喔！」一副很有成就感的樣子，我帶著懷疑跑去一看，喔！真的很乾淨，若我去刷恐怕都還沒這麼乾淨呢。那天聯絡簿我寫著：非常歡喜孩子那種遇難不退的精神，明知道困難卻想要把它克服，全力以赴的勇悍心。

在家長聯誼會的學習，因為有師長關愛教育理念的引導，常常練習觀功念恩與代人著想，我的心在慢慢的轉動，變得不急躁評斷，放慢一點去觀待周遭的美好事物。



▲洗刷刷，遇難不退——全力以赴的勇悍心真美。



小女孩長大了

◆高雄 湯子孟 涵

女兒芷沅從幼稚園讀到大班，一點一滴的成長，家人有目共睹。這學期其中一個課程「小主人、小客人」，更讓我體會到孩子已如此獨立及負責任。

孩子扮演「小主人」的角色，事前製作邀請卡、打電話邀請中班小朋友來作客；小客人正式拜訪前一天，孩子一直提醒我要打掃，但可不是爸爸媽媽掃喔，是孩子自己要掃。一早只見她拿著抹布，將書架上的書、娃娃、相框全部挪下來，很仔細的擦拭每一格書架的五個面，洗抹布

▼從小跟媽媽一起做義工，當「小主人」自是四平八穩。



前前後後不下七、八次，再有條理的將書一本本放回書架上；接著又用靜電拖把先以清水擦書房的木頭地板，再用清潔劑擦一遍……就這樣工作到了快夜間十一點仍覺不足。

睡前還和我討論第二天的流程：幾點起床吃早餐、製作果汁、前行緣念……

正行當天一大早，孩子就自己起床，活動也進行得非常順利。看她牽著小客人的手進門、帶小客人禮佛、誦經、問訊、講故事、分享玩具……此時此刻，我真的體會到孩子長大了，不再是當初那個黏在媽媽身邊，一直需要媽媽督促的小女孩了。



茶席裡的人生智慧

——台中人文美學班

◆編輯室 整理



▲張文慧樂於分享茶道之美。

幾張鋪著素雅方巾的長桌上，擺著茶杯、茶海、茶壺、茶倉、茶承、茶則……大小小十四項茶器。靠牆的白板上寫著：「為政以德，譬如北辰，居其所，而眾星拱之。」茶器與《論語》？看似沒啥關聯的內涵，卻融聚在精采人生成長學坊人文美學班的教室裡。

德馨融入茶香

課堂上，講師張文慧溫婉明晰的解說泡茶：茶球大小、數量、色澤及水溫彼此間的掌握很重要，「泡茶要先去燥氣，否則會上火，茶香也出不來——待人接物也是如此喔！」第一壺凍頂烏龍泡好了，文慧舉起注入了淡褐色茶湯的聞香杯，款款說出：「這杯茶裡有花的香味、蜜的香味、木頭的香味，還有茶的香味。」這番提點豐富了學員對茶香的體會。文慧更進一步闡述所泡有機茶的難得與珍貴，「還可以聞到純淨的泥土香、農友的真情香、自然的有機香……」於是，聞香不止於嗅覺，更進入了心田。

接著談為來客倒茶：以幾點鐘方向，精確定位每個茶器與手勢拿放的面向；茶杯花色要對著客人，因為以客為尊；水流對著自己，避免不慎濺出……聽來「繁文縟節」，但學員在一個又一

個的細節中，磨利了觀察力，也磨出了體貼別人的能力。

最後是奉茶的重頭戲：必須先對對方觀功念恩，然後以歡喜心行禮奉上，依次道出感恩、獻上祝福，「當我在為別人奉茶時，我很有『德』。讓自己成爲一個有德行的人，幸福快樂會自己找上門；不必兇人，別人自然仰望你、追隨你。」文慧和盤托出這堂課的學習主軸與精神。她要學員奉茶，從家人開始，學員爲了完成作業，必須關顧關愛家人，一個個泡茶的心思，因爲奉茶而細緻起來，也因爲對家人奉茶，而改變了家庭氣氛。

人文美學班的學習不僅僅於「茶之禮儀」；融入《論語》內涵的「禮樂思想起」，以讚頌提升心靈；蘊含依師精神的「賞陶製陶樂」，因爲接納，充滿可塑性；善用心靈力量的「意識美學」，將祝福化爲有形的柿子袋……都是上課的內容。

茶香融出師友

「戶外茶會」則是打破一般人對品茗的刻板印象，大夥來到公園、美術館等處席地而坐。文慧說：「不是一定要全套茶具才可以喝茶，只要一把壺、幾只茶杯，就能泡茶，服務別人。」碗公可以權充水方、菜盤充當渣方，只要精神掌握住，泡壺好茶隨處可行。戶外茶會的延展性極大，如依季節的梅花茶會、櫻花茶會；充滿學習氛圍的拜師茶會、畢業茶會；結合生命大事的喜宴茶會、病房茶會、追思茶會……溫馨不同方所。溫熱的茶、溫暖的話語，加上關懷的心，打開了人與人間的藩籬。

穿越十四堂課，全職母親走出了憂鬱，家中女霸王成了溫柔媽；義工也從隨性穿著、隨意坐臥、翹腳皺眉的「媽媽桑」，成為風度優雅，讓人耳目一新的「氣質女」。面對學員、義工的改

違。跟著日常老和尚學習儒家精神後，體會到為政以德的內涵，轉而努力想泡壺好喝的茶服務人、感謝人、祝福人，讓自已成為會體貼人、讓人得到快樂的人！

▼只要精神掌握住，泡壺好茶隨處可行。梅花茶會，花香茶香人馨香。



變，文慧充滿感恩：「正是這群初始感覺『難登大雅』的夥伴們的相伴，成就了我的學習！」

當學員讚賞課程設計，結束後也捨不得離去時，文慧謙虛的表示：「這些內涵都是日常老和尚所教，我再透由茶道傳遞出來。」她很欽羨常師父的高遠德行，希望茶人透過學習成為有德的人：「有德的人，就是能調伏自己，把最好的奉獻給別人，給別人快樂的人。」她說自己過去總想教別人，要別人聽自己的話，卻常常事與願

茶道的樂與美

◆台中 張文慧

從小跟父母喝茶，覺得茶是生活的一部分。客人來，請喝茶，是多麼天經地義的事。一直到了社會，才認識到喝茶與茶道的不同。因為想認識茶，才開始學習，後來因緣際會走入茶道的世界，更體會到喝茶的快樂與學茶的喜悅，進而帶給生命莫大的改變。歡喜能跟大家分享茶道內涵，也藉此感恩師長教導我在茶道中如何學習成長。

常被問到：何謂茶道？與日本茶道有何不同？師長告訴我，不論是茶道、花道、香道等等都是爲了提升心靈而設的。所以不論中國或是日本茶道，只是因民族文化不同而產生差異，但都

體現文人的關懷、自我的省思以及豐富的儒家內涵。飲茶文化從宋朝以來，包含焚香、掛畫、點茶、以及花道四藝。現今茶道除保有此四個元素外更加上空間美學的營造。對於忙碌的現代人來說，茶道如此繁瑣的技藝，似乎遙不可及！我希望藉由自己的經驗，跟大家分享茶道之美，限於時間、篇幅，茲就三樣茶具的內涵，與大家分享茶道的快樂與美好！

茶海，永遠把最好的給別人

在茶的王國裡，住著一位人緣極佳，走到哪裡都非常受歡迎的人，而且不管大小場合都少不了他，只見他彎著身體、尖尖的「流」避免正對著別人，恭敬的把熱騰騰的好茶倒進每個人的聞香杯，一直到自己一滴都不剩時，他會莊嚴的守在茶壺的旁邊，等待下一泡熱騰騰的茶湯再度動快的走遍全場爲每一個人服務，日復一日、年復

是藉茶來提升心靈的大道。且日本茶道的緣起跟中國有很大的關聯：唐朝的烹茶，宋朝的點茶，正是日本茶道的開端；當日本僧侶將佛教帶回日本的同時也帶回了中國茶道。因而展開日本茶道文化的傳承！

中國茶道則延續唐宋以來的飲茶文化，傳承清朝的功夫茶法至今。中國茶道在細膩的地方



▲茶席運行蘊含了觀功念恩與代人著想的精神。



一年。

在「茶海」的身上，看到不凡的美德——細心的代人著想、對每一個人恭敬、無私、敬業、永恆的善行……這也是我很想練習、實踐師長所教導的內涵。茶海是不是很值得我們省思以及學習呢？

聞香杯，擁有神奇力量的人

聞香杯是台灣盛行清香茶之後，而被開發出來的茶器。它的功用是在賞茶時，使得茶的芬芳藉由窄高的杯身更加清晰；茶的熱、溫、冷香，都能被細細品味，而帶給人一種極致的享受。同時透過聞香的過程，能讓想要更認識茶的人，更了解這泡茶的好壞以及特色等等。

例如，茶在「熱香」所呈現的香氣，最能體現茶人的技巧以及茶葉本身的風貌。而「溫香」則是愈來愈接近茶的本質，溫香有如茶的演變

過程，使得茶湯在溫香時展現不同層次的變化，讓品茶的人體會到茶有不同的可能性、不同的芬芳。在品味「冷香」時，需等待較久的時間，卻是最親近茶的時候，冷香最能體現茶的本質，也就是製茶者如何定位這泡茶；如果茶在冷香時的香氣是好的，即可確定這泡茶本質的狀態。

聞香杯帶給我的省思如下——當我們在品味的過程，特別能體會到聞香杯有個強烈的特質，就是將芬芳帶給他人。也讓我省思，自己在與人相處時，是否擁有與聞香杯一樣「留下芬芳」的美德；愈使用它愈能體會別人的優點，總是讚嘆他人的芬芳。期望自己成為擁有神奇力量的人，帶給別人芬芳！

飲杯，學習觀待緣起

飲杯又稱品茗杯，其主要的功能是讓喝茶的人可以細細的品味茶湯的滋味。提到飲杯，一般

人通常聯想到白瓷杯，白瓷具有方便觀察、分辨茶色的特色。陸羽在《茶經》中提到茶具時，說「青則益茶」，意思就是說青色的茶具最能顯現茶湯原來的顏色。同時，陸羽也在《茶經》中提到茶器的搭配與欣賞，所以不僅限於白瓷而已。同時杯子的材質、顏色以及形狀都能影響茶湯的滋味與口感，變化無窮有如豐盛的饗宴；杯子的形狀、種類豐富，更留待有心人細細品嚐與欣賞！

杯子有大小之分，古代功夫茶使用50cc左右的茶杯。現代飲茶的人，喜歡追求大口喝茶，杯子也跟著愈流行愈大。對品茗而言，杯子還是以30cc以內較為恰當。一杯茶，分成三口，熱、溫、冷三種溫度品嚐到不同的香氣與滋味，其用意也在透過這三種溫度顯現茶的特質。

我個人對使用飲杯的體會是——將茶湯倒在不同材質的杯子，所呈現的滋味也跟著不同，讓我體會到在不同的環境下，孕育出不同的人才。我們要明白自己需要何種環境，才是對自己的學

習最有幫助。想想杯子的設計，都是讓喝茶的人得到最好的茶湯，不同的材質、造型帶給人們不同的感受與滋味，省思自己是否也像飲杯一樣具有替人著想、配合別人的心。

回顧學習茶道多年，自己在這方面稍有進步。例如，帶同學品茶茶湯時，對初學的同學而言，需先學習分辨苦澀酸甜甘等；對學習稍久的同學，除明辨味道外，這種滋味、香氣是如何得到的，透過品茶，茶人需反觀自己與茶之間的關聯；而更深入的同學，心靈較有空間，反觀自己內在，體會何種心情、技巧才泡出何種茶湯。藉由不同層次的學習，趨於心靈的修行，但這必須花時間觀察每位同學的緣起點以及學習的狀態而定，我自己適度調整品茶的層次來幫助同學學習。以前，我會沒耐心，會覺得很難教會同學，而起煩惱心。現在就會調整自己的教學深淺，觀待同學，反而歡喜。在飲杯身上，學習看到別人的緣起點，而成就歡喜的「自己」。



我也會 變臉

◆台中 陳麗如

當我端著茶，走到念小學的女兒面前恭敬一鞠躬時，她竟嚇得從椅子上跌坐下來，還頻頻問我：「妳為什麼要向我鞠躬？」

其實女兒的驚奇並不足為奇，而是我的改變太大了——我的個性又直又急，看到不對的事就仗義執言，例如：鄰居在社區內的花園遛狗，沒按規定清潔狗大便，我便去嗆對方，還將狗屎倒回他家門口；看到有人隨手丟垃圾，也會將垃圾奉送回他家。對鄰居如此，對家人當然也是大呼小叫。總之，一切都要順我的意，否則一定讓對方吃不完兜著走。

居騎車經過，竟停下來跟我打招呼。到了第三個月，這位鄰居停下車來跟我說：「謝謝妳幫我們掃地，讓社區變得這麼乾淨。」後來也有人加入打掃花園的行列，而且，我每天掃進畚箕的垃圾愈來愈少，也沒再見到狗大便。

然而女兒的驚嚇，顯示我還沒完全改頭換面——她小一時送給我的母親節畫像，是個張著大嘴罵人的可怕巫婆——等她「驚魂甫定」，我問她：「媽媽真的有那麼兇嗎？」女兒回答：「普通兇啦！」然後追加一句：「妳有改變啦，變得比較沒那麼兇了。」

我決定繼續奉茶，繼續學習柔軟，繼續口氣溫柔，我相信只要我堅持學習，有一天一定可以修正女兒心中的可怕形象，成為溫柔親切的媽媽。

練習奉茶，是我上人文美學班的功課。奉茶前必須先對對象觀功念恩，及看到他的困難或需要，才能在奉茶時以歡喜心說出感恩及祝福的話。我很想完成作業，卻習於以自我為中心，該怎麼辦呢？一次跟一位資深福智人抱怨鄰居，他竟要我每天打掃社區花園。我覺得這個邏輯很奇怪，別人弄髒花園，為什麼是我去收拾？但他說這樣做才能真正解決問題，我決定試試。

第一個月一面掃，心裡一面嘀咕；第二個月，心變得平靜，而且很享受掃完後花園的整潔。一次，有個會亂丟垃圾，還因此吵過架的鄰

▼參訪有機茶園，開開心胸格局：打掃社區花園，猶如關懷迷你版的茶園。



重展歡顏

◆台中 楊純怡

趁著孩子入睡，我到老公書房：「親愛的，我現在要做一件事，這件事全世界只有你能幫我做到。」老公表情嚴肅，以為我又要要求他什麼：「好吧，妳說吧！」我說：「我要為你奉茶！」他一時反應不過來，顯得有點手足無措。我端著茶繼續說：「謝謝你為這個家的付出，我們家所有的經濟來源都在你身上，壓力也全在你身上。我因為帶孩子有時對你講話比較急，希望你能體諒，我會盡量去改變，希望我們家愈來愈好……」老公緊繃的神情終於放鬆：「怎麼來這一齣？這是哪招啊！」

這是我第一次為老公奉茶。自從接連生了兩個孩子後，就每天在家照顧小孩，常為了家事忙得團團轉，沒看到值得開心的事，內心煩躁，因此精神狀況愈來愈不好，甚至還有點憂鬱。為了給自己的情緒找出口，不是念老公、就是罵小孩……透由鄰居介紹，我接觸到人文美學班。

人文美學班的講師是福智資深學員，研讀《廣論》多年。她巧妙的將所學與儒家思想融入茶道中。課程內容與教室氛圍都讓我非常喜歡，感到內心得到沈澱，第一堂課我就愛上它。

兩堂課後，我就在家練習奉茶。剛開始或許言詞拙劣，但先生感受到我的真誠，微笑接過茶後，會回饋說：「也謝謝妳的奉獻、付出！」一回生、二回熟，這樣做了幾次後，就愈來愈自然了。

令人開心的是，孩子感受到家庭氛圍的變化，她們也爭著要奉茶。三歲女兒從害羞、不知道說什麼，到甜甜的道出：「爸爸，我愛你，希望你天天快快快樂樂！」「媽媽，我希望你天天都開開心心、快快樂樂，當小天使！」我感到幸福洋溢。看到我帶孩子全勤上完四個月茶道課程，進而參加《廣論》研討班，不但情緒平穩，學會說柔軟語，重展歡顏，孩子乖巧，先生也加入了這個學習行列。

歡喜這樣透過不斷的練習，讓我學會感恩、祝福別人，將好的東西給別人，且心心念念想著還能為別人做什麼！



► 奉茶，成了全家人最歡樂的時光。

奇妙的下手處

◆台中 妙枝

第一次和婆婆見面，她就對我說：「拿香的不能進我們家的祖墳。」內心即生起沈重的被排斥感；加上是二度婚姻，我很在乎親友的眼光，因此，結婚四年都沒回婆家。

我有堅持己見、發號施令的習性，在家猶如女霸王，常讓家人苦，自己也不快樂，在律師事務所工作的我，嘗想總有一天會辦到自己的離婚官司！

一個因緣下參加千人櫻花茶會，瞬間打開了我的視野和心房——不但花美，茶人優雅的身影更美，各個都對老師恭敬有禮，神情讓人樂於親

近；茶道老師謙卑的跪著為長輩奉茶的形象更深刻我腦海。「為什麼她們可以這樣調柔？」敬佩中帶著疑惑與好奇的我，立刻報名人文美學班。

上了十四堂課後，我學到要關顧他人的需要，學習代人著想，身要靈活，心也要靈活，奉茶時更要笑謎謎，說出感恩與祝福。這些都是我所欠缺、需要一學再學的——雖然接觸了佛法，了解父母是福田，開始陪同先生回去探望婆婆她老人家，但因自己的心理障礙未排除，與婆家人相處時仍引以為苦。

課程結束後，我留下來當義工，希望能持續



▲謙卑下跪為長輩奉茶，調柔的身段來自觀功念恩的學習。

學習。義工的基本功是要為家人奉茶五十杯，因此無論回娘家、婆家，晚飯後我都以奉茶來增進家人的情感。這真是一個奇妙的下手處啊——由於奉茶時必須說出感恩與祝福，我不斷的對婆婆觀功念恩，一次思及我們輪流回去照護病中的婆婆，聽到她對小姑說：「她住得遠沒話講。」很是體諒我從台中趕到汐止陪伴。因此給婆婆奉茶時，我誠懇跪下：「感恩您給我這麼好的先生，您把他教得很好。」婆婆竟淚流滿面回應：「謝謝妳照顧竹竿（先生的小名）！」

至今奉茶超過千杯，因著奉茶背後的精神，我發現自己內心與身段都逐漸調柔，也較能接受別人的意見，先生看到我的改變，也跟著一起學習……離婚官司，免談！



物我相遇

◆美國卜宣云

遊馬來西亞。走在海灘上，浪漫閒情少了，滄海人生之感多了。難得有閒暇，記下思考一二。

貝礫沙灘

沖刷上岸的水母，擱淺了。不知道死了沒有。把牠送回水裡，隨波漂游幾番，又攤在沙灘上了。替水母感嘆生命無常，浮浮蕩蕩就結束了。想起莊子之問：「子非魚，焉知魚樂？」或許水母不覺自己生命無常短暫。就像人不知自己身陷無明之苦中。

我的腳前。
物我相遇於六道輪迴中，物我相忘於六道輪迴裡。

千年累世多劫後，是否又有時空的機緣巧合，讓我站在已磨成細沙的碎貝之上？那時的我是否已渡過輪迴洪流，與經年被潮汐琢磨

的細沙在彼岸相遇呢？或是我依舊在六道裡浮沈，成人？成鳥？成沙灘上的另一隻寄居蟹？

佛說萬物皆有情，如此思索，豈非如是呢！

累世多劫之中，有情眾生或曾為我父母子女，或曾為我親友最愛，甚或曾經為我。如今之我，面對萬物有情，豈能不起慈悲心善以待之呢？

這片貝礫沙灘，有時間的痕跡，有輪迴的遺跡，有我思索物我緣起緣滅的軌跡。

蝴蝶生態館

這裡有很多蝴蝶，因為馬來西亞是熱帶吧。先生喜歡蝴蝶，臨離開吉隆坡的早上，儘管時間不多，匆匆忙忙的，他還是想去看那裡蝴蝶生態館。只得奉陪。

我從來沒有特別喜歡蝴蝶，也沒什麼特別不喜歡。雖然蝴蝶的顏色斑斕絢麗，蝴蝶的舞姿輕巧優雅，但蝴蝶總讓我聯想起淒美的悲



劇——這大概和我很小很小的時候看黃梅調梁祝，戲中最後的合墳和衣角化蝶，為蝴蝶在我心中塗上不可抹滅的悲劇色彩！

這次看蝶，心中忍不住的不喜歡，細想是對蝴蝶單薄脆弱的生命而起。悲憐如此生命，翩翩飛舞於晨光裡，穿梭覓食於花叢中，不久時日，便飄墜於地，平平薄薄一片！意義何在？

如今的我，對於沒法聽聞佛法的生命，總是充滿無限悲憫。想牠們陷於六道輪迴裡，何時才得脫身為人？我今既聞佛法，想若再回到無明濁惡中，即會心生莫大恐慌！或因如此，我對水母、蝴蝶之屬，已無法只欣賞其美，而不去深思那單薄的生命是處於如何黑暗的輪迴裡！更可能的是，儘管今生得以為人，無明惡習之重，無常生命之短，何時得以解脫？比起水母、蝴蝶，我也不過五十與百步之別，豈能不誠惶誠恐呢！或許牠們之惡只是提醒了我之不善吧！



▲蔬食婚禮，高朋滿座，賓主盡歡。



▲蔬食，健康、美味，又具慈心。

培福婚禮

◆台北 茱鸞

「愛孩子，就要為他們培福。也懇請大家，獻給這對新人最好的祝福：為他們吃一餐素！」婚禮上，先生以主婚人的身分上台致詞，告訴親友請吃素食的原因，以及蔬食可以救地球等等的好處……其實說什麼我也記不得了，但最後這句話讓我很感動。

兒子要結婚了，第一次當主婚人，我和先生都希望舉辦一個溫馨又具意義的婚禮。雖然事前偶爾會聊一下要怎麼呈現，但畢竟我們不是主角……

媳婦因為工作關係，常會籌辦一

些大型活動，想必對於婚禮早已規劃妥當；兒子感性又有主見，一定也有獨特的看法。所以我和先生事先就有共識：只能表達，不能主導，年輕人有年輕人的想法，可以給意見，但不要出太多主意。不過有一件事，我們相當堅持！

那就是以素食宴請親友。一方面是信仰關係，想到為了一個婚禮，若採葷食許多生命將因而被宰殺，於心不忍。一方面我們認為，既然愛孩子，就要為他們培福，讓他們往後的日子走得順暢。於是我們提議舉辦素食婚禮，孩子雖然沒有很反對，但感覺也不是那麼贊同。

我們沒有就此放棄，持續和兒子溝通。除了邀他到幾個素食餐廳用餐作個比較，還會適時分享一些因果故事。例如：有一富貴人家，因為家中生了個壯



了，所以滿月時大宴賓客，不曉得殺了多少生命，結果小孩兩歲多就夭折了。家人很不解，明明出生時算命先生就說這小孩一生將會非常好，豈知事與願違？後來請教一位高量修行者，才知是「折福太深，福盡而死」。

還有一個故事：有兩位書生，同年同月同日生，也同時被推薦當官，一個到黃州，一個被分派到鄂州，分別時相約要互相聯絡，以知彼此是否安好。不久到黃州任職的書生去世，到鄂州任職的書生為好友辦完後事時，心想：「我倆同時出生，又同時任官職，命運應相同，這是否意味著我也不久於人世？」七日後已死的書生托夢給他：「我跟你的宿業都是一樣，所以今生的福祿，本來都應該是相同的。但是因為我生前，喜歡奢侈和淫慾，宿世的善業、積聚下來的福祿已經享盡，所以早死。你因為自奉儉約，行為自律嚴謹，所以壽命與我不同，須知人生衣食財祿，都是宿業所賦予的，是有定數的。」

我藉這個機會告訴兒子，累積福報很重要，為了自認為值得高興的事，卻要賠上那麼多的生命，這是會消福報的，非常不好。雖然說這些有點殺風景，況且年輕人也不一定會相信，不過我還是說了。還好，兒子也覺得有理，但是看到同學及友人大都在高級餐廳舉辦婚宴，面子十足，素食餐廳相較之下，好像有點寒酸，他的心又有些動搖，所以他還是會找時間去各飯店了解一下情況。兒子偶爾也會說：「我同學一聽到吃素就不來了。」言談間帶著沮喪，可是我了解他其實想順從父母的心意。

有時我也會想，一定要這麼堅持嗎？既然是小倆口的事，由他們全權作主就好，何必為了一場婚宴，大家心裡都不舒服。我也會擔心，主動選擇吃素的人只有四桌，其餘都是葷食者，萬一到時都藉口有事不來怎麼辦？但我也在心裡不斷自問，我真愛孩子嗎？既然愛他，就不要造做會留有遺憾的事。所以當他有點不以為然時，我還是委婉說出我的想法。

兒子最後決定在一家不錯的素食餐廳舉辦婚禮。婚禮現場

布置得很鄉村風，在輕柔的樂曲中，我們一一和早到的親友敘舊、寒暄。席間，我所擔心的事都沒發生，沒有留下一個空位，人人稱讚：「沒想到素食也可以做得如此精緻可口！」特別是那些經常吃海鮮的球友也豎起

拇指說讚：我也一一詢問兒子的友人及同學，他們都認為這是他們吃過最好吃又最健康的素食。我想這也是對素食最好的宣導吧？經過這次兒子的婚禮，我體會到，只要是對的事就要去做，只要你的心念是善意的，對大家都好的，就勇敢去做吧！



看見祖先的身影

◆雲林 范婷婷

清明追思，憶念祖先的恩德。這件事，我從來沒有什麼深刻的感覺。

我是家族來台的第三代。祖父母仍健在時，每逢清明節對我來說只是多了一天假期。

我曾問爸爸：「爲什麼別人家清明節要掃墓，我們家不需要？」爸爸說：「我們的祖墳在大陸，太遠了。」

太遠了，我的祖先離我太遠了。我並不認爲他們在我身上有留下任何東西，硬要說，只有神龕上的牌位吧！

前些日子爺爺往生了，我回去參加告別式。那幾天，我第一次認識了爺爺。從奶奶、從父母的追念中，我看見一位真實存在我生命中的賢者。

我的爺爺是最後一批來台的國民黨。在一次演習中，他的連長犯下了大錯，要被軍法審判。連長是有家庭的人，要是被處罰，他的妻小恐怕也得過苦日子了。爺爺認爲自己只是一個人，不會拖累別人，就代連長去頂罪，被退役，當了兵工廠的公務員。

當公務員的薪水不多，他的錢幾乎是用來布施，救濟別人。他當了十幾年的里長，服務鄉里。設路燈、鋪馬路，在風雨交加的颱風天，別人躲在家中避雨，他則冒著風雨在外清水溝，讓鄉里不會淹水。他只有兩個親生兒子，卻收下許多養子，只要有人求助於他，他一定傾力相助。媽媽說，爺爺就像土地公，有求必應。他對人寬厚，對自己卻極爲

勤儉，十八年的時間，爺爺甚至沒能給奶奶生活費。媽媽第一次踏進爸爸家裡，什麼東西都沒有，樸素簡單。印象最深刻的就是牆上一大幅〈朱子治家格言〉，每個杯子上印著「模範家庭」、「優良家庭楷模」等等的字樣，他自己更是被推舉爲好人好事代表。〈朱子治家格言〉應該就是他持家之道，一生奉行的準則。他的一生沒和人結仇，以九十二歲的高壽辭世，我在他身上看見祖先的身影。

「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」我的祖先——范仲淹就是在遙遠的歷史中存在過的哲人。他爲官清廉、樂善好施，一生也是將財產博施濟民，自己則勤儉刻苦，甚至往生時沒有一點多餘的錢財辦個像樣的喪禮。他的精神一直流傳體現在爺爺的一生，爺爺往生時也沒有留下什麼財產，不然一生瀟灑的離開，但對我來說，他給了我最大的禮物——生命的楷模。

去年清明節，我讀了先祖范仲淹的〈岳陽樓記〉和關於他的〈義田記〉，認識了一位偉大的祖先。今年清明節，我看見了我的爺爺跟著祖先的腳步，走上一條偉大的路。媽媽對我說：「不要寄望以後爸爸會留給我們什麼，要自己努力打拚，因爲爸爸會把財產全部布施出去，就像爺爺做的，不會留下多少給我們。」

這時我才知道祖先一直在我們身邊，只是換了一種形式存在，他們留給我們最多、最重要的是他們一生的信念，代代相傳的祖訓。我們和他們其實是很靠近的，因爲他的一言一行、一事一德就是你生命的楷模，你不自覺的去追尋、去達到，直到有一天在你的生命出現他的身影，那時你就知道祖先一直存在，在你身上、在你心中、在你追憶他的每個時刻，這是多麼的靠近，多麼深深的影響著我們。

祖先們，好近，好近！

（作者為福智高中二年級學生）

別再問爛問題

◆雲林 陳彥宏

《QBC問題背後的問題》(作者約翰·米勒John G. Miller)，全書以「個人擔當」為主軸，一開始引石底餐廳服務生的積極態度闡述個人擔當，他不是推拖塞責，而是藉由提更好的問題，做出更好的抉擇。有時我們面臨新的狀況及挑戰時，第一反應是抱怨，歸咎他人，但作者認為這並無法幫助整個團體，反而內耗組織生命力，所以作者想出一系列的指導原則，也就是QBC精神——善用不利的狀況，做出更棒的選擇。

這本書是爸爸推薦我一定要看的書。一開始，我以為這種類似企業管理的書，一定有許多專有名詞、市場分析，或想要抓住時代的脈動等資訊，但才看了前面一小部份，我馬上被這本書吸引，它完全指出我們平常在人際互動上所犯的老毛病，以及背後的心態，最重要的是它提供一套完整的解決辦法，完全命中現代人的通病。

在第一個例子當中，看到一位服務生不會因為顧客不在他的服務範圍內，而推拖給他，反而主動上前招呼，並自掏腰包為客人買店內不售的商品。他的行為讓我大開眼界，他不會因為太忙而抱怨，反而很積極為顧客服務。這使我想到了：有一次，在學校舉辦健行，我們當時很興奮，不料這股興奮被早上一場大雨澆熄，學校先是宣布暫緩，視雨勢大小決定，我們懷抱著一線的希望，努力祈禱上天停雨，但似乎上天還有更重要的考量，我的希望

破碎了，這個期待落空的心情轉成怒火，開始胡亂批評：「為什麼不讓我們穿雨衣走？有何不可？」「要不然就叫遊覽車嘛！」「是誰決定暫停的？」當時全班像山洪暴發一樣怒不可遏。現在想起來，才覺得當時太不明智，我們所提的這些爛問題真如作者所說的：對現實一點幫助也沒有，反而內耗組織的生命力，整班、甚至全校心情都不好，完全失去我們辦健行的正面價值。

我覺得在書中所闡述的道理，都很務實且積極正面，對照當時的我，犯下一個很嚴重的錯誤：把責任推給別人，還極力撇清自己的關係，不但很消極，也很容易引起衝突，如此一來，時間與資源只會白白的耗在無益的爭戰。◎◎就是教導我們避免這種事情的發生，包括不能以「為什麼」、「什麼時候」、「誰」做為問題的開頭，要以「什麼」、「該如何」，且問題中必須包涵一個「我」字，例如：「我

能做什麼」的問題，這可幫助我遠離抱怨的大泥淖當中，而且轉化為行動，將眼前看似突發的、新的狀況化險為夷。

這本書讓我震撼的是通篇皆在講內省，而不是外求，你想要改變別人，還不如改變自己，可見作者內省、自我修為的功夫極高。書中的道理很簡單，但要做到，很不容易，而且這是用於任何領域，不只企業當中。像我現在校園中，也很常遇見爭功諉過的情形，而且自己也常抱怨，覺得「為什麼老師這麼嚴？」

「學校沒有合理的解釋」等等，這本書讓我完全了解：我行為背後的心態及帶來的壞處，我也找到快樂的泉源，若老是抱怨，即便我說的

是對的，但是我很不開心，這投資報酬率太差了，還不如作者的高超：先從改變自己做起！看完這本書，我對人際互動上有更新的認識，接下來就是努力實踐，相信一定有美好的果實。

感謝爸爸大力推薦，在這次假期中，得到這本珍貴的書，我學到很多有效快速克服問題的方法，也有許多新觀念的刺激，我好像得到一股很強的推力，將自己推上更高的位置，更可以看清楚所有事情。

（本文為102學年度全國中學生網站特優作品，作者為福智高中二年級學生）

盡心盡力第一，不爭你我多少。



▼ 徜徉綠地、樹叢、遠山中，拾菽埋首前行，不忘遠眺美景。



探訪第一縷晨光

——2014青少年拾菽體驗營

◆ 編輯室 整理

溫暖晨光照臨雲林古坑麻園有機農場十七號地，逾千名福智青少年班學生及家長，帶著燦爛笑容奔向田裡彎腰拾菽——毛豆採收機趁黎明之前運作，但還有近兩成的毛豆莢遺落田間。散落田間的毛豆莢，除了撿回食用、犁回土中，還有什麼價值呢？福智文教基金會別出心裁的將撿毛豆，變成實踐教育理念的幫手，讓撿起一個個毛豆莢，都成為心靈提升的契機。



拾菽 還要拾回四顆心

基金會精心規畫體驗營活動，除了黎明拾菽（菽，豆的總稱），並在正行前一天安排了農場體驗及月光晚會，讓學子在課堂上、書本上學習的內涵，走入生活、躍然於心。

Q&A



為什麼毛豆採收機掃過的毛豆田，還會遺留近兩成的新鮮毛豆？

被暱稱「龍貓公車」、比挖土機還要巨大的毛豆採收機，在漆黑的夜晚辛勤工作：採下毛豆株，切除葉子，將一個個毛豆莢翻拋到集收桶內。旋轉的採收輪不能太低，否則會將泥土鏟起，所以會有近兩成豆莢遺落田間。

Q&A

為什麼要搶在黎明拾菽？

機械採收多在半夜進行，要趁毛豆植株充滿水份、帶頭清脆時採下。採收後一個小時內必需運至加工廠進行洗選、烹飪、調味並冷凍包裝。因此，與枝葉分離的毛豆莢，若不立刻拾回處理，陽光一曬就會變黃了。

「勇悍的心」。

「遠大的目標」以及

「惜福感恩的心」、

「現美的眼睛」、

過程中拾回「發

現美的眼睛」、

驗，不僅僅爲了

撿毛豆回家而

已，還要在拾菽

過程中拾回「發

現美的眼睛」、

「惜福感恩的心」、

「遠大的目標」以及

「現美的眼睛」、

驗，不僅僅爲了

撿毛豆回家而

已，還要在拾菽

過程中拾回「發

現美的眼睛」、

法師鼓勵大家體會師長恩德、珍惜自己的福報、感謝老師和義工的付出，拾回「惜福感恩的心」；體驗發現大自然的美、昆蟲之美、生態之美……拾回「發現美的眼睛」；努力觀察學習，讓心胸變寬廣、變慈悲，發心利益有情，「拾回遠大的目標」；藉由團隊的力量，突破習性和困難，拾回「勇悍的心」。



農場體驗 烙印慈悲心

農場體驗有五站，從不同角度將師長的慈心理念深刻烙印在學員心田。



▲「有機農法護大地」，嗅嗅小草，猜猜作用。



▲「今日鳥類，明日人類」，領角鴞負傷現身說法，激發小朋友關愛生命的熱情。

「師父，六道皈依處」，用戲劇傳遞日常

老法師因不忍白鷺鷥中毒而痛哭、不忍焚燒稻草傷害地面小蟲，發願開展有機事業的慈悲之心。

有學員看了感動的說：「我們還是不要殺生比較好，老法師會比較高興。」國一的林新儀表示：

「老法師爲了利益六道有情創辦慈心事業，即使遇到許多困難都堅持下來，我們要學老法師堅持做對的事。」怎麼做呢？小朋友熱烈發言，做環保、喝淨源茶、吃有機蔬菜、去里仁買有機產品，還有一位同學堅毅的說：「我們要感恩老法師。」

「農友，大地守護者」，爲了追隨老法師，把有機耕種推廣出去，許多人來到麻園成爲有機農夫。一位從繁華台北來到此地的盧姓農友，爲種植有機，投入無法估算的心力，而收穫卻無法掌握，尤其當作物因爲天候等各種因素爛掉時，心疼之餘，唯一能做的就是祈求。但這顆遇難不退的心，也改變了他的生命和格局——感受到萬

物息息相關，應和平共處，對大自然學習尊重與謙卑。學員聽到種有機栽培這麼辛苦，發願以後吃青菜時要更珍惜，謝謝辛苦的農夫，也謝謝老法師推廣有機、保護衆生的慈悲心。

「有機農法護大地」，轉變一定要除草的成見，並發現草的功德。有機農田不用農藥、除草劑等，雖然草會變多，會搶植物的肥料、遮蔽陽光，甚至很多小蟲會躲在草裡危害農夫種的菜！但是從另一個角度觀察，可以發現草的好處：例如可保濕，翻進土裡又變成肥料還給大地；草地上有毛毛蟲、蚯蚓等，是小蟲的家，也豐富了生態；草根緊抓土地，能防止土壤流失。體會到不必用除草劑的好處，有位學員當場發願要請住在鄉下的阿嬤改種有機。

「今日鳥類，明日人類」，來自特生中心、負傷現身說法的大冠鷲、領角鴞，雖然天生擁有超乎常人的視力和耳力，卻因誤食有毒的食物而受傷，並且從此不能展翅飛行，需要常期照顧，



激發出小朋友關愛生命的熱情，成為農場體驗中最受歡迎的動物老師。義工帶著小朋友從食物鏈尋出牠們的遭遇與人類息息相關的線索。因為牠們吃的蛇和老鼠，在農田裡覓食，一旦食物中毒，意味與土壤有連結的蔬果，以及食用蔬果的人類，也將直接或間接受到危害。牠們今日的遭遇，堪為人類的借鏡。

「大自然，樂無窮」，以「珍愛地球，真愛樹」為主軸，體驗樹木家族提供清新空氣、避雨遮蔭、生活所需的功用，並深入淺出介紹碳匯概念，讓孩子們生起對樹感恩珍惜之心。為讓學員與樹有「生命共同體」的深刻體會，講師設計「暫時停止呼吸」，當扮演大樹的義工倒下時，大夥就得屏息閉氣。學員事後表示：停止呼吸時胸悶難受，可以呼吸時，感覺真舒暢。學生也藉由卡片表達對樹木的感恩與祝福：謝謝你讓空氣變新鮮，讓我可以快樂的呼吸；謝謝你給我智慧的書本；謝謝你保護大地、保護地球，利益

大眾，有你真好：祝福你長命百歲。開南商工的陳安貞同學說：我要多跟樹木講話，唱歌給他們聽，讓他們快樂長大；還要多吃蔬果少吃肉，才不會大量砍伐樹木。

月光晚會 謝謝好慈心

月光晚會為一下午豐富精彩的農場體驗做了總結，大家一起憶念老法師的恩情，〈謝謝好慈心〉讚頌歌聲揚起，讚美萬物、感謝天地，感念師長慈悲心。〈小綠的願望〉戲劇登台，樹伯伯無私奉獻的精神，引起小朋友共鳴。闡述因果道理的戲劇〈福禍由人〉，更加深學子惜福感恩的印象。

麻園有機農場副場長盧嘉東，從早在二月間發給大家三粒毛豆讓孩子們親手栽種說起，喚醒學員種豆不易的記憶，並邀約青少年班老師一起充當臨時演員，讓學生知道農場栽種毛豆更為不易，因為從種植到採收，農友、加工廠、採收機、好天氣環

環相扣、缺一不可。學員這才想起在艷陽高照的農場體驗前一晚，仍是未歇的連日豪雨，頓時「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的感受油然而起，也為第二天清晨的田間拾菽做了深刻提醒。

毛豆田中 大家在發心

經過一天的精彩活動，滿地翠綠毛豆莢，學員不只拾得歡喜，也拾起發心。

有的學員念著師恩：「因為有老法師推動有機耕種，我們才可以安心撿毛豆。所以毛豆煮好後要先供養師長，然後才跟家人分享。」

有的學員感謝農友：「踩在柔軟的土裡很舒服，因為是有機的，很放心用手撿；如果有噴撒農藥的就不敢伸手，怕會中毒，會有皮膚病。」

來自新竹的于周琪說：「以前吃的毛豆是一盒盒的，來自冰箱、來自超商，吃起來是很理所當然，因為這是我買的。但今天從泥土裡撿出

一個個的豆莢，卻比冰箱拿出來或超商買的更真實，更有感覺，真是得來不易啊！」

一位學員說：「撿毛豆時，覺得自己像是遺落的毛豆，被師長撿回來，很感恩師長和同伴。」

一位高三男生，把這次活動當成最後一次拾菽體驗，因為升上大學就不是青少年的學生了。他說，以前參加時只採兩三個毛豆莢就不採了，因為怕髒，這次他決定練習法師引導的四顆心，雖然才撿一顆，就因為手變髒再度退縮，但為拾回勇悍的心，決定繼續撿。在種過三顆毛豆及實際下田後，更能感受到農友的辛苦，體會到惜福習勞的心。經過這次體驗，他決定發起和師父一樣的心，利益所有的人。

一顆小小的毛豆，看見了師長的慈悲心、看見主辦單位的用心、看見農友的辛勤努力、看見同學們的勇悍、看見有機農地的盎然生氣、看見風調雨順和包容的大地，小小毛豆莢，大大有益。拾起一個個毛豆莢，也拾回一顆顆的心。



種樹 Action!

——向蘭嶼人學習

◆雲林 黃瑞美

溫室效應襲捲全球，災情應接不暇：雪暴、
霾害、酷旱、洪澇……如何拯救人類的「大災
難」？千百年來，居住在蘭嶼島上的達悟族人遵
守古老的傳統「禁忌」，世世代代與大自然和平
共存。

蘭嶼印象 海上綠珍珠

爲了響應「種樹救地球」行動，我領養了一
株樹苗「蘭嶼羅漢松」，天天澆水，盼它快快長
大。小樹苗讓我憶起兩年前到蘭嶼一遊的美麗印
象——從空中看蘭嶼就像一顆浮在海上的「綠珍
珠」；騎機車在公路環島竟變成「漫步」，因為
湛藍的天空和海洋、濱海的奇岩怪石、瞬息萬化
的景致、滿山的羊群，讓我屢屢駐足驚歎！直到
被午後的雷雨追著跑，卻又被迎風搖曳的野百合
招手停步！

蘭嶼豐富的生態和美景令人驚豔！濃綠的

▼蘭嶼，海上綠珍珠。



山林也保存了很多珍貴的稀有物種。很好奇獨立
在海中的蘭嶼，飲水從何而來？我問當時在蘭嶼
拍片的兒子：「蘭嶼的水是不是定期要從台灣運
過來？」他說：「不用，蘭嶼人自己有水喝，他
們喝的是無污染的山泉，而且自古以來未曾枯
竭！」哇！這真好！不禁繼續追問秘密在哪裡？
原來蘭嶼人的祖先深具智慧，爲子孫留下了涓涓
活水。

茂密森林 涵養活水源

蘭嶼島上生活的飲用水及作物的灌溉水，全
都源自豐沛的降雨，甘美的雨水落在茂密的森林
和厚實的土地中涵養，土地和森林發揮了涵養水
源的功能，成爲最天然的蓄水庫。清澈的山泉沿
著緩緩的山丘一路流到部落，靜謐的溪流蜿蜒而



▲ 蘭嶼人父祖輩為孩子種下這一生要用的樹：從嬰兒的搖籃、床舖，到成年的房子、船……圖中眾人扛的，是船的「副龍骨」。

下，從山裡的水源頭直到芋頭田、部落，只有簡單的引流，幾乎保持著田野原始的面貌，乾淨寧靜！沒有破壞、沒有污染、沒有掠奪，只有分享。

涵養水源的森林也是達悟族生存的命脈。每一部落內每個家族有著彼此認定的林地，林地內的每一棵大樹，都是祖先刻意經營留下來的。「這樹是用來做拼板舟的槳，因為韌性夠。」「這樹的L型樹板根，是天然的側舷板或是副龍骨。」「這是木釘的材料，因為泡水會膨脹。」

父祖輩會帶著孩子在家族的林地，照顧、認識祖先種植的林木，清除雜枝、雜草，培育成爲堪用的大材，留給後代子孫。從孩子出生乃至更早，父親、祖父就開始爲孩子種下這一生要用的樹：從嬰兒的搖籃、床舖，到成年的房子、船……山林取用都是爲了完成生命重要階段的禮俗。

古老智慧 代代永相續

「你看這幾棵台東龍眼樹，是我年輕時把好吃的種子留下來，帶到山上種的，現在差不多可以拿來做船了。」「我一直種一直種，希望留下大樹給後代。孩子將來就有東西吃，也有資材可以造船或蓋房子。」徑粗五十公分以上的蘭嶼羅漢松才會取材造船，未達標準的幼樹不會砍伐，爲了資源永續，達悟族每砍一棵大樹，就會把大樹旁十幾棵「樹苗」分散種在四周，心心念念不忘給子孫留下生命之源。

達悟人在環境資源利用上，由耆老代代相傳的經驗與規範，發揮了強大的力量。今日的達悟男子上山種樹、下海補魚，依舊傳承的古老傳統與禁忌，砍樹之前先學習種樹，依照季節捕捉不同魚類。這是達悟族與自然共處的智慧，不濫砍、不濫墾，保護山林；不濫捕、不多捕，保護海洋，對資源只取需要的，絕不多取。祖先的智慧，讓蘭嶼的資源永續，今日仍然擁有豐富的水產、茂盛的森林、豐沛的水源……祖先留下的禁

忌規範，引導著達悟族對資源的適材適用，保育了生物的基因庫，也使達悟族命脈長存。

拯救地球 行動是力量

搶救地球是我們共同的責任，必須行動才有力量。達悟族的小孩誕生後會舉行特別的儀禮，長輩親友也會種樹送給他，當小樹長成大樹，種子落地又再長出新樹！這樣的禮物會陪伴著孩子成長，還有孩子的孩子，無有窮盡！你我也可以這樣「種樹救地球」喔！在結婚、新生命的誕生、長輩生日、慶祝成年禮，都可以種植紀念樹……

爲了我們共同的家，激發我們的創意和行動力吧！有地出地、有力出力！當我們心心念念想要拯救地球，自然會生出更多的點子，種樹救地球，大家一起來！



我喝咖啡，他種樹

◆ 雲林 綺行

溫室效應造成了全球氣候變遷，我們所居住的地球瀕臨著危機，關係著你、我及後代的子子孫孫，專家提出呼籲：種樹可以挽救這個危機。但是不知道你有沒有這樣的無力感：我既沒土地可以種樹，又不懂種樹，以及照顧樹木的知識，那我可以做什麼？

記得去年年底，乾兒子在美國結婚後返台省親，宴請至親好友。乾兒子的爸媽事前就聲明不收禮，但做乾媽的我總想在他人生的大日子送份禮物，表達內心的祝福與歡喜。但是送什麼好呢？左思右想，忽然想到有一套咖啡杯可以送他，那是有一次到台中雲道咖啡店喝咖啡時買回

來的。想到這個點子時內心很高興，連忙上網把介紹種樹達人賴倍元的報導印下來，跟禮物一起送給他，讓他收到禮物時，知道這份禮物的非凡意義。

咖啡杯跟種樹達人賴倍元先生（媒體常以「賴桑」稱呼）有什麼關係呢？話說有一天跟主管和同事到台中出差，忙完之後，主管故作神秘說要帶我們到「一個地方」喝咖啡。我有點納悶：到處都是咖啡店，何必繞到叫「雲道咖啡」的地方喝呢？這並不是什麼名店啊！又自我解讀：「雲道咖啡」可能是種咖啡的地方很高，終年雲霧繚繞吧！帶著狐疑的心情，我們一群人跟



▲ 看似嵌入樹幹的手拉坯咖啡杯，每一個都不盡相同；修剪下來的枝桠做成杯把和杯墊，別具風味。



著主管走，終於瞧見了這間頗具綠意、有著「荷鋤男人背影」標誌的咖啡店。這才知道，我們要去的是種樹達人賴倍元的兒子賴建忠開的咖啡店。

賴建忠爲了支持爸爸種樹，特地在台中開了一間咖啡店，將種在林場樹下以自然農法栽種、具有獨



特香味的咖啡豆介紹給大家。不但如此，賴建忠還請陶藝家做出看似嵌入樹幹的咖啡杯，並利用修剪下來的枝桠做成杯把和杯墊。手拉坯做成的咖啡杯，每一個都不盡相同，希望藉由這樣的觸感跟顧客分享每一棵樹的成長故事。

賴建忠對「雲道咖啡」的使命：「很久很久以前，人須仰賴森林才得以生存。人與森林、大自然之間的關係是密不可分。但不知從何時開始，人與大自然的距離變得越來越遠，甚至忘却了這層關係，生存於水泥叢林裡。我們期望賴桑的一杯咖啡，能搭起人與大自然之間的橋梁。透過一杯咖啡或是一杯茶的引領，認識樹的好，以及森林多元的美妙，縮短人與大自然之間的距離，喚回那段已遺忘的關係。」顧客所消費的百分之九十五盈餘，都將提撥給賴倍元永續植樹造林，讓大家享受美味咖啡的同時，也為種樹救地球盡一份心力。

「因為賴桑用二十九年的生命以及一把鋤

老榕新綠

宜蘭七張社區一個廟前廣場，屹立著一棵樹齡逾百的老榕。延展的茂密枝葉宛若向陽撐開的大傘，這片濃綠為炎夏帶來清涼，也為居民帶來庇蔭的幸福——大夥歡喜群聚在大樹下休憩、活動。

為了方便香客進出，廟方委員在樹根周圍鋪上了水泥。不久，老榕樹開始大量落葉，而且心材日趨腐蝕。由於老榕樹上常見白蟻出沒，廟方認為是小蟲惹禍，但仍請在地園藝專家游亞青為老樹把脈。看過老樹病容，他先為白蟻洗刷冤情：「白蟻與老榕樹是共生關係，牠其實不會

頭，種下了一片森林；原先乾涸、枯黃、了無生命的土地，轉變成為一個充滿翠綠、生命的綠世界。但有一天，賴桑會離開我們，您我都會離開這個世界。但種樹這件事不該停也不能停，所以我成立了雲道團隊，期望建立一個『綠循環』模式，運用森林裡源源不絕的綠資源，創造獲利，而後回歸大自然。」賴建忠托出遠見。

理解了賴建忠的用心，也見到了一個個有生命故事的咖啡杯，我非常感動，當場就在店裡訂了六組咖啡杯，也買了富含牛樟、肖楠香味的咖啡豆跟有緣人分享。以消費力支持種樹的我，揣想自己這份微薄力量，如同一滴水滴入大海，大海所有的功德，小水滴都有；同理，一杯咖啡、一個咖啡杯的意義將是不可思議。

衷心期望收到這份禮物的乾兒子夫婦及其他有緣人，都能深深歡喜，也加入「我喝咖啡，你種樹」的行列，共同為救地球盡一份心力。

◆台北 知意

吃健康的樹幹，反而會幫老樹清除腐朽敗壞的部分。」深知樹木與環境關係密切的游亞青，直指病徵：「還是請怪手敲掉水泥，留給老樹呼吸透氣的空間吧！」

當敲掉樹根周圍的水泥，改用石塊圈護後，老榕枝頭逐漸冒出新葉，恢復生機。游亞青語重心長：「若以敏銳的心去觀察自然界，會發現我們的每一個心念都會影響周遭的人事，怎能不慎！」換了一身新綠的老樹，再度帶給居民庇蔭的幸福，也喚起人們對老樹生命的尊重。



阿里山的有機勇士

賴嘉副捍衛水源保護區

◆雲林春耕

▼海拔一千三百公尺的正新園有機茶園，美景環繞。



保土護水 抉擇轉型

阿里山茶，特有一股清香味道，深獲品茗者青睞，是炙手可熱的伴手禮。所以，光憑「阿里山茶」四個字就能銷路長紅，可是賴嘉副，阿里山隙頂的正新園有機農場負責人，堅持要採有機耕作。而從慣行轉作有機初期，產量逐年遞減，甚至賣不出去，但這位阿里山第一位有機先鋒依然咬牙力撐，因為位於茶園下方的達娜依谷是曾文溪的上游，也是水源保護區。

早期，賴嘉副和家人以慣行農法栽種茶葉，二〇〇八年參加農委會茶業改良場舉辦的「有機茶經營與管理訓練」，得知越高經濟產區的茶葉農藥殘留量越嚴重，阿里山茶居然是全台第二名，身為阿里山代表的賴嘉副，頓時成為同學嘲諷的對象。

聽到「神農嘗百草，每日七十毒，唯有



推動有機的手

茶解之」這句話，賴嘉副才知道原來茶有解毒的功能，但能解毒的茶，往往因農藥化肥的殘留，竟然成爲毒茶！一來爲挽回阿里山茶的名聲，不希望自己家鄉的好茶、好咖啡掛上這樣的污名；二來，憂心位於曾文水庫上游的達娜依谷，被茶園噴灑的農藥滲入，污染水源，雖然個人力量微薄，但或可影響其他農友轉作，既保護土地，又可關顧兩百多萬人的飲用水，於是年輕的他下定決心轉作有機。

正新園有機茶園海拔一千三百公尺，平均溫度 20°C 至 25°C ，晝夜溫差大，最適合茶樹生長，所以茶葉品質非常好。以慣行農法耕種時，每一季茶葉可收成兩千斤以上，轉作有機後首先面對的就是產量銳減、茶菁不漂亮，以及採茶工不肯來採茶，因爲採茶是以斤論價，他只好調高工資，這又增加了成本。茶園管理也是門大學問，初期的有機茶園病蟲害多，茶葉一長出來都被避寒蛾吃光了，有一次阿桑來

採茶，笑著對賴嘉副說：「你種有機，照顧得無葉只剩枝。」

別人越笑 越要做好

突破種植困難後，最大的問題就是銷路。賴嘉副到展售農產品的「台北希望廣場」、各協會在風景點舉辦的展售會找出路，但是當時一般人對有機不認識，雖然他拿出有機驗證證書，還是難獲認同，因此一天所得連加油錢都不夠。不但親友嘲笑：「好好的東西放著給蟲吃，你的分量那麼大啊？這麼有名氣的阿里山茶不好好經營，跟人家學種什麼有機，頭殼壞掉！」爸爸也總是面有難色：「憑『阿里山茶』四個字就賣翻了，你跟人家作什麼有機？」

茶葉賣不出去，經濟壓力強大，賴嘉副說剛轉作有機的那幾年都不敢帶老婆回娘家，有



賴嘉副有機行，愈挫愈勇，終至撥雲見日。

一年過年前，丈母娘打電話來，語帶命令：「爲什麼這兩三年都沒來，過年不用回娘家嗎？今年要把小孩子帶回來讓我看看！」雖然了解丈母娘想念女兒、孫子的心情，但是身上連加油的錢都沒有，如何回去？最後只好硬著

頭皮，向父親借了三千元帶太太回娘家過年。

「那幾年最是艱苦，真是『進無路、退無步』，奇妙的是，每當我興起放棄的念頭，就有人來買茶，讓我暫時度過難關。」儘管經濟窘迫、親友反對，賴嘉副心裡只有一個念頭：自己從小經過那麼多事，沒有一件事做好，好不容易跨出有機栽培這一步，不想成爲別人的笑柄，「別人越笑，越是要把有機做好。」他不後悔自己的決定，現在家人也漸漸接受他的做法。

烏龍茶和金萱茶依著山勢整齊排列，最老的茶樹有近二十年歷史，其中有幾株沒了葉子，原來給避寒蛾吃掉了。避寒蛾、紅蜘蛛、浮塵子會在不同時間出現，「小生命也要吃啊！」賴嘉副對病蟲害不做任何防治，漸漸的，田間生態越來越豐富，他才了解這些蟲害有自制的的能力。果然，到了第四年產量漸漸回升，原本快枯死的茶樹也逐漸復甦，更不可思



議的是它們不怕病菌了，他有信心產量會不斷攀升。且因為不用除草劑，茶園滿地雜草，長得比茶樹還高，採茶之前得用割草機修剪，每次風災一來，山坡上慣行農耕的茶園常遭土石沖刷，而賴嘉副的茶園都安然無事，因為有機栽培涵養土壤水分，反而不怕土石流發生。

期盼有機 把臂共行

如何做出有機好茶？賴嘉副向茶業改良場學習製茶技術，不論綠茶、紅茶、烏龍茶……都用心學習，現在已變成製茶的全能師傅，從生產、製作到銷售，樣樣難不倒他。除了種茶，他也在茶園旁邊種咖啡樹，因為氣候適宜，所以葉子油亮，紅紅綠綠的果子掛滿枝頭，夜晚還會有果子狸和白腹松鼠來飽餐一頓哩！賴嘉副也潛心製作有機好咖啡，二〇一一年，他參加嘉義縣阿里山咖啡評鑑，在三百多

位參賽者中得到十七名，這是很大的鼓勵。

誠如賴嘉副所言，有機農友的辛苦不是種不出來，而是賣不出去。一位友人說：「家人本來都不喝茶，但參觀有機茶種植與製作過程之後深受感動，決定餐後泡一壺有機茶喝，支持有機農夫，家人也可藉此增進情感。」友人以行動支持，對有機勇士是最大的鼓勵。

二〇一〇年秋，賴嘉副參加菩提道次第廣論研討班，每週從隙頂開車到嘉義市上廣論研討班，即使車程約一個半小時，他也不缺席，有一次颱風天他照常下山上課，沒想到多處道路坍方甚至封閉，繞路回到家已是凌晨三點多。這種精進精神，策發同學努力學習，不任意缺課，而研討班的同學也常在他有需要時，挽袖幫忙。互相扶持下，有機路不孤單，現在，親友也能認同有機的理念，當然，他有個更大的心願，就是阿里山區有更多農友轉種有機！

農友甘苦誰人知？

◆台北 又綸

我到里仁買菜，看好想要的蔬菜拿了就走，不會挑三揀四，因為我與母親親自嘗過耕種的辛苦、菜被人嫌的心痛、菜賣不完賤價求售的辛酸。歷經這段艱辛歲月，看到里仁架上的有機蔬菜感觸特別深，彷彿記憶中的農村景象、艱辛生活、慈母的無奈又現眼前。

心淌血 臉堆笑

我自小生長在農村，常到圳溝摸貝類、抓青

蛙回家當菜食用。走在田埂間經常會遇到草蛇，傍晚螢火蟲閃爍飛舞，夏夜涼風伴著蟲鳴蛙叫，天上繁星閃耀，一幅幅農家田園畫作深埋記憶中。

父親在我很小的時候就過世，母親爲了扶養我們，獨自扛起種田的工作，由於經驗不足，農作收成往往無法支應耕作成本與生活所需。印象最深刻的是，假日經常同母親推著人力車，載著兩、三百公斤的蔬菜到批發市場銷售，而賣菜所得不足以購買一雙五十元的布鞋。因此，父親留

下來的積蓄很快就用完了，接下來的生活艱困可想而知。

在批發市場的交易經驗一直讓我刻骨銘心。當時我們將整車菜運到市場擺放妥當後，等著批發商來尋價，但經過的商人並未在我家菜車前停留。媽媽每次都曾請他們看一下，而商人的反應不外乎：「菜太醜、有斑點、有蟲吃過、有裂開……」有時商人搬開竹簍最上層的菜，一直檢查到竹簍的底層，最後還是不滿意的走了；或是開出更低的價格成交之後，商人還要求逐一檢查，並將不滿意的菜退貨，被退的菜只好賤價賣給專收「三保仔貨」（劣級品）的商人。

農藥行 教種菜

蔬菜賤價時更是淒慘，隨著中午市場散集的時間逐漸到來，眼見偌大的市場快只剩下我們，我的心也著急起來，媽媽的心更是焦急，因為

衣、雨褲、雨鞋、包頭巾、戴帽子、口罩、手套來噴撒農藥。儘管如此，十多年前，媽媽也因肝硬化過世了。

有機路 現希望

後來，隨著兄弟各自成家，沒有人從事農業工作，我也沒再下田耕種。偶爾回到鄉下，哥哥會拿一些自己種的菜讓我帶回台北，還補上一句：「鄰居種出來的菜是要賣的，自己都不敢吃，如果是自己吃的，一定要和賣的分開種。」

有一年暑假，我有機會在里仁的物流中心擔任義工，協助有機蔬果包裝的工作。有時我看到一些蔬果的樣子，跟我當年在市場上賣的「三保仔貨」差不多，甚至，有一些蔬菜的賣相更好，但透過里仁、消費者的支持，這些賣相不佳的有機蔬果都能夠為生產者帶來一些收入，農友能夠在被支持的情形下繼續從事有機生產。

今天的菜如果沒賣出去，還得走兩、三公里推回家，明天再推來時，菜的賣相更差，更不會有商人要買。於是媽媽就一個一個去哀求商人，請他們發發慈悲把菜買走。

為了改善蔬菜賣相，農藥行變成必須消費的地方。記得在農藥行，只要媽媽說菜被商人嫌棄，或是田區新種的菜出現了某些狀況，老闆就拿出一種又一種的農藥來。對於農藥，我們沒有辦法殺價，買了一袋袋、一罐罐的農藥沒錢付時，老闆還讓我們賒帳。

有些顆粒狀的農藥一撒下去，好多天都還有刺鼻的惡臭味，因此，幾天內都不能來到那塊田區。有一次，來到幾天前撒過農藥的田區，聞到一陣陣屍臭味，原來整個田區死滿了麻雀。媽媽也經歷兩次農藥中毒的痛苦，雖然有性命危險，但為了生計必須種出菜來，所以媽媽沒有放棄使用農藥。只不過一次次中毒後，讓媽媽採取更嚴密的裝備，即使在夏天的豔陽下，也深著塑膠雨

在慈心基金會多年的學習，讓我逐漸深入慈心有機農業的理念，慈心不殺的背後還有更積極的護生，有機農業不僅生產健康的農作物，營造自然的生態環境，也尊重每一個生命，更關懷所有的生命，透過這樣良善的循環，讓我看到農業的希望。

現在，我有機會接觸到里仁，自然能體會有機或是健康產品得來不易，即使外相不佳的蔬菜，我也買得安心；而且農友因為我的支持，可以不需使用農藥，還可以維持生活；更重要的是整個有機農業，所形成善的循環能永續的發展下去。



隨遇而安，
隨緣奉獻。



為清涼喝采

為身心與大地的清涼一同喝采



關懷您的健康

<http://www.leezen.com.tw>
COPYRIGHT © 2011 里仁麥蘭股份有限公司 著作權所有