

福智之友

第一一五期

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

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、怨懣。

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听力，卻因誤食有毒食物，從此不能展翅飛翔，「今日鳥類，明日人類」，讓學子們了解萬物息息相關……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，所以一看到我放

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」的確擦亮了我習以為常、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，刷了很久後，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。溫暖的茶、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

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

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

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



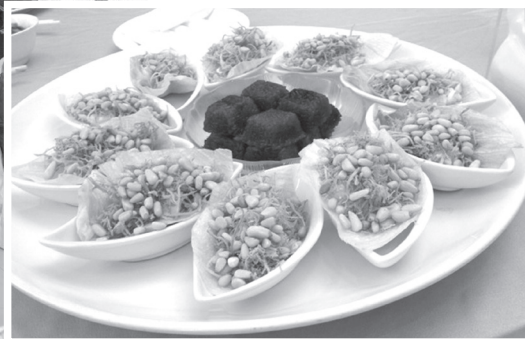
劇——這大概和我很小很小的時候看黃梅調梁祝，戲中最後的合墳和衣角化蝶，為蝴蝶在我心中塗上不可抹滅的悲劇色彩！

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 茱鸚

「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、蒂頭清脆時採下。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」、

「現美的眼睛」、

「遠大的目標」以及

「勇悍的心」。

「惜福感恩的心」、

「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」、

「現美的眼睛」、

「遠大的目標」以及

「勇悍的心」。

「惜福感恩的心」、

「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」、

「現美的眼睛」、

「遠大的目標」以及

「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」的感受油然而升起，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，大大有利益。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的。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。

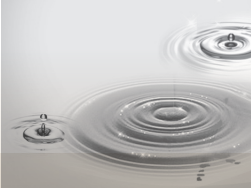
理解了賴建忠的用心，也見到了一個個有生命故事的咖啡杯，我非常感動，當場就在店裡訂了六組咖啡杯，也買了富含牛樟、肖楠香味的咖啡豆跟有緣人分享。以消費力支持種樹的我，揣想自己這份微薄力量，如同一滴水滴入大海，大海所有的功德，小水滴都有；同理，一杯咖啡、一個咖啡杯的意義將是不可思議。

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。

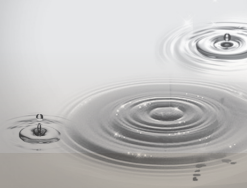


保土護水 抉擇轉型

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

頭皮，向父親借了三千元帶太太回娘家過年。

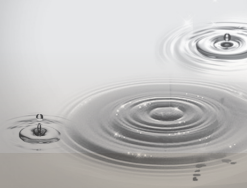
「那幾年最是艱苦，真是『進無路、退無步』，奇妙的是，每當我興起放棄的念頭，就有人來買茶，讓我暫時度過難關。」儘管經濟窘迫、親友反對，賴嘉副心裡只有一個念頭：自己從小經過那麼多事，沒有一件事做好，好不容易跨出有機栽培這一步，不想成爲別人的笑柄，「別人越笑，越是要把有機做好。」他不後悔自己的決定，現在家人也漸漸接受他的做法。

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 ability。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



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



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

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

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。

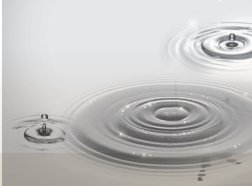
有機路 現希望

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。

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