福智之聲
242

ISSN 1563-4817

福智之聲・幸福人生　免費結緣・歡迎取閱

福智之聲
The Voice of Bliss & Wisdom
242
2022/07

本期專題

向晚意悅 共耘桃花源
—告別孤苦 社區共好

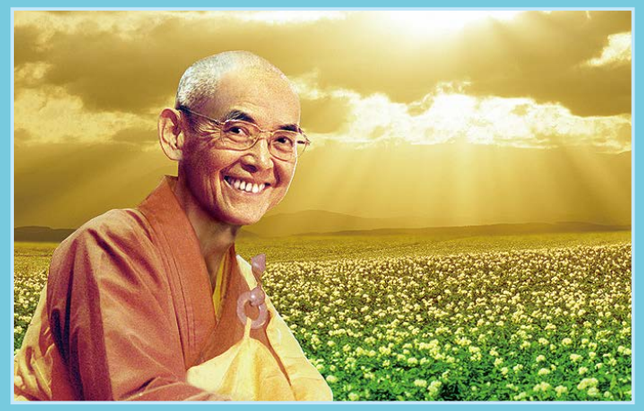
嚮往友朋比鄰，共同學習，被志同道合者圍繞的桃花源嗎？莫憂人生向晚，你我現下即可戮力，投入社區打造人間淨土—讓我們相約共好、共老、共走增上生道！

•黃金記憶
無名英雄的期許

•國際瞭望
小鸚鵡總動員，搶救生命大作戰

•廣論航向
再把幸福「轉」回來

日常



所以現在我們修行，能夠只管自己嗎？只管自己，弄得好嗎？我們明明受客觀環境影響，客觀環境不去改善它，怎麼改變自己？這是緣起之法，法爾如是。隨舉一例：這張檯子是木頭造的，引了火來燒，它會不著火嗎？又假設這檯子是鐵作的，要它不傳熱，可能嗎？這是緣起之法，我們是被這個環境影響的，然後，不管這個環境，想要改變自己，可能嗎？

——〈成佛必經之道——增上生道〉

佛教徒內部不要紛爭，法門之間不要紛爭，再把這種思想擴及到你的鄰居還有社區，然後慢慢把它就擴及到全世界的人。以此心換他心，都是一樣的，我們是共同的。那全人類共同的理想是什麼？就是保護家園——地球，保護自己的親人、保護健康、保護教育環境，要保護很多、很多，這都需要我們有相當的福報，然後回向，才能達到這樣的願望。

——廣海明月 0421



真如老師

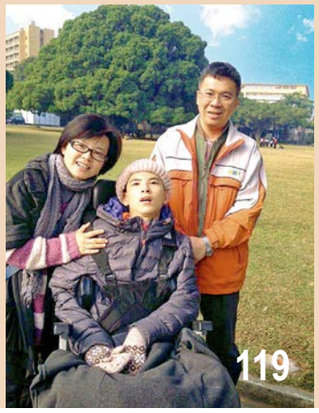
第242 期 2022 年7 月

Contents

福智之聲
The Voice of Bliss & Wisdom
發行人｜釋如證
編輯部｜新北市汐止區新台五路一段 95 號 28 樓之 1
電話｜(02)7714-6001#60265
傳真｜(02)2697-1067
網 址｜
https://www.blisswisdom.org/publications/bwvoice
中華郵政北台字第2211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：bwvoice@blisswisdom.org









04 法語甘露
法人宗旨

08 法師說故事
大莊嚴論經（九）草繫比丘

18 本期專題
向晚意悅 共耘桃花源
——告別孤苦 社區共好

20 大乘行者，你孤獨嗎？
——當現行正是違品，解方可以很溫馨

26 師父化了一座城
——那年，我帶師父訪羅馬琳達

32 穿越時空的不老傳說
——營造心靈道場，永續學習環境

40 從師父選的地 輻射愛
——認識教育園區發祥地
雲林古坑麻園村今昔

45 365 天的營隊

46 我在心靈生態村的第一年

57 起步：家訪的逆習
——走出舒適圈，麻園義工歸零學習

64 敦睦：咱們放伴去
——社區活動迎向需求，村民團結了

68 學習：照服重訓後
——親密接觸震撼，重新定義人我

76 黃金記憶
無名英雄的期許

80 國際瞭望
小鸚鵡總動員，搶救生命大作戰
【首部曲】虎口餘生！那關鍵第一時間
【二部曲】如臨大敵！捨卻假期拚安家
【三部曲】不離不棄！願效佛陀守群生
【變奏曲】同歸殊途？謹守業果警戒帶

102 我們這一班
踏浪而歌
——外島弘法 不畏險阻

110 長者之光
跟著師父，準沒錯！
——李啟聰駕農機墾出資糧田

119 廣論航向
再把幸福「轉」回來
——陳姿妃學習中見生命天使
【後記】最後時光；我兒鈺程

編者的話
From the Editor

自適應社區？

「自適應」，乍聽這詞就很歡喜，給人一種隨遇而安的愜意與智慧。可不是嗎？同一個網址（網頁內容）來到不同的螢幕框架（可視範圍），不論是電腦、平板或手機，都可隨著其解析度不同，有不一樣的呈現方式，達到最完美的閱讀效果。

這樣的網頁設計觀念，可能套用在人的身上嗎？萬千寵愛的童年無憂、意氣風發的青年無懼、歡呼收割的中年無慮，然而，垂垂衰頹的老年、乃至最後一哩路的晚年，往往因身之不堪，被另外安置到養護的陌生境地。

向晚雖美卻挾隱憂，令人未知何以安之！此時，如果有一個「自適應」概念的社區，不管生命來到哪個階段，都可隨著需求不同，提供不一樣的支援，即便年邁老朽，一樣可以美好呈現，因為——地方是熟悉的，親人不離棄，老朋友相伴，有著共同的話題，一起共享共學……。

完美安居設計能實現嗎？請看本期專題「向晚意悅，共耘桃花源——告別孤苦，社區共好」。

——編輯室

法人宗旨

地點：湖山精舍
時間：西元一九九三年六月十日
日常老和尚開示

首先呢，要把這個我們的志趣、宗旨說一下，也就是我們的目標。那麼諸位手上都有一張說明，那個說明我先念一下。

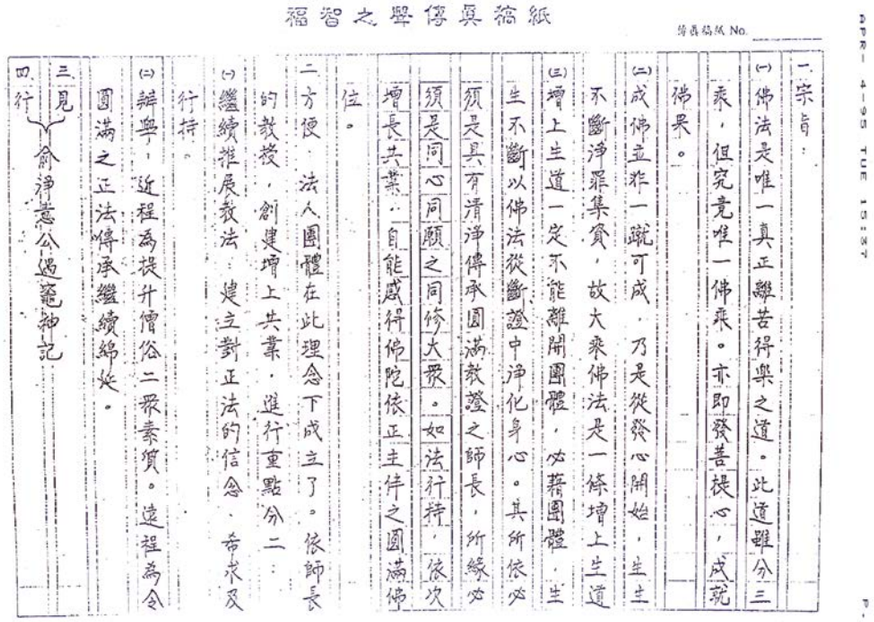
一、

佛法是唯一真正離苦得樂之道。此道雖分三乘，但究竟唯一佛乘。亦即發菩提心，成就佛果。

說，佛法呀，是唯一真正離苦得樂之道。首先這一點呢，我想大家都已經肯定了。我們大家都是在求離苦得樂，但是真正能夠提供給我們解決問題的是唯有佛指導我們的法。那麼，這個前面的基礎當中應該建立好了，才能夠提升到這一步。所以說，凡是經過前面一段時候的修學、研討了以後，對於這個問題肯定的，那麼我們進一步來學這個。

那麼，進一步談到這個佛道呢，它裡邊又分三乘，這個三乘當中，真正的、究竟的是一佛乘。那這個本來這個走到……，我們真正走佛法也不一定一定走哪一條路，是八萬四千法門，最後條條都可以解決這個生死問題，乃至於達到究竟圓滿。這從這一點上來說一樣，但是它的確有快慢、遲速、難易之分。那麼《廣論》呢，把這個路是平鋪直擺地放在這裡，也可以說，統括八萬四千法門全部在裡頭的綱領，可以個人自己選。因此呢，這個裡邊從最下到最上，對我們學的同學來說，原則上面希望他全學，學完了以後呢，當然也人人都是所謂向高的地方攀，不但希望能夠漸入佛乘，而且能夠走最好的。

那麼在這個裡頭呢，同樣地，也是要抉擇一下。那個唯一佛乘，為什麼我們一開始就要走？那這個裡邊呢，也不在這裡細述。這個對我們哪，有很重要的幾個基本的概念。因為走這個路呢，因是發菩提心；發了菩提心以後呢，如理地去行菩提心，菩提行，積這個因，那麼感得這個究竟的佛果。所謂究竟的佛果，就是究竟圓滿離苦得樂。


紙箱真修學之智福

一、宗旨：
(一)佛法是唯一真正離苦得樂之道。此道雖分三乘，但究竟唯一佛乘。亦即發菩提心，成就佛果。
(二)成佛並非一蹴可成，乃是從發心開始，生生不斷淨罪集資，故大乘佛法是一條增上生道
(三)增上生道一定不能離開團體，必賴團體，生生不斷以佛法從斷證中淨化身心。其所依必須是具有清淨傳承圓滿教證之師長，所緣必須是同心同願之同修大眾。如法行持，依次增長共業。自能感得佛陀依正主伴之圓滿佛位。
二方便：法人團體在此理念下成立了。依師長的教授，創建增上共業，進行重點分二：
(一)繼續推展教法：建立對正法的信念、希求及行持。
(二)辦學：近程為提升僧伽二眾素質。遠程為令圓滿之正法傳承繼續綿延。
三見：俞淨意公過堂神記
四行：俞淨意公過堂神記

二、

成佛並非一蹴可成，乃是從發心開始，生生不斷淨罪集資，故大乘佛法是一條增上生道。

那麼第二個呢，說，由於我們前面已經接觸佛法，而且在佛法當中抉擇了以後，覺得這個八萬四千法門當中，真正最快速是人持戒，然後呢真正最省力。就是我們所以平常的時候做不到的是因

為覺得：「哎呀！這個太辛苦啊」，或者什麼等等；究實說來，真正最省力的就是一佛乘，這樣，而且這個也最快速。所以呢，決定要走一佛乘的，現在這個宗旨從這個上頭來說。

那麼要怎麼辦呢？因為這件事情並不是一下就可以成功的，所以成佛並非一蹴可就，而是從發心開始，生生不斷地淨罪集資。發了這個心以後，然後還要去實踐。沒有這個發心，那個沒有目標；發了這個心以後不去實踐，得不出結果。因此發了心以後還要實踐，實踐過程當中，有一個特點，它不斷地增上啊。所以眼前這個基礎，儘管覺得不好，可是還勉強可以，從這個上頭不斷地改善的話，會越來越好。所以這一個是我們能夠接受的，不但能夠接受，正是我們現在要走，必須遵循得這一條道路；一口氣要做什麼，那個談不到。所以又卻是正適應我們現在的漸次增上，而且呢這樣的增上卻是可以快速地，然後呢省力地成功最究竟圓滿的結果，那這條路呢叫「增上生道」。做的事情呢：淨罪，就是苦的因慢慢地、漸次漸次、順著次第把它淨化；集資呢，功德、樂的因，依著次第，漸次漸次增上。所以這個大乘，一佛乘，就是一條增上生道。那麼這個第二，我們確定了。

三、

增上生道一定不能離開團體，必藉團體，生生不斷以佛法，從斷、證中淨化身心。其所依必須是具有清淨傳承圓滿教證之師長，所緣必須是同心同願之同修大眾。如法行持，依次增長共業，自能感得佛陀依正主伴之圓滿佛位。

但是走增上生道怎麼走法呢？所以第三點，增上生道是一定不能離開團體，必定要藉著團體生生不斷以佛法從斷、證，從淨化身心。我們要做的過程當中離不開那個團體，在這個團體當中，不斷地以法來轉化我們自己。前面說淨罪，這個就要斷除的；前面說集資，這個要修證的。我們從這個兩方面來淨化。實際上，我們真正淨化過程當中離不開這個人的，因為這個煩惱的生起，不是一個人，所以還有一個對象。所以當我們在這個團體當中，在這種做法的話，那麼就產生了三種功德。因為我們在這個團體當中所對的人，然後呢我們改善到最後，這個是什麼啊？悲的圓滿，成就的是化身佛；然後呢，我們修證圓滿，成就是報身佛；我們呢斷德圓滿，成就法身佛。是所謂三德三身。

那麼，這個理論是我們也比較清楚了解的，那現在在實踐過程當中，有兩個必須要的條件。哪兩個條件？下面，看文：「其所依必須是具有清淨傳承、圓滿教證之師長，所緣必須是同心同願之同修大眾。」這樣，這兩個條件。那麼在這個裡邊才能「如法行持，依次增長共業」，這樣呢因慢慢地積累，「自能感得佛陀依、正、主、伴之圓滿佛果」。

所以這個「佛果」，我們現在了解了佛陀的果位。「依」啊，就是外面的客觀的，現在我們所住的客觀的環境，這個是不理想的；然後呢，我們將來感得的依報的話，就是每一個人的成佛的時候的這個報土。譬如說我們釋迦世尊那個華藏世界，譬如說我們阿彌陀佛極樂世界，這個都是依報。正報呢，那就是成佛的那個眾生，這個一定是個團體，成佛不會一個人，所以這個正報當中。「主」，就是這個人，譬如說我，那麼將來我努力的結果，我成就。因為我在修行的因地當中是緣著團體，所以這個團體的叫「伴」，現在修行也是伴，將來果也是伴，那麼都是菩薩，這樣。大家共同地努力，到那時候大家圓滿。

那麼，前面剛才說的所依、所緣，這個要簡單地說一下。我是能修證的這個人，可是修證憑什麼呢？不是自己的錯誤的認知，因為這個是無明，這個一定要依靠佛陀，透過善知識來告訴我們。所以這一個就是我們真正依憑的，通常說正知見，也就是說「見」。「見」這個是絕對完完全全依靠善知識傳下來的，本質上面這是佛來的。但是佛過來了以後，到我們手上，如果說有不圓滿的話，那我們照著這個去做，得出來的結果不圓滿。所以他說，這個是清淨傳承，要圓滿什麼呢？教量、證量的師長，從這地方過來。

雖然有了這個見，不實際上去行持，這個不行。了解了道理要去做，所以這個經論上面告訴我們，還要實際上的行持。那行持的時候呢，那個大乘的佛法，那就是完全是從啊……，漸漸地才從惡業了轉化成淨業，從淨業了轉化成功說能夠所謂見到那個空緣起，結果這樣的幾個次第。所以他一定有所緣的對象，譬如說，平常我們人與人之間，生活無始以來一定離不開這個人群。造業的時候，在這個裡邊；現在呢要淨化，還離不開他。所以所緣就是這個，那麼這個道理平常都已經說得很清楚了。

《大莊嚴論經》白話改編（九）

草繫比丘

造者／馬鳴菩薩　譯作／釋性揚　插畫／林靖淵

一天，幾位比丘在曠野中行進時被強盜搶劫，他們的僧衣被剝脫殆盡。

強盜們害怕比丘到聚落告發此事，正準備下毒手殺害比丘。

其中有一個強盜對同伴說：「沒必要殺人，比丘戒規定不得傷損草木，如果把他們用草捆綁起來，他們就沒機會脫身向他人告發了。」強盜們覺得有理，就用草把比丘們綁住。比丘們嚴持禁戒，不敢折斷草木，只能待在原地，看著強盜揚長而去。

他們的衣服被搶走了，烈日烤在身上，火辣辣地疼痛。蚊虻也來叮咬、吸血。從早上到中午，又到了晚上。天色暗下來了，夜晚出沒的野獸來回奔走，狐群和貓頭鷹的啼叫聲，令人非常恐怖。

這時，老比丘策勵幾位年少比丘說：「你們認眞聽著！人命短促，如河駛流。即便我等今日身在天堂，不久亦當磨滅。何況人間壽命，豈可長久保存？人命既然不久，何必爲了它去毀壞禁戒呢？身爲出家人，當知人身難得，佛法難值，諸根難具，信心難生。此一一事皆難值遇，猶如盲龜遇浮木。佛法不同於九十五種邪見外道，修行佛道，必獲正果。何苦吝惜這危脆不定之命，毀佛聖教呢？如果能守護佛語，現世名聞、具足功德，後世亦受快樂！」

「如佛陀所說：智者才能堅持禁戒。無論求人天還是涅槃，都能如其所願而獲得，名稱遍揚，普爲人知，一切人都樂於供養，得到人天快樂，也得到解脫果報。伊羅鉢龍王前身是一位山林修行的比丘，因爲毀犯禁戒，折斷樹枝，命終後墮落爲龍身。能堅持禁戒，絕非易事。戒相眾多，分別明瞭、極爲困難，彷彿處在荊棘叢中極易受傷。愚痴頑劣之徒，不堪受持禁戒呀！」

比丘們雖然很辛苦，但是仍不敢屈伸、動轉身體，怕傷及草木，毀犯禁戒。他們彼此相互策勵說：「我們的修行好像一把秤一樣，造業無論在哪裡都非常公平，不會增減。今天雖然處在恐怖危難之處，仍然矢志不移，絕不虧損戒律。以我卑微的生命去換得高貴戒法的純淨，獲得人天樂乃至涅槃樂。我們今天沒有其他要做的，唯一的就是護持禁戒、至死不犯！」

「我等從往昔以來，造作了無量無邊的惡業。進入人道，殺盜淫妄的罪行，受到王法的制裁，難以計數；遭受地獄之苦，更不知道有多少次了！墮落在畜生道，變成牛羊雞犬麋鹿禽獸，被宰殺啖食，也無法計算次數。這都未嘗有一點點微少的利益啊！而我們現在爲護持聖戒，捨棄這卑微的生命，必然獲得極大的利益。我等遭遇這樣的危險困厄，難免會死。可是死後卻會得到人天快樂。相反，如果現在毀犯禁戒，不但馬上惡名遠揚，被人輕賤，死後還會墮落惡趣。今天我們一起發誓，從生至死，絕不毀犯禁戒！」

老比丘這時唱起偈頌：

「假使此日光，曝我身命乾，我要持佛戒，終不中毀犯。
假使諸惡獸，摑裂我手足，終不敢毀犯，釋師子禁戒。
我寧持戒死，不願犯禁生。」

諸比丘聽老比丘說完這個偈頌，都各自端正身體，不動不搖，譬如大樹在無風時節，枝葉紋絲不動。



那天，正巧國王外出打獵，漸漸遊行經過比丘們被捆綁的地方。國王遠遠看見，心生疑惑，他想：那幾個衣不蔽體的人，是裸形外道還是佛教比丘？這樣想著就派人去查看打探。

比丘們見有人來了，很慚愧地盡力遮蓋住身體。那人看見他們右肩被曬黑，就知道了他們是佛教比丘。他就回去報告國王說：「他們是佛教比丘，不是裸形外道。他們被強盜搶劫，被草捆綁，猶如被鐵鉤制伏的大象。」

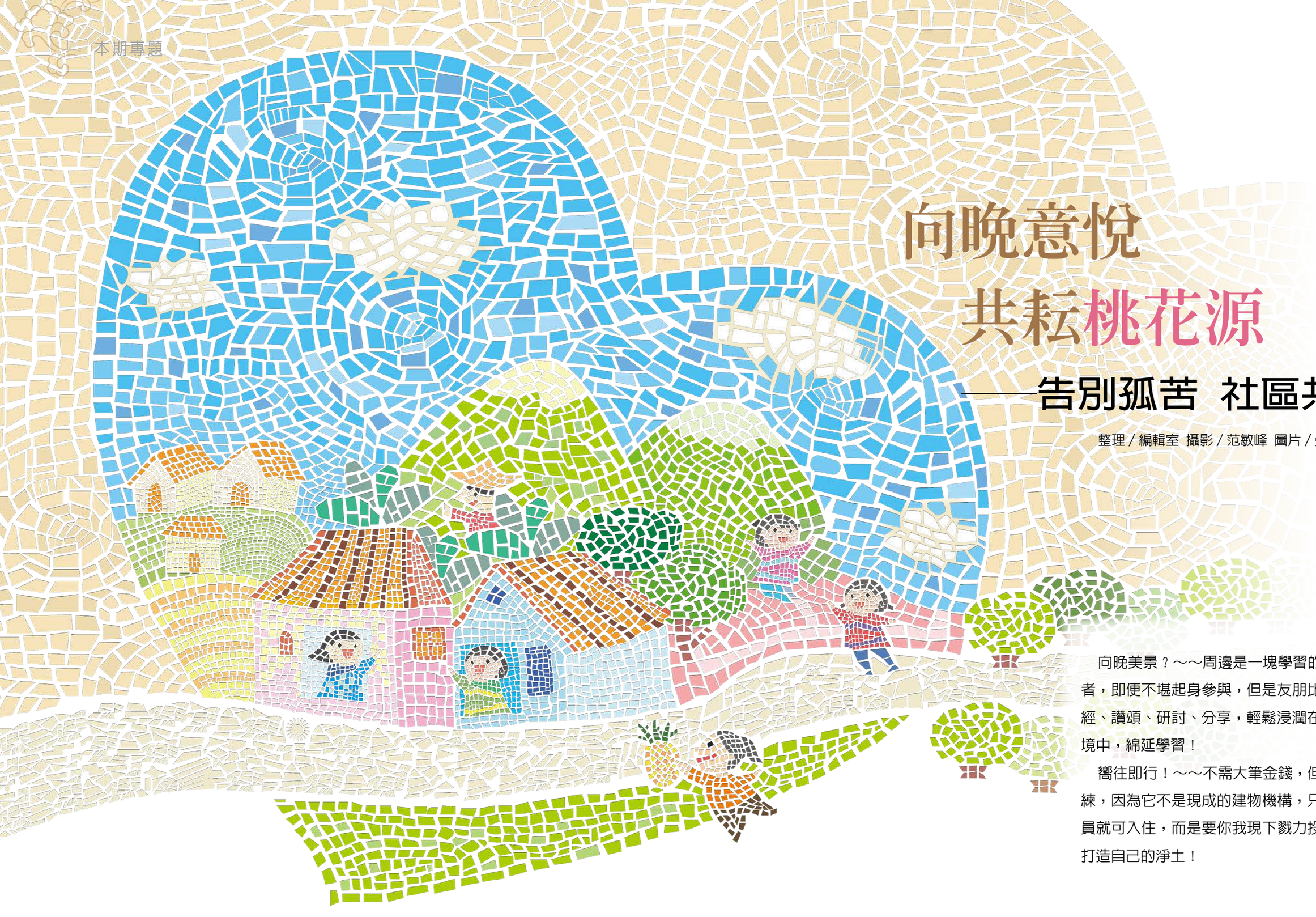
國王聽到，覺得很奇怪，心想應該去看看那幾位比丘，就說：「被青草所繫縛的雙手，好像鸚鵡的翅膀。又像祭祀天神的羊羔，不動也不搖。雖然知道自己身處危難，依然安住，不傷一片草葉。如同大火焚燒的森林裡，犛牛寧可被燒死，也不掙斷牠被樹叢掛住的尾巴。」

說完，國王趕到比丘們面前問：「你們都還年輕，身強力壯，又沒生病，爲什麼你們被草綁住就動彈不得啊？你們難道不知道自己的體力可以掙斷草葉嗎？還是被惡咒迷惑了，或者是實踐一種苦行？這樣厭患自己的身體，你們快說，這到底是爲什麼啊？」

比丘回答說：「這草很脆弱，要拔除也不難。爲了持戒，才不敢斷草逃走。佛陀說草木是鬼神村，是很多生靈棲居之所，故而不敢犯戒，傷損草木。好像被施予咒術的地方，給蛇劃出一個區域，毒蛇因爲咒力而無法逃出這個範圍。佛陀所劃的範圍，也是我們不敢逾越的。我等也知道愛護這條生命，但是它終歸有磨滅的一天。願以持戒死，終不犯戒生。無論有德之人還是無德之人，都會面對死亡。有德之人慧命保存了，名譽也不失壞；而無德之人慧命沒有了，名譽也喪失殆盡。我們比丘依靠著戒律而活。戒律是良田，能生出諸多功德。戒律是升天的梯子，名聲的種子，是獲得聖位的橋梁，居於各種利益的首位。哪有智慧的人，會毀壞戒律呢？」

國王聽完心裡十分歡喜，趕快解開草葉爲比丘們鬆綁，並當下頂禮諸位比丘，皈依三寶，成爲一名佛弟子。他唱起偈頌：

「善哉能堅持，釋師子所說。寧捨己身命，護法不毀犯。
我今亦歸命，如是顯大法。皈依離熱惱，牟尼解脫尊。
堅持禁戒者，我今亦歸命。」



向晚意悅 共耘桃花源

——告別孤苦 社區共好

整理／編輯室 攝影／范敏峰 圖片／受訪者提供

向晚美景？～～周邊是一塊學習的志同道合者，即便不堪起身參與，但是友朋比鄰而來誦經、讚頌、研討、分享，輕鬆浸潤在這樣的環境中，綿延學習！

嚮往即行！～～不需大筆金錢，但須真心修練，因為它不是現成的建物機構，只消加入會員就可入住，而是要你我現下戮力投入，一起打造自己的淨土！



▲麻園村平安節點燈活動

大乘行者，你孤獨嗎？

——當現行正是違品，解方可以很溫馨

孤獨，已蔚然成風——在可見的現實世界、在無形的心靈城堡。

大乘，乃絕待之大——覺心度彼岸的對象，是無所不包的有情。

因此，大乘行者，您無法踽踽獨行大乘道；然而，在孤獨當道的現下，該如何逆向操作？

「快，又有效！」這句藥品廣告詞，貼切地點出了這個時代的人心需求，而複雜的人性往往是速效的阻礙。因此，標榜「方便」的行動，往往非「零接觸」即是「低人類接觸」，很顯然，越少面對人群似乎就越省時、省力。

速效，長養漫漫孤寂

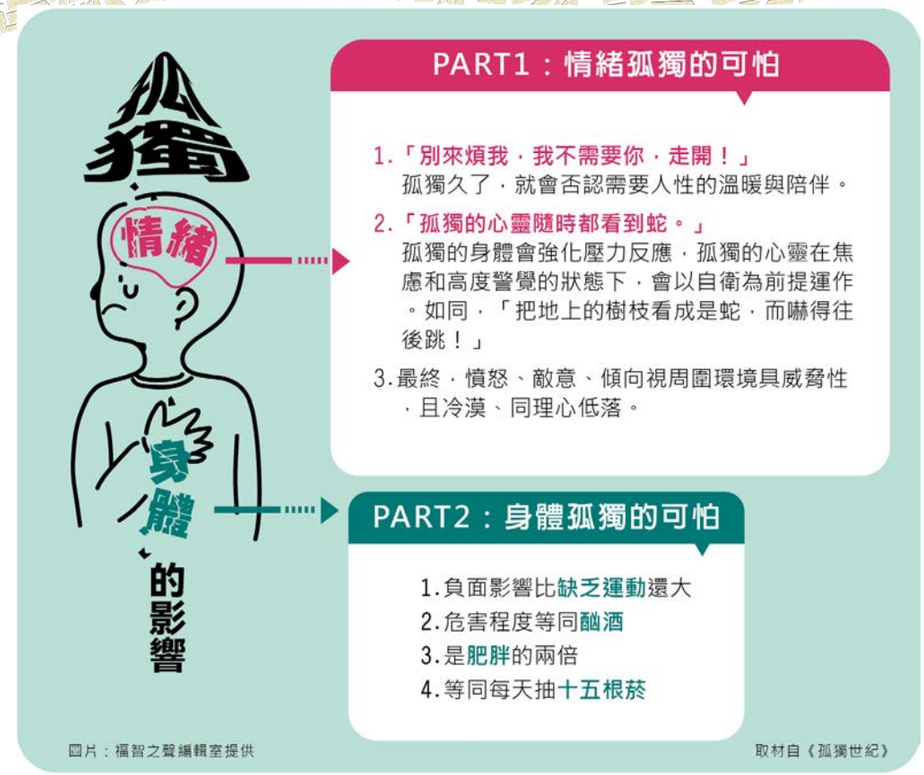
網路與通信的發達，讓人們得以充分享受前所未有的便利生活：不必爲買一樣物品在商場的人群中穿梭，動動手指就能下單、結帳；不必向店員詢問餐單上的品項，掃碼即可線上自助點餐；想要有人陪伴，不必尋求志同道合，點開直播或租借一位就能收穫關心；渴羨擁伴侶話綿綿，不必社交聯誼，對著交友網站上的照片「右滑」，便有機會與心儀的對象配對……。

所以，踏在斑馬線上，聽不見周圍的熙攘，只有鞋子摩擦地面的聲響與自己對話；即使人群就在身側穿梭，也沒想去尋求任何目光，彷彿在魚群中獨自逆游的沙丁魚，每一步都得用力撕開衝向自己的氣流，才能前進。離家越近，空氣阻力就越小，只待轉動鑰匙後，靜靜投身於冰冷的堡壘中——門關了，餘外的事物便再與己無干，一如朱自清書於〈荷塘月色〉：「熱鬧是他們的，我什麼也沒有。」

不求互相理解，但求各自安好，誠然省掉了麻煩，卻也增長了漫漫孤寂。

孤獨，新世紀的現行

有人說：「孤寡也是一種基因，它深深扎根在我們這個社會，融化在一個個家族、院落，它像天上的隕石，不知道什麼時候



會落在你的身上、砸中你。」

當人們在享受著「獨處」帶來的自由時，也在不知不覺中步向「孤獨」的風險。2018 年英國首創「孤獨大臣」一職，也標誌著新人類世紀問題的出現——人與人的連結正在消失，而孤獨和孤立已嚴重影響身心健康。

1978 年加州大學洛杉磯分校設計出「孤獨量表」【註１】，至今仍是學者們研究孤獨感的重要指標，透過量表中的描述，可以知道「孤獨」是一種主觀感受，具體表現是感覺自己缺少支持、陪伴、認同、存在感和親密感，沒有談心的知己，甚至沒有求助的對象。

「孤獨」雖是主觀感受，卻能對身心造成實際影響，且遠比酗酒、抽菸、肥胖來得嚴重，並會強化壓力反應，產生焦慮、憤怒，乃至對外界的敵意與冷漠；而要消除「孤獨」的根本之道，在於必須重新與人產生有意義的連結。

快樂，來自良好人際

哈佛大學的研究團隊曾耗時七十五年，追蹤七百二十四人的人生，最後歸納出的幸福關鍵，即是擁有良好的人際關係；那些長壽又快樂的研究對象往往擁有較強的社會連結、良好而溫馨的關係，並且還保持更好的記憶力和健康狀況。

「你好呀！我的朋友。」每個路過的行人都被這位老奶奶稱作「朋友」，看著來訪的記者滿臉訝異，她笑著解釋道：「他們不是陌生人，而是還沒認識的朋友！」

這位積極活潑的奶奶住在美國加利福尼亞州的羅馬琳達，是世界上最長壽的五座城市之一，如同其他住民一樣，運動的活力和交際帶來的自信形成良性循環，造就了她頂著一頭白髮和皺紋卻健步如飛的神奇反差。

除了美國羅馬琳達，地球上尚有日本沖繩島、希臘伊卡利亞島、義大利撒丁島、哥斯大黎加尼克亞五個城市被《時代周刊》列入五大長壽「藍區」【註２】，發現這些長壽居民都有以下特點：非常注重家庭關係和社交生活，避免孤立，並主動幫助、關懷別人。

習慣，會帶到下一生

主動利他本是行走於大乘道的人該有的心態和習慣，但似與現今社會主流恰恰相反。浸潤在這樣的環境中，若孤獨串習成習慣，下一生再來時，是否還能保留大乘人熱愛眾生的習氣？

【註１】：UCLA 孤獨量表（UCLA Loneliness Scale，Univesity of California at Los Angels）為加州大學洛杉磯分校創用，為目前研究孤獨與寂寞感的主要參考與指標。

【註２】：「藍區（Blue Zone）」一詞首見於美國國家地理研究員與《紐約時報》產銷書作家丹．布納特於《國家地理雜誌》的文章「The Secrets of Long Life」中，指其耗費十數年，走訪世上多個以長壽著稱的城市，於地圖上畫出的藍色區域。



圖片：福智之聲編輯室提供

乃至出家後，可能養成熱愛集體生活、熱愛常住的習氣？

師父曾開示：「如果我們要走上去，必須積增上生的因；要想積增上生的因，環境的配合是非常需要的。」早在二十多年前，便楷定以終身教育園區爲下腳第一步，最終目標是要打造一座「人間淨土」。

2002 年，師父在終身園區共識會上開示道：「我希望到哪裡？香巴拉國，兜率淨土，這個是我的園區！……假定說，它那個眞正的香巴拉國、兜率天，就放在我們古坑，當然我在這個地方！」這是師父的心願，是他貫注一生精神要創造的樂土。

而這一樂土的重要目的，則早在一年前（2001）就已宣告。師父說，我們若想依照《廣論》的次第一步一步上去，「那麼，這個最究竟圓滿的教法，總希望能夠重新降臨到這個世間。」大乘行者的一步一步必定走在無限生命的增上生道上，走增上生的人必定希望生在教法降臨之處，而教法要降臨的地方，想當然，就是香巴拉——終身教育園區。

環境，得靠你我打造

「終身教育園區」位於雲林古坑麻園村，爲田野與鄉村圍繞，開車行經綠色隧道即可一眼看見園區地標——宗仰大樓。宗仰大樓外即是供師生活動的教學樓、宿舍與綠地，過著樸實、簡單的團體生活……。

不久，外圍的鄉村裡便出現了一群嚮往園區生活，而選擇落腳此地的廣論學員，隨著人口遷入產生各種文化的碰撞，近幾年來努力與在地居民深入交流與互動，香巴拉的理念終於突破園區的綠籬，逐漸向外延伸出新的概念——心靈生態村。【註 3】

心靈生態村指的並不是一個地理上的區域，而是在心理層面上，學習擴大胸襟，主動與人產生聯繫、建立緊密關係，找到共同行走於增上生道的善友。您渴盼有廣論學員的地方，乃至具此理念之處，都能成爲香巴拉嗎——讓我們的共同語言，不再只停留在研討班的教室，讓指引離苦得樂的《廣論》研討，能從一週一次擴展至 twenty-four seven（一天二十四小時，一週七天），沒有間斷？

願求步於大乘道的行者，現世不再孤獨，來生共同增上——這得靠您我現在打造，本期專題就來談談夢幻心靈生態村的組成元素慈悲關懷社區【註 4】的可行性。

【註 3】古坑國際心靈生態村：以古坑鄉麻園村，及鄰近的崁腳村、南昌社區等為推展據點。自 2020 年，由專業團隊帶領廣論學員和村民組成義工群，以「參與式預算計畫」起步，推動整合在地資源、關懷村民、活化村落等實際行動。

【註 4】慈悲關懷社區：「慈悲關懷城市／社區」係由英國布拉福德大學社會學教授卡拉漢(Allan Kellehear)提出，因應人口快速老化，生命末期照護及臨終關懷將成為新公共衛生問題，而鄰里的互相支持則可彌補不足。



▲遠眺園區宗仰大樓

師父化了一座城

——那年，我帶師父訪羅馬琳達

口述／王士良．許雪瓊

師父在籌設福智教育園區時，曾多次提及世界最長壽健康的五大原始「藍區」之一的羅馬琳達。您知道嗎——這個話題的背後有個緣起？而這個緣起的背後有個深遠的胸懷？

「前幾年我在美國，曾經遇見一個滿有趣的事情，在洛杉磯附近，有一個社區（相當於一個市或城或鎮）名字叫羅馬琳達（Loma Linda），這個社區的整個中心是從醫院開始發展，社區的特徵是它完全賣最佳的健康食品，都是沒農藥的，他們居然形成爲一個很好的社區。正因爲如此，所以我想假定我們要想辦的福智教育園區，能形成像羅馬琳達一樣，不是很好嗎？我們想將來也許成功的話，叫福智城。」

2000 年初，師父在籌設福智教育園區時，對學員的這段開示提到了羅馬琳達——一座以基督復臨教會信仰爲中心，發展出教育和醫療雙軌體系，採全素飲食的社區城市——並因應當時的緣起勾勒福智城。其實這件「有趣的事情」背後的確有個有趣的因緣！

接引陌生人如家人

這要回溯到 1995 年，當時王士良和許雪瓊夫婦是加州洛杉磯學員，知道師父來了，便熱情地要帶師父去參觀一處令他們心馳神往的羅馬琳達。

「會發現這裡，是因爲家中四個孩子，三個學鋼琴，一個學合唱，指導老師都在羅馬琳達。還記得第一次送三女兒參加合唱團練時，幾個高中生團員看見我們就主動向前接待，握手歡迎，非常落落大方。之後，每次演出前會做前行，團員們手拉手圍成個圈，由一位長者引領禱告，祈求演出順利，而家長們也會一同拉手圍圈跟著做。而且，每次活動前，老師都會發訊通知家長，節目型態、舞台背景、穿著建議，還會提醒爸爸們要洗一洗車、媽媽們要將孩子的衣服準備好……，一切有條不



1



2



3

1. 王士良夫婦曾陪伴師父參觀羅馬琳達素食超市。
2. 王士良攝於羅馬琳達。
3. 羅馬琳達大學醫學中心。

素、面面俱到。」雪瓊對身爲外來客卻一下子被關愛到的溫馨，到現在都還覺得暖暖的。

「接送孩子上下課的等待時間，我就四處走走逛逛，一次偶然踏進超市，驚艷在貨架上陳列的全都是素食（唯一不同的是有奶蛋五辛），還看到具有台灣風味的素食商品，而且意外發現同行沈乃宣的素食通道也拓展到了這裡，非常開心。」這讓當時已經開始吃素的士良眼睛一亮。他還觀察到，來超市的客人，身型都穠纖合度，沒有胖子！

念阿門還是阿彌陀

夫婦倆越接觸羅馬琳達就越欣喜，甚至興起將自家經營的旅館賣掉，投奔此處重新開張的想法。有一天，雪瓊突然想到，「我們學的是『阿彌陀佛』，可是羅馬琳達講的是『阿門』，這樣被帶進去了怎麼辦？」那兒不僅手牽手祈求時念「阿門」，三女兒在合唱團演繹的歌曲內容也都是讚美上帝的，這讓女兒既煩惱又錯亂。士良趕緊向女兒解釋，「就像觀世音菩薩千手千眼，救度眾生，化身無數，無處不在，妳既然相信佛菩薩，就在唱歌時認眞地唱給祂們聽就可以了，不必拘泥形式。」孩子釋懷了，但他們的想望與疑惑仍在心頭。

一心一意想搬去羅馬琳達的雪瓊在師父蒞臨洛杉磯時，像孩子般眞切地道出心中的渴求：「師父，我眞的很想去那個地方耶！」話音才落，「什麼地方？」師父就關切地回問。於是，雪瓊開啓了話匣子，開心地描述著羅馬琳達諸多優點，最後說出自己的擔憂與祈請：「師父，我們眞的很想去，但那裡說的是『阿門』。所以，師父，您要幫我們找一個地方。」

一如慈父之於愛子，處處想滿孩子的心願。師父承許道：「那

好吧！妳就帶我去看看。」光陰荏苒近三十年，雪瓊仍記得當時她祈請後，師父透出的目光晶亮又歡喜。

燦爛午后初次蒞臨

在一個陽光燦爛的下午，由士良、雪瓊前導，師父帶著如證法師、淨遠法師、盧總幹事等，直接來到了羅馬琳達當地大學附屬素食超市的停車場，一行人下車後，「師父讓我和士良在前方帶路，我覺得無比光榮！」雪瓊赤子般的興奮。

參觀完超市後，大家信步在各設施間參訪，這裡有簡餐店、禮品店、咖啡館等，雪瓊回憶：「當天師父看起來神情愉悅，用一種欣賞的眼神在參觀羅馬琳達，我就很熱情地向師父介紹了大學城、醫院、全素食餐廳。接著，我們就駕車遊覽整個市區環境……。」

「基督教全憑著信心，都可以做得成，現在我們有佛法這麼完整的理念，還有這麼多同學，還有三寶在護持，爲什麼我們不能成功？所以從這個時候開始，我就很認眞地找尋這方面的資料……。」師父的這段話，雪瓊補充了背景情境，「當師父知道我們很盼望能有一處好環境修行的心願後，大家就蒐集了很多資料給師父參考，包含了艾美許人（Amish）【註】、我家附近的格倫艾維溫泉村（Glen Ivy Resort）和其他因特定信仰或是理念而共同形成的聚落或社區。」

昇華版的羅馬琳達

2003 年九月一日，福智教育園區第一屆中小學開學。2000 年返台定居的士良和雪瓊提前往赴承擔相關業務。這回換雪瓊眼神晶亮：「八月二十五日住在園區的第一天，我無與倫比的感動——以前在洛杉磯開旅館會拿著無線電巡房，現在來到園區做宿舍樓長（師父安立的，工作是關心所有的女老師和女學生）也要巡視，我的角色一樣喔！」

一樣的角色卻是不一樣的方向，雪瓊激動地說，「我眞的看見師父顯神通！實在無法想像，當初跟師父開口求一個好地方修行，僅僅過了八年，我就眞的來到心中的羅馬琳達——師父化了一座城給我，就像《法華經》〈化城喻品〉裡說的。」



2008 年六月，夫妻倆定居園區附近的菩提新村。寧靜的巷弄花木扶疏，雅致的屋內歡聲朗朗，「怎能不開心呢？前些時候爲敬老、護老事業，參加長照術科培訓，站著整天，回到家飢腸轆轆卻筋疲力竭。一會隔壁方佩琴就串門兒進來，直接將熱湯好料端上餐桌，我跟士良毫不客氣地大快朵頤……。」雪瓊說，在這個社區裡大家都是這麼自然而親切地互動、互助、打氣、用心交融。

「我發現師父不是給我羅馬琳達，是給了我昇華版的羅馬琳達：用這個好環境——充滿志同道合者的心靈園地——把我們的善根保護起來，以生生增上，直趣大菩提。」感受到師父的悲智遠見，雪瓊感恩結語。

▲許雪瓊（紅衣者）與慈心董事長賴錫源（右一）早年合影。

【註】艾美許人（Amish）：係基督新教門諾派中的分支，十八世紀自瑞士移居北美以及加拿大安大略省。艾美許人推崇謙卑與順服，壓低個人主張和物質欲望，生活簡樸、保守、傳統且封閉，從服飾、科技使用到兒童教養都有嚴格規範。



▲在社區中互助共好共老。

穿越時空的不老傳說

——營造心靈道場，永續學習環境

符合聯合國世界衛生組織對老年人定義的三位男士，拒絕老派生活，亟思樂活且充實地度越老病死，邁向光明來生。如何圓夢——覓尋優質養老院？住宅合作社？……？最終，他們發現了一個簡單的達標秘密！

為了給下一代幸福成長的環境，我們素食、淨塑、種樹……，致力養護美麗的地球。這個「下一代」，會是三、五年後，甚至三、五十年後兩腿一伸的那個我嗎？而這個美好的環境，能否也是利於修行的一方沃土？

不能帶走的那只 箱子

「退居會【註１】關懷組大組長收到一只箱子——一位因親眷無法照料、不得不去養老院的阿嬤級師姐臨行前的託付——裝滿主人這一生在研討班學習的經典書籍。由於院內個人空間有限，除了必備的衣褲等用品，其他概不納受。這位恭敬三寶的阿嬤只好委請大組長代為『處理』……。」

老年歲月，該是最接近下一生的關鍵時刻，在此光景當勤聞思，然而卻因「環境」作弄，珍稀教典成了生活長物，聞思就此被迫中輟。

「另外一個義共相發生在師父的寮房。師父暮年示現病相臥榻，然而一旦聽聞房門外弟子討論法義的聲音，再不舒服也要請侍者協助起床，前往一同研討。」

若這是你我的晚景，該是多麼幸福——周邊是一塊學習的志同道合者，即便自己不堪起身參與，但是友朋比鄰而來誦經、讚頌、研討、分享，豈不就輕鬆浸潤在這樣的環境中，綿延學習！

尋覓 一座理想養老院

娓娓分享前述故事的周保善表示，父親的晚年降臨在他年輕的歲月，缺乏經驗值的照料與陪伴，讓他亟思建設一棟「優質」

【註１】退居會：在福智團體擔任全、兼職，退休後願意終身持續學習的一群人，所成立之社團。其「退居」兩字，來自團體創辦人日常老和尚早期提及的「退居寮」，意即「退休後所共同居住之處」。

養老院。

這份埋藏心中的想望，在周保善投入團體、專責開發研討班教室地點的任務後，便悄然結合，特別在此時還賦予照顧學員老年生活的意義。他積極地雙向尋人覓地，期間甚至有風聞者直接提供已蓋好的養老院請他經營，這些建物或在郊區環境清幽、或在市區交通便利，但他總覺得少了些什麼……。

「我小的時候，左鄰右舍都是互通有無、互相照顧的，有啥大事只消敲鑼打鼓、奔相走告一番就好。那時哪需要寫遺囑——遺言可以就近交代給圍繞病榻旁的鄰居、親友。能處理的後事大夥自動偕手幫忙，在外工作的兒子趕回家時，只需要跪著當孝子……。」周保善恍悟，優質的養老院不僅僅是擁有硬體設備與醫護人員的建築物，它還要有一起走過、眞情相待的友伴。但這打哪兒找？

拒絕 上演老殘流浪記

膝下兩兒離巢成家，一個在異國、一個在異鄉。孩子獨立好事一樁，但重獲「自由」的吳德安喜悅沒有太久，就被空巢的孤寂感席捲，甚而引發了老殘流浪安養院的悽涼聯想。

除此，吳德安和老伴蔡慶華還有個隱憂：「年紀越大體力越衰，卻又越靠近下一生，正是《廣論》說的『重、近、串習、先』中的『近』。想想，老病死這段歷程若要逆勢提升，不靠一群人的力量恐難辦到！」爲此，行動派的他戮力推動住宅合作社【註２】，從發起人當到理事主席。

想像著鄰居作夥共餐、共遊、共學，彼此照顧，一同成長；你生病時，我爲你送上一碗熱粥；我臨時有事，你主動幫忙照顧老小……。吳德安的喜悅依然沒有太久，「成辦住合社，首先要把理念或需求相同的人聚在一起，透過數次會議達成共識後，再找地買房，這對急需者而言緩不濟急。且產權形式與繼承問題，也需要大跨距的概念轉換……。」他慨歎：把「人」聚在一起容易，但想把「心」凝在一塊，眞不容易！

睡醒 竟成了獨居老人

「有一天我睡醒過來，赫然發現自己竟是獨居老人！」這是宗行班學員趙文祥在 2018 年某個清晨的「覺悟」，原來他的太太在那年的四到六月間，獨赴 PEI 承擔一百天護持農耕義工。

這突然的意識，讓趙文祥想找間養老院以安頓晚年。友人介紹了口碑不錯的長庚養生村，他還挺認眞地去試住了三天，推己及人地找兄姊弟弟一塊體驗，「感覺很不錯，考慮申請中。很幸運地，同年八月，團體就在養生村開了二十堂『365 活力 GO 系列課程』，我立刻報名當義工。」這個承擔與學習開啓他另番規畫視角。

當對一件事關注時，相關訊息似乎就源源撲面而來。未雨綢繆的趙文祥繼之參與合作住宅理念的學習，極爲相應下，自告

【註２】住宅合作社：係由一群願意共同居住的人組成，一起建造、購置房產，故合作住宅產權屬住宅合作社，獨立於市場，不易受房價波動影響。社員入股居住須共同出資經營、管理，營造客製化環境，而退股遷出後，又可將空間提供給有需要的人。



周保善



吳德安



趙文祥

奮勇擔當共住共老聯誼會的北區窗口。直至 2021 年底，聆聽福智敬老事業體「陪你共老」系列課程之一的「與誰共老？談關懷互助力！」他終於從個人安老、互助共老，跨向契合修行的慈悲關懷社區——能爲自他打造增上生共業環境的康莊格局。

無法置身事外的 抉擇

然而，兼顧老年照護與聞思修需求的美好願景，誰來跨出第一步？

或許有人會想，我還年輕，經營慈悲社區是退休者的事。但老師在 2016 年護老開示中點出「老」的現實：「這個問題不是說，社會老齡化才會碰到的問題，也不會說有人比我先老了，我就會碰到這個問題，而是說，所有的生命如果有幸活到老的話，都會遇到這個問題——就等於說，是我們所有人的問題。」

又或許有人會說，爲什麼要由我來照顧老人，老人應該學會自理，不然就請看護？但老師在同一開示中亦談到「共老」的本質：「這（老）是所有的人可能都會經歷——照顧人和被照顧——的一個共通的過程，就看看這過程中我們是否要照顧別人，還是只選擇被人照顧。」

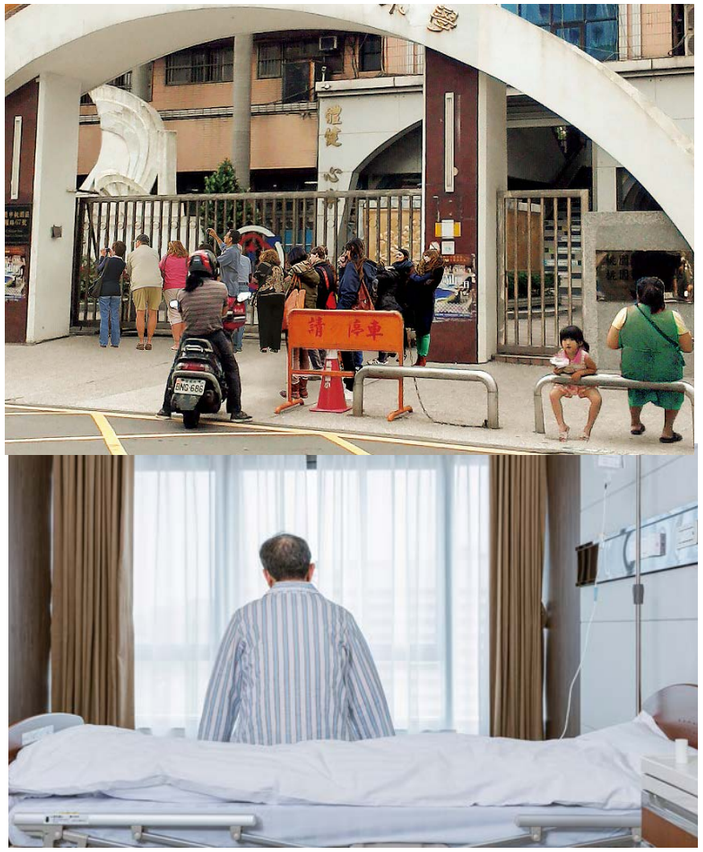
至此，老師爲聆聽者做了抉擇：照顧別人！「照顧那些比我先走到這個時間點的人，甚至也提醒比我後走到這個時間點的人，他們應該注意些什麼。」

在這每個人共通的過程中，照顧彼此不是責無旁貸，而是無法置身事外。

歷事練心 磨掉我愛執

「許多同學熱愛聞思，卻疏於淨罪集資。其實，透由做義工、勤承擔，既可以累積資糧，讓聞思更順利深廣，還可以歷事練心、調伏相續——且這正是聞思的目的——爲了正確的修行。」也是資深班長的周保善，長期陪伴學員有感而發。

如何從暢遊字海的喜悅中、孤獨當道的氛圍下（請見 P.20〈大乘行者，你孤獨嗎？——當現行正是違品，解方可以很溫馨〉）抽離出來？師父給了中肯建言：



◀年輕時悉心照顧孩子（上圖）；年老時望穿秋水等待。

想要離苦得樂，必須在生活對境中磨練，提升意樂。然而有些人怕做事，因爲一做事煩惱就來，爲此師父強調修行次第：一開始在把握動機——愛他代替愛我——而非斷煩惱。

師父還說，眞正學《廣論》，「『爲人』這件事情要正對治，平常的時候要認眞思惟、觀察的；不是說我今天了解了，啊，我懂得了，我能講，講得頭頭是道。如果平常的時候，不在生活當中實際上去對事相上面磨練的話，這是空洞的理論。」

關於修行，師父強調歷事練心，以磨掉我愛執——眾苦之因。

畢竟對俗眾而言，修行在紅塵！

面對面 聞思修不脫鉤

歷事、對境不免要面對面（Face to Face），意謂重拾社群生活，一群人一起學習——打破在書桌前、教室裡、雲端上，腦中單純地聽聞思惟法義，落入「廣聞不善於修要」的空談。

「這時，我們得互相磨合、接受差異、調伏自心，學會表達、妥協、尊重、包容。這樣的群體生活正是學法的修練場，透過面對面，訓練觀察、同理與溝通，特別是牴觸自身感受或見解時，由於彼此是志同道合的修行者，因此會想到法義、試著把所學用出來，而選擇關顧他人，長養慈悲與菩提心。」終於從空巢又回到滿巢的吳德安，在同巢卻不同成員的組合中，嘗到聞思結合修行的甜美滋味。

彷彿穿上黃背心的義工，跨出舒適圈、與人面對面，於營隊法會裡服務、對治我愛執、磨練利他心，正是將這種以《廣論》內涵爲行爲指導的精神，帶入社區、敦親睦鄰，既成就個人聞思修不脫鉤的修練（全套式的終身學習），也成辦了眾人互助共好共老的照護（打造大乘習氣與環境）！

就地取材 社區即道場

「直接把黃背心（正知正念）穿回家（放心裡），服務、帶動左鄰右舍，就可營造出充滿慈悲與關懷的社區；它不需要另外覓地建屋、劃分區域，而是以概念構築，就地成形。」趙文祥開心地數算著當初的夢想將逐步踏實——從共享的和合社區、共好（老）的慈悲關懷社區，達到共修的心靈社區！

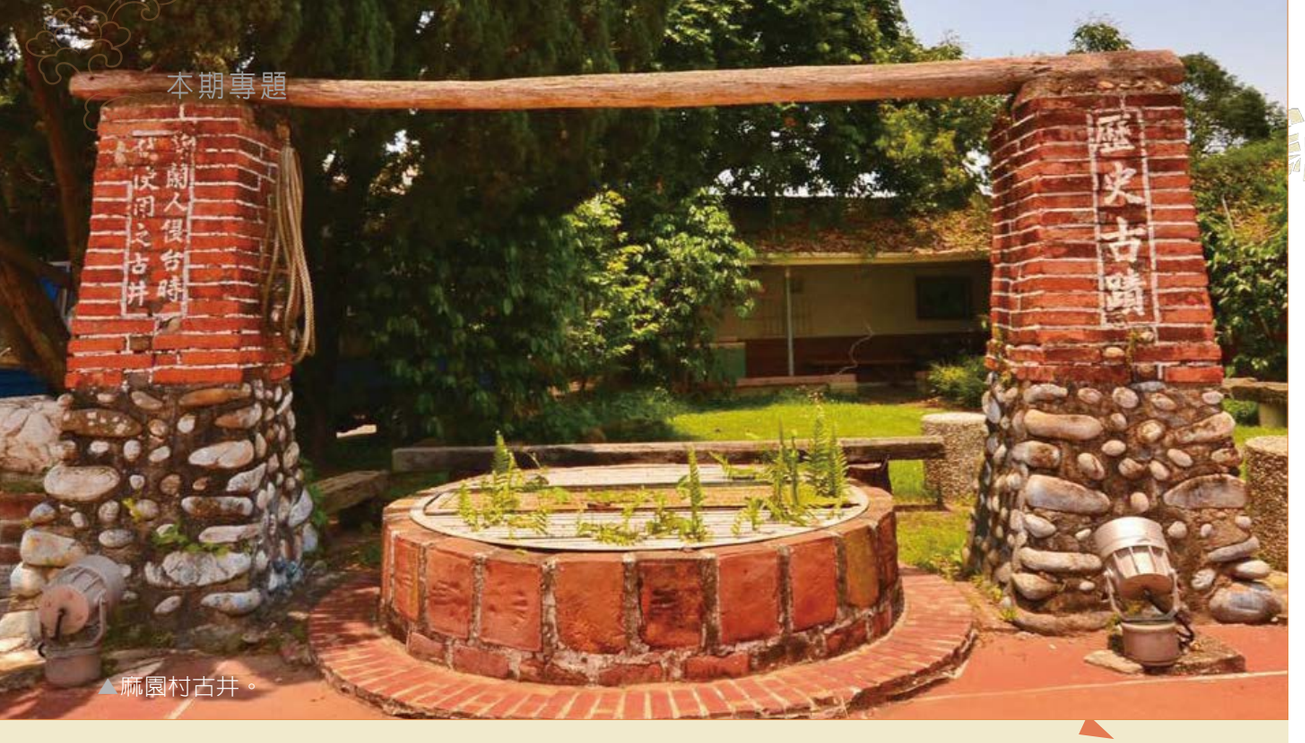
喜見鄰里共好的童年環境可望再現，且永續學習與在地老化、在宅善終的理想必須實踐，周保善更驍勇善戰地一步步從教室向社區拓展。只是這回開疆闢地的不是硬體建築，而是心靈的家；不需要大筆金錢，卻需要眞心修練——「因爲慈悲社區不是一個現成的建物機構，只消加入會員即可入住，而是要你我戮力投入，



一起點滴打造自己未來的淨土。」周保善直指關鍵點。

一如老師所期許：「就在各自的崗位、各自的地方，自心即是道場。」一群人齊心協力讓社區即道場！對此，周保善強調：「『社區即道場』不等於『社區道場』。一般講社區道場，多是指蓋一棟房子，在裡面辦上許多活動；現在我逐漸明白，社區即道場，是指眞正發心、護持、修行，把社區淨化成道場——『即』字是有動力的！」

其實，這樣一個充滿慈悲關懷、如道場般的社區，並非似羅馬琳達單單以理念聚集的養生社區，也非像艾美許人純粹以信仰凝聚的生活文化。而是融入師父「終身學習」以及老師「眞心修練」的精神，來爲自他無限生命編織的增上生道共業網。



▲麻園村古井。

從師父選的地　輻射愛

認識教育園區發祥地
雲林古坑麻園村今昔

福智教育園區含括養成教育、成長教育，前者從幼稚園到小中高大學，作育衆多英才、僧才；後者的宗仰大樓長期舉辦佛七、淨智營、心靈提升營、居士佛學營等聞思修兼具的法會。這個福智人往返聚會頻仍的殊勝園地，您可知道它坐落處的地靈人傑？

開車駛在一五八乙產業道路，窗外跑過的一棵棵路樹旁，只見一片片田地，隨著道路前進，繼之一棟棟方正建物矗立在綠色的地平線上——這裡是福智教育園區，也是師父「人間淨土」心願的重要里程碑。

辦教育 選址考量

這一切的濫觴，要從 1988 年說起——那年，師父在台正式弘傳《菩提道次第廣論》，深知僅是理念推展並不足夠，因爲「要想積增上生因，環境的配合是非常需要的」，爲達成目的，法人事業就此誕生。而這只是最開始的一小步……。

1993 年，憑藉著師長的認可，與數年來辦理營隊、研討班累積的經驗，師父辦學的想法萌芽，隨後幾經波折、多次接洽，團體終於在台糖找到合適的土地，幸運地在政府租地限制提高前，成爲最後一個通過的租案。

2001 年七月十二日上午，團體正式與台糖公司簽約，租下這塊空曠平坦、遠離塵囂而交通便利的完整用地；當天下午，師父終於在雲林縣古坑鄉麻園村的這片大地上進行了第一次灑淨，在尋尋覓覓多年後。

和樂放伴 孝子多

麻園村，這個已逾三百歲的純樸農村，沿著小徑走去，能看見竹管厝、土角厝、三合院、古亭畚等農村傳統建築倚著田地；記錄著綠金（菸葉；經濟作物）「發家史」的古老菸樓林立；以及在沒有自來水時代的重要水源——無法追溯建造年代的荷蘭井，和各式水井、水池……。

與短短十公里外的現代城市形成強烈對比，麻園周圍還保留著老一輩農民辛勤打拚的生存歷史，這百年來的記憶在當地耆老口中，還如昨日般鮮明：

◆打大索、砌角磚

圍繞著水井，身強力大的男性熟練地拉著繩索汲水，水路旁婦女們聚集著洗衣、洗粉（地瓜粉等）；水井就是聚落的生活中心，製作取水用的繩索更是全村的年度大事，各家都要「出工」合作。五月，大龍眼樹下都會上演「打大索」，人人咬牙使力拉呀拉，將麻線編成麻繩、再匯成粗壯的繩索，十分熱鬧。

在水池裡，或有浸泡黃麻、或有牛隻洗浴納涼，當男性村民一起挖水池積泥做「土角磚」時，就代表要「起厝」了。如今還有老人家記得，當時是誰力氣最大、又是誰「土角磚」壓得又快又好。農村裡「放伴（台語；輪流協力、互相幫忙的意思）」是日常運作模式，菸葉採收、烘焙的冬季，更是麻園地區「放伴」的高峰。

◆種綠金、聚菸樓

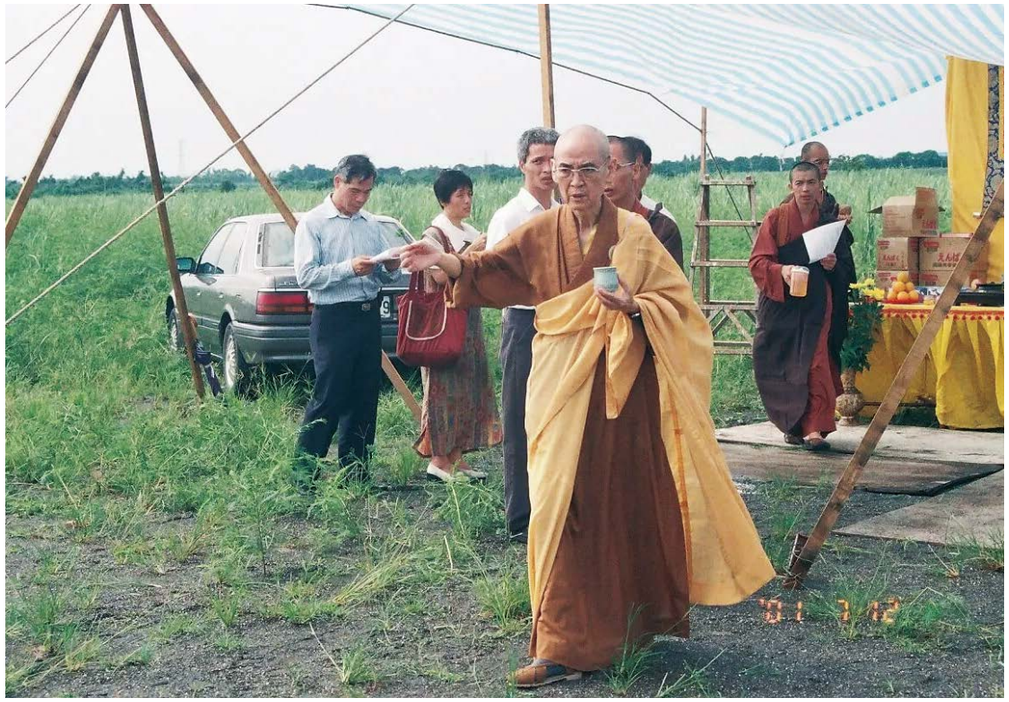
秋收過後緊接著便是「綠金」的時節，村民每天輪流至各家的菸田採菸、串菸草、放入烤菸室，人們齊聚於菸樓，在炭火旁一邊忙活，一邊話家常；入焙完成，大家先各自收工返家，不久菸樓主人家的孩子們便會挨家挨戶邀請大人來享用晚餐。大夥一起工作、一起吃飯，一棟棟菸樓便是北風下最溫暖的地方。

製菸產業成爲麻園重要的經濟來源，要經營菸樓必須要有相當的人力和田地，而全盛時期麻園村裡可是有三十棟菸樓，加上當時不少家庭還種植洋菇，一家老少都得參與工作，不難想像每年冬季村裡忙碌和樂的景象。

◆老孝子、新居民

種菸草、洋菇帶來的財富，加上對下一代的用心栽培，小農村裡出了許多高成就的人才，而孩子成家立業後多會感念父母當年的辛勞，不少人選擇返鄉定居、照顧年邁的長輩，因此麻園村還得了「孝子村」這一美名。

勤儉、耐勞、互助、孝良的人文風景，依然在這樸實無華的鄉村裡，只是舊日農忙生活不復，取而代之的是，一群新居民——自福智教育園區落成以來，不少



▲師父為園區進行灑淨。

廣論學員移居至此——與在地村民們共同適應、互相交流的新生活景象。

新與舊 眞情相會

新生活一景。又到了約定好的大掃除日，新舊村民們一早就興致勃勃集合，只待「掃街大隊出發」令下，就要一起掃除路上、水溝裡的落葉和汙泥。不愧是年輕時鍛鍊過的好身手，老村民個個手腳俐落；新村民也不落人後，逕自跳下溝中撿葉除泥。看著集結好一包包的落葉雜草，長輩們回憶起年輕時種田做肥料的日子，一邊整理、一邊惋惜：「哎呀，這些堆起來都能當基肥，丟掉太可惜啦！」

據說每次大掃除前，新庄仔都會舉行居民大會，共同討論要



◀新庄仔大掃除後，居民共同享用早餐。

如何更有效率地進行掃除，掃除結束後還會一起吃早餐，有人負責煮粥，有人則帶配菜來分享；新居民們搬來幾年，倒也能融入村民們一起說說笑笑，像家人般互相關懷，昔日「放伴」風情如今再現。

概念鏈結 無形村

在此之前，新居民的出現，雖帶來極爲罕見的農村人口正成長異相，但也因爲文化和習慣不同，發生許多令人啼笑皆非的尷尬糗事，甚或欲語還休的心結。經過心靈生態村工作室團隊在古坑鄉麻園多年的耕耘，新居民間彼此開始活絡，也帶動當地村民恢復以往的生氣蓬勃，吸引周圍村落的加入、年輕人返鄉，甚至還在當地成立了青廣班。

「古坑國際心靈生態村，是一個概念，不是一個村。不是有意義的行政邊界，是以一個區域爲出發點想像……」工作室總幹事謝侑均說：「除了生態以外，因爲福智在這邊，所以我們增加了更多心靈層面的提升。」

二十多年的光陰悄然而逝，當初師父辦學建立正知見、打造十善環境的理念已然成效，從福智教育園區延伸到了麻園，包含中洲仔（中洲）、新庄仔（平和）、溪州仔（中和）等村落。祈願透過這樣的學習、實踐，讓愛從此處輻射，到全縣、全台、全球、全法界！

365天的營隊



福智營隊最動人的風景，就是一群穿著「黃背心」的義工貪黑起早、盡心竭力爲學員拚搏，用一千人感動一千人傳遞出來的力與美！

這件「黃背心」彷彿有股魔力，一穿上就可勇敢奔向法會營隊，過程中不論面對再惡劣的環境、再難應付的人事物，都甘之如飴！

耐人尋味的是，脫下「黃背心」就換了一張臉——嚴肅、冷漠、放空，修行也跟著卸甲？果眞如此，社區只能是社區，無法變成道場。

還在線上專注著聞思嗎？邀請你將「黃背心」穿回家，啓動一場三百六十五天的營隊，地點就在你家社區！

以下是一群安居雲林古坑麻園的村民，爲打造慈悲關懷社區，勵力耕耘的眞人實境故事。

我在心靈生態村的第一年

文／謝侑均

一位熱愛地球的藝術創作者，因緣際會跳了「坑」，卻開心地瞧見理想可以實現的曙光，更讓她驚艷的是，且能於完善生態之上締結心靈。作者以福友的眼光分享與福智人合作一路走來的成長與體會，充滿力量也成功在望。



▲謝侑均

十多年前我與幾個藝術創作的夥伴組成了「蓋亞計畫」，那時我們不過是幾個因爲各種跡象在爲地球現況擔憂，而試著透過各自專長回應地球問題的創作者，我們重新檢討生活的每個面向、研究節能的生活器物、以回收的材料進行創作，並於生活上著重親力而爲的農耕、減塑節能行動、發展環境料理……。雖是因著理想而爲，也相當努力，但實際成果大概也只能說是個對社會影響力極小的自嗨團體。

在前述創作與研究的過程，我發現了「生態村」這個早已在地球上行之有年的概念，從此爲這三個字所吸引，甚至也前往生態村進行駐村體驗。

正因爲如此嚮往，研究過、實踐過，更知道其中的困難重重，因此經朋友介紹，再聽聞曾旭正老師提及「古坑國際心靈生態村」的概念時，難免有一種又期待又怕受傷害的心情，然而優柔寡斷的我，不知怎麼的，竟還是被推來古坑，認識了福智這樣一個特別的社群。

坐落於社會實境的心靈生態村

與過往我所理解的生態村概念最大的不同在於，「古坑國際心靈生態村」並非一群志同道合的人或買或租地前往一塊淨土打造桃花源的模式，而是眞實地坐落在農村裡。這個地方有數百年來勤耕於此的原住農民，他們性格純樸、充滿孝悌和樂的精神，過往農業共同體的經驗更在村民間留下深厚的交工放伴情誼，然而他們卻也是一群會對「古坑國際心靈生態村」一詞感到一頭霧水的人。

心靈生態村的概念，源自於福智人二十多年來的耕耘。福智

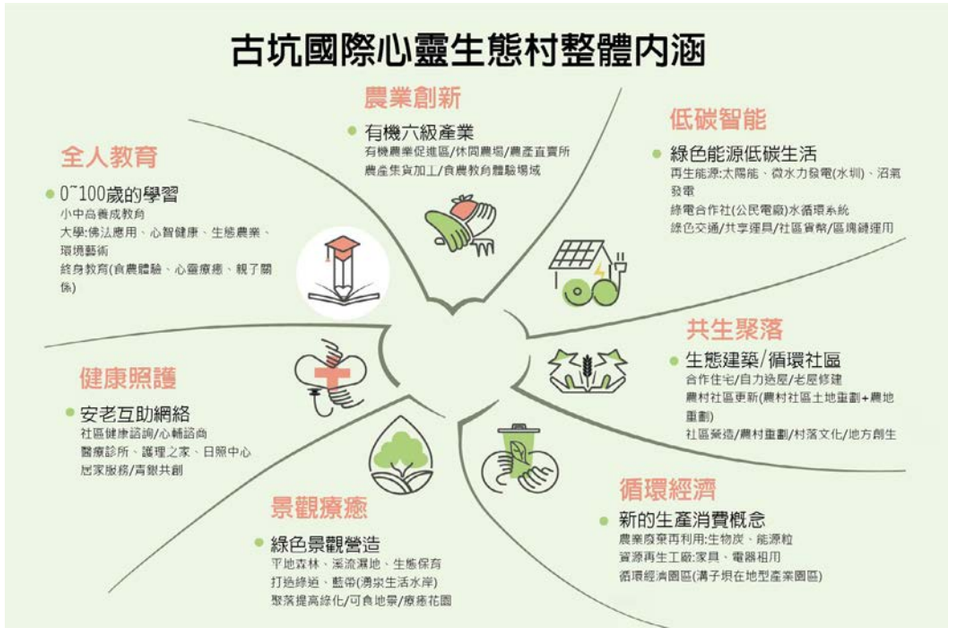
人對於教育、環境、有機等諸多面向的推動，讓原本貧瘠、卵石遍布的台糖土地，化身爲蘊藏豐富生態的淺山生態廊道，引起生態學者的注意，而長年對於心靈、環境、環保、飲食等的教育推動，也影響越來越多人關注，甚至進而遷居於此。這些努力，漸漸地讓古坑麻園地區，發展出一股很特別的地方能量，最終在諸多有志之士的推動下，孕育出「古坑國際心靈生態村」的願景，並研議了創新農業、全人教育、健康照護、景觀療癒、循環經濟、共生聚落、低碳智能等七大面向。

這些願景對於曾一同創建園區、光復大地的福智人可能不陌生，但對於世居於此的原村民而言卻是天外飛來的一筆。可不是嗎？若有一天，一群人跑到你家門口，告訴你：「你們村今天起不叫＊＊村，改叫古坑國際心靈生態村」，還講了一款又一款你聽都沒聽過的新生活運動，你會怎麼想？

在此，理念的傳遞、新舊居民的交融等課題，便相形重要。在眾人集結認同感成爲「新村民」的過程，勢必經過一段漫長的討論與辯證，才可能形塑出一個新的共同願景，而這又有賴民主自決的基本理念與能力。如何提升社區居民對公共事務的參與，使得大家能積極有效地參與到所有對其生活產生影響的決策、資源分配和接受公共商品及服務的控制的過程，讓弱勢的人群和邊緣的群體也能夠發聲和全面性地介入到社區活動的計畫與決策之中？與其被這一連串的問題問倒，不如，先認識彼此再說，2020 年在地發起的「參與式預算計畫」，便是打頭陣的重要努力之一。

從互相認識、交朋友重新學習

由福智義工與村民共同組成「社區家訪義工團隊」，透過每週共學與實地的深度訪談，收集居民對於社區的看法與展望，進而凝聚共識，找出社區能夠「一起」操作的項目，發展適切於居民期待的方案，培力村民對於公共預算、政策進行討論和決策的能力。我們期待以「參與式預算」作爲工具，凝塑出「古坑國際心靈生態村」「村民」的民主共決精神與工作習慣，強化彼此的包容力，這樣的理想



說來易懂，實際執行起來，卻著實已經花上了兩年的時間。

義工們首先要突破的是「陌生拜訪」的難點，如果你搞不懂這件事情到底有什麼難，不妨這樣想像：你走到街上，隨便敲開一戶你根本就未曾相識的家門，然後問對方：你在這裡住得開心嗎？有沒有遇到什麼問題呢？願意跟我交朋友嗎？姑且不論是自己上前敲門，就算是有人這樣來敲你家的門，你可能也會覺得遇上詐騙集團了。

然而義工們還是硬著頭皮上了。第一年，大家兵荒馬亂，打頭陣的俊朗師兄、俶禎師姐不僅閉門羹吃得飽飽，時而還要觸碰到村民長期不理解而累積的矛盾，甚至被驅趕的狀況也時而有之，更有許多師兄姐卡在對農村認識不深、語言溝通不良、心理障礙等種種因素，可以說是各種疑難雜症都有的階段，因爲適應不良而暫時退出的也大有人在。

爲了協助跨越這個問題，來自雲林縣參與式民主協會的兩位

青年導師——吳松霖（小衛）與劉欣恆，在 2021 年研議了新模式，增加了共學前行的濃度，陪著我們一點一滴地理解「什麼是參與」，指導大家書寫「訪談紀錄」，更花費許多時間協助大家梳理各自面對訪談的疑難雜症，根據訪談紀錄研擬與村民溝通的對策，當然更重要的是未曾放手的共學激勵。最基本的估計，每週我們都要花上四個小時的共學，另外再四個小時的討論，然後每個人各自再花上四到十小時不等的時間進行挨家挨戶的拜訪，最終累積出了上百份的家訪紀錄，每個家庭各自去了可能四次至十數次不等，因而裡面詳細記錄了義工們與每戶人家的不同家庭成員的互動與反思。

迸發七十年來未曾有過的熱鬧

在每一次的家訪中，我們逐步加深與在地村民的認識與情誼，從一開始的拒絕或浮泛應付的回答，到開誠布公地說出心裡話，再到可以互相開玩笑情誼，慢慢參與到社區活動的籌劃，其中所耗費的時光與心血難以計數。小衛、欣恆身先士卒地投入家訪，更隨著家訪過程的脈動，細緻地研擬課題發起討論，增進我們對家訪與社區議題的理解能力。

因著這樣的學習與整理，讓村民們眞正在意的社區問題或願景，得以慢慢地以眞實面貌浮現；也因著過程中逐步建立的信任感，讓「零預算」的心靈生態村，竟然可以成爲社區討論會、庄頭環保志工、一人一菜、麻園平安節等諸多活動的發動機，亦籌組了「維修合作社」，達成「認養社區老宅（官家）」並公共化的里程碑，過程中也引發了村民們自發投入活動工作事項的承擔，最終發展出連居民也讚歎「出生自今七十年沒有這麼熱鬧過」且深深爲之感動的社區活動。

必須說，如此描述實在過於雲淡風輕，實質上每一個步伐都不簡單，不僅涉及義工對自己習性、舒適圈與勇氣的突破，還有各種價值觀之間的磨合。如何不主觀的評價，而是謙虛地、基於學習心態地聆聽他人的話語；如何不過度自我期待與期待他人，正念面對自己每次出訪的收穫；又如何眞實地理解居民的語言、梳



▲村民籌組「維修合作社」，自發投入工作承擔，解決各種電器維修問題。

理問題背後的問題？老實說我自己常常被這些問題打敗，時而墮入自我懷疑的深淵，卻又更常因夥伴的相互激勵而繼續前行。

我常常在心中形容「福智人」是一種「前仆後繼型的義工」。每每回望，總是在各種不同的角落看到福智義工對一個美好理念的默默支援，即便我們可能還互不相識；每當我覺得某件事情很難，正想找個藉口脫身或閃躲，就又會接到某個師兄姐很勇猛地跳出來承擔，讓工作可以繼續往前推進。很多問題我們至今仍在探詢、共學、反覆推演，而這些透過家訪而來的學習與關係建立，成了我們走入社區最重要的基礎工作——「參與式預算」，建立出第一個心靈生態村的「家訪義工模組」。

加入一元素誕出社區關懷構想

在透由家訪認識在地的同時，心靈生態村也展開高齡議題的討論與實踐。2021 年，指導法師與「有安心」執行長黃鈺婷等人籌組了「敬老義工」群，邀請其經營的長照服務公司在地開

設長照機構，一同發展心靈生態村的「敬老護老模組」。歷經了近十個月的共學，提出了「慈悲關懷社區」的構想，更於 2022 年促動了二十二位義工投入「照顧服務員」的培訓學習，其中有十一位六十歲以上，甚至還有二位七十歲以上。

由於我也是當時受訓的學員之一，所以近距離看見，我們這樣的學員組成簡直把培訓單位氣死了（笑）！國家正缺乏照服員，但你們這些顯然不是要把「照服」當「工作」的人來培訓，究竟是要做什麼呢？花了時間培訓，卻無法吸收爲自家單位的員工，對培訓單位而言可能是一大困擾與打擊，但身爲心靈生態村第一線的地面部隊，我深深地感受到這一步有多麼重要，因爲我們眞正在朝向一個「在地安老、在宅善終」的未來願景而努力，這裡面牽涉到了「家訪義工」、「敬老義工」、「專業義工」、「專業機構」之間的無縫接軌。

成長過程，我很幸運地在爺爺奶奶外公外婆的疼惜中成長，而這些長輩的老病苦卻多是父母輩在承擔，因而我本身對於「高齡」的感受並不深。直到這一年的家訪，親眼看著即便上了腰夾、護膝，從沙發上站起走到門口都還是困難重重的畫面；親耳聽著長輩們趁著有人來訪，互相打聽對方是否還健在的苦澀問句，我才多了實質感受，理解到即便政府再怎麼努力推動長照也有顧及不到的社會角落。幾公尺外的大門仿若天涯，一公里外的舊時友人竟似死別，有時眞覺得自己像傳遞噩耗的死亡天使，宣布死訊也就算了，遇到對方明明還健在卻被謠傳似死的狀況更是哭笑不得，眞是講到口吐白沫可能也解釋不清。

自我質疑成為探索生命的動力

如何讓這些蟄居已久的長者們重新走入人群，靠的便是家訪義工一次又一次的鼓勵，以及義工群不停地檢討反思、出謀劃策、環環相扣的引導與活動設計，也才理解，社區活動上那些許久未相見的村民長輩欣喜相擁的畫面，有多麼珍貴。而這還是可以走得出來的人，那走不出來的呢？需要照顧的呢？我們該怎麼眞正起到作用呢？

雖然說聽人傾訴本身就有舒緩情緒的功德，但我們大老遠跑來問人家家裡有沒有困難，一次又一次地來，問到人家眞的敞開心胸回答你之後，總不能就這樣放著吧？但我這樣的社會小人物一個，又何德何能做些什麼呢？

再者，身邊的家人朋友也難免不解，我們放著自己原本的生活不過，自家的問題可能都還沒解決完，到底爲何一天到晚跑到別人家惹這麼一堆事來忙？

說到底，我這個從出生、求學、就業至今可能連村長的樣子都沒見過，從未在任何地方承擔過任何一丁點社區責任義務的人，到底憑什麼跟這些當了一輩子「村民」的人攪和？何況要宣揚「新村民」的理想？

每一步都伴隨著一百個自我質疑的問號，而這些問句同時也



▼因為社區活動，村民長輩走出家中，與許久未見的村友歡喜互動。

是我探索生命的動力，此刻的生活我滿意嗎？我眞正想要的是一個什麼樣的生活？我跟自己、跟別人、跟世界最和諧的關係應該是如何？如果不滿意，有什麼是我現在就可以做的？如今看來，這些問題可能會終其一生地繼續問，但透過實踐，才能階段性階段性地給出解答。

從家訪開始的一場義工接力賽

以陳爺爺一家爲例，2021 年三月我剛來到古坑，適逢義工們剛開完第一次居民討論會，正重振旗鼓進行下一輪家訪之時，許多義工也是剛要第一次進行家訪，每個人都惶惑不安。陳爺爺在那一次家訪對義工夥伴傾訴自己所遭遇的困境：和相依爲命的老伴都已經七十多歲，子女不在身邊，陳奶奶卻又出了一場意外不良於行。災難來時，陳爺爺甚至連怎麼叫復康巴士都不會，沒下過廚的他，又基於資訊不足，只申請了零點五小時的長照服務，不論是請對方幫忙備料或是自己備料請對方煮，都無法眞正解除他所遭遇到的困境。

夥伴們深刻地記錄了陳爺爺當時的無助與負面情緒，初初接觸，大家的心態都顯得戒愼恐懼，甚至針對家訪時的細節、受訪者的神情、家人間的動作、用語都細緻討論深恐遺漏。

人性是善良的，不忍他人的苦，總想馬上幫忙解決，然而因爲不熟識，初期的接觸與解讀，很可能夾雜著許多的「揣測與猜想」，一個不小心可能就會越幫越忙。在法師的提醒下，除了迫切的問題外，我們主要的工作，就是把時間拉長一次次的回訪，一年下來的紀錄五花八門，有陳爺爺對社區事務的不滿、與他人的爭執、情緒的起伏、陳家的歷史興衰等等，但同時也挖掘陳爺爺古道熱腸的一面，知曉他在節慶活動的特殊技能……。

人生地不熟的我們，用這樣集體學習的方式，從各個角度逐步地拼湊出對個別村民與在地網絡的理解，辨識哪些只要聆聽，哪些是眞正需要幫忙，哪些則是可以大家一起合作，也漸漸讓彼此成爲走在路上會互相打招呼的「鄰人」，「老村民」



▲謝侑均形容，「福智人」是一種「前仆後繼型的義工」，讓並不容易的社區關懷網絡變成可能，讓她常常感動到眼眶泛淚。

漸漸地適應了我們這些「新村民」的存在。在參與式預算小組進行家訪的同時，法師也帶領敬老義工的共學，這兩批原本各自努力的人馬也近乎用掉一年的時間才開始產生交會。

2022 年四月，因著社區發展高齡長輩綠色照顧的契機，敬老義工開始投入社區活動的參與。由於這個村過往沒有規律型的高齡照顧課程，許多長輩也不習慣固定出來共學，所以仍須借重對社區比較熟悉的家訪義工進行邀請與整體規劃考量，而後引入敬老義工跟進照顧課程與課後的陪伴，逐步增加業緣。也因爲這個契機，讓我見證了「家訪義工」、「敬老義工」、「專業義工」、「專業機構」合作無間的隱形默契。

環環相扣而編織出的關懷網絡

課前「家訪義工」——秀琴、喜美兩位前往陳爺爺家邀請，

一方面也是追蹤兩位老人家的身體狀況，沒想到陳爺爺夫婦除了熱烈響應外，更找了賞奶奶一起來參加。原來賞奶奶一直很介意自己行動不便的問題，所以很少參與社區活動，我自己本人則是花了一年的時間，也沒讓賞奶奶打破心防跟我聊上一句，甚至一度以爲賞奶奶不喜歡我，原來眞正的原因竟是個性很容易不好意思，有這個進展實在讓人振奮。

上課當天，賞奶奶還是在外頭猶豫許久，最後在「敬老義工」鍥而不捨的鼓舞下，終於願意被攙扶走下電動車進入教室，達成了第一次的共學與共餐。踏出這一步，對某些長者而言，眞的是很不容易。經由家訪義工的轉達，知道過去賞奶奶曾有吐血的問題，具備照服員資格的「專業義工」前往家訪時便特別留心。聊沒幾句，胃出血的奶奶說出午餐在家自己煮粥配罐頭吃，專業義工馬上意識到這是常見的飲食誤解，反而不利於消化。

這時遠在台北的女兒正好透過監視器看到義工一行人的身影，打了電話來。電話中，她表達母親不願住台北關在小屋子裡，但獨居在鄉下出了幾次意外讓兒孫都很緊張，所以從網頁上得知社區正在開展長者照顧的動態後，他們就很鼓勵母親出來參加社區活動，也轉知賞奶奶很容易不好意思，擔心自己行動不便，不敢跟人家說她要上廁所的問題。兩方不僅互相交流了長輩的狀況，女兒也趁機諮詢長照相關的訊息，當下轉介給開設在社區裡的「專業機構」——由有安心古坑照顧生活館協助相關申請。

儘管政府投入了大量資源在發展長照，但在精算過的工時之下，要落實「關懷」其實並不容易，而心靈生態村裡這一條由義工接力而成的照顧絲線，竟如此突破地域的限制從雲林延伸到台北，從個人到家庭，也才讓我得以窺看，環環相扣編織出慈悲社區的關懷網絡，其背後蘊藏了多麼大的可能性。儘管一切都才剛開始，還需要很多磨合、調整與修正，但近期這個義工模組的諸多進展，常常讓我感動到眼眶泛淚，許多感人的故事期待未來再敘。

起步

家訪的逆習

——走出舒適圈，麻園義工歸零學習

口述／吳松霖

投入參與式預算的家訪，對這群有心修行的退休人士來說，全是逆著習性來的！鼓起勇氣與陌生者對話，這才發現自身的局限，有了一番「心」的洗鍊；而計畫主持人——非廣論學員的吳松霖，不僅看見內在專制，也為生命找到療癒和方向……



▲吳松霖

「跟那些老農相比，我算是很有力氣的，但是親自下田割草後，吃飯連筷子都拿不起來喔！」爲了實際體驗麻園村農民的職業傷害，義工劉義群在會議上分享了鋤草半日後的一番體會。

「早上整理花圃，我也是一個早上都停不下來，因爲想要一次弄好，結果腰痠背痛。我想那些農民也是想趕緊把事情做好，中間沒停下來休息。」已過七十歲的義工李喜美，也立刻回應了自己勞動時緣著農民所體會到的心得。

在一場麻園村參與式預算的會議裡，十多位義工以及社區營造專業團隊，針對一份家庭訪問調查結果，進行了熱絡討論，試圖理出受訪村民實際遭遇的困難和需求。

會議負責人同時也是參與式預算的計畫助理吳松霖，最後爲大家做了總結：「透過這個共學，我們不會只膠著在自己的觀點裡，也不會認爲那只是某一位村民的問題，會看到普遍性。」、「家訪採集回來的材料，透過分析歸納，可以拓展視野，不然可能會想說，農業問題關我什麼事？」

爲了共創心靈生態村人人相互依存的願景，一群福智義工開始挨家挨戶走進當地村民家中進行訪談，透過面對面溝通、記錄、回報、開會分析討論，了解居民眞正的需求，幫助村民解決生活問題，凝聚社區成爲一個生命共同體。

家訪初期，種種習性障礙現起

吳松霖是雲林縣參與式民主協會的一員，對社區營造有豐富經驗，因認同福智心靈生態村的概念，與夥伴劉欣恆在 2020 年底正式進駐麻園村，開始陪伴這群跟自己父母年紀相仿的義工們投入社區家訪。

家訪義工大多年過半百，是已退休的福智學員，因相應師父福智村的理念，從各處移居至麻園村。

誠如吳松霖所言，這些義工退休前多半已小有成就，有人在美國經營旅館、有人在美國是企業主管、有人是副教授。對於社經地位普遍中上的退休人士而言，

參與式預算

一種讓民眾透過公民審議及溝通協調方式，將政府公共資源做有效合理分配的決策程序，它允許公民在政府預算決策過程中直接參與並決定公共資源應如何配置。

更詳細來說，「參與式預算」是由公民來決定一部分公共預算支出的優先順序，亦即由住民和社區群體代表，以正式或非正式會議共同討論各類攸關民眾生活的公共預算支出先後順序，並可藉由提出計畫，以及投票等方式來決定。

例：「古坑國際心靈生態村」簡要流程



要在農村進行陌生家訪並不容易，加上村民起初的三不態度：不歡迎、不信任、不友善，更需要克服心理障礙、放下身段，才能鼓起勇氣敲門拜訪。

吳松霖說：「我其實很佩服他們，他們很多人在世間都很有地位。我本來就是 nobody（小人物），沒有很多心理障礙要克

服，但他們有。要去陌生訪談，像劉義群師兄是村長的弟弟，即使如此，他也常吃閉門羹。」

義工許雪瓊分享心路歷程時坦言，陌生家訪對她來說是很大的挑戰，這和過往在福智的經驗和訓練完全不同。以前做事都能事先聯絡和安排，家訪卻要機動敲門；加上過去的錯誤概念——把村民當「外道」，根本不會想和村民有任何互動。但家訪時要學習靈機應變、聆聽、眞心關注他人的苦樂問題，這過程都是逆著習性，讓她很不適應、很想放棄。

家訪初期，義工們面對居民的各種抱怨都很不習慣，內心不時現起：「那是你個人的問題啊！」甚至心裡犯嘀咕:「我事情也很多啊，還有很多共學研討要參加，我爲什麼要聽這些呢？」

從抗拒到主動，從「心」歸零學習

雖然內心有這麼多聲音和困難，但因爲不斷共學師長開示的教言，至心期待「社區即道場」，義工們一步步從被動抗拒跨越到主動積極，並將自心歸零，重新向村民學習。漸漸地義工們發現，自己從家訪、個案研討中，收穫了許多豐富的「心」學習。

劉義群透過翻閱過去的訪談紀錄，看到自己不夠客觀、常曲解受訪者原意，發現自心的偏頗和侷限。回想起家訪的初衷——了解村民需求進而解決問題，他說：「我實際務農後，再去跟居民互動，就可以更了解他們的困難。」於是浮現減低職災的計劃——與台大醫院斗六院區的醫師合作，針對村民的復健保健作宣導。

許雪瓊則號召了福智教育園區的校長、師生們，主動前進社區打掃公共活動空間——官家老宅。透過義工服務，將園區的業力投入社區，化解了當地村民和園區間的嫌隙，凝聚大大小小的心業力。

吳松霖說，師兄姐們的「好學和行動力」常常讓人充滿驚喜和佩服。例如某次活動，他和劉欣恆、義工王士良正在架設簡報設備，一轉眼其他義工們已俐落完



▲參與式預算會議上，吳松霖（左二）和義工正在就家訪問卷結果進行共學。

成會場布置，劉欣恆見狀對著吳松霖驚呼：「這是一個部隊！你有看到嗎？」兩人都感覺到「我們是跟部隊在工作」！

義工們爲實踐慈悲關懷社區的理想，不僅努力突破現狀、尋求資源，許多在會議中沒提的事項，也都默默主動完成，這分自發性付出的善願力，讓吳松霖大開眼界：「師兄姐們一直說他們是被師長的悲心所感動，但他們身上所表現出的悲心也很感動著我。」

吳松霖也從過程中學習到，爲什麼要向居民虛心學習？因爲每個人都是教材。好比一顆鑽石，挖出時像石頭，未經分析、切割，不會知道是鑽石；必須通過大家一起分析、解讀，才知道這是寶石。

內在療癒之旅，因互利而自利

大學時受到社團老師啓蒙，吳松霖開始關心社會議題。畢業後工作了幾年，因難忘理想，放棄原本收入穩定的教學工作，和一群志同道合的夥伴在故鄉雲林縣東勢鄉關注慣行農業、環汙等議題。多番闖蕩才發現須從最小也最易入手的社區營造開始，於是和同學們組成雲林縣參與式民主協會，投入辛苦又低薪的助理工作。但吳松霖並不覺得可惜，因爲這份工作讓他學到千金難買的人生功課。

參與式預算的理想，是透過民主的方式，從集體智慧中發展出公共理性。每次的家訪都像是探索知識的浩海，再加上大家一起檢討、分析案例，可以重新建構更符合良善價值觀的知識。

但當實際坐下來進行討論時，村民和義工們的七嘴八舌、離題，常讓會議主持人吳松霖陷入焦慮，一方面想維持民主讓眾人充分發言，一方面又想以魄力令會議盡速達成共識，於是經常在兩個方式中拉拔；同時也擔心自己不自覺地陷入內在專制——理智上想實踐民主，感受上卻希望朝自己的想法爲主。雖然常因討論進度不如預期產生很大的壓力，但吳松霖說，只要見到義工們，就會被他們積極投入的熱情感染，很神奇地當天心情就美麗了。

「利他最終成就利己」，本來對吳松霖有點玄妙的這句話，現在卻是實實在在的體悟。不論訪談、個案研討或是和義工們的互動，在在讓他觀察到，幫助他人的同時也是一場自我療癒的心靈旅程，譬如他和母親的關係：「我看到我和受訪者的問題其實是一樣的，雖然不同時空背景，但背後架構是一樣的，我就懂我跟我媽的問題出於哪裡。」

每每和母親講不到五句話就吵架的吳松霖，發現自己理智線斷裂，是由於內心強烈渴求母親的肯定，當聽不到肯定的語言，就會動怒。他警覺到自己可能會爲了追求被肯定而盲目做事，導致最後偏離初衷，走上冤枉路。

來到麻園村前，吳松霖曾有過低潮，想透過寫日記尋求解答，卻毫無幫助。但是和義工們共事後，不知不覺地得到解答：「越想顧好自己，卻越顧不好自己。和大家一起共事時，我發現我的獨善其身其實是自囚。人需要跟更多人交流互動，學習如何讓自己更好，而最高階段的自利，應該是互利才能自利。」



▲村民透過民主式的討論會議，達成社區共識。

「雖然我跟廣論人好像在學不同的東西，但總的來說，是在探索什麼是離苦得樂，而想找離苦得樂的方法不是自己悶著頭想，或是自己去讀經典、讀哲學家理論就有用，就像我看不到我的後腦勺。」這些點點滴滴發現自心問題的探索過程，讓吳松霖更確定，想找出生命的答案單靠自己是不可行的，還須跟著一群志同道合的善友們，才有機會跳脫侷限並走向成功。

敦睦

咱們放伴去

——社區活動迎向需求，村民團結了

口述／劉義群

「我在這住了七十年，村裡這麼團結還是第一次！」麻園村阿嬤的欣樂之情溢於言表。短短兩三年，村民如何從疏離凝聚出團結熱流？東吳大學主任劉義群退休返鄉，本準備輕鬆度日，意外經歷了這場轉變，甚至扮演其中關鍵要角……



▲劉義群

「在這裡睡得還好嗎？」劉義群一開口便是親切問候，「你們從台北來，對這個鄉村有什麼感覺啊？」、「從斗南到這裡的地景，一路上是不是很不一樣？」、「我帶你們去『老園丁』喝茶，那裡的窯烤麵包可是這裡的特產！」椅子還沒坐熱，他一連串的「反採訪」，直接帶動起採訪現場的熱絡，不難理解他在村民間的高度親和力。

劉義群是東吳大學體育室副教授，專長是球類與健康體能，多年來承辦樂齡指導員講習會、擔任福智大專教聯活動總召，雖然現已退休，超群行動力依舊未減；爲了照顧家人、專心學法，他果斷放下位在台北故宮附近、坐擁「國家級」絕佳景觀的住所，跑回未經開發的麻園村。

一切彷彿還停格在五十年前，對著一片荒蕪，劉義群侃侃而談，這是他幼時成長的故鄉，也是心目中理想的退休環境——他的計畫，本該是要回鄉過上輕鬆生活，沒想到卻在心靈生態村和社區發展協會裡「越陷越深」……

不走老路子，重建村民關係

起初，只是爲了減輕哥哥當村長的負擔、改善會議效率，一不小心竟當上理監事會和社區發展協會總幹事；因擁有在地居民與廣論學員的雙重身分，不知不覺擔起彼此溝通的中間人角色，成爲心靈生態村推動參與式預算的重要家訪戰力。

麻園村的社交場所，除了「店仔頭」就是宮廟，村長哥哥提醒過劉義群：「若沒去廟口，你就沒同掛！」但不習慣逛廟口的他選擇了村民也不習慣的方式——和心靈生態村的夥伴一起挨家挨戶拜訪。

即便身爲同鄉、村長弟弟，劉義群的家訪之路也沒少吃閉門羹。由於有些村民並不接受廣論學員們的認知，所以一見人來，就把門關上；有些村民則是不解，這群人爲何一直出現，台語說不流暢，還總問一樣的問題。

「以前他都拒絕我們，現在要做什麼都二話不說地配合。」劉義群說，經過多次訪問、重建關係，很多村民一改先前態度，願意訴說心聲，甚至在家訪中眞情流露、痛哭流涕。

滿足村民渴求，活動獲迴響

因爲實際走入村民生活，劉義群發現了他們心中的渴求，一反「輕鬆退休」的初衷，開始結合各方資源、策劃各種活動，只希望利益村民。

劉義群善於發現問題，並發想解決方案；而一切能夠付諸實行，劉義群表示幕後還有一個重要推手——黃秀琴。同樣都是總召，她更傾向於在背後支撐活動的運行，監督工作的進度，補救失誤……。「事情交給她都能處理得很圓滿！」談到黃秀琴，劉義群甚是讚許。

從官家老宅的維修合作社開始，他們便是合作良好的夥伴，兩年來，已經多次號召村民走出家門、參與大小活動，引起熱烈迴響。

◆全體動員大掃除

讓村民投入公共事務的第一步，便是定期清掃社區環境。像新庄仔的居民已經習慣六點半集合打掃，阿姨、阿嬤們說說笑笑，手勁俐落，三兩下路上落葉一掃而空，阿伯、阿公們眼神精準、手腳矯健，一人抬起樹幹，另一人隨即幫忙抱起——村民們開心說著：「團結啊！」，重見當年「放伴」景象。

◆一戶一菜吃團圓

共同勞動，也要共同生活，麻園地區掀起了「共餐」熱潮。新庄仔居民會煮飯的都拿出絕活、端出好菜，其他則協力布置環境；不分新舊居民，板凳一坐、胃口一開，就像一家人，一晚上談笑聲不斷。全體鄉親動起來，不用請外燴，也能



▲村民同心協力清潔社區環境。

自己辦一場熱鬧空前的「辦桌」，吃完了意猶未盡，還相約下次「愛擱來」。

「我們要辦一場更大的！」中洲仔村民較起勁來可不得了，他們與南華大學建築系學生合作，平安夜的廟前廣場上，全村聚集三百多人，有歡唱、有表演，以及八十一道料理，都是由村民和學生共同準備，最後在全村共同點燈祈福下圓滿落幕。

從參加慶功宴的人數，就能看出村民對村子的認同感大幅提升，一位阿嬤說：「我在這住了七十年，村裡這麼團結還是第一次！」另一位阿姨也分享道：「自己嫁入麻園村四十年，都沒這麼熱鬧過。」而搬來不久的居民們則表示，能住在這裡眞是太好了！

◆活化老宅再運用

不只讓老一輩村民重溫「放伴」回憶，也讓下一輩體驗、認

識「放伴」精神。當地一位姓官的村民，因爲認同心靈生態村的推動，無償提供閒置的老宅，經整修後成爲村民活動中心。除了提供福智中學學生進行社會學習、戶外勞動，也讓專業義工每月能夠教導居民學習維修技能，而年輕學生們更可在此與村民學習和長輩互動的經驗。

◆活絡身心作伙來

食、衣、住、行、育無所不包，「樂」怎麼能漏掉呢？除了平常開設的樂齡課程、親子活動，還推動「麻園平安節運動會」，號召村民自主策畫排練、活動身體、增進體能。廟口廣場上，男女老少一起運動、熱舞的歡樂場面，在鄉村人口外流、普遍老化的今日，可不是哪個農村都能看見的奇景。

靠關懷與熱忱，攏聚成同掛

關懷、互助、團結、共榮——是心靈生態村深耕麻園，想要打造的社區景象。現在看來，麻園地區依舊是個偏僻鄉村，但居民的生活百景正在往積極、良好的方向轉變，而在地村民與新居民彼此之間的情誼也逐漸融洽。

連老（前）村長碰見黃秀琴時，也要稱讚「劉教授」回到鄉裡多好、多好，許多村民也開始支持心靈生態村，甚至有周圍村落表示想要加入。

「我是一張白紙，眞的沒做什麼！」劉義群說：「不過有事情，我一定會去請教他們。」從退休回鄉到現在，他眞的一次也沒參加過「店仔頭」或廟口前的聚會，依然能和村民們變「同一掛」，這段關係的建立，沒有用到任何香菸和檳榔，只有關懷與熱忱。

有爲老年——這是謝侑均總幹事給劉義群的榮譽稱號，而他則笑稱自己爲「返鄉『青』農」。確實，年逾六十卻有著完全不輸年輕人的體力與幹勁，他的加入與推動，讓心靈生態村能眞正深入在地耕耘，讓慈悲關懷社區的理想有了初步而可觀的成果。

學習 照服重訓後

——親密接觸震撼，重新定義人我

口述／黃鈺婷 傅慧純等

在專業護理師陪伴下，麻園村福智敬老義工為取得照服證照發奮學習，剛開始為病人洗浴時處處震驚，最後竟能突破心防，看病人就如同自己的親人，甚至是未來的自己。他們說，良好的晚年照護需要專業，他們要回饋社區，不想有遺憾……



■傅慧純（左）、黃鈺婷

在成大斗六分院「呼吸病房」裡，躺著許多全身插滿醫療管線（鼻胃管、氣切內外管、導尿管等）的重症病人。2022 年三月的某天，十多位超過六十歲、髮鬢都已灰白的照服義工，第一次走進這個病房，屏氣凝神、小心翼翼地爲病人翻身、拍背。他們關注著自他的每個動作，深怕一個不小心碰掉了呼吸管，那可是生死一瞬間！

這是義工接受照服員培訓後，首次上陣操練。經過連續四天如同打仗般的實習，他們沒有讓專業人士黃鈺婷和傅慧純失望，全數過關拿到照顧服務員證書！

他們是來自麻園村的義工，一群退休的福智老學員，發心學習專業照服技能，以便給予社區老人優質的照顧。

黃鈺婷則是「有安心長照服務」公司執行長，因爲認同慈悲關懷社區的敬老照護、在宅終老理念，帶著護理師傅慧純來爲義工做專業培訓。【註】

專業的階梯式傳承：黃鈺婷

社工系出身的黃鈺婷，大學時期就開始在福智團體學習佛法，畢業後選擇到公家機關擔任醫務社工師。她早已聽聞師父「福智村」的理想，也認同老師對護老的期許，但一直沒有加入長照體系的念頭，因爲覺得要照護老人實在很辛苦。

一路掙扎拉拔了十年，黃鈺婷才終於回頭細數往昔受教於前輩的恩情，決定挑戰自己的習性，以專業回報：「自己大學時開始學《廣論》，被班上所有年長的學員呵護長大，如今這些同學們都老了，也該輪到自己報恩，更要突破自己怕苦的習氣！」

跨足長照事業之初，黃鈺婷經歷了一段摸索期。雖然過去花很長的時間專注學法，但對於如何實踐增上生道並不清楚，直到聽見了在宅安養、在宅終老的理念，才確立出方向。

考量專業護理師人力的確有限，而麻園村義工們已擁有照護最難培養的慈悲利他心，不如將自身專業傳承給義工；當義工成爲專業照服員後，再由專業義工傳承給非專業義工，這兩全其美的階梯式傳承，不僅補足專業需求，也提升了義工的能力，爲增上生共業的實踐再下一城。黃鈺婷於是決定專心發展義工的專業培訓，她說：「每當階段性任務完結，還會再來新任務，師長始終安排一條路在我身邊，兜兜轉轉，終於才下定決心，趁年輕踏上護老路。」

堅實陪伴的小媽媽：傅慧純

執行長黃鈺婷身邊最堅實的副手，是一手操持照服員培訓課程的傅慧純。每天八至九小時、連續十四天的課程，她日日往返雲林、嘉義，不辭辛勞全程陪同。即使後來考照一事已委外處理，仍堅持每天參與、關懷探問。因爲凡事多留一分心思的陪伴，讓她成爲這群老學員心中的「小媽媽」。

傅慧純說，剛開始眞的很擔心，因爲課程非常密集，來報名

【註】年滿十六歲以上，並符合下列條件之一，經培訓，就可以領證書從事服務：
1. 參加照顧服務員訓練課程並取得結業證書。
2. 領有照顧服務員職類技術士證（通稱丙照）。
3. 高中（職）以上護理、照顧相關科（組）畢業。



▼照服培訓學員各個戰鬥力十足。

的又多半爲長者，萬一他們上課打瞌睡，或是體力無法負擔，該怎麼辦？沒想到十天的理論課程，不僅沒人打瞌睡，大家還很積極地發問，甚至考題答案錯了，都能仔細抓出來！

後面四天的實習課，竟有十二位被分發到最困難的「呼吸病房」，這類重症病患通常四肢僵硬、體重偏重，照護難度更高，但是學員們倆倆一組，在護士的指示下，一天八小時不沾座椅地來回奔忙，洗澡、洗髮、翻身、按摩、刷牙、塞劑、以及大小便排泄處理，無不悉心完成。

另一部分學員則被分發到「護理之家」，這裡的被照顧者雖有下床行動能力，但最怕碰上長者患有腳部僵硬的狀況，因爲如何協助他們避免下床時因姿勢不正確而造成傷害，需要靠經驗。透過傅慧純的溝通，當護理之家的護理人員了解實習者的發心後，特地犧牲休息時間，傾囊相授。

實習結束後，無論呼吸病房或是護理之家，都邀請義工們留下來工作，給予高度肯定。然而傅慧純趕緊婉拒，因爲這群學員可是麻園村未來最專業的照護尖兵，爲階梯式的傳承開啓序幕。

促成培訓的那些事：義工們

這些老學員退休後來到麻園村，各自選擇了適合需求的小社區定居。願意爲增上生共業網接受培訓的他們，後半生因捨自愛他更添光輝，然而那分精進的願力，一部分也源於心中的那個故事。

◆不讓憾事重演——謝淑珍

爲了照護摔倒的母親，謝淑珍特地將房子選在有電梯的慈心苑社區。謝媽媽原本就是廣論班的老學員，跌倒之後雖然有輕微失智現象，但因爲居住空間開闊、日照充足，以及廣論同修們對她的鼓勵，恢復狀況十分良好。

但好景不常，謝媽媽不愼二次摔倒，失智狀況加劇，半夜時常醒來，謝淑珍日日夜夜親自照顧，長期下來體力無法負荷。一次眩暈發作，差點摔到媽媽，爲了安全起見，不得已將她送至照護機構。家人經常過去探望陪伴，然而疫情來得突然，家人被禁止探病後，謝媽媽以爲自己遭到遺棄，病況又急轉而下，直到疫情趨緩重新開放探視，才又有好轉。

但母親離世的時候，謝淑珍正巧參加營隊在閉關中。未能幫身爲廣論老學員的媽媽助念，謝淑珍深感遺憾。

她觀察到同修們多單身，爲了不讓憾事重演，她響應慈悲關懷社區在宅安養終老的理念，成爲第一批通過照服員課程的先趨者。



▲謝淑珍親自照顧也是廣論班學員的母親。

◆照護需要專業

——王士良、許雪瓊

許雪瓊與王士良是居住在菩提新村的賢伉儷。王士良的母親王媽媽患了失智症，夫妻倆決定互爲幫手一起照護媽媽，卻因爲缺乏專業照護的知識背景，只能拿健康、體力去拚。

王媽媽晚上睡不著要找人說話，他們爲了陪伴也連帶著無法休息；怕王媽媽亂走，王士良只好直接睡在客廳；爲了照護王媽媽的皮膚病，夫妻每天費盡九牛二虎之力才將王媽媽扛進浴室洗藥水澡，卻成效甚微。沒多久，兩人就熬得精疲力盡，亟需喘息。本想暫時將婆婆送至機構一週，沒想到託給機構才幾天，王媽媽的皮膚就好了八、九成！

最特別的是，當時社區的陳鴻輝主委見王媽媽因爲失智容易躁動，經常到戶外走來又走去，於是靈機一動，拿了義工的背心、帽子和哨子給王媽媽說：「王媽媽，妳是我們的義工，每天幫我們巡邏，功德很大耶！」這一件事後來徹底扭轉了王媽媽的心態，原本時常向鄰居吐苦水的她，因爲每天巡邏時收到街頭巷尾住戶的感謝，自然而然地，也開始看見別人的亮點，會出口誇讚：「你今天髮型很漂亮！」、「你的衣服跟你很合適。」後來王媽媽住進療養機構，當別人餵她吃東西時，都會反問對方：「你吃了沒有？」即便年事已高，體力精神虛弱，大部分處於閉眼休息狀態，但只要清醒，對人都很親切友善。

許雪瓊與王士良夫婦倆人對鄰居非常感恩，說自己是社區互相關愛的受益者，因此對於在宅安養深有體會。他們直誇母親是促使自己投入專業照服的大功臣，卻也不禁感嘆，若是可以早一點學習，就能更早給她專業的照顧。

因為學習跨越人我界限

經過培訓實習，第一班學員已經開始個案服務。一般長照是每一個案給予一位專業的照服員，這裡則多加一位專業義工協助。因爲專業義工年紀也稍長，被照顧的年長者心境更容易被同理。

好比這班年齡最長的義工關媽媽，現年（2022）已七十七歲，和專業照服員吳莉惠一起去服務個案。除了洗浴身體，關媽媽還爲個案推輪椅，陪著曬太陽，個案竟主動約關媽媽說：「妹仔，妳下次一定要再來。」

二對一的服務，含括從身體到心靈，也因此照服義工們重新定義了「家庭」。對個案而言，得以實現「在宅安養、在宅善終」的理想；對專業義工而言，也是一場替未來的自己做準備的預演。

像是學員們實習時最震撼的洗澡環節，無論呼吸病房的床上清洗，還是護理之家用洗澡車推至浴室清洗，都是直面被照顧者的裸體。學員們從震驚到接受，最終看見被照顧者就如同親人，乃至是未來的自己一般，那時性別已不再是難以跨越的障礙。

許雪瓊對老病、自他也有更深的體會：「走過病苦重症，只有侍病如親，沒有害怕；只看見自己的笨拙，沒有嫌棄。學會很重要，因爲想要學習，所以那些人都不是障難，而是我未來要照顧的至親，是我一定要學習的大事！」

安養善終依靠專業關懷

在宅安養、在宅善終，是大部分人的夢想，沒有人想要孤零零地躺在病床上死去。但是根據 2019 年的統計，國人「不健康餘命」爲八點四七年，黃鈺婷以進到「呼吸病房」的病人爲例，他們正是因爲後期生命無法自主，才會在病床上度過餘生，依經驗，病人平均會有七至十年的臥床時間。



▲王士良參加專業照服員培訓，於成大呼吸病房進行實習。

黃鈺婷表達專業照服義工的培訓有助於推動在宅善終及病人自主法。其中更加入師父與老師佛法理念與實踐，讓參與者成爲下一生修行路上的最佳助伴！她很感恩有師長的陪伴，和一群白髮勇士堅忍不退，使麻園村成功邁向心靈生態村模式。現在她也到「有安心長照服務」台中據點分享這個經驗，雖然模式不能拷貝，但精神可以傳遞，她期盼能掌握到每個社區的特質，使敬老護老理念透由廣論學員的傳遞，遍地開花。



▲ 1993 年中秋節後，師父親臨木柵教室，為佛像開光。（開光的佛像現供奉在大坪林教室。）

無名英雄的期許

口述／周保善 ◆ 整理／編輯室

長年負責教室據點開發，身為前鋒步步艱辛。但他心中恆常有位偉大的希望工程師，於是苦難化為生命增上的養分，並在每個困境，充滿力量抉擇向上……

木柵廣論研討班，1992 年開班，教室選在我家頂樓。

初學就很相應《廣論》，於是特別請來佛陀塑像和紅木佛桌，將頂樓布置成莊嚴的佛堂。



▶為佛像開光後，師父與學員們合影。右二即是周保善師兄。

由於一心想著「這是師父的班」，我浮現一個念頭　要迎請師父來為佛像開光，於是懇請當時的班長陳耀輝學長代為向師父轉達心意。沒想到，師父答應了！隔年中秋後即親臨木柵班教室，滿了我的願。

然而，師父滿弟子的願，已非第一次。早在遇見師父之初……

全然知道我的心事

1992 年，我還未學《廣論》，有一個因緣去鳳山寺見師父。猶記在東客堂初見師父的第一眼，內心即激動莫名——其時年輕，心高氣傲，見過許多場面，1987 年李前總統親訪中小企業，當時代表接待也沒有什麼特別的感覺——忍不住想頂禮，馬上向師父表意。

師父一聽，立刻回說：「不用、不用。」我卻語氣堅定地拒絕：「不行、不行，我要頂禮。」

師父見我執意，便說：「好，那一拜。」我又堅持：「要三拜。」

向師父磕完三個大頭後，我不由自主激昂痛哭。一旁的淨遠法師趕緊找面紙給我。師父見狀竟說：「不用、不用。」並說了句：「他是喜極而泣！」

師父彷彿全然知道我的心事——在生活改善可以孝養時，母親病逝；最投緣的四哥罹癌末期——就在那一刻，多年來心中無法言喻的鬱悶痛苦傾洩而出，一筆勾銷似地痛快淋漓。

觀擇座位當下受教

有一次載師父去見鄉長處理寺務，而鄉長正是我以前的同學。進到會客室，師父問我他坐哪裡好？我環顧廳室一圈後，指著主位跟師父說：「師父，您坐這裡。」因爲師父在我心中很偉大，地位最高，應該要坐大位、主位才是。

不料師父卻回應：「周居士，我應該坐這邊。」師父選了客人的位置。當下，我眞是受教了，體會到師父一言一行都在教我正確觀察和代人著想，而非隨順喜好。

不論何時何地，師父總是舉止合宜，善於觀察的智慧攝持著每個分際，令我心生仰望。

師父的威儀與持戒功德，幫助我在不知不覺中收攝身心，較易安住於正念正知中，如《本生論》云：「悉不應遠諸善士，以調伏理修善行，由近彼故其德塵，雖不故染自然薰。」

一球球的極致惜物

早期，我常有機會到台北學苑淨智當義工，負責打掃師父休息的房間。房間內非常乾淨，灑掃毋須吹灰之力，唯一需要清理的，只有廁所裡的垃圾桶。

廁所裡的垃圾桶，大家的「義共相」應該不會相差太遠。當我帶著這樣的刻板印象拿起垃圾桶時，映入眼簾的畫面讓我十分震驚——垃圾桶裡的衛生紙彷彿是一球一球的——每一張衛生紙被折疊再折疊地完全利用，體積緊實得比十元硬幣還小，以致大大地減少了垃圾佔據的空間，而且十分悅目！

師父惜福愛物、視公財如命，連單薄的衛生紙都一絲不苟；一個生活中何其平凡的動作，竟延伸到連最汙穢的垃圾，都看來這麼乾乾淨淨、便於他人處理。這一幕怎不教我震撼！

師父心中的眞英雄

早期營隊護持的人數沒那麼多，往往正行時間的外場都是義工穿梭、忙碌的景象，而師父（和法師）就利用這個時間「巡視關懷」。每次與師父擦肩而過時，師父都會微笑著對我豎起大拇指，唇間漾起的「無名英雄」四字輕而有力地穿過寂靜的樓道，盪入我的心中。

「無名．英雄」從此成爲我爾後承擔、任遇何境時的自我期許，且是將委屈、無奈化爲作師所喜的最大力量。

悄然拉手安住我心

有次趕時間，正巧撞進師父和法師乘坐的電梯，我直覺地禮貌退出，卻被師父邀請同乘；我才踏入電梯車廂，師父便悄悄拉住我因緊張而顫抖的手。

師父身形清瘦，手掌卻十分厚實，暖流從手心傳來，彷彿在安撫我「別掛礙」，而這股溫暖的感覺至今仍溢滿胸懷……。

在往後二十幾年裡，師父的音聲、神情、動作，仍不斷鼓舞著我，如同在電梯裡無聲的陪伴，讓我走出心中的苦　　師恩，勝佛恩啊！

師父常以「造房子」爲喻，強調藍圖設計、基礎建設的重要，策勵翹首摩天大廈，而非急就章地蓋個鐵皮屋。當時只管跟緊腳步，哪能理解師父心中的宏偉擘畫？

現在回頭看法人事業、看學制建立，才明白師父眞是一位高明的工程師，蓋的是三界六道有情的希望工程，用無數的奇蹟（從平地而起萬丈高樓）讓我們相信——走增上生道是多麼安穩、多麼有希望的一件事情！

徵稿！

能否．每段看似很困難、很糟糕的歲月．都變成您生命中最光采的歲月？
因為有師長．所以面對困頓．又增長福德、又增長智慧、又增長悲心……
邀請您如實讚師功德．分享生命中與師父交會的最美麗回憶！
與福聲一同記錄高僧行誼．為後進學子締結景仰、效學因緣。

黃金記憶

1965 1967 1972 1981 1988 1991 2004

☑ **與師父**：互動的故事、珍藏的照片。
☑ **對象**：全球福智學員或福友皆歡迎。
☑ **可自薦或推薦；親撰或編輯室代筆**。

■期待傳遞佳音：
1.《福智之聲》信箱：bwvoice@blisswisdom.org
2.使用《福智之聲》FB粉絲專頁Messenger功能
3.來電《福智之聲》編輯室：(02)7714-6001#60265



慈悲心年 平安詩篇

小鸚鵡總動員，搶救生命大作戰

2021 年新冠疫情再起，美國南加州小鸚鵡農場正思索著，可以為世界更美好做些什麼？不久，機會降臨了。話說平安夜前夕，一群羊將被送入屠宰場，小鸚鵡農場沒有錢、沒有羊棚、也沒有照顧經驗，有辦法完成救護的慈悲願力嗎？

【小鸚鵡農場】簡介

位於美國南加州，運用有機、保護土地的方式生產優質作物和產品，並致力於教育及結合社區一起實現環境永續、人與自然的和諧、愛護所有生命，推動人類與大自然和諧共存共榮理念。





首部曲〉

虎口餘生！那關鍵第一時間

文／陳卓君 ◆ 圖／小鸚鵡農場提供

耶誕假期就要到來，小鸚鵡農場卻出奇地不平靜，為了一份世界平安大禮，他們紛紛放下假期，帶來家人、工人，甚至深夜頂著冷風驟雨，忙進忙出……

2021年十二月中旬，一個強大的太平洋風暴席捲美國西海岸，風暴由北向南行走，爲南加州帶來低溫和強風。陰霾乾冷的天氣，街道顯得格外冷清。

農場被賣！羊兒命未卜

小鸚鵡農場年輕農夫 Joey 從外面回來，在門口遇到了鄰居 Roger。兩人在寒暄之中，Joey 得知農場斜對門四英畝農地已經賣出，Roger 所承租的部分，地主要求他在三個月之內搬家。

Joey 回到農場，把這個消息告訴了南加福智基金會執行長林永森。

在每週三的例行會議中，林永森把這件事情告訴了秘書長李枏（Rosa）和慈心組組長林霈璿。敏銳的霈璿馬上想到：「地主也分租給一名墨西哥人，他養了幾十隻羊，這些羊會去向哪裡？」於是，三人決定請 Joey 過去打聽羊的去向。

光是尋找羊的主人，就花了幾天時間，原來羊主人在外地上班，他雇用臨時工幫他放羊。羊主人不願說明要如何處置這些羊，但答應星期天可以見面。

買下吧？掛念不如行動

Rosa 估計這些羊群命運多舛，最後可能都會被賣到屠宰場。於是在十二月十五日的會議，大家一上線，Rosa 先



◀斜對門農場賣出，成群羊兒命運未卜。



◀小鸚鵡農場從隔壁農場除了買下羊群，也買下一隻牧羊犬（右下角）。尚未受過訓練的牠，迫不及待地想見見喬遷而來的夥伴。

發聲：「我有個提議，要不要把對面的羊全部買下來？」大概兩三秒吧，沒人說話，後來永森就說：「好，買下來！」霈璿聽了馬上同意：「太好了，這幾天我一直都在想那些羊該怎麼辦？」

三人達成共識：不但要把全部的羊買下來，而且搶救行動要快。

Rosa 請霈璿到「《般若經第二會》誦經接力」網路社群群組裡，去爲這群羊請一部《大般若經》，讓大家一起爲羊誦經祈福。

其實，隔壁農場除了近百隻羊群，還有一隻牧羊犬。在確定買下羊群後，Rosa 和 William 也一併將牠買了過來。Rosa 計畫送牠去受訓，之後可以幫忙牧羊。

話當初——依教立方針

時間回到 2021 年底，世界各地新冠疫情似乎開始減緩，正當大家覺得可以鬆一口氣時，新的變種病毒 Omicron 又來勢洶洶，各國感染人數驟增，死亡人數屢創新高，人人聞疫色變。

有一天，永森與前執行長雷聲談到疫情，永森提到師父在《廣論》深信業果的八因三緣開示中講到「瘟神與孝媳」的故事——一位孝媳回娘家探親，不久聽到婆家附近流行瘟疫，孝媳想趕回婆家照顧，娘家媽媽力阻她回去，但是孝媳堅決回去照顧先生一家人，孝媳回到婆家後，天神降臨，瘟神離開，一家人病情痊癒。

永森說：「我個人認爲，一方面是孝媳的孝心感動天神護佑，另一方面就是慈悲心的效力無限！」他又指出：「目前疫情，一波未歇，一波又起，新的病種不斷出現，好像沒完沒了，那麼我們能做什麼事情呢？所以，我將 2022 年定位爲慈悲心年。」

效學眞如老師每次救護動物都是全力以赴，永森跟 Rosa 商議擴大小鸚鵡農場「動物救援」的功能，永森計畫將第三棚的後半部改裝成爲「動物中途之家」，要擴大搶救那些被宰殺的動物，並將與美國各地救援動物的收容所合作等等，讓慈悲心的社會能夠遍地開花，一步步地推廣開來。

沒想到這個緣起，竟有了後面的救羊傳奇！

細心數羊，只為全都救

十二月十九日，終於跟羊主人見面。Rosa 偕先生 William，加上 Joey、林永森共四人，一起參觀了對面的羊棚。

◆抓起傷羊，丟進卡車

簡陋的 Patio（只有屋頂，四周是柵欄）擠滿了大大小小的羊，空間狹窄，羊只能站著，在冷冽的寒天裡，還是難掩陣陣的惡臭，蚊蠅飛舞，圍著人嗡嗡作響。

忽見有人靠近，羊群驚慌走避而相互踩踏。Rosa 看見有一隻小羊倒在地上，奄奄一息，羊主人就順手把牠丟進了卡車。看見這一幕，Rosa 十分心痛，決心要盡快把羊兒領走！

◆不二價，要現金

羊主人同意賣羊。他不假思索開價：「大羊每隻一百二十五元（美元，以下皆同），小羊十元，加上餵養羊的糧草，全部一起賣，共一萬元，而且我要現金！」

這價格超乎了 Rosa 和永森的預算。因爲夏天時，小鸚鵡才從羊主人手上搶救了一隻羊，當時賣價六十元！永森試著還價：「一隻一百元？」但羊主人已經洞悉小鸚鵡農場是爲救羊而來，因此他態度堅決說：「不二價！」

◆九五扣掉三……

救羊心切的 Rosa 一口答應：「我們現在來數羊，後天就把羊領走。」

羊主人將羊群趕到離農場不遠的一塊荒地，是臨時工每天放養羊的地方。那兒雖有柵欄圍牆，但土壤貧瘠，雜草叢生。

五人開始清點羊隻。

依照羊主人標準「只要斷奶可以吃草的，就算是大羊」，一共七十二隻大羊、二十三隻小羊。羊主人又說：「其中三隻羊已經賣掉，買主已經付錢，必須扣掉，所以是六十九隻大羊。」永森回答「沒賣的，我們全都買下來。」清點完，Rosa 告訴羊主人：「我們回去準備錢，後天就來領羊！」

回到農場，三人分工處理兩個問題——籌措買羊錢、準備蓋羊棚。

籌錢！善款源源送平安

「能夠早一天領回來，就不要晚一天！」永森說。現在是耶誕季節，當地有些族群喜歡吃現宰的新鮮羊肉，萬一羊主人繼續賣羊怎麼辦？

Rosa 即刻寫緣起，請霈璿寫說帖，向同學發起募款！

下午三點四十八分，霈璿的說帖貼上了南加同學幾個主要群組，沒多久，善款如潮水般湧進。

「才幾分鐘，就已經收到五百元善款。」陳秋鳳說。

「收到好多筆善款，但捐款人我都不認識，必須一一詢問查兌。」、「好幾人在問：那三隻已被賣掉的羊，賣了多少錢？有人願意出更高的價錢買回；我婆婆也想出錢買回那三隻羊！」霈璿說。

下午八點零七分，Rosa 通知一萬元已經達標。她萬分感動地說：「眞的非常感恩大家慷慨解囊，這是一份送給大家和地球最珍貴的平安禮物！」

安家？挑燈夜戰改菜棚

十二月十八日開始，美國進入今年（2021）耶誕假期；而氣象預測二十一日晚上低溫風暴來襲，耶誕老人將爲久旱缺水的南加送上豐沛的雨水作爲耶誕大禮。

要在這麼短的時間內找到安置羊的地方，難度非常高。一向深思熟慮、足智多謀的永森說，比較可行又安全的做法，是自己蓋羊棚，因此決定將農場第四菜棚改建，而且期望在一天內完工。

大家顧不得週末假期，分工進行。

Rosa 在群組裡招募義工；Joey 打電話給做工程的鄭獨權 (Simon)，他是小鸚鵡 Petting Zoo 的建造者，得知消息，火速趕來。

◆step ｉ　勾勒羊棚草圖（12/19）

永森、Joey 和 Simon 三人在第四棚前勾勒羊棚的草圖。

Joey 說，這種改建，比在一塊空地上興建羊舍要困難許多！想要在最快速度完工，只能在菜棚的基礎骨架下，加強它的堅固性。

永森說，羊棚除了要堅固外，安全非常重要。由於農場晚上常有郊狼（Coyotes）出沒，牠們動作敏捷，善於捕掠動物，奔跑跳躍可衝至八英尺高；隔壁鄰舍被這種郊狼攻擊雞鴨豬兔的事件時有所聞。

Simon 因此更具體地建議在第四棚四周埋下厚實的空心磚，以防郊狼挖掘地洞；在每支骨架四周釘上粗木頭，做成木框，並在木框上佈上鐵絲網，來防止郊狼的跳躍攻擊。

三人商議後，Simon 便和 William 前往 Home Depot 買材料，期望隔天一早



◀永森（左起）、Simon 和 Joey 三人在第四棚前勾勒羊棚的草圖。



◀菜棚改建為羊棚，工程不輕鬆。

就可以動工。

◆step ii　移菜苗、拆支架（12/20）

二十日早晨，Simon 停下自己的工程，帶著工人來到農場；Joey 也找到一位臨時工，四人馬上動工。

但是正式動工前，有許多雜事必須先處理：除了移高麗菜苗——將當時棚內已長有幾吋高的菜苗移到第十棚；第四棚骨架旁多餘的支架，也需要拆除。

永森打電話找義工，並帶著兩位義工移植高麗菜苗。

接著，許多問題一一浮現。因地面不平整，部分鐵絲網拉不到地面，增加了工作的困難度。到了下午，大家心裡清楚，今天無法完工。

不到五點，天色已暗，Joey 內心很著急，他趕緊裝燈，希望挑燈夜戰。但是氣溫降至攝氏十度，工人無意加班，留下 Simon 和 Joey 繼續工作。

到了晚上，羊棚有了雛型，但還需要一天的時間才能完工。

白天裡，Rosa 和 William 得空就走到對面的羊棚探望，一方面擔心羊主人會不會偷偷賣羊，更擔心會不會再有不支倒地的羊兒出現。

◆step iii　完成基礎棚架（12/21）

二十一日，原本預報下雨，竟出現清朗的藍天，給大家帶來士氣。雖然氣溫極低，趁著天公作美，繼續趕工。

土木工程出身的許亞明接到永森的電話後，一邊忙自己的工作，一邊有空就到小鸚鵡幫忙。Rosa 說，有了亞明和兒子 Marvin，木工進行得超級快，沒有他們，完成不了基礎架構。

一群人在寒風刺骨中忙到了天黑，在大家的同心同願下，完成羊棚！

羊來了！拘謹嬌客好自在

二十二日早晨，又是一個朗朗晴空，氣象所預報的陰雨一直停留天際，等待羊群過到小鸚鵡農場來。

七點，Rosa、William、永森、Joey 及許多義工已經到了農場，Joey 先過去跟羊主人打招呼。

看見 Joey 過來，羊主人變改心意：「今天不準備讓你們領羊，我再跟妳約時間！」Joey 追問原因，羊主人沒有正面回覆。Joey 堅定地告訴羊主人：「我們錢已經付清，時間也拖了兩天，現在一定要把羊兒領走！」兩人僵持了一陣子。Joey 不斷強調今天非領走不可，最後羊主人只好放行！

領羊時，永森用了一個緩兵計，跟羊主人說：「被賣掉的那三隻羊一起過來，讓牠們跟大家在一起，不然留在這裡太孤單了！」永森想，等三隻羊到了小鸚鵡農場，我們再來跟羊主人商議，請他跟買主贖回這三隻羊。

七點三十六分，小鸚鵡農場終於迎進了九十五隻嬌客！

第四棚鬆軟的土地上有許多嫩草，成了迎接貴賓的佳餚。羊兒初來乍到，似乎有些拘謹，沒有激情，站在原地上四處觀望。

當草糧送進了羊棚，山羊和綿羊自動分開成兩組，大羊們爭先恐後地搶食，小羊們顧著玩耍，形成有趣的畫面。Rosa 將水注入水槽中，羊兒們開始騷動搶水喝，兩個水槽不停被喝光，好像從來沒有喝過水般乾渴！

好眠，羊棚加工若暖房

「上午讓牠們好好進食，將棚內豌豆幼苗都吃掉；下午讓牠們出棚走走，我們繼續完成棚內細部工作。」永森說。

永森募來的許多棧板，放置在軟土上，可隔絕濕土；四周埋空心磚、鋪塑膠布防雨，如此就算雨水流入棚內，羊群也有乾燥舒適的空間！

Simon 和 Joey 帶著工人繼續趕工。

二部曲〉如臨大敵！捨卻假期拚安家

文／陳卓君 ◆ 圖／小鸚鵡農場提供

羊群終於平安抵達新家，迎接銀色耶誕節的來臨，然而羊棚尚不夠完備，內憂外患接踵而至。許多義工心繫羊羊，假期中來到小鸚鵡農場，燃燒熱情與汗水……

下午，天色轉陰，風雨欲來。

永森帶著義工合力將塑膠布撐開，佈在鐵絲網上，頓時隔絕了外面的冷風，棚內變得溫暖。羊群們安靜下來，小羊緊緊地跟著自己的媽媽，形成一幅幅天倫之樂圖。

傍晚，亞明又帶著太太 Amy 過來，他說：「下雨了，擔心羊棚會進水，我在門口加鋪沙袋，防雨水滲入。」鋪上沙袋後，亞明來回巡視，確認雨水不會進入羊棚，又安裝一隻大型電風扇保持棚內通風，才離開。



▲工程師 Marvin，徐亞明在外州工作的兒子，耶誕假期返家齊幫忙。

就去做吧！師長好弟子

奮戰了三天，安頓好羊群，大家懸掛的心終於落下，有人激動歡喜，有人喜極而泣，好像久別離家的遊子回到母親溫暖的懷抱。

回首當時的心境，Rosa 說，聽到大家決定買羊時，覺得真不愧是老師的弟子！雖然知道接下來會有很多困難，卻都沒有猶豫——就去做吧！也覺得是老師和法師在幫助擴展大家的心量。

霈璿說，那時候大家真是救羊心切，不想讓牠們被送進屠宰場！亞明則說，接到林師兄電話，我第一反應是覺得不可能，因爲沒有任何規劃、準備工作，就要接百隻羊到農場；但一旦知道羊棚已經動工，就帶著兒子過去幫忙。

Rosa 感性地說：「非常感恩師父、老師派了許多義工來幫忙。Simon 把自己的工程放一邊，帶著工人一路做到最後；Joey 本來休假，爲了羊幾乎放棄休假；亞明帶著休假回家的兒子 Marvin 幫忙裝釘棚內的木工、剛從學校回來的 Alvin 和 Kevin 進來搬空心磚；第一次幫忙蓋爬藤網的紅梅，做著做著熟捻起來，成了大幫手；Benny、Bob、Sophy、Elma、Diane、錦新、玉娟、敏怡都來幫忙；霈璿傍晚也趕過來協助搭棚，眞是好多人的關注和心業力。」





一切看似安頓，但是眞正的工作，現在才要開始。

許多接踵而來的問題，馬上要去面對——臨時改建的羊棚並不堅固，只能暫時遮風擋雨，後續需要加強建設；羊群的飼養、衛生、健康、生產、照料及排泄物等也需要盡速處理。

風蕭蕭，影幢幢
——帶刀警衛 守夜防狼

第一個晚上，因爲羊棚防護措施並不完善，永森擔心 Coyotes（郊狼）偷襲，決定夜宿小鸚鵡農場，守夜巡邏。晚上十點多，一個黑影出現。出於同樣的擔心，Joey 決定來陪永森。兩人帶刀帶槍，在風雨交加的深夜，每兩小時巡視一次。Joey 說，「我看見了那隻郊狼，站在遠處向著小鸚鵡觀望，牠或許已敏銳地感覺農場的異常，爲何深夜還有人在巡邏守望！」

二十三號鎮日，低溫加上豐沛雨量，讓洛杉磯的山頭蓋上一層皚皚白雪，耶誕老人果然送來了一個銀色耶誕！但是，小鸚鵡農場的羊群卻是過了一個不平靜的雨夜。



◀郊狼覬覦羊咩咩，義工佩刀帶槍，夜半巡防。

雨滂沱，泥濕濘
——耶誕假期 搶救工程

羊棚鬆軟的泥土乘載不住大雨的沖刷，棚內積聚雨水，地上十分泥濘，羊兒的腳浸泡在泥漿裡。繼續守夜的永森，趕緊搬來棧板堆高，讓羊兒可以脫身。二十四日，風雨暫歇，氣溫極低。小鸚鵡農場動物園的工作人員（rescue staff）Ona 和 Bob 加入，Rosa、William 及永森，大家繼續鋪棧板。





▲▶風雨欲來，大夥忙著墊高棧板、埋下水管，避免積水。

亞明觀察地形，發現羊棚的地勢外高內低，導致棚內積水。他建議在羊棚的兩邊裝排水管，棚內必須放滿棧板墊高。這天是耶誕節全國放假，建材大賣場 Home Depot 也歇業一天；即使在家過節，大家在 Line 群組裡討論排水問題。家庭聚餐結束，亞明帶著兒子 Marvin 加入了夜間巡邏。

二十六日一早，許多義工已經來到小鸚鵡農場，大家一起挖溝埋水管。Rosa 及 William 幫忙買材料，霈璿帶著四位來度假的德國親戚加入陣容，錦松及麗雲從早上做到天黑。亞明感恩地說，大家都很賣力，右手邊的排水管一天就完工，眞是超級快速！

新生命，頻報到
——臨時產房 緊急完工

對動物極有愛心與善觀察的 Ona，發現有兩隻剛出生不久的小羊找不到媽媽，沒有奶喝，在羊群中孤立無依；還有一隻母羊可能即將生產。

Rosa 立即將兩隻小羊抱進辦公室幫牠們保暖，聯絡獸醫，購買羊喝的奶粉及救生用具；她並將農場車庫騰出，鋪上紙板，放上毛巾被，加上營養草糧，讓羊媽媽待產！此時的 Rosa，一邊照顧房間內兩隻虛弱的小羊，一邊看顧排水工程進度，時時補位，非常勇悍。

獸醫檢查之後，兩隻小羊身體無恙，

急需餵奶，由住在農場的紅梅接手，她把小羊帶進房間照顧。

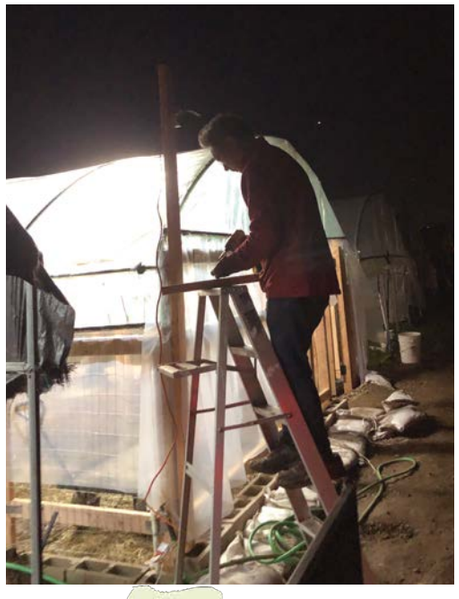
就在大家忙碌的同時，有一隻母羊在泥濘的草堆中誕下兩隻小羊。大家非常驚喜，但泥濘的草地非常不利羊媽媽和小 baby，亞明決定將前門隔出一部分空間作產房，Ona 的朋友 Austin、Jackie 擅長做木工，四人合作隔出了三間臨時產房，他們在產房的棧板上放置三夾板，再鋪上厚厚的營養草糧，並在產房架上電暖器，讓羊媽媽可以安心生產！

汗涔涔，樂淘淘
——裝監視器 24 時關顧

亞明非常感謝這些美國孩子，他說，Austin、Jackie 開了一小時車程來到小鸚鵡當義工，這種熱情與付出，實在讓人感動。下午，Simon 來裝二十四小時 Security Camera（監視器），讓永森卸下半夜巡邏的任務，可以回家休息。

透過監視器，Rosa 時時觀察羊棚的動靜，她說：「看到小羊們跳來跳去地互相玩耍，就特別感謝所有的義工，用自己的汗水和勞力換來牠們的快樂！謝謝師父、老師給我們這樣一個機會！」





■羊媽媽好羸弱，義工代勞餵奶（左）；裝設監視器，可免半夜巡邏，還可關注羊兒狀態（右）。





■臨時溫馨待產房（左）升格特設育嬰室（右），羊媽媽可安心哺乳，享受天倫樂。

二十七日，亞明繼續羊棚左邊的排水管工程，霈璿又帶著親戚來幫忙；顏永權帶著兒子來協助，原來這天是永權的生日，兒子請父親吃飯，父親帶兒子來做善行。

下午，Rosa 從監視器看到地上有血跡，趕緊查看，原來又有兩隻小羊誕生！ Ona 檢查所有母羊，告訴 Rosa：「大部分的母羊都懷孕了！」大家討論決定先將公羊與母羊分開，就利用羊棚的後面再隔出一個空間，安置公羊。

慈護養，做中學
——設育嬰室 母子融融

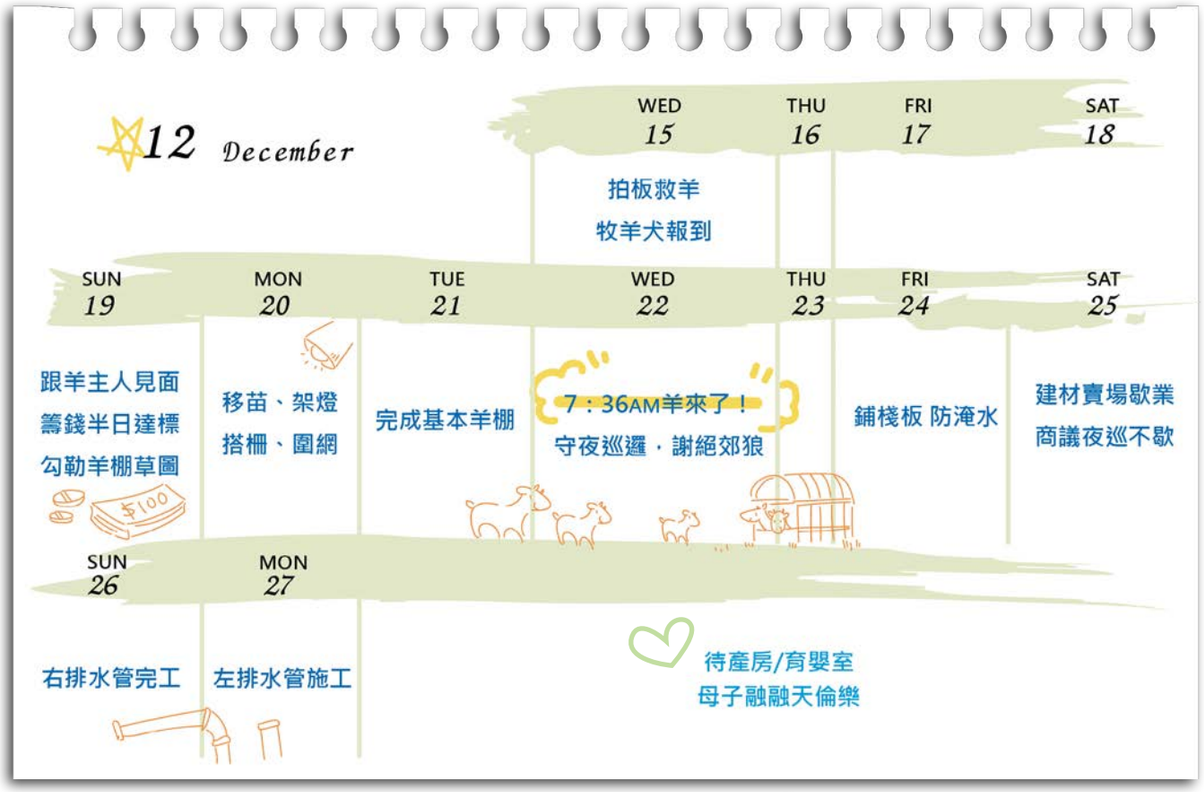
當產房設置好了，連著幾天，每天都有小羊誕生。本來放在車庫待產的母羊一直沒有動靜，回到羊棚的第二天就生產了。亞明開玩笑地說，母羊也知道挑地方和挑時間生孩子！

小羊連續出生，大家雖然歡喜，接下來又有餵養照顧的問題。Rosa 和 Ona 發現，可能是之前營養不良，羊媽媽的奶水太少會拒絕讓小羊喝奶。小羊在沒有辦法吃草又喝不到奶的情況下，體弱站不起來，這時很容易被大羊踩踏致死。獸醫 Terri 提醒 Rosa，領來的二十三隻小羊都過羸弱，有些小羊的狀況不好，需要特別照顧。他建議設立育嬰室，讓母子有單獨相處的時光，羊媽媽可以安心餵奶。

很特別的是，經過在育嬰室相處的時光，羊媽媽的母性光輝充分表現出來，

當義工從育嬰室抱出小羊去餵奶時，羊媽媽會發出高亢的叫聲，像似抗議義工抱走牠的孩子，一直到小羊送回去牠才方歇。

這麼多隻羊，Ona 擔心小鸚鵡農場沒有辦法給予牠們很好的照顧，Rosa 鼓勵她：「事情不是一下子就做成的，我們把牠們救下來，這對牠們來說，已是最大的保護；現在我們給羊住的地方比之前的大好幾倍，讓牠們有個較舒適的空間，供給牠們足夠的營養草糧，讓牠們溫飽，這些都是很好的照顧，我們就在現有的這些基礎上，一邊做一邊學，一定可以照顧好牠們的！





三部曲〉

不離不棄！願效佛陀守群生

文／陳卓君 ◆ 圖／小鸚鵡農場提供

才安頓羊群不久，小鸚鵡農場又陷入兩難——獸醫專業建議「轉介」給救援農場。小鸚鵡卻發現，萬一羊得不治之病，救援農場便給予安樂死……

救命，該是一時，抑或終老？



北美同學同心同願，愛心搶救下九十三隻羊（爲何少了兩隻？詳情請見下一篇〈變奏曲〉），安置在小鸚鵡農場，好似杜甫的「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏！」小鸚鵡農場一時間成爲加州最大的 Rescue Sheep Farm（救羊農場）。

轉介，須了解今後

幫助動物脫離了被宰殺的命運，最重要的那一步，我們做到了，接下來是照養問題。

過去幾年，小鸚鵡因爲幾次 Rescue Animal （救援動物）的關係，參訪過加州的救援農場（Rescue Farm），也曾轉介山羊 Lucy。如今獸醫覺得小鸚鵡依現有條件並不適合養羊，因此，小鸚鵡就朝著轉介的方向進行。

獸醫幫忙找到一家擁有四百五十隻羊的公司，他們表示願意全部接收小鸚鵡的羊。這家公司接受加州政府消防局委託——領羊去吃野草以預防山林火災。

法師曾指導，動物是我們的如母有情，也跟我們有不可思議的業緣，轉介可以，但是一定要清楚了解對方接收之後會如何照護。

洛杉磯福智基金會副執行長黃錦松於是承擔起「羊群救援專案」負責人，進行全盤了解與規劃；Rosa 電訪了羊公司的負責人 Mike。



◀除了給予好的照顧，跟人之間的溫度，是進階的善護他意。





▲▶成群的羊兒回「家」了，豈止是吃好睡飽的幸福？！

訪談中，了解到這家羊公司很有規模與制度地照顧羊，如健康照護、花草過敏測試、爲羊編號以追蹤等。當羊出現健康問題，會請獸醫來診治，但如果問題嚴重到無法醫治，則實施安樂死——在美國，動物農場、動物醫院幾乎採取類似方式處理老病的動物。

救命，是承諾此生

想把羊送出去，爲的是牠們能得到妥善的照顧，就像古代父母嫁女兒，悉心要找好人家，就是希望她得到幸福。轉介之後，如果因爲羊生病而被安樂死，彷若將牠們送到了另一個虎口。

每一條生命都很珍貴，都有離苦得樂的本能，如果無法得到認養人長遠照顧的承諾，我們不能送出去——因爲救命不是救一時，護生是要「護牠一生」！有了這分明確的堅持，小鸚鵡農場改弦易轍，決定把羊留下來自己照顧。

正值 2022 新春時節，老師在「廣海明月」第 401 講，說了一則佛陀的本生故事——《蘆飲本生譚》，佛陀在森林中守護八萬猿猴的本懷。錦松說，我們很受鼓舞，發願效學佛陀，一起來照顧和保護這一百多隻羊。





變奏曲〉

同歸殊途？謹守業果警戒帶

文／蘿拉

一街之遙，一牆之隔，卻是天堂與地獄的距離。路的這一邊是幸福終老，另一邊卻是在劫難逃。那三隻緩兵計取回的羊兒，買主來索討了……

幸運的羊群來到小鸚鵡農場後，自在地吃草、喝水、散步、歇息，母羊們也陸續順利產下寶寶，原以爲以緩兵計取來的三隻羊，從此也能過著安樂的日子，未料，事情有了意外的轉折。

為盤中飧 強勢討回

十二月二十三日， 隨著耶誕節將近，羊主人來討回三隻羊。

羊主人雖依小鸚鵡農場的商議，向原買主表達贖回的意願，但原買主堅持耶誕大餐非羊不可， 一定要將羊帶走。

面對強勢拿回羊隻的買主，小鸚鵡的義工們想起老師每次救護生命都是全力以赴、不惜金錢，於是決志保住三隻羊，極力勸說對方接受加碼的退款。甚至有位女義工鼓起勇氣跪求成全護生善舉，但對方心意已決。

義工們本想以善意謊言「三隻羊已被附近郊狼叼走」，請買主接受退款。然而，買主之前表示在預訂時就已在羊隻上做了秘密記號。

利誘不成，義工們仍不死心，持續說服，雙方僵持中。最後，對方堅持過節要用，必須帶走兩隻，剩下那隻之後再來拿。談判破局，義工們心如刀割卻只能眼睜睜地讓羊被帶走。

拿慈悲心 全力以赴

暫時平安的第三隻羊，命運將如何？

爲不讓悲劇再次發生，義工們不放棄和買主協商，最後以好幾倍的價碼救援成功。贖回羊隻的代價雖不低，但義工們一點都不後悔。

小鸚鵡農場的誕生，有著師長的悲心及加持力。獲救的羊群既免除待宰恐懼，還能與師長三寶結緣。而我們長養了慈悲心，對方則免去殺生的惡因。

僅僅一街之隔的兩個農場，卻宛若兩個截然不同的世界，有著天壤之別的命運，極端對比的苦樂。而這三隻羊原本同歸又走向殊途的意外插曲，更令大家體會業果眞實不虛。

唯有珍惜暇滿人身、得師攝受的機會，如理依師、依教奉行、作師所喜，才有望獲得不墮惡趣、免除酷烈痛苦的果報，並種下後世值遇師長的正因。



◀ 2011 年馬祖研討班成立，當時借用馬祖日報社上課；2018 年班幹部林翠玉提供新居為研討班教室。2019 年二月，性塔法師及性棟法師親臨，為馬祖教室揭牌。

踏浪而歌

——外島弘法不畏險阻

文／曉路、辛蒂　圖／林小娟提供

「……菩薩如是隨順衆生，虛空界盡，衆生界盡，衆生業盡，衆生煩惱盡，我此隨順無有窮盡。念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。」天之涯、海之角，凡如母有情所在，佛菩薩遍垂念慈護。縱使外島人少班小，依然是師長心中孕育蓮花的蓮花池、予人清涼的菩提心樹。

眞如老師曾說：「廣論班是師父一個偉大的創舉，你我都在這個班裡成熟了自己的善根……師父創造了這個奇蹟，也可以說是文殊菩薩，還有很多佛菩薩創造了這個奇蹟！」

佛菩薩的悲心無有窮盡，亦無遠弗屆，繁華地如是，僻遠之地亦如是，再難行、苦行之境，一旦因緣具足，便要將清涼種子播下、深耕。

◆外島開班　澎湖起跑

外島最早開設研討班是澎湖馬公教室，1997 年始至今（2022）超過二十年，目前已有一輪、增上、善行、備覽、宗行、長青、兒童讀經和青少年等班級，學員人數達一百多人。

金門於 2008 年開班，至今也已十多年，除了廣論研討班，也廣開心靈教育課程，目前共超過七個班級，學員數約八十多人。近年來教室更配合團體攜手社會各層人士，推動許多公益活動。（參見 p108〈澎湖、金門開班概況〉）

◆馬祖弘法　師友同心

外島最晚成立研討班的馬祖（連江縣），總人口一萬三千多人，散布在三十六個小島上。地少、人稀，加上海濤阻隔，廣論班要落地生根，實非易事，如今邁入第十年，學員人數一直未突破十位，始終維持一個班。即便面臨種種現實考驗，法師、班幹部仍不退初心、突破難關，學員亦勵力學習、成長。

愛及鄉親　不忍生死無依

這個班之所以能夠成立，必須把鏡頭拉到 2007 年，一位教師的身上。她叫林翠玉。

「師者，所以傳道、授業、解惑也。」教師是解答疑惑的人。然而，面對父親的肝癌，林翠玉一個字也答不出來——

「妳是老師，告訴我爲什麼我會生病？我不想死！」父親問。

帶著撕心裂肺的大哉問，2001 年翠玉進入廣論研討班。之後得知同爲外島的金門已成立廣論研討班，她發願要在自己的家鄉馬祖成立研討班。

「我希望馬祖鄉親面對無常襲擊時，有師法友可依靠，不要像父親當年萬般

無奈又驚恐地離世，連帶著全家都陷入痛苦。」翠玉說。

爲了達到開班所需的學員數量，林翠玉及其嬸嬸朱俊妹、叔叔林木官，費時三年，拜訪六十多位親友，找齊學員及場地。

最後，萬事具備、東風拂來，這股東風，是家住台北、自願承擔班長的林小娟。

先種正因 走師父走的路

開班日將近四十人蒞臨，但最後眞正進班學習的人數並不多。秉持師父所說的「因正果圓，不急求果報」，護持團隊啓動超級關懷力，先種正因。

雖然隔海上課可以透過網際連線，但林小娟認爲親至教室、面對面接觸班員傳遞的心力更強，因此即便每週六上課當天清晨四點多就得摸黑起床，搭機往返，依舊週週不間斷。副班長林翠玉定居雲林，開班初期的兩年期間，亦兩週一次不辭來回十多個小時舟車勞頓，至馬祖教室協助穩定班級；此外，更加開線上共學，維繫同學學習熱度。另一位副班長朱俊妹亦安排每個月到教室一次，雖無法週週相見，靠著密切電訪關心同學。

護持馬祖班，除了需額外付出交通時間、費用，更常得應變突發狀況。馬祖氣候不穩定，機場經常因此臨時關閉，取消班機；有時已登了機，卻因側風太強無法起飛，只能從機場折返。

去時如此，回來也不輕鬆。一次颱風襲來，南竿班機停飛，林小娟強忍洶湧浪濤帶來的暈船、嘔吐之苦，搭船到北竿換機。

爲留住學員如此盡心、費力，但幾年下來，班員來來去去，人數始終難突破十人。林小娟一度想放棄，但記起師父說過：「所有我走過的路，你們都要走。」當初師父如果退了的話也就退了，團體就不會有現在的局面。小娟反觀自己眼前不就正在走師父走過的路嗎？心念一轉，既有師父、三寶爲前導，還有同行相伴，心力又強盛起來。

善觀緣起 適應當地文化

內心堅穩了，該如何轉違緣爲道用？淨遠法師的叮嚀——台灣研討班的經驗未必適用世界各地——啓發了林小娟。馬祖的風俗民情與台灣大不相同，要認眞觀察當地生態，練習善觀緣起以應





▲林小娟班長帶來台灣里仁農產品為馬祖教室成立共同購買。

機。

從此護持團隊天天讀《馬祖日報》，甚至參加馬祖導覽解說員的培訓，深入認識馬祖文化。「尊重與包容學員們的信仰，才能拉近彼此的距離。」比如爲了傳遞福智比丘僧團根本道場的殊勝，她們從社區裡班員最熟悉的媽祖天后宮慶典活動談起，再順勢引導認識根本道場對學習教法的意義和價值。

同時舉辦各式活動，積極參與當地節慶，推廣師父十善社會理念，凝聚學員向心力，如：號召全班參加「食農教育」，推廣「慈心」理念；參加「兩馬」元宵花燈展，介紹「里仁」商品；馬祖百年禮俗「燒塔節」活動時，用「減塑」方法販售「蔬食」，並贈送刻有「觀功念恩」的不鏽鋼湯匙。

法師關懷 傾注三寶信心

2019 年初，僧團法師關懷各地研討班學習狀況，此後法師相繼投入關懷馬祖班。

性塔法師、性棟法師於該年二月親自蒞臨馬祖，陪伴學員連線參加心靈提升營。因馬祖曾爲戰地，法師們特別至南、北竿兩島的諸多澳口灑淨，期盼透

過佛法的加持，饒益、撫慰當地有情眾生。

六月性塔法師再度關懷馬祖教室，護持團隊邀請全村一起餐聚、聯繫情誼。即使回到台灣，透過班長的傳遞，法師仍然能了解學員的學習狀況與善行點滴；學員亦能收穫法師回傳的引導和關懷。

僧團法師的眞摯讓學員很感動，快七十歲的林金玉就說：「我的腳是不方便，不過如果法師來馬祖，我一定會陪法師去所有地方。」

如淨和尚則鼓勵學員到台灣本島親近僧團，因此促成了馬祖班兩天一夜的福智巡禮——參訪福智教育園區、朝禮祖庭鳳山寺，以及根本道場月稱光明寺，加深了馬祖班學員對師長三寶功德的渴仰和信心。

◆學員心轉 善行回饋

當學員都認同恭敬三寶、孝順父母、慈心不殺、誠信不欺、淨塑吃素等良善理念，佛法基礎自然水到渠成。學員及義工的轉變，是最激勵人心的里程碑。

▽ 朱金寶，某次在田裡除草時，看到一隻又胖又大的蜥蜴。爲了避免傷到蜥蜴，他把蜥蜴抓起來往下坡處丟。沒想到用力過猛，讓蜥蜴暈倒在大石頭上，動也不動。慚愧的朱金寶一直看著蜥蜴，看到牠甦醒才走。

性塔法師得知後跟班長小娟說：「請代末學跟金寶大哥表達感恩，感謝他在這個境界中生起一顆慈悲心、想利益這隻蜥蜴的心，在未來的日子裡，希望他可以常常在面對所有痛苦有情的境界時，都能如是生起面對蜥蜴的這顆心，我相信金寶大哥會越來越有福報的。」

▽ 鮑要俤，長期聽班長講述有機農業的好處，改以自然農法耕作；將每週六的上課日訂爲自己的蔬食日，培養慈悲護生之心。在田裡看到毒蛇，第一念不是自己逃命，而是叫毒蛇逃命，因爲不希望蛇被抓去入藥。聽到弟弟家的羊要被宰，她二話不說掏錢買羊，意外救下身懷六甲的母羊。

▽ 王春桃，相應眞如老師開示的《三十五佛懺》，看到有人想採有主的橘子來祭拜，好心制止，以免對方不小心犯了「自來熟」、擅取他物的盜業。

▽ 陳善茂，馬祖班發起人林翠玉的國中老師。曾因爲覺得《廣論》太深奧而中輟，後來在林翠玉的提醒下，想起自己也曾勉勵學生「不要怕難，繼續學就能慢慢理解」，因此重新歸隊，甚至參加福智文教基金會舉辦的「經典背誦會考」。

▽ 林金玉，年近七十歲，總是第一個到班，還會打電話提醒其他同學趕快來上課。

▽ 義工潘星宇，二十多歲，雖然並非正式學員，但週週早起爲馬祖班架設視聽設備，九年來風雨無阻，練出了承擔心、精進力。

如同馬祖班的學員，澎湖、金門，甚至其他小島上的學員們，都努力不懈地爲法身慧命而學習。學法後諸多趣向善的行止，如同美妙的詩篇，在海上傳唱。這正是師父、老師所樂見的。

爲令世界上各個角落的如母有情都能早一點去苦得樂、邁向圓滿的菩提道，師長帶領著團體學法、弘法，遇難不退、矢志不移。海上的浪濤雖然洶湧，又如何能阻檔得了佛菩薩的大願行！







▲ 勤耘福田悲田，面面淨罪集資。

澎湖、金門開班概況



金門教室

金門研討班的草創期從 2002年開始，在當時台北學苑李永晃主任的關心和指導下，2008年十一月正式成立金門教室，並陸續開設廣論研討班、兒童讀經班、青少年班、關懷班等心靈教育課程，2021年秋季更新開設長青班，以及推動誠信食安等理念。同時結合產官學民，舉辦敬老孝親報恩、海岸造林護地球、蔬食環保、公益捐贈等活動，打造金門鄉親身心靈全方位的學習與提升。

教室成立後，學員都很期盼能有法師前來指導、關懷，教室長葉素華很用心，常帶著回台參加法會的學員們寫信給法師，祈請僧團關懷金門教室。長久努力下，2019年九月二十一日，如淨和尚親臨金門主持「金門教室皈依暨八關齋戒法會」令大家歡喜萬分。



①


②


③


④



澎湖教室

1997年底，在台灣學習《廣論》的柯進源，介紹父親柯金水學佛，澎湖有了第一批研討《廣論》的學員。

隸屬高雄學苑的澎湖教室，過往都是學苑派人遠至澎湖擔任教室長耕耘，2015年起，終於由當地學員陳村松承接起教室長工作。遙想當初，淨遠法師和賴錫源學長都承諾，當學員數達百人時會親赴澎湖教室關懷；2016年，人數終於滿百，法師和賴學長歡喜履約親至澎湖教室關懷。

因體會到佛法難聞，明師難遇，善知識難逢，2017年起，宗行班學員莊宏進發心每週前往澎湖監獄開班講座與獄友分享佛法，廣宣法理，並進入社區活動中心開辦長青班，為老人家說經講道，寓教於樂。

① 2019 年，如淨和尚蒞臨金門教室主持皈依暨八戒法會。

②性塔法師與金門教室學員一起淨灘。

③性塔法師抵澎湖關懷皈依暨圓根燈會義工。

④澎湖教室舉辦母親節洗腳報親恩活動。

跟著師父走，準沒錯！

——李啟聰駕農機墾出資糧田

文／庭竹均
圖／君君子攝影．李啟聰提供





▶園區開墾之初，李啟聰夫婦供養大筆退休金購入曳引機。應編輯群之邀，啟聰師兄再度坐上駕駛座，專業而歡喜地把著方向盤，勇悍前行。曳引機雖已功臣身退多年，狀態依舊良好如初。

園區的母子樹、PEI 的草莓田，都有他深耕的足跡。一介平凡的農夫，學了二十年佛才遇見《廣論》，見證了師父慈心的奇蹟、篤定了自己此世來生的路……

「有一天，我的親戚背了很多本《廣論》到家裡，我問他這是什麼？他說：這是《菩提道次第廣論》。我聽了很生疏，學了二十年的佛，從來沒聽過……。」

親戚帶來的《廣論》，正是點亮李啓聰生命的火源——一生從事農活，從但圖溫飽轉而普護萬物；擅長操作農具機械的他，曳引機開著、開著，居然在近古稀之年開到地球另一端的加拿大愛德華王子島（PEI）去了！

稻豆晶圓，閃爍的是悲智

李啓聰自年輕就是虔誠佛教徒，學佛對他而言，不外乎聽經、做定課。住屏東的他到處聞法，甚至每晚開車載同村的信徒到寺院做晚課、拜八十八佛，持續近二十年。



▲啟聰師兄力挺師父的慈心事業，還在台糖上班時，太太莊寶惜師姐就在家裡照顧有機田。（上圖）如今莊稼漢退而不休，依然勤耕有機，甘蔗是近來的農作之一。（右圖）

直至遇到《廣論》、日常師父，年近半百的李啓聰這才曉得，原來學佛所求的是「成佛」，而這條「道次第」竟如此明確，和過去所見所聞完全不同。他很清楚，遇見師父，自己終於可以不再原地打轉。

之後一有機會，李啓聰就北上鳳山寺拜見師父。每次師父都會關心並詢問農忙狀況。當時盛行慣行農法，害蟲雖除掉了，但大量無辜生物連帶非死即傷，農夫也飽受其害、一身病氣，李啓聰就經常噴藥噴到全身發冷、差點中毒。

看見師父大力推行有機耕作，如他一介農夫、土壤裡微小生物，都爲師父慈心理念所及，他深受感動：「眞是沒想到竟有這麼悲智具足的師父，不僅教人學佛，還關愛所有生命！」

明知轉作有機可能收成驟減，李啓聰卻不計代價立刻施行，即使有幾次覺得收成無望，仍沒生起一點退心。也許是他的堅持，讓奇蹟數次降臨……。

那年屏東水稻田鬧蟲災，看鄰田一畝畝全被稻飛蝨吸食殆盡，他和太太也都認定了自家的稻子肯定逃不過。誰知當蟲群離去，整片水稻區竟只有他那塊田絲毫無損！和鄰田一比才知道，原來他的有機田地力豐厚致使稻桿纖維粗壯，不利稻飛蝨刺吸枝液而保住了稻子，成爲那年收穫最好的一戶。

還有一次，李啓聰和中興大學教授合作種植紅豆，噴灑自然防治液代替農藥。不料後來他忙於團體事務沒空照顧，又遇小綠葉蟬光臨田地，加上收成季節到來時紅豆田已沒入雜草中……，若非聽人建議，他根本不想花時間踩進那塊收成希望渺茫的田裡。但當他把草撥開一看，枝條上竟滿滿都是豆莢，他又驚又喜，當下跪地感激佛菩薩！最後李啓聰將這批天賜圓熟的紅豆悉數供養僧團。

種種事蹟，讓他更堅信師父的慈悲和智慧，決定此生緊隨不離。

跟緊師父，掃蕩魔花刃劍

他這句「緊隨不離」可不是嘴上說說，而是在眾人難以接受、無法理解的艱難狀態下，以身相許於師長。

話說當年一聽師父要在雲林古坑建設教育園區，死忠支持師父理念的李啓聰，便心心念念著亟需人力開墾的荒地，直想跟著師友全方位打拚。不過，這個抉擇得放下一切，家人、工作，該如何交代？

他望著辦公室窗外的二峰圳，勁風呼呼，艱苦童年的回憶湧現——父親在他八個月大時就離世了；母親在他上小學前也回了娘家。失去雙親的姊弟倆只能投靠叔叔，但日子依舊辛苦，他夜晚要睡在田裡防賊偷西瓜，天亮了才能去學校讀書。

儘管如此，李啓聰仍然咬牙苦讀考上初中，最終進入台糖上班。從小勞筋骨、苦心志的訓練，讓他的工作態度與能力迅速獲得主管肯定，甚至在當年農場鼓勵退休的政策下，還逆勢爲他晉升職位，給予優渥酬勞。相對於悲慘的少

壯歲月，職涯可謂順風順水。

歷經了這些苦日子與好日子，他意識到：「人生再苦也會過去、再好也有盡頭，關鍵在有沒有摸清門路從苦中透脫——所以，還是好好跟著師父走吧！」他決定提前退休。然而，分家時繼承了龐大債務，爲能盡速清償，白天他到台糖農場開農機，下班後繼續耕作自家農田，經常忙到深更半夜才休息。好不容易債務清零，眼看就要苦盡甘來，陪著起早摸黑、忙於農事的太太怎能接受他的抉擇？信賴他、器重他的主管以爲他被高薪挖腳，又如何理解與認同他的離去？

主管退簽、慰留，他再上簽、表態，就這樣往返十多次，最後，主管同意他隔年退休。一年之後，2001 年，他五十六歲，離開服務二十九年的台糖公司。告別公司的那天，太太莊寶惜陪同打理，驅車離去時，她問眼神堅定直視前方的先生：「不回頭看一眼嗎？」之後，莊寶惜也秉持著這分「義無反顧」的精神，繼續任勞任怨地和丈夫胼手胝足，不論是在園區和另一位義工楊月娥每餐煮十幾鍋飯給大夥吃，還是返回屏東照管自家農田。

園區墾地，不畏日烈沙揚

進入園區後，李啓聰隨即被編入景觀組，負責從各地移植樹種過來。園區內福智小學的著名地標——母子樹，就是他親手種下的。當初他和司機從台中要運回這棵「巨樹」時，爲了安全考量，捨棄只要兩個小時車程的高速公路，改走省道。

沒想到巨樹甚至高過橫於省道上的電線，李啓聰還得爬上樹，費力地撐竿揭起路上一條條的電線，原本就不快的車速只能降得更低。好不容易到了雲林，未料行經雲科大前因施工而變窄的路段時，後方忽然傳來乒乓巨響，回頭一看，一路上的警示燈都被掃落。警察前來盤問，他趕緊上前解釋，還安慰司機：「沒關係，我來負責，這幾千塊罰單交給我就好！」抵達園區，已是隔天凌晨四點半。

除了植樹，李啓聰也幫忙墾地。廣袤地表放眼望去黃沙滾滾、石塊累累，當時僅靠人力徒手開墾，眼看進度已遠遠落後預計工期，義工們在火辣日頭下又頻頻中暑，即使有台小型曳引機，仍無法負荷如此龐大的工作量，他和妻子馬上想到：「這不正是護持師長志業的大好機會嗎？」於是撥出大半退休金，供養園區購入新機器，隨後五號地的開墾便由有農機專長的他負責。

農機開得慢條斯理，讓人誤以爲他在偷懶，其實烈日炙人，誰也不想多待一分鐘，只想趕緊完成工作進度，但是地上到處是大石，他不得不降低農機轉速，否則石頭一反彈，不是壞了機器，就是傷及性命。

那段頂著太陽、獨自開墾五號地的日子漫長又艱辛。當石頭清理得差不多時，園區接到一通來自加拿大 PEI 的電話，僧團請林茂宗組長派員至 PEI 協助農作……。



1



2



3

在園區的足跡

1. 由啟聰師兄親手植於福智小學的母子樹，如今已成為園區內的著名地標之一。

2/3. 這是個長逾一百公尺的「綠色車庫」——當年跟啓聰師兄一塊打拚的各式犁具和施肥斗整齊排列於此，啓聰師兄如數家珍一一介紹。雖然早已退役、爬滿綠草，器械上卻沒有任何泥土，惜福愛物的精神，也顯露在他開了三十年的愛車上。







在P島的耕耘

2013至2015年，李啓聰師兄兩度受命遠赴加拿大開墾、整地，左圖是護他獨入深林的「越野戰車」。中間是他協助在溫室旁搭建的棚架，棚內種植的是有機北瓜。右圖是為種植松樹林而整地清理掉的樹根。

李啓聰從未出過國，如何搭機、轉機尚且不知，異國語言更是難關。但他思忖師父曾說過：「這一生想要成就什麼事情都需要資糧。」想想園區的地近乎整平，階段性任務已了，而PEI那兒的有機農業正需要開發，於是毫無懸念地與目前服務於園區管理處的林文志勇往直向加拿大！

赴P承擔，突破生命格局

2013年，六十八歲的李啓聰在PEI待了五個多月，進行大面積有機耕作試驗，並成功移植草莓田。

原本做完景觀和農務工作後就打算離開，這時如復法師詢問他：「李居士，您可不可以留下來到工程這邊幫忙？」沒有工程經驗的他本想婉拒，但聽到法師接著說道：「您會不會開怪手？我們要做污水處理廠，須先挖條路讓工程人機進入，但時間很緊，卻雇不到人……。」他便不再推辭，並拜託法師給他兩天時間學習操作怪手。

隔天，聽完廠商的操作說明，法師就帶他到森林裡練習，沒想到一天下來，連一株小樹都挖不起來，法師見狀安慰他說：「不要緊，放下心慢慢學就好。」

晚上，李啓聰趕緊跑到佛學院，跪在佛前祈求：「佛祖，我好不容易到P島來，不要讓我白吃白住，我已經夠沒有資糧了！」第二天，他再度坐上駕駛座，沒想到一伸手就精準到位，連他自己都嚇了一跳！

自此，每天清晨帶著法師爲他準備的午餐，駛過一、兩公里的泥濘山徑，獨自在幽暗的密林裡挖路。不忍工期拖長，會讓僧團額外支出怪手租金，於是把午餐的便當留一半當晚餐，不午休地做到晚上八、九點天黑（PEI天黑得晚）、不能做了才回去。

2015年，應禪僧法師之邀，會農業機械的李啓聰再次到PEI協助農務及農地開墾四個多月。

耄耋心願，還是不離師長

年近古稀，該是個含飴弄孫或偕伴旅遊的享受時光吧！但堅定依止師長的心行，他飛越半個地球去開墾有機、建設寺院，活出了不凡的生命。



定課不輟

這是啓聰師兄位於雲林的住所，整棟房子最「豐富」的就是頂樓的佛堂，書櫃裡除了經論別無他物。拜三十五佛一輪、誦《般若經》一卷，是他的每日定課。

現在已回到台灣的李啓聰在園區繼續學習，身體硬朗，時不時還會到田裡種甘蔗、採花生。除了全廣、宗行班等的學習，他每日一卷《般若經》、一輪三十五佛懺，自謙學歷不高，「《廣論》學得不是很好」，然而師父的話就是他心靈的頂端，「跟著師父，就絕對沒有錯啦！」不擅華麗的詞藻，李啓聰任遇何事就這句氣魄的話語。

近知天命的年紀遇見師父，硬是如此死心塌地，把所有困難都化成資糧。李啓聰——來自稻花香裡的莊稼漢，雖然言詞拙樸，但那顆心、走過的足跡，可謂精彩豐美。他讓後輩看見，當一位善知識進入一個人的生命後，琢磨刻劃出的境界，踏實而不凡。



再把幸福轉回來

——陳姿妃學習中見生命天使

講述／陳姿妃　整理／張如婷　圖／陳姿妃提供

那一年，從小幸福的我，從雲端墜落。七個月大的兒子突然腦性麻痺得終身臥床，我心痛不已，在醫院、家庭、工作間奔波，身心交瘁。然而現在的他竟然能以表情、眼神與我對話……

從小，我就是父母的掌上明珠，過得快樂無憂。畢業後從事穩定的教職，婚後有愛我的先生、疼我的公婆，不久便迎來家中的長孫，公公極其開心，婆婆更辭掉工作專心帶寶貝金孫……。

原以爲這一生會這樣幸福到老，但沒多久，撕心裂肺的痛擊就撲天蓋地而來！

兒從搖籃 速墜病榻

兒子鈺程七個月大時，突然發病，強烈痙攣，住院五個月，情況一度危急，醫師要我做好心理準備。既痛心疾首又無法置信的複雜心境，讓我幾近崩潰，心疼我的母親伸出援手並曉諭我：「有緣份，孩子就會留下；沒有緣份，他就會離開。我們能做的就是祝福他。」於是我對僅在襁褓的兒子說：「媽媽很愛你，如果你留下來，只要我還有一口氣，就會照顧你一輩子；如果你離開，媽媽祝福你，再把你生回來。」許下承諾後，兒子順利恢復，當時喜悅的我們還不知道未來即將面臨的難關。

兒子救回來，卻再也無法行動、言語，嚴重缺氧造成腦傷，被診斷爲腦性麻痺，醫學判定爲極重度多重障礙，然而這只是一切磨難的開始……。

我想盡辦法要讓他健康起來。爲了把握黃金治療時機，我向學校請育嬰假，瘋狂跑遍全台尋找中西醫，做任何有「希望」的治療，如針灸、推拿、整脊……，甚至水療、馬術、音樂治療等。也曾帶著他開八小時的車，專程到花蓮慈濟醫院，住院十天，期待可以做幹細胞或植晶片等救治，結果都無功而返！

醫師們的回應都是：「就盡力照顧他」、「做復健看看」、「孩子一輩子就只能這樣」……。每一句話都無情地重擊著我，一次又一次陷入深沉的失望，心痛，難過，無助！

這期間，只要對兒子有幫助的，公婆都全面支持；然而六、七年過去，他們也相繼生病了。公公大腸癌第三期，轉移到身體各部位；婆婆因自責沒照顧好孫子，加上公公的病況，因此得了嚴重憂鬱症，頻頻表達輕生念頭，而我已被忙碌與疲憊壓得喘不過氣來，遑論安慰或顧及婆婆的感受與需求。

唯一的安慰是，二兒子是個健康寶寶。但我仍像是被人拋甩而不停旋轉的陀螺，即使身心俱疲卻毫無選擇停止的權力！「這輩子，大概就這樣了吧！」我絕望地想著。

磕磕絆絆 收下禮物

就在此時，看著我陷入低潮無望的一位同事，鼓勵我參加《廣論》研討班。我心想照顧家人都來不及了，哪有時間上課、學習，斷然謝絕了她的好意。但是她持續的關懷感動了我，她說：「姿妃！妳太辛苦了……」她話還沒說完，被同理的我眼淚已止不住地流下來。

「妳應該給自己一點喘息的空間，給自己一個機會，就當作是給自己心靈休息及沉澱的時間吧！現在全家非常需要你，上《廣論》一定會有幫助。一週上課只兩個多小時，孩子和家人不會因此天翻地覆，妳卻有可能得到心靈成長的力量。而這份正能量，也許可以讓妳有能力動轉整個家庭！」同事條分縷析，讓我升起一線生機，獲得先生的支持，2006 年春季，我開始去上《廣論》班。

以爲生命的答案會就此出現眼前，然而人坐在教室裡、心思仍陷溺在家裡，我無法趣入法義，不能體會這些學習跟生命的連結，再加上四個月後，外傭逃跑，家中一切重擔又落到我身上，廣論班因此中斷。除了生活又回復到原本的忙亂，還籠罩在遭外傭背棄的負面情緒中，白天靠意志力苦撐，夜晚沉溺於低潮的情緒循環……，面對這一切艱辛，想不透「爲什麼是我」？



▲大兒子需要定期物理治療來維持身體機能。

班幹部知道我的情況後，時常來關心，並分享業果的道理，我竟被這極其隱蔽的內涵深深打動，於是斷然拒絕仲介公司的建議——將外傭誘騙回來，再繩之以法。繼之，思索自己生命中這些



無法招架的苦難，是不是還有我不懂的原因？面對萬般的痛苦與不明白，我不想只是沮喪、無助、絕望，我想找到答案，於是，當年秋季，我又踏進了《廣論》研討班。

透過學習 走出幽谷

心頭有了皈依，得到更多同行善友的關懷、善法的加持，我漸漸走出幽谷，生命又再度照進陽光。

■滯澀心，竟見靈動

上了研討班，我發現自己可以帶領孩子一起學習。「生命無限」帶給我莫大的希望，大兒子這一生雖然無法像正常人一般，但若能爲他種下善因，下一生一定會更好！因此我每天放師長的開示給他聽，用讚頌陪伴他……。久而久之，臥床的他竟然開始能以表情、眼神與我對話！

那是在我學習廣論九年、他十六歲的時候。躺了十幾年，彷若被禁錮的身體承受著病痛、勞頓地往返醫院，再加上辛苦復健，如今卻可以如此溫和安忍的神情回應，我感激不盡，無限讚歎學習的力量。

每每練習對大兒子觀功念恩的當下，



◀▲小兒子在園區接受孝悌教育薰習，非常愛護兄長、體恤母親。

我生起了深深的感恩，謝謝他教會我勇敢、堅強及努力不懈，是他以苦難讓我學習到佛法，體認生命眞正的價值。

小兒子和哥哥一樣是我的良師。他小學就到教育園區就讀，師父說過：「你把孩子送來，我會還你一個孝子。」我眞實在小兒子身上印證這句話。曾經，他因爲我對哥哥的過多投注而感覺不公平及落寞，學習後不僅釋懷，還方方面面地愛護哥哥——每年寒暑假回到家，主動照護，非常孝順聽話。

■憂鬱症，不藥而癒

公公婆婆也進入長青班學習，找到生命的價值。因爲有學習，婆婆的憂鬱症不藥而癒了！現在的她，不只上長青班，還上了廣論班。而公公面對大腸癌手術，竟豁達表示，「把身體交給醫生，把心交給佛菩薩」，一心專注念誦「南無觀世音菩薩」。開刀後認眞配合醫囑，一週就出院回家，連醫師都訝異地說，「八十多歲的老人，開刀復原速度一點不輸中年人，生命力強大！」這眞是不可思議的皈依力量！這股力量，帶著公公平靜地於兩年後往生。

在公公手術時，高學歷的先生突然發現，即便自己學了那麼多，但在父親面臨生死關頭時不知所措，而父親竟在佛法的加持下展現生命奇蹟！雖然工作之故很多時間須在國外，他仍決定要上《廣論》班。學習《廣論》後，他發現很多內涵相當受用，卻是學校課本所沒有的。如今已能隨分隨力地把《廣論》運用在工作上，是個快樂的企業人。

■跨語言，讚頌交心

照顧大兒子的外傭，剛來時東西洗不乾淨，洗米煮飯掉滿地，餵食也大半撒落枕頭，還曾經在復健時讓大兒子摔倒在地，撞傷下巴縫了五針……，讓我傷神又揪心。

她每天協助播放讚頌及眞如老師開示







學習《廣論》，歷事練心，與先生一起護持青少年班學習。（左圖）

曾為研討班中輟生，現在已是歡喜護持廣論班的資深班長。（中圖）

承擔憶師恩法會義工，與師父法照合影。（右圖）

的《四家合註》音檔給大兒子聽。我發現外傭雖不懂讚頌詞意，卻很喜歡跟著聽唱；後來更主動將「六字大明咒」背下來，一邊餵飯藥、做復健，一邊誦念。看見她好喜歡眞如老師聲音的模樣，我就覺得一切都是美好、一切都要感恩！

就這樣，跟外傭的心越來越靠近，越來越能溝通。她忍受離鄉背井之苦來到這兒，也是一種緣份；是她讓我可以安心學法、認眞護持，所以我的每一分學習及護持，都有她一分恩德在。我也因此學到，要謙卑恭敬地對待身邊的每一個人，不可忽略任何一位有情的付出。

轉動思路 轉變命運

是《廣論》，再度爲我開啓幸福之門！很多內涵眞實幫助了我，轉動我的思路，進而轉變我的生命和家庭：

一如師父常常說的，「轉煩惱爲菩提，轉過患爲功德」，原來生命中所有的煩惱與痛苦，都可以透由「學習」成爲提升心靈的力量，增長自己的智慧。「困難不應退，皆由修力成」，靠什麼解決困難？靠「修」，就是修我們這顆心！又如「智者轉心，愚者轉境」，很多困境，自己沒有力量改變，但是學習先轉變自己的心，慢慢地發現，外境也跟著改變了！

像是眞如老師說，「跟人接觸的過程中，發現每個人眞的就是一本書。各種各樣的業力，各種各樣的思想，形成千奇百怪的生命。一開始你可能會覺得很驚訝，久了之後，你就會覺得這很豐富。」、「走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙虛的話就讀不懂，要非常小心、仔細地閱讀，才能夠讀懂。」細細體會竟發現，大兒子就是一本活生生的書啊！原以爲他沒有想法、不能理解外界，後來才知道他什麼都明白，這也讓我重新看待平日與學生的相處，放下身段走進他們的心。

從甜美無憂的雲端，瞬間墜墮到憂苦深淵；從以爲會永遠幸福到老，到認定這輩子只剩絕望……，如今，我再度找到幸福——不是倚靠外境，而是提升自心。因爲看見學修《廣論》、聞思經論的力量，我勵力開班的宣導及班級的護持。未來也許還有更多的困難，但是我和家人不再那麼害怕了，因爲有心靈的皈依、師長教導的正確方法，還有一群同行善友陪伴及協助！我相信只要自己願意學習，遠景永遠是燦爛光明的。

後記／陳姿妃

最後時光——我生命中的天使



大兒子去（2021）年二十二歲，超出醫學預期、順利成年，然身體器官仍持續退化衰竭，如今僅能消化流質食物。每日我會陪伴兒子修念死無常，跟兒子約定，哪天如果他想離開，我已做好準備；如果選擇留下，我依然會好好陪伴他、愛他。

五月，大兒子因爲嗆到入院治療，情況危急，主治醫師強力建議以鼻胃管或裝胃造口延長生命，且明示若不做此裝設，則是剝奪兒子的生存權利。聽得我心慌了！因爲我一直不願用外力再增加孩子的痛苦，但這個想法會不會很自私？於是，我答應了醫師做胃造口。

答應醫師後，我走到聽著對話的大兒子身旁，他竟緊閉雙眼，一整天都不搭理我，這是第一次看到他如此強烈地表達想法。我知道，他生氣我違反了約定。於是我猶疑了，向他說：「媽媽不忍心你受苦，只是想給你最好的，因爲我不知道你的意願，希望你能用任何方式來讓媽媽知道。」

孰料想法一出，竟出現轉機。手術主刀的是另一位醫師，他特地在手術前來到病房，聆聽家屬心聲，並以多年行醫經驗，給出重要建議——如果今天只要做好胃造口，就能幫助一個人正常生活，那絕對是合適的；但如果只是延長生命，讓病者與家人都辛苦，則要愼重考慮。他並表示，看過太多家庭被延續生命所帶來的艱辛拖垮。

最後我們拒絕了手術。感謝主刀醫師，像佛菩薩派來的使者，提醒我們在迷茫中忘失的正念。學習《廣論》的我，其實更該思考對自他都有利的決定，而這所有的學習，都來自大兒子——我們生命中的天使。

我兒鈺程——菩薩送來的佛子



鈺程：回想你這一生……，媽媽眞的非常感恩及讚歎你！

你的身體病得如此嚴重，一生都在床上躺著，受了很多很多的苦……，而你的心卻是如此潔淨光明有能量！你是善良、體貼、勇敢又堅強的孩子！你無法言語，二十三年來從沒有叫我一聲媽媽，卻用你的心和微笑教會我當一個勇敢堅強的媽媽！並策勵我一定要好好學《廣論》！好好聽師父、老師的話！

有一次，你在醫院做復健，看護不小心讓你摔倒了、下巴縫了五、六針！媽媽接到電話，從學校一路哭著、擔心著，還帶著對看護不滿的心，想著「請她回去好了」！

但當我來到醫院，你已經縫好下巴坐在輪椅上，微笑著迎接慌張不開心的媽媽，剎那間，我感受到你正在傳遞你的想法給我，好像在說：「媽媽！我很好，不要擔心！不要怪看護，要對她觀功念恩，她不會，教她就好了。」

你的笑，馬上讓媽媽轉念——想起師父、老師的教導——對！我是佛弟子，我有學《廣論》，應該要用師長的法去面對所有的境界！要在所有的境界中堅持造善，把握任何可以助人的機會！不要生氣、不要抱怨……。

老師說：「每一個人眞的就是一本書。各種各樣的業力，各種各樣的思想，形成千奇百怪的生命。一開始你可能會覺得很驚訝，久了之後，你就會覺得這很豐富。」、「要走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙虛的話就讀不懂，要非常小心，仔細地閱讀，才能夠讀懂。」謝謝老師教我如何去讀懂你的心！你眞的就像一本書——一本非常豐富、一生都充滿「師長恩德」的書！

媽媽感恩你！祝福你！

感恩師長！感恩法師！感恩所有同行善友！

（編按：鈺程於 2022 年五月二十二日晚間七時十五分安詳離世。）

一滴水投入大海　等於大海的全部

歡迎助印

與我們一起 依師、建教、立僧

線上捐款

https://www.blisswisdom.org/donate
(線上捐款網址)

我的基本資料

姓名：

性別：

生日(西元)：

聯絡電話：

聯絡地址：

E-mail ：

【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。】

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)

聯絡地址 (寄發收據用)：

聯絡電話：

填寫日期：西元　　年　　月　　日

資料請傳真至(02)2697-1319，傳真後請來電確認，謝謝您。

本會服務電話(02)7714-6091～2

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

郵政劃撥儲金存款 單

收款帳號 98-04-43-04 郵政 19636771

金額 新台幣（小寫） 億 仟 佰 萬 仟 佰 拾 萬 拾 萬 仟 佰 拾 元

收款戶名：財團法人台北市福智佛教基金會

寄款人 □他人存款 □本戶存款

主管：

□□□-□□

姓名

地址

電話

經辦局收款戳

通訊欄（限與本次存款有關事項）

虛線內備供機器印錄用 請勿填寫

收據開立方式：□上傳國稅局 □不要寄收據 □每次均寄 □年開收據

（擇一勾選）

收據開立名稱：

收據抬頭/身分證號	金額
金額合計	

※若為年開收據或上傳國稅局 身分證號必填。



福智之聲

流通處

台北學苑 | 台北市南京東路四段137號2樓
TEL：(02)7751-6788 FAX：(02)2545-6533
2F., No.137, Sec. 4, Nanjing E. Rd., Songshan Dist., Taipei City 105, Taiwan (R.O.C.)

台中學苑 | 台中市西屯區台灣大道二段659號3樓
TEL：(04)3706-9300 FAX：(04)2319-7605
3F., No.669, Sec. 2, Taiwan Blvd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan (R.O.C.)

高雄學苑 | 高雄市大順二路417號3樓
TEL：(07)380-5895 FAX：(07)385-4956
3F., No.417, Dashun 2nd Rd., Sanmin Dist., Kaohsiung City 807, Taiwan (R.O.C.)

嘉義分苑 | 嘉義市金山路106號
TEL：(05)283-3940 FAX：(05)283-3943
No.106, Jinshan Rd., West Dist., Chiayi City 600, Taiwan (R.O.C.)

台南分苑 | 台南市南區文南路67號2樓
TEL：(06)264-6831 FAX：(06)265-0691
2F., No.67, Wennan Rd., South Dist., Tainan City 702, Taiwan (R.O.C.)

桃園分苑 | 桃園市和平路128號
TEL：(03)339-3738　FAX：(03)3390-881
No.128, Heping Rd., Taoyuan Dist., Taoyuan City 330, Taiwan (R.O.C.)

新竹分苑 | 新竹市經國路二段147號
TEL：(03)532-5566　FAX：(03)533-9882
2F., No.147, Sec. 2, Jingguo Rd., North Dist., Hsinchu City 300, Taiwan (R.O.C.)

海外流通處

◎**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** |
香港九龍荔枝角長義街 10 號昌隆工業大廈 12 字樓 A1 室
Flat A1, 12/F Cheong Lung Ind. Bldg., 10 Cheung Yee St., Lai Chi Kok, Kln., Hong Kong
TEL：852-2601-0881
電子信箱：bwflhk@yahoo.com.hk

◎**美國—南加支苑** |
3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA
TEL：1-909-595-6545
電子信箱：gelssociety@yahoo.com

◎**美國—北加教室** |
1338 Ridder Park Drive, San Jose, CA 95131
TEL：1-408-770-9636
電子信箱：bwm_nc@yahoo.com

◎**美國—紐約教室** |
25—10 Ulmer St. Flushing, NY11354 USA
TEL：1-718-353-6111
電子信箱：bwnyus@yahoo.com

◎**加拿大—溫哥華教室** |
12360 Greenland Drive, Richmond BC, Canada V6V2A8
TEL：1-604-352-0635
電子信箱：canvanmaple@gmail.com

◎**加拿大—多倫多教室** |
150 North Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K 5B1
TEL：1-647-800-8189
電子信箱：mfbs.to@gmail.com

◎**澳洲—墨爾本研討班** |
19/42 New Street，Ringwood , VIC 3134, Australia
TEL：+61-4-18884348 +61-3-88223341
電子信箱：blisswisdom.aus@gmail.com

◎**韓國研討班** |
84, Myeongnyun-ro 21-gil, Jung-gu, Daegu, Korea
TEL：010-6425-5828
電子信箱：lamrimkr88@gmail.com