



慈心大自然莊園 一隅



小花
加拿大愛德華王子島
蘋果園內的松鼠



慈心軌跡 @ 大自然莊園

人心歸零 土地逆齡

● 我們這一班
懺聲若響——
屏東監廣班，反璞皈真路

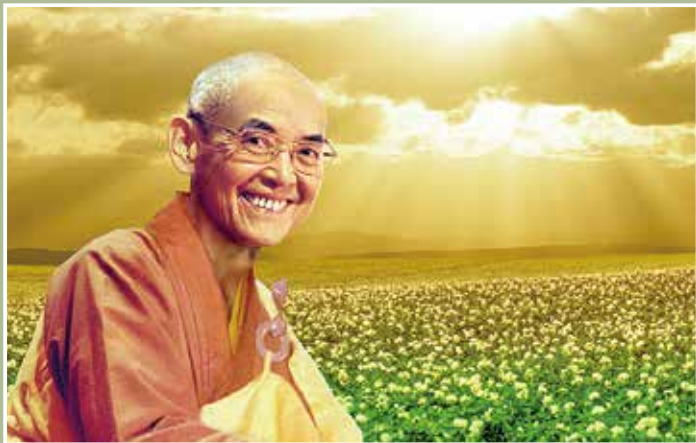
● 職場道場
藍色靜謐到火紅感恩——
劉恩海，業海航程隱形線

● 幸福看板
運動科學——
抗老，首重好心肌





日常
老和尚



幸運的是，佛法真了不起！我們今天還談不到真正深的佛法，只是用得佛法最淺近的那部分，這部分是完全共世間的。因為世間也滿注意，那麼這個就是啊互助合作。

我們不但希望跟人互助合作，跟我們的周圍的環境、動物、植物去互助合作，這個深細的不談，我們就是努力地做這個。也就是把我們真正一生中有能力去創造這個環境的時候，這是把互相對立鬥爭的，改成互助合作的。佛法的理念，用在共世間去做，這個眼前這個成果就這樣呈現出來。

——〈慈心事業的宗旨理念與實踐〉

師父在二十多年前勸一些農友改成有機耕種，然後我們成立了這個慈心、里仁這樣一個環環相扣的鏈條——從第一個種子下到土裡的時候到端到我們的盤中的菜，都保證它是沒有農藥污染的。

這樣一個美麗的循環，讓多少人在其中都能夠保護土地，然後保護在土地上生活的，幼小的、沒有語言、不會呼喊、不會喊冤的那些小生命。

——〈慈心理念，素食行動〉



真如
老師



Contents

第244期 2023年12月



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)2697-1392



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

編者的話

From the Editor

看見

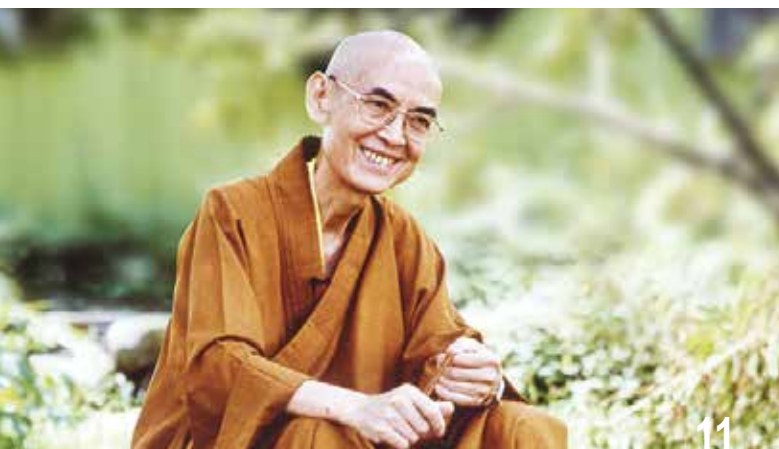
曾經，這裡由於地力貧瘠、農作質劣量乏，而荒煙蔓草、黃沙亂石，乃至成為廢棄物傾倒者的覬覦之處。現在，這片不毛之地彷彿被小仙子揮過魔杖一般，成了綠蔭疊翠、碧波靈動的忘憂天堂——慈心大自然莊園。只是，小仙子這一揮耗時十六年。

嘗說，「最美的風景是人」，成辦莊園最美的那道風景，正是一群不畏炎炎烈日、莽莽風沙，胼手胝足、勇悍前行的義工。因著他們無私耕耘、堅定守護逾四分之一甲子的光景，而有了今天的景致。然而，這群義工前赴後繼的堅定，來自全然相應師長的理念。

師長，永遠是美好故事倒敘法的源頭，但悲智圓俱的師長豈是要創辦一個莊園？這分奇異恩典的背後到底要帶給世人什麼？一切諸如來，皆以慈悲願力成就他們的淨土！利益萬物有情的事業是可以實踐出來的！

「一花一世界，一葉一如來」，福聲邀請您走進大自然莊園，從心上去找答案。在這裡，您看見美景如畫、看見慈心理念，更看見無窮希望——您為自己規劃打造的淨土，因著師長、一群菩提眷屬，決定成就！

——慧嚴



- 04 法雨甘露
淨化土地與人心

08 本期專題 人心歸零 土地逆齡

- 10 同沐寰宇·共耘心田

- 15 從有機派對出發

- 22 一念慈心 華麗轉身
十六寒暑 雕琢出大自然療癒森林系

- 34 大自然生命圓舞曲

- 40 參天溫室 承載農食希願

- 46 古風雅築 道盡離合興衰

- 54 四海義家親
莊園首位全職 林豐堯回到未來

- 58 彰化區 / 黃石公園的勇士們

- 62 雲林區 / 綠野樂高的構築者

- 67 陪伴 最美的風景
農場場長陳明泉：利他的快樂最持久

- 74 從食安啓動 邁向心有機

- 79 食農教育 體驗原來發現愛

- 83 我們這一班
懺聲若響
屏東監廣班 反璞皈真路

- 91 人物專訪
楊韶如：陪伴中學習
不願受刑人 再走老路

- 97 職場道場
藍色靜謐到火紅感恩——
劉恩海，業海航程隱形線

- 106 義工臉譜
孩童餐桌大使——
游素珠 × 食育士 共築食樂園

- 113 廣論航向
張俊梧
急停後轉彎，找回心靈皈依處

- 119 幸福看板
運動科學——
抗老，首重好心肌

淨化土地與人心

地點：朴子農場（灑淨法會）
時間：1995年10月25日（台灣光復節）
日常老和尚開示

生活在現在這個時代當中啊，太多的染汙，從我們思想上面的染汙開始，然後呢到後來實質上——遍地是毒，啊！那最基本的來說，不管你信不信佛，我們的健康，都希望；可是偏偏呢，我們為了健康所以要飲食，結果我們吃下去的東西，極大部分東西是毒的。早一陣子，我在很多地方介紹人家兩本書：《新世紀（的）飲食》、《前世今生》。《新世紀（的）飲食》上面，我們希望革除那一部分的毒，那個我想大概效應很大；《前世今生》是希望同時相應地內在精神上的染汙。

生命殺手

將來回過頭來，增加互相對立
眼前遍地是毒，出現各式怪病

那我們說，現在這些肉我們都不吃了，

蛋也不吃了，奶也不吃了，可是蔬菜我們不能不吃啊！而這個實際上的一個問題，又是啊到處都是農藥，到處都是化學肥料，這些東西到最後都我們有正面的傷害。不要說將來，這將來是一個非常可怕的，因為我們殺了大批的這個小蟲，所以……；然後呢，來維持我們的生命，將來一定要回過頭來，我們要增加這個互相的對立。不過，這個先不去談它。

眼前來說，現在都是遍地是毒。我剛才看見我們有個醫師，當然這裡還有好像西醫，啊西醫、中醫。我之所以特別講的話，由於透過他們醫師就告訴我，說：「現在啊那個病哪，這以前都從來沒有過。」那我回過頭來，我自己想想也是一樣，什麼樣各式各樣的這個怪病哪，那譬如像洗腎，什麼癌症，這一大堆的病，在我小的時候，好像沒聽見過。等到我出家之前哪，那時候我已經三十多歲了，在我周圍也偶然聽見。現在這種病是到處都是！

我想，我想你們周圍的每一位，每一位在座的同學，你的親友、你的周圍，你總有耳聞吧！說不定這件事情就發生在你周圍很親密的人身上。為什麼？那現在漸漸找到了這個原因了，就是「飲食」是一個最直接的原因。那麼，在這種情況之下，我們是不是應該想辦法祈求改善。所以這個理念之下，我們無農藥的農場就產生了。



農藥之害

鴨子跑去誤食，隻隻朝天而死
人似若無其事，爾後醫院客滿



這個農藥呢，是前年那個關西啊……，那今天那個宋居士他也來了，我還看見他父親來了，我看了實在非常讚歎！他自己有塊農地，是父親給他的，他父親他老人家也在啦，培植那個橘子，然後呢他就要供養出來。我就想，那個供養出來，我這個沒有這個福德啊去收它啊！他就說：「啊，那個地方啊，將來你啊這個比丘尼要道場啊，那個時候供養他。」我就想，這個這麼好的一個園地啊，在那裡造房子嘛也不方便，這些嘛都……，這些。

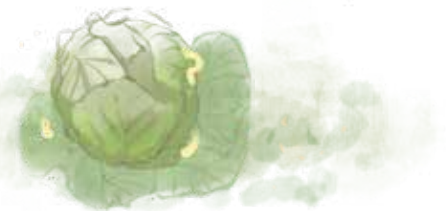
那雖然我們沒地方，跑得去要很多困難，那由於這樣子他一番的誠心哪，我就去看。一看！他種好的那個非常好的那個、那個橘子啊。所以他認真在那兒做。因為他在這兒繼續不斷地努力，他就告訴我這個，這個、這個怎麼維持這個橘子啊，那個時候我才曉得這個農藥之害。

其實我以前已經聽過了，雖然聽說了，不會怎麼深刻地體會到。以前只是說，有一個同學，今天跟我一起來的那個某某法師，他家裡也是種田，他那個收、他稻收割了完了以後啊，那個鴨子跑得去，吃下掉在地上那

個稻，吃完了以後，那個鴨子一隻一隻地朝天死在那裡。我們人吃下去，好像若無其事。所以眼前是若無其事，到那時候醫院裡面家家客滿。

慈心悲心

難過噴藥的人、吃的人都受傷
作物被蟲吃掉，供養牠很好啊



那個我想，我們周圍的總看見一個事實吧！所以我以前久已聽見這個消息，可是我一點沒辦法。那後來那個宋居士來，送了我塊田以後啊，他經常到這地方，他很熱心啊：「師父，你一定要收啊，要收啊！」那後來我看他這麼熱心，我就收。因為常常來，他看見那個手上啊，那個抓，我說：「這個是幹什麼？」他說：「噴了農藥的結果。」唉呀！這下我聽了好難過。

吃，我們只是看見鴨子吃，然後呢是不是我們要吃下去？他噴農藥的人受傷，吃的人也受傷，但是大家都……，好像還除此以外，一無他法。所以他第二年就說：「那師父，這樣的話……」，因為他後來那園子我接受了，那接受了以後，他說：「那這樣的話，又不應該用農藥。」「對！」「這個不應該用農藥，都被那個蟲吃掉了，怎麼辦呢？」「那不錯呀！那我們不吃的話，那供養供養牠不是很好嗎？」◀

慈心農場

釋日常

慈心軌跡 @ 大自然莊園

人心歸零 土地逆齡

二十八年前一把有機種子，從日常老和尚手中滾落、扎根；被慈心巨石號召而來的勇士，用多年歲月光復一方水土，找回大地上珍貴的自然足印——從滾石荒地到林薄蓊翳，慈心大自然莊園正是這光輝護生史詩的一個章節……

文 / 編輯室 · 圖 / 慈心基金會、藝文事業體等提供

如今，大冠鷲飛空盤旋，水雉與高蹺鴿凌波漫步，人們腳下踩的是整片青草地毯，抬起頭來，已然不見細碎沙土，只有一片綠煙紅霧。

讓我們從視覺出發，一同感歎光復的自然景觀；用故事共鳴，走入當年勇士們的拚搏心路；再看理念如何行動，震盪出一波波慈悲護生的漣漪～



同沐寰宇
共耘心田

當沙塵暴從亞洲蒙古高原颶揚而上，乘著風勢，十天後沙塵埃即飄抵北美。我們知道，我們的每口呼吸都和世界緊密連結。(*1)

2023 年四月二十五日到六月十日的四十五天內，自然無限基金會（慈心基金會(*2) 依循蒙古國法規成立）率團來到了蒙古，帶著種樹技術，跑了四千公里，攜手蒙古社會各階層人士約九百六十人，在戈壁沙漠邊緣、色楞格省 ECO School 河旁、都市公園等地，種下沙棘、丁香、稠李、苦楊等四千三百棵樹。在年雨量約二百公厘的地方，一個月後樹的存活率超過八成，樹苗開枝展葉，結果令人振奮。(*3)

黃沙滾滾的蒙古不是自己的家園，達達的馬蹄只是過客，不遠千里往返，只為孤注一擲的願景——將沙漠變成綠洲，終結沙塵暴，讓現在未來、不同國度的人們有一口乾淨的呼吸。

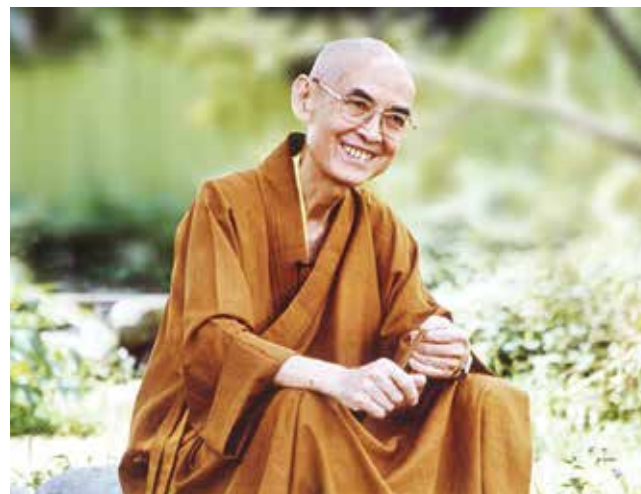
*1 沙塵暴：近幾年科學家逐漸發現東亞沙塵暴不僅對於當地的生態和人民生活有衝擊，對於氣流下游地區之空氣品質也有顯著之影響。沙塵埃可透過高層氣流輸送，東移到日本、韓國，甚至一萬公里外的北美地區。〔資料來源：環境資訊中心〈沙塵暴及污染全球化〉，作者：彭啓明（中廣新聞網氣象達人節目主持人）〕

*2 慈心基金會：全名「慈心有機農業發展基金會」，創辦於 1997 年，以「促進身心健康、造就圓滿人生；恢復大地元氣、饒益世代子孫；推廣慈心事業、建立誠信社會」為宗旨目標，致力實踐日常老和尚護生理念，從「有機農業」推動發展綠色保育、種樹護樹、淨塑、蔬食等行動，凝聚同樣關心環境、人心的人們一起為永續共榮努力。

*3 種樹護樹：以上資料取自「慈心種樹 TOAF Tree Planting」FB 官方網站等處。



▲ 慈心有機農業發展基金會官方網站



▲1995 年老和尚在朴子農場主持灑淨，並親自帶領大眾播下種子。感念因為當年有老和尚的遠見，與響應者的堅持，才有今天慈心有機農業的成果。

「種樹這件事最重要的是帶動人們對他人、對於小生命及環境的關心，如果我們能身體力行，自作教他真實努力去做，這股力量帶動起來是很不可思議的。」種樹，僅是真如老師承襲先師日常老和尚「慈護萬物有情」心願之一。

80、90 年代的台灣，能大幅減省人力、提升產量、增加薪酬的慣行農法當道。自此，田園再也沒有小草和蟲鳴，襯托著漂亮果實的是潰爛的動物屍體，首當其衝的農夫身上漸漸浮出莫名病症，享受美食的消費者隨著時光啃噬健康，各式化學藥劑沉入土壤、流進河川……。

老和尚澈見這豐碩利潤的背後，是如何構築在無數生命遭受傷害與整體環境被破壞上。他力推不灑農藥、化肥、除草劑的有機耕作，以提供潔淨食物、帶給人們健康身體，留予世代子孫乾淨家園。只是，這樣順應自然卻違反慣性的「逆向操作」得歷經多少艱辛困頓？

1995 年十月二十五日台灣光復節的這一天，老和尚傾訴了他的宏願：「光復大地（物質面）、淨化人心（精神面）」。當時在嘉義朴子農場的田地旁，一群人頂著烈日、就著肥料袋當坐墊靜靜聆聽著，繼而勇悍地跟著老和尚在這片土地上播下了第一把種子，走出堅持近三十年的「光復」之路。





力挽「遍地是毒、自我毀滅」的狂瀾，他們長年深耕日漸有成。其中，綠色保育(*4)可謂「雙喜」臨門——慈心基金會從棲息於菱角田的水雉起步，進行農田保育，期望人類與生物共存共榮、生態與經濟和諧並重。現在，瀕危的諸羅樹蛙在竹林共鳴，台灣紫斑蝶翩飛越冬，台灣白魚優游筊白筍田，菊池氏細鯽回到了東部淡水……。

除了淨化土地水源、復育珍稀物種與棲地，更高度尊重與珍愛在地居民的文化與智慧——慈心基金會在菊池氏細鯽

出沒的玉山南安部落，與國家公園管理處等政府單位、民間機構合作，協助部落進行有機轉型、經濟改善；並透過輔導、培力凝聚找回昔時「共做、共享、共好」生活傳統；還規劃母語教學，將族人與生態永續共處的智慧及價值觀傳遞下一代，讓文化資產得以綿延。(*5)

也在意每個生命成長歷程的老師秉承師志，「希望天空的飛鳥、水裡的游魚、草叢裡的小小生命，都能感受到和諧、互助的心意。希望這種心意遍滿宇宙，讓所有眾生都能夠得到心靈深處的慰藉

和溫暖。」(*6)並認為這一切責無旁貸，「因為我們不是活在月亮上，所以每一個人都應該要關心這個世界的糧食、土壤、水源、教育等生存環境的問題。」(*7)她更從大地奔向了海洋——淨塑護生。

瑞典工程師 Sten Gustaf Thulin，1959 年發明塑膠袋的初衷，是希望製造能重複使用的容器，減少生產紙袋的伐木量以拯救地球，結果卻變成人們用著輕巧也扔得隨便的「一次性」用品；不過半個世紀，它不只在海洋漂流，更在動物體內醞釀殺機……>(*8)

老師驚聞中途島成了信天翁母子的墳場，怵目抹香鯨遠離深海的家、擱淺喪命，皆因誤食塑膠製品。亟思為這些無法言語、說不明白、無處投訴的生命，至心至誠地做一點力所能及的事情——陪伴牠們、安慰牠們，乃至讓牠們歡喜，不再嗚咽悲鳴。

2016 年農曆春節，喜洋洋的歡聚時光，老師悲切指出了這個充斥身旁卻被視而不見的真相：人們快樂購物隨手丟棄的塑膠袋，竟透過食物鏈成為殘忍的「連環殺手」，造成動物巨大的痛苦。她竭力呼籲必須淨塑護生，於是我們展開與企業、政府、學校的合作，積極舉

*4 綠色保育：2010 年，慈心有機農業發展基金會與林務局合作推動「綠色保育標章」，以「友善農田生態」為目標鼓勵、輔導農友轉作，形成市場品牌，得以回饋自然生態保育；2017 年，更以「多方參與式保障系統」(Participatory Guarantee System, 簡稱 PGS) 的農產品查證方式，讓查證角度更多元、增進消費者代表與生產者的交流。至 2023 年 7 月，已有 495 位農友、逾 789 公頃農地通過綠色保育申請，保育珍稀生物達 44 種、棲地達 291 件。

*5 南安部落：慈心深耕里山南安獲國際肯定，IPSI 副秘書長親訪交流。

*6 《心之勇士》206 則 _ 傳遞和諧的心意

*7 《希望新生》91 則 _ 地球人關愛地球事

*8 塑膠後患：根據加拿大動物學家 Nicholas Mrosovsky 於 1981 年發布的文章，早在 1968 年地球上就已經有海龜誤食塑膠的紀錄。1997 年「垃圾帶」一詞出現人們視野之中，2019 年塑膠和糖果包裝紙已經到達近 11 公里深的馬里亞納海溝。



◀ 南安部落報導



「綠色保育」標章：從田字設計，由於尊重每一個生命生存的權利，以友善自然的方法耕種，所以在田裡可以發現蛙類、鳥類、獸類、人類的足跡，萬物和諧共存。綠色代表植物生長旺盛 = 生態保育。金黃色表徵稻米豐收 = 經濟活動。兩者顏色相互交錯表示生態保育及經濟活動並重且循環不息。

「綠色保育」緣起於 2010 年台南官田，當時近百隻的保育類動物水雉與為數不少的其他鳥類，誤食浸泡農藥的稻穀而死亡，引起大眾關注，林務局委託推動有機多年的慈心基金會推動官田農民轉型友善耕作，並發展出綠色保育標章。(攝影：林青峰)

位於雲林縣的台西海園，環境惡劣，植物很難生長，慈心基金會在 2015 年初承接種樹工作，為台西帶來綠色生機，並從此展開慈心在台灣各地海岸造林的艱鉅任務。(台西海園空拍)





辦各式研習、進入校園推動環境教育，將減塑的概念與行動向下扎根，喚起人們對生態的關心和使命，盼結合眾多微小力量共同翻轉白色污染的宿命。(*9)

師長這份「土地不要有農藥、海水不要有汙染、天空和大地都恢復到原本色彩」的美好理念與使命，讓一群人從關心自己眼前的食衣住行、人際關係，到願意為所有生命長遠的利益奔忙；並在

過程中，淨化了土地、水源，也學會善待生命、寬闊胸懷。

也許您並不認識我們，那有什麼關係？祈願慈護萬物有情的心意與奉獻，讓和風就那樣吹著，雲朵也那般飛著，花香依然恣意飄著……，在每一口呼吸間傳遞出您我一起努力過的美好——同沐宇宙，同享生命榮耀——祝福您，我們所關心的朋友，徹底離開痛苦、獲得終極快樂！◀

*9 淨塑：慈心淨塑推動辦公室成立於2016年，以「源頭減量 淨化人心」為使命，與企業、政府、學校等機構合作，發展社群媒體，推動減塑環境教育與行動。至2023年6月，已有366所校園、171288位師生參與，累積減少使用超過千萬個一次性塑膠製品，數量相當可觀。（相關報導：【海洋保衛隊同學會】世界海洋日 全台減塑大集合！）



◀ 海洋保衛隊報導



1 為響應教育部一週一蔬食，慈心基金會自2010年起和基隆尚仁國小合作一週一餐有機米，並推動到新北市，除了讓孩子了解蔬食的重要，也帶領他們逐步走入有機天地。
2 慈心自2016年起，將關懷生命視野從陸地延伸至海洋，關切塑膠垃圾對海洋生態的傷害，積極推動減塑教育與活動，希望帶動更多人的關注和參與。（2017年淨灘活動）



2023年，時節跨入十一月秋末，位處亞熱帶的台灣農業大縣雲林，風和日麗、稻浪橙橙。尚未對外開放的慈心大自然莊園悄悄在收割後的稻田區，立起一束束乾稻草。不久，怪手在田中央挖出一個神秘大深坑；接著親水平台旁一頂頂白色小帳篷陸續出現。七連池畔、綠廊棚架，新植花果正開得妍麗嬌媚。

原本濃綠的莊園宛若披上一襲彩衣，妝點如出水芙蓉，彷彿正準備迎接喜事。

雙十一田中央有派對

是月十一日，雙十一全國有機日，恰逢週末來敲門，歡慶的人車湧現寧靜的莊園。原來，慈心基金會在此舉辦為期兩天的「田中央有機派對」，莊園首次大開門庭，擁抱來自各地的朋友。

攤位區（秧央市集）人聲鼎沸，數十農友帶來自家產品熱情開賣，分享健康與理念；遊客逛得盡興，手上大包小包。

舞台區（下沉親水平台）樂聲悠揚，義工合演布袋戲，傳遞綠保喜訊；民歌手、高中生獻唱，青銀風華交融。



有機食農探索館內，孩子們好奇地觀看有機種子的形形色色、配對二十四節氣玩具；永續生活廳等處，人們或料理醋釀、或氤版藍曬，躲避秋老虎同時滿足味蕾、創作另類拍立得。

田中央遊樂區裡，都市人體驗農事連連驚嘆號、開心收穫手作稻草小掃把；靜立許久的神秘大深坑終於上場，它是此次獨一無二的講座的教室，講師陳興宗（土壤醫生）躍入洞裡，直接將坑裡的土壤剖面當成黑板，一群農友環立於坑上，彎腰直盯洞裡，努力學習「從土壤剖面創造農作高產量」。

沒跟上「定時導覽」又何妨？七連池畔那頭悠閒地像幅歐洲風情畫，大人們在草皮上兀自野餐、乘涼；孩子們玩起流水、石頭，人與自然交融的波光柔和。許多人欣樂挑戰闖關遊戲，拿著

地圖走遍各站集點，認識莊園精神指標——慈心石，及大冠鷲、諸羅樹蛙等派對動物。

師長慈心理念的縮影

和諧恬靜卻又生趣盎然的雲林古坑慈心大自然莊園，正為師長的慈心護生理念標記了極具力道的註解，也是「同沐寰宇·共耘心田」的一個縮影。

若您十六年前曾來過此地，會驚訝於黃沙石礫鋪地的荒田，竟如童話世界般長出了水池與樹林，在蓊鬱幽靜中隱約傳來清亮鳥鳴與蟲兒細語，召喚著人們不由自主地移動腳步。

十六年歲月，慈心基金會如何將一個充滿垃圾亂石、毫無生機的不毛之地，變成了綠意盈眼、柔水靈動的莊園？莊

園由惡地華麗轉身，寫下以眾人之力打造如自然天成般的有機傳奇，主要原因之一可以說是源於慈心基金會董事長賴錫源（賴學長），始終有個心願！

董事長的心願實現了

賴學長（右圖右）曾跟師父啓白，建議於全區建設教育性農場（*），「我們北有關西農場、南有沙崙農場及青山林場，而中部的石岡農場，在 2009 年八月莫拉克強颱襲台後被沖毀，現在已完全找不到蹤跡了，我一直在想應該再找一個……。」於是，賴學長選了現址，打算重建。

等待成熟的這個心願特別辛苦，因為那是個從無（單純台糖釋出的土地）到有的耕耘，也因為這個勤墾的歷程，「它不僅僅能作為教育性農場，更能讓人認識到師父的慈心理念是可以實際呈現出來的！」賴學長指出，整個師父的



慈心理念在大自然莊園裡都看得到。

「靠著義工投入、撿石頭、挖水池，一點一滴把它捏起來，慢慢慢慢地小動物（生態）都回來了……」賴學長對大型教育農場的衷心期盼是：「師父的慈心理念是具體可以在這裡呈現，這就是我想用這個地方來驗證，理念是可以實踐出來的——我們講淨土，淨土是可以呈現出來的。」

在地父母官喜見成果

「田中央有機派對」除了活動琳琅滿目，地方長官也蒞臨鼓勵。雲林縣副



* 慈心農場：泛指為了該農場永續發展，由慈心基金會直接管理的農場，土地產權不一定為基金會所有，目前共有五座農場及兩座林場。

■五座農場為：台北淡水、新竹關西、嘉義朴子、高雄彌陀、台東鹿野。

因管理維護需要大量人力物力護持，目前除淡水農場、關西農場、彌陀農場，偶爾會舉行廣論班學員之巡禮或體驗活動，其餘慈心農場皆採行低度管理，僅

安排人員進行農耕、除草等基礎維護。

■兩座林場，以國土造林保育工作為目標，分別是：台南青山林場～為國有地，老和尚在世時，謝博華居士供養給基金會承租，由新營、麻豆義工進行修剪樹木、割草、風災水災後的整理等基礎維護。

嘉義梅山林場～為僧團屬地，因地形陡峭，土石易沖刷，目前主力種樹護樹，盡量覆蓋地表，做好水土保持，保護土壤，減少裸露地表。



▲蘇慕容執行長(左)與盧克宙總幹事(右)蒞臨。
◀雲林縣副縣長謝淑亞(左);古坑鄉長林慧如(右)致詞。

縣長謝淑亞應邀致詞時表示，雲林有機耕作面積已達一千公頃好成績，肯定近三十年來日常老和尚慈心理念在地耕耘成果。她特別關心縣民健康，呼籲健康管理應回歸三餐，強調有機通路之產銷合作配套的重要性。更大聲疾呼青農返鄉，以有機耕種榮耀鄉里，從源頭實踐預防醫學。最後，她期許「有機派對」未來成為尋常，讓雲林人得以經常享用這麼好的產品。

古坑鄉長林慧如從在地人的角度，見證這塊土地的失落與重生。她致詞時說，孩提時代這裡是她與朋友們玩耍的秘密基地，後來因為大環境追求農作產量，保護土地的慈心漸漸遺失了！幸好日常老和尚將地球初始的概念再放回來，更有一群很有勇氣的追隨者，將原本麻園村遺失的大慈心，營造成今天基

地（莊園）的小慈心。莊園讓她撿起失落的美好，找回當初的理想，「如果來到這邊，真的會不想講話，只要一張休閒座椅、一個搖籃，聽個音樂，我可以就這樣放鬆一整天，這是非常棒的地方！我希望這樣的有機——保留天然環境，把所有的生態、小時候理想的生活環境都找回來。」

有機教育推廣起手式

福智大家長盧克宙總幹事，呼應副縣長提出的健康議題。總幹事表示，現代人雖然長壽，不健康平均餘命卻長達多年；各種癌症持續威脅生命；憂鬱症未來更將超越癌症，成為人類最大疾病！「怎麼辦？」盧總幹事拋出解方：「歡迎各位來莊園！」——在這裡聆聽音樂、看藍天綠草、享受鳥鳴花香，就

不容易罹患憂鬱症；而大自然全頻譜的反射光線，對於過度使用 3C 產品的現代人類眼睛，更能直接助益。最後，總幹事向地方政府及鄉親，特別是麻園村所有鄰居致上誠摯謝意：福智落腳此地近三十年，是由於大家的支持，才能以「健康」成果回饋。

蘇慕容執行長代表慈心基金會致詞時，最先向長期建設莊園的義工及工作人員們致謝，接著幽默指出，十一月十一日或有光棍節、購物節之稱，但在台灣是由有機推動團體於多年前共同努力成辦的「全國有機農業日」。慈心基金會構思開創一個能呼應社會脈絡的有機、休閒、教育場所，因此選中這塊十三公頃的大自然莊園，傳遞「有機的生產」、「有機的生活」、「有機的生態」及「有機的生命力」等四生理念。「莊園打造至此，堪為今後有機教育推廣的起手式，相信這些大自然元素，會對身心非常療癒。」執行長張開雙臂，歡迎更多貴賓時常來體驗。

小角落輻射慈心無限

回顧 1995 年光復節，師父在嘉義朴

子農場舉行灑淨法會，期許以有機無農藥奠定健康、和樂的基礎，令弟子有暇滿人身修學佛法，並作為求無上菩提的實踐方針。

2003 年，師父示寂前一年，抱病在鳳山寺推動「三界六道有情護生計畫」，提到兩個重要的基本原則——發菩提心、無所得。將護生的對象擴及三界六道有情，為眾生健康推動蔬食，為遠大宗旨淨罪集資。

吃一口飯、喝一杯水，都跟其他生命息息相關，師長就善巧地讓人們善用維持生命最基礎的事，以友善、不剝削他有情的方式抉擇，完成得到暇滿人身能夠修善的意義，讓人身發揮最大效益。

「發心為利他，求正等菩提」，隨順發菩提心的願力，一如在《雜寶藏經》故事中所照見，哪怕一隻小鸚鵡都能感動天帝釋，降下大雨熄滅森林大火。同理，若能以與菩提心相應的強烈心願力行之，大自然莊園雖然只是三界中的一個小角落，一定能將師長慈心理念輻射無遠弗屆，也決定能直接或間接護生六道有情！





TSE-XIN NATURAL FARM
慈心大自然莊園



▲慈心大自然莊園 FB

名稱沿革

- 2007 年以前
台糖三、四號地
團體承租作為福智教育園區的外護地，曾有農民進駐整地種植。
- 2007 年
有機農業教育推廣中心
以培育有機農業人才及推廣有機農業為目標。
- 2013 年
古坑慈心農場
開始以四生（生態、生產、生活、生命）為目標，打造全方位有機體驗場。
- 2016 年
慈心大自然莊園
申辦休閒農場，籌建設施，並呼應現代人渴望自然活動、身心靈療癒的需求。

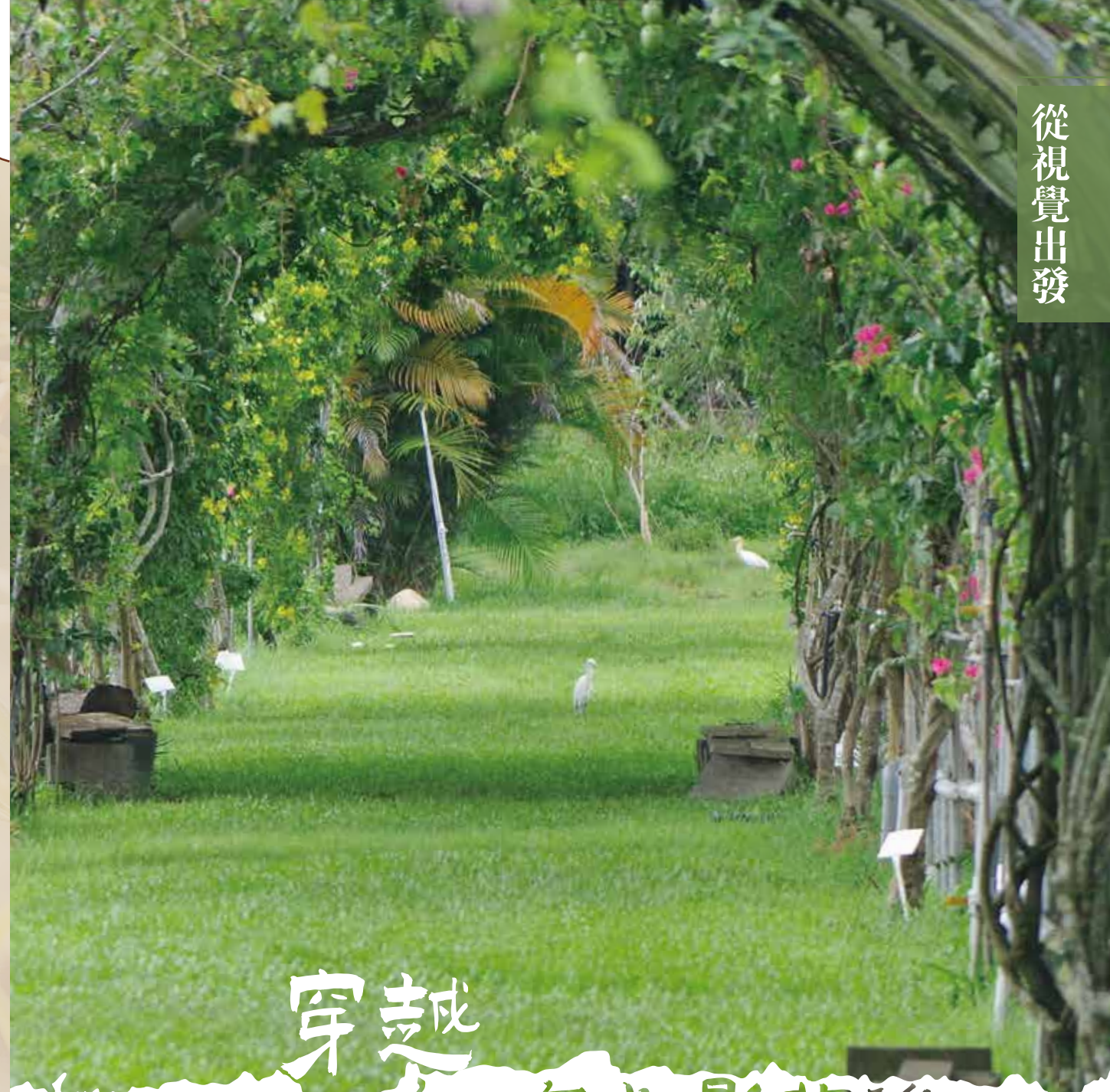
到訪之重要貴賓

多位仁波切；加拿大駐台代表 Ms.Kathleen Mackay（馬凱琳）、愛德華王子島省長 Mr.Robert W.J.Ghiz 所率領的農訪團；美國等各國學者教授、相關部門政府官員；諸多大專院校，如中國醫藥大學；宗教團體，如泰國曼谷二十四座寺院住持、靈鷲山法師率工程隊；另有臺大山地實驗農場員工教育觀摩等，諸多同行善友皆曾先後來此參訪。

教育推廣等活動

曾舉辦過之重要活動，例如：有機農業研習營、321 種樹護地球、木工營等，當年參與的學員們，至今都還活躍在團體或是各自的領域中，開枝散葉以各種方式持續推廣慈心理念。

從視覺出發



穿越

在光影背後

於景觀中感受心生命

文 / 編輯室、盧亞麗

圖 / 慈心基金會、中區及高區多媒體、陳明泉提供





一念慈心 華麗轉身

十六寒暑 雕琢出大自然療癒森林系

盛暑的傍晚來到大自然莊園，剛下過一場雨，落羽松細長的葉尖上鑲滿了晶瑩剔透的小水鑽，草地微濕，參差翠綠的樹木被雨水洗得清爽。一抬頭，忽見無垠的天空，獻出一道美麗的彩虹，從寬廣平整的稻田這頭至稻田的那頭，壯觀的七彩圓弧，佔據整個天空。

大自然就是這樣，常常會送給你意外

的禮物，讓每一個時刻都成為最美的相遇。

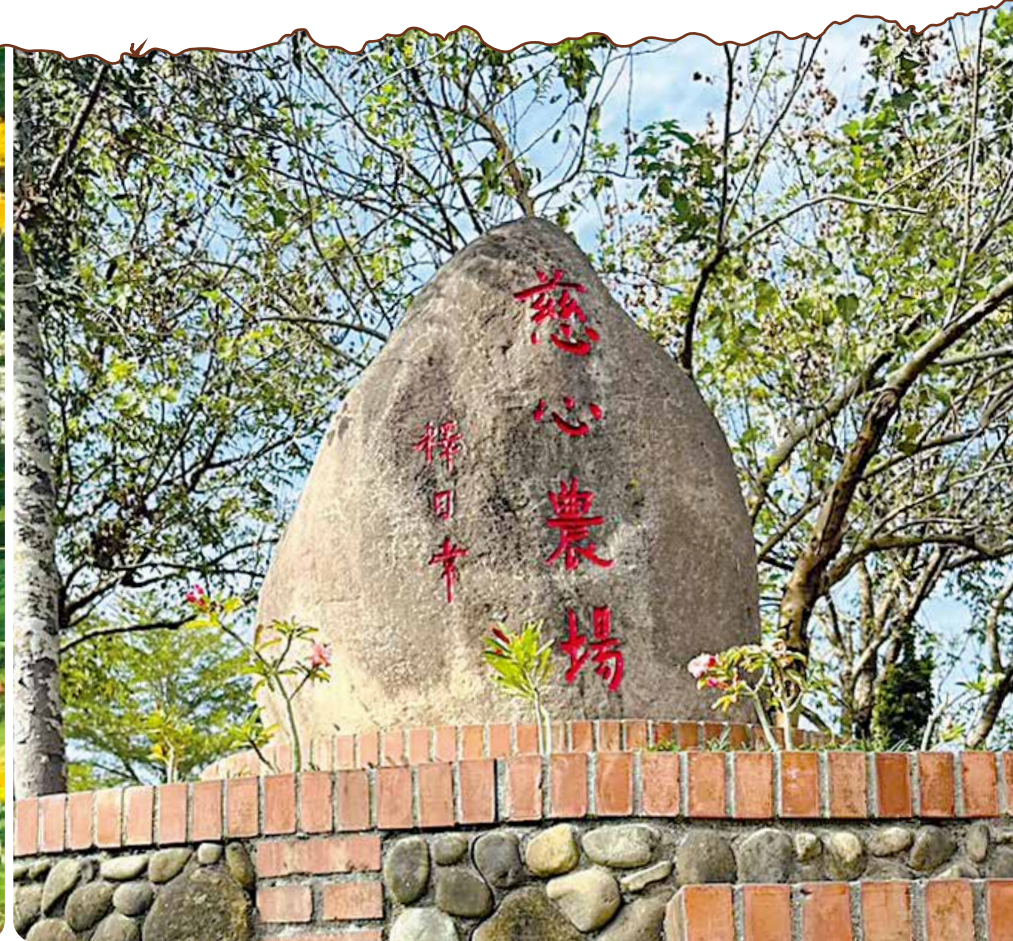
迎賓巨石 見證墾荒歲月

十六年前，爲了要成立推動有機農業的基地，慈心基金會租下台糖位於雲林古坑的廢棄甘蔗園，也接收了成堆的垃圾與挖不完的石頭。莊園最大的一塊石頭，當屬身形如米粒般的鎮園之寶「慈

心石」。這塊巨石，出生地在台中，是慈心基金會成立前的第一個教育農場——石岡農場的迎賓石，農場因九二一地震與水災毀壞後，被輾轉搬移至此，因為石面上有慈心創辦人日常老和尚親筆題字，多年來，一直是莊園最受歡迎的打卡點，眾人在此緬懷草創期推動有機農業的甘苦歲月，心情不好時，也可以抱抱散發「慈」場的慈心石，讓紛亂的心靈得到寧靜與慰藉。

慈心石 「慈心農場」四字是賴學長祈請師父題的，再請清水教室同修由專業人士放大刻出。此石原置慈心第一座教育農場——石岡農場，九二一大地震後移至園區暫放。

從石岡農場到大自然莊園，慈心石見證了慈心有機推動史；物換星移，世事更迭，不變的是慈心「光復大地、淨化人心」的精神。





波光綠影 樹與水的邂逅

走進慈心石後方由樹與水形塑的一方靜謐森林濕地，彷彿來到了秀麗清新的溪頭大學池，明澈如鏡的池水，清楚映照著湛藍的天空與濃綠的樹影。

放眼望去，七個相連的大池子蜿蜒貫穿蒼鬱的樹林。有水就有生命，引水入園後，為寂靜的荒地帶來春天，小花小草冒出頭來，樹木也順利生長，此時微氣候開始發生變化，置身其間涼爽舒心，而蝴蝶、蜻蜓、禽鳥等小生命也歡喜進駐。

融入大自然最好的方式就是赤腳行走於柔軟草地上，並打開五感，做個最接地氣、認真探索的小學生。靜下心緩緩前行張望，沿途盡是開花的、結果子的，叫得出、叫不出名字的樹或草本植物，來考一考自己認識的有幾種吧！

首先印入眼簾的是二個相連的池水邊，各站著一株高大的雨豆樹，樣貌身材有如雙生仔，三百六十度延展的茂密樹冠，提供了寬闊的活動納涼空間。拋開3C，想像坐在樹下禪修冥想，或閒適地臥在小躺椅上靜靜聆聽鳥聲、流水聲，聞聞輕風送來的花香、草香，敞開

身心接受大自然的洗禮，療癒身心。

池邊圍繞著多種親水性植物：有飄逸典雅的垂柳、招蜂引蝶的蔓性馬纓丹，還有整排香氣濃郁、開著白蝴蝶的野薑花，還有象徵友誼與忠誠的巧克力的原料可可，最令人訝異的是水池中央竟佇立著高大的小葉欖仁，經年泡在水中的大樹，竟奇蹟般的生機勃勃，成為莊園的一大奇景。

眾樹中，苦楝別有風情，它的適應環境能力很強，雖不是百年大樹，但對環境貢獻良多。三四月會開滿紫色的小花，風吹如下雪，接下來換綠色果實登場；在四五月開始有暑熱時，葉茂枝盛，整棵樹像傘蓋般撐開，提供人們遮蔭納涼；秋天一顆顆綠色的果實變黃，白頭翁等鳥兒就來享用；冬天時全株葉果掉光剩枯枝，呈現蕭瑟之美，真的是全年奉獻的利他之樹。

繞著七個相連的池子走一遭，原以為樹就只是樹，靠近一看，才發現沿途盡是可食的果樹與植物：有南洋風情的波羅蜜、熱帶蘋果、艷紅色外皮的蘋婆鳳

眼果、看起來像小型土芭樂，吃起來香甜的蒲桃，可洗出如愛玉凍的薜荔、自然界的感冒藥雞屎藤，薔薇科三兄弟梅李桃，還有幾棵葉片摸起來堅韌的台灣土肉桂，細嚼葉片，辛香味四溢。一陣清風，送來甜蜜馥郁的果香，是道地的土芒果，掛滿枝條、散落一地，腦海現起鄉間常有的景象——媽媽邊洗切，孩子邊猛吃，一口氣就吃掉十幾顆！





有些樹天生麗質，提供了視覺之美：樹皮光滑乾淨的彩虹桉，樹名得自於樹皮同時呈現六七種美麗的顏色，生長速度快，若要說莊園內誰最高，當彩虹桉莫屬。樹形四季皆美的落羽松，不僅長在水池附近，兩塊田區間寬敞的田埂上也羅列著兩排，細小的葉片在秋天會轉為黃紅色，冬季葉片掉落時如飄落的羽毛散落在田埂邊、晃蕩的池面上，為莊園添增了幾許異國風情。

還有些樹是鳥兒種下的，如血桐、構樹等，這些樹世界中刻苦耐勞的先驅樹種，大大的葉子，在落葉時節很快把裸落的地面整片滿滿地覆蓋住，原來它的任務就是為了修復土地用。

想想，大自然可以給我們的東西太多了，樹不只是綠化景觀，也供給人與生物食物，並且是小動物們的家，還吸收二氧化碳，提供氧氣。因此，慈心基金會在 2010 年開始推動種樹護樹，而莊園許多的樹就在當年「321 種樹護地球」時一起種下的，一、二千人種下了四千棵，包含陸續捐贈的，目前有很多都已成大樹。

疑惑的是，為何滿是石礫的貧瘠土地種不出作物，卻可以將樹苗孕育成林？原來是有人擔任樹的保母，在樹苗種下的兩三年間，默默地用水辛勤澆灌、用心照顧守護而有如今的成果。



生命的流動 七連池（瀨區）

有水就有生命，在引莊園旁崙子溪水入園後，許多生命孕育而生。

七個大小不一、水體相通且形狀不規則的生態池是莊園早期的重大建設，引水入地勢最高的第一池，順流至第七池後再導入排水溝，之後再引流至生態池及自然保留區，其他會滲進地下補充地下水。

水池模仿大自然蜿蜒的溪谷，刻意製造約二至五公尺的高低差的「瀨區」，水流豐沛撞擊大小石塊時，形成水花跳動的石瀑景觀，池水經過擾動後溶氧量增高，魚類特別喜歡，因此，常常可見到魚兒逆水而上「魚躍龍門」的特殊景象，不規則的水池創造最高水陸邊際，提供更多生命棲息的空間。

莊園以何方式把水留住呢？不是鋪水泥和塑膠布，而是選擇最自然的方式，早期農人防止稻田滲漏技術的「晶化防滲工法」。作法是先將土壤挖出水池再灌水，然後以挖土機擾動與壓實，此時石頭下沉、泥土上升，重新排列池底的土壤分層結構，等上層細泥土沉澱，水放乾再壓實，減少土壤顆粒間的間隙，有效降低滲漏速度，形成天然防水層。雖然有時會被魚類擾動而漏水，但幾年下來已穩定，九成的水可被保留下來。





芳菲相投 草與花的連綿

除了刻意種在水池旁的野薑花與馬纓丹之外，園內會開花的樹也不少，美麗的花愉悅人們的心情，也是友善蜂蝶們的蜜源植物。

行經一整排的黃蝴蝶盛開成美麗的圍籬，忽有暗香浮動，原來是一旁七里香成簇的小白花，散發獨特濃郁的香氣。悠閒地赤腳走在嫩綠的草地，繽紛的花朵點綴其間，彎腰細看，外白內黃、五裂旋轉花瓣的是原住民朋友做花環常用的雞蛋花，還有金黃色小花的阿勃勒、風鈴木、浪漫紫色的藍花楹，以及桃紅

色的大花紫薇，此景令心中自然現起了陶淵明的桃花源——「夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛」一地繽紛花雨間，草地上偶然會發現許多不知名的菇，煞是可愛，但有些可能有毒不可食用，還是欣賞就好。

有些樹本身不以花取勝，像楓香、小葉欖仁，會大方地讓出樹幹給蝴蝶蘭寄宿，讓四季都有花可以觀賞。而莊園十一月稻米收割後會撒下波斯菊種子，長成後是最好的綠肥，不過，在滋養大地之前，將會以一大片浪漫花海，為新春期間來莊園的人們，以美麗的好心情迎接新的一年。

石頭都去了哪兒？

當初廢棄甘蔗園裡挖不完的石頭，是從崙子溪沖刷沉積於此，除了細碎的礫石外，布滿了二至六公分的卵石，還有五十公分以上的大漂石。早期發心來此耕耘的義工們，撿石頭是首要工作，在沒樹沒水黃沙滾滾的酷烈環境下，感覺熱氣從地面直竄上來，非常不舒服，往往工作一小時要休息半小時。這樣的撿石歲月，到十六年後仍持續著，只是，令人頭疼的石頭，已「化廢為寶」，充分運用在莊園建設上，成就了矮牆、花圃、烤窯，以及水池內排列成愛心形狀的「石頭心」，象徵墾荒時期義工們勇悍承擔的心志。





綠色廊道，浪漫背後的堅持

走過忘憂田埂，緊接著是一條十多年前農推中心時期搭建的綠色廊道，三星果藤成串爭相怒放，順著廊道上方的拱型棚架攀爬，綴成一個鮮黃色美麗花棚，是當時熱門的打卡點。

漫步廊道往前直走，棚上滿滿的爬藤植物阻隔了紫外線，令人十分清爽。沿途小心閃過垂掛的百香果，廊道兩側有健康養生的諾麗果、可作為中藥材的金銀花（即忍冬的花蕾）、葉子被蟲兒吃得千瘡百孔，仍努力長大成串的金香葡萄、結實累累的香水檸檬。走道中段幾朵黃豔豔的木玫瑰竄出，它可是天生的乾燥花材，或偶換燦爛的錫葉藤上場，花期時盛開的紫色花朵各自成串緩緩墜下，浪漫的氛圍，非常適合新人拍婚紗，也適合在廊下用餐。

短短廊道，花語無數，連連驚喜，自此眺望，佇立稻田的白鷺鷥從早晨到中午都沒有離開，仔細看還有高蹺鴿等其他水鳥聚集，忙著洗澡、覓食，或就只是靜靜的單腳站立，有時也會進來綠色廊道閒晃，因為這也是牠們的莊園。一路欣賞花果的同時，請小心腳下，不要誤踩到隨意誕生在土上小小的黃色蝸牛蛋，因為這兒有牠們的特愛，火龍果。



彩虹田，輕揉嗅嚼 異國天香

忘憂田埂銜接綠色廊道形成了一道分隔線，左側是生產區，水稻、毛豆輪作，休耕時種植波斯菊等，既美化也再度活化休耕農地、維護農田生態。這兒的水稻米種是「台南 19 號」（是號稱台灣版越光米「台南 16 號」的改良品種）——台灣越光米血統通過綠色保育查證，全程不使用農藥！口感 Q 彈、米粒晶瑩剔透、充滿芋頭香！

成為自然分隔線的廊道走到一半，右側開口別有洞天，這裡多為低矮的草本植物，開闊的空間有別於森林水域的靜謐，是生產香草、特殊食材的彩虹田。會稱為彩虹田是因為將本身顏色強烈的植物，沿著蜿蜒的田埂種植，形成帶狀

弧形的自然色彩。初初看，會以為多是雜草或野生植物，一一辨識，才發現隱藏有許多氣味迷人的香草植物與少見的草本食材，證明自己有眼不識泰山。

這時，要考驗味覺與嗅覺的敏感度。有八角氣味的是藿香、具有令人愉悅甘草味的是大茴香、觸碰則滿手芳香的是芳香萬壽菊、長相類似不起眼芒草的檸檬香茅，卻帶令人愛不釋手的檸檬香氣。深紫色葉子的紫蘇，廣泛用在日式壽司、飲品及醃漬物，還有少見的用在沙拉上的赤道櫻草、帶苦味的天竺葵、口感如芥末又色彩鮮艷的金蓮花、運用在泰式料理的打拋葉。這裡還特意保存早期鄉間常見，果實像小燈籠的苦蕒，它是青草茶的材料，但如今因土地開發及除草劑的關係已不多見。

彩虹田的香草特色顯著，生長條件不一，須費心照顧整理。這裡裸露的土壤多以稻草覆蓋以免雜草搶攻，稻草腐爛後回歸土壤，發揮碳匯功能。而在這裡顯得最平凡的是一大片地瓜葉，它是莊園缺少食材時的最佳補給，同時也發揮覆蓋保護土壤的作用。





堆肥區，資源循環 永續智慧

走過千嬌百媚的花草廊道，接下來進入視覺大不同的資源循環區——看似髒汙、不起眼，卻在環保居功厥偉的「堆肥」區。

農業生產、銷售的背後，其實有為人少知的一面——廢棄物處理問題，像是淘汰的菜葉、太空包木屑、稻殼等，要選擇直接丟棄或回收利用，在考驗著農業從業人員的智慧。

莊園內目前設置有三處堆肥區，針對不同種類的廢棄物示範不同的循環利用方式，展現永續精神及人們的智慧。

◆**曝氣式堆肥場**：以「**口**」字形矮水泥牆、鋼柱、鐵皮頂搭建而成的堆肥場，將附近福業物流及福智中小學廚房運送來的大量高麗菜外葉、筊白筍殼、水果等，加入粗糠後做堆肥處理。依照微生物發酵分解原理，給予適當的水分，用翻堆控制堆肥溫度，最終腐熟成最佳滋養土壤的堆肥。

◆**太空包木屑堆**：將種菇後的太空包木屑堆成小丘做發酵，真菌會分解木質素，分解後可見到白色菌絲。由於微生物分解時會使溫度上升，因此即便夏日午後空氣炙熱，仍要體驗丘裡的熱火朝天。蘇執行長就像頑皮的大小孩，很熱情地邀請大家「深入」體驗，他說：「伸手進去摸摸看，不要怕髒，很舒服的！」

◆**土丘栽培**：源自德國古老的種植方法——把木頭用土壤埋起來，然後在上面種作物，不需要碎木、不燃燒木材，不會產生大量 CO₂，可以培養微生物活化土壤，是十分友善環境的一種栽培方法。蘇執行長提到，由於雜木難利用，將之粉碎又耗費能源，因此將雜木、枯枝、落葉聚集堆疊，再覆以土壤，木頭就能慢慢腐化；土丘上還能種植蔬菜，像莊園的土丘上就栽種了茄子、芥菜等，可說一舉數得。



1 | 2
4 | 3
5 | 6

1 曝氣式堆肥場。2、3 太空包木屑堆，執行長邀請大家體驗裡頭的熱度。4、5 土丘栽培及其作物。6 莊園內的堆肥箱。





大自然生命圓舞曲



大冠鷲，食物鍊頂端，也是生態指標——代表當地自然生態保護良好。(范敏峰提供)

七月盛夏時分漫步莊園，一路鳥語相伴，白鷺鷥翩臨如茵綠草，自在地佇足凝思；許多樹結了紅的黃的果實，任由鳥兒吃到飽；特製的獨居蜂旅館外蜂來蜂往，可別不識相地站在牠們的「航道」上；玩具 BB 彈怎麼遺落土上？原來是蝸牛媽媽產的卵；香氣飽滿的芒果樹，小小的螞蟻雄兵快步穿梭；幾棵光蠟樹幹上爬滿了壯碩的獨角仙……，各類生命共存共榮。

讓人難以想像的是，眼前的生氣蓬勃來自曾是垃圾石塊成堆、毫無生機的不毛之地。

談及大自然莊園因做有機而漸漸恢復的生態，賴學長（慈心基金會董事長賴錫源）對「萬物有靈」特別有感，信手拈來好幾則故事～～



董事長的信心與開心

棲息在官田菱角池的台南市鳥凌波仙子（菱角鳥、水雉）可能翩臨雲林的古坑農場嗎？義工們的南柯一夢，賴學長真心觀待，他提議「送個邀請函，請水雉過來一下」。挖水池、種菱角、發函恭候，大家半信半疑，卻期盼滿懷。

一個多星期後的清晨，場長陳明泉不可置信去電：「學長、學長，水池裡出現了一對水雉！」台南到雲林有段距離，牠們是怎麼感受到此處的環境？賴學長坦言不曉得，但確信「動物可以溝通」。（*1）

到處竄躲、東咬西啃的老鼠們，竟能在鳳梨成熟時「專情」地吃完一顆再換一顆，大自然莊園裡的動物「貼心」事蹟不少，最匪夷所思的是慕名而來的「鍾情」紅面番鴨！

話說場長陳明泉路經斗六一家薑母鴨料理店，店面吊著一隻體格壯碩的紅面

番鴨，明泉師兄不忍，請老闆把鴨子賣給他，但老闆堅持不賣這象徵鎮店之寶的「樣板」鴨。倒是交涉過程中，老闆好奇問了一下：「你哪裡來的？」明泉師兄大方地說明了來處。

過了幾天，明泉師兄發現農場出現鴨蹤，長得跟薑母鴨店的那隻很像。深具求證精神的他，特地再訪店家。老闆見到他卻十分感嘆地說：「哎呀，早知道當時就賣給你，不知為何鴨子突然不見了！」

一次，明泉師兄跟參訪者分享這個故事，有人質疑「鴨子怎麼可能會飛」？正在池塘優游的番鴨，不知是否聽見了，竟當場「啪啪啪」地振翅飛起，證明了牠是如何光臨此地的。

「由此可見動物有靈性，這是我做慈心後才發覺。做慈心讓我體會到為何光復大地要淨化人心。」沒有口呼、不喊 slogan，賴學長很樸素地說，「長期接觸慈心，真的覺得很歡喜、很開心。」

*1 後記：這對水雉應是探查前哨，由於人們紛紛聚攏觀看，嚇跑了超級怕生的牠們。當地人聽聞後表示，其實這個地方五十年前是有水雉的，然因使用農藥而不見蹤跡。鄉民相信，只要整地恢復原貌，牠們就會回來。





高蹺鴉

水雉



彩鵲

莊園生態食物鏈健全，吸引多種鳥類棲息。其實，鳥可消滅不利農作的昆蟲，可謂自然界生物戰中的無名英雄。



白鷺鷥

把更多生命找回來！

「當初不是爲了景觀而營造景觀，而是要把更多的生命找回來。」農場專員姚治羽在訪客不斷讚歎莊園優雅景致的同時，把思緒拉回建置莊園的初衷。

「我想，慈心基金會創辦人日常老和尚的發心最終是爲了眾生的生命，前提是生態環境好了，生命才會好，而且不只是爲了人類，只要是我們能關顧得到的生命能夠好好地在這裡才有意義。」

「蘇執行長也說過，我們是以推廣教育爲主，不可以只有美美的。」姚治羽指出，當時將水池設計成彎彎曲曲，

又有大樹及各種植物圍繞，形成讓人無法一眼看穿、柳暗花明又一村的美感，「景觀不是主要目的，其實，這樣做是爲了涵養最多的生命在這塊土地。」經此一說，才了解爲何第七池不深，只有八十公分不到，因爲這樣深淺的水域最符合生物棲息，目前已發現有田蚌、魚蝦，還有上岸曬曬太陽的烏龜。姚治羽說：「這些都是自己來的！」、「最神奇的是，烏龜曾經被移到外面水域，結果又自己跑回來。」這印證了水是生態之母，生態好了，生物自己會回來。

姚治羽說，這很符合慈心精神，也是莊園和其他旅遊勝地的差異。「像溪頭

自然教育園區，是在原有美麗自然景觀上再人爲修整，這裡不一樣，原本是台糖貧瘠的土地，連草都長不好，在如此劣勢下，透由很多人投入心力把生態環境營造起來，生命逐漸繁衍！」

誰才是莊園的主人？

各種動物昆蟲來到田裡，會影響作物生產吧？姚治羽說，這就是有趣的地方。「安住在這裡的動物不會東咬西咬，像這顆鳳梨很整齊地吃一圈，也跟人一樣不吃中間的心。」曾看過鳥兒在香蕉樹上築巢，整串香蕉沒有受到破壞，有時真的很難分辨到底誰才是莊園

的主人。

牠們吃的同時，也當了免費的長工。「有一年，我們種了小麥和玉米，兩個作物同時收割，『意外』發現小麥被鳥吃乾抹淨，玉米卻是豐收，反觀其他農友的玉米都歉收。因爲場長說，清晨時常看到一大群麻雀來玉米田，以爲今年玉米將全軍覆沒，不料麻雀其實是吃玉米穗裡的秋行軍蟲。」姚治羽補充說：「可能麻雀吃了小麥後想吃點肉肉，就把玉米的蟲蟲當大餐吃掉了！」但是，之後玉米田旁沒種小麥，那一年玉米歉收了，這就是生態很自然的展現。





1 | 2
1 害羞的大黃牛「禾豐」。
2 幸福的大白鵝「呱哥」與農場專員姚治羽一同迎賓。

一個清幽無汙染的環境，更成為守護保育類動物的基地，五色鳥、水雉、彩鷸^(*)也選擇到此棲息，到了夜晚，莊園上演另一齣生命圓舞曲，可以欣賞到不同白晝的多樣生物，竹林內雲嘉地區限定的諸羅樹蛙「㗎～㗎～」的叫聲，彷彿告訴你，牠在這裡很快樂！

蘇執行長曾請專家調查，發現很多以前消失的動物；而盤旋莊園上空、位居食物鍊頂端的大冠鷲，正是此地自然生

態完整的指標。（大冠鷲最喜歡吃蛇和老鼠，農場若有蛇鼠出沒，意謂牠們食物無缺，如蜥蜴、小型哺乳類動物、鳥類、魚類、蛋類、其他蛇類、蝸牛及一些昆蟲等，象徵自然生態保護良好。）

牠們寫下的光陰故事

清幽如溪頭之美的莊園，卻有「雞犬」相聞的鄉村味，此外，還有愛玩泥巴的胖胖豬「毛豆」，以及有貴族氣質

^{*}2 彩鷸：二級保育類動物，生性隱密，多於晨昏及夜間活動，白天藏匿於草叢中。數量稀少但分布範圍很廣，從低海拔山區到接近海岸的濕地，都能發現彩鷸的身影，持續耕作的水田也是牠們的穩定棲地。彩鷸對農藥和汙染很敏感，可說是環境良好的指標。

莊園採取有機耕作多年，除了水旱輪作的農田，周邊也保留許多棲地，提供牠們在此穩定且安全的生活環境。



1、2 胖胖豬「毛豆」，吹氣球般的成長。3 駿馬「西行」，英姿煥發、步態優美。 1 | 2 | 3

的大黃牛「禾豐」，過去住民還包括大白鵝「呱哥」，以及紅面番鴨及駿馬「西行」，牠們大多也是不請自來的貴賓，每個動物背後都有不一樣的故事，共同的是因著人們的愛心送來莊園，免於被殺或遺棄。

牠們灌注予莊園活潑的生命力，像大黃牛「禾豐」剛來時，神情落寞，而當有人來參訪時，牠則開心地與人互動；而經常神氣地跟著場長巡邏的大白鵝「呱哥」，看到人來會扯開喉嚨不停地「呱～呱～」大聲叫，也特別喜歡追著女生跑；還有身世離奇的紅面番鴨，據

說是從薑母鴨店逃到這裡來的，成為人們津津樂道的「番外史」。莊園多年點點滴滴的人與動物「有愛」的故事，是許多人印象深刻的美好回憶。

姚治羽提到，當地耆老來到莊園憶起小時候曾牽牛來這裡喝水。說明了這裡曾經是水草豐美之地，因氣候環境變遷，以及人為因素成為棄置的荒地，如今，透過一群人的力量，不僅恢復往昔生機，還成為療癒身心的大自然場域，真是不可思議！這時，姚治羽靈光一現：「光復大地、淨化人心，這就是永續啊！」◀





參天溫室

承載農食希願



信步慈心大自然莊園，一徑花果紛呈，蟲鳥交鳴不絕於耳，誰能想像這塊土地曾經裸石遍布、荒草亂生？慈心基金會秉持護生理念，以一顆慈愛不殺、亟思給予有情安樂生活環境的心，十多年來對萬物釋出友善、包容，不僅自然景觀回饋予生物多樣性的豐榮景象，建築印象也展現出現代與傳統並陳、簡樸與雅致雜糅的多元風貌。

承載著師父為這座農場賦予的教育功能，慈心大自然莊園自非一般觀光遊樂場，但賓客一進莊園，視線會立刻被一幅熟悉卻奇特的景象吸引，農園景觀裡再平凡不過的小棚架，溫室，眼前竟大如巨城，氣勢磅礴地矗立綠野中——它就是「有機食農探索館」。

當「賓」臨城下，仰天長望，牆高上青天，霧白如煙嵐。何等作物需此偉岸巨棚？一探究竟，才發現「別有洞天」。

聚焦 農業體驗

一踏進「溫室」，任體型再高大也頃刻間成了小人兒。挑高七公尺，三絡半圓形組成的屋頂下，嗅不到一點泥土味、未見任何作物種在地上，取而代之的是各種展示及互動區。原來，這是一座以有機農業為主的探索體驗設施。

目前布展有「二十四節氣」圖、有機農業意義、各種農法、有機標章、農友故事、種子保存等，活動則有以莊園植物為主角的「藍曬(*1)體驗」等。其

中最具特色、甚至放眼台灣也少見的，當屬「種子交換站」了，除具種子教育功能外，它實質提供種子存放空間，讓農民得以保存自家種子並繼續與其他農夫交換。（詳細內容，請見下頁圖表。）

「食農教育」是探索館重點推廣之一。宛若雙臂環抱著「溫室」的「可食地景」，將植入天使薔薇、繁星花、肥皂草、芙蓉、斑葉活力菜、大葉田香、香蘭草、左手香、茼蒿、四季秋海棠、洛神花、阿里山油菊等，正與食農教育遙相呼應。

*1 藍曬：一種古典工藝。十八世紀時，攝影術還在初步萌芽階段，相片複製技術尚未成熟，當時英國爵士 John Herschel 發明了氫版印刷，由於過程需要透過日曬，最後的影像呈現深藍色（普魯士藍），所以也稱為「藍曬」。



1「可食地景」，宛若雙臂環抱著「溫室」，種植各種可食用植物，如常見的左手香、洛神花等，兼具教育、景觀、生態與食物取得等多重功能。2探索館提供「藍曬體驗」，讓遊客取用莊園內的花葉，製作屬於自己獨一無二的美麗印記。3構圖後的紙布需曝曬感光，驕陽下姿態萬千。

1|2|3





種子為什麼要交換？

可保持種子的基因多樣性，維持生物多樣性。以玉米為例，原生地在墨西哥，本來有各種形狀、顏色、澱粉組成的品種，當玉米流傳到全世界後，因為玉米本身會自己雜交，故基因與基因之間不斷交換，是很多樣性的。後來種子公司培育 F1 (*) 商業品種，長出大小一致、高產量、給農民帶來最大營收的品種。但是產量高的背後就是使用大量的化肥與農藥。故農業商業化的結果會用更多的化學品在土地，雖然生產的東西更符合規格品，消費者吃到的是更一致性的東西，但背後犧牲掉很多的東西，如土地的地力，昆蟲和草相的消失，玉米多樣性品系會愈來愈少，其他的作物品系也是如此。這就是為何要倡導生物多樣性、基因多樣性的原因。所以農民保存種子在多樣性的角色上非常重要。

為什麼要設置交換站？

種子交換站若設置在民間，當農民有此意識且願意這樣做，也有消費者願意買，古老種子就有機會被保存、交換，促成基因多樣性的維持。

保種模式比一比：

傳統	自留種子為主	農民保留 相互交換	基因雜交產生 基因多樣性	基因多樣性才能 生物多樣性
現代	商業種子為主	大公司 篩選保留	只留產量高、 規格化的少數品種	種子品種愈來愈 少、老基因流失

* 「F1 種子」是人類的設計，巧妙地利用大自然的特性，讓雜交之後的第一代種子非常適應在地環境，產量更高、品質更好，但是開花結果後的第二代，不是發不出芽，就是長不大夭折，有些開花卻不結果或結了小果後落果，正常長大收成的機會很少。



1 探索館「溫室」原型，由知名建築設計師曾志偉設計，強調有機農場與自然協調的視覺印象。

2 溫室（亦稱涼棚）月下清輝燦燦，遠望猶如一盞燈籠照向夜空，亦被喻為「太空膠囊」。

1 | 2



設計 融合自然

值得一提的，是這座建築別出心裁的設計理念。提出溫室原型的，即知名建築設計師曾志偉 (*2)，他認為既然是有機農場，就不要蓋突兀的建築，樣貌應與農業協調、與生態及自然融合，內部一樣能夠提供教育體驗等功能。

雖然依外觀稱為溫室，但莊園裡的人更喜歡喚它作「涼棚」，畢竟在常年烈日炙人的氣候下，建物內格外涼爽。

有趣的是，從遠處遙望整座巨大的白色涼棚，它如膠囊般的流線，常令遊客有「太空膠囊」之聯想。

每當日漸西沉，村野轉入深邃的黑，「涼棚」從半透明的建材中綻放光芒，像是燈籠又是一幅清輝燦燦的月下美景，也點亮了希望之燈。

*2 曾志偉：「自然洋行」建築團隊主持人。該跨領域設計團隊，2015 年以大溪老茶廠奪得遠東建築獎的舊屋改造首獎、2020 年威尼斯建築雙年展為台灣館代表。





慈心有機期許能為人類面臨的難題提供解決方案，目前已有「有機農業、綠色保育、海灘種樹、淨塑行動、蔬食愛地球」等面向。

迎賓 大器溫馨

老師期許福智團體能眺望二十年後人類將面對的難題，提供解決方案，因此莊園服務的面向亦將回應現代人未來需求。針對 AI 時代，忙碌、茫然、物質傾向的人們，蘇慕容執行長說：「如何提升精神層面，創造一個友善積極、利於人際關係的互動空間，是環境空間發展的一個思考重點。」也許形式、方法有別於過去，但不變的是師長的精神、理念。

探索館及周邊等(*3) 建置完成後，將接續第二期建設，目前規劃住宿區、會議廳及貴賓招待所。晨昏時分是一天中景色最美的時刻，有了住宿，賓客就有更長的時間認識莊園；會議廳則提供各種永續、環境、農業、氣候、水資源等議題的會議在此展開；貴賓招待所利於國際人士參訪。值得拭目以待。◀

*3 探索館旁規劃設有咖啡雅座、小舖，方便賓客來去時休息、採購。小舖將分享農村小物、文創、在地物產，以及里仁精選商品等。

1 種子交換站，上方以世界地圖呈現「多樣化農產品的來源和主要產區」，下方格子提供農夫存放、交換種子，促成基因多樣性。2 介紹種子保存意義、品種與土地關係等，幫助遊客快速了解現代農業重要概念。3 分別展示蔬菜、豆類、堅果等種子各異其趣的樣貌，豐富探索樂趣。4 模擬土壤剖面，可觀察不同層次土壤的特徵及形態。5 布展以趣味互動遊戲吸引小朋友，適合親子共遊。6 以可愛的「二十四節氣」圖呈現生活、農業與節氣之間息息相關。7 展示農家早期生活器具，體會往昔農村情調。





古風雅築

道盡離合興衰

慈心堂的中式窗花，福州雕工，隔而不隔，豐富視覺美感。

會呼吸的房子

樹不斷長大時吸二氧化碳，樹幹不斷成長茁壯，也不斷保留二氧化碳，因此只要木頭存在，碳就會以此形式保存；但只要分解、燒掉，二氧化碳就會再回到空氣中。就減少溫室效應，進而減緩全球暖化與極端氣候而言，木頭材料具有碳匯價值。砍下後拿來做家具、建材，可令其生機盎然地留存，對環境不傷害，無論過去、未來，都能資源循環再利用。

如同自然景觀在慈心大自然莊園裡呈現豐富的面貌，建築景觀也給人多元的印象。有機食農探索館具現代感又規模雄偉，未來藍圖中的住宿區、會議室亦將給人全新的期待，而藏身莊園的中式傳統建築則就大異其趣了。

走出探索館向莊園深處探索，幾棟建築坐落在林蔭綠草間，像是從高堂廣廈轉身踩進暖閣紅爐，低矮廊廡間彷彿流動著古老的記憶。

老建物獲重生 惜福兼具環保

它們都是輕量的老建物，建材是大地系的木頭；且年齡比莊園還長，乃從他處移來此地重生。

由於早期人們惜福、簡樸，福智團體在師父的帶領下也充分展現愛物惜物精神。再者，木頭具有碳匯價值【見左】，基金會能保存就不棄捨。善心人士知悉慈心基金會願意接收可再使用的木造建物，因此有好物件便主動通知，有的甚至無償贈與。慈心基金會蘇慕容執行長說：「木頭環保，只要是天然的建材都是會呼吸的，木、石都是。我們一直都有將它好好保存的概念。」

這幾棟木造建築分別是「大木屋（農莊餐廳）」、「慈心堂（永續生活廳）」及「吉祥居（自然書室）」。它們功能不同，各賦老祖宗的工藝智慧，更有義工們的胼手胝足、心血汗水，融在其「歷史脈絡」中：





大木屋

(現為農莊餐廳)



1 | 2

1 三角桁架結構的大木屋，來自宜蘭木料製材所，為義工辛勤搭建復原，辦過許多營隊。2 夜間的大木屋，別有風情。

由兩座十二米寬、類似三角桁架結構(*)組成的大木屋，是莊園現存最早的建築。前身為宜蘭地區一間木料製材所，被棄置三、四十年沒有使用，造成部分腐朽。慈心基金會得知後，評估它空間開敞，適合舉辦大型演講、集會，拆下後請園區農民開拖板車載回莊園。

一根根原木非常粗重，復原工作可想而知不輕鬆。由專業木工師傅引導、義工們奉獻勞力組建完成。(請見本期專題〔用故事共鳴〕)

在最初什麼都沒有的草創時期，大木屋「身兼多職」地提供義工遮蔭、學習，承辦許多大大小小的營隊。為方便義工

過夜，大木屋周邊曾搭建一排住宿區、廁所，後來因為整體營運考量，整排住宿區已拆除。

因為結構極簡，功能就變得妙用無窮。未來規劃作為餐廳，可供一百多人用餐。推廣蔬食料理，讓無肉不歡的人愛上蔬食。

大木屋結構唯有梁柱、屋頂，四周簡易牆面，周圍與草樹、池水相倚，賓客在屋內可一邊享用天然蔬食，一邊欣賞樹影婆娑、水波粼粼，耳畔鳥鳴清脆，全然放鬆身心，沐浴在寧靜綠光中。

* 桁架:由若干三角形為基本平面圖組成之穩定架構。

老建物重生的還有這扇慈心門。2009 年用回收資材設計的慈心門，兩側牆面種滿以手套為盆栽的蘭花。進了慈心門，即可看到慈心石，一如師父在那等著我們。雖然隨順整體規劃，慈心門也告別了它的歷史，但義工們用雙手、用發心，勇悍做師所喜的精神，長存！

懷念的慈心門





1 | 2

- 1 慈心堂接待過許多國內外重要貴賓，如加拿大大使，亦辦過無數活動、課程。
- 2 穿透窗櫺，陽光漫灑，室內明亮幾許。

慈心堂 (現為永續生活廳)

坐落在大草坪上的慈心堂是一棟傳統的中式建築，斗拱、窗櫺，古色古香。柳杉為建材，珍貴的老雕工在台灣屬難得一見。雕花窗格在園林中有其交流內外的作用，隔而不隔，坐觀窗外，景色如畫，襯得草更青、葉更綠。

慈心堂前身是知名中國風庭園餐廳「耕讀園」，由老闆張文瑒特別向福州老師傅訂製、跨海來台組裝而成。耕讀園即將結束營業時，老闆知道慈心基金會惜物愛物，將位於桃園、嘉義的兩棟都無償贈與，

基金會趕忙招募義工在兩週之內拆卸完成，運至莊園放置。

跟大木屋一樣，復原的技術功夫靠專業木工師傅，而上梁等勞力粗活，則靠義工團隊支援。其復原之難在於組成繁複，每根柱子、窗框都要一一編號，依序拼裝，雲林地區的義工花費很多心力協助完成。

慈心堂室內空間雖不大，卻接待過許多國內外重要貴賓，如加拿大大使來訪並在莊園種樹；也辦過無數的活動、課程等。

吉祥居 (現為自然書室)

與慈心堂相對的吉祥居，中隔庭園，同樣是來自耕讀園的中式建築。目前作為共學場地，爾後將成為料理教室等教學空間。

1 | 2



- 1 幼兒園小朋友來到莊園參訪，在吉祥居內玩得不亦樂乎。
- 2 吉祥居雕工精細，是一座會呼吸的中國古典木造建築，也是匯聚義工心血重新拼合復原，象徵惜福精神的老房子，將作為教學空間。



農創樓橫跨於慈心堂、吉祥居之間，圍成如三合院的格局。此處，早期放置著他人贈予的二手貨櫃屋，後來拆移至他處作為倉庫。新蓋的農創樓，提供行政人員用作內場活動空間。（如園內行政人員辦公地，兼具後場準備功能。）目前規劃有烘焙、點心調理、蔬果乾燥室，以及商品或手作體驗的研發基地，類似學校機構的「孵育中心」。

農創樓 (行政中心)





變化中求和諧 生滅中練發心

從全新打造的設計感，到木頭雕工的傳統味，莊園建築形式多樣。或許有人好奇，是否缺乏整體規劃？執行長解釋，雖不是最佳配置，但有其精神面存在。針對傳統建築介面，會盡量考量人與自然的協調性，如何讓關係更和諧，例如大木屋不築牆面，讓人與戶外不被切割。

蘇慕容執行長說：「整個莊園並非蓋好才開始有活動，是從什麼都沒有就有各式各樣的活動了；蓋了一棟就有一棟的活動，蓋了兩棟就有兩棟的活動。活動十幾年來沒有間斷過，對象包括消費者、農友、學員。譬如有農友的蔬菜交流會、爲了吸引慈心人才的大專有機營等，當年的大專生很多後來進到法人事業各個單位。」

建築從無到有，留給許多義工和學員深刻的回憶。如今有些建築已不復見，有些人再訪時找不到記憶中的畫面難免失落，但執行長勸勉大家：「法才是讓心續裡業力留下的東西，而不是印象中



襯著如茵綠草，古築（吉祥居）更顯典雅。

那個情節。」物換星移也許如沙壇城，過去的景物並非不見，只是因應不同緣起和需要，換了一個空間繼續它的生命。

因緣總是變幻著，在目前第一階段已完成的建築雛形上，誰也不知道將來是否又會變動，但核心精神萬古不變地流淌其間——修鍊一顆緣著無上菩提的發心，透過師父所鋪設的莊園，學員不僅隨順師長教示行護生之善，又能本著《廣論》歷事練心，體會師長想要帶給我們的內涵，說不定最後更如賴錫源董事長所期許的：「來了想再來，可以帶人來，最好留下來。」從此將此園棚簷作爲修行路上的最佳「駐」伴。◀



義工

境變也不幻

資深慈心人憶往漫談

文 / 編輯室、高區文宣採訪組
圖 / 慈心基金會、高區多媒體、陳明泉提供



四海義家親

莊園首位全職
林豐堯

回到未來



年年此時

賴學長時任台中學苑主任，匯集台中、彰化二十餘位同修，組成最早的石岡義工，這批人至今未散、每年聚會，大家長賴學長也都溫馨相會。（後排左起第五位，林豐堯立於賴學長的右前方。）

「我

們的事業，主要是義工做起來的。」慈心基金會蘇慕容執行長感性地道出一個理性的結論。在聽完調派慈心大自然莊園的第一位全職人員林豐堯，回溯他第一次踏上莊園土地的景象後，您一定會承許這句話，並會油然標記出感動與禮敬的註腳。



林豐堯

義工人次逾萬

當時這塊地名為「台糖四號地」。林豐堯憶往，苦笑著說：「整片地大致被『切割』成兩種景象：一邊較低平，上頭覆蓋著一塊塊破落斑駁的銀灰色廢棄塑膠布，那是前人種植西瓜的遺留物；另一邊則是長久沒在開墾、草比人高的綠色荒野。」

這般荒煙蔓草的地貌，在財力物力困頓下如何整頓？林豐堯感激又欣慰地說：「就靠一群《廣論》義理的實踐者啊！」粗略統計，多年來來去，至今曾為莊園盡過心力的義工人次早已逾萬，其中有身先士卒的主力戰將「種子義工」、研討班學員及其家親眷屬、對

有機農業有興趣的愛好者、參與課程或營隊的當機眾、由禪僧法師關懷的淨智法會實踐組義工，還有，與莊園有著親密地緣關係的福智教育園區，除了出借資材，也相互人力支援。就這樣一點一滴，集結眾人之力，莊園有了無與倫比的後盾！

在這裡有學習

一開始的四號地可謂「一眼望盡」，因為什麼都沒有。沒有涼亭可遮陽，沒有房舍可小憩，甚至沒有廁所可方便，面對烈日炙烤、飛沙走石、筋疲力盡，幾乎無處可紓解，且出坡內容大多是墾地搬石極其辛苦的基礎建設，為何這群義工還能前赴後繼、堅持到底？

林豐堯對於願意來此「不毛之地」護持的義工們，總是深深隨喜、讚歎、感恩。回想自己在「農耕隊(*)」時期，眾人凝聚一心的美好，林豐堯將所有承擔師長事業的每一份子都當成家人看

* 農耕隊：由擅農業、園藝的廣論學員陳榮三，於2002-2003年發起。希望組織相應師父有機推廣理念的有志青年，一同做中學。





待，為讓夥伴們造業能獲最大利，在每次上陣前，會先共學半小時。當時還沒有「廣海明月」這樣的全球進度，因此共學內容繽紛，舉凡能提升心靈的讚頌、背誦等，都是一日之始的維他命。

大夥兒如家人

除了關懷大家的學習，分享正確的出坡心態，林豐堯更用心地在每個可能出現疑慮的環節上預作說明。而「家人間」會在意的事，他也統統說給大家聽，像是近期的建設進度或是重大要事、迎合時節的耕作內容、來拜訪過的特別人物……，一件件如數家珍。義工們即使不是每天來出坡，卻彷彿親身經歷，從未缺席。

林豐堯的真誠以待，義工們逐漸領受。每每辛勤之後、身心放鬆之際，彼此自然地談起在家庭或工作場所對到的人我境界，大夥以法安慰、分憂、打氣。除了困惱的傾訴與傾聽，也有法喜分享，像是彰化種子義工召集人林永承，有感於學習〈佛子行三十七頌〉受用滿滿，力推之餘竟帶起一陣背書風氣。

收坡，正是從身體的勞動，回歸到心上對法的安住依止！

承襲師父的愛

義工工作項目除了基礎建設，也會因應季節搭配農耕體驗，有的義工來時負責種植，有的義工加入時享用收成，相互接力，四海一家，共同珍惜每個時大因緣！至今問到義工們最深的回憶，他們總不忘聊起，那些年一起唱過的讚頌、分享過的喜怒哀樂、人生中的第一次栽種、揮灑汗水過後的滿滿法喜，和那位重要的菩提眷屬，林豐堯。

並非高大威猛的林豐堯，怎地成為引領一群義工開疆闢土的偉岸依靠？他說這是當年有幸親睹師父關顧弟子的行誼——師父即使只是帶大家誦念一個簡單的〈除草偈〉，都會預先思惟到弟子們可能會現起的煩惱、會遇上的困難，而詳加解說，讓義工在勇悍承擔時，也能貼近諸佛菩薩善護有情的心意。

因為師父悲智力的號召，因為身邊許許多多響應師父理念的同行典範，因為



「前進基地」
是特地為義工所搭建，具遮陽、蔽雨、操作農事及休憩、交流等功能的公共空間，至今許多義工仍記憶深刻。

學習《廣論》而發現生命有更多選擇，林豐堯二十八歲投入法人全職。他說雖然自己學農出身，但所有的底氣都是師長給的——是師長很有能力，也是師長凝聚了一大群人——所以倚靠師長的他，才有勇氣向前衝，向義工們傳遞師長的心。

有同行就不苦

那些年，走過荒蕪漠地的筆路藍縷；因農場尚未安裝照明設備，而避開夜半飛車黨遊竄的危難；由於舊疾復發入院檢查，而逃過八八風災對自宅毀屋式的

侵襲；回首一切的一切，林豐堯驚訝於冥冥中似自有師長佛菩薩的美意安排，連動著所有過往，都成為甜美回憶。

在四號地服務三年多，他是大自然莊園建設的先驅者，一個地方的創始雖然最難，卻也最難值遇，他欣慰有幸參與，進而體會師法友之美，並努力實踐師父「這一生都在配合別人」的身教。

如今雖已調離莊園，但他和當年一起打拚過的義工，仍會保持聯絡、定期關懷，再見面時彼此默契依舊一如家人。林豐堯說：「有同行就不會苦！」◀





彰化區 黃石公園的勇士們



慈心大自然莊園從最初了無生機的不毛之地，到生機盎然的綠野道場，逾萬人次龐大義工群的付出功不唐捐。當時的主要義工團隊：彰化（林永承帶領）、南區（徐金花帶領）、台南奇美（陳麗蓉帶領）、雲嘉（蕭清樺帶領）。

蘇慕容執行長念念義工的無私奉獻，特邀代表莊園建設前拓荒期（彰化區）、後建築期（雲嘉區）種子義工回娘家敘舊。

由林永承帶領的彰化義工團隊：前排左起，林永承、蘇慕容執行長、王志賢；後排左起，游陳笑、張雪玲、林燕枝、游碧娟。

睽違已久，專程而來，再次踏進大自然莊園，林永承和一群彰化老夥伴們一點都不急著就座，而是忍不住地左瞧瞧、右望望，看的是回憶中的痕跡，欣慰的是如今的碧草如茵，畢竟這是一場延續將近二十年永不停歇的接力賽，而他們都曾是其中一員！

緊接著，這批老義工們紛紛拿出好茶、點心等諸多美食互相分享，好似當

年那資源匱乏的時光從未遠去，彼此扶持照顧的心意深植於心，相聚即是歡喜，他們聊著現在，回想當年，過去的畫面躍然眼前。

四號地這裡有甚麼

這群彰化種子義工來自各行各業，真正務農的沒幾個，多因為喜歡大自然、認同慈心理念，不約而同來到「四號

地」（大自然莊園最初的名稱）打拚。

召集人兼司機的林永承，曾在 2004 年年初在鳳山寺見過師父，當時身體羸弱的師父說：「我病得苦哈哈，但內心的愉悅是兩碼子事。」這句話給他很大震撼，決定要跟師父學習，於是進廣論研討班。2006 年來教育園區當義工，有人請他幫忙載去四號地做義工，自此就專心在四號地歷事練心，直至 2013 年轉換跑道為止。

早期這裡的環境沒大樹，沒建物，沒廁所，有的是黃土、石頭、雜草、很熱的天氣，以及早期慣行農作留下的塑膠膜垃圾。要上個廁所得去 158 鄉道上的加油站，吃個中餐得進福智教育園區。因為固定每週五上午都會來當半天義工，而園區宗仰大樓又常辦法會活動，主事者乾脆請他們返程時幫忙把棉被、毯子、枕頭載回家洗曬，他們便請無法出來當義工的同修幫忙，一起造善利他，皆大歡喜。

完成不可能的任務

張雪玲第一次到高雄參加憶師恩法

會，有人邀約她到四號地當義工，她說：「我甚麼都不會啊！」、「這裡缺義工，妳人來就對了！」說客熱情地幫她把交通等事宜都處理好。張雪玲雖然誰也不認識，但真的來了！從拿鏟刀、拿鋤頭、挖水坑、搬石頭、扛木頭、種樹苗、組建房子、穿青蛙裝採菱角等等邊學邊做，她驚豔於生命中原來認為不可能的事全變成可能。

不只雪玲，永承、碧娟、志賢、燕枝、游陳笑等等也都在這完成生命中很多不可能的任務。但做這些粗活的累實在難於言表，「真的是做半天要休息一週」、「新義工來很好樂、不聽勸（許是不好意思）休息，結果得動用兩位老義工幫忙刮痧和照顧」，永承提到有次午後回程在西螺休息站想小憩一下，沒想到一睜開眼已是天黑。「但這些苦相較於三惡趣，宛若天堂」，永承的角度提策著夥伴們珍惜暇身、勵力積資淨罪。

當老闆娘的雪玲多次熱到中暑，卻仍樂此不疲，她說在大自然中賺資糧，可以賞美景、聽鳥鳴，不知忘卻世俗多少煩惱，所以她稱這裡是「天堂」、「忘憂谷」。孩子放暑假時，游碧娟或其他





人會帶孩子一起來跟三寶結個善緣，自然地，這裡也變成了「兒童樂園」。

游陳笑今年七十八歲，是這群義工中年齡最長者，當初永承邀她來，她不問要做甚麼就直接答應，覺得來這裡像「回娘家」一樣自在，而此處產出的有機農作物，令她很安心，常會買回去與家人分享。

經由義工們的難行能行，這裡的風貌及生態也逐漸轉變中，有小木屋、有廁所、有廚房、有大樹、有生態池，美麗的水雉在這裡停佇，候鳥高蹺鴿出現在池中覓食。

做師喜得奇異加持

在這裡當義工做的都是體力活，雖然只做週五上半年，但是又熱又累，怎麼能一次又一次地堅持下來？有人坦言如果只是工作，做一次就不會來了。「但是來不是只有工作，還結合學法，一週背一個偈誦，唱讚頌，接著去工作兩小時。」游碧娟因此背會了〈佛子行三十七頌〉。

大家依著師長的理念來實踐，做師父歡喜的事，同行善友互相打氣、彼此扶持。「在這裡學習，師父會派風派雨派水滴來幫助你。」張雪玲說，每次熱到快昏倒，林永承就用師父的這句話來鼓勵她，說也奇怪，每次聽完，真的當下就覺得一陣清風襲來。

林永承則有個「驚魂記」。一次風雨中，雨刷故障，臨時去修車廠簡便裝上，沒想到才開出五百公尺，雨刷就掉下來，當下只好請另一位師兄來接駁，並安排將自己的車拉去修車廠處理。沒想到事後修車廠竟回報汽車輪胎的螺絲釘只差一點就要鬆脫了。「一切皆因有師父加持，才能平平安安。」

林燕枝也分享一件搬石頭的「功德」。因為家中務農，她自認身體還不錯，有次在當義工搬石頭腹痛得厲害，回家後到婦產科檢查，醫師診斷說肌瘤已經自行掉下，只剩一小部分還連接著，於是僅動個小手術就順利將肌瘤取出來，不到半天就出院了。「我原本也不知道自己有肌瘤，真的很神奇。」

改變正是為了更好

物換星移，大自然莊園的規劃也必須隨順因緣而變化。雪玲趁著休息時間繞場一圈，物非人也非，令她感觸良多，但又何其自然。所以，年初莊園「限時」舉辦新春園遊會時，她把握機會參訪，選購有機農產品分送親友，宣導莊園的美好，希望更多人來領受，學習師父的慈心理念。

燕枝對莊園的情感，仍停留在多年前的樣貌，改變成現在，有些許失落感，「但是學習佛法、面對無常，就要練習不執著，每個階段有每個階段的任務，相信往後會越來越美好。」她用豁達註腳、用美好期待。

與林燕枝是夫妻檔的王志賢，另有工作，只能假日來當義工，讚歎家中師姐的精進用功。期待大自然莊園能讓師父慈心、文教的理念在生活中實證，成為引領眾生建立十善社會的重要據點。

碧娟在逛園區時，不論走到哪個景點，當時做義工的畫面就會浮現出來，

她覺得這個改變只是一個「進程」，師父為迎接更多眾生歡喜這個清淨莊園，一定會做最好的安排。

蘇慕容執行長聽了深表讚歎，「早期真的是沒有預算支援，幸有義工們學法、發心，又能護持、集聚資糧。」他特別叮嚀：「無論曾經投入的心血，後來演變成甚麼模樣，都不要懊悔，永遠要隨喜自己，因為業已造不失，當初造的善業一直存在，而且會帶到無限生命，一直增上。」

「一直以來莊園訂定的目標從未變改，雖然呈現的效果並非馬上能看見，卻正好有更多的過程可讓大家共同參與，因此無論在哪一個軌跡上，珍惜當下的善業才是更重要的，如今歷經十多年的漫長努力與堆疊，莊園已經越來越有規模，一切皆因大家遇難不退，深深隨喜大家！」執行長鼓勵大家持續依師學法，莫忘初衷。◀





雲林區 綠野樂高的構築者



由蕭欽樺帶領的雲林義工團隊：前排左起，凌惠玉、陳玉霜、羅秀淵、吳秀鳳、林滋蘋；後排左起，林翰櫻、蕭欽樺、蘇慕容執行長、林正鎮。

一通電話，雲林區義工緊接著彰化區的先進們，迎難而上，許多早期建築，包括簡易遮蔭的「龍門客棧」、回收物料打造的唐風「慈心堂」、「吉祥居」等，都是在此時期一柱一瓦手工拼裝而成……。

那通電話，是打給蕭欽樺的。自企

業董事長退休的他，因金鑽全職身分的太太羅秀淵的關係學習《廣論》，也因此偶爾參與退休人士組成的「金鑽義工」，抄寫皈依證等。當獲邀承擔大自然莊園（編按：此段時期的名稱從「四號地」、「慈心有機農業教育推廣中心」過渡到「雲林古坑慈心農場」）雲區義工召集人時，他想：「退休了終於有時

間好好學法、過輕鬆一些的生活，其他的事，能免則免吧！」面對太太接續策發，「不要啦，慢慢來！」他擋了回去。羅秀淵使出撒手鐮：「難不成你學《廣論》是在做學問？」被當頭棒喝的蕭欽樺，改變了心意。

突破自訂的極限

時空拉回 2008 至 2014 年，這群義工依然是退休人士的組合，但沒有人做過農活、懂得木工，一切從「零」開始。

公務人員退休的陳玉霜說，來到這裡好像十八般武藝樣樣都要會，譬如學著搬石頭、資材；學習種菜、種樹；學會為一群人煮飯菜；特別是為一群人導覽，要帶入狀況很難。這時想到要把這裡當成「家」，用如數家珍的心態來介紹，於是訓練常在這裡走動的自己，真誠地把感情和觀感帶給他們。

高中英文老師凌惠玉說，退休之後閒下來有點慌，聽玉霜說來農場當義工很好玩，就跟著來。沒想到原本只要拿粉筆、吩咐學生做事就好，如今甚麼都得自己來，爬高油漆、下水和泥，沒有一

樣心裡能接受！但看到大家踩著爛泥下田開開心心的，為何我不可以呢？一旦怡然投入，惠玉開始拍照做紀錄，剪輯黃金記憶。

雖然永遠都不會知道當天出坡的內容，但人人都有一件最不怕髒的工作服，也是記錄當年勇的最佳「戰衣」。

天方夜譚的挑戰

職場上「一夫當關、萬夫莫敵」的蕭欽樺，深刻體會到「倚眾靠眾」的重要：「很多事自己做不來，就要說出來，倚靠大家的力量去完成。因為身為『聯絡窗口』，很多事情自己最清楚，責無旁貸，再加上要開車載義工，諸多理由都能督促自己不偷懶。」

但有些事，還真是始料未及。他記得當時由張文瑄師兄提供、蔡榮德師兄指導拆遷的唐風建築木料——共二層樓的二十八根柱子——要重新組建，然因經過一段時日的擺放，除了一根於拆除時毀壞不用，其餘要派上用場的二十七根統統出現裂痕，好不容易完成修補和第一層柱子與橫梁搭建後，他們又奉命搶





在基隆游明忠師兄協同數位木工人士進場施作前的一個月內，完成所有木料的修繕，例如：拔釘、後續修補、覆漆等。

又由於缺乏相關機械，古風建築的巨大木柱，全靠義工以人力搬運、定位，在大家合作無間下，原以為不可能的任務，你推我拉後，梁柱竟順利就位。除了最長的一根因當天正好有吊車來他處施工、順便幫忙安裝的主梁，整棟建物全是手工拼裝完成。

彷若巨無霸「樂高積木」組建，但只能成功不容失敗。這一切，蕭欽樺沒有絲毫推託便竭力扛起，他表示，這是他人生中第一次做監工，工期內他幾乎天天往返農場，「那段時間的練習，至今受用良多。」

心念轉了個大彎

改變的豈止是體力、耐力？心力的提升，更是難以言喻的喜悅。

懂文宣、會計的林滋蘋還記得生態池的草臭又長，以及其他辛苦的打理，

但只要想到這裡未來是接引眾生的地方，能讓人歡喜，也作師所喜，心裡就很愉快輕鬆。因為這裡很需要人力，林滋蘋時常一來就做一整天，早上與眾人合力，下午落單就做力所能及的除草等事，體力還沒衰退前，至少每週來三至四天。

林翰櫻從遙遠的台西鄉過來，路程耗費不少時間，「想好好把握能做義工的歲月，假如時間過去了，因緣不具足，也沒有機會承擔。」除了珍惜集資機緣，她做導覽時，也深刻體會到何謂真實造業：「如果這一切沒有身體力行，講說的就只是稿子上的文字，而不是生命的感受。」這也是支持她堅持做義工很重要的原因，即便苦哈哈，但善業已造不失！

任職營造廠的林正鎮，眼見生態盎然，小鳥悠然自在，就理解為何師父讓大家做有機。「今天來覺得環境很舒服，草皮翠綠、空氣新鮮，也感受到很多快樂因子，相信都是源於之前的付出，如今收穫溫馨的回饋。」他樂觀地認為，團結就有力量，可以從無到有。

物換星移皆是緣

時光流轉，歲月更迭，再回「娘家」，看似物換星移，是失意還是詩意？

蕭欽樺和羅秀淵坦言，看見之前種的阿薩姆紅茶樹、整排的花兒都不見了，以及當初蓋的古風建築，一度作為倉庫，心中著實有些失落。但想想當初來的初衷，是為了集聚資糧、作師所喜；雖然變化無常，但已種下正因，心情調適一下，也就過了。

蕭欽樺更說：「師父光復大地或許是表相，真正要光復的是我們的佛性。重點是六年來的承擔，令我的心調柔，不再凡事苛求盡善盡美，而是學會在事相上但求盡心盡力。」

林滋蘋很豁達，「無論是回收資材暫放，或是建好了挪移，都是常事，為的是效學師父惜福愛物的精神；每個變化的點，都是新的概念、新的嘗試。」她堅信，每個抉擇背後都是為了往更好的方向發展，讓來的人更歡喜，更想要再再地來。

吳秀鳳就是想來打造「金色城堡」。她說，「凡走過必留下痕跡，回頭看過往，已種下很深的業力，從無限生命的角度看沒有空過，而且在過程中感受到師法友的重要，這一切非常值得。」因此雖然有變化，秀鳳不會感到失落，「因為緣起正是如此，建設當然不一樣，但比以前更好。」

隨順秀鳳的業果法則論，陳玉霜也結合心續：最近剛學到「小因果」，原來自己的內心早已種下善種子，回憶起來沒有汗水、淚水，只有歡喜，而且這分快樂的續流將會永遠延續下去。

發心成佛是關鍵

座談尾聲，蘇慕容執行長感性總結：「聽完分享猶如參加了一場法會，深深禮敬。看到大家不僅研討法，更承擔義工去實踐，這條路一定要堅持走下去。」除了非常感恩和隨喜大家當年所造的共業，他也勉勵持續累積「眷屬圓滿」的因，在成佛路上有人相伴。

執行長分享了一則早期東勢農場的公





案，當時義工反映很辛苦，法師反問：「這麼辛苦，你們要不要退？」義工們都表示，因為是師父的事業，所以不退。法師聽了肯定地說：「就憑你們這樣的信念，下輩子就吃穿不盡了，因為依師。」

執行長強調，師父在 2003 年推「三界六道有情護生計畫」、推素食等；老師結合師父理念，續推有機、種樹、淨塑，種種都要朝三主要道的方向去發心，這不只是眼前的事業，而是完全取

決於背後為利一切有情所發的菩提心——關鍵在勿忘「發心成佛」，唯有成佛能真正利益最多有情！

「義工們正是透過法人事業和這些走過的路來練習發菩提心，以及透過師長三寶來指引造業方向；希望義工們的承擔能帶給來到莊園的朋友們，往好的生命方向一些不同的改變，這也是成立大自然莊園最重要的目的。」執行長給了回娘家的老義工們燙金般的印記。◀



一群沒有木工背景的義工們，靠著毅力現學現做，惜福組裝還原唐風建築。圖為集眾人之力立柱上梁，不論是師兄還是師姐，都勇悍挺身，毫不退懼。



陪伴 最美的風景

農場場長
——陳明泉：利他的快樂最持久

「我是被義工感動的……」，雲林古坑慈心農場（慈心大自然莊園前身）場長陳明泉慢條斯理地說著。看似輕描淡寫的一句話，背後卻承載了生命航向被巨大翻轉的泰山之重！

2006 年，幸運獲得「台灣請法團」名額，陳明泉從美國來到園區宗仰大樓。聆聽完師父為居士現世的依法修

行、來世的增上環境而創辦的法人事業，他特別相應慈心不殺、有機護生理念——這隻鄉下長大的政商倦鳥，隱隱的農夫夢被勾了出來。

但事業四海、交遊廣闊的陳明泉宛若空中飛人，雖然於 2007 年踏上「台糖四號地」巡水，卻未佇足。初始，他只想當個快樂農夫，假日偶來蒔花弄草，順路吃在地美食，或來杯古坑咖啡。





不忘最初的感動，2010 年與賴學長（左）合影。



不論是搬石頭還是扛木頭，採菱角還是收洛神，早期義工在烈日下，開墾、建設、忙農活，將一片荒煙蔓草逐漸妝點成型。圖為台南義工與參訪者農務體驗時，種下第一池旁的景觀植栽。

即便如此，法人幹部每到週末，總是不忘去電邀約，似乎他就是團隊的一份子。同行善友的溫馨關懷，彷彿給漂泊不定的心有了似有似無的歸屬，但真正讓雲走的腳步常駐於此的關鍵，是一路看著的來來去去的義工。（編按：2009 年莫拉克風災後，陳明泉深感「要待下來，才做得了事」；2010 年「321 種樹護地球」活動在該處舉辦，同時古坑慈心農場揭牌，陳明泉接任場長。）

拾荒阿嬤 請吃涼糕

說到義工，陳明泉隨口就有故事。

一位遠從高雄來到農場的阿嬤，總歡喜地跟著義工們忙東忙西。有次，阿嬤悄悄地向陳明泉說，自己正在存錢買食材，想親手製作涼糕請大家吃，感謝在這邊受到的照顧。

原來阿嬤並非福智學員，卻很喜歡這裡的氛圍，特別是每次收坡後跟義工一同用餐，都受到溫暖的呵護，因此想要回饋這群如家人般的夥伴。阿嬤平日靠回收維生，每月攢下幾十元，最後終於達成讓每位義工吃到一口涼糕的心願。

「那一口涼糕是感動也是提醒，其實我們擁有的很多。」陳明泉語帶哽咽。

小腦萎縮 不負時光

一位師姐的先生（也是同修）被檢查出罹患了導致運動及平衡失調的「小腦萎縮症」，逐漸開始走路搖晃、吞嚥困難、眼球顫動等。此症直至目前沒有任何治療方法，他們堅持把握最後可以行動的六、七年時光，持續從事農場建設工作。

如今師兄已不良於行、無法再當義工，陳明泉前去探望，只要述及當年承擔的點點滴滴，他依舊顯露開心神色。

「生死事大，這不是《廣論》上的文

字，而是和我們切身相關。」陳明泉語重心長。

效率掛帥 自身影子

有位企業主退休的師兄，每回接獲任務的考量點，皆慣性地從成本效益出發，若見未符合其精算邏輯，便會積極地和陳明泉商議，希望能改變既定的策略。在你來我往的互動過程中，陳明泉察覺到那個無始以來的自己。

原來他和師兄有著同樣的職場背景，用著同樣的管理方式，早已被慣性綁架，所以也會不自覺地拿世間經驗來評





判農場事宜，忽略了大家一起做、一起學習的過程。

如今他轉變思惟，寬廣看待不如意境，體諒每位夥伴的心，經過這樣互相陪伴、共同學習，他與師兄已雙雙跳出囹圄，凡事勇悍向前，卻能調柔以待。

「以前在職場，凡事目標導向，獲利掛帥；現在當義工，依然目標導向（成佛宗旨），但重點在調整意樂與學習發心。」陳明泉回首總結。

滿眼石頭 各有身價

揮別昔日坐擁豪宅、遊艇，打打高爾夫、玩玩開飛機的日子，陳明泉自此踏入了另一個世界，發掘了另一種生活，也形塑了另一個自己。

做義工淨罪集資、歷事練心，是師父的美意。如何安排義工出坡內容，是一項重要學習。然而，早期的「台糖四號地」地上地下都是石頭，光是忙著整地、撿出石頭，都忙不完了，因此義工連續來了N次，出坡內容都一樣。

爲了讓大家忙得有勁兒，陳明泉會善巧轉換，偶爾從撿石頭，變成按照大小體積做分類，讓堆積成山、不同尺寸的石頭有了功能。雖然依舊是和石頭打交道，卻能延續歡喜，善業倍增。

相機隨身 快門寄情

義工的提問五花八門，對大自然界也是門外漢的陳明泉，不得不開始邁入「專業」的學習。第一步，他從認識與農作物有密切關係的小鳥開始，天天帶著傻瓜相機，見到翩臨農場的鳥兒即按下快門，再拿著一張張照片去求教。

慢慢地，他從原本只認識麻雀、鴿子、鸞鷲三種鳥類，到農場因有機而日益生趣盎然的生態如數家珍，甚至和或送來或不請自來的動物，成爲默契十足的好友。不論敦親睦鄰、導覽介紹皆能妙語如珠，令參訪者感性知性雙收。

一方水土養一方人，來自各地習性不同的義工，聚在一塊將會迸發出何等智慧火花、交織出多少溫馨故事？於是，陳明泉不但用相機拍下停格瞬間，並開



1 2009年木屋啟建前行會議，陳明泉作為總規劃，邀請木作蔡榮德師兄（左一）、基礎陳國在師兄（右二）、結構李正民師兄（右一），一起討論建築次第。2 莊園動物與人、環境共榮共存。「禾豐」牛是如倫法師命名皈依的，和馬、豬、雞、鴨、鵝等擔負起生命教育的現身說法，並與人親近互動。

1 | 2

始寫日記，記錄珍貴的「這些人、這些事」。2009年開始，他將紀錄放上Facebook與大眾分享，一路發展至今，意外成爲農場最翔實的衷情紀錄者。

逆向操作 難忘體驗

每次出坡緣起不同，當碰上在城市成長或超怕下田的義工，陳明泉會鼓勵他們脫下鞋襪到荷花池裡蹣水踩泥，體驗突破自我設限的驚喜，有義工甚至意猶未盡，連休息時間都捨不得離開池子。

一次福智高中男學生來當義工，剛巧碰上天候不佳，正當他們以爲白來一場

時，陳明泉卻說：「不用怕，這是師父派風派雨來了！」不但帶著大家在雨中出坡，收坡後還開放一小段時間，讓學生們打水仗舒壓；濕漉漉的孩子們痛快地沖完熱水澡，齊聚火盆邊烘衣服，愜意地men's talk，聊心情、話生涯。「珍貴合影中的男孩們，如今很多都已成爲法師。」相互陪伴，是陳明泉工作中最美的一頁。

慣性決策 不會祈求

初始，農場土質貧瘠，爲培育出適合的作物嘗試無數。慈心執行長蘇慕容亟思給茶樹更好的適應力，屏除「嫁接



苗」方式，由孵種開始長成「實生苗」，花了幾年時間，好不容易看見成果，不料當地一個不定期出現的湧泉噴發數個月，淹毀了所有心血(*)。

那一剎那，陳明泉第一次看見人類的渺小，原來人定不一定勝天。「我們應當放下原有的認知，從頭去學習、去理解，這一切必定要靠善知識引導。」領悟於此的陳明泉，當時卻不知如何向師長祈求，因為他已習慣自己做決策。

直到要為農場規劃停車場——工程估逾百萬高額費用，資金奇缺的當兒，陳明泉絞盡腦汁也不得解決之法。經善友提醒，他第一次向師父祈求：「師父啊，您是學土木工程，您一定有辦法……。」跑去慈心石前啟白後，神奇的事發生了……。

奇異恩典 回首醒覺

當晚酣睡至凌晨四點左右，夢中出現一個奇怪的畫面：土裡的石頭全都浮出地面。他驚醒，「對呀！還沒測過地層結構呢！」天亮後請來怪手一挖，果

然一尺以下全是石頭，如此事情就好辦了。陳明泉安排怪手先挪出石頭，將土回填，再鋪上石頭、壓實地面。簡單輕鬆地調轉兩層地質，耗時僅數日，花費三萬九。從此之後，陳明泉對境心中常念師父。

踏入農場十多個年頭，讓勇於轉換跑道的陳明泉，甘於淡泊、安定地迎接自己的第三度退休；在這裡他看見不一樣的世界，也蛻變為不一樣的人，「因為師父動員了這麼多同行、義工長時陪伴身旁學習」，讓嚮往無拘無束、如浪子般的這顆心，真正有了歸屬；而長年追尋探覓的快樂，也有了篤定的答案：「利他的快樂最持久」；行行重行行，然而生命的航向早已轉向！◀

* 麻園區地下水豐富，尤其值遇某年持續下大雨，山上豐沛的水伏流而下至麻園後，便會在一些位置湧泉，土壤也呈現飽和水的現象。

農場曾栽種茶樹、芭樂、桑樹等果樹，除了蓮霧、芒果耐淹植物以外，都被淹死，之後就順應自然不種了。八九月湧泉區域變沼澤，剛巧留給高蹺鴿、小鸛、綠頭鴨等鳥類一些友善的環境。

後來義工通稱此處為「湧泉區」。



佛陀教法

君陀開

談三界六道護生介面

專訪 / 蘇慕容 (慈心有機農業發展基金會執行長)

文字 / 編輯室

圖片 / 慈心基金會提供



從食安啟動 邁向也有機

2023年初夏，一場雨剛過，慈心大自然莊園空氣清新，滿園小草分外鮮綠。這天，蘇慕容執行長親自導覽，帶一行人認識莊園。

赤足親草木 話有機食農

不似一般走馬觀花，莊園裡的一花一草一木，他都能信手拈來，透過眼耳鼻舌身，讓人五感全開！像是走在七連池草皮區，他像調皮的孩子問參訪者：「要不要脫掉鞋子？光腳走在草皮上很舒服喔！這裡二十多年沒有農藥、除草劑，可以很放心！」因為「有機」，人與自然可以安心地親密接觸。濕潤小草摩娑著肌膚，彷彿孩提時代被母親輕輕搔癢逗玩般，來自土壤的能量瞬間遍流全身。

走過大樹，枝葉如傘，他駐足了一會兒，告訴大家可以靜靜坐在樹下，感

◀ 暖陽下，蘇慕容執行長親自導覽莊園。他率先脫下鞋子、赤足摩娑如茵綠草，表現了對莊園耕耘成果的信賴與肯定；堅定前行的背影象徵著另一個里程碑的啟動。

受自然的氛圍。果然流水低吟，和風演暢，讓平日工作忙碌的大夥頓時塵勞全消、心房舒暢。原來，天籟之音療癒作用，要「靜心體驗」才能得箇中滋味。

不過，懂得與美景交心的他，最惦念的卻是義工。他指著親水平台下沉式池壁的鋪面說，全是義工用石頭排成的；他細膩地從不同的排列法觀察到義工的個性。莊園裡到處有他們的足跡及動人的故事，從早期「三、四號地」邁步，歷經「農推中心」，跨越「古坑農場」，為了牽緊師長的手，在這裡相聚、堅守、蛻變。

如今，「農場」轉身「莊園」，除了名稱饒富興味，自然地貌愈加豐富，迎來大型「溫室建築」，並在有機之外加入「食農教育與體驗」，未來還有第二期建設，經營方式亦將調整，種種突破與改變所為何來？其理念與願景，執行長從台灣有機產業的社會脈動說起。

食安掀隱憂 啟有機動能

「今天正好是光復節，期望集結我

們的力量，一起光復大地，共創健康和樂的社會！」1995年十月二十五日在嘉義朴子農場，師父帶領弟子舉行灑淨法會，開始推動「有機無農藥」，距今（2023年）已二十八年。回想當時社會氛圍，瀰漫著一股隱憂——農藥殘留過量、化學添加物濫用等，卻沒有太多關注力道。直到師父登高一呼，學員動起來推廣。

當時「有機」一詞非常稀有，人們不太了解它的意義，設立教育農場可讓同學從實際體驗中深化對它的認識，石岡農場便是其一。對學員來說，平時從四面八方聚到教室內學習，有個戶外活動場域走走，既可增加同學情誼，又可見識豐富生態。此外，農民辛勤種植的經驗分享，也引動很多人好樂及嚮往，如有些出生農家的學員，從小看父母務農太艱苦，長大後選擇遠離農務；但當他來到農場體驗後，才發現那是重任背後的美妙過程，不啻一場感恩之旅。

師父說，要有人買、有人吃，農民才會繼續種。只要是師長理念，大家都會義無反顧地做，因此不管菜種出來賣相





如何，學員照單全收，不僅自己消費，也到處跟家人、朋友宣傳，有人甚至下田當起農夫；加上里仁成立，致力於生產少添加的食品；慢慢地，大家對慈心「有機」或里仁食品「少添加」有了更多的印象。執行長認為：「對改變社會的農業產業來講，早期這一波廣論學員應該是扮演了很重要的推廣角色。」

驗證與綠保 意義更多元

社會普遍重視有機之後，反而衍生一個現象——你說有機，他也說有機，卻經常爆出抽檢後有農藥殘留的新聞，很多人怕被騙，乃至不相信有機。因此慈心基金會後來也承擔「驗證」工作，立定志向做一個非常公正的把關者，目標是讓「有機」這個名字值得信任。最後，集眾人之力走出高度，只要是慈心驗證、里仁產品，就不擔心有農藥殘留。當時為維護有機的秩序和信譽所做的努力，在食物這一端確實對台灣社會算是滿大的改革。

隨著社會動態的演進，消費者選擇有機的理由，從食物安全的物質層面提

升到保護生命的價值。慈心開始推廣「綠色保育標章」，跟生態保育連結，如輔導阿石伯蓮花田不灑農藥、除草劑，終於將台北赤蛙保存下來。其後推動各式各樣的保育，如官田水雉，甚至運用媒體拍攝「農田裡的動物」，加深大家的理解——有機不只等於「無農藥的食物」，還等於「生態更豐富的歷程」，後來也堆疊了等於「對水源保護更好」，在有機二字中加入各種想像與意義，給消費者更多元的力道和體會，也可說是更多元的價值。

昇華精神面 解決心困境

「人類正在發生什麼問題，我們就應該要做什麼，不懂就學，慢慢累積解決問題的能力。」執行長謙虛地說，像過去三、四號地、農推中心時期，是為培養團體內更多推動有機的人才；到古坑農場時期談四生，有機不只是生產、生態、生命的保障，有機也可以是一種生活態度。時至今日，現代人需要的已不只是安全的食物，還有心靈困境的解決，尤其手機、網路塞滿生活，人跟環境變得非常疏離。因此演變到莊園

時期，有機因應加入心靈層次的成長和提升，推出更適於普羅大眾的內涵，親近自然，減少焦慮，緩和步調，找回更真實的內在。大自然莊園希望能夠打造出一個回歸土地、回到餐桌、回到對這一切事情理解的地方，在這裡靜靜地體會，做正向療癒。

「莊園」意指大的農場，對此有何想望？執行長沒有下定論：「未來會有很多可能性，坦白說我們也不是什麼都會，從早期到現在，一直都是觀察社會缺什麼，我們就努力學什麼。」然而篤定的是：「師長佛菩薩想要藉由這些過程一方面幫助眾生，一方面幫助我們自己累積資糧、淨除罪障。」

心與心相伴 農友行長路

從一開始做有機至今，慈心一直在實踐師父所說的「互助合作」，跟人、跟環境、跟動物、植物互助合作。

農友的心為什麼會被感動？執行長言簡意賅地回答：因為有人在幫他，包括慈心跟農友、農友跟農友之間，不管是透過慈心辦理的農民與農民交流會，或是農友拜訪農友的活動，彼此的關係都不是競爭對立，而是經驗分享。

在台灣乃至國際，有機都屬小眾產業，農民數量很少，如果慈心不去促成連結，大家會很辛苦——不只身體勞





苦，還有內心孤單。「當我們把農友拉在一起時，他們會感受到有人陪伴，跟他一樣在堅持。心跟心的相伴和諧在有機這個產業看得最清楚，比起其他產業更具體。這裡面當然少不了義工那分精神，而那分精神是師父給的，願意無私奉獻，牽大家的手，拉近彼此的距離。」執行長從體會農友的感受，觀察到師長悲願深刻的影響。

看田間腳印 長養慈愛心

除了人與人的合作之外，慈心跟環境、動物的連結也很用心。為什麼要讓農友知道田間有什麼動物？執行長解釋：「事實上很多物種他們都沒有看過，他從來不知道他的土地可以養這些動物。當我们用紅外線、攝影或其他方式讓他清楚見到，他內心會產生感動——原來種有機不只能養家人，還可以養這麼多動物。雖然有些動物會傷害作物，但絕大多數農民會說：『好吧，就讓你吃！』農友從這裡也漸漸發揮出對眾生萬物慈愛的心。」

因此，種有機絕非僅止於作物更乾

淨、場域更生態，就像很早以前出現的格言：「多一座有機農場，就少一座監獄。」、「多一座有機農場，就少一座醫院。」背後代表有機也對人類和社會環境有很大的貢獻。

回到導覽路線，一行人走到一處綠地時，執行長在一排小樹前蹲了下來，他帶大家看爬在樹皮上的獨角仙，有一株甚至多達二十多隻，牠們雖然你鬥我、我鬥你，好像爭地盤似的，卻仍一起大啖樹的汁液，連黃蜂也不忘飛來分一杯羹；小樹被吸吮得到處疤痕，卻沒有因此枯槁，來年又會長出新的樹皮。農場裡的人們也不會去干擾牠們，真是動、植物的快樂天堂。

不知是環境讓心變得寧靜，還是天生有雙捕捉美的眼睛，執行長雖非專業攝影師，但手機裡導覽隨拍分享的照片卻是張張吸睛，人與植物、動物共存共榮的和諧韻律，在光影間映照而出。◀



印記在大自然莊園上的足跡，讓參訪者清晰看見「有機」已從物質（生產安全的農作物）邁向心靈（逐步提升精神層次）。相對地，莊園的另一個教育內涵「食農」，會僅僅是眾人已耳熟能詳的「從產地到餐桌」的零時差美味，或購買在地農產品嗎？莊園真正想喚起大家關注的，會是哪些藏在尋常生活背後的重要使命？

愛用國產 提升糧食自給率

「食農教育」一詞來自日本，但執行長強調其在日本與台灣的發展稍有不同。台灣叫「食農」，日本稱為「食育」——偏重「營養的搭配」，由於過去日本人平均身高較其他國家的人民矮小，因此二戰後日本政府特別重視人民的「營養」，重心在規劃餐點營養成分的黃金比例；另一方面也重視「國產」，竭力灌輸老百姓「國產優先」的觀念，因此日本民眾對自己島國產出的作物很有信心。

在台灣，由於飲食習慣西化，真正以國產為主的只有米及蔬果類。由於吃



下更多國外進口的食物（如麥類等），稻米相對吃得少，2022 年國人食用稻米量僅四十二點九八公斤，連續五年下滑，更令人憂心的是，「糧食自給率（*1）」僅剩三成，意謂台灣目前約有七成食物依賴進口。

而糧食自給率同時也是影響「糧食安全（*2）」指標的重要因素之一。這正是莊園為什麼要力推「食農」教育——執行長直言，因為糧食安全，以及土地利用問題——希望努力讓台灣民眾能好好地吃這塊土地種的作物，「否則像俄烏戰爭若再打個幾年，整個糧價都上漲，可能有錢也買不到食物，所以再怎麼樣，糧食自給率最好還是要提升。」

*1 糧食自給率：指的是國內消費之糧食（包括食用及非食用）中，由國內生產供應之比率。簡單來說，就是指我們吃的食物中，有多少是本地生產的。而為了計算這個比率，便以食物中的熱量作為基準，來看台灣能自己生產多少糧食，因此也稱為「以熱量計算之糧食自給率」。

*2 糧食安全：指的是穩定地讓所有人獲得充分、安全且營養的食物，除了糧食的供應外，還包括如何取得、穩定取得和有效利用糧食等面向。

執行長表示，日本約兩億的人口，糧食自給率還能達五、六成，但台灣只有三成，韓國也比台灣多。台灣位處熱帶、亞熱帶，產量可以不只三成，主要在於國人缺乏糧食自給率的意識，這是食農教育想解決的部分。

望向產地 連結與作物情感

然而，改變國人飲食習慣不是件容易的事，食農教育該如何著手？執行長回想小時候餐桌上的食物，季節性非常明顯，夏天是瓜，秋冬才有較多的葉菜；現在隨著貿易進口（台灣為 WTO 會員，須提供最低進口量），各種食物輕易地進來，季節性已不明顯，國人飲食

隨之西化的同時，卻沒有「選擇在地食物的教育」迎合上來。

像台灣的異國風料理盛行，一講到義大利、緬甸、泰國等菜餚，大家深諳其各式特色，幾乎是閉上眼睛都可以知道那是什麼味道，但是對自己生長的這塊土地上的飲食文化，反而很多都不清楚。

特別是距離農村、農事很遙遠，自然不會有土地的情感跟連結，繼之不易同理及支持國產，而便宜、好吃便成為首選。

食農教育希望藉由豐富大家的知識，連結與土地、作物的情感，進而增長支持國產的力量。由於現代人對食物的認識只有在貨架或餐桌上，至於它生長的樣貌以及農友如何種植，皆一概不知。食農教育盼能帶給消費者「驚喜」——西瓜原來是躺在地上的（不是樹上的結果），花生原來是長在土裡的（不是草叢裡的果籽），鳳梨原來住在這裡……，在一串「原來」的發現中愛上它！

此外，現今社會早已跨越「能吃飽飯」的基本問題，如何吃得「美味健康」才是訴求，大自然莊園也試著讓在地農產以新料理型態走上餐桌。

升沉樞紐 教育利器立知見

師父說過，教育是人類升沉的樞紐。執行長認為，升沉核心是在無限生命的提升與成長，雖然知識、技能不是師父談的核心，但對現代人，需要有應機的方法、行動。舉例而言，知道「利他、發心」好，但方法、工具是什麼？「體」是佛法理念，展現在外的「形」要呼應現代人的方式，可能必須讓人覺得好玩、有趣，有鼓動的力量，而不是教條。尤其成人教育，更需要讓人體驗、參與、討論。事實上食農本身就是一種教育，不只在課堂上講，也可以是實際的體驗，從田裡到室內展示、討論解說，乃至料理餐桌，都是一種體驗。

食農教育是一個貫穿很長的教育範疇，從土壤種出來，外相如何，到物流供應體系，料理的味道、作法，甚至源頭的飲食文化，如客家、部落、閩南人



的各種內涵及保存方式，任何與飲食有關的環境、生態、文化，都可以談。

執行長說，我們支持食農教育，但更希望支持「有機」的食農教育，因為如果只是食農，還是會用農藥、化肥，即使種出來給自己吃也沒有比較好，因此莊園企圖建構一個較為整合與系統性的場域，提供一個好的教育平台，把有機的各種內涵擺進流程中，大眾就能夠在這個環節上完整理解有機及食農。

共創未來 期待更多有心人

對於食農體驗，執行長就像個實踐者，莊園裡各種花、草、樹、果，幾乎無一不知，連小昆蟲也能細數家珍。導覽時他踮起腳尖在樹葉間摘果實，在看似雜草叢生的彩虹區彎腰採香草，拿起來又聞又嚼，再遞給大家親自品嚐，果真酸甜苦辣、其香各異，雖然大家五感全開，卻早已滿眼撩亂、不分彼此。有趣的是，執行長總在「品味」後，笑逐顏開地問：「是不是很快樂的味道？」還會聊起小時候母親善用植物的種種回憶，簡直像個母愛萌寵的少年囡仔。

人離不開自然環境，與自然本來是一體的，但因為科技發展的速度太快，與自然疏離。因此大自然莊園希望透由這裡營造出好的環境——有著各種花卉園藝，有著豐富自然元素的場所——讓人們易於貼近、欣賞，輕鬆地感受自然的美好，同時走到田裡體驗什麼是有機、食農。

最後執行長露出一貫溫厚的笑容，熱切地呼喚：「也許我們想要呼應現代人需求去努力發展什麼，但是我們更期待這裡也是邀請更多有心人一起來創造、實踐理想的地方，希望邀請各式各樣有這方面擅長的人來，不限《廣論》學員，只要有這分心力的人，大家一起來努力！」



「屏東監獄廣論佛學班」學員以《三十五佛懺》大禮拜作為課程前行。



懺聲

若響

屏東監廣班
反璞皈真路

文／陳弗
圖／監廣班護持團隊提供

圈圍與罪名、禮拜與誦經，截然不同的意象正交會在關押重刑犯的屏東監獄裡的某個角落！受刑人得到悉心關懷，深囚的心靈，漸漸朝向光明……



位於僻遠的海島之南——台灣屏東縣竹田鄉，一處人煙稀少的遼闊田野中，孤立著幾棟低調的建築物。然而建物上方幾個金色大字「法務部矯正署屏東監獄」讓幽靜氛圍多了分遐想的色彩。

加高的圍牆、厚重的鐵門，似乎也象徵與社會人際脈動的隔絕。這一般人難以「深入」的地方，卻有幾位資深的廣論班班長走進高牆，想方設法在隔閡上開了個縫，讓受刑人看見自身發出的點點亮光……

「屏東監獄廣論佛學班」上課時間到，十五名愛滋受刑人（*1）一字排開，二話不說，以向三十五尊佛禮拜、懺悔，開始當天的課程。

2020 年秋天，這群受刑人開始了第一堂課（*2）。說也奇怪，性情躁動甚

至有的是基督教徒的他們，竟願意五體投地禮拜佛陀；兩年後，他們的名字更出現在福智文教基金會背經會考的名單上，挑戰背誦《心經》！

兩年期間，沒有監方硬性規定，班級幹部也未給予要求，這些鐵錚錚的硬漢子到底怎麼轉為調柔的？

護持幹部小組 共擬適性教材

相對於一般廣論研討班的靈魂人物是班長，那麼這個班的靈魂人物便是「講師們」。

屏東支苑淨智單位頂戴著師長的悲心，為了順利幫助法律邊緣人，在開辦監獄廣論班之初，對於班長適合人選的尋覓就煞費苦心。

考量班長若具法律相關背景、能夠掌

*1 屏東監獄廣論佛學班：又稱「屏東監獄廣班」，學員人數、對象皆依監方規定。本班上限十五名，只開放愛滋受刑人參加，隔週上課，每次兩小時；與研討班不同，學員習慣稱護持團隊成員「老師」，而非「班長」、「副班長」。因緣起變化於 2023 年五月結束。

*2 監獄廣論班緣起：2017 年秋，法律人士為解決「刑罰與慈悲」的兩難題，組成「法律人請法團」赴 P 島請示真如老師。老師拍板成立監獄廣論班以利益受刑人。2018 年，第一個監獄廣班成立；2019 年以贈送《希望新生》活動與各地眾多受刑人廣結善緣。多位僧團法師為成辦善業相繼投入關懷。或有尚未能成立廣論班者，以讀書會型態取代，達到關懷教化之功能。



屏東監獄廣論班幹部朱寶堂（左起）、潘清俊、楊韶如，承擔師長心願為受刑人播下佛法種子。

握受刑人身心狀態，較有利於班級經營，多方打聽下，找到法警退休的朱寶堂。巧的是他本身就在屏東地檢署服務超過二十年，不僅了解監獄生態、熟悉當地人脈，更經常面對受刑人。當時朱寶堂落腳雲林，在教育園區帶廣論研討班；然幾經思考，既是故鄉，又是一般人難以碰觸的場域，他決定放下自己依師利他，回屏東承擔監獄廣班。

覓得監獄廣班適任班長，其他護持幹部的選擇也不敢大意——全是在宗行班學習的資深班長，搭配出有如航母艦隊級的團隊。

幹部匯集完成，緊接就是課程內容。針對學員缺乏佛學基礎、背景差異大，如何引發善法欲、避免難度過高反生排斥，他們開會共識出「主題式」教學——每堂課緊扣一個主題，如觀功念恩、生命無限、業果法則等，皆不離師父、老師引導學習《廣論》的重要內涵；教材則取自師長開示的相關影音。

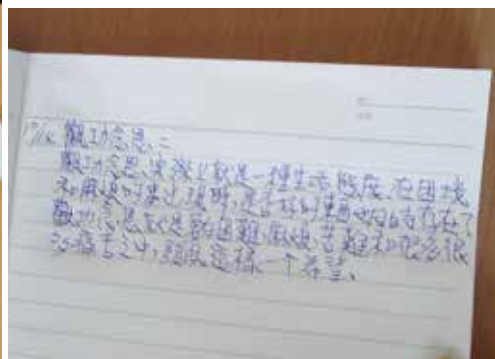
屏東監獄廣班學員回饋

以前不會原諒別人，現在變得比較會原諒別人。媽媽來看我，也覺得我脾氣變了！



1 | 2

1「善行日記本」成為學員與講師交心的園地。2學員親手寫下對「觀功念恩」的體會。



共擬整體規劃後，護持幹部各自認領主題、準備教材、輪流授課。雖然每堂課由不同幹部承擔「講師」，團隊仍會進行前行共學，討論教材內容是否適合學員程度、能否帶出主題內涵。

淨罪集資齊下 悠遊心靈寰宇

面對著一群剽悍男子，上課前行的安排也得勇悍，拜《三十五佛懺》、誦《心經》，把最善妙的「淨罪」、「集資」直接端上來！

全班願意配合拜懺，朱寶堂直呼「不簡單」！學員各個有主見、有個性，脾氣一來也許就怒目相向，誰願意乖乖聽對方的話？但打從第一堂課之後，拜懺前行沒斷過。學員還會自發為講師、同學鋪設拜墊；炎炎夏日沒冷氣，一拜就要滿身大汗也從未抱怨；甚至有同學經過佛堂時會自動合掌禮敬。朱寶堂讚歎：「可見拜《三十五佛懺》的功德有多大！」

正行的課程規劃，則是先播放影音引導主題內涵，再進行小組討論。三至四

位學員為一小組，由一位幹部帶領討論互動，藉此了解學員吸收狀況、思惟轉折變化等；而講師們和藹親切的關懷也得到學員的正向回饋。

一般來說，免費課程通常會有學生愛來不來的問題；但他們出席率出奇地高，而且不遲到、不早退，只有因病才不得已請假。其實，監獄不僅開設各式選修課程，也規劃各種「工場（*3）」提供工作；這群受刑人有放棄佛學課到工場賺錢的自由，但在心靈提升和物質利多之間，他們選擇了前者，想必是感受到了悠遊心靈寰宇的喜樂吧！

遞善行日記本 從交差到交心

下了課，學員不是闔上書本走人就好，還有重要的回家功課得做——「善行日記本」。下次上課時，講師會收回逐字閱讀、寫上回饋，並以真如老師的《希望新生》、《心之勇士》等話語給予打氣、鼓勵。

朱寶堂說，學員剛開始採敷衍了事的心態，在經過團隊長期關懷，並真心觀待「善行日記本」的內容後，漸漸看到善的迴響，彼此愈來愈能交心。朱寶堂分享了幾個互動故事：

當學員面對家人受苦卻無從幫忙而感到哀傷，願意向講師們尋求解決之道時，他們以老師開示的「可為病者誦《心經》」作為契入點，鼓勵學生念誦《心經》並將功德回向家屬，讓學員心靈得到撫慰——這也是後來全班報考「恆星經典背誦會考」的緣起。

*3 工場：屏東監獄設有作業工場十三間，承攬公私經營之勞務委託加工作業，由監獄斟酌教化、數量、作業種類、設備狀況及其他情形酌定作業課程。其主要目的，在於訓練收容人習得一技之長，培養其勤勞節儉習慣與刻苦耐勞的精神，俾使出監後可順利復歸社會。（資料來源：法務部矯正署屏東監獄）



還有學員跟朱寶堂說：「我是一名基督徒，不懂你的佛法，不知道在拜什麼；我知道有教主，我很了解。」朱寶堂回答他：「那你就把他看成你基督教的教主，這樣拜就好。」沒想到拜佛一段時間後，學員想法有了改變，他說：「我現在已經相信佛陀，對觀世音菩薩、佛號名稱開始有感覺了。」

如同學校班級裡設有學生幹部，監方主管也指定一位學員擔任班代，協助班級事務、管理秩序、執行主管交付的規定。然同學不見得聽從指揮，有時處理不當引來反彈力道，讓承擔者備感辛苦。上課久了，害羞、老實的他對講師產生信任，願意開口求助。朱寶堂便在上課時柔性溝通，引導學員體會監方規定的善意，進而遵守配合，讓他精神壓力得到舒緩。如今，他上課前會主動架設麥克風、電腦、電扇等，這分維持大家上課品質的善念發心，漸增地，增長了恭敬心和自發承擔的精神，獲得護持團隊相當稱許。而他們的正向漸變，連監方巡堂管理員也「有感」，降低了巡邏頻率。

苦受怖畏煎逼 求依之心更切

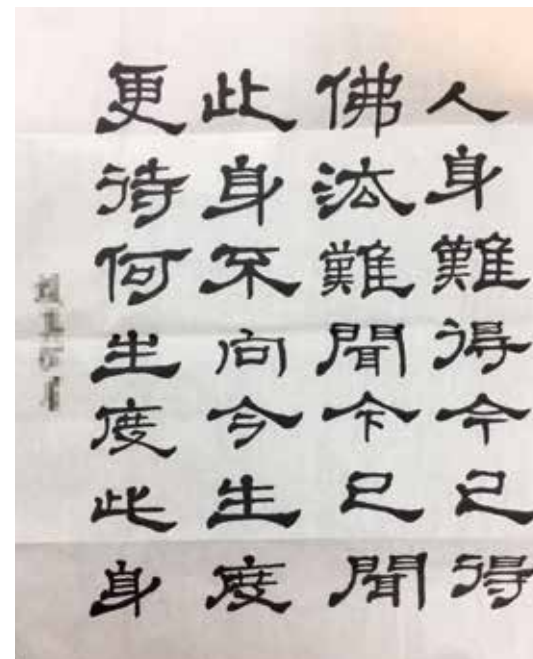
一如哪個孩子不是媽的寶？佛陀視眾生為獨一愛子！面對身上刺龍刺鳳的學員，朱寶堂用平等心看待，以「受刑的人」取代「犯人」來稱呼。站在同理角度長期觀察，他看見佛法之於他們更深刻的面向：

三有如牢獄 感觸非一般

入監服刑失去泰半自由，又因患有愛滋，生活空間與一般受刑人隔離；家人雖會不定期前來訪視，內心卻不接納自己。身心煎熬難耐、苦悶無處抒發，對一般人生不出的「三有牢獄」之心，他們反生強烈感受，更渴求心靈援助。

死無定期怖 修心無退路

因為生病，朱寶堂說：「他們念死無常的心比我們更強猛。當人生已經沒有退路，怎麼讓自己快樂，讓心得了解脫，就是他每天要攝持的。」而學習佛法就像在生死瀑流中抓到可以緊握在



學員恭書《心經》（右）與「人身難得」偈語。

手、強而有力的救護，所以「如果我們不斷（引導）拜懺、誦《心經》，對他們未來生命幫助是很大的，因為今天種下的因，會帶到下一生。」

善士教言入心 發掘潛在能力

監獄環境單純、作息固定，受刑人所緣事物減少；當物質愈樸素，心靈被喚醒的層次就愈高。朱寶堂看見受刑人內心也有無限潛能：「這就是老師所講的，我們有很多潛在能力沒有被發掘；發掘要靠善知識。」當善知識教言進入內心，藉由人的思惟能力，良善動機、主動精神等就會被激發出來。

屏東監廣班學員回饋

以前心情不好就搞怪，後來看到哥哥怎麼改變，那麼多，就跟著他慢慢改變。

關於「善知識教言進入內心」，朱寶堂表示，當對方明白佛法是無法被辯倒的真理時，他們必然會接受、會相信，更會因為直指內心而有所感觸、有所體會。廣論佛學班用《廣論》、師長法語導入心靈問題的正對治見解，讓受刑人也有看到真相的希望。

曾有學生在善行日記本寫道：「老師帶給我的，是很正面的東西。」而朱寶堂很清楚：「我們只是媒介，師長比我們講的更有攝受力，是師長的法帶給他們力量！」

正如《藥師琉璃光如來本願功德經》所言：「願我來世得菩提時。若諸有情。王法所錄。縲縛鞭撻。繫閉牢獄。或當刑戮。及餘無量災難凌辱。悲愁煎逼。身心受苦。若聞我名。以我福德威神力故。皆得解脫一切憂苦。」藥師佛的第十大願，護持幹部們深自期許。

願在師長悲心與願力的攝持下，僧俗邁力走入鐵幕高牆，增長受刑人捨惡取善的慧力，間接緩和監方管理壓力，達到淨化社會的作用，在世間法律與出世慈悲之間走出一條可行的大道。◀



2017年，楊韶如（左）與更生人許裕隆同學一起參加憶師恩法會。

陪伴中學學習 不願受刑人 再走老路

文／種穉·圖／楊韶如提供

看見他們心靈深處的需求，
「如果再選一次，
我還是願意投入。」

——楊韶如

被同學拉進去上，老師都會放一些勵志影片，看一看感想差很多，以前在工場脾氣暴衝，會惡言相向，現在頂多就是不講話；以前違規被扣分，現在會寫書法、學國畫，被加分。

屏東監廣班 學員回饋

以前聽不懂「觀功念恩」，像雞同鴨講。上課做筆記，一直重複看；老師一直上，我就一直看，後來我就了解從什麼地方去看別人的好，不要去看不別人的壞，漸漸就會改變心態；我們就知道如何去感恩他們為我們付出的一切，比較不會去想別人對我的哪裡不好。我覺得學佛法就要從「心」。以前媽媽說：「你不要報假釋，在（監獄）裡面我不會煩惱。」現在學佛的心得會跟媽媽說，她現在說：「嗯，不錯，期待你出來的那一天！」



從才藝授課到《廣論》內涵輔導，從溝通失意到真實交心，原本只是單純的舞蹈老師，卻意外促成屏東監獄廣論班開班；楊韶如雖低調從旁協助，然對受刑人與更生人的關懷仿如鼓聲震震入心！



2022年福智恆星經典會考第一次與屏東監獄合作，共一百零六位受刑人報考，其中十三位是屏東監獄廣論班的學員。只見體型嬌小的楊韶如從一大早就四處奔走、忙前顧後，因為這是福智參與屏東監獄教化工作以來最大的盛事；然而這樣的成果得來並不容易，得從一堂特別的太鼓課說起……

初識教化 動心之始

楊韶如自幼學習舞蹈，長大後加入雲門舞集成為職業舞者，婚後隨夫家定居美國，直到2013年，因為父母的老病需要照顧，這才搬回台灣，與屏東監獄的緣分即在此時悄悄來到。

2015年，深諳肢體動能的楊韶如因朋友牽線，來到屏東監獄教授肢體訓練與舞蹈基本功。一開始，她只是單純想發揮所長，幫忙完成課程，除了對監獄環境一點都不了解，第一次看見身上大片刺青的受刑人更是緊張不已。然而相處下來，楊韶如發現，這些能在江湖上走闖的人大多非常聰穎，缺乏的只是好的成長環境以及學習機會。於是她商請高雄文教的同修協助成立獄中讀書會，自己在教授之餘，以日記本與獄友交流方式投入更多關心，也請法師定期分享師長教授，提供有助心靈提升的內涵。

很快，太鼓班及讀書會的教化作用交出了漂亮成績單，但接下來才是挑戰。

三種逆勢 促成發心

雖然太鼓班、讀書會等開始成效頗佳，時日一長，讀書會課程推行卻漸顯困難。其一，受刑人入獄前常處聲色犬馬的環境，習慣聲光效果豐富的教材，加上文化素質普遍不高，碰上跟法義相關的題材就容易興致缺缺，雖然已避開傳遞宗教內涵；其二，這些男性受刑人長期在江湖中走闖，練就一身堅強的外殼，不容易顯露心底柔軟的一面，也不太主動說出內心真正的想法，因此當對課程有不理解或沒興趣時，也未能及時傳遞表達；其三，讀書會畢竟是太鼓才藝班的附屬課程，單純只想學習才藝

者，不一定都有參與的意願。

綜上原因，促使楊韶如想儘速成立屏東監「廣論班」，鎖定對象、直趣心靈。在想辦法促成監廣班開班的期間，家中的難題也意外成為此事的墊腳石之一。

父母病相 反思親恩

一邊是教授才藝班，護持讀書會，關懷受刑人，一邊是父母的病況日益嚴重，失智父親已經認不出女兒，母親也由此加劇了因車禍造成的長年恐慌症——最親的人帶來最深的壓力，令楊韶如兩頭忙碌，陷入焦灼。

楊韶如邀請護樹人莊傑任，分享其遭二萬五千伏特高壓電燙傷後，奇蹟生還的生命故事，太鼓班學員認真聆聽。





楊韶如從陪伴中學習安撫母親情緒，更以愛與耐心，包容失智父親的不安，使他重新綻放笑容。



父親因退化與不復記憶，不僅想不起愛女，連帶無法掌握基本的生活技能，失禁是常事，對照顧者的不配合與不信任，更是讓小個子的楊韶如無力招架。當一邊要收拾便溺的環境，一邊又要為父親清潔，過程往往令人崩潰；母親又會因情緒問題，時常嚴厲、不滿、持不同意見或是下指導棋，使得日常照護雪上加霜。

每當瞋心大起、煩躁不已時，楊韶如總想起幼時雙親的慈愛，身為家中唯一的女兒，從小就比哥哥和弟弟受到更多的疼愛。即使父親僅是一介公務人員，卻總是大力支持她學習熱愛的舞蹈；甚

至直到多年後，她才知道約五十年前至香港姐妹學校演出的旅費，其實是很多家庭無法負擔的，但父母從來沒有讓她擔憂，更不曾挾恩求報。因此她的童年無憂快活，也培養出日後樂觀活潑、樂於付出的性格。

修信調心 法用上了

在國外定居將近三十年，與家中時常通信聯繫，然而再見父母，他們已被老病纏身不能自主。對於雙親，楊韶如看在眼裡，急在心裡，她發現病者的埋怨、恐懼，無一不是日常生活中串習的顯現，以前她還總疑惑：為什麼《廣

論》、讚頌要不斷反覆聽聞？原來對治煩惱的正知見，唯有重複且對境練習，才能入心。

她也疑惑，明明就可以用妙法甘露來對治這些苦果，為什麼他們不聽？轉念一想，佛菩薩對我們多生多劫的引導救度不正如此嗎？我們也總是不聽話或學了又忘、不夠精進、時不時放棄，而佛菩薩卻從未棄捨！於是楊韶如學著放寬心，竟意外發現，當她不帶厭惡，耐心安撫父親時，父親真的感受到而安定；她也更加隨順母親，多去換位思考，找到自己和母親的共同點，並付出更多理解，努力融化和母親相處的寒冰。

楊韶如很感恩父母的示現，讓她更堅定以法調伏自心、接引學員。

囹圄內外 真心陪伴

終於，2020年屏東監獄廣論班正式成立，可分享《廣論》等佛法內涵。與具法務工作背景的專業人士，及從讀書會觀察得到的經驗，楊韶如和班幹部們一次次調整教材，並在每次課程排入拜

懺、誦念《心經》等定課，帶領學員們淨罪集資，並聯合獄方推動背經……。

現在，她不再只是有著豐富肢體語言、活潑熱情的才藝班老師，她似長姊般的關懷，總是特別容易敲入受刑人心房，獲得更多信任。傾聽他們將生活中的困難一吐為快，分享師長的調心教言，陪伴他們度過難關，送上祝福，讓他們堅強地面對親友離世。一步步，她在學員身上看到更多改變和希望。

隨著一次次與學員們談心，楊韶如益發感覺到，監獄單純的教化環境，其實是他們的保護傘，更大的挑戰是回到社會後生活的艱難，家人的排拒、朋友圈的影響，很容易再次將更生人推回「江湖」、沾染吸食毒品的習氣。

感受到出獄的更生學員們將面對的困境，她定期與他們保持聯絡，發動團體的師兄姐護持他們家中如水果攤等小生意，讓他們感受到身旁的各種善意，鼓勵他們繼續參加廣論班，關心他們與家人的相處，聆聽他們抒發困難，教導他們使用手機與社會接軌等。

楊韶如指導太鼓與變臉班肢體訓練與創作編導讓同學們演出時發揮最佳潛力。



現實殘酷 堅持依舊

然而，對於更生人的關懷總是遺憾大過於希望。大多學員離開監獄後，就逐漸斷了讀書會或廣論班的學習，有的迫於生活壓力，回頭吸毒，甚至吸食過量身亡，也有的回到原本的交友圈，酒後車禍身喪命……。每每聽到，楊韶如都深感心痛不忍，希望能再多做一些；有時也沮喪想放棄，但她用法師的回饋鼓勵自己，不去思考結果，努力在因地上造善，不斷不斷地串習「不棄捨有情」。

楊韶如從監廣班學員身上，看見彼此身為凡夫的相似，慶幸自己比他們多擁有一個學習《廣論》的師法友好環境，所以看見他們苦，更希望能再多伸出援手，爭取在刑期中幫助他們深進到《廣論》二輪、三輪的學習，讓法的串習帶給他們更多的力量；從因地上導正，減

除心底黑暗面，使他們能擺脫舊業，堅持在學法的道路上。

護持的行列，道阻且長，回顧過去時而交心，時而艱辛，值得開心的是，努力有時也會結出小果實，一位學員出獄後不僅堅持了三年的廣論班學習，更協助新出獄的學員們學找工作。雖然對方堅持三年後也暫時中斷了《廣論》學習，但仍持續造善，以自身經驗協助奔走，光是這點就值得欣喜。

那掩蓋不了的活潑親和笑意，來自原生家庭關愛的澆灌，而她關懷受刑人的用心方法，則有年邁雙親的示現加持。懷著這分當初從零而起的使命感，楊韶如說：「如果再選擇一次，我還是願意投入護持與陪伴，只因不忍他們苦，盼他們不再踏上老路。」◀

文／張如婷・圖／劉恩海、鄭秀滿提供

劉恩海 業海航程隱形線

從台灣到加拿大，從冷氣房到青草地，從代購分享藍莓到自產蘋果，這條全在預料之外的人生航線，劉恩海、鄭秀滿從未輕棄——堅持為實踐師長慈悲心念，冥冥中，自有一股「業力」流轉不息。

從藍色靜謐到火紅感恩





1|2

1 佔地約十六甲的蘋果園，約有二千棵共十三個品種的蘋果樹，自 2018 年劉恩海接手後，便轉以有機耕作，耘出一片樂活天地。

2 蘋果園在 2022 年遭受 Fiona 颶風巨大災害，吹落大量果實。

是科技董事長，也是自然農法果農，他的果園有對護生理念的堅持、對師長三寶的修信，還有向師行的步步足跡；這一切，始於一個臨時的行動和一包好吃的胚芽餅……劉恩海至今仍是科技公司的董事長。他與太太鄭秀滿自學生時期就相識相知，是同學、是同事、也是同修，更是一同向師長身側邁進的同行；而這「向師行」的起點與過程，回憶起來，處處出乎意料。

胚芽餅引線：分歧的起點

2002 年，劉恩海生命出現兩個重要事件：移民，和胚芽餅。

年輕時，夢想出國的他們因照顧長輩放棄了留學，沒想到多年後，又巧得移居國外的機緣。某次外出洽公之餘，剛好有了解「移民」的機會，沒有事前商量，他就搏得以半價為家人辦理成為加拿大公民的申請手續。

接著，好友分享一包胚芽餅，好吃得讓他在網路上初見「里仁」。那天，鄭秀滿趁著陪他出門理髮的空檔去台北旗艦店補貨，進門瞬間，想起自己的大姊好像在此研讀《廣論》，本就對佛法好奇、有感悟，卻苦無學習機會的她，得知當天有新班說明會，便毅然決然打電話與劉恩海商量取消剪髮之約。

劉恩海想，剪髮何時都能去，既然太太有興趣，當然優先支持。從沒想到，一念成就他人學法，竟也開啓自己的命運之門。

要就玩真的：震撼的信念

鄭秀滿學習《廣論》，劉恩海只提出兩點要求：一是不能出家，二是不要叫他一起學；除此之外一切支持。儘管沒有實際參與，一旁觀察的他也有些變化……

夫妻倆在法味餐廳用餐時，牆上張貼著有機作物好故事，被蟲吃剩如網球拍一般的菜葉讓他震撼——師父的慈心理念真不是為了銷售而標榜的空話，特別叮嚀道：「有機的東西就要在里仁買，這裡是玩真的！」

一次太太分享研討班教室使用的圓板凳「消失」了——為體貼下班後拖著疲憊身軀來上課的學員，而換成靠背摺疊椅——已經對師父惜福精神耳濡目染的他，竟靈機一動回應：「我知道圓板凳去哪了，一定是在鳳山寺！」

就這樣，一顆顆日後參天的種子在劉恩海心續中，被悄悄播下。



責任與不安：學佛的推力

2005 年，加拿大移民申請通過，毋須面試和二次審核即可出發，惟須在簽證的一年期限內定居；圓夢的登機門就在眼前，他們決定帶著孩子闖一闖。

剛在溫哥華落腳，就受到當地廣論班師姐的關懷。有團體照應，他放心留下太太在溫哥華照顧孩子，獨自扛下生計重擔；然而，在來往台灣、深圳、加拿大當空中飛人時，孤單、疲憊、不再被家人需要的惶恐也逐漸擴大。就在他帶著些許脆弱時，撞見深圳同事向置物櫃中的師父法照禮拜——兜兜轉轉、奔波異鄉，再見的還是師父。終於，他踏入廣論班，更開啓長達十年與有機藍莓園的不解緣分(*)。

藍莓變蘋果：實踐的勇氣

從單純分享有機藍莓的美味，幫忙代買代銷，到為護持溫哥華教室的經營，成為有機農夫，劉恩海說，一切都像是被安排、牽引。比如，未經宣傳卻年年增多的訂單，自然出現待人接手的藍莓

園，自願出力護持的義工群……種種「安排」讓他有了實踐師長護生理念的勇氣，但承接後，考驗也接踵而來。

2009 年因藍莓盛產導致價格不抵成本、2010 年因蟲害問題導致被暫止外銷，身為近四甲農場裡的新手農夫，工具、經驗、人力他一樣都沒有，只有師父音檔，還有層出不窮的經營考驗。所幸在兒女、同行善友、里仁、福業公司等支援協助，劉恩海幾乎用盡老本的努力有了回報，一切穩定上軌。

2017 年，一個策發，又「牽引」著劉恩海飄向下一個人生階段。

那年，加拿大愛德華王子島（Prince Edward Island，簡稱 P 島），一座有二千棵蘋果樹、十六甲的蘋果園要出售。一位師兄聯絡劉恩海，希望他能承接蘋果園；要知道，蘋果可是比藍莓還不易品管、上市的水果，眼下藍莓園好不容易穩定，能否跨越加拿大東、西部

* 有機藍莓園：詳見《福智之聲》206 期〈來自加拿大的藍莓〉或掃描 QRcode 閱讀 ▶



看顧兩個果園也是問題，沒有蘋果種植經驗的他不敢貿然答應。然而，若能在僧團駐錫的島上推行大範圍有機農業，既利益有情又能保護環境，實在殊勝，並且十年藍莓園經驗，捨他其誰！

難以拒絕的劉恩海撥了通電話跟鄭秀滿商量：「我把蘋果園買下來，搬過來好不好？」原以為太太會給一個推辭的理由，不料鄭秀滿竟乾脆地說：「好！」驚訝的劉恩海再撥給喜歡黏著兩夫妻的女兒：「妹妹，爸爸和媽媽如果離開妳搬到 P 島，留妳一個人在溫哥華住，好不好？」結果女兒也爽快答應，且說：「這樣您們就可以跟出家的哥哥團圓啦！」意外被家人推了一把，他總算下定決心。

年底，劉恩海完成簽約，翌年除夕，夫妻正式移居 P 島。然而，這一年蘋果園的收入，僅僅只有四百加幣。

關頭現轉機：師長的眷顧

都說隔行如隔山，卻沒想過，不同水果也如同隔山。要為二千棵蘋果樹做有機轉型準備：矮化、剪枝、讓陽光易曬、讓通道易走為首要工作，緊接著進入病菌防治。因為不懂蘋果的熟成，太早採收的蘋果又酸又澀，大家都不愛吃，第二年好不容易收入提升，卻又因 COVID-19 疫情大大打亂經營步調……

辛苦從沒少過，好在從藍莓園一路走來，劉恩海始終都有支援。

每年各式農產收成時，劉恩海必定會供養師長三寶、保留部分布施農場動物，以及分享護生園的馬兒們。





老師三次慰勉關懷

每遇艱鉅逢低潮，師長好似就有感應、拉劉恩海一把，不可思議的關懷與加持也為現實情形帶來轉機：

2012 年，藍莓園的经营面臨協調困境，真如老師一張二千元加幣的訂單，讓他穩下心，問題後來也順利化解。

2016 年，老師在溫哥華宣講《四家合註》，他有幸現場聽聞。那時兒子出家，少了得力幫手，還被蟲害問題搞得壓力山大；看著老師離場的身影，他不抱任何希望地喊：「希求老師到藍莓園！」老師竟就在他面前停下腳步，對他說：「劉居士，你種的藍莓，沙彌都很喜歡吃，都是一碗一碗地吃得非常歡喜。」他的心瞬間得到鼓舞與肯定；而里仁總經理李妙玲的承諾：「所有藍莓里仁都會吃下來。」也成為有力後盾。

2019 年，參與種子營農業組時，藍莓園還未有人接手，看顧兩個果園讓他財力吃緊、分身乏術。他當眾向老師及學員簡報，得到老師的慰勉與關懷。

認養策略拯救困境

同年，如證法師關懷蘋果園，提出以調整施肥來改善酸澀口感的建議；隔年，又針對經營問題提出改善策略——參考台灣福壽山農場以認養方式，讓民眾採收蘋果樹的規劃——開放認養，以負擔養護作業的開銷。

如證法師劍及履及，率先認養五棵蘋果樹，並由如願法師找來五位居士當智囊團推動認養計畫，將收成的蘋果供養僧團。那一年，有五百餘棵蘋果樹被認養，因為眾多居士的大力護持，蘋果園終於能穩定經營，而藍莓園也在此時順利轉手。

師法友助伴度風災

2022 年 Fiona 颶風災害，整整十七天，蘋果園斷水斷電，強風吹毀溫室、吹落大量果實、吹倒數十棵果樹及防風林，進而堵住果園對外唯一通道。

正當夫婦倆為這場颶風心慌無措，一群師兄姐跨越倒樹送來物資、鄰近的



1 | 2

- 1 被 Fiona 颶風吹倒的防風林白楊木，被鋸成段作為柴火備用。
- 2 Fiona 颶風後，僧團法師們分批出坡，協助整理蘋果園的落果與倒木。

師姐並開放家中水線免費供水；由於老師早已未雨綢繆地叮嚀，僧團事前備了足量汽油、添購手鋸等物資，風災後正可提供所需電力給果園和島民，並協助處理倒樹；撿拾的落果則供養護生園及僧團等廣結善緣。援助和關懷，穩固了搖搖欲墜的承擔心，體會到只要作師所喜，堅持護生善業，所有人都會幫忙，劉恩海發下豪語：「溫室倒了不要緊，

再蓋一個更大的！」並願為此殊勝善業生生努力，以報大寶深恩！

彼此相輔成：最佳的道友

學習佛法，脫下皮鞋，踏入果林，一切都不在計畫中，卻領著他步步向師長靠近；這趟「向師行」，夫妻相輔相成走了十數年，實是彼此的最佳道友。



「不是她，我不會去做有機。」劉恩海說，若非太太承擔溫哥華教室的護持工作，他不會爲了幫忙籌集經費而承包種植有機藍莓；「不是他的果敢承擔，我自己是不敢開始做有機的。」鄭秀滿說，她不愛戶外、不愛種田，她更偏好護持教育方面的行政工作。

正是這樣的兩個人，在學法路上互相成就，在有機路上攜手前行。如今身材嬌小的鄭秀滿，已能一人看顧田地、駕駛除草機、將作物開發成各種美味食品及簡易料理；而坐慣辦公桌的白面書生劉恩海，也蛻變爲能搭建溫室、陽光屋的農務高手，實現和家人過著日出而作、日落而息的同心同願生活。

業早已決定：皈依的道路

「我跟著夢想和感受隨業流轉，」歷盡千帆，劉恩海哽咽總結道：「每一步都有師長的眷顧與陪伴。」若不是師長教導正知見，創辦里仁、慈心、福業等法人事業，這一切都無法成辦，而他也可能爲了實踐理念而堅持，走上完全不同的人生道路。

「我這一生，厲害的事，沒有，但最棒的是『堅持』。」劉恩海堅持善待採收工；堅持護生，慈心不殺；堅持果實不套袋，一切與有情共享；堅持無論收成好壞，都耘出最甜美的善果供養僧團。這片園地，是他練習「當下實踐」《廣論》義涵的心田，更是深刻體會「深信業果」、播下正因的福田。

遙想當年上流菁貴的人生規劃，低首回顧在趨近師長的樸實旅途上，享受大片土地與有情共融、共生、共依、共存、共助、共感，他欣喜於當年的勇於轉身，堅信師長從不棄捨的安排。如最喜愛的讚頌〈蘭若飄香〉：「盡捨護持苦，無忌恣意行。離貪自在行，誰亦不相干。」他在加拿大P島蘋果園，盡一方淨土享歡喜與自在——王侯亦難享，知足閒居歡！◀



知足閒居歡

1/2
3

1 劉恩海最初就地取材，以蘋果樹的支撐木搭建而成的溫室大棚立於雪地中美輪美奐，然於2022年的Fiona風災中被吹毀。但他安慰自己沒關係，發願以後要蓋一個更大的。

2 2023年新溫室煥然登場。

3 由住處主屋延伸加蓋的陽光屋，是劉恩海的得意之作，不僅每一木一窗，都由他發想設計打造，還保留與主屋的連通處使暖氣可通過，這裡也是法師出坡後常去的休憩之所。





共築食樂園

孩童餐桌大使——游素珠×食育士

文／辛苑莉·圖／游素珠提供

面臨生死事大的抉擇，愛吃肉的游素珠為了健康由葷轉蔬；走過改變飲食習慣的關口，她與食育士們共同努力，讓師長的法在孩童餐桌上扎根發芽！



香味四溢的「椰子麵」，上桌囉！

這一碗，是在這緬甸華僑家庭的餐桌上永遠少不了的家鄉味；只不過，風味依舊的湯頭裡，湯料卻不一樣了……

話

說那年這戶人家娶了一位台灣媳婦，本來盤中餚幾乎清一色的肉類，被她悄悄動了手腳——雞肉被「掉包」為杏鮑菇、蛋汁以馬鈴薯苡芡取代，令人驚訝的是，家人竟吃得津津有味、渾然不覺！

隨風潛入夜，潤物細無聲，善巧如春雨地讓餐桌從無肉不歡，順易轉成蔬果同樂！這媳婦是誰？

她是新北市永平國小「食農教育」幕後推手、承擔福智文教基金會校聯會公關業務的義工——游素珠。2013年自校園退休後，十多年來持續以義工身分返校栽培「食育士」義工群，幫助永平國小成為新北市教育局推動食育的模範學校；也活躍於社群媒體，推廣蔬食Happy Go、Easy Go，昇華為「吃吃喝喝救地球」；由於身兼新北市教師會的

國議會政府聯絡人，為廣結善緣，經常滿臉笑容地走到哪兒，自製點心就送到哪兒。

遇難不退 巧設方便葷轉蔬

剛結婚時由婆婆掌廚，游素珠只能趁著節日獻上拿手蔬食料理，沒想到初衷雖美卻無法融入夫家飲食習慣。但她沒有氣餒，更加思索：「如何保留夫家家鄉味，同時將葷轉成蔬？」其後她發現訣竅：「煮蔬食，不用跟家人講，只要了解食物原型屬性，以同質類型相互取代，結合擺盤藝術，好好上菜就好。」

之所以能夠不氣餒，對家人付出更多的耐心尋找善巧方便，是因為她能理解葷食者改變口味不易的心境，而這分代人著想的體貼，其實源於自己也曾走過這條路——一次生死事大的抉擇。



游素珠小時候也愛吃肉，二十四歲那年罹患腸道阻塞，意外發現自己患有先天性腸道蠕動緩慢問題，醫師告訴她必須終生服藥，她飽受驚嚇，詢問有無取代方案？醫師提出了建議——終生蔬食，攝取高纖。沒想到這場病反為她指引出一條康莊之道，她慶幸從此與蔬果為伴，否則可能會有更嚴重的疾病。

為了健康，她很快葷轉蔬；婚後自做教他，巧令家人吃素；教書後更將影響力擴展到校園、社會。自己吃不費力，推動他人改變飲食習慣乃至教人如何料理，卻不是件簡單的事，多年來能始終保持歡喜心，背後究竟有什麼強大的動力？原來，游素珠又經歷了一場病，這次，死神露出尖牙，差點將她吞沒。

榻上醒悟 教言不虛許大願

2009年二月十四日，西洋情人節那天，游素珠突然小腦出血性中風，頭部嚴重暈眩，無法行走。本來和先生到處做義工、快樂無憂的她，一夕之間從多采多姿的世界陷落到僅剩床榻為伍。躺在床上只能面對天花板，她覺得自己就

像一個「廢人」，此時《廣論》的法在心中現行，她深刻體會到什麼叫「暇滿難得、義大」、什麼叫「業果」——回首2004年秋天，師父示寂那年她開始學習《廣論》，讀到業果道理被深所震撼，便想第二輪一定要好好學；沒想到讀第二輪時被病痛襲擊——此時直截相信是自己過去造惡感得，因此對師長三寶生起真實皈依之心。

「要不要到佛菩薩師長前發願、懺悔？」這一句研討班同學關懷的提問，游素珠在床榻上一直繫念著，因此一能起身行走，便立刻回到中和教室佛堂，向師長三寶深重懺悔、發願：「只要我能夠健康地回到學校，一定把我的生命用來利樂校園、社會、國家，到基金會當義工。」

小腦中風之後在家休養，怎麼也沒料到生性開朗的自己，竟被憂鬱、躁鬱症找上！此後一年多的時間，除了聽從醫囑服藥，也經常到研討班教室打掃佛堂、清潔廁所，淨罪集資。

2010年七月，游素珠受同行之邀前



游素珠（中）退休後持續以義工身分返校培育食育士，協助永平國小推行食育卓然有成。（左為唐永安校長，右為退休老師吳初惠。）

往福智教育園區參加「健康種子老師培訓營」。為了教現場一千多位老師烹煮蔬食，她熱心地把家裡的廚具都搬過去，現場氣氛彷彿強大俱有緣，她感動萬分拿起麥克風對大家發下大願：「我回去學校一定要認真地推廣蔬食救地球、種樹護樹愛種樹！」這分強大願力讓她旋即於八月底返校教書。不久便脫離憂鬱、躁鬱症，未曾再服藥。

游素珠說，才回到校園就非常幸運地遇到新北市推出「每週一日有機蔬菜營養午餐計畫」，永平國小正是由慈心基金會、向日葵慈善協會免費提供有機蔬菜及米的四所學校之一。從那時候開始，游素珠願行合一，與學校一同推廣食農教育，導入慈心基金會的淨塑、種

樹、蔬食愛地球等理念。

扎根教育 食育士為童播種

游素珠二十年前就看到推廣蔬食的重要，一開始僅利用週三下午的時間，和幾位生命教育工作坊老師一起入班，引導孩子蔬食DIY、飲食禮儀、種菜。

隨著「食育」逐漸為各國所重視，日本更於2005年將食育列入「國家政策」，於國小校園、社區大力推動；台灣也因食安問題開始推動食農教育，然而初期成效不彰，游素珠便取經日本，引進「食育士」機制，協助校方培訓志工及設計課程，養成「永平食育士」，以「協同教學」的模式協助校內食農課



永平國小為推廣食農教育，特意打造的「食育好時光」多功能教室。

程教學，也讓學生實際操作，藉此提升食農素養。

即便提前退休，游素珠與食育士們仍持續在學校義務推動課程，其成效獲得行政單位、教師、家長的認同，令食育從「特色課程」躍升為「校訂課程」。2022 年新北市教育局更主動補助經費設立百萬級的第二間「食育好時光」多功能教室（*1），並以永平國小作為新北市推廣食育的典範。

2023 年七月新北市教育局於永平國小食育教室首度推出「食育知能育樂營」，邀請食育士志工擔任課程講師；八月，宣布推出每月一日異國料理進校園（*2），記者會上，永平國小唐校長帶隊分享經驗，素珠老師、瓊瑩隊長分別穿上馬來西亞及印尼傳統服飾，跟兩位六年級小朋友曾亞萱、吳嘉源一起上台表演短劇，介紹異國美食。小小兵立大功，豐富的食育經驗，都具體而微地展現在這次分享會上。

*1 永平國小於 2011 年設立新北市第一間食育教室，備有齊全的烹飪設備。

*2 新北市教育局於 2023 年八月十八日辦理「112 學年度國際飲食教育中央餐廚學校異國料理試辦計畫發表記者會」，宣布從 112 學年度起，於外訂桶餐學校推出每月一道異國料理，讓更多學童可接觸國際飲食料理，以策略化模式逐步達成全市學校全面推行國際飲食教育目標。

而食農教育能在校園落實、向外推廣，不可缺少的正是食育教室裡穿戴美麗頭巾、圍裙的愛心志工。她們大部分招募自學生家長，因為她們的協助，大幅減輕老師負擔，得以順利推行課程。

投入培訓雖然得義務付出時間、體力，然而從理念到實作、台下到台上、校園到家庭，食育士們也收穫了不容小覷的成長。目前承擔隊長的黃瓊瑩，本身也是廣論學員，她將「觀功念恩、代人著想」運用於團隊經營，強化了凝聚力，團員不僅踴躍出席各項活動，互助合作亦主動積極；學生家長王德芬、田玟玲，一開始只是本著「幼吾幼以及人之幼」精神來奉獻愛心，沒想到從基本洗切到餐桌禮儀、從課程設計到教學陪伴都學習了，且樂在其中；黃香如、江品儀提到善的漣漪——回家和孩子一同做蔬食，提升親子感情，也訓練了小孩做菜的能力。

食育士們表示，看到孩子們 DIY 時專注的眼神、挑食的小朋友把食物吃光光，既感動又印象深刻，期待更多人一起來推動飲食教育、蔬食，守護地球！

「食育進到校訂課程在全國是首創，」游素珠歡喜而謙卑地說：「因為有一群賢善人、工作坊老師來成就這件事，很珍貴；師長的法在永平國小扎根二十年，真的萌芽了，我非常高興。」

歡喜供養 小資也能廣布施

由於樂當蔬食推手，又兼顧廣論學習，游素珠現在的身分很「多元」，是食育老師、廣論班班長、基金會義工，還是教師會國會聯絡人。遊走多方之間，她廣結善緣，特別善巧運用從眼鼻舌就能攝受人心的利器——如色彩繽紛的「馬卡龍」小發糕，她說：「我很喜歡修布施供養，只要出門開會，與會者都可以吃到我的東西。像是這顆馬卡龍，我跟先生就供養約兩萬顆（含僧團），它除了長相討巧，讓人吃到健康，還可破除『添加』迷思。」

重視修布施供養的她，不只推蔬食更推「無添加」；不僅無添加更加碼「里仁食材」的應用，她說：「只要里仁架上的東西，我都願意教大家如何使用。當大家學會了而走進里仁買薑黃、可



可……，就有機會來學法。」所以去做公關時，經常隨手就帶著里仁的東西。

相應修布施的她不只給，也給得手頭很輕巧。並非大富人家卻能持續開心給的巧勁是什麼？她說方法很簡單——善巧搭配，例如貴的天貝搭配便宜的豆腐、豆乾，就可以煮出一大盤健康又平價的料理。掌握方法，小資族也能把布施修得廣大歡喜。

至於烹飪拙婦如何廣修布施呢？游素

珠說，只要把一道簡單的蔬食料理學到上手，就可以在親朋好友聚會的場合，成為蔬食親善大使喔！

因為師父、老師、《廣論》的法，以及同行陪伴，她得以脫離病苦，始終活力十足，成為快樂的蔬食分享家。曾經，從病榻走回校園；現在，又從社會走回自家，連游家廚房都變成造善圓夢的園地——因為自身由肉轉蔬的經驗，特別懂得您的難，游素珠大方說：「喜歡蔬食 DIY 嗎？想學的，來找我！」◀

唐永安校長（前排左四）、游素珠（前排左五）攜手「食育士」志工群，讓食農教育成功在永安國小扎根、向外推廣。



張俊梧 急停後轉彎， 找回心靈皈依處

明明美夢已經成真，生活享受令人羨慕，張俊梧卻迷惘得停下腳步；事業發展一路順遂，卻不知道人生該往哪走，也不曉得這條接送妻子做義工的路，將成為一切翻轉的開端……

文／邱秋俐
圖／張俊梧提供



年輕時的張俊梧，重機座上英姿煥發。

人生的際遇各個不同，有人前半生錦衣玉食，後半生困頓潦倒；有人則小時困苦，長大後一路順遂。在關懷助念班義工張俊梧師兄的概念裡，雖然小時困苦，但二十多歲就成功地開創了自己的事業，且一路順遂，和一般人一樣，他認為這是自己的福報與能力；也做著如一般人有錢以後會做的事情——拓展事業的版圖、好好地享受人生！

但人生最高的目標得到之後，他真的快樂嗎？對比學佛前後的人生價值觀，現在，他深深地體認，這一切都是師長在無限生命中的陪伴與加持。

憶起小時家貧如洗，俊梧師兄不禁泛著淚光，娓娓述說當年母親為了養活七個孩子，白天到鄰家換工，晚上忙自家的工作。記憶中，他只知道餐桌上會有母親做好的早餐、晚餐，幾乎很少有時間和母親打照面，更別說其他的關照了。

一直到七歲，他從沒穿過鞋子。寒冷的冬天，往學校的途中，地面常常鋪著薄霜，光著腳丫子走在冰冷的石頭路上，簡直寸步難行。於是他突發奇想，用麻竹筍的外殼穿洞，再用稻稈綁緊雙



腳當鞋子穿。回家時被母親看到，沒想到母親氣得立刻拿起棍子沒命地打，並且一面哭一面說：「等我死了你再穿吧！」（民間喪俗穿白孝鞋）那年過年他才第一次得到一雙運動鞋。多年後母親談起此事，只是淡淡地說：「那時心裡真的很痛啊！為何窮到連一雙鞋都買不起？」

青少年時期，兄長們都北上打拚，他國中沒畢業也跟著北漂，反正書也讀不來，當個學徒至少能有一技之長。但學徒生涯也是苦啊！想起當年初學拿錯工具時，師傅不說二話，拿起榔頭就往頭上敲，雖然又痛又氣，但這些都必須忍耐啊！

還好！他的職場生涯還算幸運，二十七歲就成了機車經銷商，慢慢擴大到重機，秉持著誠信及良好的服務，人脈漸漸增廣，從小所期盼的財富有了，商品的價位也從幾萬元慢慢增加到上百萬。他常常帶著客戶跑遍各地崎嶇山路，享受那種馳騁之樂，甚至帶隊到國外挑戰。事業越做越大，企圖心也慢慢在擴大。

隨著事業漸趨穩定及中國大陸的投資熱，他也曾想過擴張事業版圖，但家中的賢妻——淑伶師姐，理智且堅決地告訴他：「去玩玩就好！」就這樣，走遍大江南北，涉過山巔水湄，認識不少大企業家及政治人物，迎接不完的應酬，遍嘗各地美酒、佳餚，一玩就是十年，過著令人艷羨的日子。

但客居異鄉，獨自一人的夜晚，他常自問：這就是我要的人生嗎？我真的快樂嗎？小時的梦想，現在美夢成真，要怎麼過就怎麼過，為何還是覺得欠缺了什麼？仔細想想，那種花天酒地的日子好像也不是他想要的。於是告訴自己，不能再這樣下去，因此毅然地結束流浪的日子。

五十多歲將公司交棒給兒子，想真正地做一些有意義的事情，但是什麼才是有意義的事呢？沒有一個確定的目標及方向，內心的空虛及不踏實的感覺一再湧上心頭。回到從前，他不願意，前進之路，一片迷茫，每天像遊魂似的。唯





一較讓他覺得踏實的是——反正沒事做嘛！就負責載著關懷助念班的妻子到處去助念。雖然他只是呆坐等待或四處閒逛，並沒參與助念。

就在這個時候，淑伶師姐建議他去上《廣論》研討班！雖然從小就不喜歡讀書，「但沒什麼事，去看看也好，至少聽一堂，不相應就作罷。」他這樣思忖之後，報名參加一五春《廣論》研討班。沒想到第一堂課，聽到師父（日常老和尚）無限生命及苦樂問題的開示，他整個人好像又活過來了，「也不是真的聽懂，但就是感動，就是相應。」他很確定這就是他想要的。

從此，沒特別重要的事，他從不缺課。每天在家中反覆聽著師父的《廣論》錄音帶，一年聽壞三台錄音機是常有的事，有時甚至讀到半夜兩點，欲罷不能；感覺師父就坐在前方對著他開示，心也總是隨著師父講述聲音的抑揚頓挫而起伏，有時聽到師父難過的音聲，他常常會情不自禁地說：「師父，我能理解您的心！」

剛學《廣論》，除了母班之外，也到同系列另一班級旁聽；隔年更隨著淑伶師姐旁聽善行班，妻子升備覽班，他也跟著旁聽，即便是旁聽，也很少缺席！最大的改變是，他發現讀書原來是這麼美好且有意義的事情。正因為昔時荒廢了那麼多時日，所以他很珍惜能聽法的時光，到現在參加《廣論》研討班也有八年了，他仍然每個星期持續到各班旁聽備覽等且樂此不疲，因為深知建立正知見是刻不容緩的事。

剛開始讀《廣論》，聽到師父說「在樂的時候就已經種下苦因」這句話，一直不是很清楚，慢慢對比以前自己所追求的世間樂，沒錯啊！在觥籌交錯聲中把酒言歡，名與利的結合，這不就是很多人所追求的嗎？但短暫的快樂之後，回到旅館獨自一人的孤獨感，以及大吃大喝後身體的不適等等痛苦，這不就是「在樂的時候就已經種下苦因」嗎？

沒學佛，沒師長教導，完全無法體會及領悟一般人所追求快樂其實是短暫



年長時的張俊梧，皈依佛門，唯有三寶是依是怙。圖為承擔教室廣供維那。

的，也是《廣論》所說的「壞苦」，這不是他要追求的；「成佛時的大樂才是永恆的」這句話，雖然現在他還沒法親自證實，但他對師父的聖言量深信不疑，因為師父說過，有了正確的知見、正確地照著行持，才能修正自己多生以來錯誤的習性。如今有師父法音的陪伴，依著正確的方向，一切都變得踏實及安穩了。

師父說有了正確的知見，一定要有義工的行持，依法修正身心。在義工的行持上，他非常相應關懷班，從關懷助念過程中看到亡者的老、病、死、苦過程，

對他來說是一大策勵，也從中對於無常苦、愛別離苦有了更深刻的體認。

事實上，幸福十堂課第一堂剛聽完，他就立刻報名參加關懷班義工，一方面可能是受淑伶師姐的影響，一方面他更認為這是師父攝受他的一個方式。除了助念及法會護持，他們有時會做個案關懷及到安養院去陪伴病苦的老人——孩子們為了養家活口，把老人家寄放安養院，也很少去探視。在關懷的時候，也會聽到有些老人家抱怨，他們辛辛苦苦把孩子養大，如今臨老卻被丟棄在此，心中充滿了恨意。有個關懷個案，因為





蓄積的憤怒無處宣洩，在接受關懷時，會下意識地不斷捏著張俊梧的手臂。他深深體會老人家的苦，就讓她盡情地發洩，回家後，常常手臂上充滿著斑斑指痕。

透過這些關懷，他了解到老苦、病苦時身心俱無堪能的狀況，這些都是身為人無法逃脫的宿命。師父也說過啊！只要在輪迴當中，這些苦都是無法避免的，風光的日子何其短暫，老病連年，死後，形歸何處呢？這些念頭不斷地在腦海中翻騰，也不斷地在修正他的方向，因此，除了上《廣論》，他也很積極地投入義工的行列，希望透過知見的建立，如法行持，作師所喜。

夜闌人靜，他常憶起當年，尚未遇到《廣論》班、聽聞正知見，為何總會在關鍵時刻，突然現起正確的知見，就像他斷然結束在大陸的日子，不再過著紙醉金迷的生活；也想起以前在職場上，偶爾也會遇到一些不合理的挑戰（如利益輸送的問題），他總是能堅持原則，

不向惡勢力低頭。原因在哪裡呢？師父無限生命的開示，讓他深信，這就是前世他曾經串習，今生再來，生命的續流讓他有所為，有所不為。

今生，生命所以會有這麼大的改變，也是師長的加持——當初他載著淑伶師姐去助念時，師長的加持就已經進來了，師父不會忘記饒益任何一個有緣的弟子！曾經種了因，現在正是受果的時候，每天沉浸在師父、老師的法乳當中，踏實地走過每一天，多麼幸福啊！

如今的張俊梧，走過生命的低潮，也攀越過生命的高峰，他深深地體會：福智師、法、友的學習環境才是他真正的皈依處，一路有同行相互扶持，有師長永恆陪伴，他真正找到了一條善穩道！◀



運動科學——

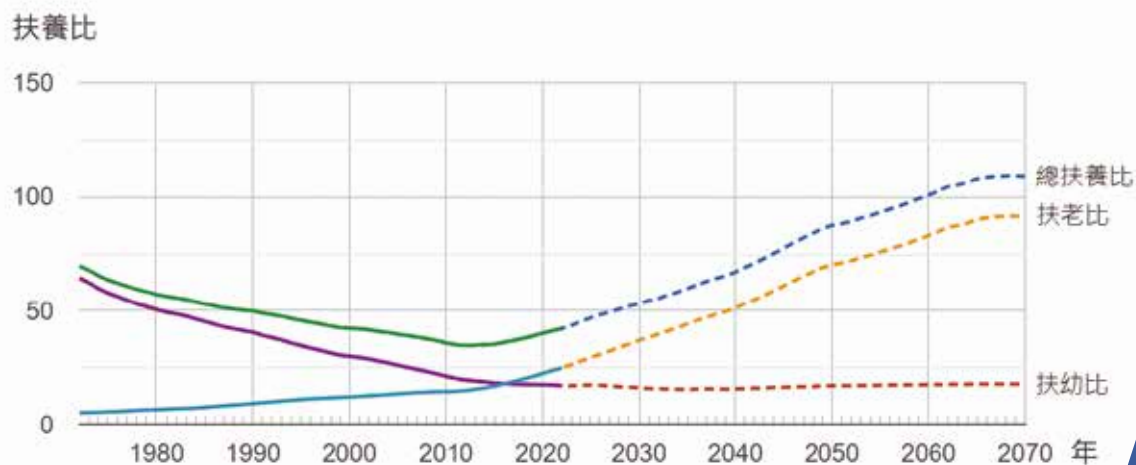
抗老， 首重好心肌

資料、圖片 / 尤志中提供 · 文 / 蔡寶琴



不能「蹲」廁所的慘膝膝也能進化成馬拉松跑者？！僅僅一年多，尤志中擺脫體虛無力的難堪，更有能力實現利他的理想。不論是擔憂未老先衰、還是想預防失能失智，您都該認識這套運動科學方法！

透過「運動科學」，尤志中用最少的訓練有效提升心率、肌力。



1971 ~ 2070 年間扶養比趨勢圖 (*1)

扶老比 = 老年人口 ÷ 青壯年人口 × 100，
即每 100 個青壯年人口所需扶養老年人口數。

高齡化降臨、扶老比起飛，未來恐怕人人都得
打一場照顧自己到終老的戰役，長期抗戰的兩
大本金——體能、智能，你準備好了嗎？

*1 資料來源：2022 年（含）以前實際值為內政部；2023 年（含）以後推估值為
國家發展委員會「中華民國人口推估（2022 年至 2070 年）」之中推估。整理時間：
2022 年 8 月）



尤志中（左四）與同事一起參加 4.5K 馬拉松，見證運動科學讓慘膝變健腿。

想要常保行動和學習的能力，我們都知道，鍛鍊是必須的，但「沒時間，我沒時間！一瞬間，來到夏天～」扣除上班、學法、做義工、照顧家中老小等大小事，感覺好難再撥出時間運動健身，這首〈沒時間〉簡直唱出了青壯人的無奈——我也想強健抗老！可是做不到……

真的做不到嗎？不，透過認識概念和「計算」提升運動效率，運動低能兒也能變馬拉松好手，福智澈見團隊的程式設計師尤志中就是這樣走過來的。

想造善業，身體強壯是要件

挑戰十公里馬拉松完全不是問題，四十歲出頭的尤志中體力好得令人羨慕，很難想像一年多前的他，是個爬山就臉色蒼白、直盜冷汗的「年輕人」。

不只差點把家人嚇到叫救護車，出遊

兩天就腰痠背痛、蹲不了廁所的難堪、下床踩地就痛的足底筋膜炎，本來自認「年輕就是本錢」的他終於反省到：自己已經「未老先衰」！好不容易進入想望的澈見團隊，身體不行如何實現利他和承擔師志的理想？

這之前，他是典型的「不動」辦公族，平日上班整天坐電腦前，假日樂當沙發馬鈴薯；工作認真，薪水長紅，身體也跟著亮紅燈！這些身體現況，是否跟長時間坐著的你我很像？

可喜的是，只用一年多的時間，他就成功甩開無力和體弱，不僅承擔得力，還能以此造善——陪伴義工健身。由於開發僧團法寶組法師及義工所需的校對系統，過程中從法師身上學習到很多寶貴的理路，因此他很樂意分享健身的好處與項目給法師珍視的義工，他說：「這是我想報答法師和供養義工們的方法。」



運動之前，釐清心態和觀念

尤志中並非天生運動好手，也不是專業健身教練，從不動到動，如何短短時間讓身體逆轉勝？

他重磅推薦一個經實驗證明的處方——奧運選手訓練新觀念（*2）——運動科學！簡單來說，就是運用精算重量、測量心率等方式，在最短時間內達到體能提升的效果。更令人心動的是，只要照做，幾乎人人有獎、百發百中。

聽來省時又有效，很想進入操作面嗎？別急，尤志中說：健身需要的不是熱血，而是「知識」；運動之前，最好釐清動機、目標、方法，而想要有效健身，必須有正確觀念。不想花了時間卻誤入歧途？讓我們先來想想這五個「是非題」：

- () 1. 一週散步一、兩天「不能」算運動。
- () 2. 做運動是「跟時間賽跑」，而不是追求運動樂趣。
- () 3. 體態變老、脂肪度過高、關節活動度變弱，問題出在「肌肉、骨質、神經系統」。
- () 4. 肌肉、骨質、神經系統的最強刺激物，就是「壓力」。
- () 5. 導致失能的成因中，最應注意「靜態生活」。

以上皆「○」，答對幾題呢？很震盪你的腦波嗎？
原來健康需要壓力——特指重量的壓力，訓練的強度！

*2 著名的 Prilepin's Chart 是俄羅斯教練 Prilepin 歸納菁英舉重選手訓練得到的。其目的就是不讓選手做任何無效的訓練，而是精準的、剛剛好的有效訓練。

關於抗老

老化危機將構成威脅



健身避免危機且利多



- 不用仰賴他人照顧、造成晚輩壓力
- 共業中造別業，減緩高齡化社會重擔

抗老最好的方法之一



趁青壯時期
攢足本錢!!

關於健康

- 抗老，要從老化常見的健康問題對症下藥。
- 高齡化時代更要注意自身保養，如：

肌肉少

骨密度低

代謝症候群

衰弱

多重用藥 等慢性徵狀。

- 注意以下現象：

1. 站立、走路不再直挺
2. 體脂肪率出現紅字
3. 關節卡卡有聲音

背後的問題其實是

肌肉、骨質 與 神經系統

流失 與 退化!!



關於壓力



遠離零壓力的靜態生活

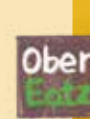
否則肌肉、骨質與神經系統劇烈流失、退化

壓力是最強刺激物

勞累、伸展、休息養生不能引發生長反應

年紀不是問題

肌肉生長效應是不分年齡的





心肌進步，運用科學計算方法

想跟靜態生活說「bye-bye」，了解運動科學訓練身體的原理與方法。

科學量測能讓體能提升效果更明顯。藉由評估運動效果，設定合適指標，如觀察肌力變化來調整強度，確保數值持續增加；平凡的你我不需要練成超級肌肉，每次只要有 0.1 的增加便是進步，數值的進步就意味著體能的進步，已經趕超老化加退化的速度！

而科學量測也能確保有效的訓練，再多的無效訓練都比不過適量的有效訓練，好比吃藥，只需要有效劑量的最下限，可以說，要用最少的訓練拿到健康提升的金牌！

運動科學提出處方，除要營養均衡、睡眠充足，透過訓練「心」、「肌」，找到合適訓練強度和頻率，就能增加肌耐力、骨密度，減少失智、失能的機率。

最大心率 80% ▶ 抗失智

大腦最重要的養分 BDNF（腦源性神經營養因子），俗稱大腦的肥料，主要功能為促進腦神經的生長與生存，也能降低失智症發生。研究發現，血液中的 BDNF 濃度跟運動強度成正比，當運動強度達最高心率 80%，可以促進深睡時 BDNF 的分泌。

如何計算最適心率強度？

心率 (*3) 強度過與不及都不好，最大心率的 80% 才是最佳劑量，體感會喘。一般散步、走步道若只是走得舒服，心率往往只有最大的 60 ~ 70%，其實算不上科學認定的有效訓練。

*3 指心臟每分鐘跳動的次數。

阻力訓練 ▶ 抗失能

逆轉失能的關鍵在「肌力」。上年紀動作變慢的問題就出在肌肉量、骨密度流失。肌肉量與骨密度成正比，除了鈣，提升骨密度也需要壓力，透過訓練刺激生長，可強化肌力與骨骼、提升血液中骨鈣素濃度、穩定記憶與認知功能，而神經系統的靈敏度，也能透過協調、平衡等類型運動提升。

如何計算最佳肌力強度？

最大肌力 1RM（repetition maximum）是指特定動作下，只能完成一次的重量。而能反覆進行十次的力量（10RM）是阻力訓練的最低有效強度，約是最大肌力的 75%；最佳強度應該是 6RM，約是最大肌力的 85%。

合適的訓練頻率

身體進步來自「訓練後良好的恢復」，而非訓練本身。以適度休息回應身體挑戰，身體會變得更強，而最主要的恢復方式便是規律作息與均衡飲食。對初學者而言，每週至少一次訓練，每次訓練間隔應超過四十八小時。



補充

上網搜尋「RM 計算機」輸入重量、執行次數，即可快速計算、預測出自身肌力。

拿起筆和啞鈴一起算算看吧！

計算方法

1 最適心率

$$\begin{aligned} \text{最大心率} &= 220 - \text{年齡} \\ \text{抗失智心率} &= \text{最大心率} \times 0.8 \\ \text{我的 抗失智最適心率} &= \\ &= (220 - \text{我的年齡}) \times 0.8 \\ &= \end{aligned}$$

2 最佳肌力強度

$$\begin{aligned} \text{最大肌力} &= 1 \text{ RM} \\ \text{最低有效強度} &= \text{最大肌力} \times 0.75 \\ \text{抗失能有效強度：} \\ \text{肌力} &= \text{最大肌力} \times 0.85 \\ \text{骨骼} &= \text{最大肌力} \times 0.75 \\ \text{神經} &= \text{最大肌力} \times 0.85 \end{aligned}$$



對症下藥，有效抗老運動類型

針對心率、肌力的有效強化，可以從事以下運動：

自由重量運動為主

固定軌道的健身器材是針對特定肌群訓練，而非固定軌道的動作則可訓練身體活動機能、協調性等；常見自由重量器材如啞鈴、槓片。



阻力運動

如徒手伏地挺身，初練者若力量不足，可先採仰臥姿勢手舉啞鈴上推；又如深蹲，用力對抗自身體重。

有氧運動

如跳繩、超慢跑、爬山、划船等，可以長時反覆的動作。



好好鍛鍊，簡單的總結與建議

一下子看到好多數字和運動，頭腦打結了嗎？沒關係，這張圖整理了您應該要記得的重點：

目標

- 暇滿難得
- ▶ 需要更多時間修行
- ▶ 抗老化 = 抗失智 + 抗失能

方法

變強壯 =
最高心率 80% 抗失智
+ 阻力訓練抗失能

利他

自作教他作，深入學法。

心態

專注變強壯，變瘦只是順便。
不分性別、年齡，只分有練、沒練。



如同學法必須依止善知識，想要科學化提升健康，尤志中建議一定要找專業健身教練，進行個人健康狀態評估後依指導動作，才是最安全的做法。

真如老師說：「諸位加油，好好吃飯、好好休息、好好鍛鍊、好好學法、好好說感恩的話。」總是把師長教示放心上的你，想要「好好」不能只是光說不練，逆水行舟不進則退，就算最低下限求個你我他的共老共好，也值得挪出時間，完賽抗老心肌力！◀



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

◎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		收 款 帳 號 戶 名	
19636771		存 款 金 額	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		電腦紀錄	
收據開立方式： ☐ 上傳國稅局 (擇一勾選) ☐ 不要寄收據 ☐ 每次均寄 ☐ 年開收據		經辦局收款戳	
收據開立名稱：		主 管：	
收據抬頭/身分證號		姓 名	
金額合計		地 址	
金額合計		電 話	
金額合計		虛線內備供機器印錄用請勿填寫	

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



更多內容



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 | 高雄市中區二二路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, Wennen 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：bwfihk@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：gellsociety@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：bwmm_no@yahoo.com

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

