

福智之友

第一一四期

福智之友

第一一四期



本期
專題

曠谷幽蘭 傳遞馨香

——二〇一四年教師營側記

人狗情深

——落難天使與守護志工的溫馨故事



免費結緣 · 歡迎取閱

我會告訴你啊！

◆台北 墨森

在讀書會相識、有著二年多同窗情誼的好友麗卿，結束後好些時間不見。元宵節那天在一個讀書會舉辦的戶外活動中巧遇。相當投緣的我們，一見面便來個熱情大擁抱，但接下來的動作，就沒有按常情演出了——

摟著我肩膀的她先叫我不動，繼而親密的伸出手來，在我左眼袋下方輕摳，好不容易拿下一小片沾黏著的疑似白色面紙。「這是什麼？」我邊揉搓邊納悶，隨即大聲嚷著：「天啊，這黏在我臉上多久了啊？為什麼剛剛跟小羅、小林聊了這麼久的天，他們都沒有告訴我？」

「或許他們沒看到；或許他們覺得這樣沒什麼；或許他們是男生，不好意思說

吧……」也熟識那兩位緘默卻無辜男士的麗卿，喋喋解釋著，企圖化解尷尬。

「拜託，這麼明顯，很醜ㄝ！」愛漂亮的我委屈抗議著。善解人意的麗卿看出我介意之處，笑著說：「沒關係，我會告訴你啊！」

「我會告訴你啊！」這句話讓我陷入沉思。我們多需要別人告訴我們真相，可是有多少人願意或膽敢告訴我們真相？有形的尚且如此，何況無形的缺失？而別人不告訴我們真相，有沒有可能是我們自己傲慢或不思進取的個性，讓別人不敢戳破我們自以為完美的包裝？

感恩願意告訴我真相的朋友。而我，也要努力做一個歡喜接納忠告的友伴。

福智之友

第一一四期

發行人 / 盧克宙

編輯部 / 台北市南京東路四段75號9樓之2

贈送處 / ■財團法人福智文教基金會

TEL: (02) 2545-2546

FAX: (02) 2545-2547 劃撥帳號: 19110890

■財團法人慈心有機農業發展基金會

TEL: (02) 2546-0654

FAX: (02) 2545-3152 劃撥帳號: 19043000

國內通訊 / ■台北學苑: 台北市南京東路四段137號10樓 (02) 2545-2546 FAX: (02) 2545-6533

■台中學苑: 台中市台灣大道2段659號3樓 (04) 2326-1600 FAX: (04) 2319-7605

■高雄學苑: 高雄市大順二路417號3樓 (07) 380-5895 FAX: (07) 385-4956

■嘉義分苑: 嘉義市金山路106號 (05) 283-3940 FAX: (05) 283-3943

■基隆支苑: 基隆市信二路287號4樓 (02) 2423-1289 FAX: (02) 2428-9838

■桃園支苑: 桃園市和平路130號 (03) 339-3738 FAX: (03) 339-4304

■新竹支苑: 新竹市經國路二段147號 (03) 532-5566 FAX: (03) 533-9882

■彰化支苑: 彰化市市民街33號 (04) 729-0099 FAX: (04) 726-6599

■雲林支苑: 雲林縣斗六市慶生路6號 (05) 537-0133 FAX: (05) 537-0173

■台南支苑: 台南市南區文南路63號 (06) 264-6831 FAX: (06) 265-0691

■屏東支苑: 屏東市廣東路924號1樓 (08) 734-0724 FAX: (08) 734-0947

海外通訊 / ■新加坡支苑: 30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre Singapore 388164

TEL: 65-6547-1580 電子信箱: bws13571025@gmail.com

■香港支苑: 香港新界葵涌業成街1-4號東聯工業大廈22樓

TEL: 852-2601-0881 電子信箱: bwflhk@yahoo.com.hk

■馬來西亞支苑: 11A-2, Jalan SS23/15, Taman Sea, 47400 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

TEL: 6037-8031885 電子信箱: boremalaysia@gmail.com

■美國-南加支苑: 3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA

TEL: 1-909-595-6545 電子信箱: gelsociety@yahoo.com

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

TEL: 1-408-245-2228 電子信箱: bwm_nc@yahoo.com

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

TEL: 1-718-353-6111 電子信箱: bwnyus@yahoo.com

■加拿大-溫哥華教室: 2216 Vauxhall Place, Richmond, V6V 1Z9 BC, Canada

TEL: 1-604-279-1772 電子信箱: mfbs.bc@gmail.com

■加拿大-多倫多教室: 250 Ferrier Street, Unit D, Markham, Ontario, Canada, L3R 2Z5

TEL: 416-900-1506 電子信箱: mfbs.to@gmail.com

創刊時間: 2000年2月29日

出刊時間: 2014年4月15日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄



本期專題

曠谷幽蘭 傳遞馨香

——2014年教師營側記

(請見第6頁)

目錄 CONTENTS

第一一四期

◆ 編者的話 ◆ ◆ 營隊采風 ◆

心靈朝陽冉冉升起
曠谷幽蘭 傳遞馨香

——2014年教師營側記

觀功念恩 奇異恩典

我走在對的路上了！

十年，終於等到你

樂當傳遞幸福的使者

共唱最美麗的詩篇

——2014年大專冬令營側記

心與心的交融

——海外學員天涯若比鄰

歡聚海洋裡的小水滴

綻放生命光彩

——精采人生成長學坊

推拿與生活

——從肢體到心靈的互動

教他，不如發現他

暴力的背後

可以再靠近一點

◆ 經典背誦 ◆

快樂指數誰決定？

學生成了我的主考官

從陪考到報考

蝴蝶或蜜蜂？

一碗鹹湯圓

他卡拉，我OK

◆ 動物與我 ◆

人狗情深

——落難天使與守護志工的溫馨故事

大米，找到幸福家園

小藍，女王撒嬌了

貝貝，喜重生

闊嘴，吃飯囉

◆ 有機農業營 ◆

幸福時刻來到！

追夢之路不孤單

堅持做對的事

反璞歸真的感動

成為別人的依靠

4 編輯室

6 編輯室 整理

15 台南 蘇恭弘

19 美國 王學平

22 台北 葉家禎

25 苗栗 林文炫

28 編輯室 整理

38 屏東 美欣

45 台中 羽白

48 編輯室 整理

51 台北 素惠

54 嘉義 聆慧

56 台北 筆之家

58 高雄 妙娥

60 雲林 湯惠誠

62 雲林 美玲

64 雲林 王朝興

66 雲林 慧寶

68 雲林 淑蘭

70 雲林 美銖

72 台北 辛華

74 台北 翔

76 台北 欣

78 台北 財

80 台北 丸子

82 編輯室 整理

84 雄大 蘇莞珍

86 台大 陳建銘

88 成大 蕭逸宏

90 北醫 吳維倫

心靈朝陽冉冉升起

有位老師，被同事稱為「馴獸師」，因為任何重度智障的孩子，到他手上都可以訓練得很好，他也以此自豪。直到有一天，某個孩子因為犯錯，而蹲在角落瑟瑟發抖，他突然心痛：「自己在孩子心中真的像猛獸般？」他想改變師生關係，於是來到福智文教基金會舉辦的教師營。營隊中他學到——「教育是一種心與心的傳遞：孩子像一本書，要懷著謙卑的心，小心的閱讀，才有辦法走進他的心。」經過幾天學習，這位老師說：「我知道我要用無限的關懷，對孩子做永恆的等待；期待自己能夠像曠谷裡的幽蘭，把這股馨香傳遞到孩子們的心上。」

有人形容來參加教師營，是奇異恩典！台南蘇老師說：「從知道有教師營到報名成功，這條從疑慮到決定的心路，足足經過了十三年。」在教育界二十二年，但是對於患有「亞斯伯格症」的大兒子卻束手無策。直到在營隊上了「觀功念恩」這堂課，蘇老師終於鼓起勇氣寫給大兒子一封「道歉信」，希望父子能重新開始。營隊結束，立刻和太太、兒子展開墾丁之旅，聆聽兒子對學校老師的抱怨，過去他會覺得厭煩，現在他聽出兒子抱怨之外的委屈與恐懼。他第一次沒有一味制止兒子表達情緒，取而代之的是，因為了解兒子的脆弱而流下淚來。「這真是太神奇了！」還有更多精彩故事等著您，詳細內容，請看本期教師營側記。

一位智者說：「世界不缺少美，只是缺少發現美的眼睛。」有些美是潛在的，上面可能覆蓋一些東西……就讀七年級的阿善，常在面對困難時，用暴力解決問題。班導師長年在福智文教基金會學習，他常思考：這孩子怎麼了？我該如何幫助他？如何發現這孩子潛在的美？基金會夥伴建議，要先找出孩子暴力背後的苦，試圖去除覆蓋。與學生母親電話互動，得知孩子從小只要做錯事，父親就會將他關在房間打，母親不敢護只能哭泣，長久下來，這孩子不但沒有因此變好，反而也成了暴力者。了解原因後，老師以關愛教育耐心陪伴，阿善慢慢遠離暴力，一些善良的特質也逐漸顯發，還因救人一命而獲表揚……關愛教育，在很多校園之中醞釀芬芳，本期與大家分享三則感人小品。

狗是人類最忠實的朋友，然而，有人卻讓狗流浪……在「智慧護生」的共同理念下，福智團體與保護動物協會合作，有智慧的拯救恐遭安樂死的流浪狗。從「你領我養」到「狗來富」，不但讓狗兒重新社會化、容易親近人，更進一步讓牠享有自由寬廣的生活空間。本刊特別專訪保護動物協會秘書長黃慶榮，並有數篇八里保育場志工所寫的「人狗情深」故事。大米、小藍、貝貝、闊嘴，雖然只會汪汪與喵喵，但是，牠們的眼神、動作，在落難天使守護者的眼中，卻看出萬種心情。且看本期「動物與我」單元，記得旁邊放些衛生紙。

天地無語，要如何解讀大自然的訊息？台大陳同學說：「得時時觀察它的變化，用一顆慈悲的心呵護，才能了解它要告訴我們的秘密，給予它更完善的照顧。」今年寒假一群大學生成來到古坑慈心農場參加農業營，五天課程以慈心理念為主軸，搭配農務體驗。寒風中、田野裡，揮鋤頭、灑汗水，有人感覺「追夢之路不孤單」，有人有「反璞歸真的感動」，有機農場注入年輕活力，似乎看見一輪朝陽從東方升起，光明在望……



曠谷幽蘭 傳遞馨香

怎樣可以成為一個快樂、有尊嚴的老師？是取決於教材教具、教學方式的教戰守則？還是……？在常是春寒料峭的農曆年假期間，共有來自全台各地及美國、馬來西亞、越南、巴西、韓國等地，一千二百六十一名老師，在難得露臉的暖陽中進入中興大學尋找答案。

——2014年教師營側記

◆編輯室 整理



「二〇一四年教師生命成長營」於二月四日下午揭開序幕。五天營隊並不是要給老師多少教材教法，而是要讓他們看到教育工作是可以跟生命結合的，可以成爲生命的莊嚴而不是枷鎖；老師先教育自己，自己不斷透過學習提升後，就可以利益無數的莘莘學子。

「人類的升沉靠教育，而老師正是教育最重要的核心。」在日常老和尚對老師極高的期待下，教師營於一九九三年創辦，二十二年來參與學員近二萬一千人。這次參與營隊的老師多表示，能體會到自己的工作很有意義、很有價值，並看到未來的教師生涯充滿希望與光明，真實感受到當老師是一件很幸福、很榮耀的事情。像是桃園建國國小一對夫妻檔老師教學三十年，上完營隊課程後重燃教學熱情，已拿到縣府退休核可的他們，決定要帶著滿滿的收穫繼續關愛可愛的學生。



▲福智團隊中，年紀最小與最長的成員，為教師們熱情獻唱。

心靈對話篇

用心觀察 安住學習

隨著課程的進行，老師們對法師的睿智開示，感到既震撼又溫暖。後壁高中簡老師以前對於法師的印象就是「充滿宗教味」，然而「心靈對話」令他改觀了！法師以客觀且宏觀的角度，幫助許多遇到瓶頸的老師分析問題，令他非常驚豔。

有老師提問：「叛逆的孩子是來討債的嗎？」法師回答，不要把孩子當作是來討債的，有這因緣是讓父母學習的。叛逆的孩子需要人教，耐心陪伴他、珍惜他，給他一個好的環境，不要用以前的標準去要求他。「親子關係是我們

自己發願求來的，既然求了也得到了，就要認帳，要去努力改善彼此關係。」

有老師表示：「被學業、教學、工作、家庭壓得都快爆炸了！」法師指出，只有少數人能圓滿，眼前我們無法全部兼顧，所以要學習。壓倒我們的不是事情，而是責任感太重、覺得虧欠別人，所以不要當百分百的強者，要學會跟人道歉，遇到困難可請別人幫忙，從不完美開始起步，終有一天會成爲十全十美。

有老師困惑：「如果有人傷害自己，自己很痛苦又放不下，怎麼辦？」法師分析，其實



每個人都想離苦得樂，他做傷害別人的事，其實是造惡業，將來會感得苦果，這種「離樂得苦」的事情，應該不是他的本意。他會這樣做其實是和他的煩惱所驅使，所以我們可以將「他」和他的「煩惱」分開看，真正的兇手是他的煩惱而不是他個人。法師也建議，遇到逆境時，可以去仔細分析並思考：從這個境界中，我們可以學到什麼？

「面對孩子不讀書，沉迷電玩，很難對他觀功念恩？」法師澄清，觀功念恩的目的不是改變對方，而在改變自己對此人的認知。這需要學習，想看到一個人的功德需要有智慧，用心觀察，找到他內心當中想改、想努力的亮點，觀功念恩就用得進去。例如：「你今天有比較早休息喔！」「關門有比較小聲喔！」……讓孩子知道你在意他。教育無法立竿見影，需要耐心等待。

心得分享篇

吾道不孤

五天的營隊課程，有的老師重燃鬥志，有的老師看見希望。因為高遠的目標背後有師長、有正確的方法，和一群同心同願的夥伴。

彰化縣啓智學校李老師被同事戲稱「馴獸師」，他也自豪任何重度智障的孩子到他手上，都可以把他們訓練得很好。直到有一次，一個孩子因犯錯蹲縮在牆角瑟瑟發抖，他才突然心痛：自己真的像猛獸一般？營隊中他學習到教育是一種心與心的傳遞：孩子就像一本書，要懷著謙卑的心，小心的閱讀，才有辦法走進他的心。如果心沒有溫暖、沒有光明，就沒有辦法把這股暖流

▼老師先教育自己，不斷學習提升，就可以利益莘莘學子。



攜手同行



傳遞到孩子的心裡。他說：「在這幾天的學習，我知道我要用無限的關懷對孩子做永恆的等待；期待自己能夠像曠谷裡的幽蘭，把這股馨香傳遞到孩子們的心上。」

經過五天的心靈洗禮，台中市月眉國小楊老師說他發現自己在走一條對的路，雖還沒走到目的地，但他會很努力，因為他知道這是他要的。他說：「我看到日常老法師這麼有勇氣，從他一個人的力量延續了這麼多年，就算他離開了人世，也能夠讓從來沒有看過他的我，受惠那麼多那麼多、感動那麼多那麼多，我真的很感恩！」

來自韓國的一位醫院副院長聽了法師的課之後，反思自己的人生，也計劃未來的人生；聽講師熱淚分享生命教育的經驗及如何化解困境的故事，感動不已！他說回國後會把在這裡的所學傳揚出去，也希望在大學任教的兒子明年也能來參加教師營。他至誠許願：福智文教基金會的教師生命成長營能傳揚到世界各地，饒益更多的人。

勇悍義工篇

善於調心

突破困難

今年逾千義工投入營隊，以超越一比一的服務，實踐所學。營隊開幕當天，一輛輛遊覽車分別緩緩駛向教師們下榻的宿舍大樓前時，早有一群由福智高中及大專青年組成的迎賓天使夾道等候，熱情歡迎的歌聲、掌聲、「老師好！」此起彼落。當遊覽車門一開，學生即快速擁上，親切問候、幫提行李、陪同報到、直達宿舍……老師們笑得開懷：「這群義工孩子笑容燦爛、聲音好聽，勝過衛星導航！」

有老師分享，除了一踏入營隊感受到的溫暖，義工每天從凌晨開始準備豐美三餐、打理瑣

▼點亮心燈，廣發大願，帶給自他溫暖與光明。





事讓學員安坐禮堂聆聽精采課程、晚上佇立路旁在月光中引路……每個細節都令他們深感幸福。

其實，義工在服務的過程中常會遇到種種狀況，當困難接踵而至，勇悍承擔的義工們會互相支援打氣，法師也提醒：「遇到困境從中學習，剛好可以考驗自己是否禁得起逆境，也是在考驗應變能力。」師長更適時教誡：遇到困難不要說你不行，而是要先給「困難」下正確的定義——是你遇到困境，不是你不行。那怎麼做下去？善於調心，突破困難就是！

在營隊結束的夾道歡送中，有一位老師走出隊伍後又再走回來，以一個俏皮問句表達了他的肯定：「你們的福智青年可以帶回家嗎？」原來，透過這樣的歷事練心，義工超越了自己；這種為利益他人而動轉的生命，也感動了老師們。祈願每位老師都能將愛的種子帶回校園加以灌溉，使之發芽、茁壯，進而讓家庭、學校、國家乃至世界都充滿溫暖與幸福！



▲為利益他人而動轉的生命，義工超越自己，也感動了老師。

觀功念恩 奇異恩典

◆台南 蘇恭弘

從知道有教師營到報名成功，這條從疑慮到決定的心路，足足經過了十二年。

卸下心防 真誠分享

然而隨著營隊日期一日一日接近，我的不安日漸增加，不但沒有參加活動的興奮，取而代之的是希望自己「因公無法參加」、「身體不適無法參加」、「請假不准無法參加」……甚至在坐往台中的高鐵上，腦中不停轉動的是：「一到台

中，我不是立刻再坐回台南？」

究竟怕什麼？傲慢的我認為別人不懂自己，說了也沒用；無明的我認為一切完美才值得敘說，而自己並不完美，自然無需多談。因此，除了該說話的場合，會義無反顧表達外，其他的時間，我總是躲在自己的保護傘中不輕易離開。

傲慢讓我沒有真正聽懂別人的話，無明讓我沒有真正學會義理，營隊前兩天的課程就在這樣的心態中度過。因為公務，身為校長的我必須在第三天一早返校參與獎助學金頒贈儀式，因此必須向



▲為觀念恩按個「讚」！

打開心窗 謙卑傾聽

乍聞「觀念恩」這四個字讓我感到不自在，因為我做不到——對我的太太與小孩。前者是，我投入教育工作已二十二年，忙碌於教書與行政，對於家庭照顧相對不足；後者則是，我有一個無法啓齒的壓力——我的大兒子是個「星星的小孩（亞斯伯格症）」，雖然他擁有超強的學習能力，但是對於情緒處理並不擅長，時常會有各種狀況出現。由於無法對他觀念恩，自然無法了解他的想法，感受他的擔心與恐懼，所以只能一直和他在言語與情緒中糾結、衝突，最後二人總是相敬如「冰」，沒有交集。

上完觀念恩課程，晚上小組分享時間時，我提筆寫下對母親的感謝，但是心中一直有個聲音告訴自己：「試著對大兒子觀念恩吧！」我開始回想當初我與內人是如何渴望有個小孩，我們歷經各種檢查，內人還親自去印度向十七世

營隊請假半天，此時，逃避的心又再次升起：「我為什麼要多花二趟高鐵票的錢？反正我又不太想來！」雖然心裡這麼想，但我還是準時回來，而且還克服自己擔心的習性，嘗試搭乘接駁公車回到中興大學，繼續參與第三天下午的課程。

奇妙的，我這顆防衛的心，竟在營隊最後一天法師的分享中融化了。原來堅定如法師，亦會面臨內心掙扎的衝突，霎時我突然領悟：「年紀、職務、經歷、外表……這一切的一切都沒有有一定的標準與好壞，為什麼我要如此擔心外表不夠老成會讓別人懷疑自己的能力呢？」在營隊結束往高鐵站的遊覽車上，有一位教授分享她的心得，簡單而勇敢的說出這五天讓她尋回對教學的熱情。下車前一分鐘，我卸下心防、跨出第一步，也和車上這一群不相識的教師夥伴們分享我的改變，之前的我害怕並逃避與他人分享心情，但是我決定從此刻起要用心靈的成長來勉勵自己。

大寶法王祈求，在此等用心下，我們才有了大兒子，而我最後竟與他相敬如冰，不知珍惜？一想到這裡，我鼓起勇氣寫下給大兒子的道歉信，希望我們父子能重新開始。當然，對於內人也是同樣的愧疚，向營隊請假的那個晚上，我和內人聊了不少，於是我鼓起勇氣邀她與大兒子，在教師營結束之後，再度多年來不曾進行的三人旅遊。

教師營結束回到台南的下午，我立刻和太太、大兒子開始墾了一日半遊覽。在旅程中我邊開車、邊聆聽大兒子說著對於學校任課老師、行政人員的不滿——這些原本都是我一聽到就會覺得很厭煩的內容，但感恩的是，因為記得師長說：「走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙卑的話就讀不懂。」讓我自己可以聽出大兒子在抱怨之外的委屈與恐懼。我第一次沒有一味制止他表達情緒，取而代之的是，因為了解他的脆弱而流下淚來，此刻，我更愛他了。

一日半旅遊改善了我和太太、大兒子的關



係，但返家後的隔天，太太突然身體不適掛急診，竟診斷為盲腸炎必須立即開刀醫治。我一方面提醒太太留意自己身體，一方面勸力練習觀功念恩，讓我不斷發現大兒子的乖巧與懂事。太太開刀當天，大兒子不但一個人在家，自己買晚餐、整理次日開學作業、幫忙整理兩個弟弟的書包及制服，還貼心安慰：「爸爸，明早如果趕不及從醫院回家載我上學，我也可以自己騎腳踏車。」我又不禁高興的流下眼淚。

境界不斷 練習不輟

回到學校之後，我也善用教師營學到的觀念面對同仁，用正向的話語來鼓勵同仁，處理相關行政事務，就算無法立刻解決，也都希望播下善的種子，祈求下次再處理時能更加順利、圓滿的解決，因此同仁也說：「校長，您變了。」

不久，某日早上接到母親來電，謝謝我寫

信給她，表達對她的感謝與愛，她非常感動與高興。回家後，我開玩笑問大兒子：「爸爸寫給你的信呢？」老大回答：「這是很重要的東西，當然要好好收起來，不可以給別人看到。」我從他臉上看到一抹幸福。

「觀功念恩」的恩典還不只這些。偶然來度假的長輩，不藏私的分享他自己的教學心得，讓我不斷有善的循環支持我推展校務。

「傑克，這真是太神奇了！」如果您認為我的生命故事從此這麼感人、美好，那您就錯了。事實上，仍有各種境界考驗著我，面對工作、家庭、三個小孩，並不是容易的事，所以也有幾次，因為自己身體狀況不佳、時間產生的壓力，再度引起親子間的緊張，而這一切在在讓我感受到：要發現別人的美好與恩德，是需要不斷的練習與努力；但是要觀過與埋怨卻是如此簡單。感謝教師營帶給我的學習，我要說：「教師營，很高興我來參加了，讓我有再出發的力量！」

我走在對的路上！

◆美國 王學平

去年當外子確認學術交流基金會將贊助他來台灣做研究時，我們毫不猶豫決定回來定居一年，除了希望能藉此機會讓女兒可以在台灣學習中文，最主要還是因為我在工作上遇到瓶頸，不但對以往教書的熱忱與樂趣漸漸消失，更常常對同事和學生怨聲載道，非常不快樂。於是我決定向學校申請留職停薪，休息一年。

我在美國的小學任教已有八年，因為是整個學區唯一非美籍的級任老師，我特別認真的經營和班級相關的所有事項，小至裝飾教室、製作教

具，大至教學計畫、學生評量，一心希望我的學生能得到最好的照顧與學習環境。在這樣的努力下，我們班上的孩子也的確在各項學科方面表現傑出，而我也贏得了學校和學生父母的肯定。

但隨著經驗累積，正應該是最駕輕就熟、得心應手的時候，我卻有被掏空的感覺。由於這幾年美國教育界也十分認同亞洲國家以學生的成績來做為老師效能及學生學習成果的指標，於是老師的教學目標變為如何能最有效管理學生負面行為，來減少教室內可能發生的浪費學習時間的狀況



▲走在對的路上，需要良師益友相伴。

沉，將每天的學習時間增加到最大值。在這股趨勢中，我也認為只要每天努力設計有趣的課程來吸引孩子的注意力，認真的學習，讓他們沒有時間搗蛋，就是一個好老師的責任。但是有時我也注意到，這樣的教學方式讓我根本沒有時間幫助學生解決他們切身的問題，傾聽他們對我說的話。我懷疑這種教育真的是幫助孩子嗎？真的是我們老師應該走的方向嗎？

回到台灣不久後，我在朋友的介紹下參加廣論研討班，聽聞到日常師父的教法，重新開始檢視生命的內涵，隨後也在班長及好友的鼓勵下參加了五天四夜的教師營。雖然當時我還不清楚學習的內容，但從報名後就一直非常期待能從這次的營隊中找到困惑我已久的答案。

當我們第一天到達中興大學時，來自不同地方的大專生以及福智高中的學生義工，已經在那裡用最熱誠的眼神及最友善的笑容來迎接我們，他們犧牲寶貴的寒假期期來到教師營洗碗和打

掃。除了他們以外，還有近千義工在現場幫忙燒飯和其他林林總總的雜務。為了使老師們能專心上課，營隊安排了一比一的義工照顧我們。而我們也就在如此體貼的環境中展開緊湊的課程：

從「我就這樣過了一生」的戲劇演出，師長對教育與人生、無限生命、觀功念恩及關愛生命教育的教導，一直到最後的生命分享，都讓我們深深感動。感動的是法師以智慧的話語清楚說明了老師的價值以及教育的目的與方向；感動的是聆聽前輩與輔導員如何在參加教師營後克服現實困難，堅持他們理想的生命經驗，感動的是同行老師無私的分享和溫暖的鼓勵，感動的是每一個義工真誠的關心及付出。這五天四夜的學習讓我認清做為一個老師的真正價值和意義。

經過這次在教師營的研習，我不僅改變了對生命與教育的認知，我也找到回到教室後應該努力的正確方向。老師傳授學生知識，加強他們未來進入社會職場所需要的能力並沒有錯，但是

如果老師無法幫助學生提升他們的心靈層面，那則是錯失教育真正的目的。正如法師的提醒，我們所教育的主體應該是幫助學生增長智慧、慈悲心，引導他們以聖賢做為立志的對象；我們需要培養的是能盡一己之力貢獻社會的人才。在這過程中老師必須借助觀功念恩與關愛生命的方法來創造一個良好的環境，才能不斷的激勵學生，給他們溫暖和希望。因為學生最需要的是一個能從頭到腳真心喜歡他們的老師；當我們每天能用一雙發現美的眼睛看學生的亮點，欣賞他們的努力，就可以鼓勵他們願意向上的心！

我誠心感恩所有對促成這次營隊的師長、法師及義工們的付出，我何其有幸能在教師營中向這麼多的智者學習。我也發願一定要努力成爲一個溫暖、光明、有智慧的老師，耐心陪伴孩子的成長。雖然回到美國後還有許多的困難需要克服，但是我相信，只要堅持不放棄就一定能做到，因為我終於走在對的路上了！



十年，終於等到你

◆台北 葉家禎

自二〇〇一年加入福智大家庭，身為國小老師的我，自然而然成為文教義工，二〇〇二年初次到教師營擔任義工，被千人齊聚一堂一同學習的場景與氛圍所震撼。

同年，認識了當時還在讀日文研究所的好友曾大偉，雖然所學不同，但因為興趣相投，很談得來。我們一群好友常一塊出遊、看電影、喝咖啡，我也常跟他分享我在基金會的學習點滴——觀功念恩、生命無限等概念。後來大偉補修教育學分，計畫投入教職，我便和他相約教書以後

一定要參加教師營，當初的他，只是輕笑回應：「再說吧……」

之後大偉如願到高職教書，成為老師的我們有更多交集，友誼更深刻，每到教師營報名的時間，我都會熱情邀約，但他依舊以輕笑回應，或說：「現在還不需要，以後再說吧……」不久大偉調到我的家鄉——嘉義服務，因此常有機會到我家作客，我媽媽總是很熱情招呼，甚至拿了報名表，熱心推薦他參加教師營。面對長輩，大偉靦腆笑笑：「再看看……」

大偉是賽德克族的原住民，耶誕節是部落重要節慶，如同漢族的農曆年一般。那時連著兩年受大偉邀約，有機會到南投仁愛鄉的原住民部落參與他們的耶誕晚會，部落以教堂為中心，族人歡聚一堂，唱聖歌、跳原住民舞蹈、對神及部落的人們祈福與感恩，那種嚮往心靈喜樂的景象，令我印象深刻。

感受到所有生命都有追求心靈成長的特質，



▲朝夕相伴的輔導員上台大合唱，台下學員熱烈回響。



因此和大偉相處的過程中，我更加歡喜的將在基金會成長的喜悅分享給他，他也會把教學的酸甜甜苦辣與我分享。甚至有一段時間，大偉願意改變飲食習慣，改吃素食，問其原因，他回饋我：「看到你脾氣變好了，對小動物真心關懷，所以我願意吃素。」我聽了很感動。然而，每年仍不忘於教師營前問他要不要報名的我，得到的答案，還是「再看……」

去年，不知何故，我邀約朋友參加教師營的名單中獨缺大偉，沒想到他主動傳來訊息，說他在學校輔導室看到公文，想參加教師營，讓我驚喜萬分。問他為什麼會想參加了，他說：「時候到了！該好好去充電了……」可是，就在報名截止的當天晚上，我去電問他報名了沒，他才驚呼：「太忙了，忘記了……」

分秒必爭下，我們相約分工合作，由我寫推薦函，他填報名表。最後，我們在網路世界的兩端同時按下 sent！在他送出報名表的當下，我好

歡喜，心想這一位多年好友終於有機會參加教師營了！

教師營二十二歲了，五天四夜的課程，凝聚了師長非常精華的教育理念，透過這一場心靈洗禮，有多少老師因此轉變生命，在教學生涯中重燃對教育的熱誠、找到教育的方向。大偉亦復如是，順利錄取並參加了教師營的他，營隊中會在課後跟承擔義工的我分享學習心得；營隊後在 Facebook 貼文，感謝好友推薦他參加一場「很棒」的研習活動，並積極推薦同事明年參加。雖然同事給他的答案，和當年他給我的答案一樣：「再看看……」但他不氣餒的跟我說：「時候到了，就會成功！」

對我們而言，等待是一種藝術，但從大偉的身上，我看見師長對我無限生命的等待，是一種全心全意，想把最好的給我的——鏗而不捨、永不放棄的陪伴！

樂當傳遞幸福的使者

◆ 苗栗 林文炫

怎樣的人才會幸福？智者說：懂得念恩的人，有師長教的人，有方向的人。二〇〇九年，太太幫我報名教師營，我的幸福時刻就來臨了！

營隊期間，我有著滿滿的感動——師長的行誼與甘露法語、輔導員的真誠付出、講師的生命故事、義工像便利商店般全天候的服務熱誠……

感謝師長把我找回來的當下，我祝願我所服務學校的老師也都能參加教師營，得到幸福。

營隊結束後的秋天，我立刻參加了廣論研討班，在學習佛法的同時投入團體舉辦的活動，承

擔義工，歷事練心，並於二〇一二年開始擔任教師營輔導員——我再度回到營隊直接服務同行。

雖然五年前的我對同事有著深深的祝願，但因自己樂簡畏繁的習氣很深，所以剛開始要去邀請老師參加教師營時，內心是非常怯弱、沒有信心的。

後來想起師長說：「正因為我是凡夫，所以要趕快努力。」法師也不斷提醒我們，要透過幫助別人的過程累積學法資糧，看到自己的侷限性，把每次幫助別人的過程變成自己最好提升



營影片放上學校網站，方便他們進一步認識，增加對營隊的信心。我也對校長、各處室主任觀功念恩，因為有他們的支持、幫忙排除寒假返校和輔導課的困難，這些同事才得以無後顧之憂的學習心靈成長。

比較困難部分的是，大部分老師覺得營隊在過年期間舉行，結束後接著就開學了，很捨不得減少和家人相聚的時間。所以在同事錄取後，我仍利用各種機會積極行善，為他們培福，祝福大家都能順利參加營隊。

從剛開始一位老師報名，到最後二十三位同仁報名並皆獲錄取，我充滿喜悅與感恩。雖然我只是大夥能成行的眾多因緣之一，但很歡喜能當師長的千手千眼。我相信他們回到了師長的身邊，不久將回到心靈的故鄉！



▲願與這群善友，速速來到師長的身旁，回到心靈的故鄉！



▲回到工作崗位，戲仍一幕幕上演，但我們有了方向。

的機會，好好珍惜這個因緣。當我慢慢的學習依靠法得到支撐，以師長的見解去看此事，我的發心就漸漸擴大。在這過程中我練習捨自為他，修習歡喜心，找到前行的力量——因為我知道，不管我的起步有多低，我向前跨的每一步都是莊嚴的。

於是我跨出與同事互動的第一步，竟發現師長早就為我安排好各種善巧方法。有的透過平常分享里仁商品、淨源茶和有機蘋果故事；有的之前就聽聞親友介紹，所以不陌生；有的分享師長的關愛教育語錄或相關短片；對於新進的老師，交流自己班級經營的受用；面對用心教學的老師，更堅定我讓他們認識營隊的決心；即將退休的老師，就表達想以參加教師營做為致贈的退休禮物……和老師的應機互動，很多來自福智團隊同行善友的經驗傳承，在在讓我體會到學習要有良師益友。

為了鋪設同事的學習順緣，我把近幾年教師



共唱最 美麗的詩篇

——2014年大專冬令營側記

◆編輯室 整理





二十二K低薪資、高房價物價的景氣低迷時代，愈來愈多大學畢業生離鄉背井，到海外謀求工作……將要成為社會新鮮人的大專學子，多對未來充滿疑惑擔憂，然外界愈是紛擾，內心愈需要一股安定的力量，而這股靜水深流的安定力量必來自心靈提升。福智文教基金會創辦人日常老法師曾說：「無限生命的轉捩點就是教育跟環境。」為此，基金會已連續十六年舉辦大專青年生命成長營，透過多元課程及千人共學的環境，照亮一顆顆迷惘的心，重新尋回生命的方向和意義。

二〇一四年初，一月二十四至二十七日，寒假中的除夕前一週，即便寒流來襲造成南台灣難得的低溫，仍有一千二百多位青年學子齊聚大仁科技大學，帶著好奇和疑惑前來尋求生命的答案。



▲迫不及待相見歡，同尋生命的答案。

課程回響篇

找到生命中的老師

他們找到答案了嗎？台灣大學電機系謝君揚對營隊課程設計做了這樣的回饋：「一開始當我還不太確定的時候，營隊就以戲劇的方式，讓我發現：生命中原來我一直要尋找的就是快樂，是什麼快樂？就是心靈的快樂。而『無限生命』的概念讓我發現，對於心靈的快樂，我不用那麼急促於當下，不用侷限於細小的困惑和煩惱，我可以以更長遠的方向去思考，應該更充實自己，讓自己更努力、更有效率的學習。」

「『無限生命』的課程讓我學習遠闊的視野，不過學習『觀功念恩』時又把我拉回現實

生活，讓我開始感恩身邊扶持我走過來的生命貴人，所以我打電話回家給媽媽講了半個小時。

「對家人表達感謝之後，我實在無法想像之後的課程是如何，不過『慈心』課程又讓我看到了許多真相，透過這些真相才讓我開始思考，原來我前兩天的思考一直是侷限在自己身上，透過慈心課程我看到原來學習不只是為了自己，也是為了利他而學習。」

君揚特別強調營隊中的小組分享時間很重要，「除了可以思考自己學到什麼，透過組員的分享，有時會比我自己的領悟還要深。」



▲課程設計活潑，內涵豐富感人。

交通大學電子物理系劉正家更爲這次的學習做了最佳收攝：「隨著年紀的增長，漸漸感到迷惘，不知道生命的方向，來到營隊就好像在大海中抓到了救生圈，我期許自己可以一直抓住它都不要放開。在營隊學到三個令我印象深刻的概念，第一、無限生命，第二、觀功念恩，第三、找到生命中的導師。」

「無限生命意味著，我們這一世所做的事情會影響到我們的未來，所以這一世應該要多做好事，那要怎麼做好事呢？透過觀功念恩！我覺得觀功念恩是一個明確的方向，在不知道怎麼做的时候，就可以先從觀功念恩開始。觀功就是看別人的好，念恩就是心裡想著別人對我們的好。學了觀功念恩以後，我默默的想，爸爸提供我經濟來源，給我很強的後盾；媽媽照顧我的生活起居，讓我可以安心讀書。關於找到生命的老師，我覺得是最重要的，因為找到生命的老師，他可以教導我們無限生命和觀功念恩這些概念。」

心靈對話篇

讓身邊人得到快樂

想要認識心靈提升的內涵與重要，必須要有人引導，而與法師的「心靈對話」便是同學解開困惑的最佳時間。有人好奇自己的前世、有人想求得生命的意義、有人不知怎麼看待未來、有人想學習關懷家人、有人拿壞脾氣沒辦法……種種心靈疑難雜症都在法師的妙語如珠中，獲得安慰也得到解答。

一位女學生問，若因課業太重而無法回家，要如何表達對家人的關懷？法師除了鼓勵她常回家，也舉自己關懷母親的例子。法師說，他以前每年的母親節一定會爲母親煮蛋花湯，小小的舉

動就讓母親感動不已。法師鼓勵她可以馬上用行動表達對家人關懷，就在全場的期待中，女學生立即撥出電話並用擴音說出：「爸爸，我們正在上課。」爸爸問到：「妳要做什麼？」女學生說：「我想跟您說，我很愛您！」爸爸回應：「我也很愛妳！」頓時全場充滿溫馨氛圍，不只女學生，現場許多人都落下感動的淚水，千人見證她的勇敢說愛都大力鼓掌。

一位男學生提出在這薪資低卻又高房價的年代，他不知如何看待未來。法師鼓勵他，不要放棄希望，可以先充實自己，找到讓自己生命更高



遠的目標，而找到一個良善的團體，跟隨一個好老師和一群善友，在好環境中不斷學習，是幫助自己成長的好方法。

最後，有位自稱「天才柚子」的酷酷女生，她對自己常按捺不住脾氣，跟別人吵架一事，不知如何是好。法師叮嚀，第一以不傷害別人為主，接著法師以自己從小愛發脾氣，常對母親生氣為例，後來因為學佛，才反省自己不能再如此折磨對自己有深恩的母親。從此，法師轉變以自己為主的人生觀，轉變為能體諒母親感受的兒子。法師問她：「妳願不願意看我的面子改一下？」女同學點頭：「好！我回家會跟我弟弟道歉，以前感覺弟弟很難搞，現在發現我自己更難搞。」法師很高興回覆：「妳如果能這樣做，表示妳很有智慧。」

心靈對話中，法師與同學們一來一往的對答，發人深省，法師說每個人在世界上都有意義與目的，都是來學習心靈提升，讓身邊的人得到

快樂。

無論經歷「觀功念恩」，鼓起勇氣向親人道出：「我愛你！」還是來到「慈心」講座、看見真相，雀躍喊著：「蔬食、種樹、減碳，救地球！」或者徜徉「天空之旅」的樂音中找到撫慰，當進入「無盡燈之夜」，受到日常老法師行誼的策勵，莘莘學子們的心燈都被智者的慈悲和智慧點燃了！

一掃入營時的迷惘和疑惑，一顆顆年輕的心又燃起了希望，因為在大專營見證了心靈提升的力量。在變動快速、心靈紛亂的失落年代，能跟隨一位充滿智慧及遠見的老師和一群志同道合的朋友，一起學習建立正確的生命志向，並關愛大地、關愛世界，是福智青年的快樂心法。短暫的大專營終將落幕，已點燃的熱情活力仍可延續不斷，寒假後的「福智大專班」及「福智青年社」等著年輕人再續學習的快樂！

心得分享篇

觀功念恩走入生活

一場心靈提升的洗禮，正要開始翻轉生命格局，猶如晨光照進心扉，開啓心靈視野，迎接無限生命燦爛的每一刻！

◆成功大學法律系 施宜津：

我媽媽是福智的學員，她一直叫我來參加大專營。我想跟她說抱歉，因為在我沒來之前，我一直都很質疑她說的「觀功念恩」，而且我認為他們護生、讀經都是偽善的行為，他們只是一群人聚在一起，做一些自以為很好的事情。

這次我要對福智團體和所有義工說抱歉，直

到參加了大專營，我才發現福智團體真的很有愛心、很關心大家的生命。因為我很害羞，所以當義工們列隊歡迎學員時，我總是低著頭，但是他們依然綻放熱情、笑臉迎人，完全不會因為我們不給予回饋，就停止他們對我們的付出。

來到營隊跟日常師父學了很多，更學會了觀功念恩，過去的十八年我都以自己為主來批判別人，未來十八年、二十八年、三十八年，甚至在無限生命，我希望自己能夠多關愛世界上的每個生命，然後為了利益他人而努力。



▲福智青年分送同學鑰匙圈，企盼一起探尋開啓生命答案的鑰匙；▼老師為鼓勵學生寫下感恩信，設計了幸福信箱，並為他們寄送。



◆義守大學影視系 邱琬淇：

兩年多前外公中風了，引發肺衰竭，一直住在安寧病房，我發現外公其實很害怕死亡，而我對於外公有一天可能會離開我的這件事充滿不安感。

一開始我不太知道自己為什麼來參加營隊，但是，當我看到禮堂上的紅布條「二〇一四年大專青年生命成長營」，我知道自己為何而來了。因為我要來這裡學習無限生命的概念——原來死亡只是一扇門並非終點，通過了之後還是一連串的無限生命，下一世我們只是用不一樣的面貌再相聚。

如果死亡不是終點，而是起點的話，那每一天何嘗不都是一個起點呢！那我現在可以開始做什麼改變呢？我想應該是對人的態度和對父母的感恩，我要嘗試把快樂的泉源「觀功念恩」帶入生活裡。

◆中正大學成人教育系 鄭雅羽：

印象最深刻的就是觀功念恩。從小我是奶奶帶大的，因為奶奶是一個很急的人，而我是一個慢郎中，所以我們常常有衝突，我都覺得她幹嘛那麼急，還一直唸我。這幾年奶奶的身體沒往常硬朗了，當她沒有繼續唸我時，我開始懷念她過去對我的嘮叨，觀功念恩讓我回想從小到大奶奶為我的付出，但我也沒有好好的謝謝她，觀功念恩也讓我學習要趕緊去感恩她。

而觀功念恩也解開我對媽媽的心結，以前我一直不諒解她沒有扶養我長大。小組分享時，我聽到輔導老師說，媽媽生下健全的我，現在才可以在營隊學習，其實她已經很偉大了。所以在未來的日子，我將試著不再用放大鏡去看她，然後要多去為她想一想，另外，很重要的就是我們要持續的學習下去。



心與心的交融

海外學員天涯若比鄰

◆屏東 美欣

今年大專冬令營，有一組學員來自海外，有馬來西亞、蒙古、泰國、印尼……其中有來台求學的外籍學生，也有至海外求學的台灣學生，整組宛如一個小聯合國。這群學生的語言與文化不同，但一群人開開心心在營隊相聚，一起學習、一起感動、一起歡呼，並相約延續學習的歡喜，未來還要在心靈提升的旅程中，一直學下去！

宗教不是問題

基督徒梅笛和回教徒艾菲菲，一到營隊就馬上提出內心的困惑，梅笛星期天一定要去教堂做禮拜，而虔誠的艾菲菲則詢問大仁科大的方位，因為她每天都要面對聖城朝拜。帶組老師原先還擔心梅笛與艾菲菲不知是否適應營隊的課程；也不知如何委婉告訴梅笛，大仁地處屏東鄉下，周圍並無教堂，想請她可否一次不上教堂。

沒想到老師才一開口，梅笛就說：「既然連Google Map都找不到，看起來真的很難，營隊結束後，我再向牧師告解就好了。」而一天要朝拜



▲宗教與國籍，有愛無礙。

多次的艾菲菲則說：「沒關係，晚上回宿舍時再朝拜就好，因為課程同樣都是幫助人心靈提升，意義相同。」這些外籍生在面對超越自己既有概念所能理解的範疇時，猶能敞開胸懷，維持開放的態度，讓人看見營隊的課程開闊了他們的心胸。

大部分的年輕人難得見到出家人，對於法師都充滿好奇，「心靈對話」中法師的機智幽默，也引起海外組學員對生命諸多的探討和思辨。

來自泰國，熱情活潑的沙木瑞，對無限生命的概念很有興趣，他問法師：「如果我們連是否有過去生都不能確定，如何證明有來生？」法師從多個角度切入的回答讓他深感著迷。沙木瑞說自己在泰國曾短期出家幾個月，當時覺得誦經、聽法並不是很吸引自己，沒想到營隊中法師都以包容的態度面對種種的提問。法師表示營隊並沒有要大家馬上相信或接受無限生命，但可以保留一個空間嘗試，用生命來做實驗，因為做了好



事，可以得到真實的快樂，試著接受比完全排斥要好得多。沙木瑞覺得法師的角度，一下子讓自己超越了自身現有的概念，也看到了佛法如何引領人往上提升，他願意不斷探索下去。

印尼女生艾菲菲對於自己是回教徒，卻很喜歡營隊所教導的佛法有點忐忑不安，沙木瑞代她請益法師。法師回答，每個人都可以有自己的信仰，不一定都要信仰佛教；法師表示他也覺得回教徒禮拜唱誦的樂音非常優美動人。法師的回應，讓艾菲菲覺得可以保有自己的信仰，仍能被所有人關愛，所需要的是保持一顆開放的心胸。

蒙古的池才奇則對「我」與「心識」的分野與存在，有許多思考，他覺得法師們的心靈力量一定很強，才能在這麼大的營隊裡感動這麼多人，他希望自己有朝一日也能像法師們一樣。

關愛沒有距離

除了無限生命、觀功念恩的學習外，大家對慈心課程也印象深刻。蒙古男兒歐拓學習慈心課程後，他說蒙古人吃很多肉，也很愛吃肉，但是他接受吃素和慈心不殺的概念。歐拓曾在蒙古學習佛法，他也認同吃素不殺生是為自己累積善業。

一位學醫、茹素的男學生坦言，平時都被無肉不歡的弟弟嘲笑為「弱雞」，看到慈心課程的影片中，介紹一位西方的消防隊員，並未因吃素而營養不足，出勤時仍行動敏捷、精力充沛。讓他更堅定茹素對環境和人類的好處，他表示回去後一定要跟弟弟分享慈心課程。

學員們從自身經驗的檢視出發，對自心提問、探索，過程中的質疑和他人經驗的回饋，這種內省深思的過程是小組分享時間的迷人之處。

艾菲菲認為自己在面對別人的玩笑，心情雖不舒服，卻從來不會給對方難堪，她不知道這不算假裝。在組內眾人齊聲讚美這是她性格中

溫柔、與人為善的美好特質時，她才放下些許焦慮。

對大部分的學員而言，「無盡燈之夜」是他們人生中第一次的供燈經驗，但幾乎所有的學生都喜歡這個感動人心的晚會。

來台灣前，很多人告訴艾菲菲台灣很好，來了以後，她也覺得台灣人真的很好；無盡燈之夜後終於知道原因，她看到台灣因為有一股集體向善的力量，所以很美。看完影片「我們的導師」，蒙古女孩葉彤嘉覺得日常法師的一生非常有意義，因為老法師所創立的福智團體影響和啟發了很多人。當點亮了蠟燭的那一刻，全場開始唱〈覓幽蘭〉時，葉彤嘉覺得很溫暖，也發願每天要祈求禱告，並記錄自己所做的善行，發願成為一個更好的人。

受到日常法師的啟發，已遠赴海外求學的賴同學想起自己的國中導師，他說當時無知、幼稚，並未珍惜老師的用心和付出，但老師從未放



▲來自蒙古的學員戴著翻譯機的耳機專注聽課。



棄過他。他發願營隊結束後，一定要回母校跟老師道歉並感謝。【後記：後來這位同學回饋：「營隊結束後，我圓了在大專營發下的願。我找到了當年的老師，這麼多年沒見了，老師一看到我就叫出了我的名字，還說她很感動。雖然只是課間閒聊一下，還是非常開心看到老師仍帶著當時的熱情堅守教職，儘管我曾是令她失望的學生，而我也想起最喜愛的讚頌〈覓幽蘭〉，內心的非常感激老師當時並未放棄我！」】

總是一副酷樣的蒙古男生特格希，是年紀最輕的外籍生，在校時正課常有一搭沒一搭，不管夏或冬，教授都說他在冬眠狀態。有菸癮又不習慣吃素，讓輔導老師憂心他在營隊的學習，然而在「無盡燈之夜」後，他對如英法師講述日常法師的故事印象深刻，聽到日常法師愛護螞蟻和白鷺鷥的慈悲和智慧，讓這位超淡漠的小男生，發願要效學日常法師去關愛他人。營隊最後一堂課「心得你我他」，特格希代表海外組上台分享心

得，台上他堅持說中文，不急不徐、言語扼要，一段短短的心得，感動許多人。

營隊落幕後，海外組學員將各奔東西，但幾天營隊下來，學員們知足、感恩、利他的喜悅與心願，將是未來生命的共同語言。

分享無非祝福

我想學習去愛別人

◆我來自蒙古，在這個CAMP我常坐不住，常常想找地方抽菸，但一直到「無盡燈之夜」，讓我印象最深的是日常法師，雖然我的中文不好，而影片「我們的導師」也播得太快，但我聽到如英法師講述日常師父愛護螞蟻的故事，我覺得師父很有智慧也很慈悲，我從小到大沒有愛過一個人，因為日常法師，我想學習去愛別人。

（蒙古 特格希）

無私的心就是解答

◆觀功念恩、有機農業、營隊義工……如此無私的心，就是所有問題的解答。尤其對於營隊義工的付出，讓我非常感恩和感動。他們為所有的參加者營造了非常好的環境，他們奉獻出自己的時間和心力讓我們來學習，他們每個人都是一盞盞的明燈，照亮了漆黑的夜晚。我想起「無盡燈之夜」時，義工是那樣細心的用手電筒照著我們的腳邊，提醒我、引導我。

而讚頌〈覓幽蘭〉中：「在漫天的星光中尋覓，在徹夜的夢境中呼喚」，讓我知道尋找生命中的導師很不容易也需要機緣，但是他們讓我們不再害怕孤單。我很幸運遇到一群非常願意學習的夥伴，營隊中我們都很Buddha，也Buddha得非常精采。我們在營隊中一同聽課、一同分享心得、一起感動落淚、一起高歌，這些瞬間都是我永恆無可磨滅的美好記憶，我如此相信著，我們會是一

生扶持的夥伴。

我想改變 看穿迷惘

◆剛踏入營隊時，帶著燦爛笑容的黃衫軍從內心發出最溫暖的歡呼，讓我整個人Buddha起來，默默相信在這四天將會有著很陽光、很滿足、很正面與很值得的旅程。我想的果真沒錯，也出乎意料外的值得！特別是每晚的小組分享，談論彼此對生命的認知及態度，隨著一天天相處，彼此的感情增倍許多。學習「無限生命」和「觀功念恩」，省思對身邊所愛的人和對地球的態度與行為，這些課題讓我發覺到以前的我，其實是很糟糕的人，所以我想改變，想變更好，能高人一等，看穿迷惘。

看見營隊的義工們為我們無怨無悔的付出，除了無止境的感謝與感動，也從他們身上學到了很多不一樣的東西。營隊裡的每個人都幫助著我成長，讓我的生命開啓了新的一面，期待未來可



以跟大家一起學習。

（澳洲 王敬德）

讚頌呼應我的渴求

◆「天空之旅」音樂會，雖然是我不太喜歡的音樂表現形式，卻又這麼感動著我。可能是讚頌的作者想要傳達的內涵與我生命追求的快樂互相呼應了吧！奇妙的是，我們這群海外組學員，回到宿舍還欲罷不能，連續兩天讚頌Praise，一堆人擠在一個房間，吃著消夜、唱著讚頌，完全沒有什麼設備，只靠人聲竟然唱到大概一點，還絲毫沒有睡意。

另一份感動，莫過於心靈對話和小組分享時間，每個問題和每一句分享，都是新的感動、新的學習，彼此在海外讀書的各種感觸以及對彼此的信任。原來觀功念恩能帶來這麼大的快樂，而且在任何時候都能運用，看到大家已經實際實踐了，大家所散發出的快



樂，也讓我認識到一個好老師對我們無限生命的重要性。

總之，還有許多說不出的感動，希望有機會能再次與這群朋友一起唱讚頌，一起在心靈的層次繼續成長，一起「蔬食、種樹、減碳、救地球！」有機會的話，我一定要推薦其他大學生來參加大專營，然後再一起去大專班學習，一起走向生命更高的層次，一起跟上文殊行！

（日本 謝昊均）

歡聚海洋裡的小水滴

◆台中 羽白

因為感恩、感動於營隊義工的付出，一位大專冬令營正行學員，於營隊結束後立刻承擔教師營的義工……

大專營後，我去福智舉辦的教師營當了兩天義工，因為很想體會義工們有多辛苦。而辛苦在我一開始迎接老師時，便已感受到了，過年期間感冒導致喉嚨沙啞，無法大力唱歡迎歌，但看著大家頂著大太陽流了很多汗，還是非常熱情的為初到的老師們提行李，內心真按捺不住想融入大家。

之後開始學習打菜、洗鍋具、擦碗，其中最有感觸的是打菜工作，打菜時香噴噴的飯菜讓我肚子超餓，想不到打菜後還要先迎接老師才能去用餐。我知道義工是很辛苦的，但在當義工前，沒辦法想到義工微笑迎接我們時，肚子是餓的。從那時候起，我想我更能為別人付出並深藏功與名。



生命的意義是為了服務，
生命的價值是為了奉獻。

營隊采風



此外，我真的很高興看到這麼多老師能參加教師營，因為我父母擔任教職多年，我覺得帶給他們教育熱誠的學生真的不多，而我從迎師到第一天的晚餐，就覺得老師們多多少少轉變了。聽到一位福智青年說，她迎師時非常感動，就像所有幫助過她的老師，都走了過來一樣。聽完後我也泛淚了，這也是我能如此熱情迎師的原因啊！

▼快樂來自於利他！





綻放生命光彩

精采人生成長學坊

◆編輯室整理

健康的身體、快樂的人際、充實的心靈……誰不傾心羨慕、嚮而往之？怎樣能輕鬆愉快的學習，又能含括所有的內涵呢？在終身學習蔚為風潮的現下，福智文教基金會於二〇〇四年開始，在全國所屬各學苑教室開辦「精采人生成長學坊」，以最生活化的方式，將「健康」（身體上、精神上、社會環境上及長遠生命上）送入學習者的的生命中——對自，綻開生命無限光彩；對他，共創健康和樂社會。

「精采人生成長學坊」課程包括：健康環保系列的樂活廚房、推拿與生活、瑜珈體驗、太極養生；智慧成長系列的心靈小品、妙讚歌雲、宏觀人生、快樂心鑰；生活知能系列的布藝之旅、生活花藝、巧撕妙畫、攝影與人生……因為注入心靈提升的內涵，所以它不僅僅是個學費全免的才藝班，而是身心靈全方位的學習。

許多參與的學員，不但讓自己活在愛與溫暖中，也將愛與溫暖傳遞給身邊的人，進而讓他自己活得更精采：

□ 台北的蕭惠文參加了「布藝之旅」後，巧手打點出丈夫的領帶、自己的錢包、精緻可愛的居家擺飾，既讓人眼睛一亮又美化環境，但家中氣氛依然緊張。她忍不住想，為什麼優美的布置仍無法讓家庭溫馨？

後來在課程的心靈單元中學到，「這世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」才知道是自己總拿放大鏡看待丈夫和孩子不合己意的部分，對話多為要求與責備所致。在講師的帶領下，惠文逐步學習張開「發現美的眼睛」，換個角度看家人，竟可以看到丈夫和孩子有好多優點、幫了她好多忙。過去慣常的責備口氣，逐漸為感謝與稱讚所取代，家中氣氛整個改觀。惠文好高興「布藝之旅」的學習，不但美化了家庭，



▲「生活花藝」，學習不同流派的插花藝術。

更美化了她的人生。

因三高纏身，七十六歲的周義隆投入「太極養生」，不但跟著講師學打太極，也開始茹素，歷經四個半寒暑的學習，如今健康數據連醫生都嘖嘖稱奇。

相對於身體健康的改善，周義隆覺得更受用的是，每堂課半小時的心靈提升內容，改變了他幾十年的居家習慣。他笑著說：「原本，我非常大男人主義，認定家務是女人家的事。太太會要我分擔家事，我不以為然，後來學到『觀功念恩』、『代人著想』，才開始關顧別人的需要和感覺。現在，我每天都幫忙做家事，而且做得很開心，不但自己快樂，家庭也更和樂了。」

家住台中的梁茹恩曾因九二一大地震住家倒塌，加上十年內五位親人辭世，心中常有深沉的失落感。出席「快樂人生書影會」時，講師黃麗

蘭告訴她：「當你承受苦果時，不要用抱怨的心去面对，可以用寬闊原諒的心去看待，並進而造善業。」引導她改變看待自己命運的觀點。

如今的她不再怨天尤人，面對苦境學會內省，少了許多人我是非的爭執。茹恩很高興因為參加了書影會，學習到一門可以改變自己命運的學問，她說：「朋友也都感覺到我不再快樂了！」

好的改變，來自正確的學習。處在複雜多變的現代社會，如何保持一顆清明的心靈？「精采人生成長學坊」豐富的身心靈饗宴，是個不錯的選擇！

推拿與生活

從肢體到心靈的互動

◆台北 素惠

個性爽朗的王年珠老師揚起聲音：「同學，拿張椅子過來！」接著站上椅子，把教室的橫梁

當單槓，示範拉筋、肌肉牽引等動作，學員一陣驚呼：「老師好厲害喔！」舉凡桌邊、柱角、牆面、地板，都是年珠老師活用的健身「器材」。

「家裡找不到梁來做伸展動作怎麼辦？」學員提問，年珠老師幽默以對：「找不到梁（娘），就找爹！」接著請了一位身材魁梧的男學員出列，把他的手臂當成單槓，繼續操作示範……大家在輕鬆活潑的教學互動中，學會了多種穴位按摩、

肌肉放鬆的保健方法，這一堂課是精采人生系列之一——「推拿與生活」。

一週一堂、一期十五堂的「推拿與生活」涵蓋哪些內容呢？有著豐富教學經驗的年珠老師，為學員從頭到腳設計了一套可以改善身心靈整體健康的課程，「因為身體健康不單單是臟腑、經絡的問題，與飲食、心靈是環環相扣的。」每一堂課不但有身體各部分的推拿、相關保健常識介紹，也將《人體復原工程》、《恐怖的食品添加物》、《生命的答案水知道》等書籍所闡述的理



▲講師示範自我按摩，解除手肘疲勞，輕鬆保健。

念融入教案中，讓課程變得多元又豐富。曾經有位學員到歐洲出差，原本請假三堂課，卻在第二週就出現在課堂上，理由是：「老師的課太有吸引力了，所以完成工作後無心旅遊。」

其實，學生的學習態度，也是老師心續的傳遞。年珠老師回憶當初拜師學推拿，感受到老師教學的認真，所以策勵自己也要好好學習，上每

人的缺點，不容易看到別人犯這個過失背後的難處，是太累了還是遇到什麼困難？她告訴學員先放下自己不愉悅的感覺，把在課堂上學習過的方法寶像是「觀功念恩」拿出來運用，並且站在對方的立場來思考，漸漸的，會發現自己不容易生氣了，心變柔軟了，也更有耐心了。年珠老師對學員的關愛，不因課程結束而終止，她記得每個人的病苦或困難，碰到舊識還能持續關懷對方呢！

學諮商的年珠老師說，要走入一個人的心不容易，尤其是剛開始練習的時候，所以「推拿」是個很好的入手方便，若能善用並佐以「關愛」，雙方築設的藩籬可以被拆解，生鏽的關係也會獲得潤滑。就有學員在婚姻出現狀況時，願意聽老師的話，調整好自己的心情，努力扮演好太太的角色，並在先生下班回家時，幫他推推捏捏，透由肢體傳遞關愛，讓對方感受到真誠，面臨危險的婚姻就這樣被挽救了回來。不只夫妻，其他像是婆媳、親子，透由推拿的互動，也有許

一堂課都非常專心並勤做筆記。當一期課程結束後，年珠老師把筆記拿給推拿老師看，老師難以置信的稱讚：「我自己教學都沒有做記錄，妳竟然把上課內容如此完整的書寫下來！」推拿老師於是邀請年珠老師留下來當義工，一留就是二十年，也從此和推拿結下不解之緣，也因此開展了自己的精采人生，並將精采散播出去。

二〇〇四年，福智文教基金會開辦精采人生，扮演開路先鋒的年珠老師，很感恩日常老法師，給了她一個可以不斷學習、又能將所學融入課程的奉獻機會。每一次開課，她會將許多從師長那裡學習到的受用，舉凡文教、慈心、觀功念恩，抑或因果觀念，漸次融入課程中，而這些理念，也正是年珠老師之所以能十數年如一日，傳授技術、散播愛的活水源頭。

年珠老師說除了推拿技術，她更想把從師長那裡接收到的關愛傳遞給學員，希望他們也把好的心靈波動傳遞下去。像是一般人容易去數落別多改善的實例。

除了教「推拿與生活」，活力四射的年珠老師也是眾多同行善友的日常保健師，遇到福智舉辦各種營隊時，又化身拔苦天使幫助身體不適的學員或義工。有一次她撞斷了肋骨，卻不動聲色的全程投入營隊醫療組義工，六天來每天忍痛為三十幾個學員推拿舒緩不適。這種利他、奉獻的精神，讓許多人提起年珠老師時，無不豎起大拇指稱讚。問她為什麼如此拚命？「因為我的老師，日常老法師就是這樣陪伴我、引導我、饒益我，我想和他一樣……」年珠老師效學師長、報恩心切。

毫不藏私傾囊相授的推拿功夫，結合心靈提升的內涵，課後實際以所學為人服務，尤其是和學員之間如同家人般長期的陪伴……年珠老師用真誠的心，去對待每一個有緣相遇的人！

教他，不如發現他

◆嘉義 聆慧

剛接的這班國二生，上課秩序一直不穩定。

他們還沒學會控制情緒，也不知如何表達想法，想說什麼就直接對老師大聲說，絲毫不覺「話鋒如刀」；還有些同學一時興起，就竊竊私語，議論紛紛，能真正靜下心來聽課的同學寥寥無幾，因此老師無法順利講完話的情形時有所見。一節課上下來，常常覺得心力交瘁，心想：開啓他們想學習的心靈鑰匙到底在哪裡？

有一天寒流來襲，氣溫驟降，讓人不禁縮起脖子，想抵擋些許風寒。上課時，平日極用心聽講的阿桂，竟然趴在桌上，令我十分驚訝。我叫了他一聲，他抬起頭來，兩眼無神的看著我，病

容顯而易見。

我見狀不禁擔心了起來，便關心的問他：「你生病了？你的臉色不對，太紅了。」旁邊的同學你一言、我一語的說著他昨天如何如何。我認真聽同學說話，頻頻點頭，等他們都說得差不多了，便轉向阿桂，提醒他找時間去看醫師。

同學們這時似乎聽懂了我的關懷，彷彿他們也被關懷了，眼睛都望著我。他們竟可以這樣安靜的看著我，真是難得啊！我趁此機會告訴他們：「阿桂是老師上課最常看的對象。每次在台上老師遇到困難時，我就會從第一排看起，這邊有阿桂，接下來有阿芬，中間有小玲，右邊還有

小玫、小貞。你們專注的眼神支持著我，你們每一個人對我來說都是不可或缺的支持力量。」我真誠坦露這段時間的感恩，因為有這些學生靜靜的支持，使我在講台上能堅持、認真的教學，不被混亂的秩序打敗。說著說著我感覺自己內心也在顫動著，彷彿有一首音樂正在心底輕輕唱著。

突然人高馬大的阿珍脫口而出：「老師，那我呢？我是不是支持你的力量？」「當然是！」我毫不猶疑回答。

接著我開始上課，出乎意料，他們竟然一反常態、安安靜靜的聽課。沒多久，我好奇的問他們：「噢！你們今天怎麼這麼專心？」大個子的阿珍一馬當先說：「老師，我們被你感化了！」聽到這句話，淚水輕輕沾溼我的眼。不礙事，我就這樣暖洋洋的上完了這堂課。

午餐前我還在細細咀嚼他們的話，也想起我的師長，一位智者的話：「把自己從頭到腳都變成真的關愛對方的一個人，你的語言、眼神、動作都會自然流露出你對他的關愛。一旦一個學生發現自己被自己的老師欣賞，發現自己在老師的心中很重要，他就開始自律。能夠欣賞自己的學生，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一個孩子站起來。實際上，與其說是教他，不如說是發現他。」

感恩師長，也感恩這一群學生，讓我找到開啓他們學習的心靈鑰匙！



暴力的背後

◆台北筆之家

阿善，是我接下七年級班導的學生，常在面對困難和傷害時用暴力解決問題，造成師生之間極大的困擾！我禁不住想：這孩子到底怎麼了？該怎麼幫助他？「每一個人的心靈都像一本書」，我決定從他的背景了解。

當我調出阿善的輔導紀錄細細閱讀，才發現，這孩子的心無一不是傷口，他之所以打人，會用暴力處理問題，是他的原生家庭也如此待他。觀察到他打人後，自己會大哭一場，極痛苦、疲憊不堪的表情，彷彿自己也被人打過一般，才發現原來他雖是加害者，同時也是受害者！

對於如此棘手的問題，我向福智文教基金會

會求援。我在基金會學習關愛教育，其中學到：「要去發現孩子潛在的美，所謂潛在的美，就是上面可能覆蓋一些東西，比如說，這一段時間他的生命狀態非常糟糕，這時做為一個老師，如果能非常堅定指出他生命中美好的特質，這樣鼓勵過的人，多半會成為你鼓勵的那樣子。」如何發現孩子潛在的美？夥伴們建議，要先找出孩子暴力背後的苦因，試圖去除覆蓋。我與他母親電話互動，得知，孩子小時候做錯事時，父親就會將孩子關在房間打，母親不敢護只能哭泣，長期下來，孩子不但沒有因此變好，反而也成了暴力者。

我親自拜訪阿善的父母，了解他們對孩子的

期望是什麼，及現在孩子面臨的問題，我們該如何協同相助。首先，希望父親不要再以暴力對待孩子；在父親保證不再打孩子後，我向阿善保證，會當他的依靠，也告訴他若現起打人的念頭，用三秒鐘告訴自己：「老師很愛我！」

阿善是跆拳道黑帶，我鼓勵他在體育方面多努力，幫助他找回自信。為了去除他內在的恐懼感，我徵求五至六位同學隨時陪伴，因為阿善的本性溫和而內向，若非遭到挑釁，他是很容易相處的。

某日健康操比賽，阿善因得獎而高興，但當別的同學因感染歡樂氛圍而拍打他時，阿善的眼神瞬間大變，回到以前同學挑釁他時的畫面，當下握拳，神情暴怒。我趕快將他帶離現場，陪伴他，告訴他：「父親已保證不再打你，老師也絕對保護你。」他濟濟淚下，身體不停顫抖，我護著他，陪他度過黑暗，並讚嘆他能勇敢面對自己的苦難和傷痕，是很了不起的孩子！

二〇一三年教師節前夕，阿善被學校公開表揚，因為他在校外救了同校學生一命——那是阿善和同學到校外打球時，一個同校但不認識的同學突然癲癩發作，在大家都不知所措時，阿善機警的打電話叫救護車而救了同學一命。

這孩子的信心終於慢慢被找回來了，雖然他未來的學習之路還是很漫長。在透由陪伴他的過程，我感謝我的師長教導我關愛教育，以及同行善友陪我度過難關——原來我也是滿滿的被關愛著，才能將愛散播出去！



可以再靠近一點

◆高雄 妙娥

教書以來，我覺得還滿快樂的，因為我帶的班級常常拿到整潔及秩序雙料冠軍，任課老師常常誇獎我們班很乖，我自己也很享受這個好老師的美稱。

但是，爲了要使班級好管理，我多採取比較高壓的方式，也就是一直要求學生按照我的指令去做。由於沒有真正在意學生的感受，只求表面上的成功，所以，與學生的距離是遠的。

「沒有教不會的學生，只有不會教的老師。」進入福智文教基金會學習後，發現各式各樣的課程，都在教導我反省自己。一段時間後，我就很想改變自己過去的作風，拉近與學生的距

離，於是，我把握每次與學生心靈交會的時間，傾聽他們，互動中把所學的心靈提升內涵傳遞給他們，希望能真正幫助他們。

班上有一位情緒不太穩定的學生，做錯事一定往別人身上推，從不承認自己的錯誤，所以常和任課老師起衝突。有一次，國文老師氣急敗壞送了記過單來，理由是：「態度惡劣，不聽從指導，考試時一直彈考試卷，發出怪聲，屢勸不聽。」

我把他叫來辦公室了解狀況，他也沒給我好臉色。要是照我以前的脾氣，除了數落還會大聲斥責，造成師生更大的對立。但是想到師長的教導，「要快樂的果，就要先種快樂的因。」我

現在要種什麼快樂的因呢？「懷著謙卑的心，走進學生的心。」於是我告訴自己，先冷靜下來聽聽他怎麼說……

原來，剛上課時，老師看他沒抄筆記，就開始數落。他則認爲：「這次我沒有趴著睡覺，又沒講話，只是沒抄筆記就被罵，老師擺明故意刁難我，於是我才彈紙搗蛋。」因爲願意傾聽他內心的聲音，所以他的心漸漸軟化了。我花了很長的時間分析他錯在哪裡，後來他終於承認彈紙是不對的行爲。

最後他告訴我，願意去跟國文老師道歉。因爲看到他改過認錯，肯爲自己的行爲負責，這支小過我就沒有送出去。

這件事情過後，我獲得他的信任，他在聯絡簿上寫著：「我的老脾氣一直改不掉，讓我壞事不斷，這週我又因此犯錯，可是導師很有耐心的勸導，讓我好後悔。我不會放棄老師給的機會，要學會控制脾氣；並且在脾氣發作前三思，真正做自己的主人。謝謝老師的指導！」雖然他還是小錯不斷，要花很多時間輔導，尤其是他「驢」的時候，真拿他沒轍，有時甚至想放棄。但是想到，現在他正處於不斷和自己習性拉拔的過程中，老師應該站定自己的位置，給他支撐和前行的勇氣。

感恩有這樣的學習境界，讓我能夠把握每個機會，爲學生和自己的生命種下快樂的因，這種與學生一起學習心靈提升的快樂感覺，是以前帶班不曾有過的。



快樂指數誰決定？

◆雲林 湯惠誠

我任教於雲林古坑國中，目前兼任總務主任，一週有十堂課，我就運用這十堂課，推動背書——利用課前三分鐘，帶著學生讀誦。因為我在福智文教基金會學習，了解讀誦經典可以幫助學生建立正確的概念，在潛移默化之下提升心靈。雖然時間不多，我還是很積極，但推動的過程，過於求好心切，希望學生都能夠背起來，我定出獎勵辦法：背完的學生記嘉獎，不認真讀誦的就罰站。我還點名抽背，造成學生莫大的壓力，許多學生內心很排斥，選擇放棄。學生不配合，搞得我筋疲力竭。



▲快樂指數寫在師生的臉上。

但自忖是為他們好，問題出在哪裡呢？認真反省後發現自己心態沒把準，在推動背書這件事情上，我的快樂指數，決定在孩子背下來的字數多少。如此看來我所謂的「求好心切」，近乎「急功近利」了。想想自己的初衷，推動背書是為了讓學生熏習聖人的智慧，幫助他們建立正確的概念，怎麼變成著眼在背誦字數的多寡？而且我自己也在背書，當中的困難很清楚啊，怎麼如此逼迫學生呢？

想通了之後，我轉而鼓勵學生，「利用長期的讀誦，我們一起來學習恆心與毅力……」沒想到我的觀念與態度一轉變，背下字數的多少不再綁住我，學生們也鬆綁了，排斥逐漸降低，師生在無壓的氣氛中快樂讀經，我快樂的指數當然升高了！





學生成了我的主考官

◆雲林 美玲

當知道背書猶如「站在巨人的肩膀上看天下」，可以增長智慧、對治愚癡，還有專注力、記憶力都會增加……有這麼多的好處，我就迫不及待在任教的班上推動，因為我想要利益我的學生。

推動初期並沒有陪伴、帶著他們讀，僅僅是上課時讓學生念個幾分鐘，自己卻在一旁拚命改作業。事實的學生還會乖乖念，大部分的學生都只是應付了事，這樣有一搭沒一搭的過了一段時間，看不到什麼成果。

直到有一天，聽到我的師長說，德育是一種

傳遞，「如果心裡沒有關愛，偽裝出一個關愛的東西，那我覺得還是不能感化一顆心。」這句話如醍醐灌頂，原來推動成效不彰的原因，是因為自己並沒有親身去實踐。自己沒有的東西，如何傳遞給他人？一直以來總是為自己找許多理由，例如要改的簿子太多啦、背書太難了……只是告訴學生背書有多好，猶如告訴人家某種東西有多好吃，但自己從未吃過，說了那麼多，也不過是哄哄學生罷了！

我下定決心身體力行，當學生的榜樣，於是報名福智文教基金會舉辦的經典背誦會考。之



▲同學互相驗收背書成果。

後我卯足了勁，煮飯、騎車、散步，只要一有空檔就背，見縫插針的精進精神比參加大學聯考還猛。

當自己做了，才知道背書真的不容易。學生幫我驗收背書成果的過程中，我有時緊張、有時忘記，學生不但沒笑我，反而給我鼓勵和支持的眼神，體會到師長說的，「不用把自己塑造成百分之百的強者，應該教學相長，互相幫助。」

學生的鼓勵，加上自己的努力，不停的背，忘了再背，最後終於把多年來只聽學生背，自己還很生疏的〈弟子規〉及〈古今背書方法〉背熟。感覺真是快樂無比，尤其是看到學生對我的善意、關心，這種心與心互相交流的感覺真的好美。最令人開心的是，他們看到我不放棄，努力的背，也都認真起來了。快樂學習在師生間傳遞著，心中充滿喜悅與感恩。

從陪考到報考

◆雲林 王朝興

這幾年，每次要報名經典背誦會考時，總認為那是就讀幼稚園的雙胞胎女兒的功課，不認為自己也該報名。後來得知一起在福智學習的朋友中，許多比我年長的人都報名參加，內心生起了慚愧，但還是不敢跨一步去報名。因為背誦要花時間、耗心力，我的工作那麼忙，還有兩個小孩要照顧，哪有時間準備呢？每年面對別人的勸進，我總是搬出這些理由婉拒，「我是心有餘而力不足啊，以後再說吧！」就這樣一次又一次無情的把師長和同行的美意拒於門外。

後來女兒進入福智小學就讀，老師提醒家長

一定要努力學習，才能跟上孩子的腳步。於是我和太太決定把看了幾十年的第四台電視取消了，沒有了電視的束縛，我們多了一些背書的時間。另外，知道自己身邊的一位同行善友能背誦經典兩萬多字，看到他遇到狀況都能現起聖賢的智慧來反省自己，這是多麼令我羨慕啊！有了這樣的策勵，我和太太一起與女兒報名經典背誦會考，我終於從「陪考」變成「考生」。

回想從歡喜報名開始，然後見縫插針找時間背書，直到會考時，在莊嚴的佛堂，我雙手合掌虔誠啟白：「師父，我來背經給您聽了，請您驗

收。」背誦完畢，我不僅為自己感到高興，更感恩師長讓我有勇氣向上跨一步。

我也很讚嘆雙胞胎女兒及太太。雙胞胎女兒從小班開始參加背誦會考，平時內向害羞的她們，會考時一點都不膽怯，這次妹妹更是抱病上場，戴著口罩，背幾句就咳嗽，咳完再接著背，堅持到背誦完畢。另外，太太考前兩天才重感冒發高燒，尚未痊癒，也是戴著口罩上場，不被身體病痛打敗，堅持來背書。

最高興的是會考完領到珍貴小禮物——四張智者叮嚀的精美書籤。上面寫著：「背書是一種修行。」這句話深深震撼著我，愚癡的我竟把背書當成負擔，殊不知背書是修身養性、改變生命的一大利器。我發願要一年一年背下去，一生一生修上去，走向光明的未來。

◀女兒沉穩應考，背誦字字珠璣。





蜜蜂或蝴蝶？

◆雲林 慧寶

孫兒已上幼稚園，在他聽得懂故事時，我便常常說給他聽。看到他充滿期盼、專注聆聽的神情，我除了歡喜感、成就感，還希望他能從中領會做人的道理，望孫成龍嘛！

有一天又到了說故事時間。我拿出看家本領，抑揚頓挫的語調加上手舞足蹈的動作，生動的說著「勤勞的蜜蜂和愛玩的蝴蝶」，孫兒聽得津津有味。

故事說完了，考考他聽到重點了嗎？所以就問他：「你想要當勤勞的小蜜蜂，還是

想當愛玩的蝴蝶？」

孫兒偏著小腦袋，久久沒有回答。我又再給他提示：「小蜜蜂到冬天可以有食物吃，不會餓死；蝴蝶貪玩沒有存下食物，到冬天會餓死喇！」

孫兒終於開口了。他說：「奶奶，我不要當蜜蜂，也不要當蝴蝶，我要當人！」聽到他的回答令我非常吃驚。對呀！人身難得，它是能夠成辦究竟義利的最初工具啊！孫兒小小年紀就知道人身的可貴，反倒是我

怎麼糊塗了呢？還逼問他是要當蜜蜂還是蝴蝶。

想到這裡就非常感恩師長、幼稚園的老師教給孩子正確的知見，讓他從小就知道人身可貴，要好好珍惜、好好學習。如今一見到孫兒就想到他說的話：「我要當人！」也策勵自己人身難得要更加努力，如經論中所言：「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。」



一碗鹹湯圓

◆雲林 淑蘭

孔子說：「里仁爲美，擇不處仁，焉得智？」但現代人買厝租屋很難先選擇鄰居，再決定住所。曾經我家對門是個惡鄰，不但沒有「遠親不如近鄰」的溫馨，而且受到種種干擾，常有恐怖不安的感覺，所以我一回到家就門戶深鎖，此時不免讚嘆孔老夫子的智慧。

後來因爲工作關係，從繁華都市大樓搬到雲林鄉間小居，每天早上公雞把我從夢中叫醒，沒有車水馬龍，多了分寧靜，那是都市生活難以享受的美好。初來整理房子時，鄰居陳婆婆常來

走走看看，我被她的親切關懷、濃濃人情味感動著，這有別於都市人禮貌性的點頭問好。

搬來不久，歲值冬至。那天傍晚，陳婆婆端著一碗熱騰騰的鹹湯圓，小心翼翼的送給我，她說：「你們剛搬來，有許多不方便，今天是冬至，依照習俗要吃湯圓，這鹹湯圓是我自己做的，請你們嘗一嘗。」不知怎的，我沒有面對陌生人的不安全感，自然的伸出雙手捧下，內心有股莫名的感動——一位長者對晚輩的關愛與照顧，藉著一碗鹹湯圓展露無遺。當晚我和家人分

享了陳婆婆的愛心湯圓，而這樣的因緣也讓我打開心懷，和左鄰右舍有更密切的互動。

陳婆婆不認識我兒子，有一天，兒子忘了帶鑰匙，正在門口張望時，陳婆婆看到了，對他說：「少年家，他們都不在，你找他們有什麼事嗎？」還有一次，和我同住的公公身體不舒服，陳婆婆還爲他叫計程車，並告訴司機可帶到哪家診所看病……住在這裡，對「遠親不如近鄰」有更深刻的感覺。

陳婆婆的熱心和親切，讓我想到《論語》八佾篇，孔子和子貢的對話：「子貢欲去告朔之餼羊，子曰：『賜也，爾愛其羊，我愛其禮。』」子貢想免除祭祀的羊，但孔子說：「你愛惜的是那隻羊，但我愛惜的卻是祭祀的禮儀。」同理，我愛的不是那一碗鹹湯圓，而是那種溫馨的感覺。



他卡拉，我ok

◆雲林 美銖

工作調動之故搬家，我在古坑崁腳村租了一棟三合院房子。遷居未久的一個假日，台北姊妹淘來訪，正當大夥手忙腳亂準備晚餐時，五點鐘，對面鄰居唱卡拉OK的歌聲準時傳出；起初大家各自忙著，無暇他管，但等到坐定用餐時，「嘹亮」歌聲仍然未歇。朋友們面相相覷，望著表情自在的我，以為是難得放假日，鄰人偶爾娛樂一下。

「不是偶爾，是天天唱。」我澄清的話才出口，小林馬上接腔：「耶，這種鄰居沒有公德

心，你們其他鄰居就這麼忍耐呀？」「對呀！這種人若住在台北，早就遭鄰居報警取締了。」大家七嘴八舌，我就話說從頭。

猶記第一次聽到震耳歌聲時，我立刻從家中衝出，直穿庭院，站在路邊確認是哪戶人家傳出來的：「怎麼會這麼大刺刺的演唱呢？」再看看左鄰右舍，大家彷彿「充耳不聞」，在門庭若市的雜貨店門口談笑自如，絲毫不受影響，看來是初到此地的我反應過度，只好忍下不做聲，轉身回屋內繼續忙。

觀察一陣子，我確定「他」是天天必唱，「為什麼大家都可以忍耐呢？」我很好奇。

有次我去「他」太太開的鳳梨店買鳳梨，聊天之中得知她遠從印尼嫁到台灣已經三十年了，養育四個女兒，老大、老二在台北工作，讀國二、小五的老三、老四住家裡。見她熱情招待，我就順便「關心」一下歌聲之事。

她很靦腆對我說：「歹勢啦，吵到妳了喔！」說著牽起我的手，操著特殊腔調的台語：「他中風已經十幾年了，起初還能跟我來做生意，漸漸行動越來越不便，我只好把他放在家裡。他無法自己行動，全得靠人扶才能走，我出門前先把他扶到椅子上坐，等中午我帶飯回去給他吃，再帶他去上廁所，傍晚我收了店回去，先扶他去上廁所，再煮晚餐。因為一整天都沒有陪他，我就開卡拉OK讓他唱，考量鄰居都是種田的人，早上很早出門，中午得睡午覺，下午才有體力再下田，我想一想只有這段時間給他唱，若

再晚一點，大家吃飽飯要看電視聊天了，又會吵到別人……歹勢啦！」

原來她代人著想的心，早已想過所有時段，才選定下午五點到七點讓先生開懷大唱的。大家都是老鄰居了，深知她家情況，也能體會她的苦處，想想一個中風的人，一切活動都得等家人回來才開始，白天只能去上兩次廁所，唱完這兩小時，接著孩子用功的時間又得靜默，真是難為他了。

原本帶著責難心情的我，回握了她的手，這下換我歹勢囉！



人狗情深

落難天使與守護志工的溫馨故事

◆台北 辛華

狗，是人類最忠實的朋友。然而，有人，卻讓狗流浪。

在「智慧護生」的共同理念下，福智團體與保護動物協會合作，有智慧的拯救恐遭安樂死的無家可歸狗兒。從「你領我養」到「狗來富」，不但讓狗兒重新社會化、容易親人，更進一步能夠享有自由寬廣的生活空間，保動協會秘書長黃慶榮的這個構思，源自對生命的尊重……

從小和狗狗一起長大，黃慶榮對狗兒別有一番感情：「小時候常夜尿，爸爸氣不過把我趕下床，家中的母狗瞧見了，就到走廊陪我相依而睡。牠會在年節曬臘肉時幫忙趕蒼蠅，平常餵雞時趕走別家想來分食的雞，夜晚在大夥沉睡時認真當起巡邏員。」

身為獸醫師的他，歡喜投入保動協會這份工作——因為能夠影響政府政策，並且有正確的方法身體力行，救的生命更多，比當獸醫一隻一隻救還要多。

黃慶榮認為：「慈悲還要有智慧！我並不反對餵食流浪狗，但反對隨便餵食造成環境

污染；餵狗的原意，是為了讓牠們願意與我們接觸，然後再設法帶去做絕育手術，不要再製造更多悲劇！因為流浪狗媽媽生了小狗，狗媽媽一看到人類就跑，狗兒跟著媽媽學習，也會怕和人接觸，於是第一代、第二代的流浪狗，我們就更難去幫助牠們了。」他說：「我們不讓牠生，但是照顧牠一生！」

「照顧牠一生！」黃慶榮親身實踐這個諾言。他分享一個與狗結緣的溫馨故事：「某年冬天，一對姊妹帶了兩隻路上撿來的流浪小狗，到醫院拜託我照顧。隨後一隻母狗跑了進來，是牠們的媽媽。我順便也把牠做絕育手術，從此以後這隻母狗「賴」了我十多年，不走了。我下班後，要牠能留在醫院看守，但牠不願意，每天晚上都想辦法跟著我回家。為了避開我，我走這條巷子，牠就走另一邊，一看到我來便躲起來，然後繼續走，我們彷彿在玩躲貓貓的遊戲。後來有人領養牠，可是不到一個星期，對方就打電話來說狗跑掉了，我說：『我已經知道了，因為牠現在正在我家門口！』」這樣的緣分，直到牠老死為止。

黃慶榮以他的專業，並諮詢專家意見，訂定完整的狗兒照養、教育訓練制度——自公立動物收容所領養健康溫馴的狗兒後，保護動物協會便為牠們篩檢血液、做絕育手術、打預防針等；之後安置在八里保育場，給予基礎訓練，使狗兒重新社會化、容易親人；再送往合格的代養家園，希望能讓狗兒享有一個自由寬廣的生活場所，同時也讓保育場空出空間收養更多動物。

送往合格的代養家園前，這群落難天使與守護志工在保育場開展出許多溫馨故事，雖然只是過渡時期，但互相帶給對方許多快樂與幸福。以下是志工們的分享，既是他們的心聲，也是牠們的心聲……





大米，找到幸福家園

◆台北翔

大家好，我叫做大米，是二〇一〇年在宜蘭出生的狗狗。因為流浪，所以過著有一餐沒一餐的日子，感恩的是，偶爾會遇到好心人士賞我些好吃的東西，大致上日子算是過得自由自在。

我希望有好人家願意收養我，因為我不想被帶去防疫所，但沿路躲藏的我，終究逃不過被抓到的命運——二〇二二年某一天，我被送進了防疫所！

在宜蘭防疫所裡，有好多跟我一樣的小伙伴。被關著的壓力好大，除了偶爾有些志工團體的大哥哥大姊姊們，會來帶我們出去走走，給我們吃吃零食。也有些民眾會來看看我們，挑選喜歡的狗狗帶回家照顧，不過這種情況非常少。有不少同伴在收容所內生病，面臨死亡。不過，我不放棄求生意志，一直盼望著有人能夠帶我離開這裡！



▶▼從怯生生到英姿煥發，大米開心極了。



直到有一天，八里保育場的挑選員來到這兒，我終於有機會離開宜蘭防疫所。抱著既期待又怕受傷害的心情，我來到保育場，陌生的環境，陌生的氣味，卻有著開心的感覺——每天都有大哥哥大姊姊保育員照顧，我也不會一直被關著，假日也有民眾跟志工帶我出去散步，重要的是，還有我最愛吃的零食（雖然會被要求坐下）。

二〇一四年，我被送到了代養家園，在代養家園主人的細心照顧下，我更開心的奔跑，過著幸福快樂的生活！



小藍，女王撒嬌了

◆台北欣

第一次看到小藍，是在天花板的鋼條上面。初次來到保育場，就一直聽到喵喵叫，只聞其聲卻不見其影，覺得好奇，抬頭一看，小藍就在我上面。

小藍，是一隻被民眾遺棄的喜馬拉雅貓，初來乍到保育場的牠，所有不適應全部都反應在情緒裡，不但抓傷了照護牠的工作人員，還打傷了牠的鄰居(保育場的貓)，兇悍得像個女王。

同仁只好將小藍養在身邊，避免牠再去傷及無辜。一開始，小藍依舊不信任人類，也許是被主人棄養的後遺症，只要有人想摸牠，牠就會想要發動攻擊。有人說，時間是最好的良藥，果然，慢慢的，同事發現小藍開始願意給人摸摸，雖然只有短暫的幾秒，但對我們來說已是最大進步。一天一天的過去了，從摸頭開始到會撒嬌，現在中午午休時還會爬



▲▼透過眼神，讀到小藍的轉變。



上椅子跟我們一起休息。

這才是小藍原始的本性啊！牠是如此活潑大方愛撒嬌，在我們工作忙碌時，還會去鋼條上面抓抓老鼠曬曬太陽，自己找樂子；當我們工作完回到辦公室，只要大叫「小藍」，不

用三分鐘，牠馬上就會出現；有時忙著做文書工作時，牠還會坐上桌子喵喵叫，吵著要你摸牠，如果不摸，牠就會走過來一屁股坐在你的文件上，不讓你繼續工作，看到小藍這個動作不禁莞爾。

牠就是這麼可愛，讓每天工作都有這些貓狗狗陪伴的我們感到無比快樂。



貝貝，喜重生

◆台北財

陽光和煦，我決定帶著狗兒們到斜坡踏青。突然間，「寶貝」衝向一處草叢不停的搖尾吠叫，還回頭看著我。這種畫面不是在電影上才會出現的嗎？該不會是看到蛇了吧？帶著疑惑向前走去，湊近一看——是一隻小白狗！

怎麼會在這裡？輕輕抱起，發現牠身上多處傷口，且有些白了。傷口深處竟然有蛆在爬，看了好心疼，趕緊帶進場內醫務室清創——在傷口處用食鹽水灌洗，並像擠痘痘一樣擠牠的傷口，蛆就一隻隻爬出，再用優碘處理。小白狗眼神透露著緊張惶恐但沒有唉叫，好勇敢的小女生囉！既然是「寶貝」發現的，我們就取名為「貝貝」。

貝貝如其名很溫馴乖巧，剛來幾天我們用保溫燈保暖，從未關籠的牠也不吠叫，就是乖乖的歪著頭看著我們進進出出、忙裡忙外。一天天長大茁壯，卻個性害羞的貝貝，遇到



▼►「棄嬰」貝貝，懂事乖巧：學會本領，活出自信。



陌生的人、事、物，會馬上躲起來縮在角落，所以一有閒暇，我們就帶牠出門進行社會化訓練，以開拓視野、建立自信心。

貝貝快一歲了，亭亭玉立乖巧懂事，不僅學會了好幾樣本領，也當起管家婆——每當有訪客，好耳力的牠一聽到推門聲就馬上跑去跟客人say hello~

在保育場雖然無法把牠們當寵物般照顧，但在有限的環境資源裡，我們願意用心用愛來陪伴、栽培這兒的落難天使。



闊嘴，吃飯囉

◆台北 丸子

當我準備果汁機，拿出湯匙、針筒、圍兜——牠必備的吃飯工具，「闊嘴」就會奮力搖著尾巴、快樂奔跑，牠雀躍等待的一刻！因犬瘟關係傷及顏面神經，造成「闊嘴」無法開嘴，像正常狗狗自行進食、飲水，需要靠人工餵食及打點滴補充水分。

這四年來，從每天花兩個小時灌食流質食物，到接受台大外科手術，才整個改善闊嘴的飲食狀態，體重也從七公斤上升到十七公斤。看到闊嘴一天天胖起來，陪伴牠的我感觸良多：回首照顧闊嘴，牠從你追我跑、防衛、警戒、主動攻擊，到卸下心防、接受、相信，並將自己交付與我，甚至建立起自信心，這過程亟需愛與關懷。歡喜這孩子撐過了老天爺的考驗，而且活得很健康自信。

闊嘴是一個很樂觀開朗的孩子，並不會因為缺陷而自卑。每天都非常有精神的在門口迎接大家，看到訪客也會湊近討摸摸。闊嘴總會踏著輕巧的步伐，用炯炯有神的目光看著你，並毫不吝嗇分享牠的口水在你的身上。

我每天到保育場最開心的，就是看到孩子們用宏亮的吠叫聲跟你說早安；生病的孩子們可以趕快恢復健康；犬舍裡和平共處、相互尊重、平平安安，這是這份工作給我的感動與安慰。



▶雖有進食障礙，但「闊嘴」樂觀開朗。





二〇一四年二月，第七屆有機農業營在雲林古坑慈心農場正式展開，這個小而美的營隊，有三十位經過大專營甚至大專班洗禮的同學相聚於此。五天課程以慈心理念為主軸，搭配農務體驗，從做中學，理念自然顯現。

「當我們遇見日常法師，就是幸福時刻的開始。」學員們如是說，他們感受到師長的關愛，都發願好好學習，好好承擔師長志業。有機農業必須永續經營，他們正是傳承的生力軍。

幸福時刻來到！

◆編輯室 整理

▼種樹，愛樹，愛種樹——種樹救地球！





追夢之路不孤單

◆高雄大學政法系 蘇莞珍



不知何時開始，我心裡有個夢，想要買一座農場，不噴撒農藥及化肥，和家人一起自耕自食；若還有能力，則蓋間木屋蔬食餐廳，開放有緣人入場參觀並享用健康蔬食。不過那時想到的，也僅是「人」而已。

來到雲林古坑慈心農場雖短短五天，卻讓我眼界、心界和相關農業知識提升到了另一個不同層次。第一天農場巡禮，特別讓我感興趣的是生態汗水處理池——雨水以及人們使用後產生的汗水，都能透過它淨化重新再利用。生態汗水處理工法是我近來關注的事物，在書上、網上看過許多相關案例，第一次親眼目睹、親身體驗，格外真實和驚嘆。想起幾年前

的某個晚餐後，為了洗滌油膩的碗筷，我得使用更多的洗碗劑；站在洗碗槽前，想著滿手的泡沫流入水槽被帶往下水道，再排放到海裡……這不就污染了孕育我們的地球？自那時起，我學著先用面紙或刮板將油汙刮除後再洗滌；此後，家裡開始自製環保肥皂和柑橘洗碗精。

在產銷中心學習，印象特別深刻的是包裝紅蘿蔔，若有裂果或人為損傷皆不能進入包裝流程，因為要給消費者最好的。我原想若我是採買者，對些微裂果或人為損傷的紅蘿蔔肯定不太在意，因為食材本身是有機種植的就很殊勝；但後來心態漸從消費者轉為行銷者，試想台灣有機農業仍在起步階段，如果里仁架上的蔬果品質不一，對於有機農業推廣於全台甚或站上國際舞台，將成為一大阻礙，所以，任何一個細節都馬虎不得。

這五天，除了師長的授受，特別感動且最

有收穫的莫過於與同儕及義工們的相處。不論是每天的勤務，或是農務實作，大家都互相幫忙、主動關懷，讓我學習更多，這個營隊是我所參加過的營隊中最喜歡的一個了，因為有共同志向的夥伴們，且無時無刻無不充滿歡樂與學習，十分充實與幸福。

感謝日常老法師的堅持，讓我有機會參加有機農業研習營，讓我結交了一群志同道合的善友，讓我覺得追夢的路不孤獨——貿然投入與自己本科不相關的有機農業。我知道山高水深，而我還在翻山越嶺的路上，但現在我知道我不是一人孤軍奮戰，有伴同行的感覺真令人安心。



堅持做對的事

◆台大園藝暨景觀學系 陳建銘

慈心農場有著如湖泊的自然淨水系統、堆肥場、用廢棄物和當地石材興建的三合院，展現了有機農業在生活這一環「低投入、永續經營」的理念。很難想像這個土壤肥沃、生態平衡的農場，在未開發前曾是遍地黃土的荒野！

觀賞公視採訪慈心基金會輔導的有機農民的影片，讓我看見從慣行轉作有機的困境，像是一米五的防護設施仍擋不了猴子侵入果園；因生態尚未達成平衡，所以蟲害難以控制；作物易受天候影響……種種原因讓收入少了許多，可是農友都以正面的心態面對，因為能利益到環境、子孫、消費者，達到「三贏」局面。

做有機農業需要與大自然融合，而大自然



不會說話，所以得時時觀察大自然的變化，用一顆慈悲的心來呵護它，才能了解它要告訴我們的秘密，給予它更完善的照顧。不求土地給予多少回饋，收成多少算多少，當生態漸漸復甦，小動物回來，進而培養出對萬物的尊重、與大自然共舞……農友以善良的心對待土地，遠比有機標章給予消費者的保障大許多。

在學校的農田實習，使用化肥，且土質偏向黏土，所以碰上大雨就會泥濘不堪，土要翻動很不容易，根系要發展也很難。這次營隊皆是利用自然素材來進行耕作，用木屑、水芙蓉、落葉來做堆肥，用稻草來做田間保溼。所以這邊的土質相當優良，良好的團粒構造，土壤塊一捏即碎，翻土、挖土都非常輕鬆順手。

在產銷中心的體驗，得知因為有產銷中心的規劃、慈心團隊的輔導、里仁門市，讓當地農夫能專心從事生產，不需擔心生產過剩及銷售問題，讓土地能有效率的運用。雖然產銷只

是有機農業其中的一環，卻是不可缺少的，因為大家的目標是一致的——光復大地，利益一切眾生，為人類健康把關，給予子孫一塊良好的淨土。

我體悟到要推動一個利益社會的事業，需要一群人，彼此有著相同的信念，互相打氣，才能在遇到困難時，以堅定的心、眾人的力量克服重重難關。而我也應該在人生各個階段，找尋一群志同道合的人一同學習，一起努力，共享學習的快樂與豐盛的結果。

今日有這麼好的環境，有這麼多農業專家、學長姐陪伴我學習，都要感謝日常老法師在二十年前就看見有機農業的重要性，即使遇到重重難關，始終堅持著做別人不願意做，但是對的事情；感謝這麼多義工來護持我們學習，增加了學習的深度與廣度，分享了許多具體的例子。希望在未來可以重回有機農業營，跟大家一起繼續學習。



反璞歸真的感動

成大航太所 蕭逸宏

二〇一四年初，拋下了繁忙的研究課題，排出五天到雲林古坑慈心農場參加有機農業營，除了體會到人、環境與自然生態間美好且寧靜的平衡，也重新改寫了我心中的農業定義。

初次來到慈心農場，就被古色古香的建築與自然環境深深吸引，第一天的農場巡禮，我們看了農地規劃、生態池、堆肥場等等設施。水田中許多紅冠水雞正在搶食菱角，敏捷又優雅的身姿在水田中來來回回，讓人百看不厭，不禁駐足許久。心裡對於這種農業施作方式所帶來的多元生態感到十分欣喜，呈現出欣欣向榮的畫面，讓我更能夠體會師長所期許的有機願景，而那願景早已超乎了自己對於農業的侷限想像。



最大的受用還是出自於人。雖然說農業早已退居到「土農工商」的底層，甚至需要發起許多計畫來救援，但這現象同時也使得農業變

成了聚集有志之士的產業。在有機農業營，義工、講師和同學們大多對於農業懷有理想與抱負，甚至是一個使命感。在這裡，自己想要架構的願景和夢想，都能夠獲得別人的支持與討論，有些夢想聽起來很大、很笨，但似乎也不是那麼的遙不可及，畢竟許多人認為做不到的事情，日常師父卻引領眾人做到了。眼前見到了這片土地，就更加堅定自己的學習是要跟著師法友一同增上的。

講師們對於農業的熱情也在課堂的一言一行中感染了我們。印象最深刻的一幕是，在農場實務的體驗中有位學長為我們講解土壤組成，講解到一半突然蹲下來用手捏了一些地上的土，然後起身送入嘴中品味，當時我有點驚嚇到：「不會接下來也要我們來體驗一下

吧？」幸好後來並沒有，不過那一幕也成為我在營隊中最難忘懷的一幕了。

我們每一小組都被分配一個任務，就是要耕耘設計自己的農地，這也是很新鮮的體驗。由於寒流，反而讓耕作時的環境更加舒適，一群人在田地裡揮舞鋤頭、揮灑汗水。為了讓自己的田地能夠更肥沃，大家都搶著要爭取更多的落葉和水芙蓉。第一次覺得落葉是珍寶，沒想到種田竟然也有助於農場的環境清潔，有一舉兩得的功效。想起學校校園的落葉都被裝進大型垃圾袋裡送去掩埋，在這裡，落葉歸根、物盡其用，這真是一個十分可貴的體驗。

回到了研究室，回到了原本的生活，反倒有點適應不良了。雖然這裡的食物精緻，卻無法品嚐出食材本來的鮮甜，倒常想起營隊晚會烤馬鈴薯的滋味。我想，憑藉大家對於有機農業的支持，希望能夠盼到台灣再次成為生機盎然的美麗家園。



成為別人的依靠

◆台北醫學大學 吳維倫



使用農藥、化肥讓農田的地力難以維持，土壤中的微量元素和養分不斷減少，三十年前與現在的一根香蕉所具的養分就相差甚遠；農民直接面對化學藥劑，死亡人數大量增加；消費者吃進殘留毒物的農產品，使得癌和慢性病成為當今疾病大宗；地球的環境和生態也遭到嚴重破壞。這是當今人類面臨到相當嚴重的「無形」危機！那為什麼慣行還是這麼盛行呢？在這五天的營隊中我找到了答案。

我認為不僅農民在生產上要改種有機，也需要改變消費者的觀念，讓大眾了解有機理念，並用實際消費支持有機農民，為地球環境保育盡一份心。

過去，我時常埋怨使用化肥和農藥的農民，認為他們沒良心，但這次聽老師解釋，我發現自己視野太侷限了，沒以同理心去看待他們。因為消費者喜歡碩大漂亮又便宜的产品，農民為養活家庭也是身不由己，各有各的苦處哪！希望我們能從日常生活中的「選擇」開始，鼓勵少數勇敢的人。

日常法師告訴我們為什麼要種植有機，以及提醒眾人生命的方向，分辨何者該做、何者不該做；要堅持「良善」，特別是在惡劣環境之下，更是任重道遠，堅持去做該做的事，尤其是該做而沒有人做的事。

因為要改變人的心態、觀念，打破舊有的知見，是相當困難的，要說服農民放棄慣行轉作有機，更是困難重重。然而，慈心基金會義工用「團隊」的力量，逐步教導農民，並提供諸多資源，更重要的是「陪伴」，給有勇氣轉作的農民一個依靠，適時給予指引和幫助，這

是最感動我、啟發我的地方！

我理解了「陪伴」的重要，尤其是團體的陪伴，能夠大大的改變和影響一個人！我身旁就有好多人陪伴著，給我依靠，過去覺得很多人配不上我，有著不想和別人一般見識的自傲，因此幾乎很少關心過他人，陪伴與關懷的能力也很缺乏。現在我開始學習陪伴，學習如何增加人與人之間的互信，學習讓自己能夠成為別人的依靠。

我也理解到了「利他」的概念，以往只以自我為中心，但現在我會想想對方需要些什麼，而什麼是我能夠幫助到他的。我練習把別人放前面，自己放後面，而非自己好就好。現在，當我與人對談時，漸漸不再以自我為中心，反而是把談話方向轉向對方，這樣做，其實人際關係更好些呢！深深感謝營隊給我的學習。



自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。



用心 讓天天都是母親節

將心中感恩化為行動

