

凌山而上·許自己一抹凡華

青海記行



「凌」山而上・許自己一抹凡「華」

4個 捍衛正義執法者

3個 戲曲藝術傳承者

1個 社會工作熱愛者

17天 凌山而上

在稀薄空氣、無垠草原、質樸村寨、純善藏人的環抱中，

簡單/生活（古蓮娣）

漂流/自在（奈諾伊安）

想像/自由（許嘉珍）

追尋/意念（楊宏裕）

堅持/純粹（許佳靜）

勇敢/突破（洪檻灑）

沉澱/反思（李昱寰）

蛻變/展翅（林伯瀅）



許自己一抹微笑踏實・平凡如華

[序]

扎西德勒 / 依揚想亮人文事業 劉鑒

中世紀的歐洲，有一個叫做「Grand Tour」的名詞，同時也是個動詞。用我們熟悉的語詞來說也就是「壯遊」，更明確的可以說是「畢業旅行」。只是，我們現在的畢業旅行是跟著同一群日日相處的同學，同一群老師，一起到某個旅遊勝地放鬆幾天。

對那時的歐洲大學畢業生來說，這個畢業旅行可能長達一年，是一段在學習與進入社會中的「Gap」。通常這些畢業生必須在鄉里跟親朋好友籌募資金，好讓他可以走到另一個完全陌生的世界，去驗證他在學校所學是否能夠讓他走出熟悉的環境，然後貢獻所學。

凌華教育基金會在這個夏天帶領這些學生的青海「遊牧行」，從某方面來說正是這種「壯遊」概念的轉換。基金會帶著這些年輕學子進入一個完全陌生的領域，高度與廣度與臺灣完全不同，這不僅僅是從地理上來說，就連語言、文化、信仰各方面都是如此。

毛庄提供了一個場域，在那裡久美、小爸爸、大爸爸，甚至13歲的甘蘇都帶給了學生們很大的衝擊。那裡的生活條件雖不險惡，但卻單純到足夠激起大家對物質追求的反思。地理上高度所帶來的身體不適，也能讓大家感恩於在低海拔生活的容易與舒適。特別是藏人對天地萬物的尊重與慈悲心，更是一門在學校裡所無法習得的人生課程。

讀著學生們第一次與藏區藏族接觸的動人文字，也讓我想到二十世紀的最後一個夏天，我走進藏族的尼姑寺，然後寫下了《八十七個尼姑與一個男人》這本書。還記得我在自序裡寫道：

儘管最後我仍舊回到原本的世界
過著原來的生活
但只要一想起她們
就會覺得身體的某個部分好像已經被她們改變了
我知道這段在尼姑寺的日子
其實是我生命中自我探險的一個起點
一個奇妙的 像胎記一樣的
會與記憶一同發紅的起點

凌華教育基金會為學生開了一扇如此獨特且充滿教育意義的大門，這些學生何其有幸能通過這扇門，體驗不同的大千世界。

期許學生們在高原上學習與感悟到的生命品質，特別是謙遜與尊重，能讓他們回到日常的城市生活也不會忘記。



CONTENTS



01 【青海好青】我們去哪兒？

02 遇見【藏人好好】

07 凌華教育基金會董事 劉鎧
藏人是最美的風景

10 遊牧行創辦人 李鵬
我在高原呼喚你

13 古蓮娣 / 警察專科學校
致我們那一年邂逅的青藏高原

35 奈諾・伊安 / 臺灣戲曲學院
比草原的物還輕
比犛牛的呼吸還重
比清晨的星空還遠

61 許嘉珍 / 警察專科學校
選擇・是另一種難得的自由

91 楊宏裕 / 東吳大學 社工系
離天空最近的所在



CONTENTS

- 117 許佳靜 / 臺灣戲曲學院
旅行的有效期限
- 145 洪檣澧 / 警察專科學校
最接近天堂的地方
我想跳得更高
- 179 李昱寰 / 警察專科學校
“昱”見真誠
- 205 林伯添 / 臺灣戲曲學院
那年我在康巴
- 231 國立臺灣戲曲學院 推廣教育組
馬薇西 組長
手 + 轉經 = 自省
- 235 德國萊茵中文學校
前校長 陳黎黎
遊牧行的感受與學習
- 244 [小編後記] 邱靖雅
牛糞的使命

【青海好青】

新疆維吾爾自治區

青海省

西藏自治區

四川省

玉樹市

成都市

【地圖提供 by 遊牧行】

何時去：2017年8月10日至8月26日，17天的游牧生活體驗

去哪兒：青海省玉樹藏族自治州、玉樹市結古鎮、囊謙縣毛莊鄉、秘境夏季牧場

大爸爸(Sambo)

毛庄民宿主人的大爸爸。
沉默寡言，但溫柔和藹，
總是在院子裡默默忙著，
燒柴、打水、換酥油燈，
最常坐在後院閱讀經書，
手裡拿著轉經輪，
喃喃念著、祈福著…



小爸爸(Dharje)

毛庄民宿主人的小爸爸。
幽默逗趣、溫暖可愛，
常常呢喃著大家聽不懂的普通話，
很喜歡到每個房間串門子，
詢問每個人的藏文名字，
有很多奇妙的「法寶」
像是轉山時的「謎之橘色糖」
有著吃完就不喘的神奇功效。



久美南加

毛庄民宿主人。
綽號「康巴胖子」，
有著「天然萌」的可愛，
和妻兒老小一起生活在玉樹囊謙縣毛莊鄉，
精通英語、藏語，熟悉村莊裡的一切。
身材魁梧又溫柔善良，
喜愛做手工、聽別人說話，
內心單純的像個孩子。



次成諾布

遊牧行Local Manager。
從牧場遷到城市的新一代年輕藏民，
和妻子永藏巴毛一起撫養三個可愛孩子。
曾是當地慈善學校的老師，
身為藏族傳統藝術的傳承者，
他指導學生掐絲畫和製作藏香；
樸實笑容的背後，
有一身傳奇的生命故事。



【藏人好好】

扎西雍卓(阿國)



妮度瑪創辦人
藏族菁英，熟悉藏文化，
漢語和英語都很流利。
曾在當地慈善學校投身教育工作多年，
現在創立自己的手作品牌「妮度瑪」，
希望打造出獨具藏族特色的生活美學產品，
發展當地經濟，幫助更多的婦女就業和發展。

曲寧拉毛

久美南加的表妹。靦腆害羞、愛漂亮，
也是營隊的廚師，非常的刻苦耐勞，
從趕牛、燒牛糞爐、洗衣、拔菜、做飯...
總是在院子裡忙進忙出，
也教導學生編織、搓犛牛線。

索南求忠



曾是當地慈善學校的學生。
夢想成為一位主持人。
很喜歡哼唱藏文流行歌曲，
是營隊的大主廚，
照顧著我們的食衣住行，

簡單藏民美食「康巴麵片」
滋味難以忘懷！





那年夏天·我們這一家 2017.8.22 摄於毛庄民宿







藏人是最美的風景 / 凌華教育基金會 劉體（隊領）

能代表凌華教育基金會負責這次遊牧行青藏高原教育體驗之旅的活動，並擔任此次活動的「隊領」，是個非常特別且愉快的經驗。感謝戲曲學校馬薇茜老師及基金會工作夥伴邱靖雅的協助，才能讓我們在眾多優秀的年輕人當中順利地選出八位團員參加這次的活動；感謝基金會倪寒芬董事長及德國萊茵中文學校前校長陳黎黎的支持與鼓勵，並全程的參與，才能讓此次活動順利圓滿的完成。

遊牧行青藏高原教育體驗之旅的舉辦，對凌華教育基金會而言是一個全新的活動項目，藉由此次的活動希望能夠提供年輕人有個高原生活、藏族文化之教育體驗之旅，也希望藉此機會能夠為基金會選出有潛能及優秀的志工幹部。

在為期十七天的活動當中，遊牧行主辦單位精心安排許多活動，團員們由活動中體驗了高原及團體生活，也學習了藏人的文化宗教等，雖然八位年輕的團員都有著全然不同的人格特質，但每一個團員都充分的表現出個人強烈的學習態度與團隊間互助與合作的精神，最終的表現是令人激賞的。

對青海的印象一直來自兒時歌詞中那一眼看不盡的草原，到了玉樹及毛莊，相較於草原，更讓我驚豔的是那透藍的天空及那永遠流動著的白雲，一直沒想透那藍天的藍，怎能比我在35,000英呎的高空看出去的天還要藍。

2003年第一次從雲南中甸（香格里拉）進入藏區，也第一次接觸藏人文化，這麼多年後從青海玉樹再一次地進入藏區，感受到相同的文化但不同的藏人，雖然說文化和宗教對人格的養成會有極大的影響，但總覺得生長的環境，對人心性的成長也扮演著相對的影響，相較於雲南的崇山峻嶺與青海的草原藍天，青海的藏人似乎有著更寬廣的胸襟與灑脫的思維，不知青海的漢人是否如是。

在毛莊晚餐後的心靈分享，是我最喜歡的活動，在幽暗燈光下團員分享著自己的心情，或是玩著遊戲或是天南地北的閒聊，甚至有時只是發著呆等手機充電完畢，對我而言，一次能跟這麼多年輕人心靈交流，似乎也把自己帶年輕了！

記得在一次餐後的心靈分享中提及，希望年輕團員們能夠在這次的活動中多去與人交流，多體驗當地人的文化及生活，對於宗教則多聽多看即可，畢竟想在這麼短的時間去了解藏人的宗教及信仰觀念，對這群年輕人來說，似乎是一個沉重的負擔。



在離開玉樹回成都前的最後一個晚上，在滿天繁星下的玉樹河畔與年輕團員們做了最後一次也最浪漫的心靈分享，談了些感情情事，也分享了這十幾天來所發生的點點滴滴，發現事事都繞著人在打轉，感覺能讓這群年輕人烙印心底的，似乎並不是那片草原藍天，而是這一群真誠又爽朗的藏人。

也許是自己工作的關係，看過了許多的大山大水，美景當前時心中的感動總是比人弱點，但對人的感動似乎從未改變過。轉經及轉山時的熱情且執著的小爸爸、總忙著粗活及念經卻木訥又瀟灑的大爸爸、灑脫不羈且從不說不的久美，太多的人都令人感動！從了解人，進而去了解當地的文化、生活與宗教，似乎是一個既實在又有效的做法。真不知為什麼我們這次活動所碰到的藏人，都是如此的真誠且善良！

感謝凌華教育基金會讓我能夠又重新體驗了一次不同的藏人生活與文化，更認識了這麼一群年輕又優秀的夥伴及善良的人們。

這是一次成功又令人愉快的活動！

站在高原呼喚你 / 社會企業「遊牧行」創辦人

我們身在一個偉大的時代，人類歷史上從未有過的科技和信息革新。如此快速的發展和變化，從未有過的社會焦慮和壓力，也從未如此遠離自然和人類過往生命經驗。



然而高原，在這個地球上，彷彿一座最後的孤島，現代化和都市化的步伐，還未真正改變這裡的樣貌。高原，與自然很近，與傳統很近，也許這裡是回歸原生生活樣貌的一條路徑。

這是「遊牧行」團隊在高原開展活動的第四年，四年不長，卻有很多朋友一起，共同經歷高原上的山川河流，生命裡的日出日落。

這四年，有不少人和「遊牧行」一起，來過又離開。但每一位都不匆忙，我們趕牛生火、跳舞歌唱、洗澡煮飯。特別是今年「凌華教育基金會」的朋友，一待就超過半個月，一年中24分之1的時間。

此刻的我，坐在天山腳下的高樓大廈裡，樓下繁華的街道上，滿是冷漠的警察和疲倦的路人。人們穿梭在淡淡霧霾和熱鬧餐館商場裡，對祖國和未來充滿希望。作為「遊牧行」的創辦人，我也時常在想自己的角色，其實，我和你們一樣，也是高原的過客。我們生活在不同的世界裡，卻都把高原裝在心裡。

我越來越覺得，生命的豐滿不是活得多長或是走過很多地方，而是把不同的世界裝在心裡。

高原的生活讓我更加明白生命的無常，此生如夢，隨風即逝。

原來我們都因為熱愛生命，所以我們才會踏上高原。

我想未來，要繼續努力，
讓更多的人們可以來到這神奇的土地。
重返逐水草而居的世界。

我們
站在高原呼喚你





古蓮婷 / 國立臺灣警察專科學校 行政警察科

”凌華教育基金會獎學金”獲獎者及頒獎典禮致詞人。

走出去，才能給自己一個成長的機會。
用眼觀看、用心體會這世界的不同角落，
學習以不同的態度和思考模式過生活。

培養自己對不同環境的適應力、
對突發狀況的因應力、
以及處理各項事務的工作力，
將服務學習中得到的啟發，
內化為新的服務能量，
繼續為自己和周遭帶來新的改變。



A wide-angle photograph of a mountainous landscape. In the foreground, a rocky stream flows from the bottom left towards the center. The middle ground is a green valley with scattered rocks and small white tents or structures. The background consists of several rugged, light-colored mountains under a sky filled with large, white, fluffy clouds.

只有在看到與自己不同的人、事、物時，
我們才明白原來自己有的東西比別人多了不只一點點。

致我們那一年邂逅的青藏高原

2017年8月10日，我們從臺灣飛過約3,000公里的路程抵達青海玉樹，沿途經過香港及成都，這段旅程讓我看到不同城市的繁華與樸實，也讓我瞭解到臺灣的小。

初到青海，映入眼簾的是綿延不絕的山，這是一種遼闊的美，每當想用手機拍下眼前的景色時，都會覺得即使拍照技術再怎麼好，還是無法將此刻眼前懾人心神的遼闊印在手機螢幕上，故作罷，還是好好享受當下那一刻的感動吧！





玉樹結古鎮上藏文與中文並列的招牌屢見不鮮，路上也經常能看見喇嘛，在這裡我們嚐到了第一個自己捏的糌粑，也喝到了人生中第一杯酥油茶。

這裡是我們在青海這段時間待過最繁華的地區，雖然跟那些一線城市比起來差了一大截，但是跟我們後面的行程比起來，這裡簡直是文明與繁榮的代表啊！



第一次踏上草原，站在遍布牛糞的草地上，說不清這是種什麼感覺，並不會覺得髒，而是覺得這裡本就該如此，自己應該要適應才對，而且牛糞不只可以成為草地的養分，曬乾後還能成為燃料。

看到成群的犛牛在遼闊的草原上悠哉地吃草，驚覺這種悠閒正慢慢侵蝕著我從都市帶來的氣息，和朋友們一同享受這大片青草、忘卻都市壓力，羨慕生活在這裡的牧民們所擁有的大自然，同時也在思考自己是否能放下目前所擁有的一切，在這裡生活一輩子，捨棄物質生活的便利，只為這清新的空氣、看不膩的風景、或是我們學不來的純樸與知足。

知足的藏人們，每天過著日出而作、日落而息的生活，早上起床擠牛奶開始，到日落前把犛牛趕回牧場，看似簡單的工作，其實並沒這麼容易。







「要不要一起去趕牛？」

年僅13歲的甘蘇弟弟（牧場主人的孩子），手持著趕牛鞭、戴著帽子，是個有著黝黑皮膚的小牧民，看到外來的我們而露出靦腆的笑容，用標準的普通話親切地問我們要不要一起去趕牛，跟著他的步伐來到半山腰，結果一轉眼發現他已跑到山腳下，留下相視而笑的我們，看著犛牛成群結隊走回家的路上。

在一次與甘蘇弟弟的對談中，我們得知他從來沒上過學，而他的普通話全是看電視學來的，當下震驚的程度真的難以言喻，也讓我對他肅然起敬了，我敢說我在學校學了十幾年的英文都沒有他從電視學來的普通話標準啊！即使我們擁有的再多，但對於許多人而言，這些都是理所當然，只有在看到與自己不同的人、事、物時，我們才明白原來自己有的東西比別人多了不只一點點。

草原上的天氣變化相當大，當你看到天空有大片烏雲時，就知道快下雨了，每次大雨之後河水會變得特別混濁，沒辦法用來洗菜、洗碗，即使逐水草而居的生活非常不便，但這都是我們以都市人的角度去看而產生的主觀認知，對於牧民本身而言，這種生活其實才是最自然、最簡單的生活方式，雖然當地政府正在意圖改變這種生活型態，但這對於牧民真的是好事嗎？或許有很多事情不一定要以自己的立場去定義、解讀，讓它順其自然是不是會更好呢？牧民們也會主動去保護三江源頭與自然生態，這種傳承已久的游牧文化真的是影響環境的主因嗎？很多事情其實沒這麼複雜，只是人們把它複雜化了，其實，那隻「看得見的手」未必比「看不見的手」好。





來到純樸的毛莊，這裡是我們待在青海最久的一個地方，也是當地導遊久美南加的家，村寨民宿比我想像中的好很多，至少該有的都有，雖然運氣不好遇上了停電，這也是我這輩子遇過停電最久的一次，但來到這裡之後才發現其實生活中很多東西並沒有這麼必需。這裡沒有自來水，但地下水一樣可以應付日常所需；這裡沒有熱水器，但燒柴一樣可以洗到熱水澡；雖然停電，但有蠟燭和酥油燈給我們光明。



數個停電的夜晚，我們點上蠟燭，擺脫電子產品的束縛，聆聽此刻的寧靜，看著美麗星空毫不吝嗇地閃爍光芒。

在這裡我們見到了很多從未見過的東西，例如：活生生的青稞、犛牛、藏獒。學到一些特別的知識，像是在河邊洗碗時，可以用草根當菜瓜布（因為土壤是鹼性的，有清潔的效果）。瞭解當地的文化習俗，久美南加有兩個爸爸（大爸爸跟小爸爸），以前藏人為了維持家庭生計，兄弟會共娶一妻，這樣收入來源會更穩定，因此才有大小爸爸之分，當我聽到這樣的文化時，其實衝擊滿大的，因為從小到大的觀念就是一夫一妻制，雖然聽過別的國家有一夫多妻，但我還是第一次聽到多夫一妻的制度，有種「長知識」的感覺。



這趟旅程最大的收穫，其實就是我們跟當地藏人結下的緣，就像鎧哥說的：「最美的風景如果沒有人，那不過只是一張風景明信片。」他們每個人都是這麼可愛純樸，想起我們離開毛莊那天，很多人來送行，在不捨的氣氛下大家忙著拍照留念，當我們要離開的時候還聽到有人語帶哽咽的說：「明年還要再來喔！」當下席捲而來的感動氤氳了眼眸，讓我更捨不得這裡的點點滴滴。

最後，感謝這一路以來同行夥伴們對我的照顧，還有特別感謝凌華教育基金會讓我實現了心中小小的夢想，其實很久以前我就想過我這輩子一定要來青藏高原一次，只能說我真的很幸運，這是我人生中最特別又極具意義的旅行，也祝福所有那些為自己奮鬥的藏族朋友們能實現他們的夢想。











奈諾・伊安 / 國立臺灣戲曲學院 京劇系



名字 ”Nanom” 是阿美族族語 ”水 ” 的意思，
寄望自己如水一般乾淨清澈，
適應任何環境並且找到自己最合適的樣子。

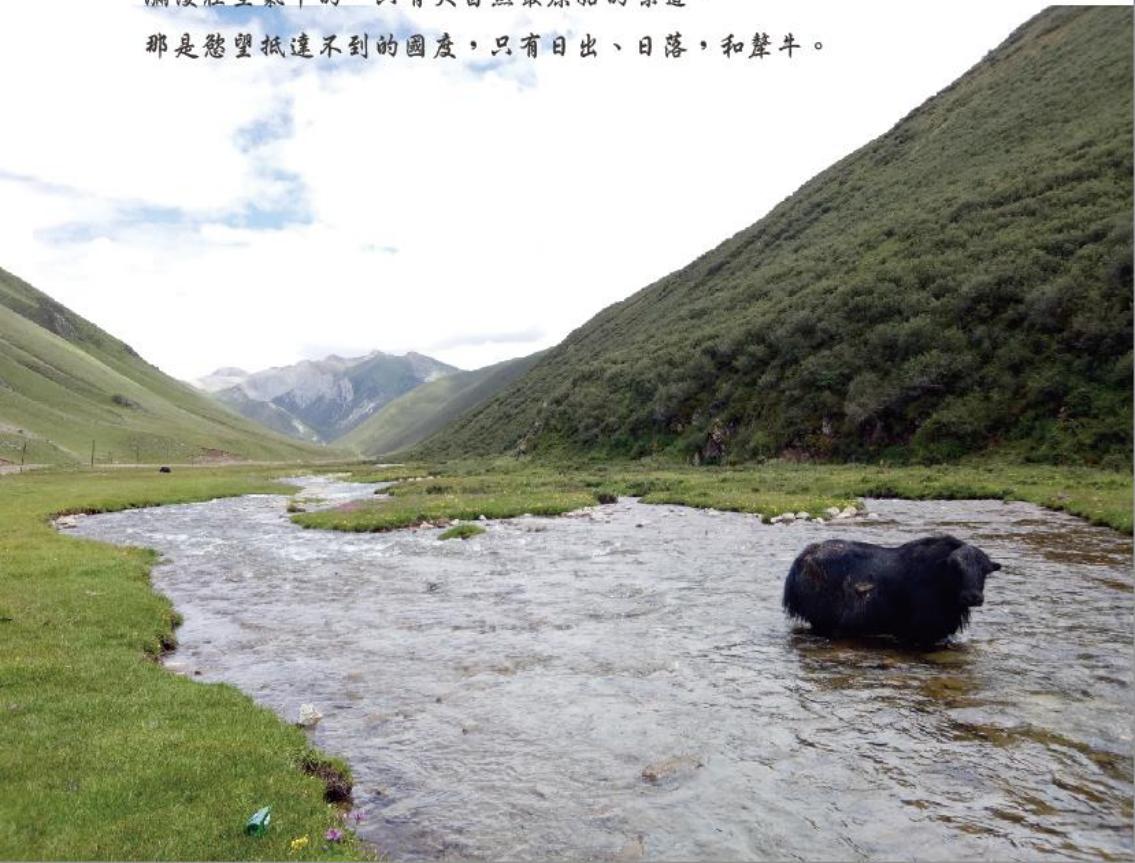
學習京劇長達八年半，主修小生，
因此培養勇敢、隨和的氣質，熱愛嘗試各種新鮮事物，
興趣是閱讀、語言、運動和繪畫，
對於所做的事情能夠樂在其中，並找出自己的價值。

從小生活在傳統藝術中，對傳統文化情有獨鍾，
深信自己肩負傳承的使命。

”傳統，是永恆的時尚 ”
不往現代科技發展，
而是選擇走在現代與傳統並行的道路上。

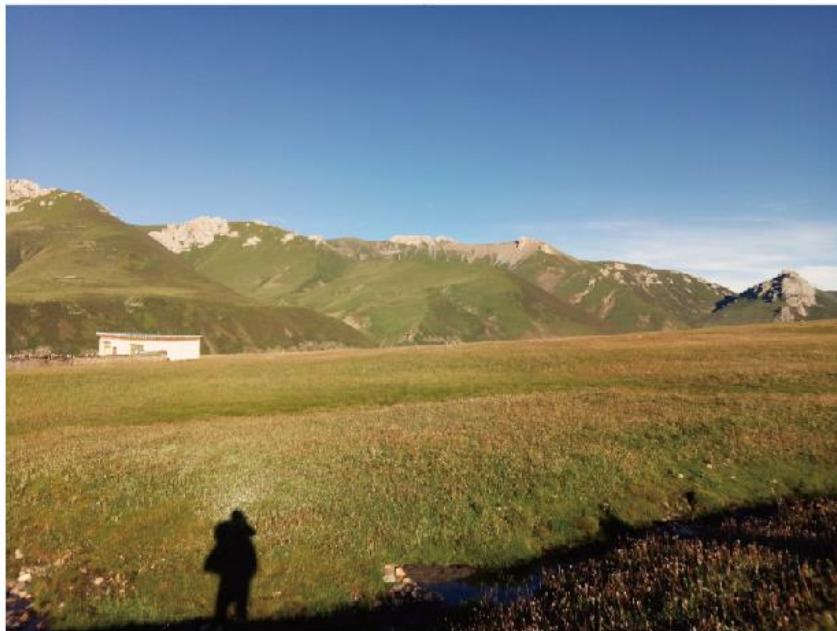


瀰漫在空氣中的，只有大自然最原始的味道，
那是慾望抵達不到的國度，只有日出、日落，和犛牛。



比草原的霧還輕・比犛牛的呼吸還重・比清晨的星空還遠

還清晰的記得踏上玉樹的那天雲霧瀰漫，如世外桃源一般，用神秘的氣息裝扮自己，使人無法一探究竟。第一天，飽受高山症的消磨，從興奮到疲倦，只能在夢中感受高原無形的威嚴。



玉樹的城市比我想像中的還要先進。

然而，我想這裡的人們還沒準備好迎接這突如其来的一切，經濟、科技、制度等等，就像那場毫無預警的地震一樣，在這幾年裡彷彿餘震一樣，一再衝擊著玉樹的居民。

這個城市有著違和感，人們還不完全適應這座看似完整的城市。

地震重建之後，居住在此的人們被硬生生地裝進城市的模型，在不是自己建立起來的文明中，不斷受到國家政治、外力消費的影響，從型態和教育上漸漸改變。

玉樹要面對的，已經不再是災後房屋和心靈的重建，而是世界帶來的慢性衝擊，這裡的居民已經不能再是牧民，要準備好成為一個「開發中」城市的社會人。



在一個城市裡，我喜歡參觀他們的市場、人們買賣聚集的地方，
一個城市的文化能從這裡看出蛛絲馬跡，那是人民生活的樣貌。



瑪尼石已不再是一槌一槌緩慢的敲製。刻滿藏文的石板，對我來說就像一幅幅畫一樣，精緻美麗，文字順著鑽頭慢慢地填滿畫面，彷彿已經成為一種美術工法。

藏文充滿著神秘且強大的力量，「生日快樂」為我的誕生獻上祝福，還有什麼是比這樣的言語更美好的禮物。

那是人生中第一次有這麼多人為我慶祝和祝福，還記得巨大的蛋糕插著會開花唱歌的蠟燭，伴隨著各種語言的生日快樂歌，一口氣過了19年份的生日，度過了在城市的最後一晚。

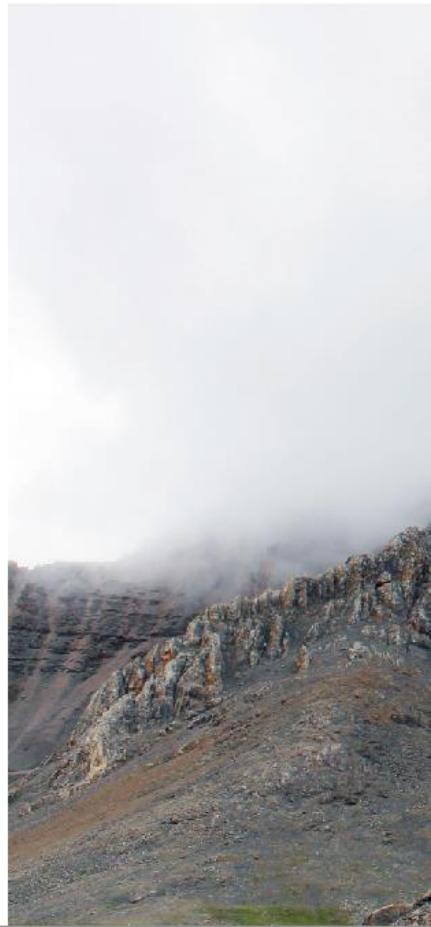


在天葬台，逝去的人隨著誦經超渡，
靈魂沿著白線離開人世，肉體任憑
天葬師劃破、敲打、磨碎，被無數
隻禿鷲啃食，最後，什麼也不會剩
下，沒有墓碑、沒有名字。



一路上走走停停、搖搖晃晃、睡睡醒醒，我們行駛在崎嶇不平的泥土路上，我坐在巴士裡，一邊看著草原、一邊入睡，偶爾看見犛牛映入眼簾，大地寧靜而舒服，無聲的歡迎我們的到來，那段時間好像會持續到永遠，隨著巴士消失在這片草原之中，我的體溫、我的呼吸彷彿都成為大地的一部份。

我們在半路停車，開始爬上一座石山，在半山腰一邊吆喝、一邊祈禱、一邊撒下五彩繽紛的希望，有如下雪一般，歡樂而壯觀。還記得起當時跟隨久美向更高處爬，因缺氧而喘氣，只希望這輩子的這一刻，不要留下遺憾，在那裡，寒冷的空氣因為多了一絲興奮而溫暖。







那天，艷陽高照，前往尼姑寺的途中汗流浹背，沿著草地被踩踏的足跡向著山丘上爬，原以為是前往寺廟的路程，然而在那裡等待我們的是一整片的花園，在陽光下隨風搖曳，美麗而香甜，那是第一次看見小小毛莊的全貌。

尼姑寺內的女孩們靦腆單純，在歡笑中奔跑嬉戲，面對外來的我們既期待又害羞，帶著笑容向我們說著「扎西德勒」，有個女孩清晰甜美的聲音訴說著美好的理想及願望，她憑著自己的意願來到寺院，期望學習與付出，那是善良又溫暖的未來。

寺廟是多麼簡單又純淨的地方，至少在這裡沒有金錢、沒有權力，只有藏族的信仰和女孩的願望，擁有的不多，但卻擁有全部，從過去到現在，聚集了許多美好的人事物，成為一片草原中不可動搖的淨土。



遊牧行在那天真正的進入了草原。

在秘境的入口，連犛牛的死亡都會隨著自然回歸土地。這是多麼美麗的畫面，儘管是靜止的骨頭，依然隨著時間腐朽死去，彷彿生命還沒到盡頭，用另一個方式繼續在土地上呼吸。

抵達草原的半個下午，我光著腳丫踏著這片土地，漫無目的隨著犛牛爬上山丘，享受著整片草原的寧靜，內心不再紛擾，就只是在大自然中靜靜的呼吸，想像著沒有草原的過去及未來，想像著自己能夠擁有一整片遼闊的草原。

那天我深刻地體會到草原中的「牧民與犛牛」，從早到晚，食衣住行全部都圍繞著犛牛，對牧民來說那幾乎就是他們生活的全部，甚至讓我覺得人生是如此的簡單，就只有人與牛，他們相互依靠生存，度過一輩子的時光。那是多麼令人羨慕的關係，毫無利益關係的在草原共生共存，希望也能有天，城市與人的關係，就像牧民陪伴著犛牛一樣，互相幫助、互相珍惜。

「這是我的馬！」我還記得小男孩這麼對我說道，像是炫耀寶物一般，將他的喜悅分享給我，帥氣又單純，就像草原的小王子一樣，輕快的在大地上遊走著，有如草原的笑聲一樣，為這片寂靜的土地增添一絲歡樂。我喜歡靜靜的看著他，他就是大地的孩子，呈現著這片土地的文化和樣貌。

在草原的那幾天非常寧靜，有如時間靜止的一般，不再聽見指針的聲音，只有水流聲、牛叫聲、微微的風聲，還有純淨的心跳聲，可以為了野放大費周章的爬山，也可以呆呆地坐看日落西山，每天伴著濃濃的牛糞味入睡，既原始又簡單，沒有網路沒有訊息，沒有人生中大半的瑣事。

我想，生活本來就該這麼過，是寧靜又美好的每一天。



轉經的那天我們從天暗一直轉到天明，轉著瑪尼石堆、轉著轉經輪、轉著佛像，不停的轉呀轉，彷彿有種永遠不會停止的錯覺，我努力地走在小爸爸身後，無法想像每一天都毫無間斷的轉經，只為了祈禱。

久美的學生家裡擺滿了許多書籍，充滿著濃濃的學習氣息，這裡是喇嘛原始的生活樣貌，一個不會被打擾的空間，寧靜又舒服。

已經多久沒有待在這樣的環境中靜靜的學習與思考，沒有紛擾、沒有干擾，只有最真切的求知慾和思緒，我喜歡這樣的環境，渴望並懷念著。



那天的風景是無法與過去路途相比的美麗與壯觀，是草原的更深處、更原始的淨土，自由不受拘束，幾乎看不見任何當代的痕跡，與世隔絕，取而代之的是有如彩虹般繽紛的經幡。我非常喜歡「經幡」，印滿經文的一片布，比佛像還尊貴，從鮮豔到褪白，一層一層的飄揚在這片土地上，經由藏人的手一段一段的連接著，代表著祈禱與傳承，不會斷掉、也絕不能跨越，是在這片土地上最美麗的象徵。



第一次深切的體會到寸步難行，每走幾步都喘得像是要窒息，總覺得永遠走不到盡頭，只能使勁低著頭邁出步伐，卻從未想過要回頭，我們面對自然是如此渺小無力，卻又十分拼命。

下山的時候我跟隨小爸爸，走著他冬天時發現的道路，聽他說著聽不太懂的普通話，那時的腳步很輕快，空氣很舒服，我彷彿像個孩子一樣在他身後奔跑，毫不猶豫，還不小心滑了一跤，隨處在一個地方坐下，看著脚下不久前經過的風景。

我很開心，雖然只是個過客，但卻跟他分享了同一段美好的故事。

大爸爸與小爸爸是這個家最強大的依靠，我僅僅只是在這裡生活幾天，就能感受到他們兩人是多麼重要的存在，是多麼的溫柔善良，總是默默地在家裡打點一切，細心的照顧我們這群過客，寡言但又靦腆可愛，讓整個家是如此的溫暖有趣。對我來說他們代表了毛庄這塊土地，也是我再次踏上這裡時最想見的老朋友。

在離開毛庄的民宿前，我收到了小爸爸給的祝福，是兩小袋藏族的香包，是每次祈禱我們出行平安的味道，苦澀又香甜，記得他在最後，還是用我聽不太懂的普通話再三叮嚀我要好好收著，祝我未來平安。

我想我會記得他的善良，並帶著他的祝福走向人生的每個階段。



我會記得毛庄熱情的大人與靦腆的小孩、民宿簡陋卻又溫暖的廁所與浴室、每天尋寶的雜貨店、帳棚下的每一餐、滿天的星空、擦擦的製作、溪邊的野餐、還有犛牛的味道和藏人的笑容，我希望我能好好的記住在這裡發生的一切和美好，雖然一定會隨著時間漸漸淡去，但只希望記憶能成為另一種形式存在於我的生活中，無論是那份遼闊還是善良，都能讓我將它帶回沒有草原的城市。



離開前，我們到玉樹最高的山丘上，欣賞最後的風景，我不曉得是這是否是人生中的「最後」，但是我知道自己不遺憾，那片寬廣無邊的草原已經在我心中成為一片小小的花園，雖然對於現在的我來說還太過淺薄，但是它會隨著年齡慢慢發芽，或許等我回過神，就會成為一大片與青藏一樣遼闊的草原，到那時希望我能成為城市中的小小牧民。









許嘉珍 / 國立臺灣警察專科學校 行政警察科

一個同時具備
”國小教師”與”警察”資格的沉穩女孩。



過去在寒暑假
時常至偏鄉從事教育的服務，
在融入當地生活時，可以看見不同的面貌，
並帶來體悟與思想的激盪，
這一直是旅行令人著迷的地方，
因為踏出了，
才能知道這世界的廣闊以及自己的渺小，
才能使自己懂得客觀地去看待所有的人、事、物，
並永遠保持一顆謙卑的心。



我們互道「扎西德勒」，彼此露出靦腆的微笑
彷彿一股暖流，拉近了海洋與高原的距離，也拉近了彼此的心。



選擇，是另一種難得的自由

「如果能夠選擇…你會如何抉擇呢？」

是天葬或土葬？游牧或在城市裡工作？

想學藏式教育還是一般教學？要出家嗎？

站在藏式的人生路口，如果是你，你會如何選擇…



生活在車水馬龍的臺北，儘管我知道在這片天空下並非只有一種生活模式，卻對那些生活極度的陌生，藏人與游牧，這些東西離我是如此的遙遠，這樣的距離使我無法想像他們的模樣，只能從舊有的模糊記憶中，想起課本照片裡的犛牛和糌粑，初聽及要前往青海省，一個光芒始終小於一旁的西藏，距離臺灣 2,501公里、位於中國西邊的地帶，如果沒有這次機會，我想可能我永遠不會注意到這個地方吧！

在這裡一段時間後，我開始喜歡每遇見一個人便向他道聲「扎西德勒」，也喜歡他們在聽見這句吉祥話後露出靦腆的微笑，並且回應「扎西德勒」的感覺，這樣的互動彷彿一股暖流，拉近了海洋與高原的距離，也拉近了彼此的心，然而屬於高原的他們，親切的笑容後隱藏著的是過往歷史的哀痛與對於未知未來的挑戰……



經歷漫長的飛行，走下飛機的剎那，映入眼簾的便是蔚藍的天空接合著鮮綠的草原，遠方山群一座座接續連綿地在一起，少了灰色水泥建築物，視野所及之處全是一望無際，這樣單純只有藍、綠、咖啡色的大自然風采著實令人著迷，「這是多麼單純的美好阿！」我不禁讚嘆著，同時忍不住深吸一口氣，享受空氣中微涼的清新味道，開闊的景色令心胸有種抒放感，而這股清新味道則像把將心靈釋放的鑰匙，一股輕鬆感隨之油然而生。



在青海的前幾個日子，我們待在玉樹市裡，學了些藏語，慢走在玉樹的街道上，探索了一個又一個市集與店家，外出旅遊該有的謹慎讓我不敢鬆懈，卻在遊走之中逐漸發現了當地人民的和善，在交談的過程中他們就像是許久不見的老朋友般親切的招呼著，對於我們的提問總是誠實的答覆，青海人的純樸與善良似乎跟我原先想像的不太一樣，我想起出發前，每個人聽見我要前往中國時總叮嚀警告：「背包要背前面」、「要注意錢包」，這些擔心在這裡卻好像是多餘的，「你們這邊會不會有人偷竊阿？」在路上我忍不住問及陪同我們的當地青年，「偷和搶都是拿了別人的東西，是不可以的！」他這樣回應著：「他們寧可行乞也不會去偷不屬於他們的東西。」藏人的思維似乎循著一定的道理，隱約間我似乎能感受到宗教對他們的龐大影響，藏傳佛教的興盛在這邊不只影響生活，有時更進一步影響了他們的想法。

有個聯想遊戲是這麼玩的，要在聽及詞彙後就立刻反應說出與它相關的東西，如果那個詞彙是藏人，我想我第一個想到的絕對是佛教了，佛教對藏人的影響並不難發現，甚至可說是他們生活的一部分，遍佈寺廟周圍的經筒便是其中之一，大大小小的經筒圍成的一個圓，當地居民們每天總會花上好幾個小時轉動經筒、繞行幾圈，在「嘉那瑪尼石城」，我們親手刻了瑪尼石，追隨著當地人的腳步，一一地轉起經筒。「藏人們祈福時總會為大眾一同祈禱，因為我為大家祈求平安健康，我也包含在裡面了。」藏人解說著屬於他們的文化思維，這樣的大愛精神很特別，也格外觸動人心，轉動經筒的同時，我也開始學著藏人們，祈求全天下人的順利平安。





對待生命的溫柔，我想是另外一個十分值得提起特別的藏式思維，藏人對生命的尊重，總在不忍殺生中得已見得，當牧場蟲多時，他們寧可搬遷到較遠的牧場也不願停留去踩踏這些微小生命；當藏獒因為被炒作而過量，因蟲草季時人們都去挖蟲草而被放養，接連引起傷人的事件時，他們選擇將這些狗安置收容在一起，儘管收容所對於犬隻的絕育和配套措施並非相當完善，當地的觀念與技術也跟不上新穎的建設，卻讓人見得了他們那顆寧可麻煩自己也要尊敬生命的柔軟心。



「死亡後，你希望你的肉身如何處置呢？」在前往毛庄鄉的途中我們來到天葬台，那是一處擁有優美景色的神聖地方，是許多藏人死後的最終場所，露天的石檯子上仍可見到幾天前天葬後所撒下的米粒，「天葬」是由天葬師朗誦經文，待朗誦完畢後再將肉體分子禿鷲，藏人們相信人死後，當朗誦完經文靈魂就會離開，留下的身軀便再無任何意義，被分解的肉身就由禿鷲吃掉，帶往最高的天空。

面對死亡，在藏區的文化中似乎更能深刻感受到「生不帶來、死不帶去」這麼一句話，每個人的一生儘管再精彩，死後卻也留不下什麼，「萬物歸無」這四個字逐漸浮現在我腦海中，看著天葬台可以想像許多藏人最後一程的場景，天葬師朗誦經文而親人們圍繞在周遭，抬頭一看，許多禿鷲在天空中不斷盤旋，人類的生命看似很長卻又無比的脆弱、渺小，在天地之間也許只是一瞬而已，如此，活著的當下又何必去糾結或是執著些什麼呢？



青海的冬蟲夏草有著響亮的名聲，蟲草可說是這裡每戶人家的重要經濟來源，每次挖的蟲草數量，便是一家人一年的生活費，走進蟲草市場，人聲鼎沸的情景道出了冬蟲夏草市集交易的熱絡，每日都有許多從其他省份特地前來的商人親自挑選著蟲草，近幾年來人們對於蟲草的功效有著許多的讚賞，防癌抗病的附註，讓蟲草的價格好比炒股票逐年攀高，新鮮的蟲草1斤價格從3萬元到20萬元都有，這樣的供需使得每年蟲草季，青海總會動員所有人去挖蟲草，在臺灣，學生有暑假；在青海，他們則是蟲草假，學生假期時都得回去幫忙挖蟲草，但隨著不斷挖掘，蟲草的生長速度卻未必跟得上挖掘的速度，當蟲草少了，挖取的人卻不減反增，蟲草崩盤的問題自然成為了一個隱憂，隱藏在這片喧囂的熱鬧市集裡。



當我們在城市探索時，游牧行告訴我們「如果你瞭解了冬蟲夏草與地震，那就了解青海了。」2010年的玉樹發生了一場規模 7.1的地震，這場地震不只讓結古鎮全面停電，更因土木結構的房子無法承受地震的搖晃，整個玉樹州 70%的學校、房屋都倒塌，重災區更幾乎是面目全非，一夜之間帶走了許多人的性命，也因此一路上所見得的建築全是乾淨新穎的面貌，「硬體完備了，可惜人力還沒跟上」，這樣的惋惜在我們進到當地遊客中心時也有所感受，中心的玻璃窗上貼製了許多服務項目，然而卻無法找到相對應的服務人員，在玉樹，當地政府建設了許多我們耳熟能詳的建設，但因為沒有合適的人才或是習慣不同，讓許多建設封閉起來，就像生病了，許多藏人習慣服用藏藥而非西藥，醫院因而冷清，我不禁思考什麼對他們而言是必須的呢？待在青海的日子，我看見這裡有能夠再進步的潛力，然而改變的切入點又該從哪開始才是他們真正需要的呢？





從臺北進到玉樹的結古鎮，再從結古鎮來到毛莊鄉，一路上一直有種很好玩的感觸，覺得自己好似站在都市的一端，朝向鄉下的彼端接連著跳過去，原以為已經到達鄉下，沒想到後續還有更偏僻的地方在等著我們，如果說：從結古鎮到毛莊鄉有讓人從都市到鄉下的感覺，那麼從毛莊鄉進到牧場可算是另一種城鄉差距了！

我們曾在走進牧場的途中看過高壓電塔，卻在牧場以最原始的方式生活著，在這沒有自來水也沒有電的地方，更別說廁所了，完全依賴著大自然生活，我們以溪邊的冰涼溪水洗碗，用蠟燭來取代燈光，並拜訪當地牧民、跟著他們在這日夜溫差極大的地方，從一大清早的擠奶開始幹活，好幾頭犛牛才能匯聚成的一桶奶，足以見得犛牛奶的珍貴，在這般環境下人力是十分重要的，因此牧民家中的孩子們，小的不見得會講幾句話，就已經在幫忙提奶，再大一點能夠跑跳的，可能就會去幫忙趕牛了！

我們尾隨著牧民們，學著他們做日常的一切，搖桶子讓油水分離、學著打響趕牛鞭、投擲石頭，日出，我們跟著一起擠奶、撿牛糞，日落，我們就一起趕牛回家，牧場的生活相當規律，卻在這幾天之中深刻感受到他們的不簡單。



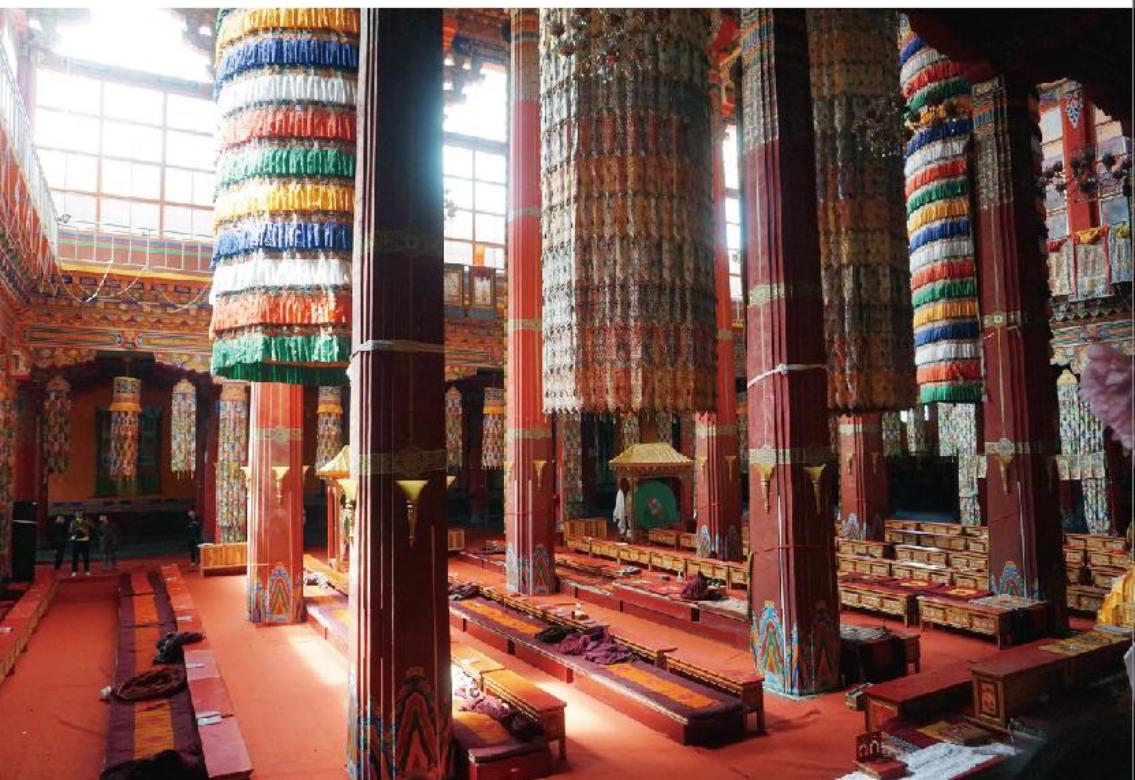
游牧必須隨著季節遷移牧場，這樣的環境讓從小在牧場長大的孩子未必有機會到鄉鎮上，更別提教育了，我們遇見了一個在牧場長大的孩子：甘蘇，他熱情的教導我們趕牛與投擲，還有尋找野生的草莓，在牧場上的他可以自在地騎著馬和打擋車，教導我們草原的一切知識，在這片土地上的他就好像無所不能般自如的活動著，而這時的我們反而顯得笨拙了，不光石頭丟反邊還鬧了許多笑話，屬於草原的甘蘇讓我們看見了他的光芒，卻顯少有人看得見這一面，邊疆地帶的哀歌莫過於無法讓更多人來到這裡去看見這片精彩，而當政府的政策一轉彎，棄牧定居的規定剝奪走牧民熟悉的一切，來到都市的牧民們又該何去何從呢？



在藏區，寺廟有著其特殊的意義存在，不管是尼姑寺、尕丁寺甚至其他寺廟，這些地方同時也具備了教育的功能，是藏人傳統的教育方式。

走進尕丁寺，我們來到喇嘛辯經的場所，親眼見到他們學習的過程，辯經又可稱為「因明學」，儘管是寺廟教育內容卻絲毫無關宗教，因明學是一種用來訓練邏輯的課程，共有五個階段，喇嘛們藉由不斷的提問與答辯，將理越辯越明，而最終一切終將導向萬物皆是空的概念。

除了因明學，藏人的寺廟也教導喇嘛們數學、英文與藏文，傳統寺廟教育由富有經驗的大喇嘛教導，然而隨著時代的演進，漢人的學校進入藏區，一種與現實拉鋸的取捨就此展開，比起寺廟的教學，為了孩子的將來，許多人選擇將孩子送到寄宿制的漢人學校，接受大中國的教育，在學校裡有證照資格的老師卻教著不流利的藏文，比起經驗與認知，證照認人的制度卻在地方起了反效果，儘管證照制定能夠保障一定的教育品質，教師的認定卻也不該全由證照來決定一切，我想起了論語中的「師者，傳道、授業、解惑也。」證照與經驗，這樣的問題或許沒有全盤的對與錯，只是當其中的拿捏有了彈性的話，是否會有不一樣的可能發生呢？



不管是在城市的街道上還是鄉下的巷弄中，我們所到之處總能遇見許多喇嘛，這裡出家人數之多，從每戶人家總有幾個兄弟姊妹選擇出家可看出，在尼姑寺我們認識了措毛，一個十幾來歲的小尼姑，當措毛告訴我們當尼姑是她的心願，初聽及這番言論的我們著實感到詫異，何以見得出家會是一個小女生的心願呢？我不解。措毛告訴我們，當尼姑可以為自己與家人祈福這樣很好，家裡的人同樣也支持，然而在另一番的認識下，我開始了解到當地的男女地位懸殊的狀況，較低落的女性角色忙碌總充斥在生活裡，也較沒有機會接受教育，如果可以學習又不用忙碌工作，假如身為女性，你，是否會想當尼姑呢？







行程中有項特別的安排，便是至「江多德神山」，在 4,500公尺處有一個無名的湖泊，藏人們告訴我們轉山並不是比誰爬得高而是一份心，視自身的體力去順時針繞一圈，因此有的人選擇沿著湖泊繞湖，有的人攀爬上去，一路經4,800公尺的蟲草湖抵達最高5,000公尺的地方，儘管沿途風景優美，藏人卻告知我們轉山的重點並不是風景，他們帶著一顆虔誠的心，努力的爬著，繞著岩石為父母親祈福、為家人祈福、為健康祈福，轉山的路並不好走，一路難以找尋休息處的陡坡，爬起來都令人感到驚心，這時想起出發之前看見人家說的，在藏區轉山，是希望藉由轉山轉掉人生中的那些苦難，這樣崎嶇的路途也不好似人生，不全然的一帆風順，但若能堅持下去，一步步小心的向前，岩堆、泥濘、溪流，這些關卡終能——克服，最後平安的完成轉山之路不留任何遺憾。



走過蟲草市場、地震遺址，從結古鎮到毛莊鄉再到牧場，遊牧的生活儘管精彩卻充滿著不易，驟變的氣溫與跟不上硬體建設的人力培養，隨著政策的下達，高原上的牧民們搬至水泥的高樓大廈，然而後續呢？失去了賴以為生的專長又不像都市那般容易受教育，當冬蟲夏草崩盤時，原本主要的生計又該何去何從？這些問題都為美麗的青藏高原染上了一絲憂愁。

高原的生活有著他們的智慧，是歷經千百萬年得以延續的結晶，文化的傳承也是他們擁有最珍貴的資源，這裡的生活很單純，就好比是一片沒有任何汙染的淨土，他們對於人的信任、善良，還有家人間的凝聚力是我讓在這趟旅程中印象最深刻的、令人難以忘卻！





身處在高原後，才終究體會到在地幅廣大的中國內陸，這樣一個地方要與外界接觸是多麼的不易，高原的生活很簡單，因此也有許多空間足以再成長發展，或許是外在刺激少吧，很多在其他地方得以見得的生意與行銷，在這邊卻少以看見，我總想如果這裡可以與不同的文化不斷交流互動，是否能夠為當地年輕人帶來一些不同的思維，在日新月異的現今找到一個新的方向，為遊牧生活帶來更好的轉變契機呢？短暫的17天，彼此的相處讓我們各自有了不同的感受，藏區讓我重新思考人生的定義，也教會我對於平常擁有的一切應知足與感恩，來到這之前，我以為自由是種常態，可以自由選擇出國與否，隨時隨地的學習，還有許多隨手可得的資源，但在藏區因為政治的因素、環境的因素，很多我以為的常態在他們的狀況中卻是難以擁有，甚至是無法擁有，相較之下我們顯得更加幸運許多！

也許十七天過後我們不容易再相見，但我卻暗自希望這一次的相遇，經過長時間的互相交流，我們的想法能夠為他們帶來不同的影響與勇氣，以另一個角度來看待世界，使他們更勇敢地去追求自己的夢想。







楊宏裕 / 東吳大學 社會工作學系

生命的感動在於熱情與服務
生命的成就在於夢想的實現

一直想唸心理系，但非常喜歡社工系的氛圍。
雙主修心理，將來想當一名生命教育或輔導老師，
希望運用所學影響周遭的每個人。

喜歡觀察不同的人事物，
期許自己體驗不同的生命經驗，
並從中了解生命與存在的意義，
進而以自身的熱情、熱心、能力貢獻與回報，
幫助自己也幫助別人。





登上海拔4,000公尺的青藏高原，
除了呼吸，有時連想法都要改變。

如果你想跟著一朵雲，
那你邁出的每個步伐，都是一條嶄新的路。

自己的雙眼、雙手、雙腳，
絕對能夠比他人所闡述的體會更深一層。

離天空最近的所在

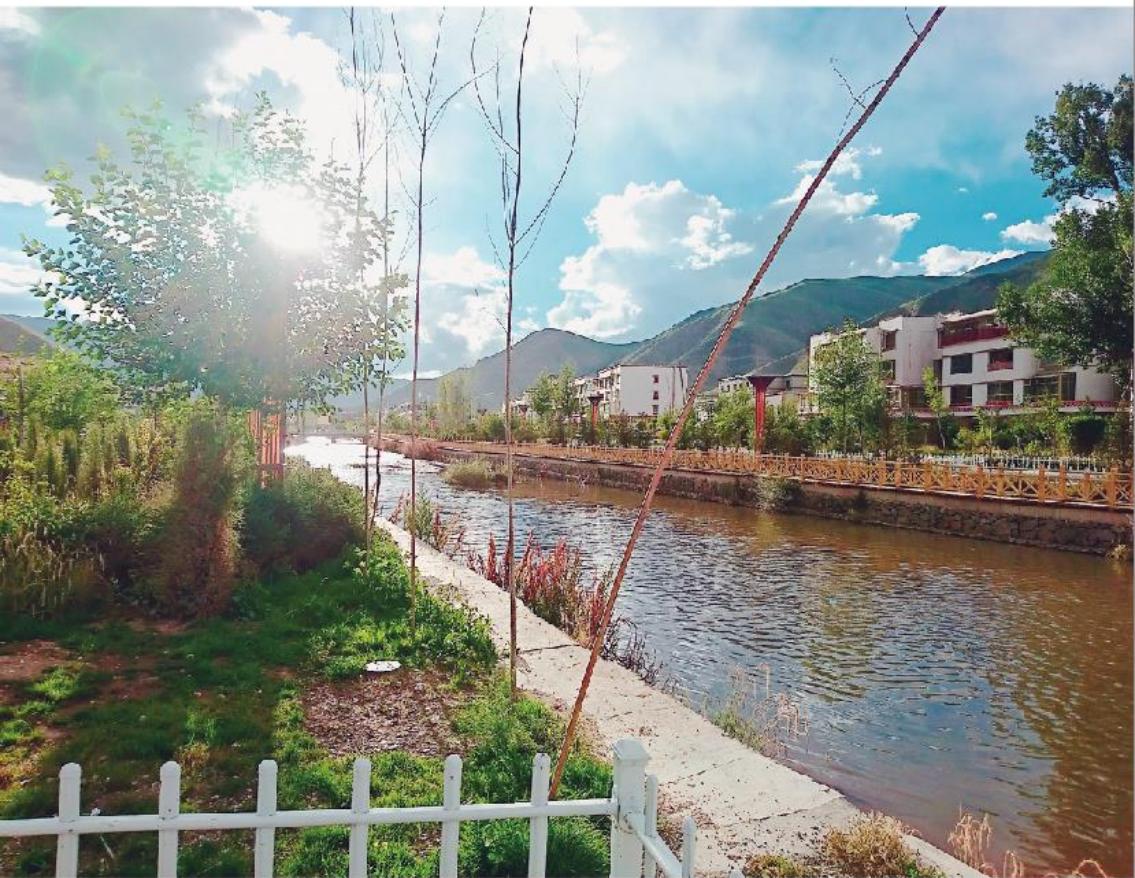
穿過青海純淨的天空，它急切地撲向玉樹敞開的胸懷，
機艙一個個吐出那些驚魂未定的表情，
沉重的行囊也壓不住失控的腳步，
喘息是一聲接著一聲，腳步是一步一步的踏。

有人上氣不接下氣，有人感到全身無力，也有人產生心悸。



那種感覺很特別，就像是身體告訴大腦，
這裡和以前去過、待過的地方，是多麼不同、多麼特別，
這種感覺促使著我更加賣力的探索整座城市，
在結古鎮我幾乎逛遍了每一間書店，
也找到了不少意外發現的美景；
把書買了、相片拍了，回到酒店再慢慢沉澱。







說說「天葬」，
一個讓死亡回歸於生命的儀式，
也是令我深感興趣的一件大事。

李鵬老師說：
「天葬師需要禿鷲，禿鷲也需要天葬師。」

也許有些人覺得天葬殘忍至極，
但我在聽完了老師和久美的解說後認為，
這只不過是一件稀鬆平常的事情罷了！
也許藏人一直以來都這麼認為吧？



人終究會面臨死亡，
而天葬師負責將死者的肉體和靈魂分離，
神鷹銜上天的永遠都不會是死者的肉體，
而是最乾淨最純潔的靈魂，也是人的一生。





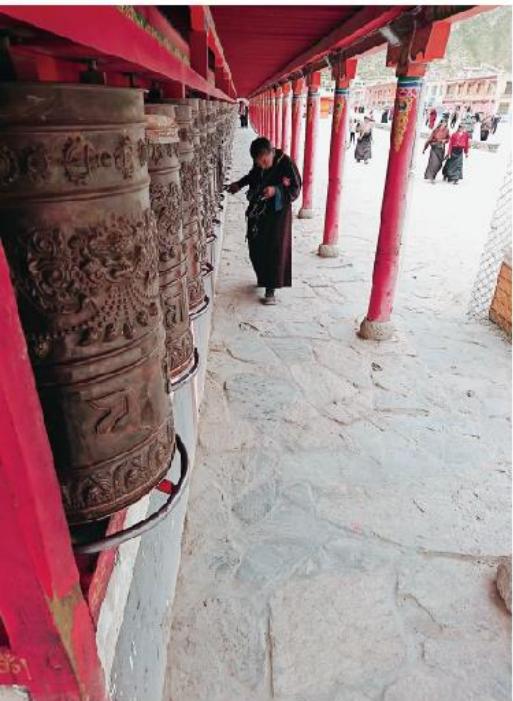
待在毛庄的幾天，我走遍每個小巷，
深怕漏了哪個極好的風景，會後悔不已。

那裡的人雖然不常洗澡，
但很乾淨，白的透明的那種純淨，
在他們黝黑的肌膚下一覽無遺，
言行或是舉止都讓人覺得安心。



成堆的瑪尼石訴說著對親人的祝福，成群的犛牛慢嚥下牧民的辛勞。





一排黃銅色的轉經筒，
一開始只是幾個人，
接著一個人跟著一個人轉，
轉得草原開始泛青、
轉得牛羊走出籬笆，
起初也只是經筒在轉，
後來整個城市都轉起來，
遠處的山也轉起來，
天色從一片漆黑轉到黎明破曉，越轉越快，
我卻漸漸靜下來，
試著用靈魂去忘掉肉體的疲憊，
用心去轉經輪。

人生多麼像是在走鋼絲呀！

一條路被海拔拾起，擋在一座山跟另一座山的肩頭，
多像一根鋼絲懸空了人生，稍遇風吹草動就開始搖晃，
集中所有的注意去平衡，身體的重心或左或右，
一不小心踩空就掉進一片蒼茫。



天空很藍，

點綴著它的是幾隻展翅的鷹、和一朵又一朵的彩雲。

是的，這裡的雲是彩色的，

不只是因為五色經幡在空中不停被風一遍又一遍地朗誦，

雲朵倒映出的顏色也因為那些靈魂而變得五彩繽紛。





風不停地朗誦著經幡不朽的文字，
我們的心好像也跟著不知被吹到哪去，
祈禱完世界和平後我們下了山。

其實讓我最感動的是：
轉完山後，久美開著大巴士的背影，
好像在告訴我們：「該回家了！那是我們的避風港。」

這裡既沒有城市的嘈雜，更沒有烏煙的喧囂。
宗教與文化的濃厚氣息早已蓋過了它們。

看著霓虹交織的華爾滋，
我把這一幕幕全都記在心裡，
每一次靈魂與靈魂的碰撞都使我的靈魂昇華。
他們瞇成一線的雙眼，笑起來總是讓人特別窩心。



走在高原，有成片成片的花陪著，山儘管很高，風也會伸出手臂攬扶著，不須害怕迷失在這片土地，晚歸的牛羊會帶你回到溫暖的家。

累了可以盤腿坐在草地上，抓一把酥油、打開半壺青稞酒、啃著幾塊風乾的羊肉、看一隻鷹或禿鵰，飛過遠處的雪山。





不論在東方還是西方，
人類的歷史都是游牧文化和定居文明相交織的歷史。

「Nomadic」念起來倒有點羅曼蒂克。
其實誰都明白，只是一直沒有發現：
我們的生命需要一次遊牧。

有些話我還是不得不說，這趟旅行，很棒、很棒！







許佳靜 / 國立臺灣戲曲學院 歌仔戲學系



漸入”佳靜”

是此趟旅程大夥常掛在嘴邊的玩笑及鼓勵，
”佳靜”果然”佳境”

是一個充滿活力、甚麼都要嘗試一下，
超級熱愛動物、很容易成為朋友、
夢想在NGO工作的陽光女孩！

我相信：把夢想告訴每一個人，
有一天當你忘了，你身邊的人也會提醒著你。
世界改變的太快，所以我更願意懷抱初衷，
用自己的模樣、自己的堅持繼續走，
一步一腳印、耐心地把夢想一個個都完成。



也許所有的人事物像風一樣抓不住些什麼，

至少曾經留在心中就夠了！

不論到那裡，我都想把這裡的可愛與美好介紹給每一個人！



旅行的有效期限

這是一段終身難忘的旅行經歷，最接近陽光的地方，
地圖上陌生的地名化為真實的風景在眼前，
五彩的經幡、潔白的哈達、讓人眩目的寺院金頂……
一切是多麼神奇美妙。

回來是回來了，仍心心念念著那塊綠地。





抵達玉樹後，在機場認識了在地人：久美南加與索南求忠。走不到幾步路開始覺得喘，身體還有些不適應，吃了午餐、睡了一場覺，身心都覺得舒服多了，這樣一睡就到了晚上，晚上到了餐廳吃飯後步行回旅館，太陽大概晚上八點多才下山，在這陌生的城市晃了晃，有種說不出的愜意。

隔天我們吃了旅館附近的玉英豆漿，開啟抵達玉樹後的第二天，這天是城市探索。瞭解2010年當時地震對玉樹的影響，我在想，7年過去房子重建了，但心還未被重建吧？在中國政府的幫助下，玉樹在災後發展成旅遊業，或許帶動了城鎮的經濟發展，但又有誰關注牧民的傳統文化、又有誰關心他們的需要？矗立在市中心廣場附近的玉樹地標，整個玉樹的城市硬件像魔法般迅速建成，器物和硬體建設的重建完全將玉樹打造成新的模樣，而管理和運營這些城市地標需要的人力、財力卻遠遠不足。





冬蟲夏草對藏人來說是重要的收入來源，蟲草的功效很多這是大家都知道的，但是採蟲草非常辛苦，藏民每天從早上到晚上都在海拔 3,500米以上的雪山上趴著，因為只有趴著前進，才能看到冒出地面的冬蟲夏草，挖蟲草的時間就一個多月，在採集高峰期，居民會停下手邊所有活動，上山努力翻找冬蟲夏草，就連在外地讀書的兒女們也會返家幫忙。

第三天早上學習了藏語，當天我擁有了自己的新名字「崗東措」。下午去了瑪尼石製作的地方，「瑪尼石」是藏族人對祈福與積功德的其中一種方式，在那裡我將我的新名字刻在瑪尼石上，事後到了瑪尼石堆，我很想把如此有紀念價值的物品帶回臺灣，但最後我還是選擇將我的名字放在瑪尼石堆當中，我想當有天經過那裡的人，他們雖然不認識我，他們會知道世界上有一個人叫「崗東措」。





隔天一早我們出發到了毛庄，在途中我們爬了一小小段的路，之後取出一疊疊的紙，原來這叫「隆達」，在大家喊著「哥戈索索拉加羅」的呼聲中，我們將這些五種顏色的「隆達」使勁的拋向空中，原來這樣的行為對藏人來說是表達祈禱的願望。

路途中選了一個適合野炊的地方，原本以為會有食物煮不熟、沒辦法洗菜、不美味等等的問題，後來看著求忠、久美與李鵬老師，才明白這些擔心都是多餘的，大概是因為在都市生活，一切都太便利了，所以原本最自然的東西都被自動地複雜化了！

到了毛庄後，認識了主廚之一的「拉毛」。毛庄的正午風光明媚、逼近零度的清晨、遲了些黯淡的黑夜，每個時刻都是那麼珍貴而且美麗。



我們到了NGO之後去了尼姑寺，我認識了一位9歲的女孩，她叫山丘愁忠，她很靦腆總是笑笑的，我們簡單的介紹了彼此，很喜歡她的可愛與自然，真希望這短暫停留的時光，能夠在山丘愁忠的心中留下少許印象。

在上草原之前真的很期待晚上的星空，殊不知連兩個夜晚都是雨天，草原生活自給自主、靠天吃飯、奔放而有規律。約中午的時間抵達草原，我與其他人在附近晃了晃，我站在高山上望著山下的草原，感覺它就像是一幅用綠色渲染的畫鋪在地上，原來這就是生活在畫裡的感覺，草原上的房子、牛群與人，都繪聲繪色點綴著這幅畫面。一場突如其来的大雨打消了我們下午的行程，於是我們各自回房休息，當我們再度走出房間時，發現天邊竟然懸著兩道淡雅的彩虹與霓，就那麼乾脆的，在明朗的天空中畫出了一個近乎完美的半圓，我望著她，有種怦然心動的美。晚上一共煮了三鍋火鍋，喜歡大家聚在一起聊天，不只暖了胃，心也暖了起來。

喜歡清晨呼吸著寒冷的空氣、擠著牛奶，甚至是撿了那價值不菲、好處多多的牛糞，突發事件是，藏人要幫犛牛交配，母犛牛發情時會吸引很多公犛牛，必須幫忙驅趕那些體型比較小隻的公犛牛，甚至是還有別人家的公犛牛也跑來鬧場了！另外因為犛牛在交配時會掙扎，所以必須有人把母犛牛的前腳綁住，然後用力使命的拉著繩子，於是我自告奮勇的舉起手向前去拉繩子，當時的我親身體會到交配時母犛牛掙扎的力量，我想即使有五十個我也拉不著繩子的吧？甚至是因為草原上有太多牛糞，被犛牛的掙扎甩呀甩還踩到牛糞，差點就滑到，真是太驚險了！



在一個早晨就需要做這麼多的事情，才發現生活真的不容易。在草原中所有的水資源都是靠著河邊的水，中午我們自行DIY午餐，草原上的buffet搭配著藏族歌曲，這次的午餐真是特別的經驗，下午騎了馬，我一共騎了三隻不同的馬，除了是個有趣的體驗之外，真的是有一種再自然不過的感覺了。

其中印象最深刻的是甘蘇弟弟，他總稱自己為「強哥」，還記得那天我們正在學習如何使用趕牛鞭與如何丟石頭，我看見在教我們的他樂在其中、看見他以自己所會的以為引以為傲、看見他那簡單的滿足與快樂，他很努力的想讓我們了解他的生活，甚至還邀請我們在傍晚時與他一起趕牛，喜歡每一刻、每一瞬間……



很多時候我會喜歡到山裡晃晃，甚至是在山上找一顆石頭坐在上面發呆，想著：

他們有的是我們十分之一的物資，
甚至更少

但是他們所感受的是百分之一百，
甚至更多

反觀我們有的那麼多，
卻只用心感受了多少

看見藏人的一舉一動才意識到，每個人的原始與本質都是如此的美好不可被破壞，卻因為世界改變的太快，改變了原有的樣貌，有時候我們都想要當個美好的人、大家都喜歡的人，心裡面總會有聲音說：要做得好！但做好了以後，聲音卻繼續說：要做得更好！後來的我做得再好都不會覺得快樂了。



但來了這趟旅程之後我發現就因為世界改變的太快，所以我更願意懷抱初衷，用著自己的模樣繼續走，我無法跟著他人有著相同的天賦。無論如何，我大概只能成為我自己。我確定現在的我，還不夠好，而這條路上要成長的清單，上方有太多的空白欄位尚未勾選，得用自己的堅持、一步一腳印，耐心地把它們一個個都完成。

在某一天晚上的分享，我告訴大家我想在NGO（非政府營利組織）工作，我相信：把夢想告訴每一個人，有一天當你忘了，你身邊的人也會提醒著你。

關於藏區流浪狗收容所，一直是我不願提起的，還記得要去收容所的那天早上我們做了很多的糌粑要去餵食流浪狗，當我看到這些狗的時候，想著是不是他們都渴望有個幸福的家，但也就因為從來沒有幸福過，所以只追求能夠填飽肚子吧？要不是因為人的自私與追求狗的品種，我想這些在世人眼裡，昂貴的藏獒也不會成為藏區的流浪狗問題之一吧？在這裡沒有多餘的經費能夠去照顧這些流浪狗，強勢的狗會欺負弱勢的狗，甚至是生病狗屍體是直接被其他挨餓的狗吃掉，我知道這也許是食物鏈、是一種生態，但看到這樣的景象真的不禁落下難過的眼淚，我不知道怎麼幫助他們，需要幫助的東西太多了，我想只有滿滿的無奈還有失落能夠形容我那天的心情吧！



回到毛庄沒想到已經過了一個禮拜多沒有電的生活，以及需要燒水洗澡的日子，還記得最後一天的轉山行程，海拔 5,000公尺，這裡的藍天白雲彷彿觸手可及，我再度深刻感受到走不到十步就開始心跳加速與呼吸不到空氣的感覺，短短的四個小時，走了240層樓、2萬3,000多步，在途中一度想放棄，除了坡度很陡之外，對於路線更是一個未知數，一切都得靠著前方的人指引，當前面的人走遠時，就必須自己尋找出路，上山的過程還得手腳並用，彷彿只要一踩空就會滑落，從山頂往下看淡藍色的湖靜靜地躺在山的環抱中，就像是一塊藍色寶石，到了山頂更是不想下山了，因為明白對於下山的路途概況也依舊是個未知數。

山頂的風景很美，其實我不太明白為什麼藏人只因祈福就選擇冒著生命危險轉神山，我想唯有信仰的力量才能夠讓他們如此執著吧！



在這幾十天的日子裡，發現藏人能夠過上再簡單不過的生活，但對於拜佛卻不能輕忽，他們非常重視經文、敬畏神明，其中包含不能跨越「隆達」，以及經文一定要放在佛的頭上等等小細節。當然在這些日子除了習慣、也喜歡跟每一個路過的藏人聊天以及介紹自己，才發現很多的時候藏人僅有的選擇並不是他們所想的，而是哪裡有機會、哪裡能夠賺錢，就被迫去選擇，由衷的希望在這裡遇到的每一個藏人，有一天都能夠實現自己的夢想。





前往機場離開玉樹時，心情其實很鬱悶，十幾天的日子生活在這裡與大家相處，竟然就要離別了，不知道怎麼用言語表達那些點點滴滴的感動，只能在心裡激動的謝謝每一個人，在入關前終究還是不爭氣地流下不捨的眼淚。喜歡與大家相處、喜歡這裡的每一個人、每一份情感、每一份的自然以及每一份對生活的執著，有點沈重與不捨，但能夠看到的是一切簡單的滿足，李鵬老師說過一般人在毛莊總待不超過七天，但是我喜歡這裡、也享受這裡，除了付出，更重要的是分享彼此的生活與價值，每一份人事物都想分享、每一份情感都想永遠記得，也許有時候像風一樣抓不住些什麼，至少曾經留在心中就夠了，不論到哪裡，我都想把這裡介紹給每一個人。







洪楹灑

/ 國立臺灣警察專科學校 行政警察科

藏文名”桑格鵬措”

取其名藉此鼓勵自己能夠像獅子一樣勇敢！
勇於學習新知識，並嘗試各種不同的體驗，
因此”桑格”是這次團隊中藏文說得最為流利的！

在求學的過程中，
積極參與各項比賽及服務學習的活動，

從中了解到施比受更有福，

身為未來的執法人員，

本著為民服務之心，以仁為本，
期許自己能夠保持一顆正義的心，

勇敢面對未來的挑戰，為社會大眾服務。



旅行

每個人都可以詮釋出不同的意義，
每個地方都有眾人所給予的主觀定義，

當跳脫這些主觀意識，產生了自己的獨立性，
親自踏上那片樂土，單獨不停反覆對話，
因著每位旅者生命經驗不一樣，
所探求出的意義也就不盡相同！



最接近天堂的地方，我想跳的更高

開啟玉樹的城市探索，第一站來到「蟲草王」的店裡，老闆馬上拿出了零食，以為很一般的零食結果是當地喇嘛加持過的，這就是當地人的熱情呀！

玉樹冬蟲夏草產量佔中國的34.8%，位居全中國之首，也因為青海玉樹地理環境特殊，三江源頭就在這裡，遍佈高山、河流、草原廣闊，平均海拔高度 4,000公尺左右，非常適合蟲草生長，所以質量也是青海蟲草中最好的，藥效還能抗癌、降血脂、保護肝腎等。



蟲草為當地人帶來相當大的經濟效益，蟲草季的採集收入，幾乎就是一戶當地人家一年的經濟收入，甚至全玉樹州中小學的暑假也提前到蟲草季來放，暑假沒有玩樂，最重視的一個月，也是最忙、最累的，短短的一個月決定了一家人一年的主要收入。

經濟效益看起來非常高的蟲草，是否只是不斷被資本堆捧起來的泡沫？有人說：「雞蛋不要放在同一個籃子裡」這個道理許多人都懂，幾年前因為金融危機的影響，蟲草的供需失衡，價格下降了很多，又一次政策規定，很多領導不敢隨意收禮，格又動盪了，蟲草就像炒股票一樣，價格隨著供需波動，蟲草是否會隨著大家的熱度一過而成為第二個藏紅？抑或出現更具功效的藥材？大部分的老百姓，又要如何生活呢？



剛到玉樹，發現與我想像中的不太一樣，當地非常的現代化，有許多建築物。我必須承認我的國際視野狹窄，其實我沒有印象玉樹曾有大地震，到了地震遺址才知道有這回事，原來震前的結古鎮，與震後的結古鎮截然不同，重建後的結古鎮與現代接軌，但所付出的代價也不小。



同行的藏人，也是這次災難的受災戶，他描述著當時的情境，泛淚的神情就能知道當時他的無助、大自然的無情，感受到人類的渺小、在瓦礫堆下生命的消逝、親人朋友的離去；歷經了一切的受災人民們，經過時間的推進，他們沒有被這場大地震擊倒，反而重新站起來、更努力地去活著，我想，宗教信仰給他們很大的力量吧！



城市探索來到了古玩店尋找貼近藏族生活的三種器物：打火器、酥油桶、趕牛鞭；結果原本地圖上寫的古玩店沒有營業，意外地來到另一家古玩店，而古玩店老闆不但幫助我們順利找到三種器物，甚至還帶我們來到他的博物館，並親自介紹每一件收藏的古物，如果是在漢人的店裡，沒消費早就把你敷衍過去了，但我們佔用了他大把時間，卻還不厭其煩的招待我們。

計畫趕不上變化，也因為原本的店家沒有營業，才能夠有這段奇妙的緣分，而在要離開古玩店時，老闆竟然還打算送我們一條犛牛毛所編織的趕牛鞭，而此時寒芬阿姨也與老闆買下一條趕牛鞭送給了我，我心中充滿了感激！





老闆說，趕牛鞭象徵著「勇氣」，
也可以避邪，我永遠記得寒芬阿姨
當時叮嚀我的話：

「她父親也從事警察工作，所以她
了解警察的辛勞，送我這條趕牛鞭
，期許我能夠勇敢，在未來從警這
條道路上，能夠保持一顆正義的心
，勇敢面對未來的挑戰！」

而我會努力，永遠記得！

久美的小舅子與我們說道：

藏人認為山有神靈、有仙，而石頭為山的產物，所以相信將經文刻在石頭上能夠祈禱祈福，稱之為「瑪尼石」；從前有位名為「嘉那」的人發現一顆自然生成的瑪尼石，所以認為是上天賦予他的任務，他應該做些什麼來回饋，所以開始在石頭刻上經文，並且在當地傳道，也聚集越來越多人一起刻瑪尼石，最後形成「嘉那瑪尼石堆」；而原本累積了25億的瑪尼石，在文革過後被破壞，剩下20億，原本那些瑪尼石被拿去蓋房子與鋪路，而保留下來的瑪尼石又經過了大地震，最後重新整理後造就了今日的「嘉那瑪尼石堆」。





其實非常期待刻瑪尼石的這個行程，久美說將刻好的瑪尼石帶著轉山三圈，心中祈禱著想實現的願望，說不定能夠達成；而身為「美工手」的我當然要好好表現一番，從看不懂的藏文中，我發現了它的美，一筆一畫的粗細為藏文化賦予更神秘的色彩；而我最後決定刻上我的藏文名字：「桑格鵬措」，不會寫藏文的我還請老師幫我用鉛筆描上了底，在我拿到電鑽的那刻卻有些猶豫，我在想能不能順利保有藏文其中的細節，深怕玷污了他的神秘色彩，而成品雖然沒有老師傅們的厲害，但也保有了我個人特色，我想，至少我很用心的勾勒出每個筆畫，就夠了！

久美的小舅子說，藏人的祈福是很大愛的，例如：要去考試，藏人會祈求今天所有要考試的考生順利，而考生裡面也包括了自己；又或者是祈求全天下的人幸福快樂；當時我很驚訝，沒想到竟然有人可以那麼大愛，但我另一方面也不怎麼吃驚，雖然相處短短沒幾天，我確信藏人真的會如此祈求上天；仔細想想原本轉山所要祈求的一切，好像都是跟自己有關，說來慚愧！



其實我内心不願看到什麼，不是害怕看到什麼，而是不想讓他發生。警專兩年裡，共有三個月到派出所實習，聽聞很多實習生會期待發生些什麼，就像是自殺、死亡案件，雖然我也想學習處理，但我總覺得這種事情是可遇不可求的，我曾問暑假帶我的學長，當處理到那種案件時是什麼樣的心情，他說不要害怕，要認真的去處理，去學、去看，不要覺得自己很倒楣，而是很幸運的他給了你這個學習的機會，不過最後也臭罵了我一頓，叫我不要亂講話，常常隨口說說就會真的碰到案子。

我記得當時問了一個問題：「來到天葬台有什麼禁忌嗎？」因為我深怕觸犯他們的禁忌，對於葬禮通常會很多習俗，有種敬畏的心態，但其實藏人的天葬並不是我們漢人角度理解的天葬，總覺得天葬是「葬禮」，但其實沒有禮，最重要的是念經、超渡，而超渡以後肉體就沒用了，把空殼肉體佈施給禿鷲是種功德，處理肉只是一種過程，不需要漢人的告別式、繁複的儀式。

離開天葬台前往毛莊的路上，意外的遇到了水葬，但只是遠遠的在車上觀看，說是小孩子才會使用水葬；死亡對我來說是很沉重的，在漢人的葬禮上有很多繁複的儀式，遺照棺木還有盛大的布置，花圈罐頭塔什麼都不能少，但死亡對於藏人來說是很平靜的，沒有太多的規矩，他們認為一生的結束就是投胎迎接下一個輪迴，而靈魂離開了肉體，就僅僅只是「皮囊」，將它餵食於禿鷲，則是生前最後一次、最尊貴的佈施。





在當地家中有喇嘛或尼姑都是一種榮耀的事，他們視宗教為生活中非常重要的一部份。在尼姑寺裡與一位尼姑有了小小的交談，她在還小的時候就來到了尼姑寺當尼姑，就這樣住了下來，不能離開，日復一日的唸經，一年中只有短短的幾天能夠放假回到家裡，除非他們還俗，不然一輩子都要待在尼姑寺生活，最小有五歲就出家當尼姑的，當下我真的非常吃驚！



而寺廟也真的扮演了很重要的角色，到了毛庄你會發現，所有的商店都沒有販賣含有酒精的飲品，問了才知道是當地的寺廟訂下的規矩，怕有人會酒後鬧事，而每個人也都落實了寺廟的規定；寺廟同時也扮演了教育的角色，教導藏語、漢語及許多知識。

這次去了一個尼姑寺、兩個喇嘛寺，他們都很熱情的招待我們，還留我們下來一起用午餐，最後要離開時我總會捐贈一些錢給他們，雖然也才一點點不是很大的數目，也不是為了祈求保佑平安或什麼，而是想給予他們些什麼回饋，感謝他們這餐的分享與招待。





某天的早晨我們與小爸爸一起去轉經，親身體驗他們的宗教文化，早上六點起床，天還沒亮就出門了，一開始覺得新奇跟著小爸爸的屁股不斷的走，走著走著天開始亮了，轉著寺廟的經輪，小爸爸一間寺廟轉完換轉下一間，轉著轉著眼看快九點了，小爸爸好像還意猶未盡的感覺，總覺得好累，但是小爸爸那熱切想給我們更深入體驗的心情，讓我覺得一切都好值得，很高興能夠陪伴她走過那麼長的路。

長長的轉經路途閃過幾次想放棄的想法，不過總覺得都堅持那麼久了，放棄的話就沒意思了，給自己立下了要跟小爸爸走完全程的目標，而大家也陪伴著彼此，互相加油打氣，著實給了我絕對不會放棄的想法，我想這就是團隊的力量吧！





兩天一夜的草原生活，回歸到最原始的大自然，在沒有自來水、電甚至連最基本要大小號都找不到廁所；遊牧生活在早晨展開，擠上數頭母牛的牛乳，放牛吃草後開始撿牛糞曬乾，晚上太陽下山之前再把牛兒趕回家，這種自給自足的生活，沒有都市人的壓力，某方面來說我是非常羨慕的！

有天下午在騎馬的時候，看到遠處的藏人曲寧拉毛，拿著趕牛鞭趕牛兒，我跑了過去想一起加入她，也請他教我怎麼使用趕牛鞭來擲石頭，拉毛有耐心的教我，也把趕牛鞭交給了我，他往山頭上跑去，囑咐我把牛兒往上趕，他會從上面將牛兒趕下來；哇！這真是重責大任呀！希望不要把他們家的牛趕丟才好，就這樣我們翻越了一座小山丘，來到了拉毛家的帳篷，而我喘得跟旁邊的犛牛一樣，「錯了！犛牛根本不喘！」





拉毛早就到家了，拉毛向他母親介紹了後來居上的我，雖然拉毛媽媽不會講普通話，而我也只會固定那幾句藏語，但拉毛媽媽非常親切，馬上請我到家裡面坐坐，端出了她做的一大盆饅頭，倒了一杯犛牛奶給我，那時候天氣雖然很涼，但我的心卻很暖。



透過了拉毛的翻譯，跟她媽媽聊了起來，我跟他介紹了好多臺灣的事情，拉毛媽媽說他沒坐過飛機，想坐看看飛機，這時候我鼻酸了，坐飛機對我們來說不難，但對於很多藏人來說，他們連護照都沒有，反觀我們擁有了很多卻常常感到不滿足；我拿出了在飛機上拍的照片給拉毛媽媽看，那興奮的眼神我至今仍然忘不了；最後我跟拉毛說：「希望有一天妳能夠帶媽媽來臺灣找我，我會帶你們去好多地方玩」，希望這誠摯的邀請，有天能付諸實行。



「江多德神山」的轉山行程分為三個階段，第一階段海拔4,500公尺，第二階段海拔4,800公尺，第三階段海拔5,000公尺；在登山之前就不斷提醒我們要注意自己的身體狀況，不要勉強；轉山前在山下遇到了一群狗狗，一路不斷跟著我們，而我內心相信，他們是一群守護者，偶爾還會回頭看看我們，停下來等我們，就像在確保我們有沒有跟上一樣，在到達第一階段的時候感覺還好，畢竟來了高原那麼多天，已經習慣這裡稀薄的空氣，但是在往第二階段的路前進時，感覺有些吃力，路越來越陡，真的是所謂的「爬山」，要倚靠山將重心放低傾前，非常耗體力，好幾次靠著石頭喘著休息，也不斷地給同伴們打氣加油，真的很希望能夠一起到最後。

花了比第一階段還長的時間到了第二階段：蟲草湖，我追上了久美的腳步，久美向我介紹的他前幾個月發現的蟲草，他說道，前幾個月他在那裡發現兩個蟲草，但這次來只看到剩下一個，我好奇地問他：「看到蟲草為什麼不採？」，他說因為這裡是神山，神山的蟲草是不能採的，不然會有不好的事發生，我對於久美這麼說我並不意外，對於一公斤能賣到好幾萬人民幣的蟲草，如果是漢人早就採走了，誰在乎那裡是不是神山；這才知道，原來就是久美發現那兩根蟲草，才將旁邊的湖命名為「蟲草湖」，想想也是，自己想叫什麼就什麼，何來那麼多規矩？

休息了好久，踏上第三階段了路程，這時藏人索南求忠跟隨團女醫生已經領先了好多，只好一個人努力的朝遠方的他們追去；爬到一半驚覺已經跟丢了，這時很猶豫要繼續往前還是折返回去，內心有好多掙扎，最後選擇了繼續往前進，我手中拿著準備要掛在山頂的經幡，總覺得有種使命存在，我一定要將祂送上去，最後不斷往上爬終於看到掛滿經幡的地方，也看到了求忠跟醫生還有狗狗，在登上的那刻心中無比的感動！克服了許多，我竟然可以登上海拔 5,000 公尺的山頭，心中有無法言喻的感動！





在十幾天的毛庄生活，住在久美家中，小爸爸總是喜歡教我藏語，還常常會用問答來考驗我有沒有記住，雖然十幾天的旅程結束後，所學習到的藏語回臺灣後根本用不到，但是我還是很認真的去學習，用我不是那麼好的記憶力努力地記著小爸爸教我的一切，看著小爸爸每次總被我那說起來像韓文的藏語逗著哈哈大笑，心中總有著滿滿的喜悅；而我在路邊也常常搭訕路人，用學來的藏語自我介紹，說：「我是桑格鵬措，我來自臺灣，很高興認識你，我想和你做朋友」往往也只能單方面的溝通，接下來藏人說的話我只能傻笑以對，但我還是很喜歡跟他們互動，從他們的眼中看到了最真誠的一面，沒有任何掩飾、防衛，這就是最美的！

最後，想起在這裡的一切，做擦擦、手工藝婦女合作社、流浪狗基地等，我雖然沒辦法永遠記得那些過程，但我會永遠記得這趟旅程讓我內心做的改變，那種無法言喻的改變，是種感受與體會，就像這旅程中我做的每種突破，沒想到我會成長那麼多，期許自己在未來從警的道路上，能夠一直保持這個態度，堅持自己的理想，也希望有人在看完我的故事後，能夠秉持這份「勇敢無懼的心」，追逐自己的夢想！

我！桑格鵬措！很高興與你們分享！







李昱寰 / 國立臺灣警察專科學校 行政警察科

品學兼優、十八般武藝精通的暖男警察。

對危險的焦慮、對冒險的渴望、
對相信自己的人證明、對否定自己的人抗議、
對熟悉的一切的拋棄與不捨，
在心中繫成一條強韌的繩索，緊緊握住。

面對著未來，反思著自己，
藉由一次又一次的探索，成就更好自我，
運用不同的角度，踏出不凡的步伐，
看見不同的世界，
幫助更多需要幫助的人，
成為一位偉大的警察。



在這世外桃源，
所有人都放下了煩惱憂愁，
拋開了撲朔迷離，
變得簡單而真誠，
沉醉在那寧靜的星空下，
珍惜著身邊每一位「面對面」真實的朋友。



[昱] 見真誠

這趟旅程結束後回首發覺，
最大的收穫不是山水風景，
而是當地的人文情感。
假使少了當地單純可愛的藏人們，
那些景色都將是一個空殼，
沒有了內涵，少了靈魂。

藏人們對於信仰乃發自內心的虔誠純淨。他們不同於我們，而是懷著大愛精神祈求著世界的和平。在街頭無時無刻都可以看見藏人們轉著手上的轉經筒，在寺廟旁繞著、膜拜著不曾中斷停歇。刻了一顆又一顆數以萬計的瑪尼石，堆疊在「嘉納瑪尼石城」，每顆瑪尼石上皆是各地藏人們前來誠心祈禱的心願祝福。

一顆一顆、一代一代，新石疊舊石，石已化為城牆，成為了這座城市的一部分，佇立於城市間，佇立於每個藏人的心中。它們不僅代表著世世代代藏人們的祈福心願，更象徵著藏人們純潔無瑕的虔誠之心，並非為自我而祈禱，而是盼著這個世界能更加美好，幕幕觸動人心，發人深省。





我在這裡所見所遇的藏人，他們尊重生命，虔誠的信仰著自己的宗教。其中印象很深刻的是久美有一次走在山間小路上，突然回頭向我喊了聲「小心蟲！」當下我沒有立刻會意過來，就在我往前方地板一看才驚訝的發現，有一隻小螞蟻在路中爬行，此時的我才愕然體悟到藏人們尊重生命的態度是如此的堅韌。並非只是信口開河的話語，而是在生活的時時刻刻，尊敬每個生命，就算牠只是一隻路邊不起眼的小螞蟻。



我們曾幾何時停下腳步注意到腳邊的小小生物？

是否注意過能否以舉手之勞避免傷害他們？

我們是否像他們一樣保護著大自然的點滴萬物？



藏人們對於死亡的觀念也與我們大不相同，對藏人來說，死亡就是件自然發生的事，不像漢人的傳統文化把死亡、全屍、祭祀擺在第一位，他們認為，人死後僅是肉體的消逝，重要的是死者的精神，那份感情是永遠存在並陪伴著家人們的。他們不立牌位、不燒香、不放照片悼念，並非墨守成規的在祭典上，隨著儀式紀念往生的家人，而是在生活中的時時刻刻寧記在心。

每一天，無時無刻，只要他們在想念家人的時候便會將祝福、思念與祈禱刻在一顆顆的瑪尼石上，並將它們堆疊供奉，已表自己的思念之情。看見這件事情深深的觸發了我，難道人死了就真的只剩下那些枯燥冗長的儀式了嗎？這樣做真的能表現出自己對家人們的思念之情嗎？他們天葬，生於自然，也將肉身還給自然，並不對眼前的肉體留念，而是將家人的靈魂永存於心中，不會忘記。







這次的旅程很特別，不像一般的旅遊，那種走馬看花的風光水色，或是四處購物挑選紀念品，它更具有的是深入當地，觀察體悟當地的人文風情。居住在藏人的家中，隨著他們煮飯洗衣、念經拜佛，這些他們種種的生活日常，對我來說卻是一場強烈的人生革新。

來到了這裡，看見了這裡的景色，接觸到了這裡的文化，彷彿來到了另一個世界。與我過去至今的生活完全不同的世界，顛覆過往觀念的事物一件件襲擊而來，既真實又虛幻。

在這裡，我們拋下了許多，也拾獲了許多。放下了太多太多的慾望所求，但同時卻也獲得了更多更多的體悟收穫。





在這裡，我們經歷了沒水沒電的日子，在沒有熱水的情況下自己打著井水，用牛糞木材生火燒水，沒有太多方便的資源，少了些便利的科技幫助，才發現原來洗一場熱水澡需如此的勞師動眾。

在臺灣，現代的生活中，水龍頭一轉便是乾淨的自來水，甚至還可以輕易的控制的自己喜歡的水溫，但是在藏人的家中，即便是一盆洗臉刷牙的水，都是那麼的得來不易。

是什麼時候，身處現在社會的我們忘記了那些生活中被我們視為理所當然的事物？在那些事物的背後，我們是如此的幸運。

破褲子、破衣服、破外套，藏人們擁有的資源或許比我們缺乏，但他們能感受、所感恩的或許比我們還要多得太多，他們心懷感謝，感謝他們的神給了他們生存的所有東西，因為物資匱乏，所以他們更懂得珍惜，知道所有的東西都是那麼的得來不易。



傳統牧區都是利用所飼養的犛牛糞便在烈日下曬乾，最後製成他們生活中重要的生火燃料，藉以在寒冷的高原地帶生存。他們取之於自然，也尊敬自然，犛牛供給他們生活的各種需求，利用犛牛保暖的毛來織成擋風避雨的藏族黑帳篷、運用犛牛奶來製成酸奶、曲拉等營養的溫飽飲食、使用犛牛的皮來製成滴水不破的堅固靴子。他們能得到的資源不多，卻在這有限的物資條件中，將大自然給予他們的巧妙的運用，並心存感激。





在這裡，少了方便的電力，卻也讓心走的更近。少了精彩炫目的電視機，放下了人手一台的智慧型手機，每個人在黑夜裡吃著熱騰騰的美食，嚐著人與人之間單純簡單的生活，聊著各自己期許，述說著各自的心事，就算是話家常，也是那麼的純真迷人。沒有一絲隔閡顧忌，在這世外桃源，所有人都放下了煩惱憂愁，拋開了撲朔迷離，變得簡單而真誠，沉醉在那寧靜的星空下，珍惜著身邊每一位「面對面」真實的朋友。

在這趟旅程中，我學習到太多太多，那不是教室課堂中老師可以教的，更不是網路螢幕中所能感受體悟的。在這趟旅程中我看見了這些被強大力量困在世外桃源中的人們，運用著自己的方式努力的生活著，靠自己的力量想要打破這限制的牢籠。他們所得到的物資能源並不多，但他們卻有著一顆強韌的心，利用所得，奮力學習。就算面對再多的不公平，他們仍然面帶微笑，秉持一顆赤子之心，奮力扭轉命運。他們是被困在池底的井底之蛙嗎？我覺得不是。因為弱勢所以看得更多，因為弱勢所以更知道未來該怎麼走，他們的視野比我們更寬闊，思想比我們更成熟，他們的努力，讓我深深感動也自慚形穢。很謝謝他們，讓我深深地感觸、重新思索。

回首這趟旅程看看自己的過往，看看過去的自己，原來我是那麼的幸運，原來我還不夠努力，原來有著這麼多人為了更好的生活、更好的明天、更好的世界奮力耕耘著。這將是我一輩子到老都無法忘記的一場冒險，它將永遠成為我的一部分伴隨著我，希望我在未來的警職生涯能將它所授予的精神傳遞下去，幫助更多人，不單單是我，而是讓這個世界更加美好！









林伯湧 / 國立臺灣戲曲學院 客家戲學系



綽號”鋼刷”

源自於硬頸有個性的自然捲髮型，
承襲父親幽默開朗的特質，
是個熱心助人、積極主動、活蹦亂跳、
擁有渾然天成舞蹈細胞及戲劇魂的大男孩！

在校擔任熱舞社社長、客家戲學系系會長，
並曾參與”屏風表演班”舞台劇”莎姆雷特”演出，
致力嘗試結合街舞及客家戲曲元素，
開創獨樹一格的”刷刷” style！

此次高原探索，最大的收穫乃克服懼高症，
挑戰手腳並用攀登”江多德神山”，
最難忘的，是藏人及隊友們的互助相伴，
最美的風景、最溫暖的人情，已深深烙印在腦海！



A wide-angle photograph of a stunning mountain landscape. In the foreground, a deep turquoise lake with a small sandy beach on its left side is surrounded by lush green grass and rocky terrain. The middle ground shows a vast, green valley leading towards distant, rugged mountains under a sky filled with white and grey clouds.

這一趟轉山，
我克服了自己的恐懼，
當我躺在草地上，
我感覺到內心裡面的平靜，
許多心中對世間的成見與埋怨，
剎那間都變得沒那麼重要了！

那年我在康巴

[我與康巴胖子]

在陌生卻充滿新奇的青海玉樹，我最喜歡跟康巴胖子（藏人久美南加）來往，久美十分熱情而且純真，外表看起來像是打手的他，殊不知他的個性像是一位大孩子，而我這個臺灣鋼刷，三不五時就和他鬥鬥嘴，調皮搗蛋的臺灣鋼刷遇上單純又天然萌的康巴胖子，常常發生許多有趣的事，團隊的開心果非我們莫屬。

我問過久美這外號怎麼來的？他無辜的說：是上一批遊客幫我取的，他一邊說著還不忘把糌粑送入口中，他把另外一半糌粑遞了一塊給我……
「康巴胖子！你洗手了沒？！」在一旁的夥伴大叫，久美想了想說：「沒有……」，夥伴們看著我口中吃到一半的糌粑哄堂大笑！





大多數空閒時間我都跟久美相處在一塊，
聽他說著藏族的趣事，
愛分享的我也不時會丟出一些笑話與他同樂，

由於久美的中文不是很好（其實很不錯了）
講完都要問他一次：「聽得懂嗎？」
久美都會傻楞楞的看著我們說：「嗯…沒聽懂…」，
接著我們一群人就會演給他看剛剛的故事內容，
久美哈哈哈哈哈大笑著，
演到快高山症發作的我問他：
「看懂了？聽懂了？」，
「沒看懂～沒聽懂～」
康巴胖子一邊笑一邊說，

「那你笑啥啊？」我沒好氣的問他，
「看你們一群人這麼著急解釋故事給我聽，好笑！」
久美一邊摸著他的大肚子說道，
大家看他笑成這樣自己也笑成一團。



草原的夜晚大部分人都去睡覺的時候，
我跟夥伴們會在吃飯的帳篷中講鬼故事，
負責巡邏的久美也來湊熱鬧，

正當我聽膩的時候，我轉向久美問到：
「你說一個鬼故事吧！我們沒聽過藏族的鬼故事。」

夥伴聽到這提議也開始紛紛慫恿著，
他表示故事太恐怖我們會嚇到不敢睡覺，
我很調皮的拿起手電筒照著他的臉說：
「鬼喔～」

照下去當下，還真的有點像…
(康巴胖子五官是非常立體的)

轉經與寺廟是體驗及探訪的項目之一，久美很悠哉的走在前面轉著經輪，我問他：「經輪一定要每一個都轉到嗎？」，久美表示這是依自己能力去參拜的沒有規定要轉多少，我調皮的拉著他的手說：「那太好了！因為我只轉得動你！」

在參訪喇嘛閉關時，有些規定必須遵守，比如說要脫鞋或是保持安靜，還有女人不得進入等（各個寺廟規定不同），我聽到女生不得已進入的時候就小聲說了一句：「可是我有宛如女人的心這樣可以進去嗎？」剛說完我就後悔了，雖然門口在遠方，但還是要保持尊重的心，「哈哈哈哈」這時康巴胖子大笑！

他看著我說：「我覺得你挺會說笑話的！」





[草原野放 / 星空對談的獲得]

由於廁所並非隨處可見，我們必須野放，我只要內急，就會看著寬闊的草原OS：「要到哪裡找掩護呢？」還會跟夥伴討論哪兒地點好。

某次我一個人摸黑去解放，因為太急所以手電筒都沒帶到，膽小的我放慢腳步慢慢走到外面，如廁完後頭有點暈，所以靠著牆壁看著毛庄的星空，此時每一顆星星正在閃爍！

海拔極高也沒什麼光害的緣故，讓我能更清楚的看見銀河，當時心中不自主的想：「在臺北總是把飛機當星星看呢！」

在要離開毛庄的前一晚，我拉著夥伴們一起上屋頂研究星座，憑著我的口頭禪：「也許這個地方我們一輩子只會來一次喔！」

大夥人認同的上了屋頂，此時我們瞬間成了文藝青年發揮各種想像力，想把星座一一相連起來，隨行的凱哥也隨後的爬上屋頂跟我們分享星空的各種故事，他說其實講故事要對故事本身倒背如流，之外還要加點自己的創意跟啟示，如何把獅子座的故事講的羅曼蒂克，又要怎麼把獵戶座的主角描述的英勇強大，站在一旁的我就像在上著專業編劇指導，也是這時候我了解到一趟旅行的獲得，並非文化上的了解這麼單調，是要透過交談、交流、互動，讓你、我、他有更多時間認識，也透過聊天才更認識自己，知道自己如何不足，面對想救助流浪狗們自己又能出上幾份力呢？挑戰大自然的時候自己又是多麼渺小呢？嘲笑他人書呆子的時候自己又多了解書本的內容呢？「和尚無眼，孝子無睡」（客家諺語）透過認識新朋友，更了解其他的文化，避免活在一個自我中心的世界！



[挑戰溪水與江多德神山]

結束兩天草原慢活回到毛庄，我和宏裕自告奮勇再度回到草原幫忙拆除帳棚，背著八公斤的布條，赤腳走過河水湍急的溪流，盡管是大白天，腳底板卻還是感受到冷冰冰的溪水侵襲，因為水流很急只能慢慢涉水而過，一步一腳印的踏著，踩到紮實泥土地上的時候感覺額外的踏實，似乎能跟土壤合為一體，在搬運之前我穿著藏族最潮的拖鞋走過小溪，沒想到鞋子反而被急流沖走，我脫去僅剩的一隻鞋子向前營救，好幾次撲了空，最後拿起被沖走的鞋子我才發現，原本保護雙腳的鞋子在溪水面前竟然成了一種累贅。於是我光著腳丫，在這一望無際的草原、水裡奔跑，我感覺踏實、清爽，雙腳第一次這麼真實的活動。





旅程的最高潮非轉山莫屬，海拔4,000多公尺的「江多德神山」，擁有「懼高症」的我一直在猶豫是否在第一個景點（湖邊是第一個景點地型較為平坦）就停下來呢？我很猶豫也很憂鬱，看著夥伴們陸續向江多德神山的山腰走去，不願放棄的我拍拍屁股走上沒有任何登山步道的山坡，好幾次都因為坡度太陡想要放棄，在我後方的蓮娣夥伴事先知道我有懼高症，不時提醒我停下來休息平靜情緒，而我在休息的時刻也告訴自己：「加油！要達成成就！」

當我抵達第二個景點的時候，我坐在懸崖邊看著一望無際的大地，心裡想著：「我要怎麼下去？」在這種高度不可能有救難隊來救我，更不可能有人背著我走下那陡峭的山坡，我只好捨棄兩隻腳走路的方式，改用雙手雙腳慢慢滑行下去，夥伴一路上陪我走走停停、走過會滾動的石頭路，這時，小爸爸拿出一小包餅乾要我們吃下，他說這餅乾猶如仙丹吃完會很有力氣，由於我太過於緊張害怕，口中的唾液根本無法分泌出來，沒有唾液餅乾就不會被軟化，我只好大力的咬碎餅乾硬吞下去，爬到危險的峭壁，我從「蜘蛛人」變成攀岩高手，雙手雙腳緊緊扣住岩石，爬到一半我發現我的腳踩不到下一個石塊，情急之下我往後一看，「天阿！這高度摔下去會投胎的！」小爸爸看到我嚇傻的愣在那，急忙過來要拉著我走，我對他伸出了手掌，不過並沒有要他拉我，而是要他離我遠一點，因為我要自己克服這一切恐懼，冷靜下來後鼻子大力吸氣、雙手緩緩移動、雙腳用力打開，「喀！的一聲」我踩到下一個岩石了。



終於來到平地了，我躺在草地上，頓時不想多說任何一句話，起初我以為是累的緣故，到後來我才明白，這一趟轉山，我克服了自己的恐懼，當我躺在草地上我感覺到內心裡面的平靜，許多心中對世間的成見與埋怨，剎那間都變得沒那麼重要了，閉上雙眼腦中浮現的畫面都是在臺灣出遊的畫面：出門總是怕塞車、或在趕時間，到了目的地又要挑哪間餐廳好吃、哪裡風景優美，一路上還會嫌路途太過於遙遠，而我這次明白了，每次的出遊總是在計較物質上的享受，忘記是要心靈與思維上有所成長，我們也忘了能平安歸來就是一件很值得高興的事。



「The problem is not the problem. The problem is the solution.」

「問題未必是問題，問題也許就是解決方案。」

我們在面對問題的時候也常常徬徨無助，我從山上下來之後，問題對我來說一點都不是問題，也許我們只需要繼續前進、莫忘初衷、堅持到底，未必能立即獲得勝利的果實，但是這些過程卻是邁向成功珍貴的關鍵！







手 + 轉經 = 自省 / 國立臺灣戲曲學院 馬薇茜組長



[觀]

轉經時

有人同行、有人攜手、有人聊天、
有人靜思、有人呢喃、有人心轉。

[我]

轉經時腦的思考

為時近四小時轉經過程，環繞山路與廟宇間中，
在數不清旋轉經筒時，獨自放慢腳步，
感受心與手所帶來的內外在回應。

[變]

經筒變化

在轉數千萬個經輪時，手轉痛了，
當換另一場域轉經時，經輪筒下方有變，
有增裹布、有增把柄，供其轉動。



[思]

反覆操持

經輪筒，看似因操持規範的轉動，然經輪筒的變化則讓轉動者藉調整輪筒的變化方式，讓人堅持轉動，此心當下即有所感。人生就是一連串的選擇與調整，人若經歷風浪波折與喜怒哀樂的生命中，在每一個狀況發生時，都可隨著環境內外在有所抉擇與調整，讓我們的人生有更佳的轉變。

[悟]

明心見性

生命是喜、怒、哀、樂的循環結合，悟生死無所先後，心寧靜。

經輪筒，有的轉時輕巧滑順、有的轉時生硬難動，似乎如同我們人，有的聰明伶俐一點即通、有的老實木訥需費力點化，通過轉經感受到過去、現在、未來的同時與相互交錯性，生命其實早就在那且終有轉化。

[恩]

受盡恩寵

我們在這青海遊牧行的時空環境裡，
感恩生活的滿足不費力、對生命的自然有感悟，
凌華教育基金會，若未讓其參與此行，
怎能透過人、事、物、景的連接與流動，
讓其不斷思考、成長、調整、改變、創造……
找到虛實間的真我，做最好的自己，
在此給予行者，找到自我對生命深層的溝通與萬物對話的場域。





高原有感 2017.8.10 - 26



遊牧行的感受與學習

/ 德國萊茵中文學校 前校長陳黎黎

黎黎很榮幸受凌華教育基金會倪寒芬董事長的邀請，一起跟同學們經歷這場終身難忘的遊牧之行。

在出發前，身旁的家人好友們其實連自己都有著相同的提問：海拔 4,000公尺，會不會有高山症？出發前，母親跟她的好友剛好從雲南麗江旅遊回來，母親的好友阿姨整趟旅行都在頭痛及嘔吐，當時聽了也是心裡有問號的，帶著些許的忐忑心情就踏上了青海之旅，輾轉來到玉樹機場時，一位同學掉了臺胞證，大夥都已經坐定位在接我們的巴士上等候，我好奇的詢問來接我們的藏胞－久美南加：請問已經下機半小時了，我感覺一切如常，是否就不會有高山症了？他笑著不答，我則暗自竊喜（就跟你們說，我會好好的…）

之後順利地來到中午用餐的麵食館，我非常飢餓的吃了兩三碗湯麵及許多的佳餚，回到飯店已是下午兩點後了，有點疲憊的就去小睡一下，沒想到，全身畏寒，頭劇烈疼痛，就是強烈要感冒的症狀，連躺都難受，就這樣搞來搞去許久，最後衝到廁所狂吐，吐出來後就舒服了一半，寒芬及遊牧行團隊一直在旁照顧我，真是不好意思，之後的三天基本上都一定要吸氧氣才能入睡的！

這時候的我，有強烈卑微的感受，人在大自然面前，好渺小，親愛的山神，真的是對不住阿，我錯了，應該聽話：「動作要慢，放慢速度，不要大笑，不要洗澡…」

漸漸的身體習慣高山，也就好些了，服務我們的藏人，久美南加是一位36歲的美男子，尤其是聽完他年輕時念書的傳奇經歷，震驚不已，之後久美南加開著車翻山越嶺帶著我們來到他的家鄉：毛家庄，沿路7、8個鐘頭，還來到海拔近5,000公尺的山頭，沿路的顛簸，有時前頭有落石、有溪水，也都被他給克服了，有一次前頭有巨大落石，他索性的就搬開一塊大石頭，開上草原，也不知為何，老天爺就會開一條草原道路讓久美可以開下去回到道路上，全車每每都是掌聲不斷的鼓勵他，我自己的感覺是：這車是被寺廟加持過的！遇見了善的基金會及這團體，也就一路保佑平安到家了！說也奇怪，這一路非常的顛簸，我倒是睡得香甜，哈！真是有福氣！

這段時間在這沒水沒電的毛家庄，我看到了藏人們的全方位生活智能，為了我們的到來，特別自己蓋了三間洗澡房間，從旱廁到燒水的桶子，通通自己來！

有的藏族家庭會兄弟兩個同時娶一個老婆，以讓資源都回歸到同一個家庭，久美家就是這樣，久美有兩個爸爸，年紀長的我們稱大爸爸，小的就稱小爸爸；小爸爸每天早晚都念經，手上也轉經，有一次我詢問久美，想不想測DNA看看誰是自己的生父？他說：甚麼是DNA？有兩個爸爸不是更好？我敬佩久美的智慧，他每天都笑嘻嘻地很勤勞的做每一件事，並且很有愛心及耐心地對待身旁的每一個人，就沒看到過他生氣過，好幾次跟久美走在大街上，每隔幾分鐘都會被他的親戚好友們叫住，這次是舅舅，因為舅媽前些時候生病了，舅舅要接舅媽出院了；又一次是一車子的人，是藏醫，帶著全車四個人，要上山採草藥，連住在草原的阿姨，都會免費的幫此藏醫採藥讓人帶下山，又有一次跟久美去街上慶祝一合作社的開幕，才走到門口，就被他朋友一輛在行駛的車攔住，把我們載到那個合作社，下車後就看到久美被一堆朋友們圍住，我們這團遊牧行，在那邊也挺受歡迎的，因為這沒水沒電的小小鎮，平常沒有任何觀光客，看到我們應該也是高興的。



每天最辛苦的莫過於上廁所，在毛家庄的這些時候，好多次，因為上廁所不順，需要較久的時間，蹲太久，起來都好費力，甚麼姿勢都試過了，幾次站起來自己都狂笑，因為沒這麼尷尬過

（氣味不好，要憋氣，但已經氧氣不足，轉換氣都是功課），我當時就告訴自己，回臺灣定要好好擁抱我宜蘭的馬桶，馬桶馬桶我愛你……

一天早上六點整天未亮，我們一群人浩浩蕩蕩跟著小爸爸去轉經，一出門拿起手電筒，就遇見了一條狗，小爸爸撿起一塊大石頭保護自己，其實狗狗應該也怕我們吧？因為人數太多了，哈！佩服小爸爸的體力，他至少帶我們轉了超過十間寺廟，轉了無數大的小的經筒，轉到一半，我就不行了！因為沿路都要爬坡，我已經是氣喘如牛了，感謝同學們都願意攏扶我，當我的拐杖。

轉經的過程，看到了藏人們虔誠對寺廟的心，是震撼的！

寺廟照顧藏人的生老病死，連上學求知識也是，合作社也是寺廟在管理的，最後連走後的天葬也是寺廟在服務的，在這高海拔物資缺乏的生活環境，有寺廟這地方，彷彿就是藏人們生活的堡壘及依靠，到了十點鐘，我實在餓得受不了，一直嚷嚷想吃臺灣的米粉湯、油豆腐、嘴邊肉，老闆再燙一份地瓜葉，同學們也都在笑！說也奇怪，講完了，也似乎比較不那麼餓了！但小爸爸體力充沛，繼續帶我們又參觀了寺廟，我心裡想這裏應該超過上百家廟吧？我覺得小爸爸和久美身體構造一定跟我們不一樣，他們有犛牛耐寒及堅忍不拔的體力，每每看到他們兩位爬坡的背影，我只能在山下佩服的五體投地！



話說我們就來到了仰慕已久的草原了！

一望無際的山邊，就是我們「解放」的地理位置，現在連遮風的旱廁都沒有啊！我們廁所三人組，隨時整裝出發，馬老師最照顧我，道具最齊全：濕紙巾、垃圾袋、口罩、雨傘及搭配我的精油，缺一不可，上了幾次後，才發現寒芬的妹夫說的對，其實我們大家需要的是眼罩，眼不見為淨，喔耶！

在草原上，兩天都遇見大雷雨，那唯一可洗菜的三江之源的溪水，全都變成了混濁的黃水了，另一位藏人求忠妹妹，也差一點被雷擊中，因為草原全部都是超級空曠，生活在草原的朋友們，真是不容易啊！印象深刻的一次，久美帶大家去草原舅媽家學做酥油，舅媽家原本有八個小孩，有一位二歲時，誤食到給牛吃的藥，六小時送下山時，已經救不回來了！另一位是出生時就殘障，也就沒有養活了，舅媽在草地上轉動酥油（通常需要二到三個小時），我們大家輪流學習去轉動，其中一位同學在坐下之前跨過桶子，久美說：「這是草原上唯一的食物，請不要用跨過去的方式」，這是第一次看到久美較嚴肅的說明。

了解了，他們對食物的尊重並感謝。

隔一天帶我們擠牛奶、撿牛糞，久美也會替牛徒手結紮，不用任何的麻醉劑，草原上的婦女們也都自行接生，那天久美和阿姨替一隻母牛交配，那過程太震撼了！一位警專同學說：剛剛一個鐘頭，可以做七、八份強暴未遂的筆錄……挖哩……

草原的藏人們真的是大地的孩子們，有老天會照顧他們。



這趟遊牧行的團長李鵬老師，是我們很敬佩的年輕人，懷抱著社會企業的願景，帶領著有理想的藏人們一起走出游牧生活，不僅可以實現自己的理想，也可以將藏人的文化讓更多的人知道並流傳下去，感謝凌華教育基金會的寒芬董事長，讓大家有幸經歷這一切，在毛家莊的最後一天，她買下久美庫存的冬蟲夏草，拿錢給久美時，那份開懷的笑容，終身難忘，久美拿到錢後，立刻將錢轉給小爸，小爸更是超級高興，看到那份滿足的表情，真的很謝謝寒芬，也看到久美的孝心，那天再聽小爸分享他當時的經歷時，最後問起對久美這個兒子的看法時，久美頭低低的，一句話也沒回，他們真的是做到孝及順的孩子們啊！真是值得我學習。

記得久美在送我們搭飛機時，跟我說：他的夢想就是要有護照、能出國，且來德國找我們，我們一定盡力讓久美的理想實現，大家都加油！感謝基金會的靖雅，替我們安排所有的細節，感謝馬老師，這麼照顧我，感謝凱哥的帶領，記得要跟我們分享你空拍機的傑作喔！感謝寒芬邀請我，要不然這一生應該不會去到草原看到這俊男美女的走SHOW影片，我跟寒芬說：你拍的影片太不能表現草原的艱困生活，每一個看到的人都說：好美阿，人間仙境…我想說的是，你來這裡過生活看看啊！

藏人，真是讓人敬佩！！

在此祝福我們遊牧行的所有藏胞們，生意興隆，你們費心製作的唇膏，手工皂等，都很好用，祝福你們都能往自己的理想前進，也祝福我們的同學們：伯濶、昱寰、楹灋、宏裕、佳靜、嘉珍、蓮娣、奈諾，朝著自己的理想前進，珍惜我們自己所擁有的資源。

我愛妳們大家！！

黎黎筆於德國Grevenbroich家 2017.09.14



【犛牛好乖】

小編後記



牛糞的使命 / 凌華教育基金會小編 邱靖雅

「犛牛」是藏民的生存、生活、生財之必需。
每一絲、每一塊、每一杯、每一坨「犛牛」
皆因「珍惜」而發揮的淋漓盡致！

[犛牛回家]

打從國中開始，「犛牛」這個綽號便相伴至今，在確定前往青藏高原後，我總和家人朋友開玩笑嚷嚷著：「我要回故里和老鄉團圓囉！」感恩凌華，讓我得以「回家」。

我永遠無法忘記，當年鄉下奶奶臨終前仍耳提面命，要我們別把後院燒熱水的木柴扔了！年幼的我實在無法理解奶奶為何如此寶貝這些木柴，只知道它們是爺爺和奶奶走了好遠好遠的路才拾得。

小時候燒柴煮熱水，對我和弟弟來說，是再好玩不過的調皮搗蛋時刻，我們會把各式各樣奇怪的東西，和柴一起塞進爐子裡，就像科學實驗般，緊盯著

爐火的變化而樂此不疲；在毛庄，為了洗澡，我也會坐在爐前幫忙燒熱水，反覆的、反覆的將箱子裡曬乾的牛糞放進去，直至箱子見底重新補滿，同樣緊盯爐火的紅光，但這次不像兒時的好玩，在這一小時裡，我深刻的體會「牛糞的珍貴與使命」，曬了一整片草原、一整個白天的牛糞，或許只夠一次的洗澡水、一餐的煮飯火源，即便牛糞燒成灰，也能拿來當作旱廁的掩埋土，而這些堆肥也沒浪費，最終化作毛庄民宿後院那片金黃翠綠的青稞田，最天然、最無污染的養分。

藏人的生活，繫繫著大自然的寸草、水土、牛羊，無處不是尊敬、珍惜與感謝！



[感謝]

- 古蓮婷 -

感謝這一路以來同行夥伴們對我的照顧，還有特別感謝凌華教育基金會讓我實現了心中小小的夢想，這是我人生中最特別又極具意義的旅行，也祝福所有那些為自己奮鬥的藏族朋友們能實現他們的夢想。

- 奈諾・伊安 -

警專、戲曲，大人和小孩，臺灣與青藏，一段段故事在這裡匯集，視界如草原般遼闊了許多，謝謝凌華基金會帶我們進入這段冒險旅程，共同分享了這段回憶。

- 許嘉珍 -

感謝凌華教育基金會讓我有這次機會去體驗不同的文化，我暗自希望這一次的相遇、互相交流，我們的想法能夠為藏人們帶來不同的影響與勇氣，使他們更勇敢地去追求自己的夢想。



- 楊宏裕 -

這趟旅程很不可思議，我必須由衷感謝凌華教育基金會讓我們有這麼一次如此刻骨銘心的回憶，每個不同的人身上都有著無可取代、只屬於他們的顏色，這趟旅程拼湊了這些顏色，使人與人產生交集、人與土地產生聯繫，也讓我們能夠從中反思及探討自己的未來。同時也謝謝李鵬老師帶領的遊牧行團隊，很喜歡你們的理念，同時也希望能夠讓更多的人看見，攜手把理想和夢想實踐。

- 許佳靜 -

謝謝凌華教育基金會以及遊牧行團隊全體人員，謝謝基金會讓我們能夠有難忘的旅行經歷，以及有遊牧行這個團隊正在做如此有意義的事。不論在這裡又或者是各地，相信每一個人背後都有著自己的故事。這趟旅程，學習的很多，每件事情都值得去動腦思考，甚至是對自己曾經所認知的有所改觀。

[感謝]

- 洪楹灝 -

謝謝凌華教育基金會，讓我去這趟我這輩子可能不會踏上的樂土，我雖然沒辦法永遠記得那些過程，但我會永遠記得這趟旅程我做的每種突破，期許自己在未來從警的道路上，能夠一直保持這個態度，堅持自己的理想，秉持這份「勇敢無懼的心」，追逐自己的夢想！

- 李昱寰 -

感謝凌華教育基金會讓我參與遊牧行這趟人生的洗禮，就好像是開啟一扇從不曾開啟的窗，讓我看見了另一個世界，重新定位了我的人生方向。這將是我一輩子到老都無法忘記的一場冒險，它將永遠成為我的一部分伴隨著我，希望我在未來的警職生涯能將它所授予的精神傳遞下去，幫助更多人，不單單是我，而是讓這個世界更加美好！

- 林伯澔 -

特別感謝凌華基金會舉辦這次的文化探索營，並給予我許多生活上的指點，也感謝一路上相隨的夥伴們，你們的熱情與投入是使我成長的關鍵，這次的探索營除了讓人增廣見聞、了解不同的文化，也讓我更懂得去尊重文化，尊重他人，尊重自己。







製作單位 / 凌華教育基金會

發行人 / 倪寨芬董事長

編輯設計 / 邱靖雅

印刷 / 康誠實業

官網 : <http://adlinktech.org>

粉專 : <https://www.facebook.com/adlinktech.org/>



寫在最後一頁

故事還沒結束，其實才正要開始呢！

2017年夏，凌華教育基金會第一次來到青海的高原。
在這裡，我們遇見的風景與人物，
是我們心中曾經最真、最善、最美的嚮往。
施比受有福，而人物比風景更美。

從此以後，年年夏季，我們將會相約在高原。
不僅僅為了探索體驗，也為了再相聚重逢！

凌華教育基金會 倪寒芬

