

# 慈濟

2019年第10期 总第79期

准印号/S(2019)00000279

内部资料 免费交流



一主题报导一

## 爱的接力



连城

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



# 爱从连城涌出

|| 社·论 ||

人生多苦，而如何才能幸福？证严上人教志工见苦知福。此期主题报导有三位连城的长期关怀的家庭，在慈济称为“感恩户”。何谓感恩户？这些需要长期关怀的家庭或个案，示现人间疾苦，志工感恩有机会付出，有机会见苦知福，抱着感恩心去付出，谓之感恩户。

福建省龙岩市连城县，别名莲城，地处福建西部山区武夷山脉南段，山峦叠翠，风光秀丽。二〇一五年七月，连城县遭遇水灾，全县二十八所小学、十二所幼儿园和七所中学被淹而损毁。其中，莲花幼儿园淹水两米多，教室以及教学设施严重损毁，学童被迫分流到其他校园。

灾后，慈济志工赶赴连城，经勘察及数次考察，也评估重建，最终决定异地援建莲花幼儿园，命名为连城县慈济幼儿园。慈济不仅捐建校舍，还捐赠幼教玩具、桌椅床铺、办公家具、厨房设备，这都是志工一次次去厂家挑选的。慈济在援建过程中，也表达愿意参与连城县脱贫攻坚工作，得到县委县政府的支持。自二〇一七年冬，慈济展开对连城县部分贫困乡亲寒冬送暖，以及慈善关怀。自此，慈济人在连城铺起“用爱铺路，幸福连城”的爱心之路。

然而连城县并无慈济志工，在三百公里外的厦门慈济志工勇于承担，接下了连城个案关怀的任务。每次前往关怀，厦门慈济志工需辗转动车、大巴、小轿车，历时两个半小时，每个月如约而至。

经济上、身体上的苦，都不如心里的苦。志工为感恩户剪头发、剪指甲、洗澡洗头，送保暖衣物，修缮房屋，让他们安身，安生与安心。“无缘大慈、同体大悲”“普天之下没有我不爱的人”，志工将这份爱，源源不断地带去连城，也让爱的种子从地涌出。

当地志工罗寿林，丈量感恩户的床铺，还找县城的家具店打造，亲自送上门，协助安装。一直以来就很热心助人的江爱香，每个月都陪伴志工入户关怀。而刚退休的黄玉凤则希望发挥余热，继续回馈社会。另一位志工邹洪庚，除了尽己所能帮助乡亲外，更是联络沟通和启发感恩户的孩子、外孙女回来看望和照顾老人，让整个家庭更和乐。他说：“厦门志工这么老远来，我再没空也要抽空来，挤出时间来。”

长期的关怀，志工与感恩户产生犹如亲人般的情感，让他们转苦为乐，而志工也因见苦而知福，体会生命价值，收获心灵的富足。

■

二〇一九年岁末祝福主题

诚正信实为大地  
慈悲喜舍为和风

内修诚正信实，去除心地杂草，守护天地众生  
外行慈悲喜舍，让人如沐春风，启发善念善行

# 人心净化从善如流

人的脚步走到哪里，就把污染带到哪里，使天地人间隐覆着危机；要努力净化人心，不只在善如流，还要如同法轮转向天下，人人有善，远离灾难。



证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年九月三十日至十月十六日

**培**训委员慈诚寻根暨精神研习会已经开始，各区志工陆续回来精舍，听大家上台分享人生的过去，跌跌撞撞难免都有，但知道了方向，走上了这条道路，终于看见曙光；就这么一路走过来，转变一切烦恼计较，真诚地蜕换出另外一个人生，也发心立愿，从现在到未来。

要会遇到真理很困难，懈怠、起

傲慢心、没有信心，闻法不能信受，就无法踏入佛法之门。《法华经·方便品》中，法华会上，舍利弗尊者代表大众，请佛说法，在三请、三止之后，佛陀要开始宣说，当场有五千人认为所说之法应与过去没有差异，所以顶礼而退。

《法华经·化城喻品》则描述，大众跟着导师一路走过坎坷道路，渐

渐接近真实的境界，导师变化一座城让大家稍微停歇；但有的人想，走过的路已经这么辛苦，好不容易抵达化城了，不知道再去还有多远，不如回头吧。作为向导的导师循循善诱：

“前面就是了，宝城在近了。”鼓励大家再接再厉向前走。

这样的意境真的很明朗，所以常常说铺路、开道，慈济在半世纪以前，从“竹筒岁月”开始就已经在铺路了，克难地走出一条菩提大道；愈来愈多慈诚、委员和我一起把路铺平，不断地接引人间菩萨，带动出浩荡长的菩萨队伍，成就四大志业、八大法印，全球慈济人遍及五大洲。

若没有走过这一条人间路，就无法与菩萨的这道门接轨。希望大家能珍惜慈济因缘，不只珍惜也要精进；培训寻根之后就准备受证了，要了解自己的使命，道心坚固，而不会像〈方便品〉所说，到了紧要的法的核心就退席。

而我所珍惜的是每位慈诚与委员，我能亲自为他授证，把天下的担子放在人人肩膀上，人人也能负起责任，“一”生无量，无量从“一”生。所以为了授证的任务，我也是很努力，天天自我加油，总是一步要再加一步，能稳稳走出去。

虽然现在说话很吃力，但是我总有说不尽的慈济人、慈济事；每一天也都很感恩，感恩大家把慈济的精神洒播在社会里，解除了多少人的痛

苦，还能度化众生成菩萨。请大家莫忘初心，莫忘当初接引你走入慈济的人，珍惜与我们共同开道、铺路的人间菩萨，彼此感恩、尊重，让这份爱的力量世代相传。

气候变迁令人忧心，  
最怕的是心灵台风，  
无风起浪，引发大灾祸。

十月中旬，哈吉贝台风为东日本带来强烈风雨，使得河川溃堤，灾后重建工程浩大；这段时间，美国与澳洲的森林大火，也造成严重灾情。

天灾难以预期，风雨来势汹汹，科技再怎么发达，人不能胜天；气候变迁令人忧心，最怕的是心灵的台风，无风起浪，人心偏移，情绪冲突，小小的事情也会引发很大的灾祸。

看到国际的天灾人祸，感恩自己的平安，还要提高警觉。其实天地人间都是隐覆着危机，为什么还要迷茫于欲求贪乐中？人的脚步走到哪里，就把污染带到那里，也会担心和着急人类的未来在哪里？还是要努力净化人心，人心与人生不偏向，还要从善如流，如同法轮在转，不断地转向天下，人人有善，就可以远离灾难。

从自己开始做起，身体力行相互宣导，一个人可以影响一个家庭，从一个家庭可以影响一个社区，社区与社区影响社会，人人心平气和，日日造福人间。请大家多用心！

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 爱从连城涌出

### 无尽藏

02 人心净化 从善如流

### 主题报导



## 📍连城 爱的接力

08 我们陪你不孤单

18 三百公里外的牵挂

26 你的苦 我来肤慰

### 人间有爱

34 做你的翅膀 我们一起飞

### 人文教育

42 回归自然的故事课

46 动手动脑的“创客”思维

50 清净源头 学做并举

### 各地环保

56 “塑”战速决 种“树”在心

### 证严上人衲履足迹

63 [ 内容提要 ]:

- **福不是求来的**  
心灵富有就能翻转苦难，有大善才有大福。
- **爱一切众生**  
茹素就是尊重生命的实际表现。

2013年4月创办  
2019年第10期 总第79期  
创办人/释证严  
主管/国家宗教事务局  
江苏省民族宗教事务委员会  
主办/慈济慈善事业基金会  
顾问/朱永新  
主编/济虹  
编辑/欧红艳 洪维  
美编/徐悦  
校对志工/才轩卓 蔡湛艺 范盛花  
李雁 虑秦 林思婕 刘军 秦英 杨淑华  
杨颖  
(按拼音排序)  
地址/苏州市姑苏区景德路367号  
电话/(0512)80990980  
邮编/215003  
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn  
准印号/S(2019)00000279  
印刷/苏州市大元印务有限公司  
印刷日期/每月15日  
印数/10000本  
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制  
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：  
始于今年五月，厦门志工每月往返六百多公里，走入连城乡亲家中送爱。摄影/黄德欣

「主题报道」

# 爱的接力

📍 连城

始于二〇一五年的连城县（别称「莲城」）特大洪灾，慈济人爱的脚步走进连城，从帮扶第一个慈善医疗个案罗建平，助他康复并圆了上学梦，至二〇一七年冬令物资发放的「寒冬送暖」，直到今年五月开展每月定期的慈善家访。

D678次是厦门北站每天开往三百公里外连城的第一班动车，每月至少一次，厦门志工需辗转动车、大巴、小轿车，历时近两个半小时，暑往寒来间，不仅为连城乡亲拔苦予乐，更通过身体力行，带动本地志工勇于承担与付出，让「莲」城真正开出朵朵心莲。





主题报导一

# 我们陪你不孤单

两年多前，志工在寒冬送暖家访时走进马奶奶家，不忍年迈老人独自拉扯一对残障儿女，从今年五月开始，厦门志工每个月上门贴心肤慰，携手当地志工为母子理发洗澡、送米送药，小四合院里时常传出朗朗笑声……

撰文 / 黄德欣、王燕玲 摄影 / 黄德欣、王燕玲

“马奶奶，我们来看您了！”没有回应，志工推开虚掩的大门，四合院式的砖房，虽是破旧空旷，却打扫得干净清爽。志工直往卧室里找寻马奶奶，马奶奶从床上坐起来，却是不敢立马下床来，原来是前日去田里种菜，腰背疼痛。志工帮着轻轻搓揉马奶奶的颈与腰背，只触碰到一身硬硬的骨头，不禁让人心疼。

遍寻不到的女儿邹桂清，原来蜷缩在厨房的角落，与黑黑的厨

任凭马发仙劝说，志工王燕玲还是用湿毛巾为桂清洗脸，擦了一遍又一遍。摄影/黄德欣



柜、黑黑的墙、黑黑的水泥地融为一体，让人一时半会找不着。志工合力将妹妹抱到餐厅，安放在靠背塑胶椅里，半歪着脑袋，紫黑的小手僵直地紧拽着，裤子层层补丁勉强遮住瘦如枯木的双腿，磨到起茧的膝盖，一双破旧不堪的军布鞋不合脚的撑在突起的脚面上。对着俯身打招呼的志工，知是故人来，桂清相视而笑。

在连城精神病院工作的陈红青，拉着桂清的手，不停轻抚低喃着：“桂清，我们来看你了，手放松，慢慢地放松，不紧张。”志工拿来毛巾，替她擦拭去尚留在脸上



嘴角的饭渣。一旁的马奶奶泪流不止说：“不要擦啊，她很脏的。”

儿子邹寿华听闻有人来，三步一坐地从房间跌撞出来。见到寿华胡子拉茬，头发也已长得盖过耳朵，厦门志工温明忠说：“大哥，头发帮你剪一剪好不好？”“不要，下次再剪。”寿华口齿漏风笑着拒绝，“帮你剪得很漂亮。”志工继续请求，寿华仍笑着说：“我会叫人来帮忙剪。”“你笑得好灿烂哦！”厦门志工黄德欣夸寿华，寿华却说自己很丑。志工与寿华来来回回的逗趣，惹得一旁的桂清也笑起来。

经不住志工再三的请求，寿

志工黄德欣（右）合上嘴巴，示意邹寿华合上双唇，胡子才不会掉进口腔内。摄影/王燕玲

华终于松口，答应志工为其剪发。一把大大的家用剪刀，一把看起来老掉牙的刮胡刀，两把彩色的塑胶梳，给寿华围上马奶奶做饭的围裙，俨然像理发店理发的模样。黄德欣与温明忠一左一右半蹲着，一个负责把头发梳顺，一个负责剪，两人专注的神情像是对待一件艺术品。

“这个师兄会紧张哦！”寿华还会跟志工打趣。左瞧瞧，右瞧瞧，老长的鼻毛都不放过。一边剪，一边聊，阵阵的笑声，似乎感

染到门外的母鸡也跟着咯咯咯地叫个不停。理好头发，洗完头，志工温明忠对着焕然一新的寿华说：“可以去相亲了！”“那你帮我找一个。”寿华开心地回答。

见到哥哥理了这么“帅”的头，妹妹桂清也主动要求理发。以为妹妹的头发理起来应该得心应手，听着剪刀落在头发上的咔嚓声方知预判有误。妹妹的头歪向一边不能直立，头发又粗又硬，三个人齐心协力剪、洗、擦，费了好些功夫才把桂清的头发打理好。抱着桂清回房间，换上特意从厦门带来的干净衣物，两位志工已是气喘吁吁，满头大汗。难以想象，平时马奶奶这样的身板是如何照顾兄妹俩的。

没有专业工具，也没有专业技术，唯有一颗真诚的心，只盼能让兄妹俩有新面貌，感受一时的清爽。这片刻的温暖隔着三百公里，一百四十五个日夜的等待，让八十一岁的马发仙老泪纵横，说出五十多年来的哀怨：“你们没来以前，照顾这两个，真的是一肚子气啊，遇见你们，我这气全消了。”

### 贫病缠绕 风雨飘摇

二〇一七年八月十七日，慈济志工首次在连城寒冬送暖活动家访

时，七十九岁的马发仙独自带着一对残障、无法与人交流，生活不能自理的儿女生活。五十四岁的儿子邹寿华，五岁患麻疯病，只能蹲或坐，行走时头一直往前冲，冲三步就坐下，瘦骨嶙峋，只能与人做简单的交流；而四十岁的女儿邹桂清也因小时候发高烧引起残疾，全身弯曲，无法直立，无法交流，平时吃饭要马发仙咀嚼后才吃，排泄物直接拉在裤子上。

马发仙本身患有脑血栓，体弱多病却忧虑自己不在人世后，这对儿女何去何从，悲苦之情溢于言表。隔年九月，志工再次看望，坐在地板上的桂清嗷嗷喊痛，志工忙喂她喝水、帮她擦洗身子、换上干净的衣服、喂她吃饭。

厦门慈济志工带着连城当地爱心人士一起去关怀马发仙母子三人后，当地志工就一直牵挂着这个家庭，自发前往为妹妹洗头、更衣，宽慰马发仙，与她话家常。

二〇一八年十二月二十三日慈济连城寒冬送暖，本已风雨飘摇的家笼罩在愁云惨雾里，唯一的顶梁柱马发仙生病住院。志工依旧为妹妹擦洗身子，为兄妹俩做饭，喂饭。妹妹邹桂清用不是很流利的言语，请志工帮忙打电话给妈妈，也

记得这群志工来自厦门。

原本寻死觅活的哥哥改变了，还会心疼志工大老远来看他们，不要志工太累。心系母子三人的当地志工，那几天里几乎每天都带着当地的有心人到医院，到家里关怀。

### 两日不食 谷粉解饥

再进马发仙奶奶的家门，只见奶奶皱着眉头，握着志工的手，倾诉自己腰酸背痛、肚子痛，到医院也检查不出什么原因，她说：“这次痛得要命。”不时抹去泪水。

厦门志工李敏宽慰马发仙不

用太紧张，这个痛跟血压高有点关系，应是放射痛，还有与夏天也有一些关系。再问起身体还有哪里不舒服的，马发仙说：“唉！不能讲，不知道怎么讲，一身都是病。唉呀！怎么办？”说着说着，卷起自己的裤管，指着膝盖说是摔倒，现在还在痛。

“下次带风湿膏给您，好吗？”志工的话音未落，马发仙脱口而出：“不能哦，不管用了。”

连城志工赖宝珍冲泡五谷粉，一边喂桂清一边说：“慢慢吃，才不会饿。”摄影/王燕玲



志工黄德欣即刻解开鞋子，脱去袜子，露出脚踝上贴的风湿膏说：“我也痛，贴了它就比较不会痛了，我也一样是摔倒的。”在志工苦口婆心地劝说下，马发仙勉强同意志工的好意。

比起马发仙自身病痛还苦的是，八十一岁的她还要照顾一对身体残障的儿女，她皱着眉头，不时说：“孩子，两天没吃东西了！”随着奶奶手指的方向望去，地板上的邹桂清笑着脸，头枕着约莫二十厘米高的木头椅子，以编织袋为席躺在地板上。

“小口、小口一点、慢一点。”一听闻桂清两天没进食，连城志工赖宝珍取出携带的五谷粉，为她喂食。或许是久未进食的原因，桂清吞咽下两口后，忽然面露难色，嘴巴张得大大的，似乎食道被卡住似的。志工连忙将她慢慢扶起，拍了拍她满是骨感的后背，安抚她说：“再喝一些。”这时桂清反而哭出声音了，蜷缩着身子转了过去。

“哪里难受？”厦门志工王燕玲蹲下身，为她擦脸，轻声问是否是心里难受。桂清说：“是……但是说不出来。”王燕玲劝桂清要多喝一些，因为两天没进食也没喝水

了。桂清似乎听入耳似的，开始一口口吞咽，眼睛还不时看看碗里的五谷粉。

恰逢农历六月十九日，原本要去拜观音菩萨的赖宝珍，一听闻要来马奶奶家二话不说就答应了。她觉得这样来喂桂清吃东西，也是在供养菩萨，跟拜佛一样的。她说：“拜菩萨，我们经常去的，来这边更要紧，因为他们苦啊！”

### 我下个月还来

“上次带来的米，奶奶吃得习惯吗？”“习惯！吃得只剩下一点点了。”志工们就像回到了自己家一样，有的拿电动理发器充电，有的烧开水，有的将带来的两袋大米放置好。

“很好！一百二十八，七十一，这血压很好。”厦门志工周婉霞特地带来血压计为马发仙量血压。接着周婉霞又问：“奶奶，睡眠怎么样？”整夜都不好睡的马发仙，手比划着身体的几个部位，表示这里痛，那里也痛，一天到晚都痛。

“不用那么大块，要剪成两块。”卷起裤管，马发仙指着膝盖，一直舍不得用志工带来的风湿膏。志工劝慰她没关系，重要的是有效果，身体不痛，才能更好地照



顾孩子。贴了膝盖贴颈椎，贴好颈椎贴肩膀，当地志工陈柳华将风湿膏剪成不同大小、形状，贴在不同部位轻轻按压，轻声问：“感觉怎么样？还要贴哪里吗？”马发仙笑着说：“凉爽爽的。”

哪怕病痛缠身，马发仙平时还要为生活不能自理的孩子洗澡，孩子的身体抬不动，她只能放下来。哭着、念着：“怎么会这样子啊！”她说：“志工一个月来一次，为孩子剃头、洗澡，洗得很干净，照顾得很好。不然我都不知道该怎么办？”

“你来帮忙扶着头，我抱脚，

志工为桂清洗澡，搬运着瘦弱的身躯仿如搬运重物一般，丝毫不敢大意。摄影/王燕玲

慢慢来。一二三！”三位志工为了搬运桂清的身体，一副瘦弱的身躯却仿如搬运重物一般，丝毫不敢大意，因为稍有不适桂清便会发出“唉呀！唉呀！”的叫声。了解桂清的志工在一旁鼓励：“要勇敢哦！有时痛要学会忍一忍。”或许是志工的用心，此番搬动，她没有发出一丝声响，还始终面带微笑。

有的志工扶着桂清的身子，有的托着她的头，有的用梳子沾水，先梳理桂清的头发。伴着一声

声“滴哒……”陈柳华手上的理发器自下而上，自如地在桂清的头上舞动着。她说：“就跟给自己的孩子理发一样，能听到桂清内心的期盼，内心被她感动了！”

理发、擦澡、喝了水后，桂清露出笑脸说：“谢谢！留下来吃饭。”陈柳华感动了，“桂清虽然生活无法自理，还是积极生活着。”柳华也被马发仙对孩子的爱感动了，视马发仙为已亲。“我的外婆对我很好，却很早去世，没能在外婆身边尽孝。下个月，我还要再来。”

## 连城志工当主力

二〇一九年七月份前来关怀

马发仙迫不及待领着志工，去看前几日内村里帮忙建造的卫生间。摄影/王燕玲



时，连城志工邹洪庚看到桂清以编织袋为席，躺在地板上睡觉。经与其他志工商量后，从家里拿来全新的棕垫为桂清铺上，以隔离地板的潮湿。邹洪庚说：“做了好事，心里都会觉得舒服好几天。”

“我会做，不要你晒。”马发仙不好意思让志工帮忙晒衣服。连城志工黄玉凤一边拧干还在滴水的衣服，一边说：“没关系！都是一家人。”一旁的志工黄德欣说：“奶奶，看来有点不喜欢我们来。我们来了，就做点事嘛。”马奶奶马上说：“喜欢，怎么不喜欢，很高兴啊！”顿时，屋顶笑声不断。

“来，跟我来，这是前几日，村里帮忙建造的。”一下楼梯，马发仙迫不及待，领着志工到新建的卫生间。里面有马桶，马桶边上还安装了扶手，还有电热水器。

“等一下，要剃胡须。”邹寿华蓬头垢面，坐在门槛上抽着烟，依旧是穿着那件好几个补丁的长袖中山装，哪怕再破再脏也不肯换掉。五个月前，志工要为他理发时，还一再拒绝的邹寿华，现在已欣然接受志工协助修剪头发。

“既然来做，就不要怕脏，就要把这件事做好。我只想让他更干净，让他觉得更舒服。”一手托着

邹寿华的头，哪怕头发上的油垢味重，连城志工魏小燕镇定自若，熟练地驾驭着电动理发刀上上下下。她表示为乡亲理发时，自己就忘了他身上的味道，也不觉得脏，也就没了不能碰他的念头。

“我不应该袖手旁观，我必须跟你们一样去帮助那些需要帮助的人。”魏小燕讲到她刚进马发仙家时，也不懂得要如何做，看到厦门志工忙里忙外的身影，很快进入角色。她说：“有更多人关心他们，让马奶奶不会孤独，让她知道不是她一个人孤零零，在照顾两个身残的孩子。”

从来没有接触过困难乡亲的魏小燕，从早上起床到现在都很激动，一想到能帮助别人就很激动，这种感觉很难用言语表达。她说：“我竟然也会有帮助别人时候，我希望把做慈济作为兴趣爱好一直做下去，让更多人得到更好的帮助。”

“头低一些哦。”黄玉凤用洗发水在邹寿华头上来回揉搓，不一会儿，泛起一团团黄色的泡泡。

“闭眼睛哦。”另一位志工则舀起一瓢水将泡泡冲掉。连续洗了两遍后，洗头水总算不再混浊。只见低着头邹寿华闭着眼，张着嘴，似乎很享受似的。

“以前看厦门志工在洗，总觉得自己做不到，今天洗得很自然，感觉有点小进步。”黄玉凤回想四个月前，跟着厦门志工来马奶奶家，自己总在一旁看着。她表示被他们的身行感动，自己不知不觉也就融入进来。

哪怕从未帮他人洗刷过，黄玉凤看到大家都做得这么好，自己也要把他洗干净。帮助邹寿华洗头时，第一遍洗得有点生硬，第二遍就比较自然了。她说：“要用平常心帮助他们洗，就不紧张了，心里也就不会有嫌弃的感受了。”

“普天下没有我不爱的人。”厦门志工郑专生向连城当地志工及马发仙一家人介绍证严法师的“普天三无”，以及慈济人无缘大慈的精神，还讲述慈济人二〇一五年踏入连城的因缘，五年来，已有很多当地志工一起来关心困难乡亲。他说：“能帮助别人就是有福的人，就如种水稻一样，有耕作才有收获。”

马发仙说：“原来家里很苦，也不知道该怎么办。要感谢师父，对我们很好！志工来了两年，最近每个月都来，你们对我很关心，给孩子理发、洗澡，给我的风湿膏很有功效，我心里真高兴。”



「主题报导」



# 三百公里外的牵挂

患牛皮癣多年的罗永华几乎放弃治疗，在慈济志工的鼓励下重拾信心要战胜病魔，一家七口人还像过节一样穿上新衣、享用美食。陪同关怀的连城县扶贫办人员罗锋说：「看到慈济人这么关心罗永华一家，看看能否帮上忙。」

撰文 / 黄德欣、陈佩娟 摄影 / 王燕玲

继 八月三十一日慈济连城的冬令家访，事隔三周，三位厦门慈济志工在当地政府工作人员的陪同下，再次前往连城揭乐乡魏寨村，入户关怀罗永华一家人。

从连城县城驱车前往揭乐乡魏寨村。一路多是盘山公路，沿路尽是香蕉林、竹林、杉木……一路翠绿，人迹罕至，翻过一座座小山，方见几处黑瓦白墙。

“也许每一天对我来说都是新的起点，因为昨天的路已经证明走不通，我唯有选择新的起点去尝试。但这是一条漫长而孤独的路，我可以用生命把它走完……”这是罗永华的生活态度，哪怕被病魔折磨了十六年了。

几朵纯白的荷花在一池荷叶上摇曳，让人忘却一路颠簸的劳顿。志工沿着杂草丛生的斜坡小径，几只鸭子在前面慌张带路，似乎代替主人迎接客人一般。

### 绝望的人生

九月二十一日，气温三十度，六位志工走进山脚竹林的老房子，只见乡亲罗永华身着一件内衣，一件夹克，似乎有些怕冷，靠在墙边，面无表情，怀里抱着侄女。罗先生的头发上夹杂头皮屑，黄色、

白色的皮屑或大或小，有薄有厚，零散分布在红色皮肤上，皮肤上有多处开裂。

“慈济人与罗锋这样的好人，对我来说太贴心了，志工来比较实事求是，不是走走形式。”罗永华看到志工的到来，睁大了眼睛，似乎有些意外。他表示未曾想三周前，县扶贫办工作人员罗锋与志工来家里了解情况，罗锋大哥回去后，就帮忙到政府各个部门了解办理低保的条件，若是低保办下来，就解决了买药的大问题。

指着手上的几处疤痕，罗永华娓娓道来：从二〇〇三年身体开始长牛皮癣，生病已整整十六年了。曾到龙岩市医院，连城县医院做过治疗……但都无法治愈。二〇一〇年开始病情严重，中西医都没有办法治疗，医生说就算一时能治好，也会复发，十年了，就没再到医院治疗。罗永华靠上网查询治病药方，自己试验调理，哪怕一再失败，也不放弃。

三十七岁的罗永华也曾两次外出务工，二〇〇四年，曾经在莆田鞋厂做贴鞋底的工作。由于休息时间不够，生活条件差，让他的身体吃不消而病倒，只好辞职回家养病。再后来又来到泉州石狮的服装厂



工作，又因太劳累病倒，只好再次回家养病，从此也就不再出门。

从头到脚，体无完肤的罗永华，二〇一三年出现关节变形，双脚的脚趾头向上翘九十度，脚指甲最厚处近一厘米，只能靠脚后跟行走，脚趾及手指的指甲只能用锯片锯掉。

罗永华表示现在什么都做不了，只能每天到网上投票赚取投票费，投一票七分钱，一个月大概收入一百二十元至二百一十元。哪怕收入如此微薄，他依然独自摸索着治病药方。

说话沙哑，嘴唇干裂的罗永华

连城县扶贫办人员罗锋（左三）希望尽快为罗永华一家办理低保。

平时不喝水，也害怕喝水，因为喝水会成为身体的负担，哪怕只喝一点点，就让他总感觉肚子胀胀的，不想吃东西。由于没有钱，也不能长时间坐着或行走，坐车也没办法太远，住院也没人照顾。罗永华说：“住院也没钱，就是有钱请护工，我这样子的人，也没人愿意来照顾，也就不想外出就医了。”

### 决心不放弃

一旁的连城县扶贫办工作人

员罗锋，三周前与慈济志工一起入户，了解到罗永华的情况后，回到单位与同事讨论帮助罗永华的方法。他说：“透过入户，为符合条件的困难乡亲办理低保，提高办事效率。”

罗锋表示慈济志工的到来，让人感觉很走心，跟乡亲拉家常，抱抱孩子。慈济人是从心里去关怀他们，了解他们的生活情况，而且了解得非常透彻，带给他们温暖。

揭乐乡卫生院罗院长为罗永

华一家人量血压后，罗院长宽慰罗永华：只要愿意治疗，不要担心资金的问题。身体不能坐车是要克服的，若要治疗就要安安心心去治疗，现在医学发达，跟十年前不一样了。可能治疗时间会比较久，但要有耐心，不要治疗几天就放弃，要相信医生。

志工要离开时，罗永华的父亲罗福庆准备到屋外摘地瓜叶，他身穿两三个破洞的T恤衫，短裤也有破洞，解放鞋也破了，小腿似乎也有几处溃烂。弯腰摘地瓜叶的他说：“摘多一点也可以，少一点也可以，一天三餐就是吃地瓜叶，炒

得好吃，用水烫的也好吃。”



得好吃，用水烫的也好吃。”

志工黄德欣捡起地上的绳子，为罗爸爸丈量肩宽后，蹲下身为他丈量裤长。并问罗爸爸：“大叔，您是要有拉链的上衣，还是钮扣的上衣，喜欢什么颜色？裤子是橡皮筋的，还是扎皮带的……”罗爸爸笑着说：“没有什么要求，穷人总是穷人，要求也没有用。”他淡淡地说，听来却别有一番滋味。

或许是慈济人与当地爱心人士的关注，解开了罗永华的疑虑。原本不想再前往医院检查及治疗的他，十年后愿意克服困难，走出偏

乡接受治疗。

他是我的家人

“贫居闹市无人问。”何况居深山的穷人，更是无人问津。罗永华一家七相濡以沫，在竹林山脚下的老房子，平静地过日子。

一对老弱的父母务农；智力障碍的嫂子抱着未满周岁的婴儿；两岁的侄女还不会说话，见陌生人进门就躲在大人身后，靠近她时，便

会尖叫，全家仅靠哥哥当保安的微薄收入支撑着。

十月十九日，十三位慈济志工走了一小段长满杂草的陡坡，拉开一扇竹门，放下大包小包的行李，好似游子回家似的，顿时打破了老房子的宁静。

两岁的侄女罗红桔胸前“平安”的挂饰依旧在，这是志工两月前送上的结缘品。她依偎在叔叔罗永华怀里，见到志工一脸惊愕，依旧尖叫着。志工为她喂食糖果后，竟然睁大眼睛，露出难得的笑脸。

“来，红桔，抱抱。”面对志工的热情，红桔转过头去，却不再发出声音。回头时，她笑容满面扑向志工的怀抱，任由志工的手在脸上抚摸，不再生份。

几位连城当地志工也没闲着，有的为罗永华未满周岁的侄子剪指甲、喂奶，有的协助洗衣服，有的与罗永华家人话家常。

连续三次陪同志工入户的连城扶贫办工作人员罗锋，蹲在罗永华身旁，了解上次带来的药膏是否有效用。“现在外用药基本没有什么用了，因为病太深了，已经不是皮表了，已经渗透到肌肉里了。”

罗永华低头介绍自己的病情。他表示秋冬季节，病情会比较严

重。春夏季节，会好一些。关节变形疼痛靠红参等中草药炖汤服用会有效果，但一个月三四百元费用，实在是难以支付。罗锋宽慰他说：“现在的医疗水平已进步很多了，先做体检，看看身体指标，再采取进一步的治疗。”

罗永华表示为了治自己的病，哥哥已经花了很多钱，也没办法治好。一旁的哥哥罗金旺总是微笑着，尽管他一个人要面对年迈的父母、智障的妻子、患病的弟弟、一对年幼的子女。与弟弟不离不弃的哥哥说：“永华是我们家的一份子，他是我的家人，应该要互相扶持。”

听到这样的话，不禁让在场的志工为之动容。罗锋表示希望能给哥哥找一份离家近的工作，或者收入更高的工作，能更好地照顾这个家庭。原本周六需出差的罗锋，特意调整自己的行程，与志工一同入户。他说：“看到慈济人这么关心罗永华，也一起过来了解情况，看看能否帮上忙。”

透过入户访视，罗锋觉得困难乡亲除了经济的补助外，人文关怀更需要。他说：“以前人间疾苦理解不够深刻，要学会更设身处地为乡亲着想。”

心疼罗家三餐地瓜叶、稀饭

或米饭的日子，志工特意为罗家带来紫菜、面条、谷粉等食物。面都还没吃，罗妈妈就说好吃，露出仅存的三四颗牙齿，笑着说：“好吃咧，我们自己没有什么吃的，没有什么不好吃的。”只见她身着一件红色的衬衫，黑色的紧身裤子有几个脱线的补丁，却总是笑着。

一旁的罗爸爸少有言语，始终面带微笑，一副知足的样子。越是这样的笑容，越发让志工心疼，迫不及待地为两位老人穿上新衣、新裤、袜子。

“没有你们这些兄弟姐妹，我哪有好看又暖和的衣服穿，不然我

都穿得像乞丐一样。这么多人这么爱我，我连水都没有给你们喝。”罗妈妈笑得合不拢嘴。两位老人穿上新衣后，你看着我，我看着我，不时说着“好看，好看。”两双粗糙的手握在一起。

“我们山上气温也有零度以下，也会结冰哦，活都干不了。这件衣服暖暖的，很好。”罗爸爸说完，不一会儿，坐在竹椅上的他，任由家里笑声不断，也入不了耳，竟然双目紧闭打瞌睡了。

换上新衣的罗妈妈笑着说：“没有你们爱我，我哪有好看又暖和的衣服穿？”



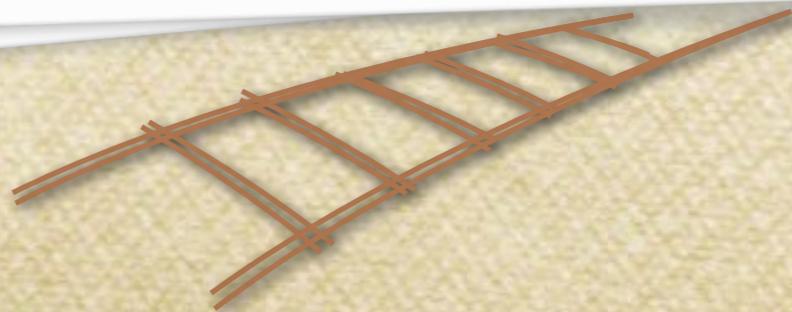


主题报导一

# 你的苦我来肤慰

自二〇一九年五月，厦门慈济志工连续每个月搭乘动车赶往连城，心里放不下吴爷爷和江奶奶两位老人，不仅给予他们身心灵的肤慰、生活上的照顾及居住环境改善，还带动当地志工快速成长，进而更有力量地传统爱的接力……

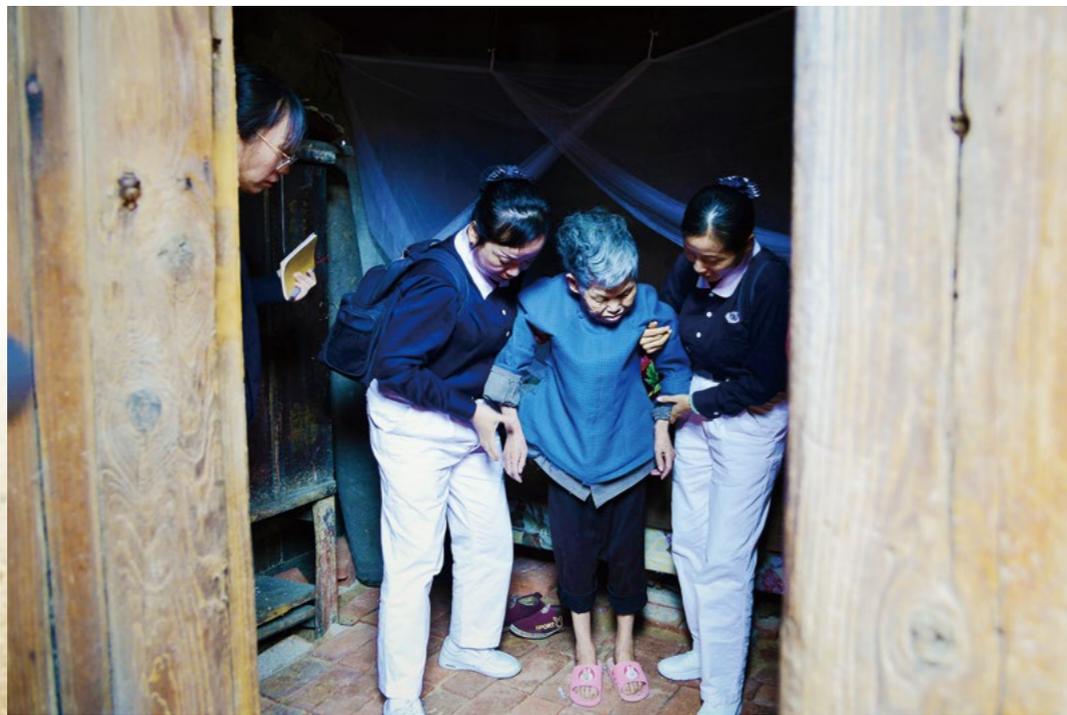
撰文 / 黄德欣、王燕玲 摄影 / 黄德欣、王燕玲



五月的雨季及五一七洪灾，让志工忧心吴爷爷及奶奶的生活状况。吴荣生爷爷的老伴眼睛看不见，耳朵听不见，他们育有一儿一女，已出嫁的女儿偶尔回来看望；儿子在深圳打工，一年回来一次；四川籍的儿媳妇二〇〇五年嫁到连城，没有朋友，与公婆也鲜有互动。

天色渐渐地阴沉了下来，志工一行来到看似废弃的古屋前，推开古屋大门，四合院落的房子杂草丛生。尚存着雕刻精美的门窗，粗大

志工唤醒江奶奶，发现她的裤管和鞋子湿了，便搀扶她出门晒太阳。摄影/黄德欣



的梁柱经过岁月的洗刷，还是能窥见这原先应该是大户人家，如今由乡政府提供给八十三岁的吴荣生爷爷和七十三岁的老伴的栖身之所。

### 启发爱的暖流

志工对着右边锁着门的院落喊了许久，仍无人应答。顺着左边院落留下的那条道上去，就是儿媳妇家。志工找到儿媳妇汪女士，请她帮忙开门，一起去看婆婆。

奶奶如枯槁般地躺在老式木床上，床前的踏脚木板泥迹斑斑。志工想着让奶奶能到外面透透气，于是跟着儿媳妇来到床前。唤着奶奶



好几声，都没反应，志工与儿媳妇遂把奶奶搀扶起床。

扶着奶奶坐起，这时才看清奶奶的脸，一张因长时间没有光照的脸罩着一头黑白相间杂乱的头发，两眼直直的向上吊，毫无表情的脸，让人无所适从。志工拿着拖鞋给奶奶穿上，发现指甲长得像一朵朵卷起的棕色小花。志工与儿媳小心翼翼地扶着奶奶走出房间，来到门厅的椅子坐下。

志工提议是否提水给奶奶泡脚剪指甲？儿媳二话没说，就跑回家，不一会功夫，提来一桶水，奶奶的脚一浸到水里，立即浮起一层白白的“雪花”。要剪指甲，四处找不到指甲剪，儿媳又咚咚咚地跑回家拿。

这时，抱来刚睡醒的小女儿哇哇地直哭，为了让儿媳安心为奶奶剪指甲，志工抱过小孩，边轻拍

江奶奶的儿媳汪女士现在主动为婆婆做剪指甲、洗澡等家事。摄影/黄德欣

着小娃边说：“不哭啊！你看妈妈好棒，好棒，给奶奶剪指甲。”像是听懂似的，孩子声音渐小，不再哭闹，挂着满脸的泪花看妈妈为奶奶剪指甲。

“其实这样做，心情也是挺好的？”志工黄德欣问汪女士，“那是，再怎样也是自己的婆婆。”她不好意思地回答。听到汪女士这么说，志工齐夸她真的很赞，要很细心的人才能把指甲剪得这么好。此时汪女士难掩羞愧之情表示：你们不要夸我，其实我做得真的很差！

或许这一刻让奶奶感受到了爱，竟微微一笑。这一笑，一幅儿孙承欢膝下，其乐融融的画卷慢慢地在志工脑海里展现开来……

参与访视的邹洪庚先生被志工

的善心大爱所感动，表示自己祖辈都是忠善之家，非常愿意尽力帮助困难群众，并马上联系为吴爷爷修缮房屋漏雨问题。

连城精神病院工作的陈红青则表示，通过参与这样的家访，看到志工带动亲人邻居一起来付出，用真心、耐心、爱心感染温暖鼓舞疾苦的人，帮助他们战胜疾病和困难，找寻生活下去的勇气。这让自己懂得好好珍惜生活，惜福知足，乐于行善。

### 金钱难买的教育

近门味渐浓，一推开门，别有一番滋味，是那么地重。“小心那边很滑，别摔倒。”吴爷爷提醒着志工。土的地面上还有几处水渍，循着光往上看，蛛网尘埃，层层叠叠，也不知被蜘蛛占用了多少年。

“爷爷，桶里有虫子了，我帮你拿出去。”黄德欣将粪桶提到门口。吴爷爷一再表示不让志工提，傍晚自己拿到田里倒。“不行、不行，等一下我自己来。”吴爷爷有些不好意思地婉拒。一句“没关系，我帮你。”志工只为能减轻老人家的一点点苦，话音未落，赖宝珍抢着提起粪桶往外走。

不一会儿，吴爷爷带着志工来

到粪便池。他弯下腰，苦笑着说：

“臭也没有办法，粪桶放了一个礼拜了。现在身体是还好了，要是过去腰不行时，有时要放一个月。”

“难道我敢不要她，这是前世两个人有未圆满的，那有什么办法啊！”照顾妻子多年的他没有一丝埋怨，反而是觉得太太嫁到吴家四十几年，没能过上好一天好日子，因为从来家里都很穷。

“一言难尽，三天三夜都讲不完。”讲到这里吴爷爷嘴角动了动，眼睛眨了眨，哽咽地说：“这一生，我感觉我都不懂得什么叫作苦了。”倚在厕所墙边，吴爷爷喃喃自语：“没办法，没办法，只能认命……”

连城当地志工罗寿林邹着眉头，他觉得看到贫苦的人，能帮助他们一点是一点。慈济人这么远来帮助他们，是连城人的福报。罗寿林希望能为爷爷提供床铺，他靠打零工为生，放弃一天的工作收入他认为并不重要，重要的是能来关怀困难乡亲。他说：“这是金钱无法买到的。”

### 你的梦我来圆

陋室空堂，几根木条、竹竿支撑着腐坏的横梁，屋檐的黑瓦已摇



摇欲坠。一下雨，家就像湖一样，水可以淹到膝盖那样高。或许是不知何为甜，一点点的帮助，都让吴爷爷甜入心，他笑着说：“想不到你们会常常来看望我，还帮忙修补了屋顶。”

午后时分，太阳炙烤着大地，老旧的木房子似乎浴着火似的。志工的到来，让死寂的老房子有了生趣。

“我没有想到你们送来这么好的床。”八十三岁的吴荣生爷爷似乎年轻几十岁似的，动作敏捷走进房间，从床上清理出一团团被单，似乎忘了自己年迈老朽，顾不上木床是否牢固，一跨步就站上床板，拆

志工将粪桶提到门口，吴爷爷一再拒绝，要傍晚自行拿去倒掉。摄影/王燕玲

下床上的顶篷、四周的木架，将木头一块块递给志工接龙往外搬运。

志工临时用竹竿绑上扫把，清理屋内的一张张蜘蛛网，一会儿工夫，已看不清扫把的模样，尽是蜘蛛网层层缠绕。

眼见志工有序地忙碌着，吴爷爷的儿媳妇汪女士拿起锄头将泥土地面上的土头垃圾放进畚箕里，口中念着：“太麻烦你们了！”她表示这房子不安全，下雨天都会过来看一下老人家，老人应该有个比较干

净的房间，会比较舒服些，“可是我的房子才两间房间，住了四个人。”

清扫好土头垃圾后，考虑到地面不平，加上潮湿，当地志工罗寿林在地面铺上一层沙，然后再将新床安放好。

“感觉很舒服，哪里想得到会有这么舒服的东西。”坐在床上的吴爷爷好奇地摸了摸新床。他表示原以为志工送来的是铁架的床，没想到是这么“高级”的床。原本志工送来的床是为吴爷爷准备的，但他却想着江奶奶的床比较高，平时上下床不方便，一旦人摔下来，拉不动，抱也抱不起来。他说：“新床比较矮，她还可以慢慢爬上来，我自己无所谓。”

摸了摸头，吴爷爷说：“老太婆来我家，一辈子都是苦日子。我也没能力为她做些什么！很多事情，我是想得到，做不到，今天全部完成了。”

七月份家访时，当地志工罗寿林丈量老人的床铺高度，请县城的家具店老板专门打造，还亲自送来、协助安装。吴爷爷了解新床的始末后，双手合掌向罗寿林道感恩，并准备双膝下跪时，被志工扶着“使不得、使不得！”吴爷爷主动握着罗寿林的手说：“你这么关

心我！祝你身体健康，万事如意！”

一抹阳光照着崭新的床铺，躺在床上的江奶奶尽管目不能视、耳不能闻，却像个婴儿一般，好奇地探索着这“新世界”，手忽儿摸了摸床头，忽儿摸了摸床沿，忽儿起身坐在床上摸了个遍，脸上露出未曾见的笑容。

### 铺砖解忧笑声传

炎炎烈日下，当地志工邹洪庚在自家工厂的空地上，一铲一铲地将沙装入纺织袋。他并不是在忙着自家的事，而是准备为乡亲吴荣生爷爷的房屋铺砖。连续参加五次入户访视的他，自从第一次看到吴爷爷居住的破旧老房子，每逢雨天屋顶漏雨，便想着如何修补屋顶。

屋内的地面依旧潮湿，异味难闻。邹洪庚将一畚箕一畚箕沙倒入，徒手平整地面，不假思索地开始铺砖。屋外的志工将一块一块砖接力传进屋里，邹洪庚一手调整地面的平整度，一手铺上一块块砖头。铺好砖后，将干净的细沙填在砖缝里，然后用扫把把地面清扫干净。

“是厦门志工感动了我，受你们影响，就想着为老人铺砖。”邹洪庚看到志工为老人换了新床，但屋内墙体有破洞，地面依旧不平，



甚至还有水。他便准备了沙、砖，还购买了泡沫胶补墙体的破洞。邹洪庚说：“学习到慈济人的精神，做慈善帮助别人，心里很舒服。”

屋里的志工忙着铺砖，吴爷爷的儿媳妇汪女士也过来帮忙，她放下一岁多的女儿，为婆婆理发。她笑着说：“我第一次拿剪刀理发，剪得不好，不要笑我哦！”不一会儿时间，在志工配合下，江奶奶的头发理好了。儿媳妇汪女士还为婆婆洗了澡、换上新衣。原本头发蓬乱，羸弱憔悴的江奶奶焕然一新，显得格外精神。

不仅为老人修缮房屋，邹洪庚还积极为老人走访政府部门，了解相关住房补助政策，希望能帮助老人找到合适的地方，创造一个安居的环境。急性子的他说：“很感恩

志工铺砖并用细沙填在砖缝里，特意买泡沫胶补上墙体的破洞。摄影/王燕玲

慈济！过往性格暴躁，一进政府部门办事，都会跟工作人员吵架，现在好一点儿，要积极配合政府。”

经营一家食品加工厂的邹洪庚，目前厂房正在扩建、装修阶段，工厂里里外外都靠他运营。每次只要志工一打电话，他不仅不推辞，还会事先做好入户前的准备工作。邹洪庚说：“厦门志工这么老远来，我再没空也要抽空来，挤出时间来做慈济。”

秋分将至，连城无风也无雨，欢笑声从吴爷爷家中一路飘荡在乡村小路上，吴爷爷紧握着志工的手不松开，一路送到村口。



## 做你的翅膀 我们一起飞

“像飞一样，体验一回飞的感觉吧！”志工们把坐轮椅参加免费体检的关怀户刘宏艳抬起，越过二十多厘米高的马路沿，平稳地放在小广场上。平时别说跑了，就是走都费劲，何况飞呢！关怀户刘宏艳激动得眼泪在眼圈里打转。

九月二十一日，沈阳志工组织四十个关怀户进行免费体检，除了给关怀户进行抽血化验、超声、心电图等常规的检查项目外，还组织高血压防治、中成药合理使用、糖尿病防治等健康讲座，以及体检咨询、疾病治疗建议等咨询答疑活动。同时开展院长诊疗和脐针、针灸、艾灸特色的中医体验。

免费体检活动结束后，志工们

倾情唱响：“用真心，给了你了解的笑容。陪着你解开心事困扰。”关怀户们感激之情溢于言表：“感谢你，给了我，温暖的拥抱。让我摆渡过生命低潮，一颗心，装满爱，风再大，不飘摇。”

志工与关怀户之间的温情“零距离”一对一的陪检，一对一的接送，手拉手近距离的倾诉，这样温馨的画面随处可见，像电影倒放一

样，在关怀户和志工的心中一幕幕温暖闪过。

### 爱荡漾如母爱子

“已经五六年没体检了，第一是没有这个经费，第二是孩子的牵绊。”在免费体检的现场，关怀户甜甜一家三口映入大家的眼帘。女儿甜甜自幼患有脑瘫和自闭症，坐在轮椅上嘴里叨着一块毛巾。

陪伴十三年，甜甜的妈妈已经是心力交瘁。慈济志工的到来让她如沐春风，脸上才见一些笑容。甜甜惧怕生人，在心电图检查时，一直在歇斯底里地叫喊，陪伴志工如

母亲一样，弯下腰轻轻地亲吻着她的额头来安慰她，给她力量，这也是她们之间长期以来信任的暗语。

另一位长期陪伴她的志工正忙着拍照，听到她的叫声，也急急忙忙跑过来，拉着她的手，忙不迭地“甜甜呀，乖甜甜……”地唤着、哄着，两位志工如母亲般的呵护和爱抚，让甜甜慢慢平静下来，乖乖地接受检查。

所有这些，甜甜的妈妈都看在眼里，铭记于心：“今天孩子体检，

小甜甜对做心电图有些恐惧，志工常丹(左一)亲吻她的额头给予肤慰。摄影/李立新



我一手没伸，都是师姊师兄照顾这孩子，床上床下地背，挺温暖的。”在接触慈济之前每年给孩子去医院体检，楼上楼下地又是背又是抱，甜甜的妈妈一个人常常累得汗流浹背。

想到这些，甜甜的妈妈再也无法控制，感恩和幸福的泪水夺眶而出。“今天检查的项目很全、有血常规、尿常规、彩超等。检查完了，还有一顿丰富的早餐，一切都很好，非常地感恩。我婆婆也有两年没体检了，今天正好有这个机

会检查一下身体，感恩慈济的大家庭。”看得出来，甜甜的妈妈一家三口现在是幸福的。

### 暖徜徉如子侍亲

手拉着手，在等待检查的时候，志工孙巍陪着关怀户凤芝老妈妈聊着天。“就是我的亲人也不一定照顾我这么周到！这么关怀我！所以你们都胜过了我的亲人！”一早有人接，志工孙巍全程陪着做健康检查、健康讲座，还不时温柔地抚摸着老人家的背。

凤芝老妈妈非常激动：“接到了医院，又怕你摔了，又怕你累了。

老人在医院大厅等候时，志工孙巍（右）与他们聊天互动，用心陪伴。摄影/李立新



带着我验血验尿，各个点儿都陪着去检查，我的亲人也不能够做得到。远接近送地比到家都温暖，进屋就有到家的感觉。问寒问暖，吃的穿的，没有想不到的地方，各方面照顾得十分周到。那个细心真是没法再表达了，一句话，不是亲人胜似亲人！”

在体检休息的时候，志工刘永健担心七十多岁的关怀户桂芬老妈妈累着，就领着她到一个干净的病房休息，背对着门，面对着窗口，阳光适时地洒向老妈妈的脸上，也照进了她的心里。

身材高大的志工刘永健用一只硕大的手掌轻抚着老人家的后背，像孩子照顾母亲一样，陪着她看明媚阳光。画面温馨地定格，志工刘

志工刘永健（右二）带着七十七岁的刘桂芬老人在前台做义诊登记。摄影/刘乙颖

永健温暖的手，好似一座靠山，让桂芬老妈妈也可以有孩子来依靠。

这个曾经精明强干的女强人，让两个患有遗传病且卧床的儿子长期拖累而病倒，甚至失去生活下去的信心和勇气，每天把“活不起了”挂在嘴上，抱怨不断：“不想活了，住的像破瓦寒窑似的，使你的那个心情啊，不像样。”

这就是接触慈济前的桂芬老妈妈。志工刘永健“如子侍母”般的贴心关怀和用心陪伴，让关怀户刘桂芬又站起来，桂芬妈妈念叨着：“慈济去了，给咱刮大白、收拾屋

子，可好了。还有，现在不想死了呢！怕死了呢！”

“平时谁也舍不得这些钱来体检，也没有那个条件来检查身体！今天身体各方面都给检查一遍，真是太好了！”老人家能来参加免费体检感到很满意、很知足，有慈济照顾她和家人，她再也不怕了。

### 一路陪检不孤单

“周三接我去访视吧！”志工孙慧颖得到一个大大的惊喜，她陪伴的关怀户王鹤看到现场慈济志工家人般温暖付出，内心一下子敞亮，决心从失去孩子一个月的阴影里走出来。

“我人生前面的五十年，沟沟坎坎，浑浑噩噩，受了很多苦，也没有找到生命的方向，在剩下的日子里走进慈济，看到了这种温暖、这种爱，希望自己能够活出个样子。”王鹤感言道。

志工孙慧颖为了陪伴刚刚失去孩子的王鹤，虽然错过北京教育营队的培训，但她觉得值得：“今天我在王鹤的眼睛里看到希望，看到那种幸福，也在她的脸上，第一次看到那种平静的向往的神态。她约我接她周三去访视，真的是超级感动！”

志工孙慧颖表面显得很平静，

依然优雅地从头到尾都拉着王鹤的手，但她的内心却兴奋得像孩子一样跳起来，志工听到好消息也非常兴奋，围拢过来和她们一起聊天，大家的干劲更足了。

脑出血走路不方便，坐在轮椅上参加体检的关怀户刘宏艳尿检时，三位志工陪伴去卫生间，由于紧张始终取不到尿样，而检查别的项目她还有点晕血，在抽血时，志工一直陪伴左右，和她聊着家常以分散她的注意力，最后进行二次取尿样后才完成尿检。

体检结束后刘宏艳有些疲乏，志工就带她到休息室去躺下休息。心性刚强的刘宏艳一向不习惯表达内心，此刻她招呼志工休息一会，感受到大家从早上到现在陪伴得很辛苦。

当刘宏艳要去小广场，志工都不约而同地跑过来，一起用力把她连人带轮椅一起抬上小广场，让她体验了飞一样的感觉。志工送刘宏艳回家时，她终于动情地拉着长音说了好几声“感恩，感恩……”

今年六十岁的喻树生，由于出生时患有脑瘫，半个身子不能动，平时生活中接触只有哥哥姐姐两个人，在经过志工近半年的陪伴，有了很大的变化。在免费体检的现

场，他被大家关心着、问候着、呵护着，第一次接受这么多人的爱，喻树生激动得流泪。

六十四岁的志工韩亮像大姐姐一样问喻树生：“你告诉曹师兄，你是怎么想到捐竹筒？”他流着眼泪说：“人家帮助我，我也要帮助人家。”志工曹勇蹲在喻树生面前，耐心地听着他的回答。

志工曹勇为这即将翻转人生的苦命人高兴：“好啊！把你得到的这份爱传递出去，这样就创造更多的爱和善的循环。你今天帮助别人，以后会有更多的人帮助你，好不好？”喻树生破涕为笑：“好！”志工韩亮紧接着又启发道：“你应该说

啥？”“感恩！”一个好字，一句感恩，对于志工来说，足矣！

### 一颦一笑总关情

“自己多年高血压，小毛病不断，没有太多钱，不舍得做检查。非常感恩慈济，今天早早来接我和琪琪参加义诊，可以让自己全身检查一下。”关怀户张琪琪的奶奶感动地说：“经过志工的陪伴，美琪改变了很多：自己的学习用品知道分类，摆放整齐。孩子对志工也有所依赖，每周都期盼她们来我家。每

喻树生（中）提起捐款时流下眼泪：“人家帮助我，我也要帮助人家。”摄影/李立新



次周滌微及唐晓辉去看她，离开时都得把琪琪抱起来转两圈，她才会和她们说再见，每次都舍不得让她们走。琪琪现在也愿意每天省下五角钱去帮助那些更困难的人了！”

清原高中清寒学子高铭泽的爷爷高岩林，是在辽宁抚顺清原水灾资助时结缘慈济。高爷爷在志工陪伴下顺利完成体检。他比较激动：

“大前天就接到体检的电话通知，今天来一看，你们这些爱心人士太热心了，特别是扶着这个关怀户来回走啊，领着去体检，这项那项

高岩林爷爷抽血化验时，志工陪伴他身边，爷爷感到幸福无比。摄影/刘乙颖



的，在这儿我什么都不明白也不知道啊！你比如说郭秀华领着我，这项那项去检查，全指着人家呢！”

“福在做中得欢喜”，在每个检查室的门前都有关怀组的志工，帮助引领大家有序检查，温馨提醒下一位要检查的家人做准备，暂时没有轮到检查的家人可以到休息室休息，细微之处暖人心。

十一位香积志工看到每位关怀户愉快用餐，吃着她们做的热乎乎的蔬食饭菜时既温暖又喜乐。志工沉静地剪、洗好每一粒葡萄，切好每一块月饼，忙而不乱，时时处处多用心！当志工把摆放整齐的水果和月饼一一地送到关怀户手里时，

很多关怀户都“哇”地惊讶着，“太感动了，太暖心了。”

### 守护健康更细微 安心力量找方法

志工曹勇是这次免费体检的发起者和倡导者之一，他谈起免费体检的因缘：“在二〇一七年为本溪市失独家庭义诊时，就想什么时候也能为沈阳的关怀户举办一次免费体检。最近几年在陪伴关怀户的过程中，和社会各界结下了很好的缘分，包括沈阳中医结石病医院、沈阳超声学会等单位，今年初就开始筹备。”

志工柯善文也是这次免费体检的积极促成者，他特别从公司调过来两台先进的彩超仪器，还邀约专家过来。他表示疾苦在关怀户的身体上，实际上更是在他们的心里，所以将来的义诊要结合教育来开展。

“身上的疾苦不一定是真的疾苦，很多是出在那颗心。志工与关怀户的互动大部分是做居家关怀，个别是送医送药的。”柯善文期望透过免费体检为关怀户建立医疗档案，以及通过定期免费体检随时了解其身体状况并做一些调理。“健康的问题一旦有了着落，相信这是关怀户最大的安慰！”

王小正院长作为本次免费体

检的承办者，体检当日再一次见证慈济志工对关怀户的关怀，如同亲人一般的细致和温暖，他很感慨：

“我觉得这样的活动对我们今后的工作也有很大的指导性，实际上是给医院注入了一股清流，医护人员在筹备过程当中也有所触动。”王小正院长决定要把结石的排石技术无偿提供给慈济。

中国医科大学附属盛京医院泌尿外科医生王帅，应志工张彦婷之约前来参加免费体检，他说：“听慈济的故事感觉非常感人，在全球范围内也有很强的影响力，辐射的范围很广，是实打实地为贫困群体、重患疾病群体来服务的这么一个平台。医者仁心，我们和慈济的理念很契合，感觉慈济这个大家庭非常的暖。”王帅医师也在这次免费体检后主动捐款。

关怀户王鹤将免费体检的图片发朋友圈，晒出来的都是志工忙碌的身影，她把志工看作是慈济爱的化身。志工韩东双分享说：“义诊的意义不仅仅限于体检，慈济的义诊是一群有温度的人做了一个有温度的事儿！”志工的快乐是看到关怀户无忧的面容，付出只为苦难的人们守护生命、守护健康、守护爱，慈济人一直在路上。 慈



## 回归自然的故事课

金秋十月的苏州慈济志业园区成为故事屋孩子们的大课堂，洒落的一片片树叶成为教学道具，柔软的草地是凳子，和煦的阳光是照明，给小朋友们搭建一个自然的室外场地。

十月十三日上午，二十五对亲子来苏州慈济健康故事屋，新颖的树叶签到表映入眼帘，家长们在树叶上写下“秋天”的名字，构成

了一幅美丽的“长”满名字的大树图画；回收的纸板剪成形状各异的动物造型，涂上颜色更加逼真，挂在麻绳上装饰着美丽的自然教室。

本期“关于秋天的户外故事课”由乔晓娜姐姐分享，晓娜姐姐是禾野教育的创始人，践行着儿童体验式人格教育，深耕自然教育，用体验式课程教学，旨在尊重引导孩子的天真想法。

乔晓娜给小朋友们声情并茂地讲述十片叶子的故事。第一片叶子飘进了河里救了即将被淹没的小蚂蚱，成了小蚂蚱的家；第二片叶子装饰了小松鼠的家，第三片叶子掉在地上成为人们的一张便签……每一片叶子最终都有了自己的归宿，也发挥了树叶的价值，第二年春天，树上又重新长出新的绿叶。

孩子们聚精会神地听着每一片叶子的归宿，晓娜姐姐把第九片叶子的归宿留给小朋友发挥想象，孩子们的脑洞是梦幻无边。于是第九片叶子去了北极，晓娜姐姐循着每个孩子的想法与他们互动，引导他们体会树叶落下来的轻松感受。

儿女离开妈妈的怀抱就像树叶离开大树，当问及孩子们会去哪里时，得到的答案也是不尽相同。有的要去医院做医生，有的要去工厂打工，有的要去游乐场，有的要去动物园……虽然答案不同，但都是小朋友自己的想法。离开妈妈的怀抱每个人都会经历不同的人生，去

麻绳和树叶做成的捕梦网在微风中摇曳；还有洗干净的树叶用来代替盘子装点心，这所有的装饰都是大爱妈妈们精心制作而成，所用的材料均是回收资源或自然材料。

### 讲述故事的落叶

一根柳树枝上，长着十片各不相同的叶子，一阵风吹来，叶子们离开了枝条，奔向了各自的宿命。这十片叶子最终他们奔向哪里？



(上图) 绘本故事时间，大家围坐在大树下听乔晓娜姐姐（中）说故事。

(下图) 家长协助小朋友们把挑选的树叶贴在纸环上，制成各式各样的“皇冠”。



发挥各自的才能，拥有一片属于自己的广阔天空。

秋天的户外仿佛就像一个金色的童话王国，小朋友们自己去探索秋天的秘密。晓娜姐姐给孩子们分组去寻找不同的树叶，用来做美丽的树叶皇冠。在满是落叶的草坪孩子们各自寻找着想要的树叶，每一个小朋友尽情地投入，一把又一把的树叶拿到爸爸妈妈的手中，欢喜地做着他们的王子、公主皇冠。

### 点燃的生命蜡烛

金金小朋友每期都会和奶奶来

慈济故事屋，因为金金从小智力有异于常人，奶奶也是投入更多的精力悉心照顾，在得知慈济有故事屋活动能参加很高兴，每期都会带着金金过来。

奶奶苟伯英对慈济的人文氛围表示很感谢，她说：“这里对孩子非常好，不歧视，不像其他地方看到孩子有异常会排斥，拉着自

己的孩子走远，孙子每次知道要来故事屋都很高兴，很早就在家准备好。”

参加这么多期下来，金金小朋友也会自己穿鞋，脱袜子，记住志工叔叔阿姨说的话。在家会关心长辈，在奶奶脚受伤坐公交车时，会主动请求有座位的人给奶奶让座。

故事屋教会小朋友孝顺长辈，养成食物要让家长先食用的礼仪，金金每次在家吃饭都会先给爷爷奶奶，然后自己再吃，奶奶看到金金的一系列变化很欣慰，她也很高兴通过故事屋认识慈济。

相比平日的室内故事课堂，今天的自然体验式教学让孩子们喜欢并更投入，不用发挥想象，情境就在自己身边，家长们也称赞这样的课程很有趣，很有意义。

三岁小朋友吴方桐已经多次



参加故事屋，她说很喜欢今天的课程，妈妈吴风婷赞叹地说：“这一次的課程比较好玩，能让孩子们亲近自然，更有趣。参加了故事屋之后，孩子也从最开始的坐不住，到现在能专心听，每天晚上督促我们讲绘本”。

作为大爱管理员的周焯很赞叹今天的教学方式，她觉得多元化模式更能吸引小朋友，也可以给孩子们亲近自然的机会。周焯非常热爱慈济亲子故事屋，成为大爱妈妈后，每期故事屋活动都会参与并欢喜付出，暑期都没有错过。

她说：“故事屋的承担让我孤独的心有了去处，不断地付出也是自我价值的认可，孩子也很喜欢这样的活动，每期参加下来，孩子们有了很强的是非意识，会和自己的同学去分享静思语，带动影响身边的小朋友。”

这次故事课分享的静思语是“生命的蜡烛要点滴不漏，充分发挥光明照耀人间”，慈济的精神犹如烛光般照耀到身边的每个人，而志工之使命就像蜡烛充分燃烧一样，会点滴不漏地入人群付出与奉献。❏

故事屋教会小葛瑾“食物要让家长先食用”的礼仪，奶奶很高兴认识慈济。

## 动手动脑的“创客”思维

十一国庆长假，慈济昆山联络处邀请志工、居民和孩子们来到金亚园区，体验“创客”思维，站在城市规划设计师的视角，畅想规划二〇三五年金亚园区的未来蓝图，巧思妙想并协力完成展示模型。

昆山是全国综合实力排名第一的县级市，城市发展日新月异，座落于昆山开发区的慈济昆山金亚园区十五年后的面貌究竟是怎样？

志工江炜婕（前）指导孩子们学习结构件的组装、传感器的原理和使用方法。摄影/贾雄鹰

么样？

志工江炜婕来自上海蘑菇云创客空间，她将成人分为五个组，将孩子们组成五个IT公司，由成人组设计规划蓝图，孩子们根据创客训练方式，充分发挥创意配合实现成人组的规划设计。



“创客”们观看昆山金亚园区的空拍视频，了解其原貌、地理位置及周边概况，志工为大家展示讲解园区简易建筑模型，创客在此基础上规划设计园区的未来模型。

蘑菇云创客空间资深创客朱佩清老师向成人组分享，“创客存在于生活中，也存在于我们的基因里，创客活动伴随孩子成长，训练孩子遇到问题解决问题的创客精神。孩子在创客体验过程中拓宽思维。”

朱老师讲解“创客”的关键点，包括批判性思维、沟通与交流、团队合作能力，从而评估和发现创客的成长与提升空间。

志工徐华回忆她的生活创意所带来的喜悦。小时候，她用黑墨水在玻璃上画画，透过光影去看画出的投影。成家后，为了改善生活，自己学习制作成衣，按着书本依葫芦画瓢，还会自己创意优化，既省钱又好看，非常有成就感。工作中也是不断融入自己的创意让生活更美好。

志工钟慕慧小时候最爱做不同形状不同颜色的冰棒，发挥无限巧思。她给玩偶做衣服，各种款式，不断有新点子融入进去。工作后自己办学校，在游戏和学习中不断地去创新静思语教学的设计，道具的

制作。

### 脑力激荡 活力无穷

三十位小朋友分成五组，代表五个IT公司，年纪稍大的孩子分别任职为五大公司的“董事长”，董事长带领着自己的员工们，根据志工的引导使用造物粒子套件，组装传感器和汽车配件。

造物粒子套件里面有不同的传感器组件，水分传感器、火焰传感器、运动传感器、声音传感器、环境光传感器、温度传感器以及逻辑“或”“与”传感器，还有电源主机板、风扇、连接线等，根据志工的简单提示来组装可以调节亮度的灯、楼道使用的声控灯、光控灯和下雨报警器等。

“董事长”鲁哲恩是前景学校初中二年级的学生，带领团队第一个完成组装，遇到团队中有疑问的员工，鲁哲恩都会耐心讲解。“灯为什么一直亮着？没错啊！”光控灯组装中，鲁哲恩翻看着各组件，觉得没问题，可是灯却一直亮着。

志工打开手机手电筒照一下传感器，灯灭了。原来，因为室内光照不够，所以亮着的灯一直没有灭，小伙伴们顿时很有成就地欢呼雀跃起来。

下雨报警器组装中，需要有水



IT二组的孩子们正在按照成人第一组的未来规划设计进行模型制作。摄影/陈光敏

的接触才能报警，鲁哲恩用手指按住传感器，报警声响起来，鲁哲恩解释说因为手上有汗，所以报警器会响，大家脑力激荡无穷，惊喜不断。

孩子们分工明确，分设创意研发部，制造组装部。四年级的陈鸿尊和一年级的许容容是创意研发部员工，他们在志工没有提示的情况下成功发明了电风扇。孩子们在志工和老师的指导下，边动手边思考，体会在玩的过程中运用“创客”思维。

### 和合互协 完美呈现

成年组的创意沟通，配合未

来“去工业化”的设计思路，结合周边社区环境，大家的想法相互碰撞，为园区规划集思广益。每组分享了各自的创意，围绕着慈济法脉的传承，静思堂、创客楼、农场、学校……把美好的祝福都融入在创意之中。

孩子们与成人组集合在一起，寻找各自所需的合作伙伴，以通过各种工具协力完成规划作品。当孩子们一起把作品呈现出来的时候，让所有人为之震撼，每一组的作品都各有特色。

鲁哲恩上台展示并讲解的创客作品是“智慧大爱农场”。左边是集慈济四大志业于一体的志业园区，右边是一个回归自然、亲近自然的智慧大爱农场。有丰富多彩的

自然景观，还有雨水收集器、风力发电、太阳能及烟雾警报，节能又环保。为生活在城市中的人们提供一个回归清净和亲近自然的休闲娱乐好去处。

黄益清欢喜分享说：“我们挑选鲁哲恩团队，因为他们的表达能力和接受能力都非常强。开始制作过程中，发现他们分工不够明确，经提议后积极与我们沟通并马上改进，而且相互之间友好配合。董事长鲁哲恩也很有想法，最后还加装了一个烟雾警报器，让我们的整个创意更加完美。”

鲁哲恩小组在创客过程中批判

性思维、沟通与交流、团队合作等方面较为突出，用积极的心态解决困难，创新思维，完美呈现作品，客户满意度高。经评委共识后，朱老师宣布：“获得本次活动最佳创客团队奖的是IT一组与第五组设计合作完成的‘智慧大爱农场’。”

五组合作团队各自完成自己的作品，不同年龄层的合作伙伴互为善知识，四小时的创客体验欢乐互动，互相尊重，平等沟通，互学相长中共同创意出未来的美好蓝图。

IT一组董事长鲁哲恩（中）及队员上台展示创客作品“智慧大爱农场”。摄影/陈光敏



## 清净源头 学做并举

十月二日至三日，慈济华东青年环保人文营在苏州慈济志业园开营，来自华东区大专院校的学生在两天的时间里，围绕着环保主题，通过课程学习、实地倡导以及小品演绎，展开一场心灵环保之旅。

开营前夜，学员参加慈济志业园每周二的夜间环保活动，恰逢台风在浙江登陆，苏州亦受影响，大风裹挟大雨横扫街巷。考验现前，恶劣天气没有阻碍环保志工

春蕾助学生季佳兵（左）环保营第一课，是和志工冒雨在街头做资源回收。摄影/孙晓梅



的脚步，他们顶着风雨走进一户户商家。

学员用心于商业街的环保课堂，全然不顾雨水肆虐，和志工一起完成倡导回收。也拉开了环保营活动的序幕。环保营学员季佳兵家在阜宁，他刚考入无锡的大学。从高一起就接受春蕾资助。

他感言：“从夜间环保中学到服装的赶潮流，今年流行明年就不流行，可以回收再利用。自己在大学宿舍也要做矿泉水瓶和快递盒的回收。”

学员陈淑怡曾在大一到大三期间做过环保志工，现在虽然参加工作，趁国庆假期来继续学习。夜间环保活动让她很震撼：“环保还是需要更多人参与才有成果，不能只是自己做得很好，要去号召大家，环保学堂就要多多去做。”

### 危机现前联手行动

开营第一课由青年志工，本次营队的学长赖信文主讲《认识环境危机》。透过世间正在发生的种种灾难，让大家看到环境危机已经是迫在眉睫。证严法师说：“科技发达更要善用科技。观天地念无常，观世界念非常。”

学员们就环境危机展开讨论，决心化“来不及”为“可能”。女生的讨论很接地气，针对外卖盒及矿泉水瓶的泛滥，提出“少用和不用”的解决方法。男生则探讨经济发展和环境破坏之间的关系，企事业单位的排放等问题。

大家带着这些议题观看慈济环保的发展历程，证严法师给大家指

出方向：“惊世的灾难要有警世的觉悟，从自身做起影响身边的人，就是修心养性。”问题摆开，主题明确，随着学习的深入，气氛越发活跃。

营队课程就是让大家在做中学，学中觉，学员们收到的作业是环保小品的演绎，以及苏州大公园实地做环保倡导。

《环保讲师我来做》这堂课，让学员们学习如何与人互动并影响周边人。四个主题分别是《手语带动》、《化废为宝的环保酵素》、《环保分类倡导》及《塑战速决》，由四个小组分别领取资料并分开讨论。

《环保酵素制作》组的学员发现，将自己所知传播给更多的人并不容易。有经验的志工启发学员们，他们提供透明的矿泉水瓶，依照比例让学员在瓶子外面画上标记线：红糖、果皮和水分别放到哪条线，才是合适的比例。

《环保分类倡导》的学员，研一学生刘肖设计出非常有创意的海报，从“心”开始，从守好自己脚下的地球开始，是让地球成为绿色星球，还是让地球千疮百孔，直至败坏？并接受同组学员的建议：把四色垃圾桶放在海报一角，力求用最直接的方式切入主题。



每个学员小组上台演示环保酵素的制作方式，并总结制作过程的困扰。摄影/于青

《塑战速决》学员在志工的指导下不但学会顺口溜，“上街自带购物袋，带着菜蓝去买菜，随身携带杯碗筷，环保轻松又自在”，还用民歌旋律唱出来。

### 有德方得人间至宝

志工杨寒分享《慈青缘起，慈济青年的责任与使命》，向大家介绍慈济青年的缘起，证严法师对青年提出三个希望：利用课余做慈济，培养悲天悯人的胸怀，学习和

各式各样的人相处。

杨寒从二〇一二年在慈济找到世界文明的新高度。她分享自己在慈济关爱中的成长，更是透彻道理的修行。最后她揭示答案：人生要有价值，就是要去利他。

静思语说：“付出后心有所得，表现在外就是德。”杨寒鼓励学员们要在身体力行中体悟，每个年轻人都要有德，从慈济走出来的人心正，行正，把在慈济所学用于生活中，会赢得他人的尊重。

人文飨宴是一段内观自心的时光，空气中弥漫着静思精油的芳香，舌尖品味着茶水的苦涩和回甘，

蒙着眼睛的学员双手搭肩相互牵引，去寻找生命的答案，抽取心灵之书，度过一段宁静的读书时光，并分享自己的心灵转变和体悟。

一个单亲家庭，叛逆的儿子离家出走，留下孤独的父亲天天盼儿回家，这个小品虽然给出一个好的结局，其中透出的亲情之苦让大家为之动容。一段《父母恩重难报经》的演绎，把行善行孝不能等的道理刻进学员的心底。

志工宋雪琪在课程《让心飞扬，速素联盟》伊始，向学员发问：什么是无形的垃圾？有学员回答说，无形的垃圾是我们内心的烦恼、悲伤等等情绪，内心的垃圾也是需要回收的。

最好的功能是微笑，宋雪琪鼓励并带领大家练习互相赞美，用最具体的言语来赞美身边的伙伴。起初，学员们有些害羞，却依然努力挖掘对方身上的优点。王妞同学认为被赞美的感觉真是太棒了。透过这样的练习，学员们发现“赞美一定要具体、真诚，表达是需要练习的”。同时也明白，和物质满足相比，心灵富足是真正快乐的源泉。

宋雪琪分享北大、复旦、华师等高校食堂纷纷开设素食专窗，还有一些大学举办素食文化节，由

此可见越来越多年轻人成为新素食一族，而素食更与健康、环保、关爱动物等等联系在一起。通过观看两个年轻素食者的视频，宋雪琪鼓励大家成为素食的生力军，依靠自身的身体力行推广素食爱地球。

### 心诚则灵多结好缘

十月三日上午，环保营的学员和志工整队走过古城區街頭，大家严格遵守交通规则，沿路弯腰捡拾垃圾，迎着各方好奇的目光，环保营学员和志工把课程所学用于实践。

他们笑露八颗牙，真诚打招呼，围观者的脸上很快也有了温暖的神情，甚至也笑着打起招呼。正在路边休息的保安赞叹：“向你们学习！”伴随着动听的慈济环保

志工宋雪琪从有形的垃圾到无形的心灵垃圾，带来一堂心灵环保课程。摄影/于青



歌声，游客饶有兴趣地与学员们一起比起了手语，健身与环保一派融洽，毫无违和。

学员减塑的主题得到了很多人的赞同，有位阿婆还向周围的人讲起自己用布袋，和随身自带毛巾的习惯和好处，男学员唱的环保“民谣”居然受到追捧，一曲刚唱完就被要求：“再唱一遍！”

有游客很乐意做起环保分类倡导组的考生，回答完那些分类选择

学员的手语表演吸引游客们驻足，带大家一起加入环保实作体验。摄影/陈娟

题后，在海报那大大的“心”上签名，表达从心开始，守护地球的意愿。有一家人，父母孩子齐上阵，孩子在父母的鼓励下，用稚嫩的手拿笔签下自己的名字。

因为有了充分的准备，加上学员有温度的倡导，环保酵素的推广非常顺利，带去的材料连同制作的方法一起被游客接受。

正在大公园场地上练习书法的徐正荣爷爷已有八十多岁，和学员一起举起倡导海报，称赞这样的倡导与时俱进，创造更好的推广经验，把环保做得更好，让祖国大地



青山绿水。他当场用水在广场上写下大大的“慈济”二字。

学员姚萍刚开始宣传环保比较紧张，因为怯场只是自顾自地讲，看到志工熟练地与大家沟通，让她学到很多，“酵素宣传是好事情，我们不是在做推销，是做公益，所以我们就有底气做这件事。”

学员刘肖很感慨：“大家对垃圾分类的热情还是有的，也是很想了解的。尤其是孩子非常愿意听，我们利用纸板让孩子在游戏中体验乐趣，环保对每个人都有益，应该从孩子做起。”

环保营的圆缘会上学员们尽我

学员们将环保当作时代使命，勇敢地迈出环保宣传的第一步。摄影/王茜

所能，精心准备的环保小品纷纷登场，不仅呈现出做环保时不我待的主题，还将小品演绎出生动有趣的特质，从而会场上笑声不断。

志工黄淑惠很赞叹学员们走上街头倡导环保的行动，她代表志工提出期许：“有正知正见的青年是社会的清流，社会的成长需要你们，回到校园每个人能影响身边人，这小小的力量汇聚到一起就是大大的力量。并希望孩子们要经常回到慈济的家。”

■



## “塑”战速决种“树”在心

地球暖化、塑料危机日益严重，只是少用已经来不及，四川慈济志工总结经验，凝聚共识，启动“绿色行动·塑战速决”活动，推动每日塑料袋零使用，并持续在线打卡累积减塑天数，以此见证“信人人有爱”的善良本性。

念无形，看不到、摸不着，却因一念心起而导致山河破碎，让人人看得到，也感受得到。如今

的山川、湖泊、海洋、空气乃至地球两极，塑料的踪迹无处不在，环境中的塑料危机前所未有……

“绿色行动·塑战速决”活动正式启动，在线打卡推动每日塑料袋零使用。摄影/王惠

四川慈济志工于二〇一八年开始发动“绿色行动·万人响应”的环保活动，聚合华西志工的心，协力走



上街头，以密集的倡导，让社区居民的环保理念得以提升，为环保共行打下基础。二〇一八年成都首届优秀公益项目评选中，“绿色行动·万人响应”荣获“最具影响力”项目。

“绿色行动”自今年九月一日启动到十月十二日，四川省共计二十一个市、五个县、十二个区的民众参与响应，已有三千一百七十九人报名参与活动，减塑打卡超过一万五千七百多人次，更有全国其他地区的二十六个省份志工一起响应。活动希望藉由所有志工的合心协力，用线下倡导、在线打卡的方式，切实推动减塑行动与绿色生活的落实。

推动小组成员缪冰分享：“希

金堂县妇联为每位听众都准备一个环保袋，让大家回去后能立即落实环保。摄影/边静

望借由到年底大概四个月的时间，聚焦在塑料袋的零使用上，以此让更多有心投入的环保人士参与进来。未来有这样一群有基础的环保人士，再逐步推动节水、省电、素食等更多环保项目。”

### 绿色行动 日日零塑

金堂县妇联主席张云丽十分认可“塑战速决”活动，她说：“慈济志工带着社会责任推动环保，我们作为政府更该出把力。”接到金堂县妇联的邀约，志工前往赵镇六个重点社区进行“塑战速决”的

环保活动倡导。金堂县妇联也很细心，为每位听众准备一个环保袋，大家回去后就能立即落实。

环保志工曹志琼带着自己的减塑“法宝”与民众们分享。“要给我们的子孙留一个干净的地球，就要靠我们带动家里人，日后锄头一挖下去都是塑料就不好了。”曹志琼殷切地说：“我们要从自己做起，因为改变别人很难，但我们可以从改变自己去影响别人。”

赵镇玉龙街社区主任聆听过程中，还认真记笔记。七十三岁的玉龙街社区居民梁启寿爷爷，平日就少用塑料袋，他说：“最好用兜兜、用布袋，免得到处丢垃圾。”

社区物业主管肖昌茹女士说：“垃圾分类知识对我们的帮助很大，平日需要时就拿出来，我们生活中都用得到。”肖主任负责绿化和环境净化，他深有感触地分享：“白色垃圾太多，我们社区几十个垃圾桶里最多就是塑料袋。我自己也要尽量少用，重复用自己的袋子，这是最好的办法。”

### 校园倡导效果好 启发师生齐动员

为让更多人了解塑料制品的危害，志工走入学校进行倡导。“塑料制品不仅导致鸟类因误食大

量死亡，人类也难逃塑料微粒侵入体内。”志工分享：“这些被丢弃的垃圾不会消失，总有一天以别的形式出现在大家的生活中。可能是吹来的风、喝到的水，可能是以垃圾为食的猪牛羊生产的肉类或乳制品，可能是在垃圾填埋场上栽种的蔬菜水果……根据科学家研究发现，在人类的粪便里，已经测出九种塑料微粒。”

成都三原外国语学校张老师课后感言：“刚才看到鸟的内脏里有很多塑料，我有很深的触动。原来觉得这个事情应该离我们很远，没有想到就发生在我们身边。”学生黄天麟表决心说：“我想好了，以后买东西我也不用塑料袋，最好用家里的购物袋，还要带动身边同学一起来做。我想做一个环保小队长，因为我亲手体验过垃圾分类。”

坐落于成都市郫都区的成都华商理工职业学校，有大专生一千二百人，中专生四千五百人，学校十分注重环保教育，将其列为校园四大文化之一。学校从二〇一五年开始在校园内开展资源分类，四年时间每位师生每日坚持落实，在校园实现“零垃圾”、“零分类”。

今年九月的一次升旗仪式上，



老师与同学们宣布，为响应“绿色行动·塑战速决”，明日起学校食堂不再提供食品袋，需要大家自行携带餐具。

在学校做了两年环保志愿者的黄韵熹同学天天参与分类，体会到环保实做十分不易，听完宣讲后，他也希望有更大的成长：“我要从今天开始不用塑料袋，小小的一步开始做。平时喝水自己带水杯，出门采购可以用购物袋，碗也可以自己带，不用一次性的。”

高二的林欣雨同学：“我虽然现在没法做到‘零塑料袋’，但是以后只要口袋没有坏，我就要一直

九月九日，志工见证华商理工职业学校“绿色行动·塑战速决”的启动仪式。摄影/边静

重复用下去。”

### 落实行动爱地球 志工温柔的坚持

改掉习以为常的购物习惯，环保行动落到生活中总会遇到考验。成都志工蒋佳英碰到店员要求必须用她们的塑料袋时，她说：“我不为难你，你把领导请出来，我们相互沟通一下。”领导听过她的想法后表示不用塑料袋很好，这是环保，商场也正在提倡做环保。

蒋佳英坚定地说：“我抱定一



志工蒋佳英说：“(环保事)我能做多少就有多少，而不是因为有阻碍就放弃。”摄影/边静

个信心，能做多少我就去做多少，而不能因为有阻碍就放弃。我们每个人都这样的话，我相信越来越多的人会理解这样的做法，加入到‘零塑料’当中。”

“以前想用塑料袋就用，从来没用过环保袋。”因为响应“绿色行动·塑战速决”，志工刘家秀也改变原来的习惯：“我现在出门就用环保袋，或是能不买就不买。”刘家秀分享：“现在用塑料袋就好难受，感觉又伤害地球妈妈一次。现在生活更简朴了，不会再买买买。”

“原本每天买菜可能会用到十多个塑料袋，加上一天的买这买那，加起来一天可能接近二十个塑料袋。”志工吴国华也在响应“绿色行动·塑战速决”活动后，改变了购物习惯。

“现在经常买菜的那个菜市场，很多人都认得我，都知道我不要塑料袋。”这样的结果，是因为吴国华一贯的坚持：“其实零塑料袋不困难，困难的是很多人要一直给你塑料袋，这个是比较麻烦的，跟他说三遍都没用，起码要说四五遍，我说‘我不需要你的塑料袋’，但他还要坚持给你，最后我只能用一个最强硬的措施，就说

‘你要我用塑料袋，我就不买你的东西’，他才会放弃。”

初为人父的吴国华，更加感到爱护地球就是爱护孩子：“一个塑料袋就用几分钟或十多分钟，拿回去就扔掉，扔掉后拿去填埋，要不就垃圾焚烧。这样其实对环境造成很大的影响，所以说，为了保护这个地球、为了后代，就不去使用它。”

### 地球妈妈生病了 小英雄来拯救

周六的校园内传来朗朗读书声，这是德音学堂为亲子举办的周末公益课堂。学生年龄跨度大，从幼儿园到初中，还为家长特别开设一堂分享课。

在小朋友们热烈的掌声中，背着医疗箱、挂着听诊器的大爱熊医生拿着一封信来到讲台前。志工陈伊雯为小朋友们解读，原来这是一封来自地球妈妈的信，说：“我是地球妈妈，现在生病需要救治。”

大爱熊医生拿出药瓶询问：“地球生病了，吃药有用吗？”小朋友们纷纷摇头，大爱熊医生告诉大家，要救地球，需要每一位小朋友的帮忙，此时，小朋友们眼睛瞬间亮起来。听闻自己可以用行动爱地球，小朋友们纷纷举手出谋划策，都说着自己减少垃圾产生的方法。

大爱熊医生从医疗箱里拿出环保碗、环保筷、环保袋、保温杯等可以替代塑料袋的物品，告诉大家这些比起药丸，更能治疗地球妈妈的疾病，小朋友们看到后都很认可。

另一边的教室内，志工孙丽玲为年龄大一些的孩子做分享，以环境问题做切入。“原来每日不用塑料袋可以爱护地球”，小朋友们边听分享边思考。

大爱熊医生将一本打卡小册子送给每位小朋友，鼓励大家一起来做减塑英雄。这本蓝色的“塑战速决每日打卡”小册子，内容丰富，不仅有打卡页，还有减塑倡导签证和百问百答等内容。每个小册子里，还有四个月的打卡小树，当小朋友们每成功减塑一天，就可以涂满一棵小树。

欧阳思琦下课后没急着离开，而是立即找志工询问如何倡导，他想要把环保方法跟更多人分享。八岁的周润希希望透过自己能让更多人一起不使用塑料袋，他说：“这个小册子可以让我记住怎么不用塑料袋，因为这上面有很多小树，我不用就可以涂上我喜欢的颜色。我们多用塑料袋的话，地球会堆积起很多的塑胶山，这样人类就会慢慢消失，而且庄稼也会长不出来。”

# 衲履足跡

家长们聚集在另一个教室内，志工贺丽与家长们分享现今灾难频频发生，都是环境问题而产生，身为父母都应该警觉。疼爱孩子的家长透过聆听，体悟到环境与孩子的未来息息相关，保护环境就要从现在开始。

德音学堂教师龙涛，积极联络促成此次环保倡导，他说：“我们说一丈，不如行一寸，‘塑战速决’活动和我们的生活密切相关，可以让孩子每天起心动念时，想到塑料袋会破坏环境，就会提起他的正知正念。”

陪孙女来的陈裕建爷爷说：“平时不用塑料袋，看起来是小事，对于我们的生存环境其实是大事。”

陈爷爷说：“如果我们每个人都积极参与‘塑战速决’，对于我们的子孙，是一件很有功德的事情，我觉得应该大力宣传，人人都参与进来。”

通过“塑战速决”的持续推动，有力的数据让社会看见改变的力量，已经有学校、机关、社区等不同单位，邀请志工前往倡导环保。力量从心起，每个人的力量虽然渺小，但汇合起来就是一股大力量。期待越来越多的民众一起响应，借由志工的带动，不断地播撒爱的种子，让更多人一起把“树”种在心里。

德音学堂的小朋友们积极响应“少用一个塑料袋，多给自己一分爱”。摄影/边静



撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供  
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

9/1~2 《农八月·初三至初四》

## 福不是求来的

【静思小语】心灵富有就能翻转苦难，有大善才有大福。



## 调整心灵无杂念

九月一日，全台委员慈诚精进研习，宜花东地区有近九百位慈济人来到花莲静思堂参与，全台各地以及海外多国及地区慈济人在当地慈济道场，约两万人透过网路视讯同步共修，并聆听上人开示。

凡夫迷迷糊糊地随着因缘业力过生活，又在生活中不断地起心动念、造业力，造因、结缘、得果、受报，生生世世轮回；觉者明了道理，寻得清净自性，不再起无明烦恼，不再造业受报。上人谈到佛陀很早确定了此生要追寻人间真理，

不愿随着世俗安排度过人生，于是走出王宫、脱离家庭去求道。

“他向许多修行人请教，了解他们的修行理念和方法，都觉得不究竟；后来他靠自己静修，归纳成长过程中与各地参访时的见闻，思考生命的真谛，而且把自己心中的种种烦恼修除，把心灵调整得毫无杂念。”

“有一天晚上，他在菩提树下安心打坐，闭起眼睛静默思考，心境非常澄净清明，直到即将天明之时，眼睛慢慢地睁开，看见了远方晴朗的天空中，有一颗很明亮的星星。在那一刹那，他的心境无限开阔，与宇宙合为一体，通达宇宙间



莫桑比克首都马普托志工维多莉亚（右）离家一千多公里，带着锅子驻守伊代风灾灾区，引导本地志工承担香积组供应热食。（摄影／陈柏亘 8月23日）

的奥妙真谛。”上人说，佛陀觉悟的心境，就是《无量义经》：“静寂清澄，志玄虚漠”，如同万里晴空，毫无杂染；也像一面明净的大圆镜，能够清楚映照外境的所有景物，但是境过无痕迹，不受影响。

上人指出，佛陀生生世世的愿，就是后世学佛者所归纳的四弘誓愿——众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。“佛陀觉知众生皆有佛性，只因烦恼无明，才会颠倒乱想，需要用方法引导、教育。佛陀面对着无量众生，也面对着众生的无量烦恼，仍然坚定志向，生生世世‘守之不动’。”

“因为佛陀有清净的心境，笃定的志向，自然能够运用智慧，开启‘无量法门’，应众生的根机施教；众生烦恼有多少，佛陀就有多少方法教导。‘得大智慧，通达诸

法’，就是佛陀的觉悟境界。”

上人说，与地球的使用寿命相比，人的一生很短，但是人们生生世世，一代接着一代，为了享受而破坏、污染环境，气候变化剧烈，威胁众生的安全，会使地球从“住劫”加速进入“坏劫”。

慈济推行环保将近三十年，或许刚开始大家还不太清楚为何要这么做，现在人人都能了解环保道理。同理，大家刚开始闻法时，可能听不太懂，但是在做慈济事的过程，渐渐体会、印证所听到的佛法道理，愈做愈欢喜，愈投入愈深入，知道自己早已走在菩提大道上。

“菩提大道直，菩萨道宽敞笔直，只要铺平心路，心平气和与人互动，彼此会合力量，就有随处救苦救难的大力量；哪里有灾难、哪里有人需要救助，慈济人立即涌现，展开双手抚慰惊慌失措的人，

毛正气博士（中）说明慈济小行星位置。中央大学发现编号192208小行星，于二〇一〇年通过国际天文学联合会命名为“慈济”小行星。（9月1日）



为他们安身、安心、安生。”

“佛陀说《法华经》教菩萨法，总是举无量劫前的菩萨行；我们虽然无缘与佛同世，但是现在所做的慈济事，有文字、相片、影音纪录留存，还有投入救灾助苦的人

可以现身说法、彼此见证，每一位都是活生生的人间菩萨！”上人勉励慈济人，不只是为了救助人间苦难而尽心尽力，也要精进闻法；发弘誓愿，“守之不动，亿百千劫”，精进不退，福慧双修。

9/3~4 《农八月·初五至初六》

## 甘愿做，欢喜受

【静思小语】甘愿付出，突破困难也增加能力，愈忙碌就愈快乐。



承担使命，凡事能忍

“从年轻直到现在，我的心很单纯，一切都无所求，只因不忍众生受苦难，所以毅然承担使命去做，这是我生命的方向。”四日，与慈济大学刘怡均校长等主管谈话，上人提到，若是推行志业遭遇困难时，会审视自己当初决定要做志业的起心动念：所起的这一念心对不对？若是对的，有没有动摇过？对的事情，坚持做就对了。要做事，一定会有许多的考验，就要经得起一个字——忍；若是不能忍耐，过程的难关无法跨过，就无法达成目标。

“所以，我这一辈子，假如说辛苦，是真的忍得很辛苦，凡事都是要忍，因为我还是凡夫，虽说心无杂念，但是有‘忍’的苦。值得安慰的是，关关难过关关过。”

上人说，此生一路走来，所做的一切都是基于一份使命感。当年在缺资金、缺人力的情况下，决定盖医院，是为了尊重生命、抢救生命；后来要办教育、建学校，是为了栽培有爱心的优良人才。

上人表示，自己对于医院、学校的营运盈亏一向不在意，只在意能不能真正发挥良能；若是医院、学校需要补充软硬体设备，也会由基金会运用善款补足，只希望院

长、校长们专心带领主管同仁们达成理想，无须为营运的资源而分心奔忙。

虽然在此大时代、大空间，要照着理想的方向做医疗、教育，会很辛苦，但是，只要做出好品质，不需要商业行销，也能让人看见并肯定慈济医疗、教育。上人期许慈济学校的教育，要落实诚正信实的精神，守住教育的尊严，并且传承给孩子，让孩子毕业后，也能在工作岗位上展现出慈济人文精神，为大众服务。无论是在慈济志业体或其他机构服务，只要听到有人称赞慈济学校的毕业生，就感到很安慰，觉得再辛苦都值得！

“慈济志业一定要四大合一，教育要与慈善会合，将眼光放宽到国际间，用慈善精神栽培国际间有缘接受慈济援助的年轻人，让他们不只在台湾慈济学校得到良好的教育，学会中文，也学得慈济人文。要将爱的精神灌输给他们，成为一颗颗饱满的慈济种子，可以在他们的国家落地生根，造福当地。”

上人要求慈济学校的教授、老师们，都要正确认识慈济，了解慈济历史，以及历年来在世界各地的无私付出，用开阔、宏观的心胸与眼界，带领学生体会慈济精神，在校时是好学生，将来出社会也是好国民。

9/5~6 《农八月·初七至初八》

## 银发族保养

【静思小语】持续活络身、心、脑，自我肯定对人群有贡献，能延缓退化。



多功能环保站

台大医院王正一教授自上人筹建花莲慈济医院时即与慈济结缘，慈院启业后，协助医院人事、行政，亦协助医疗教育，自台大医

院退休后，也像杨思标教授一样，每星期到花莲慈院教学，并出任慈济医疗志业董事。九月六日，王正一教授来访时，上人对在座的医疗志业主管们说，王教授一生一心一志，为病患而用心，为医疗教育也

很尽心，是自己很佩服与感恩的一位医者与学者。

王教授与上人谈及老年长照，现在人口结构高龄化，老年问题是社会的大问题，其实高龄长者若是身心健康，还可以自理生活，反而能够发挥其人生经验和智慧，支持社会整体提升；最需要政府及社会力量支援的是长期卧病或是失智症患者的家庭。

上人说：“我们都想要让老人家得到妥善的照顾，这需要提升社会大众对老年人的观念与态度，认知年长者对社会的贡献与价值，用感恩、尊敬的心对待，让老人家活得很有尊严。”

“年老生病虽然是很自然的过程，但是脑力退化、失智最让人担心；有些人身体机能还很好，却已经失智，认不得家人，又需要全天候看护，对家人的身、心、生活都是沉重负担。除了期盼医疗发展可以防治失智，慈济以一个民间慈善团体的力量，在社区帮助、关怀这些家庭。”上人提到有一些乡镇的慈济志工，与大林慈济医院失智症中心曹汶龙主任及其团队合作开设“记忆保养班”，就是希望结合医疗专业与社区志工的力量，多方支持失智症患者家庭。

上人叹道，曾在行脚时看见记

忆保养班的学员，只有六十多岁就已经失智，令人不舍；家人分享照顾失智亲人的心路历程，也让人很心酸。“有的家庭不愿意让人知道家中有失智症患者，再辛苦都不愿向外求援，较难以接触、带动；要关怀失智症患者家庭，不是只有几人、隔一段时间久久去探望一次，就能缓解他们的苦，必须投入许多人力、付出很大的心力，再加上医疗等等多方面的辅助，所以实在不简单。”

上人言，过去都对大家说，家庭就是最好的安养院，但是现在的家庭结构以及人心观念与过去大不相同，且若患病也需要医疗照护，并非一般家庭有能力照料。

“健康的家庭应该三代、四代同堂，儿女理应孝顺父母，中生代结婚又有孩子，也要做模范，让孩子看到自己的父母孝养祖父母，是最好的家庭教育，让伦理秩序代代相传。这是我的理想，但是现在的年轻人大多离乡背井，老人独居或两老在家，若有病痛，只靠志工也难以照顾周全，所以要有专业的长照人员加入。”

上人说，对年长者来说，无论是卧病或失智，生活仰赖他人照顾，是最不乐意发生的状况，所以也希望防患未然，减少患病、失智或意外受伤的机率，减缓退化的速

度。在慈济有许多八、九十岁甚至逾百岁的高龄志工，身体健康、精神思考与反应都很敏捷，还在为社会人群、为大地付出。这让自己觉得失智、退化是可以靠平时的活动预防或改善的。

“这一群慈济人，有的年纪还比我高，脑子里装满了慈济事，总是想着如何帮助人、关怀人，心、脑不休息，身体行动也不休息；关怀、访视之外，还会在社区做回收、到环保站做分类等等。”

上人说，分布台湾各地的慈

济环保站，让八万多位环保志工天天做分类做得很欢喜，找到生活重心；环保站也可以成为社区长者的日间照顾站，让还能自主行动或行动稍微不便的长者，在儿孙上班、上学时，自己也有安心的去处，和许多年龄相近的志工相伴做好事，子女下班时再接他们回家。如此就不至于让长者独自在家无聊寂寞，肢体和脑力也能持续活络，减缓退化，而且自我肯定老来还有用处，生命有尊严。慈济环保站所发挥的功能，可供长照的“日托”参考。

9/7~8 《农八月·初九至初十》

## 自我提升

【静思小语】有心付出，一定要与人合心，才有办法和气共事，彼此互爱，协力完成每一件事。



健康心态面对老年

九月八日医疗董事会中，董事们提到老年长照议题，并给予建议。上人开示时表示，近年来听大家谈论长照，好像很复杂；但总觉得这不都是慈济人五十多年来一直在做的事吗？从开案关怀、陪伴，直到为案主处理好后事，都是抱着真诚助人

的心去做就对了，并不复杂。只能说现在的社会情况不一样了，而且人口结构高龄化，需要照顾的年长者愈来愈多，但是家庭中的照顾人力愈来愈少；对慈济来说，投入志工行列的年轻人、中壮年人也相对减少。

从管理的角度来看，同样的一件事，愈是想要做得好，要兼顾的层面愈多，人与事愈复杂，愈难



慈济大学医学系五年级的同学们即将投入临床工作，在师长带领下来到精舍参与人文共营，并举行授袍暨宣誓典礼，由上人为同学们一一挂上听诊器，致以深切祝福和期许。（9月7日）

做到。听到各界对长照的看法都是“很难做”，但是对长久以来在社区做慈善的慈济志工来说，即使很忙碌、很辛苦，但是心无烦恼，所以做得欢喜自在。

老年长照问题，除了靠政府政策以及民间团体的力量，也要为大家做好心理建设，用积极的心态面对人生，不要到了某一个年龄就认

为该休息，等着让人照顾。就像许多慈济人发愿付出到最后一口气，宁愿“长照”别人，不愿被人“长照”，脑子里只有善念，没有烦恼杂念，积极付出，分秒不空过，分秒都在累积生命的价值，也觉得光荣、很快乐。“这也是一种‘身心医疗’，拥有正面的想法、健康的心灵，有益身体健康。”

9/9~10 《农八月·十一至十二》

## 说话与听话

【静思小语】听话无法善解，即使好话也会伤人。



### “四神汤”与“四物汤”

时序进入秋季，各地慈济人早已展开寒冬送暖的前置作业，

其中，福建漳州的慈济志工用十天的时间，在二十个村拜访两百零六户特困家庭。有一位奶奶，直到现在过冬还盖着慈济十年前所赠的棉

被；她拿出珍藏的每一张慈济物资领取单，以及去年领到的福慧红包，对志工说，至今不忘慈济人对她的好。

九日，聆听志工分享，上人赞叹并感恩大陆慈济人长期照顾贫病老弱，虽然现在当地政府的社会福利做得很好，仍难免有孤苦无依之人需要有人常去探望，补充其生活、肤慰其心灵，或是协助整理居家环境等等。所以不只在大陆，期待能够普遍唤起天下人的爱心，无论国家如何富强，一定要有慈善机构，能有人真诚地靠近、帮助苦难人；若有灾难，也能靠着这分无私的人间真情，迅速扶助受灾人、抚平创伤。

云南慈济人分享关怀慈善个案的情形，上人感恩表示，大家所说的都是法，因为闻法入心、身体力行，所见闻、接触的一切与法相互

印证，会有很深的感受。法存在心灵，展现在言行，在人与人之间传递爱的能量，让人受感动，就在度化众生。

投入慈济接触苦难人，“见苦知福”，会合人人心力付出，也要饮用知足、感恩、善解、包容的“四神汤”。“人生苦难偏多，所以我们面对不如意事，要学会善解；好好的一句话，也许听来不顺耳，再起心动念把它曲解了，一句好话也会变成伤人的话。”

“要养成好习惯，时时说好话，与人结好缘；人与人之间结了好缘，相处融洽、说的话句句顺耳，就能志同道合做好事。要学会善解，还要很知足、很感恩，不必常常为了一两句话放在心中过不去，彼此包容，心无挂碍，如此的人生最大富。”

上人指出，心灵的“富”无



今年八月缅甸雨季再度发生水患，林铭庆师兄（左一）报告赈灾情况。（9月10日）

法用钱财填充，要提升智慧，拥有“法财”。就如非洲本土志工，是自己心目中最富有的人，即使生活穷困，但是他们富有法财、富有智慧，就能凝聚爱心力量，到处去帮助人。

“善解知足最大富，感恩包容最大福”，懂得感恩，就会把别人的好时时放在心里。“说一句‘谢谢’，好像说了就过去了；‘感恩’则是永远铭刻于心，就像在心田里种下一颗种子，会发芽、成长，是永恒的感恩。”

9/11 《农八月·十三》

## 栽培良才

【静思小语】不只培育专业，更要培养善念，才能善用所学利益人间。



“要感恩所有的慈济人，大家共同一心，为人间付出，成就了我们的生命的价值。感恩要从互动中表达，而且我们这个大团体有一个秘方，就是包容，彼此之间相合、相容；只要有善解的功夫，又能时时感恩，就能包容一切。”

上人说，“四神汤”与“四物汤”都是慈济人必修的功夫，“常常饮用‘四神汤’，让慧命增长，精进菩萨道而不中断；还要饮用合心、和气、互爱、协力的‘四物汤’，加强力量、补气。”

搭机来台，就是为了要回到师父身边。有一天我到静思堂，在慈济医院门口遇到他，他坐着轮椅，笑容满面地和我说话，隔天就听说他往生了。太太和儿女来精舍时，谈起梅沙医师说，他会再回到慈济世界，生生世世跟随师父，并交代家人一定要参加每年的人医会年会。”

上人谈到已有多位医师成为慈济的大体老师，他们对生命有正确的认知，用正信看待生死，愿意为医疗教育而奉献。“这也是慈济医疗教育的人文精神，要长久维持；期待同学们能在这一群大体老师的身上，学会尊重生命、尊重病患，将每一位病患当成自己行医路上的老师。”

## 教育结合慈善

慈济大学刘怡均校长及分子生

物暨人类遗传学系黄舜平副教授，前来与上人分享研究成果。刘校长提到，研究发现雷公根有助于治疗阿兹海默症；身为眼科医师的黄副教授分享视神经中风的治疗。

“大地就是人间的药库；佛陀曾经说，天地万物无不是药，只要找出其疗效以及运用的方法，就能治病。”上人谈到在自己的记忆中，蚶壳草有消炎的功用；珠子草可以缓解眼疾，以前的人若有眼翳病，会煮珠子草，薰其蒸气；煮鱼腥草加冰糖可以治咳疾。许多民间医药疗法是世代累积的经验，亦可借重发达的科技分析其成分，研究其药理。

雷公根又名蚶壳草，是不起眼的小草，却能发挥大效用，上人遂言万物皆有其用，只是需要有人去研究、去发现；同理，要培养人才，也要发现每个人的特长，但



印尼慈济人说明慈济医院工程进度。印尼慈济人从一九九三年在雅加达举办小型义诊，照顾贫病苦难人，迄今共嘉惠超过二十五万人次，印尼慈济医院也将在明年底完工启用，成为守护健康的坚固堡垒。（9月11日）

## 舍身医疗教育

中秋节即将到来，国际慈济人医会年会上午在花莲静思堂展开，来自二十四个国家地区的五百零六位学员，包含工作人员共九百五十六人，在接下来三天半的时间，以“慈悲蕴智慧，人文育科技”主题彼此交流与学习。

与志业体主管及慈济人谈话，上人说，此时总是会想起多位已经往生的医师，他们在世时，都积极投入慈济义诊，救助贫病。其中，巴拉圭梅沙医师在花莲慈院圆满此生，如其心愿做器官捐赠，太太、儿女承其遗志，继续在巴拉圭投入慈善义诊，并跨国参与赈灾。

“梅沙医师在人生最后，专程

是无论各人的专长为何，都必须培养善念，才能善用所学，利益天地人间。所以教育要与慈善结合，让学生在良善的大环境中学习、成长，自然而然地受到善的影响。

上人感叹转述约旦志工陈秋华所说，许多叙利亚难民孩童患有忧郁症。“因为他们离开家乡，逃到其他国家成为难民，生活环境不佳，未来没有希望，整个环境导致他们常在悲哀忧郁的情绪当中，听了觉得很无奈。”

“众生无明，业力深重，心念恶浊，即使科学家已经找出脑部有一个‘慈悲利他’的区块，若是没有好的环境可以触动这个区块，或是烦恼无明太重，就算起了一念慈悲心，也很快就被掩盖了。”

“孩子在慈济学校里，不论就读哪一个科系，都要让他们知道慈济作为一个国际性的非政府组织、人道团体，应该如何做慈善。我们要为国际间培养慈善救助的人才，用爱心为苦难人间点燃生机。”

9/12~13 《农八月·十四至十五》

## 真诚带动真诚

【静思小语】为众生付出的诚意始终没有偏差，自然能获得真诚回报。



### 如何做好管理

印尼慈济医院预计明年启业，古纳万（Gunawan Susanto）院长十三日与上人谈话，提到筹备过程顺利，在管理方面，相信只要有慈济人文，一切问题都不成问题，并请示如何将慈济人文培训做得更好？

上人勉励：“人文精神无形无相，要靠人人从言行表达；只要

一开始就做好，将来的人就有所依循。就如我刚开始要盖医院，本身既非医疗人员，又不是企业家，只是凭着一念心——期待在医疗资源匮乏的花莲，能有一所医院，让穷困的病人得救。这念心很真很诚，直到现在都没有变异、偏差。”

“慈济医院的人文精神能够建立稳固，要感恩历任的各院院长，以慈济人文为方向，落实在他们的

行政管理中。要做这样的管理，就要出自真诚的心；他们能够有这分真诚的心，也是感受到我的真诚而带动。”

上人说，建立具有慈济人文精神的慈济医院，成为印尼的医疗典范，是印尼慈济人的心愿，他们有很真诚的心与相同的志愿，只要院长体会得到慈济为人间、为众生服务的这分诚意，一开始就对准精神方向，各科室在这个精神方向下各自耕耘、为病患服务，就是慈济医院的管理方法。

上人也谈到，慈济救助众生，不会分别宗教，慈济医院团队也要用开阔的心胸看待不同宗教信仰者，和睦共事。“我当然很希望让人人认识佛教，不注重形式，但是要有精神理念。慈济志工平时会有

精进共修，是为了凝聚精神共识；合掌、问讯、顶礼等等只是宗教的仪轨，无须勉强人一定要这么做。但是一定要投入慈济医院团队的同仁知道，慈济为何在印尼建这所医院，知道慈济的精神理念来自佛法，法脉精神一脉相承。”

### 环保需要带动

志工黄思贤、陈济弘、陈宝如向上人报告，期待成立美国大爱感恩科技公司。上人表示，环保问题是全球议题，要全国人民有共识，而且愿意付出心力。美国慈济人若要做好环保，做到足以成立大爱感恩科技公司，不只要动员人力，更要靠脑力；人人有心，心脑合一去做到。

印尼慈济医院古纳万院长向上人请示如何做好慈济人文培训，让同仁以慈济精神为众生服务。（9月13日）





9/14 《农八月·十六》

## 爱一切众生

【静思小语】茹素就是尊重生命的实际表现。

### 那年那群人

每年中秋月圆时，是全球人医团圆日。二十多个国家地区的五百多位人医会成员，昨晚在花莲静思堂欢喜共度中秋佳节；为期四天的国际慈济人医会年会，于今日圆缘，上人前往花莲静思堂参与。

国际慈济人医会年会的起源，要追溯到“那一年的那一群人”——一九九六年九月二十七日，精舍举办中秋晚会，刚好菲律宾慈济人及崇仁医院吕秀泉副院长带领一群医疗人员来参访，从此约定，菲律宾医师们每年来台共度中

秋，后来愈来愈多国家有慈济人医会，各国成员年年中秋来到花莲举办年会，共聚交流。

菲律宾偏乡、离岛有很多穷困人，生病无力就医；菲律宾人医会利用假日前往义诊，举凡眼科、牙科、外科等等，都能在克难的场地进行简易的手术，为长期受苦的病患拔除病痛，也会协助转诊。

“记得那一年在精舍前面的静思草坪，吕副院长及医师们和师父在一起，抬头望着明月，耳朵听到嘹亮的歌声，人人都很快乐。近年来虽然无法与大家同乐，但是我同样关心着人医会年会，听着大家的



约旦阿贝亚德医院院长欧萨玛 (Dr.Osama Atari; 右二) 与妻子由陈秋华师兄陪伴参加国际慈济人医会年会，圆缘时分享关怀叙利亚难民的故事，并向上人致意。(9月14日)



国际慈济人医会年会于花莲举办，来自海外的志工们向上人问好。(9月13日)

“人心并非不能转变，环保需要有人带动。像慈济人在这三十年来努力推动与宣导，现在也有许多年轻人常常发起净滩、净山等活动。但是有些活动美其名为环保，却为了办活动还要准备许多物品、食粮，制造‘碳足迹’。我们要继续努力，让‘美其名’变成‘美其实’，让人人落实生活环保，了解环保道理也能身体力行。”

上人指出，台湾慈济环保志工把回收物整理得很干净、分类做得很细腻，才能供应大爱感恩科技公司研发各种环保产品，提高回收再制的品质。要在海外做到像台湾慈济环保志工这般细腻的分类功夫，就要有人带动，而且持之以恒；天天都有一大群人，耐烦、耐脏、耐臭、耐得住辛苦，仔细地把分类做好，也把环保站维持得很干净。

“台湾慈济人总是听了师父怎么说，他们就怎么去做，而且尽心尽力，做得比我说的更好。台湾的慈济志业从一群家庭主妇开始做起，她们不一定‘知书’，但是都能‘达理’，知道‘对的事，做就对了’。如果大家都能用这么单纯的心念做慈济，合心、和气、互爱、协力，就能做好每一件利益人间的好事。”

“如果只是各人做各人的，虽然都很努力、很认真，但是不能与人合心，也缺乏和气，彼此相处不愉快，就不能互爱、协力，就没有力量成就慈济事。”

利益人间的好事，不怕做不到，只怕不够用心。上人期勉：“慈济人要相互鼓励，也要持续不断地造好因、结好缘、做好事，在人间传递大爱温情，接引好人做好事。”

分享，有满满的感恩与感动。”

上人期勉各国人医将参与年会的感受与感动带回居住地，把握机会与人分享，不只是邀约医疗人员投入人医会，也要加强、扩大这一份爱，让人人心中的爱活跃起来，开阔心胸，为世界上需要帮助的人付出。

上人期勉并祝福大家，“信实诚正为大地，慈悲喜舍为和风，智慧妙法为净水，殷勤精进为阳光”，守持诚正信实的原则，为众生拔除苦难、建立幸福；要感恩、尊重众生命，茹素就是这份平等大爱的实际表现，不只是爱动物，也是爱自己、爱大地，人人素食，就不必畜养这么多动物污染空气与水土。人心迷茫已致世间污浊，要将享受的欲念收摄、缩小，直到没有欲念，就能真诚喜舍无所求，而且智慧通达；要殷勤精进，不断用法水洗净心灵，直至明澈无染，就能常处法喜光明。

福田“同心耕”

美国、厄瓜多、巴拉圭慈济人医会团队返回精舍座谈，上人勉励善用时间勤耕福田，累积福德。

慈济基金会陈绍明副总执行长，于中秋节往生，上人表示内心

深感不舍：“记得七月时，他在这里开教育董事会；会议结束后，看他还站在桌子旁边，很轻安自在地对我说，他到医院检查身体，医师告诉他癌症第三期了，他想要开刀。我对他说现在医疗很进步，不要担心，也祝福他。但是术后的状况不好，几次抢救没有起色，后来我就对他的家属说，因缘到了，就不要勉强把他留下来，让他轻安地走。”

“他负责教育，从我要盖医院、盖学校，四十多年陪着师父一路走来，我都不觉得他老了。其实他与师父同年，他为了慈济，全家都搬来花莲，没有离开过。”

“他昨天安然而去了，从慈济医院转到慈济大学的大舍堂，教育、医疗志业体主管同仁和慈济人都去为他祝福，场面很庄严；我虽然不舍，也真诚为他祝福。”

上人表示，自己近期也深感病痛之苦，在三月动眼部手术时，听闻非洲发生伊代风灾，眼睛还睁不开，仍然关心着三个受灾的国家，听着主管同仁报告慈济人赈灾进度。“我呼吁大家打开心门，希望人间的爱会合起来，在世间广行菩萨道。很感恩台湾慈济人立即动员募心募爱，加上五十多个国家的志工就地发起劝募，大小点滴力量会合，在急难救助过后，要在莫桑比

克做中长期的慈善援助。”

莫桑比克贝拉中央医院希伯拉（Bonifacio Cebola）副院长这几天也来到花莲，听他提到中央医院虽是国立医院，但是从相片看来，医院建物分散、老旧毁损，设备简陋，实在难以想像如何医治病患。

“风灾刚发生时，我是闭着眼睛听人描述东非灾后如同人间地

狱的景象；昨天看见副院长亲自来到面前，我很感恩能睁开眼睛看人间，人人打开了心门、铺着菩萨大道，为莫桑比克的居民翻转人生。”

上人感恩美国慈济人、人医会，平时跨国带动志工，有灾难时也跨国赈灾义诊，耕耘福田、撒播慈济种子；期待大家会合力量，福田要“同心耕”。

## 9/15 《农八月·十七》 震撼教育

【静思小语】见证苦中有苦，自知福中之福，就要把握因缘多造福。



最可贵的笑容

年轻的南非慈济人医会温圣钧医师，今年四月间至莫桑比克参与伊代风灾后的赈灾义诊。他在国际慈济人医会年会圆缘典礼中分享，那时



正逢复活节假期，机票很贵，他原想不如把这笔交通费捐出来救灾，后来仍然应法亲邀约而去莫桑比克。

他原本就在非洲接触过贫穷人，但是这一趟到莫桑比克灾区，看到居民的生活实在很苦，生病得不到医治；孩子长期营养不良，但是脸上总是绽放着纯真的笑容，欢喜地围绕在慈济人身边，让他深感震撼：“这

◀ 南非慈济人医会温圣钧医师跟随慈济志工，在莫桑比克伊代风灾重灾区雅玛郡堤卡村家访、往诊。（摄影／蔡凯帆 4月21日）

次的学习，让我体会到，孩子们及病患的笑容，还有他们对人生的希望，是多少金钱都买不到的。”

十五日晨语开示时，上人谈到这段分享，长久缺乏食粮、物资的贫苦孩子，露出这么灿烂的笑容，触动了一向理智的医师心灵最深处。“投入这么多天，才知道苦中有苦，自己是福中之福人。自知有福，就要把握因缘多造福；发心捐款固然好，但是再出力投入，感受更深，更能得到满满的心灵收获。”

“这就是道理，布施、付出，还能够得到法喜充满。平常只是听法，其实体会不到，自己去做就能体会得到：原来这就是师父常常说的，‘经者，道也；道者，路也’，实际去走，才能够看到这条路的风光，才有办法接触到菩萨大道，原来就是佛陀所说的经文法理！”

上人说，若想要了解佛法，只是在文字上一直钻研、探究，钻得愈深却愈见不到佛法真貌。不如从文字名相中跳脱出来，“知”道理就去“行”，做到就能够体会到；能知、能识亦能行，才是真正事理圆融。

上人开示：“佛陀大觉悟宇宙之真谛，不离四谛十二缘六度法，不分大小乘入佛门必学。大小乾坤四大不调造灾。”指出佛陀应众生根机说法，首先说苦、集、灭、道

四真谛，因为“苦”是人们在生活中最容易感受到、接触得到的。感受痛苦，就会想要灭除痛苦，所以再引导大家去了解为什么会有苦，是如何聚“集”种种原因造成的；找到了造成苦的原因，就能运用方法，“灭”除种种烦恼无明的苦因，回归于“道”。

“苦从哪里来？开口动舌、举手动足，身、口、意都会造作苦因。光是开个口、出个声音，说一句好话或是一句伤害人的话，就能造福或造业；只要转一个念，就可以从造业转为造福，结果大不相同。”

负面的想法与言行动作，会不断地聚“集”苦因、造业力。“灭”苦的方法，就是闻法修行，懂得用法转恶念为善念，行善造福，累积福德因缘，走入菩提“道”。无论是要修声闻道、辟支佛道、菩萨道，都“不离四谛”，这是修行的基本功夫。

除了“四谛法”，佛陀再进一步说生命的来源，也就是“十二因缘”——无明缘行、行缘识、识缘色、色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。

上人说，若对于生死、对于无明造业的道理不觉不知，就总是在十二因缘的循环中，不断地造业、

受报，难脱轮回。既知因果果报，就要把握时间用心修行，投入人群去付出，行菩萨道。佛陀讲《法华经》教菩萨法，引导大众修“六度”——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。无论是四谛、十二因缘、六度，无分大小乘，都是必修之法。

而今天下常有地震、台风、水灾、火灾，还有种种疾疫造成生命损伤。上人教大家了解“大小乾坤

四大不调造灾”，人体的小乾坤与天地的大乾坤，都是地、水、火、风四大所成，若是四大不调，人体会生病，而天地气候剧烈变化，大灾难频起。“四大不调和，破坏性很大、毁灭性很强。佛弟子应该清楚道理，更加精进求法；在生活中接触种种人与事，要对应平时所吸收的佛法道理，遇到境界懂得转心念，要时时多用心。”

9/16~17 《农八月·十八至十九》

## 付出还要说感恩

【静思小语】付出就是造福，无所求就能增长智慧。



溪埔地成育才良田

“今天是一个很殊胜的日子，在三十年前，一九八九年九月十七日，慈济护专创校开学。”十七日志工早会，上人谈到慈济科技大学（原慈济护专）创校三十周年，感恩慈济人用爱付出，建立起庄严的学校，而且至今依然陪伴着师长、照顾着同学；再看到慈科大毕业生在工作岗位上发挥良能，感到一切辛苦都很值得。

从护专创校开始，就担任驻校董事的陈绍明副总，已经在中秋节

往生；上人不舍谈及，陈副总把慈济人文精神带进教育志业，总是用一颗包容的心去做事、与人沟通，默默承受压力，不曾诉苦，是很有涵养的修行人。

寡言的陈副总曾说“溪埔地成育才良田，教育之路坚守人文”，上人有感而言，这也是陈副总的的心声，护专的校地本来是邻近木瓜溪的“溪埔地”，从一片杂草乱石的溪埔地，整理成为茵茵绿草的优美校园，但是校务运作、人事沟通总有许多困难要面对，亦如行走在坎坷不



今年花莲慈济科技大学毕业典礼，慈济基金会副总执行长陈绍明为毕业生颁奖。陈副总为慈济教育志业奉献一生，身影常存。（相片提供／慈济科技大学 5月31日）

平的溪埔地。为了慈济教育志业，他长年累月坚守于斯，守护慈济教育人文，直到人生最后。“虽然他已经安然而去，但是他的形象一直都在心里——既严肃又温和，耐得住寂寞、耐得住操劳，从来没有埋怨。”

上人也提到今年《静思语》出版届满三十年，已经翻译成十八种语文，在世界各地流通。静思语大

多是简短的文句，用浅显的文词表达做人做事的道理，所以能跨年龄层，让不同生活背景、宗教文化的人受用，随处净化人心。“‘人能弘道，非道弘人’，静思语再好，若没有人去推动，也无法发挥良能；只有师父在呼吁净化人心，若无人响应也没有用，必须靠大家用心努力，广传法水净化人心。”

9/18~20 《农八月·二十至二十二》

## 培养菩萨团队

【静思小语】支持承担重任的人，不断培养人才，凝聚做好事的实力。



### 安定心灵的力量

十八日，上人与花莲慈济医院主管们谈人才招聘及培养时表

示，要留住好人才，就要在人与人之间建立真诚的情感，让每一位有志投入慈济医疗团队者了解慈济的精神理念，确立“守护生命，守护

健康，守护爱”的价值观与医疗方向，具有慈济人文精神。

“慈济人文”不是只存在大活动时的手语演绎或歌唱表演，而是存在每一位慈济人、志业体同仁的服仪言行，与人互动时的态度之中。上人并且指出，“慈济人文”存在于环境与心境中，心灵要真诚，环境也要有人文气息，让人一进入这个空间就有感受。

就像行脚时到各地环保站探视，看见志工不仅把环境整理得很干净，还运用巧思把废弃物做成艺术品，或是将民众捐出的老家具、过往的农耕用具等，整理布置在小角落，让人缅怀过去，也传递惜福爱物的精神，做无声说法。

上人提醒主管们，硬体的环境空间还可以扩充，让医疗品质持续进步，但是软体的部分也要同步增进；有空间还要有人，而且是有志一同、有医疗人文的人才。“每一个志业体都有其人文方向，期待要用对的人，用人也要用得正确，让每一位投入慈济团队的人都了解我们的目标，才不枉费我们投入时间与心力栽培。”

上人说，这一次人医会年会的学员，约有一半是新成员，有人在分享心得时激动表示，过去不知道医病之间也能用真诚的爱互动，用爱付出的感觉是如此快乐；这分欢喜快

乐的感受，不是用金钱可以换取的。

“因为付出无所求，无求就无烦恼。即使过程要付出时间、金钱、精神、体力，但是心灵很轻松、很快乐。”

上人说，“观受是苦”，人心苦是苦于不满足，即使外在的物质生活很充足，可是心灵很欠缺，就是因为不知道方向，总是随欲追求，无穷无尽，所以难以安定，而人文精神就是一股安定心灵的力量。

### 苦难世间有法度

缅甸志工李金兰、温斯郎和苏金国老师等人报告会务。同行的实业家魏子波伉俪提供在缅甸建设的商场大楼一处空间，让当地志工使用。上人感恩他们伉俪的发心，并鼓励他们多参与慈济活动，更深入地了解慈济，体会慈济人如何实践佛法。

“佛法要在人间弘传，更要在人间运用。现在的人间很需要菩萨，发挥佛陀教导的四无量心——慈无量、悲无量、喜无量、舍无量，走入人群救度苦难。”上人说，“大慈”是希望众生幸福，所以要走入人群付出，和众生结好缘；走入人群就会看见众生的苦相，发起“大悲”伸手救援；看见对方得救了，油然而生“大喜”心，也因为付出无所求，所以心无挂碍，即使付出的过程很辛苦，

但是心灵恒常轻安自在，就是“大舍”。发挥四无量心为人间付出，做得法喜充满，是最有价值的生命。

天下灾难多，灾情愈来愈严重，无法只凭一己之力救度苦难，所以要不断地邀约、带动人同行菩萨道；经由慈济人以身作则，用实际的作为传菩萨法，才能让苦难世间“有法度”。

缅甸纳吉斯风灾发生迄今这十多年来，慈济人持续援助贫苦农村，选择品质优良的稻种、豆种发放给农民。因为用慈济发放稻种耕种丰收，所以农民称之为“福

种”；受到感动的农民如乌丁屯、乌善丁，响应“竹筒岁月”存米扑满，还带动其他人一起存米粮助人，并且加入慈济志工。

上人说，缅甸农民长年贫苦，总是借贷耕种，不断地累积债务。慈济人帮助这些农民，是“先给食粮，再给道粮”，帮助他们缓解生活之苦，再传法给他们，让他们了解道理，运用方法相互帮助。慈济人在缅甸有一个固定的聚会、共修道场，就能广招人间菩萨，就地弘传善法。请缅甸慈济人善用道场，培养出合和互协的菩萨团队，为苦难众生付出。

9/21~22 《农八月·二十三至二十四》

## 成就自我人生价值

【静思小语】要与人合心，自己的心就不能打结；发愿净化人心，若没有净化己心，也无法影响别人。



走在开阔的大道上

九月二十一日，承担实业家静思生活营工作团队的高雄荣董王令一伉俪、菲律宾志工杨国英、柯贤智医师等人与上人座谈。上人谈到菲律宾多灾，有许多贫穷苦难人，很需要人间菩萨伸手救助，所以一

定要设法启发爱人的爱心；台湾有许多实业家是“富中之富”，不只乐于布施，也亲自投入慈济，培训、受证成为委员或慈诚，和大家一起去访视、赈灾等等，可以请高雄荣董团队为菲律宾慈济人分享接引人间菩萨的方法。

谈及“薰法香”，上人表示晨

语不只是讲解《法华经》，而是将标题命名为“静思法髓妙莲华”，《法华经》教菩萨法，而慈济人现在所做的就是《法华经》的精髓，在人间踏实力行菩萨道，“有知、有识还能身体力行，这就是法髓。”

“《法华经》是佛陀晚年宣讲的真实大法，也是他的理想，期许未来的众生落实佛法在人间，人人力行菩萨道。这五十几年来，师父是用《法华经》铺路，引导大家走过来；现在大家要把这条路拓宽，成为康庄的菩萨大道。很感恩，台湾有今天的平安，是因为大家有付出的因与缘，所以有善果与福报。”

“所以，如果期盼福报永续，精神理念就要永续传承，不让‘广结善缘’成为空口白话。你们为慈济出钱出力，师父能回报你们的，就是用经文铺出一条能走的路、一条开阔的大道，让你们能够实际去走，成就自己的人生价值，要懂得珍惜。”

与菲律宾慈济人谈话，上人再谈“粽串”的道理，并指出绑粽的绳子是由三股线揉合的，合心、和气、互爱这三项合起来，才能协力成事，才有足够的力量绑好粽子。人人做到合和互协，就能让人感受到慈济之美，并且学习、效法，这也在做社会教育、人文教育。

“人心能合，无论在哪一个国家、哪一个地区，志业就能顺利推展。要与人合心，自己的心就不能自我打结，就像绑粽的绳子不能自己打结，整个系统梳理清楚，串连到精神纲领，人人方向一致，就能发挥很大的力量。”

“发愿净化人心，但若自己的心没有净化，就无法影响别人。师父也会遇到困难、阻碍，如果就此赌气不做了，就没有今天的慈济。”上人说，台湾慈济人之所以可以把四大志业做得这么好，不是用讲的，是实际做出来的，期待人人都要出力，大家共聚福缘，把福气聚合起来。

天下人共同的宗旨

连日有参与第五届慈济论坛的多位海内外贵宾来到精舍，与上人谈话。二十二日，任职联合国非政府组织公共资讯部执委会主席的慈济志工济宣（布鲁斯诺茨），谈及地球上已经出现水源之争，上人叹言，人需要水才能生存，所以争水源是为了生存而争；但是仔细探究缺水的原因，却是人的欲念所造成。为了牟利，人先砍伐树木、开发山地，让山体涵养水源的功能丧失了，即使下了雨也留不住水分，

反而造成水灾、土石流。再者，气候变迁，降雨不均，常见干旱无雨或豪雨、暴雨的剧烈气候，对环境与众生的危害更大。

“看见地球四大不调，灾难不断发生，内心很着急；我的身体也是四大不调，所以生病了，没有气力，这几天都靠着点滴在补充，只能慢慢恢复。”上人说，要让天地大乾坤恢复力量，必须人人长时间以正确的心态、正向的行为，让天地气候回归正常。

“改善天地的力量来自人，而不是神，每一个人都是天地之神，每一个人都有佛性；这里所谓的神与佛不是宗教所信奉的神祇，而是人心本具有的精神力量，包容一切、无私无我。”

“只要有宽阔的心胸，不忍众生受苦难，就不会执着争水、争地，只有一杯水也可以分给大家喝；否则就是一杯水人人争抢，到头来每一个人都喝不到。所以人与

人之间要相互尊重、礼让，用真诚的爱互动。”

“就如昨天我与参加慈济论坛的贵宾提起慈济的宗教观，与天下人有共同的宗旨，那就是爱；不只要关怀气候，还要净化人心，‘清净在源头’，降低欲念，少买、少用、少丢，才能减轻环境问题，减少地球资源的消耗。”上人说，人人的心中有宇宙，在这个宇宙中藏有通达一切的智慧觉性，能够包容、尊重一切。

济宣也提到志工胡光中等人分享叙利亚难民援助感人故事，上人表示，这几年媒体不像叙利亚内战刚爆发时频繁报导难民问题，但是全球难民没有减少，而且欧洲各国对于难民入境有诸多限制；欧洲慈济人多年来持续援助塞尔维亚的难民中继站，不曾间断。上人也期盼济宣在联合国代为发声，净化人心的污浊，才能降低环境的浊气，不能只是空谈道理，要以实际行动去做。

将烦恼减量

上人与清修士谈话，殷勉用心吸收道粮，增长慧命，菩萨道上信、愿、行；第一代法脉宗门的传法人，要成为典范。

上人言，世间众生总是牵因果而来——牵着前世的因，这一辈子来受苦；若没有看见苦、察觉苦，就永远迷在欲乐中，再造苦因、受苦果而不自知。“我现在对人间苦的体会，是苦于时间分秒消逝不停留；不过在我年轻时，一发现人生无常之苦，一念之间就跳脱了俗世的欲乐，决心出家修行。”

“我离开家庭以后，没有走很长的路程，没有依止过哪一个道场，但是我心中已经有自己的道场。我认为出家修行不应只是诵经、拜佛而已，我有我对佛法的见解，就是要去落实、要去体会。最近这一年来，我感受到老、病之苦，小乾坤不调和，又见到大乾坤气候异常，地球面临存亡危机，感觉到宇宙大觉者在虚空中肤慰的这颗地球，真的来不及挽救了……”

上人说，对于环保，高谈阔论于事无补，必须身体力行；同理，慈济志业也不是“说”出来的，而是大家跟着自己，把握时间“做”出来的。若查寻这五十多年来的慈济历

史，就会发现每一天都有丰富的慈济事；对于自己来说，每一天的生命篇章都写得满满，没有空白。

“我常说此生无憾，没有要求过自己要有何成就，没有未来的梦想，也没有过去的牵绊，从出家直到现在都是如此。我这一辈子与人无争、与事无争、与世无争，不争不取，只做我该做的事。因为与人无争，所以没有对不起人；与事无争，所以没有做错事；与世无争，也对得起这个世间，所以说此生无憾。”

上人期勉清修士学习师父，时间不空过，做人要正、做事不偏，很实在地过每一天，把每一个“今天”的事认真做好，一辈子永远无憾。

“清修士就要传法脉，如同绑粽的绳子，走入社会人群，连结社会资粮，通向精神总纲；这条绳子是由三股线编成的，这三股线就是信、愿、行，有力量、有系统，面对再复杂、再琐碎的人与事，都不会被打乱。世相纷杂，但是万法归一，归向真理。”

上人说，刚才听大家分享人生历程，到最后选定方向，就如同用粽叶将一粒粒米包起来，这一粒粒米就是修行的道粮；如同用绳子把粽叶与里面的米和佐料绑好、固定好形状，道心要坚固，才能走入群

9/23 《农八月·二十五》

把握每个“今天”

【静思小语】做人要正、做事不偏，过好每一个“今天”，  
让此生无憾。



众中行菩萨道，在世间度众生。

“要用感恩心走入人群，因为在世间不能不依靠他人而生活，所以要感众生恩、感父母恩、感三宝恩、感师长恩，没有大家的成就，我们无法接触佛法；要感恩佛陀，在人间出生，跳脱了俗世，成道以后再回到人间，把道理讲清楚、说明白，安大家的心，告诉大家苦、集、灭、道，指出世间苦的真相，要走上觉悟的道路，才能消除业力。”

“清修的心要清而无杂、净而无染，用佛法去除烦恼无明，照顾好这一念心，再也不要被外在的诱感动摇心志。虽然修行无法一

蹴可几，人人都还有凡夫的烦恼习气，但要好好把握时间，将烦恼减量再减量，这就是修行。如果不修习气，口号、标语念得再多，仍然清净不了自己的心。人生时间在过，慧命要增长，秒秒要实用，不要让烦恼找到空隙，钻入我们的心。”

身为静思法脉的第一代清修士，上人殷勉大家立志立愿，受证之后有明确的定位，方向更不能有丝毫偏差，差毫厘即失千里。要珍惜慧命，充实道粮，不要让道心出现空隙，漏失了道粮，被无明欲念污染。

9/24 《农八月·二十六》

## 彻底拔苦

【静思小语】救助世间苦难，找出苦的根源，也要从人心执迷之苦中解脱。



入门之法

教育志业王本荣执行长团队前来报告慈济学研修中心空间规划，以及印证基金会产学合作方案。上人对在座者谈到，苦、集、灭、道四圣谛，是佛陀引导众生接触佛法

真理的入门之法；知世间苦，才有寻求方法灭苦、离苦的动力，从迷茫执着中解脱，走向觉悟大道。

“苦、集、灭、道这四项，要分列出来——见到苦相，感受到苦，要探讨是什么原因造成？知道是人心起了种种欲念，接着造作业



◀ 上人观看援建莫桑比克的房屋设计雏形，期望为无家可归的村民安身。（9月24日）

苦，最后会归于“道”，也就是觉悟的菩提大道。

“若没有这么多人间事相，无法凭空谈‘苦’。在慈济，有事、有相可以谈‘苦’，不是‘无事说苦’；有苦的事相，还能深入探讨这些苦如何‘集’来，就能找到灭苦的方法。譬如世间原本有美好的山河大地，今天却是随处都能见到青山流泪，经常传出山崩、土石流的灾情，让人担心、害怕。但是担心归担心，还是执着于利欲，无法起于行动灭除环境崩毁之苦；人心执迷，也就难以看见真谛大道。”

“过去我们说‘虚空有尽’，是为了形容愿力无穷；现在科学真的发现‘虚空有尽’，印证佛法道理。佛法指出世间万物，包括宇宙空间，都在成、住、坏、空的循环中；宇宙浩瀚，我们只在某一个空间里。虚空中有无量世界，科学家观测星球与星球之间的距离，推算出公转、自转的周期，与佛经里所说的，四天王天的一天是人间五十年、忉利天的一天是人间一百年，道理相通，这都是佛陀的宇宙观，也是慈济的宇宙观。”

力，‘集’来各种烦恼造成的苦；要用什么方法对治、灭除？就要找出苦的根源，彻底拔苦。”

上人说，对医师来说，即使医术高超，医疗科技先进，可以为病患找出病因、拔其病苦，但仍只能救其生，无法救其死。人生到最后总有一死，在生之时所追求的一切，到头来仍是空；但是可以把握有限的人生时间，在人间开道铺路，让后来的人有感受、有感触，知道这是一条可行的大道，也发心立愿力行，就可以世代代长久延续。

慈济不只是做世间事，做过就过了，慈济人所做的是从佛法延伸而来的世间法；对治种种人间苦难而生的世间法，“灭”除种种人间

# 9/25~27 《农八月·二十七至二十九》

## 个人小事



【静思小语】各执己见只会产生烦恼，想得通道理、转得动心念就能合心共事。

### 做出典范

二十五日，聆听花莲慈济医院干细胞与精准医疗研发中心李启诚主任等人报告院务，上人表示，骨髓捐赠与大体捐赠，都是由慈济致力推动而让大众了解，并带动捐赠风气。上人也感伤提及中秋节往生的陈绍明副总，生前守护教育志业，往生后亦捐赠大体，贡献医疗教育。

许多慈济人在自知病笃不久于世时，先从外地回到花莲慈院，入住心莲病房，往生后立即转往慈济大学，完成捐赠大体的心愿。慈济人能有此等精神能量，达成一般人或专家学者觉得很难做到的人间好事，是因为大家有共同的精神理念与宗教情操。上人指出，慈济人的宗教观是人生的宗旨、生活的教育，付出无所求，而且真诚感恩有行善付出、利益公众的机会，所以能够超越心灵的障碍，突破诸多外

在的困难。

科技发达，医疗可以运用高科技工具救拔病苦，然而人们为了发展科技，却破坏了环境。“我们唯有尽心力善用科技研发成果救治伤病，善用科技工具净化人心，让人人回归于善道，不要偏向脱轨以致社会混乱、环境毁坏得更快速。”

“要用正信面对世间；我常常说‘游戏人间’，是教大家不要让自己有压力，但是分秒不空过，尽心尽力，利用我们的生命，对人间有所贡献，更要在人间做出典范。”

### 品德教育

二十七日，教育志业王本荣执行长、简东源主任，以及慈济科技大学罗文瑞校长、慈大附中李玲惠校长等人前来精舍，恭请上人二十八日莅临教育志业三十周年庆活动；上人期盼教育主管们将教育

志业的人文精神系统建立稳固，才能向外推展、落实教育人文，“心不要着急，但是时间不要空过，要从教育净化人心。期盼在王执行长的带动之下，各校会合起来，将法脉宗门落实在教育。”

现在的大环境，让学校经营愈显困难。上人说，慈济教育有自己的理念和理想，不希望以应酬的方式争取资源，也不在表面与人争高下，而要靠实质，孩子来接受慈济教育，能够建立好品德，养成好习惯，有好规矩。若是慈济教育从幼教、小学、国中直到高中，都能落实品德教育，家长就会很放心，孩子也会舍不得离开慈济，高中毕业后选择继续就读慈济大学或慈济科技大学。

### 圆满好事

与慈济人谈话时，上人提到，成立慈济这一路走来五十四年了，总是分秒不空过，“即使达宏师父还在时，我行脚到台中，他邀我到溪头走走，我也不去；现在比较少出门行脚，生活范围就是在书房、会客室，天下事就在这张桌子处理；到会客室开会，与来自世界各地的访客见面。”

“精舍至今的修行生活仍然是

克勤克难，常住们共同守护这分法脉精神，即使天天辛勤劳动，他们仍然把法吸收入心，也能应机对众传法，我也觉得很安慰。只是很担心未来，年轻一辈的慈济人都是高知识分子，面对形形色色的社会境界，人人都很忙碌；‘忙’字是一个‘心’和一个‘亡’字组成，忙得心亡了，如果心中没有法，道心守不住，慈济魂也唤不回来。”

谈及海外慈济人、慈济事，上人说，每一位都很用心尽力投入救苦救难的慈济事，只是彼此观念不同，产生成见。佛法说五浊恶世，五浊之中就有“见浊”，见解不同产生烦恼，导致“烦恼浊”。

“各执己见才会有烦恼；如果不那么执着，总是用感恩心面对每一个人，就无从起烦恼、生无明。个人事小，天下事大，如果能够克服这个心灵障碍，心念一转，能帮助多少人离苦得乐！”

“要培养人才，若是让人进到慈济，却看到资深慈济人不合心，感觉这个团体不和气，会立即打消投入慈济的念头；人与人之间不合心、不和气，也就不能互爱，无法朝同一个方向会合力量做事。”上人期盼大家想得通道理，转得动心念，合心携手，将利益人间的好事做得圆满。

9/28 《农八月·三十》

## 分秒过去，分秒累积

【静思小语】把握因缘，珍惜时间，不轻视自己，长久累积也能成大力量。



## 四大志业应知根源

时值教师节，教育志业各校师生齐聚花莲静思堂，举行“焕·慈悲喜舍光芒；谱·跃动国际乐章——三十而立乐说教育人文传奇”慈济教育志业三十周年庆活动，参与志业体同仁精进研习的四大志业主管同仁共襄盛举；身体不适的上人，亦撑持病体前来观礼，并为众开示。

“感动啊，无悔！这一路走过来，看到教育志业很扎实，从一颗种子长成大树了。时间不断流逝，无影无踪，人的形象也悄然无息地持续改变；孩子会长大，年轻人会变老，老者凋零，这是自然法则。”

“非常期待各位同仁，不论是在慈善、医疗、教育、人文志业任职，我们有幸会合在一起，都要知根源：若没有慈善志业在过去五十多年深入社区，感受到贫穷人的老、病之苦，就不会有医疗志业；没有医疗志业，就不会办教育；有了教育志业，更是深深体会非要设

立人文志业不可。”

四大志业已成，而且从台湾扩及海外，慈济人的人道关怀足迹遍及五大洲。上人期待大家都能理解，五十多年来，慈济能够做出这样的成果，并非因为拥有庞大资源，而是全球慈济人将慈济的精神理念传播到世界各地，像是农夫播种耕耘一般，就地播下善种子，让慈济精神落地生根，长成大树，又能产生无量种子，就地开展庇荫众生的菩提林。所以一念心很重要，念念相续，能够把握方向不偏差更加重要。

“教育志业三十而立，有的是从慈济小学、慈济中学，再就读慈科大或慈大，一直都在慈济大家庭里；看见我们的孩子长大了，而且能够承担，方向正确，很安慰，而且很感恩！”

三十年前，慈济护专创校时的代理校长，现年百岁的杨思标教授，也来到静思堂和大家团聚。

“当初的杨教授、当初的我，和现在的杨教授、现在的我，虽然他

还是他、我还是我，相貌已经不同了，这就是时间导致的结果。”

上人感慨提到，虽然很期待上人在每一个场合都不缺席，但是刚才看见大家上台，有一个人永远无法出现了，就是长年为教育志业付出，在今年中秋节病逝的陈绍明副总。

“我们把握有限的生命时间，用在对的方向，就能提高生命的价值；假如用错了，不仅空过时日，还会累积烦恼业力。最近我虽然生了一场病，但我仍然感恩，感恩过去的每一秒都没有空过，感恩在自己的生命过程，能够把握一切因缘。”

“时间分秒过去，志业亦在分

秒间累积，所以我曾说，‘一粒米中藏日月，半升锅里煮山河’，慈济从非常克难的情形下迈开脚步，每月发放日当天，只能借米、借油煮咸粥供应给大家，米粒少、水量多，清清的粥汤能够映照旁边的树与后山；现在，台湾爱心米可以救助世界上许多国家的穷困人，慈济人也将日存五毛钱的‘竹筒岁月’精神，带给世界各地的人们，教大家汇集点滴之力，‘滴水成河，粒米成箩’，合力救助世间贫病困苦的人。请大家不要轻视自己的一份力量、一点时间，长久累积起来，就是很大的力量，共同造福人间。”

9/29~30 《农九月·初一至初二》

## 境界现前时

【静思小语】不要在凡夫境界中打转，而是以因缘观之，境过不留痕。



## 人生能走多长的路

二十九日，厦门实业家来台参访，并来到精舍与上人谈话。有人认为现在整体环境很好，就算想要做慈济，也没有贫苦人可以帮助。上人表示，再富裕的社会，仍然会

有需要帮助的人，不只是生活需要帮助，更重要的是人心需要净化，要为人指引正向。

“人们总是为了名利地位而不断地求取，求无穷尽，造作业力而不自觉；若要觉悟，必须打开心门，而心门还是要由自己开，人生的道

路要自己铺，将这条路从小路开拓成大道，而且铺得平坦，成为康庄的菩萨道，自觉觉他，自利利他。”

“人生到底能走多长的路？再如何长寿，也要经历老、病、死，这是自然法则。”上人说，有形的财物求得再多，人生一口气不来时，全都带不走。并说起曾经看过的一篇文章《一个人需要多少土地》，故事讲述一位白手起家的农人，辛苦耕种，不仅改善了生活，后来还拥有愈来愈多的土地与财富，但他仍然不满足，打听到一位领主愿意以低廉的价格出售大片土地，于是前往拜访。

领主告诉农人：“看你一天能走多远，走过的土地都是你的，但条件是要当天返回出发地点才算数。”第二天一早，农人就出发了，走了很远仍舍不得往回走，直到太阳偏西了还是不知足，在日落之前竭尽所能跑了回来，但已精疲力竭，最后摔倒在地死了！大家在土地上挖了一个坑，把他埋在里面，所以一个人最后需要的土地，只有埋葬他的那一小片范围。

“人生苦，苦于不能满足；人生悲，悲在贪瞋痴的心念无法消除。即使已经知道佛法道理，却又起了慢心与疑心，傲慢的心听不进一切善法，心有疑就不能建立信心，无法踏实修行，仍然迷茫造

业，让世间愈来愈恶浊。”

上人谈到昨天在教育志业三十周年活动中，志工陈春梅上台分享，她与同修师兄膝下无子女，到慈济大学担任同学们的慈诚爸爸、懿德妈妈，师兄真心疼爱他所接触到的每一位同学，直到毕业以后仍然持续关心、照顾他们，现在儿孙成群。去年师兄病逝，孩子们全部到齐陪伴身旁，告别式时并要求穿孝服行跪拜礼，遗体火化后还帮师兄入龕。

“人生的价值要如何评估？并不是看我们拥有多少财富，是要看我们做了多少利益人间的事。虽然说前脚走、后脚放，不过一路走，也一路铺展这条菩萨道路，后面很自然会有人跟上，接着铺路，所以行菩萨道不孤单，慈济是一个天下的大家庭。”

上人表示，做慈济，不是为慈济而做，是为自己、为社区、为大地——为自己的慧命铺路，为社区的幸福而付出，为大地的平安而保护地球。不要总是为了自己的享受而追求，会求得很辛苦。

#### 回归最初的那一念

三十日，上人与文史处等主管同仁谈话，叮嘱合力成就“慈济大数据”的文史资料汇整。

“最近时常感恩那一年、那一

念、那一群人——莫忘那一念，起了一念心创立慈济；莫忘那一年，自从一九六六年开始，每一年经历了多少事，这一些事由谁来做？莫忘那一群人，慈诚、委员、常住，都是在背后支持的大力量，将寸寸土地铺平，让大家有步步好走的道路。”

上人说，每年海外培训委员慈诚精进研习，看见来自世界各地的慈济志工，都很感恩。“他们离我那么遥远，甚至从来没有见过面，但是心灵如一面镜子，菩萨精神相互映照，人人都有一片助人的心。大家借力使力，人牵人、心连心，有因、有缘，才有力量成就这么多利益人间的慈济事。”

“合抱之木始于毫芒，要剖析最初的那一颗种子，找出种子中的基因，就在那一念间。人人本具佛性，偏偏人心执着，执着于名相，求名、求利的欲念没有尽头，但是求取得再多，人生最后什么都带不走。所以我时常警惕自己，莫求名相，因为一切到头来都是空；要回归于‘秒’，时间虽然无形相，但是每一秒都‘有’，从每一秒造作一切、累积一切。”

上人说，慈济人赈灾发放，不辞辛劳走到苦难人身旁送物资，还要九十度鞠躬感恩，这是发自内心的举动。“慈济人感恩受帮助的人成就自己行菩萨道，不会常常挂念着谁曾

经被我帮助过。心就像一面镜子，境界过了，人退去，镜子里就没有这个人，心镜擦得很干净，空无一物。”

“慈济人的心灵道场已巩固了，菩萨力行在人间；他们听了师父讲的话以后身体力行，影响很深，这就是慈济人的思想，不是无中生有，大家整理慈济文史，每一则慈济故事、每一位慈济人的言行，都可以追溯根源，有凭有据，都是很有价值的历史篇章。”

上人有感而发：“每一出大爱剧场，都让我觉得，人间若没有这些情在缠，没有戏可演。若总是在众生的烦恼情纠缠不休，就无法觉悟，当然就不能传法，是自绝慧命，只在凡夫境界中打转。我很期待人人把握生命的分秒，让自己的慧命点滴成长，能够回归‘大圆镜智’，要时时保持心里的这面镜子清净无染，可以清楚映照外境，但是境过不留痕，不要记挂着种种境界，不在人与人之间起烦恼。”

“境界现前时，要以因缘观之；感到苦恼，就要想起苦、集、灭、道——找出苦因，运用方法灭除，才能合理会道。不要让自己的心一直打结，要珍惜这个环境，认知自己所做的事很有意义，面对这么多人间菩萨，还可以传承法脉慧命。目标在前，传承于后，自己的身心要有归向。”

## ●联络处

## 慈济基金会总部

## 苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区  
景德路367号

TEL(0512)80990980

FAX(0512)65162885

## ●北京/天津

## 北京东花市联络处

北京市东城区  
东花市大街118号花市  
枣苑甲3-7号静思书轩2楼  
TEL(010)51162598

## 天津联络处

南开长江道C92  
文创园4号楼  
TEL(022)83560775

## ●上海

## 上海长风联络处

上海市普陀区  
大渡河路168弄22号H栋  
TEL(021)31108791

## 上海浦东联络处

上海市浦东新区  
东方路738号16楼  
1601室  
TEL(021)38970269

## ●江苏

## 昆山联络处

江苏省昆山市  
青阳南路285号  
TEL(0512)86176182

## 南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园  
大厦16楼 TEL(025)83207622  
FAX(025)83207622

## ●浙江

## 杭州联络处

浙江省杭州市延安南路  
8号天风商厦712室  
TEL(0571)87827477  
FAX(0571)87827477

## ●四川

## 成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇  
金堂工业园区临波路165号  
TEL(028)84989891

## 洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇  
通济路洛水慈济服务中心  
TEL(0838)8701332

## ●重庆

## 重庆联络处

重庆市北部新区  
杨柳路6号102室  
TEL(023)63113857

## ●福建

## 福州联络处

福州市鼓楼区福新路  
239号双子星大厦B座2楼  
TEL(0591)83357822

## 厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城3楼  
TEL(0592)5717706

## 福鼎联络处

福建省福鼎市  
星火工业区星火路3号  
TEL(0593)7966365  
FAX(0593)7997939

## 泉州联络处

福建省晋江市  
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号  
TEL(0595)8526 6602

## 漳州联络处

福建省漳州市  
芗城区竹禅街7-2号  
(君临天下6栋1-2号)  
TEL(0596)2020208

## ●广东

## 东莞联络处

广东省东莞市中堂镇  
潢涌第三工业区(永磁电子)  
TEL(0769)88187799  
FAX(0769)88183978

## 深圳联络处

广东省深圳市福田区  
八卦二路鹏益花园  
一号裙楼二楼  
TEL(0755)25910774

## 广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区  
松岗工业大道北5号  
(欧帝饰品公司)

TEL(0757)85219996

## 广州番禺联络处

广东省广州市番禺区  
石基镇新兴路4号  
TEL(020)38262432

## 广州天河联络处

广东省广州市天河区  
华景路33号  
TEL(020)38250402

## ●湖北

## 武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区  
三阳路三阳广场B座907室  
TEL(027)82809370

## ●云南

## 昆明联络处

云南省昆明市五华区  
人民中路傲城大厦  
B座7楼200号房  
TEL(0871)63622629

## ●静思书轩

## 苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区  
滚绣坊41号  
TEL(0512)65816171转3102

## 苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号  
TEL(0512)80990980转4202

## 厦门湖里店

福建省厦门市湖里区  
兴隆路582号之一A  
TEL(0592)5717229

## 厦门思明店

福建省厦门市思明区  
禾祥西路12号103店面  
TEL(0592)2285766

## 厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城大楼3楼  
TEL(0592)571 8815

## 北京富贵园店

北京东城区东花市大街  
118号花市枣苑甲3-7号  
TEL(010)51005558

## 北京静思书院

北京市西城区

前门西大街55号

TEL(010)83576080

## 上海长风店

上海市普陀区大渡河路  
168弄22号H栋1楼101室  
TEL(021)61231841

## 上海昌化店

上海市普陀区昌化路  
826号1幢104号  
TEL(021)52735827

## 深圳福田店

深圳福田区园岭街道办  
八卦一路鹏益花园  
1号群楼104  
TEL(0755)22380860

## 泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓  
改工程北12#27-29  
(梨园戏剧院对面)  
TEL(0595)22850338

## 福鼎古城店

福鼎市古城南路120号  
TEL(0593)7832707

## 长春宽城店

长春市宽城区北京大街  
420号百洋大厦1楼  
TEL(0431)82761800

## 青岛东海店

青岛市市南区东海西路  
51号16栋网点一层C户  
TEL(0532)58692826

## 无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区  
山水东路98号  
TEL(0510)85555805

## 广州天河店

广州市天河区华景路  
33号二层自编201房  
TEL(020)38208810

## 杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区  
大井巷20号  
TEL(0571)86573839

## 绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区  
二环西路396号乐润  
幸福财富中心11栋1号  
TEL(0575)85133292



摄影/赵耀

## 淨斯谷粮

理者礼也——送物以礼，敬在诚意，质纯其心，仪表人文。

纯粹五谷杂粮制成，无添加面粉的低GI（血糖生成指数）饼干。

淨斯谷粮不含奶粉、不添加蛋、不添加奶油，无氢化油脂、无防腐剂、无膨胀剂、无人工色素、无人工香料，精选二十余种天然谷物精华，纯粹展现谷物天然健康的原始风味。

淨斯谷粮的研发，也是针对灾难，平常可以当作茶点，当饼干吃；也可以当成热食，泡热水喝。两块谷粮就能止饥解馋，不用担心碳水量超载，方便携带，营养与美味兼具，让身体重新定义健康，为繁忙生活增添活力。



撰文/汤韶松、欧红艳 摄影/范盛花

## 十五载长情之路 山歌连连乐安居

今年七月，福建省南平市顺昌县遭遇罕见洪流，慈济基金会不仅勘灾赈灾，还决定继二00五年和二0一0年援建大爱村后，第三次在顺昌援建135户大爱屋。

十月十一日上午，国台办、福建省、南平市以及顺昌县相关政府部门领导，会同中国慈善联合会、清华大学的嘉宾，以及福建慈济志工共襄盛举，举行大爱屋援建奠基仪式以及振兴乡村项目签约。

南平市政协副主席、顺昌县委书记江建华表示，慈济大爱无疆，给受灾群众以极大的鼓舞，增强了他们抗灾救灾以及战胜困难的信心。顺昌关爱十五载的长情之路，慈济人以出世的精神让大爱成为一种普世价值。

林碧玉秘书长赋诗一首，诗云：

浓云聚刹那变色 百年不遇狂风临 仁寿洋敦陷水城 政府救灾解民困  
慈济闻讯送家园 今日奠基春节住 阖家安居又乐业 善孝人文好家风  
低碳环保好民风 仁爱长寿美洋敦 老幼共融大爱居 里仁典范代代传