

慈濟

2017年第11期 总第56期
准印号/S(2017)00000117
内部资料 免费交流

· 主题报导 ·

不一样的双11

· 特别报导 ·

推进生态文明建设，共行环保社会责任
首届海峡两岸环保民间组织交流座谈会

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

守护善念不止息

及时去除无明，
用心守护善念——
转贪为布施喜舍，
转瞋为柔和善顺，
转痴为清净智慧。



画作 林建宏

大爱共伴有情天 寸步铺路护大地

天地受污染，世间多苦难，不能袖手旁观；
爱心点滴累积、长情寸寸连接，人人心灵有共同的平台，人间温馨美好！

◆证严上人主讲 编辑部整理 讲于二〇一七年十一月一日至十八日



摄影/黄筱哲

今年十一月，菲律宾海燕风灾四周
年，回忆起当年这个大型灾难，
莱特省独鲁万市、奥莫克市、帕洛镇面
目全非，十三个国家地区的慈济人一波
波涌入救援，带动“以工代赈”，不只
帮助当地人的生活，同时安抚他们的心；
接下来从台湾送去组合屋，援建两个
大爱村，让灾区复苏。

翻开昔日照片，蓝天白云下，老
老少少铺平连锁砖，名副其实“寸步
铺路护大地”，连锁砖让雨水可以透
入大地，让大地能呼吸。

受灾的穷困居民，如今生活安
定；许多人甚至投入志工，守戒行
善，翻转人生。

菲律宾慈济人很有承担力，四年
来不弃不离陪伴，力量密集汇聚，耐
心接力，步步踏实，真正是“大爱共
伴有情天”。

本土志工平日照顾地方的弱势
孤老者，今年七月奥莫克附近的卡南
加镇地震，更快速赶往勘灾，及时
付出。受灾居民无家可归，住在帐
棚下，于是慈济援建一百二十户简易

屋，十一月五日启用。

这段时间，居民响应“竹筒岁月”，交屋典礼中，不仅带来装满零钱的宝特瓶捐出，更浩浩荡荡搬来自家种植的农作物，准备致赠给志工；志工于是现场举办义卖，所得援助墨西哥赈灾，居民纷纷响应，很感动一把青菜、一条香蕉、一颗南瓜，也可以帮助远方正在受灾的人们，原来不能轻视“粒米成箩、滴水成河”的力量。

慈济帮助他们生活复建，最重要的是心灵复健，建立起大爱长情，把世界上人人的情谊拉在一起；长情寸寸连接、爱心点滴累积，多么温馨美好的世间爱！

宏观天下，灾难偏多，令人无奈；灾害起于人心不调，为了满足欲念，你争我夺；享受短暂的快乐，却累积成祸端。一点一滴的污染，合起来变成一大片污浊，充满天地间。

解除世间苦难最好的良方，就从人心开始，累积善意成为清流，可以净化污浊。不要轻视自己的一念虔诚，也不要疏忽自己的一分力量；观念觉醒，人心改变，生态就会改变。

控制口欲、茹素护生，能减轻浊气。守住自己的一念心，对人宽一寸、对事退一步，就不容易起争端。这些生活中理所当然看似简单的事，是最不容易做到的；如果观念能转、能做得好，就是最简单的人。

今年岁末祝福的主题，为“大爱

共伴有情天，寸步铺路护大地”；同样生在天盖之下、地载之上，要关心天下事，觉有情人汇聚，把爱连绵地传出去；哪里有需要，就发挥“大生命”的观念去付出，彼此心灵有共同的平台，人人共伴。

天地受污染，不能袖手旁观，人人环保，尊重一切生命，寸步铺路没有偏差，让爱的能量普及全球，天长地久。

走到、做到、有体会， 就完成这段“道理”。

十月初，南非德班与约堡暴雨成灾；贫困人偏多，更经不起灾害，志工及时分成几个队组投入灾区关怀。

穷困者所居住的地方，交通不方便，加上大雨过后，山崩地塌，好几位阿嬷级的本土志工，平常行走就有困难，但不畏惧辛苦前往访视；她们说，灾难来临，要走在最前面，安住人心，多付出一点力量克服困难，就有多人可以得救。

她们很真诚，也负责任，珍惜救援物资得来不易，粒粒米、每口饭，都要提供给真正饥饿的苦难人，所以坚持亲自走到最需要的人家里去探视。

她们的交通工具很克难，大部分靠步行，最远甚至到离慈济德班联络点七十公里外的地方；十月为灾后关怀，团队共奔波了五百多公里，完成毛毯与白米的发放，嘉惠近两百户人家。

有位年轻的妇女，让阿嬷志工搂着、抱着；志工安慰她，事情都过了，不用害怕。她说，看到志工走过这么辛苦的道路来看她，她一辈子不曾有这种感动，所以哭了。

南非本土菩萨有心、有福、有愿、有力，自然就有周围的助力，让他们满愿。爬山、涉溪，很危险、很困难的道路，他们走过了，专注在使命上，去安抚困苦的受灾居民；他们不求回报，留在生命中的就是法喜充满。

他们完成了这段“道理”，走得对、做得到、也有心得，没有做的人永远无法体会、“无法度”。

平常他们到联络处闻法，要搭野鸡车，九人座挤了二十几个人，甚至把门挤开了，人跌下去受伤了，依然道心坚固，不放弃薰法；从闽南语、英文、方言辗转翻译的过程，内容增增减减，但他们吸收到精纯的法，听进去的是真实法，身体力行是“真精进”。

一般所谓“贫”，是缺乏物资，所谓“富”，就是享有财富名利。但也有“富中之贫”，拥有有形财产，人生却很贫乏；还有“贫中之富”，人贫志不贫，生活勤奋，生命真正富有。

苦难并不总是在贫穷人身上，富人也会因为忧怖诸苦恼而惊惶；快乐并不是在于物资拥有的多寡，南非本土志工们的欢喜，是在于富足的心灵；他们生活贫困，却甘愿将所拥有的一点点东西舍出去与人分享，而不是担忧下一餐；他们舍时间、舍体

力助人，无贪、无瞋、无痴，少欲知足，虔诚纯真，让人感动！

柔和忍辱心， 质直无谄曲。

在人群中行“六度”——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，在日常生活中做到“四摄法”——布施、爱语、利行、同事，只要有心，并不困难；但最重要的是“柔和忍辱”，调和人与人之间的态度与声色，时时柔和地表达。

《法华经·如来寿量品第十六》：“诸有修功德，柔和质直者，则皆见我身，在此而说法。”柔和忍辱能预防心的瞋恚毒害，避免损伤慧命，保护人人安全地行菩萨道。

除了柔和，也要“质直”，也就是“心正而无谄曲”。就像在墨西哥，能够让当地人对于外来的菩萨如此信赖，就是因为慈济人以质直心、无私爱，宽大包容，没有其他的企图，一心一意拔除苦难。

菩萨心就是质直心。志工在当地体悟人性纯真，体会人生无常，所以耐得起重重困难，欢喜修种种善行，也展现内在质朴善顺的本性，就是佛心。

普天之下，仍有许多人等待救援，同一个时刻，也有众多菩萨正在发挥生命的良能。及时付出，就能成为别人生命中的贵人。

请大家多用心！

◎

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

- 01 大爱共伴有情天
寸步铺路护大地

主题报导



不一样的双11

- 08 双十一用行动减量垃圾
- 12 易县家书情牵双十一
- 16 吉林大爱破冰双十一
- 22 福鼎双十一送健康关怀

特别报导

- 28 推进生态文明建设，
共行环保社会责任

首届海峡两岸环保民间
组织交流座谈会

慈善关怀

- 36 天涯咫尺 接力母爱
- 44 一对一陪您出去走走

人文教育

- 48 四川小太阳的微笑
- 52 琼海亲子共成长

健康之道

- 56 孩子手指脱皮怎么办

证严上人衲履足迹 释德仇

- 61 [内容提要]:

- 遇到人事问题，也许觉得委屈，上人教导当感恩磨练。“被‘磨’很辛苦，‘磨’人者也不轻松，因为烦恼未除，才会有不好的声色；要自我警惕，不犯相同错误。”

2013年4月创刊

2017年第11期 总第56期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省宗教事务局

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑志工/洪维 于晓晴

校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花

李雁 虑秦 林思婕 马丽惠 杨淑华

(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

释德仇
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2017)00000117

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



封面图说：
十一月十一日，来自华北、东北两百多位志工齐聚吉林永吉县关怀水患受灾乡亲，为两千八百户乡亲奉送米、面、油及御寒衣被等冬令物资。摄影/李立新



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



双十一在电商的不断宣传下，已然成为全民消费节，然而在民众消费快速增长的背后，是一连串惊心动魄的数字——包装垃圾已占城市垃圾90%，二〇一六年中国消耗了141亿个包装箱、230亿米胶带以及117亿个塑料袋，是二〇一五年的两倍。而今年，二〇一七年的快递垃圾即将又是去年的两倍……

同样的时刻，各地慈济志工用不同的方式度过双十一，环保宣导、冬令发放、偏乡义诊、清寒助学，用实际行动证明，盲目消费的快感，不如付出无求的欢喜；避免不知不觉“剁手”，一起脚踏实地净化人心。

苏州慈济志工在双十一教民众如何垃圾分类，倡导清净在源头。

· 主题报导 ·

双十一用行动减量垃圾

撰文/江苏苏州真善美志工 摄影/张秀英

苏州是举世瞩目的历史文化名城，文化底蕴深厚。苏州的美，犹如一幅精美的画卷，让人赏心悦目。但是随着城市的变迁、人口和经济的迅猛增长，生活垃圾的产量已超负荷，这座城市正在遭受着垃圾的污染。

十一月十一日，苏州市吴中区市容市政管理局、吴中区生活垃圾分类处理领导小组办公室主办“融

情苏州绿动家园”垃圾分类走进社区大型广场活动，附近各个社区的领导、艺术团、公益慈善组织参与活动。慈济志工受邀一起携手倡导环保，为绿动苏州付出心力。

“双十一”购物浪潮产生了大量的快递垃圾，一场“生态灾难”也正在降临，大型城市中，包装垃圾占生活垃圾的90%。国家邮政局统计数据显示：二〇一六年中国消耗

了141亿个包装箱、230亿米胶带以及117亿个塑料袋，是二〇一五年的两倍。而今年，二〇一七年的快递垃圾又是去年的两倍……

而目前处理垃圾的方法主要是以焚烧和填埋为主，苏州七子山垃圾填埋场目前库容已使用六百万立方米，二〇一八年底将被填满，七子山告急……

本次活动倡导和带动市民一起打造绿色生活，进行垃圾分类，实现垃圾的“减量化、资源化、无害化”，活动提醒大家“清静在源头”“理性消费”。

慈济基金会志工代表林宗明表示：“地球上的资源是非常有限的，我们过度使用消耗会使下一代子孙无资源可用并生活在

污染中。而垃圾是放错地方的资源，我们若能把它回收回来再利用，不仅延长物命还可发挥价值。作为平常百姓，我们可以从自身做起进行垃圾分类。”

资源分类 落实生活

为了增强市民垃圾分类放置意识，活动现场主持人特别通过有奖竞答的方式，与大家介绍四色垃圾桶投放标准及生活垃圾分类常识，市民积极参与互动问答。

市民朋友们在志工们的带领



志工们用手语演绎《清扫是舞蹈》。



主持人通过有奖竞答的方式，向大家介绍四色垃圾桶投放标准。

居民和孩子从家带来回收物资在志工的指导下分类投放。



下，依次来到资源精细分类区、可回收资源兑换区、环保酵素制作区等展示区进行参观；七个站点都有慈济志工进行环保讲解，环保纸制成的铅笔、手帕、环保袋、肥皂、环保酵素等作为奖品，鼓励参与互动的市民朋友们进行垃圾分类，落实清浄在源头。

有不少市民路过得知后，特意返回家中带来旧衣物投入回收箱，汤念勇阿姨就是其中一员。汤阿姨

表示：“这些旧的衣物放在家里没有用，别人也不会要，如果能进行回收再利用就太好！”汤阿姨还表示：“环保酵素非常好用，今天志工们还教会我如何做，我学到很多，这个活动特别好！”

成立“守护天使”公益服务社的朱晓飞表示：“暑假时去了台湾学习，得知慈济环保在这一块做得很棒，我们之所以成立公益组织，也是一念心，希望孩子们不仅在学

家长刘舜川表示，环境保护刻不容缓，我们要一起用行动来爱惜。摄影/张秀英



志工把握机会向每一位市民朋友介绍，环保其实是每个人举手之劳的事。

校学习专业课程，也能在组织的带动下服务社会。”

江苏常熟过来的家长钱峰表示：“通过今天的活动学习到很多，发现被当成垃圾丢掉的果皮，原来也可以发挥价值。慈济在环保、教育、人文等方面都做的很好，我也希望能加入进来，不断学习。”

家长刘舜川分享：“环保不仅是大人的事，也关系到我们孩子的未来。今天除了带孩子一起来参加，还号召了一些朋友和家人一起参与。环境保护刻不容缓，我们要一起用行动来爱惜。”

古人云：“勿以善小而不为”，垃圾分类我先行，举手之劳处处做。吴中区环卫科副科长崔志平表示：整个苏州市的垃圾较

严重，慈济的环保做的很到位，我们希望通过慈济志工对老百姓的宣导，让大家有垃圾分类的意识，进而减少垃圾的产生。”

高效率的环保是垃圾减量，主要还是“清浄在源头”。因此志工们在活动中除了向市民们宣导分类外，更提醒要减少一次性产品的使用，特别是塑胶袋、塑料瓶、包装袋等等。一个清浄的地球是大家每个人努力呵护的成果，需要人人从家家户户做起，如滴水起涟漪般发挥善的效应。不让资源落地变成垃圾，直接减少垃圾量且节省从垃圾中挑捡资源的人力、清洗脏污的水资源，全面提升环保品质，进而化浩劫于无形。

· 主题报导 ·

易县家书情牵双十一

撰文/摄影 北京、河北真善美志工



慈济志工在易县启动“一月一家书”的助学活动，志工们通过信件与关怀的学子架起沟通的桥梁。

看着志工舒娟丽，大爱孩子王湘湘抿着嘴又笑了起来。

“你长大了！”舒娟丽仔细端详着面前这个小姑娘，和她通信一年了，也有好长时间没见面了。

投影的画面中，春寒料峭，接近零度的操场上一张大黑板、几个凳子，是孩子们学习的课堂，这是二〇〇三年二月新疆喀什大地震后的场景，也是慈济北京助学之路的缘起。

北京志工目睹灾后残破的景象，心疼没有教室上课的孩子们，一念悲心，认养了两所学校。为筹建学校经费，即使有非典疫情，志工们也仍然坚持做素粽、小吃义卖。当初北京只有五位慈济志工带动，如今慈济北京助学活动已在涿源、易县走过近十年，与数千名学子结下好缘。

爱行千里 情牵助学

十一月十一日，一百四十九位慈济志工前往河北易县发放奖助学金。易县的奖助学金发放活动延续至今已是第九年，自从二〇一五年启动“一月一家书”的活动后，志工们便通过信件与关怀的学子架起了沟通的桥梁，孩子们从中也感受

到来自慈济大爱妈妈爸爸的关怀和温暖。如今的助学发放现场气氛温馨，如家人团聚般其乐融融。

初冬的微寒，依然抵不过孩子们的热情，一推开礼堂的门便听到大家热烈的掌声，孩子们早已在会场等候。有同学认出了自己的大爱妈妈，欢喜地喊了声“师姑，我在这儿！”

此次因病无法前来的志工曾云姬，在海峡对岸仍心心念念易县的孩子们。她在给孩子们的信中写到：“去年及今年的春天，我们一一前去同学们家中访视。不管远近，我们都不会放弃任何一位申请奖助学金的同学。虽然家里经济困难，但是你们克服困难的勇气和毅力让我们叹服。希望同学们要饮水思源，懂得感恩，不枉这么多人对你们的爱与付出！”

志工们用心准备了书、大燕麦和祝福小挂饰送给助学的孩子们。书籍选择了证严上人的《撒下好命的种子》和《静思语-孝为人本》。期许每个年轻人都是可以成为好命的孩子；也希望孩子们能孝顺父母，尊敬师长。而大燕麦是希望孩子们能有一个健康的身体，同时要时时敬天爱地，珍惜食物，感恩我们现在拥有的一切。配上“智慧”“健康”“幸



许小善说：“在生活中和学习中遇到烦恼的时候，会看大爱妈妈隆岚的信。”
摄影/王云岫

福”“静思”等红色小挂饰，则是希望带给孩子们祝福与温暖。

鸿雁传书寄真情

志工隆岚和许小善分享他们彼此之间的感动和收获，并没有准备稿子演讲，而是向大家分享平日通信的内容。

“师姑，最近和我同年级的一个女孩儿意外辞世了。我很吃惊很难过，对于死亡，我也有些害怕。我想知道，您是怎么看‘死亡’这件事儿的？”小善在面对生死离别时，写下自己内心的感受。

当时隆岚也以真情回复道：“小善，生命无比珍贵，我们任何人都没有了断自己生命的权利。人的一生，都会遇到困难或是不如

意，我们都要有勇气去面对。正如我们的证严上人那句静思语：‘我们要接受天下人、事、物的磨炼，方能成为一个坚强的人。’有出生，就会有死亡，这是一个过程，就像花开花落一样。”

另一边，大爱妈妈舒娟丽一转头便看到了那张久违的面孔，青春的脸上洋溢着笑容，一对浅浅的酒窝隐约可见，这个乖巧可爱的女孩叫王湘湘，是志工舒娟丽认养的大爱孩子。

这次见面，湘湘没有了第一次的羞怯，从她笑意盈盈的神情里，也看到了她面对苦难不幸的乐观。其实湘湘的生父早已去世，家中还有一个上小学的妹妹。母亲已改嫁，继父长期在外打工，两人之间并没有太多交流。

因此，当湘湘说起妈妈在田地里做农活时晕倒的事，满怀担忧与愧疚。湘湘眼里充满泪水地说：“师姑，我好多次都想辍学，想回家帮妈妈分担家庭的重担，妈妈太辛苦了！”

舒娟丽紧紧拥抱她，轻拍她的肩膀：“放松下来，别给自己太大的压力，身为女儿，一颗心永远都是惦记着自己的父母亲，但是现在你的力量还很弱小，只有等你学业有成，有了好的前程，才能真正的

帮衬你的家庭，更何况妈妈并不希望你放弃学业，她比任何人都盼着你能考上大学，湘湘，一定要再加油哦！成为妈妈的希望和骄傲！”

就是这样的真情通信方式，让大爱妈妈爸爸们和孩子们之间建立起了深厚的感情，彼此信赖，成了真正的亲人。虽然一年两度的助学金发放，对于志工与孩子们来说相聚太过短暂，但其中以书信为媒的情却深，意更浓，愿这份大爱蔓延相续，充满人间。

看着手中志工亲手制作的静思语书签，同学们眼睛湿润了。摄影/王云岫



· 主题报导 ·

吉林大爱破冰双十一

撰文/摄影 华北、东北真善美志工



领取完物资的乡亲带着志工们满满的爱与祝福，欢喜地和大家告别。摄影/文又加



慈济在东北的首场冬令发放于十一月十一日在吉林展开。摄影/丁玎

“水患后对我们嘘寒问暖的，问我们缺什么，我们说缺米、面、油，没想到你们真的来了，我们非常感谢。”乡亲张艳听记起志工在她受灾最无助的时候，给予安慰的力量，这一份情她永远忘不了。

十一月的东北，受冷空气影响气温骤降，部分地区已经开始降雪，提前入冬。慈济志工受台办和县政府以及政府基层单位邀请关怀受灾乡亲。十一月十一日至十二日，来自华北及东北的两百多位志工来到吉林省永吉县，在四个发

放点为近两千八百户乡亲奉上米、面、油及御寒衣被等冬令物资。

大爱共伴 合力发放

东北的温度已近摄氏零度，先遣志工已在发放前一天抵达发放地点。天才蒙蒙亮，各项工作已有序展开。印着慈济基金会致赠的大米一袋袋被运下卡车，早早赶来领取发放物资的乡亲，看到此景纷纷上前帮忙。学校的学生们也都联动起来，协力搬运物资。

台办副主任赵冬曾参与受灾乡

亲的入户访视，被慈济人的悲心善举所感动，共同参与冬令物资的规划事宜。共计五千多户一万四千多人的大型冬令物资发放活动，将分为两梯次进行，十一月是第一梯次，第二梯次将安排在十二月份进行。

永吉县统战部部长孟繁欣在发放仪式中致词表示：“这次发放的物资，确确实实都是灾民所急需的，慈济的这份大爱与对灾民的关怀，让我感受特别深。你们的大爱情怀，更加坚定永吉人民恢复重建的信心和决心。”

热粥暖身 静思语暖心

“大娘您冷不冷？别着急啊，等一会就到您了，放心，我们陪着您呢！”志工耐心安慰独自来领物资的奶奶。发放现场气温已达零下三度，为了让等候领取物资的乡亲们身暖、心暖，志工为乡亲们提前准备好了小米红枣粥，一杯杯装在环保杯中，虔诚奉上，并叮嘱道：“趁热喝啊，杯子留起来还可以循环利用！”

“你们想的太周到了，我们正



志工张萍叮嘱道“趁热喝啊，杯子留起来还可以循环利用！”乡亲们都由衷感慨“你们想的实在是太周到啦！”摄影/魏莹

冷着呢，这碗粥比给什么都强，太及时了。”乡亲们纷纷啧啧称赞，喝到口中更暖在心田，感受到亲人般的温暖，感恩不已。

当地志工柳娟共同熬煮热腾腾的小米粥，她说：“看到乡亲们领受物资的那份由衷的欢喜，深深觉得很温暖。慈济志工不是为了赈灾而赈灾，而是在救灾的同时，又给予人文的关爱。”

清冷的学校操场逐渐弥漫出浓浓的暖意，整齐列队的乡亲们拿着物资发放单依序领取，而伴随着每一件物资送出的，还有慈济志工的深深鞠躬，代表了对受灾乡亲们无

限的关怀与祝福。

“祝福别人，就是造福自己。”发放中，志工还为乡亲们送上一份特殊的精神财富——证严上人的静思语，让乡亲们暖身又暖心。

我们都是一家人

“大水冲的什么都没了，当时得到你们的帮助，给我的米面现在还吃着，发的被褥还用着。”

乡亲彭女士带着孙子来领物资，再次见到志工分外欢喜，她感恩志工在灾难后第一时间来探望和陪伴，并把志工赠予的“感恩”吊

乡亲抱着大米满心欢喜地说：“感谢慈济送来这些救命粮食，因为有慈济，这个冬天我们不怕了，地里绝产了，过年没有吃的，现在可好了，能吃两个月了。”摄影/李立新



志工承担起了负重的任务，帮乡亲扛着米面的身影，穿梭在人群中。摄影/文又加

饰随身携带。“我要天天看，人人献出一份爱，社会就祥和。”

搜登站镇党委书记孙晓光于百忙之中赶到了发放现场，也来到动线搬运大米，并帮乡亲送到车上。孙书记真切体会到志工们无私付出的大爱精神，由衷地表达了对于慈济团体和志工们的敬佩和谢意。

乡亲丛女士因病双目失明，志工许评搀扶她领取物资，她说：“尽管我眼睛什么也看不到，但是我能感受到你们的热情，不在乎东西多少，这份情谊太珍贵了。”

对于老弱妇孺乡亲们，志工们则会贴心地把沉甸甸的米和面，送到

指定的地点或者车上。乡亲刘女士已与志工非常地熟悉，她说：“就算不知道你们叫什么名字，但是只要看到所有穿制服的志工，都会感觉非常亲切，如同一家人一样。”

领取完物资的乡亲，带着志工给予满满的爱与祝福，欢喜道别。

“感谢，感谢你们的援助，你们就是我的亲人啊！”一位大娘在已启动的三轮车上，流着泪水拉着志工的手说。那一抹的微笑及欢乐的身影，渐离渐远，却也永远地印记在志工的脑海里。大家互助的爱心，是一股最温暖的力量，将陪伴着永吉县的乡亲温暖度严冬。

· 主题报导 ·

福鼎双十一送健康关怀

撰文/摄影 福建福鼎真善美志工

钟主任感慨地说：“村里老人多，看病问题村里是心有余而力不足，由于离市区远，老人看病不方便。现在市区医院里的医生能下乡来免费为老人看病，真的是太好了！”

十一月十一日，福鼎市医院与慈济基金会联合义诊在福鼎市叠石乡叠石学校进行，从千禧年开始一直延续至今的义诊活动第三次在

这里举办。这次活动中，骨科、外科等十科骨干医师及医护人员一百七十人，志工一百四十人一起参与联合义诊，为六百四十三位乡亲们送上健康关怀。

分诊细流次序好 定点诊间细服务

“从上周开始，我们的医护同仁和志工就已经入乡入户发放义



双十一福鼎市医院与慈济慈善基金会联合义诊在福鼎市叠石乡叠石学校进行。摄影/郑尔婷

考虑到一些乡亲因为路途遥远或腿脚不便无法到现场，医护人员组成小分队到病患家里义诊。摄影/郑尔婷





(上) 小志工也加入环保倡导行列，为乡亲们解说环保知识。摄影/郑尔婷

(下) 候诊区里，医护志工为乡亲们按摩互动。摄影/郑尔婷



人员就一起到学校打扫卫生，清理教室，布置义诊现场。现场还设有独立的候诊间，方便乡亲前来就诊；而距离各个科室不远的是取药窗口和化验室，俨然一个微缩版的医院。义诊开始，乡亲们在志工和医护人员的引领下，一一来到对应诊室。

与平日在医院里拥堵的情景不同，等候的乡亲在志工们递来的热茶和糕点中，放松身心。现场还有精彩的小品剧、环保倡导等活动同时进行，参与义剪的理发师为乡亲们洗头剪发，温馨的互动中乡亲们流露出开心的笑容。

慈济医疗手牵手 医病拔苦逐笑颜

七十二岁的王振汉拄着拐棍，开心地与熊正平医师打着招呼，原来前段时间老人摔断了脚就是熊正平医师主治的。老人十分欢喜地

说：“如今在义诊现场见到自己的主治医生，就不用到医院去复查，这样太好了！熊医生真好，见到病人都是笑嘻嘻的！”

八十一岁的宋维新老人由于心脏及支气管不好，要到三楼检查，但走两步台阶就气喘吁吁很是艰难。志工李爱民发现后，便请几位志工合力将老人抬到三楼完成检查和看诊。老人红着眼眶说：“你们真的太好了，就是亲人也没能这么好，今天医生下来这里给我检查，我感到很满足啊！”

老人是五保户，没有家人，志工李爱民全程陪伴老人完成看诊。

医生开了一些药给老人，因老人家不识字，志工还特地请来杨梅溪村钟岩福主任来帮忙教老人药的用法及用量。

钟主任感慨地说：“村里老人多，离市区远，老人看病不方便，村里是心有余而力不足。现在市区医院里的医生能下乡来免费为老人看病，真的是太好了！而且为了这次义诊，您们跑了好几趟发义诊券，让您们辛苦了！”

志工李奕炳与董林一路背着一位腿脚不便的老人家到诊疗结束。李奕炳说：“老人家没有儿女陪同，我们就只能背着老人家



今年特别增加分诊动线，医护人员事先了解乡亲病况，以便更快速准确地为乡亲找到对应的医生。摄影/陈丽群

诊券，向乡亲们通知了义诊活动。今天的义诊现场，也已做好了周密的准备，各个环节都有医护志工引领，力求让每一位乡亲们能够顺利地圆满地就诊。”福鼎市医院副书记吴家宝说。

早在活动前一天，志工和医护

上楼一路看诊，这是再正常不过的事情。能够帮助关爱别人是件特别幸福的事儿。”

董林说：“我儿子在上海工作的时候，曾经生病受到慈济志工献血的帮助，所以我很感恩，便决定自己也加入慈济，用自己微薄的力量去回馈社会。”

体恤病者难就诊 入户往诊医者心

“病人不能到的，我们走过去。”考虑到还有一些乡亲因为路途遥远或腿脚不便无法到现场，医

护人员便决定组成小分队到病患家里义诊。七十四岁的患者王友英半年前在山上干活时发生意外，导致颈椎受伤瘫痪在床。子女均在外地工作，家中平时有丈夫照顾。志工入户时，家里只有王阿姨一人。医师涂书画来到王阿姨身边，握住她的手，用方言与之亲切交谈，并做各项检查。

义诊小分队也来到叠石乡竹洋敬老院为老人们看病，理发师陈清清一起前来为老人理发。翁大爷笑着说：“你们真的是太好了，我们从来都没有想过你们会来敬老院，

志工们得知老人上楼困难，合力将老人抬到三楼完成检查和看诊。摄影/李爱民



医护人员看望瘫痪在床的乡亲，为她做各项检查。摄影/邵宇星

还给我们看病理发！”

八十二岁的包婆婆患有帕金森、糖尿病。搀扶包婆婆坐下后，丽斌护士帮忙消毒，测血糖。志工小甯蹲在包婆婆身边和老人话家常，包婆婆开心地说：“好命好命，你们来看我，现在真的是好命。”康复科的周震医师这时走了过来，“就是膝盖处疼吗？”说着便蹲下来，检查婆婆的膝盖，并不断询问平时的情况。检查后，周医师俯身跟包婆婆说：“那我开些治膝盖疼的药给您吃好不好？”包婆婆开心地说：“好，那要吃！”

义诊结束，周震主任分享：“上门看诊，给平常不方便看诊的孤寡老人和缺医少药的病患送去关心，让我们也深入了解到留守老人的生活质量，我很珍惜这样的机会，希望大家能够持之以恒地将这份关爱带给我们身边需要关爱的人。”

叠石乡副乡长廖诗银代表当地乡镇干部，对此次的义诊活动表示十分感谢。叠石乡乡亲代表涂华红说：“云叠石乡离市区偏远，去一趟不容易，导致大多数父老乡亲们都将就着，这次的义诊活动给我们带来了实实在在的便利。”

■

推进生态文明建设， 共行环保社会责任

首届海峡两岸环保民间组织交流座谈会

撰文/董嘉堃、朱凤英、陈雯婷 摄影/张川、黄德欣、吴虹

这次的会议相当务实，我们要好好利用这个搭建的平台，好好探讨关于生态文明建设。我们两岸有这样环境保护的人士，携手同行，造福当代子孙后代的使命，我相信我们可以走得很远，做得更好！

——中华环保联合会主席 孙晓华

当前，推动生态文明，倡导绿色生活方式已成为时代的主旋律，海峡两岸的环保民间社会组织，充分发挥各自优势，整合各方资源和社会力量，共同携手推动生态文明建设。

为扩大深化两岸环保民间组织的交流与合作，首届海峡两岸环保民间组织交流座谈会十一月十四日在厦门慈济举办，以“推进生态文明建设，共行环保社会责任”为主题，旨在增进海峡两岸的环保民间组织交流、发展与合作，共行环保社会责任，厚植绿色化的生活方式贡献民间力量，为两岸同胞共同驶向美好未

来扬帆启航。

主办单位中华环保联合会与慈济慈善事业基金会共同邀请了中国生态文明研究与促进会、浙江省环保联合会、环友科学技术研究中心、福建省环保志愿者协会、清华大学学生绿色协会、厦门大学绿野协会、武汉绿色江城环保服务中心、江苏绿色之友、自然之友、什邡大爱感恩环保科技有限公司、台湾大爱感恩科技有限公司等十六家单位与会。

会中，每一位民间组织代表对于各自推动环保的方式以及成果充分发言，彼此借鉴，并对慈济多年的环保经验表示赞许与认同。

中华环保联合会主席孙晓华提出：“十九大对美丽中国，生态文明建设提出更多的要求，和谐加上美丽，怎么样实现美丽，任务非常艰巨。我们要重新做一些思考，一些探索，特别需要胸怀和境界，把生态安全能够上升到更高的境界。”



厦门市环保局党组成员、总工程师师强致辞时表示，二〇一六年厦门市成功获“国家生态市”命名，离不开社会各界关心环保事业人士的支持配合，特别是中华环保联合会充分发挥宣传引导等方面的作用，做出了有益的尝试和贡献；慈济慈善事业基金会多年来致力于倡导垃圾减量、提倡资源回收，不遗余力坚持与推动环保工作，赢得了社会各方面的广泛认可。



原厦门市副市长、市政协副主席，现任厦门市教育基金会理事长潘世建致辞时表示：“今天非常高兴作为学生来这里学习，全人类共同面临着环境问题的挑战，要携手在一带一路共创绿色经济，我们要从富国走向强国，不能做有愧于后代的事，任何人任何组织要积极来行，期待为两岸环保作贡献。”



对于如今的气候异常，慈济慈善事业基金会秘书长林碧玉表示：“气候异常与人心不调有很大关系。证严法师鼓励大家用鼓掌的双手做环保，心灵环保最重要，如何清净在源头，做好源头就减少垃圾的产生。如何在小朋友就开始教育，小手拉大手，从生活中就养成习惯，才能使地球减缓暖化。”



中华环保联合会秘书长张永红则表示：“近年来，海峡两岸的环保民间社会组织，充分发挥各自的优势，整合各方资源和社会力量，为推动生态文明建设充当政府的助手，为我们赖以生存的地球家园贡献各自的力量，已形成了各有所长的工作特色。”



二〇一七年十一月十四日，首届海峡两岸环保民间组织交流座谈会在厦门慈济举办。



中国生态文明研究与促进会执行副会长李庆瑞，从十九大精神分析如何推进新时代美丽中国建设。“生态文明是中华民族千年大计，我们的社会民间组织，特别是环保民间组织是从事环境保护工作的重要组成部分。两岸又是一家亲，主办的单位是我们国家最资深的国家环保联合组织，我们慈济基金会所奉行的理念，如敬天爱地、与地球共生息、用鼓掌的双手来做环保等等都非常好，非常符合我们当前环保的理念。”

环友科学技术研究中心理事长李力介绍：“我们中心倡导和推广绿色生活方式，我们的环境教育是针对老师的，他们学会了，就带着孩子一起活动，这样带出来的学生，年年参加比赛，被大学择优录取，很多孩子树立志向学习环保，有的孩子在国外学习之后已经回来，加入了NGO。”



江苏绿色之友的宗旨是追求自然，倡导绿色文明，促进可持续发展。在环境教育方面，环境保护的监督，需要公众的参与。江苏绿色之友秘书长王丽娜说：“为什么说我们机构要借用很多的力，因为靠我们一个要做起来是很难的。所以我们在大力推动环保法、大气法，让大家了解如何用法规的手段来监督企业。”

浙江省环保联合会常务副秘书长虞伟介绍了机构基本情况，以及目前开展的业务。“浙江省环保联合会为政府提供决策建议、组织开展环境维权活动、开展环保社会组织能力建设、交流、传播、培训、承接政府有关部门开展的工作。”



走遍中国的“环保侠客”，武汉绿色江城环保服务中心主任柯志强说：“做一些扎实的事情，改善在地的环境，我们是觉得非常欣慰的，我觉得我们所有的荣誉都是属于志愿者。我们的报告真实，证明我们有了一些价值。我最大一个感悟，环保和慈善是相关联的，任重而道远，对于我来说，我只能说一百年太久，只争朝夕。”



对于本土环保的发展形态，福建省环保志愿者协会副会长方垂弘分享：“福建沿海社会各界海洋环保志愿者的精神，感染了许多人。如在泉州石狮等地区，众志成城，万众合力，以极低的财政投入处理数百吨海滩垃圾，并形成良好的公众参与生态环境保护的氛围，建立了海滩垃圾管理的长效机制，同时形成了良好的地域生态文化，丰富了福建生态文明建设的内涵。”



清华大学学生绿色协会会长马燕婷表示：“面对日益恶化的全球气候问题，将可持续发展作为校园发展的建设目标。规划绿色大学办公室来进行推进，并且有专家委员会提供咨询指导。绿色教育的方面，学校创建了绿色体系，以绿色要素为延伸，立足校园，走向世界。”

福州大学老师，慈济志工胡颖，分享环保改变生命的故事。“志工有智慧地把环保植入慈善，引导、陪伴弱势群体投入环保，做资源回收分类，亲近大地，可以让他们忘记痛苦，开启心灵的富有，生命翻转，找回人生的幸福，同时又能回馈社会。”



厦门大学绿野协会理事林雨帆分享：“绿野协会在厦大思明、漳州、翔安校区各设一个分会，品牌活动有滩涂体验、红树林巡护、红树林生态营、红树林作坊、红树林行动月——秋茄育苗与复种。在这些活动中，希望改善活动过于形式化、环保气氛减弱、效率降低的问题，让大家可以在自然中体验心灵环保，并且人人都可以参与。”

什邡大爱感恩科技环保人文教育中心负责人廖劲分享，自汶川地震之后，慈济为抚平伤痛，来到四川，至今未曾离开。“什邡大爱感恩科技承担了环保教育的功能，来参观的人也可以看到城市矿产拆解的过程。虽然我们不是教育专业，但是希望能够做到用心就是专业，用专业的态度来对待这个工作。”





自然之友成立于一九九四年，是全国最早的民间组织之一，提倡可持续生活的新概念，思考做为一个公民，如何更好的把地球交给下一代。目前自然之友以垃圾分类与减量、生态保育为重点。

自然之友核心志愿者孔爱华分享：“广州日均垃圾大约是二点五万吨，目前广州日处理垃圾的能力共计只有三千吨（含垃圾焚烧厂），其余都是填埋。五座在建设的垃圾焚烧厂仍无法投入使用，碍于市民对污染的忧虑。所以重点还是引导市民尽量在家里就将垃圾分类以及分解掉，减少垃圾的排放。”

在本次环保座谈会上，大爱感恩科技股份有限公司研发部高级专员林正雄博士注意到一个细节：“你们有没有看过环保会议，桌子上却都放着瓶装水，今天所看到的都是瓷杯，表示大家是真心想做一些事情。”目前，中国已成为最大的瓶装水消费国家，但是瓶装水有多干净，大多数人无法看出来。证严法师一再告诉我们：“聪明的人想着是一再开发，但有智慧的人要想着如何回收再利用。”



林正雄分享：“所以当我们研发手套、眼镜的时候，一方面要有护目的作用，一方面又要求其材质是环保的。大爱感恩有三个使命，一个是环保人文，二是爱心接力，三是完全回馈。我们是社会企业，盈余百分之百捐出来，因为我们要做慈济救援的后盾。”

无锡知名企业家潘霄燕，为了做慈济，她辞去所有职务。潘霄燕说：“上半辈子用生命做企业，现在我要用下半辈子去做慈济。”每个城市有不同的特点，无锡的特点是以环保入法门，再加上借政府之力一同搭建平台，借志工付出无所求的精神，来弘扬慈济的环保理念。潘霄燕分享：“我们最大的亮点是‘实做’，它的特点是打破环保站的概念，改为家庭的模板，用环保的十字口诀进入家庭。我们还有学校的模板、企业的模板，让大家知道环保并不难。”



半世纪以来，全球气候异常，灾害频传，人类生存环境的不断恶化，保护人类共有的家园成为地球人的共识。但是，共行情况却是不容乐观的。厦门慈济郑专生组长分享：“保护地球不只是有共知，还要凝聚共识，起身共行。环保是慈济推动的志业之一，力行环保被慈济人视为本分事。福建的厦门、泉州、漳州、福鼎等地的环保志工，用心在当地，扎根于社区落实环保。慈济与政府合作在鼓浪屿最繁华的龙头路设立环保驿站，志工每日在环保驿站宣导环保，还多次走学校走社区，或上街宣导或实作带动。来自世界各地的游客，在游玩鼓浪屿之余也可以走进环保驿站，带回一份不一样的收获。”



不忘初心悲智行 永续使命大爱行

慈济慈善事业基金会秘书长林碧玉总结道：“慈济在大陆已经超过二十七年，正式登记注册迈向第十年，下一个十年我们还是会永续我们的信念，不忘初心悲智行，永续使命大爱行。”

中华环保联合会主席孙晓华感叹：“很多会议论坛，从来没有像今天这样的会议这么务实，我们要好好利用这个搭建的平台，好好探讨关于生态文明建设。我们两岸有这样环境保护的人士，携手同行，造福当代子孙后代的使命，我相信我们可以走得很远，做得更好！”



来宾参观厦门慈济环保教育站，慈济志工为大家介绍用塑料瓶做成的“水立方”。

· 慈善关怀 ·

天涯咫尺 接力母爱

撰文/郭凤仪、王云岫 摄影/王云岫

绵绵细雨，路面湿滑，
志工搀扶着失明的刘爱民小心下山；
一路辛苦，但他很幸福，因为志工帮他圆了去母亲墓地的梦，
他跟妈妈说：“不要总牵挂我，有这么多好心人都来帮我了。”

才刚转进山村里的石墙边，刘爱民一听到志工脚步声，连拐杖都不用，急切地寻声出来迎接。“我记得你们，来、来，快点进屋里来吧。”刘爱民高兴地喊着。

在细雨里，庭前的菜园更显得郁郁葱葱，那是在母亲过世后这段时间，他脸上难得露出的微笑：是发自内心的欢喜，连嘴角上泛起了疱疹，也都忘了疼。





二〇〇九年慈济在河北省易县首次冬令发放，二〇一一年增加了富岗乡，年迈的母亲、失明的儿子前来领取物资，也与慈济人结缘。今年母亲过世，墓地离家走路虽然只需要十几分钟，刘爱民却无法前往，志工专程陪着他去上香。（摄影/郭风仪）



视盲独居 遥想娘亲

今年十月初，大陆北京和河北易县慈济志工，得知山中贫户刘爱民，年迈的母亲于六月过世了，一行十六人特地前去探望。

志工进门后，讶异家中环境打扫得一尘不染，很难相信这是一位近六十岁的独居盲人自己摸索打理的。他们牵着爱民，坐在母亲生前常坐的小沙发上，他向志工回忆着母亲过去对他的种种好。

说到深处，他感叹自己眼盲，让他从母亲下葬后，就再也无法去墓地看一眼。他既不知墓地在哪，也无法一人前去，天天除了孤单思念，他寸步难行，有愿难了。

了解到刘爱民的心愿，志工分头张罗，准备了一些素果，并找了村里邻居带路，大家陪伴刘爱民上山祭母。

上山的路，碎石蜿蜒，一地的落叶被踩得沙沙作响。两位志工小心翼翼地左右搀扶，深怕一个闪失，让刘爱民跌坐泥泞。

微雨敲打着黄澄澄的柿子，雨丝连绵，凉意拂面，宛若清明时节，思亲加倍。走了约莫十多分钟后，母亲的墓地近在眼前。

摆好了素果，燃了一炷香，刘爱民在志工的协助下，跪在母亲坟前；志工们轻声唱着佛号，和刘爱

民一起缅怀母亲。

“妈妈，你听到了吗？这么多好心人都来看你了。你不要牵挂了，我现在很幸福，你可以安心了……”

“妈妈，你不是爱听歌吗？我再给你唱一次你最爱听的歌。世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝……”

清亮的歌声，响彻孤坟山林，刘爱民思念母亲的深情，触动了在场的人，不禁泪下；陪伴带路前来的六十六岁聋哑邻居王秀英大娘，更是泣不成声。

母子情深 互为眼耳

慈济志工与他们母子俩结缘，是在二〇一一年仲夏，易县冬令发放行前访视时。访视小组第一次来到刘爱民家，同样也被庭前绿意盎然、生机勃勃的景象所触动，不能置信这是一对贫病交集的母子，所孕育的菜园。

刘爱民十二岁在校园玩耍时，被工地施工弹起的小石子打穿了右眼，满脸鲜血；虽然赶紧送往北京的医院急救，但没能挽回。而左眼也因为连带感染发炎，双眸从此失明，再也看不见任何缤纷，眼前只剩一片残黑。

志工们同情刘爱民的遭遇，

也被母子俩相依相偎、相互照顾的亲情所感动。母亲邱玉莲身高不到一百五十厘米，娇小瘦弱，也因为年岁已高，耳朵有些重听；但母子俩互为眼耳、在贫病的岁月中扶持相伴。

刘爱民对母亲的照顾无微不至。每日晨起，他替母亲端盆洗脸，接着打理三餐。煮饭由看得见的母亲生火，刘爱民负责刷锅、洗菜、烹煮。而家中其他大小粗活，洗衣、打水、拖地、整理菜圃等等，他都当仁不让，抢着帮妈妈做。

冬日是刘爱民母子俩最难熬的季节，天寒地冻，刘爱民买不起蜂窝煤，也因失明无法砍柴，但为了帮妈妈保暖，他每天都走到林子里，捡拾一整篓没人要的落叶与残枝，这是母子俩过冬最重要的取暖来源。

曾经在二〇一〇年一个腊月冬夜，母亲突然体温骤降，刘爱民多次轻摇母亲脸手，却都呼唤不醒，吓得他号啕大哭，赶紧呼叫邻居帮忙送医。好在及时抢救回来，母亲没有抛下他独自离去，当时连红棺材都已经备下了。

日光斜影、白云苍狗，事隔七年，那摆放在置物间的红棺材，今年六月十八日陪母亲入土长眠了，享寿八十八岁。

相伴了一甲子，爱民再也听不

见母亲的声声呼唤；每日耳畔，只有喜鹊叫鸣与风声萧萧。

团圆饺子 余味深远

上坟后，几位志工在拥挤狭小的厨房里进出张罗着。刘爱民家依然是那种很老旧又传统的地锅灶房，但这些难不倒志工，大家分工清楚，各司其职，有的负责生火、有的切菜备料、有的揉制面团，忙而不乱。

饺子馅儿里，有白菜、粉条、香菇等，都是早上到县城农贸市场采购的新鲜食材。为了让刘爱民平日也能有邻居帮忙就近照顾，志工们分头去邀约左邻右舍一起共享，带动乡亲互爱。

小屋子里挤满了二十多个人，没一会儿工夫，就包了六百多个饺子。“饺子好哩，上桌啰！”乡亲与志工们齐乐同坐，满桌子热腾腾的饺子，加上乡亲带来的新鲜辣椒与胡萝卜，简单却很有团圆感。

刘爱民说，母亲也很爱吃饺子，六月中旬，母亲生日，他特地托人买了一些冷冻饺子，给母亲庆生；没过两天，母亲就因为心脏绞痛突发去世了。

这次是他从母亲过世后，好几个月以来第一次吃饺子，他一口气吃了三十几颗大素饺子。“今天



志工邀请左邻右舍一起动手，和面、拌馅、擀皮、包饺子；饺子下到冒着蒸汽的沸水中，这种地锅煮出的食品味道就是不同；爱民吃了三十多个，这是母亲六月离世以来，他第一次吃饺子。






在富岗乡双合庄村，爱民的几位邻居都年事已高，基本都有残缺，但相依相惜，志工也请他们相互照顾，在爱民家绿意盎然的菜园前留下合影。

饺子太香了，比以前买来的都香，可惜妈妈吃不到这味道……”一颗颗饱满厚实的水饺里，他尝到的不光是食物的美味，更是人间最甜蜜丰厚的温情滋味……

临走前，志工们又帮忙刘爱民将冬夏衣物、换季分类整理，代替母亲为他缝补破衣，也补充添购了几件防寒的毛帽与秋裤；并且还带来了一个收音机，让它暂时陪伴刘爱民度过没有母亲在身边的孤寂。

志工们殷切叮咛，再三确认，看不见的他都能知道日常生活用品搁放哪儿；也告诉他，下个月再来与他围炉。

爱民不舍挥手道别，离情依依，直至脚步声渐行渐远……就像当初母亲总是望着他出门的背影一样。虽然母亲离开了人间，但母爱由志工接力，继续陪伴爱民。 

志工推着行动不便的老人到户外散心。摄影/倪昕雨



· 慈善关怀 ·

一对一陪您出去走走

撰文/摄影 上海真善美志工

上海市千鹤敬老院毗邻着蔓趣公园，爷爷奶奶房间窗外就能看到公园的美景；但是因大部分老人身体状况欠佳，敬老院人手又有限，老人们连去公园听听鸟语闻闻花香都不容易。长期关怀敬老院的慈济志工们与院方协调，十一月十二日这天可以通过一带一的专陪模式，带长者们去公园散心，满足老人们的心愿。

活动前，院方庄老师列出可以到公园的老人名单，并细心地标注了需坐轮椅的老人名字。慈济志工认真核对名单后，为每一位老人安排一位陪伴志工，全程接送老人。

“我可以去公园吗？”看到志工前来，老人焦急地问。“我们就是来接您的。”听到志工回答，老人眼里放出开心的光芒，迫不及待地跟着志工出门。



受邀而来的舞蹈队，舞姿优美，服饰亮丽，表演让人赏心悦目。摄影/胡红柳



志工陈云细心地帮老人盖好保暖毯。摄影/胡红柳

公园里，爷爷奶奶们围成一个圈，在绿树成荫、鸟语长鸣下，志工们以一曲《认识你真好》拉开互动的序幕。还有特别受邀而来的舞蹈队，舞姿优美服饰亮丽，热情的表演让老人们惊喜不已。

志工陈云细心地帮老人盖好保暖毯。陈云说：“刚开始去房间接奶奶时，奶奶脸上没表情，也不爱笑。刚在公园一直握着奶奶的手，还和奶奶一起合唱《北京的金山上》，老人现在很开心，和出来的情形判若两人。”

四岁的李沂蓉小朋友与妈妈

陆海洁一起关怀奶奶，小沂蓉看到长者十分高兴，雀跃地陪在奶奶身边，不时抚弄奶奶的衣服和手。妈妈则一边轻声细语与奶奶闲聊着，一边轻敲轻按着老人的肩背，让奶奶开心地笑开了花。

妈妈陆海洁表示：“人总是要做一点有意义的事，带女儿来敬老院，是想培养孩子的爱心和尊老爱幼的好习惯。孩子是上天送给父母的礼物，父母除了给予孩子衣食，更需要给予孩子精神和心灵层面的关怀和培育，尤其需要父母做榜样言传身教，希望自己的行为能慢慢



因为慈济，更多人加入爱与关怀的行列，老人们的生活也多些色彩。摄影/胡红柳

地影响孩子。”

志工周靖文全程照顾一位坐轮椅的奶奶，女儿倪昕则穿梭在人群中忙着给老人拍照。周靖文与奶奶身贴身、头挨头，亲如母女，奶奶自始至终都握着周靖文的手不愿放开。

当奶奶知道周靖文会全程陪伴时，像孩子一样笑了。这个笑容，也让周靖文体会到老人对出来走走的渴望。周靖文说：“老人对一个陌生人这样的信任，这份单纯与热切对我是莫大的鼓励，也是莫大的荣幸！孤寡空巢老人需要我们更多

的关怀，我要从自己做起，让这种情形慢慢改变。”

首次参与活动的爱心人士樊玺斌说：“慈济的活动组织得很好，自己不自觉地融入活动中。以后会想办法多参加慈济活动，多关怀这些老人。”

老人们为家庭、为社会奉献了青春，年已迟暮，仅有渐渐老去的身体、年轻时的回忆及对儿女的期盼。志工的到来，犹如为老人们的生活增加了一抹亮彩，期待更多人加入到爱与关怀的行列，让老人们的生活多些温暖多些色彩。 ❷

四川前进与贵州拉揽小学的小朋友们共同完成拇指画，通过绘画相互鼓励，连起两地友谊的桥梁。



·人文教育·

四川小太阳的微笑

撰文/范林琳 摄影/林熙

“她给我画了山和水，很美丽，是想邀请我出去玩。”四川前进小学的孩子收到贵州拉揽小学孩子送来的交流画作，虽然彼此未曾谋面，却已经通过“小太阳的微笑计划”连接起了两地友谊的桥梁。

二〇一七年三月，成都三十位青年慈济志工启动“小太阳的微笑计划”，以深度陪伴生活实践为服务特色，持续关怀前进慈济小学留守失亲儿童。

青年志工精心规划主题课程，在游戏、戏剧、音乐中，丰富生活体验，激发孩子们的上进心，学习行善互助与团队合作。用餐环节还带去惜福观念，孩子们自己洗碗，协助打扫，在活动后一起恢复场地，在实践中培养良好的生活习惯。志工与孩子一同走回家的路，深入孩子的生活，了解家庭背景，倾听孩子内心的声音给孩子最需要的陪伴。

搭桥交流 教育分享

十月二十八日，这群年轻人再度出发，齐力协助儿童成长。青年志工为孩子们播放贵州拉揽小学的小朋友共同完成拇指画的视频。更有贵州孩子诚挚邀请前进小学的同学前来做客，还大方在画上写上“我爱你们”。

前进小学的同学说：“他画了一个大大的太阳，说我们都像太阳一样温暖。”一张画作心手相印，倾心交流，在真诚的祝福与鼓励关爱中，连接起了两地孩子们友谊的桥梁。

在课堂上，慈济志工曹恒老师为小朋友们带来了静思语课程“小星星的愿望”。曹老师讲述心中有爱，人见人爱，并且通过“大爱棉花糖”的小游戏启发小朋友们如何在手臂不能弯曲的情况下吃到棉花糖。

活泼精怪的小朋友们什么都能想得到。谢同学通过将手臂举高，



《大爱棉花糖》的游戏启发小朋友们如何在手臂不能弯曲的情况下吃到棉花糖。

让棉花糖对准张开的嘴巴，采取自由掉落的方式来吃糖。另一边的小朋友想到用分享互助的方式来吃到糖。他边做边说：“我来喂你吃，你喂我吃，可以吗？”事实证明，互帮互助让大家都吃到了糖果。

休息时，第七组的小朋友剩下一块糕点，文才小朋友想到刚才在课堂上学习到的，立马高兴地和大家分享糕点，他说：“虽然小了点，但大家都吃得很快乐！”

曹老师分享，人不是孤独的存在，“人”这个字本来就是一撇一捺彼此相互支撑着的，帮助别人，能为他人付出，才会结好人缘，人才快乐，生活也踏实。

当被老师问想要帮助谁时，牟思宇小朋友回答道：“我想帮助父母做家务，因为他们要去雅安做

生意，下午还要来接我。父母很辛苦，所以我会帮家人准备蛋炒饭。”杨焯城小朋友分享：“家里上半年要去采茶，妈妈还要回来做家务，我想要帮助妈妈。”青年志愿者张露称赞小太阳班的小朋友们越来越懂事了，并用身边的例子引导同学们要从身边做起。

兄弟姐妹 彼此成长

到了小朋友们做作业的时候了，小朋友们遇到难题，哥哥姐姐们就耐心给小朋友们讲解。青年志愿者张露表示在陪伴的过程中自己收获很多：“我小时候也是留守儿童，因此我也会关心他们的生活细节，比如吃得好不好，穿得暖不暖，这个时候我也觉得自己有一种

母爱的光辉。”

在队辅哥哥姐姐的陪伴下，小朋友们不只作业完成的棒，生活礼仪上也有所进步。午餐时间，小朋友们乖乖吃完了自己的饭菜后，和哥哥姐姐一起清洗碗筷，洗好又去帮忙擦桌子，孩子们在勤奋中感受着劳动的快乐和助人的喜悦，在实践中培养良好的生活习惯。

为了让小朋友们在学习之外有更多机会体验发现探索的乐趣，课务组新开了社团兴趣课，小朋友们可以根据自己的兴趣爱好，来选择手工、绘画和书法等学习小组。

活动后，青年志愿者陪同曹闵浩小朋友一起回家，闵浩的爸爸妈妈在外务工，家里只有爷爷奶奶。闵浩爷爷开心地说：“经过几次小太阳课程，闵浩变化很大，在家里也会主动帮忙做家务了！”教闵浩的语文老师韩佳慧分享：“以前闵浩在课堂上话特别多，坐不住。从这个学期开始好太多了！”

自开营到现在青年志愿者参与的热诚不减，长期互动之下小太阳班的孩子们逐渐打开了心门，活动更逐步结合当地专业教师资源，期待孩子们能通过课程互动不断养成优秀品格。



牟思宇小朋友知道父母的辛苦，回家后亲手为家人准备蛋炒饭，小小的身影有着一份大大的爱支持着他。



琼海亲子共成长

撰文/摄影 海南真善美志工



一根红绸带蒙住双眼，孩子们体验“看不见的恩典”游戏，从中感悟失明人的不易。摄影/黄经华

今年五月，海南琼海联络处举办“儿童精进成长班”，以行善行孝、六度万行为主题，引导孩子知福惜福，启发大爱。七月份又增加了“青少年成长班”，来辅导孩子们的心灵成长。活动中家长们陪同一起参与学习，从人本、感恩、尊重、爱到关怀，潜移默化地进行亲子教育，拉近亲子间的关系。

感受身体欠缺启发悲心

十月二十九日，琼海联络处，学生和家长们一起观看失明孩子用毅力和勇气克服种种困难过上不输常人的生活，并且还发挥光热去帮助别人的影片。

观影后，“看不见的恩典”游戏用一根红绸带蒙住双眼，让孩子们凭手摸脚碰来感知失明人的世界。于雯汇小朋友体验后说：“刚蒙上眼的时候，什么也看不到，感到很害怕，不知该怎么办。”妈妈安慰道：“不要怕，孩子，我们都在你身边。要学会思考，当你在路边碰到有点不方便的人时，你可不可以去协助帮他？”

“没有眼睛，已经很不方便，如果没有手，该怎么生活？”接下来大家观看了一个失去四肢的小男童在妈妈陪伴下，终于可以与常人一样自理生活的故事。志工教孩子们把自己的小手绑起来，挑战如何打开杯盖喝到水。

现场的小朋友们或用嘴巴咬，或用脖子挪动，或用腿来帮忙，但凡能用到



妈妈带着孩子们体验随着海平面的上升，海岛慢慢缩小，人类无法站立的游戏。摄影/黄经华

的方法他们都试过了，最后大家异口同声地说：“太难了！”周珈亦小朋友忍不住掉眼泪说：“要珍惜健康的身体！”

家长们也体会到：“孩子们踊跃参与体验，尝试克服生活中的困难，藉此也让孩子明白自己是有福的人，更加要知福、惜福和感恩。”

环保素食爱地球

全球气候变迁，导致灾难频传，人类贪婪对地球资源过度开发索取，地球妈妈已负荷不了，造成地火水风四大不调。冰山溶化，造成海平面上升，海岛危机。

妈妈带着孩子们站在报纸做的

海岛上，体验随着海平面上升，报纸越来越小，最后大家都掉到海里去了。小朋友体验后，体会到环境恶化与自己是息息相关的，摇着小脑袋思考应该怎么办。

志工趁机告诉小朋友们，学好十指口诀，做好垃圾分类，人人用心保护地球，降低温室效应，这样才能平安与地球共生息。志工还邀请大家一起茹素，响应慈济发起的“111蔬醒日”，所有的孩子都争先恐后地上台签名，不会写字的小朋友也要家长代笔，用行动来爱地球。

孝亲奉茶表达爱

因前一天是九九重阳节，志工

感恩长者们的付出与支持，同时也以身作则示范给孩子应孝顺家中长辈，特别安排了奉茶环节。

孩子们学着志工的样子，给家中的长者恭敬奉茶。通过学习，也愈加谦卑恭敬，懂得感恩。家长看到孩子的变化，眼眶含着泪，轻抿一口茶，喉咙哽咽，已说不出话来。

慈济志工一直关怀陪伴的许秀英，通过一年多来亲自参与慈济活动，渐从丧子之痛中走出，心态越来越积极阳光，每次都会带孙女来参加“青少年成长班”。当志工王菊手捧清茶奉给她时，阿姨泪流不

止地抱着王菊说：“太感恩你们，我会好好生活下去的。”

首次参加活动的爸爸谭龙东分享说：“本来抱着看看的心理，但是这一堂课仔细听下来，受益匪浅。从中明白，节俭才能远离灾难。”

志工刘彩云的一双儿女，龙乙僊和龙美亨兄妹也是“儿童精进班”的学员，课程结束后，两个孩子熟练地拿起拖把，有序又细心地拖地，而妈妈手拿抹布，利落地擦抹灰尘。学而时习之，“儿童精进班”让孩子们在实做中体会到父母的辛劳不易，而更知感恩。

孩子给父母奉茶。孩子们通过学习愈加谦卑恭敬，更懂得感恩。摄影/黄经华



孩子手指脱皮怎么办

口述/苏州慈济门诊部中医师王丽雯 整理/满梦凡

自从孩子手指脱皮，李妈妈就一直很苦恼。

李妈妈的女儿今年上三年级，去年冬天手指开始脱皮，十个手指头都脱，脱了之后看着就像小泡泡一样，开始是白色的小皮，后来就越脱越宽了，不但如此，脚底也有脱皮，只不过比手部轻微些。因为爸爸也是会手部脱皮，所以妈妈认为这可能是遗传的。

小朋友常常觉得手上肿胀，时不时会去关注手，以至于上课分心。由于在学写字的阶段，李妈妈留意到，那段时间她女儿字写得不太规范，每当写作业握笔时，脱皮的地方就会疼。

作为妈妈看在眼里疼在心上，一层层脱皮，露出来的表层越来越嫩，有时候碰到硬硬的物体都会

疼，更何况是八岁的小朋友。

于是李妈妈便带女儿去医院看了皮肤科，那时候还不是很严重，医生看过之后诊断为链球菌感染，就给小朋友配了点药膏涂涂，可是持续涂抹一段时间，手指依然没有改观。

后来脱皮症状开始严重起来，因为要上学，学校不好请假，就没再去医院检查。但是小朋友写字很费劲，实在没办法，李妈妈就跟语文老师说明了情况。“语文老师是个非常好的人，相当热心，立即就向我们推荐了慈济的中医科王丽雯医师。”李妈妈回忆道。

经王医师诊断，小朋友手指脱皮是因为身体湿气过重，加之脾胃不和，便用中医的办法，推荐针灸加中药结合治疗，来调理脾胃，祛



王丽雯

针灸主治医师
内科主治医师

专长

擅长运用针灸、耳穴、中药治疗各项疾病

1. 五官头面疾病：各种鼻炎、干眼症、耳鸣、斑秃；
2. 神经系统疾病：如失眠、面瘫、头痛、颈椎病、腰椎病、帕金森病等；
3. 儿童疾病：厌食、腹痛、湿疹、反复感冒等；
4. 肝胆疾病：如各种肝炎、胆囊炎等；
5. 消化系统疾病：如浅表性胃炎、萎缩性胃炎、便秘、腹泻、肠炎等；
6. 妇科疾病：如月经不调、痛经、更年期综合征、盆腔炎等；
7. 其他疾病：亚健康调理、癌后调理，疑难杂病。

学经历

南京中医药大学针灸博士
南京市中医院进修医师
江苏省中医院进修医师
南京擎安医院中医师
南京马应龙中医医院中医师
台湾台北荣民总医院进修医师



除痰湿。小朋友不愿意吃药，所以就采用了针灸和耳穴贴敷来综合治疗，双管齐下。另外，王医师还在小朋友手指放了点血，前后两次，第二次小朋友怕疼也没再放血，只通过耳穴贴敷进行治疗，效果很好，两次下来就基本好了。

“王医师的手法和治疗效果很神奇，我真的看到宝贝的变化，没再继续脱皮，我内心的心情是无法用言语来表达的，只要不要让宝贝受苦就行，宝贝们都是爸爸妈妈的

心头肉啊！”李妈妈还强调，王医师态度十分和蔼，也很有趣，她女儿特别喜欢跟王医师聊天。因为信任和喜爱，李妈妈最近也想着来王医师这里针灸颈椎。

虽然小朋友症状已经好转，但王医师提醒，若饮食不注意，还有可能促使手指脱皮。因此王医师给小朋友的叮嘱：

1. 不吃冷饮。
2. 少吃甜食以及零食。
3. 多吃蔬菜，均衡营养。



證嚴上人

衲履足跡

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

10/1~2 《农八月·十二至十三》



人间真情

【静思小语】闻声救苦，不是等待派遣，而是自动自发，是最可贵的人间真情。

尽心尽力 心安理得

十月一日全台慈诚委员精进研习，透过网路视讯，有十二个国家地区、一万两千多位慈济人在会所同步共修，并聆听上人开示。

美国休士顿哈维风灾、迈阿密艾玛风灾的赈灾发放，以及墨西哥强震勘灾正在进行中，上人感叹灾难频繁发生，唯有人心净化，才能让世间浊气减轻；启发爱心、福气共聚，才能减少灾难。而慈济人闻声救苦，自动自发，不是等待派遣，因此这份爱正是最有价值、最珍贵的人间真情。

思贤师兄、济弘师兄和虑睿师妹，原本在休士顿灾区付出，听闻迈阿密与墨西哥受灾，主动提请前往，不辞辛劳地长途奔波，为赈灾费心尽力。

“他们说，心里总是挂念着受苦的人，无法安心休息，很希望赶快去付出。我叮咛他们，只要评估自己的身体状况许可，就可以去。所以他们立即启程，救苦救难的脚步没有停

歇，这一念心多么可贵。”

“若问他们辛不辛苦、累不累？确实会累，但是不忍众生受苦难；投入以后，心安理得，这就是佛陀所教的菩萨法。身处苦难偏多的时代，‘菩萨所缘，缘苦众生’，要把握当下，尽心尽力去做。”

人心迷茫，如同困在荆棘遍地的杂木林，找不到道路；“听闻佛法，知道方向，就要为自己开道；也要带领众生一起铺路，像是铺连锁砖，用爱接力，把这条道路铺得平坦，让佛法世代相传，净化人心，让社会祥和，风调雨顺。”

舍得时间 收获真情

湖北省武汉慈济志工分享会务，包括华中科技大学助学，以及关怀武汉去年七月水患的新洲区、江夏区彭塘受灾渔民，带动乡亲做环保、响应竹筒岁月。

上人肯定武汉慈济人在忙碌的生活中腾出时间，投入急难发放，并且长期照顾受灾居民；所以当他

们看见慈济人，总是真情流露，彼此拥抱、话家常。

上人叮咛，为清寒学子助学，要对孩子们说明，这是经过慈济人细心了解且认为值得奖励，是很光荣的。慈济人并非出于施舍之心助学，而是起于真诚的爱——以“觉有情”的菩萨心，将天下的孩子视如己出；人与人之间本应相互帮助，虽然现在有困难，将来学成，

也能以相同的心态回馈社会。

慈济人医会樊丽华医师分享，加入慈济后，待人处事的态度有很大的改善，在熟识的朋友眼里，难免惊讶与过去差别甚大。

上人说：“真正转变过来，就能感动人，甚至带动有类似习气的人改变。‘相互漏气求进步’。也要把握机会把同事度进慈济，人多好做事，遍撒种子才能成长为菩提林。”

10/3 《农八月·十四》



有做有得

【静思小语】世间无常，有形财物难以长久；无私付出，历史足迹永恒不灭。

真道场，真精进

慈济人九月二十五日踏上墨西哥地震灾区，日日为赈灾找寻因缘，持续与当地人士接洽、互动。在重灾区圣哥帝亚市，教授佛学的塔妮女士拥有自己的基金会，也有一群年轻人愿意协助慈济勘灾、发放。

与墨西哥先遣勘灾团进行视讯会议，塔妮女士与朋友莉莉小姐请求皈依。上人说：“你们在那么遥远的地方，对来自台湾的慈济有信心，这是因为我们有

缘，最重要的是我们有共同的志向与心愿，同行菩萨道，为人间付出。这一分情已经牵起来，就要靠你们就地落实志业，发挥无私大爱，把赈灾工作做好。”

美国慈济团队的飓风赈灾发放行动暂时告一段落，亦透过网路视讯简短报告，并且欢喜表示即将返台共聚。

上人表示，这三十多天来，前线志工很“幸福”，圆满一次次发放，得到“美满”的感受；在街头劝募的慈济人，也堪忍天候的考

验、不同的声色。上人肯定大家以坚定的道心面对种种境界，轻安欢喜，做到身、口、意、誓愿“四安乐行”。

“大家经历这波救灾，应该更加认清佛法道理——世间无常，灾难来时，所拥有的一切都化为虚

无；要把握当下付出，有做就有心得，这分对于佛法的体会，是永恒不灭的。亲自参与这段历史，在慈济大藏经留下足迹，比任何有形的财物都还要有价值。”上人肯定慈济人在“真道场”里“真精进”，也期待大家归来！

10/4~5 《农八月·十五至十六》



为天地奉献己能

【静思小语】世间生命是共同体，不只守本分、爱自己，也要广爱天地众生。

医道不偏

来自二十个国家地区的四百多位慈济人医会成员，于花莲静思堂参与今年度国际慈济人医会年会；四日，透过网路视讯，同步聆听上人在志工早会的开示。

“每年中秋月圆，大医王云集花莲。人人的心中本有一轮明月，要向内探求这分清净明朗的‘大圆镜智’。”上人表示，凡夫心不明，充满烦恼而认不清方向，如同身陷荆棘遍地、杂木丛生的丛林，茫茫然找不到路径、看不见前景。

“接受到真实道理，清楚了方向，就要身体力行，在人间

‘开道’。学医、从医者有‘医道’，从事教育工作，也有教育之道，应当前时代的需要与变迁而发展，也一定要守住正确的方向，不致于脱节。”

上人叮咛，时时提醒自己不要偏差，防非止恶，“自爱，是照顾好自己心，守本分，不让自己的生命受污染。不只是爱自己，世间生命是共同体，要广爱众生。”

上人说，借重人群道场，理解人间疾苦，转烦恼为菩提，“了解众生苦的根本，不要自我局限，凡事只想到自己。当知人生无常，无法预测下一秒会面对何等境界，唯有把握当下，为天地奉献己能。”

花莲慈济医院护理人员从实际照护病患过程中研发“造口袋清洁装置”获奖，呈奖牌予上人。（10月4日）



花莲慈济医院伤口造口护理师许美玉（左）、徐小惠（右）以及慈济科技大学研发长林祝君（中）获得今年台北国际发明暨技术交易展的金奖。（相片提供／花莲慈济医院）



自我启发

国际慈济人医会年会专题讲师《亚洲周刊》执行副总编辑江迅先生、袁玮婧女士，在文发处何日生主任陪同下前来拜会。

袁玮婧女士提问，慈济人最重要的品质是什么？

上人表示，慈济人遵守慈济十戒，约束自己的言行，并且关心社会、为苦难人付出，这其实也是社会上每个人都都要有的品质。

江迅先生请教上人，慈济对台湾社会、对世界的意义为何？

上人表示，不敢妄言对社会、对世界有大影响，而且在多元化的

▼巴拉圭慈济人医会梅沙医师（坐者），二〇一五年来台接受治疗，并且参与慈济人医会年会；不久后病逝，并圆满捐赠器官的心愿。（摄影/李则忠）



之“道”有了着力的方向。

然而墨西哥为了防治毒品买卖、洗钱等不法行为，制定非常严格的洗钱防治法，慈济要运用现值卡对受灾民众发放，也因此受到限制。经过多方奔走，制卡公司终于回复，可为赈灾向政府申请专案。

志工至地震重灾区霍奇米科市拜访市长，他在看了九月三十日的大爱电视“人间菩提”影片，感受到上人对于墨西哥的疼惜，激动哭泣，久久无法言语。

市长表示，灾难发生后，民众长久以来对政府的不满爆发，他

勘查重灾区灾情时，群情激愤，只得落荒而逃。在志工安慰下，市长平复心情，感恩慈济人的救济行动，愿意提供受灾名单，协助慈济复查。

上人叹言：“受灾已苦，人心若是不能平衡，苦上加苦。多少人无家可归，要恢复瓦砾遍地的大环境，是艰巨的大工程，唯有大众心和气静，能够合和互协，才有复原的可能。”

救助灾苦、安定民心，需要人间菩萨投入，带动人人发挥爱心潜能。上人感恩志工做“不请之师”，辛苦奔忙。第二梯次勘

社会里，人人有不同的认知；慈济唯有守持一直以来的精神原则，朝着这个方向不断努力。

“慈济人体会生命的大意义，不是只有自己，应该涵盖所有的生命，所以不分国籍、种族，关怀一切众生。得知世间有苦难，只要慈济人走得到、能接触得到的，就尽心力付出。如果大家都有此体认，社会就能平安祥和，这样的人间最有福。”

袁女士提问，自从创立慈济，是什么力量支撑着上人一路走来？

上人分享，认定了人生方向，就步步踏实往前走；而且这条路上有许多有志一同的人，大家朝共同的方向努力。

如果只靠自己一个人，力量太微弱；借重人人的生命光芒，让

整个世界亮起来。“每个人都有潜能，可以在人与人之间相互启发，凝聚爱的能量。期待大家接触慈济、走入慈济，就会发现自己也有这样的潜能，自我启发。”

慈济人在世界各地救灾、济贫，也会鼓励受助者启动善的力量，“生活有困难的时候，需要靠外来的力量济助，但是无法长久依赖外援；有在地的善能量，就能集中力量，让更多苦难人得救。”

谈及媒体能以传播力量传扬人间善行，带动大众效法，上人言，媒体为社会大众作眼目，要“报真导正”；期待媒体人士多多前来慈济了解、体会，报导自己的所见所闻，所传达的就是最准确、最实在的资讯。

10/6~7 《农八月·十七至十八》



生命共同体

【静思小语】以感恩、尊重、爱，对待每个人。

把握因缘，救助灾苦

见到为美国哈维风灾、墨西哥震灾而奔波忙碌的黄思贤师兄返回精舍，上人既安心又欢喜，六日志工早会中，请师兄向全球慈济人分

享勘灾、赈灾的见闻。

思贤师兄表示，初到墨西哥勘灾，人生地不熟，透过美国慈济媒体制作中心同仁，辗转联系上墨西哥社区领袖塔妮女士等人；一位牵一位，牵起不可思议因缘，让赈灾

▼梅沙医师的家人，今年带着对他的思念，回到心灵故乡参加慈济人医会年会，并向上人发愿，会承继梅沙医师遗志，投入慈济义诊、慈善救灾。（10月6日）



灾团接续在当地为赈灾而努力，也将第一梯次牵起的因缘牵得更紧。期盼大家在日常生活中，也能把握因缘，善用妙法拔除众生之苦。

见证无常，觉悟精进

印尼Sentra Medika医疗集团董事长苏哈曼（Eddy Suharso）等人，来台参观慈济医疗志业，在国际慈济人医会年会圆缘典礼上，由全球人医见证，与慈济医疗基金会签署合作协定书。上人开示时感恩并祝福双方合作，共同提升医疗品

质，造福病患。

上人说，慈济在一九九六年成立“慈济医事人员联谊会”，一九九八年正式成立“国际慈济人医会”，但若追溯人医会的缘起，应是一九七二年成立“慈济贫民施医义诊所”时，一群花莲医师以无私热忱投入，利用公余时间，每周两天在义诊所付出，假日并到偏远乡镇义诊。

走过四十五年，人医会成员遍布国际，据统计医疗专业人员共有一万零一百五十三人，后勤志工有七千三百多人。

上人感恩早期人医会大医王开

辟大道，如今有这么多人医会成员遍布国际，期盼大家彼此勉励，以长情大爱共同为苦难人而付出。

提及全美慈济人投入哈维风灾救援，上人肯定他们发挥影响力，留下重要的历史足迹。

上人说，当少数人的热情，影响不了多数人，久而久之，连自己的一分热情也会冷淡；美国慈济人自我检视，忏悔不够精进，除了认真“薰法香”，早在八月就安排十月返台精进共修。正在筹办课程时，哈维飓风八月下旬酿灾，全美各州执行长、干部齐集德州休士顿勘灾、赈灾；各地志工发起街头劝募，呼吁大家见惊世灾难，起警世觉悟，共同发挥爱心救助受灾人。

“科技发达、工商业繁荣的富裕国度，也敌不过大自然的威力而受创严重；见无常苦相，更应该提高警觉，把握当下平安时，为天地人间付出生命力量。”

做中有得，欢喜无量

与美国、洪都拉斯慈济人医会志工谈话，上人表示，来自不同国度的人医会成员，一年一度共聚，交流在当地为贫病人义诊、跨国的付出；付出愈多，心

得更多，会有更多的爱心能量。无私付出助人的欢喜，不是物质生活的享受能得到的。

上人举中国残疾人艺术团为例，艺术团团员们有失聪、失明，也有人失去双手，却合作无间，让人们看到千手之美，听到动人音律；从整齐动作，感受到他们的心很合齐。

“今年艺术团到美国演出，是去年就已约定。当来到德州达拉斯，得知慈济正为休士顿灾区付出，团长立即与总部联络，达拉斯的两场演出改为义演，门票收入捐作赈灾善款，团员也到收容中心为休士顿撤离民众演出。他们身有残疾，但心灵健康，具有充分爱心。”

“我们不能轻视任何人，而且要有天地共同体的生命观，对任何人都要‘感恩、尊重、爱’；这五字，是慈济人力行的精神，感恩彼此的付出，尊重共同付出的伙伴，更要尊重受助者，感恩他们愿意接受帮助，让我们有机会发挥爱心，以尊重心为他们服务。”

上人以“感恩、尊重、爱”与众共勉，回到居住地发挥此一精神，感受付出助人的欢喜，并且在过程中持续提升生命的价值。

10/8 《农八月·十九》



静寂清澄

【静思小语】内心有充分的法、分明的理，与众生结清净缘，人间路安乐行。

戒定慧、滤杂念

“‘静寂清澄’，是多么美好的境界；但是我们有办法去感受吗？如人饮水，冷暖自知；真正能够体会、了解这般心境的人，就能‘湛然心定不动’。”上人于晨语谈到《无量义经》所说的“静寂清澄”境界，大家早已朗朗上口，但是否能够真正“心入其境”？

凡夫心随着外境起落，念头生灭，即使耳根听了法，产生意识，难有深刻体会而将法永铭于心。上人教大家闻法要用心理解并记忆，用戒、定、慧“三无漏学”保护身心。守“戒”能够防非止恶，保护自心不起杂念犯错；经由“戒”的过滤，隔绝种种杂思妄念，心中充满清净法水。

“水清则能明朗映照一切，即使外境纷扰，内心还是有充分的法、分明的理，不受外境影响。这就是静寂清澄，也就是大圆镜智的境界。”上人说，静寂清澄的心境，就像清净湖水，无

云晴空，是众生本具的如来自性，也是佛陀觉悟的心境，能够透彻三界，知晓过去、现在、未来三世的种种因缘。

觉者超脱三世，寿命无始终，“湛然心定不动”，以一大事因缘应化于世，来回化度众生。凡夫因贪、瞋、痴、慢、疑无明烦恼，衍生或造作诸业，累积轮回受苦的因缘。

“凡夫有各自的见解，才会去分别你、我，为了‘我对、你错’而起争执，产生诸多怨忿、嫉妒、怀疑等烦恼。所以，修除我执、我见，也是修行要下的功夫。知道天地众生是生命共同体，就不能只顾自身，应与天地共生息——你幸福，我欢喜；你受苦，我不忍，乐他人之乐、苦他人之苦，就是‘无缘大慈，同体大悲’的菩萨心，也是佛陀的教育。”

上人说明，凡夫“分段生死”，此生因缘尽，再随着下一段因缘而生，不由自主随业受报；觉

者慧命恒存，不受时空分隔。“凡夫的缘牵缠、断续，佛陀与众生的缘则是永恒的清净缘，为了度化众生而不断来世间‘圆缘’。了解道理，莫再起分别心而与众生结恶缘或不净缘。”

“扫除心灵无明，断离人我之间因成见而起的纷扰，不结恶因缘，就能保持清净无染的心境。心

清净就能静定，走入人群中行菩萨道，无论面对什么境界，受何等声色对待，仍能以安乐的心态在人间付出。”

“善法要‘乐行’，对法起信心，将法吸收入心，做起事来就会很快乐、很安稳；从力行佛法的过程，深入体会法理，则‘慧开意解得法喜’。”

10/9 《农八月·二十》



感恩磨练

【静思小语】被“磨”很辛苦，“磨”人者也不轻松，因为烦恼未除，才会有不好的声色；要自我警惕，不犯相同错误。

心单纯，事就单纯

“慈济人在任何一个国家，行事要守当地法规，也一定要有法脉精神；落实静思法脉，才能开启慈济宗门。”上人教导海外慈济人，心单纯，事就单纯；若是各执己见，谁也不让谁，心态偏差，就让行为、事态偏离正轨。人心不合，无法接引、带动人间菩萨，也无力救拔苦难众生；就算有其他国家的志工支援，也会因为在地志工不合，而无从施展力量。

“有心让法脉就地扎根，让

菩提树生无量种子，就不要轻视自己的力量，也不要轻易做出对团体有损的言行。”上人譬喻，大家把问题摊开来谈，请师父给予方向，就像在疗伤，须先忍受刮除伤口上层皮肉的痛楚，之后再敷药，才能让药性渗入。希望大家堪得起师父直言教导，还能将师父所说的精神理念吸收入心；否则师父说得再多，弟子不愿意接受，也是枉然。

“佛教徒要守戒律，慈济人也要守慈济十戒。佛陀在世时，就有不守戒法的出家人，佛陀不舍、



10/10 《农八月·二十一》

发挥软实力

【静思小语】以合和互协的言行带动，将爱心化成真实力量。

为公益付出

花莲连日降雨，晨间隆隆雷声；台湾东部如宜兰、台东，日前都因豪雨传出灾情，西部地区却因今年台风少，中南部水情告急。

志工早会，上人谈到台湾降雨不均，无论是洪涝或干旱，都影响民众生活。水是民生的大生命，要从日常生活节约、惜水，并且保护水源头。

新北市的澳底环保站，有一群环保志工，在夏天渔获量大时，会去鱼市场回收装海鲜的塑胶袋拿到水沟边清洗；虽然鱼腥味重，但志工不以为意，清洗之后，在环保站吊起晾干，让原本要送到焚化炉的垃圾，成了可再利用的资源。志工们多年来坚持不懈，连中秋节也不休息。

上人谈到，慈济人不辞辛劳、无畏脏臭回收塑胶袋，不为利，是



▲为减少垃圾袋弃置、焚烧产生污染，新北市澳底环保志工多年来捡回鱼市场的塑胶袋至水沟边清洗回收。（摄影/黄明丽）

痛心，但也只能教僧团尽力辅导，若他们还是自甘堕落，则‘默摈’之，不予理会。”

“虽然无法预知生命长短，不过我很认真地将生命广度扩大，将生命的深度加深；师父做得到，你们应该也做得到，希望大家恒持初心、坚持道心！”

修行路，堪忍辛苦

与常住众谈话，上人勉励今年即将受戒的二十位沙弥尼，以及即将圆顶的六位弟子，既已认定精舍的修行生活是所选择的人生方向，就要身心安住于此；与人互动时，难免面对不同的声色态度，要感恩磨练。

“也许遇到人事问题，会觉得委屈，觉得别人在磨我。我的心也曾经被磨过，面对冷淡的声色，是像入冰山一样，我还是宽心以待、耐心去克服，终究能够化冰山为春天，最重要的是自己的心不受影响。”

上人教大家，觉得受到不合理的对待时，要先反躬自省：是不是自己的言行让对方起烦恼？若是无端受恶待，纵然自己被“磨”得很辛苦，应知“磨”人者也不轻松。对方烦恼未除，才

会有不好的声色；要自我警惕，不犯相同错误。“心要像清净的大圆镜，不只映照别人，更需要反观自己；修行是为自己修，不是为任何人修。”

上人言，化解、克服人事困扰的方法，就是“感恩”，感恩有这么多同修道侣共同付出心力，成就清净庄严的修行环境；也要让人人来到，能够起道心。

“虽然修行生活辛苦，不只担负自己的生活用度，还要供养来到精舍的人间菩萨，但应知道每一位菩萨都是以佛心救度众生，我天天都对他们真诚感恩！出家修行者无法像在家居士到世界各地救助苦难，但是我们可以守护这个道场，让人间菩萨得到修行资粮，投入人群，成就道业。”

上人表示，出家不是为了摆脱人间责任，而是承担起救度天下众生的如来家业；静思法脉是慈济宗门的精神本源，法脉源头从静思精舍的僧团而来，精舍的每位修行者都有责任传承。

“只凭少数人发心，不可能做天下事，要凝聚法脉源头，真正做出法脉的典范；能成就天下菩萨的道心，就是成就自己。要传承法脉，广招菩萨救度众生，承担佛陀的志业。”

为了保护大地，为公益、为众生而付出。

“志工走得到、回收得到的塑胶袋就这么大量，何况走不到的地方、没有回收的塑胶垃圾又有多少？志工亲手化脏臭为干净，以一股爱护天地、疼惜物命的使命感付出。假如人人都能以这分精神守护地球，就有清净平安的生活环境。”

精进在当下

墨西哥第二梯次勘灾团透过网路视讯，报告近日勘灾状况。上人感恩志工塔妮带动当地居民投入慈济志工，为勘灾增添力量；亦感恩志工莉莉，自从第一梯次开始，就

协助勘灾团联系、接洽赈灾事务。愿意投入志工的居民都很有爱心，若能将慈济精神落实在墨西哥，未来会很有希望！

上人也谈到全美慈济干部将返台参加精进研习，在心灵故乡“充电”，而目前在墨西哥的慈济人，无法回到台湾共修，但此时墨西哥很需要慈济，更要把握因缘，成就墨西哥的人间菩萨。

从大家的报告中得知，当地善心人士陆续涌现，要即时发挥慈济人的“软实力”，带动精神方向，让他们的爱心化成真实的力量；慈济人合和互协的言行，是最好的身教，“任重道远，要承担起这份责任，让这一步跨出去，能够成为永恒。”

10/11~12 《农八月·二十二至二十三》

人心是关键



【静思小语】解决社会问题的关键在于人心；人心有真诚的爱，就能相互扶持。

探讨苦难，启迪善念

十二日，大爱台叶树姗、郭凤仪，以及慈济期刊部萧耀华前来捨报告，分享采访见闻。

郭凤仪谈大陆有“失独家庭”，是过去一胎化政策下，只有独生子女的家庭，因意外失去孩子，父母难以走出伤痛阴霾，年老无人奉养，也成为社会问

黄济恩师兄(右)呈“慈济月”证书予上人。(10月11日)美国慈济志工投入哈维风灾赈灾，受邀出席迪金森市民大会，市长茱莉(下图前排中)宣布九月为“慈济月”。(相片提供/美国总会)



题。《慈济》月刊萧耀华则展示狮子山共和国采访图像，看见居民苦相。

上人有感而言，“失独”虽苦，并非特例，人生无常、爱别离之苦，天下皆同；许多人将社会问题归咎于少子化，其实并不是有孩子，就可以解决问题，关键在于人心，人心有真诚的爱，愿意相互扶

持，更胜亲人。

上人叮咛同仁，报导人间事相，要深入探讨苦难的背后，是什么诱因启发了无私互助的善念，让阅读者或听众受到感动，也愿意发挥真诚的爱。能够觉醒、自爱爱人的人多，就有足够的力量帮助难以走出丧亲之痛的人们，或者是社区内的独居长辈。

10/13 《农八月·二十四》



多用心

【静思小语】有“心”才能会合“缘”，因缘具足则能成就诸事。

体解大道

与美国慈济人座谈，有美洲多国志工干部分享；上人肯定大家远途归来，都是精进菩萨；之所以一再教大家“用心”，是因为有“心”，才能会合“缘”，因缘具足则能成就诸事。

“只要有心，没有困难的事；对的事情，做就对了。不论在美国或是中南美洲，只要做得到的，都可以去付出，但是因缘必须要成熟。假如人

事不调和，因缘很难具足。”

最后一场座谈主要由德州慈济人分享，上人慰勉大家在哈维风灾后长时间投入赈灾的辛劳，也勉励深入经藏，让佛法与自己所做的人间事相互融合，从而“体解大道”。

“佛弟子接受佛法，要体会到生命不只存于个人，而是融合天地宇宙的大生命，理解‘无缘大慈，同体大悲’的佛法精神，与众生共生息。”

“‘人伤我痛，人苦我悲’，

虽然诸事繁杂，也是勇于承担、积极投入，而且广邀善士，凝聚爱心。大家克服人力、物力与空间的限制，成就每一件利益众生之事，真正做到‘万众一心’。”

上人说，大家平时所说的“无缘大慈，同体大悲”，经过这次赈灾，是有真切、深刻的体会。在达拉斯用“智”慧成就人文飨宴、

凝聚爱心力量，在休士顿则发挥“悲”心救助受灾民众。佛法就在大家身上、存在生活中，不曾与现实世界脱离。

上人中英对照的《无量义经》，与美洲弟子们结缘：“慈济精神的精华，都在这一部经里，大家要用心理解，要尊重法、体解法、运用法！”

10/14~16 《农八月·二十五至二十七》



合心、和气、互爱、协力

【静思小语】悲心平等最吉祥，宽心宏愿最大福，真心无量最轻安，摄心能舍最自在。

提升生命价值

印度的种姓制度，让社会底层的贫苦人民世代无法翻身，贵族享尽荣华富贵，贫贱者愈是贫苦。悉达多虽然贵为一国太子，他的眼光触及皇城官墙之外，底层贫民的苦相；一方面悲悯人间之苦，另一方面也起了疑惑：同样生而为人，为何有阶级之分？

十四日志工早会，上人与众谈到，悉达多太子虽然生活在富贵的环境，却不认同众生以阶级划分贵贱；但是他也明白，即使日后成为一国之主，

仍然改变不了此一风俗。为了超越这个深植于人心的观念，他毅然出家修行，探究生命的本质，寻求从根本拔除众生之苦的方法。

佛陀修行成道，觉悟大地众生皆有如来智性，只是一念无明起烦恼、造恶业，让原本清明的心愈来愈污浊、愈来愈迷惑——从眼、耳、鼻、舌、身的五根，缘着外境的色、声、香、味、触五尘，意识浮动，起了贪着之心；经过第七识的思考，接着开始动作，若是作恶，就在第八识中播下恶业的种子，会跟着自己到下一生、下一世，在因缘会合之时，显发业



▲美国北加州志工Sean Tan Albert Avedissian (左一) 敬呈个人画作“慈济LOGO”，上人期勉发挥“觉有情”的一念心肤慰苦难众生。(10月13日)

▼美国四合一干部精进研习十月十二日到十六日于花莲举办，期间天气不稳定，学员们穿着雨衣回到心灵的故乡静思精舍。（摄影/萧永秀）



果、业报，又在迷茫中结下恶因缘。

“难得人身，生命的价值不在长短，最重要的是如何将有限的生命活得有意义。”上人指出，要将五根接触外境之后产生的五识，转为“成所作智”，进一步从第六识启动“妙观察智”，把握当下、扩大心胸，不只为个己而活，而是为众生而活，以“同体大悲”之心，发挥良知、良能拔除苦难。

“凡夫福薄，是因为不愿意付出；凡夫德浅，是因为不愿意爱惜生命。莫将生命用于追求功名利禄，深陷爱恨情仇之中，不断地造作恶业。”

上人期许人人开阔生命的广

度、加深生命的深度，“尊重与珍惜每个生命体，出于爱与善付出，也提升自己生命的价值。”

开出“慧命之道”

与美国慈济人座谈，上人表示，合心、和气、互爱、协力并非口号，也不只是慈诚委员的组队名称，而是维系慈济大团体的重要精神，人人都要具备；展现出的形象，能让人打从内心感觉欢喜，乐于亲近。

“心中有爱，要从声色表达，让人一见到就觉得很投缘；若是声色不佳，彼此互动不和

气，就无法给人好印象。”上人叮咛，无论资深或新进，都要互爱关怀，让慈济团体的脉络畅通；能够落实合和互协，就能让这分长情从至亲、法亲扩展，到社区大众、天下的苦难众生。

上人指出“人间菩萨招生”的重要性，“静思法脉勤行道，慈济宗门人间路，人间菩萨是在没有路的荆棘丛中，依照佛陀指引的正确方向，开出一条菩萨道；所以不只自己要精进努力，还要不断带动人人一起铺路；若是人手不足，这条道还是坎坷难行。”

上人肯定师兄师姐们“以佛心为己心，以师志为己志”，将佛心师志展现于言行，心中有爱，所以人见人爱、广结善缘；也教大家“体解大道”，从经典中找到方向，然后对准方向，在人间开道，开一寸就往前通一寸，寸寸开出“慧命之道”。

“期待师徒心相契，而且契佛本怀，不只是在口头上谈佛法，在心里念佛法，还要让人人共知、共识、共行佛法；响应的人多，才能改善世间。”

上人亦期勉年轻一代勇于承担，不要当沉迷于网路的“低头族”，要宏观天下，善用科技传讯，点入佛法精髓、将善法指进人

心，带动人人同行康庄菩萨道。

精进内修外行

台湾北区培训慈诚委员寻根暨精神研习会十五日圆缘，包含工作人员九百多人，还有来自美国及中南美洲，参与四合一精进研习的学员与工作人员八百多人，海内外慈济法亲共聚一堂，让宽广庄严的静思堂既热闹又温馨。

上人叮咛慈济人“内修诚正信实，外行慈悲喜舍”，这是慈济人必须落实的法，也是师父对弟子们的期待，“诚心誓愿度众生、正心誓愿断烦恼、信心誓愿学法门、实心誓愿成佛道。”

要秉持“诚正信实”精神，在国际间广行慈、悲、喜、舍“四无量心”，以开阔平等的佛菩萨襟怀施展——慈心无悔爱无量，悲心无怨愿无量，喜心无忧乐无量，舍心无求恩无量。

“付出无所求，还要感恩；第一要感恩身旁的菩萨道侣，让我们借力使力，为众生解苦难；走在这条菩萨道上，要感恩有前面的人开道，有后面的人铺路。”

“要感恩苦难众生的示现，让我们有机会见苦知福，还能够造福。众生有无量烦恼，有无量

苦难；走入人群，为众生拔苦，须先断除己心的烦恼；要断烦恼，就要求佛法，才能看得透、想得开。”

“认真闻法，要吸收入心，运用在日常生活中，就能时时感受法喜。用感恩心走入人群，发挥菩萨良能；日日有感恩心，爱就能源源不断，有足够的力量在人间发挥慈、悲、喜、舍。”

上人叮咛北区培训慈诚委员，大家投入慈济的这一念初发心，与五十二年前跟着自己做慈济的那群慈济人是一样的；资深慈济人自从发心就精进不退，希望大家也能以相同的热忱精进。

为众简短开示皈依意义之后，上人恭喜大家圆满“终身大事”，将要正式走上慈济菩萨道，祝福人人加强道心，日日精进！

展现菩萨行仪

美国四合一干部精进研习从十月十二日起一连五天进行，十六日圆缘典礼，上人勉励大家坚定道心，增长慧命。

“每当灾难发生，大家自动自发前往救灾，不必听从指派，而是出于一分不忍众生受苦的悲心，付出无所求，而且感恩；不仅发挥生

命价值，也广结善缘。”上人说，大家发心立愿力行菩萨道，在人群中“六度万行”，也要有方法、守戒律、展威仪。

“不执着、不分别各自的宗教信仰，但是慈济人一定要有行仪，也就是菩萨行仪。”上人表示，合心、和气、互爱、协力的四合一精神，要从人人的行仪展现，达成团队默契；否则团体人数众多，若是混乱无序，就难以运行。

上人举例说明，在精舍每天用餐的人很多，但斋堂里静默无声，人人专注于当下，没有“散心杂话”，心念不松散；此时唯有自我衡量——我的生命，要接受这么多世间供应的资粮才能维持；我的生活能够不虞匮乏、安逸自在，也是多少人辛苦劳动，才能成就。要惜福、感恩，提升自己的德行，才对得起天地的供应、众人的付出。

这次美国四合一干部精进，由新竹、云嘉等地慈济人承担工作人员，多日之前就来到花莲会合，整体运作默契十足，诸事照料周全，让人十分放心。上人期勉美国慈济人用心学习典范，把握分秒殷勤精进，不能只是“欢喜就好”而松散放逸。

接着进行今年度第一场慈诚委

美国志工受证，上人勉励人人坚定道心、增长慧命。（10月16日）



美国四合一干部精进研习十月十二日到十六日于花莲举办，志工分享推动志业与赈灾经验，相互观摩、彼此感恩。（下图摄影／汪秋恋）



员受证暨岁末祝福，大家拿到上人亲自赠予的福慧红包，既欢喜又感动。上人说明，福慧红包除了来自自己的“智慧财产”，即著作出版品版税，还有精舍常住们天天努力劳动，年年与天下慈济人、会众结缘，传达诚挚的感恩与祝福。

上人叮咛，大家受证、皈依，都是静思弟子、慈济宗门人，有传承静思法脉、弘扬慈济宗门的责任

与使命。“我们的心有共同的方向，就是佛陀指引的方向；不仅要靠自己开辟出一条道，还要领众来铺路。”

慈济人内修诚正信实，发四弘誓愿，第一愿就是“众生无边誓愿度”，要以诚度众生。欲度众生，要先度自己——修除烦恼、知所来去，了解自己与佛同等的如来自性，提起智慧，发

挥生命的价值。

上人肯定全美慈济人在哈维风灾后的动员与付出，做到合和互协；希望大家也将合和互协的精神

落实在生活中：“合心，悲心平等最吉祥；和气，宽心宏愿最大福；互爱，真心无量最轻安；协力，摄心能舍最自在。”

10/17 《农八月·二十八》

调心

【静思小语】如果总是觉得我是对的、他是错的，冲突永远不能平息，也损伤自己的慧命。



要听话

上人耐心开导弟子之间的人事问题：“大家的出发点、一念心都很单纯，但是为什么要执着在个人的习气？不愿意调整，谁也不让谁，才会一直起冲突。”

“起了冲突，是人人都有错。绝对不要一直想说‘我是对的、他是错的’，这样冲突永远不能平息。”上人叹道，再如何困难的建筑工程，都可以克服万难做好改善，“心理工程”却很难调整；看见弟子长久以来不能改进，慧命没有增长，反而损伤，总是感到很心痛、很不舍、很无奈！

团体中，人与人之间难免意见相左而产生摩擦，上人劝导，大家还在慈济，愿意忍受苦磨，就可以

看出道心很坚定，但实在不希望大家继续折磨人、被折磨；就算要彼此较劲，也要比精进、相互激荡出好的想法，而不是用不好的声色彼此对待，本来是要造福人间，反而结了恶缘。

上人叮咛弟子，要听法、听话，观念一定要改变，互动要温和，“法亲都是菩萨，菩萨就要相互尊重、结好因缘，不要烦恼没有磨掉，反而磨掉自己坚定的道心。”

难遭遇

美国志工团队即将返国，继续投入哈维风灾、艾玛风灾、加州大火的赈济行动，还有跨国至墨西哥强震灾区、加勒比海岛国风灾地

▼台中慈济人回到精舍参加短期精进，上人期勉法入心、法入行。（10月17日）



区提供救援。上人勉励，灾难总是会过去，尽心尽力救助受灾者，也要带动爱心，在人与人之间相互帮助。

上人也叮嘱大家照顾道心、慧命：“总是听你们说，是为师父做慈济；大家合和互协，确实让师父感到安心，其实最终是成就了你们自己的慧命。”

在五浊恶世，需要灵方妙药来治世，“这帖灵方妙药就是佛法。”上人阐释《法华经》提到的故事——

一位长者是很了不起的医师，但是自己的孩子中毒生病了，长者开药，孩子不以为意，不愿服

药。长者只好向孩子表示，自己要出远门一趟，药方就放在家里，需要的时候抓药来吃。后来又遣人回家告诉孩子：你们的父亲在外地往生了！孩子们惊慌失措，想到父亲留下的药方，赶紧依药方抓药来治病，就此痊愈了。

上人有感而发表表示，孩子们觉得父亲还在，生病了反正有得医治，所以不是很重视；一旦得知往后再也没有可依恃之人，才想起有这一帖药。

“世间已经病重，而且能治病的长者不在了，但是有留下药方；要赶快觉醒，把药拿出来服用。”上人说，如果总是我行我素，被自

己的烦恼、无明困扰，不断地造业，弃佛法真理而不顾，让人心很痛！“有因缘接触佛法，应起‘难遭遇之想’，珍惜佛法并且运用佛法，有益于此时此世，也增长自己的慧命。”

“很感恩美国慈济人跨国援助国际的灾难，既有因缘，菩萨与众生之间要搭起一座稳固的拱桥，把双方连接起来。不论是救心或是救灾，义不容辞，能够救人的人最有福！”

10/18 《农八月·二十九》

承担力

【静思小语】承受压力，展现实力，走出“实在能行”的宽广大道。



髓缘成就善缘

慈济骨髓干细胞中心十月十四日在高雄静思堂举办二十四周年庆，有十一位完成移植且病愈的受赠者，如愿见到捐赠者，气氛感人。

“二十多年前决定建立台湾骨髓资料库，期间历经难以道尽的艰辛困难，但我们很坚定，一次又一次做好该做的事。看到台上捐受赠者相见欢，受赠者因此延续生命，每救起一个人，就代表一个家庭因此圆满，也引发许多不可思议的善因缘。”十八日志工早会，上人分享温馨故事。

有捐赠者为了给予对方健康的造血干细胞，毅然在短时间内戒除抽烟、喝酒、吃槟榔，并且调整

作息，以最好的身体状况捐出干细胞，救了一位高中老师。

“有心，事就能成；而且这一念心是纯真的善心，是真诚的爱。”上人说，台上受赠者与家人感恩不已、捐赠者无比欢喜，台下观礼者也频频落泪；若非慈济在这二十多年来的坚持，此情此景也无从成就。

全台有近万位劝髓志工，是促成每一例非亲属骨髓移植的幕后英雄，他们所付出的时间与心力难以计量。“在这个时代，医疗科技发达，慈济人未必是医疗人员，可是抱持着救度众生的精神，发挥良能，尽力救拔生命。”不少捐髓者与受髓者也成为劝髓志工，启动爱的循环。

▼慈济骨髓干细胞中心二十四周年庆暨捐受髓者相见欢，等待多年的受髓者，终于可以亲手拥抱、感恩救命恩人。（摄影/黄筱哲）



经慈济骨髓干细胞中心配对成功并完成捐赠的病患，已经多达三十一个国家地区、四千八百二十人受惠，“爱的能量，随着这分‘髓缘’不断扩展与延续，很感恩！”

爱能量无限量

十月中旬，马来西亚、印尼两国实业家交流学习营，首次于吉隆坡静思堂举行；十月十八日，慈济雪隆分会执行长慈露师姊与马国实业家前来分享营队心得、筹建国际学校义卖活动之热络、以及援助缅甸流感防疫事项。

上人肯定马来西亚慈济人很有承担力，能够承受师父给的“压力”，在压力下展现实力。“就像填土，要适度挤压才会‘实’，师父要大家走的是一条实在能成佛的道路。人生时间有限，与其虚度光阴，不如把握当下，多用心、多付出，广结善缘，开一条宽广大道，做有益人间的事。”

志工致力慈善关怀，偏远山区、无医村、甚至境内的各国难民，能够接触得到的，都尽力去帮助，“只要有慈济人发心去付出，随处都是造福的地点；因为爱心人多，爱的能量就能遍及广

阔的范围。”

因为心中有爱，志工无论背景如何，进入慈济就融入团队一起做事，放下身段为大众服务，上人肯定这就是菩萨精神，“菩萨不是在寺庙里被膜拜的塑像，而是能走入人群，为世间疾苦而付出。”

以生命做慈济

“大家以生命做慈济，我很感恩；但是我也知道，我的生命在告急，我还有很多事要做、还有很多法要说；希望大家把法听进去，慧命增长。”

与美国慈济人谈话，上人殷殷

叮咛，大家都是静思法脉、慈济宗门的第一代，任重道远，诸事以感恩、尊重、爱沟通互动，达到整体的合和互协。

“慈济大家庭有‘家法’，称为静思法脉。你们与师父共同成就四大志业，也成就了慈济宗门。作为第一代静思弟子，在美国这个国际舞台，要传承静思法脉，弘扬慈济宗门。”

上人提醒大家，生活在堪忍世界中，菩萨的慧命要堪得起磨练，堪得忍耐众生的种种无明与磨难；与法亲互动，更要“感恩、尊重、爱”，“这五个字不是要求别人做，而是自己先做到，自然能得到感恩、尊重、爱的回应。”

10/19~20 《农八月·三十至九月·初一》

治时世之病

【静思小语】人心不调、天地不调，要用法药治疗时世之病。



业力累积成疾

葡萄牙严重干旱，六月以来森林大火频传，中部地区树林有八成以上烧毁，也造成人员伤亡；据统计，今年林火烧毁的面积，比过去八年累次火灾焚毁的面积更大，上

万位消防人员疲于奔命，仍然无法控制火势。

葡萄牙苦于大火，邻国西班牙南部却大雨成灾。十九日志工早会，上人感叹：“水火不调，时世病了。医师救人性命，救世的大医王就是佛陀，指出时世的病因，就

是众生在长时间累积的共业。”

人心不调和而造业，引发家庭、社会、国与国之间的问题；业力积累、影响愈深，导致大自然不协调，灾难不断。

“要用法药来治疗时世之病，依从佛陀指引的方向，净化人心、启发爱心；人人敬天爱地，善念善行，造福人间、共聚福缘，才能消弭灾难。”

承担典范重任

一九九八年，美国慈济人赈济乔治飓风风灾，走入贫国海地；二〇一〇年元月，海地发生严重震灾，慈济人赈灾发放，一路陪伴至今。虽然海地复建进度非常缓慢，但是慈济人在这个苦难国度耐心耕耘，已带动出志工。

这几天，慈济在海地太阳城举办多场大米发放，许多本土志工投入；居民等待发放时秩序良好，许多人并响应志工募心募爱，捐出身

上的零钱。”

二十日志工早会，上人表示，虽然海地居民生活贫困，可是心灵受到启发而富有爱；只要能够勤奋起来，付出身心力量投入工作与生活，就会慢慢建立起秩序、看见人生的希望。

在马来西亚彭亨州劳勿，印度裔清道夫山迪蓝先生，认识志工郑莲淑后开始当环保志工，每天凌晨四点上班前和午休时间，沿路捡拾回收物，交给慈济志工，用行动助人。慈济志工每周三天为山迪蓝准备素食便当，也拜访他中风在家的太太，让她心情变得比较开朗。

上人说，全台慈济人在这五十多年来，照顾社区里的贫病孤老，应社会所需而付出，海外慈济人也以此为典范，培训、传承法脉宗门的能量。“凡事起头难，感恩作为典范的发祥地，承担重任。此时此世，天下告急，大家更要加紧努力，分秒不空过！”

10/21~22 《农九月·初二至初三》

以德领众

【静思小语】只想指使别人，无法获得尊重；融入团体付出，合心做出典范。



归向心灵方向

清晨微雨，清风徐来，参与“法脉宗门精进研习”的志业体同仁，二十一日清早从花莲静思堂走回精舍，出发时天地仍然宁静黑暗；路途中，东方天际渐渐明亮，大家迎着晨曦，抵达精舍，见后山出现一抹虹桥，和精舍师父们一起迎接同仁“回家”。

上人在志工早会开示，大家走路时，用心专注在脚步上，不知不觉中，天色从黑暗到光明。其实世间万物都在持续不断变化，只是短时间内的变化微细，难以察觉，故谓“行蕴”。“就如从婴儿时期逐渐长大，从年轻又慢慢进入老年，难以明确指出是哪一天、哪一刻变老，其实每个时刻都有微细的变化。”

上人谈到美国四合一干部，十月中旬也回到花莲精进，却因连日大雨，只得取消走路回精舍的行程，也无法出坡。

“因缘不同，感受亦不相同。大家此时的心境和美好的大地风光相应，以欢喜心共聚，然而天下许多人有截然不同的感受。无论如何，要虔诚祈祷与祝福。”

上人谈到美国加州大火尚未扑灭，财物损失已经超过十亿美

元；许多人原本拥有优渥的物质生活，但毕生努力化为灰烬，家人的伤亡更令人心痛，这都是无常之苦。

上人教大家从种种人间事相反思自省，与其一生汲汲营营、追求外在的财富，无时患得、有时患失，不如把握时间，深入法藏增长智慧，走入人群行善造福，累积心灵的财富。就像非洲本土志工，虽然生活贫困，但是他们闻法入心，即身体力行。

“他们并不是以信佛、行善得庇佑的心态信受佛法，而是佛法打动了他们的心，从而通达道理，知晓因果果报，知足善解，愿意付出。”上人说，大爱台节目“静思晨语”中，短短十分钟的部分内容，他们就要用两小时，经过几种语言翻译，以及导读者一再解说，才能让人人听懂。

“身在台湾，和法源如此接近，又有种种闻法管道和科技工具，应该更知足感恩，这样的人生就会天天欢喜快乐。”

弘扬法脉宗门

“做慈济与做事业不同，企业主聘人工作，要求员工要达到一定的水准；做慈济则是要亲自去

做，而且做到让人见闻感佩，愿意学习效法，才是真正做到成功。”与美国慈济人谈及“领众”，上人说，资深者融入团队一起做事，言行修养获得尊敬，自然让人愿意听从引导。

“用德摄受人心，得到人人的感恩与尊重；如果只要求其他人听自己的、只想指使人，反而让人瞧不起。”上人指出，心口一致就是“合”，在慈济团体中，不分社会地位、学历高低，人人共同做慈济事，打破了观念的不平等，通达了大生命。

上人叮嘱，能认同佛法道理、认定慈济的方向，愿意投入慈济共同力行，都是静思弟子、慈济宗门人。“慈济明文立宗，是为显明宗

旨；宗旨理念来自静思法脉，法脉的源头在静思精舍，所以大家都是静思弟子，精舍是全球慈济人的精神之家，慈济人回到精舍，就是回到心灵故乡。”

“现今五浊世界，更需要慈济这样的菩萨团体；慈济人要有法脉的理念、宗门的方，将静思法脉清楚地昭示在人间。”上人表示，要树立起慈济的宗教形象，否则团体会散乱无序；要有精神目标，才能教育后代，让世世代代方向如一。

上人叮嘱，只要师父还在，人人都是法脉宗门的第一代，要把人间菩萨的形象树立起来。“人间菩萨道从这个时代开拓，第一代慈济人要做出典范，传承法脉、弘扬宗门，方向不能偏差。”

10/23 《农九月·初四》



共善共伴

【静思小语】不只启发人心善念，还要带动相伴做好事。

最好的援助

慈济人医会年会在十月初举办，月中有第一届慈济医学年会、北区培训慈诚委员寻根暨精神研习，以及美国四合一干部精进研习，前几天又举办了志业体同仁法

脉宗门精进研习。上人于志工早会细数近期在花莲举办的大型营队活动，也不舍重复参加活动及承担工作团队的慈济志工与医疗志业主管同仁们，为密集的活动奔波劳累。

在台湾，大家返回心灵故乡，深入法脉宗门精神中心，用心精

进；在墨西哥地震灾区，第二梯次勘灾团更是分秒不空过，带着年轻热情的居民，持续进行复查作业。

从大爱新闻中看见墨西哥本地志工，人人露出欢喜笑容，与慈济人真诚互动，认真学习慈济行仪，上人欣言：“在墨西哥的慈济人，已经把慈济的精神理念带动起来；虽然还未发放物资，居民接受了法，心灵开阔了。生活稍好的人，就可以放得下，不计较灾后的损失，共为生活陷入困境的人付出。”

“众生苦，苦在心不调和；是人心的贪欲使大地被破坏，气候失调。期待大家在此时此世成为净化人心、度化众生的人间菩萨。”上人教导，要求福，须先造福；要求得身心自在，就要用佛法修除烦恼，心灵才能开阔明朗，以清净心造福人间。

承担的智慧

听取同仁报告加勒比海岛国波多黎各、多米尼克因飓风受灾，葡萄牙大火灾情，墨西哥地

震勘灾进度，以及越南和平省水灾勘灾状况及赈灾规划等，上人言，天下灾难愈多，慈济承担愈重；仅是美国哈维风灾、艾玛风灾，就让全美志工动员，急难救助至今尚未完全结束。

“若没有真诚的付出，难以带动人；美国在国际间举足轻重，诸事影响广泛，人们真的要‘共善’还要‘共伴’——不只启发人心善念、愿意捐款，还要带人来相伴做好事。”

上人说，虽然天下灾难多，请求慈济援助的地区不少，当前有人力可以投入援助的地区，就要用心“开道铺路”，走出踏实的菩萨足迹。还没有因缘的国度，也要尽心设法联系，待因缘具足之时，就可以前去付出。

“这就是考验大家的悲与智。自己的慈悲、智慧到什么程度？衡量、评估自己有多少力量，能不能承担？有时救灾是做在最前面，也有在急难时期过后，大部分人道团体退出，人民还很需要扶助，此时可以再安排人力去付出。”

10/24~25 《农九月·初五至初六》

开阔大生命

【静思小语】以真诚的心、清净的长情，带动人心转苦为甘，活出开阔的大生命。



至诚祈福

南投县竹山镇九家官庙，从十月二十三日到二十七日，举行联合建醮活动，这五天全镇镇民吃素，荤食商家暂停营业或是改卖素食，共同祈福。

二十四日志工早会，上人谈到，在台湾宗教民俗中，建醮祈安是地方大事，人人慎重，不仅茹素也要约束言行，以表虔诚。

上人忆及幼时在丰原，建醮也是地方大事，全镇戒杀七天；但是醮坛一开，家家却为了准备牲礼大

开杀戒，想来亦是矛盾。早年除了年节、祭祀，三餐难有肉食，然而现今大家日常饮食丰盛，醮期过后若能持续斋戒，是至诚的表现，会感动诸天、诸佛菩萨，人间也能祥和平安。

“天下灾难多，人心也病了，只要心灵得救，人心净化，自然能让社会回归纯朴；生活不再奢侈浪费，就可以净化大地，这是环环相扣的。”

墨西哥强震灾后已经三十多天，慈济人天天走入灾区访视，带动当地志工投入；上人分享温馨故



▼在墨西哥强震灾区，慈济志工带动居民复查受灾户、确认发放名册，也带动出当地爱的力量。本地志工芙萝拉女士也受灾，热情的她和慈济人分享自己所种植的青蔬，表达心意。（相片提供／花莲本会）

事，任公职的荷西先生感动表示，原以为报名志工是要协助清理废墟瓦砾，没想到是来灾区分享爱及让人微笑；更没想到这么多慈济志工，远从世界各地而来，却教会自己如何更接近同胞，原来人们除了水、食物等生活物资以外，更需要的是爱与关怀。

除了居民投入志工，也有住家未受灾的居民，不舍慈济人天天远途奔波往返，主动表示要将住家提供给慈济人就近休息，还自发地为慈济制作志工招募传单，在社区中张贴。另有一户慈济志工勘察过灾情的人家，八十三岁的老奶奶生

日时，特地教子孙辈找慈济人到家共聚。

上人欣言，居民的感恩回馈，让慈济人感觉到非常温暖；在真诚互动中，看见居民转忧愁、烦恼，为明亮的希望。

“灾难已经发生，唯有转换心情、振作起来，才能看见光明。慈济人能及时安定人心，让他们转变心念，转苦为甘，发挥了‘觉有情’的菩萨良能，这就是人间菩萨——已经接受佛法，体悟道理，愿意身心投入，以真诚的心、清净的长情，走入人群中付出，活出开阔的大生命！”

10/26~27 《农九月·初七至初八》 让理想成为现实



【静思小语】菩萨不是只存于佛典中，人人踏实付出，将理想变成现实。

铺好心灵平台

二十六日，四大志业的主管同仁出席院校联席会，上人期勉“院校一体，职志合一；六院一家，四大合一”，合于佛心师志。“四大志业不能分开，各位主管以耕耘志业的精神理念从事专业工作，不只是守在岗位，也要清楚了解四大志

业的资讯。”

慈济医学年会日前首次在花莲举办，慈济医院与慈济大学医学院主管、教授齐集，展现慈济医疗、医学教育、研究发展成果，多位首长及医界、学界人士，风雨无阻共襄盛举，花莲民众也来聆听讲座；与会者表示，这是一场很有水准、很成功的学术盛典。上人表示，大

家若有共同的心志，和合心力投入，则无事不成。

“时世有病，人心不调、四大不调；眼见苦难人深受灾苦，饥饿者缺粮无助，四大志业应该更加凝聚，四大合一的力量，可以疗治时世与人心之病。人心能调，心力能合，就能提升智慧，保护大乾坤不受毁伤。”

上人期许以“佛心师志”铺好心灵的平台，彼此沟通无隔阂，齐心为世间治愈时世之病——用法调和人心，人人互爱、互助，使天下祥和，减轻灾难。

菩萨游戏人间

二十七日，墨西哥地震勘灾团与花莲本会视讯，分享愈是深入走访灾区，愈是深刻感受居民受灾之苦，也感受到他们的善良；看见他们苦中带笑，笑中带泪，深感不舍。

上人提醒：“身体可以疲倦，可是心不要受环境所转，保持着健康的身心、保持乐观，否则容易陷入忧郁。正因为他们苦，所以我们更要以开朗健康的心去帮助、辅导他们。”

上人再叮咛，虽然所见皆是灾难景象、人间苦相，还是要以菩萨

游戏人间的心态面对，把真实的境界当成菩萨修行的道场，莫让心绪纠结难脱。

“看见当地情景，虽然于心不忍，但是你们已经尽心力；距离发放仍有一段时间，但是可以充分地与当地种子志工互动，以法水浸润，带着他们做中学、学中觉，慢慢地深入法。让这些种子更成熟，用时间来换得真正的圆满。”

守护社会风气

人文志业董事会，上人与多位资深董事共勉，虽然年长但不能认老，还要发挥成熟的智慧，为社会守护、把关，不让社会风气低俗化，陷入失序危机。多位董事投入慈济许久，清楚慈济精神方向，协助人文志业稳定运作，期待大家继续守护人文志业的品质。

上人表示，“为时代作见证，为人类写历史，为慈济写大藏经”，是人文志业的目标；而创立人文志业的初衷，就是要守护慧命，所以希望大家共同来关怀、敦促人文志业，节目与出版品的制作不仅不能流俗，还要更精致，做到“报真导正”。

广电与平面媒体同仁跟随全球慈济人行善救济的脚步，报导人间菩萨救助苦难的真实事，同时也见证历史，“菩萨不是只存在于佛典的精神理想，慈济人

在此时此世，已经将理想变成现实。”上人期许人文志业持续记录人性之美，发挥传播力量，带动爱人的爱心与善行，踏实付出，让理想成为现实。

10/28~29 《农九月·初九至初十》 佛法具体可行



【静思小语】对的事，做就对了，将深奥的佛法化成简单的道理。

有情共伴天地间

墨西哥强震勘灾团有新成员抵达，投入灾户复查工作；其中一位是厄瓜多尔珍妮弗师姊，第一次跨国当志工，学习如何与不同国家民众互动，更体会到当厄瓜多尔去年震灾、今年水患后，各国慈济人前去帮助的悲心，感触良深。

二十八日志工早会，上人分享，慈济人在厄瓜多尔赈灾，带动出种子志工，珍妮弗、波里斯等人发心立愿，在厄瓜多尔推动慈济志业；慈济在墨西哥赈灾，需要擅长西班牙语的志工投入，志工珍妮弗义不容辞，与团队会合，立即发挥良能。

上人欣言，无论来自何处，人人不辞辛劳，同心协力付出，只盼

众生离苦得乐；但愿“有情共伴天地间”，不分你我、没有时差，人间时时刻刻都有爱共伴。

修行就是修习气

“人人本具佛性，为什么还要修？修行就是要修习气，习气不改就无法可修。要下决心，观念要转；观念不转，脾气不会改。”与慈济人谈话，上人教弟子“薰法香”、陶冶心性，用法把浮躁的心调治平和。

“要珍惜每一天‘薰法香’时看到的文字、听到的声音。师父年纪大了，赶紧把握时间，能说多少，就尽心力说；弟子假如没有把握时间，慧命不能增长，就枉费师父用这么多心力。”

▼在花莲静思堂，慈诚委员培训寻根圆缘典礼即将开始，上人肯定人人坚定道心，完成培训课程。（10月29日）



上人爱惜弟子慧命，也期待人人付出无所求，心无挂碍；“闻法入心，能够运用，将世间的知识转变成智慧，让慧命生生世世延续。”

转凡夫心为菩萨心

二十九日，台中、彰化、南投、苗栗、桃园、新竹、宜兰、花莲、台东的培训委员慈诚，共聚花莲精进研习，于圆缘典礼中分享投入慈济的因缘，以及一路走来心地风光，中区环保志工在台中静思

堂，同步聆听上人开示。

上人表示，慈济志业发展五十多年来，也见证了台湾社会的发展，为人间写历史；慈济人在此时此世，力行佛陀两千五百多年前所教的菩萨法，实践慈、悲、喜、舍的菩萨精神；以宽广的心胸，平等视众生，付出无所求，还感恩受助者给予机会，达到“三轮体空”的修行境界。

“不断钻研佛法名相，愈钻愈深，会觉得这么深的法，实在难以做到；因为最难调伏的就是心，要将心定下来，将理想变得具体，是

很不容易的。要将深奥的佛法，化成很简单的道理——对的事，做就对了。”

“‘无缘大慈、同体大悲’，知道有人受灾受难，就走到他们身边救助；‘苦既拔已，复为说法’，用心设法拔除苦难，再为他们开辟幸福之道。”上人叮嘱，要用大慈铺路走，用大悲搭拱桥，让人人平安走过；用大智慧引导迷失方向的人，相互扶持走上觉悟之道；用大誓愿力在人间开道，引导

人人铺路。这都是人间菩萨的精神方向与使命。

上人肯定人人经由见习、培训，在为期不短的时间里，坚定道心，完成培训课程。“今天培训圆缘，是准备承担重任——为天下众生付出，延续佛法慧命。既然发心立愿，成为人间菩萨，就要转凡夫心成为觉有情的菩萨心，祝福大家福慧双修；也祝福在台中的环保志工们，守护大地也是成就众生，功德无量！”

10/30~31 《农九月·十一至十二》

大爱共伴、寸步铺路



【静思小语】力行菩萨道不是一步登天，而是用寸寸爱铺展寸寸道路。

愈投入愈有体会

三十日，与志业体同仁谈及今年度岁末祝福主题“大爱共伴有情天，寸步铺路护大地”，上人表示，从过去、现在到未来，天下慈济人都是以大爱共同作伴，人人都是“觉有情”的人间菩萨，落实佛陀教育，力行菩萨道。

上人说明，人人本具佛性、清净无染；但受外境影响起杂念，为了自我而执着，在人与人之间造成

种种爱恨纠葛，甚至演变成对立冲突，引发战争人祸，伤害人间也破坏大地。

“点点滴滴累积的油气，让环境受创愈重。要改善环境，就从净化人心着手，启发这一念心，了解众生都是生命共同体，与天地共生息。”

人间菩萨觉有情，是从内心发出真诚的感情，投入苦难的环境中付出；佛陀教导慈、悲、喜、舍“四无量心”，而慈济人予以落

实，愈投入愈有体会，愈能发挥四无量心。

上人叮嘱同仁们，身在宝山，要懂得取宝运用；不只是师父说的法，包括世界各地天灾人祸，都是当下的真实人间相，警惕“世间无常”，从而自我教育，提升心灵层次；更进一步亲自投入救助，感受与体会更深，走过的国家、见到的景象、接触到的人，都会铭刻于心版。

“‘大爱共伴有情天’，觉有情的菩萨不是一步登天，从跨出第一步开始，用寸寸爱铺展寸寸道路，‘寸步铺路护大地’；保护大地，需要天下人共知、共识，还要共行，以实际行动落实节能减碳。”

上人表示，这两句话涵盖了心灵与实务层面；全球慈济人每天发挥无私大爱救助人间苦难，日日见闻各地慈济人、慈济事而受感动，心灵时时都在“大爱共伴有情天，寸步铺路护大地”的境界里。

入人群安住人心

三十一日，与主管同仁谈话，上人表示：“‘大爱共伴有情天’，是个理想愿景。近日从美国哈维风灾、墨西哥震灾中深

切感觉到，很需要人间菩萨走入人群去安住人心。”

墨西哥退休老师芙萝拉，强震后目睹附近邻居因瓦斯爆炸起火，全身着火而逃出、孩童也受伤，她受到很大的惊吓。但自从投入慈济复查志工，引领慈济人挨家挨户拜访、关怀邻居，她的心终于比较平静；用爱付出的同时，也用爱安定己心。

上人分享这段故事，并叮嘱同仁：“当前发生的宝贵历史要详实记录，也见证人间菩萨行，慈济人是名副其实的人间菩萨。”

上人表示，人心见解复杂、浊乱，以致衍生世间种种乱象，为了让大家闻法受用，把握时间发挥净化人心的良能，因此融会人间事相讲述法理，敦促大家实际付出，落实慈悲喜舍，“佛陀在两千五百多年前入灭，但佛的精神永远存在，需要我们去弘扬，这股精神才会活起来。”



● 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

北京马驹桥联络处

北京市通州区马驹桥镇马驹
桥1号桥南
TEL(010)57843220

天津联络处

南开东马路131号仁恒
海河广场1-3-102号
TEL(022)87356632

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
电话:(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

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号之26
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

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

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
人民中路做城大厦
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

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)83576052

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

杭州红星店

浙江省杭州市上城区建
国南路280号
(西湖大道旁)
TEL(0571)86573839

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



摄影 赵耀

清淨在源头

一九九〇年八月二十三日，证严上人于台湾台中巡回演讲时，有感于四处乱扔的垃圾，鼓励大家「用鼓掌的双手做环保」，由此开启慈济的环保之路。

从刚开始社会只重经济，到现在各种环保声浪，这群踏实努力的「慈济环保志工」一路走来，全台有四千五百余个环保站，投入逾八万名环保志工。

为感恩环保志工长年累月的无我付出，证严上人遂于二〇一〇年九月起，展开「环保感恩之旅」，进一步将环保理念提升——除了将环保落实在生活中，更要做到「清淨在源头」的目标。本书铺陈上人环保理念分为四部，随着慈济环保发展，从爱惜物命到鼓励人人勤俭节约；致力回收再制，减量垃圾；进而对大地、对自然产生敬爱；从外在环保到心灵环保，汇集每个人的力量，共同构建一个清淨的地球。



撰文/摄影 叶萍

收集“宝贝”的叶奶奶

家住四川成都金堂县淮口镇的叶秀春奶奶，家有三儿一女，四世同堂。今年五月听到慈济志工宣导环保后，当即表示要加入环保志工的行列，从此开始了改享福为造福的新生活。

叶奶奶常手拿着提袋，佝偻着身躯，步履蹒跚地走入人来人往的市场。摊贩使用和丢弃很多的包装塑料袋和纸板，在她看来都是宝贝。整理好这些回收资源后，叶奶奶便把这些资源装在大塑料袋里，左右手各提一袋，一步一步慢慢地走回家。带回家的资源，叶奶奶再仔细分类，用抹布将里外擦拭干净，放入专门堆放环保回收物的小房间，等到每个星期二环保日，再由慈济环保志工开环保车载走。

奶奶时常弯腰捡拾回收的身影，渐渐地深入大家的心里。有些摊贩知道奶奶捡拾塑料袋等是为了做好事，也开始主动帮奶奶收集资源。奶奶的善心，感动一位店员曾女士，她说：“知道奶奶肯定会来，就帮忙放好，我觉得做对社会有意义的事情，就是我们的责任。”

日复一日，高龄的叶奶奶身体虽然老迈，行动虽然缓慢，但要爱护地球的心从来没动摇过。叶奶奶说：“今年八十五，献爱心里高兴。虽然该享福，但有一份力量就要助人，用环保来献爱心。”