

# 慈濟

2018年第5期 总第62期

准印号/S(2018)00000279

内部资料 免费交流



• 主题报导 •

## 川震十年

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

### 行六度 得安乐

闻一切法，常能受持，  
忆念不忘，如教摄念。  
行于布施，舍心相续，  
能持戒法，身心清静。  
忍辱和颜，柔和善顺，  
倍策精进，勤求不息，  
思惟修禅，静虑弃恶；  
慧性明了，一切智行，  
一切誓愿，安乐无量。



画作/林淑女

## 坚定方向 成就众生

将法落实在日常生活中，真理能够与人、事、物结合，  
是对自己生命方向的肯定，也可以带动人人朝同样的方向前进。

——◆证严上人主讲 编辑部整理 二〇一八年四月二十四日至五月十五日

今年五月九日、农历三月二十四日，慈济度过五十二周年，迈向五十三年。五十二年前，从静思精舍后方的普明寺，狭小的大殿里，少几个人开始了“佛教克难慈济功德会”，竹筒岁月也从那个时候起头，会员每个月捐出五元、十元、二十元来济贫。

从几位家庭主妇改变自己、感动家庭，带动了家人投入，也慢慢落实在社会；慈善、医疗、教育、人文，无论是一块砖头、一包水泥、一根钢筋，四大

志业硬体的完成、功能的发挥，都是来自于分分秒秒、点点滴滴累积，同时也累积了善念，聚爱心共福业。

把心开阔、力量集中，可以发挥爱的能量。台湾以善以爱为宝，半世纪以来，慈济从台湾起步，在全球近百个国家地区投入慈善救济，五十七个国家地区发展慈济志业，撒播爱的种子。“一”生无量，人人都能发挥生命的光与亮去助人，人间都是闪闪发亮的星光。

从农历三月开始，一群群菩萨自



摄影/黄筱哲

各地归来，参加五十二周年庆朝山，向着心灵的大道精进，步步往前、步步踏实。每一天都可以看到威仪整齐浩荡长的队伍，人人身心虔诚、法喜充满。

志工也分享熏法的心得，以及落实在生活中的感动。真理能够与人、事、物会合，闻法入心，表达出感受，是对自己生命方向的确定，也可以带动别人朝同样的方向，这就是传法。

每年五月第二个周日，慈济三节合一，庆祝母亲节、佛诞日、全球慈济日；今年在全球三十多个国家地区，举办五百场浴佛典礼，数十万人一念心，虔诚为社会祈求平安。

在菲律宾，慈济奥莫克大爱村举办朝山与浴佛，有位村民背着一串香蕉，三步一拜，他说这是他自己种的，想要供养师父。我与他们没有见过面，但他们感念慈济在海燕风灾后的帮助，带着花或者米糕，表达对慈济的感恩与祝福。

典礼前，连续多日午后大雨，让浴佛场地泥泞不堪，大爱村的年轻人出动整地，以宝特瓶盖做成地标；活动中，孩子们采集花朵带来送给妈妈，亲子互拥，场面温馨。

在中正纪念堂举办的浴佛大典，每一年有不同图腾，需要人人配合，大家的心不只是合起来，还要“和”起来，感恩与珍惜身边的每一个人，没有你来帮助我、彼此作伴，就无法完成成就众人的好事。

我也打从内心感恩与礼赞，一百四十多位长老、法师们用心投入浴佛大典、以身教带动，现场气氛庄严和谐，

让人人看见佛法之真、之善、之美。

各地浴佛典礼，不分信仰、相互尊重，表达宗教的合和，也提醒大众行善行孝不能等，不仅在浴佛这天表达虔诚心意，也要天天落实孝、善、礼！

**有心就不难，  
扎实铺出菩萨道；  
付出爱的能量，  
也丰富自己的生命。**

非洲斯威士兰王国十六岁男孩喜平雷，先天肢体畸形，只能在地上匍匐行动；他从小与祖母相依为命，如今祖母年迈退化，已经难以妥善照顾家庭。这样的人生令人不舍，也感恩有慈济人，愿意长期关心他们；日前家访，志工发现喜平雷久未梳洗，于是帮忙沐浴，穿上干净衣服的他，以笑容回应大家。

慈济志业在南部非洲的开始，是一群南非台商基于“取于当地、用于当地”理念，投入慈善关怀，即使族裔对立、社会动乱，他们还是勇于付出；二十多年来带动出本土志工，爱的种子粒粒丰硕，还能跨国传法，斯威士兰志工就是在他们陪伴下，承担起当地志业。

斯威士兰的慈济会务有六年历史，通往慈济社区中心的道路原本泥泞不堪、通行困难；一年多前，在当地经商的马来西亚实业家萧清顺居士，看到这群本土志工很辛苦，于是协助铺设平坦的石头路，被志工称为“斯威士兰菩萨道”。

今年三月中旬，第五次斯威士兰本土干部研习会举办，第一堂课“慈济行

仪”，本土志工本戒师兄虽然具有崇高的牧师身份，但却愿意放下身段，示范正负面教材；他用心学习威仪，守规守矩，用心教育。

志工们各自带着锅具和食材，会合起来供应营队香积所需；准备好用来烧饭的木柴，因为前天大雨淋湿，志工又赶紧联络家人送来干柴；社区中心的水源来自于雨水回收桶，志工一趟趟提水使用，在露天厨房煮食。他们自力更生，虽然克难，但有心就不难，欢喜完成很满足。

本土志工编了一首歌，从内心唱出来：“上人派我们到处撒播大爱，我们要去台湾追随上人”，他们传承慈济精神及爱的能量，在斯威士兰扎实地铺出了一条路；感恩他们用心信受，踏实付出，承师志、传法髓，耕耘福田，也走出了贫穷，入于心灵的财富，丰富了自己的生命！

**仅用耳听，离道很远；  
闻法要身体力行，  
解一切妙理，接近于道。**

日常人间需要知识才能生活，更要提升智慧，会入道理。有一分的会理，就回归心的一分清净；增加一分的清净，就增加一分力量，可以排除烦恼与无明。

智是“分别智”，慧是“平等慧”。就像环境黑暗时，完全看不清楚境界；但只要一盏灯亮，自然能分别景象，是平地或沟渠、是泥泞或干爽，清

清楚楚，有路可走。

即使灯光微弱，总是也能让人看得出一点点方向；如果灯光亮度更强，无处不照，可以看得更明朗，高低远近、一目了然；再深入其境，更能细腻感受。

“照见名智，解了称慧”，内心充满智慧之光，即能解一切妙理。如果只是用听的，离道很远；一定要身体力行，才能接近于道，道若有行才会通，闻法就要落实在日常生活中。

凡夫的烦恼无明总是消除得少、增长得多；即使闻法了，也会疑惑：“怎么就是想不通道理？”原来就是过去累积的习气障碍着。即使是这辈子，也常沉溺在凡夫境地；人与人互动，感觉有对自己不好的、对自己好的，若是对你好的这个人，有一次不小心让你感觉反感，过去的恩德就抹煞，现前的怨就记在心中。

烦恼垢秽染着，要赶快运用法，法譬如水能洗垢；已经知道人性平等，就要相互尊重，不是去计较“这个人今天怎么这样”，而是善解“对方过去好的部分真的很多”“过去了、放下了”，化解怨嫌。

“心性本清净，诸过染成垢，以法智慧水，洗除诸心垢，此名静思惟”，心思常在法中，心无杂乱，遇到境界即能应用。常云，修行就是修习气，也就是在“习”字，用智慧法水洗涤过去的习气，养成“闻法落实生活，待人触事会理”的习惯。“学”与“觉”两个字形很类似，认真学习就有觉悟的机会。请大家多用心！

■

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 无尽藏

01 坚定方向 成就众生

### 主题报导



## 川震十年

06 我来自洛水中学  
记得十六岁的你们

10 我是小志工  
善良自己的人生

14 重生与再生 环保风潮起

20 垃圾不落地 校园更美丽

24 塑料变毛毯 产业安生活

### 各地慈善

30 爱心语润善解心

32 相约净山踏青

### 交流活动

36 中考前的解压课

### 慈善助学

40 走出大山的正梅

### 环保活动

44 携手共护母亲河

48 净山“修贤”不休闲

### 环保教育

52 弘梅小学的惜水课

### 人间有爱

56 来自四方的家人

60 走出生命幽谷的利华

### 证严上人衲履足迹

63 [内容提要]:

- 上人教众，对每个人都要感恩、尊重、爱。“修行就是要改变习气——看见别人的缺点，要感恩对方显示出这样的形象，如同一面镜照着自己，要反省、改变相同的习气。”

2013年4月创刊

2018年第5期 总第62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

美编/徐悦

编辑志工/洪维 简淑丝 于晓晴

校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花

李雁 虑秦 林思婕 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

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2018)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



封面图说：  
洛水慈济小学走廊或操场看不见纸屑，能回收的资源都放进教室内的蓝色桶子，每一天由孩子们送到环保教育站做回收分类。  
摄影/边静



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

## 我来自洛水中学 记得十六岁的你们

撰文/樊彩云 摄影/萧耀华

在灾区，几乎再也找不到十年来没有改变过的事物。  
那我自己呢？还有我的那些同学呢？  
是不是仍然保持着十六岁的模样，在另一个世界活着。  
我的青葱少年和他们同时离去了，  
这成长的代价，建立在很多人的生命上；这余下的人生，要好好活着。

十年很长，白发都悄悄冒了出来；十年也真的很短，听到熟悉的声音，总让我觉得慈济人昨天才离开一般。文字总是充满了温柔的力量，看着慈济人留给我的卡片、写过的祝福，眼角总是湿润。人是感情动物，一生离不开感情的牵绊。

那为什么我自己后来总是不愿提及地震呢？在后来认识的朋友面前也几乎不说自己经历过地震。这是不是代表对过去遗忘了呢？

上周陪着从台湾来的慈济志工，去了曾经是废墟的学校，现在已经是医院；也去了曾经破碎的房屋，现在已经换新颜；去了曾经破败的场镇，现在已是生机勃勃……几乎再也找不到十年来没有改变过的事物。

那我自己呢？十年来改变了  
吗？从一个小女孩披上了婚纱，从

学生变成了老师，仿佛一切都在往好的方面发展。

但是在无数个夜里，我都在感谢老天爷，让我在那一天生存了下来。我的那些同学呢？他们是不是仍然保持着十六岁的模样，在另一个世界开心地活着？

这十年来，不敢去想他们笑着的模样，不敢去怀念他们说话的声音，总觉得他们未曾离开过，只是这十年我们断了联系罢了。

每一次清明扫墓时，看到他们笑靥如花的照片，心里想着，你们多好啊，一直那么年轻，而我们却被时间拖着往前走了好远。

### 好好活着

地震那天，生命如草芥。他们小小的、柔软的身体被钢筋水泥折



樊彩云来到母校洛水中学原址，如今已经成为医院。

磨得不成样，生命就那样停格。

是停格了吗？还是以另一种方式存在。伤痛和时光融合在一起，总是以一种奇怪的方式呈现。

地震初，我们总是到失去孩子的家里去走走看看，去宽慰他们受伤的心，走在路上碰到也像家人一样打招呼。

慢慢地，她们有的肚子悄悄变大了，有的搬离了熟悉的故土；再见面，眼神也开始闪躲，再到后来，假装不相识一般。

我想，他们是想忘了伤痛，重新开始生活吧。而我们是曾经和他们孩子同窗的人，成了他们唤起痛

苦回忆的开关。

不知在多少个无人知的夜晚，他们放声大哭，思念儿女，不知是多坚定的力量让他们坚强地开始新生活。如人饮水，冷暖自知。

### 汶川大地震

时间：2008年5月12日周一  
14时28分04秒

震央：四川阿坝州汶川县

规模：芮氏规模8.2  
灾情：68712人罹难、17921人失踪；21.6万间房屋倒塌，其中6898间为校舍。

灾后慈济陆续在德阳三县市五定点设立关怀站，在洛水，樊彩云（前排右二）等小志工于慈济医疗服务站合影。（摄影/黄福全）



那我们的生命呢，向死而生，反求诸己，可能也发生了翻天覆地的变化，仿佛在那一夜成长，生命变得更加坚韧，仿佛过去的青葱少年和他们一样离开了。活着的人，在伤痛的泥土中开出了属于自己的花朵。

当年那个腿被砸伤的小女孩，嫁人生子，老公是一个军人，或许是感恩在危难时坚强如铁的军人；当年那个被高位截肢的小男孩，没有再继续读书，自暴自弃度过了几年，但最后还是和一个同样在轮椅

上坚强生活的女孩喜结连理，重新找到了人生的意义，他也不再孤独。

这都是属于生命的坚强。这成长的代价建立在很多人生命上，我们应该好好活着，毕竟这是从老天爷那里借来的命。

### 珍重余生

经常问自己生命的意义是什么，慈济人说，活着就是为了更好的付出。人来这世上走一遭，匆匆几十年，几十年后烟消云散，所以

我想一定要多付出，对自己负责，让人生有价值、有意义，善良又有尊严地活着。

地震救灾结束后，很多慈济人离开了，我也回到学校按部就班地学习。很多次我想念慈济人的时候，会去到我们曾经做志工的地方。记得在那条小河边，师姑师伯开导我的场景，你说人生是一条小船，负荷不了太多，要学会舍弃，学会遗忘。

后来我穿着师姑师伯送我的鞋子，去了好多地方、看过好多风

景；后来我带着慈济人交给我的善良，去从容面对生活的各种困难。因为我记得你们说，彩云，当你遇到困难的时候，一定要记得我们在地球的某个地方为你合十祝福。

那些过去的苦难，那些痛苦的回忆，既然放不下，就一直带着它，人生路上它总会让我觉得不孤单；慈济人带给我的那些回忆，是我面对这个世界的安慰与支持，让我每天都在感恩生活的真善美，真诚地付出。余下的人生，希望能做个善良的人。

■

## 牵挂小志工

五月十二日强震发生，五月十四日起，慈济志工进入德阳市辖下的罗江县金山镇、什邡市洛水镇、绵竹市遵道镇与汉旺镇，陆续设立救灾服务点。

彩云是洛水中学学生，地震发生在午休后，全校师生近百人罹难，她也有亲友往生；她将恐惧束之高阁，积极加入志愿服务。

白天，她在慈济物资集中点帮忙，搬运沉重的矿泉水和白米，晚班人力不足时，她也留下驻守。慈济团队听不懂四川方言，她协助

医师看诊翻译，送热食给独居的长辈，陪伴志工到帐棚区慰问。

这些“小志工”，是急难救助时期的重要帮手，也是当年参加救灾的慈济志工，最牵挂的一群人。

从五月十六日起发放物资，到八月十二日居民迁入临时板房，慈济驻守灾区八十九天，投入八千九百多人次；之后向一万九千户板房居民致赠入厝礼，搭设寺庙与学校临时房屋，并援建十三所希望工程校舍、一处大爱村永久住房。

整理/编辑部

## 我是小志工

撰文/酒莹 摄影/萧耀华

## 善良自己的人生

那一片断壁颓垣中，穿梭的蓝白二色鲜亮且干净，慈济人安抚一颗颗受伤的心，让老弱得到照顾，我们也学到重要的一课——给予需要的人，善良自己的人生。

我的家乡洛水镇，是什邡市的一个小镇，有丰富的矿藏，也有美丽的自然风光，没有那么高的收入，但大家生活得安逸、祥和。

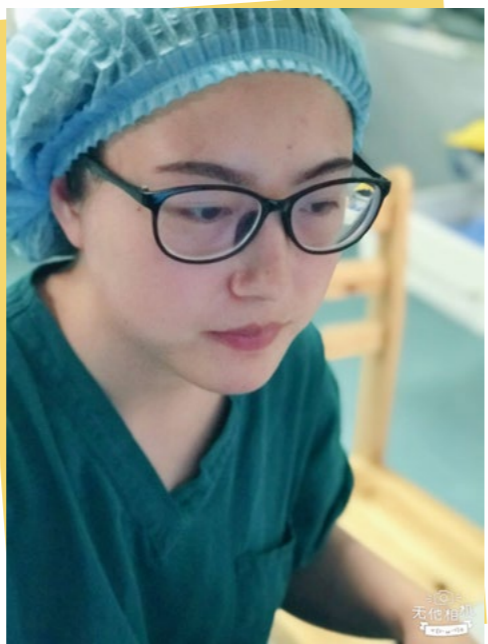
二〇〇八年以前，地震对于我们来说，只是地理教科书上的一个名词、一个动词，亦或是新闻报导中的某一事件，感觉离我们好遥远。可是，那一天的地动山摇，震得人发懵，让人现在想起还会觉得毛骨悚然，它就那样深深地刻在了我的灵魂，成为这整个生命里最暗的一段。

那一场灾难，使得小镇变成了废墟。地震时，我在什邡市，很艰难地回到洛水镇上，已经下午六点，看到家里都塌了，幸好爸妈没事。

母校洛水中学顷刻之间倒塌殆尽，四五层楼高的教学楼，变成了两三尺的水泥堆，而我的挚友，就埋在那里。第二天早上听到她出

事的消息，我和姑姑就马上去学校了，一去，看到那片水泥堆，眼泪一下子包不住了。

我和她一直关系很好，直到高中



十年前，酒莹在慈济急难救助中参与小志工；十年后，在成都妇幼医院担任护理人员。（相片提供/酒莹）



今年三月，酒莹放假回到故乡洛水，与来访的慈济志工下田采收菜蔬。

分开以后，我们都还是经常约着放假的时候见面，有时候也去她家玩。

听说所有遇难者的遗体，集中放置在政府办公楼前的水泥地上，我们去找她；可是，进了大门，脚却一步也迈不动了，院子里摆满了遗体，纵有白布遮盖，悲伤与凄凉铺天盖地而来，令人窒息。没有办法相信这是事实，可这就是事实！

没找到她，等到下午才听说她爸爸妈妈早就把她带回家了。我和

几个朋友去看她，她爸爸妈妈一看到我们就开始抹眼泪！很难受！

## 毁灭与重生

那件事，已经离我十年之远了。那段回忆，是刻意地不去记起，还是模模糊糊地就忘记了，已经分辨不清；可是，回想起来啊，本以为已经忘记的，却又是那么刻骨铭心。



什邡市洛水镇于川震中受灾严重，灾后数天，慈济志工来到洛水小学勘查受损情形，并锁定此地为救援重点。

十年前的那一场浩劫，改变了许多人，有的人蓦然死去，有的人残缺地活着，有的人带着仅剩的回忆看向远方……死去的人固然可悲可叹，活着的人却也是悲伤满满。

但我们是坚韧的，愈是艰难，愈能咬紧牙关扛过去。我们经历了一场毁灭，又创造了一场重生——

我们集中修建安置的房子，

建成了一个个的美丽乡村，春夏秋冬，都是一幅极美的画。

拓宽道路，让来来往往的人缩短了相互之间的距离；每次回家，路旁的行道树都是最为亲切的符号。

大力发展生态旅游，让人与自然能够更加和谐的共处，也为当地的人们增加了收入。

整体规划与基础建设也进入了

新的篇章，城市里高楼林立，现代感十足。什邡焕发了新的生机，被建设得更加美好，人们也更加幸福。

### 当初的我们

犹记得那一片断壁颓垣中，穿梭的蓝白二色，如此鲜亮而又干净，慈济志工的到来，安抚了那一颗颗受伤的心；同时，也给予这片灰暗的土地缕缕温暖。

老人和小孩得到妥善照顾，衣食住行，无微不至；孩子们也学到了人生中最为重要的一课——给予需要的人，善良自己的人生。

最早，我们家以花椒布和木头架子搭起窝棚，仅放得下一张床；但我去慈济帮忙做饭送给灾民，还看望在家的老人、帮忙慈济医师给他们体检义诊。

慈济很注意下一代的教育，我的母校洛水中心小学，地震后即由

慈济援建。慈济人举止得体，很讲原则和礼仪，一句句温声细语的鼓励，这分温暖，我一直铭记在心。

因为工作关系，我如今住在距离洛水老家约一百公里的成都双流区；每次休假返家，会去看看我崭新美丽的母校，很喜欢校舍设计与建材风格，庄重又没有那么严肃。

我是一名护理人员，在妇幼保健院工作，主要参与产科手术和妇科手术；每当接引着新生命的诞生或从死神手里抢回一个孩子，都能让我高兴好久。

看着那些号啕大哭或者咿咿呀呀的孩子们，我会感觉自己的心又被净化了一次。那一双双未被世俗尘埃沾染的眼睛，明亮又干净，任何多余的想法对他们而言都是亵渎；唯有祝福，祝福这些孩子们有个美好的明天。

医院记录着生老病死的人生轨迹，在这里可以看到数不清的悲欢离合，体会着道不尽的喜怒哀乐。看尽了人生百态，愈发珍惜身边的亲人朋友，会更加地想要去帮助需要的人。

也许是当初种下的一颗善的种子，长大后，就成了支撑我继续前行的动力。谢谢当初的你们，也鼓励继续前行的自己。赠人玫瑰，手有余香，不是吗？

慈





# 洛水慈濟服務中心

釋證嚴題

## 重生与再生 环保风潮起

「主题报导」

十年前，四川没有慈济志工，十年后，在乡间或城市，慈济环保志工用双手回收了上百棵大树，也成为一个个能改变自己、影响他人的良善之人。

撰文 / 边静 摄影 / 萧耀华



四川“五一二”地震后，家家户户新修了房子，几乎都有贷款，年轻人离开家乡到外打工，家里留下的都是老人。

也因为十年前这一场地震，让这些婆婆妈妈、爷爷奶奶，开始为保护家园的环境付出一分力。

### 汉旺银发族爱家乡

十年，对于一个人的一生，不算漫长；但在四川的乡村，坚持十年的环保却是那么不容易。

德阳绵竹市的汉旺镇青龙村，四面环山，鸟语花香。汉旺镇居民任时香说：“当年的环境和现在差很多，完全不一样；那时候水沟边、房子旁都是垃圾，到处脏脏乱乱。但现在干干净净，跟这群环保志工有着很大的关系。”

村民杜国元今年八十四岁，十年前地震毁了家园，住在板房等待重建的他，从慈济人踏上汉旺的土地开始，就一直跟着做环保到今天。

“以前很多病，做环保后，身体慢慢变好；后来懂得做环保也就是做好事、爱护地球，所以更加喜欢做环保了。”杜爷爷最初只是因为看到大地被毁伤而感到不忍，没想到随着做环保的时间长了，有不

同的感受，也影响家人。

在德阳市上班的儿子与孙女，看到老人家做得开心，非常支持，每周都会从工作单位带回收物回来。孙女更以老人家为荣，她跟办公室的同事讲她的爷爷奶奶做环保，大家都会把回收物留给她。

杜爷爷七十六岁的老伴、六十七岁的妹妹、七十六岁的弟媳，都是村里带动环保的能手。老伴说：“刚开始觉得他做环保很辛苦，但看着他身体好、心情好，所以跟着出来一起做。”

杜爷爷一家，影响了这个村庄的人，村内有二十多位环保志工；而全村将近两千人，几乎家家户户做资源回收，每周的环保日，都需要从早上七点做到下午两点才能结束。

### 洛水环保站就像家

临近汉旺镇不远的洛水镇，属于德阳什邡市，也有一群坚持做环保十年的慈济志工；不仅每周三晚上前往菜蔬社区做夜间环保，每周五下午更是从两点开始，由两位志工开着两部电动三轮车载回收物，一起走遍洛水镇的社区、街道、商家。

其中，志工曾令华更是以环保站为家，每日去转一转，看看有没



八十四岁的杜国元和妹妹投入环保，他说：“只要我在一天，我就继续做一天。”

有回收物要整理、有没有卫生要打扫，每日想着要如何将环保站整理得干干净净，让前来参访的人，对环保站有着不一样的认识。

九年环保之路，曾令华只觉得这是分内事，“甘愿做、欢喜受，对的事做就对了，这是我的本分。”他的太太罗凤萍说：“他懂得珍惜物命，性格上也淡定多了；以前很暴躁，现在分类物资很开心、心很静。”

罗凤萍常来洛水服务中心照顾志工和接待参访会众，曾令华就在后面的环保站忙着，夫妻俩让这个慈济在洛水的家每天都能热热闹闹的。

### 在成都锻炼影响力

从乡村到城市，如今人们对于环保这个议题一点都不陌生；但在早年，大家都只是听说，而非亲自落实。

十年前汶川地震后，慈济人来到成都市，在新华公园开展环保活动，在公园散步的秦健因此加入了志工行列。

二〇一〇年三月，春天好时节，已经下岗的秦健，平日宅在家里不愿出门，她回忆到：“那天想出门转一转，就看到陈明珠师姊与张宝桂师姊及几位四川达州市的老菩



旧时洛水环保教育站设备简单，居民仍在重建阶段，依旧热心前来分类资源。

萨，在新华公园宣导环保。我就觉得这很好，我有的是时间做环保。”

但看着志工们一家一家拜访，邀请别人出来做环保，秦健觉得不可思议：“我躲得远远的，觉得他们像是在搞传销，拿着宣传单挨家挨户认真去讲，看到人都笑眯眯的，我就在想，这个团队怎么这么亲和。”

自此之后，每星期二下午，秦健跟着大家做环保；二〇一三年，在新华公园旁的慈济联络点因故撤离，环保志工们觉得可惜，也不希望中断；住在附近的秦健便有了想法：“我跟我们家师兄说，不是要一套房子，而是拿一间房子来做环保，他很支持我，不但隔了一间房，还做了一个卫生间出来。”

师兄的支持，让秦健更有力量，也让位于成都市区的慈济新华环保点一直持续至今。每周六，志工们不约而同来此，或骑着三轮车在周边商家去载回收物分类。

家人看到秦健做得这么开心，还有环保志工如此认真，全家生活也发生很大改变，所有能回收的东西，绝对不会扔到垃圾桶里。

“在做环保之前，我也是爱美的女人，关注每年流行什么颜色；但做环保以后，在做当中锻炼自己的毅力。”秦健病痛缠身，有心脏

病、糖尿病，但她不愿意休息，特别是后来有位环保志工因为肾病往生，对她震撼很大，“我常常累得不得了，但我就想着我这人就是吃苦吃得太少，所以咬着牙，坚持、坚持、坚持！”

川震后这十年来，四川慈济环保志工们虽无亲手种下一棵大树，但却用双手回收了上百棵大树。小小的举动，让每个平凡的人，有了不平凡的生活，不仅从中收获满满，更成为一个能改变自己、影响他人的良善之人。

秦健在成都做环保，向商家收取资源回收物。她不怕别人质疑她“捡垃圾”，而是以如同“小蜜蜂出门采花蜜”的欢喜心付出。（摄影/边静）



## 垃圾不落地 校园更美丽

扎根环保教育，每位学子都是实践者也是倡导者，不只让校园更美丽，也在家园发挥影响力。

—— 〇〇八年五月十二日汶川地震后，慈济在四川援建十三所学校，其中，什邡市洛水慈济小学由慈济全额援建，也是最早一批建成启用的学校。

二〇一〇年三月一日，从临时板房搬进新的校园，对于灾后来之不易的建筑，师生非常珍惜；启用七年多来，校园每一道长廊干净明亮，看不到一张纸屑。

学校致力推动环保教育，现在校园内有两个环保教育站；旧环保教育站于二〇一三年建成，由台湾慈济

洛水慈济小学校园里没有垃圾桶，同学们将不可回收的垃圾集中在座位旁的绿色袋子里。



志工陈哲霖带动。

什邡市政府看到洛小师生坚持做环保，二〇一五年，拨款建设新的环保教育站，设有消毒区、分类区、登记区、环保办公室、环保教育大厅五个区块，同年开始使用，搭配推动无垃圾桶校园。

环保站成立，校方让学生参与环保站管理与营运，设立站长、副站长职务，开放环保小菁英参与竞选，更邀约什邡大爱感恩环保人文



洛水慈济小学走廊或操场看不见纸屑，能回收的资源都放进教室内的蓝色桶子，每一天由孩子们送到环保教育站做回收分类。

教育中心的同仁们担任辅导员，多次到学校分享环保知识。

每周三、四、五的午休时间，分别有两个年级的同学，将班上回收物搬运到环保站分类，环保站负责教师李泽民老师全程陪伴；站长及高年级孩子则组成团队，协助各班回收物品称重，登记并换算积分、兑换奖品。

比起回收量多寡，李泽民老师更期待孩子在生活中落实环保细节：“希望孩子时时刻刻记住我们是地球人，爱护地球；环保不是什么大事情，更多的是小事情，要从

身边做起。”

学校给每个学生都发了一个印着环保十指口诀的绿色提袋，用来装不可回收的垃圾，回收物则放在教室后方蓝色大型塑胶桶，连一年级六岁的孩子都很清楚知道如何分类。学校唯一的清洁人员王照娟阿姨，发现取消垃圾桶后，学校变得更干净了。

如今学生不仅在校做环保，更影响家人。洛小学生王一为环保站站长，把分类的观念带回农村，她说，过去大家把垃圾往河里丢，现在在家里则有三个桶子：“一个是装



杜绝每天大量的快递包装盒进入校园，学生志愿者们在取货现场马上进行回收。

可以回收的垃圾，第二个装易碎的玻璃瓶，第三个则是厨余。”

### 清静在源头

每天下午六点过后，四川省成都市郫县的华商理工职业技术学校有个特别的场景，一个连接着学校与街道的铁门，门内是上百位等快递包裹的学生，门外则停着将近十家快递车子，由于快递量十分庞大，每家快递员都将物品先摆放在地上，再一一分发给学生。快递员杨先生说，每天给学生发快递，就要接近一个小时。

华商学校有三千两百位住宿学生，每日产生的垃圾量十分可观，不仅如此，住校生大都选择网购日用品，收取快递十分便捷，但大量包装材料没有处理就变成垃圾。

这个问题，学校内的华商书院院长黄焰看见了，发动学生志愿者从源头做环保。每当领取快递时，学生志愿者就摆出环保纸张制作的海报，以及条桌、小刀、垃圾桶等工具服务大家。在学生志愿者的协助下，同学们收取包裹后现场拆解，纸箱、塑胶袋都可做到及时的回收。

黄焰毅然推动环保，她说：

“是上人的理念感动了我，也在慈济志工的帮助下建立了环保站。”学校除了固定的垃圾投放点，更增设六个环保点，同时要求学生们“清静在源头”，拿来的垃圾与资源必须先分清楚。

每天早晨，学生们带着回收物来到环保站，学生志愿者一一打开检查，如没按照要求，就让现场分类。虽然麻烦，但真正做到清静在源头。黄焰每天此时也会出现在各个环保点，与同学们分享为何要做环保，并常常在校内举办环保的分享课程。

华商学校全校师生响应环保，也以力所能及的方式支持环保。建筑系的学生运用冰淇淋的木棍做房屋模型，机械系的学生也不甘示弱，运用专业特长，将废旧的凳子重新拆解、焊接，再刷上油漆，一个个别致的花架就做好了，这些花架预备放在环保站做装饰。

摆了一整地的快递包裹，等待华商理工职业技术学校住宿生签收，包装材料也成为垃圾进入校园。



建筑系指导老师李佳分享：“以前我们买现成纸板来做建筑模型，但是不环保。现在大家的环保意识提升，设法自己动手做，也增加很多乐趣。”

做环保，十分不容易，更可以说是很艰难。但黄焰有着坚定信念：“除了快递物品的包装垃圾量很大，外卖食品外袋的数量也很严重。我们杜绝白色垃圾进校园，把清静在源头做到极致，发动校园中这些可爱的志愿者，一起快乐做环保。”

孩子是未来的希望，但未来需要靠自己的双手来打造。一个孩子就是一个希望、一个孩子就是一个家庭，孩子们建立起环保意识，由一而传十、由十而传百，改变家园环境，创造真正的希望。

「主题报导」

# 塑料变毛毯 产业安生活

十年前，川震受灾居民获赠慈济环保毛毯，温暖了灾后第一个冬天；毛毯的温度仍然在，如今改由他们亲手裁制，分赠给更多大陆乡亲。

撰文 / 边静 摄影 / 萧耀华

——〇〇八年汶川大地震，慈济——人于震后三天抵达四川勘灾，前往绵竹市、什邡市进行热食发放及义诊服务，从而做到“安身、安心、安生”。距离成都市约七十公里的什邡市，是慈济志工在十年前的汶川地震中，投入赈灾力度最大的一个重灾区。

什邡市隶属四川省德阳市，位于成都平原西北部边缘，是历史文化名城；曾因大禹的足迹而享有“禹迹仙乡”之美誉，战国时代著名水利学家李冰曾在此治水并仙逝于此。

众多企业集团位于什邡，而

拥有“中国矿泉水之乡”“中国雪茄之乡”“中国民间文化艺术（书法）之乡”的称号；在二〇〇八年前，什邡就已是四川县域经济较为发达的地区，综合经济实力连续多年位居四川省“十强县”第二，西部百强县前列。但这仍无法阻挡当地人外出务工的步伐。

成都大爱感恩环保科技同仁裁剪环保毛毯。

随着时代进步，科技发展，民众们便利购物，这也预示着垃圾污染。灾后，当人们生活慢慢稳定，慈济秉持赈灾“三安”（安心、安身、安生）原则中的“安生活”，于二〇一〇年十月成立什邡大爱感恩环保科技有限公司，这是一家集人文、环保、教育、回收、处理为一体

的综合环保科技有限公司，不以营利为目的，结合资源回收再利用技术，和慈济基金会在全球推动环保的经验，推广环保教育。

公司的职员，多为什邡市乃至德阳市居民，无需外出打工，即可以有更多的时间来照顾家里人，孝敬父母、陪伴孩子成长，同时更能



环保志工来到成都金堂环保站分类塑料资源。川震后，慈济赈灾优先，之后推动环保，居民逐渐挥别阴霾，也找到全新的生活重心。

了解、学习环保知识。

## 回家生活

什邡大爱感恩环保科技有限公司人资科同仁闫鹏提及，大部分同仁在来什邡大爱前，可以说几乎都是在外出务工。冉秀云即为其一，她在成都工作，同时还在什邡兼职，一般一周才能回家一次。

“现在离家近，我每天下班回家陪家人。”父母渐渐年迈、孩子渐渐成长，冉秀云觉得陪伴他们很重要，同时也感到很幸福。“能与父母待在一起的时间是有限的，孩子需要我的时间也是有限的；非常感恩的是，我正处于这两个有限的时间里陪着他们。”

当初单纯想找一个可以就近照顾家园的工作，只知道大爱感恩环保

公司是地震后成立的、是做好事的。冉秀云想不到入职后有许多收获，特别是公司投入“城市矿产资源”，也就是废电子电器的回收拆解处理，让她很震撼。

“原来，我们生活中的消费品如果随意处理，将给环境带来莫大的伤害。我有这么好的因缘，能参与到这样的一个朝阳产业中，更要让周围的人知道，电子产品

消费后可以回收，材质再利用，同时减少再去采矿。更重要的是调整消费理念，不要不断追求前卫的电子产品功能。”

学到更是做到，秀云将环保理念落实到家中：“以前不了解环保，现在知道自己产生的垃圾、别人产生的垃圾会影响共同的空气和水源，就从自己做起，少买、做好分类回收。”

公司融入人文教育，希望同仁们除了技术与专业的提升，更能提升个人内在。入职七年，冉秀云成长许多，这样的改变，家人也看到了：“家人很支持我在大爱工作。我脾气改了不少，也有勇气主动向家人道歉，让家的氛围比以前和谐了。”

回忆着在什邡大爱工作的七年

慈济在中国大陆各地的冬令发放陆续展开，御寒的毛毯为必备品，四川成都大爱感恩环保科技有限公司加紧赶工制作。（摄影/边静）



时光，她由衷说到：“物质的生活在外面也许会更好，但精神的生活没有哪里比这里更好。”

## 回收再制

截至二〇一八年三月，什邡大爱感恩环保科技有限公司接待参访已超过六万人次。使用后的物资去了哪里、它们被如何处理，这是大家鲜少关心的；民众在此了解，除了不乱丢垃圾，还要在生活中落实垃圾分类、资源回收，也就能为保护地球环境尽一分心力。

成都大爱感恩环保科技有限公司则于二〇一七年开始运作生产，致力于塑胶再生，制作以宝特瓶回收再利用的环保织品。二〇一七年冬天，慈济在大陆地区所发放的毛毯，大多数是由成都大爱感恩环保科技制作；这一年，公司同仁共制作了两万多条环保毛毯。

十一月开始，从卸货、搬运、整理、裁剪、锁边、印制LOGO，为赶在各地冬令发放开始前让毛毯到位，同仁们加班赶工。车缝同仁刘诗英分享：“第一次经历生产的过程，希望领到毛毯的乡亲能过个好年。”一边工作还能一边行善，同仁们心中生起莫名的使命感，宋江

勋分享：“多付出一些，多帮助一些需要的人。”

除了同仁，志工更是推动慈善力量的后盾，不论假日或是平时，会主动来协助折毛毯、打包装箱。五一二地震后，慈济发放的毛毯，所传递的温度仍在升温。洛水镇志工周翠分享：“我们当时也接受过这样的毛毯，真的度过了一个非常温暖的冬天，也希望把爱带给更多乡亲们。”

成都市金堂县冬令发放当日，成都大爱全体同仁加入志工行列。“全身腰酸背痛的，但是看到乡亲们的笑容，就觉得很幸福。”发放中的幸福、访视中的感动，让同仁饶雪十分有收获。

## 回响动人

成都大爱感恩环保科技有限公司位于成都市金堂县淮口镇。为将环保落实在社区，淮口当地同仁主动承担起联络人，多次前往居委会与相关人员说明来意，推广环保。

首次环保宣导会，就选在洲城花园社区小广场举办，吸引许多民众成为环保志工。其中八十六岁的叶秀春婆婆，是年纪最长的环保志工，自从听到资源回收可以做好



八十六岁的叶秀春忠于信仰，爱人爱大地；她穿梭在金堂县淮口镇路边打牌的人们之间，捡拾资源回收物。

事，便开始每天在路上、菜市场里、集市中，拖着一个菜筐四处寻找、捡拾他人丢弃的资源。

有人问婆婆：“你信基督教，为什么和佛教的一起做环保？”婆婆直言不讳地说：“我信耶稣，爱世人就像爱自家的儿女一样。无论是信基督或者佛教，都要心好，对谁也要好。”

叶婆婆拿着袋子走出社区，步履蹒跚地前往市场做资源回收，熟悉地走到每家摊贩店里，捡拾地上的服装包装袋。婆婆的身影早已

让大家记忆深刻，有的会协助做分类，并且帮助将资源装入袋内，商家杨先生就是其中之一。“她经常来捡，这个娘娘（阿姨）心地善良。”

店员曾女士也早将资源回收物装箱准备好，等着婆婆前来取走，“做点对社会有意义的事情，是我们的责任。”

公司是一个人除了家以外，每天待得最久的地方，一个像家一样的公司，不仅让同仁们能开心工作，让家人安心，还能带动周边的居民一起爱护家园，这就是它最大的效用。❶





学员丁绎锦带动爱心语润的小朋友做手工。

## 爱心语润善解心

这天，北京静思语亲子成长班迎来了北京爱心语润康复中心的家长和小朋友们，除了让爱心语润的孩子们感受到同龄人之间的陪伴；慈少班的小学员也学着如何关心、照顾弟弟妹妹们，从而真正体会“善解、包容”的意涵。

“做事要勇于承担，做人要善解关怀。”静思语像是一颗颗种子，播在了北京静思语亲子成长班孩子们的心田里；他们除去了往日的羞怯，勇于承担，化身成爱心语润的孩子们心目中最棒的、最有爱心的哥哥姐姐。

王清艺和邵紫怡，早上一来便进入厨房，提前准备茶点。回到教

室后，两位同学又在台上带动手语《欢迎歌》和《幸福的笑》。甜蜜的笑容和欢快的歌声，十一位爱心语润的孩子们被包围在这种欢快的氛围里，看到大家友善的笑容，纷纷融入到哥哥姐姐们中间。

有爸爸妈妈及哥哥姐姐的陪伴，爱心语润的孩子们笑得格外开心。五颜六色的黏土，在他们手中一会儿成了海螺，一会儿变成了长长的龙。陪伴小天使捏泥巴的吕婧杨说：“有位可爱的小朋友，要交换分站的时候，还不舍得离开呢。”

有哥哥姐姐的温暖关怀，爱心语润的孩子们很开心，有位小朋友还特意跑到每个人身边说“谢谢！”

爱心语润的老师说：“有个孩子本来几乎一分钟都坐不下，但是到了这里，和大哥大姐在一起，有正常的交流和互动，他能坐下来将近十分钟，而且还非常开心。”

“陪伴爱心语润的弟弟妹妹，收获最大的还是我们自己。通过陪伴看到父母养育我们的辛苦，更能理解爸爸妈妈了。”听到孩子们贴心的话，慈少班家长们十分欣慰。

在志工们看来每个孩子都有天赋与良能，只要善加启发与护持，都能发挥不可思议的良能。注重学修并重的静思语教学，更是通过互动将感恩、尊重、爱的慈济人文落实在课程中的点点滴滴，以身教、境教，将真善美转化成为滋养学子们内在生命的养料。

（上图）学员邵紫怡、王清艺亲手制作点心，为活动做准备。

（下图）爱心语润的孩子被包围在欢乐友善的氛围中，愿意主动与志工互动。



## 相约净山踏青

↑ 案关怀，大家经常看到的是家庭的艰辛与不易，而北京慈济志工体贴地规划，邀约长期关怀的家庭一起外出春游。

这些家庭有的是单亲，有的身患重疾。一月一次的关怀，让志工们走进他们的家，而这份“阳光之爱”，也在孩子们的心中搭起了幸福之桥，让彼此的心贴得越来越近。

考虑到孩子们很少出门，身体

上的不便又加上缺少玩伴，志工们决定在春暖花开的时节，组织一次环保净山活动。

除了倡导环保爱地球的理念之外，期待孩子与家长们在游玩的同时能多接触大自然，多增加和人交往互动的机会，增进彼此之间情感上的交流。

春游，有美食相伴则是乐趣加倍。香积志工特意在早上四点多钟

北京志工邀约长期关怀的家庭一起到北京西山国家森林公园，除了净山更是踏青。



张宸妈妈今天特意请假带孩子来参加，母女配合默契。

就起来准备美食：热乎乎的馒头、米饭和杂粮粥，火热十足的炒辣椒、五颜六色的拌蔬菜、别致创新的素汉堡、味道十足的凉拌面和北京凉粉，还有新鲜的水果……最后志工还不忘备上环保碗筷。

“留给我们的孩子，一个干净的地球……”欢快的歌声中，志工与关怀家庭迈开步伐出发，微风与阴天带来了宜人的舒适感。一行人来到北京西山国家森林公园，穿梭

在青山、流水、雾气缭绕的山路上，闻着花香，看着灌木未开的花苞、树上绽放的花朵，大家陶醉山泉中，一边赏景一边净山宣传环保。

小朋友眼尖地发现看似干净又美丽的公园，草丛中、树坑里、小溪中，却都藏着各式各样的瓶盖、塑料袋、包装纸、果皮和烟头……他们精力旺盛地来回跑着把垃圾拾回家长手中的袋子里。

“小哲，这里有个垃圾，你夹



起来。”出门都困难的小哲是个患有自闭症的孩子。活动当天，他兴高采烈地挥动着小手跟在队伍里。小哲妈妈和志工耐心地鼓励，手把手地示范，教小哲使用环保夹。

“真棒！小哲真棒！”小哲眨着眼睛：“棒！棒！”应和着。在大家的鼓励下，小哲用心将垃圾夹到了袋子里。小哲妈妈表示：“其实很少带他出门，实在是慈济志工的陪伴，给予我们母子力量。”

为了提高孩子们对环保的兴

趣，志工们一起进行环保手语表演、环保知识讲解、提问互动，还给每个小朋友发了一张“环保小能手”的荣誉证书和奖品。热闹的现场吸引了很多“观众”围观，一起学习做手语。

这一次活动给每个人都留下了深刻又美好的回忆，也给了孩子与家长心灵互动的机会。家长们没有替孩子去完成，孩子们没有依赖家长，而是分工合作互相配合，增进心与心之间的沟通。

志工与关怀家庭唱着歌曲《一个干净的地球》，优美的旋律回荡在公园里。



（下图）到达山顶森林大舞台，大家满载而归，袋装垃圾和工具整齐摆放。



（上图）魏祺哲和妈妈李彦云难得一起，其乐融融。

（中图）孩子和家长们用寻宝般探索发现的眼光，捡拾起公园的草丛中、树坑里、小溪旁，各式各样的瓶盖、塑料袋、包装纸、果皮和烟头。





南京行知实验中学初三三班的学生在志工的引领参与体验减压教学，体验“肯定自己，人有无限的可能。”摄影/曹莉萍

## 中考前的解压课

“撕开一张A4纸，不能撕断，让身体可以穿过去。”“这个可能吗？”“心有多大，纸就有多宽广！”在声声鼓励下，二百多名学生把握五分钟的时间，拿着各自的纸张，进行“脑洞

式”实践开发。挑战时间结束时，有不少学生欣喜上台向大家展示了自己的成果。

这是南京慈济志工接到南京行知实验中学的邀请，为二百多位初三学生在考前做的一次减压教学。

原来初夏的南京烈日炎炎，六月中考在即，初三毕业班的同学们刚刚进行完一轮模拟考试，陆续出现了心理焦虑的状况，不知道如何调解处理，于是南京慈济志工就接到这样特别的任务。

一张小小的纸片，在学生眼中，最多只能套住一个人，但是老师向大家展示了一张撕剪好的A4纸。这一张纸拆开后果竟可以“装进”二十五个人，此时的震撼场景让每个孩子无不讶异。一张纸的游戏启发学生要大胆思考，充满信心，肯定自己，志工春霖告诉孩子们人有无限的可能。

接着，志工还为同学们播放了《生死爬行》的励志视频。在教练的不断鼓励下，一直认为自己不行的弱势运动员，居然超常发挥，取得了令人吃惊的优异成绩。通过这段视频，孩子们想到一个又一个正能量的词语：坚持、战胜、毅力……

行知实验中学的孙京老师曾参加过慈济举办的教师联谊活动，对慈济的环保及教育理念非常认可，因此想到静思语教学或许能够开导应届学子的压力。

南京慈济教师志工杨芳了解需求之后，一边与孙京老师探讨更适

老师展示了一张剪好的A4纸，竟然可以围住二十五位同学。摄影/吴冰艳





（上图）行知实验中学将静思语作为学校的中考寄语显示在学校大门的电子屏上，这给大家很大的鼓励。摄影/吴冰艳

（下图）以往严肃的老师们也一起参与了游戏，和孩子玩在一起。摄影/吴冰艳

合心理需求的课程，一边与志工团队协商，确立讲师、设计静思语互动游戏及慈济手语歌曲。孙京老师更是精心制作了八张简报，在行知中学的校门口电子显示屏循环播放。

于是，以往严肃的老师们也一起参与了游戏，和孩子玩在一起。孩子们看到老师们轻松可爱的一

面，玩得不亦乐乎，也很有收获。他们说：“原来玩也是需要专注力和团队的合作！不仅要会学，也要会玩，玩得有意义！”

通过简短的互动，同学们的眼神重新恢复了单纯与明亮，拉近了老师与同学之间的距离，也增强了同学们对于专注力的思考与感知。

“我会牵着你的手，但是路要自己走，面对选择的时候，听听内心宁静的角落。”活动的尾声，孙京老师特意挑选慈济的励志歌曲《路要自己走》送给学生们，表示祝福。温柔优美的手语，伴随着动听的歌曲，让行知学子们收到了无尽的爱和最真挚的祝福。

李芷沐老师说：“这种体验式教学，让学生们参与热情高涨。学生们被感动了，也有了收获。也

许有些事情会在很多年以后慢慢淡忘，但我相信孩子们依然能够记得初三毕业前夕，有这样一个团队，这样一群老师，给他们带来这样一节有趣的课程。看到孩子们认真欢喜的模样，千言万语，只能真诚的说声谢谢！”

人生之路漫长，中考只是其中的一个中转站，祝福孩子们心中永远有一颗美善的心灵，也要铭记老师们此时此刻的用心陪伴。 ❷

通过简短的互动，同学们的眼神重新恢复了单纯与明亮。摄影/吴冰艳



## 走出大山的正梅

从小生活在黄土高坡的周正梅，是来窑慈济新村的孩子，也是慈济的助学生。从小生活艰辛，曾遭丧父、诈骗等打击，也曾意志消沉，但却没有打败她求学的意志。这一切都源于慈济志工不离不弃的爱与关怀。

我叫周正梅，从小生活在一个很偏僻的大山里，就在甘肃省靖远县若笠乡周杨村。在我小时候的记忆里，觉得周杨村可能就是全世界，童年基本都是在玩泥巴，但是每天都很开心。暑假就承包家里牲畜的口粮，每天早早去山上拔草，减轻妈妈的负担；也会和伙伴们去山上捡头发菜，赚点钱买文具或者书包。

小学去学校走路要一个小时候左右，每天来回四趟，那时候看到老师或者大一点的哥哥姐姐骑自行车，真的超级羡慕！心里就想，什么时候我们家里也可以有一辆自行车就太好了。

我的家里没有自来水，虽然有水窖，但是冬天还是不够用，所以每天都要去挑水。村里面有公用的水窖，走半小时就能到，但是每家人每天只能挑两次。

有时候家里没有面粉，妈妈说早晨上学没有馍，会不会饿？我就很大声地跟妈妈说饿了，中午回来

吃饭就好！其实午饭时，妈妈看着我们姐妹吃，自己都舍不得吃。而姐姐初中就辍学，我很幸运，因为学习成绩也还很不错，就一直坚持下来，真的很感恩姐姐，成全我的读书梦。

虽然条件艰苦，但是我一直都很努力学习，还记得上小学六年级的时候，老师说需要一本课外辅导书，家里没有钱，于是我向同伴借辅导书，手写抄完，还一度被老师和同学们称赞。

### 神秘的礼物——手电筒

初中最难忘的一件事，是收到一个神秘的礼物——手电筒。初中的时候要上晚自习，这也是爸爸、妈妈、老师最担心的一件事。因为晚上放学回家，我们要经过一条陡峭的壕沟，一不小心就会掉下去，还记得有同伴晚上不小心掉下去，因此有一段时间取消了晚自习。

幸运的是，有一天来了一群



慈济大学、慈济科技大学师生组成“甘肃环保体验服务志工团（甘心团）”，到甘肃进行人文交流。志工带领甘心团、兰州大学学生访视乡亲，周正梅（右一）与妈妈（左二）与志工合影。

很可爱的人，每个人都笑眯眯的，说话声音很好听，他们自称是慈济志工，还给我们每一个人一支手电筒。那支手电筒很特别，白天阳光就可以充电，晚上还很亮，这样我们晚上回家的山路就很好走。

当时真的好开心，原来外面的世界很大很大，还有这么好玩又实用的东西。因为在高中之前我没有去过县城，一直在山上。还记得有位慈济的师伯说过，要好好读书，外面的世界很精彩哦，将来一定会成为栋梁。就这样对外面的世界充满好奇和想要走出去。

### 自己的房间

就在我初三的时候，听爸爸说我们年底可能就要搬迁到新农村去，是慈济慈善事业基金会援建的，那个地方什么都很好，不用挑水，有自来水，交通很方便，出门就可以坐上车，最重要的是我有自己的房间，我有自己的小世界！

搬迁到新村后，妈妈一直说慈济人就是活菩萨！常常教导我们要以慈济人作为榜样，以后有能力也要去帮助别人！

在开心之余，我在想世界上怎



慈济志工举办助学生关怀陪伴活动，邀约来自靖远县目前正在兰州读大学的孩子齐聚参与，感受慈济大家庭的温暖。周正梅（右二）正在做自我介绍。摄影/慈济基金会提供

么会有这么好的人，会这样帮助我们，我也在想，是不是他们都特别有钱，这是政府部门吗？总之心里面有很多疑问，自己内心也萌生一种想法，我也要成为这种人去帮助别人，一定要好好读书，好好赚钱。

在我的童年记忆里，虽然生活贫穷一点，但一家人在一起也算很开心，对外面的世界充满好奇，也对生活很有信心，因为和爸爸妈妈在一起，无论多大的困难我们都能一起面对，都有人在后面支持和鼓励我往前走。

但是就在我读高三的时候一个噩耗来临，爸爸在一场交通事故中去世，这真的对我来说打击太大，感觉天都塌下来，我觉得我的人生从此以后只有灰色，那一段时间一度抑郁，都不愿意和人交流，每天好像活在梦里一样，人生失去前进

的方向和动力，甚至想过轻生，感觉活着没有什么意义。

### 大爱抚慰丧父之痛

爸爸是我最爱的人，失去爸爸，就像晴天霹雳，生活完全没有重心，那样的生活真的很苦。幸运的是有慈济师姑师伯的陪伴，让我不再孤单，找回生活的动力和面对困难的决心。

读大学之后，我认识了在兰州的师姑师伯，从此以后我的业余时间都在慈济，几乎每个周末只要师姑师伯有活动我都会去参加，刚开始去我心里还是没有放下爸爸，也不太愿意说话。

但是师姑师伯都会很耐心的鼓励陪伴我，让我感受到好像爸爸妈妈就在身边，在异地也很有家

的感觉，会参加读书会、养老院关怀、独居老人的陪伴、岁末祝福、陪伴学弟学妹、参加营队等等，学习到如何很有耐心地陪伴小朋友，在养老院里，学习如何服务爷爷奶奶，在团队中如何缩小自我，礼让他人，和师姑师伯们学习如何做香积，如何规划一次活动，总之在慈济中学习很多。

每个月一次的养老院陪伴爷爷奶奶，是我最开心的日子，爷爷奶奶们也都很喜欢我，跟爷爷奶奶们相处觉得很轻松，他们想要的也很简单，只需要用心的陪伴。

因为爸爸的突然去世，家庭的重担落在妈妈的身上，妈妈还常年生病，我的学费和生活费妈妈负担不起，幸亏有慈济的助学金，才能让我安心地读完大学，我真的很感恩慈济，也很爱慈济。

### 走过风雨见阳光

在上学的过程中碰到很多困难，也一度想过要放弃学业，在大学二年级暑假的时候，遭受电信诈骗，把家里仅有的一万多块钱被全部骗走，那是妈妈的所有资产，当时真的想过要放弃学业。

看到妈妈那么难过，我又还没有能力挣到钱，养活妈妈，眼看着就要大三开学，没有学费，真的是

很着急，到处找亲戚朋友借钱，很多亲戚朋友可能觉得我以后没有偿还的能力，都不愿意借给我，我只有灰头土脸的回家，回家也不敢跟妈妈讲，只安慰妈妈说会解决的。

离上学还有几天，妈妈背着我偷偷哭，我真的是想要放弃学业，想要自己去打工赚钱。在这过程中，幸好有慈济师姑师伯的陪伴，是他们让我不要担心，好好上学，做好当下的事情，就是先把学业顾好，其他的事情大家一起想办法去解决，战胜一个又一个的困难才坚持把学业读完。我觉得生活中即使有多大的困难，只要有信心都会过去的。很感恩这一路帮助我的师姑师伯，以后也一定做一个帮助别人的人。

我今年大四，马上就要大学毕业，我也参加慈济社区志工培训，我要赶快学习承担，可以帮忙师姑师伯承担一些功能，做师公上人的好孩子。

生活中也许我们会遇到很多很多的困难，每个人的人生都会遇到困难和挫折，就看我们想不想要战胜，只要你想一定就能够战胜，战胜就是自己的英雄，快快乐乐面对生活，活着的每一天都是赚的。把握好人生的使用权，做一个别人生命中的贵人，我觉得伸手帮助别人自己会更快乐。



年也有投入一定的资金，支持河道整治的基础设施建设；但后期整体的卫生情况，还是需要村民慢慢树立环保意识，一起来维护。”

慈济志工便想着，以环保站建立的因缘，将流过管阳镇的母亲河——中洋河来一次清理，也让管阳的乡亲们认识慈济，除了冬令发放和大型义诊外，还有环境保护地球。

这个提议得到管阳镇管阳村村委书记杨成进的大力支持，于是母亲节这天，一百三十位志工分为三条动线，带上锄头、夹子、袋子、钳子、土箕等工具，井然有序地走到河道边投入净河行动中，还给管阳镇母亲河的原来面貌。

村民陈石花也参与在队伍中，她站在河里，大把大把地捞起发霉发臭的垃

## 携手共护母亲河

一个城市的母亲河，输送着城市茁壮的养分，也是每一个市民记忆的汇流。然而，随着城市的发展与飞速进步，母亲河开始被垃圾所掩埋，原该款款流动的水声，只剩无声的呜咽……

福建福鼎管阳西昆村环保站成立后，大家看到贯穿管阳镇的一条小河发出恶臭味，河面上飘浮着各式各样的塑料袋，编织袋等垃圾。管阳村蔡永象副主任说：“中洋河是管阳镇的中心河道，政府这几

（左图）母亲节这天，一百三十位福鼎志工分为三条动线，携带工具投入到管阳镇母亲河的净河行动中。摄影/郑尔婷

（右图）老家在管阳的志工李华（右一）也邀约乡亲一起来净河。摄影/郑尔婷







村民陈石花也参与在队伍中，她站在河里，大把大把地捞起发霉发臭的垃圾，传递到岸边给志工们收拾、整理。摄影/郑善智

圾，传递到岸边给志工们收拾、整理。她表示：“今天这么多人来清理河道，我想村民们看在眼里，行为也会慢慢地改变的。”

净河行动持续进行，村民有站在河边看的，还有趴在窗户看的。“你们在干什么呀？”志工的举动，引起家住河边一位张小妹妹的好奇。志工的释疑让她明白：“地球生病了，我们以后不能再乱扔东西，还要把地扫得干干净净的。”

一堆一堆的垃圾被装入袋中提上河堤，管阳村村干部林世波在货车上干得相当起劲。他说：“以前这里的垃圾很多，今天很多志工和村民一起参加做环保，河道变干净了很多，我心情也很愉快。鞋子湿了没有关系，小事情，这样的活动一个字‘好’！”张郑龙主任也说：

“慈济志工为我们整理河道和环保宣传，让村民更有自觉性，这样带动大家创造更美好的生活环境！”

慈济志工白天弯腰净河、做环保，晚上挺身说环保。随着天色变暗，志工们摆出椅子，准备就地举办一场环保说明会。虽然一场滂沱大雨急至，搭好的台子、摆好的椅子不得不收起来，但是雨后大地显得更加清凉、洁净，星空也出现了。

志工们重新收拾，邀请乡亲们一起走进慈济环保课堂。乡亲吴翠燕女士说：“你们这么辛苦为我们清理了河道，还给我们讲环保，我们无论如何也要坐下听听……听后觉得环保太重要了，我今后也要做环保。”

杨成进书记特别感谢慈济志工，放弃周末休息时间，来清理母

亲河。他向村民朋友说：“现在河道被清理得非常干净，跟以前比，真的差别相当大。希望今后大家能保护好我们的母亲河，别再向河里扔垃圾。我们看了短片知道要保护地球，希望大家能将环保理念传给家人，传给身边的人，让大家一起来做环保。”

环保站所在地西昆村的书记孔庆平，早先和慈济志工合作推

广环保，今天也特地来帮忙净河，还留下来与乡亲们说明环保经验。

“原来西昆村也是有很多垃圾，但自从慈济师兄师姐将环保理念带到村里，现在家家户户都来做环保和分类回收，一个月就能收入六七百元，能拿来帮助那些贫困的人们。现在管阳村杨书记这么有心带大家做环保，希望大家支持杨书记，将来管阳一定会做得比西昆更好！”

村干部林世波（车上）干得起劲、笑得开怀。摄影/郑尔婷



## 净山“修贤”不休闲

宁乡灰汤镇以温泉而驰名，是湖南著名的旅游胜地，但去年七月的一场洪灾，导致镇上房屋大面积倒塌，许多人无家可归。八月，长沙慈济志工前往七百多户受灾乡亲家中勘灾，并走访当地敬老院，同时给予帮助与关怀，让这份长情一直维系到现在。

今年四月二十九日，长沙慈济志工把握五一劳动节长假，接受灰汤镇双盆村村干部邀请，化“休闲”为“修贤”，驱车前往到双盆村倡导环保，并到该村的旅游景点东鹞山捡垃圾净山，为建设更加和美的灰汤镇付诸行动。

双盆村村主任黄海华是这次

活动的组织者，自去年洪水赈灾中认识了解慈济后，非常认可慈济理念，因此决定加入慈济。在去年洪水灾情里，他意识到环境破坏是灾情发生的主要愿因，所以保护环境的工作刻不容缓。

黄海华主任表示：“环境保护、垃圾清运、垃圾分类，虽然在村庄里已是常态化在进行，但因为分类得不够专业，导致环保工作做了，效果却不是特别好。这才想透过志工们更专业的指导，一起把村里的环保工作做得更好。”

黄主任尤其意识到教育的重要性，所以这次的环保活动，也邀约家长带孩子来参加。黄主任的女儿黄



长沙慈济志工受邀前往双盆村倡导环保，并到旅游景点东鹞山净山。摄影/石奇才



(上图) 读小学三年级的文烨和妈妈一起参与净山，她表示：“如果不做好回收分类，无意中就会破坏地球，也会间接伤害到自己。” 摄影/王美水

(下图) 一路上山，地面的瓶瓶罐罐，水沟中塑料瓶都被志工们一一捡拾，垃圾都被清理得干干净净。摄影/王美水



文烨，今年读小学三年级，当天她也来到现场学习环保知识。平时害羞怯场的她接受志工的采访时表示：

“这堂环保课程让自己知道可以回收的垃圾有哪些，如果不做好回收分类，无意中就会破坏地球，也会间



（上图）志工在双盆村会议室举行环保倡导，除了演绎环保话剧，也分享了环保十指口诀，让大家很快了解了分类回收的要领。摄影/王美水



（下图）了解之后更要体验环保分类实做，巩固所学分类知识。摄影/王美水

姑、师伯来到这里净山，也是想为保护家乡的青山绿水尽一份力！”

一路走上山，地面

接伤害到自己。”

小周是慈济的助学生，她家的老房子在去年的水灾中被泥石流冲垮了，当时面临失学的她在慈济资助下得以重返学校。如今已经是大三学生的她正在家乡双盆村小学做实习老师。得知志工要来倡导环保时，小周也前来做志工，加入净山行列，并给大家做导游，介绍东鹫山中心景点磊子石。

小周说：“以前这里的天很蓝、水很清，现在因为来这爬山游客越来越多，垃圾也越来越多。今天跟师

的瓶瓶罐罐都被志工们一一捡拾，水沟中塑料瓶也没有被落下，垃圾都被清理得干干净净。沿路的村民、游客被志工一行所吸引，除了主动帮忙捡拾地上的垃圾，也乐意聆听志工们分享环保理念。

低头做环保还要抬头说环保，下午志工们在双盆村会议室举行环保倡导。志工们演绎了《地球生病了》环保话剧，活泼的表演形式让村民们对环保分类有了初步的认识。

知行要合一，志工引领大家分组分站去体验学习环保分类实做，

巩固所学分类知识。志工刘燕京告诉村民们：“回收五十公斤的纸量，相当于保护了一棵二十年的大树。”志工龙喜良则是从健康角度提醒大家：“使用塑料免洗餐具，容易在盛装热食食品中析出塑化剂，严重危害身体健康，因此建议村民减少使用或者不用塑料制品。”

双盆村环卫专干张春香女士说：“以前村里的垃圾从没有做过分类，大家只习惯一股脑地全部扔进垃圾站里。慈济志工的倡导让

我们觉得，以前的做法真是太可惜了。以后一定要把这样垃圾分类的概念，落实在每一户村民家中。”

夏华荣带着两个女儿一起参加上午的净山，下午母女三人又一起来到环保倡导活动现场，用行动来回馈慈济对她们的帮助。夏华荣女士告诉志工：“去年的洪灾让很多家庭家破人亡，也让我们意识到自然灾害的无情，以及环保的重要性。这次跟着大家学到很多的环保知识，回家后也要开始落实在生活中。”

沿路的村民与游客主动帮忙捡拾垃圾，也聆听志工分享环保理念。摄影/王美水



## 弘梅小学的 惜水课

上海闵行弘梅小学环保课开班以来，丰富的课程内容，动静结合，针对小学生活泼好奇的性格，深受学生们的喜爱。

为了让孩子们从认知环保、产生兴趣到积极参与，上海慈济环保课务团队志工对每一个环节精细设计，不只具有操作性，就连主题与介绍影片也要有童趣及延展性，重要的是透过互动内容，让不同年龄段的学生都有思考空间。

这期环保教育课程是以“生命之水”为主题，志工江凤珍老师亲切地问学生们：“一日五善的第一条是什么？”只见大家踊跃地回答：“省水！”



（上图）上海慈济志工带动闵行弘梅小学的孩子们上环保课，实地体验省水活动。

（下图）将孩子带到水池边，体验“肥皂洗手”。分别纪录了不同习惯下，从将双手打湿到手抹肥皂的过程中，共消耗了多少水？

虽然孩子们都知道省水，但一直生活在安稳的环境里，又该如何体会缺水的苦？

《大地干涸了》的系列影片，让同学们从中认知到，每个人的每天生活用水量竟高达二百五十公升，但却依然有许多地区的地表干枯缺水，那里的孩子们平时喝的是

盐碱水，难得有一杯干净的水……

江凤珍老师在大家唏嘘感叹时，询问大家：“如果停水四十八小时会给大家带来哪些不方便？”

同学们积极举手，有孩子说：“如果四十八小时没水就不能拖地，家里会很脏。”也有人提到“没水喝，会渴死的！”“不能烧

饭了！”“如果没有水，人们就无法生存！”

“那么通过影片，我们生活中还有哪些省水好妙招呢？”江凤珍老师继续提问。而孩子们也马上回答“淘米水洗碗！”“洗澡水拖地！”“刷牙和洗手抹肥皂时把水关了！”

为加强大家的印象，江凤珍老师与志工也一起带动孩子们实地体验省水活动。

在老师的指挥下，大家用带刻度的脸盆接水，先是将水龙头打开放水十秒钟，观察水位是多少。然

后，江凤珍老师要求大家将水流量调成一根筷子的粗细，再同样的放水十秒钟，看看二次水量有多少的差异。

对比之下，同学们惊讶直呼“差距太大了！”“原来第一次没有节制的水量，竟然高达二点五公升，而第二次如筷子粗细的水流，只有半公升的流量，是原来的五分之一呢！”

孩子们纷纷表示：“节约用水很重要，通过今天的学习，我会在开水龙头时开到筷子的细度，这样更加珍惜水！”“正如静思语所说，改变自己自救，影响别人是救人。”



志工江凤珍老师提醒同学们惜水如金，表示水资源比珠宝还珍贵。



(上图) 亲自参与体验的学生说：“节约用水很重要，通过今天的学习，我会在开水龙头时开到筷子的细度，这样更加珍惜水！”

(下图) 有些孩子发现有些瓶子里的水没喝完，不知该如何处理。志工们把握机会宣导清净在源头的环保理念。



经过上几次的环保课程后，孩子们回家也都和家人分享了环保理念。这次环保分类，有些同学带来了全家合力捡拾的一百多个塑料瓶。分类时，全体同学也一起参与帮忙，踩扁瓶子与整理纸盒。

有些孩子发现有些瓶子里的水没喝完，不知该如何处理。志工们把握机会，告诉同学们少买瓶装水，如果买了就要喝完，切勿养成浪费的习惯。“我们最终的目的不是要收多少瓶子，而是希望减少塑

料的产生，不用、少用、再利用，尽量做到清净在源头。”

班主任对志工分享环保课的影响：“有的孩子自己走路去学校，还有好几位也带动爸妈一起捡回收物。今天学到很多具体的节水方法，这会便于同学们更好地落实环保。”

## 来自四方的家人

“**因**为我们是一家人，相依相信，彼此都感恩……”悠扬悦耳的歌声在福建漳州南靖的苏丽卿家里。

今年五十三岁的苏丽卿，因患小儿麻痹症而手脚不便。前两年又摔了一跤，肋骨断了好几根，行动更加困难。她的先生罹患脑萎缩症，连吃饭都不知饥饱，更不懂得要做什么。

为了一家人的生活，丽卿二十三岁的独子自初中毕业后，就开始出来打工挣钱贴补家用。因从小缺少生活教育，现在的她也不太会做卫生，家里脏乱不堪。

四月初志工去苏丽卿家，发现屋里屋外满是蜘蛛网，地板结了层层污垢，又脏又臭。有用无用的东西随地乱扔，房间里放着便桶，厨房里散发出一股股烧焦发霉的味道，气味让人窒息。庭院草木杂乱生长着，遍地垃圾，蚊子、苍蝇满天飞。

“他们的生活环境确实惨不忍睹。看到他们夫妻两个这样子，我

们真的很不舍。”“人伤我痛，人苦我悲！”志工吴友珍触景生情，决定要帮苏丽卿家做一次卫生大扫除，改善他们的居家环境。更期望透过劝导和身体力行，带动他们的亲人能经常来关心帮助。

五月五日，志工一行十四人带上清扫工具，驱车三十几公里来到苏丽卿的家，立即分工打扫，有条不紊。有的打扫房间整理衣物；有的打扫厨房，清洗碗具、灶具；有的整理庭院，清理铲除院子的草木。由于蚊虫很多，志工的脖子、胳膊上都留下了被蚊虫叮咬的大包，一个接着一个，奇痒难忍，但是志工们丝毫不受影响，依然忙得不亦乐乎。

外边，志工把脏兮兮的锅碗瓢盆擦拭得锃亮；屋里，将垃圾清理出去后，把桌椅擦得干干净净，将地板拖了一遍又一遍，空气总算清新了许多。

志工黄建辉看到杂乱的电线搅在一起，担心使用安全，便细心地梳理线路。他发现有些插头已经老



十四位志工带上清扫工具，驱车三十多公里，来帮身体不便的苏丽卿打扫居家环境。



化，立即与其他志工更换插头，消除漏电隐患，还准备下次带上工具来检查线路，以防火灾。

志工鄂淑祯说：“本来非常脏乱，现在里面外面都焕然一新，连庭院都整理了。虽然被蚊子咬得pass难受，但是心里却是非常欢喜。居家关怀打扫卫生能实实在在帮助到关怀户，这很有意义。”

当天，苏丽卿的姐妹也过来一起帮忙，看到志工不畏脏不畏臭，

被这份诚挚的投入感动。妹妹苏淑卿说：“慈济人跟我们素不相识，都这么用心地帮助姊姊，何况自家姊妹。关心家人是本分事，就更不用说了。”姊妹俩表示，以后不管多忙，每月用一天的时间来打扫卫生。

志工将大燕麦、食用油一端送到苏丽卿手上，问她：“今天高兴吗？”她点点头说：“高兴高兴，从来没有这么热闹过，还帮我们打扫卫生，感恩！”

(左页) 志工们分工清扫，打扫房间院子、整理电缆、清洁厨房。

(下图) 苏丽卿接过志工送上的燕麦、食用油，她高兴地说：“家里从来没有这么热闹过！”



## 走出生命幽谷的利华

在别人眼里，薛利华是位“坚强妈妈”，因为她有两个患上卡尔曼综合征（先天性听障）的孩子，而医学界还没有最佳的治疗方案。她身边的家人亲朋都劝她放弃算了，但是薛利华不忍心，也从未想过放弃。转而更积极地带孩子们四处求医问诊，用自己仅有的能力，给予孩子们最好的医疗救治与教育陪伴。

小时候的薛利华就体弱多病，婚后，她又患上胆结石、肾结石、肠梗阻，身体更不如以前，再加上两个孩子的先天疾病，都让利华身心憔悴。

“两千多的工资要应付一家四口的开销，还要给孩子们看病，所以休息对于我来说是极为奢侈的。”面容憔悴的利华，始终都是如陀螺般忙碌，但智慧的她懂得珍惜时间，善于把握人生。

“平时会去参与昆山义工联的一些活动；静下来时写一些励志的文章，赚些稿费犒劳孩子们；压力

无法排解时，也会找朋友来倾诉，要不就憋在心里自己慢慢消化。”这些都让处于人生低谷期的利华有力量与命运抗争。

佛说人有八苦二十难，遍尝苦难的利华说：“无论什么苦难，我都只能告诉自己，咬牙坚持，砥砺前行！”

正当利华苦苦坚持时，五年前的一个午后，一群身着蓝天白云制服的人走进了薛利华的生活。“起初并没有太大的触动，只是觉得他们很和善，正好调节一下我们忙碌而又死气沉沉的气氛，让孩子们也体会一下亲情之外的温情，挺好！”

慢慢地，薛利华就开始期待志工们的到来。她说：“欠债可以用努力挣钱来还，但思想与心灵撞击带来的触动，温暖而和善的肤慰感受，这是金钱也买不来的！还有慈济人的一言一行，让人觉得犹如家人般的亲切；特别是那种付出无所求的欢喜状态让我倍感震撼……”

慈济人谦卑的身段、和善的音



薛利华积极地带两个患上卡尔曼综合征的孩子四处求医问诊，用自己仅有的能力，给予孩子们最好的医疗救治与教育陪伴。摄影/周昱嘉

容、深入地关怀，支撑着利华放下心中的委屈与压抑，敞开心怀，让她在最短的时间内调整自我，从容面对人世百态和柴米油盐。

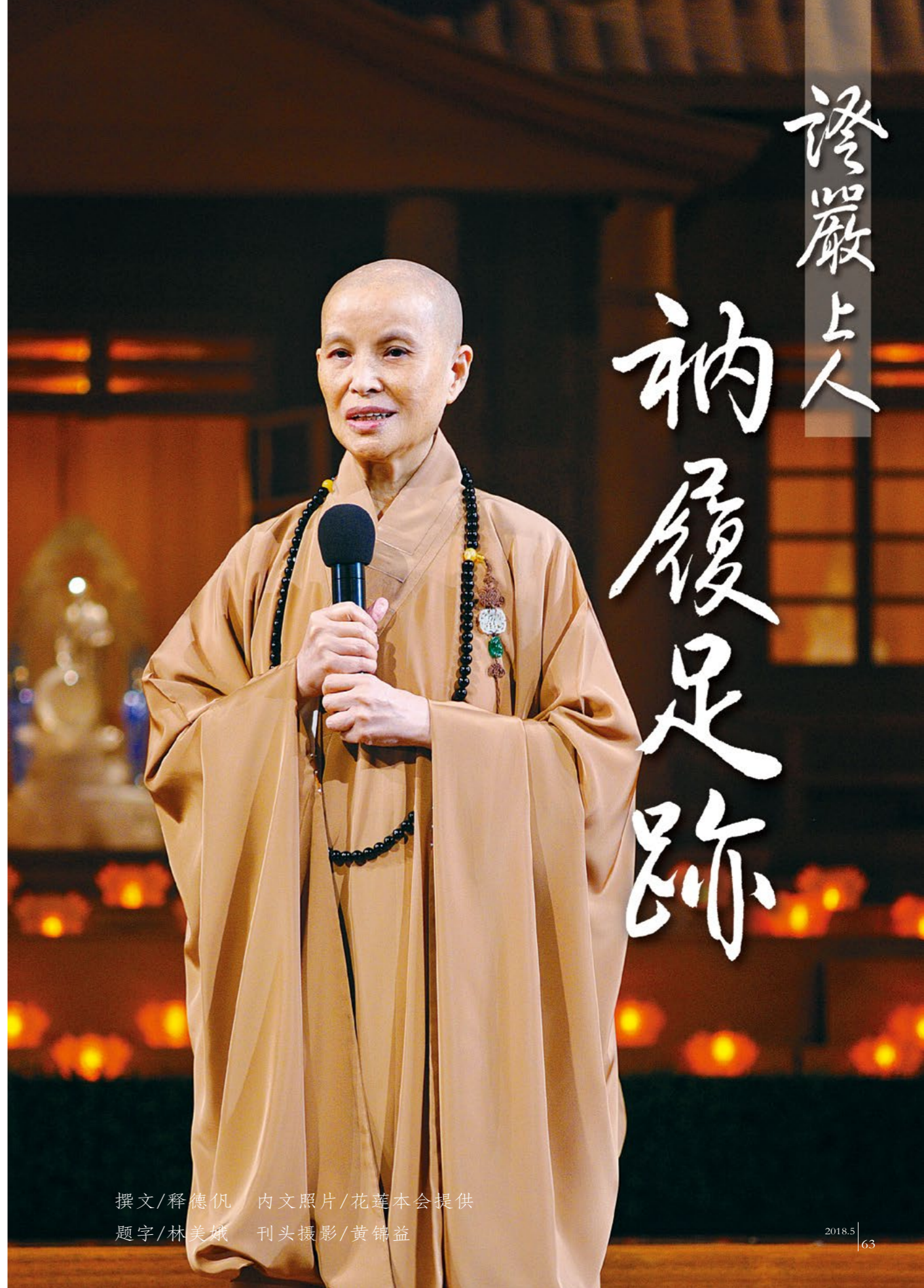
“我也会想，如果世人都像他们一样心发好愿，口说好话，身行好事，那人与人之间该是多么亲切；我们的世界该是多么的美

善！”因此从二〇一四年至今，利华每个周末无论有多忙，都会带着孩子们去环保站参与分类。

在忙碌且从容的付出中，薛利华深刻地体会到了“对的事情，用心去做就对了！”于是，她开始参加读书会，和孩子们一起捡瓶子卖钱、投竹筒助人，也跟着志工参与



# 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

活动筹备。

慢慢地，利华发觉不知从什么时候开始，遇到不开心的事，会不由自主地拿起手机跟志工互动，或者跑到慈济联络处求得心灵的慰藉和心安。在经历了孩子们看病就医、丈夫生病等等诸多事情后，利华想到志工们胜似亲人般的陪伴，爱的光亮不知从何时起已渐渐地渗透到她内心深处的暗角，让她安心自在，温暖备至。

## 没有围墙的慈悲学校

宽慰身心的利华告诉大家，“慈济重视的不只是救济、援助的

成效，更在乎启发人性善的良能，让越来越多的人愿意尽一己之力，且能在付出中自我成长，走出生命幽谷！”

陪伴薛利华一路走来的志工姚哲表示：“看到利华一家在慈济人的陪伴关怀下，从原来的看不到希望，到现在能够出来做志工付出，我个人从中也见证到了大爱的力量！”

而在薛利华看来，慈济就是所没有围墙的大学。“我要接受慈济慈善、环保、人文、教育等方方面面的培养与熏陶，坚定地跟随上人、跟随慈济，与师兄师姐们传递爱心，去拓宽生命的宽度，为人心净化尽一份力。”

慈

薛利华和孩子在昆山环保教育站做志工。摄影/姚哲



4/1~2 《农二月·十六至十七》

## 用法水净化人间

【静思小语】无形的人心净化，有形的环境就能净化。



## 外行环保，内修薰法

为期三天的全球环保干事精进研习，有来自十二个国家地区的七百多位志工参与，充实环保知识，交流环保经验，收获满满；四月一日圆缘典礼中，大家回应上人询问，表示充满法喜；上人欣言：“看见你们欢喜，我也欢喜！难得全球环保志工大会师，回到台湾一起精进！”

二十多年来，环保志工让“垃圾变黄金，黄金变爱心，爱心化清流，清流绕全球”成为事实，上人肯定大家做出国际间看得见、感受得到的成果，从生活中、在社区里落实并推行环保；还有大爱感恩科技公司将回收物还归源头，再制成

上人来到花莲静思堂主持全球环保干事精进研习圆缘，和小朋友们互动。（4月1日）



高品质的生活用品，有一套很完整的回收分类与再制流程，可以向国际展示并带动，达到垃圾减量与节能减碳。

虽说国际间已经认知环保问题攸关人类未来生存，有共知、共识，却难以“共行”环保。上人感叹，人心贪欲无穷尽，为了经济利益不断开发、制造与行销，大量消耗有限的地球资源，破坏大地、污染空气，也增加垃圾量。

“有环保意识，一定要身体力行。”上人表示，人人降低欲念、生活节约，能够减缓环境毁坏的速度。

有位志工分享，夫妻俩从事医

疗工作，收入颇丰，她过去很看不惯先生洗澡一定要用桶子接水，回家常仅开一盏小灯，衣服破了又缝补，能穿十多年，但是投入慈济以后，明白先生是节约能源，自己也跟进，为保护环境尽心力。

上人肯定道，慈济在社区推动环保的最大目标，也就是教育与带动民众落实简朴生活，节能减碳，纾缓人类生存危机。

营队中，海内外学员分享如何突破困难，就地耕耘、开展出环保志业的道路，不少环保站也与静思精舍连线“熏法香”，上人表示：“请大家继续努力，外行环保、内修薰法，净化自己的心，落实在日常生活中，行走这条菩提大直道，精进不退转。”

## 坚持使命，舍我其谁

随着年岁增长，体力衰退是自然法则；二日志工早会，上人与众共勉，虽然不能阻挡身体老化，但是可以提升精神能量，让自己保持健康活力。不要总是记挂着自己几岁了、多老了，慧命无量，要把握当下，踏实做事，虽然时间过去，但已为此生留下印记。

哈尔滨志工王金华八十四岁高龄，她带着家人投入环保，并提

供自家空间作为环保站，每周日环保日，有许多志工前来做分类。三月上旬，大风雪阻碍交通，却阻挡不了哈尔滨志工的精进心，人人想着，这样的天气，会到环保站的人可能不多，我不去，谁去？于是克服困难，依约付出。

上人指出，这份“我不去、谁去？我不做、谁来做？”的使命感，是出于对环保的“深心信解”，善用生命、付出心力保护环境。

高雄陆蒋合阿嬷，今年九十岁，在环保站整理毁坏的雨伞，只要用手一摸，就知道伞的各个部位是什么材质，一一拆解并归类。阿嬷还会到儿子所开的超商帮忙贴标签，虽然不识字，却靠着惊人的记忆力，用编号判别物品种类。

上人欣言老人家很愿意做事，感觉到自己还能被需要，也能自我肯定，日子会很踏实，“要做一个被需要的人，只要能够付出，即使是微如点滴之力，也不放弃。”

## 大地众生，无私的爱

聆听台南及大陆志工分享，上人赞叹大家无分远近、不为己利，共同一念心，以无私的爱，爱人类、爱大地。

台南市麻豆区第一颗慈济种子

余水龙，被当地慈济人昵称为“余爸爸”，三月六日往生，享寿九十三岁，三月十六日举行追思感恩会，许多法亲自远地而来缅怀典范。

台南善化环保站常住志工王宏珠，人生最后还是挂念着环保，而且对身体状况放得下、看得开，捐赠大体当“无语良师”。

上人肯定资深志工将此生运用得淋漓尽致，令人敬佩，也期勉在座众人法喜多分享，在人与人之间相互感动与带动，用法水净化人间；无形的人心净化，有形的环境就能净化。“对的事，做就对了”，把握当下分秒，发挥精神能量，日日福慧双修。

4/3~4 《农二月·十八至十九》

## 时间累积一切

【静思小语】把握当下生起的一念善心，成就永恒。



### 对准生命方向

慈济即将迈向第五十三年，承担全球慈济环保干部精进研习工作团队的台南慈济人，在营队圆满后，回到精舍展开周年庆第一场朝山。

半世纪以来，慈济在人与人之间付出爱。三日志工早会，上人谈到花莲资深委员陈秀凤，今年九十一岁，从慈济在普明寺的时期，就走入济贫的行列，从无到有，一心一志。

秀凤师姊早期陪伴的一户个案，一家之主病倒，经济陷入困境，慈济人长期关怀，并且补助长

女完成大学学业；长女选读社会福利科系，如今已是协助贫病人的社工员。

上人表示，受照顾的孩子成家立业，照顾人的人已经年老，但这份视如己亲的菩萨情谊不曾改变。

“时间能累积一切。不要放弃每一分、每一秒，把握当下生起的一念善心，可以成就永恒。请大家对准生命的指南针，不能有丝毫偏差，朝着正确的方向精进。”

### 为天下挑米箩

四日，与慈济人及志业体主管



资深慈济委员陈秀凤参与慈济超过半世纪，妥善保存早年济贫的旧资料，图为访视后手绘案主的身体状况。（摄影／蔡宜兰）

确立目标、有努力的方向，就要很认真，不能以应酬、应付的态度做事。

上人提醒事务报告不能

“加减”提报，既不能漏报也不能虚报，要报得精准，展现人间的真实相，说出慈济在世界各地所做的真实事。

“期待每一位年轻人都能承担‘为天下挑米箩’的责任，维持健康的身心，勇于接受磨练——接受法，让心理健康；接受事，就要有健康的身体才能承担。”

上人也叮咛，不要轻言压力大，“每一天的晨语，我都要负起‘为佛教’的历史责任；每天一大早走出书房，就开始对大家说话直到晚上。很感恩现在有常住帮我承担志工早会，若是人人都能有所承担，我就愈有放松的机会。”

“大家都因为爱师父而回到精舍帮忙，就要真正让我可以减轻负担；天下灾难、人间苦难愈来愈多，我要承担的担子也愈来愈重。大家真的要身心健康，才能担挑天下米箩。”

谈话，上人表示，慈济有机会参与联合国会议，就要将慈济长年来在国际间所做的事展现出来，让联合国看到、听到也感受到，获得联合国认证，这是今年的目标，希望大家尽责任、认真执行。

在国际会议中代表慈济发言，必须掌握重点、表达完整，平时就要训练有素；上人期许用心培养人才，年轻人也要堪得起磨练，持续吸收法水、深入法脉精神中心，把握机会把自己训练得沉稳，担负起重任。

“靠着科技能知天下事，但是徒具知识却‘不懂事’，无法触事会理，也无法面对人群、不懂得待人处事，会像白老鼠在轮框里原地踏步。”

在国际会议的场合，与来自全球不同团体的人员互动，也要应对得宜，这就是培养人才的机会；每一位参与者也要有心理准备，既已

4/5~6 《农二月·二十至二十一》

## 付出无所求

【静思小语】发心付出却斤斤计较所获，不但无福，反而增加烦恼。



## 至诚无染

六日晨语，上人讲述一则佛典故事——

波斯匿王闻佛说法后心生欢喜，就向佛陀请求，接下来三个月由他与大臣们供养佛僧，备办种种饮食、用具，庄严道场。

圆满供养后，波斯匿王对佛说：“曾经听佛陀说，施食予畜生道众生，获福百倍；施食给犯戒人者，获福千倍；施食给持戒人者，获福万倍；施食给断欲仙人者，获福亿倍；施食给修行得道者，更是获福不可计量。何况我如今供养佛僧，想必获福与功德不可计量，可说是所作已办。”

佛陀告诫波斯匿王，既发心付出，就不要计量功德，因为众生随着因缘轮回，来来去去，时间长远，不断地累积无明业力，在一生中发心的功德、福报，实在微不足道。

佛陀说了过去久远劫前，自己身为一国之王，也发心邀集臣民，

长期供养当时的佛与僧众，祈求福祐，不求解脱。但是现在观察当时的福德，“无有毫厘如毛发许”，因为在生生世世的轮回中，施食之福早已消尽。

若总是对自己所做的一切起计量之心，就已经有贪着功德的无明意念，会让真诚的心打折扣、有杂染。要把行善造福当成本分事，加强对佛法的信心，把握当下的因缘，为未来再铺展闻法修行的因缘。

座中有一位比丘尼名迦旃延，也起身见证在过去久远劫，是一个做粗工的人，见当时的佛持钵入城乞食，便尽其所有供养，并发愿来世也能遇到觉者对自己说法。他用此至诚之心信解佛法、生生世世保持这个善心意识，于此世得以随佛修行。

上人举此例教导大家，发心学佛、行菩萨道，就像爬须弥山，虽然山顶很高，也需要迈开初步；而且不能走一步、算一步，要用心专注，一心向前，才有到达的一天。

发心要长久恒持，学法要深

心信解，不要自大、自满，以为已经懂很多了，也做得很多了，斤斤计较应该获得多少，愈计较则烦恼

愈多，不但无福，反而增业；要认定这是自己的使命，以一念纯真的心，做就对了！

4/7~9 《农二月·二十二至二十四》

## 做好本分事

【静思小语】选择对的事，做就对了；圆满本分事，心安理得。



## 入人群，结好缘

七日，香港慈济人报告会务，包括每月一次探访保良局天水围复康中心，带动身心障碍人士，让他们与人互动，也改善精神状况；此外，长期关怀街友，协助街友入住政府提供的新住所，并为他们准备家具与日用品，如今已有街友参加见习、培训，投入志工行列。

上人慨叹，繁华都市里藏有许多想像不到的人间苦相，苦难人很需要慈济人守护。住在桥墩下的街友，慈济人用心了解他们的人生故事，鼓励他们不放弃希望，彼此建立真诚情谊，令人感动。

政府与人道组织照顾街友生活，慈济人则着重在精神关怀，辅导他们改变喝酒、抽烟的习惯，达到身心健康；上人肯定，这是真正

做到了教育。

对于新旧干部交接，上人叮咛，干部传承是为了提拔人才，资深者仍然要不断地陪伴、提拔后进；要把握机会多结好缘，在人群中修六度万行，与众合和互协，成就志业。

上人再次叮咛法亲之间要相互关怀，经常共聚；香港地狭人稠，精进营若是受限于场地空间，可以分区、分梯次举办，“屋宽不如心宽，大家能够用宽阔的心胸互爱互动，香港就有福。”

满招损，谦受益

八日，黎逢时等台北慈诚师兄，针对台北慈济医院车道连锁砖，经车辆重压后破损情形，提出修复方案。



香港慈济志工带着餐盒，关怀住在观塘公众码头的街友。（摄影／萧耀华）

上人感恩慈济人把每一处志业体建筑当成自己的家，用爱家的心态维护道场，照顾到最细微的角落，真诚地为志业而付出，是真护法者；叮咛志工们投入工程时要注意安全。

上人也欣慰大家用心听法而有所得：“师父与弟子之间真诚以对，不只是感恩、赞叹，还要敦促你们用心精进。”

上人举四月六日晨语所说，波斯匿王与大臣三个月供养佛僧，圆满之后相信自己如此付出有无量功德，被佛陀严正制止。“常说慈济人‘三轮体空’，付出无所求，所以看到这段经文，我很感恩也很感动；许多慈济人付出愈多，愈是放下身段、愈愿意投入去做。功德无法买卖，如果特意恭维赞叹，让对方自满

自大，反而是有损无益。”

上人表示，不去衡量自己付出多少、谁接受了帮助，也不会觉得自己是帮助人的人而志得意满，总是认定这是应该做的本分事，就用心去做好，圆满以后即心安理得。

“要修到觉行圆满，佛德清净，谈何容易，但把握正确的方向，选择对的事，‘做就对了’；若去计算还要做多少、时间还有多久、徒然增加烦恼。”上人表示，闻法修行，重在实践，期待大家持续精进，福慧双修。

心要细，胆要大

“昨天有一群台北的慈诚来‘讨工作’，要为台北慈济医院门口的道路重铺连锁砖。他们投入慈济几十年，每一位都上了年纪，有的只比师父的岁数少一点点而已；无论有形或无形、不论是财力或人力，一路走过来，他们都很愿意付出。”

“他们看到路口连锁砖使用十余年已有破损，发心要承担重铺工程。把志工人力整理好，有人具有营

造才能，有人专门做土木工程，也有水电人才等等，一组一组规划好、人力安排好，就整队带回来请示，等师父应允，他们就要开始动工。”

九日，志业体各处室主管报告后，上人分享，北区慈诚师兄们将所要做的事，以及人力、物力资源梳理清楚，各项功能与工作分配妥当，等师父点头之后，就可以立即进行，这样的承担精神与做事方法，值得大家学习。虽然是志工发心承担，也请营建同仁主动关心与配合。

台北慈济医院从开工到二〇〇五年五月八日启业，志工动员三万多人次承担景观工程及清扫工作，“这么长的时间、有这么多人投入，若以一般外包聘雇人员的工资来算，是一笔很庞大的金额；但是慈济人付出无所求，只希望成就稳

固、安全的医院，发挥救人的良能。医院启业以后，他们还是持续关心、注意院区里里外外，一发现有需要补强的地方，就召集人员、主动承担维修工作。”

这群慈诚师兄大多七、八十岁了，精神能量不减当年，“慈济人是不退休的，尽其所能而付出；假如没有他们投入心力，成就不了今天的慈济，所以每一天我都很感恩。”

此外，上人也教各单位主管同仁要深入了解慈济在海内外的援助行动，清楚慈济为何要这么做，并提醒把握因缘做事，心要细、胆要大，虽然必须考虑到可能面临的状况与困难，但既然确认是正确的、必须做的事，就要勇于承担。否则因缘稍纵即逝，一旦错过最佳时机，才想再为受灾受苦的人付出，会更为艰辛困难。

4/10~11 《农二月·二十五至二十六》

## 人生不脱轨

【静思小语】身、口、意与道理会合，与法不脱轨。



人心净化，世间无灾

“生活在不同国度，有的地方

常有灾难发生，有的地方则是人祸不断；也有人虽然置身平安无灾、社会祥和之处，却迷失人生方向，

身心不安。究竟生活在何处最安稳？还是要从人心探求。”

十日志工早会，上人谈及，探究天灾人祸原因，起于众生无明，需要启发人心的爱与善，才能让世间和平，人人身心安乐。

全球难民问题未得纾解，几个国家战祸未息，人民持续出逃。慈济在许多国家援助难民，应其所需长期援助；虽然帮助的难民仍为少数，对慈济来说已是沉重的负担。

上人表示，慈济援助难民生活，还要安住其心，让他们感受到温暖的爱。“不只是供应物资，最重要

的是让他们身心平衡，引导心念往善良的方向发展，因为一切苦难都是从心灵开始。放任欲念无限扩大，就导致天地环境受破坏；解决世间的问题，要从人心的净化做起。”

心灵境界，常在灵山

《法华经·分别功德品》中，佛陀对弥勒菩萨说，若有善男子、善女人，闻佛说寿命长远，深信信解，就能见佛与诸菩萨、闻法众常在灵山，灵山法会仍在。

在如来入灭后，听闻《法华

经》而起随喜心，已为深信解相，何况读诵、受持者，如同“顶戴如来”一般，常在佛法中；受持、读诵《法华经》的善男子、善女人，不必建塔寺、道场以及供养众僧，实际上已经起塔、建造道场、供养众僧，且是“以佛舍利，起七宝塔，高广渐小，至于梵天”。

十一日晨语时间，上人开示，《法华经》即是佛的全身舍利，有《法华经》处，即是宝塔所在；若能深入体解道理，并且落实在生活中，人人的心灵境界就常在灵山、在宝塔中。

佛陀成道后对众生说法，应机施教，而有“三时教”，第一时教，说四阿含等小乘；第二时教，说一切诸法皆空，即诸部之般若经；第三时教，说大乘菩萨真实法。这三时之教法，具有“七善”。若是深信信解、持法修行，即是“修七善法，建七宝塔”。

上人解说“七善”，包括时善、义善、语善、独法、具足、清净调柔、梵行——

一、时善：佛道初成，初、中、后三时之所说，随机应教。佛陀初觉悟时，心境与天地宇宙合一，感悟“大地众生皆有如来智性”，想要对大家说明其心灵境界以及所体悟的道理，却苦于众生

根机不足、利钝不一，故而观机逗教，分初、中、后三时施教，循序渐进引导众生体会佛的心境。

二、义善：佛法之义，深有利益，得今世、后世及出世之道益。虽然佛陀已在两千五百多年前入灭，只要佛法还在世间延续，就能让世世代代得蒙法益。

三、语善：随方俗之语而能示正义。度众生要观其根机，对不同生长背景、生活文化的人，以他们能理解的话语，让他们了解佛法的意义。

四、独法：但为无余说之。善用方法，破除闻法者执着，让他们全然信解。

五、具足：佛之所说以一经一偈，而诸法具足圆满，不待余经而成。虽然应众生根机而有种种说法，但是诸法不离大乘真实法，一部《法华经》，包含过去、现在所说之法，还能延续于未来。

六、清净调柔：语清净，故曰清净；义理精，故曰调柔。如此具足圆满之法，要让人人都能接受，就要言语清净、不说杂语，条理分明地为人分析、解说。

七、梵行：此道能至涅槃故名梵行。为人说法，说法者也要身心清净；“涅槃”指的是不生不灭的圆满心境，静寂清澄，通达真理。这是一条很单纯的道路，要用调柔清



▲ 葡国于去年六月与十月发生林火，欧洲及美国慈济人前往勘灾，今年完成发放；陈济弘师兄呈葡萄牙瓦泽拉市府致赠的传统手工黑陶水壶。（4月10日）

净心，一心一志力行，引导众生去除烦恼无明，将真实法度入众生心。

上人说：“学佛修行，一路上有丰富的风光，都在《法华经》之中。所以《法华经》就是佛的全身舍利，而其中美好的心地风光，

就是这‘七善’，由此七善造七宝塔，就是佛陀以其一生所施教。我们若能专心调直、深心信解，力行菩提道，就是以七宝建塔，而且是以身心供养佛的全身舍利，方向正确不偏，渐次入佛知见。”

4/12~13 《农二月·二十七至二十八》

## 为社会培植希望

【静思小语】教育是净化人心的根源，培养善的力量为人间带来希望。



### 百年树人

“在浊恶的时代，必须起而行动，传达善的力量来净化人心，教育正是净化人心的根源。”十二日教育董事会，上人说明慈济教育志业从幼教开始，直到大学、研究所，一路培养、成就优秀人才，强调教育“百年树人”的贡献，无法以商业经营模式来评估价值，感恩大家认同慈济教育理念，一心一志用爱守护。

慈济大学、慈济科技大学有医学相关科系，需要慈济医院的教授教学，同学们也需到医院实习。上人言，医学院与医院紧密相关，期盼院校一体，共同守护生命、守护

爱，做出对国际社会有所贡献、广受肯定的医疗教育成果。

于四大志策会，上人亦言，有良好的教育培植人才，社会才有希望、人间才有希望，期待教育志业保持纯真、美好的校风。

主管们提及，因应社会结构变化，政府推动长照政策，其实长照须从教育开始落实。上人认同道，高龄化社会衍生的诸多状况是全民问题，与其期待年老、退化时，要有子孙照顾、有社会福利制度支援，不如提升精神力量，保持身心健康，自我勉励把握还能自主行动时，尽量发挥生命能量、提升生命价值。

“要让老人家有尊严地生活。

许多慈济志工已是七、八十岁，还会帮照顾户清扫居家，关怀、辅导比自己年轻的人；老来还能当志工，是多么有价值啊！更要勉励社区里人人都是志工，左邻右舍相互照顾，及时救助有需要的人，如此才能做到真正的‘全民长照’，人人都能关怀他人，也能被人关怀。”

### 守护清净

“从五十多年前第一个个案开始，慈善志业不断地扶助社区里的困苦人，接着发展医疗、教育、人文志业；人生老病，总是离不开医疗，慈善也与医疗志业合力救助贫病人。慈济志业是应社会所需要而发展，超过半世纪的慈济路走到现在，也刚好会合此时的社区长照政策。”

十三日于基金会功能委员会，上人提及“老年长照”，表示自己也是社会定义中的老年人，八十多年来，经历时代变化，看见台湾社会变迁。

“我一直强调老人没有问题，并非老来就一定要依赖家人或社会福利政策照顾；但是有必要教导年轻人具有家庭伦理观念，关怀、照顾家中的年长者。最好的安养院在每一个人的家庭，期待能为社会带回伦理孝道的教育，重建伦理道德观念。”

上人说，慈济有累积五十多年的经验与方法，作为民间团体、人道组织，愿意为大众作示范，起带动作用，但无法独自担负全社会、全民的沉重责任，“要看得长远、想得长远，期待能由每一个机构共同完成。”

全球有将近一百个国家地区曾经接受慈济人道援助，目前有五十七个国家地区有慈济志工，将慈济种子播入当地，就地援助苦难人。上人表示：“感恩全球慈济人汇聚点滴善心，成就这么庞大的人间志业；感恩精舍常住跟着我，过自力更生的修行生活，并且承担全球慈济人返回精舍的生活用度。”

上人说，慈济志工付出无所求，精舍常住也是日日辛勤付出，从精舍的修行清规建立起静思法脉，由在家居士传承，在社会人群中发挥慈济宗门的良能；所以基金会功能委员会的责任，就是要守护好这份清净无私的法脉精神，让四大志业、八大法印能够及时应社会所需而发挥良能；取于社会而用于社会，善用每一分善款利益人间。

上人期勉主管同仁们有共同的方向与精神理念，无论政策有何变化、环境如何变动，现在就要做好准备，让慈济从此时直到后世，所做的一切都不偏离法脉宗门精神。

4/14~15 《农二月·二十九至三十》

## 大众之力

【静思小语】真心诚意唤起人人爱心，借力使力救助天下灾难。



## 就地耕耘，扎实生根

十四日，美国慈济人于精舍召开美国董事会前会，讨论、统整报告大纲。上人聆听年度专案报告与请示，包括核桃教育园区规划、北加州圣塔罗莎大火受灾居民关怀方案、海地及狮子山共和国扶困专案等等。

“美国幅员广大，州与州之间距离很遥远，不过慈济人一定要合心、和气、互爱，才能在短时间凝聚、发挥最大的力量。”上人叮咛：“好人愈多、力量愈大，借力使力，做出让社会大众有感受、有体会的贡献。为苦难人做事，不能只靠自己一个人，必须借大众的力量，做对的事、把事情做好。”

十五日美国董事会，上人言，慈济人在此时此世，实现佛陀的理想，在浊气深重的人间力行菩萨道，愿意无私付出、利益众生，做到了许多人不愿意做的事。

“之所以说大家所做的，一般人做不到，并非自大，而是深感现

在的人心冷漠；慈济人却能救助世界上这么多素不相识的苦难人，而且全心全意投入赈灾行动。”

“今年初援助葡萄牙林火受灾居民，包括美国有七个国家志工联合去发放，而且自行担负交通费用，用心力、用诚意去帮助受灾受苦的人，多位葡萄牙居民有所感受，也发心投入慈济志工。只要用真诚的心，让人看见人性的光明亮丽，再加上持续陪伴与接引，就能培养出饱满的种子，落地生根。”

“取当地种子，就地耕耘，成就当地志业。就如墨西哥去年强震过后，有十多个国家地区的慈济人前往勘灾、发放、义诊，带动出多位墨西哥本地志工，这样的志业推动最扎实。”

去年哈维飓风在德州休士顿造成重大灾情，全美各分支会执行长与干部们齐集德州一段时间，投注大力量赈济风灾；如今仍有许多哈维风灾的受灾者生活困窘，搬离原本的居住地，也成为气候难民。

即使美国国力强盛，也难以抵挡世间四大不调造成的灾情；几个曾经接受慈济帮助的国家居民，例如厄瓜多的地震受灾地区，本土志工上街劝募，居民踊跃捐输，虽然金额不多，但是这份诚恳的心意很令人感动。

“呼唤起人人的爱心，即使只能付出一点点，汇集起大众之力，也可以救助天下灾难，这就是‘借

力使力’。若是爱心唤不起，即使见到灾情就在眼前，还是很冷漠，这是因为无明浊气埋没了爱的良知，会让人很担心！”

上人表示，向大众劝募，最重要的是募得人人愿意付出助人的爱心；有这份清净无私的爱心，才能净化世间的污浊。要救自然气候的灾难，更要救人心的灾难，期待全美慈济人凝聚心力，勇于承担。

4/16 《农三月·初一》

## 唯有业随身

【静思小语】在人与人之间若只问是非、不顾慧命，生命空过，唯有业随身。



## 菩萨心，菩萨行

去年八月，美国德州受哈维飓风袭击，休士顿灾情惨重，来自全美的慈济志工赶往德州分会，夜以继日、凝聚心力赈灾。早会时，上人对众分享美国慈济董事会中报告的感人事，肯定大家发挥法脉宗门的精神能量，为人间社会而付出，每一位都做到人间菩萨的本分事。

“如同《无量义经》所述，慈济人间菩萨“‘是诸众生不请之

师’，‘是诸众生安隐乐处’，也是‘救处、护处、大依止处’，何处有灾难，即不畏艰难，自动自发前往救助。”

哈维风灾赈济的同时，佛罗里达州受艾美飓风侵袭致灾，也有慈济人前往勘灾、发放；十月初北加州又发生森林大火，慈济人亦展开勘灾与援助，至今仍持续关怀受灾的低收入户。

“森林火灾后两、三个月，受灾的穷困人家，有人栖身车子，天





4/17~18 《农三月·初二至初三》

## 镜中人是谁

【静思小语】看见别人的缺点，如同照镜反观自己，要赶快反省改变习气。

### 记得人间有爱

今年度世界新闻摄影比赛中的一张获奖照片，让困扰瑞典二十多年的离奇病症“放弃求生症候群”，再度引发全球关注。患者皆是在瑞典寻求庇护的六到十二岁难民儿童，他们完全与外界隔绝，对于外在刺激与身体疼痛毫无反应，必须靠鼻胃管喂食以维持生命。不少发病儿童都曾目睹极端暴力，从极度不安全的环境逃离，如今失去求生意志，陷入昏迷。

十七日志工早会，上人谈到这群难民孩童，生理上没有任何失常，但就是醒不过来。孩子年纪还小，就因为心灵受创而“拒绝清醒”，通达世情的成年人、年长者，又有何感受？

慈济人在国际间帮助难民，很注重儿童的心理健康。像是土耳其慈济人成立满纳海学校，让难民孩童安心上学，也是希望让跟着大人逃难的孩子，感受到人间还有无私

互助的温情，不要埋藏负面的思想和仇恨的心理。

满纳海学校的孩子们，在慈济人的解说与师长的带动下，平常都有存零钱行善的习惯，在台湾发生地震灾难，以及美国哈维风灾后，他们踊跃捐出储蓄赈灾。“他们的心灵很健康，有知足、感恩心，懂得关怀、包容他人，这是用爱教育的成果。爱，要长年累月耕耘。”

### 人圆，事圆，理圆

“菩萨是‘觉有情’，行菩萨道，要时常念旧情，才能拉长情、扩大爱。历史要清楚，心量要开阔；感恩过去，把握现在，用心于未来。”与海外慈济人谈话时，上人殷切期勉，要知过去、念现在，才能传承于未来；要让所有投入慈济团队的人，知道早期慈济人如何开拓志业，走过筚路蓝缕的艰辛路程，也能将这份精神不断地传承下去。

在人间做人间事，如何融会



◀ (上图) 泰国佛统府智舍森林寺法师來台參訪，拜會上人。(4月16日)

▼ 美國加州北部去年十月初發生森林大火，山林、房屋被燒燬，慈濟北加州分會、聖塔羅莎慈濟志工前往災區勘災，提供受災民眾適切的援助。(攝影/孫文完)



济人素不相识，但是慈济人以“无缘大慈，同体大悲”之心，想尽办法凝聚大家的爱，给予“安隐乐处”，这就是菩萨心、

菩萨行。

上人表示，《无量义经》所教之菩萨法，指出菩萨要做“不请之师”，不需要苦难人来请求，而是不忍众生受苦难，主动、诚恳地伸出援手；在任何一个国家、任何一个地方，让所在处成为众生的“救处、护处、大依止处”，菩萨的道场就在普天之下。

气寒冻，夜间却没有空调取暖；有人无家可归，只能住在收容所，但是需要一再排队登记，携家带眷却无法长久安身，令人不舍。所以慈济人长期关注一百多户特别困难的家庭，也获得当地政府与几个机构的支援，愿意共同成就受灾者的永久安身之处。”

上人说，这群贫苦居民，与慈



▲ 印尼伊联会主席萨义德（合掌者）率团访台，拜会慈济志业体。（4月18日）

佛法道理？上人表示，人圆、事圆，理才能圆；没有圆融的人事，就无法会理。“凡夫烦恼无明深重，以致人间多灾多难。每个人都有各自的见解，都认为自己是正确的、自己最有道理，而排斥不同见解的人。但是观念相合的人，也不见得能合心做好同一件事，所以会起烦恼、生摩擦，变成高兴了就多少做一点，与人若有不愉快的事，就退缩不前，无法培养起道心。”

有人认为茹素不健康，上人言，五谷杂粮是天地配好的“粮方”，足以供应人体所需，说自己

为了健康不能茹素，或是不让家人茹素，这都是借口，其实是节制不了口欲。同理，总是逞一时之快，言语伤人，说是长久的习惯改不过来，其实是心胸容不下人，所以容易排斥他人。

上人叮嘱大家利用生命增长慧命，而不是将时间耗在人我是非中，徒然多造恶业。“本是同根生，不能分派别。就如一棵枝叶茂盛的大树，要有强壮的树干，更需要健康的根，深入土壤吸收水分与养分，根基稳固，茂盛的大树才不会被风吹倒。要从最基本的工夫做

起，所以不要看轻协力；合心需要表达出和气，彼此互爱，才能发挥力量，这是密不可分的。”

上人说，期待弟子能在人间铺路，而且这条路直通菩萨道，目标是佛的觉悟境界；无论身在哪个国家，行事都要合于法脉。

“每个人都有各自的优点和缺点，修行就是要改变习气——看见别人的缺点，要感恩对方显示出这样的形象，如同一面镜照着自己，要

赶快反省、改变相同的习气。所以对每一个人都要感恩、尊重、爱。”上人表示，合心、和气、互爱、协力，以及感恩、尊重、爱，就是志业精神，要从身、口、意表达出来。

“所谓供养，不是建盖寺庙、僧坊才是虔诚供养；要出于真诚的心，起于行动，尽形寿而奉献，我们的寺庙是盖在我们的心里。各自的小家庭，你们都照顾得很好；天下的大家庭，需要大家一起来承担。”

4/19~20 《农三月·初四至初五》

## 点燃心光

【静思小语】以清流净化浊世，点燃心光照耀人间。



### 传播善念

十九日，慈济传播人文志业基金会董监事会，上人谈到从最早期的慈善捐款征信纪录，开始发行慈济刊物，开启人文志业先河；而后《慈济》月刊内容愈益丰富，是慈济委员向人介绍慈济、邀约行善的最佳工具。

随着慈济志业推展，委员们习惯带着月刊拜访会员，谈慈济最新资讯，月刊需求愈增，每月发刊量

十分惊人。基于环保考量，以及电子载具普遍，后来遂将纸本月刊减量，并推展网路月刊。

上人说，现在电子科技发达，许多人习惯上网接收讯息，但是一进入网路世界，就迷在“网”中，看得欲罢不能，却接收不到正确的、正向的讯息。除了提醒大家善用网路，也期盼人文志业将网页功能设计得让各年龄层都方便使用，益于传播良善、正向的人间实事。

“五浊恶世中，见浊、烦恼

浊造成人心无明，难辨是非。佛陀说《法华经》，即是“为浊世中的众生指引正向。”上人谈到《法华经·序品》中，文殊菩萨述说过去的二万位日月灯明佛，佛名相同；日、月、灯都能发出光明照亮人间，连续二万位觉者，佛号“日月灯明”，意谓日、月、灯的光明一时难以穿透世间污浊，必须世代相传，不断照耀。

上人说，世间浊气浓重，但是我们要很清楚方向，“发四弘誓愿，从‘众生无边誓愿度’直到‘佛道无上誓愿成’，过程中要力行‘四摄法’——布施、爱语、利行、同事。其中，人文志业就要做到‘爱

语’净化人心，以形象、声音、文字，传播佛法的精神理念。”

慈济人文源起于静思法脉的修行精神。上人表示精舍每位出家弟子除了少许的生活用物，没有其他财物，与世无争，与事无争；常住奉行自力更生原则，除了供应自己生活，也为了做救济，直到现在依旧承担沉重的家业，“这是我们的精神，除了自食其力，也期待宗教信仰是一股清流，将慈悲喜舍的佛陀精神落实在人间。”

无明浊气浓重，才需要清流净化，上人叮嘱：“清流来自大家的笔耕，‘青山无所争，福田用笔耕’，感恩！”

4/21 《农三月·初六》

## 有礼节才能传道理

【静思小语】有礼才有理，以合和互协的柔和形象，将佛法实用在人间。



### 法譬如水

美国达拉斯志工凌源良向上人报告至美属波多黎各勘灾的情况。去年九月，波多黎各遭玛丽亚飓风袭击酿灾，目前岛上电力网仍然只

有风灾前的七成容量可运行，也缺乏干净的饮用水，居民使用瓶装水而产生大量宝特瓶废弃物。当地组织持续提供援助，也与慈济商议如何处理堆积如山的塑胶垃圾，以及提供滤水器、太阳能发电机等。

同行来到精舍的义达创新公司余金龙董事长，也分享公司环保再生产品。上人表示，过去慈济人道援助会研发之净水器，经过几次改良，能够就地取污浊积水净化，成为饮用水；现在则希望研发出可以淡化海水为饮用水的小型仪器，为地下水已经遭到海水入侵的地区民众解决困难。

此外，现存滤水器的滤芯汰换，产生大量废弃滤芯，也是一个问题；若能回收再利用，才不会造成环境负担。

现今四大不调、气候愈来愈极

端，若能研发出家庭用小型海水淡化之净水仪器，可以在海岛国家或临近海岸的村落应用。“用公益的心态为苦难人做事，天下事，需要大家共同努力。”

上人也肯定达拉斯慈济人长期在欧巴马中学推行静思语教学，涵养学生品格。“人类要维持生命，一定要有水；法譬如水，教育也在传法，用佛法精神走入教育，让孩子做好心灵环保，懂得清除心灵的垃圾，节制欲念，珍惜生活用物，节约能源，用爱心付出。”

4/22 《农三月·初七》

## 愈投入愈发心

【静思小语】真正投入做好事，做得有感受，就会生信心。



### 提起草根热忱

美国慈济人分享至马来西亚雪隆及檳城参访志业心得，对于马来西亚法亲的精进与用心深感敬佩，发愿学习这份精神带回美国落实。上人赞叹：“我很有福，过去生结了福缘，此生能够得到这么多好弟子，人人知我心。”

美国慈济人表示，马来西亚慈

济洗肾中心除了帮助贫苦肾友维持身体健康，也善用方法维持他们的心灵健康，例如播放大爱台节目、分享慈济故事、带动肾友做资源回收，不少人投入志工培训，返台受证成为委员、慈诚。

除了启发“贫中之富”，马来西亚慈济人也带动“富中之富”，多位师兄事业有成，都能放下身段做慈济事，举凡上街劝募、在营队

活动中做清洁工作等等，融入团队、亲力亲为，愈做愈有心得、愈是发心投入。

“马来西亚志业做得成功，是因为人人真正投入做事，做得有感受，才会起信心。”上人谈述，马来西亚慈济人以礼节和形象把慈济人文精神具体表达出来，而且他们想师、敬师，从种种细节可以感受其真诚，这份真情最为感人。

美国志工们诚恳表达，看见马来西亚法亲的精进，自觉还有许多不足之处。上人表示，大家这么多年道心不退，持续为社会人群奉献心力，已属难得；看见其他国家慈济人的优点，自知不足，就要再精进。

美国慈济志业发展将近三十年，虽然志工以华人为主，要进入主流社会有语言、文化的差异与隔阂，但是早期的慈济人以一股草根

的热忱，比手画脚也能与人沟通，协助在美国遇到生活困难或受伤就医的台湾游客、华人居民，也接引了不少人。

“只要有心，就能发挥良能。慈济刚成立时，也是由一群教育程度不高的中年妇女推动志业，铺出四大志业的基础。所以不要被名相所迷或障碍，提起勇气，用心去做。”

上人叮咛，美国慈济人身处国际舞台，必须勤耕福田，不要轻视点滴之爱，就地广招人间的菩萨。

“虽然华人去到那一片土地生活，要适应当地风土民情，推展志业有诸多困难，不过有心就不难，尽形寿、献身命，尽心尽力去发挥，守护人心、保护环境。”

“慈济人以菩萨心守护人间，对于一起付出的法亲也要彼此感恩、诚恳相待，整体就会有像家一样的温馨感受，才能打动来访者，把人心拉近、建立情感，人间菩萨持续增加。”

上人殷殷叮咛美国弟子们用心听法，



◀ 美国慈济志工参访马来西亚志业体，向慈济洗肾中心肾友问好并送上祝福。（摄影/陈敏）

▼ 来自全台各地的静思书轩小志工钟鼓演绎之后，一起发愿成为小小传法者；上人勉励心宽念纯，坚定志愿。（4月22日）



并且落实在生活中，触事会理，发挥生命良能，“岁月不饶人，人生无常，趁着身体还可以自主行动、还有力量的时候多加利用。”

4/23 《农三月·初八》

## 心灵导航

【静思小语】心灵大地要有法来导航，顺着道理前进，才不会迷航。



成见生无明

缅甸丹茵镇自然禅修中心，照顾三千位贫病残疾人，由于医疗资源匮乏，加上收容环境不足，整个

空间弥漫着呕吐物与排泄物的难闻气味，行动不便或重病卧床者更乏人照料。慈济人医会从今年起前往举行义诊，协助照护。

从大爱台记者带回的画面，看



4/24~25 《农三月·初九至初十》

## 蒙受法益

【静思小语】付出无所求，其实有“大得”，无私利他前，心已闻法受用。

## 一念心，写历史

慈济“历史上的今天”，一九八四年四月二十四日，花莲慈济医院第二次动土，从当时的录影画面，可以看见上印下顺师公上人，以及多位长老法师，还有政府单位、各界贵宾共襄盛举；时任内政部长的林洋港先生上台致词时，站在一旁的上人咬紧牙关、眼眶含泪。

二十四日志工早会，上人谈到这个历史镜头，在动土之前几经波折，找土地、劝募建院基金、寻求医疗专业人士协助等等，历经难以言述的艰辛过程。

“决定盖医院，只是一个念头——不忍众生受苦。在台湾东部、在花莲，虽然人口不多，但是生命平等，看到居民重症伤病却求医无门，只是起于一念单纯，这一步踏出去，即使再辛苦、再艰巨，就不再回头，一路走到今天。”

“三十多年前的这场动土典礼，画面中的多位长老法师已经圆

寂，包括我的师父印顺导师。堪叹人生无常，生命在分秒中消逝；但是也看到了新生命不断增长，如今有很多有才华的年轻人投入。希望他们也能像早期的慈济人一样，守念、守情、守爱，坚定地一路走来。”

上人曾云，慈济四大志业是四大工程——慈善是拔苦工程、医疗是生命工程、教育是希望工程、人文是心灵工程，须不断往前行，不可停摆。

上人重申，这四大工程中，慈善要把爱撒向国际，为苦难人拔苦；医疗除了临床，还要研究、教学；教育要为人类开出人生正向的希望大道；人文是净化人心的清泉。这四大工程讲究的是“心”，只要有心，再困难的事都做得得到。

上人有感而言，全球慈济人在每一天的付出，谱写的感人故事，都是很珍贵的慈济历史；期盼大家不要轻视自己的一分量，再接再厉！

到穷、老、病、残共住一个空间，在生死间挣扎，上人深感震撼与悲悯，与访客谈及苦况，也寻思如何帮助。

“有卧床病人吃、喝、拉、撒都在里面，老、病缺乏医疗照顾，如同等死，看了觉得很不忍心，希望能够改善他们的环境。”上人叹道，那里的人贫穷多难，从出生一睁眼就生活在困苦中，到老还是苦，生了重病，家庭无力负担照料，送到禅修中心的收容所，其苦痛难以言语道尽。

上人说，见苦知福，只要大家愿意去帮助，光是喊一声“好”，这样的声波都能产生力量，可谓“风动出妙音”。

但若是心意偏邪，没有看到实际的影像，就发出反对、质疑的声

音，会让人心起烦恼、生无明。有时，实实在在的善事做了那么多，但人心虚无的一念，让所做的好事被一概抹消。所以人言可畏，人心易受恶法障碍。

“把复杂的心念减少，慧命才能增长。从发心一路走到现在，已是不简单，如果被人我是非卡住，是自我障碍。不要听闻别人说是非，就心生成见，如此反而让自己愈来愈烦恼、无明愈重。”



缅甸慈济人医会与仰光综合医院合作，在丹茵镇自然禅修中心园区义诊，志工则协助长者理容。这所由法师所创立的中心，收容老弱病残与临终病人，因经费有限，环境恶劣、医疗资源匮乏。（摄影/黄露发）



◀ 位于成都淮口镇的金堂慈济环保教育站，由板房改建而成，每周固定有志工前来参与分类。（摄影/萧耀华）

于当下、持诸善法在分秒中，一心向道；自己蒙受法益，也常常与人分享法喜，带动大家一起修持善法、力行善道。

欧洲多国慈济人，这三、四年来经常共聚塞尔维亚，帮助停留在难民营里的各国难民，听闻许多悲凄苦难的人生故事，更促使大家以不舍众生受苦难的菩萨心，持续不断地轮流前往付出。

上人说，志工们住在不同的国家，难得碰面；每一次的发放，除了合力帮助难民，也把握共聚机会，分享平日在居住地如何就地取材推展志业。虽然要因应各国文化与众生相，用不同方法救助，但是大家有共同的心念与态度——付出无所求，还要感恩。

上人说明，心态上无所求，但实际上有“大得”：“以无私的心利他之前，已经先利己，因为心先接受到法、认同法，依教奉行，让人离苦得乐；看见他们欢喜，自己也安心欢喜。”

“经常聆听海外慈济人回忆、述说助人的过程，其实也是在忆念法，如何实践佛法、修忍辱行，尽心力达成使命。‘能持诸善法，深心解大道’，若非深心信解佛法，体悟人生的大道理，岂能做得到无所求的付出？即因心中有法，所以‘常能受持法’，用心力行。”

上人说，因为做到了，才能够分享如何克服困难，以及达成使命以后的感想，这是最踏实的经验传承，“故于诸众中，说法无所畏”。

## 启发爱，护大地

二〇〇八年五月十二日四川汶川大地震，将近十周年，成都台办主任唐明建先生等人来访，上人谈到，慈济在四川投入急难救助、援建十三所学校；这十年来，这份关爱从未离开四川，志工与居民、援建学校师生紧密互动，情谊愈深。

“这些年来，台湾慈济志工、慈济学校师生与教联会老师经常前往四川，与这十三所学校的师生互动，也欢喜见证四川老师们教学的认真，孩子品学兼优，而且每一所学校都纳入慈济环保、慈济人文。”

四月二十二日，成都淮口镇政府与慈济基金会、成都大爱感恩环保科技园区携手启动“绿色行动美丽淮州”专案，合作建立环保示范点，带动居民垃圾减量，包括企

业机构和学校纷纷响应。

上人欣言，大家对环保有共知、共识，还能共行，启发、带动人人爱大地，不只让环境整洁，也做到节能减碳，减少开发，让世间更平安。

## 分秒中，恒向道

“早晚两堂课诵之后，都会礼诵皈依文，警惕自心‘反黑归白’，去除无明烦恼，让心灵保持光明亮丽。一天当中，在这两堂课诵里皈依这两次就好了吗？不是，是要在分秒中皈依、分秒中信解，一心深入，才是‘深心信解’。”

二十五日晨语时间，上人开示：“能持诸善法，深心解大道，忆念法不忘，常能受持法，故于诸众中，说法无所畏。”教大家用心

4/26~27 《农三月·十一至十二》

## 感恩、尊重、爱

【静思小语】把每个人视为生命中的贵人，将日常生活当成修行道场。



### 人文志业使命

二〇〇八年四川大地震之后，慈济在中江县光明村为九十一户受灾户援建永久住宅，这是慈济在四

川援建的第一座大爱村。

灾后将届十年，大爱村村民安居乐业，生活稳定；得知台湾花莲在二月六日深夜因强震酿灾，村民发起募捐，要为曾经帮助他们度过难关

的台湾民众，送上最真诚的关怀。

日前，中江县书记等一行近二十人，带着村民托付的善款来台捐出，并且向上人当面表达感恩之意。

二十六日，与大爱台主管、同仁们谈及此事，上人感恩在大爱村启建及落成入住时，有同仁前往记录，留下宝贵影像；而今要追溯这段历史，也有迹可循，前后对照，即能看出变化，“听书记说，完工入住以后的这七、八年来，村民的生活和过去完全不一样，每一户的经济状况都改善了。”

上人叮咛，大爱台采访团队再到四川，可以找出过去没有看到的改变；除了回顾慈济在地震后的付出，也要深入探访在慈济援建学校就读、成长，以及接受慈济助学的学生，此时的升学、生活状况。

上人说，  
人文志业为人

间作耳目，带回世界各地的真实人间相，就能让志业有着力的目标，想办法开道、铺路；另一方面，及时记录宝贵的历史过程，可以让后世了解最初开拓志业的艰辛困难，懂得珍惜与感恩，并且掌握、传续正确的精神方向。

“十年前动员了多少志工人力，投入急难救助，过后建设了学校、大爱村等硬体；这些硬体就地发挥良能，学校已经有几届学生毕业了，多少老师的教育方法转变了，师生们人生观念的转化等等，这都是很重要的。”

“前有因、后有果，要从最初的因，追踪到现在的果，因果之间，缘是如何接续，过程中的人力、物力是如何运作，后来造成什么影响。因、缘、果、报都可以分

析清楚，完整呈现。”

上人期许人文志业把握当下，记录最真实而完整的人间相，并且融合佛法，引导大众“深心信解”，并将法落实、运用在生活中。

“过去的付出已经成为历史，但是世世代代还会有人因为当初的付出受惠，持续在人间产生善的影响。大爱台要带动善的效应，如同‘掘井人’，开凿出清流涌泉，不断地净化人心，这就是人文志业的良能与使命。”

巩固静思家风

为推动及强化精舍制度运作更加顺畅以应实际需要，在“静思精舍典范道场推动小组”师父们合心协力、多月研拟，已初步完成干部扩编事宜；为慎重其事，二十七日，上人召集五十多位干部们开示致勉。

上人表示，大家选择投入静思道场修行为自己的人生方向，也甘愿尽身心力量，付出再付出；一路走过来，要了解法脉精髓，建立静思家风，成为慈济志业稳固的靠山。

“岁月不饶人，我希望在有生之年，明文建立法脉宗门纲领。纲领就如同提起粽串的绳头，由许多绳子绑成绳结，只要提起绳结就能

提起整串粽子。每一位常住就是这条绳子，这条绳子要合起来、构成总纲。”

慈济五十周年时，于台北新店静思堂举办的慈济论坛，向国际间的宗教人士及学界人士正式宣布“静思法脉”、“慈济宗门”。“法脉宗门是从我拜师时，师父轻轻说的‘为佛教，为众生’，我照着这两句话、六个字，一路走来五十多年，已经成纲了，‘粽串’已经构成了！所以，我在世时，大家都是构成这条纲领的细绳，不是只靠我一个人，一个人绝对没有力量。”

上人说明，常住作为绑粽的绳子，慈济人则是包粽子的粽叶，在各社区募心募爱，汇集的点滴爱心、社会资源，就是糯米、佐料。由粽叶将米与馅料包起来以后，需要用绳子固定好、绑起来，再将一条条绑好粽子的绳子抓起来绑成串。

慈济人在人群中历练，就像一张张采摘、晒干的叶子，经过清洗、温水煮软，才能成为干净、柔软而不失韧性的粽叶。慈济人接受师父的教导，感受静思家风，具有慈济的精神理念、遵守慈济团体的仪轨，身心经过洗涤、锻炼与软化，除了各自发心立愿，也需要静思道场的“绳子”加以形塑与串联。

“古代百丈禅师‘一日不作，



印度KIIT大学校长Dr. Satyendra Patnaik与慈济教育志业签署合作备忘录，并且前来拜会上人。（4月27日）

一日不食’，常住日日劳动，自力更生，各有不同职司，但是人人都负起责任，从开始到现在都是如此，理念很清楚，才能把‘道’开出来、把‘路’铺出来，一代传一代。”

上人叮咛，要让法脉世代延续，关键就在现在，人人有责任，要为静思家风而耕耘。“不是拿锄头种田才是耕耘，不论是哪一组的执事，能够用心做好，就是在耕耘。现在分组、系统化，也像是绑粽子一样，每一组都有人负责去招呼人、找人力资源，共同把事情做好，而每一组都不离法脉纲领，具足精神理念。”

上人叮咛大家巩固静思家风，在人与人之间，彼此感恩、尊重、爱，对内就能合起静思的纲领，再将纲领精神落实在慈济的“大粽串”；静思精舍是精神中心的“总粽串”，任重道远。虽说凡事感恩、尊重、爱，以同理心带动人，但是尊重也要守规则、有律仪，规矩要带好。

“师父有责任为后世做准备，要让法脉宗门提纲挈领，看到每一条纲领绳索都有绑粽的能力。要把握每一秒钟，将事务彻底执行；四大志业的完成，就是将每一个念头彻底执行，我做得到，你们也做得到，力量没有高低，只是各人有各

人的习气，要下功夫去修，习气修得好，纲领就会很清楚。”

上人表示自己在每一天的晨语时间，所说的不只是“如是我闻”的字词解说，还对大家说出了“如是我思，如是我想”的法髓，希望大家用生命换慧命，用心承接法髓，天天用法水灌溉心田，以法喜耕耘慧命。

上人也教大家学习典范，照顾好身边的同修道友；僧团就是一个家，家人身有病痛，要用体贴的、真诚的爱照顾和陪伴。就如悟达国师在年轻时曾经体贴照顾过生病的僧人，后来自己业力显发，生了人面疮，就由这位僧人化解，原来僧人就是迦诺迦尊者，为化解悟达十世冤业而化为病僧，其实是悟达国师的贵人。

“每个人都是我们生命中的贵人，是我们的迦诺迦尊者，要有悟达国师的忏悔精神，对于过去生所造的业力、业障，要把握机会好好地忏悔，日常生活中就是我们的修行道场。”

上人殷殷叮嘱人人负起责任、勇于承担：“今天是正式宣布，期待大家不要辜负师父的依赖，要把握时间，时常集会讨论方向；虽然分组了，但整体是合和互协，‘协’是三个‘力’相加，要合心、

和气、互爱，力量才不会混乱，才能真正协力，请大家多用心！”

4/28 《农三月·十三》

## 健康乐活

【静思小语】心、脑、手并用发挥良能，提升生命尊严。



### 心灵有宝塔

来自台湾北、中、南区，还有离岛澎湖的慈济志工及会众，以及从日本返台的慈济志工参与慈济五十二周年庆朝山，在常住师父带领下，三步一拜虔诚念佛，步步、声声渐渐接近主堂。

大众回到主堂以后，上人开示：“大家一路虔诚礼诵，步步精进，趣向道场，接近灵山；平常也要维持这分虔诚，朝向心灵的宝塔。灵山不在远处，而在有法之处；只要有法在，就得见佛的全身，也就是佛陀的精神。佛陀在世时所说的菩萨道，大家现在身体力行，人人都是人间菩萨。”

“众生依靠大地而生活，要感恩大地供应资源；大家在社区里做环保，是奉献爱给大地，以佛法来说就是供养大地，是最真诚的供养。”

“大家救拔苦难、为世间付

出，也是在供养众生；有人心中有苦、想不开，经由慈济人开导而纾解，这也是心灵供养。”

上人殷嘱人人珍惜、把握闻法的机会，印证平时所做，会更清楚自己走在正确的方向；分分秒秒都在法中，才能体解大道、智慧如海，也才有办法辅导人、带动人。

上人鼓励在座的年长志工，将五十岁存入“寿量宝藏”，提起青壮年的精神与冲劲，菩萨道上再精进，“世间无常，人生长短无法掌控，借此无常身修行，让心灵回归本地风光，回归到与佛同等真如智性。生命随着时日过去，若是不赶紧把握，不懂自我启发，慧命也没有增长，就太可惜了！”

### 清净在源头

回精舍随同常住作息、出坡的二十余位澎湖志工与上人座谈，福



建泉州志工亦在座。

澎湖慈济志工不多，以少数人力服务广大地区，负担沉重；上人期勉师兄师姐广招人间菩萨，邀约人人共行善事，尤其是环保，澎湖周边海洋也有垃圾污染问题，大家都有责任改善、维护海洋环境。

上人再次叮咛，要辅导居民“清净在源头”，在家做好生活废弃物的分类，维持回收物干净，再送去环保站，避免瓶罐脏污、产生异味、孳生蚊虫，既是尊重、疼惜无私付出的环保志工，也可以让社区居民安心来到环保站付出。

澎湖的人口结构，年长者比例高，上人表示，若能在慈济志工带

动下，让老人家到环保站做事，环保站就是最好的“长照”场所。

“有医师分享，要预防老化、失智，最好的方法就是心、脑、手并用。手指不断接触东西，会刺激神经反应；尤其做分类还要动头脑，分类做得愈仔细，心、脑、手就愈活络，是很好的保养方法。”

上人赞叹不少环保志工虽已八、九十岁高龄，但手脚俐落，思虑清楚，也能侃侃而谈自己如何做环保、做慈济，将晨间听到的法结合生活经验对大家分享，真正做到闻法、说法、传法，“虽然身体机能难免不如过去，但是持续发挥生命良能，也很有生命尊严。”

4/29~30 《农二月·十四至十五》

## 庄严道场

【静思小语】人人自我调整、相互配合，就能成就美善的整体。



### 转念增智慧

二十九日，与慈济人谈话，上人表示，此时亟盼弟子们用心闻法、传法，即使身体不舒服，还是坚持在晨间讲述《法华经》，是

用生命在呼唤，“不只是为了法脉的延续，最主要还是为了净化人心。”

上人叮咛慈济人闻法之后，要懂得“转识成智”——过去六根接触境界产生六识，心念不断地起变

化，接着跟随欲念造作，又在造作中起杂念、生烦恼，累积无明；闻法就是要学会转念的方法，把接触外境产生的意识转为智慧。

上人表示，在滚滚红尘中排除烦恼、修除习气，是可以训练的。“有的人很会钻牛角尖，有的人则是大而化之，过与不及都不对。太过于钻牛角尖，不只苦了自己，也让人难以做事；若是诸事大而化之，事情绝对做不好。所以要取中道，调整得恰恰好，需要有智慧。”

“智是分别智，慧是平等慧。用知识分别人间事物，再进一步提升智慧，体会众生平等，就能平等尊重。”上人指出，分别智、平等慧都要在人群中修学、磨练，训练自己关怀大地、救助苦难众生，对外不断地行善、付出，对内也不断地修养自心。

“所以如果有机会可以对大家讲话，我也很感恩。因为不断地动脑，也不断地受启发，有机会让自己转心识、增智慧。有些人退休后迅速老化、失智，就是因为太孤独，没有机会与人互动，脑部与肢体功能衰退。慈济志工之中，有许多高龄长者，天天认真做慈济，天天与人接触、互动，借人间苦难作修行道场，将生命方向掌握得很精准、生活过得很扎实，身心都健康。”

### 自爱且真诚

将届慈济五十二周年，日日都有海内外慈济人返回精舍参与朝山，以一分虔诚恭敬之心，感恩过去、把握现在、展望未来，步步踏实精进。

三十日志工早会，上人谈到近日菩萨云来集，从各地归来朝山，身心皆朝着正确的方向；人人闻法入心、落实于生活，在菩萨道上逐步回归清净自性。

昨日，台北慈济志工来花莲参与祈福法会，承担接待任务，“他们分享，有不同道场的两百多位法师参与，现场很庄严。法师共同带动会众，显示花莲的佛教形象，听了很感动。”

上人表示：“慈济人分享参与这场法会的见闻，每一位所说都不离法，将事与理会合。他们心灵境界很辽阔，心宽念纯而得法欢喜，让我听了同样法喜充满，而且很感恩！”

志工转述，有与会者称赞：“你们师父很会教。”上人表示，不是师父很会教，是弟子很发心，人人真诚有爱，懂得自我调整、相互配合，合心、和气、互爱、协力；因为人人自爱而守规则，整体会合起来就很整齐，自然呈现美善的形象。

## ● 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

南开区长江道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  
TEL(0593)7966365  
FAX(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

## 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



摄影/赵耀

## 人有二十难

人为何会有二十难？虽说人之初，性本善，但是人总有各式各样的习气，而在社会人群中习以为常。但是一旦逆境现前，心中总是埋怨，殊不知一切都是习气积累而成。

证严上人讲述如何破解人生二十大难关。不但有鞭辟入里的事理，也有上人在慈济行道多年的见证，可以使人心开意解，深契菩提要旨，能给人以启迪。

此生此世是难得的因缘，莫被声色欲念缠绕，迷失在不断变化的境界之中。应好好警惕自己要“多用心”，学习菩萨的净行；去除习气，顾好自己的心念；在逆境来时，能有智慧以心转境，而不是被外境转心念！



撰文/摄影/东莞真善美志工

## 妈妈，您辛苦了

广东东莞厚街河田读书会举办的亲子成长班“蒙眼找父母”游戏，志工用布蒙住孩子的眼睛，让他们以摸手的方式，找出那双曾为自己晃动摇篮的手。

没有找对妈妈的方振平小朋友说：“妈妈的手应该会比较粗糙，但还有比妈妈更粗糙的手。”问：“为什么妈妈的手会粗糙呢？”方振平再次回答：“照顾我太累了！”

简单的游戏，让孩子们懂得了父母为自己的苦心付出，也有机会对于照顾自己无微不至的父母说声“感恩您，我爱您！”