

T Z U C H I

# 慈濟

第29期 2015年8月

## 肤慰

来自天津台办的感谢  
最可爱的人  
里仁为美的爱  
在福桥的志工身影

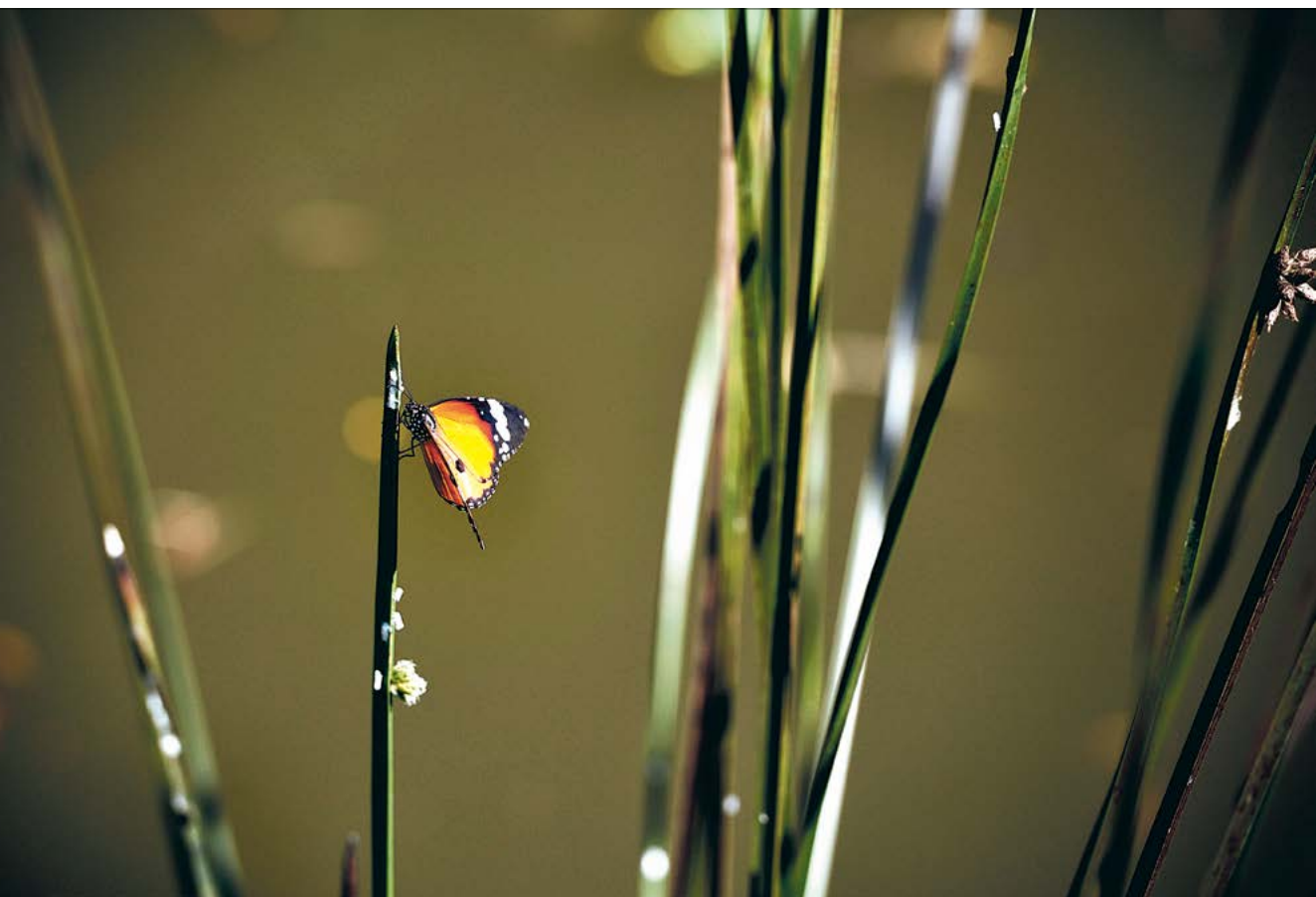
为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

【静思晨语】 ◎证严上人

坚定初心，圆满菩提

无明丛生，烦恼重重，覆蔽清净本性；  
心灵风暴扬尘，吹散初发善念。

当破无明，远离烦恼，守护清净本性；  
坚定菩萨初心，圆满菩提道行。



摄影/李白士



画作 / 林淑女

## 造福积福 消灾减灾

时时提高警觉，分秒戒慎虔诚，  
 人人心平气和，日日造福积福，  
 爱的能量无处不在，才能真正消灾、减灾。

◆ **证严上人** 主讲 编辑部整理 讲于二〇一五年八月一日至十九日

八月八日清晨，中度台风苏迪勒从花莲登陆，暴风圈几乎笼罩整个台湾；之前国际气象单位预测强度史上罕见，果然在宜兰苏澳等地刮起十七级瞬间阵风。

台风从碰触台湾陆地到离开，影响将近三十个小时。这么大的台风，灾情难免，但已经减轻到最小范围，要感恩天地、感恩山海，还要感恩人与人之间相互关怀付出爱。

风雨之中，军警、消防、清洁队员等不辞辛劳、冒着危险，维护家家户户

的平安；灾后也没有休息，忙着复原水电、道路、通讯等，以及清理大量倾倒的树木以恢复市容。全台停电超过四百万户，电力公司人员爬高爬低抢修，希望尽快供电。这群幕后英雄默默付出、善尽责任，令人敬重。

平常有水有电，生活方便，大家不觉得珍贵；当停水停电时，才感受到不便。台风过后生活重回常轨，更要懂得感恩与珍惜。

瞬间发生的意外看似“无常”，其实是人间的实相，警惕人心切莫健忘——要

时时提高警觉，分秒间都要戒慎虔诚；平日造福、积福，才能消灾、减灾。

苏迪勒台风来临前，各地慈济志工主动关心长期照顾户等弱势家庭，叮咛做好防台措施；有些地区居民预防性撤离，志工前往安置地点送上生活包或备粮；风雨造成灾情，志工又赶赴灾区，向邻里长了解可以协助之处；也有志工配合当地清洁队帮忙恢复市容，让人人行路平安。

新北市乌来区、新店区龟山里与广兴里、三峡区横溪里受灾严重，山崩、路断、淹水，还有民宅地基被掏空。灾后路一通，慈济人立即前往关怀、细心考虑，用最尊重的方式，帮助受灾户复原生活。

看到受灾民众心疼所有家当损坏了，就送上祝福金让他们紧急采购生活所需；看到人们忙着整理家园，无法煮食、无暇进食，就送去热食，如家人般陪伴用餐……有些慈济人自家也受灾，更能同理受灾之苦，走出家门先为村里付出。

灾后十天内，慈济志工累计动员一万两千多人次，协助灾户清理家园。乌来温泉和老街是观光胜地，平日游客众多，许多汤屋位在地下室，灾后被大量淤泥填满，泥流饱含水分子非常沉重，志工排成人龙，将一桶一桶淤泥接力传出。

太阳炎热、午后阵雨，志工全身沾满泥水、汗水和雨水，脏兮兮且湿漉漉；但他们用水冲去身上泥沙，继续抢时间

做。好多桶子承受不住淤泥重量而破损，可想而知这群阿公阿嬷级志工双手负荷的重量，看了实在不舍。

五浊恶世，堪忍事多。慈济人心宽念纯，锻炼得身心清净，把握时间，做就对了；真正是可爱、可敬的菩萨！

**一念偏差，贻害百年；  
尊重生命，万物相安；  
心光明亮，善力无限。**

尼泊尔巴利雅普村每五年举办一次“嘉蒂麦节”，大量宰杀动物，祈求掌管财富的女神嘉蒂麦，带来风调雨顺。

听说这个传统源自于四百年前，一位地主梦见用动物鲜血祭祀嘉蒂麦女神，可消灾解难。因此每到这一天，二、三十万只动物浩浩荡荡从各地运送到巴利雅普村的神庙，包括天上飞的禽鸟、地上走的羊、猪、牛，活生生被打死，成为血腥的祭品。

四百年前迷迷糊糊的一个梦，却成为传统，让无数动物遭到残酷大屠杀。动物临终前充满恐惧和怨念，这股气，不只不能为人间带来平安，残酷血腥的场面，还会污染人心，惹来重重灾祸。

今年七月二十八日，强震后三个月，嘉蒂麦庙方宣布不再屠杀生灵，距离下次祭典还有四年多，会持续教育信徒，残杀动物是不人道的行为，要尊重生命。

动物和人同具生命，有血有肉也怕痛；莫因一念偏差，让它们受苦受难。迷信，会带来灾祸；正信，才能保障平安。

高雄六岁的邓念纯小妹妹，妈妈在怀孕时就吃素，所以她是“胎里素”。刚上幼儿园时，就跟老师说她是素宝宝，不吃肉；旁边同学吃肉，也不会影响她；后来转到全校茹素的大爱幼儿园，如鱼得水。她常常鼓励周遭人吃素，已经劝素六十人，正朝向一百人迈进。念纯的坚持，让大人们看到，即使小小年纪，也能发大心、立大愿。

在桃园，卖炸鸡维生的黄国荣，有次在工作中遭酒醉驾驶撞倒摊位，他也被油锅烫伤；养伤期间看大爱台受感动，渐渐投入慈济活动。伤势复原后他恢复卖炸鸡，但每当听到人家喊他“师兄”，就心生惭愧——觉得卖炸鸡与动物结恶缘，也让顾客身体不健康。

为了能抬头挺胸做一位“好师兄”，他下定决心，把每天可以赚一万多元的摊位收起来，改当农夫。黄师兄分享，以前的人生没有重心，没出门做生意时，不知如何打发时间；做慈济后，常常感觉时间不够用。

无明覆盖，让人心地黑暗。佛法是明灯，打开心门接受光明照耀，心光透彻了，就能明辨事理，在人群中发挥爱的能量。

佛陀时代，印度雨季高温、蚊虫滋生，为避免出家人外出托钵时，不慎踩踏伤及虫蚁，或是被虫蛇咬伤，僧团在农历四月十五日到七月十五日“结夏安居”三个月，静心闻法、自修，生活则由居士供养。七月十五日“解夏”，大众分享学法所得；佛陀见弟子修行有成，深感欢喜，

所以这天是“佛欢喜日”；而农历七月在佛法来说，是“吉祥月”。

然而华人习俗，认为农历七月“鬼门开”，大肆杀生祭拜“好兄弟”。美其名是“普度”，实则是“普肚”——满足自我口欲；而焚烧金纸更污染空气。

普度，是要用法“普遍”“度”化众生，而非杀生祭鬼神。如果整天疑神疑鬼，自我心灵天天鬼门开，如何能平安？

心正邪不侵；有正信正念，时时发挥善心救苦救难，众人虔诚善念汇成清净气流，才能保障人间平安。



大陆天津港八月十二日发生危险品仓库大爆炸，死亡与失踪超过一百七十人，其中包括数十位年轻的消防人员，另外还有数百人受伤。许多伤亡者是外地前来讨生活的，家人远途赶来，心中的苦可想而知；天津与北京的慈济人前往医院关怀伤者、致赠祝福金，也在政府举办的头七追悼会上，陪伴、肤慰家属。

泰国曼谷市区八月十七日一起炸弹攻击，造成二十多人丧生、一百多人受伤，其中也包括多位台湾观光客；当地慈济人也赶往医院慰问伤员。

天灾、人祸频传，灾难瞬间夺去许多人宝贵的生命，实在让人不舍；感恩慈济人在每一个苦难的地方，发挥爱的能量抚慰伤痛。唯有有人人心平气和，依正轨而行，让爱的能量无处不在，社会才能平平安安。请大家多用心！

# 慈濟

T Z U C H I

## 无尽藏

- 1 造福积福 消灾减灾  
证严上人

## 主题报导

# 肤慰

- 8 肤慰  
19 来自天津台办的感谢  
20 最可爱的人  
24 里仁为美的爱  
30 在福桥的志工身影

## 地方通讯

- 32 古治区的爱之光  
34 送去歌声和笑声  
36 相遇在昆山环教基地  
38 学习环保爱地球后  
40 唐琪的奖状  
42 家有无籽西瓜  
44 与静思语相遇  
48 不一样的学习

## 健康之道

- 54 今天不养生 明天养医生

## 慈济语汇

- 56 香积志工

# 目录

## 封面图说：

天津港危化品爆炸之后，志工前往关怀受灾的外来务工人员，除了慰问金与慰问信，志工握着对方的手，认真倾听对方心中的惊恐与不安，适时给予肤慰与关怀。（摄影/天津人文真善美志工）



## 证严上人衲履足迹

释德飏

### 57 《内容提要》

- 全球发生多起重大灾难，上人教众“戒慎虔诚”；“无常瞬间发生，谁能预料下一秒钟会发生什么事？有福得以安稳度日，要把握时间充实人生。人人调和己心，人与人之间互信互爱、无私付出，社会就能祥和平安。”
- 媒体偏向呈现负面现象，也让社会人心随着恶的言论而转，做好事越来越难。尽管如此，上人勉慈济人“莫忘初心”。“期待社会平安，要从改善人心做起。要勇于承担，把握当下，恒持刹那，号召有志一同者共同努力；相信就能转危机为平安，为人间谱写精彩经典。”
- 有感于人心道德观念愈渐衰微，上人期盼慈济学校加强道德伦理教育。“人体需要健康骨髓，才能源源不绝造血；道德是‘国魂’，道德伦理就是维持社会祥和的骨髓。要从小扎根，为未来培养好人才。”



2013年4月创刊  
2015年第8期 总第29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/慈瑞  
执行编辑/张雨  
美编/济江  
校对志工/慈晔 洪维 李雁 王秦 杨颖（按拼音排序）  
地址/苏州市姑苏区景德路367号  
电话/(0512)80990980  
邮编/215003  
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn  
准印号/江苏JS-S390  
印刷/苏州市大元印务有限公司

内部资料 免费交流 欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制  
爱惜资源 请广为传阅



主题报导

# 肤慰

天津港危化品仓库爆炸之后，天津慈济志工立即启动关怀，分别至塘沽救助站、安置点探望受灾民众，并送上慰问金、上人慰问信等最诚挚的祝福。





# “肤”慰

撰文/摄影 天津真善美志工

危险品仓库爆炸事故发生后，海港城、启航嘉园等小区受损严重，居民无法回家，除了投靠亲友、借住或租房之外，在塘沽，几乎所有的酒店都免费提供住宿。

此次灾难中，天津人民表现出的团结互助，和共度难关的精神令人赞佩。医院免费为受伤群众医治，献血要提前预约，且在医院门口、安置点都可以看到许多志愿者服务，免费提供食物、药品、口罩、衣服、被子、毛巾等物资。

“天津的志愿者真是太好了，政策也好啊。”

家住塘沽区的田先生，夜里听到有爆炸声，就和邻居在第一时间赶到泰达医院，帮忙抬受伤群众，帮忙包扎伤口。“人们自发地很快就来了，自觉开车排队往别的医院送受伤的人，那么多人，一点都不乱。”

现场，医疗人员和武警等都有部署，志愿者的人力很充足，捐输物资也非常多，但很多乡亲身体没有

受伤，心里的阴霾却挥之不去。

一位接受捐助的职工表示，他家在启航嘉园，受爆炸冲击波影响，家中凌乱不堪无法继续居住，所幸家人无碍，自己只受了轻伤，现在在外租住。他说，“这两天下雨打雷，夜里就睡不着，只要听见有响动神经就紧绷，哪怕只是开关门的声音。”

慈济志工详细了解了受助人员的家庭和心理情况，并与他们热情拥抱，给予爱的鼓励，抚慰他们受伤的心灵，并将善款、吉祥平安吊坠等送给大家，安慰他们“一切都会好起来”。

家住蓟县，刚刚大学毕业的韩冰，到滨海新区工作一个月，在此次化爆事故中脚被砸伤，之后与家里及时取得了联系，准备返乡。他是慈济启动关怀的首位受益者，台办陈处长亲自为奉上济助金。

回想爆炸当晚正在睡觉，惊闻一声巨响。还没反应过来，第二声巨



从民众拍摄自家受灾的照片，可看出当初爆炸的威力。



经过多方了解，志工来到塘沽救助站，为无钱返乡的外地打工者提供协助。

响袭来，阳台玻璃被震碎崩裂四散。他起身准备跑下楼，却发现防盗门被冲击波打坏无法开启，幸好，从窗户逃脱。

“这是全球慈济人给您的祝福金，希望您尽快从伤痛中走出来，与家人平安团聚。”

听到慈济志工的悉心安慰，在建筑工地工作的河南南阳籍农民工解清华，向志工讲述了惊心动魄的一幕，“当时正在睡觉，距离爆炸地只有三百米，第一声巨响后，天花板掉了下来，第二次爆炸，将对面

的床板都炸飞了过来，到现在耳朵里还是嗡嗡的声音。”

危险解除后，幸免于难的解清华心里充满了感恩，“感谢政府、感谢社会，感谢好心人。”

在开发区第二小学安置点，来自泰达医院的外科主任王振文和其他医护组成医疗团队，已连续六天提供照护，“第一天救治三百多位外伤患者，到现在，需要救护的伤者日趋减少，心里很安慰。”

王振文还提到社会各界志愿者提供的爱心出租、爱心午餐，心中无



透过政府提供的名册，志工发放慰问金、静思语、上人慰问信以及祝福吊饰。

比温暖。“让我感动的是，那么多年轻的志愿者做了很多事情，却只是单纯的付出。”

老家住在宁河县的薄春燕，光脚逃生，在安置点的时候，非常想有一双鞋和一瓶水，旁边一位素不相识的女士对她说：“姐！我这兜里就有一块钱，我给你买瓶水喝吧。”

和丈夫王琳安被安置在二中，薄春燕看到慈济志工来探望，像见到亲人一样拉起志工张桂生的手，边哭边描述受灾的情景：从老家到塘沽仅一个月，本打算在塘沽打工赚

钱，给一家老小带来美好的未来，谁料一声巨响，让梦想破碎，而血肉模糊的现场更像梦魇一样。

志工一边抚慰一边鼓励，“你和先生没有受伤，能够平安逃出来就是最大的福。大难不死，必有后福啊。”在志工的抚慰下，薄春燕的情绪逐渐缓和，“有你们这些好心人来看望，真幸运。”

爆炸后第四天，志工们放不下对受灾乡亲的惦念，午后，确认空气质量安全无虑，天津六位志工立即前往塘沽进行关怀。





（上图）陈女士想起用一辈子积蓄与贷款买的房子，在爆炸瞬间面目全非，不禁悲从中来。志工安慰她，身体没事就好，政府与社会都会一起来帮助。

（左图）在瑞海公司打工的小兵在爆炸后幸运地被第一时间救出，想起在爆炸中往生的同事，生离死别的惊恐让小兵情绪激动。志工将其拥入怀中肤慰，给他最温暖的支持。

台商赖振国与同事共四人，临时居住在老板家。他们自己的家在爆炸中严重受损。赖振国向慈济志工展示手机中破落的住宅和工厂照片，“不敢看，现在想想都还想哭……”

回想当日情形，第一次爆炸时还以为是在放烟火，站窗前观看，第二次爆炸意识到情况不妙，“赶紧拉住同事趴下，眼镜摔出去，眼前一片黑……”连夜跑出去，顾不上穿鞋子。幸好路途中捡到一双红色拖鞋，穿上继续跑。“之前都是在

电视看到灾难中别人怎么逃，现在换自己……”

接着前往台商李明飞的临时住处。夫妻俩在开发区第三大街经营私房甜点，招牌上的“飞”字被损坏，恰如一只折翅的鸟儿无法飞翔。妻子赵英苗被冲击波掀飞，导致脚骨骨折。收到慈济志工送来的平安吊坠后说，看到这个就心安了。

由于开发区受灾几乎变空城，不得不暂时停业。就在李明飞最困顿的时候，志工前去探望，更送去关怀和鼓励，令身处谷底的他鼓起振



受灾八天后，台商李明飞的糕点店重新开业，志工特地送来上人静思语牌匾祝福。

作的勇气。

八月二十四日，小店重新开业，慈济志工送上“敬天爱地聚福缘”的牌匾，只见店内一片生机：光洁干净的玻璃窗、扑鼻而来的蛋糕香气、鲜艳可爱的花束、忙里忙外的烘焙师傅、整齐摆放的各式的糕点……还有，李明飞特别灿烂的笑容，他告诉志工，受损的住宅有望被政府按市场价回收，妻子到内蒙老家安心养伤，回家的员工重新回来上班。短短八天，重新对生活充满了希望。

在塘沽开发区，部分台湾企业在爆炸事故中受到不同程度的损伤。在连展科技有限公司，两块金属残物从二公里外横空飞来，令人触目惊心。来到施普特科技材料有限公司，为员工送上济助金和慰问信，员工任广营非常感动，他讲述在爆炸当晚后背受伤，多亏自己的厂长紧急带他跑了好几家医院就诊。

为更进一步对台商表达关心，经市台办大力支持和多方协调下，慈济志工联系到经营咖啡厅的詹美婵，及两家受灾严重的台企同胞。



詹美婵女士与先生在津经商多年，灾后，夫妻二人立即付诸行动，联系多名在爆炸事故中损失严重的台湾同胞，并安排住在自家的咖啡厅。

“差一点就死掉了！”台商赖进发先生甫见慈济志工，说起爆炸当晚的情形。公寓距离爆炸事故点仅六百米左右，且卧室的窗户正对着事故爆炸点，睡床距离窗户一米左右；大爆炸当晚，卧室窗户的玻璃被气浪震碎四射，尖锐的玻璃碎片直直插入床垫里。所幸当晚与朋友聚会，险逃过一劫，“如果当晚睡在床上的话，真的是会被万箭穿心”。

台商吴亭侑的公寓距离事故爆炸点仅五百米远，受灾后房屋几乎完全损毁，当晚吴亭侑外出差逃过一劫，女友在家被玻璃擦伤，已回台湾养伤。房子的严重损坏，让他的心情非常低落，在香厨咖啡厅结识的台商蔡汶成先生开导他“人没事就好，钱是赚不完的，是你的总归会回来的。”

蔡汶成居住的公寓距离爆炸点很近，同样非常幸运的逃过灾难。太太是上海人，前些天回沪并顺利生产，母女平安。谈起自己所经历的劫难，感慨不已；幼时溺水得救、

在爆炸事件中，部分台企工厂受到波及，志工也前往关怀致意。



因忘记买票幸免于复兴空难，此次爆炸又与朋友外出而逃过一劫。太多的劫难，让他重新领悟人生的意义，“以前被别人救过，以后也要去救别人。”

自八月十五日以后，天津滨海新区塘沽救助管理站是固定的慈济关怀点。河北邢台籍的许敏印，在天津一家保洁公司打工，从安置点来到滨海新区救助管理站准备返乡。志工按照约定的济助金标准，奉上慰问金。

进一步聊天了解到，平时做保洁工作，每月得有一千六百元收入，却因爆炸事故失业，独自一人在外打工的他，即将失去经济来源。

“对不起啊，大爷，刚刚的济助金，是我们拿错了，这一份重新拿给您喔。”

根据许敏印的实际情况，志工立即调整济助额度，但以“拿错了”为借口，安静转身，取出装有双倍济助金的信封，重新交到老伯手中。

来自河南信阳的王元峰，在事故中受轻伤，头面部和小腿部被飞溅的碎物砸伤，多处缝针，精神依旧略显惊恐。志工王万军轻轻抚摩着王元峰的后背，轻言细语安抚他的情绪并祝福他平安吉祥。

当他听见“慈济”二字，立刻想起老家附近的固始县，就有一所以“慈济”命名的学校，经确认是慈济

援建，他很开心，竟然如此有缘，并自我期许，以后定要多做善事。

那是一九九一年五、六月间，华东、华中地区的严重涝灾，慈济勘灾小组在赈济安徽全椒及江苏兴化两县后，赴河南信阳地区勘察，发现灾情非常惨重，于是针对特重灾区息县及固始，近四万受灾民众发放棉衣裤、棉被及慰问金等；并为灾民援建一千五百九十四户大爱屋，也在二〇〇一年年初援建固始慈济中学。

从开始以来，慈济志工坚持每天在济助站发放济助金，并在安置点肤慰受灾户，如此踏实的做法，取得政府部门的信任和高度认可。尤其是对受灾户心灵的呵护，政府部门的回馈是“进来时，大都惶恐，出去时，像换了个人。”

八月二十二日，塘沽救济站的赵佩清站长特意向慈济发出邀约，希望志工深度参与到伤员关怀的工作中来，并希望这种合作能够“有始有终”。经过双方协商，工作重点是为伤者发放济助金，并对他们进行心灵肤慰、人文关怀。

“走在最前、做到最后”是慈济赈灾的宗旨，天津、北京以及华北地区的志工已经处于待命状态，将与政府携手共同圆满后续救灾工作。

田润兵等七位小伙儿是事发公司瑞海公司的员工，在灾后协助政府

进行事故调查，八月二十三日调查完毕，终于可以返乡。来自河南的田润兵，今年二十六岁，已有一双儿女。虽然在事故中没有受伤，但当晚的灾难却让他依旧惊心不已。回想起当晚的情形，受到惊吓的田润兵流下眼泪，“我们是第一批撤

出去的员工，听说有的同事在事故中去世了。”

任守盛与严振鹏是来自山西文水县的乡亲，在瑞海化工公司做装卸工。事发时他们所在地与爆炸点仅有五十米，而他们竟奇迹般没受伤，但爆炸造成的震动和惊吓让两



志工分头前往天津蓟县，探望因受灾而回到老家的家庭。受灾乡亲鞏女士拉着志工的手说，以后也要学你们多去帮助别人。

个人一直持续头疼，难以入眠。

严振鹏说爆炸后，他急忙找到任大爷，两人光脚穿短裤跑出来，现在身上所穿的衣服和鞋子，都是爱心志愿者提供的。当志工把济助金交到他们手上时，二人一下子热泪盈眶“谢谢你们。”志工安慰并鼓励他们，未来，把事故中感受到的关爱，再传递下去即可。

家住滨海新区的慈济志工陈东

万，家中并未受灾，但被这场突如其来的“无常”震撼了，他亲眼目睹很多受灾群众的身体和心灵受到重创，乃至穷尽全家积蓄购买的房子，瞬间化为乌有……

在恢复平静之后，从勘灾到肤慰，继而承担机动、交通及香积等功能，身影一直活跃在第一线，陈东万表示“上人总说，人伤我痛、人苦我悲，这次是真正体验到了。”

■

小张因受灾不得不暂时回到河北唐山老家，临别时主动与志工合影，为纪念好心人给他的帮助。



## 来自天津台办的感谢

撰文/天津人文真善美

八月十二日晚，天津滨海新区瑞海公司危险品仓库发生爆炸，造成重大人员伤亡和财产损失。事故发生后，慈济志工在第一时间前往现场勘查并与政府合作，在塘沽救助管理站等处，帮助受爆炸事故影响的外来人员返乡，并发放慰问金及提供心理关怀。

第一阶段工作于八月二十九日圆满，九月开始，将在台办新闻处刘晟处长的协助下，展开第二阶段工作。

对于慈济基金会的行动，天津市人民政府台湾事务办公室致函感谢：“灾难无情，人间有爱，在津台胞、台商和岛内朋友通过多种方式表达关心和慰问，台湾各界也纷纷伸出援助之手。”

“相信在天津市委、市政府的坚强领导下，在包括广大台胞在内的各界人士的大力支持下，天津人民一定能够战胜此次灾难，尽快恢复受灾地区正常的生产生活秩序。”



志工将华塑老年活动中心的桌椅搬出仔细擦洗。

主题报导

## 最可爱的人

撰文/摄影 福建福州真善美志工

第十三号台风“苏迪罗”，给福州带来了超过三百毫米的特大暴雨，导致福州市区许多小区和路段被淹。根据官方公开的不完全统计资料，强台让福州四十八万人受灾，造成了直接经济损失十四点八三亿元。

慈济福州联络处设置在福侨大厦八楼，位在城区西北角低洼地，此

次台风造成积水受淹；与福侨大厦比邻的华塑小区更是重灾区，不仅成为泽国，老式房子不仅停电、停水，且四处淤泥，垃圾成堆。

市区内涝积水严重，警察、消防队员、电力工作者、医务人员、街道与小区工作人员及少数自发组织起来的志愿者，在关键时刻成为了“最可爱的人”。

慈济志工也是“最可爱的人”之一，严碧榕在微信上看到小区志工罗晶的留言说，已经两天没电没水了；严碧榕了解到，罗晶在华塑小区妈妈刘碧珠家坐月子，就询问家里和周边情况。

八月十日一早，严碧榕约上志工王燕和黄秀云到小区勘查灾情，还特意给罗晶送上洗好的青菜和罗晶要的充电宝。

经团队评估，决定下午进小区开展关怀活动；在不到两个小时内，活动讯息通过各种管道扩散出去，虽然大部分志工在上班，仍有二十五位志工前往协助清淤。

志工魏明一接到讯息，立刻向单位请假而来，作为活动的主力，很幸福，他说：“只要需要就立马、马上，什么都不用讲。”志工黄月媚在群里看到呼唤，推掉下午所有的活动，带着家里的四个小朋友前来帮忙，孩子做得很开心。黄月媚和两个女儿拖走被风吹断的树枝。大儿子和志工一趟一趟搬运东西。最小的孩子有些中暑，但仍然跟着搬东西，不甘示弱。

华塑老年活动中心损失严重，由于半夜进水，计算机、冰箱、洗衣机等电器来不及转移，里外一片狼藉。小区服务员刘碧珠看到慈济志工，很开心：“前天进水，昨天晚上开始退，今天早上忙了一个上

午，才做了两间卫生……”

经过小区领导的协调和安排，志工们加入了援助现场，和早先进入的晋安区区委工作人员一起清淤、打扫。志工们先把房间内的物品全部搬出来，然后洗墙壁、清除淤积泥土。

在老年活动中心帮忙的同时，十五号楼前的清淤也开始进行。居住此楼的都是老人家，垃圾淤泥满地都是，过道无法进出，堆积物已经发出腐烂的气味，如果不及时清理，不仅让老年人行动不便，而且空气很差。

志工用铁锹铲起垃圾，然后用铲车一车车拉走，再用扫把清扫干净；泡过水的沙发异常的重，小铲车运不了，就用人力抬。小区居民林云先生看到慈济志工在忙碌，拿起手机拍照起来，他说要跟家人、朋友分享，他所看到的慈济。

志工忙碌着，老人们也不闲着；邻居大伯听到志工在找手套，立马把自家两副手套拿出来。楼上的钟老伯看着志工做得很投入，热情地邀请志工到他家喝茶。

住在一楼的兰姨和张英兰阿姨是好邻居，看到慈济志工在帮忙，自愿加入清理楼道的行列；其实，她们自家被淹，还没做完卫生。问兰姨需不需要帮助时，她说：“要不要，自己慢慢做，一天做一点，先



志工黄月媚接到信息，立刻推掉所有事情，带着孩子一起出来服务。

做外面，因为这边有很多老人。”

淹水的那晚，兰姨家里已无法睡人，只能在二楼楼梯过道上休息，三楼邻居看到，把她请到家里住，一住就是三天了，远亲不如近邻，这些让兰姨感到很温暖，所以很想为周边的邻居们做点事情。

来自越南的兰姨，五、六年前丈夫往生、自己生病、儿子当兵回来有点自闭，通过朋友介绍，在慈济志工黄秀云的帮助和陪伴下，慢慢走出来，现在生活好了，身体也好了。

台风来袭的那天，秀云就打电话

来问兰姨，要不要帮忙、有没地方住、有没东西吃。兰姨说，秀云比女儿还关心她，只要有点困难、有点不顺心，秀云就来帮忙。

众志成城，不到三小时，老人活动中心和十五号楼前已经清淤；连女士早上出去的时候无法走路，晚上下班回来时，看到完全不一样的景象，欣喜地说：“没想到晚上回来就可以走进来啦。太高兴了，替全部老人家谢谢你们。”

但一连串的问题尚待解决，为给小区尽快恢复干净的环境，福州慈



济志工继续努力。第二天，仍有二十来位来到华塑小区十二、十三号楼中间，打扫“人民公社食堂”旁的院子。

由于不是周末，很多上班族的志工无法参与。陈美枝建议，利用这个机会呼吁小区居民出来，获得响应。

小区志工陈水平觉得自己很有福报，有机会参与两天清理。连续两天投入的还有黄秀云，她扛起大梁，来来回回运送大的垃圾车。董水仙已经七十多岁，珍惜每一次付出的机会。年近六十的林碧，也是连续两天参加清理，顾不得身体劳

累，只想多付出。已过六十的志工郭梅清，同样连续两天参与清扫。爱惜物命的她，将垃圾堆里的盘子清洗干净，供人继续使用。志工陈美华家里也受灾，昨天刚把家里打扫干净，今天就赶过来付出。

慈济志工陈美枝原定八号从台湾回福州，因为遇上台风，所以无法启程。台风过后，她在台湾一刻也坐不下去；凌晨四点钟从高雄家中出发，坐六点二十分的车到桃园，搭乘十一点二十五分的飞机回福州，她说：“福州是我的家，我必须回来，现在，心安啦。”

人多力量大，利用两天的时间，志工将小区基本清理干净。





福州慈济联络处所在的福侨大厦因台风受灾，七十三位志工兵分两路清扫内外。



主题报导

## 里仁为美的爱

撰文/摄影 福建福州真善美志工

**带**动善的循环，慈济志工在小区敦亲睦邻，守望相助，发挥里仁为美的爱，主动关怀“苏迪罗”强台过后的卫生问题，与福侨大厦物业协商，利用周末(八月十六日)休息时间，把大厦的楼道、大厅、地下车库和大厦周边清扫干净。

台风过去一周，福州各地渐渐恢复正常秩序，但慈济福州联络点所在的福侨大厦，一楼和地下车库受淹，大楼虽来电，但仍停水，整栋楼的卫生基本无法清理。

依约而来的七十三位慈济志工，兵分两路，从十五楼开始，对大厦的两个东西楼道，一层层往下进行清扫。

由于大楼仍然停水，大厦物业工作人员从马路边消防栓接水出来，志工再从门外一桶桶提进电梯，送



由于断水断电，志工接力从马路边接水至大厦内，再由志工走楼梯送水到各楼层。

到相近的楼层；由于有些楼层电梯到不了，只能走楼梯送水，再将脏水提下去。

志工先用扫帚把灰尘扫干净，再用拖把拖两遍。清扫完楼道，男众继续运水，在一楼大厅会合；擦玻璃、洗墙壁、冲地，每个角落都不放过，很快从大厅里一直打扫到大门口，经过一个半小时，终于把楼道和大厅整理干净。

打扫完大厦，转向周边街道，打

水、送水、接水，连小志工也加入用推车运水的行列，且为提高效率，志工们排队接起长龙。

首先打扫大楼东面的茶园街道洋下西派出所。派出所里的厕所是福侨大厦周边商铺共同使用的。由于被大水浸泡，加上长时间停水，两间厕所又脏又臭，令人无法靠近。

志工先把地面污水清理掉，将堵住的下水道弄通，冲洗干净后，使用慈济在环保课程推广的酵素消毒



志工从最顶层十五楼一层一层往下打扫。



地下室车库积水超过一米，有多达十六部车子泡水，经过三四天的排水仍未清除。志工头戴各种照明设备，忍受污浊的空气以及泥泞的污水，首先将车库的垃圾清理出来，再奋力将污水清除。

一遍，让两间厕所恢复卫生。当然，也顺道将茶园派出所的大厅整理得干干净净。

派出所隔壁茶叶店刘店主看到志工们的付出，很感动，“你们这样彻底底清洗一下很好，不然我这段冲洗干净，人家踩一下又脏了。”

茶叶店主说，在这里开店十年，从来没有遇到过店里受淹的情况，这次未做任何防范工作，没想到店铺被水淹了三十公分高。她指着外

面晾晒的包装袋说，损失挺大的。

志工们由南向北继续打扫。“秋水伊人”服装店地面淹了二、三十公分，因为一直停水，没办法做卫生，致店内又脏又臭，当“秋水伊人”的员工向志工借工具时，志工主动了解到，店内很多重物搬不动，于是主动给予协助。

先把里面重的东西搬出来，用拖把将店内拖干净，还把卷帘门清理好。店内的异味不见了，地板也光

亮照人。店员非常感动：“这样，很快就可以再营业了。”

特别是，看到厕所被打扫得很干净，店员夏小姐非常开心：“你们帮我们解决了很多问题，尤其是那个厕所，不止是我们，隔壁的几个店，包括85℃面包店，都是在这边上厕所。”

另福侨大厦地库被淹，受困车辆多达十六部以上，但经过三、四天的排水和清淤，污水仍淹过脚面，泥泞不堪之外，空气更显污浊。

地库漆黑一片，男众志工带着矿灯帽，打着手电筒进入地库，协同物业工作人员先把垃圾清出来，然后冲洗。随之，越来越多的志工走

入地库，排成一横排，喊着整齐的口号，齐心协力把污水从这一头推到那一头，来来回回不知道多少趟，终于把地面清扫干净。

福侨大厦的物业工作人员已经连续工作八天，每个人都筋疲力尽了；这会，加进慈济志工，经过四个多小时的努力，楼道、大厅、地库和外围街道，焕然一新。保安许先生说，“我们是患难之交，我们都很勇敢。”

实践儒家“里仁为美”的理想，使小区为人人安居、具有仁风之所，是慈济基金会落实小区志工的目标，通过这次活动，福州志工很欢喜“我做到了耶”。

■



# 在福侨的志工身影

撰文/摄影 福建福州真善美志工

**清**扫活动中，可以看到父子、父女、母子、夫妻共同付出的身影，还可以看到年轻人及医护人员快乐劳动的画面。

小志工吴敏萱跟着爸爸过来，扫地、扫水、运水，做得不亦乐乎：“我想把它弄干净，弄干净了别人好进出，我们也会很开心。”

敏萱的妈妈、志工林琛为了能照顾小儿子，且要争取全家人都有机

会服务大众，自己先留在家里看孩子，让先生吴钱正带着女儿吴敏萱来参加活动，然后再对换。

吴钱正平时都是在计算机前伏案工作，今天的劳动让他觉得很欢喜，“有机会干体力活，很难得，现在提水擦洗大厅。有什么事随便叫，有什么做什么，做就开心了。多做一点多得一点吧。”

志工邱涵在台风过后，看到群里邀约的讯息，还有做得很欢喜的分享，好生羡慕，但人在南平，无法参加活动，心里充满着遗憾。当得知周日还有机会敦亲睦邻，带着七岁的侄儿邱江坤就来了。小江坤刚刚上小学，人小干起活却不输给大人，扫地、扫水、运水干得开心不已，直说：“不累，欢喜。”

恰逢小区有活动，志工林和灼迅速处理完事情，带着儿子林清照参加扫楼活动，和灼说：“慈济事情是第一位，没有事情比得上慈济事。”

七十二岁的王宫秀凤医师虽然两周前摔跤受伤，但是仍然坚持参加。她说：“多一个人多一份力量！”







小志工邱江坤（左）与吴敏萱（右）扫地扫水运水，干活不输给大人。

儿子说：“老爸的事情要支持”。

和灼退休在家无所事事，儿子林清照看到周边老人不是打麻将，就是闲聊消磨时光，他希望父亲能够做点有意义的事情；当林清照在电视里听到慈济后，即介绍给父亲。

环保干事黄秀云在台风来袭之前，就跟单位领导打过招呼要随时请假，她全程参加了华塑小区的勘灾、清淤和福侨大厦协调、扫楼活动；当问及累不累时，秀云说：“心系哪里就没问题。”

因为上班没能参加前几天的清淤活动，志工沈艳洁心里很遗憾，也很心疼，因为看到之前出来的多是老人家，“现在是年轻人要赶紧站起来的时候了。”

在整个福侨大厦清扫活动中，人

医团队有十二位志工用心来付出的画面让人很感动。

肖恒医生看到人间菩提的影片，证严上人开示说，希望要有青壮年出来，他觉得自己义不容辞，为能参加活动，把住院查房的时间提早，七点多就赶过去。

宋世伟上夜班，他放弃白天在家休息时间，参加扫楼活动；由于男众志工少，需要体力活的地方很多，世伟总是在最需要的地方出现。

年纪七十二岁的王官秀凤医生，两周前在家摔了一跤，身体刚刚恢复些，手臂和脚还有一点痛，但坚持来参加扫楼，“多一个人多一份力量吧，多多少少做一点也好。”陈志鑫也把握机会，“争取时间来，这是我们的福气。”

■



## 古冶区的爱之光

撰文/摄影 天津真善美志工

河北省唐山市的三十四位慈济志工，初试啼声，在二十七位天津慈济志工陪伴下，与唐山市古冶区慈善协会十三位领导合作，共同进行该区五十户贫困家庭的入户访视活动。

古冶区隶属于河北省唐山市，地处唐山市区东部。该区把救助困难群体作为一项实事工程，在完善社会保障体系的同时，充分发挥慈善机构的有益补充作用，全面开展助医、助困、助孤、助残、助学、助老活动，形成了慈善协会牵头、部门

配合、社会参与的良好氛围；慈济基金会第一次与古冶区慈善协会合作，八月八日，把大爱带入小区。

凌晨五点，天津志工从长江道出发，八点四十抵达唐山市。古冶区慈善协会杨勇书记，把握分秒，将访视工作具体落实。经过简短的行前培训，慈济会的每个访视小组，配备一位区领导协助，于上午十时整装出发。

八十八岁的张奶奶卧床多年，无人照料，靠邻居偶尔送饭维生。张奶奶见到人来，直说：“我

饿……，”志工赶忙送上饼干和热水，并帮助老人翻身休息。因事故致三级残的张爷爷与肢体四级残的老伴儿相依为命，双双患有心脏病，日子过的很艰辛，说起过往，老人家禁不住落泪。志工赶忙为老人拭去泪水、轻声安慰，更将两位老人的手紧紧握在一起，鼓励他们彼此支撑，更要相信政府和社会的帮助，可以度过难关。

远从天津前来陪伴，资深的慈济志工授予入户访视和关怀的方法，让唐山在地志工收获良多。

“九十四岁奶奶双目失明，独居在像深山一样的黑洞里，无人照料。我好想帮她开一扇窗，让光和

新鲜空气进来……”，唐山志工柴云通过活动看到人间疾苦，发愿要走入人群；葛亚敏心痛于感恩户的身心之苦，“感觉回来后像回到天堂。”她期许自己，见苦知福再造福于他人。生于唐山古冶，长于天津宝坻的李宾斯，通过入户访视，心中有无比的感动和感恩，可以把慈善的福田带到故乡。

“会代替她的孩子多多尽孝。”在古冶区林西街道从事居委会工作的金环，通过访视接触乡亲，深感孤苦老人的身心无依，心中尤为挂念八十七岁的独居奶奶，因为住得不远，已发愿，一定经常过去探望。❶

唐山志工在资深天津志工的陪伴下，学习入户访视以及关怀的经验。





## 送去歌声和笑声

撰文/摄影 上海真善美志工

沿着楼梯走上四楼活动室，早早等候在活动大厅的爷爷奶奶乐呵呵地喊着“来了来了，他们来了”，志工在活泼的郭百龄师姊带领下，一曲欢快的《小太阳的微笑》，调动了爷爷奶奶的情绪。

奶奶们的表现非常给力，志工郭百龄一邀约，陆奶奶马上响应，在志工杨一鸣师兄陪伴下，慢慢找到感觉，放开歌喉高唱老歌《东方红》。有了陆奶奶的抛砖引玉，陆

续有蔡奶奶在志工周玲师姊的陪伴下献唱一曲《大海航行靠舵手》，崔奶奶在志工周保刚师兄陪伴下献唱《北京的金山上》。

而欢快的笑声和实用的游戏《健康十巧手》，也吸引了一位前来照顾父母的郑女士，她蹲在老父的身边，耐心陪伴。郑女士的父母住在敬老院的双人间，她与妹妹每天轮流到院照顾；八十三岁的父亲因身体机能衰退已不良于行，虽无法言

语，却时时记得紧握老伴的手。

在敬老院里，还有一群可爱的护工，当他们唱起旋律优美的《甜蜜蜜》时，竟让人称顾老师的顾奶奶按捺不住激情，在青春靓丽的志工昊宸协助下，翩翩起舞。开学就上高二的昊宸，在学业上是个不折不扣的小学霸，自小学芭蕾的她，十分灵活的配合顾奶奶随性步调，让年迈的奶奶滑出青春的舞步。

团康活动结束后，志工们分成四组，分别在组长的带领下走进房间关怀爷爷奶奶。

因帕金森氏病，不得不坐轮椅的赵以铎奶奶，一直候在房间门口等待，看到慈济志工到来，开心得不得了，热情的邀请志工一起观看电视节目里的游泳比赛直播。原来，赵奶奶是游泳名将孙扬的粉丝，可担心错过招呼志工，竟不肯进房间观看节目。而住在隔壁房间的陈彩莲奶奶，已过百岁高龄，刚刚午休起床，看上去面色红润；护工阿姨说，陈奶奶不但身体健朗，且头脑清楚，还可以打麻将哩。

通过歌声和笑声，祝福爷爷奶奶天天开心，时时欢乐，但上海闵行区的慈济志工仔细想想，得到开心和欢乐的何尝不是自己。

几个孩子分享，“以前在家里对爷爷奶奶外公外婆总是不太关心，还会跟他们吵架，通过参加敬老院

的关怀活动，知道自己以前做的不对，一定要改。”来自文绮中学的诗彦，跟几位同学一起参加活动，还带来了广州的堂弟李泓霆，泓霆分享说，“通过活动，懂得了在家要多多关心长辈，要给长辈做些事情。”

第一次参加敬老院关怀活动的杜咏华分享，“跟老人们互动时，不由自主想到自己，与年过八旬的婆婆相处，自感太过粗心，远远没有做到这么细致，从今尔后，定要改正。”

家住万科，因环保认识慈济的雷兵分享，“深刻体会，老人需要年青人的关怀。今后，除了自己多多参加类似的活动，还要多多邀请身边的朋友，做有益的事。”

小志工李诗彦分享，透过敬老院活动，觉得自己过去对爷爷奶奶与外公外婆不够关心。





## 相遇在昆山环教基地

撰文/摄影 江苏昆山真善美志工

昆山少儿足球梦之队与快乐成长站的孩子，相遇在慈济环境教育基地，共同学习环保，为守护自己家园而努力，也培养爱心，待未来得有慈悲济世的能力。

尽管活动是九点开始，但八点左右就有小朋友在父母陪伴下，陆续

到达会所，由慈济志工带领他们做亲子团康。

成立于二〇一二年的昆山少儿足球梦之队，是由家长自发组织的团队，每周日上午在体育馆进行足球训练活动，该队曾于二〇一三年七月至慈济参观并学习环保，家长表

示，这对小朋友身心很有帮助。

在环保导览区，志工从地球温度不断暖化开始，分别从环保家庭化、生活化、年轻化等方面做有系统地解说。

当来到环境污染来源的展示柜时，小朋友看到那些一次性的餐具及零食包装袋等，热烈的讨论起来，“以前用过几次，但现在很少用。”“这些东西都是污染地球的”。且被问及，为什么从小就要学习环保时，一位小球员很认真说“环保就要从小时候开始学，长大了再学就很难了”。

最令人瞩目的是，用白色塑料瓶制作的大大问号。小朋友争先恐后的发挥自己的想象，但最终还是被它做成的柔软毛毯而震惊，也了解，这是大爱感恩科技为延续物命而研发的成果。

经过环保理念的系统讲解后，来到环保站进行实地体验，学习如何有效的回收资源。在环保站志工的带动下，亲子一起对回收物资的分类方法进行学习，并齐声动手将十字环保口诀铭记在心，且在实作打开瓶盖闻到酸臭味道时，多能深刻了解“清静在源头”的重要性。

在环保导览及实做之后，即是静思语教学，通过短片“郭立成的前世与今生”，大伙看着“郭立成”从放到货架上，再经过一段段的旅




（左图）昆山少儿足球梦之队在家长的陪伴下，来到昆山环保教育基地学习环保知识，并学习亲手做资源分类。

（上图）小小理财师的课程培养孩子们爱心，利用平常累积的零用钱，帮助需要帮助的人。

程，最终化为大爱使者，将爱心传给那些需要的人。过程中，亲子们随着“郭立成”的角色演变，从而进入对环保的省思，多有所获。

另外，慈济志工还用一段可爱的动画，展现了慈济日存五毛钱的慈善理念，及如何把爱心累积的故事。

快乐成长站的小小理财师，趁着这次的课程，带回之前领到的竹筒及平常积累的零用钱，交给慈济志工，要用他们的爱心，帮助那些需要帮助的人。看到同侪的善举，梦之队的小朋友也积极领取竹筒，同步开启未来的爱心之旅。

这个暑假的八月十五日，一动一静的团队，相遇在昆山慈济，真好！



## 学习环保爱地球以后

撰文/摄影 福建厦门真善美志工

这个暑假，厦门五缘湾的慈济志工接待近三百位三岁至十四岁的孩子。带队老师赖谢博促说：“让孩子接触慈济，学习如何帮助别人；同时引导孩子有环保的观念，回去可以马上行动，为课程的主要目标。”

看完影片和实做垃圾分类之后，在志工引导下，请孩子说出生活中

如何减少垃圾的产生，话音刚落，即纷纷举手说出自己的想法。

“今天来这里，我心里很难过。”三年级同学陈晓杭表情沉默地站在台上。他说：“随手扔垃圾就是破坏地球，学习垃圾分类之后，向大家保证，以后一定会从自己做起，日行五善；也要告诉妈妈，刷牙的时候，不要一直开着水



龙头。”

来自龙岩附属小学五年级的郭梓棋，以前刷牙从不用杯子，用右手拿牙刷，左手捧水漱口，任意让水流；也是今天才知道，非洲有很多孤儿，每天要出去寻找食物，才能活下去。他说：“为有更好的环境，要珍惜和节约，把学到的环保知识分享出去。再把节省下来的物资，帮助需要帮助的人。”

小学一年级的林语棠同学，从前很喜欢泡澡，但学过环保知识后，要跟妈妈说，全家人都要改为淋浴。暑假后要上小学四年级的徐雨如表示，要把钱、电、水、衣服这些东西都节省下来帮助别人。

“我可以做到，衣服能穿尽量不要丢，书包不要每学期都换新，还

要告诉爸爸和妈妈，省水、省电之外，还要少用纸巾，这样可以保护环境。”这是四年级同学黄圣堃最想做的事情。

五年级的赖非同学说：“以后要为环保尽自己的一份力量，随手关灯、爱护公共物品，少买想要的物品，出门尽量做公交车。”五年级的江来说：“做环保从自己做起，以后在大街上看到垃圾要去捡起来！”

“这就是一种品德教育。”本身是英语教师，慈济志工洪明华在五缘湾帮孩子上环保课，收获很多。

“活动让他们意识到环境问题的存在，并且都想要改变，还可以说出想做什么改变，这样的学习效果已经达到了。当然，以后要真正落实环保，还要有大环境的引导。”

三百位孩子来慈济学习环保知识，透过志工的讲解了解环保的重要性。



# 唐琪的奖状

撰文/摄影 湖南长沙真善美志工

长沙夏令营的时间虽然仅有八月一日至二日两天，但有太多的感动故事在其中，尤以孝亲的环节，最是真情流露。

在天心区华银园小区诺贝尔幼儿园举办的活动之一，由亲子相互写奖状表扬和祝福对方，但孩子们被带离主会场，与爸爸妈妈分开写，内容暂时相互保密。

远从石门来的唐琪，今年九岁，她随奶奶和姑姑一起。在老家，唐琪放学后，常骑着小单车，跟奶奶出门做环保，奶奶年纪大了，够不着的地方，她就麻利地钻进去捡，并带动学校的小朋友一起来做，回收物资则交给美霞姑姑捐给慈济。

孩子在奶奶和姑姑的教导及影响下，非常乖巧懂事，来长沙参加夏令营的表现，也让多人赞叹。唐琪帮助其他小朋友扎辫子，每次离场都会主动将桌椅和水杯摆放整齐，起了很好的模范带头作用。

当她拿到空白奖状后，与小朋友一起坐在桌边，在小朋友用心给自己的爸爸妈妈写奖状时，唐琪开始一言不发，而后，突然伏在桌子上嘤嘤啜泣。

正当队辅志工对她的突发状况感到不知所措时，唐琪很快抬起头，停止哭泣并擦干眼泪。她把奖状工工整整地平铺在桌面上，先在奖状的背面画上一个大大的“爱心”，



“爱心”里并排画了五个人，自左至右每个人的头上分别写着“爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、唐琪”，爱心的下部写着“爱慈济”，爱心的外面写着“慈济的师姑师伯和所有爱心的人最棒”。

紧接着，她开始在奖状的正面写下：第一要给我的爸爸，虽然爸爸去世了，但还是要给我的爸爸说：“爸爸您辛苦了，我爱您爸爸，我答应您，要把大爱继续给地球的每一个人。”

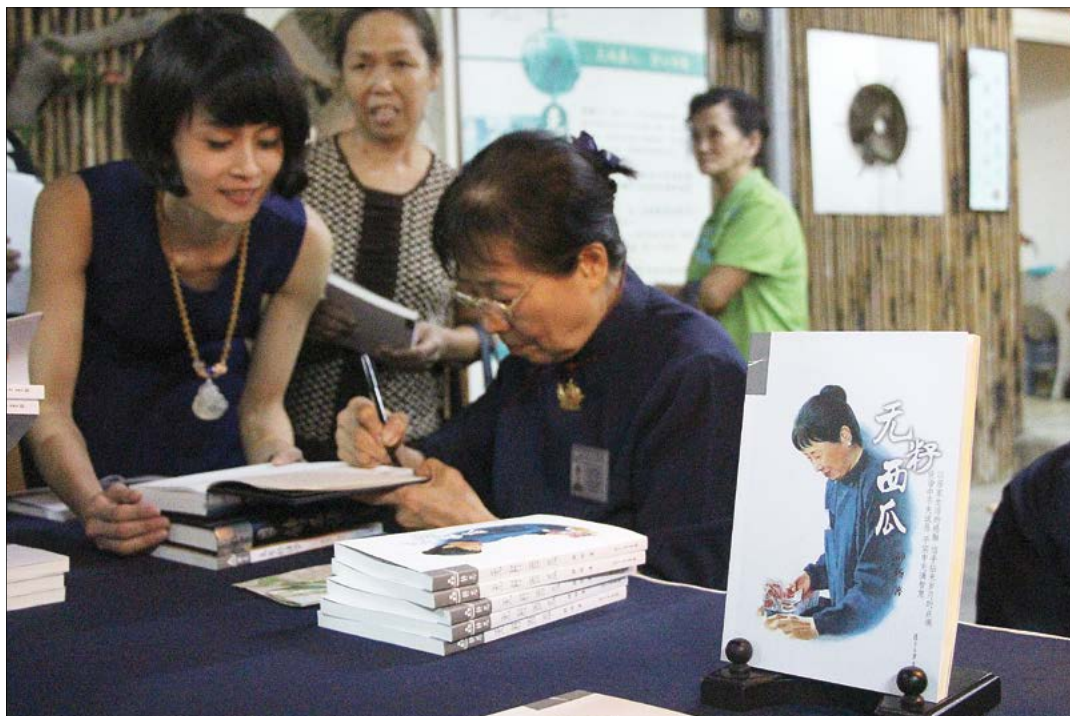
第二要给我的妈妈，虽然妈妈在广州打工，但是您把我生下来，妈妈我爱您；第三要给我的奶奶，因为奶奶一把屎一把尿把我养大，我

爱您，奶奶，看完唐琪写的奖状，队辅志工终于明白了她为什么哭了。

接着，在“你心知我心”的亲子对话环节，主会场的家长与在楼下的孩子，做现场视频联机，主持人常萍最先分享了唐琪的奖状。楼下分会场的主持吴江，也把奶奶写给唐琪的奖状念给大家听。

“唐琪，你是奶奶心目中最孝顺的孩子，你是最有爱心的孩子，每天都会将零花钱攒起来投进竹筒，请姑姑捐给需要帮助的人。你是推动环保的小卫士，从学校、家里带动身边老师同学一起力行环保。最爱你的奶奶。”

■



## 家有无籽西瓜

撰文/摄影 福建厦门真善美志工

《无籽西瓜》简体字版新书介绍，九天十场讲座，福建地区首场，于外图厦门书城一楼开讲。现年七十八岁的作者纪静旸，人称“纪妈咪”的她，讲述慈济三十八年路，希望更多人也能找回内心风光，回归清净本性。

为了让静思好书被更多人熟知，自二零一三年七月起，正式进驻书城二楼励志好书区域。外图职员张川认为，纪妈咪的书，对民众维持家庭和谐有帮助，遂大力支持签书会。

出生在重男轻女的时代，身为养

女的纪静旸，很幸运地成长在有四个弟弟，却只有她一个女孩的家庭。养父养母视她如己出，且随着养父养母的勤劳智慧致富，她从一个普通家庭的孩子变成了富家千金。

二十六岁那年，纪静旸开始为人妻的新生活。但两个家庭生活习惯的差异，让她心生烦恼。

看到日籍的婆婆侍奉公公体贴入微，自叹弗如，以食物为例，每次端给公公吃的西瓜都是去除西瓜籽。纪先生希望自己同享待遇，吃到无籽西瓜。但傲气的静旸，直白

地说：“把你眼睛睁大些，我们是在凡间，不是在天堂。我是凡人，不是仙女。不要忘记，凡间的西瓜是有籽的。”

然而，《无籽西瓜》只是众多“家规”之一，让从小衣来伸手、饭来张口的年轻太太不知如何是好；为面对这样的家庭生活，三十岁时，纪静旸辞掉教师工作，开始扮演全职太太和全职妈妈的角色。

辞掉工作的原因有两个，一是二儿子将要出生，应专心教育两个孩子；二是长期的家庭争吵，让身为入师的她，怕误人子弟。结果，家庭长期的束缚与争吵继续着，儿子同样没教育好，致苦恼不断，幸好，与慈济的证严上人结下不解的师徒之缘。

进入慈济后，纪静旸慢慢的改变，但先生的严苛要求，从未减少。甚至为了阻止她，还说：“怎么可以吃我们家的米，帮别人做事。”

当时，最坏的打算就是离婚。经上人开导，要让夫妻姻缘圆满，要比谁更爱谁，不是比谁更怕谁。因此，她决定回家试试。特意买来西瓜，把籽认真挑掉，切的大小也正好入口，举案齐眉地端给先生，反应只有惊讶：“太太，这儿是凡间不是天堂，我是凡人不是圣人，凡间的西瓜为何变成无籽西瓜了？”

纪静旸笑笑：“上人教我们学习

有求必应，把不可能化成可能，当然，西瓜也能变成无籽西瓜。”此后，她一点一滴的改变，终让先生全心全意支持慈济的大小事。

纪静旸也说起当初，刚嫁到纪家，对公婆说话不够柔和，有时还会顶嘴，经常惹人生气，甚至搬出去住。进入慈济之后，为让公婆原谅自己的任性，曾下跪表示忏悔，尽管公公当时没有接受，但仍然努力地做到更好，让他们感受到自己的改变。后来，公公中风，行动不便，加诸婆婆年事增高，无法照顾，即把公婆接来同住，稍释前嫌。她表示忏悔，年轻时，太任性不懂事，致孝顺公婆的时间还是太短。

她鼓励年轻的听众：“行善行孝不能等，道理明白了，就要去做，现在就要开始孝顺。”

“纪妈咪”同时告诉现场的太太们，“太太”的两点不能点错了，点得太高，变成犬犬了，整天叫，肯定把先生吓跑了；没有点也不行，变成大大，整天颐指气使，先生只有外遇了。

随后的现场互动热烈，“纪妈咪”用她亲身经历的小故事，阐述着生活中的大道理。她说，“进慈济，其实就是在修身养性，修身齐家。祥和一个家庭，就是祥和一个社会。”这段话，也为这场讲座，做出最好的批注。

■



透过即时互动，台湾与大陆华东地区的教师分享教学经验。

## 与静思语相遇

撰文/摄影 江苏苏州真善美志工

来自台湾与上海的慈济教师谊会老师，在“华东人文教育教师研习营”分享。曾经，她们都是争做“有历史责任感、为人师表、立德树人、专业过硬”的好老师，但引领的方法过于严格，致学生反弹，幸有静思语教学的方法，才有桃李满天下的幸福感。

从北京、天津、山东、江西、浙江、上海、江苏七省市分头前来，一百三十一位老师，利用八月八日和九日二天的时间，聚在苏州慈济

志业园区，进行双向互动，学习做为“人师和良师”的方法。

通过小品表演“囚车里的那双手”，讲述台湾尤振卿老师经历的真实故事。

一辆押解犯人的囚车，从警察局开了出来，正好和开车经过的尤振卿错身而过，他本能地把行车速度放慢，打算让囚车先过去……突然，看见囚车里伸出铐着的双手，稚气的脸快速从他眼前闪过，留下尖锐的哭喊声：“尤老师——尤老

师——尤老师再见！”

“那不是我曾经教过，而且引以为荣的好学生吗？”尤振卿惊愕地回不过神。车行渐远，尤振卿还愣在那里，不知如何面对周遭路人的目光；这位在屏东大同小学赫赫有名、以“明师”自居的尤老师，此时内心的感觉，只有“羞愧难当”四个字。

直到1989年，慈济志工黄宝庆送他《慈济道侣》，从文章看到一句证严上人的话：“要改变别人之前，先改变自己。”

犹如被当头棒喝，从囚车伸出的那一双手的影像，再次浮现在眼前，他问自己：“如果不能亲身力行、以身作则，要怎么教导学生？又怎能教出真正的好学生？”

来自台湾的林玲校长分享接触慈济之后，了解最好的教育是心灵教育，而且点亮孩子的心灯是很重要的事，“静思语是品格、品德的教学，不是教条教学。”

为提升学生的上课兴趣，尤老师将“静思语”编写成符合学生真实活动的剧本，以木偶戏、相声、数来宝、话剧等方式交互呈现，有时候学生也会将自己的故事套入静思语，即兴演出，开展素质教育；从此，也消弭和学生的紧张关系。

“在静思语与我相遇”的环节，来自台湾的林玲校长分享证严上人经常说的话，“天下没有教不好的孩子，只有不用心的父母和师长。”

先说前半生的故事，林玲校长用PPT回顾过往生命，从儿时到少年再到结婚生子，人生不是一路平坦；从毕业、结婚的幸福，到三个孩子的出世，因为其中两位比较特殊，老大是学障，老三是饮食障碍的考





（上图）短剧小品《出租车司机的故事》，演绎慈济教师联谊会的缘起。出租车司机因从小老师的打骂教育使之从内心对老师非常讨厌，得知所载的三位女士都是老师时马上表现出厌恶之情；而三位老师耐心的劝说司机不要因为自己遭遇而对所有老师心生怨怼，要以正向的观念看待，司机在三位老师的开导下，心中的阴霾渐渐消散。（下图）互动游戏中，赵茉莉老师接到了她的三个愿望球，分别是：社会希望的工程师；生命希望的工程师；灵魂工程师。





验。但心存感恩及家人的支持下，小学二年级还不会造句的女儿，现在已是双硕士，老三也很健康。

林玲校长这样对学员介绍自己，第一个十年是老师，第二个十年是教务和总务主任，第三个十年则是校长。在那个还可以体罚的年代，学生的小手被打到肿胀，也不以为动，可回头想想自己，这样严厉，动辄打骂，学生真的学到多少呢？他们会快乐么？

接触慈济之后，了解最好的教育是心灵教育，而且点亮孩子的心灯是很重要的事，“静思语是品格、品德的教学，不是教条教学。”从此，林玲校长只做“点亮孩子心灯的那个贵人”。

罗今吟老师来自上海教联团队，当老师以前，在高薪水的银行工作，因为父母都是老师，自己从小也有当老师的梦想；但机会来时，母亲反问她，你会当老师么？你知道怎么爱学生么？

她反说母亲，只要把课讲明白，题解清楚，学生都会做不就行了，爱算什么？果然，当了“严师”之后，学生都躲着不敢亲近。直到前往台湾参加静思语教学营，才改变方法。

回来后，与几位学生商议，成立“环保社”社团。这个决定，得到校领导的大力支持，但问题来了，

每次邀约学生参加，都答应好好的，可是一到时间，就连连接到学生的微信说，有事儿不能参加。

当时，心里虽然很不舒服，但还是会回信给予祝福，并期望下次拨冗参加。最重要的是，罗今吟不会因为学生没有参加，给出难看的脸色。因为，已经明白“要改变别人，先改变自己”。

从此，班内对环保越来越重视，彼此间也渐渐拉近距离，从原来的见了躲着，到见面定会口说好话；一次学生夸自己很漂亮，罗今吟很开心，回家一直照镜子，还让先生笑问，是不是又谈恋爱了。

静思语“要用心，不要操心、烦心”，改变罗今吟的教学方法。她说，“更重要的是，老师要舍出时间，关心孩子的品格成长，再把自己的学问倾囊相授，如此，社会才会得到人才。”

对于孩子成长期的叛逆，台湾教联会老师杨秀琴分析原因有四：觉得不公平、大人不能以身作则、在孩子心中失去了尊敬的地位、沟通不良。所以当老师是一门艺术，对待孩子要用关爱的眼神，温暖的话语，放大优点，扬善于公堂；忽略缺点，归过于私室，只要改变开始发生，改变就会不断发生，而所有改变的发生都来自于那零点零一的坚持。

■



慈大川爱志工队利用暑假到四川前进小学服务，并拜访学生的家庭。



## 不一样的学习

撰文、摄影/慈大川爱志工队

在医学发达的时代，偏乡的健康还是需要更多人一同守护，这次，“川爱”的青年志工运用己身所学，在“发现蜀光”生活营教导学员保健知识，也是不一样的教学相长。

慈济大学川爱志工队，创立五周年，这是一个没有学分的课程，但他们相信，一群年轻人聚在一起，就会有改变世界的力量。“川爱”队员的训练，颇为扎实，除了修读“慈济人文暨服务教育”以及“生命教育”两门通识课程外，必需参与长达八个月的培训课程与服务。

出发至四川之前，慈大学生做足了功课。

指导老师何缙琪说，川爱志工队有三个意涵：一、服务地点为中国四川地震后的重建学校与小区；二、服务团队由三类成员组成：慈济大学师生、全国其他大学慈青社有丰富服务经验学生、以及慈济教师联谊会中小学教师；三、服务主轴为“环保、行善与行孝”三项人



有医疗专业背景的志工队学生，教导生活营学员基础卫生保健知识，如刷牙、洗手、眼睛保健与急救包扎等知识。

文教育，并藉由转化型方案的设计与执行，让爱川流不息。

为使八月在四川举办的“发现蜀光”生活营富有教育趣味，虽临期末考，队员们仍于六月八日至十一日，在慈济大学校内举办“川爱周”，结合环保与行善的活动“QR你和我”、“川爱童画”以及“QC馆Q吸管”三项。

活动邀请在校学生共襄盛举，也与长期密切互动的四川大学生，藉由“QR你和我”书写明信片的方式，分享彼此的梦想，并传递祝

福。参与此活动的传播系二年级张菀容说：“与陌生人交换梦想的感觉很奇妙，所以在打开卡片的刹那感到特别惊喜，而卡片的内容也刚好符合现在自身的状态，看完后真的让我有种充电的感觉。”

终于盼到八月，慈大川爱志工队前往四川省名山区的前进慈济小学，带给留守儿童不一样的学习。课程活动除了有抢救地球、爱物惜物的环保概念，也有探索之旅、健康保健知识、沟通达人、合作高手等；除此之外，还有孝亲晚会及圆

缘奉茶。

三天二夜的“发现蜀光”生活营，前进小学六十六位学生、五十四位家长报名参加，陪伴志工包括二十一位名山高中及四十六位来自海峡两岸的大学生。

其中，志工队有九位四川队员，就读于成都中医药大学，在生活营发挥专业，教导学员基础的卫生保健知识；这项专业服务学习，也是川爱志工队营队的一项特色。

由于前进慈济小学地处较偏，许多卫生保健知识尚待扎根。八月十四日的“健康知识王”课程，由四川团队的青年志工结合中医专业，透过讲故事、图片、游戏与实作，让学员懂得爱护自己的身体，当个健康好宝宝。

保护身体，第一步，从讲卫生做起。讲卫生就不会生病，不生病就可以一直健健康康。至于如何讲卫生，正确洗手的步骤很重要。青年

“心包太虚”的游戏激发学员集体智慧，将小爱心变成包容所有人的大爱心。





志工队带领学员们上街宣导环保“地球是我家，环境靠大家。”

志工带着小学生，一起搓揉洗手，从手心、手背、指缝到指尖，希望建立卫生好习惯，远离病菌。

“干净，闪亮亮！”透过有趣的口号，课程由浅入深，不仅巨细靡遗的说明刷牙方式，还请小学员带着牙刷跟着台上的哥哥姐姐一起做，用旋转刷的方式，从里到外再清洗门牙与咬合面。

保护眼睛，第一个是看电视、看手机的时间不能太长，不然会变成近视眼。第二个是保持眼部干净，不要用脏手揉眼睛，也不能把沙子扔到同学的眼睛里面去。第三注意看书姿势，看书做作业时尽量坐正、坐直，不要躺着、趴着。最后是勤做

眼睛保健操，疲倦时要多休息。

“上完这节课，懂得不吃垃圾食物，还有保护眼睛的小技巧，以后一定会好好在生活中运用这些知识。”学员郑洋分享。

中药小达人课程中，杨武发与官晓欢介绍了在农村中比较常见的薄荷、艾草、藿香、金银花四味中药，希望孩子了解这几味药的功效，并分享给自己的家人。课程中，除了说明四味药的功效作用，还倡导夏季防暑以及治疗感冒的简易中医疗法。

“急救常识很重要，摔倒流血有妙招，紧急时刻帮大忙，大家一起来记牢。”


急救小课堂中，张航与徐凤教孩子一些家庭的小常识，如正确使用创口贴、大量出血的压迫止血法，以及用纱布包扎伤口，再让学员实际演练。

“小虫子飞进耳朵要怎样做呢？”学员们快答：“用手电筒打灯。”而夏天到了去游泳，一“不注意水就灌进自己的耳朵，应该怎样做呢？”有人答：“可以用单脚跳，把耳朵向下倾倒，让水更快出来，防止更严重的伤害。情况严重的話不可以自行处理，需要去找医生。”

透过影片与问答，学员还学习了

皮肤晒伤、抽筋、鱼刺卡住喉咙的解决方法，还有如何拨打急救电话，正确表述地址、描述病情等，让孩子懂得在遇到紧急情况的应变方法与保护自己的行动。

前进小学最后一天的营期，川爱志工队送学员回家，同时拜访家长。由于山区医疗较不便，经大陆医学相关科系志工讨论出适用于当地的家庭常备药品，有创口贴、红花油、温度计……等六项。

从家访中，慈济大学川爱志工队更懂得见苦知福的真谛，并期许自己也能知福、惜福、再造福。 



# 今天不养生，明天养医生

撰文/湖南长沙真善美志工

湖南长沙夏令营，邀来两位资深的医疗专家，分别从《素食养生，文化养心》及《肉食到素食心得体会和心路历程》，做素食健康讲座。

湖南中医药研究院附属医院心血管专科主任肖长江，以他专业知识背景和丰富的临床医疗经验，从营养学、人体解剖学、中医学等多角度，阐述人体的生理结构，为何适合素食的立论。

饮食上除了多素少肉，牛奶也不宜多喝。肖长江风趣地说自己，从小没喝过牛奶也读到了博士后。他援引世界卫生组织（WHO）影响人类健康元素的报告数据说：遗传百分之十五，社会和自然环境百分之十七，医疗百分之八，生活方式百分之六十。他笑言，医生的作用只有百分之八，医疗无效时，不要老是拿刀去砍医生。

对人类健康影响最大的是生活方式，而生活方式又是由心决定，故养生首要养心。至于保障身心健康的妙方，包括养身要有良好的饮食习惯，充足的睡眠和适量运动；养心要无私欲，养性要无脾气，养命要行善积德。

“今天不养生，明天养医生”，肖长江语重心长地说，人人都知道“病从口入”，但要“管住嘴管住心”不容易，要做到才有效。

肖长江博士分享，素食五年，多年的脂肪肝无药自愈，血液检查也显示，他的红细胞较另一位年轻的肉食者，不但多也很圆润。

而湖南中医药大学第一附属医院妇产科杨正望教授的素食报告，没有任何高深难懂理论，几乎全是她本人的现身说法。

杨正望用一张张自己在不同阶段的生活照片和医疗诊断报告，分享



自己从肉食到素食心得体会和心路历程。她说，小时候因家庭经济条件所限，想吃肉都不容易，换句话说，成长阶段是被迫吃素的，当时，身体偏瘦，但体能耐力都很好，且在进大学后，曾是校级运动员。


二十一岁大学毕业时，杨正望响应国家“支持边疆”的号召，远赴新疆从事医疗工作。在新疆工作六年，几乎餐餐都是牛羊肉，烤羊肉串一次能吃二十串，但二十三岁时，出现胃溃疡并导致重度贫血。

回到湖南工作，杨正望的饮食习惯仍是喜欢肉食，才三十多岁却一身疾病，除了胃溃疡、重度贫血，还有子宫肌瘤和慢性肾炎，且肾小球硬化达四分之一，全是疑难重症，一发病住院就是几十天，治疗时曾服用激素一年，体重增至一百四十斤，体态严重变形。

除了身体疾病导致生活、工作力

不从心，还产生严重的忧郁症，常担心自己活不久。更可怜的是，本想通过调整饮食改善健康，却又走入误区，为了所谓的“营养”，仍旧是多荤少素。

后来开始尝试素食，杨正望看了美国坎贝尔教授《中国饮食健康调查报告》，更坚定选择素食的信心，经过一段时间，发现身体变得特舒服，四年前开始全素，现在每年做一次身体全面检查，所有脏器都正常，血液也健康。她说，精力、体力、耐力、专注力越来越好，工作上，业务诊疗水平和效率也随之提高，生活中烦恼越来越少。

身体健康的恢复，也给杨正望身边的人带来很大的信心。一年前，开始分享素食的体验与改变，已经影响了身边的家人、朋友、同事、病患和学生，其中，改变最大的是她的妈妈、哥嫂和儿子儿媳。 



慈济语汇

## 香积志工

撰文/慈瑞 摄影/江苏昆山真善美志工


虽仅止于解渴疗饥，没有什么豪华大餐，但恭敬待客之心，永远是昆山慈济香积志工的铁律；他们在大小活动中，包括推广素食，总扮演不可或缺的角色。

香积一词来自《维摩诘经》，原指香积如来及供养众仙人的香饭。据说香饭是香积如来从三祇劫来，积行大悲所熏的净果，与我们世间米饭不同，吃了这甘灵美味，会令人罪垢脱落，身心自在。

连续四天的暑期成长亲子活动课程，八点钟开始，但香积组的志工，都是早上五点就来到会所，且为保证食材的新鲜，坚持当天采购

当天所需，让家长 and 孩子们吃到最新鲜最营养的餐点。

每天供应二百人左右的餐食，必须事先做好规划，才有精致的点心和美味营养的四菜一汤，呈现在孩子和家长们面前。

香积志工的“用力和用心”，获得反馈，无论孩子还是家长，都坦言食物的美味。一位学员表示，这是他吃过最好吃的素食，四天的点心和午餐菜色都不一样，但都超好吃，“感恩师姑师伯们在这么热的暑天，在厨房准备这么丰富和美味的食品，以后，在家里也多多素食。”

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇 內文照片/花蓮本會提供  
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

7/1 《农五月·十六》



## 逆流而上

【静思小语】以精进力勇往直前，在无量浊流中逆流而上。

修好“因”，成好“果”

佛陀说过去、未来诸佛国土，都是庄严、清净与美好，人民信奉佛法、智慧利根；唯释迦牟尼佛的国土“娑婆世界”，却是五趣杂居的苦恶地。晨语时间，上人说明：“佛陀的修行本愿，在度化众生；因此苦难众生的聚居地，就是佛陀修行的道场。”

娑婆世界浊流强大，欲在此修行必须“堪忍”，且要“逆流而上”。上人教众加强道心、精进力。“在无明的潮流中，怀抱理想、目标，勇往直前、精进不辍；修好‘因’，才能成就未来‘果’。”

《法华经 授记品》中，几位上首比丘经长久时间不断修行、恭敬尊重奉侍万亿、千亿尊佛，终能觉悟成佛。上人以此说明，凡夫心久受污染，以致远离了与佛同等的清净心；要回归真如本性，须经长时间修行。

“要用心体会人间苦谛，在菩提大直道上老实修行——守护清净心，修除烦恼，莫随外境诱引而偏差堕落、再造苦因。把‘因’守好，才能得成佛度众的‘果’。”

内修心，外行道

尼泊尔强震后，慈济在当地的赈灾工作已持续两个月，昨日是「插秧节」，学校放假一周，让学子在家帮忙农事。慈济人前往曼索里帐篷区发放，居民将糯米、牛奶搅拌在一起，点在每位慈济志工的额头，并且献花、献哈达，为志工戴上尼泊尔特有的船形帽，以此表达尊敬与感恩。

上人在视频会议中，感恩志工长时间的陪伴与付出，肤慰了尼泊尔居民的心灵。“‘苦既拔已，复为说法’，现阶段还要进一步传法，将佛法种子再撒播回佛陀的出生地。”

巴吉索里中学主任感恩慈济援建

简易教室，并赞助贫寒学生学费，他透过视讯表示：“从慈济人身上学习到，只要凝聚大爱力量，就能帮助更多人。未来我也会提起信心、毅力、勇气，持续帮助贫苦学生及苦难乡亲。”

“在佛陀的故乡，看到良善人

心，也看到爱的能量汇聚！”上人盼能汇聚当地爱心老师的力量，让学生的未来更有希望；也期勉深入灾区的慈济人，要从中体会佛法苦、集、灭、道之理，向内修心、向外度人，就地开展菩提大道。

7/2 《农五月·十七》



## 心向善，看见善

【静思小语】打开明亮双眼，看见人间好人好事。

思无常，戒慎虔诚

两天前坠毁于棉兰市区的印度尼西亚军机，机上无人生还，地面人员亦是死伤惨重，已知造成一百四十一人死亡。

早会时间，上人感叹：“意外发生的前一秒钟，人们也许仍在规划美好未来；岂料飞来横祸，生命就此休止。无常瞬间发生，谁能预料下一秒钟会发生什么事？”

《法华经·譬喻品》中有“火宅喻”——一群贪玩的孩子在老旧大宅里玩火，火势愈来愈炽烈，孩子

们仍未意识危机，不愿出离火宅。上人感叹：“佛法强调苦、空、无常之理，许多人却感觉与己无关。能听法入心、身体力行者有几人？”

去年七月，接连发生复兴航空班机坠落澎湖、高雄石化气爆；今年二月复航班机坠落基隆河，六月二十七日八仙粉尘爆炸……不到一年时间，台湾发生四件震惊人心的重大灾难，上人教众“戒慎虔诚”，珍惜生命、珍惜大地资源，切莫自造危机。

“待人处事诚恳谨慎，就能减少

冲突；有福得以安稳度日，要把握时间充实人生。人人调和己心，人与人之间互信互爱、无私付出，社会就能祥和平安。”

### 菩萨心，为所当为

嘉义民雄有户人家，一家七口有五人精神障碍，居住环境脏乱不堪，经社会局转介慈济，列为居家关怀户至今将近九年。

慈济人多次与案主沟通，要帮忙清理居家环境，皆被拒绝；今年四月初终获案主同意，让近六十位志工及慈青前往打扫。

屋子里脏乱程度超乎想象，刺鼻恶臭令人难耐，各个角落充斥垃圾、排泄物与虫蚁老鼠，志工们不时与小动物正面接触，还是忍着惊

吓继续清理。

马桶年久失修又严重阻塞，秽物满溢地上、墙上处处涂污，让前来抽水肥的卫生公司人员瞠目结舌，一度想打退堂鼓；杨庆堂师兄用心沟通，主动清洗充满秽物的浴室、换置新马桶，让卫生公司人员深受感动，第二车水肥车不收取费用。

慈济人不忍众生受苦难，发挥爱心能量，做一般人不愿意做的事；上人对此表示感恩。“只要人人自爱，就不会让家庭环境变得如此脏乱；人人尽心尽力付出，就能让脏秽环境变得清洁亮丽。”

上人期盼人心健康平衡，愿意为人群付出。“人人都有明亮的双眼，希望社会大众莫总是遮住善的那一眼，不去看好人好事；心念偏差，看待世间事就会偏颇。”

7/3~4 《农五月·十八至十九》.....



## 过秒关

【静思小语】每一秒钟能平安度过，都要珍惜与感恩。

### 救灾，启发爱能量

菲律宾一艘从莱特省奥莫克市出

发，开往卡莫特斯群岛的渡轮，昨日意外翻覆，已知三十六人死亡、二十多人失踪。慈济菲律宾分会李



陈祖淞师兄展示尼泊尔猴庙帐篷区志工，以画作记录慈济人灾后带来的关怀，以及竹筒岁月的行善观念，让他们不安的心灵，开出一朵朵美丽的花。（7月3日）

伟嵩师兄，正在奥莫克市关心海燕风灾简易屋援建事宜，立即启动急难援助与关怀。

早会时间，上人慨叹：“人间灾难如海浪波涛，一波接着一波，不断翻腾。幸而只要有人间菩萨的地方，就能及时注入爱心能量，降低苦难人的身心创痛。”

二〇一三年海燕风灾过后，慈济人持续关怀、援助重灾区奥莫克市与独鲁万市居民，在这片受创土地上撒播爱的种子、带动本土志工。此次船难发生，李伟嵩师兄亲身示

范如何规划救助、访视、予受难者急难补助等，成为本土志工的动态培训课。

无常灾祸，造成许多人间悲苦事。上人感叹，少数的人间菩萨，难以遍及众多苦难地；期待人人见闻灾难苦相，不只自我警惕、虔诚祝福，且能把握机会付出，加入人间菩萨行列。

“凡夫心历劫蒙尘，难以体会佛陀‘大圆镜智’的心灵境界。要殷勤闻法，从种种人间事相中体悟道理、了解因缘观，并且深入人群力

行佛法；如此才能渐渐去除心灵尘埃，回归清净。”

### 感恩，人生过秒关

来自各大专院校的慈青，七月三日起连续五天，在花莲静思堂参加心灵成长营。四日晨间，大家沿着“师公路”走向心灵故乡静思精舍，参与志工早会。

上人开示：“清晨天未亮，在清凉微风中与志同道合的伙伴同行，方向一致、步步向前；莫轻视脚下每一步，因为跨出这一步，目的地再远都能走得到。”

八仙尘爆造成近五百位年轻人受伤，上人以此警惕慈青：“平安者如常度日，或许觉得时间过得很快；发生如此意外，伤者分秒都在疼痛中，可说度秒如年。人生犹如‘过秒关’，每一秒钟能平安，都要珍惜与感恩。”

台北慈院收治十二位伤员，院方紧急在外科加护病房区隔出烧烫伤专区；每位伤员每天至少须换药两次，每次都得花上数个小时，需要众多专业烧烫伤处理人员共同承担；为此，花莲慈院烧伤中心特别

支持两位护理师前来协助。

上人对所有照料伤员的医护人员表达感恩。“医护人员不眠不休细心照顾伤者，还要顾及家属情绪，身心负荷沉重。感恩大家不以为苦，用生命投入生命、抢救生命，时刻发挥医疗良能。”

日本医师学会为回馈台湾在三一一东日本大地震的真诚援助，派出两位专科医师来台协助，并提供人工皮、大体皮肤、硅砂床及人工敷料等。上人感恩国际间以爱相援，也祝福每一位伤员在众爱肤慰下，早日复原。

六月二十八日起一连八天，全球超过两百七十个慈济小区道场，逾五万三千人次，透过网络视讯共同拜诵《地藏菩萨本愿经》和《法华经·观世音菩萨普门品》。大爱台也进行网络直播，让无法亲至慈济道场的伤员与家属，透过手机、平板电脑等电子工具，一起参与共修，安定惶恐无助的心绪。上人开示：“社会上少不了每个人的一念善心。平安的人若能共同帮助受灾受苦的人，就能将伤害痛苦降到最低。”



7/5 《农五月·二十》



## 以爱致祥

【静思小语】万众一心发挥爱，社会祥和又平安。

### 合心付出

在南投种植葡萄的刘先生，儿子在八仙尘爆中受伤，他赶来台北陪伴照料。近日葡萄即将成熟，刘先生一方面担忧孩子伤势严重、可能得截肢；一方面挂虑无法回去处理葡萄，一季辛劳可能化为乌有，深感煎熬。

南投慈济人得知消息，动员志工到刘家的葡萄园帮忙采收、装袋、装箱，并认购七千斤葡萄转赠全台五十七家医疗院所，慰问医护人员；让刘爸爸能安心守在病房外。

“几百个年轻孩子受伤，背后有几百个家庭正在伤心着急，甚至家庭经济陷入困境，需要长期以爱陪伴与协助。”早会时间，上人感恩医护付出心力照护，各地慈济人就近关怀、肤慰家属，适时给予陪伴和援助。

板桥亚东医院为家属准备一间休息室，慈济人取得院方同意，在休

息室内设置二十一张福慧床及枕头、毛毯，舒解家属身心疲劳。上人感恩大家合心协力，为伤员家属贴心设想。

“伤员由专业医疗人员救治，着急的家属则由志工关怀。期待人人合心付出，陪伴他们度过难关。”

### 苦难曙光

经过三年经藏共修、近一年紧锣密鼓排练，马来西亚慈济人七月三日起，于吉隆坡举行六场“法譬如水”经藏演绎；上台演绎者皆斋戒茹素至少一个月，以参加法会的虔诚投入。

每场两千位“入经藏菩萨”，不分社会地位，虔诚合心、专注投入；台下“妙音”逾万人，同声呼应、蔚为法海。上人称许真正是“万众一心”，共同成就庄严大法会。

二〇一三年，全马慈济人达成“大马连心，爱铺满地”——招募

百万好菩萨目标；上人肯定这份合和互协的团队精神，慈允举办“法譬如水”经藏演绎。大马慈济人自此加紧筹备与演练，达成此次大型经藏演绎。

“招募百万会员，最重要的目的是募集百万人的善心，启发人人‘想要救人’的爱心善念；点点滴滴汇聚的爱，能成就无量大爱。”

上人赞叹，“经藏演绎”为社会注入爱的能量。“每一个人都有清净本性，这分觉性可以发挥无限潜

能，无所不能、无可障碍。万众一心发挥爱，让社会充盈爱的能量，天下就能祥和平安。”

慈济泰国分会承接联合国难民署委托，为来自不同国度的难民定期举办义诊。上人与泰国慈济人谈话，强调苦难人需要爱，难民是苦难中的苦难人，更需要大众付出。

“医疗是不分种族、国界，无有敌我的大爱；只要有心做，就能发挥大力量，为苦难人间带来曙光。”

## 7/6 《农五月·二十一》 青春不留白



【静思小语】创造有价值的人生，让青春不留白。

学道理，做好事

参加心灵成长营的各大专院校慈青，今晨再度从静思堂走向精舍，聆听上人志工早会开示。

“这一个多小时的路程，可以感受到大自然的循环规律与生机。这条路，我走了三、四十年，从筹建医院看土地开始，天天都在这条路上来回；除了感受自然气候，也看

到稻田开始整地插秧、秧苗在清水田中逐日成长、稻穗随风起波浪；或是看着牛只在旁吃草……一切生态景象，都是一幅活生生的图画，自然而美好。”

上人鼓励慈青向大自然学习，体会自然环境与自己的生活息息相关，从中融会贯通时间、空间、人与人之间的道理。

“年轻人常说‘青春不留白’。



来自全台各大专院校的慈青，利用暑期返回花莲“充电”。上人致勉，善用生命服务人群，提升自我生命价值，让“青春不留白”。（7月6日）

其实，不是尽情玩乐才是不留白；可以走到户外，投入大自然中，看看天地万物——动物有动物的生态、植物有植物的学问，四季变化、虫鸣鸟叫等自然的境界，都能启发、增长我们的智慧。”

投入大自然，并非到山间、溪河间游乐玩耍，造成自然环境的负担。上人说明：“了解道理，更要身体力行、乐于付出。就如慈青经常发起净滩、扫街、环保等公益活动，就是自爱、护大地的表现。”

八仙尘爆让许多年轻人受伤、青春变色，上人希望人人同理伤者的痛苦，也要同理医疗人员夜以继日抢救生命的辛劳与身心压力。“看到伤员痛苦哀叫，医疗人员亦感心痛，仍要坚忍身心压力进行救治，再疲累也要坚持下去。唯有具备大

悲心与大愿力，才能真正用生命抢救生命。”

上人以此说明，付出的人生，才有价值。“要善用时间，学好道理、做好事。用心体会道理、身体力行实践，才能真正让‘青春不留白’。”

学智能，非知识

“为何来人间？生命价值为何？这是我在你们这个年龄时，思考的问题。”

为期五天的“慈青心灵成长营”因缘，上人期勉人人皆是菩提种子，以为人群付出为人生目标。

“过去的时代较单纯，多数人心存人伦观念、行事依循道理，没有太多烦恼。反观现代人，生活自由自在，心反而复杂，烦恼重重。”

上人表示，自己虽然生在贫穷而保守的年代，不若现在年轻人的自由自在，但很珍惜自己一路走来的人生道路，觉得收获甚丰。“尤其拥有许多愿意为社会人群付出的好弟子，我这一生实在很富有！”

现在的年轻人学历普遍提高，上人期许，具有高知识，更要具备高智慧，才能有益人群。

“聪明人卖弄知识；真正有智慧的人，不仅明辨是非，也懂得善用有限生命为人群付出。期待大家提升智慧，造福人间，让许多人因而受益，也为自我开创亮丽人生、提升生命价值。”

上人感叹，时间分秒流逝，即使

用铜墙铁壁也抵挡不了；随着时间过去，人的身体在不知不觉中成长、老化，也不不知不觉的走向人生终点。

“所以我常常觉得‘来不及’。生命有限，但慧命可以无穷；期待有更多年轻人，能为天下人承担天下事。”

台下同学大声承诺，要“担起天下米箩”。上人赞叹大家都是社会之宝，让师父的生命又多了许多财富。“走入人群付出，要具备‘普天三无’精神——以开阔胸襟爱天下人；相信人人都有清净本性、都能改过；以善解包容他人过失，让长情大爱遍满虚空，永无止境。”

7/7 《农五月·二十二》.....



## 自性风光

【静思小语】世间最美好的风光，就在人人心中。

### 心地功夫

“凡夫因清净心受无明覆盖，在长久的生死轮回中起起落落、浮浮沉沉，迷失本性。”晨语时间，上

人开示，即使迷失本性，但这分清净觉性不生不灭，只要用心下功夫，就能找回智慧觉性。

“真如佛性永不消失，只是被无明烦恼愈埋愈深。找寻自性的最佳

方法，就是受用佛法、走入人群力行佛法。”

上人说明，学佛，并非向外追求，求功德、求智慧；要向内自修，在人群中静观众生相、分析种种烦恼生灭，即能回归与佛同等的清净智慧。

“佛法清净微妙，相应于生活。相信佛法，契佛心智、信受奉行，走入人群结善缘，就能通达一切道理，优游法海而法喜充满。”

美好的佛法风光，就在人人心中。上人勉众把握时间、用心勤修，寻得清净明朗的智慧，不再使之漏失。

### 用爱领航

欧洲各地近日受热浪侵袭，英国七月高温破纪录，法国巴黎气温高达摄氏四十度，葡萄牙已有百人因高温死亡……联合国提出警讯——受气候变迁影响，热浪只会更加频繁、威力更强，各国应发布预警系统，保护老者、病人和幼儿。

早会时间，上人感叹，大家躲在室内享受空调，然而身体虚弱、生活贫苦或流浪街头者，难以安度炎热酷暑的恶劣气候。“人人降低物欲、节制享受，就能减缓地球暖化

造成的极端气候；这是自爱，也是爱人。”

高雄旗山志工郭胜章、林美珍夫妇，平日在小区带动资源回收，也力行环保生活。一天，师姊回收了公司的旧冷气，全家人带着寝具睡在客厅享受空调时，却觉得心不安——想到开空调将热气排到户外，是把自己的快乐建筑在别人的痛苦上；决定不再开冷气。

“有智慧的人，能够顾虑他人感受，不会为了追求享受而让别人受苦。”上人赞叹师姊一家，惜福且能体贴他人。

上人教众，要自我训练，让身体禁得起气温变化，正常排汗，自然的过生活；莫为了享乐而恣意消耗能源。

马来西亚几位参与“法譬如水”经藏演绎的“入经藏菩萨”，心灵受触动，为过去懵懂犯错向亲友道歉，对方也能宽谅。

上人欣言，发露忏悔，洗净心灵烦恼垢秽，回归清净大圆明镜，就像流汗散发体内热气，身心轻安自在。

“人心不调，灾难丛生。要用虔诚的爱，为迷失的人领航，给予正确方向。”上人表示，忏悔过后，就要大造福田——不只自我净化，且要安定人心。

7/8 《农五月·二十三》



## 善耘心田

【静思小语】种下福慧种，收成福慧果。

### 聚善念，莫造恶业

气象局昨天下午解除「莲花」台风陆上警报，然而台湾东方海面还有“昌鸿”、“南卡”两个台风持续增强。早会时间，上人勉众虔诚祈祷，凝聚善心力，让天地人间平安祥和。

“戒慎虔诚，善念共聚，善的力量能帮助众生安度危难。反之，昧着良知为所欲为，身、口、意造作恶业，就易酿灾。”人间善恶拔河，上人教众，时时培养虔诚心念、用爱付出。

台中有一对兄妹，父母离异多年，母亲罹患精神疾病住进瞻养院，哥哥发展迟缓难以找到工作，妹妹也失业在家，生活陷入困境。去年八月慈济人获报前往探访，发现案家脏乱老旧，屋外老榕树气根遍布，伸入屋内各个角落，甚至穿破天花板，以致逢雨就漏水。

慈济人不只协助打扫居家环境，并为他们修缮房屋。今年初修缮工程完成，志工送来家具和棉被，也从瞻养院接回母亲，让一家团圆。师姊引导兄妹俩孝顺母亲，并教导要维护居家整洁；之后更协助兄妹俩找到工作。

上人肯定慈济人用心带动，让照顾户安心生活。“慈济人的爱，无处不在。不只以菩萨心救拔众生苦，更以大爱持续陪伴、引导。期待人人启发爱心、付出善行，让社会祥和、人间平安。”

### 种福因，结福慧果

在西藏、尼泊尔，有一种修行方式称为“转山”——五体投地、一步一拜，藉由反复绕走神山，洗去过去罪恶，脱离轮回之苦。

尼泊尔震灾视频会议中，上人表示，修行莫只是求得自身解脱。

“心灵就如一亩田，如果没有种下福慧种，岂能收成福慧果？”

志工分享，尼泊尔有千年菩提树，三十人也无法合抱。上人表示，巨大的千年老树，也是从一粒小种子开始萌发成长。

“慈济正在尼泊尔进行中长期援助，除了改善受灾民众生活，还要

用心带动本土志工；在人人心田里播下健康饱满的种子，让粒粒种子长成大菩提树。”

种下了“因”，要看到结“果”的过程漫长，但是不能没有最初的这一念“因”。上人请大家发挥智慧，用心栽培当地菩提种子，终有一天能成为庇荫苦难众生的大树。

7/9 《农五月·二十四》.....



## 承担

【静思小语】不等指派，自动自发、无私付出。

### 唤醒人心之爱

全球环境恶化，导致穷人生活更形困苦。天主教教宗方济各日前呼吁，保护地球不再是人生选项，而是必须担负的责任。

早会时间，上人表示，生活在地球上的每个人，都是“生命共同体”，都有责任保护地球，不能为私利而无限地向大地求取资源。

“大地承载人类生活，人类应保

护大地；唯有人人警觉环境问题，戒慎虔诚、简朴生活，才有办法挽救地球崩坏的危机。”

除担心自然环境受破坏，上人更担心社会人心不调和，教众用心呵护，维护人心祥和健康。

八仙尘爆发生以来，医疗人员不舍伤员与家属的苦与痛，甘愿承受沉重的工作压力，只希望自己多一分付出，能减轻他们未来人生之苦。伤员已进入清创植皮期，因为

体表失去皮肤保护，为避免失温，台北慈济医院关闭手术室空调并开启烤灯。整型外科医师在三十多度高温下进行数小时手术，汗如雨下；护理同仁利用医疗手套装水制冰，绑在医师手术衣外，带来一点清凉。

上人赞叹，医护人员在炎热的环境中发挥静定之力，以不忍伤员受苦的大悲心，尽心尽力降低他们痛苦；实是救苦救难的人间菩萨。

台中一位脑性麻痹女孩，发起卖一碗豆花捐十元给尘爆伤员的公益活动，获得热烈回响。上人勉众：“看见台湾的善心，要多给予赞叹。希望这份爱心能量长久传统，带动人人社会付出；如此人生，才是可爱、可敬。”

### 凝聚组织善力

“慈济法脉宗门精神，就是自动自发、无私付出，而非等候指派。”与志业体同仁谈话，上人表示，看见社会乱象，更要自我要求，事事反求诸己，尽心力把慈济事做好。

“一念心，就是一个因。慈济一路走来将近五十年，会合无数的缘，凝聚成一股力量，持续为社会、人

群付出。如何让这份精神理念世世代代延续？需要有人承担责任，把握师父创造的‘因’与‘缘’，执行出‘果’与‘报’。”

上人指出，慈济组织架构是“立体琉璃同心圆”，像滴水产生涟漪般，从中心一圈圈向外扩大，无限延展；外围的力量，都是以最初那滴水为中心。“滴水与涟漪是‘因’与‘缘’；从外围回归中心的力量就是‘果’与‘报’。”

感于全球慈济人自动自发、无私付出；上人强调，慈济不只靠一个人，而是需要一群人；身处志业中心，要用感恩心回报、疼惜志工。

现代人注重享乐、不喜拘束，也因此容易偏差脱轨。上人表示：“所谓‘修于内，形于外’，仪表、言行能显示出一个人的品行与心性，言行举止一定要谨慎，时时展现人文。”

就像衣服发皱变形，需要拿熨斗烫平皱纹、压出折角。上人表示，有些人做事松散、有些人总是坚持己见，如此都会让事务难以顺利推行。

“执行人要用心设法，让中心结构更加坚固有力，带动人人守本分、负责任。彼此之间脉络畅通，诸事就能积极运行。”



7/10~11 《农五月·二十五至二十六》



## 恒持一念善

【静思小语】相信过去，把握现在，延续未来。

### 闻法力行，正法永续

“佛法，是能够救世的真实法。佛陀时代，印度有九十六种外道，宗教信仰复杂，传法已然不易；佛陀入灭后，要如何让佛法世代传续？”

上人表示，佛法圆满坚固，只要去除烦恼罣碍，维持清净心，用心吸收法，并且走入人群力行，就不怕外来迫害。

“然而，佛陀曾言：‘狮子虫自食狮子肉。’只怕佛教徒自坏佛法、无法力行佛法，让正法难以传续。”

慈济创立将近半世纪，志业从无到有、慈济人从少到多、空间从台湾遍及国际；但最初的那一念清净无染、为众付出的心，始终未曾改变。上人教众恒持初心，用坚定的信念与热情持续付出。

“不论宗教信仰为何，只要有正信、方向正确，都对人间有帮助。仁爱、博爱、大爱等宗教精神，也都是人人应该具备的情操。”

上人致勉，巩固核心精神、加强执行力，让清净无染、无私为众的宗教精神永续传承，为社会人群发挥良能。

### 回归法源，回报佛恩

慈济尼泊尔赈灾中长期援助持续进行，马来西亚郭济缘师兄等人返台，报告第一期简易教室进度。

师兄感叹，在尼泊尔这段时间，发现佛陀的故乡正法已式微，佛教信仰只存形式，无法运用于生活、展现在人与人之间。

“两千五百多年前的印度，宗教信仰复杂、种姓制度根深蒂固。佛陀要在这样的社会背景下传扬‘众生平等’的观念，谈何容易。”上人期许，慈济人不只到尼泊尔赈灾，更要重新种下佛法种子。

“过去，中国祖师大德西行到印度取经；现在，佛法要从台湾西传到尼泊尔、印度，让民众接受正法

而得益。”

静观世间，不只是佛法，伦理道德观念也已淡化。上人慨叹，现代人心总是向外奔驰，无法静心思考道理。

“人心欲望深重，不断追求感官刺激，奔驰的心无从约束，人心脱轨、行为失序；大肆消费享乐的结果，不只环境受破坏，也将危害社会人群。”上人教众把握因缘，在佛陀的故乡引导人人回归法源、回报佛恩。

### 平等尊重，爱无分别

佛陀出家以前是悉达多太子，看到种姓阶级造成人与人之间的不平等，思考为什么同样生而为人，富贵人永远富贵，奴隶、贱民则世代代翻不了身？促使他走出皇宫、出家修行，寻求消解人间苦难的方法。

印度企业家普明·巴利森，今年

三月带着母亲到静思精舍请求皈依。他说，巴利森家族在印度属于最底层的贱民阶级，父母以身示范，教导他们靠自我努力经营事业，终有今日成就；感恩有此机会改变命运，愿意回馈社会。

上人以此说明：“尼泊尔、印度人心纯朴，年轻企业家也有利益人群的热情与意愿，只是乏人引导；要在他们心中撒播法的种子、爱的种子。”

二〇一〇年元月海地强震后，慈济人前往赈灾。当地以信仰天主教为主，慈济秉持平等慈悲大爱，尽心尽力付出，感动了当地修女会，安心接受慈济援建校舍，也与慈济人建立真诚情谊，合力救助居民。

“慈济人来自全球各地、有不同宗教信仰；相同的是——发愿广度众生、为人群付出。”上人致勉，发挥这分平等精神，持续带动尼泊尔在地的爱心力量。

7/12~13 《农五月·二十七至二十八》

## 心要宽，意要诚

【静思小语】心宽才能度人，意诚才能成事。



## 用心看世界

“现代很多人以为，从计算机网络上接收信息就能了解一切。然而，只知事件表相，无法运用智慧深入了解道理；这种知识充足、智能微弱的现象，令人担忧。”

早会时间，上人感叹现今许多人缺乏明辨事理的智慧，受欲念驱使而随波逐流。

“早期农业社会，人们生活朴素简单、心存伦理道德观念，长幼有序、互动守礼，人情温馨而美好。现在社会大不相同，科技发达、通讯快速，年轻人易于取得知识与信息，却忽视了伦理道德。”

座中有两百多位参与慈青干训营的海内外学员，以及透过视讯联机的花莲慈中与台南慈中师生。上人殷殷叮咛年轻人，要培养宏观天下事的眼光与智慧。

“年轻的心，不要被计算机网络‘网’住，形成无明网；不只自己深陷心灵苦难，也将影响家庭与社会和谐。”

联合国订每年七月十一日为“世界人口日”，探讨关系人类生存的粮食、生育、能源危机等议题，希望唤起全人类重视永续发展。昨天是世界人口日，上人感叹目前全球人口

已经增至七十三亿六百多万人。

“每一个人自出生起，就对环境造成负担。用心深思环境恶化原因，实是现代人生活过于奢侈，大肆破坏、污染自然环境，以致四大不调。”

上人期待，教育要引导孩子疼惜大地、爱护资源。“并非行万里路才能增广见闻；待人处事多用心，就能从每天所接触的人、事、物中，用心探讨，得到智慧。”

## 合心能成事

十三日与大陆苏州慈济人谈话，上人表示，待人宽厚、心量开阔，才能度人、带动人。

“再严密周全的组织架构，都不及团体成员合和互协来得重要；彼此真诚相待、相互尊重，合心才能成事。”

上人表示，慈济道场广开大门接引众生，人多、事多，见解亦复杂，要带动志工固然不易；但是，绝不能勉强人来做事。

“所谓志工，是依自己的志愿，以欢喜心主动投入；不能强制规定非如何做不可，使人不乐意、不欢喜，容易衍生人事问题。”

“让人心甘情愿受带动的关键，

就是‘诚’。”上人举例，带动环保志工，要让他们确实认知环保的重要性，出于责任心、使命感投入，则无论如何辛苦，都能做得甘愿而欢喜，从付出中感受意义。

“出于慈悲喜舍之心，完成利益

人群之事，再辛苦也能感受欢喜。心胸开阔，才能就地带动出主动积极、甘愿欢喜的志工群，将慈善基础扎得深、打得稳。”上人勉励大家要“甘愿做，欢喜受”。

7/14 《农五月·二十九》



## 以境发智，以智照境

【静思小语】一切境界，都是启发智慧的资粮。

### 慈悲相应

晨语时间，上人开示，真如本性永恒存在，即使受层层无明覆盖，只要时时内观自照，就能寻回最清净的一念心。

“面对复杂的人、事、物，若无法提高警觉，心随境转，起贪、瞋、痴、慢、疑，就容易让层层无明掩盖善念。要善用佛法，转迷为觉，则一切境界都是启发智慧的资粮。”

凡夫心总是受外境诱惑而偏差，无法启动深藏的觉性。上人教众提起戒、定、慧——以“戒”防非止恶，心静“定”而不受外境诱引，

用智“慧”明辨是非。

“心地干旱，即使播下善法种子，仍然无法发芽；心地常有法水滋润，菩提种子才能成长、茁壮，开展菩提林。”

就如莲花生长于淤泥池，吸收养分成长，花开果成，能美化淤泥池。上人教众，走入人群付出，但不受人群习气污染；要从复杂烦扰的世事中锻炼智慧，增长自我慧命。

“‘以如如智，契如如境’，从一切境界印证佛法道理；还要更进一步‘以境发智，以智照境’，感恩境界提供增长慧命的资粮。”

上人举例，慈济人到尼泊尔赈

灾，看见当地苦相，启发悲心而无私付出；尼泊尔人看见台湾发生尘爆事故，伤员的苦相触动他们内心清净之爱，因而超越地理阻隔，传达真诚祝福。

“这就是‘以境发智，以智照境’——心不受烦恼污染与扰动，彼此以清净慈悲的大爱相应，带动人间善的循环。”

#### 心法相合

马来西亚“入经藏菩萨”返回精舍分享演绎心得。上人肯定大家以至诚之心投入，成就庄严法会，既是“法入心”，也练成“真功夫”。

“佛陀设种种方便法接引众生。经藏演绎也是度化众生的方便法门——让未曾接触佛法的人，有机会接触；为想接触佛法却不得其门而入的人，开启一道门；为已接触佛法却难以体会真谛的人，透过文

字、音乐、肢体表达，易于体悟。”

上人勉众，有幸闻法，要将法吸收入心，体会佛陀的大愿、学习佛陀的开阔心境。“真诚忏悔、改变自己，且力行菩萨道，朝成佛目标精进勤修。有正信，即能转烦恼为菩提，以正思惟行正道法。”

“入经藏菩萨”经由长时间共修与演练，已将经文铭记于心；上人勉众，要进一步融会贯通、身体力行。

“希望大家‘曲终人不散’，经常共修、复习经文与手语动作，让旋律萦绕于心；恒持精进法喜、延续刹那感动，且深入人群力行佛法。”

身处五浊恶世，上人教众自我训练“接变化球”的能力，就能转烦恼为菩提。“人生道路要走得正确，就要诚正信实、精纯勤勉。见人问苦相，要从中体会‘苦谛’、提升智慧。勤修戒、定、慧，生生世世力行菩萨道，救度苦难众生。”

7/15~16 《农五月·三十至六月·初一》……

## 向善精进

【静思小语】体解道理，发心行善，即是精进。



（上图）尼泊尔急难救助告一段落，上人期勉赈灾团员，接下来中长期援助要有整体观，用“诚之情谊”带动当地志工，共同在佛陀的故乡，落实慈悲喜舍精神。（7月15日）



（下图）上人期许参与“静思语教学研究”的海内外学员，以“四无量心”——大慈无悔、大悲无怨、大喜无忧、大舍无求，为社会培育爱心丰沛的良才。（7月15日）



#### 四无量心，培育良才

尼泊尔急难救助已告一段落，与参与过赈灾医疗团的成员谈话，上人表示，后续中长期援助要有整体

观，掌握精神方向，用“诚之情谊”持续铺路。

“要让刚萌芽的尼泊尔慈济志业自力更生，须启发当地的爱。”上人叮嘱，持续以爱互动，维持人

与人之间的真诚与热情，未来才能共同成就中长期援助计划。

慈济人发挥佛陀慈、悲、喜、舍的精神，投入尼泊尔赈灾；看见灾情惨重、民众受苦、数百年历史古迹在瞬间倒塌，印证佛陀所言“成”、“住”、“坏”、“空”的道理。上人指出：“体解道理、发心行善，就是‘觉有情’的人间菩萨。”

稍后在“教育功能团队合心共识营”、“静思语教学研习营”圆缘典礼中，上人对两百多位海内外学员开示：“社会的希望在人才，人才的希望在教育。孩子学龄有限，不能耽搁。因此，九二一大地震后，慈济援建五十所希望工程学校，让孩子的教育不致中断；尼泊尔强震后，慈济也在当地援建简易教室，并朝援建永久校舍努力。”

世间有形事物都会变动，唯有真理永恒不变。上人期许师长们内修“诚正信实”、外行“慈悲喜舍”，在无常世间传承永恒真理，让学子拥有正确人生目标，向善精进。

“无论社会环境如何变化，师长们都要提起大慈无悔、大悲无怨、大喜无忧、大舍无求的‘四无量心’，用心为社会培育良才。”

上人说明，为社会平安、幸福而

无悔付出，即是“大慈”；负起教育使命，无论如何都不生怨怼，则是“大悲”；用快乐、诚恳心教育，传递人文精神，让学生轻安欢喜，就是“大喜”；从事教育工作要“大舍”，舍出时间、运用智慧，才能造福社会。

善种成林，广荫贫寒

南半球时序进入冬季，南非慈济人十一日在豪登省举行大型冬令发放。为了让三千户贫苦居民顺利领回台湾爱心米与生活物资，本土志工以虔诚的心、尊重的爱用心安排，在一无所有的场地上整地、钉地标、画动线……

十六日早会，上人欣言台湾慈济人到南非播种、耕耘二十多年，带动出许多本土志工受证慈诚、委员；虽然语言、宗教、种族不同，但他们传承慈济人文、展现慈济人的威仪，发放时让许多居民深受感动，当场加入志工行列。

“生活在贫苦环境中，无力改变现状；有因缘得到人间菩萨帮助，或许也能带来改变人生的契机。慈济人深入苦境付出，看见受助者欢喜的笑容，自我内心也充盈欢喜与感动。”

7/17 《农六月·初二》



## 有心有福，有愿有力

【静思小语】信愿深切，踏实力行每一步。

### 传法尽大孝

儒家文化强调“孝道”观念，孔子对于孝道有诸多论述。例如：子游问孝，孔子回答，并非让父母衣食无缺就是孝，若没有尊重、恭敬心，与养狗、养马有何区别？子夏问孝，孔子说“色难”，指出衣食供养不困难，但要用和颜悦色、恭敬态度对待父母，却不容易。

晨语时间，上人开示，对现代人来说，能够尊重、恭敬的奉养，让父母安享天年、安心欢喜，能做到这般孝顺已是不易。“但物质生活再充足、子孙满堂而得享天伦，仅止于此生。”

《法华经大成》：“以世道报亲，唯资于一世。以佛法报亲，有益于万劫。”上人引此说明：“佛教倡导大孝——引导父母闻法修行、造福人群；不仅此生受益，且能生生世世增长慧命、累积福德因缘，脱离轮回之苦，是最彻底的报

亲恩，也就是‘大孝’。”

《佛说净饭王般涅槃经》记载——

净饭王病笃临终时，虽有亲眷大臣围绕身边，仍挂念儿子佛陀、次子难陀，以及侄子阿难、孙子罗罗等随佛出家的王室诸子。

远在王舍城的佛陀，得知父王即将离世，便带着难陀、阿难、罗罗等人回到迦毘罗卫国。人民喜见佛陀归来，却为国王即将命尽而感悲伤。

净饭王牵起佛陀的手，贴在自己心口，表达心愿满足的欢喜；佛陀亦以手覆于父王额头为他说法。法语句句入心，净饭王带着安详微笑辞世。

随佛回国的几位尊者，表达要为国王扶棺。佛陀表示，自己也将为父王扶棺，为后世树立孝道典范。此时四大天王现身，表示既为佛弟子，亦应为净饭王扶棺，回报国王生佛之恩。

佛陀尽为人子的孝心与礼仪为父



王治丧，并以无常苦空之法教导大众：“看见火化遗体的熊熊大火，要心生怖畏；人心欲念之火更胜此火，要自我警惕、精进修行，永离生死，乃得大安。”

上人以此佛典故事开示，佛陀教育大众不只要合于世俗孝道，且要让父母有机会接触佛法，以行动造

福人群，才能种善因、结善缘；自造福田、自得福缘。

“运用父母所生的身体，力行菩萨道、利益人群，是报父母恩；接引父母了解佛法，让他们不再只是‘是日已过，命亦随减’，而是‘是日已过，慧命增长’；这是尽大孝，也是为人子女最彻底的报恩。”

7/18~19 《农六月·初三至初四》



## 晴天要积雨来粮

【静思小语】物质之乐，虚幻无常；节欲少用，富足平安。

欲念小，天地宽

“一辈子汲汲营营、不断追求，即使求得华丽屋舍、精美用物，但欢乐感受能持续多久？人生有多少时间可以挥霍？”

早会时间，上人慨叹，人类为了过“理想”生活，不断污染环境、破坏道德。“物质欲念建立起的欢乐感受，无常且虚幻；要提起良知，用智慧过生活，带动善循环。”

上人吁众，要警觉“灾祸起于人心欲念”，降低欲念，保护大地资源。“气候调和，五谷丰登，空气

清新，资源丰沛，人类生活自然富足平安。”

闽南俚语：“晴天要积雨来粮。”上人教众，行事、用度都要慎思，备存资源以应不时之需。

“莫将有限资源，浪费在无益于己，也不利于人的事务上。只要是好事、应该做的事，就要善用资源，尽心尽力做好。”

启爱心，种善因

伊斯兰教斋戒月期间，穆斯林于每天日出至日落间不饮食，藉以鍛

炼心志。土耳其穆斯林昨日结束一个月的斋戒期，当地慈济志工为了让境内的叙利亚难民在“开斋节”补充营养，针对伊斯坦堡苏丹家济市的难民致赠现值卡，让他们自行采购所需物资。

在约旦，慈济人则在斋戒月期间走访照顾户、给予生活物资；并在首都安曼针对贝都因人进行今年度第二次食物发放，约旦官方慈善组织“哈斯米”人员应邀参与，陈秋华师兄跆拳道馆师生也来投入。

上人赞叹，中东地区慈济人不多，却能发挥人道精神，长年累月以爱付出，让苦难人得到实质帮助、感受到人间温馨之爱。

“慈济人发挥爱能量，一切付出都是为了净化人心——抹除仇恨，唤醒人人心中之爱。”

入暗角，拔苦难

澳洲玛特医院执行董事马丹那（Madonna McGahan）女士以及Micah非营利组织执行长凯玲（Karyn Walsh）女士等人，在当地慈济人陪同下，入精舍会见上人。

美丽的人间天堂澳洲，也有许多人需要帮助。听闻慈济人与玛特医院、Micah合作，帮助无家可归的贫病街友，上人赞叹：“大家合和互协的爱，不只让街友得到救助，也引导他们重振精神。”

全球各地都有苦难人，需要有心人集合爱心力量关怀。上人表示，隐藏在暗角的苦难人，若没有爱心支持，可能持续在黑暗中沉沦；“感恩大家及时救拔其苦，让他们走出暗角，安稳生活。”

上人建议，可引导街友投入环保，不只为地球环境、社会人群付出，也建立“天生我才必有用”的价值感。“让街友身心健康、甚至回归家庭，有助社会平安稳定。”

7/20 《农六月·初五》



## 领众“软实力”

【静思小语】感恩、尊重、爱，是团队合和互协的“软实力”。

## 绽心莲，净化尘世

《法华经·化城喻品》中，提到佛陀在“尘点劫”之前，接受大通智胜佛的教导、听闻《法华经》，而能悲智相契、行菩萨道。

上人说明，须经漫长时间，生生世世精进修行，才能回归清净佛性，这就是“成佛之道”。

“悲心不发，智能无法启动；要启悲运智——慈悲、智慧契合，才能发挥‘无缘大慈，同体大悲’精神，为众生付出。”

启悲运智、悲智相契的修行功夫，须在人群中增长。上人譬喻：

“就如莲花吸收淤泥养分，才能绽放清丽花朵；在人群的烦恼无明中，锻炼智慧、精进修行，心莲才能绽放。”

二〇〇九年莫拉克风灾过后，为让居住危险地区者长久安居，慈济在高雄、台南、屏东灾区援建永久屋。过程中，面对复杂的人事、种种不同见解，在重重困难中坚定行路，上人心灵深有体会，有感而发“十在心路”；经李寿全师兄谱曲，而成为《慈悲的心路》歌曲

在苦难中，长养慈悲；  
在变数中，考验智能；

在艰难中，激发韧力；  
在繁琐中，学习耐性；  
在复杂中，欣赏优点；  
在理想中，追求进步；  
点滴汇聚大爱与情义，  
让人间没有苦痛与悲泣。

在苦难中，长养慈悲；  
在变数中，考验智能；  
在艰难中，激发韧力；  
在繁琐中，学习耐性；  
在人我中，相互感恩；  
在社会中，祥和无争；  
祈愿山明河清林幽静，  
祈愿世代安居乐业人安心，  
传颂生命的尊贵与传奇。

“若非经历这一场风雨，就没有这段感悟。所以，行菩萨道一定要走入混浊的尘世、现实的社会中，锻炼慈悲与智慧。”

当初“因”与“缘”聚合而成立慈济，将近五十年来，应社会所需而逐步开展各志业，一步一步踏实走来，带动起许多人间菩萨；上人期许大陆慈济志工也要广召来众。

“中国大陆有十四亿人口，若能引导人人净化心灵，进而凝聚心力为天下付出，就是一股强大的善影响力！”

7/21 《农六月·初六》



## 美好人间图像

【静思小语】珍惜人间情谊，善用人身付出。

佛法，从山林走入人群

尼泊尔赈灾视频会议，当地佛教会长马坤达先生与上人分享：“这段时间与来自各地的慈济人互动，深刻感受到每一位都具有人文气质与慈悲涵养，真诚平等待人。希望慈济这么好的法能传入尼泊尔，让孩童、年轻人了解佛教教义，建立正向思考、拥有正确的人生方向，如此才能真正帮助下一代。”

尼泊尔赈灾之初遭遇重重困难，上人感恩马坤达先生用心协助慈济通过层层关卡。“有大爱，就没有障碍——以真诚无私之心付出，就能克服重重阻碍，让佛陀正法回归尼泊尔。”

上人强调，现代佛法要从山林走入人群，引导人在生活中感受佛法，建立正信。

“只要以佛法启发人心之爱，人人都可做慈善、人人都可帮助人。社会充盈爱心能量，就能更加祥和

安定。”

环保，从身外净化心灵

“人类若再不觉醒，力行环保生活、减少对自然环境的污染与破坏，地球将提早从‘坏’劫进入‘空’劫。”

二十多位大陆志工来台参与环保种子讲师研习营，上人于座谈时致勉：“身处大时代，负有大使命：环保，要落实于生活中。环保人文，也是生活教育的一环。”

上人强调，“资源回收”是非常重要的环保工作，让物品还原再制、延续物命，可减少开发资源，降低对环境的污染与伤害，也让人类生活更有质量。“环保志工一切心力付出，都是为了大地，更是为社会人群。”

人生苦短，上人教众，不要懵懵懂懂、空过人生。“用心观察，可以看到一幅幅活生生的世间图



上人肯定参与“环保种子讲师研习营”的大陆志工，身体力行造福大地与人群，真正是踏实、有福的人生。（7月21日）

画——有醉生梦死的颠倒人生；也可以看到珍惜时间、用爱抚慰苦难人的美好人生。环保志工身体力行，造福大地与人群，真正是踏实、有福的人生。只要启发爱心，人人都做得到。”

上人致勉，做好身外环保，也要

力行心灵环保。“环保，要做到很微细，落实于日常生活每个细节。在人与人之间建立‘诚之情谊’，促进社会祥和；以身作则‘教之殷实’，感动更多人一起投入；如此才能为人间带来希望。”

7/22~23 《农六月·初七至初八》.....



## 闻法、听法、传法

【静思小语】用心闻法，直心听法，圆融传法。

## 人间道场，踏实修行

早会时间，上人开示，深入人群，见闻人间苦难，才能修学宝贵的人生课程——了知众生受各种烦恼无明而造作苦因、承受苦果。

“在苦难偏多的娑婆世界，必须堪得忍耐。但是凡夫受名利与感官享受所迷，不知苦、不觉悟，醉生梦死，造就更多苦难。要运用佛法灭除无明，笃志力行菩提道。”

尼泊尔比故修道院，有六十多位比丘尼与沙弥尼，在位于五千四百多公尺的高山上修行；四月二十五日强震过后，修道院被震毁而迁移下山，慈济援建简易教室作为暂居之处，七月二十日举行入住仪式。

当天是藏历六月四日，相传是释迦牟尼佛在鹿野苑初转法轮，对五比丘说苦、集、灭、道四圣谛的日子，是佛法传世的起源。上人赞叹：“因缘奇妙！两千五百多年后的今天，慈济人带着佛法来到佛陀的故乡，帮助比故修道院的比丘尼安身，也帮助尼泊尔居民安心。”

修行，要自度度人。上人表示，比丘尼们迁移至山下的慈济简易房舍，除有暂时安身之所，也可深入人群，度化众生。“走入人群，拔苦予乐，可以亲身印证佛法，真正

领悟法理。”

上人教众，将法运用在日常生活中，事理印证、踏实修行。

## 道德伦理，教育正轨

现代社会充斥许多诱惑，年轻学子追逐享乐，心飞扬不定。二十三日教育董事会，上人表示，“大爱为梁，智慧为墙”是慈济教育目标。“期待师长们用爱投入教育，不只传授知识，更要让学生拥有智慧与健康的心灵。”

感于人心道德观念愈渐衰微，上人期盼慈济学校加强道德伦理教育。“人体需要健康骨髓，才能源源不绝造血；道德是‘国魂’，道德伦理就是维持社会祥和的骨髓。倘若人心失德、失序，错用知识于犯罪；社会混乱失序，国家无法依循正轨运作，个人安全亦无保障。”

各级学校普遍面临“少子化”冲击。上人表示，学生人数减少，教育要更精致。“人才要靠教育养成，教育是国家的希望；教育首重道德培养，要从小扎根，为未来社会培养好人才。”

每年寒暑假，慈济学校师生到海外学校交流，都有当地慈济人接待照顾。上人言，这是全球慈济人对

教育志业的爱，这分无形的资产非常珍贵，无法用金钱衡量。又如，许多慈济人有生之年尽心尽力为人群付出，往生后化无用的躯体为大用，成为“大体老师”、发挥医疗教育良能，这也是世间罕有的无价宝。

“孩子们在慈济环境中耳濡目染，建立道德伦理观念，毕业后在社会各行各业皆得到肯定与赞叹；都是教育志业的成果。”

上人表示，慈济学校所设学系，都是为了培养对人群有贡献、对提升社会风气有正面意义的学系。

“慈济办学不为营利，只求认真培养出社会的好人才。能培育出对人类有贡献的人才，投入再多资源都值得。”

不论大环境如何变化，上人期勉师长都要依循道德伦理的轨道，加强“传道”精神，真正利益社会人群。

7/24 《农六月·初九》



## 常怀感恩

【静思小语】心怀感恩，互爱互助，日日吉祥。

祝福，爱的助力

去年高雄石化气爆，造成三十多人丧生，多位消防人员受烈火灼烧，至今仍得穿着压力衣、持续进行治疗与复健，甚至有人不得已截肢。八仙尘爆后他们勇敢面对人群，以自身经历鼓励尘爆伤员。

早会时间，上人开示，人生无常，能平安度日，要时时感恩。

“少了感恩心，心随境转起伏不定，无明烦恼丛生，苦上加苦。反之，心灵调和，心怀感恩，互爱互助，日日欢喜吉祥。”

八仙尘爆中有许多年轻伤员，往后面长期复健路，需要大众持续以爱关怀。上人致勉：“要转不舍为虔诚祝福、成为爱的助力，让伤员、家属心绪安定，社会人心也会跟着安定。”

土耳其慈济志工胡光中、周如意伉俪，报告在当地援助叙利亚难民、带动“竹筒岁月”成果，并介绍苏丹加济市教育局局长亚伯拉罕(下图右二)，与前副市长贝克·寇趣(下图右一)先生等人，感恩他们协助慈济在当地为叙利亚难民孩童设立满纳海中小学。(7月24日)





## 教育，社会希望

土耳其面积是台湾的二十二倍大，总人口七千八百万；境内叙利亚难民估计超过一百八十万，生活非常困窘，孩童被迫非法打工，或在垃圾桶翻找食物，失学情形严重。

土耳其慈济志工为帮助境内的叙利亚难民，已进行三次大型发放，提供现值卡以及米、麦、豆子等粮食；也期待透过助学，为难民儿童的人生种下希望种子。

胡光中师兄、周如意师姊与余自成师兄等人，陪同土耳其苏丹加济市教育局长亚伯拉罕（Ibrahim）先生、前副市长贝克·寇趣（Bekir Koc）先生，以及叙利亚籍主麻（Professor Cuma）教授来到精舍会见上人。

由慈济出资，土耳其政府提供场地、水电，主麻老师等叙利亚教育工作者成立教学团队的“满纳海（Menahel）中小学”，今年五月正式开学，让五百多位叙利亚孩子欢喜上学，学生毕业后可领有叙利亚教育事务委员会认可的正式证书。

尽管有部分土耳其人反对为叙利亚孩童办学校，但教育局长亚伯拉罕先生一肩承担下来，他说：“假如不让叙利亚孩童受教育，不只是

叙利亚人的灾难，也会是土耳其的灾难。希望满纳海中小学能让孩子们快乐学习，将来这些孩子能在社会上发挥大爱。”

亚伯拉罕先生表示，自己虽然身为穆斯林，却深感慈济的精神与伊斯兰教义不谋而合。“做善事不分肤色、种族、宗教；人与人之间彼此关怀，也是伊斯兰教的教义。”

前副市长贝克先生表达，认识慈济是很幸福的事，体会到世界上还有这么美好的事。“感恩慈济在协助叙利亚难民事务上，能够让政府有出力的机会，尤其教育是非常重要的部分。”

慈济为叙利亚难民发放时，主麻教授曾问同胞：“相不相信一块钱也能开启天堂之路？”他告诉大家，今天得到的帮助，是来自台湾、来自全球，人人付出一块钱累积而来。“如果你们愿意付出自己手中的一块钱，也能与其他人的力量汇集，帮助更多贫困苦难人。”许多叙利亚难民闻言踊跃捐输，场面感人。

上人肯定，主麻教授与同胞分享慈济“竹筒岁月”小钱行大善的观念，在大家心中种下善种子。“虽然一个人力量有限，若人人付出己力，人助自助，就能带动更多人关

心、帮助更多叙利亚孩童。”

主麻教授用阿拉伯文写了一首诗致赠上人：“愿真主阿拉赐和平予您与您的弟子，也赐千万个和平予深陷苦难的同胞。来自真主的和平与慈悲温柔与您同在，我注视着来自您闪亮眼神的光，犹如明灯，永昼不灭。您是数百万求助无门人的慈母……”

主麻教授也祈求真主赐福给在座的每一位。上人回以诚挚祝福。

如意师姊谈到，得知慈济助学消息，有人募集蜡笔，送到满纳海中

小学交给校方。“叙利亚孩子拿到蜡笔后，第一次画的画，是在叙利亚故乡看到的战争景象——有人拿刀、拿枪，还有坦克车对着他们；也有一个孩子画了‘天上下着红雨，地上长出尸体’的残酷画面抒发心情。”

上人感叹：“佛教提倡平等大爱，因为不忍心任何一个国度、任何一个种族有灾难，所以尽心尽力帮助。不论信仰何种宗教，人人都要虔诚为普天之下祈求平安。”

7/25~26 《农六月·初十至十一》.....



## 莫轻力小

【静思小语】人间苦难事多，爱可以弥补一切。

有爱心，就有方法

东欧国家克罗地亚大火延烧，橄榄园、葡萄园等经济命脉付之一炬，居民被迫撤离；历经炮火摧毁的加萨走廊，电力短缺又面临近摄

氏四十度高温侵袭，天煎地迫，民众栖居简陋住所或破损房屋，苦不堪言；进入雨季的巴基斯坦严重涝患，信德省逾十九万人受影响……

“人间苦难偏多，唯有爱可以弥补一切。”早会时间，上人以土耳其为

例，曾在叙利亚大学任教的主麻教授因战乱被迫流亡海外，因缘际会认识慈济；去年十月开始与慈济合作，展开对叙利亚难民关怀行动。

慈济每月发给贫困家庭四张面值二十五里拉的现值卡。在一次发放活动中，主麻教授分享“竹筒岁月”精神，鼓励人人捐一元做好事；没想到捐款踊跃，超过千元善款，能够帮助二十个家庭。

上人欣慰表示：“人间苦难事多，有爱心就有方法；期待启动人心之爱，共同一心付出。”

### 改变个体，利益整体

丹麦每年一度在法罗群岛举行屠鲸节，以船只将鲸群驱集并搁浅于浅滩，进行屠杀。二十六日早会，上人提及此一行之有年的传统，鲸群的血将海洋染红，想及“血海深仇”的形容，令人怵目惊心。

“蠢动含灵皆有佛性。人间之美，美在以爱互助、与天地共生息；任何动物都和人类一样，亟欲求生，应尊重众生命。”

美国海洋暨大气总署公布，今年六月全球均温创一百多年最高纪录，许多国家受热浪侵袭。上人感叹，温室效应造成四大不调。

“莫以为自己一点点享受，不会对大地造成太大影响；每一个个体会合起来，就是全球整体。要从改变自己生活开始，减少享受，才能利益世界。”

台南环保志工张阿幸，幼时生病损伤脑部，丧失语言能力、跛足而行。先生早逝，她靠打工务农抚养三个孩子；八年前开始做环保，有人笑她日子难过竟还要当志工，阿幸认为自己身体健康能付出，即感知足，做环保是爱地球的具体行动。

上人感恩环保菩萨不惜辛劳，为人间付出、为后世子孙照顾地球，值得尊重。“生活不应只为享受，快乐的人生不一定要富有钱财名利。脚踏实地、为人群付出，问心无愧、知足感恩，心灵自有满满的财富。”



7/27 《农六月·十二》



## 让爱无处不在

【静思小语】甘愿付出，让爱无处不在、无微不至。

### 心安，社会就安

八仙尘爆届满一个月，仍有超过一百五十名烧烫伤患在重症病房与死神拔河。早会时间，上人感叹：“无常意外瞬间发生，不只伤者痛、家属苦，不眠不休抢救照护的医疗人员，也承受莫大身心压力。”

严重烧烫伤患，时时刻刻感觉痛楚，每天换药时更是痛彻心髓；医师、护理师专注谨慎，小心翼翼避免感染。“医护人员用生命走入伤员生命，以如同身受的慈悲心肤伤慰痛，尽量减轻他们的痛楚；也希望家属能安定心绪，不再加深悲恸。”

医疗团队日日谨慎用心，不曾松懈；慈济志工穿梭在各所医院陪伴、安抚家属，并与院方共同举办祈福会。上人说明，五百位伤者连带改变五百个家庭的生活，影响的

社会层面很广泛。

“在医院内带动祈祷，是希望带来祥和、平安气氛，祝福伤者早日康复、家属心安平静，也引导大众持续给予关心协助。”

无论面对何等境界，慈济人的爱无处不在、无微不至，且心怀感恩，付出无所求。上人肯定，这分大爱精神，是让社会祥和安定、启动爱心效应的大力量。

### 带动，以诚以情

与宗教处、慈发处同仁谈话，上人提醒，烧烫伤的后续复健是一条漫长道路，慈济志工在紧急阶段发挥安定社会人心力量，之后中长期关怀，应投入四大志业资源，针对个案深入陪伴与辅导。

由于尘爆受伤者众，志工长期陪伴身心复健，人力与心力负担沉重。上人叮嘱同仁，须以尊重心鼓

励、启发志工慈悲心，也要让年轻、新进者能接棒付出。

“慈济是志工团体，人人出于志愿，心甘情愿付出；要深刻了解志

工的心，保护好这分诚恳的爱。所谓‘动员’志工，要动之以情，而非给予指令要求付出。言行服人，才能得到真诚的尊重。”

7/28 《农六月·十三》



## 心光常明

【静思小语】守道理、明是非，让智慧心光常明。

做愈多，感动愈深

与大陆访客谈话，上人分析“知识”与“智能”之别。

“徒具知识而缺乏智能者，即使拥有高学历，心中缺乏觉性，仍会随着时代潮流而转。有智慧者，心光常明，‘一理通，万理彻’，能够辨别是非，依理而行。”

上人表示，日月之光会被乌云遮蔽；智慧之光则不受障碍，能透彻一切人间事相。

“再好的道理，如果没有身体力行，就像站在路上不迈步，永远无法到达目的地。‘经就是道，道就是路’，佛经是让人力行的，不是

拿来念诵而已。”

同理，上人教导，听人分享慈济事而受感动，这分感动只在一时；必须亲自投入去做，才能深刻体会付出的欢喜。

“亲自走入苦难之地，感受人生无常、看见众生苦相，发自真诚以爱救助，做得愈多、感动愈深。”

慈济团体中，人人宗教信仰不尽相同，却有共同的精神理念——就是“爱”。上人举例，土耳其慈济人援助境内的叙利亚难民、帮助难民孩童复学，即是出于超越种族、国籍与宗教的慈悲大爱。

“天主教、基督教提倡博爱，伊斯兰教讲求仁爱，佛教则强调慈悲

大爱；这些正信宗教，倡导的都是相互尊重的开阔之爱，都能促进世间祥和。”

心单纯，所见皆美

与大陆湖北武汉志工座谈，上人肯定大家，即使听不懂闽南语，仍然早起“熏法香”，求法精神可嘉。

“只要用心探讨，就能体会深妙之法而受用。无余修、无间修、长时修与尊重修这‘四修’中，最重要就是尊重修；以尊重心学习，才能引法入心，落实在日常生活、运用在与人互动时。”

有缘同师、同道、同志愿，上人教众，要落实法亲关怀，广招人间

菩萨。“不论年龄长幼，人人都可以发挥良能、应他人所需而付出。莫轻视自己所做是微不足道的小事，人多福大力量大，就会有好因缘。”

一位志工表示，第一次来到精舍，感受到满满的爱。上人肯定：“心念单纯，所见一切皆美好。不论以何因缘来到慈济，终会回归因缘中心——静思法脉、慈济宗门；期待人人提起单纯心，用心体会。”

上人勉众发挥爱心，合和互协为社会人群付出；且要招募更多人间菩萨，才有力量深入各个角落，及时救助苦难。

7/29 《农六月·十四》



## 知福惜福，再造福

【静思小语】见苦知福，行善造福。

带福来，莫带业来

流落到土耳其的叙利亚难民阿曼特，年仅十三岁，为一家生计在街

头贩卖面纸，一天他走进餐厅向顾客兜售，遭餐厅经理追打，流着鼻血哭泣的照片，引发全球关注。

“叙国战乱祸延子孙！让原本应

该单纯无忧的孩童，被迫扛起家计外出工作。”早会时间，上人沉痛表示，叙利亚难民因内战逃往他国，无法获得正式身分、得不到基本生活与工作保障；不断涌入的难民，也造成收容国压力，尤其在经济不景气、失业率攀升之时，部分民众因而迁怒难民。

虽然土耳其慈济人与教育当局、叙利亚知识分子合作，为难民孩童开设满纳海中小学，但是能够就读的孩童毕竟还是少数，更多的孩子连生活都成问题，遑论上学读书？上人感叹：“人心不调，一念之间偏向邪恶，就会造成人祸灾难。”

位处南美洲大陆最南端的智利，又称“天涯之国”，与南极洲隔海相望。当地华人不多，慈济人以少数的人力和资源推动志业，就地接引不同宗教、种族的本土志工，就连传教士也乐于与慈济人合作，长期关怀苦难人。

二〇一〇年起，慈济人定期关怀茉莉脑性麻痹收容所。当地冬天早晚温差大，收容所的孩子们免疫力弱，智利慈济人以资源回收所得，捐赠六个大落地窗，为孩子遮风挡雨；二〇一三年三月，再度以资源回收所得捐赠货仓；今年七月捐赠暖炉费用，帮助孩子度过寒冬。

慈济人并从联合国办事处回收一百二十台电脑，交由圣伯纳德镇福音教会传教士爱德华进行整修，作为援助贫民小区之用。

上人肯定智利慈济人发心立愿，不分宗教、种族，关怀贫病老弱；也感恩美国慈济人多次前往，合和互协带动当地“未发心者使之发心，已发心者能加强志愿力”，增加爱能量。

“流落土耳其街头的叙利亚孩童，深受战祸之苦，失去受教育机会；智利脑性麻痹收容中心的孩子，因先天疾病无法拥有欢乐童年。同样生而为人，大家却能在台湾的平安环境中成长、受教育，为何有这么大的差别？”

上人勉座中年轻人，好好把握受教育的机会，精进用功。“带着福业而来，人生就能平安有福。有福之人，要好好惜福，且见苦知福、行善造福。”

### 秉初心，坚持行道

慈济创立近五十年，一路走来历经重重困难，仍持续以单纯心为社会人群付出；每当社会上发生意外灾难、或是发现贫困苦难，很多人都会想到“慈济”。

上人对来客分享心情：“很庆幸，社会上还有这群默默付出、在各种境界中修忍辱行的菩萨。另一方面也很忧心，媒体总喜欢呈现负面现象，让社会人心随着恶的言论而转。”

慈济，是怀抱宗教精神的志工团体，救贫救苦、救灾救难，都是所有慈济人自动自发投入、付出心力以成。上人感叹，独善其身很简单，做好事愈来愈难。

“世间事要做到面面俱到，实在

很困难。尤其现今社会，人心道德低落，慈济单纯付出之心也被复杂化；要做利益众生之事，所面临的关卡阻碍愈来愈多，可谓举步维艰。”

尽管如此，上人勉慈济人“莫忘初心”。“期待社会平安，要从改善人心做起。要勇于承担，把握当下，恒持刹那，号召有志一同者共同努力；相信就能转危机为平安，为人间谱写一部精彩经典。”

7/30~31 《农六月·十五至十六》



## 以爱扎根

【静思小语】 让人人愿意行善，让需要者都能得助。

大爱，自幼启发

“清晨抬头望天，月圆星广，浩瀚无际。我们也要学习佛陀‘心包太虚，量周沙界’，开阔心胸与眼界，关怀天下人、天下事。”早会时间，上人勉众，用虔诚心祈祷天下平安、人人互爱互助。

彰化市南郭小学六位即将升五年

级的学童，从《国语日报》得知叙利亚难民苦境，发起义卖联署，希望号召更多人共同为难民尽心力。上人赞叹同学们年纪虽小却懂事理，能够以爱付出。

马来西亚吉隆坡班丹英达大爱儿童教育中心学童，在老师带领下到照顾户家中帮忙清扫；无论洗厕所、擦流理台、擦桌椅等都不马



虎，就连沟缝里的灰尘都不放过。这分用心感动了随行家长，欣慰于孩子懂得付出。

“每一位孩子，都是父母的心肝宝贝，但过度庇护、舍不得孩子做家事，会让孩子丧失生活功能。”上人表示，来到慈济学校接受生活教育、道德教育，孩子们懂得行善、行孝，也从实际付出中展现纯洁无私的爱心。

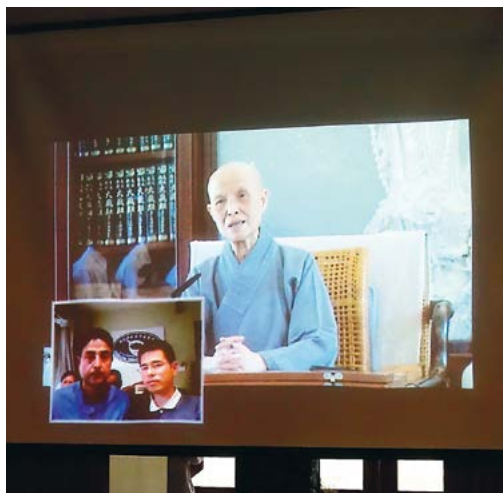
“天下有许多受灾受苦人，自幼培养孩子无私付出，才能让未来的世界祥和平安。”

### 援建，防灾减灾

为了让孩子们在安全、良好的环境中学习，慈济与花莲县政府合作，为六所中小学进行老旧校舍改建，期达到防灾、避灾、减灾良能；另为六十三所学校修缮老旧厕所。

花莲傅昆萁县长带领县府团队拜会，感谢慈济协助改善学童学习环境。上人表示，近年气候变化愈益剧烈，加上花莲地震频繁，慈济期望援建坚固校舍，保障学童安全。

慈善工作，总是哪里有灾难就往哪里去。一九九九年九二一大地震之后，慈济为中部灾区援建希望工程，是应灾后所需；二〇〇九年莫



尼泊尔佛教会长马坤达先生，三个月来为慈济赈灾诸事尽心付出；上人透过视讯，感恩他与慈济人共同为尼泊尔未来努力。（7月24日）

拉克风灾，慈济为无家可归的南部乡亲建设大爱村，也是应灾后所需而付出。

“与其在灾难发生后，投入大量人力、物力救灾，不如事先防灾、减灾；这就是慈济援建减灾希望工程的宗旨——希望防患于未然，莫在强烈地震或风雨来时造成损失。”

上人表示，慈济人长期为社会人群默默付出，负担实在沉重。“若非提起菩萨的‘觉有情’，视天下众生为己任，实在难以坚持！所以要感恩许多人以真诚大爱投入，共同为天下付出。”

## ●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

## 北京联络处

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

## 天津联络处

南开东马路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

## 上海嘉定联络处

上海市嘉定区  
马陆镇宝安公路2770号  
TEL (021) 69152131

## 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

## 成都慈济志工培训中心

四川省成都市温江区  
光华大道三段天宝中街  
碧落湖公园附近  
TEL 18328758119

## 重庆联络处

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

## 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

## 汉旺慈济环保教育站

四川省绵竹市汉旺镇  
凌法村一組  
汉旺慈济环保教育站  
TEL (0838) 6363008

## 福建

## 福州联络处

福建省福州市鼓楼区华林  
路257号福侨大厦808室  
TEL (0591) 87581019

## 厦门联络处

福建省厦门市湖里区五缘湾  
商业街二期B区B3栋  
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) 34522987

## 广州天河联络处

广东省广州市天河区  
华景路33号  
TEL (020) 38250402

## 湖北

## 武汉汉口三阳联络处

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

## 云南

## 昆明联络处

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

## ●静思书轩

## 苏州静思书轩

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

## 苏州景德店

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

## 厦门湖里店

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

## 厦门思明店

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

## 厦门五缘湾店

福建省厦门市五缘湾  
商业街B区B3栋  
TEL (0592) 5717706转115

## 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

## 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

## 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) 81908107

## 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号  
TEL (0595) 22850338

## 福鼎古城店

福鼎市古城南路120号(市医  
院慈济大楼静思书轩)  
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



撰文/摄影 湖南长沙真善美志工

## 手的记忆

这个环节，是长沙夏令营“母亲的手”。游戏规则是：大人先脱下手上的手表、戒指等饰品，洗掉手上的笔痕等，按八人一组，打乱顺序排列在用桌布做的窗帘后，而后，把手伸到桌面上，让孩子通过手的触感，来寻找自己的妈妈。

家长的手一伸出来，有的孩子一眼就能认准自己妈妈的手，坚定的拉住不放；也有的看完这只看那只，摸过来摸过去都不敢肯定，待所有的孩子都牵好手后，待窗帘掀开露出真容，几乎无人认错妈妈或爸爸。

在欢呼雀跃之中，志工让孩子先将自己双手合在一起搓一搓，再把手放进妈妈的掌心搓一搓，询问孩子们感觉有什么不同？

“妈妈的手很粗糙。”

“为什么妈妈或爸爸的手很粗糙？”

“妈妈干活多一些。”

“做家务做的。”

“因为妈妈变老了……”



撰文/慈瑞 摄影/赵耀

## 食面笔记

●煮面：热水煮沸后，放入面条煮二至三分钟。熄火。焖二至三分钟。捞起，加入橄榄油搅拌；可成阳春拌面，可为丰富意大利面。

●酱料：其一，黑白芝麻比例为一比二，炒香后，用调理机打成芝麻酱，加入酱油、醋、香油及少许的九层塔、白胡椒、糖、盐，续打成调味酱。另将果仁打成粗颗粒，拌面用。其二：糙米麸、静思山药薏仁粉、静思燕麦薏仁粉、黄豆粉各一汤匙，加入适量的橄榄油、酱油、盐水、温开水，及少许的黑胡椒粉，拌意大利面之用。

●菜蔬：随喜，但颜值、越丰富，营养价更高；至少，要有小黄瓜和红萝卜丝。

●方法：加入酱料一的内容，不忘小黄瓜丝和红萝卜丝，加上果仁，即成拌面。将酱料二取替青酱、白酱，淋上蔬食面，搅拌均匀，再将川烫好的蔬菜一起搅拌，洒上黑胡椒粉，即可上桌。嗯，这叫意大利面。亦可将面盛至烤盘上面，洒入乳酪丝，再送烤箱烘焙，焗烤之。

●心得：因为面的纯净、包容，不仅能有面香、菜根香，也有大地万物之香。