

慈濟

2016年第5期 总第38期

准印号/S(2016)00000117

内部资料 免费交流

· 主题报导 ·



慈濟半世紀 植福報親恩

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

【静思晨语】

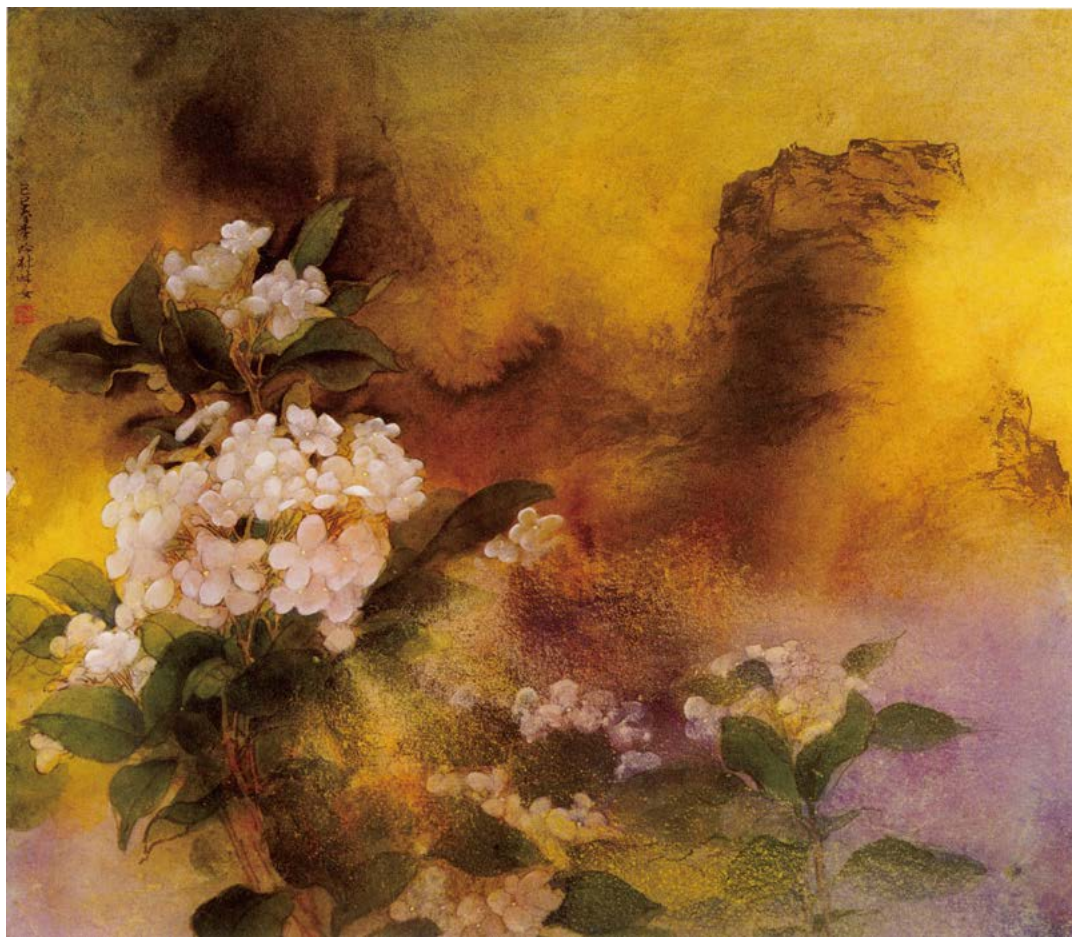
◎ 证严上人

心宽念纯 愿大志坚

心宽念纯，真诚美善，
境界磨练，初衷不变。

信己无私，愿大志坚；
信人有爱，力量涌现。





画作/林淑女

释放爱的能量

对人善解，入群包容，凡事感恩，时时知足。
释放爱的能量，安定心地与大地。

◆ 证严上人主讲 编辑部整理 讲于二〇一六年五月一日至十八日

五月以来，台湾地震频繁，五月十二日一天就超过九次地震，甚至有达到芮氏规模五以上。虽说是正常能量释放，但还是要虔诚戒慎——人心时时释放爱的能量，启动慈悯之

心肤慰人间苦难，才能减少天地灾祸。

近期亚洲多个国家严重干旱。印度高达三十多万人面临无水饮用的危机，四月热浪更造成三百人丧生；越南南部久旱无雨，土地盐化龟裂，一季歉

收、两季休耕，农民生活陷入困境。

水是大地生命，有水当思无水之苦，晴天要积雨来粮。要珍惜有水可用之福，在日常生活中“惜水如金”。

有句话说：“人定胜天”。但人力有时候要抵抗自己的心念都很难，何况要胜天？气候异常，人力实难抵抗；唯有人人调和自我心地，才可能调和天地气候。

干旱大地渴望雨水，人心更需要法水滋润。心平气和时，知道“赞叹别人是美德，说人是非是损德”，能口说好话，与人和谐互动。但境界现前时，无明烦恼掩盖理性，瞋恚心起，心地“火”大旺盛，就会执着、与人对立。

伦理道德观念淡薄，是现今人类一大危机。如果不改变心态，内心充满贪、瞋、痴，再加上傲慢与疑惑，任心地沙尘飞扬，就会短视近利、造作业力，让天地之间难安。时时照顾好心念，训练自己对人“善解”，在人群中“包容”，凡事“感恩”、时时“知足”，就能与人结好缘。

人人都有优缺点，若总是放大别人的缺点，只想展现自己的优点，不能与人结善缘，如此即使有心为善，也得不到他人帮助。反之，放大对方的优点、包容缺点，共同以优点来为社会付出，就能造福人间。

众生共福业，才能消弭灾难。如同云雨普润大地，以法水润泽众生，

让人人通达道理，看得开、想得通，心理健康、家庭健康、社会健康，天下才能平安。

深信信仰，发大乘心， 及时行孝，处处行善。

农历四月初八是“佛诞日”，一九九九年台湾立法通过“佛诞日”为法定纪念日，与五月的第二个星期日“母亲节”同步放假。此后每年这一天，全球慈济人虔诚举办“三节合一”——“佛诞日”“母亲节”及“全球慈济日”纪念活动，传扬行孝与行善理念，希望引导人人“力行善与爱，消弭仇与怨”，促进人间祥和平安。

今年在海内外共举办四百六十场次，超过二十五万人参加。在英国，浴佛典礼后演绎“父母恩重难报经”音乐手语剧，即使不懂中文、信仰不同宗教的观众，也能透过演绎了解“及时行孝”的重要。在菲律宾马利仅那市，三百位子女为母亲洗脚感谢父母恩，市长德古兹曼也视年长市民如母，弯身为她洗脚。

在缅甸，二〇〇八年受热带气旋重创，慈济进行急难救助与长期重建，也在当地播下善种子。接受慈济致赠谷种的贫农，没有等到收成时再来行善，而是效法慈济“竹筒岁月”精神，日存一把米助人，“米桶岁月”实现了穷人也能帮助穷人。今年

浴佛节，他们人手一桶“米扑满”倒进大缸中，展现“粒米成箩，滴水成河”的善力，人人脸上绽放出为善最乐的富足。

在非洲莫桑比克，有超过两千人参加浴佛。炎热天气下，这群黑菩萨踩在沙地上，脚步整齐，心意虔诚，他们将“诚心祈三愿”的祈祷动作，融入传统祈祷歌曲中，也将歌词改编成当地语言，反覆唱着：“佛陀啊！我愿献上我的身与心来帮助苦难。从前我用了您给的身，做了错误的事；然而现在，我诚心忏悔与感恩，愿追随您的教诲向善。佛陀啊！祈求我们的声音达千万层，教导我更多的佛法来帮助苦难。”

在非洲这样贫穷干旱的地方，他们不是祈求佛陀赐给他们金钱、健康，而是祈求佛陀教导更多佛法，让他来帮助苦难人。这声声虔诚，让我很感动！这就是“发大心，立大愿”。这群黑菩萨心宽念纯，所以能一心一志，深信信仰，进而发大乘心，为天下众生而祈求。

**心志专一，把握当下，
分秒接续，成就一切。**

今年四月三十日，农历三月二十四日，是慈济成立五十周年纪念——五十年前这一天，“佛教克难慈济功德会”在花莲成立。五十年一路走来，最初那一念心和志愿，始终守


之不动。“现在”刹那间就成为“过去”，弹指之间就来到“未来”。过去、现在、未来，都从当下成就，所以永远要把握当下。心净如琉璃，不复制烦恼，即使处在滚滚红尘中，也能坚定初心。

慈济人众志成城，以寸寸爱、分分情踏实走来，心志专一，安住在正确方向，精而不杂、进而不退，恒持“精进”，故能成就一切。

“千里之路，始于初步”，未来无量数的五十年，就从现在开始。期待人人发心如初，内修“诚正信实”，外行“慈悲喜舍”。“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，引导人人踏上菩提大道，让爱的能量无处不在。

净化人心、祥和社會、天下无灾难，是我年年的三愿；也用这一生学习“三不求”：一、不求身体健康，只求智慧敏睿；二、不求事事如意，只求信心、毅力和勇气；三、不求减轻负担，只求增加力量。

生命随岁月消逝，终归于老死，但是慧命能永存。只要精神明睿，不被烦恼捆绑，化烦恼为菩提，慧命就能增长。人生不如意事十有八九，要以信心、毅力、勇气坚持做对的事。不怕责任重，只求增加力量来肤慰众生苦难。

一个人力量微小，启发人人发菩萨心，共同付出，爱的力量就能普及每一个需要的地方。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

主题报导



慈济半世纪 植福报亲恩

- 6 感念 佛恩 亲恩 众生恩
- 10 感念 无私父母恩
- 14 爱，要说出来
- 16 行善及时 竹筒回娘家
- 18 法喜分享 化小爱为大爱
- 20 大孝 行天下
- 22 回眸来时路 不忘初衷
- 26 孝顺 行孝更要顺

无尽藏

- 1 释放爱的能量

地方通讯

- 28 从顶天到立地
- 32 朋友们，扎西德勒
- 38 心灵之灯进酒店
- 42 静思好愿飞向蓝天
- 48 慈大苏大缔结姊妹校

寰宇慈济

- 52 熊本，元气

健康之道

- 60 李院长谈大肠癌

目录

封面图说：

五月的第二个周日是母亲节，也是慈济五十周年的日子，各地志工举办孝亲祈福活动，以身体力行的方式回报父母养育之恩。（摄影／林素玉）



证严上人衲履足迹

释德伧

63 《内容提要》

- 地球环境日渐恶化，有些地方水灾严重，有些长期干旱无雨。上人指出，旱涝不均，一如人的心态——有人爱心丰沛、乐于付出；有人心态冷漠，吝于付出，甚至阻碍他人行善。“人心不净化，社会无法平安；人心不调，影响气候不调，引发灾难。”上人教众开阔心胸付出，为天下带来平安。
- “慈济五十年来遭遇许多艰难，当面临考验与挑战时，如何克服？”上人回应访客提问，在人间做事，有欢喜赞叹者，难免也有人不能理解。“面对逆境，除了自我反省，也要感恩有人提醒——确认方向正确，所做皆为利益天地人间，就要自我警惕更加谨慎，也自勉更努力净化人心。”



2013年4月创刊

2016年第5期 总第38期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省宗教事务局

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/张雨 洪维

美编/慈敬

校对志工/才轩卓 慈晔 李雁 虑秦

（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(2016)00000117

印刷/苏州市大元印务有限公司

印刷日期/每月15日

印数/10000本

发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅



感念 佛恩 亲恩 众生恩

○撰文/魏淑贞 江苏苏州真善美志工 摄影/陈庆雄



台湾花莲静思堂于清晨举办三节合一浴佛法会，为天下祈福。



“咚！咚咚！”的鼓声就这样敲进心门，心随着鼓声收摄、律动；二〇一六年五月八日，佛诞日、母亲节、慈济日，三节合一浴佛庄严法会，在静思精舍师父的引领下，清晨七点于花莲静思堂开启；随即启动全球三十九个国家地区，总计四百六十场、逾二十五万人浴佛，为天下祈福。

清晨微光中，贵宾、慈济志工、社区民众齐聚道侣广场，站在贴好的地标上，收摄身心大彩排，是一种期待的欢喜氛围。

“其心禅寂，常在三昧”，第一句立定，第二句起步，“右脚、左脚、右脚、左脚”，绕佛绕法彩排时，担任“知音”的志工发声为众提醒，群众中的种子志工带路，初入队伍者缓步跟随，脚步一同、方向一致；走错了，没关系，稳住心，换脚再跟上。

慈济人的快速动员与默契，就在那一瞬间见证了；因为放下的是“我执”，不是急着去纠正别人，



而是看到自己需调整处，提醒自己跟上，合齐入众。

常说“慈济人的美，美在参差不齐”，圆形的浴佛台，众人身形一致，律动合一；斜坡道上的慈济人，路不好走，但前脚跨出，后脚稳稳跟上，此时，陡坡不再困难，脚下踩的是发心立愿向善行的力量，美。

“上人已经来到拱桥上了！”慈悦师姊话语一出，安静的现场突然热闹了，众人伸长脖子、挥舞双手高喊“师公，我爱您！”“上人，母亲节快乐！”师徒情谊发自内心深深的孺慕，因为上人是我们的慧命的母亲。

因缘殊胜，上人开示：“今天母亲节，祝福大家母亲节快乐，也祝福大家亲爱的父母亲快乐！今天是佛诞节，佛陀诞生的节日，感念佛恩，佛陀给予我们正确的人生观，但愿佛光永远普照在我们的心中。今天也是慈济日，全球慈济人同时庆典，全球人人同一念心，虔诚祈祷净化人心，祥和社會，共同祈求天下消弭灾难。”

亮丽阳光下，微风徐徐吹来，流了汗的肌肤倍感清凉，当司仪问着：“大家热不热啊？”这次不用彩排，默契十足地说：“不热。”

怎会不热？但因为“除世热恼，致法清凉”，因为涤心垢的心静、心净，真心实意期待庄严法会。

同步连线善念共聚

同时间在苏州，八百多位华东地区的慈济志工与苏州慈济门诊部及基金会同仁，齐聚苏州慈济志业园区，同步连线台湾花莲，用最恭敬虔诚的心礼赞，感念佛恩、亲恩、众生恩。

“感恩佛诞世间使我们增长慧命，感恩父母让我们有福生在人间，更要感恩有缘得遇佛法、得遇名师，感恩众生让我们觉悟世间的苦，不再迷失。”

空间有异，时间无差，华东地区慈济人发心立愿齐耕敬田、恩田、悲田，共庆佛诞日、母亲节、慈济五十周年庆。

苏州慈济门诊部的中医博士梅惠文医师非常感恩能参加祈福会，感动于上人的三个愿望：人心净化，社会祥和，天下无灾无难。

“我希望可以承担这些工作，来达到这样的一个未来。”

活动现场还有苏州慈济门诊部医师们组成的义诊区和来自无锡环保站团队的环保酵素讲解和推广。

在义诊区刚刚量过血压的夏玉娟和顾丽君来自无锡，第一次来苏州静思堂参加祈福感恩会，夏玉娟说：“每一个地方，每一个角落都是感恩，今天是母亲节，报父母恩，心里感到非常欢喜。”顾丽君道：“感恩大医王帮我们量血压，检查身体，真的很感恩他们。”

“利用平时废弃不用的果皮或者菜叶等，按特定的配比加在一起，放置三个月发酵后就能使用了。可以洗碗、洗手、洗水果或

作为肥料使用，其中没有化学添加剂，使用起来更健康环保。”志工吴建隆详细地介绍环保酵素的做法，希望能将环保酵素推广到人人家庭生活中去。

来自加拿大的曾译萱十分认真地了解环保酵素的制作方法。“刚刚听了师兄解释酵素的制作过程，其实非常简单，就用糖加水，再加一些像果皮那些东西，其实非常方便，回家后我一定会尝试一下，为大自然贡献一份力量。”

❶



来自无锡的志工吴建隆（右）正在为参访民众讲解环保酵素的制作方法。（摄影/张秀英）



感念 无私父母恩

○撰文/摄影 江苏昆山真善美志工

母亲节这个特别的日子里，昆山慈济志工将三个活动——亲子环保日、青少年环保体验营、亲子成长营，在母亲节这天一并以孝亲活动联合举办，迎来了亲子两百八十位，一同感念父母恩。

活动中，志工悄悄地带出青少年环保营的小朋友，教导他们如何温柔、体贴，心怀感恩地为长辈沐足。司仪让家长闭上眼睛，当家长一张开眼睛，看到小朋友跪在面前就感动得流泪了。

家长罗春霞分享孩子为她洗脚：“现在孩子都很懂事，可是我自己没有做到，很惭愧！我回去第一件事，一定要给我妈妈打电话！”儿子王诗凯也分享，今天是第一次帮妈妈洗脚、搓脚，回去之后还要帮妈妈，洗碗、打扫卫生。

大声说出对母亲的爱

粉红色的康乃馨、淡紫色的卡斯比亚、彩色花朵贴纸、一张空白的小贺卡，在慈济志工的引导下，小朋友们纷纷动手DIY，将卡斯比亚装点如同小天使一样的康乃馨边上，瞬间变成一束温馨的花束。

小朋友们在贺卡上纷纷写上对母亲的祝福语，司力天小朋友今年上四年级，他在给妈妈的贺卡上写道：“妈妈是您生下了我，关爱我，爱护我，保护我，要感谢您！当我被你生下来时，看到世界上的花花草草，听到了各种种样的声音时，我便怀着一颗感恩的心，我今后一定会报答您！”

刘恋拿着自己书写的贺卡，“亲爱的妈妈，祝您母亲节快





志工安排青少年环保营的小朋友恭敬地为父母亲沐足，家长们心情都十分激动。（摄影/顾寅春）



刘恋一字一字地念出给妈妈的祝福，虽然口齿不太清晰，但是妈妈已十分满足。（摄影/许春光）

乐！”，一字一字地念给妈妈听，他的弟弟刘益凡也跟着他一起读，尽管两个孩子因先天失聪而口齿不太清晰，但母亲脸上却开出了幸福的花朵。

来自昆山前景小学六年级的陆毅同学，是慈济长期关爱的感恩户，母亲用自己的双手支撑起一个单亲家庭。为了和孩子共同度过今天这一难忘的亲子时刻，本来要加班赚钱的母亲最终还是选择请假来参加活动。今天儿子亲手为自己浴足时，让她的内心无比感动与欣

慰，陆毅对妈妈说：“我一定会好好学习！”

就读康桥学校的尤柯然，虽然才七岁但他已经是一个大哥哥了，因为他还有一个四岁的妹妹和一个两岁的妹妹，他经过今天的活动懂得母亲对自己的那份付出，在他小小的世界里埋上孝顺的种子。他和妹妹主动帮妈妈按摩，并大声说：“妈妈，我永远永远爱你！”

拥有三个孩子的汤靓坦言，对自己的母亲有些苛刻，母亲一直在帮忙照料孩子，自己却还向她发脾



为人祖父母的苏秀华师姊与黄妈易师兄，亲身体会孩子离家的感受，给予最大的祝福。（摄影/顾寅春）

气。经过今天的活动才感受到自己的愚痴，借这个机会请求母亲原谅她的任性，相信她的母亲在这一声“对不起！”中感受到女儿的那份愧疚。

就读于巴城中学初一的顾欣同学今天第一次帮她的母亲王健霞浴足，这让她想起每天早上为了赶时间，都是母亲弯下腰帮自己整理鞋带，自己没有体会母亲上班的辛苦和对自己的那份付出，通过浴足活动感到非常愧疚，让她明白父母对子女的无私付出，以后不会让

母亲操心，自己去做力所能及的事情，一句“妈妈，我爱你！”献给感动到哽咽的母亲。

在跪羊图中诠释父母角色的志工黄妈易、苏秀华，在为人父母后，更加体会到为人父母的辛苦。当天也是他们两人牵手四十周年的日子。志工苏秀华分享：“婆婆过世前几年都是她在陪伴，感触特别多，当孩子回来时妈妈很高兴，但不久又要走了，心情是很复杂的。现在为人父母，也为人祖父母，当孩子要离家时就祝福他们！”



爱，要说出来

○撰文/摄影 江苏南京真善美志工



志工朱梅领着七十九岁的母亲切下蛋糕，祝福全天下母亲节日快乐。（摄影/王俊利）

“在” 异乡游子的睡梦中，看见世上最美的笑容。深深的皱纹是爱的痕迹，温暖的手心抚摸着受伤的我。”在这个特别的日子，这曲《最美的笑容》，唤起了我们心中的那个最美的笑容，也唤起了对她无限的感恩与思念。

三节合一，因缘殊胜，南京慈济会所举办祈福会，参与此次活动有近八十岁的耄耋老人，也有几岁的孩童，大家齐聚一堂，感念亲恩，虔诚祈福。

通过观看《亲恩浩连天》影片，体会“父爱似朝阳，母爱浩连天”，手语演绎《最美的笑容》，让我们想起了我们生命寄托——那个美丽笑容；而由在外游子演绎的《妈妈，也请你多保重》，哽咽了自己，也唱哭了现场的观众。

来自马鞍山的李玉琳几度落泪，她含泪分享，母亲与婆婆对她的爱，好东西自己舍不得吃，都要留着给她，对于两位妈妈的恩情无以回报，唯有今生好好孝顺她们。

“在这怀孕的几个里，我更能体会妈妈的辛苦和对我的辛勤养育”，还有一个即将分娩的吕洁带着妈妈一起来参加母亲节的祈福会，为妈妈奉茶。


“当我端着茶，从侧面看着妈

妈坐在那，身子已经不像原来那样直挺挺的，而是有些佝偻的时候，真的感觉妈妈已经在慢慢变老！”身体已经明显感觉到沉重，她依然恭敬地跪着给母亲奉茶，一口口喂点心。正如小时候，妈妈一口一口的喂我们。

与吕洁同行的还有先生李东舸，他说：“这辈子能成为母子、母女，要好好珍惜这样的缘分，祝福妈妈身体健康，希望我们能陪着妈妈走更远的人生路！”

每次演绎《跪羊图》的时候，在青年志工陆继存脑海中就会浮现很多的画面。“想起在家与爸爸妈妈相处的场景，送我离开时的一句句叮咛，也想到了一位很用心引导我的老师还有学长学姐们。”

同样参与演绎的还有一位青年志工杨向荣同学，父母一直在外打工，从小就由爷爷奶奶带大，直到上高中时才回到父母身边，讷于言辞的他跟父母并不亲昵，也不会表达自己心中的感情。

参加手语《跪羊图》的演绎，唤醒了杨向荣那份深埋心底的对父母的亲情思念，对着剧中的“爸爸”，深情地紧紧拥抱舍不得松手，杨向荣表示获得的最大感触——爱，是要说出来的。 



行善及时 竹筒回娘家

○撰文/摄影 上海真善美志工

母亲节当天，上海慈济志工邀约亲朋好友以及慈济的感恩户从各社区来到长风联络处参加“慈济五十周年庆暨上海孝亲感恩祈福会”，希望借由两天六个场次的活动让大众在孝亲与祈福的活动中感受“行善行孝不能等”的善念。为圆满祝福会活动，上海慈济志工精心设计突出慈济五十周年、孝亲的两大主题影片、小品及手语等形式。

二楼的会场主要以“慈济五十感恩孝亲”为主，活动首先为大家呈现的是《爱要及时》的小品表演。简短的剧场演出，将现场的氛围带到感动的极致。黄林燕在看到《慈济五十年》里的难民小朋友后，想起了自己的爸爸妈妈，激动地说：“我每年回家的次数很少，平时只能用电话来问候爸妈。他们太辛苦了！我小时候他们很辛苦，我成家了他们还是很辛苦！”

“我一度感觉活着没有意义，

但母亲的爱从来没有放弃过我，看完影片又参与了奉茶后，让我真心感觉妈妈太辛苦了，我希望自己也能成为慈济志工，并将每日投放竹筒的五毛钱去帮助更多有需要的人。”身患尿毒症感恩户徐冉说。在听到儿子的表达后，母亲激动地泪水流个不停。

“冒着大雨来参加这个关怀人心的活动，很值得。在这里，无时无刻都不在感动中！”余杏云女士激动地说。看完手语后亲子互动，当孩子蹲下来给母亲奉茶献花时，现场的氛围和内心产生共鸣。

就读八年级的刘玲跟母亲来参加的活动，参与奉茶后，母女二人泣不成声。王玲用忏悔的心对妈妈说：“这几年学习不是很好，以后好好努力。”妈妈轻轻地拍着女儿说：“没关系，用心就好！”

“每年我会将竹筒带回娘家来两次，除了每日五毛钱的发心，这个竹筒是我和儿子额外投零钱用



张一辰小朋友把自己存了许久的零钱倒入象征竹筒岁月的爱心桶中。（摄影/刘佳婕）

的，今天是我儿子的中考日子，而我来参加慈济的五十年庆典和孝亲祈福会，很有因缘，也幸福。”衡春琴女士开心地捧着竹筒站在竹筒岁月前默默地祈福。

来自福建的徐玲珑，捧着贴有智慧二字的竹筒，激动地讲述自己零钱存竹筒的经历，并发愿把从慈济学到的智慧带回家乡，去建设家

乡的美好。

孝亲月感恩月，一句句“谢谢您”“感恩您”出自不曾表达的孩子口中，让多年辛苦付出的父母得到温暖的回报。祈福活动把感恩心、恭敬心带入为人子女的心，融化亲子之间的冰川，让孩子看见父母默默付出的辛劳、更让孩子了解行善行孝要及时。

慈



法喜分享 化小爱为大爱

○撰文/摄影 湖南长沙真善美志工



陈君宴小朋友给外婆奉茶，祝福外婆身体健康。（摄影/董真）

早上七点钟同步连线花莲浴佛大典之后，长沙慈济志工即把握时间进行共修。四月份有几位志工回台参加了环保干事营，在精舍住了十几天，与上人和常住师父、资深志工们近距离接触，充满了感动和法喜。

谢立新被台湾很多七、八十岁的环保菩萨和环保制度化感动，发愿回来后要用心带动长沙社区环保；马萍感慨慈济人“以食轮转法轮”，八十三岁的德慈师父不午休给大家做面线吃，听法要像吃饭一样，每天都不能少。

李玉萍感慨师父们克勤、克俭、克难、克己的家风，分享自己三次朝山的经历，只要心中有信念，就容易做到；唐美霞分享早年慈济师父们的艰辛岁月，精舍师父不接受供养，自己劳作养活自己、还要供养全球慈济人回去的吃住。知道师父们一件衣服穿了三十多年，她也忏悔自己曾经不惜福。

温馨的家属分享会，见习志工凌耀霞的先生分享道：“参加慈济之后家庭更和睦，也希望通过慈济让自己的亲朋好友更和睦，所以会和亲人们分享慈济”。


凌耀霞的婆婆对慈济也是大大

赞赏，她感恩儿媳带动家人认识慈济，她的儿子进入慈济后变了样，思想和行为都变得越来越好。她觉得慈济是一所洗涤心灵的大学校，充满了人间的爱。身为老师的她但愿要将慈济的爱和环保带入学校。

王美水的妈妈分享：“我儿子带我进慈济三年多了，以前我老坐在家里，看人都看一个不到，不认得一个人。从进慈济后，起码有几十个人，我都认得到。做环保这个事，身体越做越好。”

孝亲奉茶互动活动中，唐建云分享“孝亲，亲要笑”，改变与父亲不和的状况，感慨“百孝不如一顺”，带着妈妈做环保和访视，给岳母洗头，转小孝为大孝。

凌耀霞给婆婆奉茶，流着眼泪分享：“感恩慈济，也感恩婆婆今天给了我这样一次奉茶的机会，来慈济之前自己脾气暴躁，感恩婆婆这么多年的包容和照顾，以前从没有向婆婆说过我爱你，在自己心中，婆婆与妈妈是一样的，慈济教会了自己孝顺和大爱。”

张娥为八十六岁的婆婆奉茶，婆婆感动落泪，张娥轻轻地为婆婆拭去泪水。婆婆直赞叹：“是慈济给了我一个天下最好的媳妇”。



大孝 行天下

○撰文/魏志新 陶然



天津亲子班的学员为大家呈现《感谢》《路要自己走》等歌曲。（摄影/魏莹）

“报

答父母恩最好的事就是‘行大孝’，做利益众生的事”。天津慈济志工举办母亲节感恩茶会，鼓励大家将孝道落实到日常生活中，更积极引导社会大众多多行善，利益众生，“大孝行天下”。

天津亲子班的小学员和妈妈们联手为大家展现音乐手语歌曲《感谢》与《路要自己走》，将亲子之间的真情演绎的淋漓尽致；由志工们演绎的《亲情》，则展示了父母对子女的生育之恩、养育之情和教育之责，志工们将父母的含辛茹苦表演的惟妙惟肖，许多会众流下感动的泪水。

志工张生凤带着儿子张晟冉参加活动，奉茶时张生凤感动地落泪。“孩子昨天就说这是妈妈的节日，当时我感到很幸福。”张生凤感恩慈济亲子班的开办，并表示：“慈济人文对孩子的教育是无可替代的”，最后更说到“行孝行善不

能等”，千万不要等到“子欲养而亲不在的那一天。”

身在教育行业的赵宇、王凤夫妻因为儿子上亲子班而与慈济结缘，此次母亲节活动，不但带着儿子参与活动，还带来了双方的母亲，一家老少三代五口参加了三场奉茶活动。夫妻二人分别给自己的母亲奉茶，孩子也给妻子奉茶，一家人感慨颇多。

赵宇表示：“平时忙于工作，以前母亲节都是给母亲买礼物，而参与慈济感恩茶会感到非常踏实，能够和母亲进行心灵的交流”。

身为幼稚园教师的王凤感受更为深刻：“爱自己孩子的是人，爱别人孩子的是菩萨，深深感恩妈妈和婆婆多年来给予自己的爱。”奶奶戴凤琪则感到此次活动非常有意义，方式“与众不同”，让儿女对母亲的爱从心中流露出来，不仅仅停留在嘴上，而是有实际的行动，并希望慈济的大爱能够遍布全球。❶



回眸来时路 不忘初衷

○撰文/摄影 广东东莞真善美志工

慈济五十周年感恩会，东莞慈济人在石排环保站精心设置慈济静思文物、环保实作和体验区以及惜福爱物等摊位。

东莞塘厦电子科技学校的师生一行九人，没有因为早起赖床，不约而同准时到石排环保站。“因为我们爱慈济，还有爱我们的林建成老师，还有还有是第一次。”同学们忙得不亦乐乎，环保每个摊位都去亲自带动，一来可以锻炼自信，又可以认识环保。

东莞的爱心延续，感恩户梁水庆也一起来参与周年感恩会。梁水庆三个月大时，被查出患有地中海贫血，在梁水庆八岁时，听说广州南方医院可以骨髓移植，但是昂贵的医疗费用让梁家无法承受。

在多位社会善心人士的帮助下，梁水庆顺利做了骨髓移植，慈济人也在他换髓期间开始陪伴至今。梁水庆换髓后的体质需要干净住家环境，东莞慈济人为梁家做了三次以上的大扫除。

“水庆，你来了！”志工们看到梁水庆都打招呼。看见熟悉面孔，梁家三人顿时感到内心温暖，原本忐忑之心安定了下来。志工易丽华带着他们，参观小筑的静思文物。梁水庆很有兴致地翻著书籍，看见书他的劲儿都来了。

“我去看影片！”梁水庆跑了过去，挤进孩子群里，兴致勃勃地看着环保影片。看到国际学校孩子们的环保作品，水庆很认真地研究，今天的作品让他打开眼界。

“妈妈母亲节快乐，您辛苦了！”这是梁水庆今天写给母亲的卡片。全家到石排环保站参加感恩活动，在这特别的母亲节，这一家的感情更深厚，心贴得更紧了。

资深志工回首来时路

行愿半世纪，慈善五十年，遵循无量义经的精神理念，印证慈济人所走的每一步都在行经，“大爱之道广披寰宇，长情之路古往



东莞塘厦电子科技学校的师生参与倡导环保的行动，保护地球妈妈。（摄影/钟炎佳）

今来”。慈济东莞的因缘，始于一九九五年薛明仁师兄领受上人的祝福“取之于当地，用之于当地”的理念，在东莞开辟福田。从台商急难救助做起，在二〇〇二年开始有志工加入，至今已有一百七十位志工授证。

“回眸来时路，资深话当年”，东莞资深志工见证爱的温馨座谈，讲述东莞慈济人以“诚”以“情”，二十年来以寸寸爱铺路走来，分分情连接未来，大爱长情始终如一。

资深志工林荣吉十九岁才完

成小学学业，小学毕业就去放牛，成长背景十分艰苦。荣吉师兄最令人感动的是随身携带上人的书籍，随时闻法，随时将上人放在心上。林荣吉自述年轻时由于做生意炒股票，东借西借，追钱追了将近二十年。自从领受上人的法之后，改变心态，到现在全家护持慈济不遗余力，募心募款，带动许多志工。

人称何妈妈的八十多岁志工何周秀，是一位非常谦虚亦精进的菩萨，虽然文化不高，但平时闻法遇到不识字时，还自己查字典。

家有一老如有一宝，东莞两位



资深志工，林荣吉师兄和何周秀师姊是东莞志工的福气。资深志工的话犹如一盏明灯，能指引志工明确方向，协助解除疑惑。

志工郭丽卿分享多年前参与贵州助学，一年跑四趟，从早上四点半出发，到凌晨两点才抵达罗甸，还得再走十四个小时的山路才到达关怀家庭。当时背着矿泉水，一山爬过一山，辛苦不言而喻。但是自从参与贵州助学，看到当地人的苦难，让自己学会见苦知福，回想能够做慈济是自己的福气。

因为贵州助学的关系，郭丽卿知道要疼惜员工，将慈济人文带入公司，教员工用餐威仪。公司目前员工人数约五十位，有二十几位员工今天也来参加活动。

加入慈济十多年的志工彭兰娇师姊，承担活动、香积、访视等多功能。问是什么愿力让身材娇小的她承担如此多的功能，兰娇师姊回答：“想到当初因为自己年纪大而无法捐赠骨髓感到相当遗憾，感受到所谓的来不及，所以自己要把握因缘及时付出。”

司仪形容陈绢媛就像一颗永不停电的劲量电池。陈绢媛回忆二〇〇四年在广东的培训课程，当时几位已授证的志工，带着学员一

起作培训课程规划。“记得当时东莞的培委承担人文志业课程，培委志工除了由资深带领规划课程外，要当司仪、上台呈现话剧、当讲师等等，每人在学习也同时需做多功能承担，从做中学、学中觉、觉中悟、悟中做，这种模式虽是辛苦，但收获很大。”

“早期台商都是慈济会员，志工也多是台商。志工协助过许多台商个案，感动很多台商，因此当南亚海啸发生时，台商都愿意将捐款捐给慈济，进而带动台商做富中之富的人。”陈绢媛回顾道。

回想承担人文真善美志工的因缘，陈绢媛认为“一切都是好因缘”，十一年前返台授证正值三节合一的殊胜日子，适逢台北慈院启业，在典礼进行过程中，正巧就站在负责撰写上人衲履足迹的德凡师父旁。看着当时德凡师父正详实记录上人讲述内容，陈绢媛顿时发觉，这也是自己的使命，要为广东留下足迹，日后在记录的过程中，感受到爱的力量，体会广东的大爱在蔓延。

一念悲心耕耘贵州

因为上人的悲愿“贵州脱贫不



资深志工林荣吉讲述自身的经历，志工相互交流，增长慧命。（杨水红）


是梦”，慈济志工在贵州耕耘，从发放、援建大爱屋、助学到个案的关怀等，贵州也是广东志工的大福田，慈济在贵州拉长情、扩大爱。

当地志工看见慈济人的付出，感受慈济人的大爱，求学阶段曾从初中、高中、大学一路受到慈济奖助的学生，毕业后也返乡工作，并加入助学的行列，与志工一同关心学弟学妹的功课，爱与善的循环在贵州得以看见。

陈绢媛更与广东团队，将上人的法“落实社区”在贵州扎根，在贵州培训志工，课程与广东的培训

课程相同，并带动志工透过QQ群薰法香，做心得分享。

陈绢媛叙述：“目前贵州有十二位志工，有位志工是慈济照顾户，虽学历不高，识字不多，却发愿跟随上人，天天薰法香，努力记下法华经的法语来学习，并且会再抄袭几遍，闻法精神令人赞叹。”

志工相互交流，法髓相传长慧命；期待慈济人“合家”，人人内修诚正信实为法脉，外行慈悲喜舍为宗门，解除众生受苦难。透过浴佛涵养德香、法香、心灵之香，步步跟紧上人，心心映照佛心。 



孝顺 行孝更要顺

○撰文/摄影 浙江义乌真善美志工



陈建峰说：“长这么大第一次感觉妈妈这么亲近，真的是很惭愧。妈妈的脚已经有点硬，记载着妈妈对这个家的付出，也从她脸上看到岁月的沧桑。”

孝是中华民族传统美德，但日新月异，孝顺父母渐渐转变为应付，对父母越来越疏远。适逢母亲节，借此佳节义乌慈济志工邀请大家共同为伟大无私奉献的母亲跪恩奉茶、喂长寿面、浴足、大声说出对母亲的爱与感恩。当每个人走到妈妈或长辈跟前跪在一旁奉茶喂长寿面，让人联想起小时候母亲为我们喂饭的母爱。

来宾陈建峰说：“自己对父母的孝真的太少了，而父母一直在为儿女默默地付出。奉茶时候眼泪就止不住地往下流。长这么大第一次感觉妈妈这么亲近，真的是很惭愧。妈妈的脚已经有点硬，记载着妈妈对这个家的付出，也从她脸上看到岁月的沧桑。我在自己的人生道路上走了这么久，感觉自己的一颗心好像迷失了，突然之间不知道人生的方向，一直犹豫犹豫，今天遇上慈济让我看到了人生方向。”

义乌宾王小学六年级的吴宣澄小朋友，帮爸爸洗脚的时候，一边洗一边用手按摩脚背，还很细心地

把脚趾头之间都擦干。他说在家有常常帮妈妈洗脚，这是第一次帮爸爸洗脚，爸爸把我养大不容易，长大后要孝敬他们。

“这么多年，第一次给妈妈奉茶、喂面条、洗脚，第一次对妈妈说我爱您，第一次对妈妈说对不起。因为自己个性好强而伤母亲的心，由于小时候因父母的言语伤害，心中一直留有阴影。”实业家吴俐君遗憾自己再也没有机会孝顺父亲，表示以后不仅要孝敬母亲，更要顺从母亲的心意。“今天非常感恩慈济，有这样的机会，与母亲过一个有意义的母亲节，跟妈妈表达存在心中多年的感情。”

志工工程丽英说：“中国的母亲都是非常含蓄朴实，但是爱要勇敢地表达出来。今天的活动会让妈妈一辈子记得，欢喜接受媳妇、女儿的奉茶与祝福。爱需要拥抱，这不是形式也不是作秀，给母亲们过这样别开生面有意义的母亲节，她们会感受这份浓浓的爱，让我们把爱传出去。”

■

从顶天到立地

○撰文/摄影 沈艳洁

适逢母亲节与慈济五十周年，十六位福州慈济志工相约前往福州连辉社区，用不同的方式来回报母恩、众生恩。

祥浩出生的那一年，一家人住进了连辉社区一栋六楼的单元房内。二十二岁时，祥浩因交通意外导致高位截瘫，胸部以下失去知觉，从此困在屋内，封闭自我。屋漏偏逢连夜雨，祥浩父亲因病往生，母子生活便陷入困境。

因冬令发放的因缘，志工走进了这个家庭，开始了长期的心灵关怀，将正能量带进了这个家，温暖祥浩母子的心。经过两年陪伴，祥浩打开心门，开始积极复健，并日存一善投竹筒。今年祥浩与母亲更一起发愿做慈济人，翻转手心帮助别人。

从去年开始，母亲秀美把握付出的机会，参加慈济活动，在去年岁末冬令发放活动中做志工，最后再领取自己的冬令物资。作为受助对象却加入扛大米的队伍，秀美先付出再收获，感受施比受更有福，做得欢喜自在。

为了给祥浩更大的活动空间，志工送一辆电动轮椅给祥浩，希望他能走出家门。但如何下楼是件相当困难的事，于是秀美今年初开始在小区内物色房子，很快就寻觅到理想的住所，搬家成了他们非常期待的事情，于是志工便相约在母亲节这天给秀美一个最大的祝福。

如何让祥浩平安下楼是搬家最艰难的环节。志工让祥浩坐在轮椅上，六位师兄用倒退下楼的方式，慢慢往下挪动。三位师兄在前托举着，另外三位在轮椅正面拉着，每





适逢母亲节，福州慈济志工相约帮祥浩搬家，从顶楼搬到一楼，让他未来能够方便出门。志工忙碌的队伍引起小区居民好奇的眼光。



男众志工小心翼翼地抬着祥浩下楼，女众志工帮忙清扫租屋。（摄影/邱德煌）

到一个楼梯转弯，就小心地检查有没磕碰到祥浩，细心地询问他不会头晕。

其他志工紧随其后，扛着床垫，提了各种生活用品。志工陈凌雪原本手里只有一片铁床的床头板，又进屋拿了一片床尾板，左臂和右臂下各夹了一片。

男众志工把祥浩安全送到楼下后，又从楼上搬下带轮子的多功能护理床，来来回回走了好几趟。五楼的邻居许先生闻声也来帮忙，把需要用的电源线从高处拆下。

搬家路上，人来人往，小区

居民投来好奇的目光，询问秀美，这些人都是谁？秀美脱口而出：“我们是慈济人。”自豪坚定的语气让在场的志工们很受感动，秀美已经融入到慈济大家庭，俨然就是其中一员，身边的志工是她坚强的靠山。房东曾先生等在祥浩新家门口，告诉大家说：“有什么需要他帮忙的，尽管开口。”曾先生说，他的孩子和祥浩一样大，母子俩不容易，房子便宜租，也是做好事。


从六楼到一楼，对于祥浩来说，就像从牢笼里释放出来，找到自由的天地，能“脚踏实地”了。

秀美和志工在屋里忙着整理，祥浩坐在轮椅上，在屋外晒着太阳，久违的阳光暖暖地照在身上，他可以在户外自由地呼吸了，祥浩说：“我不会怕别人的眼光了，不在意这些了。”他已能勇敢而坦然地面对自己了。

志工帮祥浩准备了多色桔梗花，阳光下，祥浩双手举着鲜花，向母亲恭敬地低头点了一下说：“母亲节快乐！”秀美接过花感动得说不出话，在志工们的祝福声中，母子俩露出幸福的笑容。秀美拥抱志工，动情地说：“慈济人在

我最困难的时候救了我，我无法表达内心的感动和感恩。”

祥浩曾向母亲和志工说过，要凭着自己的力量走出去，现在的他努力地学习自理生活，洗澡、做饭，他要照顾好自己，那样就能让妈妈做自己喜欢做的事情，放心做慈济，更希望自己将来能走出家门，也可以加入志工的行列。

从顶天搬家到立地，祥浩向理想又迈进了一步，福州志工见证了祥浩和他母亲开启新生活的历史时刻，共同度过了一个别有意义的母亲节与慈济五十周年庆。 

志工祝福祥浩母子未来能够翻转手心，走出家门加入志工的行列。



朋友们，扎西德勒

○撰文/摄影 边静



国际劳动节假期，四川志工团队在难得的假期内，一同在洛水慈济服务中心内相聚，为的是迎接一群来自远方的家人。

二〇一〇年，青海玉树发生七点一级地震，造成房屋倒塌大量人员伤亡，两千多人往生。什邡和玉树两地分别为五一二汶川地震和四一四玉树地震极重灾区，两地均由北京市人民政府负责对口援建，

故而让什邡与玉树两地产生姐妹般的情谊。

政府为缓解玉树藏族自治州普通高中教育资源紧缺的困难，二〇一五年起，什邡市七一中学承办玉树什邡高中班，目前共有九十五位玉树高中学生在此就读。

青海玉树高中学生在交流活动中表演富有民族特色的歌舞。



因爱因善结好缘

缘自去年十一月，四川慈济志工在什邡市七一中学为四十一位贫困学子送上助学金，并帮助当中更艰苦的家庭送上生活补助。三次的互动下，学校看到慈济人文给学生带来许多感动，故在五一假期到来之际，主动向慈济提出，邀请青海玉树班的同学们到慈济学习体验。

活动中，学校唐主任十分激动地分享：“青海玉树班今天一共

来了九十人，他们一学期才回家一次，为了丰富他们的生活，请慈济举办了这样的活动。我们七一中学的学生要学会感恩，只要人人都献出一份爱，则人间会充满温暖。”

同理心化生活烦忧

有限的时间内，就读于四川各大专院校的慈济青年志工，希望能将自己在慈济中的收获，与这些弟弟妹妹们分享。透过两个分站主



慈济青年志工呈现大爱感恩科技环保产品秀。



青海玉树学生发挥创意，用资源回收物设计服饰。

题，两个实际体验活动，青年志工们与玉树的小伙伴们分享环保、团结及转念等不同的生活态度。

在宽敞的室外空间，九十位同学分成九个小时，在体验游戏“一碳究竟”“资源回收服饰”“环保走秀”三个环节，从无到有深刻认识环保的重要性，及人人可在生活中做环保的观念。

孕松梅朵同学由游戏获得感触：“感谢慈济让我们学会了很多。‘一碳究竟’游戏中我们组全军覆没，因为没有好好节能减排，以后会好好珍惜现在所拥有的

一切。在很多事情上我们会遇到很多困难，但我们只要去坚持、有毅力，就没有做不到的，因为人生有无限可能。”

而在人文跑关的课程有三个小小的体验游戏，让代青桑毛有着与大家不一样的深入体悟。她鼓起勇气分享：“我小时候患有精神病，时常会变得不正常，但因为老师和同学们不懈地帮助，让我有了正常的人生，我十分感谢他们。我原本觉得困难很难解决的，但今天感觉，不论多大的困难，只要我们团结就没问题了。”



塑料瓶回收再制的环保科技产品令同学们惊讶，环保纱就是答案。



志工与同学们结缘静思好书《撒下好命的种子》，祝福同学们开创亮丽的人生。

而求宝同学感受到：“人生就是起起落落，路也不平坦，但我们手牵手一起来走就好！”

行善行孝种子生

跨越一千一百七十四公里的距离，时隔三年的地震，震出两地年轻人的新希望。

更求扎西同学除了学到满满的环保知识，也在今日体会到家的温暖。“今天能来这里是来之不易。以前我不怎么关注保护环境，直到今天，我认识到我们地球破坏有多么严重，也认识到关爱地球和关心

身边的人是多么的重要。”

在四川的伙伴的欢送下，九十位玉树同学带着不一样的五一体验，踏上返程的路。师姑师伯挥手道别，祝福孩子们在学校也能力行环保、爱地球。

离别后的感恩墙上，写满玉树同学对师姑师伯及伙伴们的感恩，“感恩母爱、感恩老师、感恩所有关心我的人、感恩每分每秒陪伴过的伙伴们，祝你们健康吉祥。”

当中出现一句句的“扎西德勒”（藏语吉祥如意），是同学们对志工感恩祝福。因为在他乡，他们感受到了家的温暖。

■





心灵之灯进酒店

○撰文/叶惠芬 摄影/金桂芳

“证严上人的良言金句，不但给人诸多思考和反省，也能净化当代人浮躁的心灵。静思语入驻酒店，是我们中环国际酒店的荣幸，而在游客忙碌一天后，为其送上抚慰人心的只字片

语，则是我们为宾客提供优质服务的又一文化分享。”五月十六日，《静思语》赠书活动于上海中环国际酒店内顺利举行，酒店总经理郑士亭在致辞词中说道。

活动当天，上海普陀区旅游局



静思语赠书活动，志工为与会来宾呈现“读静思语”情景小品。

副局长陶益民等，近二十位领导嘉宾出席活动。

赠书活动中，四位上海慈济志工以《读静思语》的情景小品，演绎出静思语给她们生活带来的启发，让来宾有一种耳目一新的感

觉。同时，志工也通过视频分享，让来宾了解静思语进驻酒店，并在世界各地广泛为人所喜爱。

郑士亭表示，和慈济结缘是“二缘合一”。他一个多月前到台湾，有些失眠，《静思语》中简单



志工李淑华将《静思语》交于中环国际酒店总经理郑士亭手中。



上海旅游高等专科学校原校长、中国酒店论坛组织名誉主席刘柱为《静思语》签名。

的语言，顿时让他内心宁静，这便是“一缘”。回来后，锦江老同事张楠又推荐让《静思语》入驻中环酒店，这“两缘”结合起来，就有了当天的盛举。

来自上海的张楠，在广州筹建日航酒店八年，二〇一一年和慈济结缘，二〇一三年参加了慈济在广州的活动，随后每周参加读书会学习静思语。

张楠表示，中国酒店的发展数量在全球举足轻重，但少了点能让人“安眠”的成分，《静思语》正好弥补了这点，就是商家一直在寻

找的“心灵之灯”，他还说：“今天会后，静思人文和静思语也将入驻我们金陵连锁酒店。”

上海旅游高等专科学校原校长、中国酒店论坛组织名誉主席刘柱致辞时说道：“希望大爱普照整个中国的酒店，并且能普照全球。”

赠书活动后，一行人随中环国际总经理郑士亭来到八楼客房，郑士亭恭敬地在书架上摆上了第一本《静思语》，与会者报以热烈掌声，共同见证这一传播真善美的庄严时刻。

■

静思好愿飞向蓝天

○撰文/秦楠 王会娟 摄影/康铭军





五月七日的北京天晴得像一张五蓝纸，几片薄薄的白云，像被阳光晒化了似的，随风缓缓浮游着。北京静思语成长班的家长和孩子们又迎来了本月的课程，此次课程地点在位于北京西北方向的西山国家森林公园中进行，慈幼班的孩子们穿上整齐的制服，小女孩们还特别的梳上两个小辫，整齐的排成四个纵队，这个由三岁半至学龄前儿童组成的小队伍显得格外不寻常，不禁使路人停下来看上几眼。

环保小小兵，邀您一起做环保

“请各位小朋友将‘我是环保小小兵’的贴纸贴到你们的左胳膊上，邀约路人一起做环保，好不好？”班主任张潇丹师姊开始布达今天的第一个活动。

志工李敬妮抬起双手开始带着

北京静思语成长班的孩子与家长来到西山国家森林公园参加志工精心安排的亲子互动课程。



王煦兰心小朋友把环保邀约卡送给了一位奶奶，认真地给奶奶讲“环保十指口诀”。

孩子们复习环保十指口诀，孩子们也都纷纷抬起小手，认真的和师姑复习起来。一组组的小小兵列队出发前往“森林大舞台”，并在沿途完成环保邀约的活动。

李冠圻今年五岁，接触环保已经有一年多的时间，只见他对迎面走过的游人先是很礼貌地鞠躬问好，大方地说道：“我是环保小小兵，邀您一起做垃圾分类！”然后便指着自己手上的邀约卡开始介绍垃圾分类，内容一气呵成。熟练的讲解，一点都看不出是五岁的孩子。李冠圻将自己手里卡片发完

了，还不忘帮助其他小朋友。

用心做风筝，静思语到云端

上午十点，小小兵们已经完成此次环保邀约的任务到达森林大舞台，这里早有慈济哥哥姐姐在此等待着宝贝们的到来。

“今天我们来做风筝，宝贝们拿彩笔画画，家长们写上心中的静思语……”

小宝贝们整齐的进入活动区域，聆听来自中央美院的青年志工周家欣的讲解。



家长在风筝上写上静思语，小朋友画出自己的创意，很快就完成志工姐姐给的任务。

慈幼的宝贝们分成几个小组，围成圈圈，和家长们开始在风筝上画画。小汽车、小火车、小花、小草、小蝴蝶……一幅幅童趣的图画就在孩子们的小手产生，太阳火热地照射着孩子们的头顶，但孩子们似乎没有一点察觉，一个个沉浸在绘画风筝面的过程中。

家长们也是摩拳擦掌，回想自己最喜欢的静思语。“不要小看自己，人无限可能”“行善行孝不能等”“太阳光大，父母恩大”一句句静思语由家长们工整书写到风筝上。家长和孩子在这一刻是那

么亲近，那么放松。

志工任辉和她的儿子刘泮泮在风筝上写的静思语是“利人利己利他为上”。

任辉发心承担本次课程身心舒畅环节的点心，她亲手制作了美味的三明治，而为了保证新鲜，她从昨天晚上才开始做，更为了保证慈幼班孩子们的健康，她将山药蒸熟后磨成泥，加入蓝莓酱拌匀，以此代替有添加剂的成品沙拉酱。制作好三明治已经是今天凌晨三点。

风筝制作完毕，到了孩子们最喜欢的环节——放风筝，只听一声

青年志工向小朋友们示范如何急救，小朋友十分认真地学习。哥哥姐姐们是来自中医药大学以及北京大学医学部的学生，他们利用周末的时间来到这里，为孩子们进行一些急救的知识讲解。

哨响，孩子们奔跑起来，一只只风筝飞翔到天空，越飞越高，好似带着那一句句静思语飞向云端。家长和孩子们跑着，跳着，笑着……

急救小常识，利己利人

“啊，我流鼻血啦。”“小朋友们，如果流鼻血该怎么办呢？”“流鼻血要捏住鼻子，不能仰起头。”

青年志工正在给孩子们上演一部情景剧，演自己流鼻血的一幕，这时候青年志工告诉小朋友们：“如果流鼻血首先要捏住鼻子，不能仰头，如果头抬的太高容易血流到口腔中，另外可以用大拇指压住头顶‘上星穴’。”

接下来又分别以情景短剧表演加讲解的方式，对毒蛇咬伤、食物中毒、食物噎住等，几个户外或生活中可能会遇到的危急情况如何处理做了讲解。

孩子们不仅听得认真，而且还



能与大哥哥大姐姐们进行互动，孩子们小的只有三岁半，大的也不到六岁。在流鼻血，吃东西噎到等环节都能提出自己的自救方法，还有很多回答是正确或者接近正确的，这让一旁的家长吃惊和惊喜。

本次为慈幼班的孩子们讲解急救小常识的讲师们是来自中医药大学以及北京大学医学部的学生，他们利用周末的时间来到这里，为孩子们进行一些急救的知识讲解，为



的是能让孩子通过此次讲解对一些突发情况有应变的能力。

来自中医药大学的青年志工王晓鹏此次承担急救常识讲解，本身周六要上班的他为了参加此次活动专程和医院请假前来给孩子们讲解，担心请假受阻同时讲解团队还做了两套方案，而因此他们也收获了友谊，更拉近了团队间的距离。

王晓鹏分享道：“总体来说这次活动很开心，很有成就感。虽然

这次急救的只讲了五个小单元，但是选题的内容却花了不少心思，因为要选出小朋友们能够容易接受，并非医学太专业化的内容，我平时在医院上班，空余时间比较少，所以在上班时一有空闲就琢磨怎么去准备，才能最后跟大家商量讨论出了这五个选题以及活动开展方案。我们将自己所学的专业知识教给小朋友们，让他们学以致用，我们也很有成就感。”

■





慈大苏大缔结姊妹校

○撰文/智存 摄影/赵耀

苏州大学是慈济大学签约的第十二所大陆高校，
两校同在医疗领域上有所建树。

未来两校学生将进行更密切的交流与学习，
并期待在医疗技术、医疗人文教育，
以及干细胞研究上加强合作。

五月二十六日，慈济大学王本荣校长携夫人、慈济医疗志业执行长林俊龙及苏州慈济门诊部院长李超群一行十一人走进苏州大学东吴老校区，与苏州大学签订姊妹校。

苏州大学港澳台事务办公室茹翔副主任代表校方热情接待来自台湾的慈济人，带领王校长一行在蒙蒙细雨中参观了美丽的校园。

苏州大学是国家“211工程”

重点建设高校、“2011计划”首批认定高校，是江苏省属重点综合性研究型大学，其前身是东吴大学堂，是中国最早以现代大学学科体系创办的大学。

之后，在与苏州大学熊思东校长的座谈会上，熊校长介绍了苏州大学的历史和现状，并详细介绍了苏州大学医学部及附属医院的教学和科研情况，希望未来两校能在医学领域加强学术交流。慈济大学的



来访，是苏州大学迈向有影响力、发展成海内外都备受尊重和认可的大学的过程中的一件大事，他希望通过有机会拜访慈济大学，并期待未来两校能在医学领域加强合作交流，通过联合培养人才等形式，共同推

动两校的建设与发展。

王本荣校长感谢苏州大学的热情接待，介绍了慈济基金会、慈济大学以及慈济的四大志业。自从一九六六年证严上人在花莲创办慈济慈善事业基金会，至今已经五十



周年；如今，慈济的慈善志业已经遍布全球九十三个国家和地区；一九九一年华东水灾，慈济进入大陆开展救助；为打破“因病致贫，因病返贫”的恶性循环，证严上人在台东创办了第一所慈济医院，

开始慈济的医疗志业，如今在台湾已经有六家医院，在大陆也开办了苏州慈济门诊部；此外，慈济在人文、环保和骨髓捐赠等方面都取得了不俗的成就。

慈济大学重视人文和专业，开办医学系和护理系。在台湾，慈济大学毕业生的综合素质名列前茅；慈济大学拥有全世界范围内知名的模拟手术中心；王校长表达了与苏州大学开展深入交流的意愿，期待能够和苏州大学更进一步合作，两校学生进行更密切的交流与学习，也期待在医疗技术层面、医疗人文教育方面以及在干细胞研究上加强合作。

会后，王本荣与熊思东代表双方学校共同签署了学术合作及学生交流备忘录。

苏州大学是慈济大学签约的第十二所大陆高校。之前，慈济大学已经陆续与北京大学、上海交通大学、中山大学等十一所高校签约姊妹校；王本荣校长一行还将在下午前往南京，与南京中医药大学签约姊妹校；二十八日前往上海，参加姊妹校上海中医药大学建校六十周年庆。

■

慈大校长王本荣（右）与苏大校长熊思东（左）代表双方学校共同签署了学术合作及学生交流备忘录，慈济医疗志业执行长林俊龙、苏州慈济门诊部院长李超群等人共同见证。



熊本，元气！

○撰文/陈静慧、吴惠珍 摄影/吴惠珍

日本熊本强震后，
慈济志工驻守大津町避难所，
陪伴暂时无法回家的长辈们，
每日一小时静思茶奉茶，
每天傍晚供应热食，
不时穿插体操带动、
乐器表演，
驱走恐惧，带来元气！

四月二十二日到五月十四日，我们与熊本地震灾区乡亲，相伴度过了灾后第一个月。

慈济赈灾重点区域是位于熊本县中北部的大津町，综合体育馆充作暂时避难所，约有一千人，包括大津町与南阿苏村立野区受灾居民。自卫队每日供应两次饭团，志工团体熊本印尼协会则是提供每日一次约五百人份热菜汤，到四月二十四日止。于是，我们决定烹煮热食，并邀请乡亲参与，二十四日

午后，町内的妈妈们带着菜刀、砧板，穿着围裙，像是专业的大军，各就各位后开始切洗，第一餐就供应了四百份汤品。

因为地震，学校停课到五月九日，孩子们纷纷来当我们的志工；人多力量大，高丽菜组、红萝卜组、白菜组……有些孩子是第一次当志工、第一次拿菜刀，切出来的菜大大小小。他们在雨中来来回回送食，年轻活泼的声音，宛如雨中的阳光。





熊本县阿苏郡南阿苏村房舍受损严重。南阿苏村共有十五人罹难，一人失踪。

我们的静思小叶红茶和乌龙茶，乡亲和职员们都说非常好喝，“地震后，每天都是喝没有味道的白开水”“我们日本人的快乐和不快乐，都是从一杯茶开始的”，爷爷、奶奶分享日本人和茶之间的感情。喝杯热热的茶，似乎是避难所乡亲的等待。

避难所的人数与日俱减，上班

的、整理家园的、借住到亲人家中或到外紧急租屋，年轻人很快地想办法离开了；走不了的，都是屋损严重，年纪又大的长辈们；对他们来说，避难所的每一天也愈来愈漫长了。

我们带着孩子们去奉茶，特别叮嘱他们，要用最美的笑容带给爷爷、奶奶，那就是你们能做的，也是爷爷、奶奶们最期待的。中学生菜菜和姐姐桃菜一起来当志工，端着茶一起跪在地上弯着腰，贴近奶



奶的耳边说话。“您要长命百岁，要加油喔！”要离去前，菜菜突然对奶奶这么说。

灾后，看到大人們的焦慮和忧愁，孩子們也想幫上一點忙。所以，她們學著我們彎腰鞠躬、以雙手奉茶，學著我們輕輕說話；無疑的，他們是避難所的愛心小天使！

老人家需要熱鬧的聲音

國武春代女士帶著九十二歲

大津町綜合體育館作為臨時避難所，本地人待余震平息、水電恢復供應後就回家；家住靠近阿蘇山的鄉親，則因土石流和道路受損，短時間無法回家。

的婆婆來避難，接過志工奉上熱熱的一杯茶，讓她不禁卸下緊繃的情緒，在志工的肩上激動地哭起來。家裡壞壞了，余震的恐怖，未來的不定數，許多複雜的感覺在胸中堆積，今天是她地震後十餘日第一次哭泣。

日本電視台系統的熊本縣民



志工关怀住在避难所的一对婆媳，肤慰她们灾后紧绷又担忧的情绪。

电视台，跟拍慈济人煮热食，以及与乡亲的互动。当老太太在慈济人的拥抱下，流泪释怀十天来的惊慌，制作人说他终于了解为什么慈济人要大老远地搭飞机来煮热食；他感受到慈济人的真诚，让爱弥漫在人与人之间。

灾后慈济志工动员两百八十四人次，共计致赠三千三百六十份热食。我们准备了蕃茄什锦蔬菜汤，让居民摄取青菜又能开胃，或是充满中华风味的糖醋素肉、榨菜汤、八宝菜；为了迎合日本文化，将香积饭制作成三角形饭团或手卷。乡亲感谢志工的体贴，说：“谢谢你们，愿意来到这么危险的地方。”

体育馆外的小空间，面对蓝天和草皮，远处有阿苏



日本熊本地震

时间：二〇一六年四月十四日晚间九点二十六分，九州熊本县益城町发生芮氏规模六点五强震，为四月十六日凌晨芮氏规模七点三主震之前震。日本气象厅将之命名为“平成28年熊本地震”。

灾情：六十八人罹难，一人失踪，一千六百五十二人轻重伤；超过七万五千栋房子受损。

影响：由于建筑物损坏、道路中断、自来水和天然气等生活基础设施无法使用，灾后一个月仍有高达一万一千余人离家避难。

慈济赈灾：志工四月二十二日抵达灾区勘灾，择定距离震央不远的大津町为救灾重点，日本各地区志工接力进行，直到五月十四日震灾满月时结束。



避难所物资不缺，但居民渴望热食、青菜和水果；东京、山梨、长野、大坂、关西等志工陆续搭乘飞机或新干线前来，与当地乡亲合作准备热食。

山群围绕，每天，小志工们就趴在、坐在地板上，承担菜单看板设计，绘制不同图案。

我们请小志工回家前，以环保杯装静思茶送给母亲，同时要说感恩。高一学生小山田雪乃的妈妈，特地来道感恩，让她的孩子有付出的机会：“让孩子跟国际志工接轨，对人格成长有帮助，也能结识很多好朋友。”

四月二十九日，在切菜洗菜的空档，我们说服孩子开始练习乐器。“真的吗？真的是要表演吗？”对于这个突然的要求，小志工们有些不情愿。“你们也知道的，爷爷、奶奶们需要热闹的声音，也需要你们的笑脸……”拗不过我们，孩子们只好答应。

中午，有孩子从家里带来了乐器，加上我们在附近商店采购的百元

乐器，小小乐团临时成军；学习管乐多年的王美玲师姊担任指挥，乐团成员在体育馆的角落练习合奏。

四月三十日，学生们吹着乐器，排成两列进入体育馆。对于明日就要开始整合避难所的小町镇来说，这何尝不是一个奇特又幸福的队伍；而这场小小音乐会的嘉宾，就是长辈们。尽管排练时间不多，但短短三分的曲目，炒热现场气

氛，为避难所增加了元气的声音！

爷爷、奶奶们都开心地笑了！一曲完毕后，孩子们一对一按摩服务。“可以了，谢谢，你手酸了吧！”结果每个孩子都是立即回答：“不会，不会，我们不累！”

最后奶奶唱起民谣《故乡》，此时此刻，这里就是故乡，我们就是家人！感谢奶奶！感谢灾区里的爱心小天使！

■

学生因为地震停课，纷纷成为避难所志工，每天依照慈济热食设计菜单海报，让乡亲有所期待。



李院长谈大肠癌

文/李超群

随着生活方式的改变，早先是在欧美盛行的大肠癌，现在在国内也非常盛行，根据国家统计，在所有癌症中，大肠癌的发病率排名第二。苏州慈济门诊部李超群院长从预防医学的角度，分别从不可控风险因素、生活形态风险控制、食物类型与肠癌的关系、大肠癌的发展过程几个方面，唤起大家关注大肠癌与人们生活形态改变之间的关系，更呼吁人们回归曾经简朴健康的生活方式。

为什么现代社会大肠癌高发？

四十多年前还很少有人患大肠癌，患乳腺癌的也不多，而在欧美，这两种癌症的患者都非常多；作为医生，李院长和他的同仁们曾将这种差异归结为东西方人的血统不一样；随着人们生活水平的提高，中国人大肠癌和乳腺癌的患病率逐渐攀升，现在已与西方国家不差上下。

经济高速发展，现代人的饮食习惯巨变，现代人易患大肠癌正是人们生活形态发生巨大变化的结果。

《救命饮食》一书的作者坎贝尔博士疾呼：很多癌症跟生活习惯、饮食习惯密切相关，但在现实生活中，人们将生活饮食习惯的改变与罹患疾病联系起来的意识还需得到加强。

疾病具有遗传基因，癌症也受基因影响。但基因如同种子，只在合适的生活环境下，这颗种子才能发芽；对于大肠癌来说，不好的生活饮食习惯，就会给易患大肠癌的基因提供合适生长的环境。李院长表示，包括大肠癌在内的这些疾病其实都可以通过调整膳食来进行预防、控制和治疗；但只有充分认识到生活形态的改变和疾病之间的关联，才能真正做好预防和控制大肠癌等疾病。

大肠癌的不可控风险因素

在大肠癌的发病研究中，有一些因素已经被证明是不可控的：

- 年龄：大肠癌患病基本上都是在五十岁以后。因此有效预防大肠癌的年龄在五十岁之前；五十岁之后，要避免罹患大肠癌，主要的方式是体检筛查，做到早期发

现，早期治疗。

- 人种：在所有人种中，非洲裔的美国人患大肠癌的风险最高。
- 腹部的放射治疗：放射线会引发细胞的病变。

大肠癌的可控风险因素

科学研究证明，下面一些生活形态容易导致大肠癌。

- 低纤维、高脂肪、高热量饮食：加工制品，如精白米，糖、红肉，加工肉制品；糖尿病和胰岛素阻抗患者；
- 肥胖，至少百分之十三的大肠癌患者是肥胖或者超重，BMI（体质指数）超过三十，患肠癌的机会会增加三成；
- 酒精会增加肠癌的风险，在英国的研究发现，百分之十一的大肠癌患者与饮酒有关；大量饮酒会

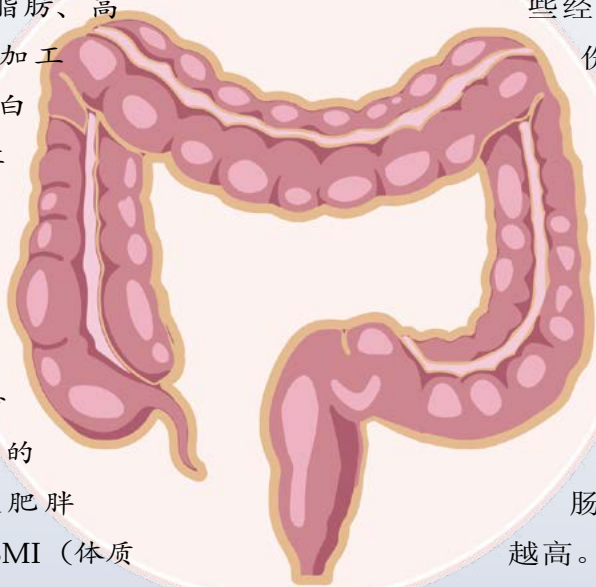
增加所有癌症的患病率；

- 吸烟是肠癌的主因：吸烟可以引发二十多种癌症，也是罹患大肠癌的原因之一；
- 久坐不动：缺少运动也增加患肠癌的风险。

李院长指出，因为生活饮食习惯导致癌症看起来非常可怕，但只要改变生活习惯，就有不生癌的可能。

科学研究也证明，一些经济不太发达的省份，物质条件不太好，大肠癌的发病率反而比较低。

而经济条件好的地方，除非人们意识到要去预防和养生，否则大肠癌的发病率反而越高。有些糖尿病人活到九十几岁，其实也同样说明即使有这个疾病，或很容易得这种病的人，只要好好管理它，身体不癌变，照样可以长寿。通过改变生活习惯，可以预防大肠癌。



食物类型与肠癌

食物的类型与肠癌之间也有着非常密切的联系，来自英国的部分科研证明：

- 谷类、蔬果、糙米和全麦等高纤维的饮食会减少肠癌的风险；
- 多钙和维生素D的饮食，也降低癌症的风险；运动和外出晒太阳会让身体产生维生素D，在饮食中注意摄入一些含有钙的大豆、芝麻类等，就不会得大肠癌。

大肠癌的演变过程

因为上述生活中大量不健康的习惯，导致肠子发炎，肠子的粘膜就会长出息肉，这种息肉长时间处于发炎的状态，就会慢慢转变成癌。但一般来讲从息肉发展到癌症，通常都要经过至少十年以上的潜伏期，甚至二十年。因为正常细胞转变成癌细胞的过程中，要经过种种斗争，才能逐渐获得癌细胞的能力——与正常细胞竞争葡萄糖，来繁殖癌细胞；在发炎的过程中，将身体里面本来要去消灭癌细胞的免疫细胞调过来，让它掉转去对抗


后面来的免疫细胞；癌细胞会假装缺氧，让身体拼命给它长血管，它就能获得更多的营养和血液。

从小腺瘤到大腺瘤，只要没发生癌变，在这段时期切除腺瘤的话，基本上就能预防大肠癌；所以早期发现，早期阻断，就可以阻止大肠癌的发生。

做大肠镜的主要目的就是筛查腺瘤，在腺瘤没有癌变的时期做切除，提前阻断大肠癌的发生。目前大肠癌的筛查的手段有高精度的粪便潜血检查、大肠内窥镜和虚拟大肠镜。

不过，真正要预防大肠癌，还是应回归简朴生活，把好最关键的饮食关：

- 少吃肉，素食最好；
- 不要吃太饱；
- 少食用太过精致的食品；
- 饮食以蔬菜为主。

只要做到这几条，就不太会得大肠癌。如果已经过了五十岁，除了赶快改变生活习惯外，让身体逆转，变成不长癌症的体质之外，要定期做体检筛查，早期筛查，只有剪除或者切除息肉，才会让大肠癌发病率下降，降低死亡率。 

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德飢 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

4/1 《农二月·二十四》.....

正法常住

【静思小语】念念虔诚，步步精进，秒秒觉性。



作众生眼目

斯洛伐克志工彼得默克斯（Peter Mokos）是德国慈济人钟家隆师兄的朋友。钟师兄经常与他分享上人法语，彼得听了受用，将法运用在生活中，纾解许多困扰。日前，慈济人到塞尔维亚帮助过境的中东难民，彼得也同行，每日与慈济人共同付出、精进闻法，感受法喜。

晨语时间，上人肯定彼得先生用心听法，又实际为苦难人付出，听得更多、看得更多、感受更深，心胸与眼界更为开阔。

经典描述，佛世时，修行者敬慕佛，欢喜领受法教，并且依教奉行，连天人也来护持佛法。上人言，能够与佛同世，亲聆说法，甚至随佛出家修行，是非常殊胜难得的因缘，也是佛弟子梦寐以求的理想境界。

“众生不懂道理，如盲眼人

无法视物，‘佛法住世，为人作眼’；佛陀为众生讲解、分析一切道理，如众生眼目，为人引领正道。”然而，诸佛住世说法，世寿长短不同，总有入灭之时。上人言：“佛入涅槃，肉身虽已不在，但后世弟子若能代代流传佛法，佛之法身就能久住人间。”

两千多年前，释迦牟尼佛应世缘于娑婆成道度众生，世寿八十而入灭。随着时间流逝，众生烦恼、无明愈增，世间只有佛法形象存在，佛法道理不被重视，此即“像法”时期；人心烦恼偏重，不敬佛、不敬法，不接受道理，佛法渐失，连文字也不复存在，此即“末法”时期。

佛法走过正法、像法，来到末法时期，全球灾难遍起，人天皆忧。上人表示：“正法、像法、末法，一切唯心造；只要人人法入心，身体力行，就如与佛同世、就如正法住世。”

“佛法遍布虚空法界，就算有再长的寿命也说不尽；得一法而拳拳服膺，在人群中力行佛法、善用佛法，转烦恼为菩提，就有无量智慧。”

以欧洲慈济人为主的塞尔维亚难民关怀团队，一个多月来突破重重难关、用心用爱付出；因为不舍难民冒险逃难、身心皆苦，除了发放物资、供应热食，也以亲切态度了解他们的需求、倾听心声，与之

建立真诚情谊，并获得当地难民委员会的信赖。

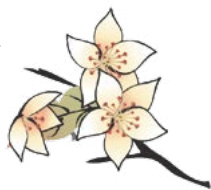
早会时间，上人表示，动乱与和平，取决于人心；人心有爱，才能和平快乐。“但愿全球和平，就要走入苦难众生群中付出，让人心接受佛法。”

上人肯定，慈济人在塞尔维亚所做的一切，正是身体力行菩萨道，亦在弘扬正法、让正法长久住世。

4/2 《农二月·二十五》.....

心手相连，爱铺路

【静思小语】坚定心志，用爱铺路走；心怀好意，千手来牵手。



苦难各异，爱平抚

三月中旬，一场大豪雨造成巴西大圣保罗地区严重水患，慈济人透过侨界募得床垫、毛毯、食物篮和纸尿片等物资，紧急进行三场发放，共帮助六百四十七户家庭解决燃眉之急。

去年四月底，尼泊尔强震过

后，慈济人前往救助，也在当地带动出许多青年志工投入。日前，尼国慈青与人医会志工得知一所孤儿院苦于经费不足、物资缺乏，主动携带物资前往关怀、进行卫教，教导孩子们照顾好身体健康。

早会时间，上人欣见一粒粒海外种子萌芽，为社会人群付出。

“慈善工作需要汇聚各方力量，期



“光是以爱铺路还不够，还要牵起人与人之间的‘觉有情’。”与深圳慈济人座谈，上人教众，用开阔的心胸与人相处，广开大门接引人间菩萨，带动人人皆是知心伴侣。（4月2日）

待人人以身作则，用心带动，让更多人愿意响应、付出爱心。”

人数仅有个位数的意大利慈济人，三月中旬透过网路串连，邀约罗马、威尼斯，以及远在德国法兰克福的慈济志工，前往中部的佩鲁贾难民中继站关怀北非难民；泰国慈济人去年一月起，每月举办难民义诊服务，上个月更新增口腔医疗巡回车，为难民拔牙、补牙和洗牙。

天地之间，人人心态各异，各有不同的生活型态，也有不同的人生苦难。上人教众警觉人间苦难，更要调和人心、凝聚爱心力量。

“期待人人手连心，千手来牵手，用爱铺路、就地带动，平伏世间灾难、让苦难人间充满爱。”

感恩同行，度众生

去年十二月二十日，大陆深圳光明新区发生山体滑坡意外，大批土石滑落，近百人伤亡、三十多栋楼房受掩埋。慈济志工在寒风中走入灾区关怀、安抚受灾民众；一位师姊见受灾家属赤脚瘫倒在地，立即脱下身上的袜子为她穿上……

“这个动作，贴切展现出将心比心、‘人伤我痛，人苦我悲’的精神！”与深圳慈济人座谈，上人赞叹师兄师姊真正做到了悲、智、勇——用悲心拥抱苦难人，运用智慧，勇敢地付出。

从凡夫地学佛、行菩萨道，容易受境界影响而中途放弃。上人

言，慈济路是许多人用心用爱铺路走，“菩提大道直，要珍惜同师、同道、同志愿的法亲，彼此手牵着手，一起克服困难、成就好事。”

慈济人内修“诚正信实”，外行“慈悲喜舍”，上人认为，只有一个人或少数人做慈济，发挥不了大作用，需要更多人合力成就。

“光是以爱铺路还不够，还要牵起人与人之间的‘觉有情’——用开阔的心胸与人相处，广开大门接引人间菩萨，带动人人皆是知心的菩萨伴侣。”

《法华经·五百弟子受记品》中，佛陀为富楼那尊者授记，表示尊者成道时号法明如来，国名善

净，国中有许多发大心的菩萨，人人修清净梵行。

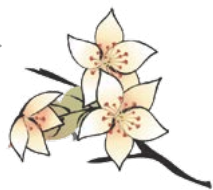
“心净则国土净。只要心志坚定、心怀好意，所听到的都是好话；即使彼此意见不同，也不会认为对方是在跟自己唱反调，而能和颜悦色与之互动。”上人教众顾好声色与态度，彼此贴心、善解包容，长久同行菩萨道。

“慈济五十年了，感恩大家发心立愿，用爱分分寸寸铺路走来，从遥远的空间、长久的时间，直到现在与未来。”上人教众以爱护持，用诚与情彼此相牵，用纯真的爱心度化众生；人人福慧双修，生生世世都在菩提中。

4/3 《农二月·二十六》

以爱指路

【静思小语】指引爱的方向，莫使人心迷失无明仇恨中。



安心绪，脱仇恨

晨语时间，上人解说，佛陀自

知世缘将尽，故在灵鹫山上为弟子授记；“是为传承，更为引导大众坚定心志，加强修行信心，生生世

世闻法、说法、传法。”

“慈济人过去或许也曾与佛同世而得佛授记，应此时代因缘而来人间修行、度众生，要提起使命感，信解行证，修戒定慧三无漏学，自度度人。”

上人言，修学佛法，要常随佛行。“心虔诚，如同与佛同在；反之，缺乏虔诚心，即使与佛同世、亲聆教导，也很快就会漏失佛法。”

虚空法界有无量无数的道理，万法归一心；心能觉悟，即能通彻诸法。上人教众，深信信仰，以深切的恭敬心接受法，身、口、意守戒，即能灭除烦恼。

“诸佛出世大事因缘，是要‘化迷向觉’，引导迷茫众生拨除贪、瞋、痴、慢、疑等无明杂念，走向觉道。”上人开示，菩萨出现人间，则是为了救拔众生之苦。

一个多月以来，慈济人远赴塞尔维亚关怀滞留难民，与当地机构人员及难民建立真诚情谊。十三岁的叙利亚男孩Kais对志工倾诉：“变成难民之前，我们有房子、有学校、有自己的人生梦想；曾经拥有的一切，都在战争中毁灭了。感谢在这么悲惨的时候，有慈善团体帮助我们，现在只希望不要关闭我

们前进的道路。”

世界上有许多民众因为战乱，不得不逃离家乡，上人感叹：“与他有相同遭遇的孩子何其多！慈济人唯能把握因缘，与实际接触得到的难民诚恳互动，期待安定他们的心绪，给予爱的方向，莫使之迷失在仇恨中。”

人间菩萨随着因缘而生活在不同的地区，就地、就近为苦难众生付出，也在其心中播下爱的种子。上人祈愿爱的种子都能萌芽茁壮、再生无量善种子，“这是身为佛弟子的使命，以及必须努力的方向。”

贴佛心，避人祸

与弟子谈话，上人勉众提升自我生命价值观，莫只在有形的财富数字上计较，“应重视无形、无价的心灵财富，为利益社会人群付出，让自我生命发光发亮。”

上人表示，身为宗教家，自己只能“守志奉道”，做好身为佛教修行者应做的事；志业事务繁忙，则需仰赖大众以专业分担重任。

“师父最注重的，是诚恳与实在。”上人期待投入慈济志业的专业人才，不为求利而来，而是发愿

为公益人群付出，以道德使命造福人群、培养人才。

人祸出自于人心，会扰乱家庭、扰乱社会，让整个国家处处危机。上人吁众日日熏法香，体会佛法道理、起身力行菩萨道，用法净化人心，进而扭转现代人间的种种危机。

慈济五十周年庆前夕的第三场朝山，因为下雨改在主堂唱诵《三十七助道品》及拜愿。上人对众开示：“‘心、佛、众生，三无差别’，一心虔诚即得真如本性现前；深信、深记，心中铭记佛陀所说法，就能念念贴近佛心。”

4/4 《农二月·二十七》.....

孝与善，一肩担

【静思小语】对父母尽孝，对乡亲有爱，在人间发挥大爱。



孝与善，同时并进

时逢清明，上人于早会时间呼吁，扫墓重在慎终追远，缅怀先人德行而不忘本。“以一念虔诚心行孝、行善，就是对祖先、父母最好的追思。”

上人举台南慈济志工严圣贤师兄为例，他为了孝养年迈的父母，放下北部工作返乡务农，用心投入当地慈济活动，带动出许多志工；

也曾参与慈济在巴基斯坦、衣索匹亚、亚塞拜然、北朝鲜等地的赈灾行动。“用心奉养，让父母安心欢喜；以父母所生的身体利益众生，就是孝顺，也是回报父母恩。”

对父母孝顺，对乡亲有爱，且投入慈善工作，在人间发挥大爱，上人肯定如此行孝、行善兼具，就是人间典范。“如同扁担两头，一头是孝，一头是善；要一肩挑起两个米箩，同时并进。”

诚与情，铺展大道

欧洲慈济人在塞尔维亚关怀难民已持续月余，期间得知塞国中部三月大雨成灾，实地勘灾后，四月三日致赠受灾民众购物券。商场老板认同慈济理念，不仅提供商品折扣，亦捐赠一批购物券，让受灾民众能兑换灾后生活所需。

不论是关怀难民或是水患救助，欧洲慈济人以诚恳之心，努力将爱传入人心；难民了解慈济致赠的粒米滴油来之不易，分分珍惜。

持续三十四天的关怀行动在四月三日告一段落，欧洲慈济团队将物资转交当地难民委员会，未来将由波士尼亚志工后续关怀；上人期待波士尼亚这群已发心、已萌芽的菩萨种子，能就地开展菩萨林，铺展一条康庄的菩提大道。

长与幼，用心呵护

近年来国际间强震频传，台湾位处太平洋火环带，学校建筑必须稳固，才能保护世代子孙安心学习、平安成长。慈济基金会从二〇一四年起，在屏东、高雄、台东、花莲等县市进行“减灾希望工程”，重建二十一所学校的老旧校舍。

其中，屏东公正国中、内埔国中、里港国中、高泰国中、枋寮高中等五校，三月十二日举行联合启用仪式；五校代表种下希望之树，象征“十年树木，百年树人”，也期许在孩子心中灌注大爱、让爱的种子萌芽茁壮。

与屏东潘孟安县长、吴丽雪副县长等人谈话，上人分享慈济主动援建屏东老旧校舍的因缘：“为了台湾的未来，也为了台湾子弟的教育，慈济欢喜承担、愿意持续付出。”

慈济援建的新校舍具备健康永续、节能环保、多元使用、创意空间、无障碍环境等特色，更加强绿色植物覆盖率与地面透水率，营造适合学生健康成长，且富有生机的校园环境。

上人言，慈济推动环保二十多年，许多环保志工长年累月认真做环保，感动社区住户共襄盛举，因而大幅降低垃圾量，也减轻焚化炉的负荷。

“在慈济环保站里，许多上了年纪的老人家天天为大地人群付出，自我肯定人生价值，也与志同道合者互动，并在劳动中强化肢体功能，身心健康。这是最好的长期照护方法。”

慈济重视长者关怀，长年照顾社区里的独居长者，为其修缮住屋、改善居家无障碍空间等。上人认为，即使社区志工经常探望，但长辈们最需要的还是家人的陪伴；对于因病失能的长者，即使养护中

心、安养院的设备再完善，仍无法转化老人家孤单的心情。

“最好的安养院，就在每一个人的家庭里。”上人期许，家庭教育、学校教育能为孩子们建立起伦理观念，尊重、呵护老人家。

4/5 《农二月·二十八》.....

从迷醉中觉醒

【静思小语】欲念引发灾难，智慧开启光明。



远离三毒

科学家预测，未来全球气候变化更为剧烈，到二〇二五年将有约十八亿人口面临缺水困境。早会时间，上人感叹，天地间四大不调，地球环境快速恶化，人类须从无知迷茫中觉醒，深刻反省、修除习气，改变心态进而改善生态。

《杂宝藏经》——

佛陀在王舍城时，有一位辅相经常随频婆娑罗王前来听佛说法，了知五欲使人沉迷生死，生活渐趋少欲守戒。辅相的妻子不甘受冷

落，迁怒于佛陀，便在供佛的饮食中下毒。

辅相察觉有异而告知佛陀。佛陀安然说道：“世间三毒，都能以佛法化解。这样的小毒岂能使我受伤害？”遂为辅相夫妇说法。

佛陀明知饮食有毒，仍安然自在、不起恶念，以庄严态度慈眼视众生，感动了辅相夫人，她深切体会贪、瞋、痴三毒之害，起忏悔心并请求皈依。

上人以此佛典故事开示，凡夫就如辅相之妻，瞋心、欲念深重，迷失本心，不断犯错造业，引发无

法挽回的灾难。

“欲念会引起毒念。唯有人人以智慧平伏欲念，脱离迷茫、归向觉道，才能灭除世间苦难。”

开启心窗

为了种植高经济价值的棕榈树，全球自二〇〇九年起短短三年间，约有三十万公顷的雨林消失，其中印度尼西亚受害最深，造成红毛猩猩栖息地严重毁坏，雨林物种加速灭绝。

“地球因为人类的无明愚痴，正在快速衰败。”上人感叹，许多人在无明中沉醉不醒，不断追逐欲望、私

利，徒然浪费宝贵的生命时间。

“天地间苦难偏多，需要有人发心立愿，在世界各个角落救拔苦难众生，为无明愚痴的人心开启一扇光明之窗，引导偏差的人生回归正向。”

上人期待人间菩萨的足迹更普遍、更辽阔，启发人心之爱，在全球各地照顾贫病残老、关怀弱势家庭，协助孩子安心就学，翻转世代贫困的人生。

“慈济人身穿柔和忍辱衣，要用佛法滋养慧命，且要以爱奉献大地人群，作大地众生的贵人，提升自我生命价值。”

4/6 ~ 7 《农二月·二十九至三月·初一》……

有爱，愿能成

【静思小语】以慈心珍惜物命，以悲心济助贫苦。



内修心，外付出

非洲马达加斯加南部去年十

月起遭遇严重干旱，粮食作物歉收，全国两千两百万人口中，超过一百万人食物短缺；有些地区民众

要走路五个小时才能找到仙人掌的果实果腹，已知有逾百人饿死。

早会时间，上人感叹，在安定富有的国度里不愁缺粮，每天还会产生大量厨余；但在世界上有些国家，人们要得到食物活命是多么困难！

“看见天下饥饿无助者的苦况，要知福惜福，切莫暴殄天物、浪费粮食；疼惜大地资粮，节约惜福才能消除饥馑。”

上人教众以慈悲心看待物命，莫任意丢弃尚能运用的物品；且要提起悲悯心，就地、就近济助贫苦人，关怀欠缺粮食与生活物资的民众。

去年缅甸水患过后，慈济人连续举办四十多场次发放，提供一万七千多户农民谷种；许多受助农民深受感动，发心参与志工培训。其中，农民乌善丁在村里推动“米扑满”，带领大家日存一把米，济助更为贫苦的人。村中有超过一半住户以杂工维生、没有领到慈济发放的谷种，却仍愿意在不影响生活下做善事。全村近百户共捐出九十六点四公斤白米，可以让五口之家维持三十六天的生活。

“粒米成箩，滴水成河。”上人肯定，启发人人爱心、汇合爱的能量，就能积少成多，累积小钱

行大善。

春假期间，新北市汐止慈济人号召三十位志工，为中风且失智的照顾户打扫居家环境。屋内各处脏乱不堪，马桶内积了厚厚粪便，墙壁内外都是污垢；他人不敢走进的环境，慈济人却不怕脏臭，细心用力洗刷，让里里外外焕然一新。

在台北市中山区有一对六十多岁的夫妇，因生重病而无力打扫，家里脏乱不堪；慈济志工接获里长通报，多次前往关怀、协助打扫居家环境，也接引他们的儿子一起做环保。

“日常闻法，要内修外行——修持内心，身体力行向外付出。”上人肯定，慈济人尽心尽力、付出无所求，样样愿意做，事事安排周全，只为了让苦难人有更好的生活环境。

“造福人间，自心快乐法喜，也能带动他人关怀、帮助社会上的苦难人；种善因而得善果，天下就能平安无灾难。”

上人赞叹慈济人为众生付出绝不说“不”，“看到大家流着汗水、微笑付出，任劳任怨，柔和忍辱，每一位都是令人疼惜与尊敬的人间菩萨！”

4/8~10 《农三月·初二至初四》……

礼“心佛”



【静思小语】培养耐心、稳定脚步，朝正向精进。

莫让尘沙掩明珠

一位工人被老板积欠薪资，无法奉养老母亲与精神失常的妹妹，一时激愤抱走老板的孩子，但没多久就后悔了；当警察找到他时，孩子正在他的怀里熟睡。

工人一时瞋恚覆心，不计后果犯此罪行，被判五年徒刑。当法庭宣判后，老板的母亲向工人行三鞠躬礼，表示她的儿子才是导致此案的罪魁祸首，要代表儿子向工人及他的家庭致歉，并感谢工人没有伤害她的孙子，让孩子平安回家。

这番话感动了在场所有人，也让儿子深为愧悔，不仅支付应给工人的工资，也把他的母亲和妹妹接到城里治病，代替他照顾家人。

早会时间，上人转述这则新闻，慨叹老板心念无明偏差，行事不照道理，以致善良的工人亦因无明而犯罪；也赞叹老太太是一位有智慧的母亲，向工人致歉也教育儿

子，让他懂得忏悔并且弥补过错。

“人人心中都有一颗价值连城的宝珠，但是不觉不知；这颗宝珠就是本具的佛性、也就是良知，虽然久受无明蒙蔽，如同明珠受尘沙掩盖，但是本质不变，时时散发光芒。”上人表示，身在灾难频传的五浊恶世，要及时醒悟，净化己心，发挥深藏内心、清净无染的慈悲善性。

“人间是道场，一念无明起，容易铸成大错；境界来时要提起智慧，悲智双运，将复杂的人间事处理圆满。”

上人教众培养“觉有情”的菩萨心，在人间行菩萨道；切莫如同酒醉般，沉迷在无明迷茫中。

“时间能够成就道业，把握时间、把握修行成长的机会，认真面对每一个人间境界，转烦恼为菩提，就能提升心灵智慧、增长慧命。”

大陆江苏昆山单亲又患病的

照顾户刘先生，靠种植草莓抚养两个儿子；大儿子智能障碍又罹患癫痫，平常全由十一岁的小儿子帮忙家务。前阵子小儿子重感冒，十多天无法采收草莓，果实大半腐烂；昆山慈济志工得知后，以网路号召善心人士前往帮忙，让刘家父子的医药费不至于中断。

这则报导，让上人想起去年六月八仙尘爆事故发生后，南投慈济人协助伤患家庭采收、销售葡萄，让父母安心看顾受伤的儿子。“人人有爱心，就能助人度过难关；爱心付诸行动，就能引发爱的连锁效应。”

台中六十岁的廖美妙女士，九二一地震受灾时，看到慈济人排除万难在灾区煮热食，并为偏远的受灾乡亲送餐，她深受感动，决心效法帮助弱势；过去十年来她加入送餐志工行列，让孤苦无依的长者吃到热腾腾的饭菜。

台北八十多岁的魏周勉师姊，把握时间做环保、收善款，每日身手矫健地在巷道里拾取、整理回收物，分秒不空过。

上人肯定师兄师姊们，身心健康、悲智双运，持续为社会人群、大地环境而付出，人人都是人间之宝、人间典范！

4/11 ~ 12 《农三月·初五至初六》……

发好心、多造福

【静思小语】让人发好心、多造福，就是净化人心。



惜时，传善法

中台禅寺开山方丈惟觉老和尚，四月八日以九十岁高龄圆寂；

台北法济寺住持慧岳老法师也在月初安详示寂，享寿一百零一岁。两位法师的追思赞颂法会，将在四月二十三日举行。十二日早会，上人

感念两位法师皆是尽此生奉献佛教，将佛法净水注入人间，教勉精舍修行者以他们为典范。

“佛法需要长时间弘传，然而人生时间有限，即使百岁长寿，在时间长河中仍是短促。”要让善法普遍注入人心并不容易，上人勉众，警惕人生时间短暂，更要把握因缘，积极地闻法、说法、传法，让佛法清流在人间普遍流传。

马来西亚槟城慈济志工杨素华师姊，每天清晨前往静思堂“熏法香”时，都会准备食物喂养沿途的流浪狗。今年一月起，一只小狗开始跟着她到静思堂闻法；即使师姊故意将车子骑过头，狗儿仍会自行进入，闻法意志坚定。

“动物都有灵性，何况是人？只要用心教育，就会了解道理，学得做人的规矩、做事的方法。”上人教众，把握时间，守护心念，时时多用心。

福慧，用心做

“你我师徒有共同理念，师父讲慈济、你们做慈济，愈做愈有心得；慈济菩萨道上深刻体会助人的欢喜，法喜充满就能影响人、带动善的循环。”与高雄“说法传法”

团队座谈，上人肯定大家用心闻法，且对人分享、传承。

此时的人间，人心欠缺伦理道德，言行偏离做人轨道，无法守持规则，上人担忧，未来世间的大小灾难将会愈来愈频繁。

上人教众莫心存侥幸，认为此生此世不会遭遇到坏劫的种种灾难。“佛经里形容的灾难苦相，以及苦集灭道、生死轮回，五道四生等道理，都含藏在种种人间现象中；用心观察，就能体会法理。”

无论何处有灾难、得知苦难人有需要，慈济人总是自动自发付出。上人表示，“为佛教，为众生”是成立慈济的本衷初心，期待人间菩萨相互接引，合和互协，守护道场，净化人心。

慈济委员劝募会员、收善款，主要在于募心。上人说明：“直接与人接触，才有办法与人结好缘，净化人心、接引人间菩萨。”

“一样的法，会因人、因时、因地而有不同的说法，人与人之间也有不同的因缘；对人讲慈济，要让对方发一念好心、造一分福，台湾的福才能不断增长。”上人勉众善用道场，自我提升福与慧，才能接引更多有缘人同行慈济菩萨道。

4/13~14 《农三月·初七至初八》……

烦恼灭，智慧增



【静思小语】烦恼会显现于行动，成为躁郁、忧郁的身心病态；净空烦恼，智慧增长。

涤心垢，翻转人生

早会时间，上人表示，便利的科技通讯，实现过去难以想象的“神通”——网路视讯突破距离限制，即使相隔千山万水，也能即时见面对谈，如有神足、天眼与天耳。

上人鼓励大家透过视讯连线，天天“熏法香”，让法水时时滋润心地，即使吸收有限，久而久之也听得懂、记得住，还会运用。“闻法了解过去、现在、未来的因果果报；去除烦恼、增长智慧、通达道理，就能通达众生心。”

台北万华志工李陈锦笑，过去将婆婆对她的无心之言重重放在心里，久之积郁成疾；虽然走入慈济、投入环保，心灵还是很难平静。后来受丈夫李仁复接引，夫妻俩天天清晨四点多起床做早课、“熏法香”。

志工李陈锦笑闻法后愈听愈欢喜，不断修正自己、改变心念；了解自己所承受的苦，都是自心复制、累积无明烦恼，才会饱受折磨，逐渐抚平心结、用心侍奉婆婆；婆婆也感恩、赞叹媳妇，一家欢喜幸福，经常同到环保站付出。

上人表示，无明烦恼来自外境，是自己的执着将烦恼收纳于心，成为难以清理的污垢。“法不入心，烦恼犹在；打开心门，扫空烦恼，智慧自然增长。”

“心念偏差、心起执着，不断从外境接收、堆叠烦恼无明；无形的烦恼显现于行动，将成为躁郁、忧郁的身心病态。”上人教大家提高警觉，莫将烦恼收入心，要努力清除心地空间的垃圾与污垢，回复清净湛寂的心灵境界。

家住屏东高树的董进华，自幼生长在贫困家庭，父亲早逝，母亲

独力抚养九个孩子。他十三岁就到纺织工厂当学徒，受同伴影响染上恶习，长期酗酒导致酒精中毒；母亲送他到花莲戒酒，在玉里荣民医院遇到前来关怀的慈济人。

慈济人整齐庄严的形象，让他起欢喜心，主动提问：“出院后能和你们一样穿制服、做志工吗？”回到屏东后，慈济人耐心陪伴、辅

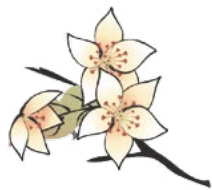
导，确认他不再喝酒，就让他参与见习、培训，如今已受证慈诚。

过去母亲因为担心他，总是脸庞忧愁，随着儿子改变，现在时常绽开笑容。上人肯定他从无明迷醉的凡夫，变成智慧增长的人间菩萨。“心单纯、无烦恼，天天行孝行善；心境轻安自在、简单欢喜，人生就能转苦为乐。”

4/15~16 《农三月·初九至初十》

无处不在，无事不做

【静思小语】爱无所不在，任何利益人间之事都愿意做。



爱是生机

日本九州岛熊本县昨日晚间九点二十六分，发生芮氏规模六点五浅层地震，余震不断，已造成九人往生、逾六百人受伤，约两万三千人疏散到避难所。

全球许多地方因“圣婴现象”遭受严重干旱与水患：马拉威共和国总统三天前宣布全国进入灾害状态，呼吁国际社会提供人道援助；

莫桑比克中部和南部地区也因严重干旱发布“红色警戒”，已有约一百五十万人受粮食短缺影响；南非、亚洲与拉丁美洲，有将近一亿人面临粮食及用水短缺，并暴露在兹卡病毒等传染病的危机当中……

早会时间，上人感叹，全球性的气候变异，让人受苦受难；只要大众以爱支持，应受灾人、穷困人所需而付出，灾区终能复原生机。

近几年来，慈济向农委会农粮

署申请“粮食人道援外白米”，由海外慈济人亲手布施、舒缓贫人缺粮之苦。上人表示，之所以坚持面对面直接送予物资，除了确保真正需要的人得到帮助，也希望苦难人能亲身感受到来自全球人的关爱。

“只要手伸得到、脚走得到，能够直接接触苦难人的地方，慈济人都愿意施以援手；但是世间苦难之地广大，苦难人何其多，唯有持续净化人心、启发爱心，广泛接引人间菩萨，才能就近、就地及时救苦救难。”

世界上有些地方水灾严重，有些长期干旱无雨。上人指出，旱涝不

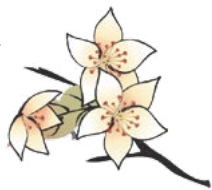
均，一如人的心态——有人爱心丰沛、乐于付出；有人心态冷漠，不仅吝于付出，甚至阻碍他人行善。

“人心不净化，社会无法平安；人心不调，影响气候不调，引发灾难。”面对世间众生相，上人教众用开阔的眼光看天下，莫自我缩限在窄小的心灵空间，用狭窄的眼光看世界。

此时天下灾难频起，上人敦勉，不论宗教信仰为何，都要开阔心胸，相互赞叹、彼此护持，共同为天下平安而付出；期待人人用清净、尊重的心情，虔诚祈祷，风调雨顺、社会祥和、天下平安。

4/17 《农三月·十一》

法脉传慧命，宗门造福缘



【静思小语】用爱铺路，用诚牵情，用法净心。

烦恼轻，智慧长

“人心欲念炽盛，不断鼓励消费，许多物品尚可使用却成为垃圾；为了制造更多产品，人类又再

破坏环境而挖取资源。先破坏后享受，享受之后，祸患无穷。”

与海内外环保志工开示，上人感叹人心无明，总是受欲望牵引而造作恶业，如同酒醉般无法清醒。

“环保志工发愿守护大地、守护爱、守护人间，要以‘觉有情’之爱，对准方向，谨慎行走慈济菩萨道，莫有丝毫偏差。”

佛陀在〈五百弟子受记品〉为富楼那尊者授记，谈到尊者未来成佛时，其佛国土在娑婆，届时此土清净，人心净如琉璃，没有烦恼、没有复杂的欲念。

上人表示，富楼那尊者契合佛心，愿意到最险恶的地方说法度众生，并与他所度化的众生，生生世世用爱铺路、用诚牵情，不断地延续觉有情缘，用法净化人心，才能成就清净佛土。

“大家在各自居住地用心用爱为大地付出，还要用心闻法，福慧并进；若能确实遵照佛法给予的人生准则，稳步踏实前行，就能少添罪业、增长福德因缘。”

“慈济人间路，悲心菩提道，需要靠人人合心、和气、互爱、协力，以长情大爱用心铺展。”上人勉众，真诚付出、广结善缘、度化人间，利益众生。

“天天接触法，深入经藏、提升智慧，即得法喜，故云‘喜法入经藏’；放下烦恼，去除贪、瞋、痴、慢、疑的无明毒气，保持清晰

静定的思虑，‘舍得能静思’。”

上人表示，人人都有与佛同等的智慧，能通达世间的道理；慈济人不论信仰何种宗教，都要深入静思法脉，用清净心接受法，“法脉传慧命”，就能去除烦恼。

“慧命是良能，宗门有功能。”上人教大家，深入法脉，传续精神理念，还要合和互协，成就慈济宗门的志业，以“宗门造福缘”。

上人教大家以富楼那尊者为典范，向人说法、传法，用身教带动人人发挥慈悲喜舍、利益天地众生。“法入心，烦恼轻、智慧长，就能愈接近真如本性。”

生命有限，慧命永恒。上人勉众深入体会《法华经》的精神宗旨，“回小向大”——爱自己、爱家人，还要开阔心胸，爱社区、爱社会，将爱心扩大到全球。世界和平，自己的国家才会安稳；社会和谐，个人与家庭才能平安。

慈济志业并非一个人、少数人能成就，上人言，广大的空间、长远的道路，不能缺少任何一人的心力，期待人人用心耕耘、用爱传承，让未来无数的五十年圆满无缺。

4/18 《农三月·十二》

说好话，做好事

【静思小语】说好话，护心地；做好事，护大地。



以身为教

加拿大慈济人就地耕耘志业、长年累月付出，受当地政府肯定，屡次受邀出席新公民宣誓典礼，期待以慈济人优良公民形象，作为新移民的学习典范。

与加拿大慈济人谈话，上人感恩大家尽心尽力、出钱出力付出，只愿苦难人得救；“这分付出无所求的菩萨精神，让社会祥和平安，让台湾在海外发光发亮！”

一位慈中同学分享，日前跟着志工去家访，看到一位先天残疾卧床的阿姨，长年由父亲照顾；在前往案家途中，志工提醒不能以家庭贫富或身体状况评判一个人，要从言行态度感受其人品。

到了案家，与躺在床上的阿姨互动交谈，发现阿姨态度很乐观，不但不怨天尤人，所说的话都很有道理，从她身上获得很大的启示。孩子说，那天自己不是以志工身分去关怀

人，而是去受人关怀与鼓励。

上人有感而言，一位卧床的照顾户，能带给中学生影响一生的宝贵教育；这并非刻意说教，而是她的身心状况与言谈态度，让人反省深思、得到教育。

“佛陀智慧通达，能够观察了解众生的习气、根机利钝；对于一个人的性格，只要用心‘闻其言、观其色、察其行’就能了解。”

上人指出，佛陀在世时带领僧团、对众说法，希望能形成一个佛法教育的大环境；而慈济团体就是一个能够与善知识相互影响、砥砺的大环境。

“慈济不是一个人做得起来，必须和合众力；要感恩有好因缘接受佛法教育、有好环境与志同道合的人用心耕耘志业。”

与人共事难免意见不同，倘若各执己见，放任习气浮现，很难共成好事。上人讲述，佛陀即将入灭时，阿难尊者问佛：“佛灭度后，



与马来西亚环保志工座谈，上人期勉，呵护大地、守护大地，更要呵护人类、守护心地。
(4月18日)

要如何看待僧团里不守规矩、戒律的修行者？”佛陀要大家慈悲包容、设法感化；若还是无法改善，就“默摈”，不予理会。

“佛法不怕外来攻击，只怕狮子虫自食狮子肉——狮子毛里藏有跳蚤，时时造成困扰又无可奈

何。”上人叮嘱慈济人，要提起感恩心、珍惜心，对待所有慈济法亲，共同担挑天下米箩，让苦难人得救。

对于网路上流窜而形成的“无明网”，上人教众，要坚定信心、安住不动，继续做好该做的事。

4/19~20 《农三月·十三至十四》……

时时精进，念念精进

【静思小语】把握因缘“无余修”；力行不断“无间修”；恒长付出“长时修”；尊敬闻法“尊重修”。



虔诚心，念念精进

去年九月迄今，香港地区已发生三十二件青少年自杀案件。四月初，香港慈济人于浸会大学会堂举办两天三场《父母恩重难报经》音乐手语剧演绎，多位参与演绎的学生表示，过去是叛逆的孩子，对父母言行忤逆、不愿接受关心，现在真诚悔改，也希望透过演出让其他迷茫犯错的青少年有所觉悟。

“虽说众生刚强，并非无法教育，只要发心立愿、运用方法教导，就能让众生转迷为悟。”

上人表示，人间舞台上，无论扮演何种角色，都要时时发挥良能，身体力行佛法教育、发挥善的影响力，让人有所体会而深受启发。

北区新店慈济人返回精舍朝山，上人勉众“长时修、无间修、无余修、尊重修”，时时精进、念念精进，心志坚定，轻安自在。

“把握机会，样样做、样样修，就是‘无余修’；法入心、身体力行，连连接接不间断，就是‘无间修’；长期付出，心志不移，是为‘长时修’；以尊敬心闻法，师父轻轻说、弟子重重听，排

除万难，使命必达，是为‘尊重修’。”

慈济志业由台湾花莲起始，上人表示，静思精舍就是所有慈济人慧命的家。“佛在灵山莫远求，灵山就在每个人的心头；只要时时虔诚，法华道场就在人人心中。”

聚善念，启动因缘

厄瓜多四天前发生规模七点八强震，灾情严重；慈济人虽然亟欲前往勘灾，却苦于缺乏联系管道。经本会同仁用心寻找，当地种子浮现——台商黄钺凯先生曾于二〇〇三年参访精舍，并在花莲慈院担任医疗志工；二〇一一年四月参与全球静思生活营，感动于慈济在全球的爱心行迹，发愿就地落实慈济志业。与黄先生联络，他表示慈济若到厄瓜多赈灾，愿意尽力协助，并承担当地慈善工作。

二十日与加拿大何国庆师兄谈到这段因缘，上人表示：“只要播下种子，因缘成熟时，种子就会萌发。”

全球慈济人因不同因缘而在不同国度生活，就地传承法脉、开展

宗门。上人致勉，“无论外境如何变化，法脉宗门精神不变，‘为佛教，为众生’的心志不移。”

慈济草创时，台湾社会人心单纯，五十年来社会环境大幅转变，人心观念变得复杂；加上全球天灾人祸愈多，亟待援助的苦难人也愈来愈

多。上人感叹，慈济人要为天下人“挑米箩”，肩上的担子很沉重。

慈济人在不断变动的环境中，坚定心志，持续带动菩萨；上人勉众珍惜“竹筒岁月”的克难缘起，了解法脉宗门精神理念，持续劝募大众爱心，永续发挥救人良能。

4/21 ~ 22 《农三月·十五至十六》……

对的事情，做就对了

【静思小语】善恶拔河，人多的一方力量大。



能受天磨方铁汉

人文志策会尾声，朝山的佛号声渐渐接近。上人开示：“声声佛号，声声提醒着‘是日已过，命亦随减’，必须珍惜把握，莫让时间空过。”

慈济人把握时间、把握因缘，为天下人而承担天下事；四大志业、八大法印，都是应社会人间所需一一创立与发展。上人说，早期是提菜篮的手在为社会人群付出，现在需要人人的肩膀共同承负、挑

起天下米箩。

马来西亚慈济人为了成就“百万好菩萨”，突破万难、使命必达，超越种族、宗教藩篱，向社会大众募心募爱，不到一年即合心达成目标。上人勉励同仁学习此等精神毅力，多用心、多付出，以抢救慧命为目标，传播清流、净化人心，让世间祥和平安。

“能受天磨方铁汉，不遭人忌是庸才”，上人教众以甘愿心面对一切，无论遭遇任何磨练与考验，都莫起负面心态与想法；负起志

业使命，达成利益天地人群目标，
“对的事，做就对了！”

众善奉行莫作恶

厄瓜多尔强震已知有近六百人死亡、一百多人失踪，灾区逾七成建筑毁损，两万五千人无家可归。总统柯利亚宣布，为了救灾、重建，将调涨消费税，并针对资产总额超过一百万美元的富人征收一次性税金；月薪超过一千美元者捐出一日所得，超过五千美元者出五天所得。

二十二日早会，上人表示，厄瓜多尔的经济本不富裕，政府提高消费税、要求富人捐款，用意是要人人节省消费，发挥爱心帮助受灾人。

日本九州岛熊本县四月十四日发生芮氏规模六点五强震，两天后再发生芮氏规模七点三强震，房屋倒塌、道路中断。而今道路抢通，交通逐渐恢复，慈济人已准备到熊本县勘灾。

和厄瓜多尔相较，日本资源充足，居民平时生活也较为富裕，然而灾难发生，受灾民众皆在苦难中。上人叮嘱：“发心付出助人，须尊重对方的生活习惯，应其所需

而给予。”

美国休士顿近日豪雨成灾；中国广西多处遭受大雨、暴风、冰雹侵袭……天天看到四大不调的灾难，上人慨叹，这是地球发出的警讯。

“善恶拔河，总是人多的一方有大力量。善心人多，愿意节省资源、力行环保，就有足够力量挽救地球环境。”上人教众调整心态、改变生活习惯，身体力行做环保。

“‘勿以恶小而为之’——做坏事不能多我一人，莫随着欲念而为所欲为，恣意浪费；‘勿以善小而不为’——做好事不能少我一人，环保要从个人与家庭做起，积少成多，累积保护环境的大力量。”

热浪不断升高，今年三月间，全球均温打破百年纪录。上人担忧表示，尘世污染的缘，会引发人心欲念，一再掀起千尺浪涛，造成灾难。“地球已经遍体鳞伤了，期待人人自我约束，‘诸恶莫作，众善奉行’。”

有幸生在平安之地，上人教众要感恩，更要广为呼吁保护地球。

“气候变迁影响全球，人们无法长久偏安一隅；要提起天下一家的观念，身体力行利益人间。”

4/23 ~ 24 《农三月·十七至十八》……

恒持初衷

【静思小语】专心、定心，不受人间无明影响。



大悲心，植佛种

去年底返台参与海外委员慈诚精进研习并受证的赖索托本土志工，发愿要将师父所说的“来不及”化成“来得及”，自十二月一日返回赖索托后，把握分秒、精进不懈——

一月九日，她们为社区志工解说见习、培训办法；十日，关怀新社区恩琦瑞、塞提宾的贫户，各举行一场大米发放；十六日，跨国到南非边境的雷迪布兰助缘，举行大米发放；十七日，拓展新社区关怀贫困户；二十四日，安排培训、见习志工共修；二十六日，关怀受风灾影响的马帖贝及波雷卡村民；二月六日，参与赖索托台商会春节义卖；二十一日，举办新春祈福会，逾八百人与会，道气庄严……

本土志工发心立愿，就地发挥爱的力量，启发人人的善心，让善法就地扎根。二十四日晨语时间，

上人肯定她们皆是度化众生的人间菩萨；爱，从一个社区拓展到另一个社区。

“佛种，就是人人本具的觉性，是诸善法的根源，却因长年累月受社会人群的习气与浊气熏染，而受烦恼层层覆盖；期待人间菩萨发挥大悲心，走入人群、撒播善种，让人人运用法水去除无明、掘出本具善性。”

非洲本土志工在艰困环境中，心灵受佛法启发而涌现源源不绝的“心灵财富”，虽然生活困苦，却乐于付出助人，再把“心灵财富”带给其他人。她们无畏道路崎岖，坚定道心，翻过一个又一个山丘，走过一村又一村，把握机会铺展慈济道路。上人肯定：“少数几颗种子发芽茁壮，就能再产生无量种子，播入人人的心地。”

一位本土志工在爱洒活动中，接到父亲往生的讯息；她提起坚固的道心与使命感，按照既定行程完成分

享，将对父亲的哀痛转为爱护大众的力量。上人肯定她以利益大众为先，启发更多人的菩萨心，展现“以大悲心绍隆佛种”的菩萨精神。

非洲本土志工发挥智慧、用爱付出，打开人人之心门，让阳光照亮原本黑暗的心地。上人教众学习这分互爱互助的精神。“有人发心、有人相助，社区里人人都是志工，就能及时救助苦难。”

虔诚心、精进念

连续两日朝山精进，上人以“净化人心、社会祥和、天下无灾无难”三愿勉励大家：“单独一个人发愿，愿力微小，需要汇聚人人虔诚的心、精进的念，步步专注朝目标前进。”

天下事与个人息息相关。上人言，天下平安，己身才能平安；希望天下无灾难，就需要社会祥和；社会祥和来自人心——人人依理而

行，心不脱轨，自然家庭和乐、社会祥和、天下平安。

“心佛众生，三无差别”，人人都有与佛同等的觉性。上人勉众恒持朝山时的虔诚精进，拨开无明杂念，步步接近佛心，声声念佛入心。

“慈济五十年了，若问我：‘五十年前创立慈济，知道会有今天吗？’我确实不知，只知道要秉持佛心，为天下众生付出。这一念心，迄今不曾改变。”

上人肯定资深慈济人，从一开始跟着师父走慈济路，就与师父同行菩萨道；“一念心专，不受人间无明影响，就是专心，也是定心。”

上人期勉人人以专心、定力，在菩萨道上精进，以“觉有情”的清净大爱，将坎坷的人间路铺平。

“天下无灾，是全人类的福；人心净化、社会祥和，则人人平安、家家有福。”上人教众莫忘初心，日日修福增慧，世世常行菩萨道。

4/25 《农三月·十九》

爱心普遍，善力倍增

【静思小语】爱心与善行，是人心至珍至贵之宝，要相互启发与带动。



珍惜台湾之宝

与访客谈话，上人表示：“台湾民众的爱心与善心，是至珍至贵之宝；但是这分善心与爱心，却需要大环境来启发。”

就如五十年的慈济志业，是从纯朴的后山花莲起始，透过许多家庭主妇口耳相传，在菜市场里带动“竹筒岁月”的慈善精神与作法，呼吁人人日发善念、日存点滴；随着时间累积，慈济从无到有，志业足迹已从台湾拓展到全球。

“慈济人视天下众生如己亲，拉长情、扩大爱，互爱互助，菩萨道上用爱寸寸铺路走；从过去到现在皆秉持相同心念，闻声救苦、付出无求，也将台湾的爱与善带到国际，让人看见台湾的慈善形象。”上人肯定，每一位慈济人都是“觉有情”的人间菩萨。

非洲卢安达一九九四年爆发种族大屠杀，许多人为了保命而逃难；难民营里物资短缺、瘟疫横行，死亡人数持续攀升，亟需国际人道援助。

慈济与法国世界医师联盟合作，提供药品，花莲慈院医师也随

团前往萨伊（Zaire）边境戈马城（Goma）设置医疗站，提供难民医疗服务及营养补给。

当时国际间流传台湾民众吃保育类动物的新闻，让人留下负面印象；世界医师联盟成员因与慈济多次合作，站出来谈述他们对台湾的印象，以及台湾慈济在历次的国际援助行动中都没有缺席，将台湾的爱与善推上国际舞台。

“善行要相互启发与带动，见人行善而随喜赞叹，也有功德。”上人期待台湾社会能加强传播净化人心的好讯息，让爱心更普遍、善的力量倍增，让世界各国的人都能看见台湾之宝。

“点燃一支蜡烛，可以再引燃其他蜡烛；原本这支蜡烛的烛光不但不会变弱，还会因为周围燃起愈多烛火而照亮整个空间。”上人说明，一个人行善的力量有限，若能带动更多人投入，就能汇集众力，让更广大的范围、更多的人受益。

上人期待能以爱带动，点燃千万人、无数人心中的烛火，启发本具善性，让人人善良有爱，社会祥和、国富民安。

4/26 《农三月·二十》

真实菩萨



【静思小语】走入人群、用心体会，无事不是法、无人不是佛。

人间苦，用心体会

彰化志工陈碧惠罹患三种罕见疾病，发作时全身瘫痪、无法自理生活，但是她把握还能行动之时投入慈济事；即使曾经埋怨此生未做恶事，为何承受此等苦报？在闻法之后已能平静面对。

年初岁末祝福行脚到台中，上人听闻碧惠的人生遭遇，对她说“恭喜”，碧惠十分讶异。上人告诉她：“恭喜你多生业障一世报，将过去的缘、现在的业都修好了，来生就轻安自在了。”这番话鼓舞了碧惠，每天靠着毅力“薰法香”。

台中潭子志工陈詹丽菊，一九九六年起因巴金森氏症发作，全身不由自主抖动，生活深受影响。发病十六年后，她到台中慈院治疗；安装晶片后，症状大幅改善。虽然身体仍会抖动，需要调节

电量缓解，但她乐观面对疾病，精进闻法、投入慈善访视，还承担“薰法香”的开机志工，每天清晨先到会所开门、开启电脑与投影设备，精神毅力令人佩服。

与美国志工谈话，上人举述两位志工际遇说明：“人生有各种苦，除了外境加诸的苦，还有自己内心的苦，若只靠口说，无法体会，唯有亲自走入人群才能感受。”

就如碧惠年轻时接连面对亲人病苦，也分摊照顾重担；当自己身体出状况，她困惑怨怼，觉得自己行善行孝都做到了，为何还会生病受苦？幸而心中有法，能以毅力坚持，也理解师父对她说“恭喜”的用意。

佛陀在漫长的修行过程中，也曾在地狱里，为受刑的众生承担剥皮拖火车之苦，上人肯定志工们也是示现无常的菩萨。



欧洲慈济人返回精舍分享塞尔维亚发放心得，并以世界地图说明各国地理位置。上人感恩大家放下事业与家业，持续付出三十四天，将爱的种子种入难民心中。（4月26日）

“修行要不断走入人群受磨练、考验，直到不受无明污染，回归清净的心灵境界。即使身有病痛，仍把握机会精进、付出，就如《无量义经》所说，即使船师身有

病，若有坚舟仍度人。”

人人心中都有一面清净无染的大圆镜，山来照山、水来照水，境过不留痕；但凡夫易受外境引诱，产生欲念烦恼，就像尘埃、污垢模糊了这面大圆镜。上人指出，凡夫无明愚痴、不断造业，以致生生世世在红尘中受苦；只要日日闻法、融会贯通，则平时见闻接触，无事不是法、无人不是佛。

4/27 《农三月·二十一》.....

好事不缺席

【静思小语】不怕辛苦、甘愿付出，就能转苦为福。



回归初心

美国慈济志业走过二十六年，董事会上，上人期勉“发心如初”——回归初心，加强最初发愿做慈济的心与力。

五十多年来，上人恒持“为佛教，为众生”的志愿，四大志业、八大法印一一成形，让许多人看见慈济、了解慈济是入世付出的宗教团体，深受感动而乐于投入。上人指出，入世的慈济志业，是以宗教

精神为核心；在克难中创立的慈济功德会，则是以佛法为核心，此等精神核心永久不变。

慈济能够于国际间稳定扎实推行志业，做出全球瞩目的成果，并且成为“联合国经济社会理事会非政府组织的特殊咨询委员”，上人认为，主要原因在于，慈济人以佛教精神稳定人心。

“人心净化，人间才得安宁；人心无恶念、虔诚发善心，众生共福业，天下平安有福。”上人期待人人身体力行，让四大志业的运作稳固扎实，将大乘佛法遍传天下。

“既发心成为人间菩萨，就要实际走入苦难众生群中付出。”上人表示，走入人群、见苦知福，就是慈济培训人间菩萨的重要方法。

“不见苦，就不知福；不知苦，如何能觉悟？心中有法，就不怕辛苦；出于不忍之心，自动自发、积极投入，即能转苦为福。”上人教导，顾好自我心念、进而与

人合心，自然能汇聚救苦救难的大力量。

美国慈济人长年援助海地贫穷苦难人，设法引导他们自力更生；但苦于整个国家经济、民生疲弱，资源匮乏，各方面都难以提升。

上人认为，苦难的环境并非无法改变，要以教育扭转观念；就如南非慈济人带动本土志工，不只设立职训所让妇女赚钱养家，也向她们传达互爱互助的观念，成为“贫中之富”。

美国位处国际舞台中心，上人叮嘱慈济人：“内修外行、合和互协、做出典范，让人受感动而愿意接受带动。”

“要提升爱心能量，守护初心信愿行、巩固优良品质；以宗教精神入世，发挥大爱庇护苍生，付出无所求而真诚感恩。”上人期待借重人人的心力，不断启发、接引，让人间菩萨“一”生无量。

4/29 《农三月·二十三》

发于心，起于行

【静思小语】将行善付出化为习惯，让爱心善念

时时浮现。



提起爱与善，消除仇与恨

美国国土安全部宗教及邻居伙伴中心主任大卫·麦尔斯（David L. Myers），入精舍会见上人。大卫具牧师身份，他表示：“世上时见宗教冲突，慈济人却能跨越宗教信仰、和谐相处；期待能致力于宗教和解，为全人类福祉而努力。”

“这是所有宗教修行者的愿景，虽然很困难，却不要怕困难。只要开阔心胸，提起耐心、爱心，就能包容一切。”上人言，世间正信宗教都具有崇高理念、愿为世人无私奉献；期待各宗教信仰者能平等互爱、相互尊重，朝大爱理念同行。

“各宗教都有戒律，唯信仰虔诚就能遵守。”上人说明，慈济的宗教观是“人生的宗旨，生活的教育”，无论信仰为何，“爱”是每一位慈济人共同的理念。

“所有宗教信仰终归于‘爱’，要将天地当成一个大家庭，以无私大爱为天下人付出、在天地间推广善的理念。”

大卫分享，此行感受慈济志工心志坚定、力量和合，为社会公益付出无所求。上人表示，人人本具爱心，只要发于至诚付出，自然能感动他人投入。

“虽然个人力量微弱，但遍及国际的慈济志业，是汇集人人微小的力量所成就。因为感恩，慈济人救济贫困苦难人，总是弯腰鞠躬，双手高捧物资，整齐有序地给予，表达出内心尊重，也传达至诚之爱。”

大卫请教：“慈济五十年来遭遇许多艰难，当面临考验与挑战时，如何克服？”

上人言，出于真诚付出而得法喜、由衷感恩有付出机会，慈善工作才能长久持续；假如出于勉强、不得不做，就无法坚持。

“人心各异，在人间做好事，有人欢喜赞叹，也有人不能理解。面对逆境或阻碍，除了自我反省，也要感恩有人提醒——确认方向正确，所做皆为利益天地人间，就要自我警惕更加谨慎，也自勉更努力净化人心。”

网路世界，文字即能扰乱人心。上人表示，净化人心，无法只靠一个人的微弱力量。“以智慧了解真实相，就能认同慈济理念、脚踏实地去做；人人精进投入、做得欢喜，在面对误解批评时就能主动澄清。”

再问：“许多人面临境界考验，生气都来不及了，感恩、尊重、爱从何而生？”上人从基督教观点回应：

“天主既然赋予责任、给予考验，就要诚恳接受；只要甘愿接受，就会发自内心感恩考验。”

“发自内心感恩，才能不生气、不怨恨，并且提起虔诚心，感恩对方让自己更进步。对方之所以发出不实批评是因‘不知’，要更用心让人人都能知慈济。”

佛教认为人人本具爱心，只是长久受欲念、烦恼熏染，造作恶事、

相互仇恨，形成恶性循环。“尽管如此，最纯粹的爱心依然存在，需要有人给予修除烦恼、恶念的方法，让善念、爱心再浮现。除恶增善，需要不断地练习，这就是修行。”

上人举例，慈济人为叙利亚难民付出，即是希望在难民心中种下爱与善，消除仇恨心态。“只要将行善、付出化为习惯，负面的仇恨心就能慢慢消除。”

4/30 《农三月·二十四》

慈济五十，无量义

【静思小语】恒持戒定慧，虔诚闻思修。



发愿，永续爱心

慈济五十周年志工早会，上人感恩来自各方祝福，并谈到自己的心愿：“净化人心、祥和社會、天下无灾难”，需要人人以“天下一家”理念，合和互协成就。

看到许多资深慈济人，从年轻做到中年、老年，一路走到现在；上人感叹：“岁月催人老！假如青春

永驻，不知多好！但是，人间苦难偏多，有四大不调的天灾之苦，有人心不调的人祸之苦，再加上心灵烦恼，人我之间无法和睦……长生不老徒然受苦，觉悟才是真正的解脱。”

昨日，与代表美国欧巴马总统前来祝贺慈济五十的宗教司主任大卫·麦尔斯先生谈话，上人表示，慈济人皆是发自本怀的善良而甘愿付出，行动才能永续。大卫·麦尔



高雄方汉武师兄伉俪（左）发挥巧思创意，以手工巧克力制作竹筒岁月和小木屋造型奶油糕，祝福慈济五十岁生日快乐。（4月30日）

斯先生于是请教上人：“自发性的爱从何而来？”

上人认为，也许是生生世世熏陶——生生世世熏习佛法、力行善法、累积善念，深入意识、养成习惯。

“五十年来，慈济从最初小小的发心，到现在有遍布全球的人间菩萨，人人都是甘愿欢喜付出，让四大志业从台湾起步，扩及国际，也在世界各地带动爱心。”

就如印度尼西亚慈济人自一九九八年以来，参与国内多项大型救助、发放行动；短短十多年间，就地落实四大志业，做出受国家社会普遍认同与肯定的成果。上人欣言，印度尼西亚慈济人合和互协，就如一片菩提林，都源自同一条善根；多位实业家放下身段，与众和合，亲手布施，共同利益社会人群，促进族群和谐功不可没。

日前，印度尼西亚慈济人协助一对连体婴在当地接受医疗，院方得知这是慈济帮助的个案，表示一切医疗费用全免。慈济人长年在地付出，院方相信慈济、理解慈济，也愿意一起帮助这个家庭。手术之前，一百零五位医护人员与慈济人一起为连体婴虔诚祈祷；历经逾十个小时，终于顺利完成手术。

“护持正法，要身体力行。‘共知’天下苦难多，就要凝聚‘共识’，为天下苦难人‘共行’援助。人人提出一分爱，社会就能平和。”

上人指出，灾难的形成，追根究底还是人心不调。人心偏差，随着欲念、运用聪明，求取资源、破坏大地、污染空气，因而酿成大祸。

“真理净如琉璃、很单纯，是人心复杂，才会在世间造成许多问题；引导人人体会真理、归于真如，发自内心真诚付出，任何问题都能迎刃而解。”

上人认为，人间本无事，却因我执、我见，不断产生无明烦恼，

让人困扰；“大家既发愿承担天下事，就要舍除我执、我见，与人共同一心，合和互协成就志业。”

科技发达，若能正确运用，就能利益人间；反之，心中不存道德、错用科技，就会危害社会人群。上人呼吁：“净化人心为先，祥和和社会第二，再祈求天下四大调和、消弭灾难。这是我的期待，也是我的愿力。”

一个人的发心立愿微小，需要人人共同发愿、凝聚力量。上人致勉全球慈济人，内修诚正信实，外行慈悲喜舍，让法脉宗门普被寰宇、广行人间。

承担，增长慧命

全球慈济道场与精舍视讯连线《药师经》共修，共计十四个国家地区、一百四十三个社区道场，逾一万八千人共同精进。

五十年来，慈济人不断增加，人间菩萨从地涌出，让许多苦难人得到救助。就如日本熊本与厄瓜多四月中旬相继发生强震，灾情惨重；目前两地都有慈济人在付出。

上人肯定：“佛陀教众行菩萨道，就要普度——普遍救济、度化众生；人间菩萨愈多、分布愈广，

一旦世间发生灾难，就能快速到达苦难人身边救助。”

四月初起，天天都有慈济人从海内外归来，看到从年轻时就跟着师父一路走来的慈济人，如今已显老态，上人深感岁月不饶人：

“‘是日已过，命亦随减’，这虽是自然法则，但是慧命要随着时日增长；知佛法、守戒律，将佛法落实在生活中，真诚为众生付出，才能真正提升智慧！”

慈济人依循佛陀教法，身体力行菩萨道，人人都是“觉有情”的菩萨。上人教众将“六度”——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，当成修行的功课。心专志定，道心不退、智慧就生。

上人提起自己的“三求三不求”——不求身体健康，只求精神敏睿；不求事事如意，只求毅力勇气；不求减轻责任，只求力量增加。“这是年轻时的自我勉励，现在仍有相同的期许；期待大家再度发心立愿，共同接引、培养出能够承担责任的第二代、第三代，使志业世代延续。”

从台湾到全球，慈济人的心念相同，守护大地、守护心地。上人吁众，要护持正法在人间：“法在人间，就是人间之福。”

●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



朴食

妈妈的料理，一直是周遭朋友们口耳相传的盛宴。其实妈妈的料理很家常也很简单，但因为充满心意而美好。做菜时，料理者的用心，尤其是心怀珍惜、尊重是最重要的。若有一颗心，就算是萝卜青菜，一样如山珍海味。

朴食，意为简朴的食物。作者谢佳勋整理母亲刘富子创意制作的几十道料理，成为一本分享生活料理的摄影书。利用最简单的食材、最容易的烹调步骤，和大家分享母亲的心意。因为愈简朴的菜色，愈能吃出质地与滋味，愈能感受到大地及自然的回馈。



摄影/陈清顺

妈妈的手

佛诞日、母亲节与慈济五十周年庆三节合一，厦门慈济志工举办孝亲感恩活动。“牵牵您的手”游戏中，妈妈们从布幕后伸出一双手，看看孩子们是否能够正确地找到自己的母亲。一时间不论年纪大小，每个人都认真地抚摸面前的每一双手并仔细回想，妈妈的手到底是什么样子？活动还安排子女给双亲奉茶、爱的拥抱、亲子爱的表达等环节，启发孩子的孝心与爱心。