

T Z U C H I

慈濟

2016年第11期 总第44期
准印号 /S(2016) 00000117
内部资料 免费交流

• 主题报导 •

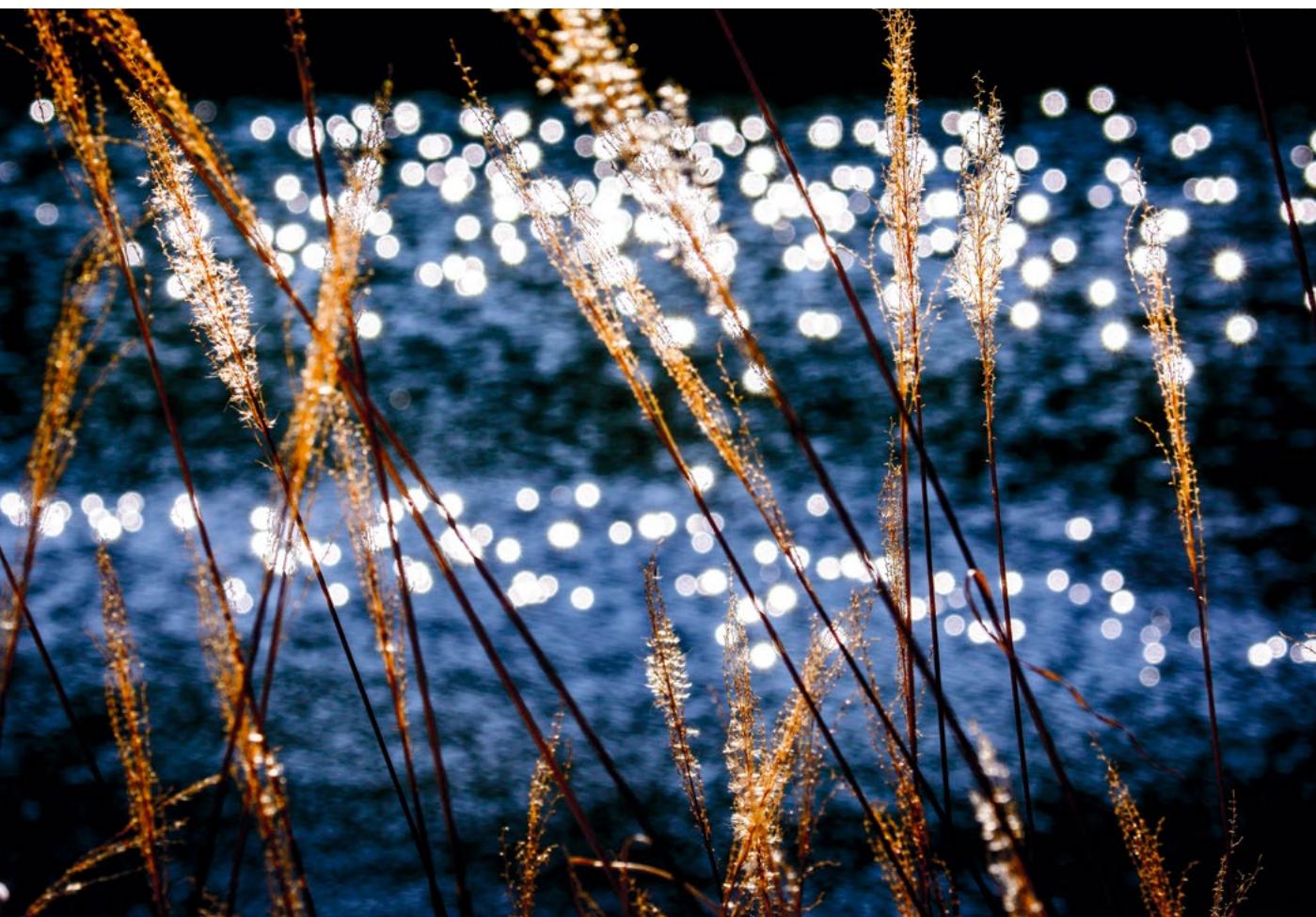
在上海看见环保

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

一
证
严
上
人
·
静
思
晨
语
一

聚福弭灾

善恶拔河，众善为导；
滴水甘露，汇成清流；
不轻己能，力行付出；
净化心灵，聚福弭灾。



摄影/李白士



修福 粒米藏日月 持慧 毫芒有乾坤

微如毫芒的种子，可以长成大树；每一分微小力量，都蕴含无限可能。

◆ 证严上人主讲 编辑部整理 讲于二〇一六年十一月一日至十六日

又到了年底岁末祝福暨受证的时刻，代表旧的一年快要过去，新的一年即将来临。秒秒累积为年，天天都在与时间赛跑，不知不觉中，慈济今年已满五十年，进入第五十一年了。

从日存五毛钱的“竹筒岁月”，慈济开启慈善志业。翻开早年的《慈济》月刊，密密麻麻都是发心人的名字，和五元、十元的捐款；这点点滴滴善款，分毫无漏用于救苦救难。

功德会创办时，常住还没有精舍，借住在普明寺里；租地务农、做手工自力更生。生活虽然艰困，但有坚定的志愿，承担起济贫工作。每月发放日，照

顾户来领救济米，中午总希望让他们吃饱了才回去；但常住自己生活都有问题了，经常无米下锅，怎么办呢？只好向普明寺借米、借油来煮咸粥。

屋外一个铁桶充当炉灶，下面烧柴、上面摆上大锅，水滚了，倒入借来的半勺米。照顾户逐月增加，人来得愈多，就在大锅里多加一瓢水；如此一瓢瓢水加入锅里，煮熟后掀开盖子，米粒稀疏的水面上，映照出蓝天、白云，还有青山、绿树——当下我深深感受到“粒米藏日月”，一粒米是多么珍贵啊！

那是“佛教克难慈济功德会”时代，我们寄人篱下、甚至负债，还要

救济苦难人，日日举步维艰。

一路艰难走过来，慈济的济贫救济工作日渐受到肯定，发心的会员增多，从花莲扩展到台湾各地；粒米成箩、滴水成河，累积起慈善、医疗、教育、人文四大志业，又从台湾发祥地迈向国际。

转眼五十年过去，虽然历经无数艰辛，始终坚定道心、步步为营。回首过去，不觉辛苦，而是充满感恩——感恩无论多艰巨，多困难，总有许多发心的人在前面引导、在旁护持、作为后盾，一路支持、陪伴着我，用爱铺路，长情相牵。全球一百九十七个国家，慈济爱的足迹已经走过九十多个，几乎遍及半个地球。

去年岁末祝福，我期勉大家“大爱之道广披寰宇，长情之路古往今来”；今年除了继续拉长情、扩大爱，还要更进一步“修福，粒米藏日月；持慧，毫芒有乾坤”——

慈济是“修福”的道场。不要轻忽微小的力量，每一分微小力量，都蕴含无限可能。要延续早年克难精神：即使自己无米下锅，仍坚持汇聚人人点滴之爱，帮助苦难人。

慈济是“持慧”的道场。合抱之树，始自一颗微如毫芒的种子；要用心体会天地间的微妙法理，开阔心胸，走在真理大道上，在人群中锻炼智慧，发挥良能，利济众生。

慈济人发心立愿走入人群付出，内修“诚正信实”，外行“慈悲喜

舍”，为苦难人拔苦予乐的同时，也以法水洗涤自心烦恼；所以是造福，也是修慧。大家要信心坚定，持续在菩萨道上福慧双修。

发心立愿、
持之以恒——
坚定菩萨志愿，
造福苦难众生。

慈济大家庭年年都有委员、慈诚诞生。今年有来自二十九个国家地区、两千多位海外慈济人返台，受证成为慈济委员、慈诚队员。

资深志工长期用心接引，不断给予爱的资粮；他们耐心、定心、专心参加见习与培训，终于成为饱满的稻穗。千里迢迢到台湾受证，表达出行菩萨道的决心与诚意。

五十年来，慈济致力在全球播撒爱与善的种子，多一位人间菩萨，可以造福更多苦难众生。如今粒粒种子已然萌芽、成熟、茁壮，从小树长成大树。大树开花结果，种子又能再播撒出去，这就是“一生无量”。

每一位受证的慈济委员，胸前都挂着“佛心师志”——佛心，就是大慈悲心；师志，就是“为佛教，为众生”，要善用佛法利益天下苍生。大家来自不同国家，有不同的语言、文化背景，但人人同心、同师、同志，心的语言是相通的，要合心、和气、互爱、协力。

来自澳洲的万艾伦，虽然听不

懂闽南语，却天天和大家一起“晨钟起，熏法香”；晨语结束后的读书会上，其他志工会把刚刚听到的法解说给他听，渐渐地，他也能吸收、深入法。这就是“多用心”——他不是用耳朵听法，而是用眼睛、用心听，多年来时时不漏。实际感受到慈济的爱，因此也能踏实付出。

越南的范氏贵是市场小贩，车祸后失去工作生活困难，成为慈济照顾户。她心中有爱无贪，爱有余则富有余，接受帮助的同时，发心立愿成为慈济委员，帮助比自己更需要的人，已经劝募了百余户会员。

缅甸的乌丁屯，在二〇〇八年纳吉斯风灾后与慈济结缘。慈济急难救助时，发现贫农每年借谷种耕作，收成还债后还不够温饱，债务愈背愈重，难以脱贫；因此展开“福种”援助计划，致赠贫农谷种。乌丁屯获赠谷种，也受“静思语”影响，力行尊重生命，不再喷农药杀虫，而是每天对稻子说好话；此后收成反而比过去好，不需要再借谷种。

乌丁屯很有爱心，效法慈济“竹筒岁月”精神，将日存“五毛钱”改成日存“一把米”；自己做还带动他人做，在邻村推动“米扑满”，邀请大家捐米帮助更贫穷的乡亲。他这次回来受证时分享，如果当初慈济给他一千元，八年来早就用完了；但慈济给他的是“慈悲”，这份资产一辈子也用不完。


这群新发意菩萨发心立愿的过程，令人感动。人生难免遭遇辛苦坎坷，有幸遇到贵人，就有机会转变心境、转变逆境。这些善与爱的见证，让人相信只要恒持诚心，就可以让爱的能量循环；人人都能成为别人生命中的贵人，创造好缘，引领更多人朝菩萨道精进。

**慈悲与爱，
滋养人心——
慈悲关怀天下，
大爱力行付出。**

天主教教宗方济各将二〇一六年定为“慈悲圣年”，十一月三日在梵蒂冈与各宗教团体代表对谈，慈济受邀参与。教宗表示，全球天灾人祸不断、生态被破坏，很需要“慈悲、爱”的精神滋养人心。

所有宗教都离不开“慈悲、爱”，宗教的实质，就是为众生付出的无私大爱。所以真正的信仰，是不会彼此冲突的；不同宗教间可以携手合作，在苦难人间发挥爱的力量。

爱的能量，来自于每一个人的心。有幸生活在平安国度，要知福感恩；更要扩大心胸，关怀天下之苦。见苦知福，才不会以为享福是理所当然；启发爱心多造福，社会才能长久祥和。

当今气候极端，天地多灾，要加强净化人心；人人培养慈悲心，戒除贪婪与欲念、降伏傲慢，才能使天下彻底脱离灾难。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

- 01 修福 粒米藏日月
持慧 毫芒有乾坤

主题报导



在上海看见环保

- 06 在上海看见环保
- 08 回眸十年环保深耕
- 16 写字楼上的环保
- 20 昌化路的首次环保
- 22 程家桥街道说环保



封面图说：
在上海长风会所的写字楼阳台上，志工每个月都会邀请大家一起参加资源分类与环保教育课程。摄影/龚魏祺

- 24 东展小学环保小尖兵
- 30 九十三岁奶奶乐活做环保

地方通讯

- 35 缘起“红豆杉”守护一片林
- 41 红豆杉的爱 惠泽教师身心
- 44 大爱引航 扎根品格教育
- 50 福鼎联合义诊惠乡亲

志工身影

- 58 秀卿勤做慈济改脾气

证严上人衲履足迹 释德侃

- 63 [内容提要]:

- 上人与访客谈到，慈济的“社会影响力”在于“志工精神”——慈济志工投入海内外济贫，自行负担交通、食宿费用，将大众的捐款点滴用于救济苦难，账面上“成本”低，但实际上是无数志工默默奉献所成就；要珍惜、巩固台湾的爱与善。

2013年4月创刊
 2016年第11期 总第44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/栾明明
 编辑志工/虑秦
 校对志工/才轩卓 慈晔 李雁
 (按拼音排序)
 地址/苏州市姑苏区景德路367号
 电话/(0512)80990980 释德侃
 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

主题报导

在上海看见环保



在很多上海小区，常常见到这样的场景：一排不同颜色的垃圾桶，清楚标示着“可回收垃圾”“厨余垃圾”和“其他垃圾”，但垃圾桶内的东西却名不符实。

伴随城镇化进程，人民生活消费水平的不断提高，“垃圾围城”“垃圾下乡”成为城乡发展的“痛点”。

早在十六年前，北京、上海、南京、杭州、桂林、广州、深圳、厦门等城市率先启动“城市垃圾分类”试点。如今，这一艰难探索仍在路上。

垃圾问题不是一个孤立的问题，它集中体现了人与环境相互之间的关系，并与整个社会的共同价值、法治精神、环保意识、自律意识等密不可分。

习近平总书记在中央财经领导小组第十四次会议上强调，普遍推行垃圾分类制度，关系十三亿多人生活环境改善，关系垃圾能不能减量化、

资源化、无害化处理。

其实早在十六年前，证严上人就呼吁大家用鼓掌的双手做环保，而慈济志工听到上人的呼吁，立即在全世界推动垃圾分类、资源回收利用的观念。

如今，在很多热心人士的帮助和支持下，五千多个固定回收站点遍布台湾，八万名注册志工、近十万名积极参与者，活跃在社区之中。

在上海这个国际大都市，同样看到慈济志工，在街巷、在小区、在学校，甚至在工厂、写字楼，用身体力行的方式，带动大家一起做环保。

因为我们深知，环保不是政府的事，而是每个人的责任。“垃圾”只不过是放错位置的“资源”，只有每个人、每个家庭都落实资源分类，城市的环保才能成功，我们才能再次见到消失的蓝天与清澈的河流。

回眸十年环保深耕

上海嘉定区是上海工业卫星城，其中的一条交通要道，是连接嘉定区至宝山区的一条交通要道，全长二十九公里，沿线经过三条地铁线和多条交通干线。道路两侧遍布工厂、村庄及商业网点。这里每天车水马龙，路人行色匆匆。而嘉定环保教育站，正座落于宝安公路旁一条小巷的深处。

二〇〇六年七月二日，慈济在上海第一次的环保活动在嘉定举办。时隔十年，嘉定区慈济志工举办“慈济五十暨上海嘉定环保十周年庆”，各路嘉宾云集，一起回首十年来嘉定环保教育站从无到有的点点滴滴……

传感动 聚福缘

上海民办斌心学校的葫芦丝表演，勾起了许娟娟美好的回忆。想起当年去贵州助

“慈济五十暨上海嘉定环保十周年庆”，各路嘉宾云集，志工以一首“拉车向前行”，一起回首十年来嘉定环保教育站从无到有的点点滴滴。摄影/王静







嘉定最早的志工黄茂森与许娟娟夫妇，除了积极带动志工，还将自己工厂的用地贡献出来，建成环保教育站。照片提供/黄茂森

学，当地的乡亲们就是用优美的葫芦丝，迎接慈济志工的到来。

回首当年，志工皆是到大陆来经营的台商。嘉定区最早的志工许娟娟自一九九一年从台湾来大陆创业，当时她对慈济并不了解。直到一九九六年，她接到一纸爱心粽的传真，怀着要揭露一场骗局的心态，她和供货商魏幸娟一起参加了爱心粽活动，没想到就此踏上生生世世的“局”。她跟着志工一起到贵州、江西，背着自制的静思语教学教具，跋山涉水，走村串巷，看到乡村孩童稚嫩童真的脸上，却写满生活的艰辛，那份不舍，让从小在城市里长大的她，什么苦都能咬牙坚持下来。

那时候在嘉定一带的台商并不多，许娟娟就靠大家一个介绍一个，这样与一些台商认识。岁末台商聚在一起尾牙时，她就演绎慈济手语，也分享在慈济所见所闻。于是慢慢地有一批台商经常聚在一起，大家开始一起参加华东的慈济活动。但嘉定要如何推展志业？经过一番深思熟虑之后，大家把目光停留在了“环保”上。

定位环保 人气颇高

对于将嘉定志业推展的重点着眼于环保，当年的慈济志工也颇费了一番考虑。曾经连续几年担任环保总召的志工范扬汉回忆：“当初

我们想做环保，也是考虑到，环保对于大家都有关系，而且那时政府也逐步开始重视环保，所以我们最终决定，从环保入手，推广慈济志业。”而志工萧亿振就主动提出，将自己经营的工厂(上海恒驰环保设备有限公司)提供做为环保场地。

虽然志工很少，但大家承担起来一点都不迟疑。经过四次反复的讨论，上海环保活动最终在二〇〇六年七月二日拉开了序幕。没想到第一次活动，一下子就来了二百多人。虽然是盛夏时节，汗水不一会儿就湿透了衣衫，但大家齐心协力做环保的热情，让每个人都如沐清风。往后陆续几次，每次的

人数一次比一次多。渐渐地，恒驰公司的场地略显拥挤。

二〇〇六年底，志工黄茂森与许娟娟夫妇就将自己公司(上海富发金属有限公司)的职工食堂及宿舍贡献出来。从此，嘉定区的志工开始在富发公司进行共修，并常常组织环保活动。随着人气的聚集，夫妇俩决定将原有的职工食堂改建，改为独立的嘉定环保教育站，并于二〇〇七年十一月十一日举办了盛大的“慈济上海嘉定环保教育站启用仪式”。

那一天，锣鼓喧天，祥狮瑞舞。志工邱玉芬与黄茂森共同剪断红缎带，宣告了嘉定环保教育站的

嘉定环保站每次的环保活动人气满满，经常都会超过两三百人。照片提供/范扬汉





为建设环保教育站，志工合心协力一起铺设连锁砖。照片提供/慈济基金会

正式启用，标志着上海环保进入了一个新的里程碑。

众志成城 扩大效应

早年嘉定是全上海唯一的环保点，除了每月定期的环保，志工们还走入工厂，深耕环保理念。从二〇〇八年起，每年的台商庙会，慈济最吸引大众关注的，不仅有端庄素雅的慈济人文之美，还有穿梭在整场弯腰低头做资源回收的慈济志工们。

随着环保的推广，每月的环保日，嘉定环保站都人气爆棚，经常都会超过两三百人。经过三年的时间，环保站再次显得有些拥挤。于是，黄茂森将政府批给工厂的一块地捐出来扩建环保站。

扩建工程于二〇一〇年底正式开工，志工许朝中、林端如夫妇捐赠了环保站所需的钢结构，其余的硬体建设则由黄茂森承担，而环保站的软体部分，则是由所有志工大家聚沙成塔，共同护持。如今环保站的一砖一瓦，都凝聚了八方善士

共同的付出。

谈及当年的建设情况，志工林端如仍历历在目：“那时正值厂房动迁，回收了一部分钢结构。后来我们听到慈济要建环保站的消息，便把剩余的钢结构全都捐了出来，正好满足了环保站扩建工程的正常进行。今天再度回到环保站，大家又重聚在当年的起点，并且看到了更多的志工和会众参与到环保中来，感觉就像家里办喜事一样，真的特别高兴！”

环保担当 砥砺前行

范扬汉是当年嘉定环保教育站启用后的第一任环保干事。那时他接触慈济的时间并不长，却也勇敢

地挑起了这个担子。当年给他印象最深的就是大家的“和”。他说：

“当初我们在做的时候，其实是按照台湾做环保的模式，我有回高雄去参观，我们的环保方法也全都学习于此。台湾的志工也跟我们分享，如果是光来做回收，而没有传递慈济的一些理念，那么大家就真的只是来回收而已，这样一来就无法‘法入心，法入行’。”

如今范扬汉的公司已经迁至南京，但今天他还是专程赶过来参加庆典。回到当初的这个“娘家”，他也百感交集：“十年前的环保推广，和现在不大一样。那时台商基本都住工厂，社区环保的推广步伐十分缓慢。而今看到这么多社区的家人不断用心投入环保，真是欣慰！”

嘉定环保教育站第一任环保干事范扬汉，如今公司已经迁至南京，今天专程赶来参加庆典，看到环保从工厂推广到社区，感到十分欣慰。摄影/彭英珊





偶然的因缘聆听了证严上人说法，邹善劳觉得，这才是我所要的佛法！从此义无反顾走进了慈济，十年来深耕环保不辍。
摄影/彭英珊

深耕环保 善种福田

谈起嘉定的环保，就不得不提到一位志工，他身材瘦小，十年前还是黑发的他，如今已是满头银丝。他话语不多，可是不少小区居民家里有了回收物，总是首先想起了他。这位志工就是邹善劳。

偶然的因缘聆听了证严上人的说法，邹善劳觉得，这才是我所要的佛法！从此义无反顾地走进了慈济。而环保与地球上的每个人都息息相关，地球的破坏已经让他觉得做环保刻不容缓。因此，这些年来无论是环保站，还是小区居民家，或是台商庙会，大家都看得到他逢人说环保，低头做环保的身影。

对于这十年来深耕小区环保的持续动力，志工邹善劳谦虚地说道：“净化地球是慈济的工作，也是我们每一个人的工作，而环保正是这其中的重要一环。十年前，我们推动社区环保，曾遇过一些困难。现在，随着大家环保意识的普遍提高，我们‘清静在源头’的环保理念也得到了越来越多的认可。今后需要做的工作还有很多，我们也要更加努力地推动环保，让我们的地球越来越美丽。”

见证 爱一直在

在当天的庆典活动中，许娟娟透过《缘起》《慈善》《环保》及

《小区经营》四个影片，穿插着温馨感人的慈济歌曲，让王芳眼泪止不住落下来。平时听志工邹善劳分享环保，亲手在做环保，她一直在想自己还能做些什么。

当她听到志工范扬汉分享早期嘉定启动环保的历程，她就和同来的朋友反思起自己。她说：“买东西的时候要买必须的、需要的，不是你想要的，这个是确实实，当时听到这个的话的时候，我也很感动。我跟身边的人看了一下，我说我们当时有没有想过，真的我需要的东西我才买，我不需要我想要的东西，真的不能再浪费了，这个对我很感动，也是对我很大的教育。”

十年来，慈济嘉定环保教育站

接引了很多社区会众来做环保，同时也开设了很多茶道、插花、儿童德才班、素食推广等课程。通过这些活动，我们希望大家能多增一分慈济的人文，也希望这些课程让大家练就一双巧手，营造出温馨美满的家庭氛围。

许娟娟说：“今年是慈济嘉定环保站的十周年，同时也是慈济成立的五十周年。作为华东区设立的第一个环保站，近些年嘉定环保站的作用也愈发凸显。十年前，这里还仅有一些台商在做环保；十年后，这里已成为慈济环保推动和宣传的重要组成部分，更多的志工和菩萨都已通过实际行动，加入到保护地球的队伍中来。”

■



十年来，慈济嘉定环保教育站接引了很多社区会众来做环保，同时也开设了很多茶道、插花、儿童德才班、素食推广等课程。



主题报导

写字楼上的环保

撰文/庄薇 摄影/龚魏祺



上海长风会所位于上海市苏州河畔的精华商业地段，寸土寸金。在高档写字楼阳台做环保资源回收，更是一道独特又美丽的风景。

双 十一过后，上海长风会所迎来每月一次的环保日，一大清早，慈济上海长风联络处的五楼平台上，一群志工们忙碌地投入形形色色回收资源的分类。

上海长风会所位于上海市苏州河畔的精华商业地段，寸土寸金。在高档写字楼阳台做环保资源回收，更是一道独特又美丽的风景。

为了将环保更深入落实在社区，除了会所的环保活动以外，环保志工们更进一步到社区做环保教育，让更多民众认识环保。今天有许多民众，就是因为社区推广的缘故，来到长风会所参与环保活动。

缘于志工有一次到钟薇上班的地方推广环保，让她认识了慈济。这天在环保志工的邀约下，钟薇利用休息的时间，带着同事申小燕一起过来做环保。钟薇说：“尽一点绵薄之力，从自己做起。现在出门随身带环保碗筷、水杯和环保袋，只买需要的，不买想要的，尽自己的能力去影响身边的人！”

家住黄浦区的谢燕华，因为志工去她们社区倡导环保，而开始接触慈济。谢燕华了解到，环保能拯救地球，要用爱心做环保，不止物质的环保还能心灵环保。“常怀感恩心不让心灵物化，给枯黄的心灵

植上一片绿，把自己的欲望降到最低点，把自己的理性升到最高点，心与行动合一做环保。”

清静在源头，不要袋走地球

环保分类告一段落，志工单文娟为大家准备了丰富精彩的影片分享。

其中一则影片讲述印度尼西亚一位十岁小朋友茹素的故事。这位小朋友当看到牛被杀之前的眼神，看见很不舍，当即发愿不吃荤，了解要疼惜大地，小菩萨多有智慧，连他哥哥也被感动，互相承诺要茹素，父母都很随喜，节口欲，可以护生也可以保护大地，好处多多。上人说，小

孩子都能做到，我们大人难道做不到？一念善可以造福人间。

另一段影片，描述的是农村里，树枝上挂满了形形色色塑料袋，这都是人们过量使用，随意丢弃，经风吹散到四处，铺天盖地的塑料垃圾“景观”。志工朱卫华用一幅幅照片，呈现农村、郊区环境现状。看到这些触目惊心的塑料垃圾，朱卫华说：“了解塑料袋、一次性用品的危害，如何少用，不用，重复用塑料袋，养成随身携带环保三宝和环保袋的习惯，爱护地球，环保从我做起。”

证严上人忧心地球大气候不调，灾难频发，希望各个国家不止是共知、共识，还要共行，期待大



家住黄浦区的谢燕华开始接触慈济后，了解环保能拯救地球，更用爱心做环保。



环保志工朱卫华师姊分享：“养成随身携带环保三宝和环保袋的习惯，爱护地球，环保从我做起。”

家不要贪图生活欲念，不要追求物质享受，要和大地和平共生息。

虽然现在的信息便捷，网络上有很多的环保信息，很多人都知道道理，但是缺乏行动。环保对于慈济志工来说，不仅是在做资源分类，更是惜福爱物的生活方式。

来自上海普陀区的志工童国珍，珍惜生活中的点点滴滴资源，看见马路上有塑料瓶就拿起来，带到会所做资源回收。童国珍不止在家里做，还帮着邻居做垃圾分类，身体虽然不好，但是只要会所有环保活动，几乎每次都来，毫无怨言，只期望以自己的行动影响更多人，让环保深入人心。

志工蔡银亚感慨说：“随着网购的快速发展，包装材料，塑料泡沫的使用非常大。上周我把整理

干净的包装塑料和泡沫送给快递公司，公司老板非常高兴地收下来，说明这些包装材料都是可以反复使用的。”

志工童国珍，珍惜生活中的点点滴滴资源，看见马路上有塑料瓶就拿起来，带到会所做资源回收。





在慈济做环保已有六年的志工赖侑瑜，生动地为大家讲解环保的重要性。

主题报导

昌化路的首次环保

撰文/王倩昕 摄影/陈雪丰

经过一年多的准备，上海昌化路环保点在十一月五日早上，正式展开了第一次环保活动，慈济志工及民众近七十人参与了此次活动。活动的成功举办不仅带动参与环保的会众，更加引起了周围居民的关注。

活动中，志工单文娟介绍三个不同的区块，资源回收分类、身体力行做环保与大爱科技产品介绍。

通过讲解、实做以及资源回收利用制成的产品展示，让大家更好了解环保对我们生活的影响。

环保活动负责人徐云蔚回想筹备的过程，离不开志工的协助。“很多回收商都不收玻璃瓶和塑料，经过多次反复确认，最终和一家回收商谈定。”

志工希望凭借其靠近玉佛寺的地理位置优势，昌化路环保点可以

带动更多人。

徐云蔚说：“今天很多路人
都觉得非常好，都愿意来学习怎么
分类。将来希望深入这里的社区，
把这里的居民带动起来，清静在源
头，从家里开始做起！”

街道党支部书记肖公怀说，身
为社区居民的志工刘文，将许多环
保理念带入社区，像环保酵素已经
在社区居民中开展。

在刘文的介绍下，肖公怀第一
次参与环保活动，他表示未来还会
继续参与学习，把这些理念带到社
区。他说：“今天第一次参加，还
会有第二次、第三次。环保是一个
系统的大工程，有利于子孙后代。
要将环保理念口口相传，传给家
人、朋友、孩子，让他们心里有环
保意识，让我们环保越做越好，越
做越大。”

已与慈济结缘十九年的赖侑
瑜，从二〇一一年开始就在长风会
所做环保，陪伴了很多环保种子。
赖侑瑜说：“环保在事相上看是爱
护地球、拯救人类日益恶化的生存
环境；对学佛的人来说，就是放下
自己的身段，低头弯腰做环保，无
私无我真修行。”

“有些资源还没处理前是很脏
的，当我们愿意坐下来，花一个半
小时的时间来整理资源，就需要放
下自我，也就是无我。”赖侑瑜
解释道。

第一次来参与环保活动的
民众刘川说：“以前对环保的道
理都知道，就是没有沉下心动手
去做，也不太了解如何落实在生
活中。从今天开始会用心去做环
保，除了自己积极参与，还会在
公司里同事间推广。”

志工郑丽英（中）和叶莹（右）向居民讲解资源如何分类回收。





居委代表们听志工黄惠玲（右一）介绍，塑料瓶回收可制成保暖的毛毯、围巾等，都纷纷啧啧称奇。

主题报导

程家桥街道说环保

撰文/摄影 李丽芬

十一月八日中午，十位慈济志工相约前往上海程家桥街道，进行环保推广活动。现场有来自长宁区民政服务中心所属的十个街道居委会成员代表，总计有五十多人共聚宝北小区，一起来了解慈济是如何做环保。

源于十月份双流小区的环保推

广活动，当时，在长宁民政服务中心任职的陈先生参加活动后，对慈济环保推动印象极为深刻，便主动向上级主管韩明真主任介绍慈济。

做为推动社区服务工作，韩明真希望每个人都能尽快提升环保意识，也希望透过居委会的带动，落实居民从自身、家庭做起。于是，

众人努力牵起这个活动。

活动中，志工金梅珠十分仔细地介绍环保酵素的制作以及用法，台下居委代表个个专注聆听。原来，平常被随手扔进垃圾桶的果皮、菜叶也能化废为宝，成为日常生活中经常使用的洗洁用品，从洗发精、沐浴乳到各种居家清洁剂等，不但成份天然，也能减少对环境造成的各种污染。


随后，居委会代表们在志工的引领下，来到陈列于户外的三个倡导点，分别是各式塑料袋的展示、清浄在源头的垃圾分类以及大爱感恩科技的产品介绍。慈济志工透过实物呈现，分别为大家一一说明。

在大爱感恩科技的展区，志工李惠玲拿出环保毛毯、围巾以及衣服向大家展示。居委会代表们没想到，对于塑料瓶回收之

后，竟可制成如此柔软的纺织品，不禁啧啧称奇。

志工李宪章也透过海报以及实物示范解说，只要平时在家把垃圾做好分类，垃圾也能变黄金救地球。

志工夏弋呼吁塑料袋过多使用对环境影响非常大，平时除了降低使用、回收再利用外，只要把它详细分类，还能再经过分解处理制成可用的物品。

在一个多小时的环保推广活动中，居委代表们对于环保观念带动，已有了初步的认识和体验。韩明真非常感谢在寒冷的冬天，能有十位慈济志工参与，这是一个很好的开始，并期待着未来能和慈济多学习，藉由居委代表们的推动，再加上慈济的介绍，以环保凝聚居民的感情，更重要的是为地球、为环境保护，人人皆能尽一份心力。 

慈济志工和长宁民政服务中心同仁合影，期许参与今天活动的家人都能“留给孩子一个干净的地球”





主题报导

东展小学环保小尖兵

撰文/金桂芳 摄影/耿琼玲

继六月份长宁区东展小学的二
年级学生参与慈济环保与感
恩活动后，受慈济人身体力行、人

人环保的理念的感染，学生们立刻
在班级中落实环保回收，从简单回
收塑料与纸类做起，也成为全校环



在志工带动下，一曲《幸福的脸》拉开此次东展小学环保教育活动的序幕。

保示范班，得到校领导和老师们、家长的赞许。

正好学校推广以环保为主题的活动，老师和家委会一致讨论，十一月二十七日这次亲子活动，前来上海慈济长风会所，以围绕学校环保主题学习，并透过参加慈济的环保活动，更多地学习到慈济的人文以及环保实做的知识，从而运用

到日常生活中。

亲子活动齐做环保

一曲《幸福的脸》音乐响起，拉开此次环保活动的序幕，在志工沈若蓁、王洁纯的带动下，和老师、爸爸妈妈们、学生们手牵手围成大圆圈好似快乐幸福的一家人。



看完制作一次性筷子的过程，当下有的同学决定外出自带环保碗筷，有同学建议妈妈少用塑料袋，自带环保袋。



王纯洁问“有谁知道地球怎么啦？”郭林熙同学说“地震、风灾、火灾……人类是地球发烧的制造者。”

《影片问答》环节中，观看《发烧的地球》，在场的人被影片的各种灾难所震撼，王纯洁随即问同学们：“有谁知道地球

怎么啦？”郭林熙同学说：“地震、风灾、火灾……人类是地球发烧的制造者。”

同学们也看到因全球气候变

暖，导致北极熊的栖息地受到破坏，也看到美丽的海洋，因人类随手丢弃的塑料袋而污染，导致鱼类等生物死亡。王纯洁师姊询问同学们：“我们用什么方法拯救地球？”在座的同学们大声说：“做环保！救地球！”

大家意识到少用不用，清净在源头的重要性。正如王晟宇同学的妈妈尹燕说：“自从参与慈济活动后，王晟宇改变很大，养成了洗手时关上水再擦肥皂。从点滴中感受到慈济环保理念，对孩子的习惯养成有着很大的帮助。”

王晟宇补充说：“我一直提醒妈妈不要浪费水，洗澡前的冷水积起来可以洗手冲马桶，每浪费一滴水，我心就像在流血。”珍惜资源的种子已在孩子心里发芽。

对于一次性筷子，所有的人都曾用过，但看完制作一次性筷子的过程，惊恐不已，当下有的同学决定外出自带环保碗筷，有的同学建议妈妈少用塑料袋，自带环保袋。

身体力行守护地球

环保酵素达人金梅珠，介绍

环保酵素达人金梅珠（左）教大家如何自己动手做酵素。





同学们把竹筒中日存爱心善款——投入大缸，点滴爱心汇入大爱的海洋。

酵素原料就是每家每天都会产生的果皮菜叶，变废为宝，酵素是零污染，使用范围很广，既能减少垃圾，又能净化水质、修复土地净化下水道……让台下的家长和孩子听得好神奇，连忙动手学着制作一瓶带回家。

在实做分类中，林馨悦同学的妈妈郑小义说：“馨悦今年刚到东展小学，自从参加上次活动后，在家积极做环保，投竹筒，也因女儿行为改变而影响到自己，对孩子未来成长，和良好习惯的养成有着很

大帮助。”

三（一）班“超级玛丽班”的班主任陆怡老师说：“通过此次活动家长和孩子再次亲身感受慈济环保，让环保落实到日常生活去，不仅孩子自己做，家长也共同参与，就像大家说的一样地球会变得越来越美好。”


副班主任王怡老师也说：“是慈济打动了孩子并推动他们去做环保，慈济志工不仅言传更有身教，超级玛丽班以后的环保工作会越来越棒，谢谢慈济给我们班这样的一

次机会，为东展小学提供这样一个平台，回去后同学们会与弟弟妹妹分享环保。”

家委会主席钟睿说：“上学期不断给孩子宣传环保理念，并每人发个环保扑满，让孩子每做一件环保的事，就投一份钱，无论多少，点滴做环保，感恩慈济志工们的鼎力配合，在人力、物力不计回报地投入，重要的是孩子学到环保知识和环保实做。”

活动最后，陆怡老师上台，代表三（一）班“超级玛丽班”全

体同学，将学校授予《十佳好事之一》的奖金一千元捐予慈济，帮助更需要帮助的人。志工黄惠玲代表慈济接受捐赠，同时，同学们把平时积攒的爱心款竹筒，一一投入到慈济的大竹筒里。

黄惠玲感恩同学们的一片爱心和善心，赞叹第一次学习回去就做环保的同学，期望同学们能做到一日五善——省水、省电、自带环保碗筷、多吃素少吃肉、少乘汽车多走路，期待未来个个都是环保小尖兵。 

陆怡老师代表“超级玛丽班”全体同学，将学校授予《十佳好事之一》的奖金一千元捐予慈济。



九十三岁奶奶乐活做环保

撰文/吴靖 照片提供/上海真善美志工

上海松江人乐小区，是上世纪八十年代的老式住宅区，这里的住户大多是前企业职工。自二〇一三年端午节起，慈济志工每

周走进人乐小区倡导环保，风雨无阻的坚持，渐渐赢得了社区居民的认可，居委会也请志工关怀几位老者，徐凤娥奶奶就是其中之一。

徐凤娥奶奶（前排左三）到环保点来看大家，给大家“打气”！





徐奶奶虽年老但一点也不糊涂，奶奶知道志工在社区推动环保，首先支持。

徐奶奶幼时便被送做童养媳，丈夫中年罹癌往生后，经人介绍认识了在上海做驾驶员的第二任丈夫。

热心率直的徐奶奶，遇到谁家 有急难，便伸手相助，慷慨解囊。徐奶奶退休后，担任社区居委的楼组长，义务担起收水电费、卫生费、政策倡导、促进邻里联络的工作，后因膝盖开刀住院才卸任。

两年前，志工见到九十一岁的徐奶奶。那时徐奶奶已无力照顾需要护理的丈夫，看到志工来，奶奶情绪失控落泪。志工宽慰奶奶：“爷爷到敬老院有同龄人可以聊天，也有很多娱乐项目，还有护工，不用担心！”

膝下无子的徐奶奶，这些年来

见惯了不少团体上门关怀，有始无终的居多，但是慈济志工让她有了不同的感受。

志工方相田同住人乐小区，也是外地来沪，甚至语言都有些不通，三天两头登门探望。方相田家里熬了银耳羹，就送一碗过来；奶奶爱吃菜包，早晨就送过来……

志工王启模也是每天一个电话问候，天冷添衣，天热喝水，家长里短，细心叮咛；所有这些点点滴滴，穿越语言的屏障打动了徐奶奶的心，让她好奇：“这群人是谁教得这样好？”

去年六月，爷爷突发中风往生，临终前说：“我走了不要紧，还有慈济人会常来看你！”



志工方相田（左三）王启模（右一）与徐奶奶（左二）之间的感情比家人还亲。

爷爷过世不久，徐奶奶也因悲伤导致肺部严重感染，甚至医生都下了病危通知书。病重期间，慈济志工陪伴徐奶奶，并虔心祈祷，没过几天，病奇迹般地康复，医生都为之惊奇。徐奶奶看着上人的视频流泪说：“上人就是我的亲人，他教育了这么多这么好的弟子，上人救了我！”

九十三岁献爱心

对慈济心怀感恩的徐奶奶，知道志工每周都在小区倡导环保，腿脚不方便的她，就利用家门口的楼道做回收，还热心地向楼上楼下的邻居倡导环保。她说：“这个是在

献爱心，是在帮助那些贫困的学生读书用的。”渐渐地，家门口的楼道上总有邻居送来的回收物。

老邻居吴银华奶奶及徐秀林奶奶，也都是八旬老人，她们说：“她九十三岁了还献爱心，我们才八十多也要做！”于是她们几位老人每天上午都来徐奶奶家，一起做回收分类。

吴奶奶还从自己的退休金里捐出一百元。她对志工方相田说：“本来可以多捐献一点，现在两个人生病，所以捐得比较少啦！”

热心的徐奶奶有时也会遇到烦恼。有一次，楼上的邻居送来一百公斤的纸类，奶奶担心会被别人拿

走，硬是拖进了房间里。结果生性爱洁的徐奶奶，被这些气味薰得睡不着觉，连熬了两个晚上。志工知道后，赶紧通知回收商前来回收。

回收价格不高，徐奶奶心疼不已，志工宽慰奶奶：“奶奶，下次您就说回收的钱是要帮助贫困学生的，说不定他们也会来献爱心。”

原本做事雷厉风行的方相田，如今也与徐奶奶结下了母女情。方相田说：“我的父母已往生，还来不

及好好孝顺他们，现在照顾社区的爷爷奶奶，如同回报父母之恩！”

而徐奶奶也是挂念方相田如女儿一般：“小方不容易，她要照顾自己的一家人，还在市区上班，很辛苦！我叫她没事不要天天来，她还是来！”

慈济志工入社区，从资源环保到心灵环保，长期的关怀与陪伴，让徐奶奶安心的笑容里，再也没有落寞、孤单。

链接

“ ” 上海环保小档案

上海地区的环保，在志工努力下，至今有三十个社区环保站，每个月举办四十场的环保分类、推广活动，参与人数每月在一千人次以上。

（上）赖侑瑜向学生家长介绍环保的重要性，并期望更多的人加入到吃素救地球的行列。摄影 / 耿琼玲

（下）上海东展小学环保活动中，同学们分组认真学习如何进行资源分类。摄影 / 耿琼玲





缘起“红豆杉” 守护一片林

撰文/严美华 范一莲 摄影/赵耀



“红豆杉的爱”——新苏州人健康、品格、环保项目，是慈济基金会针对外来民工子弟学校学生展开的系列关爱活动，自三月十七日以来，第一阶段近三个月的关怀体检已圆满完成，苏州有九所外来务工子弟学校，共计一万零八百八十一名学生，参与了此项目的健康体检及免费配镜。

而第二阶段的关怀工作于十一月初已深度展开，在涉及的九所外来务工子弟学校所进行的持续配镜、入校卫教、眼睛复查、龋齿治疗及赠书行动外，在校老师们的关怀，如全身健康体检及静思语教学交流也被列入在案。

慈济基金会同仁洪维和孩子们互动做游戏，在游戏中善巧的促进孩子们的健康意识，并帮他们养成良好的生活习惯。

入校卫教入童心

十一月初，苏州门诊部医护人员、慈济基金会项目处同仁及慈济志工们联合组成关爱小组，分别进入新浒、立新及黄垆等学校。

关爱活动分三站同步进行，第一站是视力检测，通过视力的复查，了解孩子近期的视力情况；第二站是中医耳贴，中医是中国的国宝，中医认为疾病的产生大多是因经络阻塞所致，耳朵并非只是一个简单的听觉器官；耳廓虽小，却是全身经络汇聚之处。通过中医耳贴的疗法对预防和减轻孩子用眼的疲

劳，起到预防、保健和治疗作用；第三站眼牙卫教，则是通过小品、有奖竞答等节目互动，促进孩子们的健康意识，并帮他们养成良好的生活习惯。

在第一阶段的视力复检中，医护和志工们发现，普遍的民工孩子近视、龋齿患病率较高。慈济虽然为孩子们提供免费配镜机会，但是前来配镜的孩子却不足一成。通过深入了解，外来工一般来自于偏远的乡村，由于家长忙于生计，加上自我预防保健意识和常规知识的缺乏，导致这样的结果产生。那么如何在深度关怀中让孩子自己改变生

慈济门诊部的护理师为孩子们做视力复查，了解孩子近期的视力情况。



活习惯，提高健康理念？这还需家长、老师及志工们，多多交流，共同携手呵护。

医师发现有的孩子视力只有零点三，看东西较模糊，当被问起为什么不戴眼镜时？有孩子说戴了眼镜不习惯，还有的说戴上眼镜后会加重近视度数。慈济门诊部的护理师告诉孩子们：“戴眼镜可以让你看清东西，并且能帮助你的视力近视度数不会加深得那么快。”

为了更好地保护视力，慈济门诊部的中医博士王丽雯医师帮孩子们贴耳穴，在耳部的穴位贴上小豆豆，教导孩子们通过捏这些小豆豆去刺激相应的穴位，并配合舒活全身的体操，帮助更好地恢复眼部功能，同时提醒小朋友们要少看电视、电脑、手机。

志工们在孩子排队期间一再叮咛：“请爸爸妈妈带你们来慈济门诊部配镜！”小脑袋频频点头，有些孩子却是一脸的为难。一位

健康管理师严紫薇为孩子们讲解近视、龋齿等日常健康教育知识。



慈济门诊部的中医博士王丽雯帮孩子们贴耳穴。



孩子们通过捏这些小豆豆去刺激相应的穴位。





在学校运动场上，志工们表演小品《改掉坏习惯》。

孩子问志工：“阿姨，我可不可以自己去，我爸爸妈妈实在是太忙了，他们没有时间来。”志工告诉孩子：“这个是要征得父母同意才可以哦！爸爸妈妈是爱我们的，如果是利于我们的身心健康，和爸妈讲清楚，定会得到支持的！”志工也希望父母能多关心孩子的健康，增进保健意识，用正确的方式关爱孩子。

为让孩子们清楚地了解生活习惯的重要，志工自导自演的小品《改掉坏习惯》，以一对姐妹各自代表好习惯与坏习惯。好习惯的妹妹，坐姿端正，常做保健操，所以视力保持的很好，又因饭后睡前常刷牙齿，所以也没有蛀牙；而姐姐平时不按生活规范

去做，常常偷懒，贪吃甜食，招来细菌的一再光临。坏习惯的姐姐视力渐渐模糊，看不清东西，而且牙齿疼痛到痛哭流涕，最后不得不在妈妈和妹妹的陪同下去看医生。通过志工惟妙惟肖的演绎，让孩子们很快明白，好的生活习惯才是爱自己的最好方式。

而为让孩子们对这些知识能够牢记在心，苏州慈济门诊部健管师们还准备了小礼物，请孩子们有奖竞答。健管师问孩子们：“什么饮食有益保护牙齿？”小朋友积极举手发言说：“蔬菜和水果”。

品格养成在细节

门诊部中医师刘定峰第一次参

与活动，他感受到孩子们的善良可爱，天真活泼，他告诉孩子们如何按摩耳朵的穴位：“通过中医按摩穴位的方式可以使我们减轻眼睛疲劳，更加健康！”

新浒学校副校长唐翠英说：“我去过慈济二次，感觉到很温暖，在那里让孩子们学会了爱和感恩。我们学校有位孩子得了再生障碍性贫血症，同学们主动捐出自己的零用钱，帮助这位孩子。现在慈济不仅关心孩子们，同时也关心老师们，很感恩。”

在复查现场，正好遇到了四年级小朋友孙梦婧的爷爷，瞧见他手上保存着两张慈济的通知单，感

受到他对孩子健康的重视。孙爷爷说：“非常感谢慈济，给孙女免费体检，并配了眼镜，孩子现在能看清楚，成绩也上去了，性格变得活泼了，还会为家里做些小家务，更懂事了。”

石雨洁同学说：“因为上次去慈济体检，我学会了如何保护眼睛，早晚要刷牙，做好口腔保健。还有我通过观看《保护地球母亲》，我以后不乱扔垃圾，会用环保袋，我和妈妈讲过后，妈妈说也会去做志工，我以后也要做志工。”

活动最后，志工还将赠送静思系列丛书《小太阳的微笑》给

刘定峰中医师，教授孩子们怎样按摩耳朵穴位。





志工鞠躬双手将书送给孩子，祝福孩子们好好学习，健康成长。



孩子们双手捧着静思语系列丛书《小太阳的微笑》和志工们合影留念，留下爱的足迹。

这九所民工学校，其中包括《小太阳的微笑》《月亮在唱歌》《星星的悄悄话》《地球的棒棒糖》和《动物我爱你》等，共计一万二千三百二十五册，确保学校学生人手一本。另外再为每所学校送去二百二十册，作为学校图书馆的藏书。

志工说：“这套作品图画生动、内涵丰富、充满晶莹童心。晶莹的童心是颗颗珍珠，又圆润又明

亮，闪闪发光，是人间珍贵的宝藏。希望每位小朋友都能见贤思齐，自己做到之后，再把这些心得与人分享。”

美好的时光总是很短暂，赠书仪式后，孩子们彬彬有礼地鞠躬答谢，并和志工们合影留念，留下爱的足迹。苏州慈济志工希望将真正美善的人文理念灌溉在这片土地，也把爱的阳光照进在孩子们的心田。

■

红豆杉的爱 惠泽教师身心

撰文/鲁晓晓 范一莲 摄影/胡建峰 张秀英

“红 豆杉的爱”第三阶段的
“红” 关怀工作，把对象延
续到学校老师的身上，十一月五日
起，“教师免费体检和人文素质教

育” 预计对九所外来务工子弟学校
近四百位教师延续爱的关怀。

其中东方、东冉、黄垆三所民
办学校共计一百一十七位老师，分

志工任诗宏（左一）为老师们导览，介绍慈济的缘起，以及在大陆的行善足迹。摄影/张秀英



别于十一月五日、十二日、十九日来到苏州慈济门诊部参加免费体检和静思语人文素质教育活动。

黄埭民办学校的王明校长对慈济的人文教育赞赏有加：“在慈济看到教师对学生的教育方法，用《静思语》引导学生理解，能够辅导他们的生活，少走弯路。”

《静思语》一书是证严法师的感悟集萃，以深入浅出的智慧之语解除无数烦恼心灵的痛苦与焦虑。它平实浅显却蕴含深意，也是传递人文精神，培养学生品格的好教材。静思语教学在一群爱心老师的推动下，滋润了无数师生，取得了巨大成绩。

“教之以礼，育之以德，传之以道，导之以正。”本身是老师的苏州志工任诗宏，用真人实事分享每句《静思语》背后动人的生命故事。虽耳患重听，诗宏老师毅然坚持在教学一线，戴着助听器给大家交流，她期望老师们将慈济学到的人文品格教育在学校中实践。

“所谓的坏学生，只是他学习到坏的习惯而已，真正的教育乃是‘德’的显现，所以教育工作者要以身作则，以自我的德行来影响学生。”影片中，台湾曾裕真老师，以自身的真实故事来反观教育方式，得到老师们的认同。志工将典藏版的《静思语》，与曾裕真老师

亲身体悟心得集录成的《从零到一的爱》，送给在座的老师，希望这份礼物能得到更好的传承。

黄埭学校汪祉含老师心有所感：“明知道打骂式教育，不是最佳的教育方式，可是为了让孩子有所提高，不得已为之。打在孩子手心，痛在我心，我也是做妈妈的，怎会不心疼。”然而静思人文素质教育课堂上“用妈妈的爱心，爱天下的孩子。”这句话让汪老师猛然醒悟。

改变别人之前，先改变自己。汪老师当下决定将这份人文素质教育带入班级，并利用每天课前的十分钟时间，跟班上的六十三位孩子分享静思好话。

黄埭学校班主任庄玉娇老师也说：“用爱心走入学生的内心世界，让他体会到真诚的爱，相信每个孩子都可以成为懂事上进的乖孩子！”

加项体检 守护健康

“红豆杉的爱”项目特别为老师们安排免费体检，让老师们了解自己的身心，才能更好的为学生们付出。

除了外科、内科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、血常规、彩超、女性妇科体检项目外，考虑到老师



牙科吕俊承医师在为老师检查牙齿。摄影者/胡建峰

们常年粉笔板书，肺部的健康检查也很有必要，所以慈济门诊部也特意安排了“肺部断层扫描”检查项目，利用超低辐射量与快速造影的双源快速断层扫描仪，守护老师们的健康！

在体检过程中，苏州慈济门诊部的医疗志工，用体贴的“五全服务”，全程、全人、全家、全队、全方位关怀老师，从体检前的介绍说明到检查后的精致早餐，爱心关怀和全程陪伴无处不在。

东冉校长张传立分享静思语后说：“感恩慈济对学生们进行健康关怀、感恩教育，以及对教师们的关怀，这都让我好感动。”

黄垆副校长陈丽萍说：“通过静思语教学，看到新的教育方式。从孩子们身上的点滴改变，看到品德教育的成果。而体检的过程，更让老师们感受到慈济人贴心的关怀。期许学校老师能将慈济人这样的爱与善带回学校，用智慧教育孩子们。”

■

大爱引航 扎根品格教育

撰文/徐莉、蔡湛艺

“**命**好不如习惯好”，好态度决定好行为，进而养成好习惯，造就好品格，拥有美好人生。”班级管理，美娇老师特别强调，班规一定要由师生共同制定，让孩子自觉养成良好习惯。

十一月二十六日，台湾教联会刘美娇、郑花和郑静蓉三位老师，和来自广东、广西、福建三省八地的老师与家长，参与以“静思语融入班级经营及生命教育”为主题的人文交流，启发与会教师以大爱引航，用爱耕耘，扎根品格教育的育人志愿。

命好不如习惯好

被孩子们称为“妈妈”的刘美娇老师，用静思语搭起了良好的

台湾教联会三位老师，和来自广东、广西、福建三省八地的老师与家长合影。摄影/伦华文







刘美娇老师分享《大爱引航》教育，将静思语融入班级经营和管理，进行生活、品格、生命与环保的教育。
摄影/张坚鹏

“亲师生”心灵之桥，也就是家长、老师、学生之间的桥梁。她通过静思语联络簿、教室布置、卡片制作、亲师恳谈会、学习单等，将《静思语》随时置于班级经营中，营造班级良好的学习氛围，让孩子开心，父母放心。

“命好不如习惯好”，好态度决定好行为，进而养成好习惯，造就好品格，拥有美好人生。”班级管理，美娇老师特别强调，班规一定要由师生共同制定，让孩子自觉养成好习惯。他们的班规主要体现在这六方面：有礼貌、爱整洁、守秩序、勤学习、荣誉感、责任感。

日常生活中，从行进礼仪、文明用餐，到整齐摆放物品等等，刘美娇老师很注重孩子们良好生活习惯的养成教育；而孩子们自觉端正、有礼有节的行为举止，就是最令人满意的回馈。班级经营好了，大家都舍不得破坏良好的规矩与班级环境。

慈济的教育理念，着重于人文教育、生活教育、生命教育、品格教育和环保教育，而人文教育有茶道、花道、书道课程，生命教育则结合慈济“四大志业”，慈善、医疗、教育、人文的力量，希望能够培养尊重生命、以人为本的优秀人才。

给孩子们进行生命教育、环保教育和品格教育时，刘美娇会根据台湾教联会编写的“大爱引航”课程，结合生活里的现实生命故事，以静思语教学的方式，带孩子们亲身体验，并通过老师自己的言传身教，对孩子“教之以礼，育之以德”，培养对社会有感恩心的孩子。

春风般的爱无处不在

在郑花老师看来，每位学生都是被祝福而来的，在开学礼上，分别送给学生家长礼物，而每样礼物都有它的特殊含义及相应的静思语。郑老师也常以春风般的爱对学生“训之以心，导之

以德，处之以情”。作为学校教务处主任的郑花老师说：“教学为乐，务实为本，处事为谦。老师的身行，孩子都看到眼里，所以老师要以身示教。”

曾有位爱说脏话的一年级小学生，被原班级的老师、同学隔离，坐在教室最角落里，导致孩子不想上学。后来，这个孩子转学到郑花老师的班级。郑老师了解孩子情况后，先给本班级学生做心理建设，人人要当“小天使”，帮助这名同学改正不良习惯。果然，得到老师、同学的关爱与帮助后，那名学生主动找老师说：“老师，我知道为什么同学不喜欢我，因为我口吐‘毒舌’。”

而在教导一个因缺父爱而总惹是生非的大男孩时，郑花见到他的第一句话不是训斥，而是“我知道你很不开心”。短短的几个字，把

孩子感动得留下两行热泪。后来，在老师的陪伴和同学的帮助下，孩子不再需要武装自己成为“老大”，通过惹事来引起父亲的关注，反而成了一个不易被激怒，还能巧妙柔化易怒者心情的“成熟小男生”。

五段教学引省思

“小花老师”在两岸人文教育交流教师研习课程中，分享了“静思语五段式教学课程设计——省思与静思”。她为大家示范讲解为什么“讲述故事”后要进行“省思”，介绍设计省思问题的层次，以及静思的设置。郑花将丰富的课程开发和教学经验，用快乐的方式传授给大家，参加研习的老师如获至宝，受益匪浅。

《静思语》一书是证严法师



(左) 郑静蓉老师分享让孩子学会和自己相处、和别人相处、和大自然相处。摄影者/张坚鹏 (右) 郑花老师，声情并茂地与大家分享了《静思语五段式教学课程设计——省思与静思》。摄影/伦华文

的感悟集萃，以深入浅出的智慧之语，启发爱心与善念。如一股清流，充实深邃的心灵，彩绘亮丽的人生。老师引用静思语作为教材，能培育学童端正心性品格。静思语五段式教学包括：体验、讲述故事、省思、静思和生活实践，通过静思语五段式教学，老师环环相扣地引领学生感受、认识、体会，逐步引导一句静思语所体现的人生价值观，并让学生落实在生活中，身体力行，提升感悟，内化成自己的人生观。

刘美娇则分享：“学生需要鼓励，要给七分的孩子，十二分的鼓励，只要我们坚持鼓励，那些七分的

孩子就会朝着目标变成十二分。”

在分组实作阶段，四十一名老师分成六组，围绕孝道、包容、保护藻礁、爱物惜福、内修外行、感恩等六个主题，设计不同的省思问题和生活实践学习单。大家的设计各有所长，受到两位授课老师的肯定和赞赏。

郑静蓉老师接着通过讲述故事、省思、静思和生活实践等，完整地演示一节静思语五段式教学，体验活动中启发大家“白纸上的黑点，不要当成是污点，而是让黑点成为一幅有意义的画。”

郑静蓉说：“教育工作者要做孩子生命中的贵人，每天灌溉心中爱

学员们呈现小组设计学习作品。摄影/伦华文





学员们的学习与实做，得到台湾两位老师的肯定与点赞。摄影/伦华文

的种子，每天付出一点善念助人。永远心中有爱，永远用心付出。”

落实生活益人群


深圳南山外国语学校的冀玉香老师，参加菩提种子教案设计研习课程后，决定要回家尝试，学以致用。她说“静思语教学对我们的教学有很大的指导作用，而且运用得好可以让老师、孩子、家长在活动中建立很好的关系，帮助每个人成长。”

带了二十多位来自厦门、泉州、漳州等教育团队的老师，到深圳参加两岸人文教育交流的福建志工张桂玲说：“从理论学习，事例讲解，到实践，课程设计非常好。听了台湾老师的分享后，有很多的启发。”

深圳大学附属中学的叶炜老师参加完交流会后，当众立下三愿：“第一，把静思语带进我的课堂，把爱与善的种子，播种在学生们心

田里，成为他们生命中的贵人。第二，我想通过慈济文化的学习，内化自己，成为我的学生们更爱的老师。第三，我想要成为慈济志工，像所有的慈济人一样，用爱去唤醒更多的爱！”

深圳南山小学的学生家长盛晴说：“每个人都很善良，但沟通方法欠佳，才产生矛盾。通过这次学习，体会到，沟通时不那么急于表达自己，强迫别人接受自己的观点，静下来深思一下，相信会沟通得更好。”

父母的希望在子女，子女的希望在教育，国家社会的希望也在教育。慈济的教育，就是以爱为出发点，希望带动整体社会，重视伦理道德，人本精神的教育。静思语教学以大爱为引航，将正确的思想与生活结合，启发人人回归真善美的清净本性，通过身体力行，把道理内化成自己的修养，对亲师生都是一种极好的教育。 



福鼎联合义诊 惠乡亲

撰文/摄影 福建福鼎真善美志工

在 硤门乡中心小学大多媒体教室里，走道被凳子塞满，已是无从下脚，来自乡里几百位的父老乡亲挤得严严实实的，仔细聆听硤门乡乡长蓝颜勇的发言。

“各位乡亲们好，慈济基金会和福鼎市医院配合多年，慈济在我们乡多年来关怀多例困难家庭的疾病患者，有的还帮忙接到台湾做手术得到康复，还有一九九六年贺伯台风，帮助我们修起了大堤。过后多次的冬令发放，二〇〇六年的大型义诊，让我们乡村民获得了极大的受益……”

二〇一六年鼎医与慈济硤门乡联合义诊的仪式上，蓝乡长回顾慈济在这片土地的付出，他的讲话让大家忘却窗外的寒意，让人从内到外觉得暖融融。

义诊活动开始前，志工们前往硤门村发放义诊通知单，通知乡亲们参加义诊活动。







乡亲候诊区往诊间的路上，爱心在志工搭起的长“晴”雨棚中绽放。

鼎医与慈济牵手已有十八年，今年是第十九次的联合义诊。爱的足迹遍布福鼎的大小村落。这次硤门乡义诊来了十几个科室的专家、主任医生，还有化验、超声、心电图、药房等，相当于一个小型的医院。

福鼎市医院吴家宝副书记说：“往年义诊天气都不错，这次下着这么大的雨，还担心来参加义诊的乡亲人数会减少，但看目前来就诊的乡亲人数还真不少；还有就是我们的医护同仁也没有因下雨而落下，按时集合在各自的岗位上。虽然下着雨，大家撑着伞服务，表现出来的医疗人文和关怀都非常的柔软；很多医生能够很好地转换到关怀志工的角色上，并且做得非常棒！”

金洋村主任陈赫曾经参加过慈济冬令发放，今天是第一次参加义诊。他深有感触地说：“通知义诊时，有些乡亲还认为看病不花钱是骗人的。我说，十年前也是慈济来给我们看病不要钱，大家都忘了吗？可他们还是将信将疑说：‘时代变了，过去不用钱，现在社会有什么不需要钱呢？’今天真是让这些乡亲非常感动，义诊给他们带来了便利，在福鼎大医院里，想找这些专家、主任看病都是非常困难的，今天在家门口就可以让他们为自己看病，多好呀！”

“志工们非常热情地给他们指引，还扶着他们去不同的诊室看病，天冷了，给他们准备热乎乎的

茶水，乡亲们无不赞叹。你看门口那个慈济人，一直用手撑着雨伞，自己全身湿透了，就舍不得让我们被雨水溅到，真是难得。”陈赫主任说。

已是耄耋之年的胡有怀老爷爷，六点多冒雨拄着拐杖，拖着不方便的病腿从家往硃门赶，五里多地足足走了近两个小时才到。“一个儿子外出打工，老太婆出家，家里就我一个人，三餐有时候都弄不来吃，更别说到福鼎那么远的地方看病。哮喘病起了七年了，全身骨头都痛，今天就是下铁我也要来的。”开朗的老人，绽开满是皱纹的笑容说：“慈济真真好，去年给

我送米、油，家里现在还有慈济那年送的被子和棉衣，比我的亲戚都好。我和慈济真是有缘。”

慈济人不管走到哪里，总把慈济的人文、环保理念带到哪里。大雨临时将多媒体大教室变成了乡亲义诊等候区，志工们用手语教乡亲们唱“普天三无”，还自编自演短剧，宣导一次性用品、塑胶袋对地球造成的危害等，告诉大家要爱护地球，给子孙留下一个干净的家园。

鱼井村的林春香和詹水娥，将平时回收资源的款项交给慈济人，拉住志工真诚地说：“你们来带我们做吧，我们缺一个头，只要你们一喊，我们全部都会跟上的！”

义诊开始，志工有序地引领乡亲前往分诊区进行问诊、测血压，了解乡亲病情概况之后再行分诊。



窗外志工陈阿香、罗细表冒雨捡拾乡亲随手丢下的垃圾。难怪郑毓秀副乡长幽默地说：“天气太热情了，热泪长流，两个师姐全身湿透捡垃圾，给乡亲们一个榜样。”

大爱新芽发愿行

就读福鼎一中初二的施锦铭，从小就跟着妈妈王晓丽护士长，参加慈济环保、夏令营等活动，但义诊还是第一次。施锦铭撑着伞在动线上，来回引导不认识的爷爷、奶奶们，那份亲热让人觉得比亲孙女还要亲。她开心地说：“都说这世上没有什么人为了伺候你而存在的，但是，似乎有那么一群人，一直无怨无悔，尽心尽力地为我们服务，他们一直都给我们温暖，他们

就是慈济的师姑师伯们。”

“虽然清晨暴雨狂风，一路大雨如注，到达硠门乡时，大家还是穿着整齐的大褂和蓝衣白裤，在大雨中整齐列队。不仅吸引了街道两旁的当地人，也感动我自己。”

“现场到处是水，我正想抱怨天公不作美，害我脚全湿了。可一转身就看见好几个慈济师伯用扫把，不停地把水扫向别处。他们的头发滴水，脸上不知道是汗水还是雨水直往下淌，身上、脚上全湿了。本来大风伴着大雨，让人觉得很冷，可我心里是热乎乎的。”

“听妈妈说，慈济志工都是热心人，做工作细致入微，我怎么都不相信，哪有这样傻的人，不拿人工工资却做别人的事，今天真让我见到了！我以后也要像叔叔阿姨们一样！”施

王晓丽护士长与女儿施锦铭一同报名参加义诊。





有些乡亲没法来看诊，慈济志工与医护人员就走到乡亲家里往诊。

锦铭说：“我一定会将这次活动珍藏在我内心，伴随我成长，伴随我走向社会，我也会邀身边的同学们和我一起参加类似的活动！”

入户往诊肤病苦

有些乡亲没法来看诊，慈济与鼎医就走到乡亲家里。

随着郑秋香副书记，康复理疗科王彬主任和陈冬良主任一行来到了斗门村，首先来到八十六岁的蔡秋娇老人家里，只见老婆婆卧在一张躺椅上。医生尝试着让老人家抬起手臂、双腿，但是老人家关节僵硬，抬得很吃力，一直喊疼。医生判断这是缺乏锻炼，长期卧床没有

活动导致关节僵硬。医生建议老人家被动活动，家人有时间帮助老人家活动活动筋骨，比如让她握紧拳头触碰我们的手，锻炼她的力量，可以让老人家自己梳头，晴天的时候一定要让老人家晒太阳以防骨质疏松。

郑成炮爷爷，患有比较严重的关节性病变。王彬给老人家放针，放针过后老人家试着走了几步，感觉腿放松了很多。医生建议老人家可以温敷，买个热水袋敷，情况许可下要到医院手术。郑成炮的老伴高兴地哭了，非常感恩医生到家里看诊。

乐观可爱的王春娇婆婆躺在床上，医生让她把腿抬高，尝试下床





志工与医护人员一同探望八十六岁的蔡婆婆，仔细了解老人家的健康状况。

走一走，在众人的搀扶下，老人家坐在了椅子上。老人家右手有一年无法活动了，医生说再恢复几乎不可能了，所以建议老人家活动起左手，比如系扣子，拿筷子。医生还建议可以练习捡黄豆，接着捡更小的绿豆，再练习捡大米。

王彬又找来一张纸对折，建议邻居的婆婆和王春娇婆婆互相拉扯，可以练习力量。又拿来茶壶和筷子，让老人家对着壶嘴投筷子。在一阵的欢笑与鼓励中，老人家练习得不亦乐乎。

王彬参加过七次义诊。她深有体会地说：“在医院看诊，病人多，时间有限，所以无法像往诊这样更深入地去了解患者，关怀病人。感谢慈

济人搭起了患者和医生的桥梁。看到这些因病致贫的乡亲，感觉我们更需要去关怀他们。”

陈冬良主任深有同感地说：“如果慈济能够和医院联合起来，入户往诊，一定会给乡亲们带来很多的福利，其实有很多病人很需要医生的定期随访，例如瘫痪的病人，卧床无法行动的病人、导尿管病人，我们医生需要动员起来。”

医者仁心菩萨心

福鼎市医院督导郑巧儿今年刚完成志工培训，接受上人授与慈济委员证。自从鼎医与慈济牵手以来，几乎每次义诊、冬令发放、大

大大小小的活动，郑巧儿都没落下。

刚刚授证归来的她满心欢喜地说：“作为一个志工甘心做、欢喜受，是发自内心地去付出。过去义诊是各科室必须要分配名额，今年发出通知后，三天全部爆满，迟了还报不上！像今天这样的大雨却没有人有怨言，实是难得。”

同样报名志工培训的还有张升雁医师，今年已经是第四次参加义诊，他深有感触地说：“在医院当医生是本职工作，做起来也算得心应手，但是作为一个志工去做关怀，相对于做医生可能更加不容易、更加辛苦。虽然在工作中一直

在跟病人沟通，但是志工那种柔软的身段深深感动了我。我希望可以把这种精神带到工作中！”

负责协调工作的志工赵美球，在大雨中不停地来回奔忙，她说：“上人告诉我们，人生八苦，病为最，义诊不单单是守护乡亲们的健康，更是将悲心、爱心融入乡亲们的内心，让他们充分得到温暖。这是上人所要的。天气不好更要以虔诚心来圆满。担心是应该的，但更需要坚定心，不起烦恼。真正受益的是付出的人，不管是医护还是志工，今天每个人的脸上涂抹了厚厚的慈济面霜，心中满满欢喜。”

为不让乡亲淋雨，志工为乡亲撑起一片晴天，却淋湿了自己。



秀卿勤做慈济 改脾气

撰文/摄影 福建漳州真善美志工

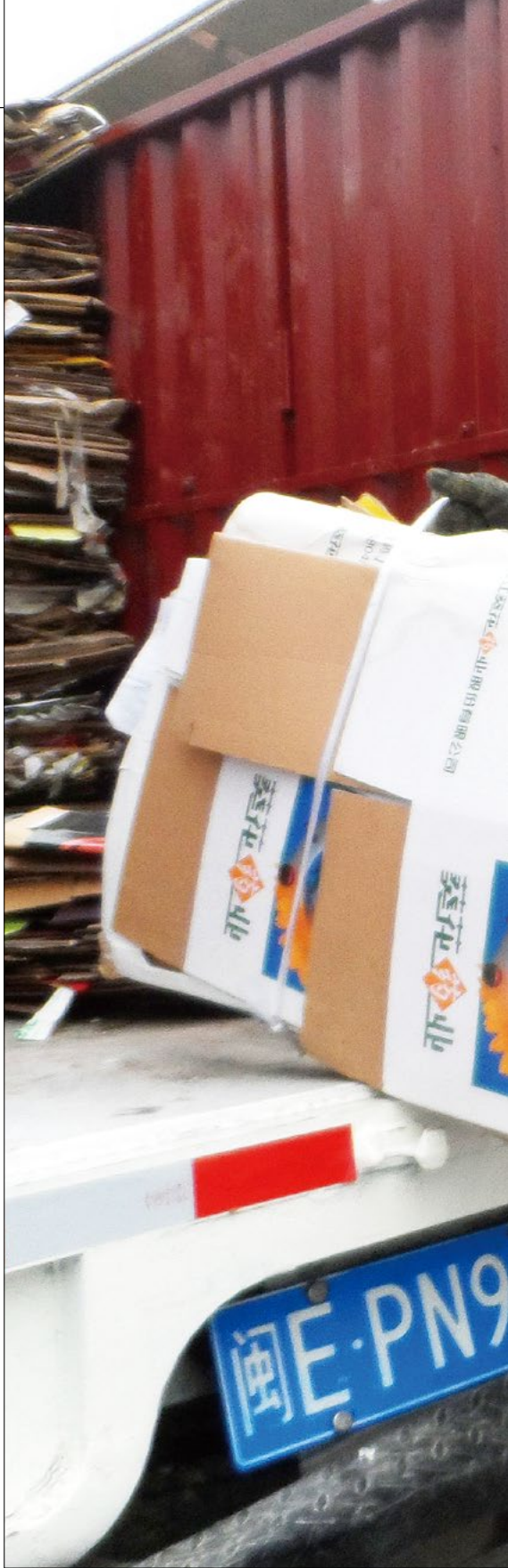
“我”以前脾气急躁，不管是儿子小时候还是现在的孙子，只要他们不听话，我总是打骂，所以儿子都跟自己不亲近。”福建漳州慈济志工王秀卿一直以来，对待孩子的教育方式不是打就是骂。

俗话说：“棍棒底下出孝子，不打不成材。”王秀卿对这句话深信不疑。

理直气壮 强势性格伤家人

丈夫往生后，王秀卿从厦门回到漳州老家，帮忙照顾孙子。但因为自己强势的个性，在与家人的相

王秀卿认识慈济之后，积极参与环保活动，努力改掉自己暴躁的脾气。







参与志工的过程中，王秀卿才认识到原来以前自己一直坚持的教育方法是错误的。

处中便出现了许多问题。

“以前跟儿子说话时，听到不中意的话，我就会大声回应，应到他无话可说为止。”秉持着传统长辈的威严，王秀卿认为自己是长辈，晚辈就应该听话，不能有不同的意见。

每次双方有不同想法时，王秀卿总是把音量提高，得理不饶人。如此长时间下来，儿子媳妇们都不愿跟她说话。大家要交谈时，就躲开她。这般强势的个性，也表现在对待孙子的教育方式上。

“我以前个性很急，脾气不好。孙子调皮不乖时，就用竹竿子打下去，打到他乖为止。”有两个儿子的王秀卿，一直以来教育孩子的方式就是打骂教育，这一套教育方法也延续到了孙子身上。遇到孙子讲不听的时候，王秀卿就会拿出竹竿打孙子。

“他哭大声我就用力打，哭小声我就轻轻打，不哭我就不打。每次竹竿一拿出来，孙子看到就不敢哭了。”

如此严厉的管教方式，看在儿子媳妇的眼里，十分不认同，但却无计可施。沟通上的矛盾加上管教孩子方法上的分歧，王秀卿与媳妇间的关系很不融洽，婆媳俩很长时间没有说过话。

勤学习 改脾气

二〇一四年王秀卿经由同村的志工黄水甬介绍认识慈济。参与志工培训的过程中，秀卿听到上人说：“教育孩子不要用打的，不会读书不要紧，会乖就好。不乖也不要紧，身体健康就好。”

那时，她才认识到原来以前自己一直坚持的教育方法是错误的。

从那之后，秀卿就把竹竿扔掉了，不再打孙子，而是讲道理，用上人教导的方法来教育孙子。

“上人的开示让我找到了人生方向，生活中不再有急躁脾气。”

“以前，我不会和家人相处。现在我也学会放下，学着和睦共处，连儿媳妇都夸我有一百八十度

的转变。”在参与志工活动，听上人开示后，秀卿明白凡事都要学会控制自己的脾气，于是她逐渐改变了对待家人的态度。

现在她会主动跟媳妇说话，且说话不再大小声。媳妇看到婆婆的改变，也会多跟她交流。甚至在媳妇生病时，秀卿全程悉心照顾，让

王秀卿听证严上人开示，找到生命方向，明白凡事都要学会控制自己的脾气，于是她逐渐改变了对待家人的态度。



“上人的开示让我找到了人生方向，生活中不再有急躁脾气。”平时严谨的秀卿完成志工培训后，欢喜地接受上人授证。



媳妇十分感动。

体会生命无常 能付出就是福

今年九月，莫兰蒂台风重创厦门，漳州慈济志工连续五天为灌口镇灾民供应热食。王秀卿全程参与煮热食，从大清早到傍晚，每天都要忙上十几个钟头。虽然自己在厦门的家也受灾严重，王秀卿仍选择放下小爱，成就大爱，圆满五天的热食供应。

等到热食供应告一段落，王秀卿才安心回到厦门准备清理自己的家。“一打开门，我就被眼前的情

景吓到。”家里所有东西全被台风吹得东倒西歪，泡在水中。“要是以前看到这样的景象，我肯定心情会很差。”但现在她欢喜接受，花了三天的时间清理家里，忙到腰都直不起来。

“能做多少，就尽量做。”王秀卿说，看到如今社会灾难频繁，更加体悟到生命无常，要把握当下付出。“上人说来不及，不做真的会来不及，所以我要赶快做。”不论是什么活动，她都会全程参与，身体虽然会累，心里却总是能欢喜，因为把上人的教诲听在心里，提醒着自己要把握因缘付出，落实生活中。

■

莫兰蒂风灾后，王秀卿投入热食准备工作，每天都要忙十几个钟头。摄影/张奕云



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

10/1~2 《农九月·初一至初二》

天地的保护膜

【静思小语】凝聚爱心与善念，巩固天地保护膜。



殷勤精进，增长慧命

“普贤菩萨〈警众偈〉：‘是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？’一时的快乐如过眼云烟，人间无常，瞬息万变；生命在分秒间不断流逝，唯有殷勤精进，才能增长慧命道业。”早会时间，上人慨叹时日匆逝，勉众把握时间，发挥良能，凝聚改善天地的善心力。

北区培训慈诚委员昨日返回花莲寻根，上人欣见人间菩萨代代传承，发心立愿行入人间。“启发一念爱心，就要起于行动，广度众生。从付出中体解人生百态；通达世间道理，心中就没有疑惑，面对困难总能法喜轻安。”

澳洲伊普市保罗市长与慈济结缘多年以来，参与慈济在当地的每场发放，并把握机会募心募爱。今年七月台东尼伯特风灾，当地照顾户纷纷响应市长带动的“竹筒岁月”，捐款回馈台湾。

“行善并非有钱人的专利，只要

有心，人人都可以积存善念，付出助人。”上人肯定慈济人在世界各地启发爱心，带动人们就地传扬善法；即使宗教信仰不同，但因认同慈济理念而能共同行善付出，并引领贫困者造福，让人人心灵富足。

台北志工黄智川因罹患青光眼，右眼近乎全盲。在法亲的陪伴鼓励下，他认为与其担心，不如起身做好事，遂日日到环保站付出，十余年如一日。凭着过往二十多年的联结车驾驶经验，时常与志工分享保养及驾驶环保车的技巧。

上人赞叹黄师兄道心坚定，证明人人皆有潜能。“人生莫空过，要把握还能付出时发挥良能，也为来生囤积福慧资粮。”



10/3 《农九月·初三》

大爱无边



【静思小语】慈悲大爱，能凝聚改变世界的力量。

能吃苦，做后盾

连续两天于新店静思堂举办的第四届慈济论坛，昨日圆满。与会的海内外法师、学者、贵宾来到精舍，座谈间肯定慈济五十年来在全球各地实践佛教精神。

上人感恩贵宾们远道而来，给予支持勉励。“慈济志业，是一群发大心、立大愿的慈济人所做；我没有什么本领，唯有一念感恩心，真诚回报师父的教诲，更盼能以佛法回报众生。”

上人谈到，当年皈依于印顺导师座下，对导师叮嘱的“为佛教，为众生”六个字深感震撼。“五十年来只是遵循师训而行，教导慈济人‘内修诚正信实，外行慈悲喜舍’，且付出无所求，还要感恩；慈济人在济贫助苦的过程中‘见苦知福’，从灾难中体会无常，所以凡事知足、感恩而勇猛精进。”

论坛中，美国哈佛大学商业管理学院暨肯尼迪政府学院赫曼·李奥纳教授，归纳慈济在国际赈灾的表现，是以“价值”、“信念”为

引导，以“愿行”、“承诺”为行动的组织管理模式。上人表示，慈济人并非等待指令下达才行动，而是长年来培养出默契，出于真诚与使命，遇事立即反应，彼此合和互协，所以能圆满每一件事。

北京大学楼宇烈教授表示，佛法传至中国，即因时因地与汉文化融合；慈济依于佛法的根本精神运行，已发展出独特的门风特色，鼓励并肯定慈济立宗。上人言，佛法通达宇宙万理，也贴近人间；慈济即是佛法应时代、应世间的实践法门。

“‘静思法脉勤行道，慈济宗门人间路’，即是静思法脉、慈济宗门的脉络。精舍常住不但要自力更生，还要负担全球慈济人返回精舍的起居食宿，作慈济的靠山；也要为居士传法，给予精神力量。跟着我出家，就要能吃苦、作慈济的精神依靠。”

无私爱，净人心

与印度尼西亚奴鲁亚·伊曼习

▼尼泊尔阿尼尔·释迦法师（右）拜访上人，感恩慈济在二十多年前尼泊尔水患及去年震灾，持续援助当地重建，向世人展现菩萨道的实践。（10月3日）



经院的乌蜜院长、牛津大学龚布齐教授、尼泊尔葛雷神父及阿尼尔法师、佛光大学姚玉霜教授、中华青年佛教会明毓法师及智懿法师等人谈话。

龚布齐教授对当前欧洲局势、难民问题深感心痛无奈；论坛上听闻慈济志工分享在国际间关怀难民，看见爱的力量不断扩大，深受鼓舞。葛雷神父对于去年尼泊尔强震后，慈济人迅速前往救灾，深为感恩。

乌蜜院长则表示，慈济不只支持习经院有形物资，更传授自力更生的方法，帮助习经院永续发展，

让孩子得到良好的教育，熏习人文礼节、与人互爱互助。习经院内悬挂上人法相，希望孩子们能懂得饮水思源。

上人赞叹已往生的哈比教长，虔诚信奉伊斯兰教，以开阔的胸襟，突破宗教藩篱，与慈济结下深缘，并且欣然接受自力更生的建议，教导孩子耕种、做面包等。

“世间宗教都倡导开阔无私的爱；慈悲大爱，能够凝聚起改变世界的力量。但愿不同宗教合和互协，净化人心；唯有人心向善，世间的种种问题才能解决。”

10/4 《农九月·初四》

经得起磨练

【静思小语】心中有法，行中就有办法。



苦难地，以爱扶持

四级飓风“马修”持续增强，威胁加勒比海国家；美国国家飓风中心警告，马修飓风预计今晚侵袭海地西南部，强风豪雨可能带来重大灾害。

早会时间，上人谈及慈济志工上周甫于海地发放六百公吨台湾爱心米，过程至为艰辛；正庆幸穷苦居民短时间不致缺粮饥饿，如今又有马修飓风威胁。“海地居民长年生活在贫穷、饥饿中，面对气候不调的灾难更是求生不易。平安的人要虔诚为苦难人祈祷，还要凝聚人人爱心，共同救援世间苦难。”

菲律宾慈济人二十多年来济贫、救灾，更就地凝聚社会大众的爱心；尤其二〇一三年海燕风灾后让莱特省重灾区重现生机，赈灾效率广获肯定。天主教亚典耀大学颁发社区服务奖，将最高荣誉“社会贡献奖”颁发给慈济基金会，是唯一获此奖项的佛教团体。

上人谈到，菲律宾慈济人不只

在社区照顾贫病人，海燕风灾前不久，保和岛也因地震受灾，慈济人两地赈灾，且锲而不舍陪伴迄今。志工在保和岛搭建简易教室，带动师生及居民做“福竹砖”铺设地基，启发居民互爱互助；许多人习气因此改变，社区变得更祥和。

“心中有法，就能将爱心化为行动，用方法度化人间。世间无常常苦难多，不要耽于逸乐，要经得起磨练，把握因缘多付出，带动更多人一起发挥爱的能量，让社会祥和平安。”

爱与善，方向不偏

与慈济教育志业执行长蔡炳坤等人谈话，上人表示，若教育方向偏差，未来人间会陷入混乱；方向正确，稳定发挥教育良能，不因社会风气而变质，才能顾好社会的根本，永续深耕。

“每一个系所都要为社会培育能发挥爱心能量的人才；爱与善，是慈济学校的方向、教育的

目标。”上人期许慈济学校做出典范，进而带动其他学校，扩大影响层面。

现今网路资讯纷乱，是非不分，上人教示，慈济学校要提升

教育品质，也要善用科技媒体，扬传美善的人间实事。“鼓励孩子用网路流传好事，让孩子认知善恶是非与生命价值，这也是一种教育。”

10/5 《农九月·初五》

大我之心

【静思小语】一念恶，障碍人我；一念善，造福人间。



受限与无限

马来西亚志工杨爱桦，因先天性心脏血管异常，屡次进出医院手术，仍把握机会为卧病孤老者送餐；即使爬楼梯心脏负荷沉重，依然一步步、一阶阶坚定前行。

早会时间，上人肯定杨爱桦把握分秒，发挥生命良能。“人生无常，生命的长度无法掌握，要脚踏实地付出，将生命拓宽、加深，提升生命价值。”

台中志工王美菊和先生吕源和，曾因彼此观念不合闹得不可开交。王美菊在情绪低潮时接触大爱

剧场，看到剧中慈济志工真诚关怀非亲非故的人，自己却与丈夫相互折磨，遂起念想加入慈济。当时玉里资深志工王成枝正好在她的店附近与会员互动，因而结缘；王成枝以智慧开导，让夫妻俩消解心结，转变心念，同心、同志、同行菩萨道，家庭气氛变得和乐。

上人表示，人人心中都有灵宝塔、清明觉性，只是久经无明烦恼干扰而迷失，需要有人点醒、指引。“起一念恶，无益于自己、家庭、社会、天下；起一念善则能造福人间，福慧双修。要闻法入心、向善看齐，把握当下发挥良能，对的事情，做就对了。”

▼台湾接连遭遇台风侵袭，花莲慈院林欣荣院长敬呈同仁响应“竹筒岁月”的善款收据。上人表示，人人凝聚爱心力量，即能救助世间苦难。（10月5日）



10/6~7 《农九月·初六至初七》

慧命日日增

【静思小语】让烦恼习气与日俱逝，让福德智慧与时俱增。



有道德，有品格

社会变化快速，资讯泛滥，充斥各种诱惑与污染，使人心浮动。教育志策会中，上人强调慈济设校办学，是为了守护生命，也是为地方培养人才；期许师长们不忘初衷，真心、用

心于教育，坚守“诚正信实”的教育原则——以诚招生，以正品格，以信立德，以实操守。

“慈济学校是以‘诚’招生，而非以‘利’诱引学生。要坚持清净超然的教育立场，守好教育品质。”

教育工作旨在传道与授业，

上人强调最重要是引导学生“正品格”，将道德的根扎得稳、扎得深，明辨善恶是非，莫随着社会风气而漂浮摆荡。

“品德是人之本。”上人表示，吸收学识的同时，要心有戒、定、慧，“以信立德”，才能固好根本，深耕永续。

慈济虽是佛教团体，但尊重每一位师生的信仰，上人只希望老师照顾好“人本”，让孩子培养好操守、人生方向正确，“脚踏实地，将所学落实于生活，进入社会能行正轨，成就优质人生。”

慈济科技大学同学到缅甸暑期交流，行仪有礼，广受瞩目。上人指出，慈济学子穿制服，整体形象素雅、庄严，加上言行举止气质优雅，所以能让人见之即起欢喜心。

“真正的人文，是内心的道德观，以及生活的行为品德。”

上人期待老师们深入了解、落实慈济精神理念，以爱用心守护学生的慧命。“不论时代如何改变，都要守住初发心，不偏离正道；做到‘诚、正、信、实’与‘慈、悲、喜、舍’。”

传法脉，弘宗门

七日晨语及早会时间，上人

讲述慈济法脉宗门的精要旨，是“慈悲喜舍，济度众生”。

“秉持佛教精神理念，引导人人建立正信，走入‘慈悲喜舍’之门。内修‘诚正信实’，同时外行‘慈悲喜舍’——为人处事意诚心正，以正确的信念、虔诚的信仰，实实在在地做事。”

上人强调，学佛修行，必有“信、愿、行”，要效法佛菩萨而发“四弘誓愿”——众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成；有了信心、愿力，就要力行慈悲喜舍。

“信、愿、行与慈悲喜舍，是慈济宗门精神主轴；四弘誓愿与诚正信实，则是静思法脉的主旨。还要修戒、定、慧，分分秒秒持戒护心，落实‘为佛教，为众生’。”

佛陀教导“诸恶莫作，众善奉行”。上人开示：“增长一分善，就能消除一分恶。不只自己诸恶莫作，还要呼吁人人共同防非止恶，进一步造福人群。”上人强调，一人力量有限，须带动人人一起行善，形成善的风气，社会才能平安吉祥。

当年皈依印顺导师时，导师叮咛“为佛教，为众生”，上人五十多年来信受奉行，实实在在做好事，以诚恳的心付出，坚持不

▼大爱电视台叶树姗总监（中）敬呈大爱台日前获颁的“传播管理奖”，期待慈济“以戒为制度，以爱为管理”的自律精神，能为社会带来正向影响力。（10月7日）



应酬。“此生修行，都在‘闭关’，行脚范围都在慈济世界里，为慈济而走。”上人表示，以法度众生是出家修行者的本分事；静思精舍修行者自力更生，但也入人群“化缘”——广结众生缘，汇聚善力救度天下苦难苍生。

“静思法脉内修诚正信实，慈济宗门外行慈悲喜舍。四大志业不离‘诚正信实’、‘慈悲喜舍’，以真诚的爱为天下苍生付出，彰显佛教精神。希望大家用心体会，守护初心。”

上人引用经典：“博闻爱道，道必难会”，教众把握时间，选择正确方向就专心向前；既入静思法脉与慈济宗门，就要致力内修外

行，专心致志，坚定信心，则“守志奉道，其道甚大”。

“时间的流动是单向的，只会不断向前，不会倒流。生命也是单向的，只会随着时间而成长、老去。要把握时间，扫除无明烦恼与习气，还要累积善心与善行，让福与慧与时俱进。”

为佛教，为众生

美国慈济人推展志业初期，当地佛教徒询问慈济属于佛教的哪一个宗派？黄思贤师兄返台请示，上人对他说：“慈济既非禅宗，亦不属于净土宗，只是一心‘为佛教，为众生’，力行佛教精神救苦救难。”

与志业体主管谈话，上人表示，慈济以佛教精神理念为本，尊重、感恩每一个人，不会要求志工放弃原本的宗教信仰。“然而每一位慈济宗门人，都不能偏离‘诚正信实’的静思法脉精神。”

慈济创办之初，即使必须借贷做救济、做工还债，常住也坚持不动用慈善基金；至今常住依然自力更生，并负担全球慈济人返回精舍的食宿用度，让善款点滴不漏用于救助苦难人。“内修诚正信实，用诚恳的心彼此对待，这就是静思道场的家风、慈济宗门的宗风。”

人文志业董事会中，上人再

度强调“诚正信实”是慈济人的根本，全球慈济人信根深植，实在做事，心正、行正，才能走过半世纪，继续行愿人间。

“慈济五十年来所做，既是‘为众生’也是‘为佛教’，慈济是将佛法的理论化为身体力行，让佛法从藏经阁走入人间，实践于生活中、应用在人群里。”

上人期盼人文志业发挥良能，即时传播美善的真实故事。“净化人心、永续慧命，是人文志业的使命，希望大家担负使命，踏踏实实报真导正，实实在在弘扬善法、利益人间。”

10/8 《农九月·初八》

根基稳，动力足

【静思小语】静思法脉以诚正信实为根基，慈济宗门以慈悲喜舍为动力。



无明风，吹不动

非洲纳米比亚三位志工，九月迢迢到南非，观摩学习当地慈济志工下乡访视、供食给社区孤儿、耕耘大爱农场等慈善行动。此行源自于南非德本跨国团队三度前往纳米

比亚带动。两地来回有四千七百多公里路程，单程就需要三天两夜；但南非慈济人不辞辛劳，致力播撒爱的种子。

早会时间，上人赞叹南非德本慈济人，效法玄奘法师西行求法、鉴真和尚东渡传法的精神，发心立愿度化

非洲民众，以信心、耐心克服一切困难，显现人间菩萨的大愿力。

“非洲志工多数贫困，生活环境恶劣，却可以克服一切困难付出。生活在平安之地，更要提起使命，不能让菩提心受无明风吹拂而懈怠、昏沉；要更加精进，让善心、爱心不间断。”

闭心关，为众生

《天下杂志》萧锦绵、编剧施如芳女士，以及有鹿文化许悔之、谢恩仁先生等人来访。萧女士问及上人童年，上人有感而言，日治时期几乎天天都在躲空袭、吃番薯签果腹。

“那个时代没有个人故事，只有时代背景。回想童年已经没有画面，记忆最深的只有慈济，仿佛换血过了，身体里都是慈济细胞……”

上人说，自己的故事很单调，但每天接触的慈济人、慈济事，都发人深省，值得书写传世。例如印度尼西亚十岁男孩施汪伸，看到牛被宰杀前遭人虐待的影片，触动悲心而发愿茹素，且外出时自备环保杯，不再买包装饮料；十六岁的哥哥受他感动，也决定茹素，父母欢喜护

持，从此变成素食家庭。“童子心最清净；真诚、单纯的心，容易感动、影响周围的人。”

与志工颜博文等人谈话，上人再次提到，此生修行奉行师父“为佛教，为众生”的叮嘱而“闭心关”。“把心门关起来，关的是世俗门，坚定心志不受世俗污染；也心甘情愿把自己关闭在精舍、慈济的范围里。即使每天只在小范围里活动，但心系全天下。”

南非德本慈济人西行纳米比亚传法，感动当地人了解慈济而东来南非求法；即使单趟交通要花费三天两夜，过程经历重重考验，仍阻碍不了决心。上人赞叹非洲本土志工受用佛法，心境“转贫为富、转苦为乐”，不但能在恶劣的环境里付出，还能带动他人一起行善。

“五十年来，总是为天下灾难操心，负担沉重。但只要看到许多人转变心念，点亮希望，人人超越宗教藩篱而付出，就会觉得生命有价值，一切辛苦都值得。”

为天下众生付出，虽然总是忙忙碌碌，但上人表示，心灵很自在，忙得很甘愿、很欢喜。“慈济道路笔直而没有弯曲，是名副其实的菩提大直道。”

10/9 《农九月·初九》

做到“无我相”

【静思小语】无相付出，净空烦恼。



为善合心

与海外慈济人谈话，上人赞叹马来西亚慈济人发心、用心，师父轻轻说，弟子就重重听入心，并且身体力行，做到“大马连心，爱铺满地”。

“‘百万好菩萨’的祝福，不是要求大家募多少钱，是要大家去‘爱人’——让人有机会因你们的接引而进入慈济、接触佛法。”

慈济人虽然地域有别，但人人有相同的志愿；地理上有距离，但心不要有距离。上人期勉，彼此为善合心，没有私我的是非争执，真正做到合和互协，

才能让“爱铺满地”。

“来人间一趟，生命终有尽时；要开阔心胸，法入心、法入行，延展生命的宽度与深度。”

上人表示，自出家以来，就开始“闭心门”——关起世俗门；且“闭心关”——关闭在慈济的范围里。“外在境界如过眼云烟，我不曾去赏览美景，只是向内观照心境，也看到许多人美好的心境。天下平安，我就心安。”

许多海内外慈济人即使听不懂闽南语，依然用功熏法香，法入心，落实于生活。上人期勉大家坚定法脉宗门的方向——内修诚正信实，外行慈悲喜舍。

10/10 《农九月·初十》

慈济魂

【静思小语】赤子之心，狮子的勇猛，骆驼的耐力。



法入心，诚带动

五十年前慈济在克难中成立，常住不断举债做慈济、做手工还债，仍坚持不动用分毫善款。第六年成立义诊所、第十三年开始筹建医院，皆是关关难过关关过；如今救助苦难的足迹，已遍及九十多个国家。

与美国慈济人谈话，上人表示，慈济从小小的台湾起源，志业能扩展到国际，是仰赖每一位慈济人合心、和气、互爱、协力一路走来，并将种子带到世界各地，接引出人间菩萨。“凡夫心烦恼重，容易以讹传讹、不明是非。无论如何，慈济人都要用自己的身心言行，做得让人感动，才能进一步带动人投入，让志业优质永续。”

上人赞叹南非本土志工，生活穷困但心很单纯，一旦爱心受到启发，就能恒久发挥爱的能量；美国生活环境舒适、福利政策良好，更要提振初发心，把彼此的“慈济魂”招回来。

“所谓‘慈济魂’，就是慈济的精神使命与精髓，包括——赤子之心，狮子的勇猛，还有骆驼的耐力。要不断提升精神使命，莫让道心丧失。”

近日上人晨语讲述《法华经·见宝塔品》，谈到佛陀为法求人，嘱托弟子传续佛法。“听到佛陀的呼唤，

弟子岂能不信受佛法、不发心立愿广度众生？世界上有许多人需要接引、度化，师父无法走到每一个地方，必须拜托、呼唤大家帮忙。”

菲律宾、马来西亚慈济人，救灾济贫同时，也鼓励穷人发挥爱心。上人强调，虔诚的心声可以上达诸佛听。“以虔诚心呼唤、招呼人，才能感动人、带动人。开启了善念，就在心中种下法的种子，因缘会聚时，即能成长为大树，进而开花结果，再向人间撒播种子，让法长久传续。”

南非慈济人跨国传法，并未给予有形资源，只是带来爱与温馨，就将各国志工带动起来。曾有纳米比亚志工询问：“我有爱心，但没有物资，要如何帮助人？”志工潘明水回答：“只要给他一个温暖的肩膀。”上人举此为例表示：“真诚的关心，就是最好的带动。凝聚法亲向心力，才能承担使命。”

要珍惜生命，更要珍惜慧命。上人恳切期勉大家，步步向前精进，和师父心心相印。“佛陀在呼唤我们，师父也在呼唤你们——救助苦难，当别人生命中的贵人，也要把佛法吸收入心，做自己慧命的贵人。人人修除习气，合和互协，用最虔诚的心付出，相信‘慈济魂’一定唤得回来！”

10/11~12 《农九月·十一至十二》

知行合一



【静思小语】说与做一致，德与行相合。

唤醒沉睡之心

海地马修风灾，灾情惨重，联合国秘书长潘基文表示，当地至少有一百四十万人急需救援，呼吁国际社会共同帮助。同样遭受马修飓风侵袭，有五个州受灾的美国，已派出配有起重直升机、推土机、净水输送车，以及两间外科手术室的两栖船坞运输舰，前往支援救灾。

十二日早会，上人慨叹，海地久经人祸天灾，灾后居民如处人间地狱，很需要国际爱心力量救助，美国这艘军舰犹如“救命船”，令人欣慰。

“无常、灾祸频频发生，不能再沉迷不醒；人人发挥观世音菩萨的慈悲心、地藏菩萨的大愿力，汇集点滴爱心，悲智双运，就能及时救助天下灾难，医治天地四大不调的疾病。”上人期许广播爱的种子，才能发挥更大的菩萨能量。

受厄尔尼诺现象影响，今年初

柬埔寨严重干旱引发缺粮危机，台湾农粮署透过慈济援助六百公吨白米；当地四十多位志工勇于承担，新加坡、越南、马来西亚等三国志工也前往支持，致赠十二个县共一千个村庄、一万五千多位贫困户米粮。

志工在事前勘灾访视时，向居民宣导“竹筒岁月”及环保回收观念，引导爱人、爱环境；一位乞讨维生的重度残疾者因此发心助人，天天将乞讨所得一部分投入竹筒扑满。

上人肯定柬埔寨慈济人带动起“贫中之富”，期许台湾慈济人更要精进，巩固“慈济魂”，广募爱心，汇聚更多爱的能量，减少世间的灾难。



10/13~14 《农九月·十三至十四》

大乾坤的好细胞

【静思小语】转贪欲为爱心，转烦恼为菩提。



合和互协为善

近期台湾附近接连有台风，外围环流造成豪雨不断，中部山区山崩路断、农作物受损。十四日早会，上人提醒：“台湾是海中小岛，难堪强风豪雨侵袭；大家要戒慎虔诚，改善生活习惯、发心造福天下，才能保护台湾平安。”

上人感叹，人类长期污染、破坏环境，如同导致大乾坤生病的微生物。“要让大乾坤恢复健康，需要有更多好细胞——净化人心，将人心导向正确的方向，顺天理而

行，还要相互启发，引导人人改除习气，将贪欲转为爱心。人与人之间互爱、互助，并且爱大地，如同人体的好细胞，彼此提供养分。”

马修飓风在海地造成严重伤亡，联合国已派驻维和部队协助清理灾区，慈济人也迅速准备香积饭运往当地救急，并评估后续援助计划。上人感恩各国慈济人为海地赈灾发起劝募，凝聚人心之爱，扶助世间苦难。

“发挥一分好心，就多一分福。人人爱心力量汇合，就能减轻灾难。”

10/15 《农九月·十五》

大爱致祥

【静思小语】有爱的地方，就是吉祥地。



施爱疗伤

海地二〇一〇年大地震至今尚

未复原，十月初又受马修飓风重创，霍乱疫情蠢蠢欲动。美国慈济人组成勘灾团，十日抵达重灾区莱凯市和杰

洛米市，举目所见一片疮痍；临海村落灾情尤其惨重，无家可归的居民在未倒的砖瓦屋骑楼下栖身。

静思精舍急备合乎海地居民口味的红豆香积饭，将空运到美国，由美国空军协助运至海地；美国慈济人则调集灾区迫切所需的生活及医药物资。早会时间，上人感恩每一次国际赈灾，皆会合诸多善因缘而成就。

出身海地的美国新泽西南汤姆斯河市前市长约瑟夫先生，二〇一二年受邀参与慈济《父母恩重难报经》音乐手语剧，演绎阿难尊者，因此被慈济人昵称为“阿难市长”。是年十月桑迪飓风袭击美东，南汤姆斯河市受灾，慈济人在市长协助下迅速展开勘灾发放。

此次海地风灾，勘灾团巧遇正要返乡关怀的约瑟夫先生，他见慈济人如同看见希望，积极引见当地政府人员，帮助赈灾事务进行。“因缘不可思议！”上人肯定美国慈济人平时的付出，广结善缘；期盼会合善力，尽快疏解居民受灾的悲苦。

灾区环境恶劣，美国慈济人不畏艰辛实地付出，台湾慈济人也幕后支援。台中慈院简守信院长昨日带领同仁及志工，为海地赈灾捐竹筒扑满及募心募爱。上人感恩大家以行动帮助苦难人度过难关。“有爱的地方，就是吉祥地；人间有

爱，永不寂寞！”

解开心结

全球暖化，气候变迁，导致灾难频传。今年台湾经历多个强台，带来灾情，所幸人员大致平安。与北区慈济人谈话，上人说，台湾面积不大，一个台风暴风圈就可以笼罩全台；请大家更加努力照顾人心，让台湾更平安。

“推动茹素是净化人心的重要方法。减少肉食需求，能降低牲畜饲养数量，有效降低温室气体排放量。且素食减少杀生，能减轻业力、减少灾难。”

一对夫妻的孩子被人误杀，先生提及孩子从小即会自发性捐善款。上人劝慰，既有善根，也未曾与人结怨，心里亦无烦恼恶念。

“要相信他带着福报而去，再来人间会有好因缘，莫让心纠结在痛苦中而彼此牵绊。”

上人勉励，人生的关卡，关关难过关关过。“再痛苦也挽回不了已逝的生命。有缘听法，了解因果报的道理，就要放下埋怨、牵缠的恶因缘。解开心结，精进不懈地听法，更进一步走出逆境对众现身说法，教育许多人，如此就是舍一子，度万人。”

10/16 《农九月·十六》

起步就要精进

【静思小语】力行付出，广结善缘，福慧并进。



坚定初心

花莲见习志工齐聚精进，上人勉励，慈济成立超过五十年，但此时投入亦不嫌晚；请大家用心体会人间菩萨团体的真、善、美，把握时间精进再精进。

“人间有许多苦难人需要救助，透过实际付出，看见世间苦相，会知道自己很有福。知福、惜福，还要再造福，能助人的人生，最有福！”

云嘉南高屏区培训慈诚委员“寻根暨精神研习”圆满，上人开示，菩萨道漫长，“受证”是正式起步，必须坚定初发心，深植菩萨因、广结善缘，才能达到成佛目标。

“‘菩萨’意谓‘觉有情’，人间菩萨，就是觉悟的有情人。过去是逆道而行的凡夫，现在接触善法，就要下定决心朝正确方向而行。不只是听法，更要身心力行法。”

孔子说“三十而立”，上人

在二十九岁那年成立佛教克难慈济功德会。“即使坎坷难行，仍不改志向。如今四大志业、八大法印，随着慈济人的脚步推及国际，凡是慈济人以爱庇护过的地方，也在当地播下爱的种子；只要因缘聚合，粒粒菩萨种子就会萌芽茁壮。”

走过半世纪，当年同行的志工们已年老甚至不在人世，但上人庆幸大家在有限的人生时间里，深植善因福缘，开拓了生命的深度与广度；期勉后进者继续传承法脉、弘扬宗门，让志业充满活力，永续优质。



10/17 《农九月·十七》

法髓移植

【静思小语】化法为髓，增长慧命、利益众生。



做好“法髓移植”

“生命随着时间而消逝，再如何长寿，总有一天会往生。要把握有限的人生，提升生命的价值。”

与海外慈济人谈话，上人表示，最近讲《法华经》，庆幸有生生世世的因缘累积，今生才能让《法华经》的微妙法髓进入生命中。“要把握因缘做好‘法髓移植’，将佛法深深植入心中、运用在生活里，还要推动到各地，让法‘无处不在’。”

许多慈济人受用佛法，从生活穷困者变为心灵富有的人，转变了人生态度。上人表示：“这就是法髓移植成功，所以能够出自真诚之心，改变自我且为人群付出。”

只要有心，没有做不到的事。上人强调：“既然立志行菩萨道，心中不要有埋怨，但是要有弘誓愿。要时时自我观照，心中是有‘愿’还是有‘怨’？切莫一时赌气而停下脚步，让慧命停止成长。”

上人教导，投入慈济不能只

凭热忱。“若缺乏‘戒、定、慧’与‘闻、思、修’的功夫，稍有摩擦，就会变成打不开的心结，阻碍前进的脚步。”

“法缘不要断！”上人殷切叮咛：“对人有成见、起疑心，是因为没有真正法入心。深入法，就能开阔心胸，付出无所求，不会为了小事自寻烦恼、作茧自缚，也不会随着这股‘无明风’摇摆不定。”

能当别人生命中的贵人，是最有价值的人生；上人期勉大家菩萨道上精进不退。

体悟“活的经典”

“出家是出世俗家、入如来家，身心都要做到‘辞亲割爱’。”与八位即将圆顶的近住女谈话，上人叮咛，既发心出家，就要精进修行，吸收佛法成为法髓慧命，运用佛法利益众生，以报父母生身之恩。

“出家后，我第一道先‘心闭关’——关闭俗情的门，只为

天下事而付出；第二道就是‘身闭关’，只在慈济的范围里活动，从不为与人应酬而走动。一切所做都是‘为佛教，为众生’。”

精舍常住众不仅自力更生，也为了供应来到精舍的志工食宿用度而天天忙碌。上人表示，精舍生活虽然忙碌，但承担一个家庭也有无尽的烦恼。“修行的好处，在于没有私我的烦恼，总是为天下付出、为大众担忧，于己则轻安自在。”

对于十方来众，常住皆“诚正信实”尽心相待，而非应酬式的虚礼应对。上人表示：“日常生活都要尽‘诚正信实’的本分，把心念照顾好，且以‘慈悲喜舍’的心，

为世间众生付出。”

尽心尽力为人间付出，也绝不能缺少法的吸收。上人叮嘱，要将平日听闻的法化为己用。“将时间用在‘人我是非’中，实在很可惜。期待大家深入法藏——不只用心深入研读佛法，亦要用心看人生，从接触的每一个人身上，读到真实、丰富的活经典。身在法中，要将法化为髓，滋润自己的慧命，增长法的细胞。”

既发心修行，若无明、烦恼没有去除，法又没有吸收，实是空过因缘。上人叮嘱大家，把握修行的殊胜因缘，用法清除内心烦恼，不断提升生命的价值。

10/18 《农九月·十八》

要发愿，莫生怨

【静思小语】心中不要有埋怨，但是要有弘誓愿。



爱铺路，留足迹

台北资深慈济人回到精舍，上人期勉发心如初，用心精进，“回归早期的热忱，也要传承这份热忱；有传承才有希望。”

岁月催人老，上人肯定大家

长年来脚踏实地付出，为自我人生留下美好足迹；也期许要为法做好传承，才能一代接一代稳定传续法源、传续慧命。

台北慈院医师到日本东京参与医学会议，在餐厅用餐时，老板听到他们用中文对谈，便递上一张纸

条，自我介绍是东北人，东日本大地震后接受慈济帮助，他非常感恩台湾。还有台湾人到伊朗旅游，导游专程带到伊朗巴姆城，参访慈济在二〇〇三年强震后援建的学校；当地居民对台湾人相当友善，让团员很感动，肯定慈济在国际上发挥了良善的影响力。

慈济长年累月用爱铺路，上人叮咛：“生命日渐消逝，唯有脚踏实地付出，才能留下足迹、创造奇迹。”

许多资深慈济人年轻时即跟随师父，而今已年过七十，仍把

握时间精进。上人深表欣慰，感恩大家付出无所求而且说感恩；即使做得很辛苦，甚至受了委屈，依然任劳任怨，将法喜留存心中。

“不只今生此世，生生世世都在菩提中。”上人肯定弟子们的无私奉献，更希望传法给大家，结生生世世的法缘。

“要发愿，不要生怨。时时觉察心念变化，及时警觉，莫因烦恼、无明而断了道心，或犯下难以挽回的错误，与人结下累世牵绊的恶因缘。法入心，才能生生世世增长慧命。”

10/19~20 《农九月·十九至二十》

有做才能有得

【静思小语】有做有得——修来好品德，得来好人缘。



立弘誓愿，菩萨化身

“无论在家、出家，只要发大心，立下救度、利益众生的志愿，并且身体力行，就是诸佛菩萨的千百亿化身。”今逢农历九月十九日观世音菩萨出家纪念日，早会时间上人开示，只要心怀慈悲，人人都可以是闻声救苦的观世音菩萨。

“将佛法落实在生活中，身行散发德香、法香，就是佛、菩萨的化身。让人人得法喜，也愿意修学佛法、运用佛法，天下就能因为菩萨而美化。”五浊恶世，众生多苦难，有身苦也有心苦。上人勉众发心立愿，走入苦难之地拔除众生之苦，自我成长，也美化污浊的世间。

“福不是求来的，造福才能

得福。与其到寺庙拜拜求平安，不如把握有限的人生，分秒不空过发挥良能，为人人拔除痛苦，带来平安。”

马来西亚雪兰莪志工杨梅花，因罹患甲状腺肿瘤而气切，她表示为了清理气切创口，天天耗用资源、产生废弃物，所以更认真投入环保，要回馈大地。上人赞叹她道心坚定，不因生病而埋怨、改变心志，反而更乐观、积极为大地众生付出。

马来西亚马六甲志工洪书珍一生坎坷，投入慈济后以同理心关怀困苦之人，生活更知足、惜福。面对人生难关，她以静思语开解心灵之苦，癌症手术后依然认真做慈济，感动照顾户跟她一起做环保。

“她们都是‘身婴重病’仍能度人的大船师！用生命呼吁、带动人人发心。”上人两位志工的身行典范鼓励大家，发心立愿学佛，就要信受奉行。“受持、读诵、力行，做出典范、广传佛法，才能净化人心、改善人间。”

辞亲割爱，肩担天下

静思精舍八位近住女子于主堂进行圆顶仪式，亲友以虔诚祝福之心静肃观礼，聆听上人开示。

“既已发大心、立大愿，割爱辞亲入师门，从今以后，就要以法为亲，转俗情为法情，虔诚归向三宝，如法修行、殷勤精进，‘上报四重恩，下济三途苦’，将佛法落实在生活中，净化人心、度化众生。”

上人表示，圆顶，是以大丈夫的身相走入寺院，寺院是修行者生活的道场，也是普天下众生的大家庭。“要以天下众生为亲，以慈济菩萨为伴侣，修行自度，还要承担广度天下、救济众生的责任。”

仪式圆满后，与家属温馨座谈，上人感恩家属大布施，也说明精舍是天下大道场、所有慈济人的家，“虽然日日忙碌，但为天下人做天下事，忙得很有价值。请在座的父母家人放心，他们决定了自己此生的道路，是为法出家，并非为生活而出家，请欢喜为他们祝福。”



10/21 《农九月·二十一》

一生无量



【静思小语】毫芒种子，能成大树；勤布善种，育菩提林。

种菩萨因，修菩萨行

强台“海马”登陆菲律宾北部，威力相当于二〇一三年的超级强台“海燕”；外围环流造成台湾东部、南部及恒春半岛豪雨。早会时，上人忧心言及，海燕风灾造成菲律宾逾七千人死亡；台东今年屡受台风重创，许多居民家园尚未完全修复，内心惊惶难平，需要积极唤起人心之爱，人人付出力量，帮助受灾受苦人早日得到身心平安。

海地受“马修”飓风重创，霍乱疫情传出；美国慈济人以慈悲勇猛之心展开救援。海地本土志工丹尼尔，于风灾后尽一己之力为乡亲供应热食；上人肯定海地慈济人发挥良能，期许能带动更多居民投入赈灾，汇合力量济急拔苦。

“广布善种，让菩萨种子‘一生无量’，才能及时发挥安稳的力量。即使穷困，只要人人平安、互爱互助，也能转变命运，成为心灵富足之人。”

与印度尼西亚慈济人谈话，上

人表示，五十年来全球慈济人共同一心，无私地为众生付出，实为殊胜因缘。“慈济是应时代而生、做世间所需之事。要把握因缘，与众和合、借力使力，用法水净化浊恶的世间，用爱温暖苦难人的身心。”

去年尼泊尔强震，多国慈济人共同投入心力，持续关怀至今，让苦难人安心、安身、安生，并将着手援建校舍。二十多年前尼泊尔水患，慈济在当地援建大爱村，居民入住后生活改善，安居乐业。上人欣慰表示，发一念心，起于行动，就能造福无量、传衍世代。

“学佛闻法，就要付诸行动、落实生活；‘慈悲喜舍’不是口号，而是慈济人实践的佛法。人人把法化成行动，就是‘菩萨因行’——师父在你们心中撒下菩萨种子，长成菩提树；每一棵树又可以产生无量种子，再撒向更多人的心地。”

气象专家彭启明博士来访，谈到科学证明素食可以降低温室气体排放，调和气候、保护环境。上人

表示，现今四大不调灾难频繁，实是人类行为造作的恶性循环，希望能积极宣导茹素有益身体、大地，且培养慈悲心。

“众生皆有与佛同等的如来智性，世间动物只是形态不同；人类应该疼惜动物，平等尊重生命，并用素食表达虔诚，保护天地平安。”

10/22~23 《农九月·二十二至二十三》

用言行持经、传法

【静思小语】内修清净心，外行菩萨道。



行善，真诚为本

行善并非有钱人的专利。早会时间上人谈到，许多平凡人投入慈济后，成就了不平凡的人生。台北志工郑明纹生活并不富有，早期为了护持花莲慈济医院建院、响应华东水患赈灾，在家人的支持下，借着帮佣赚取的薪资，捐助病房、圆满荣董，且不断带动出人间菩萨。

她逢人说慈济，把握机会邀约人人行善付出；若听到对方说自己也是贫苦人，她会回答：“赶快把‘贫’卖出去，卖‘贫’的方法就是做好事，即使只捐一元也没关系。”如此锲而不舍地劝善，所接引出来的委员也以郑明纹为典范，精进不懈。她说：“只要肯开口，贵人一大堆——时时说慈济，所遇到的都是愿意

付出爱心救人的贵人。”

在台南传统市场摆摊的志工陈碧华，投入慈济三十多年，将市场视为修行道场，所有的摊商及客人都是她劝募的对象。即使有时会遭遇不好的脸色，她也视之为修行，诚意依旧。

上人赞叹两位志工自发心以来精进不退，殷勤接引人间菩萨，以言行动作展现慈济精神，是值得学习的典范。

宗教，超然大爱

慈济援助叙利亚难民，与土耳其苏丹加济市政府合作，为叙利亚难民学童成立三所满纳海学校。土耳其志工胡光中带来教职员所写的信函并朗读内容：“由衷感谢你

▼ 洛杉矶佛教联合会会长照初法师（左一）来访。法师肯定慈济环保启发大众爱护地球之心，并协助慈济于今年联合国卫塞节庆典，以环保为主题发表演说。（10月22日）



们所做的一切，站在我们的立场着想，痛我们所痛、苦我们所苦，给予最真诚的爱。再多的感恩言语，也无法回报各位的恩情，只能够祈求阿拉在后世给予各位吉庆……”

上人表示，真诚的爱最为温馨感人，衷心期盼人人摒除成见，回归无私大爱，共同为世间苦难众生付出。“只要能力所及，慈济都愿意付出。只期待孩子们能在开朗的心境中成长、受教育，让未来的世界更安定与健康。”

正信宗教都源于超然无私的爱，上人说，人人有这份爱，世间就会和平。“信仰宗教，要体会宗

教的本质意义，实践精神内涵。人人开阔心胸、平等互爱，就能合和互协成就人间善事。”

法药，净化人心

为期三天的“传承静思法脉，弘扬慈济宗门”志业体同仁精进研习营，二十三日举行圆缘典礼，四大志业主管同仁共同演绎《药师如来十二大愿》。上人开示时，感恩四大志业主管同仁，用爱寸寸铺路走来，长情分分牵引连接，以长情大爱成就志业。

美国明尼苏达州报章《Gazette

Review》，选出全球前十五所顶尖医院，慈济医院排名第十三，是亚洲第一。上人感恩医疗团队长久以来“守护健康、守护生命、守护爱”，让慈济医疗从一九七二年成立义诊所至今四十多年来，做出广受肯定的成果。

“要人间平安，就要净化人心；人心调和，天地才能调和。现在天地乾坤都生病了，需要大医王的救治。佛陀是治天下之病的大医王，佛法则是医治人心欲念的灵方妙药。”上人表示，诸佛菩萨用法调和人心；人间

疾苦则需要大医王、白衣大士、人间菩萨的用心付出。

“慈济医疗志业疗治病苦；人文志业净化人心；教育志业增长慧命；慈善志业则是力行菩萨道，六度万行。”上人赞叹四大志业合和互协，共同演绎经典，展现出慈济志业的精神宗旨。

“不只用肢体演绎，更要落实于生活，以言行持经、传法。持经不难，关键在于人心。只要恒持初心，用心吸收经文道理而融入生命，就有为人间、为社会付出的力量。”

10/24~25 《农九月·二十四至二十五》

修己度人



【静思小语】立大愿，守戒持定；发大心，广度众生。

发大心，立大愿

《法华经·见宝塔品》：“若说此经，则为见我、多宝如来，及诸化佛。诸善男子，各谛思惟！此为难事，宜发大愿！”晨语时间，上人开示，佛陀指出持《法华经》十分困难，然而后世弟子若能对人讲述这部经典，就已经见到佛身；因为持经者“五分法身”修持圆

满，而能体会佛心本怀，将佛法落实于生活、身行中。

戒、定、慧、解脱、解脱知见，谓之“五分法身”。上人教导，从身、口、意开始，用心守持，举手投足、开口动舌、起心动念，远离一切恶业。“闻法入心、终身奉行，时时观照自心不离佛法；守戒、能定而无烦恼，就能轻安自在得解脱。尽除尘沙烦恼，自能解脱知见，通达宇宙间

▼泰国教育界官员及神父、修女来访。上人忆及五十多年前三位修女的鼓励，促成慈济聚合社会善力、济世助人的志业开端。（10月24日）



的道理。”

持经之难，在于闻法入心并力行实践。“发心行善救人，难免遭遇境界而起心动念；要不断用法水洗涤心垢，调整不好的念头，用智慧分辨是非，离恶向善，才能守护身、口、意业的清净，得‘五分法身’。”

上人强调，在浊恶之世持《法华经》，要先立大愿，调伏己心。“断除贡高、骄慢的习气，调整好身、口、意，才能得人信任而结善缘。有心、有愿、有力，走入人群才能突破种种困境，广度刚强的众生。”

上人以自己为例，长久以来教弟子除烦恼、改习气，面对习气不改、烦恼不断的弟子，当作自我锻炼降伏慢心、修除成见的修行道场，始终不放弃。“你我都从凡夫地发心行菩萨

道，要彼此成就、相互砥砺；直到大家改变了，我也会改变。”

昨天四大志业体同仁共同演绎《药师如来十二大愿》，上人肯定人人降伏贡高骄傲心，放下身段，一再排练、彼此调整，合和互协方能成就庄严摄心的画面。“请大家见贤思齐，相互勉励，发大心、立大愿，为天下人间付出。”

二十五日早会，上人谈到，日前在叙利亚阿勒坡一场武力轰炸后，救难人员从瓦砾堆中救出血流满面、神情茫然的五岁男童欧姆兰，画面经国际媒体报导引发举世关注。美国纽约六岁男孩亚力克斯（Alex）写信给美国总统欧巴马，希望能促成收留欧姆兰一家人。欧巴马总统在九月联合国难民危机峰

▼有鹿文化总经理许悔之（右一）呈现取材自志工早会编辑而成的新书《你的痛，我来疼》，期望透过本书展现慈济志工“人伤我痛，人苦我悲”的菩萨行。（10月25日）



会上表示，这封信是由还没学会愤世嫉俗、怀疑、惧怕的孩童所写，希望借此唤起大众良知，对难民更宽容。

上人言，“爱心人人本具，赤子心最真诚，看见世间苦难，能以单纯的爱伸出援手，但愿大人们也能彼此爱护，真诚付出。”

10/26 《农九月·二十六》

慈眼视众生

【静思小语】 尽己所能为众生付出，苦既拔已，复为说法。



凡夫心、菩萨心

高雄一位黄先生，经历失业、孩子往生、妻子离异等挫折，开始居无定所，在街头流浪四年，后来因重病被送医治疗。当地慈济志工

接获通报后，紧急前往医院关怀，并在他出院后协助安排住处、办理社会补助，引导他做环保志工。如今他生活回归正轨，也在慈济大家庭找到亲人般的温暖。

“一念失意，心灵愁困；一念

爱心，社会祥和。”早会时间，上人肯定慈济人长年累月在社会角落关怀贫病苦难，并在协助安顿生活后，接引他做志工，日日听好话、做好事，改除习气、发挥良能。

“药师佛发十二大愿，即是希望众生皆平安、没有缺陷，所需不虞匮乏；虽人间难以求得毫无缺陷，但既然发心立愿行菩萨道，就要生生世世恒持努力。”

成为行善助苦的人间菩萨并不难。上人勉众培养慈悲心，学习佛菩萨“无缘大慈，同体大悲”的精神，发心立愿，平等视众生，尽己所能地付出，而且“苦既拔已，复为说法”。

真实法，真实行

北京大学楼宇烈教授月初来台参加慈济论坛时，再三肯定慈济以“行善济世”让佛法走入人间、流传后世，为当代佛教指出一条明确、宽广的道路。上人与志业体主

管谈话时指出，“慈济立宗，是全球慈济人扎扎实实走出来的，所做皆是真实不虚。”

上人表示，静思法脉、慈济宗门是依循佛陀教法而开展，但有独特的法脉思想。“慈济是‘以事显理’，应大众根机而救拔苦难，用贴近人间生活的方式而说法、传法。四大志业、八大法印，法理、事相齐全，这是法脉宗门的可贵之处。”

以慈济在大陆贵州扶困为例，二十年来，帮助穷乡迁村、建校，许多家庭已从一贫如洗转为小康富裕。不只改善困苦者的生活，更转化了无形心念。

慈济人慈悲等观，无所求付出，也在人群中修除自身烦恼习气，用爱弭平人心怨恨，促使社会祥和。上人表示，“‘净化人心、祥和社會、天下无灾难’，是全球慈济人的共同目标。慈济将精神理念化为行动，显于事相；每一件人间实事，都是慈济的历史，能与法理相互印证。”

10/27 《农九月·二十七》

法水清凉

【静思小语】干旱心地，易起无明烈火；法水润心，常保心地清凉。



法润心，转苦为乐

意大利八月强震，致中部三座山城崩毁及严重伤亡，欧洲慈济人日前甫自灾区勘灾回返，随即着手筹备冬令发放。未料当地时间十月二十六日晚间，同一地区接连发生规模五点四、六点零的浅层地震，再度造成建筑倒塌，灾情陆续传出。

早会时间，上人叹道，在坏劫浊世里，人心不调和引发争斗战乱；地、水、火、风不调和引发的自然灾害亦威胁众生命。“世间灾难皆在警示人类，不能再为所欲为；必须戒慎虔诚，净化人心与大地，带动人人用心付出，发挥爱的能量。”

上人譬喻，欲念、瞋心如烈火，本来就干旱的心地，又受烈火烧灼而痛苦不堪；“佛法润心，智慧浮现，境界来时就懂得把关，不让烦恼无明火种进入心门，心地常保清凉，还会因为无私付出而法喜充满。”

许多贫困者因接触慈济、受用佛法，心境转苦为乐，甘愿付出。上人举述菲律宾慈济照顾户艾美莉塔女士，虽然家境清贫，仍投入志工帮助困苦乡亲；领到慈济发放的白米，立即分装成五小袋，分给更贫困的人。“贫穷布施难，但对于有爱心人来说并不困难。生活贫困

但心灵富有，这分爱心，比世间有形的财富更有价值！”

身在五浊恶世，上人勉众殷勤精进自度度人。“要深信受、广传《法华经》；在人群中广结善缘、带动人人力行菩萨道。种菩萨因、修菩萨行，从短暂的分秒累积成生生世世的长远‘劫’，铺展成佛的因缘。”

身力行，持经不难

与大爱台主管同仁谈话，上人叮咛，大爱台的新闻、节目、推广活动，要做到让大众“看见大爱”。“只要有心去做，平凡的人生故事，也能震撼人心，发挥净化人心的效果。”

上人表示，慈济的人文都是实际做到而非空口言说。就如慈济医院院长、主管们，会带领同仁到贫病人家中协助打扫，不怕脏臭，身先士卒。一般人或许会匪夷所思；但在慈济大环境里，法入心而力行，回归人之本性，发挥诚挚的爱，所以能做得到。“慈济人都是持经人；无论生活环境、社会地位如何，在慈济世界一律平等，人人都能放下身段、合和互协。”

上人引佛典所述，坏劫时，严重的火灾、水灾、风灾轮流发生，

从而毁灭世界。“其实心灵世界亦同。贪、瞋、痴就像大水、大火、大风，轮流摧毁长久以来培养的好心念，也影响外在环境。救世要从心救起，期待大家虔诚精进，担负使命，让净化人心的清流涌泉，源源不绝地流入人心。”

生有涯，珍惜同航

校院联席会中，上人肯定师长们精益求精，学无止境。“学海辽阔，佛法也与种种学问道理相通。世间事相不离‘三理四相’——有形万物皆有成、住、坏、空；人生有生、老、病、死；心念也有生、住、异、灭。”

上人表示，地球也在成、住、

坏、空的过程中。数十亿年前，地球从“空”中生“成”，经过长时间稳定后，渐渐产生种种生命，进入“住”的时期；人类的欲念无穷，大肆破坏、污染环境，致使天地四大不调、灾难频起，如今已到了“坏”的阶段；若是人心不觉醒，灾难愈重，终致毁灭归“空”。

“人的一生相较于地球历史，虽如尘沙般微不足道，但是生命世代相传、生生不息；众生带着业力轮回，生生世世不离因果果报的循环。”人生短暂，上人勉励四大志业，把握身在慈济法船“同航”的因缘，有志一同，合和互协，朝正确的方向坚定力行，让爱与善世世代代传统不息。

10/28~29 《农九月·二十八至二十九》

志工精神

【静思小语】有心就有福，有愿就有力，有力就要行。



用身行说法

马修飓风重创海地，因应当地饮食习惯而调整研发的红豆香积饭运抵当地。美国慈济人在前线赈灾的同时，全球慈济人作

后盾。早会时间，上人感恩各慈济医院为海地赈灾祈福、募心募爱，凝聚爱的能量。

一位医疗志工卖无形的“爱心苹果”，同仁与志工们欢喜响应，将点滴零钱投入竹筒，化为救助受

灾人的实质行动。上人肯定慈济人以智慧呼吁人人节省消费，累积救苦济贫的力量。“人人发一念‘想要救人’的善心，就能积少成多，救济天下苦难。”

海马台风重创菲律宾吕宋岛北部，慈济昨天发放急难救助金，帮助贫苦人修缮房屋。二〇〇九年凯莎娜风灾后，菲律宾慈济人在当地展开房屋修缮计划，许多居民受到启发，在这次赈灾投入修缮志工的行列。

上人感恩慈济人长年累月真诚陪伴，启发居民爱心、带动邻里互助。“无私的爱心能帮助苦难人翻转人生。呼唤人人的爱心、汇合人人的善力，就能带动出人间菩萨，及时帮助苦难人度过难关。”

“闻法之后能发心立愿、身体力行，即使不用口说，也能透过身行让人看见法。”上人强调，有心就有福，有愿就有力，有力就要行。只要肯发心，力行实践，没有做不到的好事。

持清净诚心

与马来西亚毕业慈青谈话，上人肯定大家从学生时期就投入慈济，在济贫助苦的行动中习得人生道理。“慈济，是将佛法运

用在人间；走在慈济路，就是在人间行菩萨道，待人处事，都要学会诚恳。”

在人群中做事难免彼此磨合、相互影响，上人叮咛，一定要持戒守分，长久守持清净心。“行菩萨道，要从布施开始修学‘六度’，以单纯、诚恳的心，为利益众生而付出无所求，才能达到‘三轮体空’的境界——不执着于谁是受助者、布施者、也不执着于付出了多少。平等、尊重每一个人。”

上人与访客谈到，慈济的“社会影响力”在于“志工精神”。慈济志工投入海内外济贫、赈灾，自行负担交通、食宿费用，将大众的捐款点滴用于救济苦难；帐面上“成本”低，但实际上是无数志工默默奉献所成就。“要珍惜、巩固台湾的爱与善，才有力量支持国际赈灾，救拔世间苦难。”

这分付出无所求的志工精神源自佛法。“修学佛法，体会道理，就要用以分析起心动念，改善心念、行为。真正的佛法，要能落实在生活中，而且让人做得起欢喜心。”

上人表示，慈济五十年来“为佛教，为众生”，用行动落实教义，不只在口头上谈论佛法，更做出广为国际肯定的成果，落实大乘佛法于人间。

10/28~29 《农九月·三十至十月·初一》

慧命之源

【静思小语】去除烦恼，得见自性；显发智慧，通达万理。



传统法种

《法华经·信解品》穷子喻——穷子自小走失在外流浪、行乞，数十年后流浪到家乡寻求生计，看见长者的大宅豪华富丽，却不知道是自己的家，反而还自惭形秽、心生畏惧而欲逃离。

长者认出孩子，知道他早已习惯穷苦生活，一时无法接受事实，便教人扮成穷苦工人接近他，邀他一起到大宅做粗工。待穷子适应大宅内的劳动生活后，长者也穿着破衣接近，以长辈的身分循循善诱，引导穷子深入大宅处理工作，学习待人处事、开阔眼界，了解大宅里的宝藏。

直到长者老迈时，深觉穷子已历练成为承担重任之人，便向大众表示，穷子就是自己走失许久的孩子，并将家业付托。

桃竹、中彰投、宜花东培训慈诚委员“寻根暨精神研习”因缘，上人开示，佛陀以“穷子喻”指出，人人本具与佛同等的清净智

性，只是久受无明覆蔽，迷失本心而于六道中颠沛流离。“佛陀视众生如自己的孩子，在自己老迈时，也欲将大宅里的宝藏传给我们。人生无常、生命有限，但是佛法永恒。接触佛法、走入菩萨道，就要把握因缘，承担起佛陀的嘱托。”

慈济以台湾为起点，半世纪以来，已踏上九十多个国家救助苦难，上人期勉，还有更多的国度，要由世世代代的慈济人继续付出。“现在是传承法脉宗门的重要时刻。期待人人重视法、深入法，将法‘化入骨髓’，身体力行传承佛法。”

天灾人祸并起，佛法描述的“坏劫”如今现前。天地不调，追根究底为人心不调。“惊世的灾难，要起警世的觉悟。大乘佛法是救世良方，持经入人群，教富济贫、济贫教富，广播爱的种子，及时净化人心，才能转暴戾为祥和，让世间平安和乐。”

上人重申“慈济人间路，悲心菩提道，喜法入经藏，舍得能静

思；法脉传慧命，宗门造福缘”，嘱咐慈济人精进闻法并身体力行，在人群中发挥慈、悲、喜、舍四无量心，在生活中散发道香、德香，度化、接引众生。

广结善缘

知名作词家庄奴老师十一日于重庆逝世，享寿九十五岁。为纪念庄奴老师一生用歌曲教化人心的奉献，感念其创作四十多首慈济歌曲，昨日于双和静思堂举办感恩追思音乐会。

上人与庄奴老师的家属、学生谈话时回忆，老师与慈济结缘于三十周年前夕，当时老师来精舍参加志工早会，并将听到的开示内容与志工分享化为歌词，创作出志工们耳熟能详的“竹筒岁月”、“想师豆”、“拥抱苍生”等歌曲。

老师八十多岁参加培训，九十岁受证慈诚，年年回精舍过年。上人感恩表示，老师与慈济结下清净的无上善缘，和海内外的法亲牵系了“觉有情”的菩萨长情。

上人劝慰家属，老师此生踏实、圆满，桃李满天下。“他带着身为慈济人的使命，布善种子、广结善缘，所说、所传的都是慈济法。相信他心无挂碍，也会乘愿再

来度化众生，所以要欢喜祝福。”

修福持慧

彰化九十八岁的蔡宽，七十多岁认识慈济后，天天乐于投入志工，老年生活亮丽而充实。三十一日早会，上人赞叹她老当益壮，欢喜付出，持续发挥身心良能。

新闻报导，台湾民众退休年龄较日、韩、欧美等许多国家提前。上人表示，自己天天感到时间“来不及”，勉众珍惜时间、把握健康的身心，利益众生，提升生命价值。“只要发心、起于行动，行善没有年龄的分别；即使自工作岗位退休，也可以将长年累月培养的工作能力，转为无私奉献的大爱良能，发挥人生的价值。”

今年岁末祝福主题为“修福，粒米藏日月；持慧，毫芒有乾坤”。上人与文发处同仁谈话时表示，“一粒米中藏日月”，蕴藏着深层的爱。“慈济功德会从发放白米开始，一粒米都不舍得遗漏，点滴惜物，累积成救助苦难的力量。慈济人的爱是‘无缘大慈’，有充分的爱而无私付出，就是修福。不轻视一粒毫芒种子，从小处用心体会法理，就能得见乾坤奥妙，发挥良能利济众生。”

● 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
凌法村一组
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)38262432

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

湖北

武汉汉口三阳联络处
湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

云南

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

● 静思书轩

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

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

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

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

厦门五缘湾店
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

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

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

深圳福田店
深圳福田区园岭街道办八
卦一路鹏益花园1号群楼
104
TEL(0755)22380860

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

福鼎古城店
福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

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

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

无锡湖滨店
江苏省无锡市滨湖区山水
东路98号
TEL(0510)85555805



说法无量义无量

人生万般都是因缘，因果果报随人生去，由不得自己。凡夫与佛陀的知见有很遥远的距离，因为执著小我，所以心灵痛苦。人生之苦就苦在迷失自己，一旦心有迷失，不能自解，人生方向差毫厘失千里，不断地做错事，终究导致后悔不已，成为人生最大的惩罚。

本书系以《无量义经·说法品》为全书章节，内容则为证严上人应机应缘与大众的对答实录，用以指点迷津，如夫妻、亲子、婆媳、同事等人际之间，且及于求法问法、相谈天道地理人伦等等万物真理。

一则一则的观机逗教，让人从中体悟上人的说法无碍，以及上人宽广的慈悲心。如同《无量义经·说法品》之意涵：菩萨所以能说法无量义无量，就在于能真实把握佛法精髓与众生根机，以慈悲心转大法轮，令众生于法自在、发菩提心。上人回答世间众生各种提问的清净智慧，是启发自我觉悟及助人觉悟的良方。



昆山素食嘉年华 欢迎大家来吃素

昆山慈济人四年多来一直坚持向社区民众推广素食。十一月二十七日，第十期现代心素派的二十位学员，一大早便来到会所用心准备食材，在七十位志工的合和互协下，将课堂所学的十二道美味素食料理以嘉年华的形式向大家展现，邀请亲朋好友一起参与，共两百多人的素食盛宴，让越来越多的人了解和爱上素食。

现代心素派课程的发起人黄瑞兰介绍：“要让大家都喜欢吃素是要用一些心思，今天这个素食料理名叫鹰嘴豆泥，是用鹰嘴豆蒸熟压成泥，跟红薯一起做出地瓜鹰嘴豆泥，还搭配了薯片，比较新颖的做法，希望大家都喜欢吃素！”