

慈濟

2019年第06期 总第75期

准印号/S(2019)00000279

内部资料 免费交流

主题报导

环保幼苗

茁壮成长

为净化心灵做活水 为祥和社会做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影/萧耀华

—
证
严
上
人
·
静
思
晨
语
—

度众生，造福慧

知人间苦，增长悲智，
坚持理念，运慈用慧；
净行无染，转苦为乐，
广度众生，共造福缘。

清净在源头

|| 社·论 ||

近年来，环保已经成为刻不容缓的议题，甚至上海已在推行全国最严格的垃圾分类制度，就是为了减少对我们所处环境的再次伤害。然而环保的希望在教育，教育的希望在孩子。慈济志工除了在生活中落实资源回收分类，更了解清净在源头，想方设法将环保教育带入校园内。

广西南宁地凯育人幼儿学校的校方，十分认同慈济的环保理念，从二〇一九年春季开始，便邀请慈济进到学校宣导环保。令人欣喜的是，全校八十多位老师、四百位学生皆响应素食，从根本上做到身心灵的环保。

厦门志工从今年二月底至五月底，在厦门十中开展了十三场环保培训，产生三百六十位环保讲解员，还有二十多位环保讲师，使得厦门十中得以有自己的环保种子和“造血功能”。环保讲师刘盛欣在每周五中午都会到学校的环保站宣导，她发现自己可以影响身边的一些朋友，甚至朋

友圈还有了“环保知名度”，影响同事都要带孩子来找她体验环保回收。

厦门十中除了每周五的环保实做宣导之外，志工还别有创意地倡导“爱帕”行动，鼓励同学们随身携带手帕。因为手帕可以重复利用，就能很好地取代一次性的餐巾纸。王小宁老师希望“爱帕”行动能影响更多人，让美丽手帕成为一种新时尚，人人随身带手帕，也可以成为环保亮点！

昆山环境教育基地自挂牌设立以来，培训无数的学校与单位。其中，《小主人报》昆山站自二〇一二年起，便组织二年级的同学们以小记者的身份，进行环保参访。今年昆山志工安排三百多位小记者，分四天七场轮流学习，从资源分类一直到水立方的讲解，巨细无遗。孩子们学习完环保之后，表示都会落实在生活学习中。

昆山西塘小学的沈星宇说：“在得知上海开始垃圾分类之后，爸爸妈妈就在商量，家里马上开始执行，因为上海已经有垃圾警察，像闪电侠一样！”
❶

莫忘那一年 莫忘那一念

莫忘那一年发心的那一念，
要守住那一群人发挥智慧，一起走过的路；
分分秒秒为时代作见证、为人间写历史。



画作/陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年六月一日至十二日

慈济教育志业体五、六月陆续举办毕业典礼，慈济科技大学的典礼庄严，如规如仪，不少国际生的亲人专程来观礼，也进到静思精舍表达感动与感恩，提及孩子到台湾求学，不舍又挂心，但校方与懿德妈妈的照顾，让家人很安心，就好像给了他们

另一个家。

慈济大学附属高级中学的中学生和小学生，有次序地上台领取证书，很纯真、很整齐，画面很美；看到他们尊师重道，进出彬彬有礼，就从心里甜出来。慈济大学从大学生到博士生，均由校长与师长亲颁证书、拨

穗，没有因为人数多而省略了古礼。

慈济教育是一贯教育，从幼儿园到研究所，从种子开始培养，萌芽成长为小树、大树，造就人才。教育志业的创办，与医疗相关；一九七九年，动念要在花莲建设医院，志已立了，就开始起步，一路辛辛苦苦，一九八六年八月十七日，花莲慈济医院启业。在同时，也发现教育的重要，在东部招募医护人员很困难，于是决定筹备护理学校，一九八九年慈济护专创校开学，全台两万位会众来为一百零七位首届学生庆祝。

慈济科技大学，就是当年的慈济护专所改制，创校已经三十年了；看到毕业典礼画面转播时，内心很感恩，也感恩当年杨思标教授，在我们最需要的时候，从台大医院院长退休的他，欣然同意来担任首任校长。

这三、四十年来，杨教授投入慈济医疗和教育，也提出很多智慧的建议，让志业可以继续往前走，在东台湾发挥良好的品质。杨教授今年是百岁人瑞了，如同松柏长青，他说即使百岁也不退休，会继续发挥专业；他的人生价值观与方向，把握得很精准，是医疗界与教育界的典范。

在此刻，用心体会与了解那一年、那一念，感恩我们生命中与志业中的贵人，其中也有我们人生珍贵的足迹。

无论是学校或医院，一砖一瓦、一把沙一包水泥，如果不是慈济人陪着出钱出力，建筑物无法完成。许

许多志向相同的专业人员投入花莲的医疗，三十多年来为无数人拔除病苦，延续健康生命；慈济教育志业培育出一届届毕业生，有许多人如今也在志业体承担重任。

当初在一无所有的状况下，决定建立医院和学校，把这一念化为行动，也感恩人人相信、人人助力，会合因缘，将一座座对人间有所作用的建筑物建设完成。所做过的时日累积，如今看到成果，这就是历史、就是经典。

莫忘当年，莫忘那一念。一念心正，对的事情做就对了，能够为天下人做无量无边的好事情，影响千秋万世；若是一念偏差，一步错，步步皆错。所以要照顾好这念心。

要做好事，必定要行六度：“布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧”。从发菩萨心开始，就要精进，路途再远、再难走，“无缘大慈，同体大悲”，为了众生，再辛苦也甘愿去做，有重重困难，就重重排除，克服种种执着，堪得忍耐。如果不能忍，堪不得别人对我们说一句话，很多好事就中途而废。

莫忘那一年初发心的那一念，还要守住那一念；也莫忘多少人发挥智慧、身体力行一起走过来的路，好好记得这很有价值的人生。

每天把握分秒殷勤精进，慎勿放逸，分分秒秒无不能为时代作见证，为人间写历史。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 清净在源头

无尽藏

02 莫忘那一年
莫忘那一念

主题报导



环保幼苗 茁壮成长

08 广西幼教 小手拉大手

12 厦门十中的环保大课堂

18 小记者学环保爱地球

特别报导

24 红豆杉合唱团首秀
异口同声高歌未来

慈善助学

30 家书陪伴彼此的人生

34 青春不留白 莫忘那一念

人间有爱

40 奔着阳光走

46 褪色的悲愁

52 打扫心地 人生再启航

环保推广

56 临家餐饮的全员环保操练

各地环保

60 樱桃山上“种”环保

证严上人衲履足迹

63 [内容提要]:

- 上人与志工谈到东非伊代风灾后，慈济规划长期援助，期待翻转世代困境。“为非洲，只要我们看得到也走得到，就要用心、用力做到；虽然能够接触得到的范围有限，但只要迈开脚步，就可以愈走愈远，帮助得到更多人。”

2013年4月创刊

2019年第06期 总第75期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省民族宗教事务委员会

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/欧红艳 洪维

美编/徐悦

校对志工/才轩卓 慈晔 蔡湛艺

范盛花 李雁 虑秦 林思婕 杨淑华

(按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2019)00000279

印刷/苏州市大元印务有限公司

印刷日期/每月15日

印数/10000本

发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号

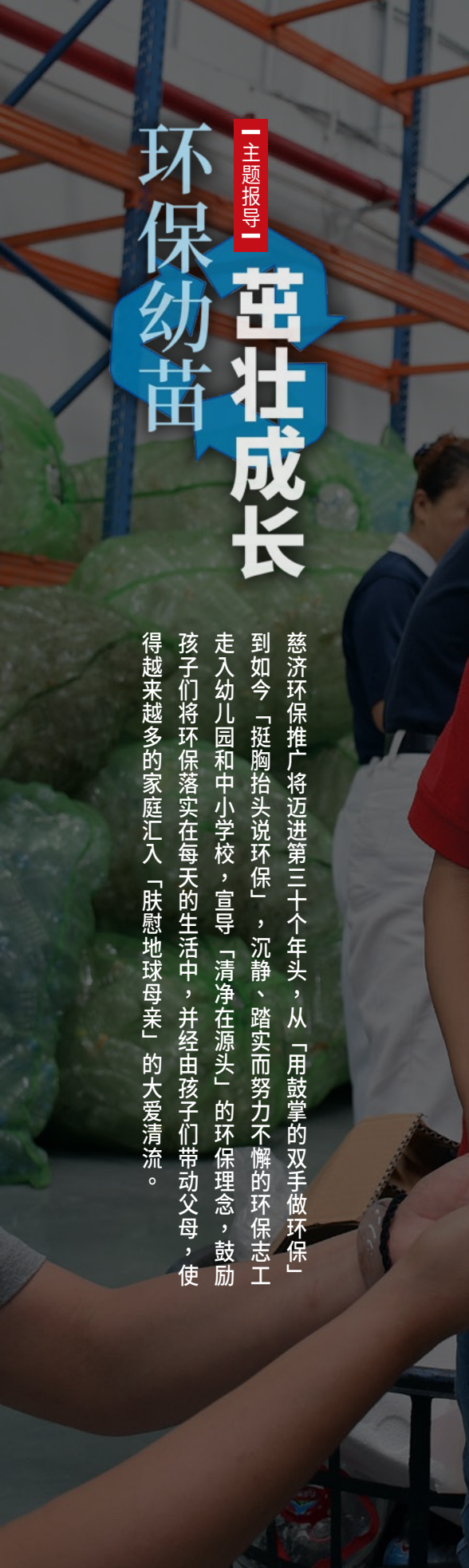


本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
昆山《小主人报》三百多位小记者，到昆山环保教育基地轮流学习资源分类。摄影/表明



环保幼苗 茁壮成长

「主题报导」

慈济环保推广将迈进第三十个年头，从「用鼓掌的双手做环保」到如今「挺胸抬头说环保」，沉静、踏实而努力不懈的环保志工走入幼儿园和中小学校，宣导「清淨在源头」的环保理念，鼓励孩子们将环保落实在每天的生活中，并由孩子们带动父母，使得越来越多的家庭汇入「肤慰地球母亲」的大爱清流。

《小主人报》三百多位小记者，分四天七场，到昆山环保教育基地轮流学习，从资源分类一直到环保讲解，巨细无遗。摄影/裴明



广西幼教

小手拉大手

撰文 / 唐镜淦、苏英
摄影 / 唐镜淦

近年来，慈济志工将环保教育理念带入各地幼儿园及中小学校，让孩子及教师们变身成为环保生力军，从而影响整个家庭。「清源在源头」，广西南宁慈济志工把握机会将环保教育带给地凯育仁幼儿学校八十名教师、二十名小朋友。



地凯育仁幼儿学校的董事王东生先生二〇一五年接触慈济，一直希望能把慈济环保理念落实在校园的日常生活中。从今年春季学期开始，学校老师就倡导孩子们，每周将家里的环保资源带来学校集中，师生一起资源分类，至今连四五岁的小朋友也能快速将回收资源做正确分类。

六月二十二日地凯育仁幼

学校的环保倡导活动，广西南宁志工张宇翔以“环保心教育”为题，分享慈济教育志业中融入的环保理念，并播放近期的灾害新闻及《海上垃圾国》等视频，张宇翔说：“保护地球就是保护自己，希望老师们带头做环保，也给孩子做榜样。‘环保心教育’——第一垃圾是放错地方的资源，第二个是要培养孩子们惜福观，要知福、惜福、

从今年春季始，孩子们每周从家里带来可回收物，和同学们一起做资源分类。

再造福。”

小志工朱洛霆四岁多就跟着妈妈经常参与慈济活动，九岁开始自学做环保简报，并在学校里为同学们讲环保知识，是个校园小明星。她上台与大家分享“水立方”的故事，讲述人类可用水资源不足世界



在环保志工的辅导下，孩子们认真分辨环保回收物的类别，丝毫不马虎。

水量的千分之一，需要倍加珍惜。

师生环保大比拼

为检验老师们环保分类的学习成果，志工邀请十位教师上台，分为两组进行资源分类实做比赛。每位老师限拿两样不同的资源投放到相应的环保筐中，用时最少者胜出，小小的竞争游戏活跃了气氛，胜出组还获得精美的结缘品。

九名小同学不甘示弱，精彩纷呈呈现环保短剧《地球生病了》，以“饮料瓶”“焚化炉”“报纸”等

与“土地公公”活泼生动的对话，形象说明百分之六十的可回收资源被当成垃圾填埋或焚烧，是造成地球生病的原因。

孩子们还给出解决的方法就是分类回收，减少垃圾。“冲一冲，压一压，踩一踩，盖起来。”孩子们的稚声稚语提醒大家，日常生活当中就可以做环保。

力行环保在当下

令人佩服的，地凯育仁幼儿园是一个全素食学校，全校八十多位老师、四百位学生在校均吃素。厨房及放食材的仓库名为“素园”。每餐配菜均有十几种蔬菜及

水果。

厨师黎伟秋说：“孩子们不吃肉只吃素一样很健康，以前那辈人没有肉吃，一样也长得很好，动物界中大象也吃素，也长得很大很壮。学校蔬菜的种类很多，一个汤里就有十几种，营养是足够的。”

带小小班的黄小晴老师曾到台湾参加慈济的营队学习，她说：“从台湾回来后，我就开始做环保，一直坚持在做垃圾的干湿分类。今天的活动让我重新有了信心，在学校里，我一定要把环保种子种到可爱纯真的孩子的心里面。”

而另一位黄丽娜老师认识慈济后，在生活中把自己暂时不需要的东西，捐给其他需要的人。孩子把玩具分享给其他小朋友之后，全家反而变得越来越幸福温馨！

尤艳虹校长欣喜地期勉道：“今天终于有机会让全体老师参加这次环保活动，更希望在日后，我们能把环保活动真正落实在校园，清淨在源头，在每个人、每个家庭的生活中力行环保。”

为了让老师现场学习环保分类，志工准备了资源分类实作体验并分成两组比赛。





厦门十中的

环保大课堂

撰文 / 廖亚面
摄影 / 杜建英

自从今年二月底开学到五月底，慈济志工在厦门第十中学开了十三场环保培训，初二共有十六个班级，产生三百六十位环保讲解员，培养了二十几位环保讲师（其中四位老师），从此，第十中学有了自己的师生环保种子和「造血功能」。



每周五中午是厦门第十中学的环保活动时间。德育处王小宁副主任走进环保站，看到正在进行的环保讲解员培训，学生环保讲解员从容地分享“环保十指口诀”和“一日五善”。王小宁高兴地说：“学校的环保种子这么迅速地成长，真的出乎我的意料。”

志工吴春英是环保讲解员的培训讲师，她从厦门岛内到岛外的十中，需要一个小时车程，为了提前到十中环保站，经常顾不上吃午饭。

春英指导十中的环保讲师分享“环保十指口诀”及“一日五善”的内容和意涵，引导讲师要注意语速、语调及带动台下同学参与的积

每周吴春英（中）都会自备挂饰、三角巾、手帕等与师生结好缘。

极性，强调“讲师要注意分享自己的生活实例，用来感染其他人。”

“周五这一天，我不安排任何工作，只思考着到学校要带给学生什么？”春英认为既然承担就要努



刘盛欣老师（右）是同事圈的环保达人，她的同事说要带女儿来环保分类。

力做好。春英每周五都会自备挂饰、三角巾或手帕等与师生结好缘。

恰逢妇女节的一个周五，春英向带班老师蔡怡龄表达节日问候，并送上刻有“知足、感恩、善解、包容”的小挂饰结缘品。已经承担环保倡导讲师的蔡老师表示：“今天有幸得到节日的祝福，最有感触是‘感恩’二字。”

为人师表的榜样

“同学们，垃圾是放错地方的

资源，要如何把没用的垃圾变为可用的资源呢？”环保站倡导室坐满初二（九）班的学生，蔡怡龄问大家。

经过环保培训后，蔡怡龄老师感受到学生的变化。“现在班上喝饮料的同学少了，自带水壶的同学多了，书写完的纸张自觉放在回收箱，整理后统一在周五送到校环保站。”

每周五中午，环保站都可看到另一位环保讲师刘盛欣的身影。刘盛欣老师发现自己逐渐地影响了一些人，并在同事的朋友圈有了“环保知名度”，甚至有位同事还要带女儿找她体验环保回收。

刘老师说：“我见到慈济人格

外亲，十分珍惜和志工一起做环保的机会。”刘老师讲解的时候结合视频，采用问答形式，让学生明白使用一次性筷子、纸杯、塑料袋的危害性，绘声绘色的倡导让学生非常容易接受。

张丹华老师生病重感冒还坚持倡导环保。她说做环保是件很有意义的事，不能缺席。“以前看到操场上纸张或瓶子就绕过去，自从当讲师后，知道它们是资源，一定会弯腰捡起来。”

环保希望在学生

在环保志工的传承和陪伴下，

学生孙玲玲、林凯欣、吴桐、俞磊等一批学生成为环保倡导的中坚力量。

读高二的孙玲玲同学是第一位学生环保讲师，志工倡导时她用心做笔记，还利用课余时间反复练习环保口诀。台上十分钟，台下“千分功”。每周五中午孙玲玲早早来到环保站，在志工吴春英的辅导下一遍又一遍地练习。

初二十三班的学生讲师高鹏分享“一日五善”“蔬食三好”的课程，指着自已脸问：“同学们，医生

学生孙玲玲（中），一遍又一遍地练习倡导慈济“环保十指口诀”。



对我脸上痘痘会有什么建议？”台下同学哄笑起来，都说：“吃清淡！”高鹏笑着说：“对！多蔬食，少吃肉。”

随着环保种子的成长，讲师宣导环保的要求也更高，倡导时融入心灵环保的理念。把铝罐、铁罐压扁，不仅仅是缩小体积，而是要学生明白“缩小自己，谦虚待人”的道理。纸张整平迭齐，把最美最整齐一面呈现给别人，是环保人文，

“别小看回收纸张，既保护环境又心灵环保。”林凯欣（左）同学说。

也是素质修养。

小中见大的意义

十中周五环保日不仅有环保讲师倡导，还有环保督导员，督促回收资源是否分类好，让资源分类落实到每个班级。现在回收到环保站的纸张，已基本分类好，试卷、科测验纸角对角、边对边，折叠得平整整齐，并捆绑好。

“别小看一个小小的回收纸张的动作，不仅保护生态环境，也是心灵环保，让我们懂得疼惜纸张，延



长物命。”初二六班林凯欣同学说。

占龙飞同学从高一开始参加环保站活动已有两年。今年虽然面临高三课业重，但是每周五中午，他仍坚持把班级累积一周的物资整理好送到环保站。

有次与志工一起蹲在地上整理试卷、书、报纸等，龙飞仔细地翻开作业本看是否全写完，没写完的挑出来再利用。志工提醒龙飞做环保的同时别忘记复习功课。实际上龙飞同学环保学习两不误，成绩名列年级前十名。

“爱帕”行动进行时

十中的“爱帕”行动，从“环保种子”开始倡导。为了方便孩子携带，志工吴春英把平时的手帕裁剪成四块小手帕，刚好和纸巾一样大小，方便又实用。她说：“相信习惯可以改变，只要孩子们认识到保护环境的重要性，他们的行动力一定会让我们收获惊喜。”

六月十四日是本学期最后一个环保日，也是初二年级环保讲解员培训的最后一期。初二年级黄佳颖和张煜同学，在孙玲玲和林凯欣同学的传帮带下，从默默在台下听倡导做笔记，到敢于上台分享体会。

黄佳颖同学分享“环保十指

口诀”，她说：“并不是所有的纸都可以回收的，例如擦脸、擦手的纸是不可回收，它是垃圾。”“怎么少制造垃圾呢？我来支个小妙招！”佳颖随手从口袋拿出志工结缘的小手帕，“看，带上它，随时可用，洗后重复再利用，不用纸巾，垃圾不就减少了吗？”

“一日五善，一天做五件好事很简单。我们一起带手帕，少用纸，一起做好事。”张煜同学分享，“少用纸、就少砍树，保护人类赖以生存的环境。”

蔡怡龄老师为黄佳颖、张煜两位同学的勇气点赞，赞赏她们能结合实际，倡导用手帕，这是今天环保分享一个新的跨越。蔡老师叮嘱同学们：“通过环保学习，把环保理念带回家，带给家人、朋友，今天的学习才是真正有用的，真正有效的。”

王小宁老师希望“爱帕”行动，一带十、十带百，美丽手帕成为十中校园的新时尚，人人随身带手帕又是十中环保的一个亮点。

因为有一批吴春英这样的慈济环保志工用心深耕校园，把环保课堂开在教室，培养环保种子，很多学校在短短时间呈现出“环保蔚然成风”的局面，真正实现慈济环保倡导的价值与意义。

小记者学

环保爱地球

撰文 / 毕可琴
摄影 / 裴明

葱绿的春天过去了，迎来流火的夏天，孩子们盼来了美好欢乐的暑假，也到了《小主人报》昆山站小记者们与慈济环保基地一年一度约会的日子。



《小主人报》昆山站自二〇一二年起，组织二年级的小记者们利用暑期到慈济昆山环境教育基地进行环保参访。本次三百一十五位小记者分四天七场次轮流学习，志工分别以环保实做、水立方讲解、环保导览和环保课程来启发引导学生，树立“爱护环境从小做起，从我做起”的环保理念。

“当我们同在一起，其快乐

无比，你对我笑哈哈，我对你笑嘻嘻……”欢快的歌声响起，慈济志工带着孩子们玩起“慈济口香糖”游戏，培养他们的反应能力与合作意识，刚刚一群“小麻雀”的唧唧喳喳，变成欢声笑语响彻在平日庄严静谧的基地上空，小记者们的环保之旅开始了。

共识共识的环保启蒙

小记者们走进一尘不染的环保

志工向小记者们介绍各种天灾的起源，都是地水火风四大不调引起的。

导览区，孩子们都高兴地坐到地板上，认真聆听志工陈俊讲述地球的地、水、火、风和人类的关系，并不时举手提问。看到由于人类的原因给地球造成的危害，孩子们发出一声声惊叹。

志工陈俊带着小记者们到达蓝色的环保题目翻板区，小记者们纷



小志工陈佳楠让同学们知道水资源的匮乏，小记者们纷纷表示以后要节约用水。

纷纷举手抢答问题，他们自己翻动板牌对照绿色的答案版面，进一步加深记忆。

当孩子们快步走到“水立方”前，十一岁“抗癌环保双标兵”陈佳楠已经等候在这里，他稳健的台风、清晰的口才、热情十足地阐述地球水资源的匮乏，号召节约用水、素食爱地球，这群小记者震惊了，竖起耳朵安静的听，随行陪伴的老师都拿出手机摄影记录，赞叹“这孩子太棒了！”

参观过导览区的小记者们短暂的休息后，来到多功能教室，规规矩矩地安坐于蒲团上。志工吴洁洁带来别开生面的静思语课程--珍惜资源。“原来我们眼中的垃圾经过我们小手分类变成了资源。”

吴洁洁准备了一大袋的回收物资，邀请四位小记者到台上，分成两组。一组扮演随意丢弃垃圾，房间瞬间脏乱，另一组则到处捡垃圾。亲身体验才有感触，小记者们分享说：“丢垃圾时很不好意思，捡垃圾很辛苦，觉得自己象光荣的清洁工，象雷锋一样。”

志工吴洁洁请小记者们大声

读静思语“做环保的手是最美的手”，又教孩子们用手语表达这句话，简单优美的手语抓住了小记者们的心。

动画《瓶子阿嬷的故事》叙述了瓶子阿嬷，为了留给子孙一个干净环境可以游戏、可以做梦，而每天到处捡瓶子，甚至上房、上树、入水，不辞辛苦每天收获都很多，但是阿嬷不累，捡的越多越开心。故事温暖可爱，小记者们又学会了环保方法。

环保实做从小做起

昆山环境教育基地环保站是刚

刚搬迁启动的，新的场地宽敞明亮整洁，但是天气炎热，小记者们还是皱着鼻子“好闷热啊……”，看到面前摆着的十多个大大的满满的垃圾回收筐，都吃惊地说“我们要捡垃圾了……”

志工王英向小记者们先普及“生活垃圾分类”，请孩子们大声地念出哪些是可回收垃圾、有害垃圾、易腐垃圾、其他垃圾。志工们又在回收筐里找出对应的物资让孩子们加深印象。看到饮料瓶里脏脏

小记者们踊跃上台，演示刚刚学会的“慈济环保十指口诀”。





小记者们在听完志工的讲解后，举起双手，跟着志工背诵环保十指口诀。

的、还有很多没喝完的，小记者们都很有感触“怎么这么脏啊，好浪费啊……”

童心是没有蒙尘的珍珠，先前还懵懂、略微嫌弃的小记者们听完志工的讲解，换上手套很主动地自动组合，一起把垃圾回收筐的物资分类整理起来，还不停地向志工们询问，发挥小记者的特长。好多孩子在筐里找到了课本、练习册，高兴的笑了，这群穿着红色T恤的环保小天使让志工们看到了地球的绿

色未来。

环保理念生根发芽

小记者邹杨婕的妈妈开心地在微信群里分享孩子的体悟，“妈妈，原来喝完水的瓶子不仅要把瓶盖去掉，还要把瓶子因为颜色而分别开来。原来这些瓶子还可以做衣服，你不知道吧，妈妈呀……，一直说环保说个不停。”

昆山西塘小学沈星宇说：“在得知垃圾要分类后，我就和爸爸妈妈商量了，家里马上开始执行，上海现在已经有垃圾警察，象闪电侠一样。”

小记者顾婷予和任禾分享：

“我们学校已经开始垃圾分类，还展开用废纸换草稿纸的活动，然后在每个班贴上树的贴纸，让我们知道保护了多少树。”

小记者李沁俞回家就在洗手盆里放了一个小盆，告诉爸爸妈妈，洗手的水可以冲马桶、擦地，要节约用水、保护环境。

《小主人报》老师罗英分享：“通过学习环保，我们《小主人报》的墙上都贴着环保分类宣传，我们不提供一次性杯子，家长和学生都养成自带水杯的习惯，所以我们单

位的垃圾是很少的。隔壁教学单位就很羡慕我们，他们天天呼吁不要乱丢垃圾，可环境就是没有办法改善，所以环境的教育引导很重要。”

虽然一次环保参访仅有两个多小时，但在孩子们心中已经种下环保理念，更可贵的是，可爱的孩子们已将学到的环保知识带回家，并开始落实在生活中，由“小记者”变身为“环保小宣传员”。

小记者们互相询问讨论，争取做到百分之百的正确分类。





红豆杉合唱团首秀 异口同声高歌未来

“六一儿童节”的清晨，苏州慈济志工们在志业园里穿梭忙碌着，为迎接他们的“红豆杉”宝贝们回家过节，精心做着各项准备。这是红豆杉孩子们在苏州慈济园区度过的第四个“儿童节”，也是今年红豆杉春季课辅营结业典礼，更是“红豆杉的爱合唱团”第一次登台亮相。

——〇一六年春天，慈济基金会——启动“红豆杉的爱”项目，针对外来工随迁子女学校学生展开了系列关爱行动，从“卫教活动”走入学校家庭的“师生健康促进计划”，到落实家庭长期关怀的“素

质素养提升计划”。

每年按照春季、秋季、暑假分别开设课辅营，对象是小学三年级到初中的随迁子女，内容包括以英语为代表的文化课业辅导，以及书法、手工编织、环境保护、空间设

计、计算机应用及声乐课等兴趣班。

去年冬至，苏州慈济志业园举办“红豆杉”秋季课辅营结业典礼，暨“红豆杉的爱--青少年交响合唱音乐会”，在苏州青少年爱乐团精彩演出结束后，“红豆杉”

的孩子们面向观众席合唱一曲《幸福的脸》，见证“红豆杉的爱合唱团”正式成立。

不仅仅是简单的唱歌

合唱团从今年三月底开始上



两位专业老师——吕松洋（左）和金鑫（右），浅显易懂地表达乐理概念。

课，每周六上午利用一个半小时时间，共七堂课。慈济邀请到两位专业老师--吕松洋和金鑫老师，她们均毕业于苏州大学，为合唱团奠定于专业基础之上，从而使得孩子们有机会步入真正的音乐殿堂，而不只是简单的唱歌而已。

两位老师从孩子们一入门就把音乐理论知识教育融入在课程之中，合唱团的学员不仅要练习发声，还要学习音乐理论。尽管孩子们接受乐理有很大难度，但是两位

老师没有退缩，而是用有趣的方法，经常逗得孩子哈哈大笑，并运用她们的专业素养，以浅显易懂的方式表达深奥的乐理概念，让孩子们很快地进入到音乐学习的状态当中。虽然累计上课时间只有短短的十个半小时，却在登台之时呈现出“天籁”般的合鸣之音。

苏州大学社会学系二年级学生楼旻安是第一次参加“红豆杉”课辅计划，是合唱团里年龄最大，并且唯一一位青年志愿者。楼旻安分享到：“红豆杉合唱团一开始就教授孩子们五线谱，我觉得很震撼，这比很多公立学校的合唱团，或者外

面的音乐课都要有趣和专业，我觉得红豆杉合唱团真的很不一样，它真不是业余的。”

红豆杉合唱团从歌唱技巧讲或许才刚起步，但从精神层面来看，却是非同一般，因为它有一种把音乐贯彻到底的精神，这里面包含着一种坚持和爱。楼旻安感慨地说：“如果没有这样一种坚持的话，我觉得孩子们不可能把这件事情做好。”

吕松洋感言：“孩子们今天唱的歌《I let her go go》，就是让孩子们用内心的声音呐喊：和过去的自己，不自信的自己说再见。希望

他们透过这首歌，勇于去歌唱来表达自己，更希望他们长大后遇到烦恼时，会想起这样一首歌而变得自信，勇敢积极地面对未来。”

浸润于音乐的小精灵

“红豆杉的爱合唱团”是今年开设的全新项目，孩子们都非常感兴趣，踊跃报名。二十七位小团员的年龄跨度比较大，从八岁到十五岁不等。就嗓音来看，有清脆稚

助学生杨家兄弟（前）虽然样貌性格都不同，但对于音乐有着一样的热爱。



嫩的童声，也有处于变声期的少年声。不同的声音混杂在一块，这也是合唱团一个很大的挑战。

吕松洋刚来合唱团时，担心自己年轻，管不住这些淘气的孩子，但事实却令她意外：“红豆杉的孩子们很不一样，从他们的眼中可以看到对知识的渴望。虽然合唱排练涵盖的内容很多，可孩子们却不觉得枯燥，而且每一次都很认真地积极学习。”

喜爱音乐的青年志工楼旻安（右），正在陪伴合唱团学员一起练习合唱。



小江同学第一次参加合唱团学习时很安静，不爱说话。吕松洋听说他唱歌唱得好，就鼓励他为大家演唱，从此小江的性格发生了很大转变，变得大胆、自信且认真，在合唱团的学习过程中起到很好的示范作用。

因合唱团成员年龄层次差距很大，年龄小的同学接受能力偏弱，所以年长的同学被分配去教授低年级同学。杨宏义和杨天义兄弟俩都是初二学生，对于帮助年幼的同学，非但不厌烦，而且教得非常认真，他们虽然处于叛逆期有自我

主观意识，但懂事地隐藏起个性，团结协作而一心想把合唱团做好。

杨家兄弟无论样貌还是性格都迥然不同。八年前，失业的父亲带着患有先天性眼疾的杨家四兄弟来到苏州讨生活。就在生计无着、举步维艰之时，慈济志工施以援手，使一家人得以解难拔苦，找到生活的希望，从此慈济人一直不离左右陪伴着四个孩子长大。

如今两个哥哥已经参加工作，俩兄弟自己可以从相城的家坐车到慈济，他们主动申请参加今年春季红豆杉课辅营，希望多学习知识和技能，并把握机会一起报名参加了合唱团。

楼旻安是杨家兄弟的辅导老师，他观察到兄弟俩在合唱团充分表现出他们的天性，天义是活跃率真的，他会跟老师互动，虽然这种互动甚至可能出乎老师的预料。而宏义是沉静内敛，更加尊重老师并遵守课堂秩序或者规则，所以与老师的互动不多。然而一旦唱起歌来，两兄弟没有任何区别，都是非常投入在歌唱当中。

青年“师者”的觉悟与心愿

热爱音乐的楼旻安，在今年三月份接受苏州大学杨建勋老师的推

荐，报名参加慈济红豆杉春季课辅营担任青年志工，并且加入“红豆杉的爱合唱团”。

学过钢琴和长笛的楼旻安，在最初合唱练习时，觉得是很简单的事情。但是随着团员一起练习合唱的时候，楼旻安意识到即便比别人稍微多懂一点乐理，或是多学习一点音乐技巧，那都不是最重要的，因为在歌唱的时候，每个人都是一样的，不分彼此。

楼旻安分享说：“歌唱的时候每个人的灵魂都飞起来，大家只是想呈现自己最好的声音，没有人会去突出自己的声音，因为我年龄大，所以声音比较特殊，但是当我们合唱的时候，我的声音感觉没有那么粗了，也没有那么特殊，这就是合唱最美妙的地方。”

楼旻安正在准备留学德国，他畅想未来时说道：“我想将来有朝一日学成回国，一定来参与慈济的这些有意义的活动，那时我更有能力去发挥更大的作用。”

合唱时所有人的歌声汇聚在一起，就如同慈济将每个人的力量集合起来，每一位志工要负责不同的“声部”，大家的声音错落有致，而保持节拍一致，节奏统一，最终只听到一个声音，那就是大爱的旋律。❀

家书陪伴彼此的人生

家书，对于手机不离手的现代人来说，仿佛是要进博物馆的物件了，而对于那些曾经有过两地飞鸿经历的人，却是一份珍存记忆的美好情怀！昆山慈济志工启动“一月一家书”，希望跨越时间与空间的阻隔，陪伴泗阳助学生度过人生“关”。

六月二十三日下午，慈济昆山联络处，志工们收集齐沉甸甸的二百封家书，小心翼翼地装进十八个制作精美的小布袋，小布袋上还写有小组编号，再被编组装入写有“知足、感恩、善解、包容”代表四大家庭的大布袋。

这是“一月一家书”项目启动后，由九十一位志工历经近半个月完成的第一封家书。志工们纷纷猜测着孩子们收到家书时的心情，他们会认真看吗？看过后，会有那么一种感动给我们回信吗？整整一箱的家书带着志工们的这些疑问，搭上了顺丰快递的物流车，奔向泗阳霞飞中等职业技术学校。

用心编织爱的网络

早在四月二十八日泗阳春蕾助

沉甸甸的纸箱装有二百封家书，每封都浸润志工对助学生的爱与关怀。摄影/顾寅春

学时，昆山慈济志工就开始着手准备“一月一家书”活动。志工们分组走入学生家庭关怀，与霞飞中专的学生开展探索教育课程，透过家访和课程互动，多方位了解学生家庭状况、个人性格爱好、体貌特征及学习情况等。

当天下午，志工们与霞飞中专校长、春蕾班主任及任课老师一起座谈，共同商讨如何开展“一月一家书”活动。

座谈会上，已多年承担机电体



志工为方便信件的传送分发，并表达一份尊重和用心，二百封家书分别编组并装入写有“知足、感恩、善解、包容”四个代表大家庭的布袋。摄影/顾寅春





晓楠同学收到志工褚影师妹的信后，感动得含着泪认真地写回信。摄影/田李

育班的班主任刘成生老师说：“每次春蕾助学活动后，孩子们都感触很深，都想去昆山慈济和苏州总部看一看，与志工有更多的互动。有好多孩子性格内向自闭，缺少与父母互动，人生观也有偏差，‘一月

一家书’方式对孩子树立正确的人生观和价值观非常有帮助。”

刘老师继续说：“自己当春蕾班主任有三年了，感觉慈济和其他团体不一样，孩子们对师姑师伯有着很深切的期待。看了上午的探索教育，很赞叹班里的男孩那么自在开心地和师姑师伯聊天。孩子对老师有一定的敬畏，如果老师也能有如此融合的交流，会有更好效果。”

四月春蕾助学后，霞飞中专田李主任便开始准备，将二百位春蕾班学生分成四个大组，由各春蕾班主任担任组长，再由任课老师组成十八个小组，并将分组名单提供给家书团队。

家书团队根据学生分组名单，动员志工报名参加“一月一家书”活动，共同陪伴孩子们走一段难忘的人生路。在多次请教北京志工分享经验后，家书团队向全体参与志工明确书写“家书”的相关注意事项。

封封家书倾注爱与关怀

巧艺坊志工卫琴妮得知每月快递两百封家书，考虑到包装材料要结实以方便传送分发，样式更要美观精巧以使老师和学生们感受到志工的尊重和用心，便用服装厂的回

收布料裁剪制作布袋。

卫琴妮说：“除了制作十八个小袋，还要做四个大袋，代表‘知足、感恩、善解、包容’，袋（代）袋（代）相传。”人文真善美志工陈光敏写得一手好字，布袋上的毛笔字自然由她来完成。

九十一位志工进入书写家书的倒计时，志工基本都是上班族，有的下班安顿好孩子，在家挑灯夜战，奋笔疾书；有召集小组家人一起利用晚间来联络处写；有全家总动员一起围桌而写……


出生于印尼的志工林裕华多次参加过泗阳春蕾助学，虽然她不会写中文，但很希望能有机会以妈妈心来关怀学生，于是就用英文写了一封特别的家书。裕华满怀期待地说：“希望学生能够看懂，或者借助工具书来看，更希望学生也能够用英文来给我回信。透过我们的书信往来，能帮助提高英文水平的同时，在生活与思想上也能有所帮助。”

志工葛洪平时经营公司很忙碌，只有利用晚上在家里完成写信。葛洪分享说：“我想把真诚流于笔尖，相信书信另一端的孩子们一定能感受到我的真诚和友善，以书信的方式走入孩子们的内心，分享彼此的人生。很感恩一月一家书的

开启，借此书信方式让我再次重新找回做慈济的初发心和恒持力！”

凌晨三点，知足四组的几位志工还没有休息，在微信群里相互报告各自的书信完成进度。熬夜完成家书的杨峰分享说：“想到泗阳的学生和自己孩子一样大，就有一点点心疼，很想和他们说说话，给他们一点力量和勇气，让他们知道有人在想着他们，有人在为他们祝福，给他们温暖！”

六月二十四日中午，家书顺利送到霞飞中专。傍晚，田李主任第一时间用微信发来了几张相片，同学们在田主任办公室正在迫不及待地阅读书信，还有一张是高铁商务班的晓楠同学在教室里写回信的画面。田李主任分享说：“同学们收到信后既感动又兴奋。高铁商务班的同学们晚上自习课后，就一起在教室静静地写信，倾诉着跟师姑师伯要说的心理话，晓楠同学更是含着泪认真地写回信。”

家书曾经是长久以来维系家人情感的一种主要方式，包含着浓浓的亲情。而今天志工与泗阳春蕾班的孩子透过家书的形式，情感交流，正向引导，用心陪伴孩子们完成学业并健康成长，让孩子们感受到至诚至美的人间真情。 

青春不留白 莫忘那一念

「我希望大家将来能进入慈济，成为一颗善种子。在未来的人生中，祝福大家能成为有责任、有担当的人。」在厦门助学生毕业联谊活动上，青年志工肖航勉励学弟学妹们说。慈济志工把孩子们接回家，回顾三年来相知相识相处的点点滴滴，使其体会慈济的爱一直都在。



六月十六日的清早阳光明媚，厦门慈济志工在思明静思书轩举办高三助学生毕业联谊活动。家住岛外的孩子大都是第一次到思明静思书轩，不熟路况。慈济志工兵分几路，到BRT站、各公交站、

路口举牌迎接他们。

感恩堂内，每一桌都有参与三年助学的慈济志工陪伴着助学生和家人们，如一家人般交谈着，时而会心一笑，时而相拥阅读。

志工与学生互赠爱心卡。志工

在爱心卡上祝福助学生晓萍：“在新征程走好每一步。”并分享静思语：“不要小看自己，因为人有无限的可能。”殷殷叮嘱：“不管以后到哪里，记得常回慈济的家。”

助学一人，关怀一家。三年

贴着愿望卡的大爱球在孩子们手中传递，象征爱的力量将传遍地球每一个角落。摄影/范盛花

来，志工不仅关怀晓萍，也关怀陪伴晓萍的姐姐和弟弟。姐姐青青在爱心卡另一面用中英文写着“感谢

有您！”感谢志工温暖了她们的内心！

晓萍的爸爸参加联谊会说：“接触慈济之后，才发现不仅仅是给你物资上的帮助，而是用心地爱护你，陪伴你和你的家人成长，这些都是金钱达不到的效果。”

爸爸还说：“慈济志工还改变了我的的人生观，以前我对社会只知道索取，不满意就抱怨社会对我不公平，慈济人的大爱，让我懂得了感恩。”

学生们认真在愿望卡上写下自

每一桌都有参与助学三年的慈济志工陪伴助学生和家属，亲切交谈。摄影/邱莲娜



己的理想，最喜欢的静思语，以及最想对慈济家人说的话……晓珊同学写下自己的愿望：希望能成为人民教师，大学期间去贫困山区支教，让偏远孩子也有受教育的机会。

大爱球上贴着愿望卡，承载着青春梦想和愿望，在孩子们手中传递着，象征“大爱无界限”，将爱的力量传遍地球的每一个角落！

学长殷殷的嘱托

曾是慈济助学生的志工黄木华分享自己的大学之梦、大学生涯和慈济之路。他理解的“家国情怀”，就是“行善行孝不能等”，



要常给父母打电话。呼吁“青春不留白，年轻人赞起来！”

从江西南昌到厦门实习的助学生彭亮说：“行善行孝不能等。我十岁丧父，眼看辛劳的母亲一天天衰老，心中不忍。我深刻体会到‘树欲静而风不止，子欲养而亲不在’这句话的涵义。”

彭亮远离家乡，至少每周要和母亲通一次电话，告之自己的生活状况，让妈妈安心，也听听妈妈的倾诉，以慰妈妈的思念之苦。

彭亮从江西宜春到江西南昌读大学，再到福建厦门实习，从来

学生们认真在愿望卡上写下自己的理想，以及最想对慈济家人说的话。摄影/范盛花

没忘自己是慈济的孩子。不管到哪里，都要找到慈济，挤出时间到慈济付出。

无论是环保，还是到敬老院关怀，对的事做就对了！“莫忘那一念，”彭亮说，“发了那份愿，不管走到哪里，都要坚持初心。”

撒下好命的种子

志工余玫津导读证严法师《撒下好命的种子》一书。曾接受慈

济助学两年的高三学生小龙，是厦门十中环保达人，环保、学习两不误。他早上七点就到书轩，利用活动前的时间看完《撒下好命的种子》，表示很幸运看到这本书，“充满人生哲理，受益匪浅。”他说，并向同学推荐。

小龙印象最深的是：“不思前，不想后；过去是杂念，未来是妄想。当下这秒钟、这一刻，期待人人都能踏实过。天下年轻人来承

学生演绎《垃圾的生命力》的道具用回收物资制作，诠释力行环保的重要性。摄影/范盛花



担，只要有心，就不困难，重要的是一念心。”

小龙说，在学校学的是文化知识，在慈济学到另一种知识，是“人与人之间的爱，慈济的大爱”。他觉得一个人做环保力量不够，大家团结起来发挥自己的力量，爱护地球创造更好的生活环境，这是新一代青年的使命。

晓琪同学，高一时父亲遭遇严重车祸，母亲带着父亲、弟弟回老家，她寄住在表哥家。家里突变，让她恐惧不安、压抑苦闷。

志工三年来的入户关怀，抚平

晓琪的不安，让她懂得感恩，还向同学募心募爱，参加慈济活动。

晓琪高考后，马上找兼职工作，锻炼自己，也可减轻家里负担。虽然还没上班，已经和妈妈商量把六月份的助学金让给更需要的人。

传承慈济大爱

午斋后，青年志工王苇彬带领一群学生投入了《垃圾的生命力》的排练，演员们披挂着各种回收物做成的服装与头饰，稀奇古怪又琳琅满目，吸引了大家的眼球，让大家了解到力行环保的重要性和紧迫性。

表演塑料袋的晓华分享第一次参加慈济活动，就被《竹筒岁月》故事深深感动。慈济志工充满慈爱的眼睛让她印象最深，“那温暖的光辉变成幸福的能量充满我的心。高考前我生病了，慈济志工的关怀与鼓励陪伴我跨越困难，完成高考。”

“青年志工心路心得访谈”中，《垃圾的生命力》导演王苇彬说，“我与助学生们相差十岁，与他们在一起自己感觉年轻了，充满了活力。”大一就参加慈济活动的王苇彬说，因为自己有一位慈济委员的妈妈，从妈妈的改变与成长，让他逐渐认识到慈济是一个成就人的地方。

王苇彬对助学生们说：“我在

高中时，有过迷茫，在不断尝试的过程中，逐渐认识自己，心智逐渐成熟。希望你们善用时间，多做有益的事。”

另一位青年志工宋斌分享他高一与慈济结缘，大二正式参加环保及慈善等慈济活动。“在慈济很温暖，因为大家付出无所求，所以很快乐，很单纯，让我能调整心态、恢复精力。”送给学弟学妹的祝福：“时刻保持谦虚的心。”

当问到怎样处理志业与学业在时间上的冲突时，读研究生的青年志工肖航从衣服口袋里拿出一张密密麻麻的时间表说，提前做好安排，就有时间做慈济了，“自律强，有自由。”

助学生晓萍听了青年志工的分享很感动，更坚定要成为慈济青年志工的信念。她说：“感恩慈济的每一位志工，让我找到了人生的方向。我要成为慈济志工那样的人，还要感染身边的人加入到慈济，一起去帮助那些更困难的人。”

三年甚至更长久的陪伴，已在学子们心中播下爱和善的种子，爱之情、善之美，更深深地、暖暖地滋润学生一家的心田。期许这份爱与善萌芽成长，让爱的曙光照亮他们的未来人生路！



奔着阳光走

东北的四月几乎每天刮风，沈阳志工家访走进十四岁女孩甜甜的家，屋里有冷风呼呼蹿，正纳闷是哪来的风？又听到哗啦哗啦的响声，只见阳台的铝合金窗框被风吹得直晃。而用细细的棍子轻轻一捅，阳台墙壁的瓷砖和水泥就纷纷散落下来。尤其让志工不舍的，是甜甜一家人脸上的愁云。

小女孩甜甜一来到人间就饱受疾苦的折磨，出生后六个月

被确诊为重度脑瘫，不会说话、四肢不灵活、惧怕陌生人。十岁之前

不能站立只会爬，一直是在妈妈背上长大。甜甜一直被当成婴儿一样看护，还是经常生病，每年会住院两次，有时会抽，会喘。

甜甜父母结婚后就住在这个房子里，十几年来不停歇地为患有脑病的甜甜做各种的治疗与康复，因手上没有多余的钱，才导致阳台年久失修。当年房屋改革的时候，根本没有钱买下这房子产权，到现在还是公房。

甜甜每天就是坐在轮椅上，站起来比奶奶高出半个头，行走需要有人搀扶，吃饭也需要家人喂，手无握力拿不住东西，大小便和生活均不能自理。

发现孩子生病后，家人一直没有放弃医疗救治，每年都要在医院待七、八个月，家里也没啥心思管！甜甜的母亲阿琴才四十岁却患上腰肌劳损，稍有不慎就会腰痛几天，却还硬挺着照顾甜甜，做那些不得不做的事。

奶奶用手背擦去溢出眼角的泪说道：“家里始终腰包空空，还欠下不少的外债。儿媳在家照顾孩子，只有儿子一双劳动的手，赚点钱回来，不仅要养家、又要给孩子看病，还要还外债。有时儿子脚伤发作行动不便，阿琴就要出去帮助送货，我就得

照料甜甜和他爸爸两个人。”

两年前，社区干部将阿琴家的情况反映给市妇联，至此甜甜的生活发生了翻天覆地的转变，去年五月，慈济人又走入这个充满苦难的家。

幸福悄悄降临

六月二十三日，对于阿琴来

现在甜甜的头不但能抬起来，还会表达情绪，她搂着志工亲吻让人欣喜。摄影/施众人





志工们用自己的爱心给甜甜家买来新的吸油烟机。摄影/刘乙颖

讲是个好日子，她的心情喜悦又感动。家里阳台的修缮完工了，志工们用勤劳的双手，将卫生清扫干净，厨房的玻璃也擦得锃亮。

阿琴感慨万分说道：“这房子冬天象冰箱，夏天外面下大雨，屋里也下大雨；半夜睡熟了听到下雨声，就要麻溜起床大盆小盆摆满阳台。否则从窗子上漏下的雨水会流得到处都是，尤其害怕渗到楼下的邻居家。有时雨大，做饭都要打着伞。”

阿琴眼里满含笑意，刚刚还破烂窄小的阳台转眼变得宽敞又洁净。望着明亮的阳台窗户，她的心顿时亮了！曾几何时，她想都不敢想的事成为了现实，她双手合在胸

前由衷的念叨：“感谢慈济，感谢师姐！”

阳台上新安装的抽油烟机是志工送给阿琴的，阿琴没有想到能有这一天！她一声长叹叹尽了她的十四年的辛酸，感动的泪水夺眶而出。

此刻窗外的阳光，透过树叶洒满了甜甜家的阳台。她努力平复着那颗跳荡的心，激动地说：“今天安上这个窗户，就再也没有那种苦日子了！以后就奔着阳光走，奔着好日子去了！”

阿琴的声音那么大，她抚摸着窗框倾吐出心声：“这窗户这么敞亮，我的心也敞亮了。”志工们情不自禁地拥抱着阿琴，与她共同享受着这份幸福！

心与心温柔靠近

甜甜的病使得她畏惧陌生人，对志工的初访她也强烈地抗拒。但是志工们不气馁，大家一点一点地接近她，跟她说话，给她按摩，陪她玩儿，渐渐地，甜甜开始接受志工的出现，也慢慢有了认知与感受。

第一年慈济的冬令物资发放，甜甜一家人都去参加，“慈济给了我们那么多的物资，我们这心里可高兴了！慈济人的温暖无论是精神还是物质，真的是没法用语言来表

达！”奶奶高兴地告诉志工：“现在孩子认识慈济志工，尤其是常来看她的这几个志工，都认识了。特别是对这身衣服，有兴趣儿、有印象！”

有一次甜甜去医院看病，医生看着的她的片子惊诧地说：“哎哟我的天！这孩子能走了！这真是奇迹呀！”

奶奶很欣慰地告诉那些对治疗持怀疑态度的人们：“事实证明，治疗和陪伴太重要了。”老人用手背擦去喜悦的眼泪：“现在又有慈济人的关怀陪伴，好多了！就希望

孩子将来能够自理。”经过两年来残联送学和康复训练，以及慈济志工悉心陪伴，甜甜渐渐能听懂话，沉睡的内心渐渐被唤醒。

记得志工第一次带甜甜参加慈济联谊会，她一下看到了那么多人不知所措，一个上午都在不停地哭。之后慈济志工有意识地锻炼她见生人，每一周家访都会有不同的师兄师姐来陪伴。

为了修缮甜甜家的阳台，志工帮防水师傅一起丈量防水涂层尺寸。摄影/刘乙颖





志工们不怕脏累，一起动手帮甜甜家大扫除，清扫阳台、厨房和门窗。摄影/冯丽芬

逐渐地甜甜懂得和志工互动，做一些简单的交流。比如：欢迎、高兴、抱抱啊等，乃至后来志工的出现在她会有很强烈的欢喜表达。甜甜第二次参加联谊看到大家就不再

排斥，而且很高兴。是慈济的温暖让她受到感染，从此每月联谊会家人都会带甜甜来参加。

有一次家访，阿琴送货没在家，甜甜居然自己扶墙走到门口欢迎志工，她还自己躺到床上，盖了她的小粉花棉被，奶奶解释说，“那是甜甜最喜欢的小花被，这是

在向大家显摆呢！”

你的明天会更好

志工郑迎曾经听说有一家中医治疗脑瘫比较好，于是约上几位志工一起陪甜甜看病。孩子起初到了新环境不肯进去，志工陪着甜甜一点点地熟悉环境，最后终于愿意配合大夫治疗。

大夫了解病情后二话没说，就给孩子做按摩。按到有些部位时，甜甜疼得冒汗，志工给孩子擦汗，阿琴感动地说：“慈济的师兄师姐们不仅在给心灵抚慰，还陪伴孩子看病治疗！孩子真的有一天能开口讲话了，第一个要感谢的就是慈济人。”

据奶奶描述，现在甜甜看电视时，有时会流眼泪，这在以前从来没有过的。以前只重视她的身体，却忽视了智力开发。现在通过志工的陪伴，残联送学、还有慈善总会提供的康复训练，孩子进步很大。

甜甜原来大小便都不知道，奶奶和妈妈每天要洗一大堆的衣物。奶奶说：“早些时候阿琴负担可重了，甜甜的脖子抬不起来，不会走路，与妈妈一样高的甜甜都是妈妈背着上下楼，用自行车驮着她去儿童医院做康复。人们难以想象个子高高、身材瘦瘦的妈妈是怎样把她

带到医院。”

现在甜甜的头能抬起来了，有表情了，会笑了，会表达自己的情绪了。看到妈妈开心的样子，甜甜也特别兴奋，她不停发出欢悦的叫声。抱着志工不肯放手，她的亲吻，耐人寻味。这一课对别的小朋友早已成为过去式，甜甜却刚刚会做！

志工们围在甜甜的身边，甜甜的被关注欲似乎很强，她兴奋得扶着桌子站在那里双脚跟不停的向上翘着，仿佛想跳起来的样子。但是只要一闲下来，甜甜就会啃咬自己的手指头。

奶奶说，虽然不是好习惯，也许是下意识在做咀嚼锻炼。因为过去她不会咀嚼，就象没牙似的，吃饭时要靠上下牙膛的挤压，将食物吞咽下去。现在通过口腔按摩和吞咽训练，自己会嚼了，而且两边都会嚼了。

现在她能把自己的情绪宣泄出来，即能叫出声，也能笑出声。甜甜在发生着日新月异的变化。志工韩亮说：“一定要把她看成正常的孩子，多给她鼓励，给她加油！”

小甜甜及家人在慈济志工的陪伴下都在发生着变化。志工看到小甜甜无忧无虑地成长，看着一家人写在眼里的幸福，同样无法克制自己高兴的泪水，喜悦刹时徜徉在这个曾经布满无助与阴霾的小屋。 ❷



褪色的悲愁

五月二十五日关怀马奶奶时，厦门志工看到已是鲐背之年的马奶奶，为兄妹理发只有粗笨的剪刀。时隔一个月，此行志工从厦门出发，并邀约当地志工一起带上电动剃刀，为兄妹俩修剪头发的同时，也教会马奶奶如何使用电动剃刀，还做了卤素菜、素饺、素面，准备与马奶奶一家共享午餐时光。

动车疾驰着，沿途所见多是暴涨的溪河夹着泥沙滚滚而来。下了动车，前往四堡镇的路上，时而滂沱大雨，时而细雨霏霏。两旁的农作物在雨水的洗刷下，更显碧绿，远处连绵不绝的群山，烟雾缭绕，水墨丹青，如诗如画，宛若置身烟雨江南。

接近中午时分，推开马奶奶家虚掩的大门，四合院落的砖房内，马奶奶五十四岁的儿子阿华坐着面对天井，百无聊赖拨弄着滴落的雨，旁边一只老母鸡正闲庭信步。志工问：“阿华在做什么？妈妈去哪里了？”阿华说：“在喂鸡，妈妈一早去田里，还没回来。”

四十三岁的妹妹阿清依旧蜷缩在厨房角落的橱柜边，橱柜已经被蹭得发亮，墙壁上都能望见长期倚靠的印迹。靠近阿清，身上飘出阵阵的油垢气味，应是多日未有沐浴擦洗。

厦门志工于二〇一七年冬令初访走进连城，踏进了马发仙奶奶家，八十一岁的马奶奶独自一人照顾一对残障的儿女。阿华幼时患病，只能蹲着或者坐着；女儿阿清因高烧致残，身体僵直，生活不能自理。

平日里，马奶奶三口虽有政府的低保维持生计，朴实的马奶奶

愣不让自己闲着，屋顶、能利用的空地、脚程半小时的田地都种上菜贴补伙食。屋顶种的花开得甚是热闹，无言陪伴着这个清冷的家。

“理发师”的用心

几位当地志工自来熟地到厨房，生火、烧水，忙活起午餐。不一会儿功夫，马奶奶扛着锄头，打着伞，从田里回来。见这么多人在家里张罗，放下锄头、伞，即刻加入做饭的行列。

厨房传来嘈嘈切切声，夹着滴滴嗒嗒雨声，仍不能掩盖阿华发出“你们下次就不能看到我了”的悲切心声，志工黄德欣一边为阿华理发，一边关切询问为何说这样的话？喜不喜欢看到志工？

阿华始终不回答。当再问到是否有人来家里吃饭，阿华答：“我们家没钱，有谁愿意来吃饭。”笑说要志工请吃饭，而志工则像哄孩子似的说：“有变乖，才请吃饭。”

“来，嘴巴闭起来，这样头发才不会跑进去。配合就是最好的谢谢。把头低下来，人要学会低头……”黄德欣边推头边叨叨着，不知有没有让阿华得到些许启发？却让志工钱满园啧啧称道：“师兄，理发技术好专业。”“用心，



就是专业。”黄德欣答。

“让我来为阿清理发，”钱满园说而起于行，只见她躬着腰，一只手拿着电动剃刀，对着头歪着无法直立，身体僵硬口水直流的阿清开始推，只听阿清“哎呀”轻声一哼，黄德欣赶紧上前，接过剃刀。

“手要轻轻扶住头，剃刀跟着手扶的走势推，这样才不会把头发揪住，弄疼阿清。”钱满园照着黄德欣教的方法，越理越顺手，喜悦写满眉梢：“这活搁以前，真没本事做，放着生意不做，跑来这边为

四堡镇青苔的瓦、斑驳的墙，一路鹅卵石带着志工走进古老的村庄。

人理发，还能这么快乐。”

“洗澡”的考验

志工每次关怀，皆为阿清擦洗更衣，这次前往的当地志工有八位，想到马奶奶平时一人，想要为阿清洗个澡，辛苦可想而知，遂决定为阿清淋浴。

马奶奶的“澡堂”是在屋后的过道搭盖而成。不足两平方米的“澡



堂”屋顶横着六片大小不一的杉柴板，一侧竖着几根木板条，裹着木板的塑料布风化得严重。这可考验志工如何为半躺在背椅上的阿清淋浴？所幸志工方法总是比想法多。

好不容易将阿清抬至澡堂，两大桶的温水，加上三位志工，毫无回旋余地空间，只好一前一后，一上一下，一左一右，来回交替。当褪去阿清衣物时，瘦骨嶙峋的身躯，背上露出一块一块结了痂的疤。

志工轻轻搓，轻轻说：“舒服吗？”此刻阿清嚎啕大哭，许是感受到爱抚，或是其他，志工无从得知，能做的唯有不停的轻问哪儿弄疼啦？开始只敢舀水，不敢为阿清搓澡的志工马小兰，为这哭声动

经不起志工的软磨硬泡，阿华接受不请自来的理发师，不禁喜笑颜开。

容，蹲下身，搓着阿清脚丫，只想着能让她更干净舒服。

作为家庭主妇的马小兰，她的母亲已坐轮椅两年，要为母亲洗澡小兰从来没想过。今天跟着志工一起为阿清洗澡，她感悟到：“以身作则为孩子作榜样才是真正的孝道。回家后，我也要为自己的母亲捏背，洗澡。”

暖心的团圆饭

马奶奶煮出一大锅自己种的小马铃薯请志工吃，内心的喜悦满满的溢出：“这么多人来家里吃饭，

还是头一次，感觉增加了很大的力量。”尽管她还有三个儿女，一年到头，儿女偶尔回家看一看，也很少留下陪老人家吃饭。

志工呼唤来了住本村的马奶奶的女婿。黄德欣牵起马奶奶与马奶奶的女婿的手，六只手紧紧相握说：“大哥，看你的手，是干活的手，能看出不容易，但这双手是有福气的手，至少还能用这双手去做

事，能用脚走好路，所以大家一起来帮忙。”马奶奶的女婿亦回应：“我们都是有缘人。”

送别时刻，马奶奶主动挨个拥抱志工，布满沟壑的脸庞已然褪去往日的悲愁，握着每位志工的手，不住念叨：“辛苦了！大家辛苦了！”

妹妹阿清的头发修剪后，志工为她洗头，擦拭身体，并更换衣服。



打扫心地 人生再启航

已到“知天命”之年的阿文，十几年前离婚后受打击而放弃了维修电脑的工作，不愿意再踏出社会做事。人生多舛，接二连三的变故让阿文痛不欲生，猛然间体重暴瘦五十斤，阿文又一次错误的选择让他堕入深渊……

阿文终日无所事事，与小他二十岁的女友同居后生下儿子小谦。初为人母的小女友突然面对身份“升级”而极为懵懂，从来没想到要照顾孩子，没多久就撒下不足一岁的小谦，从此不再出现。

“你有手有脚的不出去工作也就算了，我来养着你，现在又多了个孩子，我没义务要帮你养！”住在同一屋檐下的母亲阿珍婆终日抱怨。没有工作收入，孩子嗷嗷待哺，阿文不知怎么办才好，女友的离去、母亲的怨言，更加令他心灰意冷，本来关系就不大和谐的母子现在势成水火。

非婚生子的孩子没有户籍就不能上学，小谦上完幼儿园后就只能天天待在家。二〇一六年的一天，阿文在外做散工，母亲外出买菜，九岁的小谦独自在家，他拿起爸爸床头的打火机当玩具，不小心把枕头点燃了。火苗顺着床单、被子在

卧室里蔓延。等消防员赶来把火扑灭，阿文的房间已被烧得墙壁、房顶脱落，家具全毁，四维上下一片焦黑。

买菜回来的阿珍婆看到此情此景一下瘫倒在地，痛哭失声，很长一段时间她每天以泪洗脸，不知所措。经此一劫，阿文也完全崩溃了，那段日子他吃不下东西，连喝水都吐。严重缺乏营养的他两脚发软，站都站不起来，唯一能做的就是躺在客厅的长椅上，两眼直勾勾地望着天花板，原来一百六十多斤的体重一下暴跌到一百一十斤。家中事务全靠朋友来照应。居委会也派来志愿者帮他善后，侄女下班后帮他磨去墙壁红砖上的焦黑，他全然无动于衷。

强烈的无助感向阿文袭来，一时间他什么都不想管，开始以毒品麻醉自己，仿佛要那样做才能找到属于自己的世界，直到有一天警察

找上门来。

如今阿文虽然戒去毒瘾，但身体依然瘦弱。为了看管小谦，他天天呆在家里。老母亲对儿子恨铁不成钢，为了逃避经常在外流连，家中只剩下他父子两人。阿文心中的烦闷无人可诉，唯有过一天算一天。火灾后房间里的物品堆着也就堆着了，有个床铺钻进去睡觉就好，迷茫的他辨不清人生的方向，看不到希望，也看不到未来，更加不知道这十年来天天跟他在一起的儿子，因为在家无人关心，无人交

流，患上了孤独症。

扫地又扫心，从心出发

二〇一九年三月，慈济志工在南华西街兆龙里社区居委书记的求助下走进阿文家，看到房间堆满杂物，窗户用两块木板挡着，里面阴暗凌乱。阿文出来接待志工时也是有气没力的。

经过多次交流，阿文表达了自

志工一行十五人，带着清扫工具来到阿文家进行居家清扫。



已想重回社会的意愿，志工劝导他说：“你毕竟呆在家里已经这么多年了，想改变现在的生活，除了有意愿外还需要配合行动才可以。先把房间清理好，开启新生活从房间的焕然一新开始吧！”阿文点头同意。阿珍婆也在志工的劝说和鼓励下，表示愿意接纳这个令她头疼不已的儿子，两人的关系开始破冰。

二〇一九年六月十五日，志工一行十五人，在居委会人员陪同下，带着清扫工具来到阿文家进行居家清扫。阿文的卧房堆积了大量的垃圾，废旧油漆桶、玻璃等各种杂物。志工两人一组，接力从七楼搬运垃圾到楼下，来回数十次。

志工们整理、擦洗、拆装，洗手间、厨房、客厅都变得焕然一新。



地面之前因为火灾以及陈年累积的污垢，志工耐心地进行铲除。清理了垃圾后再整理房间，包括双层床的床垫、凉席、风扇等都逐一拆出来擦拭干净。墙上的开关位置作了调整并装上节能灯泡。洗手间、厨房、客厅也一同被打扫得干干净净。

阿文在志工的带动下也忙活了起来，拆床、拉电线……见到志工里女性比较多，还主动把锯钢管、打墙孔的重活揽下来。在整理房间物品时他从床下的抽屉里找出一个连着塑料管的瓶子放进垃圾袋，志工见到很好奇，阿文说：“这就是我两年前吸毒所用的工具，现在已经没用了，就扔了吧！”

火灾之后的房间，木门和窗户玻璃都没有了，志工谢爱卿来回三、四趟从家中拿来了窗帘、门帘以及电钻、锯子等工具，大家合力安装，最后还在床沿挂上福字小吊饰。一个下午的功夫，原来脏乱不堪的房间被打扫得干净整洁，焕然一新。

阿珍婆看到志工们忙进忙出，不禁掩面而泣：“乱七八糟，没办法，真不好意思，我感觉很羞愧，也难为你们了。”志工开导她说今天是个好的开始，清扫家居，同时也是清扫心灵，一切都会慢慢好起来的。



见到志工清扫后腰部不适，阿珍婆主动拿出珍藏的药油帮志工涂抹。志工打趣地问她：“这么珍贵的药油，您怎么舍得拿出来给我们抹呀！”她回应道：“你们用这么珍贵的时间来帮助我，我又怎么会舍不得那一点点药油呢？人人为我，我为人人嘛！”

打扫结束后，志工拿出提前准备好的寿司，阿珍婆欢喜地喂给每一位志工吃，她说：“我今年八十岁了，你们都是我的孩子，我喂你们吃东西。”站在干净整洁的房间，志工握着阿珍婆的手说：“现在房间已经整理干净了，让我们从

这里出发。”志工又鼓励阿文：“曾经的坎坎坷坷已经过去，你们家和慈济人有缘分，从今天开始，我们就往前走，把这个家撑起来。”继续开导阿文说：“扫地扫地扫心地，不扫心地空扫地！”

阿文蹉跎了十几年的岁月，慈济志工虔诚祝福阿文扫地扫心地，从心出发，担起家庭的责任，让年迈的母亲不再忧伤，用父爱唤醒儿子孤独的心灵，消极的人生将再度启航。

临家餐饮的全员环保操练

开启临家餐饮环保倡导的大半年来，厦门慈济志工风雨无阻坚持资源回收，身体力行做环保，上至董事长，下到基层员工，临家十四家门店有越来越多的员工加入到力行环保的行列。

厦门慈济志工刚开始到临家餐饮做环保宣导时，临家员工以为志工是拿工资的，后来通过分享，才知道志工自愿抽时间来做资源回收，只为地球母亲尽一份微薄之力，于是临家员工们逐渐被感染，并主动参与一起做环保。

三月的一次感恩茶会，令临家每一位高层管理人员深受感动，他们感受到慈济人的用心及对万物的恭敬心，并且对如何做环保有了更深层的认识。

董事长邱尚振提出要规划完整的环保体系，在临家要全面落实环保工作，向慈济志工学习。各门店店长、总监迅速把学到的环保理念落实到工作中，各门店开始发生很多可喜的变化。

心动就马上行动

临家翔安店的厨师及保洁员积极参与资源回收，纸皮由保洁员提

前帮忙叠好。翔安店长彭理珍特别交代店员，下雨天要把纸皮盖好，不要被雨淋湿。

志工在思北店门口分类整理时，楼面总监看到，就走过来蹲下一起做分类。店长还交代员工，小票纸要集中放在一个白色大桶里，交给志工回收。

位于厦门环岛路风景区的临家环岛路店也加入资源回收行列，有八位临家伙伴和志工一起做分类。把脏乱的泡沫箱清洗干净，一一撕掉胶带，码得整整齐齐，还把储藏间里外冲洗清扫一遍。

环岛路店每天都回收大量的泡沫箱，体量很大，加上纸板、塑胶瓶等，环保车一次载不了。志工和临家伙伴就耐心地一个个拆开，再一一捆起来，细碎的泡沫用袋子装，空间变小了一车刚好。

志工林惠真脸上的笑容写满感动，她说：“人多力量大，好事要



大家一起来成就！”

环保成为必修课

六月份开始，临家高管定期带新员工到慈济环保站学习，回到门店落实资源分类回收。志工黄希介绍，厦门慈济环保站十年的发展历史，还有三位年龄相加超过两百岁的常驻志工。很多临家的回收资

临家伙伴在志工带动下，细心地把纸张、塑胶瓶、铁罐等物资分门别类。摄影/林惠真

源，都是这样的志工开车或搭公交车，送到环保站再整理。

黄希还特别介绍，在边上晾晒的红色的大塑料袋，是临家的海鲜袋。这种已经污染的塑料袋算是不可回收的垃圾，但志工珍惜物命的一

念心，把它们带回环保站清洗干净，晒干再回收。大袋子不容易干，志工还把底部剪个洞通风。临家伙伴听后非常钦佩志工的用心和智慧。

在纸类回收处，满头华发的志工黄碧华耐心地示范，如何把纸皮捆得既整齐又扎实，在一旁认真学习的临家伙伴不禁赞叹：“真的有窍门！”黄碧华到湖里大道环保站做环保持续十年从未间断。说起环保，她乐呵呵地说：“环保给了我

七十二岁的周清森（左）因参加资源回收能说会做，性格也变得开朗。摄影/林金梅



好心情、好身体。延续了物命，为人类做贡献很快乐，现在再也不会哪里酸痛了。”

黄碧华说：“把报纸叠整齐是慈济人文的体现，也是对万物怀有恭敬心的体现。”回收到的塑料袋、塑料瓶也会一个个清洗干净，并拿到阳光下晒干。

只见她先把报纸横放，用布条在左右两边用力勒紧并捆绑好，再往不同的方向穿进布条扎好。不一会儿，结实而又兼具人文美的一摞报纸就扎好了，任由怎么用力甩也不松散。临家小伙伴蔡博钧兴奋地



说：“我又学到了！”

蔡博钧分享说：“在环保实做中我发现了小窍门、小规律，做起来会更轻松。得知志工平时会把回收的瓶子洗干净，启发了我对物要怀有恭敬心。我们要从身边的小事做起，每个人前进一小步，全社会就会前进一大步。”

临家餐饮学院师资部经理李冉冉做得很细致，发现纸皮上细小的塑料带也仔细地抠下来，她有感而发：“通过自己的身体力行才有深刻的体验，对环保意识有很大的提升。”

临家见习生高敏毅细心地把纸箱的装订钉抠掉。他以前对环保的认识只停留在不要乱扔垃圾，

七十多岁的黄碧华说：“做环保我心情好，身体也好，再也不会哪里痛了。”摄影/武冬梅

没有想到用回收到的物资可以再次利用、变废为宝。被志工的身体力行影响着，看到志工用脸盆接水，内心深受触动，高敏毅说以后也要节约用水。

临家营运部经理詹文南，表示现场实践让他对回收分类的体会更深，深有感触地说：“临家伙伴们积极参与并乐在其中，让我更加相信大家内心深处的善良和爱。厦门现在大力提倡垃圾分类，慈济走在前面，是我们的榜样，我们要多多参与，将环保进行到底！”

樱桃山上“种”环保

山青林疏，草长花开，樱桃果红游人笑。沈阳慈济志工的环保口号声此起彼伏，萦绕在山林间，向上透过高高的树尖，响彻在樱桃山的上空。

六月二十二日的樱桃山，格外六的热闹。周末的好天气宜出行家聚，沈阳慈济志工带着家人和朋友“家聚转修贤”，一行约三十人的“环保团”来到大溪地樱桃山开展“环保净山”。

队伍中的孩子们已经等不及了，在大人的帮助下，纷纷装上慈济背心，带着环保手套、夹子、垃圾袋，催促大人们整装出发。“垃圾不落地，地球更美丽！”出发的号令一响，家人们排着整齐的队伍，迈开矫健的步伐向大山进发。

瓶瓶罐罐不放过

“哈哈，这有个红牛，还有个露露，我火眼金睛吧！”董艳玲找得非常细心，每找到一个资源回收就非常兴奋，沿途草丛中的“宝贝”一个不放过，尽收袋中。“慈济的活动我都特别喜欢，慈济大家庭彼此陪伴，没有特别累的感觉。”

由于人多，拿的环保夹子不够用了，段玉平随手捡拾两个干枯的树枝，用树枝做成的夹子不比真夹子慢，捡拾的东西还真多。

有快有慢，有老有少，队伍慢慢地拉长了，志工孟令全跑前跑后地联络组员，当他“垃圾不落地，地球更美丽”口号传出去时，后面马上传来回应，就这样一路前行。

在樱桃林中盘桓了半个小时，大家登上山顶，放眼望去，山脚下美丽的秀湖如盘嵌在碧玉中，纷纷感慨：“江山如此多娇，堪忍垃圾落地来玷污。”

大地环保需处处时时

“做环保爱大地苍生，只有我们去身体力行的时候才有亲身的感受，而这样的感受会推动我们有更强的行动力去践行。”作为一名喜欢登山的驴友，尹娜第一次参加净山活动，对于“用鼓掌的双手去做环保”有了更深的理解。



“做环保，锻炼身体的同时也能带动家人，让家人知道我们慈济在做什么。”志工马树林想得很多，“下次我们会发动更多的人、游客，参与我们的环保活动，影响到更多的人有这种环保的意识，一起来保护我们的地球。”

志工张彦婷的父亲做得非常地认真，一个人捡了大半袋的垃圾，看得出来老人家是从内心感到开心。“我姑娘带我出来做这次公益活动，一是感觉心情快乐。另外和大家认识，环保也做了，这是个好事儿。”“什么事情都要用心，用

环保净山后登顶的志工们坐下休息，虽然有点累却绽放出胜利的笑容。摄影/孟令全

心才能做好，不用心走走逛逛，啥用没有。最大的体会就是和大家欢聚，这是最最高兴的事儿。”

身心带动真实践

志工杨睿夫妇带着小不点儿的孩子作环保，吸引了一对游玩的中年夫妻，杨睿手中的酵素令他们好奇。

杨睿向他们介绍环保酵素的功效以及其制作过程，他们听后特别高兴，原以为自己做不了，现在知道



志工巧用两个木棍作夹子收拾可回收物，清理树丛中的垃圾。摄影/李艳红

环保酵素不但可以消化厨余，减少污染，还可以分解农药中的化学成分，净化地下水，表示要多了解。

与爸爸妈妈来参加活动的孟子童很有感触：“爬山锻炼的过程中，还能为地球做一些力所能及的事情。就觉得很有意义。我还发现了很多的好招儿，可以快速地找到这些垃圾。”

孟子童做环保不只是在野外，在学校，在家里也一样坚持做环保。“我在自己的学校，经常跟同学说慈济环保，他们都很乐意听，他们一周都会给我攒下十几个饮料或矿泉水瓶子。我觉得这比他们往垃圾桶里一扔的意义会更大。”

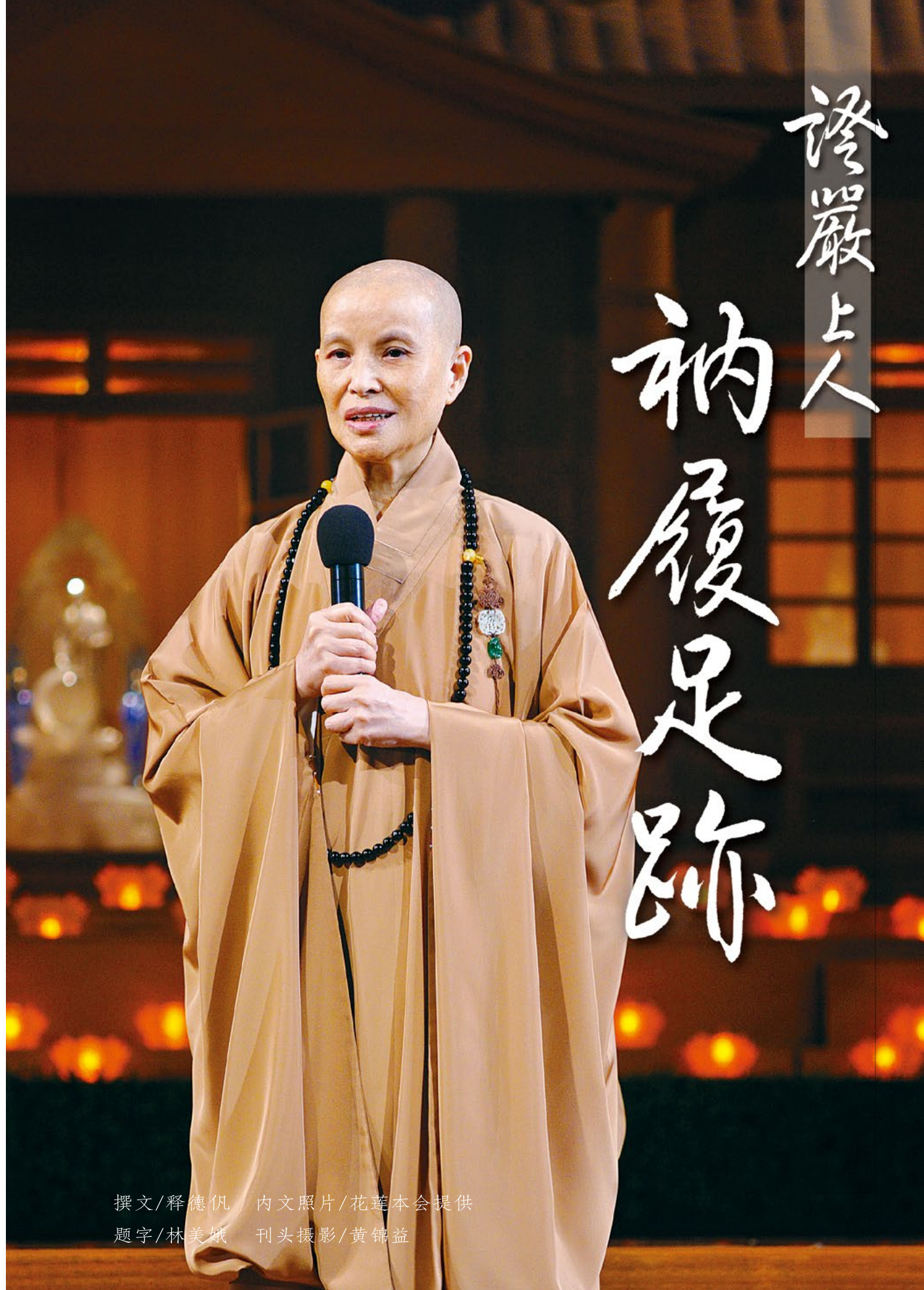
孟子童每天晚上回到家里，第一句话就是：“爸！这是我们班同学的瓶子，你来数数啊！”他分享说：“那时心里是很高兴的，自己能为地球做一些力所能及的事，现在环境也是需要我们去保护的。”

整齐穿着的志工，在青翠山间成为一道亮丽的风景线，身边还有很多袋的回收“宝贝”，一路“垃圾不落地，地球更美丽”的合唱乐章穿松海、走草地，满山荡漾开来。

平时在庭院晒太阳的长辈们精神抖擞，不用儿女扶着，走得飞快，生怕“宝贝”被其他人捡去。利用周末带家中的爸爸妈妈做环保，不仅老人的身体得到锻炼，还给儿女陪伴的机会。带着孩子做环保，让他们从小就树立环保意识，真正清净在源头。 ❷

證嚴上人

衲履足跡



撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

5/1~2 《农三月·二十七至二十八》

一指末法，不尊不礼



【静思小语】过度依赖网路，对人缺乏面对面的互动与礼

节，对法难以生起尊重礼敬之心。

人才培养，术德兼备

“培养人才不是短暂的事，技术培养需要时间，而且慈济要培养的人才，学与德要兼备——为了利益公众之事而付出，无求、无悔，这就是德。我这一辈子与人无争，与事无争，与世无争；我最看重的人才，同样要有包容心，有开阔的心胸。”

五月一日，与花莲慈济医院林欣荣院长及院长室团队谈话，上人肯定林院长用心培养人才，让医疗品质提升，“很感恩林院长担负重任，而且心心念念都为慈济，爱慈济、做慈济、说慈济，让院内临床医疗、研究都有这份真情，提升整体的慈济人文精神。”

上人表示，医疗志业受国际肯定，全球慈济人与有荣焉，因为医疗志业是慈济人点点滴滴劝募、护持而成就的。“竹筒岁月”是慈济的根，也是医疗志业的根，要把根源照顾好，才能在稳固的基础上蓬

勃发展。

发展科技，守护根源

上人与前来参与医疗资讯季会的医疗顾问谈话，强调凡事要追溯根与源，不能只着重于枝末的发展而轻视根源。现代资讯传播速度快速，然而似是而非、混淆视听的资讯同样快速而普遍地散播，使得世间无明浊气愈来愈重。发展网路科技的同时，也要守护精神根源；组织纲领架构明确，志业发展有所依凭，未来就不会偏差走样。

上人说，不同于古时千里拜师、万里求法之不易，现在要求知、学法，只要上网查询就能快速获得知识、阅读经藏。过度仰赖网路科技，宝贵的佛法与史料将只存于“指末”——用手指触控电子介面，轻易搜寻到的资料，让人觉得求法很容易，难以生起尊重、礼敬之心。

上人感叹“一指末法，不尊不

礼”，若是诸事依赖网路，不仅对法、对三宝起轻慢心，连亲子情也靠网路维系，人与人之间缺乏面对面的互动与应对礼节，难以表达尊重，容易生误解、起冲突。

“现代不只是大乾坤的环境污浊，小乾坤的人心也因为烦恼多而无明浊重。去年底岁末祝福时，我就以一副对联与大家分享：‘感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘’，这是现在的社会很需要的精神。”

“在台湾，大家或许不在意国际间的难民问题，但这是真实存在世间的苦难；许多人流离失所、逃离故乡，都是因为社会动荡，我们一定要有这一分警觉。大自然的气候变化剧烈，气候变迁也会威胁众生的生存，即使人力不能胜天，但若人人虔诚向善，虔诚的心声也能上达诸佛、诸天听，感得风调雨

顺，平安无灾。”

看见危机，留住史料

“最近我常常很感慨地说，此时此世的佛法在指末，指头往手机、平板电脑一点，就可以看见佛典，还有一条条佛法名相的解说。这不是佛法昌盛的现象，而是佛法的危机；不只是佛法的危机，也是人道精神危机，是文明社会的危机。例如医疗资讯系统若是突然出问题，过去多年的档案消失了，医师看不到病历，就直接影响看诊。人文志业更要提高警觉，历年来的许多出版品、戏剧节目等等，要妥善整理收存，不能只留存于电脑档案。”

人文志业体主管以及董事们回到精舍开董事会，上人叮咛大家，为时代作见证、为人类写历史，这



慈济倡导农历七月吉祥月，教大众破除迷信、不杀生，以茹素和环保祈求平安。上人也期盼人文志业承担起相同的责任，引导大众具有正知正见。
(摄影/潘常光 2018.9)

个原则一定要把握好；感恩大家有共同的目标，要为社会大众作耳目，在浊乱的世间“报真导正”，正视听、净人心，这也是人文志业的使命。有目标、有使命，就要把握时间用心精进。

慈济推动造血干细胞捐赠与大体捐赠，在台湾都是先驱；大家不迷信也堪忍，只有单纯而坚定的信念，认定对的事，做就对了。上人表示，慈济在社会上推动正信，有许多做法是冲撞传统习俗的，例如农历七月吉祥月，教大众破除迷信，不杀生、不烧纸钱等等，也期

盼人文志业承担起相同的责任，弘扬正法，引导大众具有正知正见。

“人能弘道，慈济尊重所有的正信宗教，慈济人也有不同的宗教信仰，但是有共同的方向。人与人之间本来就要相互尊重，不分宗教平等以待，若要讲人权，这才是真人权。”

上人表示，慈济人对于志业总是全然护持，付出无所求，也期待人文志业珍惜与尊重，把大众的爱，点滴不漏地发挥得淋漓尽致，担负使命传法髓，当心灵涌泉的掘井人，净化人心、祥和社

养，从慈济学校毕业的孩子，师长们一路看着他们成长，也看着他们走入职场；若是孩子能够回到学校任职，成为“职志合一”的教师，最为理想。老师们都应该具有慈济人文精神与行仪，才能教育孩子做到。

对于主管人选，上人指出有品德、有才学，言谈行事能服人者为佳；具有这些特质的同仁，即使年轻，也可以从现在开始训练、培养他们，将来都能成为统领大众的主管人才。“要让慈济学校维持原有的优点，还要选对主管，让正确的人才领导学校。”

慈济学校位于清迈府芳县，地处偏乡，却能做出好成绩，学生表现优异，常有泰国教育单位前来观摩。上人肯定校方的用心，在偏乡做出真品质；虽说乡间不如都会热闹，然而环境相对清净单纯，能让有志于教育者专注用心做好教育。“要持续培养人才，有好老师才会有好学生；要选出好主管，维持好校风，守住慈济精神，让慈济学校健全发展。”

尽力后心无挂碍

澳洲慈济人回到精舍随师多日，五月四日与纽西兰慈济人共同召开董事会。上人勉励大家，聆听彼此报告会务，知彼也要知己，听

到别人的优点，要吸收、运用，自我成长。

上人表示，人人都有一份情的牵挂，菩萨牵挂众生，凡夫牵挂子孙。“凡夫身在娑婆世界，堪忍事多，光要谈人间彼此牵绊的情，就已经谈述不尽。菩萨也会牵挂着众生，牵挂着佛法的传统；既已尽力，则心无挂碍。”

“不要总是沉迷在凡夫情而庸庸碌碌，徒然增加烦恼无明。要把握有限的生命，让慧命增长；要把握分秒修除习气，不让烦恼堆积在心里，带着不好的意识和习气到下一生、下一世。”

无缘不会共聚一处，过去没有结缘，此生不会在同一个家庭相聚，无论是好缘或恶缘，总是彼此牵绊；菩萨则是乘愿而来人间，“菩萨所缘，缘苦众生”，即使非亲非故，只因不忍众生受苦难而伸手救助。

上人举例，纽澳慈济人做慈善济贫或急难救助，常常要长途开车或搭飞机往返，大家不辞辛劳，慈眼视众生，闻声救苦难，付出无所求，只希望受助者转苦为乐，都是慈悲的人间菩萨！

上人期许大家持续接引人间菩萨，也要相互陪伴，资深者做好传承，并且继续陪伴年轻人。“请大

5/3~4 《农三月·二十九至三十》 撒播爱的种子

【静思小语】头顶那片天，就努力净化那片天不受污染；
脚踏那片地，也要在那块土地上勤耕福田。



理想的教育人才

五月三日，黄雅纯师姊报告泰国清迈慈济学校十五年来校务与成果；此外，静思华语学院将在曼谷拓点。

慈济至泰北扶困已有二十五年，清迈慈济学校创校时有五十八

位学生，到现在全校一千多位学生。上人指示加强人文真善美记录，整理好刚起步时的影音、文字记录，与现在的环境景物、人文形象两相对照，“为时代作见证，为人类写历史”，亦对众展现清迈慈济学校蕴于内、显于外的慈济人文精神。

上人叮咛要做好教师人才的培



每年六月第二个周四，泰国每所学校举办“教师节”仪式，清迈慈济学校每班学生代表献上花盘予师长，表达敬意。（摄影／林劲羽 2018.6）

家多撒播爱的种子，你们头顶那一片天，就要努力净化那一片天不受污染；脚踏那一片地，也要在那一片土地上好好耕福田。假如人心不净化，只是一直随着贪欲起烦恼、

造业力，再好的环境也会被破坏得愈来愈严重，到最后地球上再也没有适合生存的环境，众生共业，无路可逃。人心净化，才能求得社会祥和、天下无灾难。”

5/5~6 《农四月·初一至初二》

让心灵有水分

【静思小语】爱要一点一滴，持续灌溉，长长久久滋润心地。



在苦难地步步生莲

佛诞节、母亲节与全球慈济日“三节合一”的殊胜节日即将到来，五月六日，宗教处、慈发处与文史处等主管同仁们报告志业会务之后，上人开示，举办浴佛典礼，是感念佛陀说法度众生的恩德，让大众知道两千五百多年前，有这一

位宇宙大觉者出现在人间。“宇宙大觉者”是慈济对佛陀的尊称，因为佛陀觉悟成道的心境融通宇宙，其智慧透彻宇宙万法。

“佛陀体会到法本来存在宇宙间，但是无形无相，必须借种种名相对人述说、为人分析，分析到最后，就会知道诸法皆空；但是我们在人间生活、行事，不能离开

‘有’。要用言词、文字表达佛法道理，才能让人了解、受用佛法。”

“在精舍，每天清晨敲板声响起，就开始一天的生活，大家做早课之后静心闻法，不论是我亲自对大家说的晨语，或是播放录影，我都和大家一起用心吸收佛法，心中充满感动与感恩——早在五十三年前，创立慈济开始，我就用《法华经》铺出一条道路，让大家依经循道走过来；现在大家深入经文，就可以印证这一路走来，都在力行佛陀所教导的菩萨法。”上人希望慈济人都能体会在此时此世同行菩萨道的殊胜因缘，用心珍惜与把握。

上人谈及慈济援助遭受伊代风灾的东非三国，期间虽然身有疾恙必须休养，但是心仍记挂着这三个

国家受灾的居民，以及前往救助的慈济人；“睁眼看人间，闭眼看地狱”，心心念念都是有如人间地狱的灾区景象。

莫桑比克全国八成人口处于贫穷困境，上人说，虽然世间苦难人很多，慈济的力量相对微弱，但是有机会接触到了、走上这片土地，亲眼见到当地民众的苦，也感受到他们的善良，实在于心不忍，所以希望有好因缘为他们做得更多。

“希望慈济人所到之处，都能造福当地、撒播爱的种子，如菩萨足踏莲花，在苦难的土地上步步生莲；在五浊恶世里，有一朵朵莲花从污泥中挺拔盛开，而且花开见果，可以再产生种子，生长出净化、美化大地的清净莲花。”

5/7~8 《农四月·初三至初四》

心境无垠

【静思小语】活在当下这一秒钟，心灵空间则要无限开阔。



没有烦恼，只有担忧

聆听毛正气博士分享、解说宇宙天文科学资讯，上人则谈到近日身有疾恙的感触，指出人有人体世

界，天有天体世界，人体如何与天体相应？唯有觉者佛陀，其心灵世界融通宇宙万法，这样的境界并非凡夫所能体会，故云“不可说、不可思议”，因为以一般人的知识难



以思考，也难以讨论。

“在天文学这部分，你有你的研究与想法，而我对佛陀的觉悟心境，也有我自己的想法与推测。佛陀夜睹明星而觉悟，是在外在的环境与心灵都非常宁静的时候，睁开眼睛看见天际星光，突然之间豁然开朗，心开意解，是很自然的过程。”

上人表示自己身在此时、此地，面对现在的人间，心灵世界总是记挂着受苦受难的人，即使如此，心境仍然很平静、很明朗，没有对于自身的烦恼，只有对于人间的担忧。

“我每天都坐在这里，甚至没有离开过这个空间，我的活动

◀ 大气暨海洋物理博士毛正气分享、解说宇宙天文科学信息。（5月7日）

▼ 慈科大师生的护理创新研发屡获奖，林祝君研发长（左一）表示，期望学生在照护病人之余，也可思考如何改善临床及居家照护，发挥护理专业的最高价值。（5月8日）

范围很狭窄，可是我的心灵世界很开阔，因为国际间的慈济人都会把当地的讯息传回来，或是从世界各地而来的人在这里见面、谈话。科学向来注重数据，但是空间大小、生命长短都是相对的；无论宇宙多大，从过去到现在的时间之长远，我活在当下的每一秒钟，所注重的是当下这一秒。世间的学问很多，都需要有人深入研究，然而大家无论专精在哪一个领域，都不能忽略心灵、不能脱离现实生活。”

共通方向，菩萨大道

八日，伊代风灾莫桑比克勘灾团队分成两个地点，与花莲本会进行视讯会议。团队报告，原本发愿要在灾区贝拉接引五百位本土志工，目前已达五百一十人，大家发愿要接引六千名志工。

上人慰勉大家在这段时间为了赈灾而辛劳奔波，并表示五百人不算少，千人也不算多，最重要的是

把握因缘，启发大家的心灵财富，成为落地生根的慈济种子，长期照顾当地的弱势家庭。

多位首都马普托慈济园区的本土志工，越过千里来到灾区救灾，并发愿常驻于此带动居民；上人请蔡岱霖师姊转达感恩与敬佩，期待他们用心教导出和他们一样的志工，付出无私大爱，提升人生的价值；人不怕穷，只怕活得没有价值。

“感恩岱霖、迪诺夫妇长久的带动和耕耘，这次灾后才能深入灾

区，又带动出这么多发心立愿的志工。不分种族、国籍与宗教，菩萨道是共通的道路，佛法人人都可体会与运用；经由实际投入，更能明白众生皆有无私的爱，体会到助人的快乐。”

急难救助阶段已结束，接下来要做长期援助规划；上人叮咛大家除了与相关单位互动，也要了解当地建材种类、价格，以及居民居住习惯，回传详细资料，提供日后住屋援建评估。

5/9~10 《农四月·初五至初六》

起步就能走到

【静思小语】看得到、走得到，就要用心做到；只要迈开脚步，就可以愈走愈远，帮助更多人。



爱纯粹无染

九日，上人与慈友会志工谈到慈济赈济东非伊代风灾，已经着手规划长期援助，若是因缘具足，希望能为贫苦居民建村、造镇、援建学校，帮助他们安身、安心、安生，拥有改变未来的希望，翻转世代困境。

“相较于非洲贫苦居民，你我

都很有福，是在过去生中造福，所以此生有善因福缘，出生在平安有福的环境，或是原本出生在贫困家庭，也能靠着自己的努力脱贫，做出一番事业。若是无福，就会随着业力受生在困苦之地，或是即使出生在富裕之家，也可能因为无常意外而致家道中落，穷困潦倒。”上人教大家用心看世间众生相，自我警惕，谨言慎行多造福。

“为非洲，只要我们看得到也走得到，就要用心、用力做到；虽然能够接触得到的范围有限，但只要迈开脚步，就可以愈走愈远，帮助得到更多人。”

上人感恩大家响应国际慈善援助，并持续呼吁带动；不一定要捐多少钱，最重要的是以真诚的心付出。也尽量不要用义卖或餐会的方式募款，有买有卖，爱心就打了折扣，还会引发人的购物欲、口欲。希望能让人人看见远方的苦难人、苦难相，触动慈悲心，打从内心愿意付出，无论捐出多少，都代表一分纯粹无染的爱，用人人的诚意来造福。

以慈济为荣

五月二日至四日的第三十届马来西亚ITEX国际发明展，慈济科技大学医学影像暨放射科学系助理教授刘威忠、副教授耿念慈，带领医放系和护理系同学研发的“情人眼泪培养装置”和“具伤口修复能力之情人眼泪纤维膜”，从二十个国家、超过一千件参赛作品中脱颖而出，拿下两面金牌。

慈科大罗文瑞校长等人在校院联席会的报告中，与大家分享此一喜讯。上人肯定慈科大团队长

年来在农业生医方面的用心研究与发明，可与医疗志业合作，将每一项提升医疗品质、对病患有益的研发，运用、推广得更普遍。“期待慈济志业四大合一，慈善、医疗、教育、人文，要互补互助、相辅相成，借力使力发挥大良能。”

上人说，医疗不能离开慈善，慈济之所以建医院，就是因为从事慈善救济时，发现贫穷家庭“因病而贫”或是“因贫而病”，所以动念在花莲建设一所不收保证金，而且能够承担急重症医疗的大医院，这一念心就是慈济成立医疗志业的初衷。把握最初的那一念心，这一念心就如一颗种子，会聚诸多因缘，经过几十年，现在已经可以看见慈济志业成长如茂盛大树。

“一棵多人才能合抱的大树，也是从一颗种子萌芽、成长而来，种子里还有许多肉眼看不见的基因。所以说‘合抱之木生于毫末’，不能轻视微末的点滴之力；联合四大志业的力量，眼光能看得更远，观察的层面更广。”

诚正信实，以诚以正，立信立实，是慈济志业共同的方向；上人殷盼志业体的主管同仁们，都能真正了解慈济。四大志业都是慈济人以至诚之心护持，也向社会大众募集爱心成就；硬体建设完成之后，

亦以至诚之爱投入慈济医院的医疗志工，或是参加慈济学校的慈诚懿德会；而且有许多慈济人与会众响应大体捐赠，奉献医疗教育。希望同仁们体会大爱无私的慈济精神，以至诚之心，用志业精神投入医疗、教育志业。

“多了解、多投入，会有更深的感受，以慈济为荣。我们本身就能发出纯洁的光芒，但是要先点燃起来，才能看清自己、照亮四周。”上人期许志业体同仁“以诚以正，立信立实”，四大合一，传统法脉与宗门。

5/11~12 《农四月·初七至初八》 守护“慧命的基因”

【静思小语】待人谦卑恭敬，但要严格守护自己的发心立愿。



每一天都珍贵

十一日，与文史处何日生主任谈话时，上人表示，每一天都有丰富的历史，每一天都有时代的见证，全球慈济志业的史料要及时收集汇整，不能等累积一段时间再整理，凭着记忆描述，难免有错误或漏失。



上人也谈到自己这段时间生病静养，却比平常更把握时间聆听全球慈济会务报告，身体状况许可时也尽量走出来与各地慈济人见面、谈话。“我把每一天当成最后一天，所以要把事做得好、把话说得清楚。今年周年庆，有更多海外慈济人回来，资深慈济人也是年纪大了，我很珍惜与他们见面、谈话的机会，分秒都不能空过。希望同仁们也用这样的心情，记录每一天、每一个时刻、每一位慈济人的分享，海内外的慈济事都很有价值、

◀ 护理师节之际，上人感恩护理同仁，如同白衣大士成为众生依靠。（5月12日）



花莲静思堂展开全球首场“莫忘那一年”九二一地震二十年防灾教育特展，上人绕视展场，观看展览内容。（5月12日）

很动人。”

与志业体主管谈话时，上人说：“对于别人的要求，我们用真诚的态度尽量做好；只要做到诚正信实，就不要把别人评论的话听得太严重。”

“回想我这一生，可以说此生无憾。初发心的那一念，从最初直到现在，都没有偏移；‘合抱之木，始于毫末’，无形无相的那一念心，就是慧命的基因。这一路走来有很多困难、阻碍，如果当时不忍耐，也无法跨越；所以不要把小小的事看得很严重，但是对于自己的发心立愿，要严格守护。”

“我真的做到‘普天三无’——普天下没有我不爱的人，没有我不信任的人，没有我不原谅的人。‘用人不疑’，所以我对每一位都很信任，也知道人人都是凡夫，没

有我不能原谅的人，如果有需要导正之处，就耐心地劝导犯错的人，给他们时间，让他们自己调整。”

上人谈到即使是佛陀率领的僧团，也有不守规矩的比丘；佛陀即将入灭时，阿难尊者询问佛陀，将来该如何管理、对待这群人？佛陀说，还是要慈悲对待，用心劝导、教育，若是屡劝不改，就随他们去，看看他们是否有善因缘，能够想通了，知道再回头。“众生本具佛性，恭敬他人，自我谦卑，这都是我们修行的方向。”

慈济可贵之处

十二日，上人观看花莲浴佛典礼圆满后，于静思堂五楼慈济部与参加浴佛的慈济人谈话。

返回精舍，聆听宗教处主管

同仁报告并请示营队课程安排，上人指出，环保课程不能只有静态的上课，要带着学员到环保站实际参观与操作，才会知道该如何在生活中做好回收分类，也愿意落实。有几位海外实业家，来台参与静思生活营，参观慈济环保站并且投入实做，回去以后不仅自己茹素，也会在公司里推动，带动企业员工茹素、做分类。实业家有心了解慈济，观念清楚，就能发挥影响力带动许多人。

上人直指大地环保、生态问题，要从人心改善；如果人的心态无法改变，环境就无法改善。所以一定要把握净化人心的机会，带动人人“共行”。

“想要净化人心，谈何容易！”上人感慨表示，即使历代祖师毕生致力弘法、传法，让信众认识佛法的好处而心向佛法，但是佛教信仰经过两千多年的流传，却变成让人到寺院道场里拜求保佑、做法会的形式信仰，让佛法成为存在藏经阁里的学问；其实佛法的宝贵之处，在于贴合生活，能够让人实际运用。

“无论在台湾或海外，慈济人只要看见苦难众生，即使非亲非故，仍然秉持不忍之心，克服种种困难，尽心尽力救助他们脱离苦难。”上人肯定慈济人做到了佛法

所说的“无缘大慈，同体大悲”，从最初的“竹筒岁月”直到现在，都是汇集点点滴滴的爱心力量，成就每一件利益天地人间的好事。

“慈济在克难中草创之时，台湾社会并不富裕，慈济本身也是一无所有，从三十位家庭主妇日存五毛钱开始积存慈善基金，这也是慈济的可贵之处——大家发自真诚，一块砖、一把沙，点点滴滴募集，成就四大志业。过程非常辛苦，但是慈济人很坚定地跟着师父走，再如何辛苦都无怨无悔，非常难得。”

上人说，自古以来，还没有看见有一个团体像慈济这般，从零起步，一直走到现在，人道援助范围扩及近百个国家地区，有五十多个国家有就地耕耘志业的慈济人。慈济没有企业财团支持，只靠着大众的爱心捐款为天下众生而付出。希望能让社会大众看见慈济人的真诚付出，也跟着慈济人赈灾济贫的脚步，看见世间种种苦难相，见苦知福而启发爱心，让爱心力量泉涌不断。

上人说：“世界人口愈多，愈需要有宗教传播正信的理念；尤其佛法引导人少欲知足，少制造、少消费，就少了垃圾与污染。佛法能够净化人心，让人守法、向善，促进社会祥和，社会祥和则国强民富，所以佛法也能安邦定国。”

5/13 《农四月·初九》

明日的记忆

【静思小语】没有过去，就没有现在与未来，要生生
世世储存对佛法的记忆。



理，只能坦然接受。要追求心灵的清静，并不是把自己变得麻木；佛陀要我们走入人群救度众生，如果对世间众生漠不关心，或是对人间苦难感到麻木，如何去救度？就如医师如果不接触病患，无法体会病患的痛苦，就不能设身处地为他解除痛苦。”

“慈院动土的时候，我咬着牙根、含着泪水，这一幕我也是后来才看到的。我为什么决定要盖医院？就是因为接触到贫病人，了解到许多家庭是因贫而病、因病而贫，而当时花莲缺乏医疗资源，所以很不自量力地在一无所有的状况下决定盖医院；动土时，所募得的资金远不及建院预算，虽然负担沉重，还是坚持去做。”

上人说，发心救人，要建医院救治伤病，都需要资金，所建立的医院也是有形有相，才能发挥功能；若是认定一切皆空而不着色相，看到一切境界都认为是假的，

▲在花莲静思堂举行的浴佛大典，超过三千人参与。上人于翌日志工早会开示，浴佛典礼重在引导人人感佛恩、感父母恩、感众生恩。（摄影／徐政裕 2019.5.12）

当然可以无动于衷，但也就什么事都不用做了。身在人间一定离不开色相，只是要提起智慧判别，最怕认不清事实，让学佛变成空谈。“我不会想要脱离当下的境界，唯有珍惜时间，分秒不空过，认定该做的事就努力去做，才能成就一切。”

伍世燕女士提问，真爱基金会也和慈济一样，要在人间传递真爱；请问作为一个非宗教组织，如何用非宗教的语言去传递真爱？

上人强调，宗教是人生的宗旨、生活的教育，每一个人都不能没有人生宗旨，也要持续不断地接受教育，所以不能排拒宗教，要尊重宗教，认清宗教传达的是无私的大爱，就能发挥宗教的力量净化人心，让人人的心合起来，和睦共处。

甘愿付出就没有压力

上海真爱梦想基金会潘江雪理事长等一行人来访，上人为众一一详解诸多人生疑问。

宿彦慧女士谈到不久之前祖母去世，这是自己第一次面对生死离别，一方面觉得有无助感，无法协助老人家减轻痛苦，另一方面也觉得很自责，在过去这几年没能好好地陪伴她。请问该用什么态度面对死亡，要如何帮助临终者解除苦难？

上人表示，生、老、病、死是人生的自然法则，无论旁人如何陪伴，还是要自己承担病苦；不过能够看见、感受到子孙真诚的孝顺与爱，最感安慰。“当长辈在世时，用真情照顾、陪伴；长辈离世，也要真诚祝福，不要用迷情牵绊着他们。”

陆宏勇先生提问，慈济是一个行走在人间的组织，会面对来自各方的变化和压力，请问慈济的挑战是什么？上人的梦想是什么？

上人回答：“我这一生没有梦

想，也没有受到什么挑战，只是做好认定应该做的事，只要甘愿做就没有压力；我这一生与人无争、与事无争、与世无争，所以没有挑战。”

魏飞先生分享过去跟随一位法师在寺庙里修“动中禅”，学习不要受外境影响，不要陷入痛苦、愤怒、悲伤等情感。但是修学了一段时间以后，却觉得自己变得愈来愈麻木。昨天在中正纪念堂参加浴佛典礼时，感受到庄严肃穆的氛围，再听到音乐时，就生起很深的悲悯之情。

今天看到纪录片，当花莲慈济医院动土时，上人咬紧牙根、眼眶含泪；当大灾难发生时，上人亦是悲痛难过。想请问上人，这分情感是不是一种苦？此外，生病时身体一定会感受痛苦，要如何修到“有痛无苦”？

上人说：“有病不可能无苦，病来时一定有所感受，这种感受就是苦受；身体器官衰败了，是真实发生在自己身上的事，无法置之不

5/14~15 《农四月·初十至十一》

如何突破障碍？

【静思小语】修养大慈、大悲、大智、大慧，除去内心障碍；走入群众与人互动，不离感恩、尊重、爱。



开道铺路

十五日，与江西、河南志工座谈，上人期勉：“人人会合心力，用大慈之心开道铺路，还要用大悲之心搭起拱桥，桥下可让水流通，接引人走过拱桥、看见人间疾苦，行入菩萨道。”

上人谈到，虽然大家平时也会“入户关怀”，帮助贫病苦难人，但是不曾见过像伊代风灾后东非三国受灾贫民的苦相，缺粮、缺衣、无处安身……过去没有因缘去救助，现在人间菩萨已经在这些苦难地区“开道铺路”，故而呼吁大家把握机会，聚集点滴爱心力量，在苦难之地开辟大道，把路寸寸铺平，为世代穷苦的非洲民众“翻转人生”。

有志工分享，来台寻根之后很感动，回到居住地，也想要照着台湾慈济人的方法“开道铺路”，或许因缘不具足，或是有心灵上的阻碍，难以达成理想。上人说，困

难并非来自外境，而是“小我”障碍了“大我”；自我的障碍无法突破，就无法体会苦难人之苦。

“慈济是从克难中起步的，从一开始要开道、铺路，就已经很辛苦，然而慈济人跟着师父，分分寸寸往前开辟、铺展道路，也不断地接引人同行，如今已有浩荡长的菩萨队伍，还将这条菩萨道路从台湾铺过海峡，通达大陆。”

“每当看见大陆的慈济菩萨归来，我都很感恩，感恩你我有缘，千里来相会；只要缘深，就不怕缘来得迟，但是有缘也要及时把握，对准方向，发挥‘觉有情’的菩萨精神，在菩萨道上努力学习，不能停步、倒退，又成为糊涂迷茫的凡夫。”

“福不是求来的，而是要自己付出造福。我对大家无所求，不会要你们来供养师父，要供养就要供养你们自己的慧命，所做的一切，若有功德，都是回归于自己。”

上人说，用“大慈”铺路走，有大慈之心，即使与苦难人非亲非

故，都会主动关怀、给予帮助；用“大悲”搭拱桥，以同体大悲之心承担重任，接引苦难人从崎岖走向平坦；用“大智”力导方向，为众生指引正向；用“大慧”明定前程，坚定迈步向前行。要以佛心为己心，师志为己志，就要修养大慈、大悲、大智、大慧，除去内心的障碍；走入群众与人互动，不离感恩、尊重、爱，这条菩萨道才能走得长远。

莫忘根源

花莲慈济医院林欣荣院长带领医疗团队回到精舍，以“守护生命，从早到晚，从小到老”为题，分享内容包括小儿急重症团队与心脏外科团队，合力抢救九百公克早产儿完成开放性动脉导管关闭术；安宁居家照护团队为先天脐腹裂症的孩子圆满火车之旅；一般外科团队分享最具挑战性的圣母峰术式……充满专业与温馨的医病故事，见证慈院的成长与独特的医疗人文。

上人赞叹这是一场让人很满足的心灵飨宴，除了看见花莲慈院的成长，也看见慈济医疗教育栽培的孩子，已经在院内承担使命，深感欣慰；希望大家不忘根源，不仅

“莫忘那一年”，而且“莫忘那一念”，恒持慈济在花莲建医院的初发心。

“当年在花莲做慈善，就看见‘因贫而病’与‘因病而贫’的恶性循环，感受到花莲医疗资源匮乏，所以生起这一念，虽是自不量力之举，走过一段艰辛路程，不过现在看到成果，很庆幸当时起了那一念心；回首当年，也会感恩自己坚定那一念心，确认方向，做就对了。”

慈济人护持建院，社会善心大德出钱出力，砌成一座座医疗堡垒；还有慈济医疗志业的前辈们，让慈院运作上轨道，这分情永铭于心，也希望大家莫忘根源。

上人期勉同仁用“觉有情”的菩萨精神拔苦予乐，就像慈济人在海内外的人道援助行动，所行过处“步步生莲”——莲花是花开见果，慈济志业在大家的努力之下亦已花开见果，除了医疗成就卓越，教育志业所培养出来多位医师、护理师，已经独当一面，这都是教育成果。

“希望每一位慈济毕业生都是一颗饱满的种子，可以‘一生无量’，不只在自己心中萌发茁壮，还要勉励学弟、学妹们学以致用，用清净无染的爱发挥良能。”上人说，医疗重任需要全院团队共同承

担，才能够巩固守护生命、守护健康、守护爱的医疗磐石；希望大家“职志合一”，做一个有感情、有理想，用爱救治、照顾病患的医疗人员。

花莲慈院是医疗志业的起源地，培育医疗人才的教育志业也在

花莲，上人遂言，花莲慈院的医疗同仁要作为典范，培育医护人才，结合慈善、教育与人文的力量救助苦难众生。也感恩大家响应东非赈灾，善念要持续，不断带动人发挥爱心，凝聚救苦救难的力量，这分无私大爱永无止境。

5/16~17 《农四月·十二至十三》

岁月的果实

【静思小语】与人无争、与事无争、与世无争，但要分秒必争。



弟子的心意

十七日于“印证基金会”董事会中，上人对众述说成立印证基金会的缘由。“在师公往生后，我一直思念着我的师父。导师是一代宗师，虽然我少有机会与师父亲近，只是在最后有这一段因缘，请他来到花莲住，让我和弟子们尽一分孝道，也接受慈院团队的医疗照顾。虽然如此，也只有短短一年多，总是感觉不舍。”

“导师提倡人间佛法，而我只是领受导师这二句话：‘为佛教、为众生’，我无法为佛教做多少事，我没有做佛法研究、论述写

作，没有文字法身，但是‘为众生’，慈济用人道援助行动，显扬佛教形象。”

上人期待静思弟子们，要把法脉精神和现在的慈济宗门型态延续下去；慈济宗门要有静思法脉的精神架构，才能如同粽串一般，每颗粽子都有绳子绑好、固定，而每一条绳子整理好、绑成绳结，这个绳结就是精神宗旨，庞大的组织有精神脉络可依循，可以提纲挈领，将法脉精神贯彻到各志业体、全球各地的慈济联络点。所以法脉宗门纲领必须明文订立，也能用正式的教育在课堂上传授，让学生得到国家、社会认可的学位，使法脉宗门

稳固传统。

慈济在五十年以来不断地“为众生”而付出，现在“为佛教”而设教的因缘也成熟了，目前教育志业有大学、科技大学与中小学，而且“四大合一”，四大志业紧密连结，所以希望成立正式的学院，让就学者有正式的文凭。

慈济宗门源自静思法脉，慈济最初是以“佛教克难慈济功德会”之名创立，后来为了建立花莲慈济医院才成立基金会，可以说慈济功德会是慈济基金会的母会，亦是慈济宗门的起源。

上人说，会有“克难”二字，是因为当时常住的生活清苦，而且坚持自力更生，几位一起做婴儿鞋等手工，除了负担生活所需，还要积存慈善基金。

“那时候做婴儿鞋，做一双得四元的工资；我和四位弟子，还有一位老菩萨，总共六个人借住普明寺，每个人每天多做一双婴儿鞋，多存二十四元来做慈济。那时是拿‘美美布店’剪裁剩下的布料来做婴儿鞋，我们分工拼布、剪裁、缝纫，我负责滚边，一天多做六双鞋子，再加上三十位家庭主妇，每人每天在竹筒存下五毛钱，慈济就从这么克难的状况下开始，所以称为克难慈济功德会。”

“那个时候，导师接受文化大学的聘请，要北上教授佛学，住在外双溪的报恩小筑。导师北上以前，考虑到他的弟子中，只有我在这里自力更生，所以他要我带着弟子去嘉义妙云兰若，还说后面有一片林园，可以靠着这片地自力更生。他写信要我过去，还给我两千元搬家。”

“师命难违，我对在花莲讲经结缘的一群居士宣布我要到嘉义，他们舍不得让我走，还请代书写陈情书给师公，请求他‘缓调三年’。那是一位温代书写的，他太太就是‘竹筒岁月’三十位家庭主妇其中一位。”上人谈到当时到几位老菩萨家里讲〈普门品〉，因此与这群在家居士结缘，德慈师父、德融师父等人也是在当时结识，并请求跟随出家修行。

因为种种因缘，所以决定留在花莲，在这群居士的协助下创立慈济做慈善。上人说，做此决定，不只放弃到嘉义妙云兰若的因缘，也放弃到日本进修。

“那是去八堵结夏安居时，看大家在读函授，所以我也报名，读了一年多，最后仍然要去日本一段时间才能结业。但是我已经答应这三十位联名写陈情书的居士，如果他们帮助我做慈善，就永远不离开，要是在此时去日本进修，慈善

就做不起来了。所以我留下来，成立了克难慈济功德会，在花莲过着自力更生的修行生活；直到现在，精舍常住仍然是自力更生。”

“很感恩常住们跟着我，辛辛苦苦、勤勤俭俭，在这个时候，我可以为我的师父尽一念心，为了纪念我的师父而成立一个基金会；有

几位常住师父听了就对我说，‘我们也应该要为您尽一分心’，所以这个基金会名为‘印证’，包含了我对师公的心意，以及弟子们对我的心意。精舍常住要维持这个大家庭的生活，还要成立这个基金会，把法脉宗门精神树立起来，这就是成立印证基金会的缘由。”

5/18~19 《农四月·十四至十五》 无常人生

【静思小语】谨慎把握分秒，洒脱面对生死。



富贵人，富有爱心

十九日，印尼慈济人报告志业成果，包括巴淡岛、龙目岛等几个贫苦或受灾地区的慈济村建设计划；另分享印尼金光和气区有十个互爱组队、三十个协力组队，约五千位志工，朝两百万会员的目标努力。印尼志工继去年演绎《无量义经》片段之后，将举行静态展，并演绎完整版。

教育志业成果斐然，金卡莲慈济大爱学校及国际学校招生人数攀升，大爱学校高职部开设软体工程科不到二年，学生开发出不少应用

软体，并在线上软体商店发布；印尼慈济医院则预定于明年十一月启业；印尼大爱台共有四个新节目，原本每星期播出三天的《证严法师说故事》节目，今年改为每天播出。

上人赞叹这两天印尼董事会的报告既丰富精彩又欢喜温馨，四大志业有声有色，让人感受到印尼团队的合和互协，而且富有人文精神。请大家再接再厉，延续如此和乐的气氛，保持慈济人文气质，继续精进。

上人也提醒大家，发展志业要把握因缘，更不能忘记根源。就如培育大树，不能只看末稍的枝叶长



印尼董事会于精舍展开，志工报告印尼慈济医院工程进度。（5月18日）

得茂盛，更重要的是让根伸展得深广，整体才能稳固，才有办法持续发展。要感恩最初的几位师姊，穿着绣花鞋踏过崎岖道路，这一路上还有人用心接引与陪伴，才能踏出这条宽广而平坦的印尼慈济路，有这么多人护持志业。

在场多位慈济人拥有企业集团，每个人的时间都很宝贵，然而大家甘愿付出，印尼的慈济志业才能发展得这么好。“在座每一位都是富贵人——是富有世间财又富有爱心的‘富中之富’，贵在你们能够走入菩萨道，实际去做利益天地人间的好事，不是庸庸碌碌，赚钱只想享福而已，你们此生的生命很有价值！”

心宽了，烦恼不生

马来西亚慈济人医会陈吉民、

陈成亨医师等人回到精舍，随常住师父出坡，到当归园拔草。医师们分享，当归就像是被无明烦恼遮蔽的真如本性，将杂草连根拔起，就如同去除心底的无明杂念。

上人说，当归是很好用的药材，杂草被拔起后经过处理，也可以成为农作物的肥料。虽说人间因为众生各有不同的见解、有不同的无明烦恼而复杂，但是唯有世间好修行。

娑婆世界是堪忍世界，除了要堪忍身外的境界，也要堪忍自身的病痛、衰老无力之苦；要堪得忍耐，才能在人间生存。看不顺眼、不顺心的一切，都是生命中的杂草，都是生活在人间的生理、心理障碍，修行就要自我克服种种障碍，而且要让这些困难阻碍成为滋长慧命的肥料。

服用知足、感恩、善解、包容

的“慈济四神汤”，心宽了，知足自然感恩，善解就能包容；若是遇到境界不堪忍耐，无法包容看不顺眼的一切，就没有办法做好利益人间的事。

“就如当初启动那一念心而成立慈济，需要人、需要力，人多，也有很多人我是非，假如听了这么多是非言语、看见人与人之间不能合，心生烦恼，就像农田里的当归被杂草覆盖而无法成长。”上人形容田里的当归就是每个人的慧命，要善用方法对治无明烦恼，才能巩固道心、增长慧命。

陈成亨医师说，过去觉得没有时间陪伴孩子成长而感到内疚；去年十二月带着儿子一起参加土耳其关怀团，为叙利亚难民付出，让十岁的儿子感觉到自己很幸福。

上人分享，再如何照顾、陪伴自家的孩子，他终究也会长大；再多的陪伴都不如让他知道父母是何而忙。能够教导孩子发大心、扩大爱，才是有智慧的父母。

“你带着孩子到土耳其，亲自接触叙利亚难民，是最深刻的智慧教育。当父母的若只是呵护着孩子，陪着孩子过日子，孩子或许仍然不知道父母的想法与志愿；不要为了陪伴孩子，阻碍了道心。若说是为了陪孩子，所以停下行菩萨道的脚步，不但没有增加孩子的福，反而给孩子‘业累’，成为你们业力的拖累，这也不对。”

上人叮咛师兄，要把握时间，用心规划与分配，孩子的成长不受影响，父母也没有被孩子拖累，这样才是为孩子造福。

文意义。

在前两天董事会报告中，印尼慈济人引用《无量义经》经文，阐述印尼四大志业方向与成果。二十日志工早会中，上人欣言，印尼慈济人已经把一段段经文实际做出来了，真诚、美善、柔和，实在令人赞叹！听他们分享会务，如同沐浴在明亮而温柔的光芒之中，沉浸在温馨的心灵飨宴。

二十多年前，慈济刚在印尼起步时，当地贫富悬殊，常常听闻发生印华冲突。慈济人在一次严重的冲突之后走入贫苦地区，开始发放大米，大规模赈济贫民，遵从师嘱，要用爱抚平伤痛、消弭灾祸。上人说，当时由台湾慈济人、荣董们前往印尼带动当地实业家放下身段，亲手布施；久之印尼慈济人已经能够进行大型发放与急难救灾，而且青出于蓝。

“他们有心要在印尼做志业，即使刚开始就如一片荒芜大地，可是他们的志愿一发就‘守之不动’，为荒漠引入清水泉源，持续不断地灌溉干旱的土地。”

“他们将四大志业做得很完整，连慈济医院也建设起来了，已经有医疗、行政人员进驻，预计明年启业。四大志业的建设与推展，他们都有能力承担，事先回来征询师

父意见，只要我同意，他们就积极去做，使命必达，而且都做得很好。”

上人说，慈济人为善竞争，不是与人比较谁的财产多，而是要比谁的爱心更大、礼貌更好，所注重的是精神、礼仪与行动；每一位印尼慈济人都很谦卑、很尽责，印尼慈济志业因此做得很成功，真正能“兴邦定国”。

“法是从台湾传到印尼，在印尼盛行；印尼慈济人的身心皆行于道，彼此合和互协，发挥爱的能量。我整天坐着听印尼志业报告，觉得周围都是甘露水，如沐清流，真的很感动！”

体会孤独

二十一日，马来西亚慈济人在精舍召开董事会，马来西亚慈济志业已有二十六年，看着几位资深的慈济人头发已白，上人表示自己年岁也大了，虽然用“寿量宝藏”鼓舞自己重新提起三十多岁时的冲劲，但是身体仍无法避免衰老，唯有更加把握时间、把握因缘，传承法脉宗门精神。

“生命很宝贵，本应珍惜，但是珍惜生命不是‘养’生命，而是要‘用’生命。因为再如何养它、保护它，总是无法脱离自然法则，

5/20~21 《农四月·十六至十七》

共同造福

【静思小语】被需要的人生才是幸福人生，也要为有心付出的人指引因缘。



如沐清流

从年初开始，印尼慈济志工

八百多人参与抄经，共同抄写《无量义经偈颂》；除了抄经，让大家熟悉中文，并举行读书会，了解经

终究有那么一天。所以要把握每一个时刻做事。”

“人间无缘不相逢，无缘不同道，无缘不会擦身而过，无缘无法共事，我们有很难得的因缘，要好好把握。马来西亚各方面都做得很好了，我只要再叮咛：‘莫忘那一年，感恩那一念’，诸多因缘汇聚，五十三年前起了那一念，成立了慈济，分秒不空过，坚持到现在。”

“昨天听静原提起‘宇宙大觉者’佛像的由来，我觉得自己确实很坚持，我没有什么独创的见解，只有孤独；这五十多年走过来，无人理解我为什么凡事都要跟人不一样，凡事那么执着。昨天我真正体会自己的孤独，但是也很庆幸，与人间有缘，有这么多人听了师父的呼唤而来，共同走入慈济，而且做慈济做得心生欢喜，这就是我们过去生中结下的缘！”

5/22 《农四月·十八》

有信心就不困难

【静思小语】决定承担，就不要坐着烦恼，挑起重担快步前进，压力才会减轻。



掌稳慈航

马来西亚慈济人分享国际学校筹备进度，上人勉励要有信心，既然已经下决心去做了，就不要后悔，不要把压力挂在嘴边；所有的困难要从心理的困难开始克服，甘愿做就要欢喜受。

“既然决定要挑担子，就不要坐着烦恼，挑起重担就要快步前进；像是早期用扁担挑重物的人，没

有人是慢慢走的，都是用半跑的速度前进，如此才会觉得肩上的压力相对减轻。”

与马来西亚慈济人座谈时，上人表示，自耕福田，自得福缘；人人都是自己心田的农夫，要撒下多少种子、耕耘多大的范围，都要靠自己下功夫，也是自己收成。已经走在菩萨道上，若是受到无明言词影响又退回凡夫地，或是托词“孩子小”、“事业忙”，中断菩萨道，损害了自



台南慈中师生响应东非伊代风灾赈灾，带来提供义卖的手作小熊毛巾。（5月22日）

己的慧命，实在可惜！

上人勉励大家恒持初心、坚定道心，就不会受到无明言论煽动而断了善根。“把握好方向，经得起大风浪，才能安度彼岸——从凡夫的此岸到觉悟的彼岸；无明言语如黑风，若是受到煽动影响了道心，就如航程之中起风浪，阻碍船舶前进。”

“从《衲履足迹》可以见证，师父每一天都是分秒不空过；在这

个大时代做慈济，假如我不堪忍，就没有今天。希望慈济人要有共同的航向，驾慈航度彼岸；现代总有大风浪，要好好掌舵，注意自己的起心动念。”

“你我有缘，才会搭上同一艘法船、慈航，不论你们身在何处，精神理念一定要稳固、要通达；守好大树的根，就能四平八稳，长长久久地庇荫众生。”

5/23~25 《农四月·十九至二十一》

坚定信、愿、行

【静思小语】许多丝线揉成一股绳子，才能承受重量；人精纯无染的一念心合起来，则无坚不摧。



说不完的慈济事

二十四日，电子书线上读书会

团队分享心得，上人提醒大家保持精纯无染的一念心，人人这念精纯之心合起来，则无坚不摧。

“若只有一根丝线，即使本质再好，也很容易被拉断；要有许多丝线揉成一股绳子，才能承受重量。但是这条绳子里的丝线，每一条的品质都要很好，其中若夹杂一条劣质的丝线，很容易会从这里开裂。期待大家都有一分纯真的爱心，坚定信、愿、行。”

在座多位都是投入慈济几十年的资深慈济人，上人听大家在分享时提到“无明风”，即指出无明风其实是空穴来风，未经了解与查证即以讹传讹；慈济人听了这些无中生有的言语，不应自起无明，让信、愿、行就此被无明风打乱。

“大家读了这么多书，要将吸收的知识转成智慧，明辨是非、认清方向，做好‘法髓移植’，延续慧命。”

上人叮咛，要善用工具传法，在慈济网页或大爱台网页，就有丰富的慈济真实故事，旧法新知，自己应知，也要引导人人知。

“真正入慈济的法，见到人就有说不完的慈济事，邀约人人做慈济，为什么不敢说呢？早期要向人劝募花莲慈济医院的建院基金，慈善志业才起步不久，少有文字、相片或影片纪录可以与人分享，这群学历不高的慈济委员就有办法帮师父把医院建起来；现在大家都受

高等教育，思想却很封闭，看不开。”

“以前大家一念单纯，认为：‘师父要救人、盖医院，我就要邀大家做好事，向大家劝募爱心’，人人也乐于付出。现在四大志业硬体完成，而且发挥了很大的良能，受到国际的肯定，我们当初的辛苦没有白费，也应该对大众展示优秀的志业成果，代表这几十年来方向没有错误，更要坚定信心，自度度人。”

不辜负大众爱心

二十五日慈善志业董事会中，上人谈到，慈济走过半世纪，既是在人间写历史，也见证了这五十多年来的世事迁变。“五十多年前，慈济一无所有，无财、无力，只因不忍众生受苦难，所以从克难中开始做慈善；当年很辛苦，现在压力大，但是无论如何都希望维持最初最纯真的那一念心，为佛教、为众生而付出。”

慈济在台湾、在国际间赈灾济贫，事务庞杂、负担沉重，志工们付出无所求，志业体同仁亦是职志合一，勇于承担。上人说，若要以一般企业计算成本的方式评估慈济的人事成本，将会是一笔天文



数字；而慈济人都认定这是应该要做的本分事，人人用心尽力而不计较工时、所得，也自费自假参与慈善赈灾，辛苦劳累，却做得满心欢

- ◀ 上人颁予聘书给《慈济医学杂志》总编辑、慈济医疗志业副执行长郭汉崇，期勉杂志编辑团队更上层楼。（5月23日）
- ▼ 花莲监狱典狱长葛煌明带来监狱收容人临摹的烙烧画予上人。（5月24日）

喜，都是出于慈悲喜舍的菩萨精神与使命。

上人表示，慈济五十三年以来，无论济贫或救急，认定应该做就把握时间去做，而且秉持诚正信实原则，“净化人心是我一向的心愿；要净化人心，就要启发人人的爱心，心中有爱，要用付出的行动表达。人人捐钱、捐物给慈济，都代表对慈济的信任，希望慈济将这些力量运用在最需要的地方。慈济不能辜负大众的信任与委托，一定要尽责任，及时发挥功能。”

5/26~27 《农四月·二十二至二十三》

福满天下

【静思小语】有福更要造福，促使人心和、气候和、天地和。



欢迎成为慈济人

五月二十四至二十五日的静思生活营，一百五十多位学员皆来自中区；二十六日圆缘典礼中，多位实业

家述说心中的感动与反思。上人开示，慈济无处不在，但若只见慈济之“大”，不见慈济之“道”，实在很可惜！正因人生无常，更要用心把握因缘，入道、行道。

上人说，慈济这五十三年來，一念初心不变，亦无丝毫松懈；从每人每天存五毛钱的“竹筒岁月”起步，积聚小钱行大善，从花莲走向全台湾，从台湾走向国际间，救助天下苦难。

“期待大家都能正确地了解慈济，现在人手一机，上网查资料很方便；只要进入慈济全球资讯网，可以看见慈济四大志业为台湾的付出，而且获得国际评比名列前茅的品质肯定。”

“大家平时都很忙碌，难得拨出时间回到慈济的发源地，不是为了观光，而是回来寻根，若有感受，要赶快把握机会，投入慈济大家庭，共同为天下苦难人而付出。但愿下一次见到你们，你们会对我说：‘我是慈济人，是慈济大家庭的家人’！”上人祝福大家。

福来自内心有爱

二十七日，慈济志工分享前往约旦发放的心得。应伊斯兰教的开斋节，慈济人帮助贫苦家庭、难民家庭准备开斋节的粮食与生活用品。

约旦位处常有战事的中东地区，境内有许多为了逃避战火而来的各国难民，若有因缘接触，约旦慈济人总是尽心尽力补助生活或协助

就医，也因此深切体会战争造成的人间苦难。

上人说：“见苦要知福，福是来自于内心的爱，心中有爱要起于行动去付出。台湾慈济人很有福，不论哪一个国家有灾、有苦、有难，只要有因缘可以前往救助，都能去付出。”上人也请大家多分享，让大众戒慎战争之苦。

一周志业报告会议中，有几位同仁甫自东非伊代风灾灾区归来，上人肯定同仁们自动自发远赴东非，逾两个月的时间，为了赈灾事务而用心尽力，吃苦耐劳，真诚付出。

上人感恩人文志业作众生耳目，回传非洲灾区的真实状况；这次赈灾“四大合一”，除了慈善志业的急难救助，还有医疗志业的医疗主管同仁与人医会为贫病居民义诊，也为当地学童发放文具，评估校舍援建等等。每位志工说起当地见闻，都非常不忍与不舍，只希望能为他们多做一点。

上人说，当地民众长年累月都在这么困苦的状况下生活，虽然慈济人觉得他们很苦，但是每一张脸都是笑着的。苦到极点不知苦，富到极点不知富，这都是人生相，所以人间好修行，既有因缘闻法，就要用心受持。

“在急难救助时期，我们克服

困难，踏上那一片土地，也体会民众之苦；其实你们只走开头的一段路而已，从现在开始，要更加用心去做非洲的慈善专案，让这群贫苦居民‘翻转人生’。”上人说，慈济要用

“觉有情”的清静大爱，不只扶助安定其生活，也要传法安住其心灵，请大家照顾好这分“觉有情”，无论当地社会状况如何改变，都不忘这一念初发心。

5/28 《农四月·二十四》

福慧双修

【静思小语】有智慧的人，懂得造福人间，来生还会有福报接触佛法，继续修福、修慧。



福荫东非，翻转人生

参与莫桑比克勘灾、赈灾的志业体主管同仁们，分别就营建、教育、发放、浴佛等项目及活动，分享见闻与感动。基金会总务处詹桂祺主任报告莫桑比克学校及大爱屋援建工程现场勘查；慈大许豪仁副教授、杨青颖组长报告到马普托及贝拉的护理学校与大学拜访情形。学校及大爱屋援建部分，上人请大家再分析讨论，用适合当地的方式来做；此外，本土志工坚志力行菩萨道的精神，亦令人赞叹。

原本在首都马普托生活，发愿到灾区贝拉常驻的志工们，被问及要到贝拉做什么？缝纫班的组员说

要带缝纫机去，用裁缝传法；大爱农场的志工说要带锄头去，用锄头传法；香积组的志工要带锅子去；已受证的委员则说要带竹筒扑满去启发爱心；而安娜玛莉亚师姊说，她要去传上人的法，所以她要带上人法照。

阿梅莉雅师姊发愿不接受救助，要当助人的志工。几天前她在雅玛郡村落拜访村民、介绍慈济，回程路上被超速的四轮机车撞到，手臂受伤打了石膏。蔡岱霖师姊问她要不要休息？但阿梅莉雅不想回家休养。她说，一只手受伤放假，还有另一只手可以做事。

“这位志工很会带动人，很有智慧！我们学佛修行，要福慧双



修，只修福而没有智慧，很容易造业，会把福气漏掉；有智慧的人，就懂得用自己的福报造福人间，来生还会有福报接触佛法，继续修福、修慧。”

莫桑比克的本土志工都不是佛教徒，但是他们了解慈济而肯定佛教，也很虔诚地学习慈济行仪，礼敬三宝。上人赞叹本土志工平时用心吸收佛法，并且将佛法应用在生活中，“堪忍”恶劣的生活环境、身体的病痛，能善解无常境界，增长智慧。

莫桑比克本土志工的生活贫苦，接受了慈济人给予的法，心开意解，轻安自在地去帮助别人，生

▲ 国际间慈济人募心募爱，支持东非水患救援；土耳其满纳海国际学校师生，饱受叙利亚内战无家可归之苦，能感同身受，捐出零钱救灾。（2019.03.29 摄影/余自成）

活过得很欢喜。上人叮咛大家，懂得行善造福，也不能漏失平时所听的佛法，不要再像未接触佛法时，总是懵懵懂懂，不断地起烦恼、造业力。

“你们平时生活平安、衣食无缺，或许也很爱逛百货、买奢侈品，亲自走到非洲的贫苦村落，看见小小四坪多的简陋房屋，里面住了十二个人，就会心生警惕，不要恣意挥霍今生的福。所以我希望人



在莫桑比克首都马普托“慈济的家”园区，本土志工与慈济义诊团队虔诚浴佛。本土志工不一定是佛教徒，但为了解慈济而肯定佛教，礼敬佛法。（摄影/萧耀华 2019.5.23）

人要亲自见苦，才会知道自己是有福人；知福就要懂得惜福，不要再浪费，把平时享受的花费，转为布施造福的善款。”

上人说：“你们小小一步踏出去，可以福荫东非，因为你们带回来的简报、影片，让大家看见人间疾苦，启发人心一点一滴的爱，会合起来，是造福当地的一大力量。”

针对长期的住屋援建，上人教大家好好了解、评估与分析，是要建房或是乡镇，要先了解他们的生活习惯与风俗文化，所给的是他们合用的。

譬如要给农夫西装、晚礼服或高跟鞋，都不是他们合用的、需要的，即使穿了也不自在；如果没有与当地政府和居民事先做好沟通，也许援建的村落、房舍盖好了，住

惯了草屋的居民也不愿意离开故乡去住水泥建筑。举凡水电、卫生下水道等公共建设，如果当地政府仍无力建置完成，住屋里的卫浴、厨房等设施，可能也无法发挥功能。这个援建案，需要团队很用心，悲智双运去做。

然而慈济援建学校，建筑不能简陋，要坚固、安全，作为当地有风雨时的避难所；此外，学校建得好，教育做得好，才能让世代贫苦的居民“翻转人生”。

虽然有许多实业家慈济人愿意承担东非伊代风灾的住屋与学校重建，上人还是期待让所有人都有造福的机会。慈济人跨出这一步，只要大家多用心，把点滴的爱心力量会合起来，可以福荫当地，也能在非洲撒下粒粒善种子，在苦难大地上开出朵朵清净美丽的莲花。

5/29~31 《农四月·二十五至二十七》

承担天下事

【静思小语】有信心、有愿力、能够身体力行，再大的责任、再重的担子，都能挑得起来。



不能“闲置生命”

新加坡慈济人返回精舍，召开新加坡慈济董事会。得知新加坡分会执行长与每一位新加坡慈济董事，都要认养个案、关怀个案，以身作则带动大家，做到“合心就是协力”，上人非常赞叹，认为可以作为全球慈济典范；看见年轻一辈承担组队干部重任，亦勉励大家守护志业方向，资深者也要一路陪伴与支援。

上人叮咛大家，莫忘那一念，莫忘那一年，莫忘那一人——恒持最初的发心立愿，不忘在哪一年有什么重要的慈济事，过程中有哪些慈济人的身心投入与成就；人、事、时、地、物历历分明，“觉有情”环环相扣，也不忘人间菩萨相互传承的法脉情。

新加坡土地面积不大，人与人之间可以紧密互动；慈济组队合心，同耕福田，是资深慈济人从开始到现在的用心努力，树立了好典

范，才能接引愈来愈多人间菩萨，朝正确的方向精进。上人感恩资深慈济人用心带动与传承，也与大家共勉，无论资深或新进、年长或年轻，都要把握时间投入与付出，不能“闲置生命”。

看见多位“职志合一”的年轻同仁，上人期许人人勇于承担，不要遇到境界就觉得压力大，要学习自己，自从成立慈济以来，不曾浪费时间，分分秒秒，念兹在兹，每一个身体细胞都是慈济；一直把握着最初的那一念心，不断地面对困难、突破困难，一路走到现在，慈济人遍布五大洲，慈济人道援助行动惠及近百个国家地区，受助者难以计数。这都是把握分秒，长期累积而来的成果。

若是说很愿意做事，但是不愿意承担职务、面对人事，只想要当轻安自在的快乐志工，这是无法把事情做好的。既已认定慈济是自己此生的方向，起了信心，就要发心立愿，走入人群行菩萨道；要入人

群，一定要承担人间事，就要面对人事。

上人鼓励年轻人要有承担天下事的魄力，把握机会多历练；只要心中有法，无论面对多么复杂的人与事，自己的心都能维持纯净。用这一念真诚纯净的心念，与法亲合和互协，共同成就利益人间的好事。

上人肯定新加坡慈济人精进“薰法香”，只要大家用心闻法、传承静思法脉，守好慈济宗门的精方向，法脉宗门就能在新加坡世代相传。“走入人群承担重任，一定要信、愿、行——有信心、有愿力、能够身体力行，再大的责任、再重的担子，都能挑得起来。在复杂的情况下做慈济事，再困难也要‘甘愿做’；心甘情愿，事就不难。”

作天下人耳目

三十日人文志策会，上人感恩人文志业同仁们用心采访东非赈灾，期勉完整呈现宝贵的人间历史，与救苦救难的菩萨足迹。“发挥传播力量，作天下人的耳目。每一则报导都要很用心地剪辑与播报，让见闻者深受感动；大爱台如一朵慈云，从虚空中将一幕幕人间景象撒向全球，可以启发、带动全

球人的爱心。”

同在非洲，还有比伊代灾区更为贫苦、战乱不止的国家，“即使知道他们受苦，没有因缘，仍然无可奈何；有因缘可以去帮助的国家，慈济人把足迹印在那片土地，走过之处，步步生莲。因为你们走到了、看见了，把当地的人、事、物拍摄下来，将讯息带回台湾，可以让我们找到援助的方向，为苦难人‘翻转人生’，所以非常感恩！”

上人感恩慈济人“用爱庇荫东非”，如同到东方建设未来的琉璃光世界。慈济人所给的食粮、物资，终有用尽之时；但是慈济人所传的佛法，他们用心吸收，就能点燃自己的心灯，还能不断地引燃其他人的心灯。期待未来可以协助他们改善生活，还能从教育根植希望，相信很快就能看见非洲大地亮起来！



●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980
FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园
大厦16楼 TEL(025)83207622
FAX(025)83207622

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼B区
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

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

广东

东莞联络处

广东省东莞市中堂镇
潢涌第三工业区(永磁电子)
TEL(0769)88187799
FAX(0769)88183978

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



摄影/赵耀

无患子酵素家事露

静思无患子酵素家事露，以葡萄糖苷、茶树精油、无患子酵素萃取液、小苏打、天然椰子油以及食盐制成，纯天然的配方，不含任何化工合成的表面活性剂，是对大地的一份尊重。

无患子果皮含有皂素，可代肥皂，经过天然发酵后，混合茶树精油，自带清香。此家事露专为衣物清洁、碗盘厨具使用，可别用来洗脸哦！



撰文/施甜甜 摄影/许丽梅

环保新“家”装修记

“开门大吉，感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘……”晋江市陈埭四境环保站启用的现场，没有世俗常见的鞭炮声，只有一群身着制服的志工以及乡亲，手搭肩地列队成“小火车”，心手相连推开环保站的大门，简单的庆祝仪式令每个人喜笑颜开。

陈埭环保站自二〇一一年七月开始启用，历时八年后由于地基下沉，环保站面临重新选址搬迁。在各方爱心人士源源不断的接力下，新环保站从搬迁到装修，志工个个化身“超级师傅”，有家人、朋友一起付出，还有夫妻档和兄弟档的成就与圆满。

新环保站位于四境旧村落里，小河潺潺，绿荫掩映着窄窄的乡间小路，志工还在环保站屋前开辟出一畦菜地，各色蔬菜生机盎然。贴对联，悬挂静思语，环保站布置得温馨而充满人文气息。

“这边邻居有很多老人，每周环保日我们也会煮素食给大家享用，让每个来到环保站的人都能感觉到家的温馨。”丁丽璇期盼环保站能够接引更多的乡亲力行环保，开启“简朴心生活”。