

# 慈濟

2019年第07期 总第76期

准印号/S(2019)00000279

内部资料 免费交流

## 以愛 救災

一主題報導

川閩滇粵

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 让爱传出去

|| 社·论 ||

大地不调和，极端气候频现，慈济人闻声救苦，哪里有灾就立即赶赴。

六月十七日四川宜宾发生地震，四川成都志工立即动员，震后二十一个小时，慈济第一批志工与赈灾物资已到达灾区。宜宾地震发生后，四川大爱感恩科技的同仁立即清点救灾物资，而志工立即收集灾情，联系赈灾事宜。从过去的经验来看，福慧床与毛毯是灾区最需要的紧急物资，让彷徨无助的灾民以及辛劳的救灾人员，得以充分休息。另外，第一批志工抵达当地之后，也发现学校受灾，立即解决住校孩子们睡在潮湿地上的问题。后方待命的慈济志工依据前线发回的信息，继续准备相应物资，新增的福慧床也从江苏昆山起运，两天之后抵达。

回想到十年前的汶川地震，这群志工当时也是受灾群众或爱心人士，对如何面对灾情一点也不了解。然而时间能够成就一切，十年之后，这群志工已经成长成为能够随时应对灾情，随时动员的人间菩萨。

七月十四日，福建南平普降暴雨，顺昌县部分地区遭受百年不遇的洪涝灾害。慈济过去在二〇〇五年、

二〇一〇年，曾在顺昌援建两处大爱村，结下很好的缘分，因此顺昌县政府立即联系福建慈济志工，次日志工即分别从福鼎、福州、厦门驱车前往勘灾。志工勘灾后发现，此次受灾的仁寿镇与洋墩乡，除了房屋被冲毁外，许多乡亲没有换洗衣物，立即动员福建三个地区志工调拨毛毯、采购衣物，并在顺昌采购大米、油盐等生活物资。在短短的四天之内即组织物资发放，并评估灾后重建的可能性。

六月九日，粤东山区河源市遭受特大暴雨，广东慈济志工主动联系前往慰问，由于当地政府考量安全性，志工未能第一时间勘灾。而后的再次暴雨受灾，急切的志工再次联系，终于在六月底得以前往勘灾。来自广州、东莞、深圳地区的志工同心协力，四五个小时的车程来回，筹备物资发放高效有序，这些都是因为心中有爱，不舍灾民受苦的心情。

感恩当地政府积极配合协助，让受灾的乡亲从一开始的彷徨无助，到笑颜逐开，最后拥抱着志工。我们相信，爱能够化解一切伤害，爱能够抚平一切伤痛；而最终爱会发芽，成为另一颗散播爱的种子，让爱传出去。❀



摄影/萧耀华

## 慈济大藏经

莫忘那一年：见证时代，书写历史。  
莫忘那群人：开道铺路，广耘福田。  
莫忘那一念：守志不动，恒持初心。

珍惜因缘，善用良能；  
把握时间，拓展空间，爱洒人间。

愈是回忆过去，愈懂得珍惜现在；  
趁着身体还能够利用，每一秒钟都不放弃！  
时间还有多少就发挥多少，拼出生命的价值！

## 分秒不空过



画作/林锦涛

### 证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年七月一日至十六日

六月十五日出门行脚，虽然带着六病，也坚持到处去看看，每一站聆听大家来分享“莫忘那一年、莫忘那一人、莫忘那一念”；七月十五日回家了，这三十一日，天天自我加

油打气，天天面对着人间菩萨，看到每一分爱的能量为天下、为人间而付出，感觉大家的生命很有价值，我也分分秒秒都在感动中。

今年九二一大地震将届满二十年，

灾后慈济陆续承担了五十一所学校希望工程，孩子们并没有因为校舍倒塌而中断了学业，许多人如今已大学毕业进入社会，也有人回到母校服务。

当年慈诚队员长期驻守灾区投入学校景观工程、慈济委员轮流去工地做香积，足迹踏过寸土，双手成就一切；慈济人的生命与那些学校有很密切的关系，因为他们为人间做到了“无缘大慈，同体大悲”。

慈济也在灾区建设一千七百余户组合屋，作为受灾居民过渡期间的生活空间，直到复建家园。志工不分男女众，合力扛钢筋，爬上屋顶锁螺丝，晚上打地铺睡觉，把握分秒把房屋组合起来。

行脚台中期间，一位大爱村住户前来分享，入住时家具齐全，三年期满搬走，他也将浴室的洗脸台等家具带走装在新家。直到今年大爱台记者采访他，提到慈济挑选家具，会采用最好的品质，不让住户使用时感觉困扰，他才特别去看了一下洗脸台品牌，发现居然是全球大厂牌，他感受到慈济人的诚意，也感觉到他们并不是被施舍的，而是被尊重的。

回忆这几十年重大灾难救助，不是“怀念”，因为不希望灾害再来；在非常时刻，慈济人不顾一切投入，再沉重、再艰难的任务也会去完成，“觉有情人”造福人间。要重新启动那一分的记忆，不让慈悲利他的脑细胞睡着了，还要不断启动爱，让爱心造福再接再厉。

不是求佛菩萨保佑，而是造福才会有福；呼吁人人共造福缘，社会才能平安祥和；积善之家必有余庆，福有余，还能去助人，不仅助益人群，也提升自己人生的价值。

愈是回忆过去，愈懂得珍惜现在；珍惜现在，会更努力在未来。每一秒钟都把我的年轻带走了，也带走了中年，如今也几乎要将老年带走了。老了，身体难免病苦，连说话也力不从心，但我很想要尽力，面对自然的法则，更要把握分秒，拼出生命的价值，争取慧命的时间。

行脚期间，不断有人来发愿：“师父，我一定要做到最后那口气。”五十多年前做慈济时，我还年轻，现在我无法把过去再唤回来，生、老、病，后面还有一关，如果眼睛再睁开，我会在哪里？我自己这生若有造福，我的心会很安稳，笃定来生我在哪一个地方有因有缘，还要再来度众生——只要人人不舍，与师父不离开，离我先去的，师父会去把他找回来；那比师父晚去的，师父向他招手他就回来，生生世世不离开菩萨道。

趁着身体还能够利用，每一秒钟我都不放弃；我不休息也不请假，因为我还有一口气，这一口气还要做很多事。时间有多少，我们就发挥多少，将这一生的功课做好，天天自我训练，知识要把它转过来变成智慧，“转识成智”，才能由得自己安排未来的方向。请大家多用心！

❧

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 让爱传出去

### 无尽藏

02 分秒不空过

### 主题报导



## 川闽滇粤 以爱救援

08 争分夺秒来到你身边

20 大水过处 炊烟再起

30 风雨后 故人来

40 暴雨中 自发的勘灾家访

### 莫忘那一年

44 莫忘那一年  
慈济人来顺昌

### 人文教育

52 跨海飞来“白鹭鸶”

60 有模有样的环保课

### 证严上人衲履足迹

65 [ 内容提要 ]:

- 上人行脚，教各地慈济人“莫忘那一年”，回忆参与过的重大慈善救助行动，也要重新提起最初的发心，“莫忘那一念”，回想自己是什么因缘，走到现在？“要感恩这一路走来，一起铺路、开道的慈济人，不忘那一念、不忘那一年，也不忘那一群人，人人都要照顾好一念心。”

2013年4月创刊

2019年第07期 总第76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 蔡湛艺 慈晔

范盛花 李雁 虑秦 林思婕 杨淑华

(按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(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:

福建顺昌发生特大洪涝灾害后，慈济志工不考虑个人安危，携手涉水一家一家勘灾走访，并送上爱与关怀。摄影/黄德欣

# 以爱致援

140 报道

川闽滇粤

今年入夏，我们经历了有记录以来最热的六月和七月，天灾讯息传来，多地的受灾乡亲成为慈济人心心念念的牵挂。灾区周边的志工，更是想方设法地创造条件，以尽早赶到乡亲身边，不仅送来解渴解困的物资，更是带来重建家园的坚定信念。灾后家家户户再次升起的缕缕炊烟，寓意着乡亲们对美好生活的无限憧憬与向往！让我们一起虔诚祈祷与祝福！





# 争分夺秒来到你身边

二〇一九年六月十七日二十二时五十五分，四川宜宾市长宁县发生六点零级地震，震源深度十六千米。成都慈济志工闻声启动「集结号」，准口、成都、洛水等多地迅速组织人力，一边赶赴灾区一边筹集物资，震后二十一个小时，慈济第一批志工及赈灾物资已经抵达重灾区珙县……

撰文 / 边静

摄影 / 四川真善美志工



四川、重庆、云南、贵州多地对此地震有明显震感，地震当晚，居民们纷纷跑到空旷的安全地带避险，也并随时用手机关注地震情况。此次地震造成一万间房屋倒塌，受灾人数高达十万人。

由于山区土石坍塌、道路损毁，汽车和铁路交通都受到严重的

影响。地震次日，出现多达七十七次余震，当地居民人心惶惶。

## 刻不容缓的回应

六月十八日早晨六点过，四川的志工们紧急成立地震应急小组，做好援助灾民的各项准备。地震当时，正在上海开会的四川实业家吕

金刚，和正在成都、湖南出差的王霞、陶遂，心系灾区，一听闻宜宾地震，马上联系灾区珙县书记和民政局长，第一时间获得精准数据和具体情况，并表达慈济志工进入灾区抚慰受灾乡亲的意愿，同时让在四川的同仁们快速准确地备齐物资送往灾区。

赈灾物资：毛毯7120床、  
福慧床560张；  
志工动员：156人

经历二〇〇八年四川汶川地震及二〇一三年芦山地震后，四川当地慈济志工面对急难援助，越来越有经验。一旦有灾情发生，志工能立刻从手机里调出数据，把平日积累和盘点的赈灾物资，及时提供给灾民。

接到消息后，四川志工马上集结第一批赈灾物资--五十张福慧床和三百条毛毯。把物资装车后，看

珙县余震不断，乡亲只好栖居在帐篷区，或者只能睡在路边或车上。摄影/林樱琴



到还有空隙，志工又再往车内装上十床张福慧床，以备不时之需。为防止运输过程中将福慧床碰坏，志工还细心用纸板与车门做隔档。下午一点半，满载福慧床和毛毯的赈灾物资车带着慈济人满满的爱与祝福开往灾区珙县。

同时，勘灾志工也兵分三路，经过三百多公里，六个多小时的车程，终于抵达珙县。由于余震不断，甚至达到五点三级，珙县的乡亲们都不敢回家，只能住在户外。晚间七点，天还亮着，广场上已经搭起

了许许多多的帐篷，没有帐篷的老百姓只能睡在路边或车上，有些或用简易蚊帐、或直接席地而睡。乡亲们对于深夜强震，心有余悸。

珙县市委书记叶盛，地震时在北京学习，今天才回到珙县，忙碌的书记还是抽时间与慈济人见面，叶盛书记说慈济人送来的毛毯及福慧床非常及时且实用。

### 福慧床解师生燃眉之急

珙县第一高中有学生三千八百人，许多学生来自山区，目前尚有一千多名学校生因距离远或家庭条件不允许，仍滞留在学校，校方担心余震，学生暂时栖身帐篷。由于帐篷数量有限，也有用足球框拼凑而成的栖身之所，一顶帐篷挤了许多学生。

令人感动的是，一些男生扛了许多帐篷，把较好的帐篷留给女学生，而他们则睡在用足球框拼凑而成的帐篷里。经志工和珙县的领导们商量，大家统一决定把首批福慧床和毛毯提供给珙县一中的师生。

晚上八点半，第一批毛毯及福慧床已经抵达长宁县灾区，物资抵达学校时，学生齐心协力卸物资。志工协助及教导学生如何架设福慧床。有了福慧床，学生就不用再睡

地上了。多功能的福慧床除了可以睡外，还可以当椅子坐，孩子们都特别开心。

老师们到每个帐篷里发放毛毯。王夕娟老师说：“学生现在都睡在地上，我们尽量找一些板给他们垫一下，如果雨大的话，就要想办法转移。”

慈济志工尹静了解到：“一个帐篷里面大概睡了二十多个孩子，有的孩子因为里面非常拥挤、很热，他睡不下就出来，有的孩子身体不太舒服，他们就在操场上坐一坐，实在累到不行，再回到帐篷里面睡。”

任重刚老师的太太怀孕中，预产期在十月，为了照顾学生，任老师也只能把太太从楼上接下来后，就回到学校照顾滞留学校的学生。有学生受伤，他把学生送到医院，但医院也受灾，找不到医生，好不容易找到医生后，又将学生背上五楼就医，接着又背下来送回学校安置，此时的他已将近四十个小时没合上眼。任重刚老师表示，非常感恩慈济人的到来，解决了孩子睡在地上的问题。

志工也走进帐篷关心孩子的情况，温言软语的关怀，让孩子们倍感温暖，以爱的祝福，陪学生们度

过震后第二夜。

### 深夜动员备物资

晚上七点半，在成都的志工接到进入灾区第一线的通知，了解需要运送更多物资，立即邀约动员成都、洛水、淮口等地志工共八十多人，分别在什邡大爱感恩环保科技园区和成都大爱感恩环保科技园区，协助搬运福慧床及毛毯。

此时，志工们有的才下班，有的还在家用餐，大家接到通知立即赶来帮忙。大爱园区的同仁也在第一时间回到岗位上协助物资搬运。当天需再运送五百条毛毯，同仁们细心编号，方便一会儿搬运。

淮口镇当地的乡亲们，也立即赶到仓库协助将箱子先搬运下来，在成都志工还未抵达时，热情的淮口志工及乡亲们已经搬得热火朝天。本来在跳舞的淮口志工李碧芳，接到通知后，立即与其他一同跳舞的伙伴们赶来园区帮忙。志工李碧芳：“听到要来帮忙，她们都很愿意参加，我们很快就过来了。因为看到地震灾区那些人好悲痛，让人感受到地震真的是很意外，觉得大家应该来献出一点爱心。”

成都志工陆续抵达，在等待货车到来时，志工们排成两条动线，

先将毛毯运送到路边。正在参加读书会的刘玉彬听闻需要人，带上妻子并邀约自己的实业家好友一同前来。志工刘玉彬：“我以前去过珙县，直到地震才发觉那些美景真正都不复存在了。在大灾大难面前，所有的人、所有的景观、所拥有的一切都是那么渺小。所以像上人教导，在力所能及的范围内，要付出自己的力量。”

一箱箱的毛毯在大家手中传递，虽已入夜，但想着乡亲们有暖暖的毛毯可用，志工们内心都十分欢喜。康兰英看起来十分瘦小，但搬起毛毯来却毫不逊色。志工康兰英：“看到短短的时间就有来自四面八方的师兄师妹们齐聚一起，内心很感动。”

老家就在宜宾的周晓平，昨日听闻地震消息便十分想赶回家中，奈何工作原因无法返回。志工周晓平：“老家地震，很想回去参与救灾。晚上吃过饭，接到师兄电话，救灾物资搬运需要人力，马上开车到金堂，能为灾区人民做一点事情，心里感觉很幸福，希望他们能尽快恢复正常生活。”

货车一到，志工们立即就位，每个人找寻适合自己的位置，互相协助运送物资。师妹们在队伍的前



段和中段，师兄们主动承担了更需要用力气抬上车的尾端。毛毯搬运途中，天空突然开始下起雨来，但志工们仍坚持着搬运毛毯。师兄们也把握分秒，加快速度的同时，也认真将每一个箱子摆放整齐。雨势渐渐变大，志工们急忙拉开雨篷遮雨，以免箱子淋湿，但搬运毛毯的动作并未停止。志工们冒着雨，快步奔向货车，也认真将每一个箱子摆放整齐。车子装载满满的毛毯，最终于十一点四十分，装载着四千八百二十条毛毯前往灾区。

这一夜在什邡市，也有许多有心人从市区、洛水镇及成都市赶往什邡大爱感恩环保科技园区搬运物

志工快速地装载赈灾物资，并认真将每一个箱子摆放整齐。摄影/边静

资，特意从成都前来的华商理工学校的师生们一抵达就立即投入。

洛水志工曾令华与罗凤萍一家四口都前来帮忙。六岁的外孙女罗鑫阳跟着外公外婆和妈妈前来帮忙，用小小的双手帮忙一起搬抬福慧床，深夜十点过，等候货车前来时，志工劝她回家休息，她说：“任务没完成不回家。”直到十一点多福慧床全部装车完毕，出发前往灾区了，她才跟着家人回家。

慈济人怀着一份共同的心念：“祈盼宜宾灾区乡亲平安，并尽快





物资车抵达龙头镇，消防员协助将两百张福慧床及毛毯卸车完毕。摄影/黄崇发

恢复美丽家园！我们随时准备着来到乡亲身边奉献心力！”

### 慈悲科技送温情

十九日一早，装载着毛毯和福慧床的大货车抵达珙县，与勘灾志工汇合，拿着县发改局发的专用车通行证，挂着“慈济赈灾物资”横幅，车子前往灾区。

龙头镇位于宜宾市长宁县南部，属第四批省级百家试点小城

镇，辖十四个行政村，两个居委会。该镇距震央五公里，全镇有二点五万人，有一点五万人受灾。

前往长宁县双河镇的路上，志工临时接到政府电话，因灾需求，提出需转赠两百张福慧床及毛毯到龙头镇。

龙头镇郑志强书记告知志工，全镇灾民除投亲靠友外，尚有三千人接受安置，其中一千七百人分别安置在两个社区四个安置点，其他安置在农村有十五个点，共计十九个安置点。

物资抵达，在消防人员的协

助下，福慧床及环保毛毯很快就卸好，同时志工协助铺设福慧床。经志工介绍环保毛毯，郑书记立即拿了一床铺在福慧床上看看，同时表示非常好。

物资车再转到重灾区双河镇，这里已设有帐篷区，已经开始提供各式各样的服务，包括保险理赔、电信服务，也有企业捐出热食器具，提供给志愿者设点服务及物资配送等等。在重灾区各级领导都派有干部驻点，不论人的流动或车辆流动都显得更频繁。

志工们将物资运送至幼儿园救

志工讲解福慧床的使用及收纳后，乡亲们开心地躺在福慧床上试试效果。摄影/林樱琴

灾物资仓库，在长宁县府办周瑞洋先生的协调下，再请各村根据需求前来领取物资。周瑞洋先生第一时间调动武警官兵前来协助搬运，不到一个小时所有毛毯都卸载完成。

卸完物资后，看着这群年轻人，志工林樱琴提出建议，大家一起为辛劳的武警献上歌曲《谢谢你们》。歌声响起时，许多武警官兵眼眶泛着泪水，志工的眼泪不自觉落下。

当地的志愿者对慈济的福慧床很感兴趣，也认为很好。其一名工作人员或许这两天太累，一躺下即睡着了。

脚步不停歇的志工，又带着物资来到犁头村。此次全村受灾，目前百分之九十以上老百姓无法进屋入住。一位七十四岁的奶奶告诉志工，地震后她只能在外做饭及用餐。地震时门都打不开，七十几年的岁月不曾有过如此经历，回想起

姐妹俩向志工分享昨天的床用椅子拼的，今天能睡福慧床上好开心。摄影/黄崇发



来还十分害怕，说起往后的生活悲从中来，红了眼眶。

看着志工带来的物资，犁头村的小孩对福慧床感到特别好奇，大人也跃跃欲试的躺在福慧床上试试效果。犁头村干部袁丽和志工说：

“慈济的物资太及时，这个村目前没有接收到床铺，你们是第一个送来床铺的慈善机构。”

发完物资，志工立即赶回龙头镇。志工抵达时，李强书记已调拨人力，将慈济捐赠的福慧床在帐篷区里摆放整齐。

聚龙社区、龙头村、富裕村三

个村的临时安置点设在龙头学校。龙头学校临时安置点设有三十个帐篷安置了一百五十至一百八十人。在帐篷区里十三岁易兴兰及十岁的易洒萍是两姊妹，志工走近她们与之一起玩耍，她们特别的开心地告诉志工，昨天用学校椅子拼凑成床，今天终于有机会睡到床（福慧床）上。

村书记李强也说，昨天村民都是用学校椅子拼凑成床，因此非常感恩慈济人送来福慧床让民众今晚可以睡个好觉。有了福慧床，无论老人或小孩都非常开心。

在第二日珙泉镇的物资发放中，六十五岁的罗孝群大娘，领到毛毯后立即用手机拍摄慈济及毛毯透过微信发给女儿看。七十三岁的胡文忠爷爷，也激动地抓着志工的手频道感恩。

陪同慈济人的珙县台办李主任向民众介绍慈济，并鼓励大家一起战胜困难，李主任也参与到毛毯发放的行列中。

六十七岁侯红秀说，患风湿的她晚上总是疼得无法入睡，所以当地震来时，红秀立即叫醒刚考完中考的十六岁孙女，背起七岁的小孙子往户外跑，一跑出来，回头就看到二楼厨房已经垮塌了。

除了将物资带来，在帐篷区内，志工尽显慈济人文理念，透过慈济手语歌曲、感恩活动带动，让紧张的气氛瞬间得以缓解。

### 有爱就有希望

为了让居住在帐篷区的孩子多点笑容，尹静等志工到帐篷区一一邀约孩子们到广场带动手语。《幸福的脸》歌声响彻帐篷区，这首歌曾在雅安芦山地震安抚过孩子们的心灵，今日也将这里的氛围变得明亮欢快。“发生这样的事，小孩子难免很害怕，不知道地震带给他们的阴影会持续多久。”志工向琼说：“心理建设可以让孩子们心安，让他们意识到：能够和家人在一起，就是很大的幸福。”

看着志工忙前忙后进帐篷送物资的朱慧淋，虽然只有十岁，却表示要和慈济人一起去发毛毯做好事。慧淋还随身带着塑胶瓶向民众说明，环保毛毯是塑胶瓶回收透过高科技制作而成。不少小朋友看到这样的举动，也一起参与环保毛毯的发放及环保倡导。

听志工说环保的重要，学生志愿者就立即响应带动安置点回收塑胶瓶。孩子们都表示会一起来守护好这个塑胶瓶回收箱。



志工向民众展示慈济的环保毛毯，鼓励大家动手做环保。摄影/林樱琴

志工带动小朋友向安置点的工作人员表达感恩，营造正向感恩的氛围。工作人员听到小朋友说“谢谢你们”后笑得好开心，志工鼓励小朋友每天向辛劳的工作人员道感恩。孩子们表示每天下午两点会一起向工作人员道感恩。

### 实业家给力支援

此次的赈灾行动，多亏有当地

实业家志工牵线搭桥，才得以顺利进行。地震前在内江县开会的志工王霞，本身是宜宾人，得知家乡受灾，立即与当地政府对接，她也是第一位奔赴灾区的慈济人。珙泉镇发放也因王霞沟通协调，让整个发放过程顺利完成。

实业家徐成龙此次主动参与，载着志工们前往各个帐篷区。徐成龙抵达现场后立即投入物资搬运及乡亲的陪伴，多功能多角色，还贴心教导民众如何正确使用及收纳福慧床。

实业家刘勇本身也是宜宾人，听闻家乡地震，当晚在家中坐立难安，听闻慈济要进入灾区，立即与太太黄薇安排好家庭和工作，跟着慈济人一起投入灾区服务。刘勇及黄薇夫妇二人的孩子还小，但心系家乡人民的他们，把自己的孩子交给家人照顾，自己到灾区陪伴其他受到惊吓的孩子。

灾难面前，人人身心脆弱，但众志成城的力量可以使人安定。当身着蓝天白云的慈济志工及时出现

在灾区时，他们不仅为受灾民众送来实用的福慧床及毛毯，解决燃眉之急的栖身问题，还给大家带来如阳光般暖心的问候及肤慰，驱走灾难给心里留下的阴霾，让心有余悸的受灾民众感受到“一方有难，八方支援，天灾无情，人间有爱”的温暖。

赈灾物资发放结束后，志工教小朋友比划手语歌曲，在轻松活泼的音乐里，为灾区带来不一样的氛围。摄影/林樱琴





# 大水过处 炊烟再起

今夏福建顺昌遭遇百年不遇的洪水，慈济志工在县领导的邀约下，于灾后分别走访受灾最严重的仁寿镇、洋墩乡与岚下镇。七月十四日，大雨倾盆，十一位志工在当地领导及爱心人士协助下，圆满完成仁寿镇（桂溪小学、仁寿中学）洋墩乡（洋墩中学）三地，一百一十四户的受灾乡亲的物资发放。

撰文 / 黄德欣 李水治  
摄影 / 福建真善美志工



- 赈灾物资：毛毯、米油等生活物资 20项；
- 物资发放：113户，嘉惠268人；
- 志工动员：90人次

七月三日至八日，福建南平普降暴雨，顺昌县的部分乡镇大暴雨。强降雨造成全县十二个乡镇（街道）受灾，受灾人口二万四千三百二十人，道路、通信等基础设施和农田严重损毁，多处房屋倒塌。仁寿镇、洋墩乡的水、

电、路、通讯不同程度中断。

七月九日，接到顺昌县台办赖兴团主任来电，希望慈济志工能再次到顺昌勘灾。次日，志工分别从福鼎、福州、厦门，一路风雨，驱车赶赴顺昌。顺昌县政协主席易才卿一行人特地的高速出口迎





(左图) 志工在桂溪村勘灾时，走在房屋倒塌的废墟以及山洪带来的淤泥中前行。摄影/黄德欣

(右图) 志工听闻哭声踩着淤泥，透过破碎的玻璃窗，伸出手肤慰李女士。摄影/黄德欣

接志工，连续五天陪同志工走进仁寿镇、洋墩乡、岚下镇实地了解灾情，发放物资。

### 走入泥泞 肤慰破窗里的哭声

仁寿镇道路两旁树木被连根拔起，农田还是一片汪洋。当地政府已动用机械清淤三天，但村路还是一片泥泞，巷陌里的淤泥堆积约三十厘米。志工手牵着手，踩着没入水中的泥土，探路前行。一片断垣残壁，哭声连连……时而传来。

“几十年了，从未见过这么大的水。”村民吴先生指着墙体的水痕说：“七月六日，约一个小时家里已进水一米高。没想到七日水更大，不到一个半小时就淹了快一人高。”

循着哭声，志工黄德欣一脚深一脚浅地踩过松软的废墟，透过一扇四周残留碎玻璃的窗户，看到一位身着沾满泥土的上衣，不时用袖口拭去泪水的妇女。“没有办法，

家都没有了，什么东西都没有了，光光了……”

抬起头，黄德欣在窗外驻足了几分钟，心里想着能为她做些什么？他伸手穿过破碎的玻璃窗，握紧这位妇女的手说：“都过去了，我们一起来想办法度过。”窗里的她似乎听进去了，虽流着泪，却点了点头。

#### 一地泥愁了长者 众人清淤

黄色的溪水依旧湍急，夹杂着泥土自山谷奔腾而下。不难想象洪

峰来时，那滔滔千里，它无情冲断了百年的廊桥，冲毁了家园，摧毁了一生的寄托。

洋墩乡连墩村的溪岸边，矮小的土屋外墙凹凸不平，黑瓦片的青苔层层叠叠，为主人抵御了风雨，却抵挡不住汹涌洪水的流窜，留下了一屋子泥土。七十九岁的张桂香有些驼背，倚着狭小的走廊墙边，低着头，似乎已筋疲力尽，泥土的地面上横着一把锄头，一个畚箕。

“奶奶，怎么了？”志工胡颖一手搂着张奶奶，一手握着奶奶的手。任由志工一再肤慰，张奶奶依旧皱着眉头，泪珠夺眶而出。她表示自己清理家里的泥土已经四天了，实在没有什么力气了。奶奶不时说：“气啊！”

在一旁的志工黄德欣抡起锄头，一锄一锄地挖，并将淤泥装入畚箕，一趟又一趟提着往外倒。

“我可以一起挖吗？”洋墩乡书记施萍也不顾连日在灾区一线的劳累，与志工一同清淤。

这样的场景，看在洋墩乡连墩村苏村长的眼里，也主动加入清淤的行列。不一会儿工夫，走廊的淤泥已清理干净，可是张奶奶又指了指房间里，那一地的淤泥，叹着气，“房间里也都是泥。”苏村长当

即表示，会尽快请人来协助清理。

据施萍书记表示，张奶奶已经搬到儿子的新房子居住，这间老房子没有住人了。老人十六岁嫁进这个家门，先生于去年往生，遗像安放在老房子的墙上。张奶奶每个月初一、十五要回来给先生上香，对着遗像说说话……

“这里是奶奶的念想，我要保护她这个念想。”施书记表示。

#### 勘灾后发放 雨挡不了爱

三天来，志工了解到受灾乡亲的家具、物资都被浸泡、甚至被冲走，已经好几天没有换洗衣服。为了可以在短时间内，缓解乡亲的生活之苦，志工与当地政府人员规划在三个安置点，开展紧急物资发放。

七月十三日，慈济动员福州、厦门、福鼎三地志工，彻夜为一百十三户，两百六十八位受灾乡亲，调拨毛毯、采购衣服；在顺昌当地采购大米、油、水桶、脸盆、毛巾、拖鞋等物资，共计二十种生活必需品。

七月十四日，连夜的雨下个不停，车辆在泥水中前行，雨刮快速摆动。沿途的河水暴涨，咆哮而下，冲刷着河道。车辆驶入山间小道，一路颠簸，可见山体滑坡，有

洋墩乡书记施萍与志工一同为七十九岁的张奶奶清理家里的淤泥。摄影/郑尔婷



些被冲毁的道路，不日才刚抢通。

搬运物资的队伍中，顺昌县政协主席易才卿穿着蓝色雨衣，将一包包大米传递出去。他表示，这次山洪爆发百年不遇，来得快、冲击力大，破坏力及财产损失历史罕见。慈济志工第一时间带来灾民所想的、所用的、所需的物资发放，是很有必要的。

易主席说：“志工很辛苦，千里迢迢来，用心、用善、用德、用爱的心灯点燃了大家，温暖了大家，我们从心里感激你们。”

为了提供更适合乡亲口感的大米，此次发放的大米就近采购。米商蔡小平先生也投入了搬运行列。他表示，志工在选择大米的时候，

物资有毛毯、大米、油、脸盆、水桶等。生活包内有换洗衣物、洗漱洗涤用品等。摄影/范盛花



看了很多样品，后来选择高端质量的大米给受灾乡亲。他觉得慈济作为民间的慈善机构，为受灾民众所做的事情，是在普度众生，救苦救难，在社会中有这样一个团队是很难得的。

蔡先生除了协助搬运物资，还捐赠了二十袋大米。他表示，看到受灾乡亲领到物资以后的笑脸，情不自禁也融入到发放现场里。蔡小平说：“你们为了百姓，我也想帮忙。我也感受到受灾户所感受到的那种温暖。”

#### 一样是落泪 内心不一样

时隔四天在物资发放点，志工再度见到勘灾时那位破碎窗户里的妇女，依旧穿着几天前的那件衣服，依旧哭得声泪俱下。她对志工说：“我们与一对外孙同住，女儿、女婿都外出打工……以前生产队的时候苦，嫁的丈夫又是苦，大水来的日子就没有办法了，今年更没有办法了，什么东西都亏光光的了……”

“都过去了！大家都来了！”志工苟林峰一手扶着这位李姓妇人，一手拿着毛毯。“这毛毯是最好的，感谢你们，我没有读过书，讲不来心中的话。”李女士不时点



头，停止了哭泣，却依旧一脸茫然。

“我们的师父很关心南平的灾情，让我们来看你们。”志工李水治协助李女士搬运物资，一路上为她介绍慈济。她似乎听进去了，一再感谢师父的关心，给受灾的村民带来这么多东西。说着说着，脸上笑了。李女士说：“师父就像我们的妈妈一样！要让师父健康长寿，

爱心米商蔡小平（左）看到乡亲领物资露出的笑脸，主动加入志工行列。摄影/范盛花

我们就不会这么苦了，就有福了！”

“我们一起为村民搬东西，好吗？”“好啊！”李女士欢喜地穿上志工服，面带微笑，协助其他乡亲领取物资，每个环节，她都会跟志工弯言道感恩。李女士笑着说：



曾在破窗内哭泣的李女士(左), 志工发放物资时, 主动协助乡亲领物资。摄影/黄德欣

“现在很高兴, 能帮助人家领东西的感觉, 很好就是了!”

### 物资量身订做 及时暖身贴心

七月十二日从上午十点半, 福州志工为受灾乡亲挑选衣服, 选货、清点库存、开单、打包, 直到下午五点, 十一箱第一批物资, 通过顺丰物流快递到灾区。

因为本地没有合适的裤子, 志工决定继续在福州采购, 并赶在晚上把货送到, 再次动员后很多志工

闻讯而来, 协助打包和装箱整理第二批物资。

志工们核对衣物明细, 品种多、尺寸复杂, 为的是给乡亲送上合适的衣物。根据名单中乡亲的身高尺寸, 志工挑选共计四十一一种款式和型号的T恤, 还有各种型号款式的裤子。第二批十五箱衣物带着福州家人的爱, 专车送往顺昌。

“太激动了!” 五十八岁的童宝旺, 不时拭去眼泪。两天没更换衣服的他忆起离开家时, 摩托车骑到半路坏掉了, 打着小伞走出来, 全身都湿透, 没有衣服更换。

领到物资后, 他迫不及待地穿

上新衣, 乐得像个孩子似的。张开双手, 穿上新衣的童宝旺, 眼笑眉飞, 不时说: “温暖, 很舒服。”

童宝旺表示, 这些物资都是很需要的, 吃的, 用的, 都有了, 自己就像小孩一样被照顾着。他说: “我们没想到的, 你们都想得很周到, 像量身订做的一样。”

三天勘灾、一天准备物资, 一天辗转三个点发放物资, 一连五天, 尽管志工衣服湿了又干, 干了又湿, 却顾不上身体的疲惫, 心里

只想着让乡亲过得好一些。志工郑专生说: “不舍乡亲在这样艰难的情况下, 还要去打扫基本已经毁坏的家园; 要把上人对受灾乡亲的关爱与祝福, 及时地传递给他们。”

走出安置点的教室, 乌云渐散, 雨小了, 远处的层峦叠翠尽收眼底。此际, 满是青苔的瓦房, 一缕炊烟冉冉升起……

洋墩中学食堂的物资发放点虽户数很少, 志工仍认真举行发放仪式。摄影/范盛花







# 风雨后 故人来

撰文 / 刘军、陆妙玉、蔡湛艺、庄严  
摄影 / 广东真善美志工

十六年前，广东慈济志工第一次踏入河源市连平县并持续展开助学，九年前河源市遭遇洪涝灾害，慈济志工奔赴连平县隆街镇勘灾并发放赈灾物资。今年六月九日，河源市遭遇特大洪水水患之时，慈济志工又一次出发，经过六月二十五日、二十六日，七月十八日、十九日，八月一日、二日，六天的勘灾及物资发放，藉由一个灿烂的笑容，一声贴心的问候，一个温暖的拥抱，爱的力量在人与人之间触动流转，生生不息。



- ◆ 赈灾物资：毛毯、凉席、蚊帐及米油等生活物资；
- ◆ 物资发放：721户，嘉惠3606人；
- ◆ 志工动员：199人次

六月九日二十时至十日十九时三十分，地处东江、北江、韩江三大水系流域的粤东山区的河源市遭受特大暴雨，据统计，河源市受灾乡镇有六十三个，受灾人口近十一万五千人。

广东慈济志工闻讯后主动收集灾情信息，经过多方联系，因河源市台办谢昉柱主任与慈济的助学因缘，协助促成河源勘灾及物资发放行动。

### 内外串联搭起爱之桥

“主任您好，我是慈济志工叶碧峰，不好意思打扰到您了。请问方便通话吗？是这样子，这次六月十日的河源洪灾，慈济家人都非常关心，特别希望能够有机会进到灾区，看看我们能做些什么？”志工叶碧峰边打电话，身子边微微弯下来一点，仿佛电话那头的河源市政府领导就站在跟前，叶碧峰很谦逊地向对方问好请教。

河源发生洪灾的第一时间，志工叶碧峰与当地政府领导取得联系，由于灾情十分严重，当地政府考虑到外来救灾人员的安全问题，所以请慈济志工静待通知。

广东广州、东莞、深圳三区志工虽然没有第一时间出现在灾区，



然而心早已与灾民牵系在一起；脚步虽未踏上那片因天灾而损毁的土地，路迢迢也阻挡不了志工要抚慰乡亲的迫切心情。

志工叶碧峰继续主动地拨打一通电话，寻求最快速且安全能够进入灾区的渠道；灾后一个星期，

好不容易确定六月十九日前往灾区，又因灾区持续的暴雨天气而不得不暂缓行程。

“目前河源灾情十分严重，政府领导在第一线上仍十分繁忙；对于我们希望第一时间前往灾区他们表示感恩；不过也考虑到我们的安

村民告诉志工，当时大水来时，最高水位线为四点二六米。摄影/曾爱君

全，所以请我们再静候通知。”叶碧峰语气柔和而坚定有力，安住着急迫想进入灾区的志工的心。

叶碧峰与三区志工不是不急，

对外联络需要理解政府领导的安全考量，对内串联需要安抚志工急切的心意，种种思量都要花费时间和心力处理；所以叶碧峰常常到了饭点还在忙碌，筹划河源赈灾如何进行，到了休息时间还在关注河源赈灾的途径。

### 我也要出一份力

时值夏季，蚊虫滋生，灾后田地淤泥厚重，一向自耕自足的下洞村乡亲，下半年的生计成了问题。为了让受灾村民及时安置好日常生活，慈济志工为每户人家准备了蚊帐和竹席等生活用品和粮油，人手就显得不太充足，这时候，笑靥盈盈的谢泳嫦出现在志工队伍中。

在七月十八日下洞村第一次勘灾时，志工们走进村道旁谢泳嫦家中，两层的瓦顶小楼房，客家围屋的建筑风格，里面住着三兄弟三户人家二十四口人。当时三十八岁的泳嫦带着三个孩子整理大水淹至二楼的家，讲到当时水灾袭来时的情景，她还是忍不住红了眼眶。

志工轻声安慰着谢泳嫦，轻拥着她予以暖暖的力量。泳嫦也非常感恩慈济志工来看望。她说：“自己在家中原来就是靠自酿米酒在卖，灾后也没有停歇”。说着话，

她带着志工看洪水后的简陋厨房，刚煮了两大筐米希望尽快恢复米酒生产，这让志工看到了客家女的贤惠勤劳。

灾难没有摧毁泳嫦的信心，虽然楼上楼下洪水泡过的痕迹犹在，家中物品还凌乱堆放着，开朗的笑容却一直挂在泳嫦脸上，她不停向志工们道谢，一路笑着送志工出门，依依不舍送到小村路边，还叮咛志工再来时一定要喝她自酿的酒……同时还说：“如果你们再来物资发放，一定要叫上我，我也要出一份力。”

当得知志工再来下洞村时，谢泳嫦早早地来到志工队伍中，穿上志工背心，用心倾听自己负责的功能，其间十二位村民乐滋滋地穿上志工背心，谢泳嫦成了村民志工队伍中的带头人。

### 有你们帮 我不孤单

“人生有爱，同心协力就不孤单”，一双布满青筋又粗壮的手，拿着物资发放单，七十五岁的黄石永老爷爷说着浓重客家口音的普通话，把印在发放单上的静思语念出来，“我们真的不孤单！如果不是现在政策好，大家那么有爱心，我真不知如何度过……”在陌生的志



工面前，爷爷深陷的眼眶再次涌出泪水。

受灾最严重的下洞村，是慈济志工心心念念牵挂的地方。到了赈灾急难物资发放的日子，发放物资堆放在村民家一楼的客厅，屋檐下就是发放物资的场地。

欲雨还歇的阴天清晨，雨后村道尽是泥浆，熙熙攘攘的人群一走动，更是泥泞不堪，八九位村民拿起扫帚，牵起水龙头，有用铲子铲的，有接水龙头冲的，有从村道旁的水沟里舀水洗的，村民们脸上尽

村民自发整理物资发放现场，七十五岁的黄石永爷爷瘦弱的身影也在其中。摄影/刘军

是由心底发出的笑容。

人群中黄石永爷爷瘦弱的身影和弯驼的背让人心疼，手握竹帚吃力地扫着泥水，志工上前和爷爷聊天，爷爷眼泛泪光对志工说：“洪水无情，人间有爱，你们有心人在帮我们，现在我们感觉不孤单，全国人民都在帮我们！”

那一种诚挚的感恩令闻者无不动容。说完，爷爷又拿起竹帚一路用



娃娃组成的“蚂蚁雄兵”很期待明天能继续帮忙搬运物资和服务大家。摄影/蔡湛艺

力的推扫泥浆，仿佛只能用这样一个动作来回报对志工的感激之情。

“蓝天白云”的身影，男的女的，老的少的，大家齐心协力，很快村道上露出了水泥路面，为了避免弄脏领取物资，志工和村民们在雨水中的屋檐下，细心地铺上废弃的编织包装袋。

在穿着志工背心的人群中，志工看到了黄爷爷，他手中拿着刚核对过的发放单，认真在看，志工为

他念出证严法师的慰问信，爷爷不停地点着头，志工念完了，爷爷仍久久拿着慰问信看着。

志工帮上年纪的村民送物资回家的路上，又遇到了黄爷爷，他无法完全直起的身子，有些吃力地拖着泥水斗车，志工赶紧帮他推回家中，爷爷刚放下东西又急着要回发放点帮忙，“我去帮忙都只是本分事！本来就该做的，志工们这么远的过来支持和关爱我，做这点不算什么。”

黄爷爷的老伴儿远远地走来，腰身已弯得近九十度，握着志工的

手直说，“对不起你们，家里没有可以回赠的东西，家里太穷，感谢你们来关心。”眼里噙泪，看得志工心中不忍，轻轻扶着奶奶在屋角边坐下，无语间轻抚奶奶苍老的手。

爷爷和志工讲述水灾中自住的老屋倒塌了，“衣服、被子、米油、身份证、户口本什么都没有了，如今住在盖了四年还没装修的三层小楼里。孩子们都在外务工，自己仍在附近手袋厂里工作。”直说领到的物资真实用，对着志工连连说：“感恩不尽！感恩不尽！”声声动人。

### 蚂蚁雄兵 人小力大

物资发放点的有限空间里，熙攘的人群中，一群孩子的身影特别吸引人。这些六到十一岁的小朋友争先恐后抢着帮忙搬竹席，一张竹席重达十一到十三斤，是这些小孩体重的五分之一甚至三分之一。在直线距离一百米左右的路上，七八个小朋友分别抱着跟他们个头差不多，甚至还高些的一卷卷竹席，比赛般地送到指定的摆放处，来回十几趟，还不让大人协助，不甘示弱的样子惹人喜爱。

搬完竹席后，孩子们意犹未尽地围着志工问：“明天还有活

儿吗？我们明天还要帮忙。”志工心疼孩子们太劳累，哄他们：“今晚要多吃一碗饭，早点睡觉，明天才有力气做事情哦。”孩子们迫不及待地接着问：“明天几点钟来这里？”志工告诉他们七点半，孩子们开心地道别回家。

第二天早上七点半未到，孩子们已在十字路口等候志工。一见到志工，他们马上围上来，七嘴八舌地告诉志工，他们昨晚已经多吃一碗饭，还早早洗澡睡觉，但有些孩子太兴奋了还睡不着。志工教他们拍着肩膀给自己点赞：“我真的很棒！我真的很棒！我真的很棒的很棒！”稚嫩的童声感染着周边的每一个人。

“蚂蚁雄兵”发挥他们“人小力大”的良能，独自搬运七百七十六床蚊帐到发放点，不仅一一拆装，还学习志工接力的方式，把蚊帐一一摆放好。

发放点空间窄小，夏季的酷暑高温不退，志工为乡亲们贴心准备了茶水和点心。孩子们向志工认真学习茶点摆放和奉茶的人文礼仪，在乡亲们等候发放的队列中，孩子们仨俩一队，如礼如仪地向长辈们奉上茶点，成了乡间一道亮丽而令人感动的风景线。

回到室内，孩子们看到一箱慈济月刊，问志工：“这是送给我们的书吗？”于是，他们人手一本，捧起月刊来翻阅。志工给他们介绍月刊内容和证严法师。孩子们见到证严法师的照片，就问：“这是你们的师父上人吗？”黄哲宇小朋友特意翻到证严法师照片的那一面，让志工给他与法师合影。

### 心中有爱 行中有愿

河源的勘灾小组中，有几位志工都已年过六十，但行入灾区的脚步却一点都不输给年轻志工。就如十六年前的二〇〇三年，志工叶碧峰与一批志工初次踏入河源这块土地开展助学帮扶时，脚步一直都那么敏捷与铿锵有力，从未因为岁月的辗转而放慢关怀脚步，反而在流逝的时光长河中，把这份绵延的大爱洗涤得更纯粹更甘甜。

十六年的坚守，说长不长，说短也不短；可贵的是不同的时光背景，同样的身影与面孔一直都在，引领着后来的志工往前迈进，随着时间的推移，慈济志工的队伍浩荡长，愈来愈多的新生力量一起投入到爱的行列中。志工叶碧峰是早期资深志工的一个缩影，正因为有他们爱的陪伴与传承，一棒接一棒将

爱传递下去。

河源赈灾，让来自广州、东莞、深圳三区志工跨区不跨心，而是将心紧紧凝聚在一起，分工不分心，合和互协完成赈灾过程中的每件大事小情。“我们做每一件事情，都一定要想到团队的力量，不要想着一个人就可以完成得了。”

志工叶碧峰总是谨记证严法师的谆谆教诲，每次的赈灾行动，都会花时间和心力串联三区的志工，共知共识后再共行。就如师父教导的，“不可以忽略每位志工身上的良能，每个人都是最重要的一颗螺丝，少了任何一个零件，就如一辆行驶不了的汽车，无法朝着目的地迈进哪怕一步。”

志工黄铭德近日刚做完手术，身体还在逐步康复好转，得知河源赈灾的计划，义不容辞承担起总务窗口。在前往河源的赈灾路程中，也把握时间与其他总务志工认真讨论相关筹备事宜，在物资打包筹备及发放现场，都可以看到黄铭德与其他志工一样，汗流浹背，衣服干了又湿，湿了又干，物资搬运和打包过程中的繁重，并没有让他因为身体虚弱而退却半步，依然走在最前，跟着一起坚持到最后。

志工陈绢媛参与赈灾和助学的



经验非常丰富，在过去的十多年志工生涯中，在贵州、甘肃、河源、梅州等多地都有留下她的赈灾足迹，而在真善美记录方面颇有心得的她，也毫不吝惜地向初次参与赈灾的人文志工做分享，用心准备赈灾访视中所需的资料。

志工谢奉恩用心筹划河源当区的人力，并积极参与河源赈灾协调小组各项准备工作；还有许多忙碌在赈灾第一线及幕后付出的慈济志工，正因为有大家的付出与投入，才能够圆满一次又一次的赈灾和物资发放，才能够逐步取得灾民的信任与感动，也才能真正地拔苦予乐，爱洒河源。

每次前往勘灾的路程都需要四五个小时，车辆疾驰在前往灾区

八十岁的黄洪笏爷爷自愿捐出赈灾物资，志工叶碧峰感恩其大善之举。摄影/蔡湛艺

的道路上，车窗外的风景也许还是每次途经过的那一座座山，还是那一棵棵正奋力往地下扎根的小树大树，志工还是在相同的高速休息区集合及解散。

然而随着一次次进入到河源勘灾及物资发放的步履不停，那份守护灾民的心意，如沿路的山峰般，不管日出日落都一直在那里；那份希望与灾民一起想办法重建家园的心，就如往下扎根的大树小树，播下善种子深埋在这片土地上，用爱灌溉，给予阳光雨露和徐徐和风，不怕风吹日晒而一路陪伴他们茁壮成长。



# 暴雨中 自发的勘灾家访

七月二十日凌晨伴着雷声的大雨倾盆而至，一场水患正在夜晚悄然酝酿。清晨八点，强降雨仍然持续。昆明多处低洼地区已出现积水，深处达二十到八十厘米不等。慈济志工们原计划是关怀户家访，紧急时刻大家讨论后决定，到水患最严重的地方勘灾与肤慰，一定要给受灾住户们送去慈济人的贴心关爱。

撰文 / 叶纲  
摄影 / 云南昆明真善美志工



**暴**雨隔天，准备上午去关怀户家访的志工，坐在车里讨论起今天被水淹的昆明。

有丰富救灾经验的志工陈明珠，非常担忧淹水住户们遇到的生活困难。“我们应该去到昆明受灾最严重的地方，给受灾住户们送去慈济人的贴心关怀。”得到大家的一致响应。

志工首先来到白塔社区所属的东风巷、明通巷，这里是距离慈济联络处最近，而淹水又特别严重的区域，已有几辆车泡在积水中熄火，志

工下车后马上开始了解灾情。

志工正向一位城管工作人员打听住户淹水受灾的情况，两位穿着志愿者背心的社区工作人员，刚好过来张贴通知，提醒大家路段淹水、注意安全请绕行。志工上前了解情况，其中一位恰好是白塔社区书记高静，她无奈地向志工介绍，“昆明已经有三年每到七月十九日即降大暴雨，而这个辖区也不可避免地淹水受灾。我昨晚一直在关注着降雨情况，清晨四点即起床前来勘灾、安排救灾的事。”

高书记听志工介绍慈济，了解到志工要关怀受灾住户、送热食、清扫积水的想法，非常感动于志工自动自发的行为，也很希望志工能一起参与到救灾中来。

看着志工脚上没来得及更换的白鞋，关心地让志工在地势高的地方等待，她们先排查好后再引导志工过去。志工和高书记互相留了电话和加了微信。

在等待高书记期间，志工驱车赶到另一个淹水严重的片区曙光社区。这个社区的道路上已是泽国一

片，排水公司的工作人员打开窨井盖，排放着黑色飘着垃圾的污水，志工趟着水，顺着地势稍高的路边走进来，想要找到这个社区的领导了解情况未果。

### 送上暖胃又暖心的素餐

此时电话响起，高书记来电话希望尽快为白塔社区的受灾户送去四十份的热食。志工立刻联系莲花池觉西园素餐馆预订六十多份素餐，志工从联络处取了可以循环使用的无毒塑胶餐盒，再到餐馆送餐，一份份美味可口的素餐随即送

志工们抬着热食挨家挨户送餐，要把最真的爱送到受灾户心里。摄影/游春宪



到了白塔社区。

中午，在高书记及社区工作人员的引领下，志工进入到积水最严重的东风巷一一二号（中国有色金属工业昆明勘察设计院）的家属楼院内。所有一楼住户的家里无一幸免地被水淹了；一楼以上住户的出入也受到了影响；大院值班人员的铁皮屋子也进了水。

志工遇到一位约六十多岁的女士赶回来察看她一楼的家，她伤感地说：“冰箱已经泡在水中了，没有办法。”志工相继给住户们送上热乎乎的素餐以及一份真诚的关怀与问候。

其中一户人家五口人，正在清扫积水，屋内基本整理完毕，当志

工向六十多岁的女主人送上一份份素餐时，女主人伤心又感动，拉着志工的手就流出了眼泪。

她说：“因为每年淹水，家具更换几次了，今天电路被水淹不敢通电，饭也煮不了。”志工希望她转念想想自己拥有的东西。她很感恩社区领导和慈济志工对她及家人的关怀，把志工送到了楼梯口积水的地方才回去。

院外，小区保安及工作人员为了不耽搁救灾，趁着间歇的时间，接过志工送上的热食开始用餐，志工陈明珠关心地询问大家：“够吃了吗？不够的话还准备了多的可以加。”

### 奶奶 我们慈济人来看您

随后，高书记提到八十岁的五保户李奶奶患有慢性病，在家休养需要关怀。三位志工马上跟随高书记来到李奶奶家，敲门后一位六十多岁的字美华女士来为大家开了门，她是李奶奶好朋友的女儿。

李奶奶平躺在沙发上，盖着毛巾的腹部高高隆起，奶奶是今年年初患病的。字美华女士从今年年初开始，依从母亲的遗愿日夜照顾奶奶，甚至用自己和老伴的退休金，为奶奶购买每个月一千多元的药品。

志工深受感动并赞叹字美华的

爱心，字美华真情流露，含着眼泪说：“一定会实现妈妈的遗愿，用心照顾好李奶奶。”志工给奶奶送上了两份热食。接过递到手中的热食，奶奶感动地说：“保佑你们工作顺利！”听说是素餐，已经不太能进食的奶奶，由志工搀扶着坐了起来，坚持要吃几口给志工看。

李奶奶对高书记一直以来对她的照顾赞不绝口，高书记曾经送病重的奶奶到医院看病、守在病床边，还为她支付住院费用，平时自己买药帮助她的治疗。

志工也向奶奶介绍慈济和证严法师，告诉奶奶：“是上人让我们来关心您，我们代表上人和全球慈济人祝福您早日康复！”奶奶随即双手合十感恩证严法师。担心奶奶太过劳累，志工向奶奶告别，李奶奶支撑着坚持从沙发上站起来，并向每一位来访者合十鞠躬。

志工随后向高书记等社区工作人员及一起救灾的人员，送上慈济人的感恩和热乎乎的素餐。高书记说：“今天很高兴和慈济基金会的有缘人相识，慈善工作和社区工作其实性质是一样的，都是帮助贫困的人，希望以后能经常沟通，凝聚起我们大家的力量共同帮助需要帮助的人。”

■

# 莫忘那一年 慈济人来顺昌



二〇一九年七月十一日至十二日，  
八位慈济志工在福建省南平市顺昌县勘灾期，  
在当地领导的陪同下，  
分别回访了顺昌洋口、郑坊、大历、  
建西的慈济大爱村。

“——辈子不敢忘记，有那么好的人，盖这么好的房子。要记住哦！我天天都跟子孙后代这样讲，九年了！”八十岁的游奶奶红着眼眶，拉着志工的手，不时念叨着。

上风慈济大爱村 点燃心灯投竹筒

“近乡情更怯，不敢问来人。”沿着富屯溪的公路，时隔九载，志工回到顺昌洋口上风大爱村。哪怕勘灾工作紧张，心里总想

着回家看看，看看那当年种下的小树苗、那些父老乡亲今安否。

七月十一日，雨后天晴，天空一片湛蓝，显得格外干净，一团团白云犹似笑开着的棉花。“来了！来了！”远远听到有人喊着，三三两两走来，近处看见“上风慈济大爱村”石碑，还有那年种下的香樟树已枝繁叶茂，高高矗立。

“当年非常苦，当年的哭声一片，村头村尾都是无家可归的村民。”顺昌县政协主席易才卿站

在石碑旁忆当年。他表示那一年，慈济人到受灾点，一户一户登门走访，安慰乡亲、鼓励乡亲……

据易主席介绍：二〇一〇年六月，顺昌持续十五天遭受强降雨袭击，洪水肆虐、泥石流成流。洋口镇的田坪、谢坊、大坪三个村受灾，田坪整村被冲走，老百姓非常苦。他说：“慈济人来了以后，给我们力量，以最快的时间建了大爱村，让老百姓住进了新房。”

烈日下，村民自发围成一圈，



思绪随着易主席的话语带到了那一年、那些人。“慈济给的是真爱，给的是灾后重建家园的力量。”易主席表示这次水一来，第一时间想到慈济的同志，他们爱心不断，感恩慈济人。他说：“很多师兄师姐多次来这里，给我们留下那么亲切、那么慈祥的印象。”

“田坪，我们第一个勘灾的地方，他就是当年的村主任。”顺着村民手指的方向，田坪村书记雷财祥刚停好车，面带微笑，健步走来。他表示刚到仁寿镇去赈灾，这

雷斗娘奶奶以前不敢想能住这样好的房子，牵着志工的手回家。摄影/郑尔婷



次的水灾，自己也很心痛。

紧握着志工的手，雷书记说：“现在下再大的雨，心里都很安，不会有以前的恐惧感。”过往村民依山而居，非常分散，生活不方便。他表示当年只要一发大水，晚上都不敢睡觉，现在居住在这里有质的变化。

“到家里坐坐。”七十八岁的雷斗娘奶奶在一旁总是笑眯眯的，手上拿着棕榈叶的扇子，弓着腰，带着志工，徐徐走上花岗岩的台阶，来到二楼的大儿子家。她介绍这套房子有一百二十平方米，三个房间、一个客厅、一个厨房，两个阳台，还配备有多个卫生间。

原本住木头房子的雷奶奶，表示以前发大水很苦，现在发大水都不怕了。她说：“现在住的房子。以前不敢想能住上这么好的房子，房子都住九年了。”哪怕大爱村村口就有菜市场，雷奶奶依旧在空地上种菜自己吃，她觉得人不劳动不行。

“谢谢您！什么都好，现在不会困难了，住这样的房子，很好，很开心。”雷奶奶眯着眼睛，笑着对着证严法师法像一再表示感谢。还不时说“我不会说话啊！眼睛也不好哦！”顿时房屋里笑声萦绕。

“点燃我们的心灯，是让我们去关照天下有困难的人。”翻开《静思语》，雷永树先生分享自己的喜悦。当年上凤大爱村乔迁新居的结缘品——《静思语》、福慧红包及竹筒，须臾间，让大家的思绪回到了二〇一二年元月。他从那一年开始响应“竹筒岁月”到现在，就等着拿给慈济人。

当年的大水，将家里的所有都冲走了……雷先生带着微笑忆起过往的日子。他表示如果没有慈济，我们都不知道怎么过日子了，没地方住。雷先生说：“慈济人帮我们盖房子，感觉像做梦一样，怎么还会有这样的事发生，不可思议。”

每年只要有人需要，雷先生都



雷永树先生拿出一家人储存多年的爱心竹筒，他早就盼着交给慈济人。摄影/郑尔婷

会献爱心，帮助别人度过难关。他觉得这是受慈济的感化，是表达对慈济的感恩。雷先生说：“慈济的这些礼物，我一直珍藏着，投竹筒是在提醒我们要去帮助人的那一念。”

相聚时难，别亦难。志工带上沉甸甸的竹筒，与乡亲依依惜别。红着眼眶的游奶奶说：“一辈子不敢忘记，太好了，你们，有那么好的人，要记住哦，天天都这样讲，九年了！”

#### 郑坊慈济大爱村 四代同堂安心住

约莫半小时，汽车驶入郑坊镇。“滴滴答答”打在车上发出的声音，大雨似乎在迎接着这群远方的亲人一般。

“来，来，来喝茶……”村民们在家门口欢迎志工的到来。只见赖三妹奶奶家门庭若市，恰逢四



志工带动干部和乡亲，一同为赖三妹奶奶送上九十三岁生日的祝福。摄影/郑尔婷

代同堂的奶奶九十三岁生日。她的曾孙吃着饺子在人群中跑来跑去，摸了摸头，睁大眼睛看着志工笑问“客从何处来？”

赖奶奶眉开眼笑地说：“你们这么远来关心我，从来都没有这么痛快！”志工胡颖握着奶奶的手问“这房子住得怎么样？”奶奶望了望户外的雨，表示原本的房子破烂，会漏雨自己也没有办法改变。她说：“这房子很好，这个地方的房子黄金也买不到哦！”

“奶奶，生日快乐！请喝茶！”赖奶奶的两位孙女跪地奉

茶，一时让奶奶不知所措，现场皆大欢喜。“无量寿，祝福你……”志工带动赖奶奶一家人、当地干部一同为奶奶送上生日祝福。

一旁的郑坊镇书记王乐天跟着节奏拍掌。二〇〇六年，还是郑坊镇武装部长的王乐天，见证了当年乡亲乔迁新居的情景：现场除了给乡亲颁发了房屋使用证、大米、油、床、棉被等物资，特别是志工呈现的手语，让人难以忘记。

王书记表示现在的郑坊已发生翻天覆地的变化，住这里很安心，给下一代带来更多发展的机会。他说：“这些乡亲都是来自偏远的自然村，教育、医疗、就业、交通等等都不方便，通过易地搬迁，彻底

改变他们的生活状态。”

### 大历慈济大爱村 惜用昔物如家珍

七月十二日，慈济志工到岚下镇勘灾后，驱车前往大历镇慈济大爱村。屋前的果树成排，橙黄的柿子好似小灯笼挂在枝头，随风摇曳。“来家里吃西瓜。”六十二岁的陈如宣，放下锄头，招呼志工到家里做客。

家里物件摆设井井有条，打扫得一尘不染。主人领着志工走上二楼，打开衣柜，两床棉被折叠整齐，棉被外面还有一层纱保护着，被套上“慈济”LOGO及“菩提叶”的印记依然如新。

看到当年的物资被乡亲当宝一样珍惜时，志工忍不住问“你怎么将棉被保存得这么好？”陈先生说：“我也不知道，这是二〇〇六年，搬房子那时领的。我年年都是盖这个被子的。”

手扶着当年楼梯的铁栏杆依然光滑，陈先生继续带着志工上三楼，坐在床上，拍了拍床板说：“实木的床，一点五宽，木料非常好。一点都没有变形，还很牢固。”他表示原来家里是四口人，现在是九口人，东西还在用。

不知何时，屋前的果树下站

着一群乡亲，手上端着一盆一盆桃子、李子、梨子，抢着塞给这群远方来的客人。

### 建西慈济大爱村 盖房护碑记慈济

“返景入深林，复照青苔上。”随着蜿蜒的山路，道路两旁的翠竹林立，一路哗哗的山泉声伴着阵阵的松涛声，远处山脉淹没在云海底下，不时传来家禽声，宛如置身世外桃源。

村口有一间瓦片房，一块石碑立于中间。石碑上镌刻着“乙酉五月中，闽省普降暴雨，延绵旬日……于重灾村建西慈济新村民屋二十四幢，是举善薄云天，功德人人共鉴，值灾民乔迁之日，特勒石以志。”

从二〇〇五年勘灾、援建三个大爱村；再到二〇一〇年勘灾、援建四百户上凤大爱村。一直陪着志工的顺昌县台办主任赖兴团介绍：二〇〇五年六月十九日，顺昌特大洪灾，慈济援建了郑坊镇三十八户、大历镇二十六户、际会乡二十四户（现建西镇），后来增加了十二户合计一百套，二〇〇六年八月完工交付使用。

“二〇一〇年，又一个这么大的灾难，慈济人又来了，我们



非常感谢！”赖主任表示在这个山区（顺昌）几年就来一个灾难，灾难来时，大家都很无助，慈济人一来，给大家信心。

摸着碑文，赖主任感慨万千，没想到村民为这个碑，盖了这个房子。他们把碑当神龛一样护着，真难得。他说：“村民是将慈济的爱放在心里，这是对慈济的一份情，保护这份情。”

六十六岁的村民雷兰妹，表示村里有二十八户，每户出一点钱盖这个房子，自己亲手盖的。这房子

村民陈如宣拿出当年慈济发的两床被子和被套，上面的慈济图案还很清晰。摄影/黄德欣

屋顶有二十八根椽子，一户一根。她说：“盖这个房子，为了这个碑不被雨淋。村民来这里看看这个碑，时常擦拭，铭记慈济的这份情。”

“这么多年了，我每一年都会做梦，梦到房子倒塌，半夜回家抢东西出来……”已为人母的锺丽婷手捂着脸，回想当年还是哭了。她表示那一年自己就读四年级，那一晚所有人都没睡觉。自己和妹妹、

妈妈都在哭，隔壁的老奶奶躺在地上哭得伤心欲绝……

拭去泪水，露出笑容的锺丽婷，表示幸好慈济帮忙造房子，那时候每幢房子都长得一模一样的，玩耍回家常会想不起是哪一幢。她说：“那时候全村的村民都很高兴，我跟我妈说：‘我终于有一个家了！’”

“远方的客人来，身上带着香气，非常香，又像桔子，又像砂糖，甜蜜蜜的。”锺丽婷的父亲锺金福用方言唱出心里话。他找出珍藏十四年的“大爱屋使用证明书”，诉说着当年水灾的威力……锺金福说：“帮助是一时，过生活

是长远的，总是要靠自己。”

锺丽婷的妈妈廖长金表示，那时候慈济还送了床、被子、油、米。棉被特别暖，盖在身上特别贴身，十几年了，也没有硬掉。她说：“当年房屋倒掉是什么都没有了，没曾想慈济人这么贴心。”

望着一张张笑脸，挥动着手，久久不舍放下。此情此景，志工心中不禁想起“我行殊未已，何日复归来。”回首来时路，有风有雨，脚步不止歇，那一念不曾忘。 [越]

村民为感恩慈济建大爱屋，盖一间房以保护大爱屋奠基纪念碑。摄影/郑尔婷





## 跨海飞来“白鹭鸶”

白鹭鸶或俏立于荷香水边，或掩映在青翠山间，没有绚丽的颜色，而自有一种朴实和清远。此次慈济华东心青年人文营，台湾师资团队取名为“白鹭鸶”，期望在两岸青年之间传递人文精神，交流互学，共同成长。

此次慈济华东心青年人文营，台湾一共来了十一位学生三位老师。“最主要的目标是希望建构平台，让两岸青年可以一起合作，期待他们能够培养并发挥创意思维，同时激发同学们的同理心，让大家一起共同合作去解决问题。我们认为这都是二十一世纪年轻人最需要具备的一些软实力。”何缙琪主任介绍道。

台湾慈济大学师资培育中心何缙琪主任，是此次营队的主要参与策划的台湾老师之一。虽然头发已经花白，但和这帮孩子们在一起，何主任依然精神矍铄。

这个营队去年就开始筹划，华东青年志工与台湾慈济大专青年（简称慈青）从一开始非常陌生，到后来变成很好的团队伙伴，让何主任倍感欣慰。她说：“我觉得发

挥慈济所讲的‘合心和气互爱协力’，碰到问题的时候一起去解决问题。现在大陆内地青年非常愿意学习，他们来了之后马上就能够跟上我们的脚步，随时地补位。我也看到了年轻人的创意无限！”

### 走入人群的体验教育

七月二十一日上午，学员们走入苏州的大街小巷，开启城市探索之旅。他们要在规定时间完成挑战，才能夺得高分。第一组的小伙伴选择了任务“苏州美美哒”，即主

动与路人介绍一个景点，利用手机上传的介绍视频沟通至少三分钟。

组员确定以“苏州博物馆”和“拙政园”为宣导目标，当途中遇到四位女士，学员们一窝蜂冲上去打招呼，女士们还以为遇到了骗子，幸好学员曹淑和小队辅沉稳地解释原由。

其中一位叶女士半信半疑，听着这些外地学员向“本地人”介绍

经过学员的耐心解释，叶女士很乐意地配合项目的访问和录像。摄影/胡红柳





第二组学员任东来被拒绝后很快调整情绪，开始寻找下一个目标。摄影/杨寒

苏州名景，当曹淑问她：“您知道苏州博物馆的设计师是谁吗？”

“是贝聿铭大师对不对？”于是话匣子打开了，原来叶女士的邻居是贝先生的亲戚，她很难为情，身为苏州人居然不了解家乡的风景名胜，决定最近就要去认真参观一下。

第一关的顺利给学员们带来极大的信心，哪怕后面遭到了两次拒绝，有经验的小队辅也鼓励队员莫气馁。最终，第一组完成了九关任务，成为通关次数最多的小组。

第二组学员选中的题目是“认识苏州的特色小店”。任东来一直是小组里最活跃的成员。一出慈济园区，他就到对面小服装店打听，店主推荐了不远处的一家网红馄饨

店，据说这家店的口味是非常正宗的苏州口味。

他满腔热情和馄饨店的店主沟通采访，没想到遭到一口回绝，悻悻地走出店门外，很快又打起精神继续往前奔；又来到“三德得皱纱汤包”，一开口，店主仍是大摇其头。

这一回，换三位女生过去和店家沟通。没想到，三位女生一开口，店家就同意接受访问，并且走出店门和大家互动。东来顿时懊恼到了极点，他自我反省：“难道是我的沟通能力有问题？”

其实来自江南大学的东来是个孤儿，他说：“慈济真的就是我想象中的家。如果你要了解慈济，一只脚进慈济肯定是不够的，你必须两只脚进到慈济，才能够真正地了解慈济。”

台湾辅仁大学的林嘉德，二〇一六年跟着台湾慈青营队到四川参加过“川爱志工队”。在城市之旅环节，嘉德在烈日下陪伴着东来，穿行于苏州大街小巷。他对东来印象深刻：“我被他那种热情以及说话的样子所吸引，他做任何事情都非常认真。”

### 聚焦创意的脑力激荡

此次华东心青年人文营，课务

团队特意将DFC（全球孩童创意行动挑战）课程引入营队，团队把两天的课程压缩到大半天，课程从中午到晚上，时间安排精确到分钟，从四个步骤：感受、想象、实践、分享，一步一步的环环相扣，在两位台湾学姐郭宜珍和黄韵宇的引导下，学员渐渐深入DFC工坊的精髓。

通过早上城市旅人的体验，课务给出独居老人、塑料制品泛滥、气候变迁、人民生活素质等十五个选择，学员们通过DFC工坊手册选择两个自己最感兴趣或感觉最重要

的议题。

学员们用最言简意赅的语言陈述选择理由，然后就所有议题的“这件事很重要”“这件事很急迫”“我想解决这个问题”“我有能力解决”四个方面打分，得分最高的那个议题就是本组的最终议题。用这种方式来选择议题，尽管最终选出的议题不是自己提出的那一项，但小组内每一位学员都有参

“三不五要”原则需要团队成员互相配合，充分尊重队友，倾听队友。摄影/胡红柳



与其中，也有一份认同感在其中。

确定了问题，再围绕这些问题来展开“想象”，设定一个人物作为议题的参与者或使用者，这个人可能是一个典型的中国式大妈，或是一个性格孤僻的三十五岁青年，也可能是一个想要帮助小学生的大学生志愿者……首先画出他的长相和基本资料，包括他的年龄、性别、性格等等，然后开始画他的同理心地图。

在地图上先画一个十字框架，

学员设计“绿跑跑”APP，通过打卡反馈使用者为环保做出的贡献。摄影/邱鹏玲



把这个人物相片放在中心，开始发散思维，以身心障碍为例：右上角的方框是“想”，这个人看到身心障碍者时会想什么？左上角的方框是“说”，设想他看到身心障碍者时会说什么？右下角的方框是“感觉”，他看到身心障碍者会有什么感觉？左下角的方框是“做”，看到身心障碍者时他会做什么？

在这个环节，要记得“三不五要”，不批评、不中断、不离题、数量要多、要下标题、要画图、要延续他人想法、要疯狂。所以，最重要的，还是互相配合团队成员，

要尊重队友，倾听队友。

### 实践想法以改变生活

有了想法，现在要把它具体化，这就需要做一个原型出来，至于是什么形式、用什么工具、做什么角色，都由团队自己讨论决定。

“团队合作”是整个营队课程中一直强调的因素，要在这么短的时间内选定议题、确定想法、实现原型，没有团队是很难实现的，来自浙江的黄志康同学说：“这次感受最深是如何科学地使用时间，合理分配时间很重要，在实践的时候，当我们还坐在那里讨论的时候，别的组已经开始做，当下就很紧张。”

第七组的议题是“儿童照顾——大学生如何充实小学生的课余生活？”同学们也用小品的形式呈现，在与小学生“尹淑媛”交流时，大学生“蒋婷婷”认真倾听她的感觉，带着她去单位里观察妈妈的工作，孩子亲自体验后就会理解妈妈。大学生还利用AI（人工智能），把孩子的性格、兴趣、爱好等输入机器人内存里，设置出适合孩子的程序陪伴孩子，善用科技也是未来趋势之一。

第六组最后上台分享，他们选

择了当下最热的议题之一“气候变迁”，如何减少外卖及快递垃圾？学生们设计了一款“绿跑跑APP”外卖打卡系统，可以适时反馈您本月为环保做出的贡献，外卖平台会使用非一次性餐具，而若采用低碳出行方式更可以打卡反馈资金。

学员们互相为隔壁组反馈，大家都对其他伙伴的呈现给予特别高的评价，尤其第六组，同学们都说这个APP特别有可行性。青年们的奇思妙想令人赞叹，也让大家对DFC课程有了更深的理解。

从早上八点半到晚上八点钟，黄韵宇和郭宜珍两位慈青学姐全程陪伴着学员们，一刻也不放松，一直到八组全部圆满结束分享，韵宇才有时间分享此次心青年营队设计DFC的主旨与目标。

“社会对青年人有很高的期许，希望他们有领导力和解决问题的能力，所以在营队中，希望透过青年人之间的互动，以及他们相互的影响力，去察觉社会的问题，再进而去解决，并带动影响身边的人。”

两年前，韵宇与伙伴们学习源自斯坦福大学的一套《设计思考》课程，他们发现这套课程非常好，经过研究之后，把这套课程化简为大学生能够去吸引和了解的步骤和

工作坊。

## 规划未来的梦想蓝图

“设计你的人生”课程就是要引导学员们如何向内改变，为自己的人生做规划。回顾过去、立足现在、展望未来，人生折线图好比心电图，老师请同学们思考，用十五分钟写下“人生折线图”：人生有哪些不开心、挫折和自豪的事情？

第一组学员曹淑虽然年轻，已是有多教龄的老师，她分享自己的三条人生折线：第一件是早恋，十六岁开始有恋情；第二件是遇到喜欢的老师，于是转行做老师，在执教生涯中遇到挫折，做老师真的很难啊！最自豪的就是生了宝宝，

讲师向同学们介绍人生心智图，请学员们思考自己五年内想做什么？摄影/邱鹏玲



如今已经五岁，通过养育宝宝，进而思考如何全心全意爱一个人，从而周边会有爱的滋养。

每一组的桌面上展示了四十九张牌卡，需要每位学员从众多能力中选出适合自己的五项，有些学员很快找到自己的擅长之处，而有些学员却很难抉择，通过大家的分享后，发现自己其实也有较为擅长的地方，才慢慢从焦虑中释怀。

课务伙伴杨姗焯带动的内容“人生心智图”，请学员们思考自己五年内想要做什么，梦想要说出来，并且越多越好。当自己有了目标后，要分享给身边的伙伴，这样就能够获得大家的支持和助力。

何缦琪老师适时勉励学员：“有心就不难，不要怕自己做不到。真心想做一件事，全世界都会帮助你。”学员胡颖慧对自己将来五年的规划十分详细，坦言自己“有时候不会太在意别人的眼光。”

每位学员在课务的引导下，将自己的梦想写在纸上，揉成一个球，这其实是期待大家不断地紧实自己的梦想，再将自己的梦想投入指定的区域，所以需要大家最小心的呵护。

游戏中，所有的梦想球被远远地安置在至少一点五米距离以外的



“安全岛”的小洞中，学员们站在警戒线外，想方设法跨越“鸿沟”拿回梦想球，单凭自己可以实现吗？

学员们各自尝试着，虽然有少数几位个子高的学员成功了，但是过程特别艰难，实现梦想的道路上，怎能没有伙伴的助力呢？于是学员改变思路，尝试着用不同的方法和姿势，胆子大的率先开始，几位伙伴各自分工，或拉着腰保护他不掉进河里，或踩着他的脚以免地板滑，一时间扯胳膊拽腿，好不热闹。

学员们充分展现互助礼让的精神，让可爱娇小的学员先拿距离近的，距离远的留给身材高大的学员来完成，对队友的完全信任与配合，每个人都拿到了梦想球，小小

实现梦想的道路上少不了伙伴扶持。马上就拿到您的梦想了！加油！摄影/邱鹏玲

游戏，意涵丰富，为了追求梦想，每个人都不要害怕，要勇敢前进。何缦琪老师说：“在达成梦想的过程中，可能因为不知道方法，而较晚达成目标，但只要自己转念，很多事情就能迎刃而解。”

聚散终有时，三天的青年营队结束，学员们虽然收获不同，进步各有快慢，但青年们脸上真挚的笑容是相同的，大部分学员留下来继续承担儿童营的工作人员，把营队中感受到的爱传递给儿童营的弟弟妹妹们，爱的循环，善的共聚，青年们，加油！

## 有模有样的环保课

七月的第一个周末，苏州慈济志业园区举办第十三期环境教育师资培育研习会（简称环保师资研习会），师生们高涨的研习热情与“小暑”节气相映成趣。

此次环保师资研习会，缘起两岸的共同心愿。台湾讲师陈哲霖回顾了慈济二十九年来环保历程，以及之前十二场研习会取得的成果，他说：“近年来政府大力推行环境保

护教育三合一及四合一挂图均由台湾环保志工陈哲霖（前）设计。摄影/张秀英

护，为方便更多环保讲师参加学习，快速培育国内环保讲师队伍，所以研习会第一次在大陆落地。”

八位讲师均来自台湾环保培育团队，他们皆自假自费，七月六日的课程是陈哲霖第一千五百七十五场讲座，是邱淑姿的第一千七百八十三场。而王月治



为十二分钟的课程演练足足练习了三十多遍。

此次研习会是慈济华东大区环保骨干的大集合，来自上海、山东、安徽、浙江及江苏的学员共一百零二位，认真观摩讲师的宣讲模板后，当堂演练并接受讲师点评，两天近二十个小时的课程，收获满满的干货与感动。

### 环保梦想的倾囊而出

在开营仪式后，很多学员在第一堂《共知共识共行 共建美丽家园》课上，见到了他们熟悉的陌生人——环保十指口诀及水立方的原创者，来自台湾高雄的环保志工陈哲霖。

陈哲霖曾经是德国西门子公司

陈哲霖（右）以佳楠（左）倡导环保四千九百二十八场，祝福学员要讲无量场。摄影/包珺

的工程师，打算退休后环游世界，慈济因缘使其放弃百万名车，骑上回收的廉价脚踏车，亲身力行节能减碳，开启了他的环保梦想。

陈哲霖分享他第一次环保宣导被一只鸭子打败。当时三十多位小朋友的注意力，被一只突然出现的鸭子吸引过去，使得他的首次环保宣导仅仅讲了三分钟……

过后陈哲霖反思，必须针对倡导对象的特点设计课程，从娃娃、成人到老人，从社区、学校到企业，强调结合实际需要灵活选择方法，因此才有了“环保十指口诀”



与“水立方”的创意。

此次，为准备“共行”的实践教学，陈哲霖利用两周时间研究上海及苏州当地的垃圾分类要求，精确对应“环保十指口诀”，保证此次教学能够“精准”落实当地。

陈哲霖通过讲述自身故事来阐释“共知共识共行”的环保理念，现场示范规范的环保倡导“模板”，通过详细阐述“环保十指口诀”及“水立方”的故事，引导学员“举一反三”地运用慈济环保理念。

陈哲霖强调净化大地首先要净化心地，从减小自身的欲望开始。他不但是力行环保的行动家与倡导家，也是“行孝不能等”的楷模。

陈哲霖与大家分享自己与九十二岁高龄母亲相处的生活点滴以及一起做环保的乐趣，并且鼓励大家为父母亲打造幸福晚年的机会，避免“子欲养而亲不待”的遗憾。

十二岁的昆山环保小志工陈佳楠也来到会场，和陈哲霖老师展开对话。陈哲霖老师以佳楠发愿倡导四千九百二十八场的心愿，祝福学员们发愿环保讲座要讲无量场，一起联手共建美丽地球村。

### 知行合一的环保实践

学员们轮流上台演讲，精心准

备，且风格各异。面对考验，有的学员表现很紧张，也有的志工入无人之境般的谈笑自如。而在“亲身实作”环节，真切感受到每一个志工力行环保的踏实。

学员中不乏声情并茂而吸睛的“演讲者”，有的把教室当成戏台，情景剧的演绎非常有“代入感”；有的把回收资源带来现身说法，娓娓道来，使得两位点评老师忍不住赞叹并感言“教学相长”。

无锡志工叶月容讲述自己带动社区慈善环保，让老人和残疾人都能参与到环保的队伍中来。学员殷华举例用筷子串油条，用枯草捆菜等过去的生活方式，如今都是很棒的减塑小妙招。

宁波志工詹霞艳听讲师王月治说演讲前要准备二三十次，提到自己也练习了二三十次，但月治老师是精益求精，自己是笨鸟先飞。宁波有五个环保点，其中一个就在自己的公司里，每周都开展环保实作，风雨无阻。五个环保点目标一致，但做得比较分散，回去要统一布局，持之以恒地发展环保。

朱卫华、金玉红来自上海金沙雅苑环保站，分别是第二任和第四任环保站长，她们在上海社区环保耕耘六年，不断走进社区宣传环



保，得到了居委会和居民的认可，当面临城管管制时得到居委会的调解。她们在环保推广的道路上风雨无阻，从未停歇，还走进上海的中学、小学的课堂向学生提倡资源回收、垃圾分类，在政府大力倡导下，她们对未来环保宣导更有信心。

### 落泪的“旁听生”和“资优生”

来自浙江绍兴志工郑芳承担本次研习会的住宿打扫工作，她利用所有的间隙时间“旁听”研习会课程。在甘万成讲师的课堂上，听到一位八十五岁高龄的阿嬷感慨：“参加慈济环保站太晚了！”郑芳泪如雨下，她说：“阿嬷从八十五岁做环保到一百零六岁，环保做了二十一年，我才四十岁，这样我还有六十多年可以好好做环保，我要珍惜啊！”

学员们求知若渴，一起研讨环保三合一宣传单的内容及宣导方法。摄影/张秀英

郑芳谈及未来，她决心把学到的知识用在校园，做一名优秀的环保讲师，教育孩子们从小树立正确的环保观念。

校园场的教学演练课堂，上海志工姜凌飞的演讲非常吸引人，她绘声绘色的声音非常有感染力，加上多变的身体语言，戏剧化的场景及道具，十二分钟不知不觉地飞逝。

凌飞分享说：“作为大陆研习会第一批环保种子，任重而道远。”她听了台湾讲师的精彩课程后，自觉特别惭愧，演练前实在忍不住还哭了一场，忏悔自己不够用心，做的功课不够。

今年是她第一次承担环保站长，她说：“慈济大家庭让我感到



上海志工姜凌飞实战演练中以情景剧导入，声音及肢体语言都生动有趣。摄影/包珥

非常温暖，家人们的爱让我特别感动。”说起环保点换新地方，她什么都不懂，老站长丽民师姊手把手教她，新址没有挂展板的地方，智慧的师兄一手设计制作。“大家合和互协，主动承担，包容我的小失误。让原本不自信的我勇气倍增，遇到慈济是我生命中最幸运的事！”

研习会结束时，每一位学员收到一份既清新又环保的研习纪念品，用麻袋材质做的手提包，还手工绘制四片枫叶，这是昆山的三位

志工历时一天半制成的。在这个麻质的包包里，有一瓶自制酸梅汤，一个水果汉堡包和一根香蕉，在这个湿闷的黄梅季，如此贴心的纪念品是名副其实的“爱满满”。

苏州志工廖家莹说：“麻袋环保品也是第一次看到，做的过程中也是修身养性，彩绘的难度虽高，也是从做的“静”中呈现美，我相信只要有心有力，做中学，可以学到很多。”

最后台湾讲师和大陆学员们相约，一个月后再度聚首苏州，检验学习成果，深化学习内容，环保梦想矢志不渝。 ■

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

6/1~3 《农四月·二十八至农五月·初一》

## 天之宽、地之大

【静思小语】忍不了一时，万事难成；心宽一寸，天地更宽。



## 在人间堪忍

“不一定贫穷才苦，即使很富有的人，也制造了很多烦恼与习气，自己不觉不知，别人看来是感受良多。纵然自己习气多、问题多，但是看自己都能‘无我’，看别人都是用‘小我’来看；每个人都有个‘小我’在，所以人间是非多。”

六月一日，上人与几位志工谈及海外慈善援助事务，教大家放



宽心量；修菩萨行，要走入人群历练，六度万行，“忍辱”是行菩萨道之必须。

“我们在天之下、地之上，要有天之宽、地之大的心量，承载着众生，包容一切。”上人说，不同的国家有不同的文化，待人处事的方式也不一样；同样的动作和态度，不同人看来就有不同的感受，难免生误解、起摩擦，所以待人处事一定要很注意，这也是菩萨的修行道场。

大家到海外赈灾，面对广大的灾区、众多的受灾户，要抓紧时机，应受灾人所需而发放，还要把握机会在人人心中播下善种子；时间紧迫而无暇一一沟通，人情

- ▲ 花莲慈济大学附属中小学毕业典礼当天，获得师公奖的国小部林耕芯，进到精舍与上人分享心得。（6月1日）
- ▲ 慈济大学毕业典礼，七百多位毕业生中有八十六位国际生，来自南非的林琪梦（左二）和何嫣达（左一）向上人表达感恩。（6月2日）

礼数上有所欠缺而受到误解，也只能“堪忍”。“小细节不要放在心上，心宽一寸，天地更宽，道心要坚定不退。若是忍不了一时，任何事情都不成；慈济能走过这五十多年，也少不了‘忍’，忍住一念委屈，能造福万人。”

菩萨不忍众生受苦难，走到苦难之地去付出；所在的世间叫做堪忍世界，对自己要堪忍，才能成菩萨道。“要学会堪忍，也要有勇气；既然知道自己做的是对的事，心安理得，信己无私，也要信人有爱，有很多有爱心的人在等待我们接引。”

“静心自问，做得对不对？做得欢喜吗？既然欢喜，就要感恩；

我们花时间、费心力，放下工作与家庭去付出，花的是世间财，得的是福德财，也是智慧财。”

上人说，面对人事境界，心中有几个感受——第一、感恩，第二、无奈，第三、怜悯，已经有因缘接触佛法，却没有吸收法水滋润心田，让别人很辛苦，也会让自己很辛苦。

上人叮咛，世间万物皆在成、住、坏、空的自然法则之中，地球也老化了，即将入“坏劫”，气候变得愈来愈极端，灾难愈来愈多。要了解自然环境的变化，人际互动更要清楚明白，不要让心念受困于人我是非。

6/4 《农五月·初二》

## 人生如戏

【静思小语】认真演好此生角色，让这段生命很有价值，同时写好下一生剧本。



## 游戏人间

“家家有本难念的经，慈济菩萨走入人群，所看到的每一本都是苦经，一本比一本更苦啊！苦在人生短暂，也苦在一念无明起因造

业；依‘十二因缘法’，凡事就是起自无明，无明的种子一起，就开始行动，十二因缘不断循环，生生世世起因结缘，造业再结因缘，一次又一次演出苦难的人生戏剧。”

晨语时间，上人对众开示，人



◀ 担任联合国非政府组织公共资讯部执行委员会主席的布鲁斯·诺茨，去年受证为慈济志工，法号济宣，返台分享近期慈济在国际会议中的动态。（6月4日）

生如戏梦一场，懵懵懂懂随着过去生所写的剧本演出，过后又要再照着此生所写的剧本演出另一场人生戏剧，再次上演悲欢离合，带着因缘业力到下一生。此生有因缘接触佛法，就要从迷梦中清醒，保护自己的心念，不怀疑、不痴迷，用心了解佛法，闻、思、修——听经闻法，要用心思考，把握当下精进修行。

上人与众共勉：“护生命，勤耕福田；环保情，转苦为乐；慈善心，法轮常转；觉有情，天下一家。”既已了解道理，就要把握有限的生命，赶紧去做；全球的环保问题，都是人类造作出来的，要净化地球，就要清除人心的无明、烦恼，才能转苦为乐；接着用慈悲心、行善的愿力，在苦难人间力行慈悲喜舍，在人群中转法轮；用“觉有情”的菩萨心，视天下为一家，救度、接引迷茫受苦的众生。

在辽宁省沈阳市，有一对二十五岁的双胞胎兄弟，哥哥重度脑性麻痺瘫痪，有严重自闭症，弟弟则是中度脑性麻痺瘫痪与轻度自闭症，兄弟俩都有肥胖症，尤其哥哥有二百五十多公斤，生活无法自理，只能靠单亲妈妈马女士照料；弟弟则是一百二十多公斤，很有艺术细胞，钢琴弹得好、歌也唱得好，但生活诸事还是需要妈妈看顾着。马女士两年前确诊罹患“重症肌无力”，更加难以照顾儿子们。

慈济人接案帮助与关怀，定期带着生活用品去探望，让马女士得以稍微休息；志工也会带着她参加慈济活动，或是邀她一起去访视，让她的心不再纠结于自家的困境中。大儿子在前年年底往生，马女士为儿子做大体捐赠，现在她也带着小儿子专心走慈济路。

上人说：“人间何以有这么多

苦难人生？或许别人看来身在福中的人，也觉得自己很苦——身体有病，长久以来求医看诊、吃药都不见效，什么都不能做。看到慈济人帮助的苦难家庭，就知道不论是身体状况或家庭经济，自己都比别人好得多了！人生总是比上不足、比下有余。”

上人有感而言，觉悟的菩萨“游戏人间”，迷茫的凡夫则是“博戏人生”，许多人像赌徒一般，为了追求更高的获利、更好的享受，一次再一次浪掷千金，耗费宝贵的人生时间，输了再赌、赌了又输，

业力愈造愈深，恶缘愈结愈重，就要承担愈来愈重的恶果、恶报。

慈济人“上求佛道，下化众生”，既能闻法入心，就要用“觉有情”的菩萨心游戏人间，不要一遇到境界就自怨、自怜，要看清人间世事，跳脱负面的情绪，就像拍戏一样，一场戏认真演过以后就放下，再为自己写好下一生的剧本，随着愿力去而再来，安下心来好好扮演新的角色，方向不偏差，而且很快接起过去生的好因缘，得遇“慈航”，从烦恼无明的此岸，渡过茫茫苦海，到达觉悟的彼岸。

6/5~6 《农五月·初三至初四》

## 将粗石磨成钻石

【静思小语】不要成为稍加压力就粉碎的沙石，而是经得起打磨、雕凿与抛光的原石。



自我提升，翻转非洲

六月五日，南非、莫桑比克慈济人返回精舍，分享伊代风灾后在莫桑比克及马拉维赈灾的情形。适逢参与四合一干部精进研习的慈济人虔诚朝山，声声佛号中，聆听人间菩萨救度苦难众生的一则则感人

故事，油然而生感恩、法喜之情。

上人开示，虽然前往赈灾的慈济人已经回到各自的居住地，但是灾区民众仍然过着苦日子；大家此行看见灾区居民的苦相，心疼他们长年累月都在资源极度匮乏的恶劣环境中生活，悲心既起，就要合和互协，用心设法为他们转变世代贫



6/7 《农五月·初五》

## 人心不打结

【静思小语】忍一时之气，不传无明话语，不伤人道心。



▲ 端午节前夕，花莲慈院林欣荣院长偕院部主管敬献粽子共度佳节。（6月5日）

苦的生活。

“要用语言、文字解说‘无缘大慈，同体大悲’，说得再多也很难让人体会；但是你们用实际行动去表达，让人感受到、体会到了，实在很感恩！”

上人说，慈济人能够走到这几个国家去付出，要感恩最初在南非开拓志业的几位师兄，由他们开始踏出第一步，不断地带动出精进的本土志工，如今在非洲才能有浩荡长的菩萨队伍。“千里、万里之路都是起于初步，人人都要‘莫忘那一年’‘莫忘那一人’‘莫忘那一念’。因为人人的发心立愿，一步一脚印在非洲耕耘志业，带动出饱满的慈济种子；有善因也有善缘，才能让种子成长茁壮，有今天的成果。”

“虽然近一、两个月来，我的身体状况不佳，但是我一直为自己加油、加气，就是为了‘翻转’非洲，要扶助世代贫苦的居民。这一波慈善援助，已经有五十多个国家的慈济人回报响应募心募爱；我只要有机会，就对来访的慈济人、会众呼吁，而且即将展开行脚，要到台湾各地向大家呼吁爱心。所以这几天不断地自我加强，为了非洲，要增加力量。”

“若没有大家在最前线的付出，我们远在台湾与世界各地，就算有再大的愿力也无法救助当地的苦难。”上人叮嘱大家把握因缘，也要把握时间着手进行中长期援助。

## 对准精神根源

上人对海外慈济人说，在人间做事，彼此各有习气、有不同的想法，一定会产生摩擦，所以需要诚恳互动与沟通；不要听了一言半语就卡在心里过不去，让自己的心受伤，甚至传话给人，让别人也受伤，菩萨道上停步了，道心也萎缩了，实在很可惜！

慈济人心能合、气能和，法亲之间互爱，相互扶持、共同精进，就有力量在人间“耕心田，造福缘”。修行要修得心量宽大，遇到境界要堪忍，如果不能忍一时之气，要放弃行善的因缘，苦难众生失去改善人生的希望，人间菩萨也不能做到“和敬无诤共福缘”，徒然让自己的心在人我是非中煎熬。

若在心里堆积烦恼过日子，养成了凡夫习气，直到人生最后就随着烦恼业力往生；若是累积在八识田中的烦恼多、无明多、善根少，再睁开眼睛时，就可能生在资源匮乏的贫苦恶地。

上人叮咛，不要人云亦云，把无明的言语愈传愈广，中断了愈多人的道心与慧命；要好好地培养菩萨种子，把握善因缘，法亲之间多勉励、共精进，将烦恼无明的杂草连根拔除，才能让菩提苗芽健康成长。

慈济已经五十多年了，若问人是否知道慈济？还是有很多人不知，更不清楚慈济做了什么？只是谣传说慈济很有钱，见树不知根。若说“慈济有钱”，更要知道慈济在五十多年前起步时，只有三十位家庭主妇日存五毛钱当慈善基金，但是不曾遗漏一个个案，只要有人提报，一定会去访视、去帮助。

数十年走过来，这份精神不变，也成立了四大志业、八大法印造福人间；慈济人从台湾扩及海外，人道援助的脚步踏履全球五大洲，各国慈济人就地建立会所、静思堂，传承法脉宗门精神，就地培育人间菩萨。

上人对慈济人说，大家在居住地所做的一切，都是出自诚心在付出，若精神根源没有归向法源，

树的根不扎实，志工的精神找不到明确的归向，大树愈长愈高、愈茂密，愈容易稍遇大风就倾倒；或是像在菜园中长满了杂草，如果杂草不除，很快就会盖住整个菜圃，找不到原本应该培养的菜种、菜苗。

“慈济人在每一个国家，都可以成立分会、支会、联络处，但是要先回报花莲本会，因为这里是慈济的发源地，必须掌握全球慈济脉动。本会就像粽串的绳头，各分支联络处是一颗颗粽子，要把绑粽的绳子归向绳头，才能提纲挈领，不至于分散掉落。”

“任何一个国家的慈济人要做什么事，先回报本会宗教处；什么时候有大的活动，或有什么志业建设，慈济人都要培养好习惯，第一

要准、第二要快。所谓的准，就是法脉精神要掌握得准；快，就是宗门系统要有人负责，慈善、医疗、教育、人文，各有功能，一门一道，都能通畅无阻，都归向同一个总纲。”

上人说，大家很热心，若缺乏秩序而各做各的，不只力量分散，“绑粽”的绳子也很容易打结，无明、是非言语不断地扩散，让人心打结了，菩萨道路也就难以铺展。

“要学习师父的‘普天三无’，普天下没有我不爱、不信任、不原谅的人；要达到这个境界，必须去除无明杂念，要学会善解，不传是非。人人合心才能接引人间菩萨，有人力就有好因缘，有因缘就要好好把握，四大志业都能成就。”

6/8 《农五月·初六》

## 法水入心

【静思小语】心地干燥，水情告急，要让点点滴滴法水传入人心。



辑《静思晨语》和《人间菩提》节目的内容。“《法华经》是佛陀在晚年所讲的大乘经典，内容很多；我在讲经时，为了让每个人都听得

清楚、听得懂，也会一再重复、解说，而且会引用当前的慈济人、慈济事来讲解经文道理，事理相互印证，所以会多说一些。”

“这几天来，前一天有什么慈济事，我隔天早上讲经时就会提到，这都是慈济历史。你们可能听了会觉得这些没什么重要性，其实每一则史迹都很重要，做事的人听到了，会觉得受到重视；关心这些事的人，也可以及时了解、及时

护持。”上人表示，现在每周只有两天会在志工早会对众开示，晨语开示相对重要，所以大家要重视晨语，把脉络梳理清楚，剪辑内容要精确。

“法对人间很重要，借重晨语讲解《法华经》的因缘，让佛法与人间事两相对应，可以让大家更了解佛法。法水要入心，否则人的心地干燥，水情告急，点点滴滴的法水都要尽量传入人心。”

6/9~11 《农五月·初七至初九》

## 与好人同行

【静思小语】用心去看人家的优点，而不是只看别人的缺点来困扰自己。



### 安心行走菩萨道

大陆慈济人把握难得来台精进的机会，六月十日再与上人座谈。上人期勉，在人间行菩萨道，要先用心把路铺平，让人人看得见这条路而安心行走。

“我从一开始就用经典铺慈济

路，或许大家不知不觉，只是在这条路上走得很心安、很欢喜；现在师父就对大家说，‘你们走这条路，就是依照佛陀教导的菩萨法，这就



莫桑比克傅迪诺（右一）及花莲本会同仁报告伊代风灾后重建方案。（6月10日）

### 重视慈济史迹

与大爱台主管同仁们谈话时，上人期勉要用“真传法”的态度剪



◀ 花莲慈小毕业生敬呈与海外姐妹校同学共同绘制的爱心旗。花莲慈小同学从两年前开始，自制卡片送往约旦，为叙利亚难民学童打气，去年也邀请海外姐妹校同学一起创作爱心旗，透过慈济人转交叙利亚小朋友。（6月11日）



▼ 约旦“古兰经与科学研究中心”叙利亚难民学校孩童，展示来自花莲慈济小学的祝福卡片。（摄影/游锡璋）

是菩萨道’。过去很执着、很计较，走入慈济以后不断地为人付出，久而久之觉得付出是理所当然的，即使受助的一方声色不佳、态度不好，仍然尽心尽力去帮助他们。”

上人说，昨天听到福建泉州志工林金堆提起，访视八十三岁的阿公，因为没有子女，平时靠政府补助过生活，志工团队从二〇一三年开始居家关怀，起初阿公态度很冷漠，不让志工进家门，慈济人只能在门口和他互动。但慈济人锲而不舍，一次又一次前往关怀，终于感动了

老人家。后来阿公生病住院，院方要联络家属，阿公第一个想到的是慈济人，于是请院方通知慈济人。

“长期的真诚互动，让他见到慈济人，就如见到亲人；他了解慈济人是真诚地关心他，虽然年岁已大，但是有这群志工陪伴，已无后顾之忧，也拿出省吃俭用存下的一笔钱，要捐助东非伊代风灾的受灾居民。”

“慈济人视众生为已亲，而且是‘法亲’，因为我们用法度他，让他感觉很贴心，净化了他的心，让他放下戒备、不信任的心态，全

然地接受关怀。这就是慈济人要学习的功夫，也是修菩萨行的基础，用无私大爱付出，这份爱能让天下和平。”

上人提醒，不要因为别人的习气影响自己的道心。并不是说不去接触人群就没有困扰了，若只守在

自己的小家庭，往往也会因为小事生闷气；走入慈济大家庭，可以看见这么多善良的人，都愿意付出爱心去帮助人，和许多有爱心的好人相处，会觉得很高兴。要用心去看人人的优点，不要只看别人的缺点来困扰自己。

6/12~13 《农五月·初十至十一》

## 护理精神

【静思小语】不只视病如亲，还要视病如己。



你的病痛，我很了解

十二日，花莲慈济医院罗庆徽副院长偕护理部钟惠君主任等主管回到精舍，与上人座谈。见到多位从慈济科技大学毕业的护理主管，在岗位上发挥慈济人文精神，传承慈济大爱，上人甚感欣慰，希望大家再接再厉，有志一同，用爱接力，达到“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”。

“用笑脸面对病患，真诚地关怀与照顾，这就是感恩与尊重。虽然护理工作很辛苦，不过我们将照顾病患当作修行道场，病患是在成就我们的慧命，所以由衷感恩。”

上人肯定医疗团队倾听重症

病患的毕生心愿，也尽力协助达成——联络病患长年未见的亲人来院相见，解开双方心结；协助病患与另一半补办婚礼，在亲友与志工见证下完成终身大事；或是为病患举办生前告别式，向亲友一一告别……这都需要大家用真诚之心，合团队之力才能做到。

“病人最希望的是医师、护理师了解他们患病之苦，所以要从言行态度表达出‘无缘大慈，同体大悲’，视病如亲，甚至要视病如己，对病患温馨关怀：‘你的病痛，我很了解’。不只是检查出病因，对症下药，也让病患安心，这就是感恩、尊重、爱护生命的态度。”

“生命平等，绝对不是有钱就是富贵、没钱就是贫贱；不论家境如何，生命都是同等宝贵。尽心尽力医治、照顾每一位病患，当他们身心解脱苦难，我们也会觉得安心。”

上人言，世间没有不死的良方，但是死亡可以很洒脱。病患在医疗团队的协助下完成心愿，并且造福人间，让生者心安，死者亦能灵安；护理团队顾其身、护其心、慰其灵，身、心、灵都照顾到了，真的很了不起！

上人亦教主管同仁们感恩有这个好环境，成就发心选择护理的志向，也要彼此感恩，人人和敬互重，这就是人文精神的表达。资深者职位责任交接给后进，也要继续陪伴，这是最成功的传承，没有“我下台了”的心理挂碍。

“在人间的舞台上，要把自己的角色扮演好，和其他人共同演好这出戏；不论有什么职衔，都要和气共处，共同完成任务。和敬无诤，共造福缘，就是我们的方向。”

6/14 《农五月·十二》

## 为天下做事

【静思小语】用知足、感恩、善解、包容的“四神汤”调伏习气，用合心、和气、互爱、协力的“四物汤”与众相合。



### 汇整大数据

上人与德宣师父、德怀师父、德师父、德宸师父、德清师父、德净师父等几位常住师父、清修士以及执行长办公室主管与同仁，谈及希望汇整慈济“大数据”，统合现有的出版品，有系统地留存法脉宗门史料。

现在常说的“那一年、那一

人、那一念”，追溯每一天的慈济历史，都有很丰富的史迹，需要将人、事、时、地、物详实条列；在哪一年的哪一天，有什么因缘，起了一念心，动员多少人做事，或是在哪个场合，与什么对象说什么话，当时的社会背景等等，都需要用心收集、整理资料，有系统、有条理地编排呈现。

上人说，慈济要有慈济的大

数据，静思法脉也要有法脉的大数据，需要统合人力、物力，完整收集史料，仔细地将法脉宗门的脉络梳理清楚；编辑成的大事记，能够让人了解每一个事件来龙去脉，体解法脉宗门的精神理念。

“要从一颗种子长成一棵大树，除了靠着种子本身的生命力，照着种子基因去发展，周边的环境也要适合种子成长，因缘会聚才能长成大树。天下万物各有其法，皆有丰富的法藏。”

“不只是‘那一年’，要有年、月、日；‘那一人’，也要记录人、事、物；‘那一念’，要探讨信、愿、行——从何起信心、发大愿、起于行动，投入去做什么事、有何成果等等，都可以仔细回顾、用心分析。”

上人举例说，精舍里的每一位常住师父都有各自的人生故事，可以简略叙述尚未接触慈济时的人生经历，有什么因缘而来到慈济，如何下定决心在精舍修行。“在精舍修行很辛苦，不过我们有很明确的人生方向，具有为人间、为社会奉献的生命价值观。请大家回顾历年的足迹，例如是在哪一年开始有清修士，渐渐在精舍将静思法脉的架构、规矩、精神树立起来。”

上人说，静思法脉的大事记，

或许可以从每一天、每一个人的身上追溯与延伸。如同大树的树根、树干、树枝、树叶，唯有树根扎得深、伸得广，才能使树干长得高、树枝伸得开、树叶长得茂盛，整体健全而稳固。每一位的人生故事是法脉宗门大树的树叶、树枝，追溯其人生经历，投入慈济的因缘与时代背景，再探讨精神根源，会合人、事、物、理，就能从叶到根，一窥法脉宗门大纲。

“为传法脉，已经无法再等待。过去总是觉得‘师父引入门，修行在弟子’，我尽量对你们解说佛法道理，期盼大家可以吸收法而自我改变习气；若还是改不过来，师父觉得很遗憾，但是不能因为个人的习气而阻碍法脉宗门的传承。”

上人说，无论是慈济宗门或静思法脉，都要有一个团队，专心负责文字、影音资料的记录与汇整；在精舍则要培养相关人才，有使命、尽责任，为法脉留文、留影、留声。

“我要大家合为一个团队，成员不要留有个人的习气，不要有个人的坚持，以师父的方向为主体，以师志为己志，把心合起来，朝同一个志向努力，誓愿达成使命。”上人进一步教大家用知足、感恩、善解、包容的“四神汤”调伏自己的习气，用合心、和气、互爱、协



力的“四物汤”与众相合。

要达成使命，必须耐苦、耐劳，若是觉得很辛苦，就要提醒自己，这是为天下做事，不是为自己；亦不像一般人总是为家人、为子孙而牵肠挂肚，一旦失去挚爱，就感到痛不欲生，大家没有这样的

凡夫无明之痛，所以要知足与感恩，遇到境界要善解与包容。“四神汤”是自我调适之法，把自己的心调整好了，就要秉持“四弘誓愿”，度众生、断烦恼、学法门、成佛道，在人群中发挥慈悲喜舍“四无量心”。

6/15~16 《农五月·十三至十四》

## 真正的好人

【静思小语】好人难为，但在人群中不断磨练，自我调整、修除习气，就能成为“真正的好人”。



对后世有交代

第二梯次全球四合一干部精进研习已在台北三重及板桥静思堂展开，虽然身体气力尚未完全恢复，上人仍坚持出门行脚。十五日前往台北，临行前对常住开示：“生命随着时间的洪流不断快速地流逝，人生无常，总有一天会过去。了解人生无常、生命短暂，就要把握每一分、每一秒，让慧命持续增长。”

“在精舍的修行丛林，每一位都是一棵大树，每一棵大树都能产生无量种子，我们要彼此感恩；也请大家要疼惜、关怀、照顾回到精

舍的在家居士们，照顾好有心来修行的清修士，用心栽培他们。”

上人说，许多常常来到精舍的慈济志工，总是来来去去，在各地做慈济事——来到花莲慈院当医疗志工，回到居住地就在社区里做志工，都在人群中精进修行；即使各地慈济人回到精舍精进，也会和常住在一起做精舍的家事，帮助减轻常住菩萨们的辛劳，也要时时感恩。

“在人群中做事必须堪得忍耐，若不堪忍则诸事不成。譬如精舍大寮天天都很忙碌，要供应这么多人用餐，大家就要在高温环境中堪忍长时间付出的不适；大家会这



◀ 上人展开行脚，抵达新店静思堂，资深慈诚队员黎逢时（中）等人解说九二一希望工程档案本。（6月15日）

么忙碌，是因为慈济大家庭的人气很旺，有很多人间菩萨在海内外救苦救难，我们要用感恩、欢喜的心承担。”

上人说，平时六根接触外境，会起喜欢、厌恶的分别心，若是看不顺眼、听不顺耳，这些负面的意识都会存入心田，种下不好的因。要懂得自我训练与调整，要时时感恩、堪忍一切。

“要度人并不容易，佛陀在世时带领的僧团中，也有不守规矩的比丘，佛陀即将入灭时，阿难尊者请问佛陀，以后要如何对待他们？佛陀回答，要尽心引导，如果他们还是不守规矩，就‘默摈之’——能教的要尽量教，不要放弃；如果真的教不来，就不予理会，静待好因缘与好时机，再去引导、度化他

们。”上人教大家用这样的观念带动人、接引人，多与人结好缘。

“我们除了要维持这个天下大家庭而付出与承担，还要巩固法脉精神纲领，静思法脉的精神，就是佛法精神。出家众要传承法脉，维持诚正信实的原则，不为私己，为的是天下人，从最初几位跟着师父在普明寺旁的小木屋修行一直到现在，我们的精神不变，一路精进不懈。”

上人请在座的每一位回忆“那一年”，是什么因缘走进慈济、来到精舍，如何下定决心出家修行，如何闻法受用并落实在生活中，为自己写简单的传记；大家都是静思法脉的第一代，也是将来的历史人物，要尽量回忆、重建早期的静思精舍生活，收集历年的史料，把法脉纲领建置完整。慈济宗门的历年



来自九个国家和地区三百多位慈济志工于三重静思堂参与第二梯次全球四合一干部精进研习，营队工作人员喜迎上人抵达。（6月16日）

资料与数据，则是由人文志业的同仁们追溯与汇整。

“我们现在的努力，是要对后世有所交代。所以，我现在还是边说边做，要让人知道如何落实法脉宗门精神。期待大家把握时光，不让生命空过；时间可以带走我们的生命，带不走我们的慧命，而慧命要靠我们自己成就。”

#### 脑海中的法藏

来自英国、德国、美国、波多黎各、澳洲、马来西亚、新加坡、香港、台湾金门等九个国家和地区、三百五十六位慈济志工，从六月十三日开始，在三重静思堂参与第二梯次全球四合一干部精进研习；十六日圆缘典礼中，各国慈济人分

享自己投入慈济菩萨道的心路历程以及人生转变，发愿与上人、慈济法亲结生生世世的法髓缘。

上人开示，最近总是教慈济人“莫忘那一年，莫忘那一人，莫忘那一念”，恒持初发心，加深做慈济的记忆，把法藏在心中、脑海里，只要接触当年的人与事，当时的景象就会浮现脑海，历历如昨。

“记忆一经唤起，一幕幕景象会很快速地浮现，这就是‘神通’——几十年前的境界，人、事、物都收在我们的脑中，我们的脑也有‘法藏’，而且是无尽藏，可以藏纳无量法，包容天下事，包容无量世界。我们开道铺路，从起点开始，克服重重难关，终于达成使命而感受法喜，这点点滴滴的见闻感受，都会回归‘法藏’。”

“慈济在五十多年来，人道援助的脚步走遍台湾、走向国际，成就了许多人间菩萨，这就是我此生中脑海所储藏的大法藏；虽然无法认识每一个国家的每一位慈济人，但是我知道每一位在过去生中都与我结下好因缘。”

“大家来自不同的国家，有不同的语言与文化，但是我们同心、同道、同志愿，做同样的事，真的是大因缘啊！此时海外菩萨云来集，台湾的菩萨尽心力护持，就是要让远地而来的法亲专心精进。”

听到有人说，因为感动于慈济善行，满怀希望地投入慈济，却发现有许多困难，好人真难做。上人遂言，就是在这样的大团体，与许多人共事，要合力做好事，才会知道人间好修行；要在人群不断地磨练，自我调整、修除习气，才能成为“真正的好人”，也就是菩萨。

“听到别人分享走这条慈济路的心得，可以学习、吸收别人的方法，把这条路铺得平坦，接引更多人同行菩萨大道，耕福田、播善种、造福缘。”

午后与海外慈济人座谈，上人叮咛，对于同行这条道路的法亲，要感恩与尊重，感恩彼此的支援，会合力量共同成就每一次的慈善救助与人道关怀行动。

“就如铁矿要经过洪炉淬炼，才能百炼成钢；高温烈火炼过，还要经过一番的锤打、磨练。要从凡夫成为菩萨，一定要经过菩萨道的淬炼。有人说：‘我做好分内的事，轻轻松松过日子不就好吗？’确实也没有错，至少守在本分，没有造业。不过众生共业，人人都无法置身事外。”

“此时此世，菩萨要更加努力地度化众生，众生心不净化，地球环境会加速恶化，毁灭性的灾害愈来愈多、愈来愈严重，会让地球加速从‘坏’劫进入‘空’劫。”

上人说，净化人心就是做到心灵环保，而慈济推动的环保，不只是资源回收分类，是从心灵、身体到行为都达到环保——心灵净化，了解道理，很自然地就会珍惜生活中的一切，爱护众生不杀生，节能减碳少消耗，做出让人看得见的成果，引领大众一起实践环保。

“我知道大家爱师父，但是生老病死是自然法则，总有那么一天，唯有精神理念可以永恒延续；精神理念要靠大家来传，而且是代代相传。大家都说要跟着师父走，就要永恒地跟紧这一念心；每个人的这一念心就是一颗种子，要让种子在各国落地生根、世代传承，‘一生无量’，就地开展茂盛的菩提林。”

6/17 《农五月·十五》

## 以病为师

【静思小语】每位病患都是医师行医路上的老师，  
要感恩、尊重、爱。



## 共同语言

在板桥静思堂的第二梯次全球四合一干部精进研习，有来自马来西亚、越南、缅甸、泰国、斯里兰卡、柬埔寨、日本、约旦、新加坡、韩国、澳洲、加拿大、南非、辛巴威、赖索托、阿根廷、巴拉圭、巴西共十八个国家的两百八十一位学员参与，需要九种语言翻译；上人在圆缘典礼中，感恩承担翻译的慈济人，让来自不同国家、语系的法亲理解法、吸收法，具有同样的精神理念，在世界各地把慈济路铺得平坦、走得顺畅。

午后与海外慈济人座谈中，上人说起受伊代气旋重创的东非三国，民众平时就生活在极为贫苦的环境，再遇风雨摧毁家园、亲友丧生，是苦上加苦；但也因为遭遇灾难，让人间菩萨走入灾区，救助、肤慰他们，还有机会翻转世代贫苦的生活。

在莫桑比克，志工蔡岱霖、

迪诺夫妻多年来带动出众多本土志工，粒粒是饱满的慈济种子；向本土志工传递慈济精神，往往要经过中文、英语、葡萄牙语、绍纳语四种语言翻译，“他们很认真、很用心，把师父的话听进心里、表达出来，让我觉得很贴心！有心、用心闻法，就不会对法理解偏差。”

上人说，开阔、无私的大爱，就是人间共同的语言，大家也因此走上菩萨大道，有宽大的菩萨心量，富裕的爱心去帮助人。

听到辛巴威志工朱金财分享伊代风灾后，开车载着多位本土志工进入灾区勘灾、发放的过程，上人说，当时从大爱新闻看着大家历经长途路程，绕过崎岖山路，就在车旁打地铺过夜，辛苦奔波，令人不舍，也很敬佩志工们随遇而安。

“这几位慈济菩萨，在克难的情形下冒险到达灾区，为两千三百多户发放物资。所以，只要有人发心并且起于行动，就可以让这么多人得到帮助。希望目前已经受证的



在板桥静思堂举行第二梯次全球四合一干部精进研习，上人勉励莉莉师姊、济定师兄等约旦慈济人，在艰难的环境中坚定心志做慈济。（6月17日）

三十几位本土志工，都能‘一生无量’，让爱的能量扩展开来。”

上人也叮咛朱金财要训练人文真善美志工，及时记录慈济足迹，及时回传讯息，让本会了解辛巴威的志业发展与志工活动情形，若有因缘，就能快速拟定慈善救助方向，集中人间菩萨的力量造福当地。

上人亦期勉每个国家的慈济人，虽然付出无所求，“如是我闻”也要“如是我行”，要回归慈济的目标重点，归于法的起点。

“慈济菩萨道的起点在台湾，各地的讯息及时记录传回台湾，归纳于法脉源头，这段历史就不会消失，花莲本会的资料库就是藏经库。”

6/18~19 《农五月·十六至十七》

## 人生课题

【静思小语】了解人生苦、空、无常，善尽身为“人”的责任。



感恩心，平等心

海外慈济人把握难得来台的机

会，十八日来到新店静思堂与上人座谈，有美国、新加坡、英国、缅甸、越南、波多黎各、日本、斯里



6/20 《农五月·十八》

## 生命价值

【静思小语】回馈人间、贡献社会，活出此生的生命价值。

### 法药医人心

下午的医疗科报告后，上人有感而发，一整天聆听各科的报告，好像在人间、地狱之间来回——生病、受伤而痛苦不堪，就像身处地狱；医师、护理师如同进入地狱度众生的菩萨，救治伤病出离苦海。

现在的社会比过去更复杂，人心更是千变万化，从无明、偏差的心念养成不好的习惯与行为，造作恶业，就会承受恶果、恶报。不良习惯引发的身体疾病，需要医疗的救治与照顾，更需要医疗团队在人间“传法”——做好卫生教育，教导

正确的生活习惯以防止罹患疾病。

身体不调的疾病靠医疗救治，人心不调和，则需法药来医。然而调和人心、净化人心并不容易，无明凡夫易随贪、瞋、痴而造业力，久而久之世间的业力累积得愈来愈重，以致天灾人祸频起，世间浊气愈重；要在浊世中为公众做事，亦是困难重重。

上人与众共勉，即使是佛陀，在累生累世的修行中，也会有像提婆达多这样的人来阻碍，但是佛陀仍然为他授记，因为佛陀感恩提婆达多累生累世对自己的磨练，帮助自己成佛道。“我们也要抱着这样



杨思标教授来到新店静思堂探视上人。杨教授担任台大医院院长时，协助筹建花莲慈济医院，后来又承担慈济护专首届代理校长，他的行医之路也是一部台湾百年医学史，有相关专书出版，并被拍摄为大爱剧场。（6月20日）

生命也随着时间分秒流逝，无法挽回。所以无须执着，但是要把握当下，负起家庭责任，度化家人，让家人和自己一样走上菩萨道，从这条大道看见真理。

上人说，大家来到慈济，会先用心观察，看看这个团体的方向是否正确？所做的一切是否值得投入？答案若是肯定的，就精进向前行，与菩萨道上的法亲合和互协，共同发挥净化人心的良能。

所说的“莫忘那一人”，就是莫忘无数的合心慈济人，合心就是协力、协力就是合心；慈济人都要合和互协——人人合心，互动和气，彼此互爱，才能协力走到世界各地，发挥救苦救难的菩萨良能。上人指出，在台湾以及海外多国，民众都认得“蓝天白云”或“八正道”的慈济制服，认定穿这套制服的就是慈济人，而非认定个人。当灾难发生之后，看见穿着“蓝天白云”的慈济人来了，就能安下心来。慈济人是用生命做出慈济的形象。

“感恩慈济人把师父说的话听入心，把法听入生命，师父与弟子们是用生命、慧命在互动，不是在形象上；你我师徒之间，总是带着过去所结的因缘而来，请大家要珍惜，与所有的法亲合心，重视共持愿力的慈济人。”

兰卡、巴拉圭、韩国、约旦、泰国近两百位慈济人参加。

“无论在哪一个国家生活，都要抱着感恩心，因为踏在这片土地上，头顶这片天，取于当地就要回馈当地，做到让人肯定台湾人、肯定佛教，让人人知晓慈济人的爱心很宽阔，能够包容一切，不分宗教、种族，平等救度世间苦难。”

上人教大家善用此身做好事，把这个父精母血相合而生的身体用得“够本”，回报父母恩，也回报天地供应资粮、社会各行各业成就便利生活的恩德。

听到不少人说，尚未进入慈济时，日子过得很轻松，真正承担起志业责任，却觉得很辛苦，为人我是非而苦恼；上人说，既已来到人间，就有必须面对的人生课题，要在人群中不断地磨练、自我提升，知道身为“人”的责任，了解人生苦、空、无常，不能耽溺于享乐而恣意妄为。

自己的小家庭再幸福，在事业上赚了再多钱，都无法避免老、病、死的人生法则。只要一段时间没有见面，再见之时就会发现对方的形貌变了，即使自己不知不觉，身体却是不断在变化当中。每个人都执着于“我相”，但是“我”不住相，过去的人生相，今日何在？

的想法面对逆境，将每一个人当成教育我们的老师，感恩人人成就我们的道业。医师面对每一位病患，不只‘视病如亲’，要‘视病如己’，还要‘视病如师’，从他们的生命中学习。”

上人说，三十多年前决定在花莲建盖慈济医院，既缺乏资源也没有人力，有人好意劝说，医院就像一个小社会，很难管理，尤其医疗人员很顽固又很骄傲。“我说，无论如何，只要有医院，就能救人。即使多数医疗人员都顽固、骄傲，只要有少数人发心，就可以影响大多数人，而且花莲真的很需要有一所能够救治重症伤病的大医院。花莲慈院能够建设完成，而且发挥救

治伤病的良能，真的要感恩很多人对我的信任，还有慈济人全然支援，许多医师、教授的协助。”

虽然一路走来，有述说不尽的困难，但是如今已见医疗志业的丰硕成果。上人感恩台北慈院主管同仁们，在医疗报告中展现丰富的人体世界，小乾坤有大道理，毫芒中藏有须弥山；感恩团队细心观察与诊疗，抽丝剥茧找出病因，为病患解除病苦。

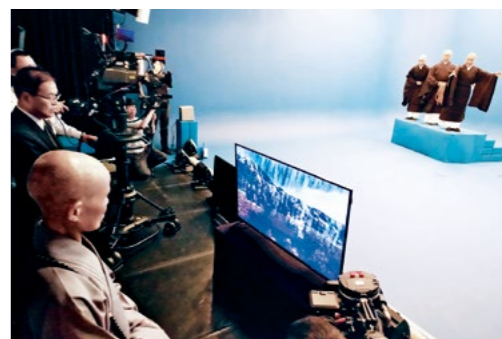
“感恩各位大医王，相信在座所有的志工菩萨们，会觉得很安慰，没有辜负你们过去为了建院而劝募的步步辛苦，也可以对会员说，大家点滴付出的力量犹在，成就慈济医院持续发挥救命的良能。”

行脚来到慈济人文志业中心，上人于虚拟棚中观看大爱台〈高僧行谊〉节目录影。（6月21日）

书”共五十本，连建校的历史与精神亦经采访记录于其中，等于为每所学校写校史。

上人开示：“祈求台湾平安，更期待天下平安，就要带动人人共同造福；有能力救人，就表示自己平安有福。台湾面积很小，经不起大灾难，人人若是有心造福，一福破千灾。过去说一善破千灾，其实起一分善心就有一分福，造福的人多，福气就旺。”

上人期待人文志业能带领大众宏观在天下，了解天地人间事——讲天文、说地理，谈人间的生态。



大爱无边，“大爱”不只是电视台的名字，要真诚“实在”，只要看得到的苦难，就有人间大爱落实在当地。

上人期勉同仁们善用分秒，发挥良能。虽说“岁月不饶人”，不过认知人生无常，更要把握时间，让“生命不留白”；若将时间花在玩乐上，就让生命缩短了；不论此生能够活多少岁，有用的生命才实在！

6/21 《农五月·十九》

## 回归初心才能合心

【静思小语】心不合、气不和，就无法互爱，也难以协力；要回归初心，才能合心。



有用的生命才实在

二十一日，上人来到慈济人文志业中心，与主管同仁们座谈。同仁们分享采访慈济东非伊代风灾

援助、九二一地震二十周年相关报导；与会的阮义忠，当年也为了记录“九二一”而长驻灾区，为希望工程拍摄相片，由慈济人文志业中心出版“九二一希望工程系列专

6/22~23 《农五月·二十至二十一》

## 智慧过滤器

【静思小语】以清净的法水提升智慧，过滤不好的言论与念头。



珍视点滴爱

菲律宾慈济人与上人座谈，上人肯定大家为筹办经藏演绎举办读书会，深入了解法：“现在有

因缘会遇佛法，要好好把握，把法听入心，将过去累积的学术知识、社会常识与佛法融合，提升为自利利他的智慧。有智慧的人具有‘过滤器’，能够过滤不好的言论与念



◀ 静思书轩小志工刘惜宽敬呈邀请卡，欢迎师公上人连线收看小志工入经藏演绎。（6月22日）

头，留下精华的法，要用清净的法水净化人心，引导人转恶向善。”

慈济与菲律宾莱特省因海燕风灾而结缘，灾后五年来，慈济人持续关怀、陪伴独鲁万市、奥莫克市、帕洛镇的居民，这份缘愈结愈深，愈来愈多有心人投入慈济。慈济在帕洛镇、奥莫克市用简易屋搭建大爱村，这几年来村民安居乐业，而且安度几次风灾，然而简易屋无法长久居住，上人期待菲律宾慈济人把握因缘，除了已经动工的希望工程，还要援建永久住宅，让居民有永久的安身处。

“既然决定要做，全菲律宾慈济人就要把心凝聚起来，点点滴滴都不能放弃、不可轻视，块砖片瓦都包含着人人的爱。”上人说，建造永久住宅，让居民世代代都能在慈济大爱村安居，也是为子孙

造福；在人人的爱心支援下，将学校建设完成，可以长久发挥教育良能，也让每一届学生引以为荣：“这所学校是我的父母亲、祖父母、曾祖父母发心护持而建造的！”

上人教导，修菩萨行，要从“六度”中的布施做起；有心行善布施，还要持戒，守持诚正信实原则，让大家知道自己的捐款归向，帐目明明白白；走入人群为众生付出，训练好“忍辱”的功夫，菩萨道上精进用功，不受外境诱惑、阻碍，才能定下心来，无论外境如何变动，心都能很平静，这就是禅定；认定对的事，做就对了，心志笃定无后悔，就是智慧。

“期待各位菩萨把修福、增慧的方法带回去，人人彼此感恩、尊重、互爱，还要把这份爱扩及天下众生！”

## 6/24~25 《农五月·二十二至二十三》 把握因缘造福缘

【静思小语】幸福不是理所当然，造福才会有福。



诚意付出，欢喜自在

二十四日，台北慈济人分享在社区募心募爱的温馨事。上人开示：“很感恩大家的用心，不怕压力；不怕压力虽然是很好，但是不要把压力带给别人。‘菩萨所缘，缘苦众生’，我们是为了苦难众生而行菩萨道；世间有苦难人，才需要有菩萨，所以要发挥菩萨精神，担起度化众生的责任。人生无常，把握因缘及时去做就对了，不要让人心里有压力，为了设定的目标而做得很辛苦，要让人付出得欢喜自在才有福。”

上人一再强调“募心募爱”不

要有数目限制，不要忘记“竹筒岁月”的精神源头，募得的点点滴滴善款，都汇入大功德海；爱心善念要日日培养，而不是只在一时。

若是自己走这条慈济路，觉得有压力，要懂得化压力为冲力；但是邀别人发心行善，不能给人压力、不要勉强人，要让人随分随力，要劝募的是那一念真诚的发心。

“只要人人真诚付出，无论款项多寡，都已经尽了一份心意，这份心意很宝贵。最重要的是让大家见到世间还有这么多人这么苦，从而知道幸福不是当然的，苦难也不是自然的，因果果报都是自作自受。

引导人人启发一念爱心、造一份

慈济人医会蔡三郎中医师敬呈由台东县政府颁发给慈济的感谢状。二〇一八年十月普悠玛列车于宜兰翻车意外后，台东关山慈院及全台慈济人医会中医团队，于同年十二月起展开为期七个月义诊，照料伤者及罹难者亲友。（6月25日）



福，有真诚的爱，就能耕大福田。”

与北区慈济人谈话时，上人说，平安就是福，此生的福是过去生行善而得，若要维持这份福，就需要人人持续造福。“台湾很有福，更要造福，让台湾充满福气，如同天衣覆盖；台湾的福气旺盛，自然就平安。”

“大家来到慈济，不是拜拜求福，而是造福人间；要真正去做，

才会有福。就如手上有善种子，却迟迟没有撒到田里，哪能有收获？

对人说慈济，说的是真因缘、实果报。募款不为募得数字多寡，而是要让人人爱心再启动，一点加一滴，点点滴滴不漏失，就有力量救助人间苦难，利益天地人间。只要慈济人合心，会合爱的能量，点滴甘露可以合为溪流、河川，汇入大海，让大众都有因缘造福缘。”

6/26~27 《农五月·二十四至二十五》

## 足踏经道信愿行

【静思小语】信仰佛法，就要走在经典道路上，信、愿、行。



带动人人耕心田

二十六日，离开台北往南行，约九时二十分抵达新竹静思堂。与慈济人温馨互动，上人说：“每一次听到慈济人付出无所求的菩萨行，我会很欢喜；听到慈济菩萨关怀法亲，我会很安心。所以很感恩大家让师父欢喜，也让师父安心。”

谈及募心募爱，上人期待慈济人当“善农夫”，随处播善种，耕耘善良的福田，让台湾永远有爱、有福。“菩萨农夫带动人人耕种心田，

发挥心田本具的良能，提升爱心，才能长久维持社会的平安祥和。”

美国施益民教授与上人谈话，提到国际学者研究大脑有一个“慈悲利他”的神经区域，不只是人，连猫、狗都有，这一个区域非常小，但是很容易激发活动。譬如一只狗看见别的狗受伤，这个神经区块就会不断启动，人也一样，看到灾民的苦况，这块区域也会很发达；但是这一块区域很容易被一些其他的不好的念头掩盖，与佛教的理论很接近。

达尔文的进化论也指出，同情心是物种生存的基本需要，如果没有这份精神的物种，无法生存在地球上。“利他”的区域在演化上会被保留，是因为它对物种进化有帮助；就像吃饭是生存本能，吃饱了就会觉得很快乐；人们起了慈悲的心念，去做利他、助人的善事，也会觉得欢喜、满足，很有成就感，所以这样的本能会一直存在。

施教授也说，猫狗有沟通的方法，彼此做沟通就是族群生存的基本要素；有沟通就会有同情心，无论是利他或是利我的心理变化，都会彼此影响与传达。像鲸鱼、海豚发出的声音是超音波，人类听不到，但是可以传到好几公里以外让同类听见。

上人闻言道：“所以对于世间一切生命都要很尊重，生命世界

不可思议。我们敬重佛陀，因为佛陀觉悟的道理涵盖天地万物、宇宙万象，所以尊称佛陀为‘宇宙大觉者’，佛陀不只是觉悟众生皆有佛性，也知道宇宙间有无量世界，不可思、不可议。”

上人说，世间道理涵盖广泛，物理学、生理学、心理学、哲学等等学问，就算尽此一生也难以研究透彻。学佛就是要学习佛陀开阔的胸襟智慧，若只是守着自己的生活范围，计较著自己的事，生命就活得很狭窄；学习佛陀的宽广心胸，尊重一切生命，也尊重自己本具的清静自性，把握有限的生命时间，开拓生命的深度与广度。

于慈济人联谊会中，上人谈及，学习佛法，不只要“如是我闻”，还必须“如是我行、如是我做”，大家认真做慈济，将接触到的



◀ 新竹静思堂推出伊代风灾后慈济援助非洲三国纪实展览，唤起民众爱心响应，黄文雅师姊为上人导览。（6月26日）

人与事，和所听到的佛法道理相互印证，让佛法深入自己的生命与脑细胞，就有方法放下烦恼，找到自性。

上人教大家恒持初心，缘牵未

来。“常常听到慈济人说，生生世世都要跟着师父走，那就要从现在开始，‘足踏经道信愿行’，要走在经典道路上，信、愿、行。”

6/28 《农五月·二十六》

## 有礼社会

【静思小语】维持端庄整洁的仪容，尊重自己也尊重别人。



教育无悔

上午座谈主题为“大爱的家”，中区慈济人分享自己投入慈济的因缘，和慈济志业共同成长的历程。上人开示时对大家感恩道，假如没有这一大群慈济人，就没有现在的慈济志业；看到四大志业的成果，就感到创立各志业时的辛苦都没有白费，这一路走来很充实，而且无悔。

教育无悔——听到志工甘美华提到从慈济护专时期就担任懿德妈妈，一路陪伴教育志业迄今，上人表示从护专创立之始，就希望维持少年、少女的清净心，即使将来出社会也能如同莲花般出淤泥而不染。这份心愿除了靠师长的教育，也要倚重慈懿会慈济人如亲人、长

辈般亲切引导。

清纯的心，要从服装仪容与言行态度表达。上人表示自己很重视慈济委员的形象，也请慈懿会教慈济学校的孩子们整理好自己的仪容，无论男女都不能披头散发。“维持端庄整洁的仪容，尊重自己的人格，也尊重别人，也是守礼节的表现。邋邋的仪表代表心思散漫，无法约束自己。一个社会的形象，是由社会中的每一个人构成，如果人人都是邋邋遑遑，就是社会的警讯。”

上人说，台湾各所慈济医院里，都有慈济大学、慈济科技大学毕业的医疗人员，也有人承担主管、担负重任，在工作岗位上带动慈济人文精神，所以“教育无悔”，即使当初创校时困难重重，但是一切辛苦都很值得！

东大园区巧艺班志工以回收布料缝制成各种艺品，带来台中静思堂与上人分享。（6月28日）



上人表示，一切成果都是随着时间点滴累积，请大家把握因缘多投入，分秒不空过。“岁月不饶人，唯有把握当下，增长善心念，在浊恶的世间培养朵朵清静莲花，净化、美化人间；要不断地呼唤许久没有投入的法亲，对的事，归队来做就对了。此外也要持续邀约大众共同行善付出，见到人就对人分享

慈济事，请他们参与慈济会员。”

“委员要时常传递慈济讯息给会员，让他们知道天下苦难多，而自己每个月所捐的善款做了多少事。善的讯息多流通，就能感动人，进一步接引会员同行菩萨道。发心的人愈多，手牵手、心连心，爱心连接起来，就有足够的力量净化人心、祥和社會。”

6/29 《农五月·二十七》

## 如常付出

【静思小语】人生本无常，心态要如常——发好愿、结好缘、真诚付出。



莫忘真情的互动

中区慈济人与人文志业同仁，

近日探访九二一大地震赈灾时结缘的乡亲与地方人士，有人保留住在大爱村时的家具，既是惜福爱物，也



纪念人间互助的情谊；亦有乡亲在  
地震时受伤，至今仍留下后遗症，导  
致生活不便；或因为地震与亲属天  
人永隔，仍走不出心灵创伤……

上人说：“那一年的那一刻所  
造成的伤痛，不论是有形或无形，  
我们去拜访当年的人，不是要去掀  
旧伤疤，若是发现他们有困难，我  
们可以再度帮助他们。”

“要大家回忆当年，也是教大  
家提高警觉，谨慎防灾。台湾这几  
年来还算平安，但是许多国家有很  
严重的灾情，如果众生再不改善生  
活习惯，地球环境会败坏得愈快。

人们可以破坏地球，也可以挽救地  
球，不能再随着欲念、凭自己的喜  
好恣意妄为。”

上人说，若是人人都“欢喜  
做”而不顾后果，将来就要“甘愿  
受”自己的言行造成的苦果。“若  
是明明做错了，却逞强地说：‘这  
是我欢喜做的，将来我甘愿受。’

知错还不愿意改，宁愿一直错下  
去，将来再怎么辛苦，也只能甘愿  
承受了。”

连日来聆听中区慈济人分  
享九二一震灾赈灾点滴，上人说，  
“莫忘那一年”，不只是  
“九二一”，这几十年来大家投入  
大大小小的赈灾与急难救助、人道  
关怀，年年、月月、日日都在生命  
中留下难以抹灭的记忆。所以莫忘  
每个“那一年”，也莫忘每一位共  
同付出的法亲，再度提起当时人与  
人之间真情的互动。

“‘莫忘那一年’，不是要  
大家都来感恩，而是要慈济人相互  
惜情，珍惜当年人、珍惜当年情，  
也将这份情传给下一代，教育孩子  
有爱心，提醒大众戒慎防灾。”上  
人说，“莫忘那一年，莫忘那一群  
人，也莫忘那一念”，要守护的不  
只是二十年前的那一念，而是时时  
刻刻的那一念心。

6/30 《农五月·二十八》

## 从凡夫升级到菩萨

【静思小语】菩萨道很长，但若不起步，永远都在  
凡夫境界原地踏步。



### 珍惜殊胜因缘

马来西亚、美国慈济人与上人  
座谈，马来西亚志工刘砥君分享，  
她每天早上会采下家中前院的茉莉  
花供佛，有一天看到茉莉花的花苞  
很多，用来装花的盆子装不下了，  
只好让其他花朵在枝条上自然凋  
谢。她从中体会“因缘”：所有的  
茉莉花都长在同一株，有的可以被  
摘下供佛，有的却随着时间凋谢掉  
落；同样生活在人间，有人有因缘  
接触、了解、力行佛法，有人终其  
一生懵懵懂懂。

上人期许人人把握殊胜因缘，  
走入“法华”之道，从《无量义  
经》入“法华”精髓。“虽然菩萨  
道很长，但若不起步，永远都在凡  
夫境界原地踏步。就像小白鼠在鼠  
笼里踏圈轮，即使很努力，不断地  
跑，仍然都在同一个定点；凡夫尽

其一生，为家业、为事业、为情、  
为爱、为名、为利，忙忙碌碌，但  
是只得到烦恼加无明，生生世世都  
在造业、受报的循环里。”

“众生的无明烦恼重重叠叠，  
业力愈积愈重，就如丢垃圾一样，  
你一袋、我一袋，前天丢、昨天  
丢、今天丢，明天照常丢，过去、  
现在、未来都在污染中，在人间造  
业力，到最后众生共业，业力显  
发，影响天地气候，人间灾难愈  
多、灾情愈严重。”

上人叮咛，有法才能度人，就  
像戴着茉莉花，把法的香味薰入内  
心，把人格提升，从凡夫升级到菩  
萨。“不要做一个丢垃圾的人，要  
做一个愿意分享资源的人。要感恩  
出生在如此浊恶的世间，有机会走  
入人群度众生，就如在浊世里绽放  
的莲花，每一朵莲花都要结出粒粒  
饱满种子，净化大地、美化世间。”



◀ 台中慈院谢世荣主任分  
享工作心得，以及手绘  
的外科手术纪录。谢主  
任表示，手绘图谱不仅  
是医学专业的养成之  
一，对日后了解病情亦  
同等重要。（6月30日）

## ●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

## 苏州景德镇

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

## 厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城大楼3楼  
TEL(0592)571 8815

## 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

## Q号软糖

选用台湾三义茶园友善生态栽种之小叶红茶，以及乌龙茶原（枝）料，经磨粉，并佐以麦芽糖和植物胶质为基底熬煮制成。

无添加香料、色素，使软糖呈现自然剔透之茶褐色，和自然茶香；且口感软中带Q，甜而不腻，让您吃得安心、无负担。适合做为一般家庭、上班族之休闲茶食，搭配净斯茶一同食用，感受茶香、糖香与人文馨香。



撰文/毕可琴 徐华 摄影/许丽梅

## “众智未来” 第四届海峡两岸青少年创客大赛昆山分赛

“众智未来”二〇一九年海峡两岸青少年创客大赛（昆山分赛区）于七月十三日在慈济昆山环境教育基地盛大举行。此届赛事以科创广结善缘，将慈济人文融入到科创活动，融入慈善关怀、社区互动、垃圾分类及资源回收等方面。

比赛现场，年轻的参赛选手释放创新激情，智慧的火花无限碰撞，把一个个奇思妙想，融合在科学环保的思路中，四个小时的创作时间，利用回收的资源材料做出产品模型并现场讲解路演。

同济大学丁俊峰教授感慨道：“感动于两岸一家亲浓浓的热情，感恩慈济基金会的参与和支持。现场小朋友这么小年纪都有令人激动的创意，我们的未来还怕什么呢？”