

慈濟

2017年第10期 总第55期

准印号 /S(2017)00000117

内部资料 免费交流

• 主题报导 •

皓首人生 有智慧

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

众善勤奉行

诸法源自性，
立愿入人群，
自满陷骄坑，
自卑蔽己能；
恒持平常心，
众善勤奉行。



摄影/李白士



画作/林淑女

守护生命共同体

生命是共同体，不只自爱，也爱一切众生，苦人之苦、乐人之乐；
不只爱人，也庇护所有生命，尊重疼惜。

◆ 证严上人主讲 编辑部整理 讲于二〇一七年十月一日至十八日

今年国际慈济人医会年会于十月三日到六日举办，二十个国家地区的志工远途归来，云集花莲；四百多位学员来自不同地方，但有共同理念，每位守在自己的国度或侨居地，守护生命、守护健康、守护爱。

菲律宾慈济人医会投入义诊超过二十二年，嘉惠四十多万人次；无论是白内障、小型肿瘤，都可以马上手术解除病患的痛苦，立地见效。

距离台湾半个地球之遥的巴西，人医会人数少，但二十年来所帮助的

患者累积已达十七万人次，令人震撼与感动；不要轻视自己的潜能，也不要轻视点滴的力量。

年会课程内容融会科学、哲学、生理学、生命学，讲者完全是内心有所体会而分享；还有各地慈济人医会投入人间疾苦的故事，大家相互勉励、相互看齐。有年轻的医师欢喜说，这次回来不只学到医疗的功夫，更开了眼界，学会如何当“人”的医师。

有医师分享，平常都是病人来到医院让他看，当他去居家义诊，历经

坎坷道路，终于抵达病患家，才发现人间不只有病苦，连要活下来都是那么不容易，家庭困苦、交通不便，出门求医很困难；即使可以去看病，也没有条件治病，没有钱、没人陪伴、没人照顾。

医护人员浩浩荡荡前往，看到这样的情况，内心会感觉到：这趟没有空过，不只是来看病人，也见证人间苦难偏多，感恩自己很有福，更要付出。

每年中秋月圆，全球慈济人医共聚；今年秋月没有显露，但人人“心月圆”。明月藏空中，法聚人间，也是法喜充满——菩萨拔苦予乐，众生的快乐就是菩萨的快乐。“乐人所乐、苦人所苦”“你的幸福，我欢喜；你的苦难，我不忍”，这种大生命体、共同感，大家应该都有体会到了。

天地之间共生息，生命是共同体，不只是自爱，也爱一切众生；不只是爱人，更庇护所有生命，疼惜与尊重。

“无缘大慈，同体大悲”，无论对方与自己有没有关系，不舍他受病苦，深入穷乡僻壤义诊，甘愿忍受体力的疲倦向前精进；当看诊完成，对方心安，大家下坡比爬坡更欢喜，轻安自在。

这次帮他拔除病痛，下次再来安住他的身心生活，长久陪伴，这就是人间菩萨。不为个己而生活，与众生建立温暖的互动，以虔诚的心、无私的爱“觉有情”。

改变习气，转化生命， 好话好事，利益众生。

菩萨入人群，第一项就是要结好缘。每天清晨闻法，离开了讲堂，有没有自我警惕、守好礼节态度？还是我行我素，与人见面互不理睬。

有时候烦恼就是从轻微的小事开始。如果习惯想着：“对方就是不合我的意”“我的脾气就是这样”、“我正在生气，等我气消再说”，但即使脾气缓和了，错误已经造成。明明想要当觉有情人，却懵懂不觉，不肯下功夫改除习气，让别人烦恼，自己也很烦恼，如何能成就菩萨行？

学佛要学以致用，转变错误的习气、观念，改变行为、改善与人的关系，才能让生命转化，解脱烦恼，不再去复造无明、造业。

入人群，与众生结善福缘，相互欢喜、相互尊重。如果眼中无法容人，或是难以怜悯他人的苦难，不愿与人结福缘，也就无法避免烦恼。

有位志工分享时，曾说：“师父，为什么我们这么爱您？”当时我回答：“因为你们还没有爱我之前，我就已经爱你们了。”我有愿而来，为众生付出无所求；我能够做，大家也能够做到；既然学佛，就要学佛所做。

浅浅的微笑、轻柔的一句好话，也是做好事。要累积爱的力量，相信好事、学习典范，不分大小事，在日常生活中向善，利益众生。

灾难不断，警惕人心， 敬天爱地，复原生态。

八月下旬，哈维飓风在美国德州造成严重灾情，各州慈济人轮流来到休斯顿救灾，和政府单位沟通，了解受灾户的需要，到十月一日共完成二十七场发放，提供一万两千多户现值卡或毛毯等物资；急难救助尚未结束，会再持续关怀。

慈济赈灾进行的同时，加勒比海上的飓风却是接二连三来袭，为美国南部、荷属圣马丁等区域造成损伤。新泽西的济弘和虑瑤夫妻，前往休斯顿参加哈维飓风赈灾，才返回新泽西，即得知迈阿密受到艾玛飓风袭击，灾情严重，当地志工人数量不多，济弘想要过去陪伴他们勘灾、赈灾。

我跟济弘说，毕竟上了岁数，至少要休息两天再出发。九月二十一日，他赶到迈阿密灾区；几天后，虑瑤也跨国前往墨西哥震灾区勘灾。

九月十九日，墨西哥发生强震；余震不断，灾区人民犹如惊弓之鸟。当地贫富不均，治安不是很理想，慈济勘灾团培训当地慈济种子，拜访受灾户，详细了解他们的需要，希望给予的物资是切合所需；虽然过程比较辛苦，但也希望对方感受到这份诚意，拥有重建的力量与希望。

十月十二日到十六日，近六百位美国志工返回精舍，参加“四合一精进研习会”，了解彼此在各州的付

出，学习优点、改进缺点，也分享这段时间风灾赈灾与募心募款的体会，他们并表示，返回美国后会再进去灾区规划中长期援助，还有许多苦难人等待帮助。

菩萨们发大心，勇猛精进，救济众生、安抚众生没有间断；他们脚踏实地做到了慈悲，秒秒发挥了生命的良能。

这段期间，台湾因为东北季风和卡努台风外围环流产生的共伴效应影响，东部豪雨不断，美国慈济人加上台北培训慈诚委员寻根，还有工作人员，约有两千人在花莲活动；雨天活动的范围总是有限，进进出出也很辛苦，但大家克服潮湿的环境，保持心里的安乐。

这波豪大雨造成宜兰、花莲和台东不少灾情，淹水、山崩、土石流，触目惊心。就在美国志工回台前夕，北加州发生森林大火，火场紧邻民居，近八万六千公顷范围成为焦土，造成四十人罹难、五千七百栋房子受损，高达十万人撤离。

地、水、火、风，大自然威力惊人，人力无法抵抗；灾难不断，更是警惕。要用什么力量防止灾难？“一善破千灾”，平常累积善念，凝聚祥和能量，人心调和，正向互动。

要有“大生命体”的共同感，敬天爱地、尊重生态，让体弱多病的地球复原。

请大家多用心！

❧

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

01 守护生命共同体

主题报导



皓首人生 有智慧

07 七年呵护美善之花

10 不一样的传法者

15 以一颗妈妈心爱天下人

19 武汉老人为环保守门

24 麦奶奶的爱心鸡蛋

地方通讯

28 小手牵大手 环保一起走

32 真情陪伴 心转福来

37 寸寸用心织 “彩虹”

41 晋江杭边蔬食护大地

45 团圆蔬食庆中秋

48 春风化雨润我心

53 此中有真意 悠然见南山

健康之道

56 阿胶的昨非今是

证严上人衲履足迹 释德仇

61 [内容提要]:

- 气候异常愈益剧烈，上人呼吁人人戒慎虔诚，不要轻视一念间，带动人人守护大地，“不是没有力量，是没有启动这一分爱心；即使力量微弱，也要尽这一分心力，影响周遭的人。”

2013年4月创刊

2017年第10期 总第55期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省宗教事务局

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/洪维

美编/栾明明

编辑志工/虑秦 于晓晴

校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花

黄玲莉 李雁 林思捷 马丽惠 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(2017)00000117

印刷/苏州市大元印务有限公司

印刷日期/每月15日

印数/10000本

发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



封面图说：武汉志工余明娣在六十九岁的时候认识慈济，把握时间付出，写下人生新篇章。

摄影/邓慧



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅

· 主题报导 ·

七年呵护美善之花

撰文/摄影 广东东莞真善美志工



周贤谦在社区做环保一做就是七年，人人称他“周站长”。摄影/肖迎春

“站长，今天您又一个人来做环保呀？”邻居走过来陪周贤谦聊天。“是呀，大家已习惯定时把物资拿来这里分类，如果我不来，这里就会堆满东西，社区环境就不美观了，还会影响大家已经养成的好习惯。”周贤谦笑着说。

“七年了，不容易啊……”华灯初上，路面移动的光带诉说着东莞的繁华。天气异常闷热，天气预报里说“尼莎”台风要来，从广州下班回到东莞家中的志工周贤谦手捧茶杯依窗而立，他想起从台湾来到东莞已有二十多年，而从事社区环保已经有七年了。

“身体只有使用权，没有所有权。”二〇〇九年周贤谦历经一场病后，开始对这句话有了更深刻的认识。自此以后，他也开始和妻子一起投身志工，积极参加慈济的活动，身体力行响应环保。空闲之余他还免费帮助景湖花园小区里的学

子们补习功课，尽力发挥自己的良能。这样一做就是七年，社区的居民们亲切地称呼他“站长”，而他从中也逐步找到了自己与人、与土地善的连结。

免费补习 孩子成长收获快乐

“周叔叔，看您来啦！”从美国留学回来的黄婕妮，来到周贤谦的家中。这是当年第一位来找周贤谦补习的学生，如今已在广州参加工作，这天特地利用假期和父母一起来探望周老师。

婕妮父母和周贤谦夫妻俩叙着家常，婕妮突然冒出一句：“爸，妈，您们知道吗？周老师是我的数学启蒙老师！”周贤谦有些错愕，思绪却飘到了十二年前……

那时婕妮正读初二，因为找不到学习方法，数学成绩跟不上，这让好学的婕妮很沮丧。父母也帮她



志工周贤谦身体力行响应环保，空闲之余他还免费帮助小区里的学子们补习功课。摄影/肖迎春

找了多位补习老师，但是不见效。因为父母过度地操心她的成绩，她对父母也有了抵触情绪，为改善亲子关系，婕妮的父母想到了周贤谦。周贤谦平常总是笑眯眯的，为人很和善，小孩子总是很亲近他。当时还在一家台资厂任职的周贤谦听到补习的请求后没有推辞，自信以前学的知识还没有忘记，当下就收了婕妮这个学生。

犹记得刚来家里补习时，婕妮是愁容满脸，周贤谦并不急于出题，而是先与婕妮互动，了解她数学成绩上不去及焦虑的原因。“婕妮，爸妈对你唠叨都是为你好，要感恩父母，别埋怨他们。”在周贤谦的循循善诱下，婕妮消除了对父母的不良情绪，心情也开朗了，此时周贤谦再趁热打铁给婕妮出题。经过一段时间的补习，婕妮开始喜欢上了数学，学微积分时还考了全班第一名。想到这里，周贤谦又笑眯眯地看着他的第一个学生，慈祥的脸上洋溢着幸福。

寒来暑往，周贤谦送走了一个又一个的学生，大家口耳相传，来找他补习的学生越来越多，有时还是三、四个学生结伴前来，周贤谦是来者不拒，周末也都会无条件地为这些学生解疑排忧。

有人问他怎么可以坚持那么久免费帮学生补习？周贤谦笑答：“其实我的收获比来这边学习的小朋友还多。”他扬扬手中的书，“您看，读高中的学生来找我补习功课，我就比较吃力，事先我得找资料先备课，这样的话我也跟着学习了。”周贤谦满足地说：“看小朋友皱着眉头而来，欢欢喜喜地离开，能帮到小朋友我很开心，很快乐，也很充实啊！”

入群度众 诚正信实赢得信任

这天下午，周贤谦拖着他心爱的环保百宝工具车，准时来到景湖花园的广场，那里已经有小区的居民送来的回收物资。“站长，今天您又一

个人来做环保呀？”邻居走过来陪周贤谦聊天。“是呀，大家已习惯定时把物资拿来这里分类，如果我不来，这里就会堆满东西，社区环境就不美观了，还会影响大家已经养成的好习惯。”周贤谦笑着说。

“先生，您这里的纸收多少钱一斤？矿泉水瓶子多少钱一个？”二〇一〇年东莞的第一家慈济环保分类点在景湖花园成立之初，有人误会周贤谦是一般社会上的资源回收商。每遇到这种情况，周贤谦就扬起招牌式的笑脸解释：“我们是慈济团体，请大家将家里要丢弃的垃圾拿来这里，我们分类后可以变

废为宝，将资源回收的钱再拿去帮助有需要的人，是做善事。”

“老程啊，我这里的分类已做好，您方便过来将物品载走吗？”周贤谦给从事资源回收的老程打电话。老程知道周贤谦做环保不是自己谋利，给的回收价格都要高出一一点。周贤谦认真地记录好每一笔收入，在他的心里，那已不是金额数字，而是环保的成长与希望。

夕阳逐渐西沉，倦鸟回巢，景湖广场游憩的人群慢慢散去，每周一次的环保回收暂时完美地划上休止符。七年来周贤谦坚守环保，已在社区人心中开出善的花朵。



景湖花园是东莞第一个成立的环保点，周贤谦七年来不断和大家分享慈善与环保理念。摄影/肖迎春

· 主题报导 ·

不一样的传法者

撰文/摄影 北京真善美志工



不管春夏秋冬，只要鲍玉敏（左）的腿还能走路，就坐车到北京亦庄小康家园参加环保。摄影/韩丽芳

曾经，鲍玉敏只要听说哪里有法会，不管多远都会去参加。二〇一三年，一场与众不同的“法会”改变了鲍玉敏的人生路。

不一样的讲法

那天，鲍玉敏的朋友张玉宝打电话邀请她参加法会，于是鲍玉敏便按照朋友的提示来到亦庄。

一下车鲍玉敏就看到到处是垃圾，有一队人穿着统一的服装正在弯腰捡垃圾，张玉宝的身影也在人群中。见鲍玉敏脸上全是疑惑，张玉宝指着大街上捡垃圾的队伍告诉她：“净街就是法会！”

垃圾整理好之后，中午大家一起吃午饭，饭后相互介绍及分享实做心得，玉敏首次得知慈济。而这一天的体验，让玉敏感觉这样的日子很充实，同时也很佩服这些志工们，他们不仅听经，更注重行经。

年底，志工邀约她去参加感恩祝福会。祝福会中，鲍玉敏看到志工们着装整齐，个个面带微笑，话

语温柔，再一次让她感受到慈济大家庭的温暖。

尤其看到证严上人呼吁垃圾减量、资源回收、用鼓掌的双手做环保的影片时，她心动了。她被环保志工不畏脏乱、不辞辛劳、低头弯腰做环保的无私付出所感动，也体悟到保护人类赖以生存的地球是每个人的责任和使命，而且环境的危机已经迫在眉睫。

于是，玉敏开始参加慈济志工培训，同时也成为名副其实的环保志工。

心动不如行动 立志做传法者

二〇一六年冬天，北京的漫天风沙让人睁不开眼，不上班的人都躲在家里不出门，上班的人都把自己全副武装起来。

鲍玉敏的腰腿都有病，痛起来走不了路。但面对每周四的小康家园环保日，不管春夏秋冬，只要鲍玉敏的腿还能走路，就克服病痛继续到小康家园参加环保。

志工见她身体不好，大风天还



鲍玉敏听说顺义环保站准备大整理，顺义志工又少，她便从马驹桥来到顺义支持。摄影/吴更军

来做环保，纷纷劝她回家休息，她却说：“上人总说来不及了，我能在家里呆着吗？每人多做一分，地球就少一分污染。”

做环保说环保 终年无冬历夏

今年夏天，北京的三伏天里，人稍微一动就会冒汗。为了防止志工们高温中暑，鲍玉敏忍着腰痛，抱来西瓜给志工们解渴避暑，爱护环保志工们就像爱护自己的孩子。

暑假期间，家长们要带孩子去

外地玩，小康家园环保点的志工少了，鲍玉敏忍着腰痛，主动承担起去商户那里回收物资的任务。

在做环保的过程中，只要见到有人来，她就主动上前讲慈济讲环保，并把环保活动的时间地点告诉对方，希望更多的人来了解慈济，认识环保的重要，为子孙留下干净的地球！

甘愿奔走百里 只为广传环保

八月初，鲍玉敏听说顺义环保

站准备大整理，顺义志工又少，就从马驹桥来到顺义支援。马驹桥和顺义都是北京远郊区，一个在东南一个在东北，相距五十多公里，就是开车也要一个多小时。但玉敏仍然坚持去做环保。

顺义环保站里回收物资很多，鲍玉敏二话没说就开始物资分类，遇到第一次来环保站的人员不清楚怎样分类，她就耐心地解说。在她看来，环保不是只局限在某个小区的带动，而是每个地球人的事。

为了推广素食，鲍玉敏每周都早早来到北京马驹桥联络处做服务志工。一到现场，她就穿好围

裙忙个不停，先是摘菜，菜摘好就去擦桌子、擦地，只要看到哪里缺人，她就去哪里做。

有位志工用面粉做“火烧”，她也跟着在一旁学习，真是活到老学到老；来宾排队打餐，她手举“感恩吃素”的牌子默默站在旁边；抽空她还主动询问来宾吃素的感觉，并介绍素食对身体的好处。

鲍玉敏说：“我已经七十了，时间来不及，要坚持做环保，发挥自己的余热。我喜欢的一句话是一切随缘，顺其自然，做事不求人知，努力做好自己该做的事，时刻不忘自己是慈济志工。”



鲍玉敏（右）主动询问来宾吃素的感觉，并介绍素食对身体的好处。摄影/杨洁茹

· 主题报导 ·

以一颗妈妈心 爱天下人

撰文/摄影 湖北武汉真善美志工

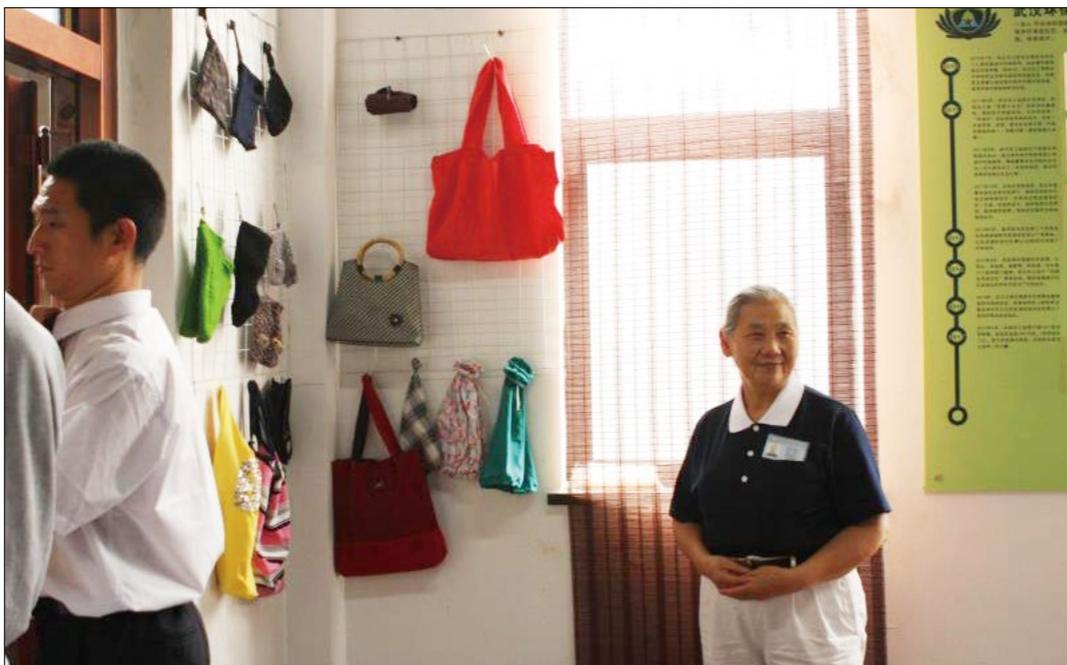
俗谚说，人生七十才开始，但是余明娣在六十九岁那一年，老伴就先她而离世，说好的生活该怎么继续？

二〇一四年，女儿推荐她参加武汉的慈济读书会，在读书会上，同是老年志工的肖琳琳主动热情地和她聊天，使她深受感动，大家像一家人一样的相互关爱，给了她心灵上的安慰。从此，余明娣决心到这个大家庭中来熔炼自己。

进入慈济大家庭后，余明娣几乎参加了所有活动，包括读书会、社区环保、敬老院关怀、助念、助学慈善访视及冬令发放。在活动中，余明娣总是抢着做事，敢于担当，处事沉着冷静。她经常挂在嘴边的一句话是：“人不做事才老



在活动中，余明娣总是抢着做事，敢于担当，处事沉着冷静。摄影/钱惠



余明娣有一手缝纫的好手艺，到了环保点后，她主动提出将旧衣物改制成环保袋、环保包。摄影/钱惠

呢！我的时间不多了，感恩大家给我机会做事。今天走得动，就赶快起步走。”

旧衣改制环保袋

余明娣有一手缝纫的好手艺，到了环保点后，她主动提出将旧衣物改制成环保袋、环保包，并将女儿给她买的便携式缝纫机带到环保点，教大家制作。

在余明娣的带动下，汉口、武昌的老年志工积极回应，在惠西社区环保点开设了缝纫手工课，教授居民们改制旧衣服，受到居民的欢迎。环保

点还成立了环保手工团队，大家经常到余明娣家里缝制环保袋，然后在访视、关怀、社区环保等活动中，送环保袋给大家结好缘。

许多志工也学着将旧衣服改制成环保袋，少用塑料袋，学习延长物命，背上老人家亲手缝制的环保袋，大胆说环保，特别有底气。大家也都开始称呼她“余妈妈”。

为老年人服务

汉口惠西敬老院关怀活动中，人们经常看到一位白发苍苍的长者抚慰坐在轮椅上的老人，陪老人看节

目，一个人悄悄地到房间为老人剪指甲、按摩，这个人就是余明娣。

数年来，只要余明娣人在武汉，就会参加敬老院关怀。她说，刚开始参加敬老院关怀时，看到有位志工将一位瘫痪的婆婆背上楼的那一刻，眼泪就掉下来了，体会到了慈济人将天下老人当作自家老人的大爱，更坚定了她参与慈济的决心。

很多老年人不愿意来敬老院，因为会看到病苦甚至往生，但余明娣丝毫不介意。她坦然地说道：“我的老伴从生病到最后，是我一

手将他送走的，我经历了生老病死的人生法则，所以更是觉得生命苦短，能够在做得动的时候为老年人服务，是我的福气呀！”

妈妈心爱天下人

照顾户娜娜是位智障母亲，年幼的儿子发育迟滞，母子俩靠体弱多病的父母微薄收入过活。当余明娣刚开始去关怀这个家庭时，娜娜是不说话的，眼睛也不看着志工。

在志工的陪伴下，娜娜逐渐



余明娣说，生命在呼吸间，我们老年人的时间不多了，能做的事就主动去做。摄影/邓慧

武汉老人为环保守门

撰文/摄影 湖北武汉真善美志工

打开心门，接受了慈济，也愿意找时间来当志工付出。余明娣发现娜娜喜欢整理物品，于是在团体活动时，主动陪娜娜整理志工的物品，排列整齐，并透过这些细微的举动，让娜娜知道，慈济把她当成家人一样看待。

有一次，娜娜悄悄地问余明娣说：“我的爸爸妈妈如果生病了，你们管吗？”余明娣毫不犹豫地说：“管，当然管，我们是一家人了嘛！”余明娣事后感慨道：“别看娜娜智力不太好，但她很有心，知道为父母着想，让我也从这些照顾户身上学到了宝贵的东西。”

逢年过节，余明娣就将几位

慈济照顾户接到家里吃团圆饭，送衣送菜。这一份关怀，也体现在武汉比较年长的志工之间，她总是在武汉举办活动时，主动邀约远方的年长志工住在家里，免去舟车奔波劳顿。

“上人因老年环保志工捡最脏的垃圾而掉下了眼泪，劝老人家太脏的资源就不要了，让我很受感动。连上人都这么疼惜我们这些‘老家伙’，我们相互间更要多关怀、多疼惜了。”余明娣说道：“生命在呼吸间，我们老年人的时间不多了，能做的事就主动去做，发挥余热，为慈济团队减负，把慈济武汉社区这个大家庭照顾好。”



余明娣（右）把握人生能够付出的机会，参与慈济环保宣导活动。摄影/钱惠



曾经接受帮助的胡爷爷，如今也穿上慈济制服，成为帮助他人的慈济志工。摄影/陈艳



经社区介绍，慈济志工走入居委会帮胡爷爷搭建的小屋中。摄影/江文川

“慈济人就是我的亲人，慈济就是我的家。”胡爷爷动情地说。

六年来，无论刮风下雨，在慈济汉口环保点都会看到一位瘦弱的胡爷爷，他总说：“怕小区居民送资源来没有人，我要来接着。”自从初次接到志工做环保的邀约，胡爷爷就每周不间断地坚守在环保岗位，来在最前，走在最后。

五无老人 初逢慈济

现年七十八岁的胡爷爷，左

耳失聪，独居在居委会给他搭建的小平房中。上世纪七十年代，原本居住在汉口的胡爷爷下放到湖北枣阳，三十多岁时跑回武汉，成了无户口、无单位、无住房、无收入、无子女的五无人员，仅靠社区和邻居们不定期的小额资助来维持生活。

经社区介绍，二〇一一年十二月，慈济志工走进了他的生活，给他送上了慈济的补助金和冬令物资，之后每个月都去陪伴他，对他嘘寒问暖；发现小房漏雨，志工们就帮他在房顶盖上防雨布。

胡爷爷喜欢和志工们聊天，用积累的补助金给自己配了一个八百

元的助听器，每次志工去时，他就会第一时间将助听器戴上……

后来胡爷爷在慈济环保点看到了“竹筒岁月”这几个字，当了解到慈济是从五毛钱存进竹筒开始劝募爱心来救人，胡爷爷受到强烈的震撼，在心里种下了一颗善的种子。

胡爷爷总是带着自己收集的资源第一个来到环保点，最后一个离开。他耳朵听不见，就默默地布场，默默地将资源分类，一坚持就是六年。后来，他还积极参与长者环保手工团队，收集废旧衣物，制作环保袋，与大众结缘；如果和他一起做环保的长者们没来，他都会

挂记于心，去询问志工。

办理身份 生命重建

胡爷爷年龄大了，更加渴求自己的身份证明。志工看在眼里，记在心上，积极与街道办联系，讲明胡爷爷的人生经历。在街道办的核实下，政府答应给胡爷爷办理户籍事宜，志工帮他跑相关部门办手续。

拿到身份证的那一刻，胡爷爷拿着身份证看了正面又看反面，心里的激动溢于言表，几十年的牵挂，在那一刻全部释然。

紧接着，志工又联系社区为他

为了感谢慈济志工，胡爷爷应邀参与环保资源回收分类，总是最早到且最晚走。摄影/江文川



申请低保。志工将当月慈济基金会的补助金送到胡爷爷手上时，胡爷爷没有接受，还将最近三个月的补助金共九百元全部退回给志工。他对志工说，不要再给他补助金了，他有了社保金已经足够，那些钱应该留着去帮助更多的人。

自力更生 手心向下

二〇一五年二月，春节将至，志工们带着过年物资上门看望，他却突然对志工说：“我存了点钱，想捐给慈济！”志工体谅地说：“您老还是收着，把自己的日子过

好，以后再说。”胡爷爷说：“不收我心里很难过。”志工们给爷爷爱的鼓励，他才开心地笑了。

当志工离开时，胡爷爷却又追上志工，从怀里掏出五百元钱，说：“这钱贴身装了好久，刚才没找到，你们替我捐了吧。”

原来，胡爷爷省吃俭用，从低保金中挤出钱来捐给慈济，因为怕志工担心他生活拮据，不收他的捐款，所以他做起了小买卖，每天天刚亮就出门去卖胶水。胡爷爷说：“感恩政府，感恩慈济，以后我每月拿出五十块钱给慈济，我这个不叫捐啊，滴水之恩当涌泉相报，我



胡爷爷穿上慈济志工背心，跟著团队一起去敬老院关怀别人。摄影/程以明

是报恩。自己老了，没有亲人也没有家，慈济人就是我的亲人，慈济就是我的家。”

原是家人 团圆欢喜

日子越来越好，胡爷爷每天的生活却仍是节俭至极，有时就是一碗面，大部分时间都是吃豆腐青菜，和志工一样茹素。他的身体在做中不知不觉越来越好，人也变精神了，原来少言寡语的他，现在可以和志工开玩笑。

经过几年的相处，胡爷爷已经

记住了常去志工的名字，就算听不清志工的话，也能对答自如。

记得胡爷爷第一次去慈济会所参加活动，到了楼下碰见有位志工要带他上去。胡爷爷见对方穿着便服，不愿跟她走，直到对方从包里拿出志工服，胡爷爷才相信跟着上楼。胡爷爷笑着说：“认不到人，但是认识衣服。”

现在，胡爷爷已经是一名志工，他轻轻摸着身上的制服说：“慈济给了我最好的教育，这是父母和老师也没有给过的。”而事实上，是志工们找到了“回家”的长辈。



当志工离开时，胡爷爷追上志工，从怀里掏出五百元钱，说：“这钱贴身装了好久，刚才没找到，你们替我捐了吧。”摄影/湖北武汉真善美志工

· 主题报导 ·

麦奶奶的爱心鸡蛋

撰文/黄玲莉、苏登翠 摄影/广东东莞真善美志工

麦奶奶告诉志工：“我有二十多年没出远门了，我们以前走亲戚都是带着这个篮子，我带了糖果跟煮熟的鸡蛋，要分给大家吃。”

天刚蒙蒙亮，麦桃欢奶奶掀起

被子，踏着蹒跚的步履起床。几十年前，麦奶奶便开始了简单的独居生活。但是最近她总觉得自己年纪大了，每到夜晚浑身的酸痛感如影随形，她的日子并不好过……



“心善最大富”，麦奶奶虽然物质生活并不比别人好，但内心懂得付出，这样的人生很富足。



过年是一家人团圆的日子，志工也会到麦奶奶家里一起吃团圆饭，陪奶奶热热闹闹地过个年。

孩子回家 奶奶喜露笑容

今年已经八十五岁的麦奶奶是慈济的照顾户，每个月志工们都会看望麦奶奶。麦奶奶只要想到这群孩子们要来，心中就很欢喜，脸上情不自禁地露出了笑容。

“孩子要回家了，该准备些什么呢？”奶奶心中总惦记着这些近六年来一直来看望她的人，为他们精心准备点心跟水果，就像是长辈对晚辈的关爱。而志工们一进家门便争着帮奶奶捶背、剪指甲，让奶奶忘了病痛，感受到家庭的温馨和幸福。

过年是一家人团圆的日子，志工也会到麦奶奶家里一起吃团圆饭，陪奶奶热热闹闹地过个年。这时有人忙着贴上人的祝福春联，有人忙着摆桌椅，有人忙着上菜。而麦奶奶则在一旁说：“我煮好了

鸡蛋，一人一个。”

麦奶奶的家不大，但比起以前在别人楼梯间蜗居的日子，她觉得已经很满足了。她指着院子那台脚踏车摇了摇头，告诉志工她早已骑不动了。看着墙上泛黄的照片，还有那只旧皮箱，奶奶向志工讲述她令人唏嘘的一生……

孑然一生 赠鸡蛋表爱心

因为家里穷，两岁就被送人当养女；嫁人后，才二十多岁丈夫就没了，麦奶奶年纪轻轻就守寡，独自抚养一个儿子到二十几岁，娶了媳妇，却发生意外往生，留下五个多月的孙子，善良的麦奶奶对儿媳妇说：“你改嫁吧！不要过着跟我不一样的日子。”从此，奶奶一个人孤独地生活。

因此麦奶奶总是慈爱地看着身

边围坐的慈济孩子，对于这些没有血缘却愿意来看她的年轻人，她心中只有感谢。

透过慈济志工每月的关怀，麦奶奶了解到慈济是个行善的团体。自己家养母鸡下的蛋舍不得吃，麦奶奶总是小心翼翼地装好，交给志工送给其他的照顾户。她说：“我只有这些鸡蛋，帮我拿去给需要的人。”奶奶的“爱心鸡蛋”就这样传递了出去。

岁末祝福 乐存竹筒助人

二〇一五年岁末祝福，志工对着麦奶奶说：“奶奶我们带您出去走走，去看更多的家人好吗？”奶奶开心地答应了。岁末祝福那天一早，志

工开着车来接奶奶，她很兴奋像个孩子，穿得整整齐齐，手上提着小花篮子。她告诉志工：“我有二十多年没出远门了，我们以前走亲戚都是带着这个篮子，我带了糖果跟煮熟的鸡蛋，要分给大家吃。”

志工将奶奶分享大爱的瞬间拍成一张张温馨的照片，洗出来后贴在奶奶家的墙壁上，志工们希望奶奶在这么多家人的陪伴下，不再感到孤单。

“又满了！”自从在岁末祝福上了解慈济的“竹筒岁月”后，每个月奶奶都会将爱心款捐到慈济，去帮助更多需要帮助的人。“心善最大富”，麦奶奶虽然物质生活并不比别人好，但内心懂得付出，更将爱与善传出去，这样的人生很富足。 **【慈】**

当麦奶奶了解到慈济是个行善的团体，便将自己养的鸡生的鸡蛋，送给其它的关怀户。



小手牵大手 环保一起走

撰文/摄影 江苏无锡真善美志工



资源回收之后，经过“百变加工厂”变成“我喜欢的故事”。摄影/叶月容

“小朋友，刚才潘奶奶说的三件小事，你们能不能做到呀？”“能！”无锡市机关幼儿园的孩子们响亮而肯定地回答。

十一假期结束，一场别开生面的环保宣传在无锡市机关幼儿园总园多功能厅举行。无锡慈济环保基地的志工、幼儿园十一个大班四百多名孩子、老师和家长代表参加了这次活动。

潘奶奶生动的一课

“北极熊没家了，可怜不可怜？”在孩子们认真观看了动画片《北极熊的请求》之后，无锡慈济环保基地责任人潘霄燕奶奶问大家。随着孩子们齐声回答“可怜！”潘奶奶再问：“北极熊为什么没家了？”台下的孩子纷纷举起了小手。

听了孩子们的回答，潘奶奶满意地点了头。“北极熊没有家，是因为原来的环境被人类破坏了。”



“要节约用水”“要爱惜粮食”孩子们纷纷举起小手，抢着回答。摄影/于大为

因此我们要保护环境。怎么保护环境呢？”潘奶奶继续向孩子们提问。“要节约用水！”“不开无人灯！”“要爱惜粮食！”孩子们纷纷举起小手，抢着回答。

潘奶奶因势利导，要求孩子们努力做好三件小事：一是多用手帕，少用餐巾纸；二是少用塑料袋，多用可以反复用的环保袋；三是吃饭要吃干净，要光盘行动。

对为何要少用塑料袋的问题，潘奶奶通俗易懂地给孩子们作了三个解释：“一是塑料袋随使用，会造成白色污染；二是塑料袋也是用地球资源做的，而地球的资源会越少；三是塑料袋扔到河里、飘

到海里，鱼儿吃了、海豚吃了，就会生病甚至会死亡。”

“小朋友们，刚才潘奶奶说的三件小事，你们能不能做到呀？”“能！”响亮而肯定的回答响彻大厅。“能不能小手牵大手，让你们的爸爸妈妈也一起做呀？”“能！”

在机关幼儿园里走一圈就会发现，老师们把环保教育贯穿于校园活动的全过程。老师们带领孩子做资源回收，在他们的“百变工厂”变废为宝，回收厨余垃圾做堆肥，培育空中花园。校园里垃圾分类箱、雨水收集器、旧衣服回收箱一应俱全，环保的意识深植于孩子们

幼小的心灵。

为了鼓励家长参与，无锡市机关幼儿园总园王春华园长向十位家委颁发了“环保行动宣传员”聘书并宣读誓词，慈济志工也向四百多位小朋友赠送了人手一份的手帕和

环保袋。

目前无锡慈济环保教育站已在八所中小学和幼儿园中启动环保共建，其中幼儿园有三家。通过共建学校示范区的形式，环保站努力在孩子们的心田播下环保的种子。 [转]



(上图)在无锡市机关幼儿园领导为十位家委颁发“环保行动宣传员聘书”。摄影/陈锡洪

(下图)环保十指口诀、资源回收箱、衣物回收箱一应俱全。摄影/叶月容

真情陪伴 心转福来

撰文/摄影 江苏昆山真善美志工



江苏昆山慈济志工陪伴龚小华母子到昆山森林公园秋游。摄影/陈丽霞

十月底秋高气爽，江苏昆山慈济志工陪伴龚小华母子到昆山森林公园秋游，满足龚妈妈想出门游玩的小小心愿。森林公园里鸟语花香，绿树成荫，母子携手散步，志工陪伴左右，一路欢声笑语，一段愉快而短暂的秋游，带给母子俩久违的幸福。

曾经，因患有智能障碍的儿子，让一家人深陷痛苦中，经过志工长期用心的陪伴，龚妈妈终于尝到苦尽甘来的幸福。

苦难人生 真情陪伴

小华出生后大约一年，父母发现他与其他的孩子不一样，反应迟缓，虽四处求医，几年下来并无好转，后经医师鉴定为智力残疾一级。在小华幼儿园大班后，龚妈妈就辞职在家，专心照顾儿子。

小华除了智能不足外，还是个自闭症的孩子，妈妈必须形影不离的陪伴。龚妈妈二十二年来一直在家用心照顾小华的日常生活起居。

“八岁前时常大小便在身上，一天



每每忆起往事，龚妈妈总会情不自禁地掉泪。摄影/陈丽霞

的裤子就要换上十几条；吃东西吃到不想吃时，就到处吐口水，吐了自己擦，擦了再吐。”每每回忆不堪的往事时，龚妈妈总是情不自禁地掉眼泪。

二〇一五年十一月，慈济志工开始走入这个因病而贫的家庭，那时一家三口生活在老旧社区顶楼，一个小小的空间里，亲戚朋友都不愿意去他家，也没有人陪伴和关怀，完全缺乏与外界接触的机会。



志工去访视时常常会带着小华在楼下社区附近走一走。自从遇到慈济志工，小华情绪变得开朗了，还会主动拉志工的手。

转换心境 苦尽甘来

此后，慈济志工每月前去关怀陪伴小华一家人，陪龚妈妈话家常，倾听她诉说生活上的艰辛。志工还邀约龚妈妈到环保站与人结好缘，她也非常乐于参与。龚妈妈感受到志工的关爱：“师妹们都对我很好，我非常喜欢在环保站做环保分类，很开心，大家都很亲切。”

过去，当小华住在老房子里的时候，脾气暴躁，上床也不脱鞋，全家人只能睡在大通铺。他情绪来的时候，总会乱扔柜子里的衣物，将之从楼上抛到楼下。龚妈妈在无奈之余，只能用锁扣住所有的家具。

在二〇一六年底的一个机缘，志工协助全家搬家，转换了一个环

境。自始，小华可以自己单独睡觉了，也知道自己上床要脱鞋子，再也不咬家具，不吐口水了，变得非常爱干净。龚妈妈经常和人分享：“遇到了慈济，我们整个人生都改变了。”

搬到新家后，志工到家里关怀时常常会带着小华在楼下小区附近走一走，时间久了，小华和志工熟了，看到志工到来也会主动来拉志工的手。“以前，他活在自己的世界里，带着空洞的眼神，现在和志工的互动中，渐渐有了专注的目光。”志工在访视时说。

境随心转 苦尽甘来

近来天气晴朗很适合出游，

志工邀请龚妈妈和小华前往森林公园走走，龚妈妈一口答应，因为这是她久远以来一直达不到的小小心愿。

母子俩来到森林公园，龚妈妈惊呼：“我已经十几年没来过这里了，这里的树木都长大了，风景真好！”

森林公园里鸟语花香，绿树成荫，此时母子俩携手散步，志工亦陪伴在左右。小华还时不时牵起志工的手，一路上志工和龚妈妈闲话家常，欢声笑语。龚小华常常开心地拍手呼叫，表达他

内心的欢喜。

二十二年来一家人走过艰辛，收获了简单的幸福。龚妈妈说：“遇见了慈济，我们家就开始走好运了；现在是发自内心觉得开心了，苦日子都过去了。”

为了表达对慈济志工的感恩之心，龚妈妈手工编织爱心毛衣，打算将它送给更需要的人。龚妈妈将编织好的毛衣交给志工，并说：“现在家里经济没有压力了，我买了毛线织成毛衣，请将这些衣服送给更需要的人，也表达我的一份爱心。”



小华一路紧紧牵着志工和妈妈的手，母子温情相伴。摄影/陈丽霞

寸寸用心织 “彩虹”

撰文/摄影 广东深圳真善美志工

刘妈妈说：“上人八十多岁了，打着吊瓶还在做慈济。我的时间也不多了，现在要赶紧多做一些。我拿了大约五百条的围巾来做，冬令发放的时候，可以发给那些环卫工人。”

二〇一五年与深圳环卫工结下冬令缘后，深圳环保站的志工们用心制作爱心围巾，为起早贪黑的环卫工暖身暖心。据统计去年已完成三千条围巾，今年布吉环保站与宝安、南山地区的志工们将共同制作一万条围巾，延续这份温暖。

不惧秋老虎 赶制围巾献温暖

进入农历八月，深圳的秋老虎仍在发威，惜福屋里有四十度高温，深圳志工张玉兰依然全心投入带头赶工，她希望能如期将这份温暖送到环卫工手中。有愿就有力，深圳的志工们各个从家业、事业中



志工宗宇当得知今年再度启动制作围巾，特地带着孩子一同来帮忙。摄影/罗春华

挪出时间到环保站，连莘莘学子也从学业空档之余抽出时间，利用暑假来环保站献爱心。

不管烈日、下雨、甚至台风天，志工都赶来环保站，从早到晚挑灯夜战赶制围巾。张春香也是其中一员，六十五岁的她耳聪目明，穿针引线手脚麻利绝不含糊。她说：“虽然这一万条围巾有一定的

压力，但大家不畏艰难，相信努力就能实现。”

宗宇高兴地说：“去年参加环卫工冬令发放，被环卫工乐天知命的精神感动！当得知今年再度启动制作围巾，特别带着小孩一同来帮忙。感恩、尊重、爱是慈济的人文，做的同时更是在践行，身教更胜于言教。”

志工殷雪红分享用心制作的围巾里装了满满的爱和祝福。



拉长情 扩大爱 发愿广结善缘

这份长情也从布吉环保站延伸到宝安联络处。由于宝安属工业区，九成志工都是上班族，但听到今年要结缘一万条围巾的讯息时，大家也积极响应，纷纷抽出休息时间前来付出。

周祖佩为了延续这份温暖，从自家工厂移来两台针车，她表示：“志工们将围巾围在环卫工的身上时，同时也温暖了许多志工们的心。希望环卫工们在领到这份温暖之后，能感受到社会上仍有人关怀及尊重他们。”

宝安联络处负责联系的麦凤

娣表示：“街坊邻里只要有空都会过来帮忙，献爱心的事他们都很乐意做；环卫工一年四季在外面风吹日晒，尤其是刮大风下大雨都还要加班，有时候看到他们在路上都能睡得着，觉得他们很辛苦。”

“长宽要对，四个角要九十度，花纹的纹路要对齐，如果有误差，做出来就不好看了。”南山蛇口环保站的刘长华，今年七十一岁了，自从今年春节跟女儿去花莲静思精舍参访回来后颇有感触。刘妈妈说：“上人八十多岁了，打着吊瓶还在做慈济。我的时间也不多了，现在要赶紧多做一些。”



志工张玉兰不畏高温，带头赶制围巾。摄影/罗春华



六十五岁的张春香，风雨无阻到环保站制作围巾。摄影/罗春华

晋江杭边蔬食护大地

撰文/摄影 福建泉州真善美志工



青年志工林天麟(上图中)表示：“动手剪围巾需要细致的手工和耐心的坚持。”摄影/罗春华

幕落情未了 认真付出赤子心

在布吉环保站，付出的不只是这些妈妈们，还看到许多青年志工的身影。

“我觉得一条围巾发挥保暖的功能虽然是有限的，可是它更重要的是温暖了环卫工人们的心。”青年志工蒋一玮说。一玮本以为剪布边是很简单的工作，但其实很考验人。“一走个神，说个话，就可能剪歪了，那一段就浪费不能用了，真的要很用心去做才可以做好。”

负责邀约青年志工的林天

麟表示：“动手剪围巾看似简单，实则需要细致的手工和耐心的坚持。而且在环保站里，天气又炎热的情况下，要坚持坐在椅子上，两三个小时重复枯燥的劳作，对于我来说是一种不小的挑战。但这是很好的体验，既精进了自己，又充分锻炼了自己招募伙伴、对接、实际动手操作等各方面的能力。”

暑热中不忘寒冷里所需的温暖，深圳志工寸寸用心用爱织出万条“彩虹”围巾，围住了环卫工及慈济人的身，更暖了彼此的心。 



月圆喜相聚，乡亲每月固定于村长洪文伟的家举办素食宴，宣导茹素护地球。摄影/施珊珊



乡亲积极响应环保暨素食倡导活动，齐聚一堂非常热闹。摄影/施珊珊

村长夫人洪金桔亲切地握着志工的手不断地道感恩：“感恩慈济人来这里推广蔬食。”

秋风带着几分凉意来到庭院间，吹着树木瑟瑟作响。中秋月圆时，慈济福建志工走入泉州晋江杭边村村长洪文伟的家，举行“蔬食护心护大地”环保暨蔬食倡导活动。此相聚时刻，除了志工还有乡亲们，庭院里顿时增加些暖意，热闹了起来。

自去年年底开始，杭边村每月固定于村长家举办一次素宴，邀请乡亲们一起享用健康蔬食。擅长料理食材的乡亲洪培专，每次都会前来协助制做蔬食，已经不下十次了。

村长的二弟洪朝熊身材高大手法娴熟，他负责素宴的掌勺，虽然忙得额头上满是汗水，却依然乐在其中。

乡亲们陆续地到来，有老人带小孩子，也有年轻人及学生的参与。渐渐地，大厅里座位已经坐满了，有的已经坐到庭院里。乡亲积极响应环保暨蔬食倡导活动，齐聚一堂非常热闹。

蔬食飨宴前，志工和乡亲们倡导“一日五善”：省水、省电、素食、携带环保餐具和改变交通方式，希望为环保出一份力。

志工陈秀闽过去因为身体不好，吃荤食进补；在决定茹素时

遭受父亲的反对，担心她营养不够。但陈秀闽表示：“茹素后，自己的身心畅快，身体反而比之前更好。”

从二〇一三年开始做环保回收与分类的乡亲冯燕吟，虽然平时要忙家务、还要带外孙，但她仍把握机会参与付出。她常对大家说：“做环保、吃素是爱地球，应该要真心付出。”

冯燕吟还积极推动“111世界蔬醒日”的联署，“我已经联署了一千三百人左右，还有很多人没有动员起来，我还会继续邀约。”冯燕吟坦言，虽然有一些人还不是很理解，但在推广蔬食过程中，发觉

村里已有不少人爱上蔬食，觉得有益健康又好吃。

天色渐渐暗了下来，凉风徐徐，庭院内摆起的长龙餐桌上，摆满了美味的蔬食餐点。人群中最先从大厅走出来的孩子们，指着餐桌上的椰奶西米露，邀约同伴一起食用。而大人们却更喜欢炒米粉和爽口的青菜与秋葵。

院子里热闹非凡，大人们惬意地坐在长凳子上，孩子们则自在地坐在台阶上，大家有说有笑。当志工问起：“这是第几次来吃蔬食？”孩子们雀悦地纷纷答道：“两次！”“三次！”“我们每次都来！”

一边切菜、配菜的乡亲洪培专已是多次来为乡亲们义务做素食。摄影/蔡盘珠



团圆蔬食 庆中秋

撰文/摄影 上海真善美志工

月到中秋分外明。时值中秋节团圆时刻，上海慈济志工特别在中秋前举办中秋祝福会，邀约黄浦区失独家庭及独居老人，一同欢聚庆中秋，享受蔬食团圆饭。

一大早，位于苏州河北岸的慈济长风联络处厨房里，志工们有条不紊地准备蔬食团圆饭。为了这顿团圆饭，志工提前好几天就开始精心设计十全十美的餐点，务求让来参加团圆聚会的独居长者们，感受到慈济人文的心灵飨宴。

临近中午时分，来自黄浦区十个街道的失独家庭与独居老人陆陆续续就座，志工杨菁萍代表慈济欢迎各级领导、街道干部和长者们。“我们都是一家人，常言说不是一家人，不进一家门。”杨菁萍说。



志工与来宾手牵着手，我们都是《一家人》。摄影/杨静

相识四年，慈济志工与来自黄浦区十个街道的领导和失独家庭建立了温情的互动，虽然一年共聚一次，但是志工平日的关怀就像家人般，从未中断。

上海市慈善基金会黄浦区分会书记唐连章应邀莅临现场，在与志工的互动中，他感受到正能量的氛围，同时也借此机会向在座的长者们和志工送上三句祝福：“第一句

是健康，第二句是快乐，第三句是健康快乐！”

志工鲁惠菁向大家分享，去年江苏盐城特大龙卷风灾害造成阜宁孔荡村惨重的伤亡与损失；当时慈济迅速启动了应急救援，并实施援建孔荡大爱村计划。鲁惠菁深情地说：“在居民最困苦的时候，我们牵着他的手，陪着他走过这一段，居民们也献上他



志工为大家准备了六菜一汤，再加上主食、点心及水果的“十全十美”蔬食飨宴。摄影/杨静



乡亲的温情还在酝酿中，舞台上就又出现了五个可爱的小娃娃，给爷爷奶奶们带来了活泼可爱的童谣表演。摄影/杨静



舞台上可爱的宝贝们给长者带来了欢笑，轻松愉悦的气氛顿时充满整个会场。摄影/杨静

们亲手发愿投满的竹筒，将满满的爱传递到更远的地方，这就是善的力量，爱的循环。”

乡亲的温情还在酝酿中，舞台上就又出现了五个可爱的小娃娃，给爷爷奶奶们带来了活泼可爱的童谣表演。年仅两三岁的娃娃们动作还很稚嫩，经常忘记下一句歌词是什么，但是他们的朝气让在场的老人家们开心不已。娃娃们还给每一桌的爷爷奶奶送上中秋礼物，一位奶奶激动地抱着小娃娃，久久不愿放手。

来自南京东路街道的杨阿姨，

在长风联络处感受到了不一样的温暖，她激动地说：“以后要来长风参加环保，不但可以让自己生活充实，更可以帮助别人，那样的生活更有意义。”

志工们为大家准备好了六菜一汤，再加上主食、点心及水果的“十全十美”蔬食飨宴，舒适的环境及美味丰富的佳肴，让每一位长者赞不绝口，大快朵颐，并纷纷表示，蔬食餐实在是太好吃了，以后有机会，要来学习煮好吃的蔬食，也为环保做贡献。

春风化雨润我心

撰文/江苏真善美志工 摄影/朱莲影

十月二十九日，首次慈济阜宁人文交流营在阜宁师范附属小学的至善楼举行，近二百八十位学校老师、领导及志工参与此次交流活动。

孔荡大爱村的援建过程中，一年多来，志工们每周来到阜宁，除了有形的物质资助，更在当地进行人文关怀，把环保大爱的人文播种在这片土地上。而这份无形的希望种苗，如今已重新焕发生机。期待老师们接力大爱，为学生孩子们的心灵点燃希望，为苏北为更多地方带来光明。

阜宁县教育局张永洲局长致辞时表示，慈济在去年阜宁6·23风灾发生后，以慈悲为怀的大爱精神对当地进行救助，并援建孔荡大爱村，慈济人以大爱引航，努力播撒善种子。阜宁师范学校附属小学以尚善扬善为校风，同根同源一脉相承，祝愿此次活动达成预期效果。

温雅的笑容，柔美的手语，志工展示美善的人文风采。摄影/朱莲影





(图左) 阜宁县教育局张永洲局长对慈济志工、老师的到来表示热烈欢迎。(图右) 简东源主任(中) 带领老师们与大家相见欢。摄影/朱莲影

教之以礼 育之以德

志工邱玉芬分享了“日存五毛钱，小钱行大善”所带来的无形精神财富——好习惯与好心念，她提到：“无形的精神培养更胜于有形的物质财富。在慈善救助时用财物救济是一时的，不是根本，慈善最重要的是救心。老师教学生，每天存下一份爱心、善念，孩子今后的路不会走偏差。”

来自上海的教师志工章幼芳，教龄已近三十年。遇到慈济爱的教育让她如沐春风，她从中找到了真正的方向。实践中，她为了启发学生的爱心，在教室里布置竹筒，她

发现学生反而比以前更进步了。章老师说：“与其为学生的成绩担忧，不如放手，给他祝福。要启发学生的良知良能，良知是智慧，发挥出来是良能，用以造福人群。”

慈济教育志业办公室主任简东源介绍，慈济为生命有尊严推动了慈善志业，为生命有质量推动医疗志业，为燃起下一代的希望就推动教育志业，为让生命有内涵就是人文教育。

“教之以礼，育之以德。”是慈济的教育理念。在慈善中，就是教富济贫、济贫教富。在医疗中，就是以人为本、以病为师。在人文中，就是人品典范、文史流芳。

春风化雨 善爱同源

下午，学员们分组探讨教育问题，台湾来的老师参与其中，大家非常珍惜这难得的时光，积极取经。有老师问：“班上的学生都是留守儿童，想利用等祖辈来接他们回家的这段时间，用播放短片或讲故事的方法进行品德教育，不知是否可以？”

章幼芳十分赞同，她说：“讲故事对孩子最有潜移默化的作用。”她还建议老师，大爱电视台制作的系列动画片《唐朝小栗子》就很不错。

很多阜宁的老师表达了身心很

累的感叹，对此，台湾的老师深表理解，叮嘱道：“一定要先顾好自己的心，让自己充满爱。思想心念会带动情绪，情绪会影响身体，很多疾病就由心起。作为老师遇到不太好处理的问题，可以看证严法师的静思语，在书中找答案。”

阜宁师范学校附属小学的英语老师顾正权、郑晋丽已加入慈济志工，顾正权说：“慈济志工做任何事都讲究细节，教学也要从细微处着手，潜移默化影响孩子。”郑晋丽则分享：“作为中学老师感觉自己用力过猛，与学生关系紧张，慈济教导大家把身心放宽，教之以礼，育之以德，



阜宁的老师积极取经，台湾的老师热心解答。摄影/朱莲影

要给孩子爱的陪伴。”

阜宁师范学校附属小学周文斌校长说：“通过今天的活动，看到慈济非常重视德育，以后要进一步探讨交流的方式和途径。中华文化源远流长，这个活动让老师领悟到教育的真谛，慈济是把高深的理念通过通俗的方式表达出来了，做到这个不容易。”

阜宁县板胡中心小学的朱寿将副校长也表示：“去年风灾，当时小学是受灾安置点，慈济志工走访贫困家庭的严谨风范给自己留下深

刻印象。受慈济人大爱与严谨的影响，现在学风美善，环保当先，多次举办公益活动和环保课程。近期有位学生患了脑癌，全校学生主动发起募捐帮助，有学生还动员家长一起参与。”

慈济教育志业办公室主任简东源对学校的领导说：“善字头上是羊，表示吉祥。慈把字拆开就是丝丝入心，拔苦予乐。把静思语落实在生活中、工作中，从学校把善传出去，对同事、上下级、家人特别是下一代有深远的影响。”



阜宁师范学校附属小学的英语老师顾正权、郑晋丽已成为慈济志工。摄影/朱莲影



十一岁的郑悠南当起小志工为大家分享环保。摄影/林素玉

此中有真意 悠然见南山

撰文/摄影 福建厦门真善美志工

郑悠南说：“地球这么热就是因为不环保，现在地球升温了，穿短袖都这么热。以前，水是清澈的，现在有这么多的污水，所以我们要赶快多做环保。”童心童言中的表达，是那么的纯真与坚定。

“因为喜爱古诗词，所以为孩子取了‘采菊东篱下，悠然见南山’里的‘悠南’两字，希望她像古人一样过着安静、清静、恬然的生活，能不受外界虚荣繁华的干扰。”郑悠南的爸爸郑龙表示，为了心中美丽干净的南山，父女俩一

起走进了“此中有真意”的慈济。

十一岁的郑悠南从二〇一四年开始走进厦门思明环保站当小志工，为大家分享环保，隔年开始固定出席每周二夜间的环保活动。对她来说，三年多的时间不仅学到环保知识，也改变了生活习惯。

改善习惯帮助别人

在环保站周二夜间的环保活动中，郑悠南缓慢而清晰地为大家解说“环保十指口诀”，并邀约大家伸出双手齐声跟读：“伸出我们的双手，爱护我们的地球，瓶瓶罐罐纸电一三五七。”

悠南是家里的独生女，平常做事也会有拖拉贪玩的时候，但她做起环保来却十分认真，而且一直坚持每周来做环保分类，不怕脏累。悠南表示：“我通过观看环保影片，听志工分享环保知识，了解到地球妈妈已经生病了，环保爱地球不能等。做环保的过程中我也学到了许多环保窍门与新知识。”

从今年三月开始，悠南每周都会主动打扫一次家门口的公共楼梯，爸妈为了鼓励孩子的积极性，只要孩子完成就会给三块钱零用钱，让她献爱心。对她来说清扫后脏乱环境不但变得干净，而且自己还能再去帮助别人，实在一举数得。

年纪小智慧高 身体力行最重要

郑悠南不仅身体力行，小小年纪的她也以行动带动身边的人。去年在自己的生日会上，参加的同学看到她不用一次性的盘子，便问：“这么多餐具，你洗不累吗？”悠南回答：“洗当然累，但比污染地球好，而且这个铁盘子你们下次来还能用。”

暑假一家三口到泰山玩，一家人都自带了环保餐具。当在泰山上看到有垃圾时，悠南就和父母一起把垃圾捡到垃圾桶里。爸爸郑龙表示：“女儿的行动会启发他人反思自己，这么扔对不对。”

炎炎夏日，家家户户总会开着空调躲在屋内，有人便问郑悠南：“环保分类那么累那么热，你干嘛还要去？”悠南说：“地球这么热就是因为不环保。以前，水是清澈的，现在有这么多的污水，所以我们要赶快多做环保。”

学会分享，学会带人，是悠南在慈济里学到的最大本领，她不仅在环保站里与大家分享自己学到的“环保十指口诀”，还能带动同学一起加入环保的行列。

悠南的同学黄亦佳说：“在学校课间的时候，悠南会跟我们讲环保。有次我们就问她，你出门怎么都自己带碗筷？悠南就跟

我们分享，出门自带环保碗筷既方便又不会污染环境，可以保护地球。所以我就跟悠南一起来慈济做环保。”如今已经第四次来到思明环保站的黄亦佳不仅拒绝一次性餐具，也说服了妈妈买菜用环保袋。

做环保知福惜福再造福

在父母的心目中，悠南比以前懂事。以前有些事情要父母说才会做，现在不用父母提醒会主动做，会服务别人，只要看到哪里有需要帮忙的地方，悠南都会主动去帮忙。

环保志工陈宝真赞叹地说：“悠南很热心，也很有环保意识愿意去力行，尤其在环保站里经常会帮忙承担，每次让她引导、准备茶水、发背心、递手套、陪伴同学、宣导十指口诀，她都很乐意。以前悠南都是跟爸妈来，现在自己一个人骑着自行车也会来，把环保站当自己家了！”

尽管在家中有众多的宠爱，但悠南却没被娇惯，反而因为做环保，在慈济大家庭里学会付出与成长。当问起悠南对哪一句静思语记最牢时，她不假思索地说：“人要知福、惜福再造福，而做环保就是在造福！”



(上图) 郑悠南在泰山上和父母亲一起净山。
(下图) 除了环保志工，郑悠南也在静思书轩做志工，带着小志工们一起分享证严上人的环保理念。照片提供/郑龙

阿胶的昨非今是

撰文/苏州慈济门诊部 叶敏发

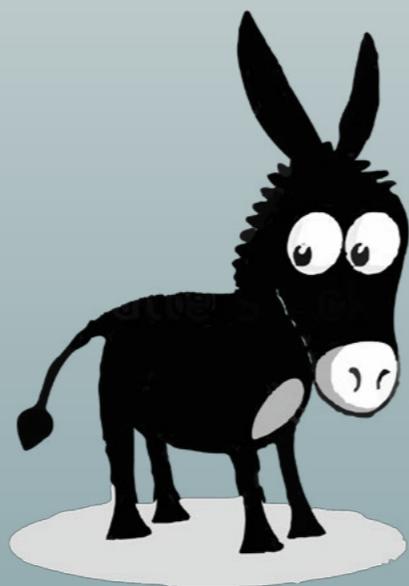
阿胶一斤两千元？

阿胶的功效不止是夸大了，是扭曲了！
阿胶不能补血，只对失血导致的血虚有效。

一斤阿胶=一头三年驴的皮=四点五吨的食物=三千非洲饥饿人民一年的食物

为了健康、为了我们地球未来的环境，
冬令膏方，请用素膏方。

阿胶补血是后世医家所加的功能，
并且夸大其滋阴补血作用。一般民众就想当然的认为阿胶是冬令进补的圣药，而演变为使用大量阿胶的冬令膏方。但没学过中医的一般民众并不知道，其实，阿胶不是一个优质补药。



叶敏发医师

苏州慈济门诊部中医科主任

结合针灸、整脊、中药所创“督脉扶阳”疗法，专长顽固性的痛症，如头痛、头晕、肩脊酸痛、腰腿酸痛（椎间盘突出、坐骨神经痛等）、小儿脊柱矫正等；以及疑难杂症，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎等免疫性疾病、三高症、反复不愈的痤疮、多囊卵巢综合症、卵巢早衰、子宫肌瘤、男女不孕不育症、肥胖症及其他疑难内科疾病。



《神农本草经》云“阿胶：味甘，平，主心腹内崩，劳极洒洒如瘕状，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血，安胎”及由医圣张仲景的《伤寒杂病论》皆可发现，阿胶真正的用途并非补血而是止血。

在《伤寒杂病论》中的三百多张方中，仅仅只有几个地方用到了阿胶，如：“若脉浮，发热，渴欲饮水，小便不利者，猪苓汤主之。”黄煌教授则在《中医十大类方》中说明，猪苓汤是治尿血、淋证专方；而黄连阿胶汤则有云

“心中烦，不得卧，黄连阿胶汤主之”，里面有阿胶但却是治心烦不得眠，而非补血。经方名家刘渡舟教授在其医案中则用此方治疗便血，也非补血；而“芎归胶艾汤”或“温经汤”，作用于治月经不调、宫寒之不孕不育、崩漏、子宫出血等，也并非补血，而在止血；非要说跟补血有关的，只有一个“心动悸，脉结代，炙甘草汤主之”，是治极虚体质导致“脉结代”的补血经典方，里面虽用了大量养血药，但主要是使用大量生地

黄，及小量的阿胶。除此之外，没有一个补血方用阿胶。

我们又发现，“时方派”的几个著名补血方，如：四物汤、乌鸡白凤丸、当归补血汤、归脾丸、八珍汤、十全大补汤等等补血名方都没有阿胶。

由上可以推得阿胶的使用，只有在需要止血时，才需要阿胶。也就是说古代名医是不将阿胶当做补血药，而是作为止血药的。阿胶的作用很局限，只有在一些失血性贫血的时候，有较好疗效。对其他各种血虚，阿胶没什么效果。

或许有一些人可能觉得，中药没什么副作用，阿胶稍微吃一点没关系，但临床上显示这是完全错误的观点！如：阿胶滋腻，首先第一个副作用就是碍胃，对脾胃较虚弱的人，容易造成吸收困难；在月经期吃阿胶，只要吃的够多，就会导致月经减少、无法排净的问题，非月经期吃，也有可能引起月经推迟；而对一些疾病甚至有致命作用，如子宫肌瘤、乳腺增生、乳腺癌等，使用阿胶，反令病情

恶化。因此要用阿胶滋补，一定要慎之又慎。

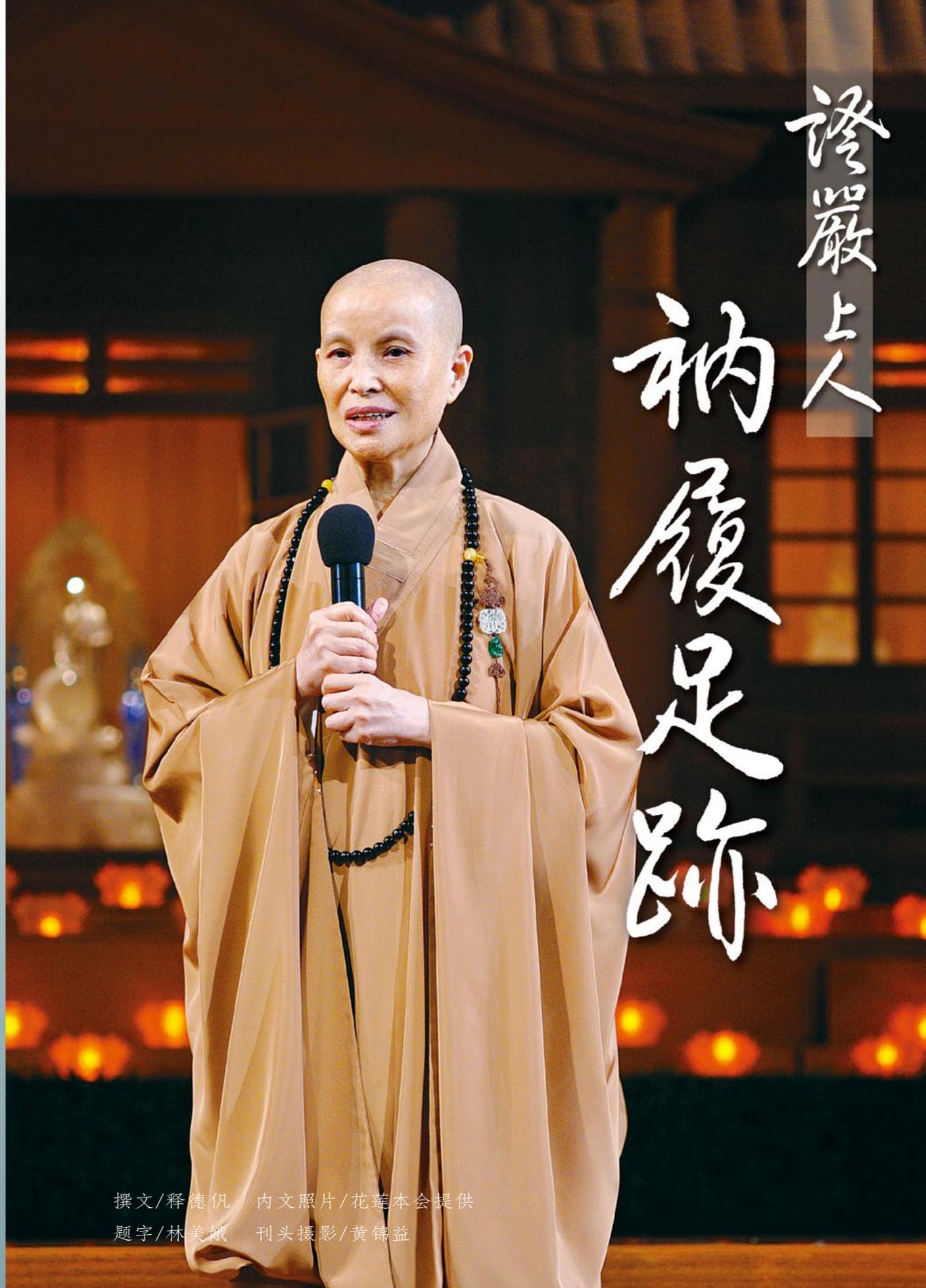
目前对阿胶的最大误区就是“阿胶补血”。阿胶所补之血为，在中医是所谓“血气”，跟西医讲的贫血所补的血不同，即对造血机能没有直接作用，而在中药中，能补气血的且效果又比阿胶好的组合比比皆是（如：当归补血汤—黄芪及当归两药的组合），便宜而且没有阿胶的副作用。

膏方是应该用来治病，治未病的，但需要用到阿胶的机会不大，大量使用阿胶，不但对健康无益，且有坏处，我们不能不慎。我也经常会开膏方，但都使用素膏方，不但健康而且经济实惠，对大多数人都吃的起，这才与中医的简、便、廉、验相符合。

养一头驴三年要耗废四点五吨以上的粮食，能养活三千饥饿的人民一年，想想我们若爱地球，热爱众生，慈悲众生，我们是不是应该在养生的同时，多注意一点，少用阿胶，多运用素食的膏方呢？

證嚴上人

衲履足跡



撰文/释德倪 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

9/1 《农七月·十一》

恒持初心

【静思小语】珍惜时间，恒持初心；一秒钟，一辈子。



建立信心启发爱

哈佛飓风八月二十五日登陆美国德克萨斯州，造成严重灾情，迄今仍有地区积水未退；位于灾区休斯顿的慈济人，积极筹备赈灾。

“天天听见、看见同仁回报德克萨斯州的讯息，关心也担心，在担心也有感动。”志工早会，上人表示，慈济人平安，相互关怀；达拉斯未受灾，慈济人则应政府请求运送毛毯等物资到收容中心，让撤离的休斯顿居民安心避难。

“在这个时刻，人人动员；平安的、可以走出去的人，用感恩心当‘不请之师’，主动积极投入。”上人肯定美国慈济人“向内关怀，向外付出”，等待积水消退、交通恢复以后，需要凝聚更大的力量投入赈灾工作。

气候异常愈来愈剧烈，一旦灾情发生，无论国力强弱，都令人难以承受；若是人人难以觉醒，未来会有更多人受苦受难。

“要戒慎虔诚，也不要轻视

任何一个人的一念间。若是利益自己，不顾天下，就会造成危机；要带动人人守护大地、守护生命，与天下人共甘苦，将心比心，以同理心付出，人类就会有福了。”

上人勉励人人建立信心，“不是没有力量，是没有启动这一分爱心；即使力量微弱，也要尽这一分心力，从少数人开始，可以影响家庭、影响周遭的人。”

时间能成就一切

与慈济科技大学师长座谈，上人分享，“把握当下，恒持刹那”、“一秒钟，一辈子”都是自己的座右铭。时间分秒飞过，因缘稍纵即逝，要把握最初的一念心，时间能成就一切。

慈济四大志业即是起于最初的一念间，以及下定决心的那一秒钟。当年慈善访视时，看见“因病而贫，因贫而病”，有感花莲医疗资源匮乏，北上就医交通不便，以致许多宝贵生命消逝，于是发愿筹

建花莲慈济医院。

曾经访视一户个案，案主在伐木工作中不慎被滚落的木材压伤，从此瘫痪，只靠太太打工的微薄收入，抚养四名幼子。接获提报，来到他们所住的茅草屋访视，惊见案主躺卧地上，有老鼠正在啃咬他的脚，伤口已见骨，但是他毫无知觉，“我对这个个案记忆很深刻。案主往生以后，慈济继续帮助这个家庭，直到孩子有就业机会了才停止。”

上人感慨：“先生努力工作，原本家庭幸福，但是灾祸刹那间降临。一天有八万六千四百秒，其中一秒若有差池，也许就影响一生。”

上人也分享，如今在非洲大地有许多本土志工精进闻法并身体力行，之所以能够带动出这群人间菩萨，是起于二十多年前台商慈济人

的一念心，即使治安不佳，他们仍取之当地、回馈当地，以真诚的爱救济贫苦；居民感受到这份尊重，也以感恩回报，不少人更投入志工，帮助同胞。

“每一次谈起非洲的‘黑珍珠’，就由衷欢喜、法喜充满。尽管信仰不一样，但他们法入心，力行慈济菩萨道；虽然生活贫穷，但是学习静思精舍自力更生的精神，洁身自爱，克勤、克俭、克难地做慈济。只要心灵富有爱，就有力量助人。”

在座教职同仁有些是慈济毕业生，上人勉励，与慈济缘深，要得更近，对慈济“知深”。也感恩师长们用心教导学生，建立起品格与礼仪，并受到肯定，“学业成绩只在一时，品德则跟着人一辈子，品德教育比学科分数更重要。”

9/2 《农七月·十二》

医道

【静思小语】医疗工作抢救生命，要“感恩、尊重、爱”。



医道使命

慈济大学医学系五年级同学，即将进入医院实习，在师长带领下

回到精舍参与人文共识营，并且参加授袍宣誓典礼。

“当我虔诚地为你们挂上听诊器，内心有万千付托、无量叮咛

▼慈大医学系授袍典礼，同学们在上人的见证下宣读医师誓词。（9月2日）



——有多少人的生命交托在你们的肩膀上，也期待你们给予病患更好的生活品质。”上人开示，人生最苦，莫过于生病而不由自主，人间不能没有医疗，同学们投入“医道”，亟需勇气和使命感。

“走入医院见习，是非常重要的学习。可以看到病床边的大医王、师长们如何面对病患，以及病患承受何等痛苦、将自己的生命交付给医疗人员。不只是医师、护理人员，医院的每个部门环环相扣，合力救治病患。”

上人指出，从事抢救生命的医疗工作，不能缺乏“人文”。所谓人文，是生命的精髓、生命的方向，也就是“人之本”，人文精神

要从言行态度展现。

“慈济志业的人文精神，是‘感恩、尊重、爱’。”上人期许同学们投入医疗工作，要“感恩”病患让自己有发挥所学的机会；每位病患有不同的生命历程与病况，对于医师来说，也是医学的活课本。

“付出不求回报，还要感恩，让病患感受到‘尊重’；并且用平等的慈悲‘大爱’，救治所有的病患。”

上人叮咛同学们，无论在学校或医院，慈济有许多人用尽心力栽培良医，包括“无语良师”们，将身体奉献给医学教育，“大家真心、虔诚地奉献，希望你们用这份珍惜的心在未来的医疗道路上付出，这是我最大的期待！”

9/3 《农七月·十三》

“法”化为“髓”



【静思小语】佛法要“真传”，不只“声传”；真正投入，才能化“法”为“髓”，成为慧命的泉源。

日日普天三无

“进到慈济大家庭，就是一家人，要共同承担责任。天下事、家务事，是生而为人必须面对、承担的。”

上人与志业体主管谈到，慈济是佛教团体，也是入世的修行团体；经典法义及戒律不是制约人的规定，而是启发人心、指引修行的指南。

“经者，道也；道者，路也。经就是道，念经是要知道方向，不是被经文局限。成佛要靠自己，道也要自己开、自己走。”上人表示，宗教为人指引方向，“道”需要由人开拓、由人去走。

“无论天下事或家庭事，总要专注当下、扎实去做，而且‘前脚走、后脚放’；人我是非不要放在心里，要用心于当下所做，把握方向，踏踏实实地向前走。”

“就像面对大型赈灾，援引过去的经验，把握当下的因缘用心去做，将来再追踪、关心即可。‘苟

日新，日日新’，每一天的心境总是很清楚、很干净，不因任何境界而有所染着。”

上人表示“普天三无”是自己永远的座右铭——普天之下，没有我不爱、不信任、不原谅的人。

“每天面对着这么多人、事、物，不论是过去或现在，天天都抱持这样的心态，心灵才会无挂碍。”

去除心田砾石

高雄冈山慈济人耕耘园区，利用下班时间来整地，仔细捡起砾石，以免日后除草时造成危险；在夏季高温中劳动，堪忍炎热不适，一个多月来，园区已有模样。

听取志工分享，上人肯定大家会合爱心投入的成果；法亲在此共聚，也体会耕耘土地与用佛法耕心地的相通之处，耐心下功夫，修除无明烦恼，堪忍众生的刚强习气，让慧命、道业成长茁壮。

谈及用回收宝特瓶制作环保纱

的过程展示，上人叮嘱大家，除了展现制作流程，也要呈现几支宝特瓶可以织出多少布料，用环保布料制作的袋子可以承载多重等明确数据，才能笃定地回答参访者，让人对回收再制品有信心。

若是设备装置完成，人力也足够，将来就可以在此制作环保毛毯，分摊内湖园区的重任；在国际

慈善有需要时，装箱上货柜，就近从高雄港用船运出口。

谈及天下灾难频繁、灾情愈趋严重，上人囑众更普遍地呼吁斋戒茹素，以实际行动表达戒慎虔诚。要带动他人，自己内心要有法，天天早起“薰法香”，把法运用在生活中、写下心得，让所吸收的“法”变成“髓”，成为慧命的泉源。

9/4~5 《农七月·十四至十五》 此生有大用

【静思小语】善用父母所生的身体利益人间，将有限的生命运用得淋漓尽致。



警惕无常时

“生活在天地之间，天下事与每个人息息相关。四大不调，灾难频传，不只在美国，还有印度、孟加拉、尼泊尔，都遭受严重水患，虽然我们有心付出，但还是有克服不了的困难；而行得通、做得到的，就要把握因缘，用心去做。”

四日，宗教处主管、同仁报告之后，上人表示，呼吁大家发挥爱心，不只是为了救灾，更希望人人起善念，戒慎虔诚。

美国慈济人实际勘灾所见，哈维风灾灾况严重。上人叹言，美国

国力强盛，在世人印象中是自由美好的天堂国度，一旦无常降临，人们仍难逃苦痛。

“德克萨斯州大水、加州大火，真的是‘水深火热’。希望全球有所警觉，在五浊恶世、业报现前之时，消解灾难的方法，唯有净化人心，敬天爱地聚福缘。”上人期待，启动人人的一念善，把握造福的机会，多一分福就少一分灾。

身为载道器

哈维风灾已逾十天，大水退去的区域满目疮痍，居民陆续回到

家，心情沉重，一辈子收藏的、珍贵的、执爱的，无预警地泡汤成为废弃物；即使万般不舍，还是要清理丢弃。

五日志工早会，上人谈到志工勘灾的见闻，灾区无法正常供水，街道上堆满了大量废弃物，散发出腐臭味，蚊蝇孳生，令人担忧卫生问题。

9/6 《农七月·十六》 庄严己身

【静思小语】庄重中有温柔，温柔中守规矩，守戒中有温馨。



发心开路，共知共行

“信仰要回归虔诚的一念心。心香一柱，分分秒秒都有虔诚心，才是真正的敬佛。”早会时间，上人开示，正信宗教引导大家共同行善、积福，斋戒茹素则能表达虔诚，期勉慈济人坚持做对的事，“提起信心，好话持续说、好事普遍做，尽心尽力发挥净化人心的力量。”

全美慈济人动员投入哈维风灾救助，或是前往第一线援助，或就地发起街头劝募；面对广大的灾区、受灾者众，大家深刻感受到

“佛法说‘不净观’，平日所疼惜爱护的身体、终生争取的物质，一旦有所病痛或遭遇无常，就溃烂腐坏。不要过度执着、爱惜自己的身体而不愿付出，身为载道器，将佛法入心，走入人群运用、体会。善用父母所生的身体利益人间，将有限的生命运用得淋漓尽致。”

“人间菩萨大招生”的重要性。

上人叮嘱，平时就要有稳固的精神理念，才能让人人共知、共识、共行。“世间无常，现在的平安不会永远维持，要提高警觉、戒慎虔诚。平常用心听法、了解菩萨道如何行走，并且落实社区，带动人人看见方向，发心开路；若有万一，有伙伴彼此支援，有足够的力量稳定前行。”

新的要箍、旧的要顾

新竹慈济人返回精舍，与上人座谈。上人勉励凝聚道心，只要恒

▼美国慈济志工动员赈济哈维风灾，全球慈济人劝募支援，带动民众以行动表达虔诚祝福。（相片提供／慈济北加州分会）



灾苦示现，以身会道

哈维风灾重灾区休斯顿是德克萨斯州第一大城，以能源、航空工业和运河闻名世界，并且是医疗及太空科技重地。风灾致使许多民众家园毁损，也重创工业，使美国经济损失重大。

七日，美国慈济人与本会视讯会议，报告赈灾规划，包括现值卡额度、毛毯及急救包的发放标准，灾区列治文市、卢森堡市市府全力配合提供受灾名单；志工拜访

有五千户出租公寓的绿点区，大部分住户都是低收入户，因为非法居留无法取得政府补助，灾后一无所有，亟需援助。

上人提醒，受灾范围大、户数多，慈济人力、物力相对有限，要锁定重点，发放给最需要的人；也勉众借这次救灾因缘广度众生，呼吁人人发挥爱心，为受灾者拔苦。

“虽然不幸发生灾难，仍然要保持感恩心，但愿重业轻受，顺利完成急难救助工作。”

美国各分支会志工干部原订

持初心，共同精进，没有做不到的事。就如马来西亚慈济人积极招募人间菩萨，用心带领人人深入了解慈济，已达成两百万会员，持续增加爱心力量。

“他们离我遥远，但是敬师如师在，心灵相贴。在槟城静思堂，每一片墙、每个角落，都很具象地展示出法的内涵，精神饱满、事理具足，让人感受到法脉传承；在雪隆静思堂，则能看见宗门的发展。传法脉、弘宗门，人人和气展现道气。”

上人亦提及新加坡静思堂，展示空间不大，但是志工以行仪展现慈济精神，人人都是慈济的“活看板”，在当地付出，受政府肯定、赞叹。

“师父从来没有去过马来西亚或新加坡，但是他们都做到人、事、理具全，就地落实慈济精神；静思法脉在海外扎根，台湾的弟子应该更加凝聚精神力量，用心实践。”

上人说，过去新竹慈济道场克难简陋，而志工很合心，让人一进到会所就感受庄严道气；现在既有宽广稳固的道场，更要加强人人的精神理念，展现摄受人心的道气。

“视人人为未来佛，平等尊重每个人；在慈济道场做事，庄重中要有温柔，温柔中要守规矩，守戒中还有温馨，彼此亲切招呼、诚恳互动，把握机会导览、接引来到会所的每个人。”

上人再勉“新的要箍、旧的要顾”，资深者要传承，还要不断接引新进者，“所谓传承，并非交棒了就可以休息，而是陪伴后进、传授经验；自己也要持续精进，直到此生圆满，来生来世再接着做，生生世世累积福德因缘。”

“菩萨道上没有退休制，从发心开始，累世累劫不停歇；将闻法修行的意识深植八识田，不断修除无明烦恼，直到回归真如本性。”

9/7~8 《农七月·十七至十八》

挑起天下米箩

【静思小语】带动天下人，承担天下事。



十月返台大精进，上人表示，哈维风灾救助可说是务实的“行前大精进”，全美各州执行长、干部会合德克萨斯州，发挥各自专长投入赈灾。请大家要更用心，以事会理——从人间事相印证佛法道理，自度度人；引导人人提高警觉、改变生活习惯，保护天地，人间才能平安。

见苦知福，人间铺路

台湾时间八日中午十二点四十九分，墨西哥西部发生芮氏规模八点一强震，墨西哥城多处房屋倒塌。

与日本慈济人谈话时，上人提

及美洲近日灾难频传，身处平安之地，要见苦知福，依照佛法指引的方向，就地开辟慈济大道，带动人人共同铺路。“经典指出方向，道要靠自己开拓，用心学习天下慈济人如何承担天下慈济事。”

对于志工培训，上人教导善用方法，协助大家建立稳固的精神理念，无论面对何种境界都能安然自在；就如人体健康，有良好抵抗力，就不易受感染。

“把握因缘，引导人人投入慈善关怀，从中体会世间无常。虽然常办活动，但没有吸收到法，精神理念不够深入，徒然让大家忙碌，也只是‘空转’，做不出成果。”

9/9~10 《农七月·十九至二十》

点滴都是爱

【静思小语】推动志业的力量，来自于无形的人心；无私付出的精神，是无价之宝。



效法典范

九日，与医界访客谈话，上人表示慈济志业的运作动力，来自静思法脉的精神以及慈济宗门的方

慈济志业最大的力量来自全球的慈济志工，人人无私付出，这份精神是无价之宝。

“若说慈济很有力量，力量就来自于无形的人心，无法用有形的金钱衡量。慈济人不只是捐款护

持，更是身心投入，全然奉献，不计较自己付出多少；只要看到苦难人得救，就很欢喜与感恩。慈济志业的点点滴滴都是爱。”

上人表示，静思精舍常住自力更生，与慈济财务分开，并作为“慈济”的后盾，承担全球慈济人返回精舍的生活用度；当天下有灾难，率先捐出微薄的零用金响应赈灾。“精舍常住刻苦耐劳，真心付出，没有私己的欲念，是真修行者，也是所有慈济人的典范。”

上人说，法脉中心就在静思精舍，有常住作为精神典范，全球慈济人就有明确的方向与学习目标。

精勤护净

台中慈济人返回精舍，随同常住起居、出坡，举凡在大寮切菜、菜园耕作，师父们的一举一动都展现对天地的敬意、待人的诚意，也令人体会到佛法无处不在。

十日，与台中慈济人谈话，上人引《地藏经》提及，为僧众供斋要虔诚恭敬，在僧众尚未食用完毕前，洗米水和挑剩的菜叶都要放置好，不能弃置地上；在供佛、供僧之前，不能先享用，这是以“精勤护净”的行动表达诚心。

同理，常住师父长年累月对道

侣同修，以及来到精舍的人间菩萨表示尊敬，所以在做事当中展现尊敬心，做到“长时修、无间修、无余修、尊重修”。

上人表示，轮值大寮的常住众，以供养菩萨的心情投入，念念恭敬，没有产生烦恼的空档；志工在精舍随着常住作息，正是打“生活禅”。上人叮咛：“挑柴运水无不是禅。在菜园出坡除草，会联想到要为自己的心田除烦恼杂草；在精舍有此体会，就要带回家落实。”

“开辟菩萨道，是自他兼利——开道前进，也招呼、带动人人跟着整地铺路。即使这条路此生开不完，后面跟着铺路的人会接着开道；我们也会‘再来’，接棒拓展这条道路。”

上人引申《法华经·见宝塔品》中的多宝佛塔，要开塔门才能见到多宝佛；多宝佛是古佛、释迦牟尼佛是现在佛，在场的闻法者以及后世的学佛者，都是未来佛。“塔门已开，要自我期许担当重任；我们这一群未来佛，是开道者也是铺路者，无数劫中不断循环，直到前方的人成佛，我们继续走菩萨道，将来换我们成佛。”

“不只是这几天在精舍精进，回到居住地要投入社区做慈济，就是在开道。佛陀已经为我们指引方向，安心向前走就对了。”

9/11~12 《农七月·二十一至二十二》

人间福气

【静思小语】人人造福，形成善与福的气氛，就是“福气”。



启发爱心，铺平大道

九月十日哈维风灾首场发放在休斯顿绿点区致赠二百三十二户，第二场在迪金森市政府致赠受灾警消家庭一百一十七户。

当天，加州慈济人在洛杉矶举办“慈善感恩餐会”，感恩六百位支援慈善音乐会的大德。餐会现场与圆满发放的迪金森市政府以网路视讯连线，由茱莉市长与朗恩警长

分享灾区状况，并向大家致谢。

迪金森市警察总局局长朗恩（Ron Morales）深受感动，一天之中三度流泪——第一次在发放时，有感于慈济人对警消的真诚关怀而激动落泪；第二次是与洛杉矶感恩餐会连线时，看到远方众多素不相识的人支援着他们，忍不住流泪；连线后，美国总会执行长黄汉魁谈到，全球第一个捐款给慈济支援德克萨斯州水灾的国家是厄瓜多尔地



▲慈济美国总会九月十日于洛杉矶举办慈善感恩餐会，现场连线休斯顿，由前线救灾的美国总会执行长黄汉魁采访迪金森市长茱莉及迪金森市警长朗恩；两位透过荧幕向众援助德州风灾表达谢意。（相片提供／美国总会）

震灾区居民，朗恩局长第三次流下泪水。

十二日早会，上人谈及德克萨斯州赈灾温馨故事，勉众：“为天下苦难人开道、铺路，让他们有路可走。启发人人爱心，就像慈济人铺连锁砖，一块块连结凝聚，拼出平坦易行的宽广道路，让人心净化、社会平安。”

人间道场，净心为先

与慈济人谈话时，上人殷切叮咛，天有天气，人有脾气，心灵不调发脾气，容易在人我之间造成伤害。待人接物时，“气要柔”，就像粽叶一样柔软，才能包容、凝聚

众人，归向精神纲领。

“年岁增加，生命不断减少，到底还有多少时间可以发挥生命价值？”上人表示，建设慈济道场，是希望借有形的硬体度化众生；但如果软体品质不佳，就像包粽子的粽叶不柔软，棉绳开散，无法把粽子固定好，也不能通达、连贯纲领。

“硬体造型不论要怎么做、怎么改都可以，但是每个人的心，就要靠自己改造。若是慈济人不改习气、不想做典范，如何度人？须先净化己心、自我觉醒，才能发挥力量，带动众生造福；人人造福，在人间形成一股善与福的气氛，也就是‘福气’，能够平伏灾难。法要用心听，要听话、多用心！”

9/13~14 《农七月·二十三至二十四》

惜时精进

【静思小语】每尽一分力量，就是增长慧命的时刻。



生命之道，菩提大道

“生命随着时间不断减少，要自我检视慧命是否增长；这一生寿命长短无人能知，只知道既来之，就要把生命开拓广阔，不要开小小的田埂路，而是真正的康庄大道。”

十三日志工早会，上人提醒，人生要有信仰，而且是“智信”——智慧的信仰，此生具有明确的宗旨与目标，带着深入意识的“因”到下一生，因缘会合之时，就能再依此宗旨，朝着目标续行大道。

上人提到自己未出家前，在

丰原慈云寺随着常住生活，下田耕作。刚开始挑着沉重的堆肥，摇摇晃晃走在田埂上，一不小心就跌落田中。“狭窄的田埂路，稍微失去平衡就会跌倒；同样的一世生命，与其开出只容一人、难以稳步前进的小路，不如开辟出让大家同行的大道。”

“生命之道，就是人间菩提道；如理而开，绝无旁贷，坚定不移，专精付出。”上人期许众人为人世间尽心力，“每尽一分力量，就是增长慧命的时刻，开拓生命的广度与深度。”

扶困济贫，切合人心

“把‘饼’画得很大，规划出可观的方向，慈善要做得多么大都不困难；但是要切合人性，把慈善做得很彻底，而且让人发自内心接受，世世代代都受益，就不容易了。”

听取志工及同仁报告大陆志业会务，上人开示，要接引人就要让人有感受，要让人有感受、有体会，就要让人真正接触，知道慈济是如何做慈善，让心灵真正受到启发。

慈济从一九九一年开始，为了华中、华东水患赈灾踏上中国大陆，不只救济贫苦居民的当下生活，而是为他们的身、心与世代的

生活贴心设想。去年江苏孔荡村遭受剧烈气候受灾，慈济援建大爱村，诚心不变，并希望孔子后裔能在此保存儒家的伦理道德精神。

“佛陀的教育是‘出世法’，引导人人回归人性真如；孔子的教育则是‘人间法’，规范人人洁身自爱，具有‘礼义廉耻’的道德观念；希望在一心追求经济发展的现代，能发扬、传续优良传统，不要让人心本具的善性迷失。”

不畏力小，庇荫众生

荷属圣马丁九月六日受到艾玛飓风破坏，慈济人朱细芳师姊断讯多日，十日回报平安。

师姊为贫户申请的二十吨台湾农委会援外白米，八月二十四日运抵入库；飓风来袭，师姊心心念念保护白米，即使住家屋顶受损，仍以助人为先。

师姊开设超级市场与烘焙坊，同修张杰荣师兄与大儿子张振业师兄都是慈诚队员，境内只有四位慈济志工；灾后第三天，师姊全家不断做面包发放，并供应热食。师姊的大哥在当地开面包店，也与同业紧急供食。

政府出动救援队，协助运送白米到各灾区供食站；志工耐

心与受灾民众沟通，集结众人之力搬米、顺利完成发放。到当地时间九月十一日为止，共赠出一千四百六十三包大米、七千两百四十五条面包及一百份热食。

十四日早会，上人谈及，虽然圣马丁志工人少，但是细芳师姊平时广结善缘，汇聚起点点滴滴的力量，让有需要的人及时得到帮助。

“得知他们一家平安，还能付出，我松了一口气，少了一分烦恼，多了一分感动。他们不忍众生受苦难，不计自己力量有多少，赶紧发心，值得赞叹与鼓励！”

上人勉众，不要轻视每个人的力量，即使个人力量微弱，会合

起来就能助人，“爱的能量不要吝啬，点滴付出功德无量。”

浙江义乌慈济人推动夜间环保，每周一天下班后到人潮聚集的夜市，捡拾小吃摊顾客随地丢弃的垃圾，也借机宣导资源回收；为了要吸引更多了解，还安排小朋友唱歌、比手语。经过志工的宣导带动，现在夜市的街道干净许多。

“慈济人爱护大地，能够放下身段捡起回收物，并且用浅白方式解说，教大家节约、珍惜资源。观念并非短短几天就能改变，他们很用心、有耐心也有勇气，认定是对的事，做就对了，让人看了受感动，愿意共同维护环境。”

9/15~16 《农七月·二十五至二十六》 生生世世的方向



【静思小语】生命长短不可知，把握当下修福修慧，在意识留下深刻“路痕”，化为来生方向。

千里之遥，师徒贴心

非洲慈济志业，在二十多年前由台湾前往南非经商的慈济人开拓，在二〇〇六年，第一位本土慈济委员葛蕾蒂丝（慈蒂）师姊返台受证，从此志业不只在南非落地生

根，还能向邻近国家开展；德班的跨国关怀团队，已将慈济种子撒向非洲六个国家。

二十年前她们还是五、六十岁的年纪，下乡访视、关怀照顾户，拄着拐杖、彼此扶持，一路唱着歌走向照顾户家；近年来，多位资深师姊老

▼慈青人文教育海外交流团团员返回精舍分享。上人期勉，提起使命，尽一己之力为他人付出。（9月16日）



但是很珍惜法，在生活中落实，改变他们的人生，很令人赞叹！我们要好好向她们看齐，用心精进！”

上人表示，无人能够预知生命长短，天天都要为来生做好准备：好好把握今天修福慧，朝正确的方向开辟大道，在意识里留下深刻的“路痕”；要让来生带着这份意识，找到方向。

“要如何修福慧？福在人群中修，智慧在生活、人群中练就。不是记忆深奥的佛法名相，而要将法运用在生活中，存在呼吸间，成为毕生精进的方向。”

上人举述日前所说的“四

智”：成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智。眼、耳、鼻、舌、身这五根，感触外境产生五识，若能不起贪爱执着，就是“成所作智”。

例如，了解蔬食是对身体、对大地环境最好的饮食，不贪口欲伤杀众生命，要靠第六识的意识自我节制，就是转第六识为“妙观察智”。

慈济从“竹筒岁月”开始，提倡汇聚点滴成就助人的大力量，将世间物资用以助人，也是运用“妙观察智”。

“灾难发生在其他地方，和我有什么关系？要用心思考，共同生活

▼南非德班本土志工跨区前往约堡乡间关怀，相互扶持跨过沟渠。（摄影/NhlakaniphoMchunu）



病，仍记挂着慈济人、慈济事。

南非慈济人袁亚棋四月返台时与众分享，慈蒂师姊不良于行，在跨国关怀时陪同纳米比亚志工访视，必须在搀扶下缓慢地下坡。

八十多岁的慈蕾师姊健康状况不佳，好一阵子没有参加慈济活动；有一天终于出席，很高兴地招呼她为什么那么久没有来？慈蕾师姊微笑着说：“亚棋，你不要担心，如果有一天我不再回来了，那就代表我将乘愿再来，我会再回到慈济世界，跟着你一起做慈济。”

十五日志工早会，上人表达感动：“虽然她们听不懂我说的闽南

语，可是经过辗转翻译，她们用心吸收法，和师父贴心，知道去了还要再回到慈济世界，看淡生死，很自在。”

“我这一群弟子，走过多远的路啊！从南非启程，往四方开拓志业大道。一趟跨国带动与关怀，动辄几百、上千公里，一再奔波往返。看到她们渐渐老去，身体不听使唤，走不动了，很感慨、很不舍；但感觉到她们信心坚定、慧命增长，我很欢喜。”

“在遥远的南部非洲做慈济，事事困难、关关难过，但是她们一步一步走过，克服困难；虽然环境贫困，



9/17 《农七月·二十七》

知道，行道

【静思小语】读经、听经，还要力行，才知“道”。

勇于承担，开道铺路

七月初，湖南省降下暴雨，致使宁乡市灰汤镇乌江河多处决堤，境内十八个村淹水，灾情严重。长达一、二十天，湖南长沙慈济人放下家业、事业，合和互协投入救灾行动，不仅受灾乡亲深受感动，当地领导也感动支援。

湖南慈济人返回精舍报告时，上人肯定大家让人感受到慈济人的

真诚大爱；听闻志工有心援助建屋，帮助灾后无力重建、也没有亲友可依靠的受灾者，上人叮咛，要选择邻近市区的安全之处，让居民工作谋生、就学便利，才能真正达到安心、安身、安生，“‘菩萨所缘，缘苦众生’，是我们的使命；让苦难人世代代安稳生活，就是慈济的方向。”

上人勉励大家，把佛法用在生活、用于人间，转五识为“成所



▲云嘉南高屏区培训委员寻根，上人期勉将佛法铭刻于心、落实于生活。（9月17日）

在天地之间，众生平等，转第七识为‘平等性智’，尊重生命、守护生命、守护这分平等之爱。更进一步，转第八识为‘大圆镜智’，见天下灾难，很自然地悲智双运，付出无所求，还要感恩，这就是菩萨。”

人医典范，圆满人生

大爱剧场《生命桃花源》演出玉里慈济医院李森佳医师的人生故事，九月十四日晚间播出最后一集，李医师八十年的人生路，也在九月十五日早上安详走到终点，在家人陪伴下回到慈济大学成为大体老师，完成他最后的愿望。

十六日早会，上人赞叹李森佳医师此生圆满无憾。“很感恩大爱台为李医师制作大爱剧场，当时已知罹患肺腺癌第四期的李医师欣然接受，全家人配合，成就大爱台真实动人的故事。”

上人说，李医师自小感受到偏乡就医不便，立志从医，其根、尘接触，转五识为“成所作智”；观察、感受到世间的苦，转第六识为“妙观察智”。成为医师以后，他不忘初衷，选择在偏乡服务，与病患互动如同亲人，已将第七识转为“平等性智”。

“李森佳医师是在前方开辟大道的先驱者，把这条道开得很明朗，引导许多人跟随他一起铺路；感恩他用此生树立人医典范。我们要向他学习，守好一念心，让每一念清净善良，在正确的人生道上坚定前行。”真诚感受，菩萨涌现

与哈维风灾赈灾团视讯会议，美国各分会执行长报告到不同市镇发放，与许多人结善缘，市政府人员听到慈济人分享茹素观念也表示配合；多元族裔的弱势族群感动于慈济人的关怀与帮助，自动协助发送物资、协助翻译；警消人员大力支援，并提供场地作为发放地点等等。

上人肯定表示，是大家的真诚让他们有感受、受感动，所以事事配合；虽然面对广大的灾区、众多受灾的居民，志工人力更显不足，但可以就地号召民众投入，有投入就有感受。

上人开示：“虽然许多人向往美国如天堂，但是天堂与地狱只有一线之隔，弱势家庭或是非法移民，灾后处境更困难，苦上加苦。我们感同身受，发挥佛教的慈悲精神，全美慈济人大动员；也希望大家借力使力，净化人心，让人人从心底发出爱的能量，让有爱心的菩萨就地涌现。”

作智”——将接触、见闻境界的感受，转成救拔苦难的智慧；再以“妙观察智”去评估、选择各方面条件良好的重建基地，择定之后再做进一步规划。

惟良师兄领众发愿，要爱上人所爱的人、做上人想做的事，当静思法脉、慈济宗门的开道铺路人。

上人勉励，作为慈济的第一代，也是湖南长沙的第一群菩

萨种子，要负起“人间菩萨大招生”的重任。否则遇到大灾难，肩上的担子更显沉重；要净化人心，也需要更多人间菩萨，遍及各地发挥力量。

“大家有共知、共识，最重要的是‘共行’，开好这一条菩萨道；要度化众生，就要铺平人间路，让人人在这条路上走得很开心、很安心。”

9/18 《农七月·二十八》 有温度的爱

【静思小语】脚能走得到、手可伸得到的地方，就把握因缘，用心付出。



广布菩萨网

泰利台风九月十七日登陆日本九州，一路北上，在多地造成灾害。位于南亚的孟加拉、印度、尼泊尔，近几个月来水患灾情严重，逃到孟加拉边境的缅甸洛兴雅难民，简陋帐篷或塑胶布难以抵挡大雨，长时间在潮湿泥泞的环境中生活。西非尼日尔三个月以来大雨不断，首都尼亚美(Niamey)水患严重，二十多万人缺乏粮食、无栖身之处，苦不堪言！

从新闻报导看见世间众生苦

相，上人深感不舍，早会时对众叹言：“深陷困境中的人，逃难无路，苦境难以形容；即使想前往救助，却是难关重重，很无奈！”

马来西亚檳城在九月十五日，也因滂沱大雨导致多区水灾，留下满地泥泞，慈济志工动员帮助老弱居民清理家园。“只要当地有菩萨，苦难人就可以得到帮助。”上人再次呼吁“人间菩萨大招生”，人间有菩萨，才能祥和平安；人人戒慎虔诚，在生活中落实惜福、减碳、茹素，就可以减缓天地大空间的毁坏速度。

亲手遍布施

美国慈济人投入哈维风灾重灾区休斯顿已经二十多天。上人肯定志工不辞辛劳，自各州前往勘灾、发放，扶助不同族裔受灾居民，温暖关怀、面面俱到。

“美国慈济人为救灾事宜马不停蹄，数百公里距离来回奔波。问他们会不会累？都回答，身体感觉累，但是心中有满满的感动。”

为了支援德克萨斯州赈灾义诊，几位志工轮流开大爱医疗巡回车，从美国总会所在的加州，越过四个州，经过三天二夜终于抵达。这部有十多年历史的医疗巡回车，中途入夜曾经故障，幸而得遇贵人协助修理；听闻这部车要到灾区帮助民众，对方不收费，以行动支持。

上人说，爱可以相互感动与启发：“真诚温暖的爱，是人间最美的宝；我们身怀这分最珍贵的宝物，就要运用方法投入人群发挥良能。”

哈维、艾玛飓风相继侵袭美国，经济损失估计达两千九百亿美金。与志业体主管同仁谈话，上人叹道，许多人汲汲营营累积财富，在意存款尾数有几个“零”，总是希望多还要更多；其实无常一来，什么都带不走。就如美国这一回的灾难，人们应该要觉醒了，名、利、地位都无须执着；位高

权重者更须警觉，一念心可以造福天下，一句话可以影响天下。

“慈济人发愿为众生付出，只要脚能走得到、手可伸得到的地方，就把握因缘，谨慎、用心去做。”上人表示，慈济行事向来都是求真、求善、求美；因为求真，一向是直接面对受助者，亲手布施，此举是希望让苦难人真实感受到“有温度的爱”，让人扫除愁苦。

谈及委员、慈诚培训事宜，上人表示，接引人间菩萨，务必让人人出于真诚而投入。

九月十五日圆满此生的李森佳医师，与妻子是同修，委员证为一千六百多号的资深慈济人，此生行医五十年，是南区慈济人医会首批成员，一路精进，从未懈怠。

“他一心一志走着这条行医的道路，守护着自己的人生品质，直到最后仍然记挂着偏乡病患；往生后捐出大体，成为无语良师。他笃定一生的方向，奉献再奉献。”

上人举李森佳医师为例表示，国际间的受证人数增加，代表各地的人间菩萨增多，更要照顾好培训者的品质；受证以后要负起责任，不能就此松懈。广招人间菩萨，尽心力付出，可以度更多人；净化人心的力量遍及，让人人启发爱心、善心，世间就会更平安。

9/19 《农七月·二十九》

生命告急

【静思小语】分秒不空过，珍惜身体还能自由行动的时候完成理想。



安抚社会人心

正在西非塞拉利昂共和国水患灾区发放关怀的美国慈济人，简报行程；应雷镇土石流灾区收容中心的请求，持续供应三餐，并致赠环保碗、汤匙以及毛毯，带动孩童们的卫教观念。

团队此行也参加自由城明爱会彼得神父主持的弥撒会，志工并感恩神父呼吁当地居民齐为哈维、艾玛飓风的受灾者祈祷。

上人感恩彼得神父给予的协助，尽管宗教不同，但无论是仁爱、博爱或大爱，都是清净无染的爱。

紧接着与美国当地志工视讯，听取哈维风灾发放情形；上人叮咛志工，不仅受灾者受到创伤，助人者也会有救灾症候群，“以佛法为精神资粮，作自己的心理辅导师，发挥稳定人心的力量；并提起净化人心的使命，引导受灾者打开心门，投入志工行列，体会助人喜悦，转变心态，走出阴霾。”

上人肯定全美各地志工在德

克萨斯州发挥安抚社会的力量，名副其实是灵山会上，从地涌出的菩萨，“期待人人菩萨大招生，这个时代就是成就菩萨的大时代。”

增年岁增慧命

“天地告急，我的生命也在告急；是日已过，命亦随减，这一生还有多少时间让我在人间道场增加慧命？大家年岁渐增，也要有同样的感受，要把握时间。”上人对一百多位慈济科技大学慈懿会志工开示，语重心长。

座中有多位资深慈济人，从中壮年时期投入，至今已然浮现白发，进入老年阶段；“人生无常，把握在身体还能自由行动的时候做事，完成理想；到最后一刻，半分由不得自己，随着业力牵引而去。”

上人每天晨语说法，之后匆匆用过早膳，七时准时主持志工早会；八点半结束，已有访客到来等候。有时镇日开会、谈话的行程无空暇，只能利用一早礼佛过后，用

心编写晨语纲要，“我是跟自己的生命拼，分秒不空过。”

上人期许大家对自己的生命要深入认可，让慧命增长。“在晨语

中不断提醒要‘转识为智’，期待能成就弟子；反覆讲解经文，希望大家能跟着背出来，并跟生活会合在一起。”

9/20 《农八月·初一》

预防“狭心症”

【静思小语】闻法受用，在生活中累积德行；有“德”就有“得”，获得人人信任与理解。



顺理行、天地安

八月朔旦，时序入秋，台湾气候仍高温炎热，但是晨起已有秋风凉意。上人于早会教众把握因缘，顺道理、启智慧，“人顺理而行，则天时顺畅，风调雨顺；人逆道而行，累积业力，就会天降灾情。”

农历七月，有十三个国家地区透过网络视讯与精舍连线，礼拜《地藏经》共修，举办三梯次、每次三天，共有两百六十六个慈济道场参与，六万七千四百八十五人次同时精进。上人期待大家善用科技通讯，带动起人人的虔诚心。

闻法修行，要信、解、行、证。上人谈到佛陀在《法华经·

法师品》中招募菩萨，殷勤劝导人行菩萨道；行菩萨道必须走入人群，让佛法落实在人间，才能真正净化人心。

“晨间听法，在一天的生活中，将事与理会合，才是真正闻法受用。假如闻法不受用，听法当下觉得欢喜，好像达到‘心包太虚’的宽广心境，之后仍是我行我素，心打不开，回复‘狭心症’，排斥人、无法包容人。法听得再多，还是‘无法度’——无法度众生，德无法摄受人。”

“修行是要培养德行，有‘德’就有‘得’——得到法，能够身体力行，在生活中累积德行；有德行，就能获得人人的信任与理解，所说的话能取信于人、让人了解我们的用心。”

通人情、达事理

医疗志业林俊龙执行长及慈善志业颜博文执行长等人前来，上人谈及法脉宗门人才培育刻不容缓，对外应对有礼节，对内自我尊重，表达出慈济的佛教形象。

“对待所有宗教，要恭敬和谐；也要看重自己，发心立愿为‘菩萨’，不忍人间苦难，自发助人。”上人表示，慈济人走在佛法的大道上，认定对的方向，出力开道；也要向人表明这即是闻声救苦、自动自发的菩萨精神。

上人表示，不仅志工在国际间与不同族裔、文化与宗教信仰的

人互动，宗教处、慈发处等处室同仁们也需要培训，训练得“通情达理”——通人情、达事理，事与理会合，发挥“觉有情”的菩萨心；要给予同仁们“精神历练”，训练出“职志合一”的态度。

“天下灾难愈多，担忧的事愈多，总是想着如何着手去做，才能改善。天地告急，我也很急，觉得时间不够，比过去更忙，务必让人人‘法入心’。”上人期许大家把握因缘做对的事，每一次的国际赈灾也要深入用心；“为时代作见证，为人类写历史，足迹要明明白白、踏踏实实，才能带着大众开道、铺路。”

投下零钱到竹筒扑满，为援助美国哈维风灾尽一分心力。

二十二日早会，上人表示，莫桑比克志工生活资源匮乏，但是发心立愿当菩萨，“他们心灵富有，不仅乐于付出，还很用功学佛法。我在这里所说的话，即使要经过几

种语文翻译，他们远在非洲听闻受用，改变自己的人生，并救拔他人脱离困境。”

从当地慈济人回传的影像，看到志工们赤足走在土地上，习以为常；露天的道场中，顶着大太阳席地而坐，专注闻法，“他

与西非狮子山共和国水灾关怀团进行视频会议，上人感恩赈灾合作组织，也叮咛志工急难救助后要把握因缘，启发民众的爱心。（9月22日）（下图摄影/萧耀华）



9/21~22 《农八月·初二至初三》

无常不会预警

【静思小语】放下烦恼无明，提起戒慎虔诚。



转变人生，救拔他人

莫桑比克慈济志工在九月九日举办吉祥月祈福会，宣导正信、正念。志工以戏剧演出迷信巫术治疗疾病，不但没有治好，反而与亲友反目；由慈济志工家访后陪同到医院治疗痊愈，也向亲友道歉和好。

固定前来大爱农场付出的十位年长志工，则跳起耕作舞蹈，劝大家勤劳动、多蔬食，对身体好。

虽然场地简陋、克难，志工与会众脸上满是欢喜笑容；活动中安排孩子为父母、祖父母捶背或沐足，亲子感动流泪。即使生活贫困，人人却踊跃响应志工的劝募，

们心地纯真，法水浸润，即能滋长心田。他们能够适应环境修行，如规如矩。”

上人说，相对拥有舒适环境的人，总是不断地追求享受，求法的心松弛散逸，难以回归轨道，心地像石头一样，在大太阳曝晒下又硬又热，吸收不了法水。“非洲本土志工具有许多人无法达到的神通力——克服内心的贪欲，发挥充裕的爱助人。”

墨西哥强震后，邻近的美国慈济人准备前往灾区，与墨国慈济志工蔡宗良师兄会合勘灾。近一个月来，美国志工投入哈维风灾救灾，身心负荷甚重；又准备启动墨西哥赈灾。几位志工报告，先回家处理事业、家业，拿了护照即启程。

上人感恩：“这就是经典中提到的‘秘密神通之力’，形容佛陀的心量，对天地众生有平等而殷切的愛。他们愿意从安逸的生活投入苦难的灾区，解脱自在，来去自如，发挥了秘密神通之力。”

自助助人，治愈创伤

台湾时间二十二日下午三点、塞拉利昂共和国早上七点，本会与在当地的慈济关怀团举行视讯会议。

慈济与自由城明爱会、希利

基金会、兰颐基金会合作，为缺粮无助的贫民付出。专案负责人史帝芬·丰巴师兄表示，从八月十四日土石流灾难发生以后，从台湾空运前来的环保餐具及毛毯等物资，发挥了很大的功能。

自由城明爱会查尔斯先生、兰颐基金会杰森先生与希利基金会班杰明先生，都感恩慈济的援助；班杰明先生来自墨西哥，得知家乡地震，非常担忧，仍守在塞拉利昂的岗位上付出。

上人向每位长期投入援助工作的人员表达敬意，也提到美国慈济团队将前往墨西哥援助，请班杰明先生安心。

明爱会彼得神父代表居民感恩慈济，也表示自己每天翻阅《静思语》，并在主持望弥撒时分享；他非常认同上人所说的宗教大爱无国界。

上人感恩神父尽心力为需要的人付出，并发挥宗教力量引导居民，让大家有精神依靠，以信仰安定心灵。

关怀团成员之一谢公达师兄，为心理学博士，他分享所接触的塞拉利昂共和国居民，大多期待能够自力更生，而不是一直接受救助；灾难过后，有些年轻人积极参与义务助人的工作，这是治疗心理创伤的好方式。

上人回应：“最好的心灵辅导，确实是引导受灾者当志工，在帮助别人的同时，也帮助自己脱离心灵困境。”

上人也叮咛团队，急难救助过后，要把握因缘，启发、凝聚居民的爱心；也要详加了解当地情况，用心规划中长期救助。

9/23 《农八月·初四》

有福台湾

【静思小语】日日起一分善念、存一分爱心、维持一分热情，善与爱是台湾之宝。



相互感恩，心灵相近

“昨天与塞拉利昂共和国关怀团视讯会议，现场有四个人道组织、基金会，大家长期合作救助苦难；我们相互感恩，感觉好亲近。”

二十三日志工早会，上人表示，塞拉利昂共和国历经内战，缺乏基础建设，居民生活落后，今年八月豪雨更造成五百人往生、八百人失踪，千人流离失所，再度为贫困增添苦难。

同时间，美国哈维风灾、墨西哥震灾的援助持续进行中，“看见天下灾难苦相，要虔诚地为人间造福。不是为自己求福报，而是知福，感恩自己平安，还有力量就要赶快付出、赶紧净化人心。莫轻己能，发挥个人微小的一分力量，也

可以影响很多人。”

台南陈清荫自行制作标语，天天带着竹筒扑满到菜市场募心募爱；无论遭遇任何声色，她锲而不舍、持续募爱。六年来，已经募集两千多支竹筒扑满，捐助慈济国际赈灾。

“只要有人愿意收下竹筒，响应日存点滴行善，她一定负起责任，每个月去收；每一分毫，她都算得清清楚楚，并且在下个月送去善款收据，表达她的诚意。她不轻视每一分善念，也恒持初心，殷勤精进；长时间下来，可以度化许多人。”

明辨是非，清净超脱

高雄荣董返回精舍，上人感恩慈济人有热忱，带动人人爱心、善

的循环，也期待大家能落实佛法在生活中。

有志工忏悔过去脾气差，造成了很不好的因缘。上人说，因缘既已成就，再如何追悔徒增烦恼，要把握现在，用心惜缘，与人结清净缘，引度有缘人同行菩萨道。

“把握时间、把握因缘，将追逐名利的意识，转变成为利益人间的智慧，提起‘妙观察智’，用心慎思。天下灾难偏多，你们发心护持赈灾，我很感恩，但是劝募不是教大家来捐很多钱，台湾以爱、以善为宝，我希望台湾的爱与善要恒久保持。”

9/24 《农八月·初五》 修行的功课

【静思小语】修行从做人开始，在生活中运用佛法，改变自己、利益他人。



上人表示，“竹筒岁月”即是希望人人日日起一分善念、存一分爱心，也维持着一分热情，善与爱是台湾的宝，不可任其消逝。

“不要想说为什么不救台湾？台湾民众平安，有力量去救海外，是台湾的福。我最近不只担心国际间的灾情，也很担心台湾民众的热情冷却了，变得冷漠。”

“要提起‘平等性智’，众生平等，无分国籍、种族、宗教；尽心尽力去付出，也要有‘大圆镜智’，明辨是非、清净而超脱的智慧和智慧，不要迷茫。”

大家说明：“我实成佛已来，无量无边百千万亿那由他劫。”

上人于晨语讲述此段经文，指出真如本性无生无灭、无始无终；觉性、法性就是真谛，无形无相、无法计量，但是真实存在，由世间的种种人、事、物显“迹”，让人从事相中觉知真理的“本”质。

“两千五百多年前，佛陀显‘迹’在人间，迄今仍能凭着遗迹、经典，考证世间曾有这位觉者出现；他的人生过程、修行经历与精神思想，有文字记述流传，我们依教信受奉行，也要弘扬佛法道理，在后世教育人。”

“迹门”已显，佛陀要进一步开“本门”，但若闻法者信心不足，就难以体会。所以佛陀一再嘱咐大家要“信解如来诚谛之语”，弥勒菩萨也代表大众一再表示虔诚信受，表达对法的重视与求法的恳切。

上人指出，凡夫以分别心分别事相，只看见佛陀从出家修行直到觉悟成道的过程与形象；因此对于佛陀所说，从地涌出的菩萨皆是自己所度化，感到难以理解。

佛陀早在无量劫前就成佛，不是只有四十多年；从大通智胜佛时的十六王子发愿修行的那一念开

始，经过长久的时间，“出释氏宫，坐菩提场”，是“为佛应化身之迹”，应众生的因缘、应此时此世之机，应身示相来人间，让凡夫有所感受，而现在“由迹溯本”，开始说真实法、显示法身。

法身就是“觉”，佛性无始终，不是无中生有，是人人本具，但是凡夫无明，迷失本觉，所以需要修行。上人表示，有志工忏悔过去脾气暴躁，以致家庭气氛不佳，也得罪不少人；走入慈济、接触佛法，开始发菩提心，并且自我改变，也改善家庭气氛与人际关系。

“闻法行道有所体悟，有体悟就是证法，进而改变自己，对于佛心觉性也有少分的体会。所以修行要从做人开始，将吸收的法运用在生活中，改变自己、利益他人。”

“虽然他们改变了很多，也做了许多利益大众的好事，不断地接引人，但也自知本身还有许多缺点、还是会起心动念，这都是修行的功课；自知有缺点，要赶紧改，把握因缘付出。”

上人与众共勉，修学佛法要积极精进，善尽报身成就法身，虽然距离修证圆满的目标还很遥远，但是认定目标、掌握方向，就要迈开步伐往前走，才有抵达之时。

人人本具佛性

在《法华经·从地涌出品》中，法华会上的闻法众，看见从地涌出无量菩萨，又听闻这些菩萨是佛于娑婆世界修行成道以后，教化示导而成就，心有疑惑，觉得佛陀自离宫修行、觉悟成道、说法度众以来，也不过几十年的光阴，为何

能够教化、引导出这么多发心立愿的菩萨？

弥勒菩萨遂代众请示，希望佛陀解除在场闻法者的疑惑，也让后世学佛者心不生疑。

《法华经·如来寿量品》中，佛陀一再叮咛告诫，“当信解如来诚谛之语”；于是弥勒菩萨代表大众，再三表达信受佛语。佛陀遂对

9/25 《农八月·初六》

目标明确

【静思小语】不夸张、不炫耀，不自我模糊，以真诚之心付出。



慧命共同体

台湾时间上午九点，美国德克萨斯州及墨西哥二十四日晚间八点，本会与美国总会、德克萨斯州休斯顿赈灾团队及墨西哥勘灾团队进行视讯会议。

上人勉励：“在娑婆世界行菩萨道，要有四安乐行，身、口、意安乐欢喜，还要发弘誓愿。这一个月来，在苦难中见证菩萨的精进，大家淬炼身心，堪忍辛苦、堪忍种种困难考验。”

上人叮咛墨西哥震灾勘灾团队注意余震，保护自身安全，也感恩全美各地慈济人轮梯前往休斯顿哈维风灾灾区赈灾，“大家坚持了这么久的时间，以无私大爱诚恳付出，令人感佩！”

“因为你们的真诚，让接受帮助的人有深刻感受，也真诚表达感恩，展现人性之美。但愿大家合和互协，用爱心、耐心，顺利圆满急难救助行动。”

新泽西陈济弘志工，在支援休

斯顿赈灾后，又赶往受艾玛飓风侵袭的迈阿密灾区勘灾，规划发放。上人慰勉他的辛劳，赈灾之路千里迢迢；当地志工人数少，更显得力量微弱，期勉慈济人借此因缘，带动凝聚当地志工心力，成为富有爱的活跃种子。

“对于美国的弟子们，师父分秒都在感恩与期盼中，感恩的是人间菩萨大动员，期盼的是大家的菩萨慧命苗芽，要借重此时扶疏增长；请大家放下私己，融入团体，在慈济的‘慧命共同体’同步成长。”

利益天地人

志业体主管与同仁们报告会务之后，上人有感而言，在慈济，总是与世界同步脉动，与众生同悲同喜——看见世间苦难，同感心悲而无法忘怀；看见人间菩萨在救助苦难众生的道场里精进，成就、增长慧命，则由衷欢喜！

“慈济援建台湾减灾希望工

马来西亚慈济国际学校于九月十六日举行动土典礼，当地各大报纷纷报导。（9月25日）（下图摄影／林振胜）



程，不是受请托，而是主动以诚意付出，既不为应酬，也不为名利，只求代代学子都能安心求学，平安无灾难。这样的目标，要让大众清楚明白，不能模糊。”

上人表示，慈济应社会所需而自动投入心力、人力、物力，成就利益人间之事，援建稳固的住屋、校舍，也有责任留下明确的菩萨行迹，让后世的人知道这段历史过

程。知缘起，了解自己受惠于许多人的爱心，就会起感恩心，懂得珍惜。“大家要培养真诚之心，不夸张、不炫耀，但也不能模糊了自己的立场。”

上人表示，世间灾难一件件迅速浮现，要让天下人有所警觉，更要强化宗教精神，“唯有宗教法理能够净化人心，让人具有正确的人生宗旨、走向正确的人生方向。”

9/26~27 《农八月·初七至初八》

愈付出，愈有力量

【静思小语】以苦难众生为道场，加紧脚步，用心精进，增强生命能量。



强化伦理教育

二十六日，《天下杂志》殷允芃女士、萧锦绵女士等人来访，谈及老年长照议题，上人表示，将长辈集中在同一个空间关心、照料，并非慈济的方向，因为在机构里还是孤单寂寥，没有家庭的温暖；“最好的安养院，就是每个人的家。”

上人表示，农业社会家庭结构，是几代同堂的大家庭，孩子从小受到长辈的身教与言教影响，伦理观念根深柢固，认为孝顺父母是理所当然。现代社会结构改变，家庭多由两代组成，年轻人没有与父母同住；缺乏亲属照顾的失能与失智长辈愈多，要由社会福利制度或

民间团体支援老年安养，成为国家沉重的负担。

上人认为，解决问题不能只注重枝末，要从根本着手，强化伦理教育、人心观念；就像照顾大树，要让根部健全，自然能让树体健康，枝繁叶茂。

上人也提到，若说“长照”，慈济已经默默做了五十多年；志工在社区里关怀、照顾的对象，就有许多独居长者。此外，分布在台湾各社区的慈济环保站中，有许多年长的志工，对大地、对人群有所奉献，觉得自己的生命很有价值，并非老而无用，也没有失落感，许多人因此愈做愈健康、愈来愈快乐。

上人表示，台湾民众六十五岁

以上身心功能还很健康的人不少，不应该“认老”，如果不愿意与人群接触，身体、大脑功能很快就退化；要找到生活重心、持续付出，为社会承担责任，就是有尊严的老年生活。

增长慈悲智慧

美国慈济人救助哈维风灾，投入休斯顿灾区将近一个月，分组勘灾与发放，体力、心力负荷甚重。二十七日志工早会，上人肯定志工悲智双运：“菩萨以苦难众生为道场，加紧脚步，用心精进，虽然疲累，却更加强了生命能量。”

“勘灾时，悲心浓厚，发放时，用智慧与相关单位沟通，也辅导受灾居民的心灵。”上人表示，志工讲述“竹筒岁月”的缘起故

事，让受灾的居民知道手中的物资与现值卡，来自点点滴滴的爱心力量；志工也鼓励大家领取竹筒扑满，天天起一念虔诚助人的爱心，有许多人感动响应。“这即是净化人心的智慧辅导！”

上人说，慈济人在国际间救助苦难，“有慈济人的国家，有充分的力量可以付出；即使当地慈济人力稀少，他们的精神能量也不会因此减弱；到了完全没有慈济种子、从未听闻慈济之处，也是用心联系、牵引因缘，发挥菩萨良能。”

在忙碌的赈灾工作中，志工发挥了生命的价值观，“人间菩萨，人人可成。”上人说，不是信佛就能得到佛的赐予，而是朝着佛陀指引的方向去开道，“道，要寸寸开；爱，要寸寸铺，在人间铺出一条平坦的道路。”

9/28 《农八月·初九》

师道

【静思小语】以身教、言教引导学生正确的人生方向，教育是志业也是道业。



就有道而正焉

慈济学校的师长们晨间返回

精舍，上人于志工早会祝福大家教师节快乐，致勉：“教育是非常神圣的志业，也是道业，能够

▼大爱电视台“大爱医生馆”节目获得今年电视金钟奖最佳主持人提名，上人将文化部公文转予主持人台中慈院简守信院长。（9月28日）



教人就轨道而行于正确的人生方向，走得正、踏得稳，为家庭、为社会负责任。”

上人表示，学生需要教师启蒙，教师也要随着学生年龄增长，逐步引导与启发。“幼儿的心，如同白纸，教师要教导学会基本的生活能力，举凡穿衣、穿鞋、端碗、持筷，不要处处依赖别人打理。穿衣穿得端正，就是礼貌；尊重自己，也是尊重别人。”

“小学生比幼童懂事，生活规矩要表现得更好；中学生则用心培养待人接物、应对进退的礼节，

以及做事的态度；大学生即将出社会，要从言行举止、外在仪表中展现教养。”

上人表示，师长是学生的模，学生会观察学习教师平时所显示的形象，“因此师长也要以端庄的形象、合宜的态度，让学生从身教、言教中学习。”

稍后与慈济学校师长谈话时，上人再度勉励大家，教育工作是终生的志向，无论世态如何变化，使命感始终如一。

“大环境浊气重重，还是要恒持初心；现代社会少子化，学生多

寡尚在其次，重要的是教育要发挥良能。如果自认力量微弱，没办法起效用，就放松了本分职责，这是错误的，也浪费了生命，总是要负起使命，尽一分心力。”

上人表示，四大志业的创始，一路走来都非常辛苦，也不一定能够得到社会的共鸣，但没有放弃。慈济创办教育，希望让人落实人生的本质，巩固正确的观念，成为社会之福；所开设的科系与课程，也是希望对社会有助益，让学生学习技术、发展志向。

“现代社会风气倡导让学生自由，但慈济要给学生的是踏实天地，步步踏实、步步欢喜，找到生命价值，而不会迷失在虚无的世

界。”上人期盼慈济教师坚持使命，展现“师道”精神，带动优良的教育风气。

志业使命一致

于四大志业志策会中，上人表示，教育守护慧命，医疗守护生命，人人身心健康，才能有健全的社会；也期盼四大志业都能有相同的使命感，“守之不动，亿百千劫”。

人文志业与各志业结合，建立即时传讯的资讯平台，期能在急难救助时发挥良能。上人感恩大家的用心与配合，“守持初心，也要跟上时代；善用科技，让资讯通达无碍。”

9/29~30 《农八月·初十至十一》

储蓄爱心

【静思小语】启动爱心、启发善念，人心接龙，成为爱的大道。



有愿就有力

二十九日，墨西哥震灾勘灾小组与本会视讯，说明目前灾区有自发性的行善组织在运作，粮食、衣物与医药等物资尚不缺乏，最担心

时间一久，义工陆续撤离，政府的力量仍然无法发挥，受灾居民的生活将无以为继。

在灾区荷胡特拉市、圣哥帝亚市勘灾，许多人热情支援，也有几位人士表达愿意襄助慈济发放与义

诊。虽然赈灾之事已见曙光，但要进行大型发放，当地志工人力严重不足；而且慈济是境外慈善组织，在墨西哥发放与义诊，需要合于法令，仍有难关等待突破。

“因为诚恳无私，有心就有福，有愿就有力；这趟勘灾路走来非常辛苦，但也处处接系好因缘，要好好把握。”上人指示，要持续与在地几位热心人士互动，并用心斟酌发放物资，也要朝致赠现值卡方向去思考。

互动与互助

梵蒂冈“促进整体人类发展部”部长涂克森枢机主教（Peter Card. Turkson）及教廷驻华大使馆代办高德隆蒙席（蒙席：教宗颁赐有功神父的荣衔），在医疗志业林俊龙执行长、慈善志业颜博文执行长等人陪同下，到精舍拜会上人。

涂克森枢机主教提到教宗方济各针对环保议题，撰写专书《On Care for Our Common Home》，呼吁人类共同保护地球；并推崇全球慈济人在上人的带领下，于世界各地所做的各项志业工作，希望有机会与慈济互助合作，为人类付出。

“感恩教宗的爱顾，数次来函邀约；慈济人也曾到梵蒂冈拜会，

并且受到照顾。”上人向涂克森枢机主教致意，也分享无论是天主的博爱、佛教的大爱，宗教观念共通，也可以爱的能量来互动。

上人提到，厄瓜多尔去年受到强震重创，灾区信仰中心卡诺亚教堂受到损坏，慈济规划重建方案，今年三月由总主教主持动土仪式；令人感动的是，哈维飓风在美国造成重灾，卡诺亚教堂修女及本地志工募心募款，是全球第一个响应慈济赈灾的国家，这份诚意令人感动、感恩。

菲律宾独鲁万圣婴教堂在海燕风灾过后，受到严重毁损，亦由慈济协助重建。欧品亚诺主教曾来台到访精舍，向上人表达感恩之外，也期待能于圣诞节前夕在教堂举行弥撒。

上人认为，信仰在灾难中，对民众而言尤其重要，也应神父希望，如期将教堂修建完好；前年教宗到菲律宾时，也在万圣婴教堂主持弥撒。慈济在海地、塞拉利昂共和国的慈善工作，也有当地神父一起投入，彼此友善珍惜。

涂克森枢机主教听闻慈济人在塞拉利昂共和国的援助工作，指出当地因为非法砍伐山林，以致水土无法受到保护，酿造土石流重灾，令人心痛。



▲墨西哥文化办事处马丁托雷斯处长来访，感恩慈济关注震灾，也表示乐意提供协助。（9月29日）

上人表示，环境保护不能只有常识，还要身体力行，需要全球人人共知、共识并且共同行动。慈济志工投入环保工作行之多年，希望带动人们珍惜物命，回收资源，使物归源头，化为原料再制，让物资不虞匮乏，也无须再开发，让山河大地生生不息。

百万好菩萨

慈济新加坡分会执行长刘瑞士师兄等人报告，规划启动“元元不断，募爱挑战”运动，并设计竹筒

娃娃“阿德”与“阿笋”，推动竹筒岁月，鼓励民众响应日投一元发善念。

“人生最有价值的就是那一念爱。师父给你们招募‘百万好菩萨’的目标，最重要的是启动爱心、启发善念。人心接龙起来，成为一条爱的大道。”上人表示，百万菩萨招生不在数字，而是心灵——人人往正确的方向，日日储蓄爱心。

上人勉励志工们不要有压力，而是让良能动起来，在浊恶世界净化人心，“净化人间需要菩萨开道，人人铺路。”

●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

北京马驹桥联络处

北京市通州区马驹桥镇马驹
桥1号桥南
TEL(010)57843220

天津联络处

南开东马路131号仁恒
海河广场1-3-102号
TEL(022)87356632

上海

上海长风联络处
上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

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
电话:(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號雙子星大厦B座2樓
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号之26
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

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

广东

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

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

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

●静思书轩

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

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

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

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

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)83576052

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

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

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

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

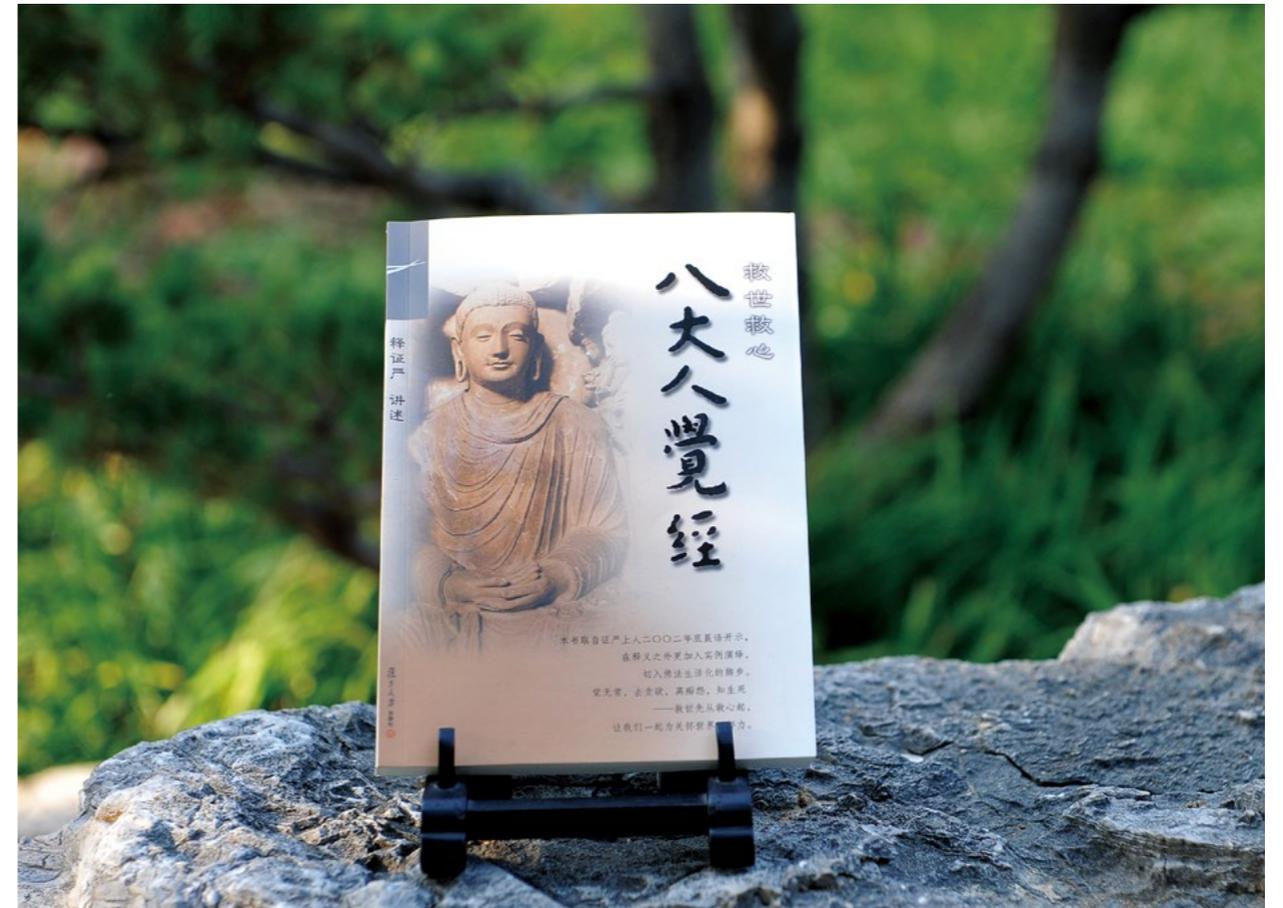
泉州新门店
泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店
福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

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

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

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



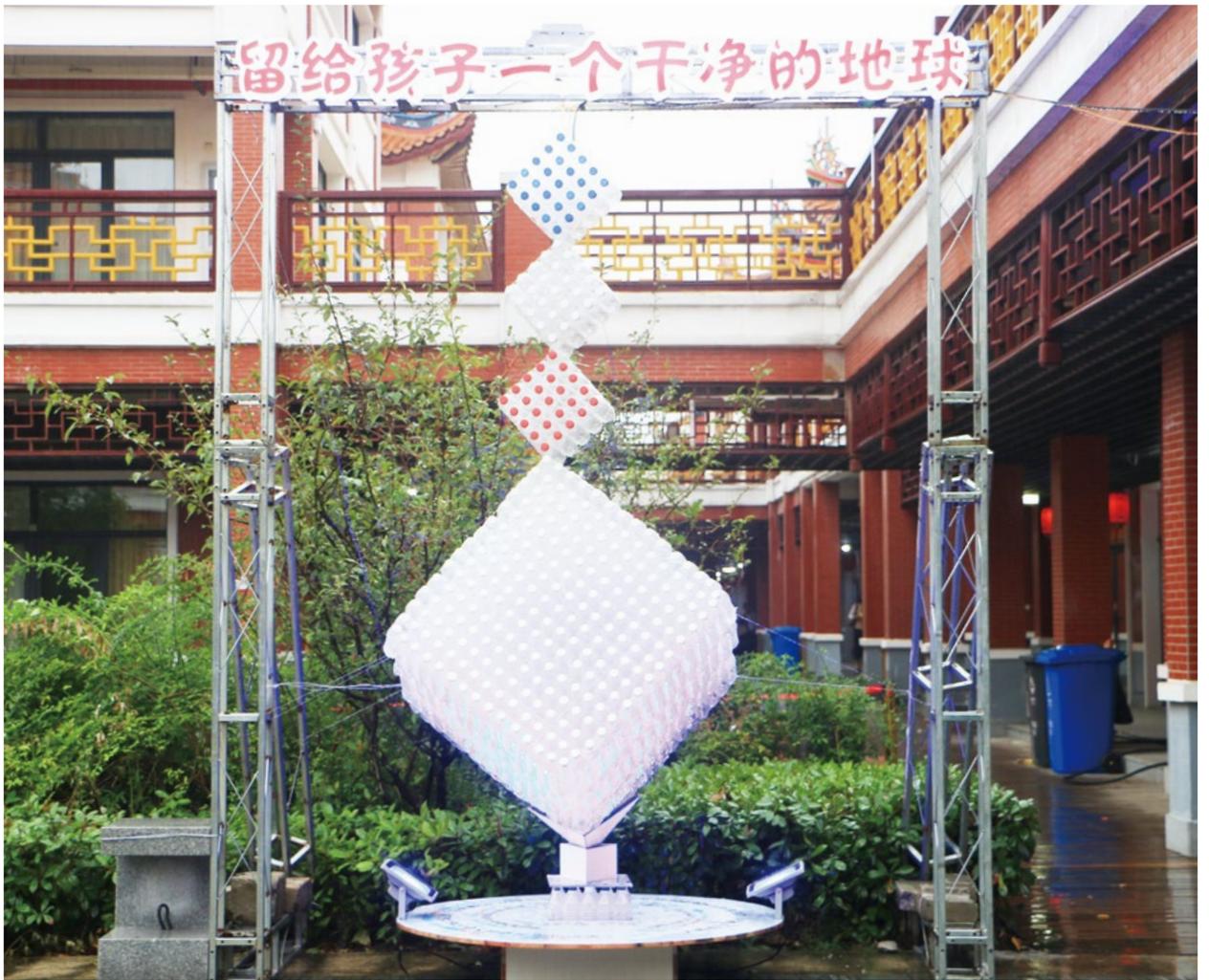
摄影 赵耀

救世救心 八大人觉经

公元一四八年，安息国（今伊朗）太子，安世高大师来到东汉时期的中国，而后中译出《佛说八大人觉经》。公元二〇〇三年底，慈济勸灾医疗团，踏上地震灾后的伊朗国土。经中所述，世间无常，国土危脆于此显现，人间大爱亦由此延续。

觉无常，去贪欲，离痴怨，知生死——救世必从救心起。常人随波逐流，在无常的环境与时间中，随着境界牵引，不知不觉追逐逐名利欲乐，不曾思考生命的意义何在，等到大限将至，才惊觉空过一生。

此书取自证严上人二〇〇二年底晨语开示，讲述八种菩萨应该觉悟的道理，在释义之外更举出实例，切入佛法生活化的精神；期待人人能够守本分，自觉觉人，自救救人。



摄影/丁慧

环保水立方 灯会绽华光

每年在江苏省昆山慧聚寺举办的中秋灯会，总是吸引诸多人群，前来欣赏各式绚丽多彩的花灯展。今年，由慈济志工手制的“水立方”灯，在五光十色中更显得与众不同。

源自台湾高雄环保志工陈哲霖的巧思创意，“水立方”由1000只塑料瓶组成，呈现水资源珍稀的概念。地球上97.5%是海水，相当于上方4个立方体的总和，是人类无法饮用的。而地球上剩下的2.5%的淡水，是仅仅最下方的25只塑料瓶；而且这些水瓶中有17只用白色盖子，象征被冰封在冰帽和极地，7只瓶子用绿色盖子象征是地下水，最后1只蓝色盖子才是人类方便取得的淡水，这1只水瓶，就相当于地球上所有水资源的“千分之一”。

负责制作的昆山志工常布军说：“水资源的稀缺，如果单纯用数字来表达，不是很直观，用水立方可以立体展现出来，让人能够了解水资源的现状，在生活中落实节约用水。”