

慈濟

2018年第11期 总第68期

准印号/S(2018)00000279

内部资料 免费交流

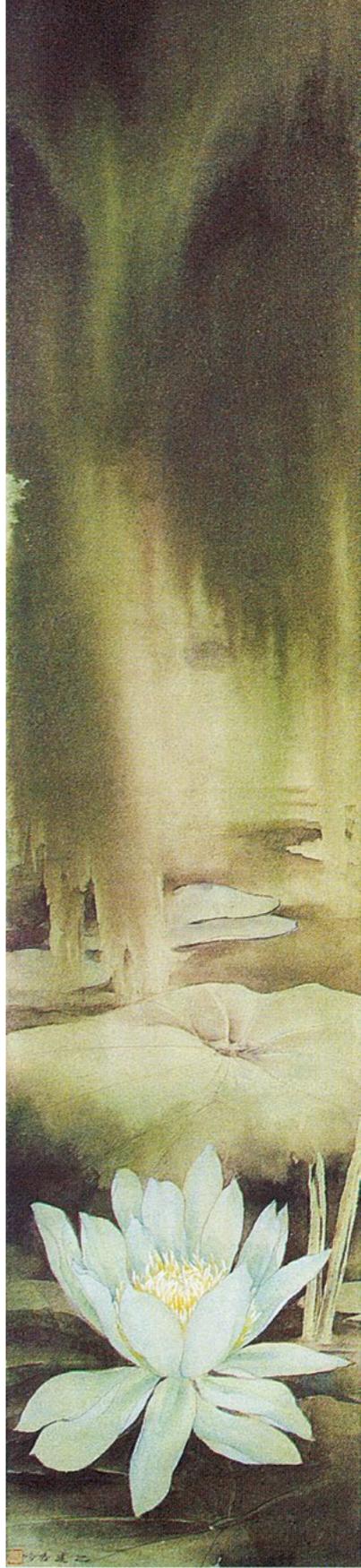
「寒冬送暖」

温暖送凉山

彝历新年

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目





清净心 净人心

用清净的心意听世间音、看人间事，
能过滤掉杂音，
句句都是妙法；
能看得开、想得透，
就能舍烦恼、增智慧。

证严上人主讲 编辑部整理

二〇一八年十一月一日至十二日晨语开示

分秒流逝，已是入冬，转眼间就要迎接新年。反省过往，道业成就多少、闻法理解多少；未来更要时时警惕、用心生活，虽然过一年、少一岁，但愿慧命增长。

天地养万物，士农工商让众生的生活充足；如果只是享受、消耗物资，却没有付出，空过时日，无所事事，等于是对人间有所负债。

好事情及时响应，而不要等待衰老病痛、

二〇一八年岁末祝福主题

感恩尊重生命爱 和敬无诤共福缘

愿人和共耕福田
愿社会祥和共荣
愿天下安和平安

摄影/罗玲玲

身心不听使唤，样样就不自由了。眼、耳、鼻、舌、身、意六根具足，每天都要很感恩，更要珍惜与善用健全的身体入群付出。

闻法后心开意解，应用在日常生活中。用觉悟的法来听闻世间音，能过滤掉杂音，句句都是妙法；善解恶言恶语，感恩对方提醒。争端不息，祸端就不断，口不说是非，而是说法传法。展开慧眼看世间事，能分析道理，看得开、想得透，与人无争、与事无争、与世无争，舍去烦恼。

将所执着的形形色色去除，化污浊为清净，用清净的眼识、心意来见众生一切苦相、人间一切生态，这就是菩萨的看法。

顾守好六根，不受世间人事物影响起心动念、增长无明，还要培养善根，脚踏实地去利益他人，在举止动静中表达出修行的本质，自然而然引导人人来共同完成好事。

人和共耕福田 祥和共荣 天下安和平安

第一梯次海外培训委员慈诚精进研习，从十一月二日在花莲静思堂，展开今年度的岁末祝福。从静思法脉向人间开启慈济宗门，这条道路要靠大家不断往前铺展，成为一条平坦宽广而长远的人间菩萨道。

自从一九九一年为赈济华中、华

东水患，慈济在大陆已经走过二十多年，看见社会各方面的迅速变化，一定要传承静思法脉，要有静思法脉的精神能量，否则无法踏实力行慈济路。

菩萨道不是拜拜求来的，必须亲身力行，修福同时修慧——向外造福人群，向内也要自我精进。《无量义经》教菩萨法，引导人人走入人群，看见人间疾苦而伸手救拔；铺平了坎坷的人间路，更能体会行菩萨道的安乐，迈开脚步无私付出，心灵充满法喜！

何谓法喜？分享对法的体会，油然而生的欢喜心就是法喜。人人要提起精神能量，行菩萨道不能懈怠，前脚福，后脚慧，步步福慧接连不断地向前进。只靠一个人，无法走到这么多苦难之处，拥抱这么多苦难人；需要有许多人走到无法去到的地方，才能走得更广、做得更深入。

慈济在江西宜春的“新芽”助学生钟小辉，也参与志工培训，回到台湾受证。“新芽”已经成长为果实累累的大树，感恩人间菩萨如农夫，细心地培养一颗颗善种子，拉拔清寒学子亦成就人间菩萨。一颗种子发芽、成长，假以时日成为一棵大树，又能开花结果，产生无量种子，不断地接引、成就众生。

今年的岁末祝福主题是“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”，大家身体力行感恩、尊重、爱，与人互动时更要做到“和敬无诤”。今年的三愿，是“人和共耕福田，祥和共荣，天下安和平安”，期待慈济人莫忘受证时的发心立愿，秉持佛心师志，带动人人彼此尊重、相互友爱，让社会祥和、天下平安无灾，这是人间最大的幸福。

共荣，天下安和平安”，期待慈济人莫忘受证时的发心立愿，秉持佛心师志，带动人人彼此尊重、相互友爱，让社会祥和、天下平安无灾，这是人间最大的幸福。

全身心做一切好事，
知足无忧，安乐无求，
这就是清净的修行。

十月二十六日到二十八日，慈济南非分会举办非洲南部本土志工干部研习营，包括南非、莱索托、津巴布韦、斯威士兰、莫桑比克、博茨瓦纳、纳米比亚及马拉维，八个国家、两百四十人共聚。

志工从南非各地与非洲各国远途来到约堡，其中马拉维甚至相距两千四百公里；本土志工不一定有钱购买机票，当地人彼此成就、相互帮忙，才能完成精进培训，实在很不容易。台湾和美国慈济人也前去互动，从安贫乐道的本土志工身上，见证了富有的菩萨道。

二十多年来，慈济在非洲坎坷开出菩萨道，资深志工一心精进，拨除重重困难，带出一群本土菩萨。她们穿着蓝衣白裙，上山下乡访视，疼惜贫困、病苦的人，就像台湾慈济志工一样，打扫环境、协助沐浴。

她们总是边走边歌唱，尽管交通不便，但总有办法，绝对不会说“我爬不上去”；她们自认很富足，是可

以助人的人，正是这份清净本性，才能呼吁大家来做好事，铺出一条路、开阔一条道。

在莫桑比克“慈济的家”，志工将环境整理得很美，菜园干净整齐，也没有使用农药；他们割来芦苇，放在地上曝晒，准备编草席，还把包装台湾爱心米的塑胶米袋拆开，抽出一丝丝线来绑席子，很细腻、很坚固，就用来义卖援助印尼地震赈灾。他们虽然贫穷，但慈善工作不缺席。

他们的厨房没有墙壁，几个人就能煮给千多人用餐，这应该是慈济道场中最大的大寮；这个道场也是无限大，再多人来也不用搬椅子，人人席地而坐。每个月会有一到两次的精进日，数百人在沙地上朝山跪拜，也坐在地上听课，非常自在；没有看到他们的白裤染浊，而是感受到那份清净心。

整个园区有三千多位本土志工投入做事，勤快又有智慧。他们吸收了简单的法，却应用得淋漓尽致。

台湾志工分享，与非洲本土志工们谈话，没有听到任何埋怨，不会觉得自己有所欠缺，笑容总是挂在脸上。心无挂碍，知足无忧，安乐无求，如同身处天堂。

他们全身全心去做一切好事，所思考的是如何利益人群；生活中只有善法、善行，修行清净。看到他们的精进，会让人很感动，要更有勇猛心；也领悟到真正的富有并不是物质充足，而是少欲知足。请大家多用心！

目录

无尽藏

01 清净心 净人心

特别报导

06 健康故事屋开馆了



人文教育

12 亲子班收获的惊喜和珍惜

环保活动

16 净山净湖也净心

鼎医故事

18 送医送药上海岛

寒冬送暖

24 彝历新年温暖送凉山

32 沅陵土家族送爱送暖

慈善助学

38 以柔软智慧相伴

各地慈善

42 琴岛奏鸣曲

人间有爱

50 学习放下

52 打开心门的钥匙

心素食仪

56 素食有三好 少您可不好

人物故事

60 环保志工叶有德的蜕变人生

证严上人衲履足迹

65 [内容提要]:

- “不要只为自己抱不平，计较别人如何对待，如果心态不改，无论去到何地、做什么事，还是会觉得苦。”上人教导，心中若还有“我”，空间就会变得很窄小。把私我归零，才能成就大我。

2013年4月创刊

2018年第11期 总第68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/陈嘉贤

美编/徐悦

编辑志工/洪维 简淑丝

校对志工/才轩卓 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(2018)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：
彝族传统过年在冬至，四川慈济志工驱车四百多公里，来到凉山彝族自治州，为当地部分贫困民众带来过年的物资。摄影/边静

健康故事屋开馆了

秉持「传承文明弘扬人文」的宗旨，期望借由亲子共读、亲子学堂提升孩童阅读与健康素养；以及培养亲子关系，建立良好的家庭教育观念，慈济基金会的公益活动——「健康故事屋」于十一月二十五日，在苏州慈济志业中心静思堂正式开幕。



健康故事屋的由来，源于慈济志工长期家庭关怀，所累积的经验与忧心。慈济“红豆杉的爱”民工子弟关怀项目，从二〇一六年至今，收获了众多学校教师与学生家长的好评。但在与孩子交流中，志工发现，孩子们存在厌学、沉迷网络等不良习惯。

因此，志工开始思考，如何让孩子的教育扎根，尽早往幼儿成长方向上去努力，降低孩子们日后的家庭和社会问题。再者，在多次的入户访视与关怀中，志工发现，九零后的父母们偏向于用电子产品取代亲子互动，给自己带来便利的同时，不仅伤害了孩子的眼睛，拉远了与孩子的距离，更为将来让孩子拿起书本思考，带来了巨大的挑战。

被孩子们亲切地称为“小猪老师”的花莲慈济医学中心儿科主任朱绍盈医师，十年来致力于推广学龄前儿童的阅读素养和健康素养，她向在场的来宾与家长介绍了“健康故事屋”的重要性。

二十多年来，由美国儿科学家、教育学家和神经学家组成的团队发现：在孩子四岁时，穷人家的孩子相对于高知家庭的孩子缺少三千万字的字词积累量。这种不平等在学龄前就已经出现，并且会随着年龄的增长出现行为偏差，最终影响社会和谐与家庭的正常交往模式，造成恶性循环。

此外，研究还发现，神经元的发展从三岁时约为成人的五成，将在六岁时陡增为九成。因此这一时间段的孩子需要多方面的良性刺激来形成良好且多元的神经网络，即学习网络。由此可见，学龄前儿童在父母的陪伴下进行亲子共读以此来增加阅读量、增强孩

苏州健康故事屋汇集志工的创意，整体以温暖的色彩，配合可充分发挥孩子创造力和想象力的磁性墙，并秉持慈济一贯的环保理念，所有装饰物都由环保材料回收得来。摄影/赵耀



子的阅读素养与健康素养至关重要。

开幕式上，林碧玉秘书长告诉大家，朱医生曾用两年的时间留职停薪，去偏远的少数民族地区推广“亲子共读”，只为实现“唯有孩子的素养好，中国才能强！”的目标。鉴于此，在慈济人文关怀与朱医生的大力倡导下，苏州开设了第一家完全免费的“健康故事屋”。

特邀嘉宾，苏州市台办副主任沈蓉，以自身没有时间陪伴孩子为例，向大家表示了“父母一定要珍惜这样的美好时光，并祈愿慈济的‘健康故事屋’越办越好。”

“健康故事屋”整体以温暖的

健康故事屋有专门培训的“故事妈妈”每周为亲友们讲故事。摄影/温馨



色彩，配合可充分发挥孩子创造力和想象力的磁性墙；并秉持慈济一贯的环保理念，所有装饰物都由环保材料回收得来。当孩子们看到漂浮在屋顶上空的白云与飞机是由日常海报剩下来的泡沫板制成，可随四季变化的树木由回收的瓦楞纸制成，可自由拼贴的磁性板是由回收的盒子与纸片制成时，惊呼：“原来这些都是由环保材料回收来的呀。”

志工为当天开幕准备了许多丰富的闯关活动，有陈怡伶老师的“蜗牛开始”课堂，还有如何“学习健康刷牙”以及让心跳加速的“我是运动小达人”等环节。

闯关游戏后，亲友们走进故事屋，看到温馨的场景与一千多本跨越海峡而来的优秀绘本，一个个竖



起了大拇指。孩子们更是急匆匆地跑进屋内，有的拿起了小玩偶，有的玩起了小壁画，更多的是拿起了心仪的绘本，坐在屋子中心的毛毯上，倚着小凳子开始翻看了起来。

“我是全职妈妈，从小孩生下来就一直陪着他，现在已经有两年半了。家里有个比故事屋小一点的读书室，平常我会在固定时间带着儿子读书。但小孩子的绘本太少了又贵，基本上只能出去借着看，往往在书店里看着看着就变成吃东西了。这次慈济的健康故事屋太好了，我希望以后工作日也能开放，这样我能经常带我儿子过来了。”

健康故事屋收藏了一千多本优秀的绘本，让学龄前儿童快乐“读书”。摄影/赵耀

参与当天活动的一位郭妈妈说道。

“健康故事屋”的成立希望增加亲子之间的互动，培养孩子的阅读素养与健康素养。针对现在“辅导班狂热”的现象，家长们不如秉持“六岁定终生”的信念，在孩子成长最关键的六年，安心地陪伴他、正确地教育他，这对孩子的学习习惯、个性养成甚至是未来良好家庭关系的处理与社会发展都将发挥重大的影响。“健康故事屋”期待每周六与孩子和家长们相遇。❶

亲子班收获的惊喜和珍惜

多年来，深圳慈济亲子班与暑假成长营已渐渐成为一张闪亮的城市教育名片。此次新一期的亲子班在深圳四个分点同步举办，已报名参加本期亲子班的孩子加上家长共计四百多人。

每年一些参加过亲子班的女孩子都会分享，对于慈济的记忆，最难忘的是那一头传统又可爱的“慈济辮”。

真正的生活，应该是“活过”，而不仅仅是“活着”。这是一种对生活的认真热爱，对生命的敬畏，对自己、对身边人的尊重。如此，也体味到那份容易被忽略的温暖，进而去温暖身边的人。

慈济的亲子班中将这些理念化为实践，志工庄重地舀起一瓢水，一边慢慢地浇到每一位排队入班的同学手上，一边送上祝词“净手静心——焕然一新”；同学仔细地搓洗双手，口中也回应着：“焕然一新！”入班仪式，就在这一唱一和中进行着。

寓教于乐 从心改变

“我们都有一个愿望，没有烦恼快乐成长。不管你站在什么地

方，抬起头都是一样的太阳……”真挚的歌声，融化了大家初次见面的拘谨和隔阂，更打开了小朋友们的心扉。

启发孩子们的是非观念，矫正其价值观是亲子班的第一堂课。志工陈程和黄薇通过贴词小游戏，让孩子们通过动作学习真实表达自己的观点。

当志工贴出“孝顺、说实话、想好意”等词语时，孩子们都把手举过头，围成一个爱心圆圈，代表这是好的行为。当看到“顶嘴、闯红灯、说谎”等词语时，同学们迅速在胸前交叉双臂，代表这是不好的行为。

同学们个个都聚精会神地注视着老师准备贴出的字，争先恐后快速地做出自己的观点动作。而对于例如“电视、游戏”词语时，孩子们则出现不同观点，志工通过善巧引导，让孩子们既各抒己见又求同



存异。

游戏虽然简单，但孩子们在快乐的氛围中与其他小伙伴们一起达成了是与非的共识，让这些常见行为的价值观深入童心。

“日常生活中，家长和老师可能会无意识要求孩子要做到如何如何，却忽略了当诱惑出现时，孩子自己该怎样做出正确选择。”志工

亲子班的女孩子都要绑辮子，整理好服装仪容，养成生活好习惯。

刘奕珊和陈程从孩子心理需求层面出发，借用静思语“用自己的毅力、信心和勇气去抵抗诱惑”，组织主题分享讨论会，鼓励孩子们“勇敢面对”，尝试用自身的经历来分享自己如何抵制诱惑的小秘招。



亲子班里没有第一名，学员们相互之间团队合作的默契更为重要。

赵冠羽说：“自己看到同学吃辣条，因为知道这是垃圾食品，对身体不好。就果断说自己没钱，不想跟同学一起去，以此抵挡诱惑。”

“想要花钱买东西的时候我就去抱大树，这样就抵挡住了诱惑。”贺方宜的独特妙招让同学们哄堂大笑。

“大家回答得都非常好，老师也学习到原来抵挡诱惑有这么多种方法啊！今天在这里学习到遇到困难不退缩，只要自己有毅力、有信

心、有勇气，就能抵挡各种各样的诱惑！”志工说。

亲子一起成长

第一次与孩子参加慈济亲子班，父母们感触良多。

“自己与孩子第一次参加慈济亲子班课程，通过学习，让自己感受到作为家长想要教育好孩子首先要做好，只有以身作则，孩子才会听！”家长李红叶深情地对志工表达她的感恩和决心，“接下来的一年自己将在这里与大家一起学习，成长。”

“女儿在小学四年级前都是

在老家和爷爷奶奶生活，行为、礼仪不规范，缺乏人文理念。我很认同慈济的人文精神。这次带女儿参加亲子班，就是希望她系统的学习一下慈济的人文和礼仪。”家长陈中生看着女儿陈婕说，女儿回应：“今天很开心，学了静思语。以后我也要勇敢。”

许卓晋小朋友是莲花小学环保站的环保小卫士，一直带着妈妈一起做环保。这是他第一次来参加亲子课，就带着自己的竹筒，把每天放入的一块钱汇入慈济爱心海。

许卓晋的妈妈分享说：“我两个儿子，两个竹筒，他们每天都会记

得放入一块钱，积满了就带过来。我很支持他们的这种行为，因为每天小小的动作可以培养他们善心。”

慈济教育是以“品德教育、生活教育、全人教育”为目标，不仅重视专业教育，更重视启发人的“良能”。通过亲子班，让孩子在学校的文化教育之外，和家长一起学习 and 体验“感恩、尊重、爱”的慈济人文，让善念、爱念随着孩子一生的成长，成为良好社会文化的推动力量。

学习待人接物，懂得尊重他人的品德教育，是亲子班的教育目标。



净山净湖也净心

时值十一月中旬，北方已进入寒冬时节，昆明依然阳光灿烂，还有些夏天的余温。十八日，在昆明市郊的昭宗水库“净山，净湖”的环保活动，是昆明大学生助学活动第一次在户外举行。

之前的助学活动中，这群昆明大学生们已经了解了慈济的环保理念和各种环保知识，这次举行户外的“净山净湖”活动，希望同学们通过捡拾垃圾，养成身体力行的环保习惯，更期盼志工和同学们

昆明慈济志工以身体力行的环保活动，带动助学生承担社会责任。

们能做到身心环保，懂得珍惜资源，与大地共生息，留给子孙后代一个干净的地球。

上午学习了解环保知识后，四十四位同学与三十七位志工，于中午时分来到昭宗水库，随即分成两组进行净山活动。放眼望去，同学们若隐若现的黄色背影犹如绽放在绿色山野中的一朵朵小雏菊，



使山林更加美丽。

曲折蜿蜒的山路两边，绿树成荫，但沿途到处可见丢弃物。同学和志工立刻行动，在树根下、草丛中，把塑料瓶等可回收的资源 and 垃圾分开捡拾起来。有的垃圾被扔到难捡的地方，同学志工一起，手拉手，不放弃一点垃圾，哪怕一个小小的烟头都捡干净。同学们说，要用双手还原山的绿色。

虽是十一月初冬，但正午的太阳还是那么炙热，晒得人汗流浹背。短短三百米的路程，两位同学装垃圾的袋子就装满了。云南农业大学的苏同学短短时间内捡了一大袋垃圾。

“我是垃圾，我的小伙伴越来越多，早晚要把你们玩完。”章同学站在垃圾的角度提醒大家一定要从我做起，减少消耗。捡垃圾其实是最后一步，要从源头控制，知行合一，身体力行，不用或少用一次性物品，也要带动周围的人力行环保。

孙同学说，很多人都知道人与自然要和谐相处，但没有做到。做环保，首先要从自身做起，以实际行动带动身边的人一起来做。她特别喜欢慈济的活动，每次都来，她说，接触慈济参加慈济活动，特别充实，可以学到很多学校里学不到的东西。



短短的时间里，每一位同学都捡了一大袋垃圾，体会环保刻不容缓。

云南大学的同学分享道，自己的家乡在茶马古道旁，原来是风景很美的一个地方。现在垃圾随处可见，让这里的景观大打折扣。他在今天的环保活动中看到人多力量大的效果。他发愿回家后，要带动身边人改善环境，注重“清静在源头”的心灵环保宣导。

许同学说：“现场让我触目惊心。随便看看，没觉得有垃圾满天飞，但一开始捡，就发现垃圾太多了。”他说，自己平时虽有环保意识，但还不够，一个人的时候还是会乱丢垃圾，不够自律。以后要以身作则，向周围的人宣导，提高环保意识。同时也会向周围的人宣导，提高大家的环保意识。

送医送药上海岛

近十余年来，每年与慈济联合举办一次大型义诊，已成为福鼎市医院的一项重要常态化活动。偏远地区的乡亲就医不方便，就把爱与医疗送到乡亲们的家门口去。每次动辄两三百人，义诊现场各科室齐备，宛如搭建了个五脏俱全的小型医院；更因有了慈济志工爱的关怀与陪伴，每次都让乡亲们赞叹不已，也由此滋养和激发了医务人员爱的本心。

嵛山地处东海之滨，被誉为“中国最美丽的海岛”，但

福鼎志工与福鼎医院联合举办嵛山义诊，将健康送上最美丽的海岛。摄影/郑尔婷

因海陆相隔，岛上乡亲就医就诊极不方便。医疗条件最贫乏时，岛上甚至只剩下嵛山镇卫生院的“光杆院长”李如喜医师一人守着一整个医院，有时院长外出看诊，不得不



在医院门口挂上“医生今天出诊，请电话联系”这样的牌子。

十一月十七日，第十八次鼎医慈济联合大型义诊在嵛山启动。此次义诊是福鼎市医院与慈济在嵛山联合举办的第二次大型义诊活动，得到了嵛山镇领导和各个村干部的大力支持。

已是初冬，连续近一周的阴雨天气，却抵挡不住大家爱的脚步。当日早上八时许，嵛山学校的操场上架起了一座座蓝色的帐篷，帐篷下是安安静静坐着等候大队伍到达的乡亲们。先遣队伍早在前一

在分诊区，志工协助了解村民的需求，引导民众前往不同科室就诊。摄影/郑尔婷

日就驻扎在这里，布置诊间、配备物资、搭建水电线路、分配功能区域、搭建帐篷等，做足了准备。镇领导和村干部更是一早就派专人专车把乡亲们接到学校。

义诊现场爱流动

在分诊区负责宣教的林燕青护士和林小容护士拿着话筒，以当地方言向村民讲解什么情况下要进行心肺复苏，以及心肺复苏的办法。



针对有可能遇到的溺水情况，护理同仁以当地方言向村民讲解心肺复苏。摄影/罗爱华

林燕青护士是急诊科资深护士，也是福鼎红十字会的一名出色的志愿急救师，十多年来参与了无数次的院外急救，也培养了院外的许多急救人员。

这一次，她充分发挥了她的特长，用十分贴切的方言向大家展示了日常生活中可能出现的伤害，特别还针对海岛时常可能出现的溺水急救进行了完美展示。为了加深印象，她还把乡亲请上来，和同组的

李小荣护士一起手把手地指导乡亲们如何施救，这一幕幕，引发了乡亲们浓厚的兴趣，也构成了今天等候区上最独特的一道风景。

此次义诊设内、外、妇、儿共十三个专科，检验、病理、药房、B超和心电图五个辅助科室。来看诊的乡亲主要集中在心内科、内分泌、康复门诊等几个专科。

此次义诊，心内科是人数最多的科室之一。心内科的蔡永新主任在当地颇有名气，所以这次的义诊，许多人都慕名而来，看诊的病人非常多。

“蔡主任，您好！您好！”马祖村的魏向春今天真高兴，他是蔡主任的老病号，每次进城看诊都要先跟蔡主任电话预约，再把家里养的羊安顿好，后再搭船乘车来到市医院。有时因时间来不及，赶不上当天回嵎山的船，还得在福鼎城关住一晚上。看一趟病，车船住宿费就要花去近两百元。

今天蔡永新主任亲自上门来为乡亲们义诊，在自己的家门口享受这么好的服务，魏向春别提有多开心。他留下来就是为了向蔡主任表示一下感谢。蔡永新主任看到自己的病人也很开心，热情地和魏向春

握手，并关切地叮咛魏向春要记得按时吃药、量血压，不能太辛苦等注意事项。

蔡永新主任说，嵎山岛上很多乡亲都患有高血压冠心病，可能和饮食习惯有关系。很多老百姓对高血压冠心病的认识不够，等到血压高、心绞痛心肌梗塞发作了才知道。所以宣教很重要，要加大宣教工作，下回义诊可以考虑宣传一些慢性疾病的知识，例如平时的饮食

魏向春（右）是心内科蔡永新主任（左）的老病号，今天看到蔡主任，感动又感恩。摄影/郑尔婷





汪敬恒院长亲自到行动不便的老人家中往诊，让老人欣喜不已。摄影/陈丽群

及服药应该注意的一些基本常识。

在嵎山岛，常年吹着海风，许多人又靠着下海捕鱼为生，所以身体湿气较重、关节疼痛的人很多。因此，康复理疗门诊也成了今天“最热门”的诊间之一，里面座无虚席。一进门，就艾香扑面，只见烟熏缭绕下，医生和护士们此起彼落，娴熟又亲切地给乡亲们一个个点艾灸，做治疗。

游晓文是一名特别有爱心的医生，除了经常参加大型联合义诊外，平日里时常到病人家中往诊，对病人的照顾十分周到。此时，她正蹲在地上，十分认真地为一位病人做检查。正在接受检查的殷彬端

老伯来自东角村，因长期从事农事，膝盖疼痛多年。游医生细细检查询问，为老伯做了艾灸。殷老伯说，他的腿痛了好几年，到了夜晚无法入睡。今天在游医生的艾灸治疗后膝盖舒服了很多，很是开心。

来自中心血库的陈荣仁，已经有多年参加义诊的经历，话语平实，对待乡亲细致体贴。他说，他做的事情很普通，只是把乡亲需要的关怀与陪伴带到他们身边而已。这是多年来慢慢积累起来的默契。从接待一个乡亲开始，指引带领，护送到诊间，不管男女老少，上楼下楼，他都陪伴到底。他自认做的事情普普通通，但来到面前的乡亲，没有一个询问是落空的，他态度诚恳平实，有问必答。

魏东雪大爷自称是今天最幸福

的人，刚出现在义诊现场时，衣着单薄，走路吃力，全身冷得在轻微地发抖，第一次参加义诊的徐程佳医生赶紧扶他坐下，给他倒了杯姜茶，拿了粽子和香蕉放到大爷手上，两位志工也一起过来关怀。志工们半蹲着身子，嘘寒问暖，喂大爷喝茶，并撕开一包饼干，喂到大爷嘴边，跟大爷拉着家常，并把很多的零食塞到大爷的两侧衣兜里，鼓鼓囊囊的。徐医师凑到魏大爷的耳边认认真真、反反复复地和他说了眼药水的用法，止疼药物的服用时间和次数。魏大爷在大家热情的包围下幸福得乐开了花。

偏乡往诊爱循环

这次回访点集中在芦竹、渔鸟两个自然村，多是长期卧病在床行动不便的村民，在嵎山镇领导的带领下，往诊医护人员便前往关怀。

芦竹村原有十三位需要看诊的病人，以中风后遗症、腰腿痛和高血压居多，每走一户，医师都认真地给予体检，检查以往用药，根据病情开药。

参与往诊关怀的邱文斌副院长表示，通过这次走访发现确实是缺医少药，需要一个比较完备的诊疗体系。“这次义诊，天气是最大困

难，又是风又是雨又是浪的，其实在船上看到大半的医护和慈济志工晕船脸色铁青，但是一到这边立刻生龙活虎投入工作，很让我感动。”

邱文斌副院长感慨，社会发展这么迅速的今天，真的很难想像还会有那样贫困的家庭，也深深感慨海岛上居民看病的不容易，不仅是路途的遥远不便，家庭的贫困，更是岛上医疗资源的匮乏。

嵎山镇主任林贵满，对慈济和福鼎市医院多年来对嵎山镇医疗卫生事业所做的帮助表示非常感谢。他表示：“福鼎市医院是嵎山镇卫生院的对口帮扶单位，每年都会对嵎山这儿给予财力、人力上的支持和帮助，此次又组织大批医护专家来岛上义诊，用实际行动为乡亲们把脉问诊、守护健康，让大家的内心感觉非常温暖。”

村民代表魏定满感慨地说：“听说今天慈济和医院来岛上联合开展义诊，我们早早就来此等候，这对于我们这些边远海岛的群众来说是一件非常难得也十分快乐的事。这一天我们等候很久了，在上次义诊之前，我们谁也没想到能在岛上免费享受市立医院医护的优质服务，和慈济同仁的爱心服务，我们的内心十分感恩！”

彝历新年温暖送凉山

彝族传统过年在「布久」，也就是冬至，四川慈济志工来到凉山彝族自治州喜德县乐武乡，为当地部分贫困民众带来过年的物资。



“库史木萨(新年快乐)”“兹莫格尼(吉祥如意)”,志工用着刚学会的彝语,与乐武乡的彝族老乡们问好,而老乡们也热情的地馈着志工“库史木萨”“兹莫格尼”“卡沙沙(谢谢)”,这正是四川慈济志工在凉山彝族自治州喜德县乐武乡的冬令发放现场画面。

十一月初,志工接到什邡市扶贫协作喜德县脱贫攻坚前线指挥部的请求,希望慈济可以协助解决今年喜德县部分极度贫困群众的过冬物资,当得知不久后便是彝族新年,慈济志工立即行动,十五日即来到喜德县进行入户家访,同时在两天的时间内,筹备冬令发放活动、调度物资、成立发放团队。

接续十年因缘 让爱蔓延喜德

与慈济有十年情感的刘灿主任,今日特意在致辞环节中与乡亲回忆十年前与慈济的初相识,并与乡亲介绍慈济基金会。刘灿主任也是什邡市摄影协会的副主席,在发放过程中,用相机镜头记录着他眼中的温暖、感动画面,同时还主动协助志工发放物资,处处细节,体现着他与慈济的不解之情。

在凉山州,彝族进入新年倒计时,这个有着浓郁民族风情的节

日,在二〇一〇年被列入“国家级非物质文化遗产名录”。彝族称过年为“库史”。“库”是年或岁之意。“史”即是“新”。“库史”就是过新年。每当深山初雪,秋山红叶,太阳回归时,谷黄米熟,庄稼收进粮仓,便到了彝族过年的时候。彝族时空观念中一般把最北的端点为起始点,太阳冬天日落点南移到最南端后,不再南移,在此停留几天后又往北移。此端点称之为“布古”,意为“太阳转回点”。然后到夏季时太阳落点又移到最北的端点,就不再北移而回归南移,此端点称之为“布久”,意为“太阳回归点”。此后日渐南移,到最南的端点。从最北的端点到最南的端点一个往返周期就是一年。这一时间就在冬至-夏至-冬至的前后。彝族年就一般在冬至“布久”的这个时候过。

彝族年像汉族的春节一样,是一年中最高兴,最令人向往的节日。彝族年有很多传统的规矩,主要有:过年前一个月,就准备好一坛荞麦甘酒。过年前三天,各户人家都要劈够过年三天烧的柴火,备够吃的米面、盐巴、豆花等。在过年前一天上午,每户人家把屋内外、院子周围打扫干净,以表示除旧迎新。



“每年只有过年时才能见到家人,哥哥姐姐也会从外地回来,跟奶奶、妈妈、叔叔一起吃饭。”在重庆读大学的阿的几牛,每年假期都在外打工,赚补家用,但彝族年前,一定会回家:“这次看到你们很开心,也很感谢,你们送来的爱心很多,对于我和其他人来说,其实一点点东西都很重要,因为我妈妈他们都不会有专门的洗脸巾或是香皂、牙刷,平日看我们用,他们也好奇,但这次他们自己也能用上了。”能借由物资发放,让当地乡亲潜移默化地改善卫生习惯,是

志工与乡亲们齐心协力,将运送了两天才抵达的发放物资整理到位。

志工们的意外收获。发放过程中,阿的几牛一直在生活组不停地帮忙,但她说她不累。阿的几牛说:“我有个梦想,就是以后工作了,我也要帮助需要帮助的人,因为我也被人帮助才走到了今天,不然上大学的这个梦想都没有了。”懂得知恩、感恩的阿的几牛,其实已经行在助人的队伍中。

十一月二十日是乐武乡彝族乡亲的新年,在新年前一天,领取



(下图) 在重庆读大学的阿的几牛 (左) 正好回老家过年, 到现场协助志工发放。她说: “我也是被人帮助才走到了今天。”



大凉山地区淳朴的彝族乡亲, 在新年前能够得到这些物资都十分开心。活泼热情的彝族乡亲与志工一起唱跳, 还拿出手机录下热闹场景。



发放结束后，志工把握时间前往乡亲家中回访，送上新年祝福。

到这一份来自很多人爱心汇聚的礼物，很是及时，乡亲们脸上都洋溢着灿烂的笑容。乡亲某色果各说：

“明天就是我们彝族新年了，在新年前领到米、油、毛毯等生活物品很开心。”因父母外出不在家，十三岁的吉克伍支带着妹妹来领取物资，她笑容满面地说：“今天我很高兴，因为我收到了毛毯和米，还有很多的生活用品，谢谢叔叔阿姨们、哥哥姐姐们为我们送来的这些东西，我长大后也会像他们（慈

济人）一样，去帮助更多的人，帮助贫困的人。”

脱贫攻坚组组长杨万广作为什邡市委派到喜德县的第二批干部，来到喜德县已经四个月，不仅对当地气候、民俗渐渐习惯，也对当地老百姓有着更多的了解，他说：

“从我的感觉来说，这边的老百姓非常的淳朴。但因大自然的条件，他们生活的非常辛苦，我很想为他们做一些力所能及的事。”今天一直在动线上帮忙的他，看着乡亲们将这些物资带回，内心也很有感触：“毛毯对他们作用很大、很有帮助，因为他们住的地方海拔比较

高，昼夜温差特别大，这样保暖的物品对他们帮助很大。”

彝族历来是一个好客的民族，彝族谚语说：“为人心坦荡，我友在四方”“一斗不分十天吃，就不能过好日子；十斗不做一顿饭，就不能招待客人。”

在志工回访的过程中，就有许多彝族老乡热情地邀请志工留下

来过年，并频频感谢志工的远道而来和赠送这么好的过年物资。这一群彝族老乡如此的亲切、友善，孩童如此的单纯、清静，让志工的内心，即便离开后，也不禁将这块土地挂念在心头。

彝族乡亲以传统的背篓，驮着冬令物资上山下坡，回到大山里的家。



沅陵土家族送爱送暖

十一月十七日，湖南长沙慈济志工一行三十二人，驱车九个多小时、行程四百多公里，从长沙来到沅陵县火场土家族乡，给火场学校的近四百位孩子发放学习和生活用品，送去寒冬的温暖。

“武陵西上沅陵渡，扁舟忘了来时路，花外有人烟，相逢疑是仙……”这是北宋词人王庭珪被贬沅陵时，留下的优美词句。

沅陵，又称辰州，位于湖南西北部、沅水中游，武陵山脉与雪峰山脉交汇处，素以山清水秀、风景秀丽而闻名。沅陵也是中国名茶之乡，沅陵碣滩茶自唐代历为贡茶，茶韵天香，享誉中外。

沅陵水能蕴藏量、黄金年产量、活立木蓄积量均居全省首位。然而山多路险的自然环境，也限制了沅陵的发展，当地人均收入偏低，很多年轻人外出打工谋生，乡村多是留守儿童和老人。一个沅陵的孩子说，爸爸妈妈都打工去了，我们这个山区地方，不打工不行，没钱。

沅陵志工袁丁玲，虽离开家乡多年，仍牵挂着大山深处的乡亲。

她向慈济基金会提报，曾就读过的沅陵火场学校，那里的孩子家境普遍贫困，需要生活物资及学习用品。恰好，有一福建服装厂捐了一批全新的衣裤鞋子和书包，慈济基金会再给孩子们采购了一批书籍和围巾，于是，就有了今年的沅陵寒冬送暖。

克服路途遥远 难行能行

十七日清晨，长沙慈济志工冒着冬雨，乘上大巴前往沅陵。大巴车驶入沅陵后，山路崎岖难行，路上还遭遇多处塌方。车到沅陵大合乡，前面的山路更加狭窄，大巴不能通过，志工就换乘中巴与小车。火场学校周成海校长带着几位老师，开车到大合乡来接车带路，直到下午三点，大家才顺利到达目的地——火场乡学校。

志工们简单用过午餐，顾不上休息片刻，当即开始投入场地布



置，为第二天的发放做准备。火场学校的老师也一起过来帮忙，大家先把所有的待发放物资，统一搬到学校礼堂。

火场学校是一所九年制学校，全校共有三百九十九名孩子，年级跨度从小学一年级到初中三年级，年龄差异巨大，因此，物资分装打包难度大也费时。

还好，志工早有准备，来之前，他们已通过学校老师的协助，知道了每一位孩子的姓名、性别、身高、鞋子尺码等信息，并按名字一一打印出来，先贴在装物资的发放包上，而后大家就按此来分装打包。

这些来帮忙分装的老师们，

湖南志工克服交通路途的困难，来到沅陵大河乡火场学校关怀当地学童。摄影/雷平

在帮孩子们挑选衣服、鞋子时，都非常用心和细心。校长夫人袁月莲老师对班上的每一个孩子都了如指掌，每一件衣服、每一双鞋子只要她看一眼，就知道是否适合她这位学生穿。一些刚参加工作、还没有当过妈妈的年轻老师，对衣服、鞋子的尺码没概念，她们就干脆直接打电话把在校的学生叫过来，亲自试穿，顺便帮忙来分装，老师们都做得开心，学生也觉得快乐。

袁月莲老师表示很开心，这也是她一直想做的事情。另一位冉



志工用心地为每一名孩子分装服装、鞋子、文具、书籍以及生活用品。摄影/陈敏

丹老师说：“你们每个人口中都说着感谢、感恩，其实真正要感谢的是我们，我替我们孩子感谢你们。所以，我们非常自发地来做这件事情，因为我觉得不是在帮你们在做，而是我们在帮孩子们、帮大家

在做这件事情。”

连没有住在学校的小朋友，也从家里赶过来帮忙分拣待发放物资包。大家齐心协力、相互配合，把所有待发放物资和学习用品逐一分装好，并堆码得整整齐齐，一直忙到晚上十一点。

送出有形物资 带来满满的爱

志工这次前来，不仅仅是要给孩子们送来有形、有限的物资，更希望能把无形、无限、爱与善的种子，撒播在这块土地上。因此尽管人力有限，志工还是兵分两路，一组留在学校礼堂继续分装、打包，另一组邀约全校老师进行互动。

在重点介绍了慈济的骨髓捐赠已上了小学的《语文》课文，大家才恍然大悟，原来他们所教过的课本中的“慈济”，竟然今天来到了他们的校园。

来自国防科大附小的校长、慈济志工易宇，跟大家分享她“遇见慈济 遇见美好”的故事，易校长重点介绍了她如何知行合一，把慈济静思语落实在教学中，在她所在的学校实践慈济的环保理念、带动全校师生做垃圾分类，并把回收所得，捐赠慈济用于助学，形成了善与爱的循环，他们践行学校环保，

迄今已恒持一年多时间，除了改变了学生和家的行为习惯，还产生良善的社会影响。

易宇表示：“人的生命需要营养、人的精神也需要滋养，每一次参加慈济活动，都是精神的成长，遇见了慈济，就遇见美好。”

易宇校长的分享，除了让在场的老师们感动，很多人也发愿要行动，希望也能把慈济理念带入校园。联谊会结束，火场学校的钟副校长就找易宇校长拷贝了静思语教学资料，并询问如何才能加入慈济成为志工。看到慈济大爱的种子已经撒播在老师和孩子们的心田，远途而来的长沙慈济志工虽然身体辛苦，但心中却倍感幸福。

扎根偏乡教育 薪火相传

雄鸡啼晓、山泉潺潺，云雾缭绕、青山环绕的山乡，从静寂的晨曦中醒来，缕缕炊烟，从一座座木屋瓦顶上缓缓升起、随风飘散。

翌日清晨，用过早餐后慈济志工，排着整齐的队伍，前往火场学校发放。袁延长老师告诉志工说，这里的孩子九成以上都是留守儿童，父母都出去打工了，都是由爷爷奶奶带大的。有的孩子还是单亲家庭，父母离异或一方已去世。

家庭教育的缺失，也在孩子身上产生了许多问题，有的孩子性格孤僻、偏激，甚至还出现过自残行为。

今年刚满三十，才做爸爸不久的袁老师笑言，他在学校一身多职，既当老师，又当爸妈，有时候还是“法官”和“保姆”。他也感慨，在这个经济贫困、相对闭塞的地方，能坚持工作不容易，他已经在这里任教了八年，妻子带着一岁半的孩子生活在沅陵，县城离学校车程都要两个半小时，他们一家有时一个月都难得相聚一次。

而校长周成海夫妻俩，在这里一干就是三十年，到现在，周校长还要亲自给孩子们上课。周校长开玩笑说，很多家长都不知道这所学校的校长是谁，甚至还有家长当面问他，怎么从没看到过你们学校的校长？

像周校长、袁老师这样扎根偏乡办教育的老师，火场学校比比皆是，正是这些资深老师的身行典范，也吸引了一群年轻的老师们来到这里安心任教，为学校补充了新的师资力量。

今年才二十岁的唐丽珍老师，她高校毕业后，通过考取特岗教师，来到火场九校任教。她说，她爷爷是沅陵县一位退休教师。小时

候，她父母外出打工，就把她留在爷爷的身边，她从小就看到爷爷对待学生，就像自己的孩子一样。有的孩子家里没人照顾，爷爷就把他们带回家，做饭给他们吃，辅导他们写作业，从不计较得失。

现在，爷爷已八十多岁了，早已退休多年。他教过的学生，也都已长大成家立业、走上了不同的工作岗位。但每当节假日，还常有当年的学生回来看望他。爷爷的言传身教，除了改变了他很多学生的命运，也影响了她的人生选择。考大学时，唐丽珍选择了师范专业，现在，她选择留在火场九校当老师，接过爷爷的教鞭，继续在教师工作岗位上挥洒着青春与汗水。

发放有如过年 皆大欢喜

在这里当老师不容易，在这里上学也不容易。虽然学校是九年制义务教育、不要交学费，甚至连住宿、吃饭的费用都免了，但山区孩子的家，多住得又散又远，他们有的上学、放学，单程都要走两个多小时山路。哪怕是住校，一周也至少要来回走一次。发放当天是星期天，没有上课、只是过来领物资，不需要起那么早。但住在板桥村的小萍同学还是一大早就出了门，翻

过一座山，走到学校已是九点多。

小萍的父母共生育了五个孩子，她排行老四，妈妈过世后，爸爸和二十多岁的大哥在外打工养家。她和二哥、三姐在学校上八年级和九年级，最小的妹妹在另外一所小学上一年级。家里还有奶奶，尽管家境贫困，他们相互扶持、互相照顾，她的愿望是从火场学校毕业后，将来要考进沅陵最好的高中——沅陵一中。

年龄稍低的学生，多是奶奶或外婆陪着来的，这些老人有的围着土家族妇女常围的头巾，有的还背着一个背篓来帮孙子、孙女领发放物资。

五百多人汇集到这里，火场学校一下子变得像过年、过节一样热闹。志工和老师先让大家在操场整队集合，而后按年级带进礼堂、有序入场，志工在门口鼓掌欢迎。

志工唐方良，代表慈济给同学们送上祝福，他在致辞中回顾了自己在农村度过的童年，他对留守儿童的感受感同身受。他勉励同学们现在好好学习，将来学有所成再回报父母、师长和社会。校长周成海代表学校，对慈济志工远道而来表示欢迎和感谢，他说他和他的老师、学生们，都被慈济志工的身



形所感动。“你们让没有阳光的今天，又有了阳光，我们现在就沐浴在阳光下、感受着阳光的温暖、感受着心与心的交流。”

由于准备工作充分，随后的物资发放进行得非常顺畅，不到一个小时，全部发放完毕，无一错漏。志工九十度弯腰鞠躬，用双手虔诚给孩子们一一送上写有他们名字的发放包。领到物资的小朋友，个个笑容满面，在外面迎候的家长，也人人欢喜开心。

留守儿童的现状，触动了第一次参加慈济发放的志工张雷的心，

每个孩子领到的礼物都写上了姓名，最后还收到代表祝福与智慧的《静思语》。摄影/雷平

他对学校老师表达感恩之意。“留守儿童从小忍受着与父母分离的痛苦，如果从小缺乏关爱，他们将来走向社会，很容易形成性格的冷漠、如果没有得到很好的疏导，甚至可能会误入歧途。所以，我觉得乡村的老师们非常的重要、非常不容易，你们对孩子的关爱，对他们一生非常重要，他们的父母不在身边，你们代替父母对孩子们关爱，所以，我非常非常感恩各位老师。”

以柔软智慧相伴

这学期开始，厦门地区新增一百多位助学生。

十一月底，厦门两百七十六位志工，分成六十二组，到厦门六所学校，总计一百六十八个助学生家中进行关怀，同时送上助学金与祝福。

“师姑~”远远地，小婷就小跑过来，像只久未归巢的燕子，轻盈地扑进志工的怀抱。一年的陪伴，这亲昵的举动，俨然就是一对知心母女。

小婷出生于江西赣州的农村家庭，从小跟随父母来厦门务工。跟大多数外地务工人员一样，一家人居住在厦门城中村——集美区浒井村。

小婷的爸爸之前在工地上班，一次意外事故摔伤，治疗过程因用药不当，肝炎演变成肝硬化慢性病，只能长期靠药物治疗，再加上腰椎间盘突出严重无法工作，失业在家。全家的生活费，还有小婷和大姐的学习费用只能依靠妈妈一个人在电子厂打工维持。天有不测风云，几年前，小婷的二姐又因为心脏病恶化却无钱医治而往生。

知道父母不易的小婷和大姐，孝顺懂事，特别珍惜学习的机会。

小婷已是高二的学生了，当志工问及她有什么梦想时，她笑着说：

“我想当老师。因为我平时给其他同学辅导作业时，同学都说我特别有老师的范儿，建议我以后当老师。”

相较于小婷的阳光自信，小婷爸爸却愁容满面。原本是家里顶梁柱的小婷爸爸，眼见着家庭重担压在妻女身上，自己不但帮不上忙，还要家里负担体检、购药的费用，心中一直有深深的愧疚和苦恼。

志工拿出书籍《富足人生》的故事与其分享：“乐观与悲观是一体，只要心念一转，也能将悲观转成乐观。”志工鼓励小婷爸爸转念思考，学会放下。开心过是一天，不开心过也一天，心情舒畅也比较有利于身体的恢复，家人也会安心一些。而且，小婷和大姐都非常懂事孝顺，这也是幸福的事。小婷爸



厦门志工前往今年新增的助学生家中关怀，同时送上助学金与祝福。摄影 / 黄德欣



爸感慨说：“要是能早点遇到慈济就好了。”

真诚之爱暖入心

听到志工要到家里来，小罗的姑姑兴奋地到路上迎接，罗奶奶也在家门口等候志工的到来。

走进房间，志工发现衣柜的侧边整齐地贴上了三张静思语，“安心睡，快乐吃，欢喜爱，健康做，就是人生四宝。”“要用心，不要操心，烦心。”“要比谁更爱谁，不要比谁更怕谁。”

志工余玉雄取出从环保站惜福而来的识字图片和油画棒，送给小

罗和弟弟，兄弟俩接过志工带来的礼物，爱不释手。

志工向小罗的姑姑询问学习情况，得知小罗有时不知道老师布置的作业，小罗的姑姑很焦急。志工对小罗的姑姑说：“当家长的都希望孩子学习很用心，其实养成良好的学习习惯需要一个过程，与孩子沟通要注意方法。”志工和颜悦色地与小罗交谈，起初小罗对所有的问题都不回答，渐渐地，他慢慢地

敞开了心扉，能说会笑了。志工鼓励他要养成良好的学习习惯，小罗微笑地点点头，还开心地与弟弟画画。罗奶奶告诉志工，小罗平时很疼弟弟，有好东西总是让着弟弟，志工由衷地赞叹。

小罗的父亲因触犯法律被刑事拘留，母亲离家出走后，小罗和弟弟的上学放学由姑姑接送，在生活上也主要由姑姑照料。而小罗的姑姑也有一个儿子，三个孩子都需要她照顾，经常有心力交瘁之感。

志工王燕玲告诉罗奶奶：“虽然女儿照顾您是应该的，但是她因为看重亲情才愿意承担两个侄子的

责任。你们的心连在一起，小罗和弟弟才能安心地成长。”小罗的姑姑听了，泪水夺眶而出，她说：

“只要能相互理解，就是做得再苦再累也没有关系！”罗奶奶流着眼泪，伸出她的手，与小罗的姑姑紧紧地拥抱。

小罗的姑姑激动地对志工说：“慈济志工太伟大了，对我们的帮助太大了，我也要带着儿子去参加慈济的活动，让他受到好的影响，学会与人分享。”

志工抱着孩子讲故事，用柔软的态度慢慢打开孩子害羞内向的内心。摄影/王燕玲



琴岛奏鸣曲

美丽的鼓浪屿除了有繁花似锦的海上公园，
也还有许多的陋室仄巷；
游人如织的国际社区，还有许多孤苦人生。
慈济志工定期访视，让琴岛响起幸福的奏鸣曲。



十一月二十八日一大早，厦门轮渡码头，秋风瑟瑟，秋雨濛濛，对面的鼓浪屿好像蒙上了一层面纱，朦朦胧胧的。从岛内外各区来的七十位慈济志工，一色的蓝

天白云制服，整齐列成四队在等待着渡轮，准备前往对面的鼓浪屿初访慈善个案与义剪。

“真的没想到，在鼓浪屿这样美的地方，还有这么多孤独困苦的

家庭。”这是许多志工接到鼓浪屿街道慈善个案提报时的感受，但参加过四年前鼓浪屿的冬令发放与访视的志工就都明白：鼓浪屿目前有几千位老鼓浪屿人，大多是老弱病

残，以及照顾他们的保姆。

鳏寡孤独酒当药

在龙头社区居委会副主任阮文里的带领下，志工一行三人，从龙

头路拐进一条红砖墙小巷，来到了黄阿公的家。走进幽暗的房屋，一时无法看清黄阿公家的陈设。待眼睛有些适应后，走近一看，才知道这是一间厨房；右边房间随意放着人字梯和一张床，看似许久无人居住；左边隔成两间房间，一间是客厅，另一间则是昏暗卧室；抬头再看墙壁，已经发黄发黑，墙皮有的已经脱落、裂开。

六十三岁的黄阿公，在这里已经独居十四年了，眼睛患视网膜黄斑病变多年，无法医治，几乎失明，走在马路上时常会撞到人，到菜市场买菜，再大字的价格牌，也看不到，东西也会看错。

黄阿公每日借酒消愁，志工帮阿公量血压，劝他少喝点酒。摄影/李水治



“那您怎么煮饭？会不会被烫到？”志工周婉霞关心地问道。

“我煮饭是抓势（凭着自己的感觉），被烫到是很正常的。”黄阿公回答。

黄阿公有一个弟弟、一个妹妹，住在厦门岛内，仅在年终回来祭拜祖先。尽管妹妹时常电话关怀，了解哥哥生活所需物品。孤寂仍常绕黄阿公心头，“客心何处转凄凉？”啤酒似乎已成为他离不开的朋友，中午两瓶啤酒，晚上两瓶啤酒，日复一日，十几年不曾间断。

黄阿公说：“这里面所有的东西，除了收音机会说话，就只有我是一个真正会说话的人。叫我戒酒，基本不可能。其实我喝酒是在喝药，因为一个人孤独是最严重的病，酒喝下去，等于在医我的病。”

黄阿公的言语，让志工不舍，同是医务人员的志工周婉霞如对孩子般地温言相劝：“我们慢慢改，改到剩下一瓶就好。我们喝习惯了，没喝，肯定不适应，您自己要照顾好自己。”

无惧秽垢肤慰孤苦

当志工来到陈女士家门口时，看到灰黑色的铁门锈迹斑斑，门上



挂着的布帘子似乎要掉下来，屋内传出一股异味，要不是街道工作人员带路，还以为十几年没有人住过的房子。走入屋内，映入眼帘是堆积满屋的零乱杂物，墙壁上一条条深黄色的污垢。陈女士住在客厅，儿子住一间，另外一间空着，布满了厚厚的灰尘；厨房墙面、台面厚厚的一层油垢污垢的，黑乎乎的水池：卫生间的马桶覆盖着一层厚厚的发黄发黑的污垢。

江阿婆感恩社区干部与志工的关心，拄着拐杖依依不舍地送别。摄影/曾美伶

今年五十四岁的陈女士头发已花白，患有精神疾病，十五年前先生往生，九零后的儿子到处打零工，早上九点多还在睡觉，整天喜欢打游戏。

陈女士跟志工说：“家里十多年没打扫过，那个房间，自从五年前母亲过世后，就一直空着。”

志工看到家里养了三只猫，蟑螂若无其事的在桌子上爬，志工的身上也被跳蚤叮出一个个的红疹子。志工不怕脏握着她有二厘米长指甲的手，微笑着和她聊天。。

八十六岁的黄阿嬷穿着棉袄，身体很瘦弱，和患有精神疾病的小儿子同住，一日三餐由住在福州路的大儿子来煮。听到有人来看她，黄阿嬷从房间里想要走出来，因

女儿在管委会工作，九十四岁的郭阿嬷感谢志工帮忙剪了头发好过年。摄影/曾美伶

为腿脚无力，走起路会一前一后地晃，一直要往后倒，刚进门的志工几步并做一步跑上前，扶着阿嬷慢慢到客厅坐下。黄阿嬷告诉志工：自己无法下楼，前几天走路就摔了好几次，全身都是伤疤，志工听到很不舍，一直在想如何能够帮忙阿嬷，让她可以在家里方便走动。

志工摸着阿嬷的手，发现阿嬷的手又冰冷又干裂，她从包里拿出护手霜，给阿嬷边涂护手霜边按摩，慢慢地让阿嬷的手暖和起来。黄阿嬷眼睛眯成一条缝说：“真的



理发师张传礼是慈济助学生的父亲，他表示就像是在为自己的父母亲理发。摄影/曾美伶

好高兴你们来看我，上次也是你们给剪的头发。”

上门理发老人欢喜

九十四岁郭老阿嬷，六年前得了直肠癌，眼睛耳朵都退化，也无法自己行走，但衣着整洁、思维清楚。当女儿搀扶着她到客厅，她抓住志工的手连声说谢谢。志工黄碧华说：“你无法走出去，我们就走进来。”为了防备老人睡着，她

一直握着老人的手，不断和老人聊天。理完发，老人很高兴地用闽南话说：“剃了个新头好过新年。”

郭阿嬷的女儿在鼓浪屿管委会工作，她说：“太感谢你们了，真的是帮了我个大忙，平时我一个人又不会理发，就乱剪，今天剪得太好了。”

笔山路的“一百站陡”，是鼓浪屿有名的有上百级台阶的陡坡，八十二岁的曾阿嬷就住在半坡中。六十岁就失明的她，谈起自己的坎坷人生，仿佛是在说着别人的故事。曾阿嬷说：“我爱人在我大儿子





志工与长期关怀的老人如同家人一般，并邀约老人一起来做环保回收。摄影/黄圣方

十二岁就走了，我吃很多苦带大三个儿子，结果老二在一次公车爆炸中也走了，老三现在也失明，住岳母家，但老大每周都会来看我。”

曾阿嬷每周还要到礼拜堂礼拜，每月都要捐款帮助人。曾阿嬷说：“我自己长期都是自立自强的，人要知足常乐，有钱要想到别人。那些大学生来看我，我很欢喜。”理完发，阿嬷连声道谢，同

时要理发师也帮保姆理一理，理发师张传礼爽快地答应了。

在笔山路，志工还意外地遇到了一位独居老人江阿嬷的求助，带着志工前往入户的社区干部黄君翎特地叮咛志工：“江阿嬷的丈夫往生，独生子在工作期间也意外往生，所以别提孩子的事。”

江阿嬷的头发原是烫卷的，现因多种疾病缠身，走不了远路，刚听得保姆说有志工帮邻居剪发，就要求保姆去请志工也来帮她理一理。当她看到志工中有她多年不见

的老相识时，不由得诉说起自己的病情，哀怨自己不能走路。志工一直宽慰她，劝她要看到自己拥有的、好的方面。

好不容易笑容回到了脸上，她称赞、感恩社区干部与志工：“我看到你们，真欢喜，我的孙子一年才来一次，人说我‘命不好但运气好。’我现在耳朵、眼睛还很好，很多人来关心我。”连说了好几遍：“你们来我太喜欢了，特别高兴，都想哭了。”

付出就是收获

理发师张传礼是慈济助学生的父亲，经由孩子认识慈济，这是他第二次跟着慈济人上岛义剪。张师傅在厦门开了个小店，因家庭变故，自己伤病所以得到慈济的关怀。他告诉志工说：“我好像在给我的爸爸妈妈理发。”

义剪活动结束后，张传礼分享：“今天要感谢老人们给我这个付出的机会，我穿上了志工背心后，内心感到自豪、强大，剪收费的与剪不收费的感觉不一样，那种关系、感觉都不一样，付出是开心的快乐的。”

志工黄碧华用自己的真心、诚心、同理心去肤慰每一位老人，

与耳背的老人交流无障碍。她说：

“我今年七十四岁了，今年能做，明年不一定能做，要听师父的话，把握当下，鼓浪屿路难走，高兴就不懂得累。”

带着志工走访了一个上午的龙头社区居委会副主任阮文里，深有感触：“现在人与人之间关系越来越淡漠，人其实很大一块的不幸，还真的就是寂寞，如果是物质困难的帮助，其实政府，或者很多部门也有这种帮助。但是我觉得现在更缺的是真心真意来帮助他们，而不是那种走形式的，所以需要有更多的像你们这种群体，而且我觉得你们做得比我们专业。”

第一次参加慈善访视的金忠分享说：“当看到关怀户身上沾满猫毛，看到这样的环境，全身鸡皮疙瘩都起来了，而且蟑螂在到处爬，屋里的味道让人没办法呼吸，让人马上想要出去。但看到两位师姊不怕肮脏就坐在旁边，一直肤慰着她，凑上去很亲近地跟她说话，让我感受到什么是众生平等，慈悲为怀的精神。”

正午时分，天上的阴霾逐渐消散，志工登上返厦的渡轮，回望那最高峰“日光岩”，祈愿在岛上的老人一切安好，并相约下次再相见。☺

学习放下

人生被爱恨缠绕，伴随着是无尽的痛苦，
志工以爱陪伴放下执着，才能寻回那来之不易的幸福。

十一月的一个下午，海南志工来到海口市的一处廉租房，看望年仅十一岁的小婷。

小婷的妈妈离异后，独自带着女儿生活，后来查出重症肌无力与胸腺瘤，再无法上班。母女二人依靠每月的低保生活。小婷妈妈两年前的检查，怀疑是肺癌初期，志工与医院都建议她住院复查，奈何小婷妈妈担心住医院后再也回不了家，孩子怎么办，便暂缓复查。然而世事总是无常，十月份，志工再次接到讯息时，小婷妈妈已经入院了。

“师姊，我住院几天了，这次医生说情况复杂，我怕难以度过呀。趁着清醒，感谢你们之前对我的帮助。”小婷妈妈发来信息。

志工赶到海南省医学院内科抢救室，只见她全身包括嘴巴都插满管子。医生表示，她患有重症肌无力加重，肺腺癌扩散到腹腔，严重贫血，肺部感染和肺积液。“担心她熬不过这几天，家人要做好准

备……”

小婷妈妈病情严重不能言语，只能用握手来沟通。志工握着小婷妈妈的手说：“如果您知道我们是谁，请您握紧我的手。”她握紧志工的手。

接着，小婷妈妈把女儿的手放到了志工的手上。

“您是要女儿听话，希望我们好好陪伴宝贝女儿？”小婷妈妈再次握紧志工和女儿的手。

志工再次跟她说：“知道您现在非常地辛苦，您平常都做得很好，也很坚强，这就是无常，我们要坦然面对，把过去的爱与怨恨都放下，好吗？”然而小婷妈妈比手势不要，也不愿握住志工的手……

第二天凌晨，小婷妈妈往生。

处理后事之后，志工再次到廉租房去探望孩子。外婆告诉志工：“小婷经常在放学回家的路上哭，到家后也不吃饭，夜里经常被梦惊醒。”

外婆说，按政府的政策，会把

房子收回去和取消低保。一下子发生这么多的事，志工感受到孩子承受着莫大的痛苦和压力。

志工尝试开导小婷：“会害怕、会有疑惑不解，但我们都化为感恩。思念妈妈，会伤心，想哭就哭一下，然后把思念化为助力与感恩。因为思念，也要把自己照顾好，现在最重要的是把当下做好，如学习。”

“随着时间的过去，慢慢会抚平这难过，把它化为感恩。现在还有外婆、舅舅、小姨、师姑们，这么多人关心你，要常常祝福自己。晚上如果不敢一个人睡，就和外婆一起睡，有什么事跟师姑说。”孩子一边哭一边点头。

志工来到海口市滨海社区居委会了解情况，社区主任感谢大家一起来关心孩子。“廉租房不属于社区管，属于房管部门管理，社区已经向有关部门协调，还没有回复，但是房子暂时不会收回去。”

“低保是以孩子母亲的名字申请的，母亲过世后，低保是要取消的，孩子未满十八岁，不能单独申请低保，孩子还有父亲在，也不能做为孤儿申请福利。”社区主任表示：“社区居委会多次发起募捐，也多次上门找孩子的父亲，但都无

功而返，多年来，父亲从不给孩子抚养费。孩子目前这种情况，还是要和她的父亲联系，她的父亲能否负责，我们还是要努力去争取。”

外婆抱怨父亲不闻不问，小婷也说，父亲就住在居委会旁，却从来没给她打过电话。

志工问小婷：“恨他吗？”小婷点点头。

志工说：“恨爸爸问题有没有解决？恨爸爸心里是不是更难过？更不舒服？”小婷点点头。

“爸爸做了错事，你恨他的话，也跟他一样不懂事，我们不要像他。”

“就像在学校里，有些同学跟你缘份好，关系就好；也有一些缘份不好，关系就不好的，亲人之间也会有这样的情况。所以不要恨爸爸，爸爸和妈妈那一代发生的不愉快的事情，跟你没有关系……要感恩爸爸给了你生命。要把自己照顾得更好，你还有大家，大家都会关心你，你可以把师姑当成你的亲人。”

志工这样劝慰的时候，懂事的小婷很认真地听，也认真地点点头。从小婷家出来，已近傍晚。志工感叹孩子的不易，也期待时间的流逝与不断地陪伴，能让小婷健康快乐地成长。

❶

打开心门的钥匙

“志工每个月来看望我，关心我，我很欢喜，我们就像一家人。”漳州慈济关怀户阿琴感恩慈济志工五年前走进她的家，从此也打开了她封闭已久的心门，让原本病苦的人生变了样。

——〇一三年漳州冬令发放，当地慈济志工接案关怀当时患有鼻咽癌的卢美琴，因生病无法外出工作，面对高昂的医药费和正在读书的女儿，丈夫阿泉拼命卖力，靠踩三轮车的微薄收入及低保金撑起了这个家。

当时的卢美琴也因为自己的病，给原本就不宽裕的家庭增加困难，而心怀内疚与不安。隔年四月，志工开始走入卢美琴家访视，自此以后的每个月前来，送上生活补助金的同时也将爱的关怀传递给了这一家人。

看见大爱 打开心门的钥匙

最开始的几个月，卢美琴面对志工的关心，一语不发，以泪洗面。她的无助与困苦，让志工阿宝十分不舍。每每访视回来，阿宝都会难受上好几天。她虽然很希望能帮助卢美琴，但苦于找不到方法。后来阿宝想到自己通过大爱台，听

证严上人的开示，去除许多烦恼。“是否也可以让卢美琴通过观看大爱台，亲近上人的法，从而找到打开心门的钥匙呢？”

在志工的帮助和带动下，卢美琴和先生一起观看了大爱台。卢美琴发现：“原来这个世界上还有比自己更苦的人，而且还那么多。自己算是比较有福的，应该知足。”

自此以后，卢美琴渐渐开始打开心门。志工来访时，她一改往日的愁眉苦脸，会笑脸相迎，并主动和志工分享她的见闻和感想。看到卢美琴如此的转变，志工欢喜不已。

起初看到《草根菩提》这个节目，卢美琴不懂电视里的环保志工为什么要那么认真地捡垃圾。阿宝告诉卢美琴：“这是在做环保，上人讲垃圾变黄金，黄金变爱心。做环保不仅可以净化大地，还可以用资源回收所得帮助需要帮助的人。你也可以哦！”

看到电视里白发志工每天坚持做环保，卢美琴备受感动。她心想：“我虽然身体不好，但做环保还是有能力的。希望也可以为社会付出一些良能。”将感动化为行动的她告诉志工：“以后社区有环保活动，记得要邀约我，我也要参加。”

于是，志工邀约卢美琴夫妇二人，参加漳州联络处每周五晚上的夜间环保活动。参与后，感受到付出快乐的夫妻俩，更加下定决

心要积极投入。从此，卢美琴只要身体状况允许，不论刮风下雨，他们夫妻俩都会来参与。偶尔遇到卢美琴身体不适时，丈夫阿泉也从不落下。有时下班晚了，他来不及用餐，也会准时参加夜间环保，这份单纯的心念坚持至今从未改变。

“卢美琴，你准备好了吗？我

卢美琴与志工们一起走进热闹的商业城，向沿街商家回收环保物。摄影/林舜婷





美琴做环保越做越欢喜，分享说：“心情不好时，一做环保心情就变好了。”摄影/林舜婷

们一起去做环保喽！”志工陆阿宝在卢美琴家门口亲切地呼唤着。考虑到卢美琴不会骑自行车，又要提着平日收集的回收物资到距离一公里外的前锋社区环保点。阿宝不舍卢美琴太劳累，便早早来到卢美琴家，与她结伴前往前锋环保点做环保。

一到环保点，卢美琴就开始投入分类工作，拆解纸箱，压扁铝罐，动作娴熟而迅速。虽然不善言辞，但她始终将笑容挂在脸上。“做环保可以保护地球，有时我心情不好，去做做环保，心情就变好。有环保活动没去的话，反而会觉得难受。”

现在做环保已经变成卢美琴生活的一部分，楼上邻居得知她在做环保，行好事，也会主动将家里的可回收物资留给她。“看她这样做

环保，她欢喜，我也欢喜，整个家庭都改变了。”阿宝笑着说道。

从接案陪伴至今已有五年时间，现在的卢美琴不仅参加夜间的环保活动，前锋环保点、建元南环保点、商业城环保倡导活动皆能见到她守护大地的身影。通过做环保，她已学会如何用自己的双手扫除心中阴霾。如今的卢美琴常笑逐颜开，内心轻安自在，身体也越变越健康了。她真正体会到“做环保没烦恼 身体好”这句话的意涵。

见苦知福 翻转人生

“身体健康了，就要好好投入到人群中，去帮助更需要帮助的人。”二〇一六年，卢美琴的先生阿泉换了份薪水高点的工作，家庭经济能得以基本维持。夫妻俩便主动提出要把这份爱心留给比自己更需要帮助的人，甚至自己还从拮据

的生活费中省下二十元，去帮助比她更苦的人。

“布施不是有钱人的专利，而是有心人的参与。每天看大爱台，看到苦的人还有很多，有的人连食物都没得吃，比起那些人我们幸福多了！我想自己省一点，帮助更需要帮助的人！”

而五年来，一直陪伴至今的志工成了她的“家人”，是她最安心的后盾和依靠力量。先生阿泉是家中经济的支柱，志工不忍他时常为了陪卢美琴到医院看病，请假而被扣工资。遇上阿泉工作日，卢美琴身体不舒服需要上医院时，志工

陆阿宝就会陪卢美琴到医院看病。

“我生病上医院，师姊会陪我去，看好才回来，就像一家人。”卢美琴拉着志工的手感动说到。

爽朗的笑声不时从不足三十平方米的小屋传出，五年前谁曾想到，这家的女主人卢美琴会忘了病痛变得如此开朗？这个家会变得如此和乐？千金难买的长情大爱，让卢美琴倍感珍贵。她发愿：“也要像志工那样，用身体力行坚持做环保，净化大地，清净己心。”

与志工犹如一家人的美琴，打开心门，身体变好，脸也变得圆润了。摄影/许雅玲



素食有三好 少您可不好

慈济志工举办心素食仪的课程，向民众介绍素食也可以做得丰富美味，进而做到身体环保、心灵环保及大地环保。

“**素**食有三好！一好减缓全球暖化，二好有益于人的身体健康，三好是尊重动物爱护生命。希望大家从每天一餐素开始，到每天三餐素。如果大家能做

到的话，我相信我们的地球会变得更美好，也会让地球的生物变得越来越多，然后我们的地球将会是一片和谐生机的气象。”

这是广西南宁慈济志工举办的第三期“心素食仪”活动中，朱洛霆小朋友的“解说”。没有彩排、没有提前预告，十岁的朱洛霆用清

心素食仪活动的部分午斋素食：糖醋排、健康三寿（右起）。



脆的声音，将她所理解的“爱地球、爱自己”娓娓道来。清亮的童声，含藏朴实的爱。

大小朋友欢喜做糕点

人文真善美志工杨亲菽，平日喜爱做糕点小吃，今天她给大家示范制做绿豆饼。她展示了绿豆煮、捣泥的方法后，最后的搓球、压模步骤到台下完成。四五个小朋友围着她一同搓绿豆球、压制绿豆饼，大手带小手，今天的绿豆饼别有风味。

志工杨亲菽（左）教小朋友们搓绿豆球，动手实操，非常开心。

有点害羞的李屹航小朋友亲手做了绿豆饼后，十分高兴地说：“绿豆饼好做，好吃！下次还来参加活动。”

邹孝铭小朋友说到他今天吃了绿豆饼，也做了绿豆饼，明天还想来。“大朋友”大学生郑婉莹对绿豆饼也点赞：“点心特别精美，可以当成艺术品。特别是那个绿豆

糕，超级好吃！”

用爱烹煮家常味暖心

“如果现在的孩子是缺铁性贫血的话，就建议多吃点木耳，它比猪肝多七倍的营养。紫苏在中医来讲，它是提高我们的食欲的，其实也是一种中药的，紫苏是药食两用的食材。”志工陈丽萍把在家常做的“健康三寿”现场示范给大家，翻动锅铲的同时，还讲解蔬食食材搭配方法，通俗易懂。

“还有喔！不管是年轻人也好，妈妈也好，炒菜的流程都是一样的，就是放点油，把我们准备的姜丝、辣椒稍稍炒一下，把这个味炒出来，接着放入木耳、黄花菜、胡萝卜一起炒……”美食还没有品尝，这如邻家妈妈教导儿女般轻柔的声音，就足以暖人心胃了。

志工闭小萍教做“糖醋排”，菠萝为“芯”、油条为“衣”，简单的菜色也是善用巧思，普通的食材用心烹制，总能让家常菜有妈妈的味道。

二〇一六年曾参加“心素食仪”课程学习的志工闭小萍，今年六月回花莲参加“四合一”营队后，深感推动环保意义重大，且环保活动有多种形式，一念心起就想

把“心素食仪”活动办起来，动员了十位志工，于二〇一八年九月二十三日办起每月一期的“心素食仪”联谊活动，藉由味美多样的蔬食向众人推广素食环保的理念。

健康素味进家门

连续三期的“心素食仪”联谊推广活动，素食烹制方法口口相传，“素味”已经传进一些民众家中。

“上次妈妈来了以后，给我做了南瓜羹，所以我要给她爱的鼓励。”第二次参加活动、五岁半的李可睿开心拍手感谢妈妈，他表示师姑们做的素菜好吃，以后不吃肉了。妈妈黄丽与众分享：“可睿就读幼儿园是吃全素的，他在学校也是吃素。本身我也吃素，慢慢他也适应了。”

民众李莲坤欢喜地说：“这一两年来我们整个家庭都在慢慢地吃素食了，都比较认同吃素食。我吃素食比较多，肉类几乎都不怎么吃了，觉得整个身体就轻松了很多，也少生病了。所以，我觉得大家都要多吃素食，这样对身体健康。”

“感恩今天为我们做这一顿饭的家人，他们真的很用心，做的这些菜都特别好吃！”第一次参加活动的在校大学生郑婉莹也与大家分享茹



素的好处：“自己吃素习惯了以后，就觉得身体抵抗力比以前稍微强点了，不会像以前那样容易感冒。”

“千百年来碗里羹，怨深似海恨难平，预知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”会众成华分享“素食”与“护生”的感悟：其实我们护生，看起来是护生，说到底最终是护我们自己。刚刚过去的山

“素食很好吃！我和妈妈要一起吃素。”李可睿表达对素食的喜爱。

竹台风，这并不是一个简单的自然灾害，而是千百年来‘碗里羹’造成的。所以我们护生是在护我们自己。护生，这是一件对自己和对别人很好的事情，我希望和大家一起这样茹素护生下去。”

环保志工叶有德的蜕变人生

“感恩证严上人，把一个要走的人回收回来，让我听法懂法长智慧！”曾经酗酒、打架斗殴，患过口腔癌、做过开颅手术的叶有德，走入慈济后，以欢喜心做环保，人生发生了脱胎换骨的蜕变！

夜晚在人们的睡梦中褪去了白天的喧闹，七月的厦门即便是凌晨，迎面吹来的海风中依旧夹杂着一股热气和黏潮。凌晨一点半，叶有德在人们熟睡的鼾声中清醒，简单洗漱整理后，拎上两个红格子的大编织袋，走出门去，开始了一天的“寻宝”。

借着昏暗的路灯，叶有德走到小区垃圾桶前，把住家居民丢弃的垃圾袋打开，翻找出纸皮、矿泉水瓶、牛奶盒、易拉罐、报纸等可回收的物资。遇上堆满垃圾的投放点，各种生活垃圾和厨余垃圾散了一地，地上污水横流，蟑螂爬来爬去。叶有德也不曾嫌弃过。他说：“脏不怕，回去洗洗就干净了。希望有更多的人参与环保，保护环境。”

建筑垃圾堆、餐馆、大排档、居民小区、垃圾投放点，这样一路沿街“寻宝”下来，叶有德需要花上两个小时，走上七公里多的路。

遇到多的时候，有时他一个人要担上一百多斤物资，走累了，他就在路边歇歇再走。而这样的循环往返，除了台风和暴雨，叶有德都一直恒持着。问及他做环保的动力来源，他说：“自从做了环保，身体越来越有劲了。以前空手走路都觉得累，现在有‘金元宝’捡，欢喜在心中，不觉累！”

除了自己做环保，叶有德也会向店家倡导环保。经营沙县小吃店的胡女士说：“以为他捡垃圾是为生活，原来是为了助人，以后我就存起来留给他！”说着，胡女士上小学的女儿马上拿出几个矿泉水瓶来，交给叶有德。

三点半左右，叶有德带着满满的物资回到家中，他轻轻关上两扇防火门，怕吵到邻居。接着，他将纸皮一层层叠放整齐，顺手又将瓶瓶罐罐分别装好，放进储物间。

“这里一周就能汇集满，和





环保志工叶有德每天坚持凌晨起身，穿街过巷进小区的“寻宝”之旅。

交通志工约好每周三来载。”分类时，叶有德不时用手捶捶腰，以前做手术时留下的后遗症，时刻折磨着他。后背的衣服紧贴着身体，湿得可以拧出水来。

浪子回头

谈起过往，对于五十九岁的叶有德来说，真的是不堪回首。从小调皮贪玩不肯用功读书，十四岁时就去生产队除草挣工分，脏活累活都做过。二十五岁那年，经人介绍结婚生子。之后，开始做点小本生意养家糊口。随着生意的红火，生活的安逸，叶有德染上了抽烟喝酒、吃喝玩乐的习惯，还加入帮派，常常打架斗殴，全家人都为他担惊受怕。

二〇〇九年，叶有德洗澡时突发脑溢血，不慎摔倒，头部做了开颅手术。在医院整整昏迷了十四天，医生当时都下了准备后事的通知，但在妻子无微不至的照料下，住院治疗了三十五天，才终于把他从死神的手里抢救过来。

手术后的叶有德，由于后脑勺头盖骨被取下了一块，整个人也变得呆呆的，走路要拐杖、说话口齿不清，落下二级残疾。当时已是慈济志工的叶丽莲，邀约舅舅叶有德来慈济做志工。大家都十分关爱他，每天中午大家都会特意为有德做些稀饭、面线等流质食物，方便他补充体力。

志工的柔和声色、温言暖语，深深打动着叶有德。后来，叶有德也邀约妻子来慈济付出，二人都觉得特别开心，伤口也恢复得很好，连医生都觉得很不可思议。

可是好景不长，叶有德又患上了口腔癌，虽然经过手术和化疗总算暂时控制住了病情。但两次的病痛让叶有德深刻体悟到“被人服务是痛苦的！”他后悔自己曾经犯下的种种过失，打算在有生之年要好好走慈济这条路，也下定决心戒掉烟、酒等不好的习惯。因此，在化疗中的有德还是坚持参加志工培训，甚至在病情稳定后，投入到香积，买来白糖、酱油等调味品供大家用。

病痛中觉醒 能付出就是福

随着慈济环保点的增多，志工有时会约上叶有德一起去载环保。流点汗后人浑身感觉特别舒服，叶有德不禁感叹真的是“能付出就是福！”当叶有德第一次把自己家里卖环保回收的钱投进竹筒时，他突然发现：“原来这么简单就可以帮助到需要帮助的人！而自己却花了大半生在试错，希望大家能珍惜！”

自此以后，他开始居住在的小区回收环保，向亲戚朋友、认识的人说环保介绍慈济。人们看到他的改变与坚持说道：“他以前是帮派的人，来慈济改变得这么好！很难得！”大家也愿意把环保物资交给他去回收助人。叶有德也领悟到：“要帮助别人自己要先改变，才有

办法去度人。自己以前讲话凶巴巴的，现在讲话笑着说。将自己的缺点改成优点，人家就会赞叹你。”

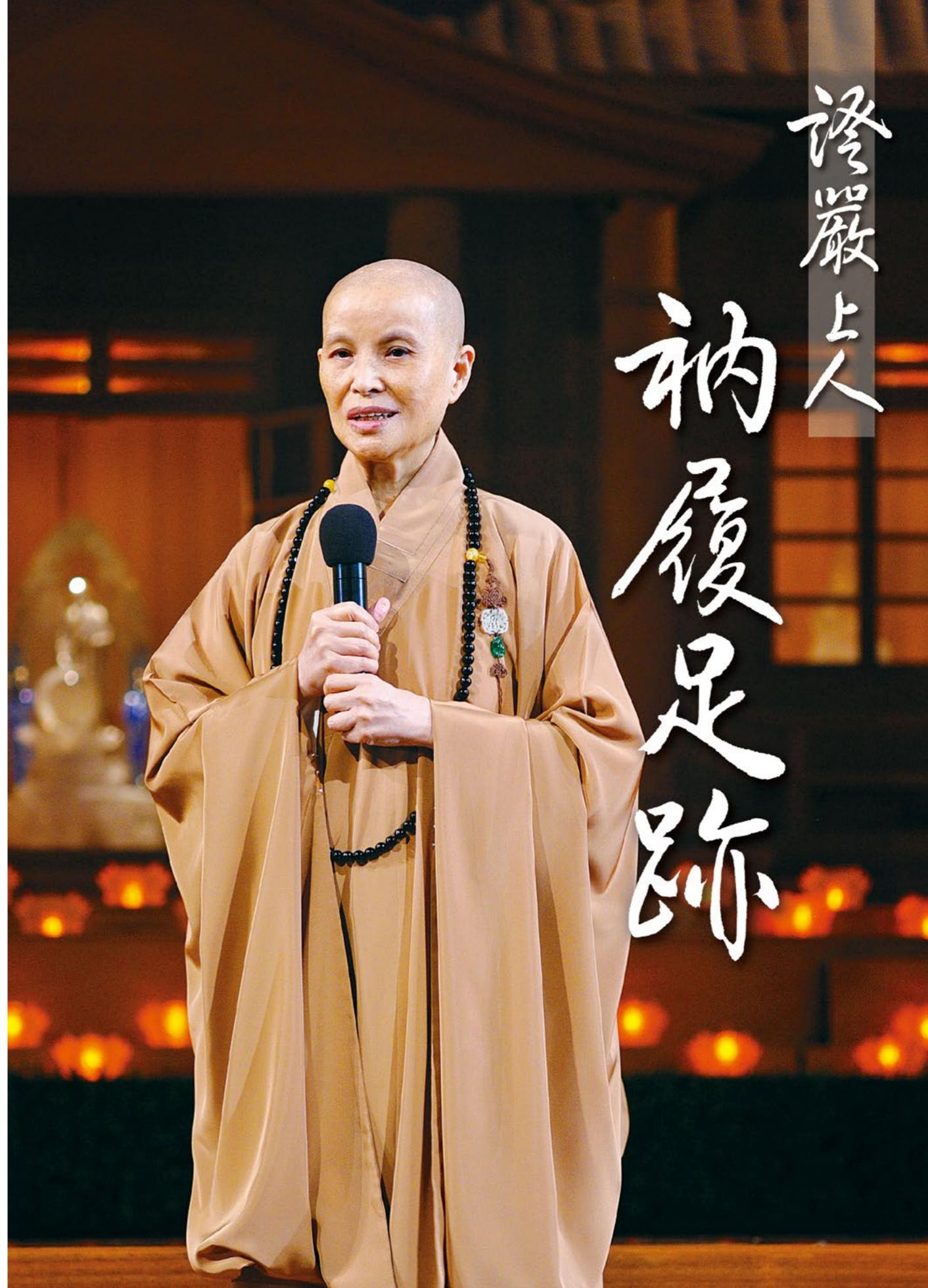
至此，叶有德每天凌晨捡环保，捡完环保回家分类，然后收看《静思晨语》。叶有德收环保的范围，也从自家的小区扩展到周边和几公里外的小区，原本走路歪歪扭扭，现在拎着回收物走起路来还觉得雄赳赳气昂昂的，开颅后的后遗症也不见了。有一天叶有德不经意地一摸后脑勺：天哪！头盖骨竟然什么时候长好了！叶有德无数次地念叨：“感恩上人，把一个要走的人，回收回来，让我闻法懂法长智慧！”

往昔妻女叹苦 今朝人生蜕变

在妻子洪琼兰的心里，以前的叶有德爱骂人、打人、不赚钱、爱喝酒，自己和女儿都怕他。而在女儿阿秀的童年记忆里，爸爸总是把家里搅得鸡犬不宁，不断地带来麻烦。她想不通为什么别人家的爸爸都是好爸爸，只有她像没爸的孩子？

如今，三十三岁的阿秀已是两个孩子的妈妈，提及小时候，还是会忍不住伤心地抹眼泪，但也十分感恩。“就是这样的爸爸，在不觉中引着我和妈妈走入慈济，在不断修行中学着改变。如今，女儿也是

衲履足跡



小小志工了！”谈起爸爸走入慈济后一路的变化，阿秀觉得爸爸就是活生生的“人间菩萨”。阿秀十分感恩上人、慈济，给了她一个幸福的家庭！

二〇一八年十月，叶有德口腔癌复发，因为肿瘤靠近左耳，那里分布着众多的神经线，无法手术。但他的咽喉部位起了白泡，食管堵塞，无法喝水进食。一不小心，反而会呛到鼻腔和肺部，导致返流。

叶有德影响孙女成为“小小志工”，并倡导身边人用鼓掌的双手做环保。

吃药、吞咽对他来说都是件很辛苦的事。

住院期间，叶有德偶尔回到家里住一晚，也会抓紧机会回收分类。叶有德说：“希望自己快点好起来，继续做环保！万一恶化了，我会面对现实，心无挂碍。”

“战胜病魔，把周边的环保带动起来！”是叶有德念念不忘的心愿。在他看来，因为有了环保，他的人生变得有价值。因为做环保，他的生活变得有意义。如今这个愿望还未达成，需要大家一起来接力，帮他圆满……



10/1~2 《农八月·二十二至二十三》

串连起爱与善

【静思小语】日常生活戒慎虔诚，平安的人多造福，以爱与善的共振祈求人间无灾。



◀ 印尼苏拉威西岛九月二十八日遭受强震与海啸，同仁报告灾情与印尼慈济人勘灾进度。（10月1日）

居安思危

缅甸自七月以来连续豪雨，十多个省受灾，慈济团队九月前往勘灾，将对重灾区农村做大型发放。印尼苏拉威西岛在九月二十八日下午发生强震引发海啸，因交通中断，连距离灾区最近的锡江慈济人也无法进入重灾区，印尼慈济人持续与军方联系救灾事宜。

十月一日志工早会，上人感叹四大不调的灾难接连不断，缅甸农民原本生活清苦，常要借贷买种子耕种，此次大水几度漫淹、农作全毁，农民无力复耕，生活更是无以为继。在印尼，从新闻媒体看见惊心动魄的灾难情景，即使身处平安之地，也要提高警觉，居安思危。

上人说，国际间种种灾情与苦难令人担忧，且无法袖手旁观；全球慈济人总是以一分使命感，就地、就近发挥无私大爱救助苦难人，安抚伤痛也安定社会。期盼慈济人不断地接引中壮年、青年人投入人间菩

萨行列，让这份付出无所求的大爱精神世代传统，守护世间平安。

汇聚善力

印尼苏拉威西岛强震灾情惨重，罹难人数不断攀升；瓦砾堆里传出尸臭，为避免疾病散播，当局决定先集体掩埋三百具遗体，并宣布灾区进入紧急状态，电视报导中罹难者家属哀伤痛哭画面，让人深感悲凄。二日志工早会，上人感叹：“人的价值在哪里？‘观身不净’，人的一生为了这个身体斤斤计较，但无论如何争斗，到头来终究如此。”

雅加达慈济赈灾团队，昨日已抵达苏拉威西岛南边的锡江市，与当地志工共同关怀从重灾区送到锡江医院的伤者；花莲本会着手准备毛毯、香积饭送往印尼赈灾。

“当地政府开始开放外来慈善团体进入救助，慈济也期待能投入；灾后得不到救助，灾区已经有抢劫的情形，若是运入足够物资，

才能让大家安心。”上人感恩四大志业发起祈福会，踊跃付出爱心，连精舍常住师父们也捐出微薄单金响应；大家日日点滴累积，一旦众生有苦难，及时倾注一分力量，也能带动更多人响应。

“日常生活少一点花费，捐出省下的费用行善，也能集成一股

大力量。不只需要大家发挥爱心，最重要的是提高人人的警觉心，不要在享乐中迷茫度日。希望带动爱与善的‘共振’，平安的人多造福，祝福台湾社会平安无灾；期待人人都能向亲友邀约，连接起‘人间链’，把爱串连起来，守护人间也守护大地。”

10/3~4 《农八月·二十四至二十五》

领导者的自我管理

【静思小语】威权无法使人顺从，以身作则、以爱待人，才能带动团队合作。



竹筒岁月，影响海外

由台湾、马来西亚、缅甸慈济人组成的缅甸水患勘灾团，返回精舍向上人报告。今年七至八月连

续豪雨袭击缅甸中南部，勃固省、仰光省、克伦邦、孟邦、马圭省、实皆省及德林达依省受灾，全国有二十六万七千公顷稻田作物被毁。志工勘灾发现，部分地区的农民

十二月可以抢时多种一季稻种，其他地区农民则要等到明年五月播稻种。

上人表示，农民整年劳动，种出粮食供应大众，自家却非常穷苦，甚至负债耕种，令人不舍；因灾区广大，故需“大马连心”，号召全马各地的慈济人投入赈灾，台湾慈济人亦可参与，同时在几个地区做稻种或豆种的大型发放。

上人以缅甸当地志工带动存“米扑满”，人人尽一分心力行善助人勉众。“我之所以一直提起缅甸农民日存一把米，是因为他们安贫乐道，慈济人分享的静思语，他们很受用，就立刻付诸行动。”

农夫乌丁屯为了护生，决定听从慈济人的劝导，不喷农药，而是对稻田讲好话，农获不减反增。他在几年内还清债务，还能盖砖房，

提供自家空间当慈济志工的聚会场所。他和志工团队到其他农村分享自己的经验，也感动了乌善丁，日存一把米，而且积极推动米扑满，已经募得几百户米扑满会员。

上人说，克难慈济功德会的“竹筒岁月”，经过海内外慈济人的实践与带动，在缅甸农村形成“米扑满”运动，有值得探讨的历史源流，蕴含感动人心的真诚善念，见证“粒米成箩，滴水成河”的爱心能量。

“在缅甸有‘已度’的人间菩萨，和我们一起去勘灾、去救人；还有一群人在等着慈济人蓝天白云的身影，也要把握因缘，继续去度‘当度’者，把这群愿意接受法、受用法的众生接引出来。还有‘未度’者，就是现在要走入新的地区受灾者。要走到每一户去了解他们



的情形，帮助度过急难，还要照顾好他们的心，把他们变成了无数的乌善丁、乌丁屯。”

上人说，在农民们心中播下善种子，还要持续耕耘、长久关怀；“苦既拔已，复为说法”，要把已度、当度、未度者连结起来，由缅甸志工就地、就近不断地引导，不断地带动出人间菩萨。

闻法说法，以身力行

与医疗志业体主管谈话，上人提到，经典的文字叙述中有许多看来不可思议的描述，例如佛陀说《法华经》时，多宝佛塔浮现，多宝佛身坐塔中，前来见证过去诸佛说法，最后必定会说《法华经》；而后多宝佛分半座，与释迦牟尼佛共同说法。这是要表达从过去到现在，佛佛道同。

随着时间不断推进，有过去佛、现在佛，当然也有未来佛。《法华经》的〈序品〉，佛陀还在定中，由文殊师利菩萨与弥勒菩萨对答，

台南社区志工与慈济会员参访精舍，上人开示勉励。（10月4日）

也有其意义——文殊菩萨在过去已成佛，而弥勒菩萨会在释迦牟尼佛入灭后五十六亿多年成佛，所以是经由过去佛与未来佛的对答，向在场闻法众与后世学佛者说明，释迦牟尼佛即将要说的法，是每一尊佛最后一定会说的真实大法。

“虽然佛典说正法有五百年，但是佛陀入灭以后不久，阿难尊者还在世时，他就看见佛法已经传得偏差了，何况是现在。所以学佛不能执着于文字表相，最重要的是用心体会道理，掌握好佛法的精神主轴。”

“听法就要能说法，听闻善法并且亲自做到，就要对众分享。像是现在每天的早会，我无法天天在讲台上与大家互动，由常住接手与四大志业的主管、同仁互动，我也会在书房聆听，觉得同仁们在分享时反而更能发挥，听了很安心。”

上人指出慈济“以戒为制度，以爱为管理”，戒律要存在自心；主管以身作则，带动同仁和自己一样守规矩、有好品格，就是有制度。管理上不是用威权才能让人顺从，而是要用爱面对每一个人，带领大家合和互协地处理每一件事，做得皆大欢喜，这样的合作才会圆满。



每月一天，缅甸瑞那滚村“米扑满回娘家”，村民带着每日存入一把米的塑胶桶前来，汇聚可助贫穷人。（摄影／王慈惟）

10/5 《农八月·二十六》

把握“三间”

【静思小语】争取时间、利用空间、净化人间。



善行不能缺席

法国黄行德师兄及同修曾金华师姊，郑龙师兄及同修吕月师姊等人返回精舍随师，今日报告欧洲各国慈济人将在十一月九日至十一日，于法国联络处举办精进共修。上人鼓励欧洲慈济人珍惜返台吸收法髓的机会，多培育精神饱满的志工种子，能够运用吸收的法融合慈济事，为大家说法、传法，广招人间菩萨。

“要引导年轻的一辈知道人生方向，发挥人生价值。现在网路传播迅速，年轻人容易被网路所迷，还会制造‘迷网’，困住自己也困住别人。”上人举例，年轻人对环保道理有共知、共识，却不见得能共行，因为欲念难抑制。要多用空间来争取时间接引人，若能遇到与有共知、共识，也能共行的人，就要很珍惜，与他多互动。“所以要把握时间、空间、人与人之间这‘三间’，凝聚人人的共知、共识，带动人人共行。请大家争取时间、利用空间、净化人间。”

谈及援助印尼苏拉威西岛强

震海啸，上人表示，虽然印尼慈济人确实有能力承担急难到中长期救助，但是台湾慈济不能缺席，“我们要照顾好自己的平安，不必被救，要发愿去救人，所以要争取福田，即使每个人的力量不大，但是人人的力量相加，也能积少成多。要借此机会呼吁大家的爱心，而且让这股爱心成为活泉才有清水，不要让心里的泉水变成死水。”

为慈济留藏经

与志业体主管同仁谈话，上人提到智顓大师的师父慧思法师对智顓大师的叮咛：“传灯化物，莫作最后断种人。”修学、传承佛法，要抱持诚正信实的精神，以防方向偏差。

人文志业体汇编慈济史料，是为时代作见证，为人类写历史，也要为慈济留存大藏经。上人期勉凝聚人文志业的力量，把握时间整理好慈济文史，并且付梓出版，让当代、后世有心了解并研究法脉宗门

的人，有真实的人事时地物可以查证与探讨。

上人谈到自己为了让全球各地的慈济人清楚了解晨间所说《静思法髓妙莲华》的精神主旨，前一天就要先整理好大纲、写好手札，当天晨语时投影播放。“这每一个字我都自己撰写，表达真情，不能马虎，这才真正是自己的手笔，我要为讲过的法负起责任，也希望将精

神理念很扎实地传承下去。”

五十多年来的慈济历史，幸有全球各地人文真善美志工即时记录，庞大的文史资料有赖文发处同仁们搜集与整理。

上人提醒，引用资料要详列出处，或是在书末注明工作团队成员，才不会受人质疑，也是对原作者、采访者、汇整资料者的感恩与尊重。

10/6~7 《农八月·二十七至二十八》

法代代相传

【静思小语】力行佛法利益人、感动人、启发人，人人都能“如是闻、如是说、如是传”。



闻法信解，起随喜心

七日，上人于晨语讲述《法华经·随喜功德品》，提及闻法起欢喜心，并且将闻法心得分享给其他人，即使只是转述佛所说的一偈、一句，启发人之善根，让人闻法受用，就有功德。但是要让利益众生的佛法世代相传，也需要会合诸多善因缘。例如〈见宝塔品〉中的多宝佛，是过去久远劫前住世的佛，因为无人请佛说法即入涅槃，也就

无缘对众生说《法华经》。

“多宝佛入涅槃时发愿：未来世若有佛讲说《法华经》，多宝佛塔与其全身舍利就会涌现。所以释迦牟尼佛在灵鹫山讲《法华经》时，多宝佛塔从地涌出，满其心愿，也是为佛说法作见证——现在的佛所讲的法是真实妙法，是佛佛道同的真理。”

上人说，多宝佛成佛住世时欠缺因缘，没有好乐佛法的众生来请佛说法，即入涅槃；即使是释迦牟尼



尼佛已经说法四十多年，即将宣讲《法华经》时，考虑到闻法众生根机不齐，也没有立刻对众说法，而是一再赞叹即将说的法之殊胜，经过舍利弗尊者殷勤劝请，无心听法的人离座以后才正式说《法华经》。

多宝佛塔也应此因缘涌现，由多宝佛出大音声，赞叹释迦牟尼佛“能以平等大慧，教菩萨法，佛所护念，妙法华经，为大众说”；对众印证这是真实法，加强闻法者的信心。

见到多宝佛塔涌现，听见多宝佛自塔中出声赞叹佛陀说《法华经》，灵山会中大众又惊又喜，由大乐说菩萨代众发问：“以何因缘，有此宝塔从地涌出，又于其中发是音声？”佛陀回答，宝塔中有多宝佛，并讲述多宝佛之大愿。

“过去古佛赞叹现在佛，现在佛感恩过去古佛；释迦牟尼佛叙说多宝佛历经长时间修行而成佛，有此因缘、发此心愿，来到每一尊佛说《法华经》的道场作见证。佛陀对发问的大乐说菩萨讲述多宝佛

慈济基金会举办第二届全国慈悲科技创新竞赛，于慈济科技大学举行决赛，慈科大团队研发的旋转针筒及安全针具入围佳作，与上人分享成果。（10月6日）

事迹，希望菩萨与在场闻法众能够‘乐说法’，对众说法、传法。”

所以在〈随喜功德品〉，佛陀谈到后世若有人听闻《法华经》，心生欢喜，又能再向其他人说《法华经》，如此辗转传说，经过长时间将《法华经》传布到广大的空间，让无数人得法受益，每一位“见闻随喜”之人都有无量功德。亦是为了鼓励在场闻法众正确理解、体会法，还能向其他未曾闻法的人正确地传法。

上人遂言：“大家听了同样的法，而且心志相同，理解都很精准、确实，有共知、共识，也能共行，而且能再对人随喜说法——行我所说、说我所行，就能让人信服。”

慈济人入人群行菩萨道，以身体力行感动人、感化人，再把握因缘对人说法；“人人都能‘如是闻、如是说、如是传’，听得真、说得正、传得对，正法就能世代流传，不断地利益人、启发人，解除烦恼迷茫，导正偏差人生。”

“正法传世，需要信解、随喜——闻法信解而起随喜心，再向人传法，使人信解、随喜。所以必须走

入人群，力行佛法，让人有所感受，对于所说的法更有体会，才能让佛

法在人间昌盛。这是佛弟子的本分事，也是我们所要承担的志业。”

10/8~9 《农八月·二十九至农九月·初一》

看见别人的优点

【静思小语】 修补自己的缺点，找出人人的优点，就能合为圆满的团队，发挥良能。



不为自己抱不平

今年有八位常住师父请求受戒，六位近住女请求圆顶，十月九日，上人与大家座谈，表示圆顶出家以及入戒场受戒都是终身大事，要真正思考清楚再做决定；一旦下定决心，就要心坚志定，尽此生都在这条道路上精进。

“除了有周围的人来勉励，最重要的是自己要下决心；假如没有确定的方向，总是潜伏着心灵危机。精舍人多，难免会在人、事、物中有所不如意，但若方向清楚，就不会受到影响。”

“在这里，大家平时互动，是淡如水的君子之交；一旦身有病痛或遭遇困难，大家都很关心，用爱陪伴直到人生最后。平时再劳累、再辛苦，还是拥有简单无挂碍的人生。”

上人直言，出家并不是为了享受，否则是出离了小家庭，却陷入“烦恼家”，接触到的一切，所感受到的都是苦。放不下“小我”，总是计较别人如何对待自己，觉得自己很委屈，若是这样的心态不改，无论去到何地、与什么人相处、做什么事，还是会觉得委屈、觉得苦。

上人教导，不要只为自己抱不平，把私我归零，才能成就大我。出家乃大丈夫事，将相难为，为达到所发的宏愿而坚志精进，这是很不简单的；要放下我执，心中若还有“我”，空间就会变得很窄小。

“以宽容的心胸广纳一切，面对所有的人事物都要感恩；即使遭遇困境、受到刁难，仍然要感恩对方现相教导自己不要犯同样的错误，感恩种种考验让自己的道心更加巩固。”

“菩提大道直。既发了菩提心，就要好好地走这条大直道，不能为了人我是非而分心。”上人说，若总是在人我是非中打滚，让心沾染烦恼尘埃，就阻碍了法水滋润己心，阻碍了慧命成长。

“克服心灵障碍是不简单，

改习气也没有想像中容易，但只要有心就不困难，‘对的事，做就对了’，何况若是很有自信要出家，这些困扰都可以排除。”上人勉励大家放下身段，改习气、结好缘，努力运用这段人生修福慧，带着福慧、好缘到来生。

10/10~12 《农九月·初二至初四》

深信人心有爱

【静思小语】尊重人人心中那分清净无私之爱，人间就能祥和平安。



法亲缘菩萨缘

十一日，新竹慈济人返回精舍报告会所空间布置事宜，上人介绍在座的新加坡济协、慈力伉俪，善用空间布置新加坡静思堂“大爱

人文馆”，展出有形的慈济历史足迹，加上生动、深入的导览解说，深刻感动参访者。

新加坡静思堂空间不大，但用心规划下，在软硬体各方面都发挥了很大的功能，“薰法香”时能够



◀ 有亚洲诺贝尔奖之称的菲律宾“麦格塞塞奖”，该基金会主席卡门·阿贝拉女士等人前来拜会，并带来二十七年前上人得奖相关报导。（10月10日）

容纳四百多人。从新加坡慈济人昨天的报告中，可以感受到法亲之间互动融洽，而且人人法喜充满，道场很温馨、很有道气，海内外各地慈济人都可前往参访与学习。

谈及法亲关怀，上人表示：“为了救济毫无关系、素不相识的人，能够不辞辛劳、长途奔波，何况对于一起救助苦难的法亲，更要发挥法亲之爱。老、病是很自然的，或许师兄、师妹们很客气，但若感受到法亲的关心和祝福，心情比较开朗，对病情也有帮助。”

上人说，志业是生生世世力行的菩萨道，法亲之间的缘是清净无染，与救助、关怀的苦难人之间的缘也是清净无染，付出无所求而轻安自在，不像与家人间有百般牵挂、爱恨情缘纠葛。请大家重视菩萨缘，照顾好自己的道心，法亲之间相互关怀与勉励。

保护佛教精神

十二日，约旦陈秋华师兄返回精舍，上人慰勉约旦慈济人以少数人力长久照顾境内贫苦人与难民的辛劳，也感恩哈山亲王多年来对慈济的关心与支持。

秋华师兄提及，因为缅甸罗兴亚难民之事，被定调为佛教徒迫害

穆斯林，所以在阿拉伯世界出现批评佛教的言论。上人感叹，冲突起因并非宗教歧异，而有其历史背景与政治因素。在国际关注罗兴亚难民之前，慈济就已经在约旦行善助苦，所救助的对象有许多是穆斯林，而且不少约旦本土志工也非佛教徒，应该要对质疑者好好分析与说明。

上人说，身处中东，应当地法规、风俗民情，行事有诸多限制，然而慈济人也要表达出佛教的情操、佛教的品格，导正误解；佛教是慈济的根本，慈济人就是秉持佛教精神，才能发挥包容一切的大爱、救苦救难的力量。

“要守护慧命的基础，要明是非——我的师父给我的精神就是‘为佛教，为众生’，有佛教精神才有力量为社会付出；宗教之间相互尊重，人与人之间才能和平相处。”

“慈济人以‘无缘大慈，同体大悲’的慈悲大爱付出，到各地救助苦难，都是自动自发，不必受人指派，出于诚心发挥爱的能量。”上人强调，无论信仰哪一种宗教，只要信得正、信得实，目标都是相同的，所以要相互尊重，也可以共同合作为人群付出；然而慈济人要有护法的精神，保持着佛教精神不受影响，让当地的苦难人得以看见希望之光。

10/13~14 《农九月·初五至初六》

经验宝贵

【静思小语】亲身付出就有感受，遇到困难设法突破，才有值得分享的宝贵经验。



在考验中坚定方向

为“传承静思法脉，弘扬慈济宗门”，今年度志业体同仁法脉宗门营于十二日开营，来自全台各地及马来西亚、新加坡的六百多位志业体同仁，齐聚花莲静思堂精进。十三日，多位参加法脉宗门营并返回精舍体验常住出坡工作的志业体主管，与上人谈话。

上人表示，无论是出坡或是做慈济事，要亲自去做才会有感受，也才知道会遇到什么困难；遇到困难能够找到方法突破，坚持到底，即是值得分享的宝贵经验。

志业体主管们跟随常住师父出坡，体会务农的辛苦与不易。上人对大家说：“你们做的农务，我都做过呢！”并提到慈善志业熊士民副执行长刚才回报，有关慈济援助豆种予缅甸水患灾区农民，“真的被师父说中了”，缅甸全国豆种不足。

今年七、八月，大水淹没缅甸中南部多个省份，志工勘查四个省

份的农田，有的农村甚至没有电；农民很勤奋，提出在下季种稻之前可以先种豆类，一个半月后收成，可度过难关。上人指示勘灾团队把握时间，在播种期之前发放；也要了解是否有足够豆种，尽量提前采购，否则可能会买不到种子。

“经过联系了解，缅甸全国豆种果然不足；我对他们说，还是要把握时节，不一定只发豆种，也可以种旱稻或是其他杂粮或玉米等等，如果缅甸农民能接受，我们要及时给予他们播种。”

上人说，年轻时也曾经有农耕经验，不仅如此，出家前在慈云寺和寺里常住一起做事，也会帮常住洗衣服。衣服洗好以后，就到厨房用大锅大灶煮点心，再用脚踏车载点心到田里给割稻的工人。

“当他们吃点心的时候，我就替他们担秧苗。最初还不会挑扁担，正确方法是用单边肩膀挑起，一手拉前头、一手扶后头，我却将扁担靠在脖子后面，所以走在田埂

上摇来晃去，稍微不平衡就跌入田里了！虽然做这些事的时间不长，但是都有经验，也知道方法。”

上人谈到自己从幼时到现在，人生过程有种种考验，面对许多境界，心志不动摇，认定方向就坚定前行。要做每一项利益社会人群的志业，都不曾考虑是否有足够的人力、物力，只是认定这是应该做的，就凭着“信己无私、信人有爱”的信心去做；也感恩有这么多爱心人士共同完成医院、学校等硬体建设，还有几次大灾难后援建的大爱村、希望工程等等。

静原师姊请上人再讲离家时所穿的百褶裙，后来出家以后由德仰师父改成短褂之事。早期精舍常住所穿的僧衣都是自己染的，僧衣穿破补了又补，由此可见生活非常刻苦。

上人言：“我现在所穿的看起来像新的，但是仔细看都有补过的痕迹，常住的缝纫手工很细腻。我刚离家时穿的一套衣服，那件裙子是一块长长的布做的，一折叠一褶，做成当时流行的百褶裙。出家之后，我把那件裙子的缝线拆开，把整块布拉开，也有八、九尺，洗一洗、烫一烫，还是一片完整的布。德仰他们为我做一件穿在僧衣外面的短褂，冬天御寒，真的也很感恩。”

在座的花莲慈济医院林欣荣院长等人，听了上人叙述早年清苦的生活，既感动又舍不得上人受苦。上人说：“其实我也享受过的，在家时，家事有帮佣在做；但我还是离家，甘愿过苦日子，人各有志。不过再怎么苦，心满足，不觉苦。”

10/15~16 《农九月·初七至初八》

用爱心触动爱心

【静思小语】实际走到苦难之地付出，让苦难人感受爱，也能启发爱。



很忙碌但很幸福

土耳其苏丹加济市前任市长阿

里·乌斯拉曼（Ali Uslanmaz）先生，现在担任开塞利省副省长，在胡光中、余自成师兄陪同下，与儿

子再度来台拜会上人。

胡师兄分享叙利亚难民小女孩娜吉娃的悲惨遭遇：从二〇一三年到二〇一六年间，一家十四口在炮弹轰炸中不幸一一罹难，幸存的娜吉娃也失去双腿；在土耳其政府的帮助下，她来到土耳其得到医治并装上义肢，如今是满纳海学校的学生。

上人感叹人间苦难多，也感恩慈济人自动自发、闻声救苦；虽然很忙碌、很辛苦，但是因为甘愿付出，只要看见苦难人得救，就感到很欢喜、很幸福。

上人叮咛土耳其慈济人，要像家人一样陪伴娜吉娃成长；也感恩大家的承担，让满纳海学校的学生能获得国际学历认证。胡师兄报告，今年十二月土耳其会有第一次针对外国人的考试，满纳海学校二十二位高中生若通过考试，就可以上大学；上人给予祝福并表示若能升上大学，慈济可以继续助学，不让他们留下遗憾。



十六日，上人续与阿里副省长父子谈话。副省长呈土耳其慈济基金会证书、基金会公报页，以及受助者写给上人的感谢函，还有满纳海慈济学校证书。

阿里副省长经由胡师兄翻译表达，感恩上人给予机会来协助慈济。在苏丹加济市长任内，无论面对任何压力与反对，一心坚持开设满纳海学校；协助成立土耳其慈济基金会过程可谓一波三折，终能如愿。

上人感恩阿里副省长等人大力协助慈济，让叙利亚难民孩子在这几年来能够安心上学读书；感恩慈济能在土耳其成为正式基金会，往后能够更安心地推行志业；满纳海学校学生的学历也能得到国际机构认证，几项好消息都让人很欢喜也很感恩！虽然过程中每踏出一步都很艰钜，但还是一步步坚定走过来，每一寸路途都很宝贵。

慈济援助逃到土耳其的叙利亚难民，从二〇一四年以来已有四年多；土耳其已受证的慈济志工只有三位，却承担起六千户的慈善济助，以及三千多位满纳海学童的助学，

土耳其开塞利省副省长阿里（左一）及儿子哈肯（左二）前来拜会上人，并且分享协助开设满纳海慈济学校、成立土耳其慈济基金会的历程。（10月16日）



巴基斯坦难民艾希发（Asifa Siddiq）小姐，从二〇一五年起担任慈济泰国分会难民义诊翻译，她分享慈济义诊对难民的照顾，并呈送感恩卡给上人。（10月16日）

实为负担沉重。尤其此时的中东有复杂的政治问题、社会问题，援助叙利亚难民实为敏感，如涉险境。

“副省长在市长任内，面对土耳其家长抗议满纳海学校的成立，

他用生命保护叙利亚孩子的就学机会；还有胡居士在土耳其做慈济屡遭质疑也身陷危境，但是他还是继续努力，让这些孩子能够受教育，孩子们的家庭也能安定生活，非常感恩！”

10/17~18 《农九月·初九至初十》

守护清泉慧命

【静思小语】净化人心口无诤，祥和和社会爱共伴，天下无灾无祸端，环保天地无污染。



行善是终生方向

十七日，土耳其胡光中师兄、余自成师兄、阿里副省长及儿子哈肯先生等人请示土耳其慈济基金会组织架构，因应土耳其政府法规，由在土耳其出生、成长，并且担任律师

的哈肯先生承担董事。阿里副省长欢喜表示，自己即将办理退休，要专心投入慈济，“在政府职位上的权力是一时的，行善是终生的方向”。

上人表示慈济向来不涉入政治，也尊重各宗教，台湾本会不会争取土耳其慈济志业的主导权，由

土耳其慈济人用心运作；慈善救助最重要的原则就是“不重复也不漏失”，财务管理及运用，要合于台湾与土耳其的法规。

上人叮咛哈肯先生用心承担与负责，用诚恳的爱心为苦难人而付出。哈肯先生感恩上人与全球慈济人信任他而交托这么重大的责任，发愿在土耳其将慈济精神发扬光大。

阿里副省长表达：“我与我的孩子从此以后奉献给慈济！如您所说，慈济不分宗教、种族，以诚恳的爱心帮助有需要的苦难人，我们父子永远不会忘记自己是慈济的一分子，也会遵照慈济精神，在这条道路上坚定前行。”

阿里副省长并且说了一句土耳其谚语，由余自成师兄与胡光中师兄讨论如何翻译并解释：“我把我的孩子教育长大成人，接下来就是捐出来给上人了，此后就是慈济的孩子！”

上人感恩副省长的无私大爱，此亦为法脉宗门的的方向；期待土耳其慈济基金会步步稳健，能够就地凝聚人的爱心，自力更生，世代永续。

为佛教挑起责任

十八日，人文志业董事会，上

人感恩董事们的护持，也感恩人文志业主管同仁们用心投入，报真导正；期勉大家守护清泉慧命——净化人心口无诤，祥和和社会爱共伴，天下无灾无祸端，环保天地无污染。

《慈济》月刊内容丰富、优质，收录全球慈济人用生命做志业的足迹，收存重要的慈济历史篇章；《经典》杂志关怀的面向更为开阔，涵盖天文、历史、地理，也富含人文。

听到主管同仁们提起大爱台节目《菩提禅心》的〈高僧传〉系列出版事宜，上人表示这是一分“为佛教”的责任，要向佛教历史负责，也要让世人了解佛法从源头如何流传。

“我们是佛教团体，又有人文志业，我们不做，谁来做？佛法的历史源流，过去少有人重视，历代高僧事迹被小说或戏剧掺入太多杜撰故事，我们有责任还原最贴近真实的高僧传记，从历代法师的经历了解时空背景、当代人文，很有可看性，也富有学术研究价值；尤其《菩提禅心》的对白藏有禅机，引人深思。”

上人谈及甫下档的智顓大师传记值得推广。智顓大师一生学说以《法华经》为主：“他师从慧思大师，慧思大师了解这个弟子的根

机，立刻传法、栽培，让智顓大师专心深入《法华经》，得其精髓，讲学、著述、传授《法华经》。”

上人表示己心与《法华经》很相契，对这部经典有很深的感情，看见智顓大师专注修学《法华经》，为《法华经》写相关著述，深为感动；期待合人文志业之力，完整汇编、展现智顓大师的传记。

“我们有责任为佛教挑起传法重任，为社会开启宗门，不只是为了拓展慈济志业，是为社会而志在人间，‘静思法髓妙莲华，慈济人群菩萨道’，要走入人群，鼓励人人行菩萨道；菩萨是觉悟的有情人，具有‘无缘大慈，同体大悲’的宗教情操，慈济人都做到了。”

上人表示，每天都有很重要的慈济事在发生，也有来自全球各地

的慈济人回到精舍分享感动的人与事，人文志业或在场的主管同仁，要及时留下影音纪录，并且访谈分享者，详细记述、整理出每一段重要的历史篇章。

“人文要守护清泉净命，不只是守护生命或慧命，而是守护真正清净无染的命——要‘净化人心口无诤’，心清净就不会常与人起争执；还要‘祥和和社会爱共伴’，祈愿社会祥和，就要引导人人提起爱心；发愿‘天下无灾无祸端’，还要负起环保的重任，达到‘环保天地无污染’。”

上人叮咛，要净化人心、祥和和社会、使天下无灾，人文志业必须长久维持“报真导正”的原则，引导大众走上正确的道路，共同发挥无私大爱。

10/19 《农九月·十一》

治病也要救心

【静思小语】拔除苦难人身心病痛，不只协助医疗更要慈善关怀。



教育普遍化

马来西亚雪隆慈露师姊报告

会务，请示国际学校诸多事项。上人说，在雪隆建设国际学校，希望让教育普遍化，让贫穷家庭的孩子

也能接受良好的教育；马来西亚的经济持续提升，教育水准也要提升，但不能成为只有富家孩子读得起的贵族学校。

师姊提到，马来西亚境内有许多无国籍人士，因为没有任何身份证明，故无法享有国民权利，包括免费教育、医疗补助等。有一个家庭因为夫妻皆为无国籍人士，在政府医院产婴后缴不起费用，院方也拒绝发出生证明；一旦没有出生证明，孩子注定终生为无国籍人士，慈济拟协助缴清费用。

另一个家庭，夫妻一方为无国籍人士，加上没有办理婚姻注册，导致孩子出生后成为无国籍儿童。慈济拟补助其父母补办身份证明及结婚证明费。

上人指示，只要该做的就要去做。无国籍者的家庭，世世代代都是无国籍、无身份，无法受教育，永远见不到光明；马来西亚社会祥和，人人生活平安，就要把握机会做一个能帮助别人的人，只要大家发挥爱心，积少成多，可以凝聚足够的力量帮助这群无国籍的困苦人翻身。

心病心药医

“医人、医病，更需要医心，这是慈济的医疗人文精神；医疗、教育

志业培养人才，要培养出具有使命感的医者，不忘从医救人的初心立志。”与志工谈及慈济医疗人文，上人强调医疗攸关性命，学医要学会“用生命走入生命、抢救生命”，救治病苦，也要抚慰其心灵的创伤。

上人谈到慈善志业刚起步时，补助卢丹桂女士八千元到宜兰罗东眼科动手术，但是手术失败了，卢女士视力仍然没有恢复；过了不久，就听到卢女士亡故的不幸消息，原来是她把丈夫打算分成几餐吃而买回的高丽菜全煮了当成一餐，受到丈夫责备，一时想不开就轻生了。

“我们尽心尽力，花了这么多钱帮助她去开刀，却没有办法改善她的视力，我很失望；接到她轻生的讯息，对我来说是再一次的打击，救不了她的眼睛，连她的生命也保不住。所以自我检讨，是因为我们没有持续去关怀，没有帮助到她的家庭。从此开始，接了慈善个案以后，就很积极地访视，除了各地委员每个月家访，当时还有三个月一次的复查。”

上人说，经一事长一智，随着接触到的个案愈多，经验不断累积，做事方法也不断改善与调整，力求将每一件事做得更周全、更圆满。

言及西医、中医都有治疗心理疾病的方法，上人表示，除了寻求医疗，宗教信仰可以让人心理有所

寄托；只要是正信的宗教，都会辅导人开阔心胸、放下执着，从偏差的心态回归正向，在宗教信仰中找到治疗心病的方法。

现在的地球环境也生病了，治疗的方法是带动人人具有环保

理念，有共知、共识，还能共行。上人建议来自海外的志工们也能在居住地推行环保，让家家户户了解为何要做回收分类、如何做回收分类，也可以辅导年长者来到环保站付出，提振他们的身心力量。

10/20~21 《农九月·十二至十三》

因缘不可思议

【静思小语】做好事时机稍纵即逝，起了善念，确定方向是对的，就要把握当下去做。



一念偏差，千里之错

二十日，静原师姊等人请示法脉宗门纲要以卷轴图像方式呈现，上人期待此卷轴能让人清楚了解慈济志业起源与开展顺序。然而只用图像、

事相来呈现，难以表达志业的精髓。例如医疗志业的“髓”是源自慈善志业，慈善志业则是起于不忍众生受苦难的一念心，从慈善个案的援助发现“因贫而病、因病而贫”，体会东台湾欠缺医疗，贫病人无语问苍天，会

大陆昆山陈佳楠小菩萨（右二）问候上人。佳楠四岁患病手术后左眼失明，右眼视野缺损，今年十一岁疾病复发，手术治疗缓解后积极在社区倡导环保。（10月21日）



上人步行至精舍后庭院处，问候前来当园艺志工的师妹们。（10月21日）



合种种因缘而决定在花莲盖医院。

仅是筹建花莲慈济医院，就有说不尽的艰辛困难以及感动的人与事，不论是从精神层面或是事相，都无法用卷轴详细表达，只能做出一个基础架构，说明慈济在哪一年做了哪些事；趁着经历这些慈济事、实际投入去做的人还在，还有记忆，可以指正错误、补足漏失，赶紧把纲要做好，传至后世才不会偏差。

“佛陀世寿八十，讲述《法华经》时已经准备入灭，此时重在传法，期待佛弟子把精神能量正确传承下去，从刚开始的第一人，一直传到第五十人，一代传一代，时间拉得很长，这第五十人闻法随喜，亦是功德无量。”

上人谈到佛陀说《法华经》前的四十多年，观机逗教、应机说法，用种种方便法接引人渐渐深入佛法精神，到了晚年“开权显实”，对众宣讲其觉悟——众生皆有佛性，凡夫与觉者智慧平等，只是凡夫心久受无明蒙蔽、随着业力轮回，所以迷茫不觉。

“现在的人间不就很迷茫的人间吗？人人都很执着，充满烦恼、忧虑，缺少了爱。佛陀告诉我

们，觉者、凡夫的本性是平等的，只是觉者一转念，通达天地宇宙的道理，凡夫却执迷在自己的想法而原地打转，一念偏差就造成千里之错，造成了人间种种苦难。”

上人叮咛弟子把握此时，将法脉宗门纲要整理清楚，参与其中的人也可以作见证；基本架构建立完成，就可以再从架构延伸，将丰富的文史资料、人物故事以及志工心得，分门别类汇编出版。

把握因缘，会合力量

十一个国家地区的海外实业家来台参与静思生活营，马来西亚、缅甸、菲律宾等地的实业家至精舍与上人座谈，发愿将慈济人文带回工作职场。

上人说，并非以慈济之名从事任何工作，就能落实慈济人文，最重要的是人人心志一致，真诚地为社会人群付出。慈济团体“以戒为制度，以爱为管理”，并不是毫无

制度、毫无管理，而是大家有共同的目标，有一分无私为人的大爱，在行事时也时常自我提醒，维持正向不偏离，会合彼此的因缘力量，才能成就利益天地人间的好事。

“在座都是很有成就的事业家或学者、专家，期待大家不只是埋首于事业或是各自的专业，转一个心念做志业。不必等待赚大钱才去行善付出，慈济也是从零开始，由三十位家庭主妇每天存下五毛钱，累积慈善基金；医疗同样是在极为缺乏人力、物力的情况下，认定应该做的事，做就对了！就此开始向大众劝募，集合点点滴滴的爱心力量，建设起慈济医院。”

上人表示，虽然凡事都需要因缘才能成就，但也不能消极等待因缘。例如为了救治血液疾病患者，

要建立骨髓捐赠资料中心，当时有许多人善意劝阻，认为此事负担沉重且行之不易；但还是认为许多病患苦苦等待这一线救命的希望，若是慈济因为困难而不做，病患就失去希望，所以即使有不少人持反对意见，仍然决定要做。

“因缘确实不可思议，起了一个善心念，确认方向是对的，就要把握当下去做；要等到人人赞同再去做，那是不可能的，做事的时机也稍纵即逝。总而言之，要有心，还要有人，才能靠因缘；没有心、没有人，因缘再好也难以成事。”

救苦救难的菩萨不在身外，而在自己的心里，上人期许人人发心立愿，把握时间走入人群，发挥爱的能量帮助苦难人，每一位都是踏实行道的人间菩萨。

10/22 《农九月·十四》

造福才会有福

【静思小语】和敬无诤，社会才能祥和平安；平安有福，才有余力助人再造福。



心安即能自在

师妹带会众前来请法。一位

先生表示，曾经有一位师父告诉他，要念诵一万遍《地藏经》以消除业障，现在他已经诵五千遍，太太也



10/23 《农九月·十五》

以善传家

【静思小语】把对家人的爱普及众生，也要启发家人的善心，以善传家。

不要深陷灾难记忆

逢九月十五，上人早课开示：是日已过，光阴消逝，不觉已经是九月望旦了。秋，将要过去；冬，也快要来了。请大家好好把握每一天、每一秒，为人生方向好好殷勤，彼此勉励，勤行精进，心勿放逸。

关怀普悠玛列车出轨事故的六位常住师父返回精舍，报告这两天陪伴伤患与罹难者家属的情形。

发生在十月二十一日下午的普悠玛列车出轨翻覆事件，造成十八人罹难，其中包括同一家族多人往生，还有卑南国中师生到韩国参赛取得佳绩返台，却遭遇无常，多位往生或伤重，家属或师生悲凄心痛。

事故发生在宜兰苏澳新马车站，宜兰慈济志工即刻动员，在车站成立服务中心，提供饮食为救难人员补充体力，到各医院院访；当时有六位常住师父搭下一班火车要从台北返回花莲，得知意外发生即留在宜兰，就赶紧跟着慈济志工到

现场和医院安慰惊慌的乘客，安抚悲痛的罹难者家属。

上人说：“救难人员要从翻倒的车厢救人，困难度很高，待救的人痛苦哀号，家属更是难熬，几个小时对他们来说很漫长。你们看到灾难情景，要想到慈济人很勇敢，不论是哪一种灾难，慈济人都是立即动员投入；你们六位也是一个团体，要像慈济人一样保持冷静，让静思法脉和慈济宗门会合起来，发挥内修外行的良能。”

上人教导大家在人群中相互学习，从事相中体会与成长：“生命就此消逝很令人悲痛，更要关心家属与其他伤者，若是家庭生活有困难，要给予扶助；心理上的创痛，要请各地慈济人就近关心与陪伴，关怀要很深入、很透彻。”

上人叮咛师父们，经过这次的事关怀，要把所接触的人、事、物和过程经历，彼此确认、整理之后，和常住们分享。此外，看见血淋淋的伤亡景象，自己的心理要调适，

情，岁末祝福海报要让人了解，台湾平安有福，才有余力帮助其他国家的苦难人，要为台湾多造福。

海外慈济人就地启发、凝聚精神力量，把志业做得很好，他们都向大众表达精神能量是来自台湾，真诚地感恩台湾。上人期许身在发源地的台湾慈济人，要巩固法脉宗门的精神能量，让人看得见、体会得到慈济的精神本源。

“作为全球慈济志业的精神起源地，我们有责任延续慈济慧命，为全球慈济人指引正确方向；海外慈济人用心落实志业，本会要给予关怀和肯定。精神理念从台湾到海外都能正确地落实，才能广开慈济宗门。”

上人叮咛，为了未来的人间社会，不论在哪个国家，都要帮助慈济人就地开道铺路，不能让这条道路中断；不要轻视自己，人人都要重视自己的一分力量，合和互协地开拓、铺展这条人间菩萨道路。



诵五千遍，身体状况有改善，想要诵完一万遍，把业障消除之后再出来做慈济。

上人说：“因果果报是生生世世造作、延续而来，不是在这一生诵经就能消除业障。但是念经不是坏事，可以让人静下心来；如果觉得与《地藏经》很相契，念到心能安，都无妨，但不要执着在诵了多少遍，要念得轻安自在。”

修学佛法最重要的就是了解法理，理解大道，知道菩萨道如何开、人间路怎么铺，并且身体力行。上人鼓励这位先生多读《无量义经》，五十多年的慈济路是从这部经走出来的，有因缘可以多了解。能诵五千遍《地藏经》是不容易，不过身体的疾病还是要寻求医疗救治、找出病因，“我自己生病了也要看医师，不会说我念经就会好，不过心要常常保持平静。”

不要轻视己能

今年度岁末祝福主题为“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”。上人与宗教处主管同仁们谈到，很期待台湾社会和敬无诤，祥和平安；慈济在这几十年来在国际间的人道援助行动，让许多国家的人感受到台湾的爱，感恩、铭记这分真

不要深陷灾难记忆，“要为人间做事，总是要时常整理好自己的身心，从各种境界解脱出来，不要遇到什么事情就沾染什么烦恼，要放下烦恼、提升智慧。”“看见无常，对

人间的苦更有体会。我们之所以修行，是要舍小为大，没有亲情牵绊的挂累与烦恼，但是要为天下事而承担，培养‘人伤我痛、人苦我悲’的大慈悲心，为苦难的人间付出。”

10/24~25 《农九月·十六至十七》

受用佛法

【静思小语】知道理而能善用，才是真正受用；而不是如水流过，水管还是空的。



应人间所需及时发挥

“由闻教法，深生慧解，心开意解，是名闻慧。思惟默虑，法理相契，今使闻慧，兼具悲智。一觉天地，恒古本然，千劫难遇，受教往听；劝引入门，信解愿行，闻慧具足，悲智双运，秉智行慈，福具无量。”

二十四日晨语，上人讲述《法华经·随喜功德品》时强调，听闻佛法而心生欢喜，是因为理解佛法，觉得很受用，就像获得宝藏一样；但是宝藏不能只藏在心里，还要运用出来，“闻教法”而“深生慧解”，知道理而能善用，才是学佛闻法的目的。

上人说，闻法之后，心门打

开了，了解佛法的深义，是谓“心开意解”。“一片漆黑中，只点一根蜡烛或少数几根蜡烛，无法照亮大范围，必须人人相互引火，点亮手上的蜡烛，才能照亮整个环境；自己闻法受惠，也要劝人来听法，让人和我们一样透彻道理，启发慧性，去除烦恼无明。”

“法听入心，要静下心来好好思考——思惟默虑。即使做工作也得要静默思惟，不要一面做事一面说话，让心思散乱，要练就随时随地都维持清晰的思虑。”

上人强调，静默思惟是要反覆忆念听入心的佛法道理，在平时面对人、事、物，能够自然而然地与心中的法相应，“法理相契”，

并且随时随地运用法待人处事；而不是在某个时刻听了法，之后就不复记忆，听闻再多法也没有作用，就像水流过水管以后，水管还是空的，任凭法水漏失，实在很可惜。

受用佛法，是要接受法水入心，还能运用出去——得知哪里有人需要帮助，赶紧去付出，看见受助者因此舒缓苦痛，助人者由衷欢喜，这才是真正受用佛法，悲智双运。

就像普悠玛列车出轨意外，乘客各有不同的原因踏上旅程，岂料一瞬间天翻地覆，与亲属天人永隔，许多家庭的哀伤痛苦难以平抚。灾难发生后，宜兰慈济人立刻

动员，多位慈济会员也主动联络委员或致电联络处，表示愿意投入志工或捐赠物资。不幸的事故令人与罹难者、伤者同悲，社会人群的热情亦纷纷展现。

“平时听闻‘慈悲喜舍’的道理，在得知意外发生后，没有觉得害怕而退避，悲人所悲的苦、痛人所伤的痛，及时应人间所需而发挥。”上人提及有多位罹难者是台东居民，台东慈济人前天开始就到罹难者家中探访、安慰并协助家属。感恩各地慈济人平时闻法透彻，遇事能够起于行动，及时付出，“秉智行慈，福具无量”。

10/26 《农九月·十八》

一见就欢喜

【静思小语】以善语助人去除烦恼，开口如传出花香，让人乐于亲近。



佛陀传法的理想

晨语讲述《法华经》，于今日讲毕第十八品之〈随喜功德品〉。

上人表示这一品说闻法随喜，世代传法之殊胜，旨在“为令众生自闻劝他，无非谓佛所说法时，欲令十方世界统合，一佛国土地必震

动，令诸众生见闻说法，如佛说法殊胜之处”。

“期待大众若是闻法入心，还能够与其他人分享，让人同样闻法了解且能运用；人人了解、人人应用，而且要世代传承，不使偏差，这就是佛陀传法的用心。”

上人谈到佛典中经常描述佛陀

说法时“大地震动”，是形容佛法影响人心，使人心地震动，震醒沉睡的真如本性；众生的真如本性浮现，超越了各自的凡夫执见，方向就能够统合为一，合于佛之知见，真诚接受佛法并且如法修行。自己自修，再劝人修；自己闻法心开意解，再劝人闻法，同样心开意解。如此一传十、十传百，而且一代传一代，传到第五十代，所传的佛法与第一位闻法者所听闻之佛法没有偏差，这是佛陀传法的理想。

“我们现在听的法，与佛陀当时所说的法有没有偏差？时代可以变，法不可变，只不过要适应时代而传佛所说法，让每一个时代的闻法者易于运用。”上人说，与佛世相较，现在的世间人口多、思想复杂，大家各有见解，对同一件事的看法不同，容易起争端；人多、事多，是非愈多。过去大家听了道理，理解之后欢喜运用，解开了心结、改善了人生；现在的人听了法可能不以为然，己心不受用，还歪曲法理，用来攻击别人。所以说要在此时此世传法并不容易。

上人指出，传法者除了要有智慧，能够正确理解佛法、传达佛法，最重要的还是要与众生有善缘，让人一见到自己就心悦诚服，将所说的法听入心，还能身体力

行。所以修行不能闭门自修，要走入人群与众生结好缘、造福缘。

要与众生结好缘，就要如同经文所说，“为人所喜见，口气无臭秽，优钵华之香，常从其口出”，要自我警惕，身、口、意都要谨慎，否则口出恶言如口出臭气，让人避之唯恐不及；要常说善语，帮助人去除无明烦恼，好像开口就传出花香一样，让人乐于亲近闻法。

劝人闻法的福德

经文中提到“若于讲法处，劝人坐听经，是福因缘得，释梵转轮座”，上人说，大家可能会想，只是劝人坐听经，就有殊胜福德，那么容易得福，岂不是不用修行了？

“这段经文是要告诉我们，平时就要下功夫修行，该听的法都听了，该做的事都做了，能够平等对待每一个人，只要有人来听法，我们就很欢喜，成就人人安心听、安稳听，表达我们至高无上的诚意；也代表我们修到如此虔诚，能够放下身段，无论何时、面对何人，都有办法让位给人坐着听法，当然功德无量。”

上人引申，在慈济团体中，不乏具有一定社会地位的成员，事业做得很好，很有成就，但是他们和

所有的委员、慈诚一样，穿着慈济制服，和大家做一样的事，协助清扫案家、指挥交通、做资源分类等等，做得满身大汗却是满心欢喜。平时在自己的职位指挥全局，到团体中能够放下身段，自在地做着微不足道的事，所表达的就是一分“诚”心，也代表自己的修行功夫。

觉得佛法很好，出自真诚地

劝人闻法、让人安坐听法，这样的举动等同传法，所得的是传法的福报。“何况一心听，解说其义趣，如说而修行，其福不可限”。上人与众共勉定心闻法，深信信受，毫无漏失、不使偏差，才能正确地传法给人，为人解说佛法义趣，带动人人如经所说、依法修行，其福不可限量。

10/27 《农九月·十九》

视众生为至亲

【静思小语】为天下人付出，有担心、有不舍，但没有患得患失之苦。



做法观世音菩萨

农历九月十九日是观世音菩萨出家日，静思精舍年年于此日举行圆顶仪式，喜迎新佛子；今年有六位在亲友欢喜见证下恭敬接受圆顶，共同聆听上人开示。

“今日逢观世音菩萨出家日，菩萨‘大爱普门，慈心无悔’，大爱、悲心无怨，在人间广开大爱之门普度众生，人人崇敬、尊重观世音菩萨普门慈悲示现人间。观世音菩萨大慈无悔、大悲无怨、大喜无忧、

大舍无求，何处有众生求救的音声，菩萨循声救苦；菩萨慈眼关注天下，应众生所需而用爱关怀，希望天下平安，人人幸福相处。这就是观世音菩萨来人间一大事因缘。”

“今天有发心的菩萨出家，也感恩父母、兄弟姐妹欢喜祝福，更感恩父母生、养之恩，让他们平安成长、受教育。现在他们看尽世间俗情，了彻人间道理而发心出家，亲友也随喜为他们祝福。发心者、祝福者、随喜者皆有功德。”

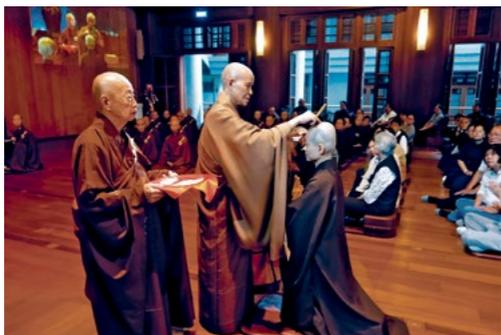
“‘心源湛寂，法海渊深’，佛



10/28~29 《农九月·二十至二十一》

有智慧的爱

【静思小语】菩萨心如慈母心，无悔无怨、无忧无求，也要悲智双运，引领众生行于正道。



◀ 六位新佛子接受圆顶，亲友欢喜见证；上人勉励用心修行，将道理普遍传入人心，使众生转迷为悟，延续佛法慧命于人间。（10月27日）

法道理深广奥妙，他们出家，是为了众生而寻求真理，要将道理普遍传入人心，使众生转迷为悟，这就是出家修行者为天地人间的良能。”

“出家修行并非易事，要先发心，还要堪得起考验。出家不是为了享受，反而是不断地付出；不是自修自悟，而是彻悟道理以后，要再走入人群与众生分享，此谓自利利他。今天发心出家的人，一定要发出这分菩萨心。”

上人勉励新佛子，把握分秒，将生命转为慧命；一生只有几十年，再者不知无常何时现前，而今将世俗的事放下，拜辞俗家，舍离小爱投入大爱，以天下众生为亲，以修行的道场为家，此谓“舍俗取实”——舍俗家入圣道门。

出家之德，“上报四重恩，下济三涂苦”。上人教导，要感恩回报父母生养、教育之恩；还要报天恩、地恩、风王水土恩，时时抱着感恩心，发心立愿，“以佛心为己心，以师志为己志”。在静思精舍

出家，要依从静思法脉，和师父有相同的心志，念念皆是天下众生之苦，立愿护持慈济宗门在人间。

上人引领新佛子拜别俗亲，辞亲割爱；至诚忏悔过去身、口、意造作的种种无明恶业，接下来用清净虔诚的心皈依佛、法、僧。

“皈依佛，福慧两足尊，体解大道，发无上心，要福慧双修；皈依法，要深入经藏，事理会合，将众生视为至亲，用智慧修福缘、度众生；皈依僧，以精舍道场为家，僧众就是我们的眷属，共同为普天下众生付出大爱。”

“在今天这个良辰吉日，做法观世音菩萨，立弘誓愿，身体力行，闻声救苦。从今生起好好修行，来生来世不离开菩提道场，这正是难思议大丈夫事。”

剃发仪式中，上人开示“毁形守节志，誓愿度众生”。上人为六位师父取法号，祝福人人舍离俗世的污染心，换得新生的、清净的慧命；也为法亲家庭祝福，请俗家亲友成就他们全心修学佛法，为他们护法。

坚定道心，菩萨起步

台中、彰化、南投、苗栗、桃园、新竹，以及宜花东区的培训委员慈诚，二十八日共聚花莲静思堂进行精神研习，并回到精舍寻根。圆缘典礼中，上人叮咛慈济人，见习、培训一、两年来坚持到现在，在正式受证之前的这段时间，请大家用心思考，认定了静思法脉与慈济宗门就是此生的方向，再受证；受证之后就要坚定道心，精进力行菩萨道。

上人说，佛典提到的菩萨有很多，但是人们最常称念观世音菩萨圣号，因为观世音菩萨闻声救苦，如同慈母一般关爱众生。菩萨心如慈母心，以大慈、大悲、大喜、大舍之心爱孩子——大慈无悔，慈母为儿女付出永远无悔，只期待儿女永远幸福；大悲无怨，无论儿女如何对待，永远包容而不记恨；大喜无忧，总是张开双手拥抱孩子，对孩子永远怀抱期待；大舍无求，愿意为儿女舍出一切而不求回报。

上人也谈到，母亲爱儿女，虽然是无悔无怨、无忧无求，但是要有智慧之爱，而非放任偏差为恶的溺爱；要教育孩子明是非，给予正确的人生方向。同理，人间菩萨爱众生，也要悲智双运，“苦既拔已，复为说法”，引领众生行于正道。观世音菩萨有三十二应化身，也有夜叉身，以凶恶的形象教育众生修正错误；有时须舍慈悲相，以怒目金刚的形象震慑刚强，教化众生回归正向。

上人表示，走入慈济宗门，从种种人间事相体悟佛法；不断地在信、解、行、证的历程中，加强道心、增长慧命。就如到慈济医院当医疗志工，能见证人生无常，生命在呼吸间；走到发生灾难之处，也能见证四大不调、国土危脆，并且发挥菩萨良能，展开双手拥抱苍生。

上人教导大家用心学习观世音菩萨大慈无悔、大悲无怨、大喜无忧、大舍无求的宽广胸襟与行动，只要立弘誓愿，人人都有闻声救苦的良能。

“各位都是新发意菩萨，只要

一心一志精进不退，也可以成为资深大菩萨。”上人表示，慈济的四大志业是由许多资深慈济人成就的，大家能够从见习、培训一路走到今天，也要靠许多人协助与成就。

就像这两天大家回到花莲，有许多慈济人承担工作人员，分成香积组、生活组、课务组、机动组等多个组别，事前就要花一段时间做

准备，照顾到每一个细节，让大家专注上课而无后顾之忧。

“工作团队如此尽心尽力，都是出于真诚地希望成就每一位新发意菩萨，所以时时要以感恩、尊重心对待每一位慈济法亲。虔诚为大家祝福，要自耕福田，并且与慈济法亲同耕人间大福田，投入人群中，合和互协地为众生而付出，福慧双修。”

10/30~31 《农九月·二十二至二十三》

大智若愚

【静思小语】不与人争，多争多烦恼；方向正确，就精进付出。



心灵财富不求自得

台湾团队到南部非洲多国关怀当地志工及志业发展情形，三十日志工早会，上人述说昨天与在莫三比克的会务关怀团队视讯会议，倾听大家欢喜的心情，感受到非洲慈济志工的单纯善良与精进，很感动、很快乐！

“人的心要如何才能满足？人的生活要如何才算是富有？欲念深重的人，拥有得再多都无法满足；心灵富有的人，生活贫苦也过得很快快乐。众生本具佛性，慈济人将法

传到非洲，有因缘的人接触到了、受到启发，真如本性涌现，身体力行菩萨道，感受到助人的快乐，心灵财富不求自得。”

上人期盼能在南非建设起志工的培训道场，为非洲培育慈善人才，发挥良能让人心转贫为富，帮助更多人身心安乐。

三十一日，非洲志业关怀团队与莫三比克蔡岱霖师姊等人，运用笔记型电脑与花莲本会进行网路视讯连线，让上人看见莫三比克慈济园区的环境，也和在场的本土志工互动。

上人对大家说：“看到了这么

多宝贵的珍珠，在太阳的照耀下，粒粒发光发亮；也看到了那一片园地，照顾得非常漂亮。志工菩萨们跳着他们的风土舞，也表达出对慈济的感情，感受到他们单纯的一分感恩心，实在很令人感动。”

上人请关怀团队代替自己勉励当地志工，代为表达师父对他们的爱，为他们加强信心。

经常参与慈济活动的本土志工，并非都住在园区附近，有些人必须走两个小时才能抵达，但是他们很珍惜参与慈济活动的机会；台湾关怀团队跟着本土志工回家，看见他们的住家破旧、简陋，生活不易，为他们感到很不舍，但是志工们很乐观、守志节，无论如何困苦仍然发愿帮助别人，堪为人品典范。

上人祝福莫三比克志业园区在慈济人的用心努力下愈来愈好。“经常从大爱台看到大家穿着白裤席地而坐，站起身时白裤并没有沾染沙土，觉得这片土地的沙没有污染，就像大家心中这分清净无染的爱，期待大家要永远保持这份爱。”

最成功的慈善救助

上人与大陆慈济人座谈时，提到现在的道德伦理观念淡化，青少年追求自己想要的人事物而不顾一

切，甚至连自己的生命也不爱惜，实在令人担心。慈济人接案关怀、帮助社区里的慈善医疗个案，也接触到不少这样的青少年，需要下功夫去辅导，让他们知道不可予取予求。

“慈济人付出无所求，不执着于自己是付出的人、付出了多少、谁接受自己的帮助，只是认定对的事去做就对了，还感恩有机会付出助人，达到‘三轮体空’的修行境界。众生有苦难，因为我们的付出而得救，身心都能调整好，这是真正的救度众生；‘苦既拔已，复为说法’，是最成功的慈善救助。”

上人一再叮咛对案主的关心与辅导必须谨慎拿捏分寸，要深刻爱他，不要宠坏他；假如辅导成功，也许能够成就一位悲智双运的大菩萨，可以为社会人群做很多好事。

上人勉励慈济人，法脉宗门的道路已经开辟、铺展，大家走在这条道路上，要彼此感恩、尊重、爱，让人人的心力相合，就地发挥志业良能。

上人表示，每一件慈济事是由许多慈济人付出心力成就的，无法缺少每个人的每一分力量；若是真正爱师父，就要把人“爱”进慈济，凝聚更大的爱心力量去爱天下众生。“要领众没有其他诀窍，唯有真诚爱人，让人人有感受，也能爱我们。”

●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
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

广东

东莞联络处

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

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

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

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

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

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

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



摄影/赵耀

41道健康素食轻松煮

常有人在问，素食要怎么做才好吃？青菜不就是炒一炒，烫一烫就上桌了吗？如何吃素食才会有营养？这不，有智慧的慈济志工团队提供您不一样的素食体验，让您“素不释手，无素不欢”！

为了让大众吃得健康，吃到食物的甘甜滋味，慈济志工选用静思精舍常住师父研发的“善粮食材”，利用香积饭、香积面、谷粉产品，发明令人惊奇连连的美味素食料理；鼓励大家在家自己动手，不仅减少杀生，节能减碳，更能够增进家人情感。

“善粮食材”是静思精舍常住师父的慈悲智慧，为让大家吃得健康，以修行的心精选谷物，以爱心善念制作，每一种产品都是照顾家人的用心坚持。

人人都是“香积师”的慈济志工，为推广简易素食不遗余力，此书不仅结合志工的巧思创意，更蕴含着照顾大家健康，推广环保的深层理念，作为每个家庭必备的素食烹饪秘籍，期待您的共同推广！



摄影/锺宜学

李国华会见慈济慈善事业基金会林碧玉一行

11月26日下午，省委统战部常务副部长李国华在南京会见了慈济慈善事业基金会秘书长林碧玉女士一行。

李国华副部长对大家的来访表示热烈欢迎，对慈济基金会在江苏开展的公益慈善活动表示赞赏和感谢。

李国华指出，慈济基金会在慈善帮扶、人文传承、环境保护等方面所做的工作非常有意义，对做好社会服务工作有非常大的启发，有很多先进的经验值得学习。有关部门要认真开展调研，积极交流沟通，支持好基金会在江苏的公益慈善工作。

李国华希望林碧玉女士和慈济基金会同仁多来江苏参观、考察，加强苏台两地慈善帮扶、环保、人文、教育等方面交流合作，共同推动慈善事业的发展。