

慈濟

第 24 期 2015 年 3 月



欢喜做 **环保**

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



【穿透云雾】 摄影/李白士

【静思晨语】 ◎证严上人

真正的功德

内修善，念念戒慎不间断；
外利群，身体力行启大爱。

内修善，即功，增长智慧；
外利群，即德，造福人间。

修功立德，众善奉行，
福慧双修，功德圆满。

画作 / 林淑女

深信解 厚植善念

平安是福，
平安且有能力助人，
是“福中之富”。

证严上人主讲 编辑部整理

◆讲于二〇一五年三月一日至十三日



第 三届世界减灾大会三月中旬在日本举行。其实最根本的减灾，是调和人心——心，能少欲知足；身，能力行环保。人人调顺身心，大自然就能调顺。

二〇〇八年五月纳吉斯风灾重创缅甸，邻近的马来西亚慈济人肩负起赈灾任务，将近七年来持续关怀；这份长情大爱感动了当地人，发心立愿成为缅甸的慈济种子，定期关怀照顾贫病乡亲。

三个多月前马来西亚东海岸发生大

水患，当地慈济人投入赈灾重建，换成缅甸人来帮忙。为支持马来西亚慈济人赈灾，他们捧着爱心箱下乡，走在田埂上，村民彼此招呼相偕来捐款。一位农民说，以往下大雨就淹没田埂路，慈济人来铺路造桥、甚至盖学校；今年稻米丰收，也来自慈济过去致赠的稻种，所以他要回馈。

生活在同一片天空下，地球上人人都是命运共同体，莫因国界、种族之别，而隔绝、分别你我；人人互助互爱，才

能减轻灾难。

根据世界卫生组织统计，西非这一年来，有近万人感染伊波拉病毒而丧命，疫情最严重的三国是：塞拉利昂共和国、利比里亚、几内亚。

面积约台湾两倍大的塞拉利昂共和国，六百多万人口中多数是穷人，国内医疗建设落后、物资缺乏，已有一万一千多人感染伊波拉病毒，其中超过三千六百人死亡。透过新闻画面，看到当地医院环境简陋，病患只能躺在破旧床垫上或坐在地上，隔离病房也仅有布帘相隔；实在让人心疼。

台湾与西非距离遥远，当地也没有慈济人，加上又是疫区……要伸援，困难重重。

感恩因缘出现——在塞拉利昂共和国援助多年、且在当地设有医院的美国希利国际赈灾基金会（Healey Foundation），以及天主教明爱基金会（Caritas Foundation）与慈济合作，提供物资给塞拉利昂共和国，协助照顾小区医疗站及隔离中心病患。

不忍病患躺在潮湿地上，慈济准备了福慧床与环保毛毯，再加上香积饭为他们补充营养；这批物资已在元月起陆续海运到当地。慈济也聘请出生塞拉利昂共和国的美籍人士史蒂芬巴先生担任项目负责人，回国服务同胞。

希利基金会总裁及执行长，三月三日专程来台与慈济签署合作备忘录。他们参观慈济志业体，感受到祥和温馨的气氛，也了解慈济从事国际赈灾的真诚与人文，承诺将用尊重的态度，把物资送

达病患手中。

这是超越宗教藩篱、跨越国界的人道援助；希望这份爱的能量，能帮助塞拉利昂共和国的病患纾解苦难。

普天之下多苦难；有心灵烦恼之苦、有身体病痛之苦、有人身心俱苦，还有天地不调引发的灾难之苦、人心不调造成的人祸之苦……慈济成立近四十九年来，致力于救贫救苦，面对这么多苦难苍生，只能不断把爱延伸出去；更希望启发人心，让人人心中爱的种子萌芽。

平安是福。身在平安之地，还有能力帮助苦难人，更是福中之富。当人人爱心汇聚，达成救人使命，也富足了自我生命。

深信信解， 守护清净身口意， 感恩递增上缘。

迷者在苦中作乐，觉者在苦中说法。佛陀不断来回娑婆世界，为苦难众生说法，希望人人闻法觉悟，自度度人。

听闻佛法，首先要“信解”。就像移植树木，若时间不够长、根还没有深入土地，树体不稳，风一吹就倒了。同理，对法一知半解，就容易人云亦云，让信心动摇。信根一旦动摇，一点风吹草动就会起疑，使道心退转，甚至自断善根。

信根若深，契法无碍。以坚固的信心接受正法，信根扎稳，根深蒂固，就不会受外境左右。

信愿坚定之外，还要起感恩心——感

恩逆境提醒自己，要更精进修行。

菩萨道是难行道。慈济人志行菩萨道，以利益人群为目标，不论遭逢任何困难，都要殷勤前行，坚定不动摇；遇到再大的逆境，都要维持心的清明，才不会被无明烦恼笼罩。

世间事难以尽如人意，要时时问心——是否无愧？只要问心无愧，就要守护道心；不只要隔离恶法，还要坚定善法，专心向善。

就如种子入土，被石头或杂草压住，难以萌芽；受无明覆蔽，心地干燥，智慧资粮就会枯竭。佛法能拨开无明杂草、移除沉重顽固的石头；以清净法水自我灌溉，时时勤耕耘，去除无明杂草，使心地回归纯净，才能长养福慧资粮。心中有法，就能心平气和、心安知足，不受烦恼障碍。



佛典中记载一段故事——

一位比丘静坐时，忽然听到一阵低沉的声音由远而近，他环顾四周，发现一条蟒蛇在他身旁。

比丘大惊。蟒蛇开口说话：“请不要惊惶，我不会伤害你，我只是想听你说法。”比丘静下心来问：“你为什么会变成蟒蛇呢？”

“你听过阿耨达王吗？”蟒蛇问。

比丘回答：“我知道，他常善心布施，很护持佛法。”

“我就是阿耨达王。”

“怎么可能？”比丘说，阿耨达王经

常布施，造立佛塔无数，供养三宝、护持正法，“以此善行，理应往生天界，怎会堕落为蟒身？”

蟒蛇回答：“在我重病临终之前，侍卫日夜来伺候我，当时天气炎热，他为我搨风，扇子不小心掉到我的脸上，我非常生气，气绝命终。往生后就变成蟒蛇。”

比丘感叹，即使造无数功德，一念瞋怒，就堕落为蟒蛇身，“这就是因果果报啊！”

修行，最重要是照顾好自己的起心动念；不要随境而起瞋恨、怨怒心。星星之火，足以燎原，一念瞋心，可能酿成大灾；心灵的无明火，会烧毁整片功德林。

慈济人不忍众生受苦难，发心立愿菩萨道；然而入人群修行，要能不受众生习气染着，锻炼出殷实的定力与智慧——心灵静、寂、清、澄，谨守戒律、方向不偏；无论遭遇什么境界，都要安忍，坚定守护初心；照顾好身、口、意，莫增添人我对立。

民心良善是国本、是社会祥和的基础，也是人间幸福的基本；一旦国家动荡，无论贫与富，人人都难以安居乐业。爱的能量不能只靠少数人，需要人人共同的善念与身体力行，才能成就。

期待人人培养爱心，也维护社会的善与爱——人人一起做好事、说好话、结好缘，伸出双手利益众生、呵护大地。

请大家多用心！

■

慈濟

T Z U C H I

无尽藏

- 1 深心信解 厚植善念
证严上人

主题报导

6 欢喜做 **环保**

- 16 世界社会工作者日
- 18 减少空气污染的约定
- 20 地球一小时
- 22 杭边村的茶会
- 24 走进苏州小区

地方通讯

- 28 一起快乐找幸福
- 32 医病之爱常在心
- 34 爱在前进
- 37 华东实业家营队
- 43 苏绣 · 品绣
- 45 第二届第五次理事会圆满
- 48 雅安专项的进度

读者交流

- 50 十八岁那年
- 54 三月八日那天

寰宇慈济

- 56 参与伊波拉援助行动
- 60 慈济大学 学士后中医学系
学贯中西 养成现代华陀传人

目录

展会信息

68 国际服装服饰博览会

70 天津佛事展

证严上人衲履足迹

释德伧

73 《内容提要》

- 春天是四季之首，气候宜人，天地万物萌发繁盛。上人勉众“心如春田”，把握时节因缘，播善种，勤耕耘，成就一切法种。“自我付出造福，还要带动他人行善。见人为善，随喜功德，彼此讚歎，社会就能祥和平安”。
- 末法时代，人心不存法理，只存无明欲念。上人感叹，心灵失衡，就会引发种种人祸灾难。“雨水滋养大地五穀杂粮，法水增长慧命资粮；水润大地，法润人心。法譬如水，能洗涤众生心灵的烦恼垢秽；期待人人闻法入心，调和心念，天地人间才能平安”。难人获得安稳生活。



2013年4月创刊

2015年第3期 总第24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/慈瑞

执行编辑/心吟 济缸

美编/赵耀 胡玉洁 慈敬

校对志工/才轩卓 慈贺 慈晔

王秦 杨颖（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/江苏JS-S390

印刷/苏州市大元印务有限公司

内部资料 免费交流 欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅

欢喜做 **环保**





欢喜做环保

撰文、摄影/上海真善美志工

“用欢喜的心，不要用喜欢的心来做环保。”慈济基金会副理事长王端正在座谈时，倾听志工在推广环保时的挫折，给出简单有力的鼓励。

慈济志工从二〇一〇年开始，在上海九个行政区设有三十七个环保点，包括五个还在试运行的小区，带动居民进行资源分类回收，及倡导清净在源头，落实生活环保的方法。

志工林咸尹指出，小区居民普遍不认识慈济，初期在各小区推动环保时，曾被街道取缔，也在推动过程中遇到很多问题。虽然，截至目前为止，还会被“关心”，但保持不断的互动之后，逐渐得到居民及相关领导的信任，知道慈济是为了地球，为了环境尽心尽力。

对于今天的环境，王端正说，不要怪别人，这是自己的问题。若小区对我们不谅解，用四句箴言“对不起、谢谢你、请原谅、我爱你”的随顺方式，传递敬天爱地的初衷，大家都自在。

毕竟，语言很奇妙，如果不是这个

领域的人，有些话是不解，更怕误解。就如喜欢和欢喜，“喜欢”是投射到物，“欢喜”是投射到自己的心。因此，做喜欢的事和做欢喜的事，心境绝对不一样。王端正劝说，做环保一定要做得欢喜，才能领受“甘愿做，欢喜受”的滋味，就算再苦、再累、再难也值得。

环保不容易，大陆领导去台湾参访慈济环保站，是经营了二十几年的成果。过去，“捡垃圾”是很卑微的工作，若没有思想上的解放和开明，谁愿意来做环保。

“人类是地球的新客，在地球的历史中，人类是很晚才出现的。但是不好好的爱惜地球，很快就会变成过客。因此，慈济志工要对社会环境负起责任。”王端正说。

在西藏南路的地铁口

位于上海市黄浦区的慈济志工和附近居民，带着家中的回收物，来到西藏南路地铁一号口的广场，参



张奶奶将回收的资源放在楼梯下面，每个月等志工来取。

与每个月一次的夜间环保。这个环保点，从开始的五、六个人，如今已有几十人参与。

二〇一三年七月二十五日，上海第一个夜间环保点成立。当时，现场只挂一条横幅，用最简单的方式，在现场做垃圾分类，也向路过的民众分享环保常识。

三月五日元宵节这天，黄浦区的夜间环保活动继续进行，四位新疆籍小朋友，最大的七岁，最小的四岁，每人拿着几个塑料瓶欢乐的跑过来，兴奋的说：“我们来给你们瓶子”。

“怎么知道这里的啊？”

“爸妈在前面不远的地方开店，他们知道你们的。”小朋友说完，由志工带着，欢快地踩起瓶子，并相约“以后每个月的这个时候，还来哦。”

为黄浦区夜间环保的因缘，蓬莱公园的太极拳爱好者黄雅琴，投入环保后，成为慈济在蓬莱公园的“代言人”，见人就说环保，陆陆续续有十几位，被她的真诚和爱心所感动，开始在家里分类并参与夜间环保活动。

这是最有意义的元宵节，做环保共度佳节，包乐恽和毛敏音、于治和熊艳两对夫妻表示，亦盼岁岁年

年，都有明月高挂天空，也让资源分类的意识与行动，走进越来越多的家庭。

雨中的南阳小区

淅淅沥沥的阴雨接连不断，在春寒料峭的天气里，三林南阳小区环保点如期举行环保倡导活动。适逢雨天又是工作日，多位志工依旧请假，调班赶来参加，只为点滴做起，还地球更多的绿色。

春节的年味还在，慈济志工风雨无阻地聚集在南阳小区，开始

宣传环保活动。面对不甚理想的天气状况，志工陆传通回想起，曾经因为同样的情形取消过一次，待第二个月来时，才知道，让很多冒雨送回收物的居民白跑了一趟。

“那次之后，了解居民对环保日的期盼，此后，都是风雨无阻，如期进行，好让居民的环保种子能够生根发芽。”陆传通说。

由于天气的原因，宣传展板及各种物资设备，无法摆放出来，在空无一物的环境下，志工用口传方式，向过往居民介绍环保的理念及简单的垃圾分类原则。



回收商邢师傅冒雨骑了二十分钟的三轮车来帮忙回收这些资源，回收资源变卖的金額虽少，但却凝聚了大爱，以及对环境保护的坚持。

没有任何的宣传设备，慈济志工站在雨中，还是吸引许多邻居过来询问，并关心志工不要冷着了。更让人动容的是，很多热心居民，冒雨把回收物送来。

没有分类筐，志工就地取材，把居民送来的纸箱摆放整齐，做成临时分类框，仍是瓶归瓶，纸归纸，塑料归塑料，在不一样的环境，做一样细致的分类。

小区的张福珍奶奶，一直用行动支持三林环保活动，鉴于假期及天气的原因，她提前两天打电话给志工，关心本月的环保还来吗？得知还来时，即提醒志工，回收商还在年假中，回收来的资源要如何处理，要有备案。

有了张奶奶的提醒，也有回收商的支持，终于排除万难。

赶到环保回收点的邢先生，没穿戴任何雨具，棉袄外套湿透了大半，其热心让志工好生感激，帮忙装袋子，称份量，搬上车。回收资源变卖的金额虽少，却凝聚了小区居民、慈济志工和回收商满满的爱心，以及对环境保护的坚持。

短短一个半小时的环保宣传，跨越种种障碍，慈济志工再一次为“垃圾分类环保知识”及“循环利用”，做出奉献。

高中生的愿望

作为一个重点高中的高一学生，周末时间大都会被补习占据，但这位个子不高的小女孩，不仅利用周日上午参加慈济环保活动，还发愿，从明天（三月九日）开始，要在全校范围内，推广垃圾分类的活动，其第一步，要从回收草稿纸开始。

三月八日，二百二十多位志愿者聚在长风慈济联络处做环保，上海市南洋模范中学的胡怡乐同学是其中一位。她说：“这不是很复杂的事情，在一楼做塑料分类，十分钟左右，即明白如何分类。但，问题



胡怡乐同学立志发愿要在全校推广垃圾分类的活动，第一步就是从回收草稿纸开始，和张天羿同学一起推动南模的环保活动。



植树节这一天，五十多位嘉定社区志工，共同在河边栽下小树苗”。

就在于数量太多，人数不够。”

在学校，也是扶少团社员，胡怡乐很有梦想。她说“国际扶轮社的FRANK，是南模的毕业生，在学校成立了扶少团。”

不仅是扶少团，学校的其他社团，都非常重视环保，也因为扶轮社和慈济的因缘，胡怡乐自发在网络上找到上海慈济的联系电话，获悉这个大型环保日的活动，就和另一位张天弈同学报名参加。

“我们想要从回收草稿纸开始，做垃圾分类。但是，能力有限，没办法找到比较可靠的回收商。因

此，通过网络上的介绍，看到慈济的做法，所以我们相信，能把草稿纸拿给慈济做回收，是非常好的决定。”

看到这样用心的年轻人，也听见扶少团的想法，且更进一步，利用时间学习推广环保的方法，令在场的慈济志工感动，也感觉上海的天空，似乎变得更蓝了。

种一片森林

“就是这样的天气，最适合树木

的生长。”

上海嘉定环保站旁边的小河，是一道天然的分界线。三月十二日的环保实作，除了回收分类，还在河边种下一排树苗，作为将来的景观花木。

来自菊园小区的古稀老人周惟滔先生，年轻时，作为知识分子，经常要下乡劳动锻炼，跟着农民学习不少农作知识。

植树节这天，周惟滔从如何用铁耙、锄头教起。原来，铁耙要高高举起，但腰部要保持正直，这样下去之后才有力量。接着，铁耙插入泥土后，要往前提一下，再往后翻，才能带起要翻的泥土。

周老先生坚持不戴手套，以免使不上力。就这样，徒手握着铁耙，奋力犁出一道长长的沟渠；令人佩服的是，这里的土壤并不松软，还兼带些石子和砖块。

陈彪是中荣弹簧的员工，和七岁的儿子陈浩岚一起参与活动。人说“上阵父子兵”，他们是“植树父子亲”。俩人跟在周惟滔爷爷后边，合作无间。儿子负责取来小树苗，爸爸用小锄头在沟渠中刨开小坑并插入树苗，让儿子扶住，由爸爸负责填土，再合力将土壤压实、踩紧。第一次种树，害羞的小浩岚，只是抬起头来，腼腆地笑着说：“要多种树。”

植树节这一天，五十几位志工不畏越飘越密的雨丝，在河边合力种上树苗，个个都很有成就感，也期待成长后的树林，带来新鲜的空气，引来歌唱的小鸟，让嘉定环保站越来越美丽。

清水苑的环保共识

在清水苑推动环保二年多，慈济志工不再寂寞，浦东的浦兴街道居委领导，浦东民革区委的党员加入行列，坚持每个月第二周的周六上午，引导居民学习如何垃圾分类，回收可用的资源，并分享“做中学”的心得，共商落实生活环保的方法。

民革党员王红梅说：“心里很感动，自己没想到的，你们慈济先想到了，志愿出来做这些事情，不是



浦东民革区委党员加入行列，回收可用的资源，并分享“做中学”的心得，共商落实生活环保的方法。

为自己，而是为大家，这个大家也包括我自己在内都会受益。未来，可以在上海的重点小区优先推广，以点带面，带动更多人参与。”

住在其他小区的赵玲，是中国医药大学的老师，来了几次，了解慈济在此奠定很好的环保基础，而且街道居委的环保意识也不错，能够提供不同的分类垃圾桶供居民平时使用，相信，通过努力，定能建成环保示范点。

三月十四日的环保活动结束后，民革党员冯军祥积极分享他的想法和建议，“目前只是打基础的阶段，待大家都会分类，如何变废为宝，工艺需要细分，还可以通过价格引导，做出更好的分类。再者，环保教育，要从娃娃抓起，从小开始教育，慢慢地养成习惯。”

在地慈济志工许炯文分享：“现在做的，就是借鉴慈济的成功经验。之前专门去了解过，在台湾的模式是家庭—小区—家庭—小区的循环，经过实践，这是在启动阶段最好的方法，也是值得学习的经验。”

“环保只有自己亲手做了，身体力行了，别人才会受到感动，感动了才会参与进来。而且，个人做了，可以带动整个家庭，家庭做的踏实，后面的垃圾处理链就能做的更好。”

许炯文认为，环保工作非一蹴可就，至少需要三至五年的常态坚持，才能看出比较大的变化。

便民服务日

环保活动结束后，雨正下得欢，倡导物品以及回收的资源，分成三部分，一部分放小区“仓库”，一部分由志工华根宝以电动车载回家，一部分由志工朱卫华载回家。其余志工，两个人一把伞，一起走到车站去乘车，环保也可以这样温馨。

三月五日学雷锋活动便民服务日，地中海苑小区活动中心有量血压和法律咨询服，十位慈济志工也应邀前来环保倡导。一走进活动中心，迎面就是慈济的环保海报、酵素、塑料瓶做的毛毯、围巾等等。

慈济在这里的环保回收，通常是每个月的第二个周六。这次为配合居委会举办的学雷锋活动便民服务日，日期改在周四。

可惜大部分居民不知道有慈济志工来环保回收，因此来送回收物的不多。有些居民碰巧路过活动中心，看到志工们在，就赶紧回家去拿回收物，朱问女士是其中一位，她送来的纸壳叠得整齐，塑料瓶塑料袋也很干净，原来，塑料类都用清水洗过。志工施婵笑着说，以后

用洗菜的水去洗，更好，不浪费。

因为下雨的关系，当天前来的居民不多，活动中心稍显冷清。看到居委会工作人员冷得搓手，志工就带动大家一起比手语《一家人》，居委工作人员跟着学。

一遍唱完，工作人员说不太会，志工们就第二遍、第三遍；也让歌声和笑声荡漾在活动中心。虽然，前来了解环保的人数不多，但像一家人的感情，逐步建立，也为深耕环保，撒下种子。



慈济上海环保点资讯统计表

序列	区别	名称	地点
1	浦东区	三林长青社区环保	浦东新区南杨小区（上海市浦东新区长青路693弄）
2		潍坊八村环保	上海市浦东新区浦电路331弄
3		金桥湾清水苑社区环保	台儿庄路363弄（长岛路1280号）
4	长宁区	长风联络处环保日	慈济长风联络处5楼
5		和一江宁街道环保	昌平路陕西北路口
6	虹口区	虹口利丰苑社区环保	上海市闸北区延长中路628号
7		虹口和平商厦环保	上海市虹口区大连路1079号
8	徐汇区	徐一佳友社区环保	徐汇区龙华西路525弄 佳友居委会
9		徐一长桥六村环保	上海市徐汇区老沪闵路罗秀路
10		徐二黄浦夜间环保	上海市黄浦区西藏南路1号口
11	普陀区	北巷社区环保	上海市普陀区中江路1067弄
12		金沙雅苑环保	上海市普陀区金沙江路2348弄
13	闵行区	万科花园环保	万科花园
14		万兆家园环保	闵行七莘路2929号
15		名都新城环保	上海闵行区名都新城-宝城路155弄
16		虹华苑环保	虹中路460弄
17		欧迪芬公司环保教育点	中春路7089号B1楼
18	青松区	葛迪立公司环保教育点	沪松公路1648号
19		海欣城新世纪家园环保	上海市松江区洞泾镇长兴路张泾路
20		人乐小区环保	上海市松江区乐都路355弄
21		德照敬老院环保教育点	沪太路3651号
22	宝山区	锦秋花园一期环保	锦秋花园一期
23		锦秋花园二期环保	锦秋路699弄
24		上大聚丰园环保	上大路1288弄1-139号
25		经纬一期环保	上海市宝山区纬地路358弄
26		经纬三期环保	上海市宝山区纬地路358弄
27		和泰苑环保	上海市沪太路4099弄81号
28		学林苑环保	聚丰园路188弄82号
29		嘉定区	嘉定联络处环保教育点
31	嘉枫社区环保		永靖路288弄104号
32	嘉定五金城环保		宝安公路4435号
试运行点			
33	徐汇区	宁波街道	沪太路3651号
34	浦东区	浦东金桥·红星梅凯龙	上海市浦东新区金藏路100号
35	浦东区	浦东·浦兴街道	浦兴街道
36	闵行区	皇都花园	上海市闵行区顾戴路2000弄
37	长宁区	龙柏花园	上海市闵行区青杉路150弄

世界社会工作者日

撰文、摄影/湖北武汉真善美志工

“儿童吃素食会营养不良吗？”“吃素食会长不高吗？”“环保十分法是什么？一日五善有哪些内容？”一连串的问题，在小区座谈会上得到很好的答案。

三月十七日，第九个世界社会工作者日，湖北武汉花莲小区开展了武汉市第三届社工周活动，志愿者提供健康体检、健康饮食和环保讲座，素食品尝、影片欣赏的活动，深受小区居民欢迎。

在讲座现场，慈济志工陈发智向居民们介绍新世纪健康饮食观念，提倡素食是现代人最好的养身之道，以及解答了大家在饮食上的种种误区。志工郁春兰茹素多年，她分享自己吃素以后身体越来越健康的心得，并且还带来了亲手制作的素干子，请大家品尝。小区居民杜大姐分享了食用酵素的益处以及教大家如何制作酵素。

志工张程介绍了环保资源十分法口诀以及日行五善的具体内容，邀请大家带上家里的资源到环保点学

习分类。志工余明娣向大家展示亲手制作的环保包，邀约大家带上家里的旧衣服来环保点，学习制作环保袋。

四十多位小区居民，听得非常认真，并且踊跃举手发言。小区主任刘建兰介绍，这次志工周活动持续了两天，感谢慈济志工参与此次社工周活动，希望通过这次活动，将环保理念深入人心，带动健康饮食，多吃素食，学会制作酵素。她说：“只有居民的身体和居家环境好起来了，小区环境和社会环境才会越来越好。”

第一个“世界社会工作日”是由国际社会工作者联盟（IFSW）组织主席戴维·琼斯博士倡导发起的。其目的是为小区内弱势群体解决问题，为有需要的人士贡献自己的爱心、知识和技巧。第九个国际社工日，民政部订定主题为“发展社会工作，创新社会治理”。宣传活动从三月十七日至二十六日，持续十天，在各大小区同时开展。

慈



志工介绍了环保资源十分法口诀以及日行五善的具体内容，邀请大家带上家里的资源到环保点学习分类。

主题报导·

减少空气污染的约定

撰文、摄影/江苏昆山真善美志工



小朋友和爸爸妈妈利用周末，全家总动员一起做环保，护地球。

燃放烟花爆竹导致空气污染已是不争的事实，昆山慈济环境教育基地通过亲子环保活动，加强科普宣传，让在场的父母和孩子都全面地了解了放鞭炮的坏处，也了解“不只要爱人，还要爱土地，土地平安，人才能平安”的意涵。

每月第二个周日的亲子环保活动，自开班以来，不论刮风还是下雨，不论严寒或酷暑，慈济志工都积极动员广大家长带上小朋友，亲身体验并感悟做环保的必要性和重要性。

三月八日，在春节假日后，且学生开学没几日，参与者不是很多，但个个都精神饱满，才到环保站，不用志工带动，就已经投入到资源分类中。似乎都有做过环保一样，迅速且准确地把瓶子分成不同类别。塑料瓶，有透明、绿色、蓝色，有杂色都放在不同的篮子里。大家做得热火朝天，不一会功夫，

几大袋子的瓶子都分类整理好了。

在接下来的静思语教学中，昆山教育志工们结合春节燃放鞭炮的习俗，做了一个精彩的环保静思语教案。

志工把燃放鞭炮的坏处说给大家听。例如造成严重的空气污染、噪音污染，在放鞭炮的时候还具有很大的危险性。一堂静思语教学课下来，亲子受益匪浅。谢任睿小朋友说：“以后会告诉家里的长辈，不要给自己买鞭炮了，因为放鞭炮有很多坏处。”谢爸爸回应孩子说：“放烟花对小孩子来说是很好玩，很有节日气氛，但是有污染，谢家以后拒放鞭炮。”

从环保的角度讲，春节大量燃放烟花爆竹，不完全燃烧会产生很多有害物质，如释放大量一氧化碳等，也会“炸”出全年最污染的空气，谢家父子的决定，获得响应，愿为减少空气污染继续努力。 **随**

地球一小时

撰文、摄影/江苏昆山真善美志工



志工向居民宣导环保。

响应全球应对气候变化的主题，世界自然基金会发起的第九个“地球一小时”活动。二〇一五年在中国聚焦当前最紧迫、最受关注的雾霾，发出“能见蔚蓝”的倡议。

“能见蔚蓝的‘能’，意味着可

再生能源能够带来的改变，‘蔚蓝’则代表每个人对告别雾霾、寻回蓝天的期待。”昆山市各界连续第四年举行“地球一小时”环保活动，号召更多市民参与，包括慈济基金会，共同打造绿色低碳的“美丽昆山”。

昆山慈济志工来到金鹰广场，参加由昆山市文明办、昆山市环保局等单位举办的“能见蔚蓝，地球一小时熄灯仪式”活动。二十五位志工分别拿着环保十指口诀的广告牌，及宣传资料，向居民倡导家庭环保回收，也推动一日五善，鼓励素食、爱用环保餐具、节约水、电、石油等能源。

三月二十八日晚上七时四十分，市民和志愿者们自发来到东新街北、珠江路桥东广场，参加“能见蔚蓝”地球一小时熄灯仪式，参观节能环保知识展板。慈济志工参加熄灯仪式，上台呈现“一个干净的地球”的手语。

晚上八时三十分至九时三十分，

上图:志工拿著环保十指口诀回收物样板，向居民宣导家庭环保回收。下图:志工们一同呈现手语“一个干净的地球。”

除了必要的路灯照明，昆山市人民路、前进路、马鞍山路等城区主干道景观灯、主干道商铺亮化灯箱店招、公共机构大楼、区镇广场亮化灯等处皆集中熄灯。

熄灯一小时不会影响生活，却可以意识到环保对生活的重要性，慈济志工以实际行动支持“能见蔚蓝”，期盼留给我们的孩子清澈的河流、碧蓝的天空及一片草原绿油油。

慈



杭边村的茶会

撰文、摄影/江苏昆山真善美志工

杭边村地处龙湖区南端，北绕龙湖，南邻虬湖，全村约至三、四千人。新春第一次的环保志工茶会，在村长洪文伟家进行。

“我先生知道要办环保茶会，就帮忙借灶台，或买厨房锅具，虽

然他很忙，但非常支持。”茶会刚开始时来的人不多，村长夫人洪金橘挨家挨户邀请。在人群中奔来奔去，用行动支持环保茶会的全程。

“要让环境清淨，得要发自内心去做。好些村民是第一次来。”冯



杭边村北绕龙湖，南邻虬湖，堪称美丽湖畔。茶会在村长洪文伟家举行。

燕吟开心地说，为了环保茶会，也提前两天和村民清洁活动场所、备妥购菜单一起采购素料。

冯燕吟于二〇一三年六月，受邀参与龙园村素食推广而了解慈济，进而在巷子里做起了环保，为了让环保做得顺畅，脾气率真的燕吟学会口说好话，且克服丈夫的反对，让他了解“捡垃圾”不会让人笑话，渐渐地转为支持她，和其他村民开始入户回收资源。

晋江环保志愿者协会组织了七、八个队员来参加茶会，他们肯定“慈济走入小区的环保倡导很实际，让民众易于接受落实。”

更重要的是，环保不仅是净化大地，许许多多的人因为做环保，心境转灰暗为光明。其中不乏有花甲老人，有经营企业的生意人，也有身残志坚的年轻人。

“谁说我年老，我的心不老啊！我发愿要做环保做到最后一口气。”七十多岁的慈济志工施秀莲上台分享。因为勤于做环保，戒掉十几年爱赌博的恶习。

自幼罹患小儿麻痹症，身体有障碍，环保志工张明春二〇一二年开始承担东石洪塘环保点。平日，坐电动车出门做环保，只要看到路上有可回收资源就会弯下腰，用手把塑料瓶压扁，放进车上的袋子。他说：“自从做环保后，可以离开轮椅

站立三五分钟，甚至在有人牵引的情况下，可以行走三两步。以前没做环保，一站起来就倒下，现在身体越来越好了。”

这场茶会，村民了解慈济做环保不是为了钱，是为了保护大地，越是没有人要的东西，越要回收，让环保做到精致化。而且，推动家家做环保，缔造美丽乡村的环保理念，杭边村做到了。

■



冯燕吟带动村民在巷子里做起了环保，为了能与四周邻里结好缘让环保做得顺畅，脾气率真的燕吟学会口说好话。

主题报导·

走进苏州小区

撰文、摄影/江苏苏州真善美志工





开场相见欢，互相帮助旁边的人一比压压，在快乐的活动中彼此互动。

“小区环保意识提升行动”，由苏州市台办牵头，经苏州市容市政管理局与慈济基金会多次洽谈合作方案，由政府提供两个小区作为试点，推进全市生活垃圾分类工作，并探索垃圾源头减量新途径。

环保公益项目说明会，三月三十一日分别在苏州市三元三村滨河小区及中海御湖熙岸小区召开。

慈济基金会结合环保与慈善的理念，致力于推进垃圾分类，取得很好的效果。此次“小区环保意识提升行动”，将以“环保站”或“环保慈善站”的形式开展，每周固定时间在试点小区的固定地点，进行资源回收活动，及培训课程、温馨座谈、经验交流等主题宣传活动。

志工向居民分享宝特瓶再生制作成的围巾，披风，婴儿鞋等大爱感恩科技产品。

志工余丽苏用苏州话与老人家分享，身边有很多回收物可以再利用，若放错地方就会变成垃圾。苏州慈济门诊部的中医师王丽雯，则分享“病人不能来，我们就要走过去”的用心，以及慈济志工照顾小区居民，包括低保户、疾患者和独居长者的故事。让居民初步了解慈





苏州慈济门诊部的中医师王丽雯，分享“病人不能来，我们就要走过去”的用心，以及慈济志工照顾小区居民，包括低保户、疾患者和独居长者的故事。

济结合环保与慈善的做法。

开展环保项目说明会和环保产品的展示会，吸引了好奇的小区居民参加，他们大多都是年过半百的退休老人。活动高潮要数环保产品展示，不少来到现场的老年居民纷纷表示，活了大半辈子，这么神奇的东西还是第一次见。他们很难想象，塑料瓶可以做成衣服、围巾、

包包、袜子甚至是鞋子，而且摸起来的感觉很舒服。另外，利用水果皮做成清洁用的环保酵素，也是令人啧啧称奇。

未来，慈济志工将在两个试点小区，分享经验，让居民居家生活小事都从环保做起，且在提升环保意识的同时，让“环保站”成为小区居民温馨的聚会场所。

慈

一起快乐找幸福

撰文、摄影/江苏昆山真善美志工



通过学员们两组试验后，“争先恐后”的方式用时二十八秒，“有序上下车”则只用了二十二秒，让人们直观的亲身体验到有序上下车的方式更为有效率。

红包管理和生活礼仪，是昆山慈济亲子快乐成长营的第一堂课。五十六位孩子，学习了善用压岁钱的方法，从而明白积小善可以汇大爱的道理。且在十八位慈济志工陪伴下，从生活的细节中学习，演练做客应有的礼节，也模拟公交上下客，感受“争先恐后”及“有序上下车”两种乘车方式，一起快乐找幸福。

延续暑期营队的课程，让孩子在开学期间，可以利用每个周日的下午，由父母陪同，参加昆山教育团队精心设计的活动，通过人文课程，学习行住坐卧；通过知福惜福的课程，学习爱护粮食、水和能源等；通过素食和环保课程，长养慈悲心，也要养成资

小朋友在新年里看到父母为爷爷奶奶送红包尽孝心，他不仅没有要父母的红包，还用自己以往的存款送红包给父母，以表达自己的一份孝顺之心。

源回收的良好习惯；最重要的是，通过父母与孩子的亲子互动课程，让孩子了解父母的辛苦，也要勇于表达对父母的爱。

这是新春开学后的第一个周日，三月八日的下午，慈济志工热烈欢迎一对对亲子入座，学员们在熟悉的地方，相互寻找曾经的队友，温暖的问候、热情的拥抱、欢乐的笑声，课堂里充满着重逢的喜悦。

对于刚刚过完新年又长大一岁的学员们来说，收到压岁红包是过年当中最开心的一件事情，但如何让长辈给的祝福，更有意义；课程引





每一张笑脸上都是那么的温暖，每一个动作都是那么的可爱，父母与儿女的相遇是生命里最幸福的事情。

用一个八岁小朋友张哲宇的故事，讲述他自由支配红包之后的烦恼，及转念善用红包助人的过程；慈济志工用生动的“小品表演”，以对比的手法，区别“想要”和“需要”，彰显红包的价值。

且说红包管理，邹知衡小朋友使用简单的记录表，了解自己的收支情况，他的父亲邹建友则成了他的银行。过去几年，知衡看到父母为爷爷奶奶奉送红包、尽孝心的举止，特别受到启发，今年，知衡不仅没要父母的红包，还用自己的存

款，送红包给父母贺岁。

另外，生活礼仪教学的主题是，作客及公共场合的行为规范，共分两站进行。

第一站，慈济志工表演做客的“小品”后，由孩子找出剧中的“小明”在做客过程中的不文明行为，如大声敲门、和长辈不打招呼、吃饭不用公筷、乱动主人物品等；小队员认真观察剧中人物的行为，并列举说明正确的处理方式。

第二站则是模拟公交上下客，慈济志工演示“争先恐后”及“有序

上下车”两种方式分别乘车，并予以科学的试验，“争先恐后”用时二十八秒，且影响心情；“有序上下车”只用二十二秒，不仅更有效率，因为有礼，大家心情都很好。接着模拟公交车上常见的不文明，如不给老人让座、公交车上吃零食、乱丢垃圾、大声喧哗等，在慈济志工的引导下，小队员们不仅能观察出不文明的行为，还能示范出正确的公共礼仪。

通过两站式的分段教学，亲子共同学习，家长们表示，看似不起眼的行为，却足以显示出个人和社会的修养。

戴伊玟小朋友从去年的夏令营开始，从未间断慈济开办的课程，她的母亲杨静雅分享，每一次，不仅

孩子有新的收获，对于她自身也是感到受益匪浅。

在第八组的队员中，最投入的张郁含小朋友，就读小学二年级，因为父母没能前来，在队辅妈妈的陪伴下学习，同样趣味盎然，尤其是生动的情节，及直观的礼仪教学，深深地吸引着他，致赶着回家的奶奶几次要接他离开，郁含都选择留下来。

第一次参加成长营的郝卢芳和儿子王文涵感受，这里更关注孩子的教育，特别是品格的修养。生活中，郝卢芳忧虑孩子专注于电子游戏，荒废生命，但在这里，不仅能学习到良好的生活习惯及礼仪，还能启发善念，让人感动，且化感动为行动。

■



两人一组的亲子组合随着优美的节奏打着节拍。

医病之爱常在心

撰文、摄影/浙江杭州真善美志工



陈先生感恩医院还有慈济人给了他第二次生命，说到动情处，忍不住流下眼泪。

浙江大学附属第一医院感恩茶会，二百多位医护人员在多功能厅，把握三月二十五日中午，举办温馨聚会；在此之前，也和慈济志工携手准备茶水、蛋糕和水果。多年前在浙一接受烧伤治疗的宋欣雨，及接受换肝手术的二位台

籍人士与会，送上鲜花，感恩团队对他们的治疗和照顾。

在上海、杭州、绍兴三地的慈济志工带动手语“让爱传出去”之后，浙一院长郑树森上台感恩慈济，搭起两岸爱的桥梁。郑院长是中国工程院院士，为著名的器官移

植、多器官联合移植及肝胆胰外科专家，领导着国内规模最大、技术最先进、提供全方位医疗诊治服务的肝胆胰外科中心。

今年春节前换肝成功的陈先生，在“郑姐”，也是慈济志工郑淑琴的陪伴下，感恩浙大一院和慈济给他第二次生命。二〇一一年换肝成功的李先生，则由太太代表分享，自从换肝后，生活更加精彩。

三十八岁的台商陈先生，在余姚工作多年，今年年初，身体不适，前往余姚当地医院检查，发现肝硬化的病情恶化，唯有接受肝移植手术，别无他途。

家人都在台湾，陈先生原本打算返回台湾治疗，然病情急转直下，一月九日下午，开始出现肝昏迷，“昏迷前，最后听到的一句话是，郑姐对我说的‘把身体交给医生，把心交给菩萨’。”

郑姐、郑淑琴，曾是台商，在火车站前辛苦且务实地经营自助餐，因在台协任内的工作因缘，认识慈济，现在是全职志工。她代替陈先生的家人，在整个治疗期间，全程陪护。

一月十日的凌晨三点，浙大一院院长郑树森走上手术台主刀，一直到当天下午一点半。郑淑琴说，移植手术很成功，陈先生恢复得很快，一月二十二日从重症监护室转

到普通病房，一个月后就出院了。

另外一位换肝的李先生，四十八岁，四年前至浙大一院住院一百四十天，接受肝脏移植手术。第二次到大陆的他，是专程赶来参加，藉此简单却温馨的茶会，感恩肝脏移植团队。

过去是一家摄影公司的老板，现在，李先生在台北的一家图书馆做起全职的志工。这样的转变，因为四年前的那次生命交关。其实，十六岁体检时，即知乙肝病毒在身，不过，肝功能都很正常，致未加留意。直到二〇一一年，开始经常性失眠，让他整整瘦了六公斤，经前往医院检查，发现已是肝硬化。同年五月三十日，住进浙大一院，从登记住院，到整个治疗结束，都是慈济志工郑淑琴陪伴着。

李先生记得很清楚，手术那天是八月十七日，主刀医生同样是郑树森院士，手术很成功。术后四年中，他参加了香港肝移植者的马拉松赛，跑完全程。术后四年，除了体验憧憬中的生活之外，把更多的时间放在志愿工作上，也把更多的爱传出去。

因为付出无所求，在这温馨的午后，医病之间像是家人、像是朋友般互道感恩；而宋欣雨、陈先生和李先生也知道，无论过去几年，这份再造生命的恩情，还是永志不忘。

■

爱在前进

撰文、摄影/四川真善美志工



为缓解小朋友的“白袍恐惧症”，各种卡通名牌及头像的趣味造型，一个不落的戴在医生头上。

凌晨六点集合，十九位医护人员，在五十位慈济志工陪同下，经过两小时车程，抵达名山区前进小学，为一百名学生进行心脏、口腔及视力检查，好让居住在偏远山区的孩子，同样有健康的童年。

为缓解小朋友的“白袍恐惧症”，各种卡通名牌及头像的趣味造型，一个不落的戴在医生头上。健检总共四站，河马区，主要做口腔检查和教导孩子如何正确洗手。大熊区，为小朋友做心脏检查。熊猫区，为孩子们做眼科检查。另有

“小猴子医师”们，教导小朋友如何正确刷牙。

周继陶医师作为此次健检召集人之一，欢喜投入在每一个与孩子互动的过程。口腔科的两位医师，正为小朋友做检查，全心投入的神情，感染每一个人。

第二站的大熊区，要为小朋友做心脏检查，医师们列队欢迎小朋友的到来，且为缓解紧张的心情，还准备美味的棒棒糖，在志工姐姐的陪伴下，一同度过等待的时间。尽管三月气温转暖，但B超室仍为孩子们准备取暖的“小太阳”，防止孩子们感冒。

第三站的熊猫区，为孩子们做眼科检查。不同于医院的检查方式，医师们想尽办法让小朋友怀着轻松愉悦的心情完成检查。于是，可爱的熊猫就是“健康大使”，随时提醒小朋友，从小要养成良好的用眼习惯。当值的志工们，更是耐心地教导孩子，如何做眼部检查，用行动感悟“有爱心与奉

献，就是美丽的人生”的真谛。

第四站的“小猴子医师”，主要的工作是，教导孩子如何正确刷牙。依靠模型，医师们带着孩子探寻牙齿的秘密，并亲手指导正确的刷牙方式，一步一步带着孩子们学习。孩子都很听话，照着方法，认真实践。

这场义检，除了专家之外，四川各医学院的十四位青年志工，也加入其中，时时在小朋友身边，或陪着画画，或陪着说话，其认真的神情，已描绘出他们美丽的未来。

义检能够圆满，幕后默默付出的



第二站的大熊区，要为小朋友做心脏检查，医师们列队欢迎小朋友的到来，且为缓解紧张的心情，还准备美味的棒棒糖。



青年志工也加入其中协助教导小朋友正确的洗手步骤。

志工团队，是支持的力量，包括生活组用简单的花朵，把活动现场点缀得分外美丽，也体现慈济的人文之美。还有香积组，用巧手制作一道道美味餐点，让团队有满满的能量，关心孩子的健康。

义检画上句点之后，孩子们带着医师精心准备的礼物，欢喜赋归。

那美丽的袋子里，装着手工皂及小吊饰等小礼物，是医疗团队的用心与爱。

罗书画医师感恩慈济提供平台，让医护人员发挥良能。未来，将继续关注义诊身体异常的个案，让他们得有健康成长的机会。

■

华东实业家营队

撰文、摄影/江苏真善美志工



去往昆山的大巴上，活动组带动活泼简单的慈济手语歌曲和小游戏，让平日工作紧张的实业家们得以放松。

实业家的影响力，范围及于一个公司、一个行业、国家经济甚至到全球经济，不仅如此，其担负的社会责任，影响力更深、更远；有鉴于此，慈济基金会于二〇一〇年在华东地区，首次举办实业家大爱人文营，陪伴有心的实业家，让大爱布满神州。

第五年的实业家营队，三月二十八日在上海开营，来自山东、南京、绍兴、昆山、苏州、上海等地共四十四位实业家参与。除安排讲座、经验分享，二十九日前往昆山环境教育基地实作垃圾分类、品尝苏州静思书院的人文飨宴、感受苏州慈济门诊部的健康关怀，及深度认识慈济基金会在大陆二十余年的足迹。

讲座邀请台湾著名的电子实业家

杜俊元分享，走过事业低潮的来时路；台湾前交通部长蔡堆则分享，退休后，全心投入志工行列的心得；还有江西助学生易全勇，十四年来在慈济志工陪伴下，不仅专心攻读博士学位，更是把握可以运用的时间，积极担任志愿者。

“这条命是捡回来的。”杜俊元在一九八七年经历一场生死劫难之后，顿悟人生的真谛，从此把权力和财富看得更淡了。那一年，和妻子杨美瑛前往夏威夷参加台湾大学电机系的校友会，不料，一到目的地，就发生冠状动脉阻塞，经急救，捡回性命。

一九九〇年因为妻子的关系，杜俊元接触慈济，但为事业繁忙并未全力投入。直到两个关键点，一是捐出身外之物，二是接任大爱电视



讲座邀请台湾著名的电子实业家杜俊元做慈济的真实之路，让学员们对人生价值有了新的理解和省思。



企业家也弯腰做环保，离开前不忘捡起掉在地上的瓶罐。

台董事长，才从旁观者的角色正式投入志工行列。但考验接踵而至，二〇〇二年面临人生困境，不得不将原本交出的事业接回。当时，公司濒临倒闭，幸有证严法师的鼓励“要学习忍辱，更要承担后果。”

一路走来，贵人皆能及时出现，让公司逐渐趋于稳定，印证“具备信心毅力勇气，没有走不出来的路”。杜俊元鼓励在场的实业家，有机会就要去做，时间是自己找的，虽然事业忙，但少点应酬，早点起床，都能找出时间做

有意义的事。

时间返至一九九八年，华航大园空难，罹难者多达二百零二人，时任台湾部长的蔡堆，在炼狱般的现场，看到一群慈济志工，坚定而温柔地抚慰受难者家属，让他深受感动。遂在卸下公职后，全心投入志工行列，包括之后的南亚海啸、八八风灾及赈灾行动，皆不曾缺席。

以“慈善的后盾”为主题，蔡堆分享慈济是一个“做”的团体，有机会做就要把握，发挥一天二十四





带动学员们“幸福美满呼啦啦”健康操来活动筋骨。

小时的最大效益，成就生命最高的价值。

课堂中有人问及：“如何调整心态、放下身段，投入志工行列？”蔡堆分享，新店慈院开幕前两天，因参观医院的人很多，使用厕所的频率很高，因此跟妻子轮流打扫厕所，当时，身份还是交通部长，但慈济没有尊卑之分，做就对了。

江西助学迈入第二十年，曾经接受慈济助学生的易全勇，目前在香港大学攻读博士学位，为让更多的善与爱不断循环，特地自费从香港飞到上海，分享自身的经历。

十四年前，易全勇念初一，妹妹小学三年级，本来拮据的家境还要抚养两个小孩读书，无疑是雪上加霜。那年冬天，凑不齐三百元的学费，易妈妈去隔壁邻居家借钱，只得一句狠话：“叫你儿子到我这来磕头求我……。”但作为母亲的人，怎可能让儿子下跪。于是，带着儿子走好几十公里的路，上山砍材到集市去卖，勉强让孩子上学。

同一年，慈济第一次来到竹亭乡进行助学活动与冬令发放，易全勇就在第一批名单中，往后的就学问题解决了。最可贵的是，慈济不仅捐助奖学金，还带来慈济人文，让他开阔心胸。

穷人的孩子早当家，在不影响学习的前提下，易全勇念大一、大二

时，为争取生活费并供妹妹读书，最多担任六份兼职。虽然家境贫寒，在学校，经常积极主动帮助困难同学寻找勤工助学岗位和校外兼职，使他们能够顺利完成学业。易全勇也积极担任志愿者，帮助需要帮助的人。不论是敬老院、环保、冬令发放和汶川地震援助等，都可以看到他的身影。

易全勇的故事，让实业家深刻了解，慈济不是给物资和金钱，而是给出最值得珍惜的精神资粮。

让实业家拥有健康的心志，也要有健康的身体。苏州慈济门诊部院长林祐生介绍，该院重在预防医学，希望藉由体检，重视自己的健康，减少疾病的产生，“救人很好，但可以让人不生病更好。”

林祐生同时提供健康生活七原则，饮食中注意多种营养成分、摄取充足水分、注意饮食安全、生活要规律、心态保持欢愉、要注意适当运动以及享受自然生活。才能享受“人生四宝”：安心睡、快乐吃、欢喜笑、健康做。

短短两天一夜的营队，最后在几位资深慈济志工的精彩故事分享中，汲取兼顾事业和助人的法宝，总结，正是“积财不如积德的人生价值”，也是实业家此行最大的感触和收获。

慈

苏绣 · 品绣

撰文/胡玉洁 照片提供/苏州静思书院



祥云刺绣纹样，初学时没掌握用针规律，阵脚比较凌乱无序，经过老师几节课的指导，逐渐领悟用针的章法，绣出来的渐渐有序圆润。整个祥云图样的完成，也是从稚嫩到渐渐有所掌握的过程。

午间休息，苏州慈济门诊部公
传室赵耀拿出工具袋，开始
穿针引线，引来了好奇的同仁。

“你这是要干嘛呀？”原来前不久
参加了静思书轩举办的“苏绣·品
绣”人文美学的课程，师从郑美珍

老人家，她是苏绣艺术的传人，做
了五十多年，现年七十余岁。

经过几堂课程的学习，同一个办
公室，也是“同学”的敏惠师姐自
叹弗如，她说“穿针引线，已是大
工程，还要劈线，更是挑战；但赵

耀师兄学的很好，且在一群女同学之间，绣着绣着，自然翘起小指，很投入的样子。”

“原来就对苏州的传统文化很感兴趣，希望从学习苏绣的过程中了解，以后亲朋好友再来苏州，可以更好的为他们介绍。”

主修艺术的赵耀认为，苏绣是苏州最具代表性的传统艺术之一，可是，初学的困难历历在目；包括那短短的针，虽然看得到针孔，但苏绣专用的蚕丝软绵绵的，好不容易穿入，却在拉线时，一不小心就会拉断，导致前功尽弃，不过，总是学的有滋有味。

开始，没有任何规律，赵耀随意

起针，也不知道怎么收尾，“万红丛中一点绿”的他，只好不停地请教周围的“同学”，有机会就向老师请教，及时解决问题，也在“绣云”的时候，对照老师的示范，才知道，过去都是乱绣，第二节课才知道要顺着方向，才会好看，还有背面的线迹也不能太乱。

“苏绣·品绣”，共有六个课时，可以学到五种基本的针法，并用这针法完成一幅作品。重要的是，学习苏绣，需要极大地耐心、细心，因此，赵耀希望借由自己的双手，让更多人了解苏绣，让它世代相传之外，也要藉由苏绣锻炼心性，得到轻安自在。

❧



左图：学员听完老师示范迫不及待拿起开始绣花。右图：赵耀师兄向老师请教如何穿针引线

第二届第五次理事会圆满

撰文/理事会办公室提供

慈济慈善事业基金会第二届第五次理监事会议，于二〇一五年三月十四日上午十时，在苏州市景德路召开，讨论议案包括：年度收支决算审定案，及年度工作报告审定案，皆无异议通过。

十一位理事和四位监事采亲自出席或书面审议方式进行，副理事长王端正代表发言，同时恳托理监事，为慈济基金会能更上层楼，不吝给予指导。他说，世界上没有哪一个组织是十全十美的，缺点总是会有有的，但好还要更好，追求完美是没有止境的，必须不断强化体制，改善现有的不足。

秘书长林碧玉在工作报告时，特别感恩民政部李部长多次公开肯定慈济，及国宗局王局长及领导们长期的支持与指导，使我会可步步踏实融入本土。未来，更会怀着戒慎感恩的心，与志工们融入小区，创造里仁为美的和谐社会。另，关怀民工子弟、环卫项目及助学方案，会是未来持续推展的重点。

项目处则报告，持续按年度工作

计划，在各地完成的各项项目，并分析其效益。在慈善工作部分，二〇一四年完成项目，包括冬令发放、急难救援、长期个案、机构关怀、甘肃和贵州援建。另有医疗关怀，以及人文交流、助学、环保等与教育相关的项目。

在民政等有关部门的支持下，慈济志工并在农历年前，为受灾、贫困、残疾、五保、低保等民众办年货，无论从棉被、衣服、粮油、生活日用品等，甚或另备素筵款待，都是贴心的关怀。并藉由入户访视，发现需要帮助的家庭，给予长期的陪伴与协助，走出困境。二〇一四年冬令发放范围涵盖二十个省市自治区，嘉惠约四万户、七万多人。

在急难救援部分，二〇一四年三月一日晚间，昆明火车站内发生暴徒持刀伤害民众的不幸事件，慈济获准进入收治伤员最多的昆明第一人民医院，倾听伤员心声，协助伤员将压力释放、陪伴走过惊恐的阴霾，并且感恩、鼓励医护团队。直

至四月十一日，共动员五百三十九位志工人次。

三月八日凌晨，马来西亚航空由吉隆坡飞往北京的MH370航班起飞两小时后失联，接送机的亲友陷入焦急的等待及惶恐无助之中，当晚，第一批北京慈济志工即与马来西亚的慈济志工会合，至四月八日，共动员一千零二十位北京慈济志工人次，提供包括茶点、翻译、协办证件、义诊服务等，陪伴家属走过濒临崩溃的情绪，舒缓受灾家属与航空人员疲惫的身心。

八月三日云南鲁甸发生规模六点多地震，昆明志工在地震后密切关注灾情状况并与当地相关单位持续沟通，获知部分伤员转至昆明进行治疗，并获准于八月十二日进入医院关怀，陪伴远离家园至昆明的患者和家属度过医院治疗的期间，直至十月底。

在甘肃、贵州援建部分，鉴于“全球气候异常变迁、降雨机率大幅减少”，慈济在甘肃省干旱地区的扶贫思维，也从免除村民挑水之苦的水窖工程，转而推动协助百姓安居的迁村工程。二〇〇七年，在政府协助下，慈济择定靖远县刘川乡为第一期移民迁村试点工程，并于二〇一一年启用。此计划帮助二百一十户一千余位贫户离开干旱的大山、搬迁到离水源更近的平

地，从此展开有水、有电、有医、有良好的教育环境的新生活，进而脱贫解困奔小康。

在来窑新村居民生活普获改善的同时，我会持续推动偏乡民众的迁村移居工程，可嘉惠三百户家庭的第二期五合乡白塔移民迁村工程，得到赞赏。二〇一四年八月二十八日，贵州省委常委、常务副省长谌贻琴一行在甘肃省副省长王玺玉的陪同下前往考察，亦对工程质量和建设模式给予了充分的肯定。

过去人人认为贫穷是贵州麻山地区民众的宿命，然历史是人为而成，我会创办人证严法师坚信透过努力，可以让这些乡亲“转贫为富”。从一九九七年的冰雹灾害赈灾开始，陆续开展济贫、迁村与助学等扶困计划。截至二〇〇九年底，陆续完成九个村的援建工程，共有四百余户村民受惠。除了基本生活获得具体改善，许多乡亲亦透过拼搏脱贫致富、甚或成为百万富翁。

扶困计划中除了济贫、迁村与助学外，为进一步提供当地好的教育，慈济致力于学校的援建工程。罗甸县第一中学与西花小学即为成功案例，希望藉由教育环境的提升来涵养师生的品格素质。除了罗甸奖助学外，慈济并提供安顺市开发区一所崭新的校舍，供民工子弟有

好的学习环境，并关怀贫困民工子弟的居家生活。

在医疗关怀部分，慈济于一九九三年成立的“骨髓干细胞中心”，于一九九七年开展“两岸髓缘”，为大陆白血病患积极开启生命另一扇窗。截至二〇一四年十二月底，慈济骨髓干细胞中心共完成全球三千七百八十五例移植配对，其中，对大陆地区的供髓遍及十七个省市，占了一千五百九十二例。另与残疾人联合会共同合作，在江苏省连云港市灌云县，本着就地、就近的原则，与当地卫生有关部门共同合作，选择当地符合条件的医院，为八百位患有白内障的乡亲进行白内障手术，并透过入户访视给予爱与关怀。

在关怀环卫项目部分，我会于二〇一四年五月开始，与苏州市容市政管理局合作“关爱环卫”的项目，委由苏州慈济门诊部免费为五十岁以上的工人体检，且在义检过程中，持续对环卫工人的生活和其子女的助学。截止二〇一四年十二月底，体检嘉惠环卫三千二百五十二位，投入义检关怀的志工九百四十一人次，卫教健康讲座七十场。关怀环卫家庭一百一十六人，入户关怀三十三户，投入关怀志工一百九十六人。

在助学、奖学与人文交流部分，我会结合慈善与助学的“新芽计划”，系以奖学、助学的方式让关怀户子女持续接受教育；透过家访、校访定期关怀学生及其家庭，并制定适宜的助学方案。二〇一四年，共发放河北、吉林、湖北、湖南、陕西、四川、福建、广东、广西、海南、贵州、江西、江苏、浙江等省及天津市，二〇一四学年度嘉惠四千二百七十六位。此外，为更好的落实助学，慈济结合奖学与助学方案，为品学兼优、积极向上的贫困学子配套最合宜的扶助方案，并期待，透过长期的陪伴，让孩子承担起照顾家庭的责任。

在品德教育方面，在北京、天津、四川、江苏、上海、广东及福建等地，与教育有关部门合作，推动两岸人文教育交流。两岸教师透过课程研讨与实际演练，将“静思语”融入教学，藉以提升学生的素质教育。同时，配合环境保护的时代潮流与国家政策，透过教育倡导，鼓励学生将环保理念落实于生活中，进而影响家庭亲族。

除此，数以万计的慈济志工已投入环保行列。通过环保日的活动，慈济净山、净海、也净心，在有形的环保之外，更期许清静在源头，将环保普及化，让市民都能身体力行。

慈

雅安专项的进度

撰文/理事会办公室提供

经国家宗教局核准的“雅安专项”，除了给予贫困民众必要的生活、就学捐助外，另在雅安市芦山县兴建中学和教师培训中心、在雨城区汉碑路兴建中心小学；给予名山高中垮塌的旧校舍重建等工程，慈济基金会副理事长王端正针对上述，在理事会报告最新进度。

二〇一四年八月核准的专项，为二〇一三年四月二十日，四川省雅安市芦山县发生规模七点零的强震，造成灾情，慈济志工秉持“直接、重点、尊重、务实、及时”的原则，前进受灾严重的芦山地区，从救急、陪伴、安心到重建，开展相关的慈善关怀。

援建工程于二〇一四年十月底前陆续动工，为确保建设质量，选定

国家甲级以上施工单位进行建设，并依相关规定，安排监理单位现场监工，同时结合慈济经验丰富的建筑委员与营建团队，依不同地理环境和人文特色，为孩子打造坚固及兼顾人文的学习殿堂。

对于雅安专项的重建进度，王端正副理事长介绍，四川地震后，政府对选址较更加审慎，相对增加一些时间。且在选址后，地面上的农作物和房舍，需要县市政府协助补偿或拆迁。过程，经政府有关部门的努力，让老百姓明白学生教育的重要性，终算圆满达成。

另外，雅安地震后，整个建筑思想已有改变，不免影响设计的进度。例如，过去学校教室的门是往内开，地震后，建筑法规做了新的

规定，规定所有的教室，门都要往外开。因此，在送审的往返过程，及设计院的工作在灾后非常忙碌，致耽误进程。

幸而，种种的困难皆已过去，目前已公开发包，选择好的建设队伍开工，希望透过积极的态度，在确保质量的前提下，赶上工程进度。

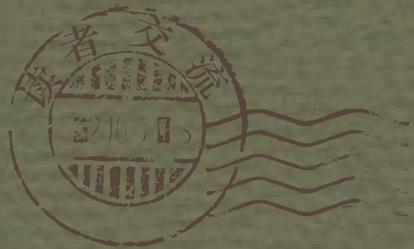
王端正同时说明，雅安项目原本有四个援建案，但在汶川地震后重建的前进小学，不仅硬件佳，软件更优，每年，校长都要面临家长要求能够入学的压力，且为更加的完善学前教育，经家长极力争取，希望由慈济基金会兴建幼儿园，案由理监事会议同意列入。

其中，四所建筑各有特色，名山中学是雅安市非常好的学校，又有孔庙在校园里，因此，当年汶川地

震后的援建，配合风格的设计，不仅美轮美奂，又能非常典雅，获得肯定。因此，雅安地震垮掉旧建筑之后，政府和学校领导，不做二想，委由慈济援建，目前，工程顺利进行。另，雅安市区雨城小学在市中心，校地面积较小，但具有未来性。因此，在设计过程，雅安市政府建议，将汉文化建筑元素融入，此案已顺利完成。

至于进度比较落后的芦山中学，因为雅安震央就在芦山，重建选址必需非常审慎，加上拆迁户的沟通，必需花点时间，幸有政府领导的协助，民宅陆续拆迁完毕，但工厂的拆迁，需要给些时间，让设备得以迁移，随后即可动工兴建校舍，培养人才。





十八岁那年

撰文/叶萍

十八岁，学校的读书生活单纯快乐，我和同龄人一样对未来充满幻想，但常常疑惑自己人生的方向，“怎样度过一个有意义的人生呢？”

就在那一年，发生了震惊世界的汶川大地震。

家乡四川什邡洛水也受到地震的强烈影响，两所学校全部倒塌，工厂有毒液体的泄漏，满目疮痍。平日里热闹街道充斥着撕心裂肺的哭声，和人们逃窜间焦急的脚步声。幸而家人平安，但面对灾后的生活，看着奶奶把灾后第一餐让给我吃，一时间百感交集。

灾后的一切，让很多人都想逃离灾区，而来自台湾身穿蓝天白云的慈济志工却不是。

他们不但愿意来到苦难的灾区，还搭起帐篷、挽起袖子，在当时的洛水镇设立两个热食点，顶着烈日为当地受灾乡亲煮起了一锅锅热气腾腾的饭菜。

大灾后，乡亲吃到的第一口热热的饭菜是来自于台湾慈济。

闷热的夏天，坐着都出汗。街坊邻居讨论着，这一群来自台湾的慈济志工，他们顶着烈日、围着火炉，每天坚持为乡亲提供热食，且有礼的鞠躬送上。那时，听着大人们

的谈话,让我对来自台湾的爱有了深深印象。

同样对慈济有了深深印象的是,家住洛水镇永兴公园附近的李健聪,她是小学数学老师。地震前,家里开了麻将馆。上班教书,下班打麻将,李健聪想象退休后的日子就是天天打麻将。

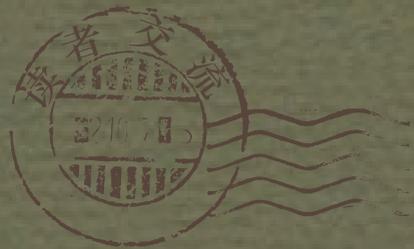
但隔墙而居的她,天天看到慈济志工忙碌的为乡亲们服务的身影。从开始的一旁观看,到后来的身体力行,投入煮热食的行列,也为付出后收获的欢喜,让李健聪老师离开麻将桌。

始终如家人般陪伴,从住帐篷到

住进期待已久的过度板房,慈济志工为近两万户乡亲准备了“入厝礼”,送上寓意“百圆、千顺、万福”的百圆红包,及三十多种的生活物资。

震后的第一个春节,慈济志工举办围炉,邀约乡亲一起团圆,那是我第一次作为志工,开始为家乡服务。

从热食、板房入住,再到十三所永久校舍与后续大爱屋的援建,这一切的善举深深打动着我的心。过去,从小种下的观念是“除了家人外,没人会真心的对你好。”可震后看到慈济志工默默付出,用爱、用



心的陪伴陌生的乡民,我的内心发生改变,家里人也愿意安心把我“寄养”在慈济。

在慈济,我学会了见苦知福,我学会了知足、感恩、善解、包容,我学会了欢喜的源头,也可以来自于付出无所求的爱,最珍贵的是,我学会了信任。

漫漫慈济路,我成为其中一员,走出象牙塔,走入人群去付出,去找寻我生命的意义。我学做人志工,扛起摄像机,从完全不会,都学到会,到如今用自己的角度记录下慈济人付出无所求的动人身影:

我看见打麻将的双手可以发挥良能做环保;我看见了为参加一场冬

令发放,家境贫寒的志工在零下五度的冬季三点过起床去工作,只为每天赚取二十元,圆满发放之旅。我看到了震中受伤的乡亲不再怨天尤人,在慈济志工陪伴下站起来,去付出、去助人。我看到了质朴的农夫,不单是从大地收获粮食,在慈济志工带动下,他们学会做环保来拯救地球。也在雅安地震之后,看到川震受灾的乡亲,用同理心陪伴芦山受灾乡亲。

慈济援建的学校也发生着翻天覆地的变化,曾是县上倒数第一的前进慈济小学,如今一跃成为农村中小学典范。韩滩慈济小学从三百名学生增加至一千二百余人等。在一

所希望的殿堂里，慈济志工不仅给予坚固的建筑，也带去孩子受用终身的人文理念，让孩子从小在心中种下爱与助人的种子。连接受助学金的小学生也知道，如何省下生活费，帮助和自己一样的人。为让孩子拥有更好的教育，慈济寻访清寒学子，发放助学金，从小学、初中、高中一直到大学，孩子的成长，志工一路陪伴。

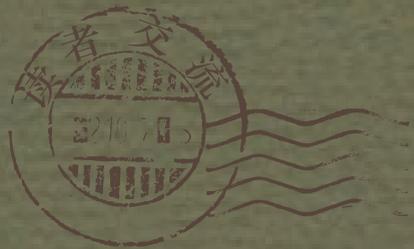
如今，川震过去近七年，慈济在四川的每一步都能看到足迹，证严上人及台湾资深慈济人的爱，浇灌着这片曾经受伤的大地。期间四十梯次近两万多人次的慈济志工不间断地来到四川，陪伴在地志工，将慈济

人文深耕当地。他们克服寒冬、放下小家，把四川当成自己的家，甚至除夕也坚守在这里。

福人居福地，但何为福地？七年多以来，我终于知道，唯有充满爱的地方，才是福地，唯有内心的富足，才是生命的方向。

曾经很羡慕台湾，因为那里是慈济的发源地，有证严上人的法脉灌溉，苦难现前，便有蓝天白云的慈济志工闻声救苦。但四川是我的福地，现在的我，不会羡慕海峡那端的台湾，因为慈济已经在四川成长起来，我也穿上蓝天白云的志工制服，去付出、去感恩。

慈



三月八日那天

撰文/于敏修

三月八日，是我第一次参加志工活动，去的是金闾养老院，一同去的有近三十个志工，这些志工来自社会各个行业。

在进入养老院，我们分成五个小组进行访视。先是到每位老人房间去走访，我们组访视年龄最大的有九十七岁和九十五岁的老人，在这里居住的老年人大多都在七十岁以上。看上去他们的精神状态都很好。

通过访视，我了解到他们在这里生活得都很快乐，每天都有集体活动和个人活动的空间：有时学唱歌，有时学下棋，有时看报纸、杂志等等。

走访后，组织老人到一楼大厅进行集体活动，活动的开始是和老人

互动的慈济手语（十个手指操），然后是给九个老人送生日礼物，唱生日快乐歌。演出的节目有舞蹈、瑜珈和独唱。演出也是在互动中进行的，既有志工表演，也有老人表演。

这次活动中最使我受感动的是：一位唱前苏联歌曲“红梅花儿开”的老爷爷，他参加过解放大西南的战斗，他说当时坐三天三夜的汽车，一路颠簸，那时没有火车，到那儿就开始打仗。可想在那个年代是多么艰辛。

这里的老年人当年工作在全国各地，都有着自己的历史，有的是老革命，有的是工程师，有的是歌唱家，也有老师、医生、工人、职员等等包含各个行业。对于那个年代

走过来的老人，虽然现在政府对他们很照顾，衣食无忧；看得出来他们还是很渴望得到更多精神上的和健康上的帮助。

令我感动的还有瑜珈表演，当时是在一楼，大门是敞开着的，气温很低，参加表演的五个志工穿的非常单薄，还光着脚，音乐又没有及时响起，当时的气温只有五、六度，但低温没有给他们带来影响，还是以精湛的技艺赢来一阵阵掌声。

演出开始前，一位七十多岁的老人向我说：“来这里养老半年多，经常有人来慰问，我们最喜欢实实在在的为我们做事，不喜欢形式上摆摆样子，走走过场的慰问。我们喜欢慈济人，不仅带来欢乐，还给

我们带来了健康上的常识”。

当他听我介绍，今天有三位医生来到这里时，很高兴，他说：“我们这些老年人最愿意听有关健康的知识”，还问我有没有健康讲座，我说：“有一个内科医师进行健康讲解”；他说：“最好多几个医生讲”。

演出开始后，我才知道，这位老人是养老院的节目主持人，他和志工共同完成演出的主持；他来这里养老前是做工会工作的。活动很丰富，最后的一个项目是和老人的手语互动“我们都是一家人”。

俗话说，帮助别人快乐自己，在这次活动中我感到很快乐。在回来的路上，不由得使想起我们的父母，我们的将来……

慈

【参与伊波拉援助行动】

撰文/慈济基金会秘书处



希利基金会总裁弗里敦明爱会总代表小罗伯特包柏希利（Robert Bob Healey Jr.）肯定慈济动员力，期待与慈济携手合作，投入伊波拉疫情援助行动。

关怀伊波拉疫情，距离西非塞拉利昂一万三千多公里的台湾，也展开援助行动。慈济基金会3日上午与希利国际赈灾基金会(Healey Foundation)于花莲慈济园区签署合作备忘录，透过国际合作提供福慧床、毛毯、香积饭等物资，协助塞拉利昂共和国内的小区医疗站及隔离中心，送爱到西非。

3日上午，慈济基金会与希利基金会于花莲慈济园区举行签约仪式，由全球慈济志工总督导黄思贤代表慈济与希利基金会总裁弗里敦明爱会总代表小罗伯特包柏希利(Robert Bob Healey Jr.)正式签署合作备忘录。

希利基金会执行长班杰明帕洛(Benjamin Parra)、联合国副秘书长暨联合国能源委员会主席坎德尔·尤姆凯拉博士(Kandeh K. Yumkella, Ph.D)的代表Mrs. Philomena Yumkella菲罗蜜娜·尤姆

凯拉夫人、慈济美国总会副执行长曾慈慧及慈济西非塞拉利昂伊波拉疫情赈灾项目负责人史蒂芬·丰巴(Stephen T. Fomba)等人与会。

慈济基金会提供福慧床1512张、香积饭15公吨与赈灾环保毛毯3000条，物资将在本月初抵达塞拉利昂，史蒂芬也将代表慈济在当地进行协助，将物资交由希利基金会与明爱基金会两合作机构发放，并持续关怀后续援助行动。

慈济基金会表示，项目负责人的史蒂芬因有感于家乡陷入伊波拉疫情危机，毅然辞去原职暂别妻儿，规划返回塞拉利昂贡献一己之力。慈济美国总会藉此邀请史蒂芬做为项目负责人，计划于三月正式启动西非塞拉利昂伊波拉疫情赈灾项目，史蒂芬更透过同为塞拉利昂裔，任职于联合国组织的尤姆凯拉博士(Dr. Kandeh Yumkella)协助，与已经在当地投入伊波拉防疫工作，



慈济基金会与希利基金会于花莲慈济园区举行援助伊波拉签约仪式，由全球慈济志工总督导黄思贤（右）代表慈济与希利基金会总裁弗里敦明爱会总代表小罗伯特包柏希利（Robert Bob Healey Jr.）（左）正式签署合作备忘录。

也是全球知名的大型国际非营利组织，天主教明爱基金会(Caritas Foundation)与希利基金会(Healey Foundation)展开合作。

坎德尔·尤姆凯拉博士（Kandeh K. Yumkella, Ph.D）为联合国潘基文秘书长的重要幕僚，担任联合国永续能源委员会主席，以及联合国塞拉利昂项目负责人，曾于2014年年底陪同潘基文走访塞拉利昂了解当地伊波拉疫情；希利基金会则为美

国维京集团家族设立，集团拥有全美百分之七十的游艇、海洋运动与各种企业投资，整个家族是虔诚的天主教徒，低调但很积极的投入回馈小区；天主教明爱基金会已成立超过110年，为一全球性的天主教慈善组织，投入全球各地各种慈善工作。慈济企盼藉由多方合作，签署备忘录，为疫区提供妥善协助。

根据世界卫生组织调查，目前西非主要严重疫情国分别是几内亚、

利比里亚及塞拉利昂，全球数个援助机构及国际组织虽已陆续投入援助，但当地民众的基本医疗服务仍然不足。台湾首度参与伊波拉援助行动，所提供的援助物资，协助患者及家属。

慈济指出，获得德国红点（Red dot）设计奖的福慧床，可作为当地医疗及隔离中心携带、运载方便的行动床，协助民众就诊、休息使用；香积饭则能为患者进行最快速、便利的营养补给；赈灾环保毛

毯则能为病患带来最直接的温暖。

伊波拉疫情虽未在亚洲地区蔓延，但已被世界卫生组织列为国际公共卫生紧急事件，要求全球194个会员国采取法定措施于疾病预防、监控、控制及回报。慈济为目前台湾第一个援助西非塞拉利昂共和国的非营利组织，未来将与数个援助机构及国际组织合作，投入伊波拉疫情防治工作，避免造成间接性流行、降低感染案例。

誌

慈济基金会与希利国际赈灾基金会(Healey Foundation)将透过国际合作，提供福慧床、毛毯、香积饭等物资，协助塞拉利昂共和国内的小区医疗站及隔离中心，送爱到西非。



【慈济大学 学士后中医学系】

学贯中西 养成现代华陀传人

撰文/叶子豪
摄影/颜霖沼

他们学辨证论治，练针灸习推拿，
他们习大体解剖，熟记生理病理，
慈大学士后中医学系学贯古今中西，
首届学生于二〇一四年全数通过中医师第一阶段考试，
缔造中医教育史新纪录；
未来将结合传统医方与现代科技，
为病人提供更合适的治疗。



源自东方，传承千年的中医，在二十一世纪的西半球妙解顽疾的实例，呼应了世界卫生组织于二〇〇二年所发表“传统医药全球策略”，呼吁各国重视传统医学、医药的宣言。

尽管当前世界的医学主流为发源于西方的现代医学，但就疗效、经济考量、可亲近性而言，包含中医在内的各民族传统医学，仍有其不可忽视的重要性。“全球七十亿人口中，只有不到百分之十能享有教学医院以上等级的医疗资源；发展

传统医学，有其现实需要。”慈济大学学士后中医学系主任林宜信解说道。

新秀老将，跨界多元

慈济于一九七二年设立“贫民施医义诊所”时，就接引中、西医师进行义诊。一九八六年后陆续成立的六所慈济医院，都设有中医科、部；“国际慈济人医会”也吸引许多热心的中医师投入义诊，服务各国病患。四十多年下来，慈济医疗

志业体及人医会的中医师已队伍浩荡，而招募、接引现有中医之外，证严上人更慈示要设立学系，以专业与人文教育培养新一代的“华佗传人”。

二〇一二年，慈济大学学士后中医学系正式成立，是台湾第三所学士后中医学系，招收具有学士以上学位者，成立第一年即吸引一千六百多人报考，竞逐不到五十人的录取名额。在慈大现有的二十多个学系里，“后中”是学生平均年龄最高的系，目前三届一百三十多位学生中，年过三十五者比比皆是。

“学生有从药理学系、生化系、护理系毕业的，也有读文学系的人，甚至有博士、硕士。从各个不同科系过来，有多元性，加上中医的陶冶训练，可能会有不一样的发展。”慈济大学校长王本荣认为，心智成熟、方向明确是“后中”学生的优势。

相形之下，今年才满三十的赖奇吟，可说是排行在后的“小妹妹”。“我是慈中第一届学生，以前考虑过读中医系，但



慈济大学成立广达一千五百坪的中药草园。近处的椭圆形图案代表人的头部，远处由步道围成的区域，象征五脏六腑，是台湾首创融合人体意象的中药草园。

成绩不够上不了。硕士毕业后思考要继续念博士或换跑道，从事中医的姑丈说，念博士要五年，念后中医也是五年，何不试试看？”

完成慈济大学生命科学系学士、硕士“五年一贯”的学业后，赖奇吟选择报考学士后中医学系，当时只有中国医药大学和义守大学设有后中医学系，总录取名额仅一百五十名，却有数千人次应考，她一一报考，足足考了三年，才于二〇一二年考入新成立的慈大后中

系，成为第一届学生。听说有人真的“寒窗十年”才考上后中，她很庆幸自己“只”考三年。

针砭解剖，中西兼具

但入学不久，金榜题名的欢喜与荣耀，马上被繁重的课业压得烟消云散。因为现代的中医，不只要读《黄帝内经》《伤寒论》《本草纲目》等中医古籍，懂方剂炮制、针灸推拿，还要学习西医的基本知识



慈大学士后中医学系同学相互练习在头部穴位针灸，看似值入要害，但上过大体解剖学的同学就知道，头皮下有坚韧的皮膜组织以及颅骨，按照规范施作，头颅部位其实相对安全。

技能，方能与西医师沟通，运用现代医疗科技，为同时求助于中西医的病人提供更好的照顾。

学士后中医学系须修业五年，前三年为学科教育，后两年则分别规划西医见习、中医实习；以课程比例来说，一半为中医课程，百分之三十五为西医课程，百分之十五是通识：“同学们必须兼通中西医知识，未来才有办法和整个团队合作。”系主任林宜信简要说明“学贯中西”的理由。

不仅课业繁重，学生大一上学期就要上重中之重的一门必修课。“报到之后，马上就上解剖课，有一种还没暖身就要开始跑的感觉。”第一届学生许菁雯坦言，大体解剖要背的医学名词很多，都是英文原文，但即使有压力，还是学得很开心，“大体老师家属对我们蛮好的，有时候会回想一些老师在世时的故事和我们分享。在他们眼中，中西医学生都是一样的。”

相较于老一辈中医，在冷硬铜人身上找穴位、辨经络的学习方式，后中同学们获益于“无语良师”的无私奉献，得以在有名有姓有故事的“真人”身上，穷究人体精妙，学习面对生死、尊重生命。而慈济

志工的关怀与协助，则让这些未来的大医王，感受到人与人之间的温情，习得“看病人”的要诀。

看到年长的同学与年龄差不多的懿德妈妈、慈诚爸爸互动良好，重回慈大怀抱的赖奇吟放下心中的大石头。“刚开始我还担心，毕竟大家都一把年纪了，对他们会不会有点排斥？后来看不会啊，相处很融洽。”

担任后中学生会会长的王仁甫，则是感恩当中医师的慈诚爸爸，让他在暑假期间到诊所见习，学到宝贵经验：“要让病患进诊间时，感觉是舒服的。”

炮制炼药，学法炼心

在研读中西医书充实学科知识同时，同学们也亲自动手实作针灸推拿，调制丸散膏丹。赖奇吟说：“我们到花莲慈济医院中医部的诊间进行针灸考试，同学相互实作，抽到什么穴就对那里下针，老师看扎对了就可以拿起来，连抽三个穴，然后交换。”

在“国手级”教师的指导下，具有侵入性的针灸实作课，其实是很安全的。可是大多数人都是生手，



慈大后中医学系对炮制药材、制作丸散膏丹等古法相当重视；学生实际操作之后，能对药物的制程、做法有一定的了解。

下针时难免偏离穴位，让当白老鼠的搭档多挨几针；但也唯有经过这些跌跌撞撞的过程，方能由生疏到精熟，练就妙手回春的能力。

相对的，中药炮制就温和许多。中医所言的炮製，就是对药物的原料进行修剪、淘洗、热处理等加工程序，以达到消减毒性、增强药



效、改变药性的目的。许多炮制药物的方法如蒸、煮、炒、煨（高温烘烤）和烹调食物颇多相似，因此当师生们进入充满锅具的实习教室，备齐药材准备实作，乍看之下还以为是餐饮科系上厨艺课呢！

“煮法有几个目的，第一是清除跟降低药材的毒性，以前有一句话

即说‘水煮三沸百毒俱消’。好比乌头这种药，炮制前后，其毒性成份差别可达两千倍之多。”

讲解告一段落，药师出身的授课教师赖尚志，开始指导同学们实作蒸法与煮法，当日使用的药材，有

块状的地黄，粒状的女贞子、白扁豆、山茱萸，细条状的远志，还有银光闪闪的药用珍珠。

同学们把各类药材置入锅具蒸煮，其中较特别的是煮珍珠。古人将药用珍珠用纱布包起来，夹在两块豆腐中间放进锅里煮，以清除附在珠体表面的油质。方法看似单纯，但真要“如法炮制”没有想像中容易，鲜嫩的豆腐稍有不慎就会破碎，逼得同学们必须全神专注。

相较之下，地黄的炮制就简单些，只要把块状的药用部位加上酒，再放进蒸锅里蒸即可。经过约两个小时的蒸气洗礼之后，原本性寒，有清热凉血作用的地黄，就成了具有温补效果的“熟地黄”；煮过的珍珠性质没有大改变，但原本透明的一锅水，已变成黄澄澄，飘散些许烧焦豆浆味的油汤。

天然的植物、动物乃至矿物，都需要经过炮制，方能减毒增效治身病。而用药救人的医者、提携后进的人师，又何尝不需要下一番去习气、增智慧的功夫？

啼声初试，缔造纪录

回想刚接任系主任时的戒慎，今年受证为慈诚队员的林宜信，对证



在系主任林宜信（右一）及技术人员指导下，同学头戴耳机，手脚接上电极，在轻柔乐声中放松身心，让“自律神经检测仪”记录正确的生理资讯。对志为当代中医者来说，运用现代科技辅助传统医疗，是必须具备的知能。慈大后中医学系对炮制药材、制作丸散膏丹等古法相当重视；学生实际操作之后，能对药物的制程、作法有一定的了解。

严上人的恢弘愿景十分敬仰，因为上人不只是办学，更要为医界注入一股清流，期许后中医系培养出来的人医，能依慈悲喜舍精神，发展中国传统医学，并结合现代医学科技研究中医，以达到济世救人目的。

“因为上人希望老师成为学生慧命的父母，所以我就参加一系列包含志业体同仁共识营、精进研修课程，也加入慈济志工见习培训。职志合一从自己开始，最后回归到学生的身上！”林宜信说。

为了给学生最好的教育，慈大后中医系与六所慈济医院紧密结合，礼聘各院的中、西医师到系上任教，整合服务、研究、教学，让经验丰富的医界前辈，与潜

力无穷的后进一同成长。

大林慈济医院中医部主任叶家舟，分享为后中医学子备课、授课的收获：“教学相长是这份工作最好的地方！教学生是温故而知新，我在教学时会注重同学们如何思考、理解，要讲得让学生清楚明白，自己就要更了解课本内容。有时会发现临床治疗时忽略了一些东西，反而会更圆满自己的看诊工作。”

叶家舟为同学们讲授病理学、伤寒论、中医耳鼻喉科学、内科学等重要课程，往往在上课日的前一晚夜宿花莲，当日上午连上四小时课，中午再赶飞机、搭高铁回嘉义的大林慈院看诊。

而同学们的表现，亦不负老师们舟车奔波的苦心，大林慈济医院院长赖宁生赞叹：“我到慈大后中医系上课时，每个学生都令人感动，他们眼睛看着老师，背不靠椅子，表现得很敬业，这样老师就愿意教更多了。”

学生精进学，师长用心教，复有慈济志工的关怀与熏陶，慈济大学学士后中医系初试啼声，即有不凡表现。第一届四十四位学生参加考选部“二〇一四年第二次专技人员

考试”中医师第一阶段考试，缔造百分之百通过的空前纪录。

“台湾设立中医学系已五十年，我们的系是最晚设立的，但第一次参加国家考试，就百分之百通过，展现了同学自我学习、认真、合和互协的精神，也创造了历史纪录。”为了鼓励缔造佳绩的同学，并为这段光荣历史留下纪录，系主任林宜信自掏腰包，致赠每位同学一尊小铜人模型以及一个把脉枕，为这些中医的传承者致上祝福。而随著时序进入二〇一五，慈大后的第一届学生也将在几个月后完成学科教育，正式进入医院展开西医见习。

诚如慈济大学校歌词第一句：“医海辽阔，有缘同航”，二十年的辛勤耕耘，慈济所培养的良医，已在台湾医界蔚然成林，造福病人。而今结合中医优良传统、现代医学知识以及慈济医疗人文的后中医系，也已站稳脚跟，勇猛精进。展望未来，这些“华佗传人”、“医方菩萨”可望成为慈济推动中西整合医学的生力军，而守护生命、守护健康、守护爱的力量，也将因为他们的投入而增强。 

国际服装服饰博览会

撰文、摄影/上海真善美志工



第二十三届中国国际服装服饰博览会，二零一五年三月十八日，在上海虹桥新落成的国家会展中心盛大举行。大爱感恩科技研发的系列产品亮相，透过实用生活用品，介绍“续物命，造福慧”的理念，并主打“慈悲科技”系列产品。

随着慈济基金会赈灾的足迹越来越多，需要的功能也越来越多，遂将累积数十年的救灾经验，转化成“慈悲科技”，从头到脚来保护志

工，使其更能专心救拔困苦。

现场展出主要用于赈灾、备灾的配备有：充电模块的白帽，将太阳能转换成光能，可以照路，也可以转动角度，让光源可以用于开会和读书。除此之外，大爱感恩科技人员不断创新，又研发出拉杆包。加大太阳能板之外，蓄电功能也加强了。它相当于一个充电宝，可以供平板和手机充电。包上面的闪烁灯，在晚间整队时，可起到警示作用。另外，充电宝接上灯头，就是

一个手电筒。

再者，别小看环保袜，具有防螨防菌的功能，袜口无对缝，穿着舒适。在布料上做科技的处理，可抗五种细菌，且具有吸附功能，志工在缺水缺电情况下，不会出现任何的异味。还有，防穿刺的赈灾鞋，通过欧盟测试，一百一十二公斤的铁钉，都不会被穿透。

灰色毛毯是常见的赈灾物资，来历非凡，获得《德国蓝印认证》《荷兰环保回收认证》《台湾精品奖》，另有《国际绿色典范奖》。在设计理念上传递环保的精神之外，根据原料的色系，调配出抽象绿，完全不加任何的颜料，非常漂亮，且呈现环保理念，并得到《摇篮到摇篮的认证》，毛毯百分之百回收，拆解做成籽粒，抽纱，一直可循环被利用。

另外，根据大爱感恩科技同仁李明莹介绍环保系列：“这次推出的成衣系列中，就技术而言，有针织、平织、刷毛三大区块。针织具有透气性；传传“薪”系列应用平织技术，手感度和穿着更为舒适。”

至于精品传传“薪”系列：针对夏天，偏向淡雅、简约、端庄的多元化设计，传递心灵的时尚。在环保的素材里，传达环保志工的爱心，是时代最有价值的东西。

会展吸引了不少相关人士观展，设计师陈小波感同身受：“看到很多的浪费，有这样的资源回收利用是最好的，且在设计感方面，看到中国传统和现代相融的元素，把先人留下的东西，做在产品中是最好的宣传，各行业都要这样。”

就读于中国美术学院上海设计服装系大三学生，邓芳和李婷两位，对服装有特别的敏感度，在展台驻足停留。他们表示，材质摸起来很舒服，听说材质是塑料瓶的环保再生，很受感动。

倡导环保拯救地球的理念，大爱感恩科技公司通过这样的平台，着力推动传“薪”点灯，共同谱写爱的篇章，也把环保精神带入上海，把时尚和趋势、科技和爱心环环相扣结合在一起。

■



天津佛事展

撰文、摄影/天津真善美志工



慈济志工刘富子（左一）现场制作美味素食让大家品尝。

中国国际佛事文化用品展览会，在天津国际展览中心举行，为首次举办，社会关注度较高。慈济静思人文受邀参展，向与会人士分享静思人文书籍、环保产品与素食推广。首日亮相，即成会场中的焦点。

黄伟来到静思书轩展位，就被吸引，再也挪不动脚步，与来自台湾的陈资伶师姊攀谈起来。“现在人们的心常常浮躁，而这些人文书籍可以让我们的清净下来，这里面都是生活的智慧，是很科学的东西。”黄伟还请陈资伶师姊讲解了《静思语》，了解到《静思语》充满了生活的智慧，黄伟越听越欢喜。陈资伶也向他介绍《调伏人生二十难》《回归清净本性》等书，更让他信服不已，满心欢喜的请购书籍，认真研读。

除了静思人文的氛围，心素食仪又是另一种人文体验，来自台湾的资深志工谢刘富子，来到展场，进行心素食仪的倡导和现场制作演示。只见谢妈妈边做边讲，从证严

上人创办慈济的缘起，到倡导心灵环保的“心素食仪”运动，七十几岁的老人家娓娓道来，手中的食材，包括赈灾用的香积饭，及补充营养的五谷粉，似乎被赋予灵性，成为色、香、味俱佳的美食，抚慰着受伤的心灵。

青年夫妇，徐朝纲、王卉原本情绪低落，待走进佛事展，来到现场，即刻被素食文化的熏染和静谧的静思人文，扫除心头的郁闷。也有准备推广素食的有心人，来自辽宁省朝阳市的张淑华母女，抓住难



志工向会众介绍《静思语》，老伯伯认真翻阅，非常欢喜。



会众们对红柿子书镇情有独钟，托在手上欢喜观赏。

得的机会，向谢妈妈详细地咨询一些素食的知识，并请购了许多有关素食的书籍。

参与此次活动，来自台湾和苏州的慈济志工，下榻于津利华酒店，与酒店副总经理马涛结下好缘，特意带着三位主厨来到会场参与“心素食仪”倡导活动。虽然是第一次参与，但深深影响了马涛，“整个展厅的布局以及呈现出的文化底蕴，尤其是谢妈妈的讲解，让我非常震动”。

作为餐饮业内人士，马涛认为，生活水平虽然提高，但是食品安全等问题，已经成为重大的社会课

题，“慈济倡导素食文化，不但包含中国的传统，还涉及种植到制作全过程的无公害处理，让人赞叹。”

从三月二十七日至二十九日，在天津的展会，总共投入二百二十一人次的志工，迎来超过三千位民众。主办单位表示，展览面积达二万平方米，参展摊位六百多个，吸引来自二十六国家和地区，近四万行业买家和民众到会交流、洽谈，且在众多展位中，静思人文展区成为“磁场”，吸引了大量人流，为“佛香之乡”的天津，增添光彩。

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德飢 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

2/1 《农十二月 十三》



心要静，心要定

【静思小语】守护心灵善种，不受外境污染、不因人乱心。

群而不党，真菩萨

晨与台湾新竹慈济人谈话，上人指出，佛性平等，善恶无记。“没有天生的、永远的恶人，只要因缘和合，用心接引，习气再重的人，也有机会改过迁善。”

就如台中志工蔡天胜，曾经误入歧途，身系囹圄，在狱中接触慈济刊物、广播，开始学佛，彻底改头换面；出狱八年来，已经成功辅导多位更生人戒除习气，走向光明人生。上人以此勉众，要日日精进闻法，在八识田中种下法的种子，生生世世不迷糊；更要用心传法，牵引更多人由恶转善。

“莫只拜求菩萨；要提起使命，发心立愿做一位脚踏实地、闻声救苦的菩萨，为世间拔苦予乐。”

人人都有真如本性，都有机会成佛；上人教众，不能轻视任何一个

人，要以诚恳之心，尊重身边每一尊活菩萨。

看事情的角度不同，或是传话偏差，很可能阻碍初萌发的道心，让人不敢往前进。上人吁众：“慈济是菩萨团体，不能有分别心，只想与某些人一起做事，不愿意和其他人合；如此结党结派，彼此影响而致偏差、混乱，就会忘失初心，挡住许多本质纯朴的人间善事。”

上人教众提起“诚正信实”待人接物，莫以怀疑的心态待人；否则彼此意见分歧、互不信任，就容易起摩擦、断道心。

“君子‘群而不党’。大家有心投入慈济，不分社会地位，人人都有共同的方向，莫忘初心。要用最初、最原始的一念心，与人建立‘诚之情谊’，彼此合和互协；人人心灵方向一致，同心、同道、同志愿，就能不分你

我，共同付出。”

慈济成立将届满四十九年，上人指出，过去环境克难，人人都能同心协力、欢喜甘愿共同成就慈济事；现在各地都有庄严的道场，更要认真闻法、净化己心，

且接引社区居民同行善事，美化人间。

“凡事以诚为先，慈济人务必要内修‘诚、正、信、实’，外行‘慈、悲、喜、舍’，在人间建立菩萨典范。”

2/2~3 《农十二月 十四至十五》

入我门不贫，出我门不富



【静思小语】以诚恳心付出，即能得各方支援。

万法静思，万物净斯

结束今年两阶段岁末祝福行脚，于昨日圆满返抵花莲。早会时间，上人分享四十二天内走访全台各地的心情。

“感受到‘诚之情谊，人间祥兆’——人与人之间有至诚之爱，祥和美好。也感受到慈济人‘内修诚正信实，外行慈悲喜舍’，法入心、法入行，以身作则‘教之殷实’，致力带动人人‘造福富足’。”

大陆冬令发放甫完成，看到各地志工在摄氏零度以下低温，用心用爱肤慰孤老残疾人，在寒冬中传递温暖，上人感恩各地慈济人就地落实四大志业、八大法印，为人间带来祥兆。

岁末祝福典礼，各地演绎《静思·净斯》，上人说明：“身处天地人间，心不静则不调和，要时时‘静思’，以法对治。世间一切都由因缘合成，要感恩大自然供应生活所需，‘净斯’万物，回归自然；切莫为了享受、牟

利，大肆破坏与污染环境。”

看到慈济人以真诚之心，传递人间美善、传扬大乘佛法，展现“法

海升平，慈航启动，普度众生”的菩萨心愿；上人致勉恒持虔诚，持续闻法入心、力行菩萨道。

2/4 《农十二月 十六》

有心，就不难

【静思小语】莫因“困难”，阻挡行善的发心。



自爱爱人，得人爱

四百三十一位马来西亚、新加坡、斯里兰卡、越南、美国、加拿大等地志工，在台北三重志业园区参与精进研习课程后，今日前往花莲。

上人开示，教众以马来西亚慈济人招募“百万好菩萨”为典范，用心接引人间菩萨，凝聚爱心力量，净化社会人间。

马来西亚慈济人为了达到“大马连心，爱铺满地”，无分南马、北马，彼此合和互协，深入小区，接引不同宗教、种族的民众共同行善。起初，要向非华

裔居民劝募，必须鼓起勇气；但真正踏出一步后，发现民众很踊跃，印度庙信徒也有五百人响应。其中，吴秀梅师姊努力募心募爱，市场内九成以上摊贩都是会员，此次也如愿返台受证。

“这证明：凡事只要有心，就不难；莫被‘困难’的想法阻挡发心。”上人表示，人与人之间，即使不同宗教、种族，只要以真诚情谊相待，建立“诚之情谊”，也能打开心门、相互拥抱。

“懂得自爱，才懂得爱人，也才能得人爱。”上人期许慈济人心念虔诚，依正轨而行，带动人人皆是自爱爱人、自度度人的菩萨，让人间

成为祥和净土。

“欲达成此一目标，需要人人共同一心，以身作则，用殷实的心念与行动来感动人心、教育大众。”

为新发意菩萨授证之后，上人解说“皈依”，即是去恶向善。

“皈，是反黑归白——过去也许心灵懵懂、无明造业，现在要真诚忏悔改过，一心走向光明正道，‘诸恶莫作，众善奉行’。依，就是依

靠——依靠佛陀正法，去除烦恼无明，在人群中锻炼智慧。”

身处五浊恶世，上人教众精进闻法，在浊乱世间锻炼出明辨是非、不受众生无明污染的坚定道心。

“莲花因淤泥而绽放，淤泥因莲花而美化。一朵莲花能结出许多莲子，花果并生，譬喻法脉相传；期待大家自度度人，接引天下人都成为爱人、助人的菩萨。”



七十岁的马来西亚志工吴秀梅师姊（后立者），分享在市场募心募爱的法喜。（2月4日）

2/5 《农十二月 十七》



时间累积道业

【静思小语】时间分秒不停留，把握当下，为善坚持。

无常，真诚付出

复兴航空一架由台北飞往金门的班机，昨天上午十点四十五分起飞后不久，失事坠落基隆河，机上五十八人已知三十一人罹难、十五人受伤送医，还有十二人失踪，搜救单位正打捞抢救中。

乍闻噩耗，可想见家属悲痛无助。台湾北区慈济人立即成立服务中心，持续供应热食、热饮，照顾第一线抢救、打捞的救难人员，并准备环保毛毯与围巾让他们御寒；同时到医院关怀伤者与往生者家属。

不只全台各地志工动员关怀，厦门慈济人也在当地机场肤慰准备赶来台湾的家属，稳定他们的身心。

早会时间，上人感叹，人生苦难偏多，感恩慈济人作苦难人的后盾；期许人人提起无常观，时时自我警惕，以诚恳之心对人付出爱的

关怀。

意外灾难，导致许多人悲苦难堪。去年底到今年初，马来西亚慈济人为当地水患救灾而忙碌，这分无私大爱，也感动了不同种族、宗教信仰的居民，消除彼此的冷漠与隔阂。

重灾区瓜拉吉挠镇的马来裔宗教师罗斯兰先生，看到志工努力协调华裔挖土机司机，放下种族成见清理伊斯兰教学校，深受感动，隔天带着孩子前来打扫，以真情拥抱慈济人，发愿在达鲁纳英宗教学学校推动环保。

上人欣言：“真诚付出、以身作则，能跨越宗教的分别、种族的距离，带动人人以爱互动，让社会渐趋祥和平安。”



2/6 《农十二月 十八》



清净心，不起分别

【静思小语】心净、眼净，不因外境起好恶分别心。

以大慈大悲，行大喜大舍

“慈济菩萨道，是众人以大慈、大悲之心，展现大喜、大舍之行，共同铺展出的开阔平坦大道；要不断带动、接引人同行。”

晨语时间，上人勉众以清净心吸收真实法，去除无明烦恼；提起大慈、大悲、大觉悟之心，步步踏实，行大乘菩萨道。

“行菩萨道，要一心一志，不受人事境界影响、不受烦恼无明污染；是非分明、道理清楚，即见真实法。”

上人指出，众生皆有觉悟成道的潜能，只是凡夫心反反复复，一时闻法欢喜而发心力行，却在遭遇逆境挫折时就停顿。“与其说是受人事、境界障碍，其实是自己障碍自己——心有烦恼、道心不坚，菩萨道上就会自我障碍。”

行脚期间，看见许多年长志

工，还是秉持初心，认真、欢喜，精进前行，且能对众侃侃而谈一路走来的心地风光。上人赞叹他们智慧明朗、信心稳固，是大众学习的典范。

“去除无明，心地就清净；心净则眼净，不因外境起好恶分别心。”上人举例，慈济人关怀社区里的贫病孤老者，为无力清扫的家庭打扫、修缮，因为心怀苦难众生，所以不畏脏臭，让环境变得清净。看到苦难人身心、生活都得救助，心灵即得法喜。

“清净的菩萨心，能认知众生平等，只是各自带着业力而来；清净的菩萨眼，能看见苦难众生的业因、苦因，无畏苦恶秽浊，发大心、立大愿，为众生付出，开解心结，扶助生活，进而引导他们拨除无明、同行菩提大道。”

上人教导，修学佛法不能只是钻研经文字句，要用清净心了解天地

万物之理，将法活用在生活中，发心立愿，呵护大地一切众生，菩萨道上自利利他。

“以慈悲平等心付出，种下菩提种子、铺展菩萨道。以无漏法证实相理，以清净眼观空谛理，踏实行走菩萨道。”上人与众共勉。

勤种菩提因，终得菩萨果

复兴航空班机失事第三天，细雨寒风中，救难人员持续在冰冷河水中搜救，家属悲凄呼喊，让人同感心碎。慈济志工陪伴家属、作其依靠，也照顾着辛劳的搜救人员，随时为他们递上热姜茶、披上御寒毛毯围巾，送上温暖关怀……总计已提供逾万份热食，以及暖暖包、雨衣、环保毛毯围巾、雨鞋等物资。

大陆旅客家属昨日起陆续抵达台湾，厦门志工赖国香及罗素贞、林

金枝、孙秀芬、胡丽珠、简翠莲等人，全程陪伴来台，肤慰家属悲痛情绪，给予安定力量。

台北慈济志工张宝秀，儿子是去年七月二十三日在澎湖失事的复兴班机副驾驶，虽然遭逢丧子之痛，但是她心中有法，平静面对。事发一周，高雄石化气爆发生，她跟随志工南下关怀、安慰受灾乡亲；此次复兴空难，她以同理心肤慰罹难者家属。

早会时间，上人肯定她以菩萨的智慧，面对无常苦难。“无常已经发生，再如何哭泣哀号、痛苦不舍，都于事无补。她能稳定心绪面对现实，且振作精神关怀其他丧亲者，悲心智能令人赞佩、动容。”

上人叮咛大众具无常观、起觉悟，身体力行菩萨道。“在人间造福、增长智能，即能自我‘种菩提因、得菩萨果’。”

2/7 《农十二月 十九》.....

前脚走，后脚放

【静思小语】常常被扯后腿，要感恩他人让我们练脚力。



以诚关怀，以身带动

今年最后两场岁末祝福，于花莲静思堂举行。上午场约有一千三百位花莲志业体同仁参与。

“‘普天之下，没有我不爱的人’，是我自幼立下的心愿。无常灾祸，令人悲凄，无论发生在哪个地方，都让人不舍。所以我天天思考，如何能让天下平安？”

正因为爱人人，也得到人人的爱。上人提及行脚期间，见各地慈济人踊跃“熏法香”，即使年纪大、识字不多的老菩萨，也天天认真听讲，发愿要牢牢记住师父的话，下辈子继续做慈济；深切感受到大家真诚的爱。

“慈济成立将近半世纪，正是这许许多多的爱，以及人与人之间的‘诚之情谊’，所以队伍浩荡。感恩慈济人每一天、每一月、每一年，都在人间留下爱与善的足迹。”

就如花莲慈院心脏胸腔外科，迄今已进行逾两千例开心手术，挽救了许多宝贵生命，帮助重症患者重拾希望。上人表示：“这是时间累积的成果，更是同仁们怀抱使命，为救治病患尽心尽力付出的成绩；医疗人文，天天都在说法。”

现代人彼此疏离，上人指出：

“要让人与人之间感情更紧密，必须建立起觉悟的菩萨长情，人间才会有祥和之兆，人人生活才能过得平安幸福。”

如何在浊恶世间，带动诚恳的菩萨长情？上人教众：“守护心念，守好做人的原则；以身作则‘教之殷实’，成为典范，才能带动他人。”

九十一位同仁组成一黑一白两辆牛车，上台演绎《静思·净斯》；一百零二人演绎《无量义经·德行品》；台下近千人法海呼应，坚定职志合一的信念。同仁发愿：“人人慈善，国际典范；大乘医疗，守护健康；品格教育，再创辉煌；清流人文，大爱全球。四大合一，跟师父走！”

上人欣言：“以前是孤单一个人，现在有这么多人同行，很感动！”

起柔软心，行坚定力

午斋后，同仁们分享参与演绎心得——从一次次演练中理解经文意义，也将法理记在心坎。

上人肯定大家虔诚入法，心中有法。“台上、台下动作一致，法海启动，法船才能扬帆启航，普度众生。”

慈济人走入监狱辅导受刑人，带动读书会，也带他们入经藏。许多



花莲慈济人关怀监狱受刑人，带动读书会、入经藏，感化许多人。上人观看受刑人“薰法香”笔记，敦勉志工要持续以平等心，广传善法。（2月7日）

受刑人受感化而真诚忏悔；其中有一、二十年刑期的重刑犯，立愿在漫长的岁月里，把监狱当作修行道场，调整心念、影响他人。上人以此期勉同仁，要持续以平等心，广传善法。

“佛教慈悲等观一切众生，佛法能净化人心、改变人生。然而众生刚强难度，必须有‘软实力’才能接引——要有柔软心，也要有坚定的力量去推动。让人人了解道理、调伏习气、积极向善，如此人间才能祥和平安。”

佛法讲“因果果报”；上人开示：“好坏境遇皆由自我造作而得，并非外力赐福或降祸。做错事，就要承受恶果；行善造福，才能有福报。”

上人期勉大家，深入理解佛法，把握有限人生，造福人群。“有法，处处皆能行得通！”

所做皆善，自在欢喜

下午场岁末祝福，欣见高龄百岁的玉里志工王成枝，稳步上前领取

福慧红包；上人赞叹他投入慈济四十多年，至今仍是天天出门拜访会员，收善款、说慈济，日日心想好意、身行好事、口说好话，虽高龄而矍铄勇健，令人敬佩。

“时间，可以成就一切善事，也可以累积恶业。慈济将近五十年来所做，都是希望以佛法开阔人人心胸，带动彼此互爱互助。”

近半世纪来，有众多有志一同者响应、参与，却也有误解，甚至谩骂。尽管一路走来，步步艰辛；慈济人仍一本初衷，无私付出，用爱铺路走。上人教众：“‘前脚走，后脚放’，常常被扯后腿，要感恩他人让我们练脚力。”

无论顺逆境，上人致勉，精神理念要稳固，“佛心师志”不能打折扣。“确认方向正确，做就对了；时时维持善心善念、所做皆善事，就能日日欢喜自在。”

上人期许每一位慈济人都是“福慧酵母”，以身教带动他人共同造福、增长智慧，让福与慧持续发酵，社会人人身心富足。

现在社会纷纷扰扰，讯息泛滥让人真假难辨、是非难分，人心浮动难安。与大爱台东部新闻中心同仁谈话，上人致勉：“媒体人要自爱也要看重自己，做出净化人心的节目，让人文清流泉涌而出，滋润人心。”

2/8~9 《农十二月 二十至二十一》.....

慎护心念

【静思小语】守护心念，不造苦因、不受苦报。



以诚以爱，传承法源

复兴航空坠机意外发生迄今，仍

有三人未寻获，每天都有五、六位救难人员无畏寒冷、不辞劳苦，在基隆河持续搜寻；慈济、佛光山

等志工团体也作救难后援，陪伴失踪者家属在河岸等待，且到殡仪馆协助、安慰罹难者家属。

九日早会时间，上人肯定大家发挥良能，接力陪伴、肤慰罹难或失踪者家属悲痛的心情，应其所需而供应保暖衣物、日常用品；每一个细节皆展现真诚之爱、至诚之情。

“凄风苦雨中，有人间互助的温暖力量支持。人间的无常疾苦，需要普天下人人发挥爱心；爱心能安抚浮动不安的情绪、凝聚虔诚心力。”

与宗教处同仁谈话，上人解说“人人慈善”，是回归从前亲到照顾户家中访视的精神与方法。“早

年师父亲自带领大家访视的慈善精神就是‘法本’，要守住法的本源。”

上人叮咛，要鼓励资深慈济人到社区道场分享早年如何做慈济，用“诚之情谊”接引人；除了传递“旧法”，且发挥教育良能，带动新发意菩萨做慈济。

“无论是‘人人慈善’或‘四合一’的推动，都要展现‘敬老尊贤’；年轻一辈尊重资深者，而资深者要疼惜新进者。”

四十多年来，慈济志业从无到有，上人勉众彼此感恩、相互尊重，用爱守护慈济大家庭，进而吸引更多社区民众同行善事。

2/12 《农十二月 二十四》.....

恒愿利生

【静思小语】心，不随逆境转动；志，不受困难障碍。



精勤四修，报佛深恩

《法华经·信解品》中，大迦叶

尊者表示，长久以来蒙佛教化、蒙受法益，这份恩德即使是“手足供给，头顶礼敬，一切供养，皆不能

报”；而观世音菩萨顶戴如来于宝冠中，历经无量劫，竭尽虔诚之心供佛，也不足为报。

晨语时间，上人开示，欲报浩瀚佛恩，应力行“四修”。“恭敬修：至心恭敬无有懈怠；无余修：专心一志，勤修福德与智慧资粮；无间修：勇猛精进无有间断；长时修：数十年如一日之间。”

上人首先解说“恭敬修”。“三宝弟子，要时时提起恭敬心，敬佛、敬法、敬僧；对人、事、物都有感恩、尊重、爱。至心恭敬，就是最虔诚的修行。”

不只态度恭敬，也要落实在行动中。上人举精舍作息为例，从清晨三点多敲板起床开始，就精进不懈怠，这就是行动的恭敬。“向内坚定道心、对外待人谦和，团体才能整齐、和睦，这就是‘恭敬修’。”

“无余修”就是心无杂念，专心一志力行菩萨道，则能在人群中修福德与智慧。此外，恒持初心，精而无杂、进而无退，“勇猛精进念念相接，就能不起烦恼、不再犯错，即是‘无间修’。”

除恭敬、无余、无间，修行还必须“长时修”。“不只是数十年如一日，来生来世，数十劫、无数劫，皆要同等精进。”

上人教众，将吸收的法益与人分享，转人心无明，朝向光明善道；开启人人心灵财富，愿意力行菩萨道。如此，就是报佛恩。

佛典中记载一则野犴报恩的故事——

许久之前，在一座森林里有各种动物，包括一头狮子，还有五百只野犴（编按：北方野狗）。每次狮子食毕，会留一些给野犴。

一日，狮子不慎掉入大洞，野犴四散无意搭救，只有一只野犴不忍心，感念狮子常留食物给牠们，故不断拨土入洞，让狮子堆起土堆垫高，终于跳出洞口。

当年这头陷入洞底的狮子，就是佛陀的前生，为报恩搭救狮子的野犴，是阿难尊者的前生；离开的四百九十九只野犴，则是现世离开佛陀、跟随提婆达多的比丘，不仅不念佛恩，反而处处谤坏僧团。

阿难尊者跟随佛陀修行，知恩报恩，常怀恭敬，而且专心一志，生生世世不变异，故得随侍佛陀、闻法不忘的福德智慧。

上人以此教众：“真正报佛恩，就是体念佛心，虔诚精进行菩萨道，长长久久、连绵不断，不因外境转心念，也不受障碍而中断道业，恒愿利益、救度众生。”

2/13~14 《农十二月 二十五至二十六》.....



好心好念，智慧宝藏

【静思小语】 不净的物质，会污染身体；不净的观念，会影响心灵健康。

监狱法船，智慧启航

复兴航空失事班机，最后一位失踪者遗体昨天傍晚寻获，搜救工作结束。上人于早会谈过去这九天，为抢救生还者、搜寻失踪者，大批搜救人员顶着寒风细雨、走入冰冷河水，昼夜不停地找寻。

“许多搜救人员生病感冒了，志工为了安定亡者、失踪者家属的心而奋不顾身，尽心尽力，更持续提供后援，如父兄、如母姊般照顾救难英雄。”

基隆河畔已恢复宁静，但罹难者家属的悲痛难以平复，还需要持续陪伴与肤慰。上人感恩志工在不幸意外中展现温馨大爱，令人感动与敬佩。

安住一心，凝聚众爱

农历年将近，多国慈济人陆续返回精舍团聚。十四日早会，上人欣言，慈济是天下大家庭，期待大家

把握与法亲共聚的机会，真诚互动，且宏观天下，在人间建立“诚之情谊”。

“天地之间灾难多，爱的能量一定要增加、要凝聚。救苦救难的人间菩萨要更普遍，才能及时应苦难众生的呼救，拔苦予乐。”上人勉众学习佛菩萨的精神——不为己身求安乐，但愿众生得离苦。

“如何让众生离苦得乐？要引导大家净化已心，去除烦恼无明，少欲知足。心中有法、了解因缘果报，就能安住心念；即使遭遇不如意事或无常意外，也能平静以对而不自我折磨。”

上人教众，将法内化于心，去除欲念。“无明垃圾堆满心地，将不断伤害、污染身外的环境。知道理、能善解，以诚互动，社会就能平安祥和。”

全球天灾人祸不断，上人期许有更多人参与慈善行动，善念相互引动、共同付出，就能慢慢弭平天灾人祸。

2/16 《农十二月 二十八》



转恶为善

【静思小语】转恶为善转，杂念为善念，转贪欲为布施。

断一切恶，持一切善

晨语时间，上人开示，诸佛心境静寂清澄，不受世间欲乐染着，如大圆明镜，照彻一切；无得失烦恼，更无欲乐之念，故能以清净无染之心，度化众生。

“菩萨以利根闻法，生生世世吸收的法都不漏失，且道心不退，故能总持——明了一切善恶之法，断一切恶法、持一切善法；以坚定意志与大愿力，入群度众。”

“三十七助道品”中有五根、五力。上人教导，立志行菩萨道，要提起精神贯彻。“有信根，就要有信心；有精进根，就要有精进力。才不致受外境诱引，让懈怠心浮现、退失精进心。”

上人言，娑婆世界是“堪忍”世界，意谓苦恶之地必须堪得忍耐才能久居。娑婆众生刚强难调伏；但佛心开阔、包容一切，不忍众生受苦难，故“忍于斯事”，甘愿再来

娑婆度化众生。

“众生意志薄弱，欲门一开，贪、瞋、痴等无明随之而起，丧失清净智慧、也丧失志气，轻易受诱引而去。有志气的人，情为重；意志薄弱的人，钱为重，这就是凡夫受苦的原因。”

佛陀教众提起使命感，付出无所求，只要对人间有意义之事，就要“舍己同他”，放下私己利欲，为众生付出。上人勉慈济人，以慈悲平等心接引人人。“‘教富济贫’——引导有能力的人乐于付出；‘济贫教富’——对于受助的贫苦人，助其拔苦、启发其爱心，使能助人。”

诸佛说一切法，都是为了化度众生。上人勉众：“上契佛法妙理、下契众生根机，弘扬佛法、救度众生，就是报佛恩。”

2/17 《农十二月 二十九》



普施法药

【静思小语】贪欲多者，观不净；瞋恚多者，修慈心；愚痴多者，观因缘。

四悉檀，应机说法

佛陀在累生累世的修行中广结众生缘，耐心等待众生的善根成熟；然众生根机各异，只能应其根机说种种方便法引导。经过四十多年，佛陀感于世缘将尽，必须宣说真实法，故而“会三归一”，将大、中、小三乘法会合为一乘大法，引导弟子从自修自利，进一步建立利他的心志愿力。

晨语时间，上人开示，佛陀应机说法，希望众生得“四悉檀”法益。“‘悉’是普遍；‘檀’意为‘施’；悉檀即是‘普施’——将觉悟的法理普施众生。”

上人说明，“四悉檀”即世界悉檀、为人悉檀、对治悉檀与第一义悉檀。

“‘世界悉檀’——‘世’即时间分别，‘界’即空间分别。佛陀

随应时间、空间为众生说法，让不同根机者闻法欢喜、愿意力行。”

“‘为人悉檀’——佛陀对众生说法之前，先以智慧筹量其根机深浅，小根机者容量有限，利根者可以装纳大法、承担重任。应根机说法，让众生对佛法起正信，培养善根。”

“‘对治悉檀’——对治众生各种无明烦恼而遍施法药。贪欲多者，教观不净，使其了解无须为了不净的身体而追求、争夺；瞋恚多者，教修慈心，使其认知人生有爱最快乐，而能提起诚心与人互动；愚痴多者，教观因缘，使知因果果报之理，打开心门，不致深陷痛苦。”

“‘第一义悉檀’——又称‘入理悉檀’，佛陀依最直接、最根本的旨意诠释佛法，令众生破除疑惑，证入真理。”

上人指出，对善根已成熟、能接受大法者，佛陀即说真实法，使之

得悟圣道；若对方根机、因缘不成熟，莫强为说法。“对于不同宗教信仰者，不要和对方争辩教法优劣，也不要刻意传法。彼此包容与尊重，以诚意互动，或能逐渐去除成见，有朝一日接受善法。”

付出爱，少不了你

据统计，全台老年人口逾十一万人，其中有四成独居，近三成每月生活费不到五千元。早会时间，上人感恩慈济人长年累月照顾社区独居长者，将他们视同自家长辈般呵护。

“孤单老者既贫又病，实为无奈。慈济人出于真诚的菩萨心，关

怀帮助需要的人，只要听到苦难人呼声，立即协助。付出无所求，只愿众生得离苦，同时心怀感恩——感恩有付出的机会。”

然而，天下苦难人多，需要更多人发心，以至诚之爱关怀协助。

“社会角落里还有许多需要帮助的人，慈济人莫求减轻责任，要求力量增加。”

上人期勉人人慈悲有爱，见闻苦难能及时伸手援助，或是提报慈济关怀；为苦难人间注入一股温馨力量。

“人与人之间以真情互动，就能美化社会、感动人心；爱的能量，能让苦难人间恢复生机。”

2/18 《农十二月 三十》

忍得过，业就消

【静思小语】以感恩心堪忍一切逆境，转恶缘为善缘。



怀旧恩，迎新春

甲午年最后一天，上人于晨语开

示“怀恩过去，迎新未来”：“感恩过去，平安走过每一天；迎接未来，分秒宅心仁厚向前行。”

即使经过许多磨难，过去一年还是平安度过，上人教众要当作“消业”；展望未来，要珍惜每一刻，在人群中磨练，消除无明烦恼，回归清净本性。

“人生无常，看得开、不计较，就能放下烦恼。要以感恩心‘堪忍’一切逆境，心能静定、看淡一切，再坏的状况都会过去，与人之间的烦恼障碍也会随之消逝。忍得过、业就消，且要善用佛法，转恶缘为善缘。”

尽管众生刚强难调，佛陀仍锲而不舍来回六道四生，为众生说法，希望人人皆有闻法得度的因缘。上人期勉佛弟子：“要感恩佛陀引导我们除烦恼、长慧命。欲报佛恩，就要发大心、立大愿行菩萨道，以法利益众生。”

《法华经》中的贫穷子，不知自心本具佛性，而“漏落凡夫”。上人以此警众：“心中漏失了法，宁愿停留在烦恼无明丛生的凡夫境地，常起贪、瞋、痴、慢、疑，就会不断造业受苦。”

上人于晨语已说毕《法华经·信解品》，年后将说〈药草喻品〉，勉众珍惜闻法因缘，持续上求佛道、下化众生。

“法入心、法入行，立‘四弘誓愿’行菩萨道，发挥慈悲喜舍‘四无量心’付出；心开阔轻安，日日法喜充满，就是真正报佛恩。”

除烦恼，日日新

上人于除夕早会勉众，在喜庆气



除夕夜，近两千位海内外慈济人齐聚精舍围炉。上人致勉：“迎新春，心田也要如春天——让善种萌发，根扎得更深、树木更茂盛。”（2月18日）

氛中，仍要警惕无常。“‘是日已过，命亦随减。’要把握时间，闻法入心，止恶向善。岁岁年年、日日月月、时时刻刻，都要为心地‘除旧布新’——去除烦恼、累积智慧。”

农历年前家家户户大扫除，也因“汰旧换新”，让许多可用之物变成垃圾；慈济各地环保站因此涌入大量回收物，环保志工出于爱惜大地、疼惜物命之心，全家大小一起出动帮忙。

现今气候变化剧烈，上人强调，环保观念一定要提升。“资源不能浪费，爱的能量也要点滴凝聚。期待人人敬天爱地，降低口欲，少消费、少浪费，疼惜物命。”

在慈济，天天都可以看到感动人心的好事。上人期勉大家，天天都如同过年般虔诚、欢喜。

“心地没有烦恼垃圾囤积，日日以清净心面对人间善事，人与人之间用诚恳的爱互动，日日都在除旧布新。”

2/19 《农正月 初一》.....

心田如春



【静思小语】心田日日如春，时时播善种、耕福田。

闻法且传法，人我皆受惠

正月初一早课后，上人开示：“四弘誓愿、四无量心，是朝菩萨道前进的基础与动力。新春来临，期待人人发大心、立大愿，用心精进，福慧双修。”

春天是四季之首，气候宜人，天地万物萌发繁盛。早会时间，上人勉众“心如春田”，把握时节因缘，播善种，勤耕耘，成就一切法种。

“不只行善造福，也要闻法修慧。将世事与法理融会贯通，自我受益的同时，还要与人分享，让人

人法喜充满，人我皆受惠。”

上人勉众，自我付出造福，还要带动他人行善。“做好事若有计较、分别心，有福少慧，会起烦恼。见人为善，随喜功德，彼此赞叹，社会就能祥和平安。”

春、夏、秋、冬四季轮转，时间

也随昼、夜交替，不断逝去。上人警惕大众，要更用心精进，让时间累积道业。

“过年只有一天，把握当下过好每一天，才是最重要。青山无所争，福田用心耕；要让心地四季如春，时时勤耕心田。”

2/24 《农正月 初六》.....

无诤

【静思小语】无私无染，诚正信实，终能被了解、受信任。



求福不如造福

华人欢喜过春节，在此同时，天下灾难仍未停歇。缅甸反政府军与军方激战，逾一百三十人死亡，至少三万平民逃往大陆。上人感叹：“人心不调，造成的苦难何时平息？唯有人心调和，天下才能和合平安。”

过年期间，许多民众到庙宇“走春”祈福；台湾台南慈济志工把握机会，天天到鹿耳门圣母庙及

北汕尾妈祖宫，做资源回收、倡导环保观念，以“行动”为大地祈福。

活动发起人周淑茹师姊，过去在年节期间到庙里拜拜求平安，现在以实际行动保护大地平安。她说：“平安不是拜拜求来，而是为人群付出，实际做出来的。”

上人肯定大家正信佛法。“福，要从珍惜资源、付出造福得来。以行动爱护地球、倡导环保观念，就是真正造福人群。”

无私无染付出

“身在菩萨团体，就要行在菩萨的轨道上；要以清净心行事，不受污染、不为私利。”与美洲慈济人谈话，上人叮咛，要以无私爱心付出。

“受到外界误解，甚至言语攻击，要如如不动，保持轻安自在的心境，继续做该做的事。不必与人辩解，但要保持无私无染的清净慧命，更用心为需要的人付出。”

佛陀从无始劫以来，为了救济众生而来回人间，唯望人人听法入心而得到启发。上人教导：“莫总是在凡夫地迷迷糊糊过日子，‘灵山

会’在每一个人的心里，要深信因果果报，接续慈济因缘。”

中美洲国家台籍移民不多，推展志业有难度。上人致勉，慈济人要像种子，与水、土、空气、阳光等因缘会合，就能落地生根、成长茁壮。

“带人，要带得人和。心中有法、言行做出典范，让人感受团体和合，就是最大的吸引力。反之，心不合，人不和，不能互爱、协力，遑论接引他人。”

慈济最大的目标，是发挥虔诚的宗教精神，净化人心。上人教众，有因缘走入慈济，要跳脱凡夫地，以无私无我的精神，洁身自爱、为大地众生付出。

2/27~28 《农正月 初九至初十》.....

水润大地，法润人心

【静思小语】雨水滋养大地五谷杂粮，法水增长慧命资粮。



人群修行，知苦灭苦

《法华经·譬喻品》记述，舍利弗

尊者体会佛陀本怀，接受一乘真实法，故佛陀为之授记；须菩提尊者等四位上座比丘，见闻此事同感欣

喜，以“穷子喻”向佛陀忏悔，虽随佛修行多年，只想求得涅槃以脱生死轮回。

“‘念空、无相、无作’的修行法，仍可能随着因缘境界，启动无明。”晨语时间，上人解说，在平静的环境中修行，心境轻安自在；一旦境界现前，心境随外境起伏，无明烦恼再覆盖，仍会造业堕落。

“众生之苦，源自无明；一念恶心起，即生恶言恶行。唯有走入人群，察知众生苦源，才能用法灭苦。”

铁器经过洪炉淬炼，能去除杂质，还原精纯本质。上人勉众：“走入人群，将自心淬炼到精纯无杂染，就能提起无私大爱，利益群生、广度众生。”

以诚以爱，感恩一切

严冬过后，大地春回，万物欣欣向荣。早会时间，上人勉众：“要把握时节因缘，勤耕心田，让‘心春’永驻——心灵生机盎然。”

世事纷扰、人言杂沓。上人教众，用虔诚心面对。“要自问：与人互动，是否以‘诚之情谊’相

待？面对人、事、物，是否都能提起爱心、感恩心？若答案都是肯定的，就放宽心胸；反之，就要起忏悔心，真诚改过。”

纷纷扰扰、真真假假的言语很伤人心，上人教众莫一一计较，要平静面对。“计较得太多，心就很难熬。社会需要平安祥和，无论外界如何纷扰，大家心要定，守好正确的人生方向。”

上人表示，慈济人对慈济事要清楚明白，莫一知半解。“要‘明知’，不要‘无知’；清楚静思法脉精神，才不会听闻外人一言半语，就跟着团团转。”

新春之始，上人期许人心调和：“时时感恩、事事感恩、人人感恩；将法种入心田，让慧命应时茂盛。”

台湾正面临缺水危机，许多地区已实施第二阶段限水。上人表示，水是大地的生命，也是人类的大生命；慈济人不只在生活中力行节水，各地环保站也努力储存雨水，一水多用。

“对的事，要掌握正确方向、依照道理，实实在在身体力行。自己先做到了，以身作则‘教之殷实’，才能带动他人实践。”

上人吁众守持心愿，为天下人守

护平安、守护健康、守护慧命；广传智慧泉源，以法水洗涤众生心灵垢秽。

自爱爱人，借力使力

菲律宾总统府“海燕重建会”主委潘菲罗·拉克森（Panfilo Lacson）先生，以及独鲁万二十位华人志工，在李伟嵩与施恭旗陪同下参访慈济。

潘菲罗·拉克森先生表示：“二〇一三年十一月海燕风灾过后，慈济人第一时间进入灾区，至今都没有离开，这分单纯无私的爱，让我非常感动。”

上人说明，海燕赈灾，慈济人是“借力使力”——借菲律宾在地的力量，带动居民为自己家园复苏而付出；借全球爱心人的力量，呼吁人人菲律宾受灾民众付出爱。

“发自真诚的爱与祝福，是一股很大的力量。”

海燕灾后一年多，慈济持续关怀重灾区独鲁万，以真诚之心、诚恳之爱，带动出不少本土志工。上人鼓励这群独鲁万志工，人人造福，人间才会有福。

“尽己所能付出爱心，还要不断启发他人爱心，就地凝聚助人善

力；不只能为灾后复苏注入爱的能量，更能为天下苦难付出。”

法譬如水，滋养慧命

《法华经·信解品》记述，上座比丘已体会佛陀本怀，对大乘法深信解；然而佛陀希望不只有智慧第一的舍利弗尊者、上座比丘体会真实法，而是上、中、下根机者都能了解，故在〈药草喻品〉再度细说法义。

二十八日晨语时间，上人开示：“如同天降大雨，不只灌溉大树，地面上的小树与小草，也能普遍吸收雨水，受到滋润。”

末法时代，人心不存法理，只存无明欲念。上人感叹，心灵失衡，就会引发种种人祸灾难。

“雨水滋养大地五谷杂粮，法水增长慧命资粮；水润大地，法润人心。法譬如水，能洗涤众生心灵的烦恼垢秽；期待人人闻法入心，调和心念，天地人间才能平安。”



●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

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

北京/天津

北京联络处

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

天津联络处

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

上海

上海长风联络处

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋
TEL (021) 31108791

上海嘉定联络处

上海市嘉定区马
陆镇宝安公路2770号
TEL (021) 69152131

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市青阳
南路285号
TEL (0512) 86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

义乌联络处

浙江省义乌市
凌云二区8幢1号3楼
TEL (0579) 85541102

四川

成都慈济志工培训中心

四川省成都市温江区
光华大道三段天宝中街
碧落湖公园附近
TEL (028) 84393882

洛水慈济服务中心

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

汉旺慈济环保教育站

四川省绵竹市
汉旺镇凌法村一組
汉旺慈济环保教育站
TEL (0838) 6363008

福建

福州联络处

福建省福州市鼓楼区华林
路257号福侨大厦808室
TEL (0591) 87581019

厦门联络处

福建省厦门市湖里区五缘
湾商业街二期B区B3栋
TEL (0592) 5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL (0593) 7966365
TEL (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) 34522987

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
(0512) 65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
(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
(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
(0592) 2285766

厦门五缘湾店

厦门五缘湾
商业街B区B3栋
(0592) 5717706转115

北京富贵园店

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

上海长风店

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

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)
(0571) 81908107

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
0755-22380860

泉州新门店

福建省泉州市
鲤城区新门街拓改工程北
12#27-29号
(0595) 22850338

福鼎古城店

福建省福鼎市古城南路120号
(市医院慈济大楼静思书轩)
(0593) 7832707



探春花

阳春二月，
有时三点两点雨，
穿过柳丝，
画在玻璃窗板，
竟成泪眼问花。

瓶插芳华，
与深浅的雨色相视，
任性起手，
彷彿邀舞却是独舞，
径自迴旋在无情与多情的苦。

撰文／慈瑞 摄影／赵耀

共读一本



贫与贪

贫与贪，就差那么一点：可以让人因贫而“贪心”，或因贪而“心贫”。当然，一念之间，可以有更多的身贫心富和富而好礼。

这样的道理很简单，可是，对好问“为什么”的小孩儿，很难说清楚；但若，让孩子从小在“芝兰之室”成长，则道理自清，德香自来。

证严上人说故事，就在“芝兰之室”，听者可深可浅；即如诚实的商人，识得尘劳所蔽的金碗，倾其所有，让贫者欢喜，自己也高兴踏上归途。另有“量”的秘密，在善良的儿子继承父业之后，断然停止偷斤减两的生意，并将不义之财，全部救济村里的贫苦人家，重返安然自在的生活。

这本中英对照的绘本，适合七岁以上孩儿自己阅读，更适合四岁以上的孩儿与双亲共读，且读出美与善的未来。

撰文/慈瑞