

慈濟

爱的后盾

· 主题报导 ·

第 33 期 2015 年 12 月
准印号 / 江苏 JS-S390
内部资料 免费交流



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

【静思晨语】 ◎证严上人

心宽念纯，合和互协

合心，慈心平等最吉祥；
和气，宽心宏愿最大福；
互爱，纯心无量最轻安；
协力，摄心能舍最自在。

心宽念纯，合和互协，
轻安自在，吉祥有福。





画作/林淑女

减缓地球暖化 共知、共识、同行

欲念降低一点——生活回归自然、心灵回归朴实，地球温度自然就降低。

爱心提升一点——自爱、爱人、爱大地，
人人有共知、共识且能共行，拯救地球才能“来得及”！

证严上人主讲 编辑部整理

讲于二〇一五年十二月一日至十八日

东 非内陆国家马拉威，长期干旱导致粮食危机。从新闻画面上看到，大片土地干裂开来，农民努力铲开土，还是同样干燥，无法下种，更不要说耕耘了，再怎么辛劳都无法种出作物。当地粮荒已持续多年，全国几乎有半数人口吃不饱；目前至少有两百多万人迫切需要粮食援助。

南美洲的巴拉圭亚松森，近日降

下史上罕见的暴雨，数万人被迫撤离家园；大陆新疆维吾尔地区被大雪冰封；美国华盛顿州暴风雨，洪水酿成土石流……

同样在地球上，有些地方干旱缺粮，有些地方暴雨成灾，都是气候极端不平衡造成的现象；而气候变迁，根源在于地球暖化。

地球暖化让灾难日益频繁，干

旱、洪水、暴风雨，不只为人们带来生命财产损失，也影响五谷杂粮生产；工业开发造成土壤、水源污染，可能让农人一整年辛劳的收成无法食用，必须销毁……粮食供应产生问题，将严重危及人类生存，必须采取有效对策让地球降温，是各国的共知也是共识。

第二十一届联合国气候高峰会日前在巴黎举办，一百九十多个国家代表聚会共商，谋求让地球降温的具体行动；历经十二天紧锣密鼓讨论，仍在经济利益与保护地球之间，难以取舍。最后做出决议，将地球升温控制在摄氏两度以内；又经过一番争论，愿意朝摄氏一点五度努力。

大家都知道问题根源——是人类贪图利益、贪恋享受，让地球持续升温，造成极端气候；却很难下定决心放弃经济利益来减碳。

地、水、火、风四大不调，来自于人心不调。人心无明、短视近利，就像被严重雾霾遮蔽，看不见远方；为了眼前利益，危及未来人类生存。人心若不觉醒，要拯救地球，实在“来不及”啊！

地球，是全人类共同依存的，保护地球，才能保障人类平安。不但要有“共知”、“共识”，也要“共行”；因此节能减碳，不能停留在口号上，必须落实在日常生活中。人人建立“降低物欲、提升爱心”的共知与共识，以具体行动自爱、爱人、爱大地，

才是解除地球危机的灵方妙药。

“联合国气候变化纲要公约”执行秘书费盖雷斯女士，就是身体力行的典范。她了解吃素有助减碳后，两年前就开始力行；平时尽量走路、骑单车或搭乘大众交通工具，以减少碳足迹。

素食能饱足，营养也足够，更不需要牺牲动物的生命。口欲只在嘴里几秒钟，莫贪一时快感，让业者大量饲养动物、排放大量温室气体。只要转变观念，人人都做得到“素食爱地球”。人类疼惜大地、大地供应人们所需，相安无事、彼此感恩，就能带来善的循环。

把物欲降低一点，生活回归自然、心灵回归朴实，地球温度才能降低。这是每一个人的责任，也是使命；不只是为自己，也是为后代子子孙孙保留一个健康的地球。

合心和气，互爱协力， 分秒累积爱的能量。

将近五十年的慈济路，步步坎坷，但寸寸用爱铺着走过来，已经在全球五十多个国家落地生根、遍撒爱的种子；种子萌芽，小树变成大树，不只能庇荫在地苦难人，还能救助邻近国家。

在非洲，本土志工生活贫困，心灵却富有。他们效法早年慈济“竹筒岁月”的克难精神，虽然无法每天

存五毛钱助人，却天天发善心广耕福田，将爱与善铺到每个地方。

近日二十八个国家地区的志工返台受证，其中就有五个非洲国家——南非、史瓦济兰、辛巴威、赖索托、莫三比克。他们万里迢迢归来，求法若渴，在营队中分秒不空过，专注吸收法，绕佛绕法的脚步也分毫不差，可见平日下了苦功学习。

这群非洲菩萨不只富有爱心，也富有人文。他们清楚慈济的法脉与宗门，也同样具足“佛心师志”，因此能够在平日济贫中，做到“苦既拔己，复为说法”。他们生活贫困、环境克难，和慈济又有语言隔阂，却能安忍一切，“契心、贴心”地传法，实在让人感动。

这次马来西亚有三位印度裔志工来台受证。这个族群对于妇女有严格规范，晚间不能逗留在外；但她们透过身体力行，让家人明白自己是在做利益社会人群的事，终于得到家人的谅解与支持。

不同国家的慈济人，尽管肤色、种族、国籍、宗教不尽相同，却有共同的志愿——行菩萨道。这念心会合在一起，就是佛陀的大慈悲心；走入苦难人群中，以虔诚的心、尊重的爱，合心、和气，互爱、协力付出，分秒累积爱的能量。

让好事在头脑循环，
善的细胞就会不断新生。

慈济一路走来，将近五十年岁月，许多志工从黑发做到如今白发苍苍。十二月初行脚到屏东，一群资深志工上台“入经藏”，举手投足合齐虔诚，就像一场法会。这不是三、五天就能练出来的，而是长期法入心、刻入心版，才能显现于外的德行。那两场岁末祝福，让我念念不忘。

屏东的静昌（刘德妹）早年生活困苦，和先生一起做粗工；知道慈济要在花莲盖医院，想尽一分力，就在工地、菜市场劝募。先生每个月都陪她来精舍缴善款，当财务同仁核帐时，夫妇俩就到精舍的田里帮忙农事，分秒都不空过。三十年过去，虽然他们已经不在人世了，但他们做出典范、带出来的一大群人间菩萨，依然在菩萨道上精进。

身体会老，但心不要老——年纪愈大，愈要把握时间付出，多做多得。每天起床，身体健康、四肢能动，就要振作精神，继续做好事。让好事在头脑循环，生理就会不断制造善的细胞。

没有人知道自我生命长短，但可以让生命“扩大化”、“深度化”——在造福人群中，增长自我慧命。

感恩过去这一年，每一天平平安安度过；更要以虔诚心，迎接新的一年——期待人人把握时间，日日精进，让生命充分发挥价值。请大家多用心！

■

慈濟

T Z U C H I

无尽藏

- 1 减缓地球暖化
共知、共识、同行

主题报导



的后盾

- 8 “12·20”事故发生后
- 12 温暖的袜子
- 14 拥抱的力量
- 16 后勤保障
- 20 救灾神器到了
- 23 在V+创众公寓的关爱

地方通讯

- 26 丑儿子获新生
- 32 走出去做慈济人
- 38 一辈子两个难忘的日子
- 42 春芝的梦想
- 47 宜春孩子圆读书梦
- 51 有爱的翅膀 能飞得更远

寰宇慈济

- 54 巴黎气候协议 不是终点,是起点

健康之道

- 56 “肠”命百岁
- 58 冬至:补对了才有调养功效

目录

封面图说：

深圳光明新区滑坡事件发生后，慈济志工紧急动员前往支援，并协调各类救灾物资，其中净斯福慧床受到一线救灾人员的青睐，纷纷试坐或试躺。

（摄影/深圳人文真善美志工）



证严上人衲履足迹

释德飏

61 《内容提要》

- 经过两年以上的见习、培训过程，一位位新发意慈诚、委员受证，上人教勉，慈济委员的第一要务，就是净化人心。“将‘慈济’时时放在心里，主动邀约共同行善、为人群付出，让人人有机会接触善法，自我改变、改善家庭气氛；家家和睦，社会才能祥和。”
- 环保志工中不乏八、九十岁甚至百岁高龄的长辈，以朴拙直心，天天为大地而付出。上人肯定大家“活到老、学到老”，造福天地人间，更提升自我生命价值。
“追求休闲享受、生活空过，会让脑力、肢体活动力退化；善用宝贵的生命付出，为自我积存福慧资粮，老年生活自然健康、快乐。”

2013年4月创刊

2015年第12期 总第33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/张雨 洪维

美编/慈敬

校对志工/慈晔 李雁 虑秦 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

印刷日期/每月15日

印数/16000本

发送对象/慈济志工

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



的后盾

文/图：深圳真善美志工

深圳光明新区滑坡事件发生后，当地慈济志工紧急动员，第一时间前往了解灾害发生情况以及物资需求，随即分头关怀并集结物资；除了坚守第一线，为前线救灾人员送饭送水；志工还前往医院、安置点关怀受灾群众。同一时间，慈济研发的环保赈灾毛毯、多功能福慧床也从四川洛水、江苏昆山紧急运往深圳，各地爱心源源不断，为灾区急难做最佳的后盾。

爱的约定

前往灾区关怀，临行前，慈济志工自律定出默契，也是志愿服务的规则：

- 一、多听多看不好奇，避免挑起情绪。
- 二、鼓励相信政府。
- 三、多拥抱少说话，以人性关怀为主。
- 四、协助维持环境清洁，做环保分类。
- 五、随时提供茶水给救灾人员。

右页：十二月二十六日上午十一时四十分，深圳光明新区滑坡灾害事故遇难者默哀仪式，现场汽笛长鸣三分钟，慈济志工双手合十，虔诚为遇难者送行，为失联者祈福。

慈善事業基金會

慈濟

慈善事業基金會



“12·20”事故发生后

文/图：深圳真善美志工



连续一周，深圳滑坡现场救援力量逾四千人，包括警备区部队、工兵团、武警部队、深圳特警、省消防总队、深圳公安消防。只要有一线希望，就尽百分百的努力去救人。

深圳光明新区“12·20”生产安全事故发生之后，从中央到省到深圳全力抢救，同时紧张有序的进行善后、调查等各项工作，

形成了一个全社会共同参与抢险救援的态势，并鼓励企业开展自救。

“只要有一线希望，就尽百分之百的努力去救人。”深圳市光明新区光明办事处凤凰社区恒泰裕工业园后侧发生灾害后，党中央、国务院高度重视，习近平总书记、李克强总理作出重要批示，张高丽、马凯、胡春华、杨晶、郭声琨、王勇、朱小丹等中央有关领导也对抢险救援工作提出明确要求。

广东省委常委、政法委书记林少春，副省长刘志庚，率省有关部门，迅速赶往救援现场，成立抢险救援指挥部，深圳市书记马兴瑞任总指挥，下设十一个小组和救援办公室，按照应急预案和工作分工，全力开展救援。

此次灾害滑坡覆盖面积约三十八万平方米，余泥渣土厚度





达数米至十数米不等，造成附近的恒泰裕、柳溪、德吉成三个工业园三十三栋（间）建筑物被掩埋或不同程度损毁。据初步统计，灾害影响到九十家企业，四千六百余位员工。

连续一周，现场救援力量逾四千人，包括警备区部队、工兵团、武警部队、深圳特警、省消防总队、深圳公安消防。投入各类特种车辆五百余台，包括挖机、炮机、装载车、泥头车、推土机、吊车，另有消防、救护等车辆二百多台。

在伤患救治方面，国家卫计委派出北京天坛医院重症医学科、神经外科和北京积水潭医院创伤骨科专家；省卫计委派出中山大学附属

一院、南方医科大学南方医院、广东省第二人民医院重症医学科、创伤骨科、神经外科专家，与深圳市有关医院相关专家组成联合医疗专家组，集中资源、集中救治，尽最大努力减少伤残。

关于受灾群众安置情况，市委市政府高度重视受灾害影响群众的安置工作，专门成立了工作领导小组，坚持以人为本、注重细节，动员各方面资源和力量，做好对受灾群众的安抚和服务工作，努力解除他们的后顾之忧。

灾害发生后，受灾群众被迅速集中安置到光明新区群众体育中心，临时安置点内第一时间调集了



大量应急救援物资，让受灾群众有饭吃、有热水喝、有地方休息、有病可以医治，干部、志愿者和社工也第一时间进驻到安置点，积极开展情绪安抚、秩序维护等工作。

为改善受灾群众的居住条件，随后将他们陆续转移，分别入住到周边十五家酒店，市人社、民政、公安、工会等部门和光明新区抽调了一百五十余名工作人员，成立了二十二个工作小组，分头进入各安置点，对受灾群众逐一进行个人资讯登记，及情绪安抚、心理疏导、意见搜集等各项工作。

值得说明的是，在“12·20”灾害救援、受灾人员安置等过程

滑坡事故发生后，慈济志工立即前往灾区设立关怀站点，全力支援救灾人员，同时赈灾物资也陆续从全国各地往灾区集结。

中，广大社会公益组织积极参与，发挥了重要作用，慈济基金会是其中一员。此外，多家企业本身就是受灾者之一，但在关键时刻，主动提出办法解决受灾员工的困难。

目前已有企业开始着手恢复生产，展开自救。深圳市万测试验设备有限公司在公明塘尾社区工作站，签订了新的租赁合同，受灾员工搬入新的厂房宿舍，并开始复工。

该公司董事长安建平说：“事故发生之后，想到员工以及员工背后的无数家庭，一定要负起这个责任，尽最大努力，让他们安心工作。”

在传统机械制造业生存困难的的环境下，实业家不怕雪上加霜，肯负责的心愿，引发了帮助的力量。慈济基金会与深圳南头城小学共同募集一百部电脑，协助他们重建复工。

慈济基金会同仁黄诚浩说：“带动不只是员工，其他的人也慢慢知道，我们可以透过这样的力量，在灾难当中自己站起来，而且不只如此，带动其他有灾的人，能够自己站起来，没有受灾的，能够帮助他人。”

■



温暖的袜子

文/图：深圳真善美志工

“全部倒了！全部没有了……”距离慈济基金会服务点不远处，志工发现两位女士神情呆滞瘫倒在地，当志工前去关怀，穿着红外套的女士即嚎啕大哭起来。原来两位女士的亲属一家十四口，在这次事件中全部失联。

两人从事发之后将近二十小时，不吃不喝，身上的衣服全被雨水打湿，直到志工前去关怀，发现她们全身冰冷。其中一位的鞋子，除了沾满泥巴，从内到外更完全湿透。那是她几个小时不断在泥土中寻找亲人的痕迹。

志工将心比心，一方面陪伴肤慰她们，一方面想方设法帮她们保暖。

“寒从脚起”，志工想帮她们换上干燥的袜子，然而当时赈灾物资还没到位，整个灾区更不可能找到一家能买得到袜子的地方。情急之下，志工赶紧脱下自己的袜子，帮两位女士穿上，并奉上热腾腾的茶水……

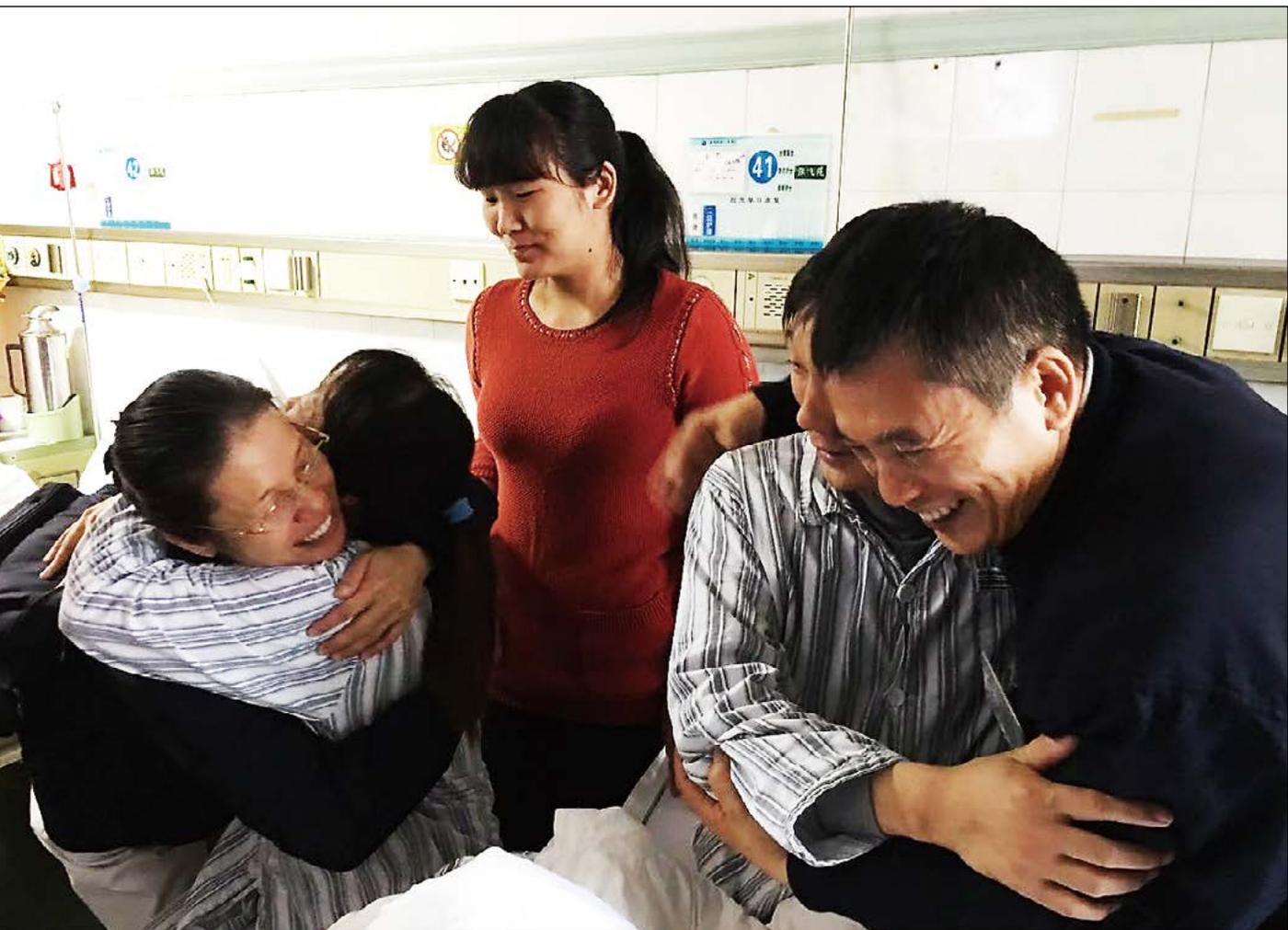
■



· 主题报导 ·

拥抱的力量

文/图：深圳真善美志工



志工前往光明新区人民医院关怀，进门就给一个大拥抱。没想到被紧紧抱住近两分钟，原本笑意盈盈的女士，忍不住留下了两行热泪。

前 往光明新区人民医院关怀受灾居民，慈济志工从医院陈兴主任处了解，共有八名灾民入住，志工带来祈愿平安的结缘品和慈济月刊，并给予温暖的拥抱，期望灾民能平复受惊吓的心灵。

脸上受伤肿大，怀有身孕的妇人，五岁儿子被埋，嘴里一直念着：“我的儿子没了！”

一位受灾群众情绪激动说，大儿子及十多名工人，都被泥石流掩埋。妻子非常想赶往灾区，慈济志工及政府人员耐心安抚。

访视一对夫妻和他们的弟媳，志工进门，就给女士一个大拥抱，没想到被紧紧抱住近两分钟，原本笑意盈盈的她，忍不住留下了两行热泪。

回想逃生的一幕，她心有余悸地说：“心中仍有一份面临死亡及看着他人被死亡吞噬的恐惧。”

志工分别给他们拥抱，也鼓励

他们互相拥抱。深深的拥抱，让惊恐转为温暖。

在关怀灾民同时，也同步慰问医疗人员。

“慈济志工了解医护人员的压力很大，所以看到志工到来，他们很欢迎，他们也觉得，志工对他们有非常大的帮助。”慈济志工周祖颐说。



因为志工深深的拥抱，让刚从惊恐中逃离出来的她，内心逐渐温暖。



志工冒雨前往灾区，送上备好的五百份包子、馒头等热食与五谷浆、热乌龙茶，救难人员在寒冷的气候中，喝到志工提供的五谷浆，暖心又暖胃。

· 主题报导 ·

后勤保障

文/图：深圳真善美志工

“感谢你们，为我们送水递饭，感谢你们，为我们后勤做了那么好的一个保障。”

在深圳慈善展示会认识的蓝

天救援队，期望慈济协助提供热食。十二月二十一日早上六点十五分，慈济志工冒雨前往灾区，由蓝天救援队协助带领进入，送上备好

的五百份包子、馒头等热食与五谷浆、热乌龙茶，救难人员在寒冷的气候中，喝到志工提供的五谷浆，非常温暖，直说好喝。

之后几天，慈济志工每餐每顿加上夜宵，皆用心设计菜单，注重色香味和营养之外，也做到尽量不重复。还有，首重清洁卫生，每天清晨六点，用沸水烫过餐盒，是第一件工作。加诸来往车辆众多，担心扬起的灰尘污染食物，特地现场取材覆盖，也能保持餐点的温度。

且为方便消防队和蓝天救援队能就近用餐，志工专为他们分设两个关怀点。也是疼惜，为了延长救

援队员的休息时间，志工送餐到最前线供队员们食用。

二十四日早上得到同意，慈济在灾区旁边，增加一个补给站。不舍砂石车司机们忍饥挨饿，深圳志工叶碧峰亲自递上早餐；不舍他们受渴，东莞志工彭兰娇垫着脚尖，一一递上饮水。

“其实不觉得饿，但是一定要吃饭，不然晚上扛不住。”连续关怀了几天，蓝天救援队、深圳消防队、武警、钢铁部队等，都喜欢上慈济的热食。

提供热食之外，利用服务空档的时间做环保。受慈济志工身体力



蓝天救援队、深圳消防队、武警、钢铁部队等，都喜欢上慈济的热食。



志工每餐每顿加上夜宵，皆用心设计菜单，注重色香味和营养之外，也做到尽量不重复。

行的影响，蓝天搜救队队员也动手整理，并建立共识：垃圾要分类、不乱丢之外，要惜福，把碗中食物吃完，擦拭干净碗筷后再归还。

七十多岁的李福禄在救灾前线掌厨，负责两百多人的中餐和晚餐。他和其他的香积志工一样，每天早上六点出发，晚上七点回家。

志工王政友说：“要让他们吃好、休息好，才有精力做好救援工作。”志工周晓也分享，“八十二岁老母亲本来反对他做慈济，但看到他这几天在救灾现场付出的身影，转反对为支持，鼓励他做慈济。”

■

救灾神器到了

文/图：深圳真善美志工

历经一千五百公里的路程及大雾封路，慈济赈灾神器“净

斯福慧床”终于有惊无险地抵达灾区。十二月二十四日，慈济志工将



志工将福慧床交给现场救援团队，包括公益救援队、消防队与蓝天搜救队。

福慧床交给现场救援团队，包括公益救援队、消防队与蓝天搜救队。使用后的福慧床将回收放置在深圳鹏益会所，供往后救灾使用。

福慧床拉开是一张单人床，折起来是椅子，还可“提”着走。

获德国红点设计大奖（Red Dot Design Award）“最高品质”的“净斯多功能福慧床”，设计极具轻巧，一位成年人单手可以提着走，巧妙折叠，搬运便利，不占空间。无须任何螺丝、板手等工具，使用时一拉开就能坐、能躺。每张床只有十二公斤，却可承受一百五十公斤以上的重量。

福慧床的缘起是，慈济基金会

创办人证严法师无法忘记二〇一〇年巴基斯坦水患过后，赈灾团传回来的灾区影像中，一位名叫“夏娜”出生不久的女婴，在残破不堪的屋舍，栖身在湿冷地上，那女婴弱小身躯裹着薄巾的镜头，令人不舍，加诸近年水灾不断，遂请志工集思广益。

历经三年设计研发的“净斯多功能福慧床”，首要是离地、垫高，让灾民或是赈灾的救援人员不必睡在地上，免受湿泞之困，四边镂空方式的设计，既减轻重量并增加通风性。另外，因当时为小女婴的研发背景，在选用的制作材料上，特地采用具有食品等级的PP材料，对



搜救人员日夜不停地寻找生还者，轮流休息时也只能临时找个厚纸板睡在地上。



志工向蓝天救援队展示，净斯福慧床可以当椅子、床铺，还能随时提着走。

人体、皮肤接触不会有伤害。

福慧床二十一日从昆山市开发区龙成国际力进物流仓库发车，至深圳聚友工业园区吉富工厂，距离约一千五百公里。

“这是长久的救援工程，目前冬天又潮湿，希望救援队休息时能舒服一些。”慈济志工邱凯臻表示。

送上福慧床，深圳公益救援队的队员试躺，并了解承载重量。在蓝天救援队，慈济志工将福慧床摊开，指导队员使用方法，蓝天救援队的队员试躺后鼓掌表示感谢。

另提供二十五床给消防队，中午休息过后，消防员邓先生表示，很好睡、很舒服。

除了提供福慧床，慈济志工在现场虔诚祈祷，祝愿人人平安之外，也担任救援人员的后援，用热食、茶水、袜子、生活补给品温暖救援人员的身心。值得一提的是，入夜后气温凉如水，东莞志工急送毛毯，九百三十五床环保毛毯，一小时之后抵达灾区，及时让救援人员暖身又暖心。

■



净斯多功能福慧床，设计首要是离地、垫高，让灾区人员不必睡在地上。

· 主题报导 ·

在V+众创公寓的关爱

文/图：深圳真善美志工



深圳政府把受灾乡亲临时安置在【V+众创空间】公寓，此地有一百二十三个房间，安置二百八十三人。

 的后盾

“来”做关怀，不是做调查。主要是了解对方需求，看物资是否短缺，作好记录。”这是慈济志工访视团队默契，也和【V+众创空间】董事长牛连杰共识，让灾民有心灵陪伴的安慰，也让厂家朋友将爱传出去。

政府把受灾乡亲临时安置在【V+众创空间】公寓，此地有一百二十三个房间，安置二百八十三人。众创免费提供乡亲速食面、水果、热冷饮品，并有电视、健身器材等。

三十位志工分成十组，带着毛毯等物资，分别前往二、三、四、五、六层，两组六人负责一个楼层。就如五〇二房三位灾民表示，每人身上都只有穿一套衣服，大部分没带身份证，志工用心收集每房灾民所需衣物尺寸与相关资料。

二十五日下午志工再次来到【V+众创空间】公寓灾民收容中心，将持续访视关怀并发放物资给灾民。昨夜降温，毛毯的发放让灾民得到最大帮助。灾民王新友对志工表示，慈济的毛毯非常温暖。

为了让灾民尽快有保暖衣物，志工魏静如及李俊带着名册资料去深圳罗湖商业区白马广场采购衣物。下午采购五百套衣物到达灾民

收容中心，另有善心人士捐赠六袋外套约一百件。

志工贴心服务把衣服挂在衣架上，还给乡亲搭配衣服，确认尺码，并协助乡亲穿上御寒外套，款式种类多样，乡亲如有尺寸或颜色不合，都可以替，穿上适合自己衣服的灾民们满心欢喜。

随后，由于政府单位进驻关怀，慈济暂缓发放物资作业。但牛连杰董事长非常震撼慈济的付出，希望留下来关怀各楼层的灾民。

分组分层关怀，二〇七房说，孩子这几天都还会做恶梦，梦见房子倒塌。因为紧急逃出，上课课本来不及带上，志工李小莉写下孩子需要的书籍，再由志工协助。

带志工前往六三五房，志工带动孩子团康，让孩子重展笑容，志工与孩子拥抱，给予孩子最大的祝福与温暖。六三五房乡亲向志工说明现在孩子最需要课本，学校表示现在没货。

教联会许丽珍老师募集了童书一批，希望乡民小孩能在书中得到心灵的平静，孩子拿到书籍后，和志工彭兰娇、赖洪兰分享“看牙医”的故事内容，讲得非常开心，也告诉志工自己很怕牙医。

四〇一房乡亲刚接回四岁读幼



志工再次来到，持续访视关怀并发放物资给受灾群众。

儿园的孩子回房，期待志工送童书到房间，来自江西的这个家庭。弟弟喜欢作文类的书籍，志工也提供此类书籍。

从访视过程中同时得知，政府和方达兴公司老板达成共识，该厂二十四位员工全部得到妥善安置，将全部撤离众创安置点，每位员工得到二个月工资，及政府提供十天期限免费回家票证。

方达兴的刘静小姐，看到慈济志工非常开心，一直表达感谢，在最彷徨时有慈济陪伴。希望以后能

再见。

四二〇房四位都是柳溪科技员工。四位都表示：感恩幸存，对政府的安排也很满意，愿意跟老板回新厂上班。老板是安徽人，在安徽当地做很多善事，对待员工很好，员工都很认同。

从愁眉苦脸到渐露笑容，慈济志工放心离开【V+众创空间】公寓安置点时，受助灾民自发列队欢送，他们说：“这几天他们谁也不认识，却只记得慈济人的身影。”^②



开着电动三轮车，前边设个篮子，手提长铁钩，张明春用自己独特的方法回收环保。越做越欢喜。

丑儿子获新生

文/图：福建泉州真善美志工

回想当年，每当被生活压力压得喘不过气来，看着双手抓着竹椅子一跳一跳前进的“丑儿子”，妈妈许金针就会约他一起去跳大井（自杀），而“丑儿子”张明春都会拒绝。妈妈又说：“不然我多活几岁，你少活几岁，我们一

起走（离开人世）。”

今年三十岁的张明春家住泉州东石镇洪塘村，因自幼罹患小儿麻痹症，手也不漂亮；脚也不漂亮，妈妈心情郁闷时，总会叫他“丑儿子”。

幼年时光“丑儿子”张明春

与床为伴，生活起居全部依靠妈妈照顾，他有四个兄弟姐妹，排行第三。张明春七岁时，爸爸因病而放弃扛石条，转为照料家务三餐，为了生计妈妈不得不顶起爸爸做过的粗工。在当地，扛石条一般是男人的活儿。张明春到了适龄入学年纪，看到弟弟每天背著书包上学，翻着崭新的书本，他多么盼望他也可以啊！虽然知道儿子身体的缺陷，妈妈还是拗不过小明春每天哭闹的请求，多次到村里的小学和校长商量读书一事，但次次失望而归。校长建议到市里读特别学校，但家中经济困顿，断了张明春儿时的求学梦。

贫寒家庭百事哀，因抱怨不能养家糊口，每天烧酒不离口，喝酒过后，患病失志的爸爸时常与妈妈口角，甚至拳脚相向。小明春躺在床板上，任由眼泪淌下来。他多么希望他有健全的身体，不拖累这个家。懂事的他手握拳头撞屏风，他多么希望自己有力量帮助这个家。十二岁那年，爸爸过世了，妈妈肩上的担子更加沉重了。张明春开始逐渐离开床榻，学习双手抓着竹椅子一跳一跳前进。家门外的人来潮往、一草一木、庙会小摊，深深吸引着蜗居多年的心，少年张明春好不容易征得妈妈点头后，抓着小板凳，跳着地跃出家门。妈妈生



志工为张明春家送来爱心粽。节日里，志工的到来让张明春笑逐颜开。

怕儿子被人欺负，硬是立了这样的家规：“只能在家门外，不可以远行！”，这对足不出户的张明春已经是心满意足了。

时光荏苒，转眼十九年的春秋过去，十九岁的大男孩张明春意识到自己长大了，妈妈再也抱不动他了，不忍心妈妈担惊受怕，外出的机会也就不多。明春心里非常痛苦，轻生的念头开始萌芽。恍惚中明春曾经抓起家中的一整瓶药丸，直送口中。事后安然无恙的张明春向妈妈坦白经过，妈妈郑重其事地说：“以后不要这样了，你要好好地活着，我们都要好好的活着啊。”，然而明春并没有断了轻生的念头。有一天早上，他玩弄着打火机，小小的火焰在他手上来回跳跃，终于他的手背烧着了。明春大声呐喊求救，但是无人闻声而来，他从床头抓起电话打给姐姐，同村的姑姑及时赶到送他到医院，所幸无大碍。这时明春才如梦初醒：“我再也不能想不开了，我还有一个妈妈，为了妈妈一定要好好的活下去。”

二十岁时，张明春生平有了第一张轮椅，出门不再像以前那样吃力，但妈妈还是不希望他走远。怕他摔倒怕他被人取笑，即便他向妈妈保证，摔倒了他会勇敢站起来。偶有的外出机会，他都是流连

忘返。有一次，他来到寺庙，看着忙碌的义工，他也想试一试。并在二〇〇九年如愿看护寺庙车辆。在寺庙里，他重新认识了他的邻居周秀叶，热心的周秀叶为他的勇气所感动，带他来到泉州东石镇清透村环保站。彼时，慈济志工正在分享：“做环保可以救地球，垃圾可以变爱心去帮助别人。”

看着和乐融融的慈济人，捡环保还可以去救人！生性善良的张明春从此爱上环保。身体上的障碍没有束缚到他，他坐着轮椅，在路边，小心弯下腰，捡起一个宝特瓶，心里想着可以救人，心开了、笑了，虽然数量不多。过往黑白人生的张明春，生活逐渐有了不一样的颜色。

二〇一一年十一月，邻居洪欢叔叔锦上添花送来一部小电动轮椅车，让张明春喜不自胜。而环保站惜福来的一根长铁钩也应时到来，好像特别为了方便他捡环保。小电动车挂着编织袋，靠近瓶瓶罐罐，拉伸长钩捡夹而起。回到家里，回收物放到墙边，再由妈妈整理分类入袋，对明春来说从此生活充满着希望。

在弯腰举手间，环保回收量相当可观，靠政府低保金生活的张明春把每月环保回收变卖所得的两百多元悉数汇入功德海。用张明春



明春参与居家关怀，鼓励慈济照顾户李文答打开心门，好了以后一起出来做环保。

的话说，如果没有来到慈济，捡瓶子就会自己卖，来到慈济了，要爱护地球，一定要有那颗帮助别人的心！自己吃好吃坏不要紧！

二〇一三年在志工张贻姜及儿子张明春的鼓励影响下，妈妈许金针开始加入慈济志工队伍，与张明春同时参加了志工研习。共修的课程让母子俩进步匪浅，社区的活动也渐见俩母子忙碌的身影。透过熏法香，让从未上过学的张明春学会用手机统计人数给社区汇总。因为每天有上人慈悲智慧的开示，如

饮甘露，张明春内心变得越来越开朗，不仅帮助自己、帮助妈妈打开心扉，也不忘积极走入人群关怀苦难人。

东石镇的李文答，二〇一二年突遇车祸而成为慈济的照顾户。车祸后，文答的妻子离弃残夫、幼女远走他乡，左半身瘫痪的李文答信心倍创，忧郁寡欢。

因为同龄，让张明春与李文答之间有了共同的语言。明春除了平时参与文答的居家关怀，也会电话热络，张明春以兄长般的亲情鼓



每天穿梭在东石镇的大街小巷，这样一辆慈济资源回收车，车上的母子档配合得天衣无缝。

不开，还不如他坚强。”，李文答分享自己的脾气越来越好了，心结也打开一点了，也期许自己要学习张明春，今后做一个可以付出的人。看着这兄弟俩，手握着手，心在贴近，爱的力量在升华。

“每一次捡瓶子，都不会感到累，因为要保护地球，我自己有发一个愿，我要天天为众生做！”张明春说。

有这样一辆资源回收车，每天穿梭在东石镇的大街小巷，车上的母子档结伴而行，配合得天衣无

缝。李文答坚持复健，听上人智慧之语，打开心结，早日走出家门一起做环保爱护地球。

李文答看到残疾的张明春生起了惭愧心。他说：“明春师兄不会走路，坐轮椅、电动车做环保、关心人，我还稍微会走路，心结打

缝。儿子张明春克服自身残疾的困难，驾驶着电动三轮车。妈妈许金针负责装卸环保回收物。弯腰捡环保，逢人说环保。时不时还听到母子俩愉快的笑声，儿子张明春正讲着幽默笑话，逗乐妈妈，妈妈爱打瞌睡的习惯顿消。

三年来，勤勤恳恳走慈济路，让许金针和张明春俩母子如获至宝，张明春曾经因为身体的原因总有很多的无名烦恼，也经常抱怨妈妈不让自己一个人出门，对妈妈发脾气，声色不柔和是家庭便饭。张明春忏悔：“没有做慈济什么都不懂，不理解妈妈的苦心，现在才懂得要感恩，感恩妈妈辛苦地把我养这么大，妈妈以前不爱笑，现在每天都会笑。”

屋外，菜园一片青翠，一颗颗有机蔬菜鲜脆欲滴。张明春陪着妈妈许金针在浇菜，妈妈一步一浇水，口中哼起轻快的歌谣：“地瓜

叶配白米饭，香喷可口，厝边头尾乡亲啊，快快来摘用！”

屋里，儿子张明春为妈妈奉上一杯孝心茶，发至肺腑之言说到：“妈妈，您辛苦了！”，随后母子俩互道感恩，来了一个亲情大拥抱！

望着阳光帅气的张明春，往昔妈妈心中见不得人的“丑儿子”，在慈济大家庭里，受到家人般的疼爱，许金针对上人、对慈济的感恩之情一言难尽，如今更以儿子为荣耀：“现在很幸福，幸福到不能用言语说出来，不会再想去跳大井啦！”五十五岁的许金针安心宽心地说。

■



望着阳光帅气的张明春，往昔妈妈心中见不得人的“丑儿子”，如今在慈济大家庭里，受到家人般的疼爱，许金针对上人、对慈济的感恩之情一言难尽。

走出去做慈济人!!!

文/图：福建泉州真善美志工



“陈天佑，走出去做慈济人！！！！”短短的几个字，重重的感叹号，却用了两分多钟才写完。

一块手写板，陈天佑稍微变形的左手一笔一划地写下“陈天佑，走出去做慈济人！！！！”，短短的几个字，重重的感叹号，却用了两分多钟才写完。一个个刚劲有力的感叹号，不禁让在场的每个人动容。

天佑家在惠安县张坂镇玉前井下村，家中还有一妹妹。二〇〇六年七月的一个傍晚，年少不羁的天佑下了班如往常一般，漫不经心的

骑着无牌照摩托车回家，为逃脱临检交通警察的拦截，一路飞奔的他惨遭人生无常，受重伤倒地不起，又不幸延误了救治时机，导致下半身瘫痪、丧失语言功能、嘴角流涎，唯有头脑清醒。在鬼门关挣扎了一回的陈天佑清醒过来后，漫无止境的烦恼、焦躁和怨气缠绕着他，将无明之火发泄在妈妈身上。妈妈陈细平一想到年仅十九岁的儿子从此只能靠坐轮椅度过余生，整

日以泪洗面，怨叹老天不公。在天佑出事前两年，她在做小工时不小心摔断腰，不仅工伤得不到赔偿，还落下病根。现在她还得照顾体形高大又瘫痪在床的儿子，生活没有来源，只能领手工活在家做，勉强维持生计。接连的不幸让她整日郁郁寡欢，把不好的情绪传递给家人，逢人就诉说家门不幸。

天佑出事后，妈妈说话做事不顺他的意，就会随意发脾气，乱砸东西；甚至还会撒泼从床上滚到地上，一直躺在那里，任由妈妈和妹妹怎么拉都拉不起来。妈妈见到此景，悲苦交加，也生气地打他骂他。

内心苦痛无法排解，妈妈偶尔会到附近的慈云寺拜拜，愿菩萨能够帮她家渡过难关。寺里的师父了解到她家的情况，就联系当地的慈济志工，去关怀天佑，师父也主动为她家安装大爱电视台。

二〇一三年十月，志工洪志聪等人找到天佑家，映入眼帘的是，简陋低矮的石头房，屋内的光线很昏暗。天佑坐在轮椅上，目光呆滞无神，口角流着口水。天佑第一次见到志工，他却懂得用左手立掌和志工问候。

初次访视过后，志工了解了他的困难，就开始每周到他家关怀并帮他做复健。志工张继平和饶清梅夫妇看到天佑的情况，每星期

六都会开车从泉州到台商区去看天佑，天佑把他们尊称为大爱妈妈和大爱爸爸。他们常常都会带去《静思语》和《慈济月刊》读给他听，并建议他把时间用在阅读上，可以学习更多的人生道理。

饶青梅每次到天佑家都会帮他按摩手脚，和他分享慈济的故事，并鼓励他要自己复健，即使只有动动手脚也是训练。陈妈妈还在家里自制康复器材——在客厅墙上电焊一个铁制拉手，方便天佑每次从轮



天佑瘫痪在床，妈妈不辞辛劳每天帮他复健。

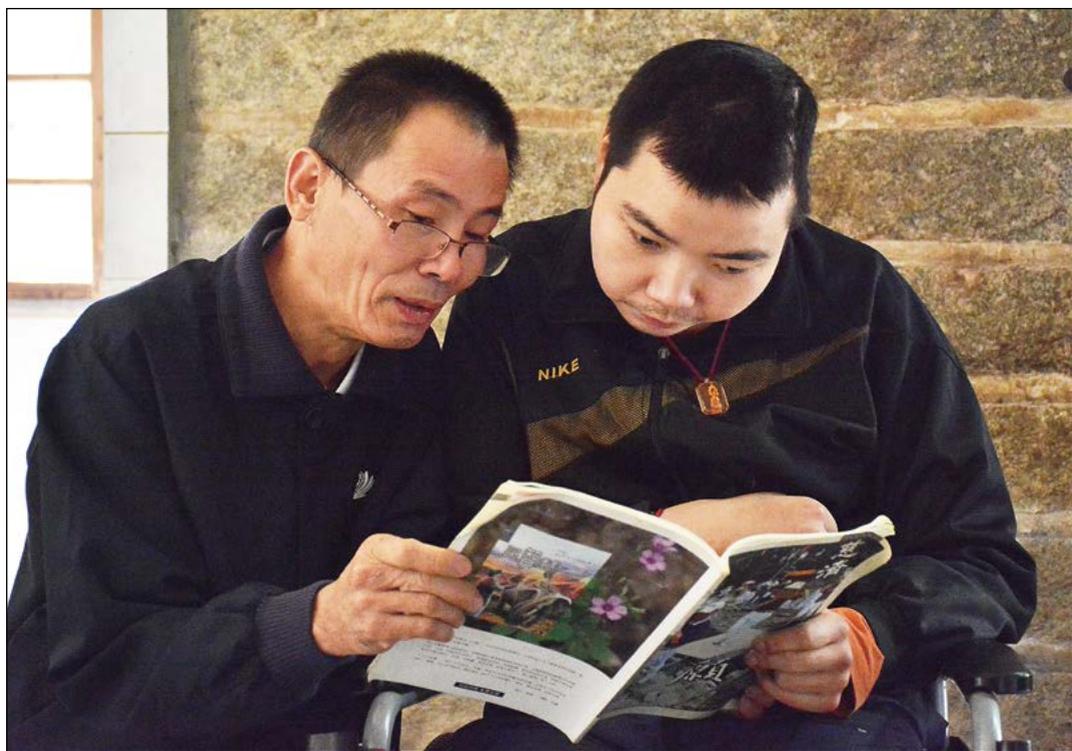
椅上站起来时可以拉着拉手做复健。志工饶青梅有时还会像哄自己孩子般地唱儿歌给他听。她贴在天佑的耳边，轻声地跟他讲：“妈妈每天照顾你非常辛苦，还要养家，我们一定要感恩妈妈，不要惹妈妈生气哦。”听到这，尚不能言语的天佑先是惭愧地低下头，继而用力地点点头。

饶清梅时常和陈妈妈聊天，劝慰她：“当天佑发脾气时先忍一下，不要和他生气，等他脾气过后，冷静下来，再跟他好好沟通。”志工洪志聪开导她：“以前的事要放下，事情的发生都有它的

因缘，要坚持每天给天佑做复健，不要放弃。”

经过志工一年多的陪伴，陈妈妈看到志工对待天佑比自己的孩子还用心，渐渐地，被志工的真情感动，心越来越柔软。每天除了照顾儿子的日常生活起居外，还帮他做按摩复健。为了让天佑有更健康营养的饮食，妈妈还自己开垦荒地种菜。

现在天佑的复健有了明显的成效。以前，他要坐轮椅时需要几个人帮忙，现在一只手拉就能轻松坐起来，他的身体肌肉力量开始逐渐恢复。以往，一直不停地流口水，一天要擦湿好几条毛巾，现在也有



志工张继平像对待亲人一般陪伴着天佑一起分享《慈济月刊》。

明显地改善。

妈妈年复一年、日复一日地陪伴、照料天佑，还要料理家务、种菜、做手工活。每天妈妈都要吃力的帮天佑做挺腰抬腿的复健运动，为了儿子能够早日站起来，妈妈默默承受着苦和累。平日里，妈妈常常一边忙手工活，一边陪伴天佑看大爱台，母子俩一同闻法洗涤心灵，增长慧命。持续闻法改变了天佑和妈妈，感恩、尊重和爱的理念深入他们心中，慢慢两人也放下了心中的怨恨。

天佑听到志工分享慈济创立之初，就是从日存五毛钱开始。于是，他每天起床的第一件事，就要妈妈拿来竹筒和硬币，左手立掌，心中默念：“一日一善，远离灾难，心宽念纯，美善人生，恒持善念，大爱普遍”，用虔诚心把硬币放进去。他还响应熏法香，每天早上五点左右起床，眼睛一睁开就要妈妈打开电视看大爱台，聆听上人开示。自从学会用手机后，他就把自己的心得和慈济活动资讯写在手机上，用微信发出来分享给大家。

那场车祸意外让天佑丧失了言语功能，但现在他已经会跟妈妈“说”感恩，也会“说”爱妈妈——在妈妈生日和母亲节的时候，他会发信息让在外打工的妹妹打电话给妈妈转达自己的感恩之



每一次临别之时，陈天佑总是非常不舍，激动地拥抱每一位志工。

心。说起这事，坚强的陈妈妈眼角泛红，情不自禁地落泪，她说：“看到儿子的进步和改变，再苦再累也欣慰。”

天佑每天都会发信息问候大爱爸爸张继平和大爱妈妈饶清梅，盼望着有一天好起来，能亲手给他们洗洗脚，聊表感恩之心。这让一直陪伴他的志工张继平和饶清梅夫妇感动得落泪。

大爱台的环保节目是天佑和妈妈最喜欢看，志工也经常向他们宣导环保的重要性，一开始，妈妈

在自家庭院做分类。在与邻居的交往中，她也会借机宣导环保，慢慢地，邻居也会把回收的资源拿到他们家中。后来，妈妈做环保的行为，传遍乡里，乡亲有时会打电话让她去收环保，妈妈总是随叫随到。在乡间的羊肠小道，总是能看到她推着独轮车穿梭的身影，堆得高高的回收物，几乎挡住了她的视线。回收的资源堆放在墙角等待分类，为了不被日晒雨淋，她还特地



请工人在屋前搭起一片铁皮雨遮。

一到分类的日子，院子总能听到大家的欢声笑语，邻里一起做资源分类。天佑在妈妈协助下也参与其中。当他用脚把易拉罐踩扁时，笑得合不拢嘴。志工跟他说：“这样既可以护地球，也可以锻炼身体，身体赶快好起来，就可以走出来和大家一起做志工。”

两年来的陪伴，志工与天佑建立深厚的感情。志工洪志聪表示自己能够入人群见苦知福，进而知法、悟法并弘法，增长慧命。

张继平、饶清梅感言，慈济人平凡的付出改变了别人，要更用心才能对得起“大爱爸爸、大爱妈妈”的称誉。

两年来志工每周六都风雨无阻地到天佑家关怀陪伴。每次看到志工到来，无法言语的他用哇哇大叫来表示高兴，紧紧抱住志工久久都不愿松手；而每一次临别之时，他总是非常不舍，激动地拥抱每一位志工。

“祝福师公上人及人间菩萨们，吉祥如意！无限感恩！”天佑一个字一个字打出表达心中的感恩，脸上如孩童般灿烂的笑容更是心宽念纯最好的写照。 ❶

天佑已学会将每日收看上人开示的心得用手机与志工分享。

一辈子两个难忘的日子

文/图：福建真善美志工



在志工的关怀和鼓励下，陈文广坚持复健，现在不用依靠拐杖也可以慢慢独自行走了。

张百英这辈子镌刻在心里，有两个日子让她无法忘记。“二〇一一年七月先生中风，二〇一二年二月遇到慈济来关怀。在遇到慈济之前，真的不知今天度过明天怎样走，女儿太小，儿子迟钝，我完全没有依靠。”回想过往的生活困境及遇到慈济志工爱的关怀后，悲喜参杂的情绪涌上心头，让张百英不禁热泪盈眶。

张百英与先生陈文广自家无房，借住在同村亲友的房子，在服装厂从事裁剪工作。因为大儿子九岁时脑积水，行动较迟钝，女儿幼小，而且张百英患有白内障，于是在家照顾两个孩子，无法外出工作，只能做些不稳定的家庭零工。贫苦夫妻本想小日子可以清苦过，但无常却降临到这个三餐只有基本温饱的家庭。

二〇一一年七月陈文广突发中风，家中没有分文，四处筹款，奈何三、四个兄弟经济拮据，其中一位临时到工厂借来三千元，作为陈文广住院治疗的第一笔医疗款。因筹款延误错失了最佳的治疗时机，导致病情加重。后来亲同好友纷纷解囊，救济款虽不多，但可以补足之后三个月的住院治疗费用及回家一年的药费。

活动自如的先生突然生活不能

自理，家里的生活费从哪里来？还有后续的医药费，看着坐轮椅的先生，出院后不久，张百英狠心地拿掉轮椅，告诉先生用扶手架锻炼行走，能走就自己走。出门时，张百英总得背着一岁多的女儿，大儿子因脑积水需要特别用心照顾，先生因为无法忍受中风之苦，不时给她脸色看，压力如山大，张百英常常以泪洗面，孩子们看到妈妈哭，也跟着哭。一度张百英想离开家庭，但又担心孩子无人抚养而放弃。

二〇一二年二月，同村村民把陈文广的情况提报给慈济，慈济志工立即前往了解。经过关怀评估，组队共识，陈文广作为慈济照顾户。次月补助金送到了陈文广的家中。

陈文广因中风而封闭自己，整天蜗居在房间里，不敢踏出房门一步。志工没有放弃，每次的居家关怀总是温言鼓励，因真心而接受，陈文广终于克服自卑感踏出艰难而重要的第一步，走出房门，解开心门。后来志工协助安装了大爱电视台，智慧的法让一家人看到了希望。

持续关怀一年后，张百英抱着感激的心情，在自家门口精心准备了环保袋，装满环保物带到环保站回收。

志工一次又一次鼓励文广复健，让僵硬的手足慢慢灵活起来，文广开始走出家门，到村里运动场锻炼。张百英很感恩志工的心意，经常到本村慈济环保站帮忙分类，假期里也带上两个孩子到环保站分类。陈文广精神越来越好，由之前的悲观转变为积极治疗。现在陈文广虽然话还是不怎么会说，但发音比之前清楚，爱的鼓励让他收获良多。

张百英觉得遇到慈济大家庭，是自己很大的福气，先生中风一手

一脚都不能动，也不能说话，整天坐轮椅，有时躺在床上，儿子脑部积水，小女儿幼小，生活的压力，让她都没有勇气活下去，老公中风不爱运动，家里生活都成问题，别说给他买药，都是慈济来帮助，是证严上人、慈济志工一直陪一家人走到今天，百英说会尽量做善事来报恩、回馈社会。

二〇一四年张百英开始与人分享环保，并募心募款，自家也发心捐善款。她这样和邻居分享：“每天省下一元，买菜的时候，这样就



张百英说：“慈济把我们一家照顾得很圆满，我现在感觉很幸福。”



在志工的邀约下，陈文广一家人有时间会到环保站做环保。儿子陈天恩（右一）也会邀约同学一起做资源回收。

可以去救人。”孩子们学会日投一元，要让师公上人去救人。张百英的改变，用她自己的话说，之前没有慈济人的关怀，没有看大爱台，心里很闷，有苦无处诉说，现在好了，遇到慈济人、听上人开示，感觉很甘甜。而谈及做环保，张百英有感而发地说：“做环保也是做善事，小小的环保物可以帮助人。我

是被帮助的人，我也想帮助别人，这个（回收环保）我可以做到。别人看到，感动了，也会跟着来做。”

在志工的鼓励下，陈文广开始在家晨起熏法香，每天晨起佛前点香顶礼，准时五点三十分，听闻上人法语，走出家门到球场锻炼身体。陈文广的精神一日比一日好，

欢喜心油然而生。在往返球场的路上，看到环保物，他会捡回来。自家的窗户上绑上两个的塑料袋，便于回收。志工一路陪伴，邻居看在眼里，赞叹慈济人的付出。有回收品时邻居会主动拿过来，有时张百英也出门回收环保。

因为陈文广说话吃力，只能简单地说一两个字，所以志工总是用选择题和他温习上人智慧法语。大家盼望陈文广可以多说一两个字，虽暂时做不到，但他的思路还是清晰的。有次志工请他分享观看大爱台的心得，似是满腹之声却难于表达，志工婉转一问：“我们的师父——证严上人教导我们做好人还是坏人啊？”他立刻有力地回答两个字：“好人。”

张百英和志工分享：“文广现在的性格转好，以前夫妻俩小口角，文广会生气，现在听法了，心情放松，不再赌气在心里。”

耳濡目染，看到慈济志工个个身体力行做环保说环保，陈文广的儿子陈天恩也在学校里和同学分享环保，虽然是爱心回收，但也担心同学不理解笑话他，特别拿了有慈济标志的袋子在学校回收。后来因学校保安提醒不可以在校门里回收才暂停。不过放学时，校门外、路边，村口也常有陈天恩捡宝的身

影。爱护地球的心一直没有改变。

为了陪伴孩子们一起成长慧命，志工特地带来《慈济月刊》，与孩子们阅读。阅毕，志工鼓励陈天恩分享心得。“师公上人教导我们要珍惜水源，如果浪费，水就会稀缺，人类就没得用（水）。”陈天恩认真地说。离开时，腼腆的陈天恩靠近志工小声地说：“阿姨，可以送我一本《静思语》吗？”

志工温情摸摸他的头，多难得的孩子。刚好车上有一本，志工陈秀闽随即拿来与他结缘。陈天恩满心欢喜接过，他说最喜欢《静思语》了。

六岁的小女儿陈诗涵生性腼腆，不爱言语。志工施珊珊借助陈诗涵的兴趣，与她一起画画，启发孩子封闭的心灵，融洽互动气氛。

自二〇一二年二月开始居家关怀，至今将近四年的时光，慈济不仅补助生活费，同时也陪伴案家心灵由悲伤转为勇敢，生活不易，但慈济人真诚贴心的关怀让陈文广一家信心倍增。张百英说：“像一只船在海中，没依没靠，不知何时会遇到靠山，遇到慈济就是我们的靠山，有靠山就感到有力量向前走。慈济把我们一家照顾得很圆满，我现在感觉很幸福。”

■



春芝的梦想

文/图：慈济基金会

“春芝你长大要做什么？”
“春”志工问一个五岁的放牛娃。“长大？打工！”

姚春芝是少数民族布依族女孩，老家水淹塘村在贵州罗甸的一处山坳里。村如其名，一到下雨就淹水，靠天吃饭的村民苦不堪言。

十年前，水淹塘村再度遭逢严重水患，慈济基金会前往了解，评估移民迁村，认识了聪明伶俐的小春芝。

那时，小春芝才五岁多，会放牛，会生火烧饭，会泡茶给远道而来的客人喝。

从此志工一路伴她成长，在每一年的冬天送来助学金，送来志工的爱与温暖。

今年（二〇一五年）志工再次前往罗甸探望春芝，这九年当中，一个说着长大要去打工的放牛小女孩，已变成认真读书，致力要以知识扭转贫穷的大姑娘。

现在就读高一的春芝，体贴父亲独力支撑家计的辛苦，每逢假期，总会去打工赚钱贴补家用。

“我小的时候梦想是打工，



十年前小春芝才五岁半，会放牛，会生火烧饭，会泡茶给远道而来的客人喝。

长大以后去打工挣很多钱，我现在的梦想是读书，读的书越来越多之后，真的发现读书可能是穷人出来的唯一一条路。”慈济于贵州的长期助学，让春芝的人生梦想有了实现的可能。

“十年前，春芝那时候五岁半，不到六岁，一样的场景，也一样烧着火。十年后，你看春芝长大了，已经高一了，长高了，但志工的爱仍然是维持着。”姚春芝的家里烤着火，慈济志工陈绢媛回忆起这些年的点点滴滴。

春芝只是慈济在贵州扶贫的一个缩影。在贵州，还有无数像春芝一样的孩子，等着每年与慈济志工的相聚，等着有一天走出大山，到世界看看的那一天。

“每次慈济的到来，就是相见欢的日子，和你们相处，都有收获。同学的成长，都离不开你们的帮助。我作为老师能做到的是，将你们大爱的种子播洒出去。”贵州罗甸第一高中汤剑副校长说。

“抬头仰望天空，不知世界有多大，站在山顶，不知世界有多大。碧海蓝天，一线相接，青山绿水，转眼云烟。站在海岸上，不知世界有多大，蓝蓝的海水一望无际，低头沉思，不知世界有多大。无数梦想等着我去实现，我要去看看那街道上的繁华与心酸，我要去看看那碧海蓝天的风景线！我要飞翔！在未知的世界里寻找属于我的一片海洋！”春芝坚定地说道。





●春芝生火煮饭，料理家事。

●还有无数像春芝一样的孩子，等着每年与慈济志工的相聚。



●春芝下田采收蔬菜。

●志工为春芝冻伤的手，抹上凡士林，以减缓疼痛。





▲放学后，春芝牵着家中的牲口到田里放养。

▼志工年年前往春芝家中关怀，并致赠结缘品。



宜春孩子圆读书梦

文/图：慈济基金会



志工邱玉芬与受助学生万良红合影。二十年前邱玉芬来到江西宜春白竹，亲自走过那长长山路，便发愿要帮助这群孩子。



当年就读白竹慈济小学的万良红，主动跑来大爱电视台记者前，向全球慈济人道感恩。

“从小学到现在，你们一直在扶助我，让我感动得不知说什么好，你们也许不知道，我们一家有五口人，一直都很贫困，特别是在小学的时候，当时的家庭状况，迫使父母决定让我晚一年去读书，可是你们的扶助资金到后，便使我们一家欣喜若狂，因为我可以去上学了。我意想不到的是，以前在小学得到五年（助学金），现在你们又来了，我在此深情地对你们说声，谢谢！你们也许

不知道，我的两位哥哥，都得到你们的补助，太谢谢你们了。”江西宜春飞剑潭乡白竹慈济小学，毕业生万良红向慈济志工激动地说道。

他的愿望，是像哥哥一样，考上一个名牌大学。

白竹小学，这所位在宜春市山间的小学校历经天灾，几度倒塌崩坏，终于在村民的坚持与努力下重建起来；校名“白竹”，正象征着山区孩子纯真坚韧的脱贫梦。然而一场发生在1994年的龙卷风，吹垮



已复建两次的白竹小学，却也带来慈济志工的关怀。

“教育对于偏远地区的孩子，是非常重要的。”当慈济志工邱玉芬来到白竹，亲自走过那长长山路，便发愿要帮助这群孩子。“小时候为了筹措学费，饱尝冷言冷语。在那当下我发愿，以后一定要帮助喜欢念书的孩子。”邱玉芬幼年时饱尝就学困难的痛苦，凭着不落人后的精神来到上海，胼手胝足挣下事业基础；但忙碌之余，从未

忘记助学的愿望。

她和许多台商一样，都有心回馈社会，于是开始鼓励邀集朋友一起参与，他们一起绑爱心粽、做爱心酥，从张罗材料到制作，接受预订到出货，都是志工一手包办；他们亲手把这点点滴滴，得来不易的爱心与祝福汇集起来，不辞千里送进山区。

“我和许多同学一样，每天上课就拿几块砖头到学校去，父母帮忙将砖头挑上山，肩膀上都蜕了一层皮。”万良红说。受到慈济志工的鼓舞，村民也自发性地约定，每人要负责挑五百公斤砂石到山上去协助建校；年小力弱的学童，每天上学便捡个三五块砖，就这么一担一砖堆起了校舍，凝聚起希望与大爱，让学校得以在1997年9月落成启用。

学校落成后，慈济志工知道许多学生的家境不佳，还带去了棉袄、鞋子及文具用品。志工们在建校之前，已一次又一次深入山区，访视贫苦人家的需要，了解到部分孩子必须留在家里帮忙家计而放弃就学，志工决定逐年发放助学金帮助这些孩子。

2011年，万良红考上重点大学，长安大学地质探勘学系。爱，仍然没有间断。

从小学到大学，万良红持续获得慈济的资助，资助的金额或

许不多，最感动他的，是一分不离不弃的关怀。“其实就是那一种感觉，会想回到这个地方，然后感受亲情，感受温暖。会想回来看一下。”回到母校的万良红说。

十年树木，百年树人，位于偏乡的白竹慈济小学，至今培育了23位大学毕业生。而慈济在江西的助学生早已超过一万人次。许多人点滴爱心的汇聚，像是浇灌若渴的树苗，提供登上舞台的机会。

爱需要及时给予，慈济在灾后伸出援手，扶墙抹土建起学校，不求回报，唯一的希望是乡亲过得好，孩子能上进。长年关怀江西白竹的志工林宗明说：“不只希望他们继续求学，还能涵养人文精神。”当这群孩子体会了爱，能伸出手为苦难的人献上最真诚的关怀，我们看见在江西种下的大爱种子，已绽放出希望之花。 



慈济为江西受助大专学生举办生活营，志工邱玉芬与学员们合影。如今万良红（右三）已考上重点大学，慈济的爱，从未间断。

有爱的翅膀 能飞得更远

文/图：天津真善美志工



受助学生和家人共同欣赏福慧红包，沉浸在浓浓的喜悦中。

冬 天阴冷的天气挡不住天津慈济志工爱的脚步。十二月十三日，五十八位天津慈济志工把

温暖送达天津蓟县上仓中学，为奋力求学的贫寒学子们送上助学金，祝福每一位学子顺利完成学业，朝



志工与学校领导和学生们欢喜合影留念。

各自梦想前进。

“希望同学们用实际行动回馈社会，立志成为社会有用的人。”上仓中学书记朱庆国致词时感谢慈济给孩子无限的爱，期勉大家努力向学。志工张连代表慈济感谢学校领导的支持，也勉励同学们认真学习，未来能回报社会。

“人心平和安静，消灭四大不调，把握时间，说与做同行。”活动中志工播放上人开示影片，勉励学生把握分秒间。过程中，志工与学生们温馨的交流，给予他们爱的问候和鼓励。志工静惠有如妈妈般的与受助学生亲切的交谈，一一了解孩子的生活状况。

助学金发放环节，志工冯春红引领着同学进行签领手续。志工为

学生颁发助学金、结缘品静思谷粉与福慧红包。这份爱的礼物，包含上人以及全球慈济人的爱与关怀。每位同学都迫不及待打开福慧红包，在喜悦中感受着暖暖祝福。

“时间对于一个有智慧的人而言，就如钻石般珍贵；但对于愚人来说，却像泥土一样，一点价值也没有。”受助学生小余如今考入天津中医药大学。他分享：“要好好把握时间，确立生活的目标。心中要有善念，怀着一颗善心你会走得更远。”

正在就读高三的小燕同学，父亲老家在贵州，从小和父母一起来到蓟县。听说家乡建了一所很好的学校，孩子们不用走很远上学了，今天通过影片才知道原来是慈济援

建的。因缘巧合自己也得到了慈济家人的关怀，她说：“慈济的叔叔阿姨很暖心，虽然贫穷，但是可以用手帮助别人。困难大家都有，要努力就能克服。”

慈济帮助学生们，不仅仅是生

活上的资助，更在孩子心中播下一颗爱的种子。全球慈济人的关怀无穷尽，志工期许学生们把握现在，将渴望前进的心装上勇敢的翅膀，奋力飞翔！

■



志工与学生们亲切关怀和谈心，现场充满爱和温情。



志工引领同学们填写发放收据。

【巴黎气候协议 不是终点，是起点】

气候变迁问题，难以一次解决，但要做的事变得清晰，终有机会扭转恶劣现况。

撰文/彭启明（大爱电视台气象主播）



历史性的“巴黎气候协议”，终于在二〇一五年十二月十二日于C O P 21拍板完成。这份协议有什么重要性呢？这是人类首次就“抑制温室气体排放”这项共同愿景达成共识，并为自工业革命以来、将近两个世纪化石燃料的使用划下句点铺路。

这是一个起点，不是终点。巴黎协议仍需各国从二〇一六年四月二十二日世界地球日当天开始签

署，二〇二〇年正式生效。

这份文件共有十二页，二十九条条文，包括目标、减缓、适应、损失损害、资金、技术、透明度等内容。除核心协议外，还通过十九页的大会决议文，为巴黎协议执行前的具体落实和细节安排，决议把全球平均气温升高幅度需控制在摄氏两度以内作为目标，并为把升温幅度控制在摄氏一点五度以内而努力。

气候变迁这议题相当广泛，

例如涉及到穷国与富国的对立、历史责任下共同但有区别的责任、技术及资金的转移、损失与损害的赔偿等，堪称联合国自始以来，最复杂的一项协议。回顾历年，每年均有超过一万人次参与，这次更高达三万多人参加，虽然很多人讥称，没谈成功就已经排碳许多，但许多的协议都需要各方不断的磋商产生共识，的确相当难得。

非政府力量，携手面对

如此重要的气候会议，慈济人也不缺席。慈济基金会从二〇一二年C O P 18于卡达杜哈开始，就注意到气候变迁会议，也受到联合国气候变化纲要公约（UNFCCC）的邀请，并于C O P 19于波兰的华沙成为UNFCCC的正式观察员，成为非政府组织之一。联合国官员相当肯定慈济的加入，特别在实务上有相当多的经验，的确可以在气候变迁上共同努力。

由于慈济在全球对于减缓（环保、资源回收）及调适（救灾、保护生态）的努力，受到UNFCCC高度的重视，并随即邀请举办周边会议。

而由台湾与美国慈济人合作组成团队，号召各地慈济人协助，在C O P 20于秘鲁利马期间，受邀签署宗教与科学宣言、举办周边会议、展览摊位等措施。

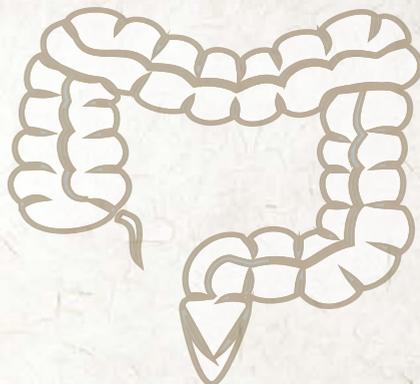
在C O P 21法国巴黎期间，也获得法国及欧洲慈济人的协助，本年度更增加记者会等形式，并邀请麻省理工学院（MIT）及韩国高丽大学等合办环保、救灾、创新与教育的记者会宣言，受到国际间相当重视；同时也将上人呼吁“与地球共生息”的影片，正式于联合国的记者会向国际宣布。

国际社会上，批评的多、发现问题的更多，但愿意认真做的少。慈济过去默默地努力，在气候会议中，可以让国际社会知道，也希望更多人能够认同参与。我们也积极将证严上人的法带入国际气候会议，结合各宗教一起携手积极面对气候变迁。

“成住坏空，生住异灭”，或许可以形容现在地球面临的恶劣环境。气候问题，很难一次解决，唯有靠人心的净化，才有真正携手合作的机会。千里之行，始于足下，我们积极的走向下一步，相信就有解决的机会。

“肠命”百岁

文：梅惠文



最近，苏州慈济健康促进中心的梅惠文医师在门诊时，发现有好些患者都有大便困难的症状，有些病人甚至不用泻药就无法排便！

“肠道健康关系人体健康”

肠道是人体主要的排泄器官之一，“胃肠若好，人就不老”，便秘看似小症状，但事关重大。大便一旦排泄不良，身体代谢产生的废物、毒素无法正常排泄，长时间堆积在体内，就会引发很多病症，例如，腹胀吃不下、痤疮频发、咳喘加重等等。看似小问题的便秘带来的却不是小问题！

梅医师特别叮咛：便秘患者首先要养成良好的生活习惯，特别是不要乱服药物，一旦养成对药物的依赖，恐怕药越吃越多越没有效果，便秘就更难治了！

前一阵子有一位来就诊的患者诸多不适，其中一个困扰已久的问题就是大便不畅，梅医师针对性的叮咛饮食和运动注意事项，他回家后谨遵医嘱，复诊的时候，患者高兴的告诉梅医师：他现在已经大便通畅，不便秘了！

给便秘患者的建议：

- 1 规律运动，充足睡眠，心情轻松。
- 2 晨起温水一杯，如厕；如厕时不看书报或手机，养成良好的大便习惯。
- 3 食疗：多吃芹菜，菠菜，当季新鲜绿色蔬菜，红薯，熟香蕉，猕猴桃，蜂蜜，核桃，枸杞，黑芝麻。
 - 建议早餐：麦片、牛奶/酸奶、核桃、黑芝麻、枸杞、蜂蜜
 - 建议果汁：芹菜、熟香蕉、当季新鲜水果
- 4 睡前泡脚；热敷腹部及腰部，绕脐顺时针摩腹。
- 5 建议治疗以针灸为主，必要时配合中药治疗。

温馨小提示

糖尿病患者便秘的食疗上还是要注意控制糖分的摄取！

冬至：补对了才有调养功效

文：梅惠文



“冬至”是一年当中白天最短、夜晚最长的一天，“气始于冬至，周而复生”，冬至阴阳转换，阳气初生，好比刚萌发的新芽，要小心呵护，静养阳气，不要干扰阴阳的转化和阳气的萌生，人体的阳气也是如此。所以冬至也是二十四节气中最关键的养生时刻。冬至这天补对了，养生效果加倍，来年365天也能少受疾病困扰，因此民间习俗把冬至视为重要节日。

冬至调养包括生活起居和饮食两大方面，身心安适才能保护初生的阳气：

养心

“冬至一阳生”，纯阴之中孕育出了一点真阳，阳气初长，此时若能心念寂静，不过多损耗阳气，身体自能气聚神足，少有病痛。

睡眠

“冬三月，早卧晚起，必待日光”，冬天的特性为“收藏”，早睡晚起，适当的睡眠可以使身体休养生息，增强免疫功能。但是，如果长期睡眠不足，或睡眠质量不好，就可能影响内分泌平衡，或使免疫系统受损，导致各种身心疾病。





饮食

阳藏之极而一阳欲生，阳气升起来，消化吸收能力也跟着增强，这时候要多进食根类食物。植物根埋藏在土里，得土气最多，对应于“脾”，所以最益于养生。食物中如萝卜、红薯、土豆、山药、木薯之类，皆得土气而成。且根性多升，得地气之极而自然有升发之气。人食之能温养土气，兼助升发，脾气散精，通达全身各处，使人体得到补养。

膏滋

膏滋药是江南地区在冬天最常用的补养身体的方式，正所谓“冬令进补，来年打虎”，在冬至时节开始服用膏滋，膏滋就像水泥一般将身体里面的小裂缝一点一滴地补起来，过了冬，身体就修补好了，所以膏滋最适合慢性疾病及亚健康人士。现代人脾胃功能与古代人不同，所以苏州慈济健康促进中心量身定制了“素膏方”，不仅降低以往膏滋药物油腻碍胃的副作用，又加强吸收性，更适合现代人的身体。

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

11/1~3 《农九月·二十至二十二》.....

戒，是“心灵抗体”



【静思小语】守戒，能走出人生险途、走向平坦大道。

秉佛心，承师志

一九八九年，美国慈济志业在洛杉矶落地生根，至今届满二十六周年；十月三十日至十一月一日，全美六百多位四合一干部齐聚洛杉矶美国总会精进共修，今日透过视讯联机，参与精舍志工早会。

回首当初，上人给予有心在美国推动志业的志工原则——“自力更生，就地取材”。“美国是国际舞台，人间菩萨从‘一’生无量，才有足够力量为国际间大小灾难付出。起步正确、精进不懈、丝毫不偏，终能拓展无私大爱。如今，大家做到了！”

一九九三年十一月在洛杉矶设立的“慈济义诊中心”，有许多流浪街头的非法移民来求诊；志工们贴心为他们设置浴室，并且放置干净的衣物，让他们洗个热水澡、换上干净的衣服，看完诊之后身心轻松地离开。这项服务延续至今，上人表示肯定与感动。

“对的事，对准方向做就对了！要在幅员辽阔的美国耕耘志业，实在不容易；一路走来，虽有许多艰巨的难关，大家心志坚定，一一用心突破。如今已接引不同种族居民，投入人间菩萨行列；凝聚大爱能量，在国际间承担起救助苦难众生之责。”

今年六月，北加州市政府颁发“小区服务贡献义工奖”团队奖，肯定慈济人长年耕耘小区。展望未来，上人期许大家精进熏法香，根植静思法脉思想、深入慈济宗门精神。

“你我师徒之间，有共同一念心——佛心；大家‘以师志为己志’，在菩萨道上精进前行。期待人人坚固道心、精进不懈，自度度人，将菩提大道铺向全球。”

念无常，力行善

过去一年间，伊拉克发生六十多起武力袭击校园事件，造成一万四千名教师逃亡、近两百万名

儿童失学。中东难民带着年幼的孩子逃到欧洲，边境秋天湿冷，体弱的孩童中途死亡无处安葬，遗体只能就地火化……

三日早会，上人提及这些外电报导，深感不舍；感叹人生无常，实难确保此生永远富裕安乐。“就如许多叙利亚人拥有高学历、高社会地位，因战乱被迫逃离家园，在异乡沦为一无所有的难民，孩子只能在垃圾堆中觅食，或是到工厂做苦工……”

二〇〇八年缅甸纳吉斯风灾过后，马来西亚慈济人持续前往援助，已带动起爱的效应——许多受助者生活改善，还能帮助他人；乌丁屯师兄即是一例。

乌丁屯受慈济“竹筒岁月”

启发，多年来“日存一把米”，帮助比自己更贫穷的乡亲；不使用农药耕种，收成反而比过去更好，原本需要借贷度日的生活，如今已经大幅改善。他参与慈济志工培训圆满，即将受证。

乌丁屯的故事传遍全村，村长还把村名改为“慈济村”，乌丁屯的家就是慈济联络处，希望村人学习他的精神，日存点滴助人。

“慈济人付出无所求，这分真诚之爱，不只帮助贫困的农人改善生活，还鼓舞他们付出助人。”上人欣言，一个人愿意力行善法，就能改变一个家庭、进而改变一个村庄。“期待爱的效应不断扩展——人人净化己心，社会就能祥和平安。”

11/4~5 《农九月·二十三至二十四》……………

心平，路就平

【静思小语】心路铺得平坦，人生路才能走得平顺。



铺平心路

家住台南的洪来发，年轻时染

上烟酒、赌博等不良嗜好；二十多年前成为慈济环保志工后，在大团体熏陶下戒除恶习，一九九九年受



慈济科技大学举行新校名揭牌典礼，校史馆与原住民族博物馆同时开幕。上人期许师长，坚持方向、恒持初衷，持续为社会培育良才。
(11月4日)

证慈诚。

洪师兄担任台南慈诚队干部，把握时间，尽心尽责付出。日前参与读书会后突然昏倒，送医后发现脑部大动脉出血；他一度意识清楚地向太太表示，若生命走到尽头，要捐赠器官遗爱人间。家人完成其遗愿，捐出心、肝、肾、眼角膜，为多个家庭开启新希望。

无常，总在不期然间到来。早会时间，上人不舍师兄此生仅有短暂五十多年，却又欣慰他人生最后，是在参加读书会、与法亲精进共修中度过。

“他的人生也曾经在迷途中，跌跌撞撞地走过来；走入慈济二十多年来，转迷为悟、精进付出。相信他法入心，走得轻安自在。”

如同季节轮转，人间世代相续、生生灭灭，循环不止。上人勉众，把握身体健康、能自主运作时，与善知识相互勉励，为人群拔苦予乐。

“凡夫‘一念轻动入迷途’，在累劫累世的生死流转中迷失。有幸得闻佛法，要笃定信心，及时从迷茫中回头，一路朝佛陀指引的菩提大直道前进。”

《法华经·化城喻品》里，众人迷于险途，内心怖畏又疲累至极；导师化现一座大城，让大众入内休息，且安慰大家：“汝等勿怖！莫得退还！”看大家在化城里休息后“无复疲倦”，即灭化城，鼓励大家“宝处在近”，赶紧再起步。

上人以此开示：“人世间天灾

人祸不断，人心也常在自我冲突中受苦。无论内在心灵或外在环境，都有种种险境；莫因害怕而停下脚步，要时时提高警觉，信心坚定且下定决心，朝目标前进。”

经者，道也；道者，路也。上人表示，学佛，并非只在口头上念经，要身体力行法理，才能“深入经藏，智慧如海”。“找到正确的道路，要用心精进；将自我心路铺得平坦，人生才能走得平顺。”

诚情付出

慈济技术学院今年八月获教育部核准，改制为“慈济科技大学”；四日举行新校名揭牌典礼，校史馆与原住民族博物馆也同时剪彩开幕。

五日早会，上人回忆二十六年前慈济科技大学前身——“慈济护专”创校开学典礼，入学者一百零七位，前来祝福者超过两万人，盛况空前！时至今日，已培育出许多护理良才，多位毕业生在各慈济医院担任主管；在慈济体系外任职者，负责任、有爱心的态度，也广受业界肯定。

“从护专到技术学院、到东台湾第一所科技大学，这一路走来虽然很辛苦；但看到慈济学校培养出的人才广受肯定，就觉得一切辛苦都很值得！”

回顾过去、感恩现在、展望未来，上人期许慈科大师长与慈懿会志工，坚持方向、恒持初衷，持续为社会培育良才。

11/6~7 《农九月·二十五至二十六》……………

洗除烦恼尘垢



【静思小语】法入心，除烦恼、洗尘垢。

入人群，磨练悲智心

二十三个国家地区、近两千位

海外培训委员与慈诚，在三重、板桥静思堂参与精进研习；圆缘时将由上人授证，正式走上慈济菩萨道。

今年海外弟子归来人数较往年多，早会时间，上人期勉大家，将静思法脉深植入心、成长为菩提大树，再成就无量种子。

“众生随业力不由自主而来人间，总期待长命百岁；即使活到百岁，仍嫌不足。心无明，故不知苦，又在苦中作乐——为了享乐而有所欲为、不断造恶业，使得人间浊气愈重。”

全球气候愈来愈极端。上人呼吁人人珍惜资源，疼惜大地物命、减少浪费、降低污染，才能让气候调和。

《法华经·化城喻品》以寻宝众人迷失在旷野中、耽溺在化城中不愿前进，比喻佛陀生生世世领众走过五道、越过三界，弟子们自以为已经脱离生死得灭度，“生已度想，生安稳想”；但是导师告诉大家，这只是一座让大家暂时休息的“化城”，要继续向目标前进。

与美国、加拿大慈济人谈话，上人开示，有些人只想修得身心清净，怕被人群的世俗烦扰影响，不愿也不敢走入苦难之地。

“慈济人心志坚定、无所畏惧，哪里有需要就义无反顾去付出。心志已坚，‘化城’就可以收起来；要更进一步，修得究竟——

到达佛陀教导的‘大灭度’境界，灭尽一切烦恼，自度且度人。”

上人表示，行菩萨道也是化城，教导大家修行不能独善其身，要提起菩萨精神，走入人群拔苦予乐。

金属器皿须经高温冶炼，才能打造成形；塑料物品也是从原油提炼，经过热火风炉才能成器。上人教众：“要成就菩萨，须经过生生世世锻炼。甘愿走入如同热火风炉的苦恶人间，自我磨练慈悲、智慧，也在众生心中种下悲智种子。”

上人表示，只要愿意承担、愿意付出，终能做出成果。“心与力都要提升。有心又有力，任何重任都能承担；反之，一旦停下脚步，很快就会退步。”

入人群，不受境转动

午后，上人抵达台北关渡志业园区，与志工座谈。有人提问，修行是否一定要经过漫长的“尘点劫”才能成佛？

上人表示，坚定的心，需要长久下功夫训练，境界来时才能不动心；且菩萨道是一条生生世世的漫长修行道路，要经历高温冶炼，才能成佛。

“隔离俗世清修，虽可以断除烦恼；但是，走入人群才能验证自己的心是否不起波澜。不经由菩萨道，无法成佛；没有走入复杂的人群中，就没有淬炼心志的力道。这些都需要长久时间锻炼。”

没有苦难众生，菩萨无众可度，就没有办法成佛。上人表示，了

解这个道理，就能以知足、感恩、善解、包容的心，面对一切众生。

“引法入心，在人群中不断锻炼；直到面对人事都能知足、感恩、善解、包容，自然不会生起贪、瞋、痴等烦恼，污染清净心，而能以品德典范感化他人。”

11/8 《农九月·二十七》

找回纯真之爱

【静思小语】以美善之心，发挥良能；以诚恳之爱，入群付出。



志愿付出

“所谓‘志工精神’，就是秉持诚、正、信、实原则，时时刻刻用诚恳之爱，为天地人群付出。”

台北市长柯文哲一早来到关渡志业园区，与上人共进早餐。谈及“志工”，上人说明：“志工不是有兴趣才做，也不是只为了一项活动而做；而是时时刻刻以付出为志，全心全力投入。”

就如慈济人，长年累月在全球各地付出，将无私之爱遍及海内

外；以台湾来说，长期在小区做资源回收、倡导环保观念，不只维护小区环境整洁，也提升乡亲的生活质量。

“与其为了倡导环保而办活动，不如深入邻里做好环保教育，引导人人落实在生活中。”上人举屏东市公所与慈济合作推展资源回收分类的成果为例，透过挨家挨户倡导以及定点示范，如今屏东市的资源回收率大幅提升，相对达成垃圾减量。

“慈济人不怕脏臭，以诚恳之

心长久带动，让人人培养好观念与好习惯，也让市容更加清净；这就是志工精神！”

行善拔苦

“时间长河无始无终、空间无限辽阔，却因少数人心念偏差、造作恶业，撕裂了人与人之间的情感，造成血泪斑斑的苦难人间。”

与新店静思堂布展团队谈话，上人表示，苦难人间，幸而有一大群人间菩萨，以清净开阔的心怀，走入人群救苦救难。

“善与恶、清净与浊乱，都是世间相。静思堂的布展，最重要是传扬人间美善，引导人深思道理，找回人与人之间的纯真之爱。”

上人强调，各地慈济会所展示的重点，并非观赏用的艺术品，而是丰富、真实的人间美善事。“每一个慈济道场，都是用真诚感情灌注而成，是有生命、充满人情与心灵之美的；而非冷冰冰的建筑。”

与专长网络架设的曾国丰师兄谈话，上人表示，宗教在人间的价值，是人生的宗旨、终生的教育。

“慈济设立宗门，并非标新立异，而是建立‘慈悲济世’的修行宗旨。”

以援助叙利亚难民为例，约旦

慈济人补助难民生活、协助就医；土耳其慈济人与当地政府合作设立学校，让难民孩子回归校园，在心中种下善种、消弭仇恨。上人说：

“慈济的宗旨，就是为天下人、天下苦难而付出。慈济宗门精神，就是——慈悲济世，行善拔苦。”

生命大用

八仙尘爆伤员及家属来到关渡志业园区。年轻伤员经历烧伤，皮肤受损、外观与以往不同；上人给予鼓励：“莫为了疤痕而罣碍。心美，一切境界就美；反之，一个人如果心理不健康，即使四肢健全也无用。”

上人鼓励孩子们，要坚强忍耐一切痛苦不适，好好复健，今后善用生命利益人群。“忍耐过恢复期，康复之后生命大有用处！用生命教育天下苍生，救度他人脱离苦难，就是最有价值、最美好的人生。”

人间有种种无常疾苦。上人表示，走过这段路，相信对人间的无常疾苦感受更深，也体会到世间充满爱与温情。“经过大难之后留下来的生命，要好好地运用，做好身心复健，每一天以美善之心，发挥生命良能。”

未来人生，光明或黑暗？上人强调，取决于一念心。“心念一

转、心灵健康，就能面对挑战、开创希望人生。”

11/10 《农九月·二十九》.....

拔除仇恨，种下爱

【静思小语】拔除仇恨种子，播下爱心种子，让人转苦为乐、转贫为富。



穿山越海，悲智力

二〇一三年十一月，菲律宾莱特省遭海燕台风重创，当时菲国慈济人正陪同志工返台受证，得知灾情严重，立即返国勘灾。风雨破坏海空交通，师兄们好不容易到达莱特省，看到一片残破景象，以及幸存民众绝望表情，透过电话哽咽向上人报告灾情。

得知独鲁万等地灾情惨重、几乎灭城，许多华商绝望离开，受灾居民却无处可去。上人请菲国慈济人立即启动“以工代赈”，带动居民清理环境，并每天供应热食。随着环境一区一区清扫干净，居民也领到代赈金、有钱可以购买生活用品，街道上开始有摊贩，城市生机渐渐活络。

与访客谈话，上人提到海燕赈灾期间，曾有当地华商表示，慈济每天发的“代赈金”超出当地工资太多，担心以后招不到工人。“我告诉他们，慈济并非聘请工人工作，是‘以工代赈’，鼓励万念俱灰的居民站起来清扫家园，整个城市才能恢复希望，华商也才能尽速开店营业。”

如今莱特省奥莫克、独鲁万等地，民生经济恢复，街道热络繁荣；上人表示，菲律宾慈济人从灾后至今的帮助，是灾区重建的一大力量。

感恩尊重，去藩篱

从今年《慈济大藏经》影片中，看见世间苦难，也看见菩萨身

影。上人在板桥静思堂授证时，肯定慈济人闻声救苦，无论面对何等境界，总是心宽念纯，步步踏实付出。

“付出的人，态度比接受的人更柔软、腰弯得更低，既是表达尊重，也表示感恩。感恩、尊重，是出于一分诚恳的爱；这份爱能打破种族、国界的藩篱，彼此贴心。”

去年此时，上人以“诚之情谊人间祥兆，教之殷实造福富足”，勉励慈济人以身作则，带动人人行善造福，让人间有祥瑞之兆、祥和之气。

展望来年，上人以“大爱之道广披寰宇，长情之路古往今来”，致勉新发意菩萨：“恒持‘佛心师志’，遍撒爱的种子，让人间菩萨从‘一’生无量，引导更多人转苦为乐、转贫为富。”

人人本性清净，只是一念无明

起，不断生烦恼、造恶业，养成不好的习气。心地干燥，风吹扬尘，稍遇境界就发脾气；上人教导：

“要下决心、下功夫，吸收法水滋润干燥心地；以法灭除一切烦恼、无明，自度度人。”

“做好事不是有钱人的专利，而是有心人的参与。”上人强调，有爱心、愿意付出力量救助苦难人，就是人间菩萨；就如南非本土志工虽然生活贫穷，但是法入其心、道心坚定，不只照顾小区里的贫病人，还跨区跨国撒播种子，带动更多人成为富有法、富有爱的人间菩萨。

“只要有心，没有不可能的事。心转，境就转；法入心，就能转恶为善，激发潜能、展现良能。”

11/11 《农九月·三十》.....

提升善力

【静思小语】恶用科技，添乱源；善用科技，增善力。



唯真情，能永恒

日本岩手县县长达增拓也，

率市长、町长共十九人来访，感谢慈济在四年前东日本大震灾时伸出援手。他对上人说：“重建道路漫

长，我们还在努力恢复家园。希望重建完成后，也能回馈台湾、帮助世界上需要的人。”

岩手县有十三个重灾区，面对突如其来的大灾难，乡亲们不知所措。釜石市野田武则市长表示：

“慈济给予非常温暖的关怀，大家永远不会忘记这份爱；也会学习慈济大爱，致力让众生平安。”

大槌町平野公三町长谈到，许多幸存者心灵深受创伤，找不到存活的价值。“灾区重建固然重要，但深受伤害的心灵，需要更多帮助。感谢慈济人在大家深陷痛苦、无处宣泄时，走到乡亲身边、倾听心声；那是再多金钱也换不来的宝物。”

平野公三说，在重建面临困难、内心痛苦煎熬时，阅读《静思语》，感受到字字句句传达的智慧，找到重新站起来的力量。“虽然大灾难让人受苦，但也因此和许多人结下好缘，更懂得珍惜人与人之间的缘分。”

上人感恩受灾民众愿意接受慈济帮助，彼此结下一分好缘。“慈济人带往日本的爱，不只来自台湾，还有三十九个国家地区的慈济人就地呼吁、募集爱心力量，才能在苦难中牵起一分缘，也牵起了一分情。”

岩手县十三个受灾的市村町联名制作感谢状，由釜石市野田武则市长代表致赠上人。

上人表示，看到日本灾区慢慢复原，慈济人感到安心，也会持续给予祝福。“世间一切事物，总会随着时间消逝，唯有真情永恒。期待人人把握因缘，以真诚情谊互爱互助，让世界和平，人人平安。”

人心爱，无价宝

与人文志业中心同仁座谈，上人表示，人生如戏。“每天的开口动舌、一举一动，都在演出自己的人生剧场，同时也在写下一生的剧本。要用心在每天的每一张白纸上，构筑此生的故事、记录此生的历史。”

大爱剧场曾演出多位肢体伤残、却乐观进取的人间典范，尤以谢坤山师兄“自己演自己”最为激励人心。上人鼓励戏剧部门同仁，深入探讨当事者的人生历程与心情转折，呈现出真实且感动人心的剧情。

叙利亚难民阿汗穆德，在逃往约旦途中被枪弹击中，骨盘粉碎；因无力负担手术费用，在约旦医院躺了一年多。约旦慈济人资助他动手术，术后复健良好，他挂念着家



东日本大震灾届满四年，重灾区岩手县十三个市村町联名制作感谢状，感恩慈济灾后援助之情。大槌町町长平野公三（右图，拿麦克风者）分享，重建之路受《静思语》鼓励，有了重新站起来的力量。（11月11日）

乡的太太与孩子，决定返回叙利亚。日前，约旦陈秋华师兄收到阿汗穆德以手机传来一家团圆照片，他抱着孩子，笑得很开心。

上人感叹，即使叙利亚仍在战乱中，安全没有保障，但阿汗穆德经历此般身心创痛，宁可回到动乱危险的家乡，与挚爱的家人团聚。

在土耳其，慈济人会合诸方因缘，帮助叙利亚难民孩童重回校园。上人说明，此举不只为难民家庭重燃希望，也希望消弭孩子心中

的恐惧与仇恨，种下爱的种子。

“但愿难民们感受到无私大爱的温暖，转仇怨之心为感恩之情。也让全球民众看见，超越种族、国籍、宗教的温馨互助，多么美好！”

照顾好人人的心灵、不使偏差，就能让世界更美好。上人表示：“爱，是生命的无价宝；真诚的善与爱，可以抚平不安的人心。期待更多人发挥善与爱的良能，就近援助贫病苦难人。”

11/12~13 《农十月·初一至初二》……

调心妙方：爱与感恩

【静思小语】谦卑得人尊重，自大让人碍眼。



守护生命，守护爱

听取台北慈济医院医疗科报告后，上人赞叹大医王持续增进医疗技术，让抢救生命的质量愈益提升。“生命无价，爱也无价。感恩同仁用生命投入病患的生命，为他们带来生命之光。”

今日是医师节，二十多位护理和行政同仁呈献《白袍礼赞》手语歌感恩医师。上人欣慰全院同仁合和互协，彼此感恩互爱，以爱救治伤病。“爱与感恩，就是调和心灵最好的方法。”

九十岁的环保志工侯黄素丽阿嬷，日前因背痛到台北慈院中医部求诊，她拜托吴佩青医师：“可以让我不要痛吗？我要赶快回去做环保，上人说来不及了啊！”

吴医师得知阿嬷还要照顾六十多岁、身心障碍的女儿，不敢开刀也没钱买背架，只希望用中药缓解疼痛；便透过医院社服室、复健科寻觅适合的背架，冒着大雨送到阿嬷家，教她穿脱背架，如愿继续做环保。

慈济环保站里不乏像阿嬷这样的高龄志工，以坚定的意志力为天地人群付出、永不退休；上人鞠躬感恩医疗团队用心照顾这群老人家。

“大家不只医治病患身体病

症，也细心察觉心理问题，进而了解其家庭状况，给予全方位的救助；真正做到守护生命、守护健康、守护爱！”

以身作则，指好路

十三日，在关渡志业园区与北区培训团队座谈，上人强调，无论时代如何变化，慈济的本质、精神宗旨与方向，永远不变；但要根据现代人的思维模式，传达慈济精神理念。

“适应现代社会、了解年轻人的思考模式，并非要随着其观念而转，而是要用他们能够理解、接受的方式来引导，带动人人以爱付出。”

现今家庭伦理式微，孩子多有自己的见解，父母长辈严肃说教、或一味迎合的态度，都难以让孩子明白道理、了解做人的本分。

“伦理不存、道德沦丧，未来世界可能是非颠倒、混乱难安，让子子孙孙难以立足。长辈必须以身作则，透过身教、言教，引导孩子守礼、懂理，重拾人伦道德。”

已故的台北资深委员静奂（蔡宝珠），八十多岁高龄仍搭公交车到处收善款；一次，在公车站遇到善良热心的年轻人要协助她乘车，

师姊便拿出包包里的《慈济月刊》向他介绍。年轻人感于师姊的真诚，不仅自己成为会员，还介绍公司员工一同加入。

“早期发心的委员没有经过培训，但他们道心坚定、心怀热忱，见人就说慈济，把握机会邀约大家行善，让人间菩萨不断浮现。”

上人表示，爱亲人、朋友，就要为他们指引一条好路，让他们多造福。“自己打开心胸，也引导他人开阔心胸，见人就说好话、带动人做善事。以身作则、建立言行典范，让这分行正道、做好事的精神代代延续。”

带动人人平伏仇怨、提升爱心，才能化解人与人之间对立冲

突、暴力战乱而积聚的仇恨。上人教众广爱天下。“开阔心胸与眼界，不只关注台湾事，也要了解天下事；加强净化人心的力量，用心成就人间菩萨，让大爱广被天下。”

有人就有事。上人叮嘱；想要圆满人事，必须不断沟通、修除错误、谋求共识。“要做得皆大欢喜，不要做得烦恼重重。”

上人指出，创立慈济的初衷，是要启发人人的爱心，力行佛法、落实佛陀慈悲喜舍精神；期待大家用心守护慈济五十年来打下的人文基础，发挥慈悲、智慧，成就人行菩提道。

11/14 《农十月·初三》.....

用心做、踏实修

【静思小语】做环保，保护大地、净化浊气；做慈济，培养爱心、净化人心。



莫认老，做就对了

即将到法国巴黎参加“联合国气候会议”的彭启明博士，请示慈

济受邀签署“气候宣言”事宜。上人再度强调：“环境问题的症结在人心；人心欲望愈大，对环境的伤害就愈严重。要做好大地环保，必

须先做好人心环保，才是真正爱护地球之道。”

北区环保志工联谊，多人分享投入环保而转变身心的历程——

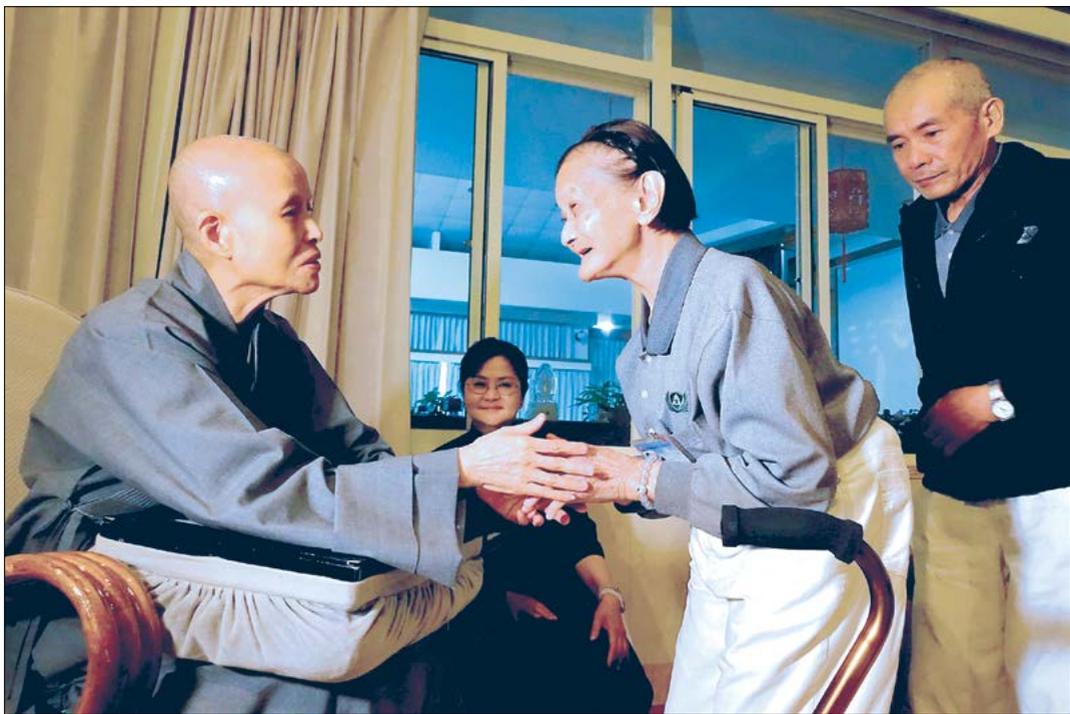
十几年前，朱郭罔市接连失去女儿和先生，每天以泪洗面；直到施月美师姐邀约做环保，每天开着环保车穿梭小区里回收资源，让她疗伤止痛、改变人生，今年更参与委员培训。

八十岁的王秋微没进过学校，年轻时从事粗重工作，让她常常感到自卑；几年前收看大爱电视而投入环保，听到上人开示：“莫只是傻傻做，要闻法。”从此固定透过

大爱电视听师父说法，且经常与人分享闻法心得。

八十二岁的许金莲，原本背脊严重弯曲，做环保竟做到逐渐挺直；七十八岁的陈阿池投入环保二十多年，几乎只有除夕那天休息，就连手术后也要穿着铁衣“痛痛地做”；七十四岁的李牡丹自觉做环保、加入慈济，对人生增加很多信心……

上人听闻诸多分享后赞叹，环保志工身心健康，充满爱心、乐于付出，是最美的人生；也鼓励年长的环保志工“不要认老”，把握身体健康时，“做就对了”！



高龄八十二岁的台北内湖环保志工许金莲，原本背脊严重弯曲，做环保做到逐渐挺直。上人鼓励她“不要认老”，把握身体健康时，“做就对了！”（11月14日）

“有福居住在台湾，且能在慈济大家庭里与‘诸上善人俱会一处’，要珍惜感恩。福要自己造，好缘也要自己结。做环保照顾地球，有益身体健康、利益子子孙孙；多闻法、多读书而有深刻体悟，也是为来生储备福慧资粮。”

慈济世界有许多感人的真实故事，上人教众多听、多了解。“做环保，保护大地环境、净化世间浊

气；做慈济，培养爱心、净化人心。要把握因缘，带动人人一起做善事。”

上人强调，每天做好事，每天有福。“人心偏差造作的恶业，比天灾更可怕、影响更深远。希望台湾平安，就要带动人人做好事；要让人心改恶向善，就要不断启发爱心。世间爱心多、仇恨少，灾祸就能减少。”

11/15 《农十月·初四》.....

不争胜，要尽分

【静思小语】争胜行事，容易力不从心而失落；尽本分付出，心踏实而轻安。



净人心，莫使沉沦

许多高龄环保志工，感恩有环保站可以发挥良能，活得很有尊严，不再慨叹老而无用；还有人抱病做环保，认为多做一天，就多赚一天，以能奉献社会为荣……北区慈济人联谊会中，上人以昨日所见许多高龄志工争取时间付出的精神，勉众把握因缘，菩萨道上精进勤行。

“‘是日已过，命亦随减’。生命过一天，就少一天；难得生而为人，更难得选择了正确道路，岂能半途而废？”

上人表示，这群老人家不只天天做环保，而且早起“熏法香”，还参加读书会；他们说：“过去书读得不多，现在要读来囤！”

“要用爱付出，也要用心闻法。无论受教育高低，现在开始努力用功，就能为来生累积福慧资

粮；因缘成熟时，就能一闻千悟、一点即通。”

上人提到三十多年前，台北的“老大师姊”陈美珠和“老二师姊”杨金雪，和自己的一段对话——

“她们问我：‘师父，您将来会在西方极乐世界吗？’我说：

‘我不会去，也去不了。’她们再问：‘那师父您会去哪里？’我说：‘我会去地狱。’她们听了大吃一惊。我说：‘地藏菩萨发愿：地狱未空，誓不成佛。我想要去地狱，帮助地藏菩萨度众生。’她们听后告诉我：‘若师父要去地狱，我们也会跟着师父！’”

上人以这则往事，期勉大家效法资深委员坚定“佛心师志”的道

心；闻法自修，还要度化他人。

“挡在地狱门前，就是要加强净化人心，让人不会因无明懵懂而造业、堕入地狱。”上人教众，以“法”开启人人之心门，让每一颗黑暗的心，都能透入光明。

“在此大时代，需明大是非。不明是非的人，会在社会上制造恶的声浪，阻碍善的言行。在吵杂浊乱的人间修行，要自我训练心胸开阔、心宽念纯，才能如莲花般，出淤泥而不染，且能美化淤泥池。”

无明风吹起时，难免有道心不稳固者，如同空心稻谷被大风吹飞。上人感叹：“被无明网缠缚，如同深陷梦魇无法醒来。要自我警惕，对的事，做就对了！”

11/16 《农十月·初五》.....

辛苦化成幸福

【静思小语】心清净，爱无私，辛苦就能化成幸福。



通理达道

第二梯次“海外培训委员虔诚精神研习”，十三日至十七日举

行，来自马来西亚、泰国、新西兰、澳洲、加拿大四百多位学员参与。上人行脚来到板桥静思堂，为圆满培训者授证。

年初马国遭遇大水患，慈济人立即驰援并在灾区推行“以工代赈”，带动受灾民众走出茫然无措的心灵困境、重振身心力量重建家园。上人肯定，平安的人救助受灾人，能减轻灾苦、帮助复苏。

李奕瑶师姊虽然身有病痛，也与其他法亲共同付出；她用心、专注地投入清理工作，一心帮助乡亲早日恢复正常生活，做得忘我——忘了自己、连带忘了身上的病痛。上人赞叹：“以清净无私的大爱付出，心灵轻安、感受‘幸福’，就能忘却身体的劳累辛苦。”

每一位新受证的慈济人，胸前都别着“佛心师志”四字，是上人对同师、同道、同志愿的静思弟子深切的期勉。“既然发心立愿‘以佛心为己心，以师志为己志’，就要不分彼此、合和互协，以清净无染的大爱，共同为天下人、天下事付出。”

人人都有与佛陀同等的智慧，只是各有无明习气，在人与人之间起分别心，造成对立冲突，使天下难安。上人教众：“用心修除习气，让智慧佛性显现，则无理不通、无道不达。”

佛陀晚年说《法华经》，教人人行菩萨道，才能到达成佛的目标。上人表示，“有心就有福，有

愿就有力”，无分男女老幼，人人都可以行菩萨道。“受证是菩萨道的起步，不是毕业。要提起平常心，启发人人爱心，带动行善造福。”

与时竞赛

与马来西亚雪隆分会两百多位志工座谈，上人欣见印度裔新委。

“佛陀在印度修行、成道、说法；经过两千五百多年，佛法传到中国、来到台湾。如今很高兴有印度裔志工走入慈济，共同了解佛陀智慧、力行善法。”

上人期许每一位新发意菩萨，守护佛心师志、发挥无私大爱，净化己心，同时造福人间。

“人生有限，莫只是忙于事业，为眼前利益斤斤计较；要学习佛陀开阔的心胸，与时间竞赛，把握因缘利益众生。”

上人勉众，将慈济大爱就地扎根、向外广传，共同成就马来西亚成为好人多、菩萨多的人间净土，还有余力救助国际间的受灾受苦人。

“信仰宗教，不为拜求保佑，是要求得正法，从迷茫中觉醒。”第二场海外志工座谈，上人期勉各国慈济人珍惜因缘，用心求法。

众生业报，有“正报”与“依

报”，上人解说——

“依报”是依随着与自己有缘的父母、家庭与国度而生，是贫穷、困苦、动乱或平安、富裕，都不由自主。“正报”则是累生累世造作的业力，有福业者，虽出生贫困，却能靠自身努力转变命运；造恶业者，虽出身富裕家庭，却沦落恶境，深受苦难。

“慈济人很有福，无论生长在什么样的家庭与环境，都有闻法修行、行菩萨道的‘正报’。”

一切都是因果果报；上人叮咛：“此生懵懵懂懂，不断计较、复制烦恼，又造作许多苦难因，将来也是懵懵懂懂地接受苦难果。要清楚因果果报，谨慎造因。”

有缘投入慈济，走入人群行菩萨道，上人勉众，要开阔心胸与眼界。“过去不认为别人的苦难与己有关，现在不舍他人受苦难，提起‘无缘大慈，同体大悲’的菩萨心尽力救助；从中也看见一部部人生经典。”

走入人群，可以看到世间种种“苦难经”。上人教导，莫只求自我解脱，自己觉悟了，还要引导别人觉悟。“清楚了解生命为何来、从何去；自在地来、自在地去，就没有恐惧。”

上人勉众，道心坚固、踏实力行，以“和”供养，也要以“精进”供养。

11/17 《农十月·初六》

善解、包容是妙法

【静思小语】不执着，能善解；不计较，能包容；

就能圆满人事。



包容心，圆满人事物

第二梯次“海外培训委员慈诚精神研习”于三重静思堂圆缘，上人

为马来西亚、菲律宾、香港、缅甸、越南、柬埔寨三百多位志工授证。

一位志工提问：“师父常教导，要学习佛陀‘心包太虚，量周

沙界’的开阔心境，凡事善解、包容。究竟要善解、包容到什么程度？”

上人开示：“人间事复杂，岂能尽如人意？人人见解、看法不尽相同，莫执着于眼前人事而斤斤计较；能善解、包容，才能与人合和互协，共同成就人间美善事。”

每一位慈济人的发心，都是最贴近佛心、最简单清净的一念心。上人叮咛，在团体中看到有人习气不佳，要善解他同样出于慈悲心、愿意造福人间而来，如此就能包容对方。“学佛，不只要学佛陀平等无私的大慈悲心，还要学习佛陀的无量智能。有无限宽广的智慧，才能在面对种种人事境界时，能善解、包容，使人、事、物圆满。”

上人强调，善解、包容是妙法，要多用心，善用妙法，如此才能“福从做中得欢喜，慧从善解得自在”，做得欢喜自在。

上人教众要“做中学，学中觉，觉中悟”。“用心去做，才能有深刻体会，获得心灵财富；看见受助者得救而安稳，心中即有无限法喜，再辛苦也会觉得‘幸福’、‘美满’。”

踏得稳，才能走得远

父母恩重如山，要如何回报父母恩？与两百多位马来西亚志工座谈，上人表示，最彻底的尽孝，就是给予法。“度父母走入菩萨道，成就父母的善根与道业，体会无尽的法喜。”

今年有洗肾中心肾友来台受证，上人感动于他们坐着轮椅、拄着拐杖，长途而来的坚定心志，祝福大家持续发挥良能、提升生命价值。

“佛陀为一大事因缘而来人间，引导众生寻得内心本具的智慧宝藏。要精进‘熏法香’，法听入心、在生活中力行，并且作‘传法者’，接引更多人同行菩萨大道。”

第二场座谈，上人对来自香港、菲律宾、越南、柬埔寨的志工开示：“慈济是名副其实的‘天下第一大家庭’，虽然种族、语言不同，人人源自共同的法脉，都是法亲。”

二〇〇八年缅甸纳吉斯风灾造成严重伤亡，慈济人用至诚心克服诸多困难，终于走入灾区展开重点、直接的赈济；善因缘延续至今，不仅受助者改善了生活，播下的菩提种子，也逐渐萌发茁壮。

原本年年借贷耕种的乌丁屯，得到慈济“福种”后，从慈济“竹

筒岁月”故事获得启发，每天存下“一把米”助人，并且在耕种时向稻田说好话，不施农药，竟比其他农人收获更多！如今乌丁屯不再借贷，还有能力建砖房、采购耕耘机。投入慈济志工多年，他随同慈济人帮助贫病同胞，也鼓励村人共同行善。

上人欣言：“有形的谷种改善生活，无形的法种启发爱心，再生无量种子、带动善循环。以法修自身、用法净人心，就能从心灵深处彻底拔苦。”

一位事业有成的师兄分享，过去开名车显示身分地位，现在则换开环保车到大街小巷收取回收物；劳动付出，换得满心法喜。

“生意做得再大、赢得再多

人的赞美，往往只是应酬话；去除傲慢心，放下身段付出，才能获得人人真心爱护与尊重。”上人表示，师兄过去为了生意应酬，总要抽烟、喝酒、大鱼大肉；投入慈济后，彻底转变观念。“转恶为善，转沉迷为觉悟，转懵懂为正向人生，实在不简单！不只是修‘上上善’，还修‘上上戒’。”

全球多灾难，不忍众生受苦难，上人期勉，只要做得到、有机会去做，就要把握机会力行菩萨道；看见苦难众生解脱痛苦，自心就能法喜充满。

“有‘法’可循——静思法脉，有‘道’可走——慈济宗门，慈济这条菩萨道就能踏得稳、走得远。”

11/18 《农十月·初七》

分分已获

【静思小语】勇于承担，随时补位；分分已作，分分已获。



随时补位

“资深慈济人详知慈济历史，是慈济之宝，也是师父的知音、知

心弟子；菩萨道一路走来，深知人间事态有变、慈济的方向不变。要把握机会与众分享。”

与北区合心和气组组长及功

能干部座谈，上人表示，慈济将届五十周年，时间、空间、人与人之间，与草创时大不相同。

“然而，从过去到现在，不变的是——脚踏实地付出，将无形无相的佛法真理，透过有形有相的志业表达出来；带动人人依理而行，累积大爱能量，调和天地人间。”

早期志工人数少，只要发心劝募，就是慈济委员；慢慢地人数愈来愈多，为了有系统地传承精神默契、统整行事规则，便设立见习、培训制度；又为了落实小区、加强实时动员的力量，将委员慈诚依照小区重新编组；而后再为破除上下层级观念，推展“合和互协”的“立体琉璃同心圆”组队机制。

一路走来，已经半个世纪。上人指出：“慈济组织适应时代、社会而变，志业项目变得更丰富、更多元，大爱铺展的空间更大、更广阔；但本质不曾改变。”

上人叮嘱资深者，要与众共

事、随时补位，才是令人敬重的人间菩萨典范；若执着虚名，养成颐指气使的傲慢心，“无明”之火会将过去累积的功德焚烧殆尽，还会结怨成仇。

“只挂名不做事，就像空壳稻谷。要传承经验，就要融入团队与众共事；亲身投入去做，分分己作，分分己获，一生充实不空过。”

以人体的神经系统譬喻，大脑中枢到末梢神经的传输无碍，才能健康；若肢体末端遇到危险，却无法传回大脑，就难以及时避开危险。上人叮嘱，“合心”一定要融入“协力”，才能实时反应，让团队健康运作无碍。

有些人执着头衔，喜欢他人赞美。上人提醒，不要期望别人把自己捧上天。“到天上只能当仙女。师父希望人人都是勇于承担、脚踏实地的人间菩萨。”

11/19～20 《农十月·初八至初九》……

储蓄爱心

【静思小语】在人心种下爱的种子，让社会祥和平安。



用眼睛听，用耳朵看

二十日在台中静思堂与福田志工座谈，见高龄志工笃志力行菩萨道，上人赞叹他们智慧明理、身心健康，持续为人群与大地付出，人生很有价值。

“不要认老。只要还能做事，做就对了！菩萨道上没有退休时，把握有限的人生付出，功德分分已获。”

第三梯次“海外培训委员慈诚精进研习”明天起将在台中静思堂展开，上人勉励工作团队善用庄严道场，与海外法亲结好缘。

“慈济是力行佛法的菩萨团体——依循佛陀教导，走入人群付出。要去除习气、开阔心量，才能与众生结好缘。若习气不改，动不动就发脾气，虽在付出造福，‘有福无德’，还是在阿修罗道里。”

修行，自修自得。上人提醒，要向典范学习；看到他人不好的言行，要当作警惕，反躬自省、改进缺失。

“海外慈济人返台精进，并非只在课堂上学习；即使语言不通，他们‘用眼听、用耳看’，台湾慈济人的一言一行，都是他们学习的模范。所以，要时时多用心，照顾好身、口、意。”

造福造恶，操之在己

距离上次来到台中静思堂已经两个月了，上人与中区慈济人座谈，首先询问大家：“时间能成就善行与道业，也会制造烦恼业力。在这两个月当中，大家是精进造福，或是徒增烦恼？”

上人指出，一念心向善，天天都有造福机会；一念心偏向，起无明、生烦恼，就会造恶业。“能否善用佛法，灭除无明、烦恼，把握机会行善造福？其实操之在己。”

上人教导，要善用“灭度”之法——“灭”除种种烦恼，将法“度”入己心，进一步“度”化他人。

“众生难度，在于习气难改。凡夫心起起落落，要使善法入心、修除习气，并不容易。要先改除自我习气、建立自信，才有足够的福慧资粮去度化别人。”

许多资深志工长年来谨守戒律，威仪谈吐令人钦敬。上人表示：“这分气质，来自不断修正与熏陶——听法入心，懂得自爱。心中有法、了解因缘果报，就能常怀感恩，与人结善缘。”

“质”是内在修养。上人指出，时时自我警惕“十目所视，十手所指”，言行谨慎虔诚，久

而久之就能养成好习惯。“自己的‘质’提升，让人信任且乐于亲近，自然愿意接受带动，‘量’才会提升。”

许多海外慈济人即使听不懂闽南语，仍坚持“熏法香”，日久也能通达法理；上人期许台湾慈济人不能落后。

“闻法重在力行。只是听人说法，没有实际去做，感受有限也难以体悟。亲身投入去做，有深刻体悟，信心坚定，道心才能巩固；就不会轻易受境界影响而动摇。”上人教众，深入法、善用法，遭遇再大的困难，都能以智慧化解。

走入慈济门，行于菩萨道，上人教众，除了守“十戒”，还要在待人接物上多用心。“知足、感恩、善解、包容的‘四神汤’，与合心、和气、互爱、协力的‘四物汤’，都要做到、都要做好，才能让团队合和互协、运作无碍。”

上人再次强调，“福从做中得欢喜，慧从善解得自在”。“看到不欢喜的人、事、物，要反观自照，自我警惕并善解他人。否则，只看到对方的缺点，愈想愈气、愈气愈怨，心结就愈结愈深愈难解。”

11/21 ~ 22 《农十月·初十至十一》.....

延展爱的能量

【静思小语】苦难人走不出来，有福人要走进去，为他们拔苦予乐。



有心，就没有困难

台中慈济医院医疗科报告，复健科蔡森蔚主任分享，到瘫痪十多年的病患家中关怀，提供适当辅具。“这对医疗人员来说，是件小

事；但是对病人来说，是帮助他们恢复信心的重要举动。从病患示现的苦，深刻体认无论人生顺逆，身体健康最重要。”

上人感恩同仁们上山下乡到病患家中，提供贴切的协助。“苦难

人走不出来，有福人就要走进去，为他们拔苦予乐。”

江俊廷医师重回工作岗位，以自己罹病经历鼓励重症病患。上人肯定，曾经深受病痛所苦，更能同理病患，用自己的经验鼓励病患。

“就像口足画家谢坤山，常以自己的人生故事鼓励肢障或脊髓损伤者；有病患受到他的鼓励，跟他学习绘画，走出自己人生的一片天，再去鼓舞其他病友。由此可见，爱的能量可以无限延展。”

上人强调，在慈济医院，有源源不断的大爱能量作为后盾，只要可以帮助人脱离病苦或减轻病况，就尽心尽力去做。

“生命没有贫富贵贱之分，无论病患家境是贫是富，都能在慈济医院得到平等的对待、受到无私大爱的关怀与救治，这就是慈济医疗志业的初衷，也是目标。”

自信，有爱能助人

波斯尼亚在去年遭遇严重水患，欧洲各国慈济人合力驰援，对灾区居民的关心与救助持续迄今。沙马奇镇长普雷(Predrag Marinkovic)先生等三位贵宾不远千里，亲自来台道谢。

普雷镇长表示，波斯尼亚是

个很小的国家，二十年前曾经发生内战，国力到现在还无法恢复；水灾又重创农业与工业，可说是雪上加霜。

上人表示，台湾也很小，且经历过严重的地震、水患，但是民众汇合爱心与力量，很快就从灾难中振作起来，还有能力救助国际间灾难。“世间事，只要有心想要做，就没有困难。波斯尼亚没有慈济人，欧洲慈济人也不多，但是大家基于不忍他人受苦难的慈悲心，依旧跨国汇合力量，前往救助。”

上人向远来贵宾介绍，慈济是从日存五毛钱的“竹筒岁月”克难起始，相信再贫穷的人，也有能力助人。

“累积点滴善念汇合成救贫力量，也在人人心中建立‘我能救人’的信心。这份信心，不是来自信仰某一个宗教，而是相信自己有爱的‘自信心’。”

慈济起于佛教理念，但是慈济人不全是佛教徒，有基督徒、天主教徒、穆斯林等。上人说明：“尽管宗教信仰不同，但是慈济人都有共同的爱——救拔苦难众生的爱心是相同的。”

上人表示，每一个正信宗教都提倡无私的爱，人类应该不分宗教、种族、国籍，互爱互助。“全



去年五月巴尔干半岛暴雨成灾，德国慈济人两度前往波斯尼亚勘灾，决定为当地六百户贫困家庭长期提供经济与物资帮助。沙马奇镇长普雷先生（中）一行来台表达感恩。上人祝福受灾民众在爱心汇聚下，能早日重回生活正轨。（11月21日）

球气候变化愈来愈剧烈，灾难愈来愈多，需要更多人就地、就近帮助受灾人。”

普雷镇长说，这几天在慈济参访学习，看到大家致力于资源回

收、分类。“感觉慈济不只照顾人，也照顾大地。波斯尼亚环境优美，如今也面临垃圾问题；希望将慈济的环保经验带回波斯尼亚。”

11/23 《农十月·十二》.....

灯灯相传 无尽灯

【静思小语】点燃心灯，照亮自己，也为他人引路。



以诚，带出善力

莫桑比克本土志工露天上培训课，一天简单一餐供应学员，夜晚在树下铺福慧床、搭蚊帐，就可过一夜。上人以佛陀时代僧团“树下—宿、日中—食”，肯定这群黑菩萨——吃得简单、住得天然，以坚定的毅力行菩萨道。

南非德本跨国传法团队，不辞辛劳长途跋涉，有时就在树下铺起睡袋过夜；就算出门在外，也不间断“熏法香”……

与潘明水等非洲慈济人谈话，上人肯定大家都是有心、有愿、有力，道心坚定的好弟子。“在贫富不均、治安不佳的环境里，为推展志业深入险地，不分贫富、种族、宗教，带动当地居民的爱心。感恩大家以恒心、毅力走过二十多年。”

回首二十多年前，南非政权交替时冲突、动乱频仍；当时在南非经商的慈济人非常忧心，基于安全，考虑撤厂。上人分析，当地民众生活贫困，“不只需要物资救助，心灵也需要爱；以真诚心援助他们，才是根本解决之道。”

他们因此留下来，并且号召台商一起回馈当地。受助民众感受到慈济人的真诚援助，只要看到贴着

慈济标志的车辆或建筑，就主动保护、免于被劫。

祖鲁族传统社会轻视女性，许多妇女都有悲凄的人生故事。慈济人不只给予物资，也设立职训所教导妇女裁缝技艺，帮助她们自立；也因此渐渐带动出本土志工。

“这分纯粹无私的精神，就是‘诚’。”上人肯定大家秉持虔诚心，诚正信实、无所求，才能受人尊敬，不断带动出粒粒饱满的种子。

“要在肥沃的土地上持续播种，让种子成长、结出好果实，再产生无量种子，带动出改变非洲的善力量！”

拔苦，爱庇天下

第三梯次“海外培训委员慈诚精神研习”，共有二十一个国家地区的慈济人精进共修。

“尽管种族、语言不同，慈济精神，是我们共同的方向；佛心，就是我们共同的一颗心。”上人期许，师徒之间心灵贴合、没有距离，朝共同方向稳步精进。

佛陀成道后，为五比丘转法轮，首先说苦、集、灭、道“四谛”，指出世间的种种苦，起于众生的观念、思想、心态而造作，累

积深重的无明恶业。上人表示，放眼当今世界，许多地区持续战乱，印证佛陀所言。

“看见世间苦难，要把握幸福平安时，为人间多造福。”就如慈济在土耳其援助叙利亚难民，上人认为，必须紧紧把握因缘，藉由助学，将爱的种子播入难民孩童心中，消弭仇恨种子。

“要让孩子们感受到不分种族、宗教的诚恳大爱；认知世间并非只有残酷苦难，还有彼此关怀、帮助的爱。有爱的人生，才是幸福快乐的人生。”

全球人祸动乱持续扩大，造成众多悲惨人生。上人叮嘱慈济人，

要努力净化人心、不断接引人间菩萨。“发大心、立大愿，以大爱广庇天下。多一位人间菩萨，就多一分救助苦难的力量。”

凡夫有各自的见解、欲望与执着，永不满足，从而衍生种种烦恼与痛苦。上人教导，心宽、知足、懂得感恩，就不会与人冲突。

“无论钢铁、玻璃或陶瓷，若要成器，必定要经过高温锻炼。身处人间洪炉，要自我锻炼不受人群的无明染着；境界来时，才不会受诱引而迷失，而能具足慈悲与智慧，为众生拔苦、为苦难人指点迷津。”

11/24 《农十月·十三》

大爱之道

【静思小语】柔软心如净水，滋润众生。



慧命大道粮

十三岁的美国杨凯丞同学，因不忍动物受苦而发愿茹素，也以同理心感受天灾人祸之苦。他告诉大

家，人类只是地球上八百七十万种动物之一，但是人类的一念心，却会使动物不得安宁。“只要转一念恶心成为善心，身体力行付出，人类也可以成为拯救众生的菩萨。”

上人肯定凯丞的智慧表达，印证佛陀所言“人人本具佛性”。

“人人虽然皆有佛性、皆有成佛的潜能，但是成佛之道仍须身体力行。”

“要不分种族、宗教、国籍，彼此爱护与关怀。只要天下人都能敞开心胸、以爱互动，就不再有人祸冲突。”

宗教，是人生的宗旨、生活的教育。上人言，世间正信的宗教，都在教人提升爱心，广爱天下；

“有感恩心才能真诚爱人，且能付出力量，帮助物资匮乏、常在饥饿中的人。”

去年底岁末祝福，上人以“诚之情谊人间祥兆，教之殷实造福富足”，期待慈济人用诚恳之心相互带动，以身作则教育大众，共同造福富足。“心中富有爱，就有取之不尽、用之不竭的心灵财富。”

今年岁末祝福，上人期许“大爱之道广披寰宇，长情之路古往今来”，教众长年累月积聚点滴爱心，走出大爱之道，让志业力量广及全球。

海外慈济人来自不同国家、有不同的宗教信仰，上人肯定人人发宏愿，具有开阔的爱心、觉悟的智慧，“佛心师志”就是共同努力的方向。

“菩萨道要走入人群，广布善种，用心耕耘；只要法入心、勤耕耘，就能增长智能。”上人教众善用方法，带动人行善助人；不仅受助者得救，自己也能受启悟，获得增长慧命的大道粮，福慧双修。

上人勉众：“菩萨道上用心学习，脚踏实地步步精进。种善因、耕福田、累积道粮；心境维持轻安自在，智慧就能明朗而不迷茫。”

佛心大慈悲

海外慈济人第一场温馨座谈，有印度尼西亚、新加坡、马来西亚、日本、英国、德国、法国、斯里兰卡、澳洲、荷兰、意大利、奥地利慈济人，共两百多位参与。

上人感恩各国慈济人用心耕耘福田，把握因缘救助苦难，再牵引出种种善因缘，让粒粒种子萌发茁壮。“期待各地菩提种子‘一’生无量，在地球上开展出美丽的绿色菩提林，让人间成为净土。”

人间菩萨尽管有心做好事，却难免会受外境限制而无法付出。上人表示，天下事很复杂，慈济人的爱心却很单纯、很坚定，人人用心克服困难，成就人间美善事，“这份清净自在的慈悲心，即是佛心。”

慈济人分布在不同国家，却共同以清净无私之爱，付出无所求。上人肯定大家都达到“三轮体空”的修行境界——尽心尽力付出，只愿苦难人得救；看见对方离苦得乐，欢喜感恩、心安自在不执着。

众生皆有佛性，永存不灭，上人教众，要让大慈悲心经常显现，柔软如净水，滋润、利益众生。

“内修，要持续熏法香；外行，要广结善缘。时时与众生结好缘，保持柔软如净水的大慈悲心，走入人群度化众生，救拔无量苦难。”上人肯定，大家都是悲智双运、福慧坚定的人间菩萨，自度亦度人。

善用静思法

第二场温馨座谈，有美国、加拿大、南非、津巴布韦、莫桑比克、莱索托、斯威士兰、阿根廷等地近两百位慈济人参与。

见海外慈济人从世界各地归返，上人欣言，无论肤色是白、是黄、是黑，人人都有一颗真诚行善的心，付出无所求，且彼此感恩、尊重、爱，每一位都很庄严、亮丽，成就人间最美景致。

美国慈济人身处国际舞台，上人致勉，要将慈济精神向下扎根，

培养出本土的慈济志工。“美国民众都能觉醒，天下就有和平的机会。”

上人亦感恩几位资深的南非本土师姊，不辞辛劳奔波在非洲大地上、撒播爱的种子；虽然有时也会遭遇不友善的态度，但是她们心怀善法，无论面对什么困难都“有法度”。

“随处向人说慈济，以法布施；守持戒律，循规蹈矩；遇到逆境，则要忍辱。心中有法，就能克服万难，步步踏实传递慈济的法脉精神、宗教理念，以单纯信念与坚定心志，带动出粒粒饱满的种子。”

上人表示，非洲志工的人生虽各有苦处，但上人肯定他们具有菩萨心，虽然身在人间，也如处天堂——在菩萨的境界里。

为了传扬法脉、开启宗门，让贫穷人心灵富有，成为贫中之富，非洲志工如同鸟儿逆风而飞，亦如逆水行舟，再如何辛苦奔波都甘之如饴，菩萨道上难行能行。上人教众提起尊敬心，恭敬学习。

“菩萨道坎坷难行，只要有信心，步步稳健，就能走出坦途。”上人感恩资深慈济人把握因缘在居住地播种，让志业落地生根，也让粒粒种子萌发茁壮。

人间多苦，需要更多人间菩萨发心立愿、救度众生。上人勉众：“发心愿，誓度众生；当善解，入佛慧海；常知足，身心轻安；法入心，欢喜无量。”

“走入人群度众生，要怀抱善解心，藉由种种人间相深入佛陀智

慧海；精进‘熏法香’，让心灵愈来愈开阔，就能知足常乐，身心轻安。”

“真善美的人生，就在法脉宗门里。”上人教众，行走慈悲路、善用静思法，用心用爱耕耘天地人间。

11/25 ~ 26 《农十月·十四至十五》……

真正有福

【静思小语】能做是福，有能力助人，是有福人。



无所求，无量功德

一位企业家伤心地请教上人，平日热心公益，为什么儿子还会遭遇车祸重伤？

“做公益是‘取于社会、用于社会’，不是为了求平安而做。要了解因果果报与人生无常的道理，坦然接受逆境。”上人开示，孩子发生意外有他个人的因缘，要有“因缘观”。

“不要计量‘我捐了多少钱，做了多少好事’。惜福、造福，是人的本分；能做就是福，有能力帮

助人就是有福人。将做好事视为本分，付出无所求，才是对孩子最好的祝福、才有无量功德。”

能善解，广结好缘

接连两天在彰化静思堂进行三场岁末祝福，为今年台湾的岁末祝福拉开序幕。在二十五日第一场次，上人看到一千多位环保志工中，有高龄者和年轻人一起投入经藏演绎，动作利落整齐；赞叹环保菩萨智慧敏捷——平时用这双手做环保，疼惜大地、为人类造福；此



加起来超过千岁的彰化环保志工演绎《无量义经》，上人赞叹老菩萨智慧敏捷——善用双手做环保，疼惜大地、为人类造福；还能比手语“入经藏”。（11月26日）

刻还能比手语、入经藏。

第二场岁末祝福，彰化地区慈诚、委员合心入经藏。高龄九十七岁的蔡宽师姊，起落无碍、手势到位，和大众合齐；九十二岁的陈银纂师兄唱诵声宏亮、身形挺直……上人肯定资深慈济人带领年轻后进向前行，带动出一粒粒饱满的慈济种子。

彰化慈济人将闻法笔记陈列于大厅，每一迭都是长年累月精进的心得体悟。上人欣言，看到大家这么用心听法、记录闻法体悟，师父

再辛苦也值得了。

“‘合心，慈心平等最吉祥’——人人共同一心，才能动作合齐。要与大众合为一心，就要熏法香。”

上人再言“和气”，宽心宏愿最大福——人人心宽念纯，和气互动，才能成就整个团队真、善、美；人人发宏愿，度更多人同行菩萨道，就有更大的力量造福人群。

“互爱”，纯心无量最轻安。上人指出，在法亲需要时给予协助、轮流陪伴；受关怀的法亲也

感恩大家帮助他们度过难关。“彼此以纯真无私之爱付出，心灵轻安。”

“协力”，摄心能舍最自在。上人再次强调“合心”就是“协力”，资深慈济人融入协力组队，和大家一起做事、贴近大家，才能摄心传法。“自己投入做，还能带动大家一起做；法入心，还能用法度人，就是自度度人的菩萨。”

上人指出，团体中，彼此合心、和气、互爱、协力，就能吉祥有福、轻安自在。

人与人之间相处，上人期许莫忘“四神汤”——知足、感恩、

善解、包容。“立愿度众生，要学得善解。假如不能善解，看人不顺眼、看事不适意，很容易钻牛角尖；不能与人结好缘，遑论度众生。”

上人强调，能善解，法才能入心，能以超然的心态走入人群，不受人群的无明烦恼影响，还能从中得到明辨是非的智慧。

“不听法、不知理，只是修人间福；把握机会闻法，才能修得出世间的智慧。闻法一定要入心，才能舍除无量烦恼，身心轻安；心量开阔，就能包容一切、感恩一切。”



彰化张秀盆师姊（右一）以图文记录闻法体悟，自二〇〇九年起已经画了上千张。上人欣言：“弟子用心听法，师父再辛苦也值得了。”（11月25日）

11/27~29 《农十月·十六至十八》……

不受黑风动摇

【静思小语】以“诚正信实”待人处事，以“慈悲平等”
入群付出。



净人心，远离灾害

今起一连三天，上人于大林慈院及云林联络处举行五场岁末祝福，虽染风寒身体不适，仍坚持亲自授证。

今年“福慧红包”纪念币图案是精舍主堂，上人说明，半世纪的慈济路，从台湾走向全球，法脉的根源起于静思精舍。

“静思法脉，是慈济宗门的精
神法源。名为‘静思’，是要大众
静心思惟佛法真理。”

真理无形，看不见、摸不着，
但是恒存不灭、无处不在。上人期
待人人用心思惟而觉悟，力行菩提
大道。

全球暖化造成的气候灾难持续
浮现，环保是国际重要议题。上人
表示：“节能减碳，必须由人人的
生活做起，节约惜物、做好资源回
收分类、减少开发；素食也能减少
温室气体排放，有助地球降温。”

生活在地球上，唯有地球健

康，人们才能平安度日。上人感恩
环保志工以真纯善念照顾地球健
康，为自己也为后代子孙植福。

佛典叙述，小三灾中的“饥馑
灾”，起于长达七年的干旱，缺粮
导致大量人口死亡；“疾疫灾”指
瘟疫流传七个月，也造成许多人死
亡；“刀兵灾”则是人与人之间相
争相残，大约七天人类就几乎死亡
殆尽……

对照现今全球水旱灾频传，
造成农作歉收；西非爆发伊波拉疫
情，高致死率使全球恐慌；许多国
家陷入战火，武器愈来愈先进、杀
戮愈来愈残忍……

上人感叹，人心无明酿灾害。
“唯望净化人心，消弭人祸、减少
天灾；人人互爱互助、照顾好地球
环境，才能远离灾难。”



11/30 《农十月·十九》

愈走愈进步

【静思小语】走得对、走得正，愈走愈进步，慧命日日增。



把握当下起步走

来到台南静思堂，上人撑着病体授证，并以沙哑的声音勉众精进闻法，用爱铺路、踏实力行。

今年元月马来西亚遭遇大水，灾区广大、灾情严重，全马慈济人会合爱心力量走进灾区，致赠生活物资、“以工代赈”带动清扫家园；对于生活困苦无力复建的家庭，还搭建简易住屋让他们安住。

过程中，来到一个马来小区，居民不相信这群华人会一视同仁帮助他们；让志工遭遇到不同种族与宗教的排斥心。

“为了救人，慈济人安忍如大地——用‘吞忍’的功夫面对各种境界和声色，至诚付出无所求。凭着这份真诚大爱，终于让马来小区居民感受到慈济人的诚正信实，欢喜接受帮助。”

人心观念、见解不同，引发误会、导致对立冲突。上人教众，既发心立愿走上菩萨道，就要学习佛陀的大慈悲、大智能。

“要力行慈悲，也要精进闻法。若不闻法、不明道理，糊里糊涂、迷迷茫茫，徒然空过时日。身体力行菩萨道，才能深入佛陀本怀，寻得深藏己心的佛性。”

七十三岁的大陆杭州志工吴惠仙，每次返台都带着一大叠“熏法香”笔记本让师父验收；老人家写得密密麻麻，字体小但是很工整。上人赞叹，海外慈济人突破语言限制，认真闻法、用法度人的精神，是台湾慈济人学习的典范。

“生命过一天就少一天，过去的时间拉不回来，唯有把握当下，依照佛陀指引的方向起步走；走得对、走得正，愈走愈进步，慧命就能日日增长。”

慈济人知佛心，也与师父有相同的志愿；上人致勉，要合于“佛心师志”，待人接物做到知足、感恩、善解、包容。“知足，才能身心轻安；感恩，就能互爱互助；善解、包容，才能合和互协，让大爱遍满天下。”

●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

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 18328758119

重庆联络处
重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL (023) 63113857

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
(0593) 7966365
(0593) 7997939

广东

东莞联络处
广东省东莞市中堂镇潢涌第
三工业区(永磁电子)

TEL (0769) 88187799
FAX (0769) 88183978

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

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

广州番禺联络处
广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL (020) 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
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

厦门五缘湾店
福建省厦门市五缘湾
商业街B区B3栋
TEL (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
TEL (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
TEL (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)
TEL (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
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号
TEL (0595) 22850338

福鼎古城店
福鼎市古城南路120号(市医
院慈济大楼静思书轩)
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

青岛市南店
山东省青岛市市南区东海西
路51号16栋网点一层C户
TEL (0532) 58692826



第二届“苏州慈善奖”

二〇一五年十二月三日下午，“凝聚向善的力量”苏州慈善大会暨第二届“苏州慈善奖”颁奖仪式在苏州市会议中心举行，慈济慈善事业基金会由于“让两岸的慈善力量跨越海峡，创造爱与善的循环”获得“最具影响力公益慈善组织”奖，而“有您真好，珍爱环卫”项目获“苏州慈善奖最具影响力公益慈善项目”。

从二〇一四年五月开始，慈济为苏州市环卫工人进行义检服务，截至二〇一五年十一月底，已嘉惠六千一百八十九位环卫工人；慈济不仅仅是关怀他们的身体健康，更结合医疗与慈善，提供环卫工人后续的深度关怀。



摄影/赵耀

黑糙米五谷粉

净斯谷粉系列，来自静思精舍常住师父们一念修行的坚持与一念对众的大爱。谷粉制作的因缘，源自台湾高雄一位营养学专家，有感于上人为佛教、为众生而日日忙碌，为强健上人体魄、补足营养，因此教导常住众将多种谷类膨发、磨粉及混合后，冲泡成美味又营养的饮品。鉴此饮品营养甚丰，不仅能增强抵抗力，也能增益肠胃功能，遂萌念与大众分享。

在这次深圳光明新区滑坡事件中，除了热食茶水，慈济志工还贴心地准备了五谷粉冲泡的五谷浆，让第一线救灾人员暖心又暖胃。