

T Z U C H I

慈濟

第 11 期 2014 年 2 月

• 主题报导 •

家有 小太陽

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

戒慎防非，精勤向善

无明掩蔽，浮沈苦海——

因贪，起惑造业；

缘痴，以苦为乐。

爱河千尺浪，苦海万重波，

耽恋爱欲，情仇纠缠，

不觉不知，不惊不惧。

知因识果，转迷为觉——

去除痴迷，解脱苦海，

忏悔无明，远离惑业。

闻法、慎思、修行，

戒慎防非，精勤向善，

身心清净，造善福缘。

【法海慈航】摄影／萧耀华

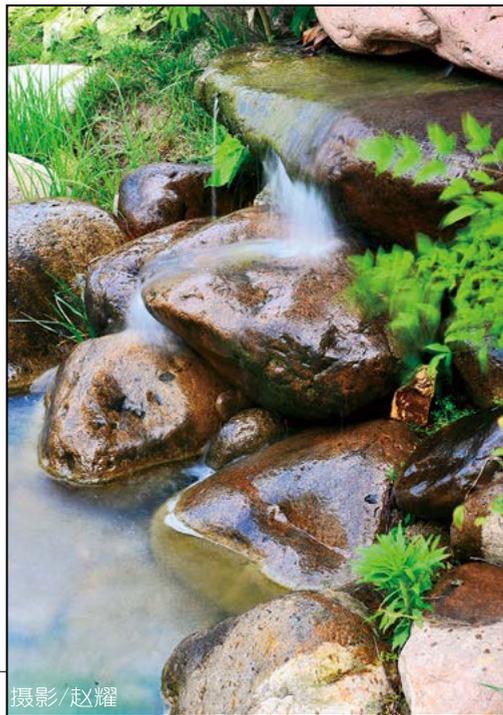
【无尽藏】

共福不共恶

警惕四大不调，
慎思日常生活——
克服欲念，地球负担少一点；
感恩惜福，付出助人多一点。
耗用资源，累积共业，
合心造福，平安有福。

证严上人主讲 编辑部整理

◆ 讲于二〇一四年二月一日至二十日 ◆



印尼东爪哇省克卢德火山，二月十三日深夜猛烈喷发，火山灰和碎石如雨下，摧毁三千七百多户房屋、两百多所学校，日惹、泗水等地受灾严重，数万人紧急撤离到收容中心；大量火山灰弥漫，连两百多公里外的中爪哇地区也被覆盖，六个机场关闭。

十二天前，印尼北苏门答腊的锡纳朋火山也爆发，造成十多人死亡。两个火山接连爆发，弥漫的火山灰不只影响经济和农业，也威胁健康。印尼慈济人即刻动员，送食品、饮水和生活物资到收容中心，也为老人院长辈送去口罩，并在收容中心举办义诊。

不只印尼“火大”不调，世界各地“水大”、“风大”也不调。近来北

美东岸暴风雪，超过七万五千架次航班取消；日本也出现罕见大雪，压垮百余间房屋，一千三百多人因雪灾受伤……

天灾，让贫穷人的生活更加困难；但即使再富有的人、再强盛的国家，也经不起四大不调。人类共同生活在地球上，头顶同一片天，任何一个地方受污染，随着空气飘散，影响的将是整体。所以，人人都是生命共同体，彼此应该互爱、互助。

**疼惜大地，疼惜时间，
分秒付出不空过，
人生扎实而有价值。**

全球四大不调、气候愈来愈极端，

惊世灾难不断发生，是一大警讯。

科学家研究发现，海水暖化与融冰，使全球海平面持续上升，如此容易引发“暴潮”，危及沿海地区的安全。而美国太空总署近来也观测到，地球已面临缺水危机，以加州为例，连备用水源都接近干枯。

大乾坤生态不调，是因为人类心态造成。人心“迷”——为了追求一时快感，放烟火、炮竹；为了祈求平安，烧金纸、放天灯……却忽略了这些行为背后，隐藏着巨大危机，不但制造空气污染、垃圾污染，更可能引发火灾。

逞一时之快，不顾危险，就像《法华经》的“火宅喻”——大宅失火了，无知的孩子不但不害怕，还在里面流连忘返嬉戏。

人类生活仰赖天地万物供给，应该感恩与惜福。追求享受、喜新厌旧，不断汰换物资、消耗自然资源，都会严重破坏山河大地，这就是造恶业。唯有人人改变心态、改变生活习惯，才能改善地球生态。

人人应该提高警觉，日常生活要慎思——克服欲念，克勤克俭。

人人自我检点、自我节制，才能让地球负担少一点、对环境伤害少一些；人人爱惜物命，才能让天地平安。

恶的行为，会引发大小乾坤的灾难；爱的能量，也可以改变一切。

过年前夕，家家户户除旧布新，被

丢弃的衣物、家具，在环保站堆积如山。慈济环保菩萨以慈悲和智慧为人群付出，全年不停歇，将这些被人们丢弃的物品视为“宝山”，用心整理出可以再利用的资源；连年节期间都不休息，甚至把全家人带来环保站，和乐融融地付出。

感恩环保志工，不只疼惜大地物资，也疼惜时间——分秒不空过；真正是扎实而有价值的人生。

地球资源有限，人人能节省消耗，就能为大地、为下一代保存资粮；将追求自我享乐的心，化为助人的行动，就能造福人间。

人人应该共福，不要共恶；彼此包容互信、付出无私大爱，就能凝聚福缘，让人间平安少灾难。

**用心闻法，滋养慧命；
善用分秒，利益人间。
生命日减，慧命日增。**

农历春节从除夕到初五，共有十个国家地区、超过一万人，与花莲静思精舍视讯连线拜年；很多人分享“闻法香”心得，发愿与师父贴心，令我感动。

每天清晨五点三十分，我在静思精舍早课时间后讲述“静思晨语”；全球慈济人在各地“晨钟起，薰法香”，虽然和我有距离、有时差，但我们的的心灵世界没有秒差——我在这里说法，大家在各地实时听法，与师

父同步，心贴着心。

要把法传出去，自己一定要先吸收法。

为了“晨钟起，薰法香”，有人提供共修场所，有人推动共乘，每天接送大家来闻法。慈济人敬仰天地、精进学道，令人感动；而这分薰法所得的慧命资粮，就是大家为在地苦难人无畏付出的力量。

马来西亚和新加坡志工团队，春节期间回精舍分享，“以法相会”——或忏悔自己过去的懈怠，或赞叹彼此闻法后的转变；有些人听不懂闽南语，还是天天晨起与师父共修，感受人间疾苦、无常苦难，洗涤自我心灵烦恼。

有位志工平日忙于事业，习惯晚睡；为了参与“薰法香”改变作息，每天提早两个小时睡觉和起床。持续薰法香一段时间后，他深感以前晚睡看电视的时间都浪费掉了，早起的这两小时，句句听到的法都能用在待人接物上，真正“赚”到了宝贵的时间。

常有人说，赚钱不容易。其实最难赚的，是时间。时间，在行蕴中无声无息流逝，人事，在记忆中逐渐成为历史。时间分秒留不住，却可以争取早起的时光，用心闻法、滋养慧命。能善用分秒，闻法入心、利益人间，虽然时间流逝，慧命却能增长。

人生，莫只照顾家庭、事业，更要照顾好心灵的道业。要觉悟，不是求

佛赐予智慧，而是回归自性佛，殷勤精进闻、思、修，时时自我提醒，不随外境起心动念；还要投入人群，藉由外境磨练去除烦恼，如此道心才能坚定。

吸收法，转心轮、改变习气，不只让家庭和睦，也能转变自我人生，让生命充满法喜与光明。自己心轮转，还要进一步启发他人闻法的道心；能以法自度、度他，就是“转法轮”。



人生，莫只谋“福利”，更要造“福祉”。

只为营“利”，会不断开发环境、不断引诱人们的消费欲念，来为自己赚取更多财富。如此不但会造成资源消耗，竞相争利也会引起彼此对立，社会很难平安。如此之“利”，究竟是福还是祸？是有益人生还是有害人生呢？

社会上士、农、工、商均衡发展，人人心安且平安，才是福。

人生多苦，“苦”来自于“集”——集种种烦恼而造业，业力会合使人苦。如何“灭”苦？解决之“道”，唯有人人时时戒慎虔诚、相信因果报，知福、惜福，用爱造福；人心平安、天地平安，才能让社会真正祥和平安。

请大家多用心！

■

慈济

目录

主题报导

6 家有 小太阳

我的家乡 我的舞台

下课后的美好时光

家人之间 不委屈只成全

健康之道

48 中医可以治疗癌症吗？

2013年4月创刊
2014年第2期 总第11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 济虹
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/S390
印刷/苏州市大元印务有限公司

内部刊物免费交流欢迎投稿

无尽藏

- 1 共福不共恶 证严上人

地方通讯

- 30 在苏州过“心”年
32 祝健康快乐
34 发力行环保的愿
36 让爱缩短距离
37 助他安居乐业
40 走在爱的道路
44 长风环保日
46 素素一家亲
50 感恩日日感恩

寰宇慈济

- 52 马来西亚
十年守护
56 印尼
倾听天意



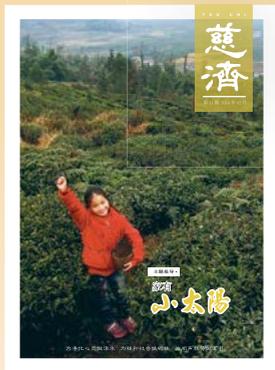
65

证严上人衲履足迹

释德伧

《内容提要》

- “招募人间菩萨，不在于募得多少金钱，而在于净化人心，接引愿意了解慈济、真正去投入去做的人。”上人勉励海外志工，地方上多一位慈济人，就增一分福；人人有爱心、能造福，当地才会祥和平安。
- 极端气候导致许多国家严重灾害，与其说是天地万物的反扑，其实是人类自食恶果。上人表示，唯有人转心念——将享受的欲念转为保护天地众生的善念，才能与万物和平共存，消弭天地灾难。



封面图说：

雅安是著名的茶乡，山上整片翠绿茶园不只是晓月一家人过去的生活依靠，也是晓月最爱的玩耍乐园。 摄影/林炎煌



·主题报导·

家有 小太陽

都说“穷人家的孩子早当家”，
不如说在毫无掩饰的匮乏生活中，
更能清楚看见长辈即使吃尽苦头，也要给下一代勇于追梦的机会；
这分爱，让孩子们主动挺起瘦弱的肩膀。

四位慈济助学生，
在接受资助后
或考上大学、或敢于筹谋未来；
无论距离目标还有多远，
前进的路上，
心中永远有家人。



李晓月

四川雅安市前进慈济小学四年级
喜欢画画和剪纸，更喜欢唱歌跟跳舞，
希望未来能成为舞蹈家。



牟梦娇

四川雅安市前进慈济小学三年级
各项学科中最喜欢数学，
“兴趣分组”课程则选择“编织”。



赵亚萍

天津蓟县杨家楼中学一年级
再熬两年，只要考上大学，就可以办理
助学贷款，然后拿奖学金、打工，供弟
弟读书。



· 主题报导 ·

我的家乡 我的舞台

撰文/黄富奎 摄影/林炎煌

冬季清晨的雅安前进乡，又湿又冷的天气令人舍不得离开温暖被窝，就连太阳也要赖床一阵子才愿意打卡上班。然而，二〇一三年十二月十五日星期天，就读前进慈济小学四年一班的李晓月却一改常态，天未亮就兴冲冲地跳离床铺，仔细梳洗，准备与父亲花上一个小时，摸黑走过上学必经的山丘小径，从楠水村前往学校参加慈济冬令发放活动。

对于喜欢上学的晓月来说，早起走到学校是一天中最痛苦的挑战，赖床爬不起来也是常有的事，幸好慈祥的爷爷奶奶都很包容孙女这一点小任性。每天清晨，奶奶叫她起床后会帮她梳头整理仪容，爷爷则是早起准备早饭，让晓月梳洗完毕后即可用餐，赶在六年前出门。虽说每天上学都必须牺牲睡眠早早起床，却丝毫不减损晓月的活泼，如同小太阳一般在学校散发她的活力。

个子不高，皮肤黝黑的晓月，单单以外表来说并不突出，但是不时挂着的笑容中却带有独特的成熟与自信，这让她在众多学童之中更显得独特亮眼，很难不去注意到她。喜欢语文课的晓月往往自愿在课堂上当老师念诵课文的小助手，每当

她声音清脆高亢地引领课文缭绕教室时，同时让班上同学们的精神为之一振，驱除了瞌睡虫的诱惑。

一旦提及了课外的兴趣，晓月更是会滔滔不绝地讲上许久，显现她对事物的热烈好奇。“我喜欢画画，之前画过学校的手抄报，也喜欢剪纸，不过现在最喜欢的是唱歌跟跳舞。”说到改变的原因，发生在去年六月儿童节，她代表学校参加舞蹈表演，这份殊荣让她找到了自己的兴趣，更以此作为向往，神采奕奕地说着未来想要成为舞蹈家的梦想。看着她那认真坚定的神情，实在很难不去期待未来她在舞台上表演的身影。

全体动员顾家

竹、树交相林立的碎石子坡道，是通往晓月家唯一道路，并与沿途十户不到的居民形成一个小聚落；远离市镇喧嚣，那小径不时可见村民饲养的鸡、狗恣意漫步，形成一幅鸡犬相闻的惬意画面。继续往坡顶上走，眼前一片又一片的茶园则是此地居民赖以维生的重要依靠。

晓月家是山丘上的一座两楼平房，房子内外虽然简陋，但却平安撑过去年四月二十日雅安地震的摧残。想起地震那时天摇地动，晓月



仍显得有些恐惧：“地震摇得房子嘎嘎响着，之后几天，我们都住进山下帐篷里。”所幸房子主体结构并未损毁，因此地震警戒解除后全家得以搬回家中居住，不需要再负担修建房子的额外开销。

穿过低矮的篱笆，门口左右整齐堆放着各式农具以及采茶竹篓，这是晓月家仅能依赖的重要生产工具；从鸡舍窜出的鸡只四散觅食，与家中坚守看门职责的小狗和睦相处。进门左侧一小块低地排列着精心栽种的蔬菜，成为家中三餐的重要来源。如此简单平静的生活，搭配家人相处不时出现的温馨欢笑，丝毫感受不出这个家正背负着生活开支与孩子学杂费的庞大压力。

年近不惑的晓月父亲，出生即患有癫痫，更因为十岁时的一场严重发烧，让他脑部受损，长年只能在家休养无法承担经济重任。如同灵魂被身躯桎梏似的，晓月爸爸不论是交谈或是一举一动都显得相当吃力，虽然日常生活可以自理，却始终无法跨出家门以外的世界。

“自从发病以后，学校也不收我了，小学没有毕业加上行动不便，没办法工作帮忙家里……”晓月爸爸话语中对于自己无法挣钱养家充满了愧疚。他平日在家整理庭院，花费不少时间心力在墙边一隅搭起简单的棚架，细心照料种下的瓜

果。如今架上已经布满藤蔓开出小花朵，再过些时日餐桌上就可以见到新鲜现采的瓜果佳肴了。

目前家中经济主要是由外出打工的叔叔承担，他不时寄回来的微薄薪资只足够负担晓月与堂妹晓蓉的学校费用，其他生活开销则是落到了爷爷身上。

爷爷年轻时是内燃机的维修工人，时常接到工作就赶赴工地上工。这种耗费体力精神的差事，随着爷爷年岁日渐增加，也没有人想聘雇他。爷爷无奈地说着：“过去还有些零星的工作可以去做，挣点钱回来，但是这几年已经没人想要了……”

幸好爷爷身体十分硬朗，终日忙碌于农作，依赖山上茶园以及家中菜圃，不只三餐无虞，还可带来一些收入贴补家用；无奈整理采收茶叶需付出大量心力，这让日渐老迈的爷爷难以负荷，因此全家从前年开始省吃俭用，存下的钱配合一部分借款，终于在去年年初买下了五只小羊，在家中围起栅栏细心饲养照顾。

如今爷爷每天的首要工作就是走上一个多小时，到山下田地中割草回家喂养小羊；假日不用上课，晓月不时会陪爷爷走上这一段路，并在回家后熟练地帮小羊倒水喂草，“爷爷说再养半年就可以挤羊奶来



晓月与堂妹晓蓉感情融洽，晓蓉遇到功课上不会的地方，也会请晓月协助。

卖了！”忙碌的晓月如此期待着能为这个家帮上一点忙。

心灵风光纯真

是墙上部分龟裂、墙角边还摆着小盆子滴水不漏地接下屋顶漏水；晓月在这环境下仍然神情专注，依着窗边透进来的微弱日亮，一笔一画将功课完成。当堂妹晓蓉在功课上遭遇问题时，晓月还必须担任妹妹的小小家教；姊妹俩一同在爷爷亲手钉制的书桌书架前面学习，显现出深厚的情感。

写完课后，晓月则是沉浸于一连串的家事之中，无论是拿起扫把清扫全家，或是喂养小鸡、小羊，晓月都显得得心应手。一提到晓月，奶奶直夸她帮了许多忙，家里能维持这么干净都是晓月自动自发去做的！

从去年开始，晓月也要帮忙做饭，多次进出厨房增加了晓月对于烹饪的兴趣与信心；最近晓月已经从简单的洗米煮饭、挑洗青菜与饭后清洗锅碗，晋升至切菜以及简单的烹饪。虽说技术还不纯熟，但是



承担众多家务的晓月，认真地跟着奶奶学习做菜技巧。去年四月二十日雅安强震让厨房塌陷，只能在户外用塑胶布搭起临时厨房。

从晓月认真学习的双眼就可以知道，不久的将来她一定可以为全家烹饪出可口美味的佳肴。

假日的闲暇时光，晓月会带着堂妹一同在茶园里嬉戏，这是她生活中所享有的重要娱乐。或是追逐玩着躲猫猫，或是合力把散布在田园之间的公鸡吓得落荒而逃，不论哪个游戏都可以让她们开心整个下午。

但晓月最喜欢的还是站在山丘

边，望着底下平坦肥沃的田地，绵延至云雾掩映的山丘，迟迟不肯离去。每当晓蓉问她在想什么，晓月的固定答案只有：“这里的风景好美，有一天一定要画下来收藏……”看来晓月应该是真心喜欢着家乡这幅如诗如画的风景，并已经将此深刻印刻在心中了！

亲情富足无价

家庭与经济上的特殊因素，让晓

月生活过得比同龄孩童艰苦，必须牺牲玩耍时间来负担更多的家务。但在小孩子的生活世界中，其实不需要考虑那么多，晓月能够从这个家找到最真实的亲情欢乐。

最让晓月印象深刻的是在一年前某天，去亲戚家玩耍，看到庭院中的秋千而羡慕不已；回到家后，懂事的晓月不想给家人造成负担，所以避开自己想要玩耍荡秋千的小小心愿，然而言谈中不断提及，也让爷爷知道晓月心中的希冀为何。

隔了两天，放学回家的晓月惊讶地看见院子树干上系着一副简易却牢固的秋千，“我跑去问奶奶，才知道是爷爷特地帮我做的！”直到今日提到院子秋千，晓月脸上堆满开心与满足之情：“爷爷一回家我马上去谢谢他，那天我们还玩了整个下午的秋千！”

家人间的关怀与知足，让晓月能够在这栋不起眼的老旧平房中常持乐观地生活，并且一一化解掉生活中的诸多困难，包括不久前的地震浩劫。

去年四月二十日雅安大地震的天摇地动，晓月的爷爷记忆犹新。那是星期六的早上，爷爷一早在院子整理忙碌，突然的地震让他差点跌倒在地，好不容易稳住脚步，想到在屋内的晓月与晓蓉，爷爷不顾自身安危要赶去查看，没想到一走到

门口，看见晓月的爸爸拖着行动不便的身躯，奋力保护姊妹两人逃出屋外。那一刻显现凌驾在危难与残疾之上的父爱光辉。

感受到爸爸的关怀与呵护，年纪还小的晓月不好意思亲口对爸爸说出感谢，但是这份真挚情感却是被晓月一字一句地写在作文簿上，更在校内作文竞赛中得到亮眼的成绩呢！

在关爱中出发

十二月十五日慈济的冬令发放在中午结束，前进慈济小学韩加慧主任陪同慈济志工携带着物资前去晓月家访视，她述说着前进乡当地的发展，些许改变了偏远学童的上学方式：“目前有小型公车定时行驶在乡间小路，提供学童搭乘上下学的选择。”韩主任接着补充：“但是多数的孩子家境较差，会想省下这笔一天不到两块钱的开销，步行来学校。”

她还深刻记得两年前班上某位学生，每次都带着满身泥泞、第一堂课开始后才到达学校，屡屡告诫责骂也无法改善；直到某次跟着慈济志工前往该名同学家中探视，将近两个小时的崎岖山路让她吃尽苦头，最后终于抵达学生家中，除了含泪抱住这孩子道歉，也从此深刻体会到学校上学对于某些孩子来说



汶川大地震后，慈济援建前进慈济小学；去年底在此举办的慈济冬令发放活动中，晓月小心翼翼地把红豆汤圆送至爸爸口中，感谢父亲的养育之恩。

是多么艰辛遥远。

如今前往晓月家的路程，虽然没有上次这么深刻难忘，但是超过一个小时的山路却也已经达到了学校所规定的住宿标准。心疼晓月前来上学的辛苦，韩主任一到晓月家，即允诺会尽快帮晓月安排住进学校宿舍。

但那时晓月的心思并没有想到学校宿舍，她只是想快些把牢牢捧在怀中、那碗从发放活动中所领到的红豆汤圆，拿进家中给爷爷奶奶品尝；紧接着姊妹俩好奇并小心翼翼地把领到的物资一一拿出细看，再珍惜地收回袋中。

在志工蒋晓蕾的协助下，晓月试穿上绣有慈济标志的棉袄，看着她不时照着镜子，仔细打量着镜中的自己，那眼神中所闪烁的喜悦，正

是志工们找寻已久的无价珍宝。

晓月爸爸不断叮咛着晓月要注意礼貌，并且吃力地向志工们道出心中的真挚谢意：“谢谢你们长期以来为我们做了那么多，真的真的不知道要怎么报答……”话还未说完，晓月爸爸就已红了眼眶，庆幸晓月能得到那么多善心的协助。

或许，前进乡正随着经济发展而逐渐改变，居民对于生活与财富的认识也开始出现变化；但对于刚满十岁的晓月来说，甫踏出人生的第一步，却已经懂得把握珍惜人生中最重要财富——一种情感以及精神方面的富足。期待晓月得以在这分关爱中成长，有朝一日能从这茶乡出发，为世间散播她那闪烁的光辉。

■



考量晓月家路程遥远，成都志工主动协助晓月与父亲搬运物资返家，也因此感受到一家温馨。



· 主题报导 ·

下课后的美好时光

撰文/黄富奎 摄影/林炎煌

放学回家，梦娇在中庭摆起小凳子，把握日落前的余晖复习功课，爷爷奶奶坐在一旁慈祥地看着她。

之后整理环境、喂养鸡只、洗米切菜、和哥哥一起煮好晚餐，等待爸爸下班用餐……

这是梦娇每天的课后活动，也是一段美好的时光。

——〇一三年四月二十日雅安大地震已经过了八个月，雅安市前进乡究竟呈现着怎么样的景况呢？二〇一三年底漫步走出前进乡慈济小学，街上依旧左一堆、右一簇地陈列着砖头泥水，逼使行人绕道而行。

时不时行驶经过的卡车，载运大量建材赶赴工地，也在沿途扬起了漫天尘土；街道两旁商家，穿插在半毁与重建的危楼缝隙之间开店营业，摆出生活杂货、水果与糕饼等商品，为重建中的乡村街道点缀出一点缤纷色彩。

与街上追逐玩耍的孩童告别，你看着两旁房屋渐渐消失，就知道已经走出了当地唯一的大街；如同走错摄影棚一般，倏忽而来的山间田园小路让你微微感到错愕，市集街道如过眼云烟般消失，就在不知不觉之中。

蜿蜒的小路带你绕行一片又一片的农田，过了好一阵子，路边告示牌才告诉你来到了凤凰村；拐个弯穿越几户农家，沿着高起的田陇一路到底，只见被翠绿庄稼所包围的高台上，悄悄站立着砖头三合院，这是一间远离农村主要干道的宁静房舍，也是一间让牟梦娇可以依靠

的温暖归宿。

前进小学 逐梦乐园

就读于前进慈济小学三年一班的梦娇，每天走着同样路途，穿越过田间道路、市集街道抵达学校上课；如此一趟半小时的路程，不时可以和结伴同行的三五好友聊天嘻笑，或是在静谧田边分享彼此内心悄悄话。

虽算不上是风云人物，但是梦娇在学校已然小有名气，不只因为个子娇小、有着精致五官而惹人怜爱，梦娇出众的成绩更是让所有老师一提到她都频频赞扬。

然而个性低调容易害羞的梦娇，不太习惯受人关注，当面对到他人询问问题，经常只见她低头微笑不语，随后便是快步跑离。唯有在自己熟识的同学面前，梦娇才会展开欢笑，尽情玩耍。

在前进小学的课程学习中，梦娇喜欢的是数学，“也没为什么，就单纯喜欢解题而已。”提及数学带来的乐趣，虽然依旧害羞，但她的眼神却闪烁着光芒。这分学习热情也展现在课堂上，班级导师夸赞：“梦娇在学习方面相当专注，从交来的作业也能看出她回家后有花时



放学返家后，梦娇马上在中庭小凳子上神情专注地写作业。这分认真让她能够在班上维持优异成绩。

间在复习功课上。”

然而，总是名列前茅的梦娇，却相当罕见地无法回答出她在课业以外的兴趣与梦想。师长们推测原因是梦娇放学后，都要待在家中帮忙家务并且照顾祖父母，所以缺乏时间去拥抱孩童应有的纯真梦想。

如今，前进小学在每周三下午举办了“兴趣分组”课程，学生可以依照自己的喜好去参加才艺活动，扩充课本之外的学习。

也许个性使然，梦娇在分组中选择了静态的“编织”活动，看着她在课程中小心翼翼解开纠结的毛线，绽放出的专注神情，让人相信随着时间过去，她不只可以编织出不错的作品，更能在学校提供的学

习平台上尽情挥洒，勾勒出自己未来的梦想轮廓！

以笑代泪 我不会再哭了

梦娇生活在三代同堂的家中，一家四口再加上祖父母、卧病在家的伯伯，虽不算宽裕，但是只要一家子能相亲相爱地生活，这倒也没什么好抱怨的。然而去年梦娇妈妈却选择默默地离开家庭、离开梦娇的成长岁月……

徬徨与无助交相袭来，梦娇甚至不知道自己做错了什么事，导致妈妈要离她远去。打电话跟妈妈哭诉是她那段日子的例行工作，然而一段时间过去，却连电话也开始打不通了，伤心的梦娇除了整日哭泣



梦娇担起大小家务，不只打扫环境、准备晚餐，更是细心照顾家中饲养的鸡只，不时地添水加饲料。

也不知道该如何是好。直到有一天父亲看不下去，强忍着悲伤斥责她：“哭也是一天，认真过也是一天，为什么不选比较有意义的生活呢？”这段话点醒了梦娇，让她决定收起眼泪，并且勇敢面对往后的每一天。

父母离异后，家中经济全落在梦娇爸爸身上，为了养活一家五人，仅依靠田地庄稼收入是远远不够的，因此爸爸除了照顾田地作物之外，每个月还必须抽出大约二十天的时间外出打工。

地震对雅安市造成严重破坏，至今仍然触目可及，重建所需的大量人力，也为梦娇爸爸提供了工作机会；他每天骑着中古摩托车，花上

一个小时前往雅安市区上工，以赚取较高的薪资。

爸爸认真负责的工作态度，让建筑承包商李老板印象深刻，了解梦娇家的困境后，李老板允诺长期保留他的工作名额，除了每天工作结束给予较高的工资外，还另外补助一部分生活开销，包括交通及电话费用等，减轻他的负担。

珍惜这份得来不易的工作机会，梦娇爸爸每天辛勤在工地搬运砖头泥沙，或是搅拌水泥，往往结束工作后搞得全身灰白，布满砖瓦尘屑；“有时候工地欠缺背砖头上楼的工人，这工作辛苦也很危险，但想到可以领到比较高的工资，我还是会去做。”梦娇爸爸表示，不想



在前进慈济小学中，梦娇不只受到师长与同学的喜爱，更能在学校安排的活动课程中开心玩耍，抛开种种烦恼。

完全依赖别人帮助，话语中夹杂着淡淡的辛酸。

祖孙之间 依偎又扶持

家人中最疼爱梦娇的当属祖父母了！爷爷年轻时也曾经四处奔波工作，赚取微薄的工资以养家活口。一次施工意外让他听觉受损，也渐渐失去了工作能力。至今不但年岁已高，更因为重听，为生活带来众多不便。

逝去的岁月不只带走过往的活力，更为爷爷奶奶留下了驼背、无法稳健行走或长时间站立等问题；

曾经为家庭努力打拚的两位老人家，如今却连一些简单的家事都帮不上忙，因而诸多家务都必须完全仰赖梦娇以及就读初中的哥哥。

梦娇的生活中看不到都市小孩以为常的汽水零食，也没有沙发电视供她消磨时间；甫放学回到家，梦娇就在中庭摆起小凳子，把握日落前的余晖复习功课，爷爷奶奶则坐在一旁慈祥地看着梦娇写功课，或是津津有味地听着梦娇讲述校园中发生的种种趣事；爱撒娇的她不时也会依偎在爷爷身上，帮他按按肩颈，享受祖孙之间的美好时光。

由于梦娇年纪还小，不适合承担煮饭的工作，因此煮晚饭的重责大任都是由哥哥进行，梦娇则是在旁协助、学习，为日后独自掌厨做准备。

准备晚饭前，梦娇会利用这段空闲时间整理环境，不论是扫洒门口中庭、喂养栅栏中的鸡只、或是收拾晾在庭院的衣服等家务，她都一手包办显得相当熟练。

哥哥放学回家，梦娇则会在厨房帮忙烧柴、洗米以及切菜，直到煮好晚餐，等待爸爸工作结束返家，全家人再次团聚共享晚餐，结束辛苦忙碌的一天。

成熟自爱 心疼且赞叹

梦娇家中的遭遇，终于被学校发现。班导师还记得这学期开学时，梦娇一直闷闷不乐，也失去了过去笑容；询问之下，梦娇才哭着向老

师述说她没有妈妈了……

不舍生活在单纯无忧中的梦娇，被迫提早认识现实生活的残酷，老师立刻呈报至学校关怀名册。经过辅导老师以及村中的家长委员了解状况后，再进一步请慈济志工进行助学的评估与审核。

“刚走入她家，就见到她忙进忙出地烧水、搬凳子招呼我们。这对一个不到十岁的小孩子来说实在非常少见。”来自台湾、常驻成都的志工陈秀鹰，回忆起到梦娇家访视的过程，依旧赞叹于梦娇的懂事，不只是门口看得出有定时清扫，不让饲养的鸡犬排泄物占据中庭；梦娇那贴满奖状的寝室，虽称不上一尘不染，但房中摆设丝毫不紊，再再都可看出梦娇谨慎有条理的个性。

“以前人家都说认识一个人要从小细节之处观察，那天看到梦娇作



梦娇与爸爸在前进慈济小学领取发放物资，在慈济志工的祝福下，开心与喜悦堆满双颊，期待能够过个好年。



虽不富有，但梦娇家人之间的真挚亲情却弥补了这一切，用灿烂笑容迎接每一天的生活。

业上工整的字迹，以及收拾得干干净净的家，就知道她是个乖巧努力的好孩子。”陈秀鹰感叹继续说着：“想到梦娇的成熟举止却也让人鼻酸，究竟是怎样的遭遇让她有如此的成长……”

随着家访结束，志工认为梦娇父亲工作目前仍算是稳定，但是鉴于全家老小仅仰赖一份薪水过活，加上梦娇与哥哥的生活学杂费用会日益增加，因此决议将梦娇纳入前进小学的慈济助学名单。

慈济每个月提供的助学金或许不算太多，但是这笔费用却隐含着巨大的期许：不只让梦娇一家在经济上能够喘口气，更重要的是慈济传递了支持当地重视教育的火炬，期望日后能燃起不熄光芒，照亮前进，温暖世间。

家长师长 开垦教育途径

终日忙于工作的梦娇爸爸一再期许鼓励着梦娇：“能读的话就放心去读，不要管家中经济问题，我就算拼死拼活拼不动了，也是会想办法让你完成学业。”虽说无暇紧盯梦娇日常课业，但是梦娇爸爸言谈中仍然透露出对于教育的重视，并为女儿的好成绩感到欣慰。

看着四川慈济志工于二〇一三年十二月发放助学金以及冬令物资，梦娇爸爸感动之余也稍稍松了口

气，不只是对梦娇的未来趋向乐观，也叮咛着梦娇：“将来念书有所成就之后，不要忘记过去受到的帮忙，为社会尽一分心力！”

从梦娇的祖父母到爸爸，无不是费罄一生辛劳来换取全家温饱，这样的生活并不特别，而是生活在前进乡所必须面对的宿命；当地居民也知道若要改变下一代命运，唯有依靠教育途径。

因此，在这个偏远的乡村地区，不论是为师者或是学生家长，无不怀抱梦想、恪遵教育，等待希望种子有一天能在前进乡开花结果。

这也恰当解释了为何邻近前进乡的居民，在得知前进小学奉行慈济人文精神的教育理念，同时兼顾良好的软、硬体教学资源后，情愿跨区将子女送来前进小学寄住宿舍就读；也让扩建校舍成为前进小学宋如伟校长目前首要面对的急迫问题。

一位出租车司机在谈话中点出当地人们的企求：“我们这一代吃尽了未受教育的苦头，因此只要有机会，那怕只有一点点希望，也要用尽全力把孩子送去上学……”这句话言犹在耳，或许晓月与梦娇的生活并不单单只是个人故事，而可看作是所有前进乡居民所共同经历，并且盼望的梦。

■





·主题报导·

家人之间 不委屈只成全

撰文/李委煌 摄影/黄筱哲

爸爸总希望她多带些钱去学校，她却常把钱省回家给爸爸买药；她成绩优秀，计划考上大学后申请奖学金，支持爱念书的弟弟，不必像她一样为学费发愁。生活辛苦但不委屈，因为家人彼此体谅就是幸福。

土坯房的窗缘贴补着布条、塑胶、木板等防风，窗旁一角是赵亚萍的卧房；就着引入室内的寒冬暖阳，赵亚萍翻起课本温习功课。



父亲六十五岁，中风行动不便，是平日住校的赵亚萍内心最挂念的人；她一返家便趋前搀扶，避免父亲跌倒。

元月初的这天，是大陆华北农村冬令后所谓的二九时节，接下来的三九、四九会是冬天最冷的时候；从学校领着慈济志工将冬令物资带回家的赵亚萍，在约莫摄氏四、五度的低温下，仅穿着薄薄的校服外套。

父亲左手拄着杖，缓步挪移出来迎接，嘴角边还挂着一粒米饭；中风后经过复健，已不必家人喂食，但仍不免将米饭掉落地上或衣上。

父亲今年六十五岁，是在上了岁数后才得到赵亚萍、赵建虎这对姊弟。他行动不便，太太瘖哑，但孩子们懂事、贴心又成绩优秀，让夫

妻俩掩不住欣慰之情，更教来访的志工感动又心疼，想起刚刚在杨家楼中学助学金发放典礼上，就读高一的赵亚萍，作为受助学生代表人，拿着草稿上台致词分享——

“我来自一个贫苦的农民家庭，上有年长患病、生活不能自理的父亲和有残疾的母亲，家中没有经济来源供我和弟弟上学。就在我考上中学，一家人为我的学费犯愁之际，是慈济的叔叔阿姨们，给我们送来了温暖，让我上学读书没有后顾之忧……”

相较起同龄的学生，赵亚萍口齿清楚、台风稳健、性格成熟，教

人真得相信“穷人家的孩子早当家”。

愈困乏愈要乐观

杨家楼中学位于天津蓟县，是天津市下辖唯一的山县，位于天津市最北部，距市区约有两个多小时车程。即使隶属直辖市，依傍着山的农村里依旧有许多残疾贫困户，孩子们平日的的生活和学习状况原本就艰辛，如果遇到特殊变故，会更加困难，甚至面临辍学。

蓟县慈济志工自去年起针对成绩优秀的贫困生伸援，提供他们能安心读书的助学金，冬季时并为每位学生逐户送上冬令物资。

赵亚萍和就读初二的弟弟赵建虎，经常是全班第一名；“十佳少年”、“三好学生”等证书、奖状，都妥当收藏在铁盒子里。

父亲平日除了做农活外，就是骑着三轮车到处收捡回收物，养活一家四口人；去年因脑溢血倒下后，全家就没有任何收入了，只剩每月人民币两百五十六元的低保户补助。

庆幸的是仍有薄地七亩，平日勉强种种玉米，冬天收成后改种小麦，之后再拿小麦去换面粉；加上家里有些腌渍酱菜、辣椒等，三餐基本过得去。

爸爸右半边肢体使不上力，得拄

着拐杖才能慢慢挪动，一年来医疗费多亏侄子承担，而姊弟学费则靠大伯资助，至于日常生活开销，就有赖过去回收物赚来的一点钱。一家人只能乐观看待未来，“剩的钱，花到哪儿就往哪儿走呗。”爸爸说。

省下饭钱当医药费

去年甫上高一，赵亚萍有喜有忧，因为读书要花很多钱——资料费五百七十元，书费六百元，住宿费两百元……“带点钱去学校呗？”爸爸怕女儿没钱，常这么问她；但她总是说：“我花不了啥钱的。”

于是，带在身上的钱，赵亚萍每个月都会剩些回来，然后用来买爸爸的降血压药、止痛药；或许是省钱习惯了，她总说没食欲、不饿或忙得没空吃等等，让知情的人看了难免心疼。

校长纪志清说，他们了解慈济善款点滴来自不易，在提报贫困学生助学名单时相当谨慎，老师们除了分组进行家庭访问外，也查阅了同学们的饭卡消费纪录；他发现赵亚萍一天三餐刷卡消费，很多时候甚至是少于人民币五元，对于一个正在发育成长需补充营养的孩子来说，这让他很惊讶。

校长纪志清很珍惜这孩子，懂事



自爱，学校立场也打算再给赵亚萍减免学期费用。他也很感恩，过往顶多有企业老板，会针对一、两位成绩优异的特困生，资助他们读到大学毕业，少有像慈济这样的团体愿意长期帮忙这么多孩子。

赵亚萍的爸爸也是知识份子，个性达观有智慧；若非高中毕业前夕遇上文化大革命，他肯定继续念大学。过去从事劳力活，他懂得教育是孩子的机会，因此尽管姊弟的学费让他发愁，“但只要孩子考得上，就一定要让他们读书。”他强调，就算卖掉房子，也要供姊弟俩升学。

一件外套母女轮流穿

事实上，赵家的房子要卖恐怕也不容易。校长纪志清说，数十位助学生里，就只有赵亚萍的家，还是传统的老旧土坯屋；现在即使在农村，家家户户也多半改为砖房或水泥房了。

除了卧室，屋里其他房间都没安装窗户，顶多用纸张糊起权充；庭院四周没墙，仅用玉米秸子围了起来。院旁整齐搁着一堆堆的玉米，爸爸说待来年开春后，再以较好的价钱卖掉，至少可收入人民币七、八千元，“但之后买种子、化肥、农药等，可能就花得去一半吧。”

去年十月底，志工踏进他们位于

下仓镇蒙鄯村的家，比唱起“一家人”歌曲时，赵亚萍姊弟俩第一次看到泪水从爸爸的脸颊滑落下来……

乐观、知足的赵亚萍，总会客气对志工说：“家里其实没缺啥。”但当志工请她套件外衣，担心学生制服不够御寒，才知她原来没有其他厚外套，家里仅有的那一件就穿在妈妈身上，而且是因为今天有志工客人来访……原来这件外套，家人是轮流着穿。

蓟县慈济志工刘月红说，赵家四人生活简朴、心态正向、个性老实，家访时提及省一点过活，每个月家里开销只要一百八十元就够了。她和志工们在赵家小坐，感觉到一股和气、乐观的氛围，尤其姊弟俩讲话时，总是轻轻地、淡淡地、笑笑地，让人感受到他们内心世界绝对不困窘。

刘月红感慨，许多有钱人可能都没像赵亚萍一家人幸福，生活得那么融洽而体谅；尽管物质生活匮乏，爸爸还常知足地说：“没事，咱家还有点积蓄。”

辛苦自己照顾家人

国中毕业中考后，赵亚萍去村里的工厂打工，每天从上午七点到晚上七点，下工后赶回家，因为家人等她着她一起用晚餐。



父亲中风、母亲瞎哑，两个孩子仍在学，每月两百多元低保补助，是家中唯一收入；然而一家人都流着乐观的血液，即便是寅吃卯粮，只要姊弟俩持续受教育，未来就有希望。

这份工作相当辛苦，一天工资四十元人民币，也曾想过放弃，但还是熬过一个月，月薪一千两百元用来买煤，免得妈妈和弟弟四处捡柴。

读高中住校后，只要放假回家，赵亚萍除了做功课外，也挑起打扫、洗衣、烧柴、做饭等家务，只因为她不舍双亲操劳。早熟懂事的她，思量着再熬两年，只要考上了大学，就可以办理助学贷款，然后再设法打工、拿奖学金，才能供弟弟读书。

知道志工茹素，在离去前，爸爸非要送一袋萝卜不可，强调这是自

种、无农药的有机蔬菜，他希望大家能带回去尝尝，也算是表达一下他的心意。妈妈虽然无法言语，但志工也瞧见了她的眼眶泛着泪光；

“感觉她有许多内心话，其实不用说我们也懂的。”同样身为人母的刘月红同理说。

赵亚萍问着：“如何才能加入慈济呢？”志工鼓励她现在只管好好用功读书，等到学成以后，付出助人的能力将会更大喔！

或许她不知道，她在贫穷的环境中，依旧保持善良、孝顺、优秀，那和煦阳光般的笑颜，带给大家更大的鼓励与感动。

■

在苏州 过“心”年

撰文/苏州真善美志工

农历春节期间，苏州总部很热闹；多位志工放下返台省亲，守着“大家”，等着慈济友朋来时，互道祝福，互道感恩。

在贺喜声不断的苏州总部，大年初二，来自华东地区二百多位慈济志工欢聚一堂，通过视频向证严上人与全球慈济人拜年；拜科技之赐，情感不减，从“心”年开始，还做到环保又减碳。

为让年节气氛更浓，来自苏州古城区的七十一岁志工李金凤，带动三位小区腰鼓队共襄盛举。这三位年过半百的奶奶，平时有空，也和李金凤一起“扫地扫心地”，不让日子空过。

心年，又是新的一年，苏州总部祝大家平安吉祥。

慈







祝健康快乐

撰文/福建福鼎真善美志工

不挑“时”，过年期间，医院还有许多病患住院，福鼎医院院长李桂心亲自领队，带着鲜花到各楼层送上新春祝福；病患展露笑颜，与医护人员、慈济温情交流，像亲人一样。

“太感谢你们了，祝福祝福。”八十九岁的李光俊特地从病床上坐起来，就是想跟大家说几句感谢话。“你们做得实在太好了。”

看到医护人员、志工连过年也不忘来关心妈妈，一旁的女儿很受感动。陈爱弟说：“过年过节的，慈济志工每天为我妈妈送饭，还送这送那的；我会好好学习，然后早点长大，帮助别人。”

■



发力行环保的愿

撰文/江苏昆山真善美志工

初二“回娘家”，海外慈济人以视讯的方式拜年，昆山没有例外，在在处处都是喜气洋洋。

清晨六点，在环境教育基地，幸福的脸一张又一张，欢喜地排练拜年流程，且不断地修改，以求更完美地把自己最好的面貌，展示在全球慈济人之前。

通过现代科技，证严上人在云端祝福众人，并鼓励大家力行环保。

证严上人勉励，环保站在昆山已有规模，祈愿大家用心用爱，定点做，也要巡回倡导，为社会、为环境、为地球好，而且，不只是护地球、护人类，还要护身心。

■





让爱缩短距离

撰文/广东深圳真善美志工

元宵节过后，深圳静思书轩邀请台湾智邦科技执行长黄安捷做心灵讲座，分享家业、事业和志业的点滴感悟，并分享如何从庸俗的生意人变成慈济人；也在书轩，与四十二位员工，透过真挚的心灵对话，让爱缩短距离，并期许他们善用科技，造福人间。

创立二十七年的智邦科技，为台湾上市公司，在深圳设有工厂；这天，是黄安捷十多年来，在同仁面前讲最多话的一次。

黄安捷用静思语阐述，如何把爱的人文馨香，融入企业经营管理，就属这句最贴切：“小情小爱，忧愁劳苦；大情大爱，轻安自在。”





助他安居乐业

撰文/广东普宁真善美志工

从助学初访发现，洪阳镇助学生小李家有病人，不仅缺钱医疗，且住家建筑逾二百年，安全堪虞。普宁慈济志工不忍，除陪伴就医之外，春节过后，即鸠工翻修屋顶，让助学生安心读书，并带动邻里间互相帮助。

去年十一月中旬，慈济志工助学初访时，获悉小李妈妈患有严重的宫颈炎，因经济困难没去医院治疗，只是买些止血药服用。而小李的姐姐，三年前考上心目中的重点高中，因家境困难，转到另一所中学就读后，造成精神压抑，辍学在家的她，不仅自残，还出现幻听等

症状。另有就读大学的哥哥，全家生活仰赖父亲月收入二千元维持。

初访后，志工决心陪伴这个家庭走出困境，并协助小李妈妈和姐姐的初步治疗，目前，母女病情得到好转。

接下来是“安居”计划，在专业师傅和普宁三十位慈济志工通力合作之下，利用三天的时间，进行小区第一次居家屋顶修缮活动，让小李一家五口，免于雨季的窘境。

二间共六十平方的老厝，已有二百多年时间。一间是二十平方的睡房，另一间是四十平方的客厅。客厅屋顶曾在十多年前被台风掀



志工聘请两位专业师傅修缮屋顶，师傅们有感于志工付出的精神，工作特别认真用心。

走，因经济拮据，仅用镁瓦板盖住，几经风吹雨打，屋顶破洞犹如满天星光般，且屋顶的梁柱也被雨水淋至腐烂，再不修缮，有可能造成危险。

二月二十五日，聘请两位专业师傅在老化的屋顶上方，谨慎地拆除瓦砖。一块块镁瓦板从梁缝间掉进屋内，顿时灰尘四起。

志工聚集在隔壁一间破旧的祖厝里打扫环境，屋里凌乱的家具正是从小李家搬出的，志工帮忙擦拭干净并摆放整齐，生活组志工则忙着烧水、准备点心，有的志工忙着打扫卫生。

志工拿着扫把从天井扫至门庭，浩荡的队伍，引来了乡民的观望，但善的能量也感召善心人来了。邻居李伯伯默默的拿起扫把，加入打扫行列，却对志工的问候置之

不理。

原来，李伯伯耳背，从小在江西长大的他只会说江西话，不懂得与志工交谈。妻子与女儿在外打工，靠拾荒为业的他在家中照顾中风的母亲以及“玻璃娃娃”的儿子，是村民口中赞叹的孝子。

“玻璃娃娃”，十九岁的李光福，满脸好奇地看着志工，志工赠上静思语鼓励他念念看，当他读到“不要小看自己，人有无限可能”时，腼腆地笑了。

闻声而来的还有隔壁祖厝的主人李壮武，他长期在广州做生意，过年才回家乡，慈济志工向他介绍说：“慈善资源有限，主要是带动亲帮亲，邻帮邻。”

李壮武肯定慈济对净化人心的做法，也了解慈济“竹筒岁月”的助人精神，他表示，愿意更进一步支

持慈济的慈善志业。

屋顶拆除好后，屋内满地瓦块，志工发挥良能，先将大块的瓦块以接龙的方式传到门外，小块的砖块用米袋抬、用旧鼎、铁桶、竹筐装，或几人抬，或一人提，人人欢喜付出。

志工也带动小李姐姐合力搬除瓦块，为新家付出一分力。“这个不能装太满哦，不然会抬不动。”看着精神状态良好的她，投入其中默默搬动瓦块，志工说不出的欢喜。小李的父母也投入其中，尽管满脸汗水，笑意一直挂在脸上。

工人李俊生看到这样的场景，感慨地告诉志工：“按照以前的方式，我们都是做一会歇一会，肯定不会做到屋顶拆完才下来。”

从事电焊工作的志工赖卓生，拿着量尺在屋顶上仔细计量要用多少铁皮材料。材料到第二天下午到达，工人在老旧的木梁加上铁管巩固，然后盖上铁皮，细心的找准螺栓点固定。终于，崭新的铁屋顶呈

现在眼前。

第三天，志工化身成为装修工人，合力把破旧的墙面修补好，更进一步，看见门口处地面破烂低陷，担心乡民出入不安全，也用水泥填修平坦，方便大家行走。

在多雨的春天来临之前，从事装修职业的志工钟德华，修补屋顶四周漏雨的缝隙，满面汗水的他，欢喜称道：“这是快乐的源水。”

新的屋顶，翻新的墙面，清洗干净的地面，让整个家焕然一新，小区志工方玉明发挥所长，写上新对联送给李家，增加喜庆的气氛。

“多谢大家来帮忙，以后下雨不会担心漏雨了。”小李妈妈说。

最后，大家欢喜围坐吃汤圆，并向小李一家送上静思语以及声声祝福；小李爸爸看着慈济带给家庭的改变，令他生出回馈之心，表示想要参加慈济的环保活动。邻居李秋生也说：“以后，我跟大家一样做善事。”

■

“玻璃娃娃”李光福因患有“成骨不全症”，虽已19岁却看起来仍像孩子一般。志工送他静思语“不要小看自己，人有无





走在爱的道路

撰文/福建福州真善美志工

启业三年，平潭精神病防治院对病人不离不弃；去年下半年开始，

慈济志工用心陪伴医护人员，彼此互相扶持，走在爱的道路上。

位于福州东南方的海面上，平潭精神病防治院创立于二〇一一年一月十一日，是卫生部门批准设立的福利性、非营利性医院，也是平潭唯一的精神病防治专科医院，现收

治患者三百三十五人，其中六十多位费用全免，另有二十位是医院自行在外寻找、收留的流浪汉，虽然额外承担很大一部分资金压力，但院方仍持续进行。

创办人何宁霞带领医护人员，在艰苦的环境里，坚持不抛弃、不放弃的照护原则；三年来，未发生任何一起医疗事故。一百三十位来自全国各地的医护人员，大部分是

所谓的“九〇后”，但不畏院址偏僻，生活机能尚未完善，及工资偏低、工作辛苦等情况，多能坚守岗位。

认识慈济是二〇一三年七月，何宁霞院长带着七位医护人员参加厦门慈济志工举办的大型义诊活动。

“很震撼！”看到慈济志工的幸福感写在脸上，个个的腰弯得比病人还低；几百号人的义诊活动，在志工陪伴下，有条不紊，她当下决定：“我的团队都要成为慈济人！”

返回平潭后，何宁霞马上与平潭志工陈敬爱联系，大力鼓励和支持院内医护同仁参与慈济活动；并派专人拍照、录像，并在办公楼内设专区展示照片，还在病房各楼层的办公室墙上挂上静思语，期待把慈济的理念传播下去。

二月九日，是福州慈济志工在农历年后的第一次大型活动，主题是“慈济医疗人文”。通过手语互动、观看视频，以及进行“欢天喜地说对联”和“猜灯谜”等，给医护人员送上新春祝福。活动中，上场分享的五位医护人员，都是投入慈济的志工，护士长林瑰珍第一个上台分享，“自从去年慈济来了以后，我们医院的凝聚力更强，爱心更多，对病人更关心。”

六十二岁的护士长林瑰珍来自福

州，退休前在福州市精神病院工作四十三年，具有丰富的精神病护理经验。虽然林瑰珍的家庭条件很好，但她不忍精神病人的社会处境艰困，还是放下了悠闲的退休生活，在一年多前，应何宁霞院长的邀请来到医院服务。这里的生活很艰苦，每天刮七级风，人被晒得黑黑的。还有，海岛缺饮用水，过去，医护人员得和轻度病人一起挑水喝，现在，医院自己有井，但有时会打出海苔来，“今天我们就煮海苔泡方便面吃。”能苦中作乐也是一种幸福。“大学生很不容易。”看到刚毕业的大学生给病人拭去粪便，甚至，看见“九〇后”的女同事帮男病人接尿时，林瑰珍忍不住称赞他们；也更加坚定地帮病人洗澡、修指甲、喂饭、理头发，样样带头。“很感恩有机会在这里付出，让我老有所用。”

“女病人的头发都是我剪的。”林瑰珍自豪地说“他们都被我教会了，给男病人理平头。”一般的精神病院是不愿意让病人出来的，但为了让病人的体质增强，只要有好天气，重症除外，林瑰珍和护士们会在早上九点带病人下楼：做操、晒太阳，活动一个小时。“不仅能补钙、增强了免疫力，而且增进病人之间的沟通，有利于病情的好转。”一九九〇年出生的漳州

小伙，保卫科副科长林天章，任职一年多，平时负责跑外勤，兼做保卫。每次，医护到外地参加慈济活动，他都充当司机接送大家往返；今天，他也是里里外外忙个不停，搬椅子、端菜、招呼志工用餐、帮志工打伞等等，几乎无处不在。

“宁静最美。”这是林天章在“欢天喜地说对联”环节中抽到的静思语，他觉得这句静思语最能体现他的心境——回归心灵的宁静，“我不知道自己是不是做得很好，只是用心的去做，没有太多的杂念。”

午餐过后，志工在院内和患者近距离接触，彼此都很欢喜的打招呼，有的还能歌善舞。志工黄嘉琦不禁赞叹：“说明被医院照顾得很

好。”走进“福乐家园”教室，许愿树上有张卡片：“我希望我的学员幸福快乐，能够健康出院，战胜疾病，战胜自己，对生活充满信心，回归社会，过上普通人一样的生活！”这是福乐家园园长吴欣阳衷心的祝愿。福乐家园的对象是康复期的病人，目前约有五十人。为了让他们更好的适应出院后的生活，设置了相应的课程和作息时间表，“学习技能，学习如何与人交流，训练他们恢复自信心，适应时间。”

园长吴欣阳向志工介绍：“目前福建省的精神病院中，只有我们有这种专门的培训。”去年五月，吴欣阳从江西赣南医学院毕业后就来



志工透过静思语对联给予医护人员祝福，感恩他们无私的付出。



志工关怀院内精神病患者，祝福他们早日康复，回归社会过正常人的生活。

到医院工作，家乡在东北吉林省的她，一开始既不适应平潭的气候，也不适应海边的饮食，同时发现，此地对精神病人的护理，更多的是保姆式的，这与她所接受的护理专业有所落差，一度想要打退堂鼓。

后来，吴欣阳跟着何宁霞院长到厦门参加义诊活动，看到慈济志工做起事来，不管是老或少，都充满感恩之心，尤其环保工作令人佩服。赞叹之余，把感动化成行动，加入志工的行列之外，也在工作上分享，慈济对她的启发。承接医院里福乐家园的园长后，就设计墙报，专门介绍慈济志工跟疾病的互

动。今年春节，吴欣阳没有回东北过年，虽然想家，但弱势族群更需要照顾，“因为病患们的微笑，我们做得很开心。”

吴欣阳的用心，病人都记在心里，在教室后面的墙报上，一位病人用笔写下：“我第一次来到福乐家园感到很温暖，因为我知道他们都对我很好。吴护员的人很好。”志工的成长，来自踏实的付出，今年开春，志工在平潭精神病防治院，认识精神病患者的更多面相，得到最好的学习；未来，也是见证爱的能量。

■



位于上海市中心的上海长风联络处，志工充分利用空间推广环保。

长风环保日

撰文/上海真善美志工

“**要**让地球更美好，你我踏实做环保。”新春之初，第一个环保日在上海长风五楼平台举行，很亮丽也很温馨；一百六十五位“动手派”的志工，包括来自汇师小学一年级十位学生，在家长陪伴下前来，还有洗净铅华的模特儿参与其中。

“学校的环保讲了不少，但自己动手实践的很少。这回在长风，了解到为什么要分类，及怎样分类。不仅给孩子们上了一课，连家长都上了有深度的一课，同时了解，我们在无意识间浪费了许多资源。过去，不知道家里的塑料瓶、玻璃瓶、牛奶盒都是宝；现在，小朋友

在这里学习；未来，可以带动其他人一起做，真的太好了。”胡波家长说。

学生的外公丁杏华也说：“原本是带孩子来做，现在我们也受到了教育。以前认为垃圾就是垃圾，现在知道垃圾是放错地方的资源。这么多东西可以变废为宝，在给孩子增加环保意识同时，我们更要落实去做。”

在现场，有个高挑的倩影，总是引人注目，她是专业模特刘星岐，没有伸展台上的光鲜亮丽，只有低头做环保的清新。不曾歇息，不停地忙碌着，也不时拉起体积比她还大的袋子，运搬到集中点。

受到母亲胡馨月的影响，刘星岐数次参加慈济活动，“这里是凝聚正向能量的发源地，让我们在这里学习付出，也认识到，只有做，才能有感受。”刘星岐说，“母亲参加慈济之后，带给家里正面的观念更多了，因为正能量多，工作也更加顺利，而且好事连连，接拍了几项广告拍摄。大年初三，还上电视做了一文件英文的访谈节目。”事业顺利的她，不忘把这股爱的能量要带给更多的朋友。“有爱的能力，有足够的影响力，才能给社会创造更多美善的东西。”

现在的刘星岐，对吃素已有进一步的体悟，她说：“对肉食的欲望

降低，就是对物质欲望的降低，现在的我，追求表面的渴望，已经减少，小我也少了。”

二月九日近午，资源分类结束时，慈济志工单文娟就“环保让地球好起来”为主题分享，并引申出居住在上海的市民，每天产生二万吨垃圾量，但利用可回收资源，不到百分之十。眼前，大陆多个省市连续雾霾，环境危机四起，尤其上海百年未遇。因此，垃圾分类，垃圾减量迫在眉睫。

“其实，慈济的环保分类很简单、很实用，一学就会。最重要的是，只要改变扔垃圾时的瞬间念头，定要问问自己，这是垃圾？还是资源？就会手下留情。”

就如塑料袋，源头是石油，但多少人随手抛弃，造成污染也浪费资源；因此，每次的环保日，别的棚都收摊了，但金梅珠负责的塑料袋总是最后一个完成任务。面对又湿又脏的塑料袋，加入环保心工行列三年的她，总是带着志工细心的清洗，也耐心的修剪和整理，珍惜得来不易的资源。

此刻，阴冷的天气下着雨夹雪，气温已降至零下，每个人的手套都湿了，手指被冻得发红，带有针刺的痛感，但志工却欢乐地说：“在瑞雪纷飞的时候，我们做环保；相信，这是福报，是善根的萌发。”

素素一家亲

撰文/湖北武汉真善美志工

“原来，素食可以这么好
吃！”是很多志工家属
的感慨，也让志工看到推广素食的
希望。

元宵节前一天，武汉慈济志工举办“素素一家亲”交流活动，由志工们带着家属下厨展现厨艺，为家人做出色香味俱全的素食大餐，不仅让人惊艳，也在舌尖留下对素食的无限回味。

交流地点在“天地维根厨艺素食餐厅”，准备展露厨艺的志工们把围裙一系，以家庭为单位，大显平

日学习的手艺。

左慧与先生准备手工素馅饺子“金玉满堂”，不仅味道好，摆盘也花了心思。志工刘敏用火龙果做菜，带来“红红火火”，菜名与菜色很有过年喜庆，却又别于传统年菜的花团锦簇，显得清新爽口。刘敏祝愿：“一吃就有福，更希望，所有的慈济家庭都能红红火火。”

熊志平和儿子程恺喆、侄女程艳合作“凉拌千张”。熊志平强调，所使用的食材千张是自己生产，他说：“要把凉拌千张做好，必须过



水。过水的诀窍是，用凉水下锅，水一开就捞起，最重要的是在锅里加盐，这样，千张才会爽口。”

志工张珊霞是小学老师，她和女儿胡译文要做一道准备了很久的“琥珀香菇腿”。胡译文透露秘诀，“用一般的淀粉，做出来的香菇腿色泽不好看，若用红薯淀粉，香菇腿像是被一层透明的果冻包裹着，很有琥珀的感觉，不过，最重要的是，香菇腿泡发后，一定要把水挤干，否则遇油，就会爆得太厉害。”

殷静的菜色和寓意很深，包括“心宽”、“念纯”两道菜。“心宽”是清炒菜薹，这种紫菜薹是武汉特产，在三国孙权时代有“孝子菜”的美誉，且是殷静的妈妈自己种的有机蔬菜。“念纯”为酸辣藕丁，透过简单的菜肴，殷静祝福，对事对人都能“心宽念纯”。

看见女士们大展身手，平日不太下厨的男士们也不甘落后。

张文海展示厉害的刀工，“嚓嚓嚓”几下，土豆丝切得和专业厨师一样。彭俊也很少下厨，却展现很好的天分，他用青椒、红椒、香菇



做起颜色搭配，取名为“青山无争”。

最后，香积组的年长志工，带来圆圆满满的手工汤圆，增添慈济大家庭团圆的甜蜜感受。平时香积志工都在厨房里默默的付出，用健康美食照顾志工的身体，也用美味温暖志工的心。

一个多小时过去了，十三道素食全部上桌，志工罗琼夸奖说：“开了四年的素食餐厅，看到大家做的菜，真的像是专业厨师班做的。”

随着不断的赞叹声，品尝用心制作的菜肴之后，殷静妈妈终于接受，素食可以很美味，她表示：“第一次尝到这么好吃的素食，未来，会多吃素食，健康又环保。”



中医可以治疗癌症吗？

文/苏州慈济门诊部提供

癌症相当复杂，治疗也很耗费时间，病患必须建立长期抗战的心理准备。但晚期癌症并不必然需要绝望，不乏病患用自身经验告诉我们，可以战胜癌症。再者，结合多种治疗方法，从身心灵着手，及中西医结合的模式，为目前对病患最为有效。

苏州慈济门诊部专家特别门诊蒋志刚医师说明，早年接受训练时，对于中医治疗癌症充满不确定。直至八年前，因缘殊胜，获花莲慈济医院指派，师承李岩教授学习中医肿瘤治疗。

李岩教授从事中医肿瘤的时间超过五十年，从全国普查、实验室验证到临床研究都相当扎实。

过去，中医的文章刊载在西方期刊，属凤毛麟角，且大陆当时的期刊水平不甚理想，无法提出有力的证据，加诸中医治病讲究辨证论治，经常同病异治，很难用临床统计的方法证实它的治愈率。但随着科技的进步和肿瘤研究的发展，以改善病患症状和生活质量为治疗目标的研究报告，渐渐被主流期刊接受。另外，很多中药抗癌的效果被证实，也有西医的化疗药物从这些研究发展出来，如紫杉醇、砒霜

等，间接让人注意中医药抗肿瘤的可行性。

中医治疗癌症有很多不同的观念和派别，各家根据自身治疗肿瘤的经验，提出独特看法，本是无可厚非。但在外行人看得眼花撩乱时，少部分别有居心的人，竟抓住病患和家属心理的弱点，提出标新立异的言论吸引病患接受他的治疗，并要求病患放弃正规治疗，致错失治疗机会而葬送性命，大有人在。且随着所谓另类医疗的兴起，对传统医疗以外的医疗行为接受度大增，但也引发一些问题，不得不慎。

还有，现在保健品相当普及，民众对保健观念也很重视，这是好的一面，但有些推销者夸大疗效，或贩卖劣质产品，甚至有意无意地让病患认为不需寻求正规医疗，这是非常令人不齿的行为。但很多医生对于保健品的知识缺乏，无法给予适当的建议，干脆叫病患什么保健品都不要用，免得麻烦。

因此，病患要与有经验的医生多沟通，才能找到最适当的治疗方法。蒋志刚说，中医治疗肿瘤要结合多种治疗方法，包括中药、针灸、气功、食疗和心理调适等，多方面治疗方法让我们从身、心，甚



至灵的部分，都要适当调整，以利和肿瘤作战。

以目前来看，中西医结合的治疗模式是对病患最有帮助的方法。但病患在治疗前及治疗中，一定要跟医师多做沟通，了解治疗方式、可能副作用、饮食宜忌、适合的运动方法、配合的保健方法或想要补充的保健食品等。

就实际效果观察，中西医合并治疗对病患能够增加完成放化疗的比例，减少副作用，这对于病患就有很大帮助了。

中医讲究饮食宜忌，其中很多是有临床意义的，所谓病从口入，很多疾病在饮食上都必须注意禁忌，肿瘤也不例外。如乳癌患者必须忌高热量、高胆固醇和油腻的食物。

曾有一位乳癌病患，在罹病前很喜欢吃虾蟹类海鲜，生病后改吃素食。但有一次来诊发现乳房又出现硬块而且皮肤泛红，询问之下才知道吃了很多巧克力和坚果类等油腻高热量的食物；幸而改变饮食及服药后，乳房肿块消失了。

另有一位卵巢癌病患，治疗后病情稳定，身体状况改善很多。但过没多久，病情忽然恶化，肿瘤指数增高，追问下才发现，因为家人认为病患身体太虚，用不知名的补药汤炖补，之后出现不适，再追踪检

查为肿瘤复发。

还有一位食道癌病患，在西医部门治疗后，已告知无法再继续治疗，遂转到中医寻求希望，在门诊调养一阵子之后，病情转趋稳定。隔了数月，病患家属来门诊告知父亲往生，才了解病患是因为感冒后合并肺炎，在居住地医院住院治疗，肺炎改善后，主治医师建议化疗，但是化疗后没多久就因为败血症而往生。

轻率的采取手术和放化疗等手段，同样会造成严重的伤害。过与不及都不可，医者应审慎评估。

最重要的是，病患本身的心态对治疗效果影响非常大。曾有一位肺癌病患，第一次发现时，就已经骨转移了，经上网搜寻数据，知道自己的预后非常不好，心情恶劣，对于治疗非常消极。其实，一开始治疗的效果很好，可惜，无法积极面对，最后就真的病情转坏而往生。

蒋志刚特别叮咛，谈癌不必色变，一定要保持乐观积极的态度，勇敢面对疾病与治疗所带来的痛苦，用智慧抉择各种善意的建议。同时检讨，什么原因致病，包括饮食、作息、嗜好、个性、压力，甚至居住环境，从而调整生活的态度，才能解决基本上的问题。 



林祐生院长（中）感恩志工与同仁们为苏州慈济门诊部的辛勤付出。



感恩日日感恩

撰文/苏州慈济门诊部提供

苏州慈济门诊部关心员工健康，每天下午皆有“健康呼啦啦”，让绷在工作的身躯得以舒展；除健康操之外，今年开始，每月第二周的周二是感恩日，安排当月寿星集体过生日，同时办理迎新送旧，在充满欢乐与笑声的互动

中，祝福永远。

缘起于行政会议上，苏州慈济门诊部院长林祐生提议，每月举办感恩日活动，此案，获得各部门主管响应，一场别开生面的感恩会便积极筹备起来。

二月十八日，新年第一场聚会，

外面雨雪纷飞，室内人情温暖；大伙“七手八脚”地折许愿星星，写上祝福，也“手忙脚乱”地包饺子，准备大快朵颐。当然，无论是捧在手里的祝愿星星或入口的饺子，铁定大小不一，但庆贺生辰的心一样真挚。

一早，医务室主任宋建华召集经验丰富的北方同仁一起到厨房和面；准备大展身手。

家住天安门附近的老北京，也是养生部门的王雅玉，平时可做出一百多种面食；她在和面、揉面的同时，不忘传承经验：“一拎一揉，争取三光，也就是面光、盆光、手光”。

就此，三十五斤面粉在众人不懈努力下，变成一个个软硬适中、表面光滑的面团。

赶着空档，医护同仁纷纷来到厨房，卷起袖子大展身手；但可别小看这群年轻，揉面的姿势堪称老道；医生则各显神通，擀皮、包馅、捏饺子，样样难不倒。

只是，多数“比较会吃”的同仁，捏起饺子的形状，真是五花八门；负责活动摄影，信息组的赵耀是江苏徐州人，从小吃饺子长大。忍不住技痒的他说，截至今天，故乡习俗还在，大年初一，向长辈、父母跪拜贺年之后，即是更岁“交子”，且在吃“饺子”的同时，喜

庆团圆，并祝吉祥如意。

终于，伴随欢快的音乐声响起，感恩会正式开始；院长林佑生致辞朴实，他期望，凝结每一颗心，抱团使力，共同成就。

庆生之前，院长特别介绍新进同仁；放射科王传兵说：“像回到了刚刚上大学的时候，但，比参加迎新会还要激动、温馨。”

即将卸任前往澳洲探亲的宋建华主任，被这温暖的氛围深深感染，不顾整天在厨房的劳累，走到台前发愿：“我一定要再回来！”

“甜蜜来临啦……”顺着主持人的手势往后看去，院长夫人富眉师姊推着特别定制的“巧克力”蛋糕走进场来，期许大家具备“巧妙克服困难的能力”。

寿星在掌声与祝福声中切开蛋糕，康华幸福地说：“从来没有这么多人帮我过生日，真的好开心。”

“子女的生日，是母亲的难日。”院长提醒大家：“行善行孝不能等，感恩会结束后，一定记得，打电话跟父母道感恩。”

受邀参加的慈济志工也是满心欢喜，当下，乔秋萍师姊提议：下个月的感恩会，拟邀约当月生日的志工一起来庆生，让我们的家越来越有爱。

【马来西亚】

十年守护 慈济生命关怀之家长大了

撰文、摄影/杨秋凤

对于沙巴偏远部落准妈妈来说，
生产是场生死搏斗，
在“慈济生命关怀之家”
为孕妇提供下山待产居所后，
地处雨林的比打士县难产死亡率降为零；
营运十年屋身老旧，今年改建落成，
将守护更多家庭迎接新生命。





去年比打士慈济生命关怀之家拆除前，志工留下历史性的一刻；从传统木板高脚屋，到今年初重建落成的稳固水泥平房建筑，空间改变，但是志工守护生命的坚持不变，陪伴更多原住民部落孕妇安稳待产。

（摄影 / 蔡德兴）

位于沙巴州亚庇的比打士“慈济生命关怀之家”（Rumah Penyayang Tzu Chi Pitas），十年来让偏远山区部落孕妇到此待产，经历岁月屋身结构老旧，去年展开重建；今年元月，生命关怀之家新建物落成，坐在温馨宽敞的空间，准妈妈们好感动！

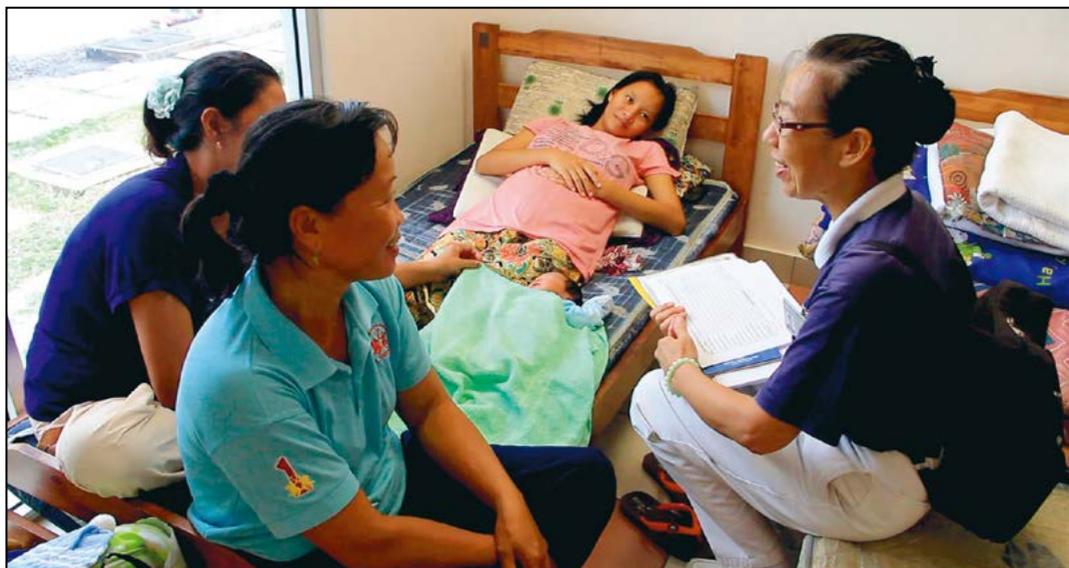
慈济生命关怀之家于二〇〇三年五月成立，在此之前，比打士县（Pitas）的孕妇难产及婴儿死亡率为全马来西亚之冠，常发生山区孕妇在家生产或前往医院途中难产，母亲与宝宝都保不住性命的憾事。

“若没受过正式接生训练，冒险在家生产很可能导致孕妇生产时血崩，难产而死。”比打士中央医院院长尼扎姆（Dr. Pg Mohd Nizam）表示，比打士位处偏远，山区热带雨林居民以农耕为生，收入微薄无力负担车资，孕妇往往到了接近临盆，才徒步跋涉到医院待产，遑论

定期产检。

“我们也曾收留过来自詹文安岛（Jambongan）的孕妇。”尼扎姆口中的詹文安岛，位于沙巴州最北部的岛屿，“那边的孕妇须先乘约两小时的船，到了码头再坐至少一小时车程过来待产。”然而遇刮风下雨船就停驶；到了码头，口袋没钱也上不了车，对临盆的孕妇来说，彷彿身处一场生死搏斗。

比打士县政府诊疗所护士科丽丝娜（Chrisnah Andan）也透露：“大腹便便，攀山涉水来平地生产已属高风险；就算顺利来到医院，也面对住宿与三餐难题。”由于待产妈妈非病患，不能享有医院床位，若无亲友在地，只好露宿在外，情况令人心酸。直到十年前，在当地驻诊的郑荣辉医师邀约她参与援助待产妈妈“顺利分娩”计划，进而协助慈济志工成立生命关怀之家，让产妇待产。



“慈济生命关怀之家”重建期间，产妇暂住比打士中央医待产；亚庇志工林雪珠前往关怀，倾听部落妇女过往跋山涉水下山生产的辛酸。

科丽丝娜说，以往常想像孕妇在家克难生产种种画面，无奈又无力；“有了生命关怀之家，彻底卸下医护人员的忧心。”拥有十六年资历的她坦言，生命关怀之家是当地乡村护士强大的“后盾”。

“这里教育我提升了对人的关爱态度，尤其对照顾的对象，还有周遭的人。”身为天主教徒的科丽丝娜表示，遇上佛教慈济，如此契合来自一个共同点，既是助人的心，“我会花更多时间去关心这个家，因为那是属于我们的家。”

重建期间 关怀不打烊

生命关怀之家迈入第十年，高脚

屋结构逐渐老旧，志工考量孕妇上下楼不够安全，去年六月展开重建。然而，工程期间远道而来的妈妈们要住在哪里？

“生命关怀之家不能打烊！”亚庇志工林雪珠等人特地前往比打士中央医院接洽，院长尼扎姆得悉消息，不仅将访客宿舍让给待产妈妈暂住，也推荐医院食堂协助解决三餐。尼扎姆院长感动于慈济人的付出，“比起你们，我们只是扮演一个小角色。若非慈济人的坚持，生命关怀之家无法走过十年时光。”

为了让往后照护关怀作业更顺畅，亚庇志工并争取与比打士县政府诊疗所护士们会面，洽商如何在

乡村地区落实家访，提早关怀孕妇状况。

“听了志工的解说，才知道生命关怀之家不只帮助待产妈妈，还有更深层的意义。”护士苏丝拉（Susila Edward）说，志工守护的不仅是母亲与宝宝的性命，更是一个家庭的幸福，“往后遇到待产妈妈有困难，不会犹豫给予援手。”

重建期间，来自槟城、经营建筑业的张文翔师兄，每两周自亚庇驱车三小时车程来到比打士亲自监工，确保工程品质，“承包商看到我们的认真，也很谨慎。”后来该承包商也成了慈济会员。

张文翔表示，重建费用皆来自十方大德的善款，不能辜负大家的爱心，使命让他克服压力与路途遥远，“希望这个地方能长久守护每位待产的妈妈。”

安稳入住 迎接新生儿

原址重建的生命关怀之家，由原先的三十七坪（四百平方呎），扩充至一百七十六坪，卧室可容纳十个床位，内有两间浴室；除了舒适的客厅和厨房，并设有洗衣间。亚庇志工前往打扫并安置家具，在今年元旦，到比打士医院接回第一批

妈妈们入住。

没有隆重的入厝仪式，只有志工与妈妈们温馨聚餐；嘘寒问暖之余，不忘向妈妈们宣导“竹筒岁月”，藉此让受惠者了解这个“家”来自众人的护持。

产妇们告诉志工，由于住在偏远山区，一旦遇到下雨河水上涨时，路断、没有船，妈妈们就无法出来生产。二十一岁的诺佳琳（Norjaelin Juprin），家乡在车程四小时外的百淡（Paitan）山区，第一次当妈妈，“感恩有了这个家，可以在这里安心等待。”

如今，生命关怀之家已经为山区部落居民熟知。五年前在生命关怀之家待产，生下第一个孩子的苏珊娜（Suzzana Roslan），今年再次入住，“住在这里，很有安全感。”苏珊娜说之前的生命关怀之家是高脚屋，浴室与厕所建在楼下，孕妇上下楼较不方便，如今一层楼的设计舒适很多。

十年来，生命关怀之家已经迎来超过七百五十位新生儿，更多准妈妈也来此暂住产检；重建后的生命关怀之家，将发挥更大的功能，守护偏远乡区，迎接新生命平安到来。

■

【印尼】

万鸦老市水患后 倾听天意

撰文/印尼人文真善美志工

北苏拉威西省首府万鸦老市，
遭受有史以来最严重水患，
信仰虔诚的居民将之视为
“天意”——

虽然房屋损毁但庆幸家人平安，
欣慰于远地儿女返乡帮忙，
更惊讶洪水送来了“慈济”……

帕尔第四村民欧嘉（Olga Mamahet）河畔的家被大水冲毁；曾到台湾工作四年的她认出慈济会徽，为村民介绍慈济。（摄影 / Anand Yahya）





“万鸦老患水灾，只剩衣服在身；家当无法带走，只能让水淹没；我们跟随天意，感恩健康就好！”年近半百的丁洁（Dince）以万鸦老方言唱着自编的民谣，一边奋力用铲子清除堆积在门前的淤泥，也唱出万鸦老（Manado）水灾在村民心中留下的疤痕及他们的乐观态度——人平安，就抱着感恩的心去面对困境。

北苏拉威西省首府万鸦老市元月发生严重水患，超过八万五千人受灾，一万间房屋毁损；来自九个城市的慈济志工前往驰援，发放物资、义诊和举办“以工代赈”。

站在一千位居民之中，丁洁聆听志工们解说打扫事宜；她自信满满地说：“不用遗憾也不必失落，我们身体还这么灵活，就该好好动一动，什么都不做的话只会感到忧郁。”

一家九口居住在河畔的安多娜德（Antonette）回忆灾情心有余悸，“水愈涨愈高，快把屋顶淹没了！情况危急，我们立刻撤离，连家当都来不及收拾。”即使如此，她仍觉庆幸，因为全家能在紧要关头疏散到地势较高的地方，后来又有教会朋友和慈济人来援助。

“我从不怪怨谁，因为这是上帝给我们的安排。遭受水灾确实有苦，但是我们该转个念，比如说，很多住在外地的孩子回到父母身边来帮忙整理家；不同宗教信仰的人也能相互协助。我们立足于同一个地球上也生活在同一片天空下，所以我们是一家人！”她充满感激地表示。

泥泞中，踏出互助足迹

每年初印尼雨季总传出灾情，今年一、二月豪雨再度侵袭，雅加达

万鸦老市重灾区帕尔第四村居民参与慈济“以工代赈”清扫村庄，祈祷重建顺利。

（摄影 / Metta Wulandari）





万鸦老居民在志工带领下，合力清扫市街泥泞与废弃物，领得的代赈金也让灾后困窘生活得到助援。
(摄影/Metta Wulandari)

志工不仅进行东雅加达水患灾区救助，元月十八日更携带物资搭乘军机，进驻到航程三小时外的万鸦老灾区赈灾。

万鸦老市位居海岸，周围山坡环绕，大量雨水导致土石流、河流溃堤，淹水高达七至十公尺；当地没有慈济人，一位居民说：“原来是洪水把慈济送到万鸦老来给我们救助！”志工在卡拉麦村（Kampung Karame）设立义诊处，并致赠生活包、带动居民以工代赈清扫。

六十一岁的阿尔菲特（Alfreds Kinsal）带着志工来到他的住处，沿路看到尽是厚重淤泥和垃圾如

山。他说，一月十五日一如往常，但早晨八点洪水突如其来，水势愈来愈高，“我回到家看到妻子还在厨房忙着烧菜，催妻儿赶紧撤离，自己刚把家当收拾完时，水位已近屋顶，及时爬到屋顶上保命。”

阿尔菲特表示，卡拉麦位于通达诺湖（Danau Tondano）附近，大雨后只要水闸一开，村里就会淹水，对民众而言如家常便饭，不过此次水灾是万鸦老有史以来最严重的一次。

阿尔菲特的房子继承自父母，直到现在子孙绕膝，他依然安居在这栋保护他们四代的家园；然而，房

屋被洪水扫得一干二净，只剩下房架伫立着。“要重新建起一栋房子不是件简单的事……”以往，他不想依赖儿女，所以担任公车司机，努力赚钱，“孩子们也有自己的家庭负担，生活真的很艰辛啊！”如今家当只剩下身上穿的那件衣服，好几天没更换了。

尽管如此，他依然满怀感恩地说：“若水灾是天意，我们也只能接受，只要身体安然无恙，我就满足了。有的人躺在病床上无法动弹，我还能走路工作谋生呢！”

灾后环境脏乱不堪，却感受得到居民团结互助的精神。栖身收容所

的辛迪亚（Chyntia）带来金黄酥脆的香蕉煎饼，希望慰劳志工的辛苦，这是她在公用厨房捡拾木材烧火起锅炸的，“志工妈妈们大老远地跑来这边，我们住在当地的人怎能不分享拥有的东西？”

深信基督教的辛迪亚相信这一切只是暂时的，“为什么要伤心？主一定给我们更好的安排。”

艳阳下，踊跃以工代赈

二月初华人正在欢度农历新年，以华裔为多数的慈济志工却再度来到万鸦老市，分头访视发放，在甘榜·班杰尔（Kampung Banjer）、



居民的生活物资被大水冲走或者被淤泥埋没，甚至连穿在身上的衣物都是仅有的一件；志工致赠瓦斯炉具，让他们从最基本的饮食开始恢复日常生活。（摄影 / Metta Wulandari）

迪卡拉·阿里斯 (Tikala Ares)、帕尔第四村 (Kelurahan PAAL IV)、迪卡拉·巴鲁村 (Tikala Baru)，带动第二波“以工代赈”清扫。

灾后三周，许多地方依旧泡在泥水中，尤其是河畔房屋，整片被淤泥掩埋。志工鼓励受灾乡亲，要愈挫愈勇，“尽管我们彼此不认识，但我们会援助每位需要帮忙的人！”居民一片欢呼。

经过一月下旬的互动，更多居民参与以工代赈，二月三日 to 八日，每天早上有千余人聚集，合力清理各村庄。志工提供铲子、手推车等工具，让一无所有的村民终于可以彻底清扫。“把水沟清理干净，水会流得比较畅通。”太阳晒得一身大汗淋漓，村民忙着把堆积在水沟的淤泥挖出。

挖土机、山猫等大型机具，持续清运垃圾和淤泥，万鸦老市市容恢复进入最后阶段。二月七日这天，九千位市府工作人员和人民保姆，全投入迪卡拉镇 (Tikala) 和微囊镇 (Wenang) 的清扫工作，万鸦老市长威齐·鲁门杜 (Vicky Lumentut) 表示：“在水患侵袭比较严重的地区，慈济志工推动以工代赈一阵子了，这两天，我们把人

力集中在这两区，希望居民快点恢复正常生活。”

志工调来大卡车清运阻塞道路的垃圾山；市区渐渐恢复生机，马路上人车杂沓，响起一阵阵喇叭声，穿雨靴的志工陈亚福在马路中间指挥，疏通长长车阵。

“你们是从哪里来的团体？”有驾驶人好奇地问着，陈亚福笑着低头弯腰指着帽子上“慈济”两字；听到志工的说明后，车辆驾驶伸出大拇指赞赏志工们的付出。

志工由印尼各省来到万鸦老市，其中不少人在各岛多次转机会合才抵达，路程遥远；即使身上的志工制服干了又湿，大家还是把握能够付出的机会。中午时分在迪卡拉·古马拉卡 (Tikala Kumaraka) 地区，由邻长带领普查灾况，发放瓦斯炉领物券给居民。

灾后，慈善团体致赠米粮泡面，但民众苦无炉具烹煮。志工来到居民艾伯特 (Albert Lengkong) 与伊多 (Ido Kosangit) 家，正在清理的他们却婉拒了这分好意。“我们的瓦斯炉修理后还能使用，请发给其他更需要的乡亲！”

志工一户户访视并致赠领物券，至二月下旬将为四千余户居民提供瓦斯炉与瓦斯桶解决窘境。万鸦老



经过元月中旬至二月八日的持续关怀、带动清扫，万鸦老居民在“以工代赈”圆缘祝福中，相互打气鼓励，人人高举竹筒扑满，愿意帮助更需要帮助的人。（摄影/Metta Wulandari）



市长鲁门杜说，慈济的物资可以让人们撑起日常生活，“本来失落的居民，在慈济援助后恢复了精神。”

生信心，许下最好承诺

午后阳光依旧炽热照人，清扫完街道社区的村民聚集在北苏拉威西公共工程局运动场。慈济在迪卡拉、阿里斯及甘榜班杰尔等地举办的“以工代赈”也在七日、八日陆续告一段落。

领到代赈金，住在河畔的居民魏安（Vian）无法控制地掉下泪水，他对志工说：“感恩你们的付出，我只帮忙清理环境，因为我家已经被大水冲刷得非常‘干净’了，不用再清扫了。”每日十万印尼盾（约新台币两百九十三元）的代赈金，不仅能减轻居民的负担，志工远道而来的心意和亲切的笑容，更让人产生了力量。

魏安说：“志工不但帮助了我们，还提醒我们也要做个手心向下的人，去帮助其他仍在困难中的人。”经过几周相处，志工与万鸦老民众建立如同家人的情感，也带动小钱行大善的观念，大家不吝惜

投入点滴爱心。卫安说：“只要有真诚的心念，小小的付出，也会变得很有意义！希望大家可以感受到为彼此付出的幸福。”

“这不是梦、这是事实、我们敬爱的万鸦老已是满目疮痍；在迪卡拉·巴鲁，我们看到慈济人来帮我们。看到他们要离开我们，我们快哭了，要感恩，感谢慈济……”

圆缘时，居民杰瑞（Jerry）站在台上，以吉他伴奏唱出自创歌曲，并分享写歌初衷：“看到万鸦老的

情况，心好痛，我就把心里想的写成这首歌。大家以工代赈，也辛苦了！”

水患，让村民失去很多，却也得到从未想过的心灵富有。竹筒传过一人又一人，大家踊跃捐献，可贵的竹筒精神深植心中。受灾乡亲合送给志工的红色布条上写了满满的感谢，笑着面对往后生活，是乡亲对志工最好的承诺。

（资料提供 / Metta Wuladari, Juliana Santy, 林燕龙, Apri, Donny, Syahri 翻译 / 游永兴、黄晓倩、黄夏云、林雅妮）

九个城市慈济志工 齐赴万鸦老赈灾

以工代赈：7784人次 义诊：1868人次

发放物资：生活包6889份

瓦斯炉、瓦斯桶及瓦斯管领物券4188户

清扫用品（水桶、刷子、消毒水）2594套

统计至2014. 2. 17 资料提供 / 印尼分会



證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇
題字/林美娥

內文照片/花蓮本會提供
刊頭攝影/黃錦益

1/1 《农十二月 初一》



说真话，且是“真好话”

【静思小语】 社会盛行“骂”的文化，感恩、尊重心就会逐渐消退。

清流源头在“人文”

二〇一四年的第一天，大爱台迎接十六岁生日，上人于关渡志业园区开示，感恩同仁们长年来步步艰辛、步步踏实，真诚投入，为普天下广布清流。

“十六岁是充满朝气的青少年，大爱台作为清流涌泉的源头，要以蓬勃朝气将清流广绕全球，净化人心。”

全球人口快速增加，社会变动快

速，人心早已不复过去的单纯。上人感叹四大不调的灾难愈来愈多，实因人心欲念膨胀，破坏大地、污染空气；更需要善用媒体的传播力量，净化人心。

“十六年来，大爱台随着时间累积而成长，不断地开阔空间，忠实记录人与人之间的大爱足迹，展现慈济人生命的宽度与深度。期待同仁们志为‘掘井人’，巩固源源不绝的清泉源头，让清流永续传播，净化世间人心，成就‘人文中的人’”



元旦清晨，台北静思书轩小志工在晨曦中演绎“一念之间”。上人喜见这群“童真幼苗”真挚传法，期许新的一年法水清流遍全球。（1月1日）

文’。”

与戏剧部同仁座谈，上人表示，许多人过去迷茫懵懂，在接触慈济、投入慈济后，幡然醒悟、回归正向、向外付出，人生变得宽广而深远。期许编剧们要用心诠释慈济人生命中的菩提大道。

“佛法，是佛陀所觉悟的真谛。慈济人的生命不离佛法、不离慈济。而佛陀的心灵境界超越凡夫众生，是圣人而不是神；莫将佛陀神化，而要‘圣化’。”

上人表示，“佛法生活化，菩萨人间化”，是佛陀觉悟后的理想菩萨世界；“大爱台要以净化人心为目标，用心传达真善美，让人人将真实的佛法运用在生活中，活得‘心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想’；救自己的心，也救他人的心。”

美善宝岛在“台湾”

午后，《旺报》、《今周刊》、《时报周刊》、《新新闻》、《中国时报》等媒体主管来访。座谈中，上人言及，日前在板桥静思堂回答一群媒体人士提问，对于民众票选去年代表字“假”的看法。

“这代表，人与人之间互不信

任；民众对于接收到的讯息，真真假假、假假真真，无法相信。期待媒体要说真话，而且是‘真好话’，不要总是加强、放大负面讯息，引发人心惶恐不安。人与人之间真诚相待、互信互爱，社会才会美。”

慈济在台湾仅是环保志工就有八万多位，已受证的委员及慈诚约六、七万人，还有人医会、教联会、慈警会、大爱妈妈等功能团体，爱的能量涵盖社会各阶层，不分年龄老幼，人人以真诚之爱，为社会人群无私付出。

上人举此为例说明：“台湾很美、很善，每一个人的付出都很真。慈济人不仅在台湾付出，即使身在海外，亦‘取于当地、用于当地’，以‘台湾慈济’为名救助苦难，将各地受助者的真诚感恩回向给台湾。因此，若说台湾是充满爱与善的宝岛，实至名归。”

台湾好人密集，上人期许媒体工作者，用心传播这分真善美的人文。

“‘骂’的文化盛行，人与人之间的感恩心、尊重心将渐渐消失。爱台湾，就要真实呈现台湾的美善，巩固台湾形象，让大家看见台湾的好。”

1/2~3 《农十二月 初二至初三》



以法自度

【静思小语】带不动人，就要有法度自己。闻法知理，就能不受伤、不退转。

欢喜心，不觉老

八十一岁的陈顾，是委员号一千四百多号的资深慈济人，日日“晨钟起，薰法香”，至今已七、八年。去年五月，为了使用电子书，开始学习使用日语注音，一面学习、一面推广，还能用电子书转寄闻法心得，令人赞叹。

八十四岁的吴秀师姊，今年获得组队推荐回任协力组长。她趣言：

“没有人要承担，我来承担，协力组长就让‘阿祖’来做。”

九十岁的李登山，八年前想参与志工培训，自觉年纪大而退却；去年初老伴往生，他有感再不加入就没有机会，今年报名培训，发愿做慈济做到无法做为止……

与桃园区慈诚委员温馨座谈，上人以几位老菩萨的精进实例，鼓励大家把握当下，莫让时间空过。

“人身难得。莫担心自己年纪大



“教育有三要素：师教、境教、群教。”与桃园县中心小学校长座谈，上人期许师长们以身作则、落实品格教育，带动学生自爱敬人。（1月3日）

了，能做什么？还有用吗？年长者拥有丰富的人生历练，是人中之宝。有心、愿意用心，就能常保敏锐的思考能力，不会退化失忆；天天欢喜做慈济，不仅慧命增长，也有益身体健康。”

善与美，平安福

家住台北的黄坤成，从小脾气暴躁，国中毕业后从事油漆工作，染上喝酒及赌博等恶习，到处惹是生非，让人避之唯恐不及。年过四十接触慈济，从此用过往对人加诸暴力的双手，为独居长者、残疾人士打扫住家，还投入环保、居家关怀；此后人生对家庭、社会有良善贡献，获众人肯定。

桃园静思堂岁末祝福典礼中，上人表示，在台湾，天天都可以看到人间菩萨的大爱行动；许多人过去颠倒迷茫，走入慈济后，却能转换心念、改变人生，成为勇于承担、大舍无私的人间菩萨，令人敬佩。

“人人本具佛性，可惜生生世世受贪、瞋、痴等无明烦恼污染，心门无法打开，举手投足、开口动舌、起心动念，造了很多的业；生生世世又带着业的种子来人间，再造业因、结恶缘，难以脱离因果果

报之苦。”

全球慈济人日夜奔波忙碌，为净化人心、祥和而社会而努力；过程很辛苦、身体很疲累，但是每每上人慰问他们：“幸福了！”大家都欢喜回应：“很美满！”上人赞叹，这就是发大心、立大愿，以真诚善念利益人群，实是具有大智慧的人间典范。

“人间的苦，不只是环境的无常，身心的病苦，还有天灾人祸的苦难。莫只是想着自家的事、工作的事，或是与自己生活范围有关的事，在种种人我是非的烦恼中打转；走入人群，得以阅读丰富的人间大藏经，从而开阔眼界与心胸。”

上人教众体认身在台湾之福，知福、惜福、再造福，让台湾永远都是平安、祥和而有能力为其他国度付出的福地。

“福从做中得欢喜，慧从善解得自在——自身平安而能付出助人，比受助者更有福。体会自身有福，就要无私付出，看见苦难人得救，自然而得由衷欢喜。”

心清净，即净土

马来西亚雪隆慈济人日前举办岁

末祝福及二十周年庆活动，广邀民众“入经藏”，三场活动共有两万余人参加，台上台下动作整齐，众人虔诚以法相会，如处人间净土。

“这般美好境界，是集合众人祥和、有爱的心所成就；有爱的世界，就能祥和而美好。期待这分真诚善念、爱的能量，能推得更广、更普遍。”

五浊恶世，需要人间菩萨救拔众生身心之苦，也需要人间菩萨广传

正法、导正社会乱象。上人言：“传法，心中不能缺少‘法’，要深入法髓，以庄严整齐形象入人群、转法轮。要将浊乱的人间现象当作增进修行道业的资粮，以诚、正、信、实的态度，真善美的的心灵，净化人心、美化人间。”

上人致勉，只要有因缘、有心、有时间、有愿、有力，就要勇于承担，为慈济铺设平稳大道。

1/4~10 《农十二月 初四至初十》·····



“心”与“法”相契

【静思小语】“德”从何来？从“心”与“法”相契而来。

心开阔，好命就来

东北季风猛烈吹拂，却无减元月四日新竹静思堂启用暨岁末祝福典礼的欢欣气氛，三千多位慈济菩萨欢聚一堂。上人致勉，慈济人依正法、行正道，时时都是好时，日日都是好日，要珍惜此一道场，精进修行、广招人间菩萨、弘传人间佛法。

上人吁请新竹慈济人发挥真诚之爱，合和互协守护庄严殿堂，守护人心真、善、美。“大家要经常‘回家’——回到心灵的家。”

透过“慈济大藏经”影片，看到世界各地天灾人祸之苦。其中，约旦慈济人持续关怀境内叙利亚难民，除了提供物资援助，更以温暖拥抱肤慰苦难、冰冷的身心，给予依靠。上人感叹，人心不调，造成

国家社会动荡不安；欲救世，先救心。

“生活要平顺，就要心宽念纯。心思单纯快乐，走入人群付出，生命因而丰足、宽广。反之，若心力都放在私情、事业上，生命烦恼狭隘。”

上人勉众开阔心胸，作众生的“不请之师”，就地、就近济助苦难，加强净化人心。“心开阔，好命就来。”

转心轮，勇猛精进

在台中静思堂期间，上人与师兄师姐开示：“法不入心，做慈济事也只是工作而已。唯有在人与人之

间发挥清水之爱，才能以法水滋润粒粒菩提种子，度化无量人间菩萨。”

上人叹言，凡夫总是执着世间名相，常为名利地位而争、纠葛；若在付出的同时，却放不下执着，随境界生无明，在人我是非中困扰不休，就如阿修罗道。

“凡夫，总是在我、你、他之中，不断分别计较；虽在造福，却常起无明，时时生起计较与比较心，不愿成就别人；如此既恼害他人，自己也很苦恼。”

“心中无法，永远复制烦恼无明；心中有法，即能不断复制菩提种子。”

上人教众日日薰法香，提升品



行脚抵达台中静思堂，师兄师姐们热情接驾，静思书轩小志工推出扑满，上人领众响应菲律宾海燕风灾赈灾。（1月4日）



台中大里四合一组队介绍今年新承担干部，展现合和互协气氛。上人敦勉要做好法亲关怀，照顾好每一位慈济家人。（1月10日）

德，人与人之间即能充满法香、道香与德香。

“德”从何来？上人教导，从“心”与“法”相契而来。

“不肯闻法、不了解道理，尽管造福再多、福报再大，一旦慧命中断，最终仍是无路可走。照顾好自我道心，铺平人间路、接轨菩提道，才能广度天下众生。”

世间路难免有瓶颈，上人叮嘱，若不精进闻法，一旦遭遇逆境就容易退转。“闻法精进，将所走的‘道’与所体悟的‘理’契合，法常住于心，菩萨道上就能勇猛精进。”

上人勉众善用慈济道场，多结好人缘、多造福人间，致力转动众生心轮，让更多人心得净化，即能少

造业、多造福。“唯有心轮转，业才能转。”

传法脉，累积道粮

为援助菲律宾海燕风灾，清水静思堂举办义卖募爱心。上人感恩大家乐于付出：“有能力助人，代表自己平安有福。在别人需要时伸出援手，就是‘闻声救苦’的菩萨心行。”

一般人总是求平安、求福报，上人表示，过去若没有造平安健康的“因”，实难得到平安健康的“果”。“用心精进造福修慧，才能福慧双修。将‘福’扎实种在居住地，才能让这片土地更平安。”

“行善造福，心中也要有法，才

能自度。”上人说明，修行不是只有拜佛、诵经而已。“法入心、运用在生活中，才能真正做到‘佛法生活化’，也才有智慧分辨‘是’与‘非’，让心灵方向不偏差。”

静思弟子身负传承法脉责任，上人叮嘱，心中有法，待人处事稳重、虔诚，所做所言就能让人乐于接受。“真诚之爱，要从自心培养，内外一致，才是诚、正、信、实。”

净心地，庄严道场

中区有一千三百多位福田志工，

细心维护、成就菩萨的好道场；还有七千九百六十三位环保志工，在各社区呵护大地、净化人心。

上人叮嘱，大家平时整理道场、回收资源，爱护环境也要内修自心——向内修一分清净的心地，成就心地好环境，莫让垃圾堆积，心灵常陷郁闷、烦恼。

“修行就是修整内心的环境，让心地干干净净无烦恼；有清净明亮的心，才能提升智慧、明辨是非，对于一切境界清楚明白。天天打扫心地，心灵不堆积烦恼无明‘垃圾’，即是耕耘内心福田。”



台中慈济医院护理之家启用，为失能、罹患慢性疾病的老人提供日间照顾服务。上人期许医护合心，打造名副其实的“轻安居”——成为令人轻安、快乐、自在的家。（1月8日）

1/11~12 《农十二月 十一至十二》



虔诚最“真”，付出最“善”

【静思小语】虔诚最“真”，付出最“善”，以真诚善良心面对一切，自然就“美”。

第二阶段岁末祝福行脚的最末站，来到彰化静思堂。上人欣言，此行在各地慈济道场皆见真、善、美。“虔诚最‘真’，付出最‘善’；以真诚、善良之心面对一切，表达出来的就是‘美’。”

上人表示，善与恶，只在一念之间。“要把握刹那生起的一念善，分秒恒持，让善念莫失、恶念莫起，持续累积善心、善行。”

一念偏差，将导致家庭、社会不安，自己更要承担罪责与业力。上人教众：“法入心，才能向外净化人心。人人以真诚、单纯、美善之心与人互动，世间就能祥和平安。”

世间财是“五家共有”，但凡夫心总是患得患失。上人开示：“无时求有，求不得很痛苦；求得之后又担心失去，或是要求更多，心灵永无轻安欢喜之时。人生价值不在名位高低、钱财多寡，而在于如何

运用生命、利益人间。”

上人教众，以佛法解人心结、助人离苦得乐；自度度人，自觉觉他，觉行圆满，才是人生真价值。

习善法，固正念

早斋后，慈悦师姊朗读美国杨凯丞（诚愿）小朋友参观天文博物馆的心得；其体悟之深，令众人大感惊叹——

天文博物馆位在山区，必须经过蜿蜒山路才能到达，有家人认为，搭直升机上山比较快。我想到师公上人说过“小蚂蚁攀爬须弥山”的故事，须弥山高大，要登顶很困难，就像修行道路难行，但是既发愿当菩萨，就要意志坚定，步步踏实，才能体会行路风光。

须弥山顶端是清净本性，沿途道路就是菩萨道，直升机则是比喻众生想要尽速到达顶端的心念。人人

本具佛性，要得到清净佛性就要行菩萨道；若没有经过菩萨道、没有入人群学习，只求用快速方式到达成佛境界，就容易偏向，也看不到沿路的风景；这个景，就是菩萨道所经验的“缘苦众生”。

每一步就是一个境界，遇到境界，才能“把善当学习，把恶当警惕”。要用心在脚下的每一步，即使须要用很长的时间体会，也比跳过、逃避境界好。不愿意步步用心学习，就无法体会真实法。

修行的路上要坚持正心念，在每一脚步上都要“福慧两足尊（福慧双修）”。

诚愿用爬山比喻，行菩萨道要有毅力、不怕辛苦，一步一步向前走，才能看到心地风光。上人肯定而言：“学佛莫怕辛苦，既发心立愿行菩萨道，就须一路坚持，步步踏实，从而体会沿路风光，发挥生命价值。”

《法华经》提及，佛陀累生累世亲近无量诸佛、接触无量众生、学习无量道法，历经长时间的修行而成佛。上人说明：“人人皆有无价之宝，就是与生俱来，真诚、清净无染的佛性。只是凡夫在累生累世的轮回中，受无明烦恼染着，沾染不好习气，将佛性埋覆得愈来愈



菲律宾海燕风灾后，慈济赈灾关怀行动持续未歇，蔡聪秒师兄与钱小进师兄，敬呈菲国工商总会荣誉勋章与慈善总会感谢状，转菲国各界感恩之意。（1月11日）

深。”

佛性的智慧清澈纯净，凡夫的知识往往污浊染黑。上人教众回归清净智慧。“认清道理，摆脱身外之物的束缚，远离争取欲求、患得患失的烦恼。如此身心就能自在，不再造作诸多恶业。”

道理就在日常生活中，心思单纯，自能领会；上人勉众天天闻法、日日“薰法香”。

“走入人群度众生之前，要先为自我心灵做好预防措施——以佛法巩固正信与正念，智慧增长、是非分明，清净佛性即能现前。”

1/13~14 《农十二月 十三至十四》



学法入心、用法度心

【静思小语】法贵在能用，用得对，才是善法。

道心坚定，法香度人

早斋后，与大林、台中两所慈济医院同仁谈话，上人叮嘱，医者父母心，不能随波逐流，把医疗变成商业行为。“坚持崇高品格，巩固医疗典范，才能真正造福人间。”

即将返回花莲，上人于彰化静思堂对众叮咛，新的科技知识固然要学，优良的古文化、人文道德也要保留。“就如‘大学之道，在明明德’，这是儒家教育理念，教人显明原有的品德善行；与佛陀所说

‘人人本具佛性’的道理相通。”

众生皆有清净本性，只是生生世世熏染无明习气，随着欲念不断造业，以致烦恼丛生、掩覆清净自性。上人教导：“要显明德行、回归清净本性，首要去除无明烦恼。”

物品历经长时间风吹、日晒、雨淋，一旦脏污破旧就会被丢弃。上人引喻，人人本具清净本性，若遭种种烦恼无明污染、养成坏习气，所作所为亦将被人厌弃。“物品可以回收再利用，迷茫偏差的人生，

亦能心起觉悟、改头换面，再对社会人群有所贡献。”

上人感恩环保道场营造出充满善与爱的环境，接引许多人改变恶习，为大地、人群付出，且能当众发露忏悔，传达发人深省的人生道理，发挥影响与感化力量。

“严守戒律，坚定心志，深入经藏，开启智慧，就能找到去除坏习气的方法，保持清净品德。”

慈济人日日“薰法香”，上人表示，法的香气，是从闻法人的身上散发出来的。“身体力行佛法，建立品德典范，才能让人闻到清新的‘德香’、受人尊重，所说的话才能让人信服。”

上人祝福大家，学法入心、用法度心，让道心如草木逢春般茂盛繁荣。

1/15~17 《农十二月 十五至十七》



以爱启爱

【静思小语】以最诚恳的爱心，启动他人爱心，推展爱的“心灵工程”。

脚踏实地，做所当做

《天下》杂志创办人殷允芄女士及专刊总编辑萧锦绵女士来访，向上人提问：“台湾的希望在哪里？要怎么做，台湾才能有信心、有希望？”

“于佛法而言，人人本具佛性——每个人都有最纯真善良的本性。只是凡夫心易随外境起伏，无明习气遮掩了纯真本性，在彼此之

间形成效应。”

上人直言，对台湾没有信心，就是一种效应、一种观念。

“过去的人，生活基本需求无虞、有稳定的工作就很满足；反观现在，人心‘求无穷尽’——拥有事业，还要发展大企业、拓展连锁企业；台湾的事业做大了，还要跨足海外，到各国设立公司……永不满足。”

上人表示，钱赚得再多，只是存

款簿上数字的增加；人生最后，身外的一切都带不走，唯有“业债”会追着跑。

“执着于存簿上的数字增减，希望存款尾数多一个零、再多一个零，从万、千万到上亿、上兆……汲汲营营到最后，即使累积上‘兆’财产，人生也差不多要‘走’了（闽南语‘走’与‘兆’谐音），或因事业快速扩张、积欠庞大债务，只得‘走’（逃）。”

更有甚者，为了拓展事业，不惜破坏环境，耗竭资源，这就是不断造业。上人表示，慈济称呼事业有成而乐于奉献的企业家为“实业家”，即是期许脚踏实地、做应当做的事，莫为了赚钱而不断放大企图心。

慈济人认知全球如一家、大地众生共生息，无论地球上哪一个国家发生灾难，爱心一呼百应、立即涌现。“台湾不只风景美，‘心景’更美——美在爱心、善心丰富。”

然而，上人亦感叹：如此真、善、美的人事物，媒体鲜少报导，却热衷报导耸人听闻之事，引发负面效应。

“传播媒体是两面刃，用得对，就是世间之福；反之，为了吸引收视率而夸大负面现象、只报表相而

没有深入追踪事实，将引发社会人心恐慌，导致人与人之间互不信任，社会亦难安宁。”

上人期盼，媒体要为观众作耳目。“要作明亮的眼睛，让人开阔眼界，将世事看得真切，对各种世间现象有正确的认知。莫让纯净美善的人心，受到媒体营造的假象污染。”

针对过去一年民众票选出的代表字是“假”；上人表示，这显示人与人之间的不信任。“何谓真？心能知足，踏实付出，人生才是最‘真’。人人安分守己，台湾的经济就能稳定；人人无私付出，社会就能平安有福。”

真实投入，触动感动

慈济人在世界各地救助苦难，常让受助者心灵深受触动而振作，甚至转变受助角色，成为志工救助他人。萧总编提问，如何能有此成果？上人最想对大家说什么话？

“话说得再多，也无法产生影响。唯有实际走入苦难处，真实投入去做、去感受，自心先受触动，才能感动人心。”

上人举例，菲律宾海燕台风过后，慈济医院医护同仁进入灾区义

诊；踏上破碎土地，闻到阵阵尸体腐臭味；与受灾民众面对面，体会家破人亡的痛楚；夜宿灾区打地铺休息，忍受蚊虫叮咬、半夜下雨渗水的灾后生活……真实感受毁灭性大灾难的可怕，人生观因而改变。

“若只是坐听报导，哪怕听得再多，都无法真切感受。见苦知福，心受触动，心灵财富就能源源不绝涌现，不只体会自身之福，更能珍惜、把握机会，为大地、人群付出。”

上人表示，人生无分贫富，只要心受启发、受触动，就能拥有轻安快乐的心灵财富，成为“富中之富”或“贫中之富”人。

萧女士再问，慈济团体成员有不同的种族、宗教与文化，是否会想与其他宗教领袖对话、结合力量共同净化人心、扩大善念？

上人表示，慈济在世界各国都与不同的宗教人士紧密互动，譬如在印尼，慈济人对伊斯兰教习经院的援助不曾间断，教长深受慈济人文感动，主动引入静思语教学，也带领院生耕种、做面包，学习精舍自力更生精神。

“由此可见，善与爱需要带动。只要带动起人心真诚之爱，不同宗教间彼此和合，世界即能充满希望。”

1/18 《农十二月 十八》



甘愿，所以快乐

【静思小语】心中有“甘”的滋味，就没有“苦”的感受。

真诚有爱，最美

今年度上人场次岁末祝福暨授证典礼，最后两场于花莲静思堂圆满。上人欣言，两阶段行脚所到之

处，皆见慈济人以一片真情行善、诚恳付出，展现撼动人心之美。

“台湾之美，美在人与人之间真诚有爱。看到人间有这么多善与真的爱，虽然身体劳累，心灵却轻安

快乐。”

午斋后与花莲志业体同仁座谈，上人感恩大家在工作岗位上辛苦付出，展现亮丽成果。

“天下事非一人可以完成，须有无数人愿意付出、做好事。”上人感恩慈济人间菩萨“慈悲等观”，在各地普施平等大爱；许多人自身清贫，却乐于付出，将点滴善款汇入慈济功德海，发挥救苦救难良能，也开启自我心灵财富。

“因为甘愿，所以快乐；有‘甘’的滋味，就没有‘苦’的感觉。”上人期勉大家效法人品典范，日日甘愿付出，拓展无私大爱。

精进能舍，最善

近年来，各地天灾人祸不断，印证“三界无安，犹如火宅”；危机迫近，人们却还是不知不觉，茫然造业。上人于花莲区第二场岁末祝福典礼中感叹，在人间“善恶拔河”的竞赛中，“恶”的力量总是大于“善”，但盼全球慈济人就地净化人心，接引人间菩萨，增加善力量。

“要自我加强善心、善念，也引导他人起善心、善念。一念心能转

向善，家庭、社会就有希望；反之，一念偏差，只想自我利益而不顾他人，就会对社会人间造成伤害。”

益群或害群，只在一念间。上人教导，心念正确，就能利益人间。“是利‘益’自他，或是利己‘害’群，端视一念心；多闻法、入经藏，即能提升智慧、恒持初心。”

菲律宾慈济人昨日在海燕风灾灾区奥莫克市举行三场祈福会，共有两万多人参与；今日预定在独鲁万市举行的万人祈福会，可能受即将形成的“玲玲”台风影响而延后。

“海燕风灾过后，受灾民众尚未重建家园，这波台风又将带来风雨，何处是民众的安稳乐处？”上人勉众以虔诚善念，祈求天下平安；莫放任贪欲而污染大地、耗费资源，让气候更不稳定。

“转贪求享受的欲心，为守护大地人群的善心；世间多一个人启发善心、愿意付出善力，就增加一股清流。清流不断增强，才能慢慢淡化浊流，让天地气候渐渐回复规律。”

上人教众，改变生活习惯，力行节能减碳，以缓和环境崩坏的速度。

在慈济环保站里，“回收”了许多迷茫荒唐的人生。有些志工坦言，过去沾染烟酒槟榔等恶习，身、口、意不断造恶业；走入环保站、接触佛法，在法亲的陪伴下转变心念、改除恶习，现在“专门做好事”，利益大地人群。

“人生到最后，什么都带不走，

只有业力跟随到生生世世。要不断去除恶念、留住善念，为人群付出。”上人殷切勉众。

相较于海外慈济人难得见师一面，花莲慈济人在地理上与师父距离最近。上人叮咛，把握闻法机会，心中有佛、行中有法，志为人间典范。

1/19~20 《农十二月 十九至二十》

三“香”合一

【静思小语】闻“法香”，得“道香”，还要力行“德香”。



法香，道香，德香

“凡夫无明、不明道理，失去方向的人生，就像沈浮不定的破船，在大海中随风飘荡。”与教联会老师们谈话，上人指出，不同于世间法随着时代改变，佛法是永恒、古今不变的真理，期待人人闻法自度，再用真实法去度人。

慈济成立至今已近半世纪，上人期待第一代静思弟子“以戒为制度、以爱为管理”，合和互协、同

体莫分心，为团体树立历千古而永在的制度。

“唯有亲身闻法，才能直接从佛法中接触真谛。否则，光是听人转述，如隔靴搔痒，取法将有偏差之虞。”

上人强调，有法才有道。“闻法香，得道香，还要身体力行；‘法香、道香、德香’三香合一，才堪为典范。”

美国杨凯丞小朋友于网志上分享与家人出游，体悟到“一步一脚

印”——搭乘直升机固然快，却看不到沿途风光；修行亦同，唯有步步踏实，才能真正体会心地风光。

上人以此为例表示，幼小的孩子如纯真种子，须以沃壤、净水灌溉，用心传道授业。

“孩子的纯真本性如明镜，随着年龄增长，易受外境污染，师长们要适时教育，使之时时保持明亮，莫使心灵烦恼浮现。”

人同己亲，广行善事

为帮助品学兼优的贫困学生重返校园，二〇〇七年起，大陆慈济志工与江苏省儿童少年福利基金会合作“春蕾计划”，每年两次前往苏北各县致赠助学金。该会秘书长胡优优女士等人，今来花莲向上人道感恩。

再富裕的地方、再强盛的国家，都有苦难众生。上人表示，慈济

二十多年来在大陆点点滴滴耕耘，拉长情、扩大爱；除了为苦难人提供有形的救助，也不断提升人心爱的能量，带动人人提起至诚之心，广行善事。

“人心欲望无穷、心灵永不满足，即使富有钱财也难以快乐。因此要带动富有之人愿意付出，从付出中体会种种人间苦相、启发爱心，成为心灵富有爱的‘富中之富’。”

上人表示，慈济人“付出无所求，还要感恩”并非口号，而是最真切的感觉。“付出之后感受法喜，心有所得、慧命增长，故能对受助者由衷感恩，且乐于分享法喜，爱的能量源源不断。”

菩萨，不是在佛龕上供人膜拜。上人表示，心能觉悟，勤俭节约，利益群生，就是菩萨。现今全球灾难偏多，期许人人来做菩萨，力行心灵环保、生理环保与大地环保。



1/21 《农十二月 二十一》



悲智双运

【静思小语】静思法脉是“智”，慈济宗门是“悲”；传承法脉、弘扬宗门即是“悲智双运”。

法脉宗门，悲智双运

泰国社会近日抗争、动乱不断，与泰国慈济人谈话时，上人感叹，三界如火宅，凡夫却身陷我执我相之中，“有一缺九”的心态永不满足。

人心随着欲望追求，伤害大地、破坏环境，一面受苦、一面造业，难以觉醒。上人致勉，慈济人要以身作则，引导众生转心念，除习气，“有十捐一”，乐于付出、利益人群。

“人与人之间，习气、观念无法相合，容易产生冲突。不恰当的话若被辗转传出，‘一人吐虚，万人传实’，将会制造更严重的人我是非，彼此的心也会出现裂痕。因此要谨慎言行、不传是非。”

欲转法轮，上人教众要先自转心轮。“法要先度入己心，才能再度他人。心中有法，就能以悲智转烦恼；自我心路先铺平，才能凝聚人

心，累积净化人心的力量。”

何谓“神力”？上人言，并非神奇玄妙的力量，每一个人都有潜在的神力。“悲智的力量可谓神力——神通力。”

上人举例，莫三比克本土志工在发放前夕，接力将台湾的爱心白米从卡车上搬下来，仅仅几个人就能搬运几吨米，平均一个人付出了几百公斤的力量；本土志工体会到双手力量无穷，且用慈济人文感恩每一位接受的人。“接与受双方都感受到神圣的爱，彼此感恩、尊重。这就是‘法’的力量，也是不可思议的神力！”

经典中提到，佛、菩萨具有不可思议的神通力与慈悲心，能够悲智双运度众生。上人进一步说明，悲智双运的“悲”即慈悲，“智”是智慧。“要有智慧，就要深入经藏，发四弘誓愿；心入法，才能入人群学习无量法门，广度众生。”

静思法脉是“智”，慈济宗门是

“悲”，上人强调，传承法脉、弘扬宗门就要“悲智双运”，积极在

人间发挥慈、悲、喜、舍四无量心。

1/22 《农十二月 二十二》



心有法，路不偏

【静思小语】天地有道，运转无碍；人心有法，行路不偏。

行中道，展现身教

“要让种子发芽、成长，须有地、水、火、风四大的‘缘’来成就；团体要传承永续，也要靠人人合和互协、营造好环境，让年轻后辈在慈济道场里薰陶人文。”

与泰国慈济人谈话，上人勉众营造好环境、展现好身教，让新进者感受合心、和气，彼此以诚恳之爱相待；天时、地利、人和具足，才能带动后进协力付出。

天地之间存在着秩序性的自然循环，春暖、夏热、秋凉、冬寒，周而复始，促使万物生生不息。上人言，天地间的道理也可应用在人世间，慈济人心中有法，行在道中，故能方向正确。“天地有道、人心有法，才能在秩序中运转无碍。”

只要有心，天下无难事。上人致勉，人人有心，方向一致。心灵的方向会合，心中有法、依循正道，就能行走正确的人间菩萨道。

观心念，慎思不迷

慈济团体人人平等，没有上下之分。上人强调，委员、慈诚承负传承法脉宗门使命，人人都是合心，也都是协力。

“走进慈济，人人志为人间菩萨，应彼此感恩、相互尊重。法亲之间要建立长情大爱，共同用爱走入社会付出；遇到见解不同、需要协调时，应彼此扶持鼓励，和和和气、同心协力。”

没有闻法入心，不能依教奉行，习气深重、不能自觉，遑论觉他，

何有德行可言？上人警惕大众：“要培养品德，须先克服心欲。为众生付出，最终是成就自己的德行。”

上人勉众，以诚、正、信、实的虔诚心待人处事，建立品德典范。

“经常闻法、薰法香，即能在日常言行展现修养，让人感受到道风德香，带动大家合和互协共行正道，统领大众而无碍。”

泰国反政府示威愈演愈烈，政府为了避免抗议活动持续扩大，宣布首都曼谷市及周边省分自今日起进入“紧急状态”。上人忧心言及，少数人心不调和，将影响整个社会起效应

“泰国是佛教国家，期待慈济人能将法水浇灌到每个人的心里，引导人心趋于平衡；人心合和，国家自然祥和无纷争。”

1/23~24 《农十二月 二十三至二十四》……



不只承担，还要成就

【静思小语】提起使命，承担责任，成就他人付出。

慈悲等观，平等付出

花莲区冬令发放日暨药师法会，精舍洋溢团圆围炉的温馨。为迎接照顾户“回家”，花莲慈济人及各志业体同仁一大早就返回帮忙，现场并有义诊、义剪，及书画志工现场挥毫写春联与大众结缘，充满农历年的人文气息。

中午席开一百二十四桌，由志业体同仁为感恩户上菜，每桌也有慈

济人招呼、为老人家夹菜，十分热闹与温馨。其中，有十九位照顾户子女演绎慈济歌曲“跪羊图”，他们都是慈济新芽奖学金得主，品学兼优，透过演绎向父母表达感恩，也传扬孝道。

上人感恩花莲地区的慈济人用心准备，让慈济大家庭围炉展现慈悲等观——尊重长辈，如同敬奉自家长辈；对待平辈，如同兄弟姐妹；对于年幼的孩子，则视同自己的



菲律宾慈济人返台讨论海燕赈灾中长期规划，上人教导，要怀抱感恩心付出，：“用慈施悲，无偏无私，普施广济。”（12月23日）

子姪；把每一位当成自己的家人互动，人与人之间注重伦理、相互尊重。

午后，四大志策会中，上人感恩志业体同仁响应菲律宾赈灾，不只踊跃捐款、发起义卖募款，还有多位同仁亲自走入破碎土地，与受灾民众同在，为其尽一分心力。“急难救助过后，中长期的重建之路还很漫长，需要人人合和互协、集思广益，扶助家园破碎的受灾民众。”

参与菲律宾赈灾的志业体同仁及

志工，皆赞叹菲律宾慈济人“使命必达”的坚定心志及承担力，上人肯定菲国慈济人真正做到“安民定国”。

“时间累积一切、成就一切。感恩过去二十年来，菲国慈济人就地扎根、默默耕耘，随着时间逐步累积、会合因缘而成就。只有一个人、一念心，难以成事，必须有许多人响应，才有办法推动，否则执行的人不愿意行动，或是方法拿捏不准，也会失效。凡事需要彼此配合，众人一心、口径一致，就是

‘合心’。”

新年新希望，上人期盼四大志业、八大法印能在人间推动清流，以清流力量消弭五浊恶世的浊气。

“要消弭灾难，须先消弭人心的

浊气。唯有凝聚清流力量，以法水不断地净化人心，人人心中平气和、去除贪婪与无明，社会才能祥和光明。”

1/25~26 《农十二月 二十五至二十六》……



走入“法”的精髓

【静思小语】闻法长慧命，用法转心念。



菲律宾海燕风灾赈灾，承担简易教室的志工团队返台销假。听闻师兄分享，大雨过后，孩子们站在泥泞中上课，上人心生不忍，敦示志工评估改善方式，让孩子们安心求学。（1月25日）



与大陆慈济人谈话，上人勉励，深入善法、开启智慧，利益众生，就地培育人间菩萨种子，让粒粒种子落地生根。（1月26日）

常怀感恩，常起欢喜

与一位遭遇逆境挫折的师兄谈话，上人以自己四十多年来做慈济所经历的风风雨雨劝勉，即使一时之间不被理解、遭受批评，依然要坚持信念、坚定正信，切莫在境界现前时慌乱迷茫、取信旁门左道。

“自心作怪，才会自乱心思。只要建立正信、行于正道，天天是好日、时时是好时、方方是吉向。”

上人提及，早年有一位志工买了新房，欢喜入住后，却听闻一位法

师说，房子风水不好、祖先牌位摆放位置不对，若不经一番改动修正，居住其中恐怕会有不好的影响。“我告诉她：‘心正气盛邪不侵。’心不正、生怀疑，有疑就会招怪；反之，心欢喜，气旺盛，常怀感恩、常起欢喜，自然时时平安吉祥。”

心，如何才能轻安自在？上人鼓励师兄亲自走到苦难地。“将爱心力量传达给苦难人，与众生结好缘，就能感受付出无所求后，轻安自在的心灵境界。”

1/27 《农十二月 二十七》



莫将“人事”变“是非”

【静思小语】眼界要看得远、心门要开得宽，以感恩、尊重、爱待人。

走出小我乐付出

与一位身患疾恙的师兄谈话，上人开导，布施比赚钱更快乐。“为了开拓事业，对环境造成伤害、对天地有所亏欠；应在还能付出时，回馈天地人群。心要放开，身体照顾好之后，就要投入人群中做好事。”

上人期勉，莫只在事业范围打转，应善用母亲所生的身体，走入人群付出。“亲手遍布施，将得到满满的感恩与祝福；自己做得法喜充满，还要带动他人付出得欢喜。”

合和互协结福缘

岁末常住集聚，上人提醒，要反省过去一年中，累积的是福缘还是恶缘？“能与人合和互协，共同为天下人付出，所结的就是福缘。”

人心浮动、杂念纷飞，为了让人

人具有正确方向，上人广开慈济宗门，“‘慈’是慈悲喜舍，‘济’是济度众生。慈悲喜舍、济度众生，就是慈济的宗旨，也是我们要行走的人间道路。”

感恩全球慈济人在世界各地，应众生所需而付出。上人表示，自己对慈济人最大的回报，就是‘法’的回报——引导人人听法，引法入心而成长慧命。

欲转法轮、度众生，须先用法自度，才能度化他人，让人人增长慧命。”

上人言，佛法不离世间法，入人群、接近众生，才能以法度人。

“感恩，要发自内心，用言行态度表达至诚的心意。常住要甘愿付出，合和互协，让道场具有道气，人人才能感受‘家’的温馨。”

与花莲慈济医院同仁谈话，上人表示，许多人都说，师父如果要做事，没有做不成功的。“其实，不是师父神通广大，而是众多慈济人

与师父有缘，大家认同师父、合力完成师父想做的事，才能圆满诸事。”

上人勉众把握因缘，朝同一方向、同一目标迈进。

1/28~29 《农十二月 二十八至二十九》



疼人入心，才能受人尊重

【静思小语】欲令植物生长旺盛，要营造好环境；欲令社会祥和平安，要启发心灵之爱。

造福，造善福

“佛教是智慧的信仰，佛法能净化人心，开启智慧、启发无私无求的大爱能量。”与大陆华东慈济人谈话，上人教众吸收佛法、坚定正信，提起智慧、发挥良能，启发人的爱心善念，成就茂盛菩提林。

上人开示，人生莫随着欲念追逐名利、地位与生活享受而造业。一辈子汲汲营营追求财富，心情随着存款簿上的数字起落，直到人生最后，庞大的资产带不走，但是为了开拓事业而破坏环境的业力，则像债务一样跟着来到下一世。

“有钱不一定有福，金钱多、烦恼也多——缺乏的时候只想拥有，

拥有的时候则担心失去，心灵担忧惶恐，患得患失，难以安稳。”

面对全球愈来愈频繁的灾难，上人表示，人心不足，造恶不止，即使己身平安，也无法逃脱众生共业所致的灾难。“过度浪费、过度消耗，是损德。了解佛法、懂得知足，才能防非止恶，行善造福，累积善业与福缘。”

种子播撒到土中，要给予良好的生长环境，还需要日日灌溉法水，才能萌发茁壮。上人勉众培养早起闻法的好习惯，闻、思、修而有所得，为自我铺出佛法大道，也在人间“转法轮”。

“闻法入心，再把法铺出去，就有‘道香’；在法中自我熏陶、身



菲律宾奥莫克市长Edward Codilla伉俪前来精舍拜会上人。市长坦言，灾后重建工作繁多，倍感压力，所幸有慈济人全力相助，并营建简易教室让学童安心上学。今后会把握因缘，将所得到的祝福传递给更多的人。（1月28日）

体力行，就能展现‘德香’。”

慈济，善象征

二十九日与菲律宾慈济人谈话，上人感恩师兄师姐们在海燕台风过后，穿梭在尸体遍野、垃圾成堆的破碎大地上，持续肤慰、关怀受灾民众，令人佩服又感动。

李伟嵩师兄分享，灾后应独鲁万市长请求，带了一千位“以工代赈”乡亲从圣婴广场出发，步行前往支援菲律宾大学校园清扫工作；沿途乡亲不断喊出“感恩慈济，独鲁万站起来”的口号。

独鲁万市圣婴教堂的神父分享，灾区有一位新生儿被命名为“慈济”。神父说，“‘慈济’是善的象征，日后一定会有很多名叫‘慈济’的孩子。”

温馨故事不胜枚举，大爱驰援为灾区带来希望。上人欣言，慈济人的爱已感动受灾民众，期待能将慈济精神落实当地，净化人人的心，让这片曾经历灾难的土地变成人间净土。

“菲律宾华人要以诚恳的心疼爱当地人，才能受人敬重。启发人人心灵财富，以爱付出，社会自然祥和平安。”

1/30~31 《农十二月 三十至正月初一》.....



精进过“心”年

【静思小语】天天薰法香，日日入经藏。

除旧布新迎“心”年

光阴如白驹过隙，一年转瞬即过。癸巳年除夕，慈济人陆续回归心灵故乡，精舍大家庭喜气洋洋。早会时间，上人欣言：“慈济法亲有相同的人生方向、同行笔直的大菩提道，是同道者、同修者，生生世世一家亲。”

送旧迎新，上人勉众持续“薰法香”，天天为自己的心地“除旧布新”。“多闻法、常共修，清除烦恼，同行菩萨道，即能为自己布置充满希望的新人生。”

欢喜温馨的年夜饭围炉之后，于感恩堂展开丰富精彩又不失庄严道气的除夕晚会。上人表示来年的心愿，就是普传佛法，用佛法净化人心。“人心常受法水洗净，就能清净如新。期待大家心心连连，日日沐浴佛法中，人人以法相会。”

灵山法会绽心莲

甲午年正月初一晨课，大众合掌恭诵《宝鼎赞》时，上人礼佛后走到佛前上香；接着由常住师父带领大众虔诚唱诵《无量义经》，随后句句称念“南无本师释迦牟尼佛”绕佛绕法；维那与悦众引领大众虔诚拜愿，祝福天下平安、人人觉醒离垢。

早会时间，上人言及，除夕夜菩萨云集，法亲相见欢，彼此开心祝福；走在各桌之间，感受到旺盛人气、天下一家亲。

“过新年，也是过‘心’年，期待人人的心，年年都相连，同沐佛法中；佛法遍满虚空，人心与佛心相连。”

上人勉众心归于法，将人间路、菩萨道铺得直、铺得宽阔平坦，广度众生。“慈济世界很美，菩萨心地更是清净无染，有如朵朵莲花绽



癸巳年除夕，上人绕视精舍一周，向各地返来协助精舍围炉的志工致意。书法春联区，柯重雄师兄向上人解说合成字的含意。晚间，慈济大家庭围炉，上人逐桌致赠福慧红包。（1月30日）



正月初一早课，上人为天下平安、为人人觉醒离垢而祈福，并致勉人人延伸“爱的心路”，接畅菩提大道。（1月31日）

放在灵山法会中。”

全球慈济人在世界各地寸寸铺展“爱的心路”，上人表示，愈是贫苦的国度，愈是慈济菩萨农夫用心耕耘的福田。“但愿这条‘觉有情’的道路，如铺连锁砖一般，不断延伸。”

云端拜年齐发愿

新春期间，全球慈济人透过网路

视讯向上人拜年；上人于会客室中，与各地静思弟子即时互动——

北京慈济人发愿，要以虔诚心爱自己也爱护周遭的人、事、物。上人开示：“福从做中得欢喜，慧从善解得自在。菩提大道就在一念间，要顾好人人一念心，天天法喜充满。”

七百位中区慈济人排列法船队形，向上人拜年。上人开示：“佛法高如须弥山，亦深如大海；但愿

人人守持初心，勤修善法，以精进心攀爬须弥山。日日入经藏、天天薰法香，念念都在法海里，驾慈航广度众生。”

大陆沈阳此时气温摄氏零下八度，志工开车一个多小时前来会所，只为了与上人说贴心话。上人虔诚祝福：“有形的路途虽然遥远，只要有心，心灵无距离、天下无难事。人心有爱如暖阳，能为苦难人驱散寒苦，成为他人生命中的贵人。”

四百一十二位双和慈济人齐聚静思堂，高龄九十岁的环保志工感恩还有机会为大地人群付出，做一个可爱的“老大人”。上人赞叹，环保老菩萨一生为家庭、社会付出，且发挥良能呵护大地，“人生有价值，永远都可爱！”台北万华静思堂今年度培训慈诚、委员合唱“拉车向前行”。上人开示：“人人从后面用力推，老牛车要爬上须弥山就不困难！”



花莲慈济医院荣誉院长曾文宝伉俪前来拜年，上人关心院长身体并致赠福慧红包。（1月31日）

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

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

北京/天津

北京联络处

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

浙江省杭州市清泰街
509号1401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
汉旺镇凌法村一组
汉旺慈济环保教育站
TEL (0838) 6363008

福建

福州联络处

福建省福州市五一中路
49号先施大厦月座4楼
TEL (0591) 83357822
FAX (0591) 87115031

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



红楼好雨初晴
几株梨树
已有白妆素袖的冷艳
安静地候着

总是一个淡字
自古以来
映照无数文人的心境
书写不同际遇的风光

也是千年之后
虽不见“千树万树梨花开”
亦无“忽如一夜春风来”
却有拂面的温柔

还是一个淡字
但有几株晴雪
静听护城河水
在景德路书写慈济的足迹





撰文 / 慈瑞 照片提供 / 叶静

大爱纱的前世今生

初春

落实环保措施的鼎盛企业

至昆山拜访

个个用心看着

前生是清凉饮料的容器

今生是不染着色的纱线

缘起珍爱地球

环保志工与人援会携手

兼顾永续共生的概念

返身成拥抱苍生的材料

用大爱织就许多纺织品

也有赈灾用的毛毯

肤慰许多悲苦

让欢颜再现

内部刊物 免费交流