

慈濟

第 25 期 2015 年 4 月



鼓励 与 期许



为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



【暮去朝来】 摄影/李白士

【静思晨语】 ◎证严上人

心不疲厌

待人柔和善顺， “忍”得海阔天空；
处事律己防非， “戒”得轻安自在。

不受风雨飘摇，不因逆境烦恼；
悯念众生，慈悲喜舍，
普施善法，不疲不厌。



人间最美风景

创办慈济，源自一念心——不忍他人受苦难。
四十九年来每一项志业，都是出于单纯“不忍”心，克服万难建立；
只希望带动人人最真诚、最纯净的爱，
有力者去扶助无力者，平安的人去帮忙受灾的人。
付出者欢喜、接受者感恩，是人间最美风景。

证严上人主讲 编辑部整理

◆讲于二〇一五年四月一日至二十日

四月初，索马里青年党为了报复肯尼亚军队参与索马里内战，潜入肯尼亚一所大学射杀师生，造成一百多人丧生。之后肯尼亚一所大学变压器爆炸，学生误以为又是极端分子攻击，仓皇奔逃，推挤中有一人死亡、一百多人受伤。

人间因仇恨造成的灾祸，令人悲痛；再加上气候不调、天灾频繁，增添更多苦难人。

莫以为只是一点点的恶，就随心所欲、随口而出；长久累积，可能演变成不可收拾的祸端。仇恨一旦被挑

起，要平息就困难了。不以恶小而为之，更不以善小而不为。只要心存善念，时时是吉时、日日是好日；善行长久累积，能造就祥和世界。

立“四弘誓愿”，
发“四无量心”，
愿一切众生身心安稳。

一九九三年十月，慈济接受卫生署与医界委托建立台湾骨髓数据库，推动非亲属间骨髓捐赠。

当时，爱护我的医界人士劝说：“师

父千万不要做，压力承担不起。”

因为骨髓库至少要建文件上万笔资料才能配对得到，当时台湾还没有免疫基因实验室，每笔血样都必须送往美国检验，费用庞大；况且，去哪里找志愿捐髓者？即使有，配对上了是否愿意捐赠？困难重重。

我心中承担不起的压力，不是必须耗资数亿元才能建立数据库，也不是打开国人捐髓风气有多困难，而是“爱”——骨髓移植是血液疾病患者最后一线生机，以台湾的医疗技术，做骨髓移植没有问题，只是缺乏愿意捐赠的人；我不忍心眼睁睁看着病患的生命消失。

生命无价，不能用金钱衡量，该做的事就要尽力做。因此，当确定骨髓捐赠“救人一命，无损己身”，我希望能促成。但，爱惜生命是人之常情，有人愿意捐骨髓吗？

那年十月中旬，我开始行脚。到台东时，和志工谈起想要建立一个骨髓数据库，鼓励人们来捐骨髓。台东乡下民风保守，慈济人的年纪也比较大，但他们毫不考虑就说，虽然不懂什么是骨髓捐赠，但相信师父不会为了救一个病人，去损害一个健康的人。“师父要做的事，我们一定支持！”

我在这群纯朴慈济人身上，看到爱与勇气。到屏东、高雄、台中，慈济人的答案都一样：“对的事，做就对了！”这给我很大的信心。

在台中分会，我刚结束一场开示走出

来时，遇到一位年轻的志工，慈诚队员们对他说：“师父要建立骨髓捐赠数据库，像你这样身体健壮、年轻的最好。”他马上说：“我如果可以捐，我愿意。”

救人要及时。刚好十月二十四日慈济和劳委会、新闻局合作，在彰化八卦山举办一场健行净山及义卖游园会，就临时增加一个摊位来倡导“骨髓捐赠”；当天就召募到八百多人抽血建档，加入“志愿捐髓者”行列。

慈济人不只自己愿意捐髓，更费尽心思、全力召募志愿捐髓者——有人将广告牌挂在身上，上面写着“捐赠骨髓，救人一命，无损己身”，四处邀请人来参加验血活动；还有年纪大的委员到人多的地方大喊：“救人喔！救人喔！”吸引来一群热心人士，就带他们到说明站了解什么是骨髓捐赠。

和当初排除万难盖医院一样，慈济承担建立台湾骨髓数据库重责，是出于对血液疾病患者一念“不忍”心。

宗教精神就是爱人如己，人伤我痛、人苦我悲；于己没有私利、对人没有分别，这就是大爱。我相信自己无私、也相信人人心中有爱，明知事情艰难，但为了及时抢救生命、把人类真诚的爱带动起来，所以不畏困难去做；也获得慈济人率真响应，就这样一路走过来。

将近二十二年来，慈济推动骨髓捐赠耗资数亿元，志工投入的心力更难以计量；这是“难行能行”的大

爱，无丝毫利益可图。迄今透过慈济骨髓库配对成功进行移植的，超过三千八百例，遍及二十九个国家，拯救了无数家庭。

感恩捐髓者付出无所求，以真诚的爱、勇敢的信念去助人——被配对到时不但不逃避，还加强保养身体，希望能提供高质量的骨髓，挽救病患生命；许多人捐完骨髓后告诉我：“救人的感觉真好！”

在人世间，要做对的事，不只是负担重，路途也很坎坷。慈济将近半世纪走来，每一项志业，都是出于单纯一念“不忍”之心，艰难建立；只要看到有人因此得救，就很欢喜。

行菩萨道要立“四弘誓愿”：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”；还要契入“四无量心”——大慈、大悲、大喜、大舍。

感恩全球慈济人共同一念心，无怨无悔、无忧无求，善用方法解除世间苦难，只愿“众生心各获安稳”；甘愿付出、道心坚固、爱心无缺；我对大家的感恩，生生世世。



印度尼西亚棉兰七十五岁的董先生原本是中文老师，六年前太太突然往生，遗体放在家里七天，传出臭味。邻居问他：“老太太呢？”“睡觉了。”他一直认为太太在睡觉。后来

亲戚帮忙处理完后事，面对这个人生变故，他的心转不过来，开始了长达六年的自我封闭。

慈济人接获通报前去关怀，但他不肯开门。志工不放弃，一有空就去探望，站在门外问候他。三个月后，终于让他放下戒心，愿意打开家门，也渐渐打开心门。

志工一进门，看到满屋子囤积大量垃圾，几乎囤到楼上，心疼这样的环境如何生活？征得他的同意，一群志工花了三个月时间，才终于把垃圾清完、家具换新，也教会他弱智的养子洗衣服、打扫，自理生活。

最近董先生写了封信给我，感恩慈济人付出无所求，让他很感动；他说因为慈济的关怀，让他没了烦恼，走出黑暗，看到了光明。

这就是爱。没有爱，如何能锲而不舍，把人从宛如地狱中救援出来呢？慈济人怀抱宗教大爱，甘愿付出心力，做苦难人生命中的贵人。

二十九岁成立慈济，转眼我已经将近八十岁了；我将全部生命奉献出来，只为了爱——希望带动起人类最真诚、最纯净的爱，汇聚爱的能量，让有力的人去扶助无力的人、让平安的人去帮忙受灾的人。不仅帮助苦难人解脱痛苦，且陪伴、鼓舞他们走出烦恼、提升心灵。

苦难时，如果有人相助、真诚相待，就有机会解脱身心之苦。请大家多用心，作他人生命中的贵人！

慈

慈濟

T Z U C H I

无尽藏

- 1 人间最美风景
证严上人

主题报导

- 6 世界因你美丽

18

鼓励 与 期许



地方通讯

- 20 待笑容绽放时
22 我们会还回来的
26 易县·涑源·助学行
30 一月一家书
32 为环保健走
38 特别的“晚会”
40 青岛的第一个环保站
42 学做有人情味的医者
44 送医送到家

健康之道

- 46 人医的故事

目录

媒体动态

- 54 趁着春光，我们继续远行
——四月长沙聚会【印象闪存】

寰宇慈济

- 58 驰援尼泊尔日记
64 菲律宾连体婴分割手术成功

证严上人衲履足迹

释德飏

73 《内容提要》

- 在浊恶尘世中如何行菩萨道？上人指出“必须守持戒、定、慧。坚持道心，殷勤不懈怠，持续在人群中磨练。见闻各种人心状态、习气造作，要自我训练不受污染，才能增长福德智慧”。



2013年4月创刊
2015年第4期 总第25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
美编/赵耀 胡玉洁 慈敬
校对志工/才軒卓 慈贺 慈晔
王秦 杨颖（按拼音排序）
地址/苏州市姑苏区景德路367号
电话/(0512)80990980
邮编/215003
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/江苏JS-S390
印刷/苏州市大元印务有限公司

内部资料 免费交流 欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

· 主题报导 ·

世界因你美丽

文/图：凤凰卫视提供/北京人文真善美





清华大学新清华学堂星光璀璨，“世界因你美丽——2014-2015影响世界华人盛典”圆满落幕，颁出十一项大奖。

他们来自不同的领域，但同样是华人世界的正能量；他们自认为只是在一片“小”天地内执着打拼，但同样是影响时代的“大”人物。四月三日晚，清华大学新清华学堂星光璀璨，“世界因你美丽——2014-2015影响世界华人盛典”圆满落幕，颁出十一项大奖。

凤凰卫视董事局主席、行政总裁刘长乐太平绅士在颁奖礼开幕式致辞中表示：八年来，我们十几家华语媒体一道，描绘世界华人成长的年轮，记录他们为人类世界开拓的脚步。当今世界华人力量崛起，世界格局已经改变，影响世界华人的

精英们扬民族自强之气，必能更上一层楼，居高声远，为世界贡献更多的力量。

“影响世界华人终身成就奖”是每一届“影响世界华人盛典”舞台上颁出的最具分量的特别大奖，此前几年杨振宁、袁隆平、王赣骏、星云大师、董建华等多位杰出人士都获此殊荣，而今年著名国学大师饶宗颐 and “中国氢弹之父”于敏获颁此奖项。

另获“影响世界华人大奖”提名者，有科学家何大一、气象学家王斌、北京援非医疗队、证严法师暨慈济基金会、中国跳水队、“木球



凤凰卫视董事局主席行政总裁太平绅士刘长乐在华人盛典上致辞时说“当今世界华人力量崛起，世界格局已经改变，影响世界华人的精英们扬民族自强之气，必能更上一层楼，居高声远，为世界贡献更多的力量。”

之父”翁明辉、女高音歌唱家和慧、芭蕾舞家谭元元和为建筑带来革新创造的大学生裘嘉毅。

影响世界华人终身成就奖

于敏：终生奉献尽中华儿女之责

上世纪二〇年代，于敏出生在天津的一个普通家庭，父母是勤恳的普通人，没有显赫财富和地位，但教会孩子踏实求知。他二十五岁进入中科院近代物理研究所，三十四岁跟随钱三强先生参加氢弹研究计划。于老没有出过国，在当年研制核武器的权威物理学家中，他几乎是唯一一个没留过学的人。五十年代，他曾被日本访华团称为“国产土专家一号”。但这个“土专家”却有他的办法，在四年时间里，他和工作小组人手一把计算尺，废寝忘食的计算，终于在一九六五年发现了热核材料自持燃烧的关键，解决了氢弹原理方案的重要课题，被同行们评价为氢弹“首功”。这位可以说是中国“自主研发”的核物理学家，长期领导核武器理论研究、设计，对中国核武器进一步发展到国际先进水平作出重要贡献。虽然获奖无数，但于老行事特别低

调，直到前不久，通过习近平主席亲自颁授国家最高科技奖，很多人才真正记住了这位“中国氢弹之父”的姓名。

由于年事已高，于老未能亲自到场，由儿子于辛代领。于老通过视频发表了获奖感言：“核武器是国民安全的基石，是凝聚科学技术工程于一体的尖端国防事业，我终身奉献保卫国家安全的事业，我认为这是作为一个中华民族儿女应尽的责任。”于辛说：“我父亲认为他在一生当中，能为我国的国防事业做出一些贡献深感欣慰。在现在知识爆发的年代，创新就是一个民族的动力，他衷心希望，有更多的年轻人发挥自己的聪明才智，投入到为实现中国民族复兴的伟大中国民族梦当中来，让世界因中国而美丽，让中国的名字在世界叫的更响。”

饶宗颐：国学光大还需同仁共勉

饶宗颐一生跟随着自己对学问的强烈好奇心，考史研经，凡敦煌学、甲骨学、词学、史学、目录学、楚辞学、考古、书画，治学不辍，既通达古今，又融贯东西。虽然被称为是国学大师，但是他从来没有拘泥于只研究中国历史文化。他通晓中、英、法、

日、德、印度六国语言，掌握粤闽等多种方言，对古梵文、巴比伦楔形文字都有深入研究，他是在古今中外的文化交汇对比中，研究中国历史文化，这也让他成为中外汉学研究的一个桥梁。

今年己是百岁的饶宗颐，请好友同时也是为他颁奖的嘉宾，九届、十届全国人大副委员长许嘉璐代领奖杯。饶公则通过视频发表了获奖感言：“非常感谢凤凰卫视和所有华文新闻界，给我一个影响世界华人终身成就奖，我实在不敢当。国学的发扬光大很需要一代一代我们国家的同仁共同努力，而我个人太小了。”

高山仰止，是许嘉璐先生同饶公交往多年的印象，“饶公的学术造诣和他的精神境界高山仰止，他经常挑战人文社会科学里未知的领域。他对于中华优秀传统文化的执着，以及用他的一己之力向世界传播的赤子之心。我作为他的一个晚辈，也作为受他重要委托的人，说一句，希望今后有更多的饶宗颐在中华大地上出现，也祝愿现在唯一的饶宗颐健康长寿。”

影响世界华人大奖

王斌：地球大气海洋奥妙带来无穷乐趣

大气无国界，世界气候资源服务在开放的过程中不断向前发展，每一个从业者需要有更高的敬业和意志攀登更高的高峰，在全球的气候治理是目前全球治理最突出的话题。

二〇一四年，王斌带领的南京资讯工程大学一个四十多人的工作团队，独立研发出一套全新的地球系统模式。它结合了大气、海洋、海冰和陆地数据，可以准确预测两个星期之后的台风，能算出几十年内的厄尔尼诺现象，甚至还可以预测几百年内的火山爆发和冰川融化。目前这套系统已经达到世界一流水平，为中国的防灾减灾提供了决策依据，更为中国在国际气候谈判中提供了有力的科学支撑。二〇一五年初，华人气象学家王斌获得了国际大气科学界的最高荣誉，有着“天气科学界诺贝尔奖”之称的卡尔·古斯塔夫·罗斯贝奖章。

手捧奖杯，除了感谢自己的团队、合作者和家庭，王斌更多地是谈自己的气象专业。他说：“气象科学和人类的生活息息相关，我们的责任是用所学的知识服务于社会，希望更多的青年学生能够加入

我们的行列，你一定能感觉到地球大气海洋奥妙中无穷的乐趣。而在未来五到十年中，希望我和我的团队把新建立的地球系统模式完善，并且利用它作为一个平台，推动我们对气候科学的研究，使之登上一个更高的台阶，我们也希望这个模式能够对国家的防灾减灾、环境保护以及资源保护做出贡献。”

中国跳水队：站在领奖台上最应懂感恩

自一九八四年参加洛杉矶奥运会以来，中国跳水队已为中国军团贡献了三十三枚金牌，在各项奥运项目中高居榜首。一代代闪亮的明星成就了这支来自东方的“梦之队”，梦幻的不止是那些让人惊叹的入水瞬间，不止是一次次同时升起的两面五星红旗，还包括几乎全民普及的107C和305B。“中国跳水队”已经成为一种骄傲，一个共同的名字。二〇一五年世界跳水系列赛北京站刚刚落幕，三天十个项目，中国队再次包揽全部金牌。

中国跳水队派出了小将吴敏霞、陈若琳、邱波作为领奖代表。吴敏霞说：“这个奖杯很小，但是它真的很重，因为它承载了前辈们所创

造的辉煌，我们这些后辈也希望用我们的努力，把这种精神和辉煌一直延续下去，让五星红旗在世界各地更多地升起。最后，我觉得应该去感谢那些幕后英雄，跳水是一秒钟的艺术，我们从六七岁甚至更小就开始接受艰苦的训练，是教练用心的教导、工作人员的帮助，把我们送上最高的领奖台。在我们站上最高领奖台的那一刻，我们更应该懂得感恩，感谢他们，这个奖应该属于我们整个集体。”

在被主办机构媒体代表问及二〇一六奥运备战是否准备了超难度的“秘密武器”时，邱波透露：

“现在全世界跳水运动的难度都非常高，我们在二〇一六备战奥运会时也要加强难度，但如果没有很好的质量完成整个动作，高难度动作的效果也许还没有低难度的好，所以难度没有那么重要，运动员最重要的还是多发掘和了解自己的动作。”

北京援非医疗队：援非是每个队员一生的财富

一九六八年，北京派出了第一支支持非医疗队，今年已经是第四十七个年头。四十七年来，北京共派出

四十三批援非医疗队伍、数百位医疗队员。二〇一四年埃博拉疫情在西非肆虐，全球陷入恐慌，在他国派驻人员纷纷撤离的情况下，北京援非医疗队这群中国人不惧危险，前仆后继赶往危险疫区，他们虽然不是“超级英雄”，却正在你看不见的地方“拯救世界”。在张牙舞爪的病魔面前，他们坚持着白衣天使的使命，无畏，从容，坦荡。

北京援非医疗队的领奖代表，北京援非医疗队队长、北京安贞医院副院长、孔晴宇医生说手捧奖杯，想到的是那些为非洲付出汗水与青春甚至生命的同事：“在非洲，我们克服了大家难以想象的困难，疾病瘟疫、战乱冲突、自然灾害，有多少医疗队员就留在非洲，再也没能回家。抗击埃博拉病毒，援非医疗队坚守自己的使命和岗位，用大无畏的精神，体现了中国在国际重大事情上负责任的大国形象。援非生涯将是我们每一个医疗队员一辈子的财富，我们每一个人都为自己是医疗队的人员而感到无比的骄傲和自豪。”

援非不仅给非洲带去改变，也给医疗队员们带来改变。孔晴宇说：“援非回来的队员更加自信，荣誉感也更强了。援非经历让我们遇到罕见疾病时能够更加从容镇定，更

好的发挥自己的水平。而且因为遭遇了埃博拉病毒，我们很快都成为埃博拉的专家，我们可以告诉周围的人，特别是华人华侨，埃博拉可防可控该做什么，使周围的人免受疾病困扰。简单的说，被需要的感觉真好。”

谭元元：为芭蕾艺术留下中国印记

一五八一年，《皇后喜剧芭蕾》在法国上演，开启了芭蕾舞剧的时代。三百多年后，芭蕾才来到中国。即便近百年来中国芭蕾飞速发展，传统芭蕾艺术巅峰上的东方面孔还是少之又少。然而二〇一四年初，一位中国女性在刚获得美国舞蹈杂志终身成就奖之后，又摘下英国国家舞蹈大奖最佳女演员的桂冠。她就是旧金山芭蕾舞团首席舞蹈演员、芭蕾舞蹈家谭元元。

二十多年的舞蹈生涯中，她不仅拿下所有令芭蕾舞演员向往的国际大奖，还跟刘翔一起登上了美国时代周刊封面，登上亚洲英雄榜。为了足尖上的刹那美丽，她付出的是近乎宗教一般虔诚的苦修，这才换来她的精彩绽放，在世界舞台上，踏出步步莲花。

谭元元说自己是一名幸运的舞者，可以在世界舞台上展现自己的舞姿，而她把自己的成就归功于观众、老师、搭档和父母，她说：

“感谢各位观众，没有你们我不会站在这个领奖台。这个奖项不光属于我自己，也属于培养过我的老师、编导、舞伴们，坚持着舞蹈梦想的人们，是你们激励着我，让我成为更好的自己。这个奖项，更加属于我的父亲和母亲，感谢他们对我无私的爱和无微不至的照顾，我的世界因为你们而美丽。”

在拿遍了所有芭蕾顶尖大奖、跳遍了所有经典芭蕾剧目之后，谭元元现在有了一个更大的设想：“我现在的梦想是与世界一流的芭蕾舞大师、编导联合打造一部中国的原创芭蕾舞剧，在世界经典芭蕾舞剧目中留下一个中国印记。”

翁明辉：只有收获没有遗憾

二十多年前，翁明辉为了让年迈的父亲不受车马劳顿，在自己花园里就能打一场高尔夫，开始了他的发明之旅。他没想到，这只红色的小小木球，居然让自己放下多年生意，倾力付出，乐此不疲。被誉为“平民高尔夫”的木球，如今已拥

有了全球数十个国家的爱好者，在二十一个国家和地区成立木球协会。二〇一四年，第六届木球世界杯在中国三亚成功举办，以“红色小球，绿色运动”为口号的木球运动，更是给现代体育运动里增加了一点“中国创造”的亮丽红色。

翁明辉说自己花费六千万投入木球推广，只有收获，没有遗憾，他的目标是继续为木球的推广加速：

“木球运动是我们中国人发展出来的，我们的目标就是为我们中国人做出重大的运动项目。我们中国人不仅体能好，头脑更好，而且我们人口最多，所以在体育方面，我们中国人应该有最多的领导力和影响力。”

何大一：艾滋病研究路漫漫其修远

何大一已经在艾滋病研究领域最前沿工作了三十多年，他是世界上最早认识到艾滋病是由病毒引起的科学家之一。多年来，他和他的团队研发的“鸡尾酒疗法”，是目前最常用、效果最显著的艾滋病治疗方法。就在去年，他们又有了新的突破，研发出一种长效型抗艾滋药物，可以进行注射。注射后，可

在三个月里显著降低感染艾滋病的风险。短期可控，这成为人类将来控制和预防艾滋病的一个新的转折点。

站上领奖舞台，何大一把这里变成了一片宣讲艾滋病知识的讲台。他说：“HIV是人类历史上最凶猛的病毒，我们很高兴能把一个判了死刑的疾病变成了可以治疗的病，但是，我们的工作还没有完成，现在，全世界还有三千六百万艾滋病病毒感染者，每年还有二百三十万



科学家何大一是世界著名爱滋病研究专家，他发明的鸡尾酒疗法治疗爱滋病成效显著。他曾参加过两次慈济人医会活动，此次与慈济一起获奖，又有机会与老朋友相见感到很激动。

新感染者，尤其今天在国内HIV传播最严重是在男同性恋人群，感染率是百分之六到百分之十，这个数目是美国的十倍。最近我和合作公司共同研究了新一代的抗艾滋病长期药物，临床实验表明它具有良好的安全性，我希望国家领导人抓住这一难得机会，在中国男同性恋中研究这一药物的保护效果，中国绝不能放弃这一个机会。”

虽然何大一已经赢得无数荣誉，还被称为“打败艾滋病的人”，但他一直说，过高的期待给了他无穷的压力，他们只是赢得了一场战斗，但战争根本还没有结束。“我研究了三十多年，虽然有成就贡献，但我想这一代科学家可能不能完全解决艾滋病的问题，这条路很长，仍然需要很多很多的研究工作。”

证严法师暨慈济基金会：用爱消弭对立与仇恨

“慈悲为怀，济世救人”，证严法师取“慈济”二字，于一九六六年创办了慈济基金会。在创办初期，基金会靠的是证严法师与五位弟子，每人每天多做一双婴儿鞋，和三十位家庭主妇每天省下五角



慈济基金会人文志业发展处主任何日生发表获奖感言，感谢主办方及评委会给予慈济人的这份肯定，并表示“我们会更努力更用心的把爱与善传到世界各个需要的角落，让世界因为我们大家而更美丽。”

钱，开始了最初的慈善工作。积少成多，聚沙成塔，这才有了今天的慈济基金会。

从台湾花莲一个小小的小木屋，到现在慈善事业开展到世界五大洲，慈济人以出世的精神来从事入世的志业，确实从不懈怠。

证严法师暨慈济基金会的领奖代表，慈济基金会人文志业发展处主任何日生认为，当今社会发展慈善最急需的是从善行到行善的转变，“做慈善其实有很多波折，我们需要从自身的修行开始，每一个行善的人都要管好自己的心和行，用自

己的心行感染他人，让更多的人进入善跟爱的行列，这是最急需的，也最根本的行善的道路。”

和慧：用音乐语言表达人类情感共性

在和慧十余年的歌剧生涯里，她登上了几乎所有世界最著名的歌剧院和音乐厅，参加过数百场歌剧及音乐会演出，和这个时代最顶尖的歌剧演唱家和乐队合作，磨练，融合，然后发出夺目的光芒。中国人

唱歌剧就是不行吗？和慧推翻了世人的老印象。和慧，成为了迄今为止唯一同时受邀世界六大顶级歌剧院担任主角的中国歌唱家，被外媒评价为当代最好的阿依达。

走上领奖台，和慧首先即兴演唱了两个音符表达了激动的心情。想到父母正在台下看着自己领奖，何慧这位身经百战、素来台风稳健的歌唱家却声音哽咽，她说：“作为一名歌者我非常幸运，可以通过自己的努力，到世界上很多有名的歌剧院扮演不同的歌剧人物。我希望借这个机会特别感谢我的父母亲，无论我走在世界上任何一个国家、任何一个城市的歌剧院，在过去十七年的国际歌剧生涯里，我每天都保持和父母生活不少于一个小时的习惯，我的父母用他们最质朴、最无私、最善良的父母心，支撑着我在异国他乡的每一天，在每一个不同的舞台上的每一次精彩绽放。”

中国人在西方艺术殿堂内折下“世界第一”的桂冠并不容易，和慧认为这种不易源于文化的差异：“中国不缺乏世界一流的嗓子，而且非常多，但对于中西方文化差异的融会贯通才是最大的难点。音乐是表达人类情感最直接、最微妙的一种语言，用音乐的语言去表达人类情感的共性，我想这才是我们作

为东方的歌者去演绎西方音乐世界的方法。”

裘嘉毅：天道酬勤 壮大我中华民族

二〇一四年，刚刚从宁波诺丁汉大学毕业的大学生裘嘉毅，凭借一项能使建筑变得更节能的研究，捧获了国际权威机构英国皇家注册建筑设备工程师协会（CIBSE）的主席奖，成为此奖项首位英国籍以外的获奖人，也是第一位获此荣誉的中国人。

他发现，既然地下和室内的温差，小于室外和室内的温差，那我们是不是可以把空调的室外机放到地底下去，用地源热泵系统来降低空调系统的耗能呢？通过精准的数据模拟，裘嘉毅展现了伦敦地区使用地源热泵系统的潜力，甚至对伦敦地区的相关建筑设计，斗胆提出了理论建议。以学术新丁的身份，赢得了国际权威机构的认可。目前裘嘉毅在香港科技大学攻读智慧建筑专业硕士学位，继续追求着建筑与自然最完美的结合。

都说年少轻狂，裘嘉毅却格外谦逊，他说：“想把这个奖分享给此时此刻奋战在实验室机房中的年

轻人，不管遇到什么困难你们都要走下去，这样你们都会成为希望之星。天道酬勤，壮大我中华民族！”对于建筑与自然完美融合的理解，他说：“在人类诞生之初，远古的人类会寻找自然的岩洞作为栖身之所，这是建筑的原型，建筑从自然而来，我们现在夸大了人类的存在，而忘记地球家园是更大的环境，我们只有承认目前的建筑具有环境的独立性和持续性，不狂妄自大的挑战自然，才能真正的创建并且迎来人类建筑与自然环境最完美结合的那一个时代的到来。”

缅怀李光耀：自强不息 厚德载物

由凤凰卫视及凤凰网策划发起，联合十余家在两岸三地、东南亚、美加及欧洲富影响力的华文媒体和机构共同主办的盛典，今年是第九

届举办，已成为华人世界重量级的年度盛事。

每年的华人盛典，在为当年影响世界的杰出华人喝彩时，也会设置“缅怀环节”，向那些在过去一年中陨落的华人瑰宝级人物致敬。今年的盛典缅怀了刚刚故去的新加坡建国总理李光耀。

李光耀先生用一个时代的时间把新加坡从第三世界代入第一世界，使新加坡的人均GDP从几百美元上升到现在的五万五千美元，华人盛典缅怀李光耀先生也是对全球华人进步的期待，借清华的校训共勉“自强不息，厚德载物”。

当晚的盛典，凤凰卫视派出了超豪华的主持阵容：吴小莉、郑浩、窦文涛、许戈辉、陈鲁豫、胡一虎、陈晓楠、卢琛、尉迟琳嘉、田川、田桐、万俊连袂主持，与全球华人年度榜样一起见证了这场星光闪耀、熠熠生辉的盛宴。

■

小秘方

“世界因你而美丽——影响世界华人盛典”是一年一度面向全球华人的评选活动，“影响世界华人大奖”设立于二〇〇六年。华人的足迹遍布全球，华人的声音唱响海外，他们正在不同的地区、不同的领域和不同的文化中影响着世界，随着华人在世界舞台全方位的崛起，华文媒体以贯彻始终的国际视野聚焦华人世界，全面推举和表彰华人精英，正是举办该活动的主旨。

鼓励与期许

文/图：北京人文真善美

由 凤凰卫视和凤凰新媒体发起、连同海内外十余家知名华文媒体和机构共同主办的“影响世界华人盛典”，台湾证严法师暨慈济基金会获“影响世界华人大奖”提名。慈济基金会文发处主任何日生代表领奖，并发表获奖感言。

证严法师暨慈济基金会因在慈善、医疗、教育、人文、国际赈灾、骨髓捐赠、小区志工和环境保护八项慈善志业上的卓越贡献，获得“影响世界华人大奖”提名。

于一九六六年创办慈济基金会，证严法师以克己、克勤、克俭、克难的精神，带领慈济人以“人伤我痛，人苦我悲”的人文情怀，超越种族、国家、语言、肤色、宗教信仰的界限，以出世的精神从事入世的志业，不仅使“大爱”成为一种普世价值，更将中华文化底蕴中的人文精神发挥到极致。

“我们会更努力、更用心，把爱与善传到世界各个需要的角落，让

世界因为大家更美丽。”

从颁奖嘉宾王振耀先生手中接过奖杯，何日生表示：“这奖项对于慈济的爱心与善行，与其说是一种肯定，毋宁说是一项鼓励、一项深深的期许，期许我们慈济人能够在全世界更广泛、更深远的扩大无私的大爱，实践无分别的善行。”

何日生在感言中，回顾了证严上人的慈善之路，他说：慈济基金会在证严上人自立更生、刻苦简朴、务实尊重、利他度己的理念带领下，以无所求的爱心，近五十年来，在全球近九十个国家从事慈善、医疗、教育、人文与环保等工作。慈济的大爱理念，超越了宗教和国界的范围，我们在天主教国家盖教堂、在伊斯兰国家建清真寺、在甘肃为回民建水窖、在汶川建学校，哪里有灾难，慈济爱的足迹就会到哪里。证严法师期许我们要爱一切众生，启发一切众生去爱更多的人，用爱消灭仇恨与对立。”

何日生在感言中明确了慈济人的

终极理想。“我们身处的世界，人与自然关系加速失衡，社会贫富差距急剧扩大，人与人的冲突日趋激烈。这些都急需要一个新的价值文明来化解这种对立关系，才能缔造新的人类福祉与世界和谐。”

“消灭贫困不是打击富有，而是扩大爱。消灭恶不是打击恶，而是扩大善。经由扩大爱与善，实践人心净化、社会祥和、天下无灾无难。这正是慈济创办人证严上人创立慈济最大的愿望。”

反响 慈济故事的讲述人

在凤凰卫视主持人吴小莉的心中，证严法师和慈济人的形象是：

“哪里有灾难哪里就有慈济人。很多灾难第一时间到达，整体救援过后，依然会坚持，这种精神是证严法师的精神也是慈济人的精神。今天是机会，能让感受过慈济大爱的人们，向证严法师和慈济人说声感谢。”

颁奖嘉宾

“证严上人和慈济人，构成慈善界一道最亮丽的华人形象。” 曾经担任民政部救灾救济司司长，现任北京师范大学公益研究院院长王振耀，作为证严法师与慈济基金会的颁奖嘉宾，他说：“获此殊荣是当之无愧的，慈济人的大爱、修养和品格，让世界改变了对华人的看法。”

老友相逢

科学家何大一是世界著名艾滋病研究专家，他发明的鸡尾酒疗法治疗艾滋病成效显著。曾参加过两次慈济人医会活动，这次与老朋友一起领奖让他特别开心。“我只是一位科学家，研究一种病毒，我觉得自己的贡献不够你们的，很高兴认识你们。”他谦逊地说。

■

待笑容绽放时

文/图：上海真善美志工

躺在中心医院走廊半年多的孙某，就要结束睡走廊的日子，转到一家护理条件比较好的老年护理医院去了。而拖欠医院的医药费，在慈济基金会的协助下结清。上午九点，志工们走到床边探望，他那呆滞已久的脸，终于露出一丝笑容。

年仅五十五周岁，却因长时间缺乏交流对象，说话对他来说，是件需要很用力的事，目前，只能从喉咙里发出非常微弱的声音。

孙某年轻时酗酒，导致夫妻不和；后来更是为住房拆迁补偿款一事，家庭矛盾彻底激化，俩人于二〇〇〇年离异。加上落户成了问题，就这样，孙某享受不到任何社会保障待遇的“黑户”。

居无定所，带来变本加厉的酗酒，孙某不仅大脑受到损伤，产生续发性癫痫，近年罹患高血压，曾发生脑梗塞，只能依靠二姊及二姊夫的接济，过着朝不保夕的生活。

案经二姊提报慈济基金会，上海

摸了摸父亲干枯的手，孙某的女儿俯下身去，像童年时一样，叫了一声“阿爸！”



当地志工一路相伴，除春节期间隔了十一天之外，其他时间，也常前往医院探望。其中一位志工，或许是年龄与孙某的女儿相仿，月前，突然不停地呼唤女儿的小名；原来，女儿从小学五年级开始，因为家庭因素，与父亲完全断绝往来。

那个当下，志工开始尝试与孙某的女儿联系。起初，与父亲多年的隔阂，加上是个素不相识的女孩来电，孙某的女儿完全拒绝。“我是被她的诚意感动的，三月一日那天，接到电话，说已经来到我家旁边的地铁站，一定要见见我。”

无论时空如何，总是血浓于水，孙某的女儿还是出现在病床前，但人生最悲，莫过于思思念念的名字，竟成陌生的脸孔。经志工引导，孙某的女儿稍许回想之后，握住父亲皮包骨头的手，叫声：“阿爸！”女儿的呼唤，唤起孙某尘封的记忆，虽然偶尔会认错人，但越来越多地正确叫出思念已久的名字。

时隔十五年，再叙天伦，孙某在女儿及慈济志工陪伴下，从中心医院转往东海老年护理医院。这家护理医院位于浦东区，临近海边，离上海鲜花港很近，是东海农场自办的老年护理医院。空气相对比较清新，也有正规的医护人员，且医药费用可纳入医保统筹的范围。

选择这里，还有一个重要的原因是，孙某的女儿必须考虑交通问题，因为母亲的健康不佳，还有外婆住在松江一家养老院，都要定期探望。

沉重的压力，让收入不高的她，倍感经济和精力上都严重不济。但，仍然勇敢地承担照顾父亲的义务。现在，孙某的病况是，背部及臀部有六处褥疮，双腿由于长期卧床已经无法伸展，只能蜷缩在一起。加上重度营养不良，是亟待解决的问题。

病房里，孙某的女儿用小勺，一勺一勺地喂父亲吃蛋糕；这蛋糕是志工的贴心，也要祝福新的开始。或许是女儿的照顾让孙某心情特别好，胃口跟着大开，一向进食很少的他，吃完蛋糕之后，又吃完了一碗馄饨。

下午，办妥全部的入院手续，五位志工在病房里为孙某唱起了“无量寿福”，诚挚的歌声，让孙某从被子里伸出双手，合在一起，无声地对围在床边的慈济志工道感恩。

素不相识，却是有缘在人生路相遇，慈济志工把握每一次可以付出的机会，无所求地伸出双手，肤慰苦痛，就为更多的笑容可以绽放在人间。

■

我们还会回来的

文/图：北京真善美志工



下苇场村有村民五百来口人，因为在大山深处，交通不方便，留在村里的大都是老人和病患。

“**贫**困人需要关怀，很多五保户过年吃饺子都困难，慈济人送来温饱必需品，大家都很满意。”回县城的路上，北京慈济志工把握时间，与易县扶贫办宋天兴主任聊了起来。

二〇〇九年开始，宋天兴陪伴慈济志工进行冬令发放活动至今。二〇一五年四月十一日再次陪同，前往河北省易县坡仓乡，进行今年

冬令发放的行前讨论，及入村访视，针对几种不同典型的案例做重点访视。

“就是中间的纽带，贫困户需要帮助找不着你们，你们想要助人也找不着对象，我在中间把你们联接起来，感觉很满足，牺牲周末无所谓。而且，这些米面油对贫困人真的是特别重要。”

“没有慈济，是看不到这些感人

的互动。”宋主任分享，“上次的助学活动，看到那些贫困的学生，特别感动。其中，一位学生手有残疾，但打电脑打得比我还好。”

正因为长期与易县扶贫办的互动与了解，北京慈济志工的扶贫工作得能顺利进行。这天上午八点二十分，一行九人到达了县城，宋天兴主任已经在路边等候，并陪同前往坡仓乡乡政府，与乡党委副书记刘晓普讨论具体情况。

二〇一一年十二月，慈济曾在坡仓乡进行冬令发放，为一千一百八十五户，共一千八百二十七人送去物资。

党委副书记刘晓普介绍，坡仓乡

距离县城七十公里，属于深山区，交通相对不便。全乡人口大约六千多人。全乡低保大约四五百人左右，五保大约二百人左右，全乡耕地四千多亩，山多地少，人均耕地半亩左右。

山多、耕地较少，村民们主要靠外出打工谋生。今年，受到房地产市场萎缩的影响，外出打工的人也减少了。以前，有矿山开采，现在矿山也停工了，村民们收入就更少了。

全乡九个村，八个列入县扶贫村。农村穷，主要穷在没活干。现在乡里开始组织种植核桃、板栗，但是种植业周期长，前五、六年投



志工问道“还记得慈济吗，当年发过被子的”。徐奶奶高兴地说“记得记得，又见到你们了。”

资多回报少。

问起二〇一一年冬令发放乡亲们的反响，很巧，刘晓普书记曾经参加过当年的冬令发放，负责维持交通秩序。刘书记不无感慨地说，乡亲们对咱们这个发放反映挺好，心里暖洋洋的。尤其是在春节前发放，就像是雪中送炭一样。

继续讨论发放时准备的热食、场地安排等问题之后，商讨发放标准的问题，包括所有的低保、五保和一些接近低保、五保但没有列入低保、五保的人员，以及一些家庭发生重大变故的特殊户，条件是，需要常住在乡里，以家庭常住人口为发放对象，其主要目的是，将物资给最需要的人。其实米面没有多少钱，最重要的

是，让乡亲都开心，即使没有领到物资，也能够开开心心。

在“把好事做好”的原则下，完成讨论会，随后在易县领导们的带领下，经过大约半个小时颠簸不平的山路，抵达坡仓乡下苇场村。下苇场村有大约五百来口人，人均不到一亩地，去年干旱没怎么下雨，收成不好。

村支书赵春明带领众人至陈爷爷、方奶奶老两口家，并前往于和福家里。他们在二〇一一年冬令发放时，都是慈济的发放对象。

探访陈爷爷，八十二岁的他，耳朵听不清楚，要很大声才能听到；老伴方奶奶七十四岁，患有脑血栓，平时靠陈爷爷照顾起居。方奶奶还记得“你们是发被子的”。



被子上的标识有些残破了，可被子还是厚厚软软的。



张奶奶比陈爷爷大六岁，奶奶十年前带著女儿从内蒙古嫁到下苇场村。

另访七十岁的于和福爷爷，独居的他，患有心血管疾病。志工们看到床上放着二〇一一年慈济发放的被子，问于爷爷，被子暖和吗？于爷爷说，“嗯！盖不了了，太热了。”一句话把大家逗笑了，但见于爷爷做饭的地方，心中又生不舍。铁锅里有小半锅玉米糊糊，桌上放着一碗剩酸菜，一碗剩面片，一看就是已经放了很多天了。爷爷说一天吃两顿饭，十点多一顿，下午一顿。

平常难得有人来访，大家来到院子里，为于爷爷表演手语《一家人》。看着志工们诚挚的笑脸，爷爷开始手足无措，先是比划着要敬

军礼，觉着不对，又跟着双手合十，然后哭了，老人哭的很伤心，嘴里说，“太不好受了，太不好受了。”

志工上前抚慰说，“下次再来看您”。老人哭着说，“见不着了，再也见不着了。”志工赶紧说，“不会见不着了，我们还会回来的。”

是的，我们还会回来的；有那么多爱心和善心人士，愿意放弃假日休息，包括宋天兴主任、刘晓普书记、村支书赵春明等人。这次虽然走了，但是大家知道，我们还会再来的。

■

易县·涞源·助学行

文/图：北京真善美志工



志工曾云姬将助学金发放到孩子手中的同时祝福鼓励每一个同学。

“慈济人的助学方式，带来的不光是物质上的资助，更多的是心灵上慰藉。而且每次都能给孩子们带来很多外面世界的信息。例如今天的环保主题就非常好。能让孩子们提高环保的意识，还能通过孩子们，把这个意识传播出去。”

易县中学团委会书记张丰彬，从头到尾静静地坐在教室的后面，关注着整个活动。

“受资助的学生都变了样，甚至变化特别大，在学习上都很努力，而且从不违纪，生活也是更加简朴。因为学生们接受了资助，会想着回报社会，但是如果学习荒废，他们就很难回报了。所以，你们对学生和我们，都给了很大的帮助。”

涞源一中，学校政务处副主任段向明，观察受助学生的变化，很有感触。

慈济基金会在河北省易县和涞源的慈善活动，除了照顾困难户的生活，也关心清贫家庭孩子就学的问题，在当地开展助学多年，已见脱贫的成果；过程中，让慈济志工最欢喜的是，孩子对未来的自信和感恩的心。

一位学生谈及接触慈济后的变化，毫不犹豫地回答，学会了感恩。要感恩身边的人，家长，同



孙同学说，爱心是冬日里的一片阳光，给饥寒交迫的人带来温暖。爱心是一泓清泉，给濒临绝望的人带来希望。

学，老师，但不光是这些，甚至对陌生人，也要感恩。她用“清澈有礼貌”这样的词来形容志工，希望这么好的志工组织，能发展得更好，帮助更多的人。

这天的清晨六点，二十七位志工从北京出发，前往易县和涞源，和在地志工会合，前往易县中学和涞源一中，奉上助学金，也听学校老师细数学生的进步，再听学生倾诉这段时间的心情故事。



同学分享后，志工赵利敏热情拥抱他。

在简短的助学金颁赠仪式中，高三女生启维站在涞源受助同学面前发言，黑框眼镜下一双眼睛闪闪发亮，齐肩短发不时一甩一甩的，充满了自信和热情，她的发言赢得一阵阵的掌声。“两年来，我接受了慈济的帮助，才得以继续学业，在这里，我要表达我的感恩，将来也要去帮助别人。因为我觉得，帮助别人很快乐！”

启维的父亲因重病丧失劳动能力，且因为治病，至今还欠有六万多元的外债，全家人的经济来源，就靠母亲帮人卖衣服，每月五百多元的收入，其中四百元给启维做生活费，平常生活幸有亲戚们的接济。

由于家境的困难，启维一度觉得自己的人生已经没有希望，每天生活在自卑自怜之中。直到两年前，慈济来到身边，才忽然发现，原来世界上有这样的人，还有，被爱包围的感觉真好，遂在不知不觉中，对自己有了自信心，学习劲头也越来越足。

再次收到助学金，启维了解慈济志工起早赶远路过来，很感叹，又看到慈济每次给出的讲座，内容都很新鲜，与时俱进，真的很有智慧。但对于慈济的“知名度”，是从电视得来，她说，有一天，在看马航失联的报导时，里面介绍了在现场的慈济志工，一看到那熟悉的身影，立马“哇”的一声叫了出

来，“当时真的真的好激动呢！”

还没怎么走出过大山的她说，“没想到，在这么偏远的山区，也有慈济人来关怀！”同时希望，慈济能发展得更大一些，因为还有很多很多很贫穷的山村，人们的生活特别可怜，尤其是那些老人们，没人关心，有的甚至可能死去了都没人知道。“我是亲眼见到过的。”说到这里的时候，她眼圈有点发红。

“爱心是冬日里的一片阳光，给饥寒交迫的人带来温暖。爱心是一泓清泉，给濒临绝望的人带来希望。”

雅丽说，几年前父亲突如其来的心脏病，让原本并不富裕的家庭彻底垮台，因此抱着试一试的心态，选择了慈济的补助。当接过那沉甸甸

的信封时，雅丽感受到，那不仅是一笔钱，更多的是对困难学生的关爱。

高二年级的常光同学，已经第二年得到资助了。听到志工要来，他发着烧带病坚持参加活动。自从认识慈济之后，常光经常默默的帮助其他同学，带动同学做慈济手语歌，鼓励同学减轻学习和生活压力。他说：“慈济带给我的不仅是物质上的帮助，还获得了精神上的鼓舞。通过学习手语歌，能够和同学的聋哑弟弟沟通了，小弟弟非常喜欢我。”

“接受慈济的助学金，一定要好好读书，尽自己微薄的力量，将温暖和爱传递下去。”这不仅是常光同学的坚定，更是其他受助同学的自我期许。

■



临别的一刻到了，一家人紧紧相拥，相约冬天的时候一起去发放，一起做慈济。

一月一家书

文/图：北京真善美志工



把助学生当成家庭中的一分子，把志工的真诚、鼓励和关爱，在字里行间，传递给孩子。

在新媒体的时代，北京慈济志工关爱河北省易县、涞源助学生，从新学期开始，相约每一个月，彼此寄一封“家书”，把一学期一次的短暂会面，转为一月一次的书信往来，也让纸质的信件，重新回到“有温度”的美好时光。

除了助学金的发放，对正在成长的孩子，其心灵关怀陪伴尤其重要。基于这个原因，北京慈济助学成立了“陪伴关怀家族”计划，由较有经验的志工担任家长，启动“一月一家书”活动，邀请志工及亲朋好友，每月给每个学生写一封信，实现一对一的关怀和陪伴，同时把一学期一次的助学金发放，转为一月一次的书信往来。

在前往易县中学的车程中，志工将二县一百九十三名助学生的信息，裁剪成纸条，由十一名志工从中抽取和自己有缘的学生，组成家族。每个家族还各有名字：“幸福家族”、“毅力家族”、“阳光家族”、“互爱家族”、“福慧家族”、“感恩的心家族”等。且在随机抽取孩子们的信息条时，笑称这是“抽宝”，抽取和自己生命有一段善缘的宝贝们。

八点五十分，北京志工来到易县中学，与易县十五位志工会合，

为一百零四位学生送上助学金；下午三点，抵达涞源第一中学，为九十五位学生送上同样的鼓励、环保常识和“爱心家族见面会”。

缩小空间的距离，把助学生当成家庭中的一分子，把志工的真诚、鼓励和关爱，在字里行间，传递给孩子。关于这项活动，刘毅向大家介绍：“我们每个月都会给大家写信，希望了解你们的情况。”

“我喜欢这种一月一家书的沟通方式，以前总想，和你们有更多交流的机会，这下好了，可以让我们更多地互相了解。我现在就憧憬着未来能和你们在一起……”主动承担了书信联络员的启维，她是涞源县的助学生。

《感恩的心》家族由九位同学和四位爸爸妈妈组成。高三同学还有两个多月就要高考了，对于准备报考北京的大学的这位同学，仇序鼓励他说：“加油，我在北京等你。”

王忆萍则说：“你们就是我的孩子，有什么不开心的事或心里话可以对我讲。心里有什么苦，都要和我们说。”“毅力”家族的刘广爸爸鼓励大家，首先要照顾好自己，这样才会让老师和父母少一份担心。

■

为环保健走

文/图：苏州真善美志工



《一个干净的地球》手语表演，无声的宣导，给参加公益徒步的志愿者们一个崭新的视觉。

以“为爱行走，让改变发生”为主题，倡导保护环境、低碳生活的“环保健走”活动，起点和终点就都选择“无锡慈济环保教育基地”；此地虽然还未正式启用，但如同美丽的山水风景一样，人心与情谊已在“长广溪”开始聚合。

提到长广溪，在地人很快联想到浪漫的蠡湖，它是太湖伸入无锡的

内湖，东南经十里“长广溪”联通太湖；而座落在长广溪的慈济环保教育基地，既是全球慈济环保教育的一站，也是无锡慈济人的家。

四月十九日，阳光明媚的清早，慈济环保教育基地迎来新朋友，由无锡商业大厦大东方股份有限公司、无锡广播电视台交通频率，联合无锡慈济环保教育基地主办，公益徒步十公里活动在这

里拉开序幕。

“世界这么大让我们去看看，无锡这么美让我们去走走”，在出发仪式上，慈济志工、企业家倪军发言说：“由无锡环保基金会、和慈济慈善基金会，共同合作推动环境保护的教育基地，即将正式启用，启用以后，它会借鉴台湾慈济慈善基金会在环保教育和推广方面的成功经验，为无锡城市环保行动加油。”

环保教育基地的筹备，离不开本地企业家的推动。潘霄燕，是原无锡大东方百货董事长，放下事业，投入志业。作为企业家的领头人，特意穿上慈济旗袍，以志工的身份出现在众人眼里，期待从自己的身体力行，影响和带动更多的人，为保护环境，净化人心而努力。她表示，一个企业一万个人，它已经影响了一万个人，但作为慈济人，不是一万，而是应该影响十万、二十万、一百万人……

环湖健走回到终点，谢剑分享说：“喝个水啊，我不会随地乱丢，会放到垃圾筒里面，让它回收利用，更好的善待我们的地球、我们的

新建筑装修尘土很多，小朋友们也打扫环保会所内外福田，细致认真。

环境。”也有其他参加健走的心得：“做好自己，就能改变了。少开车、多环保。”

在健走行列，也有无锡日报社的总编朱雷先生的身影。五年前，他在网络上关注到慈济。“中国平安，世界就平安”、“贫病是双胞胎，慈济的医疗志业在一片怀疑声中拔地而起，福田一方邀天下善士，心莲万蕊造慈济世界”、“做慈善不是有钱人的专利，是有心人的福田。”这些美善的正能量震撼了朱雷，彷彿心灵得到一次净化，同时激起内心的使命感。

做为资深媒体人，比别人多了一份对社会的责任感，他希望自己能为拯救人类心灵，提升人类对世界万物平等观的认识做点贡献。

活动，虽然只有半天，但无锡的志工从半个月前就开始准备，为了让更多人认识环保，了解慈济，几乎是全家总动员，有带





左图:10公里的环湖健走,不光是提倡环保低碳、户外锻炼,这一路还能让更多市民认识环保了解慈济。右图:环保教育和推广方面的成功经验,让大家有了印象。

着周末放假的孩子,有带着妈妈等家人。最小的两、三岁,还有七十多岁的老人家。

七十一岁的环保志工江绍文,原先在湖的另一头:湖滨环保站付出,一周有四、五天在环保站值班、做环保。自从新教育基地建设开始,就常来打扫工地,拖地、搬运桌椅一样都不落下。

朱晓霞和袁月娣是无锡君来集团的高级管理层,两年来,带动君来集团员工力行节能减排,饭店厨余从每天三十公吨减少到十公吨。二人同行,一大早就来“抢拖把”,为外区的场地清洁,认真又负责。

慈济志工团队也发挥专长,十几

位志工提前一天来到无锡长广溪环保教育基地,让无锡一些知名企业的VIP客户了解环保,也感受静思茶道和花道的人文之美。来自昆山环境教育基地,承担导览志工的宋洋明,前一天晚上把导览区走了七遍,晚上回旅店继续做功课,第二天在现场,与媒体人的导览中,赢得赞赏的呼声。

活动结束后,无锡将从一个小小的环保站,“跃升”到承担社会教育功能的环保教育基地,慈济志工的勇猛精进,通过环湖健走的互动,让七百人为爱行走,也让改变发生了。

■

爱心环湖跑

文/图：南京真善美志工

南京江宁的百家湖凤凰广场，“春季爱心长跑”及环保爱洒活动有序进行。这是泉峰集团和慈济基金会首次合作，通过活动募集善款，捐给“雅安专项”，同时，向泉峰集团的职工宣传和介绍环保。

广场西侧，慈善献爱心环湖跑，由集团的领导，职工及家属，近一千六百人参加。广场东边，呈半

圆形展开的九个慈济环保帐篷区，各有功能，分别是：环保肥皂区、环保酵素区、素食推广区、静思人文区、志工招募区、环保纸艺区、化腐朽为神奇、环保教育实践区、人医服务区。

据了解，这是泉峰集团第三次在此地举行的爱心环湖跑活动。今年，无论是数量还是质量，相较往年有了很大的增长，募捐也



充满朝气和活力的集团公司执行副总裁张彤向员工介绍此次爱心路跑活动的特殊意义在于和慈济的合作。



分享美食给民众的同时，
宣导素食对身体的好处、
素食救地球的环保理念。

氛围感染，跑了四圈近十公里。十八岁的高三学生王睿祥也分享，“妈妈说跑两圈就可以了，但坚持下来，跑了三圈，因为多跑一圈，就能够多帮一个人。”

跑完步，一波一波的人潮，陆陆续续来到慈济的环保营帐，使原本就被

比往年翻了一番。“环湖跑总公里数为四千四百三十公里，累计跑了一千五百八十二圈，人均四点三二公里，折合爱心善款人民币二十四万一千九百元，扣除年度管理稽核费，将通过慈济向四川雅安重建学校，捐款人民币二十二万九千八百零五元。”

活动发起者集团公司执行副总裁张彤女士说，慈济在四川汶川及雅安地震之后的行动和重建质量令人放心，也受到慈济志工环保精神的感染，她希望每一位员工都可以在环保上做些事。

张总的儿子本来只是被妈妈拉来“随便跑跑”，来了以后被祥和的

附近居民和泉峰家属围得满满当当的展台，一下子变得里三层外三层的异常热闹。慈济志工也是一个接一个，用话筒接力棒的方式，在营帐间边走边讲，说环保，传爱心。

很多人第一次听说酵素，“这么好的东西，简单易行，对自己对环境都好，回去就开始做。”“对啊！我家有塑料桶正好用来做酵素。”几位泉峰员工听完讲解，决定立刻行动。

志工们将素食做成漂亮、精致的点心让大家品尝，将美食分享的同时，则讲述素食与环保的重要，帮助大家了解畜牧业为地球带来的负担、浪费粮食为人类生活造成的危

害，及素食对健康的帮助，市民们边尝可口的素食点心，边学习如何制作，慢慢地发现，素食原来可以这么好吃又多益。

在环保实做区，慈济志工们通过现场实做的方式，教导如何垃圾分类。且在了解到慈济大爱科技的产品是如何生产出来之后，都把空的矿泉水瓶子拿到实做区。

活动最“嗨”的是青年志工负责的环保游戏区，“交通进化论、滴水成河、北极熊的家、滴水过峡谷、勇渡红溪河、地球妈妈发烧了”，先后有五十多个孩子参加，最小的四岁左右，最大的十岁左右，在第一关初步接触环保概念时还有点懵懂，一直玩到第六关，什么行为环保，什么行为

不环保，不仅能随口说出来还会争先恐后地抢答。

废旧的纸张可以做杯垫、相框、书签。旧衣服剪下的布料可以做成拎包、头花、装饰品，这可真有趣，女士们纷纷坐下来跟着志工，现场学习起来。废旧的纸箱经过慈济人的巧手变为游戏屋，孩子们则在小房子里，玩得不肯离开。

有一位爸爸禁不住感叹：“很受启发，不但孩子从游戏中懂得了环保，自己也深受教育，回去要从生活中做环保，俭朴节约。”

成就这项活动，慈济志工的身形，让人钦佩。还有十三天临产的黄娜，不顾身体的负担，不仅参加十日晚上的行前说明会，十一日也出现在活动现场，热情地讲解慈

济。另有志工达洁同样不顾有孕在身，做在环保的最前面。

正是一个个这样的慈济志工，一念清净唯忘自我，成就了一次次慈济大爱的活动，将爱心汇聚到“雅安专项”，也让所有参与活动的市民感受到环保的重要性，同时了解了环保并不深奥。

慈



第三关游戏，让孩子们知道地球暖化，造成北极冰原的快速崩解，其原凶来自人类的贪婪。

特别的“晚会”

文/图：湖南长沙真善美志工

周日晚，灯火通明的湖南师大附属中学电教室，五十七位学生、二十一位家长和二十一位慈济志工，汲取并分享环保的好处，也把近百颗种子，种在沃土，并祝福这些爱与善的种子，早日生根、萌芽。

高一年级学生家长委员会主任曹霞女士，通过慈济志工吴江，对慈济四大志业有所了解，遂向班主任、老师、家长及学生倡议，邀请慈济志工走入学校，在该班级推广环保理念，落实垃圾分类，并带领同学现场习作垃圾分类。

从“保护地球”讲到“与地球共生息”，慈济志工讲解垃圾变资源的分类回收方法，也展示大爱感恩科技的成果，使用回收的塑料瓶制作的各类织物及生活用品。还有，

讲解酵素的功用与制作方法，令同学们对志工带来的酵素爱不释手。

原来对慈济不了解，这次受家长邀请参与后，陈迪勋副校长感觉很开心，对环保和慈善有了更深的认识。他分享，自己一直坚持带孩子做环保，小孩在校读书六年间，从来都是从自己家中带凉开水喝，不买矿泉水，即使家中有二台车，也让孩子自己搭公交出行。透过环保倡导会，反思每个人都要从自己，从身边做起。学生家长刘永波说，如果早点接受这个教育，今天就不会去烧烤了。

“温暖别人、幸福自己。今晚的活动为我们种下了一颗善与爱的种子。”尹一兵老师为这个特殊的“晚会”做出总结。

■



志工走入学校，在该班级推广环保理念，落实垃圾分类，并带领同学现场习作垃圾分类。

青岛的第一个环保站

文/图：山东青岛真善美志工

青 岛慈济的第一个环保点落位于湛山街道办事处秀湛路小区，正式启用的上午，慈济志工在中环国际广场集合，以绿色出行的方式搭乘公交车，排队来到位于秀湛路的环保点。

环保活动意在达到几个效果，包括引起周边居民的注意和兴趣、让居民了解慈济环保的理念和做

法、学会并实践资源分类，同时告知周围居民每月第二个周日，下午一点半，是例行的环保活动时间。

启用活动过程中，不少住在周围的居民驻足了解，并加入资源回收分类的爱心行列。一位名叫俞振东的小朋友，今年十岁，是实验小学四年级学生，认真听完



志工们欢喜搬运回收资源到会场。



左图:小朋友把刚学会的“环保十字口诀”分享给来了解的阿姨听。右图:小朋友也认真学习分类。

宣讲导览后，回家拿来了报纸。他说：“我家的报纸很多，想把爱心献出来，贡献一份自己的力量。”

另一位路过活动会场的张国圣先生，询问起慈济的环保志业理念及内容范畴，有心投身于环保能源行业的他，对活动表示了极大的兴趣和肯定。

随后，慈济志工邀请现场群众参与到实践操作，进行资源分类以及问答游戏环节。有趣互动方

式，加上慈济人特有的精神风貌，许多居民受到感染，从家中带来了可回收资源，更有几户居民，邀请志工上门收取。

青岛慈济志工了解，“惜”这个字，就是不舍的意思，只要拥有疼惜地球的心，就会珍惜资源，让物命发挥更多用途。他们祝愿，人人都懂得珍惜物命，少一个消费者，多一个造福的人，让地球万物，生生不息。

■

学做有人情味的医者

文/图：福建厦门真善美志工



透过游戏让医护人员体悟到拥有健全身体要感恩父母，要自爱还要身体力行付出，以有用的身体回报社会。

如何在提升技术水准的同时，又能让自己成为一名有人情味的医护人员，从而提高百姓对医疗卫生服务的满意度？厦门莲花医院、中山医院、第五医院、儿童医院一线的医护工作者，来慈济寻找答案。

医护联谊在四月十二日，早春晴

朗的清晨，于厦门五缘湾慈济B3会所一楼功能厅展开。

把握有限的时间，负责课务组的慈济志工，在静态课程设计中求精简，介绍慈济四大志业，旨在启发人人心中深埋的那份悲悯之心，且从《慈济的NGO之路》到复兴航空空难的陪伴志工分享，

认识慈济人文，也通过体验游戏，感受残疾者的不便，期在工作中常怀同理心，多一份悲心、耐心，多一份善解。

体验游戏时，所有医护人员分四列，每个人单脚跳到台前，两手背后，“不能用手，只能用嘴衔笔作画，每人限时十秒，每一队队员共同完成一幅画，可以画高山、流水、可以画花草树木、小屋、人物。”

“哇，好难啊！笔抖了半天就是不听使唤……”最终展现眼前的就是，四幅堪比三岁孩童的画作，线条没有预想中流畅，画面也没想象中完美。

厦门第五医院的助产科护士李爱慧分享，原本看似简单，可一笔呵成的一朵白云，却用了十几笔才勉强画成，“身体健全真的很幸福，要用健全的身体去做更多有意义的事情。”

在产科工作，碰到如产后出血等紧急情况时，讲话难免又快又急，“爬到那张床去”这种生硬的话语会脱口而出，但仔细想想，这样冰冷的话语，可能会影响到病患和家属的情绪。因此，李爱慧思考着，如何对医护人员的工

作指导，融入关怀，融入爱，会是重要的项目。

第五医院脑外伤科，从事医护工作三十年的彭双喜则分享，虽看尽生老病死，但同仁不会因此心灵麻木冷漠，从院领导到普通医护人员，积极倡导人文关怀，医院还在骨一科设置“人文关爱合作试点病区”，听取台湾花莲慈院等护理专家的意见和建议，“把人文融入到医疗服务中，把人文融入到医院文化中，大家都努力做一名有人情味的医者，把医院建成一所最有人文关爱精神的医院。”

“未来，希望有更多的医护人员，学习慈济的大爱精神，用好心态面对患者，用爱关怀家属，让更多患者受益。”该院陈学飞医生如是说。

■



通过体验游戏衔笔作画，感受残疾者的不便，期在工作中常怀同理心，多一份悲心、耐心，多一份善解。

送医送到家

文/图：胡玉洁/赵耀



根据苏州市人民政府的工作要求，苏州市广电总台从二〇一〇年起开展“健康大巴进社区大型公益活动”，以加强全民健康教育与健康促进，不断满足居民的健康需求；苏州慈济门诊部以其较大的社会影响力和服务知名度，首次应邀参加，也是目前唯一的民办医疗机构。

主办方每年都邀请以公立医院为主的医疗机构参加，今年起，主办方特别邀请慈济参加，开展医护人员义诊、预防保健咨询宣传等活动。首场“2015苏州市健康大巴进

小区活动”，四月十八日下午在青年公社小区开展。“青年公社”是苏州工业园区管委会集思广益，解决劳动密集型企业的员工及家属住宿困难的经典方案，此地，由于大量外来人口聚集，医疗需求难以全面满足。

苏州慈济门诊部医护人员提前到达，准备就绪后在各自岗位待命。下午两点，在悠扬的音符中，苏州广电主持人为居民介绍了慈济门诊部，还特邀曾患癌症的老艺术家前来演出助阵，以亲身经历告诉居民们重视体检，早发现、早治疗的好处。

义诊区旁，“干将515”旧物回收交易平台同时进行着环保回收倡导，鼓励居民从身边做起，现场扫码即提供清凉饮品解渴。另有穹隆山景区的帅哥们也来助阵，为小朋友们提供了丰富的玩具和贴纸。

在暖场活动悦耳的音乐声中，居民们纷纷向广场聚集。一位外来大娘显然未经历过免费的义诊，怯生生的问：“我可以量一下血压吗？”，“可以、可以、完全可以，我们是专程来为大家免费服务的，内科、眼科、牙科、妇科、中医科的医生都来了。”

大娘轻轻问一句，慈济的护士热情回应，就在温馨的召唤下，一个两个，一群两群，越聚越多，并踊跃落座接受义诊服务。

害羞的环卫大叔也来询问：“能否请医生为我看一下，脚上的鸡眼该如何治疗？”大叔觉得自己不是小区的居民，有点不好意思，但在场的工作人员还是热情的招待了，由健康管理师给予满意的指导。

“我家小宝说他眼睛很难闭起来。”眼科主任医师林荣霞一看便说：“肉吃得太多，脾气会暴躁哦。你看小羊吃草，老虎吃肉，小羊看上去是不是很乖巧呢。所以要多吃蔬菜。”林荣霞再三叮嘱宝宝的妈妈、奶奶，多食果蔬，不仅孩子健康，还能让他脾气不急躁，可

以安静学习，同时分享，怎样让宝宝更能接受水果。

人气爆棚的内科副主任医师柯昌海，及中医师谢曜联，从内科、外科及小病小疼通通予以解决。

“医师，肚子胀气怎么办？”柯昌海医师详询患者的具体情况，建议他做超细无痛的肠镜或B超检查，及早就医解除病痛；“你嘴巴干的很严重吧！”善于察言观色的谢曜联为长期受到头痛困扰的婆婆诊治，细心的建议，服用利于气血通畅的食疗饮品。

口腔科的吕俊承医师也忙坏了，几位妈妈带着小宝贝咨询，牙齿长不齐如何办，经细致地讲述保护牙齿的科普知识，并告知，实在长不齐，可通过矫畸治疗，确保小白牙齐崭崭，让妈妈们的心情得到宽慰。

二小时的义诊瞬间而过，八十多位居民接受亲情服务。好多第一次量出血压高的患者纷纷表示，平日忙于生计，致忽略了自身健康，这种送医到家门口的义诊，着实感觉方便。

露天的服务现场，阳光直射很是燥热；返程，有人辛苦地睡着，有人还在分析以后怎样做得更好，但无论如何，第一次进小区，居民的一句“谢谢”，便是心头阵阵凉风，也让医护同仁更珍惜“送医送到家”的机缘。

■

人医的故事

文：胡雅玲



于敏修医师下班后主动参加访视工作，走进人群见苦知福（左二）。图：赵耀

他们来自不同的地域，但拥有相同的医者情怀，在苏州慈济门诊部，一中一西，守护健康守护爱。

曾是北大荒的“赤脚医生”

从北大荒的“赤脚医生”，到黑

龙江省宝泉岭中心医院五官科主任，再到苏州慈济门诊部的医务室主任；于敏修的行医生涯，因为有爱，从自学包扎、注射到儿科、产科、外科，及眼、耳、鼻、喉、口腔各科的专业，只为拔除病苦，予人欢喜。

今年六十五岁的于敏修，不见老态，他笑称，平日没做什么保养，

只是粗茶淡饭、无烟无酒，无欲无求的简单生活而已。

且说起“小于子”的过往岁月，满眼尽是感恩。出生于安徽，六〇年代，因天然灾害，于家迁至黑龙江被称为北大荒的一个煤矿谋生。那时的北大荒人烟稀少，与现今的繁荣相较，很难想象当年的情景，尤其是，野生动物之多，绝对是超过人口数。但喜欢安定的于敏修，在黑龙江读小学、中学、大学乃至行医，一待就是五十几年。

一九六八年，中国进行“知识青年上山下乡”运动，十年间，上千万人加入“知识青年到农村去”的行列。当年，于敏修也是知青从煤矿城市下乡到农场，成为农场中的一员，在北大荒度过数十年的知青岁月。同农场的同志，大多来自双鸭山、鹤岗、哈尔滨、北京、上海、杭州各地，其中不乏当前中国知名人物，农场距离苏联仅四十五公里，于敏修参加的农场，负责开垦种地与军事演练。三个月后，他被提拔为开拖拉机的一员；当年，

唯有表现优秀、思想进步的人，才能操作大型机具。

这一做就是两年过去，于敏修在开拖拉机的过程中发现，与大型机械打交道，容易磕磕撞撞，同志们经常受伤。他想，如果备着绷带、药品，可以就地帮忙包扎，对大伙都方便；遂主动发心购买药橱，但苦于身上没钱，得想法子筹措。于是，利用休息时间外出采草药，自看药理和图谱，并自学采药、泡洗、干燥等工艺，制成中药后，拿去药材收购站换钱，再带回包扎等药品。

医学知识越学越多，不仅学会打针、学会开药，还自学中医、针灸，找他看病的人越来越多，连邻近农场医院的领导也都知道“小于子”，能担起治疗任务。之后，即由医院准备药品与玻璃注射针筒，让他在农场里治些感冒之类的小病；于敏修成为一个真正的“赤脚医生”。

一九七一年三月，农场开发至更偏远的荒原，连长向法院申请一位

医生随队，该院院长说“小于子”的技术已臻纯熟，可以当医生了。

还记得，那是一个下午，连长叫醒正在睡觉准备上夜班开拖拉机作

业的于敏修，告诉他不用上夜班了，立马搭着轮式拖拉机，一路颠簸，前往医院，从医院取回药品，放在连部的小草屋桌上。就这样，



于敏修医师年轻时期加入“知识青年到农村去”的行列，从煤矿城市下乡到农场，成为农场中的一员。
(三排右二) 照片提供：于敏修

农场的连部成了卫生所，“小于子”正式成为“医生”。

一九七三年三月农场成立采伐队到深山老林采伐木材，于敏修被派随采伐队当医生，在山里的这一年，他见到山里的药材，如鱼得水，他爬到高大的松树上采摘“松萝”；在冰天雪地里用铁镐从冰雪下的泥土中连同冻土块一起刨出“冰凌花”（俗称福寿草），在搭起的帐篷里化开泥土，洗净、晾干；一年下来，他采集的各种药材达千余斤，下山时装了半汽车，无偿献给医院。

一九七四年四月，于敏修随采伐队圆满完成了采伐任务，下山后，

被派到一家较具规模的卫生所工作，那是十多人的单位，里面有药局、注射室、门诊部、消毒室，在那里，于敏修接触更多医学知识。

一九七五年，政府推派知识青年上大学，于敏修被选上医科大学，当时学制为三年。终于，有机会接受正规的医学教育，在此之前，因

为实务所需，已有中医、内科疾病、外伤处理的治疗能力。

完成正规医学教育的那年，都市医院有九名医生的缺额，但大学里只有四名毕业学生。其实，以于敏修的表现，可在都市任职，然而，想着当年在农场的日子及缺医少药的环境，即主动写信上呈，自述志愿返回农场服务的想法。

只是很单纯地认为，农场培养了他，以及更多的感念与不舍，因此回到农场，且带回根基更扎实的专业，从事外科医疗。八四年，于敏修挑起外科的大梁，无论甲状腺、肾切除、脾切除、胃肠手术、疝气等各式手术皆已纯熟，接受上级指派，调至农垦局医院，任五官科医师。

来年，送哈尔滨大学附属医院训练，也曾前往北京同仁医院、协和医院研修，而后，进一步熟练耳鼻喉科、眼科等医术，且论起外科及五官科手术，至少执行过两万例。

不恋权位，仍被指派担任医院委员及五官系主任，于敏修认真服

从、平安淡然、纯朴善良、医术精湛的本质，让他获得大陆民众最高荣耀“黑龙江省特等劳动模范”，这头衔，在大陆是极崇高的荣誉。

纯粹喜爱帮助人，当“赤脚医生”时，除了内科照护、小孩肺炎看诊，在卫生所时，也曾接产，包括自己的宝贝女儿，都是亲手接生。也为女儿远嫁至南京，想念宝贝女儿与外孙女，于敏修于二〇一四年退休后转至江南。

自黑龙江省宝泉岭中心医院退休后，因缘听闻慈济，于敏修上网了解慈济的理念后，甚为认同，也想着离妻女近一些，来到苏州慈济门诊部，期望能帮助更多需要帮助的人。

说到做到，于敏修在慈济，把握每一次可以当志工的机会，除了义诊、苏北冬令发放，也积极参与机构关怀，用爱绘出另一个亮丽的人生。

曾是高科技产业的部门主管

访问梅惠文医师当天，正巧一位患者求医，从进入诊间到完成看诊，超过四十分钟，问诊过程仔细，不放过任何一个望闻问切的线索，却也是出自内心关怀患者的表现。

二〇一四年十一月进入苏州慈济门诊部服务，梅惠文说，中医的诊疗重在找根求源，患者持续回诊或许对营运上有所帮助，但衷心希望，帮助患者根治疾病，解决患者的问题，所以，花很多时间在问诊与卫教方面。毕竟，仔细询问病情，才能找到真正的病因，找到病因后，又要细细教导保健养生习惯，尤以卫教最重要，从饮食、生活习惯改变起才是真正的治疗。

曾经有位月经量少的患者，颇好



梅惠文医师在上班付出之余参加发放，体恤照顾户关心自身的健康问题。图：赵耀

养生之道，自行购买阿胶服用。阿胶具补血和止血功效，幸好仔细询问，才发现患者在经期，仍继续服用阿胶，致经血不出。

吃药不仅要注意服药方式，更要注意服用时间，这名患者经梅医师细心询问，才找到真正的病因，否则治疗再久，可能也无法对症治疗。

下午五点一刻，正准备下班时，看到“一群”熟悉的面孔，一对父母带着两个小孩走进诊室，边走边说又感冒发烧了，这是月来的第N次，反复的感冒发烧，反复的进出医院，一度让梅医师怀疑自己的医术，经过与家属详细询问日常生活后，终于找到症结所在。

生病期间，家长非常注意孩子的饮食，且在吃完药之后，病情即明显好转。可是，过没多久，又到周末家庭聚餐的时间，全家在外面大吃大喝，晚上回到家，小孩就又开始发烧不舒服了。

这种情况，中医称为“食复”，顾名思义就是在疾病痊愈后，因为

饮食不节制所造成的疾病复发。

梅惠文说，食复现象是一个存在已久，而且极为常见，但经常被忽略，或被当成其他疾病治疗。

来自台湾的梅惠文，说起十年前，以四十岁的不惑之龄，至大陆学习中医的往事，抚着白发说，学医的动机，来自双亲罹病，个人健康状况亮红灯的情况，心想，若不趁“年轻学”，老了恐怕学不来了。

大学学习资讯工程，梅惠文毕业后，在科技公司累积十多年的工作经验，后在老师的介绍下，转至外商Sun micro的科技公司。

虽说外商公司薪资福利佳，但每天睡眠不超过四小时，长年高压工作、世界各地出差、熬夜、吃冰等不良生活习惯，终究糟蹋了身体。一天早上，梅惠文右手突然麻痹，不以为意还是赴美出差，但回台后症状不减，才警觉身体出了状况。

也是“医生缘，主人福”，在一次出差过程，经由空姐的介绍，终

于找对中医师，经治疗，改变体质、改善病情，也开展她对中医的兴趣。

梅惠文的父亲在她学中医前，因肝癌开过两次刀。为了父亲，她努力自学药理，也让父亲改变生活习惯，三餐清淡之外，每日喝灵芝水，佐以她开的中药方，虽在罹病十多年后往生，但比起肝癌的存活状况，得有较好的生活质量。

母亲则是中风多年，已是后期肾功能衰退的患者。可是，长年吃高血压药物的母亲，不愿服用中药方，梅惠文在说服不了母亲吃药的情况下，灵机一动，并征得母亲的同意，采“中药方泡澡”，一星期三天，一年后，母亲的肾功能指数从2.3降至1.8。

因中医的疗养，双亲病情有所改善或延长生命；只是，父亲离世后，母亲也在两年前往生。“子欲养，亲不待”，现在的梅医师，更把病患当成家人般照顾。

至苏州慈济门诊部之后，个性

开朗的梅惠文，与患者如同朋友一般，她几乎有每位患者的微信，患者可二十四小时发问问题，也能将自己的身体状况随时拍成照片咨询。

即如梅医师擅长的基础体温监测的“月经调周法”，患者将基础体温纪录表拍成照片，让医师知道患者的身体状况，并了解药物调理是否有效，或需要适度调整。就因为如此的互动，一位体质良好且配合度佳的患者，用药不到一个月后即恢复正常。

珍惜与患者之间的微信分享，及温馨互动，梅惠文最喜欢一位患者的反馈，“来到一个温暖的地方，有温暖的人关心着”，让她感动，更加肯定自己，选择中医这条路是正确的；何况，在慈济可以职志合一，通过付出无所求的志愿者活动，帮助更多需要帮助的人，也体悟更多的幸福。

■

趁着春光，我们继续远行

——四月长沙聚会【印象闪存】

文：陈润江

今年的会议，在我的印象中，应该是近十年来规模最大的——没有之一。

中国现在有多少内刊？有多少企业内刊？至今没见到有权威统计数据，但我们可以推测一下：据国家工商总局网站报道，截至二〇一五年二月，中国有一千八百多万家企业（其中民企一千六百万家），假设这一千八百万家企业只有十分之一办了内刊，那就是一百八十万家；假设平均每家内刊编辑部有两人在折腾，那也有三百六十万人。

比较一下，现在中国的大众媒体总体也只是一百万人，其中报纸

一千九百多家（二十六万人），杂志九千八百多家（十万人），广播电视和新媒体约有四千至五千家六十多万人。

大家看看，咱们内刊这块的总规模多么壮观，将来有机会哪怕只召开一个3.6万人的会议，人民大会堂都坐不下……

四月二十六日上午，在“二〇一五内部媒体融合发展峰会暨二〇一四年度优秀内部报刊表彰会”的主旨论坛，我的开场白就是这几句话。

详细的会议报道，请大家去看中国内刊协会的新闻通稿好啦，我这

里记录的是个人点点观感。

会议在周日早上八点开始，我七点半走进会场，准备悄悄浏览一下六张台子上的内刊展示。没想到场子里已经有七人，有两位认识，深圳《深业》魏清风，《方正印务报》庄跃辉，都是内刊积极分子。

内刊的报纸版还不少。我办过报纸也办过杂志，深知报纸比杂志更难办。看到这些还活着的内报，我总是有点感动。

杂志类这边，自然是一派百花齐放的模样，特别是精致精美的更多了。我眼前一亮，发现有一本《慈济》，打开一看，是慈济慈善事业

基金会办的刊物，本期主题是“慈善科技”，好创意。后来听慈济的李瑞华专员介绍，她们的总部在江苏省苏州市。

上午的论坛讲演，阵容华丽，国企、民企、上市公司、中外合资还有事业机构，都有代表发言。从传播角度看，这种发言也是一次业务“实操兼考核”：大会要求，上台说话的总编主编们，每人应在十五分钟的时限里，把你此刻最想跟大家分享的干货表达出来。

我被安排头一个“抛砖”，正说得起劲，耳边忽然轻轻传来音乐催促声，啊啊我赶紧加快节奏讲完

PPT。事后回想话语细节，发觉是介绍案例啰嗦了，看来即使学习柴静的TED讲演方式，还是得备好一份简洁的文字稿作为提示，才能表达得更精准更有时效。

邓大槐，TCL集团的主编，我们早就认识了。我们两家公司的董事长——冯仑跟李东生是长江商学院校友，万通与TCL在工业地产方面一直合作。大槐的发言，激情四射，恨不得把所有经验和体验都倾诉于我们。当然，五年大众媒体、八年内部媒体，十三年的经历，大槐已经成熟，所以他在发言的最后，声调忽然一低，向大家提出了一个“有些困惑”的问题：我们内刊的

未来通道是什么？

“通道”，这里的含义，可能主要是指内刊在新媒体冲击下的变革和转型，也关系内刊人自己的保值、增值及提升路径。对此，我看到大家在今天会议期间，也谈到了不少新鲜的见解，以及应对策略。比如，在“中国品牌内刊榜”揭牌之后，李福特的发言就很有鼓动性。

李福特已经把他的内刊《诚通CT+》做得很成功，据他笑说，有的人现在只记得这本刊物、而不记得刊物后面的诚通企业了。他踌躇满志，向大家介绍他一个又一个的创业计划，还借午餐机会一下子邀请了八十多人加入他的微信群。

每个座位的桌上，摆着一张今年的“中国品牌内刊TOP100”。我边看边数，哇，其中房地产公司只有十家啦。带头大哥万科的《万科周刊》纸媒早已停刊，把内容转到微信之后，似乎人气暂不如原有的纸媒。其他地产企业的内刊，现在如《当代人》《华远》《建业》《万达》除了同样开发微信，还在坚持用纸媒提供更精确的资讯给用户，用这条传统沟通渠道，继续维系公司跟客户的情感交流。

还好，我关注的投资类公司的内刊，从公司名称看这次至少有十家上榜。万通控股现在是以地产投资为重点的企业，我们也经常收到投

资公司的内刊如《莱蒙》《渤海信托》等等。在颁奖的音乐声中，我发现有位小姑娘一次又一次上台领奖，我颁奖时笑问她，这么多奖项，手都发软了吧。后来问协会的涛泳秘书长，原来是江苏投资协会的代表，这家内刊真不错。

啊啊写到这里超过一千五百字了，打住。全媒体时代拒绝长文。

“四月的日子，半是烂漫，半是辉煌，那是春风走过的地方……”

（4月27日记于长沙）

编按：陈润江先生为资深媒体人，现任万通投资控股总编、万通历史陈列馆馆长。

■

【驰援尼泊尔日记】

文/图：南京人文善美编辑部整理/林子群

“一方有难，十方驰援”，尼泊尔发生芮氏规模七点八地震，当地死伤惨重，台湾佛教慈济基金会第一时间组成十五人“勘灾医疗团”，于四月二十七日出发，二十八日下午抵达首都加德满都，二十九日兵分两路，进入灾区勘灾及义诊，三十日上午，前往重灾区之一的“巴塔普区”……

四月二十七日(周一)

尼泊尔强震后，在花莲成立“慈济赈灾协调中心”，汇整各方传来的讯息，迅速启动赈灾行动。

协调中心备妥相关物资，包括：灾区最需要的可携式折叠床“福慧床”、快速冲泡的“香积饭”、环保毛毯等物资。除了灾民紧急需要的民生物资之外，勘灾医疗团还带了一千人份的急、慢性药品前往，并透过熟悉当地环境的人士，深入了解受灾情况，进一步评估中长期的援助计划。

在药品及医材准备方面，二十六日近午，台北慈济医院接获前往尼泊尔的消息后，立刻由药学部吴大圩主任领军，召集急诊科医师、药师、护





台中慈院簡守信院長為受傷的奶奶包扎傷口。

理师及药品保管组库房同仁，着手进行。

吴大圩主任表示，地震灾难初期，以外伤急救为主要考虑，药品内容包括一般外伤处理的医材与点滴。另外，灾难有可能影响原本正常医疗的进行，所以也准备各种慢性病，如高血压、糖尿病等用药；其他还备有急性疾病如胃肠道、呼吸道症状、感染、疼痛、过敏、皮肤等药物。

十位同仁花了六小时，工作至晚上十一点，备妥五十四种，六十四箱的药品，及二十四种耗材，与止血钳、镊子、弯盆等八项器械，总重量约一千二百公斤，预计可共一千人使用。另外，为维护医疗团员的健康，也根据疾管局对尼泊尔的旅游建议，准备疟疾、高山症等预防及其他共二十九种药品。

四月二十七日下午一点二十分，“勘灾医疗团”十位团员从台湾出发，搭乘华航CI835班机由泰国曼谷转往尼泊尔加德满都，领队台中慈济医院院长简守信、副领队台北慈济医院院长赵有诚、大林慈济医院急诊部主任李宜恭、花莲慈济医院

创伤小组主任王健兴等人，在通关之后，随即向设立于机场的医疗组织联系，预计投入外科、急诊及内科的医疗行列。

另有五位，分别来自马来西亚、泰国、印度、菲律宾、美国，这个跨国团队中，有人精通尼泊尔语，有人调度物资的经验丰富，有人做援助资源的评估。

华航地勤服务处桃园运务部经理李志强表示，尼泊尔地震后灾情严重，华航在第一时间动员客货运，全力支持各慈善机构、救援团体前往尼泊尔赈灾。

在机场通关候机时，一位不愿意留下姓名的妈妈带着女儿经过，看到慈济人马上捐出一万元(约人民币二千元)，转交慈济援助灾民；另有一位来台就医的泰国籍王小姐，和勘灾团搭同一班飞机返回泰国，知道慈济要前往尼泊尔赈灾，也慷慨捐出一万元泰铢，约人民币二千元。

四月二十八日(周二)

慈济勘灾医疗团二十七日从台湾出发，抵达曼谷后，原计当晚飞抵加德满都。因班机取消，延至廿八



台北慈院赵有诚院长为尼泊尔地震中的伤员消毒伤口。

日中午改搭乘泰航THA319班机，班机在空中盘旋近两小时，终于顺利降落加德满都机场。

但加德满都机场空间有限，同一时间有三架次班机降落，包括美国、新加坡、以色列、巴基斯坦等救援团队抵达，机场大厅有点混乱，每个团队都挤在大厅等候领取行李及救援装备。

因此，勘灾医疗团提领一点四公吨的物资及个人行李，即耗掉五个小时，致住宿地方被取消，几经波折才找到落脚处。

入境后，兵分两路，简守信和赵有诚二位院长先去探勘，发现超过一百五十位骨折病患需要开刀，现场急切需要骨科医师、麻醉医师之外，也缺乏内固定及外固定的骨材，只能覆以石膏固定，十分辛苦。

四月二十九日(周三)

前往健康及污染部拜会，取得同意，可以执行合法的医疗行为之后，走访灾区及医院，受伤的人塞爆医院；能走的人努力从断

壁残垣中找出有用的东西。还有搜救队把握黄金时间救人，人间炼狱莫过于此。

眼看没有病房的状况下，病患只能和无家可归的灾民挤在帐篷内；现在又是当地的雨季，状况堪忧……(摘自王健兴医师手札)

灾区经常下雨，灾民不敢回家，只能待在公园、空地，但没有遮风避雨的物资，甚至，连塑料布都没有。

随处可见倒塌的建筑物，民众在路边生火煮食，入夜后气温骤降，更显凄凉。道路中央，民众以烛光祈福会方式，排出国旗与救救尼泊尔的英文字，哀悼罹难者，并用心祈祷，愿灾难远离。

由于灾区范围广大，赈灾团评估，食物缺乏，安置问题都是一大难题，正评估临时简易屋、组合屋的搭建。

医疗团则前往附近一家小型医院，发现院内就有十九位骨折病患，因为缺乏骨材无法开刀；邻近一家医院则是多达一百五十名骨折灾民，也是没有骨材无法开刀，只能固定患处，服用止痛药。

不仅缺乏民生物资；在医疗部

分，为争取时效，远在尼泊尔的慈济赈灾医疗团，透过line，传送伤者的X光片，由花莲慈济医院刘冠麟医师准备特殊的骨材，于五月一日随慈济第二梯医疗团送抵灾区。预计这批骨材可以为两百位以上的骨折伤员动手术。

第二梯慈济赈灾医疗团队，五位医师中，大林慈济医院副院长简瑞腾、关山慈济医院院长潘永谦、台北慈济医院医师曾效祖、花莲慈济医院医师刘冠麟四人都是骨科医师，另一位台中慈济医院医师林昌宏则为麻醉科，皆为灾区最需要的医疗人力。

四月三十日(周四)

因灾区物资短缺严重，入夜气温降低，急需毛毯与食物。为紧急援助尼泊尔，台湾、印度尼西亚慈济人空运接力，四月三十日透过印度尼西亚军方人道救援专机，运送物资，预计五月二日可抵尼泊尔灾区，提供一万一千名灾民保暖毛毯，及供应七万人次食用的香积饭。

为快速运送物资，台湾慈济基金会与印尼分会启动紧急运输方案。三十

日上午，透过华航班机空运七吨香积饭、一万一千二百七十条毛毯，及十组太阳能充电组运抵印度尼西亚；再由印度尼西亚慈济分会接手，由印尼“人道救援”专机运送。

缘于印尼慈济志工长年推动环保、赈灾、教育，备受印尼政府肯定。二〇一四年五月十九日，慈济印尼分会与印尼军方签署合作备忘录，双方携手合作，落实赈灾、人道救援、环保以及教育合作，也促成这段尼泊尔赈灾行动。

在此同时，慈济第一梯赈灾医疗团，三十日在加德满都重灾区之一的“巴塔普区”展开义诊，部分伤员因连日来缺乏医药，伤口溃烂严重。

负责义诊的台中慈济医院院长简守信、台北慈济医院院长赵有诚、大林慈济医院急诊部主任李宜恭、花莲慈济医院创伤小组主任王健兴四位医师，个个经验丰富，细心为伤员清创伤口再一一上药，不仅用医术减缓伤员的痛苦，也以慈悲精神抚慰伤者，让原本愁容满面的伤员，在医疗之后，脸上都露出微笑，并以拥抱表达感恩之情。

■

【菲律宾连体婴分割手术成功】

珍妮、洁妮 奔向自由人生

文/图：花莲慈济医院公传室提供

十五个月前小姊妹的诞生，
让贫困的一家人泪眼相对。
来台接受分割手术，姊妹俩奔向自由；
离乡背井、片刻不离照顾女儿的妈妈，
则泪眼婆娑地感恩：“得到了慈济毫不保留付出的爱！”





花莲慈院医疗团队四月八日为珍妮与洁妮姊妹举办出院欢送会，母女三人在志工陪伴下启程返回菲律宾。图：杨国滨

珍妮

妮（Jennelyn Mendoza De Guzman）、洁妮（Jerrelyn Mendoza De Guzman）小姊妹，二〇一三年十二月出生于菲律宾班诗兰省包蒂斯塔县（Bautista, Pangasinan）时，惊动了整个村庄。

“女儿们腹部相连，邻居都嘲笑我们……”母亲露蒂（Ludy De Gusman）难过地说。先生杰森（Jayson de Guzman）打零工养家，小姊妹出生后，露蒂整日照顾着她们，无水无电的家中，经常三餐不继；看着娃娃们时常因为身体不适哭泣着，她很心痛，却无力负担庞大医疗费用。

去年二月，拉古板市华人消防队队长林杰良（Mario Lim），看到地方电视台报导这个贫困家庭的故事，“他们请求善心人士提供食物与医药给连体婴，我想到慈济应该愿意帮助他们。”

在急难救助中，林杰良与队员认识慈济已十年，于是将此事提报慈济；志工们由马尼拉前往四小时车程外的包蒂斯塔县，访视后先提供补助，并回报花莲慈济医院，小姊妹的生命终于出现转机。

去年十一月，花莲慈院高瑞和院长与小儿部张云杰医师前往马尼拉展开

“菲律宾长期医卫合作计划”时，志工将小姊妹带来现场评估，初步确认分割手术的可行性。今年一月，菲律宾慈济志工陈丽君陪同露蒂，带着两个女儿跨海飞来台湾治疗。

清秀可爱的珍妮与洁妮，大眼睛圆滚滚，不时露出微笑；两人长相极为相似，经常一翻身便难以分辨。儿科病房护理人员细心准备绿色手圈给珍妮、红色手圈给洁妮，并帮忙打点生活日用品，让远道而来的露蒂放松许多。

这是露蒂初次出国，只会讲菲律宾方言的她透过陈丽君师姊翻译表示，很感恩慈济人愿意帮助他们，“一路上的贴心安排让我们很安心，医护人员也相当和善，我终于卸下心中的大石头。”

细心调养，准备接受手术

二〇〇三年以来，花莲慈院已经成功为两对菲律宾连体婴——胸腹相连的慈恩、慈爱姊妹，与臀部相连的卡梅、卡梅丽姊妹完成分割。今年主要负责分割手术的外科部主任李明哲表示，透过超音波与电

脑断层检查，确认这对小姊妹除了肝脏相连外，各自的脏器独立。

医疗团队召集人陈培榕副院长表示，连体婴分割手术分为置入组织扩张器与正式分割两阶段，整形外科团队在元月二十一日先为小姊妹进行第一阶段手术，在腹部置入组织扩张器，每周注入生理食盐水，将两个宝宝相连部位的距离慢慢拉开，同时培养并延展皮肤，以覆盖切割后的空腔。

姊妹俩体内的组织扩张器愈来愈大，体重也日渐增加。活动力强的姊姊珍妮经常靠着有力的双腿，找到支撑点就翻身压在妹妹洁妮身上；为避免她们在平躺、玩耍中挤压到腹部的组织扩张器，小儿科医师



珍妮与洁妮腹部相连，幸而有各自独立的器官，仅肝脏相连，分割成功机率高。图：魏玮廷



手术前必须在体内置入组织扩张器扩张皮肤，珍妮与洁妮逐渐适应，体重也从十六公斤增加到十九公斤，坐在量身订做的推车中好开心。图：彭薇匀

张云杰灵机一动，帮小姊妹设计有安全防护的木马推车，让体重已接近二十公斤的她们可以安全坐在推车上，减轻妈妈与医护人员需时时

抱着的照顾负担。

三月三日傍晚，张医师设计的木马推车终于来了！珍妮跟洁妮跃跃欲试，坐上舒适的推车兴奋地发出

唧唧啊啊声音，小手还比着门口想要出去玩；就连平时相当依赖妈妈的珍妮也开心地不愿“下车”，可爱的反应逗得医护团队哈哈大笑。

喜极而泣，双亲心愿达成

经过两个月的照护与调理，三月十三日上午八点，由李明哲主任划下分割手术第一刀。分割手术由小儿外科、一般外科、麻醉部、护理部等，将近二十人组成两个团队同时投入；珍妮、洁妮分开后各由一个团队负责。

历时五小时的手术关键，在于相连结的肝脏部分。拥有丰富肝脏移植经验的李明哲，小心地拨开肝脏组织密密麻麻的血管，找到相连部位谨慎地划刀。他表示，因医疗团队术前评估准确，出血量极少，甚至不需输血，“连体婴相连的肝脏部位表面竟然浮现中线纹路，让我在划刀时能精准对位，不得不惊叹上天造物神奇。”

“她们终于分开了！”得知相连

十五个月的女儿成功分割，露蒂一见到医疗团队就送上拥抱，感恩大家的用心与关爱。麻醉退后，姊姊珍妮缓缓地睁开眼睛，小手还紧紧抓着妈妈的食指，露蒂总算放下连日来的压力，取而代之的是幸福笑容，“感恩医护团队的努力，圆满两个女儿能独立的心愿！”

两个多月离乡背井、片刻不离地在医院照顾女儿，露蒂就等待着这一刻。而好消息传回菲律宾，引起当地媒体的注意，最开心的莫过于爸爸杰森与协助通报慈济的华人消防队员们。

杰森家中没有通讯设备，陈丽君师姊经由拉古板市华人消防队电脑与杰森联系。透过视讯，他看到两个女儿各自独立，依偎在妈妈身边撒娇，压抑不住激动的心情，泪水滚滚而下，哽咽地向医护团队说：“感谢！”珍妮与洁妮则是开心地指着手机屏幕喊着：“爸爸！”

一岁四个月大的孩子，正常发展



手术前已经坐得很稳的珍妮与洁妮，因为腹部相连，从来没有肚子贴地向前或向后爬行；分割手术后复健课程就从“爬行”开始，加强四肢力量。图：彭薇匀

应已到会站立、试着迈开走路的阶段，但是未接受手术前，小姊妹错过了翻身、学爬时机；如今没有牵绊后经过复健，两个孩子已经能扶着床沿站起来走路了。

四月八日上午，姊妹俩启程返回菲律宾前夕，花莲慈院医疗团队举办出院欢送会，驻台菲律宾代表处泰雍奈亚神父（Fr. Joyalito Tajonera）也特地前来祝福，见证珍妮与洁妮的独立人生。

“感恩台湾、感恩慈济！”妈妈

露蒂激动地说着生涩的中文，感恩医疗团队用心治疗照护。“感恩证严法师创立慈济基金会，让我这么穷苦的小人物，却得到慈济毫不保留付出的爱，千言万语也说不尽感谢之意。我是天主教徒，但慈济人不分宗教与国界提供帮助，相信两个女儿会在爱的环境下，健康快乐长大！”

（越）

（资料提供 / 花莲慈济医院公传室、Lineth Brondial）

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德飢 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

3/1~2 《农正月 十一至十二》.....



以慈契理，以悲护生

【静思小语】以单纯清净之爱，付出无所求；以感恩、慈悲之心，面对一切逆境。

堪忍护心

晨语讲解《法华经·药草喻品》，上人概述从〈序品〉到〈信解品〉的脉络。

〈序品〉叙述佛陀开演此一大乘真实法时的人、事、时、地、物。从《无量义经》说菩萨法，随后入无量义处三昧，由文殊菩萨、弥勒菩萨的对答，让大众了解佛陀即将宣说一切世间难信的大乘法，为《法华经》开启序幕。

〈方便品〉述说佛陀智慧契悟宇宙及人间种种甚深难解之理，佛弟子中“智慧第一”的舍利弗尊者请佛说法，在三请、三止的对答中，明白佛陀来人间的一大事因缘——度化众生，盼人人都能体会本具佛性，启悟自性。

〈譬喻品〉中，佛陀为舍利弗正式授记，并以火宅喻“开权显实”——应大众根机而设小乘、中

乘、大乘法，接引人人出离充满烦恼无明的火宅；最终“三乘归一”，归于一乘真实大法，如同搭乘稳固宽敞的大白牛车，自度度人，同行成佛之道。

须菩提、迦旃延、迦叶、目犍连等四位上座比丘，见佛陀为舍利弗尊者授记，亦从佛陀与尊者的对答体会大乘法义，遂于〈信解品〉中以穷子喻自况——过去如贫穷子久经流浪，即使回到家乡、接近宝藏，却因自卑而不敢取宝；而今了解人心无价宝不求自得，故而欢喜踊跃。

上人教众深思〈信解品〉涵义，用心体会真实法，坚定道心，自度度人。“心中无法，难以开解、对治无明，烦恼将不断堆积。精进闻法，听法不漏失，才能如如不动，不受烦恼污染。”

迦叶尊者是声闻之首，严守修行本分，弃欲重道，专注坚定，故

而深受佛陀器重，认为尊者的德行、清净心，可在佛入灭后继续带领僧团，延续佛法慧命。上人以尊者之德行教众：“修行，要堪忍身外一切境界的苦磨、堪忍人事烦恼。”

茹素可保护自身健康，更能保护动物生命。五岁的台中书轩小志工武柔均小妹妹，不愿意让动物被杀，坚持茹素，连走路都小心翼翼，避免踏到地上小昆虫。上人赞叹孩子清净纯真的心，就是佛性。

“人人本具纯真佛性，只是心起无明，覆盖了真如本性；欲望熏染了心灵，以致观念偏差，让社会无法平安。”

一念无明，制造事端，让人间纷纷扰扰。上人教众：“听闻似是而非之事，要以智慧清楚判断，切莫人云亦云。闻法入心，提升智慧，回归真如本性，就不致在迷茫中持续造业。”

断除苦因

二日晨语，上人说明，诸佛菩萨出于不忍众生受苦难的慈悲心，为了让众生都有机会得到度化，即使已经觉悟得道，仍发心立愿，倒驾慈航来人间度众。所

以，要用恭敬、尊重之心依教奉行，走入人群度化众生，才是真正报佛恩。

“走入人群付出，要恒持清净无染的菩提心，引导苦难人修除苦因。见闻各种人心状态、习气造作，要自我训练不受污染，才能增长福德。”

在浊恶尘世中如何行菩萨道？上人指出：“必须守持戒、定、慧，坚持道心，殷勤不懈怠，持续在人群中磨练。如此，行在这条长远的道路上，才能正向不偏。”

普天之下多苦难，时间、空间、人与人之间，总有许多复杂事。上人教众：“用正确的观念看待天下人、天下事，从中分析苦、集、灭、道。广传佛法，让人人开阔心胸、开拓眼界，世间才能安定。”



3/3~5 《农正月 十三至十五》.....



法水净心

【静思小语】世事纷扰，心灵澄澈，洞悉道理轻安自在。

用法自如，于法自在

晨语时间，上人教导，佛陀透彻一切道理，故能用法自如、于法自在，契众生根机而说法无碍，希望人人都能闻法受益。

“在人群中，面对复杂的人间世事、面对习气各异者，要学习佛陀宏观细思、巧妙用法的，洞彻道理、善用方法引导大众乐于接受，体会无量法义。”

现今全球多灾难，上人表示，要让天下平安，唯有人人调和心念，建立诚信之情谊，世间才能显现祥和之兆。

“天下事，一个人的两只手做不了。必须运用方法启发人人的爱心善念，共同伸出双手，成为千手千眼、救苦救难的菩萨。”

菩萨道宽广长远，上人教众，要邀请天下众生共同行走；实实在在地做事、认认真真地说真实语、虔虔诚诚地待人，以身作典范，带动他人一同付出，让人间富有智慧与爱。

“要学习佛心，时时保持清净而淡定的心看待纷扰世事。洞察事理，看得开、定得下心，就能自在。”

日日付出，轻安自在

阿根廷南部丘布特省山区，二月中旬因雷击酿成森林大火，超过十万公顷林地付之一炬；近日火势蔓延烧到山下住宅区，近五百户居民紧急疏散。

早会时间，上人譬喻，干燥的环境，会助长星星之火，“缺少法水滋润、过于干燥的心灵，也容易被无明火烧毁整片功德林。时时以法水净心，才能避免星火燎原。”

慈济世界里，有许多志工发大心、立大愿，全然付出；不仅捐赠土地成就慈济道场，还亲自投入园区工程，以欢喜心服务前来共修、精进的师兄师姐。上人赞叹：“他们‘无我相’，缩小自己、融入团队，所以也得到人人的敬爱。”

新北市三重区慈济人，二〇一一

年十月起，长期关怀二十四岁的脑性麻痹患者阿诚，现在他不仅主动帮妈妈分担家务，也会到环保站当志工；慈济更补助他到身心障碍职业重建服务中心学习一技之长，期待未来能分担家中经济。

在花莲，得知位于吉安乡的特殊教育学校近两百位学生中，有九成来自贫苦家庭，学校运作困难；今

年三月起，慈济每月捐赠白米三百公斤以及日常用品，并协助解决远地学生交通问题。

上人感恩慈济人日日为社会人群付出，提升人心正向能量。“天天用感恩心面对人间世事，点点滴滴付出无私之爱，心境就能常处轻安，欢喜自在。”

3/6 《农正月 十六》.....



自测心量

【静思小语】以单纯心契合真理，以感恩心放下烦恼。

厚植善根

晨语时间，上人教众“自测心量”，观察自心遭遇困难时，是否容易被烦恼笼罩、难以突破？“若心不能契合道理，一旦遭遇人事困扰，心灵就会随之起舞，常在烦恼中度日。”

凡夫欠缺洞彻世事的智慧，无法契合真理。上人教勉：“烦恼来时，生起无明，就表示还要再认真

精进。要感恩有这么多纷扰现境测量，才能自我提醒——契合道理、放下烦恼。”

既发心修行，上人教众要不断精进。“入人群锻炼，从做中体悟道理，以坚定的信心将信根、善根扎得牢固，深信信解，直到心灵契合真理。”

上人以树木扎根譬喻，树根扎得愈深，树体才能抓紧土地不受风雨动摇。“信根深植，就不会受谣言、诽



马来西亚东海岸去年底遭受严重水患，慈济志工一路陪伴迄今，将在吉兰丹州玛力勿莱村组装简易屋，让受灾民众有短期安身之处；志工向上人报告工程进度。（3月6日）

谤，或是曲解的言论动摇心志。”

菩萨道漫长，上人叮咛，法亲之间

要互为善知识，厚植善根，莫人云

亦云，一有风吹草动就退失道心。

3/7~8 《农正月 十七至十八》.....

扫除恶，付出爱

【静思小语】口说爱语，身行付出，利益众生。



滋养善念

台北穆传杰师兄是虔诚基督

徒，一九九七年在澳洲黄金海岸认识慈济，参与食物发放、净滩、关怀老人院等活动；之后返

台定居，经历一连串无常考验，再度与慈济接轨，重拾助人热忱，去年与妻子徐良敏共同受证慈济委员。

有人问他：“会不会因为宗教信仰不同而心有罣碍？”穆传杰表示，慈济是超越国界、种族、宗教的团体，“基督教义与慈济十戒相通；这条路是‘菩萨道’，也是‘十字架的道路’，本质都是自修自度、度人爱人的大道，是人生最有智慧的抉择。”

早会时间，上人肯定师兄拥有正确的宗教观。“所有正信宗教都有相同宗旨，就是爱——爱人类、

爱大地。要用超越的心态，不分宗教、种族、国界，和合心力，为利益大地众生而付出。”

天灾人祸愈来愈频繁，上人教众以爱连心，提起“与天地共生息”的开阔心怀，与志同道合者紧密互动，凝聚力量利益天下。

“祥和社会，要从净化人心做起；推展身外环保，要从内心环保开始落实。”上人期许人人扫除心灵的无形垃圾、去除不平衡的心态，再进一步吸收法水，滋养善念。

“台湾以爱以善为宝。希望人人守护爱心善念，伸出双手利益众生、呵护大地，如此社会就能祥和有福。”

3/9~10 《农正月 十九至二十》.....



风雨中更精进

【静思小语】以大慈、大悲、大忍、大勇，向前精进。

诚与情，带动善循环

《法华经·药草喻品》以“密云弥布，遍覆三千大千世界，一时等澍，其泽普洽”，形容佛法无处不

在，佛慧如雨露，普泽大地、均沾万物，平等利益群生。

早会时间，上人引申说明，众生共住的宇宙，蒙受地、水、火、风、空“五大”之恩；从“空”中

形成日、月、地球，又在地、水、火、风的交互作用下形成各种气候，滋养众生。“人类当感恩天地万物，与众生共生息。”

众生随各自因缘业力，出生、成长在不同环境。上人言，即使生在恶劣的环境里，只要心境单纯、心念调和，困苦中也能平安度日；最怕的是人心不调，互争互斗，永无宁日。

“得遇好缘，能与众多有志一同者共同成就人间好事，要感恩。好缘会聚，爱的能量会合，一旦有灾有难，人人合力付出、相互扶持，肤慰苦痛，这就是善循环。”

上人期待，人与人之间建立“诚之情谊”，彼此相知了解，莫相互争斗。“即使无法求得他人以诚心相待，至少‘知己一片诚’，莫与人争执。否则你来我往，将使社会纷扰难安。”

遇到不尽如人意之事，上人教众，要以“法”面对，了知是过去因、今日果，提起忏悔、善解之心，继续努力带动社会善循环。

“能付出是福，能善解是智慧。大气层均匀保护着地球，期待善的风气像大气层，在人间相互庇荫。”

定与静，降伏心魔军

网络传讯快速普遍，让人及时互动、迅速接收大量讯息；却也让人走入虚拟世界，受虚妄不实的讯息左右。十日晨语，上人提醒：“要善用科技利益人间；莫因一念偏差，错用科技，造成社会人心不安。”

色、受、想、行、识“五蕴”，是“五根”接触外境而在心识起的反应。上人举例：“眼根见色相，会起好恶分别心，也会起烦恼以致身心不安。‘五蕴炽盛’，烦恼充斥于心，就有种种苦受，扰动单纯平静的心。”

各人见解不同、行事方向不同、心态与目的不同，种种不同透过各种科技平台流动，以致世间纷扰，浊气浓重。上人提醒，要安住心念，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，以免在虚幻世界中惹烦恼、造业力。

“人人本具清净智慧，只是被无明烦恼层层覆盖，业力驱使与人争斗、引发战乱，导致种种人间苦难。当心魔障蔽时，会以非为是、扭曲道理……甚至变成社会普遍的价值观。”

佛陀在漫长的修行过程中，降伏

魔军，通过身心考验，才能以宁静的身心通达宇宙万理，觉悟成道。上人教众学习佛陀“定心降魔军”。“心要静、心要定，才不会随着偏差扭曲的言论走偏锋，自我障碍、停滞不前。”

善医者能够善用药草，对症下药；佛法亦能应众生根机，对治众生之病。佛陀是大医王，可医治众生之病；然上人感叹：“佛

陀了解众生病况、亦知病源，虽有治病的方法，却需患者愿意接受，才有效果。”

上人教众以戒、定、慧“三无漏学”隔离恶法，专心行善。

“愈是遭遇困难，愈要勇猛精进，要以大慈、大悲、大忍、大勇的心情去克服。以善法对治恶心念，辅正偏差的人心，引导走入菩提大道。”

3/11~12 《农正月 二十一至二十二》.....

接法雨，培善种

【静思小语】听道理，长慧命；传恶语，增无明。



非礼勿视，见善随喜

去年秋天开始台湾出现旱象，各地水库水位持续降低；许多县市在春节过后进入第二阶段限水，若水情持续恶化，将进入第三阶段限水。晨语时间，上人吁众提起警觉，立即落实节约惜水。

《法华经·譬喻品》描述，在富丽堂皇的大宅中，孩子们放任房舍毁

损未予维护，以致大宅倾颓而危机四伏，甚至起火延烧；孩子们在火宅里依旧嬉戏玩乐，浑然不觉大祸将至。

“现在的人间正是如此。人们纵情享乐、忽视危机，大量消耗资源，过度开发破坏环境，导致大地、气候不调，酿成种种灾害。危机现前，人们却还是懵懵懂懂，依然故我……”



菲律宾连体婴珍妮、洁妮姊妹明日即将接受分割手术，与妈妈露蒂由花莲慈院医护团队陪伴入精舍。上人祝福手术圆满顺利，两人拥有独立自由人生。（3月12日）

大地需要雨水润泽，正如人的心地，需要道德与礼节维护。上人指出，天降甘霖，普润大地、滋养生机，自然界本就有一套循环法则；人生亦有自然法则，若能循规蹈矩、按理行事，就能安然生活。

然而，现今传播媒体充斥着耸人听闻的“非礼”言语、口耳传播“非礼”之事，逞一时快意恶口伤人，让人心浮动、社会纷扰。上人感叹，人心不调，气候无法调顺。

“口说善法利益他人，如降雨普润大地。社会风气善良和睦，彼此善待，事事感恩、物物疼惜，天地自然调顺平安。”

吸收善法，增长智慧，就能明辨是非、防非止恶。上人教导，除了不造恶，更要见善随喜——见他人做好事予以赞叹，进而一起投入，体会付出的法喜，则人人皆大欢喜。

“听道理，受教育，慧命增长；听恶语，起烦恼，无明丛生。”上

人教众，心要定、心要静，听话、说话，都必须谨慎，且要以感恩心

看待一切人、事、物。“有善法、有伦理，人生才能幸福美满。”

3/13~14 《农正月 二十三至二十四》·····



一切只为善与爱

【静思小语】修行胸怀：心宽念纯；修行本分：大戒大忍。

宗门，佛法为轨

桃园李鹤振师兄很护持慈济，举凡建医院、盖学校，都有他们夫妻俩的付出。后来罹癌住进花莲慈院心莲病房，发愿成为“大体老师”。他告诉医学系学生，未来上解剖学课时，可以放心在他身上划百刀千刀，只期待将来从事医疗工作，不在病人身上错划一刀。

慈济大学医学院杨仁宏院长陪同大陆医界人士来访；上人举此事例表示，宗教能指引人生方向，让人心有依归，清楚生死自然法则。

“慈济人理解佛法，懂得善用生命——身体健康时，发挥力量为苦难人付出；人生最后也能以平静、超脱心境面对，将躯体贡献于医疗教育。”

而慈济志业，也都是依宗教精神为运作轨道。上人表示：“四大志业的创立，皆是应当时社会环境所需，怀抱慈悲喜舍精神，在一般人看来‘自不量力’的克难困苦中，一路坚持走来。过程中虽然承受巨大压力，但只要看到志业发挥良能、对社会人群有贡献，就深感欣慰！”

问心，大戒大忍

药师法会中，上人开示，慈济即将迈入五十年，个中艰辛实难言尽，今后仍应秉持清净心，坚志精进。

“慈济从无到有、从小到大，五十年来历经沧桑。从慈善、医疗到教育、人文，从台湾走上国际；四大志业、八大法印，每一步都是慈济人步

步踏实付出的爱心成果。”

尽管跨出的每一步都很辛苦、承受着巨大压力，但为了人间所需，慈济人依然咬紧牙关、用尽心力付出。而今，面对外界或指教、或误解，甚至责难，上人勉众，心要定、心要静。

“要时时问心：是否无愧？时时自我反省——方向正确，但行事是否因

个人习气，导致有瑕疵或是不圆融？有过错，就要及时忏悔并改过。”

面对外界风风雨雨，上人叮咛大家，为了社会的安定，要顾全大局，为善、为爱而忍；切莫增加对立。

“心宽念纯，是修行者的心态；大戒大忍，是修行者的本分。希望人人清净自心、固守本分，照顾好爱与善的元气。”

3/15~17 《农正月 二十五至二十七》.....



以善润福

【静思小语】善，不只做就对了，还要心无所求。

功德，内修外行

佛世时，一位比丘于树下静坐，忽然间听到呼唤声：“和尚道人！”他睁开眼睛，只见身边有一条大蟒蛇。比丘大惊，蟒蛇开口说话：“不要惊惶，我不会伤害你，只想请您说法给我指引。”

“你是谁？”比丘问。

“您听过阿耆达王吗？”蟒蛇说，自己前世是阿耆达王。

“怎么可能？阿耆达王经常布施，造立佛塔无数，供养三宝、护持正法。以此善行，理应往生天界；怎会堕落为蟒蛇身呢？”

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

“原来，瞋恨心的影响如此巨大！”比丘深自警惕，即使造无数

功德，一念瞋怒，就堕落为畜生。

于是，比丘对蟒蛇说苦集灭道、因果果报之理。蟒蛇心有感悟、得法欢喜，七日不食往生天道，散花供佛感恩佛法救脱。

晨语时间，上人述说这则佛典故事，表示因果不昧，明明历历，教众要照顾好起心动念，不只时时培养善念，境界来时，更不能起瞋恨、怨怒心。

“星星之火，足以燎原。一念之差，心灵的无明火，会烧毁整片功德林。”上人教众，以善念面对一切人、事、物，就不会随境界起心动念。

“心起善念，要念念相续，更要身体力行，德行才能受人肯定。对人群有益之事，不只做就对了，还要再精进。”

佛陀时代，也有性情好斗、时时惹是生非的阿修罗，也是佛陀要度化的对象。上人表示，人人都有佛性，只要有缘得度，就能回归纯真本性。

“功德，在修行中得。内修善念，身体力行，即是‘修功立德’。以单纯善念付出无求，进而长养他人善心善行，即是‘滋润福利之功’。”上人教众修除习气、培养善念，用法利益人群、造福修慧，如此就能“功德圆满”。

3/18 《农正月 二十八》



无漏，无染，无失

【静思小语】守护意业无漏；守护身业无染；守护口业无失。

以爱固本

“生命无水不能存活，心灵若欠缺法水，难以增长。”早会时间，上人提醒，心地干旱无水，一旦心火燃

起，可能烧毁整片功德林。

自然界四大不调，对大地人间造成灾害，但只要全人类输注爱心救援，就能慢慢恢复元气；然而人祸带来的痛苦，很难弭平。因此，上人强调：

“人心不能起灾难。时时有法存心，用法水滋润心田，自心安定、慧命增长，社会才能祥和平安。”

在中美洲多米尼加，慈济人自一九九八年起援助受风灾摧残的拉罗马那小区，并援建中小学，持续关怀学生生活，也会同人医会家访，照顾其家庭健康；这分爱，十七年来不曾间断。

多米尼加志工人数不多，却不畏路途遥远，以至诚之心，自动自发

走向深山、偏乡关怀；接受帮助的人也真诚感恩，投入志工行列。上人对此表示肯定。

“在人心存入爱的能量，即使生活贫穷，也能以爱回馈。社会需要更多人的爱与善，民心良善是国本，也是人间幸福之本。”

上人期待人人为台湾“固本”，莫动辄对立争执。“照顾好有爱、善良的人心，就是对台湾最虔诚的祝福。”

3/19~20 《农正月 二十九至二月初一》……

从心防灾

【静思小语】守护清净心，守护善良本性。



为社会巩固爱能量

联合国儿童基金会三月十七日公布，伊波拉疫情严重的塞拉利昂、利比里亚和几内亚，经济遭受重创，也影响儿童福祉——有九百万儿童目睹疫情造成的死亡和苦难，心灵受创；一万六千多名儿童因丧亲失去照顾。

早会时间，上人谈及西非疫区儿童的苦境，深表心疼、无奈。“天天看到人间苦相，欲救助却面临重重难关……”

相对于身陷疫区、身心受创的西非孩子，台湾孩子有福多了，即使家庭一时陷入困境，也有社会大众以爱支持。

上人举例，二〇〇七年起慈济开

办“新芽奖学金”，志工深入小区关怀贫困家庭，鼓励孩子安心求学、自我肯定；只要学习有进步、孝顺父母或是全勤，可颁予奖学金鼓励。“志工付出无所求，只期待他们努力完成学业，也可以奉献社会人群，形成善的循环。”

社会上需要关怀的人很多，不只是金钱补助，更需要长期陪伴、鼓励心灵。上人期待更多人加入志工行列，不怕劳苦、甘愿长途跋涉提供所需，作苦难人生命中的贵人。

“人人以无私无求之心，甘愿付出，就能为社会巩固爱的能量，让人心安定、社会祥和平安。”

为灭苦调和众人人心

全球气候变迁，极端气候造成的灾难愈来愈频繁，也愈来愈严重。联合国世界减灾大会正在日本举行，邀请各国人士与人道救援团体共商防灾事务。

“减灾、救灾，不如从心防灾——做好心灵教育，引导人人守护身、口、意业。”二十日早会，上人感叹，全球天灾人祸频传，天天都可从世间万象体会“苦、集、灭、道”之理。

“‘苦’是聚‘集’了千万生态、

千万心态，累积苦因、苦缘，而成苦果、苦报。如何‘灭’苦？根本之‘道’，要从调和身心做起。”

上人教众，心存善念、口说实语、身行善道。“人心调和，言行循规蹈矩，走在人伦轨道上，天地四大就能调和顺畅。”

如何调和人心？上人教导：“看到有人遭遇灾难，发挥同情心以爱救助；见人行善，予以赞叹、共同成就。”

以慈济人推动的“素食八分饱，两分助人好”为例，上人说明，八分饱有益身体健康，省下的钱用来助人，能维持心灵健康，“身心皆在善的轨道上，生活就能平安健康。”

慈善救助不只是济贫、救难，上人强调，更需要的是长期陪伴，救拔其心；所以慈济致力于“教富济贫”且“济贫教富”。“带动富者开启心灵之爱，愿意济助贫者；济助贫者的同时，也启发其助人的心，使心灵富有爱。这就是‘救心’。”

不只爱人，同时也要爱地球。上人表示，慈济长年累月力行环保，维持环境整洁、减少耗用资源，各行各业集思广益，将回收物还原再制成高质量的物品……这都是出于爱护地球的一念善心。

“爱惜大地、疼惜物命、利益众生的志业，无法靠少数人完成。需要人人有志一同，向内自净心地、去除烦恼；对外尽形寿、献身命付出。”

北台湾水情严峻，第三阶段限水措

施将于四月启动。上人教众戒慎虔诚面对。“大地干旱，无法长养万物；心地缺乏法水滋润，难以增长慧命资粮。期待人人用净水灌溉心田，人心调和，天地四大就能顺畅。”

3/21~22 《农二月 初二至初三》.....

坚定三心

【静思小语】单纯赤子心，精进勇猛心，任重耐苦心。



以环保惜福造福

联合国年度世界水资源开发报告近日指出，若人们不改变用水习惯、没有做好水资源管理与分享，全球将陷入缺水危机。

早会时间，上人教众提高警觉，谨慎用水。“莫轻视小小节水动作——省水不能少我一人，浪费水不能多我一人。节约资源，就是自爱爱人。”

慈济环保站里，有许多爱护大地、节约资源的典范。台南麻豆陈林墙阿嬷，八十四岁投入环保，每

天清晨五点多就出门做回收；她说，做环保让大地永保清静，为子孙预约人间净土。

年轻时走过困苦的阿嬷，自我形容“不因为贫穷而烦恼，也不因为有钱而高兴”；贫穷或富裕，对她来说不增不减，没有得失心。上人赞叹，阿嬷的智慧与爱心，令人感佩。

陈林墙阿嬷三月八日以一百零八岁高龄往生。上人肯定她真正做到了身心环保。“茹素将近五十年，做好身体环保；二十四年来用宽广的大爱投入环保志工，落实大地

与心灵环保，是值得学习的人间典范！”

上人殷勉人人心宽念纯，甘于平淡生活，珍惜点滴资源，为自我造福，也为后代子孙惜福。

以善法滋长善种

非洲莫桑比克元月因连续大雨酿成水患，有些地区积水逾月，受灾民众暂住临时搭建的茅草房，难以遮挡日晒雨淋。当地慈济志工带着食物、消毒水与净水剂，涉水前往关怀，并帮助老弱清扫家园。

莫桑比克慈济人二月十七日、三月二日，两度到马腾德尼区发放，用感恩、尊重、爱的态度双手奉上物资，并传达知足、感恩、善解、包容的慈济“四神汤”。本土志工强纳森与受灾同胞分享，他在慈济学会付出爱的能量，帮助别人的同时，也扭转自我人生。

二十二日早会，上人欣言，莫国有将近一千位本土志工，“虽然他们生活普遍贫穷，但心灵财富源源不绝，言行展现慈济人文，个个都是饱满的善种子！”

上人感恩海内外慈济人信愿坚固，长年累月无怨无悔付出。“但愿善法遍及全球，滋长人人心中的

善种子，让爱循环不息。”

以互助安稳社会

“在人间行菩萨道，要常怀单纯善良的赤子心、精进勇猛的狮子心，以及骆驼载重行远的耐力。”

与志工谈话，上人说明：“赤子心单纯，认定方向正确，就不易受外境影响、不被无明尘垢污染。狮子的勇猛心与骆驼的耐力，能支持走过千辛万苦。具足三心，就能在纷扰的人间，发挥大慈悲心救度苦难。”

上人表示，希望社会平安有福，就要启发人心之爱，让彼此愿意互助。“人心存理，重人伦，力行孝与善；人心有爱，心开阔，愿意付出。如此就能凝聚安稳大力量，让社会调和平安。”



3/23~24 《农二月 初四至初五》



以善息灾

【静思小语】心向善，危机四伏；心向善，天下平安。

环保教育，善护大地

早会时间，上人开示，人间净土或五浊恶世，都是人心所造；众生的烦恼无明不断复制累积，随着恶心恶念造作恶业，将使社会人心与天地气候失调，灾祸频起，众生难安。

“心的力量很大——心向善，促使社会祥和平安；心向善，将导致世间危机四伏。”

一切“物理”有成、住、坏、空；人的“生理”有生、老、病、死，“心理”有生、住、异、灭。上人教众，细心观察“三理四相”，用心思量，就能透彻一切人、事、物蕴含的道理。

二月是印尼雨季，雅加达豪雨成灾，当地慈济人投入赈灾。芝利翁河是流经雅加达十三条河流之一，河床淤积严重，加上民众长期倾倒垃圾，导致大量雨水难以宣泄。灾后军方动员为芝利翁河清淤，志工

提供超过九百份餐点，希望透过军民合作，雨季时不再泛滥。

上人开示，大环境脏乱，无分贫富都会受影响。“灾难过后，要合和爱心力量，让环境恢复整洁，人人安心生活；还要推动环保教育，才能远离水患威胁。”

在台湾，慈济推动环保二十五年，志工不畏辛劳，穿梭大街小巷做回收，民众视为垃圾、回收场认为没有价值的资源，都是志工眼中的宝。

“即使是没有人要收的塑料袋、保丽龙，为了守护大地，环保志工也努力回收、用心整理；并且多方寻觅、沟通，建立回收管道。这一切不为利益，是出于真诚爱护大地之心，只希望减少大地受污染，并且再造物命、成就价值。”

面对肮脏、有异味的回收物，环保菩萨仍旧不退缩，用心回收、精细分类整理。上人赞叹：“环保志工有爱护大地资源的慈悲

心，也从回收分类行动中了解物品的本质，增长知识、开启，让物命

生生不息。这就是慈济的环保学问。”

3/25~26 《农二月 初六至初七》.....

多一分温馨，少一分缺憾

【静思小语】不怕人生有苦，只怕人心冷漠缺爱。



天地人间，有法调和

佛陀说法度众，期望每一位弟子都能“体解大道，发无上心”，且能“深入经藏，智慧如海”；不只自度，还要度人，而至“统理大众，一切无碍”。

早会时间，上人解说学佛“三乘”：声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。

以佛法观之，世间无常，人间种种现象都可以归纳于“苦、集、灭、道”四谛法；“声闻乘”听闻四谛法即能觉悟。上人开示：“静心闻法，了解人间苦难来自人心种种无明杂念，驱动身、口、意造作恶业，扰乱社会人间。由此开解心灵迷惑、吸收真实道理，不会道听涂说起烦恼，而能脚踏实地，往真

实路精进。”

“缘觉乘”观十二因缘法而觉悟。上人说明：“以宁静心感触外境，一切人、事、物随时间推移而变化，人也在不知不觉中老、病，最终死去。无论此生拥有多少，到头来都是一场空，体会‘万般带不去，唯有业随身’；放下执着，自然心开意解，轻安自在。”

“菩萨乘”修六度波罗蜜，累积福德智慧而觉悟。上人说明：

“付出无所求，得法喜充满；发心立愿度化他人，自度度人，觉行圆满。”

慈济人应苦难众生所需而付出，用心用爱，将菩萨道铺展得更宽广、更长远，无私无求、轻安自在；上人肯定，这就是修

“菩萨乘”。

“若人人都能以‘诚之情谊’互动，以感恩、尊重、爱相待，天地人间就能调和美好，成就真、善、美的幸福人间。”

人心有爱，人生无碍

慈济四十多年来，在全台各地落实慈善访视，结合各界力量，帮助困苦家庭。二十六日早会，上人开示：“以爱互助，肤慰无常意外造成的伤痛，有助人间祥和平安。”

南投草屯有位先生，七年前中风行动不便，妻子留下五个孩子离家，最大七岁、最小一岁半，他无力照顾。慈济获报后，志工轮班前往关怀，帮忙清扫环境、带着孩子做家事，教导姊姊照顾

弟妹；又结合教联会力量，为孩子进行课业辅导。如今五个孩子品学兼优，孝顺又懂事，让爸爸很欣慰。

在屏东，许多照顾户是单亲家庭或隔代教养，孩子学习出现问题。黄秀兰师姊在自家一楼成立“小太阳课辅班”，号召年轻志工陪伴这群孩子读书、教导生活规矩，师姊并自掏腰包供餐。一路走来虽遇许多挫折，仍步步坚定，将每一位孩子视如己出般照顾。

上人感恩大家用至诚之爱，为众生付出，也期望带动更多人付出己爱，为社会暗角带来希望。

“人生不怕有苦，只怕世间缺爱、人心冷漠。只要有心、有愿，就不困难；提起爱心，相互帮助，社会多一分温馨，就少一分缺憾。”

3/27 《农二月 初八》

笃定心志，稳固信心

【静思小语】亲身投入，深刻感触，就能笃定心志、稳固信心。



付出，深植信根

“人人都有一分爱心力量，应该为祥和人间尽心力、为苦难人付出爱心；彼此赞叹、勉励行善。”

与台湾中区志工谈话，上人表示，慈济已累积近五十年慈善经验，了解受灾人在生活援助与心灵抚慰的需求，提供安身、安心、安生的长期关怀。

就如一九九九年九二一震灾过后，慈济从急难救助开始，提供热食、生活物资，并举办义诊，安定民众生活；紧接着搭建简易屋、大爱村，让乡亲有暂时栖身之处；之后援建简易教室、认养五十所希望工程学校、兴建永久屋……兼顾灾区居民长期的身心复健。

在座许多志工曾在那段期间付出心力，上人教众：“亲自投入感触最深，应把握机会分享，重温心灵风光，增进彼此道心与信念。”

志工请教 上人：“如何加强信心？”

“缺乏信心，是因为法未入心。”上人教导，要时时吸收法水，努力“旧法新知”，也要把握机会参与慈善访视与赈灾。

“慈济人无私付出的心念很单纯，只希望苦难人得救。”上人指

出，为了重点、直接、尊重地将大众爱心交到苦难人手中，志工自费自假，亲自前往灾区，承担、经历各种危险。“支持大家勇往直前的力量，就是慈悲喜舍的宗教精神与信念。”

《法华经·方便品》中，舍利弗再三请佛陀说法，直到第三次请法，佛陀才表示要开始说真实法。此话一出，有五千人退席。经文描述，这些人是“罪根深重及增上慢”，所以无缘听闻、修证真实法；故佛陀说“退亦佳矣”。

上人以此说明，唯有信心坚定，才能通过考验。“真正出过力的人，自然心很笃定，将任何困难都视为考验。”

佛陀对众说法，不同根机的众生吸收力不同，得到的利益也不同。上人教众自我审视，信根是否扎得够深，“闻法入心，深植信根，稳固信心，即能经得起种种外境考验。”



3/28~29 《农二月 初九至初十》.....



有心就不难

【静思小语】志为菩萨，要堪得起烈火与寒冻磨练。



“全球实业家静思生活营”，上人感恩众多有缘、有情、有爱之人，共同投入慈济造福苦难人。（3月29日）

戒与忍，稳定社会

“从日存五毛钱的‘竹筒岁月’克难起步，一路走来将近五十年；感恩有这么多善心人，有缘、有情、有爱，一直支持、陪伴着我，共同造福世间苦难人。”

二十八日对“全球实业家静思生活营”学员开示，上人回顾四十九年前，看到人间贫病无奈之苦，起一念不忍之心，加上各种因缘会合，成就了慈济。“慈济从无到有，只是出于单纯一念心——不忍他人受苦难。”

每当台湾发生灾难意外，慈济人即刻动员，自动分工，务求在最短时间内安定乡亲身心。上人忆述一九九九年九二一大地震发生后，慈济人日日投入灾区救助的情景。

当天凌晨天摇地动后，台湾中部、北部灾情严重。天未亮，慈济人立即动员进入灾区勘灾，或是着手准备早餐，供应受灾居民及救难人员。

在伤亡惨重的南投县，一位委员住家毁损，所幸家人安全逃出，主震之后还有威力强大的余震，她仍冒险进屋取出慈济制服。“我是慈济人，要负起使命救灾。”这套制服代表她的身份，更代表慈济人的

精神使命。

灾后搭建组合屋、建设希望工程学校，海内外慈济人如菩萨云来集，不断涌入灾区付出，到处都可见如蚂蚁雄兵般的志工身影，人人付出无所求，只盼乡亲早日回归正常生活。“从急难救助到中长期援助，长达三年时间，慈济人未曾离开灾区。”

全球慈济人出钱出力，大街小巷劝募爱心，汇聚爱的能量，成就四大志业、八大法印，持续为社会付出。上人说明，除了慈善志业救贫救难；医疗志业救拔病苦，挽救宝贵生命、扭转许多人生；教育志业为各行各业栽培有爱心的好人才；人文志业净化人心……都是稳定社会的大力量。“慈济人的付出，代表台湾的爱与善，是台湾的无价宝。”

慈济人跑在前头，救苦救难；若有风浪，也是首当其冲。上人勉众，要提起“大戒、大忍”。“就如铁器须经得起烈火、冰冻考验，才能打造出精密的用具。要当人间菩萨，就要经得起人群历练。”

上人感恩许多爱心人的支持，也期许更多人拉长情、扩大爱，加入人间菩萨行列，为社会持续付出爱的良能。

3/30~31 《农二月 十一至十二》.....

美善人生

【静思小语】生活简单，乐于付出，美善人生。



善与爱，温馨情

“世界自然基金会”为了推广环保、减碳爱地球，在每年三月最后一个星期六进行“地球一小时”（Earth Hour）世界关灯日活动，晚上八点三十分到九点三十分关灯一小时，提醒人人珍惜资源。

“珍惜资源，更要重视环保。”早会时间，上人提醒，世间资源皆非取之不尽、用之不竭，生活中要落实“节能减碳”，随手关灯、珍惜滴水，不浪费任何资源。

缅甸慈济人去年十月开始，在南区达克鞑社区推动环保，谢淑芬、林伟强母子提供自家门前的小空地做资源分类，四十多户邻居响应，把家里的报纸、瓶瓶罐罐收集起来交给慈济。

“做好事不怕难，只要肯起步、步步踏实做，就能看到丰硕的成果。”上人再举台湾台中张清森师兄，九年前将自家一块地无偿借给

慈济成立环保站，让母亲和附近老人家一起来耕福田。

近年来母亲体力不佳少出门，却念念不忘做环保，师兄便把回收物载回家让妈妈分类。上人赞叹他善体亲心：“顺着母亲的意、满其心愿。行善、行孝都做到了！实是温馨的人间情。”

不只做环保疼惜物命、爱惜大地，上人教众也要开阔心胸，爱每一个人。“与人互动，要抱持感恩、尊敬、爱。看到世界上有人受苦难，无论国籍、不分肤色与宗教，都要尽力伸出援手。”

十多年前，花样年华的彭小姐罹患罕见的“下颚恶性骨肉瘤”。求医过程十分辛苦，让她一度想放弃治疗；二〇〇二年十月来到大林慈济医院，在医病信任的基础下，同意医师手术切除下颚骨、用左小腿腓骨重建下巴，并持续化疗，愈后良好。她重返校园继续学业，多年后远嫁瑞士建立幸福家庭；如今，

每年返回大林慈院追踪检查，并当志工鼓励癌症病患。

上人欣言，大林慈院医疗团队尽心力为这位年轻女孩医治，不只割除肿瘤，还让她脸部能完整，这份细腻的爱，让彭小姐念念不忘。

“无私付出、感恩回馈的温馨情谊，令人感动！这就是爱的循环。”上人期待人人尽心力，让人间充满爱，让天、地、人调和无灾。

真诚心，续善缘

马来西亚槟城青年黄静涵，十八岁罹患僵直性脊椎炎，三年来疼痛不已、举步维艰，严重影响生活。三月十四日母亲陪伴他远渡重洋来花莲慈济医院就诊。经过半个月治疗，已能拄着拐杖缓步前行；三月三十日出院当天，是他二十一岁生日，院方举办欢送会，他在会中许下“陪妈妈做慈济”的心愿。

“人生最苦，莫过于病痛。这场温馨的庆生会，不只是生日的祝福，也代表他的人生重建。”上人欣言，在生命最无助之时，能得到医疗团队呵护照顾，重新站起来迈步、抬头挺胸回家，实在令人欢喜。

回顾三十六年前筹建花莲慈济医院时，历经土地波折、募款不易；

而今慈院不只守护花东，也能承担跨国求医的高难度手术，为病患拔除痛苦，上人深感欣慰。

“从花莲慈院开始，陆续在台东、嘉义、台北、台中建设慈济医院，虽然辛苦、历经重重困难，但从未后悔，因为看到各院发挥了爱的能量，真正守护生命、守护健康、守护爱！”

去年高雄石化气爆，慈济人在灾区挨家挨户探访、关怀，与不少乡亲结下善缘。志工走入一户人家，大儿子因癫痫无法工作，小儿子口腔癌末期，家境困难。当时小儿子脾气差、对父母不敬；志工用心陪伴，得知他自觉时日不多，无法尽孝而自责不已，于是引导他将自责的心转为感恩。

在志工搀扶下，他跪求家人原谅，并存零钱行善，还带动家人做环保；去年底平静往生。

“慈济人耐心的关怀陪伴，让心有缺憾的小儿子平静下来，来得及对父母忏悔、来得及发愿付出，最后安心离世；也让长年心苦纠结的父母安心，并且延续儿子存零钱、做环保的善缘。”

上人欣慰表示，慈济每一个关怀个案，都是一则感人的故事，饱含无私的人间大爱与温暖人情。

●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 (028) 84393882

洛水慈济服务中心

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

汉旺慈济环保教育站

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

福建

福州联络处

福建省福州市鼓楼区华林
路257号侨桥大厦808室
TEL (0591) 87581019

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

广东

东莞联络处

广东省东莞市中堂镇潢涌
第三工业区(永磁电子)

TEL (0769) 88187799
FAX (0769) 88183978

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL (020) 34522987

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL (020) 38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
(0512) 65816171转3102

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
0431-82761800

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
(0512) 80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
(0592) 5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
(0592) 2285766

厦门五缘湾店

厦门五缘湾
商业街B区B3栋
(0592) 5717706转115

北京富贵园店

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

上海长风店

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

杭州红星店

浙江省杭州市上城区
建国南路280号(西湖大道旁)
(0571) 81908107

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办八卦一
路鹏益花园1号群楼104
0755-22380860

泉州新门店

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

福鼎古城店

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



撰文/慈瑞 摄影/赵耀

感恩

二〇一五年内部媒体融合发展峰会暨中国品牌内刊 • 二〇一四年度优秀内部报刊表彰会，于四月二十五日至二十八日在湖南省长沙市举行。

汇聚三年全国内刊精华，由各单位自荐和推荐、公众投票参选的中国品牌内刊榜，于现场发布百家“TOP”。另有全国三十余个省、自治区、直辖市的一千余份代表内刊，在峰会现场独立专区展出；慈济月刊很精致，得资深媒体人陈润江先生，于开坛时特别介绍，并赐稿一篇，编于“媒体动态”。

峰会也以“融合”为主题，邀请业内总编辑，分享纸质内刊的主题创新、选题策划、如何更好面对新兴媒体融合挑战，及建立文化纽带，打造国际化内刊的经验。

当然，令人期待的是“表彰会”。慈济月刊以各地“通讯员”为志愿者，及优秀的编辑团队，获得“好杂志特等奖”，在此奉上奖牌及荣誉证书，感恩人文真善美，并将荣耀归于阅读这篇短文的您。



撰文/慈瑞 摄影/赵耀

说自己是傻弟子的德菴师父，听到证严法师怀念儿时，纯天然、无污染的清洁用品，即揣摩着，用手工做出第一块米糠皂“敬师”。那是二〇〇七年，之后，有了净皂，依然就地取材，随缘手作。

在静思精舍，僧众栽植的芳香万寿菊、艾草等数十种的有机香草，不时传递大自然的信息。捏揉芳香万寿菊的叶片，亲闻气味者，各自表述像糖果、像汽水，记忆着纯真年代；至若端午前后的艾草，和昌蒲绑成一把，挂在门口的印象，总联想着消灾祈福。

更有慈济志工研发制皂器具，处处环保；那冷却设备用的是，山上流下的泉水，而山上流下的泉水，通过水车发电，也是工厂内的部分电力。

从香草的采收、日晒、磨粉、灌皂液、脱模、切割到成品……尽管手工繁复，却是简单的心，从“爱师”到爱上大地，已是千古不变的承诺。