

T Z U C H I

慈濟

2017年第06期 总第51期

准印号 /S(2017)00000117

内部资料 免费交流

· 特别报导 ·

打造人文病房

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

一证严上人·静思晨语一

堪忍世界度有情

众生刚强，无明垢重，
瞋辱毁骂，难调难伏；
菩萨乘愿，哀愍一切，
堪忍世界，广度有情。





画作/林淑女

真实道场 及时精进

众生有苦难，就是菩萨精进用功的时候；
平常听的法，能及时应用付出，是最真实的共修道场。

◆ 证严上人主讲 编辑部整理 二〇一七年六月一日至十八日

六月二日梅雨锋面笼罩台湾，降下罕见大雨，处处传出灾情，山崩、路断、淹水，泥水灌入家园。气候极端，大自然威力惊人，要戒慎虔诚。

许多幕后英雄坚守岗位、默默付出，冒着风雨抢修电力，不顾危险打通道路。历经灾难，人人更要觉悟，珍惜资源、爱护大地，节省用水用电，这是回报天地最好的方法。更要

常怀感恩，感恩无数人维持日常生活便利。

豪雨不停，各地区的志工菩萨不间断地回报灾情讯息，救灾的心情急切，等雨势缓和一点，就赶紧出门，能够走多远就先看多远。发现哪个地方缺水而无法烹煮，就赶紧准备热食，亲自送到对方手中时还是温热的；有一位居民说，是这辈子吃过最

香的一顿饭。

平常，慈济志工会接到邻里长或社会局人员来提报或委托，社区中有哪户人家老弱病苦，无法整理家园，垃圾或秽物已累积十余年，影响环境卫生，希望能够一起来清扫改善。

慈济人访视，了解对方的苦与难，有时候一而再、再而三沟通，才能获得对方同意入内清扫。志工不畏辛苦、不怕脏污，彻底清洁后，也会送来家具布置，让对方安心，并且后续陪伴。

但水患来临，泥水涌入，淹没家具甚至地下室，即使平常生活无虞，也会失去常轨；这样大面积的受灾，更需要人人爱的能量付出，整个北区志工投入，相互支援。

尽管慈济人不说辛苦，但清扫还是很累，七八十岁的志工，不顾一切，跟着团队接力清运淤泥。照片上，大家满身泥泞，在休息空档相互倚靠睡着，真正是累倒了，令人感动又不舍。

有些独居长辈住在山上，慈济志工前往家访，细腻地了解受灾情形、灾后是否需要帮忙；老人家拉着慈济人的手，舍不得放开，志工知道他们受了惊吓，赶紧安慰压惊。

有些地方车子到不了，志工背负着生活物资徒步前进，真的是队伍浩荡长，爱的能量无处不在。他们走过的路，能安别人的心，自己也安心；能拔除别人的苦，自己也会法喜充满。

人人可当菩萨，
随时发出一念善，
随手付出一分力。

原本六月初有全台慈济人的精进日，因应天候状况，志工的共修转为随时启动慈善关怀。“菩萨所缘，缘苦众生”，众生有苦难，就是菩萨精进、用功的时候，志工煮熟食、送餐盒、投入清扫，这是最真实、最及时的共修道场；温暖对方的身和心，恢复干净的环境，真精进就在这刻间。

发菩萨心，是时时用心；平常修德，让人人对自己有信心，遇到困难时能够放心接受帮助，解除一时烦恼。

天天闻法，要能应用在人间事；一旦有境界浮现，听的理与做的事会合，付出就不困难。苦众生之苦，对方受苦如同己受，不会去分别“是不是我的亲人、是不是我认识的人”，以无我的精神去帮助。

打扫时泥土沾染全身，却染不着心，回去清洗后，明天再接再厉再投入；心清净无染垢，还从境界中感受良多——因为亲身投入，他们体会到受灾的住户更为辛苦，没有地方可以坐卧；更深刻警觉无常，再堂皇的居家环境也不堪一次灾害。

付出无求，但看到对方展开笑容，回归平常生活，即是最大的欣慰，就像道场共修圆缘回向，如是法、如是行、如是体会，法喜充满。

在新北市双溪区，慈济志工陪

伴七十多岁独居的翁先生已经多年，虽然他有妻儿，却无法与他相处而离开。豪雨前夕，志工再度为他清理环境，垃圾囤积如山发出异味，但“既来之，则安之”，群策群力完成工作。投入打扫的志工王再发说，既然是自愿要来参与，就要尽量克服，以“将心比心”的心情来做。

协助翁先生沐浴后，志工劝说，他身有残疾，没人照顾，是否考虑去养老院；就像老妈妈对老儿子一样温柔体贴，慢慢地恳求他。他终于点头同意，让社会局人员为他安排后续。

志工耐心与他互动，没有怨嫌，以大仁、大智、大勇的菩萨胸怀，关怀他十余年，只求他平平安安。哪怕路多难走，环境多么恶劣，甘愿克服，只要有心，坎坷的道路也可以走成平坦的菩提大道。

菩萨不是遥不可及，菩萨原来是在自己的内心，随时可以发出一念善，随手付出一分力量。天地之间灾难偏多，善恶极端，因人心不调而起。如果人人彼此关怀，也能为人间创造温暖安乐。

在菩萨最真实的道场，历练心得。众生离开苦难，我们得到妙法，念念为善、步步行善，助人的感觉真好！

自治心灵世界，
降伏烦恼，增长智慧；
人心祥和，人间净土。

经过崎岖不平的山路，才能到达高峰，居高临下看到辽阔的境界；学佛者修行的途中，也会遇到种种障碍，慎重、细心地步步为营，发挥爱与耐心，去开通这一条路。

无明要减少，智慧要增长。心地就像一片国土，如果无法统领，烦恼生起，善恶交战，心灵世界将动荡不安。

调伏刚强的心魔，防非止恶，时时提高警觉，身、口、意保持清净，不再受污染。

凡夫都有“小我”，我爱、我要、我贪，求不得就苦，得、失也是苦，心胸狭窄计较，难免就构成烦恼，恼我、烦我、苦我、扰我等等。要把小小的“我”、念念的“我”放到天地之间，成为天地共一体的“大我”。

人人自治心灵世界，心宽念纯，每片心地干净祥和，会合起来就是净土。如果任由烦恼缠住心念，囤积复制，停滞无法前进，善根中断；生命有限，时间流逝，慧命也消逝。

闻法入心，将善法用在日常生活中，利益人群。以身体为载道器，多做一天，就多得一天；多付出一分，就多结一分善缘、福缘，自然减少时间自寻烦恼。

心完全向善修行，恶念就没有入心的机会，瞬间、秒间都要守护心灵世界，让智慧凝聚不散。

请大家多用心！

■

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

01 真实道场 及时精进

特别报导



打造人文病房

06 打造人文病房

地方通讯

15 力推减塑，

盼换宝城新貌



封面图说：
湖南志工从关怀户家中出门去下一户访视，不管路途怎样艰辛蜿蜒，只要有慈济人，这条路就充满了爱与关怀。摄影/李志

- 23 牵起老人的手
- 27 又见一抹阳光
- 30 南靖走入家里助学
- 35 无锡环保周年庆
- 40 邀您心素食仪
- 46 在南京听见幸福

健康之道

- 52 “妈妈手” ——
狭窄性腱鞘炎
- 55 腰椎间盘突出

证严上人衲履足迹 释德仇

61 [内容提要]:

- 谈及高龄化社会议题，上人说：“听到来访者说‘老人问题’，我都会告诉他们：‘社会，有老人，没问题！’老菩萨用心为大地付出，有丰富的环保知识、发挥良能，天天过得很有尊严，哪有问题呢？”

2013年4月创刊
2017年第06期 总第51期
创办人/释证严
主管/国家宗教事务局
江苏省宗教事务局
主办/慈济慈善事业基金会
顾问/朱永新
主编/济虹
编辑/洪维
美编/栾明明
编辑志工/虑秦
校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花
黄玲莉 李雁 马丽惠 杨淑华
(按拼音排序)
地址/苏州市姑苏区景德路367号
电话/(0512)80990980
邮编/215003
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/S(2017)00000117
印刷/苏州市大元印务有限公司
印刷日期/每月15日
印数/10000本
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

打造人文病房

撰文/湖南长沙真善美志工 摄影/石奇才

中午十一时许在病区走廊上，心血管内科一病区主任教授李志医生和护士推着手推车走进各个病房，热情地向病患们打招呼，一边忙着收集他们中午用素食的饭盒，一边又忙着向新入院的病人讲解每周一中午的“素食病房”计划……

素食是健康身体的处方

“素食病房”是湖南省中医药研究院附属医院心血管内科，与素食餐厅推行的一项计划：每周一中午为住院病人免费提供营养素食，以期让心血管病人接纳素食，改变饮食习惯，更好地恢复健康。

心内科大病区主任肖长江教授是湖南省著名心脑血管专家，不仅深知素食对于各类慢性病的益处，

更是素食的亲身受益者。

二〇一一年，肖长江参加了慈济在长沙的活动，慈济的人文理念深深地触动了他的心，经由他的接引推荐，已经有好几位医师成为慈济的志工和人医会成员，李志就是其中之一。

“病从口入，病由心生”，这是多数人生病的缘由。看到患者身体四大不调，来医院求医的人越来越多，心怀“医人、医病、医世”理想的李志心中很不舍。对每位来诊室就诊的患者，除了开药，李志还会向其劝素，宣导正确的素食理念。

每当患者提出“长期素食是否缺乏营养”这样的问题时，李志更是现身说法，以自己吃素三年的体会来说明，合理素食不但不缺营养，而且精气神很棒。



李志（右一）带领护士和志愿者，到一间间病房送去免费的素食午餐。

打造人文病房



身为慈济志工的李志医生，以九十度鞠躬为长者送上免费的素食午餐。

李志说：“只有自己吃素，体会其中妙处，才能更好地说服患者及带动家人、身边朋友来吃素食。”在李志看来，素食不仅能救身体，还能够救地球。所以当肖教授发起推动“素食病房”公益计划时，李志就成为了这个计划的坚定拥护者和执行者。

静思语是心灵健康的良方

除了“素食病房”，在心血管内科一病区的走廊、病房、办公室墙上

还随处可见证严上人的静思语。

二〇一四年五月，李志第一次来到侯家塘会所参加读书会，在证严上人的开示中听到“理直还要气柔”，这句话深深地击中了她的心。

之前工作上，曾经有位护士发错了药，做为主治医生的她，要在繁忙的工作中抽出时间，耐着性子跟病人解释很久，安抚患者情绪。于是回过头到办公室，李志立即叫来护士长，义正辞严地说：“这护士的责任心太差了，我费了老大劲才把患者情绪安住，如果你们不改

进，后果会很严重！”

当时护士长听到李志的责问就哭了，也感到十分委屈。虽然李志事后道歉，但毕竟已经给别人带来了伤害。这句“理直还要气柔”点醒了她，原来有理的时候，如果能换种柔和的方式沟通，会事半功倍，还不伤和气。

自那次读书会后，李志把这句话时时都铭记在心，并慢慢开始改变自己的习气，时时提醒自己声色柔和，同事也能感觉到李志变了，原来的“高音喇叭”现在是中低音了，语气语调让人舒服了，同事关系更加融洽。

自己受益后，李志就拿静思语

来给病患做“话疗”。心血管疾病患者，普遍都有心急气躁、容易抱怨的习惯，这也是疾病诱发的重要因素。很多患者听了她的开导，心开意解，愿意调整自己的脾气。

现在常常有患者和家属主动拿来纸笔抄录墙上的静思语。曾经有位病患来心血管内科住院，看到静思语非常喜欢，当下就请护士长买了六本静思集结的典藏版《静思语》，说要回去送给家人亲戚看。

环保是拯救大地的行动

在心内科的洗手池边，贴着李志自编的环保好话：“用水只用筷



心内科的病房里，到处贴着证严法师的静思语，作为心灵的疗方。

打造人文病房

子粗，纸张请您节约用，废纸请用专业篓，环保请从你我做。”

李志回忆第一次到高桥大市场跟着志工做环保宣导的时候，别扭地走在后面，内心五味杂陈。自己是位教授、医生，为了一个小纸箱，还要与那些小贩费那么多口舌。

可是看到有的志工也是公司的老总、高管、教授，他们却放低身段耐心地与店主交流，讲环保的意义，讲为什么要回收这些纸箱。他们那一颗颗清净的心，深深感动了李志，转念一想，于是李志放下了心理包袱，欢喜做环保。

开始只是在家和环保站做，后

来在科室带动环保。她把参观台湾内湖环保站的相片做成简报，在科室与所有医护人员分享慈济环保理念和垃圾分类方法，带动同仁们一起来养成环保好习惯。

在医院，科室纸张用量很大，废纸都是随手扔垃圾桶，李志特地请护士长买了一个资源回收桶，将可以回收的物品都放入。

科室的实习研究生刘晓庆，感慨李志的带动让科室改变很大。过去用了一面的纸张都直接扔掉，看到李志的环保好话后，现在大家都会把用过一面的纸收集起来再利用。现在大家都会把瓶瓶罐罐纸类放到回收桶中，一次性用品也很少



为了践行环保，李志想出不用一次性餐盒，又能让患者方便、卫生地吃到免费素食午餐的送餐方案。



李志带着父亲一起参与夜间环保，父女之间感情更深。

使用了，下班随时会关电，关闸，环保的习惯在这种氛围中慢慢养成，渐渐落实到大家的工作中。

“素食病房”第一次启动免费送餐时，由于缺乏经验和人手，餐厅使用的全部是打包好的一次性餐具，不仅让食物浪费、而且产生了大量白色垃圾。李志马上委婉地和餐厅协商如何让送餐的方式更环保，一时大家都没想到好的办法。

想到既要让病人欢喜接受素食、又要注意卫生不传染疾病、还要不产生塑料垃圾，李志几乎睡不着觉。经过一夜的思考，她想到可以用桶装素食到病房再分餐，让病

患自带餐具打餐，同时准备适量的不锈钢餐具以备用。一方面避免使用一次性餐具造成污染，另一方面又不会产生浪费，多余的食物还可以运回去惜福。

这个好建议马上被采纳并实施。第二次送餐时，李志亲自带领护士提前到每个病房宣导环保理念，鼓励患者自带餐具，并用小标签贴好患者床号以免混乱，既卫生又清楚。患者们都很开心并表示支持这样的环保行动。在慈济参加发放活动的经验，也让李志有了设计“动线”的概念，整个收餐盒、分餐过程特别顺利，人人都很欢喜。

打造人文病房



李喜情（右）说：“慈济的师姑师伯教会了我们怎样去孝顺父母，怎样去做环保。还有《静思语》在我有负面情绪时，给了我很多安慰。”

欢喜见证爱的循环

科室的垃圾分类回收后，李志每周三晚都会把可回收资源拿到枫树山环保站去。有一次东西太多，她拿不了，就叫新来的实习医生李喜情帮忙，一起把这些资源装上车。喜情好奇地问：“老师，这都是垃圾，你这是要干嘛？”李志告诉她，这些资源是送到慈济的环保点去，更细致地分类后变成钱，然后慈济的志工们会拿去助学，帮助湖南省中医药大学的贫寒学子完成学业。

“慈济？我两年前就是慈济的助学生呢！”李喜情激动地说。

“那你愿不愿意随老师一起去做环

保，看慈济的师姑师伯是怎样助学的？”喜情开心地答应了。

周三晚来到环保站，李喜情看到志工都弯下腰身做环保分类，她深深地震撼了——虽然志工每次去助学都有宣导环保的理念，但是今天才看到他们是这样践行的。

喜情说：“第一次见到慈济的师姑师伯，就觉得很亲切，也很伟大。是你们教会了我们怎样去孝顺父母，怎样去做环保，还有你们给我的《静思语》，在我有负面情绪时，给了我很多安慰。”

得到了慈济人的关怀和爱，喜情觉得很温暖，也想让其他同学有同样的体验，于是在2015年主动放弃接受慈济的助学金。现在的她即

将毕业，成为一个有爱、有环保理念的医生了。

在一次助学活动后，李志忍不住兴奋地和志工分享了自己的感动：“很感谢喜情同学，让我见证了慈济‘爱的循环’就在我的身边！”

在肖长江、李志的带动下，心内科呈现出完全不同的医疗人文。在这里，几乎没有医患纠纷。有位患者因身体三高，高血压、高血糖、高血脂很严重，常常住院。他说：“住了多家医院，觉得这里的医生护士最亲切，对病患的照顾特别用心，与其他医院很不同！”

八十五岁的蒋奶奶与八十九岁的王爷爷，两人是夫妻，同住一间

病房。在科室推动“每周一素”，她已经吃了两次了，非常喜欢，觉得素食后，血压都降了一些，身体也觉得轻松很多。爷爷吃了一次，很惊叹地说：“原来素菜可以做得这样丰富！出院回家后，我也要让更多家里多素食。”

二〇一四年中秋，李志去花蓮参加人医会，被慈济医疗志业深深震撼。李志发愿在自己以后的医疗工作中更要恒持初心：“医人、医病还要医心，不只是开药，更要关注病人的身、心、灵，上人的三大愿中第一愿‘人心净化’就是最好的济世良方，要时时照顾好自己心念，启发人人保持清净的心。”

❶



患者夸李志是个好医生，懂得病人的心，还能治好他们的病。

垃圾不落地
小区更美

垃圾要分类
资源要

支持“减塑”，
拒绝污染。

保.从我做起
少用一个塑
料袋





力推减塑， 盼换宝城新貌

撰文/吴靖 摄影/上海真善美志工

清晨，当上海宝山区宝城新村的社区居民在县佑街买菜时，看到不断有穿白裤子的慈济志工，拿着扫帚在清扫街道。前面有两个孩子，则穿着社区志愿者的背心，一个手拿铁钳，一个手拎回收袋，两人分工协作，将地上可以回收的资源捡入回收袋内。

居民们对这些人已经有点熟悉了，有的点头致意，有的则是开口问候：“你们这么早又来了啊？辛苦了！”

五月十三日，居委邀约社区志愿者参与慈济环保倡导。他们举牌在社区里倡导环保理念，也体会环保的快乐。摄影/蔡海婷

朋友圈“减塑日记”

宝城新村社区居民王静，去年参加慈济活动后，在环保课程中看到塑料袋的危害，让她触目惊心，于是王静暗自发愿，以后每天买菜要自带环保袋。

为了督促自己，也为了邀约朋友，王静开始在微信朋友圈里写“减塑日记”，分享塑料的危害及自己的减塑“成果”，也分享静思语。

王静的减塑日记，每次都“对的事，做就对了。”来作结语。

她的坚持，很快就获得了朋友的认可。她的一位客户，特别在评论中对王静点赞，并留言：“赞一

个，必须的！现在我们的环境被破坏得太严重了，需要行动以拯救我们赖以生存的空气、水资源，从我开始，厉行节约、简单生活，反对过度工业化。”

开启社区环保大门

朋友点赞，让王静找到了信心，可是走出家门，心情又好不起来。

王静所居住的宝城新村是一个老式住宅小区，如今居民人口近七千人，社区内的县佑街上菜场、商店一应俱全。

也正如此，尽管社区内的垃圾桶已经是非常密集，垃圾仍然是堆积如山。一阵风吹过，还不时有一



经过志工的努力，宝城小区居委会同意让志工进行环保宣导。摄影/王静



志工张志刚和居民分享环保分类回收的方法。摄影/高曰菡

个个肮脏的塑料袋迎风飘扬，让王静看了感觉很闹心，她突然想到：为什么不在社区里带动大家一起来“减塑”呢？

一个普通的社区居民，要如何带动整个社区？王静做了一份调查问卷，对小区市场的商户挨家挨户进行走访，结果发现小区里每天就要消耗两万个塑料袋！

当她带着这份结果去跟居委会沟通减塑的理念，居委会回答“理念是好，推广不易。”

毫不气馁的王静就主动“送货上门”。她精心草拟了《宝城新村环保推广企划书》，又制作了一

份介绍慈济环保的简报，带着笔记本电脑走进居委会。居委会主任看完之后说：“写是写得挺好！但……”王静赶紧接一句：“我们写得好，做得更好！”

在看了慈济环保简报的介绍后，居委会主任终于同意协调居委、城管等部门，让慈济志工进小区进行环保宣导试点。

初次宣导成功

“说环保抓环保，环保为了大家好。环保观念很重要，搞好环保人人笑。环保的范围要记牢，环保



蔬菜店老板彭法丽（红色上衣）呼吁居民在买菜时可以少用塑料袋，能并袋尽量并袋。摄影/蔡海婷

的办法要知晓。保护山、保护水、保护天空自然美。环保行动多体验，环保理想会实现。”

四月八日下午，清脆的童声快板吸引了上海宝山区宝城新村居民们的注意。散落在各处的居民们纷纷往社区集市县佑街集聚。

“宝城新村慈济环保宣导点”的横幅此时格外醒目，不少居民都非常好奇：“你们是哪里的？今天在这里干什么？”

当听说今天这些志工是来社区宣导环保时，有不少居民有切身之痛，纷纷响应：“现在我们的环境太脏乱了，希望政府要多管管！”

志工笑着回答：“光靠政府不行，我们每个人随手做一点点，这个环境才有改变的希望！”居民们回以疑惑的目光，宝城新村的第一次环保宣导就在这样的目光中开启。

家中产生的那么多垃圾要怎么处理？不少人心中都有疑问。因此当志工用回收物和大家分享垃圾分类回收的方法时，大家听得特别认真。原来，垃圾就是放错了地方的资源！如果让它们都有了正确的归属，垃圾桶不再是这样“满为患”。

而王静自己拎着一个菜篮现身，漂亮的竹篮就首先吸引了大家

的目光。王静把自己做的塑料袋使用情况调查结果分享给这些社区近邻。当大家听到一天社区里要消耗两万个塑料袋时，都发出了惊叹。

王静趁机告诉大家塑料袋的危害，倡导大家买菜携带菜篮，用环保袋代替塑料袋，这些举手之劳，就能将塑料袋的使用率大为降低。

志工用心宣导，得到社区居民热情掌声，甚至在对面开菜店的商贩彭先生忍不住跑过来表示：“以后我在平时也都要劝顾客少用塑料袋。”

曾经在台湾高雄居住了十七年的曹女士，对慈济、对环保都有所了解，退休后在宝城新村生活，也

是社区活动的热心参与者。曹女士主动提出，将来社区有环保活动要喊她一起参与。

居民的热情，给了志工极大的鼓舞，社区居委会主任桂会莲也对这样的活动表示了认可，希望志工可以更进一步地在社区落实环保理念。自此开始每周六，志工就带动社区里热心参与的居民，一起做环保回收分类。

雨中宣导志不懈

六月十日这个周六，大雨滂沱。这样的雨中，县佑街两旁的商户生意也很清淡。让他们没想到的



水果店老板十分认同，感谢志工在社区的倡导，并承诺以后会响应减塑的行动。摄影/杨寒



五月二十九日，志工邀约商户的孩子参与环保，展开扫街和回收分类。摄影/蒋尚斌

是，那些一直在社区内宣导环保的人，穿着雨披，撑着伞，挨家挨户来登门拜访，和他们谈减塑。

此番，志工也应上海东晨市容分管盘古路段，环境卫生及城管的作业长李梅之请，向商户们宣导夜间垃圾分类堆放的理念。

在一家水果店，王静刚开口对店主夫妇建议减少使用塑料袋，店老板马上就说：“我们也想少用塑料袋啊，可是那些顾客不答应啊！他们有的一个袋子还不够，要再加一个！”

正在此时，一位顾客进来买了西瓜和香蕉，分别各用了一个袋

子。志工赶紧迎上去，问：“这位先生，用塑料袋不环保，您可以把两种水果装一个袋子里吗？”这位顾客一听，马上答应了，说：“好啊！确实一个袋子也够了！”

店老板见此，口气也缓和了下来，说：“你们要多来和居民宣传这些，要让大家都不要用塑料袋，我们也乐意！”志工适时地询问：

“请问您们店里每个月买塑料袋大概要多少成本？”老板娘说：“我们塑料袋一个月差不多都要花掉一千七八百元左右！”

而在豆制品店，店主则是满满的无奈。他告诉志工：“我们告

诉顾客，只要你坚持一个月来我这里买菜不用塑料袋，我就送你一盒豆腐。就这样，这盒豆腐都送不出去！”


对的事情做就对了

店主的话，让志工湿漉漉的肩膀上，感觉到沉甸甸的压力。是的，因为使用方便，民众无法弃用塑料袋，但是一旦变成垃圾，就如同千年不化的“老妖”。

于是志工加紧环保宣导与力行，从一月一次，改为每周一次，宝城新村的社区居民在县佑街买菜时，常会看到有穿“蓝天白云”的

慈济志工拿着扫帚和环卫工人一起清扫街道，还有孩子们穿着社区志愿者的背心，将地上可回收的资源捡入回收袋内。

这些举动，渐渐影响着这里的居民，越来越多的人开始点头致意，有的人对小志愿者竖起了大拇指：“这么小的年纪，就知道做环保，真不错！”而路边闲坐聊天的老人，也拿出烟灰缸，不再随地乱扔烟头。

虽然环保减塑的倡导与推广还有很长的路要走，但志工主动弯腰回收资源和清扫街道，带动越来越多的小区居民，共同为自己的家园付出，环境变好将指日可待。 



纷繁的街道上，志工们清扫街道的身影成为了一道亮丽的风景线。摄影/蒋尚斌





牵起老人的手

撰文/梅亦勃 摄影/张凡

“我”的眼睛看不见，现在也不能走动，我现在是个废人，什么事情都要别人来帮忙，我年轻的时候，什么事情都是自己动手做的，现在连去看你们表演也不能。”刚从新大楼搬过来，需要做全护理的宁波范奶奶，用家乡话向志工倾诉。

志工慢慢在奶奶身旁蹲下，手轻抚奶奶的背，安慰道：“奶奶您不要这样想，会对身体不好的，您的气色很好啊！”并鼓励道：“奶奶，我们很想你的，您不能下来看表演，我们会上来看您的，不要担心，年纪上去了，身体总会要退化的，您看您的脑筋还很清楚哦，胃口也很好呀！”

阿婆一直记挂着眼睛看不见，因而心情有些失落，身旁的志工们鼓励奶奶。

范奶奶听了这话，受到了鼓舞，心情立刻好转了：“是哦，我饭还是吃得下的，我记性还是很好的！”看到范奶奶和志工亲密无间，在一旁的大女儿宽慰地笑了。

顺应四季规律，才能颐养长生，内安外健。上海市长宁区华阳街道敬老院，为关怀老人的健康，调整了夏日作息，上海长宁志工依此也调整了关怀时间。时间虽变，不影响志工的爱心，志工们仍依约前往关怀。

志工们提前做好香囊，带给敬老院的爷爷奶奶们。香包内装八味中药材，白芷、藿香、艾叶、丁

香、石菖蒲、苍术、苏叶、薄荷叶，这是苏州慈济门诊部的梅惠文中医师特别为敬老院的爷爷奶奶们配制的，有驱蚊、抑菌又提神醒脑的功效，很讨爷爷奶奶们喜欢，老人们拿到志工们亲手缝制的香囊，乐得合不拢嘴。

“我很爱慈济，慈济人很真诚，每次慈济志工来，我必来。这次我们老年合唱团准备了歌曲《花好月圆》送给大家。”许静芬奶奶虽回家安居，但每次志工来院，奶奶必定赶来，不惧舟车劳顿，就为了一月一次能和志工见面。

“华阳敬老暖如春，不是亲



老人们拿到香气四溢的香囊后，乐得合不拢嘴。



王相文爷爷演唱《月朦胧鸟朦胧》，周惠烈爷爷为其小提琴伴奏。

人胜亲人，员工领导和蔼亲，文明美德要传承。”九十六岁的沈若梅阿婆，拿出一封女婿为感谢华阳敬老院对沈阿婆的照顾，特意写的一首诗与大家一起分享。

欢乐自在的氛围，让八十五岁的詹瑞良爷爷也按耐不住自己的喜悦，第一次上台表演独唱《月亮代表我的心》为大家助兴。王相文爷爷则演唱《月朦胧鸟朦胧》，周惠烈爷爷为其小提琴伴奏；志工叶惠

芬与“舞王”钱金发爷爷跳起了三步，姿态优美，台下掌声阵阵。

慈济手语歌曲《母亲的手》缓缓响起，志工们柔软的手指随着音乐翩翩起舞，歌词中蕴含深情，将爱无声表达。老人们非常喜欢这首歌曲，希望能够学唱。志工与老人一起手拉手围成一圈，牵起这些老爸爸老妈妈们的手，如同牵起自己母亲的手，祝福他们身体健康，笑口常开。

■



志工邀请十二位受助学子与志工一起共同用手语演绎歌曲《成长》。

又见一抹阳光

撰文/孔毅夫 张玲 摄影/王美水

今年第二次的湖南中医药大学助学金发放仪式，志工邀请十二位受助学子与志工一起共同用手语演绎歌曲《成长》，给今年的毕业学子送上诚挚的祝福。学子们的表演虽然谈不上专业的水平，但他们的用心演出温暖和感动了全场。

其中第二排有一个男孩，每一个动作都做得很卖力，虽然动作的连贯上略显青涩，但看得出他非常认真地认真，豆大的汗珠从额角滑落却浑然不觉，完全投入在动作的呈现当中，可以想象这样的动作，他在幕后已经反复练习了很多次。据主持人介绍，刚开始排练时他连最基本的动作都完全不会，能够在几天时间内练成这样实属不易。



这个大男孩叫胡塬，是湖南中医药大学大二的学生，方正的脸上挂着一幅厚实的眼镜，说话非常诚恳、朴实、略显羞涩。不会唱歌不擅长表演的胡塬，在志工们发出节目邀请时主动报名了，让志工们都有些意外。胡塬说，每一次看到师姑师伯都是满面笑容，那种发自内心的真诚和关爱让他很感动，有一种家的感觉，很放松、很温暖。

胡塬出生在湘西龙山县水田坝乡茶园村，在他十三岁那年，父亲过世了，只剩下年幼的弟弟和体弱多病的母亲，家庭的重担就落在了他幼小的肩膀上。

他曾想放弃学业，安心照顾母亲和弟弟，有一位好心的深圳老板了解到这一情况后及时向他伸出了援手，资助了他的学费和生活费；他的伯伯也把母亲和弟弟接到了城里，在城里租房安顿下来。

因为社会和亲人的救助，他们家的生活重新燃起了希望。他心里无比感激，于是发奋读书，考上了大学。在填报志愿的时候，想到妈妈患病的痛苦，想到学医可以救治

妈妈、也可以回报社会，他毅然决然地填了湖南中医药大学。进入大学后，他更加勤奋。除了完成功课外，一有时间他还会参加各种勤工俭学活动，因为他不想从家里拿一分钱，这个倔强的男孩眼神中透着对生活的坚定与坚强。

慈济的关爱让他明白了许多人生的道理，心态也比以前更阳光了。听到要邀请受助学生共同演绎一个手语节目，他想这是一次表达自己内心感恩的机会，也可以通过这个节目把爱传出去，所以他毫不犹豫就主动报名了。因为他相信别人可以做到的，他也可以做到。

五一期间，节目开始排练，最初胡塬确实遇到了很大的困难，他的动作很难协调，总是慢半拍，毕竟以前从没有过表演的经历。但志工总是一遍又一遍耐心地纠正他的动作，不停地鼓励他，同学们也不断地为他加油，让他心里暖暖的。

“我不能放弃，不能给团队拖后腿，更不能对不起慈济师姑师伯和同学们对自己的信任。”他在心里暗暗地勉励自己。第二天负责




胡塬说：“慈济于我不仅仅是学业上的资助，更重要的是慈济志工用朴实真诚的付出，让我明白了自己也可以做一个手心向下，帮助别人的人。”

排练的志工让同学们休整一天，但他没有休息，独自一个人在操场上反复练习那几个动作，从早上七点一直练到晚上十点。功夫不负有心人，他把动作练熟了之后，慢慢地也能跟上大家的节奏了。他对自己最后的表演很满意，一直很严肃的脸上露出了一丝笑容：“虽然不是完美，但我已经尽力了！”那一丝笑容中透露着如释重负的心境，更多的是内心的坚强与自信。

胡塬说：“慈济于我不仅仅是学业上的资助，更重要的是慈济志

工用朴实真诚的付出，让我明白了自己也可以做一个手心向下，帮助别人的人。慈济的爱就像那一抹阳光，在我感觉到冰冷迷茫的时候，让我的心房一片温暖。”

离别的时候，他走进宽敞明亮的教室，静静地坐在那里写字。雨后的一抹阳光从窗外射进教室，落到他身旁的座位上，一瞬间的明媚，驱散了生活的阴霾。慈济的助学，陪伴许多像胡塬一样在迷茫中徘徊驻足的寒门学子，又见一抹阳光。 

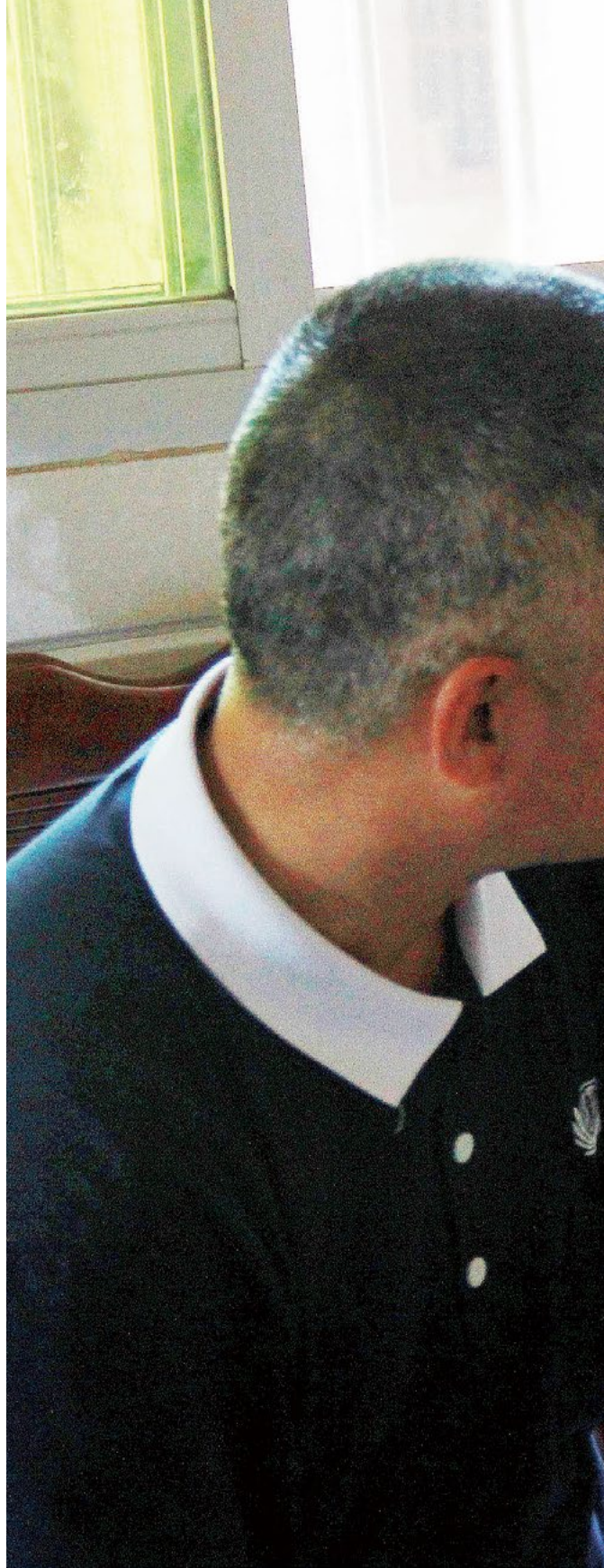
南靖走入 家里助学

撰文/陈建华

为了给高三学生多一点时间复习，在高考结束后，福建南靖志工才开始进行颁发助学金活动。六月十日这天，南靖志工第一次以入户发放形式，走入学生家里颁发助学金。志工们顶着烈日，走遍全县十个乡镇，给学生带去的不仅是助学金，更是全球慈济人的爱与祝福。

前几年助学金都是在慈济环保站集体发放，而这次入户发放，不仅关怀了助学生本人，还与学生家长互动，更加贴切和温馨。

开朗阳光的佳铃，抱着慈济月刊笑得特别开心，她说，很感恩慈济的陪伴，一定会回报帮助她的人。摄影/郑珣霞







志工把助学金、竹筒、慈济月刊恭敬地送给文进，并祝福他们一家平平安安，快快乐乐。摄影/陈建华

佳铃是一个阳光女孩，由于家庭贫困，从小一直住在伯母家，伯母在经济上、生活上支撑着她。佳铃十分懂事地说，以后长大了要赡养伯母。

每次环保站颁发助学金活动，她参加后都有体会。佳铃说：“每次都有不一样的主题，有不一样的感受，有环保呀，孝亲感恩呀！而且我们有这样的感

觉——慈济把我们当成家人，每次师姑都会拿茶水、点心招呼我们，还会打电话和我聊天，感觉非常亲切。”

走进文进同学的家，志工回忆三年前，看到文进很瘦小，感觉营养跟不上的样子，但是现在有了很大的改变。志工把助学金、竹筒、慈济月刊恭敬地送给文进，祝福他们一家身体健康，平安快乐，还对

文进说：“爱心、环保、素食，把这些先进的理念，跟你们家这些亲戚朋友传播，这是一种正能量。去到学校，也可以跟同学说，爱心传播要扩大，全身都要有这种正能量！”

婉静同学的妈妈由于先天智能不足，婉静从小很少得到母爱，是爸爸一手拉扯大的。刚说到妈妈，婉静就不住地流泪。志工不断开导她，其实妈妈更需要女儿的爱，你要给她不断的关爱。志工郑珣霞拿自己的故事现身说法，自己的妈妈瘫痪在床七年，每天为妈妈按摩两个小时以上，不知用破了多少双手套，最后真的能

够站起来，恢复了健康！婉静听着不断点头，破涕为笑。

婉静的爸爸感慨道：“婉静现在会帮忙做家务，听话，懂事多了。这些助学金是很大的支持，我的工作不稳定，婉静的生活都是靠这些钱。要不然，家里没有钱了，真无法！”

对于慈济助学，随同参加入户发放助学金的四中老师柯江海说：

“特别是对家庭比较困难的学生，我们能够及时伸出援手，不仅能够帮助他完成学业，更重要的是心灵上的一种关爱，让这个孩子对社会有一种希望。”

慈



志工鼓励婉静：“在慈济里学到了感恩，懂得感恩、懂得帮助人，这就是很大的长进。”摄影/陈建华



无锡慈济环保教育基地两周年庆典仪式，省锡中匡村实验学校周校长（左），大桥小学陈茜校长（右）与志工携手共建环保示范点。摄影/汪亚洲

无锡环保周年庆

撰文/李霜 王华 叶月容

今年的世界环境日，也是无锡慈济环保教育基地成立两周年的日子，慈济志工借无锡市二泉广场，以文艺倡导环保新风“无锡环保·从我做起”。

活动现场还有新增环保示范区的签约仪式。无锡慈济环保教育基地设立培育示范区，以点带面，在全市全面推动垃圾分类及资源回收、厨余垃圾变废为宝，促进垃圾减量，带动全市市民环保意识的提升。

孜孜努力 见证成绩

无锡慈济环保教育基地二年来，至二〇一六年底累计导览七百零七场、超过四万八千人次；举办培训二百零五场、培训超过两万六千人次。志工们从自净本心出发，做实做精环保教育基地。



志工热情向民众介绍环保酵素制作方法和好处，民众积极响应。摄影/汪亚洲



(图1) 2017年2月慈济志工在无锡维德长江幼儿园为家长举办环保讲座。

(图2) 2017年5月锡师附小全体教师来到无锡慈济环保教育基地参观学习。

(图3) 2017年4月无锡稻香社区敦亲睦邻垃圾分类资源回收活动与环保酵素制作宣导。

(图4) 2017年6月省锡中匡村实验学校师生到无锡慈济环保教育基地学习环保知识。

(图片提供 / 无锡真善美志工)



无锡市二泉广场上整齐有序，精彩的演出吸引着全场观众。摄影/于大为

在志工的用心带动下，目前培育环保实做的示范区包括：一个中心（绿色市民中心），四个社区（长江国际花园、稻香社区、洋溪社区、红豆人民东路九号），六个企业（大东方百货、东方汽车城、沃尔沃4S店、湖滨饭店、梁溪饭店、洲际酒店），还有八个学校（市机关幼儿园、市实验幼儿园、维德长江幼儿园、锡师附小新城校区、连元街小学保利校区、大桥小学、金桥实验学校新城校区、省锡中匡村实验学校）。

这次晚会上，与部分新增示范

区，包括红豆人民东路九号、东方汽车城、江溪街道卫星社区、市机关幼儿园、大桥小学、省锡中匡村实验学校等单位，进行携手共建签约仪式，正如省锡中匡村实验学校周校长的愿景：“期待透过环保理念的推广教育，为这一方土地的未来发展奠定人才基础。”

音乐之声 叩开心门

当晚七时，夜幕降临，“无锡市激情周末”广场文艺，在全场观众的喝彩声中，以大合唱《太湖

美》拉开晚会的序幕。此时，大屏幕播放视频，回顾无锡慈济环保教育基地两年来的大爱足迹。

晚会由慈济志工手语演绎《一个干净的地球》进入主旋律，引入弘扬孝道的慈济手语情景剧《跪羊图》，浪子回头父子情深，一声感恩，台上亲人相拥而泣，志工们真诚的演绎令台上台下感动一片。最

后在大家共同演绎手语中期待人人从我做起，为我们的后代留下一个干净美好的地球。

绿色家园 你我共建

环保的工作刻不容缓，全球各地的慈济志工，不停地推动回收的理念，但回收工作的速度，永远比



因为我们只有一个共同的家园“地球”，我们是一家人。摄影/于大为

不上资源浪费、垃圾快速增加的速度。证严上人呼吁大众：“净化己心、净化人心、减少污染，节能减碳，才是清静在源头的行动。”

认识慈济不久的民众白传春说，来到慈济的感觉就像进入了的家庭一样。这里一切平等，没有歧视，只有关爱。“特别给我带来震撼的是慈济人这两年默默做的

事情，每件事都是实实在在。他们有社区扶贫项目、困难学生资助项目、老年活动关爱项目，当然还有环境保护实践项目。”

“我本人也是做环保的，深知其中的艰险与困苦！但我相信有慈济这样脚踏实地的慈善组织，我们的路会越来越宽，越来越好！”白传春说道。



邀您心素食仪

撰文/陈艳平 摄影/白青梅



学员与志工在书轩门口合影，期许素食环保爱地球的情怀，传递到每一个人的心田里……

“何谓心素食仪？”第四次北京“心素食仪”主题讲座的讲师孙海丽发出提问——“心”宽知足无烦恼，“素”食护

生疾病少，“食”物环保少天灾，“礼”仪周到气质好。

随着社会发展、环保与健康意识的提升，餐桌上“顿顿有肉”已





志工李萍（左）、王冬梅（右）示范制作“水果西米露”。

不再是人们生活品质的象征，越来越多的人选择改变饮食结构，欣然接受素食。

二〇一六年，七十六岁高龄，人称“谢妈咪”的《朴食》作者刘富子，曾三度从台湾来北京与当地的素食推广种子志工们互动，亲授如何运用朴实的蔬果食材，打造色香味具全的素食盛宴。

作为课程的延伸，北京二十位志工分为四个小组，于二〇一七年三月起，在北京静思书轩举办为期八个月的“心素食仪”公益系列讲座，将式样繁多、口味丰富的美

食创意，还有“环保救地球”的理念，传播分享给社会大众。至六月已顺利进行了四期课程，收效显著。通过参与家人的口口相传，越



五彩缤纷的“水果西米露”堪称开胃消食佳品。

来越多人认同素食环保的理念。

用时令瓜果 舞动夏日清凉

为了迎合炎炎夏日里人们喜好清凉甜淡的口味，素食推广团队的几位志工精心设计本期的主题创意，适合夏季消暑开胃两款甜品——水果西米露、谷香珍珠薯。

“水果西米露”的做法很简单，把应季的各式水果切成规则的小块放入容器，将提前煮好并晾凉的西米露覆盖于水果之上，最后以酸甜浓稠的柚子茶浇之，饭前或饭后吃上一碗，堪称开胃消食之佳品。

口感软糯微甜的“谷香珍珠薯”，是由紫地瓜泥混合净斯谷物粉和生果仁碎，搓成小球状，再裹上一层雪白的椰子粉即可食用，而盘中作为点缀的青柠，也使来宾感受到了片片清凉。

环保在心中 素食贵在行动

原本是人文真善美志工的张宏，从去年二月谢富子在北京的第一次课开始，连续三次承担文字记录，在今年二月北京“心素食仪”种子培训结业课程中，感动于谢妈咪古稀之年对于素食推广的决心与付出，发愿“不仅要当妈咪的好学生，还要当妈咪的好助手”，回到

北京后，积极练习，与另外四位素食推广种子志工一起，将课程中学到的素食与会众分享，把谢妈咪的心愿和手艺传承下去。

今年已八十四岁高龄的杜钢老先生，精神状态与气色看起来和身体健康的中年人无异。杜老自从十二年前开始坚持吃素到现在，加上平日非常注意养生和运动锻炼，体检指标全部正常。

八十四岁高龄的杜钢老先生，已茹素十二年。



杜老分享自己养生的心得：“坚持吃素，但要注意营养均衡；每天遵循身体各器官的排毒规律来安排作息；每天抽出时间做适当运动，哪怕上下班路上提前两站地下车，以步行代替坐车，也可以达到很好的锻炼效果；还有最重要的一点就是要有慈悲心，并且保持心态平和。”

李晶莹女士说到因为先生吃素，所以影响全家人也都开始吃素，她做菜的时候一直坚持少油少盐、尽量保持蔬菜的本味。因为长期吃素的关系，她的先生看起来比同龄人要显得年轻很多，精神气色也很好，家里的小孩也都很少感冒、上火，免疫力强，身体很健康。

大家品尝清凉美味的“水果西米露”。





证严上人曾说：“吃素不是一天的课题，而是每一天、每一餐的坚持。”

陈永升是一位退休教师，虽已过花甲之年仍是行动利落、面色红光，第一次参加心素食仪讲座，便对精彩用心的课程设计赞不绝口。

早年在广州曾参与建设有关环境保护的“绿色学校”，陈永升深感环保意识对学生教育的意义重大。“对学生进行环境危机与环境保护教育的目的，就是使他们转变思想，对我们赖以生存的环境有一

个清醒的认知。”

“人也是动物的一种，是地球进化的产物，人与自然之间是和谐平等的关系，而不是掠夺与被掠夺，更不是征服与被征服的关系。”陈永升说。

证严上人曾说：“吃素不是一天的课题，而是每一天、每一餐的坚持。”如何使更多人快乐吃素，除了需要善巧方便的引导，更需要人人身体力行。

■

在南京 听见幸福

撰文/江苏南京真善美志工 摄影/王俊利

“**当**音乐触碰心灵，会迸发怎样的火花？当他们遇见慈济，会抒发怎样的感动？”

从纽约来到古都南京，心理学博士林晋成与钢琴家张琼文夫妻两人，带来了一场“听见幸福”钢琴演奏会和“静思的心 幸福的脸”心灵讲座，传递爱与幸福。

出生于台湾台北，现居住于美国纽约的钢琴家张琼文博士，带来了十首不同类型的钢琴曲目，让大家大饱耳福。有台湾童谣《天黑黑》、德国诗歌《纺车旁的格蕾琴》、西班牙舞蹈、黑人妇女舞蹈、古巴部落舞。

孩童专注的看着演出大视屏，深入音乐的世界，音符在他的小小心灵中回响。摄影/童斌







钢琴家张琼文博士介绍音乐会《听见幸福》的来源。

除此之外，还有改编佛教《金刚经》中“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”的钢琴曲《空经》，改编自李清照词的钢琴曲《醉花阴》，空灵、震撼，连全场五六十位小朋友都安静、肃然，没有发出一点嘈杂的声音。

当大荧幕播放的叙利亚战争带来难民苦难生活的画面，身为纽约慈济志工的张琼文随之演奏了由叙利亚作曲家所作的钢琴曲《旭日之光如何美丽》《祈祷的歌》《让

我悲伤吧》，观众们一个个屏息凝神，或目不转睛地观看，或闭目静静地聆听。

“我不懂音乐，但钢琴曲犹如一浪一浪的波在撞击着我的心，不禁眼泪哗哗地淌了下来。”来自安徽全椒的叶转桃分享道。

在音乐中，听见幸福。在生活中，又如何将幸福的感觉一直持续下去？心理学专家林晋成博士，给大家带来了以“静思的心 幸福的脸”为主题的心灵讲座，将西方心理学与东方佛学结合，引领大家拥

有幸福的人生。

幸福是什么？林晋成告诉大家，幸福不是金钱、名利。幸福来自于五个方面，即幸福宝马 (PERMA): Positive Emotion (活得愉快), Engagement (活得充实), Relationships (与人关系好), Meaning (活得有意义), Achievement (活得有成就)。

其次，长处与美德是建构美好人生的关键。整个世界横跨几千年的各种不同文化传统、价值观念，都离不开六种美德，并且与佛教六波罗蜜对应：智慧与知识

(般若)、勇气(精进)、人道与爱(布施)、正义(忍辱)、修养(持戒)、心灵的超越(禅定)。

我们常常以为要弥补自己的短板，但是林晋成告诉大家，要将自己的特长和美德强化，每天花一点时间完成一到二件自己特长的事情。一个月坚持下来，幸福的感觉会不断的增强。不仅要看到自己的长处和特质，也要看到别人的潜能，这样才能拥有更幸福的人生。

幸福不是要用嘴巴去讲的，而是要用双手去做的。正如证严上人所说，“人生若能被人需要，能拥



心理学博士林晋成，给大家带来了以“静思的心 幸福的脸”为主题的心灵讲座。

有一分功能为人付出，就是最幸福的人生。”

放下比较计较 见证幸福

从儿媳的“听见幸福”到儿子的“静思的心，幸福的脸”，资深志工邱玉芬欢喜地上台来现身说法——“见证幸福”。

在遇到慈济之前，她觉得自己并不幸福，也不快乐。因为她自小出生在一个贫穷家庭，兄弟姐妹众多，加上她又爱计较比较，别的同学拥有的，她却没有。结婚后，依

旧跟别人比较，跟先生计较，引发夫妻争执。也因为创业压力大，常常管控不住自己的脾气。

自从认识慈济后，邱玉芬学习到证严上人的智慧。“人有两个教不能信，一个是比较，一个是计较。”“生气就是短暂的发疯。”。上人的这些静思语，让她开始意识到，比较和计较就像两把刀，一把射向自己，一把射向别人，两败俱伤。

从“信较”到“信教”，邱玉芬找到了自己的宗教一人生的宗旨，生活的教育，开启了幸福



从儿媳的《听见幸福》到儿子的心灵讲座，妈妈邱玉芬欢喜上台来现身说法一见证幸福。



从成为慈济志工的那一刻，走向幸福的一家人。

的人生。

如今已在慈济路上走过了二十七年。邱玉芬把慈济的大爱种子带到了大陆，在很多地方都留下了爱的足迹。


也正因为她的改变，对孩子影响很大。林晋成从小发愿，“慈济让妈妈改变很多，长大后要像妈妈一样去帮助人家。”

种智慧因，得智慧果。让妈妈欣慰的是，儿子从高一开始做慈济，学业事业有成，婚姻也很圆满，儿媳妇不仅优秀孝顺，而且也

成为了慈济志工。

原来，做慈济，就是妈妈幸福的奥秘。

“心理学博士讲到用佛教来内修，感到好奇，想要来学习。今天林博士讲了要培养美德，第一个是启发智慧，才能通往幸福之路，很受益。”幼儿园老师佳巧分享。

“一个人只有用心去看，你才能看见一切。因为，真正重要的东西，只用眼睛是看不见的。”唯有用心，才能听见幸福、看见幸福、感受幸福。 

“妈妈手”

狭窄性腱鞘炎

撰文/刘定峰 绘图/赵耀



狭窄性腱鞘炎，俗称妈妈手。顾名思义，妈妈手的不少患者通常是刚生产完的妈妈。一般由于她们抱婴儿时，不是用前臂托住婴儿的臀部，而是长期使用拇指并过度用力，使手腕产生发炎疼痛，从而导致手部正常活动受到限制。妈妈手在医学上称为“狭窄性腱鞘炎”。

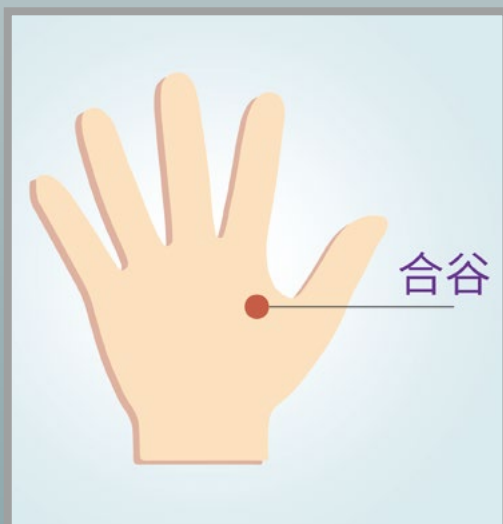
形成机理主要是控制拇指的两条肌腱外展拇长肌以及伸拇短肌过度使用，导致肌腱发炎，进一步牵连包覆这两条肌腱的腱鞘，使得腱鞘也发生肿胀发炎。平时手腕做扭转动作，或大拇指反复屈伸时，疼痛感明显；手腕会有紧绷、肿胀感，有时向下延伸到拇指，或者向上延伸至前臂。

其实妈妈手也不是妈妈的专利，有些需要常常竖起拇指及用反复手腕工作的职业，例如银行人员、生产线工作人员、音乐演奏员、运动员、收银员及餐厅服务员等，也容易患上此症。

易发族群

- 生产线工作人员；
- 家庭主妇；
- 新手妈妈、新手爸爸；
- 会计、银行人员（反复点订单、钞票）；
- 餐厅服务员；
- 运动员：大拇指要特别用力的动作，例如投掷、拿球拍的运动（棒球、羽毛球、桌球、网球等）；
- 音乐演奏员：尤以钢琴、弦乐器演奏的动作，需要大量用到拇指、手腕。

患病后最主要是让病人多休息，避免过度使用手腕，纠正抱小孩的姿势与减少抱小孩的次数。



在中医的穴位治疗方面，可选用以下穴位来缓解病状。

穴位：合谷

位置：在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

手法：以拇指重压，酸胀为度，顺时针按压

时间：1次按压5秒钟

次数：连续按压30次

功效：舒缓疼痛

健康之道



穴位：手三里

位置：在前臂背面桡侧，在阳溪与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处

手法：以拇指重压，酸胀为度，顺时针按压

时间：1次按压5秒钟

次数：连续按压30次

功效：有疏经通络，消肿止痛，清肠利腑的作用

穴位：阳溪

位置：在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中

手法：以拇指指腹或指节重压，酸胀为度，顺时针按压

时间：1次按压5秒钟

次数：连续按压30次

功效：有清泻阳明，舒筋利节的作用



腰椎间盘突出

撰文/刘定峰 绘图/赵耀

腰椎间盘突出是腰部常见疾病之一，本病是由于椎间盘变性，纤维环失去弹性，产生裂隙；在外力作用下，造成椎间盘膨出、突出或纤维环破裂，髓核突出，压迫神经根产生腰腿痛症状，本病好发于20~50岁的中青年，男多于女。以腰4~腰5椎间盘突出最多，占50%左右；腰5~骶1椎间盘突出约占45%；腰3~腰4椎间盘突出最少。若发生在腰1~腰2之间或腰2~腰3之间称为高位椎间盘突出。



健康之道

平时正常脊椎压力站立时是平躺的4倍，坐姿高达5倍，而不正当的坐姿或站姿，更加重脊椎压力。对站姿而言，将由原来的4倍变成6倍，而坐姿压力由6倍变为10倍。

日常生活中，腰部的劳损及轻微损伤，比如需要长期坐立、弯腰工作、驾驶或搬抬重物，与不正确的姿势等，都是造成椎间盘退行性变的主要因素。退变多发生在20岁以后，表现为软骨板变薄变脆，纤维环变性，椎间盘弹性减小；还可造成纤维环后外侧破裂，髓核逐渐向后外侧突出，压迫神经根而产生症状。症状亦可出现于一次较严重的损伤之后，因不协调运动，而造成急性椎间盘突出，压迫神经根产生腰腿痛、受累神经支配区域感觉（包括痛觉、温度觉和触觉）改变。日久则可能出现肌肉萎缩。一有以上症状，应立即减少劳动，多休息，并及时寻求专业医师的治疗。

注意事项

- 应保持锻炼，加强肌肉的韧性。适当运动是有效的预防方法。
- 尽量避免弯腰处理较低的事务，或应蹲膝处理。
- 摄取富含纤维及水分的食物，以帮助排便；避免用力排便之动作。
- 不要长时间维持同一姿势或动作，应多变换姿势或起身伸展活动。
- 拿重物时最好分次拿取，不强拿重物，需要将重物放置到较高位置时，应使用梯子或桌椅垫脚，避免上举支撑重量。
- 避免久坐，及坐过软或过深的沙发，最好坐有直立椅背及扶手的椅子。
- 别让冷空调或风扇直接吹到身上，不长期停留在湿冷的环境中。
- 维持接近理想体重之重量，应穿着低跟的鞋子。

可缓解症状的穴位按摩

穴位：肾俞

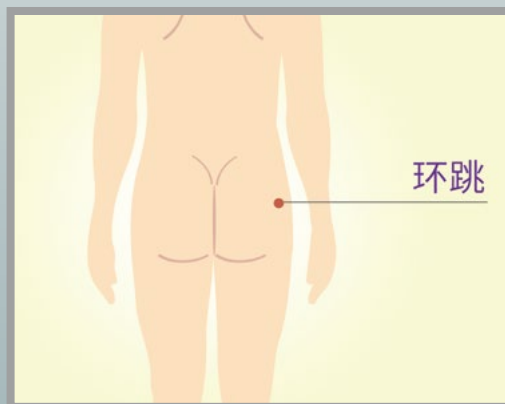
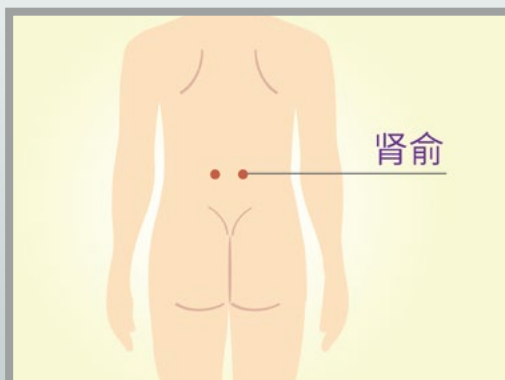
位置：位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸

手法：手握空拳，双手轻力敲击肾俞

时间：1秒钟敲击1下

次数：连续敲击50次为1个回合，做2个回合，中间间隔30秒

功效：舒筋通络，增进腰部气血循环，消除腰肌疲劳，缓解腰肌痉挛和腰部疼痛



穴位：环跳

位置：位于人体的股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外三分之一与中三分之一交点处

手法：手握空拳，双手重力敲击环跳

时间：1秒钟敲击1下

次数：连续敲击50次为1个回合，做2个回合，中间间隔30秒

功效：强腰健膝、益气壮阳、舒经活络、祛风化湿

健康之道

腿部：委中

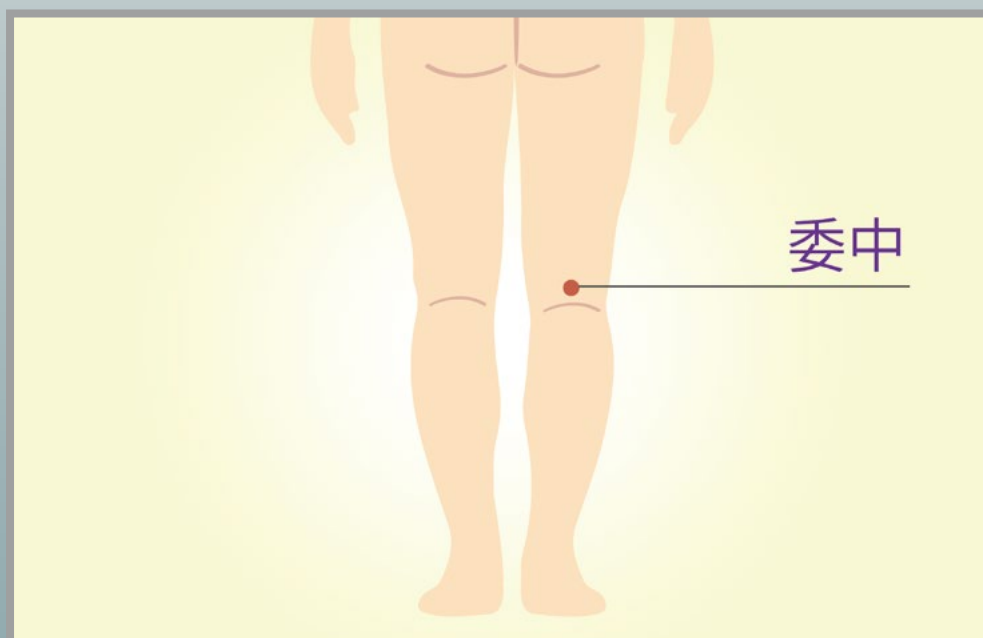
位置：位于人体的腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间；在腘窝正中

手法：用拇指中压，顺时针旋转按摩

时间：1次按摩10秒钟

次数：连续按摩15次

功效：位于足太阳膀胱经上，此经循行于腰部，有活血散瘀通络、强腰健膝之功效



刘定峰医师

专长领域

擅长中医内科、骨伤科。

内科：癌症术后调理、前列腺炎、肾病、乳腺增生、月经不调、消化道疾病、呼吸道疾病。



骨伤：脊椎病、半月板损伤、坐骨神经痛、扭挫伤等各类骨关节疾患。

诊疗特色

刘医师的诊疗，侧重整体审辨、全面施治。

——局部疼痛或病症不能单独看待。许多内科病症的形成，除了与先天

健康之道

体质与后天不良情绪、不当生活及饮食习惯有关外，也可能因个体长期姿势不当或陈旧损伤，而使肌筋膜张力严重失衡、骨骼架构偏斜过多，从而导致经络、神经的能量传导不畅。因此必须整体考量、全面审治。

学医经历

刘定峰自幼在台湾跟随外祖父学习民俗传统中医疗法，耳濡目染之下，开始运用综合疗法诊治各类疑难杂症，屡有疗效。在传承的基础上，刘定峰到上海中医药大学深造，并师从上海知名老中医陈百先教授、沈蓉教授等多年，不断钻研中西各家理筋正骨之所长，并取得美式整脊资质认证。

刘定峰对癌瘤调理与肾病有独到经验，擅长结合中草药、经络推拿、筋膜松解、骨骼整复、针灸等进行综合调治，在内科杂病与骨伤疼痛方面，疗效尤佳。

从业资历

苏州慈济门诊部 中医师

上海国医馆中医门诊部 专家门诊

上海龙华医院 进修医师

上海宝生堂 特约中医师

台湾郁品堂中医基金会 中医顾问

證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

5/1 《农四月·初六》

人性之爱

【静思小语】真诚相待，彼此信任，人性之爱最为宝贵。



善用时间，利益众生

厄瓜多尔四月初连续豪雨造成严重灾情，美洲七国慈济志工放下家业、事业，与厄瓜多尔志工会合投入赈灾，“以工代赈”带动亲帮亲、里帮里，为无力清扫的老弱者恢复家园，合力清理校园，让灾区看见重建希望。圣塔安娜县长费尔南多深受感动，表示今后自己也是慈济志工了！

早会时间，上人有感而言，现代社会风气偏重享乐、休闲，对慈济志工而言，救助苦难分秒必争，慈善救助要务实而且做得彻底，把握因缘为苦难人安身、安心、安生。“别人休假时，志工也在‘修’，勤修精进，利益众生；他们清楚自己的生命价值观，甘愿付出，分秒踏实。”

东区慈济人医会志工在四月二十二、二十三日，分赴绿岛和兰屿提供体检服务。虽然往兰屿的班机因为天候因素停飞，为不辜负乡亲的期待，团队改为搭船前往；忍

着晕船不适，下船随即环岛走访六部落，发觉兰屿的大风、大雨、高湿度，成为乡亲共同的致病因子。

上人说：“这一趟路程虽然辛苦，却让医师们深刻感受到离岛乡亲就医的困难；不舍乡亲长期受苦，分享时表示，会再去付出。拔除人间苦难，是大医王的使命，也是医师们最快乐的事！”

认清方向，不受障碍

五一劳动节，听闻志工分享劳资关系，上人谈到，企业主用爱心照顾员工，员工用感恩心回馈企业，各行各业顺利运作，是社会国家之福。

反之，如果相互对立，彼此之间信任荡然无存，缺乏人情，只剩下机械式的运作。“人心缺乏人性之爱，人与人之间不能真诚互动，不论是劳方或是资方，都将无以为继。”上人强调，人性之爱最为宝贵，要好好照顾与维持。

与文史编纂处同仁谈话，上人分

▼与南非潘明水师兄（右一）等人谈话，上人殷切叮咛传承的重要，盼资深者用心陪伴年轻一代。（5月1日）



享，慈济志工在厄瓜多尔推行“以工代赈”，在大太阳下拿起铲子，和居民一起清除厚重的淤泥；尽心尽力投入，不计较付出多少，只希望帮助居民早日恢复正常生活。

“他们认清方向、真诚付出，不受社会风气混淆心志；清明的真

如本性，也不会因为时间、空间、人与人之间的变化而受障碍。”

上人叮咛编纂处同仁务必让后世清楚法脉传承、宗门良能树立的背景与脉络，也肯定大家秉持使命投入工作，“为佛教，为众生”，以付出无所求的精神力行菩萨道。

5/2 《农四月·初七》

安稳心，勇猛行

【静思小语】踏实修行，智慧通达。



说我所做，心不怯弱

佛陀灭度后，正法不久就消失

了，渐渐从“像法”时期来到“末法”时期，众生业力深重、见解偏差；必须保持清净心，才能够在恶

世为众生讲说正法。

《法华经·安乐行品第十四》：

“菩萨有时，入于静室，以正忆念，随义观法。从禅定起，为诸国王、王子臣民、婆罗门等，开化演畅，说斯经典，其心安隐，无有怯弱。”晨语时间，上人开示：“菩萨不舍众生无明造业、沉沦恶道受苦，因此走入人群度化；在纷扰人群中，菩萨也需要静心思惟，设方便法开导不同根机的众生，让大家归向一乘真实法。”

上人说明，不断吸收佛法道理，通达六度万行，开发无量智慧，只要有人愿意了解正法，即能说法；即使对方故意刁难，也因为这一路踏实走来的修行经验，能“说我所做”，不心虚、不怯懦，一一解答。

上人勉众依循“三轨法”——大慈悲为室，柔和忍辱衣，诸法空为座，“只要我们的心和法合而为一，即能安然身处人群之中，不受无明烦恼污染。”

拔苦予乐，大爱精神

四月下旬，美洲八个国家慈济志工会合在厄瓜多尔，带动水患灾区居民“以工代赈”，让街道恢复整洁，提振了城镇的生

机；清扫行动进入尾声，将举行大型发放。志工团队与花莲本会视讯会议。

危地马拉志工柯慈法分享，厄瓜多尔气候非常热，但是大家在大太阳下做得法喜充满。在维和港市走访受灾户，看见住屋非常简陋，有些尚未从去年震灾中恢复又逢水灾。贫苦居民很需要以工代赈金，人人奋力清扫；在圣塔安娜县，有些行动不便的人，还是勉力拿着扫把在扫地，不愿意放弃参与“以工代赈”的机会。

美国纽约志工段济笃、翁慈行夫妻档同行赈灾；慈行说，现在纽约的天气凉爽，而厄瓜多尔天候闷热，不由得想为什么要自费来到这里受罪。后来看到志工们自不同国家汇集，不辞劳苦，挥汗欢喜付出，她找到的答案就是大爱精神；更感恩能够加入慈济大家庭，有善知识相伴、教导，精进向前行。

上人感恩大家发挥菩萨精神投入厄瓜多尔赈灾，真正将人从泥沼中救拔出来，“把握付出的因缘，让苦难人因此离苦得乐，也提升了自己的生命价值。”

上人勉励：“见证天灾威力强大，要戒慎虔诚；既然见苦知福，要更精进！”

视讯会议最后，厄瓜多尔本土

志工纷纷发愿做慈济，上人祝福：“粒粒善种子萌芽茁壮，长成菩提

林，在当地发挥更大的能量，帮助其他需要救助的人。”

5/3 《农四月·初八》

让环保走向国际

【静思小语】地球平安，人人才能平安。



法入心，学而能用

“今天是农历四月初八，相传是佛陀出生之日。百千万劫难遭遇的殊胜因缘，让我们得以闻法，如同身在宝山；要懂得伸手取宝，将佛法吸收成为处世的妙法，增长慧命，并对人分享，让人蒙受法益。”

晨语时间，上人指出，若只是天天听法，却和日常接触人、事、物无法对应，是法未入心。学而能应用，才能化为慧命；用慧命走入人群，就能利益众生。

佛经中云，末法时期，世间有五种不净烦恼，故谓“五浊恶世”——

一、命浊：众生多作恶业，寿命极短；二、烦恼浊：众生充满贪、瞋、痴、慢、疑、烦恼；三、劫浊：世代危厄、饥饿、疾病、战争人祸不息；四、众生浊：众生缺乏善根、增恶业，不信因果；五、见

浊：邪知无明惑浊增。

其中，“劫浊”的危厄、饥饿、战争人祸等苦相，如今透过媒体传播，天天得见。上人提及，中东也门动乱不安，阻碍人道救援，人民缺粮、缺乏医疗而致疾疫流行；许多人瘦到手脚如枯柴，据估计每十分钟就有一个孩子因为营养不良死亡。

造成如此困苦的原因，主要还是人心不调。心性顽劣难以调伏，不愿意听闻道理、不行善事，增加恶浊之气。

上人感言，佛陀预知未来推展佛法会有种种阻碍，仍不舍众生、殷殷教导；学佛者要善用生命，克服困难，在菩萨道上殷勤精进。

对的事，放手去做

大爱感恩科技公司黄华德师

兄，报告环保再生用品的研发与改良。上人勉示，人类对于地球环境有保护的责任，地球平安，人人才能平安；大爱感恩科技公司能展现资源回收、再制的成果，让大家看得到、有感受，愿意身体力行。

二十多年前，上人呼吁“用鼓掌的双手做环保”，“如今慈济环保志工众多，人人都有清楚的环保精神理念，才能够将回收物仔细分类、整理干净。”许多参访者希望

把慈济的方法带回居住地落实，但发现唯有台湾慈济才做得到这么细腻的分类，提升回收再制的品质。

大爱感恩科技的产品不是为了营利，而是希望带动善的循环，对地球环境有帮助。“开阔心胸，没有人我分别的爱，才是真正的大爱。”上人敦勉志工，对的事，放手去做，让环保从台湾走向国际，让全球各地有心的人来台湾取经，将环保方法带回落实。

5/4~5 《农四月·初九至初十》

提升生命价值

【静思小语】把握时间利益众生，是最有价值的生命。



教育之爱，纯净美好

四大志业秉持慈、悲、喜、舍四无量心为人间付出，其中，教育是大舍的志业。上人在教育志策会中聆听各校报告，赞叹教育的“舍”是非常纯净美好、毫无烦恼的大爱精神；从幼教到大学，都看见感动人心的师生情谊。

“就如盖高楼必须打稳地基，教育更是要打稳基础，用心培育幼苗，在孩子的心中播善种子、耕耘

心田。”上人鼓励教育志业与各志业体多合作，让同学们接触不同面相的职业，开阔眼界与心胸。各志业也很期待慈济毕业生能来发挥专长，更进一步发挥生命的良能。

“虽然无法知道此生的长短，却可以开拓生命的广度与深度。把握时间利益众生，是最有价值的生命；在慈济世界，有很多机会可以投入利益天下的好事。”上人期勉师长们让孩子了解慈济，启发爱心，学习如何发挥大爱能量。

土耳其胡光中师兄
 (上图左) 报告满纳
 海学校近况, 分享叙
 利亚难民学童的画
 作。(5月5日) (下
 图摄影/余自成)



合和互协，圆满善事

厄瓜多尔水患“以工代赈”清扫行动于五月二日圆满，九天共一万七千七百多人参与；五月三日于圣塔安娜教堂举办浴佛典礼，并对受灾居民致赠祝福金。

发放前夕，志工回报祝福金的提领遇到困难，团队彻夜未眠，一再商请县政府与银行沟通；上人挂

念，不断请同仁与赈灾团队联系。最后几经讨论与沟通，沿用海燕风灾后在菲律宾发放的模式，依家庭人数发予金额不等的祝福金凭证券，居民到县政府以此券和身份证换取填写之信用合作社提款单，再至合作社提领现金。

“这一波厄瓜多尔的救灾工作有许多难关，但是经过多方努力，最后皆大欢喜。”连续两日早会，

上人感恩慈济人无论身在何处，总是把握因缘撒播爱的种子，合和互协，所以圆满诸善事。

在圣塔安娜教堂举办的慈济浴佛典礼，是今年全球最早的一场；从去年震灾区卡诺亚前来参与浴佛的卡迪欧神父表示，虽然与慈济人

信仰不同，但是深刻体会到净化心灵的精神力量，教导大家成为更好的人。

上人说，这场浴佛超越了宗教藩篱，人人心念清净、虔诚祈福，“引导人心、启动爱心，无私地关怀、爱护苦难人，让人间更平安。”

5/6~7 《农四月·十一至十二》

无所求，清净心



【静思小语】助人没有烦恼心，只有付出无所求的清净心。

以柔克刚

“天地四大不调，造成重重灾难；菩萨不忍众生受苦，总是尽心救拔，也希望接引众生行菩萨道。”六日志工早会，上人提到厄瓜多尔水患后，慈济人虽然来自不同国度，而且与居民的语言、文化与宗教信仰皆不相同，却能彼此和合，朝同一个目标努力。

上人说，人人都有无限潜能，这份力量无形，一经带动、众力会合，就能拉拔苦难众生出离泥沼。实际投入困苦之地付出，也要“见苦知理、因事得理”，探讨苦难的来源。“五浊恶世中，人心深陷无

明泥沼；更要设法将众生从浊气重重的环境里救拔出来，看得开、想得通，安住一念心。”

美国慈济人长期关怀海地，二〇一〇年元月强震造成严重灾难，援助行动至今持续；虽然政治局势动荡、社会治安不佳，慈善发放屡屡遭到困难，但志工仍以真诚的尊重与爱付出。

美国志工陈思晟，经年累月频繁往返美国与海地，用耐心、爱心、诚恳心与居民互动，甚至感动到他们一改以往的躁动推挤，愿意排队静候领取物资。上人赞叹：“真诚的菩萨心，软化刚强为柔和。”

美国陈思晟师兄
（上图右一）报告今年四月在海地的发放情形，此次共致赠白米嘉惠一万三千两百户。（5月7日）（下图提供/美国总会）



居民因为长期贫困，等候发放时，怕人挤人把鞋子挤掉了，所以先脱下鞋子拿在手上。“为了领到大米，他们在烈日下光着脚排队，这是我们难以想像的困苦。也感恩人间菩萨，具足大慈、大仁、大勇，才能救度、接引众生。”

广结善缘

凡夫心迷茫无明、不辨是非，

很容易随着眼见、耳闻的人、事、物起心动念，不断地复制烦恼、造作业力。晨语时间，上人叮嘱大家守好心念、殷勤精进，运用佛法修除习气。

上人说，菩萨心境“寂静妙常”，甘愿自在而没有烦恼，安稳快乐；也因为无欲无求，所以没有人我是非的业力造作，不攀缘，只为度化众生而广结善缘。

去年，慈济志工前往厄瓜多尔

曼纳比省地震灾区佩德纳莱斯市，推行“以工代赈”帮助居民；那几天，载着慈济人的巴士到达集合地点时，就有当地妇女等在车旁，送上亲手做的面包、自种的水果等，希望为志工补充体力。

“‘菩萨所缘，缘苦众生’，人间菩萨以无私的爱前去付出，带动他们振作起来，稳定他们的生活，也稳定他们的心。‘苦既拔

已，复为说法’，也期待让众生从私我的小爱开阔成为普及大众的大爱。”上人说，今年慈济人再次到厄瓜多尔赈济水患，就有许多去年震灾后结缘的当地志工涌现，对慈济人来说是最贴心的回馈。

“助人没有烦恼心，只有付出无所求的清净心。”上人说：“慈济人用心真诚付出，他们用心表达回报，这是多么美的人间互动！”

5/8~9 《农四月·十三至十四》

天下一家

【静思小语】开阔心胸，凝聚力量，天下事需要天下人参与。



善力相合

美国照初法师以及南南合作（South-South cooperation）机构人员五月八日前来拜会，分享预计在今年十一月举办的南南对话论坛。

南南合作泛指发展中国家的经济交流，由于这些国家多位于南半球和北半球的南部而得此名。访客之一的Le Kevin Van出身塞尔维亚，当他得知慈济帮助过境塞尔维亚的难民，深为感动，也期待有机

会配合与支援。

他提及哥伦比亚民众长期受战争所苦，去年十二月，长达五十八年的战事告终，但有八百万人口流离失所；此行希望将慈济的慈悲平等观带回哥伦比亚，改善贫富不均、化解族群冲突。

上人表示，哥伦比亚、秘鲁与厄瓜多尔近期遭受严重水患，考量慈济的人力、物力有限，将赈灾重心放在已经有种子志工、社会局势相对稳定的厄瓜多尔；也希望结合更多人的力量，让苦难人得到适切

援助。

照初法师回应，佛教界应该一起来做利益众生的事，各宗教也要相互观摩、学习，弥补缺点、增进优点。上人表示：“天下事需要大众的参与，大家开阔心胸，相互赞叹、彼此合作，发挥各自的优点，就能凝聚一股大力量；付出无所求，就会轻安自在。”

实在可行

“佛法可以说、可以听，还可以行；说者，要说得通畅，让听者入心，并且知道佛法是一条在人间实在可行的道路。”

九日志工早会，上人说明，海内外的慈济人、慈济事，都是真实的，可以带动大家共同力行菩萨

美国洛杉矶佛教教会主席照初法师（上图左三）来访，谈及慈济受到梵蒂冈教宗肯定，意义重大。（5月8日）



今年四月慈济基金会代表受邀参加在梵蒂冈举办的“促进人类发展之国际研讨会”，并获教宗接见。（下图提供 / 慈济基金会）



道；天下有这么多的苦难，要呼吁天下人一起付出爱心，才能让众生离苦得乐，身心皆安稳。

意大利中部在去年八月、十月发生震灾，慈济人经过几次往返勘灾，去年十二月进行第一梯次发放；今年五月五日、六日，欧洲六个国家的慈济人进行第二梯次发放，有的从陆路开车花两天时间，有的搭飞机再转搭巴士，也是耗时良久，千里会合，只希望带去真诚的关怀，让受灾居民重展笑容。

上人赞叹人间菩萨不辞劳苦：“事隔多月，受灾居民的生活大致安定，只是难以重建住家，心理上还是苦。慈济人总是牵挂着他们，锲而不舍地一再前往付出。”

现代人运用科技工具，可在刹时之间得知天下事，接触广泛的知识，但是聪明人却不见得有智慧。

“要让佛法走入人间，传法者必须投入人群中，适应人人的根机而施以教法。”上人叮咛，有精进心，就能勇猛突破障碍；尽心尽力为众生付出，就不会留下遗憾。

5/10~11 《农四月·十五至十六》

开阔心胸

【静思小语】时时知足感恩，待人善解包容。



自尊自爱

台湾慈济人筹备五月十四日佛诞节、母亲节、全球慈济日“三节合一”庆典，进入最后的排练阶段；也前往多所监狱，带动受刑人浴佛，并且与狱方安排母亲节孝亲活动，受刑人亲自奉茶、为父母洗脚，亲子相拥的画面温馨感人。

“人间菩萨无处不在、无人不

度，在人人心中种下善种子。”十日早会，上人肯定志工进入监狱辅导，从受刑人“入经藏”演绎动作整齐划一，即可见是长时间的互动与练习；他们愿意接受慈济人，相信心灵有所感受，未来回归社会，也能展现清净本性，利益人间。

上人表示：“人人皆有与佛平等的真如本性，不要自我摒弃，而是自尊自爱；同时也要尊重别人，

▼上人探视净皂厂，与高龄志工互动。（5月10日）



人人皆可成菩萨。”

今天是农历四月十五日，佛制时代自此开始结夏安居，农历四月至七月中旬安止一处，虔心修行。上人与众共勉：“天天都要好好修行，把握时间，分秒不空过。”

慎用科技

医疗志策会中，主管们谈到肆虐全球的电脑病毒，医疗院所有庞大的病历资料，资讯安全管控更不可疏忽。上人鼓励大家与时俱进，尤其电脑资讯进展迅速，即使过去做得不错，如果原地踏步，就会落后；虽然要进步，也要步步踏稳，踏实守护生命、守护健康、守护爱。

上人感叹，现代科技如同佛典所说的神通变化，无所不能，但犯罪也随着科技进步，“徒具聪明，滥用科技为祸世间；还是要净化人心，将聪明转为纯真的智慧。”

许多慈济人在健康时为社会、为慈济而付出，到了人生最后，捐出无用的身躯，成为大体老师。上人说，大体捐赠为医疗教学开了一道很宽广的门，不只嘉惠医学系同学，医师们也能在模拟手术教学中学习最新术式，持续在医疗的道路上精进。

上人表示，“无语良师”就是用一分很纯真的智慧感情，也就是“觉有情”，看开生死执着，将此生与此身运用得淋漓尽致；也感恩

慈大师长的引导，让医学生能体会到大体老师的精神，看见生命的价

值，将来在医疗工作上，也能发挥视病如亲的人文精神。

5/12~13 《农四月·十七至十八》

菩萨心灵境界

【静思小语】行法、传法，精进不懈；坚定、甘愿，心不散乱。



护理精神

台中慈院吴东芸副护理长，原本读医务管理学系，在二〇〇三年SARS疫情爆发期间，感受到社会大众惶惶不安，也看见医疗人员牺牲奉献的精神，触发她想要救人的使命感，决定报考护理系。

她打工存补习费，一年后考上护理系。她比同学年长几岁，也比别人认真，以第一名成绩毕业；在台中慈院服务八年来，对待患者温柔又有耐心，总是将病患的需求摆在第一位，始终没有忘记当护理师的初衷，恒持志向在岗位上付出。

十二日是国际护士节，早会时，上人感恩护理师以崇高的精神投入护理工作，“他们救人的爱心殷切，在医院里面对着生病、受伤或身体溃烂、臭秽不堪的患者，毫不畏惧，温柔疗护，

就如观世音菩萨闻声救苦，是众生的依靠。这分爱纯洁而崇高，令人敬爱、佩服。”

大爱新闻近期间制作“守护天使”系列报导，受访者之一吴东芸副护理长，即使看见台湾护理荒，知道工作负担沉重，仍然无所畏惧，坚持投入。上人赞叹：“为别人而付出、为工作而生活，是最有价值的人生。她为了要服务人群而选择工作，将生命运用在为人群付出，再辛苦也甘愿，这份护理精神很难得。”

上人说，每位护理人员的身影，都有很值得报导的故事；希望社会大众能见证与体会他们的辛苦，给予感恩与尊重。

欢喜布施

以往缅甸慈济人都在仰光举办

浴佛典礼，今年首次下乡带动居民参与；当地农民曾获得慈济致赠稻种，也响应慈济“竹筒岁月”，存米扑满助人；志工在这几个村落当中，选择位处中央的瑞那滚村空地布置场地，从学校借来课桌椅作为浴佛台，在周遭大树挂上海报，将简单的场地化为庄严的浴佛殿堂。

四十多位志工引领四百多位居民浴佛、绕佛绕法；令人感动的是，村民带着他们积存一段时间的米扑满来到会场，无分年龄长幼，大家欢喜、虔诚地布施，要出一分力量救济比自己更困苦的人。

十三日晨语，上人有感而发谈到：“他们生活很贫困，仍然乐于付出，只要自己有饭可吃，人人都有饭吃。我们修学佛法，也要抱持

相同的精神，自己有法可修，也要让人人有法可修。”

浴佛前一天布置完毕，志工在半小时外的村落就地过夜，翌日清晨骑着摩托车回浴佛场地，甘愿忍受种种不方便，诚恳邀请居民参与，“志工的心坚定、寂静而不散乱，行法、传法，精进不懈，这就是菩萨的心灵境界。”

上人谈及佛诞节、母亲节与全球慈济日“三节合一”的意义，是为了引领大众感念佛恩、父母恩和众生恩。百善孝为先，能够敬爱、孝养父母，方能将这分爱推己及人，与人和睦相处；有孝道、有善行，才能造就祥和的社会。也要感恩士农工商、各行各业的贡献，才能成就平安、不虞匮乏的生活。

5/14 《农四月·十九》

善恶拔河

【静思小语】立愿净化人心，合力向善提升。



时时感恩

天际些微云朵，暂掩旭日光芒，徐徐微风吹拂，身心沐法清凉——清晨的花莲静思堂道侣广

场，聚集了四大志业的主管、同仁与师生，花莲区委员、慈诚，还有花莲县政府、机关团体人员及会众，逾三千人虔诚参与佛诞节、母亲节、全球慈济日“三节合一”浴

佛大典。

在此同时，台中慈济医院、清水静思堂及高雄静思堂前广场，也聚集众多慈济人、志业体主管同仁、地方政府首长及会众，在佛教界法师们的带领下，与花莲静思堂连线，同步举行浴佛典礼。

四地大众虔诚浴佛、绕佛绕法已毕，道侣广场大众聚拢向前，向上人挥手致礼；台中慈院、清水静思堂、高雄静思堂的会众，也透过转播荧幕向上人挥手致礼。

上人对众开示：“此时心里充满了感恩。花莲、台中、高雄还有台中清水，同时举行浴佛，意义殊胜；感恩各地的大德菩萨，还有政

府长官们共襄盛举，更感恩佛教界的法师们，领导着全体慈济人，为天下而祈福。”

“不只在台湾，全球慈济人在今天举行浴佛典礼，共同一心，虔诚祈祷天下平安，风调雨顺。”上人表示，以大爱行菩萨道，是全球慈济人的方向，走过慈济五十一年、迈向第五十二年，延续大爱，为人间而付出。

“佛恩、父母恩、众生恩，日日、时时都要放在心上，日日、时时都要有报恩之心。但愿人人莫忘今日的虔诚，时时刻刻为天下、为我们所居住的地方而祈祷；社会祥和、天下平安，才是众生之福！”



▲花莲静思堂道侣广场，逾三千人虔诚参与浴佛大典；上人期勉大众日日、时时都要感念佛恩、父母恩、众生恩。（5月14日）（摄影/杨智清）

四川韩滩小学师生
上台参访，向上人
问好。（5月14日）



慈济于汶川强震后
援建韩滩慈济小
学校舍，师生搬入
课桌椅准备上课。
（下图摄影 / 萧嘉
明）



防患未然

花莲县多所“减灾希望工程”学校的校长前来拜会，感恩慈济援助老旧校舍重建及修缮。

上人表示，援建减灾希望工程，是为了教育、为了台湾社会未来的希望而做；现在剧烈气候、强烈地震愈多，为了让师生安心、安全地上课，所以慈济表达援建意愿，也是防患于未然。

慈济减灾希望工程从屏东启动，接连得知其他几个县市学校也有迫切需求，上人认为只要是慈济做得到的，都很愿意为社会付出，尤其花莲是慈济起源地，更应爱护、回馈乡里。

减灾希望工程的经费，来自全球慈济人与会众的爱心支援，上人期待校长们把这分爱落实在教育，在良好的环境里，成就孩子们的学业与品德。

5/15 《农四月·二十》

菩萨道续法缘

【静思小语】精进闻法、合和互协，让慧命有交集，而不是应酬“交际”。



传达佛教形象

“爱铺满地，菩萨人间涌现，一片祥和，令人感动！”早会时，上人分享昨天海内外浴佛典礼的庄严盛况，各地会众扶老携幼前来，共同祈愿，“万众一心，为天下祈求四大调和，相信虔诚的心声已经上达诸佛听。”

在高雄静思堂，十多位高雄元亨寺法师晨间前来领众浴佛，之后再回到元亨寺举办寺中的浴佛法会；傍晚在台北中正纪念堂两厅院广场的浴佛大典，有一百二十八位法师敲钟，道气震慑人心。

法师们以庄严的形象，展现佛法在人间，引领大众敬仰佛、法、僧。上人表达感恩：“身体力行表达佛教的形象，让人人心中有佛，万众一心、万佛同时涌现。”

台中慈济医院简守信院长率院长室团队及主管、同仁们组成钟鼓队，于繁忙公务空档把握时间练习，练出震撼人心的演绎，也练出更紧密的情感连结。

上人赞叹：“慈济人身体力行佛陀教育，脚踏实地行菩萨道，长年累月地付出，将佛法具象化；人间菩萨以实际行动，让合和互协的形象浮现于世间。”

展现慈济特色

与中区慈济人谈话，上人叮咛，对的事，要稳定、坚持地做，时间久了就能上轨道，也能带动众人一起做。资深者守好精神理念，就能引领新进者、年轻人往正确的方向。

上人期勉大家不要轻视自己几十年的耕耘，更不能忘失五十多年慈济的足迹与理念，“长年累月走入人群运用佛法，透过言行在人们心目中树立起佛教的形象。”

每一次举办大活动，事前缜密筹划，事后要检讨，优点值得称赞，有缺失也要确实改进；更重要的是平时就要凝聚道气，统合彼此的观念。

上人叮咛，走入了慈济，就

要学会与人合，这是慈济的特色；如果带着各自的执着与习气合力做事，难免起摩擦，“能互动如一家人，才是真正成功的团体。”

上人殷切勉励：“希望大家真

诚地为慈济而付出，精进闻法、合和互协，如此我们师徒之间的慧命才有交集，而不是彼此应酬的‘交际’。慧命有交集、能融合，将来才能在菩萨道上续法缘。”

5/16 《农四月·二十一》

活用佛法

【静思小语】将佛法精神化成志业功能。



人生宗旨，生活教育

今年菲律宾慈济人在马尼拉的马利仅那市、莱特省奥莫克市及独鲁万市举办三场大型浴佛典礼，各有特色。

马利仅那市五百多位居民，应志工邀约，经过多次练习、三十六次彩排，排出菲律宾、慈济、菩提叶等字型与图案；现场有一万多人参与，入夜后点起盏盏烛光，呈现“立体琉璃同心圆”的和合之美。

奥莫克市与独鲁万市是海燕风灾灾区，居民在风灾后切身感受到环保的重要性，因此，利用回收资源呈现“钟鼓齐鸣”——以废弃的锅子当作钟，用饮水机的大宝特瓶当鼓，并用当地盛产的竹子当鼓棒敲击；另亦用回收玻璃瓶当乐器，

唱着自己编写的环保歌，带动众人响应环保。

十六日早会，上人赞叹大家的创意与用心，共同成就温馨庄严盛会。“菲律宾居民大多是天主教徒，海燕风灾过后，慈济帮助他们走过艰困的时期，稳定了他们的生活，但没有改变他们的宗教信仰；经过这几年的互动，彼此尊重、相互感恩，他们提升对佛法的尊敬心，也乐于响应慈济人的邀约。”

在奥莫克有一对母女，女儿坚持要参加浴佛典礼的手语演绎，但是妈妈不同意，亲子之间不愉快；志工于是亲自拜访，鼓励妈妈了解慈济浴佛的意义与活动情形，终于软化妈妈的态度，以欢喜心让女儿投入。活动时，在志工的引导下，女儿向母亲说“我爱您”，两人流

▼菲律宾慈济人五月十四日在马利仅那市举办浴佛典礼，万人参与，排列出“TZU CHI PHILS（慈济菲律宾）2017”图腾。（摄影／李慈光）



泪拥抱。

上人表示，慈济举办“三节合一”的活动，不只是宗教的活动，“宗教是人生的宗旨、生活

的教育，宗教的良能就是为人指引正确的人生方向。”让与会者能和睦相处、统合心灵方向，这就是教育。

5/17 《农四月·二十二》

平等的人生

【静思小语】人人生命平等，不平等的是过去生所造作的业。



高墙里外，亲情无间

慈济人长年走入台湾各地监狱关怀受刑人，亦以慈悲平等的菩萨襟怀，发挥良能度化刚强众生。

在宜兰三星监狱，志工带动浴佛，同时引导受刑人感念父母恩，运用中华电信提供的一百条电话

线，两千五百位受刑人分批打电话回家给父母。有受刑人哭着表达，妈妈生病了，自己却无法回家照顾；也有受刑人对妈妈发愿，刑满出狱，一定会好好孝顺。许多受刑人流泪哽咽忏悔；妈妈们也在电话另一头哭着鼓励孩子。

上人遂言，监狱里外、母子亲

情以一条电话线牵系，真诚忏悔过错的心声，透过电话线传递，也接通了亲情。

花莲看守所的恳亲活动，则是让收容人借由跪地奉茶、洗脚，向长辈忏悔。上人表示，即使母亲老迈，孩子也已中年，见面时，老妈妈仍然拥抱着、安慰着孩子，亲情动人。

“走入监狱净化人心并不容易，慈济人长期耕耘，以寸寸爱心，寸寸铺路，与受刑人互动，启发他们的孝心与爱心。”上人期盼经由慈济人的用心辅导，受刑人的心可以安定下来，像在学校进修，天天认真服刑、上课，“毕业”后回家，重新做人、孝养父母。

上人谈到去年底岁末祝福行脚到彰化，有一位更生人偕同母亲上

台现身说法。他在服刑时接受慈济人辅导，净化了心灵，出狱之后改过自新，自力更生，还会跟着慈济人到监狱辅导、鼓励“同学”改过向善。

“受到净化以后出狱返家的受刑人，回归正道，加入慈济志工，为人群而付出，弥补过去的错误，让父母也很安心。这都是菩萨以爱心、耐心，不离不弃地陪伴，改变过来的个案。”

上人说，只要看见受刑人真诚忏悔，出狱之后不再走回头路，慈济人长年累月的用心付出就得到回报。“菩萨万行，别无所求，净化人心是最大的收获。我们要多运用佛法智慧、用心用爱，铺出人人可走的康庄大道。”

5/18 《农四月·二十三》

一日之计

【静思小语】把握时间做事，成就踏实人生。



分秒不空过

“每一天的时间有限，如果贪睡，就消耗了光阴；爱惜时间是爱惜生命，把生命应用在利益众生，利人也利己。”

早会时间，上人勉励大家早起，为自己争取精进用功的时间：

“精舍从清晨三点多到现在，我们已经做了不少事；诸事都是时间所累积，每一秒钟都不空过，天天把握时间做事，成就踏实人生，将生

命用于为人间付出，很有价值！”

海内外慈济人纷纷回传当地浴佛典礼的录影画面，上人赞叹菲律宾马利仅那市逾万人的浴佛典礼，居民用心排列图案，在夜间点起烛光，自空中俯瞰，庄严而壮观。“绕佛绕法时，每一排的脚步整齐，大家凝聚虔诚心，是名副其实的‘万众一心’。”

上人感恩慈济人在海内外带动民众，而且以身作则，用实际的言行付出感动人、教化人；期盼人间每一片心地清净庄严，不断增长善的种子。

人文传美善

“人文志业要展现四大志业的精髓，是‘人文中的人文’；各志业紧密连结，合为一体，这是我最大的期待。”人文志策会中，上人说，每个志业体都有不同的功能理念，各有其“相”与“味”；要表现四大志业的“真

实法”，就要靠人文志业同仁深入探讨。大家真诚投入，就能与四大志业共同增长慧命。

谈及“三节合一”浴佛典礼中，不同宗教的神职人员、修行者同来与会，表达宗教之间的和谐互重，上人指出，只要有正信、能深信，就有开阔的襟怀，不因信仰不同而有隔阂。

上人表示，别人的尊敬，是无法求得来的；慈济付出无所求，看见苦难人的需要，就把握因缘，积极而真诚地付出。在厄瓜多尔，慈济人尽心尽力帮助水患受灾民众，居民切身感受，与慈济人亲切互动，也尊重佛教，虔诚参与浴佛典礼。

国际赈灾有许多感人事迹，要靠人文志业用心呈现；平时在各社区的慈善工作，也很需要影音、文字记录，见证时代、留存历史；上人期待人文志业将各志业的报导更加深度化，每一位同仁都能提起使命、发挥生命良能，共同成长。

5/19 《农四月·二十四》

有价值与无价

【静思小语】用最少的资源，做出最大的成效。



谨慎身、口、意

在网路上流传一则感人的真实故事：阿根廷有一位先生捡回一只流浪狗，给它一个温暖的家。某一天，这位先生不小心从树上跌落，昏迷不醒，小狗一直守在主人身边，直到路人发现；救护车来时，小狗想上车被阻挡，天天焦躁不安地等待主人回家。幸好主人很快康复，终于回家与小狗团聚。

早会时间，上人谈到这则故事，表示动物也有感情，懂得感恩，不离不弃。附近居民也见证了人与动物之间的真诚感情。

“众生皆有佛性，我们对一切众生要以爱真诚相待。佛陀所言不虚，要相信因果果报，时时刻刻注意起心动念，若让业力种子落入八识田，将来随着业力，迷迷糊糊地轮回六道，甚至落入三途八难，难以见闻、修学佛法。”

所谓“八难”，即八个难以见闻佛法之处——地狱、饿鬼、畜生、北具卢洲、无想天、盲聋瘖哑、世智辩聪、佛前佛后；其中地狱、饿鬼、畜生属三恶道，即“三途”。

上人谈到北具卢洲的众生，福祿寿俱全，所以“富贵学道难”，在安逸享乐中无法听闻、接受佛法真理。但是此生的福，是过去生所

造，一旦福报享尽，还是要依随曾经造作的恶业受报。

无想天的众生是天人，他们在人间也有修外道的行，虽然没有造恶业，但只是逃避了引发造恶业的环境，有朝一日接触外境，起心动念，却无佛法可对治烦恼，也会堕落。

“八难”之中，或是享乐、享福无心接受正法，或是受苦难无暇接受正法，也有因为我执深重、先天残疾等等，都是修学佛法的障碍。上人勉众，此生既有因缘闻法、学佛，必须谨慎身、口、意，不要让自己落入三途八难中，离修行成道的目标愈来愈远。

付出的背后

宗教处主管同仁报告国内会务，对于新旧干部交接，上人表示，慈济的用人任事，是要看其发心、体力与经验，只要有心、观念正确、累积多年经验，即使年纪大，如果体力还好，还是可以承担。

上人说，每年都有新成员加入慈济大家庭，需要扩编组队，组队成员都有机会承担干部；要长期栽培与带动干部，质量都要提升。

上人提醒，资深干部带动出适合的人才可以承担时，自己要继续陪伴，一边和团队共事、一边训练

新进者，而不是卸任之后就放任新进者承担。

与基金会主管谈话，上人教示，志业事务需要大家合和互协，达成共识，以如法、合法、精准为原则而施行。

根据统计，二〇一五年，台湾慈济志工动员六百八十万四千一百四十二人次，如果换算成有形的人力成本，约三十九亿八千二百余万元；二〇一六年动员人次约七百八十万人次，人力成本的数据尚在计算。

上人叮咛，将海内外慈善付出的人力、物力等资源数字汇整呈现。“我们总是用最少的资源，做出最大的成效。例如厄瓜多尔赈

灾，若要计算成本，应该将美洲志工自费自假的支出条列，让大家知道，如果没有这些人的发心与投入，许多人间善事都无法完成。”

美洲慈济志工在厄瓜多尔带动起居民的精神力量，改善他们的生活。上人分享，国际间的慈济人到各国付出，都以“台湾慈济”为名，厄瓜多尔的居民也感恩台湾，因为慈济的精神来源就是台湾。

上人提到，慈济人在屏东、花莲、台中等狱所带动读书会、经藏演绎，举行浴佛、孝亲活动，许多人真诚忏悔。

“志工发心承担各项支出，也希望为他们做出统计，才知道慈济人如何为社会付出。”

5/20 《农四月·二十五》

自度度人



【静思小语】身为慈航，心为舵手，启发自性，自度度人。

堪忍逆境，慈悲一切

《法华经·安乐行品》：“尔时世尊欲重宣此义，而说偈言：若欲说是经，当舍嫉恚慢、谄诳邪伪心，常修质直行。不轻蔑于人，亦不戏论法，不令他疑悔，云汝不得

佛。是佛子说法，常柔和能忍，慈悲于一切，不生懈怠心。”

晨语时间，上人讲述此段经文，勉众发心修菩萨行，要堪得忍耐逆境，还要开阔心胸，以宽恕、善解来面对任何人与事。“已得人身、得闻佛法，也了解众生因为迷

慈大医学系第十八届
实习医学生，返回精
舍参与授袍宣誓典
礼，上人期勉人人成
为医病医心的大医
王。（5月20日）



茫造业而受苦难，要离苦，必须清除自己内心的怨怼与烦恼，不再计较、比较；更进一步走入人群，分享自己如何运用佛法修除烦恼。”

“诸事微末的起因，长年累月随着人的造作，会成为惊天动地的大灾难。佛陀分析种种道理，不是要我们封闭自己、独善其身，而是能遍传佛法，让人人都接触得到。”

上人指出，佛陀讲《法华经》，教大家自利还要利他，就是要让声闻、缘觉的弟子，把封闭的心门打开，持法走入人群。修行者要影响众生的生命、增长众生的慧命，鼓励人人把握此生、运用此身，付出造福。

“身是载道器，人人就是大白牛车、是慈航，心就是驾驶；只要启发深藏于心的清净本性，每个人都可以自驾大白牛车、自启慈航，载运很多人到彼岸，自度度人。”

深切付托，医病医心

第十八届慈济大学医学系实习医学生，返回精舍参与医学人文共识营暨受袍宣誓典礼，上人期许同学们担负起“守护生命、守护健康、守护爱”的医疗使命。

“当我为你们挂上听筒时，很想将双手放在你们的肩膀上，对你们说——期待你们的肩膀，要如金刚般健壮，可以挑起天下苍生的苦，并且协助他们转病痛之苦为健康快乐。这是我最深切的付托与期待。”

上人教大家进入临床服务后，要用心学习，用爱亲切对待病人，医病更医心。“只要医师以好的形象面对病患，就已经开始对病患的心理做治疗了；医师的亲切呵护，对病患是一帖最好的良药。”

上人说，医疗工作虽然很辛苦，然而慈济人的默契是不说“辛

苦”，而是说“幸福”；因为能为人服务的人最有福。

上人表示，同学如今学有所成，实现心愿，成就优异的医疗良能，为

人类而奉献，也要感恩成长过程中无数人的爱护与支援，“有感恩心的人，是最有爱心的人；有爱心，才能让生命展现最宝贵的价值。”

5/21~22 《农四月·二十六至二十七》

永不退休

【静思小语】四弘誓愿与诚正信实结合，行菩萨道没有退休。



慧命无损

与清修士谈话，上人表示，菩萨道是生生世世要走的大道，没有退休，也不能停歇。资深者要陪伴中生代、新生代，不只是消极地陪同做事，必要时还是要给予指导。

“四弘誓愿”是学佛不可缺少的根本之法，要因应此一时代，做出实际可行的法。不是独善其身，而是“诚心誓愿度众生”，有怜悯众生的慈悲心。

“正心誓愿断烦恼”，行菩萨道，要守好本分不脱轨，关怀天下人、天下事，但是不受污染；方向正确，才能断除烦恼，运用无为法清理自己的心。

“信心誓愿学法门”，如果没有信心，无法恒持学佛的心、行菩萨道的念；有信心、具有因果果报

观，才有办法步步精进向前。

“实心誓愿成佛道”，认真踏实、身心行道，直到天地之间的真理展现在自己所力行的这条道路上，身心与天地宇宙合为一体。

上人强调，慈济人不能没有诚正信实，也必须守持四弘誓愿。五浊恶世，灾难频传，要救度众生，也要懂得保护自己平安，才能出入人群而无损身心、慧命。

有老人，没问题

台北内湖慈济人返回精舍，报告联络处与环保教育站的布置，融合科技与环保巧思的各项作品，令人赞叹。

上人肯定志工的用心，并表示内湖环保教育站是慈济环保志业的指标，有许多高龄志工作见证，做得很欢喜。“他们付出无所求，若

要教他们分享心得，人人都说‘感恩’，感恩有这片天地可以让他们发挥，觉得自己老来还有用处，而且发挥守护地球的大良能。”

许多人讨论高龄化社会的老年长照问题，上人则希望身体功能尚佳的年长者持续活动筋骨、活络脑力，不要放任机能退化；可以到遍布各社区的慈济环保站做分类，找到生活重心。

“若听到来访者说‘老人问题’，我都会告诉他们：‘社会，有老人，没问题！’因为高龄环保菩萨用心为大地付出，有丰富的环

保知识，如此有智慧、有良能，天天过得很有尊严，哪有问题呢？”

上人也感恩慈济人长年投入心力付出，让年长的环保志工在环保站做得如此欢喜。“每个人都会随着岁月逐渐老化，这是人生的自然法则；这份人与人之间相互照顾的精神，要永远留存与维持。”

上人鼓励大家：“善用时间，身体力行佛法，以言行感动人、带动人。真正珍惜自己的身体，不是养尊处优，而是善用此身成为载道器，把握此生种下善因缘，让慧命持续增长。”

5/23 《农四月·二十八》

内修外行

【静思小语】守法才能传法，行善同时修行。



纲领稳固，脉络通畅

与宗教处主管同仁谈话，上人期勉人人开阔胸襟、提起使命，共同为整体做长远的规划，将组织架构建置完善，让各单位“就有道而正焉”，各就其位，条条道路都走得通、不脱轨。

上人以包粽子、串粽串来比喻组织结构与志业运作，法脉纲领

就像能够提起一整串粽子的绳头，若每一条粽绳都不愿意串连到纲领里，久而久之，断了法脉的源头，精神力量就会慢慢消失。

上人表示，现在很需要将总串粽线的绳头建立稳固，希望大家统合理念、有清楚的纲领，再分工负责，脉络通畅；而非如多头马车，各行其是，无法凝聚。

“法脉就如人体的骨髓，骨

髓功能健全，才能正常造血，让身体健康；假如骨髓病变，造血功能不良，就需要移植健康正常的骨髓干细胞，移植成功以后就能发挥正常功能。”上人表示，法脉透入宗门的各个志业单位，让人人具有精神良能，才能让宗门的功​​能确实发挥，健全永续。

“法脉的精神就是纲领，分布各社区的志工如同粽叶，把各项社会资源集中起来，将糯米、馅料包成一颗颗粽子，各地的宗教处同仁像绑粽子的棉绳，不只将粽子固定好、绑起来，还要牵到纲领里，才能整串提起来，不至于零零散散。”

与常住师父谈及“功德会”的精神与功能，上人再以绑粽子做譬喻，每一颗粽子就如不同的功能团体，要透过绑粽子的棉绳与总纲连结在一起，将源头的精神理念传达给每个功能团体，才不会脱轨松懈；此时若不将纲领建立完整，各单位、功能团体“差之毫厘、失以千里”，将来会更难以调整回归正轨。

“要让法脉流传千秋百世，我们就要把握当下、会合因缘，合和互协地把纲领做好；不仅要虚心学习，也必须负起责任。”上人期勉人人从言行展现品德，“谦虚、

包容，才是修行者的本色。修行是内修外行，内修就是功、外行就是德，请大家时时多用心。”

有形展览，无形法理

新竹慈济人报告联络处静态展布置，上人肯定大家用心投入，并指引具有科技知识的人协助展览布置；要凝聚有识之士，用有形的展览显示无形的法理，启发大众的爱心。

“日常生活中，以眼、耳、鼻、舌、身五根，接触色、声、香、味、触五尘，以第六根的意根去认识与分别，产生爱恶感受，想要拥有或排斥，进而对所爱的事物想着如何争取、占有，第七识就开始造作，所造作的善、恶因子，都收入第八识中。”

上人期勉慈济人善用科技知识与能力，做利益天地人间的好事，在第八识中收入善的因子；要用心思考，发挥科技良能，设计布置内容，让无形的法理变成有形的事相，在有限的空间发挥无限的良能，启发人人愿意为世间苦难而付出，进而同行菩萨道。

慈济已经走过半世纪，未来如何优质永续，端视现在的慈济人是否依循轨道而行。上人叮咛慈济人守好慈济十戒，不只是做人间善事，所要修

的是菩萨道，六度万行。

“希望人人接受我们所传的法、落实在生活，自己若没有守法，如何传法？自己没有守戒，如何能展现清净的德行？要让自自己的内心真正受到法水净化、要用功，再走入人群传法，让更多人实用于生活。”

上人教导，修学六度万行——布施同时要持戒、忍辱，听到别人的批评或责骂，自问是否真有过错？若是确认自己所做的是正确

的，就一笑置之，不要放在心上，继续再精进，心专志定，定中才能生智慧。

“静思法脉勤行道，慈济宗人间路；慈济人要用戒、定、慧修学佛法，了解道理，踏踏实实地走这条人间路，六度万行走得对、修得好，走出自己的形象。”上人期勉新竹慈济人要有竹子的志节与韧性，持戒律、有定力，守护好法脉宗门的道路，才能使世代代的人继续走下去。

5/24~26 《农四月·二十九至五月·初一》

有所为、无所求

【静思小语】有所作为，无求付出，心灵超然解脱，才能爱得平等。



互动、互助、互爱

据联合国难民署和联合国儿童基金会统计，在非洲国家南苏丹一千二百万人口中，逾百万儿童逃离国境躲避战祸，另外一百万留在国内的儿童则居无定所，甚至失学。

“天下苦难这么多，却走不到、救不了，总是心难安。也呼吁人人多造福，在能力所及的范围尽力救助苦难。”二十四日早会，上人悲悯南苏丹孩童流离失所，但因

为战争难以进行人道救助，深感不舍又无奈。

近年来，慈济志工关怀叙利亚、阿富汗等国难民；日前，花莲慈济小学学生录制了影片、手绘祝福卡，向流落异邦的孩子传递祝福，告诉他们并不孤单，心永远与他们同在。

这份爱与温暖，经由约旦慈济志工转交到入境避难的叙利亚难民孩子手中。他们也回赠画作，女孩芭拉克阿西米画了一颗心，一半

是叙利亚、一半是台湾。她对志工说：“今天慈济志工来看我们，让我仿佛又回到在叙利亚的快乐时光。我想要回叙利亚，到时候，欢迎台湾小朋友来找我玩。”

上人说，童真的世界里有幸福的儿童，也有苦难的儿童；孩子们“以图说话”，融会着叙利亚与台湾的一颗心，让人感受到热忱的爱，意义深重。

众生深陷战乱、饥荒、疾疫之苦，上人叮咛：“要继续努力净化人心，人人提高警觉，戒慎虔诚不造恶业，还要造福人间；天地充满互爱互助的福气，人人才能平安无灾。”

慈悲、平等、大爱

与慈济医疗财团法人董事会董事、医疗志业主管谈话，上人感恩医界人士与全球慈济人自花莲慈院启业以来的一路相伴，成就台湾六家慈济医疗院所就地发挥医疗良能、守护乡亲健康。

不仅慈济医院，还有慈济人医会到偏乡、离岛义诊，医疗志业在台湾做到“医疗普遍化”；国际间有愈来愈多国家的慈济人成立人医会，医疗与慈善结合，救助贫病，达到“医疗国

际化”。上人说：“慈悲平等，不分宗教、国籍与种族，是慈济五十多年来所抱持的大爱态度，这份态度也在医疗志业展现。”

“慈济四大志业创始的初衷都很单纯，现在还是秉持单纯的心，为社会人群而付出。感恩医疗志业的主管、同仁们负起使命，平时工作繁忙，更利用假日上山下乡、跨国义诊，或是为社区民众做卫教，发挥爱的能量。”上人期许医疗志业与时俱进，提升医疗品质、守护生命。

知福、惜福、造福

“上人如何能将所有弟子一视同仁、平等看待？”二十六日，印尼贾文玉及澳洲贾文俐两姐妹请教。

上人表示：“慈济就是我生命的全部，而大家是如此认同慈济、认同师父，每一位都是我的生命中心，无法区分谁远谁近。”

“就如莫桑比克的本土志工，他们离我那么远，肤色不一样，环境又穷苦，但是每次谈起他们，就很开心；因为他们能知我心，能帮我想要做的事，而且做得这么好，我能不喜欢他们吗？再怎么样，我都无法说，‘这一个我要多爱一些，那一个要淡一点’，每一位都是很值得疼惜。”

“做人间事，用的都是有为法——有所作为的方法；心灵则要归于超然解脱的无为法，才能真正舒坦，才能爱得平等。”上人说，每个国家或地区各有不同文化，做事时难免遇到困境，就算付出无所求，还是会惹来批评。“想要做

事，才会遭遇境界；必须用无为法的心态、用佛法去善解。”

上人勉励文俐，身在澳洲，知福、惜福更要造福，“做来囤”，不要“做来抵”；实际走入苦难之地、肤慰苦难人，才能真正体会“无常”，更懂得把握因缘修福、修慧。

5/27~28 《农五月·初二至初三》

修练圆满人格

【静思小语】将自己的人格磨练得圆满，才有办法带动人、度化人。



成就众生

二十七日晨语时间，上人解说“教”、“理”、“行”、“果”四法，三世诸佛依此修行，断除一切障碍，得证菩提，并依此四法引导众生出离生死轮回。

“教法”是三世诸佛所说，破无明烦恼之法。上人表示，众生烦恼多，因此不断造业、受苦，学佛者不舍众生受苦难，不断施教，直到众生心地清静，才能觉悟宇宙万物之法。

“理法”即教法所诠释之义理。法门无量，学无止境，知晓一切教法所诠释的道理，才能善用教法，教人破除种种无明烦恼。

“行法”是依理而行的戒、定、慧。上人强调，佛法并非学问而已，知理要能行，在力行的过程中，持戒、定、慧“三无漏学”，守戒则不犯错，心无愧疚就能定，心定自然智慧生。

教、理、行都能落实，就能得圆满之“果”。上人说，为了救度众生而投入人间，行种种有为法；内心以无为法的佛法真理去除颠倒杂念，平等视众生而不起分别心，付出无所求而轻安自在，“六度万行”圆满，才会圆满成佛的品格。

上人教大家开阔胸襟、广纳一切；接引人、成就人，其实是成就自己——会合大众的心力，才能达成救度众生的心愿。

有时困难与阻碍不是来自他人，而是自己的心没有调整好：嫉恚、懈怠、谄曲，都是要不得的心态，“有缺角的杯子，只要转一个角度，整个杯口看来还是圆的。若一直放大、批评别人的缺点，只是突显自己的嫉妒心。”

上人叮咛大家，菩萨道上修行，要“念兹在兹”，谨慎守护身、口、意不偏差，时刻不离学法行道的大慈大悲、大誓愿与道心。

磨练人格

委内瑞拉社会动荡不安，经济崩溃，慈济志工吴冉云所经营的超市，虽然也曾经遭遇抢劫，还是坚持不涨价，凭良心做生意，让贫困

人也买得起粮食与民生物资。她秉持慈济精神，长年累月救济贫病，得到当地居民的敬佩与护持，进入治安恶劣的区域访视时，甚至员警会主动陪伴与保护。

“她自力更生、就地取材做慈济，也感恩许多人响应资源回收，凝聚济贫的力量。她心胸开阔、不居功，因此得到人人的敬爱以及警察的护持。”早会时，上人表示，成就圆满功德的大爱能量，即是来自许多人的真诚爱心与付出。

“修行就是为了圆满人格——藉事修心，藉重浊气重重的人间，将自己的人格磨练得圆满，才有办法带动人、度化人。”上人勉众自净己心，即能力行、带动佛法的正道。

5/29 《农五月·初四》

有福之世

【静思小语】内修外行，带动人人造福；众生共福，天下不治而安。



降伏心灵魔军

据佛典记载，能够降伏天下的“转轮圣王”，会在人寿八万四千岁时出现，是世人的福业与善报所感应而得。晨语时

间，上人讲解《法华经·安乐行品》经文，指出转轮圣王并非以武力威吓号令天下，而是以正法教化民众，以恩德施惠天下，所以得人信服，愿意受其治化。

早会时，上人续言，若想得到平

和安稳的世界，就需要众生共福；有足够的福报，才能有转轮圣王出世，天下不治而安、众生不降而伏。

然而，人心的无明烦恼，是隐藏在人间的危机。就如〈安乐行品〉经文所言：“譬如强力转轮圣王，欲以威势降伏诸国，而诸小王不顺其命，时转轮王起种种兵而往讨伐。”转轮圣王所在期间，世间没有天灾人祸，却难免有外来侵犯，必须派兵降伏；外来的侵犯者即是烦恼，“兵”就譬喻佛法，要以佛法降伏心灵的魔军。

“佛陀在即将成道之前，还在降伏魔军，魔军不是在外界，而是在心灵世界。若是起心动念，烦恼无法降伏，就好像被一捆捆绳索绑住，瞬间被魔军覆盖，不由自主地被自己的因缘业力牵拉而去，自我伤害也伤害周围的人，造成难以收拾的大灾难。”

上人强调，深信佛法，就要把佛法运用在日常生活中，待人处事时，以无为法的心态，对治有为法的烦恼。人间苦难多、人心烦恼多，必须时时下功夫，面对境界，要放得下、看得开。

上人表示，心要自己修、福要自己造，“内修外行，在人间带动、累积爱的能量，经过长久的时间，直到人心普遍净化，众生共福业，

达到天下平安无灾的有福之世。”

差毫厘失千里

与志工讨论会务，上人表示，慈济人在人间力行佛法，一贯的脉络就是“静思法脉勤行道”，“慈济人遍布全球，无处不在、无时不做人间善事；若没有法脉精神规范，就无以统合运作。”

“志工菩萨们能够自动自发出来做事情，才有真正影响社会的大力量。慈济人花时间接受见习、培训课程，甚至参加防灾、救灾工作的训练，这并非义务，而是出于一分救苦救难、保护众生的菩萨精神，静思法脉即是由慈济菩萨巩固起来的，真正投入人群，去做事、去磨练，每一位都在长时间的互动与磨练中，从粗石磨得变成钻石。”

上人勉励大家更为和气团结，“所谓和气礼让，不是放手让人做事，自己就不管了；而是要共同探讨、思考事情如何做才适当，看见缺失也要温和地提醒、给予建议。”

上人请大家珍惜好不容易成型的法脉宗门，不能稍有松懈、偏差而使之变形；一旦差毫厘就失于千里，很难再调整回来。维持法脉宗门的架构稳固与正确，代代紧密相传不偏差，是第一代慈济人的责任。

5/30~31 《农五月·初五至初六》



助人最乐

【静思小语】“善良”要以实际作为表达，不只做好事，还要做得欢喜心安。

慧命资粮

斯里兰卡连日暴雨，引发土石流与洪水灾害，已知有一百五十一人死亡、一百多人失踪，是十四年来最严重的水灾。

五月二十七日雨势减缓，斯里兰卡慈济志工立即前往位于首都科

伦坡东南方，约四十公里远的布拉辛哈拉，与救难人员搭乘橡皮艇进入雅哈拉瓦他村勘灾。

大部分的房子都泡在水中，但民众不愿意撤离家园，有人多日未进食；志工立即搬来锅子、炉火、白米及食材，在克难的环境下，煮了符合当地民众口味的餐点，并邀



◀ 致力为穷人造屋的菲律宾 G K 重建基金会，创办人兼主席东尼梅洛多 (Tony Maloto) 先生与上人会面。(5月30日)



◀ 具有“丹斯里”封衔的马来西亚实业家陈志远先生 (右一)，偕同母亲、家人拜会，与上人晤谈。(5月30日)

约受灾民众协助打包，在大水退去之前，先发放两百八十八份热食。居民很感动，感谢慈济志工及时送来他们最需要的物资。

三十日早会，上人表示：“受灾的人，需要粮食来维持生命；付出的人，也需要慧命资粮。”心灵也会四大不调，烦恼无明引发种种苦难，需要用法调伏；所以要吸收佛法的资粮，用以增长慧命。

“慈济人长年累月深入人间救助苦难，付出无所求，因为无所求所以无挂碍；然而看见苦难人得救、平安，也会感到欢喜、满足，这就是法喜。用心付出，累积无量法喜，亦得到增长慧命的资粮。”

志愿投入

马来西亚丹斯里陈志远先生偕母亲、家人，及菲律宾GK重建基金会创办人兼主席东尼梅洛多（Tony Maloto）等人来到精舍拜会上人。

上人表示，慈济事不是只靠一个人或少数人成就，而是一群人愿意为相同的目标努力、长时间培养共同的精神理念，才能完成。

“许多资深的台湾慈济人为了利益大众而付出，无论面对什么境界，总是‘做就对了’；长时间朝同一个方向精进，心志恒久不变，意志

力很坚定。这不是任何人驱使或逼迫他们这么做的，而是他们本身就有这分善念，自愿、自动投入。”

“人之初，性本善”，上人指出，“善良”要以实际的作为表达，去爱人、帮助人；行善助人，还要做得欢喜、做得心安。若是付出之后心有执着，想要得到回馈，或是挂念着别人是否知道这件事是自己做的，就总有一件事情梗在心里，不会快乐。

“付出无所求，所以心境很宽广，没有挂碍。用心尽力做好事，完成之后就放下，看见对方因为我们的帮助而改善生活、安居乐业，自己的心也会很安乐。”

心合力大

三十一日，与宗教处同仁谈及海外会务人事，上人期待能合大众心力成事。“每个人都很认真地做好本分事，但是如果缺乏横向互动，不愿意别人触碰自己的负责范围，自己切断了人际关系，这就是傲慢。”

有热心、热情，但是我执较重而有傲气，就会沟通不良。“心若不合，总是对彼此不认同，或是认为没有受到尊重，也不愿意主动与人沟通。心能合，对于彼此所说的话都能够接受，甚至可以相互感动、彼此勉励。”

● 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

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市青阳
南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

四川

成都慈济志工培训中心

四川省成都市温江区
光华大道三段天宝中街
碧落湖公园附近
TEL 18328758119

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

洛水慈济服务中心

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

汉旺慈济环保教育站

四川省绵竹市汉旺镇
凌法村一组
汉旺慈济环保教育站
TEL(0838)6363008

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

广东

东莞联络处

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

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

● 静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门五缘湾店

福建省厦门市五缘湾
商业街B区B3栋
TEL(0592)5717706转115

北京富贵园店

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

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路826号
1幢104号
TEL(021)52735827

杭州红星店

浙江省杭州市上城区建国
南路280号(西湖大道旁)
TEL(0571)86573839

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办八
卦一路鹏益花园1号群楼
104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区山水
东路98号
TEL (0510) 85555805



摄影 赵耀

静思五谷粉

源自台湾高雄一位研究营养学的专家，教导精舍常住众将多种豆类爆开，磨粉冲水当作食品予补充营养，不仅香味四溢确实很有营养。精舍常住们心想这个营养食品这么好，何不做出让大家共享，也符精舍自立耕耘的理念。

静思谷粉引用二十二味谷类配方，经过师父们手工挑拣、洗晒、微火慢炒、膨发、烘焙、研磨，大部分是靠人力。关于这一点，证严上人曾说：

「做人本来就是做事，半自动就好。」
「工厂即道场，借事练心，借境修行。」

天顺时降雨，地养育万物，感恩天地供给五谷杂粮，供应人类生活所需。静思精舍师父用心，爱家人，手工去芜，用心存菁，制作多种谷类食品，希望大众方便饮食，吃得安心。



撰文/李靖 摄影/张冕峰

天津站宣环保 高铁职工齐参与

六月五日，适逢全球第四十六个“世界环境日”，应天津站客运党总支书记陈治君邀请，志工前往进行环保倡导。

志工们将两张桌子布置成小巧的环保倡导站，身穿红色制服，被称为“高铁玫瑰”的女乘务员，与志工一同向前来的旅客倡导环保，或演绎手语，或倡导减塑，或解说环保酵素的制作方法，或提醒人人随身携带碗筷杯，减少一次性餐具的使用。往来旅客被倡导站吸引而来，专心聆听介绍环保，在候车大厅形成一道亮丽的风景。