

慈濟

2018年第3期 总第60期

准印号/S(2017)00000117

内部资料 免费交流



• 主题报导 •

春暖满人间

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

把握每一秒

过日重于过年，
过秒重于过日；
每一秒钟念念分明，
每一时刻除旧布新。
寸步毫厘不偏，
秒秒念不闪失，
慧命日日增长。



画作 / 林建宏

施善、行善、教善

付出身力、心力帮助人，
说好话利益人群，鼓励人增益信心，
彼此赞叹、相互成就，
带动好事大家做。

证严上人主讲 编辑部整理 二〇一八年三月一日至十九日



摄影 / 黄筱哲

南美洲委内瑞拉政经动荡，治安不断恶化，通货膨胀严重，人们长期缺乏物资，民不聊生，天天有人逃离出境。邻国巴西提供委内瑞拉难民人道援助，也设法供应餐食；难民们露宿街头，等待政府核发工作证，生活无以为继；人数愈来愈多，政府压力愈来愈沉重。

有一对夫妇，太太是老师，先生是复健师，都是专业人士，但两个人的工资合起来，买不起一盒鸡蛋，难以维生，最后只好带着孩子逃到智利。原本计划投靠亲友，但亲友也无力收容，他们租了房子却身无分文，房间空无一

物，房东于是替他们提报慈济关怀。

志工访视后，募集二手家具和衣物送来，包括床铺、炊具与生活用品；太太感恩表示，与慈济人并不相识，却获得这么多帮助。

无论是因为经济不佳或战祸，被迫离开自己的出生地，苦不堪言。有时仅是少数人心态不平衡，贪之无厌、不断酝酿，扩展影响到多数，使社会与国家不得安宁。

人世间要求得安定，其实不容易；见苦知福，能在安定的社会过稳定的生活，要时时感恩、彼此感恩；知福、惜

福，更要维持下去，人与人之间互动互爱，共创有福社会。

改变心态，保护生态；
大地健康，人类就平安。

希望社会祥和无灾，要从每个人自我做起。大陆福建福鼎管阳镇的西昆村，是江南孔裔第一村，古镇传统文化浓厚；去年八月慈济志工把环保理念推进了村落，协助整修老宅成立环保站，向村民宣导资源回收。

举办环保说明会时，居民把家里高高低低、大大小小的椅子搬出来，就像早年村庄里放映电影一样，大家一起来听志工分享环保观念。

村书记孔庆平先生很有心，认为对的事情做就对了，“对的事情从我自己、我的家、我的村做起”，呼吁村内人家来共同了解；其中有四十户响应，愿意推动“清静在源头”，让“垃圾变黄金，黄金化爱心”。

他们挨家挨户去宣导资源回收，每到一户人家门口就询问：“家里有‘黄金’吗？请拿出来喔。”孔先生还自掏腰包购买桶子，每一户发三个，耐心教导他们分别放入纸类、塑胶类、瓶罐。

以前，村民总以为慈济人是来“捡破烂”，慈济人克服心理障碍，用耐心、爱心说明，渐渐地，村民了解回收资源净化地球，资源卖出还可以用来救人，现在只要听到环保车的音乐响起来，就会主动把回收物拿出来。

纯朴的村庄，善良的村民，令人

佩服与感动。做环保不是营利，而是珍惜资源、节能减碳。有些物资被当成垃圾，但其实可以回收再制为物品：“清静在源头”，回收时很干净、分类得很细致，再生物的品质就会很好。

慈济人共知、共识、共行，锲而不舍宣导环保观念。目前国际间重视的议题就是环保问题，无论是垃圾或者空气污染，样样都由人所制造；现代行销观念昌盛，鼓励消费，享受一时的快感、一时的贪欲，消费、丢弃，不断恶性循环，制造许多垃圾。

四大极端不调，最终追究到人类的行为，从心态影响至生态，点点滴滴累积，长期造成众生共业。要改善问题，就要从自己做起，也要以智慧的行动，克服人与人的见解，真诚爱护天地，大地的健康就是人类的平安。

六度万行，以布施为首，
人人可为，随时可做。

三月中旬，美国志工陈思晟居士返回花莲分享海地慈济会务，也带来一袋零钱，原来是本土志工得知花莲二月六日强震灾难，一场又一场活动为台湾祈祷，也捐出善款救灾。

这袋钱多是一角、五元的小币值，五元等于新台币两元多，点点滴滴累积也有几百元，对贫困的他们来说很不容易，这念心也令人感动。

海地一九九八年、二〇〇八年遭受飓风严重伤害，二〇一〇年又发生强震，慈济人救济关怀，十余年间没有离开

过；思晟这八年间来来回回七十余次，也深入了解师兄的贫苦，去年多明尼加台商捐赠一万双鞋子，领到的人们欢喜舞蹈，舍不得穿在脚上；这几年慈济不间断发放白米，贫苦人家每天能有一顿白饭，即使没有配菜，他们已感到满足。

虽然人们的苦境就像人间地狱，但也有地藏菩萨守护众生。太阳城的如济神父，忍受辛苦险恶，不舍离开；他感恩慈济发放台湾爱心米给他的学校，学生来自贫困家庭，三餐不继，但至少周一到周五，每一天在学校都能吃到一餐饭。

去年如济神父来到台湾访问慈济，感动欢喜，回海地后如法说法、如法落实人群。接受帮助的居民，有些成为本土志工，参加读书会时行仪整齐，期间不会三三两两去如厕，而是大家约好一个时间带出去，再集体排队回来坐好；他们感恩慈济宗门，也尊重静思法脉。

慈济发祥地距离海地非常遥远，但德香、法香漂洋过海，没有受到障碍。他们以感恩心回报，很想付出，“我有五元，想捐一元，请找我四元。”这并不是吝啬，而是即使只有五，也愿意舍出五分之一。布施，不在于金额多少，贵在真诚。

人间菩萨“六度万行”，六度即以“布施”为首，不是有钱有闲才能做，讲话利益人群，鼓励人让人增加信心，付出身力、心力减轻别人的负担，都是布施，而且人人可为、随时可做。

“修菩萨行布施，或以柔软爱语，或作与利他行，或与随类同事，令其皆得安乐，是为饶益于他”，要说真实柔

软语，不恶口、不两舌、不妄言、不绮语；也要彼此赞叹、相互成就，带动好事大家做。

修在自身，行在人群，就是“妙德”，不为自己求安乐，而是饶益众生。施善、行善、教善，让每个众生能够提起欢喜求法的心；若救人的人和受助的人能够相互体会，众生要得度就不困难。

凡夫每天忙忙碌碌，心念“乍起乍灭”，一下子专心在这里，不知不觉又转了方向，执着于自己所看到的、听到的、所感觉的。“虚妄之念，执着己见”，造成了很多烦恼，却没有警觉，以为自然而然，就迷于这生这世中。

层层习气困住觉性，无明掩盖愈来愈厚，遮蔽心灵光明。久迷尘境，你迷我也迷，在濛烟散雾中看一切的景象，会看得清楚吗？各有见解看法，放不下“我”，道理看不开，相互争端，会造成浊世混乱。

人人皆有真如本性，要借重佛法来掀开无明，摧破顽固的心态障碍。借重佛力，也要用己力；时光如梭，秒秒过去无法回头，如果生起一念善，却很快被恶念推翻，善恶相推，几时才能让善法永驻于心？

法要即刻受用，殷勤精进，丝毫不能懈怠；专心保持善念、好念，利益别人也利益自己，让心灵亮起慧光，透彻妙法，“离垢无染，净极明生”，请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

01 施善、行善、教善

主题报导



春暖满人间

06 泉州金福站起来

10 打开心灵暗室的一扇窗

14 走过风雨是阳光

19 搬进有祝福的家

22 藏族小伙长高了

大地保母

26 昆山阿波

30 八十六岁的环保尖兵

32 嵛山环保有个家

36 宣导环保心志刚

环保教育

39 很环保的幼儿园

慈善助学

42 有人文的助学

交流活动

46 连城教育从心出发

50 用爱点亮孩子的人生

各地慈善

54 爱化祝福盼生机

57 典范家风带动邻里

60 每月一次的相互祝福

证严上人衲履足迹

63 [内容提要]:

- 慈济人全力投入二月六日花莲强震救援，上人感动于人人不分亲疏付出爱，“灾难过后，要感恩平安；有感恩心，心安则大地安。人人相互祝福，福增则灾消。”

2013年4月创刊

2018年第3期 总第60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

美编/徐悦

编辑志工/洪维 简淑丝 于晓晴

校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花

李雁 虑秦 林思婕 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



封面图说：
因事故造成双腿截肢的许金福，积极乐观面对无常人生。弟弟许金发（穿志工背心者）也被志工们长期以来的无私付出感动。
摄影/庄银凤



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅

泉州金福站起来

站起来对于平常人来说不费吹灰之力，却是金福这些年来不敢奢望的“奇迹”。“这一刻，我等了六年多！”金福怀着无比激动的心情说到。

二〇一一年，一场意外事故彻底改变了许金福的人生。那天他正在机砖厂进行机械维修。突然，原本停止的电动轴不知为何旋转起

来，他的左腿瞬间被卷入，最终不得不双腿高位截肢。

二〇〇八年金福的父亲因食道癌离世，而金福的意外如晴天霹雳再次击中这个家庭。金福的母亲在家务农，没有任何经济收入。弟弟金发和妈妈为了救金福，只能放下面子，一家一家地上门向亲朋好友借钱交巨额的医疗费。

训练期间的周末放假时，志工邀约金福到泉州二院看望出车祸的卢小挺。金福通过自己的故事勉励卢小挺要坚强，勇敢面对困难。摄影/蔡志辉



四年多来，志工持续不断的关怀金福，使他慢慢地振作起来。如今的金福脸上又重新绽放出了笑容。摄影/沈喜明

皇天不负有心人，昏迷近一个月的金福奇迹般地醒了过来。然而好不容易从亲朋好友那里借来的八万多块钱很快就用完了，无奈之下金福只能回家休养。但因为没有任何护理经验，金福身体开始出现多处化脓、溃烂，膀胱造瘘口一直不能愈合，出现尿漏现象，身体也反复感染发起高烧。

那段时间，金福感觉天快塌了，他怨叹命运多舛，想不通为什么人生会突然变成这样。伤心绝望之时，他甚至几度想过轻生。

有苦的人走不出来 有福的人走进来

二〇一三年，慈济志工走进许金福的家。“一开始，志工来我家，我是既兴奋又质疑，我不敢相信世界上会有这么好的人，付出说感恩还无所求。”

由于当年没有科学的护理，金福尿道皮肤缺损一直没有得到修复，每次伤口感染就会造成严重高烧，志工就帮忙联系医院和医生。二〇一七年，在泉州志工陈子勋的帮忙下，金福进行了尿道皮肤缺损



金福住院期间，志工郭莲花等人接力来医院关怀，并为他送餐。摄影/曾丽芬

的修复手术。志工郭莲花等人考虑到外面叫餐不够卫生、营养与环保，接力来医院为他送餐。

经过一个月的治疗，金福终于可以向地方残联申请辅助安装假肢了。康复师评估了他的截肢情况，预估他可能要经过三个月左右的训练才能穿上正式的假肢。

金福在康复中心锻炼期间，泉州志工轮流来陪伴并送午餐和晚餐。志工郭莲花多年来像大姐姐一样持续关怀陪伴金福。

郭莲花说：“这几年来，我看到金福很积极乐观，每天都面带笑容，他就是我学习的榜样。看到他们一家人同心一致我也很感动。我们能做的就是不断地鼓励他，给他加油和祝福。”

因截肢后髌部极少受力，一

开始训练时间一长就会引起腰酸背痛，金福忍受疼痛，依然每天严格要求自己，高标准训练。经过四十五天的刻苦训练，连医生都很惊讶，这么快可以提前“毕业”。

付出为乐 现身说法

金福积极乐观的精神不仅感动了训练中心的医师还有里面的许多病友，大家都非常喜欢他。金福说：“每次去到新的环境，我都会介绍慈济的故事给大家听，与人结份善缘。”

金福还与其他慈济关怀户共建一个微信群，大家在群里互相关怀最近的身体及生活状况，并为对方鼓励打气。

训练期间的周末，志工邀约金福到泉州二院看望出车祸的卢小挺。金福通过自己的故事勉励卢小挺要坚强，勇敢面对困难。他跟小挺说：“挺过去就会看到希望，也会慢慢适应新的生活。”

小挺听完后，渐渐平息激动而怨叹的情绪，她流着泪说：“就是

有慈济、有上人，还有爱人不离不弃的爱，我才能够从鬼门关捡回一条命。活下来，将来才能够报答救活了我、为我献血的好心人。”

欢迎金福“走”回家

二〇一七年十二月十三日，金福终于穿上假肢实现了“站起来”的愿望，回家之路从未如此踏实和欣喜。

家中墙上贴起了红色的静思语条幅，亲朋好友听说金福“站着”回家了，也纷纷赶来家里为他祝贺，家里像过节一样热闹。

金福抑制不住内心的欢喜，说

道：“今天是我这些年最快乐、最幸福的一天。心情比过年还欢喜，感恩大家给予我的爱！”

今年的慈济冬令发放，金福在妈妈和弟弟的陪伴下，穿着假肢参加发放。对每一个乡亲，金福都会报以微笑，说一声“祝福你”。站了三个多小时，志工让他到后面休息一下，他都不愿意。

金福说：“很欢喜可以来付出，这是我一直以来的愿望。我现在可以站起来了，我也要像慈济人一样，去回馈我一直以来得到的帮助。回馈妈妈、弟弟、慈济家人们的爱！”

■



2017年12月13日，金福终于穿上假肢实现了“站起来”的愿望。志工如家人一般，带来水果和点心招待亲朋好友，还送上了静思语条幅为他祝贺。摄影/沈喜明





厦门金砖会晤，翻转人生的李欣主动去当志愿者。

打开心灵暗室的一扇窗

九 四年出生的李欣，在小学六年级前，与家人一起生活在辽宁，那时他是姥姥、姥爷的心肝宝贝，李欣回忆说：“那时有家的味道！”

然而李欣六年级那年，父亲为了赚更多钱去了厦门，夫妻感情疏远而离婚，懵懂的李欣不得不跟

着爸爸离开老家。“妈妈透过车窗牢牢抓着我的手，眼眶里充满了泪水，喊着我的名字……”对妈妈的记忆，从此停留在了那一刻。

来到厦门后，缺少亲人关爱的李欣渐渐开始翘课，并且出现喝酒、打架、偷盗等不良行为。

二〇〇八年的一天，李欣与

往常一样，在厦门石村大榕树下喝酒，酒醉后的他朦胧中听见有人说：“要不要打？”第二天醒来时，人已经躺在医院，下半身不能动，左脚失去了知觉，大小便失禁。

身残万念灰 自虐苦不堪

因找不到肇事者理赔，而家里经济原本就拮据，在巨大的压力下，爸爸一度将李欣留在病床上，不知所踪。后来，在各界爱心人士帮忙下，李爸爸才重新回到李欣身边。

那时爸爸每天早上七点出门工作，晚上十一点才回家。没有电视、手机、电脑，也没有拐杖，李欣只能躺在床上发呆，期待父亲带回些食物，一天就只吃这一餐。爸爸还常常对李欣说：“活着有什么用，你不如死了算了。”

渐渐地，李欣失去了对生活的希望。“爸爸每唠叨一次，就是把我往死亡的边缘推一次。”有时候不小心滑倒了，李欣就死命的打自己的脸，扇到眼睛都肿到睁不开；甚至会拿刀片割自己的肉，手上至今仍有一道道的疤痕。

李欣不是不想振作，二〇一三年他在厦门盛昌钟表公司当学徒，一天父亲带他出门，陌生人问：“这是你孩子呀？”爸爸轻轻的一句“不是”，却重重地烙印在李欣的心中。在父子俩不可逾越的鸿沟旁，又筑起一道高墙。

冠军来相助 心门犹难开

二〇一四年，身为“站起来”基金会发起人的残奥会冠军侯斌，帮助李欣装上辅助行走的矫正器。亦是慈济志工的侯斌，将李欣的情况提报给慈济，希望志工能给予持续关怀。

社区的大爷大妈们都是李欣的粉丝，经常找他修理钟表。





岁末祝福感恩会上，一直陪伴李欣的志工王雅珊（左）残奥会冠军侯斌（后）以及徐惠民（右）一起上台见证。摄影/黄德欣

“那时他好瘦！好苍白！”
厦门慈济志工王雅珊回忆起第一次见到李欣的情形。那时几条青瓜、几粒白菜就是他半个月的伙食。看着李欣，志工的心好痛。于是志工或十天或半个月，会携带上净思谷粉、米、面等食物来看望李欣。

六年多来，李欣大多卧床或坐轮椅，虽然家住二楼，也装上了行走矫正器，他却依旧不敢自己走楼梯。志工来关怀他时经常鼓励他走出户外，多锻炼身体，常与人沟通。

然而关怀了半年多后，李欣仍旧无动于衷，这令王雅珊陷入茫然：“继续做？还是不做？”后来她想起静思语：“当你遇到瓶颈的时候，把瓶子里的东西倒出来，重新整一整，再装回去，你一定会找

到方法。”于是开始思考如何修复父子俩的关系。

静思语化亲子隔阂

志工们讨论之后，决定分头陪伴爸爸和李欣。志工为李欣做蛋糕，还陪他学习萨克斯风；有时陪伴父子一同到户外散步、用餐，或带着父亲一同为李欣清扫房间。

另外，王雅珊还给李欣布置了每日抄读一句静思语的作业，并告诉他：“静思语是要用心看、用心做、用在生活中，要让静思语入脑入心，洗刷心灵，不要忽略、轻视小小的事情。”

李欣说：“写着写着，就开始挑句子；挑着挑着，就开始想这些句子的意思；想着想着，就发现这些句子，会告诉你未来的路要怎么走。”

在一次感恩茶会上，王雅珊特别邀约照顾户徐惠民分享自己被截肢后的奋斗经历。李欣听了，很受

鼓舞，他希望自己有一天可以扔掉拐杖：“必须要下去！不能一直待在屋里！”

他开始尝试下楼梯，一不小心，就摔了个鼻青脸肿，全身乌青。看到他这样，志工虽有诸多不舍，但还是鼓励，慢慢地，他找到了下楼梯的方法。李欣从中悟到了：“无论做什么事，都得尝试！”

为了提升李欣的行动力，志工陪同李欣前往医院装上新的矫正器，放下拐杖的李欣，尝试着借助双杠练习步行。

志工终于收到一份很珍贵的礼物：李欣主动带志工到事故发生地，坦露心中不敢触及的曾经，他自问：“为什么要经过这么多事情，我可以开始了解因果？为什么要经过这么多磨难，我才懂得忏悔？”大榕树下，父子俩约好放下过去，一同规

划未来，击掌相约要一起做志工。

走出心暗室自立迎新生

两年来持续的陪伴使李爸爸也渐渐有了转变，从半个月看李欣一次调整到每周再到每天看望；而经慈济志工的努力争取，李欣再次走进三年前当学徒的厦门盛昌钟表公司，接受同一位师傅的培训。

师傅直呼不可思议：“他完全像换了一个人似的！有慈济这样大爱的团队在陪伴李欣，现在的他才能变得这么优秀！”

与爸爸关系越来越亲近、生活也越来越好，如今的李欣整天都是一张阳光、开心的笑脸，李爸爸说：“只有慈济人可以办到！即使离开厦门，我也不会离开慈济，我也愿意来当慈济志工！”



李欣与父亲击掌约定将会努力康复，为未来做好打算，不辜负父亲的期望。摄影/黄煜





走过风雨是阳光

“如果没有慈济，想必生命中的变故会成为漩涡。好在我走入了慈济，通过参与志工活动，在付出中学习，在静思中沉淀智慧。从而愿意感恩生命中的这些变故，让我的人生功课有了进阶式地提升。”宋雪琪说。

小学语文老师兼班主任的宋雪琪，五年前因工作压力大失眠，患上抑郁症。从此她的人生就好像掉到了黑洞里。

因身体状况不佳，宋雪琪调离学校；曾经的一些同事朋友也因此不再往来；加之丈夫的失业，突然之间婚姻也陷入危机；这一连串的逆境，让她手足无措，惊慌迷失。

工作上突如其来的打击、仓促而缺乏了解的婚姻，让她在人际间左支右绌，四面楚歌，几近崩溃。精神科医生的药物、心理医生的开导，都如同隔靴搔痒，不解根本。

面对身体、心灵、工作、婚姻、家庭等各方面的压力，雪琪选择封闭自己。“那段时间没有同事、也没有其他亲戚朋友来看我，爸爸妈妈觉得丢脸，整天封锁在家里。甚至还把自己的联络方式，

如今走出心灵低谷的雪琪说：“在慈济这个大爱的世界里，当我不断地从做中学，学中觉，从手心朝上变成手心朝下，我的人生也发生了翻天覆地的变化。很感恩，我能在人生变数中，这么快找到这样正确的方向。”





雪琪很感恩这一路来一直陪伴着她的志工们，她也从志工们身上看到了什么是无私的大爱。

全都封掉……”宋雪琪回忆道。

内心的恐惧和痛苦不断地蔓延，雪琪忍受的极限似乎已经到了临界点，无助的她特别渴望能走出来。

二〇一四年的一个雨天，曾经的初中同学建议她到慈济去做志工。而这个建议如同雨后的彩虹，重新为她的生命添加了色彩。

虽然只是简单地择菜、打饭、忙各种活，但雪琪内心的那种不安，还是被善良的香积志工钟阿姨发现了。“钟姨得知我的情况后，非但没有嫌弃我，还帮我找到了任诗宏师姐陪伴我。诗宏姐不是亲人，却胜似亲人。”

任诗宏回忆道：“初见雪琪，她像一个套着衣服的‘空心人’，木然的表情，拖沓的脚步，完全看

不出她的真实年龄。一个又一个呵欠，感受到她整夜不能入眠的困境；悄无声息淌下的泪水，让人感受到绝望中的挣扎。”

宋雪琪感恩地说：“去新校的时候，诗宏姐叮嘱如何与领导沟通；去看病时，她陪伴我；写总结时，她会给我提点建议；因失眠而难受时，她介绍中医推拿为我治疗……她永远是鼓励、祝福与支持。”

缺爱症就要用爱来疗治，任诗宏一句“我在！”让雪琪心安，一句“我来了”让她打开了心扉。

自此，从开始的“诗宏姐，我怕！”到“诗宏姐，我试试！”雪琪开始积极参加助学、发放、环保等慈济活动，慢慢地，瞌睡少了，精神有了。雪琪很感恩这一路来一

直陪伴着她的志工们，她也从志工们身上看到了什么是无私的大爱。

从刚来时的什么都不懂到逐渐适应。每一次活动她都学着借事炼心。渐渐地，她开始更了解自己，接纳自己和他人的不完美；也学着用报恩之心与父母相处；学着珍惜因缘，挽救与丈夫的婚姻。

在从事志工活动的过程中，她更深度地认识到自己是在对生命进行重建与加固。三年多的淬炼，她仿若重生。身心状态越来越好，家庭关系也越来越和睦。

如今走出心灵低谷的雪琪说：“因缘就是这么不可思议，在慈济这个大爱世界的正能量场里，当我不断地做中学，做中觉，从手心朝上变成手心朝下，让我发生了翻天覆地的变化。很感恩，我能在人生变数中，这么快地找到正确的方向，并且一直在充电中而没有偏离。”

静思语教育助孩子们幸福成长

苏州静思书院品格学堂成立之后，通过践行与深耕，雪琪在这里



宋雪琪将慈济的教育心法带到了班级与工作中，更在班级里推动“光盘惜福宝贝”，教孩子们如何洒扫应对，环保分类。这也受到了学生家长和校方的一致认可。



搬进有祝福的家

九年来，陈丽娟已是第六次搬家，从闽侯山区到福州大都市，频繁的迁移中，丽娟和孩子们更加珍惜家人同在一起的幸福，也更加向往安稳的生活。

多年前，丽娟嫁到福州市闽侯

县竹岐乡，与丈夫十分恩爱，育有三个儿女。后来为了方便孩子们读书，一家人搬到福州仓山区城郊生活。

五年前，丽娟的丈夫不幸患病，为了照顾丈夫和孩子们，丽娟无法外出务工，因此家庭没有了收



宋雪琪感慨道：“老师是滋养学生们的肥沃土壤，要想成为孩子们的肥沃土壤，就要有充足的智慧，才能成长孩子的慧命，所以我还需要不断地去学习与精进！”

发现了生命的春天。她将慈济的教育心法带到了班级与工作中，教孩子们“心想好意，手做好事，口说好话。”更在班级里推动“光盘惜福宝贝”，鼓励孩子们从小养成爱人、爱物、惜福、分享的好习惯；更通过静思语教学，教孩子们如何洒扫应对，环保分类。这也受到了学生家长 and 校方的一致认可。

学生家长在采访时说：“宋老师从一年级就开始教我儿子了，自从她教了孩子后，孩子回家会给我洗脚，帮我摘菜，有的时候吃东西，

会说“妈妈您先吃”，这些都是宋老师带给他的。很感恩宋老师！”

随着雪琪自己的改变，丈夫也开始参与慈济活动，如今也是慈济的一名志工。雪琪说：“我再也不担心抑郁这个词了！”雪琪母亲欢喜地说：“感恩慈济拯救了我们的家庭！”

宋雪琪感慨道：“老师是滋养学生们的肥沃土壤，要想成为孩子们的肥沃土壤，就要有充足的智慧，才能成长孩子的慧命，所以我还需要不断地去学习与精进！”



志工帮助陈丽娟一家打扫卫生后，在门上贴上静思语对联和福字。摄影/秦洪



(上图) 志工发挥蚂蚁搬家的精神, 扛起电冰箱上楼。摄影/秦洪



(下图) 志工下厨煮汤圆, 庆祝丽娟一家乔迁之喜。摄影/秦洪



入来源, 只能靠亲戚资助, 生活过得很拮据。

慈济志工在访视时了解到丽娟一家的生活境况, 迅速展开关怀活动, 将丽娟一家作为慈济的长期帮扶对象, 不仅生活给予照顾, 还提供大女儿助学金, 并资助丽娟于福州的住处。

二〇一五年底, 丽娟的丈夫往生。隔年夏天, 大女儿考上福建师范大学; 小女儿和儿子小学毕业, 就读福州六中; 于是丽娟开始边打工、边抚养照顾三个孩子。

为了孩子上学方便, 近两年丽娟已搬了四次家, 前不久他们一家四人还挤在十几平的屋子里。最近丽娟看好了一处房, 善良的房东将房租降到每月只需要一千元。志工得

知后也为她高兴, 一起协助她搬家。

三月二十四日下午, 十三位慈济志工带着大米、油和面条, 还有静思语对联和汤圆, 以及志工结缘的组合小衣柜前往丽娟家, 协助搬家并送上祝福。

大家分工协作或拖或运, 发挥蚂蚁搬家的精神, 从旧家三楼往下搬, 穿过小巷, 踏过工地, 再拐进

小巷, 上到新家二楼。

人多力量大。一个半小时后, 满满一屋子的东西, 全部搬运完毕。随后, 大家又到新家分工打扫整理。志工们有的打扫卫生, 有的擦门窗玻璃, 有的贴对联, 有的安装组合衣柜, 有的下厨煮汤圆。

虽然是老房子但经过大家的一番整理、装饰, 转眼间有了新家的感觉。丽娟和孩子们看到对联很欢喜, 他们跟着志工一起念, 上联“心宽念纯惜福缘”, 下联“知足感恩添吉祥”, 横批“欢喜自在”。孩子们异口同声地说: “过去都没有贴过这些, 过年都没有。”

“这么多东西, 我没办法搬, 非常感恩您们, 没想到这么快, 就帮我搬好了家。”看到这一切, 丽娟激动地抱着志工吕秀清道。秀清连忙安慰说: “不要哭, 要坚强, 这是开心的眼泪。”才让丽娟破涕为笑。

人生虽然有坎坷, 幸运的是转角遇到爱。在志工三年多的陪伴下, 丽娟的三个儿女也开始发挥爱心存竹筒助人, 丽娟则通过力行环保做资源分类。搬家时, 丽娟将平日里收集的环保物资卖了, 并将卖的钱投入竹筒, 尽管钱不多, 却凝聚了全家的善念。



“投竹筒去帮助别人。”丽娟一家把废旧物资卖得的钱, 投入竹筒。摄影/秦洪



藏族小伙长高了

走进成都市第三人民医院，骨科工作室外，患者们正排着长队等待就诊。这里的患者大多脊背严重侧弯，胸腔和腹部几乎贴到

一起，还有一些脊椎畸形导致背部高耸。已经历过两次手术的普措，在众多的病患中身高最为突出。

就读于什邡市七一中学的藏

经过两个月的恢复，普措的身高也从原来的一米五四升高到一米七四。志工再见到普措时不禁感叹：“长这么高了！” 摄影/张永



志工每次来看普措总不忘带《慈济月刊》，通过真人实事分享大爱世界，鼓励普措有能力也去帮助身边的病友。

族小伙普措，四岁时他的脊椎开始侧弯，随着年龄的增长变化愈加明显。父母带着普措去遍了玉树的所有医院，但碍于当时的信息闭塞和医疗水平，普措只得回家继续等待命运的安排。

二〇一〇年青海玉树发生七点一级规模强震，震后什邡市七一中学对口支援玉树教育。二〇一六年，七一中学组织玉树学生来洛水慈济服务中心参加人文活动，志工发现普措的脊椎变形状况，主动上

前关心。

在志工及老师的陪伴下，普措前往成都市第三人民医院，找到国内首屈一指的极重度脊柱畸形矫正专家梁益建医师为其诊治。

普措父母都是地道的藏族人，以放牧为生，他们变卖掉家中仅有的九头牦牛，凑到三万多的手术费用后赶来成都陪伴，但医院预估手术费用二十万元，因此慈济志工协助寻求各方资源协助就医。

入院初期，志工带普措办理住



院手续，陪妈妈添购日常所需，让普措家人所设想的窘境全部不用烦恼。

志工吴丕玉说：“普措的饮食习惯和我们有很大的差异，最经常吃的就是他们从老家带来的糌粑。考虑到普措手术期间需要补充营养，大家经常带着净斯五谷粉和水果等礼物去看他们。”

为了普措家人方便照顾，志工还协助租住临近医院的出租房。志工每次来看普措总不忘带《慈济月刊》，通过真人实事分享大爱世界，鼓励普措有能力也去帮助身边的病友。

在普措心里，志工的陪伴仿若异地的亲人般让人感到安心。治疗上有任何的进展，普措总不忘通知慈济人。

十月三十一日，普措在家人和志工搀扶下走向手术室。大家都坚持站在外面等候，期待着普措手术顺利。普措的妈妈紧张地握着双手，身体不自觉地颤抖。丕玉过去搂着普措妈妈，不断地抚着妈妈的背，以此安稳她的心。

长达八个多小时的手术顺利结束，医生们出来报平安，普措的父母听后流下欣喜的眼泪。满怀感激地一边为医师献上哈达，一边用不太流利的普通话连说：“谢谢、辛

苦了！”

经过两个月的恢复，普措的身高也从原来的一米五四升高到一米七四。志工再见到普措时不禁感叹：“长这么高了！”

遇见崭新的自己

十二月二十四日，普措一家带着哈达和锦旗一早出门，向曾经帮助过自己的医生、老师和慈济人亲手送上哈达表示感恩。

回到久违的学校，班主任梅桂花老师激动地说：“刚来的时候这个小男孩脸色是青青的，上个楼就气喘得厉害，十分虚弱。你们不只是治好了他身体上的病，更是重塑了他的生命，你看这个孩子从内到外都发生着变化，他有一颗非常感恩积极的心，人也变得开朗了。”

同学们从窗内探出头来，满脸欢喜地大声叫着“普措”！操场上刚刚下课的同学们也来一一拥抱这个熟悉又陌生的同伴。

同班同学旦周才仁看到普措的改变说：“以前他比我矮一点，现在他和我差不多，个子长高了。看到他的变化，我也感到爱心人士的温暖。”

而现在的普措最想做的，就是

回到校园里去。他说：“进到校园特别温暖，老师和校长都期待我来学校，我很想早点去学校读书。”

用行动反馈恩情

“志工帮我的时候，我看到帮助别人是件很高兴的事，如今帮助别人，或许是因为心里的那份恩情吧！”普措带着这份感恩的心，用行动落实在了生活中。

普措会用自己不太流利的普通话为初来住院的藏区病友做翻译。他们看不懂的单据、听不懂的

医嘱，普措都尽量全程陪伴一一解说，还在手术前把医生讲述的治疗风险说明详细翻译给病友，好让病友和家属做好准备。

为解决藏区病患的语言沟通问题，医院也积极在每周五邀请志愿者教藏族同胞汉语，普措还当起了汉语老师的小助手。

医疗资金的支持可以救急解决病苦，但细心体贴的陪伴，才可以重建日后面对生活的信心。以前的普措只能无奈地忍受着不幸，而重生之后的他，用坚定而挺立的臂膀，成为身边人最温暖的依靠。❶

为解决藏区病患的语言沟通问题，医院也积极在每周五邀请志愿者教藏族同胞汉语，普措还当起了汉语老师的小助手。摄影/张永





昆山阿波

撰文/摄影 江苏昆山真善美志工

大地
保母

“用 清浄的智慧、真诚的爱
心浇灌，再贫瘠的土地
也能发出善苗。”

在昆山慈济环保站有一对令人敬佩的母子——何修兰和她的儿子朱群波，从昆山慈济环保教育基地成立的第二天，便开始了他们的环保之路。

母子八年如一日，风雨无阻地来环保站做环保，这份单纯的一念心是他们生命中的永恒。

秉慈启智 母子牵手护大地

朱群波在二十多岁时因脑部受了外伤，影响到了行动和语言表达

能力，无法和正常人一样工作和生活，而邻居的轻视和嘲笑让他不想面对人群。

二〇一〇年元旦，昆山慈济环境教育基地举行挂牌启动仪式，何修兰以居委会的身份带领学生来参访。当她看到证严上人的静思语，内心受到很大震撼，她认定了慈济是最适合自己来的地方。

这一年何修兰六十八岁，朱群波四十一岁，两人开始一同来慈济环保站做起了环保，在这里大家亲切的称他们为何妈妈和阿波。在慈济，阿波受到志工们真诚的关怀，得到了前所未有的尊重和快乐，因此也打开了封闭多年的心门。

对阿波来说，环保站就是他的第二个家。每当有人问他，“阿波，你累不累？”他总一个劲地摇头，直说：“希望可以永远做下去。” 摄影/徐华

阿波的手上有一个从不离身的宝贝，那是精舍师父送给他的佛珠，有来做环保的人，他才会大方借给对方戴一下。对阿波来说，环保站就是他的第二个家。每当有人问他，“阿波，你累不累？”他总一个劲地摇头，直说：“希望可以

永远做下去。”

二〇一六年，志工们将何妈妈和阿波接到苏州静思堂，透过连线接受上人的祝福。上人期许何妈妈和阿波，除了做好社会环保，也要做好内心的环保。上人的叮咛母子俩一直牢记在心。

环保志工阿波和妈妈何修兰一起在环保站做物资分类。摄影/徐华



刚过完新年，昆山和太仓的志工，发起夜间环保向刚刚往生的阿波致敬，同时承诺传承爱护大地的精神。摄影/许春光

启发善念 承诺传承先锋情

无奈无常来得太早，今年的农历新年，阿波因急症往生。

阿波往生后的第四天，志工们看到何妈妈老早就在环保站默默地做物资分类了。但何妈妈的脸上看不出有一丝的苦。

何妈妈告诉大家：“阿波悄悄地走了，一点没痛苦，慈济的师兄师姊把阿波的后事办得这么好，我也安心了，阿波的福都是在慈济修来的！”

虽然阿波的离去让志工们很不舍，何妈妈的慈悲大爱精神对志工们

十分鼓舞。为此，志工们决定邀约大家一起来做夜间环保，纪念春节期间往生的阿波。而报名接龙的连结如一个善心发酵的暖流，大家踊跃报名，爱的接力一棒接一棒地传递着。

太仓志工李东凯表示，希望藉由这场夜间环保，让环保站里的发心菩萨阿波放心，太仓全体志工绝对会依照他的精神，跟上人的脚步走，为地球付出，一起继续护持环保站！

阿波虽然身体有障碍，但是坚持做环保回收八年，他的精神已经默默深植在大家的心中，但愿他能乘愿再来，继续跟着慈济志工一起守护大地。

大地
保母

八十六岁的环保尖兵

撰文摄影 上海真善美志工

庄奶奶把一个月收集的回收资源都放在储物柜里等志工来拿。
摄影/刘佳捷



“我们天天念啊，怎么还不来？怎么还不来？”上海杨浦敬老院每月的敬老关怀，因故延迟了一周。长者们殷殷期盼着志工们的到来，也早已整理好资源回收物要送给志工。

三月二十四日一早，志工们就来到敬老院，在综合活动厅门口将环保分类的篮子一一摆放出来。住在六楼的庄奶奶知道后，特地请志工协助自己将一个月来收集的资源拿下楼来分类。

八十六岁的庄奶奶是杨浦敬老院的环保尖兵，平时庄奶奶会在用餐时间，与同楼层的爷爷奶奶们倡导资源分类，并请大家把可以回收的箱类、塑料瓶类都拿来分类。庄奶奶还与院方领导协商，讨个壁橱

来放置整理好的资源回收物资。

最开始时，庄奶奶请同层的邻居将不用的瓶子的瓶盖留给她，邻居们总会不解地问：“庄奶奶你收垃圾啊？你收这个垃圾干嘛？”耐心的庄奶奶向大家解释：“这个塑料可以去拉丝、织布，可以做被子、做羊毛毯、做衣服，可以去卖钱，帮助穷人帮助孩子读书。”

慢慢地邻居们也会主动问庄奶奶说：“这个牛奶盒吃好了你要吗？”只要是塑料瓶、盒子及塑料制品，大家都会拿给庄奶奶，以实际行动支持奶奶的环保回收。看着庄奶奶带动的成效，志工们给予大大的赞赏，直夸“奶奶你太棒了，棒棒的！感恩您哦！”庄奶奶则谦虚地说：“大家一起来做好事！”



志工和上海杨浦敬老院的奶奶们一起进行资源分类。摄影/刘佳捷

嵛山环保有个家

撰文/摄影 福建福鼎真善美志工

大地
保母



二十一位福鼎慈济志工来到嵛山东角环保站，为当地的环保站落成启用揭牌。摄影/郑尔婷

阳 春三月，春暖花开，二十一位福鼎慈济志工，乘着渡轮来到了中国最美的十大岛屿之一——嵛山岛，为当地的东角村、中灶村的环保站落成启用进行挂牌。

嵛山岛位于福鼎东南海域，是闽东最大的列岛。嵛山岛山场宽广、海域辽阔、气候宜人、景色秀丽。嵛山岛古称福瑶列岛，意即“福地、美玉”。

这里成为热门的旅游点后，因缺少环保意识，随着游客越来越多，美丽的岛屿上渐渐地被垃圾覆盖，蔚蓝的海面上也多了许多的海飘物。而这些垃圾不仅会污染水资源，也让海洋生物濒临死亡。

当地主任看到此情此景忧心万分，请来当地慈济志工协助做环保。志工带头远到无人岛勘察，或



崂山东角环保站是志工们花了三天的时间搭建完成的，里面使用到的篷布、铁管、竹子等材料全都是回收再利用的。摄影/郑尔婷

志工王怀珠为了帮忙搭建环保站，这几天放下自己的事业前来帮忙。他说：“虽然三天时间少赚很多钱，但是能够付出是更开心的事。”



手挑或肩扛，或上山或下海，或钻草丛或探山路，回收海飘物，其间自带干粮任劳任怨。

当地群众看到志工们付出无所求的大爱精神，为之感动，也愿意开始从自己做起，脚踏实地做资源回收。就这样由村干部带头，村村带动。现在崂山岛的沙滩上海飘物已少了很多。

崂山东角环保站是志工们花了三天的时间搭建完成的，里面使用到的篷布、铁管、竹子等材料全都是回收再利用的。志工王怀珠为了帮忙搭建，这几天放下自己的事业

来环保站帮忙。他说：“虽然三天时间少赚很多钱，但是能够付出是更开心的事。”

环保站大门是由五十多根竹子装饰而成，虽然是回收来的旧物，但经过志工们粉刷后，门口再悬挂上两盏大红灯笼，门头上盖上红布，凋蔽的房舍焕然一新。

志工殷丽蓉分享：“那些搭建的竹子是从渔民那里回收过来的。本来卖出去一根要十几块，他们捐了三十几根给环保站。还有二十几根是捡来的。实际上崂山环保早从二〇一三年就开始了，四年下来总

共回收了一百多吨的‘黄金’。如今有了环保站，回收物就不会被风吹雨淋了。下雨天也能做分类了，希望有更多的人来做环保，让家园更美丽。”

志工林志春爬上梯子把从福鼎带来的印着“地球是我家 环保靠大家”的广告布挂在外墙上。志工希望路过的村民一眼就能看到，不断加强心理环保意识。一首《一家人》的歌曲后，志工和村民揭开红布，象征崂山环保站正式成立。

环保站成立 村村带动回收

东角村主任杨万龙分享：“由于岛上垃圾处理困难，大部分垃圾都是用焚烧的方式进行处理。这时若大风一吹，整个岛上都能闻到一股刺鼻的异味。我们刚开始发动村民做环保时，大家还觉得这个举动很傻。经过慈济志工多年来的带动，环境有了明显改变。现在群众环保意识越来越强，只要一有空就会来做环保。”

崂山中的另一个环保站——中灶村环保站曾是志工朱礼华的家。被慈济人感动

的他，也把自己家的房屋供养出来给大家做环保。

朱礼华分享：“现在资源回收有去处啦！既然踏上慈济路，就做好了随时付出的准备。从历史上来说保护地球是一件大功德的事，不管海飘物有多脏，无论身体有多累，都会坚持做环保。”

福田用心耕，环保用心做。志工郑敬香为运载回收物特意买了一辆环保车，志工为环保车贴上绿色环保的字样，穿上环保新装。志工还做了很多的竹夹子捡垃圾，买了一些美丽的花篮子装垃圾。大家人人发心，村村带动。只为青山更青，绿水更绿，蓝天更蓝，留给未来的子孙们一个干净的地球。❶

志工们为环保车贴上绿色环保的字样。摄影/郑尔婷



“为什么一直在讲环保，仍然有人做不到？”上海慈济志工张志刚在不断宣导环保时，不禁产生疑惑。

张志刚出生在江苏泰州一个农户家里；父亲是个木匠，每天要先把农田里的活儿都干一圈之后才出门，父亲以身作则的辛勤劳作，成了志刚童年时期最好的学习典范。

年仅十来岁的志刚，会跟着父母一起早早出门，去田里插秧割稻、种花生。同年龄的人都还在玩耍，他已在烈日下劳作。但他一点也没有怨言，身体的劳苦反而让他知道：“生活中很多东西是得来不易的。”

生活因环保而充实

二〇一三年，他的妻子走进慈济。张志刚看到太太经常晚归，并和他分享“素食”“环保”等慈济活动，让他感到非常好奇。第一次来到慈济，他就看到了两句话：“福从做中得欢喜，慧从善解得自在。”

张志刚不甚了解第二句，却对于第一句话感受深刻。他想起少年时在农田里的耕作，“只有通过劳作，那种获得才是心安理得的。”他感觉证严上人说的话有道理，完全可以落实到生活中。

在上海嘉定区宝城新村，张志刚利用实物展示与居民分享分类回收的方法。
摄影/高日菖

“以前，志刚的兴趣是找老乡、同事搓麻将；但从那次读书会以后，他一头栽进了慈济。”妻子周玉香说。喜欢实干的张志刚很快投入环保。无论是跟着志工们进小区回收物资，还是在环保站整理回收物，生活一下子充实起来。

虽然做环保又脏又累，但对

于从小习惯农活的张志刚来说，并不算什么。倒是刚进慈济时，听不懂很多名词，心中有些忐忑。环保志工邹善劳适时鼓励他：“做就对了！知足、感恩、善解、包容，这四个都做全，人生就会比较幸福！”

二〇一五年，张志刚承担上海嘉定区环保总召集人的工作，肩上



很环保的幼儿园

“万物水是根，生灵应爱珍。枯水难觅处，滴点跳金盆。”幼儿园的厕所里，一个塑料桶放在水龙头下接着不时漏下的水滴。惜水如金的观念在细微之处体现。而一旁的洗手台上，肥皂用网布兜着，既防滑又具人文，这是广西南宁市瑞宝幼儿园的一景。

园长黄葵意识到环保教育的重要性，希望也能在幼儿园推动并落实环保。但苦于没有经验，一直停留在摸索阶段，不知道如何下手。南宁

慈济志工得知后，用心配合规划。

于是相约在三月十日，志工一行来到瑞宝幼儿园举办首场环保推广活动。

有机无污染 环保满人心

瑞宝幼儿园的一角，园长开辟了一个小菜园，由师长带着小朋友参与种植，亲近大自然。黄葵园长说：“主要是想让孩子融入自然，跟自然形成一种和谐共存、环保永

园长黄葵（右）分享，开辟菜园，是想让孩子们融入自然，在实践中，滋养他们的爱心。摄影/黄淑芬



在嘉定慈济环保站，张志刚与志工理首分类回收物。摄影/蔡海婷

的担子一下子重了起来。看到环保站堆积如山的回收物，他和妻子把不上班的周末时间，全部花在整理物资。志工提醒他，“要团队一起运作！”他才学会邀约大家一同参与。

宣导环保有方法

但很快，张志刚又有了新的困扰。有许多不可回收物混在回收物中，增加后续处理的困难。虽然他利用各种机会倡导环保分类，但效果不彰。“为什么一直在讲环保，仍然有人做不到？”张志刚不禁产生了很大的困惑。

“环保到底要如何才能落实到生活中，而不仅仅是挂在嘴上？”带着这样的疑问，他参加慈济上海环保共修课程，得到了答案：“如果不是真正做到而只是活动时宣讲，分享是没有力度的。”

从那时起，张志刚开始随身携

带环保购物袋和环保碗筷。早晨到楼下早餐店吃早餐时使用自己的环保筷，包子馒头用随身携带的环保碗盛装。最初，早餐店老板感到讶异，后来也渐渐习惯了他的方式。

旁边菜店的老板娘起初也觉得张志刚太奇怪，几次之后，老板娘说：“这个方式确实很好，多些人这样做就太好了。”据老板娘统计，每个月在塑料袋上的开支少则一千五百元人民币，多则将近三千，店家也期待民众能少用塑料袋。

渐渐地，张志刚的朋友们都知道他的坚持，聚餐时便会和他一起拒绝使用一次性餐具。志刚说：“有的事就是从一个人开始做，不用刻意解释，人慢慢地就会跟过来。”

如今，张志刚开始思考“福从做中得欢喜，慧从善解得自在”后半句话的意涵。“我有些时候会很固执，还是要不断地去调整，让自己更柔软些。”

■



志工唐雄耐心地与兰智煜小朋友分享塑料瓶的回收妙用。摄影/黄淑芬

续的生态环境。希望从点滴做起，从小菜园一片地开始，让孩子有机会参与到植物的种植过程中，在实践中，滋养孩子们的爱心。”

环视菜园，有机种植的蔬菜虽然长得比较小，但是绿色健康无污染，更重要的是让师长及孩子们了解化肥对环境的破坏。

除了环保影片，讲解分类技巧，志工们还详细介绍了节约纸张、茹素减碳、减少塑料制品的使用等故事，并手把手教大家制作环保酵素。老师们都听得入神了。

幼儿园行政人员郑权说：“大家很早就期待这场环保活动了。这个活动很有意义，我会从自己先做起，和大家一起努力在幼儿园日

常运作中去践行，更希望透过孩子们回家的分享，从而带动家长一起保护我们的家园环境。”

环保母女档 家庭校园带动

志工陈丽萍带着女儿朱洛霆一起参加活动，并分享参与环保活动后的变化和成长。陈丽萍表示：

“女儿以前吃饭很浪费，时常有剩菜与剩饭，跟着我到环保点实做后，也知道了世界上还有很多贫穷的孩子没有饭吃，自此女儿开始改进，现在是日常八分饱，她说余二分要助人好。”

朱洛霆曾经也不爱惜物品，但现在她学会爱惜笔墨纸张，延

长物命。除此之外，她还会在学校带动同学节约水、电，珍惜粮食避免浪费，老师们都很赞叹她的环保带动。因此上个学期得了“三好学生”与“乐施环保奖”。

朱洛霆告诉大家：“我在学校里还要继续向同学宣导一些环保知识，还会介绍他们去慈济的环保点，跟我们一起做环保！”

开心就年轻 心灵环保春种秋收

园长黄葵老师当初想做环保，可是没有经验，不知道怎么做。“我打电话给负责环保的黄芳师

姊，没想到她二话不说，就帮忙安排这场环保推广活动。是慈济志工感动了我，让我们顺利走这一条环保之路。”

黄艳丹老师也认为透过环保知识补充，让她今后有勇气主动倡导环保，引导身边的人做环保。一旁的黎清清老师也知道了，水龙头水量小一点可以节省水，也是一种简单的环保。

瑞宝幼儿园师生们的环保意识，在这个春天已悄然种下。慈济环保志工有缘陪伴一起共知共行，相信源头清净做的好，环保的果实才会更丰硕。

志工陈丽萍母女分享参加慈济环保活动后的变化。摄影/黄淑芬





三月十日，昆山环境教育基地举行助学金发放活动，志工带动老师们相见欢。摄影/顾寅春

有人文的助学

阳春三月，万物更新。三月十日，昆山环境教育基地举行助学金发放活动，迎来一百八十位前景学校的老师与领导们。期待本次活动能让慈济人文深入教师心灵，把爱和感恩传递给孩子们。

六年前，昆山前景学校因助学计划结缘慈济。了解慈济的理念后，校方便开始在学校内推动静思语教学及环保教育推广，如今成效

显著。校方希望更加深入地学习慈济人文，加大教育工作者的责任和使命感。

心灵要净化 清净在源头

证严上人从二十八年前开始呼吁大家用鼓掌的双手做环保，各地慈济人纷纷付出行动予以响应。志工李经协与大家分享慈济环保的缘

起以及垃圾围城的现状，令在场师生惊叹，主动跟着志工学起了环保分类口诀。

在健康环保的素食午餐过后，孩子们特意排演了节目，用生动形象的小品和动听的歌声，呼吁大家环保低碳从自我做起。蒋丽媛老师也上台呼吁道：“希望我们老师用爱的力量带动学生，每个学生可以带动一个家庭，如同蝴蝶效应，让爱与善的循环，蔓延整个世界。”

下午，大家在志工的引领下，参观了环保酵素制作区，厨余制作区，大爱农场及分类实作区。还亲

自参与了物资分类与整理。

志工苏咏诏分享：“大爱农场的土地是慈济志工在建筑废墟上开发出来的，这里的素菜都是有机的，是志工和有心人种植的。悠扬的乐曲声中，老师们在志工优雅的茶花道中感受人文之美。品一品净斯茶，闻一闻茶花馨香，大家不禁沉醉其中，忘掉了物欲的缠缚。

陈红老师分享学习心得：“看到慈济人总是用微笑对待每一个人，我也希望用微笑和拥抱来沁润孩子们的心田。以后会从自己生活中的点滴做起，以身作则，感染孩子们。”

志工向大家介绍垃圾分类的方法。摄影/顾寅春





(上图) 老师们参与环保分类体验, 一起整理纸箱。摄影/顾寅春

(下图) 志工陈友琼为大家介绍环保酵素的功效和制作方法。摄影/顾寅春



静思语教学 爱的精神食粮

除了物质支持, 慈济志工也通过游戏及手语将大爱的精神食粮分享给大家。

“信心、毅力、勇气, 三者兼具则天下没有做不到的。” 志工林淑慧带动孩子和老师共同参与到轻松的游戏中去, 给大家开启了一堂别开生面的静思语教学。



老师和学生尝试在没有手没有脚的情况下如何走路。摄影/顾寅春

接着, 志工讲述了尼克·胡哲没有四肢, 但却丝毫不放弃; 以及失去双臂的女孩, 一次又一次的不断突破自我的成长故事。孩子们从中有感而发: “我们在学习上也要不怕困难, 一次不行二次, 二次不行三次, 到学会为止。”

老师也启发孩子们柔软的力量: “学会每说句话可以思考一下, 学会给人予赞美, 学会练习微笑, 每天给自己最灿烂的笑容, 没有过不了的难关。”

志工杨秋谨分享: “每个月一次的《静思语》教学, 坚持几年下来, 孩子们的品德、生活、环保各方面已经有了明显的不同, 现在老师们也非常期待能学习慈济精神和

理念, 更好地运用到教学中去。”

前景教育集团杨智伟院长说: “感恩慈济人多年来给前景贫苦孩子及家庭的关爱, 还把静思语和环保德育课程引进校园, 感恩你们让孩子们懂得了感恩, 懂得了爱护环境从我做起。期待我们共同关怀陪伴孩子们, 让社会充满希望, 让爱心永远延续和发扬光大。”

来自阜宁的王燕带着孩子上台感恩慈济四年来的帮助与关怀。“慈济人也走进了我们家, 不但给我们助学金, 还每个月都来关怀, 他们不是亲人, 胜似亲人, 让我们这样的家庭也有了欢声笑语。现在的我要学习慈济人, 尽自己的能力去帮助他人。”



三月十日，“2018年首届慈济教育人文交流活动”在连城县慈济幼儿园隆重举行。连城县人民政府副县长罗丽琴、教育局副局长刘欣华及相关股室人员莅临出席，二十九所学校的二百多位幼教工作者参加了此次活动。摄影/范盛花

连城教育从心出发

连城县教育局幼教股长吕晓丹表示：“每个细节都看到用心真诚。

大家都是为了爱走到一起，

爱就像音乐一样，

让每个人的心都是温暖的。”

学校的一百多位幼教工作者参加了此次活动。

连城副县长罗丽琴在交流会上致辞，感恩慈济志工在7·22洪灾后为幼儿园建设付出的爱和精力。

“希望慈济能带给老师们更新的、好的、爱的真谛的教育理念来教育我们的下一代；同时也希望慈济倡导的生态环保事业有更多的人来共同参与，共创美丽家园。”

台湾慈济教联会的蓝甫琦老师带来了精彩的讲座。讲座中，蓝老师先以一首《小小的树》歌曲开场，从小树需要水、阳光、空气，“老师如心地农夫”引入到静思语教学——阳光、希望、爱。更以让孩子有感受、对自己有感触的静思语融入教学，来启发老师教育孩子以身为度，不但教书，更要教人、教心。

另一位王昭文老师以“大爱引航-引航大爱”为主题，用生动有趣的互动和轻松的游戏方式展开。王老师首先问大家：“你当幼教老师的初心？”“小时候的愿望……教起来却很累！”附属幼儿园园长张康俊的回答引出一阵开心的笑。

“老师要怎样对待孩子？”“要把别人的孩子当成自己的孩子！”教师进修学院幼儿教师沈凌霞的回答赢得最热烈的掌声。王老师温情提

三月十日，由连城县教育局和慈济联合主办的首届慈济教育人文交流活动在连城县慈济幼儿园隆重举行。连城县人民政府副县长罗丽琴、教育局副局长刘欣华及相关股室人员莅临出席，二十九所

示老师们把自己当成小朋友，不要忘却从事幼教初心，接着通过游戏互动的方式教大家如何解决现实生活中遇到的问题。

“下雨了”的互动游戏，从一个人撑一把伞到十个人撑一把伞，王老师以此来教导老师鼓励小朋友互相帮忙、成为老师的小帮手。她说：“把爱的教育播种在每一个人的心田，许孩子们一个希望的未来”。

十岁的罗新蕾是今天最小的学员，每个游戏她都抢着上去。小新蕾说：“没有认识慈济前，我最大的愿望是成为舞蹈家，认识慈济后，我的最大愿望是成为慈济人。”

王昭文老师以“大爱领航·领航大爱”为主题，用生动有趣的互动和轻松的游戏方式展开。以此来教导老师鼓励小朋友互相帮忙、成为老师的小帮手。摄影/范盛花



小动作大力量 讲师难行也要行

“环保是什么？”厦门海沧鳌冠小学的德育主任洪明华以问答形式开启台下幼儿园长及老师们的省思，并透过播放影片《正负2℃》，阐述人类是地球危机最大的根源，让在场的每一位老师意识到环保教育不单是口号，还更应该是身体力行。

“我们真的要生活在垃圾堆里吗？”洪明华提出自己的态度“小动作，大力量”，分享自己带动学生做资源分类、环保DIY，也让一些问题学生找回自信，改掉不良的习惯，成为好学生的故事。



十岁的罗新蕾(图中)是今天最小的学员，每个游戏她都抢着上去。小新蕾说：“没有认识慈济前，我最大的愿望是成为舞蹈家，认识慈济后，我的最大愿望是成为慈济人。”摄影/王燕玲

而为众人所不知的是，洪老师的孩子刚三个多月大，还在产假中的她，得知此次活动就赶快报名。她说：“不是慈济让我来上课，是我自己想来的。”

静思语教学收获多 寓教于乐从心出发

塘前幼儿园园长罗燕梅一进到幼儿园大门，就被志工和老师九十度弯腰吸引；听课时，感触最多的话语就是感恩。她表示准备回去后从感恩教育开始，教孩子从吃饭开始感恩，以平常心和笑脸对孩子。

连城县揭乐幼儿园黄榕珍园长

觉得静思语很好用，会考虑在校园内张贴当作警示语。黄园长表示：“透过今天的学习，以后要想办法控制自己的情绪，然后有计划有步骤地完成工作。完善自己，首先从控制情绪开始。”

慈济幼儿园园长周晓琴说：“能感受到慈济教联会的老师是用爱在教育，用感恩、尊重、爱，发自内心去做教育。静思语教学是品德教育和生活教育结合在一起，通过端茶送水的礼仪，进而从更深层次去发自内心地感恩给予生命的父母，让孩子们发自内心去感恩美好的人生！”

用爱点亮孩子的人生

“感恩妈妈们平时的养育、教育之恩。”“感恩太太这么多年来事业上与家业上的努力支持，并且为我们家生了两个乖巧的小孩。”慈济两岸人文教育交流活动中，林女士一家人在老师的引导下，相互说出了彼此多年来深藏在内心的感动，突如其来的爱语让林女士感动落泪。

三月二十四日，慈济两岸人文教育交流活动在深圳慈济联络处举行，来自华南十四个地区的三百七十多名教育界人士汇聚在此进行教育交流。活动中，台湾教联会的三位老师为大家分享静思语教学。老师们希望透过活动把富有人文气息的教学理念与爱的能量落实到校园、家庭生活中。

慈济两岸人文教育交流活动中，林女士听到儿子的分享，感动落泪。摄影/伦华文



交流会一开始，深圳教联会志工钟焕斌（左二），向来宾们介绍慈济。摄影/伦华文



永不放弃付出爱 见证教育的力量

北师大附小的师生一起表演手语《师恩深一生深》拉开了交流会的帷幕。

长达三十五年教学经验的台湾教联会老师李美金，以“乐为人师”为主题和大家分享静思语教学经验。李老师表示：“孩子其实很有创意的，每个孩子都是独立的个体，不应该忽视孩子的想法。在孩子的求学生涯中，真诚鼓励学生探寻生命的意义，帮助学生树立正确的价值观。”

“带给学生深远影响的是老师永不放弃的心。”这句话深深触动着在场约三百位老师和家长。

李美金老师鼓励大家要正面思考，了解学生的心理层面，多说爱语和付出关爱，就能看见正面教育的希望和力量。“老师如果没有用爱来教导孩子，孩子的心中不会有爱会有恨，只有爱能化解一切的灾难与纷争，每天说一句赞美的话，做一件温馨的事，用正向观念引导孩子，孩子的思维也会是正向有自信。”李美金老师分享。

真爱不打烊 甘愿就不苦不累

“请把眼睛轻轻闭上，静静地感受一段柔和的轻音乐。”这是萧亦凤老师让学生沉淀下课时躁动情绪的方法。



“有快乐的老师，才有快乐的学生，教育不是做孩子的老板，而是用身教带出有德有才更宽容的孩子。”萧老师在教学中配合家长的时间，用亲师座谈方式与学生家长一起建立共识。摄影/伦华文

在萧老师看来“天生我材必有用”，社会与孩子的希望在教育，而老师是学生人生路上的贵人。教育是教人不是教书，老师尊重学生个人的差异，每个孩子都有优点，放大孩子的亮点，从小扎根培养，让孩子自信且独立。

“有快乐的老师，才有快乐的学生，教育不是作孩子的老板，老师不能有身段，向孩子认错是身教，能带出有德有才更宽容的孩子。”亦师亦友作孩子“笑长”的萧老师分享到。萧老师在教学中配合家长的时间，用亲师座谈方式，与学生家长一起建立共识，与家长做沟通时总是先报喜和赞叹。

春风吹拂大地 小草快乐成长

“生气是拿别人的错误惩罚自

己”，杨秋娥老师在教书第十年的时候看到这句静思语，觉得有如当头棒喝一般。

杨老师表示：“老师能给的是爱与包容及不放弃的信念。为人师表，要有将眼中钉转换成火箭的能力，如果明白了孩子的心，好的方法孩子自然会欢喜受教。”

谈亲师沟通与儿童辅导，杨老师先用静思语分享：“口说好话，如口吐莲花；口说坏话，如口吐毒蛇。”杨老师表示语气的轻重会影响孩子的人格发展，只要善用静思语，送出句句好话鼓励孩子，就能慢慢发现孩子的潜能。而在孩子的心田播下善种子，恶的种子就不容易滋长。

“一个缺口的杯子，如果换一个角度看它，它仍然还是圆的。”选择正确的字眼，用鼓励和赞美让

学生拥有自我疗愈的能力，带给孩子无比的信心，是杨老师的另一个幸福“模”法。孩子行为是否真的改变，是老师要去发掘并肯定孩子的努力，才能促成的。

用爱引导 启发正向思维

福建泉州正心幼儿园的园长余桂霞在微信群看到深圳两岸人文教育交流的消息，就立刻订火车票，历经九个多小时来到深圳参加活动。她说：“今天老师在堂上说，牺牲是一种享受，我觉得这次来没有很辛苦，反而蛮快乐开心的。我也想通过这样一个活动升华自己，将慈济的理念带回当地。”

广州市天河区棠福学校副校长刘卫分享：“今天听了台湾老师的课，给我的感觉就是教学相长，特别是李老师讲的《乐为人师》给我很多感触。我们在广州当老师工作中压力大，也很辛苦，能够在工作中感觉快乐是我一直向往的。今天这课让我找到了快乐工作的方向，很欢喜。”

惠州江南幼儿园邹嘉琪老师分享：“今天一大早就和园里的二十八位老师，一起

就乘坐大巴车过来学习。听了李美金老师的课，我更加确定老师的职责，更要有爱心和耐心。这是我第二次接触慈济，感觉很好，有回家的感觉，以后有机会我会经常来学习。”

李美金老师说：“看到来参加研习的老师非常踊跃，还有远道而来的老师非常感动，因为有老师们对教学的热诚，让我们看见教育的力量。静思语教学的老师，是用爱将全班的孩子凝聚在一起，启发孩子学习思考，涵养人文的品格教育，健全身心发展，引导孩子成长，在未来的人生方向不致发生偏差。如果老师能触动自己内心对教学的热诚，让孩子感受到老师给他的爱和关怀。相信他会带着这份爱的力量，走向更光明的人生。”

福建泉州正心幼儿园园长余桂霞表示，希望能把学到的方法带回当地。摄影/蔡湛艺





志工为四位儿童医疗个案送上生活补助款，祝福孩子们健康平安。摄影/王璇

爱化祝福盼生机

元宵节前夕，靠近博仁医院的元亿明苑，北京慈济志工为医院的几位患儿家属送来关怀。

简单的小饭桌上放满了大家带来的水果点心和各类小吃，茶香随着热腾腾的蒸汽弥漫开来，彼此间爱的鼓励与陪伴，温暖着整个房间。

出门在外，人生地不熟，多有不便，但有了当地慈济志工的帮助

与关怀，家属们多了一份宽心与暖心，这个元宵节也因志工们的到来增添了不少年味。

志工黄继红曾经陪伴过四肢瘫痪的孩子，他说：“见到生病的孩子，心里还是痛。特别理解为人父母的一颗心，虽然鼓励大家放下，但我们同样理解你们的不容易……”

宜昌九岁王小弟的爸爸提到，父子俩曾悄悄约定要将零钱投进竹筒，日行一善，帮助别人。

王小弟担心爸爸忙起来容易忘记，特意提醒爸爸用手机录下视频来证明。“师姑师伯们好！我在这里挺好的，感谢你们的帮助，感恩！”王小弟躺在病床上说。

病痛孩身，父女连心。湖北黄冈柯小妹的爸爸刚从医院回来，脸色有些憔悴、消瘦。因担心孩子的病情，他一夜未曾合眼，好几天都没有好好进食了。

两岁的柯小妹近期已经被院方下了两次病危通知书。“现在水不能喝、饭不能吃，还时常便血……得

依靠镇静剂减轻病痛，一天的花费得上万。”柯爸爸心情沉重地说道。

为了鼓励柯爸爸振作起来，志工张江分享：“柯小妹很坚强，不仅学会自己拿筷子、做口腔护理，还会背诗歌给大家听。短视频里，柯小妹用稚嫩的声音发愿祝福自己，要好起来！”

遇慈济改态度 助人即是助己

打起精神来的四位父亲们，也分享了认识慈济后的变化。王爸爸激动地说：“在没接触慈济之前，我的想法是，你没帮我，我为什么要帮你？后来觉得帮助别人，就是

王爸爸把孩子与他约定要存的竹筒带来，这是孩子纯良的善念。摄影/王璇



典范家风带动邻里

昆明市八十公里外的玉溪市大营镇。那里是杨树兰的家乡，改革开放以来，大营街经济发展迅速，被誉为“云南第一村”。

但由于村民失去田地，而许多中老年人主要靠政府提供的低保和年终分红生活，很多人因此耽于表面的浮华安乐，迷失本心，在麻将棋牌中虚度光阴，有时还引发家庭邻里口角等矛盾纠纷。

六十岁的杨树兰，从二〇一四

年开始参与慈济，多次参与慈济环保、冬令发放、香积等活动。她对家人说：“日行一善的竹筒岁月可以帮助别人，每一笔捐款都有收据，可以明明白白做善事。钱不在多少，关键是善心。”在她的影响下，亲戚中已有十人加入了竹筒岁月的队伍。

除带动家人日行一善之外，树兰也有在家乡做环保的设想，她希望通过做环保，让人们珍惜时间，

志工杨树兰（左）分享日行一善。摄影/夏强疆



元宵节前夕，北京慈济志工与病患个案家属温馨家聚，送上祝福与关怀。摄影/张江

帮助自己。”王爸爸表示，待小孩病情稳定后，也要参加慈济活动，用自己的善举来回报社会。

而来自甘肃嘉峪关的魏爸爸说：“接触慈济后感触很深，现在自己和孩子也会通过行动来表达一份善念。”

王爸爸忍不住插嘴说：“前些天的一个晚上，有一位小病友急需血小板，生命危在旦夕，魏爸爸就主动让出为救自己孩子存下的血小板，挽救了这位小病友的生命。他心特别善，特别软！”

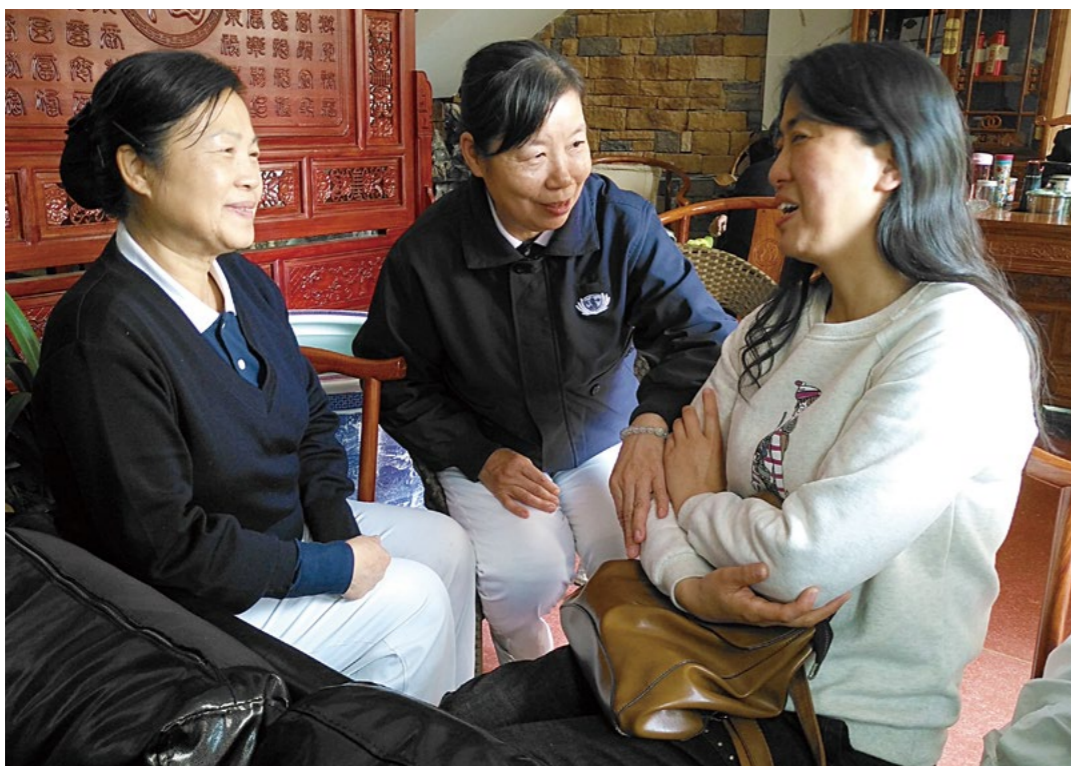
“是慈济改变了我。”河南

洛宁的锁爸爸提到自己先前遇到一个骑车摔倒的人，没人敢过去扶。

“朋友也劝我别去管，但是想到在慈济学到‘对的事做就对了’，于是带他去了医院。”

志工们赞叹这些坚强又善良爸爸们的大爱之心，手把手拉着大家围成一个圈，一起唱起了歌曲《一家人》。温暖的歌声带给大家无限的支持与信心，志工奉上生活补助金、象征圆满的汤圆，及精神食粮《静思语》，虔诚祝福孩子们能早日康复，家属们能“转苦为乐，转苦为福”。

■



从事汽车配件经营的杨女士与志工交流。摄影/夏强疆

善用生命，发挥良能。

三月四日，杨树兰邀约慈济志工前来向亲朋好友分享慈善与环保的理念。听完志工的介绍后，大家主动向志工们询问情况，热烈交流。

从事汽车配件的杨女士说：“我学佛很多年，但一直受到周围习气影响，心念起落不定，找不到回家的感觉。今天看见蓝天白云的志工们行仪庄严，大家都很慈祥，面无嗔恨。我肃然起敬，感觉到了正气。”

志工吴宜蓁、张季瑄分别讲述自己的慈济故事，讲婆婆妈妈们做环保分类回收爱护地球的故事，还

分享自己到照顾户家里访视的经历。

“做好事是有心人的权利，不是有钱人的专利。如果一个地方能够集合五百人做好事，就是一尊千手千眼的观世音，就可以关怀更多的人。”“台湾花莲慈济医院建立的骨髓数据库，拯救了许多大陆白血病患者生命。两岸同胞就是一家人，上人不仅带着我们深入经藏，还带着我们去践行经中实意。”志工热情地介绍说。

立身典范树家风

杨树兰的一位侄儿在玉溪本

地开餐馆，现在不仅在餐馆内悬挂静思语日历，还摆放竹筒，参与每日一善活动。店内顾客们看到静思语，有时也会念上几遍，有的还会往竹筒里投零钱，点滴的善念如春风化雨般影响着乡亲们。

而读职业学校的侄孙女管娜，特地把平日里攒下的爱心款带来交予志工。爱心款都是一毛、五毛、一元的零钱，沉甸甸共三十四元。可以看得出，这是孩子省吃俭用节约下来的。虽然这个钱对于大多数人来说不算什么，但这份善念却是无比的珍贵。

杨树兰四岁半的小孙女娅琦乖巧伶俐，不时走到长辈面前，热情地送上水果糕点，为大家送来欢乐。小娅琦也参加了竹筒岁月，日



行一善。志工赞叹孩子懂事，肯定杨树兰及家人重视家风家教，立身典范。

上人说：“我们要好好照顾好自己，将心顾好，把心境美化，然后要精进，自己先修身，然后齐家，才有办法来带动邻里。”希望更多人能把握因缘，撒下大爱的种子，成就美善人生！

（上图）杨树兰读职业学校的侄孙女管娜省吃俭用节约下来的爱心款，一毛、五毛、一元的零钱沉甸甸共三十四元。摄影/夏强疆

（下图）四岁半的小娅琦热情地为大家送上水果糕点。摄影/夏强疆





谭奶奶欢喜地从竹筒里拿出写着“愿望”的红包，里面是谭奶奶和两位邻居募捐的善款。摄影/张美平

每月一次的相互祝福

“方老师，方老师在哪里呀？我要给她看看我们的‘愿望’！”三月十一日这天，东莞志工才刚来到谭奶奶家门口，便听到奶奶热情地招呼。

带着对“愿望”的好奇，志工跟着谭奶奶走进房里。

谭奶奶家客厅不大，但经过老人家的整理显得非常干净整齐，墙

上挂满了奶奶和志工们的合照。

待大家入座后，谭奶奶小心翼翼地拿出写上“愿望”的红包，打开红包，看到袋里装着谭奶奶和两位邻居募来的善款。

志工倾听着谭奶奶分享存竹筒许善念的喜悦，而这也是志工长期爱心接力陪伴的结果，很高兴大爱的种子已悄然在老人家心中扎根发

芽了。临别时，志工为老人送上大米及祝福，并与奶奶约定下个月还会再来拜访。

能付出最有福 感恩心化解困境

相对于谭奶奶乐观淡泊的生活，张先生一家人的生活似乎让人不舍和忧心。

张先生的女儿前些天在市场买菜时，不小心跌倒摔断了手肘，医院

方面建议动手术，但因为没医保只好选择一家小医院做处理。而儿子前些天刚被公司辞退，张先生经营的小店生意也不景气，如今一家人面临着很大的压力。

好在张先生的二姐和侄子特地过来帮忙照顾分担。志工安慰张二姐：“付出的人最有福。大家是有福报的人，所以才能为弟弟一家付出。但也需要照顾好自己身心，不要让事情压垮了自己。”

张先生（左）的家庭近况并不是很好，但他却很知足，每日排除万难日投一善，总是将累积一个月的竹筒请志工们带回助人。摄影/张美平



衲履足跡



梁大娘（右）一边做手工，一边跟志工唠嗑家中近况，梁大娘也在投竹筒，发善心助人。摄影/胡庆春

尽管目前张先生的家庭状况不是很好，但他却很知足，坚持日行一善，将累积一个月的竹筒请志工们带回助人。张先生也会在志工们访视离开后，在家里写下感恩信，等志工们下个月再访时与大家分享。

人生的际遇有时虽然朝下坡走，但总是会有往上的一天。

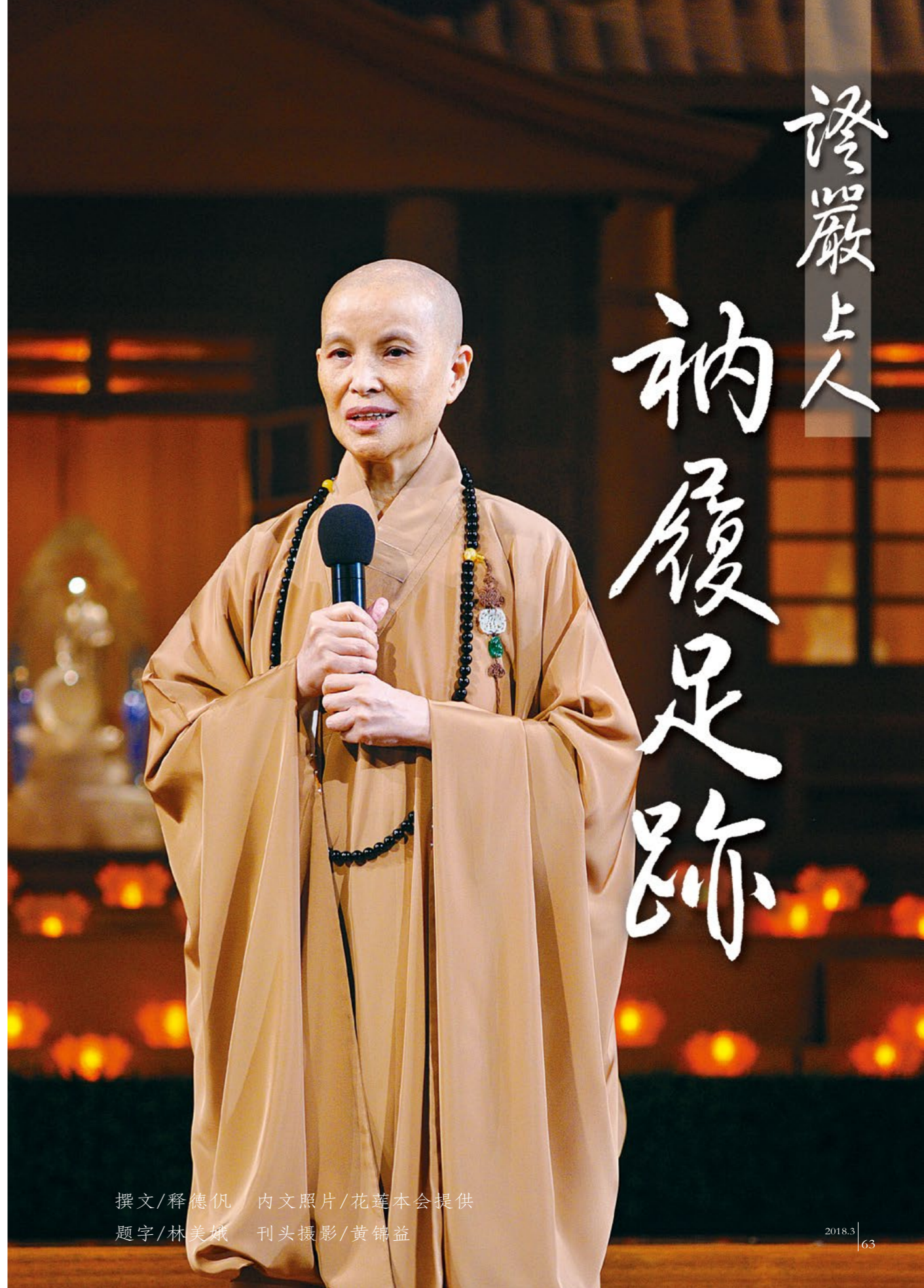
原本面带愁容的梁大娘，随着承接家庭手工，尽管做一个只得一分钱，一天劳作下来也能赚上十元钱左右，生计有了着落，这让大娘十分安心。

近期，长期出海工作的大儿子回到身边陪伴她，小儿子也顺利谋得

一份工作，孙女更是即将去上学……林林总总地话说家常，见到志工仿佛见到老朋友般地诉说着。

“唯一美中不足的便是人老了，双脚越是不方便……”身体上的不适，让梁大娘显得有些落寞。此时志工宽慰梁大娘：“多多祝福家人与自己，心宽福就来！”这一番安慰大娘听到宽心从容许多。

梁大娘欢喜地将一个月来存的竹筒交给志工，发善心助人。“常常保有这样一念善心，欢喜地助人就对了！还要记得多晒太阳，保持运动习惯，才能健康平安继续植福造善！”志工鼓励梁大娘道。 ❷



撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

2/1 《农十二月·十六》

人心所向

【静思小语】善恶拔河，“恶”赢了“善”，却输了天下。



人祸起，全盘输

中部媒体人座谈，大爱台叶树姗总监谈到人间善恶拔河，媒体的力量很重要；上人说，善、恶很容易分出输赢，因为大众偏好耸动言词，恶的总是比善的占上风；虽然乍看之下，是“恶”赢了“善”，却输了天下，“新闻很多，但是能永久影响人心的正面讯息却很难流传。”

“地、水、火、风的自然灾害，其实起于人的欲念，长久造作、累积而成。战争人祸，则是少数人心态偏差起争端、争输赢；战事迟迟无法平息，全球难民问题也难以解决。无论战祸结果如何，都是全输，没有赢的一方。”

人性被丑化，人心就容易不平衡；留住真、善、美的历史，能让人看见台湾之美。上人欢迎媒体人多参与、多投入慈济活动，一起为天下苦难人发挥爱的能量，也能以媒体专业为天下人“报真导正”。

闻正法，身力行

佛经故事中，阿难尊者在

一百二十岁时，听到一位年轻修行者诵偈曰：“若人生百岁，不见水潦鹤；不如生一日，而能得见之。”阿难尊者对修行者说，偈语有误，正确应该是“若人生百岁，不解生灭法；不如生一日，而能解了知”。

修行者把尊者的话告诉老师，老师说：“阿难老朽，不要随便听信。”阿难尊者看到佛法的流传是如此不易，不胜感慨。

与人文推广志工谈及此则故事，上人有感而言：“差之毫厘，失于千里。要让佛法正确流传在人间，最好的方式是用心听，并且身体力行。”

上人说，因此期许慈济人文志业媒体同仁“认知报导”不如“体解报导”，“认知是听了以后，用自己的想法解读，不一定很正确；但如果实际体会、深切了解，‘体解大道’以后，就能确切解说。”

“知识会有落差、会自我障碍，智慧则是清净开阔无障碍。听经闻法，是要提升智慧，而不是当作学问钻研。”

上人叮嘱大家认真闻法、及时

传法，法亲之间常常共修讨论，若有解读错误之处，也能彼此更正；若是仍有疑义，就要把握机会询问

常住师父、清修士，或是回花莲请法，切莫各执己见、莫衷一是，让法愈传愈偏。

2/2 《农十二月·十七》

有爱“共伴”、与“群”合力

【静思小语】走入人群付出无私真情，也得到人间真情回馈，有“群”就有“情”。



谨慎心念

每天从睡梦中醒来，心念随着时间不断生灭，跟着纷杂的意念，在不知不觉中造业。三日志工早会，上人提醒大家谨慎守护心念，反省、检视自己，在一天当中生起多少偏差的心念，或是做了多少让自己安心、欢喜的好事。

“要把握分秒，随着时间创造、提升人生价值；若是稍有放松、懈怠，让心念偏差，很可能造成一辈子的遗憾。”

慈济人长期关怀多所监狱、看守所收容人，彼此建立真诚情谊，让他们愿意把道理听入心，静下心来思考，过去做错事，使家人伤心、家庭破碎；现在接触佛法、了解道理，可以从“心”修正。

“慈济人举办读书会，用真实的人生故事解说佛法的微妙道理，让大家知晓人间有种种苦，是如何形成，又该如何解脱；他们听懂了，也心开意解。”

二〇一七年十二月二十九日，花莲监狱与慈济在狱所举办“父母恩重难报经行愿演绎”暨岁末祝福感恩会，一百多位收容人“入经藏”。他们经过一、两个月的苦练，即使地板冷硬，依然求好心切，直到动作熟练整齐，现场人人深受感动。

“一念偏差、一个动作做错了，要回头真是不容易；彻底醒悟后，至诚忏悔，也很愿意付出。”上人期待人与人之间这份善的力量，能够影响到更广大的范围，“心声”一致，共同朝着净化人心的方向努力。



台中分会冬令围炉发放即将举行，上人关心发放物资品项，期盼“如期又有质量”地送到每一位照顾户的手中。（2月2日）

说到，为时代作见证、为人类写历史，也要为慈济写好大藏经。”

“四大志业都要负起‘立教明宗’的使命，尤其是教育与人文志业，要以大无畏的精神说慈济。慈济走过五十多年，所做的事情可以展示在世间；还要‘髓滋慧命传法脉’，以静思法髓滋长慧命，让慈济宗门因为注入法脉思想而活络起来，而且世代传承。”

五日志工早会，上人与大众分享昨日倾听各志业主管汇报，也感恩全球慈济人在这五十多年来，以慈、悲、喜、舍的人文精神，把握时间落实并推行，成就志业成果。

“从慈善志业的简报中，看见灾难景象，也看到爱心付出，人与人之间的互动很温馨、很真诚——付出的人比接受的人更感恩。即使种族、国籍、语文不同，但是全球慈济志工有共同一分诚恳的心，表达出真、善、美的人间菩萨形象。”

大爱台《菩提禅心》“高僧传”系列，让大众看见古贤大德为传法而毕生奉献的事迹，也能让慈济人了解，所开的这条“道”没有

偏差，“路”也一寸寸用爱铺展出来，更有信心精进力行。

“留下文字、图像、影音，让佛

法世代传承，让后世得以依循；期待大家把握此时此世，善用媒体工具吸收法亦能传法，为佛教多付出。”

2/3~4 《农十二月·十八至十九》

记忆美好人情

【静思小语】付出无所求，但是要有记忆，好人、好事、好缘永铭于心。



增长善根成就永恒

“做慈善，看来是在为别人付出，其实是为自己，借别人的道场修行、向人租福田来勤耕耘，收获是自己所得，也就是‘道粮’，所以要真诚感恩别人让我们有付出的机会。”

于台中静思堂与中区志工座谈，上人说，大家长久以来救拔苦难，向外耕福田，将收成的道粮——福慧种子收回八识田中，即使做得很辛苦，也甘之如饴。

上人强调慈济“以戒为制度，以爱为管理”，只有爱、没有戒，人生方向容易偏差；只有戒、没有爱，无法与众生结善缘、也无法成佛道。

在团体中，资深者分享经验教

大家避开危险、防非止恶，不用走冤枉路，这就是传承的重点；也要陪伴年轻一辈发挥专长，进一步从功能转为良能。上人叮咛，资深者将功能干部交接之后，持续在组队中一起付出，不是为了让师父安心，而是保护自己的慧根、慧命不中断。

“多一个善念，就会少一个恶念。持续不断用善念替代恶念，不好的习气也不断消减，善的习惯就此培养起来。每天精进，让身心在善的环境中熏陶，将善法深入意识中，磨练得智慧明朗。”

上人指出，“传承”是功能的传承、良能的循环，要让更多人加入菩萨团队，让团队功能愈来愈齐全，也让人人的善根、慧命愈益增长。

聆听多位慈青分享，上人欣言看见希望。曾说“孩子心多变”，

人间藏经

二〇一八年第一次志策会，慈善、医疗、教育、人文志业主管齐聚一堂。上人感恩大家用心成就志业成果，展望未来，要提起智慧，“转识成智”，共同成就志业永续在人间。

上人期勉人文志业“加强力道”，传扬真、善、美，彰显慈善人文、医疗人文、教育人文，更要提升人文志业的人文精神，弘传佛法。

“人能弘道，人文志业要负起责任，对四大志业负责任，也对全球慈济人负责任；慈济为天下人做天下事，做到什么程度，做到就要

慨叹慈青毕业后各奔前程，已经忘记发心立愿；近年来岁末祝福为委员慈诚授证时，只要听到受证者说：“您的孩子回来了，我们一直都在！”就知道是毕业慈青。

“年轻人要多关注天下事，也要多学习；与其向往飞在天上的天使，不如成为脚踏实地的人间菩萨。菩萨是觉有情人，要有觉悟的智慧，看得透道理、看得清人生方向，做好该做的事。”

上人期勉慈青同学未来在各行各业发挥“觉有情”的菩萨良能，接引同学、同事走在正确的人生道路上。有祥和的社会，家庭才能平安，人生才会美满。

“随着时间过去，孩子会长大，事物在变迁，我们也会老；一定要做好传承，不是交卸任务，而是成就永恒的合和互协，善用有限生命发挥功能与良能，让静思法脉精神代代相续。”

2/5 《农十二月·二十》

用心与人合心

【静思小语】在内心用功，用心与人合；个体美，整体就美。



入人群结好缘

“慈济是菩萨团体，要走入人群度众生，一定要合心、和气、互爱、协力。若是各有见解，心

合不起来，就无法施展力量；彼此互爱，还要打开心量，与每一位都能和气相处，人缘才能结得广、结得好，

上人结束行脚返抵花莲，泰国马希寮大学医学院院长帕席·瓦泰那帕教授（右一）来访，此行率团拜访慈济进行医疗与教育交流。（2月5日）



也才能合心。”

与清水慈济人谈话，上人肯定人人都很用心，但不能只是用心在自身，要用心与人合心。

“力量不能合，整体就会乱。互

爱、和气、合心发挥力量，整体会很美。这份美是美在内心——在内心用功，做出美好的成果，让人不只看到个体美，也看见整体美，生起欢喜心而真诚赞叹，这就是修行的功德。”

2/6 《农十二月·二十一》

觉性无量

【静思小语】心灵年龄无限，要善用生命增长慧命。



寿量宝藏

从元月十日启程北上，展开第二阶段岁末祝福行脚，到昨天二月五日返回精舍，二十七天的行程，见闻丰富的人间温馨事，也有许多令人敬爱的人品典范。上人在志工早会对众分享，行脚期间开启“寿量宝藏”，让高龄志工存入五十岁，用青壮年的精神力量，继续精进力行菩萨道。

上人谈到昨天离开台中静思堂，到位于台中南区德富路的“本土环保站”探视，看见宽敞的空间里有多位高龄志工，无畏天寒，一早就来整理回收物。上前慰问他们的辛劳，老人家回答：“我们现在只有二十多岁、三十多岁，都很年轻！”原来他们已经把五十岁存入

“寿量宝藏”，人人挺起腰杆、笑得开怀，十分可爱！

“这一次行脚，我当推销员，请大家存‘寿量宝藏’，算是很成功，大家一下就年轻起来了。”上人例举在台北见到一百零一岁的田中旨夫先生，他平时投入环保，今年要报名见习、培训，精神、体力都很好；也看到资深的慈诚师兄如黎逢时居士等人，排列整齐队伍，大声唱起慈诚队歌，人人重回三、四十岁，相互勉励、共同发愿，要再发挥早年的精神良能。

上人表示，起初对大家说开设“寿量银行”，现在要改成“寿量宝藏”，将五十的岁寿贮藏起来。犹如佛陀在《法华经》的“穷子喻”中所说，穷子外出流浪五十多

年，长者将他引领回来，就是要让孩子认识大乘法的宝藏。

“佛陀成道以后，依众生根机而广设方便，说三乘、五乘法，到了最后归于一乘法，就是归于《法华经》的精神，力行菩萨道。行菩萨

道，就要回归无量的心灵年龄，也就是无量的觉性。人人有与佛同等的觉性，不需要执着在今生的寿量长短，心灵年龄无限，要提起精神、发挥觉性，以纯真的爱会合于菩萨的方向，善用生命增长慧命。”

2/7 《农十二月·二十二》

感恩平安，戒慎虔诚

【静思小语】人难胜天，感恩平安更要戒慎虔诚，用爱付出，稳定人心。



悲极无言

昨天深夜十一点五十分，在花莲近海发生芮氏规模六点零（中央气象局最后修正为芮氏规模六点二六）的强震，地震深度仅十公里，花莲市震度达到七级，慈济防灾总指挥中心凌晨在精舍成立。上人彻夜未眠关心各地有无灾情，分别于凌晨零时许、三时许及六时许到总指挥中心，了解并指示赈灾要点，叮咛同仁轮班休息、关怀宜兰与花莲志工安危、送保暖衣物及饮食到灾区。

得知花莲市有饭店及住宅大楼倾倒，精舍常住从凌晨一点钟左右

开始煮姜汤、准备热食，供应灾区救援人员及撤离民众；花莲慈院启动大量伤患机制，医护同仁赶回救治；花莲志工大动员，急送毛毯、福慧床等物资，让逃出家园的民众在深夜低温中得到援助……

主震之后余震不断，直到志工早会时还感受得到震动；上人开示，大大小小的余震持续发生，表示大地还没有稳定；大自然的威力强大，非人力能抵挡，但是众生的业力却会影响天地，需要人人戒慎虔诚，持续用爱付出，稳定不安的人心，以使四大调和平安。

上人谈到日前岁末祝福行脚时，在台中、南投对大家说起

花莲强震发生，上人彻夜关切，数度至设于精舍的慈济防灾协调总指挥中心了解灾情（上图）；上午十点半，绕视灾区关心灾况（下图）。（2月7日）

九二一大地震的情形，以及短、中、长期赈灾点滴，教身在中部的慈济人不仅不能忘记“九二一”，还要常怀感恩心，感恩来自台湾各地以及国际间的爱心援助；二月五日回到花莲，才下火车，花莲慈院林欣荣院长就提起这几天花莲地震频繁，震度也不小，岂料六日深夜就发生强震。

“从电视新闻画面，看到花莲有大楼倾斜、垮掉了，心都空了，悲极无言！人生无常，意外总是发生在瞬间。昨晚睡前还欢欢喜喜地规划着明天的行程，想不到下一秒钟，灾难就发生了。种种无常示现都是警惕，要好好把握人生时间，发挥爱的能量；对的事，做就对了。”

务实及时

上人开示后，透过视讯，了解慈济医院各院状况；接着至倾倒的云门翠堤大楼、统帅饭店附近绕视、了解灾情，稍后来到花莲静思堂防灾协调中心为志工打气。

“我来花莲超过半世纪，



九二一大地震的时候，主震过后就平静了，不像这一回，余震一次又一次，震度很大。早上心都空了，不知道要说什么话；刚才到附近绕一圈，看见倾倒的大楼，实在很严重；灾区已有管控，人员不可以接近。”

上人感恩大家在地震后及时应变，确认自家无恙，即出门关心邻里乡亲，这分精神很难得。“现在要展开慈善发放，先了解受灾大楼住户撤离、安置在何处，各户有几口人，急难救助金的金额要能真正纾解燃眉之急。”

上人叮咛，有两百多人因为地震受伤，可向收治伤患的各医院互动，关怀伤患同时了解家境，评估

后续是否需要补助，也要关心来到花莲的受灾旅客。

此时一阵余震，大家的手机传来警示声：上人开示：“这次地震

的震度这么强，余震也高达一百多次，要感恩大致上安然度过，再来是要戒慎虔诚，并且肤慰人人受惊吓的心。”

2/8~9 《农十二月·二十三至二十四》

无所求，有所得

【静思小语】不执着付出了多少、不求回报还说感恩，就“赚”到个人修养。



祝福汇聚花莲

“天下事难以预料，瞬间无常，造成难以磨灭的苦难记忆。”八日志工早会中，上人对众谈述花莲强震后，悲痛心情难以言喻，以及昨日实地绕视灾区情况后的感受。

“沿途看着街道与建筑安然无恙，心就一分分安定下来，想着：‘幸好、幸好’；但来到灾区外围，已经拉起封锁线，远远地看着，大栋的楼房倾斜了，而且持续倾斜，非常危险。”

上人说，庆幸整体还算平安，又为倒塌大楼的受灾人感到心痛与凄凉；天气很冷，下着毛毛雨，救援人员冒着生命危险在抢救，困在大楼里的人更是分秒如年。

“花莲慈济人从地震发生后彻夜没睡，分别在每一个地点肤慰；还有一群慈济人驻守在花莲静思堂，汇整各个定点回报的讯息，讨论赈灾方向；感恩大家以一分无私的爱付出。”

得知心灵故乡发生强震，海外慈济人纷纷祈祷与祝福；土耳其满纳海学校的叙利亚难民师生发起“竹筒回娘家”，要把祝福心意送到台湾。

“灾难已经发生，要尽人事去抢救；最重要的是带动人人提起虔诚的心，让虔诚的心声、真诚的忏悔，上达诸佛、诸天菩萨听。”

安身也要安心

下午，运送毛毯来花莲的北区



志工早会前，防灾协调总指挥中心团队向上人报告花莲地震赈灾进度。（2月9日）

在慈济道场里放下自我，达到‘三轮体空’，这就是菩萨精神。”与高雄志工谈话，上人表示，慈济志工不只付出金钱，还要放下身段投入，不执着于自己是付出的人、付出了多少、谁接受了恩惠；帮助人还要对人说“感恩”，这句感恩是出自真诚。

“如果付出了，还想要别人尊敬自己，就像是买卖一样。在慈济，做就对了，各人做各人得，也‘赚’到个人修养。”

精舍师父们天天辛苦劳动，不只承担精舍常住的生活所需，也负起全球慈济人返回精舍的生活用度。上人表示，常住们是以感恩心，以及真诚爱护慈济家人的心在承担；慈济人回到精舍帮忙常住工作，也是在付出，“大家有志一同，彼此感恩，一起为救度世间苦难而努力。”

造福自我祝福

九日志工早会，上人述及在强震中倾倒的花莲云门翠堤大楼，救援行动持续中，不舍搜救人员在余震中冒险抢救，也祈祷受困者能够

志工入精舍，请求参与赈灾工作，上人表示可以投入安心家访。

倒塌大楼的住户无家可归，还有许多居民虽然住家结构未受损，只是家具被震倒、物品散落等等，但是对地震很恐惧，不敢回家，暂时住在安置所。

“大部分的住宅安好，但是毕竟受灾就是苦。昨天勘灾后评估，倒塌大楼的住户是重灾户，约有两、三百户，有的是租屋，同样受重灾需要补助，让他们可以找到住处安身。如果受到惊吓不敢回家，住屋没有受损，就需要心灵肤慰，要去和他们互动，让他们安心。”

感恩能够付出

“爱慈济就是专心投入慈济，

平安获救。

“慈济人在寒风中陪伴着救难团队，彻夜不断地供应热饮、点心及保暖的毛毯，送来汽化炉生火取暖，真的是‘大爱共伴有情天，行善共福护天地’，应天下众生所需，真诚地关心、关怀、付出。”

花莲慈济人、志业体同仁及寒假留在慈大、慈科大的同学们，一起为受灾乡亲付出；台北慈济人护送毛毯、福慧床、围巾等物资，搭火车回到花莲，在车站月台，乘客与慈济志工合力搬卸。

“众生行善造福，累积善业福缘，能够消弭灾难。”上人表示，要用善与福消弭众生长久以来累积的共业，引导人人打开心胸，用“广披寰宇”的大爱付出，而不是局限在私己的小爱；“人人虔诚造

福，爱心能量很密集，就是最好的自我祝福。”

灾后，精舍常住与花莲慈济人镇日忙碌，赈灾事务庞杂，而且年关将近，明天将举行花莲区的岁末祝福典礼，于是北、中、南部慈济人纷纷返回花莲支援。

昨天是精舍一年一度的冬令发放日，历年来都是煮火锅同照顾户一起围炉；考量到余震不断，使用小型瓦斯炉会有安全上的顾虑，而且花莲民众对于地震心有余悸，遂改以汤碗盛热汤，在每桌点蜡烛象征团圆炉火，大家一起为受灾乡亲献上祝福，亦祈愿来年平安。

上人感恩慈济大家庭的大爱接力，但愿搜救工作平安完成，伤者早日恢复健康，社会回归平静，挥别灾难的阴霾。

2/10 《农十二月·二十五》

大灾难、大觉醒

【静思小语】受助不忘恩，常怀爱与善。



慧命法身寿无量

台中资深慈济人朱以德师兄，昨天晚间在睡梦中安详离世，享寿

八十二岁。志工早会，上人不舍谈及，他与林玉云师姊夫妻俩同行菩萨道，非常精进，是贴心的好弟子。

“朱居士从过去有录音带、

录影带的时期，就一直收集师父说话的录音、录影，还有慈济所有的平面刊物，保留得非常齐全；师父给的福慧红包，从第一年一直到现在，他都保存得很好。”

“他心心念念都是师父，每次到了台中，都听到他呼班问讯的声音。我要离开台中那天，还来送我上车，对我说：‘师父，您安心，我会好好去住院。’”

上人慨叹人生无常，并勉励大家及时发挥爱的能量；即使年事已高，也要把五十岁存到“寿量宝藏”中，回归年轻时、中壮年的精神，菩萨道上再次启动。就像朱居士与师姊，在慈济三十多年，同心、同道、同志愿，相互陪伴与勉励；虽然师兄往生，但是他的精神能量，会由师姊承担与传续。人生寿命有时尽，慧命法身寿无量，力无量、心无量、爱也无量。

大爱共伴有情天

为花莲志业体同仁与慈济志工举行两场岁末祝福典礼而来到花莲静思堂，上人先到防灾协调中心探望，大家正准备出门安心家访。上人简短叮咛，要用心看视各家状况，回来再讨论后续援助方向，也要注意安全，莫太靠近倾斜的危楼。

岁末祝福典礼中，上人谈到，再几天就要过农历年了，此时却因为震灾而心情复杂。今年度岁末祝福主题是“大爱共伴有情天，寸步铺路护大地”，地震后这些天接受到来自全球的关怀，感受很深刻。

天下灾难频频，爱的能量从台湾广被国际；二月六日的地震灾难，却是全球的大爱与长情，来共伴台湾慈济人赈灾，共伴受灾受苦的人走过悲伤。

“这回岁末祝福行脚到中部，我一再提起，莫忘九二一；也回想灾后来到了民权路的台中分会旧会所，从外面就看见救灾物品堆积如山，慈济人日夜忙碌救灾。我出门勘灾，从台中到南投，沿途所见都是破碎的建筑和道路，连学校也倒塌毁坏，一切景象令人心碎。在某一天早上要对大家说话时，却不知该如何说，因为心情很悲痛，只能说‘悲极无言’，心都空了！”

“这次特别在台中分会旧会所举行一场岁末祝福，下台以后，要走到座位时，突然间脚步由不得自己，步伐一直偏向，差一点倒下，幸好身边有人，我赶快抓住了，就这样走回座位。自己的心也很着急：会不会就此倒下了？没想到回花莲就遇到这么强烈的地震，二月七日的志工早会，我也对大家说，

心都空了，悲极无言。”

九二一后，慈济兴建简易屋提供一千七百多户入住，也在短时间内援建完成五十一所希望工程学校，来自海内外的爱心，成就并稳定中部的教育。上人说，不断叮咛中部慈济人，莫忘九二一，“要常怀感恩心，感恩十方菩萨从地涌出，在灾难中看见人间菩萨的美，感受到人间菩萨的爱。”不仅祈祷台湾不要再有灾难，也不能忘失当时受到全球援助之情。

海外有许多与慈济互动或合作过的组织与人士，在得知慈济发祥

地发生地震灾难，纷纷向当地慈济人表达慰问，还启动募心募爱，捐款帮助花莲的受灾者。

“慈济快要五十三年了，慈济大爱从花莲扩及全台湾，再扩展到国际间；我们身在精神中心，真正要发挥‘大爱共伴有情天’，以天下一家的精神，用觉有情的菩萨心为众生付出。发生大灾难，人心要觉醒，但愿台湾永远富有爱与善，人人都能做关心人、帮助人的人。”

上人期许大家恒持佛心师志，即使在此浊恶之世，菩萨道难行，更要坚定力行，更加努力净化人心。

于静思堂举办“祝福花莲祈祷音乐会”，“慈济艺人联谊会”成员专程前来参与；上人感恩大家以音乐和歌声抚慰人心。（2月11日）（下图摄影/林鼎杰）



亲，“瞬间的灾难中，有悲凄离合，也有许许多多感人的故事。危急时刻，人人虽然害怕，但也能勇敢拥抱苍生；即使没有血亲之缘，同样能发挥‘无缘大慈，同体大悲’的精神相互关心、帮助。”

昨天多位演艺工作者专程到花莲参与音乐会，其中，歌手万芳哽咽转述，当时人在花莲的姐姐于地震过后被安排到安置中心，受到慈济人关怀，夜愈深、慈济人愈多，借此向慈济人表达感恩。

慈济四大志业同时担负起各自的使命与责任，投入救灾；赈灾物资从台北经由铁路运输到花莲，列车长、车站同仁与乘客出力相助，上人表示，这分善的能力与爱的毅力，让人见证了台湾的生命力，也令人感动、珍惜。

上人叮咛：“灾难过后，要感恩平安；有感恩心，心安则大



地安。时常自我祝福，人人相互祝福，自然就有福，福增则灾消。”

尽心力承担

入夜后，于精舍岁末祝福，上人肯定常住众与清修士自花莲强震后，迄今仍持续供应热食，也参与安心家访，尽心力投入。“我们的志业就是以修行为志、菩萨道为方向，投入人间的苦难，愿意承担付出。”

上人叮咛，在静思法脉中，

2/11~12 《农十二月·二十六至二十七》 心安运开

【静思小语】时常自我祝福，人人相互祝福，福增则灾消。



天下一家亲

在统帅饭店对面经营小吃店的吴义湖先生，看到饭店在地震后瞬间塌陷，立刻找出头灯戴上，在天摇地晃的时刻，勇敢地钻入大楼，救出十多人。来自全台甚至海外的搜救队，也纷纷赶到花莲投入救援。

住在国盛六街的黄玲珍，从危

楼中脱困后，即使饱受惊吓，仍旋即投入慈济志工救灾行列。云翠大楼倾斜，附近住户、环保志工吴志庆赶紧倚窗架梯，有十多人在他帮助下顺利撤离，其中包括慈济志工廖连逢师兄与同修吴美师姊，之后三人赶紧投入慈济赈灾。

十二日志工早会，上人感动于人人不分亲疏付出爱，天下一家



◀ 花莲静思堂中，上人与花莲慈小同学互动，关心他们有没有被地震吓到。（2月11日）

“感恩、尊重、爱”不可或缺；更要身体力行“协力、互爱、和气、合心”。

“协力的‘协’，是三个力加起来，这些力量若没有加上互爱，单凭己力各自发挥，就会乱。有了互爱，才能和和气气。团体的和气，呈现出

来的就是合心。”

“合心，才能心包太虚、量周沙界。心胸开阔，展现和气，也就表达出合心的道理；

拉近彼此的距离，即为互爱；人与人之间没有隔阂，四合一，才是完整的美。”

新的一年即将到来，上人勉众除烦恼、净自心，以戒为制度、以爱为管理，此刻就要开始精进，以增长心灵的慧命为目标。

2/13 《农十二月·二十八》

人文为本

【静思小语】展现“人”之清净本性，让人看得见、感受得到，这样的形象就是“文”。



回馈台湾

花莲教育志业体四校校长、老师们前来精舍，向上人拜早年。上人谈到，得知台湾花莲发生震灾，在土耳其满纳海学校的叙利亚难民

孩童，以及在约旦受慈济帮助的叙利亚难民，即使生活辛苦，也发起募捐回馈。

慈济志业从花莲起源，即是在克难中点点滴滴累积爱心力量，才能发挥慈善、医疗、教育、人文的

良能，从台湾扩及海外，带动起爱与善的循环。

“真诚无私的爱，不分贫与富。无论是接受慈济帮助的贫苦居民，或者是本身经济状况不佳的海外志工，尽心尽力为援助花莲地震受灾居民而付出。我很感恩也很感动。”

上人期待教育工作者引导学生掌握正确方向、具有正确观念，也要引导人人懂得感恩，感恩台湾有善、有爱；如果人心观念偏差，世间会更加浊乱。

上人谈到，花莲强震的急难救助告一段落，老师们若是知道有学生的家庭受灾，经济发生困难，要赶紧回报，慈济人会给予援助并长期关怀陪伴。

心灵气质

与苏州慈济门诊部李超群院长等人谈话，上人期许门诊中心脚踏实地，稳固大陆的慈济医疗志业，让慈济人文精神从院内传扬开来。

多位法师莅临精舍，明光法师并捐善款助花莲大地震赈灾。（2月13日）慈济志工动员八千人次投入花莲震灾急难救助，作为搜救人员后盾，期间发出一千八百件毛毯提供御寒，另外也致赠慰问金给两百余户受灾户。（下图摄影／萧耀华）

“文化是随着时代潮流而变化，人文属于心灵层面，是出自人人本具的清净善念，是很超越的人性气质。将蕴藏于内心的‘人’之本性展现出来，让人看得见、感受得到，这样的外在形象就是‘文’。”

上人谈到，慈济医疗志业的特色是以人文为本，对病患真诚关怀；要带动全院同仁心志合齐，真正展现这个特色。

“要让慈济人文在大陆生根落实。或许年轻的同仁会觉得其他职场会更有发展性，但是在此，人生的价值感不一样。在慈济没有利益



挂勾，只有一分向善的真诚，希望利益众生、为众生付出；虽然时间

同样流逝，但是会留下宝贵的生命价值。”

2/14 《农十二月·二十九》

稳定的力量

【静思小语】会合善的能量，稳定人心与社会。



坚守岗位

慈济基金会营建处及花莲慈济医院总务室供膳组、警勤组等处室同仁，在花莲震灾发生后立即应变、守护院区安全，上人感恩大家的辛勤付出。

“地震中有十七人不幸罹难，其中五位是花莲本地人；有大陆罹难者及伤者家属来台处理完相关事宜，来到精舍感恩慈济志工的照顾。”上人表示，虽然感到很遗憾，但感恩之事也很多，慈济人在确认自家平安后，不必布达指令，立即启动赈灾；有很多受到惊吓的乡亲表示，第一时间就看到慈济人出现。

寒夜强震，大家奔逃而出，在户外既慌张又寒冷；凌晨一点多，精舍常住就在大寮煮姜汤等热饮、热食送至市区，而慈院供膳组主管、同仁们亦赶紧煮米粉羹等热

食，供应慈院急诊室。

花莲慈中餐厅“妙膳厅”团队，也主动分担精舍煮热食的重任，让志工专心投入关怀乡亲的工作。

上人表示，大自然的威力非人力可抵御，但是多一分预防与准备，就能减少一分灾损；这几年来，营建处忙碌于减灾希望工程，花莲校舍新建筑通过这次震灾考验。

营建处胡胜勇师兄报告访视七星潭村落，有一些住家因地震毁损；上人指示多关心，也可与慈善志业会合，协助需要帮助的受灾户安身。

师徒同心

“不希望花莲再发生灾难，不过很感恩大家的用心，平时有合心、和气、互爱的默契，所以一旦发生重大事件，大家先确认彼此平安，就往同

一个方向，也就是往灾区而去付出。”

花莲慈济人分享投入地震救灾的点滴与心得，上人指出，灾难发生后，第一时间最重要的是安定受灾者的心；大家用真诚的心与乡亲互动，张开双臂拥抱，给予安全感，让惊惶的心稳定下来。

花莲慈院同仁在地震后，纷纷从宿舍跑向医院，因应大量伤患到院的抢救与治疗；教育志业体师长也立刻关心在寒假还留宿校内的学生，之后带着同学们投入灾区关怀。

“虽然建医院、设学校，历经难以言述的困难，但是花莲真的幸好有慈济。感恩慈济人，支持师父建院，成就稳固的志业体建筑，虽然余震不断，医院仍正常运作。也要感恩各志业体同仁，虽然多数并

非本地人，在花莲受灾难时，立即发挥爱心良能，参与救治与安抚。”

“善的能量，给予花莲一股稳定的力量；我们不要自大，但是要有自信，也要彼此感恩。”上人肯定慈济人及时发挥慈善力量，给予受灾户应急金，还有作为搜救后援，供应热食、补充物资；也要自我审视，调整需要改善的部分，从灾区各定点，到静思堂指挥中心及精舍总指挥中心，讯息传递要保持通畅，切莫流于各行其是而缺乏统整，会使力量混乱。

上人叮咛，要继续关怀法亲，也要为赈灾留下详实纪录。“对于大家的付出，我无以为报，总是师徒共同一心，实际去做、去付出，得到无形的心灵收获，有无量的德。”

2/15 《农十二月·三十》

秒秒新，秒秒好

【静思小语】把握每一个当下，让每一个念头都是善念。



过年关，过秒关

丁酉年除夕，来自海内外的慈济人返回精舍过“心”年，年节团圆气氛浓厚。志工早会，上人透过网路

视讯，祝福全球会众新春如意，也期许人人以过年的心态过分秒，充实生命的每一刻，让慧命秒秒增长。

“不是只有新年才有新希望，也不要等到一年快过了才发心立



◀ 慈济骨髓捐赠故事被列入大陆语文课本内容，深圳小志工糜欣妍（中）一家人回到精舍过年，呈教科书予上人。（2月15日）



▼ 廖连逢师兄与同修吴美师姊是云翠大楼受灾户，地震当晚在法亲的协助下顺利脱困，除夕来到精舍过年。（2月15日）

愿，应该是‘苟日新，日日新，又日新’。每天、每时、每刻、每秒都有好的展望、好的方向。上一秒钟的念头偏差了，这一秒赶紧导偏回正，‘秒秒新，秒秒好’，每一秒都过得很正确，清净不偏私。”

上人叮咛，过日比过年重要、过分秒又比过日更重要，分秒方向不能有闪失，时时刻刻自我警惕，“不能将错就错。昨天做错了，今天不能再错；向人道歉也要自我忏悔并改变，千万不能再往错误的方向前进。”过年总是喜气洋洋，人人相互祝福、说好话，平常也要用相同的心态过日子，把握时间，善用人生增长慧命。

放下我，贴近法

与王端正师兄谈经典讲述文稿整理，上人表示，“人都有我相，如果不能把‘我’放下，就难以接受其他人的观念，也无法贴切表达他人想要说的话。所以，很需要有人有心、有精神，还能挪出时间投入结集。”

上人担心法不能流传后世，亦担心当代的记述者无法贴切记录下自己想要表达的真正意义。需要有人放下执见，真正了解、体会四大志业的内涵，融通法理，能够专心致志地做好这件事，让法恒久留存、正确流传。

上人表示，志工无私奉献，没有名利的追求与执着，遇事能够立即会合，朝共同的方向发挥各自的功能，这就是慈济人的特色。

“大家都有力量，若是没有互爱，缺乏互动，每个人各自发挥，就会混乱；社区里，人人相互关心，还要一团和气，才能让力量凝聚；

▶ 精舍除夕夜，上人发围炉红包，祝福大众充实生命的每一刻，慧命秒秒增长。（2月15日）

有互爱、和气还不够，必须合心，心灵会合于同一个精神方向，才有办法宏观天下、为众生付出。”

上人说明，人人都发挥了协力的功能，却缺少合心的主轴，会如同粽子各自分散，无法将整串粽提起来。法脉宗门纲领就如汇集粽子棉绳的线头，能够统筹各个功能，让整体运作顺畅；法脉宗门纲领完整建立，就能让法世代延续，后世法脉宗门人都能依此纲领修行、做慈济而不至于走偏。

“要用编辑经典的恭敬心投入，不是在编故事或作散文，这是很神圣的工作，真的要以使命感承担，善用生命来成就慧命，为此生留下很有价值的作品。”

虔诚心，迎新年

除夕团圆，上人发围炉红包。经历二月六日深夜的强震灾难，今年的过年少了欢庆的心情，多了一分祝福来年的虔诚心；在感恩祈福会中，于统帅饭店塌陷后受困十五



小时获救的梁书玮先生，与父亲上台分享心情。

在搜救期间，梁爸爸虽然牵挂儿子的安危，但是看到这么多年纪和儿子差不多的搜救人员钻入危楼，更担心这群年轻人的安危。

上人说，这分心就是“无缘大慈，同体大悲”的善良本性。震灾发生后，政府救灾动作迅速，各慈善机构也立即投入，展现了台湾之美，也看见花莲的福。

“慈济走过半世纪，慈济人付出无所求，与人无争、与事无争、与世无争；期待这分宽广的大爱能

普及天下，带动与影响更多人，凝聚虔诚善良的心声，上达诸佛菩萨、诸天听。”

“除夕夜，慈济家人共聚一

堂，即将迎来新的一年，要发心立愿，不只为自己发愿，也要共同发挥爱的能量，为天下祈求平安。”

上人对大众致以虔诚祝福。

2/16~20 《农正月·初一至初五》

人人协力

【静思小语】与众合心，人人和气，彼此互爱，就能发挥出最美、最实在的力量。



感恩平安时

干支更替，岁次戊戌，海内外慈济人与会众返回精舍过“心”年，与上人及常住师父团圆；在初一至初五的志工早会，上人祝福大家新年好，期勉珍惜时间、爱护空间，在人与人之间以爱互动，成就世界的平安、幸福。

“未成佛前，一定要与众生结法缘、结好缘，修菩萨行的‘六度万行’，用爱寸寸铺路。感恩大家在菩萨道上，慈心造福、悲造福缘，期待人在幸福中平安吉祥，步步踏实往前走。”

法脉宗门的延续，需

要年轻一代来承担；虽然已经开启“寿量宝藏”，资深慈济人重新提起青壮年时期的积极精神，菩萨道上再次迈步精进，但是世间岁寿终有尽，需要一代一代不断传承。

生命有限，慧命寿无量，灵山法会恒在，上人期勉大家恒持初心，“近日花莲仍有余震，地可



▲ 海内外慈济人携老扶幼返回精舍，与上人一同过年。（2月16日）

马来西亚志工返回精舍拜年，携来大爱幼儿园小朋友所绘制的祝福卡，为花莲地震受灾居民打气。（2月19日）

动，心不可动；这念发心要守之不动，亿百千劫！”

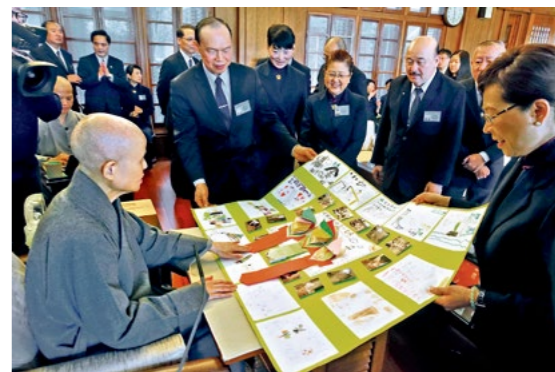
上人谈到去年九月发生强震灾难的墨西哥，在当地时间今年二月十六日下午五点三十九分，再于墨西哥东南部发生芮氏规模七点二强震，民众饱受惊吓，所幸没有重大灾情传出。“无常发生在瞬间，所以要很重视每一秒钟，常怀戒慎虔诚之心，感恩平安度过的每个时刻。”

去年慈济赈灾时结下深缘的墨西哥志工，在十六日地震发生后即时报平安。上人欣慰表示，自从人间菩萨踏上墨西哥付出，就与当地居民多了一分法亲情谊，彼此互爱关怀，这也是很不可思议的因缘。无常多苦的人间，因为这份爱与关怀而有温暖。

“投入慈济，心灵的触角会接触到更广阔的范围，与过去有截然不同的生命感受，请大家用心思量，把握因缘付出，提升生命价值。”

年龄无障碍

一百零一岁田中旨夫先生在双和静思堂参与视讯拜年，再次



表达希望在有生之年让上人授证的心愿；九十六岁的林王月娥师姊也在拜年行列中，表示将五十岁存入“寿量宝藏”以后，还很年轻，还可以做环保、承担慈济事。

上人欢喜回应：“大家把五十岁存入寿量宝藏，现在正当壮年；做慈济，在年龄上没有障碍，而且身体更健康，慧命持续成长！”

上人分享逾百岁的“玉里土地公”王成枝师兄，在二月十日到花莲静思堂参加岁末祝福时，仍像往年一样亲自上台领福慧红包，还举起四只手指表示，他将两个五十岁存入寿量宝藏，现在才四岁！

“岁末祝福典礼后，我在廊道看见他，他走近说：‘师父，我还要继续修！’他投入慈济已经超过四十年，迄今依然到台湾各地拜访会员、收善款。寿量宝藏，人人都可使用，持续积存爱的存款，用健康的生命增长慧命，我们要向这几位长者看齐。”

2/21 《农正月·初六》

净心第一步

【静思小语】茹素净口、多说好话，就是净化心灵的第一步。



起心动念间

过年期间，从除夕直到大年初五，共有九个国家和地区、四十九个连线点，超过两万三千人透过网路视讯向上人拜年；各地慈济人献上真诚祝福、诚恳发心立愿，有说不尽的温馨感人事。

大年初六，人人回归工作岗位；上人于志工早会感恩人间菩萨将爱与善的种子撒向天下，耕耘福田。

越南慈济人昨天报告志业发展，多年来真诚救助苦难人，从早期政府关切慈济活动，如今同样关心，而且是官员一起加入发放与救助活动，“他们用虔诚的心来参与，让慈济人安心施展菩萨良能。目前越南有三千多位慈济会员长期捐款，凝聚心力，照顾贫苦人；日前在风灾后启动急难救助，及时为受灾户发放应急金，都是就地取材，没有向台湾本会请求援助。”

上人表示，海外慈济人在居住地推展志业，面对各种困难，步步

难行，但是以诚恳的心克服，用寸寸爱心铺路前行。

拜年时，海内外慈济人表达出合和互协的精神，愿为净化人心、祥和和社会尽心力，期盼未来的一年是平安吉祥年。“祈求平安，就要净化人心；心灵的净化，要从言语、动作来表达。不要恶言恶语，不贪图口欲而食肉，茹素净口、多说利益众生的好话，就是第一步；接下来就是身体力行做好事、帮助人。”

“培养善心、爱心，自我训练到起心动念都是善念，自然时时有善行；若是人人都有这样的心念与行为，净化人心并不难。”

钱财真价值

与大陆志工谈话，上人鼓励事业有成的师兄们，放下身段融入团队，和合众力成就利益众生的好事。

上人谈到马来西亚实业家陈志远先生，了解慈济后用心护持，二〇一六年请求皈依后开始茹素，在工

作需要参与餐会时，会自备餐饮或请对方帮忙准备素食；得知越南或缅甸志业有需求，也会设法襄助。

“他有能力，就尽他的能力付出；他难舍能舍，慈善为先，事业其次，而且说到做到，很守信用。”上人指出，要得人敬重并不是要表现威严，能放得下身段、亲和待人，会更得人爱。

印尼金光集团黄荣年师兄，所带领的三十万员工，接引出一百二十万慈济会员；其公司成立慈济部门，融入印尼慈济团队，一起为苦难人付出；而印尼林逢生师兄这几年来，已经帮助两万多户穷人做小

生意，这个计划还会继续推行。

“大富之人，富有大爱行，就是富中之富者。”上人说，只要有力量的大企业家愿意发心，穷苦人就有翻转人生的机会，也是帮助国家社会安定祥和。

“求学要学以致用，赚钱要将金钱用于帮助真正有需要的人，才是真有价值。若只是看着存款簿的数字增加，不断追求让尾数再多一个‘零’，一旦无常发生，或是到了人生最后，再多的数字也会归零。”

上人表示，一个人做不了天下事，天下事要由天下人来做；发自内心的付出，就能够带动更多人一起投入。

2/22 《农正月·初七》

行善的勇气

【静思小语】募一分愿意助人的善心，尽一分心力造福苦难人。



富有爱心

二〇〇四年十二月印度洋大海啸，慈济人前往斯里兰卡重灾区汉班托塔救援，并兴建慈济大爱村，从此牵起善因缘，带动出当地志工。他们虽然力量微弱，但是精神能量

持续提升，照顾贫病同胞，也响应慈济国际赈灾，向大家募心募爱。

单亲妈妈达雅妮，抚养五岁女儿，她因一次意外受伤而行动不便，连沐浴都很困难，也无法清理环境，家中脏臭不堪。十多位志工相约前来打扫居家环境、更换新床

柬埔寨谢明勋师兄呈本土志工以米粒排成的慈济标志予上人，并分享慈济人定期关怀垃圾山居民，长期的慈善服务获政府肯定。（2月22日）



垫，也安排就医。

志工早会时，上人赞叹斯里兰卡志工“人穷志不穷”，虽然自身生活不宽裕，但是富有爱心，陪伴、关怀、照顾周遭的贫病人。

“物资生活穷困的人，烦恼着三餐不继。富有的人则是开创了一个事业，还要烦恼其他的事业，不断地扩展，唯恐被别人占得先机；心被贪念锁住，限制在狭窄的空间里，即使事业规模再大，永远觉得不够，负担很重、很苦。”

上人说，生活富裕的人若富有爱心、愿意付出，会成为“富中之富”；心不满足，贪念无穷、烦恼不断的人生，比物质生活穷困的人更苦。

在慈济世界里，有“富中之富”的实业家，“舍得一时的财富，发展永恒的志业。凡事以慈济志业为第一，以无私大爱为前导，事业发展是其次，能有此等宽广胸襟、大爱能量，令人赞叹！”

合乎道理

大爱台同仁报告印度采访见闻，上人慨叹人们为了商机，以“朝圣”为名招揽游客，将佛教遗址开发、建设成迎合商业需求的观光样貌。

“人心迷失，缺乏省思。很多人明知道理，但‘理大事小’，难以真正身体力行。”上人表示，慈济人力行两千五百多年前的佛陀教育，是“用理做事”，有些环保老菩萨虽然不识字，但是所做合于道理、利益众生。

感于佛教史迹毁坏，佛教历史也在两千五百多年的流传中变貌，让佛法只存在寺院，远离了人群。上人表示，慈济人付出无所求，“前脚走，后脚放”，这是心灵的超脱境界，但是宝贵的菩萨足迹要用心留存，当下做的事，就要即时

记录，并且赶快汇整编辑，才不致年久疏漏或经转述而偏差。

“每一天的每一个时刻，都有慈济人在不同时区为天地人间付出，这里休息、那里启动，时间、人间、空间接续不断。”上人期勉人文志业用心为慈济留史，切莫漏失感动人心的温馨实事。

好心相连

新加坡慈济人分享招募百万好心人，走入社区挨家挨户劝募的心得。上人肯定表示：“募的是那一分愿意助人的善心，不需要限制捐款金额，要让任何一个人都可以做到。

肯付出就会感受到行善的欢喜，经由口耳相传，一个个好心相连，慈济在五十年前就是这样起步的。”

新加坡生活水准很平均，福利制度周全，“新加坡人有福，有福人更要照顾苦难人，尽一分心力为天下而付出。”上人表示，人人培养好心，愿意造福，社会才能祥和。慈济人也以此培养“为善的勇气”，向人开口邀约，不要怕被拒绝。

“菩萨具备勇猛心，广度众生。借这样的机会，给予人人正确的方向，也让饥饿、苦难的众生得到生存的资粮。天下的米箩要大家一起来挑，募得百万好心人，就有百万人的力量可以净化天下人心。”

2/23~24 《农正月·初八至初九》

善用生命增长慧命

【静思小语】生理年龄随着时间老化，心智年龄要自我超越。



救处、护处、大依止处

非洲莫桑比克首都马普托市郊、五十公尺高的垃圾山，在二月十八日深夜暴雨中崩坍，平日依靠垃圾山生活的数十户住户遭到掩埋，有十七人罹难。

垃圾山离慈济园区约八公里，几位志工在天亮之后就前往勘察，但是政府单位还在搜寻失踪者，无法靠近。第二天，三十多位志工主动来到慈济园区待命，另一组志工搭乘卡车前往安置中心关怀，路途中卡车熄火发不动，大家徒步前

往。居民情绪仍然激动与悲戚，志工们以谦和态度跪地问候与肤慰、拥抱与倾听。

灾后第三天，慈济志工开始提供安置中心热食，华商陈祥泽得知慈济卡车进水故障，于是出动大卡车运载志工和热食，并供应碗盘给居民使用。但是大卡车半路还是陷在沙地里，大家担心居民饿肚子，使尽全力推车，一个多小时之后终于脱困。

二十三日志工早会，上人赞叹莫国志工不怕困难，以坚定的心志发挥菩萨良能，供应热食让受灾居民填饱肚子，发放毛毯温暖他们的身体，最重要的是倾听他们诉苦，肤慰、安定他们的心灵。

“人间菩萨走入苦难之地，如同《无量义经》所说，作众生之救处、护处、大依止处。”上人说，莫桑比克志工们虽然生活清贫，但是富有爱心、心志相合，汇聚起一股大力量，也可以及时救援苦难。

闻法力行，镌刻生命痕迹

二十四日，与北区慈济人谈话，上人表示，自己天天用心准备隔天要讲的晨语内容，并且写下手札简记，经由荧幕播放，可以辅助大家记忆当天闻法的内容。希望大

家不只是听法、写笔记，要把法刻入心版，并且身体力行，成为生命的痕迹；若没有实际力行，这些痕迹就像印在雪地上的脚印，很快又被大雪盖住，雪融了就消失了。

“懂得道理，就要落实在生活中，否则学了千经万论，追求再多佛法道理，忙得团团转，却是转在人我是非的圈子里，徒然消耗时光与心力，实在很可惜。”

“大家与师父有缘，不只是盖医院、建学校，四大志业、八大法印，不在乎有什么功德，总是‘做就对了’，看见人就说慈济、接引人同行菩萨道，路程走得踏实，足迹印得很深。”

上人说，大家应人间苦难而启动菩萨行，朝明确的目标积极精进。但是时间久了，随着年岁增长，体力衰退或身有病痛，心境上也随着老化了。

“生理年龄随着时间老化，是无可避免的自然法则；但是心智年龄不可以随之老化。”上人在今年一月岁末祝福行脚时，引用《法华经·如来寿量品》的观念，对大家说“寿量宝藏”，鼓励资深志工再提起年轻时的精神力量；慈济经验可以传承给年轻一辈，但是自身的良能与心力还要持续发挥，不可以放弃。

上人敦促大家闻法用心，已经走在佛法的根本之道、实践佛陀所说的菩萨精神，不应舍本逐末，徒耗光阴。人生时间很有限，不能再迷失；要重建心思无疆界，达到“心包太虚”的宽广度，也要重振立弘誓愿的精进心，善用生命增长慧命；莫顾影自怜，觉得自己“老了、没有用了”，如此会老化得更快，失去自信也退失道心。

上人说，如果觉得自己还有充足的力量，也不需再为家庭、事业而奔忙，正是可以专心为天下众生付出的时刻，所以“寿量唯心造一切”，只要心志坚定，可以造就一切！

“请大家好好运用‘寿量宝藏’，不要被寿量形相束缚，要超脱、超越。今天看到大家容光焕发，身形都挺起来了！师父很欢喜，请大家精进还要再精进。”

2/25~26 《农正月·初十至十一》

人性之美

【静思小语】不分贫富、宗教、种族，应人间所需而真诚付出，正是人性的价值。



精神脉络必须清楚

“一切唯心造，只要有心、能够坚持，没有做不到的事情；而且大家行在菩萨道上，有共同的志向。人间之所以复杂，是因为有私心、有我执；修行就要修除无明杂念，所以期待大家闻法，法譬如水，天天用法水来净心，就能将我执与无明渐渐洗净。”

二十五日，上人与美国慈济人谈话，肯定大家过去一年在各地

场“薰法香”，累积四万三千多人次，勉励要长久坚持。

“法要不断吸收，事也一定要积极去做，用事相来证法，通达佛知见。”上人说，在日常生活中、在做慈济事当中，将人间事相与佛法结合，走入佛之知见中，证明、证实佛陀的教法，将偏差、复杂的凡夫见解，回归清净的觉性。

上人说，人与人之间观念一致，纵向与横向的沟通联系通畅无碍，做起事来就会顺利。“资深者

可以‘放手’，但是不可以‘放弃’——放手就是传承，将干部重任交托给新人后进，但是不放弃行走这条菩萨道，不放弃这个大团体，永远都跟着大家一起做事。”

上人进一步说明，无论承担什么功能或干部，大家都是慈济人，没有名相的执着；行事要有规则、有纲领，要归向法的源头，有清楚的系统脉络。

慈济每年参与联合国气候变化等国际会议，将慈济落实环保的成果、研发成品展现在各国代表面前；若只以大爱感恩科技的立场介绍环保再生产品，就看不到发想缘起、精神源头。

上人强调，精神脉络一定要清楚。慈济二十多年前提倡“用鼓掌的双手做环保”，有这么多环保志工从心灵、从生活落实环保理念，将回收分类做得扎实与仔细，也才能做出如此高品质的环保再生产品。

“如果这一代没有将法脉纲领奠定稳固，后世连‘慈济’的名都不见了。慈济人要‘争志’，有志业精神、有志业动力；要用心在美国这个国际舞台把慈济做好，让慈济有明确的定位；不是为了‘名’而做，而是已经有了很充分的‘质’，就要名质相合，以传后世，让后人有所可循。”

上人说，慈济是联合国经济社会理事会的特殊咨询委员，也需由美国慈济人用心承担与发挥。“现在地球环境的崩坏最令人担心，也是全球必须面对的急迫问题；虽说成、住、坏、空无法避免，但是人类可以减缓地球毁坏的速度。已经没有时间迟疑，要赶快做实际的保护。”

环保观念忍痛教育

与南投慈济人谈话，上人提及环保站不时收到厨余，认为在民众生活环保、惜福爱物的部分需要再教育，而且要做“忍痛教育”。

“这是今年要推动的一项重点，环保回收一定要‘清净在源头’，绝对不要收回夹杂垃圾的回收物。虽然环保菩萨因为爱大地而不顾一切，不怕臭、不怕肮脏，但师父对每一位环保菩萨都疼惜入心，很不舍。”

如果民众不做分类，把垃圾整袋交给志工，志工没有反应而持续接受，这已经不是包容而是纵容，没有为民众做到环保教育，也不尊重辛苦分类的环保志工，同时也使环保站卫生不佳，孳生蚊蝇，志工可能因此感染疾病，非常危险。

上人期许志工们要有共同的理想，积极地向民众说明、向大家拜

托；如果在环保站囤积了大量必须丢弃的不可回收物，这不是在解决环保问题，而是把环保问题转移、累积到另一个地方。

上人说，要让家家户户了解“环保精质化，清净在源头”的理念，懂得节约惜福，在家做好初步的垃圾分类。环保问题是全球性的，不是只在一个县市或一个国家；若是在慈济志工的带动下，人人有共知、共识，也能共行，从台湾做出环保典范，才能有系统地推展到海内外。

精神源头质纯清净

与静思人文常住团队谈话，上人重申“静思”是人文精神思想中

心，“慈济”是基于静思的精神思想而发挥的功能；法脉宗门，慈济是开一道门，静思是法，法与人息息相关，由法建立人与人之间清净的长情，也就是菩萨的“觉有情”。

静思书轩或小筑，只要使用慈济基金会的场地，就要承租，而且租金必须合理；静思精舍负担所有来访者的食宿起居，以及致赠访客的礼品，人来客去，凡此种种，都由静思承担。

所以静思人文负担沉重，净斯产品研发也要求精、求实，让一般大众都知道这是自源头就很清净的食品，而且品质很好，让人觉得很喜欢，生活上少不了它，如此才能流通得广、经营得长久。

2/27~28 《农正月·十二至十三》

巩固善念

【静思小语】巩固善良的意识，让恶念无隙可乘。



精实记述

二十七日，与文发处主管、同仁谈花莲地震出书规划，上人表示内容要详实记述，行文也必须让人有所感；亲身投入的人感受最真

实、最深刻。

“为时代作见证，为人类写历史，要很及时地记录当下的人、事、物，留存宝贵而感人的资料。”上人说，志工有家庭、有事业，但是志业有需要，他们可以放

下家庭、事业，付出无所求，而且跑在最前线。

“大家要为自己的慧命发心立愿，把生命的价值树立起来。期待人文志业真正做出‘精’与‘实’，职志合一，发挥职业功能、志业良能，提起精实与真诚，把这群志工以心血付出的史迹完整留存。”

与志工及同仁谈《静思法髓妙莲华》演绎及书籍编纂方向，上人说，法理要结合人间事理，慈济五十多年来，有许多人与事可与经文相应；期盼群策群力，合和互协地完成编纂，流传法髓。

上人表示，过去曾以音乐手语剧的方式，演绎《三十七助道品》、《无量义经》、《父母恩重难报经》等，有文字、有音乐、有影像、有肢体表达，让经文意义深入人心，这也是一种教育，并且传达慈济人文精神。而今大爱台有影音制作技术、动画科技人才，还与艺文界有好因缘，要把握机会，结合各种元素，在天地宇宙万法合一的开阔境界中，传达精实的法髓精神。

上人敦促要在此时将此事完成，否则要靠后世整理文献，容易偏误；这是一件负担沉重而且跨领域的大事，无法只凭少数人可以成就，请大家发心，合和互协，组成

团队，掌握好法脉的准确性。

累积善因

叙利亚战事七年来未能停止，居民流离他国成为难民；叙利亚富商恩瓦（Anwar）先生，逃到约旦以后，尽力帮助贫病同胞，高达近千户，并介绍叙利亚籍医师协助慈济义诊，也多次参与慈济发放活动。

他的左脚因为糖尿病坏死，必须进行截肢手术，但是身边积蓄已经用罄，家乡的房子也因为战事难以售出，缺乏医疗费用；慈济人伸出援手，身在约旦的叙利亚人也发动劝募，运用“竹筒岁月”的点滴之力，终于让他在元月二十九日完成手术。

二十八日志工早会，上人有感而言，社会动荡，无论贫富皆受苦；恩瓦先生乐善好施，曾经接受他帮助的难民以爱心回报，让他获得治疗，他满怀感恩。

人祸起于人心，所以必须守护真纯之心、培养爱心善念。上人教众时时提起菩萨心，巩固善良的意识，让每个念头都是善念，让恶念没有空隙可以浮上心头。

晨语讲述《法华经》的〈分别功德品〉，有“六百八十万亿那由他恒河沙众生”之描述，上人解说“六百八十”这个数字，是比喻六

慈济人二月二十四、二十五日至去年遭受林火重创的葡萄牙灾区，在瓦泽拉市及唐迪拉市发放购物券。发放典礼中，驻葡萄牙台北经济文化办事处代表王乐生（中）与唐迪拉市长杰苏士（Jose Antonio Jesus；左）慰问受助居民。（摄影／王素真）



根与八识。例如眼根所接触到的种种相，经由第六识的意识分别，引发喜欢或厌恶的心念，进一步从第七识产生行善或为恶的意念，驱动善行或恶行。

在此生，由眼、耳、鼻、舌、身的接触，起心动念造作的种种善恶业因，都积存在八识田中，“万般带不去，唯有业随身”，来生又会带着今生的烦恼、习气。

“有人非常善良，又有人恶劣到难以教化，都是习气所致。要净化浊恶的世间，就要净化人心。人生苦难偏多，是因为众生共业，业力现前，所以四大不调，同受业报。”

葡萄牙去年遭受严重林火，今年二月，德国、英国、法国、美国、荷兰、卢森堡四十位慈济志

工，与葡萄牙当地二十八位志工，合力完成两个市的发放。

“虽然距离灾难发生已经好几个月，但慈济人依旧记挂。受灾居民说，灾后生活困苦、心情悲苦，但有来自远方的慈济人关心着他们，这是最慈悲的礼物，是让他们难忘的恩情。”

因为语言不通，志工委请通达英语的葡萄牙居民协助翻译；过程中，他们感受到慈济人的诚恳，看见慈济人对受助居民的尊重而深受感动，发放后有多位登记参与慈济志工。

上人表示：“天下灾难偏多，更需要开阔菩萨道。所以要把握因缘、善用空间，在人与人之间紧密互动，拉长情、扩大爱。”

● 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

北京东花市联络处

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

北京马驹桥联络处

北京市通州区马驹桥镇马驹
桥1号桥南
TEL(010)57843220

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

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
电话:(028)84989891

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

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

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号之26
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

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

北京静思书院

北京市西城区前门
西大街55号
TEL(010)83576052

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

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

孝的真谛

什么是孝？小孝敬奉双亲，大孝护念众生，孝为百善之首。

证严上人娓娓道来自己出家与拜师的因缘，一切似乎不可思议，但是父母恩、师徒情一直支撑着上人的慈济人间路。

人间路上，一篇又一篇的真实人生，上人向大众诉说父母如同「针包」的心。孩子如同那一根缝衣针，需要的时候就从针包里抽出，不用的时候又插入针包里。父母虽然被扎得千疮百孔，但依然自在、包容。

但倘若只是让双亲衣食无忧，并无恭敬心，那与蓄养犬马无异，真正的尽孝还需顾及父母的精神层面。从而为自己而诚，为父母而孝，为社会而善，行于正道而不偏差，才能究竟真理。



撰文/摄影 江苏昆山真善美志工

我们一起去种树

“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。”三月十二日是一年一度的植树日，江苏昆山慈济志工采购了一百三十棵果树，邀请来参加环保的家长及孩子们一起种树守护大地。

亲子家庭在志工们的带领下排着整齐的队伍来到了大爱农场，并以家庭为单位进行分工协作。很多家人都是第一次种树，一直不得要领。志工们一边拿起铁锹种下果树做示范，一边和大家讲述要领，坑要挖多大，挖多深。一家人同心协力，挖坑的挖坑，扶树苗的扶树苗。

有位妈妈说：“每年的植树活动都带着孩子参加，只有让孩子们亲自体验种树，他们才能真正地理解植树节的含义，同时也可以让孩子多了解一些环保知识，增强他们的环保意识。”