

慈濟

第 20 期 2014 年 11 月

· 主题报导 ·

冬令发放

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



【静思晨语】 ◎证严上人

勤修三德

修“智”德——
智慧深广，明是非善恶；

修“恩”德——
慈悲无量，觉有情度众；

修“断”德——
断除烦恼，入人群无碍。

三德具足，
勤行众善，无有懈怠，
德行圆满，福慧双全。

【无尽藏】

开启自心 无量宝藏

人人心中都有无量宝藏，
只要开启潜藏的智慧与大爱，
就能由贫转富。
不必担心来生来世，
要把握今生今世，
在人群中结好缘、造福缘。

证严上人主讲 编辑部整理

◆讲于二〇一四年十一月一日至十七日

画作 / 叶锦蓉

怀疑对立，激起人祸，
贪欲无尽，助长天灾。
调和人心，启发善念，
少欲多善，天地平安。

人心之爱，能消弭大灾带来的苦



难。然而放眼天下，还是有很多事令人感慨。

叙利亚内战迄今已经三年多，连天烽火让无数人家破人亡，逃到国外的难民高达三百多万人。逃难过程充满血泪，不少人逃到其他国家后伤痕累

累，甚至必须截肢；即使在自己国家是高级知识分子，事业成功或拥有地位名望，流落到他国不能工作，沦为靠人救济的难民，实在苦不堪言。

住在边境帐篷区的难民，夏天室内闷热如煮日煎沙，冬日天寒地冻、雨雪泥泞，渗透到薄薄的帐篷里，坐、卧都有困难。难民饥寒交迫、身心难安，生病了更是苦上加苦，生活的每一秒钟都是煎迫。这样的日子还要捱多久？实在不堪设想，也让人很不忍。

不只约旦慈济志工长年照顾境内的叙利亚难民，土耳其慈济志工也在十月及十一月，针对境内叙国难民展开发放。土耳其志工胡光中是穆斯林，但坚守慈济人文，事前勘察了解难民的需要，请厂商特制三千多条御寒厚毛毯；两次发放中，一千多户家庭不只拿到食物、用品，这一件件厚毛毯，更充满了将心比心的温暖。

人与人之间，有什么深仇大恨呢？战争，往往只是少数人心念偏差，串连鼓动，激起人们对立、仇恨情绪，终致造成不可收拾的灾祸。

心念偏差，对人不信任、彼此对立争斗，造成人祸，冤冤相报，牵连无辜；反之，心宽念纯，你见我欢喜、我看你顺眼，以爱互动，凝聚福缘善业，社会才能祥和平安。

根据统计，包括叙利亚在内，全球有八亿人口处在饥饿中；每年却有十三亿公吨的粮食被浪费掉。以前人采下蔬果甩一甩土，就摆到菜摊上

贩卖；现在农产品上架前，要削头去尾、淘汰掉卖相不佳的，然后包装精美，以卖得好价钱。这些被精挑细选、一层层剥除的部分，其实是可以食用的。

现代人不断追求享受，好，还要更好；过度浪费地球资源，就是折福。如果人人在生活中节省一点，就能让更多人更有饭吃。身在有福之地，要培养节俭美德，珍惜食物，把握造福的机会。

期待人人调和心念、启发善念，以开阔的心胸包容一切众生，以大慈悲心疼惜天地万物；少欲多善，保护天地平安，如此世间就是祥和美好的净土。

**发心不难，
难在容易懈怠，
难在只想独善其身、
不愿利益众生。**

《贤愚经》描述一段故事——

佛陀时代，一群比丘到外地结夏安居圆满，齐来见佛、礼佛。佛问弟子们：“这段时间辛苦吗？”众人回答：“轻安自在，愉悦欢喜。”

阿难感于佛如此轻柔慈爱，请问佛：“您视众生如己子，这分悲心、爱心、慈心，是何时开始的呢？”

佛说，在无央数劫前，地狱中有两位罪人，身上绑着一辆烧红的铁车往前拖行，若前进速度不够快，夜叉就用鞭子抽打。夜以继日拖车不得休

息，其中一位体力不支，另一位心生怜悯，于是向夜叉求情：“让他休息吧！这辆车我一个人拖就好了，我愿意用我的身体，代他受苦。”

夜叉听了起瞋怒，用铁棒打他，应声即死，即刻生忉利天。

“阿难当知！尔时狱中慈心人者，我身是也。我乃尔时，于彼地狱受罪之时，初发如是慈矜之心，于一切人，未曾退舍，至于今日，故乐修行慈愍一切。”

这就是佛陀为众生发慈心的开始。佛陀怜悯众生一念无明，造作错事，业力累累，堕落地狱受极大苦难；因此不愿在天堂享乐，发心立愿回归娑婆度化众生。佛陀视众生如爱子，以慈父的心，希望让人人了解真理，不再造恶业、受恶报。

尽管娑婆世界众生刚强，执迷不悟；佛陀仍然锲而不舍，来来回回度众，心却能维持“静寂清澄”，不受五浊恶世众生习气污染。

人人本具佛心，却因为无明厚重，覆蔽真如本性；不知因果果报、不断复制烦恼，就在生与死之间“众苦所恼乱”。

发心不难，难在不肯精进、容易懈怠。“钝根乐小法，贪着于生死”——即使得遇佛法，却只想独善其身、不愿利益众生。心门打不开，只执着于解脱生死，不只停滞原地，同时也困住自己，生命也就随着时间消磨逝去。

人人心中都有无量宝藏，但如果因为没有开启内在的智慧，永远贫穷。不必担心来生来世，要把握今生今世，与众生结好缘，在人群中造福。要学佛发大心、立大愿，生时尽力利益人群，死时顺应自然法则，心无贪恋苦恼。一念心转，就能轻安自在。

台南环保志工高玉莲，高龄九十二岁依旧耳聪目明，过去在家闲闲无事，容易胡思乱想；五年前儿子发现住家附近有个慈济环保站，于是鼓励她去做环保。

她每天清晨五点准时到环保站“熏法香”，之后留下做环保；她手脚利落，一人可抵好几人的工作量，一直做到下午三、四点才回家。儿子说，妈妈在家有时候连拿筷子或者剪指甲都不太有力气，却可以推着婴儿车沿路捡拾回收物送到环保站。

玉莲老菩萨说，很感恩有这个环保站让她“做得很欢喜、很有趣味”，所以不会觉得累；每天做环保，吃得饱、睡得好，“实在很好命！”

人生能抱持正知、正见、正思惟，且行正法，一心一志付出，所行所为皆对大地有利、对人群有益，自然身心健康。时时心怀感恩，用“诚”与“情”待人，就能拥有真诚美好的人生。

请大家多用心！

慈

慈濟

T Z U C H I

无尽藏

- 1 开启自心 无量宝藏
证严上人

主题报导

冬令发放

- 16 泗阳县签约
18 泗阳县初勘
22 先遣队伍
24 蔡家峪有爱
30 牛岗乡送暖
34 志工身影
37 义诊现场

特别报导

- 6 关爱环卫项目揭牌
11 爱惜环卫工人的劳动

地方通讯

- 40 关爱易县的孩子
43 品格教育在苏州
46 理监事会圆满
51 信宜助学
52 湖南助学
54 启发式的环保教育
56 为学生树立环保的身教
58 教幼儿做垃圾分类
60 克难的安海环保站

目录



封面图说：

等待领取冬令物资的乡亲，手捧著一碗志工送上的热腾腾红糖红枣小米粥，在冷冽的寒天中吃在嘴里暖在心头。

（摄影/ 王忆萍）

健康之道

- 62 鼻子你还好吗
- 65 治养结合的素膏方

证严上人衲履足迹

释德伢

67 《内容提要》

- 如何才能减缓全球暖化、环境崩坏的速度？上人教众节制口欲开始，改变奢侈享受的生活习惯，心念回归单纯，“或许有人会认真：享受、浪费的人那么多，‘不差我一个’。应知‘亿’的累计就是从‘一’开始，若不能从自我开始改变，天地灾难会发生得更快速、更密集。”



2013年4月创刊

2014年第11期 总第20期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省宗教事务局

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/慈瑞

执行编辑/心吟 济虹

美编/赵耀 廖敏惠 胡玉洁

校对志工/慈贺 慈晔 王秦 杨颖

（按拼音排序）

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/江苏JS-S390

印刷/苏州市大元印务有限公司

内部刊物免费交流欢迎投稿



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅

· 特别报导 ·

关爱环卫项目揭牌

撰文、摄影/华东真善美志工、苏州慈济门诊部



“关爱环卫”项目揭牌仪式，十八日上午九时举行，江苏省副省长许津荣、江苏省政府副秘书长徐国柱、苏州市副市长盛蕾等莅临主持。这是慈济基金

会与苏州慈济门诊部，结合慈善与医疗的力量，全方位照顾苏州市的“城市美容师”的项目。

江苏省许副省长对这计划非常赞赏，她说：“欣喜地看到慈济慈善



“关爱环卫”项目揭牌仪式，十八日上午九时举行，江苏省副省长许津荣、江苏省政府副秘书长徐国柱、苏州市副市长盛蕾等莅临主持。

基金会率先开展了关怀环卫的项目，这个项目非常有意义，非常有价值，不仅让辛勤劳动的环卫工人备感温暖，也让全社会感受到慈济环保理念和慈善的光辉，大爱无

言，慈善无界，相信，这只是一个开端。”

“政府实施了以提升待遇，加大补贴为主的措施，来不断提高环卫工人的工资标准，也希望有更多像

慈济这样的慈善组织和社会团体，来关心关爱环卫工人，来改善他们的生活质量。”

许副省长一行在揭牌之前，特别走到环卫工人的身边，像与亲人话家常般交流：“因为劳动强度比较大，可能要听听医生的建议，如何进行健康照顾……现在天气凉了，出汗要注意预防感冒，还要注意腰椎、膝盖的保护……都要好好听听医生的……”

因从未到医院参与过健检，对于检查有些许紧张，环卫大德们仔细地听着护理人员的解说。苏州健检中心护理人员向环卫大德解说健检时要注意的事项。

很多环卫工人都是第一次接受健康检查，其中不乏不识字者，都在慈济门诊部受到最亲切的照顾。

“一个地方一个地方带领我们去，让我们很放心，很高兴。”

环卫工人倪永妹这两天虽然因为工作疲倦，检查出来血压达到180左右，但只是轻松地笑一笑说：“可能是这两天太疲劳了吧。”

另经由体检验出身体有严重疾病的钱伯伯，把握第一时间治疗，已无大碍，目前在家静养。提及对苏州慈济门诊部的印象，钱伯伯笑着表示“那个地方特别好，医生对我很热情。”现在，每周三的环保日，钱伯伯依约前来，做得很欢喜。



环卫大德享用早餐同时，慈济志工及时关怀其家庭状况，从中了解需要关怀的个案。



许津荣副省长亲切的与环卫工人话家常。基金会秘书长林碧玉向许副省长介绍环卫工人体检细节。

通过慈善与医疗的结合，开展“关爱环卫”，为苏州市大范围内五十周岁以上的环卫工人体检。第一阶段三千二百位，至十月底为止，已受检二千四百零二位，出动慈济志工六百九十次，筛选出需关怀的环卫工人共有八十五人。

无论是哪一个梯次的体检，慈济志工总是面带微笑，轻声细语的引导环卫工人接受体检。并启动“关怀小站”，让环卫工人知道慈济除了提供身体检查之外，生活家庭的困难都能得到适当帮助，真正做到

安生、安心、安身的照顾。

“温馨关怀小站”适时关怀贫困环卫家庭的需要，从十月底开始，已有部分家庭提出申请。

至于体检项目，包括一般检查、血液常规、尿液常规与尿沉渣分析、血糖、肾功能、血脂、八项肝胆功能、十二导心电图和胸部正位DR检查等。

在守护健康部分，对环卫工人平时较多弯腰等动作，由健康管理师教授保健方法，预防颈椎、腰椎问题之外，也采用手机短信及电话关怀等方


式，对环卫工人进行健康回访。

生活方式不良、饮酒（高度白酒）、抽烟、饮食无规律、饮水少等，为部分环卫工人“健康亮红灯”的来源。对于环卫工人普遍存在血压高、血糖高、血脂高的“三高”及“超重”的问题；其中，血压达到高血压诊断标准的人数占首位，且人数之多，让人惊心。

健康管理师严紫薇说，当即在院长林祐生的组织下，门诊部、健管组决定，健康课改为高血压专题，且要把握有限的时间，讲最实用、最容易的课程。

“因这族群是慢性病居多，身体状况最需要照顾，能给予这群城市美容师完善的医疗照顾，是门诊部同仁最高兴的事。”林祐生院长说。

“这一项目，对全国来说是一创举，挂牌只是一个开始，在苏州奠定这样的基础，未来在大陆的任何一个地方，只要有慈济都可以开展关爱环卫的项目。”

慈济慈善事业基金会秘书长林碧玉感恩省市政府对慈济的支持与肯定，做了上述表示，同时指出，照顾基层民工是慈济基金会创办人证严法师最关切的，尤其是环卫工人。 



环卫大德在医疗志工的帮助下依序领取体检单，为体检做准备。

爱惜环卫工人的劳动

撰文、摄影/江苏苏州真善美志工



清晨五点，慈济青年志工前往关怀环卫工人，送上一份暖暖的爱心早餐。

“他们大都来自外地，家境原本就很不好，来到苏州所能够领取的也是苏州最低标准的工资，为了节省每一分钱，他们一家人大多租住在一二十平方米的小平屋里，甚至还有很多租地下的车库来住，仅能够放下一张床，就这样过生活。”

陪伴员工来做免费健康检查，苏

州枫桥市政的工作人员徐浩心怀不舍地讲述着，他所看到的环卫工人的生活。

当天他还向慈济提报了一个慈善救助的物件。因为上一次陪环卫大德来体检的时候，看到慈济苏州门诊部所设立的“温馨关怀小站”，知道可以透过这个小站向慈济提报需要帮助的对象，于是回去之后，

徐浩就马上把他所了解的需要紧急救助的这个家庭报了过来。

“这是一家六口人，夫妇两个都是环卫工人，他们的父母都有病需要医治，女儿读大学，儿子又有疾病在家没有工作，所有的收入都靠夫妻两个微薄的工资生活，支付医药费还不够，女儿读书也成问题，所以提报给慈济，希望可以得到一些帮忙。”

这也正是慈济“全方位关爱环卫项目”所希望努力的方向，希望借由免费的健康检查，不仅了解到环卫工人的健康状况，给予及时的医疗救助，同时，得有管道进行慈善关怀，找到需要帮助的家庭、看生活是不是需要帮助、子女或者孙子女的就学是不是欠缺。

一直以来，政府以及很多的有识之士，都非常尊重环卫工人的工作，因为有他们的日夜守护，才有每一天清洁舒适的生活环境，但是社会中，仍有不少的人对环卫工作很轻视，甚至带给他们很大的危险和困扰。

例如在高架上面对随手向窗外扔垃圾，环卫工人就必须冒着危险，到高架上面去清理；还有人把家里面带有危险的物品随意抛弃，例如菜刀、针筒等等，没有经过好好的包裹，就和其他垃圾一起丢弃，当环卫工人清理时，有可能因此受伤，

诸如此类的事情不胜枚举，还有其他污秽物需要清理。

“每天，所在的菜市场旁边，都有很多的粪便，必须清扫干净，只好去找别人烧过的煤球渣盖上去，再一铲一铲地铲掉，但请他们不要再丢粪便的时候，还会骂人，说你们本来就是扫地的，不扫地要干嘛？”

难免有怨，毕竟与脏臭为伍，社会地位较低，但重要的是，不管别人的眼光，自己做得开心就好，自己看得起自己就好。

“扫过来之后干净了，高兴起来了，我们还是有份功绩的，垃圾不影响人们开车，我们总是高兴的。”来自苏北盐城环卫工人王龙凤，五年如一日，坚持做好环卫工作。

每天早上四点多，不管冷天还是热天，都是满头大汗扫的，王龙凤只有一个小小的心愿：“就是希望，人们不要乱扔垃圾就可以了，我们总是这样想，前面扫了，后面扔了，感觉很可惜。”

如此朴实的心愿，在十一月九日的清晨，在景德路，慈济青年志工和环卫工人，交流“最美好的愿望”。

一直以来，慈济基金会皆以实际行动，珍惜苏州市的美好环境，除在各个环保站推动垃圾分类及垃圾减量之外，天冷时，会送上温暖的手套关心环卫工人，炎炎夏日，举办亲子夏令营活动时，也让亲子走上

街头宣传环保理念，同时送上清凉饮料，感恩默默付出的环卫工人。

这天，清晨五点的景德路，只有偶见的车辆和环卫工人身影，慈济青年志工给他们送去爱心早餐，让他们在寒冷的初冬，感受暖暖的爱。另有大扫把、垃圾袋、小火钳，大大小小的清洁器材，是青年志工们学习的工具，要和环卫工人一起变做“城市魔法师”。

拿着扫帚与簸箕走上街道，环卫工人用心地教导年轻人如何运用扫把的技法，若是垃圾太小，就用钳子和手去拣拾，很快地，在众人齐心协力之下，街道很快被“魔法师”清扫干净。

环境改变、心情改变后的收获是

什么？青年志工万茜雯说：“我们这么早起来，只是一天像这样子，但环卫工人每天都这样子。”来自苏州旅游财经学校的汪颖洁分享说：“环卫工人每天四点起床，六点之前，全部要打扫完毕，希望行人别乱扔垃圾。”


茅晓娅则感受，垃圾真的蛮多的，烟头、塑料袋等，连盆景里面也有，然后把它全部扫出来；这动作，也提醒自己，以后出门细心一点，就不会乱扔东西了。

来自苏州科技大学的杭心悦说：“环卫工人很辛苦，无论是寒冬还是夏日炎炎，天天一早就要起早上街清扫，非常不容易，希望人人可以爱惜环卫工人的劳动。”

■



除了关怀环卫工人，慈济青年志工也带着扫帚与簸箕打扫苏州慈济志业园区周边的街道，用身体力行的方式，体会环卫工人的辛劳。



· 主题报导 ·

冬令发放

每个月农历三十四日是静思精舍的发放日。当日有许多志工发心，为照顾户义剪、义烫、洗头、剪指甲等；慈济医院则有家医科医护人员前来义诊，详细问诊、量血压、配药。上午，由证严上人或精舍僧众引领感恩户在大殿虔诵“药师如来本愿功德经”，并将功德回向法界众生。传承至今，慈济海内外各地分会或联络处也有发放的活动，部分地区则由慈济委员亲自将发放物品送达家中。每年过春节前，慈济也为照顾户们办年货，又称冬令发放。第一次冬令发放是在一九六九年元月九日，于普明寺针对长期照顾户发放慰问金以及棉被、衣服、米食等，另备素筵款待。

图说：河北易县乡亲们前来领取冬令物资，个个欢喜地如同过节一般。



泗阳县签约

撰文、摄影/上海真善美志工



慈济基金会江苏省宿迁市泗阳县冬令发放说明会，及春蕾计划签约仪式。

为确保冬令发放工作的顺利开展，二〇一四年十一月二十二日下午，在县妇女儿童活动中心三楼多功能厅，召开慈济基金会江苏省宿迁市泗阳县冬令发放说明会，及春蕾计划签约仪式，副县

长史明霞亲临主持。

发放时间预定二〇一五年元月二十四日至二十五日，慈济基金会将对泗阳县的二十一个乡镇的九千三百多家感恩户，共二万三千多名困难群众，赠予大米、食用

油、棉衣棉被等物资，总金额逾一千一百多万元。

近三百名慈济志工、县妇联、民政局、教育局分管领导和冬令发放工作联络员，及新袁、卢集、众兴、穿城、王集、庄圩等六个乡镇分管领导、联络员、各村家访带队人员，各集中发放点学校校长和联络员出席会议。

史明霞副县长说：“期待做好全力以赴的把关工作，同时把慈济的爱和善传递下去。”江苏省儿基会秘书长胡优优也就冬令发放工作进行重要讲话，并代表省儿基会与慈济基金会就创办二〇一四级春蕾班签约。她说：“要给这次的冬令发放，不仅仅画个圆满的句号，更要画下惊叹号。”

在签约仪式上，慈济志工向政府官员介绍慈济基金会，有关“四大志业八大法印”的历史渊源，同时就冬令发放各项准备工作和发放流程做简要说明。

随后，慈济志工分成五十九个小组，在县妇联、县民政局及乡镇分管领导陪同下，分别到新袁、卢集、众兴、穿城、王集、庄圩等六个乡镇的农村，对五保户、农村低保户、春蕾学生家庭等，约一千二百户进行访视，进行面对面交流，将慈济人的关怀送到困难户的家庭；并分别到新袁中学、卢集

小学、霞飞中专、穿城中学、王集中学、庄圩小学等六个冬令物资集中发放点场地进行勘察。

在此之前，政府领导即提出三点要求。一要高度重视救助物资发放工作，认真负责，把好事办好；二要全力做好救助物资发放工作，深入调查，把握工作时限，把救助物资发给最贫困、最急需的人；三要加强协调配合，形成工作合力，确保发放工作有序进行。

访视过程中，慈济志工深刻感受各分管领导和联络员的用心，庄圩村的会计潘树平，是此次发放的主要承担干部，首次和慈济人接触是在二〇〇六年。他说：“充分了解，慈济志工不计报酬，心甘情愿地为贫困户做了大量的工作，连休息时间都放弃了。”

因此，潘树平接到上级通知之后，为了让最困难的农户能得到帮助，他对全村的贫困户做了基础的排查。在潘会计列出的名册上，对每一户的基本情况都有说明。且在访视时，还贴心地都把路线都设计好，协助志工在最短的时间完成最多个案的访视。

“你们抽了礼拜天，放弃休息时间，我们有什么理由不把这个时间安排好？所以，为了减少时间，就把不必要的往返时间删除掉了。”潘树平说。

■

泗阳县初勘

撰文、摄影/上海真善美志工



雨滴越来越大，不一会儿，乡间的小路满是泥泞，但阻挡不了来自上海、南京、苏州、山东、宁波、昆山等地的慈济志工，对苏北泗阳冬令发放对象的初勘。

坐落在新袁镇马庄村的五保户，七十八岁的马树美和七十五岁的马树利，是一对孤老兄弟，住在简陋的居舍里相依为命。兄弟俩种着一亩地，和政府每月三百来元的孤老

补助。哥哥患有白癜风和胃病，不过，都是严重疼痛时，才到医院配药。

说起慈济，兄弟俩表示，二〇〇六年曾得到慈济的关怀，并拿出当年的棉衣，满心欢喜地穿起来。“平时都舍不得穿，说到大冷时才拿出来穿。”谦称自己没有文化，但记得慈济，拉着志工的手连连感谢。

同村的马立培爷爷年事已高，四十一岁的儿子马树耸身患精神疾病，时常丢下年幼的孩子离家出走。马爷爷不仅要照顾八岁的孙子，还要全揽吃喝拉撒不能自理生活的脑梗老伴。

老人很感谢慈济在〇六年慈济的帮困，马爷爷很是痛惜地说：“慈济的棉衣和棉被，被患病的儿子给烧掉了。”大火把家具和大门也被烧掉。房屋终年失修，政府出资修建，多出的部分由个人承担，至今马爷爷还欠近六千多元的债务，无力偿还。

家庭的不幸，给马爷爷不小的压力，中风的奶奶也拖着瘫痪的身体，一筹莫展。慈济志工拉着奶奶的手，安慰着，直至告别，奶奶都不愿松手，让爷爷感动万分，一路把手相送，一直在路边挥手，目送渐远的车子。

慈济志工在当地领导的陪同下，来到庄圩乡王荡村。这里紧邻淮河的分支淮沭河，与沭阳接壤。地域十分宽

七十多岁的马树美和马树利是一对孤老兄弟，住在简陋的居舍里相依为命。

广，却没有什么支柱性的产业，所以年青人纷纷外出打工，老年人种地带孩子。如果家里有任何的变故，生活往往就面临种种窘境。

来到低保户孙开华家里，孙开华今年五十五岁，两年多前因食道癌开刀，在左肋处留下长长刀疤，已经失去劳动能力，雪上加霜的是，患有精神疾病的妻子走失了，家里剩下一双儿女。

看到志工到来，他欢喜地站在门口，满是感恩地告诉志工，早在七、八年前，接受过慈济的发放，孙开华急忙拉起裤管，展示身上穿的秋裤，是当年慈济给予的新年新衣。

他还拿出了当年发放的棉袄，指着上面的慈济标致，说：“我记得很清楚，当年发给我们一个棉袄，



两床被子、一桶油，还有三十斤一袋的米，有三袋子。这些，都记得清清楚楚的，那个冬天，很难忘记，棉袄穿上去特别暖和，慈济给的米也很好吃。还有，七、八年前的那次发放，慈济有一首歌特别好听，虽然记不起歌词，但那首歌的歌名就叫一家人。”

生活悲苦，没有击倒孙开华和他的家人。十六岁的儿子，因为姊姊提前辍学，四处打零工贴补家用，得有机会好好求学；那满墙的奖

状，给家里带来希望。提起儿子，孙开华非常开心地拿出一本簿子，记载班级老师发的短信，告知近期考试的成绩。他骄傲地说：“语文九十二分，数学一百二十分。”

已是黄昏，温度骤降，孙开华热心地引导志工，踏着一条铺满厚厚

的泥巴路，



右图：孙开华感恩地告诉志工，早在七、八年前，接受过慈济的发放现在身上穿的棉裤还是当年慈济给的结缘品。拿出了当年发放的棉袄。
下图：对志工的关怀马立培表示感谢。年事已高的马爷爷，有个身患精神疾病的儿子时常离家出走。



稻草的乡间小路，来到五十二岁的王前春家。他是一个泥瓦工，有活干时一天只能赚几十块钱，但往往是难得有活干。小七岁的妻子在家务农，帮忙放放羊。八十五岁的父亲，因支气管炎，每天都要去医院吊针，医药费四、五十元的，沉重的家庭负担，压得这个男人脸上满是沧桑。

另有五十四岁的王克东，因为腰伤，平时只能打打零工赚取生活费用。然而这样贫困的生活，一双儿女却是生活的希望。十九岁的女儿王林方，从小有志于用知识改变命运，目前就读大学。儿子王召久是霞飞中学高二的学生，主修汽修专业。为了补贴家用，懂事的他，寒暑假常去打零工。

召久是春蕾助学生，对慈济志工并不陌生。当县妇联干部告知，明年一月在家乡又有冬令发放，需要协助付出时，他一边点头一边说：“我参加过四次了。”

在访视过程中，慈济志工满心感动，最可贵的是，经常听到：“你们从那么远的地方到我们这里来，真的很谢谢你们啊！”“就在我们家吃饭吧！”“我给你们倒杯茶吧，今年的新茶！”

黝黑的脸上，皱纹纵横交

错，常年劳作的手，粗糙开裂，全是淳朴的乡里人，虽然住家陈旧，屋里杂乱，且有疾病缠身，但持乐观的生活态度，用着朴素、实在的待客之道，诚恳地拿出最好的东西招呼来客。

两天的初勘，慈济志工走上不同的人生旅途，只为解一份燃眉之急，体悟一份人间温情，让苏北的贫困民众过一个舒心温暖的寒冬。

回程分享时，慈济志工共同的心情是：“见苦知福，才能知足常乐。而最大的收获就是，自己才是最大的受益者。所以，不仅自己要参加，还要让身边的亲友参加，只有来了，才有感受，才能惜福，进而造福。”

■



王克东爷爷的儿子王召久就读霞飞中专高二春蕾班，已经参加过四次冬令发放的志愿者工作。

先遣队伍

撰文、摄影/北京真善美志工

“大军未至，粮草先行”，每一次的发放，总有一群披星戴月的志工，包括总务、交通等，叫做先遣队伍，其中，工作节奏最快的，身形最忙碌的，或许就是，为乡亲和志工们准备热食的香积志工了。

开幕式结束，香积组志工把热食盛在碗里，给台下的乡亲分发，还特别强调，乡亲们可以把装热食的漂亮的小碗，拿回家去用。

一位身材魁梧的志工，身着“心宽念纯”围裙，站在直径一米的大锅前，手持长勺娴熟地搅拌着热气腾腾的红枣小米粥，在师姊居多的香积厨房里非常醒目。

他是志工窦立国，已经连续四年承担冬令发放的生活香积，也是大名鼎鼎的“快递哥”今年刚刚被马云邀约，为阿里巴巴赴美国纳斯达克上市敲钟。

他这样讲自己和慈济的结缘：



志工们煮好热气腾腾的红枣小米粥，分别装碗，准备发放给乡亲暖身。

“有个台湾客户是慈济志工，我经常给这个客户送快递，双方熟悉了，就带我了解如何做公益。以前，都不知道什么是公益，没想到做着做着，就明白了。”

能让乡亲吃到热腾腾的食物很幸福，“快递哥”的表达，显得有些腼腆，其实，他做了许多了不起的事。不但常年义务为贫困村民和学童快递旧衣物，也在慈济的冬令发放中，用心烹饪热食，连续多年，给乡亲们送上一份特殊的“大爱快递”。

厨房内，切菜声此起彼伏，错落有致。五十四岁的志工王萍身手麻利，接受采访时也不忘落刀，谈笑间，胡萝卜丝已堆满菜盆。

“今天要给大家做香积米线，保证让大家吃好。”

这是王萍第三次参加冬令发放，刚当奶奶不久的她，放下家中六个月大的孙儿，只为完成心中的愿望：“参加冬令发放，就是把能力和爱心发放出去。”

谈及为乡亲们准备的红枣小米粥，她说：“红枣和小米可以补血，对乡亲们的身体有好处，也符合他们日常的饮食习惯。”

第一次参加冬令发放的志工胡俊霞，连续两天报名参加先遣，有一



志工王萍今年第三次参加冬令发放，担任香积组的工作。

种很新奇的感觉，用她自己的话说，“像行军打仗一样紧张，先遣就像侦察兵”。

胡俊霞被分到了香积组，却还不清楚自己能做什么，看着食堂沾满灰尘的课桌，心里一念：“应该让乡亲和志工，有个干净舒适的用餐环境。”

于是，放好自己的背包后，她快步走进厨房，利索地拿起抹布和水桶，开始认真擦拭每一张桌椅。一道湿布一道干布，水过无痕，留下一排排干净的桌椅，迎接即将到来的大队。整个食堂每一张桌椅都被她擦干净了，水有多寒，心有多暖，唯有她知。

· 主题报导 ·

蔡家峪有爱

撰文、摄影/北京真善美志工



志工规划多条发放动线，让乡亲们能够有序地领取到来自全球慈济人爱心的冬令物资。

尽管遭遇五六级大风和九至十度降温的双重考验，但慈济志工与乡亲们不畏严寒互相协作，蔡家峪乡七百七十五户，一千三百一十六名乡亲圆满地领取到大米、白面、食用油、盐、棉衣、棉被等生活物资。也有来自北京的医生，为身有病苦的乡亲看诊。

为让大家欢喜过一个温暖的好年，在易县扶贫办的协助下，二〇一四年十一月三十日慈济志工来到蔡家峪乡，再度举办大型冬令发放活动。五年前，慈济首次在易县紫荆关举办冬令发放，蔡家峪乡九十五户一百五十二位贫困人口领到物资。

清晨四点半，三十五名先遣志工乘着夜色，搭乘大巴赶往位于易县西北部深山区的蔡家峪乡，为当天的发放做准备。为长时间的弯道行驶，加上如行驶在搓板上水泥路的颠簸，让不少志工晕车呕吐。

“前面坡道太陡，车负荷太大

当地乡亲张玉英凌晨四点就来到志工休息区来帮慈济志工烧水。

上不去，请大家下车步行。”距离蔡家峪两公里，车辆在一个近乎四十五度的陡坡前停了下来，“好冷！”刺骨山风袭来，几位没有戴耳罩的志工不由用手捂住了耳朵和面颊。

走过陡坡，再度乘上大巴，每个人都已是气喘吁吁，“这样的路，要是下雪根本没法走……住在这里出来一趟太不容易了……”

“你们来啦，冷不？”

看到先遣志工们走入蔡家峪村委会办公室的小院，正在院子里烧水煮面的村民张玉英大姐，马上放下手中的活，亲切地问候着，身后两口大柴锅正滚滚地冒着热气，切好的白菜和两大包面条摆在旁边用砖临





香积志工接班当地乡亲工作，已经著手准备为乡亲烹煮红糖红枣小米粥。

时搭成的菜板上。

“白菜面条煮好啦，快来盛吧。”和张玉英大姐一起烧火煮面的村民赵莲梅、蔡家峪村主任王伟田热情地招呼着志工们，顾不上自己还饿着肚子。

曾参加过二〇〇九年发放的王伟田主任，再度见到慈济志工感到格外亲切，“俺们早上五点就来啦，村里很重视这次发放，特地调派十几位村民进行协助，并准备了大白菜、二十多斤面和木柴给志工们做早餐。”

另外在操作间，为志工与乡亲们准备餐食的香积组组长黄晓敏，已

经起锅动灶。其实，黄晓敏半年前动完大手术，尽管脸色还显得苍白，但依然参加了先遣。

“我原来还担心没有水电，今天一来踏实多啦！”

相对牛岗，蔡家峪乡的热食准备条件更加艰苦，做饭

只能在院子里冒着寒风进行，两口倒扣的废弃铁皮油桶就是炉灶，没有煤气，只能烧柴；没有水管，水要靠人力一桶一桶从操作间往外提。看到蔡家峪乡的条件，原本分派在牛岗的晓敏师妹，主动担下了蔡家峪香积组组长的工作。

早上十点，风吹散了笼罩在天空的云层，露出了湛蓝的天空，冬日的阳光从山顶射出。易县蔡家峪乡冬令发放活动正式开始。

“今年干旱，玉米收成减产一半，慈济捐助很及时，这些米面能够乡亲们吃上两个月了。”蔡家峪乡纪委副书记程亚军，从三月到十一月，带领乡干部牺牲多个周末休息时间，配合慈济志工入户访

视、物资摆放等工作。

“虽然物资有限，但我们诚挚的关怀始终如一，希望以诚意十足的关怀与爱陪伴乡亲度过寒冬，迎向充满新希望的一年。”当资深慈济志工徐玉芬师姊宣读完 上人给乡亲们的慰问信时，晴朗的天空突然洒落下如碎钻般晶莹的雪花，在阳光的照耀下闪闪发光。

正式发放开始，乡亲们在村干部的带领下，排着整齐的队伍，依序等候领取物资。北方天气寒冷，为了能让等候的乡亲们暖暖身体，自易县首次冬令发放以来，供应热粥一

直就是慈济不变的传统，这天，志工特别为乡亲们准备小米红枣粥。

在等候发放的人流中，一位个子矮小，身材瘦削，满脸皱纹的奶奶邢文贤，今年七十岁，她左手拉着一个十一、二岁的小姑娘，右手又拉着一个六、七岁的小男孩。

慈济志工看到乖巧的姐弟俩，双手捧着热腾腾的暖身粥来送给奶奶，忍不住问说，“孩子的父母在哪里呢？”志工无意中一句问话，令邢奶奶的泪水夺眶而出。

原来孩子的妈妈嫌弃山区贫困，扔下一双儿女，随别人离家出走，



有村民因为耳聋而不能与志工交流，张东林小朋友智慧的在指头上画上笑脸，拉近志工和残障乡亲的距离。



在发放现场，慈济志工双手合掌九十度鞠躬，与乡亲们互道感恩。

至今已整整六年。儿子无法承受打击，心情忧愁郁闷，每天除上山放羊，无心问津家务，生活重担全部落在老人肩上。

“我不想让两个孩子，心理受到伤害，就是再苦、再难我也要把他们拉扯大，让他们感受到家的温暖。”

慈济志工蹲下身，用亲切的话语安抚着老人。看到老人布满老茧的双手一道道裂开的口子渗着鲜血，志工拿出慈济的护手霜一边轻轻涂敷在奶奶的手上，一边叮嘱姐弟俩，一定要努力学习，长大后要孝

顺奶奶和爸爸。两个孩子频频点头拉着奶奶的手，紧紧地依偎在奶奶的身边。

另外一边，一位身高不足一米六的小个子男人，站在不远处踮着双脚，伸着脖子，生怕看不到什么似的。

两个颧骨被寒风吹得红红的，鼻涕一个劲儿的往下流，看上去像一位七十多岁的老人。志工与他沟通后得知，住在平顶山村的他，今年五十七岁，叫曹宗秀。

“接到乡里的通知后，一家三口激动地一夜未合眼，盼着天快快亮

起来，就想第一眼看看慈济人是啥样的？”

他还告诉志工：“山区种地就是靠天吃饭，今年遇到干旱收成又不好，正发愁这个年咋过呢？”

说到这里他的眼里满是泪水，握住志工的手，此时志工发现他的手是如此的粗糙，还鼓鼓的，再仔细一看，满手都是紫紫的血泡，手掌上都是一道道深深地裂口，里边混杂着黑泥和血印。

慈济志工毫不犹豫的将随身携带的护手霜取出来，轻轻地擦在他的

手上，这一擦一抹的动作还未结束，志工感觉一股热热的水滴落在手上，抬起头，只见曹宗秀的泪水，汨汨地从那张饱经沧桑的脸上滑落下来。

所有的困苦，有爱，都会成为过去；下午四点，当最后一批山马车装载着满满的物资和乡亲们的笑容离去，发放的现场重新归于宁静。虽然，大家的衣服已被白色的面粉弄脏，耳朵、双手也因寒风而冻红冻僵，但发自内心的笑容绽放在每一位志工的脸上。

誌



志工见爷爷衣著单薄，帮爷爷穿上刚刚领取的棉服。

· 主题报导 ·

牛岗乡送暖

撰文、摄影/北京真善美志工



在发放现场志工与乡亲热情互动，用欢乐的歌声与笑声驱散隆冬的寒冷。



重 逢的日子，虽是大雾又大风，但慈济志工多绕四十公里路，还是抵达河北省易县牛岗乡，送去冬令物资。

为了让乡亲们尽早收到过冬物资，慈济志工决定比往年更早一些进行冬令发放。经过了半年的访视关怀，来自海外、东北、天津、山西、内蒙、易县和北京的慈济志工合计二百位，为一千九百五十五户人家，三千零四十五人，带去温暖的冬天。

先遣志工，四点半从北京出发，到达发放地点时已过七点，比计划晚了一个多小时。时间紧迫，一下车就加快脚步，分头准备热食、插慈济旗、摆放桌椅、拉隔离线……各自开始紧张的工作。

在此同时，杨旭乡长和牛岗乡党委等领导，还有不少性急的乡亲，已经在牛岗中心小学的院子里等候多时。

被小山包围的牛岗小学，教学楼“庆恩楼”的后面露出半棵柿子树，枯枝上挂满了红色的柿子，如灯笼般喜庆。几辆“三马车”（农用三轮摩托车）有序地停在物资旁边的停车区。

起风了，盖物资的浅绿色塑料袋在晨风中哗哗作响，镇在上面的树桩和木板都在抖动。刚刚绑上慈济旗帜的椅子也被成片吹倒，志工们搬来整箱的盐压住。

总务机动组长范晓明笑呵呵地说：“起风好，回去的时候雾就散了。”与着眼于交通的范晓明不



干旱之年，米粮更受珍惜，及时的物资让乡亲安慰欣喜。

同，负责物资的总务组事务长杨京生，看着天上的一抹乌云，又扫一眼他尽心负责的发放物资，不无忧虑地说：“还是有下雨的可能啊。”

承担本次发放总协的宋仁杰来到仪式台前，柔声问道：“乡亲们，今天开不开心啊？”乡亲们整齐地大声回答“开心！”幸福的笑脸如同一片开放朝阳中的花朵。

志工与乡亲们互动，嘘寒问暖的时候，几位爷爷奶奶热情地响应：“你们真是忒好了！”“你们送的棉衣、被子忒暖和！”很多乡亲的身上，都穿着蓝色或浅褐色的慈济棉服，他们都清楚记得那是两年前

慈济人送来的。有些乡亲的棉衣还是簇新的，他们说，只有在年节时才舍得穿上。

对于他们来说，这天就像节日。因为今年易县遭遇罕见的大旱，大部分玉米都没长起来，其他作物也收成大减，所以，慈济志工送来的粮油物资，对乡亲们而言，比往年更加宝贵。

与慈济因缘深厚的易县扶贫办副主任宋天兴，在致辞时说：“很多人的生活仍然在贫困在线，慈济基金会送来的物资犹如雪中送炭。这时慈济在易县连续第六年发放，六年来关心了四万多人，发放了价值两千多万元的物资。”

牛岗乡村民代表感恩慈济人在严冬送来的温暖，期许父老乡亲也要自力更生，把慈济这份大爱传给身边的人。

在发放现场，八十二岁的付凤章爷爷，因腿部中风行动不便，在动线排队领物资时，一路依靠志工提供的椅子，在队伍中格外显眼。

他的大儿子原本是个干部，因为工作不顺利精神上产生了问题，二儿子因车祸而丧生，三个女儿已各自远嫁，家中仅有七十九岁不能说话的老伴相依为命。拮据的生活仍需依靠这个身体羸弱的老人挑起重担，然而，他的身体却力不从心。

在长队中，慈济志工走近问候，付爷爷立刻伸出布满老茧的双手说道：“见到你们真是高兴啊！你们大老远地来到这里给我送米粮，我那是打心里觉得温暖啊。”

在动线的每道物资领取流程，对步履蹒跚的付爷爷来说都是一个不小的挑战，志工们自发组织了一场大爱传递接力赛，油、盐、米、面粉等较沉重的物资发放组，都派出一名代表协助付爷爷领取直至妥当安放至指定车中。

爷爷一路上不断说：“从心里一辈子忘不了你们，谢谢，谢谢你们！”志工们的贴心呵护给爷爷心灵上带来了温暖的抚慰，给予寒冬苦难生活下增添一份平实的感动。

家住牛岗村的赵志清，看到冬令发放的场面，心情久久不能平静，发放仪式时便几度落泪，她哽咽地对志工说：“我从来没见过这样的场面，心里太激动了。我有一个愿望，想要你们的地址，写一封表扬信。”

“如果可以，您来和我们一起做好事，就是对我们最大的感谢了。”志工如是说，赵大妈不住地点头说好。

其实，赵大妈早早就领完了物资，可是她并没有随村里的车离去，而是一个人留在了发放现场。问她为什么？“这个场面太好了，我想多看看你们。”

赵大妈一直陪着志工，直到天色已近昏暗，直到发放、圆满结束，还依依不舍地目送着志工上车，在寒风凛冽中，挥手告别。

■



志工帮上了年纪的大爷涂抹护手霜，叮嘱他要好好保养和照顾自己。

志工身影

撰文、摄影/北京真善美志工



李志明、李志宏兄弟，是面粉组特别抢眼的两位志工。

在几十米外的大操场上，两条动线早已准备就绪，在动线的志工早就摩拳擦掌，等着大显身手了。

李志明、李志宏兄弟，是面粉组特别抢眼的两位志工。虽然，身上脸上早就蒙上了一层白面粉。但有

人说他们就像两尊罗汉，脸上总是那样坚定而和善。他们俩忽而扛起面粉一路小跑，忽而跳到乡亲的三马车上接面袋，似乎从未歇息过。

从辽宁鞍山赶来的志工许平鑫，被分到了最幸福的面粉组。身材不算魁梧的他，不是搬面粉就是帮助

乡亲领取物资，忙得不亦乐乎。他来北京参加活动路途遥远，一天的活动往往要花费三天的时间，两宿都要睡在火车上。但是难行能行，家人的支持让他幸福不忧心。

内蒙古赤峰志工杨冬敏，是动线面粉组中唯一的“白雪公主”，所以备受照顾。她最大的感触就是，堆得像小山一样的面粉，看起来很难发完，但大家团结一心，还是顺利完成了。回程，她说：“车上打了个盹，还梦见在发面粉，画面历历如在目前。”

在堆积如小山的面粉中，身材高大的王小鹏早已化作风度翩翩的“白马王子”，他是易县中学的体育老师，一大早就带着三位学生杜姜欣、魏燕秋、史玉雪驱车赶来牛岗小学帮忙。

十七岁的杜姜欣是接受助学金发放的贫困学生之一，父母因为火灾而过世，家中仅剩弟弟，依靠年迈的爷爷奶奶种地帮扶补贴。生活的苦难没有压弯这个懂事的小女孩，她表示：“我觉得每个人都很不容易，我想像你们一样做志工，尽自己的能力去帮助他人。”

在承担动线凡士林手霜的发放过程中，杜姜欣每遇见一位上前领取物资的乡亲，就会双手捧上，并向乡亲鞠躬道感恩。尽管她冻得直发抖，鼻子通红通红，还是不肯去屋

里休息，几乎整个发放期间都坚守在岗位上。

忙碌在油组的山西志工刘生荣，今年六十三岁，算是在动线年龄最大的志工之一了。这一次，他特地乘坐六个小时的火车来到北京报到。他站立在凛冽的寒风中，把一箱箱油搬下来拆箱，再送到每位乡亲的手中。遇到年纪大的老人，还坚持亲自把物资送到乡亲的车上。

在A动线发油的志工韩卫东，是德州洛北眼科医院院长。这是他第三次来易县参加发放，不同的是，以前，是在义诊结束后参加发放，而这一次他带着他的团队一行四人，直接担任了动线志工。

尽管发油的工作看似和医生相去甚远，但他在工作的间隙，还是以医者的视角，深入地观察和思考慈济人所做的事情。他说：“所有病的根源都在于思想，外界环境是次要的。比如 上人说‘吃饭八分饱，两分助人好’，这其实也是在教人对抗贪嗔痴，对人的健康很有好处。”

来自河北衡水的那洪杰，担任关怀组志工。这种场面她以前只在荧幕上见过，第一次身临其境，让她觉得幸福。她最大的快乐就是以不同的方式向不同的人介绍慈济，用敏锐的观察力和智能的语言让别人对慈济产生兴趣。





真情肤慰，慈济人的手与乡亲的手紧紧握在一起，心与心贴得更近了。

性格开朗的她，虽然走进慈济时间不长，但是对于慈济理念的解释却深入浅出。她最喜欢的一句静思语是：“做慈善不是有钱人的专利，而是有心人的权利。”她说：“做好事人人都可以，没有钱，可以身体力行；身体不便，可以用一张笑脸度人。”

负责发放静思语的山西志工时秀红，不但把每条静思语恭敬地呈给乡亲，还逐条请乡亲来读，或者讲解给乡亲听。不但如此，她还会根据这一条静思语的意思，送上一句贴心的祝福。

比如，送出一幅静思语“时时好心

就能时时是好时，日日是好日”，她就会对乡亲说“祝您天天过好日子”或“天天幸福快乐”。她说，以前自己的嗓子用多会痛，可这次一直不停地讲静思语，居然一点也没有觉得疼，真的是不可思议。

在牛岗乡的发放，三十六位易县志工报名参加，也是当地志工第一次承担发放。龙梅说：“以前只参加过访视，发放和访视的感觉大不一样了。最感动的是这样大的场面，却是秩序井然。”

这正是慈济志工的精神，就算来自四面八方，只做对的事，而且要把事情做对。

慈

· 主题报导 ·

义诊现场

撰文、摄影/北京真善美志工

在蔡家峪乡与牛岗小学，二十九位医师分为中医内科、眼科、针灸科，共为四百一十二位乡亲看诊。大多患者是高龄老人，常年有病，又缺钱看病，更不要说花钱买药、动手术了。慈济医师的到来，让老人们重新找回了“活着”的快

乐和希望。

来自保定新视眼科医院的申文辉院长，六年如一日参加每年易县义诊，持续发挥生命良能。

八十四岁的赵慧真奶奶，常年多病的心理负担，让老人不禁落泪，“想死，死不了！”拄着木拐杖，



保定新视眼科医院的院长申文辉已是第六次参加慈济义诊活动。他的手轻轻抚在老人的前额上，仔细为她检查视力。

慢慢挪步走到申文辉面前坐下。胃、心脏、高血压、糖尿病、白内障、骨质增生、气管炎、腿疼，她向医生诉说病情。“穷呀，花了不少钱。”申医师不说话，诊断结束后，微笑着对赵慧真说：“好好活着，不用担心。”

出了眼科室，志工继续陪着奶奶看中医内科、针灸科。

针灸科诊室的门虚掩着。医师魏秋祥用娴熟的火针技术，拔除他们身体苦患。已经参加六年冬令发放义诊的他，很有经验地总结：“火针，对城里的人不很重要，但对病期长、又缺钱治疗的乡下人很有用，可以缓解很多痛苦。城里人怕痛，农村人不怕痛。”

“如果没有火针，平时在家，可用粗盐炒热后敷到患处，很容易解决。盐很便宜，一斤不超过一元钱。”魏秋祥一直建议乡亲用此法。

另一位医师谢青云，正在教乡亲们简单易学的动作治疗颈椎病。还教了一个偏方，把生姜捣碎敷在疼痛



刘爷爷前年就已认识慈济，已是第二次来看诊。因腿部囊肿行动不便，张海京医师细致地为爷爷检查患处。

处。大山深处的蔡家峪乡，是易县最贫困的乡之一，只能靠天吃饭，腰腿疼的病大多是累出来的，心脑血管疾病和胃病也是常见病。

“没有麻药，怎么开刀手术？”

郝金花俯身躺在王占国医师面前，她的左手大拇指在一次掰玉米

后，肌键失去弹性，再没立起来过，还伴随着颈椎病，吃了一年的西药不见好转，而家里需要她的手干农活儿。

“我能忍！”王占国听了金花的决定，用“针刀”慢慢插进她大拇指内侧，她的整个身子在床上振动一下，没有出声，右手手指用力扣住床沿，眼泪从眼角嗖地一下流了下来，奇妙的事情同时发生，郝金花的大拇指一下子竖立起来，动作蜷缩自如。

五十五岁的她，从床上坐起来，脸上的表情如释重负。“手在三天内不要沾水”，王占国嘱咐道，继续帮着按摩颈椎。接着，王占国用这种技术快速地缓解了多位乡亲的病痛。

家住蔡家峪村七十五岁的杨凤印奶奶穿着单薄的衣服，脸上带着憨厚的笑容，在义诊区安静等待。她排在队伍里不挤不争，别的乡亲偶尔会插在她前头，她只是一笑，双手缩在袖口中往后退让着。

从早晨一直到中午，老实憨厚她脸上没有露出一丝的不耐烦。当志工闫淑红向她奉上饼干时，她突然拉起志工的手，满脸真诚地说：

“您们夏天大老远就来看过我，到中午紧接着给你们做饭，你们饭不吃就走了，我心里这个不落忍啊，这次你们忙完，上我们家住两天去

吧。”

听到杨奶奶这样亲切热情的邀约，志工闫淑红有些不知所措，她深深明白眼前这位朴实的长者，对慈济人那一份真诚的爱。

在老人眼里，这些头戴白帽、说话温柔、真诚关心她的好心人就像她的儿女一样。目前寡居的杨奶奶育有三子，孩子们都在县城打工，她不愿意给孩子们添麻烦。

杨奶奶患有腰腿疼、心脏病、胆囊炎、糖尿病。当奶奶拿着量血压的数据来到医师程宁面前时，一百七的高压让程宁吃了一惊，他问：“奶奶，您有没有吃过降压药？”奶奶的回答更令志工心疼：“吃过两盒，早就不吃了。”

程宁劝慰奶奶说：“您这血压要到县城医院好好检查，要吃降压药，控制好血压，要是中风了那就受罪了。”奶奶嘴里感谢着，向志工不停鞠躬。

计划在下午三点结束义诊，而就诊的乡亲仍候在队伍里不舍离去，有的乡亲将物资运送回家后再赶起来，他们希望就诊时间能再长一些，哪怕再能拿一些曾经吃着有效的药品。通过今天的义诊，钟珺医师提议：“每年仅一次的义诊，发挥作用较小，建议发动当地医疗工作者，对乡亲定期关怀、卫教、疾病防护及倡导。”

■

关爱易县的孩子

撰文、摄影/北京真善美志工



河北省易县，志工每年都会到特殊教育中心举办冬令发放，探望老师与孩子们。

克服环境的考验，北京慈济志工赶往河北省易县，参加每年一次的特殊教育中心冬令发放，与易县一中助学金发放活动。

周六的清晨，车至琉璃河，速度渐缓，一辆辆大型运货卡车无奈地停

在道边，原来是因雾气太浓高速已经封路。慈济志工马上调整路线，绕行国道。但紧接着，第二个考验接踵而来，由于司机师傅对国道路况不熟，车辆开没多远就有些迷路。同车的志工有的打电话联系先遣车辆的司机询

问路线；有的拿来手机进行导航；有的下车询问路线，终于，与先遣志工汇合，顺利抵达约定地点——易县特殊教育中心。

在易县扶贫办宋天兴副主任带领下，踏着熟悉的崎岖小路，志工们第四次来到易县特殊教育中心，探望老师与孩子们。

校长张红英深情地说，慈济在精神与物质上都给学校带来很大帮助，四年来，学校的物质条件、老师与孩子们的精神面貌都发生了很大变化，说多少话也无法表达感激之情。

发放仪式开始，全校五十四位孩子每人都领到了十五公斤的大米，二十五公斤的面粉以及一桶油和六袋盐。“这些物资凝聚着全球慈济志工们的爱心。”慈济志工曾云姬师姊告诉大家。

在易县特殊教育中心，不少身体残障的孩子家境都十分贫困，而且因为身体残障影响情绪，学校桌椅损坏情况也比正常学校频繁。

曾云姬说，新的年度，慈济志工会把关怀更多的传递给孩子和他们的家庭。平时，除定期组织家访，给孩子们送去温暖与关爱之外，还将帮助修理、捐赠课桌椅。

为了表达对慈济志工们的感谢，发放仪式后，孩子们精彩的跆拳道表演赢得热烈掌声。

“这些孩子们除了聋哑还有培智（智障）。”张校长的话令志工们露出惊讶的表情，眼前孩子们娴熟的表演分明与正常孩子没有什么差别。

“教这些孩子所花费的时间比正常孩子要多一个月。”来自易武堂跆拳道学校的教练田杰告诉志工们。

易武堂跆拳道学校的创办者刘冰冰也是一位与慈济志工，有着同样爱心的年轻人。特教中心的跆拳道课全部是由易武堂免费教学，每周至少一次。他告诉志工们“这些孩子特别聪明，特别专注，其实他们和别人一样，别人可以学到的，他们也可以学会，和他们接触很开心，就是单纯的友情。”

结束易县特殊教育中心的行程，匆匆用过午餐，立即赶往易县一中进行下午的助学金发放活动。



物资发放后，学生们进行跆拳道表演，练得有板有眼。

下午一点半，志工们两两成行排着整齐的队伍，走进易县一中的大门。此次，为了让这些即将面临高考的孩子们树立正确的人生志向，慈济志工们精心准备了视频、手语带动以及静思语教学等丰富内容。

助学金发放环节，一百零四位品学兼优的高二、高三同学获得助学金。

他们是从高一入学时，经过老师提名、慈济志工家访与评估，最后获得助学金，其金额也是经过严格评估讨论后的结果，以确保爱心人士的善款，得到善用。

手捧凝聚全球慈济人爱心的助学金红包，学生代表赵英杰同学与大家分享，“当我知道有好心人帮助我时，心中很感动，受到感动的号召，特别想为社会做些事情，这大

概就叫做感恩吧！”他感恩父母养育之恩、老师的辛勤教育、慈济人的默默付出，立志以慈济志工为榜样，从身边小事做起帮助他人。

学生处王洪学老师从高一起，就一直陪伴着这些学生们，他希望同学们学到大爱的理念，用实际行动回报社会。易县一中团支部张宾书记参加了此次助学金发放活动，他代表校方对慈济志工们表示感谢，“慈济志工们带来的不仅是对学生物质上的资助，更重要的是带来心灵上的慰藉。”

“快快乐乐上学去，上学去，上学去，快快乐乐上学去，上学要努力！”活动结束，伴着慈济志工们自编的送行歌，学生们手捧助学金与列队欢送的志工们鞠躬拥抱，深情道别。

■



《让世界充满爱与关怀》，易县一中同学们通过歌声，唱出自己最诚挚的祝福。

品格教育在苏州

撰文、摄影/江苏苏州真善美志工



老师带领小朋友们到静思书院附近的店家“敦亲睦邻”，小朋友们虔诚地送上祝福，让店家开心得不得了！

苏州静思书轩将静思语与传统国学相融合，开设“品格学堂”、“父母学堂”。课程面向小学生和家长，将难能可贵的品格教育，深深扎根到孩子幼小的心灵和每个家庭。

“妈妈，我帮你洗碗，你要给我

一元钱，扫地二元钱，晾衣服一元钱。”“亲爱的宝贝，妈妈怀胎十月生下你，免费，每天为你做饭，免费，日夜为你洗衣迭被照顾你，免费。”

志工演绎的情景剧，简短令人省思，七、八岁的小朋友也能看懂其



除了品德学堂教导孩子之外，“父母学堂”更希望父母能够与孩子一同学习成长。

中意涵。

“小宝贝们，爸爸妈妈每天给你吃饭的时候有没有和你收饭钱呐？爸妈从来没有要求我们回报，我们面对爸爸妈妈的付出要不要很感恩！”

“要！”老师善加引导，孩子们异口同声念出其中蕴含的静思语：“孝顺是当父母需要时能欢喜付出！”

课程藉由短剧、视频、游戏等方式将做人的道理演绎出来，有别于填鸭式的理论教学，让孩子对课程内容有更深的印象，辅以反复提醒复习，让孩子在生活中遇到情境更会自我提醒。

“品格学堂”的每一堂课都有一个主题，孝顺、礼节、惜水、善解，搭配动手动脑的生活美学，小朋友

学到人生不同面向的第一堂课。

“她现在回到家开始慢慢主动做一些事，早上看我很忙，还很贴心地帮我把烫烫的面条吹凉。”朱佑萱小朋友的妈妈感动地拿着孩子在家做事的照片和老师分享。

王逸轩小朋友的妈妈分享：“现今社会上的培训比

较注重孩子技能培养，但是慈济的课程注重中国传统的伦理道德，这种人文的培养更重要。儿子来到课程改变很多，他每天吃饭时会说：

“爸爸妈妈我们吃得那么丰盛，我们应该感恩！”

与孩子的“品格学堂”同步、在“父母学堂”上课的爸爸妈妈，豁然意识到自己同时是父母的子女：

“爸爸妈妈60岁以前，我们比较任性，慢慢父母年纪大了，心理上更像小孩，我们要去换位思考，去照顾他们的情绪，多多想到他们，和他们聊聊天。”学员夏渝淇的妈妈分享。

家长谢蔚歆，自从五月开始带儿子来到“品格学堂”，一直上课到

九月，自己也是“父母学堂”的乖学生，感慨孩子的巨大改变，自己也与孩子一起学习成长。

来自台湾的林谨老师分享课程设计背后的用心：“科学上已经证实，孩子早期开发大脑的前额叶，如果在这宝贵的时期只给予知识技能的培养，长大后和同时期未培养知识技能的孩子差异不大，而且会提前耗费他的好奇心和兴趣，对孩子以后专长的培养反而不利；唯有利用这段时期教导孩子品格，才能真正影响孩子为他奠定一生为人处

世的基石。”

孩子上课，受到更大震撼和教育的却是父母，这也是“父母学堂”的许丽云老师最希望看到的成果，“影响孩子最大的是父母，父母往往过分关注孩子，忘记了做好他们自己，无形中给了孩子很多压力。如何做父母，这并没有一本说明书，‘父母学堂’就是要让为人父母和将要为人父母的人，学会放手，把关注点回归到自己身上，与孩子一同学习、成长，陪伴他、指引他，而不是管束他。”

❧



小朋友不仅在“品格学堂”学会了帮助爸爸妈妈洗衣服，还要做到孝顺、礼节、惜水、善解，做父母的“贴心小棉袄”。

第二届第四次理监事会圆满

撰文/慈瑞 摄影/济缸



第二届第四次理监事会圆满，全体理监事鼓掌通过临时动议。

慈济慈善事业基金会第二届第四次理监事会，十一月十四日上午召开，回顾过去、正视现在，通过业务报告，分享好的、感人的、正能量的、欢喜的、好结果的、值得自我激励、自我鼓舞的事迹之

外，也展望未来，共同讨论明年度的计划或方案，并给予建设性与教育性的回馈。

秘书长林碧玉指出，聚焦目标、凝聚共识，深耕小区、人人慈善是今年重大工作目标。感恩慈济人共

同一心，及同仁们承担使命用心推动。她说，今年二月，荣获习主席接见，当面赞扬慈济深耕大陆慈善二十余年的努力，民政部李立国部长多次当面肯定慈济带动慈善理念。国家宗教局长王作安，也在今年五月莅临苏州总部，肯定慈济带动宗教慈善志业，同时期许，慈济能分享慈善经验于宗教界。

对于未来，副理事长王端正说，人才很重要，慈济需要更积极寻觅及培养几种面向的人才，包括企划人才、执行力的人才、掌握及把定方向盘的人才、续航力人才。

会上，项目处、总务处、财务处主管，分别报告年度成果及明年计划。其中，业务指导单位国家宗教

局于二〇一四年八月核准“雅安专项”，同意定项募款，于雅安市芦山县兴建中学和教师培训中心、在雨城区汉碑路兴建中心小学，在名山区名山中学重建垮塌的旧校舍，也为前进小学兴建附属幼儿园。

为让与会者了解四川现况，派驻当地的黄崇发师兄，在理监事会特别进行较深度的项目报告。

发生汶川大地震时，黄崇发人在缅甸，专程赶至四川，再也没有离开，至今五年，用心陪伴在地志工，终见可以独力承担慈善志业的志工。

二〇〇八年五一二地震之后，一梯梯跨海而来，一批批来自全国各地的慈济志工，在八十九天急难援助结



秘书长林碧玉指出，聚焦目标、凝聚共识，深耕小区、人人慈善是今年重大工作目标。

束后，即开展中长期的项目，让灾民得有安心、安身、安生的依靠。

黄崇发强调，慈济的灾后重建，不仅是有形的建设，更是无形的爱。当救援团体随着时间逐渐离开时，慈济志工反而搬到灾区与灾民共生活，也把这群受过苦难的人集合起来，陪伴他们，让他们了解人间有爱，与乡亲们“同呼吸，共命运，心连心”。

经过长期陪伴，曾接受帮助的灾民，开始回馈地方，只是，他们万万没有想到，走过二〇〇八的梦魇，必须再面对一次重创。

二〇一三年四月二十日，四川雅安市芦山县发生规模七点零的强震，当下，慈济基金会即着手建立相关信息，且在震后不到一小时，设立协调中心，并且快速的进入灾区。

很多人好奇，慈济为何可以快速地驰援，黄崇发说，因为，慈济志工从未离开，他们多是五一二的灾民，皆能感同身受，因此，发挥的赈灾效益，颇为落实。

雅安地震后，慈济基金会第一时间进入，配合政府，最重要是心灵



黄崇发感动最深的是，从五一二的受灾者，成为四二〇的救灾志工；从五一二的志愿者，成为四二〇救灾干部，完全没有外地支持，因为，四川志工站起来了。

陪伴，在小小的帐篷设立安心站，教孩子画画，让他们慢慢转移注意力，再办画展肯定他们。过去，孩子在学校的画作，不见得有机会展示，但在慈济小小帐篷区的画展，孩子们用画说故事，也带来家长，与父母分享画里的意涵。

画画，给出安心的力量，就如一位家长的分享，孩子受到惊吓，晚上无法入睡，在安心站画画之后，即能睡得香甜，而这位害怕黑暗的孩子，画作都是黑色系。其间又遇母亲节，在物资缺乏那个时候，另外一个孩子画了一张彩色缤纷的

画作，说是送给妈妈一件花衣裳，令家长感动莫名。

安心站也引导孩子懂得感恩，除了感恩父母亲友之外，也向劳苦功高的解放军致意。对安心站的成果，在灾区是有目共睹，也让很多人以为是幼儿园，还要求“收我们的小孩”。

让黄崇发感动最深的是，从五一二的受灾者，成为四二〇的救灾志工；从五一二的志愿者，成为四二〇救灾干部，完全没有外地支持，因为，他们站起来了。

汉旺彭师姊的故事，令人动容，丈夫、大儿子、大媳妇，和大媳妇腹中的胎儿，及小女儿都在地震中往生，但她在四二〇灾民的面前说，我受过灾，家人走了，也想过轻生，但是，五年后，我走出阴霾当环保志工，我活的很好，还有能力帮助别人。

任师姊的故事，则说出生命因利他而丰富；二十几年前丈夫外遇，被第三者泼硫酸之后，清秀容貌全毁，连最熟悉的女儿看了都害怕，即开始封闭自己，甚至想要了结她生命，但为孩子还小，上有父母，一心只想着，等孩子长大再弃绝人世。

无法陪孩子上学，是任师姊的痛，她曾经分享，远远地“偷看”女儿放学过马路，没有大人牵着，遂在害怕之下，紧抓着路过的阿


姨；那情景，永生难忘，且对无法善尽母亲的责任，歉疚至今。

五一二地震时，任师姊曾有冲动，应该在此往生，痛苦才会结束，没想到，在板房区认识慈济，看见慈济，不仅给物资，还回访互动，更有一位慈济志工温柔地跟她说：“心美看什么都美”。

解开苦闷，与慈济长期互动，任师姊终于愿意面对人生，愿意与他人合照，愿意拿起麦克风分享如何走过来，黄崇发说，这就是陪伴的力量。

而陪伴的对象，包括就学中的孩子，慈济志工教他们学会感恩，也要道出感恩。黄崇发说，雅安专项五个项目当中，包括四所学校，其中，校内有文庙的名山中学规模最大，为感恩援建学校的工人，慈济志工与名山中学学生，特地前往工地送上真挚的感恩。也有十名助学生跟着慈济人到前进慈小当志工。

对于助学生，慈济志工关心孩子也了解困难家庭，并引导他们感恩父母，及助人为乐的方向，更远的想法是，孩子毕业后，会了解他们，有无困难需要帮助，并开展大学助学项目。

“未来，路还很远，但慈济人依旧走在最前，做到最后，以爱接力，不离不弃，陪伴乡亲摆渡过生命的低潮。”黄崇发肯定地说。 



慈济志工为同学们一一恭敬地送上助学金，同学则深深地鞠躬，双手接过这份温情的帮助，感恩慈济同时发心让这份爱传出去。



信宜助学

撰文//广东广州真善美志工 摄影/陈凯

来自广州和信宜的五十六位慈济志工，齐聚信宜中学，举办第二十五次的助学活动。今年增加“奖助学金”项目，鼓励品学兼优、孝顺长辈的孩子。受奖学生一百四十四人，其中，获奖助学金四十四人，每人金额七百五十元，助学金九十六人，每人金额五百元。

六年来的陪伴，每年四次的相聚，一千八百多个日子的祝福，志工鼓励孩子们，“无法选择父母，但可以选择未来，希望大家发大心立大愿，成为一个真正有福的孩子，将善念继续传下去。”

志工代表陈辉雄分享，一位信宜中学的学长，包括高中和大学时期，都曾接受慈济的助学金，现在，已走入社会，并且加入志工行列。他同时以《静思语》鼓励同学，“信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。”

与慈济结缘，已经三年的小杨，过去二年，一领到助学金，立即交给老师保管，由老师帮他交伙食费、学杂费，他感恩老师的默默帮助，也感恩慈济的助学金，帮他偿还积欠一学期的伙食费，二年多来，让他不曾为生活烦恼。

活动最后，资深志工徐昆泰殷殷叮咛，“希望大家好好珍惜学习机会，珍惜得来不易的分分善款，努力学习，让自己的内心充满温暖，让爱传出去。”

■



湖南中医药大学的助学生感恩慈济的帮助，与志工欢喜相拥。

湖南助学

撰文\湖南长沙真善美志工
摄影\董真

年来，慈济志工对湖南中医药大学的助学，不仅给予了经济上的帮助，更是心灵的陪伴和成长。最可贵的是，看到孩子的成长和变化，给了志工莫大的欣慰和鼓舞。

今年助学金的发放，延续去年的名单。经过一学年的关怀陪伴，志工与同学再见面，感觉格外亲切。

与同学们一起排演话剧《两枚硬币》，故事的主人公是巴西前总统卢拉，他因为帮助别人而获得机会，后来带领全国人民摆脱贫苦。话剧结束后，在场的好多同学都积极表示，以后愿意参加排练。一个故事、一场演出、一个道理，同学们喜欢用这样的方式，传播正能量。

陈家惠同学是二〇一二级的学生，她放弃领取助学金的机会，“一年多的时间里，学到很多平时学不到的学问。目前，可以维持基本的生活开销，经过思考，慈济的每一分钱都来之不易，想把机会留给更需要的人。请不要为我担心，我现在生活比较充实，有了目标，决定考研，一定会好好学习，虽然放弃助学金，但以后会争取奖学金。”

另外，玉丽获得了国家励志奖学金，让志工替她高兴，更高兴的是，玉丽说，“成绩不能代表什么，只能说明自己曾经努力过，最重要的是，享受读书的过程，为了将来能做一个好医生。”

❶



慈济志工以生动的形式为学生们介绍了气候变暖对全球带来的危害，并教导学生从自己做起垃圾分类为地球减负。



启发式的环保教育

撰文/北京真善美志工 摄影/任志斌

北京石景山华奥学校，一个来京务工人员子弟学校。慈济志工如约而来，为五年级一班三十三名学生讲解环保。

一起观看《与地球共生息》幻灯片，介绍大爱感恩科技公司将环保与慈善结合，将生活中回收的宝特瓶做成温暖的毛毯，送到全球受灾的国家，为遭逢灾难的人提供及时的关怀。

慈济志工介绍了目前全球的环保形势，让学生了解到气候暖化对全球带来的危害。稍后，《城市中的垃圾分类》幻灯片，通过图片介绍面对生活中的空气污染、水污染等问题，及如何过低碳又环保的生活。

生动有趣的互动问答环节，学生们积极踊跃地回答问题，张洋洋同学说，“以后上学要带环保碗筷，健康饮食。”马海洋同学说，“以后不再用一次性筷子，随身带手绢。”王欣雨同学刚刚学习完一日五善，就能流利复述出内容。

“让学生身心感知，教与学相契是最好的教育方式，尤其是环保教育不能停留在简单的背诵上，而是让学生共同参与，这种启发式的教学方式，要应用到今后的工作中。”教师陈江萍深受感动。

越



“为什么要做环保？”来自教联会的志工黄富子和学员分享学校做环保的意义。



为学生树立环保的身教

撰文/福建厦门真善美志工 摄影/黄德欣

厦 门康桥外国语小学的师生十一月一号迎来了慈济志工及台湾教联会的老师，学习环保，了解人文。

位于厦门环岛路黄厝的厦门市康桥外国语小学，是一所私立学校。学校于二〇〇三年九月开办，在校生中，台湾和外籍学生占学生数的百分之五十，他们分别来自十一个国家和地区。

应校方的邀约，台湾慈济教联会黄富子老师与许丽玲老师，与在校的三十三位老师，做主题为环保和人文教育的分享。

“为什么要做环保？”已有二十余年教育经验，八年小区志工经验的教联会老师黄富子抛出问题让大家思考。

因为如果不做，垃圾会永远留在土地上，直到最后，人类都消失了，垃圾反而千百年留下来。所以，要节约资源，重复利用，不造成浪费。从生活中实践，出门带环保碗筷、水杯，为学生树立正确的榜样。

“我要从今天开始做环保，从现在开始就做，要少用不用，用了就要回收再利用。”环保，每天都看得到，但沈宝权老师忏悔自己没身体力行去做到，在众人面前，他决定从现在开始做环保。

身为两位孩子的家长，也是学校董事长的吕美霞说：“地球不是属于一个人的，是大家的，且要留给子孙后代，所以要爱护，做个好命人。”

教 幼 儿 做 垃 圾 分 类

撰文 / 北京真善美志工

摄影 / 吴甲军

落实保护环境从孩子抓起，从家长做起，为我们的孩子，留一个干净的地球。

在顺义吉祥幼稚园的室内，慈济志工指导舞台剧《大爱化清流》的流程，同时练着手语歌曲《一个干净的地球》。在室外，几个展板比较沉，热心的家长走上前来，帮忙把展板放到合适的位置，很快现场就布置好了。

结束交互式的舞台剧，志工问小朋友，“除了要把垃圾捡起来，该怎么做，才能天天看到蓝天呢？”

“垃圾分类！”传来一阵阵可爱的童声。“对，太棒了，小朋友知道怎么做垃圾分类吗？”“不知道。”又是稚嫩的童声。

“其实垃圾分类很好记，请小朋友和家长们一起来！”志工们举起双手示范：“伸出我们的双手，保护我们的地球，瓶瓶罐罐纸电一三五七。”

小朋友和家长们回应着：“伸出我们的双手，保护我们的地球，瓶瓶罐罐纸，电一三五七。”朗朗的声音回荡在操场的上空。

半个小时的时间很快过去，温馨的歌声响起：“留给我们的孩子，一片碧蓝的天空……让我们的爱心，化作大爱的清流……”

四百多名师生和家长们一起和着《一个干净的地球》的优美旋律。园长田春香对志工说：“很感谢你们，准备得这么精心，希望你们再来，再教教孩子们做垃圾分类。”



交互式的舞台剧不仅让孩子们乐在其中，更是学习到了垃圾要分类保存、不能随手乱扔，才能创造天蓝水清清的美丽环境。



克难的 安海环保站

撰文 / 福建厦门真善美志工 摄影 / 钟清江

厦门小区二十几位环保志工，到泉州小区安海庄头环保站参访。克难的环保站充满着古早味，和浓浓大家庭的爱。

“为什么我们要做环保呢？为了有个好的居住环境，付出自己的一点力量……”萧美续说缘起、发展及它发挥的能量。

二〇〇九年萧家大姐萧美卿，参加慈济的冬令发放，被慈济人的真诚之美所感动。二〇一〇年在自家成立环保点：“刚开始是将环保放在一个小小的狗棚里，然



大姐萧美卿的先生李金象提供住家旁边的空地做环保，不光全家总动员，还引来了十位老人家一起做环保。（左图）

二姐萧美育（左）在为参加活动的家人演示用餐的礼仪，幺妹萧美续（右）则在一旁做解说。（下图）



后四姐妹带着先生和小孩，自己做分类。”

后来，大姐萧美卿的先生李金象，提供住家旁边的空地做环保。娘家父母、弟弟弟媳参与其中。萧美续说：“全家总动员，从小孩到老人共十九个人，除了墙不是自己砌的，其他都是自己做的。”

“刚开始，不懂真正的环保，回收的非常乱，杂七杂八。邻居也来反应，担心这里会成为垃圾场……”

但大姐萧美卿身体力行投入环保，三个妹妹跟着一起，陆续引来左邻右舍：“那时候，环保点没有顶盖，遇到下雨天便非常的不方便，也担心淋湿别人的爱心，所以变成这个样子的环保点。”美续指点环保站铁皮顶棚的来历。

如今，环保站每天都有十位左右的老人家来“上班”，节假日小朋友也会来学习，也成为村民交流的“好所在”。

越

治养结合的**素**膏方

撰文/慈瑞 摄影/赵耀



苏州慈济门诊部开展冬令调补素食膏方的服务，由中医师遵循四诊辩证论治的步骤，提供量身定做、适合个人不同体质的药方，委托苏州百年老字号“李良济”做成补膏。

中医学将中药传统剂型分为汤、膏、丹、丸、散五大类，其中的膏剂可分为内服和外敷两种。内服膏剂即是膏滋方，简称膏方。

苏州慈济门诊部中医科表示，虽然是素膏方，但谨遵望、闻、问、切，辩证论治的步骤，详细询问病人的症状，了解个人体质，或滋阴或温阳，或理气或健脾，给予治病与补益，立法开方，因人而异，各有不同。

首次开展素食膏方的服务，苏州慈济门诊部在立冬之前，即邀请六

位素食的同仁“试用”，并调整其苦味，经过半个月的服用，皆有良好反应，包括：改善怕冷的反应、改善嗜睡状况、改善盗汗的症状、改善口苦的感觉、无力症状好转及食量增加。

顾名思义，素食膏方就是不采用动物类中药，以草药为主，经过多次煎熬、去渣，将药汁经微火缩，再加入辅料，如饴糖、蜂蜜等收膏，形成稠状的补膏，以达到补养身体、调理疾病和祛病延年的疗效。至若血糖偏高的患者，服用素膏方，可采用减少糖的用量或使用糖的替代品，如用木糖醇代替糖和蜂蜜。

苏州慈济门诊部中医科表示，传统膏方在制作过程中，为增强滋补作用及提供制作过程协助收膏，往

往会加入一定量的动物胶类，如阿胶、鹿角胶、龟板胶等，但因膏方中的药物多属滋补药，为粘腻呆滞之品，再加上各种胶类更是滋腻碍胃，久服则容易影响脾胃运化。

素食膏方开诊以来，因人制方，例如甲某主诉畏寒肢冷、月经不调，则以温阳调经为主；乙某以十二指肠溃疡、口腔溃疡就诊，则以健脾护膜、滋阴降火为大法；丙某口干、舌红、苔腻，脾胃失运、湿浊内蕴、津液不归正化，不宜骤进膏滋，则详细解释，先于健脾化湿方药，开路前导，待湿化脾健，补有路进，再谋后路。

开路方，也是苏州慈济门诊部特别严谨的步骤，主要的用途是“投石问路”，一般是汤剂，主要是针对第一次服用素膏方者，试探其对

中药的耐受性，也让身体先行适应医生的处方，再者，可使脾胃功能进行调整，为进食素膏方打下一个良好的基础。

与普通中药汤剂相比，膏方的组成药物较多，对人体功能失调、脏腑损伤有良好的调整和修复作用，且便于储存和携带，自古以来，即广泛应用于内、外、妇、儿等临床各科。尤其是妇科病、慢性病、老年病及肿瘤术后调理等，在康复阶段，素食膏方也有帮助。

膏方，一般分为清膏和膏滋两种。清膏偏于治疗，多用于春秋夏三个季节。膏滋偏于调理，主要用于冬季。冬季进补素膏方一般以每年数九寒冬的“头九”，也就是从冬至这天开始，到“六九”为宜。^④



鼻子 你还好吗？

撰文/胡玉洁 摄影/赵耀

为什么感冒就是好不了，鼻涕总是不停的流，苏州慈济门诊部于敏修主任医师指出，拖拖踏踏的鼻涕，吃药治疗长久不见效果，可能罹患鼻炎。另，鼻出血除鼻炎等局部原因，也是其他疾病的警示，重者可能威胁生命，不可不慎。

鼻炎分三种：急性鼻炎慢性鼻炎、过敏性鼻炎和萎缩性鼻炎。

于敏修说，感冒造成鼻子不通，即急性鼻炎，若导致鼻出血，未及时治疗，或细菌直接入侵鼻窦容易造成鼻窦炎。另外，急性鼻炎若不能得到及时的治疗，或经常感冒且反复发作就可能发展为慢性鼻炎，若无法通过药物进行治疗，则需借助机器进行治疗。

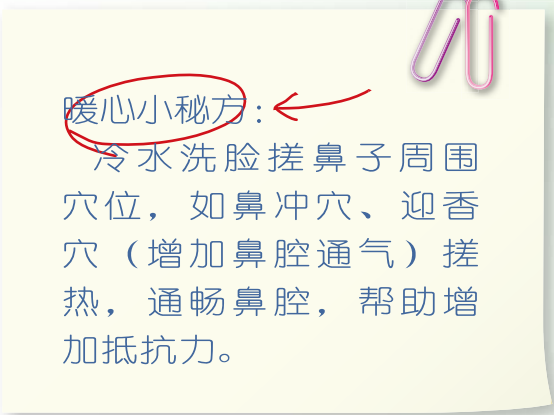
时而通气，时而觉得鼻子很塞，若只是单纯的鼻炎，则不必过于担心，可采用喷剂和药物进行治疗。但觉得

“呼吸好困难”，似乎是重感冒的民众必须注意，可能是肥厚性鼻炎，需要进行有效的手术治疗。

在慈济门诊部体检中心，过敏性鼻炎是最常见的，每天都能遇到好几个病患。于敏修介绍，过敏性鼻炎全世界发病率很高，潜在的过敏原无处不在。

过敏性鼻炎分先天遗传的和后天得到的。父母双方只要一方是过敏体质，孩子即有百分之五十的机率。若父母双方都是过敏体质的话，孩子则是百分之百的机率。后天则由于感冒或突然免疫力下降引起。

确定过敏源以后对症下药，才是根本的解决办法。但过敏性鼻炎容易被误诊，于敏修医师指出，曾有淋雨感冒而得过敏性鼻炎的病患，反复发作多年，经检查，发现有好多



暖心小秘方：

冷水洗脸搓鼻子周围穴位，如鼻冲穴、迎香穴（增加鼻腔通气）搓热，通畅鼻腔，帮助增加抵抗力。

几十种过敏源，通过打脱敏治疗，注射微量抗原，但产生抗体得要一至三年才能完成，由于治疗时间过长，没有能坚持下来，直到长时间的过敏性鼻炎，引发水肿肥厚，实施切除手术后，呼吸通畅不少。

再者，出现鼻子不通气，有异味，头痛、头昏的现象，可能是鼻腔黏膜萎缩，或因鼻腔变得过度宽大，形成痂皮，压迫鼻粘膜所致，需要进行及时有效的治疗。这种发展缓慢的萎缩性鼻炎，特征是鼻腔粘膜、骨膜和骨质发生萎缩，严重的话，会造成臭鼻症。

另外，百分之九十的鼻出血都在鼻腔前部，属于鼻腔内部的疾病。于敏修表示，普通的鼻出血是由于干燥或维生素不足造成，只要通过补充维生素即可，但曾遇到一名高血压患者，体重

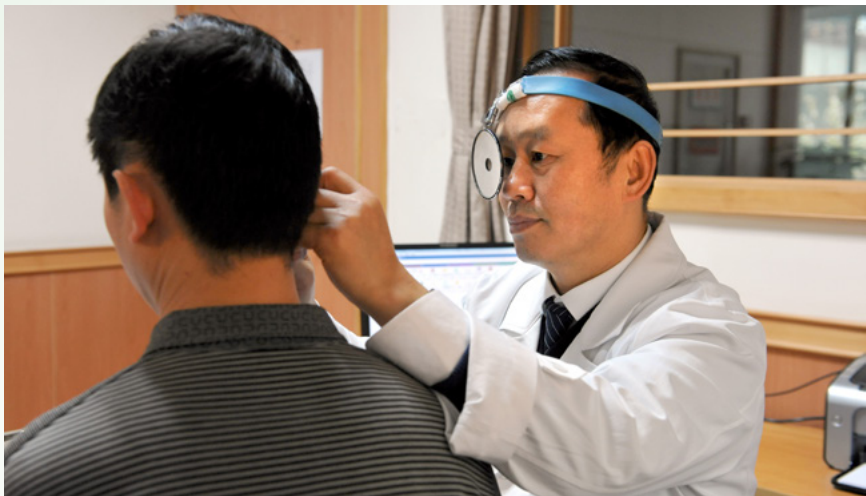
一百二十公斤，因为出血过多，就诊时高压只有九十毫米汞柱，低压六十毫米汞柱，在别家医院住院三天，反复止血都无效果。经及时进行颈外动脉结扎，治疗严重鼻出血，挽回宝贵的生命。

肝病、肾病、血友病、血小板减少、高血压等都会出现鼻出血，通过排除全身病，就可能罹患鼻粘膜溃疡、血管扩张、小血管瘤，鼻子肿瘤，通过CT、核磁共振，可进行精确诊断。

保健方法无他，于敏修医师叮嘱，及时就寝、合理饮食之外，随着季节变化增添衣物，加强体育锻炼，多走路，快走慢走都可以，每天坚持三十分钟，对鼻炎很有好处，可以减轻发作，增加抵抗力，提高自身免疫力。

■

个人小档案



于敏修主任医师，一九七八年毕业于佳木斯医学院，从事五官科专业临床三十年，属于极少数的耳鼻喉以及眼科全能医师。曾任黑龙江省宝泉岭中心医院眼耳鼻喉科、科主任、主任医师；黑龙江省宝泉岭中心医院五官系、系主任、主任医师，临床经验丰富。曾获黑龙江省特等劳动模范称号、黑龙江省临床科研成果获科学技术奖。

现任苏州慈济门诊部医务室主任、耳鼻喉诊室主任、主任医师。

擅长

鼻内镜手术；腭咽成形治疗打鼾；喉肿瘤切除发声重建；中耳鼓室成形；颈外动脉结扎治疗严重鼻出血；气管食管异物取出；超声乳化白内障摘除人工晶体植入；青光眼减压；翼状胬肉切除干细胞移植；眼外伤显微手术等。

主编及参编出版著作

《耳鼻咽喉疾病诊治失误案例》《临床医学诊疗丛书医学影像分册》《实用临床综合治疗学》《中国临床医学与卫生学》等四部，发表论文二十余篇。

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

10/1~2 《农九月 初八至初九》……



共创人间真善美

【静思小语】虔诚是“真”，合齐是“善”，人与人之间和睦相处就是“美”。

守分保平安

桃园环保志工陈微阿嬷，十多年前在市场听到慈济呼吁做环保，开始在住家附近响应，一星期就能回收一台车的量。如今她高龄九十一岁，仍然手脚敏捷、身体健朗地付出。她说：“做环保让生活有重心，每天过得很满足、很快乐！”

十月二日是农历九月初九重阳节，早会时间，上人赞叹许多高龄的环保志工，身体健康、思虑清晰，持续发挥人生良能，为大地人群付出，令人敬佩。

身心健康的老人家，在慈济菩萨道上日日精进，得到众人的疼惜与爱护；身有病痛的老人家，也在慈济人的关心、照料中，感受人间温情。台北一位七十一岁的印尼老太太，二十多年前嫁来台湾，丈夫往生后独居，又因患病而行动不便，多次跌倒受伤。慈济人在浴室装上

扶手、量身订制木床，让她的生活起居更安全舒适。

上人感恩慈济人贴心关怀独居长者，就像对自家长辈般设想周到，也叮咛志工，不只照顾长辈的生活，更要照顾他们的心灵。“能带动老人家发挥爱心，肯定自我生命价值，身心最健康。”

世界各地天灾、人祸频传，上人指出：“最根本的保健之道，就是人人守本分、敬天爱地；共同照顾遍体鳞伤的大地之母，才能缓和灾祸，保障平安。”

医疗全方位

抢救生命的医疗工作，是崇高的志业，但在功利取向的社会风气中，却沦为商业经营，衍生种种不良效应。医疗志策会中，上人期待慈济医疗与教育志业做出清流典范。“带动社会大众认知医

疗的崇高、奉献精神，重建良好的医病伦理。”

医界推展“全人医疗”，上人表示，医疗教育亦应朝“全医教育”

方向迈进。“精进医疗技术，也要加强‘清净在源头’的心灵净化与品德教育，引导人心降低欲念，实践崇高的医疗理想与志愿。”

10/3 《农九月 初十》



结好缘，断恶缘

【静思小语】人和，才能往共同方向出力。

立天下大志

“人生的价值，不在于他人如何评断；最重要的是自问，是否有将此生的角色扮演好？”与大爱台制作单位谈人生，上人以戏剧为喻，期勉人人扮演好此生角色。

“莫只是扮演小丑杂剧，甚至上演负面、恶毒的戏码，造成人心惶惶不安。能影响他人、教育人心，才是有价值的人生。”

信息发达的今天，媒体对人的影响甚大，上人期许大家用心传播好人好事，引导人心见贤思齐。“从事戏剧工作，应自许为

清高的艺术家，不受纷杂的世态污染而流俗。”

“诚与情，就是慈济人的心灵境界。”上人阐述：“慈济人以法相会，遭遇困境时，运用佛法就能自转心境。大爱戏剧要能真实呈现当事人由迷转悟的人生，带动大众见贤思齐。”

上人勉众珍惜时间、把握因缘投入志业，进而承担起传法重任。“师父镇日忙碌，无法顾及每一个人是否跟上来了。期待大家发心之后，提起使命精神投入，为工作而生活，莫为生活而工作；立志为天下人付出，此生真正有价值。”

合大众力量

一位先生年轻时在船公司上班，某日脚踩到铁钉受伤，为了生活只好带伤工作；之后被公司资遣，为了医治脚伤花光遣散费而至山穷水尽，由医院转介慈济。当时他的旧伤已演变成蜂窝性组织炎而住院，慈济给予急难医疗补助，并列为居家关怀户。

这位先生出院后，独居基隆山区一间破败朽坏、没电没水的工寮。慈济人居家关怀时，发现他的脚再度溃烂腐臭，志工和人医会医师耐心劝说，他才勉强同意就医。在台北慈济医院骨科、感染科、整型外科等多科医师会诊下，经过近两个月治疗，他的脚伤大有起色。出院前，慈院替他订做减压鞋，医师亲自为他穿上，确定舒适合脚，才让他出院。

考虑其住处不适疗养也无法安

居，慈济人协助租屋，并补助生活费用；志工经常探望、协助回诊，人医会医师也前往帮他换药。现在他已能骑脚踏车外出，还能到环保站付出。

与苏州慈济门诊部同仁谈话时，上人以此个案强调，生命平等，无分贵贱，无论患者贫穷或富有，都要平等、用心地守护生命、救治伤病。

“‘诚正信实’是我的人生原则，也需要每一位慈济人以共同的心志守护。医护之间有共同的心志，发挥抢救生命良能，就是对师父三十多年前千辛万苦筹建医院最大的回报。”

上人期勉，要提起“个人事小，天下事大”之心，立宏志愿。“有愿也要有力，力量来自于群体；唯有人和，才能往共同方向出力。要以耐心、真心、信心、爱心与人互动，带动出人人感恩、事事感恩的祥和气氛。”

10/6 《农九月 十三》.....

自创生命价值



【静思小语】以“诚”与“情”付出，做他人生命中的贵人、保护大地的贵人。

诚与情，用爱铺路

清晨，台中静淇师姊入精舍分享，近日整理早期上人开示，重温过往的慈济路，深刻感受到上人的“诚”与“情”——一路走来，都是用真诚的心，凝聚人人的长情大爱。

早会时间，上人回首于克难中草创慈济的心路历程。“不忍众生受苦难，尽管一无所有，凭着一念‘信己无私、信人有爱’，慈济从三十位家庭主妇日存五毛钱克难展开。近五十年一路走来，这一念真诚之心始终没有改变，步步用爱铺

路走。”

现今人心复杂、社会动荡、四大不调，致使灾难频生。上人感恩慈济人也秉持“诚”与“情”，应众生所需而从地涌出，在苦难人间深刻体会苦谛、传续大爱。

善种子，一生无量

“因缘不可思议，应是累生累世所结的深缘，使你我虽分隔遥远，却能有志一同而如此贴心。”与大陆志工谈话，上人勉众恒持初心，珍惜因缘、做出典范。

“慈济一路走过来，由许多因缘



美国德州休士顿玉佛寺住持净海法师来访。法师文学与佛学造诣深厚，并长期护持慈济，曾参与花莲慈济医院第一次动土典礼，近年来也就近关心慈济德州分会会务。（10月6日）

促成；四大志业、八大法印，皆是应社会人群所需而产生。”上人举环保为例，并非为了变卖换钱而回收资源，“是藉此教育大众：个人行为将影响大地环境，应节约惜福，从身外环保做到心灵环保。”

台湾目前有八万多位领证的环保志工，不只投入身外环保，也愿守持十戒，做到心灵环保。上人欣言：“只要有一个人愿意投入，就有希望改变一个人、一个家庭；人心净化，社会才能日渐祥和。”

环保站如何营造出“家”的气氛？上人叮嘱，感恩、尊重、爱。

“来到慈济，人人都是付出无所求、不为私己名利。因此要诚恳待人、包容各自的小习气；尊重人人

都有佛性，用方法鼓励、引导人改除恶习，身体力行付出。”

与人相处时，若看到对方就觉得不顺眼、听到对方说话就想发脾气，即是烦恼未除。上人教众要赶紧反省，莫让烦恼、无明愈益累积。

“难得来人生一趟，若只是汲汲营营于赚更多钱，这一生就只是有钱而已；懂得付出，成为他人生命中的贵人、成为保护大地的贵人，生命才有价值。”

上人致赠大陆志工种子吊饰，赋予“一生无量”的期许。“希望大家合和互协、共担责任，使善种子落地生根、茁壮繁茂，又能产生无量种子，带动善循环。”

10/7~8 《农九月 十四至十五》.....

学习海绵精神

【静思小语】持续吸收法水，自我提升；勇于缩小自己，发挥爱能量。



不请之师，自动之师

九月底前往菲律宾海燕灾区教

授简易屋搭建工法的张世问、陈金海、丁昆成、蔡明鸿、郑清辉、杨义重、蔡庆华师兄等人，

返回精舍与上人分享，虽然彼此语言不通，但是比手画脚也能沟通无碍；参与“以工代赈”的居民非常认真，从清晨努力工作到黑夜，令人感动。

“他们为什么这么努力？因为慈济人以身作则，感动、带动了他们。”上人感恩近一年来，慈济人劳心劳力制作简易屋，更不辞路遥前往传授组装方法。“当地居民对慈济最感恩的，不只是物资的济助，而是慈济人以真诚之爱带动，让他们振奋精神面对生活。”

上人指出，有形的救助终有耗

尽、毁坏之时，殷勤努力的积极人生态度，却会影响他们一辈子，这才是最根本的救助；此行不只是拔苦，同时也在传法。

“正因为有你们，当他们生命的贵人，不久后他们就可以安稳住进大爱村。看到他们脱离受灾苦痛，安稳展开新生，就是慈济人最感安慰的。”

感恩志工勇于当“不请之师”，自动自发投入；上人也勉宗教处同仁要当“自动之师”，主动而积极地邀请志工参与，活动过后则要安排共修聚会，彼此分享法喜增长智能，也能带动更多人投入。

10/9~10 《农八月 十六至十七》……

欢喜付出，事事如意

【静思小语】心灵安定，欢喜付出，事事如意满足。



地球超载，人应觉醒

国立自然科学博物馆孙维新馆长等人入精舍，以宇宙、日、月等影片展示天文科学与佛法相应之处。其

中，将地球形成迄今的几十亿年，浓缩成一天来看地球历史，印证佛典中“一劫促为一日”的说法。

上人言，佛经里描述重重迭迭的宇宙天体，不只是一个星系，而是

“三千大千世界”，辽阔无边际，难以用人类既有的观念去思考、估量，故以“不可思、不可议、不可量、不可说”形容。

“真理无体无相，却‘真空妙有’存在着，只是人们看不见、摸不着，必须透过物相、事相，让人感受、体会。”

孙馆长说明，最近有科学家用一个人生活的合理资源评估，地球只能承纳十五亿人，但是现在全球人口已达七十亿。

闻言，上人感叹，地球危险“超载”，但是大众仍执迷不悟，为了牟利，不择手段破坏环境。“人心愈来愈糊涂、愈陷愈深；再不节制欲念、约束行为，保护好地球环境，就要‘来不及’了！”

上人希望善用科技，引导人人了解天地自然的强大威力、了知地球环境正承受前所未有的破坏。

“要起警惕心，莫因贪欲继续为所欲为；否则最终全人类都将受害。”

10/11 《农九月 十八》.....



互爱互助 互为贵人

【静思小语】听闻世间苦难，以慈悲、智慧及时救助，就是最灵验的人间菩萨。

永久不失的智慧法财

“佛陀觉悟的心境，融通宇宙、宽广无垠；更用种种方法引导众生体会觉性慧海。只要步步精进，每登上一层楼，视野就愈开阔，愈接近真如觉性。”上人晨语开示，佛

陀觉悟宇宙真理，将无形无相的道理，以有形的人、事、物譬喻，让众生易于了解。

国立自然科学博物馆孙维新馆长与工作团队昨日来访，以影片解说太阳系运转，指出地球的质量与太阳相比，只是一小颗豆子而

已；以人类现有的科技，必须千年才可到达太阳系中其他行星，可见宇宙之大，无怪乎佛经以“三千大千世界”形容；另外，科学家推估从太阳系形成、地球诞生直到人类出现的时间，用一天二十四小时来比喻，人类出现的时间只如一秒。

上人引以教众：“佛典中有云：‘能促一劫以为一日，能延一日以为一劫。’何谓‘劫’？是佛教形容极长的时间。”上人解说，人类寿命从十岁开始，每百年增一岁，增长到八万四千岁，这是‘增劫’；再从八万四千岁开始，每一百年减一岁，减到人寿剩下十岁，这是‘减劫’；一增劫、一减劫，合为一小劫。

二十小劫为一中劫，四中劫为一大劫，即世界由成到毁的时间。上人感叹：“在这么漫长的时间、这么宽广的空间中，人类的存在与生命的长短，是多么微不足道！”

欣见现代科学能够印证佛法，上人也感叹现今许多人只求自己的便利与享受而不顾其他，导致地球环境难以容受这么多人口的浪费与污染，气候失序、灾难愈来愈多；于早会时间教众，要及时觉醒，不能再沉迷。

“见天下苦难，要戒慎警惕、安分守己。能安住自己的心，不随利欲波动，且善用时间闻法、走入苦难之地关怀孤老残疾，或是守护大地做环保，才能以短暂的人生造就永恒的慧命。”

上人表示，佛陀两千五百多年前已通彻宇宙万理，所说的法合于现代科学，现代科学则印证了佛法的奥妙。“其实人人都有与佛同等的清净智慧、真如本性，应向内探求；只要通彻道理，每一个人的心中都有觉性慧海。”

人人都富有智慧法财，上人强调，佛法能启发潜能，让人由穷转富，利益天地人间；反之，无明蔽心，就会由富变穷。“人生在世，应该追求真理，提升智慧法财——这是永久不失的无形财富。”

不随他人恶习气起舞

一只小狗误闯入一个摆放数面镜子的空间，当牠怒视镜中狗的同时，镜中狗亦怒目相向；这只狗向前冲撞镜中狗，看到镜中狗也做出同样动作，更加生气，用尽力气不停冲撞，最后倒地不起……

七位投入僧团作务两年以上的常住师姊，将于明日圆顶；上人以

此教导，在僧团中要力行“六和敬”，当他人现出不好的形态时，莫与之怒目相向。“你愈发威，镜中人就会更发威。既立定志向修行，就要通达道理，莫随别人的习性起舞。”

出家乃大丈夫事，非将相能为。上人教示，既发心出家，就要有舍掉自我、人我是非、烦恼无明

的勇气。

“哪怕再辛苦、身体有病痛，我都坚持天天为大家说法。希望人人也要立宏愿，与师父有志一同，挑起天下米箩；除了自力更生，还要承担天下人、天下事，创造爱的循环。”

上人叮咛，师父引入门，修行在个人，要自我磨练、不断精进。

10/12 《农九月 十九》.....



断恶、持善、度众

【静思小语】断除一切恶念，受持一切善法，誓度一切众生。

运用法宝，发挥良能

国研院海洋中心“海研五号”研究船，前天傍晚在澎湖外海执行研究计划时，因触礁而沉没，两位研究员不幸身亡，获救的四十三人中，二十五位伤者留院观察，另十八人安置于劳工育乐中心。

澎湖慈济人当晚紧急动员，到医院及安置地点关怀，贴心为他们吹干头发、奉上热姜茶，并提供手

机让他们打电话给家人报平安。隔日，带着上人的慰问信及祝福金，再次前往医院及安置中心关怀，为他们压惊与祝福。

“在不幸的无常苦难中，看见人与人之间以爱互动、感受人间温情。”早会时，上人感恩澎湖慈济人的付出，赞叹他们以父母之爱，用心照顾、安抚这些年轻研究员。

慈济美国总会成立二十五周年，本月初举行一连串精进研习及募

心募爱活动，今晨有四十个分支据点、六百多人齐集总会，透过视讯连线参与精舍志工早会。

上人肯定美国慈济人自力更生、就地取材，将师父的无形“法宝”运用得很好，发挥良能铺展慈济四大志业；也致勉今后更加用心用力度化人间。“不只接引华人，还要接引当地居民投入，才能让法落地生根、持续产生善种子，从‘一’而生无量。”

断除恶念，受持善法

农历九月十九日，是观世音菩萨出家纪念日，上人在精舍为七位佛子举行圆顶仪式，期许铭记初心、踏实精进，发挥观世音菩萨救苦救难的慈悲大愿。

经云：“心源湛寂，法海渊深。迷之者，永劫沉沦；悟之者，当处解脱。”上人解说，凡夫群中，会有种种世俗尘缘干扰；出家修行要“离尘”，不再受世俗污染，专心修学佛法。

“人人本具清净的真如本性，只是凡夫迷在凡夫事，容易起无明，懵懵懂懂随着外境起心动念，所以造种种业，不断堕落苦境。而今有殊胜因缘出家修行，要心怀感恩，

转迷为悟，步步稳定走在这条康庄大道上。”

上人阐述，出家之德是“上报四重恩，下济三涂苦”，“四重恩”是指父母恩、三宝恩、师长恩与众生恩。“有父母生养，才有此身得遇佛法，所以要报父母恩；社会各行各业供应生活所需，才能安然成长，所以要感恩众生；能够投入佛门，当然要感恩佛陀来人间说法度众生、感恩祖师以及僧团传法。”

对俗家父母而言，成就孩子出家，为苦难众生付出与传法，亦是大布施；上人感恩家属们的成就，也请新佛子向在场观礼的父母顶礼感恩，将用功修行、利益人群的功德回向给父母，以报养育之恩。

不仅要以感恩心“上报四重恩”，上人强调，还要秉持戒慎虔诚“下济三涂苦”。“‘三涂’即地狱、饿鬼、畜生三恶道。这三种苦恶的境界不在他处，就在生活周遭；要随时谨慎身、口、意，将念佛、礼佛的虔诚心化为行动，融入生活。”

上人强调，出家，是大丈夫事，要有勇敢的心、大慈悲的爱，才能成就。“期待大家也以这分大慈、大勇，舍除世俗杂染、去除习气，面向静寂清净的大道精进；以‘六

和敬’与人互动，相互感恩、尊重、爱，照顾好自己品德。”

菩提本无种，精进根自生；上人祝

福大家道心常住不退，目标唯有献身人群，度化众生。“誓度一切众生，断除一切恶念，受持一切善法。”

10/13 《农九月 二十》

让人间美善不消散

【静思小语】互爱、互助，人间祥和平安。



一人一善，远离灾难

意大利西北部城市热那亚（Genova）因连夜大雨，艺术古都顿时成为水乡泽国、满目疮痍；美国德州长老教会医院，一名护理人员因照顾境内首例伊波拉病毒确诊病患，而被证实感染，目前德州全力戒备，防止疫情扩散……

自然灾害瞬间酿灾，危迫生命；看不见的病菌、病毒也潜在威胁，造成恐慌。早会时间，上人教众感恩自身平安，发挥爱心帮助受苦受难人。“人与人之间互爱、互助，才能祥和平安。”

上人教众从节制口欲开始，改变奢侈享受的生活习惯；人人克制欲

念、改变生活，才能减缓全球暖化、环境崩坏的速度。

“或许有人会认为：享受、浪费的人那么多，‘不差我一个’。应知‘亿’的累积就是从‘一’开始，若不能从自我开始改变，天地灾难会发生得更快速、更密集。”

上人表示，心念回归单纯、少欲知足，生活即能由奢入俭。“用单纯的心，感恩一切人、事、物的成就，自然能够用爱付出。”

人心执迷享乐，令人忧虑；所幸在慈济世界里，可以看见人心的单纯之美。“慈济人付出爱心也带动爱心，爱的能量不断累积，能够减缓灾难、意外带来的冲击，安抚受灾、受难人的哀痛。”

二〇〇一年美国发生“九一一”恐怖攻击，全球弥漫不安气氛；同年七月底、九月中旬，台湾遭受桃芝台风、纳莉台风重创。为了凝聚善念、安稳人心，慈济在十月十三日发起“爱洒人间植福田”运动，取“一〇一三”谐音呼吁“一人一善”，远离灾难。

转眼十三年过去，慈济持续“爱洒人间”，上人叮咛：“见到世间苦相，非常不忍心，所以要启发人的爱心与善心，带动戒慎虔诚。唯有人心调和，天下才能无灾无难。期待大家照顾好心念，进而带动人人向善，莫让人间善良美好的气氛日益消散。”

10/14~15 《农九月 二十一至二十二》……

诚正信实、表里如一

【静思小語】修行要诚心无欺，闻法要信解受持。



持信精进，念念清净

“修行，不只要信心坚定，还要殷勤精进。”晨语时间，上人勉众以戒、定、慧“三无漏学”，对治懈怠、堕落。

“修行是永恒之事，不能‘今天修，明天休’。信解受持，是学佛者的本分事，要用心听法而引法入心，信受奉行佛陀的教导。”

现今通讯科技发达，各种讯息泛滥，似是而非，扰动人心。上人

叮咛，要心宽念纯待人处事。“用正知、正见、正思惟、正念看待世事，莫随境界起伏而起恨怨心、发恨怨音，才不致自乱心意，也扰乱他人。”

心起欺、怠、瞋、恨、怨，破坏了正信、正知、正见，也是破戒。上人警惕大家：“面对不好的声色，以牙还牙，将扰乱彼此身心，也扰动周围的环境。要以真诚心对待一切人、事、物，身、口、意不犯戒造业。”

已造之恶因恶缘，必须承受恶果苦报。上人叮嘱，莫再起瞋恚心，再造恶因缘。“要虔诚忏悔过去与人结下的恶因缘，宽容、忍让相待；不只化解恶缘，还要进一步转恶缘为善缘。”

“信解不够、诚意不足，就容易犯错。修行要诚心无欺，闻法要信解受持、身体力行；诚正信实、表里如一，才不失人格。持信、精进，念念清净，心定则智慧生。”

“福”从何而来？上人指出，无“因”不能得“果”，“福”不是求来的，必须自我造福。

“要自求多福——多种福因，多结福缘。”

珍惜有福，用心造福

天气明显转凉，早会时，上人叮嘱大家照顾好身体健康。“保护自

身平安最根本的方法，是开阔自我心念，照顾好天地生态；天地人间祥和无灾，生活在其中的每个人才能平安幸福。”

摊开世界地图，台湾面积很小，上人期勉人人要同舟共济，互爱互助多造福。“疼惜大地、爱护众生，付出爱心救助天下苦难人，才是真正有福的人生。”

再贫穷的人，也有爱人之心，因此慈济在济贫的同时也“教富”——引导受助者开启助人之心。在缅甸、菲律宾、印尼，许多接受慈济帮助的贫穷家庭，纷纷响应“竹筒岁月”，每天在竹筒投入铜板，日积月累就能帮助比自己更需要的人。

“发放有形的物资，终有用尽时；给予爱的种子，将会在受助民众心中萌发成长。”上人表示，福有余，还能关心他人，拥有无量心灵财富，就是台湾之福。

10/16 《农九月 二十三》.....

安忍不动

【静思小语】坚定无私之爱，传播良善清净音。



知福惜福，珍惜平安

土耳其境内收容了上百万叙利亚难民，在最大城市伊斯坦堡常可见到难民儿童在垃圾堆中找寻食物。土耳其慈济人十月六日与当地宗教、慈善团体合作，准备了米、麦、豆、面、油、糖等物资，发放给五百户难民。

早会时间，上人感叹：“同样生活在地球上，但是难民们有家归不得，逃到其他国家无法工作，生活难以为继，只能依靠救济……身处平安有福的台湾，应更惜福。”

今天是“世界粮食日”，联合国世界粮食计划署（WFP）提出最

新数据，全球饥饿人口高达八亿多人，其中，西非地区因为伊波拉疫情肆虐及人祸战争，粮食短缺情况恶化。

“粮食匮乏迫在眉睫、瘟疫传播令人担心，再加上人心无明相互对立攻击……佛经上言末法时代的饥谨、瘟疫、刀兵之灾并生。期待大家起戒慎警惕之心，莫再浪费粮食与大地资源，要素食护生，珍惜平安多造福。”

面对世间纷纷扰扰，上人以“息心达本”勉众：“提起智慧明辨是非，相信人的本性清净善良。知福、惜福，把握平安富足的时刻，付出造福。”

10/17~18 《农九月 二十四至二十五》……

从“心”灭苦

【静思小语】断恶修善，从根本灭苦。



常念感恩，相互疼惜

“人生之苦，源自心念。凡夫起心动念，不断复制烦恼，对人起爱

慕、厌憎之心，衍生纠结难解的爱恨情仇，造作种种业力。”

十八日晨语，上人开示，佛陀觉知众生都有成佛的可能，希望引导

人人出离苦难轮回，《三十七助道品》中的“四念处”，就是引导众生了解自我生理、心理运作，从根本除苦的方法。

“要‘观身不净’，莫为本质不净的躯体起烦恼、造恶业。为了自身享乐，或因爱恶执着而造业，皆要承受恶报、苦果，故要自我警惕‘观受是苦’。此时见人行善起尊敬心、彼时又盲目随众起瞋心，此刻发心修行、下一刻起懈怠心……心念反复无常，即是‘观心无常’。”

上人再言，心中无法，即难透彻世事无常、苦、空的实相，故佛陀以种种譬喻、方便法引导大众去除

我执、我相，教众“观法无我”。

佛陀宣讲《法华经》时已经年老，故在《信解品·穷子喻》中以“尔时长者有疾，自知将死不久”自喻。上人言，佛陀以身示范，让大众了解，即使已经出家修行、觉悟成道，同样要经历生、老、病、死的过程，也有许多坎坷境界。

“要以开阔而单纯的心面对逆境，断恶修善；更要把握短暂人生用心修行、与人结好缘，则生生世世、来来回回，都能接续善因缘，彼此度化。”

十八日早会时间，上人开示：“什么样的人生最快乐？心宽念纯，明辨是非，受人恩惠，感恩图



马来西亚慈济志工为了推广减碳又健康的蔬食，运用净斯产品，变化出色香味俱全的创意点心。李伟莹师姊（左二）解说淨斯资粮料理展内容。（10月17日）

报。”

上人教众感念师恩、父母恩，还要感恩众生；对于日常生活中，所有人的努力付出，都要感恩以待。

“感恩心要落实在人与人之间，相互疼惜、惜福爱物。用开阔的心胸爱大地、爱人类，即能建立自我品德。”

10/19 《农九月 二十六》

常在甘愿，常感幸福

【静思小语】转计较的凡夫心，为宽阔的菩萨心。



飞秒立志，永恒坚持

印度尼西亚省长久存在政治冲突，常发生反政府攻击事件。二〇〇四年底，亚齐外海发生大地震引发海啸，波及印度洋周边国家，造成震惊全球的世纪大灾难。

灾后，印尼慈济人于亚齐省援建三处慈济村，政府曾要求慈济村不能让反政府军人士入住。当地慈济人返台请示，上人开示：“慈济所要援助的是受灾人，不能以政治立场分别，应站在人道精神立场，对需要帮助的人平等伸出援手。”用心沟通下，终使印尼政府了解并尊重慈济的人道精神。

五年后，大爱台同仁返回亚齐省

慈济村采访，发现过去曾加入反政府军的居民，早已不再抗争，将生活重心转为守护家园，自动自发维持村内治安。

上人以此为例开示，助人道路往往艰困难行。“慈济人转凡夫心为菩萨心，不只救助灾苦、拔除苦难，还消弭对立、安住人心。人人相知相爱，互信互助，必能共同成就社会平安祥和。”

对的事情，做就对了；不对之事，坚持不说、不做；是上人对弟子的深切叮咛：“在‘飞秒’、‘微秒’之间起一善念，要永远守住，不只此生此世，而是生生世世。期待大家恒心立志，坚固道心，让一秒钟成为一辈子。”

10/20 《农九月 二十七》



用心了解，用爱投入

【静思小語】心甘情愿，即能时时欢喜付出。

对的事，加紧脚步做

“五十多年前离开家庭、在外流浪，曾经在玉里玉泉寺挂单多日。玉泉寺位于半山腰，视野辽阔、风景优美；寺里有一位年老的比丘尼，还有一位小女孩，每天都会听到比丘尼用客语催促小女孩：‘快、快、快！’”

“我那时还年轻，觉得小女孩很辛苦，天天都被赶着‘快、快、快’。但是现在‘快、快、快’已经变成我在喊了，觉得时间永远赶不及，所以总是对人说：要做事请快一点、有规划赶快执行；对的事，做就对了。”

早会开示，上人感叹时光快速流逝，期勉人人把握时间，加紧脚步利益大地人群。

台南慈济人承担今年度志业体同仁精进共修工作团队，今日与上人座谈。一位师兄谈到，过去担任协调，只是动嘴巴要求别人做事，若对方做得不好还会起烦恼；这次负

责机动，融入团队、共同承担庞杂事务，虽然身体疲累，但是心情欢喜，有很大的成长。

上人肯定：“日日闻法，没有实际力行，很容易忘失道理；身体力行投入去做，才能真正受感动。”

一位师姊分享，高雄气爆意外发生后，她立即打电话给当地慈济人，表示若有需要可以去支持，接着就坐等通知；之后也报名了“人人慈善，安心关怀”访视，被分到第三梯次，但逐户访视在第二梯次就圆满了，错失了参与机会。

上人教导，慈济菩萨都有相同的心愿，无论哪里发生灾难，主动积极投入；因此要作“不请之师”，不能坐等通知。

“救助苦难的过程虽然辛苦，也会遭遇困难，但只要心甘情愿，即能做得欢喜，不说‘辛苦’而说‘幸福’。”

上人期许慈济人深入了解静思法脉、慈济宗门。“时间不待人，师父无法一再叮咛；只能盼望大家

‘快、快、快’，把握时间，用心了解、用爱投入。”

10/21~23 《农九月 二十八至三十》……

要爱，莫伤



【静思小语】意外造成的身体之伤易治，言语造成的心灵之伤难愈。

自重敬人，不逾分际

“人要守住正轨，不可过于随性、为所欲为。”二十二日与几位从事科技业的志工谈话，听闻科技人较随性、不喜受束缚，上人提醒，凡事太过随性，容易脱离正轨，淡忘了人伦道德。

以服仪为例，上人表示，古时女子清晨起床要先盥洗打扮，才能下厨房“见灶神”；对无形的神灵有一分虔敬之心，亦培养自重、敬人的品德。

“将自己打理得整齐端庄，是出于尊重自己、也尊重他人的心。人与人之间以礼相待、彼此尊重，就不容易逾越分际。”

近几十年全球人口大幅增加，远远超出地球负载量，加以人心追求享乐，更加重对地球的污染与破

坏。上人感叹：“众生共业，业力愈来愈重，业报愈益快速逼近，愈来愈觉得‘来不及了’！如果人心不净化、行为不改变，真的难以挽救世间。”

佛法如净水，能净化人心。上人殷嘱，要以佛法净化人心，必得大家有心；善用此时此世发达的科技，将佛法种子普遍播入人心。

“投入慈济，莫只守在专业范围——只是深入科学领域、与科技时代接轨，将画地自限；要扩大参与，接触更多人——与人心接轨，才能见苦知福，福慧双修。”

明辨是非，安忍不动

“教育的本分是‘传道、授业、解惑’；师父的本分就是度众生，愈是

刚强难调的众生，愈需要救度。”

与台湾北区合心慈诚委员座谈，上人表示，各地慈济人常受邀到监狱、看守所协助教化受刑人。“即使是犯罪受刑的人，慈济人都不放弃，努力带入善法，希望引导他们能彻底觉悟。对于教育、度化众生，慈济人一直尽心尽力，问心无愧。”

信息发达的今天，许多未经求证的讯息泛滥，批判、质疑之声甚嚣尘上，众口交攻，人云亦云，闻声起舞；人与人之间难以真诚互动。上人感叹，身为出家修行者，要负起宗教家的使命，努力让人间涌出清泉。

“面对误解、毁谤……种种轰隆隆的声音，要自我勉励‘安忍如大地’——大地尽管屡受人类伤害、被践踏得遍体鳞伤，还是安忍不动，继续承载众生。”

上人叮嘱，慈济人一定要提起智慧明辨是非，不能蒙住眼睛，听着

声音就翩翩起舞，更不能人云亦云、落井下石。

“身体受伤了，还能透过医药治疗痊愈；心灵受到恶意的言语伤害，伤口不容易愈合，还可能伤及家庭、社会。慈济人要做‘觉有情’的人间菩萨，以慈悲与智慧面对一切人事。”

大时代需明大是非。在浊恶世间，上人期待人人智慧明朗，辨别是非，发正义之声。“对于受教者，循序渐进引导；对于冥顽刚强者，还是要锲而不舍，持续用耐心爱他、度他。”

振聋发聩，智慧之声

二十三日大爱台董事会上，上人强调，大爱台要坚定“报真导正”的立场，负起传扬人间真、善、美的重责大任。



全台静思书轩店长精进研习，上人表示，静思书轩是修学、弘传静思法脉的道场，要广传善法，稳定社会、净化人心。（10月21日）

二十多年前慈济开始推动资源回收分类；大爱台成立后，环保志工更以“垃圾变黄金，黄金变爱心，爱心化清流，清流绕全球”护持大爱台。上人提醒大爱同仁，要认知环保志工以无量大爱支持，工作中时时提起感恩心。

“人文，是四大志业的枢纽。期待大爱台宗旨稳固不偏、节目精益求精；每一秒钟都呈现最好的画面，每一刻都在为时代作见证、为人类写历史。”

上人期许同仁清楚建台的理念与目标，用心做出高质量的节目，让观众眼睛所接触、耳朵所听到，都是人间真实、美善动人的事迹。“在纷纷扰扰的社会中，大爱电视要维持清流，让观众找到安定的力量；能静思，才能辨明是非。”

台湾无以为宝，以爱、以善为



大爱台“地球的孩子”节目，以“我和我的不完美”单元荣获二〇一四年日本赏青少年最优秀赏。单元记录脑性麻痹少年林彦良，在父亲陪伴下，学习独立坚强面对自我人生。汤健明总监敬呈奖座。（10月23日）

宝；上人强调，“大爱人”更要心怀大爱。“有大爱，必然懂得感恩；有大爱、能感恩，就不会说违心之语、做违背良知之事。期待大家有志一同，发出振聋发聩的正义之声、智慧之声。”

与江苏省副省长许津荣女士一行人谈话，上人表示，慈济近五十年来所做，都出于无私大爱；从台湾到全球，已经救助了八十八个国家地区。

“若问慈济是怎么做起来的？是所有慈济人欢喜、甘愿付出，‘付出无所求还要感恩’，故而启发、凝聚大众的爱心以成就。”

10/24 《农九月 初一》.....



守本分，尽本事

【静思小语】人人清楚人生方向，守本分、尽本事，社会就能祥和。

心有方向，人生顺畅

南非德本本土志工日前跨区关怀时，因不熟路径而迷途，七个人在车上互生闷气，不讲话。第二次走过头，迷失在黑暗山路上，大家心里害怕，想到师父说：“差之毫厘，失于千里，心念不能有丝毫偏差；要照顾好自己心”，遂自我反省，因为彼此不能合心，才会走冤枉路，于是打破僵局，团结起来找方法，终于在晚上十一点半抵达目的地。

即使经过一整天奔波，隔天依旧在清晨三点半起床，打开电脑通过网络收看大爱台《静思晨语》，“用眼睛”听法，接着分享心得。这群黑菩萨在日志中忏悔自己忘了师父的叮咛，彼此心灵不调和，以致落入此等困境。大家皆认为，这次迷路是一次历练心性的宝贵经验。

早会时间，上人以此教众：“人心不安，社会难定；希望社会安定，须先安定人心。人心有共同的方向，人生路即能走得顺畅。”

上人赞叹这群本土志工智慧高，虽然生活穷困，心灵皆充满智慧财富，能够随处发挥爱的能量，救助、疼惜贫病人。即使过程辛苦，也曾受刁难，她们心中没有一丝懊恼，“安忍如大地”，以诚恳的心精进前行。

“遇到困难，心要安稳、要忍耐；人人心平气和，彼此才能合和互协往前走。”上人教众学习这分刻苦、忍辱、精进、智慧的精神，心时时刻刻不离法。

单纯受教，守志奉道

前教育部长蒋伟宁伉俪来访。谈及现代社会讲求人权，然学生人权凌驾师长教育权，家长干扰校务、不能支持师长……上人忧心，此将导致恶性循环。

“人能弘道，非道弘人。老师必须负起‘传道’责任，用心教导、栽培学生具有好品德，引导走上正确的人生方向。”

上人分享，五十多年前发心立愿

出家修行，就立志要走好宗教这条路，无论精神理念或推展志业，坚持守志奉道。

“一般人认为，出家修行要远离俗世。但我认为，既来到人间，就不能独善其身；佛法这么好，应该让天下人都受益。因此拜师时得到师父‘为佛教，为众生’的叮嘱，此生即奉行不悖，希望努力导人为善，让人人建立正确的人生方向。”

过去四十多年来，慈济人致力救助苦难，为众生而付出，上人表示，这是出于不舍、不忍众生受苦难的慈悲心。“慈悲，也是佛陀对众生的教育。佛陀不辞辛苦，不断来回娑婆世界说法，呼吁大家力行慈悲、用爱付出。”

上人再举南非本土志工迷路之事，从生闷气、冷战到自我反省，而能忏悔、改过，彼此合心的心路历程，赞叹她们以单纯心受教。“心中有法，就有明确的依循准则，能守志奉道、依教奉行不偏差。”

行菩萨道要有“六度”。上人说明，“布施”即付出，“持戒”守本分，还要“忍辱”——安忍如大地，不能因为一点事就停滞不前；“精进”向前走的同时，要有“禅定”，才不会闻声起舞起烦恼；有定力则能生“智慧”，圆融处理人间事。

“祥和的社会，需要人人清楚人生方向，守本分、尽本事。”上人强调，要加强引法入人心，人心存正法，才能就正轨而行。

10/25~27 《农九月 初二至初四》……

爱人，才能得人爱

【静思小语】打开心胸爱每一个人，才能得到人人爱。



造福人群，即是修慧

“真正的人文，展现于言语动作

中——待人口说好话、身行以礼互动，与人合和互协展现爱。”与泰国慈济人谈话，上人期勉落实慈济

人文，才能进一步“人间菩萨大招生”。

明年六月泰国分会成立将届满二十周年，上人期许当地慈济人，深耕社区、落实人间菩萨招生。

“邀请人人都来种福田，天天发挥爱心，社会才能平安祥和。”

人与人之间，难免会有互动不良

的时候。上人表示，这是从凡夫到菩萨的转型期，要运用佛法开阔心胸。“走入人群，不受人我是非污染，彼此感恩、尊重，相互赞叹，就会做得很法喜。”

上人教导，身为领导者当勇于承担，甘愿负责。“打开心胸爱每一个人，才能得到人人爱。见苦



上人前往静思堂参与“中彰区培训委员慈诚精神研习会”因缘，静思书轩小志工欢喜问候师公上人。对中彰培训委员慈诚开示，上人勉众用大慈悲心行菩萨道，用大欢喜心入经藏，以身行传承静思法脉、弘扬慈济宗门。



知福，尽心力为天下人、天下事付出，自然有贵人相援。”

人人身上都有一部大藏经。上人教众走入慈济菩萨道，一方面造福人群、一方面修智慧，自利兼利他，才能提升人生价值、成长自我

慧命。

“学佛，就是修习气。若他人不顺己意，就发脾气、情绪化，我执深重，就是习气未除。保持优点、改过缺点，才能转凡夫为菩萨。”

10/28 《农九月 初五》.....



心富，才是真财富

【静思小语】真正的财富，来自于“心富”——从助人行动中，感受到自我心灵富有。

真正落实，才能做出成效

马来西亚马六甲，就读国中一年级的张泽鸿，三年前在慈济社区亲子班看到“瓶子阿嬷”做环保的影片，隔天立即效法，上学途中只要看到废弃瓶罐就捡起回收，身体力行爱地球，还带动家人、朋友一起做环保。

在台北内湖，三岁多的张晋常跟祖母周月娥到慈济环保站，不论回收分类、扫地、做福慧红包等，他都有参与；长期在善的环境里耳濡

目染，回家又跟着长辈收看大爱台，因而邀请父母一起吃素，减缓地球暖化。

“要带动人行善，必须有一群人出于真诚，且长时间力行。”与上海市政府副秘书长宗明女士、台办副处长顾晶女士等人谈话，上人举上述例子强调，“环保”是全球人都该重视且力行之事，“在生活中落实，才能做出成效。”

上人说明，慈济志工二十多年来，以身作则在社区力行环保，带

动民众做资源回收，也用心研发，将回收宝特瓶再制成高质量纺织品，获得多项国际环保认证。

“慈济环保能带动众人响应，是因为四大志业长期真诚无私的付出，得到大众信任；能做出如此优质的资源回收再制成果，则归功于环保志工细心、用心地将回收物整理干净。以单纯善良的心念与行为付出，就会感动身旁的人一起行善。”

上人强调，“志工”是发心立志、持之以恒，为大地人群无所求付出，非出于一时兴趣而做。“要让人人乐于投入志工，必须以身作则带动。”

上海市经济繁荣、人口众多，上人期待能加强环保教育，让每一个家庭、每一个人都能做到“清净在源头”，提升资源回收再制质量，减少耗用大地资源。

10/29~30 《农九月 初六至初七》……

掘清泉，涌大爱

【静思小语】以大慈悲、大智慧，发掘人心清流涌泉，带动菩萨从地涌出。



就地取材 爱不匮

奥地利唯一的慈济委员游月英，二十多年前就发心将慈济种子带到欧洲，常利用忙碌的工作空档与人分享慈济，然始终难以突破语言、种族隔阂，将志业落实当地。但是每当欧洲各地发生灾难，有付出的

机会，她总是紧紧把握。

十月十八日，欧洲慈济人至波斯尼亚为水患受灾民众发放，她前往参与，回到奥地利立刻着手筹备素食义卖，邀请大众一起来帮助受灾民众度过寒冬。

早会时间，上人肯定每一个国家的慈济人都是就地取材，各显神

通。“欧洲慈济人努力耕耘志业，期待善种子能从‘一’拓展至无量无数。虽然人力、物力都很匮乏，但爱心绝无匮乏；即使千辛万苦，仍然心甘情愿，欢喜付出。”

做就对了 行真理

与印尼慈济人谈话，上人表示，正信宗教创教者都有超越常人的无私大爱，所传达的都是真理；只是凡夫心在分别。“所以，信仰宗教并非依人，而是依理。”

道理无形，须由人力行，才易于体会。上人举例，为了筹建印尼慈济医院，一位家境富裕的太太不只捐钱，更出力投入义卖，镇日劳累，但是做得很欢喜。“她从付出的过程中体会道理，学习菩萨的‘觉有情’，未来更能发挥无私大爱。”

印尼在一九九七年亚洲金融风暴中受重创，政治、经济剧烈动荡；一九九八年雅加达“五月暴动”中，许多华人商店成了愤怒民众的攻击目标。以华裔为主的当地慈济人，在紧张的社会气氛中，持续用爱关怀、陪伴贫困苦难人；二〇〇二年雅加达世纪水患，更大规模援助受灾民众，协助清浚红溪河、建

设大爱村安置居民……这分无私大爱，带动起社会祥和。

上人赞叹印尼的慈善志业已做出全球瞩目的成果，教育、人文志业亦已成就，医院动土后，医疗志业亦将落地生根；慈济四大志业一一落实。

“四大志业都需要爱心与力量支持，这在一个以信仰伊斯兰教为主的国家来说，非常不容易。不论信仰何种宗教，都要朝正确的人生道路前进、依循正确的道理行事，带动人人相互尊重，共同为真理付出。”

上人期勉人人不分宗教，共同爱护大地人群。“不去考虑自己有多大能力，只要看到苦难人有需要，提起爱心‘做就对了’，再辛苦都不放弃。”

人间有爱 最祥和

十月二十五日至二十六日，印尼慈济人于静思堂举办建院爱心义卖，一天就涌入一万多人来护持。上人于三十日早会开示，这是因为十多年来慈善工作做得彻底，故能得到社会广泛肯定。

“世间宗教名称不同，却都传达相同的真理——爱。慈济人如‘掘

井人’般，以感恩、尊重的态度付出，跨越宗教隔阂，以真诚大爱化解族群对立，启发民众爱心。有爱的人间最祥和！”

上人赞叹印尼慈济人提起大慈悲、大智慧，勇猛精进，就地发掘人心的清流涌泉，带动菩萨从地涌出；如今四大志业落地生根，更将帮助社会祥和平安。

贯彻心志 勤付出

医疗志业近日频传喜讯——台中慈济医院简守信院长主持的“大爱医生馆”节目，获得金

钟奖教育文化节目主持人奖；关山慈济医院潘永谦院长，获医疗奉献奖“个人奉献奖”；台北慈济医院赵有诚院长，获新北市医疗公益奖“特殊贡献奖”，黄思诚副院长获“台湾医疗典范奖”。

四大志策会中，上人欣言：“大家平时认真付出，并非为了获奖，而是贯彻为众生付出的心志——看见众生有需要，应其所需而付出；‘对的事，做就对了’，一念心非常单纯。而今得奖受肯定，更要笃定志向，朝正确的方向持续精进！”

10/31 《农九月 初八》.....

庄严心灵道场



【静思小语】以知足、感恩、善解、包容心，庄严自我心灵道场。

心要合，也要和

菲律宾海燕风灾将届周年，慈济援助行动持续进行，爱与善的效应也不断扩展。在重灾区独

鲁万市，为纾解灾后民众生计难题，知名媒体人泰德，与政府及慈济三方合作，组织一支三轮车队，提供受灾民众载客营生，空档也可义务载运回收物、进行社

区服务；这项实验计划已有两百个家庭受惠。

独鲁万市圣婴教堂主教欧品尼亚诺（Opiniano）来访，感恩慈济援建圣婴教堂。上人表示，虽然彼此宗教不同，但是大爱没有分别。

“宗教是人心的依靠；用爱教育、安稳人心，就是宗教家的使命与任务。”

与马来西亚雪隆志工谈话，上人致勉以知足、感恩、善解、包容，庄严心灵道场。

“每一位慈济人都是静思弟子、慈济宗门人，是一家人、共同体，故心要合、也要和。人与人之间合和互协，彼此帮助、相互护持，就是最好的修行道场；心灵道场庄严，有形的道场空间就庄严。”

广行善，天下福

北京师范大学“壹基金”公益研究院王振耀院长等人来访。谈及慈济何以能有今日的志业成果，上人点出一大关键：宗教精神。

“‘宗’是人生的宗旨，‘教’是生活的教育。慈济人皆有清楚的人生宗旨，故能行往正确的人生方向；而且活到老、学到老，在生活中不断学习、不断

自我教育。”

上人强调，佛教是智慧的信仰，佛法是净化人心的灵方妙药，引导人安稳行走康庄大道。“宗教通达人心，也通达人性，让人心灵有依靠。人人心灵安定，社会就能祥和。”

佛法是贴近生活、融通科学的真实道。上人说明，慈济人依于佛教精神在人间推行志业，“心欢喜，则时时好时、日日好日。”

一念心正，就能于真理大道一路直行；一念偏差，愈走愈偏，将难以回归正轨。上人表示，有宗教信仰，就有明确人生的宗旨，能够对准正确的人生方向前进，步步用爱铺路。

“将近五十年的慈济路，就是所有慈济人用爱铺路走过来的。慈济在社会上劝募，主要是募心——启发人人的爱心，让大家知道行善付出并非有钱人的专利，只要有心，日存点滴也能助人。”

上人指出，莫轻视微细的力量。“微细的力量点点滴滴累积起来，即能凝聚出一股助人的大力量；天下人一起做好事，才是天下人的福。”

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

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

北京/天津

北京联络处

北京市东城区东花市
大街118号花市枣苑甲
3-7号
静思书轩2楼
TEL (010) 51162598

天津联络处

南开东马路131号仁恒
海河广场1-3-102号
TEL (022) 87356632

上海

上海长风联络处

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋
TEL (021) 31108791

上海嘉定联络处

上海市嘉定区马
陆镇宝安公路2770号
TEL (021) 69152131

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市青阳
南路285号
TEL (0512) 86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

义乌联络处

浙江省义乌市
凌云二区8幢1号3楼
TEL (0579) 85541102

四川

成都慈济志工培训中心

四川省成都市温江区
光华大道三段天宝中街
碧落湖公园附近
TEL (028) 84393882

洛水慈济服务中心

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

汉旺慈济环保教育站

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

福建

福州联络处

福建省福州市鼓楼区华林
路257号福侨大厦808室
TEL (0591) 87581019

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

广东

东莞联络处

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

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

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

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL (020) 34522987

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL (020) 38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
(0512) 65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
(0512) 80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
(0592) 5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
(0592) 2285766

厦门五缘湾店

厦门五缘湾
商业街B区B3栋
(0592) 5717706转115

北京店

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

上海店

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

杭州红星店

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

泉州店

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

福鼎店

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





【芦山第二初中重建效果图】

芦山第二初中援建工程进行中

原名国张中学，现更名为芦山第二初中，教学楼基础已经开挖，工程有序进行。是项工程施工，由西南建设集团有限公司承担；工程监理，由国正建设有限公司负责。

为掌握进度和品质，除了营造厂商、监理、学校及慈济基金会营建处，定期召开监理例会之外，在台湾建筑业界享有盛誉的慈济建筑委员，也加入行列，自理食宿费用，每月定期前往慈济援建的工地。

秉持无所求的志工情怀，慈济建筑委员愿为捐款者的眼，善用每一分每一毫，让无价的爱心，成为芦山二中的奠基石。未来，该校是四十班的规模，可容纳一千八百位学生。



扫描二维码，了解慈济募爱行动



温暖

“你有围脖吗？”看到静思书轩的展示，很想送去冬天的温暖，学着在地人问了外地人这句话。答案是：“微博？没有，但有微信。”

竟是如此有趣的对话，在天寒地冻的时候，在恨不得将脖子缩进去的时候；但，有啥关系，捧着大爱纱织成的“围巾”，直接说明：这是环保志工用诚、用情，将回收的保特瓶，细心剪掉封口的塑胶环，用心撕下宣传的塑胶纸，又还洁净无染的我。

本身就是回收再生材质，于无后染加工制程，和完整的慈济回收体系，可令人放心地相赠围脖，其暖意会在掌中传开，再把寒风挡住。

当然，也是忍不住的好奇，经“百度”一下发现，“围脖”是二〇〇九年出现的网路词语，意指，微型博客为“围脖”，更新日志等内容为“织围脖”。

撰文/慈瑞 摄影/赵耀