

慈濟

Tzu Chi Monthly

一主題報導一

永續衣學 搶救時尚災難

671

2022年10月1日出刊



衣物重生的時代課題

II 社·論 II

「淨零」(Net Zero) 排放行動已成為舉世的共識，且迫在眉睫，高碳排產業之一的紡織產業同樣難以置身事外。今年六月，在紐約舉辦的全球紡織數位高峰论坛中，許多跨國服飾品牌商提出「零庫存」的作法，以具體落實環境永續的目標。

傳統紡織品的生產，在上市至少半年前就得開發布料，由於時尚演變或換季的因素，上架的新品未必全受消費者青睞。因此每年製造的新衣中，平均每三件就有一件成為垃圾。加上新品開發過程累積的庫存布料、打樣等，其中產生的資源浪費，幾乎可說是紡織產業百年來的原罪。

所幸數位科技帶來改革的契機，布片的纖維成分、價格、環境衝擊數據等資訊可進行數位建檔，上下游廠商便可依此平臺對接資訊，也可透過數位模擬取代實體打樣，即時生產、讓庫存量減少，甚至歸零。

二十多年前發源於歐美的「快時尚」，短時間內少量生產，以低價推銷新潮流服飾，雖然滿足消費者求新求變的心理，產業也創造驚人的收益，卻也因不耐穿，製造者和環境常受剝削，二手衣增加過快

難以消化等，造成社會有形無形的負擔。此問題可從衣料源頭加以改善。

臺灣的人造纖維產業，在機能性紡織品的國際市場占有一席之地。一九八九年即已開發將回收寶特瓶轉製為聚酯紡織品的技術，四年前全臺已有八成以上的寶特瓶回收後再製成新布料。但因生產無法滿足市場需求，仍須仰賴石化原料進口。

儘管臺灣擁有以廢棄物再生紡織品的技術潛力，但仍須面對材質複雜未必能回收，以及無法多次回收再製的挑戰。全球僅有不到二成的紡織品被回收再利用，主因即在回收成本過高，加上循環經濟體系尚未有效建立。

本期主題報導中，以回收牛仔布再製新衣的社會企業 Story wear，和以回收寶特瓶再製賑災毛毯的大愛感恩科技，不遺餘力地從事廢棄物再製，結合慈善公益。對消費者而言，林臣英及王宣方兩位隸屬不同世代、不同領域的專業設計師也提出選購衣物的中肯建議。

一衣一物當知來處不易，今日人與地球環境的關係，也須從此思量，方能跳脫輕賤物命，終由人承擔惡果的輪迴。

— 證嚴上人·靜思晨語 —



關渡靜思堂建築人文之美系列 攝影/許俊吉

志為人師作典範

老師心菩薩心，授業化育英才；
志為人間導師，以天下為教室；
以身教作典範，導人心步正道；
恆持戒慎虔誠，矢志度化眾生。

合腳的鞋子

一對盛裝的老夫妻下了火車，老太太一拐一拐地到月臺座椅坐了下來，脫下左腳鞋底已經「開花」的鞋子，一會兒又起身，拖著開開合合的鞋子往前走了幾步路又停住，看起來極度不舒服。

同在月臺上候車的我，想到行李箱裏有一雙夾腳拖，於是拿起拖鞋快步向前，「我這兒有一雙鞋，要不要先換上？等出月臺後，再去買一雙合腳的鞋子。」面對突如其來的關心，她驚喜又靦腆：「我們從臺北下來，要去喝喜酒。這雙鞋太久沒穿了，沒想到上火車後才覺得太緊。更慘的是，鞋子竟然在車上掉了底！」她換上了夾腳拖鞋，在地上踩了兩三下，露出了輕鬆的笑容。

看著她優雅的背影，我心裏也跟著輕快，想起印度哲學家奧修的著作寫到：「當鞋子合腳時，腳就被遺忘了！」就像一朵

花不需努力就能開花，凡事順應自然，不需強求。

我們常會讓「心」不經意穿上了太多不合腳的鞋，而受到壓迫。曾有位訪客問，為什麼慈濟志工出錢、出力做那麼多事情，卻總說是「賺歡喜」？我回答，付出的同時會慢慢找到「合腳的鞋子」；當愈做愈忘我，就會起歡喜心，這是一種次第的修煉。

甘願做，歡喜受；起甘願心就會「自然」找到合腳的鞋子，就不起煩惱。一雙雙合腳的鞋子都在日常中，等待您、我用心體會！

花蓮 林純霞

塵封的遺書

一天突然想起十多年前曾寫過一封「遺書」，那時我才五十歲左右，身體健康、生活無慮。但是心關難過，生命突然變成不想要的負擔。一段不短的日子，母親失智症進入重度期，鬧起來連鐵門都給撬壞，為防止她

跑出去回不了家，鎖住的門沒有一扇完好！

父親的生命在倒數，我一人承受二個生命的重量。噢！是三個人，包括我自己。

為什麼當時要寫遺書？那時我獨自面對龐大壓力，還有體力不堪負荷，心想，如果有一天撐不過瓶頸，至少不會讓其他人為了我僅有的房子傷和氣。

多年後突然意識到，當時不是真想了結生命，只是想壯大自己的悲情，想用一張遺書宣誓「我很痛苦」，用以回應遠觀的手足，還有父母親悲戚的晚年。

那張遺書沒有人看過，連我自己都刻意忘了；那場與自己的拔河雖然沒有輸贏，至少沒有遺憾。那麼我是怎麼滑出窄小的瓶頸，突破心關？

那時候，聽到游素鑿師姊分享，二個孩子還幼小，丈夫就往生，她身兼好幾個工作養家；孩子長大，婆婆也老到沒

有力氣再嫌棄她了，師姊卻毫無怨恨：「苦日子撐過就好，都是命。」

她的話對我產生發酵作用，「凡事善解，能忍則安」。遇到瓶頸就多往正向思考，無形中就會有正能量。後來我接受父母是我一個人的，這樣就沒有埋怨、沒有計較，歡喜心是良藥，能癒諸障礙。至今我還好好地活著，父親走了十餘年，九十六歲的母親在安養院等我接她回家。

一日深夜，我慎重地取出遺書，沉思一會兒，是要毀了或是打開來看看？

既然用不到了，那麼就當作參考，一來審視是否需要修改，二來整理一下心情，一路走來，從中得的教訓與教育還有多少。

再來我得重新寫一張正式的、有法院公證的「遺囑」，內容包括醫療的自主權，包括財產和身後的處置。這麼想

了，心情突然輕鬆起來。

看完被塵封多年的遺書，赫然發現，過去不再是痛苦，那只是生命的過程而已。人生每一個階段，苦樂參半，何必在意！

宜蘭 廖月鳳

徒步三十里的心地風光

七月初，斯里蘭卡的通貨膨脹震撼了全世界，慈濟例行的紓困發放依舊進行，但汽油短缺導致沒有交通工具可搭乘，許多志工一時難以到達現場協助，除了伊諾卡。

伊諾卡住在距離慈濟漢班托塔聯絡處十五公里的郊區，烈日下她獨自徒步前往發放，來回三十公里，走了七個多小時，堅持的背後有著什麼樣的故事？

她在優渥幸福的家庭中長大，卻因為一場不被祝福的婚姻跟娘家徹底斷了線。離婚後，丈夫意外往生，四個小孩便由她獨

力撫養。

輕度智能障礙的伊諾卡，僅能靠種植、販售蔬果勉強糊口；辛苦種植的蔬果時常被猴子、大象等動物吃光，日子非常艱苦，也加重她的精神壓力。後來她成為慈濟的照顧戶，慈濟人的關懷陪伴令她復原許多，也愈發自信，成為志工。

伊諾卡分享，不管外在環境有多艱苦、路途多遙遠，也阻擋不了她如天空般廣大的菩提心；她最不願意看到受苦之人身處谷底卻無人伸出援手，期許自己永保靜寂清澄的心、當別人生命中的貴人。

伊諾卡每一次如朝山般地前往發放現場，煩惱、無明就如同塵垢般地隨風飄落。她沐浴在這三十里路的心地風光，一路前行的舉動，讓遠在四千六百多公里外、素未謀面的我為之動容。只要方向正確，即便是千里之路也不怕遙遠。

臺北 王明萌

目錄



新北市一家回收廠商，舊衣堆積如山，外銷困難。全球快時尚風潮，使得衣物過度生產、消費及汰換，已造成嚴重環境問題。
(攝影/蕭耀華)



101 證嚴上人衲履足跡 釋德侃

【邀朋友做好事】
天天與人結好緣，沒有利害得失的衡量，只有相互啟發與分享。

【人氣造福氣】
人人用誠懇的善念付出，人間就有一股祥和的瑞氣。

- 社論
1 衣物重生的時代課題 證嚴上人
- 無盡藏
6 一念善造無量福
- 主題報導
8 永續衣學
搶救時尚災難 撰文·葉子豪 攝影·蕭耀華
- 16 牛仔褲的第二次生命 撰文·葉子豪 攝影·蕭耀華
- 20 環保站挖寶「衣」舊亮麗
- 24 嚴選與惜物 設計師這樣穿
- 30 物盡其用 寶特瓶轉型成功
- 親師生·坦白話
34 老師，需要幫忙嗎？ 撰文·李秋月 插畫·鍾庭嘉
- 聞思修
36 婆婆與我 撰文·楊慧盈
- 今日餐桌
40 當家裏只有我吃素 撰文·陳思蓉
- 老得很健康
44 臺南鹽水 余錦絨 撰文·溫寶琴 攝影·黃筱哲
- 慈善全球·尼泊爾藍毗尼
48 夏拉達的心願 撰文·王慈惟
- 慈善全球·辛巴威
58 鑿井就是救人 撰文·張麗雲
- 環保日常·家庭相簿
62 合心的力量 鯤鯨環保站 撰文、攝影·黃筱哲
- 農禪生活
74 出土薑黃 塵盡光生 撰文·釋德深 攝影·徐政裕
- 76 艾草心事件 撰文、攝影·釋德傳
- 船與傳聯展·大里
80 回味百年繁華 口述·阮德揚 整理·張麗雲
- 82 乘風破浪造船記 撰文·吳陳梅燕、張麗雲
- 船與傳聯展·清水
84 蘭草編織美麗人生 撰文·卓淑姿 攝影·鄭芬蘭
- 精選書摘
86 《微光成炬——慈濟教師聯誼會三十周年》 撰文·施金魚
- 慈善臺灣
90 ○九一八池上地震後 圖文提供·人文真善美志工
- 緊急就位
- 人物誌
94 車床工廠老闆的斜槓人生 撰文·陳怡霖、李明霖
- 百川歸海
100 有愛就有光 撰文·林建德

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊·2022年10月1日出版 第671期
發行人/釋證嚴 人文志業執行長/王端正 平面內容創作中心傳播長/王志宏 總編輯/王慧萍 主編/呂祥芳 編輯/李秀玲、葉又華
採訪召集人/李委煌 撰述/葉子豪、廖哲民 攝影召集人/蕭耀華 攝影副召集人/黃筱哲 攝影/顏霖沼
美術設計/陳玉凌 數位主編/楊舜斌 企畫撰述/黃秀花 行政編輯/蔡嘉琪
感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版 繪畫志工/陳九熹、蘇芳霏
校對志工/簡素珠、林美枝、張素卿、陳輝明
印刷廠/中華彩色印刷股份有限公司 編輯部/11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心慈濟期刊部 電話:(02)28989000 傳真:(02)28989994 讀者索閱電話:(02)28989000轉1165 傳真:(02)28989966
Printed in Taiwan

數位閱讀慈濟月刊



立即體驗
PDF 全螢幕電子書

慈濟月刊免費贈閱

歡迎到各地慈濟會所取閱
如需定期郵寄到府，酌收一年份郵資 NT\$165 元
郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

慈濟基金會誠摯邀您加入慈濟會員

- 線上捐款 一指積善共造福緣 一念成功歡喜功德
- 郵政劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款



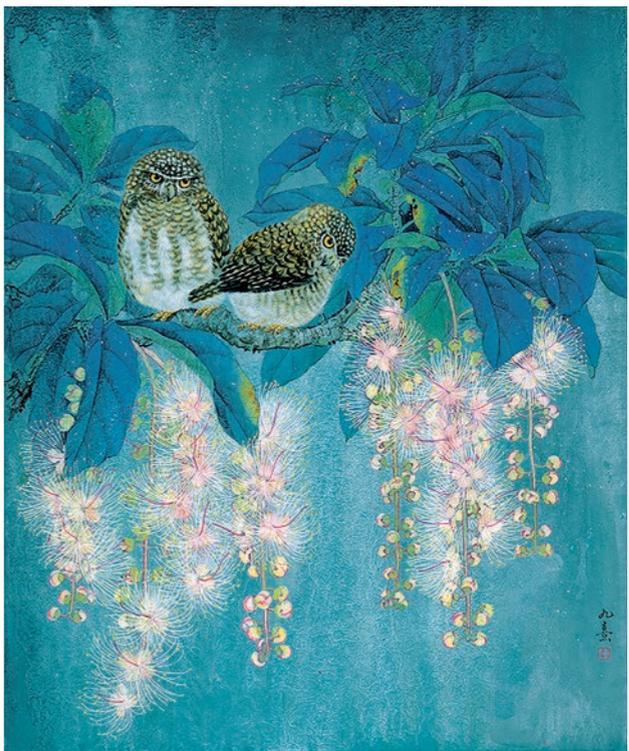
線上捐款

贊助人文志業

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會
請指定用途：
1. 隨喜助印《慈濟》月刊或《檀施文庫》
2. 每月捐助 100 元（一年 1200 元）以上，加入「慈濟道侶檀施會」，每兩個月可獲贈一本《檀施文庫》出版物
3. 參加「大愛之友」贊助大愛電視臺

贊助慈善、醫療、教育志業

郵政劃撥帳號：06887791
戶名：佛教慈濟基金會
請指定用途：
1. 慈善：臺灣貧戶長期濟助、急難救助
2. 醫療：推展醫療志業
3. 教育：推展完全化教育志業
4. 國際：國際救援、災後重建



畫作／陳九熹

一念善造無量福

不要輕視點點滴滴的付出，
也不要以為孤單而不願意呼籲，
啟發人心善念，為天下造無量福。

證嚴上人主講 編輯部整理

講於二〇二二年九月三日至十三日

四年前，納吉斯氣旋在緬甸造成幾乎毀滅性的災情，幾個國家地區志工會合起來，前去展開賑災，也致贈稻種給重災區的農民；救濟、發放、陪伴，當地志工拉住這分情、接過愛的能量，慈濟人、慈濟情就一直留在那裏。

慈濟從「竹筒歲月」開始，每天存五毛錢做慈善，如今可以在國際間救災、救貧、救急；「竹筒歲月」的精神也在緬甸鄉間傳開——每天煮飯前，先抓一把米存起來，如今一年有五萬七千多戶次捐「米撲滿」，捐出的米匯集起來，幫助了三千多戶次貧困、孤老無依、殘疾無法工作的家庭。

雖然幫助人的人也

是貧，但還可以務農工作，自己有飯吃，合起來能夠照顧更多人也有飯吃。「米撲滿」會員每天的一把米不影響生活，但不能輕視這一點力量，點點滴滴集中起來很有分量，受幫助的人數也很可觀。有量就會產生信心，有了信心就可以造福無量！

農民烏丁屯在種下慈濟致贈的稻種後，每天對稻田說好話，也不灑農藥、不用化學肥料，他的稻穗長得比別人好；也因為豐收，改善了生活，蓋起紅磚屋，他邀請鄰居來家裏參加慈濟茶會，把慈濟的愛落地了，也影響很多人響應「米撲滿」。今年瑞那滾村村民和慈濟一起幫助受新冠

肺炎疫情影響生活的三個村落，致贈一百多戶農民稻種，其中多丹丹忒女士聽到慈濟的故事，受到感動，也效法烏丁屯，她不再殺害田裏的福壽螺，還劃出一小區給福壽螺生存，告訴牠們，這邊讓你們吃，但其他地方的秧苗請留給我們。

善法入心，可以感化眾生；信念虔誠，自然就有福氣。相信這分福氣會影響那一片田地，為她養成飽滿的稻穗，豐收後能幫助生活，不僅自己有得吃，還有得賣。

鄰幫鄰、村幫村，人人富有愛心善念，就是均富。造福人間就有福氣，有了福氣，做什麼都會很順暢！所以福

人居福地，福人耕善田，多多弘揚善法，讓人人跟你、跟我一樣行善積福，付出無限量，就有無量福氣籠罩大地，國泰民安。

有福的人，要發大心付出；現代科技發達，手機拿起，一手指神功點下去，心與眼睛聚焦，就會看見天下苦難真多。同樣的，菩薩心願會合在一起，多多去招呼人，多增加一分力量，苦難人就多一分機會得救；多一分善念，世間就多一分平安。廣布善的種子、廣披愛的能量，就是我最大的期待。

人人本具善性，只是習慣不同。例如有人開口柔聲軟語，勉勵的好話說得讓人歡喜感恩；同樣的一句好話，

有人說來重聲厲色，變成教誡，令人難以順服。我們導化眾生，就是要學習把事情做得圓滿，皆大歡喜。

菩薩道人人都可以走，只要肯發心就能夠救度、拔除人間苦難。不要以為孤單而不願意呼籲，正是孤單才要不斷地招呼人人來做好事；不只是用口號召，還要身體力行，讓人人看了感受到付出的歡喜，也會一起投入。

需要借力使力去付出的好事很多，常說盤點生命價值，過去面對多少事，也等於做過多少事，要感恩多少人。好念永住心中，好話時常在口中，行動則要不斷前進，如果能夠這樣，就永遠都在菩提道上。

天地之大，人口之多，想做的事還很多，只是感嘆自己因緣有限量，時間流逝不留給我，但也會自我警惕，要知足常樂；口口相傳，人人力行，力力相接，人人寫下生命的歷史，人人的歷史會合起來，造就了現在的慈濟世界，讓大愛普遍人間，所以我時時感恩，這一輩子感恩不盡。

我一直鼓勵自己步步精進，也期待弟子跟著師父走，要把握因緣，在佛法中不要停息，每一天每秒都要重視和把握，見人說善法、見人談慈濟，期待人心善良，共同造福人間，把生命的歷史累積成人生的價值。請大家多用心！

◎

位於新北市的回收廠，舊衣堆積如山，工作人員忙著分檢衣物。



永續衣學

搶救時尚災難

— 主題報導 —

臺灣平均每人每年至少丟棄超過十件衣物，然而全球舊衣市場趨近飽和，難以外銷；「快時尚」風潮刺激消費，也容易導致浪費，紡織產業造成的環境污染，已次於石化業。

撰文·葉子豪 攝影·蕭耀華

百貨公司服飾區裏，不時傳來降價優惠的廣播，鼓動消費者們放下猶豫、盡快下手。平價品牌的價格區間從新臺幣千元到兩、三百元都有，運氣好時能碰上百元大促銷，一件衣服甚至比一客簡餐還便宜。

拜紡織工業發達之賜，千禧年後的台灣，即使在國民所得敬陪末座的貧窮國度，人們也能藉由跨國的愛心捐贈，或購買低價進口的舊衣，維持最基本的體面。

量大、價廉、容易取得的衣物，讓「半絲半縷，恆念物力維艱」的古訓、美援時期以麵粉袋做衣褲的記憶，成了難以想像的傳說。二〇一〇年以後，「快時尚」風潮自歐美吹入臺灣，從設

時尚產業快速推陳出新，商品平價，因應消費者不同場合需求。



計概念到成衣銷售僅約十四天的超快節奏，讓追求流行的消費者們買得不亦樂乎，汰換的數量也逐年增加。

根據環保署二〇二〇年統計，全臺舊衣回收量達七萬八千九百五十一公噸，以每公斤三點二件換算，平均每人每年丟棄十一件衣服。逐年暴增的舊衣數量，難以處理，該往哪裏去？

全球舊衣供過於求

處理困難的壓力，從另一組數字可以感受得到。根據慈濟基金會統計，二〇一七年全臺慈濟環保站點的舊衣回收量達五千噸，二〇一八年掉到不足四千噸，二〇一九年、二〇二〇年還有三千噸以上，但到了二〇二一年驟降為兩千三百多噸，比前一年足足少了一千噸之多！

二〇二一年的跌幅，和新冠肺炎疫情三級警戒有關，慈濟在

那段期間關閉全臺七千多個環保站點，回收量降低不足為奇；但舊衣回收量連續五年驟降，反映的就是大環境的問題。

「很多回收商都不收舊衣了，有些回收商配合很久，願意幫忙，可是能收的量也有限，他們自己也很頭痛。」慈濟基金會宗教處環保推展組組長張涵鈞表示，許多環保志工都反應舊衣難以處理的問題，特別是近年來全球暖化趨勢明顯，高溫日數增加，廠商回收冬衣、長袖衣物的數量大減，更加重了各站舊衣的回收壓力！當合作的回收商減少收購數量，甚至終止合作時，無法處理的慈濟環保站也只能對外公告：「本站不收舊衣！」

處理舊衣有多難？來到新北市五股山區的舊衣回收廠，鐵皮搭建的廠棚裏，五顏六色的舊衣堆得像小山一般，目測高度將近四層樓，工作人員坐在「山腳下」分揀衣服，不仔細看還找不

到人在哪裏。

「我們是每天進、出貨，一個月應該有四、五百噸；現在回收舊衣的品質愈來愈差，垃圾比例愈來愈高。」回收業者吳基正表示，早年臺灣景氣好，民眾比較捨得買質料較好的衣服，二手衣的品質自然不差；「快時尚」當道後，消費者大量購買便宜但用料、加工粗劣的成衣，回收的舊衣品質也隨之下降，能賣的比列大概只剩三、四成。

「全球需要舊衣的國家地區愈來愈少了，十多年前我們大多賣到中國大陸，但現在他們經濟起來了，東南亞國家也是，甚至成為舊衣輸出國。」吳基正回憶，以前臺灣的舊衣非常受歡迎，哪怕是繡上姓名學號的學生制服，買方也會欣然接受。不過現在全球舊衣供過於求，不少同業都做不下去關門了。「未來若連非洲都進不去，舊衣還能去哪裏？」吳基正語帶擔憂地說。



臺灣業者的煩惱，可以從非洲臺僑的見聞看出端倪。從臺灣遠嫁東非莫三比克的慈濟志工蔡岱霖表示，雖然南非的紡織工業很發達，但鄰國莫三比克、馬拉威及辛巴威的民眾大多是穿進口的舊衣，只有大城市裏較富裕的人才買得起全新的衣服。

「我二〇二〇年查過，中國大陸的舊衣賣到莫三比克，一公斤批發價約新臺幣五十元，相當便宜；零售商買進後，一件衣服就賣十元、二十元新臺幣的價格。」蔡岱霖表示，相對於當時莫國城市地區的基本月薪大約是三千五百元新臺幣而言，算是合理價位，但加上運費成本後，愈偏遠的地方衣服愈貴；當莫國中慈濟與合作夥伴於西非獅子山共和國發放舊衣及毛毯，民眾排隊領取。

部鄉村地區的本土志工，來到首都馬普托「慈濟的家」培訓，路過市區即驚訝表示：「馬普托的衣服好便宜啊！」

美的產業蒙上陰影

全球舊衣市場趨近飽和，而臺灣舊衣回收業者原本就要負擔較高的人事、租金成本，新冠肺炎疫情期間又面臨人員確診隔離、海運運費暴漲，處境內外交迫而無比艱難。

「我公司的員工有一百多人，很多是中高齡、身心障礙的，還有一、二十個社福團體配合我們設舊衣回收箱。」看著員工埋頭分撿舊衣、操作堆高機層層堆疊打包好的舊衣，吳基正直白地說，如果關門停業，把廠房租給別人，日子反而更好過；現在咬牙苦撐，其實也是盡些社會責任。

「若我們不做了，就變成政

府要處理，就是燒掉啊！」吳基正表示，臺灣的焚化爐比較舊型，能承受的熱值不高，而舊衣燃燒後產生的熱值遠高於設計標準，為避免爐體損害，只能在一般垃圾中加入一小部分舊衣混燒。「這一行若崩盤，舊衣無法出口，是不是都變垃圾、全部進焚化爐？有我們這些回收業者，至少可以出口再利用。」

放眼全球，衣物的過度消費及生產，已對人與環境造成更嚴重的傷害。織品服裝產業造成的污染量僅次於石化業，高居全球第二，許多紡織廠商為了規避先進國家較嚴格的環保規範，刻意將生產線轉移到法規、監管較寬鬆的貧窮國家，對當地環境造成難以挽回的破壞。

大愛新聞採訪團隊曾於二〇一八年會同長榮大學的環境工程專家，前往成衣生產大國孟加拉實地勘查。一行人來到首都達卡近郊某紡織廠的排水口取樣，發

現排出的廢水顏色深藍，透視度趨近於零，PH值超過十，已達強鹼等級。研究人員取樣時，手臂不慎遭廢水噴濺，竟有灼熱感！排出的廢水也影響了附近農田的灌溉水源，導致土壤遭受重金屬污染，不僅作物枯萎無法產糧，周遭居民的健康也飽受威脅。

環境污染之外，還有勞工權益問題，從土耳其滿納海國際學校的敘利亞難民師生，早年打黑工的經驗可窺知一二。「當時我的『同事』只有八歲！」數學老師馬木特道出從敘利亞來到土耳其初期，在成衣廠打工所見到的實況。

土耳其慈濟志工胡光中不忍地說：「很多六到十六歲的孩子都必須去打工，六歲的孩子手比較小，可以伸到鞋子裏做鞋底。一天工作十三小時，有十三分鐘上廁所的時間，薪水只有成人的三分之一到四分之一。」

衣的一生

製程

提取天然纖維，或者是石化原料製成人造纖維

將纖維製成布料，進行染整

設計和量產為成衣銷售

耗能

- 製作一件棉T恤需2,720公升的水，為一般人3年飲水量
- 織一噸棉布料，用掉6萬5,000千瓦電力，可供1,800個家庭使用
- 使用化學藥劑染整，使紡織業成為僅次於石油業的全球第2大污染源
- 紡織產業每年排放12億噸溫室氣體，高於航空業加上海運業
- 包括生產、運輸、消費、清潔等過程，每年時裝業排碳量占全球總排放量3%
- 全球廢棄物約有20%來自紡織與服裝產業；每年超過9,200萬噸紡織品被丟棄，其中80%未被回收或再利用而焚化或掩埋
- 預估2050年，紡織業將會為地球整體升溫2度貢獻出26%的碳排放；造成3億噸不可再生資源的消耗；時裝業將用掉世界碳排放預算的4分之1

(資料參考來源：循環臺灣基金會網站、環境資訊中心網站、《遠見雜誌》等)

所幸近年國際社會重視企業社會責任，不少服飾品牌已公開承諾，落實保障員工、保護環境、支持社區等永續發展行動；但追根究柢，仍得從消費端「清

淨在源頭」。

不捐不能穿的衣物

「時尚並不一定要不斷追求

大家用「綠色消費」的思維去精挑細選：「看到喜愛的商品不要衝動購買，理性思考後再選購，同時減量購買，避免過度消費。」

也可以購買二手衣，或透過

舊衣回收管道釋出自己穿不到的衣物給別人用。「衣服盡量買質料好一點、壽命長一點的，如果要捐出來做愛心，請好好地整理！」吳基正表示，自己曾經在舊衣堆中發現破爛不堪的衣服，還有些翻開來全都是狗毛，不僅不能回收再利用，還要再花成本清運。「如果已經變成廢棄物，就用廢棄物的方法處理！」吳基正提醒道。

「己所不欲勿施於人」，是捐贈舊衣助人的基本原則。「二〇一二年底，慈濟從臺灣捐了六個貨櫃的毛毯跟舊衣到約旦，準備發給敘利亞難民，我當時跟約旦的慈善單位協調合作，但被拒絕。我讓他們看慈濟志工整

理回收衣物的照片，說明慈濟處理衣服並不隨便。」約旦慈濟負責人陳秋華前往北部邊界勘查發放場地時，合作的慈善組織帶他去一處舊衣倉庫，情況令人憂慮。

站在成堆未經整理的舊衣前，約旦合作夥伴無奈地說：「敘利亞人都不要這些衣服！」但仔細看其中不少是全新的，有的甚至還有吊牌，心情沉重的陳秋華隨口問：「如果是你，你會要嗎？」合作夥伴遲疑了一下，坦白地說：「我也不要。」

旅居約旦數十年、熟悉當地民情的陳秋華非常擔心，約旦、敘利亞等阿拉伯族裔向來不喜歡穿他人捐贈的二手衣。「那時下大雪，我很擔心臺灣捐的衣服被弄溼，結果一打開紙箱，塑膠袋包得好好的，而且每一件都跟新的一模一樣！」

事過境遷十年，陳秋華講起此事仍難掩激動，那一次的發

放，讓不少敘利亞人笑逐顏開，感受到雪中送暖的心意。敘利亞難民吉納德阿嬤誠心表達：「首先我要致上感謝之意，其次要祝福捐贈者，希望他們不會陷入像我一樣的困境！」

「臺灣慈濟人真的是菩薩！我那時體會到上人所叮嚀的，要給最好的，要用尊重、愛的心去給！」陳秋華感動地說。

二十一世紀的臺灣，人們不需要像一九七〇年代以前，過著極度克勤、克儉、克難的生活；但節制物欲、讓自己的器物「盡形壽」，就能減少不必要的資源消耗與污染。包括衣著，除了慎選品質，以正確的方式洗滌、保養，就能長久使用、延長物命，最後還可再讓狀況良好的舊衣成為公益愛心。

在物資豐足的現代，永續「衣」學的落實並不難，多一點分辨需要、想要的思量，少一分為買而買的衝動就能做到。

牛仔褲的第二次生命

生產一條牛仔褲所付出的「環境成本」，可能是其售價的千百倍以上；少買或延長穿著年限之外，更有社會企業品牌引進「永續時尚」浪潮，回收牛仔布料拼製成獨一無二的新衣。



詹明珠熟練地操作縫紉機，縫起一片片按照版型剪裁好的牛仔布塊，逐漸組合出襯衫的雛型。年過六十，罹患小兒麻痺症的她，從小就行動不便，但上天卻賦予她精巧的手工，從年輕時幫人做衣服貼補家用，到加入慈濟後教環保志工用回收布縫製環保袋，詹明珠的大半輩

年過六十的詹明珠投入Story Wear工作坊，將精湛的裁縫手工發揮在創造回收牛仔布的第二春。

子都在穿針引線、裁剪縫合中度過。

三年前，她在大愛臺《熱青年》節目中看到青年服裝設計師陳冠百推動的社會企業，於是來到位於臺北市迪化街永樂市場四樓的工作坊一探究竟，也因此投入其中。

「我現在做的是布塊拼接，做出來的每一件衣服都是獨一無二的。」對詹明珠來說，拼布做衣服是一件有趣的事；在量產成衣為主流、手工裁縫式微的環境，做裁縫的人有得做、還能做，更是幸福的事。而說起這位年齡與自己女兒相仿的年輕頭家，詹明珠感恩之餘，也不禁讚歎：「年輕人創業，真的不容易啊！」

「不好意思，下高鐵中，會遲到十分鐘。」星期一早上十點多，陳冠百剛結束前一天在高雄的參展行程，搭早班高鐵趕赴臺北的另一場媒體約訪。

自二〇一八年創立以「永續時尚」為理念的社會企業品牌Story wear至今，陳冠百不是忙著參加海內外展覽，就是穿梭在各紡織廠商、公益團體以及環保回收站之間，帶動二度就業的資深裁縫師、需要收入的腦性麻痺兒母親，以回收牛仔布料重製出有型又有內涵的「故事衣」。

讓經典工藝更經典

「我們的衣服比較厚，高雄又很熱，可是購買還是很踴躍。每一件衣服後面都有裁縫師的簽名，標明是誰做的、手工花了幾小時，消費者都覺得蠻感人的。」談起在高雄參展獲得的熱烈迴響，陳冠百流露出喜獲知音的欣喜。

當年她到英國修讀服裝管理碩士時接觸了「永續時尚」的概念，也了解到「快時尚」的諸多

弊害，「紡織和服裝產業已是全世界第二大污染來源，百分之二十的海洋污染都來自於此；還有用童工種植棉花、勞工必須面對高污染的工作環境等問題。」通貨膨脹讓萬物皆漲，但一件T恤的價格竟然比二十年前還便宜！在「快時尚」低成本、大產量的薄利多銷之下，過程中一定會有或環境被犧牲；大量消費就會造成大量廢棄，導致世界各國都面臨舊衣難以處理的問題。

陳冠百指出，「問題在生產過剩，若把所有『快時尚』衣物的年產量加起來，可能就是全世界的人口數！最終的解決方法，就是教育消費者買少一點、買好一點，讓廠商生產少一點。」

歐美許多織品服飾業者更加被要求企業社會責任，一些「快時尚」品牌除了督促代工廠商，加強對勞工權益的保障及污染排放的管控，甚至改以回收寶特瓶



作為衣物的原料；有環保意識的消費者增加，二手衣專賣店、以租代買服務蓬勃發展，歐美掀起了「永續時尚」浪潮。「時裝產業也希望在二〇五〇年達成淨零排放，國際市場非常支持永續時尚，臺灣有非常好的契機。」陳冠百樂觀地說。

然而，當她在五年前決定創業時，臺灣的消費意識還未改變，舊衣過多、外銷困難衍生多重的環境問題，公益團體也滿是無處可去的舊衣。

陳冠百考察發現，舊衣之中棉質衣物所占比例最高，特別是棉質T恤、背心，使用量多、回收量自然也多；但材質又軟又薄，不論是直接裁剪重做成衣服，或是再製成紡織原料都相當困難。而同樣使用棉質的牛仔褲，則非常適合重製成新衣。

「牛仔布是百年的經典工藝，有韌性、不容易壞、不會退流行，回收再製後還可以穿很

久。就算穿久了褪色發白，也會有自己的風格。」陳冠百說明。

牛仔褲發源於十九世紀中期的美國西部淘金潮，礦工們在滿是石頭的河床裏找金礦，極需強韌耐磨的褲子，正巧牛仔褲的創始人李維史特勞斯（Levi Strauss）手邊有批滯銷帆布，於是運用裁製成長褲，推出後廣受歡迎，後來也被牛仔（cowboy）採用。二次世界大戰後，牛仔的形象隨著好萊塢影視傳遍全球，這種藍色帆布褲被華文世界翻譯為「牛仔褲」。

強韌耐久、褪色後又顯不同風格的特點，讓每一件被長久使用的牛仔衣、褲刻畫下了使用者的生命痕跡。例如陳冠百的第一件「故事衣」，便是把父親陳曉慶生前留下的西裝剪裁一部分，跟回收的牛仔布料重組成一件新衣，「這樣的衣服讓人不會捨得丟，就算哪天不能穿了，還是會把它裱起來。」陳冠

百說。

每件成品都有故事

牛仔布料的生產過程是高耗水、高污染，以其原料棉花為例，生產一公斤棉花要耗掉八千五百多公升的水；再加上染整過程中使用的化學物質、排放的廢水，以及運輸過程中的碳排放，生產一條牛仔褲所耗損的「環境成本」，可能是其售價的千百倍以上！如果能回收再製，就能減少對環境的衝擊。

友善環境之外，陳冠百還希望能發揮照顧弱勢、振興紡織工藝的多重良能。目前她已與婦女新知協會、腦性麻痺協會等公益團體串連合作，敦請淡出紡織產業或退休的資深裁縫師進行指導，不僅讓弱勢的婦女習得一技之長而能自力更生，也讓手工製衣的工藝得以傳承不絕。

「合作的十幾位裁縫師，都

很願意到各地輔導協會的婦女們製作商品。」陳冠百感謝所有鼎力相助的廠商與團體。在原料的供應方面，除了接受個人捐贈的牛仔褲以外，也從各大紡織廠取得庫存布料及樣布，而慈濟也提供了重要支援。

她入選慈濟第四屆「青年公益實踐計畫」，不僅從慈濟三重環保教育站取得回收牛仔褲，還在嘉義地區從事紡織業的慈濟志工協助下，籌獲需要的庫存布料。擔任「青年公益實踐計畫」評審之一的慈濟慈善事業基金會執行長顏博文，也很肯定她嘗試做到零浪費，還結合社會資源幫助婦女們就業。

陳冠百（左一）創立社會企業推動永續時尚，也鼓勵腦性麻痺患者的母親們以此進入職場。

（相片提供／陳冠百）

Story wear 在過去三年來已

回收再製了一萬五千件衣服，使用約七千六百多碼的庫存布料及樣布；也堅持讓所有設計、裁縫工作者獲得合理報酬。

「故事衣」的價格，向來足以讓消費者考慮再三，難以輕易下手。「曾有消費者問我，既然原料大都是人家捐的，怎麼賣那麼貴？但製作過程其實非常耗工，好比拆一件牛仔褲，裁縫師可能要花二十分鐘到半小時，熟練一點的大概是十到十五分鐘。」

陳冠百說，創業的初衷不是拚銷售量，更重要的是讓時尚產業變得有溫度，並引導消費者珍惜衣物，「買少一點、買好一點」；唯有改變消費習慣，才能扭轉產銷端的沉痾，真正解決服裝產業的污染問題。

「我希望讓世界看到，臺灣有很厲害的永續時尚生產力，希望在生產過程中，呈現循環經濟的可能性！」陳冠百說。

環保站挖寶「衣」舊亮麗

舊衣回收行情敬陪末座，甚至比塑膠袋還低，回收商多無意願收購；不少慈濟環保教育站已暫停收舊衣，「存貨」用以做慈善或供民眾尋寶，放下對「新」的執著，「衣」舊亮麗。

星

期五近中午時分，已退休的高太太趁這交通較不壅塞的時段，從臺北市內湖的家來到位於建國南路、八德路交叉口的慈濟八德環保教育站。熟門熟路的她，知道裏頭有很多「寶」可以挖。

拉著容量不小的菜籃車，七十歲的高太太悠哉地逛惜福區、挑二手衣。除了幫兒子、媳婦買，也要為同樣年長的妹妹及讀小學二年級的孫女添購衣物；高太太牢記他們的身形尺寸，每次採購時，都能買到合身好穿的衣服。

「東西多、可以選擇，價格又便宜，買的人、穿的人都高興！我和兒子、媳婦、妹妹的衣服幾乎都是在這邊找的。」對於八德環保教育站回收舊衣的品質，高太太十分滿意，並表示自己每隔一段時間就來，「有需要再來買。」

不捨浪費一絲一縷

長期駐站的環保志工陳松田，語帶自信地說明，由於八德環保教育站座落在臺北市中心，周遭有許多高級社區，居民經濟

條件較好，連帶的舊衣品質也相對較佳。

當社區居民捐出的二手衣送達後，志工們會先挑出衣況最好的幾件放進惜福區，對於有心減少資源浪費或經濟條件較困難的人來說，是名副其實的「物美價廉」，一件市價兩、三百元的衣褲，在這裏只要幾十元就可購得。

新冠肺炎疫情爆發前，許多在臺北工作的外籍移工，都喜歡到八德站購買便宜的舊衣，有人甚至乘著返國前的空檔來個大採購，作為親朋好友的禮物；在地



臺北八德環保站惜福區堆滿等待整理的舊衣，許多衣服接近全新，有些連吊牌都還未拆。

的慈濟人遇上喜慶場合也會來碰運氣，看看能不能買到合適又便宜的禮服、配飾。

「我們嫁女兒、娶媳婦前，都來這裏買禮服，惜福也是在做救濟啊！」陳松田的太太蕭秀珠誠心推薦：「在這裏買，便宜又可以做功德！」

由於舊衣數量頗多，惜福區裏的衣物陳列區向來都是擠得滿滿的，一旁還有成堆舊衣等待整理。挑出惜福區陳列的衣服後，所有舊衣就放進特製的小貨櫃，等回收商來選購；餘下的就得付費請市府清潔隊處理了。

「還好廠商還願意來收，有些地方衣服品質較差，廠商連去都不去。」陳松田表示，與八德站合作的回收商大約每週五來收一次舊衣，工作人員當場挑選後秤重計價。

但目前舊衣的回收行情可謂敬陪末座，一公斤大概只能賣新臺幣兩元，比回收的塑膠袋還

低；回收商僅收走不到一半，換句話說，八德站志工回收而來的舊衣，泰半還是得交給清潔隊，運到焚化爐焚毀。儘管現況不盡理想，大家還是努力維持這套回收系統的正常運作，盡可能延續衣服的物命。

「錢我們是不計較啦！只是說東西回收來不要輕易浪費，要能廢物利用就對了。」陳松田語帶感嘆地說。

新北市汐止區的秀峰環保站惜福區，同樣滿是各式舊衣，自去年五月新冠肺炎疫情三級警戒後，至今都不再回收舊衣，目前所有舊衣都是多年累積下來的存貨，有需要的人仔細挑，不難找到合用的。

「這邊大部分是太太們來買，所以我們就挑大件一點、材質好一點的，人家才會來買，有人還買去送人呢！」志工劉月娥進一步說明，如果是街友需要，環保站就直接以慈濟的名義

免費奉送；若育幼院、安養院有需求，志工也會來挑選，合資出運費寄給對方。「要是外籍移工來買，就算更便宜一點，因為他們賺得比較少啊！」劉月娥補充道。

疫情三級警戒前，社區居民如果出清舊衣，會通知環保志工前去收取，但也有人直接把整袋舊衣放在環保站門口，志工們見狀也只能硬著頭皮處理。至於衣況如何，要等打開包裝才見分曉。

志工陳瓊玲就直白地說：「有的人整理得很乾淨、整齊；有的一整包挑不到幾件可用，甚至沾滿狗毛、貓毛，有的還夾帶垃圾。」

二手旗袍奢華低調

但有時也真的會「撿到寶」。好比現年八十五歲的資深志工林邱秀絨，就在孫女大喜之

日前不久，在秀峰環保站挑到了一件合適的旗袍禮服。

林邱秀絨是臺東縣

關山鎮望族的媳婦，原本過著富裕的生活，卻因丈夫事業失敗陷入貧

困。年輕時為了維持家計，她做過看護、清潔工，始終辛苦的工作著，早年的精美華服早已不復存在。所幸長子事業有成，孫輩也都長大成人，林邱秀絨才終於在年過七十之後卸下人生重擔。

克難勤儉數十年，林邱秀絨的衣櫃裏除了慈濟制服的旗袍、八正道之外，沒有其他正式服裝。孫女婚禮上，身為新娘的祖母，她勢必得穿出一定的體面。

「我平常都輕鬆穿，但那種場合怎麼辦？然後因緣就來了，剛好這一件可以，但缺少外套，瓊玲師姊說她的外套買了但都還沒穿，就借給我搭配。」婚禮當天，她梳好整齊的包頭，穿上「低調奢華」的二手旗袍，以及



借來的黑色外套，展現了年高德劭的貴婦風采；沒人看出她身上的華服是資源回收來的，就連孫女也事後才知道。

「孫子結婚時要穿的禮服我也準備好了，分冬天跟夏天共兩套，也是在環保站找到的。」去年四月花蓮太魯閣列車出軌意外事故中，林邱秀絨經歷過生死一線間，對身外之物已無太多留戀，甚至打算把二手禮服再捐回環保站，與其他入結緣，「那些東西都是可遇而不可求的啊！」林邱秀絨說道。

在新冠肺炎疫情衝擊、回收

林邱秀絨穿上從環保站選購的回收禮服，再向志工借用外套，出席孫女的婚禮風采不減。
(相片提供／林邱秀絨)

業情況變遷的影響下，全臺慈濟環保站的舊衣回收也因地利制宜，做出相應的調整。有些因為回收業者終止合作而停收了；有些維持依舊；也有些停收舊衣，但仍開放惜福區供民眾挑選。

不論外在環境如何變化，慈濟人惜福愛物的善念一直都在，延續物命「衣」舊亮麗，盼望更多人一起放下對「新」的執著，讓物能盡其用。

嚴選與惜物 設計師這樣穿

快時尚便宜，同款式乾脆包色處理；衝動購物，顏色或款式突兀難以搭配；價廉物不美，就塞在衣櫃深處，下季變成垃圾……這些時下的治裝陷阱，如何避開？

「好，就是這樣！」身材高挑的烏克蘭模特兒站在陽臺門邊，背對著午後豔陽擺姿勢，強烈逆光下，女模的面容與身形融成一道剪影，卻在專業攝影師的鏡頭下形成光鮮亮麗的畫面。

「嗯，很好！」看著電腦上顯示的照片，服裝設計師林臣英

點頭表示合格。為了拍攝秋冬新裝的宣傳照，林臣英租下一整層攝影棚，模特兒、攝影師、造型師等團隊，從早上八點就開工，趕著在時限內完成數十套新裝拍攝。

「以前我們的設計著重宴會場合穿的，現在比較多舒適、

輕鬆的單品，也非常講究裁縫的工。」林臣英的祕書歐陽文倩表示，除了牛仔褲和毛衣委託海外廠商製造，其他都是臺灣製造，由長期合作的本地師傅裁製，如果好好保養，甚至十年後穿起來還是跟原來的差不多。

細看林臣英設計的服飾，以端莊美麗、典雅大方的東方風格為主，出席大多數場合都能得體不失禮。然而好設計、高品質、細加工，也意味著不可能像「快時尚」那樣低價。

林臣英認為，「快時尚」在用料、加工都傾向平價，樣式跟隨流行，目的是要讓消費者很快、很輕易取得，卻也因此容易過度購買，「挑選時沒有考慮周全，因為便宜就同一款式買了多種顏色，可是真的會穿的只有一個顏色；或是在網路上選購，也沒有去試穿，所以有一些衣服穿起來不一定舒服或風格適合，大概穿一季或一、兩次就不會再穿了，造成浪費。」

林臣英坦言，自己也曾經買過「快時尚」的牛仔褲，儘管價格便宜，粗劣的車工卻帶來不好的觸感；品質好、加工細緻的衣服，雖然價位相對較高，但穿得舒適，還能穿得長久，反而更加符合經濟效益。

但她也強調，不見得便宜就不好，懂得選擇適合自己的衣服。專業服裝設計師林臣英（左），在拍攝新一季創作設計的現場，為模特兒整理衣服。



服，和衣櫃裏面的單品能夠組合，還是可以買到價廉又實穿的衣服；好整理、好搭配，整整齊齊、乾乾淨淨也能穿出優雅。

有禮有節最為脫俗

至於一件衣服能夠穿多久？林臣英表示，必須依個人使用及維護情況而定。「有些衣服在洗滌標籤上告訴你，不可以丟洗衣機；若丟洗衣機又沒有加洗衣袋、跟別的衣服絞在一起，光澤會變差、布料可能會起毛球；有的衣服可以用洗衣機洗，但如果加洗衣袋或是用手洗，使用壽命就能更長。」

身為慈濟志工的林臣英，以慈濟制服為例說明，同樣一套藍西裝，有的志工保養得很好，外套該乾洗就送洗衣店，襯衫、西裝褲該熨燙時就熨燙，穿起來就是平平整整的。

「有的人很珍惜衣服、保養

得很好，只要身材沒有變，可以穿個五、六年甚至十年。」林臣英補充說。

珍惜使用、延長服飾的物命之外，更重要的是按照身分、年齡、場合穿著適合的服裝，「有禮有節」地讓自己展現出合宜的樣貌。林臣英舉例說明：「在歐美，如果有人邀約你參加宴會活動，會事前說明服裝規範（dress code），例如晚禮服；日本人參加喪禮，一定全套黑色的西裝、套裝或和服，日本百貨公司也有這樣的專櫃。」

相形之下，臺灣既沒有西方國家嚴謹的服裝規範，也不像日本社會極為重視禮節，民眾的穿著顯得輕鬆許多，有時卻隨興過了頭。好比許多男士身穿運動衫、足蹬涼鞋出席正式場合；有些上了年紀的女性穿著迷你裙，顯得突兀。

林臣英表示，穿著整齊、端莊的人，在這種視覺紛亂的大環

林臣英的設計原則，始終堅持樣式端莊、品質優良能長久使用。對於治裝預算不多的年輕人，她

誠心建議：「不要亂買，好好的挑買一些好衣服，反而比較有經濟效益。」

專業治裝指南

口述·林臣英、王宣方 整理·葉子豪

- 購衣、穿著和人生一樣，必須有計畫、有規模地思考，而不是亂無章法、為買而買。
- 了解自己的風格，一件衣服可以穿著長達十年、二十年；即便是簡單的T恤、牛仔褲，都可以展現出很棒的自信跟氣場！
- 選購適合自己的身分、年齡、工作場合的衣物，還要從「物命」思考，這件衣服材質是否耐用？穿起來會不會感覺不舒服？是否五年後還可以著用？
- 從衣物的功能性考量，例如用兩、二種款式，以創意做搭配，就可以有十多種組合，適用多種場合。
- 正確洗滌及整理，能延長衣物的壽命；整整齊齊、乾乾淨淨也能穿出優雅。
- 許多人會省吃儉用買名牌，藉外物突顯自己，卻往往讓人只認得名牌而不認得你這個人。
- 穿著整齊、端莊、得體，在視覺紛亂的大環境中，反而更能顯現出與眾不同的氣質。

境中，反而更能顯現出與眾不同的氣質，「所以上人才要我們慈濟人穿制服，你看很多師姊穿上旗袍、八正道就是好看，非常端莊、優雅！」

林臣英回想起三十多年前，為慈濟護專設計制服時，上人要求讓學生們穿出清新及端莊的氣質，於是設計出淡綠色洋裝式的第一代護專制服。當一百零七位新生穿著制服，出現在第一屆開學典禮會場，那一抹置身「志工藍」與「醫護白」之間，青春正盛的淺綠，頓時成為全場焦點。

「上人希望學生念書的時候，不要花太多時間在衣著上，所以才想有個適合她們年齡的制服，很清新又蠻活潑的。」林臣英回憶道。

跟風流行忘了自己

無論時尚女裝或團隊制服，

榮獲德國紅點設計獎的年輕平面設計師王宣方也認同，與其隨意購買價廉物不美的衣物，不如「嚴選」幾件適合自己又耐穿的優質服飾。

雖然任職的設計公司沒有刻意規定服裝，她上班的穿著輕鬆但不隨便，乍看之下跟大學生沒兩樣，但氣質與風格卻是判若兩人。

在與慈濟志工分享自己的成長經歷時，王宣方在簡報中放上一張大學時刻意拍攝的「酷」照：足蹬露趾高跟鞋、身穿刻意破洞的牛仔褲，青澀未脫，卻使勁地表現出超齡的冷豔；略顯兇悍的面容與眼神，和現在的柔和溫雅大相逕庭。「我讀的是視覺傳達設計系，那時每天上學好像都在爭奇鬥豔，同學們都會想今天要穿什麼？怎樣穿得美美的、展現不同風格？讓大家看到我穿得多酷、多炫！」



王宣方大學時是「快時尚」的追隨者，想藉由外在表現自我（下圖）；進入職場、學習茶道後，她更注重內在的氣質，衣著風格也跟著改變（上圖）。（相片提供／王宣方）



當時為了趕上最新流行，王宣方幾乎每週都從學校所在的彰化縣員林鎮，騎機車到臺中市的一中商圈、逢甲商圈買衣服。一件動輒五百、一千元單品，對大學生來說是不小的負擔，但為了心目中的「美」以及他人驚訝、羨慕的眼光，她總是不手軟地買下去。久而久之，手頭上能用的錢少了，租屋處的小衣櫃也塞爆了。

買過太多「快時尚」衣物，有的衣服穿沒幾次就脫線、掉釦子，有的一進洗衣機泡水就開始溶出染料，洗完脫水後就褪色、變形，大概兩、三個月就被淘汰，「材質沒辦法耐久，但購買時卻沒有想過物命，或是質地會不會穿起來很癢、很刺痛？」吃過虧的她坦言道。

掏腰包前三思而行

王宣方大學畢業回臺北工

作、生活，參與慈濟志工，回想學生時期的穿衣觀念，「其實是貪人家的掌聲、貪人家說你這件衣服哪裏買的？好漂亮！如果有人說你這件衣服『怎麼這樣？』我可能瞬間生氣：『哪有啊？這件高腰褲很流行的！你懂不懂啊？』那時就是癡迷在外物中。」

王宣方漸漸領悟，一個人真正的美，不是用「身外之物」裝飾，而是由內而外，把自己的內涵、氣質，藉由合宜的衣著及身行舉止展現出來，「即便是簡單的單品，無論是對客戶、同事，都可以展現出很棒的自信跟氣場！」

回顧那段每週買新衣填補內心空洞的爭豔時光，年過三十歲的她認為，如果自己早一點接觸到善知識，就能早一點學會「斷捨離」，不會虛耗金錢與精神，瘦了荷包也拖累了環境。

放下對虛華的執著，她在添購新衣時也精挑細選，「我開始學茶道後，就選購穿起來比較自在的衣服當茶道服；如果參加朋友婚禮就是穿洋裝，不同朋友的婚禮，洋裝有兩件交替就夠了。」

她建議，買衣服前可以想一下，自己會在什麼時刻、什麼場合、做什麼事會需要怎樣的衣服？由此評估真正的需求，就能在衣著方面少走冤枉路、少花冤枉錢，「好比大學生的服裝，可以分成上課、運動、外出等不同場合挑選；至於上班族可能週一到五就是白襯衫、西裝褲或是裙子，有制服的就更簡單了，不用去思考要穿什麼。」

穿著關乎個人外在形象，王宣方認為，重點還是要回歸內在，「當自己身行、內在都調整好了，不管穿什麼，都可以由內而外展現風采，心是根本，比外物更重要。」

物盡其用 寶特瓶轉型成功

大愛感恩科技每樣產品都有生產履歷——這一件服飾用掉幾支寶特瓶？和使用原生材料相比減了多少二氧化碳排放？節約了多少石油和水？環保志工和實業家攜手，把物命發揮到極致。

二〇一八年參加世界盃足球賽的三十二支隊伍中，有十六

隊穿上了由臺灣「環保紗」製成的球衣，其中的勁旅甚至踢進前四強，讓MIT的環保紡織技術，登上舉世矚目的舞臺。

單純、內斂。「司儀如是解說。「我們的衣服都是寶特瓶再

製而成，瓶身首先切成瓶片，加熱熔化成液態，加工成為比米粒還要小的酯粒，成分、物性都與由石油提煉的原生塑膠粒沒有差別，接下來的程序也和一般成衣完全相同，在吸溼排汗、彈性延展的機能也毫不遜色。

技場上證明其優異，這種材料還能有其他運用嗎？

二〇二二年亞太永續行動博覽會，大愛感恩科技公司策畫了一場與眾不同的環保動態展示，除了展出慈濟賑災毛毯、背包、志工常穿的POLLO衫制服等機能性用品之外，還有名為「傳薪」系列的現代古典風服飾。

為了減少染整布料造成的污染及耗水，大愛感恩科技推出的衣服大多為黑、白、藍、灰、綠色調，其中的白色源自透明寶特瓶，蘋果綠取自綠色寶特瓶，黑

「環保紗」由回收寶特瓶再製而成，瓶身首先切成瓶片，加熱熔化成液態，加工成為比米粒還要小的酯粒，成分、物性都與由石油提煉的原生塑膠粒沒有差別，接下來的程序也和一般成衣完全相同，在吸溼排汗、彈性延展的機能也毫不遜色。

臨時學習走臺步的慈濟志工，穿著這些色彩和樣式單純的服裝走上臺時，多半顯得從容安適。「整體的設計，都是內外和諧統一，以整潔素面的布料、簡約端莊的剪裁，襯托出穿者的典雅、

的是，原本構成灰色質料的黑白紗線，在熱熔過程中完全融合，只存在黑紗線中的黑色染料，因此均勻分布在融合後的材料中，形成更接近黑色的深灰色調。

大愛感恩科技把二次回收再製的材料，製成毛毯、背心及圍巾，以及防疫用的護目鏡架等用品，落實了物盡其用、環保升級的理想。

色則是由透明寶特瓶製成的白色塑膠粒子，混合碳黑加熱熔化，而後抽絲做成黑色紗線，藍色衣料也是以同樣的原理製作。

至於環保毛毯的灰色調，是混合黑紗與白紗織造出來的視覺效果，以一件長二點三公尺、寬度一點八公尺的大毛毯為例，其使用的寶特瓶數量多達六十七支，比起使用原生料、傳統製作方法的同規格產品，可減少約四點二公斤的碳排放，一百八十公升的耗水量，節約一公升的石油。

二〇一五年，大愛感恩科技進一步研發出二次回收再製技術（Recycle to Recycle，簡稱R2R），把環保毛毯製作過程中裁下的剩布邊，再次絞碎、熱熔、改質造粒、抽紗織造。特別

「產品研發的方向，是希望大家可以在日常生活中，透過一些小小的行動對地球帶來幫助。」大愛感恩科技經營規畫室同仁張絮評說明。然而這條織品服飾的環保之路，一開始卻讓紡織界傷透腦筋。

今年的亞太永續行動博覽會上，大愛感恩科技展示了以回收寶特瓶製成的各類服飾及環保產品。

二〇〇〇年以前，臺灣紡織業者就了解寶特瓶切碎熱熔後，可以再製成化學纖維。慈濟實業家志工們很看好這項技術，認為





能運用製成各類織品，投入人道救援。然而二〇〇四年試量產後卻發現，回收再製紗線的良率竟然只有百分之三十！

問題出在回收寶特瓶材質混雜，能夠拿來再製的，是瓶身的PET塑膠材質，但回收時卻未去除PP材質做成的瓶蓋與瓶環；紗線的直徑只有頭髮的二十分之一，如果製程中混入任何雜質，都會堵塞抽絲機器的射出孔，或是讓抽出來的絲線斷裂，導致加工程序中斷。

全臺環保志工立即加入了去除寶特瓶瓶蓋及瓶環的分類工序，良率於是提升到近九成。

二〇〇六年，由環保紗製成的慈濟「環保毛毯」正式量產，投入海內外慈善行動；兩年後，五位實業家志工共同出資成立社會企業「大愛感恩科技」，並且把所有股份捐給慈濟，每年盈餘全數投入海內外慈善公益。

發起人之一、現任總經理李

鼎銘特別聲明，公司不是無償接受慈濟環保回收原料，而是以高於市場行情的價格收購，讓環保志工可以不斷地將「垃圾變黃金」，善款捐助慈濟的人文志業及慈善志業。

對這間創業至今十四年的公司來說，社會影響力遠比投資報酬率重要得多。「有一次，歐洲一個專門跑環保新聞的媒體來到臺灣，訪問公司營業額是多少？獲利率如何？」這些問題李鼎銘沒有太多回應，而是請同仁陪同記者到慈濟內湖園區看志工做回收。

李鼎銘表示，不談營業額、獲利率等問題，是因為大愛感恩科技最有價值的是，連結環保志工對大地的關愛，與慈濟人為全世界付出的大愛；要呈現給世人看的是善的連結、感動與影響力，而非冷冰冰的數字。

「環保菩薩就只為了『愛地球』，可能做一整年、十年，甚至三十年！」李鼎銘進一步解釋，

慈濟環保志工所做的不只是資源回收，而是「天下事」。他們回收的寶特瓶可能成為一條環保毛毯的成分，被送到遠方的國度呵護苦難者；也可能被做成環保衣，讓消費者減少排碳與消耗資源。

演示化腐朽為神奇

大愛感恩科技持續研發各種服裝與配備，附上太陽能照明燈及蓄電池的鴨舌帽、具備防水透氣機能的防寒外套及鋪棉褲、踩到釘子也不會穿透的防穿刺鞋，以及具備太陽能充電功能的賑災背包……慈濟志工從頭到腳所需的服裝配備一應俱全，即使是到沒電、沒照明的重災區執行人道救援工作也有基本保護；也持續開發適合一般消費者的相關用品。

此外，大愛感恩科技也藉由慎選合作夥伴，履行保障勞工權益等社會責任。由於公司沒有自己的製造工廠，於是把生產製造

的工作，交給信譽卓著，甚至獲得企業社會責任相關認證的優良廠商，以落實環保綠色供應鏈。

「但重點還是在教育，藉著這些化腐朽為神奇的产品來說法。這些衣服是環保菩薩、實業家志工辛苦做成的，都有故事在裏面。」李鼎銘強調，公司儘管需要營利，卻不鼓勵過度消費，回收好，不用更好，如果必須添購生活用品，則建議消費者們能夠選用環保產品；減少不必要的消費、珍惜使用以延續物命，都是有利於人與大地的善行。

「上人曾說，不要忽視每個人的力量，只要願意做，這世界就會因為我們而改變。」李鼎銘期許道。

慈

部分慈濟志工服、大愛感恩科技出品的傳薪系列服飾乃至西服，都使用到回收材料，體現循環經濟的可行性。

老師，需要幫忙嗎？

問：兩代之間有代溝，其實教師之間也有。年輕老師有熱忱但經驗不足，資深或退休老師感覺時不我予，教育的智慧該如何傳承？

答：這個提問讓我想起三十幾年前剛當老師的青澀模樣。

記得第一天上課，就被學生質疑某個字的解釋和以前的老師不同；下課時慌慌張張移樽就教前任老師，原來雙方都是對的，只因主詞不同，用法、詞性、意義會有差異罷了。

剛到高中教書時，下課時就到補習班旁聽名師上課，增加授課的深度、廣度與生動度；每次考試輪到我出題時，一定拿著考卷請教資深老師：題目有沒有爭議性？考題難易度是否分配平

均？……這樣的請益，直到資深老師說：「李老師，你的題目很契合聯考的出題方式與方向！」才停下來。

非常感恩在教學路上遇到許多貴人，願意跟後進切磋、研究；為了學生的福祉，不管是班級經營或教學技巧，都願意傾囊相授。

後來我漸漸也成為資深老師，多年累積的教學資料全部提供給有需要的老師們，甚至幫忙印製講義，因為我深信把愛傳出去的力量。

不同世代，教育的智慧如何傳承？

給年輕老師：主動出擊

辦公室就是小型社會，建議年輕老師姿態放軟，看到資深老師就打招呼，找話題聊天，藉此增進彼此的感情；其次要勇敢請益，比較容易得到教學上的資源。

記得我的學生回母校找我實習，每次下課問問題總要半小時以上，我如同撞鐘，「叩之

以小者則小鳴，叩之以大者則大

鳴」；教學觀摩時，我除了幫忙邀約其他資深老師觀課，連飲料、資料都一併備好。那年實習結束，他順利考取正式老師。

我們之間當然有師生感情基礎，但他好問的精神深深感動了我，所以那半年恨不得把自己十八般武藝通通傳給他。

給資深老師：讚美分享

年輕老師社會歷練不足，班級經營技巧不夠，這些都需要資深老師的幫助。

資深老師可以在適當時機讚美、肯定年輕老師的熱忱；也可以利用學年會議、科會，準備茶水、點心，讓年輕老師感受溫暖；更可以善用一年一次的共備、觀課，誠懇地將自己的經驗傳出去，也藉此機會跟年輕老師交流、學習他們運用科技上課的好點子。

資深老師也可以率

先成立社群，拉近老師們的距離。曾聽一位資深老師分享

如何經營社群，她先邀約志同道合的老師加入，每次聚會請一位資深老師分享班級經營、特殊學生處理、親師生如何建構鐵三角關係等議題，年輕老師則分享如何善用科技教學。

聚會時她會請參加的老師

選飲品、點心，再由共同基金處理費用，活絡的互動、交流，連校長都被吸引來參加。除了經驗交流，有老師說最重要的是這裏有家的感覺。

不同世代，存有代溝是必然的現象，兩代之間需要相互理解，才能夠相互尊重。

一個有愛的家，對家裏的成員影響很大。學校就像另一個大家庭，若每個人都願意布施自己的功能，相互尊重，抱著共學、



共好的精神，常聚在一起共備課程，共同為學生設想，相信這個大家庭一定沒有代溝，這是師生之福。不管是資深還是年輕老師，攜手共同為教育努力，才是此生當老師最重要的功課！

慈濟

婆婆與我

半年前，婆婆搬來同住，一直以來她都是我的最佳後盾，有這種「打著燈籠沒處找」的好婆婆，是我的福氣，身為媳婦當然也不能漏氣……



「慧盈啊，你趕緊來幫我，不可以移一下電腦螢幕，老師寫在白板左邊的字怎麼被切到了，我攏看嘍呢！」

「哎喲！老師聽嘍我的聲音，怎麼辦哪？」

「電腦螢幕怎麼黑掉了啊？」偌大的書房裏，一臺桌機、一臺手機，還有一臺筆電，我與婆婆正如火如荼地各自進行著課程。身旁的婆婆一呼喚，我立刻化身「八爪女」，拿下耳機，將目光暫離正在收看的「高雄線上讀書會」直播螢幕，將臉湊到出了狀況的筆電前，即時解救她。

看看咱家這位戴上老花眼鏡，高齡八十有三的「老學

楊慧盈（左）寫下婆婆疼愛媳婦的故事，也貼心奉養婆婆。

生」，緊盯著螢幕，忙不迭地抄寫上課筆記的認真模樣，還真的打從心底佩服呢！

每週三，我固定前往高雄靜思堂參加「高雄線上讀書會」，承擔「來賓分享內容即時」的任務。半年前，婆婆搬來同住，為了體恤我接送的方便，也挑選了同一時段在志玄文教基金會高雄中心開授的日文課程，如此一來，婆媳倆便能一起上學去！

邇來，新冠肺炎疫情再度肆虐，對於3C產品完全不熟悉的她，竟然老神在在地選擇改用「線上教學」方式上課。她說：「我『袂曉』（不懂）電腦不要緊，反正阮媳婦你『會曉』（能懂）就沒問題。疫情嚴重，我們在家上課卡安全啦！」

「慈濟牌」的媳婦

家有「堂上佛」駕到，要從

去年十月底，公公因跌一跤驟逝說起。

對於結縭超過半世紀、感情甚篤的老伴突然離世，堅強的婆婆以「微笑糖衣」包覆外表，鮮少在我們面前痛哭流涕，甚至還故作輕鬆地安慰原本要來慰問她的親友。「無常」降臨，動搖了老人家原本不願打擾兒女生活的堅持，步履搖晃更形顯著，失去生活重心的她，彷彿消了氣的氣球般，徬徨無助不言而喻……

先生身為老么，與父母感情深厚，不忍母親獨處，於是大力遊說老人家搬來同住。對婆婆來說，這是嶄新的生活挑戰；對我而言，孩子早已離巢北上求學多年，「兩人世界」變成「三人行」，何嘗不也是學習的起點？

為了迎接母親的到來，先生安裝「電動樓梯椅」、安全扶手、警報鈴等，來加強家裏的防

護措施；我也展開「認真的家庭主婦生活」，買菜、打理三餐等瑣事，成了每天的日常。

廚藝不佳的我，除了徵詢婆婆怎麼烹煮外，也常常向網路「谷哥大神」討教，笨手笨腳、手忙腳亂，一下切菜切到手指，一下被鍋緣燙到。

數月來，手臂前後出現小傷疤，為我這個「憨慢媳婦」留下「成長印記」；外出行程、生活步調，也因老人家腳力不勝，得學著放慢腳步，多留點時間，陪著她慢慢走……

凡夫凡心，坦白說，心裏偶爾也會犯小嘀咕：「為什麼是我最忙？」但每每覺察心中的「小惡魔」來騷擾時，我就開始回想婆婆對我的好。

一直以來她都是我的「最佳後盾」，二十年前，先生被派往臺北榮總進修專業技術的一年半期間，她拋下老伴，天天晚上來陪我跟兩個稚子過夜。



每逢假日，她總是燒出一桌好菜要我們回去吃；在我決定要培訓慈濟委員時，她知道她的兒子給我些阻力，於是努力幫我號召親友們成為慈濟會員，以表支持；每當有活動要出班時，她也總是給予支援與鼓勵……

有這種「打著燈籠沒處找」的好婆婆，實在是我的福氣，身為媳婦當然也不能漏氣。看著她，脫離過去的「生活圈」轉換新處，日子過得無聊，我邀約她參加志玄文教基金會的課程，除了上日文課程以外，我們還上「核心基礎運動」，一起鍛鍊肌耐力。

在靜思堂裏，常被識與不識者詢問：「這是你的媽媽嗎？」婆婆相視而笑，她總代我回答：「是阮ㄟ（我的）好媳婦啦！」

接著就一番令我不好意思的讚聲，「哇！你們看起來比較

像母女耶！」「咱『慈濟牌的媳婦』就是甲別人不同款，比較貼心對不對？」她總是點頭微笑，回應著：「是啊！」

社區的師兄姊妹們知道我家有老菩薩，常常帶來好東西表達關懷，讓她覺得很溫暖，她常對我說：「大家都那麼好，真的很不好意思，你可要好好做，別失禮數啊！」

很慶幸帶她來上日文課，讓她找回年輕的心，她笑著告訴我：「你知道嗎？第一堂課日文老師還要同學猜猜我幾歲？結果大家都猜我七十歲左右而已。」甚至有同學告訴她：「我上日文課很多期了，心生懈怠，但是看您八十多歲仍那麼認真，覺得再偷懶，實在對不起自己！」

我聽著聽著，內心充滿感恩，感恩慈濟道場提供正能量的學習場域，也感恩婆婆願意跨出腳步來學習！

婆婆是無價至寶

細數這些日子以來，我看似乎付出得多，但收穫最多的也是自己。拜婆婆的好人緣之賜，我有了更多與親友長輩互動的機會，聽看更多的人生風景。

先生的大姊回饋我：「感謝你將媽媽照顧得很好，讓我有機會陪著媽媽吃、走逛，有媽的地方便是家，是你們讓我還有甜蜜的娘家可以親近。」

我的另一半雖然拙言，但明顯感受到他的放心與感激；有婆婆這個「超級堅強後盾」，為我們構築了幸福的堡壘。

前一段時間播出的大愛劇場

「高雄線上讀書會」成員出遊，主持人呂美雲老師（前排中）定調為「親子遊」，偕同家裏的老人家一起出門，包括楊慧盈與婆婆。



新冠肺炎疫情嚴峻期間，婆婆改為線上學習志玄文教基金會高雄中心開授的日文課程。

《你好，我是誰》，是我們婆婆鎖定的頻道。大林慈濟醫院曹汝龍醫師及病患家屬的孝順，更是我學習的典範，誠如曹醫師在個人臉書分享著：「若將衰老的父母當做是自己唯一的『終老經書』，搶著來照顧，如獲至寶。」此言如振聾發聵，直達我心。

我的「家庭幸福經」還繼續書寫著，對於老人家一天比一天老，不做多想，珍惜老人家現在還擁有聰銳的思緒可以親近、學習，真的是要好好珍惜這碩果僅存的「唯一珍寶」啊！

耳後傳來：「せんせいすみません（老師，對不起），我家連線的訊號不穩，下週三我想回靜思堂上課了，跟您報告一聲喔！」

原來是婆婆透過電腦連線，正跟樋口美奈老師對話。我想，下週三早上，我們各自上課去，我不用再當「八爪女」啦！

慈濟

當家裏只有我吃素

為了不讓家人嫌麻煩，茹素後我開始準備自己的餐點，從吃飽就好，到吃得更健康、更輕盈，很有成就感。

下定決心吃素，為了不想被家人數落：「你要吃素，我們很麻煩耶！」我開始學習準備自己的食物。

對吃素的上班族來說，三餐為了節省時間，外購最方便。所以我的早餐通常是麵包、水煮蛋、黑咖啡，再加上水果。午餐由公司為同仁訂餐，但吃不到

彰化志玄學習中心「素素到您家」直播，志工分享全植物飲食概念及簡易料理，讓大家在家健康吃，吃進能量而不是熱量。

（攝影／林琬育）



「好香喔！」我將炸好的秀珍菇往菜盤裏放。

「師姊啊！不要吃油炸的。」經常不期而遇的師姊，輕輕地在耳邊說，也與我分享一些飲食的觀念。

「師姊，我們現在開始吃健康餐盒，很好吃喔！」

這段時間，我的體重往六十公斤靠近，翻著往年的體檢報告，有一年比一年還重的趨勢；

已經將飯量減少，而且一大早還到學校跑步，體重卻一直在增加。為此困擾的我，聽到師姊分享參加的心得，很好奇真的這麼神奇的事，期待想吃看看！

吃得沒負擔

我很喜歡吃美食，樂在與志同道合的朋友一起尋找和體驗美

合口味的餐盒機率很高；為了避免餐盒變成廚餘，我也自理午餐。

最先從大愛臺的素食料理節目學做菜，但遇到處理工序較繁瑣的食材，對我是件傷腦筋的事。而且家裏只有我茹素，買菜難以拿捏分量，不小心買得太多，再加上不懂得保存，食材過期了就必須丟棄，反而是浪費。所以我購買冷凍食品，最常見的是水餃和素燥，也縮短了我在廚房準備餐點的時間。

下班後，晚餐是我一天中最重要的餐，在素食餐館中盡情挑選著愛吃的菜餚。

食。離開臺北回到彰化工作，斷續續想要不吃肉，後來接觸慈濟並參與活動，心想身在佛教團體應該要吃素，就這樣開始我的素食歷程。

師姊所說的健康餐盒，還沒有了解清楚及試吃，就這麼誤打誤撞報名了「健康挑戰21」活動，開始健康飲食二十一天的初體驗，由主辦單位提供午、晚餐餐盒。行前線上說明會，營

全植物飲食怎麼吃

- 享用富有維生素、礦物質、纖維等營養價值較高的原型天然植物蔬食
- 每餐餐盤配置原則：全穀根莖類四分之一，蛋白質例如豆腐四分之一，蔬菜二分之一，及一份拳頭大小的水果類
- 攝取足夠水分；適時補充堅果種子
- 少油、少鹽、少糖，不吃精緻加工食品及蛋奶



（彰化「健康挑戰21」彩虹餐盤範例之一）

養師及醫師帶領挑戰者認識全植物飲食，並學習怎麼準備早餐。

「什麼？要吃原型食物！」意思是不能吃麵包，我要準備什麼當早餐？每一餐水果只能吃一個拳頭大小！還有，我家冰箱裏的麵包、水餃都是NG品！

活動前一天，我準備了水煮玉米、豆包、豆漿及一杯黑咖啡當早餐，拍照傳到群組，心想這樣應該可以吧；沒想到隊輔師姊立刻將自己的早餐拍照傳出給我，並留言要我加油！

所以原本家裏庫存的紅豆、綠豆、米豆及紅藜麥，就這樣派上用途。豆類經過長時間浸泡，再用電鍋或是水煮鍋煮熟即可；而豆類若能進一步催芽，不僅可以增加營養素，還能避免脹氣的發生。

我將一盒盒煮熟的各式豆類，放在冰箱冷凍庫，要吃的時候就拿下至冷藏退冰；再與淨斯

豆漿粉、大燕麥一起沖泡，放入電鍋加熱，若能加個紅棗或是莓菓乾，就能夠更增加風味。我也會再準備地瓜、水果補足一大早的能量，而且不會很快覺得肚子餓。

至於午餐與晚餐的五穀雜糧，我會將一杯十穀米、一杯胚芽糙米浸泡三小時，再放入電鍋煮熟；冷卻後放入保鮮盒，要吃時候再盛需要的量蒸熱。準備這些不需花費太多時間，只需要將食材清洗乾淨。

另外冰箱還常備豆包等豆類製品及超級食物天貝，這些都是蛋白質的來源，增加食材烹煮的多樣性。

在蔬菜水果方面，只要選擇當令新鮮即可；再備些乾香菇、海帶芽等食材，變化我的彩虹餐盤。所有食材以水煮方式處理，在關火前調味，可以加些好油，或是我最喜愛的松子伍仁堅果醬。

準備不費事

我一步一步學習，讓自己的舌尖適應食物天然的味道；在採購食材前，也會先花一點時間思考、擬妥菜單，不斷地修正我的飲食。

我最喜歡星期天早上，當太極拳特訓結束後回到家，先將飯及豆腐放入電鍋蒸熱，然後沖個澡洗掉一身臭汗味；再將蔬菜及菇類清洗乾淨，快煮一下，不需要長時間在悶熱的廚房料理，很快就可以用餐。

我還是很在意我的體重，「嗯！不錯！」雖然還不到我心裏的目標數字，但指針已靠近六十公斤的位置，還是很有成就感！

決定吃素是人生不後悔的事，並且是個維持健康的方式。現在我最喜歡分享我怎麼吃素、怎麼準備，期待更多人可以一起茹素。



靜思人文
JING JI CULTURE



各地書軒



購物網

淨斯茶

一沙一塵可觀宇宙，
一草一木其理甚深。

慈濟三義茶園，自然有機農耕法，
茶樹在霧氣中生長茁壯，純淨自然。

把握天地之間節氣的流動變化，
珍惜日月精華孕育的靈秀草木。

草木有靈人有情，
一盞淨斯茶在手，
恬安富足暖在懷。



綁 著頭巾戴著斗笠，格子布連身圍裙，腳穿雨鞋——這是余錦絨阿嬤日常做環保的裝扮，只要不下雨，八十八歲的她俐落地踩著腳踏車，歷經七、八分鐘的車程來到鹽水環保站。

錦絨阿嬤從不挑工作，今天

哪個區域分類工作量多，或是站長蘇秀香師姊叮嚀需要做哪些事就去幫忙，「每項都要學，不會可以問，這樣咱就多會一樣，頭腦跟著動也不錯啦！」她眯著眼輕聲說著。

無論是分類塑膠袋或清洗玻

璃瓶，她都能做，「走進來，看到哪一種較需要人手，我就跟著做，不會做的事情就眼睛瞄一下，看看別人啊；若還不會就問嘛，邊做邊學跟別人互動，說話也多認識朋友，這攏是做志工的快樂啦！」

我好，大家就都好

臺南鹽水—余錦絨

- 老人也是人，每項都要學，不會可以問，這樣就多會一項。
- 邊做邊學還能多認識朋友，這就是做志工的快樂。
- 顧好自己，子孫才能好好打拚事業。我若好，大家就都好！

不求高壽，好走就好

錦絨阿嬤出生於一九三五年，在八個手足中排行老二，也是長女；父親是新營公所公務員，很重視子女的教育，錦絨阿嬤於日治時代讀小學，學過日語

和漢文，光復後又學習三年注音符號。小學畢業，她犧牲升學機會，協助母親種田，給長兄及弟弟妹妹們讀書，後來個個也有好成就，其中大哥出國取得博士學位，任職海外，如今九十高齡僑居加拿大。

錦絨阿嬤二十四歲與鹽水人李榮坤結婚，婚後育有四個兒子；就在長子剛退伍回來，任職鹽水國中教師、才四十八歲的先生因病往生。幸有娘家父母幫忙她耕種、栽培孩子，有情的手足也鼓勵、支援，關照有加。



先生往生後十餘年，孩子各自成家立業，錦絨阿嬤跟著夫家大嫂到學甲開元寺聽經念佛；「感恩大嫂引導我學佛，讓我知道人生一切都是因緣。民國八十年，我就去法源寺受菩薩戒，那時大嫂不認同，她怕我做不到茹素，但是我堅持要，這是我自己的選擇。之後，又有兄弟妹的推薦、兒子們的認同，我開始去慈濟環保站做環保，到現在已經二十幾年囉！」

這十年來，阿嬤也在住家旁邊的媽祖廟當清潔義工，「我週一和週五要做完媽祖廟二樓玄天上帝壇的清潔工作，回家再做早課，所以會比平日晚一個多小時，才能騎車到環保站。」

阿嬤對早晚課一點都不馬虎，扳著指頭細數：「我的早課一系列，就是《楞嚴經》、《金剛經》、《藥師經》、《阿彌陀經》，每天誦完要一個多小時喔。」三十幾年來精進早晚課，

阿嬤無所求，也不求長壽，她心裏清楚人生是苦，只願最後的一段路好走就好。

「人是帶業來這個世間，人生有百千萬種的苦，咱學佛就知道『業』若消，一生就圓滿。出世來做人，是來修的，不是來享受的；我希望修了這世，下一世能去西方極樂世界，就不用這麼苦了。」

不想太多，怕也沒用

阿嬤的孩子有三個在臺北，也到了退休年紀，會利用週末回家探望；三子早逝，媳婦住在臺南，常回來看她，「這位媳婦我真的很感心，她是安親班老師，三十五歲就守寡，娘家父母很幫忙，用心栽培孫子，已經從成大



醫學系畢業當醫師了。」

與兒子們各自一家一業，阿嬤獨居，向來個性獨立、不依賴人；她把對子孫、對手足的牽掛，每天藉著規律的早晚課，上達諸佛天聽祝福他們。

阿嬤的哥哥、弟弟、妹妹分散海內外，都已是耄耋之年的他們，每個月固定以越洋電話相互關懷、維繫感情，這也帶給阿嬤富有智慧的觀念，「佛法說人生無常，聽師父的話，好事要做來囤；師父也說運動、運動，要活就要動；顧好自己不要成為別人的負擔，子孫才能好好打拚事業，我若好、大家都都好！」

阿嬤二十幾年來提供自家的騎樓空地，讓鄰居放資源回收物；每二週一次，由慈濟環保志工開車來載走。她每天到環保站付出，每週一早上參加品書會；新冠肺炎疫情前，每週三固定打環保太鼓，疫情嚴峻改為每月一次。

問她為什麼每項都參加？

「老人也是人，什麼都可以學，什麼都試看看，頭殼較不會壞掉啦！」阿嬤也常鼓勵同伴：「要出來跟人互動，不要一個人整天關在家裏；沒有與人接觸，會愈來愈走不出來，愈容易退化喔！」

阿嬤沒有因為疫情中斷做環保，她說：「咱守規矩戴口罩，通知要注疫苗，咱就趕緊去，我早就已經注到第四劑了。這樣就有保護，我攏不怕，怕也沒用喔！」

「雖然大兒子有提議暫時不要去環保，但是我肯定會照顧好自己。我覺得一定要出來做，手若有在動、身體就靈活些；孩子會提醒我，不要做太累就好，這些我都沒問題啦！」

「人生的病苦總是有，不要想太多就好。」原來六、七年前，偶有頭暈胸悶的現象，醫師說是血壓稍微高了些，阿嬤按時服藥，平平安安就好。

二年前開始膝蓋無力、痠痛，醫師說是膝關節退化，一段

時間打一次玻尿酸，她仍然覺得：「這麼大年紀，就像機器用久總是會故障，但也不能說痛就不動、不做，這是要給咱消業的，痛痛得做，做多少算多少；出門有看到人就有說話，自己在家就是念佛。有事做，時間就快過！」

阿嬤環保生活的律動，就像上班族，八點報到，十一點左右帶著環保站的愛心便當，再騎著腳踏車下班回家，「有慈濟環保站讓我來，真的很好，我很感恩！」

阿嬤眼裏閃爍的笑意，說明她是獨居而不孤獨的老人；她總是心懷感恩，很樂觀也很認命，每天都有想做的事，能去媽祖廟當義工，她感謝觀音、媽祖對鄉里的保佑；能夠自在出去做環保，她覺得那也是與人相處的方式。時間過得很充實，好吃好睡，沒有罣礙，過一天就賺一天！

慈

夏拉達的心願

失明的夏拉達向我們表示，家裏所需要的，她羞於開口，可是有件揪心的事情想拜託慈濟人，就是希望女兒能上學……



生命中總會遇到很多的第一次，有些隨著時間流逝而淡忘，有些則是寶貴而難忘。

終於等到尼泊爾邊境開放，四月二十八日，陳濟連、莊慮昶、李慮曉和我重返尼泊爾，兩天後來到藍毗尼；五月四日，是我們在新冠肺炎疫情後，第一次真正地走入藍毗尼的村莊，想看看藍毗尼花園周圍的生態。大家好奇地環顧四周，路上的黃牛，外牆貼滿牛糞的草舍，穿著色彩斑斕的紗麗的村婦，映入眼簾的景色彷彿是一條時光隧道，把我們帶到了佛陀的時代。

步行而過，那一條路要走多久才能到另外一個村，突然聽到莊惟章師兄大聲地說：「你看……」大家隨著他的聲音往屋裏張望，「他在喝牛奶……」

屋內昏暗，有物體在地上挪動——是一位滿身泥灰的孩子爬著，用嘴巴試圖要找到奶瓶，但是奶瓶和他還有點距離，他轉動頭部在尋找，高挺的鼻尖已經捅到泥地裏去了。

陳濟連醫師走入房間，他的白鞋跨過了門檻，走到孩子的身邊蹲下，幫他提起奶瓶，扶著他的頭，讓他安心喝奶。

孩子的小嘴滋滋溜溜地邊吸邊嚙，沒有離開奶瓶，嘴裏發出

幸福的哼哼，小腦袋和小手不停搖晃，好像還要表達他的歡喜與滿足。

陳醫師嘴角顫抖地說：「我在鄉下長大，家裏養過豬，看過小豬出生後，眯著眼找母豬的情景。這孩子像一隻小貓一樣趴在地上，用嘴巴找奶嘴，還有什麼尊嚴可言……」陳醫師說完這幾句，再也無法言語。

與這家人談話後，訪視組決定，馬上補助當月的米糧，並且加上當地人最喜愛、可也很難買得起的堅果，全隊無人異議。

而莊惟章透過手機捕捉到孩子找奶瓶的畫面，深刻地烙印在我們的心上，乃至於夜裏總是夢到

他滿臉泥巴、爬在地上的樣子。

這是我們第一次見到夏拉達的兒子，阿曼。

夜夜夢見阿曼的大眼睛

藍毗尼的「大街」只是一條可供兩輛車行駛的街道，相對的兩排店屋高矮不齊；一輛大車呼嘯而過，滿街塵土飛揚，塵埃落定後，終於看見一間這裏最大的小超市。

好不容易湊齊了想要送到夏拉達家裏的物資——白米、豆子、堅果、油、鹽、糖和椰子粉，全部整齊地裝入一個大水桶。

我們擠入當地志工木屋師兄的小車子，從大街慢慢地行入泥土修的小路；路面不平遇到坑洞

夏拉達的女兒雅妮卡，是全家唯一健康的人，接受慈濟補助得以就學識字，也為這個家帶來希望。

（攝影／攸尼斯）





的時候，小車子左搖右擺，感覺好像坐在船上一樣。

木星師兄把車子停在大樹下，一棟小石磚房映入眼簾，這是市府援建給困難戶的房子，小小的房子沒有窗，只有兩扇門，其中一個掛著破舊的棉布當門簾，廊簷下有些零散的紅泥磚，屋前有幾排紅磚疊起來的矮牆。

阿嬤正躺在房間的床上，木星師兄示意我們要稍微等候，讓屋裏的人準備一下。等阿嬤走出來，我們馬上就看到在地上爬的阿曼；我們自然地走到阿曼的前面，將他從地上抱起來。

阿曼擁有一頭濃密捲曲的頭髮，還有一雙像海底珍珠一般又圓又大的眼睛；這樣俊秀的孩子如果在一般家庭，應該是集萬般寵愛於一身。我們還沒來得及多想，阿曼緊緊拽住衣服的力道，把人帶回了現實，他彷彿適應不了大人抱起的高度。我們猜想，怕是平時也很少有人抱阿曼，讓

他害怕了。

我們請阿嬤給阿曼穿上褲子，阿嬤叫嚷著讓屋裏的爸爸遞來一件粉紅色的小褲子；慮柔師姊和我及阿嬤，三人努力地要為孩子穿上褲子，但是褲子太小了，穿不上。接著爸爸又遞來了一件褲子，褲頭太大太鬆了，但大家已經是滿身大汗，先將就著。

過程中，感覺到背後有人在關注著我們，是夏拉達（Sharda Joshi）默默地蹲在門邊，「聽」著我們的動作。

抱著孩子，我們蹲在夏拉達的面前，自我介紹，然後將夏拉達的手放在孩子的頭上，對著她說：「我們就是疫情時候給您發大米的慈濟團體，我們的師父證嚴上人關心您的情況，所以我們來看您。」

依據夏拉達的述說，父母告訴她，在她五歲前是看得見的，之後視力逐漸退化，直到現在什麼都看不見了。慮柔師姊打開手

機的燈，問夏拉達是否看見得見光，夏拉達默默搖頭。

世界對夏拉達來說，也許就如她所在的房間一樣，連一扇窗都沒有，一道光、一個影子也無法看見；斑斕的色彩早已已經退化在記憶中，連父母說她五歲前看得見的世界，也早已經被遺忘得彷彿不曾擁有過。

夏拉達慎重頂禮上人

聽完夏拉達的故事，不自覺地將手靠在她的臉頰，對她說：「我們是慈濟人，我們來了。」夏拉達把手伸出來摸了摸我的手，對木星師兄說：「這雙手好柔軟。」這樣一句輕柔的話沁入了心裏。還沒繼續說話，夏拉達已經摸到了我手上的念珠；木星師兄轉告夏拉達說：「慈濟人的手上有一串念珠。」她笑著說：「這串珠子一定很貴重。」

我們告訴夏拉達：「念珠上

面最大顆的這一粒珠子，有我們師父的法相，就是給您送大米的上人；上人在臺灣，我們代表師父來看您。」話語一落，夏拉達臉上的笑容馬上收斂，轉為非常嚴肅，隨即她低下了頭，把額頭靠在上人法照上，突如其來的動作讓我們非常震撼！

之後，每一次的訪視，夏拉達一聽到動靜，就會笑容滿面的從房間裏面走出來，牽著師姊的手，找尋念珠要向上人頂禮。

失去了靈魂之窗，只是夏拉達生命中不幸的一部分；幸福就如她自己敘述的一樣，空洞洞也看不見。和其他女孩一樣，出嫁等於賭注，不知自己將通往天堂還是地獄。

六月中旬再度到訪，志工想更了解夏拉達（左二）的情況，問起歲數，路人、鄰居加入討論也難以確定。
（攝影／李慮曉）

我們問阿嬤，為什麼會娶夏拉達當媳婦。阿嬤說：「我的兒子精神狀態不好，夏拉達看不見，兩人都有缺陷，最好的就是湊成一對。」

這樣的結合至今讓一家五口人，除了婆婆，只有六歲的大女兒雅妮卡是健康的，也是這個家庭唯一的希望。

馬努基師兄無奈哽咽

六月二十二日是團隊第二次到尼泊爾後，再一次拜訪夏拉達的日子，我很掛念夏拉達，特別是夜裏常夢見的阿曼；除了給他們補助米糧及奶粉，我們還找不到能真正幫助他們的方法。

這一次，夏拉達招呼我們坐在屋外，她一直牢牢地握住我的手，問起她和先生的年齡，大家面面相覷，阿嬤說大約是三十歲，夏拉達搖了搖頭，眾人熱絡地討論了起來，有人放羊路過也

加入陣容，漸漸地我們就被一群穿著紗麗的鄰居圍住了。最後大家決定，夏拉達大約是三十五到四十歲，先生五十歲。

夏拉達突然把我的手握得更緊，緊得有點冒汗的感覺；我問：「您想要我們如何幫助您呢？」夏拉達停頓了一會兒說：「你看我家裏的情況，應該會明白，我們這裏都是文盲，所以我們根本算不出自己的年齡；我是不好向慈濟要求什麼的，但是有一個心願，希望女兒能上學！」我們拍了拍她的雙手，說：「我們聽到了。」

陪同家訪的社區協調員馬努基（Manoj）師兄，受邀到我們下榻的酒店商量。一坐下，我們就問：「孩子上學需要多少費用？」馬努基師兄說：「政府學校不收學費，只要有錢買制服和文具就可以去報名。但是許多像夏拉達一樣的家庭，是連制服也買不起的……而且，政府學校離

夏拉達的住處太遠了，他們去不了。」

我們又問：「還有什麼辦法？」馬努基師兄面露難色說：「距離比較近的是一所民辦學校，但是要付學費……」沒等到馬努基師兄緩氣，我們又追問：「那是多少錢呢？三個月的學費和報名會需要多少費用？」馬努基師兄把頭壓得更低了，輕聲說：「大約三千八百元尼盧比（NRC）……」

折合約新臺幣九百零四元，慮曉師姊很快地在手機上打了一個數目，三位在場的師姊視線相對了一下，回頭對馬努基師兄說：「我們決定幫助孩子上學！明天就去報名！」

我們把三千八百元尼盧比交給馬努基師兄，並簡單地寫了一份委託書。馬努基師兄在委託書上簽好名字，停頓了一陣子，又坐下來，他把手上的紙幣不斷地捲起來，並且用力捏緊；他抬起

了頭說：「夏拉達和我是同鄉，我們的父親都相互認識，我每天在社區裏面跑動，幾乎每天都看到她，但是我很無奈，不知如何幫助她……」

「疫情期間，慈濟已經給她發了兩次的大米，上個月又給她送了豐富的米糧；但是米糧再多，他們還是會吃完，今天慈濟決定要幫助孩子上學，這才是解決他們困難的究竟方法；孩子能受教育，這個家庭才有希望！」馬努基師兄眼眶含淚，用好長的一段時間，哽咽說完這一段話。

雅妮卡隆重的上學日

六月二十二日，是夏拉達的女兒雅妮卡的上學日；對雅妮卡、對慈濟人而言，這是一個隆重的日子。從加德滿都與我們來到此地的攸尼斯（Unish Khyaju）師兄，負責拍攝畫面，他說：「我們應該要舉杯歡呼，

因為我們做了一個非常有意義，金錢無法衡量，非常有價值的一件事情。」

學校的班主任騎著摩托車，特地來到夏拉達的住家，確定孩子能上學；慈濟人加上阿嬤和爸爸、社區協調員馬努基師兄，在老師的開路下，陪著雅妮卡上學。這是村裏面「陪讀」隊伍最浩蕩長的一次。

實際上，從夏拉達家的院子就能看到學校，那麼久的時間裏，已經到了入學年齡的雅妮卡沒法走到；每天路過家門口的學童也很多，雅妮卡就是無法和他們一樣穿著校服上學校！

今天裁縫師來了，為雅妮卡量身訂製校服，她一臉驚訝失措的表情；裁縫師用量尺繞過她的

八月志工清晨到訪夏拉達的家，剪短頭髮的雅妮卡抓起牙刷，展示剛學會的新本領！（攝影／攸尼斯）



頸項量領口，她根本不知道到底發生了什麼事情，但是當老師告訴她可以進入班級和其他的孩子一起上課了，她向師姊們揮揮手說：「Nana再見！」

Nana（阿嬤），是除了爸爸、媽媽以外，雅妮卡唯一認識的家庭成員稱呼；我們不知道雅妮卡腦海裏對家人的概念；但是能肯定的是，她已經感受到慈濟阿嬤們對她溫暖的關心與愛護。

短短兩週後，雅妮卡外貌上的變化，連經常去探望夏拉達的方慈綿師姊也認不出來了；她將雅妮卡的小臉蛋捧在手心，左看右看，真的就是當初那一位總是又著腰、不愛穿衣服，滿院子亂鑽亂跑的小女孩嗎？

在隨後的日子，雅妮卡體會到了更多生命中的第一次，慈濟阿嬤們從加德滿都給她和弟弟阿曼帶來了新衣裳，全家還陪弟弟阿曼到衛生所看病。

第一次坐上車，看到會動的

讓我們來幫阿曼洗澡。阿嬤回答：「沒關係的，洗好馬上又髒了。」聽到阿嬤的話，我們才真正感受到當地的生態。

我們五月將夏拉達開案為照顧戶，三個月後，陳濟連醫師再訪視，發現阿曼的雙腳比第一次見面時更有力，於是鼓勵阿嬤一有時間就要把阿曼扶起來，讓他練習站立。

一個多星期後，我們路過夏拉達的住家，從車窗看見阿嬤扶著阿曼一步一步地走，大家急忙下車，看到阿曼的每個腳步都印在了沙地上，內心非常激動。

九月十五日，常駐在藍毗尼的新加坡吳南凱師兄，和與夏拉達最為熟絡的杜西師兄把米糧送

藍毗尼志工悉達多（右一）託人從印度買來癲癇藥水，八月一日深夜送回家，交給阿曼的爸爸（左一）。（相片提供／悉達多）

四個輪胎，還聽到廣播的音量，雅妮卡按捺不住好奇心，也顧不了師姑阿嬤們到底聽得懂還是聽不懂，不斷地笑著說著話。

六月下旬入學後，八月五日大清早，杜西（Tulsi Narayan Matang）師兄和攸尼斯師兄「突擊」雅妮卡，大家還是擔心她適應學校的生活嗎？會不會不想上學了？

剛停好車，就看見雅妮卡已經在準備；看到兩位師伯到來，雅妮卡抓起新牙刷，跑到水泵邊上，壓出一小杯水，努力刷牙，要給師伯們展示剛學會的本領！

刷好牙，她走到房間更換校服，背起小書包，走在綠油油的稻田中，清新亮麗的形象，讓人心生歡喜，和田裏努力向上成長的稻苗一樣生命蓬勃。

悉達多師兄連夜送藥

陳濟連醫師在看過阿曼後，

不斷和團隊強調他需要一次正式的檢查；在李慮曉師姊的安排下，阿曼就醫診斷為癲癇症，那是幼時發高燒沒有及時治療所致，這也是阿曼已經三歲了，但是雙腳無力、無法站立和步行的主要原因。

阿曼的癲癇藥需從印度進口，當地志工悉達多（Siddhartha Gung）師兄拜託友人從印度請購而得；經常一收到藥物，他連夜也要趕往鄉下送藥給阿曼。

這樣跨國接力的努力，讓阿曼病情逐漸穩定，原本每日要發作好幾次的癲癇症，服藥後一個月來不再發作，也能安穩入睡；他對於家人的呼喚，也會給予回應了。

讓人可喜的是，家人也開始關注阿曼了。猶記得，我們第一次從泥地把阿曼抱入懷裏，看著蓬頭垢面、滿身泥沙很是狼狽的阿曼，我們問阿嬤說，媽媽夏拉達不方便，阿嬤年紀大，要不要



到家，也拍了影片，阿曼搖搖晃晃學習步行的樣子，雖然步伐還不穩扎，但是我們異常歡喜。當年阿曼錯過了就醫的黃金時間，如今依舊無法說話和走路，也許康復的路途很遙遠，學習走路的过程也難免會磕磕碰碰，期待他在慈濟師姑師伯們的陪伴下從蹣跚起步，生命會慢慢好轉。

我們知道有人在等待

等待對我們來說，是生活的

一部分，等待願望實現，等待與我們久別的友人重逢。有人說：

「師姊，你們這樣一直對這個孩子那麼牽掛，彷彿烙印在你們的意識中，得要小心，不然生命臨終，在最後那一刻還出現的話，你們就不怕要流落到那樣的地方了嗎？」

在那一個當下，我們沒有回答，但是，若真的那最後的一口氣，孩子的畫面會出現，那一定是一個溫馨提醒——提醒我們要記得「快去快回」，乘願再來回

到慈濟，因為還有需要的人在等待。

我們不知道夏拉達到底等待多久才遇見慈濟，也許還有許多的夏拉達依然在等待；不經意的一次下鄉探訪，讓我們認識了夏拉達，沒人花時間去思考是什麼樣的因緣，但是我們每個人的信念更加堅定；因為我們已經起步，並且已經走到了藍毗尼，等待將不會再漫長，因為我們已經更加明白佛心師志，信受奉行，身心奉獻！

返佛國報佛恩——慈濟援助簡史

整理·袁淑珍、王滢琇、吳秀玲（慈濟志工）

尼泊爾與印度東北方接壤，境內的藍毗尼，是佛陀誕生

地；兩千五百多年前，悉達多太子出生在列國紛爭不斷的時代，創立了佛教，從出家、求道、弘

法到圓寂，足跡集中於今日印度的北方邦與比哈爾邦。

在佛陀時代三百年之後，孔雀王朝第三代的阿育王時代，佛教是國教；但一千三百年後，伊

斯蘭文化進入印度半島，繼而印度教復興，佛教式微。政治上長年也是紛擾不斷，一九九三年尼泊爾南部大水患，慈濟就在這動盪不安的時期首次來到尼泊爾。

賑災團隊在分區限電的首都點起蠟燭，與官員討論救助計畫；前往災區途中，車子陷入泥沼，大家合力推車；歷經種種困難，於三個縣四個村落援建了一千八百戶大愛屋。

二〇一五年，芮氏規模七點八強震重傷尼泊爾，慈濟緊急啟動救援，賑災團員來自十一個國家地區，自四月下旬至八月中旬分十一梯次，三百多人次進入災區，醫療義診照顧一萬多人，物資發放高達十萬多人次，在當地建立一百三十七間簡易教室。三十八個國家地區慈濟人，募心募愛幫助尼泊爾，也帶動出當地志工。

賑災期間，志工也來到佛陀出生地藍毗尼，虔誠發願有機會「返佛國、報佛恩」。二〇一六年，大林慈濟醫院陸續與尼泊爾健康照護基金會（Health Care Foundation Nepal, HECAF）、馬來西亞慈濟洗腎中心簽訂合作備忘

錄，三個單位因此有了連結，希望促成藍毗尼洗腎中心的成立。

尼泊爾健康照護基金會遂聯絡國際佛教協會（International Buddhist Society, Nepal）義診中心的麥特立法師（Bhikkhu Matri），法師慈允將兩層樓的義診所和寮房改建成洗腎中心。二〇一九年竣工後，志工團隊回到臺灣報告援建過程，上人發現，原本在義診所的針灸室、傷口治療室、婦幼及普通門診室，搬遷到旁邊的兩間組合屋，門口高高的斜坡，如遇下雨就成黃土泥濘。志工團隊於是再回到藍毗尼，協助麥特立法師擴建義診中心，今年八月工程進度已完成七成。

二〇二〇年到二〇二一年新冠肺炎疫情期間，慈濟在加德滿都、藍毗尼、大愛村等地，發放物資援助近十三萬戶家庭，另安排十趟防疫物資專機，共贈出八百萬件，受惠機構近一百四十家。

慈濟與麥特立法師的社區中心合作，由藍毗尼村莊一百多位婦女，以工代賑製作十五萬片布口罩，此舉不只協助學子們防疫，也讓貧困家庭有了收入。

在加德滿都，慈濟啟動特里布文大學教學醫院（Tribhuvan University Teaching Hospital）洗腎室援建。舊的洗腎室設備簡陋、空間不足，只有八床，每天二十四小時運作也只能讓三十人洗腎，卻有七百人在等候。疫情嚴峻期間，透過不斷連線溝通，終於開工，馬來西亞志工並安排人員前往安裝洗腎淨水設備；今年二月啟用，設置十二床洗腎室，增設多臺洗腎機，造福更多病人。

新加坡、馬來西亞志工與花蓮本會，擬定「尼泊爾願行」二十個援助項目，從慈善、醫療、教育著手，期盼大乘佛法再回歸佛陀的故鄉，讓大愛永恆落實在佛國。

慈

鑿井就是救人

半夜搶水插隊打群架，取水途中被蛇咬甚至被象群追逐，或者是食用污水而染疾……在辛巴威時有所聞，慈濟志工鑿井，同時也救人性命。

最近品書會進度到《法華經·髻珠喻》，經文言及轉輪聖王：「王見兵眾戰有功者，即大歡喜，隨功賞賜。或與田宅、聚落、城邑或與衣服、嚴身之具；或與種種珍寶……唯髻中明珠，不以與之……」

髻中明珠，比喻為大乘甚深妙法。上人常說，《法華經》為諸經之王，若時機不成熟、對象不對、地方不適宜而貿然傳法，恐引起對方起驚疑或出口毀謗，所以不宜，可見此寶珠之珍貴。

上人又說，此明珠有澄濁水之德，將珠置入濁水中，水即澄清。如沒有自來水的年代，人們取水回來，放入一粒明珠，污濁

沉澱，水即可食用。

這讓我想起今年五月中旬，辛巴威志工朱金財回到臺灣，談到他們這幾年逐村勘查缺水的個案，再直接、重點、立即為他們鑿井，以解村民無水之苦。

有一次，志工聽說有個六百八十戶、約三千多人的村莊，村人用一根直徑寬約兩公分的水管，插入山坡，再用嘴巴用力吸，以管子取水。朱金財感到很訝異，與酋長聯絡後，請志工到村裏去觀察，果然看到村民取水的困境；而且這水管流出的水只有三桶二十公升的量，三桶斟滿了，必須再等好幾個小時，才會有水來。

水源遠在深山中，晚上沒有人取水時，水滿了，就會流出形成一個低窪井。村民必須走兩、三個小時的路程去取水，有的人提早到水源地，先取走乾淨的水，或有人插隊，所以婦女們常常為了搶水而打群架。

酋長為了維護秩序，處罰插隊違規的人繳出一頭羊；求水若渴，還曾有一天連續兩個人插隊。倘若有人家裏沒有養羊，就得自行設法。一頭羊價值約八十美元，要花八、九個月以上才能養大一頭，對辛巴威人民來說是很大的資產。

後來酋長規定，大家清晨三點去取水，而且每個人要站在固

定的位置，只要有任何人逾越範圍，就得受罰繳交一頭羊。這一切，令人不可思議村民生活的艱苦。

二〇二一年，八位本土志工驅車前往了解，因新冠肺炎疫情關係，晚上九點宵禁，他們睡在車上，清晨三點起來觀察村民取水的情形，果然大家都很守規矩排隊。

可是，走了那麼長的路程，一次只能取一桶二十公升的水，前面十五、十六桶的水還算乾淨，到了愈後面，水就更濁了。他們取水回去後，就用一塊布過濾，因為當地連明礬都不易取得。辛巴威很多日用品都是天然取材，肥皂也沒有任何化學成分，所以他們洗滌過衣服的水，

二〇二〇年新冠肺炎疫情持續，民眾無淨水可用，慈濟志工展開水井援建前，朱金財探勘民眾取水的水坑。（攝影／Helengsile Jiyane）



也善加利用拿來種菜澆水，或給雞、羊等家畜飲用。

一口水勝於珍寶

食事為大，水為最。沒有水，萬事不能。內陸國家辛巴威是一塊廣闊高原，平均海拔一千多公尺，水資源極為欠缺；連首都哈拉雷（Harare）都極為缺水，一週只來一天半的自來水。

二〇〇八年辛巴威霍亂盛行，要鑿出一口四十公尺深的井，必須花一萬兩千美金，後來才降為五、六千元。慈濟為辛巴威苦難的人民鑿井，從二〇一三年十一月第一口井啟用，包括新建及修復，到今年已經完成一百五十六口井。朱金財說：「當年我們鑿四十公尺深，過沒多久水就乾涸了。現在改鑿八十公尺深，也組織修井團隊，約有十二到十四位志工，探勘水資源同時修補零件，延長每口水井的壽

命。」

志工翻山越嶺，深入鄉間部落，了解人民的生活，也探勘水資源。因取水而喪命，在辛巴威不是新聞；二〇二〇年下鄉探訪時，就聽到村民取水時被蛇咬傷甚至往生的消息；還曾遭遇二十幾頭的象群襲擊，被大象踩死的悲劇。志工很不忍心，原本預計兩天探勘、鑿兩口井，後來決定多住一天，找出更多水資源，為村民鑿了四口井。朱金財說：「我們為辛巴威人鑿井，也是在解救他們的生命。」

地方長官、水利單位和居民，每次看到第一道水湧出，就歡樂地手舞足蹈，感受到水真的是大生命。長期飽受缺水之苦，他們特別珍惜得來不易的每滴水。每當從井裏抽出水來的剎那，朱金財就將水灑向圍觀的人民，也請他們分享有水可用的心得。

有位三十歲的婦女說，「我從出生到現在，不曾這麼快樂地

洗澡。」她的家離那口井大約一、兩百公尺，以前一週只能洗一次澡，一次只用兩公升的水，「現在我可以利用二十公升的水，在家裏慢慢享受，非常快樂，才知道我的皮膚原來這麼漂亮。」

有個年輕人說，「我在這邊出生，是喝髒水長大的。我喝井水有時候也會拉肚子，但我非常感動和感恩，因為我知道我的孩子從此不用再喝髒水了。」聽了令人心酸，但也為他們高興。

惜水是順手之舉

根據華盛頓研究機構世界資源研究所的最新數據，全球近三分之一人口、約二十六億人，生活在「高度缺水」的國家；其中十七個國家中的十七億人，生活在「極度缺水」的地方，令人不勝唏噓。

臺灣去年春天也曾面臨老天爺不降雨而被迫休耕的窘境，但

是過後雨水一來，水庫滿檔了，我們是否又健忘了呢？氣候持續暖化，將來的地球面臨更嚴重的災難危機，其中包括乾旱和欠糧。

用水方式是一種習慣，惜水是順手之舉。每每聽到有人開水龍頭，水流嘩啦啦地響，我的心就會揪成一團。惜水就像在修行，我們應養成惜物如常的習慣。珍惜每一滴水資源，有水當思無水可用之苦。改掉不好的用水習慣，也是在修習氣，不斷去除壞習氣，在腦細胞裏不停地注入正信、正念、正見、正思惟。當正能量多於負能量時，修行的腳步就往前邁一步。只要一點一滴、分秒不停地修習，終有一天，我們一定能得到如那顆寶珠般法喜，這不也是修學佛法的次第。

◎

每次辛巴威慈濟志工在偏鄉部落鑿井成功，居民就迫不及待攜帶任何容器來盛水。

（相片提供／朱金財）



合心的力量 【鯤鯪環保站】

撰文、攝影·黃筱哲

離開臺南市中心，往西南海域的方向來到南區四鯤鯪，鯤鯪環保站就隱身在鄉村小巷內。這兒有別於城市風情，少了車流喧鬧，多點微鹹的空氣與海風，尤其那純樸的人情味更讓人難以忘懷。

這裏的志工人數不多，卻彼此有默契，不會只做單一項分類事務，而是相互補位，對環保站的大小事主動承擔且不計較。當天拍攝合影時，環保幹事阿燕（吳秋燕）被一群老菩薩圍入其中，令她頓時笑開懷，我從中感受到阿燕的歡喜，想起她有感地說道，這個環保站從無到有，早年在四根柱子、一張黑網下做起，當時沒水沒電，遇到颶風下雨很克難，中間歷經兩次搬遷、換三個地點才落腳於此。不論是環保站的硬體或人力，她很感恩二十多年來陸續有一群志工相互力挺，共同投入，像一家人般團結，讓彼此在環保道路不孤單！



鯤鯪環保站志工合影，前排左起：蔡張真娥、李月里 後排左起：蔡玉梅、吳秋燕、曹陳愛貞

全臺有七千多個慈濟環保據點，像是一個個大家庭，志工們用心做資源回收，彼此相互照顧關懷，更視環保站如家園般愛護，譜出日常故事。透過實地走訪記錄，用照片為環保站留下共同回憶的「家庭相簿」。



一旁可見分類好的回收物置放區裏，以鋁件結合壓克力構成的弧形柵欄，能依回收量調整欄位，還可避免滑落，使空間更簡潔，正是環保志工陳信裕的創意巧思。



踏進環保站，抬頭便可看見志工用心搭建的人字屋頂，前方還有「卍」字。



惜福心一致

從環保站人字屋頂下方進入，就有志工坐在一旁忙著，走近聊才知頭戴斗笠的鄭陳青老菩薩已八十六歲，是環保站最高齡的一位，也是鯤鯨在地人。阿嬤年輕時曾在市場擺攤賣魚，如今相同的姿勢卻在處理回收電線，形成有趣的對比。老人家雖然年紀高，但論眼力和技術，一點也不輸給她年輕的志工！眼前各式各樣的電線，長短粗細不一，只見阿嬤拿著一把美工刀，就能將所有電線塑膠外皮逐一削掉，並從中取出銅絲。在同樣空間裏還有整理回收舊報紙的志工——曹陳愛貞，我在旁觀看了一會，發現她整理報紙的神情與動作特別謹慎，原本成堆的舊報紙從她手中挑出，一張一張地摺好、疊上、對齊，最後再檢查四周並用雙手逐一拍打，直到像豆腐干一樣平整才進行網綁、紮牢，如此才告一段落。

廢棄電線取出銅絲能回收再製，整理過的舊報紙能包水果、花束等其他用途。可見環保菩薩惜福心一致，不厭其煩布施時間，讓廢棄資源再生，化無用為有用，不僅從中發揮善「法」，亦能清淨大地。



家園的景致

看見相片後，彷彿又再度回到現場，當時的感受一清二楚地湧現。還記得當天上午我背著相機以緩慢、輕盈的步伐默默地走近寶特瓶分類區，深怕驚擾眼前的一切，各個志工專注於手上的回收分類，彼此間沒有閒聊交談，僅有認真的動作與身影，讓現場的氛圍多了一分「幽靜」。伴隨耳邊傳來樹上鳥鳴歡唱，以及寶特瓶之間碰撞出的響亮聲，形成一道人文自然風景，而我眼前所見的，正是陽光照在每個角落呈現的故事……

志工們一邊環顧，一邊介紹道：「入春後，小葉欖仁樹嫩綠盎然，十六、七年前從小樹種到現在已有三、四米高了；以前在這兒做分類得撐傘遮陽，如今有大樹庇蔭，還有阿裕師兄發心提供鋁材所搭建的頂棚，現在我們老人家都不用怕曬日頭了。」沒想到映入我眼簾的，盡是蘊藏大家那分同心為「家園」而生的美麗景致，實在令人讚歎和感動！





志工分享：「以前在這兒做分類得撐傘遮陽，如今有大樹庇蔭，還有阿裕師兄發心提供鋁材所搭建的頂棚，現在我們老人家都不用怕曬日頭了。」

寶特瓶分類區之環保志工，左起：張金治、魏寶村、楊金惠、葉秀琴



拍攝當天才發現兩位老菩薩的生肖分別屬龍和屬虎，他們不禁笑說：「難怪我們合作無間！」

玻璃瓶分類區之環保志工，左起：蔡張真娥、李月里

密不可分的情感

二〇二二年春季期間，幾趟造訪下來，有一天環保幹事阿燕突然問我：「你知道我們環保站的特色是什麼嗎？」當我還在思考時，阿燕便迫不及待地向我說：「就是『合』！」果不其然，這群草根菩薩承繼上人對弟子的期許——「合心」，會合有心人一同為環境付出。

在這做環保，三不五時有阿燕的招牌滷豆乾享用，以及切好的水果與點心供志工補給體力。老菩薩每天清晨做到傍晚，中午自帶便當果腹，只為多做一點。還有大家會相互提醒量血壓，不忘關心彼此的健康。其中最令人欣羨的是，這兒有十多位男眾分擔每日的環保車載送，最早從凌晨三點多就有人出勤，直到中午、夜間，甚至連假日時段都有人負責，他們有各自的事業與家業，卻能抽出時間勇於承擔，這種精神，令阿燕相當感恩，直說：「我為這群師兄感到驕傲。」在鯤鯨環保站記錄的這段期間，我不禁感受到志工們密不可分的情感，更印證了那分「合」的力量，怎麼看都像一家人，幸福又溫暖！

慈心



鯤鯨環保站志工合影，前排女眾左起：薛月珠、曹陳愛貞、阿美（化名）
後排男眾左起：葉揚名、羅朝榮、蔡金木

出土薑黃 塵盡光生

泥土的包覆、鬚根延展的抓地力，是薑黃成長的養分，卻也是收成的阻力；一如煩惱與菩提，一體兩面，去除稜稜角角，才能掘出清淨本性。

泥 土與薑黃相依共存，是薑黃的養分，也是薑黃的煩惱。

在田裏，泥土是薑黃生命的資糧；收成後，整簇薑黃縫隙間的泥土，卻是薑黃與大眾結緣的阻礙。

鬚根伸得有多遠，薑黃就展得有多長；但鬚根也是薑黃出土時的障礙，因為「溜溜鬚鬚」的鬚根定根之後，很難拔除。採收時先初步處理薑黃根莖表面的泥土，再帶回精舍做細部的去根與泥沙清除，處理步驟繁瑣費時。

為了讓薑黃蘊積更大的能量，今年精舍的薑黃歷經三年生

長才出土，比以往二年的培育經驗，面臨更大的考驗，因為土中的薑黃非常成熟，遇到雨水很快就爛掉。

「每次都差那一步，就可以採收，偏偏雨水不斷。」從二月中旬開始採收，三十

天內日日與薑黃為伍，建立深厚感情的德

深師父既感慨又心疼，更有所體會：

「做每件事要有周延的準備與規畫，才不會浪費原本可收成的作

物。」

由於精舍採自然農法，不用除草劑、農藥，薑黃根莖被草根團團包住，讓採收難上加難。一方面要保護薑黃的完整，一方面又要與草根善惡拔河，深師父體悟：「真的要照顧好一念心，一閃失把持不住，很快就跟著惡而去了。」

挖掘過程中，深師父說心中空無一物，「只覺得要專注於當下，因為要顧好薑黃的頭，不要讓它斷掉。」又說：「做每件事真的很容易，要做中學，才能學中覺。拿起鋤頭要掘的當下，距離要算準，土中的薑黃才不會攔腰截斷。」這專注的動作，是要盡力做到不浪費點滴，並保留整簇薑黃根莖的完整性，如此才更有經濟價值。

養分來處 善解善待

二〇一四年十二月二十五日，

上人講述《法華經·信解品》指出，考古學家到沙漠挖掘古蹟，

由於塵沙、垃圾不斷埋覆，已經埋得很深很深，要不斷往下挖掘才有成果。人不也一樣嗎？「人皆本具真如寶藏」，為什麼不能體悟？

「久來塵沙無明覆埋，燦爛珍寶藏身自不知，自嘆貧窮潦倒維生難。」上人說，久住煩惱、無明惑中，生生世世不斷覆蓋，而使本性蒙塵，然而我們卻不知探手取寶，「『個性』就是真如本性之外『多出來』的習氣。」

泥土中的薑黃，就如我們久被封滯的明珠本性，竄向四面八方的鬚根就像習氣；去除自己的稜稜角角，去掉我執，在人群中圓融處事，才能塵盡光生，看見清淨的本性，結好人緣。

上人在二〇一五年四月二十八日〈藥草喻品〉開示中也告訴我們：「人人本具佛性，我們



具辛香特性的薑黃，食用部分是地下根莖，當莖葉枯萎，塊根生長充實即可採收。採收時必須小心掘起，讓挖出的整簇根莖保持完整。

要好好用功，從自己的心地去發現真如本性。」上人更進一步鼓勵，人人要當自我的考古學家，撥開心靈沙漠，找到自性的城堡。

沒有污泥哪有蓮花？沒有煩惱哪有菩提？沒有疑惑哪有慧解？煩惱與菩提是一體兩面，好好善待與善解「煩惱」給予我們的養分，就能在其中脫掉煩惱殼，業去劫消，成就圓滿菩提。

◎

艾草心事件

採收回來的艾草如果沒有分類就曝曬，會發現唯獨艾草心沒有乾透；要先挑出艾草心，「收心」時——「我的心給你」、「心碎了」、「心裏有好多雜質」……大家的回應，也让我與「心」對話。

靜 思精舍藥草田種植艾草、茛草、紫蘇等多種藥草，採收回來的新鮮艾草，包含綠葉和頂端新葉嫩莖——艾草心；如果一起曬乾，總是會發現大部分都乾燥了，唯獨艾草心未乾透。

七月下旬我輪值出坡班長時，剛好採收艾草，於是我將人力做了分配，自己和一位常住志工以收艾草心、曬艾草心為主，想讓整個工作單純。沒想到收艾草心，讓我收出「艾草心事件」。

精舍的齋堂外、樹下，大家低頭剪去艾草老梗和枯葉，留下綠葉和嫩莖，每一次要收艾草心，我就會對著志工們說：「收

心了！收心了！你有心，要讓我收嗎？」大家的回應，讓我有許多的省思。

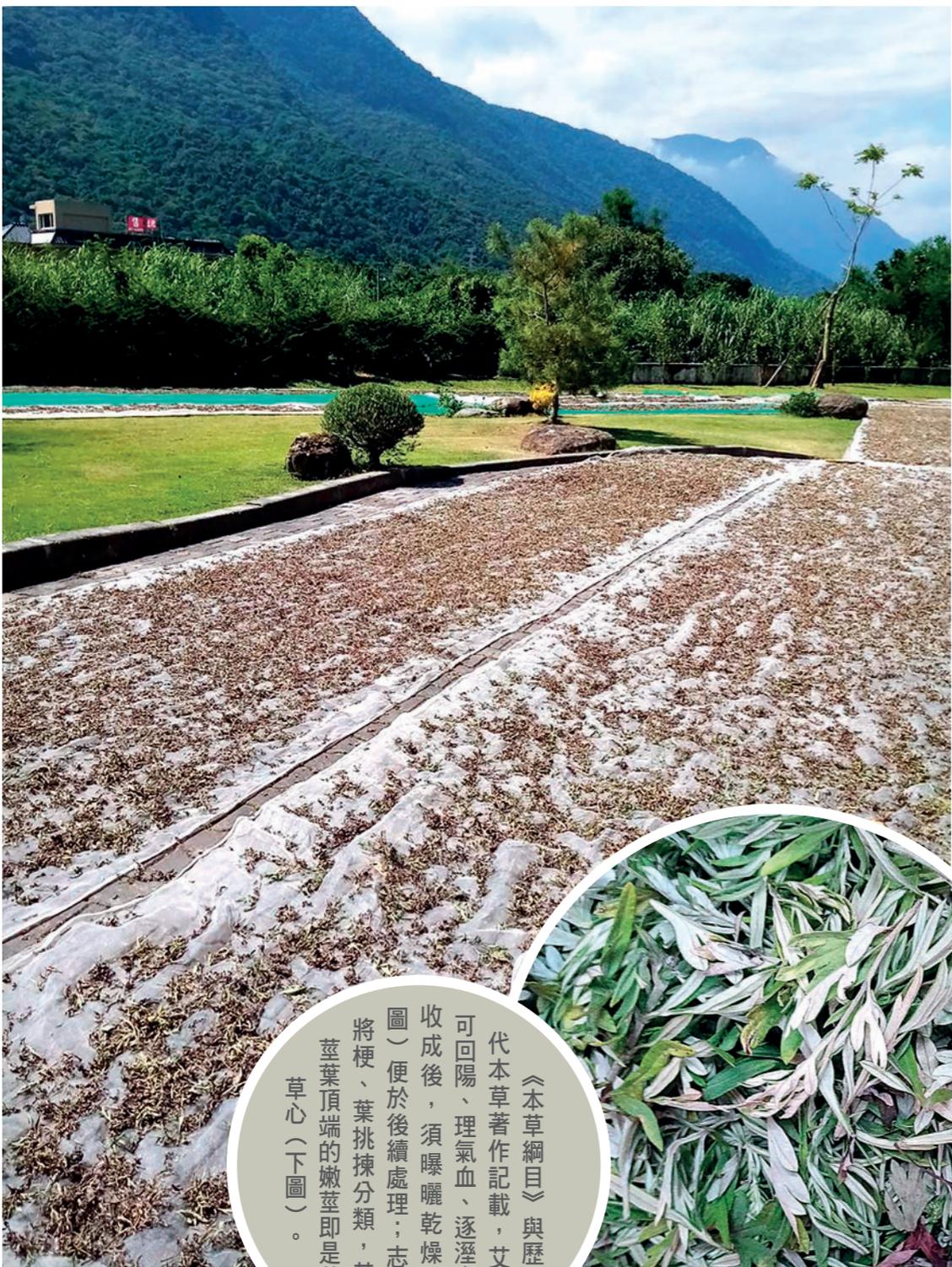
「我當然有心。」是啊！無心就不會在這裏了。沒錯！每一位回來精舍的菩薩都有心，才會坐一整天幫忙剪艾草，甚至頂著太陽採收艾草。

「我有心，我的心給你。」哇！慈濟人就是這麼大方，付出無所求，全心投入，還心存感恩。

「我沒心。」怎麼可以沒心？沒心就要把心找回來呀！在大團體中，難免人我是非考驗，心力逐漸弱了；這時候，要適時地彼此加油打氣，把心找回來。

我們把艾草的心和其他葉子分開來曬，難曬的艾草心就如我們剛強的心，總是最難調伏。但是換個角度來看，我們的心力也是最強的，遇見愈困難的事情，只要有心，總能關關難過關關過。心力會帶領著我們創造無數的奇蹟。

雖然我們知道要把心和其他葉子分開來曬，偏偏不論如何宣導，總會有艾草心掉落葉子堆裏，分類無法達到百分之百。曬過的艾草若無法及時收起來打包，會影響後面採收來的艾草，缺乏足夠的空間可以使用。一如慈濟團體有一致的方向目標，也



《本草綱目》與歷代本草著作記載，艾草可回陽、理氣血、逐溼寒。收成後，須曝曬乾燥（上圖）便於後續處理；志工先將梗、葉挑揀分類，其中莖葉頂端的嫩莖即是艾草心（下圖）。



艾草心富含水分，志工單獨放置齋堂頂樓加速曬乾，並細心以紗網保護。

日常做事的過程當中，有時也因為貪快讓自己的心碎了，再也提不起勁繼續精進。時間可以累積一切，修行就是要老老實實；唯有老實修行，才能夠漸漸親近諸佛菩薩，累積出成佛的資糧。

艾草心遺落在粗葉中，讓我想到，有時我的心也會不知不覺中掉落，如果沒有及時把心找回來，無心的日子很難過，總在恍惚中茫然度日。

當艾草心混了雜質，也會影響品質。我的心常常隨著人、事、物、境界而起伏不定，不正是因為把各種雜質揉進心裏，讓我的心不再精純，遠離了真如本性。

感恩有因緣經歷艾草心事件，讓我體會佛法就在日常生活中，不斷和心對話，有機會自我省思。

◎

爾聽到師兄姊說：「心碎了」、「心掉了」、「心裏有好多雜質」……

有時貪快，剪下的艾草心是碎的，破碎的心就無法再拼湊完整，很容易曬過頭，碎成粉末，還沒有到協力廠與其他藥草製作成本草飲，就已經散失掉了，根本來不及發揮良能。

要有相同的規範戒律，才能夠讓整體的美展現出來。否則即使方向目標一致，但是規範戒律有了鬆動，往往破壞整體美。有了個體的配合，人人多用一點心，團體才能夠更和諧、一起進步。

由於精舍空間有限，我們也將艾草心拿到齋堂頂樓曬，並在固定的時間去檢查是否曬好，偶

以法內修， 實行「四弘誓願」

慈濟宗門要以靜思法脈為精神核心，「以法內修，才能向外推行志業，所以要先自我樹立誠正信實的精神，才能實行『四弘誓願』；修除煩惱除習氣，心清淨無雜念，沒有人我是非的成見，才能真正為天下眾生『挑米籬』。」



回味百年繁華

「一府、二鹿、三艋舺、四竹塹、五諸羅、六大里枋」，大里是早年臺灣六大城市之一；進入大里靜思堂，當下就能穿越時空，回到墾荒年代。



慈濟大里靜思堂將「大里枋」的地方史料典故重現，讓大里鄉親了解過去的歷史人文和祖先耕耘的經過，這是很令人欣慰的人文展場，值得人人來駐足緬懷早期漢人來臺灣的歷史淵源。

大里枋，閩南語要念「杙仔」（ㄅㄛˊ·ㄩˊ）；杙有支柱之意，也是繫舟筏的小木樁，是指大里的一個小港口。清朝康熙年間，臺灣中部地區一片荒蕪；直到雍正二年實施「屯兵政策」，朝廷派漳州人藍廷珍為總指揮官，調派固守在臺灣以及福建、廣東的兵力來此開墾，從烏日到大里、霧峰再到太平，這四個地區當時通稱為「大屯區」。

朝廷再陸續核准漳州、泉州人承租，許多大戶人家跨海而來，政府將租金的收入提出部分給官兵為福利，這就是乾隆時期盛極一時的「隆恩租政策」；福建移民陸續湧至，大里枋是當時人口最密集的地區之一，是貨運商品流通的重要轉運點，許多漢人在此做買賣，漸漸形成小村落。

常言「一府、二鹿、三艋舺」，實際上還有一「四竹塹、五諸羅、六大里枋」，大里是當年臺灣六大城市之一，交通方便加上移民勤勞，很快成為臺中盆地最富庶的地區，並與犁頭店（今南屯區）、四張犁（今北屯區）合稱臺中三大聚落，同屬臺中盆

地開發最早的地區。

南北貨物隨著南來北往的船隻運抵，再銷往葫蘆墩（今豐原區）、大墩（今臺中市）和草鞋墩（今南投草屯）。每當船隻靠岸，一位買家約請五、六個挑夫擔貨，大里街頭人山人海。

大里枋老街輝煌一時，打油行、小吃店、餐廳、戲院，還有稱為「販仔間」的廉價旅社，販夫走卒來大里買貨、挑貨時在此過夜；轟動全臺及對岸的醉月樓酒家，也在大里枋老街上；福興宮媽祖軟身神像，據傳是在乾隆年間從漳州移駕過來的，至今二

百餘年了，更被列為國家文化資產。

大里枋還有一個輝煌的典故。清末，在地首富林秋金膝下無子，領養的兩個孩子在他六十歲時，想為他風光祝壽。

林秋金讓他們拿出籌辦壽宴的錢，為大里造了第一座水泥橋，名為「花甲橋」；七十歲時，又再以孩子祝壽的錢財造了第二座水泥橋，就是大里接烏日的「古稀橋」。林家造橋的善舉傳為鄉里佳話。

中部地區的第一支電話和第一盞電燈，據說也是在林秋金家中，吸引人潮來觀看他家那盞「電火」。

兩百多年來，大里溪歷經數次氾濫、河川改道多次，加上近

大里靜思堂展館復刻大里枋碼頭，文史工作者阮德揚（中）講述地方典故。

（攝影／徐金生）



展期：即日起至2023年2月28日
電話：大里靜思堂40510777轉4423~4425（市話直撥）
0912-412600轉4423~4425（手機直撥）



幾十年整治，地形、地貌全改變了，碼頭也找不到了。

大里杙老街盡頭的倒栽榕樹，是繁華過往的見證者。榕樹枝以倒插的方式種植，生長緩慢

卻枝葉扶疏，在風水上有庇蔭地方的意涵，也稱「倒頭榕」。

大里杙到光緒年間逐漸沒落，民間地理學家覺得應該來個乾坤大挪移，要把地氣翻轉過

來、不再流失，於是把榕樹顛倒過來種植。經過一百多年了，乾坤大挪移有沒有效果？沒有人知道，留下這麼一個典故讓人回味過去的繁華。

乘風破浪造船記

大里靜思堂門前矗立的帆船，是中區「船與傳」聯展的主視覺，象徵著大里杙昔日歷史，也寓意法船啟航。

撰文·吳陳梅燕、張麗雲（臺中慈濟志工）

二〇二二年七月底，中區「船與傳」聯展啟航，眾人紛紛在矗立於大里靜思堂前的帆船自拍「打卡」。

「船」就如佛教中度化眾生到彼岸的法船，「傳」則是傳揚慈濟慈悲濟世的精神，也傳遞地方歷史的價值。承擔布展企畫的黃玉櫻認為，大里靜思堂也像一艘「船」，是接引會眾的道場，讓民眾心靈依靠的地方；製做一艘船的裝置藝術作品，不僅含藏

大里昔日的歷史，也有慈濟法船啟航的意義。

觀展動線由大里杙館破冰，接著到大愛屋館了解九二一地震

後慈濟急難救助與援建，再回溯慈濟的草創時期與四大志業的發展；環保館則呈現以回收物化腐朽為神奇的手工藝作品，讓民眾將環保落實生活中。

負責造船的林慶堂具有廣告設計專業，因為認同黃玉櫻的構想，於是從網路找出船的造型，

開始著手設計。當設計圖畫出來時，大家疑惑這艘船真的做得出來嗎？林慶堂也自我質疑，但還是默默地開始行動。

他拜訪從事鋁門窗工作的王坤城，提出建議：「你可以按照比例，把船身的框架做起來嗎？美化和完成就由我來。」有興趣挑戰新事物的王坤城，為了分擔林慶堂的壓力，看著圖想了約莫十幾分鐘後：「好，可以試試看！」讓林慶堂放下心中的大石頭。



林慶堂（右二）等志工合力將打造完成的帆船運抵大里靜思堂，準備安放。（攝影／曾燈章）

為了不讓王坤城半途打退堂鼓，林慶堂告訴他：「兩週可以嗎？即使骨架看到很多釘子也沒關係，可以用鋁條彎成一節一節再來組合，最後我會將船身整個包起來。」

鋁質輕巧、好裁切，用鋁片固定接合處，不必用銲槍焊接，但還是考倒了王坤城。因為一艘船的骨幹如果不精實，哪經得起風浪？帆船要矗立在大里靜思堂前，必須堪得住日曬雨淋至少五至十年；船身如果褪色可以做新的，但是骨架必須耐用。

鋁管不能用火燒來做出弧度，王坤城決定裁切鋁管再接合形成彎折，再從內側用鋁片固定、以螺絲鎖住；但稍不留心，就會裁錯，「我會停下手中的工作，泡壺茶把心先靜下來。」從錯誤中思考再出發，他愈做愈有信心得，一個月後終於完成了。

林慶堂利用廣告中空板韌性強、不易龜裂的特性來包覆船

身，外皮再貼上屬於戶外材料的木紋貼皮；以帆布做成風帆，就連風切面的角度都細心考量，並且在船身設計風切孔，讓船身不被強風吹倒。木心板黏貼廣告發泡板做成錨，帆桅上的瞭望臺是用回收冰淇淋盒製作，再以十四支回收咖啡罐設計為前後護欄。

這艘帆船長和高各四米，貼上慈濟法船LOGO和「里仁為美，憶昔大里杙」字樣，非常壯觀有道氣。五月底，帆船被載往大里靜思堂途中，突然下起傾盆大雨，志工擔心地問：「這樣吹風淋雨，有沒有關係？」林慶堂說：「沒問題！這艘船本來就考量放在室外而打造。」

當帆船安置在大里靜思堂門前，黃玉櫻說，看到法船完成，打從心底的感恩及感動更是溢於言表；志工們再合力打造原木造型的碼頭和木樁；帆船再加上碼頭，讓大里靜思堂成為中區「船與傳」聯展的最佳亮點。

藺草編織美麗人生

中部海線婦女早年編織藺草照顧家庭，如今志工成立團隊傳承傳統手藝，創新成品廣結善緣，編織美麗人生！

六 十年前在故鄉苑裡，劉秀蓮看著母親農忙之餘以藺草編織鈕扣珠貼補家用，她也耳濡目染地習得這分好手藝；然日久荒廢，以為都忘光了，但經清水慈濟志工廖芳美邀約，重拾藺草的那一刻，記憶自然而然地回來了。

五年多前，上人行腳至清水靜思堂，看見她正在編織鈕扣珠，好奇詢問：「這個做工這麼細緻，編織時手會痛嗎？」她微笑回答說：「還好，感恩上人。」上人按了按紮實的鈕扣珠，又說：「這可以做成書籤嗎？」這麼好的傳統文化涵養，應該要傳承下去。

於是劉秀蓮先做出鈕扣珠，再由李碧娥做出書籤上的三朵花，李夏蓮負責最後的收尾，加上中國結和「想師豆」，一支書籤需要三個人分工合作才能完成；後來團隊研究做出小草帽，王金鶴又研發出大草帽，由上人一一命名：鈕扣珠是「圓滿」、小草帽為「茂盛」，大草帽就是「清涼帽」。

劉秀蓮是梧棲環保站的站長，忙完分類就和團隊編織藺草，這是她童年時所料想不到的，為了補貼家用的手工藝，現在竟成為菩薩大招生的好方法，接引對編織藺草有興趣的民眾。團隊陸續完成鐘、鼓、戒

指、小菜籃、青蛙、鳥、兔子等作品；李夏蓮年輕時是高級服飾的裁縫師傅，如今負責拿起剪刀和鑷子為作品做收尾，經過她的巧手變得更好美。

有些成品送回精舍與訪客結緣，聽到上人說：「這是我的弟子送的東西。」團隊覺得好



榮幸，有這麼好的因緣延續故鄉文化，還可以廣結善緣，非常歡喜。

錢芳嬌分享，編織時若是不够專注，藺草一支起、一支落，不小心就會前功盡棄。她幽默地說，有一次腳痛不舒服，半夜起身編織藺草，專注當下，病痛也拋到腦後。她說，有煩惱的人來做慈濟、編藺草最好了！把精神用在對的地方，思緒就不散亂；每每看到作品逐漸成形，甚至開心得捨不得睡覺。

李碧娥在兩年多前一覺醒來突然失去記憶，說話含糊不清、生活無法自理，也認不得家人，就醫診斷為罕見疾病「橋本氏腦病變」，所幸是可以治癒的疾病。

一場大病後，孩子們要李碧娥於清水靜思堂展出的藺草作品，工作基地位於梧棲環保站。

娥放下，安心做慈濟，由他們承擔家庭經濟；在女兒的鼓勵之下，她持續摸索，一支、二支、三支藺草，終於慢慢恢復往日熟悉的編織動作。

去年梧棲和氣長楊春梅發起「一人一善(扇)募心募愛活動」，邀約團隊編織五百支藺草扇；李碧娥即負責編織三百支扇子的主體，王金鶴收尾、李夏蓮熨平，團隊共同合作，啟發人心的良善！

每週一，藺草團隊在梧棲環保站共修。三十幾年前，劉秀蓮看見慈濟人來向鄰居收善款，主動提出也想布施，後來和婆婆在菜園搭小鐵皮屋做回收，慢慢接引多位家人成為志工，十一年前更提供自家和小叔家的菜園成立梧棲環保站。王金鶴說，感恩劉秀蓮和李碧娥把大家「箍」在一起，以法香充滿內心，以德香遍滿空間，用藺草編織美麗人生！

清水靜思堂電話：04-26283236



《微光成炬——慈濟教師聯誼會三十周年》

嚴師的快樂課堂

信仰「嚴師出高徒」的梁明開始明白，孩子很努力，只是不符合自己的期待而已，他不再教訓學生，而是找到教學方法，享受「付出愈多，收穫愈多」的快樂。

高

大英挺的梁明，學生時代是運動場上的風雲人物，

以十項國手資格保送臺北師範學院，一九九二年畢業後來到南投縣竹山國小任教。他深信，只要肯努力就有好成就，以前自己做不到，學生也可以。因此，他對學生的要求從A到A+、從優秀到卓越；一旦學生達不到標準就是不用心、不認真，下場就是藤條伺候。在「嚴師出高徒」的信仰下，不出幾年，他就成了學校的名師。

一九九九年，竹山國小才剛歡慶百年校慶，就遇上九二一大

地震，校舍幾乎毀於一旦。慈濟基金會認養校舍重建，慈濟教師聯誼會也在幾個月後展開災區師生的心靈關懷，舉辦「震動大愛，重建『笑』園」親師生成長班。梁明發現，從硬體到軟體，慈濟對教育的態度跟他一樣認真。

每個月的第四個週日，北區教聯會老師們風塵僕僕來到竹山國小，透過手語、團康、戲劇、生命教育及靜思語教學，帶動孩子們重現歡顏與活力。有一次，梁明一大早來幫忙開校門，一問才知道，老師們竟然是凌晨兩

點多就從臺北出發，中午活動結束後還留下來開檢討會，直到下午四點才啟程返回臺北。梁明感到不可思議，「怎麼有這樣的團體？吃自己的飯，做別人的工作。」

梁明從驚訝到好奇，第一次接觸靜思語教學時，他覺得靜思語句句淺白卻充滿人生智慧，於是他到花蓮參加教聯會所舉辦的「靜思語教學研習營」。此後他告訴自己不要再打學生，「沒有教不會的學生，只有找不到方法的老師。」而他已經找到方法了。

生氣的代價

「如果老師一直講道理，就是嘮叨，孩子會覺得無關痛癢；利用體驗或情境來教靜思語，孩子有感受，印象就會很深刻。」梁明強調，「情境是要設計的。」

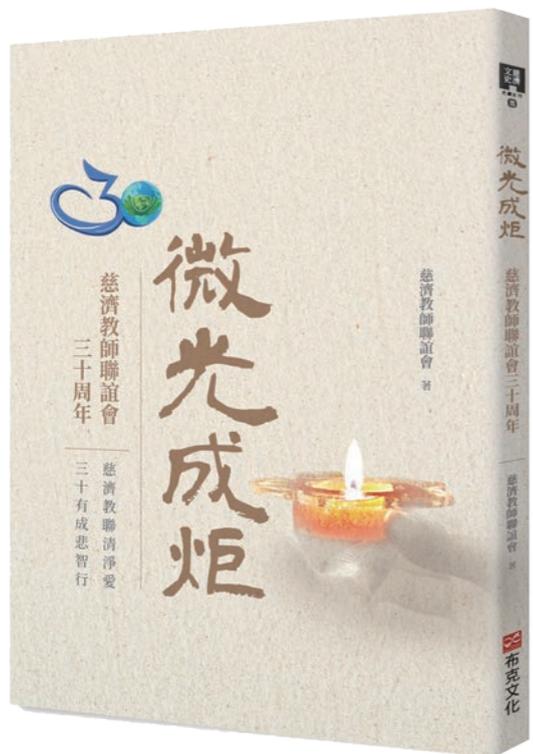
上「體育與健康」課時，測驗憋氣一分鐘，每個學生都覺得快要斷氣了，這時他告訴學生：

「這就是『人命只在呼吸間』，一口氣上不來，生命就結束了，還有什麼好計較、比較的？」

在語文課程中，即使是議論文，或是用繪本說故事，最後他

都會以一句符合內容的靜思語作為總結，不但可以聚焦文章的意涵，也使得這句靜思語有了情感的連結。

但梁明仍然極度在意學生的成績。某次月考後，他發現許多自己在課堂上一再強調的題目，學生還是答錯，瞬間怒氣直衝腦



微光成炬

——慈濟教師聯誼會三十周年

一九九二年七月二十三日及二十四日，一群中小學老師以及社教機構、大專院校與學術研究機構專業人員，於花蓮正式成立「慈濟教師聯誼會」，簡稱「教聯會」，以「菩薩的智慧」和「媽媽的愛心」自許，培育學生健全品德。教聯三十專書《微光成炬》，匯集教聯會老師的「聞、思、修」與「信、願、行」；祈願「教育愛」的火炬代代傳承，念念不滅，師師如意，生生不息。

定價：380元
出版：布克文化
歡迎至各網路書店訂購

門，對著教室裏正在用餐的學生拉高嗓門：「教那麼多遍了，還是不會！」他氣到不想吃飯。

班長送來作業簿，夾帶了一張字條：「老師，你不是說，『生氣是拿別人的錯誤來懲罰自己』？」怒氣未消的他心想：「對啊！我就是懲罰我自己，不行嗎？」接著，排長送來聯絡簿，也夾了一張字條：「老師，『生氣是短暫的發瘋』。」當下他啞口無言，原來學生還挺會用靜思語的！

還有學生送來卡片：「老師，你不是說過『生氣是懦弱無能的表現』？」他們心自問：「我真的很懦弱呢！唉，還是吃飯吧，明天再想辦法。」他到講臺前準備盛午餐，走近餐盤一看，學生已經將剩菜收拾完畢，午餐沒得吃了，他只能苦笑，果真是懲罰自己了。

歷經這一場震撼教育，他看到孩子們的貼心，也發覺孩子們

真正吸收了他所教的靜思語。他自我省思：孩子有差異性，不可能各個都如自己所願地考一百分，其實他們都很努力，只是不符合自己的期待罷了。「一個缺口的杯子，如果換一個角度看它，仍然是圓的。」轉個念，天寬地闊。

於是梁明以鼓勵代替要求，耐心陪伴、增加練習的次數，學生都能愉快地學習，成績也進步了。他影響了學生，也改變了自己，營造出不同的教室風光。

教育的核心

竹山國小承擔九年一貫的試辦學校時，梁明是種子講師，先後前往臺中與彰化的五所學校分享「靜思語教學與九年一貫課程」。他表示，九年一貫課程強調「帶得走的能力」，而靜思語教學涵括生活、品格及生命教育，透過五段式教學讓孩子內

化。

九年一貫課綱在二〇一九年轉變為一〇八課綱，從過去強調「知識」與「能力」，再加上「態度」，成為「核心素養」，得以適應現在生活及面對未來挑戰。梁明認為：「課程一直在變，靜思語的精神永遠不變，因為它有前瞻性、未來性。」

梁明指出，靜思語教學是在啟發孩子善良的本性，培養正向的價值觀及人生觀，來面對現在與未來人生的挑戰，靜思語的內涵就是生活的態度與實踐。「所謂『自發、互動、共好』，其實離不開『感恩、尊重、愛』。」梁明比喻道：「將一〇八課綱和靜思語教學萃取之後，兩者的DNA是一樣的。」

當各種教學理論與方法陸續風行，梁明認為靜思語是上人思想理念的結晶，不論哪個年代，只要掌握了品格教育的核心，在教材上加以充實、教法加

以變化，靜思語教學都能與時俱進。

二〇二一年五月，臺灣新冠肺炎疫情進入三級警戒，每位老師都必須適應視訊線上教學，梁明覺得，學生自主學習的態度與素養就更為重要了，他採用互動

及探索方式進行教學，例如善用線上表單設計靜思語故事內容及回饋，再結合MxCo密碼，設計「密室逃脫」評量遊戲，跨域整合將靜思語教學融入科技、語文、社會課程。妙招不只一種，梁明以即時回饋軟體設計問題，

課程不再是教完就過了，而是延伸出各種問題解決、想像與思考。

三十年教師生涯，梁明深信：「靜思語是改變生命的一帖良方。」他致力於此，總是發揮創意，在歷任校長的支持下用心營造友善校園，因此獲獎無數，包括教育界的最高榮譽「師鐸獎」，更被《天下》雜誌推選為「品格推手教師」。

榮耀的背後有著不為人知的艱辛和汗水。梁明始終抱持著「多做多得，少做多失」、「唯有付出，才能傑出」，所以總能享受「付出愈多，收穫愈多」的快樂。

◎



二〇一八年慈濟志工於南投縣瑞田國小帶動靜思語教學，梁明（左）頒發結緣品予勇於分享的小朋友。

（攝影／吳敏瑜）

池上地震後 緊急就位

九月十八日下午兩點四十四分，臺東池上發生淺層強烈地震，為二〇一八年花蓮大地震後，對臺灣影響最大的地震。鄰近的花蓮玉里鎮、富里鄉震感強烈，花東多處橋墩、道路斷裂或變形，校舍受損。

花蓮縣玉里鎮中山路二段轉角一棟三層樓房建築倒塌，四位受困者獲救；為了避免餘震傷及路人安危，在完成搜尋任務後，政府連夜拆除（左圖，攝影／柏傳琦）。

慈濟基金會立即於花蓮本會開設防災總指揮中心，玉里慈濟志工也於玉里靜思堂成立服務中心；玉里慈濟醫院急診陸續湧入傷患，花蓮慈濟醫院吳彬安副院長帶隊，包括麻醉部、急診部、骨科部共十二人，傍晚五點出發趕往支援。

花蓮與臺東志工投入急難救助，包括訪視醫院傷患、收容中心關懷及協助鄉親物資需求、餐食供應、居家關懷高齡長者，並協助校園災後復原清理，還有災損復原評估。



玉里鎮
富里鄉
池上

0918 池上地震

- 時間：2022年9月18日14時44分
- 規模：震央位於池上鄉，芮氏規模6.8，震源深度7.0公里
- 災情：1人罹難，146人受傷
- 影響：最大前震發生於2022年9月17日21時41分，芮氏規模6.4，此後3天內發生190次地震

慈濟賑災小計

玉里慈院收治：
輕傷**20**人、中傷**5**人、重傷**4**人

花蓮慈院收治：**10**人

院訪關懷：**12**人

物資發放：**140**份

便當提供：**919**份

志工動員：**421**人次

2022.9.18~9.20統計



相片提供／蔡秀鳳·玉里慈濟醫院

大震發生後，花蓮、臺東慈濟志工即刻出動，關懷玉里慈院病患、為部落送物資、協助政府安置居民避難。

富里鄉萬寧國小、吳江國小教室設備受損，志工九月二十日上午前往清掃環境。在吳江國小服務二十一年的總務主任陳麗阡，返校看到活動中心櫃子倒塌，物品散落一地，再一間教室去看，差點腿軟：「該怎麼讓學生回來上課啊？」學校的電腦摔壞了，也無法上網填報需求給教育處。

吳江國小校長謝明生說，第一時間回報相關單位求助，但是受災地方實在太多了，無法立刻回應，於是求助慈濟，感恩八十幾位志工前來幫忙；陳主任看到兩、三個小時內校舍回復原樣，感動地說：「明天可以讓學生回來上課了！」

（資料提供／顏福江、羅庭茜、陳誼謙、徐翠苓）

慈心

車床工廠老闆的 斜槓人生

鑽研維修回收來的輔具，
煥然如新送去給需要的家庭，
不是久久一次，幾乎是天天有事；
但專注在一件自己喜歡做的事，
會讓人廢寢忘食，
我們桃園環保輔具平臺團隊的師兄們，
都有這樣的經驗！」——曾慶安

撰文·陳怡霖、李明霖（桃園慈濟志工）



「您的病床和輪椅壞了？好，我下班過去看。」記錄好對方的地址，曾慶安下班後趕去。

「床頭板壞掉了，遙控器按鈕不靈光。」現場確認了病床的狀況，「我明天早上再幫您送來好的病床和高背輪椅！」

週六的上午，他開著小貨車來到桃園區廣福路一戶人家，巷道狹窄，「還好開車技術不錯！」對著陪他前來的自家公司廠長邱大豪，他笑笑地說。

透過聖保祿醫院個管師引介，王先生幫臥床的太太向慈濟環保輔具平臺申請氣墊床及輪椅，但經過四個月的使用，氣墊床出現故障，輪椅的煞車也鬆動，於是再次透過個管師居間安排，與曾慶安聯絡。

曾慶安來到王太太的臥室，她躺在床上無法言語，眼睛睜大地看著來客，雙手還套著保護手套，避免扯掉鼻胃管。「她有大腸癌，腦水腫，發病八個月來就

變成這樣。」六十八歲的王先生簡介了妻子的生病歷程。

曾慶安先幫她從舊氣墊床搬移至一般床鋪，並彎身告訴她：「現在要幫你翻身囉！」避免她因為慌張導致肌肉緊繃，而王先生則乘隙將床單塞入太太身體下方，兩人協力輔助挪動，曾慶安也不忘稱讚他做得很對。當王太太在一旁的床上躺好，曾慶安細心地為她墊上枕頭並蓋妥被單。

這看似不起眼的小細節，都是曾慶安身經百戰累積的經驗；在搬挪病人的過程中，並非只靠蠻力，也要指導一旁協助的家屬，更重要的是要安病人的心，才能事半功倍。

搬走故障的床具，挪入另一組氣墊床，曾慶安請王先生實際進出床邊，看看預留的空間夠不夠，再教他遙控器的操作，同時測試床的功能是否正常；接著他們再將王太太移至今天送來的新床，大功告成。

桃園環保輔具平臺成立十年，一年半前搬到八德靜思堂，並由具有機械專業加工技能的曾慶安承擔窗口。
(攝影/蕭耀華)

王先生很感激，「一天到晚要把太太扶起來幾十次，不是辛苦，是我撐不住她啊！對我們有需要的人來說，一申請很快就吧電動氣墊床送過來了，讓我們減輕負擔，不用花錢，真的非常感謝慈濟。」

舊床具並不因此而廢棄不用，曾慶安和邱大豪載回檢修，「因為都是二手環保輔具，所以遙控器的按鍵會老化，接觸不良，如果是馬達出問題，也會更換新的。」

曾慶安是一間精密車床工廠的老闆，也是慈濟志工，二〇二〇年八德靜思堂輔具平臺成立，他擔任聯絡窗口，哪裏有需求，

只要一通電話，他隨叫隨到。

當老闆更適合當志工

曾慶安一九六三年出生於雲林，有長兄和幼妹；他七歲跟父母北上，看到雙親每天在磚窯廠工作十二個小時，全年無休，讓他決心國中畢業後就不再升學，要早點賺錢減輕父母的負擔。

他應舅舅的邀請，在藤椅工廠當學徒，期間工廠有三位準備考大學的畢業生來短期打工，也帶來許多文科課本，一邊讀書一邊工作。一次午餐聊天，曾慶安說：「我沒有讀過高中，你們的書借我看看！」「你是看懂還是看不懂？」「懂啊！這很簡單啊！」三人不信，隨機抽考，他

八德靜思堂裏，曾慶安（左）和志工夥伴忙著檢修輔具。

（攝影／李明霖）



曾慶安（右）五度來到李家送輔具，「看到阿伯無怨無尤地照顧弟弟，我們也很感動！」

（攝影／李明霖）

幾乎都答對。因為惜才，他們提起勇氣向組長進言：「你外甥要讓他去讀書啦！做這個太可惜了！」

後來曾慶安以高分考進桃園農工補校，就讀機工科；這個因緣讓他輾轉接觸CNC車床，更自行創業，目前員工有十六人，也因為自己是老闆，所以做慈濟、送輔具等等，在時間上就比較有彈性。

二〇一三年初，父親因職業病罹患塵肺症導致心肺衰竭，多次出入醫院急診和加護病房，孝順的曾慶安將父母接來同住照顧；也因為有父母陪伴，讓他慢慢走出兩年前離婚和家庭破碎的傷痛。

不講讓人不舒服的話

一九九九年九二一地震、二〇〇一年桃芝颱風，兩次災難曾慶安都曾前往救災，因而遇見慈

濟。回想九二一地震後，在南投縣鹿谷鄉土石流村落，當他徒手清理下水道，看到許多插著慈濟旗幟的砂石車，來為居民清淤、載運廢土，以早日恢復生活。這分行動力，讓他決定投入慈濟見習培訓，二〇〇三年受證慈誠，二〇一八年受證慈濟委員。

接續擔任協力隊長十六年的他，找人承擔勤務時身段變得柔軟，接到任何訊息也要立刻行動，因為擔任幹部的歷練，讓他發現自己改變很多。

「以前在公司我會罵人，自己都知道這個話講出去，會讓人家不舒服。」曾慶安說，現在比較會站在對方立場著想，像是工廠聘雇的一位外籍勞工，才剛到職不久，動不動就請假，好話重話勸了也不聽，「公司的人跟我說，他今天又要請假，因為皮膚過敏，會癢；我說好，讓他請。」曾慶安還自掏腰包，買了潤膚乳、手工皂及益生菌送給



他。

「人跟人對應，用罵的沒有用，就改用關心的。和人相處，希望對他有幫助，也讓自己智慧增長。」曾慶安常說：「一個好員工進來，把他教好很合理，這不厲害；不好的員工進來，有辦法教好才是本事，這也是我們要學習的。」

還有一位本地員工，脾氣不好，也常常請假；有一次他住南部的爸爸在工地跌落摔傷，曾慶安讓他多請幾天好好陪伴爸爸，還告訴他：「如果爸爸出院需要用到輔具，我請南部的慈濟師兄送去。」

曾慶安搔搔頭，靦腆地說：「我們聽了會不舒服的話語，盡量不要講，因為得到的回應也會

曾慶安（左一）感恩摯愛的雙親勞碌一生，也傳給他行善的家風。

（相片提供／曾慶安）

是不好的；講人家喜歡聽、有用的話，才是正確的待人之道。」

察覺沒說出口的需要

這兩年擔任八德靜思堂輔具平臺窗口，他做得很開心。「看到案家的狀況，會想到自己。爸爸往生前的幾個月，我載病床、輪椅及助步車回家。因為我們有用到，所以感受特別深。」

每次到案家，曾慶安會忍不住多看多問，讓關懷的面向更廣、更深。有時候案家只申請了兩樣，但曾慶安觀察發現他們還需要其他輔具，就趕緊再送過去。「如果我們倉庫有，我就會跑第二趟、第三趟。甚至於如果有其他生活需要，例如需要幫忙打掃居家環境或生活有困難，我會提報給訪視組。輔具服務不是送貨，在互動中更了解對方的需要，甚至還能感動對方，影響他未來也願意加入助人行

列。」

最近讓曾慶安放不下的戶人家，是位於桃園區明光街的李家兄弟，七十幾歲的哥哥照顧六十幾歲臥床的弟弟，老人照顧老人，沒有其他家人可以換手。第一次，先送輪椅，接著又送去電動床及氣墊床墊；與哥哥聊天時，曾慶安「雞婆」地問：「弟弟睡一樓，那您睡哪裏？」得知哥哥打算從二樓搬下來，就打地鋪在旁邊，曾慶安跑了第三趟，送來陪病床。

第四趟，曾慶安帶來三角墊、病床桌板、尿片與移位帶，其中的三角墊讓哥哥在幫弟弟翻身、換尿片或是擦澡時，弟弟的身體不會倒下來，讓陪伴者在照顧上更方便。

哥哥提到，輪椅的安全帶無法將弟弟固定，且弟弟頭部也會晃動。曾慶安二話不說，隔天又幫他們載來高背式輪椅。哥哥說，弟弟的雙腳漸漸有力，而且

每天在居服員協助下，已經可以坐在輪椅上慢慢移動，高背式輪椅正是他們目前最需要的輔具。哥哥不斷道謝，一直說社會上要多一些像曾慶安這樣的人。

「五次的關懷，弟弟照顧到了，哥哥也照顧到了，我非常地開心。所以那一天，我是唱歌答數回家的。」曾慶安滿臉歡愉。

爸爸說的話我做到了

曾慶安談到，慈濟收到桃園市輔具申請的需求量愈來愈多，甚至冬天平均每天有七到九個申請案；以八德區為例，平均一週送出三個案件量的輔具，加上志工前往回收輔具，平均共五到六個案件，「申請輔具最多的是弱勢家庭，還有老人顧老人、單親等特殊際遇的家庭。」

曾慶安的阿公當年生病，家裏因病而貧。阿公往生時更是靠善心人士捐棺木，才能夠入土為

安，「爸爸跟我說，如果你有看到甘苦人，你就要給人幫忙。我有把這句話記起來。」

「我喜歡送輔具，是因為我們付出不分對象。也感恩這些人示現病苦和無常，讓我們有機會付出，彼此都非常快樂、法喜。說到這裏我會想到……」曾慶安眼眶泛紅，「爸爸說的話，我都有做到了。」

慈濟環保輔具平臺

25個平臺於全臺陸續成立
2017.3~2022.8統計

- ✓ 累計送出**33,954**件環保輔具
- ✓ 關懷**12,181**戶次

輔具平臺客服 輔具申請與回收服務單



有愛就有光

「諸上善人俱會一處」，只要心思純正、心存良善，所處的時空場域為「善業」因緣所環繞，冥冥之中有著最好的守護，這分安穩踏實是無價的。

撰文·林建德（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

二〇〇七年我到花蓮慈濟大學任教，一開始在慈濟園區的同心圓宿舍住了下來。同心圓社區除學生宿舍外共有五棟大樓，我最初住的大樓旁邊是墳場，其中一側窗戶打開，就可以看到雜亂無章的墳墓散落，夜深人靜時心裏多少感到毛毛的。

然而白天若不往下看而向上望，眼前所見是壯美的中央山脈，藍天白雲陪襯著雄偉大山，秀麗的景致取代鄰近墳地的不安。

更讓人放心的是，每每想到自己身為慈濟志業的一員，身居於慈濟園區中，所住的建築是證嚴上人慈心悲願所蓋，頓時感到暢然釋懷；相信慈濟長年以來的福德資糧，已然讓一切的孤魂野鬼都成為了龍天護法。

誠然，慈濟社群中廣大的善男子、善女人，積累不可勝數的正向能量，「諸上善人俱會一處」，乃不需擔憂幽冥界無形力量的擾亂；而且只要心思純正、心存良善，一切陰間鬼魂之事皆使人心無罣礙。

不只無懼於邪靈鬼魅的可能侵害，

在地震頻繁的花蓮，我心裏基本上也是安然自在的。所處的時空場域既為「善業」因緣所環繞，冥冥之中有著最好的守護，不管是看見或看不見的。

在慈濟志業工作，比起一般的公家單位和私人企業還是很不一樣，這是慈善組織、修行團體，一切的一切皆為導向人世間的美善而努力。在這樣的環境工作，內心是安穩踏實的，即便就世人的理解，我所任教的大學既不是頂尖名校、也非國立大學，但對我而言，心中那分安穩踏實卻是無價的。

一個人寄居天地之間，不外就是求一個安穩踏實嗎？

二〇一二年我結婚後，搬到另一較大的樓層，距離墳區較遠，窗戶打開是看不到的。十多年下來，花蓮也不斷變化，市容幾經重整，原來的墳地規畫成公園綠地；雖然仍有零星墳墓分布，但多數都已移葬，現在是一大片綠油油的草地，映對著高聳大山當背景，放眼望去心曠神怡。

感恩慈濟、更感念上人，慈濟人付出無所求的慈心善行，讓黑漆的陰暗化為了光明的希望，有愛就有光！

經

證嚴上人

衲履足跡

8
122

《農曆七月·初四至初五》

站穩才能前進

【靜思小語】不依賴菩薩救度，而是學習菩薩精神，提升智慧、毅力、勇氣，從挫折中爬起來。

傳續佛法，人人多用心

八月一日，文史處主管同仁報告慈濟法脈宗門經史結集，內容包括回顧一九七七年賽洛瑪颱風慈濟勸災動員行動；《做就對了》：百號內委員之新書出版設計，由新加坡莫濟協師兄與同修蕭慈力師姊連線報告。

上人提到「用心」二字是自己的口頭禪，是對大家的誠摯期盼；教人人「多用心啊」，語調拖得長，因為很希望大家都能真誠用心，不是聽聽過去而已。假如不用心，即使很豐

富的人文歷史資料就在面前，即便是同仁自己編輯的慈濟書籍，卻對內容細節沒有印象，這是因為書中的慈濟人、慈濟事對同仁來說只是文字、文章。然而對自己來說，每一篇文章都是有時間、空間、人與人之間的寶貴歷史。

上人說，或許有人覺得自己為何老是提到佛陀如何發心出家、修行覺悟？因為很希望大家都能了解佛陀的精神理念，其覺悟智慧如何讓佛法延續到現在。「不回顧過去，不知佛陀為何發心、如何覺悟、怎麼樣說法；沒有追溯佛法的

源頭，把經文內容講得再好，聽的人還是只能取經文字義，掌握不了佛法的主要精神，感覺不到佛陀想要救度眾生的深切感受。」

「或許平時聞法、讀經，也能背誦經文內容，或是受到感動而發心立願，很有抱負想要做什麼，但是真正做到的很少，有很多人甚至還沒有起步就放棄了；也許起步了，走幾步就停了。」上人說，盤點此生，可以說是無愧無憾了，很知足、很感恩，但還是有擔憂，擔心佛法精神難以延續。所以很期待會合眾力，將佛法

精髓融合文字、影像、音樂和

戲劇等元素，做出可以流傳後世的貼切作品，讓人一看到就覺得很攝心，由不得不看下去，看了以後由不得不感動，這就是真功夫。這個目標只要人人合心，就可以達成，所以說來關鍵還是在於「心」。

「時時刻刻都要『合』，合於虔誠的一念心，才能有真誠的形象。否則總是在口頭上說虔誠，卻總是有『我』，堅持自我的想法，就顯示不出佛陀大智慧的『大我』；佛陀說的大地眾生皆有如來智性，只要有我執，這分智性、靈性就展現不出來，因為被無明煩惱蒙蔽，難以明心見性。」上人表示這是自己幾十年來的感慨，而且愈年輕的一輩離佛法愈遙遠，讓自己對於佛法的傳續更感憂心。無論如何，總是盡心力，把文字記錄好、書籍美編好，印刷出版而留下實體，

為佛教、為眾生而盡一分責任。

身心調和，持齋不犯戒

八月二日志工早會，上人談及美國水火不調釀重災，許多人深陷「水深火熱」之苦；天地告急，不斷對人間發出警訊；眾生共業的業力深重，要滅火、止水，就要虔誠造福人間。

「祈求平安，不是宰殺生靈來祭天，而是要帶動起人人的正知、正信、正行為。心有欲念，想法就會偏差；想法偏差，行為就造成惡業。所以我們要『正心』，把不端正的行為、雜亂的念頭調整回來，去除邪知、邪見，會合虔誠的愛心、正向的行動造福人間。」

正值農曆七月，過去的民俗觀念認為農曆七月鬼門開，有很多「好兄弟」四竄在人間，必須虔誠祈求鬼魅不要來作亂，故而殺生祭拜。上人

說，對於天地眾生確實要虔誠尊重，但是不要用討好的心態，應該正心、正行，心正念純、端正行為，做好該做的事——看見人間有苦難，就要發出好心去付出。

上人表示，虔誠的心是最好的。一炷心香，清淨無染；但是點燃心香，並非要向外求福，福求不來，要靠自己造福。人人發心造福，則人間平安；大環境平安有福，小家庭自然平安幸福。不只是在農曆七月虔誠造福，而是心心念念、分分秒秒都要正心念、正行為，而且彼此以正方向相互引導，社會就能平安。

「這一波疫情到底什麼時候才能過去呢？我們做好生活上的防疫，心靈也要鋪路，人心平氣和，共同一念虔誠，心很平，沒有欲念的凹洞，感恩有米糧蔬果維持身體健康，身心都能調和平安。心地就像

發揮實力，人群實用
八月三日，慈濟大學與慈濟科技大學教授分享研究進度，上人表示，慈善、醫療、

人文，都離不開教育，要有教育才能培養各種人才；而教育者要有真誠的心，教育出願意貢獻專長，且心思單純的好人才。無論運用虛擬實境的科技

工具做研究或練習，到最後都要落於實體、用於人群，要做出真正實用的成果。
上人說，大家真誠投入，摒除私我而融入大我，把握時

傳法水、滅心火

《農七月·初六至初七》

8

3~4



【靜思小語】心靈需要教育，心平氣和、心地清涼，可以息滅無明心火。

濟都可以幫助他們；人生的成就不是靠學歷，而是靠著腳踏實地的努力。要輔導他們生活、行事循規蹈矩，且有愛心，願意付出，這是最可貴的。

「這幾十年臺灣經濟繁榮，建設也很好，我們很有福，所以要感恩、惜福、多造福。有時候你們去拜訪慈濟會員，可以多運用手機，讓他們

看慈濟網頁或月刊的資料，讓他們知道人間還有這麼多人過得這麼苦，而我們付出一點點，匯集起大力量，可以救助這些苦難人。主要是讓人見苦知福，能夠啟發愛心，福是點滴累積而來的。」
上人表示接引人間菩薩，也需要運用智慧，就像教育孩子一樣，不是要讓人依賴，而

是要引導人自己努力，才能增長慧命。「我們信仰佛教，也不是依賴佛、菩薩救度，遇有急難就念佛菩薩名號祈求救助。是要學習佛菩薩的精神，鼓勵自己提升智慧，有信心、有毅力，自然就有勇氣從挫折中爬起來，往正確的方向去努力，這就是我們修菩薩道要有的心態。」



臺北中山八德共修處「七月吉祥月」活動，志工邀約民眾茹素護生。（攝影／廖嘉南）

大地，要使天氣、地氣都能調順，就要靠人們調『心氣』，心氣虔誠，不殺生、無貪念，持齋不犯戒，自然可得平安。」
上人說，人人少欲知足，自然樂於付出，社會有行善的風氣，這樣的人間就能祥和；齋戒就是讓身體不造殺業，從飲食戒殺以「止惡」；口頭上不斷宣導，就是「揚善」。止惡揚善的人愈多，就能減輕葷食對環境的污染。

無論學歷，要踏實努力

中區慈善訪視團隊與上人座談，上人說，看到大家報告的慈善救濟個案與助學家庭，可以感受到愛，不過愛孩子不能寵孩子，分寸要拿捏好；不是在物質上不斷供應，而是要鼓勵他們抬頭挺胸面對未來。
「你們替我去做我想做的事，去愛我想要愛的人，即使

遠在山上、海邊、偏僻的村莊，你們都去付出，師父由衷感恩你們；但是要記得，用真誠的愛關心孩子，也要用智慧鼓勵他們，莫讓他們養成依賴的心態。」
「我們扶助貧苦人，要讓他們雙腳站得穩、身體挺得直，之後一定要讓他們邁出腳步，前腳跨出、後腳替換，步步向前進。」上人教師兄師姊讓受助的孩子從網路或大愛臺，看到世界上有很多人比自己更苦；有些國家的同齡孩子必須負擔家庭經濟，再惡劣的環境，他們也要努力活下去。
「不要讓孩子覺得同學們都過著很享受的生活，自己比不上就很失落；要讓他們知道，人生要經過奮鬥，未來才能真正有所成就。」
上人提醒大家助學時不要陷入學歷迷思，只要孩子發善念、肯用心，不論他們選填什麼科系，要讀大學或專科，慈

間、利用空間，為了共同的目的而盡心盡力。要運用各自的專長成就同一件事，需要相互包容、彼此增進，才能做出最好的成果。

「我常常覺得自己很有福，擁有這麼多的真人才，大家都能夠發揮實力、發揮實用。期待人人用歡喜心投入，保持『常樂』的心，和每一個人為了同一件事而努力；也因為要做這件事，我們用功、下功夫，發現了道理，與大家分享，大家也能理解與受用。所以我們利用自己的生命做這些事，我們的生命對人間有用、被別人認可，也要自我肯定；期待我們的生命永遠有用，活著才有價值。」

見證歷史，廣傳人文

八月四日於慈善志策會中，上人談及許多國際慈善援

助行動，例如在波蘭援助烏克蘭難民，有賴當地志工牽起因緣，以及多國慈濟人跨國合力前往支援，也將慈濟精神理念帶到波蘭，並且與臺灣本會緊密互動，訊息即時互通。只要方向掌握正確，知道路要怎麼走，目標再遠，也可以將真誠的愛傳達給有緣人，讓他們得以舒緩身心困苦。同時，人文志業要負起記錄歷史的責任，見證這段人間歷史過程。這是一個大時代，大時代需明大是非，要如實報導，讓大眾看見此時的人間真相，明辨是非曲直，這也在為大眾做教育。

「人間歷史離不開悲歡離

合，對烏克蘭難民來說，這段歷史很淒慘，他們能回烏克蘭嗎？回去以後，家園還在嗎？有沒有機會和最愛的人再團圓呢？都不知，很無奈！」

而且最近許多國家都可以明顯感覺到氣候異常，四大不調的災難愈來愈多，災情愈嚴重。這實在是眾生長久以來造作、累積而成的共業，而今業力現前，必須趕快引導大家，雖然身外的環境很悶熱，但是心靈要回歸清涼地，就是要用法水滋潤心地，並且用愛的教育輔導人人轉變觀念、改變行為。

「氣候變遷是因為地球環境受到人為破壞，既是人為的破壞，還是需要人為的教育。過去為了開發而砍樹，現在經過教育，趕緊把樹再種回去，過了幾十年以後，樹苗可以長成樹林；只怕善良、正向的觀念不見了，外在環境需要種樹，心靈的樹也要好好照顧，讓樹根扎得穩、枝葉茂盛，有樹蔭可以庇蔭，得以在無明心火燃起時，趕緊冷靜下來。所以最重要的就是心靈教育，教育得人人心中平氣和，人間自然

能夠和平。」

上人說，要廣傳法水息滅心火，就要善用海內外各地的靜思堂、慈濟會所，多辦展覽，邀約民眾來參訪，慈濟人也要用心導覽，才能用法水淨化人心；即使是在環保站介紹資源回收分類，也在淨化人心。像中區舉辦「船與傳」聯展，不只是展出早期農業社會的用

品，要讓參觀者感受到當時人們如何運用智慧，在物資匱乏的刻苦環境中，用隨手可得的原料，做出便利的生活用具，感佩並傳承刻苦耐勞的精神。

啟發愛心，帶動善心善行。五十多年的慈濟歷史，是一部資料龐大、內容豐富且富有愛與善的藏經，不只全球慈濟人會很珍惜，非慈濟人也很有興趣了解與探討。所以希望人文志業用心整理並發表，不僅要廣傳慈濟人文，教育、淨化人心，也負起傳承、延續慈濟慧命的重任。

8
5
~
6

《農曆七月·初八至初九》



自度度人

【靜思小語】從無明的此岸安度到智慧的彼岸，將有限的生命變成無量的慧命。

何謂「經藏演繹」

八月五日，上人與主管同仁談經藏演繹：「我很期待做出一齣富有藝術性的演繹。我

是用很尊重的心態看待舞臺上的表達，對我來說，這不是演戲或是藝術表演，不是一項技藝，而是用舞臺劇的方式，由專業的藝術表演者用肢體語言

解說佛法、傳達佛教精神，讓大家看得懂也體會得到，所以稱為『演繹』。」

八月六日，參與經藏演繹的唐美雲師姊團隊返回精舍，

七月三十一日於花蓮靜思堂，唐美雲歌仔戲團、優人神鼓與慈濟人演繹《靜思法髓妙蓮華》，請上人驗收成果。

(攝影/黃筱哲)



上人談及自己對於《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹的期許，教大家一定要深入體解《無量義經》經文內容，切合現在的社會狀況與生活。

「經就是道，道就是路，此時很需要引導人人走上正確的道路，不要走偏、走錯路。你們在戲劇舞臺上已經訓練、培養自己的藝文能力幾十年，這是你們的價值，要將藝文價值再提升。《靜思法髓妙蓮華》是慈濟五十多年來所走的路，師父幾十年來就是守在《法華經》，慈濟所走的就是《法華經》的路。而佛陀講《法華經》之前，先講《無量義經》，教大乘菩薩法。」

上人說，要淨化人心，就要讓人身體力行《無量義經》；現在的人有諸多無明煩惱，如同心靈患病，《無量義經》中有種種法可對治。請大家要好好吸收《無量義經》的道理，

深入法髓、啟發智慧，將有限的生命變成無量的慧命。經藏演繹團隊以《無量義經》共修，人人將法水吸收入心，也能相互分享心得，對於自己是增長慧命，也有助舞臺上的演繹，會更加攝受人心，讓人將經文意義銘記在心，這就在弘法度眾生——讓觀眾的耳朵聽著音樂，眼睛看著舞臺上的演繹及經文字幕；耳根、眼根接觸到，心意也攝受到了，這就是最好的「度」，將眾生從無明的此岸接引到智慧的彼岸。

而後呂慈悅師姊、優人神鼓劉若瑀老師等人入座，上人再言：「我很期待把佛法真實化，佛陀來人間，二千五百年前的環境，到現在仍然沒有太多現代化的設施。我們取得當地的空景，最重要的還是入經藏菩薩的表達，即使沒有很多動作，但是穩重的步伐就能

震撼人心，讓觀眾覺得這是真實的故事，在臺上的演繹能夠引人入勝，就要有形有色，讓人從演繹者的身段、服裝、氣質等等，體會佛教精神、佛法道理。『理』看不到，要由『色』來表達。」

「很期待團隊整體合起來，讓舞臺上具足理、事、相——理就是佛法，佛法離不開人與事，要好好編排與呈現，讓整部演繹精緻化，留存影

音，還有豐富文字、相片的書籍出版，其中包含佛陀的人生歷程、修行過程，以及演繹時的相關影像，用藝術配合文學，表達出這一段佛教歷史，傳達佛教精神。」

「此時我們的能力做得到的，我們就要為未來留下一部很完整而精美的作品，包括影像與專書，讓未來的人知道藝術可以表達到這樣的境界，演繹出《法華經》的精髓。」



《農七月·初十至十一》

生生世世照亮人間

【靜思小語】此生不空過，雖然過一天少一天，但留住了智慧的種子，也留住生命的價值。

把過去的夥伴呼喚回來

參與「慈濟青年永續人才

領培營」，「慈濟教師培訓研習

營」的慈青與老師們，八月七

畢業慈青投入委員慈誠培訓，上人期許年輕一代勇於承擔，莫忘最初的發願，「要記得向

上人表示，自己要盡此生發揮生命價值，就如點燃的蠟燭雖然愈燒愈短，但是它能不斷地引燃其他蠟燭，讓整個空間愈來愈亮；無論生命長短，只要能夠發揮良能，就很有價值，此生沒有空過。「我們把握今天的時間，原本規畫今天要做什麼事，一件件都如心裏所想的達成了，這就是隨心如

意，雖然生命過一天少一天，但是留住了智慧的種子，也留住了生命的價值，讓慧命有所增長；智慧種子從今生帶到來生，生生世世不斷地累積福慧因緣。」

「我們現在平安有福，但是從新聞報導看到遠方有人受災、受苦，要自我警惕，此生有福，要自我反省：脾氣好不好？言語態度有沒有得罪人、傷了人心？或是行為不當，對人間不利、損人利己？如果有，就要虔誠懺悔，改往修來，還要無私付出，造福人間。」

上人指出，人生之所以煩惱多，是因為貪欲重，永遠不滿足；為了牟利而大肆開發、大量製造，導致地球環境被破壞、受污染，隨著科技的進步與發展，地球環境受傷愈重，能夠保護土壤的森林被砍伐，導致水土流失，大地的生機也流失了。所以說來，人類傷害

生的大願是生生世世；菩薩將一切眾生視同自己的兒女，所以菩薩也是天下眾生的父母，也是天下眾生的老師，用無私的愛與智慧教化眾生。期待在座參加教聯會培訓的老師們，或是已經作育英才無數的資深老師、退休老師，都要保持這分菩薩心；年紀大的不要認老，年紀輕的不要自大，做個很平凡的人，才能普遍被人愛、被人需要。

上人表示，探究天下種種災禍的根源，都是人心不調和所致，所以教育至關重要，要廣傳智慧法水入人心；人人合心同行——合於慈濟心，行於菩薩道，則天下平安無事。請大家分秒不離菩薩道，永遠不退休，持續發揮教育良能，也要不斷把過去的教聯會夥伴找回來，這分緣好好拉回來，讓慈濟因緣、菩薩法親緣生生世世不中斷。

所到之處都有盎然生機

慈善基金會主管同仁分享，馬來西亞陳濟連醫師等人亦於線上報告至尼泊爾藍毗尼慈善關懷及醫療援助事項。上

蠟燭再小也有微弱的光

八月八日志工早會，上人憂心談及許多國家因劇烈的氣候變化而受災，大地危機重重，人人真要有所警覺，趕快把心會合起來，彼此虔誠互動，才有方法幫助受災的人復建家園。請大家精進用心，聞法要增長信根，還要身體力行；看見慈濟人實踐師父平時所說的法，也給予自己一股力量，讓自己更有信心，想要把握因緣傳達佛陀的教法。



辛巴威朱金財師兄(左一)分享會務，鄉間缺乏糧食與水源，慈濟自二〇〇七年起發放米糧，近十年來援建水井逾一百五十座。
(8月7日)

上承擔、向下傳承，挑起天下米籬；除了自己要發心立願，還要把過去的慈青夥伴呼喚回來。」

聆聽教聯會老師們分享後，上人開示，平凡無奇、感覺沒有做什麼的人，才要什麼都要做；因為平凡，才能普遍被需要。要做一個平平凡凡的人，到處都被人需要，這樣的生命很有價值。教聯會成立三十年，其實早在慈濟剛創立時就有老師投入，只是三十年前因緣成熟，才成立慈濟教師聯誼會；要成就一件事，需要時間，還要在未成就的時候會聚力量，才能使「微光成炬」

一支支小蠟燭點燃以後，燈傳燈、心連心，才有燈燈相傳的無盡燈。

上人說，老師心是父母心，也是菩薩心，如同父母期待兒女能成就，更有清淨超脫的平等大愛。父母與孩子的因緣在此生此世，而菩薩救度眾

大地，大地無法供應人類生存所需的糧食，世間一切的危機與災難都歸咎於人心。

「我天天把握時間對大家嘮叨，說這麼一大堆話，其中若有適合你們用的，把這一句話應用起來，就如點燈一樣，點亮你們心靈的蠟燭，一支蠟燭的光再微弱，也能照亮一小片範圍。更進一步把自己心靈原有的燈光都點亮，將智慧發揮在人間，就會有粒粒智慧的種子，生生世世都能帶來，造福人間，可以不斷照亮人間、為人引路。點亮心燈、為人引路的人愈來愈多，有朝一日，穢濁的人間也能成為淨土。」

人感恩師兄師姊們親自踏上佛陀的故鄉，攝錄當地景象回傳精舍，讓自己也跟著追尋佛陀足跡。

「你們有心、有福、有願，回到佛陀的故鄉，且有更難得的因緣，頓渡居士提供屋舍給慈濟，讓慈濟人去到藍毗尼，可以有個地方安頓下來。後續要進行的援助事項，要把握時間共同成就；我也很希望可以看到在佛陀的故鄉有慈濟人的家。」

從慈濟人回傳的影像看到藍毗尼村莊裏的居民生活困頓，孩子們坐在路邊乞討，上人不捨地說，從佛世到現在二千五百多年，當地底層居民的生活似乎沒有什麼改變，要如何「翻轉」他們的苦境？要有因緣，有人間菩薩來到身邊，就有可能翻轉苦難人生。

「每星期一，我聽到同仁們分享各地慈濟人所做的事，

總是發自內心讚歎：了不起！慈濟人心中有愛，信心堅定，付出無所求；慈濟人都有『普

天三無』的精神，普天下沒有我不愛的人、沒有我不信任的人、沒有我不原諒的人，就是因為人人都有這樣的心念，所以我一呼籲，人人才能呼應。」

上人說，人人都有無限的潛能，所以要有自信；人人的信心、願力會合，沒有做不到的事。就像陳醫師等人在藍毗尼村落，看見趴在地上找奶瓶喝的小男孩，悲憫心油然而起，進屋去抱起他，就此牽起與這一家人的緣，幫助男孩的姊姊上學讀書，並設法安排男孩就醫治療。

「相信從這個孩子開始，可以讓其他相似的家庭有改變的機會，因為他們的貴人出現了，人間菩薩會更加發心、發願去幫助。」上人說，要改善藍毗尼這麼多窮困家庭，必須

借力使力，要借人力、借物力，還要借愛心的實力，各方面的因緣與力量會合起來，合和互協就能做到。

「我們已經決定要去幫助，剛開始對準了方向，開闢出一條小路，把這一條路開拓得通達、鋪設得平坦，接著人力愈來愈多了，就能把路拓得更寬，翻轉更多人的苦難。目前我們無法說能做到多少，只要慈濟人看見了，接觸到苦難人，那一群苦難人就能得救。」

上人形容苦難人間如同乾旱大地，一片黃沙看不見生機；人間菩薩走在苦難大地上，用心去開拓、撒下種子，用心灌溉與耕耘，乾旱大地就能綠化，慈濟人足跡所到之處都有盎然生機。感恩馬來西亞、新加坡慈濟人勇於承擔，走入當地接引有緣人，得到當地的助緣，相信未來可以看見美好的成果。



《農七月·十二》

邀朋友做好事

【靜思小語】天天與人結好緣，沒有利害得失的衡量，只有相互啟發與分享。

帶動地方祥瑞之氣

苗栗慈濟人報告三義靜思堂暨茶書院空間規畫，以及苗栗園區婦女福利服務中心空間使用企畫，並呈客家米食、藍染手巾等；三義慈濟中醫醫院，是醫療志業的第一所中醫醫院，二〇二〇年十月二十七日在苗栗三義動土，預計今年底啟業。

上人說，三義位處山間，民眾到臺中或往北就醫都有一段距離，所以才決定在此設立診所，而且有中醫同時診療，

若有鄉親或遊客需要緊急醫療，就可以即時處理。除了診所，靜思堂也可以舉辦講座、藝文活動等，讓鄉親常來走動，親近佛教信仰，感受靜思人文，並且重溫傳統文化，傳承地方傳統技藝。

空間已成、方向既定，就需要三義本地的志工承擔起照顧志業體、慈濟會所，以及接引鄉親的重任。上人期勉三義慈濟人要讓慈濟道場人氣熱絡，才能帶動整個地區具有祥瑞之氣，如此才是對當地有所幫助。事在人為，有願就有

力；人人要對自己有信心，運用有限的生命，為人間、為地方而奉獻，讓祖先的智慧、古時的文化世代傳延，也延續無限的慧命。

有起步還要有進步

聆聽志工分享品書會心得，上人表示自己講經，再怎麼講都是說「人間話」，認定了方向，從人間開拓、鋪展出一條道路，期待人人要好好走這條路，要有起步，還要有進步，即使這條路再長

愈多，人間的福氣愈旺，就能使社會祥和平安。

上人言，家境富裕的人若總是吃喝玩樂，揮霍時光，福氣也會耗盡。師兄師姊現在行菩薩道，是過去所造的福，要繼續行善，造福後代；要讓子孫承接的不只有事業，而是承接「行善之家」的家業；積善之家有餘慶，世代行善的家庭，福報有餘。不只行善造福，更重要的是要走入佛法。

「大家要發心，不要只貪享受，要勸導、帶動人人不殺生，多造福，這樣天天都會很心安，天天都結好緣，彼此之間沒有利害得失的衡量，只會相互啟發與分享。多去度化你們認識的人，不是邀朋友吃飯，是要邀朋友共同來做好事；不需要捐很多錢，只要在生活中惜福一點，就可以造大福在人間。」

愛心化清流繞全球

屏東、高雄、臺南師兄師姊與上人座談，分享慈善訪視故事。上人肯定大家用心做好防疫，疫情中如常關懷慈善個案以及年紀大或臥病的法親。

「大家關懷社區，訪視如常進行，我非常地歡喜，也很安慰、安心，這樣做就對了。請各位代替師父多關懷、問候年長的慈濟人，讓他們知道師父、法親都很關心他們，一日慈濟人、終身慈濟人，生生世世都走在慈濟菩薩道上。」上人說，有些年長的慈濟人也是獨居，平時孩子不在身邊照顧，幸好有法親關心，讓師父比較安心。

訪視落實社區，環保也要落實社區，上人教師兄師姊善用社區的慈濟道場、環保站，接引並教育社區民眾；慈濟世

界裏有很多真人實事，有很多道理都可以用來啟發、號召，將這一股社區裏的善的力量凝聚起來。

談及素食的推動，上人表示天地人間災難頻起，已經沒有時間讓人類「慢慢來」，素食非說不可，也是非推不可；推善心還要推環保，教大家愛護地球，回歸清淨的本性。

「師父說的話，你們若能用心體會，加上你們的人生經驗，再傳給其他人，會比我更有說服力；你們能夠從各種社會問題回歸到自身，啟發自己的愛心與智慧。愛心啟發了，智慧很自然地增長。就像你們很有耐心地關懷、陪伴很多苦難人，都是出於一念愛，這分愛心很清淨，如果能夠啟發、凝聚起人人的這分愛心，就是一股清流，可以繞全球，淨化全球人心。」

「現在俄烏戰爭還沒有停



苗栗慈濟人分享客家米食、藍染手巾，上人期勉帶動鄉親傳承舊時地方文化。
(8月9日)

遠，終究會抵達目標。假如走到中途就停了，師父已經走到很遠的前方，弟子們還排排站在原處而沒有跟上，師父會很不捨。

現在要聽法很容易，連線上網，手機拿來一點就可以看見畫面、聽見聲音；趕不上直播，還有錄影檔可以看。也因為倚仗便利的科技傳播，反而讓人不珍惜聞法的機會，造成心靈的懈怠。上人提醒師兄師姊要常保警惕之心，善用時間精進聞法、行善造福。

「我們有造福，但是也不能仗著『我有造福，我不怕』，還是要時時警惕，要惜福。慈濟人有福，因為人身難得，六道輪迴之中，有因緣得生人道、不失人身；在人間多造福，憐憫眾生苦而願意去付出，就是造天福，得以生天堂，天堂平安快樂，沒有刀兵

劫，沒有氣候變化之苦，但是天福享盡仍然會墮落，隨著自己所造的惡業落入三惡道。在人間有因緣接觸佛法，會時常警惕自己不造惡、不結惡緣；我們都在行善、結好緣，還可以保持人身，將來再來人間修行，不落惡道。」

上人叮嚀師兄師姊一定要投入社區訪視，「菩薩在人間，走入苦難處，慈眼視眾生，看到了苦難人，就能設法為他們拔除苦難；若有因緣，也有可能改善整個貧苦村莊的環境，為世代貧苦的居民帶去翻轉人生的機會。然而這不是只憑少數幾位慈濟人就有辦法，需要一群有福的人共同一心去付出。」

上人說，要啟發有福人成為「覺有情」的菩薩，就要借境、借人間的苦相啟發其悲心，進一步了解因果報，懂得行善付出無所求；造福的人

止，造成烏克蘭難民潮，不知難民的苦何時能終止。想到他們的苦，心很悲痛；回過頭來看我們，實在很享福，所以我不斷地呼籲：要知福、要惜福，更要造福，我所希望的是人多力大，福才會大；響應的

人多了，而且人人虔誠、人人有愛，才是真有福。」

上人說，即使只是拿一支掃把幫貧病人清掃居家環境，讓他們有衛生舒適的住處，也是幫了大忙；動員多一點有愛心的人，就能讓許多需要幫助

的家庭改善環境衛生與安全。所以做菩薩並不難，菩薩道原來就要在人間行，人人都是神通廣大的菩薩，哪裏有災難、有困難，只要有心去幫助，這分溫暖的愛就可以傳達給苦難人。

8
10
~
11



《農七月·十三至十四》

天地無限寬廣

【靜思小語】自我膨脹反而壓縮空間，縮小自己就會海闊天空。

老師心不要變

八月十日，臺南慈中師長、同仁與上人座談，有多位慈中老師是畢業慈青，還有慈中畢業校友回來任職。上人欣言，教育就是慧命傳承，當年的慈青現在已經為人師表，要

共同一心「傳道」，將學生導向人間的正道。

上人提到自己過去聽慈青上臺發願，總是感慨「孩子心多變」，現在看來，孩子的心不但沒有變，而且是「守志奉道」，不負自己對大家的期盼。「現在的人間，很需要更

多好人，我們的責任很重，老師的責任尤其大，要把孩子們的方向導正，就要靠老師以身作則的典範。」

「期待各位，『老師心』不要變，尤其是立志於慈濟道上，要為人師，這分志向絕對不能變，同時要帶著學生，如

同父母細心教導，讓孩子們將來在社會上造福人間。」上人說，此時師道難為，但是大家一定要守志奉道；「教不嚴，師之情」，身為老師就要負起責任把孩子教好。時代愈是複雜，立志更要堅定，難行能行、難為能為，克服重重困難做到了，才是真正有價值。

上人說，教育是社會人間未來的希望，所以老師身負重任，要自我尊重。「我是宗教家，宗就是宗旨、教就是教育，我很尊重自己，所以要守住人生的宗旨，守好我的人格，才能教育人。你們所做的是學校裏的教育，我做的是慧命的教育——你們引導正確方向，是孩子生命中的老師；而我秉持宗教精神，對於宗教的宗旨、人間的方向，我都有責任對大眾傳教、傳道。」

地球只是浩瀚宇宙中的一顆小小星球，卻是人類賴以生

活的唯一居所。現在地球環境被破壞、污染，全球災禍頻生，已經危及人類生活安全，影響生命延續。上人說，保護地球是全人類的責任，而老師必須教育環保之道；除了做好外在環境的保護，最重要的是心靈的環保，要輔導孩子的心靈，不要因為無明而亂了方向；孩子做錯了、走偏了，老師有責任予以導正，讓他們的人生宗旨不偏差。

上人說，慈濟教育品質廣受肯定與讚歎，校長、老師們仍然要「守志奉道」，還要有謙卑的態度，縮小自己才能海闊天空，天地才會無限寬大；若自我膨脹，反而壓縮了自己的空間。人人都要好好守護自己的心，共同守護好慈濟教育。

貧病人有希望

目前全臺灣有七所慈濟醫

院，在各地發揮搶救生命、守護健康的醫療良能，八月十一日醫療志策會，上人感恩表示，雖然建院過程有各種困難波折，但亦有許多愛心護持；走過起步艱辛，現在聽聞各院醫療成果，每年有這麼多人因為慈院團隊的搶救與醫治而得以安然出院返家，就覺得一切辛苦都很值得。

相對於臺灣有豐沛且先進的醫療資源，世界上許多國家的鄉鎮村落，甚至連一般診所都很缺乏。上人提及想要回饋佛陀故鄉的心願，期盼有因緣在尼泊爾規畫醫療援助。「即使是簡單的醫療站，也能照顧居民。雖然在教育方面，可以為當地孩童助學，改變世代貧苦的命運，但也要有醫療才能守護健康。所以希望合各方因緣與醫療志業的力量，讓更多貧病人得救。」

8
12
~
13

《農曆七月·十五至十六》



心靈調御師

【靜思小語】生活中時時調伏己心，乃自度；言行舉止作人間典範，即度眾。

日日吉祥日，時時修行時

時逢農曆七月十五，為傳統結夏安居的解夏之日。上人於早課後對眾開示，佛陀教育我們時時收攝心念，農曆四月直到七月，這段三個月至四個月的時間結夏安居，在寧靜的環境中靜思惟；現在大家忙忙碌碌，也應該要清清楚楚，時時自我提醒勤精進，日日功夫收攝己心。

「夏天蟲蛇出沒，佛世時的出家修行者大多赤腳行走，擔心不慎傷害到蟲蛇，也要避免被傷害。所以修行者在這段

時間不出去托鉢，由在家居士虔誠供養，這是佛世時的制度。」

「而今時代不同，我們自力營生，每天如是動作、如是生活。不過，同樣在這段時間，更要注意自己的心念，作人間典範，普度眾生；讓大眾看見修行者的言行態度，能夠調伏己心，這樣的修行者就是『大丈夫』、『調御師』。」

上人教眾，發心立願，並非做自了漢，而是要學菩薩道，自度度人。所以，生活中要時時提高警覺，乃自度；時時發揮典範的行為，即度眾。「請大家要用心，自我

調御，降伏己心還可以調伏他人，自度度他、自覺覺他，普願廣度眾生，利人利己，這都是我們的責任。祝福大家，日日都是吉祥日，時時都是修行時。」

擔志業責任，續慈濟慧命

八月十三日，屏東慈濟人與上人座談，有五處屏東慈濟道場與本會視訊連線，師兄弟姊妹們就地歡喜分享，並恭敬聆聽上人開示。上人談到大家懷念不捨的往生法親，或許已經「再來」了，出生在慈濟家庭，

是一位可愛而且能夠度人的小菩薩；而往生慈濟人的第二代承繼父母的意志，承擔起志業責任，也很令人欣慰，看見了慈濟慧命的延續。

上人談到今年本土疫情升溫，沒有出門行腳，靜下心來，從新聞報導看見世界各地的人間相，並經由視訊與海內外慈濟人互動，對於佛陀的精神理念有更深刻的感受。

「現在的科技發達，可以讓我看著影像，追隨佛陀足跡，看見佛陀出生地尼泊爾的現況，以及佛陀成長的迦毗羅衛國，出家修行時所走到的地點，就可以推測二千五百多年前的景象，因為當地現在還是比較落後，居民生活很窮困，看了實在很感慨。」

「回過頭來看臺灣，臺灣真有福，剛剛透過你們的攝影鏡頭，看到屏東潮州、東港等地，鄉間田園茂盛，建築物

整齊，慈濟人在社區道場裏共修、付出，真的有福！福從做中得歡喜，大家在那裏做得很歡喜。很感恩菩薩們照顧慈濟道場，照顧慈濟的慧命，接引人間菩薩，共耕福田。」

看到師兄師姊無懼氣候炎熱，於麟洛藥草園種植本草飲的原料茅草、艾草等，上人有感而言，慈濟人除了為社會人群付出，也為精舍護法；雖然精舍常住沒有接受金錢物質的供養，但是接受了更多的法親之愛。「每一位慈濟菩薩都把精舍當作自己的家，這一個大家庭要農忙，大家從臺灣各地回來，輪梯接力投入，是用真誠的心來護持精舍，很甘願在大熱天曬太陽，在田裏很辛苦地勞動，所以我

一直覺得我很有福，與弟子之間不是一般的道場修行人與信徒，而真正與大家結了生生世世的師徒緣。」

上人說，大家都是第一代慈濟人，跟著師父一路建醫院、蓋學校，建立起四大志業、八大法印，一心一志做慈濟，直到現在，道心不退轉。第一代慈濟人有責任傳承法脈宗門，也要生生世世力行這條慈濟菩薩道；只要大家信心堅定，意識深入，這分菩薩長情就能緊緊相繫，生生世世都能在菩薩道上相聚。

盡一分心力，從自家做起

與臺北內湖慈濟志工談話，上人敦促大家把握生命時間，人與人之間合和互協，完成會所的建设，讓慈濟道場發揮良能。像是上午與屏東慈濟人視訊互動中，看見麟洛藥草園，是自從當地慈濟人提供土地後，就有幾十位志工投入去開拓與耕耘，所以進度很快。一件好事的完成，需要有人啟

動、有人關心，有更多人把利益公眾的志業，當成「我們的」責任，理所當然地投入，合和互協以成。

「師父期待人人都要見苦知福，尤其有福生活在臺灣，真的要自我祝福；祝福自己，就要多造福。讓每一個人發一念愛心，並且起於行動付出愛，同時也是淨化人心，而且讓人人自我祝福。」上人說，和許多遭受天災人禍，長年生活在貧窮惡劣環境中的人相較，能生活在此時的臺灣，是很好命、很有福的人，你我都不要虔誠感恩；要表達內心的虔

誠、感恩，並且保持目前的平安，一定要用真誠的愛心付出造福。不只有愛人而已，還要愛一切眾生，所以要推動人人茹素。不說因緣果報，僅是為了供應肉食，畜牧養殖大量動物，就對地球環境造成沉重的負擔，製造空氣、水土的污染。

師兄師姊憑著自己的學識、經驗與智慧，向親友推素更有說服力，前提是要以身作則，除了自己素食，也要盡量讓家人都茹素。「過去師父不會勉強你們非素食不可，我很期待有時間讓你

們自己轉心念，現在師父覺得已經不能不講、不得不說、不得不推，應該人人要相互帶動，少殺就少養，少養就少污染，而且每天為了供應肉食，宰殺這麼多動物，累積的殺業很沉重，到一個程度時就會反撲，我們不可輕視因緣果報。」

「我們把握機會向人宣導素食，無論能講給幾個人聽，有幾個人能接受，總是盡一分心力，盡人事、聽天命；我們若不做，真的來不及，尤其會傷害自己的慧命。請大家借力使力，從自家做起，以身作則帶動人。」

8
14
~
15

《農曆七月·十七至十八》

好人沒有限量

【靜思小語】將所學提升為智慧，能超越知識、開闊大愛，帶動好人無限量。

社會需要菩薩

八月十四日，全美慈青、慈青學長暨慈懿會幹部研習營學員，透過視訊連線與上人座談。慈青們向上人發心立願，上人開示：「你們與我之間，有形的距離很遠，無形的心與我很貼近，我很歡喜。現在的人間，氣候變遷、人心不平衡，都讓我很擔心；不過今天看到各位慈青菩薩，你們青春、清純的形象，讓我的心充滿了希望，感到未來的人間社會一定有希望！」

「不過，單獨一個人的力量很小；剛剛聽到你們發願一個人要帶五個人投入，還不夠喔！就如我的心願是『一生無量』，沒有限量，要盡心力，因為人間需要好人，社會需要菩薩。菩薩不只是宗教的名稱，而是提升智慧，能夠發揮大愛，就是菩薩。」上人鼓勵

慈青同學們，大家都很有學識，要將所學的知識提升為智慧。若只是運用知識為自己謀求利益，會讓心中的愛縮小；能夠超越知識，開闊大愛，愛人類、愛一切眾生，就是「覺有情」的智者，也就是菩薩。

「聽到你們真誠地發心立願，我就能放心；我對你們有很高的期待，也虔誠為你們祝福。無論身在何處，你們都要與慈濟師姑、師伯們多聯絡，他們愛你們的心與我一樣，要多互動、相互關心；你們能夠培訓、受證，他們會與我一樣歡喜。」

生靈彼此相安

天災人禍不斷，全球疫情難平息，八月十五日志工早會，上人談及自己對於人心不調和，以致全球災難不止，且有惡化趨向的擔憂；期待全球



全美慈青幹部研習營在慈濟北加州分會舉行，超過百位學員利用暑假精進，期間與本會連線分享。

(攝影／朱文廣)

人都要戒慎虔誠，齋戒茹素，茹素是向天地表達虔誠心念的最佳方式，而且真正能淨化空氣、保護大地、愛護生靈，這就是虔誠的宗教觀。

上人說，人心不調，行為不端，很自然會影響天地氣候。若希望氣候調和、天下平安，須先調整好人心，就要從守戒、持齋做起。「齋」就是表達心靈虔誠，虔誠的心是最高的愛，能夠尊重生命、保護眾生。對眾生都能感恩、尊重、愛，這樣的人間最祥和。

「情要拉長情，愛要鋪大愛，愛人、愛天、愛地，愛一切生靈、動物。只要有真誠的愛，哪能忍心為了口欲而殺生？為了這一張嘴愛吃、要吃，吞吃動物的生命，實在是造業。吞食動物的身體，人就會健康嗎？其實是在傷害自己的身體，也是破壞了大地、污染了空氣。假如能夠尊

重天地自然法則，地球上的生靈彼此相安，這樣的地球真的很美！」

上人說，天有天氣、地有地氣、人有人氣，這股氣是推動生命循環的道理。人要活命就要呼吸，吸入新鮮空氣、吐出身體中的濁氣；而人體所需的氧氣主要來自生長於地表的草木，所以人的生命是倚賴天地而活，要時時感恩——感恩恩、感地恩，感草木之恩。

天地生機孕養萬物，人們謝天酬神卻殺生以牲禮祭祀；平時生活貪口欲，為了食肉而大肆殺生也絲毫不在意，這是因為沒有將動物與人類放在平等的基礎上思考，才會不在意這麼多生命因為自己的口欲而喪失。對於畜牧養殖業而言，則是為了牟利而大量飼養與繁殖，牲畜亦只是商品。

農漁養殖業大量飼養的動物排泄污染空氣、水土，追根

究祇是因為人們要吃，所以破壞了生態平衡。大自然的生態與人心的無明造業已經緊緊纏在一起，而且像線團般愈纏愈亂、愈纏愈大，且因人口不斷增加，人心欲念愈來愈高漲，古聖先賢所傳的道理卻鮮少入人心，淨化人心的速度遠遠落後於眾生造業的速度，後果將不堪設想。

日前緬甸東部和泰國北部某些地區遭洪水侵襲，低窪地區水淹及胸；歐美國家今夏高溫，林火難熄，而且少雨乾旱，缺水問題直接影響人們的生活，也導致農糧減產。上人感嘆，氣候不調，再加上人心的煩惱無明，讓人間爭鬥不止；國與國相爭鬥，彼此攻擊、傷害，無辜老百姓成為難民。天災人禍造成人間這麼多苦難，也是對人間示警：人心貪欲深重，以致無明愚癡，累積了深重的業力；而今眾生共

業的業力由各種災難顯示出來，人心不調而使氣候不調，要減少災禍，就要降伏貪欲，而要降伏貪念、淨化人心，就需要有人向大眾說法、傳法，帶動人人身體力行。

上人教導大家克服欲念，不要總是受不了誘惑，花錢購買在生活上非必要的物品；要知道世界上很多人連果腹的米糧都沒有，在貧困中掙扎度日。如果大家都能醒悟，不需

要勉強非要付出多少不可，即使只付出點點滴滴微弱之力，合人人的力量，滴水成河、粒米成籬，就有大力量可以救助飢貧。要造業或造福，只在一念間的一個動作而已。

發現佛性

8
16


《農七月·十九》

【靜思小語】善良本性再進化，就是覺性，能發揮涵蓋全球的大愛。

改變世界，環保是重點

慈濟慈善志業執行長辦公室全球合作事務發展室，與透過視訊連線與會的慈濟聯合國專案組，一起向上人報告美國紐約氣候週、第二十七屆聯合國氣候變遷大會之工作規畫。

上人說，慈濟年年參與聯

合國氣候變遷大會，這是一件大事，不僅是因為全球氣候變遷，亦有關於宗教人文，更關乎慈濟與其他人道團體的互動。大會討論的議題中，環保是重點。「大哉教育，食事為大」，素食與環保、與大地生

機有很密切的關係，人類吃葷或茹素會影響全球氣候以及人

體健康；若要身心健康，淨化天地污染，素食很重要。團隊參與聯合國會議時，可以把握機會提出建言，為人間盡一分力量，「說我所做、做我所說」。

上人說，能夠在聯合國的平臺與各界人士互動，對於環境議題，不對的事、對社會人

要有自信，走入聯合國

間有害的事，要勇於提出建議，提出有道理的建言；確認是對人間有益，能夠保護大地生機的方法，都可以提出來談，這樣參與會議才有意義。「我們能在聯合國的平臺上發表這些言論，就表示我們有信心，過去已經做出穩固的基礎，可以用我們的經驗，向大家提出好建議。」

天災人禍不斷，地球環境告急；而且人口愈多、欲念深重，上人指出，貪欲如無底洞，人心的黑洞會隨著欲望不斷擴大，像天文學家所說的宇宙黑洞般，吞食、毀滅世間的一切；面對天地存亡危機，人人都要有所警覺，趕緊從生活中做出改變。還要不斷向大眾呼籲、分享，多盡一分心力，就有希望多喚醒一個人，增加一分淨化人心的力量，眾力相合，就有一股改變世界的力量。

上人叮嚀：「慈濟幾十年來，從志業緣起到將慈濟種子傳播到美國，美國慈濟人如何耕耘志業，還有全球慈濟人是如何做慈濟事；認定『為佛教，為眾生』的方向，大家『做就對了』，前腳走、後腳放，直到志業在當地穩定鞏固，就大力向外推展，過程很重要，要把歷史留住，流傳這段人間的史實。」

「歷史不離開人事，從少年、壯年、中年到老年，一代一代、一層一層，每個階段的慈濟人如何做慈濟事，如何傳承、陪伴、支持，都是每一代的每一位慈濟菩薩的生命價值。不要輕視自己，因為有你，才能使慈濟從臺灣傳到美國，要自我肯定，也要珍惜因緣，有最初的那一顆種子，後來有愈來愈多人的好緣會合，讓我

們在聯合國，跨越宗教、種族，把信仰與人道精神結合起來。」

上人期勉，要對自己有信心，走入人群度眾生。「每一個角落都有與我們有緣的眾生等著我們來度，要常常記得自己已有與佛同等的本性，而且人間菩薩少不了你，少不了我，更少不了他，我們要發心立願，自度度人。」

上人提醒大家，與人當面互動，不只聽對方說話，還會用眼睛看對方的形象，所以慈濟人不只要在聯合國會議上展現慈濟形象，平時就要養成習慣；人人本具善良的本性，善良本性再進化，就是覺性，要有覺悟；能夠覺悟，就能發揮清淨的智慧，所發揮的愛是涵蓋全球的大愛，這就是佛性。

此時因為新冠肺炎疫情，有因緣向大眾推動素食，要帶

境負起責任，並且做出典範帶動他人。

欣見年輕的美國慈濟人發心投入，上人殷勉多用心，展現慈濟形象不是為了應付，而是出自真誠，從自身言行展現菩薩的氣質、佛教的精神與個人的修養，讓人一見到自己，就被道氣折服。「慈濟是一個宗教團體，我們不排斥其他宗教信仰者，平等互動而沒有宗

教的分別，不過我們有宗教的修養，希望能夠從你們的身上表達出來，讓慈濟在國際舞臺穩穩站立，才能在人間舞臺廣度眾生。」

「信為道源功德母，我們要有信心，把握當下的因緣，造就未來世代傳承的好因緣。」上人期勉師兄師姊合和互協，以正知、正見實現佛陀的理想，開展永恆的人間菩薩道。

8
17
~
18



《農七月·二十至二十一》

為人間立典範

【靜思小語】教育要為社會立典範，師長氣質端莊、謹言慎行，就是最好的身教。

教育就是奉獻

八月十七日，慈濟科技大

學主管同仁分享品書會、防疫點滴、國際生照顧。同仁們的品書會中談及「四攝法」，上

人指出，布施、愛語、利行、同事是很重要的法，布施就是奉獻，教育本來就要無私奉獻，不

慈濟人是有福人
北區第三聯區組隊師兄師姊返回精舍，與上人座談，並

連線關渡靜思堂，分享法親關懷、建泰環保教育站熄燈、天母棒球場做環保、關渡靜思堂「三變淨土」，許俊吉師兄並

展示其影像紀錄——關渡靜思堂建築人文之美。
上人肯定慈濟人善用道場度眾生，其中關渡園區位於美

花蓮慈院團隊報告三十六周年院慶系列活動，並呈周年紀念棒棒糖、竹筒撲滿與壽桃。（8月17日）



計較，與有志一同的教育工作者合和互協，以無私大愛付出。

「我們要培養輔導、指導學生，讓他們有正確的人生方向，就需要靠大家合和互協，引領孩子們走入一條康莊大道。就如皈依文：『當願眾生，體解大道，發無上心』，要發無上心，就要有很高尚的智慧理念，高尚並非貢高，不能傲慢，而是要超越凡夫對於名利的貪欲追逐，發揮的是真正無私大愛的教育。」

「我們還要深入經藏，所謂經藏，不只是佛經。如果用心探究，佛法涵蓋天地間的一切法，信仰佛教不是向佛菩薩像拜拜祈求，凡事都不是拜拜就求得來的，還是要靠自己用功，在老師的指導下體會道理。各科系的教育也一樣，每一門學問都有它很深的道理存在，而老師要盡心力指引學子，行於不偏不倚的中道。慈

濟教育不在學生人數上與人比高低，我們要求品質，要做好品格教育。」

「四攝法中，布施不是為了求利欲，而是為了利益人群，應該做的，我們就付出，這就是布施；還要愛語，講好話，培養孩子有好氣質。每一位慈濟老師以身作則，行儀端莊，很端正、很莊重，這是真正的身教。」上人言，雖說教育是大捨無所求，但有所期待，要為社會、為人間立典範，所以師長們要做好典範，言行舉止都要謹慎。

上人感恩老師們用心投入教育，也請大家照顧好身體健康，同事之間要相互關愛、照顧。不論此生壽命是長是短，只要對人間有益就有價值；而老師們作育英才，此生因為投入教職而利益人間，生命很有價值。「人生本無常，但是我們要愛惜生命，有健康的身體

才能持續利益人間；除了照顧好身體，還要維持正知、正見、正念、正行為，才能為學生引導正方向。」

教育翻轉人生

八月十八日，教育董事會於精舍召開，幾位董事透過網路視訊連線參與。談及慈濟學校所收的國際學生，有些是慈

濟人的子弟，也有海外慈濟人扶助的貧苦家庭子弟，上人期待他們因為來臺接受教育，能夠翻轉人生。「在比較貧窮的國度，我們有因緣幫助他們蓋學校，還要提升教育水準，所以有的孩子升大學的時候，也可以安排來臺就讀，這是慈濟做國際慈善時，與教育志業相關的部分。我們用很真誠的心為人類付出，沒有國家地區的

限制，只要幫助得到，有因緣就要去付出。」
上人表示此時的人間，天災人禍都是對人類的「大哉教育」，而慈濟致力於人性教育，要淨化人心，引導人生的正方向，啟發愛的能量，樹立人類的典範。雖然目標廣遠，不過有心就不困難，只要大家有志一同，時時多用心，就可以朝著有益人類的方向步步前進。

無爭無求

8
19
《農七月·二十二》

【靜思小語】不貪、不求也無爭，在狂風中站穩，在修行路上精進前行。

麗的關渡平原，可以看見日升日落，有壯麗的山景，還有奔流入海的淡水河，能有這片土地成為當區人間菩薩道場，還能建設人文志業中心，是慈濟人有福、有緣；福地福人居，大家都是有福人，眾心和合、眾力會合，成就這片寶貴的菩薩大道場。

最初，關渡園區只有一、二棟舊建築，人文志業中心啟建以後，師兄師姊在此照顧工地朋友，推行工地人文；人文志業中心落成啟用以後，師兄師姊善用舊有建築舉辦活動、共修，上人行腳北部時，亦常入住關渡園區；而今，關渡園區除了人文志業中心，還有關渡靜思堂，大愛臺二期工程亦近尾聲，園區環境優美莊嚴。師兄師姊一路看著關渡園區的改變，以「三變淨土」形容園區的蛻變。上人教大家珍惜莊嚴道場，更要珍惜

慈濟因緣。

上人說，慈濟人都是覺有情菩薩，合和互協救助苦難。現在全球二百多個國家，接受過慈濟人道關懷的有一百二十八個國家地區；隨著全球慈濟人救災、救貧、救困的行動，數字還在增加。在人道援助及關懷行動中，看見各種人間苦相，再回頭來看自己，實在很有福，不只因為能夠生活在平安的地方，還能學習佛法，擁有正知、正見，和一群慈濟法親共同身體力行菩薩道，猶如千手千眼觀世音菩薩，隨處聞聲救苦，造福人間。

「弘揚正法，破除迷信，亦是造福人間，建設清淨佛國。佛就是『覺』，佛國就是覺悟的世界；人人本具清淨覺性，我們有幸得聞佛法，要用心體會，增長慧命。」上人說，慈濟道場是慈濟人的家，需要每

一位慈濟家人共同守護；但大家也要知道，每個人都有心靈故鄉，就是人人本具的覺性。大家在社區道場共修、聞法、學菩薩，就是為了體會佛法、淨化心靈，回到清淨無染的心靈故鄉。人人皆有悟性，只要本性被啟動，就如原本沉睡的腦細胞被活化，大腦醒覺，確認方向就不斷精進。

關渡位於臺北市，上人期盼慈濟人善用這都會區的道場廣招來眾，廣宣佛法；不是要教大家讀佛經，而是親自前來體會利益眾生的慈濟法。「其實慈濟在做的事，都不脫離《法華經》的道理。如果只是看著白紙黑字讀《法華經》，讀來讀去就只是文字；雖然慈濟人做來做去都是人間事，卻都在力行佛法。」

「要修菩薩法，人間才有菩薩可修，人間才有佛法可聽，所以我們聽聞佛法，增

長智慧，要深深刻入我們的第八識，去除無明，讓我們的覺性明朗，將來帶著清淨的業識而去，繼續在菩薩道上修行。」

「我們修行，既不貪也不爭、無求。我這幾十年來，對自己生命的盤點，我很安慰，因為我無貪，與人無爭、與事無爭、與世無爭，我的生命中

沒有虧欠。在修行的路上難免

有外來的無明障礙，但就像一陣風，我們還是在風中站得很穩，風吹過之後，晴空萬里，還是繼續利益眾生，也能讓大眾見證我們的菩薩行。」

上人與眾共勉「知足常樂、唯吾知足」，對於自己的生活要很知足、知福，知足更要精進，因為生命隨著時日流

逝，必須把握身體還能自主行

動的時候，更加用心做事，不能休息，否則讓腦細胞、身體細胞懈怠了，機就容易衰退；要時時提起正知、正見，

做好正行為，不但不能結惡緣，還要廣招人間菩薩，在人間廣結好因緣，延續菩薩慧命，生生世世在菩薩道上勤精進。

8
20

《農七月·二十三》

最真實的見證

【靜思小語】人間菩薩度化人間，做到讓最親近的家人都肯定，就是真功夫。

智慧因為發心而提升

雲林慈濟人與上人座談，並連線西螺環保教育站、虎尾

竹圍環保站，由當地志工透過鏡頭導覽站內環境，環保志工歡喜地向上人招手，並且發心立願、分享心得。

「看到西螺與虎尾二個環保站，都很有道氣，每一位都很發心，環保做得真好。我們所面對的都是拉拉雜雜的東

北區板橋慈濟志工與上人溫馨座談，除了返回精舍的慈濟人，還有許多師兄師姊在板

延續兩千年前的大愛

多位環保志工都是七、八十歲高齡，上人叮嚀大家照顧好身體，而身體要顧得好，就要讓心情好，要打開心胸，做歡喜的事情——甘願做，歡喜受，做得皆大歡喜，全家同行菩薩道。

上人也感嘆，從這些簡報、影片可以知道，居民生活貧苦，房屋簡陋，村莊裏缺乏

地方聆聽佛說法。

印度、尼泊爾回傳的佛世遺蹟影像，如藍毗尼園、王舍城、靈鷲山、七葉窟等地，遙想佛陀時代的社會情景，也會想著或許當時與佛同世，也在這些

上人提到最近經常看著從印度、尼泊爾回傳的佛世遺蹟影像，如藍毗尼園、王舍城、靈鷲山、七葉窟等地，遙想佛陀時代的社會情景，也會想著或許當時與佛同世，也在這些地方聆聽佛說法。

上人也感嘆，從這些簡報、影片可以知道，居民生活貧苦，房屋簡陋，村莊裏缺乏

聚集千手千眼觀世音菩薩的力量，是很不簡單的，然而慈濟人做到了，因為人人合心，很

上人說，只要能夠發善心幫助人，人人都是觀世音菩薩；人人具有與佛同等的本性，但是要真正力行菩薩道，

新加坡、馬來西亞慈濟人得知上人關心尼泊爾，想要幫助佛陀的故鄉，他們就起於行動，組團輪梯接力去做慈善、助學等等。「這群菩薩裏面有醫師、企業家、慈誠與委員，其中一位企業做得很大，他聽到師父說：『要放下，提起使命去付出。』把這句話聽入心，就真的將他的事業交託給親戚，自己全心全力投入志業。聽到他們的分享、看到他們的行動，我真的分秒都在感恩中！」



西螺環保站成立後曾經七年沒水沒電、克難運作，這兩年多來疫情起伏也沒中斷工作，志工歡迎上人雲端行腳。
(攝影/黃炳添)

西，可是那一些拉拉雜雜、破破爛爛，味道不好聞的東西，都曾經是人人所愛的。許多人都有欲念，永遠沒有滿足的時候，看到就要買，買來不一定有用，或者是用過以後，看到新款式就淘汰舊的，讓還能用的東西變成廢棄物，所以垃圾堆裏還有很多有用的資源。」

上人感環保志工長年用心投入資源分類與整理，而且有機電專長的志工為了減輕法親的體力負擔，提升工作安全，自行研發出不少頗具巧思又好用的省力工具。「科技不斷進步，我們的智慧也因為我們的發心而提升，應我們的需要而發展。就如掘井一樣，只要挖到水泉，水就會源源不斷地湧出來；只要我們肯用心，就有無限的智慧可以發揮。只要肯發心、肯行動，人人都可以發揮出菩薩造福人間的力量。」

「慈濟人是人間菩薩，造福人間，最重要的是度化人間，更難能可貴的是度化家庭；度化別人不困難，度化自己家人是不簡單。所以，看到夫妻同修，可以見證你們的發心是對的，所做的方向都沒有偏差，最重要的是有人見證了我們的修行——每個人都有缺點，其他人不一定會發覺，自己的家人則因為天天相處，覺得我們對別人都很好，回家就做不到，所以不服氣；而家人願意和我們一起做慈濟，表示他們肯定我們，看見我們投入慈濟以後真的有所改變，我們做到讓最親近的人都佩服，就是真功夫！」

「家人肯定我們做的是對的事，也會隨喜功德，進而跟著我們一起做；做了以後，法入心，就被我們度到了，這都是很簡單的事，而我已經看到慈濟菩薩自度度他、度化人

自然就能和氣，把一股善與愛的「氣」凝聚起來，就有力量應人間的需要而推動對人間有益的好事，只要有心想「有法度」。

「佛陀覺悟後，向我們說人間的真諦道理；我們的一念愛心，就是延續自二千五百多年前，那一分平等視天下眾生的大愛。常說『拉長情，擴大

愛』，長情就是菩薩的覺有情，大愛就是普及人間的愛；所以菩薩的長情在人間，有愛的人隨著善因緣結合起來，就能將這分愛鋪得寬廣。」

人氣造福氣

8
21
~
22



《農七月·二十四至二十五》

【靜思小語】人人用誠懇的善念付出，人間就有一股祥和的瑞氣。

福不是求來的，要行動

八月二十一日，與法國及南投慈濟人談話，上人教大家加強菩薩招生，慈濟為公眾做很多事，這些事需要很多人來做，而且人人合和互協，做得圓滿，也才能凝聚道氣與福氣。

「師父向來不愛談神通神話，盡量都說在人間該做的事，但是冥冥中真的有一股

氣。人不發心，這股氣就沒有作用；人要發心，才有人氣，用這股人氣造福，叫作福氣。人們用誠懇的善念付出，人間就有一股祥和的瑞氣。師父不是教人迷信，拜拜求福，福不是求來的，是我們自己要虔誠造福，要行動、要去做。」

上人叮嚀，要帶動人人戒慎虔誠，以素食表達對眾生的愛，這分愛很乾淨、無私：「人

都有私心，會有欲念；為了滿足口欲，就要殺牠、吃牠；為了供應這麼多人的口欲，就要養很多動物。人工飼養實在很不自然，讓動物活得很難過，被逼著成長，然後被宰殺。動物與人類一樣，呼吸、排泄都會累積污垢，人口多、牲畜飼養得多，污染就會更嚴重。所以說要消弭災難、淨化天地，唯有茹素，心念虔誠不造業，

身心自然就會清淨，空氣、大地也清淨。這些道理需要讓人人都了解，願意做出改變，眾生才能共福業。」

響應竹筒歲月，很歡喜

八月二十二日志工早會，上人分享昨日與歐洲慈濟人在視訊中互動，各國人間菩薩跨國前往波蘭援助烏克蘭難民；戰爭發生以後，數百萬人從烏克蘭逃出，慈濟人在波蘭援助到的只是一小部分，但這些人與慈濟有緣，只要接觸到就能得到幫助，紓緩二、三個月的生活困難。雖然大多數慈濟人和難民語言不通，比手畫腳也能互動無礙；不少烏克蘭難民投入志工，連年幼的孩子也響應「竹筒歲月」，捐出身上的零錢，發心救助他人。

「慈濟人告訴大家『竹筒歲月』的精神理念和方法，愈

來愈多人響應，人人都感受到幫助別人的歡喜，覺得自己雖然落難，但也可以救人。這就是慈濟人的智慧，教導受助者救濟苦難，引導他們歡喜付出、行菩薩道，即使宗教信仰不同，彼此都能心意互通，合和互協，實在很令人讚歎！」

上人說，慈濟人膚慰烏克蘭難民悲苦的心情，也設法適應他們的習慣，與他們一起唱歌、跳舞，融入歡樂的氣氛中。「人間菩薩在什麼場合，扮演什麼樣的角色，他們都做得成功，給予人間的希望，以及溫暖的光明，讓受到救濟的人沒有壓力，還可以一起做好事，彼此平等互動，溫馨又快樂，很令人感動！」

上人說，人間苦難偏多，所以需要菩薩，菩薩要有因緣，才能會合，才能彼此啟發。人間各有因緣，要用道理牽引以會合因緣，學習道理而覺

悟，在人與人之間拉起清淨的「覺有情」。「就如我，若非了解佛法，就不會有今天的我，能用出家人的形象來號召天下有情人，這就是因緣；天下有情人，點滴點滴的愛會合起來，那就是一片大愛。」

引導人人見苦知福，就能啟發愛心多造福。上人請大家合心協力，不斷地招募人間菩薩，多一個人投入，就多一分力量，也能夠募集更大的愛心救助苦難人。

藝術表達真理，多用心

呂慈悅師姊與優人神鼓劉若瑀老師等人報告《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹之腳本。上人說，既下定決心要做成廣傳國際的優質作品，就要用心寫好，將來可以翻譯成多種語文，讓佛陀足跡傳千古；要從藝術之美顯示經文真諦，既有優美韻

律，也讓不同宗教信仰者從演繹中體會經文內涵。

經文顯示法，慈濟事是史實，上人教大家用真實的人間事顯示經文道理，更能引人入勝，並深入法髓。之所以名為《靜思法髓妙蓮華》，就是要強調精神理念來自靜思，靜思法髓就像人體的骨髓，要有功能正常的骨髓，才能有健康的身體；要把法髓移植入心，讓靜思法脈、慈濟宗門的精神理念世代延續。

「法髓就是精神，『妙蓮華』是譬喻出污泥而不染，我期待讓《法華經》的精神、靜思法髓永恆傳承，因為慈濟的確是救濟人間，在這個時代，慈濟對人類有非常多、非常大的貢獻。我們若要在舞臺上表達，就要編導出容易唱誦的韻律，即使是非佛教徒也喜歡唱，久而久之就會將法銘記入心。」

上人指出世間的災難、人

間的亂象，皆源自人心作亂，而佛陀說法就是要穩定人心，教眾生看開，不要總是無明糾結。「看開一切就是空，但是空中妙有，妙有的是智慧；現在人心見解紛亂，我們要對眾說法相對困難，眾生剛強難度化，所以要想辦法，用各種方式傳法，經藏演繹就是靠人文藝術傳法，讓後世看見這個時代的人，如何貼切傳揚佛法的真善美。」

「要體解大道、發無上心，就要深入經藏，才能智慧如海；我們深入經藏，為的是要統理大眾。所謂統理大眾，是讓佛法進入人心，讓人感覺到佛法至真、至善、至美。眾生所見各異，而我們找出一條通往真理的道路，引導大眾同行；我們不是為文藝而做，是用文藝表達真實理。」上人表示自己將此事當作「一大事」而慎重以待，希望大家能用相同的心

態，認真做好。

老菩薩做環保，救地球

聆聽基金會主管同仁分享後，上人開示，提及慈濟環保三十二年，讚歎臺灣各地環保志工長年投入資源回收分類，而且做得很用心、很細膩，做出國際矚目的成果。「起初是各地慈誠、委員動起來，在社區裏推動資源回收，成立一個又一個環保站；願意投入回收、去把各個環保站的回收物載回環保站，有很多回收物既髒又有異味，志工們卻願意放下身段，用心長久堅持。難為能為、難行能行，一般人不肯做的，慈濟人做到了，功德無量！」

「環保站裏有許多老菩薩，他們年紀大了，也有人身有病痛，卻做得開心歡喜，因為他們知道自己的付出是為了淨山、淨海、救地球，要為子

孫留下健康清淨的大環境；他們已經明白道理，不會埋怨，把握時間發揮生命的良能，滿懷法喜。」

上人指出，在自己的心目中，「垃圾變黃金，黃金變愛心，愛心化清流，清流繞全球」，所說的垃圾變黃金，注重的並非變賣回收物所得，而

是減輕環境負擔，讓年長者生活有重心、心靈有依靠的無量價值，慈濟環保讓他們「好過日」；就算身有病痛，也能夠轉心念，「痛快」度日。

上人說，許多環保志工很投入，即使還沒有受證，也很堅定要「替慈濟做環保」，在他們的心腦當中，已經有深刻

的意識，他們的生命已經歸納在慈濟的慧命中。生命有限，慧命永恆，可以帶著過去生的因緣再來，聽到「慈濟」就心生歡喜，能夠再接起慈濟因緣。「我也堅定自己的志向，來生還要現出家相，入如來家，挑起如來家業，為天下眾生挑米籬。」

8
23
~
24

《農七月·二十六至二十七》

為自己加分

【靜思小語】讓他、忍他，看見他的優點、包容他的缺點，如此自己的優點又加一分。

今日踏實，迎接明朝

人生隨著時日而過，若是渾渾噩噩、不明道理，徒然空過人生，而且累積煩惱業力，

會再帶到來生來世，又與不好的因緣糾纏。八月二十三日志工早會，上人與眾共勉，每日晨起都要自我警惕：「當勤精進，慎勿放逸。」經過一整天

接觸、面對許多人與事，難免會疲累，會為了不如意的事相而煩憂，就要自我調整心態，不需要與人計較，但是要反省自己的言行，修除無明習氣，

中區第三聯區師兄弟返回精舍座談，呈九十九隻蘆葦編製的烏龜，寓意久久長長。（8月23日）



深入佛法道理，對一切人事看得開、想得透；昨天過去了，今天又是新的開始，要對準正確方向勤精進，利用時間做對的事，如此就隨著時日不斷累積福慧。

上人說，有智慧的人懂得善用時間造福增慧，並且能夠帶動他人共同精進，生命的每一刻都很有價值。臺灣各地的慈濟環保站裏都有善用生命的環保志工，不少人已是八、九十歲高齡。

「老菩薩們總是說，做環保沒煩惱、身體好，不然在家總是孤單，在環保站有好人相伴，可以聽到慈濟人做好事，聽彼此分享人生遭遇。家家有本難念的經，聽到有人念苦經，也會有人從旁安慰，用自己的經驗為他們排憂解難，這也是在說法輔導人。每一位老菩薩都是過來人，是最好的輔導員，也是最好的解說

員。」

上人說，曾在環保站看見年長的環保志工分類塑膠袋，只要手一摸、聽聲音，就可以判斷這是哪一種塑膠並迅速歸類，還能講解哪一種塑膠是什麼樣的材質，讓人佩服與讚歎。

上人談及三十二年前的今天，在臺中新民商工演講，呼籲大家「用鼓掌的雙手做環保」，一路走到現在，臺灣慈濟環保志工逾九萬人，有二百六十九處環保站；全球計有十九個國家地區設置五百多個環保站，逾十萬人投入環保志業。

上人說，環保的推動要有人肯發心，不只投入去做，做出成果讓人看見；還要向大眾宣導，帶動家家戶戶做到。許多環保志工展現人品典範，其日常言行讓人感動；即使是大熱天，也不辭辛勞，不懼髒臭，伸出手、彎下腰而投入，人人都是甘願做、歡喜受。志

慈大附中合心共識營圓緣，十五年來一路從幼兒園、慈小到慈中學業，即將成為臺大新生的葉承恩承諾：「師公放心，我一直都在。」（8月24日）



工們彼此感情很好，較年輕的師兄師姊貼心照顧年長的志工，關心他們是否疲累，要適當休息，並招呼大家用餐、用點心、用茶水等，溫馨互動，合和互協而為天地人間付出。慈濟志業就是如此，從近及遠，從臺灣擴及國際。

上人請大家持續帶動環保，全人類必須共同保護大地的生機，才能讓眾生得以健康自在地生活。愛護大地的靈方妙藥就是環保與素食。環保，就是維護大地與空氣的清淨，不要再為了口欲殺生食肉。許多高齡志工都是素食者，仍然身體健康、動作俐落，是茹素有益健康的見證人。

「生命有限，所以我們要搶時間好好做事。每天一大早起來，勉勵自己勤精進，照著計畫做事；到了黃昏，盤點這一天的生命做了多少事，與人結了多少歡喜緣？做到好事、

廣結善緣，這一天的生命就很有價值；安心了，就再規畫明天要做的事。總而言之，苟日新、日日新，天天發揮功能效用。所以這雙手除了鼓掌讚歎人，還要出力來做，讓我們的生命很扎實、很踏實，天天不空過。」

是非難論，心寬念純

八月二十四日，上人與美國慈濟人談到，自己一無所長，但是與大家有好因緣，得到大家的疼惜與護持，合力在人間完成慈濟志業，也將志業推上國際舞臺，這其中不可缺少美國慈濟人三十多年來的耕耘。

從第一顆慈濟種子在美國落地生根，一路走過來，人間菩薩相互接引，人人都是志工，以志工的精神，為人間而付出無所求。人間很複雜，所

以人間苦；假如人與人之間都能真誠而單純，彼此合和互協，就沒有這麼多問題和災難了。人心無明，所以是非難論，即使大家都指出某某人不對，這個人仍然會認為自己是對的。要在這麼複雜的人間做事，就必須心寬念純，還要有「心包太虛」的功夫。也因為人間複雜，才需要慈濟；而慈濟需要有一群「無我相，無眾生相」，心寬包容的人間菩薩，將「為佛教，為眾生」的精神與行動，世世代代延續下去。

上人形容人生如戲，要讓

人人有默契、演出的場場都是好戲，實在不容易，所以要堪忍，忍受世間苦難，忍受人與人之間磨合時的不順暢等等；忍得了這一切，是為了讓苦難人得到菩薩救助。慈濟法親要彼此感恩、尊重，相互敬愛，因為人人都是覺有情的人間菩薩；不過大家都還在凡夫地修行，必然有優點也有缺點，所以彼此互動、共事時，要看得見別人的優點，包容別人的缺點。

的優點是心包太虛，心量很大，有寬闊的心胸，無論什麼人怎麼樣，都是讓他、忍他，把一時的煩惱無明撫平了，還是覺得這些人有他的優點；回過頭來，我的優點又加一分。雖然能夠忍受他人的缺點，但不是消極無為，反而要更積極，把該做的事做好；這個人雖然有這樣的缺點，我們要發心協助他改善缺失，讓他用自己的優點彌補缺點，這也是在教化、度化眾生。」上人鼓勵資深的師兄師姊，要栽培人才，不斷關心，慈濟路上永遠精進不退轉。

8
25

《農七月·二十八》

心無所不容

【靜思小語】「忍」字若無心，就只剩一把刀刀；人心要合，就堪得起那把刀在上方。

一念感恩，天寬地闊

與海外慈濟人談話時，上人說，要發菩提心、行菩薩道，除了要堅定志向，還要有修行功夫，確實不容易。因為人間很複雜，凡夫眾生有各種無明習氣；每一個人的立場角度不一樣，為公眾之事做決定，無法迎合每個人，只能恆持誠正信實，還要寬容、堪忍。

「娑婆世界是堪忍世界，要堪得忍耐，總是要先開闊心胸，才有空間可以忍；忍是心上一把刀，我們的心若不開闊，稍微碰一下就受傷流血了。有的人也知道自己有缺點，只是習氣難改，所以需要周圍的人一寸一寸給予空間，讓他有所感受，不斷矯正自己的言行態度，這也是度人的方法。」

上人說，合心很重要，就如「忍」字若無心，就只剩一

把刀刀；人心要合，就要堪得起那把刀在上方。「所以說來，在人間就要堪忍，因為人間有許多不如意事，唯有我們自己把心放寬，知足、感恩、善解、包容，用這樣的心態與人互動，彼此尊重、互愛，這就是慈濟的精神。」

心，就覺得天寬地闊，心寬地寬。」

堪忍磨難，成就一切

聆聽志業體主管們於院校聯席會報告後，上人開示：「合心、和氣、互愛、協力，要靠人人共同做到，心與心要連接起來。心有所思，口中就要說出來；師父在五十年前起了一個心念，就對眾呼籲，會合來自大眾的點點滴滴之力，成就如今的慈濟志業。」

師兄感嘆要做到這些實非容易，上人教導，就是不容易，才需要修行；不過不要因為覺得不容易就打退堂鼓，否則娑婆世界的苦難人，會永遠沉陷在痛、苦、病、弱之中。「我們既來人間，能夠生活在平安的環境，要時常感恩自己有福。要知道世界上很多人是一天沒有出去做工，這天就沒得吃。僅憑這一點，我們就要寬心包容，就要感恩自己能夠平安生活，享受便利的水電資源，是有很多人辛苦工作才能成就，所以我不斷說感恩，是發自內心；只要發起一念感恩

上人說，搶救生命固然需要醫師用心治療、護理師盡心照顧，亦不可缺乏醫技人員、藥師、檢驗人員等等，各科別會合起來成為完整的醫療系統，整體運作順暢，才能讓病患得到最適當的醫治和照顧。要有優質的醫療，必須要有優質的醫療人才，所以教育很重要，「醫教合一」，才能不斷

進步。

「教育很重要，不論是哪一个科系，都要教善、教學生發揮良能。宗教就是引導人人向善的教育，而信仰佛教，要走上覺悟之道，『佛』就是『覺』的意思，佛法是涵蓋一切的善法。對於任何正信宗教，我都尊敬；不同宗教信仰者要彼此尊敬，也都能學習、探討佛法道理。」

上人舉述皈依文——皈依佛，體解大道，發無上心。如果心門緊閉，信仰什麼宗教都沒有用；人人本具覺性，心門敞開，則覺性浮現。皈依法，深入經藏，智慧如海——用覺性智慧探討佛法，會感覺到佛法如大海，浩瀚無邊際，值得探究。若人人都有這分開闊的心，就可以合心協力利益人間。皈依僧，統理大眾，一切無礙——所說的僧，不只是佛教的出家人，只要有心、有願力，

懂得道理且起而行動，就能啟發人、帶動人，合力救助人間疾苦。

就如印度王舍城的小男孩山迪普，自幼生病以致腹大如鼓，在上人從影片裏看到以後，希望將他找出來並協助就醫，而後由二位印度志工陪伴他與父母到首都新德里的大醫院治療，將積在腹中的尿液排出，身體逐漸恢復中。上人說，只要「覺有情」的人間菩薩愈多，普遍分布在世界各地，就會有許多像山迪普這樣，長期承受病苦的貧困人得救。

目前馬來西亞、新加坡慈濟人持續前往尼泊爾，在佛陀的誕生地藍毗尼進行慈善、醫療援助。「我想要尋找佛陀的足跡，想不到隨著這念心，發現佛陀的故鄉是如此窮困。若沒有慈濟，就沒有這一群慈濟人，能夠前往佛陀的故鄉，發現這麼多苦難人；人間菩薩走

到了，那個地方就會得救，一步步從慈善、醫療、教育著手進行，也為當地許下一個未來的希望。」

四大志業都是為了救助天下苦難而設立，然而要為人間付出，眾生見解紛雜，必須堪忍一切磨難，所以上人曾說出「十在心路」，第一項就是「在苦難中長養慈悲」。「無論面對什麼境界，我的心都很篤定，要為天下眾生做事就要『忍』，堪忍不同的見解，要經得起磨難，否則無法成就一切。」

只要開闊心胸，有無私的大愛，則能「心包太虛」，包容一切，就無所不容。上人說，眾生皆有佛性，因為本性平等，所以要平等尊重眾生，同時要尊重自己，把覺性提起來；世間苦難多，還有很多事需要很多人發心去做，有志一同的人源源不斷，真誠付出，就有翻轉苦難的希望。

每一天的開始

8
26
~
27

《農曆七月·二十九至農曆八月·初二》



【靜思小語】懈怠增業或精進增慧，都在自己的一念間。

援助尼泊爾，讓正法回歸

八月二十六日，宗教處蕭靜溪、劉勁寬等同仁報告尼泊爾藍毗尼工作事項。上人說，有馬來西亞與新加坡慈濟人共同承擔藍毗尼的援助事務，讓自己更有信心、更加積極；這一群慈濟人看著師父積極推動，他們就會積極去做。期待本會主管同仁用同樣的心情和精神，深入了解、仔細評估、積極去做，促使因緣成熟，就能向大眾呼籲，凝聚力量使規畫成形。

「這是真正的一大事，必須成就的一大因緣。雖然這是國際慈善事務，由國際間的慈

濟人去做，全球慈濟人也都會響應師父的呼籲而護持，但我希望所有的人能很清楚我們現在要啟動援助尼泊爾的原因，是因為師父有這個心願，要回歸佛陀的故鄉，追蹤佛陀的足跡；而現在我們已經追尋到佛陀的足跡，希望讓佛教正法回歸當地。」

上人說，佛陀出生在尼泊爾藍毗尼，現在雖然與印度是二個國家，亦屬於古印度的範圍。古印度的宗教信仰很複雜，佛世時的印度就有九十多種宗教，悉達多太子有感於人類的信仰真理皆不在其中，才會出家求道。

「這幾天，我與姚仁祿居士很認真地探討宇宙星空，尋找佛陀夜睹明星而覺悟當時的

所在位置，以及當年的星空，想要推測出佛陀所看見的是哪一顆星，讓他剎那間的心境豁然開朗而覺悟。有實際的佛陀出家求道路線，也找到覺悟當時相對應的星，就可以展示出來說服人。我們此時各方因緣具足，要負起責任，尋找歷史的足跡，譬如從出生地藍毗尼到成長的迦毗羅衛國的距離，有些佛世遺址還在，可以收集資料、測量距離，讓現在與後世的人跟隨佛陀足跡，見證歷史。」

精進得智慧，懈怠生愚癡

八月二十七日，農曆八月初一，上人於早課後對眾開示：「時光易逝，一天一天很快過去，我們更要精進。每天晨間，天還未亮，聽到敲板的聲音，一定要快速起身，準備上殿；大家很有次序地來到禮佛的位置，從每一個角度看都很整齊。這一切都代表我們的一念心『隨覺已醒』，第一個念頭就是精進；這念心，每天應該排在第一位——『一日之計在於晨』，就是在一大早的這個時候。如果每一天從睡覺醒來之時，就保持這一念精進心和行動，這就是我們創造這一天生命價值的開始。」

「每一天開始，都抱著這念精進的心，日日精進，日日生命增長，增長的是價值；假如這念心懈怠、停滯了，時日

高雄慈濟教聯會團隊返回精舍分享，朱妍綸老師分享教聯會慈濟樹。
(8月26日)



還是分秒流過，徒然浪費時光、消耗生命，還會增業——增加懈怠的業，懈怠的業就是愚癡，懵懂過日子。我們種下精進的因，當然能得到精進的果；造作懈怠的因，就得到懈怠的果。精進的果就是智慧，懈怠的果就是愚癡。」

「今天是農曆八月初一，一年十二個月，已經過了七個月。時光要爭取，爭取時間勤精進、得智慧。」上人說，是要選擇懈怠增業，或是選擇精進增慧，都在自己的一念間；請大家時時用心思惟，殷勤精進！

修六度萬行，為自己發願

透過視訊連線，馬來西亞亞慈青與上人座談，多位畢業慈青已經受證慈誠、委員，並且承擔組隊幹部，分享這二、三十年一路走來的心路歷

程和成長，大家一起向上人發心立願。上人叮嚀，一定要將此刻的發願謹記在心，修持六度萬行，不斷增長慧命。

修持「六度萬行」，不只是付出給別人，最終是回向給

自己——布施的人是為自己造福；齋戒茹素的人是清淨自己的身心；忍辱的人待人寬一寸，自己的心永遠都是海闊天空；精進才能有所得；更要禪定，心要定，不要因人亂了心。

人我是非都是聽來的，未經證實，不要為了不明資訊而亂了心，這就是禪定。心能定、能精進、能忍辱、能持戒、能布施，就是真正有智慧。請大家堅守六度，此六法包含了萬法。

不忘最初那念心

8
28
~
29

《農八月·初二至初三》

【靜思小語】每天發一念善心，在人群中擴展善行，讓最初的發心一代傳一代。

環保菩薩是社會的寶

八月二十八日，嘉義慈濟人返回精舍與上人座談，在嘉義聯絡處及太保共修處也有許多師兄師姊透過網路視訊連線參與。上人感恩並讚歎嘉義慈濟人，環保做得好，也照顧年老者，慈善訪視做得很扎實，

幾十年如一日，是嘉義的寶。

上人談到社區裏有慈濟環保站，可以讓老人家白天有地方可以去，不至於孤單在家。和一群志同道合的好人在一起，動手也動腦，手腦並用，把回收物分類得很仔細、整理得很乾淨，而且許多高齡志工說起環保道理，都能侃侃而

談，對於自己年紀大了還能為社會人群、對地球環境有所貢獻，都很感恩、很歡喜。

「我們要很疼惜這些老人家，他們這輩子從年輕開始顧家、帶孩子；孩子成家立業了，還要帶孫子；連孫子也帶大了，自己卻孤老獨居。有一個地方與同輩人共聚，而且在

要有這分願意付出助人的愛心；而且對於每人每天所接觸到的人，可以邀約他們共同發揮愛心，再由這些受到我們邀約的人去啟發、勸募其他人的愛心，讓愛心善行在人群中擴展開來，還能一代傳一代，無論啟發到第幾個人、傳承到第幾代，都不忘最初的那一念心。」

上人說，日存五毛錢的「竹筒歲月」精神與做法，隨著慈濟人在國際間做慈善救助、人道關懷的腳步傳到世界各地，有許多慈濟照顧戶響應，運用這個方法，在不影響生活的前提下，翻轉手心成為助人者。看到精神理念有人傳、有人做，也有人承擔，感到很安慰：慈濟人道關懷的大愛力量，已經從小小的臺灣，發揮到一百二十八個國家地區。所以不要怕路遙遠，只怕不起步；不怕少了因緣，怕的

是少了那一念心。上人談到自己一直有個心願，想要回饋佛陀的故鄉，最近看到慈濟人前往尼泊爾藍毗尼進行慈善醫療援助時，拍攝回來的影像，只見村落裏缺乏現代化設施，居民普遍貧窮，且有許多老弱殘病者。貧窮之家百事哀，尤其想到這是佛陀的出生地、是佛陀的故鄉，更能體會到悉達多太子當年走出皇城，看見人間苦相所感受到的衝擊。



嘉義太保共修處老中青志工共聚一堂，歡迎上人雲端行腳。
(攝影／蕭智嘉)

慈濟道場裏不說是非、相互勸善。有的人覺得自己與孩子、孫子溝通不良，滿心鬱悶，來到環保站，也會談起自己的心情；老人家彼此安慰、開解，煩惱消失了，回家也不會與兒女、媳婦、孫子計較，還會帶給家庭歡樂，改善家庭氣氛。」

「所以說環保菩薩是社會的寶，也是每一個家庭的寶，你們就要替師父疼惜這些老菩薩。要如何疼？不是在旁邊看他們做事，而是要陪老人家一起做，而且要敬老，要尊重他們。」

看到師兄師姊所呈，用開心果殼製作的手工藝品，上人讚歎大家的巧思巧手，將原本無用的果殼做成漂亮的飾品，可與許多人結好緣，還能提倡、教育環保。可知道大家平時回收整理的寶特瓶所製成的環保毛毯，已經送到許多國家，讓苦難人禦寒，例如在波蘭的烏克蘭難民，除了得到慈

濟人發放的購物卡，還有溫暖的毛毯，許多人一收到就披在身上。所以大家在做資源回收、整理分類的過程，也不斷與許多國家的人結好緣。

上人感恩環保志工長年累月用心付出，也請師兄師姊代替師父向各社區的環保志工表達感恩，並邀請大家多看大愛臺，了解天下事、知道最新的慈濟訊息，共同投入菩薩行列。

久遠之前我們就有緣

八月二十九日，聆聽基金會主管同仁們報告與心得分享後，上人開示：「慈濟從五十年前的那一念心起步，我要求三十個人每天存五毛錢，我不要他們每個月捐十五元，因為我要大家天天都發一念善心，而不是一個月發一次心。」

「我現在也不忘當初的那一念心，還是要求人人每天都

我期許不要輕視自己，我在久遠之前已經發心立願，所以多生多世以來，也結過了不少眾生緣，今生才能夠與這麼多慈濟人相見；尤其此時科技發達，透過網路視訊，能夠突破地理距離，讓全球各地的慈濟人看見師父、聽見師父說的話。」

「雖然這一生走過來，確實很辛苦，也曾經遭受批評，但是我覺得經歷過辛苦的時刻，能得到許多人的肯定、讚歎與護持，更確信慈濟所做的沒有錯，而且讚歎慈濟的人當中，也有過去的批評者；對於我自己來說，我做對的事，問心無愧。」

上人說，人生走到此時，

雖然還有很多事想要做，但是無法脫離人生自然法則，期待天下的每一個「我」合心承擔，而且生生世世都在人間接力續行菩薩道。「各位慈濟菩薩，你是我、他是我，我也是你、也是他，即使還沒有聽過慈濟之名的人，還不認識我的人，將來也會有機會成為『我』；只要人人與我同心願，你們都是『我』，會合成為天下『大我』，共同承擔天下責任。」

上人叮嚀慈濟人將以前走過的慈濟足跡記錄下來，為自己生命留歷史，同時為慈濟

留歷史，不要讓菩薩足跡隨著

時間消失；或可以從旁觀的角度，慈濟法親相互記錄，留下彼此的足跡，所寫的就是「如是我見」、「如是我聞」、「如是我為伴」的真實紀錄，生生世世都是有緣人。

「佛陀從久遠劫前，初發心開始，生生世世修行、結好人緣，因緣成熟才能成佛。所以我們要好好地把握因緣、把握機會，菩薩道上步步精進，不要讓時間空過；人人都要成為黑夜中提燈照路的人，還要『燈傳燈』，人間菩薩大招生，燈燈相傳無盡燈，照亮人間。」

8
30

《農八月·初四》

為自己著想

【靜思小語】只在乎「我」，如同拿繩子來綑綁自己；真正為自己著想，是為生命選擇正確方向。

募心募愛，機會教育

臺中慈濟人返回精舍，與上人座談，且連線心田聯絡處、新田環保站，師兄師姊們歡喜向上人介紹聯絡處與環保站的環境，並分享心得。

上人肯定師兄師姊為了募心募愛，不怕辛苦地在太陽下採集新鮮食材，或是爬上陡峭山坡挖竹筍，忍受高溫在廚房烹煮，把食材做成健康又好吃的食品義賣，獲得熱烈響應。「師父的心掛念天下，很多人遭受天災人禍，日子很難過。大家與師父同心、同志願，同樣看到天下苦難人，自發心也鼓勵別人發心，點點滴滴集合起來，為天下苦難人出錢出力，還要再讓大家來種福田。」

上人也叮嚀師兄師姊，好事不只自己做，要讓大家有機會投入。用義賣的方式來集

資，救助苦難人，是菩薩的方便法；但是大家運用方便法，最終要回歸正法，讓會眾知道，慈濟人為何要做義賣。慈濟人自己出本錢、出力來做義賣品，會眾歡喜來響應，慈濟人就要順此因緣讓大家知道，此時地球上發生什麼事，對大家做機會教育，用善法度入眾生心。

俄烏戰爭爆發後，造成一波波難民潮，上人說，這群不得不逃往其他國家的人，原本在家鄉過著安樂幸福的生活，卻因為少數人的心不調和而興起戰事。看見天下時事，要自我教育、自我警惕，人與人之間要和，和為貴，人與人和睦相處，心安、氣和，就是最快樂的，這也是人間最需要的。

另一方面，看見世界上有這麼多苦難人，而自己能夠生活在風調雨順、國泰民安的好



巴基斯坦強降雨造成水患，三分之一國土面積遭淹沒、農作損失嚴重，主管同仁說明災害情形。

(8月30日)

環境，要感恩以對，而且平安有福的人要付出心力幫助苦難人，讓他們感受到世界上還有這麼多素不相識的人在關心、愛護他們，平撫他們不安、痛苦的心情，減少負面的想法。

上人談到心田聯絡處、新店環保站就在臺中慈濟醫院旁邊，請大家用心守護慈濟道場，並且守護醫療志業。「過去，你們為了護持臺中慈濟醫院，也是去挖竹筍、做裸義賣，現在也一樣；在這片土地上，已經有這所大醫院，還能有聯絡處、環保站，讓我們有一個菩薩的園地，平時可以在那裏共修，大家合和互協辦活動，這都是從一念虔誠的心開始，成就一切功德。」

「我們付出行善從來不求功德，但是自從我們發心付出，起於行動去做事，就不斷得到歡喜的感受；而且回顧當

時，現在也有滿滿的心得和感恩。所以說，用功付出，得來的就是歡喜；我們為了建醫院籌募善款，現在醫院已經救了多少人？也有慈濟法親、關懷戶受到慈院的照顧，裏面還有長照、輕安居，使老有所終。」上人感恩臺中慈院醫護與師兄師姊共同關懷年長、患病的法親，同行菩薩道的法親，彼此所結的是生生世世的緣，而且有共同的人生方向，是同道者、同修者，也是慈濟大家庭的家人，都要用心愛護與照顧。

冷靜以待，虔誠祈禱

緬甸李金蘭師姊、溫斯郎師兄、蘇金國老師等人報告「留得來春穀專案」，馬來西亞郭濟緣師兄、緬甸林銘慶師兄連線與會。

緬甸社會動盪不安，上人

心動盪造禍端，會招惹來天

氣不調，還會讓大地不安。」上人憂慮動盪的外境讓人心更不平靜，更加不明道理，造成惡性循環，這也是眾生共業所致。

「人間的氣很混亂的時候，我們要守好本分，不要太靠近這股混亂的氣流，以免被捲入，所以還是要有一個距離以保平安。雖然我們不忍眾生受苦，但就像颱風過境，在颱風眼裏是風平浪靜的，只怕颱風眼周圍的氣流，等颱風過境了，我們就可以繼續幫助裏面的人，所以現在要等待這股亂流過去，並且呼籲全球人為緬甸祈禱與祝福。」

面對天下，守好師志

慈濟科技大學主管合心共識營於精舍舉行，上人於圓緣時分對眾開示，教育不一定在

學校裏，教育在人群中。

「人各有志，而我的志願是出離小家，面對著天下的大家，我認為我要承擔天下大任，所以天天關注世界上發生什麼災難，需不需要援助？歸納這種種天下事發生的原因，是眾生共業，人不愛惜大地，不懂得自我淨化，種種行為造作都在破壞大地、污染空氣，使得天地之間四大不調。所以說天災人禍的起因都在於人心，故而人間需要心靈的教育。」

「期待人人把心打開，眼界要通透，不要讓心與眼局限在狹窄的空間，只重視個人的事情。我重視我自己，但是我沒有得失的負擔，我為天下眾生盡心力，挑天下責任，眼光也看到更寬闊的範圍。假如我們把心胸和眼界縮得狹窄，就如同拿著一條繩子來綑綁自己，動不動就想：這與我有什

甚感擔憂，叮嚀慈濟人行事要更謹慎，保護好自身安全。「雖然我們是做好事，但是當外面的環境在動盪、動亂，我們要冷靜下來，不要與亂流對衝。我們擔心窮人、苦難人，很疼惜他們，同時要照顧自己，以平安為首要。」

「很不捨，明明當地原本是很平和、安樂的，即使窮困，可是大家安貧樂道；一旦動盪起來，連鄉下農村也不安穩。你們的愛心與勇敢，很令人佩服。」上人嘆道，此時不只有緬甸動盪，其實全球人心不安、氣候不調，災難不斷發生，都是眾生長久以來造作的業力所致；心不平、人不安，動亂一發不可收拾。於此際，慈濟人更要帶動會眾，人人共同一心，虔誠齋戒，愛惜生命。

「最近我一直說天氣、地氣，最重要就是人的氣，人麼關係、我要爭取什麼權益、我要放鬆等等，心念與行為只繞著『我』。」上人說，真正為自己著想，要想著自己的人是要乾乾淨淨或邋邋遢遢，要把它調理整齊，或任由它亂成一片，取決於自己的心如何選擇，要成為很精純、有價值的生命，就要很認真，而且很有誠意，還有很實在，最重要的是方向把握正確，不要偏差。

上人教導慈濟人內修誠正信實、外行慈悲喜捨，對自己的內心、內在，要謹慎認真，用功自修；對外待人處事，則要放寬心，很樂意去幫助人。上人表示「誠正信實，慈悲喜捨」這八個字，也是對自己永恆的提醒與教育，天下就是自己上課學習的教室。

「老師們有教育責任，必須為學生做出典範。我是佛教出家人，大家稱我為法師，以

法為師；各位是教師，以教為師，都要以身作則，奉行我們的志願。『守志奉道，其道甚大』，老師們守好為人師之志，就能開闢出一條寬廣的大道，一屆一屆教育出守志奉道的優良人才，在社會上奉獻所學，發揮良能。」

現在世間的天災人禍都令人憂慮，上人尤其擔憂人禍導

致的慘烈破壞，甚至有喪心

病狂的屠殺，人禍比天災影響更深遠，而且更難以平伏。所以科技愈發達，愈要重視教育，教育要注重「愛」，這分愛是開闊的大愛。所以期盼老師們要帶動學生宏觀天下，關心天下人、天下事，增廣見聞，且記取人類歷史上的教訓，自我警惕切莫重蹈覆

轍。

「感恩校長與老師們以身作則，不是只有站在黑板下傳授知識，而是真正展現人品典範，做了很好的身教，得到社會的肯定，尤其栽培出很多優秀的人才，且已成家立業，而無脫序脫軌，你們要感到很歡喜、很光榮，我也與有榮焉！」

8
31



《農八月·初五》

有禮有德

【靜思小語】學校有引導學生向善的教育責任，是度化眾生的最佳場合。

從三年扶困到優質教育

泰國清邁慈濟學校師生透過網路視訊與本會連線，和上人分享校內近況及溫馨點滴。

六年一班李嘉娟同學分享，每間教室都有一個「慈濟角」，桌子上會有精舍的照片以及師公上人的法照，並有一個愛心撲滿，讓同學們飲水思源，心

存感恩。大家會維護這個角落的乾淨和整齊，表達恭敬心；每天上課之前，會向上人法照問訊，接著合十發好願，然後把零錢投入撲滿。從一年級開

始，同學們天天發好願，將每個月存下來的善款納入學校的慈善基金。

校園空地闢有茶園、果園，是幾位華裔茶農與臺商捐贈茶苗或果苗，還有當年泰北扶困時期就認識的朱辰亮先生指導茶葉種植技術，遂成就如今的規模，並且在眾人悉心照顧下結出善果，收成匯入護校基金。從泰北三年扶困計畫延續的善緣，繼續開花結果，再產生種子而播入福田。

殷文仙校長分享今年慈濟學校接受五年一次的校務評鑑，三個主要的指標——學生素養、行政管理、以學習者為中心的教學，全得到特優，是最好的成績！評鑑委員在報告中說，清邁慈濟學校以證嚴法師的教育理念辦校，也把慈濟人文落實在老師們身上，把課程帶進教室，融和泰國基礎教育的課綱，也把臺灣文化和泰

國文化做結合，更鼓勵大家多參加志工，希望可以一直繼續下去，讓更多人看見清邁慈濟學校。十八年來，老師們逐漸承擔起傳授人文教育的責任；再進修的老師，碩士論文也以慈濟教育為主題。這次的成績對學校來說很有意義，是泰國教育部直接認證慈濟辦學的理念。

上人感動回應，清邁慈濟學校的師長們用心投入教育，得到鼓勵與高度肯定，請大家都要珍惜，並且再接再厲，人的心要合而為一，合於真誠美善的一念心，奠定泰國的慈濟教育志業基礎，並使之世代永續。

往年老師們於暑假都會舉辦「深耕人文」研習而專程返回花蓮，上人言，雖然因為疫情，校長、老師們無法來臺見面，不過今天透過網路視訊看到了教育的「覺有情」——大

地有情，人有情，師生之間有愛，學生尊師重道。「我很讚歎清邁慈濟學校的學生對老師的禮節，學生要從老師面前經過，不敢高過老師，會彎著腰、低著頭走過去，這是平常就有的禮節；在敬師節，學生也是很恭敬地禮敬老師、感恩老師。這樣的禮節一定要保持，古禮不滅，這樣的形象很美，可以作為典範。」

學校本來就有引導學生向善的教育責任，是度化眾生的最佳場合，上人殷勉慈濟學校守護優良的辦學品質，從小學到中學奠定品德基礎，相信將來中學孩子畢業以後，也能帶著慈濟學校培養的品德、禮儀就讀大學，得到師長與同學的肯定，讓許多優良大學期盼慈濟畢業生可以前來就讀。這些並非空談，只要校長、老師們合心立志，一定做得到。

大愛電視節目表

海外觀眾（亞洲地區除外）請接收「大愛二臺」訊號
客服專線：02-28989898

■週一至週五

00:00 經典劇坊	07:30 大愛學漢醫	16:00 大愛劇場
00:50 蔬食 365- 日日素	07:45 蔬果生活誌	16:49 大愛醫生館
00:55 仁心慧語	08:00 美善劇場	17:00 週一至週三：孩子看世界
01:00 週一：志為人醫守護愛	08:30 看見菩提身影	週四：唐朝小栗子
週二：衲履足跡	08:45 靜思妙蓮華	週五：哎呦喂急診室
週三：大愛全紀實	09:45 人間菩提	17:15 證嚴法師說故事
週四：人文講堂	10:00 經典劇坊	17:30 看見菩提身影
週五：生活地球村	10:50 蔬食 365- 日日素	17:45 蔬果生活誌
看見菩提身影	10:55 仁心慧語	17:57 大愛真健康
01:30 高僧行誼	11:00 美善劇場	18:00 大愛學漢醫
02:00 高僧傳	11:30 大愛醫生館	18:15 蔬食 365- 日日素
02:30 美善劇場	11:45 人間菩提	18:18 仁心慧語
03:00 大愛劇場	12:00 大愛午安新聞	18:23 高僧行誼
03:49 大愛醫生館	12:30 大愛劇場	18:30 高僧傳
04:00 週一：人文講堂	13:18 蔬食 365- 日日素	19:00 大愛夜安新聞
週二：志為人醫守護愛	13:20 仁心慧語	19:45 人間菩提
週三：生活地球村	13:24 高僧行誼	20:00 大愛劇場
週四：映照人生	13:33 高僧傳	20:48 大愛醫生館
週五：大馬慈濟情	14:00 美善劇場	21:00 美善劇場
法華經序	14:30 週一：人文講堂	21:30 靜思妙蓮華
04:30 靜思妙蓮華	週二：行動現場	22:26 仁心慧語
05:30 大愛真健康	週三：志為人醫守護愛	22:30 看見菩提身影
06:30 大愛早安新聞	週四：大愛全紀實	22:45 人間菩提
07:00 蔬食 365- 日日素	週五：衲履足跡	23:00 大愛劇場
07:08 仁心慧語	14:57 大愛真健康	23:49 大愛醫生館
07:15 大愛醫生館	15:00 靜思妙蓮華	

■週六

00:00 人文講堂	08:45 行動現場	16:23 大愛真健康
00:30 大愛迷你劇場	09:15 衲履足跡	16:30 名人書房
02:30 行動現場	09:45 人間菩提	17:30 大愛全紀實
03:00 青春愛讀書	10:00 靜美好	18:00 人文講堂
04:00 證嚴法師說故事	10:15 大馬慈濟情	18:26 蔬食 365- 日日素
04:15 真善美故事館	10:40 蔬食 365- 日日素	18:30 衲履足跡
04:30 法華經序	10:45 青春愛讀書	19:00 大愛夜安新聞
05:30 衲履足跡	11:45 人間菩提	19:45 人間菩提
06:00 生活地球村	12:00 大愛午安新聞	20:00 大愛迷你劇場
06:30 大愛早安新聞	12:30 志為人醫守護愛	21:55 大愛真健康
07:00 靜美好	13:00 行動現場	22:00 志為人醫守護愛
07:13 蔬食 365- 日日素	13:26 蔬食 365- 日日素	22:30 靜美好
07:15 證嚴法師說故事	13:33 大愛迷你劇場	22:45 人間菩提
07:30 名人書房	15:30 生活地球村	23:00 大愛全紀實
08:30 大愛真健康	16:00 證嚴法師說故事	23:30 行動現場
08:38 真善美故事館	16:15 真善美故事館	

■週日

00:00 人文講堂	08:38 真善美故事館	16:00 證嚴法師說故事
00:30 大愛迷你劇場	08:45 大愛全紀實	16:15 真善美故事館
02:30 大愛全紀實	09:15 衲履足跡	16:23 大愛真健康
03:00 名人書房	09:45 人間菩提	16:30 地球證詞 - 世界紀錄片
04:00 證嚴法師說故事	10:00 靜美好	17:30 行動現場
04:15 真善美故事館	10:15 生活地球村	18:00 青春愛讀書
04:30 法華經序	10:40 蔬食 365- 日日素	18:55 蔬食 365- 日日素
05:30 衲履足跡	10:45 名人書房	19:00 大愛夜安新聞
06:00 映照人生	11:45 人間菩提	19:45 人間菩提
06:30 大愛早安新聞	12:00 大愛午安新聞	20:00 大愛影展
07:00 靜美好	12:30 映照人生	22:00 人文講堂
07:13 蔬食 365- 日日素	13:00 大愛全紀實	22:25 大愛真健康
07:15 證嚴法師說故事	13:26 蔬食 365- 日日素	22:30 靜美好
07:30 青春愛讀書	13:33 大愛影展	22:45 人間菩提
08:30 大愛真健康	15:30 大馬慈濟情	23:00 地球證詞 - 世界紀錄片

大愛電視官網



Youtube



大愛行



慈濟月刊

如何取得

歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$165
同一地址每期索取6本以上，貨運到府
全年運費：NT\$999
20本以上，請洽讀者服務專線

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

讀者服務專線：02-28989000 分機1165

以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線

線上訂閱
慈濟月刊



慈濟全球聯絡點

■**印尼 Indonesia**
印尼分會 (Jakarta)
TEL:62-21-50559999
FAX:62-21-50556699/89
TEL:62-21-50558889 (大愛臺)
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院 (Jakarta)
TEL:62-21-55963680 FAX:62-21-55963681
慈濟中小學 (Jakarta)
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573
泗水 (Surabaya)
TEL:62-31-84754345 FAX:62-31-8475432
錫江 (Makassar)
TEL:62-411-36550723 FAX:62-411-3655074
棉蘭 (Medan)
TEL:62-61-6638986 FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846 (大愛臺)
FAX:62-61-80501847
萬隆 (Bandung)
TEL:62-22-2534020 FAX:62-22-2534052
巴淡 (Batam)
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格朗 (Tangerang)
TEL:62-21-55778361/71 FAX:62-21-55778413
北干巴盧 (Pekan Baru)
TEL/FAX:62-761-857855

■**汶萊 Brunei**
馬拉奕 (Kuala Belait)
TEL/FAX:673-3336779

■**斯里蘭卡 Sri Lanka**
漢班托塔 (Hambantota)
TEL/FAX:94 (0) 472256422
可倫坡 (Colombo)
TEL/FAX:94 (0) 112620133

■**約旦 Jordan**
安曼 (Amman) TEL/FAX:962-6-5817305

■**土耳其 Turkey**
伊斯坦堡 (Istanbul)
TEL:90-212-4225802 FAX:90-212-4225803

■**美國 United States**
慈濟美國總會 (San Dimas)
TEL:1-909-4477799 FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心 (Alhambra)
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心 (Alhambra)
TEL:1-626-2813383 FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心
(S. El Monte)
TEL:1-626-6368701 FAX:1-626-6368739
西洛杉磯 (West Los Angeles)
TEL:1-310-4735188 FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯 (Northwest Los Angeles)
TEL:1-818-7277689 FAX:1-818-7279272
喜瑞都 (Cerritos)
TEL:1-562-9266609 FAX:1-562-9261603
橙縣 (Orange County)
TEL:1-949-9164488 FAX:1-949-9165933
聖地牙哥 (San Diego)
TEL:1-858-5460578 FAX:1-858-5460573
南聖地牙哥 (South San Diego)
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299 FAX:1-619-6773294
北加州分會 (San Jose)
TEL:1-408-4576969 FAX:1-408-9438420
舊金山支會 (San Francisco)
TEL:1-415-6820566 FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾 (Fresno)
TEL/FAX:1-559-2984894

莫德斯度 (Modesto)
TEL:1-209-5292625
奧克蘭 (Oakland) TEL:1-510-8790971
沙加緬度 (Sacramento)
TEL:1-916-5685800
士德頓 (Stockton)
TEL/FAX:1-209-9577800
尤開雅 (Ukiah) TEL/FAX:1-707-4622911
鳳凰城 (Phoenix)
TEL:1-480-8386556 FAX:1-480-7777665
聖塔羅莎 (Santa Rosa)
TEL/FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯 (Las Vegas)
TEL/FAX:1-702-8805552
德頓 (Dayton)
TEL:1-937-4318292 FAX:1-937-4318192
雷諾 (Reno)
TEL:1-775-7701138 FAX:1-775-7701148
紐約分會 (New York)
TEL:1-718-8880866 FAX:1-718-4602068
長島支會 (Long Island)
TEL:1-516-8736888 FAX:1-516-7460626
曼哈頓 (Manhattan)
TEL:1-212-9651151 FAX:1-212-9651152
波士頓 (Boston)
TEL:1-617-7620569 FAX:1-617-4314484
新澤西分會 (New Jersey)
TEL:1-973-8578666 FAX:1-973-8579555
新澤西中部 (Central Jersey)
TEL:1-732-3321089 FAX:1-732-3321439
匹茲堡 (Pittsburgh)
TEL:1-412-5318343 FAX:1-412-5318341
費城 (Philadelphia)
TEL:1-215-6271915 FAX:1-215-6271916
華府分會 (Washington D.C.)
TEL:1-703-7078606 FAX:1-703-7078607
洛麗 (Raleigh)
TEL:1-919-8023728 FAX:1-919-3636945
夏洛特 (Charlotte)
TEL:1-704-2818060 FAX:1-704-9431031
瑞其蒙 (Richmond)
TEL:1-804-3066037 FAX:1-804-3783520
德州分會 (Houston)
TEL:1-713-2709988 FAX:1-713-9819008
達拉斯分會 (Dallas)
TEL:1-972-6808869 FAX:1-972-6807732
奧斯汀 (Austin)
TEL:1-512-4910358 FAX:1-512-9261373
康福 (Point Comfort)
TEL:1-361-9877130 FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會 (Atlanta)
TEL:1-770-4581000
邁阿密 (Miami)
TEL:1-954-5381172 FAX:1-317-6459907
奧蘭多 (Orlando)
TEL:1-407-2921146 FAX:1-407-4793662
奧克拉荷馬 (Oklahoma)
TEL:1-405-7013927
紐奧良 (New Orleans)
TEL:1-504-7825168 FAX:1-504-8322022
芝加哥分會 (Chicago)
TEL:1-630-9636601 FAX:1-630-9609360
印城 (Indianapolis) TEL:1-317-5800979
聖路易 (St. Louis)
TEL/FAX:1-314-9941999
堪薩斯 (Kansas)
TEL:1-913-3976517
底特律 (Detroit)
TEL/FAX:1-586-7953491
蘭辛 (Lansing)
TEL/FAX:1-517-3496441
明尼蘇達 (Minnesota)
TEL:1-6514939388

麥迪遜 (Madison)
TEL:1-608-2687692
克里夫蘭 (Cleveland)
TEL/FAX:1-440-6469292
哥倫布 (Columbus)
TEL:1-614-4579215 FAX:1-614-4579217
波特蘭 (Portland)
TEL/FAX:1-503-6432130
西雅圖支會 (Seattle)
TEL:1-425-8227678 FAX:1-425-8226169
夏威夷分會 (Honolulu)
TEL:1-808-7378885 FAX:1-808-7378889
夏威夷慈濟義診中心
TEL:1-808-7378885

■**加拿大 Canada**
加拿大分會 (Vancouver)
TEL:1-604-2667699 FAX:1-604-2667659
加東分會 (Toronto)
TEL:416-886-8886、905-947-1182
哥登堡 (Goteborg)
FAX:416-900-2048
西多倫多 (Mississauga)
TEL:1-416-6217996、1-416-6219419
北多倫多 (Richmond Hill)
TEL:1-647-9313092
愛明頓 (Edmonton)
TEL:1-780-4639788 FAX:1-780-4621799
蒙特婁 (Montreal)
TEL:1-514-8442074 FAX:1-514-2889152
卡加利 (Calgary)
TEL/FAX:1-403-2711748
渥太華 (Ottawa)
TEL:1-613-2184660 FAX:1-613-5966177
本拿比 (Burnaby) TEL:1-604-4287123

■**墨西哥 Mexico**
墨西加利 (Mexicali)
TEL:1-760-7688998 FAX:1-760-7686631

■**多明尼加Rep Dominican**
聖多明哥 (Santo Domingo)
TEL:1-809-5300972

■**薩爾瓦多 El Salvador**
聖薩爾瓦多 (San Salvador)
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905

■**瓜地馬拉 Guatemala**
瓜地馬拉 (Guatemala)
TEL:502-22327648 FAX:502-23675872

■**巴西 Brazil**
聖保羅 (Sao Paulo)
TEL:55-11-55394091 FAX:55-11-55391683

■**巴拉圭 Paraguay**
亞松森 (Asuncion)
TEL:595-21-333818 FAX:595-21-310588
東方市 (Ciudad del Este)
TEL/FAX:595-61-512506

■**玻利維亞 Bolivia**
聖塔庫魯茲 (Santa Cruz)
TEL:591-3-3422856 FAX:591-3-3434224

■**阿根廷 Argentina**
布宜諾斯艾利斯 (Buenos Aires)
TEL:54-11-48625770 FAX:54-11-43140252

■**荷屬聖馬丁 St. Maarten**
聖馬丁 (St. Maarten)
TEL:1-721-5863019
FAX:1-721-5420523

■**英國 U.K.**
倫敦 (London) TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特 (Manchester)
TEL:44-788-4465558

■**法國 France**
巴黎 (Paris)
TEL:33-1-45860312 FAX:33-1-45862540

■**德國 Germany**
漢堡 (Hamburg)
TEL:49(40)388439 手機:0049-152-2951-9571
慕尼黑 (Munich) TEL:49(86)41598432

■**荷蘭 Netherlands**
阿姆斯特丹 (Amsterdam)
TEL:31-629-577511

■**瑞典 Sweden**
哥登堡 (Goteborg)
TEL/FAX:46-31-227883

■**奧地利 Austria**
維也納 (Vienna)
手機:43-6602053428

■**南非 South Africa**
南非分會 (Gauteng)
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本 (Durban)
TEL:27-31-5615348 FAX:27-31-5644438
開普敦 (Cape Town)
TEL:27-21-9130934 FAX:27-21-9137057
雷地史密斯 (Ladysmith)
TEL:27-36-6341333 FAX:27-36-6341261
布魯芳登 (Bloemfontein)
TEL:27-51-4366460 FAX:27-51-4368690
新堡 (Newcastle)
TEL:27-34-3757408 FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港 (Port Elizabeth)
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦 (East London)
TEL/FAX:27-41-7222866
普里托利亞 (Pretoria)
TEL:27-12-6643888 FAX:27-12-6643705

■**賴索托 Lesotho**
馬賽魯 (Maseru)
TEL:266-28312566 FAX:266-22313897

■**澳洲 Australia**
澳洲分會 (Sydney)
TEL:61-2-98747666 FAX:61-2-98747611
布里斯本 (Brisbane)
TEL:61-7-32727938 FAX:61-7-32727283
墨爾本 (Melbourne)
TEL:61-3-98971668 FAX:61-3-98974288
黃金海岸 (Gold Coast)
TEL:61-7-55717706 FAX:61-7-55717703
柏斯 (Perth)
TEL/FAX:61-8-92278228
阿德雷德 (Adelaide)
TEL:61-8-82319008

■**紐西蘭 New Zealand**
紐西蘭分會 (Auckland)
TEL:64-9-2716976 FAX:64-9-2726439
漢彌頓 (Hamilton)
TEL/FAX:64-7-8541496

大愛廣播節目表

■大愛網路電臺

週一至週五

00:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：濟雨讀書會
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
01:00 真心看世界
02:00 慈濟歌選
02:30 無量義經有聲版
03:00 父母恩重難報經有聲版
03:30 衲履足跡有聲版
04:00 慈濟的故事有聲版
04:30 衲履足跡德禪師父導讀
05:00 慈濟歌選
05:30 靜思妙蓮華
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 真心看世界
09:00 週一：英英有台誌
週二：9494 愛不礙
週三：站在時代的渡口
週四：南希的藝文沙龍
週五：AE 生活 (第一、三週)

週六至週日

00:00 用心深呼吸
01:00 大愛知音
02:00 慈濟世界愛在洛城
02:30 心的力量
03:00 9494 愛不礙
03:30 南希的藝文沙龍
04:00 藍天白雲好時光
05:00 無量義經有聲版
05:30 愛灑人間
06:30 大愛早安新聞
07:00 志工早會連線
08:00 濟雨讀書會
09:00 愛灑人間
10:00 用心深呼吸
11:00 藍天白雲好時光
12:00 大愛午安新聞

■臺灣地區播送

中廣
愛灑人間：週日 6:10~7:00
真心看世界：週一至週五 6:20~7:00
臺北-基隆、桃園 AM648
宜蘭 AM630、新竹 AM882
苗栗 AM1413、臺中 AM720
嘉義 AM1350、臺南 AM1296
高雄-屏東 AM864
臺東 AM819、花蓮 AM855
埔里 AM1413、金門 FM96.3
用心深呼吸：週六 7:00~8:00 FM103.3
民本電臺臺北 AM1296
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00
教育廣播電臺
臺北 AM1494、臺東 FM100.5
彰化 AM1494、高雄 FM105.3
點亮心光：週六 21:00~21:30

慈濟廣播、大愛網路電臺
電話：02-28989999 轉 1041~1043
大愛網路電臺 <http://daairadio.tw>

音你而唱 (第二、四週)
學生票上車 (第五週)
09:30 週一：靜思法髓溯源
週二：靜思法髓溯源
週三：聽見生命力 (第一週)
真是桃花園 (第二週)
雲嘉大愛行 (第三週)
愛在西拉雅 (第四週)
無盡智慧無盡藏 (第五週)
週四：心的力量
週五：慈濟世界愛在洛城
10:00 週一：愛灑人間
週二：用心深呼吸
週三：濟雨讀書會
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
11:00 衲履足跡德禪師父導讀
11:30 衲履足跡有聲版
12:00 大愛午安新聞
12:30 鑼聲若響
13:00 週一：愛灑人間

12:30 靜思法髓溯源
13:00 大愛知音
14:00 AE 生活 (第一、三週)
音你而唱 (第二、四週)
學生票上車 (第五週)
14:30 站在時代的渡口
15:00 藍天白雲好時光
16:00 慈濟世界愛在洛城
16:30 心的力量
17:00 英英有台誌
17:30 聽見生命力 (第一週)
真是桃花園 (第二週)
雲嘉大愛行 (第三週)
愛在西拉雅 (第四週)
無盡智慧無盡藏 (第五週)
18:00 9494 愛不礙

鑼聲若響：週日 21:00~21:30
桃園先聲電臺 AM774
愛灑人間：週日 7:00~8:00
新竹新農電臺 FM89.1
慈濟世界：週一至週五 22:30~23:00
神農電臺中彰投、雲嘉南 FM99.5
真心看世界：週一至週六 19:00~20:00
生活講臺語：週日 12:30~13:00
中廣臺灣臺 臺中 AM1062
慈濟世界：週一至週六 6:30~7:00
臺南勝利之聲 AM756
慈濟世界：週二至週六 5:30~6:00
臺南愛鄉之聲 FM90.7
真心看世界：週日 23:00~00:00
週一 00:00~01:00
花蓮後山電臺 FM89.7
真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

週二：用心深呼吸
週三：濟雨讀書會
週四：藍天白雲好時光
週五：大愛知音
14:00 真心看世界
15:00 慈濟歌選
15:30 無量義經有聲版
16:00 父母恩重難報經有聲版
16:30 衲履足跡有聲版
17:00 慈濟的故事有聲版
17:30 衲履足跡德禪師父導讀
18:00 真心看世界
19:00 大愛夜安新聞
19:45 大愛之歌
20:00 無噪駕駛
20:30 週一~週四：每天為你讀一點書
週五：林安梧教授經典導讀
21:00 鑼聲若響
21:30 靜思妙蓮華
22:30 愛與明光
23:00 慈濟的故事有聲版
23:30 衲履足跡有聲版

18:30 南希的藝文沙龍
19:00 大愛夜安新聞
19:45 慈濟歌選
20:00 愛灑人間
21:00 藍天白雲好時光
22:00 林安梧教授經典導讀
22:30 AE 生活 (第一、三週)
音你而唱 (第二、四週)
學生票上車 (第五週)
23:00 站在時代的渡口

大愛網路電臺
PODCAST



花蓮教育電臺
點亮心光在花蓮：週一至週五 9:00~10:00
點亮心光：週六 21:00~21:30
花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3
慈大之聲 FM88.3
週一至週五 真心看世界：8:00~9:00
大愛來點名：9:00~10:00
大愛下午現場：19:00~21:00
週六 藍天白雲好時光：8:00~9:00
愛灑人間：9:00~10:00
鑼聲若響：13:00~13:30
生活講臺語：18:00~19:00
金馬之聲廣播電臺 FM99.3
真心看世界：週一至週六 2:00~3:00
愛灑人間：週日 00:00~01:00
天南廣播電臺 AM999
藍天白雲好時光：週日 21:00~22:00

贊助慈濟人文 好事傳全球

護持大愛



選擇慈大 人生有導航



歡迎加入 「大愛之友」

不限金額，長長久久
產製好節目、好新聞

郵局劃撥
信用卡
銀行轉帳
LinePay



☎ 客服專線
02-28989000分機1035

出版品

慈濟月刊
慈濟英文雙月刊
慈濟日文月刊
檀施文庫叢書

☎ 索閱或助印專線

02-28989000
分機1165 (月刊)、2145 (叢書)

經典雜誌

☎ 訂閱專線
02-28989991

98-04-43-04 郵政劃撥儲蓄存款單

收帳帳號：19905781

金額：新臺幣 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄 (限跟本次存款有關事項)

慈濟傳播人文基金會

字款人

- 參加大愛之友，贊助大愛電視臺
- 參加禮施會每年1200元以上
- (每兩個月可獲贈「慈濟禮施文庫」一冊)
- 隨書助印「慈濟禮施文庫」
- 不奉書
- * 奉書，請註明助印書名及冊數
- 捐助人性名、地址： 同寄款人資料

共計 位，捐款收據 寄 不寄

- 索閱出版刊物 (舊讀者編號：)
- 慈濟月刊 (國內郵資一年165元)
- 慈濟日文月刊 (國內郵資一年120元)
- 慈濟英文雙月刊 (國內郵資一年80元)

收件人性名
地址
電話

戶名	姓名	地址	電話
慈濟傳播人文基金會	□□□□-□□		
字款人			
經辦局收款戳			

收帳帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲蓄存款收據

112學年度碩士班甄試入學

醫學院

- 醫學系生物醫學碩士班
- 醫學系藥理暨毒理學碩士班
- 臨床藥學研究所碩士班
- 醫學資訊學系碩士班
- 醫學檢驗生物技術學系醫學
- 生物技術碩士班
- 護理學系碩士班
- 公共衛生學系碩士班
- 物理治療學系碩士班
- 生物醫學暨工程學系碩士班
- 分子生物暨人類遺傳學系
- 碩士班
- 學士後中醫學系碩士班

人文社會學院

- 宗教與人文研究所碩士班
- 東方語文學系碩士班
- 人類發展與心理學系碩士班
- (應用人類學組、臨床心理學組)
- 社會工作學系碩士班

教育傳播學院

- 教育研究所碩士班
- 傳播學系碩士班

國際暨跨領域學院

- 永續暨防災碩士學位學程

簡章下載：https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5152

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 報名日期：111年10月19日~10月28日
- ◎ 考試日期：111年11月18日~11月19日
- ◎ 放榜日期：111年12月5日
- ※ 實際報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



112學年度特殊選才

歡迎各類特殊領域專長有卓越潛能及特殊優良表現之學生、不同教育資歷並具中華民國國籍者 (境外臺生、新住民及其子女、經濟弱勢學生、實驗教育學生、持有境外學歷報考且同時持國外具公信力之入學用大型測驗成績者，其他-設籍花、東、金、馬、澎地區者或上述縣市高中就讀者) 踴躍報考。

招生系所	招生名額	考試方式
公共衛生學系	1	書面審查
醫學資訊學系	2	
生物醫學暨工程學系	1	
分子生物暨人類遺傳學系	1	
傳播學系	3	
兒童發展與家庭教育學系	6	
人類發展與心理學系	1	
東方語文學系中文組	1	
東方語文學系日文組	1	

簡章下載：https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5305

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 簡章公告：111年9月5日
- ◎ 報名：111年10月17日~11月18日
- ◎ 放榜、寄發成績單：111年12月26日
- ※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

普天之下沒有我不
原諒的人

普天之下沒有我不
信任的人

普天之下沒有我不
愛的人



釋證嚴 講述

- 單冊定價 200元
- 三冊合購 600元
(附贈精美書盒)



歡迎至全球靜思書軒 / 靜思網路書軒選購

不僅親切好讀且融合法義，令人深獲啟發。

由上人講述並進行開示，單本各收錄十七至十八篇真人真事，每本書分三個單元並搭配靜思語，三句話即三本書之主軸，

《普天之下沒有我不愛的人》

《普天之下沒有我不信任的人》

《普天之下沒有我不原諒的人》

普天三無



支持慈濟志業 行善聚福氣



13 種捐款方式

| 功德會 |

建立佛教人間道場暨護持推動四大志業

| 臺灣慈善 |

社區及偏鄉扶困脫貧，長照服務推展，青少年公益發展，兒少、婦女及身心障礙福利服務，機構關懷與經費補助，防災、備災、賑災，環境保護

| 大愛共善 |

以「採購捐贈疫苗」
守護臺灣、守護生命、守護愛

以「災害援助，慈悲行動」
援助全球重大災難

以「安穩家園，美善社區」
扶助弱勢家庭

【專案名稱】

111年度「大愛共善·救拔苦難」

| 國際 |

國際急難之人道救援及
災後中長期重建工作

| 醫療 |

醫療志業及國際災難醫療救援、
國際人文醫療、國際新科技研發平臺

| 教育 |

教育志業及建立國際品德、生活、
科學人文素養交流平臺

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年



| 最美的笑容 |

六月中旬，證嚴上人從追尋佛陀足跡影片中，發現偶然入鏡的印度王舍城小男孩腹部巨大，深感不忍；臺灣與印度志工攜手找到他——九歲的山迪普，透過臺北慈濟醫院聯繫安排，讓患有腎疾的他得以兩度前往新德里引流尿液與手術，九月上旬康復出院；他和一路相伴的世國（左圖左）及士楊（左圖右），微笑合影。

（右圖提供／慈濟基金會；左圖提供／士楊 印度 2022.9.8）