

# 慈濟奇界



紐西蘭  
二〇〇七年六月  
第二十八期



# 目錄



P.3



P.4



P.5



P.6



P.8



P.11

1	上人開示——親善離惡	慈懷	11	環保你我他	沈榮俊
2	竹筒回娘家		11	「心」的感受	盧映吟
3	慈濟紐西蘭分會浴佛典禮		12	我是志工不是義工	王文欣
4	佛恩 親恩 羣生恩	全宏昌	12	與萬物共生息	Howard Huang
5	真善美的饗宴	王文欣	13	天上星 人間情	許治威
6	捐助 Raman 兄妹特殊輪椅	鍾寶瑩	13	浴佛小菩薩	龔貞娥
6	RMS 難民中心秋季發放	王萍	14	蘋果樹	陳俊璋
7	Glenbrae 小學捐贈電腦	慈懷	14	談靜思法脈	濟速
8	靜思語教學研習會	陳美玲	15	漢彌頓聯絡處會所擴建啟用典禮	慈捷
9	志工培訓研習會	全宏昌	16	漢彌頓聯絡處會所擴建啟用典禮	
10	一切唯心造	施芳玉	17	至誠摯愛一線牽	
10	展放大愛的力量	陳相雄	18	紐西蘭分會活動表／漢彌頓活動表	

## 靜思語

Drops of water form a river,  
grains of rice fill a sack; do not  
underestimate one's ability,  
and any trivial good deed is  
not too small to accomplish.

滴水成河，粒米成籮；

勿輕己靈，勿以善小而不為。

發行人：釋證嚴

網 址：[www.tzuchi.org.tw](http://www.tzuchi.org.tw)

編 輯：佛教慈濟基金會紐西蘭分會

地 址：9 Springs Rd, East Tamaki, Auckland, New Zealand.

電 話：(64-9) 271-6976

漢彌爾頓聯絡處

地 址：11 Halcione Cres., Hamilton, New Zealand.

電 話：(64-7) 854-1496 傳真：(64-7) 854-1496

邀您走入大愛的慈濟世界

歡迎進入慈濟紐西蘭分會網站查詢相關訊息

[www.tzuchi.org.nz](http://www.tzuchi.org.nz)

# 惡離善親



## 上人開示

五月可說是感恩月。這個月的第一個星期日，不但是家喻戶曉的母親節，也是佛誕日、全球慈濟日，提醒大家要報佛恩、父母恩、眾生恩。

我常說，人人就如農夫，要勤耕福田；這一天正是敬田、恩田、悲田三合一的大福田。人生多苦，苦在迷茫，佛陀以善巧方便開啟一條邁向真理之路，並啟發我們在生活中體會真理，進而離苦得樂，

二〇〇〇年政府頒佈，五月第二個星期日為國定「佛誕節」，為了紀念佛陀誕辰，我們應牢記這分成長慧命之恩，以至誠的心禮敬佛陀、報佛恩，這就是「敬田」。

這一天也是母親節，父母恩重浩連天；尤其母親歷經懷胎的辛苦，還要生育、撫養、栽培，才有我們的人生。慶祝母親節，就是提醒我們，要回報父母的養育之恩、時時克盡孝道，這就是「恩田」。

「悲田」就是報眾生恩。諸如慈濟二十年五月底第二個星期日，希望人人知道，慈濟就是報眾生恩；我們的生活中，食衣住行無一不仰賴天地萬物眾生之恩，要力行菩薩道，學習做人間菩薩，學習佛陀的慈悲、智慧，還要不斷地「教富濟貧」，讓富裕的人啟發愛心，幫助貧困的人，同時也「濟貧教富」，讓窮困的人能了解自己也能付出一分力量助人。

最近我們展開「回歸竹筒歲月」運動，呼籲每人每天投下零錢，讓人人都有日日行善的機會。

在全球慈濟日，我們可以看到一粒粒愛的種子，已經萌芽、成長、茁壯；慈濟人在付出的同時，都懷著感恩心。在這意義非凡的大日子，值得慶祝與發揚；然而全球環境不變，慶祝的方式應慎思。

佛教徒在佛誕日都會舉行浴佛，其實浴佛的意義，在於洗滌自心，學習佛心清淨。浴佛儀式應莊嚴隆重，卻不宜鋪張，

也可就近於社區舉行，讓民眾有機會共襄盛舉。

慶祝母親節的最佳方式，就是將孝道落實在日常生活中；至於全球慈濟日，各地慈濟人就地舉辦靜態展，主題不離「環保」與「克己復禮」議題，也是各有特色——有的以「溫室效應、環保」為展出主題，傳達許多生活上應用的知識，很富有教育意涵。

看到有人為響應減少「碳足跡」，以步行或騎單車到各地慈濟靜態展場參觀，用行動為慈濟日祝賀，真是令人感動與感恩。平時我們應自我訓練，近程就以步行的方式，不要動輒開車或騎摩托車，較遠程則儘量搭乘大眾運輸交通工具。

期許人人明瞭生命長短無法掌握，慧命永恆才重要；我常說「把握當下，恆持剎那」，倘若都能把握當下的善念，就能發揮與豐厚生命的價值。

# 擇善力行

## 竹筒回娘家

為了慶祝佛教慈濟基金會四十一周年慶，慈濟紐西蘭分會與全球慈濟各聯絡點同步，以「回歸竹筒歲月、樹立慈濟新年輪」為主題，舉辦「慈濟人文靜態展」。希望藉由慈濟人「慈、悲、喜、捨」的行經之路，引導更多的人間菩薩，一起來勤耕福田，致力於淨化人心，祥和社會，天下無災難之願行。



▲ 靜態展覽的海報，呈現的是全球慈濟人以「慈、悲、喜、捨」寫出的大藏經。

【攝影／胡妙珍】

► 人文靜態展以「回歸竹筒歲月、樹立慈濟新年輪」為主題。為了顯現竹筒歲月的精神，於是竹子成了主角。

【攝影／慈懷】

「師兄！請你幫忙搬桌子。感恩！」「師兄！請你幫忙買一包石頭。感恩！」「師兄！請你幫忙掛海報。感恩！」幾位當超人用的師兄，真的是身兼多種功能啊！佈置組為了襯托出竹筒歲月的精神，所以竹子成了主要物

展覽的無聲說法，所以軟體硬體都得相輔相成。佈置佛堂之時，勇於承擔策劃的執行長蔡美珠師姊，與樂於配合的師兄師姊們，以黃、綠色之竹子、竹簾、竹竿與花盆，擺設出一幅意境幽雅寓意深厚的「竹筒回娘家」的景致。其中寓教於樂的是，會眾可將以前認養的竹筒帶回來，即所謂的「竹筒回娘家」，將筒內的錢幣倒入一根剖開的竹子做成的渠道中，銅板會順著往下滾入如功德海的大盆裡。

銅板的滾動，讓人有慈濟新年輪已開始轉動的感覺；而盆裡許許多多的銅板，令人想到積少成多，小錢可以行大善，這是否頗有禪意呢！



恩身在台灣的紐西蘭師姊們的勇於承擔；還有無怨無尤的把海報、掛軸、掛鉤，從台灣搬運回來的師兄師姊們；以及負責設計、編排、翻譯、輸出、裱裝的師兄師姊們；沒有大家的奈米良能及無私的奉獻，是成就不了這麼圓滿的成果，在充滿真、善、美的慈濟世界裡，真有說不盡的感恩啊！

人心血的結晶。感恩台灣宗教文發的大力助緣，也感

品，於是砍竹子、鋸竹子、切竹子、釘竹子，都是由他們一手包辦。有時候遇到技術上的問題，師兄們會集思廣益取得共識，然後一試再試，直到滿意為止。

如王慶麟師兄不顧因車禍受傷的腿，一拐一拐的量力而為；而王清貴師兄與朱國泰師兄剛從台灣回來，就帶著一雙因睡眠不足而發紅的眼睛，立即投入工作行列；年過半百的周錫華師兄，爬上蹲下身手依然很矯健。新發意的菩薩翁式穀師兄，就是這樣被感動的加入人間菩薩的行列。有時看到師兄們累得腰都直不起來了，但是第二天還是準時報到，慈濟人的使命感與責任心真是令人敬佩！

如今佛堂佈置的莊嚴殊勝，浴佛台上佛陀灑淨圖位居正中，六尊太子佛肅穆的分別立於前方，周圍環繞著淡紫色的祥雲蓋，白色與淺紫的蘭花交錯的鋪陳於上，光明大覺者、花香雲海相互映照攝受人心。期許會眾能感受到這份清淨無染的寧靜，將心安住於當下，以虔誠的一念心來浴佛。

【撰文／王萍】

# 佛恩 親恩 衆生恩

時間：二〇〇七年五月十三日  
地點：紐西蘭分會

宇宙大地依其法理孕育萬物，有如母親養育子女，無怨無悔；佛陀演繹法體潤澤蒼生，有如上人創造慈濟世界，啟發眾人悲心善念勤耕福田。為宣揚佛法，上報親恩，珍惜眾生恩，勤耕耘敬田、恩田、悲三大福田，藉此殊勝因緣之際，上人推行將母親節與佛誕節和全球慈濟日，歸於五月的第一個星期日。



以法水洗滌無明煩惱，淨化身心 【攝影／邱瑞屏】

十時三十分，十方菩薩雲來集，大家以恭敬心靜立於佛堂。司儀蔡嬌蘭師姊首先說明浴佛節的意義，再由慈青以英語翻譯說明。大意為：浴佛節的意義，在覺者降臨世間，啟發人心如出生時之沐浴，藉浴佛足以淨化凡心，洗滌內心的無明煩惱，要以虔誠恭敬的心來浴佛，讓道風德香常駐我心。

四十一年前 上人有感但願天下眾生得離苦，修福修慧虔誠用心，於花蓮創立慈濟功德會，推動佛法生活化廣招人間菩薩，立足台灣眼觀天下，值此慈濟四十一年新年輪，更期許慈濟四大志業、八大腳印能四大合一、八大平穩、跨步國際，回歸竹筒歲月精神，發揮善的力量減少天災人禍。

接著獻燈燭、香湯、香花的師兄師姊整齊入場。浴佛典禮開始，向佛陀行三問訊禮，唱頌「讚佛偈」。在「靜寂清澄」的音樂聲中，會眾以虔誠恭敬之心，開始禮佛足、供花香的浴佛儀式，用法水洗滌無明煩惱，淨化身心。

參加浴佛典禮約有三百多人，其中有幾位身體殘障者，他們不受外相影響，以虔誠恭敬的心禮佛浴佛，神情

專注令人感動。十一時四十分浴佛典禮於全體唱頌「大迴向」後，圓滿。  
此時位於文化走廊的人文靜態展覽區，擠滿了會眾。導覽的師兄師姊詳細解說竹筒歲月的由來，慈濟的緣起，第一位感恩戶的故事等。會眾隨著慈濟的歷史脚步，體悟上人的智慧與慈濟人的大愛。有的會眾深受上人德行的感動，立即掏出錢幣投入竹筒，以善心來供養，以行動來肯定。期望人人今日浴佛的清淨之心，能恆持剎那，化為永恆，這樣才能早日達到世界無災無難的願景。

【撰文／全宏昌】

隨著慈濟的歷史脚步，體悟 上人的智慧。 ►  
【攝影／王清貴】



# 真善美的饗宴

上午藉由寧靜莊嚴的浴佛大典，洗滌了自身的無明煩惱，繼而參觀了慈濟四大志業、八大腳印的海報展覽，接著享用了香積組師兄師姊們含有母親味道的精簡午齋。此時的身、心、靈，皆感到溫和、安祥和平靜。

回到佛堂，發現擺設已經變換，增添許多鋪著淡雅桌巾的小圓桌。桌面中間陳放著一片綠葉，葉面上點綴著白色的小蘭花，潔淨的小茶杯圍繞在旁。這麼清新典雅的擺設，是為了下午的「孝親感恩茶會」。

這次的孝親感恩茶會安排了上人對浴佛節意義的開示，「如蓮心願」的手語表演，靜思茶道、真善美花道的示範，以及「父母恩重難報經」的情境劇及手語演出。意欲要我們在母親節、佛誕日、慈濟日的今天，感念佛恩、親恩、眾生恩。猶如分會執行長慈美珠師姊於致詞時所說，藉浴佛反觀自己，讓身心清安自在，還要感恩父母養育、師長教誨之恩，同時以慈悲為懷來濟度眾生。

負責串場的謝麗娜師姊，以心是舟航，手似槳，手語是心的語言，帶出了手語表演「如蓮心願」師姊們的美姿美儀。用纖纖妙手來說話，讓心與心相會，就能在靜穆中，傳遞真意。而且比經書之手語，有如打手印，可以弘揚佛法，也能傳達誦經時虔誠的心音。

將整個會場氣氛凝聚的是靜思茶道及真善美花道的示範。在那古樸典雅的茶樂聲中，李建中師兄、王萍師姊、吳臺美師姊和蘇遠紅師姊，以平靜沉穩的步履出場，彼此以感恩尊重的心互相行禮後，開始示範。全場的人都被那優雅有禮，井然有序的動作所吸引，個個屏住呼吸，聚精會神的欣賞。

真善美花道今天要表現的是「靜寂之美」。花材是採用紐西蘭出產的「奇異果」小枝幹，配以本地種植的「帝王花」；雖然

都是西洋花、果，但在喜美師姊的蘭心妙手下，完全展現出真善美花道的精神性。我們可以從彎曲有力的弧形枝幹，與垂著成熟的奇異果，到枝梢輕含著的一片樹葉，體悟人生無常的意境。整個作品完成之後，獲得全場由衷的讚歎和掌聲。

在慈濟菩薩道上，能夫妻同修是很讓人羨慕，也是最有福報和最幸福的。建中師兄雖然體格魁梧，但不範起茶道卻是虔誠專一，動作穩健。隨著煮水沸騰的蒸氣嫋嫋上升，我們聞到了茶香，一切是那麼的靜，那麼的美。待王萍師姊要奉茶時，他夫妻倆相對恭敬的行禮如儀，更是把全場的氣氛帶入了另一個境界。此時，品嚐一口由慈誠委員師兄師姊奉上的茶，茶湯中感恩、尊重的愛心，立即溫暖了全身。

在慈濟的世界裡，想要不流淚實在很難。慈青與師姊們演出的情境劇及手語——父母恩重難報經，讓身在異鄉的我們心中隱隱作痛，情不自禁的眼淚如雨落下。為了下一代，移民不同的國家，不能陪伴年邁的雙親，那種思念愧疚之情，如人飲水冷暖自知。看到現場有人一家老小同聚一堂，真得是很欣羨，此時真想立刻打電話回台灣，向媽媽說聲：母親節快樂！

散會時，看到「許願牆」



► 慈誠師兄委員師姊以「感恩、尊重、愛」三心奉茶。

【攝影／王清貴】

▼ 願每個充滿「愛」的心願，都能實現。【攝影／林茂隆】



牆」上已貼滿苦提葉的祝福卡，上面是大家寫下的心願。有孩子的愛：我希望媽媽開心快樂。有自我期許：希望自己心平氣和，身心自在。有用注音符號寫的：祝大家平平安安。有用英文寫的：願世界和平。還有弟子虔誠的祝福：祝上人法體安康，法輪長轉。其中有一張苦提葉上寫著：願每個充滿「愛」的心願，都能實現。如果人人能謹記「心想好意、口說好話、身行好事」，那真善美的大愛世界，將會如願的降臨娑婆世間。

【撰文／王文欣】

地點.. Hill Crest Private 醫院  
時間.. 1100七年四月十五日

# 捐助Raman兄妹特殊輪椅

世間有許多苦不堪言的人生，其中「久病」是最痛苦的。紐西蘭有一對手足情深的印度裔兄妹，哥哥 Francis Raman 以開計程車為業，但對唯一的妹妹 Patrica Raman 非常疼愛照顧備至。

妹妹 Patrica Raman 小牛二十一歲，自幼因罹患腎臟病，兩腿浮腫，雙手不能靈活運用；新婚不久時，即因長期服藥，導致懷孕三十一週的胎兒流產。兩年前，她卻因中風入院，雖因病情得以控制而出院；但又在九個月前再度中風，至今仍然躺臥在 Hill Crest Private 醫院病床上。嘴巴不能說話，耳朵也聽不到的她，只能靠鼻喉管的餵食維持生命，儼然植物人一般。而更悲苦的是她的丈夫，竟然在去年心臟病突發離開人世。真是所謂的人生無常，實在是很不幸啊！

由於不忍心妹妹經年累月的住在醫院，因此雖然自己的收入微薄能力有限，但作哥哥的仍然希望能在每個週末，把妹妹接回家中重敘天倫之樂。但是在搬運妹妹的同時，若是沒有一台可以平放的特殊輪椅幫助，那將會是件很困難的事。由於這類型的輪椅價格不菲，而一般的輪椅又不符合 Patrica 的情況，於是透過中風協會將其心願傳遞給慈濟。

訪視組開案、評估、比價，最後經會議討論決議捐助。這型輪椅很像一張活動的病床，有體貼溫馨的氣墊裝置，可以減輕患者長期躺臥的體壓；還有往返醫院與家之間，不需要再轉換病床，避免病人因移動所造成的疼痛與傷害。

五月底(星期一)的早上，我們懷著感恩心，一行八人，來到 Hill Crest Private 醫院舉行捐贈。Patricia 雖然神智不是很清楚，但可從她的眼神中看出，躺在這張特殊的輪椅上是很舒適的。Francis 很小心的把妹妹推到室外，當溫煦的陽光伴著柔和的微風，輕撫著 Patricia 蒼白的臉龐時，

大家不自覺得拍起手來祝福；然而當看到她眼中的淚光，卻又讓我們有些鼻酸。

哥哥感激得頻頻說感恩，並表示：「雖然妹妹的病況不會有什麼進步，但將會盡心盡力的照顧。不知道這張輪椅她還能使多用多久？」因

為知道慈濟的善款，是一點一滴來自十方大德的愛心，以後如果不需用這輪椅時，我會把它送回慈濟，提供給有需要的病人，這樣做也是善的循環與愛的延續。」這段話真令人心有淒淒焉！

慈濟歌曲「如蓮心願」的歌詞：「許一個願，種在心田，讓愛的種子，灑滿人間，慈悲喜捨，不分膚色，用愛心撫平，人間苦厄。」是的一大愛是不分種族，不分宗教，感恩能走入慈濟世界，讓我看見苦難的人生，從做中體悟到「恩苦知福」的道理。但願 Patricia Raman 坎坷的黑白人生，在這最後的日子裡，因為有慈濟人的關懷與膚



▲ 輪椅像張活動的病床，有體貼溫馨的氣墊裝置，可以減輕長期臥病的體壓。【攝影／王清貴】



► 師兄師姊肅慰躺在 Hill Crest Privateu 醫院病床已九個月的 Patricia，期望在最後的日子裡，能為其悲苦的人生增添些許溫馨的色彩。【攝影／王清貴】

二〇〇七年

# RMS 難民中心秋季發放

時間：二〇〇七年五月三日  
地點：RMS 難民中心



師兄師姊同心協力的將發放物資搬上難民中心的運輸車，物品有棉被、被套、枕頭、枕頭套、床單、熱水壺、飯鍋、學童書包、文具，還有電暖器。

【攝影／慈懷】

【撰文／王萍】

進入難民中心，依照慣例，為了保護難民的安全，是絕對不能拍照或錄影。這回有十一個難民家庭，共有四十位接受捐助，大都來自中東阿富汗國家，皆為逃避戰爭，被迫離開自己的家園。

發放的程序，一切照事先安排，所以很圓滿。忙碌中，有時難免有點小失誤，大家也都能善解包容。上人開示：佛法要生活化。慈、悲、喜、捨要落實於生活中。師兄師姊們從這次的發放中，已經體會到並開始由自身做起。

今天是難民中心二〇〇七第二梯次發放的日子。下午不到一時，難民中心的運輸車就已來到分會。師兄師姊立即同心協力的將發放物品，搬運上車。這次發放的物品除了棉被、被套、枕頭、枕頭套、床單、熱水壺、飯鍋、學童書包文具外，還有因冬天將近，惟恐難民受不「紐西蘭的嚴寒，而為其準備的電熱器。感恩總務組及師兄師姊們，昨日已將發放的物品清點整理好。

雖然難民中心的發放已經很多次，而且對發放的程序也很熟悉，但是因為有第一次參與的師兄師姊，所以彼此還是很用心的在車上作「愛的叮嚀」。除了分配發放的工作外，還相互提醒要用「感恩、尊重、愛」的誠摯之心，以九十度的彎腰鞠躬禮，將發放的物品雙手奉上；另外，還要記得擦擦濟面霜，因為微笑是最美的語言。

進入難民中心，依照慣例，為了保護難民的安全，是絕對不能拍照或錄影。這回有十一個難民家庭，共有四十位接受捐助，大都來自中東阿富汗國家，皆為逃避戰爭，被迫離開自己的家園。



捐贈的五部新電腦，將讓孩子有更多的學習機會，獲得更多的知識與資訊。

【攝影／胡妙珍】

# Glenbrae 小學捐贈電腦

時間：二〇〇七年五月四日  
地點：Glenbrae 小學

「我們的學校，今天來了七位貴賓，他們是代表慈濟紐西蘭分會，來捐給學校五部電腦。大家都知道學校的電腦已經很老舊了，最不好的是會常常當機，讓你們因此不能好好上課，也讓老師們很苦惱。現在有了慈濟捐贈的新電腦，大家將會有更多的學習機會，也能獲得更多的知識與資訊。」

這是我們在Glenbrae小

學捐贈電腦之前，校長Jen Kin語重心長所說的一段話，很捨不得師生們在設備這麼簡陋的狀況下上課，真是難為了。感恩有慈濟人的大愛捐助，今後可以方便又安心的上課了。

校長繼續問孩子們：知不知道

善念業，是由三十位會員在四十年前，每天把五毛

錢投進竹筒裡，然後集合起來開始救助貧苦的人。

她還說：雖然是小錢，卻能行大善，很敬佩慈濟人

的愛心，也鼓勵孩子們，對人對事都要有感恩心。

捐贈的儀式，因為有孩子的歌聲和感恩致

詞，顯得特別隆重而溫馨。「普天三無」的手語帶動，拉近了彼此之間的距離，感恩、尊重與愛，在

過程中知道慈濟的慈

義賣熱狗或舉辦募款來的，而是慈濟會員們經年累月，一點一滴自動捐出來的。孩

子們此時都不約而同的點頭，表示明白其

意。

校長趁機述說她

前些日子，到慈濟紐西蘭分會參加新春祝

福感恩會，在活動的

過程中知道慈濟的慈

義賣熱狗或舉辦募款

來的，而是慈濟會員們經年累月，一點一滴自動捐出來的。孩

子們此時都不約而同的點頭，表示明白其

意。



感恩、尊重、愛，在一雙雙小手中交流傳遞 【攝影／胡妙珍】

一雙雙小手，一對對天真的眼睛中，交流互動。說「拜拜！」時，孩子們不停的和我們握手、擁抱及親面頰，赤子之心表露無遺，而師兄師姊也以無限的感恩，用溫暖的笑容熱情的回應。此時的世界，充滿愛的芬芳，很美好很祥和。此時耳邊響起上人的開示：孩子是未來的希望，而教育決定孩子的未來。所以，我們應該繼續努力，推動慈悲念於捐助的各個學校，讓善的種子，深植於孩子純潔無染的心田中。

【撰文／慈懷】

# 靜思語教學研習會

時間：二〇〇七年三月三十日

地點：慈濟紐西蘭分會



台灣慈濟教聯會的老師，飛來紐西蘭傳承靜思語教學的精髓。【攝影／胡妙珍】

近年來溫室效應導致全球的氣候愈來愈不穩定，才只是初秋的時節，詭譎多變的天氣令人無法預測。昨日的狂風暴雨吹落了一地的枝葉，卻吹不熄台灣遠道而來慈濟教聯會老師們那份熱忱的心。

他們頂著風迎著雨，一站接著一站來到奧克蘭分會，為我們中文班的老師作靜思語教學的研習。想必是他們那份風雨故人來的長情大愛感動了老天，所以研習的當天出乎意料竟然是個好天氣。可見善的「心室效應」必也大過惡的「溫室效應」啊！

「相見歡」的暖身活動很快地熱絡了會場的氣氛，因此大家也就更覺自在。首先由夫妻都是慈濟人的吳福樹老師，為我們闡述了慈濟的教育理念精神。現今整個社會脫序，亂象充斥。究其病因，實乃缺乏「禮」且教不足，其解決之道唯有從教育著手。

上人說：「教育應以禮為先，教其知書達禮」，所以要我們從基本生活規範學習起，無論是日常生活行、住、坐、臥的四威儀，抑或是藉由茶道與花道的學習，去體悟待人接物的謙卑心和大自然和解共生的平等心。進而要引導青少年建立正確人生觀，跟隨清流學做人，做好人，而且不只要力行自己的本分，並且要做關心社會的好人。

簡春微老師在九二一地震後，眼見慈濟師兄姊們，為重建受災學校無怨無悔的付出，感動地加入慈濟大家庭的一員。此後她將上人的智慧法語，透過教學深植於學生的內心。所謂修於內而形於外，不但改變了學生的氣質，同時也獲得家長們對靜思語的肯定。

基於春微老師退休後，為將慈濟教育理念落實社區，毅然扛起大愛媽媽成長班的教學責任。在影片中，我們看到了社區大愛媽媽們努力學習的畫面，以及豐碩的成果，果真是有願就有力啊！如今大愛媽媽走入校園，為老師分勞，並承擔了靜思語的傳承工作。所以不要小看自己，只要有心，凡事必成。

「生命無常，慧命無窮」，要啟發我們的智慧，唯有多閱讀心靈成長的好書。接著我們隨著春蘭老師的導讀，學習如何探討一篇文章或故事的含意與精髓，並找出其令人動容的地方，畢竟唯有先感動自己，才能感動他人，不是嗎？

雖然早上的課程豐富了我們的精神糧食，但是慧命的延長也需要有健康的身體。所以在讀書會的課程結束後，我們享用了香積組師兄師姊們準備的豐盛午餐。有了好體力，下午的課程就聽得更起勁了。

下午的課程，果真是精采無比。為了將靜思語不著痕跡地植入學生的心田，並提高孩子們學習的興趣，教聯會的老師們用盡心思，將靜思語以圖說口述、偶劇演出、DVD/VCD 影片播放，或戲劇表演等不同方式來呈現。其實無論採用什麼方式，只要能觸動孩子的菩提心，啟發他們善的種子，那就是最好的方法。

優質的人生是我們每一個人所追求的，然而如何能安處在這價值觀混亂的社會裡，是需要有禪定的功夫。「靜思語」猶如暮鼓晨鐘，時時提醒著我們不但要照顧好自己的心，也要力行這智慧的方法，以求「心寬念純」，達成「美善人生」。感恩台灣教聯會的老師們，為這次靜思語研習所付出的一切，在教育志業的菩提路上，為我們做提燈照路的人。

# 志工培訓研習會

時間：二〇〇七年四月二十日  
地點：紐西蘭分會



師兄師姊共約七十人，齊集佛堂以虔誠恭敬的心禮拜「法華經序」，為二〇〇七年志工培訓研習會揭開序幕。【攝影／胡妙珍】

時序入秋，大地換裝，不同色度的綠，襯托出陽光的溫暖，令人倍感舒暢。正如同今日的志工培訓，讓我們溫故而知新，以誠、以信、以戒來守護道心，成長發命。

上午九點整，包括遠從漢彌頓來的師兄師姊共約七十人，齊集佛堂。首先由紐西蘭分會執行長蔡美珠師姊致詞，接著在精進組劉錦修師姊的引領下，大家以虔誠恭敬的心，開始禮拜「法華經序」。精進組顧念少數志工的信仰，還事先安排其位置，可見非常用心。

接著是「人間菩提」，由兒童純真的言語中，啟迪了我們無貪念、惜福愛物的環保觀念。看到來自鉛筆的祝福、所羅門海嘯、各地地震及颶風等災難，讓我們更能知苦惜福。上人開示：人人應從生活環保進而做到內心環保，由關懷周邊繼而宏觀天下。為減緩溫室效應，可從自身少開車、少開冷暖氣，減少「碳足跡」做起；儘量讓自己不方便，卻能為愛護地球疼惜子孫盡一點力。

另一影片介紹的是南非德本地區，祖魯族志工 Gladys

師姊從接觸慈濟到發心立願，始終帶著快樂開心的笑容的她，不但身體力行的投入志工行列，還帶動其他志工，一起關懷窮困的家庭及受疾病病患，高貴的愛心令人敬佩，她去年已回台灣受證法號慈蒂。慈濟菩薩道是不分宗教、不分種族，只要心中充滿大愛，永遠都是一家人。

繼之是慈濟基金會副總執行長王端正師兄，分享慈濟賑災路——在大山擁抱希望。慈濟的四大志業八大腳印，是佛教慈、悲、喜、捨精神的實際行動，也是愛心、同

理心、歡喜心與奉獻的延伸。慈濟人將抽象的理念化為具體行為，藉著四無量心延緩地球滅絕的速度。慈善志業屬慈是予樂的工作；醫療志業屬悲是拔除痛苦；教育屬大捨是付出無所求；人文志業屬喜，用歡喜心待人也是善待自己。

不知不覺研習課程已進入倒數，王端正師兄以「與地球共生息」，帶來了驚世的警惕。人性的貪、瞋、癡，已讓地球加速走向滅劫時期，人為的破壞，導致自然生態嚴重失衡。我們要覺悟到，人類與地球是生命共同體，也將與地球共生息，所以力行心靈環保是勢在必行，藉著善的蝴蝶效應，留給子孫一個可以生存的空間。

大自然與其共生息；並推行克己復禮，也就是克制自己，將道德規範落實於日常生活，培養人文涵養與氣質。教育志業則推動社區志工，落實社區關懷，敦親睦鄰使社會更加祥和。

王師兄提及去年參與貴州冬令物資、獎助金及提供慈濟村住屋等情形。貴州多山、地貧、人窮，由於生活水準低，受教育是唯一改善的方法。只見讀小學二年級的孩子，為了讀書離家寄宿，每餐都得自己煮不說，餐餐吃的都是青菜沾醬油和辣椒，令人擔心其營養夠嗎？又看到天剛亮就在操場上捧著書，鼻頭、臉頰、小手，被凍得通紅乾裂的孩童們，真是讓人不捨。還好有慈濟人的寬慰，祝福在他們在扶困計劃下，早日脫離貧困自給自足。

午齋後，由蔡美珠師姊分享「慈濟人文」。她那活潑

八大腳印：國際賑災為慈善志業的延伸，從花蓮後山將善的種子灑遍台灣及世界各地；醫療志業擴展到骨髓移植，幫助血癌病患有一線生機；人文志業延伸到環保，尊天敬地珍惜

蝴蝶效應，留給子孫一個可以生存的空間。

知心相契意即小組討論，師兄師姊對培訓的課程，都熱烈討論相互呼應。在分享心得時，對環保方面的反應最為踴躍，如：可裝置太陽能熱水器、水回收再利用的方式、用省電燈泡節約電能、減少垃圾量、自備購物袋減少塑膠袋的使用。另外還有發心立願食素者；也有感恩經由此次培訓認知到，能將一己之力匯入慈濟志工的行列裡，實在應該善加把握好好珍惜。

圓緣時由王副總代表上人致贈每位學員福慧紅包，祝福大家菩薩道上，福慧雙修，精進不懈。最後，全體學員雙手合十虔誠祈禱，祈求早日達到「人心淨化、社會祥和、天下無災難」的境界。

【撰文／全宏昌】

## ◎附記・學員心得分享

● 鄭寶林師兄：

藉此因緣特別來感恩紐西蘭分會與漢彌頓聯絡處的師兄師姊。在漢彌頓求學的姪女鄭惠瓊，被受暴風雨侵襲而倒塌的大樹壓到不幸往生，遠從台灣趕來的堂兄堂嫂雖然知道這是個意外，但心理一直難以接受。幸有慈濟人一路膚慰陪伴，讓他們在悲痛哀傷時有所依靠，孩子的後事也處理的莊嚴隆重，真的是做到生者心安，死者靈安。因為看到慈濟人的大愛無求，因此發願加入志工行列，投入慈濟真善美的世界。

藉由今日的培訓課程，瞭解慈濟四大事業八大腳印的第一個四十年。現在是第二個年輪的開始，所以要回歸竹筒歲月的精神，自己要學習修正思想，否則會影響個性導致不同命運。由課程中知道葷食需要耗費很多資源，因此發願與師姊開始茹素。

詹順名師姊：

參與培訓有如充電，感恩師兄師姊的付出。深知地球資源不要用太多，未移民前即已從自身做起，也從日常生活中落實環保，如購物時一定自備環保袋，這樣也行之十餘年，環保重在實踐，請大家一起來愛護地球。

鍾春枝師姊：

水資源要珍惜，小時候在洗澡時，阿嬤就常常叮嚀：不要浪費水，否則往生後，是要挑完同量的水，才能投胎轉世的。如今聽完今天的課，才體會到老人家話裡「愛物惜福」的含意。

陳靜寬師姊：

隨順因緣參與了中區志工點服務，學習到可從力行中改變自我。今天很清楚的明白「志工」與「義工」的不同，也知道利己的同時也可以利他。所以要行經不要只唸經。

羅金華師姊：

感恩對此次研習會付出的講師及師兄師姊。在北岸做志工的師兄師姊，因為視老菩薩如自己的父母，以同理心對待，用歡喜心付出的同時，自己快樂也得到對方的認同。歡迎大家一起加入志工的行列，讓大愛點亮世界每一個角落。

# 一切唯心造

今天是紐西蘭分會奧克蘭中區愛灑人間茶會，一早即見表演手語的師兄師姊們，已先來進行最後的彩排，其實他們已經練習了好一段時間，還把握最後的一分一秒，無不是希望能把最好的，呈現給來參加的志工及會眾。香積組及負責進行活動的師姊也已各就各位，熱烈期待著志工們回家團聚。

活動開始由執行長蔡美珠師姊以上人二〇〇七年推廣的「心寬念純、美善人生」及「感恩、尊重、愛」的理念來勉勵及感恩大家；希望大家在慈濟菩薩道上，無所求的付出，並積極推動人間菩薩的招生，使紐西蘭慈濟志業更普及深入。

接著播放「二〇〇七年歡樂慶新年」的上人開示，言及歡樂時光稍縱即逝，雖然有短暫的喜悅，但換之而來的卻是空虛，倒不如趕快把握有限的人生積極行善，做一些利益人群的事，無所求的付出才能得到無窮的喜樂。

繼而由中區六位志工表演竹筒歲月的手語，配合師兄師姊解釋竹筒歲月的由來。慈濟志業是四十年前上人請二十位會員，每人每天將買菜錢省下五毛錢，存入竹筒開始的。

上人的智慧加上慈濟人的毅力與恆心，將四大志業八大腳印慈善、醫療、教育、人文、國際賑災、骨髓捐贈、環保、社區志工，遍及世界四十多個國家、二百多個聯絡點。

於二〇〇六年慈濟大藏經內，看到世界各地災難很多，慈濟人以「走在最前，做到最後」的悲心，陪伴著災民，很多溫馨感人的鏡頭，震撼著我們的心。泰國慈濟人關懷臺灣婆婆的畫面，更讓我想起了遠在台灣的父母，當下紅了眼眶；但隨即轉念一想，雖然無法在旁陪伴雙親，幸好有慈濟可以讓我把小愛轉為大愛，除了為本地的老菩薩們服務，也歡迎大家一起加入志工的行列，讓大愛點亮虧壞了自己的心靈。

接著是介紹二〇〇六年慈濟紐西蘭分會的腳印，看到各區志工平日無所求的付出，真的是做到了大愛無國界。所以



感恩 上人創造慈濟世界，讓我們在為別人付出的同時，也拓展了自己生命的寬度與厚度。【攝影／慈儂】

我們應該要珍惜慈濟因緣，一心一志的行於菩薩道上；同時因為要跟緊上人的腳步，所以一定要有健康的身體，於是大家都很認真的跟著美珠師姊做「無量法門」的健身操，先把自己照顧好，才能照顧別人。

在志工們心得分享時，有人說：因為做志工，改善了親子關係。也有人看到老菩薩孤苦病痛的身影，警覺應該要把握有限的生命及時行善。有人覺得做志工是最快樂的事，因為看到老菩薩開心的享用我們做的三明治。也有志工，從備受病苦折磨的老菩薩身上，學到勇敢與堅強。

活動結束後步出佛堂，我的心有如天上的朵朵白雲，變得柔軟溫和。耳邊還留存著志工們心得分享的話語。是的！感恩 上人創造慈濟世界，讓我們在為別人付出的同時，也拓展了自己生命的寬度與厚度。

# 展放大愛的力量



手的柔姿，傳達了感恩、尊重、愛的真意。【攝影／胡妙珍】

若不把握當下行善，更待何時呢？

走進場內，師兄師姊們滿臉笑容的和老

菩薩互道早安，接著就按照活動組安排的程序：手語表演、全球慈濟簡介、紐西蘭大愛的足跡、普天三無手語互動，開始進行活動。其中手語「感恩、尊重、」的表演，是由深受慈濟人文薰陶的師姊們呈現，她們將歌曲中具體的詞句，化為手上纖織的柔姿，不但傳達了感恩、尊重、愛的真意，也舒緩了老菩薩們久病的疼痛與苦悶。

場外的廚房裡，定期在此為中風協會服務的志工，已經完畢了早茶的整理工作，正開始在為老菩薩們調理營養美味的午餐。雖然才只有二位，但是看到她們以熟練的手，忙中有有序的分配食材，想必已在此服務了一段時間。志工們能用感恩、尊重的心，待人處世，那麼這份愛，才是最真誠和持久的。

正如中風協會的負責人所說，很敬佩慈濟人的無私付出與無國界的大愛精神。尤其看到陳相雄師兄介紹，全球慈濟人在世界各地所做的事業，以及紐西蘭慈濟人的大愛足跡，令她不自覺得流下感動的淚水。同時也很感恩慈濟人，為 Royal Oak 中風協會所做的一切。

秋風揮掃著滿地的落葉，細雨輕洗著路面上的灰塵，宇宙大地正以其自然的規則，定期清理著蒙受污染的身心。這也是我們今天來 Royal Oak 中風協會，舉辦愛灑人間的目的。

為了取得好鏡頭的我，手拿相機站在

大廳門口的台階上，毫不費力的上上下下移動著雙腳。此時，不遠處駛來了一部計程車，慢慢的停靠在我的身邊，只見坐在車上白髮蒼蒼的老菩薩，費了好大的力氣，才把錢從皮夾中抽出，數度詢問旁邊的司機後，用顫抖的手付清車資，這才吃力的挪動沉重的身軀準備下車。

此時在一旁等候已久的志工，已經迫不及待的上前攬扶。這一幕生、老、病、死人生的過程，正示現於眼前，頓時讓我警覺到，身體只有使用權而沒有擁有權，

在愛灑結束前，該協會的一名義工由衷讚歎地向大家說：有一位患有全身肌肉萎縮症的病人的哥哥告訴她，很感恩慈濟捐助了一部特殊輪椅，讓他可以推著妹妹到戶外，看一看外面有生命的世界。此時現場一片掌聲，大家的心都充滿祝福與感恩。本來在不同宗教、不同語言的國家做慈濟，就比較幸運；因為感恩，讓生命歡喜！

【撰文／王萍】



## 無憾的完美

「看那生命的缺憾，演出無憾的完美，舞著柔軟的勇氣，展放大愛的力量。」歌詞中刻劃著一群盲、聾、啞的殘障人士，用毅力和耐力克服身體的缺陷，在舞台上發揮無限的良能，讓生命綻放出美麗的光芒。此歌名為「千手世界」，是中國殘疾人士演藝團體，於去年應慈濟邀請到台灣公演時，由名音樂家李子恆老師，以他們的背景所創作的一首慈濟歌曲。

因為這首歌詞曲優美又很有意義，於是手語老師集合了八位師姊以及包括我在內的四位師兄，準備在新春祝福會上與大眾分享。練習時，師姊們聰慧靈巧很快就進入狀況，而我卻因手腳生硬，表現得一直不如理想，再加上還要配合走位，真是倍覺困難。但想到殘疾人士都能表現的那樣出色，頓時心中勇氣倍增，勤加練習後愈來愈有信心。

「千手世界」的節目是師兄師姊與慈青共同演出，前半段由慈青以話劇呈現；後半段則是師兄師姊的手語表演。在初次彩排時，我才發覺慈青的表演內容，竟然是我們陪伴關懷四年多的伯尼斯老菩薩的故事。這位獨居老人雖然平日省吃儉用，但在南亞大海嘯時，他卻是第一位響應捐款救災的大海嘯時，他卻是第一位響應捐款救災的菩薩，甚至還穿上志工背心參與街頭募款。體弱多病的他，雖然進出醫院多次，但有慈濟人的陪伴並不孤單。

看到慈青逼真的演出，讓我十分澎湃激動。尤其是聽到他的表白：「沒有你們，我也活不到今天！」更讓我在練習時，幾乎不能控制自己的思緒。想著他那老病的身軀，卻蘊含著真、善、美的內涵；即將凋零的生命，卻散發著對眾生的慈悲及感恩。此時耳邊傳來「千手世界」的歌詞：「因為善，讓生命美麗；因為愛，讓生命延續；因為慈悲，讓生命寬闊；因為感恩，讓生命歡喜。」這真是伯尼斯老菩薩的寫照啊！

【撰文／陳相雄】

# 環保你我他

今天是慈濟分會會所大掃除的日子。午齋後，大家都迫不及待的戴上口罩，套上手套，拿著掃把，水桶及各種清潔用品，為這每月一次的環保日作準備。平日充滿寧靜的會所，此時有著一股勤奮的動力。

師兄師姊們很自動的認養責任區，有些打掃佛堂，有些清潔廚房、教室，慈青們也熱心的來參與，每人都忙得不亦樂乎。正當我在清掃洗手間時，李建中師兄帶來一位年約十四歲的男孩，加入清理的行列。我看他做得十分用心，不但把廁所地面拖的很



這位老菩薩，今年八十三歲，是我們慈濟紐西蘭分會最年長的志工。【攝影／慈懷】



靜思中文班的家長，與孩子一同投入清潔工作，除了以身教代替言教外，親子之間也因一同付出而歡喜。【攝影／胡妙珍】

清潔，也把洗手台擦得乾淨亮麗，於是由衷的稱讚他是個好孩子。他很靦腆的說：雖然是第一次參與環保日，但平時在家也有幫忙做家事。真是個孝順父母的小菩薩啊！

此時紐西蘭籍的志工約翰，也帶著自家的抹布、手套和清潔劑，加入福田志工的行列。這位老菩薩，今年八十三歲，是我們慈濟紐西蘭分會最年長的志工，每個星期一都會看到他那彎駝的身影，默默的掃著一樓的中文班教室，大家都心疼他年紀這麼大，怕他太累，但他卻很堅持。能如此縮小自己去付出，那份真誠的愛心，令人十分敬佩。

有些靜思中文班的家長，與孩子一同投入清潔工作，除了以身教代替言教外，親子之間也因一同付出而歡喜。離去時，還答應每月環保日必定來參與。經過兩個小時的忙碌工作，整個會所變得一塵不染。完畢後，我和老菩薩約翰在書軒喝杯咖啡略微休息，約翰說他非常感恩有慈濟大家庭，能讓他發揮身體的使用權；每次到會所當志工，感覺自己好像回家一樣，自在又溫暖。



隨著秋天的到來，三月也到了尾聲，在三月二十四日的這一天早晨，慈青們帶著去年的感動與想念老菩薩的心，再一次來到了常慰訪的東區老人院。由於許多人忙於學業無法前來，今天的慰訪並沒有很多人，不過很感恩能有兩位夥伴首次加入我們，希望他們也可以從這次新的體驗中，獲得一些「心」的感受。

慈青進入老人院後，馬上就開始和老菩薩們聊了起來。一如往常，這次慈青也準備了有趣的節目和老菩薩們一起同樂。今天的兩場遊戲，一個是印有動物圖案的賓果遊戲，另一個聽著他的話再看看周圍的師兄師姊，真的是以「甘願做，歡喜受」的心來付出，雖然身體會有些疲累，但臉上的「慈濟面霜」始終如一。上人開示：「天下的苦難眾生，需要慈濟人的拔苦與樂。」慈濟事業的腳步，是永遠不停歇的。人多，力量才會大；慈濟需要你，我，他來成就。所以，不能少你一個，不能少他一個，更不能少我一個，這樣慈濟隊伍才能更遠更長更流蕩。

## 「心」的感受

則是激盪腦力的拼圖遊戲。雖然這個遊戲對老菩薩們來說似乎有些難度，但是在慈青與老菩薩們的同心協力下，遊戲很順利地完成，大家心裡倒還覺得很得意哩！

在這一次的慰訪中，我和一位名叫傑克的老爺爺建立了很好的關係。

一開始，老爺爺他並不是很願意打開心房與我談話，說話總是帶著刺，但不管他說什麼，我總是微笑著。之後，當老爺爺談話內容變多的時候，他開始跟我說一些關於他自己的事，終於卸下了防備，讓我感到十分開心。老爺爺還說，他很喜歡我的笑容，因為那讓他覺得很溫暖，他希望我可以多笑給他看。那一刻，我明白了「笑容是世上最美的語言」的道理。

一下子就到了今天慰訪的尾聲，慈青最後和老菩薩們合唱了兩首英文歌。今天我們沒有使用歌詞，但老菩薩們還是很厲害地清楚唱出了正確的歌詞喔！在我們離開老人院之前，有一位老奶奶向慈青們致謝，她說：「謝謝你們每個月都會抽空來看我們，帶給這個老人院也帶給這個社會快樂。」我相信在場聽到的每一位慈青都很開心吧！學業上的時間限制，使我們一個月只能來慰訪一次，但相信每次的慰訪，都令慈青以及老菩薩們彼此的心，充滿了感動與不同的感觸。如果我們每個人小小的付出，能換來老菩薩的笑容，那何樂而不為呢？

【撰文／盧映吟】

# 我是志工

## 不是義工

第一次看見「志工」這個稱呼是一十多年前在台灣，因參加「慈濟功德會」會員，定期收到【慈濟道侶】通訊錄時，在其中看到的，很直覺認為那是「慈濟功德會」內部的一個職稱，並未多作聯想。移民來紐西蘭後，於五年前因為學「手語」的因緣，再次踏入慈濟世界，更因為北區「中風協會」志工點的成立，我成了志工點的「志工」，參與工作之後，才發現那不就是「義工」嗎？為什麼要稱「志工」呢？



義工可以隨喜付出，志工必須守志守戒。【攝影／胡妙珍】

帶著好奇心的心，詢問了一些有經驗的「老」志工，「志工」和「義工」有何差別？得到的答案是：志工是志願付出，是一種承諾，不可隨興或出爾反爾。這和我的行事作風吻合，所以在志工點服務的時候，我都以那個時間為第一優先，其他的事情另作安排，從不請假，同時對「志工」的稱呼懷著莫大的尊敬，更佩服上人的智慧，能為這些願將愛付出的人，取了一個這麼好的稱謂。

四月二十日在會所參加了二〇〇七年紐西蘭分會的志工培訓課程，於王端正師兄分享的課程中，很清楚的為我們分析了「志工」和「義工」的不同所在，他是用中國造字的意境來做詮釋的。端正師兄的文學造詣，我在二十幾年前他擔任中央日報社論主筆時就非常欽佩。他說「義」字上頭是「羊」，也就是吉祥的意思，下面是「我」，「工」是工作，也就是說我做了這些工作，讓我得到吉祥、安樂，有「我」的存在，也

就是有所求了，也因為有「我」，就有執著，也因為有「求」，就會失望有煩惱。「志」字上頭是「士」，也就是有知識的人，下面是「心」，也就是知識份子的心，要有份兼善天下的那份熱忱，達到無我的境界，把心融入，就沒有你我之分，也沒有比較，更沒有計較了。所以「義工」和「志工」的分別在一個「我」字，無我的境界是多麼的單純清淨。人世間的一切紛爭、煩惱、不都來自於一個「我」嗎？聽端正師兄一說，如醍醐灌頂，整個人頓時輕鬆了起來，壓在心中的雲霧也煙消雲散了。

五年來因為對上人法體的認知和認同，雖不曾有過退轉心，但耳邊的雜音不斷，加上逆境的考驗，以及「我」的作祟，腳步非常不踏實，良能自然無法發揮。從今天起，打開心門，請出心中的「我」，將柔軟的心，柔軟的身，完全融入；融入親人心中，融入法親心中，融入真善美的世界，讓人生無憂、無求、無怨、無悔。從現在開始，我要大聲說「我是志工！不是義工！」。

【撰文／文欣】



然懂得如何待人處事。最後每天要發一善念，並力行曰行一善。

再來就是社會群體方面，我體會到世界上有那麼多貧窮可憐的人，需要大家去關懷，慈濟志工們付出無所求的做著四大志業，讓我覺得他們很偉大。在我們看的影片裡，有很多讓人震撼的地方，貧困孩子們的努力求學和幫忙分擔家務，這使我感到無比地慶幸，我有書可以讀，有這麼愛我疼我的父母，我會好好珍惜我所擁有的。我會好好孝順他們，將來努力貢獻社會。

最後就是學到學長所提到的溫室效應，我們只有一個地球，失去了它，還有何處可去？挽救溫室效應造成的危機是需要大家共同努力，少用冷煤和自家汽車，多搭公車，減少二<sub>o</sub>氧化碳的排放，多用再生紙，多種植樹木，而且全球資源即將枯竭，因此必須人人做好資源回收，好好愛護我們的地球。另外，我很感慨，即使現在溫室效應非常嚴重，有野心的國家仍然研發核子武器，增強軍事力量，這龐大的資金，為何不用在貧窮老百姓和環境保育呢？這樣只有加速人類及地球滅絕的速度。

我們人類是群居生物體，個體都和周遭事物息息相關。我們要學會關懷他人和如何團結起來一起維護環境，珍惜我們所擁有的。慈青生活營給我上了很重要的課，未來需要我們這群年輕一代去散播愛與關懷的種子，讓這世界更加美好！

【撰文／Howard Huang】

在這廣大的宇宙內，我們每一個個體都只是微不足道的塵粒，我們要如何學會團結起來，一起邁向未來呢？這是我們要思考的問題。從這次慈青生活營，我學到很多事情，不單只是個人方面，還有如何對待周圍的人，然後到整個人群，再到整個世界。就像從證嚴法師身上學到所謂的「修身、齊家、治國、平天下」，從法師出家修身，發起竹筒歲月，到慈濟基金會成立，以及現在慈濟志業的走向國際化。

在生活營裡，我學到如何對待自己、激勵自己，而且學到一切事情都要從自我做起，和如何保持平常心及愉快的態度，去對待種種的困難。「什麼樣的心念，決定什麼樣的命運。」我學會少報怨，少批評，而以開朗的心面對種種的不愉快。還有，我還從師姑們身上學到，如果在家已知如何孝順長輩、尊敬和愛護兄弟姊妹，出外自己懂得如何待人處事。最後每天要發一善念，並力行曰行一善。

## 與萬物共生息

# 天上星人間情

夜晚的天空中，有著數不清的星星，身為異鄉遊子的我，時常仰望著與故鄉也看得到的那片天空，或許剛到異地，總覺得那繁星點點閃爍地格外明亮。一顆寂寞的心悸動著，思鄉之情不由自主地油然而生。或許是這樣的一份孤寂，這樣的心境，讓我不加思索地參加了慈青迎新茶會的活動。

那天，是個風和日麗的下午，態度親切、笑容可掬的師兄帶著我們到了分會，也融化了我們因為對環境陌生的不安。分會所給我的第一印象，是讓人能心情平靜安定，這份平靜是一種對故鄉的熟悉。我以前也去過花蓮，那是一個寧靜莊嚴的地方，不過讓我驚訝的是，在異地的分會比起花蓮的更是不遑多讓！所以我在門口佇立了許久，靜靜享受這份安祥。

師兄殷勤的帶領我們走進分會的靜思書軒。在裡面我聞到濃濃的咖啡香味，以及整排來自故鄉的好書。此時，我那陌生與不安的情緒已經不見蹤跡，取而代之的是一顆歡愉的心，準備接納這一切的一切。突然間，一件事



物吸引了我的目光，那是一片又一片的屏風，上面記載著一件又一件的紀錄。裡面記載著無數慈悲的心，去解救因災難而孤苦無依的人群的事蹟。配合師兄詳細的解說，讓我瞭解到人間有情，此情便是大愛，並已深植世間。

之後便是本次活動的重點，我們脫鞋依序進入佛堂。首先觀看 上人與慈濟的影片，更讓我深深體會到 上人那

無私無我、犧牲奉獻的偉大。接著是認識新朋友時間，師兄師姊們以精心設計的問卷與分組方式，除去了那陌生的感覺，更讓我們一下子就熟稔彼此，拉近了我們無形的距離。然後，在師姊們的引導之下，我們更學會了「竹筒歲月」這首富含意義的歌曲的手語，這對我來說雖然是第一次的嘗試，不過卻也很快就上手了，真是感恩師姊的教導。

接下來就是驗收的時間。雖然名為驗收，但卻是精心設計過且蘊含深意的四種小遊戲。在這裡我要特別地感謝師姑，因為師姑的熱心、細心與智慧，讓我們順利地通過了這四種小遊戲，分別是：「竹筒歲月」手語練習、關於慈濟的小問題、環保方式配對與事物的光明與黑暗面分析。由於師姑的大力幫助，一切問題迎刃而解，所以再次感恩師姑。

最後是茶點時間。對於這次的活動我的感想是，我的心還是原來的那一顆，但是打從心裡面充盈了感恩與幸福的成份。而且不會忘卻一件事：只要人間有大愛，幸福與歡樂永遠跟著在。

【撰文／許治威】

## 浴佛小菩薩



五月第二個星期日是一個深具意義的日子：既是佛誕節，也是母親節，更是全球慈濟日。慈濟紐西蘭分會在師兄師姊們的巧思下，把佛堂布置得非常莊嚴典雅。除了舉行浴佛典禮，並將慈濟在紐西蘭推動的四大志業八大腳印，做了一次完整的靜態展示。

今天是每星期一次的中文班上課日，雖然佛誕節已過，我們還是利用靜思語教學時間，把孩子們聚集於佛堂，舉行簡單又莊嚴的浴佛儀式。因為我們由衷希望藉由浴佛的儀式，讓這些生長在國外、聽講中文有點困難的孩子，了解浴佛的意義，並將這千年的禮教傳承下去。

一百多位活潑聒噪的小菩薩，在神聖莊嚴的佛號樂音中，很自然地安靜下來，專注聆聽老師講解佛誕節的由來，並在老師們悉心的引領下，虔誠專心的做著禮佛足、供香花等浴佛儀式。身為老師的我，在一旁時牽著他們的手，有時扶著他們的肩，陪伴在側。頓時心中感動莫名，感覺到自己很幸福，能與這些小菩薩結此好緣，一起在慈濟世界學習成長。

當浴佛典禮結束時，邱奕凱小菩薩指著牆上的海報問我說：「老師！圖片裡面的師姑師伯在做什麼？」我才驚覺，小菩薩們雖然看不懂中文，但牆上的靜態海報，卻吸引了他們的目光。於是我不耐地向他闡述解說，他張著大眼睛很認真地聽著，最後聽完了還忍不住的又問：「那是真的嗎？好偉大喲！」看到孩子欽佩的眼神，讓我體會到每個人都有慈悲善念，就看我們如何去啟發了。

放學後，我迫不及待的跟執行長蔡美珠師姊建議，立刻也得到回應。我們將於下週靜思語上課時，帶小朋友參觀靜態展覽，讓小朋友瞭解慈濟在紐西蘭的志業，藉此將慈濟人文與精神種入他們小小的心田。

【撰文／龔貞城】

# 蘋果樹



星期六遠從台灣來的師姑師伯，帶領靜思語中文班，展開了一連串趣味又溫馨的親子活動。兩個小時的活動在師姑師伯們的「看到你，真歡喜；真歡喜，看到你。」中揭開序幕，所有來賓大菩薩小菩薩們互相打招呼，呈現一片和樂融融的景象。

第一個活動是拼圖遊戲，這個遊戲具備了一點難度與深度。以四個人為一組，每一個人都會拿到四張形狀不同的紙卡，必須跟同組其他組員交換，才能拼成一個正方形。但是規則是「只能給，不能要」，只能把自己的卡片給出去，而不能跟其他人要。這個活動最大的目的就是要讓小菩薩們學習「付出」的精神，在你付出的時候，別人也會同樣對待你。看著別人的拼圖一步一步的完成，再瞧瞧自己的不是也完成了嗎！這種感覺真得是很快樂，不是嗎？

第二個活動是靜思語歌曲，師姑師伯們別出心裁，把靜思語套入我們耳熟能詳的歌曲中，例如「妹妹背著洋娃娃」、「包青天」等，真是逗趣又方便記憶，看著家長和小朋友都沉浸在歡樂的音樂聲中，師姑師伯的臉上也露出欣喜的笑容。

最後一個活動，是最令我感動的。就是所有的大菩薩小菩薩全部聚集在佛堂，由老師講了一個「蘋果樹」的故事。故事中敘述著一個小男孩從小與一棵蘋果樹玩耍，當他長大了，為了某些需要，所以一直向蘋果樹索取，而蘋果樹無私的奉獻出它的蘋果、樹枝，到最後連樹幹也送給了男孩。

這個故事給我很深的感觸，因為這棵蘋果樹就像我的爸爸媽媽啊！從小就無怨無悔的撫養我長大，為了我們更是可以犧牲一切。我的父母，為了我和弟弟能有好的教育環境，辭掉工作帶著我們全家一起移民，想到這裡心中充滿了無限的感恩。

看完故事之後，師姑師伯們發給每位小朋友一碗果凍跟一支湯匙，要他們以恭敬的心來餵自己的爸爸媽媽吃，體驗父母養育的辛勞與學翹怎樣孝順父母，當時很多父母都因此流下了感動的眼淚。當時我的媽媽因為身為老師，在一旁輔導其他的小朋友，所以我沒有機會表現，但是當她在發表心得時，我把握機會給了她一個擁抱，在原本充滿溫馨和諧的氣氛中，更增添了無限感動。

有棵大樹，為春天帶來生機蓬勃；為夏天帶來綠意昂然；為秋天帶來繽紛色彩，為冬天帶來成熟與穩重；這棵大樹就是我的爸爸媽

媽！

【撰文／陳俊瑋】

## 談 靜 思 法 脈

副總解釋「靜思法脈」的這個「法」，就是精神；我們慈濟的建築，不論顏色、造型，不管看得見、看不見，都是在無聲說法。「慈濟宗門」的「宗」，指的是宗旨、實踐，「門」是門風、風氣，這些都是要傳承的。就是慈濟人文的脈絡。

副總解釋「靜思法脈」的這個「法」，就是精神；我們慈濟的建築，不論顏色、造型，不管看得見、看不見，都是在無聲說法。「慈濟宗門」的「宗」，指的是宗旨、實踐，「門」是門風、風氣，這些都是要傳承的。他說慈濟四十年來有很多創舉，像是骨髓、器官、大體的捐贈，都是開風氣之先。國人對捐血原本就有些恐懼，何況是完全陌生的捐髓？人往生後也不宜妄動，而且要入土為安，豈可捐器官、大體？幸虧上人一呼籲，慈濟人率先響應，才有今天全世界第三大的骨髓資料庫，還有數以萬計的器官、大體捐贈者。

至於「克己復禮」，副總進一步說明：禮者，理也。要克制自己、善待別人，要能夠釐清清楚，對天、地、大自然的合理關係；溫室效應就是「心」室效應，一念之間，可保護地球，也可毀滅地球。回歸簡樸的生活，養成好習慣，有禮貌，守住不該做的事，慈悲要有智慧，有願就去力行。

最後針對功能組提出的問題，副總及分會的師兄、師姊都一一分享他們的經驗和看法，這給本地的幹部們很多的啟示和領悟，對往後的會務推展，相信會有非常深遠的益處。

【撰文／濟遠】

四月十八日，本會副總執行長王端正師兄暨美蓮師姊，來到漢彌頓聯絡處，隨行有奧克蘭分會正、副執行長與美玉師姊；除了看新擴建完成的講堂，也與本地師兄、師姊講述上人最近的脚步，讓大家更了解努力的方向和做法。

副總說慈濟進入四十一年，又是一個新的年輪開始，「克己復禮，民德歸厚」；回歸到竹筒歲月，但不是原地打轉，而是推動國際化、宏觀天下。

# 漢彌頓聯絡處

## 治佛報導

今天是全球慈濟日，漢彌頓聯絡處也與全球慈濟人同步，在剛擴建完成的「靜思堂」舉辦了一場浴佛典禮，來紀念佛誕節並慶祝慈濟日和母親節。



九點過後，除了兒童班的小菩薩，鄉親近五十餘人陸續來到，其中有媽媽懷抱著的襁褓小嬰兒，也有上了年紀的老菩薩，還有遠從 Thame（車程一個多小時）來的一家人。移居南島 Blenheim 的淑卿師姊，在這殊勝的日子，帶著先生與孩子一路開車又搭渡輪，花了十幾個鐘頭，趕回來參與浴佛典禮，一念虔誠，令人敬佩與感動。

每位鄉親都先淨手，以最清淨的心進入會場。九點三十分，司儀首先感恩鄉親的參加，並說明浴佛的意義是教導我們要感念三寶恩、父母恩和眾生恩；也提醒我們要耕耘敬田、恩田、悲田三

此地已近秋末，一清早霧氣濛濛，氣溫稍低；不過配遍地楓紅，卻讓人感覺頗有詩意。為了不影響十點鐘的兒童中文班授課，浴佛典禮是訂在九點半；師兄師姊當然更早就到了會場，把握一分一秒做好最後的準備工作。



完成了人人心靈的沐浴。

最後，鄉親們滿心歡喜的將自己的祝福卡，掛在許願牆上，祝福今天所發的好願，願願都圓滿，也祈願佛法的智慧與慈悲的光能常照世間。

此外，大家都抽「靜思語」小籤，體會上人的智慧法語。有位女眾看了後，不禁莞爾，原來她抽到的是「脾氣、嘴巴不好，心地再好也不算是好人」，原來前一天晚上她才唸了先生幾句；另一位男眾則是「能幹不幹，不如苦幹實幹」，讓他領悟到人生就是要努力、要付出，沒有任何理由、藉口來原諒自己。

大福田。希望大家以最虔誠恭敬的心來治佛，讓佛陀的德香、法香和心靈之香長駐心底。

在「靜寂清淨」莊嚴的樂聲中，擔任獻燈燭、香湯和獻花的六位師兄師姊整齊進場。浴佛典禮在全體向佛陀行三問訊禮，唱頌「讚佛偈」中開始。獻（供）燈燭、香湯和花香後，鄉親志工們在師兄師姊的引領下，依序治佛；人人彎腰雙手沾香湯，祈願以清淨法水，洗滌內心無名煩惱，淨化自己的身心，也清淨自己的身體。

治佛完畢，大家的心都沈澱下來，「大迴向」後，一起「誠心祈三願」，願將虔誠的心上達諸佛聽，祈願災難一天天減少，人心一天天淨化。在莊嚴氣氛中，向宇宙大覺悟者佛陀行「虔誠最敬禮」，

# 漢彌頓聯絡處會所擴建啟用典禮



二〇〇七年三月二十四日今天是大喜的日子，喜見慈濟聯絡處在上人及全球慈濟人的祝福之下，擴建竣工，正式揭幕啟用。座落南半球最末端的靜思道場，舉辦了連串的活動，有祥獅獻瑞、人文晚會、心靈饗宴等；藉此力邀天下善士，回歸竹筒歲月，同耕福田。

## 菩薩雲集

家有喜事，人人歡喜。整建年餘的工程，在眾人努力與扶持下，全部完成。二十三日來自台灣約四十位的飛天菩薩，來到本地助緣；帶來了深度人文精神，也祝福著漢彌頓從紮根，漸而茁壯、成長。這天一清早，分會執行長、副執行長就率師兄師姊趕來祝福。九點多開始，來賓與鄉親陸續來到，師兄師姊們列隊，用最美的笑容和活潑的手語，歡迎嘉賓。

## 祥獅獻瑞

十時正，振奮人心的鼓聲響起，由慈青擔綱的舞獅，給全場帶來熱鬧的氣氛，「吉鼓迎賓邀善士，祥獅獻瑞納吉祥」；他們賣力精湛的演出，獲得來賓如雷的掌聲。此時，微風輕拂，陽光普照；大家以最恭敬、最虔誠的心，迎接這歷史性的一刻——「揭幕」。慈濟四大志業，慈善、醫療、教育、人文，每十年逐項發展，如今四十一 years 了，是另一年的開始。會所增建啟用，因為有了比較大的空間，可接引更多的人間苦薩。跟緊上人的腳步，為天下苦難蒼生付出愛心，就能撫平世間災難與痛苦。手語隊以莊重高雅的氣質，美姿美儀的無聲說法，帶領嘉賓進入會場。

## 上人的祝賀

紐西蘭分會執行長蔡美珠師姊，恭讀上人賀函。上人鼓勵弟子回歸竹筒歲月，將早期克勤克儉克難的精神帶給當地；讓每位身處天堂國家的人，都有機會匯聚愛心。在第二個慈濟年輪的開始，志業脚步需加緊，航向世界地球村，期待「克己復禮，民德歸厚」的人文氣息，能在紐西蘭蔓延開來。

## 人間菩提招生

負責人葉志忠師兄致詞時提到：慈濟在全球有兩百四十多個點，上人期勉海外弟子，要自力更生、就地取材。為了傳承靜思法脈，將會所空間擴展，感恩大家的護持與推展，我們需要每個人的力量，力邀鄉親友人來共植福田。

## 市長祝福

擴建工程期間，有種種的困難與不便，特別感恩市府同仁協助完成。市議員彼德柏斯致詞時，除代表市長念祝賀信外，也代表他自己全家向慈濟賀喜。彼德本身就是移民，他知道慈濟人在世界各地做了很多事，都不求回報，對他來說感受非常之深。

## 誠心祈三願

大愛可讓世界亮起來，但無常的脚步，總是非常輕盈，什麼時間靠近我們，無從察覺。最近世界各地，天災與人禍不斷，我們必須居安思危、戒慎虔誠，用愛的力量及眾人的善業福緣，來消滅惡業。手語隊以「大愛讓世界亮起來」，帶領會眾深思，每個人如何照顧

## 善的互動、愛的循環

「手心向下是助人，手心向上是求

慈濟人長期陪伴從不同國家來的難民家庭，視他們為己親，一念無私的愛，讓其中兩個家庭的成員，和協助他們的工作人員，克服萬難，上台表演手語「普天三無」、「讓愛傳出去」，表達對慈濟的感恩。

大愛可讓世界亮起來，但無常的脚步，總是非常輕盈，什麼時間靠近我們，無從察覺。最近世界各地，天災與人禍不斷，我們必須居安思危、戒慎虔誠，用愛的力量及眾人的善業福緣，來消滅惡業。手語隊以「大愛讓世界亮起來」，帶領會眾深思，每個人如何照顧

好自己的一顆心。之後人人用至誠的心，一起唱「誠心祈三願」，現場嘉賓三分之二

是洋人，人人用自己的方式虔誠祈禱；也將至誠心願寫在發願卡上，祈願無私的大愛，讓世界充滿希望、讓黑暗重現光明。蘊含者對會所，還有天下蒼生無量祝福，一張張的發願卡，貼在發願牆上，就像輕輕隨風飄揚的菩提葉，將「愛」和「願」發散到世界上每個角落！

【撰文／慈捷】



# 至誠摯愛—線牽

「天有不測風雲，人有旦夕禍福」；

三月十四日下午，在人人稱羨為「人間淨土」的紐西蘭，一個小低氣壓所帶來的強烈陣風，不但吹倒了路樹、電塔，也打亂了一個幸福家庭的腳步，傷透了一個年輕女孩父母的心。

十五日清晨接獲台灣陳華珍師兄電話，得知就讀本地WAKATO大學的台灣學生鄭惠璟（二十歲），於前一天下午課後在回家路上，被倒下的大樹擊中頭部，送醫急救，請慈濟人關懷。

慈濟人在聯絡過她的寄宿家庭後，立刻趕到醫院探視；當時惠璟已在加護病房，完全靠呼吸器維持生命。慈濟人回來後，趕緊回報惠璟父母現況：台北一位師兄當天要來紐西蘭，正好全程陪伴鄭爸爸、鄭媽媽搭機。

無常的到來，任誰都無法承受；慈濟人化悲痛為力量，兩地齊心合力，以愛的接力作陪伴。十六日，分會的師兄師姊下午前往機場接機，隨即護送到漢爾頓。鄭爸爸因過度傷痛而噁心、胃痛、心力憔悴；鄭媽媽情況雖較好，但三天來也是沒吃、沒睡。

抵達醫院，爸爸媽媽入病房探視。隨後，院方透過翻譯為他們做詳細說明；由於惠璟頭部受傷很嚴重，事故現場心臟已停止跳動，送醫時大腦也無意識，脊椎有骨折，所以醫生也無能為力，目前插管只是等待家庭團聚而已。

時間一分一秒走過，傷痛也一分一秒

增加，鄭爸爸哭著說，他們不是來見女兒最後一面，而是要來看她好起來的。醫生不忍父母的要求，答應延後十二小時，到第二天早上才拆呼吸器；給家屬多留一夜，一面陪伴，一面等待奇蹟。想到她要是早一秒或晚一秒經過，僅一秒之差，命運將會大大不同，這不就是上人常在提醒我們的「過秒關」嗎？

奧克蘭師兄師姊，到晚上八時才離開，本地師兄師姊責無旁貸，承擔起晚上輪班陪伴的角色；漫長的夜裡，兩人一組、三小時一班，守護在旁，因父母都不想睡，我們除了為孩子唸佛號，同時也是一個最好的與父母心靈交流、膚慰時間。

十七日清晨師兄師姊陸續抵達，並以最恭敬的心唱頌「大愛無邊」。七點正，護理人員開始拆管，望著顯示器的數字不斷往下降，深深體會到上人「生命在呼吸間」的慈示。僅僅十五分鐘不到，惠璟她真的離開了；帶著父母、親友、寄宿家庭，還有師姑師伯的祝福踏上另一旅程。

父母親強忍悲痛，雙手合十虔誠為愛女送上一聲又一聲的祝福；寄宿家庭的爸媽更難掩遺憾不捨之情，不斷的叮嚀她，要她不要害怕，爸媽都在她身邊，一路好走。

天下父母心，誰不哀傷、誰不流淚？

分會師兄師姊早上再度趕來，並為家屬請來法師，提供後事參考諮詢。果然法譬如水，洗淨蒼生心靈之苦。「從法師開示，還有師兄師姊的陪伴安慰中，我慢慢學習

放下，接受現實」，鄭媽媽誠摯的表示。他們夫妻一直以來忙於工作，較少陪伴兒女；除了工作還是工作，父母年事已老、又病。如今發生這麼大的事，給他們一點時間，他們會努力學習放下。

二十一日下午，父母親為女兒辦了一個溫馨的告別式。儀式中，致詞的老師稱讚她很照顧身邊的人，和藹友善而受歡迎，和各國的同學相處融洽。寄宿家庭的媽媽和同學們，則不時擦拭淚水，娓娓道出與惠璟共處時的歡樂、摯愛，除了不捨，更要祝福她。父母親忍受著悲慟的淚，儀式後護送愛女人生最後一程（火化），師兄師姊列隊恭送，在句句佛號聲中化為輕煙。人生的旅程未知長或短，而該下車時是否帶著微笑向大家道聲「再見！來生再見」呢？

二十三日早上，寄宿家庭的爸爸媽媽帶著惠璟雙親，前往取骨灰以及陪伴到機場。分會的師兄師姊及台北經濟文化辦事處的代表，也都在機場送行道別。

一場天災降臨，雖然無法挽回生命，然而從陪伴過程中，爸爸媽媽深深感受身

邊的每個人所給予的真誠與美善。也體會到一樣的人生有大不同的命運，以前從未靜下來看這個世界，無常的到來，讓她體會到了。鄭媽媽離開前展露笑容，說這次事情讓他們很感動，接受到滿滿的愛與溫暖；等回去後事情安頓好，會好好調整自己，她會做到的。祝福這對慈悲的父母，智慧萌芽超越苦境，轉迷為覺，成就未來的菩薩道路。

【撰文／慈捷】

## ・靜思文物介紹・

「歡喜自在」一書共有一百九十六頁，由五十五篇短文集結而成，內容是由證嚴法師著作，言簡意賅，很明確清楚的把孝順、修心、去無明、去我執、去三毒、立信存誠、修口業、利益眾生、團體之美、「和」等等修行的方法，作詳盡的闡述。另外如佛經上的名詞，如菩薩、四正勤、正命、拜懺、十惡業、四無量心等，都用很白話的文字來解釋，所以是一本淺顯易懂的書，但需要用心再三研讀，並反觀自省審慎思考，行於日常生活之中才是。

# 歡喜 自在



## 二〇〇七年紐西蘭分會活動表

Howick 中風協會志工服務	週一	10:00~12:20
Pakuranga Communicare 志工服務	週一	09:30~13:00
Mangere East Communicare 志工服務	週一	09:30~13:00
Ambridge 老人院慰訪	週二	13:30~14:45
北岸盲人協會志工服務	週二	09:45~12:00
Glen Inns Communicare 志工服務	週二	09:30~12:15
中區 Remuera Stroke Club 志工服務	週三	10:00~12:30
北岸中風協會志工服務	週三	10:00~12:30
帕金森症協會志工服務（每月第四週）	週三	10:00~11:00
Royal Oak 中風協會志工服務	週三	10:00~12:20
Pakuranga 中風協會志工服務	週四	10:00~12:20
Howick 老人院志工服務	週四	09:45~12:30
中區 Salvation Haven Resthome 居家關懷	週五	12:30~15:00
分會環保日	每月第四週	10:30~12:00
分會共修	週五	13:30~16:00
慈青養老院慰訪 淨地 植樹(每月一次)	週六	13:00~15:00
慈青聯誼會	週六	10:00~12:00
淨地 植樹 (不定期)	週日	14:00~16:00
獨居老人居家關懷	不定期	10:00~12:00

才藝班		
英文讀報班	週一	13:15~15:00
靜思書軒讀書會	週二	10:30~12:00
手語教學(分會)	週三、週六	10:30~12:00
手語教學(北岸)	週四	10:30~12:00
電腦基礎班	週四	10:00~12:00
兒童靜思語中文班	週六	10:00~12:00
靜思花道班	週六	13:30~15:00
兒童小提琴班	週六	13:00

漢彌頓聯絡處每週活動表		
禮拜法華經序 (熱食關懷低收入戶)	第一週一 / 月	10:00~11:00
關懷喜憨兒	週二	10:00~12:00
Maeroa 醫院 (隔周一次)	週二	14:00~15:00
關懷喜憨兒	週三	09:00~10:00
Maeroa 醫院 (隔周一次)	週三	14:00~15:00
Hilda Ross 老人院 (每月兩次)	週三	10:30~11:30
St. Joans 老人院	週四	10:00~11:00
關懷喜憨兒	週五	09:00~11:00
手語教學	週五	13:00~14:30
Hilda Ross 老人院 (不定期)	週六	10:30~11:30
兒童中文靜思班	週日	10:00~12:00
讀書會	週日	13:00~15:00

人為什麼要歡喜自在？現今社會進步，科技資訊發達，這都只是藉凡夫心，運用世智辯聰加以創造發展而成。然而並沒有發揮清淨的智慧，所以難免造成其實並非現代人沒有良知，而是良知遭到欲念污染蒙蔽，使清淨本性迷失。所以在此書中，上人開示：

佛陀教育我們要努力「淨心」來滌除污染，讓本性良知慈悲顯露，由智慧啟發良知，進而得「歡喜自在」。如何做呢？修行要去「我執」，其中有一篇「我」，值得用心去思考體悟。上人說：修行的方法很多，但離不開一個「忍」字，忍是吞下去感覺，還要消化

掉，提升到「忍而無忍」的境界。

修行是在日常生活中，時時刻刻檢討反省自己的身、口、意。修持到「明心見性」，人長久以來生活在物質氾濫的現實社會裡，心被污染迷失自我而形成無明，所以要好好喚醒自己，找回清淨的本性方是。訓練自己的心念與行動一致，講話輕柔溫順，走路細心穩健，行事謹慎踏實，行茲在茲，念茲在茲。

人生在世非常短暫，名利亦是無常的；以「因果觀」而論，人生世事只是過眼雲煙南柯一夢，都是因緣聚合。一切名利情愛都帶不走，隨身的只是「善」與「惡」業而已，所以我們應該要把握當下，就能掌握「歡喜自在」的幸福人生。