

慈濟

2020年第01期 总第82期

准印号/S(2020)00000279

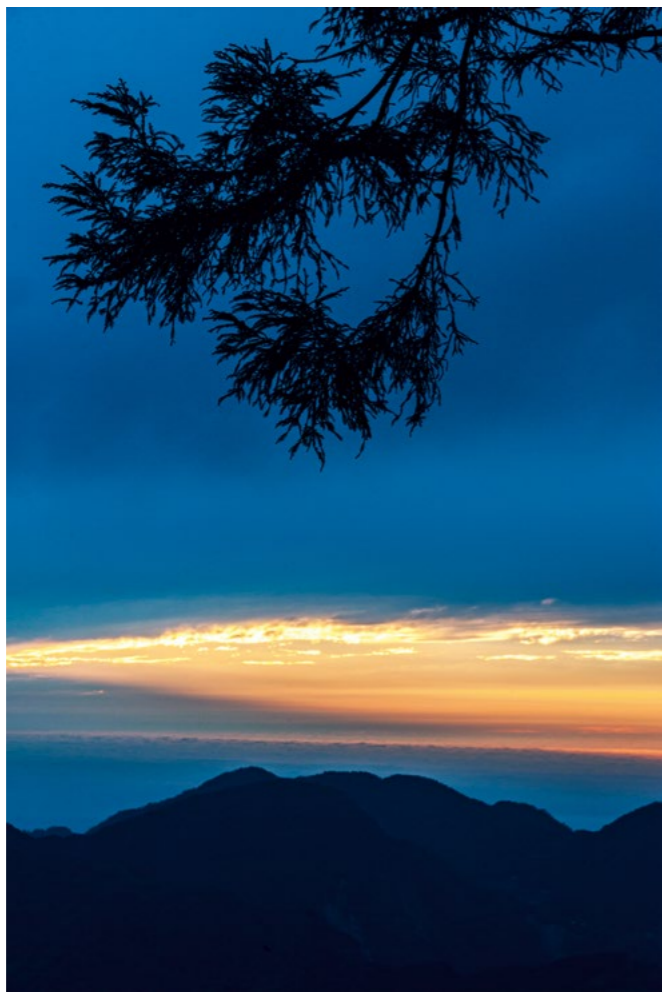
内部资料 免费交流

主题报导

每一年的

承诺

为净化心灵做活水 为祥和社​​会做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影/黄筱哲

— 证严上人 · 静思晨语 —

慈悲利他

不请之师护众生，
苦人所苦祛苦难，
法譬如水涤心灵，
慈悲利他致祥和。

相约在冬季

|| 社·论 ||

每到冬季，慈济人总是心心念念着，远方的家人是否安好？这里的家人不是自己家的人，而是因为慈济才结缘的关怀家庭。这些家庭背后有各种不同的苦因，有的病苦，有的心苦，然而都因为慈济人的到来而有所变化；甚至还转变身份，成为关怀别人的志工；而参与的慈济人更因为看到这些家人的改变，而获得无可比拟的喜悦。

唐山助学生琦琦的妈妈阿凤罹患红斑狼疮，每月药费是难以承受的压力。沉重的生活负担及难以根治的病症，让这个家庭对未来生活看不到一点希望。“生活给你关上一扇门，上帝一定会为你再开一扇窗。”志工安慰她说，“女儿那么优秀，好日子还在后面呢，现在女儿需要妈妈，你要努力生活，成为女儿的力量。”志工的关怀如一道温暖的阳光，拨开了阿凤心中的阴霾，从此她开始积极生活。凡是见过她的人都说她简直变了一个人，快乐又积极向上。

已花甲之年的大连志工展吉英，几年来只要条件允许，她都会周五晚上从大连乘坐一夜的火车，周六早上赶到北京集合，再乘车去河北参加家访。

二〇一九年八月份的家访中，遇到一家四兄弟鳏居，生活贫困，让她一直惦念。没想到“寒冬送暖”现场，展吉英再次见到了四兄弟，并得知他们的生活有了改善，让她倍感欣慰。

郭亚微二十八岁时被检查出尿毒症，使本来幸福的生活遭遇重创，身体病痛加上经济压力让她内心无比煎熬。慈济志工多次走访亚微家，不仅帮助她解决生活费负担，更从心里为她注入一针“强心剂”，让亚微感受到人间温情。后来，亚微在身体允许的情况下，也加入志工行列，深入关怀户家中探访，看到比自己生活条件还差的人家。她说：“原来我的生活只有病苦，认识慈济后，让我知道还有这么多好事可以做，把心打开，学会关怀别人，我的病也好了不少！现在每天都很开心，我要一直跟着慈济走下去。”

除了关怀家庭，感受到付出的喜悦的，还有慈济助学生。助学生静森在寒冬送暖的活动中做志工，她说，“在你们身上，我学到了爱他人，笑对人生。这次参加‘寒冬送暖’对我是一次锻炼，也更坚定我的人生方向。”

双手伸出来利益人群，
双脚走得到的地方拯救苦难，
心灵方向清清楚楚，生命有价值无遗憾，
天天心安自在。

心灵有方向 生命有价值



画作/陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年十二月二十二日至二〇二〇年元月六日

一年一度的岁末祝福，说声新年好，也带来满满的欢喜为大家祝福；一年又过去，同时也有一种失落感，无人能预测生命长短，究竟这一生来到人间，有没有达到生命的意

义，做到深度与广度？时常闻法，理解无常，但能真正看得开吗？

常常看着大家手抱着孙来到我面前，说给师太摸摸头，让师太祝福；盼望下一代平安的这份爱很真诚，孩

子们不只是家庭的希望，也是社会未来的希望。但从出生到成长，能否平平安安达成父母与阿公、阿嬷的心愿，对人间社会有贡献？

台湾气候好，也有许许多多人在造福，在台湾出生的孩子，总还是有福。放眼天下，天灾人祸不断，这段时间又涌入许多国际求援的讯息。慈济超过半世纪的全球慈善工作，从“竹筒岁月”的五毛钱开始，点点滴滴累积，从来都不是“积到有量、有数，再来做救济”，看到有需要帮助的人，就设法去救援；援助经费则来自人人平日的发心，不但不影响家庭生活，还能常存善念。

能够救人的人，就是有福的人。积善之家必有余庆，为了自己的平安，也为了代代子孙，要持续造福，带动人人做好事，守护大地与人心的清净。

二〇一九年十二月出门行脚岁末祝福，从南部一路北上，在屏东问起几位法号“静”字辈老委员的近况，年纪都很大了，也很难出门，我交代当地慈济人要替师父去法亲关怀，照顾她们。

她们不能来，师父不能去，但师徒之缘很深。生命有限量，师父也一样，这一、两年来，好像忽然间认不得人，其实是这位也老了，那位也老了，年龄增长，形貌变化了，幸好大家还能认得师父。

虽然自然法则如此，但我也对

自己说：“这辈子没有遗憾了。”年轻时尽孝顾家，没有亏欠父母，出家后，没有违背导师给我的两句话“为佛教，为众生”；更加没有遗憾的，是有这群慈济菩萨。

行脚期间，每天早上一群群慈济人涌进会客室，来自社会各行各业，无论职位或学历高低，说出来的心得都很有深度、很广阔；因为做慈济，看尽世间百态，入人群也受到很多考验，但不经一事，不长一智，造福人间的同时增长了智慧。听来也觉得，师父想要做的事情，弟子都去为我做过了；志愿有人能够体会、有人可以延续，真的是很欢喜。

师徒无私，尽心付出，做慈善、建医院、办教育、传人文，不是为自己，而是做对社会重要的事。慈济人付出没有企图，不求名不求利，在社区关怀贫病人没有任何目的，只有爱；环保志工不忍大地受毁伤，所以爱物惜物。四大志业、八大法印，慈济人没有一项不做到，人人是菩萨！

如果没有善用生命，一天天空过，只是消耗资源、制造污染，也为天地带来重重危机；或是心念一偏，行差踏错，烦恼一世，会很辛苦。不如快快乐乐、清清楚楚来行菩萨道，心灵的方向正确，双手伸出来利益人群，双脚走到的地方都是拯救人间，天天心安自在。

把握因缘，善用生命，让每一天都很有价值，无愧于心。请大家多用心！^❶

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 相约在冬季

无尽藏

02 心灵有方向 生命有价值

主题报导



每一年的承诺

08 太行山下爱绵延

18 只为一个爱的承诺

24 打开幸福的开关

30 冬日暖阳祛病苦

36 苦难深处的暖流

46 爱洒辽沈暖似春

52 赴一场送暖“春蕾”的约会

60 爱绕连城

68 彝族新年过后“喜上加喜”

健康之道

76 科学蔬食的五大要点

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- “我这一回出门去‘捡’、去‘集’人间真实事，面对的都是这个时代的‘真菩萨’。过去我就说，会吃饭、会喝茶、能做事的才是真菩萨，慈悲利他的事要由人来做。”圆满北台湾岁末祝福行脚，上人与众分享此行见闻，“对我的心来说，慈济人这点点滴滴，是滴滴如血，我的慧命就是从这样的骨髓中增长，唯有传法以回报。”

2013年4月创办

2020年第01期 总第082期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省民族宗教事务委员会

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/欧红艳 洪维

美编/徐悦 冯郁彤

插画/田祺

校对志工/才轩卓 蔡湛艺 范盛花

李雁 虑秦 林思婕 刘军 秦英 杨淑华

杨颖 (按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2020)00000279

印刷/苏州市大元印务有限公司

印刷日期/每月15日

印数/10000本

发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
热茶暖胃，拥抱暖身，关爱暖心，“寒冬送暖”送来春天般的温暖。
摄影/边静



主题报道

每一年的承诺

最寒冷的年关，慈济关怀户的生活面临严峻挑战之时，又恰逢新春佳节前夕，因而每年的此时，志工不仅牵肠挂肚关怀户的身心冷暖，还精心筹划送上新年最好的感恩与祝福。这场志工与关怀户一年一度“爱的约会”，不仅为上一年画上圆满的句号，同时也开启了新一年“大爱”的序幕。

志工像女儿一样挽着奶奶，柔声念着慈济的祝福信。摄影/韦委丽

太行山下爱绵延

气温降至冰点下九度，在河北涞源县两天的寒冬送暖活动，来自四省一市的二百五十多位慈济志工，深入三十个村，为七百四十多户家境困难的乡亲，送去生活物资，祈盼乡亲们过一个好年。



撰文/摄影 华北真善美志工

——〇一〇九年十二月十四日，浓重墨色的清晨，来自北京、河北、黑龙江、陕西、内蒙古的慈济志工，分别在北京的东花市和六里桥集合，大家怀着探望亲人的激动心情，搭乘三辆大巴车前往河北涞源，参加寒冬送暖活动。

涞源县隶属于河北省保定市，是革命老区、国家扶贫开发“三合一”重点县。涞源的冬令发放始于二〇〇七年，在民政部领导邀请下，慈济基金会前往帮扶，采用大规模集中物资发放形式，将大爱遍洒涞源的十七个乡镇。

随着国家扶贫政策的深入及涞源志工团队的蓬勃发展，慈济的帮扶形式也因应调整。二〇一二年，慈济开始对水堡镇展开深度关怀；二〇一三年之后，帮扶形式又增加个案入户发放的形式。

零下九度，让大巴车的玻璃



窗很快蒙上了一层雾气。两天时间里，志工除了在银坊镇、水石塘村和石片村三地的集中发放物资，还分为二十七组为乡亲送物资上门，在春节前带去慈济人的真挚问候与抚慰。

欢喜小跑来付出

十二月十三日晚八点二十分，河北省赤峰志工一行六人，踏上开往北京的列车。随着列车缓缓驶出月台，志工都打开手机，仔细翻阅涞源寒冬送暖活动的行前布达事项，从分组到功能，从图表到细节，大家全神贯注，用心铭记。列车熄灯后，大家躺在床铺上久久难以入眠，生怕自己睡过头，影响大部队集合时间。

次日凌晨三点半不到，志工何双宇就早早洗漱完毕；指针刚过四点，志工刘春秀就已坐在车窗前。接近五点时，列车驶入北京站，志工列队第一批走出车厢。从北京站到东花市集合地点，需要步行半个小时，志工互相鼓励，大家不约而同地加快了脚步。

年过七旬的志工王春伟是六位志工中年龄稍长的，为了跟上大家，她一路上几乎都在小跑。其他志工怕她身体吃不消，劝她慢一

点，她却高兴地说：“我这脚下就像踩着‘风火轮’，可轻快了。你们放心吧，不用照顾我。我一定要跟上师父的脚步，发挥余生价值。今后还要多参与多承担！”

当六位志工赶到集合地时，距离大巴发车时间仅差三分钟。虽然鬓角淌下汗水，但欢喜的笑容洋溢在每个人的脸上。

涞源新人勇承担

“原本较为固定的先遣队名单，今年有很大变化——新人多、功能多、细节多。”志工任琳几乎每年都参加先遣队，这一次她的感触特别深。随着涞源志工团队的发展，北京志工不再是带领涞源志工，而是配合与辅助的功能。

涞源志工李占英负责协调车辆排队，志工邬彦茹则认真记录下每位司机的姓名和电话。当被询问为什么要记录这些信息时，两位志工笑着回答：“都是经验，经一事长一智啊！”曾经有一次，司机师傅把物资拉走后，志工发现物资要更正，因为没留下联络方式而找不到司机。

原本繁杂的物资整理工作，涞源志工安排得有条不紊。在物资存放场地，各村物资都单独放置，排

列整齐，并打印清楚详单贴在物资前，清楚明了，虽然入户发放时物资还要再搬运走，却丝毫不马虎。

崭新院落故人来

公路边红透半边天的朝霞，像一片徐徐拉开的幕布。喜悦的笑容挂在每位志工的脸上，沿着新修的水泥路，车队顺利到达曹家庄村。首先映入眼帘是一排排崭新的小院落。

白墙朱门，两只仿古铜狮子样式的门把手，显露出中式小院特有的韵味。这是政府统一兴建的安置房，乡亲们在去年春天从山上搬下

来，住进漂亮的新村里。

车辆刚刚停稳，面庞黝黑而绽满笑容的龙五儿，赶紧冲过来迎接，并拉住志工介文清的手。他已经认出多次前来家访的志工，紧紧握着志工的手，反复念叨：“谢谢你们，太谢谢你们了！”

志工陈豪情和梁文程，一马当先地扛起两袋面粉，丝毫不顾忌自己变成“白马王子”，其他志工也纷纷拎起关怀物资，跟随着龙五

志工的车辆刚停稳，关怀户龙五儿（左一）冲过来拉住志工的手连声道谢。摄影/来万丽



儿进了家门。虽然是新房子，但是房间内的陈设特别简单，还有些杂乱。龙五儿的妻子阿玲没有劳动能力，与人沟通也有些障碍，但此时此刻也特别开心，一会儿帮着志工往家搬大米，一会儿围着老伴儿身边转。

志工孔巍一字一句地为龙五儿读着证严上人的慰问信，龙五儿仔细聆听着，笑着徐徐点头，他的儿子在一旁安静地看着。十七岁的小伙子，虽然还有点羞涩，眼睛里却有着春天里最有朝气的那道阳光。

龙五儿拉着志工的手紧紧不放，他的手虽然粗糙却非常温暖。

志工一边给奶奶手上抹防冻膏，一边赞叹奶奶勤劳能干。摄影/徐清河



他摘下帽子指着右侧额头，说道：“我一辈子都要感谢你们啊，一辈子都不能忘了你们。你们给我做手术治病，现在我这里已经好了。”声音里满含着欢快的语气。

龙五儿转身走向里屋，找出一副假牙托在手里，反反复复向志工们表示感谢。他说，这是慈济之前帮他做的假牙，让他不用再为吃东西而困扰。一边说着，他又呵呵地笑了起来。

临别之际，龙五儿抱着一个大南瓜要装车，无论如何要送给志工们，任凭大家如何推辞，都拗不过他抱着大南瓜追汽车跑，坚持要把自己的爱反馈给志工们。

找回内心新力量

志工走进七十五岁的张爷爷家，一股花草清新味扑面而来。屋中央整齐摆放着十几盆花朵朵，房间也收拾得干净整齐，充满着喜人的生活气息！

张爷爷脚上有几处溃烂，志工向奶奶询问情况。原来张爷爷半个月前生病无法站立，腿肿得连裤子都穿不进。尽管如此，奶奶不仅独自一人照顾爷爷、打理家务，还坚持卖豆腐来贴补家用。

志工一边给奶奶手上抹防冻



膏，一边赞叹奶奶勤劳能干：“向奶奶学习，我家里也有卧床亲人，却没有您做得这么好！赞叹！”志工徐丽萍，边说边给老人家送上一个大大的拥抱。

志工徐丽萍身世坎坷，儿子四岁摔伤导致高位截瘫，丈夫也因脑部摔伤常年卧床，父子二人都需要她照顾与陪伴，使得体弱多病的丽萍有时感到身心疲惫。

北京志工开启入户发放七年多，将大爱遍洒涑源的十七个乡镇。摄影/赵浩

奶奶照顾张爷爷的心态，给了徐丽萍很大的触动。她感慨地说：“（看到奶奶）我内心的力量一下子升腾起来，深深反思和忏悔，在我面对家人卧床需要照顾的时候，我是否用心在做？我找了哪些客观理由和原因？抱怨了多少？（今



“多做好事，帮助别人，少做坏事。”牛大叔充满智慧的回答让志工赞叹。摄影/赵浩

后) 我要努力欢喜去做!”

入心欢喜静思语

每年的寒冬送暖活动，除了生活物资，志工还会送给乡亲们一份特殊的祝福——静思语，这是证严法师充满正能量的智慧话语。志工走入乡亲家里，常会看到往年领到的静思语，被乡亲们端端正正贴在墙上；而志工们也喜见静思语给乡亲们生活带来的改变。

踏着冰雪尚未完全消融的小

路，志工们扛着米面，拎着油、抱着生活包，来到了牛大叔的家。迎面的里屋墙上，工工整整贴着静思语“多做多得，少做多失”，这是去年五月志工送给牛大叔的。

“大叔，什么叫多做多得？什么要少做啊？”志工向牛大叔请教，大叔笑着回答：“多做好事，帮助别人，要少做坏事。”虽然，牛大叔说自己是半个文盲，但他充满智慧的回答，让志工们都啧啧称赞。

家访结束，牛大叔还拄着拐杖，坚持一定要把志工们送到路口停车的地方。老人家朴实地笑着说：“你们不远万里来看望我们，

让我多看看你们。”直到志工登上车，牛大叔依然向志工的车不住挥手，不忍离去。

志工一行走进乡亲侯爷爷的家。女主人徐大娘欢喜地迎上来，拿出一个相框，照片是去年八月志工家访时的合影。得知志工吴轩正是合影的拍摄者，徐大娘感激又开心地说：“上次拍的照片可好啦。每个来家里串门的亲友和乡亲，我都给他们看，和你们这好心人的合影，把我们照得可好看咧。”

志工赞叹政府给乡亲们的救助和关爱，房子翻新后住起来更加舒服了，祝福老人好好地享受生活，并

送给他们的静思语“合心为善，和气付出，互爱赞叹，伸手协力”。

侯爷爷高兴地说：“静思语太好了，俺俩现在不吵架了，上半辈子总吵架，下半辈子不会了。现在政府这么好，你们慈济对我们这么关怀，（我们）要好好地过日子，我把这条静思语贴在家里最显眼的地方，天天看！”

爱与温暖重燃希望

十二月十五日凌晨四点四十五

志工陈孟莲体贴地嘱咐着大娘说：“您慢点喝，别烫到嘴。”摄影/杨文芳



分，零下九度，先遣志工已到达碾盘村小学的物质发放现场，而生活志工早已熬好红枣小米粥，为寒冬里等候的乡亲暖身暖心。

穿着红色棉袄的王奶奶，看见志工欢喜无比地说：“太好了，你们又来了！”志工用手捂住奶奶粗糙冰冷的手，弯下腰问奶奶：“离得远不远？冷不冷啊？”奶奶仰起头开心地说：“不远，手虽然凉，心里暖啊！”

爷爷奶奶有的被请进村办公室烤火取暖，有的则接过暖暖的红枣小米粥。志工为老人抹去脸上的灰尘，还涂上凡士林，整个现场充满浓浓的爱与关怀。

与共和国同龄的王爷爷，去年领到一套厚厚的棉被，志工的关怀和体贴温暖着老人心，提起慈济，他满满感激之情：“你们去年送的棉被可好啦，特别暖和，质量忒好咧，我头一回盖这么好的被子，就是盖到死都不得坏……”

慈济关怀几年的女孩晶晶今天也来到发放现场，薄薄的粉色外套格外引人注目。她和孪生哥哥出生八个月后，爸爸务工时意外受伤去世，妈妈改嫁。幸好有爷爷奶奶的疼爱，“他们都是喝中老年奶粉和米汤糊糊长大的。”奶奶说。

可喜的是，兄妹俩品学兼优，尤其晶晶的成绩名列前茅。遇到慈济后，从每月生活补助到心灵陪伴，让整个家变得阳光灿烂起来。二〇一七年，晶晶的盆腔长出一个三公斤的瘤子，年迈的爷爷奶奶举债筹集十一万元带晶晶去北京住院做手术。

看到大病初愈的晶晶和奶奶站在凛冽的寒风中，志工徐雨芬忙把祖孙二人请到休息室。因病休学一段时间后，晶晶失去上学的信心。徐雨芬劝慰道：“人生的路很长，活到老学到老，你这么小的年纪，人生才刚刚开始，要好好学习，未来才会有自己的生活。”

晶晶听后默默地点头，她身边的志工也纷纷开导，递给她各式小点心。暖和一会后，她又回到发放现场，穿上志工背心，帮忙把棉被装进袋子，力所能及地为乡亲服务。

十二岁的小米在五岁时成了孤儿。涞源志工接到提报后，一直照顾他上学并时常看望关怀。在同龄人还向父母撒娇的年纪，小米却俨然是一个“小伙子”。看到发放现场的志工穿梭忙碌，他二话不说，和四位同学一起帮忙。

在物资拆箱时，小米不小心割破了手，志工连忙把他带到医务室



进行包扎处理。稍事歇息后，他又跑到米面发放点帮忙，成为年龄最小的“白马王子”。

志工问小米：“为什么来帮忙？”他可爱地说：“因为我的名字中有一个米字，这个活我干最好！”懂事善良的孩子，让志工欢喜又心疼，望着衣着单薄的孩子，志工取下自己的围巾给小米戴上，期盼这条带着慈济爱与温度的围巾，继续陪伴孩子度过生命的寒冬。

小米包扎好伤口继续扛米，他说：“我名字里有‘米’字，这活我干最好。”摄影/杨文芳

河北涞源寒冬送暖至今已十三年，志工年年如约而至，感恩乡亲们让慈济志工有付出的机会，收获见苦惜福的感悟；感恩当地乡镇村政府的支持，才能不断续写爱的善缘；感恩远道而来参加寒冬送暖活动的所有家人，长情大爱在河北大地上持续连绵。

只为一个爱的承诺

经过一年的走访探望，一幕幕家庭场景历历在目，一双双期盼的眼神不能相忘，为一句轻轻的「年底见」，十多年来，慈济人无论身在世界任何角落，排除万难也要准时赴约。因为，在志工心中，春节前的「寒冬送暖」才算为这一年画上圆满的句号。



撰文 / 摄影 华北真善美志工

——〇一九年年底，慈济志工带着——“爱上人，爱上人所爱的人”这句承诺来到河北省易县的寒冬送暖活动现场。小院里，志工紧张而又有序地忙着摆桌子、贴标识、摆放物资。一个头发花白的身影在挂面物资组忙碌着，他是已届退休年龄的石家庄志工——王新生。

“师兄，来的路上好走吗？”“还行，我们昨天先遣队就过来了，路上走了五个小时。”“师兄，您身体吃得消吗？”“嗨，没啥。以往参加发放，一个人一天少说得扛百余袋大米。想想台湾的老菩萨们做了一辈子，他们的境界更是学习的榜样。”

七十三岁的长春志工曲玉轩，本该是颐养天年的年龄，两年前步入慈济，二〇一八年也参加了吉林大安的“寒冬送暖”活动。在发放现场，曲玉轩拖着有些不灵活的腿脚忙前忙后，引导乡亲核验身份，给乡亲发放生活包。虽然身体劳累，但他心里欢喜，参加慈济活动让曲玉轩觉得自己的人生非常有价值。他说：“人这一生不能白来，不管年龄大小都要做些传递正能量的事情。”

大爱飞越地平线

“我身体不好，一会儿发的东

西拿不动啊！”一位排队等待领物资的老乡说，志工刘广听到后上前安抚乡亲说道：“大爷放心，前面会有志工帮您拿的，不用担心，您安心排队就好了。”

志工刘广二〇〇二年在国外读书时认识了一位慈济志工，慈济的种子从此深埋在他的心里，二〇一〇年回到北京后，刘广主动找到慈济开启志工生涯。寒冬送暖活动的前一天，他刚刚从美国回到北京，活动结束的次日就要返回美国工作。

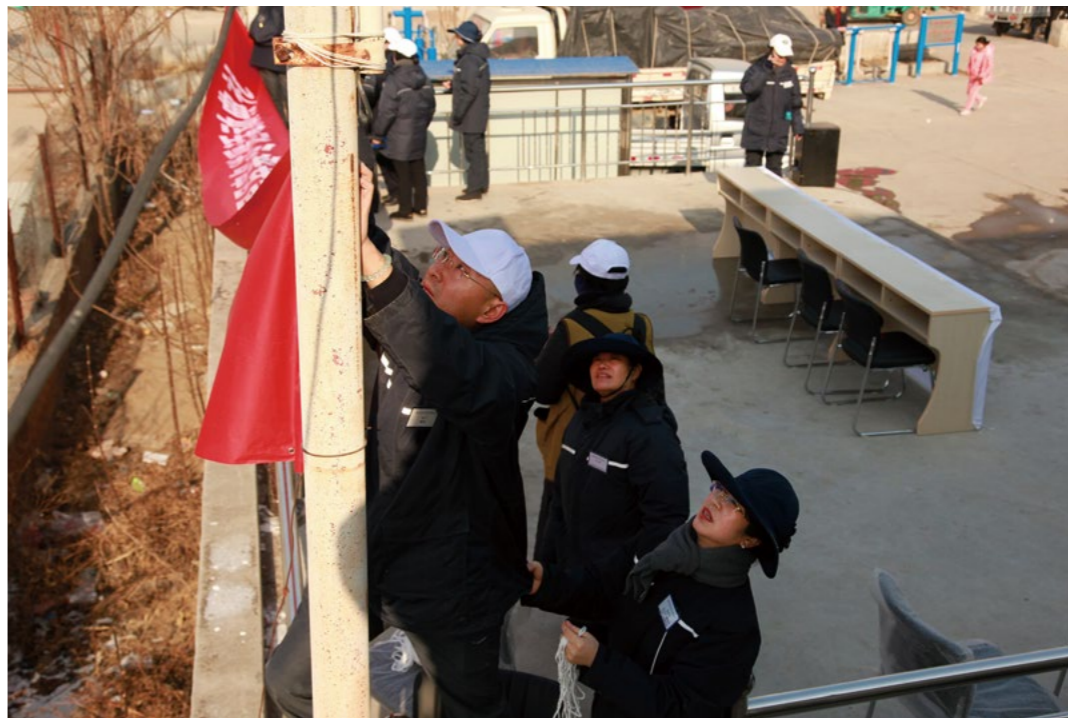
“来去这么匆忙，你回国就只是为参加这次的寒冬送暖活动吗？”

同行志工问刘广，他说：“是的，我是专程从美国回来，也算是为了完成一个承诺吧。”“承诺？什么承诺？对谁的承诺？”志工问道。

刘广笑着说：“对老乡的承诺，对志工的承诺。家访时，承诺年末寒冬送暖活动会来看他们；去美国前，承诺回来一起承担寒冬送暖活动。”

为了参加这场活动，黑龙江志工蔡秋明在十二月二十五日坐了一夜火车从黑河赶到哈尔滨，二十六日晚上七点多从哈尔滨乘火车出

志工刘广（左一）专程从美国纽约返京参与活动，积极投入功能组付出。摄影/刘毅





黑龙江志工蔡秋明（右）看到乡亲的笑脸感言道：“一切都值得。”摄影/刘毅

发，直到二十七日中午将近一点才到达北京。

整个发放过程，蔡秋明片刻没有停歇。重重地抱起一袋袋大米，轻轻地帮乡亲放到车上，刚毅的脸庞，矍铄的眼神，丝毫没有一丝倦意。一位老奶奶在领到大米时说：“你们真是好人啊，你们这是在救命啊！”一句话让志工蔡秋明很是心疼。

他特意抽空和乡亲聊天，了解当地的情况。当地农田很少，主要收入靠外出打工。如果是老年人不能

外出打工，也没有太多田地，生活确实很艰辛。看到乡亲们脸上的欢喜和满足，他旅途中的疲惫感随之烟消云散，欣慰地感言道：“一切都值得，我的每一秒都没有空过。”

退休生活“新时尚”

退休后的悠闲时光让很多人向往。花甲之年的“三朵金花”却有着不一样的“兴趣爱好”，她们特意从千里之外的大连赶到河北易县“取经”。

大连志工展吉英原本从事植物研究工作，有着与同龄人热衷旅游的不同爱好，她喜欢下乡家访，

她说：“感觉各地的风光，特别是植物其实大同小异，而通过参加访视和关怀活动却能看到不一样的风光。这样的‘旅游’还多了见苦知福，耕耘福田的意义，岂不是一举两得。”

这次是展吉英第四次专程参加河北“寒冬送暖”活动。几年来，只要条件允许，她都会周五晚上从大连乘坐一夜的火车，周六早上赶到北京集合，再乘车去河北参加家访。二〇一九年八月份的家访中，遇到一家四兄弟鳏居，生活贫困，让她一直惦念。

没想到“寒冬送暖”现场，

展吉英再次见到了四兄弟，并得知他们的生活有了改善，让她倍感欣慰。从大连到易县，千里之外的重逢，兄弟们激动的心情无以言表。身着单薄棉衣的四兄弟领完物资，却久久地不愿离去，他们对展吉英说：“这么冷的天，您大老远过来，我们再陪陪您。”

“我从来没见过这样长满老茧、皴裂的双手。”在乡亲接过静思语的时候，年近花甲的大连志工鞠桂萍看到了让她触目惊心的双

志工鞠桂萍（左）送乡亲静思语的过程，深切地体会“见苦知福”。摄影/李家舒



手，不禁泪目。这是她第二次参加易县的寒冬送暖发放，在与乡亲们的近距离接触中，更让志工鞠桂萍深切地体会“见苦知福”。

鞠桂萍说：“我们有这么好的条件一定要珍惜当下好好修行。上人已经为我们铺好了路，我们没有理由不好好修行。光学不做等于白学，只有走进人群去付出，身体力行才是真正的修行。”

天刚蒙蒙亮，从北京出发到易县的车上，北京志工不顾颠簸，一直蹲在地上，小心翼翼地将热豆浆盛给大家，让大连志工迟毓波暖在口、暖在心而久久难忘。迟毓波提前一天从大连赶到北京，她说：

“首先要感恩大连志工把这次参加活动的名额让给我。”

迟毓波虽然一直发心要参加易县的寒冬送暖活动，但前几次均没有机会成行。她说：“上人是千手千眼的观世音菩萨，我们就要作上人的手和脚，哪里有人需要帮助就往哪里去。”

人生不空过 欢喜来付出

“慢点慢点，小心。”每次志工上车，座位前排一位身材瘦小的志工一直会温和地招呼大家。每次下车，他又提前站在车下伸手搀

扶。车子即将到达目的地时，他又会在过道里走前走后提醒大家，“醒醒，还有五分钟就到啦。”他就是志工林赞。

二〇一二年八月，因读书会的因缘走入慈济。二〇一三年十一月，因工作原因，林赞离开北京，先后在南京、昆明、兰州、西安、广州等地工作，每到一个地方，林赞都会找到当地慈济的家。

每到年底，不管多远都赶回北京，参与寒冬送暖活动。别看林赞的身材瘦小，干起活来不输别人，细致周全让人交口称赞。撕剪下一条条胶袋整齐地粘贴在出现裂口的盐包处，并细心叮嘱志工，先给乡亲发放无破损的盐包，如果发放有破损的盐包时一定要和乡亲阐明。

问他秉持什么信念让他这样坚持？他说：“感动于上人的大爱，并表示循着上人的足迹，在欢喜付出的路上一直走下去。”

放下白衣 也是天使

志工林汉英是一位退休的护士，在寒冬送暖活动现场，她没有去协助义诊，而是承担起发放生活包的职责。她心里想，通过和乡亲的接触、交谈，可以更多传递一些健康的观念，做好健康科普工作。



打开一个双肩包，把一大袋子的洗衣粉、一包毛巾、一盒香皂等生活物品装进去，再鞠躬九十度送给乡亲，还要说声“新年快乐！”志工林汉英不仅自己这样做，还带动易县中学的助学生。

学生们刚开始还有些腼腆，林汉英亲自示范并对他们说：“可以和志工一样鞠躬，真诚地感恩并祝福乡亲，祝福别人就是祝福自己。”三位学生在她的鼓励下，慢慢地跟着做，还学会了互相补位，看到哪个环节需要人，主动抢着做，越做越欢喜。

发放大米的物资线中都是身强力壮的“金刚”，也包括一位“大医王”。志工杨华升是佑安医院的主任医师，前一天刚连夜赶完万余字的学术研讨会论文，今天就披挂上阵。看到年迈、腿脚不便的老乡，他二话

林汉英（右）做鞠躬的示范，并鼓励助学生真诚地感恩并祝福乡亲。摄影/刘毅

不说，扛起大米一直陪着送到车上，不仅体力了得，更有智慧。

他说：“寒冬送暖，先与乡亲结善缘结好缘，同时让善念汇聚在一起，产生善的场域，产生一加一大于二的效应。志工也在与乡亲、志工之间的交集中激发出更饱满的美善之心。要不断地修行，就像一根导火索，它不是匀速燃烧，某个点它会突然加速燃烧。我们布下的善种子，因缘和合时会激发出巨大的能量，形成更大的善的循环。”

慈济人在寒冬时节开辟出一块又一块心田，勤耕了一年又一年，将大爱的种子播种在这片沃土中。为着来年种子能扎根，发芽，获得好收成，志工蓄势待发且无限憧憬。❀

打开幸福的开关

「感恩在最美的年华遇见你们。在你们身上，我学到了爱他人，笑对人生。这次参加『寒冬送暖』对我是一次锻炼，也更坚定我的人生方向。感谢慈济给我一次把爱心传递给别人的机会。」助学生静淼在活动现场吐露心声。



——〇一九岁末，冬日暖阳洒在——
——紫荆关中心小学的操场上，河北易县“寒冬送暖”活动现场人流如织。一群穿着校服的青春面孔显得格外醒目，他们是易县中学高二年级的学生，也是慈济助学生，他们利用周末假期参加这次慈济活动，依据现场的需要补位，在付出的过程中收获满满的幸福。

感受爱与被爱 延续人间温情

助学生小瑗看到志工发放物资时给乡亲的九十度鞠躬，并送上新年祝福，很受触动。当七十八岁的李奶奶过来领物资时，她学着志工的样子亲切地问候李奶奶，与她唠家常。

李奶奶很和蔼，就像与自己的孙女交流一样，让小瑗感到亲人的爱和家的温暖。看到寒风中奶奶的衣服单薄，小瑗便摘下慈济志工送她的围巾，给奶奶围上，奶奶搂着她流下眼泪，脸上却洋溢着幸福与快乐。

小瑗表示，参加物资发放让她看到了世间的爱与温暖。人生路上会有很多挫折，要把这些挫折变成成长的垫脚石，而不是绊脚石。小瑗说她将来也想做慈善，要让世间的爱与温暖延续下去。



苗苗和小瑗是同班同学，两人都负责发放生活包。当她看到洗衣粉需要整理，就去整理洗衣粉；看到有年长的乡亲拎不动物资，就主动帮着背上生活包，再陪着爷爷奶奶去领取其他物资。

苗苗很开心自己变得敢于主动表达。刚开始，面对不熟悉的乡亲她不敢说话，在志工的示范和鼓励下，终于鼓足勇气说出一句“祝

助学生之前接受慈济帮助，如今，他们手心翻转来帮助更多的人。摄影/李家舒

您新年快乐！”看到乡亲开心的笑脸，苗苗体会到了满满的快乐。

苗苗说，在整理洗衣粉的时候，虽然觉得胳膊很酸还是坚持，因为如果不把洗衣粉拍平整，会影响乡亲领取。“看到经济状况不太好，或者身体有病痛的乡亲，在志

撰文/摄影 华北真善美志工



“要感恩慈济的爱心。”助学生苗苗特意将慈济标志露出来。摄影/庄清培

工的陪伴下，他们都是满脸欢喜，感觉心里特别暖。”苗苗挽着小瓔的胳膊，开心地说。

种下爱的种子 开启自信人生

“小心点，这里路不平。”“生活包您也给我吧，我来帮您背着。”“您是去义诊那儿看诊吧，往这边走。”外表文静的静淼忙前忙后。她告诉志工，今天是激励她人生成长，开启心扉的日子。

静淼的妈妈身患尿毒症，为了

省下钱供她上学，妈妈强忍痛苦拒绝治疗，每次提起妈妈，静淼便忍不住红了眼圈。苦难中长大的她有点腼腆，平时话语不多。在发放现场，她看到志工真诚付出，看到很多贫苦的乡亲乐观地面对生活，所见所闻让她决心敞开心扉，大声地说出祝福。

活动结束后，静淼表达出自己的收获感言：“我是一个性格比较内向的人，但今天我做到了‘敢说敢做’，这一瞬间我是自信的，不再害怕面对。感谢慈济给我一次把爱心传递给别人的机会。我要努力呈现最阳光的一面，我可以！我能



做到！我必须做到！”

了却多年心愿 只为找回幸福

在保定市念大学四年级的天良，虽然面临期末考试和硕士研究生考试，但还是利用周末时间赶来参加寒冬送暖活动。为此，他提前一天坐车来到紫荆关，自己找宾馆住一晚，第二天一早便来到紫荆关中心小学。

一整天，天良都在搬运大米。先是和其他志工一起接力转运，把大米从教学楼运到小货车上，再从小货车上卸下来摆放在校园的发放场地。转运大米时，一袋大米在

助学生静淼帮奶奶领物资，她原本腼腆的性格如今变得开朗阳光。摄影/刘毅

每个人的胳膊上停留的时间虽只有一两秒，但完成一千多袋大米的传送，靠的是所有人的全身投入和默契配合，看似顺畅高效的传送，背后饱含每个人的咬牙坚持，这一切让他觉得自己来对了。

在帮助乡亲搬大米时，三十斤的米袋扛在肩头，虽然有点儿沉，但想到这袋大米能让乡亲的饮食得到改善，心中涌起的幸福感便战胜了身体上的疲累。看到发放区堆放的大米慢慢减少，天良想到是越来越

越多的人收到了祝福，心中的幸福感也在不断累积。

自从高二时第一次参加慈济的物资发放活动，他一直记着那种温暖和幸福的感觉，他曾下决心上大学后一定多参加公益活动。可惜前三年，他的考试时间总是和慈济活动时间有冲突，这次终于有机会重温幸福满满的感觉。

他在活动现场碰到曾经的同学，在北京上大学的军杰，他一直忙碌着为乡亲核章。他很羡慕军

杰，在北京上学可以有很多机会参加慈济活动。

杰，在北京上学可以有很多机会参加慈济活动。

当天下午四点多，天良依依不舍地离开了紫荆关中心小学，去赶最后一班回保定的车，第二天一早他还要参加学校的考试。

心中有阳光 世界便没有黑暗

军杰和天良都曾是接受慈济资助的贫困学生，她现在是地质大学的大四学生。军杰第一次参加冬令发放活动也是在高二那年。她清楚地记得，中学时每次分别都能看到志工向学生挥手，当《珍重再见》歌声响起时，她的眼泪就会止



不住地流。

军杰说：“我想自己是多么地幸运和幸福，这也更加坚定了我今后要继续修炼自身、勤加付出的信念。”以前是志工挥手送别她，而现在，她已成为了志工队伍中的一份子，伴随着音乐去挥手送别新一届易县中学的孩子们。

回顾几年来走过的慈济路，军杰也曾有过困惑，但她一直边做边寻找答案，最终深刻体会到：心是一片清明，看到的就是和平与信任；心是一片嘈杂，看到的便是悲

“爱都是相互的，只有付出才会有收获。”助学生在纸板上写下感悟。摄影/王云岫

苦和欺骗，心中有阳光，你的世界便没有黑暗。事实证明慈济人所努力的，就是每个人应该一直去相信并坚持的。

每年在易县冬令发放现场都能看到助学生的身影，充满朝气的脸庞，稚嫩的双肩。孩子们有幸在青春年少时与慈济结缘，从受助到助人，学会付出与承担，就如同一颗颗饱满的种子，一生无量，延续大爱。❀

冬日暖阳祛病苦

「大家好！还记得我们吗？夏天最热的时候我们来过，冬天最冷的时候又见面了，我们来自慈济基金会，我们是慈济人！」随着北京志工的亲切问候，拉开了涞源县医院首次「寒冬送暖」的序幕。



撰文/摄影 华北真善美志工

坐在仪式现场第一排，两眼炯炯有神而认真聆听的杨晓东主任，是此次“寒冬送暖”活动的牵线人。他在河北省涞源县医院工作十五个年头，现任血液治疗科主任医师。杨晓东主任常年接触肾透析病人，对自己的病患了如指掌，甚至每位病人的家境也十分清楚。

作为一名医生，杨主任在工作中不仅用医术缓解病痛，照顾病患的身心，更对他们的生活牵肠挂肚。日复一日频繁地透析治疗所产生的治疗费，生病无法工作而失去生活来源，对于乡村家庭来说犹如磐石之重无法承受。

最让杨主任痛心的是许多正值壮年的病人不得不放弃治疗，眼看着一个个家庭因此坍塌下去……这是医者最无奈的事情。认识慈济后，他殷切地希望病患们能够得到更多的帮助和肤慰，使他们能够安心治疗养病。

虽然杨主任知道大多数肾衰竭病症的治疗前景并不乐观，但是面对一双双求生的眼睛，一个个需要支撑的家庭，他坚信关怀与肤慰是直达内心的光明力量，可以令岌岌可危的生命微火重燃希望。事实证明，与慈济结缘的几年里，在医术治疗与身心关怀的双重作用下，在



病患身上看到了不可思议的影响与翻转。

敞开心门 翻转病苦

人群中有一位身材瘦小的身影，她是郭亚微，一位单亲妈妈。二十八岁时被检查出尿毒症，使本来幸福的生活遭遇重创，身体病痛加上经济压力让她内心无比煎熬，人生瞬间跌入谷底，整个人变得消极悲观。

一次透析治疗结束后，亚微恰巧碰到等待关怀户的慈济志工徐雨芬。看到刚刚做完肾透析的亚微，如此年轻却显得非常苍白无力，徐

照片墙上挂着志工精选的照片，让病患们从中寻找自己的身影。摄影/杨京生

雨芬非常心疼地拉着她的手问：“是不是很难受啊？”亲切的话语，关爱的眼神，让亚微觉得这位志工就像妈妈一样。

慈济志工多次走访亚微家，不仅帮助她解决生活费负担，更从心里为她注入一针“强心剂”，让亚微感受到人间温情。每当面对病痛的折磨，她可以用慈济人满满的爱来消融和转换，心里的光亮一点点增强。

后来，亚微在身体允许的情况



患肾病的艳艳（左一）认识慈济已四年，如今性格开朗了很多。摄影/杨京生

下，也加入志工行列，深入关怀户家中探访，看到比自己生活条件还差的人家，让她觉得自己并不是最苦的，燃起“知福、惜福再造福”的信心。她说：“原来我的生活只有病苦，认识慈济后，让我知道还有这么多好事可以做，把心打开，学会关怀别人，我的病也好了不少！现在每天都很开心，我要一直跟着慈济走下去。”

亚微还报名参加第二天的物资发放活动，并早早地赶到现场。

志工关心地询问：“身体吃得消吗？”“没问题的，我现在状态很好。每次做透析都是自己去医院，透析已经是我生活的一部分了。这样让家人也能放心。”郭亚微负责棉被的拆装、摆放、整理以及发放。乡亲们领取棉被时，她都会上去搀扶，鞠躬送出。亚微说：“今天好充实，我也在力行上人的教诲，分秒不空过，积极地付出。”

同是表情 何不微笑

艳艳刚认识慈济时只有十六岁，如今虽是二十岁的“大姑娘”，却因为疾病的牵绊，身体发育没有

明显变化。最大的不同是，脸上的笑容比刚认识时明亮开朗了很多。花样年纪罹患肾衰竭，艳艳的母亲把一个肾脏移植给她，没想到，却发生排异反应而手术不太成功。

艳艳刚开始非常沉默，经过志工的多次陪伴终于吐露心声。原来小姑娘觉得自己拖累了全家，很对不起父母……相拥而泣的母女二人示现人生的苦难。志工思考着如何能帮她走出心灵的阴霾，重拾同龄人的阳光与青春活力？

志工从小艳艳的身上寻找熠熠生辉的亮点，虽然身体抱恙，但是她的学业却非常出色，志工心生一计：让她辅导另一个关怀户同学的课业。当小艳艳发挥自己所长，体会到帮助他人进步的快乐，又结交了新朋友，笑容和话语慢慢地多起来，病痛和烦恼也比之前少了许多。

在“寒冬送暖”的现场，母女二人在人群中看到她们熟悉的志工身影，连忙跑来打招呼，仿佛见到久别重逢的家人，彼此拥抱，问候，牵手，无比欢喜。

坐在角落里脸色发黑的颜秉，九岁确诊为神经性膀胱排尿障碍，三十一岁时发展至肾衰竭，现透析已经十年，家里举债为其治病，年迈的父母至今还在打工为其筹措医

疗费。谈到自己不能为父母尽孝，颜秉不禁黯然神伤，志工鼓励他：“您也可以加入慈济成为志工，为别人付出。”他点头表示十分愿意。

颜秉说：“生病的这些年，也曾悲观过，但困难摆在面前就得扛过去，不能被困难捆住呀！”颜秉虽然疾病缠身三十年之久，但内心很豁达，总能看到他嘴角不由自主地洋溢的笑容。

志工让颜秉抽一张静思语，上面写着：“皱眉与微笑都是一个动作表情，何不微笑。”颜秉宝贝似地拿在手中，由衷地笑起来。物资发放结束后，久久不愿离去的他，跟着志工一起比划手语，十分投入……

爱与温暖 驱散病苦

四十九户肾衰竭病患和家属依次领取米、面、油、棉被等生活物资以及静思语。每一个环节的发放志工，均以九十度鞠躬并双手奉送物资，病患和家属无比欢喜感动，脸上露出发自内心的久违笑容。

医护人员鞠躬为患者敬茶，感恩病患遇到这么大的困难而坚强面对，无论多痛多苦都会积极配合医生治疗，祝福他们每天吃得好，睡得好，身心安康。病患也回敬医护



志工和医护人员向病患乡亲奉茶，感恩他们给予付出的机会。摄影/杨京生

人员，感恩医护人员能用其所学解决病苦，离苦得乐，并祝福医护人员饮下“三好茶”——口说好话，心想好意，身行好事。

一杯清茶拉近了医患间的距离，心与心贴得更近了。马颖医生不禁说道：“从前对患者只是关注他们的化验指标和病情变化，通过

这次活动，我更会去关注患者的内心感受，他们好像变成了家人、朋友一般。”

杨晓东主任也跟着忙里忙外，关照着每一户病患和家属，核对名字，帮助查看物资，对于因故没有到场的病患，仔细记录核对，安排妥当。医者仁心的杨医生说：“看到慈济志工做事的认真周到，对待关怀户的谦卑和尊重，实在太令人感动了。”

为了关怀还在病房中治疗，无法到现场领取物资的病患，志工决定亲自到血液治疗病房，“挨床”送温暖和祝福。第一次进入血液透析病房的慈济志工，为了达到无菌的卫生标准，在门口戴上口罩、穿上鞋套，全副武装。

病床上有年迈的老人，正值芳华的年轻人，更有一家的顶梁柱。他们躺在床上，手臂上插着流满红色血液的管子，全身血液正在一点点输出到体外，进行净化循环，再回输。这样的治疗隔天就要进行一次，可想而知身体要承受的煎熬。

每次治疗后出现全身乏力等

反应，是目前医疗技术无法解决的副作用。志工来到每一张病床前，弯下腰贴近病患，双手捧着“平安”“健康”寓意的结缘品，对他们说着问候与宽心的话，祝福过好年，早日康复。

对于在病床上煎熬的病患，慈济志工真诚的问候与祝愿，坚定积极、充满温度的肤慰，在寒冷冬日里，犹如穿透病房玻璃照射进来的一束强光，渗透体表直达内心，轻轻拂去病痛带来的阴霾。

志工走进病房慰问正在透析的病患，并带来“平安健康”的诚挚祝福。摄影/杨京生



苦难深处的暖流

随着冬天日渐严寒，天津志工惦念着天津蓟州和河北唐山的关怀户，期盼爱的暖流延伸，将乡亲包围，让他们在严冬里感到分外温暖。



撰文 / 天津真善美志工

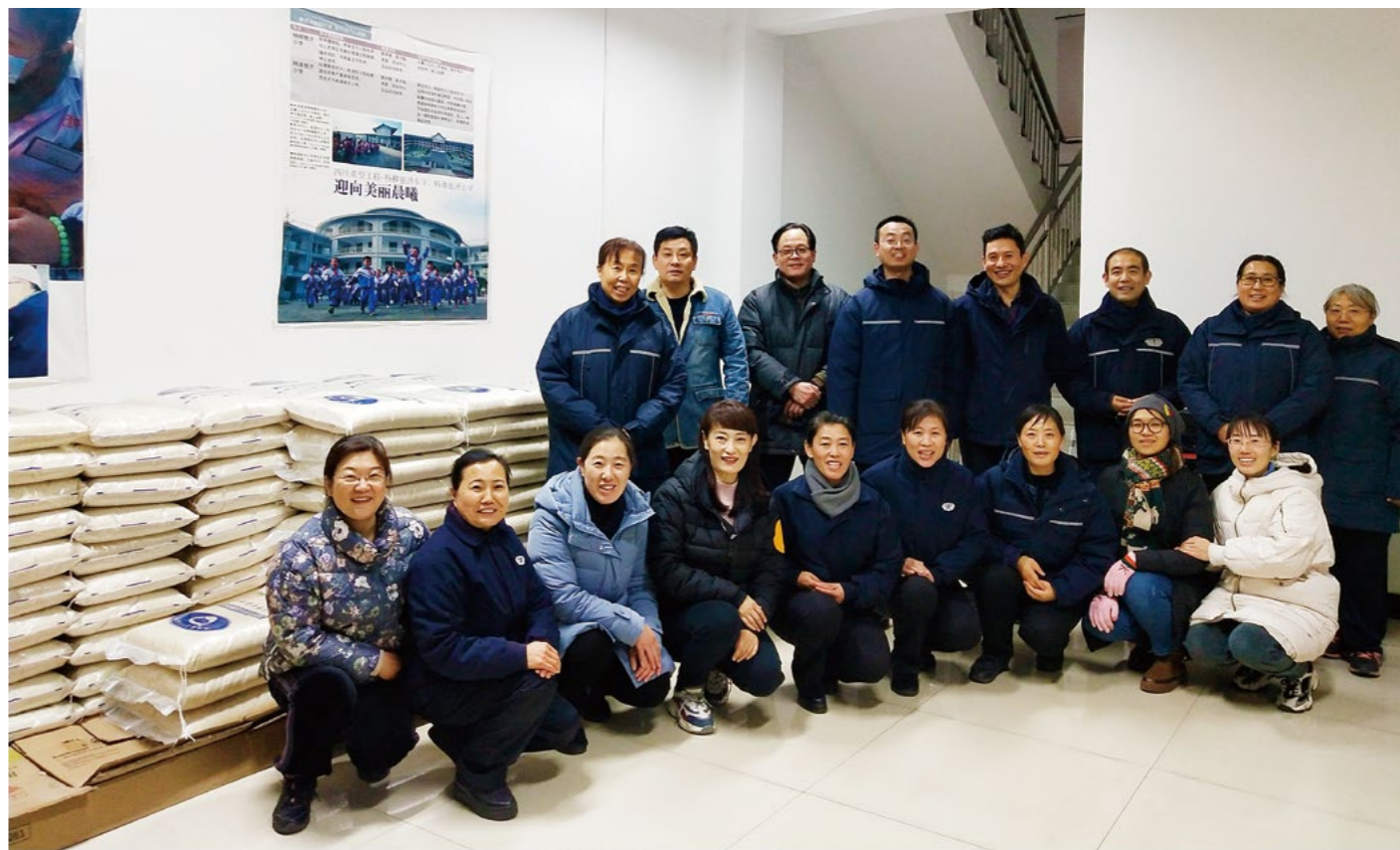
再过七天，就是“冬至”时节，数九寒冬的开始。随着冬天脚步的深入，华北地区的气温，已低到零下十二度。根据天气预报，近期将迎来冰雪天气。

二〇一九年十二月十四日清晨七点，天刚蒙蒙亮，来自天津蓟州、河北唐山两地的志工四十七人，分乘二十二辆汽车，向西龙虎峪、下仓、侯家营等不同方向的八个乡镇出发，最远的需要一个多小时的车程。“唰唰唰……”随着车轮转动，爱的暖流向蓟州不同方位的三十八个村延伸……

志工刚拐进胡同儿，就看见蓟州助学生小倩和她的父亲笑容满面地站在门口迎候，小倩的妈妈正在院中卖玉米，浓郁的乡土气息扑面而来。

小倩爸爸于二〇一四年患病，两个股骨头坏死而不能行走，只能拄拐。治病花光了家中积蓄，三个女儿都在读书，生活陷入困境。二〇一七年慈济人走入了这个苦难的家庭，从而让小倩得以安心读书。

“那本儿书，我常看。”小倩爸爸指着助学时结缘的《静思语》，和志工聊着他的感悟。“人要有感恩心，万事要包容，要往好处想，要心存善良。我有三个女



儿，结婚不用盖房子，所以上天给我点儿小打击，不能把福儿都给我。要是三个儿子，我就不敢得病了。”小倩爸爸调侃道。因为心胸开阔，所以身体恢复很快，志工看着也倍感欣慰。

读高三的小倩这周恰好休假，始终笑盈盈地陪着志工聊天儿，虽然面临高考，她心态很好，没有给自己很大的压力。当志工拿出证严法师致天津乡亲的一封信时，小倩爸爸抢着说：“我来读。”

捐赠关怀户的大米运达蓟州联络点，志工连夜搬运并整齐码放。摄影/刘雅青

读完信，小倩爸爸真诚地说：“感谢上人，感谢慈济人，我盼着自己快点好起来，等大女儿上班了，就不用慈济再资助我们家，可以把钱给更需要的人。”

双手紧握的力量

来到蓟州关怀户阿力家，阿力见到志工特别开心，不停地笑。因脑



小倩（右）与爸爸共同诵读证严法师写给关怀户的慰问信。摄影/姬大伟

出血，语言区受到损伤，阿力说不出话，嘴里啊个不停。阿力的妈妈说，那是让志工别站着都坐下来。

突然间，阿力表情呆滞、嘴里发出嘶嘶声，妈妈心疼地说：“这是癫痫又发作了，阿力发病的时候，肋骨、胳膊疼得像电钻似的。疼在儿子的身上，痛在我的心里。”妈妈说到这里黯然神伤，她不知道这样的日子何时是尽头。

阿力每天都会频繁发病，就在家访这段时间，志工亲眼目睹好多

次。不疼的时候，他开朗地笑，发作的时候，吃止痛药也没有太好的效果，那份痛苦让人不忍直视。志工纷纷紧握阿力的手，给予他力量。刹那间，这个平时异常坚强的汉子，在志工的安抚下痛哭失声……

阿力未患病时，能写、会唱，经常在抖音录制自己的歌曲，他姐姐心痛地说，阿力现在只会叫“妈妈”两个字。志工教他叫“姐姐”，他尝试发音但自己感觉不对，急得直挠头。志工贴心地鼓励他：“没事，慢慢来，每天练几个发音，等练到和从前一样上抖音，我们天天上去给你点赞。”

看到阿力在病痛的水深火热中煎熬，志工深深地感叹：“生命太无常了！更庆幸自己有一个健康的身体，能这样地来付出，太有福了！以后更要把握分秒，珍惜因缘，对的事，做就对了。”

心宽念纯的一家

“阿姨，这边！”兜兜转转，志工来到侯家营镇林庄户村，望着差不多的街道，一排排相似的房子，又看不到门牌号，正不知怎么走时，前面路口一个少女微笑着向志工招手。

小双是蓟州助学生，得知志工来家访，提前在大路口来等候。“不太好找吧……来，快进屋来。”或许是听到响声，小双的妈妈高兴地出来打着招呼。“谢谢啦，谢谢啦。”看到志工带来的生活物资，不停地说着心中的感谢。

“小双，功课累吗？妈妈身体怎么样……”志工与小双一家贴心地问候着。小双妈妈患有脊椎瘤，脊椎已严重变形，走路也一扭一扭地不太稳。爸爸腿部残疾，工作不好找，平时打点零工，十月又摔断了腿。

当问及如何生活时，小双妈妈说：“有每月一千七百元的低保

呢。”她向志工叙说时很知足的样子，没有任何地怨天尤人与不满。聊到对小双的期望时，妈妈说：“就希望她健健康康的，学习上只要她将来别后悔就行。”

小双的爸爸进来后径直坐在妻子的身边，就那么默默地笑着不语，妈妈搂着小女儿和志工们愉快地聊着。窗台上的花草绿意浓浓，不大的房间干净整洁。

一家子看起来是那么地和谐与幸福。当家人们把静思语“心富胜于财富”奉上时，妈妈笑了：“还真是这么回事！”一会儿就贴在墙上。

凄苦心灵的明灯

当志工来到侯家营镇魏良庄村的桂婶家时，她刚从邻居家回来。志工一进屋，就感到一股冷风扑面而来，阴凉阴凉的，一问才知道没有生火。政府改造的天然气取暖设施，她因为承担不起而没有用。

桂婶罹患乳腺癌，儿子因谈恋爱而抑郁，不愿意走出家门，丈夫也被怀疑患有肿瘤。志工这一次得知桂婶的儿子已经上班，丈夫的肿瘤也确诊没问题，志工纷纷祝福桂婶。

可是桂婶还是不住地叹气，觉得“自己和儿子都有病，婆婆有病多年了，感觉倒霉的事都让自己遇



志工带着慰问物资来到桂婶家，并希望化解桂婶心头的困扰。摄影/王伊萌

到。”心里很是凄苦。

“儿子上班了，你丈夫复查也没问题，这多好呀。”志工贴心地开导她。桂婶抱怨道：“他锁骨又摔断了，在家都两个月了，有时忍不住就和他吵架。”志工智慧地说：“这可能是看他这些年太累了，让他休息一下。人呀愁也一天，乐一天，干嘛不让自己开心呢？”

“我怎么就高兴不起来呢？”她还是放不下心中的结。志工安慰

道：“比你苦的人很多呢。心态很重要，你心情好了，身体就会越来越好。”志工讲了几位关怀户笑对苦难的故事，桂婶的脸上渐渐地露出笑容，后来竟笑出声来。

当志工奉上静思语“欢喜招吉祥”时，志工连同她都笑了出来：“太不可思议了。”今天入户四十七户，每家的静思语都不一样，领取时又是随机的，真没想到这么对境。

志工抓住时机鼓励道：“多好，正是对你们全家的祝福耶！”她也说：“真是天意！”临走时志

工还在鼓励桂婶，让她不开心的时候就想着这句静思语，她欢喜地满口答应。

拨开阴霾谱新生

二〇一九年十二月二十九日清晨，不期而至的大雾弥漫天地间。就是在这种天地浑沌的气象境界里，慈济唐山古冶场次的“奖助学金”发放暨“寒冬送暖”活动，却不因天候因素如期展开。而这也是慈济天津继河西首场发放之后的第九场次寒冬送暖活动。

“李大姐，你在哪儿，我怎么看不到你？”早上八点，一位个子高高、戴着口罩的中年妇女，一到发放现场，就四下找寻着。当她没有找到自己要找的人时，便拿起手机呼叫着。

这位妇女是唐山助学生琦琦的妈妈阿凤，罹患红斑狼疮，很难治愈的免疫类血液病，每月药费高达三千元，丈夫因而离开她们母女。

大家看到静思语都笑了。桂婶（左二）说：“看来真是天意。”摄影/王伊萌



母女两人借住在琦琦的外公那里，有一种寄人篱下的感觉。

二〇一八年八月，志工来家访时，阿凤刚好和丈夫离婚不久，女儿已被河北省的知名高中录取。沉重的生活负担及难以根治的病症，让阿凤对未来生活看不到一点希望，整个人非常消极颓废。

“生活给你关上一扇门，上帝一定会为你再开一扇窗”，志工安慰她说，“女儿那么优秀，好日子还在后面呢，现在女儿需要妈妈，你要努力生活，成为女儿的‘力量’。”

志工的话，让阿凤豁然开朗，“对啊，他（丈夫）虽然什么也没给我，但把女儿送给了我，这就是我最大的财富！”志工的话如一道明光，拨开了她心中的阴霾，从此她开始积极生活。

凡是见过她的人都说她简直变了一个人，快乐又积极向上。她坦诚地说道：“我得高高兴兴的，要不然对不起大家对我的帮助，现在什么事也难不倒我了。”阿凤说这番话，眼睛亮闪闪的，充满对未来生活的向往。

她特别感谢开导她的这位志工，虽然是第一次见面，志工的姓氏却深深地刻在了她的心里。从去年发放到今天，每一次见到慈济

人，她都会期待见到这位生命中的贵人。

阿凤如今有了新想法，琦琦今年读高二，学习很好，将来考上大学，那时就有条件了，“将来我也要参加慈济，像你们一样去帮助别人。”爱如一道光，从此让阿凤有了不一样的人生。

“不是亲人胜亲人，内心很激动，特别高兴，有这么多人关心爱护我，给我温暖，很感动，无法表达，只有感恩。”在发放仪式上，一位年过七十的于奶奶，代表乡亲上台发言。

于奶奶是唐山的长期关怀户，当过民兵连长。曾像男人一样能干的她，却也躲不过命运的安排，丈夫往生，大儿子精神分裂症，小儿子弱智，年轻时因出工脚腕受伤，生活艰辛可想而知，家中环境脏乱不堪。

这样的境况，于奶奶不仅遭受到周边人群的冷眼，连自己的亲人也远离她，让于奶奶深切体会到人情薄凉。二〇一五年慈济人走入她的生活，不仅让她感受到至诚的尊重，还给予亲人般的爱，她说：“比亲姊妹还亲呢！”

“比亲姊妹还亲呢！”

于奶奶把志工当成了自己最亲的人，每次志工到她家，她总是老早到

门口等候；志工离开，她会与志工手挽着手，彼此搭在肩膀上。一边搂一个，真的就如送自己的亲姊妹一般。

正是因为有了慈济大“家”庭，让于奶奶不再感到卑微，在人前也挺直了腰杆。今天，于奶奶穿着慈济送的棉服，欢喜地走上台表达了她最深的感动：“心里真的很温暖，一个冬天都不会冷。”

当于奶奶要下台时，很自然地主动上前与司仪志工紧紧地拥抱在一起，这样的深情画面，感染了台下很多的人，有的甚至被感动得流下眼泪。至诚的尊重与爱，能打破心灵的壁垒，彼此融合，成为真正

的亲人。

融为一家盼亲人

“我就有预感又要见到亲人了。”唐山“寒冬送暖”活动现场，一位戴着口罩的老人对上前打招呼的志工说道。这位兰奶奶，女儿生小外孙时不幸往生，女婿思念妻子久郁成疾，在外孙四岁时撒手而去，不久前丈夫又相继往生。兰奶奶身边只剩下一个残疾的儿子和嗷嗷待哺的小外孙。

于奶奶穿着慈济送的棉服，走上台欢喜地表达她内心深处的感动。摄影/刘雅青



接二连三打击，沉重的生活压力，让兰奶奶犹如生活在炼狱一般，身体越来越差。五年来，慈济志工至真的爱，让她感觉到好像女儿又回来了。兰奶奶近期身体很不舒服，可她还是带着外孙坚持前来，她说：“我就是想见见亲人们。”

“我忒想你们。”一位大娘流着泪对志工说。米大娘的丈夫卷走所有财产离开她，六十多岁孤单一人生活，心里很是凄凉。

“我忒想你们。”米大娘（左）说：“慈济的家温暖，我要加入慈济助人。”摄影/刘雅青



在这里，米大娘找到了亲人般的温暖，每次都会拉着志工的手，倾诉好久，心情一下子得到释放，她特别怀念这样的日子。

在米大娘身边坐着刘奶奶，伸出大拇指也不住赞叹：“你们忒好啊！我就是出来见见你们。”

“我还正找你呢！”一位中年妇女看到走过来的志工说道。这位妇女是唐山助学月月妈妈的妈妈，今天代替女儿前来领物资。志工曾指导月月填报高考志愿，使月月如愿成为了一名师范生，妈妈就盼望着今天能见到这位志工。

这就是爱的力量，它能穿透肉



体，让心与心紧紧贴在一起，成为真正的一家人，彼此惦念。

时间总是在不经意间流逝，码放整齐的一堆堆物资，载着满满的爱与关怀，随着乡亲们离去。再浓的雾，也遮不住阳光，临近中午的阳光分外明媚，雾气早已跑得无影无踪。

自二〇一四年天津启动“寒冬送暖”活动以来，志工放弃节假日，在酷暑炎夏时，走街串巷，肤

坐在轮椅上的王大娘是第三年领慈济物资，嘴里不住地说着感恩。摄影/刘雅青

慰身心；数九寒冬之际，一对一贴心陪伴，双手奉上冬令物资。

深冬的逼近，预示美好的春天将不远。慈济人至真的情，至纯的爱，已深深印刻在苦难乡亲们的心里，他们将志工当成了自己至亲的人，相信只要有爱，一切终将是美好，人们这么憧憬着……

「寒天春日短，大地满仓忙。」当北方进入隆冬时节的十二月，抚顺清原及沈阳的慈济关怀户就在心里开始热盼，因为在春节前，让他们牵肠挂肚的志工一定会给他们带来「寒冬送暖」的新年礼物。

爱洒辽沈暖似春



撰文/摄影 沈阳真善美志工

沈阳市沈和区宝石社区李丽书记从二〇一四年与慈济结缘，亲眼见证了慈济扶危济困的爱心善行，她坦言：“在政府层面没办法照顾周全的情况下，是慈济让我们老百姓过得更幸福，让他们真正过上心里想要的好日子。”

“沈阳慈济从一个人到两个人，变成三个人，乃至如今满目的‘蓝天白云’。”志工曹勇感恩社区领导多年以来对慈济志工的认同和支持。“志工都十分珍惜来自社会的每一份爱心，双手奉上那些物资来表达爱与尊重。也期望我们的关怀户能够感受到这份爱的温暖。并且把这份爱传递出去！”

铭记一床旧棉被

在抚顺清原的寒冬送暖物资准备入户时，志工曹勇发现助学生刘金江同学穿着单薄且露着脖子，心疼地将自己的围巾摘下来给孩子系上，刘金江几次都摘下来，又围在志工曹勇的脖子上，孩子眼含热泪，哽咽地抱着曹勇说：“我一辈子都不会忘记您的！”

刘金江的妈妈经历过一九九五年清原水灾的慈济救助，她拿出二十四年前慈济发放的一床旧棉被和一条当年装面粉用的面袋子。志



大姐（右）夸赞道：“慈济送的被真好，我这床被24年还好好。”摄影/李立新

大姐又拿出一条缝补过的面粉袋，是九五年慈济赈灾的纪念物。摄影/李立新

工看到这条面袋子已经破损，还打着一块补丁，但被洗得干干净净。

刘金江的妈妈说：“每次看到这些东西，都会想到慈济，当年的一幕一幕像过电影一样！对慈济的印象非常好！非常感谢慈济的帮助！慈济不仅给予我们生活上的补助，对我们心灵上的陪伴感动更深！更显珍贵！”

她望着儿子刘金江说道：“在我们这一代接受这么多捐赠，希望孩子能将这份爱心传递下去，让孩子懂得赠人玫瑰，手有余香！”

刘金江说：“原来以为慈济志工都是应该有经济基础的人才能做，现在才知道，慈济都是有爱心的普通人组成的。慈济提供给我们的不只是物资上的帮助，更是精



吕明刚（左二）说：“沈阳六年来，从送暖两户发展到七十八户。”摄影/李立新

神上的鼓励，我以后肯定会把这份爱心传递下去。”

珍惜当下作阳光

沈阳的寒冬送暖活动现场，热热的火锅，气氛活络，大家互相问好，如同过年一样开心快乐。

关怀户孙双芹感动满满地分享：“我的孩子患有脑瘫自闭症，至今十四岁没有语言能力，好多慈济

人围绕着我们，让我从乌云中看到阳光，让我在风雨后看到了彩虹。”

“去年敬茶还有我的份，今年等我在楼下发放场地转一圈回来，却没位置了！”志工吕明刚看到沈阳的志工队伍壮大起来，心里真是高兴！“寒冬送暖已经是第六年了，沈阳从最开始的两户发展到现在是七十八户。”明刚腼腆地笑着，无法掩饰眼角的喜悦：“所以真的就是要珍惜当下！要珍惜每次去人群付出的机会。”他把儿子带来一起布置会场，让儿子从小就体

会为别人付出的欢喜。

志工潘畅与丈夫徐铁成，早早的就做好了接送关怀户王云的准备。王云的母亲像过年一样，把自己收拾得干净利落等待志工的到来，未料到王云因为突发感冒不能前往。当王云的母亲得知“大医王”是特意为王云而来，萌生让女儿王云到现场的愿望，于是徐铁成又第二次去接王云。

潘畅夫妻二人陪伴王云母女领完寒冬送暖物资，又欢喜地把他们送到家里。潘畅分享：“能够有此机会奉献自身的萤火之光，更加体会了上人说的话：‘甘愿做，欢喜

受’，做慈济太快乐了！”

苏家屯区离沈阳很远，志工亲自开车去接关怀户富春林老人。富春林爷爷今年八十一岁，无生活来源、无劳动能力、无法定赡养人，每个月靠政府补贴独自生活在出租屋里。

冬季到来，志工把申请到的煤炭送到他家时，他说：“五年了，我从来没有烧过一次煤。去年我盖五床大被都感到冷，今年不会再受冻了！”老人在严寒中感到了温

志工将关怀户的慰问物资装车，之后再一户送到家里。摄影/刘乙颖



暖，他频频竖起大拇指。

志工师俊杰一家三口将冬令物资送到家中，老人无比感动：“感谢政府，如果没有政府的关怀，我早就饿死了！感谢慈济，若不是你们谁能理我啊！”说着老人的眼圈红了。

成就心灵富之源

在沈阳寒冬送暖活动中，多位志工驱车百余公里，接送外地关怀户来参加发放仪式，让他们感受到

张美琪（右）是和奶奶一起来围炉，又像往常一样黏着志工唐晓辉。摄影/李立新



慈济如暖阳般的爱。

来自营口的关怀户易国亮双手捧着上人的慰问信，听得无比恭敬。他一家三口由志工从二百里地之外载到沈阳，寒冬送暖的活动他们已经是第二次参加。三年前易国亮在工作中摔伤，一度对生活失去了信心。经过志工的真情陪伴，现在他不但身体壮了，心灵也富有了，还会每月捐款用于救助他人。

沈阳关怀户张美琪和奶奶一起来到现场，奶奶非常感动：“慈济太好了，每周陪伴孩子，辅导孩子作业，过年还给生活物资！”美琪一直黏着陪伴志工唐晓辉，一刻



也离不开她。当美琪穿上慈济棉衣时，她竟抿着嘴说了一句静思语：

“原谅别人就是善待自己，宽心包容是快乐的泉源。”

邢顺是慈济陪伴多年的关怀户，因为行动不便，志工把物资送到他家里。看到慈济家人，邢顺用含糊不清的语言连连说：“感恩感恩！”邢顺喜欢下象棋，在志工即将离开时，他拉着志工孔凡成的手，指着象棋含糊地说：“下次有时间再陪我下棋！”

为参加寒冬送暖活动，助学生高铭泽乘火车直抵沈阳。他去年如愿地考上了中国人民警察大学，就读于出入境管理专业。军人气质十足的高铭泽坐在“暖心暖胃”的火锅前时，他激动地说：“第一次

志工邢军（右一）与高秀丽（右二）一起送物资到铁大爷家里。摄影/高楠

来到慈济沈阳联络处真有回家的感觉，太温暖了！”

“感谢贫穷让我可以全力以赴，用知识改变自己和家族的命运。”高铭泽曾经在一月一家书中这样和志工说：“感谢慈济在我们家最黑暗、无助的日子里点亮心灯，让我们有所依靠，我将来一定要身体力行将爱传递。”

当夕阳西下，志工高秀丽、高楠姐妹俩驱车与社区志工顾海强一起，带着关怀户铁广成入户，情景就好像七年前沈阳志工初访顾海强时一样。志工如此接续、成长并传承，让爱连绵不绝，无所不在。 ❷

赴一场送暖 「春蕾」的约会

从二〇一九年十二月到今年一月，来自上海、苏州、昆山、常州、无锡、南通以及张家港等多地的慈济志工分期分批，通过入户送温暖、集中发放物资、岁末感恩祝福会、静思语教学及拍摄全家福等多种形式，为宿迁约四百一十户「春蕾」助学家庭送来一份特别的新春礼物。



自二〇〇七年起，华东志工与江苏省儿基会合作启动苏北春蕾助学计划。为帮助品学兼优的贫困学生接续学业，志工每年春秋两季前往宿迁泗阳、泗洪等地，致赠“春蕾”学子以助学金和生活费，并在每一个春节前的隆冬，送上冬令生活物资以及最暖心的问候与祝福。

二〇二〇年新春到来前，昆山志工首次在寒冬送暖活动中规划了一场岁末祝福感恩会。霞飞中专的三楼礼堂，红灯笼、鼠年吉祥物、金丝彩带、各色拉花、气球等摆件布置在舞台四周，满满的年味扑面而来。

虽然活动当天阴雨绵绵，天气寒冷，但大家依然热情高涨，礼堂内聚集近六百位学生和家，每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。

霞飞中专的张瑶琴校长首先致辞：“我和慈济基金会风风雨雨走过十二年。慈济带来的静思语教学和大爱的精神，让我们体会到血浓于水的情怀。希望孩子们在接受资助的同时，知滴水之恩，当涌泉相报，学会感恩！”

为了参加本次活动，张校长在结束前一天的南京会议后，连夜赶回了泗阳。她发愿一定要组织老师们学习慈济人的理念和大爱精神，

并将这些经验和方法更好地运用于教育上。

江苏省妇女儿童福利基金会胡优优副理事长是慈济多年的老朋友，他感慨道：“慈济志工是孩子们的社会妈妈，我也跟着社会妈妈到了几个孩子家里去访视。志工们是现身给我们上了一课，教我们如何与孩子们沟通、交流。慈济在人文关怀的层面上，值得老师和社会工作者来学习。”

寒冬送暖，不仅要把物资送到需要的人手中，更重要的是把大爱精神传递出去。志工特意在物资发放前，安排了灯灯相传环节，志工恭敬地将盏盏心灯传递到每一位学

生和家长手上。

最欢喜的时刻就是领福慧红包。拿到红包后，孩子们笑得合不拢嘴，小脸红扑扑的，蹦蹦跳跳地跑回座位，迫不及待地打开红包，和身旁的同学分享喜悦。

点燃福慧灯，也点燃了孩子们心中的爱和希望。全场手捧福慧灯，虔诚吟唱，唱出心中期许，低头祈祷，祈求天下无灾。

蔬食环保 守护健康

“绿色蔬菜水果保护肝脏，红

志工为每一位孩子和家长准备福慧红包，这是孩子们最欢喜的时刻。摄影/贾雄鹰



撰文 / 摄影 华东真善美志工



志工恭敬地将一盏盏心灯传递到每一位参加岁末祝福的学生和家长手上。摄影/顾寅春

色蔬菜水果保护心脏，黄色蔬菜水果保护胃，白色蔬菜水果保护肺，黑色蔬菜水果保护肾……”志工跟乡亲们介绍不同颜色蔬果的养生功效。

通过“蔬果钓钓乐”小游戏，让乡亲了解科学合理的膳食方法，吃蔬菜水果应做到数量足够、品种多样、颜色多彩、新鲜应季等，养成少肉而多吃蔬果的饮食习惯。课堂上，来自李口镇七十九岁的蔡奶奶，从小食素至今，平日吃的都是自己种的蔬菜，感觉吃素心里很舒服。

志工送祝福的同时，还向乡

亲分享静思语：“生活若简朴，素食菜根香，五谷皆佳肴，身心常安康。”祝福期待每一位乡亲都能认识到，简单朴实的生活，能让心情平静少生气，多吃天然的食物、培养蔬食习惯，不仅对地球环境有益，还能让身体健康、少生病。

孝顺长辈 福气最大

“伊比呀呀，伊比伊比呀……”教室里，孩子们随着音乐节奏，在志工的引导下为爷爷奶奶按摩肩膀，随后俯下身躯，用热的湿毛巾为爷爷奶奶轻轻擦拭脸部、手部，并涂抹提前准备好的凡士林，表达对长辈的感恩之情。

等待发放物资的礼堂现场，出现一幕温馨的画面：一位孙女正为爷爷剪手指甲。十三岁的小雪同学与姐姐随同六十岁的爷爷一起来到泗阳新袁中学，利用等候排队的时间，小雪搬来凳子，主动为养育自己与姐姐操劳多年的爷爷剪起手指甲。

小雪四岁时失去双亲，虽然缺失双亲的爱，却从小有爷爷奶奶无微不至的爱与呵护。爷爷讲两孙女平时在家很孝顺，会为爷爷脱鞋、洗脚、擦脚、穿鞋子……

从来没有跟孙女合过影的爷爷说：“很开心您们为我们拍照，感恩您们过年送东西给我们，心里感到非

常高兴，（慈济）对我们太好了。”

当志工鼓励小雪与姐姐向爷爷表达感恩时，姐妹俩流泪了，无言的感激之情爷爷似乎能够了解，志工主动上前拥抱姐妹俩，并鼓励小雪和姐姐：“不一定考上大学才是成功，当我们努力过了，就接受最后的结果，要相信一切都是最好的安排。”

牵挂人心的眼镜和床

志工走进朱湖乡小涛同学的家

十三岁的小雪与姐姐一起为养育她们多年的爷爷剪手指甲。摄影/李永富



里，映入眼帘并刺痛大家内心的是一张断掉床腿的床。两只断掉的床腿用砖头堆砌替代，床中间还有个洞，同样用砖头垫起，整个床是凸凹不平的。壮硕的小涛每次回家只能睡在床的一侧，无法睡个安稳觉。

随着家访的深入，志工还发现小涛的眼镜已经损坏，中间开裂的镜片用透明胶粘着。眼前这一切深深地揪着志工的心，经过当天晚上的讨论，志工决定尽可能改善小涛

的问题。

志工希望通过当地渠道更好地帮助这个家庭，与当地妇联干部反应小涛家的情况，并得到妇联领导的理解与承诺，小涛就读的学校也答应减免他的生活费。

志工临行前，一行四人专程带着小涛配眼镜。验光时才发现，小涛的旧眼镜是四百度，而实际他的近视度数达到七百度。当拿到新的眼镜和志工告别时，小涛给志工一个深情的拥抱。

他告诉志工：“很感谢你们的帮助，也感谢很多没有见过面的

志工一行四人专程带着小涛（左三）到专业眼镜店配一副新眼镜。摄影/张秀英



师姑师伯，他们在背后默默地帮忙，我是能感受到的。他们所做的努力都是为了帮助我们这样困难的人。”小涛说他希望长大后有能力后能挑起责任，帮助爸爸照顾好弟弟妹妹，也去帮助更多和自己一样需要帮助的人。

慈济助正念 师生发好愿

来自泗洪中专计算机专业的剑豪告诉志工：“两个月前领到慈济助学金，我感觉我有手有脚很健全，也想为社会奉献份力量，所以我就捐了一点钱出去，希望捐给更多需要帮助的人。未来我打算好好

志工来到助学生剑豪（左二）家，送上“平安”吊饰祝福全家幸福安康。摄影/张秀英

工作，然后也可以像你们一样为社会奉献一份力量。”

泗洪中专助学生旗云是活动现场的“小志工”，他感慨地说：“慈济师姑师伯到我家拜访我家人，我感到无比的温暖与贴心。他们从苏州到达泗洪要6个小时，到我家教会我如何去感恩关爱别人！爷爷很少笑，当我与爷爷拥抱的那一刻，我看到爷爷慈祥的笑容。”

旗云表示，他很感谢养育自己的父母亲，还有慈济的师姑师伯，



志工为旗云的爷爷唱《无量寿福》祝福老人快乐安康。摄影/张秀英

以及所有帮助过、关心过他的人。他要怀着一颗感恩之心去回报他们，好好学习，以优异的成绩回馈与奉献社会。

悦悦是泗洪中学春蕾助学生，她对每次助学活动的环保教学印象深刻，加之爷爷是社区的环卫工人，

每天要清扫很多的垃圾，所以她希望以后上大学读环境工程专业。

悦悦说：“静思语教学学习到海洋垃圾的污染很大，我们吃鱼类，那些塑胶颗粒就会进入到人体内。我想站到更高的位置，呼吁更多人一起，和我们一起做环保，并从小事做起。”

张慧是泗洪中学慈济春蕾班的班主任，未接触春蕾班之前从来没

有发现这些同学背后有不一样的故事，因为课堂上他们都是一样的笑脸、一样的思考、一样的学习。

自从做了春蕾班的班主任之后，张慧逐渐了解每位同学的坎坷与辛酸，但是从孩子们身上感受到乐观与坚强，从来不抱怨，更多的是感激社会的点滴关爱和帮助。

张慧说：“通过参加慈济活动，孩子们学到了很多课堂书本以外的知识，静思语课堂教给他们如何爱和被爱，尤其是如何被爱。面对别人善意的微笑和拥抱时，在此之前孩子们是躲闪、害羞和不自信。参加（慈济）的活动多了之后，同学们渐渐地变得自信和乐观起来，即使面对陌生人，他们也能够张开怀抱，这点让我非常感动。”

付出无所求 知福生智慧

志工张阿宝是第一次参加泗洪寒冬送暖活动，因为身体原因需要每天吃药，因此她随身带着五种病的药品，在大巴车上还要注射胰岛素，尽管如此艰难，她还是毅然报名要来陪伴孩子们。她不想错过与孩子们结好缘的机会，也感恩慈济让她从先生刚刚去世的痛苦中慢慢走出来。

陈霞是接受来自台湾的骨髓配

对成功的幸运儿，接受志工邀约，她随着慈济队伍一起来到泗洪。早已把慈济当做家的陈霞看到志工对孩子的关爱，她说，看到孩子们不自卑很高兴，有人关心是幸福的，经过半天的家访慢慢地感受到了很多东西，也感受到了自己的使命，将来自己也会改变，尽量茹素。

陈霞说：“十八年前慈济给了我第二次生命，到今年我又成年了，我要正式加入慈济，成为一名慈济志工。”

前几天刚从美国回到苏州的志工施仲造，得知苏北寒冬送暖计划，第一时间联系报名参加，活动过程中，他利用专业经验为学生小涛配眼镜出谋划策。他由衷坦言道：“慈济是个大家庭，很温暖就感觉不到冷。慈济人对学生发自内心又细微的关怀是自己想到而做不到的。”

苏州与宿迁的助学之路已走过十余年，每一次志工都是伴着晨曦出发，归途中仰望星光，令人刻骨铭心的画面可能不尽相同，也许是黄昏时温暖的落日余晖，也许是蜿蜒曲折的乡间小路，也许是乡亲掩面而泣的深情表达，也许是家人拥抱时绽放的笑容，但是每一位志工一定有着同样的期许，祈望所有助学生及家人心中那一轮暖阳永远高悬。☀

爱绕连城

「没有看到的(苦难)还很多，我心里知道……」常常跟着厦门志工走访入户的连城志工邹洪庚，谈起乡亲就红了眼眶。「厦门志工那么认真在做，与世无争，所以我们就跟着做，能帮别人一点就帮一点，我感觉很快乐。」他是四堡镇寒冬送暖的主要召集人。



撰文/摄影 福建真善美志工

元旦前后的二十天里，厦门、连城两地五百三十多位志工两度前往连城县组织寒冬送暖活动，为北团镇、塘前乡、隔川乡、揭乐乡、姑田镇、四堡镇、林坊镇、罗坊乡的八个乡镇，二千六百九十多户的困难乡亲送去温暖的生活物资。

二〇一五年七月，连城遭遇百年不遇的水灾而牵起慈济因缘，厦门志工经常自费自假奔波两地，寸寸爱凝聚出一股善的力量。二〇一七年至今，慈济在连城举行寒冬送暖仪式进入第三个年头，准备的生活物资有棉被、大米、油、棉内衣裤等共十二大项。

连城县慈济幼儿园大门边，厦门志工陈艳珍一身蓝衣白裤，一脸笑容，协同当地近二十位志工，排成两列，拍着手、唱着歌，欢迎来自厦门的慈济志工。

因为是连城当地人，陈艳珍有更多机会回到家乡，走进困难乡亲家中，她感触颇多：“连城是一个贫困县，留守儿童和老人很多，很多年轻人为了生计，出去外面打工，把父母都留在家里。”也因为入户家访，艳珍才发现自己的家乡还有这么多贫困的乡亲。

陈艳珍期许自己一个月至少可



以回家乡一次，做那根将大家串连起来的针线，凝聚连城当地的爱心人士。

当地志工陈小华忆起，跟随厦门志工入户的场景：“不管乡亲的生活过得多苦，每次看到志工走进他们家里，乡亲都会很欢喜，很开心。”

陈小华也是当地的志工，正努力勤快地在寒冬送暖现场做环保回收，她的小孩子才四个月大，“这是慈济这个团队感染了我。我觉得要把握这个机会，虽然小朋友很小，非常感恩我的家人对我的支

连城三个乡镇同时进行物资发放，志工团结协作，现场井然有序。摄影/毕卫国

持。我才有机会来参加。”

陈小华觉得慈济人给乡亲带来的是心灵慰藉，让他们不会那么孤单。陈小华说：“希望自己可以坚持，有机会就要去关心这些乡亲，因为他们需要。”

暖言相慰逗笑奶奶

一九五一年出生的马群华奶奶，独自一人安静地坐在椅子上，志工轻轻摸着马奶奶黝黑的手，发



孩子四个多月大的志工陈小华（左一）说：“慈济团队感染了我。”摄影/范盛花

现她的左手因为烫伤而肿胀得厉害。“孩子呢？”志工柔声问。马奶奶摇了摇头，没有说话。

走进四堡镇政府对面的一栋两层楼老房子，志工将马奶奶的物资搬回家。奶奶家阴暗潮湿，连基本照明都没有。志工打着手机的电筒光才得以看得清家中的陈设。家具几乎已经老旧；屋内没有装修，没有房梁，可见部分地方用竹柱或木柱顶着；部分窗户玻璃破损，用木板挡着……里屋传出“呜呜”的哭

泣声。

爷爷奶奶的孩子鲜少回家探望，大儿子常年在外打工，仅在春节才回来，小儿子已经九年未回家门。七十五岁的邹恒松爷爷，罹患脑萎缩八年，不会说话，生活不能自理，常年哭泣，平日生活全由马奶奶一人照顾。

“他是天天都哭，天天都哭，哭得很揪心。”马奶奶一脸愁容，“哎……没有依靠啊，儿子和媳妇都没有在家里，没有过幸福。”奶奶长长的叹息透着无奈，难以想象自己也常常腰疼的奶奶，这些年如何熬过？

“爷爷，你要乖，我们不要哭了，好不好？”尽管也不知道爷爷能听懂多少，但志工仍是屈膝蹲着，拿纸巾擦拭他眼角的泪，柔声劝慰着。

“奶奶，爷爷是身体不舒服，才会哭的，不是随便哭的。”“奶奶，爷爷哭，我们就笑给他看，你笑了以后，孩子就会喜欢回家了。”志工硬生生地忍住泪水，心疼地时而轻拍奶奶心胸，时而轻抚她的手，时而上下抚摸着她的背，安慰着奶奶也故意逗她：“奶奶，笑一下，你笑起来很好看呢。”

奶奶的脸上终于露出难得的笑容，她祝福志工：“你们很好啊，你们会活到一百多岁。”

尽管不舍，但终须离开，志工一再叮嘱奶奶：“要照顾好自己。”走出奶奶家，志工陈佩君眼泪夺眶而出，五味杂陈涌上心头。“我能为奶奶做些什么？”在她的心里蔓延……她希望连城有更多爱心人士，可以一起来帮助贫苦的乡亲。

路上，志工遇见乡亲邹天润挑着一担领取的物资，只见他立刻停下脚步，满脸笑容不断地说：“谢谢你们那么关心我们，实在不好意思。祝福你们回去一路平安，高高兴兴地过一个好年。你们花了那么

多资金，实在谢谢你们！”

当地志工虔诚付出

生活物资需从房间内搬运至五十米之外的发放现场，一群当地小朋友成为生力军。一包包二十斤重的大米，他们或扛、或抱、或两人抬。呀，一不小心大米包滑落地板，抱起来再继续，汗水冒出额头，手臂抬起一抹，露出灿烂的笑容。

妈妈谢梅群，一边看着六岁的儿子吴毓祥，奋力抱起一包包大米，直到抱不动为止，既心疼又欢喜。她说：“甘愿做，欢喜受，帮助别人是快乐的事！”

今年十三岁的宇峰，去年参加过寒冬送暖活动，得知今年志工

志工安慰爷爷不哭，蹲下身柔声道：“奶奶笑起来很好看呢！”摄影/潘建加





十三岁的宇峰（左一）说：“早上复习完就赶过来，帮助大家开心！”摄影/陈萍

会来，每个周末都过来看一下。看到志工他开心地说：“终于被我等到了。”一会儿抬水、一会儿洗杯子……下周就要期末考试，宇峰说：“早上复习完就赶快跑过来，因为我想帮助大家，这样就会更快乐，更开心！”

当地志工桑丽萍，弯腰低头一丝不苟地擦拭着桌子，她说：“做事就跟做人一样，要么不做要么就

要做好。”声音不大，语气中却透着坚定。这次她带动一家大小十三位，来参与寒冬送暖活动。她希望藉由这样一份付出，让家人感受如何惜福再造福。

两年前因家里无力交学费，吴鑫华没去上大学，懂事的她毫无怨言，到幼儿园代课贴补家用。她虽然家贫却很阳光，始终带着灿烂的笑容，在发放现场跑来跑去帮助村里人。问及为何这么开心？吴鑫华笑着说：“看到这么多的物资、这么多爱送到每户人家，感动的话语

无法形容。”她表示下次有活动自愿参加！

真诚肤慰驱寒气

志工用肩扛手捧的方式将物资抱在身上，往姑田镇乡亲仲鑫的家走去，彷彿过年走亲戚一般，热情地和仲鑫及他九十岁的妈妈打招呼，母子俩不会说普通话，只得请当地志工罗英润当翻译，用本地话为他们读《证严法师的慰问信》。

仲鑫很感动大家的关怀，听着慰问信的内容，他的眼里泛着泪花。志工关怀奶奶是否穿得暖和，

握着奶奶干枯的手轻轻抚摸，希望将温暖传给奶奶。

生活物资中有新袜子，志工请仲鑫给母亲洗脚，志工罗英润也帮着洗，擦干双脚，再换上新袜子，奶奶直说“开心！开心！”“他每晚都帮妈妈洗脚，很孝顺！”罗英润说。

罗英润是一所地方卫生诊所的院长，陪同厦门志工家访，一路上幸好有他帮忙翻译。当他蹲下来帮着

仲鑫（右）为妈妈洗脚，志工帮忙穿上带来的新袜，奶奶非常开心。摄影/陈莉娜



洗脚时感动满满，“其实我也很久没有替妈妈洗脚了，所以我回去后，也会尽量每次回家替妈妈洗一次脚。”

“有苦的人出不来，有爱的人走进来。”志工来到北团镇独居的周爷爷家中。周爷爷患有较严重的脑血栓、尿失禁，走路都很困难，刚进门看到满地狼藉的杂物，异味扑鼻而来。

志工黄喜三将周爷爷慢慢地扶到门口晒太阳，接着进屋整理，掀开蚊帐，拖出了棉被，一看，这哪

“我长大了要到慈济的队伍。”梨花（右三）一脸认真地回答。摄影/潘建加



是棉被？而是一大团棉絮，志工很不舍，在夜晚平均五度甚至更低的气温下，爷爷是如何度过严冬的？

屋外阳光普照，黄喜三和爷爷在小凳子坐下，他拉着爷爷的手涂上凡士林，希望为他驱赶些寒气。不知周爷爷有多久没有洗澡，志工陈佩君拿出自己的手帕，帮爷爷擦脸，修剪指甲，将他的每个脚指缝间清干净，如同对待自己的父亲，只希望他能舒服些。

几位志工帮爷爷整理床铺，将潮湿的衣物和被子拿到屋外晾晒。侄子周兴平几乎是爷爷唯一的亲人，平时照顾他的三餐。志工想要为

爷爷铺上新被子，爷爷却舍不得。

父母官送物资到家

念小学三年级的小梨花，身穿红色夹白色圆点的外套，裤子两边脚底的裤管已经裂开，脚穿着拖鞋，牵着矮小、驼背的奶奶，早早坐在关怀区的椅子上，一眼望去颇为显眼。她从小被家里抱养，父母亲智力都有不足，只能做一些简单的工作。

“我也想帮忙搬大米，可以吗？”物资还在准备中，小梨花加入搬运大米队伍中。见个子不高、年仅八岁的她，运过八袋大米后仍在继续，志工问：“会不会太重了？”“不会重，别人做这些事，是为了我们家人好，我不能懒，也要跟他们一起做事。”小朋友答得纯净，刚放下大米，就又跑去抱大米了。

“你要感谢慈济的叔叔阿姨这么关心你，要好好读书，也要跟叔叔阿姨学习。”四堡镇党委副书记傅明兴鼓励梨花要积极向上。协助梨花一家搬运物资回家后，傅明兴见屋内一地湿。“是水管坏掉了吗？”他低头细细探看水龙头查其原因。

“我长大了，要做家务，要加入慈济的队伍。”梨花一脸认真地回答着。在志工的引导下，她合掌弯腰跟傅书记道感恩：“谢谢领导。”



病痛让周爷爷走路很困难，志工帮他清洗打扫，希望老人更舒服些。摄影/毕卫国

志工告别小梨花刚走出不远，身后传来梨花的声音“师姑、师伯，新年快乐、万事如意……”转身见她的头探在门外，挥着手，这么喊着……

看到乡亲露出开心的笑容，傅书记觉得慈济志工的到来，提升了当地贫困户对政府精准扶贫的感恩之心，激发了贫困户自身勤劳致富的动力。他表示，要把这份爱心在四堡镇传承下去，“我们要多去关心关爱贫困户”。

连城的寒冬送暖活动结束了，夕阳映出绚丽的云彩，远山也弥漫着蓝色雾霭。虽是寒冬时节，大地却显得生机无限……

彝族新年过后 「喜上加喜」

彝族新年刚刚过完，年轻人还没有启程外出打工，能感受到过年的氛围在村落中延续。四十三位四川志工带着温暖的物资和满满的爱，为乐武乡及沙马拉达乡的五个村共六百多户乡亲举办寒冬送温暖活动，送上过冬物资，期望彝乡亲得以过一个暖冬。



撰文 / 王红、边静 摄影 / 边静

— 〇一九年十一月二十九日，
— 志工清早七点多从喜德县县城出发，驱车绕过群山，经过一百一十一公里路程，从水泥路到山间土路，伴着一路的颠簸和蓝天云海，十点半，志工抵达发放现场。在大家的齐心协力之下，所有发放的物资整齐排列，慈济旗帜在阳光下熠熠生辉。

物资发放开始，乡民们在村干部的协助下，排队、核章有序地领取物资，志工们以亲切的问候、灿烂的笑容和乡亲们最熟悉的“兹莫格尼”（吉祥如意）打着招呼，拉近彼此距离。

九十度的弯腰鞠躬，志工双手奉上物资，给予乡民们极大的温暖，每一个人的脸上，都洋溢着幸福的笑容。年纪较长的彝族老乡不会汉语，纷纷用彝语“卡沙沙”（谢谢）感谢着志工们。

乐武乡瓦渣古格乡长介绍：“乐武乡是彝族自治区，地处高原山区，因为冬天天气寒冷，农业收成不佳，大部分乡亲还在贫困线上，今天感谢慈济基金会，你们的发放很及时，帮助大家解决了很大部分的食住生活。真的非常感谢你们。”

孩子们因停电下午放假，都来到发放现场。参与过人文交流活



动的阿西小兵放学后到这里等着父母一起回家。同样情况还有阿的木牛，今天他们姊弟四人跟着爸爸一起来领物资。

阿的木牛家一共有七口人，物资较多，爸爸与孩子们商量如何将物资带回家，并留一些放在喜德县生活用。十六岁的阿的伍支是阿的木牛的姐姐，她说：“这些东西我都很喜欢，很实用。”

阿的木牛背起一床六斤的棉被，需要走上半个多小时的山路才能回到家。爸爸留在现场看物资，并搬运到附近的亲戚家存放，姊弟四人每个人拿着力所能及的物资，一起结伴回家。虽然物资有些重、

阿的木牛（左一）家领的物资太多，姊弟拿着力所能及的物资回家。

路途有些远，但彼此一路陪伴，说说笑笑，过程也十分欢乐。

彝族家庭（人）口数较多，又未曾想慈济所发的物资如此丰富，许多乡亲领取物资后都回到家中将马匹牵来做搬运用。乡亲阿的有苦一家七口人，五个小孩在读书，丰足的物资，使他对慈济的感恩溢于言表，载着满满一车的物资开心回家。

内心因爱而温暖

过去彝族人曾为躲避战乱，世代都觉得易守难攻的高山之巅



物资捐赠仪式中，志工九十度鞠躬，恭敬地将物资送到乡亲手中。

才是最安全的居所。但因过去交通闭塞、高山气候、早晚温差大等原因，只能在山坡地上种植玉米、荞麦、土豆等农作物，大山阻碍彝族乡亲通往外界的脚步，也成为经济发展的限制。

阿苦伍呷惹一家七口、五个孩子。虽然已经搬进政府在半山腰建设的红瓦白墙安置房，但因生活所需，每日劳作还是要爬到对面的半山坡。阿苦伍呷没有出去打工过，一年收入也就刚刚够生活。他说：“今天慈济发放的物资，特别齐全、特别温暖。”

同是乐武乡村民的阿的几牛，趁着空档来参加物资发放，家访时和志工一起来到里柯惹村的阿苦伍呷惹家。来到熟悉的山坡地，阿的几牛熟练地帮忙收成地里的芜菁，这是当地人为猪过冬准备的“猪菜”。

来到阿苦白格夫妇的家中，志工被热情邀约一起坐坐，志工也得以藉此机会多了解他们的生活。看到慈济发放的物资已经回到家中，志工鼓励夫妇二人可以试试新衣服是否合适和满意。

阿苦白格夫妻二人看着环保外套开心不已，在志工协助下立即换在身上，仔细地拉好拉链、扣好每一颗纽扣。看着屋外的明媚阳光，志工邀约夫妻二人一起留下穿新衣

的喜悦时刻。

副乡长告诉志工：“这衣服太好了，颜色也很适合他们出门劳作穿，可以过一个暖暖的冬天。”看到慈济物资是乡亲们需要的和喜欢的，是志工们最开心的事。阿苦白格感叹道：“你们太好了，我的父母也没有给买过这么多的东西。”

寸步铺路护亲人

比起前一日，志工即将前往的沙马拉达乡的发放场地更加寒冷，因地处山谷之间，旁边又有小溪，虽已经是上午九点，志工仍冻得瑟瑟发抖。因沙马拉达乡发放现场外

的道路较为狭窄，大货车无法拐进去，志工们用人力搬运物资，不一会儿就热了起来。

志工们一边搬运、一边在里面做整理，尽快把物资整理完毕，可以让乡亲们早些领回家。乡亲们看着志工们一趟趟辛苦的来回奔波，也纷纷伸出援手，一起搬送物资。

相较以往的寒冬送暖，志工刘勇感受很深，他说：“这次的大米比较多，很锻炼身体，我感觉手臂比较软。你看金刚师兄那么快的速

阿苦白格夫妇换上新衣，志工仔细拉好拉链、扣好每一颗纽扣。



度，我们要跟上。看到乡亲拿到物资很欢喜，感觉再累都值得，做多都是应该的。”

卸物资的车上出现女众的身影，志工王琳说：“看到还有这么多物资，师兄们已经开始累了，我没想那么多就上去了。”

喜德县委常委，县宣传部长苏正忠致辞：“寒冬料峭，你们真心真诚来送温暖，乡亲们努力劳作，在你们的帮助下，我们的明天会建设得更好。中华儿女一家亲，

巾帼不让须眉，师妹们搬运沉重物资时也咬牙坚持。



各民族团结一家亲。”

“在家里什么都不想做，但是来到这里做得很开心。”负责发放棉内衣裤的志工李丽华分享：“寒冬送暖对于我来说是一种成长，虽然看着是我们帮助他们，但实际上是在帮助我们自己，大家都干得欢天喜地。”

二十一岁的彝族小伙子马海木加，在山东工地上做钢筋工，家里兄弟姐妹五人，有三个还在读书。他们非常重视彝族年，这一次彝族新年回家团圆，正好赶上这次慈济的发放，他领取了家里的七份物资后，又来到大米发放的现场，主动做志工帮忙。穿着志工背心的木



加，搬起大米干劲十足，还充当现场翻译，他说：“虽然有点累，但觉得很有意义。”

年轻妈妈伊火甲甲木不曾想到慈济给予这么丰富的物资，她背着两岁的儿子，一个人来到发放现场领取三户共十七人的物资，她说：“爸爸妈妈都没有给我买过这么多的东西，因为没有钱买。很高兴，也很感动。”领到这么多物资，她急忙给家人打电话告知他们，开心地合不拢嘴，不停地说卡沙沙，卡沙沙（谢谢）。

八十三岁的阿丁嘎就爷爷说：“日子一天比一天好，以后的日子

志工发觉阿的尼布（左三）和姐姐瑟瑟发抖，立即端来热茶和点心。

会更好。以前都不刷牙洗脸，因为穷没钱买，现在慈济发了，就可以用了。”

乡亲们迫不及待打开生活包，看着眼前一件件物资，脸上藏不住的欢喜。吉伍伍达说：“这太舒服了，我可喜欢了，你们给的这么多，你们真是太好了。”

亲身入苦做中觉

志工在发放现场看到十岁的阿的尼布没有家长陪伴，便邀约他来



抱来干柴引火，再放入大木头用嘴吹燃，这是彝族孩子的必备技能。

做环保小志工。当发觉阿的尼布和姐姐一边做事，一边瑟瑟发抖，志工立即将其带到一旁，端来热茶和点心让他们回温。看着孩子仍在发抖，志工紧紧搂抱着他，并将自己的环保围巾给孩子围上。姐弟俩恢复体温后更卖力地做环保回收。

志工詹玉英欣慰地说道：“这里的乡亲像是住在世外桃源，天蓝蓝空气清新，小孩子眼神都是那么清澈单纯，今天带着小孩子一起捡拾地上的塑料袋和点心皮，都干得

很高兴，我们正好教孩子做环保。”

阿的尼布一家七口人，父母要打工所以无法前来，只好让十五岁的大女儿阿的伍各带着弟弟妹妹来领取。六件外套、七套棉内衣裤、三床棉被、三瓶食用油……物资的数量让阿的伍各开始发愁，姐弟三人没办法把物资拿回家，志工们见状立即联系车辆送他们回家。

来到阿的伍各的新家，邻居和回来过年的爷爷一起帮助卸物资。志工为孩子们介绍物资，当听到每个人都有属于自己的新衣，孩子们都怀揣着期盼的眼神等待着试穿。饮料瓶回收再制作的环保外套美观又温暖，阿

的尼布说很喜欢这衣服的颜色。

听闻老房子还在山上，平日都是回老家吃饭，只有住才会在新家，志工跟着孩子们来到位于觉莫村的老家。老房子是彝族传统的土房，在孩子们的带领介绍下，志工进入家中探看。

孩子们熟练地抱来干柴、引火，再放入大木头用嘴吹燃，这是彝族孩子的必备技能。了解到三妹妹因不喜欢学习，所以不想读书，志工鼓励她说：“虽然我们是女孩子，但也要好好念书，不一定成绩很好，但要学习知识。”

离别前，阿的伍各稍稍红着眼眶笑着跟志工说：“不舍得你们走。”志工温暖地拥抱她给予安慰。

志工尹静分享说：“去年寒冬送暖整理照片时，看到有个小女孩居然穿着一双破烂的拖鞋，而自己却没有发现。反省自己没有感同身受。这次在关怀小男孩过程中更能体察细节，及时带小男孩喝热饮吃点心，围上暖和的围巾，真正用一颗慈悲心去爱乡亲。”

志工王霞分享：“有一位政府管理者分享‘你们从早忙到现在，那么多事那么累，脸上却笑得那么开心，我在想是什么力量让你们这么开心，你们到底是一群什么样的人？’”

王霞开始和这位管理员交流，得知他是城里被派遣到这里扶贫，他每次面对村民有很多抱怨，当看到志工这么远来，用心做这么多事，让他开始反省自己，所以他很感谢慈济人。当听到这些话后，王霞很高兴看到慈济精神在影响着身边人。

这个冬天，因为有全球慈济人的关爱不再寒冷。慈济对乡亲的关怀极大地配合政府脱贫攻坚的目标，物资发放也解决当地乡民的食住开支，为提升乡民的幸福生活做出应有的贡献。

离别前，阿的伍各（左二）红着眼眶跟志工说：“不舍得你们走。”



科学蔬食的五大要点

慈济提倡绿色环保的蔬食饮食习惯。不少人觉得蔬食会缺乏营养，我们也听闻不少关于茹素后由于营养缺乏导致健康受损的报道，那蔬食到底能否给大家带来健康呢？苏州慈济门诊部的营养师刘松女士告诉大家：合理计划的蔬食，包括纯蔬食的饮食方式，是可以足够健康、营养的。但蔬食饮食是需要注意很多营养物质的摄入，否则机体很可能会因为缺失必需的营养元素而有不适情况发生。

中国营养学会2016年发布的《中国居民膳食指南》里有关蔬食人群的膳食指南关键推荐：



1 谷类为主，食物多样；适量增加全谷物

谷物是以禾本植物为主的粮食作物的总称，这里提出全谷物的概念，全谷物是指谷物粮食在加工过程中仅脱去种子外面的谷壳，保全全部天然营养的完整谷物。要知道谷类80%以上的营养素在谷皮上，比如可溶性的膳食纤维、B族维生素和其他微量元素，像糙米、玉米、小米、荞麦、高粱、燕麦、大麦、黑麦、藜麦等。而我们最常见的精白米，是谷物收割之后去掉不可食用的谷壳，考虑到感官性状和方便保存等原因，又进一步去掉谷皮胚芽只剩下胚乳，我们叫做精致谷物。

我们建议的摄入量；成人每餐应摄入250-400g（生重）的谷物，其中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g。

2 增加大豆及其制品的摄入，选用发酵豆制品

大豆包括黄豆、黑豆和青豆，大豆制品分为非发酵类和发酵类，非发酵类包括豆浆、豆腐、豆干、腐竹等，发酵类包括豆豉、豆瓣酱、腐乳等。发酵食品中的铁、锌元素利用率也比较高。

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾和维生素E，另外还含有大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等其他有益成分。乳腺小叶增生人群亦可以吃大豆及其制品。

蔬食人群的蛋白质摄取范围会比较小，建议这类人群每日食用25-60g豆类，全素人群建议50-80g。

3 蔬菜、水果应充足

蔬菜富含微量营养素、膳食纤维、植物化合物、水分，有降低心血管的发病率及死亡风险、降低肺癌、结直肠癌、胃癌、食管癌、降低糖尿病发病风险的益处，建议每天摄入量300-500g蔬菜，餐餐有蔬菜。

要注意的是，深色叶菜需占比二分之一，红色、绿叶菜、十字花科更富含营养素，诸如菠菜、西蓝花、空心菜、紫甘蓝、红苋菜等。

水果中含有的碳水化合物比蔬菜高，富含有机酸，可增进食欲促消化；也富含膳食纤维，促进肠道蠕动。可降低心血管疾病发病风险、降低肥胖风

险、降低消化道癌症的风险的益处。每日推荐食用200-350g的水果，大概的分量是一个中等大小的苹果。

很多人会在家里用榨汁机榨取鲜果汁，美美地喝上一杯。不过，营养师提醒大家，果汁不能替代鲜果，蔬菜和水果含有不同的营养素，不能相互替换。

4 合理选择烹饪油

健康的油脂是人体必需脂肪酸的来源，有促进脑和视网膜发育，调解血压、神经传导、免疫、炎症、血脂、血小板凝集和血栓形成，参与胆固醇代谢的作用。必需脂肪酸顾名思义是生命活动必不可少，但机体自身又不能合成的，必须由食物供给的多不饱和脂肪酸，大家听说过的Omega-3 脂肪酸就是人体的一种必需脂肪酸。常规饮食中含量丰富的膳食来源是深海鱼类，对于蔬食人群而言，则应当重视藻类植物来源的摄入，并增加亚麻籽油或紫苏籽油，才能获得充足的Omega-3脂肪酸。

富含Omega-3 脂肪酸的植物油：亚麻籽油、紫苏油、核桃油，但这些植物油不耐热，适合凉拌。

建议每天烹调油的分量为25-30克。

5 常吃坚果、海藻和菌菇

坚果中含有丰富的Omega-3 多不饱和脂肪酸、膳食纤维、B族维生素，铁、锌等矿物质，蛋白质含量也相对较高，较其它植物蛋白更好吸收。由于坚果的油脂含量可以占到70%，所以坚果也是高能量食物，不可以贪多哦！

蔬食者每天可以吃坚果20-30g，差不多带壳一把坚果，作为餐间零食加餐，还可以把坚果加到菜肴中。

海藻中也含有丰富的Omega-3 多不饱和脂肪酸、矿物质、维生素和膳食纤维，菌菇含有丰富的膳食纤维、菌菇多糖和矿物质，每天5-10g的菌菇和海藻，都可以让蔬食者的营养素摄入更为均衡。

综上所述，蔬食是需要更科学理性的饮食安排，也需要更多的专业指导，必要时还需要营养补充剂的配合。在下一篇的内容里我们将和大家分享大家健康蔬食要避免的那些误区。

證嚴上人

衲履足跡

撰文/释德伉 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

12/1~2 《农十一月·初六至初七》

慈善有方向

【静思小语】带动行善也要同时教育人心，慈善不能缺乏人文精神。



写下现代史记

圆满北台湾的岁末祝福行脚之后，十二月二日，上人重回志工早会讲台，与众分享此行见闻。“匆匆忙忙，来来去去，不过我感觉非常欢喜，因为行脚时听到慈济人回顾参与过的慈济赈灾，每一段都是现代史记，每一件事都与我们的社会有关，都是这个时代发生的人间事。”

“我这一回出门去‘捡’、去‘集’这些人间真实事，而且面对的都是这个时代的‘真菩萨’。过去我就说，会吃饭、会喝茶、能做事的才是真菩萨，慈悲利他的事要由人来做。”上人述说，台北慈济人分享莫拉克风灾后动员到南部灾区协助清扫，所有人自动报名参与，

带着打扫工具搭高铁南下，天天都有浩荡队伍，而且秩序井然，人人做得身体疲累，但是轻安欢喜。

“听慈诚队说，他们到定点集合，好像军队一样，分区、分组站定，聆听工作分派，资深者对大家一一叮咛注意事项，包括要用恭敬、尊重、感恩的态度与乡亲互动等等，这都是慈诚队的纪律。从资料带可以看到他们奋力协助清扫，将淤泥用水桶装起，一桶一桶提出房屋，体力负担很沉重。”

“志工要离开的时候，屋主送到门口，慈诚队还回过头向屋主九十度鞠躬道感恩，让人感受到很真诚的心，看见很美好的团队。”上人说，慈济团队以真诚的爱心付出无所求，虽然做得很累了，但若问还要不要去？大家还是肯定地回答，回家睡一觉，明天就可以继续投入；不怕累、不怕难，只希望赶快帮助乡亲

◀ 慈济马来西亚幼儿园毕业生到精舍寻根之旅，与上人分享绘画作品。（12月1日）



脱离困境，这就是慈济人的菩萨心。

从录影画面，看见慈济人拉着老阿嬷的手，或是抱抱老人家，安抚他们惊惶不安的心。“当时的影像还在，人、事还记得，或许影片里的老人家已经不在，当初去清扫的那个住家，现在也许空荡无人了，可是曾经有过慈济人的足迹，慈济人的生命在那里发挥过价值，让老人家轻轻松松、干干净净再度过几年的时光。”

上人说，北部慈济人分享南下协助莫拉克风灾赈灾，都有说不完的回忆；对南部慈济人而言，更是刻骨铭心，为受灾乡亲建设永久住宅，在八十八天内完成高雄杉林大爱园区的第一期工程。

“块块砖有片片爱，慈济人用一片诚意、爱心将房屋建设起来，点点滴滴集合社会大众的力量，还

有五十多个国家慈济人就地募心募爱，加入重建的力量。慈济人的好事说不尽，再过一段时间我要往南行，会再去‘捡’、去‘集’中南部慈济人的慈济事，再让大家好好整理‘慈济大事记’。”

上人说，每当台湾发生灾难，慈济人及时投入、付出，和合众力，写下一段段宝贵的历史。“师父要你们多回忆，自我肯定此生的生命很有价值，不是只为了利益、为了享受而争，徒留满心烦恼，有朝一日双手空空离开，只有业随身。天天做早、晚课之后回向：‘愿消三障诸烦恼’，法不入心要如何消业障？若不入人群做事，没有感受，不知烦恼从何而来，要如何增长智慧，求得智慧明了？空口说的没有用，要真正去做。”

12/3 《农十一月·初八》

解脱之道

【静思小语】与世无争，但是不舍众生，走入人群解除种种苦难。



做寒冬中的暖阳

“慈济事是大家的事，慈济

园区也是大家的家。每一个人都有自己的小家庭，慈济园区是会合许多小家庭的大家庭；虽然师父哪里



12/4~5 《农十一月·初九至初十》

开启善门

【静思小语】人前不说是非，人后不出言中伤，打开心门、会合大爱，才能为众生开启善门。

法脉贯通，稳固宗门

“精舍这个家，应该是天下静思的家，从这里建立慈济宗门；这个家就是法脉粽串的绳结，大家有同一个精神归向，凝聚起爱的能量，所以先有这个家，再开始立宗门。”

四日，于印证基金会董事会中，上人谈到慈济四大志业从慈善开展——因为慈善而创立医疗，因为医疗需要而开办教育，因为教育而设立人文，虽然有其先后，但是慈济人文精神是从慈济创立时，迈出慈善志业初步就存在；随着慈济人道援助的脚步从台湾扩及国际，人文精神也在世界各地落实，不分国籍、种族，慈济志工有相同的行仪与默契。慈济人文精神来自静思法脉，慈济人因为具有这分人文精神，只要得知灾难、事故发生，就能自动自发去勘灾、赈灾，安定、抚慰人心。

所以现在用“粽串”比喻组织架构，就是希望大家了解，无论在社会的哪一个领域发挥慈济良能，

都要贯通静思法脉，具有慈济人文精神，方向不偏差，行事不脱轨。

“人人本具有佛性，但若没有投入慈济，看到社会上发生大大小小的事故，总会认为事不关己；就是因为做慈济，就会觉得去做这些事是理所当然，大家马上自动会合起来，各自分工去做各项赈灾关怀工作，真的很不可思议！”

上人说，慈济在台湾付出很多，受的委屈也很多，但无论面对什么境界，慈济人都能“堪忍”，只是凭着长情大爱守护天地人间，所以有感而发，说出“长情共伴有情天，大爱铺路护大地”。

只要哪里有需要，菩萨就地涌现，用长情、觉有情抚平伤痛；人间处处有菩萨，处处觉有情，故谓“长情共伴有情天”。其实众生本具佛性，只是等待因缘受启发，就能让苦难人及时得到救助，让社会和谐和平安。

此外，还要“大爱铺路护大地”；大地已经受伤害，需要全球



马来西亚慈济人二〇一九年十月十三日展开「一人一善远离灾难」爱洒人间运动，北海慈济志工在街头巷尾募心募爱，村民欢喜地把捐款放入爱心箱。（摄影／谢淑爱）

都没有去，但是全球各地的慈济道场都是我的家，是慧命精神的家，请大家要照顾好慧命的家。慧命是清净无染的，我一向不谈财产、物资、名气，而是要求务实，所做的事要对社会、对天下人有帮助，也对我们的慧命有帮助。”上人期勉上海、昆山慈济人，要善用道场接引人间菩萨，带动大众行菩萨道。

上人指出，慈济人的精神力量来自佛法，佛教是佛陀修行觉悟以后对大众的教育：“佛陀看见人间有种种不平等、有种种矛盾痛苦，因而出家求道，求得解脱之道。所谓解脱，就是对名利放得下、看得开，但是心不忍，不忍众生受苦，所以走入人群去度化。‘人格成，则佛格成’，佛陀建立典范人格，引导人人不去争，而且人与人之间要合。要与人合，就要包容人；

要包容人，要先学会善解；善解之前，要先知足；知足的人生活简单，不会为了名利而追求、争夺。”

上人说，举凡慈善、环保、教育、人文，都是社会很需要的，需要有空间可以发挥；要净化人心，也需要有一个道场可以让更多人来了解慈济，请大家把握因缘，及时去做。

“虽然中国大陆经济繁荣，但是苦难人还是很多，期待慈济人要积极，像今年冬令发放前，各省慈济人先去勘查、家访，看到贫苦的人还是苦，尤其是年长者独守家乡，生活孤苦，残疾更是无奈。所以社会需要有温情，人与人之间相互关怀、帮助的温情，就像寒冬中的暖阳，慈济人就要做寒冬中的暖阳，让人间有温情，而这分情需要有菩萨道场来培养、来凝聚。”

人共同做环保，用寸寸爱铺寸寸路，守护大地。慈济推行环保将满三十年，如果三十年前没有呼吁、没有行动，就没有如今广受瞩目的环保成果。

上人表示，印证基金会要支援法脉精神的汇编，并且整理慈济大数据，编纂慈济史，将精神法脉留在人间。要有一个团队，由一群对慈济很了解，对过去的慈济历史很清楚，有心投入文史汇整的慈济人、志业体主管合力成就。

“师父向来都是不争不取，总是做我该做的事，然而慈济不是我一个人的，是社会上许多人无怨无悔地付出再付出，才能成就这么多利益大地人间的慈济事。他们付出无所求，只有真诚感恩，感恩有慈济可做，让他们发挥生命价值，人生很充实。”

上人说，许多老年人在慈济找到生活重心，身心都安定下来；有些顽劣的孩子也因为慈济人的关心和接引，在慈济的大环境中改善言行；中壮年人或许过去人生荒唐，来到慈济、接触佛法以后，戒除了烟、酒、赌博等习气，重拾身体健康，更挽回幸福家庭。所以说，慈济教育不只在慈济学校里，而是遍布社区的人间大学。

“佛陀说《法华经》教菩萨法，到现在由慈济人身体力行；从刚开始，我们就是用爱铺路走过来，实践《法华经》的经文道理，几十年来铺路、开道，现在已经是一条康庄的菩萨道。希望大家懂得珍惜，印证佛法入世、入人群，造福人间；把精神面的法脉掌握好，宗门就能稳固。”

12/6~7 《农十一月·十一至十二》

心大、志坚、气柔

【静思小语】心胸开阔，能包容一切；意志坚定，但待人态度要柔和。



有愿有力，有心有福

十二月六日，加拿大慈济人返

回精舍，与上人谈及加拿大道场规划、志业推展现况及未来方向。上人提醒大家，虽然加拿大的社会福



摄影家阮义忠师兄与上人分享作品集。（12月7日）

利制度很健全，慈善个案较少，但是灯光愈亮的地方，暗角更黑暗，更让人注意不到，所以要更用心。

眼光放长远看，若要使社会整体亮丽起来，要从教育着力，而教育与生命最相关的是医学，尤其加拿大温哥华国际中医学院在二〇一五年加入慈济加拿大分会，公立汉博学院并与慈大合作中医教育，上人肯定加拿大慈济人在中医临床与教育这方面推展得很好，方向很正确，也要加紧脚步，把握因缘把中医发扬光大。

上人期许慈济道场发挥社会教育良能，让当地人士来参访、感受慈济人文气息；慈济道场里的佛像——“宇宙大觉者”与“大地之母”，都是精神理念的表达，不是立塑像让人拜求，而是要让人进一步了解佛教精神、佛法道理，“慈济人不着相，付出无所求，不只是懂佛法，还要用佛法，这就是我们的方向。”

上人鼓励大家“心大志坚，

踏步要稳”：“心要大、志要坚、行要实，师父这辈子就是这样。像九二一大地震之后，我也顾不得慈济还有多少善款、有没有力量承担，一口气认养几十所学校的灾后重建；因为慈济的力量来自十方，慈善基金都在大众的口袋里。并不是要你们在加拿大募到足以做志业建设的善款，而是如果大家有这分心，愿意承担，自然有愿就有力，有心就有福；我们取社会资源而做利益众生之事，点滴不漏，不亏欠善心大德的付托。”

上人也提醒，在人间行菩萨道，会面对许多境界，面对不同人的不同习气，所以“心要大”，心胸要开阔，能包容一切；而且“气要柔”，意志坚定但是待人的态度要柔和，自己就是这样一路走过来。希望大家都有与师父同等的心、志、愿力，把握当下的好因缘，合和互协地成就四大志业在加拿大稳定推展，也成就自己的生命价值。

12/8 《农十一月·十三》

威仪能说法

【静思小语】声色言行就是“活动看板”，能发挥教育良能、传递人文精神。



心相合，众志成城

台中志工罗明宪、杨冠新等人报告，应台中市政府之邀，中区慈济人将参与二〇二〇年二月台湾灯会之宗教灯区的展示规划。

上人肯定大家都很有能力与经验，而且具足人文精神，规划设计方面都没问题，只是又要让大家“很幸福”，再度为了展示和导览而忙碌；请大家照顾好安全，合和互协，让年轻人多投入，年纪大的人也要多活络脑细胞，集思广益，共襄盛举。展览设计规划得再好，最重要的还是慈济人的威仪，慈济人的声色言行就是“活动看板”，最能发挥教育良能、传递人文精神，感恩并祝福顺利圆满。

马来西亚雪隆分会志工团队前来，报告慈济国际学校工程进度与开学事宜，并请示有关学校大门标志的设计，寓意“人”型雕刻，加上两座人字形屋顶，谓三人成众，众志成城之意，亦代表教育人文需

亲、师、生三方和合成就。

上人表示肯定并开示：“一个人做不了事，要有很多人合起来，朝同一个方向努力，加上因缘和合才能成就；慈济志业也是集合爱人的爱心，从‘竹筒岁月’一路走来，而有今天的成果。”

马来西亚慈济人为了成就国际学校建设，完成七万颗月饼义卖，虽然扣除成本，能聚集的力量并不多，但是积少成多，也是一股力量。

上人感恩建筑师用心投入，而且受到慈济人的感动而改善生活习惯；慈济人文不只从建筑展现，最重要的是由校长带领老师建立稳固的校风，加上慈诚懿德会的投入，协助师长带动同学们建立优良的生活习惯与品德。感恩林秀莉校长在工程期间持续到工地关怀，期待将来也能挑起教育的米箩，和慈济人一起达成理想，让所有护持国际学校的爱心人安心欢喜，永不后悔。

上人表示，慈诚懿德是慈济学校的特色，志工们不会干预学

校行政、老师教学，而是分享自己的社会经验、人生经验，并以言行带动、引导同学们效法。他们用感恩、尊重、爱对待师生，期待师长们也要感恩、尊重、爱这些付出无所求的慈济人，老师、学生还有慈济人三方会合，相辅相成，就是“众志成城”。

上人也提醒，校园环境可以对学生做“境教”，所以要有妥善的管理和维护，保持干净，带动师生爱护一草一木、一砖一瓦，疼惜物命，从硬体建筑到师生言行都能展现人文精神，也祝福这所学校把慈济教育人文建立起来，不只是马来西亚的教育典范，也是国际教育典范。

12/9~10 《农十一月·十四至十五》

相互点燃心光

【静思小语】虽然付出的力量如同萤火微光，但是同心协力，也能在浊黯人间发光。



一路走来一念心

“这一次行脚到北部，无论是在台北、桃园或新竹，每一次坐在讲台前，所见都是那么亮丽庄严的建筑，面前有这么多慈济人；又看见影片播放早期在小木屋，屋前架了一个大锅子煮咸粥，供应给来参加发放的人，那时是多么克难，然而这五十多年来，慈济从无到有，从有到多，人、事、物不断变动，不变的是那一念心。”

十二月十日慈善董事会，上人谈到，最初在克难中成立功德会，

只有一念单纯的心，要救助苦难人；在克难中的慈善志业之路走了几年，就决定建医院，为了建院才成立基金会，最初的精神不变，迄今方向没有偏差。

“中午黄居士（黄安捷）在用餐过后，跟着我一步步走出来，劝我要听大家的话保养身体。我就回答他说：‘大家都不听我的话，如果可以听我的话，天下真的可以无灾难。’因为我一生所做都是为了净化人心，要引导人心向善，让人人合和互协，有可能吗？确实很难！”

“我一向不管财务数字，也不了解政府法规，只是守戒如法——如佛陀的教法，守着清净单纯的心，为天下苦难人而付出，对大家传法脉。无论世间设了多少法规，都不能让人心清净无染，都无法鼓励人人用无私大爱付出；必须用佛法来勉励大家向善、用无私大爱去付出，让人人发自内心甘愿做、欢喜受。”

上人认为，若是把佛法说得很深奥，无法让人在生活中实用，对社会人间无所助益；简单的几句话，让人听得懂、能受用，这样的法就是人间所需要的法。佛陀说《法华经》，教菩萨法，学佛者不能只在文字上钻研，要确实力行，而且要教人行菩萨道。

“行菩萨道，不是为私己求利益，而是应大众的需要而付出；人间有苦难众生，需要救苦救难的菩萨，所以我们要投入苦难人群去付出。慈济人皆是如此，自掏腰包，付出心力、时间，做得身体疲累，心灵还是很欢喜、很感恩。”

上人期待董事们多来了解，而且要亲眼看到、亲手做到，才能真正知道慈济实践佛法；慈济人总是少说多做，因为人间浊乱、地球告急，要做事已经来不及了，哪有时间说呢？唯有实际参与，才能体会慈济所做的一切都是出自佛法精神，真正实践佛陀教导。

全球慈济人以台湾本会为精神根源，总是返回台湾“取经”，从台湾移植慈济人文精神，学会用清净无染的心念，利益天下苍生。“假如这样的法在天下都行得通，天下人都能守规矩，大地不受破坏，空气不受污染，人人爱惜物命，也就无灾无难了。”

“感恩董事们共同用心，要让志业合于世间法规，做到如规如矩；这一路走过来，看到资深者年纪大了，包括我自己，所以也要唠叨一点，让新加入的人多来了解法的开头，知道未来也要秉持着这一股清净无私的大爱继续走下去，希望董事们共同维护这份精神。”

彼此感恩最温馨

花莲慈济医院医疗团队返回精舍与上人座谈，并且为一对造血干细胞捐赠者与受赠者举行相见欢。

捐赠者赖先生和受赠者林先生在九年前结下这段特殊缘分，造血干细胞移植成功，让当年仅十五岁的林先生得以延续生命，后来到澳洲就读医学院。林先生的父母激动流泪，万分感恩赖先生让孩子可以继续走人生路。

捐者赖先生是一九九六年就读台北工专时，看见慈济台北分会骨髓捐赠宣传海报，于是参加验血建档；他感恩受赠者给他这样的机会，有福报可以救人。

上人表示，看见捐受者相见欢，对自己来说是意外惊喜：“很欢喜，很感恩！‘莫忘那一年’，要记得过去，不只是接受的人铭记在心，付出的人也不要忘记，这是一件很有意义的事，而且过程中还有许多人的付出才能圆满。”

“刚才听到捐赠者说，得知有人需要自己捐髓救命，当时虽然很忙碌，只因重视生命，就在百忙之中抽出时间，抽出了救命的造血干细胞。因为这一念，现在我们可以看到一位好青年站在面前。刚刚听到哥哥（捐者赖先生兄长）说感恩，听来很

亲切，这也是慈济人的观念，付出无所求，而且由衷感恩有付出的机会。接受者与付出者都有感恩心，充满感恩的世界最温馨。”

受赠者林先生的父亲是医师，林先生也即将从医学院毕业。上人对他说：“你的生命因为这位充满爱心的人付出而得救，现在将要成为医师，更要用爱面对生命，用爱为病患付出。生病很苦，所以很期待医师们志为人医，努力达成志愿。”

“就如我们宗教家的生命要为众生而奉献，珍惜自己，是为了众生；大家无论从事哪一种行业，都要自爱、爱人，时时想着自己所做的对不对？发挥生命良能，做对的事，生命就有价值；若是身体健康却犯罪，此生徒然造恶业。”

“期待这份‘髓缘’，造就一位有爱心的优秀人才，还可以投入人间，运用生命发挥更大的能量。当时为了成立资料库，有很多人质疑、反对，但是我认为对的事，做就对了，应该做的就要做；现在看到造血干细胞捐赠做出这样的成果，又看见捐、受赠者站在面前，我很开心、很安慰，不后悔！”

上人为两个家庭虔诚祝福，也期待捐、受赠者多投入，了解慈济为什么要做这样的事。捐赠者可以现身说法，邀约更多人响应；受赠

12/11 《农十一月·十六》

茫与忙

【静思小语】 不要做茫人——茫然的闲人；而是有智慧的忙人——分秒不空过，忙于造福人间。



者也可以用自身经历，呼吁大家帮助更多病患重获新生。“莫忘那一年”，有这样的经历，今天相见以后，也要“莫忘那一人”，两人可说是骨髓相连的生命之交，要以爱合流，会合爱的能量共同付出。

上人也期盼花莲慈济医院同仁及志工，把握生命造福人间，不要做茫人——茫然的闲人；要把握明

确的方向，成为有智慧的忙人——忙碌于慈悲利他，分秒不空过的人生最有价值。

“期待各位大医王与菩萨们，在慈济永远都快乐；大家不是为了营利而工作，只为守护生命、守护健康、守护爱，是用真诚的心投入医疗。四大志业在花莲，若是每一位主管、同仁皆有此心，我这一生就没有后悔。”

12/12~13 《农十一月·十七至十八》

初衷不变

【静思小语】不只守护苦难人，更要守护最初的那一念爱心，方向不偏差。



爱铺满全球

十三日，志工刘瑞士等新加坡慈济人及斯里兰卡阿罗沙师兄等人返回精舍，报告会务概况。

上人感恩新加坡慈济人二十六年来就地落实志业，各方面都做得很好，得到政府与民众的肯定与支援；请大家在现有的基础上，把握好因缘、好环境，发挥慈济园区的“境教”、慈济人的“人教”，人与人相互教育，净化人心、带动人间菩萨，把利益大众的志业做得更好、更亮丽。

斯里兰卡的慈济志业，起于二〇〇四年底，印尼亚齐外海强震引发印度洋海啸的大灾难，之后慈济在汉班托塔建设大爱村、学校、诊所、职训中心等等，也带动出当地志工，在科伦坡及汉班托塔成立慈济办事处，一路走来也有十多年了。

上人感恩新加坡慈济人就近关怀斯里兰卡慈济志业，也叮咛二〇一五年受证慈济志工的阿罗沙师兄，心要照顾好、方向要守好，把志业落实当地，带动同胞投入志工，照顾好汉班托塔慈济大爱村。

上人说，慈济走过半世纪，最



慈济新加坡分会二〇一九年接受卫生部委托，于两处开办乐龄长青馆，照顾邻近年长住户；长辈们在志工带领下，一起做早操。（摄影/王绥喜）

安慰的是看到慈济人遍布国际，就地、就近发挥救苦救难的菩萨良能。虽然自己哪里都没去过，生活的境界很狭窄，但是心境很宽阔，涵盖天下，天天关心着世界各地发生的灾难，想着要如何救助苦难人。

“我这一生无所求，永远与人无争、与事无争、与世无争，所以我的心没有人事烦恼，只是努力将精神能量落实在弟子心中。无论大家来自哪一个国家、有什么身分地位，我对每一位弟子一视同仁，总是交代一句话——要将我想做的事，落实在你们的国家，承担起慈济志业。”

“慈济人没有地位高低之分，没有人事大小之分，也没有心灵的隔阂；一旦来到慈济，都是一家人，彼此交心，合和互协，才能让爱的能量铺满全球大地。虽然新加

坡国土不大，可是你们的心要与师父一样开阔，心包太虚如佛心，忧天下众生之苦，乐见天下人幸福快乐，所以尽心力为众生付出。”

新加坡政府提供空间，让慈济人开启乐龄长青馆服务，上人期勉慈济人善加规划，“安老扶幼”，让老人家在此安定身心，也可以照顾幼儿，让中、壮年人白天安心工作，晚间一家团圆，享天伦之乐。

“现在的老人家，较少有经济上的问题，而是独自在家，或是两老相依，需要有人陪伴与照顾。我们可以给予一个让老人家平日来活动的空间，依其兴趣上各种课程，或是邀请来环保站做回收分类、活动筋骨，了解环保的重要性。”上人期勉大家珍惜机缘，在政府的支援鼓励下，达成为人群付出的心愿，用感恩心回馈社会。

12/14 《农十一月·十九》

与佛法起共鸣

【静思小语】佛法研究再深，还是无法成佛；心中有法，如实付出，就能回归最清净无染的佛心。



心灵的家，大爱的家

因为外交职务，从比利时派驻马来西亚的帕斯卡尔大使，在认识马来西亚志工陈志远以后接触慈济，去年并且随着陈志远来到精舍过年。信仰天主教的帕斯卡尔大使再次来到精舍，并且跟着常住起居，到陶艺坊制作陶器等等，更深入体会静思精舍的修行生活。

上人对大使说：“以后有人问你为什么要来，你可以回答：‘这是我的家，是我慧命的家。’宗教只是一个名词，重要的是心灵，我尊重任何一个正信宗教，只是我受用佛法道理，佛法的道理宽阔无边，指出人人都有一分清净无染的爱心，不分种族或国籍；所以我们都有共同的心灵之家，那就是爱，这里就是你心灵的家、爱的家。”

大使在陶艺坊制作汤匙的过程，体会到佛法的中道，不偏不倚，不能太多、也不能太少。上人说：“这就是法，要制作一支汤匙

也要用方法；世间万事万物都离不开法，佛法存在人间生活中。心中有法，遇到境界时懂得善解，就不会有执着，不会与人相争、造成混乱，能够和平共处。”

上人表示，佛法无形无相，但是确实存在；在生活动作中，以及与人应对时，体会、印证佛法，会感到很不可思议，充满法喜，这就是佛法的“真空妙有”。“就如你在陶艺坊灌模做汤匙，这是你天天都在使用的物品，却不知它的材料成分、制作过程；来到精舍，跟着慈师父做，才知道汤匙是这么做出来的。但是对于它的材料、成分，要用什么样的陶土、用什么温度才能烧制而成，你可能还不了解，若要深入分析，也可以找出很深的道理。”

“人人都可成佛，但是要用很长的时间历练去了解，而且要有心追求道理，要投入、要接触，才能明白；光明白，没有去用它，道理永远无法成形。虽然有很多学者研究佛法，懂得很多、研究得很深，

却仍然成不了佛；有些人对佛法没有研究，甚至不识字，只是听了佛法道理，就如实去做，把心打开、烦恼看开；自我反省，若有错即忏悔，没有错就安心。所以他们的心很纯净，没有杂念，就如你所用的土坯，干净、纯质，用方法捏它、造它，样样都能成。”

陶土有适合制陶的本质，若是与其他的土质混合在一起，那就无法制成陶器；众生的业力就是杂质，复杂的恶念搅和在一起，变成一股恶气，以致世间骚乱难安。若是有一群善人，形成一个善的环境，这个善的环境能够教育人，可以影响人走往善的方向。

“境教，是用环境来教育。本来是人来教育人，但是人少起不了作用，要有美好的环境，又有人愿意成就，人教、境教、人互教，这三个‘教’合一，成就众善。”

“三人成‘众’，在佛法上说众业会合，就导致人间灾祸，更何况人们长久以来对环境的开发与污染，影响自然气候；生活愈享受的地方，排碳量愈大，对环境的破坏愈严重。虽然一直呼吁大家少欲节

比利时驻马来西亚大使帕斯卡尔（Pascal H. Gregoire），二〇一九年十二月中旬体验静思精舍生活，在陶艺坊向德慈法师学习制作陶艺品。（相片提供／尤慧文）

约，但是人心贪欲还是很深重，即使知道应该怎么做才能爱护地球，还是无法改变习气；众业会合，观念比较难打开。”上人感叹。

大使请求皈依，上人开示皈依意义，并叮咛要用佛陀觉悟的道理与方法，面对现实人间，“许多人求道、修行是为了解脱自身的苦，其实愈是追求解脱，愈是执着难脱；唯有心有善念的人，那一念心开阔无边。如果能够把心静下来，回归最单纯的那一念，就可以和佛法、佛心起共鸣。所以不能执着，让精神理念脱轨，不由自主愈走愈偏。”

上人勉励，把心灵境界提升起来，没有我特别爱的人、没有我讨厌的人，唯有一分慈悲利他的开阔心念。“你身为外交使节，看待国际事务更要宏观，身处复杂的人间，要有佛法的正念，发挥无私的大爱；回到精舍，就是回到大爱的家，这里就是你的家，佛、法、僧三宝都在这里。”



12/15~16 《农十一月·二十至二十一》

尊重生命

【静思小语】茹素做到了“吃的环保”，同时也是慈悲利他精神的表达。



仁宣导素食，或是在员工餐厅供应素食，这样的影响比志工苦口婆心的劝说更有效。”

据联合国粮农组织统计，为了供应人类肉食，仅在一天的时间内就杀死两亿多条生命，这个数据还不包括水产类。上人叹言，以佛法观点来看，众生共杀业，杀业累积得愈来愈沉重，到最后会导致毁灭性的灾祸，使人类走向灭亡；人人为了吃而赶尽、杀尽、吃尽，造此因缘业力，最后还是要自我承受果报。

“现在的孩子学识很高，似乎很了解道理，却模糊了方向，难以受教。在佛法来说，这也是众生的业力，这个时代的人，观念总是偏向利欲，愈是约束就愈反弹。唯有志同道合的人，以各自在不同领域的影响力，把握机会、运用方法，

向亲友、同侪谈‘吃的环保’，谈慈悲利他的精神，传达感恩、尊重、爱，教大家感恩自身平安有福，要尊重众生命，发挥大爱。”上人期待社会有知音，可以在不同领域引导、带动人，解开众生的迷执，破除无明烦恼，让人人乐于响应素食、环保。

思一以及大爱感恩科技运用回收物研发制作的种种生活用品，也是宣导资源回收分类的好教材。上人感恩慈济人的用心与努力，做出很实用的物品，而非使资源回收再利用沦为口号；所研发制作的成品，屡次在联合国会议中亮相，吸引各界人士进一步了解慈济的环保做法；所以很期待这些成品也能在市面普遍流通，让更多人了解并落实资源回收分类。

期待社会有知音

清修士蔡思一与慈济基金会同仁黄恩婷等人，甫自西班牙马德里参与联合国气候变迁会议归来，向上人销假并报告。上人说，现在的年轻人注重自己的权利，即使知道素食能够节能减碳，减缓气候变迁，仍然认为饮食的选择是自身的权利。虽然如此，仍然要尽心、耐心推动素食，从自己开始做起，影响周围的人，像涟漪一样从中心点渐渐扩大范围。

“要让人人了解，素食对大

环境生态有益，且有助身体健康；大小乾坤息息相关，会相互影响。我们投入联合国，参与国际会议，听到专家学者、各国代表的报告，证实我们所做的、所说的，都是联合国现在要宣导、推动的，而我说在前头、做在前头，所以要有自信，要自我肯定。”

“对的事，大家相信、认同，接着就要用力去做了，这也就是平常我在说的知、识、行。力行很重要，如果机构主管或是企业家认同素食有助改善环境，而且有益身体健康、心理健康，可以其专业向同



帕斯卡尔（右一）皈依上人，承担师志。他虽然不谙中文，在学习陶艺时，仍选了「善护」二字书写在陶盘上。（12月15日）

12/17~18 《农十一月·二十二至二十三》

平安难得

【静思小语】失去戒慎虔诚的心，认为平安是理所当然，就是危机。



步步造福增慧

即将展开第二阶段岁末祝福

行脚，十八日，临出门前，上人对常住二众弟子、志业体主管同仁及委员慈诚们简短开示：“新年快



上人抵达高雄静思堂，慈济人欢喜在正门外广场接驾，并导览「怀旧老街新风采」布展。（12月18日）

到了，每年例行的岁末祝福典礼，除了我出门到各地，常住也要到各社区岁末祝福。大家分梯、分次出门，要用虔诚的心带动会众，勉励各地人间菩萨殷勤精进。除此之外，平时精舍就很忙碌，农历年将近，全球慈济人会回到这个心灵的大家庭，请大家要做好准备，合和互协，相互关怀。”

车行来到高雄静思堂，上人下车以后先在大爱广场参观高雄慈济人布置的怀旧老街，仿佛走入时光隧道；高雄慈济人欢喜恭迎上人到来，从幼至长站满大厅内外，热闹又不失庄严道气。

晚间与高雄慈济人漫谈，多位高龄环保志工分享投入慈济，闻法以后的转变，质朴率真的话语，让听者跟着志工们时而莞尔欢笑、时而感伤落泪。

上人说，下午来到高雄静思

堂，就感觉到人气很旺，而且看见怀旧布置，例如早期的杂货店，还有大灶、蒸笼等物品，如同回到半世纪以前，忽然觉得年轻起来。

“过去的好处在哪里？半世纪之前，我们的少年时代，那时社会是很单纯，虽然无法像现在这么享受，但是人心纯朴。从大门走进来，面对着大厅的万佛，我也觉得这尊佛像是慈济人的精神象征，一手动时千手动，万人有万双手，可以发挥爱的能量，不是用口说，是伸手去做；不只是双手做而已，双脚也走到了——右脚踏出一步造福，左脚接着踏出一步增慧，步步造福增慧在人间。”

上人说，慈济人有虔诚的信仰，但不是到寺院拜求财富、健康、升学等等，而是付出无所求，所做的一切都在为社会造福、为人心做教育。大家布置怀旧的早期街道，也借

以教育年轻一代，过去的社会很纯朴，大家知足、勤恳过日子，这分精神也是人文的一环，可以取过去的优点运用于现在的生活。

几位高雄慈诚及清修士黄思浩分享美国志业关怀行见闻，上人回应：“很感恩，你们出去，也把师父带出去了，让美国慈济人看见你们到了，就像看见师父到了一样欢喜。法在心，师父就与你们同行，你们走到哪里，都有师父的法，心心念念都是师父；美国慈济人也一样，离我那么远，要看到师父也很不简单，所以讲起来，大家都是有共同的那念心，这就是法亲。”

上人说，刚刚看到的这群高龄环保志工，也是心归于法——只要师父怎么说，他们就怎么做。在座人人也一样，平时“薰法香”，把法传入己心，带着这分心出去传法，让大家听了很喜欢，把法亲的

心凝聚起来。

世间有形的财富，再如何富裕都有用尽之时；人心有法，就有无穷的财富，心灵的宝藏取之不尽、用之不竭，还可以不断地与人分享，让更多人受惠，转变观念、改善人生，从黑暗转向光明。

上人说，要行菩萨道，就要深入苦境度众生，像是地藏王菩萨手持锡杖，震开地狱门，很自在地走进苦难之处，广度众生，道业成就以后，法喜而出；菩萨另一只手拿明珠，无论走到何处，都可以照亮人心，破除无明。师兄们出去与人分享的不是“如是我闻”的经文阅读心得而已，而是“如是我知、如是我识、如是我行”的心路历程与实际经验，所以能够引起共鸣。或许有人听了以后就会自我改变，又能再去度人，所以你们这趟关怀行很有价值！



高雄大爱幼儿园的小朋友也来向上人问好。（12月18日）

12/19 《农十一月·二十四》

好因缘需要促成



【静思小语】有人有心做好事，要在后面帮忙推、在旁边鼓励，与他携手前行，有“人和”才会有“好因缘”。



二〇〇六年高雄静思堂启用，成为城市中的绿洲，接引人间菩萨的道场。上人勉励志工要感恩彼此一路相伴，共同为社会人间付出。
(摄影/吴宝童)

建立“菩萨的户籍”

“在座的菩萨都是甘愿承担干部责任，不怕辛苦；若人人觉得承担干部会有很多事来困扰自己，只愿意做一个快乐的志工，喜欢就做，不喜欢就放下，慈济就没有办法发挥力量，志业就不能落实在人间。人人都甘愿承担责任，实际去做，慈济宗门才能真正利益人间，而不是徒具名相。”

高雄九大联区和气组队新旧任干部前来报告，分享心路历程并发心立愿；上人勉励，合和互协是慈济人共同的愿力，合一念心，同一分志，心志要坚定。

“在此大时代，要承担志业确实很辛苦。我们培养人才，要让大家有机会来历练，没有历练、没有承担过，就不知道力量有多大；我们让年轻人试试看，看他们挑得起担子，就可以不断增加重量，等到他们承担到一个程度，可以再让其他人分担。就这样不断历练、不断培养人才，让菩萨种子从‘一’生无量，遍

撒人间耕福田；一生一世做不尽，还要将福田开拓到来生来世，生生世世都在菩萨道上。等到菩萨的缘都结好了，则离成佛的目标不远了。”

“所听到的佛法，是真、是假？做了就知道；做了之后，发现确实利益人，让人得救了，自己感受法喜，这就是闻法有所得。若没有做，是放任生命空过；有做、有得，不仅是为自己的生命写历史，而且所写的是很有价值的历史。”

上人说，看到高雄慈济人合和互协，很赞叹、很感动，很期待全台湾、全球慈济人都能在此听到大家的分享，看到高雄慈济人的真实行。上人也教大家建立“菩萨的户籍”，这本“户口簿”不要只有自己孤单一人，一个人可以接引很多人，接引来的人又能再接引更多人，成为人气旺盛的大家庭，把这条菩萨道路继续铺得长远、开得宽广；为人间造福田，为菩萨开大道。

与高雄合心干部团队谈话，上人再度勉励要勇于承担、用心传

承；并举南非本土志工为例，他们的语言、文化完全不同，但是在慈济人真诚接引下，听了慈济人传给他们的法就很受用。

“看到他们所做的，都和我说的分毫不差，我问他们是否都听得懂我说的话？若是听不懂华语，为何表达出来的会那么贴心？他们回答，不知道为什么，听了翻译，自然就了解该如何做。这是因为他们通达道理，而且回归清净本性，这分本性人人皆有，彼此相通。即

因心性共通，所以我们接引人，只要有最诚恳的心意，就能让人有感受，愿意与我们同行。”

“大家都说承担很辛苦，不过慈济人有个默契，不说辛苦而说幸福、美满；只要有承担，就有幸福，有幸福的承担就是美满。若不承担，永远都是孤单一人，生活范围只在自己的家庭与事业，生命范围很狭窄。因为我们有承担，慈济这个大家庭不只在台湾，而且广及天下，让人人闻法、行菩萨道都能通达无碍。”

12/20 《农十一月·二十五》

从过去到未来



【静思小语】传承就是把路铺平、顾前观后，让年长者走得稳，让年轻人安心前进。

成佛之道从此开始

高雄区第一场岁末祝福典礼，

三千多人坐满了讲经堂、国议厅、和敬厅等空间。上人开示，五十多年前，带着几位常住在小小的小木

屋里修行，并且在清苦、克难的环境中创立慈济，走入苦难人栖身的破烂茅屋探视，又从花莲走向台湾各地，慈济人从少到多、志业建设从无到有；现在端坐在高广庄严的静思堂，面对这么多慈济人，时空景象完全不同了。

上人说，刚开始做慈济，自己带着几位委员，是走路去访视，也曾经骑脚踏车，“有一次，一位花莲委员骑着摩托车来载我，没有注意到我还没坐上去，她油门一催就骑走了。我在后面呼唤，她也没听见，是直到前方有人提醒，她才回头载我。”

“过去人少，几个人用很简单的方法做慈济，走路、骑车去访视；现在就不是了，坐车上高速公路，我还要看着驾驶座后面的一片镜子，看看有几辆车跟在后面，距离多远，顾前还要观后，看看他们有没有跟上，有很多牵挂。不过无论是人少人多，总是方向一致，合和互协，法亲彼此带动、相互照顾。”

“资深者要牵引、栽培新发意菩萨，陪伴着他们，将我们这一念清净无私的大爱，以及过去如何付出的经验传承下去，让现在与未来有心承接的人，延续爱的慧命。中生代感恩资深菩萨的接引，要再牵引、栽培新生代，并且关怀、照顾

年纪大的资深法亲。我们要让年长的法亲在菩萨道上走得稳，就要把路铺平、把道开得宽阔，也让刚走进来的年轻一辈安心行走。”

上人重申“诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风；智慧妙法为净水，殷勤精进为阳光”，内心要经常以法水滋润，还要有清凉和风吹拂；无论外境的风有多大，只要人与人之间彼此关心，就如和风徐徐吹来，能让这个大家庭很合心、很和睦，还可以推及社会人群。

“从简陋的道场，直到现在有庄严的好道场；从少数几位慈济人，到现在队伍浩荡长。时间成就慈济，也累积了慈济的诚正信实、慈悲喜舍，形成一股风气，如和风徐徐，能够不断地吸引人投入菩萨队伍。”

“慈悲也要有智慧，方向才不会偏差，所以‘智慧妙法为净水’，要不断灌溉清净法水，滋润心田，播下善种子、耕耘福田，才能有收获，再往外播种、耕耘。”

“福与慧要靠自己造，无人可以代替；自己做得很欢喜，再与其他志同道合的人合起来，共造慈济世界。所以慈济世界就像佛灯，是大觉的智慧之光，可以为众生提灯照路，心地光明不迷失。我们如是闻法，如是行菩萨道，终能如是得——到达

我们的目标，那就是佛的境界。”

上人勉众，成佛之道，从此开始走起，前一步行善造福、慈悲利

他，接着下一步放宽眼界、智慧增长，和法亲一起用爱付出，将福田愈耕愈宽广，福缘愈结愈多。

12/21~22 《农十一月·二十六至二十七》

值得回顾的一生

【静思小语】好事值得回顾，愈回忆就愈肯定生命很有价值，继续做好该做的事。



在“觉有情”的世界

二十二日，在高雄静思堂举行高雄区第二场岁末祝福典礼，上人开示时谈到每年两次行脚，和各地慈济人见面，看着印象中还硬朗、活泼的资深慈济人，老态已显，虽然感叹岁月不饶人，但亦感恩资深慈济人，用心精进行慈济菩萨道，数十年如一日。

“许多慈济人自从踏入慈济，就一心一志，都在这个‘觉有情’的世界，我们共同的认知，是依佛所教法，力行菩萨道。为什么要行菩萨道呢？‘菩萨所缘，缘苦众生’，若没有苦难人，世间就不需要菩萨；因为人间有苦难，所以需要菩萨救拔。”

上人说，世间有种种苦，有

经济匮乏的贫苦，或是无常现前的急难之苦。其实人人都有根本的生、老、病、死之苦，或许出生不觉苦，成长在富裕家庭生活无缺、感情无缺，一切如意，但还是逃离不了“老”与“病”；即使一生无病，但是终究会“死”。

慈济人走入苦难人群中关怀，更能深刻体会人间之苦，经一事、长一智。上人表示，自己每天也在“听课”，听每一位弟子分享他们过去的人生、发心的过程，以及投入的心得。“我在每一位弟子的身上看见菩萨道，发现佛陀的教法是这么殷实、这么有智慧！只要我们闻法受用、身体力行，就能得到法喜——福从得中得欢喜，慧从善解得自在。”

“在座的慈济菩萨们为了救助苦难而到处走，不是去观光，是

欣赏自己心地风光。要每天回忆：我昨天去哪里？和哪些人做了哪些事？再想想自己投入慈济几年了，

已经做了多少事？好事都很值得回顾，愈回忆就愈肯定我们的生命很有价值。

12/23 《农十一月·二十八》

挽救危机来得及

【静思小语】 气候变迁灾难已经临头，人们警惕的觉悟也要赶紧抬头。



珍惜物命最重要

高雄区第三场岁末祝福典礼，三千三百多位慈济法亲欢喜会聚，其中有三千位是环保志工。

慈济基金会执行长办公室同仁黄恩婷分享参与联合国气候变迁会议的见闻，以及各国人士对于慈济志工做回收分类的用心，还有运用回收物再制的用品非常赞叹；“净斯人间”研发长蔡思一，展示新研发的折叠式环保碗筷，便于携带，可以向更多人推广，教大家不要再使用一次性免洗餐具。

慈济推行环保将届三十年，上人开示时谈到，慈济人用心做资源分类，并且研发回收物再制，让物命重生，若能引起重视，带动国际间效法，就能降低工商业开发造成

的环境破坏，且减少垃圾量，减轻地球的负担。“其实要做到垃圾减量，最好的方法就是少用、少丢，就能少制造、少污染；对于各种生活用品要珍惜使用，若已毁损无法再用，就要做好资源分类，回收再利用。”

“在我们的生活中，一切举动都要为保护自然环境设想；只有用心还不够，要用力做到。很感恩环保菩萨们用心并且用力，认知环保的重要性，响应师父的呼吁，信、愿、行。”

“地球在发烧，要为地球降温，当然不能只靠慈济志工做回收分类，但是可以经由我们的行动和成果在联合国会议上展示、教育，让大家了解资源回收再制确实可行，也愿意做到。”

上人表示，慈济不是为了获利而做资源回收，环保志工们每天的辛劳付出，皆是出于一分保护环境的至诚之心。虽然用回收物再制成新物品，比开发、钻取大地资源制

作的成本高，从短视近利的商业眼光来看，当然不划算；但为社会人间做长远的考量，保护环境才是永续经营的根本，还是要用心、仔细去做。

12/24 《农十一月·二十九》

皆大欢喜

【静思小语】 接引的人真诚、亲切、和气，受接引的人就能欢喜满载而归。



“当菩萨”的自觉

即将离开高雄静思堂往北行，上人在晨间与高雄慈济人谈话，有诸多叮咛。对于过年的餐饮准备，上人指示，因应人力调配供餐，无论简便或繁复，只要人心欢喜，每一餐都很丰盛。

“希望菩萨招生，也希望有心

进来的人，来到静思堂就像回到家一样，不是只吃这一餐，还认识、了解这里是高雄慈济的家，也是人间菩萨的修行道场，而不是热热闹闹得像‘办桌’，吃过一餐就走了。”

上人说，要让人认识、了解慈济，就要有人招呼，所以既要有人准备餐饮，还要有人导览，人力如何调配就很重要；要掌握“随缘不



上人首次来到高雄乌松环保教育站，志工呈回收物制作的钟鼓请上人试敲。（12月24日）



上人参访高雄冈山环保教育园区，巧艺坊志工正忙着为慈济环保三十周年赶制衣夹组、毛毯等织品。（12月24日）

变，不变随缘”的做法，不要为了意见不同起争执。若说要让人吃得欢喜，也可以做得简单，但是最重要的是过程中展现出慈济团队合和互协的道气，让人觉得很亲切、很有收获，同样能够欢喜而归。

有空的慈济人要有责任感，来陪伴、接引，让不曾来的人觉得受到欢迎，有亲和感；而不是认为静思堂外观看来很庄严，气氛却冰冷让人不敢进入。建筑、布置以及餐饮都在其次，最重要的是慈济人接引人间菩萨的心很真诚，天天在静思堂里付出，都做得很欢喜。

上人叮咛，菩萨道在人群中修，也一定要接受很多的声音，要接受不同的做法，要有“当菩萨”的自觉，训练自己提升智慧，把事情做得圆融，要和颜悦色，与人互动和气，让人人皆大欢喜。

“‘看别人不顺眼，是自己修养不够。’这句话虽然很浅白，若

是能够接受这个道理，面对再不好的声色也能平心静气；若是平时道理听得很多，了解很深的法，但是没有入心、做不到，只喜欢听人赞叹，觉得自己做的都对，稍不惬意就很容易退转了。”

上人说，在这个道场里、大家庭中，就是相互教育，也要自我训练，时时擦拭落在心镜上的灰尘，让这面镜子时常保持清净，境来照境，境过无痕；无论外面的境界再乱、再脏污，内心都不受影响。

如同十二月十八日欢迎上人来到高雄静思堂，高雄慈济志工与会众再度在静思堂齐集大厅，依依不舍地送上人离开。上人简短对众开示：“师父匆匆来，又要匆匆去了，时间留不住人，所以我们要把握因缘。即使师父的人不在这里，可是法永远都在这个慈济的大家庭。期待人人来这里就要听法，而且把法听入心，用在彼此的身上，法亲要

多关怀，把这个大家庭照顾好。静思法脉勤行道，就是要认真精进；

慈济宗门人间路，要广开宗门，接引大家进来，把法播送给人群。”

12/25~26 《农十一月·三十至农十二月·初一》

恒持最初那一念

【静思小语】不忘初心，弘誓愿就是从很恳切的一念心开始做起。



为生命累积价值

二〇一六年二月六日，高雄美浓发生强震，台南市有大楼倒塌，台南慈济人大动员，守在灾区外围陪伴、肤慰失踪者家属，为救难人员供应热食茶水、御寒衣物等，日夜轮班，并且到几个受灾地区访视，连农历新年也没有休息。二〇一八年八月下旬，台湾中南部豪雨成灾，也有台南慈济人自家受灾，仍然先与团队会合，去帮助受灾乡亲。

二十五日，台南区第一场岁末祝福典礼，上人对众开示，虽然生命时间不断地减少，但只要大家把握平安的每一天，做“慈悲利他”的事，就为生命累积价值，回顾此生会觉得没有遗憾。

“慈济人是用行动稳定人心，用行动达成使命，让灾区加速恢复生机。我们把生命用于造福人群、

安定人心，所以要自我肯定与赞叹，也要彼此赞叹，感恩大家共同完成每一件利益人间的好事！”

二十六日，台南区第二场岁末祝福典礼，上人提及，昨日听闻志工回顾二〇〇六年梅岭车祸事故，由于撞击猛烈使罹难者肢体破损，家住附近的慈济人闻讯，带着自家被单赶抵现场披盖；也有人安抚伤者，等待救难人员到来；之后慈济人亦赶到医院关怀……

“回忆那一年，再次看见慈济人的慈悲智慧、勇猛精进，可以及时承担。大家面对如此悲惨的事故，仍然没有慌乱，及时透过通讯联络动员、集合分工，撒出‘菩萨网’，立即发挥良能，靠的是清楚的组织与平时凝聚的默契。”

上人说，慈济的志工系统在社会上有合和互协的组织，从合心贯串起整体，回归静思法脉；

另一方面，是由静思法脉开启了慈济宗门，让四大志业一一开展与延续。台南静思堂就是台南的慈济宗门所在地，也是台南的人间菩萨大道场；平时大家在各社区道场就近闻法、共修，在社区做慈济事，也要定期回到台南静思堂集会，大共修、大精进，吸收法脉精神，接受法髓滋润，精神凝聚起来，同行菩萨道。

上人感恩大家用心闻法，而且总是师父怎么说，大家就怎么做，人人都是自己的知音；师父真诚感恩弟子、肯定弟子所做的一切都是对的，“对的事，做就对了”，大家此时造好因、结好缘，将来得到好果、好报，都是分分己获。要把握因缘，在慈济世界里借力使力，他、你、我共同为人间付出，为众生也为自己铺展一条平坦的康庄大道！

12/27~28 《农十二月·初二至初三》

莫忘那一念

【静思小语】社会有需要，就投入去做，岁月会成就一切，让自己不后悔。



回到“大林的家”

二十七日在大林慈济医院，医疗主管同仁引领上人绕视重新装修的中医部诊区及住宿型长照中心。与医疗科座谈时，上人欣言，每次行脚回到“大林的家”，听到大家分享医疗个案，就会很庆幸当初大胆决定在这里建这所医院，才能让这么多人解除病苦。

当时镇长、议长到花莲，请求慈济到大林建院，“镇长、议长

说，这所医院规模像花莲慈济医院就好了。我想：花莲都可以了，难道在西部建一所相同规模的医院会有困难吗？我对大林很有信心。但是，真正来到大林一看，心就很怕了，因为离嘉义市有点距离，而且是甘蔗田中央，四处都很荒凉；大林镇人口不多，医院建地前面也没有商店，一片荒芜。但是面对当地人士的恳求，不敢说‘不’，让我受很多的折磨；‘莫忘那一念’，我的这一念，总是只要当地人士说

需要，我就去做。大林慈院就是这样决定建院的。”

“虽然现在想起来会怕，但是我没有后悔，因为听到、看到了这么多人得救，就觉得幸好当初决定在大林盖医院，也很感恩林执行长（医疗志业林俊龙执行长）、简院长（台中慈济医院简守信院长），他们当时还在花莲慈院，接受我的请托，去关心大林慈院工程，承担第一届院长、副院长，稳定医院人事，很感恩大林慈院启业之初的那一群人。”

上人也介绍已经受证清修士的静嫫（林碧玉副总执行长），从花莲慈院筹建之初，直到现在各所慈院建设，都有她的投入与关心。回忆那一年，有许多重要的慈济大事记，需要投身其中的每一位用心回忆与述说，让慈济历史更加完整。

“最近几次行脚，听到各地慈济人回忆过去，都觉得岁月成就了一切，也成就了慈济人的生命价值，因为大家把握了最初的那一念发心，不断地付出，合力做了许多慈悲利他之事。”

“另一个感觉是，台湾幸好有慈济，这几十年来，这一群慈济人对邻里、为社会真的奉献很多！”上人感恩大林慈院团队就地发挥守护生命的良能，也照顾南部的慈济法亲。

“生病很苦，慈济在这里建医院，为的就是解除众生的苦难。感恩我们有这么好的医师，不只是在临床用心救治病患，研究也不懈怠；除了医师，还要有护理人员、其他科室团队，大家合和互协，才能闻声救苦，少一科都不可以，感恩大家共同发挥爱的能量！”

12/29~30 《农十二月·初四至初五》

扛起千万斤重担

【静思小语】一个人无法做到功德无量，会合人人的力量，千万斤的重担都可以扛起来。



甘愿付出所以感恩

于云林联络处举行嘉义区岁末

祝福典礼，几位八十多岁的环保志工上台分享他们做环保、做慈济，愈做愈欢喜，身体健康无烦恼；吴

秀蜜师姊等人回忆“那一年”——二〇〇三年三月一日，阿里山森林小火车发生翻覆意外，慈济人以慈悲无畏之心，陪伴家属认尸，安抚家属悲痛、激动的心情。

上人开示：“把握分秒做好事，生命就能累积功德；看到别人做好事，我们也会随喜赞叹：‘功德无量！’祝福别人也鼓励自己。一个人无法做到功德无量，需要人人会合起来的力量，才能真正造福人间，才有健全的功德。”

“就如一条丝线，可以很轻易地拉断；若用多条丝线编成一股，要拉它就拉不断，还可以提起重物。所以我们把力量会合起来，千万斤的重担都可以扛起来。”上人期许资深者持续传承、陪伴中生代；中生代也要不断地培养、带动年轻一代，才能有足够的力量挑起

天下米箩，而且生生不息，永远以佛陀的精神为方向。

佛陀对人群说法，首先说的就是“苦”，“苦”是人间的真道理，苦、空、无常是人间实相。就如嘉义慈济人关怀阿里山小火车事故的罹难者家属，所见闻、所感触到的就是无常苦难，以及难以言述的悲恸心情。

“快快乐乐地上山游览，也期待欢欢喜喜回家。但是瞬息无常，重大事故就这样发生。莫忘那一年，莫忘那一群受灾难的人，也莫忘这一群勇猛精进的慈济菩萨，走入苦难处付出。”

上人感恩年长的环保志工们，几十年来为家庭而努力工作，用心栽培子孙，退休以后仍然持续善用生命。“常有人告诉师父：‘感恩师父创造慈济世界，让我们做环保



投入环保近三十年的志工，在彰化慈济人联谊会分享，下台后向上人致意，并表示做环保是生活的一部分，无法一日不做。（12月30日）

没烦恼，身体健康真正好！’其实是我向大家说感恩，但是大家总是见到师父就抢着说感恩，因为做得很欢喜、很甘愿，所以身体、心理都不郁闷，自然就健康。”

上人勉励大家珍惜身在平安的台湾、身在慈济世界的因缘，持续邀约人人为了地球、为人类而付出，带动人人相互感恩、尊重、爱，说好话、

做好事、想好意，行善造福、闻法增慧，请大家多用心、多精进！

与大林慈院主管同仁们座谈后，上人继续北上，近傍晚五点，抵达彰化静思堂，财神爷和舞龙舞狮欢喜接驾。彰化地区十个和气区，用心在一楼回廊规划怀旧摊位，上人一一驻足；丰富多样的环保童玩，让人赞叹志工的创意巧思。



一〇二岁的蔡宽师姊在彰化静思堂接驾，上人表示，每每见到她总是给自己很大的信心与鼓励。（12月29日）

12/31 《农十二月·初六》

活菩萨的标志

【静思小语】展开双手拥抱苍生，活出人间的典范，也成为人心中活菩萨的标志。



迎接二〇二〇年

彰化区第二场岁末祝福典礼

中，上人表示，今年的最后一天在彰化和大家共度，即将送走二〇一九年，迎接二〇二〇年，感恩过

离开彰化静思堂前夕，上人浏览古早味摊位、观看以布袋戏呈现的静思语剧场。（12月31日）



去的平安，但也感叹时光快速流逝，请大家把握当下，为人群、为大地造福，为自己累积福与慧。

“这几十年来，看到有人因为投入慈济接触佛法，改善了人生，还能力行菩萨道，我就感恩佛陀来人间的教导，让许多人因为这群付出无所求的人间菩萨而得救——有的是在病苦中得救，有的是心结得以打开，有人则是从贫穷困苦中被扶助而得以自立。”

“感恩佛陀来人间开出这条大道，也教导我们如何去铺展，我们有所体悟，就要把这一条道开拓得更宽广，把路铺得更平坦，让未来的人走得更稳。”上人说，慈济人在世间所做的一切，都不离四谛、十二因缘与六度法；既然知道因果报的道理，就不需要在境界来时埋怨：佛法听了、好事也做了，为什么还会生病或遭逢变故？

老、病是人生自然法则，也没有永恒不死的人生，世间有形的物质都无法永存，但是，无论是生命或物命，都要在还能运用时善加利用，不要因为害怕衰老、损坏而不去使用，徒然浪费生命；要善用生命，用得无愧于心。

会行走的活菩萨

即将离开彰化前往台中，上人对彰化慈济人殷殷叮咛：“你我很深的师徒缘，所以能够用心入法，而且少少几句话就能受用一生，心心念念不离法；假如无缘，即使整本经文都能倒背如流，对你们来说也只是白纸黑字而已。师父很努力对大家讲经，就是期待你们将法吸收入心，并且运用出来，法亲的心真正地合起来。”

“每次从高速公路远远看见

八卦山的那尊大佛，就知道彰化到了，这是彰化最好的标志；期待慈济在人心中的标志，就是法入人群。即使平时人们不会在意慈济人，一旦有灾难、事故发生，看到‘蓝天白云’的身影，很自然就会说：‘慈济人来了！’这就是我们的标志，而且是会行走、能展开双手拥抱苦难苍生的活菩萨。活菩萨、活佛的标志，要靠我们实际做出来，要成为内修诚正信实、外行慈悲喜舍的人间典范。”

上人交代，法脉宗门的核心理念要落实，做慈济事都是做好事，人间的好事都可以做，不过做好事也要有诚、信。“要让静思法脉永续，就要靠我们第一代将真实法向下传。方向要一致，确认是对的就要认真精进；若是不对的就不能做，分寸都不能偏差。要珍惜这条慈济的人间菩萨道，要走好，否则‘本欲度众生，反被众生度’，就



很可惜了！”

“大家都要师父常住世间，但是人的生命有限，不过精神可以世代传续，慧命还能生生不息，因为在我之后还有一群传法人——常住师父与清修士；法脉要传，宗门也要开，要广招人间菩萨入门来，这都要靠现在的第一代。”上人教资深者好好引导、勉励中生代，中生代要承担责任，向上尊重、向下传承。

下午四点三十分，抵达台中静思堂，上人绕视一楼大厅的过年布展，年味十足。竹山梁明师兄介绍由刘大森师兄设计的“竹筒提灯”，结合洪浚圭师兄善用触动灯光设计而成，譬喻“提灯照路”；还有“莲花竹筒”，投入铜板，灯光感应后会渐层开亮，上头还刻有日、月的造型亮灯，譬喻“日月灯明佛”。现场有各种传统古早味、古早童玩摊位、蔴草编织，上人欢喜地一一参观，问候大家。

抵达台中静思堂，志工介绍莲花竹筒等创意设计工艺品。（12月31日）

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号

TEL(0512)80990980

FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

四川

成都慈济联络处

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

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

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

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

东莞联络处

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

深圳联络处

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

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)

TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

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

云南

昆明联络处

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

●静思书轩

苏州静思书轩

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

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

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

厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城大楼3楼
TEL(0592)571 8815

北京富贵园店

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

北京静思书院

北京市西城区

前门西大街55号

TEL(010)83576080

上海长风店

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

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

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

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

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

青岛东海店

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

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



摄影/赵耀

净斯净皂

“净”代表清净无染，“皂”用来洗污除垢。怀抱着疼惜大地、爱护资源的心，静思精舍常住师父们制作净皂时，从取材到加工，全程环保，希望清净在源头，也让使用的人，成为守护大地的一份子。

秉持一份单纯付出的心意，静思精舍德塞师父着手研究净皂的研发，采用天然的米糠、无患子及黑糖作为原料测试，尝试对人身与大地都不会造成伤害的添加物，再经过一次次实验之后，终于做出了第一块净皂。证严上人试用净皂一年多的时间，赞叹如此干净的净皂，也希望这样好的净皂，人人都能使用。

净皂的制作过程以“延续物命”、“节能减碳”的方式全程落实环保。延续物命--利用建筑剩余的桧木屑和精舍菜园里顺应天时自然生长的植物为原料；节能减碳--制作过程完全人工操作，而非机器流水生产，以节省电源，还以日晒代替干燥机晒干原料。连装载和切割净皂的模具都是由志工发挥巧思自行开发，运用在手工制作净皂的工序上。

净皂切割后，须人工排皂，将净皂一块块的放置排皂车上，并进入晒皂室自然熟化。60天后，再以人工方式为净皂翻面。完成静置、翻皂后，常住师父们带着祝福的心，把净皂一块块地用手工包装、黏贴标签。制作净皂的过程，时日久长，工序繁复。师父们能够坚持用手工制作如此精致的净皂，始终缘于一念环保爱大地的单纯心。朴实的净皂，用真诚的心打造。虽无香味随身，也乏色彩装点，净皂的洁净功效不减，还能避免添加香精香料可能引起的过敏现象。“简单即是妙法”亦复如是。



撰文/董嘉堃 摄影/杜建英

厦门市思明区首个社区垃圾分类环保教育站正式揭牌

二〇一九年十二月五日，又一家由内厝社区居委会与慈济慈善事业基金会联合建立的环保教育站成功揭牌，鼓浪屿居民最多、民宿最多的内厝社区有了自己的环保教育站。

鼓浪屿街道综治办张阳赐分享道：“当我第一次看到慈济人在街心公园做环保感到特别新颖。志工将可回收物分得那么好，我就带动内厝社区与慈济联系。”

揭牌仪式由内厝社区副书记甘秋杰主持，甘书记：“社区考虑到辖区内老人多，不便出行的情况，所以将环保教育站办在了家门口，让居民更愿意加入环保队伍来。”

内厝居民张婉明、许意钦和唐秋月提前来到环保教育站帮志工布置场地，她们是鼓浪屿街道认定的首批社区环保种子，她们说：“要尽我们的力量来保护我们的家园，我们先来启动，未来会带动周边的家人、朋友，让资源分类更加深入人心。”

首个社区环保教育站像这场盼望许久的冬雨一般滋润大地，让环保种子在内厝社区生根发芽，期待未来茁壮成长。