

慈濟

2020年第05期 总第86期

准印号/S(2020)00000279

内部资料 免费交流

素 不宜迟

主题报导

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目





摄影/黄筱哲

一证严上人·静思语一

至诚持斋弭疾厄

疾疫病气何时愈，
非是至诚无妙方，
信实持斋弭疾厄，
诚心意愿祈福安。

“共生”的省思

|| 社·论 ||

“身处在微生物的世界里，无法确切得知它的所在。一定要用敬畏的心才能和平共存，在人与万物间学会谦卑，才能平安无事。”十七年前SARS危机席卷全球，证严法师曾说，这场疫病为人类上了“不可自大傲慢”的一课。

如今，新型冠状病毒肺炎（COVID-19）疫情蔓延全球，五大洲中仅南极洲未受波及，可谓来势汹汹。已有人预言，未来有可能像流感一样，随着极端气候年年侵袭，这真是对人类健康福祉的严酷考验。

然而，凡有人群聚集，就有可能受到传染，且未必出现症状，增添了防疫的困难。许多科学家已提出警告，人必须学习与病毒和平共存。

自人类开始发展农业、畜养家禽后，人畜接触成为一大病源。人对环境开发加剧，人与野生动物接触的机会升高，也导致人畜共通的疾病增加。“疾病”由微生物所引起，然微生物与生命本就有“共生”的密切关系。


一度被视为病毒原始宿主的蝙蝠，其实在生态链中也有制衡虫害的功能。以水果、花粉维生的某些蝙蝠为植物传递授粉，促进了森林的繁衍，为人类提供众多天然资源。

史学家麦克尼尔在一九七六年的《瘟疫与人》（Plagues and Peoples）一书中阐述，疾病改变了人类的文明发展，也促进医药科技的进步，但人类仍须与疾病持续交战。

从流行病学的角度来看，若病源的感染力、抗药性、环境适存力提高，或者宿主的免疫力下降、接触传染率提高，身处的环境卫生恶劣，包括生态遭破坏，社会人心动荡，都会导致疫病爆发。

认清这个“共生”的事实，我们才能静下心来思考应变之道。当个人防护得当，如勤洗手、避免群聚活动，也相互提醒关怀，方能织就有效的防护网，亦即人与人之间也需要建立“共生”的观念。

在本期主题报导中，福建厦门西柯环保教育站逢周二及周四，为周边企业免费提供素食午餐，影响企业员工，期待以多种的方式接续推广素食；上海一家烤鱼创意料理餐厅，疫情期间不仅为当地医护人员准备爱心素食便当，还开始为客人提供素食菜单；八岁小蔬童范澈恩许下的生日愿望是“希望更多人来吃素，让新冠病毒尽快消失”；邮电局经理肖滨受儿子的影响茹素，并带动同事开始响应蔬食。

这些行动，也教我们对众生同源、万物共生息的道理有更深的体会。 

妙法神力济苦难

大家点滴累积，长久耐心付出，
会合起来就有大用；
人人发好愿，有心有力、
有愿有福，则无事不成。



画作/陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年五月一日至十二日

佛诞节是慈济每年的一大事，今年因为新型冠状病毒疾病疫情，人人守好距离，没有聚会集众，但是虔诚的心更为恳切。

三节合一浴佛大典采取双主场，在台北临济护国禅寺，感恩佛教界诸山长老领众带动，花莲静思精舍常住众同步，透过直播，全球零秒差开始浴佛；在各个分支联络处、在家家户户，打开了计算机或手机上线，全球

共有六十二个国家地区、五十二万人次参与。

在菲律宾奥莫克大爱村，志工借来了三尊琉璃佛，放在三辆三轮车上，向政府申请，让这三辆行动浴佛车能经过每家门口；家家户户也摆出香案，上面放了各种蔬果，迎着浴佛车到来，传达对佛的恭敬。大爱村有一千五百多户，行动浴佛车在每一户都会停留一点时间，所以在村内绕了

三、四天，大家纷纷表达很欢喜。

更令人感动的，是看到了一头会顶礼的牛——二〇一八年，李伟嵩居士买下一头即将被屠宰的牛，交给村民维希照顾，并叮咛他不能杀生。维希把牛带到了自己的土地上，在那里搭了一间简单的房屋，天天爱护着它；去年全球慈济日，这只牛跟着维希去朝山，还载着两串香蕉，说要供养师父。今年，这头牛不用再背着香蕉了，因为浴佛车来到它所居住的地方，它也就地顶礼。主人有爱、有恩于它，这一只牛也会报恩，人类能不爱它吗？

海燕风灾后，慈济在奥莫克建设临时屋，村民要复建家园是有点困难，就把大爱村当成永久的住家，安居乐业；也有很多人成为志工，哪里有灾难就往那里去援助，哪一家有困难，就相互帮忙。

由于疫情，禁令森严，种菜的人无法把菜运到市场販售，生计停摆，慈济于是采购送给弱势村民，在村里长大的孩子如今已是慈青，也来协助采收。世间虽有贫富，但众生平等，他们的生活并不富裕，却富有爱心，心很安定，互爱互动，是很和睦的模范村。

不只是佛诞节浴佛，人心本有善念，就是佛性，要时时让心中这尊佛清净无染发光；回归善良的生活，启发爱心护生，以虔诚的心声上达诸佛听！

新型冠状病毒微细不可测，看不

到、摸不到、想不到，疫情突然间涵盖全球，国力再强也难以对治；这段时间以来，人心惊惶，各国医护人员急需防护工具，锁国封城、工商业停止，贫困的人无工可做，马上面临生活危机。

众生有难，慈济人就赶紧去关心，虽然寸步难行，但精神理念行得通，有钱出钱购买防疫用品，有力出力搬运米粮食油；不只是供应物资，生活安定了，心也安住了，社会就不会浮动，“安贫扶困”。听他们报告好像很轻松，但不只要让对方感受到爱，还要保持安全距离，其实难关重重。慈济人以一分不忍之心，用大爱相互作伴，善用妙法，各现神力，为苦难人付出，真的是打从心里向大家感恩！

这段时间一直在跟全球慈济人视讯，虽然相距好几万公里远，透过网络这条线，看得到、听得到彼此，菩萨群合齐起来勤精进。科技有科技的神力，人有人的“心力”，我们力量不大，但有心，而且是共一个心力、共一个精神理念、有共同方向；心力笃定了，不论时间还有多久，总能成就。大家点滴累积，用长久的时间付出，有愿力就能够达成目标。

爱的能量无穷尽，这不是在说千奇变化的神通，真正的神通力就是精神力量，做得到、说得到、让人感受得到。有心有力、有愿有福，则无事不成。请大家多用心！

随

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 “共生”的省思

无尽藏

02 妙法神力济苦难

主题报导



「素」不宜迟

08 人气餐厅开启素菜单

14 素食午餐加个群

18 线上教你做素食

22 邮局经理的拿手菜

28 小蔬童的生日愿望

聚焦疫情

32 解封“心城”的安心包

38 守护医护家庭的“未来”

人间有爱

46 时隔百日续写爱之歌

52 爱在风雨中

56 焕新家铺“心”路

希望工程

60 援建校舍开学第一天

各地环保

66 一起做到最后

大地保姆

70 终年在路上跑的人

健康之道

76 中西医携手教您
四大穴位眼保健

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

• 幸福的指标

于心无愧无负担，能够付出最幸福，少欲知足最快乐。

惊世灾难，警世觉悟

仰天忏悔过去累积而来的恶业，低头感恩大地 供应五谷杂粮。

2013年4月创办

2020年第05期 总第086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:

厦门志工为缓解复工企业员工的午餐问题,从三月二日开始逢周二及周四,利用西柯环保教育站为周边企业免费提供素食午餐,企业员工李先生感言:“素食带来的健康饮食习惯及慈悲利生的理念能够很好疗愈这一切。”摄影/杜建英



素 不宜迟

—主题报导—

新冠疫情在全球的持续蔓延，带给慈济人更深刻的省思，唯有茹素才是消弭灾疫的妙方。为带动更多人加入「蔬食爱地球」的行列，各地志工奇思妙想，创意无限。菜根味，蔬果香，志工将精心烹饪的蔬食餐送到复工企业和医院，提升工作餐的营养与口味的同时，让大家对美味素食「欲罢不能」；为转变「素食口味单调」的成见，志工使出「十八般厨艺」，运用直播、抖音、微信朋友圈，网上开办素食培训班，厨房变身抖音工作室拍摄「素食大片」，微信朋友圈分享令人垂涎的蔬食（搭配菜谱）美照；线下读书会，邀请大厨现场教，学员当堂品，蔬食香和人文香扑面而来……

人气餐厅

开启素菜单

撰文 / 吴靖 摄影 / 徐曦

位于上海龙之梦购物公园八楼的鱼非鱼（中山公园龙之梦店），原本是一家以烤鱼创意料理为主打的人气餐厅。疫情期间，不仅为当地医护人员准备爱心素食便当，并从此提供素食餐供客人选择。



龙之梦购物公园，地处上海的中心城区，平时熙来攘往，是人气颇高的休闲场所。自从新冠肺炎疫情的爆发，一下子变得冷冷清清。位于商场的各家餐饮商家纷纷转型，开启外卖模式。

上海慈济志工结合社会爱心人士的力量，向十五家医院的医护人员

送上素食午餐。这份爱心餐里，既表达对医护人员的感恩，也用美味倡导素食蔬醒的观念，赢得了医护人员热烈的回响。

素餐有的来自素食餐馆，有的是志工亲手制作。而鱼非鱼（中山公园龙之梦店）作为一家荤食餐厅，自愿投入素餐制作，因而格外

送餐使用的可降解环保餐盒，是鱼非鱼团队找寻很多店家才找到的货源，不仅在餐厅使用，还推广到其他送餐点。

引人注目。

巧妇善思维 边角料变宝贝

清晨七点半，“鱼非鱼”厨房



志工为节约食材，减少厨余垃圾，把芥兰的边角料拌在米饭中，不仅颜色好看，也增加米饭的营养与味道。

里已经有员工在忙碌。整理台面，清洗蔬菜，淘米蒸饭……餐厅里也陆续有慈济志工抵达，有的进到后厨协助，有的在餐厅里消毒送餐用的整理柜，清点配送的酸奶及当天要使用的可降解餐盒。

后厨这边，工作人员一个个身穿白大褂，系着慈济志工赠予的香积围裙，上面写着慈济的“三好”，这是三月十六日第一次启动素便当制作时，志工亲手为他们穿

上的。

短短的五天时间，志工和餐厅员工们之间，已经慢慢培养出默契。慈济志工谢海英很淡定地在厨房里做些配合性的工作，当龙育才师傅把菜炒好，她就细心地用薄膜盖好，等所有菜全部炒好后，再逐一端到前厅，向其他志工示范如何将餐食装入饭盒，既保证足够的数量，又兼顾视觉的美观。

第一批蒸好的米饭摆到厨房的操作台上，龙师傅很快将一些切碎的芥兰杆炒香，志工陈菊芳马上用筷子将米饭搅散，将芥兰杆碎拌入，米饭一下子变得颇有几分春意。

餐厅副总经理潘峰感触很深，他说：“志工特别节省，一点都不浪费。我们做餐饮的，一个芥兰，我们用最好的那块，其他不好的地方我们用打皮刀削掉。这些浪费的地方，慈济人全部收起来，转换成其他方式，例如米饭中加入这些绿的边角料，搭配好看又营养，又节省，他们的爱心都体现在这些细节上。”

大厨学新艺 素便当五色全

作为餐厅研发团队的负责人，龙育才十六岁开始研习厨艺，以粤菜为长。初次接触素食，口味难免清淡，并且习惯用葱蒜来提味。志工谢海英向他分享用姜的香气提味，虽然是业内有影响力的专业大厨，龙师傅却非常谦卑，大家都亲切地称呼他为“阿龙”。

在寸土寸金的商场打拼，做什么都快，然而到慈济人这里，却做什么都要慢下来。初始，龙师傅和他的伙伴们真是不习惯，纳闷用得着这么讲究吗？但很快，他就沉下心来，抱着学习的态度来观察和思考。

以前每天只需十一点到店里的龙师傅，如今每天早晨七点三刻就在厨房忙碌。他话不多，但都很温

和，无论志工说什么，他都是认真地听，并且照着办。炒完菜，他和他的伙伴们也来到餐厅，和志工们一起虔诚合掌唱诵《祈祷》。

谢海英回顾与龙师傅的合作，言语中满是感恩。夸奖龙师傅很棒，一教就会。以前做荤食时，菜根菜叶都丢弃很多，师父说‘菜根香’，他也很乐意每天进步和成长。

“他们都愿意配合，这三十天内都一起吃素食。最大的变化就是切菜都是‘寸菜’，而且慢一点了。我跟他们说要对植物说说话，每一份菜都有你的祝福和爱心在里面，他们开始听着笑，后来觉得是这样的，用心之后出来的菜是不一

餐厅素食研发团队的负责人龙育才（右）虚心向志工学习素食的营养及颜色搭配，并学会珍惜食材不浪费。



样的。”谢海英快乐地分享。

龙师傅说：“对我来讲就是多学东西，师姊教素食的营养、颜色怎么搭配，各方面都调得很好。她对营养这方面比我们要强，蛋白质每一顿都要够。以前每次吃饭没有荤的，就感觉少点什么，现在一个星期基本上没有吃到荤也挺好的。我觉得他们比我们干的任何事都细，方方面面每个点都想到了，每个菜配什么东西，颜色，每一天都是反复的精进。今天做完了之后，明天怎么更好？他们这种精神特别好。”

开启素菜单 员工每周一素

餐厅创始人刘峰密切关注着自己团队成员的心态变化，更关注医护人员的反馈。每天的微信群里，也有医护人员在分享“光盘”照片，和一致的交口称赞。刘峰见此也是喜上眉梢，他鼓励阿龙师父要成为“素菜大师”。

他很自豪地说：“这两天很多医生给我打电话，说能不能订上你们的素食？我看到师姊发到群里的，竟然每天都是光盘，他们所有人讲的都是：‘感恩，太好吃了，我们科室能不能订上？’素食午餐在所有的医院里都非常受欢迎，而且供不应求。”

得到这样的成果，刘峰对谢海英很是感激。他走到在厨房忙碌的谢海英身边，说：“我们学了特别多又好的素食料理，准备上新菜单了，以后请多来教一教！”

谢海英欢喜反馈道：“感恩，感恩！阿龙真的很棒！医院的医生说他们吃到小时候的味道。”

刘峰：“这在我们就叫‘接地气’，上海人喜欢吃素菜的味道。”

“我们这段时间遇到非常大的威胁，对于我们餐厅来讲，叫做生死存亡，所以我对所有人说是师父来救我们，这也给我们所有的员工和股东一个重新思考的机会。这一次改变了非常多。他们改变了对素食的认知，加上很多师姊把慈济的人文理念，还有上人的法慢慢融入到餐厅！”


作为副总经理的潘峰先生，也是厨师出身。以前对素食也是字面上的理解，对刘峰要推素的观念是持反对态度的。

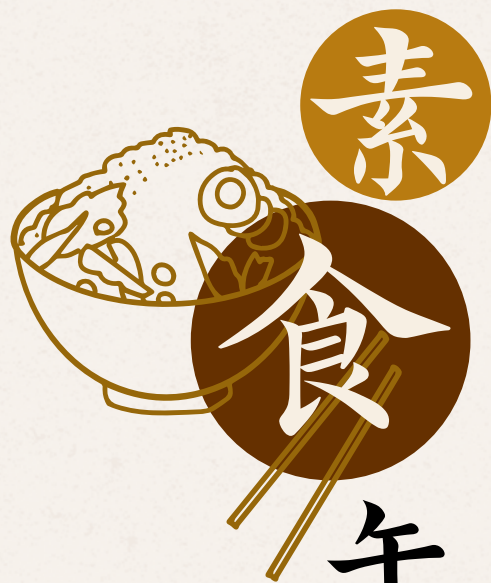
潘峰：“他让我们员工每周都要去吃素食，其实开始我是不太同意的，因为员工都是年轻人，二十多岁都能吃饭，能吃肉，所以开始我是拒绝的，所以通过这次，我可以了解素食一样可以能吃好、能吃饱，而且很健康。所以我有想法，以后每个星期都要安排一次素食给员工。”



这一次慈济志工为医护人员送餐使用的可降解环保餐盒，是在鱼非鱼率先使用，进而推广到别的送餐点。这些环保餐盒，就是潘峰带领团队找到的。他说：“之前我们用的不是可降解的，这次赵明师兄要求最好是用降解的，越环保越好，所以我们第一时间去找环保的降解打包盒。春节加上又是疫情期间，所以相对有些困难，找了很多家才找到有这个量又有现货的。”

志工示范如何将餐食装入饭盒，既保证足量，又兼顾美观，餐厅员工很快与志工形成默契。

临近中午，志工们将分装好的素食便当送往各家医院。忙碌一上午的鱼非鱼员工们，也坐定下来，开始享用素食午餐。稍事休息后，又要开始确认明日的菜单和试做。而在下一周，鱼非鱼（虹口龙之梦店）也将对外推出素食餐供客人选择……



加个群

撰文 / 廖亚面 何燕君 摄影 / 杜建英

慈济西柯环保站教育站从三月二日开始，逢周二及周四为周边企业免费提供素食午餐。三月二日至四月二日，每周两天，总共十天的时间，动员志工两百人次，为周边复工二十家企业单位提供蔬食午餐一千二百份。

素食午餐

——月底，疫情得到控制后，企业——陆续复工生产，但餐饮店尚不能开业，因此员工午餐成为大问题。厦门实业家、慈济志工刘素珠听闻员工连续五天吃泡面，决定在家为员工准备蔬食午餐；并顾及周边企业员工面临同样的用餐难题，征得政府同意，从三月二日开始逢周二及周四，利用西柯环保教育站为周边企业免费提供蔬食午餐。

因为疫情关系，志工分组轮流承担烹饪，前三周由西柯附近志工承担，人数控制在十五位左右。志工张开明、刘素珠专车来回接送志工，避免志工坐公交车的感染风险。

争取付出的机会

环保站厨房分为生食区和熟食区。生食区，一群蓝衣白裤面戴口罩的志工有序围在一起，手上不停地拣、摘菜叶；水池边一行志工并列着洗青菜，人虽多但悄然无声，因为大家一边工作一边听着小收音机播放的《静思晨语》。

志工陈红桃麻利地挑选青菜、整齐地排放在盆里，她说：“菜放好，好切寸菜，有慈济人文；包包子、做饺子时，包菜切量大且要切得细，切菜可以培养耐心和用心，也是修行。”



红桃家住翔安，家里婆婆患失智症需要全天候照顾，她和嫂嫂轮流伺候。红桃不想错过付出的机会，就跟嫂嫂换班。一大早冒着雨，坐一个小时公交车到环保站，“感恩家人支持，让我可以暂时放下家务来付出。”

古稀大厨掌勺

熟食区内，锅碗瓢盆交响乐随之入耳，掌勺志工站在炉灶前，双臂熟练地在锅上舞动，翻炒着一锅渐渐变为金黄的豆芽、面筋……

“大厨”志工叶秀琴、李桂花、汪淑真，她们平均年龄七十多，人人戴着口罩，炉前一站就是三个多小时，没休息，也忘了喝水。

李桂花说：“在家那段日子，好想为医护人员送饭，可惜不能成行；当知道能为企业员工煮素食，很高兴有福田种，身累心不累。”一旁当

厨房的生食区，志工围坐在一起悄然无声，大家一边择菜一边听着小收音机播放的《静思晨语》。

助手的志工撒调味品，“盐、胡椒、十香粉……”阵阵菜根香扑鼻而来，无需高声喊话，只有简短交流，一切已经那么熟练和默契。

“大厨”们不仅掌勺，还负责采购菜品。五色搭配，上海青、黑木耳、白豆芽、绿荷兰豆、红辣椒和过热油的黄面筋。有人问，“为什么要五色搭配？”“五色好看，营养均衡，让人有食欲。”汪淑真说。“大厨”志工总是最早到，最晚离开。

加素不忘减塑

志工的用心，素食的色香味俱全，订餐员工口口相传。有家企业第一天订餐数只有八十九份，但是三周后订餐数增加到一百五十份。



三位“厨娘”志工平均年龄七十多，她们不仅炉灶前掌勺，还负责采购五色菜品，常常忘记休息，顾不上喝水。

还有企业愿意提供一次性碗筷，但是志工不忘环保。非常时期，加‘素’不能忘减塑料。在志工的宣导下，有四家企业自备餐具，其余由环保站提供环保碗筷、环保袋。用餐后，由员工清洗干净，循环使用。

各单位午餐时间不一，有早有晚。志工依取餐时间顺次完成餐食准备，按所需份数放入贴着“单位名称”的餐箱中保温。餐箱一字排

开摆在环保教育站室外的长桌上，方便取餐人员直接领取。取餐人员入门经过测温、消毒、登记，严格的防疫三步骤后，陆续进来取餐。

刘素珠还为第一次走入西柯环保教育站的企业人员，介绍建设中的西柯环保教育站规划，将会有：健康故事屋、大爱人文馆、环保教育导览……并赠送《慈济》月刊，欢迎他们常来环保站。

体会到蔬食的好处

曾华容是西柯生态环境站的工作人员，最近建了素食午餐微信群，相互分享素食体会，“同事们觉得吃

素很舒服，身体没有负担，由原来四人订餐到十五人，慢慢带动起来。”

刚开始不少人很惊讶，为什么会有免费的午餐？为什么会有这样的一群人愿意付出？经曾女士的耐心解答，大家慢慢知道慈济是个大爱的团体，明白素食可减少动物的宰杀和饲养，减少植被砍伐，有利于生态环境平衡和保护。

群里人人愿意响应每周两餐素食，“一个月来，素食渐渐成为习惯。每个人会带一些素食材到单位，煮一道拿手菜和大家分享，为生活增添许多乐趣。”

“啊，这么快就最后一天供餐？”佳好公司李天钟先生听到今

天是最后一次供餐，他期待用另外的方式延续推广素食。

李先生感言：“现代生活节奏快，人们口中摄入了不少带有化学物质的食物，面临种种生存压力；环保不仅仅是回收再生而已，体内环保和心灵环保同样重要。素食带来的健康饮食习惯及慈悲利生的理念能够很好疗愈这一切。”他继续说着：“感恩慈济的带动，我们也要一起集合善的力量，用大爱去帮助需要帮助的人。”

部分供餐企业由西柯环保站提供环保箱、环保碗筷和环保袋，企业员工用餐后清洗干净，再循环使用。





做素食

撰文 / 董嘉莹、张萍 摄影 / 吴德华

疫情期间，志工许佩珍建立的「素食每日一道菜」微信群，群友从开始的六位发展到七十九位，佩珍已在网络上教大家做了二十几道素菜，每天都会收到几十个的点赞。

教你

“这是最简单的一道素菜炒茄子，先将洗净的茄子切成一寸长条……小火过油……捞出锅滗出油，然后……”在厦门湖滨四里志工许佩珍家的小厨房里，女主人一面掌勺一面解说，而男主人则双手举定手机录着视频。一个多月来，佩珍夫妻俩每天都在录制这样的美味蔬食视频。

多病弱女 发愿推素

疫情期间路上行人寥寥，但湖滨四里的市场却繁华依旧，四位厦门的人文真善美志工穿过市场，专程来到许佩珍的家采访，敲开大门，只见许佩珍提了一桶消毒水出来要大家鞋底洗一下再进门，她解释说自己体弱多病，是易感人群，所以防护措施一定要到位。佩珍年近六旬声音嘶哑但不见老态，听她的快人快语就知道是个爽朗、精明的人。

许佩珍自小体弱多病，身上动了好几次大手术，因而很注意饮食营养，年轻时也是个饕餮客，吃遍了厦门城里的餐馆酒店，可大量的山珍海味并没有让她健康起来，反而心脏病发作离不开救心丹。走进慈济后，牢记证严法师的话，众生肉不再吃了。佩珍说：“自从茹素后，我



现在药吃少了，皮肤明显变好了。”

疫情一开始，看到许多慈济志工到社区参加防控、到医院为医护人员送午餐，佩珍怕家人担心自己的易感身体不敢出门，可又想着要为人群社会付出。左思右想终于想到在家建立微信群，推广蔬食，凝聚善念。她说：“众生业太可怕了，口欲也太可怕了，我想如果我能让大家少吃一口众生肉，我就喜欢，就是在为消除疫情灾难做事。”

一个多月来佩珍建立的“素食每日一道菜”微信群，群友从开始的六位发展到了七十九位，佩珍已在网络上教大家做了二十几道素

菜，每天都会收到几十个的点赞。年近六旬的志工许佩珍建立“素食每日一道菜”微信群，教群友烹饪素食，从开始的六人发展到了近八十人。

菜，每天都会收到几十个的点赞。

时尚潮女 返璞归真

从小就生活在厦门第一市场菜市场的楼上，许佩珍与市井一般小女孩相似，追时尚赶潮流，爱美爱玩爱享受。加上几十年做服装生意风顺水，动辄上酒店请客吃饭，在上世纪八十年代一餐消费千元是常事，有空闲时间就是到处旅游。

“因为是做服装，我什么时

髦的衣服都有，衣服到老也穿不完。”佩珍让志工看她以前的照片，有穿吊带裙的、有穿比基尼的，每张照片都戴着不同的帽子，跟前穿着大围裙像厨娘的她判若两人。佩珍的先生指着大衣橱上的一摞帽子笑着说：“有几十个呢。”佩珍对自己以前的奢侈很是忏悔，说要改往修来。

自加入慈济大家庭后，佩珍关心起地球生态恶化问题，她认为要简朴要茹素才是最重要的环保，不仅是

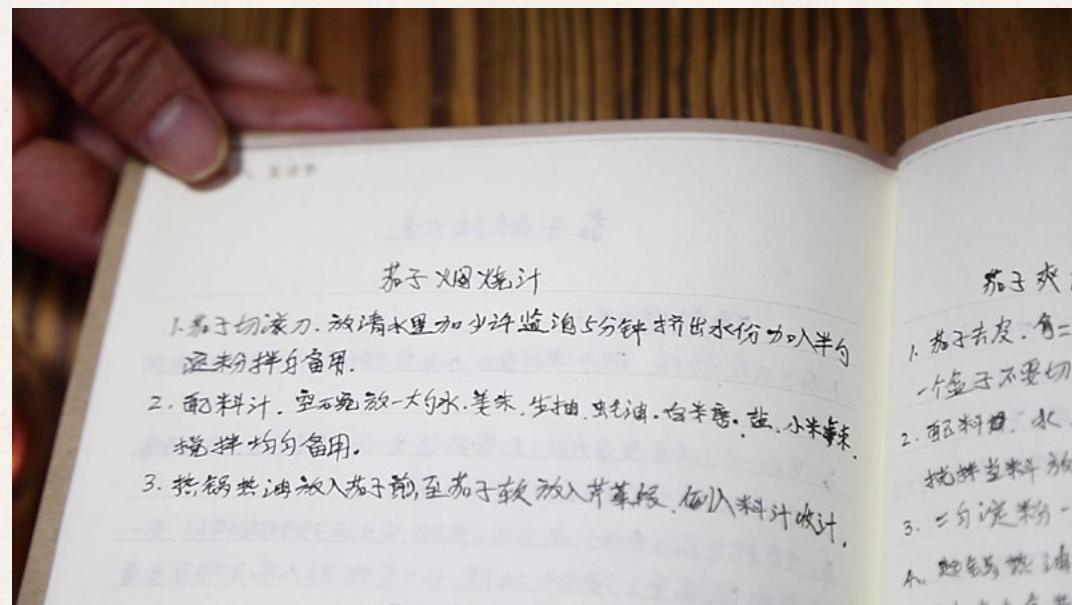
自己还要带动别人，于是她在家里坚持给家人做素食，在每周一次的姊妹群聚会时带着自己做的素菜请大家品尝，还邀请姐妹们一起来做慈济。

当疫情一开始佩珍天天斋戒抄经祈祷，还忙着线上线下推广素食。她分享说：“我现在满脑子都是素菜，每天晚上都要备课，要定菜名，还要写下说明文字，三分钟的视频要花一两个小时斟酌着写文字，因为如果要做就要做得最好。要搭配好菜色，让每道菜勾起人家的食欲。”

一心推素 自觉觉他

自四年前退休发愿为大众多行善，佩珍说考验很多，诸如胆囊炎开

二月以来，许佩珍夫妻档通过网络教做素食，许佩珍一边掌勺一边解说，她先生单手举定手机录制视频。




刀，摔断肋骨与手臂，但关关难过关关过。因体弱多病，开始茹素时遭到亲人的不解与反对，可一段时间后大家看她脸色好起来了，身体更健康了，不仅不反对反而跟着她吃素。

佩珍的先生林强深有感触地说：“佩珍她素来病怏怏的，吃药比吃饭多，可近来她身体各项指标都正常了，还忙做慈济，做得不亦乐乎。说到吃素，我这个顽固不化的都被她感化了，其实就是人的一念心的转变，现在我慢慢地学拍、学剪辑，让我们的素菜更好地推广。”

佩珍现在担心的是自己的普通话不标准、自身的文化水平不高表达会不清楚，呈现给大家不是最好的，于是她还要花时间来打电

许佩珍每天晚上坚持备课，三分钟视频要花一两个小时斟酌说明文字，希望通过搭配菜色勾起大家的食欲。

话，一是问朋友学会了吗？今日茹素了吗？二是还要回答各种各样的问题。佩珍说：“虽然有时晚上压力大会睡不着，但对的事有意义的事，劝大家不与众生结恶缘的事，我会坚持下去。”

看着佩珍夫妇在摆着几瓶素雅菊花的集成灶上忙碌着，看到端着散发着爱与美的素菜时，他们夫妇满足、欣喜的笑靥，不禁让观看的志工想起：“没有使命的人生是没有意义的人生。”期许佩珍夫妇的劝素推素教素的道路且行且远。 

邮 局 经理

的拿手菜

撰文 / 张萍 摄影 / 王燕玲、苏丽萍

鼓浪屿邮电支局营业部经理肖滨，采买菜蔬准备为同事煮午餐。身为邮局经理，肖滨烧了一手好菜，麻婆豆腐、咖哩土豆，是最受喜爱的两道菜；八岁的儿子影响他茹素，他也让同事响应了蔬食。



近午十一点，在厦门鼓浪屿邮电支局三楼传来咚咚的切菜声，过一会儿，刺啦刺啦的炒菜声，紧接着香味扑鼻而来，这是经理肖滨正在为同事煮午餐，有水煮乱炖、炒南瓜、麻婆豆腐、炒菠菜、凉拌菜……午餐不是三菜一汤就是四菜。

肖滨是鼓浪屿邮电支局寄递营业部经理，疫情期间，鼓浪屿的商店几乎都歇业了，唯独邮电局全年无休，邮电的工作人员只能以泡面、牛奶果腹。肖滨看到同事日日吃泡面吃到无法入口，大年初五，他开始为大家下厨，而且是蔬食。从买菜、洗菜到煮饭，只要肖

肖斌带着环保袋到超市选购食材，还从网上搜集菜单。他煮的麻婆豆腐、咖哩土豆，是同事最喜爱的两道菜。摄影/王燕玲

滨有上班的日子，就为同事准备蔬食午餐。早上九点多，他带着环保购物袋到超市采购食材；为让大家能够接受蔬食，他从菜色和烹饪方

面用心思索，也从网上找菜单。他煮的麻婆豆腐、咖哩土豆，是同事最喜爱的两道菜。

鼓浪屿是厦门岛西南方的一座小岛，禁止汽车通行，岛上的报纸、快递，都需要邮递员用脚一步一步送到家家户户手中，每天都要走七、八公里。那吃素会让人没有体力吗？

邮递员邓村辉说：“我们经

肖滨是鼓浪屿邮电支局经理(左二)，大年初五开始，为同事准备素食的一日三餐，让大家纷纷爱上素食。摄影/王燕玲



理一直跟我们提倡素食，我吃素两个多月，不会感觉没有力气。很奇怪，在家吃饭都只吃一碗，现在在这边都能吃两大碗，素食真的很好吃；以前大家各自吃快餐，现在围在一起吃饭，很温馨，有家的感觉。”刚好邓村辉的妻子打视频电话来，他把今天的菜样一一跟妻子分享。

邮递员徐松华也表示认同，他说：“茹素后身体变得更通畅，不会有杂七杂八的杂念；以前感觉吃素没肉太清淡，现在发现素食很好吃，没必要一定要去吃荤。”有时



候肖滨不在局里，徐松华和其他同事煮饭都以素食为主。

肖斌的儿子肖顺宇(右)为保护环境而参加挑战“茹素一百零八天”，父子俩一起学习环保、孝亲、礼仪课程。摄影/苏丽萍

五岁孩儿的选择

肖滨会茹素，得从儿子肖顺宇说起。“师姑好！师姑请进。”今年四月四日，三位人文志工来到小蔬童肖顺宇的家，今年八岁的他，开门迎接志工的到来，白色衬衫套着绿色小马夹，一头乌黑柔顺的头发，衬得麦色小脸蛋愈发可人。

“请喝茶……”顺宇端着茶杯，乖巧有礼地请大家喝茶；只见他泡茶时，坐姿挺拔，纤细的小手拿着盖碗，茶汤一滴都不外漏，气定神闲，功夫一点不输大人。

顺宇出生时，身体比较瘦弱，父母爱子心切，认为好的、贵的就买回来给他补，进口食品、肉类、深海鱼、龙虾等等不间断地吃，使得顺宇肚子鼓胀，无法排便，还经常感冒、发烧，去医院检查得出结论，积食导致消化不良。后来，夫妻俩透过书籍和医师讲解，了解要清淡饮食，开始适当减少荤食，顺宇身体才慢慢好一些。

顺宇本性善良，看到菜市场那些动物被杀，都会跟父母说：“我

不吃。”在孩子影响下，家里逐渐地减少买荤食，但未完全放下口中那块肉。

二〇一七年十月，五岁的顺宇参加厦门静思书轩招募小蔬童活动，为保护环境而挑战“茹素一零八天”。每周六下午有小蔬童共修活动，爸爸肖滨陪着参加，父子俩学习环保、孝亲、礼仪等课程。

在五月孝亲月，顺宇在志工的引导下，小手端着茶盘缓缓走到爸爸的面前，单膝跪下，为他奉茶。被孩子的这份尊敬和诚敬所感动，也启发肖滨对自己父母生起恭敬心。

在志工的邀约下，父子俩开始在静思书轩当志工，二〇一八年慈济岁末祝福，父子同台参加《勤行颂》钟鼓齐鸣的演绎。自此肖顺宇坚定了爱万物、爱地球的信念，坚持要爸妈做素菜茹素。

影响父母荤转素

当亲戚朋友质疑小小年纪吃素会影响健康时，肖顺宇就把手臂弯曲起来，让人看看他胳膊上鼓起的小肌肉，并告诉大家：“我很健康。”打乒乓球、滑轮运动、举小哑铃……这些都是顺宇平日热爱的运动。

志工问顺宇：“吃素会不会记忆不好？”顺宇停顿一下，背诵起

《般若波罗蜜多心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄……”两百六十个字的经文，一字不差背出。

问起：“为什么要吃素？”顺宇转动乌黑的眸子答：“不能伤害小动物，我现在都吃习惯了，吃素让人很舒服。”志工笑着问：“那你要吃素到什么时候？”顺宇伸出一支手指认真地说：“我要吃素一辈子。”

最初，顺宇的爷爷对全家吃素会念叨，尤其担心顺宇营养不够，每次都把肉夹到顺宇碗里，但顺宇坚持不吃。后来，爷爷看他身体愈来愈好，也就接受顺宇吃素这件事。

现在肖滨一家人回老家，顺宇奶奶都会煮素菜。顺宇的妈妈闫书玲说，顺宇茹素后，免疫力很好，在同学中算是很少生病，偶尔感冒，没有吃药，过两天就好了，他现在更惜福，会把菜吃光，不浪费。一家三代人再也没有因为顺宇的健康、饮食担忧而起烦恼。

以往顺宇的父母因为生活习惯、性格不同，时常吵架、生气，以致引起书玲经常病痛。但自从肖滨陪着顺宇参加小蔬童活动，进而认可慈济理念，开始参加慈济访视、读书会、人文共修等活动。

书玲一脸笑意地对志工说：

“自从他走入慈济和吃素后，整个人变了，变得很精神，会常常说‘感恩’，生活有规律，早上很早起来读书。很感恩顺宇让他爸爸走入慈济，带动全家一起茹素，整个家庭的能量都很正向，我很喜欢现在的家庭状况。”

肖滨提起茹素的最大收获，不只是身体更健康，心灵也变得很平稳，会学习去思考，家庭变得更和谐。现在夫妻有说有笑，看彼此眼里都是满满笑意；他们希望更多的家庭一起成为素食家庭，收获这份幸福和快乐。

在职场，肖滨也现身说法茹素

两年多的身心改变，希望同事对外要服务好客户，对内要照顾好自己的身心。“现在同事之间的气氛更融洽，有时候跟他们说工作上的事情，也更能够接受和交流。”

小蔬童肖顺宇茹素的一念心已经坚持了三年，一双小小的手牵起了一双双大手，带动了父母家庭，影响了父亲的同僚，他爱地球、爱众生的爱心就像涟漪一样，波及之处画上了一圈圈的同心圆。

肖滨提到茹素最大的收获是心境变得平稳，家庭变得更和谐。现在他们夫妻看彼此，眼里都是满满笑意。摄影/王燕玲





的生日愿望

撰文 / 何燕君 摄影 / 刘璇璇 王慧娜

范激恩小朋友今年的生日，没有好朋友陪伴，也没有PARTY，可是想到能够让更多人知道蔬食的好处，恩恩就觉得很开心！她许下了一个生日愿望：希望更多人来吃素，让新冠病毒尽快消失！

我是恩恩，从今天开始我满八周岁！因为疫情的关系，我的生日没有小伙伴出席，而是在妈妈的公司分享生日蛋糕。更重要的，我们还要出门去分享蔬食便当哦！

今年开年，新冠疫情在全国乃至全世界蔓延，我相信这是地球给人类一次严厉的警示。整个城市好像都安静了，人们都被禁足在家。

这时候，却还有一群人为了照顾所有人的衣食住行和安全忙碌着，那就是环卫伯伯、保安叔叔、快递小哥哥。妈妈决定给他们送自家蔬食餐厅的蔬食便当。我觉得和大家分享蔬食庆祝生日，真是个很棒的主意！

店长戴阿姨在我们餐厅工作十多年了，她说第一眼看到蔬食就很欢喜，很享受在蔬食餐厅上班的感觉。所以她每天都开开心心地来上班，每一次都把工作便当吃得最干净！

这是餐厅第二次分享爱心蔬食。今天，我们准备了一百份蔬食便当。前几天，妈妈和戴阿姨就透过社区的微信群消息，邀约他们今天中午来免费领取。

看！这就是我们的爱心便当！一大早，我们的总厨陈师傅带着大家麻利地择菜、洗菜，炒了很多道菜，煮了一大锅汤，最后精心打包到便当盒里。

今天的菜有红烧香菇、花椰菜炒西红柿、卤笋干、素肉燥，五颜六色的看着就很美味！例汤是台湾风味的酸辣蔬菜羹，大厨师傅为了让大家都喝上热热的汤，特地做成浓稠的羹，让它的美味保存得更久。

“社会的安定，少不了一份美善的力量。”“嘴巴脾气不好，心地再好也不能算好人。”这些都是我很喜欢的静思语，我们用彩色的便签条把这些静思语贴在餐盒上，和美味一起传递出去。

将近午间十二点，环卫伯伯先下班了，他们陆陆续续来取餐。两位环卫大伯早早等着，发放一开始，他们每人领了两盒，都是帮自己的工友一起带的，我很开心他们愿意和别人分享好吃的蔬食。

这位阿伯常年在餐厅附近打扫卫生，他欢喜地接过便当，坐在一边安静地吃起来，一边说：“味道不错！我自己在家也煮菜吃。”

苏瑞县爷爷正巧下班出来买午餐，听说这里有免费的蔬食便当，觉得很惊讶，连说：“怎么有这么好的事情，你们怎么这么好！”戴阿姨说：“感谢你们！我们是同行，都是做环保哦！”我觉得戴阿姨说得特别棒，蔬食爱地球，减少动物的养殖和宰杀，我们正在做身



素宝宝范激恩喜欢踢足球和跳芭蕾舞，了解到茹素是保护环境，她承诺一生一世茹素，并做小志工推素。摄影/陈慧娟

体内的环保和心灵的环保。

过了一会儿，周边社区的保安叔叔、物业人员也都来了。快递外卖小哥也来送餐，但他们却说等送完餐再吃……到中午一点左右，一百份便当都发完了，餐厅还临时加做了三十几份。也就是说，我们今天和一百三十多位朋友分享蔬食、结了好缘。



范激恩在妈妈的公司分享她的生日蛋糕，还跟妈妈一起将一百多份蔬食便当送给环卫伯伯、保安叔叔和快递小哥哥享用。摄影/刘璇璇

不过，实际数字可能还会比这更多些，因为戴阿姨说，已经有位妈妈联系餐厅，也想在她孩子生日那天发放爱心便当。我想说，这位妈妈真的很有智慧，因为蔬食就是对生日寿星最好的祝福。

生日办素宴是我们家的传统，大家用这样的方式给寿星送上祝福。在我们家，小孩子都和爸爸妈妈学习吃素。素食也能做的美味营养健康，我的身高体重在班里属于

中等偏上。在课余，我喜欢跳芭蕾舞、踢足球，每年还参加小铁人三项，拿了不少奖项，老师们说没想到我是还个素宝宝！

曾有人问我为什么喜欢吃素，其实我在妈妈肚子里就开始茹素，觉得吃素是再自然不过的一件事了。动物和我们人一样有肉，也有血，我们不敢吃自己，但却会吃动物，那时候他们一定会很痛。

我觉得自己很幸运，有一位茹素又做慈济的妈妈。妈妈说小时候最爱吃牛排，直到有一次，她在电视上看到养殖场的牛牛是如何被宰杀的，突然醒悟为了自己的口欲让

牛受了这么多苦，从那以后，妈妈下决心再也不吃牛肉。加入慈济后，妈妈从二〇一四年吃纯素食至今。

在妈妈的带动下，五岁的我成为厦门静思书轩小小志工，参加了“行善行孝不能等”的心灵讲座手语演绎。六岁时，我和书轩小志工参加岁末祝福《一念之间》演绎，呼吁大家一起来蔬食。参加演绎前，所有小志工需要实现一百零八天茹素，对我来说，这一点也不难，因为我是素宝宝。在我心里，

早已决定一生一世吃素了。

我在大爱电视上看到，证严法师不停地呼唤我们要“非素不可”“来不及了，要赶快茹素爱地球”。可是直到今天还是有很多人还没茹素。于是，我许下了一个生日愿望：希望更多人来吃素，让病毒尽快消失！

将近午间十二点，大家陆续来取素餐，餐厅还临时加做了三十几份。有位妈妈说，她也想在孩子生日那天分享爱心便当。摄影/刘璇璇



解封

「心城」的安心包

在武汉尚未完全解除社区封闭的情况下，志工集合有限人力采买「安心包」物资。四千多份的安心包，陆续发放到三十多个社区的一千二百多户困难居民家庭，四百五十多户医护人员，以及二千四百多户一线工作人员的手上，表达慈济基金会最诚挚的慰问和感恩。

三月十八日开始，武汉无疫情小区的居民可以凭健康码出门两小时。志工筹划已久的安心包发放行动，于三月二十二日启动。在尚未完全解除社区封闭的情况下，武汉志工集合有限人力采买物资，深圳志工寄来防疫香囊，义乌志工协助采购“平安来临”挂饰。

为了表达感恩和关心，安心包里装有五谷粉、香积面或香积饭、姜黄辣椒酱、小叶红茶糖、静思语、香囊、平安来临挂饰等，还特别为勇敢逆行的医护人员准备护手

霜，为一线防疫的社区工作人员、志愿者、警察等，准备润喉糖，为困难居民家庭准备免洗消毒凝胶。

四月三日，三类安心包的物资全部抵达汉口和武昌两地。次日上午十点，志工相约在两地分头卸货，然后转运至各个社区，进行接下来的发放。

这一刻也是全国为牺牲烈士和

四月三日，武汉志工采买的安心包物资全部抵达汉口和武昌两地。部分物资得到深圳志工和义乌志工的助力。摄影/王慧玲



逝世同胞默哀的时间，时隔七十多天第一次见面的志工们，没有欢呼雀跃，没有欢声笑语，随着耳边防空警报声，车辆停行的鸣笛声，大家肃立站定，眼含泪水。

三类安心包的物资种类不一，时间紧，人力少，志工将物资分门别类摆放，拿出提前做好的数据明细，按社区领取。三个小时分发完毕，志工紧接着将物资转运至各个社区，出发前，大家一起合影喊

志工为物业保安人员、清洁工人和社区志愿者送上安心包，称呼他们为“英雄之城的守护者”。摄影/王慧玲



出：好久不见，武汉加油！

四月七日下午，志工来到三阳联络处附近的太平社区发放安心包，虽然武汉即将在四月八日解除离汉通道管控，但社区的防控没有解除，居民出入都需要查看健康码、测体温，外来人口回汉登记等工作，让已经连续奋战了两个多月的社区居委会工作人员和志愿者，依旧不能放松和休息。

志工樊丽华代表所有的慈济人感恩社区的工作人员和志愿者，她说：“这次疫情虽然让我们心很痛，但我们的心的连得更近，更温暖，武汉真的是英雄的城市，英雄



的人民，所以我们慈济基金会向大家送上我们的敬意，你们是人民的守护者，勇敢担当，敬业奉献，值得所有的人尊敬和感恩。”

志愿者朱哲俊和戴路，都是太平社区的居民，疫情发生前，大家谁也不认识谁，疫情发生后，他们都来到居委会报名做志愿者，每天为居民买菜买药，接送病人去医院，至今没有休息。他们说内心其实也有害怕和担心的时候，志工问：“那家人是不是更担心呢？”他们骄傲地说家人都非常支持。

志工为社区志愿者送上安心包表达感恩。志愿者戴路（中）和朱哲俊（右一）骄傲地说“家人都非常支持他们做志愿者”。摄影/周李艳

四月八日零时，武汉解除离汉通道管控，意味着被迫滞留在武汉的外地人员，可以返乡了。新闻都在庆祝武汉这座城市的回归，但武汉市民依然平静地保持非必要不出门的状态。

这一天，志工来到六合社区居委会发放安心包，因距离慈济联络处较近，志工和社区工作人员、志



四月八日，武汉市民依然保持非必要不出门的状态。志工和社区人员、志愿者步行，将两百三十份安心包送到社区。摄影/周李艳

愿者一起步行，将两百三十份安心包提到社区。沿路人流和车流都不多，商铺也大都未营业，慢慢复苏的城市，人们的心灵解封，经济的恢复，还尚需时日。

志工樊丽华说：“我是一位医务工作者，但不是只有医生才是英雄，我们社区工作者其实是更大的英雄，因为没有你们让老百姓安心，医院收治的是千、万个病人，但我们社区干部、物业，我们安抚的是九百万老百姓。所以慈济志工来感恩大家，感恩大家对老百姓的守护。”

社区熊莉主任听后，流下感动的眼泪，这段时间，他们承受了太

多的压力，遇到不理解的居民，他们还要承受委屈；之前他们听到的多是埋怨，很少有感谢。

熊主任说：“虽然我们理解，但我们也需要支持和关爱，在此谢谢慈济。这期间有疾病的恐慌，有居民的埋怨。但是我们有物业的工作人员，有慈济大爱的精神，让我们战斗到了今天，取得了胜利。今天是我觉得特别感动，特别暖心的一次。”她也藉此机会，第一次有机会对着物业的工作人员说谢谢。

六合社区的居民叶瑟娜，原本是慈济的关怀户，有智力障碍的她如今成长为一名志工，这几个月志工都有通过电话关心问候她。当志工敲响她的家门时，叶瑟娜的妈妈惊喜不已，连声说好久不见，叶瑟娜的儿子小恒开心地 from 房间里跑出

来，搂住志工。

社区工作人员带着志工挨家挨户地送安心包，防疫特殊时期，志工只在门口表示了关心和慰问，没有主动走进居民的家中，但也有居民非常热情地邀请志工进入屋内，想到部分居民们在老旧、阴暗的房子里闷了两个多月之久，志工不能给予一个肤慰的拥抱，只有再三叮咛居民保重身体。

四千多份的安心包，陆续发放到三十多个社区的一千二百多户困难居民家庭，四百五十多户医护人员，以及二千四百多户一线工作人

员的手上，表达慈济基金会最诚挚的慰问和感恩。

武汉志工接下来将开展中期、长期的关爱活动计划，如医疗健康讲座、环保实做、困难家庭生活补助等。志工继续深入各自所在的社区，通过敦亲睦邻、里仁为美的关怀与陪伴，驱散疫情阴霾，解封“心城”，让这座英雄之城回归“幸福之城”。

当志工进门时，叶瑟娜（中）的妈妈惊喜万分，而叶瑟娜连说“想慈济”。此前志工一直通过电话问候关怀户叶瑟娜。摄影/易小奎



守护医护家庭的“未来”

深圳志工感恩医护人员忘我工作而疏于陪伴儿女，自三月四日正式启动“致敬医护，守望相助”医护子女教育护航活动。截至四月二十五日，五所医院的二十七位医护家庭的二十九名学生，接受来自二十所学校四十位老师的陪伴关怀，课程辅导涵盖多年级多学科，达二百八十多节课。

一月份是新冠肺炎爆发期，战——斗在抗疫一线的医护人员忘我工作，几乎没有休假，更无暇顾及自己的孩子。二月二十八日，深圳志工魏晓霞老师分享一线医护人员的孩子需要陪伴的信息，引发了志工的思考和热议。

此时，深圳地区已经开始网课教学，老师身份的志工本职工作已经很繁重，依然想为医护人员排忧解难，当晚就形成一套周密细致的“致敬医护，守望相助”医护子女教育护航执行方案。

当慈济志工打电话给医护人员时，他们都很乐意接受慈济志工的关爱陪伴。新冠定点医院深圳市第三人民医院的李婷主任，曾去过台湾慈济医院考察，对慈济有所了解，对慈济志工也是十分放心。三月四日，深圳慈济志工正式启动“致敬医护，守望相助”活动。

活动总协调志工许丽珍老师，因为父亲住院手术，既要照顾父亲又要上班，还很认真地陪伴医护子女，为爱忙碌，让人感动。

志工叶玮老师主动承担对外联络，与多所医院收集需求信息。她说，那段宅家的日子，常常为自己不知做什么而着急。适逢侄子刚做完手术需要进出医院复诊，精神也较为紧张。参与关爱行动后，欢喜付出，内心也变得强大了。她与医护人员的互动充满爱的正能量，让多家医院的领导为之感动。

网课期间，身兼班主任的蔡湛艺老师由于带的是初三毕业班，工作量尤其大，忙得有时站着都能睡着。但她仍然抽出时间，高效整理出报名老师和对接学生的信息，还在“致敬医护 守望相助”的教师QQ群里上传及整合各种资料，为老师们做坚强的后盾。



志工团队中还出现钟焕彬、袁志平老师夫妻档，周康熙、韩丽敏、周新歌两代家庭档，青年志工王萍、韩休、徐燕燕、肖又仁等，刚投入教职工作不久，积极响应又谦逊好学，被志工誉为超级棒的“生力军”。

已退休的特级教师楚红丽，不耻下问，虚心向学，用心测试，而叶玮、蔡湛艺等老师也一同陪伴，

深圳五所医院医护家庭的二十九名学生，接受来自二十所学校的四十位慈济志工，以及青年志工的陪伴关怀。照片/郦丽提供

发挥团队作用。大家只有一个信念，希望为医护子女传授知识更传递爱。

截至四月二十五日，市第三人民医院、南方科技大学医院、蛇口医院、市第二人民医院、坪山医

院五所医院，二十七位医护家庭的二十九名学生，接受来自二十所学校四十位老师的陪伴关怀，课程辅导涵盖多年级多学科，达二百八十多节课。

智慧启发 美善萌芽

每一个孩子，都是一个不同的世界。在陪伴孩子们的过程中，老师们拿出浑身解数，各显神通。一张好图、一句好话、一个好故事、好听的慈济歌曲，犹如开启心门的钥匙，而《静思语》是老师们传递

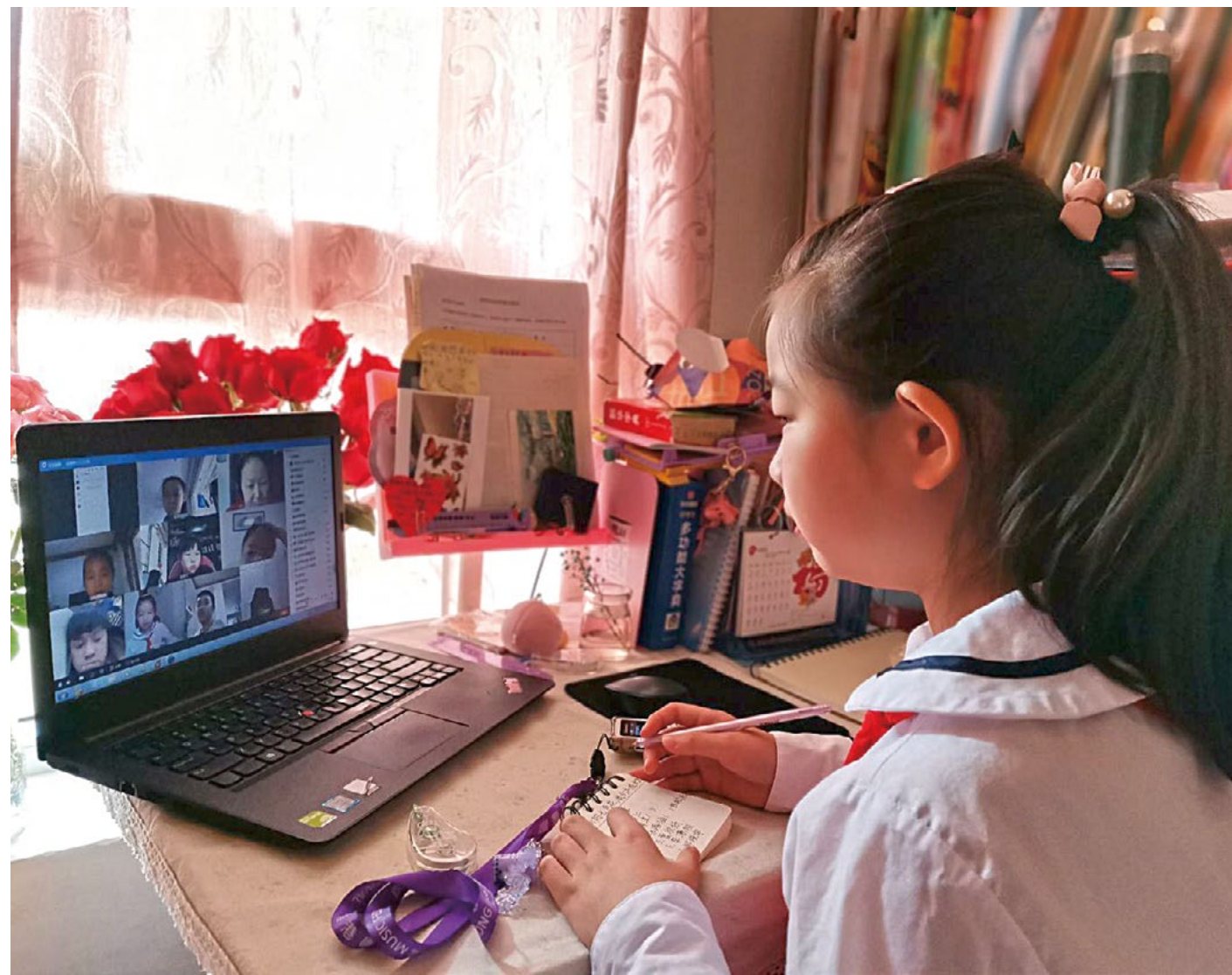
曹卫华老师将陪伴的孩子加到自己班级的学生微信群，每一次课，她都与孩子互相激励，共同成长。照片/曹卫华提供



爱善最好的资粮，老师、孩子和家長组成的云端课堂，不仅认真学习文化课，而且培养孝亲理念，仪轨礼仪，将蔬食环保思想于潜移默化中植入孩子们的心田。

汤艺明老师建议学生晓明在妇女节为辛苦忙碌的妈妈准备礼物，也建议回家后身体不适的妈妈给晓明一个表达孝敬的机会。晓明在汤老师的引导下，第一次给妈妈端水泡脚，并关心妈妈在医院的工作情况。洗完脚地上有点湿，晓明担心妈妈摔跤还主动拖干地板。晓明的妈妈感受到儿子的爱，也尝试放手给孩子成长的机会。

曹卫华老师更是别出心裁想到组群陪伴的方式，她把陪伴的孩子



拉进自己班级的学生微信群，每一次课都与孩子们互相激励，共同成长。

针对专注力差的孩子，魏晓霞和苏琼老师先通过聊天了解孩子的需求，再针对性实施教学，激发自信心，养成好习惯。苏琼老师还专门送孩子们适合阅读的书籍。

曹卫华老师的学生崔露淳邀请同学一起陪伴医护子女，她组织同学召开QQ视频会议商讨陪伴方案。摄影/邵鲁鲁

钟焕斌老师与学生小志约定，每周周末“相见欢一小时”，他总会给予孩子很多方面的肯定，让孩

子懂得认识自我，并进行写作训练。在线辅导课结束后，钟老师的“课后小结”，总是非常用心地写一大篇，让家长感动不已。

团队“作战”也显示了更大的合力，既有多学科的知识传授，也有彩绘蔬醒绘画活动和手作的分享，课堂生动活泼有趣，不知不觉将美善种子播撒进孩子的心田。

年轻老师甘俊霞、王萍、徐燕燕组团辅导学生小瑞，“老将”韩丽敏、罗红、戴福莉老师组团辅导学生小沫，吴红艳、张玉波、韩玲、许砚弘四位老师组团辅导学生萱萱；“老中青”的叶玮、杨晓静、吉士华老师组团辅导学生小伟。

用心陪伴 搭建桥梁

在陪伴孩子期间，老师们的用心，也逐步与家长建立情感，不仅影响着孩子，也影响着家长。渐渐地在孩子心目中树立父母的美好形象，培养孩子的孝心感恩心，拉近亲子距离，和谐家庭关系。

冀玉香老师关怀的曾希予是小学一年级的孩子。因为爸爸妈妈都是医护人员，家里又没有老人照顾，希予每天只能寄养在不同的家庭，为此，爸爸妈妈也是操碎了心。冀老师看到这种情况，把希予

接到自己家里。

每周五天，不但辅导她的学习，给她做早餐午餐，还很用心地培养孩子良好的生活习惯和学习习惯。每天带着希予一起锻炼身体，尤如母女。而希予每天中午，也会跟着冀老师与全球同步祈祷，共祝灾疫早日消除，天下平安。希予对妈妈说，唱诵《祈祷》能让她的心平静。

希予过去有睡眠障碍，作息不规律，妈妈为此曾专程去学校做过心理咨询，但作用不大。结果因为冀老师每天晚上都坚持给孩子写一封信，让妈妈睡前念给希予听，妈妈惊喜发现，孩子的睡眠得到了改善：更容易入眠，且睡眠质量很好。

冀老师的每日一信，除了说明孩子的学习与生活情况以外，还关心妈妈的身体和工作，通过分享《静思语》和慈济理念，让希予的爸爸妈妈对慈济有了深入了解。他们被冀老师那种“付出无所求”的慈济精神所打动。

希予的妈妈因此爱上《静思语》和证严法师的书籍，还向身边的人分享慈济故事，甚至购买《静思语》、《轻安自在》等慈济书籍送给好朋友。“那么有智慧的好书，一定要和别人分享”，因为自

己受益，工作中的压力得到缓解，心结打开，情绪也变得稳定了。

“以前自己总是控制不了自己的脾气，经常会对孩子发火，现在对孩子的态度发生了很大的变化。”希予的妈妈改变后，孩子随之变得越来越懂事、乖巧。爸爸也在冀老师和妈妈的影响下更多地关注慈济，他们都很赞叹慈济人的精神，一再表达，“有需要，我们也愿意来付出。”

楚红丽老师的“学生”小艺，原先不理解妈妈的工作，对妈妈在疫情期间不能回家陪伴她而有所抱怨；对爸爸应酬多陪伴少，只会一味说教很抵触。爸爸妈妈无法与小

艺交流，也奈何不了她。因为在孩子教育问题上的分歧，爸爸妈妈彼此的沟通也不顺畅，常常吵架，关系紧张。

楚老师体恤小艺父母亲的辛苦，像陪伴自己的孩子一样，投入大量的时间，精心做课程设计。通过分享一线医护人员的抗疫短片，让小艺感受到像妈妈一样的医者是舍小家保大家的崇高，使她对妈妈产生了敬意。

通过静思语“帮助别人，就是

志工冀玉香老师将关怀的学生曾希予接到自己家里，为她准备早餐午餐，还很用心地培养她良好的生活和学习习惯。照片/冀玉香提供





志工楚红丽老师为“学生”小艺“量身订制”亲子互动课程，使得笑声又回到了这个曾经冰冷而几近破裂的家庭。照片/楚红丽提供

帮助自己”，“原谅别人，就是善待自己”，“重视父母的感受，用贴心实践孝道”等，让她学会感恩尊重父母，懂得爱的付出，必有善的循环。

从第一次课小艺带着情绪对楚老师爱搭不理，到现在愿意和老师分享心里话，从不愿意理会父母到让父母陪伴她上楚老师的辅导课，

孩子的心门敞开了，变得懂事有爱又快乐活泼。

楚老师设计的亲子互动内容，既有心理测试引导家长和孩子了解彼此，也有静思语开启爸爸妈妈的智慧，去除他们的烦恼，增进彼此的理解。爸爸妈妈反思和修正了教育方法，在楚老师的建议下，一家三口还拟定了温馨家规十二条，互相叮咛对方。欢乐，又回到了这一个曾经冰冷几近破裂的家庭。

邹爸爸刚开始时对慈济志工的付出抱有疑问，认为老师工作非

常繁忙，薪资待遇也不低，是否有目的才投入那么多的时间和精力。持续了解慈济后，他很感动，并表达参加慈济活动的意愿。

爱的涟漪 善的循环

老师们在陪伴孩子的同时，还接引了十多位身边同事加入教育护航计划。这些被接引过来的老师，有的之前并不了解慈济或知之甚少，了解这次活动的宗旨，特别是看到慈济志工的无私付出，他们也义无反顾地投身到这个大爱行列，用心付出，收获成长。

罗红老师先是接引了本校南山小学的两位数学老师，紧接着又介绍大磡小学的英语老师展伟。人缘很好、又很有影响力的展老师得知还有高年级的数学和英语需要老师后，马上引荐他们学校的两位英语老师。

罗红老师为陪伴坪山医院的医护子女而接引了袁芳和潘向明老师。潘向明老师接手的孩子最怕英语，字母读不准，单词量少，基础差。经过潘老师隔天一次的辅导，才半个月时间，孩子找到科学高效的学习方法，从原来厌学到现在喜欢上英语。

看到孩子对英语学习产生兴趣，自信心随之提升，家长又高兴

又感恩，还主动参加爱心午餐帮厨活动。潘老师说：“参加这个充满爱的活动感觉很有意义，感谢慈济给了我这次机会。”

当家长和志工感恩潘老师的用心付出时，他说：“年前自驾游到西藏突发高原肺炎肺水肿，我的命是一个素不相识的医生捡回来的，所以做这个事，实在不值一提。”爱来爱往，福往福至；爱的涟漪不断，善的传递永续。

英语老师张凌峰参加过静思语读书会，叶玮老师还曾与她结缘过英文版的《静思语》。这次邀约她一起陪伴初二年级学生郭津汛，她欣然接受。她分享说：“每次上课都会分享一段英文的静思语，让孩子在学习英文的同时，还可以学习做人的道理。”

张凌峰老师每次辅导结束，都有满满的成就感和说不出的喜悦。“那种喜悦，是任何物质财富所带不来的。同时自己的心地也犹如获得甘露。陪伴孩子看起来是我在付出，其实是在获得。”

《静思语》说：“生命的蜡烛要点滴不漏，充分发挥光明照耀人间。”老师们正是用生命的蜡烛去点亮医护子女的智慧之光，也用爱的付出温暖那些无私忘我的仁医心。☺

时隔百日 续写爱之歌

四月十九日，庚子年谷雨，十六位厦门慈济志工时隔三个月，再次来到连城，与十八位连城志工汇合，分成五组，走进八个乡镇的十七户乡亲家中关怀。乡亲一见到志工，就像故友重逢一般喜悦。



志工马不停蹄，走上熟悉的鹅卵石村路，赶往马奶奶家。“三个多月了。”只见白发苍苍的马奶奶，还有女儿、外孙女及曾孙女，站在家门口，个个眉开眼笑的。马奶奶主动拥抱着志工说：

“师兄、师妹好！”

蔬食午餐 好胃口

志工放下大米、食用油等物资后，直奔马奶奶的女儿阿清的房间，却不见人影，便习惯性地往厨

房走。只见阿清一动不动低着头，流着口水，依靠在菜厨旁。

蹲着身子，李赤军用手帕帮助阿清擦拭身上的口水。几乎没有语言表达能力的她，竟然支支吾吾地说：“你们好久没来了，想你们想

马奶奶与她的女儿、外孙女、曾孙女在门口迎接志工的到来。马奶奶招呼着志工“师兄、师妹好！”摄影/王燕玲

到耳朵痒了。”如此完整的话，这么多年来，志工却是少闻，让李赤

军激动地笑个不停，红了眼眶。

“她身上很臭，我晚上会帮妹妹洗澡。”三姐阿花婉拒了志工替妹妹洗澡的好意。或许是习惯了志工理发的缘故，阿清却表示头会痒，想要理发。

在志工的鼓励下，阿花试着为妹妹理发。起初，有些无从下手，电动理发器也不会调整，志工便手把手地教她。渐入佳境的她，看着妹妹的头发簌簌落下，原本紧绷的脸，露出了笑容。阿花一边理发一边说：“妹妹的头发也白了。”似乎也在感

品尝着志工自带食材烹制的丰盛午餐，马奶奶的女儿说，“妈妈居然吃了两碗饭，昨天她犯病感觉快不行了啊！”摄影/王燕玲



慨着多年来，鲜有照顾过妹妹。

“以后，我就可以为妹妹理发了。”学会理发的阿花，一脸成就感。面露惭愧的她表示，志工为哥哥、妹妹洗澡、剃头、剃胡子，甚至做饭。这些事，都是妈妈做不动的。她说：“你们比我的亲人更亲密无间。”

“这么长时间没来，很想念你们。你们来，我很激动啊！”原本计划上午，要去山上打农药的阿花表示，志工来了，就没去了。

厨房内，志工分工有序，忙碌着。有的切菜，有的掌勺，有的添柴火，不时传出笑声，还有阵阵的饭菜香。这已是志工第三次自带食材，到马奶奶家做饭，共进午餐了。

炒土豆丝、菠菜、山药、竹笋、炸豆腐、炒荷兰豆，还有豆腐菌菇汤。或许是这一桌丰盛的午餐，原本没有食欲的马奶奶竟一连吃了两碗米饭。阿花皱着眉头说：“昨天妈妈来电‘心脏痛、胃也痛，人好像快不行了。’”转忧为笑的她表示，没想到今天妈妈的状态这么好。

“师兄师姊，再来哦！”马奶奶与每位志工拥抱道别，送出家门口，又送了一段路，依旧握着李赤军的手不放。

李赤军表示，此次连城行，收获了很多。启发了自己应该听上人的话，做上人想做的事——进入困难家庭，送去那份温暖，安那份心。

孩子行约定 脸上展笑容

抱着爱心物资，慈济志工在罗坊乡下罗村新老房子交错的巷弄里左拐右拐地列队行进。走近一间熟悉的破旧房子，七十二岁的魏婆婆和孙子孙女听到志工的声音马上跨出门槛相迎。

瘦小的婆婆满脸笑容地说：“前两天做梦梦见你们来了，没想到第三天真的来了！”志工欢喜地拉着她的手到屋里坐。婆婆一边说着，一边忙着给志工泡当地山上种

的土茶。

“弟弟，上次还记得我们的拉勾吗？有写作业吗？”婆婆的孙子敬敬回答：“有！”“真的啊？拿来看看好不好？”“好！”打开作业本，字迹工整，尽管有部分题目写错了，但他的确认真地写满了每一页。

志工都知道，敬敬以前很厌学，经常逃学，从不写作业，性格内向，不与人交流。当地志工罗华清去学校找到敬敬的老师说明孩子的情况。以前老师对敬敬逃学不写作业难以管教，所以只能不闻不问，让他坐在班级角落里。后来老师开始重视敬敬，还会到家里给他鼓励。

看到敬敬脸上有笑容，眼神有了灵光，愿意应答，还有这几本工整的作业，志工十分惊喜和欣慰，因为这是多日不见，敬敬最大的改变。大家都纷纷称赞他！

此时，婆婆却苦笑着说：“我都要求着他学！”姐姐阿芳接着说：“弟弟每天都有写作业，但是写一次作业奶奶都要给他一块钱。”大家乐呵呵地笑着。

志工王佩宁转过身对敬敬说：“弟弟，学习是给自己学的，不是给别人学喔！好好学习，走出大山，以后可以出去找到好工作养活自己，做个有本事的男子汉。以后



敬敬在志工的鼓励下大声对奶奶说：“奶奶我爱您！奶奶辛苦了！感恩奶奶的付出！”奶奶笑得合不拢嘴。摄影/汤韶松

不给钱可以写作业吗？”

“可以。”“那我们拉勾？”王佩宁再一次与敬敬约定。敬敬勾着她的手说：“好。”脸上瞬间露出了两排整齐的白牙，一旁的志工从未见过他腼腆却纯洁的笑容，赶忙拍下了这难得一幕。

志工们也称赞姐姐把弟弟照顾得这么好，让弟弟进步这么大。志工林鹭把握时间，借着窗外透进来

的光，耐心教他更正的题目。

王佩宁对姐弟俩说：“奶奶一直都在照顾你们。要不要跟奶奶说感恩？”他们在志工带动下，站了起来，合掌对奶奶说：“奶奶我爱你！奶奶辛苦了！感恩奶奶的付出！”志工说：“以后，有爱要大声说出来哦！”

疫情期间，学校都在上网课，孙子孙女没有手机无法上课，只能在家看书自学。老师会送来参考辅导书和作业本给姐弟俩自学。志工鼓励姐姐多多教弟弟。姐姐只能靠自己看辅导书来自学，在课本上做

笔记。新课本的内容，她有的会，有的不会，不会的只能先放一边，以后再问老师。

“奶奶几个月没办法出去，买东西会不会有困难？”婆婆说：“还好，自己也有种菜。”王佩宁得知婆婆膝关节痛和腰痛，这次专门带来有热敷驱寒效果的姜贴。今天气温二十多度，魏婆婆却穿着三条裤子，王佩宁用力地帮她卷起厚厚的裤管，直到膝盖露出来，用姜贴轻轻贴在痛处，接着贴腰部。

魏婆婆现在最大的心愿是能

把这破旧的房子翻新或重建，今年三十岁在厦门工作的二儿子阿灵是她的支柱。志工现场与阿灵通话，期勉他安心工作，好好做建房的规划，并和他相约在厦门慈济的家见面。

离别时，志工用恭敬的心给魏婆婆送上大米、燕麦等慈济爱心物资，还有这几个月的生活补助金，相约下次如常再见。

志工王佩宁得知魏婆婆膝关节痛和腰痛，这次专门带来有热敷驱寒效果的姜贴膏药，并亲手为婆婆贴上。摄影/汤韶松





爱在风雨中

四月，慈济关怀户阿民经妻子劝说，终于返回厦门让妻女照顾。志工闻讯欢喜雀跃，就像迎接回家的大哥一样，风大雨大也要送来补助金和物资。志工吐露心声说：“物资总会用完，担心你们不够用，这次我们特地挑选这种大米和食用油。”

清明时节细雨纷纷，路上行人行色匆匆，每个人依旧口罩护身地奔波着，眼神里闪过复工的小雀跃。这一天，厦门的春雨下得格外畅快，气温也骤降至十二摄氏度，但湿冷的天气阻碍不了志工探望乡亲的步伐。

四月六日下午，志工一行五人，从厦门岛内携带生活物资，冒雨驱车赶往岛外的集美区灌口镇，探望阿民先生一家。

爱是最好的药方

天公做美，到达阿民家租住的小区时雨停了。阿民和妻子阿莲笑盈盈出来迎接，一看到他们的笑容，志工的心已经放下大半。

担心志工冒雨受寒的阿莲说：“今天雨很大，但我相信你们说来就一定来。女儿知道你们今天要来，熬夜到凌晨四点，把学校作业连夜完成了！”志工听着顿觉好暖

心，连声道“感恩”。

不同的是，这一次阿民的双手没能像往常一样给志工端水泡茶。因为药物反应，这双手已脱皮、皴裂，十个手指尖充满了血瘀。志工拿出随身携带的护手药膏，轻柔、仔细地涂在那些没有绽开的部位，希望能帮助他缓解疼痛。

“严重的时候是皮开肉绽，现在愈合许多了。”阿民仍然微笑着说。见过阿民的志工都知道，微笑是他的招牌表情。

生性开朗的阿民在二〇一三年遭遇一场交通事故，被迫左腿截肢，不仅失去工作，也几乎失去活下去的信念，人生一度跌入谷底。在慈济人的关怀协助下，阿民得到残奥委会冠军侯斌“再站起来”项目的资助，装上义肢，找到新工作，开启新生活。此时的阿民主动提出让出生活补助金给更需要帮助的家庭，知恩报恩的心让人动容。



未曾想，正当一切似乎回归正轨时，二〇一九年八月，阿民又检查出肝癌，一家人瞬间再次跌进灰暗的谷底。曾经是慈济助学生的大女儿徐雅萍，此时已是一名大学三年级学生，万念俱灰时，她再次向慈济人发出求助。

于是，慈济又回到了阿民一家的生活中，只要有需要，志工定会第一时间出现在他们面前，家里渐渐又有了往日的笑声。

自二〇一三年至今，阿民一人与慈济相识七年，陪伴志工人数至少十七位。陪伴项目小组每月送去物资和心灵关怀，每一次都是爱

志工再次见到关怀户阿民的妻子阿莲，她担心志工冒雨受寒，却说：“今天雨很大，但我相信你们一定会来。”

的接力。爱的生态，已在风雨中开始循环，这将是人间最好的药方。

牵挂 隔离不隔爱

二〇二〇年疫情期间，对于回老家过年的阿民，慈济人的爱仍不间断，志工们通过信息、电话进行连线关怀。

春节期间，阿民决定放弃医院治疗，要独自留在老家休养，然而病情使他双手无力，根本无法自

理。迫于经济压力，他连连催促妻子返厦开店，殊不知疫情当前，社区内的理发店并无法营业。

这一切境况都牵动着志工的心。陪伴团队连日在微信群里连线讨论，如何在特殊时期关怀陷于困境的阿民一家。经过讨论，团队决定临时提高生活补助金，并确保小区和阿民家都方便的时候，志工做好防护，及时入户发放补助金和生活物资。

阿民在志工的影响下坚持每日祈祷，告诉志工说：“每天祈祷，看师父的开示，这样让我的心态更好，更强大。”



得知两个孩子为上网课已先行返厦，每餐只吃米饭配青菜，志工黄金华深感不舍。无奈当时的厦门市没有一家商店售卖熟食，于是她连夜包一百五十多个素饺，却因自觉不够美味而放弃。

志工王慧娜得知此事，马上联络采买素食材料。三月一日，众人冒着疫情未解除的风险，做好隔离防护，给两个独居的孩子送去口罩、食材和慈济人的关怀。

四月，阿民在妻子苦口婆心的劝说下，终于同意返回厦门让妻女照顾。志工闻讯，欢喜雀跃，就像迎接回家的大哥一样，风大雨大也要送



黄金华（右）说：“物资与金钱总是会用完，疫情期间，又是下雨天，你们会更需要。心里不舍，再难也要来。”

每日祈祷，他熟练地打开手机上的直播链接，告诉志工：“我每天都会参加在线祈祷，也有看师父的开示。这样让自己的心态更好，更强大。”

黄金华鼓励道：“信念的力量是极强大和灵验的，相信自己一定可以战胜病魔。保持乐观心态的同时，还要注意饮食。全球的疫情已经给地球人以警示，身体环保要从自身做起。”

志工黄德欣向阿民分享慈济月刊上的静思语：“对自己好，不是花更多的钱，吃的更好，而是尽生命力量把利益人群的事做得更多，做得更好……”对此，大女儿徐雅萍解释道：“对自己好不是物质上的自我满足，而是能够给予他人以心灵的力量！”孩子的这席话，赢得志工们一片赞叹，也让父亲阿民的笑容更加灿烂。

不知不觉中，半天光景已过。送去安心和欢喜，留下感恩与祝福，志工暂别阿民一家人，相伴踏雨而归。风雨中的花园小径，两旁的绿叶更显青翠，大爱的脚步也愈加坚定。

去补助金和物资。黄金华说：“物资总会用完，担心你们不够用，这次我们特地挑选了这种大米和食用油。”

“上次师姑师伯说要来，我和妹妹都觉得很惊讶。今天风雨这么大，你们还是来了……”徐雅萍话语间流露诸多不舍和感动。

有心回报关爱的阿惠民，自今年一月起每月向慈济基金会捐善款。疫情期间，他发信息给志工：“我在新闻上看到慈济每天都有捐赠物资，我也想捐点钱尽点心力。”虽然金额不多，但那份感恩心足以温暖慈济人。

祈祷 让人充满力量

在志工的影响下，阿民也习惯



焕新家铺“心”路

三月底疫情缓解后，南通志工到助学生小东家里发放助学金，发现父子俩的居住环境亟待改善。“焕新家”行动立刻展开，不仅改建房舍，还新铺一条宽敞平坦的道路，惠及到周围好几户人家有路好走。

在田埂深处的小东家里，依旧期望着，拥有一个不怕漏水、不怕风寒的安稳居所。“我的家就是那样，红砖砌成的小房子，在当地算比较贫困。附近的人家都是两三层的小楼房，但我已然知

足。”小东说起自己的家，虽然生活有时候很难过，但他乐观的眼神里，还是写着知足与幸福。

小东是二〇一四年由学校提报的清寒学子，现就读于师范学院大三年级，通过这几年的陪伴关怀，小东渐渐融入到慈济大家庭中。

年久危房 网课艰难学子心

小东家的房屋已年久失修，房

小东家的房屋因墙破顶漏，村委会曾经做过政府房屋修缮补助，但志工发现，其室内外的居住环境仍有待改善。



屋因墙破顶漏，以往台风季节时，由村干部通知他们到村部办公室暂住，过了台风季再回家居住。去年年底，村委会利用政府房屋修缮补助，为小东家进行了维修，但室内外的居住环境仍然有待改善。

三月二十八日，在疫情得到控制、本地检查卡口撤除后，因为助学金入户发放的需要，志工来到小东家，看到小东在一个很不安全的环境里上网课学习。志工环顾屋内发现，父子俩只能蜷缩在一张几年前整理的小床上睡觉，所盖棉被、衣服脏乱，房子漏水，厨房灶台损坏，厕所因无水而无法使用……志工心里很难过，想筹款为其改善居家环境。

为了让工人师傅吃得又干净又美味，志工准备干面茄子饼、卷心菜、炒粉丝、糯米藕饼、红烧土豆、山药西红柿汤等。

想法一出，从事家居建材行业的志工郭爱云主动承担，作为这次家居环境改善任务的召集者，带动志工和她的亲朋好友一起付出。

好心人多 爱善接力焕新家

“晚上回来后，我们连线志工，小东家的状况一下子又浮现在我的脑海中。”志工郭爱云说，“这次因为疫情，看到这样的景象，大家就决定帮一下。”

向水电工陈师傅求助：“有困难户需要帮忙，您愿意吗？”志工



志工郭爱云为改善小东家的环境，向家居建材行业的朋友求援，寻找房屋修缮的专业人员，并采购各类建材主辅材。

一打电话，陈师傅就答应帮忙。又向瓦工师傅求助。季老板爽快地说可以帮忙。

志工学红打来电话告知郭爱云，已获得大部分的建材、电工材料、黄沙、水泥和瓷砖。这时，郭爱云又一鼓作气打电话给建材商询问是否可以提供马桶、花洒、台盆，他们二话不说答应下来，并且还找到做不锈钢的毛新老板，帮小东家做一条不锈钢晾衣架。

就这样，一念爱心，把一件不可能的事情，变成了可能……

施工现场，志工准备干面茄子饼、卷心菜、炒粉丝，郭爱云还拜托妈妈做了糯米藕饼、红烧土豆、山药西红柿汤等，让工人师傅吃得又干净又美味。下午大家都体力充沛，把小东家里的老线全部换掉，还穿了线管。

工程结束时，志工蒸的素包子给工人师傅当作夜宵。志工心里知道，不只让小东和爸爸有“新家”可住，工人师傅用心干活，更要让他们的“心”有个家可以安住。

路在脚下 福与善的力量大

小东家的新屋改建，让很多同村的邻居都不敢相信。村主任也深受感动，主动与志工互动。志工向

村主任介绍慈济，并表达希望大家能一起携手帮助小东一家。

社区志工方冲向村主任提出能否帮助小东家修一条路，好让父子俩有路可走。因为进入小东家是没有路可走的，之前去家访都是走在田埂边的草丛里。

当天村主任就回复志工说：“四天后就组织人来帮助修路。”最终，村主任调来了挖掘机进行路面平整并派村干部在现场指导，还拍了施工现场视频分享给志工。

经过几天的施工，不但小东家有了一条宽敞平坦的道路，还惠及到周围好几户人家有了好路走，村

民纷纷来到小东家致谢。

用行动来带动行动，用爱带动爱。小东看在眼里，感动在心中。

“这几天下来，我真真切切地感受到慈济大家庭给我带来的温暖。”

“受到慈济人的帮助，我相信以后我也会常握爱心，将来做一个人人爱戴的好教师。我会将这份爱心带给小朋友们，让他们小时候也拥有爱心，做慈济人，做爱心人！”这是小东的心愿。

当天下午，工人师傅把小东家里的老线全部换掉，还穿了线管。工程结束时，志工还蒸素馅包子给工人师傅当作夜宵。



援建校舍 开学第一天

没有一个春天会迟到，没有一个开学像今年这般不一样。慈济援建的珙县高中新校舍陆续完工，疫情也逐渐缓和，学生满怀期待，回到好久不见的学校。新的空间里，用爱搭建一砖一瓦，堆砌出对学习的渴望，慈济将会一直伴着孩子们继续成长。



——〇一九年六月十七日，四川——省宜宾市长宁县和珙县分别发生六点零和五点一级地震。慈济志工于六月十八日赶到灾区发放福慧床和环保毛毯后，一直持续关怀及关注灾后恢复情况。

二〇一九年十一月七日，慈济基金会与当地政府签署援建协议，对珙县第一高级中学在地震中严重损毁的教学楼，进行重新援建。

四个多月的时间，施工队加班

去年十一月七日，慈济基金会与当地政府签署学校援建协议，王端正（右五）副理事长前往学校重建现场进行实地考察。

加点，政府及校方也十分重视此项目，力争新校舍在开学前可以投入使用，让已经借教室读书一年的高一学子尽早回到学校的怀抱。

随着疫情的暂缓，为了不耽误高中学生的课程进度，许多院校陆续开学，但在这关键时刻，学校更注重防疫工作。在开学前，校领导多次开展防疫会议。

四月一日，高三学生正式复课前，学校领导、老师们组织一起回到学校，对学校各处进行打扫、整理、消毒，并规划学生返校动线等细节。

珙县第一高级中学校长徐政介



绍说：“学生返校，从进入校门到教室学习、生活、住宿、就餐，我们都做了系统的安排和演练。食堂就餐我们也是实行错峰就餐，并且用隔离挡板进行隔离。在教室上课的时候，我们要求全体学生在教室必须要佩戴口罩，我们老师一定也要佩戴口罩。还拟定了比较详细的方案，在这个过程中学生是比较有序的。”

四月十日，珙县第一高级中学的校门口拉起警戒线，早上九点开始，学生们在父母的陪同下陆续赶来学校报到。因为仍在疫情期间，为保证复课安全，最大程度降低人群聚集密度，学校安排两条通道报

到，并进行严格的测温消毒。四月十日，借教室读书一年的高一学子也回到学校，从就餐到教室学习、生活住宿，学校都做了系统的安排和演练。

到，并进行严格的测温消毒。

校舍第一期工程已经完成，高一学生们今天也将第一次进入教室内，在这里上开学第一课。徐政校长：“新教学楼的半边楼已经基本完成，能够满足我们高一年级一千二百余名师生的学习所需，目前我们投入高一的教室和办公室，共使用三层楼的三十一间，并已经完成了教室里面设备设施的安装，从今天晚上开始，我们师生将在新





志工一行十人到校关怀，并带来免洗洗手液、表面消毒液和医用口罩，助力校方将防疫工作更好地进行。

教学楼进行学习。”

志工一行十人到校关怀，并带来免洗洗手消毒液一百一十六瓶、表面消毒液六十八瓶和医用口罩九千六百个，助力校方一起将防疫工作更好进行。志工也前往教室内关心校舍使用及孩子们的情况，诚挚地送上祝福和期许。

志工王霞诚挚地对同学说道：“我们的教育，有身教、言教。还有一个更重要的教育一境教。这个


建筑落成了，你们回到学校，我们就想来看看你们，祝福你们在这样的环境里面好好地学习、把握时间，让自己在学业上和品德上，随着自己的年龄增长逐渐增长见识、成长身体，成为一个有用的人，能够惠及家庭、惠及社会。祝福大家，你们越来越棒。”

高一一班班主任杨健梅老师也十分欢喜再次跟孩子们见面，杨老师说：“孩子们都在聊天框里面不停地说‘我太高兴了，我都要激动坏了，我想回学校了！’，大家都非常兴奋，我们老师也是如此，我开玩笑说‘等回来我给你个大大的拥抱’。”

因疫情关系，学校虽延缓开学，采用网络教学的方式以便不耽误学生的课程。杨老师说：“新冠疫情期间，我们都是在家里面上网课，网课有一定的局限性。没有人督促他们，课程难的时候作业还是存在些问题。现在能够回到学校是最完美的一件事情，毕竟学校才有氛围，孩子们都愿意和同学一起学习，他们觉得学校的环境是最好的学习环境。”

周欣怡同学分享道：“这个学校一进来，感觉是大了很多。跟之前的教室比较起来，这个教室比较宽敞，而且很明亮，光线也比较充

足。而且在整体上来看，这栋建筑比较美观，非常的坚固，感觉给人很大的安全感，能让我们在这里安全地学习不用担心其他的。”

没有一个春天会迟到，没有一个开学像今年这般不一样。新校舍陆续完工，疫情也逐渐缓和，学生满怀期待，回到好久不见的学校。新的空间里，用爱搭建一砖一瓦，堆砌出对学习的渴望，慈济将会一直伴着孩子们继续成长。 

志工诚挚祝福同学说道：“祝福你们在这样的环境里面好好学习，成为一个有用的人，能够惠及家庭，惠及社会！”





一起做到最后

三月中旬到四月初，顶着近四十度的高温，珠海及琼海志工累计九十八人次，将海口伏羲学校捐赠的环保资源，点滴不漏地进行分类与回收。志工全身心地投入到环保行动中，当下没有一丝烦恼，享受着做环保的满足与快乐。

海口伏羲学校是民办学校，占地约一万平米，教学楼共六层，面积达八千平方米。受疫情等原因的影响，学校面临迁址合并。虽然面临巨大的经济损失与压力，学校创办人陶贞伊女士首先想到，将可回收的环保资源捐赠给慈济。

陶女士曾到台湾参加企业家研习营，认同慈济理念，更深信慈济的环保回收可以物尽其用，“我二〇一三年去过花莲，见过证严上人，这些是环保物资需要分类，第一个就想到慈济。这些书，（别人）就当垃圾丢掉了，交给慈济我就放心，要感恩，惜福。”

省时又暖心的自备便当

接到校方的电话，志工先实地考察。看到学校几百间房，每一间都有很多物资，如塑料、纸张、铁、铝、不锈钢、电线、玻璃等，回收量非常巨大。

当晚读书会上布达伏羲学校现场的物资情况，根据志工报名人数准备午餐。志工林燕说：“路程比较远，我们不打算中午回来，时间浪费在路上。大家就商量好自己做菜，中午在那里吃便餐就好。饭是今天早上五点起来煮的，有包菜、胡萝卜、香菇的炒饭、还有素丸子。”

志工林丽珠从家里带来营养谷浆；林才旧蒸好发糕；唐来南买来香蕉；苏卡莉带了一桶纯净水用于煮茶，“（我）备了金银花、玫瑰花、枸杞子、甘草、菊花、决明子、红枣，清凉下火的。”她隔天还承包所有志工的丰盛午餐。

如此自然地承担与默契由来已久，遇到路程远且回收资源多的情况，志工就会快速地相互配合，把营养、美味的便当分头准备好。

环保回收点滴不漏

第二天志工出发前准备各式各



面对海口伏羲学校庞杂而繁重的物资回收任务，志工感言：“我们一层一层做，拿这么多资源回去，我们很高兴。”

志工撕掉纸箱上的胶带，平整纸箱并捆绑结实；碎纸与杂物混在一起，快速地抖落杂物，扑克牌大小的纸片也回收；薄膜随处可见，只要没有特别污染的就捡拾回收，还随手分出透明和杂色；连指甲大的乐高块也作为塑料回收，不会漏捡；玻璃、泡沫的回收价格很便宜，但丢掉就加重地球的负担，所以坚决回收；席梦思床垫又大又沉，众人合力拆解里面的弹簧；废旧的讲台及课桌椅可以拆出铁和铝……

样的工具，捆扎纸皮的绳子，装载零碎塑料的编织袋，拆电线的螺丝刀与剪刀，拆卸桌椅的拧螺刀等。

志工唐来南接到任务时感觉任务很重，“一层一层做，越多越多，我们很有福报，（可以）拿这么多资源回去，我们很高兴。”



志工将分类回收的环保物资称重装车，连续运输几趟后直接售卖。对于需要拆解的物资，装车运到南沙环保站继续处理。

分类回收的铁、纸、塑料等环保物资，由环保车连续运输几趟后直接售卖。需要继续拆解的物资，装满一车运到南沙环保站。志工再次回到南沙环保站连夜卸车，已经是当晚八点多钟。志工的物资回收分类，大量减少环卫工人的工作量，最重要的，是为地球妈妈减轻负担。

远途支援做到最后

琼海志工林立电话联系王菊

说：“我周日休假，想去海口支援。”二人购买动车票，辗转两个多小时，赶到伏羲学校。海口与琼海相距百余公里，需要公交车（私家车）-动车-公交车（私家车）这样辗转。两地的相互支援已成为常态。每逢琼海志工的人手不够，海口志工也会搭乘动车前往支援。

林立：“我发现大家已经流了很多汗，他们眼神里面只有环保，而且没有一个人喊累，要停下来休息。我感觉累想休息时，看到师姊们这样子，我就告诉自己加倍努力！整个人投入到环保之中，当下是一点烦恼都没有，就是这么

快乐地做。”

“（拉回环保站）路太远了，我直接从学校到这里就很近。这袋是从学校收的，这袋是昨晚在附近市场那里收的薄膜。”身为校医的志工梁湘，在学校落实环保资源回收已经两年，这天她一下班，就近将回收资源运到伏羲学校。

志工符巧丽感言：“师姊们都是在用生命在做环保，从早上做到现在月色降临，很繁重。现在已经第二车了，等一下可能还有两车。我们很多师姊都是相当疲惫。”

“来这里三天了，感觉有点累，脚有点酸，回到家睡得很甜。

从一楼跑到六楼，六十几岁的人，累是累，一定要搞完。”林丽珠坚定地说。

海口志工问林立：“你们买回琼海的车票了吗？”

“还没！我们想做到最后。我们想跟大家一起回去，不是我们路程远我们就先走了，我们是一个团队，我们要一起做到最后，这样我觉得自己会更幸福更开心。”

志工做到环保回收点滴不漏，将废弃桌椅拆出铁架送去回收。既减少环卫工人的工作量，更是为地球妈妈减轻负担。





大地
环保

终年在路上跑的人

撰文 / 董嘉堃 摄影 / 王燕玲、刘璇璇

「肖方礼近两年，每周七天都没得空闲，不是跑在去环保站的路上，就是跑在到回收站的道上。手机二十四小时不关机，有时饭吃一半，环保志工一来电话，放下筷子就开车跑去拉物资了，有时拉完物资回来都半夜一点多了……」李赤军说起同是志工的先生不能按时吃饭、按时回家的事时，流露出赞叹又心疼的表情。

肖方礼，出生于朱子故里三明，十岁就随着全家下放到山区农村，说起苦难的童年，肖方礼几度哽咽。打小磨难，长大瘦小羸弱，于是他自卑、无安全感。

在国企工作忙忙碌碌几十年，肖方礼虽是车队长却什么事都要干。回到家里还要无奈地应对家庭矛盾，闲时打麻将也担心输赢跟人家翻脸伤和气。茫茫人生路，老肖找不到快乐。

直到二〇一三年的一天，肖方礼有次开车，载着太太志工李赤军到厦门慈济环保教育站参观。读到墙壁上挂的“慈济十戒”，感到每一戒都很好。证严法师的开示，更让他豁然开朗，他认定慈济纪律可以保护他；慈济是为社会为大众的团体，是可以安身立命的地方。

从此，肖方礼积极参加各种慈济活动。二〇一七年完成培训受证后，肖方礼义无反顾地加入环保物资的运输工作，隔年八月，申请提前退休得到批准，更全身心地投入到环保志业中。

心灵环保改掉洁癖

长期心理紧张的生活，导致肖方礼患有洁癖，老要洗手，却从来不用毛巾擦干，担心上面有细菌；

穿鞋不敢用手提；家中地板擦得镜面般光洁；一部开了八年的私家车，保养得像刚买似的。

然而几年来做环保、当环保交通志工，肖方礼在灰尘中整理环保资源，在脏臭的垃圾中捡拾回收物资，听从证严上人的教导，克服了心理抗拒。大捆大包的物资，顾不上脏臭，贴着脸与身，就抱着上车。有时环保车装不了，就放在自己的爱车上。

在环保路上奔跑，有责任、有使命、有担当的志工氛围，成为肖方礼推动自己向上向前的力量。他自豪地说：“做环保让我精神专注，一心想着快点、多收点物资，放下了过去的恩恩怨怨。”也让方礼忘了老想洗手、总想讲究卫生的毛病，心地变干净了，彻底改变了怕脏，过于爱干净的强迫症。

做环保还改变了方礼的生活习惯，早起早睡，而且手越来越有劲，捆绑物资又快又结实；而且素食几年，三高也没有了。

“环保要落实在生活和衣食住行中，从我做起。”为落实环保在生活中，肖方礼能坐公交车就不开小车；每天转两次公交车，需要近一个小时的时间。

“垃圾是放错位置的‘黄

金’。”证严法师的教导，让他坚信“延续物命就是环保”。因为搬运资源、装卸车，肖方礼一年穿破四条裤子，还舍不得丢，补补照样穿，让做服装生意的儿子无言以对。

欢喜奔跑在环保路

肖方礼在二一〇九年初开始负责慈济厦门社区的交通运输，每周要运送岛内外十几个慈济环保点的回收物资到回收站。

肖方礼在二一〇九年初开始负责慈济厦门社区的交通运输，每周运送十几个慈济环保点的回收物资到回收站。摄影/王燕玲



岛内的环保点多在城中村，道路狭窄崎岖，乱拉的电线、管线在小路上空犹如蛛网一般，尤其是夜晚灯光昏暗。有几十年驾龄的肖方礼车开到村里，也要特别小心。

肖方礼每到一个环保点就抢重活干，开车又要装车又要卸车。环保物资都是装得满满的。不管刮风下雨有求必应，有时还要帮忙做分类，做得很欢喜，没有一句怨言。

催他来收环保的电话响个不停，有时这个环保点没收完，下一个点电话就来了。有次，快中午一点刚准备吃饭，电话又响了，他马上开车去回收，回来吃饭已是两点多了，正



在吃时，电话又响了起来。

尽管忙和累，但肖方礼乐此不疲。他对每位环保志工的来电，都当结好缘，从未拒绝推诿。对每位志工护大地做环保的爱心，都加以赞叹与疼惜。

曾在单位任过环卫管理专职的方礼，到过垃圾填埋场，看过垃圾焚烧炉。“真是太触目惊心了，空气臭、土壤臭、水也臭了。”他

肖方礼一家五六口人欢喜做环保。有时肖方礼还会带上八十三岁的老岳父到慈济环保点帮忙。摄影/刘璇璇

深感：“做环保真像上人说的‘来不及’，为垃圾减量是我的一个责任。”

轮子上的马路天使

肖方礼整日整年都在赶时间，



环保志工赞叹肖方礼说道：“肖师兄经常没按时吃饭，他就是一个马路天使！所以他给他备点心先垫垫。”摄影/刘璇璇

一餐饭十分钟就吃完，他常挂在嘴上的一句话就是：“来不及！”

志工问他为什么要那么急，肖方礼不假思索地说：“许多老环保志工在等着，答应了就要尽快过去。许多环保点是没有存放物资的仓库，分类后就放在露天下，当天没有去载，遇到下雨就麻烦了。还有就是岛内有些路段，傍晚五点就规定货车

禁行，所以还是要抢时间的。”

已过耳顺之年的方礼，身材并不高大，但装车卸车却像虎生生的年青人，一捆捆的纸皮，他双手一拎一抡就放到小货车上了。仅在蔡塘环保点，方礼每周就要装运五、六百斤一车的物资。无论到哪个环保点，方礼都是边干活边笑着与志工聊天拉家常。

肖方礼诚恳地说：“我实在是被这些环保老菩萨感动，她们年纪大都六七十了，家里又富裕，却肯弯下身子做环保，沿街回收物资。

还一直关心我，生怕我饿着，有好吃的点心就留着给我。她们给予我的爱与温暖变成我坚持的毅力。”

可在环保志工的眼里，是肖方礼的匆匆身行感动了大家，人人都赞叹方礼是证严上人的贴心弟子，法入心入行。蔡塘环保点环保志工王明珠说：“方礼，我们都爱他，爱他无怨无悔的付出。”

在县后回收站，肖方礼在卸车时，老板娘李丽美提了一袋水果悄悄地放在驾驶室里。丽美笑着说：“肖师兄经常没按时吃饭，送点水果让他在路上充充饥。我无法形容他的辛劳，他就是一个马路天使！每个环保点都在等他，肖方礼就一直在赶路，我看了很心疼，担心他的身体。”受到环保志工的感动影响，李丽美从今年也开始加入志工行列。

全家携手勤行正道

肖家墙上挂着一个金色镜框，写着“知足最大富，感恩最大贵。善解最大智，包容最大慧。”肖方礼指着镜框对赤军说：“读这几句静思语时要慢，不是口头念念而已，要悟要用到生活中，在生活中找到做人的目标。有委屈有烦恼，就要用‘四神汤’来调理。”

过去几十年来，肖方礼与太太赤军也是矛盾不断。李赤军是上海人，自小父母娇宠，成家后生意做得风生水起，可就是我行我素不顾家；尤其是沉迷于赴法会赶道场，只要有人邀，抬腿就走；烧大桶纸钱，挂大幅金刚唐卡，让家人不堪其扰。

自从二〇一三年参加冬令发放，赤军走上慈济路后，一切都改变了。用方礼的话形容：“以前的赤军是不堪回顾的，现在的赤军是温柔的、顾家顾事业、通情达理的。要是没有慈济，这个家可能就没有了。”

赤军的变化带动家人，方礼和赤军的妈妈先后成为慈济志工，赤军爸爸还将自家在繁华地段的店面二楼腾出做社区联络处，一楼作为社区环保点。一家五六口人一起和美美、欢欢喜喜地做环保，有时肖方礼出车还会带上八十三岁的老岳父去别的环保点帮忙。

整天整年地拉着满车的环保物资在跑，挥洒着汗水或雨水，肖方礼觉得这样跑很踏实坚定，他说：“跟着慈济一起走，走到底。”有承担就有幸福；寸寸爱铺寸寸路，用大爱铺路护大地，这条路将越走越敞亮、越跑越宽广。❶



中西医携手教您

四大穴位眼保健

若要问老年朋友从什么时候开始觉得自己老了，他们大概会从腿脚说到腰背，再说到眼睛、耳朵等部位的变化。就拿眼睛来说，不少老人看近物模糊，不得不戴上老花眼，还有的老人眼睛时常酸涩疲劳。其实，这些能够在中医治疗下获得改善。



肝肾与眼睛

几年前，六十多岁的王老伯时常迎风流泪，起初，家人总是问他有什么伤心事，到后来，大家都习惯了。然而，王老伯是一名音乐爱好者，天天都要看乐谱弹奏乐器，眼睛的不适感令他感到十分不方便。于是，他便来找苏州慈济门诊部中医科的叶威廷医师看诊。

经过仔细诊察，叶威廷医师认为，王老伯眼部的问题主要来源于

肝肾不足。因为人上了年纪后，肝肾就容易亏虚，像王老伯这样还过度用眼，看乐谱、看手机，眼睛就更易出现状况。这样的问题其实可以通过中药、针灸、耳穴压豆等方式来缓解。

经过一周的中药调理，王老伯就兴奋地表示，眼睛很少再莫名其妙流泪，而且，他还有一个惊奇的发现：老花眼也减轻了，他能更清晰地看乐谱。

护眼四大穴位

如何保护眼睛是永恒的健康主题，慈济门诊部医务室主任于敏修医师，也是眼耳鼻喉科教授，他指出，眼部不同的肌肉主掌不同的功能，看东西时，眼睛肌肉调节改变晶体的形状聚焦。眼睛酸涩疲劳，主要是眼睛长时间持续看近处，睫状肌长期紧张的结果。随着年纪增长，睫状肌的调节功能变差，更容易感到酸涩、流眼泪。

于敏修主任告诉大家三大眼部保健基本要点

一

无论年龄几何，都应注意用眼卫生，最好用眼40分钟后，向远处眺望，欣赏绿色植物，放松眼球。

二

平时多补充富含叶黄素和维生素A的食物，如西红柿、胡萝卜、木瓜、南瓜、红薯、香蕉、芒果、橘子等黄红色系的食物，或菠菜、甘蓝、猕猴桃、苋菜、菠菜、芥菜等深绿色蔬食。

三

还记得学校里教的眼保健操吗？这可是非常实用的，动作未必需要像学生那样标准，只要把握四个穴位即可：

攒竹穴

位于眉头
凹陷处



按揉**攒竹穴**
5-10次

睛明穴

位于内侧
眼角凹陷处



按揉**睛明穴**
5-10次

四白穴

位于眼瞳垂
直向下，上
颞骨凹陷处



按揉**四白穴**
5-10次

太阳穴 太阳穴

位于前额两
侧凹陷处，
另外还可以
用指关节刮
眼眶



按揉**太阳穴**
5-10次

證嚴上人

衲履足跡

撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

4/1~2 《农三月·初九至初十》

教育的真谛

【静思小语】学习认真看待自己的人生，学成以后对人间有所贡献，就是成功的教育。



好的防护；花莲慈院要就近关心玉里、关山慈院，即使东部目前还没有确诊案例，也不可轻忽大意。守护好医疗同仁的健康，才能守护好病患的平安；要有“人人都好，我们才会好”的观念。

教学研究中心已经启用，期勉师长们充实、落实教学内容。“慈济志业从慈善启动，‘慈济宗门人间路’是以善为宗，从日存五毛钱的竹筒岁月开始，所做即是慈善事，从小而大，从台湾踏及国际。所以名为‘慈济学’，内涵就是‘慈善学’。”

实做与理论并重

“我们教育学生，不是期待他们成为多么伟大的人物，而是能够认真看待自己的人生，学成以后能对人间有所贡献。全校的教授、老师都有相同的教育方向，而且整个环境也有很好的教育气氛，这样的教育就是成功。”

上人说，除了慈大既有的师资，也可以邀请有教职的慈济志工来开课，用他们亲身见闻与经历，和学术理论相互印证；让真正有知、有识又能力行的讲师，用实际经验谈慈济，带大家学慈济。孔子的学生向老师请教种田的方法，孔子表示这方面的知识不如农夫；就算已经懂得学术理论，在实际操作时还是要请教有经验的人。有实做与理论并重的师资，才能培育出真正有心投入人群做事，知、识、行三项并重的好人才。

与慈济大学刘怡均校长等教育志业主管谈话，上人肯定慈大二十六年来优秀的办学成果；而今慈济学

抢救生命的斗士

今年一月爆发的新型冠状病毒疾病疫情蔓延全球，迄今尚未看见平息的曙光；各国政府采取限制交通、限制人民外出等严格防疫措施，疫情严重的国家，确诊与死亡人数持续增加，第一线医疗人员长时间处于紧绷状态，身心俱疲，亦有不少医护人员不幸染疫过世。

四月一日，聆听花莲慈济医院主管同仁报告院务后，上人言，病毒传播“一罩全球”，虽然要求人人戴口罩，但是“一罩难求”，人人担心害怕，也因为限制行动而挂念亲友。

在第一线面对病患的医疗人员很辛苦，必须比过去更加谨慎防范；一般人还可以保持一点五公尺的社交距离，然而医师、护理师要做诊疗、照护，都必须贴近病患，要说他们不惧怕是不可能的，但还是负起责任与使命投入，他们同样在与病毒搏斗，是用自己的生命走入病患生命去抢救生命的勇士。

上人感恩院长与主管们关心、照顾全院同仁，工务室也很用心做好各项防护设施与工具，降低同仁的感染风险。希望花莲慈院工务室行有余力，也关心、了解其他慈院防疫措施，取各自的优点，做到最

4/3~5 《农三月·十一至十三》

累积爱与福

【静思小语】发挥爱心付出造福，为自己创造生生世世的福因、福缘。



当人人都付出一点点

三日，聆听宗教处主管同仁报

告海外防疫物资调度进度，上人说，因应疫情所做的急难救助，与以往赈灾济贫的方式不同，对同仁来说



慈济教育志业期待培养能走入人群服务、为人间谋福的良才。慈济大学学生近期积极劝募劝善，为防疫做出努力。（相片提供/慈济大学人文处）



凌晨时分，志工在广州空港经济区整理医疗手套等防疫物资，缠上一层薄膜固定，方便叉车转移作业。他们担负着援助全球防疫物资装卸运输的重责，是崭新的学习，也是无畏的承担。（摄影/庄严）

也是一次学习的机会；亦期盼各国慈济人加强“安贫”的慈善济助行动，让贫民得到一分暂度难关的生活帮助，也感受到慈济人的爱而觉得温馨，能够把心安定下来，有助社会安定。

“安贫，还要教富。穷困人要如何翻身？慈济从创立以来，就是‘教富济贫’，并且鼓励生活不富裕的人，每天存下一点点零钱做慈善；这五十四年来，慈济志工已经辅导不少贫穷人自力谋生。如今我们再回到原点，所要劝募的对象不只是生活无虞的人，还要鼓励贫苦人、受助者，发挥爱心付出造福，为自己创造翻转人生的福因、福缘。”

封城、锁国，工商业停摆，许多人不能出门工作就没有收入，生活无以为继；时间拖得愈久，贫困者就更困苦，人心会更加不安。上人说，慈济要为这波疫情做慈善救助的层面很

广，受助者很多，所以大家要持续努力募心、募款、募人。无论是“教富济贫”或“济贫教富”，所劝募的善款就是用于救助苦难，人人都有这分行善造福的精神与行动，就能累积足够的爱与福而避开灾难。

心与心之间通达无碍

中南美洲十七国慈济人，以及长期关怀、协助中南美各国志工的美国慈济人，四月四日共同透过网络与精舍视讯连线分享。为了让在线参与者都了解彼此所说，遂由多位志工同步在线翻译，运用中文、英文和西班牙语三个频道向各国志工直播。

“现在有这么多国家的慈济人同时接起这一条线，回到了花莲与师父面对面，看到影、听到声，我们都要感恩这一分缘，而且要把握、善用科技精进。”上人鼓励各国志工

相互学习优点，共勉精进，不放过任何一个增长慧命的机会。

“这波疫情是对人类的一次大教育，让我们静下心来好好思考、反省、忏悔；包括师父在内，都接受到这次教育。谁能无过？哪一个人敢说自己没有犯错？包括起心动念有不好的念头，也要自我反省与忏悔，由持斋的行动表达我们的虔诚心，守持戒律以保护我们的心念，用素食展现对一切众生的爱。”

欧洲十一国志工透过网络视讯和精舍连线，报告这段时间的防疫状况、慈善救助及在线精进情形。法国志工出门采买时，看到无助的街友，特地为他送上面包；看到无口罩可用的店员，也想办法为他争取。

在德国，志工自学制作布口罩，意外地大受欢迎，也改变了外国亲友不戴口罩的观念。在疫情最严重的意大利，志工把台湾的防疫经验，包括如何洗手、保持社交距离的重要性，翻译成意大利文让当地人了解。

上人叮咛，虽然各国限制交通往来，不过要靠这条视讯的网络线把彼此的心连接起来，拉起“觉有情”，把菩萨的感情建立起来，心与心之间通达无碍；看到需要帮助的人，或是接到求援讯息，只要做得到的，就在安全无虞的状况下尽力去帮助，本会也会支援、补给。“知道你们平安，师父放心；听到你们持续精进，师父安心。祝福人人日日平安，要记得推素、斋戒，感恩！”

4/6 《农三月·十四》

弭灾四法



【静思小语】消弭灾厄有四法——虔诚祈祷，斋戒增益，敬爱生命，调伏欲念。

接起回家的路

慈济五十四周年将近，原本每年此时，海外各国慈济人会陆续返回心灵故乡与上人团聚，然而今年

受新冠肺炎疫情影响，各国严格的出入境限制，慈济人唯能透过网络视讯，与上人在空中相见。

志工早会，上人谈到近日与多国慈济人视讯连线，全球慈济人接起



全球慈济志工为防疫尽心力，四月初，新加坡政府实施更严格的阻断措施，志工配合国家环境局倡导公共卫生知识，来到武吉班让小贩中心，提醒食客减少外出、自带容器购买食物等。（摄影/黄福顺）

“回家”的网络线，人人身不动，影音传回台湾，在线相聚，倾诉“想师之情”。“很感恩有发达的科技，可以超越地理距离，让各国的弟子们即使身在自家，也能实时见面问候并交谈。大家所说的都是同一件事，就是疫情影响民众身心与生活，各国都需要防疫物资，慈济人在力所能及的范围，支援医疗院所、安养机构及照顾户。”

上人形容病毒扩散之快速与普遍，就如断了线的珠链，珠子落在大盘子里迅速滚动，分散各处而难以收拾；这个盘子往哪边倾斜，珠子就滚向哪一边，人心不安，盘子无法维持水平，珠子就滚动不止。悲观、惧怕的心态，对于防治疫病毫无帮助；大家要提起勇气、提升善念，守好政府的防疫规定，让倾斜的盘子恢复水平，让滚动的珠子慢慢静止下来。

上人也述及此时心中感受：

“好像天要塌下来了，我用肩膀去顶着天那般吃力，心中很忧虑，很希望人人发心来帮忙顶一下，共同虔诚为全球祈福，祈求灾难平息，善与福增加。这波疫情除了教育我们反省、忏悔，也教育我们殷勤造福，不只为台湾，而是为天下，人人愿意付出一点力量，滴水入大海，可以滋润天下，守护天下人的健康平安。”

面对笼罩全球的疾疫灾，上人提出四种方法：第一，虔诚祈祷；第二，斋戒增益；第三，敬爱生命；第四，调伏欲念。“无论信仰什么宗教，都要虔诚祷告，祈求平安；祈求消灾，就要戒杀，持斋茹素才能增福；斋戒不杀生，是出于对生命的真诚敬爱，除了人与人之间互爱，也要疼惜动物；要坚定持戒，就要降伏自己的烦恼、贪念。”

大家若能遵行这四法，才能真正消弭灾难。”

道心不能松懈

聆听基金会同仁报告一周会务之后，上人对于五十四周年活动安排，有赖主管同仁们集思广益，如何在遵守防疫规定，保护人人健康的情形下举办；不要大规模聚众，但是活动如常，维持人人的精进心。

“若是活动全都停止，热情会冷却，精神会松懈。我们可以维持人与人之间的安全距离，戴起口罩，做好自我防护，如常举行相关活动。就像菲律宾慈济人为贫苦居民发放大米，居民都很守规则，举凡行进间、领取发放通知单、领物资，都是如规如矩，与人保持距离。”

疫情期间，海外多国慈济人受限于政府的行动管制而无法外出，不过大家在各自的家里也能精进，天天透过网络连线参与精舍的早课以及志工早会；上人期待台湾慈济人也能经由网络视讯，看见海外慈济法亲的精进，聆听彼此的分享，相互砥砺。

视讯连线可以把不同国家、地区的慈济人“串”起来，聆听各自的志业推动经验以及闻法心得；基金会同仁的一周会务报告也可以让

慈济人与会众同时上线聆听，同步了解最新的全球慈济事。若是各社区慈济人也可以上线分享，大家会更有参与感。

“我在早会时说‘新冠肺炎如链珠’，像一串链子散开了，珠子就在盘子上滚动，盘子若是放得平，珠子就会渐渐停止的，假如盘子稍有倾斜，珠子就会往低处滚动，很可能使整个盘子倾倒。说这些话的用意是要教大家提高警觉，道心不能松懈，若是稍微放松了，心中起了烦恼、欲念，这面盘子就无法持平。”

“我常常说‘善恶拔河’，如果善心、善念是白珠，烦恼、恶念是黑珠，要让自己心中的白珠多一点、黑珠少一点，也要趁此机会，借力使力，在珠子快速滚动的时候，鼓励大家多行善、少造业，让白珠多一点，善的力量大一点，将黑珠过滤掉，恢复单纯善良的人间。所以我们要不断地向大众呼吁行善持斋戒，让人间的善增加、恶减少。”

“人人都有善心、善念，但是也很容易有散心杂念；虔诚闻法时起的善念很快就散失了，或是很快就被杂念覆盖。我们要守好善心念，调伏烦恼杂念，不要变成无明杂乱的散心。”

4/7 《农三月·十五》

调伏执着心

【静思小语】谨慎谦卑不自大，调伏执着心，才能入人心。



至诚的心，真实的道

清修士蔡思一师兄、黄静恩师姐报告世界地球日的联合国活动。现在因为疫情，联合国许多既定的会议及活动已经取消，但是各团体仍然可以透过网络视讯实时交谈，交流慈善援助经验。上人请大家善用科技传播工具，把握机会和国际间人道、环保、宗教等不同机构团体的成员互动，在国际平台展现佛教精神与佛法的实践成果；要熟悉在线交谈的互动模式，训练自己在短时间内，将想要表达的事项与精神理念述说清楚。

“我们不需要长篇大论，用深邃的名相与人谈佛教，而要用至诚的心，用真实的道、法与人互动。”上人说，所谓真实的道、法，就在慈济人这五十多年来为人间的奉献，做了多少就对佛法有多少体会；五十多年来，在台湾、在国际间的慈济人与慈济事，还有文字、影音纪录，有统计数据可以佐证。例如福慧

床、环保毛毯、香积饭等救灾物资，就有丰富的故事与精神内涵可以分享；慈济基于人道精神而援助需要帮助的人与团体，是不分宗教平等普施，五十多年如一日。

至于慈济环保三十周年，也有实际的成果可以展现。上人建议将年长的环保志工在环保站用心分类的身影，经过影片剪辑呈现，让大家知道慈济推行环保有如今的成绩，是多少老菩萨天天用心做资源回收分类而来。有物证、人证，证明这一条是真实走过来的道路，不是只喊口号、说道理而已；慈济人是脚踏实地，用佛教精神在走人间路。“我们要从‘如是事’、‘如是人’，‘如是说’真实道；若总是讲很深奥的道理，却又做不到，就无法让人认同，也无法带动人一起做。”

上人谈到慈济之美，美在人与人之间合和互协，人人都能够自我调整、配合他人，整体看起来就很整齐，能够朝同一个方向发挥大力量。要配合别人，需要先自我调伏，

才能与人相互敬爱，合心成事。“要调伏自己的执着心，不能自大；若是把自己放大了，会碍别人的眼，当然就无法入人心，那就不可爱了。所以要不断地锻炼自己、充实自己，提醒自己谦卑。”

“‘举头三尺有神祇’，不是教大家迷信鬼神，而是要有敬重天地的心，言行举止谨慎谦卑，不能起邪思、邪念；以诚心正气，无私无邪的

心念与言行待人处世，自然能够得人信任与敬重，愿意把我们的话听入心。”

即使今年度有许多联合国行程因为疫情而取消，上人期勉清修士们仍然要如常做好准备，吸收新知识、复习旧知识，内化成为自身的学识涵养，运用、落实在生活中，也可以把握机会对众分享，带动大家实际去做。

4/8~9 《农三月·十六至十七》

此生无悔

【静思小语】于人于己没有亏欠，把握当下没有偏差，人生心安理得。



把握当下一秒

四月九日，花莲医疗与教育志业主管返回精舍开院校联席会，其他地区的志业体主管们透过网络视讯与会。聆听报告后，上人开示，看到医疗志业抢救生命、守护健康卓有成效，教育志业屡获佳绩，研究成果受重视，且同学们品学兼优，毕业生高考成绩优异，深感欣慰，感觉到逾半世纪以来，为了慈济志业劳劳碌碌，是很有价值的。

“人生的价值要从何评估？都说生死是人生大事，不过人生最重要的是生与死之间的过程，若有正确的方向，所做的事都能利益众生，则无论生命长短，此生都很有价值。我们每天都要自我审视，有没有好好利用时间做事？昨天想做的事，今天做到了，对己、对人没有亏欠，就能安心，可以照着既定的方向，再规划明天、将来要做的事。这样的人生步步踏实，心安理得。”

上人指出佛法所谈的“三



新冠肺炎疫情重创全球经济，弱势群体雪上加霜，基金会同仁报告“大爱共伴，造福行善”援助项目。（4月9日）

世”，就是过去、现在、未来。当下的一秒钟很快就变成过去，若能把握当下一秒钟的发心立愿而身体力行，这一秒钟就能影响一辈子；若是在这一秒钟起了烦恼恶念、观念偏差，也会影响一生，而且差之毫厘、失以千里，人生就会错得很离谱。“慈济已经走过半世纪，我真的很感恩，时常都很庆幸我能够把握当下、恒持刹那，此生无悔！”

谈及老年长照，上人提到在慈济环保站有许多年长志工，身心健康，做环保做得很高兴，“他们在年轻时很努力，现在闲来无事也坐不住，成为环保志工，守护地球顾子孙，这就是老一辈的观念。”

上人说，常听七十岁以上的环保志工分享，都说要为子孙、为未来的人留下清净的地球环境；但是年轻一辈、中壮年人看的都是眼前，想的是现在付出多少，可以得到多少利益，鲜少谈及未来。这是不同年龄层的不同观念与思考方向。而教育要有

正确的方向指引与精神传承，慈济教育注重品德，期待培养出具有道德观念的优秀人才。

上人说，看见医疗与教育团队不断提拔、培养人才，资深主管欣喜后继有人，自己也同感欢喜；此外，若是医学研究有成果，对人体健康、治疗疾病确实有益的，都要积极推行。

如《大学》开宗明义所指：“大学之道，在明明德。”世间的学问追求得再多、学识再高，都要回归人的清净本性；“明德”是人的本性，也是人的本分，回归清净自性，就是“明明德”，而且要“亲民”，走入人群，发挥所学为人群谋福，解除人间的苦难，这样的“学”才真正有价值。

新冠肺炎疫情至今未能止息，上人说，为避免病毒扩散，全球各国都采取严密的出入境管制，还有许多国家是全境封锁，甚至禁止民众外出。“相较之下，我们在台湾很有

慈济印尼分会与军警、地方政府合作，致赠生活物资给受疫情与阻隔措施影响的市井小民，四月起到五月上旬已发出超过十万份；棉兰慈济志工四月下旬为居民送来白米与基本生活用品。（摄影／Amir Tan）



福，要知福、惜福。这次瘟疫是大自然给人类的大教育，让我们把脚步停下来，静一静、想一想。除了人人谨慎防护，戴口罩、勤洗手，还要加强‘爱的保护膜’，长远来看，最好的防护就是守口欲，斋戒茹素，并且真诚付出，救助人间苦难。”

“我很感恩慈济人，在这半世纪以来，将慈济志业从台湾铺展到国际；无论在哪一个国度，只要有慈济

人，都是以诚恳的心，济贫、救灾、拔苦。新冠肺炎疫情发生后，许多国家的贫穷人断了生计，菲律宾等国的慈济人赶紧为失业的穷人做发放，希望帮助他们度过难关；贫苦人的生活暂时安定了，心也安定下来，社会就能稳定、平安。”上人说，平安人帮助困苦人，其实也是帮助自己；国家社会安定、天下平安，个人才能平安有福。

4/10~11 《农三月·十八至十九》

非做不可的事

【静思小语】每一件利益人间的好事，都是靠着一念虔诚心才能完成。



谦卑尊重，虔诚付出

四月十日，志业体主管与上人谈话，提到二〇一二年十月底，桑

迪飓风重创美国东部，造成严重灾情，纽约、长岛、新泽西慈济人迅速动员救灾，从急难救助直到中长期扶助贫困受灾人，投入了一段很

长的时间。曾经有美国师姊返台分享，赈灾发放时借用殡仪馆场地，还是会害怕，不过海外慈济人在发放现场一定会摆一张上人法照，师姊说，虽然觉得在这个场地放上人法照好像不妥，但是法照在场，就如同师父在场，心就安定下来。

上人说：“大家都是志工，不一定非要去那里做那些事不可，不过他们觉得：‘我非做不可，因为我是志工，我要对师父负责’，所以他们将师父的相片摆在前面，看见这张相片，就如同师父在身边。这就是人心不可思议之处，有相、无相，到最后面还是‘无不相’，是靠自己的一念虔诚心，完成每一件利益人间的好事。”

“在场的人看见慈济人的言行举动，也能体会到慈济人的一念虔诚心，觉得慈济人很勇敢，做到了别人不敢做或做不到的事，因而受到感动，也愿意护持志业。所以有一句话说‘精诚所至，金石为开’，就是这个道理。”

上人说，新冠肺炎疫情迟迟无法平息，对世界各国来说是一波大灾难。“要阻挡或平息疫情，非人可为；人力没有办法应对，必须用谦卑、尊重的心态，尽我们所能为请求援助的人虔诚付出。”

意大利疫情严重，全国封锁，但是确诊与病故人数仍然持续增加。日前接获来自梵蒂冈的神父求援讯息，请求慈济支援二千片医疗口罩，上人指示由海外慈济人、企业家筹集口罩，先寄送四千片到梵蒂冈，后续再寄送大量口罩，照顾好梵蒂冈的神职人员，让惶然不安的人心得到安顿。

“除了神父，我也希望照顾好修女，修女可与妇女亲近，发挥慈悲的宗教力量安抚她们。我们有心要帮助人，就要为人设想；当地疫情这么严重，神父请求的二千片口罩是远远不够的，所以我们所给的是远超过他们要求的量，并且主动询问、了解当地修女团体是否需要援助，持续给予支援。”

禁足，静心

全球慈济志工透过网络视讯参与“全球慈诚委员精进研习”，师徒在空中相会，上人殷殷叮咛弟子们，面对不可见的病毒，要谨慎防范；对于看不见的业力，也要时时自我警惕，切莫在日常生活中造恶业、结恶缘。时间过得很快，人生寿命日渐消减，但是所造的一切善恶业会随着时间累积，再带到下一生、下一世；要像防范病毒感染一样，好好地持斋、守戒，精进闻法、行善造福，止恶修善，累积福慧。

上人谈到，近日与各国慈济人透过网络视讯见面、交谈时，都听到他们说，因为政府限制行动，“禁足”在家无法外出。其实佛陀在世时也为僧团制定“结夏安居”，在高温潮溼的印度雨季，僧团安止在一处静修，僧人不外出托钵，由在家居士供养。此举可避免僧众四处行走时惊扰虫、蛇等动物，或被这些动物误伤，也让大家身心都静定下来，专注思考佛陀平时的教导。

现在大家为了防疫而禁足，除了防止病毒因为人与人之间密集接触而传播，也减少人对自然界的侵扰，阻绝疾病感染的因缘。上人表示，病毒要找到宿主才能复制与传播，要大家“禁足”，或是戴口罩、勤洗手等

等，都是要防止与带有病“因”的宿主接触而结“缘”，就不会有受感染而生病的“果”与“报”。

上人提醒大家防疫同时不忘守护天地环境。“地球环境长久以来受到人类的污染与破坏，大地受伤、气候变迁，导致重大灾难一再发生。我们累生累世在六道轮回，也许曾经造福，生在天堂享天福，但是福报享尽还是要面对业报；也许曾经造恶业而堕落地狱，或是受生在畜生道，都是茫茫然随着业力牵引而去。”

“现在你我同时生于人道，同在此时遭遇这次严重的传染病疫情，这是我们共同的业。业报已经现前，让我们有所感受，不需要过度恐慌，而是要提高警觉，守好规矩，谨慎防范。”

“虽然我们有共同的业报，也有共同的福报。现在有发达的科技，可以让我们突破地理限制，同时见面交谈。这段时间，几万人共同享受空中见面、聆听分享，就是我们共同的福报，要懂得珍惜。”

上人教大家“仰头向天说忏悔，低头对地道感恩”，其实不只对天地，也要在与他人互动时抱持着感恩、尊重的态度，若是曾经与人起摩擦，要真诚忏悔，宽心以对。虽然难免还会记着对方曾经如何为难自己，为了修行，仍然要忍耐，并且克服心

4/12 《农三月·二十》

化解恩怨

【静思小语】面对不可见的病毒，要谨慎防范；对于日常生活中看不见的业力，也要时时警惕，莫再造恶业、结恶缘。





四月十二日慈济精进日在线共修，全球慈济人与花莲静思精舍连线；加拿大多伦多与台湾有十二小时时差，志工于四月十一日晚上七点在自家参与视讯共同学习。（摄影／梁延康）

4/13~15 《农三月·二十一至二十三》

唤醒善念



【静思小语】善恶拔河，为善的一方增加力量，阻止众生往恶的一方沉沦。

在线道场辽阔

十四日，马来西亚郭济缘师兄等人透过网络视讯分享近日防疫及关怀行动。上人肯定大家这段时间慈善救助仍未停顿，而且为了遵守防疫规定，发放更不容易，多了许多联系工作，十分忙碌。感恩大家不忍贫民挨饿受苦而“幸福”付出，希望每一位慈济人都要保护自己的健康平安。

彭亨联络处邱慈忻师姊分享，政府发布行动管制令以后，会所取消所有活动，刚开始志工们不习惯，后来几次在线祈祷、共修精进，渐渐把大家的心安定下来，彼此勉励、打气，共同在在线闻法、听课。

上人说，活动暂停，大家更要把心静下来，吸收法水、增长慧命，为未来的志业推展储备力量；也可以透过电话或网络彼此关心、分享心得，将法亲之情牵得更紧密。

马六甲罗慈瑞师姊分享，分会陆续接获多家公私立医院致电请

求支援防护衣或面罩等物资；感恩二位实业家动员成衣厂员工投入缝纫，并且到政府部门申请通行证，让员工和慈济人能外出到制衣厂帮忙，已故陈炳煌师兄的家人也捐出数万件防护衣及布料，让志工缝制头套和鞋套。

上人赞叹：“你们那里很有福，有很多大护法，很愿意大量捐出此时所需要的多种物资，请代师父转达感恩与祝福。有这么多医院和机构向慈济请求支援，可见慈济平常在马六甲广结大好因缘，才会让人遇到困难时，就想到我们；我们把事情做得很圆满，也会起法喜心，福慧双修！”

上人对大家说：“感恩现在的科技，可以让我在两个多小时，与马来西亚各地的弟子们见面，而且听到大家共同一心齐精进，看见‘大马连心，爱铺满地’，让我很欢喜，很安心！”

“这几天透过网络，看见世界各地的慈济菩萨承担重任，如同千

理障碍，真诚感恩对方用逆境考验自己，让自己运用方法突破难关，向前精进。

上人形容佛陀在长久的修行过程，不断地修除烦恼习气，消除恶业、恶因缘，就像不断地往一盆污浊的泥水注入清水，终将冲走脏污的部分，只存清水。而大家现在仍是凡夫，有复杂的心态、难改的习气，既然已经学习佛法，发心修行，就要先学会“忍”，“忍”字是一把刀刃插在心上，即使是这么痛苦，还是要忍，久而久之就会淡忘过往，与人建立好缘。就算这一生、这一世无法做到，生生世世不断地修养，化解恩怨，终能以“觉有情”平等待人。

“过去就是迷茫才有恩怨，现在我们持续将佛法净水注入心中，让过去迷茫所造的业力逐渐消减，觉悟的智慧不断增长，这就是修行的功德。”

此时全球已有逾四万人连线参与精进研习，上人说，此刻师父所说的

话，至少有四万人听到，若是这四万人可以再将所听到的道理告诉其他人，很快就可以突破百万人接受法。请大家善用科技弘善法、净人心。

据新闻报导，印度政府为了控制疫情，在三月二十四日宣布隔日零时全国进入封锁状态三周，中断所有路面交通、勒令所有工厂停工。虽然此举造成数百万人失业而冲击经济，但意外地让空气质量变好，连远在二百公里外的民众都能抬头看见喜马拉雅山，激动地喊：“这是三十年来第一次！”

上人引述报导对大家说，过去人们随着利欲不停追求，现在被迫静止，让地球环境得到喘息；人们也应该藉此机会把心静下来，让心境澄明。“要藉着这波疫情重新整理好身心，‘以戒为制度，以爱为管理’，守戒、管理好自己的身、口、意，不要偏差为恶，并且提升爱心，共造福缘。”



慈济大学自三月十一日推出蔬食祝福券，获得各界赞助，一同斋戒为世界祈福，至五月中旬有六十六个店家合作推动。（相片提供／慈济大学人文处）

处祈求千处现的观世音菩萨，不论哪一个机构、哪一个人有需要，都用心尽力为他们补给物资。因为大家信任慈济，所以向慈济求援，有力量的人也愿意护持；慈济人的付出，经由媒体报导，让本来就知道慈济的人更了解慈济，让不知道慈济的人看见了慈济所做的一切。”

“感恩人间菩萨伸出双手，百手、千手、万万手，在马来西亚有许多尊千手千眼观世音菩萨，让人看见了马来西亚的真、善、美；贫苦人肚子饿了，慈济人及时现前，给予一、二个月的粮食，安住他们的心。他们还没有来请求，我们自动去关怀，实

在是非常不简单！慈善工作是这样，医疗人员站在第一线，冒着被感染的风险，还是勇敢坚守岗位，为救治病患而尽心力，也是非常了不起！慈济人为医疗院所提供防护物资，保护医疗人员，也等于保护着所有人的健康。济贫、救命，你们都做到了！”

上人说，疫情限制了人们的行动，虽然师徒在地理上距离遥远，但是大家静下心来学习从网络连线精进，能够身不动而同时在虚空相见、交谈，传递心灵的声音。在线的道场很辽阔，每天固定有一万六千多人上线共修，请大家把握时间、把握因缘多精进。

4/16 《农三月·二十四》

法脉宗门世代相传

【静思小语】烛火相传，愈来愈多蜡烛点燃、照亮范围愈来愈大，但是最初的那一盏烛灯光亮不减。



克难做慈济，精神不变

时逢农历三月二十四日，乃慈济五十四周年，早课下殿后，常住师父与清修士齐来顶礼上人，并恭祝上人法体安康，常住世间，法轮常转，无量寿福。

上人对众开示：“天天都是生日，有生才有日，还活着的每一天都是生日。生命的价值要靠自己好好把握时间来创造——我们的观念、人生方向正确，分分秒秒发挥生命的良能，这样的生日才有价值。请大家善用分秒，爱惜自己的慧命，道业为重勤精进。”

今年的慈济周年庆受新冠肺炎疫情影响，海外慈济人无法来台共度，然而透过网络视讯，全球慈济人从三月起，由“慈济精进视讯平台”在线同步共修，近期每日早课恭诵《观世音菩萨普门品》，多国慈济人并安排时间与上人开视讯会议，报告各国疫情现况与会务，且分享闻法心得。

上人于早会对众开示，全球慈济人亦同步聆听：“今天是慈济五十四岁的生日。好几天来，各国的慈济菩萨上线分享，与师父互动。能够运用科技，和远方的弟子见面交谈、相互祝福，当然很欢喜，但是疫情还没有平息，人人担忧。许多国家的慈济志工动员做布口罩、防护衣、

防护面罩等等，供应给最需要的第一线医疗人员、安养机构及照顾户、社区贫病人。此外，法亲之间也会相互关怀、彼此鼓励。此时可以看到慈济人的合和互协，让我很放心。”

津巴布韦与台湾有六个小时的时差，近日的在线共修，从津巴布韦半夜一点开始；为了赶上共修，志工们提前走路于深夜抵达会所，此时南半球的天候已近冬季，夜间寒冷，大家盖着厚毛毯专心聆听课程翻译。上人赞许津巴布韦志工闻法的心很坚定，克服时间、距离、语言与环境等种种困难，用心摄受。

“五十四年前，在克难的环境中成立了慈济，用三十支竹筒扑满，每人每天存五毛钱，加上常住做婴儿鞋，积存慈善基金，就此展开慈善救济工作。这是一条从很困难、很克难的状况下走出来的慈济路，现在慈济人遍布国际，随时随处闻声救苦，包括这次疫情造成许多人生活陷入困难，海内外慈济人发放济贫，安住了穷人的生活，也安定了社会人心。”

上人不舍提及，因为防疫而限制交通，粮食的进出口也受影响，让倚赖南非进口粮食的莫桑比克粮食价格因而翻倍增长，穷人更加买不到足够的粮食可吃。艾蕾娜师姊无奈地说，因为粮食减少，煮饭时已经把四杯米减成二杯，当然吃不饱；孩子喊



慈济五十四周年，常住师父与清修士于早课后向上人顶礼，恭祝上人法体安康。（4月9日）

饿时，只好告诉他们多喝一点水，然后去睡觉，就这样一天度过一天。

“本土志工的生活很不好过，他们仍然出来做救济。这就是人间菩萨，可以克己，也不愿意漏失助人的机会。克难做慈济、把握机会帮助苦难人的这分精神，五十多年来不变，也引导、带动许多人心灵转贫为富，人生从此改变。”上人感恩全球慈济人用爱安住苦难人的身心，希望大家再接再厉，带动人人虔诚祈祷，行善造福，消弭灾疫。

慈济发祥地，精进典范

上人与回精舍承担工作人员的花莲区志工团队谈话：“虽然今年为了防疫不聚众，周年庆活动没有启动，外来访客不多，回来的慈济人比较少，连用餐也保持距离。我们守规

矩，但仍然如常精进，全球慈济人透过网络连线，克服时差共修。花莲是慈济的发祥地，花莲慈济人要更加精进作典范。”

上人说，各国民情风俗、政府政策不同，海外慈济人要在各自的居住地做慈济，真的很困难，然而他们不放弃，努力做到让政府肯定、民众支持，广受尊崇。相对于西部的繁荣大都会区，东台湾有较多贫病弱势家庭，需要关怀与帮助；然而花东地区的慈济人少，承担甚重，所以大家还要发心立愿，广招人间菩萨，才能让这分爱与救苦救难的力量世代相续。

“当初师父也是从一个人开始，几位听我讲经的老菩萨把我留在花莲；慈济已经成立，开始做救济了，我就不会离开花莲，但是花莲的菩萨也要立愿，全球慈济的光芒是从花莲发散出来的，花莲的光亮要永远

存在，而且亮度要永远都不输全球任何一个地方。”上人用引火燃灯譬喻，慈济在花莲点亮第一根蜡烛，就开始相传烛火，点亮愈来愈多蜡烛，

照亮愈来愈大的范围，但是最初的那一盏烛灯光亮不减，花莲慈济人都有责任维护这盏灯的明亮，法脉宗门世代相传。

4/17 《农三月·二十五》

伸出双手来支持

【静思小语】做好事一呼百应，来自平日广结善缘。



好缘不要中断

透过网络视讯，菲律宾杨国英师兄报告当地疫情现况，李伟嵩师兄报告扶贫发放行动。上人肯定菲律宾慈济人在封城禁令下，运用智慧克服种种困难进行大型发放，已经有三万多户得到大米，暂时得以安定生活。

洪金矿师兄报告岷西大米发放，以及募心募爱心得；师兄师姊让家中两个女儿一起入镜，向上人说：“师公上人，我们已经茹素了，每天都有祈祷，祝师公上人法体安康，慈济法脉永续！”上人叮咛“素宝宝”们要长久茹素，并感恩师兄不只投入发放，也向亲友劝募，募得人人善心善行，能让菲律宾社会更为祥和平安。

蔡青山师兄报告岷中大米发放、保和岛粮食援助。上人感恩师兄在此时承担起如此困难的任务，但只要用心投入，就能化困难为助力——虽然志工人力不足，但后来邀请里长与当地居民投入，成为发放最主要的力量，人人欢喜付出，还有人捐赠粮食、蔬菜等物资，一起发给居民。所以说，有心就不困难，而且有缘就有福，在地力量很重要。

“菲律宾慈济人完成这一次发放以后，与各界人士结更多好缘，希望大家好好把握，让这分缘不中断，多招呼他们参加慈济活动，大家合力为菲律宾社会付出，对穷困人的帮助会更大。”

蔡升航师兄等人在马利仅那市囊卡里大米发放现场直播，报告今天在囊卡里预计发两千户，接下来

还有马兰代里。这几个里与慈济结缘多年，居民看见慈济人都非常欢喜，并且感恩上人与慈济人在此时还会关心他们。

几位年轻志工承担医疗援助行动，还有多位慈济人医会医师在短时间促成与多间医院的联系。上人感恩与赞叹，希望年轻人也能“同事度”，带动更多年轻人投入，凝聚更大的力量。

三宝颜杨伟顺师兄报告，义诊中心同仁及志工非但没有因为防疫而停工，还加快脚步，与供应商合作，制作口罩、面罩、隔离衣、防护隔离箱、隔离担架等物品。上人说，三宝颜位于菲律宾南部，离首都马尼拉很远，慈济人以少数人力照顾众多贫苦残疾者，承担甚重；幸而平时在当地广结善缘，此时要做好事，大家就会

伸出双手来支持。

“感受到你们的发心、虔诚，相信疫情即将过去，我们会愈来愈平安。你们很用心，原本没有接触过口罩、面罩、隔离衣、防护箱的制作，现在已经很熟练。所以说，若是有心想做就做得好，不要小看自己，人有无限的可能。”

杨国英师兄带领菲律宾全体弟子向上人献上祝福，在精舍现场的蔡万播师兄等菲律宾慈济人捧着奶油糕走到上人桌前，众人齐声唱诵《药师琉璃光如来》歌曲。上人感恩菲律宾的弟子们，与师父同心、同志、同道，彼此勉励。在这一次疫情中的付出，更证明大家道心坚定，精进不懈，人人更加合和互协。大家心存药师如来的愿，点亮心中的蜡烛，照耀自心也照亮人间。

莫桑比克志工与花莲本会视讯连线分享防疫状况，来台就读慈济大学学习华语的柯欣甜（Christina）在精舍参与，与在莫桑比克的亲人互诉思念之情。（4月18日）



话。虽然那时师公来往精舍，我却没有时间经常陪伴他，幸好这一群徒孙会常常与师公作伴聊天。这篇文章记载二〇〇三年一月三十日，常住对师公说：‘师公，您很有福，有很多好缘。’他回答：‘因为我有一个好弟子。’我早上看到这一句，就想，如果师公还在的时候，他当面对我讲这一句话，我会很开心。”

“那年过年，常住请求师公写一副对联，师公就用钢笔写了一张：‘静思十方诸佛，谛了一切唯心’。我早上看到那段纪录，师公说：‘我有一个好弟子。’，再看着这副对联，深深感到师公有将‘静思’放在心里。”

“我也常常对大家说：‘我很感恩，我有一群好弟子。’没有慈济人就没有今天的慈济志业，所以我时时都在感恩中；对所有的人事，我都是感恩、宽心以对；对

志业体主管与同仁，也是抱持感恩心，全然信任托付。”

上人说，每天端坐在精舍的会议室空间，凭着网络线就可以将全球各地的慈济人拉近面前，在线的所有慈济人也同时听到其他国家慈济人的报告。有人说，视讯连线听到各国法亲的分享，就知道：“不是只有我做慈济很用心，在地球另一端的慈济人，他们在艰困的环境中做慈济，他们的辛苦与付出都不亚于我。”所以视讯会议可以让参与者开阔眼界、开阔心胸，先了解别人是怎么做的，再反思自己。

上人说，师公所写的“静思十方诸佛，谛了一切唯心”，就是教大家回归清净本性，不只在口头上念佛，要清清楚楚地念一切佛，回归众生本具的佛性，通达真谛。真理是恒久存在的，每一尊佛在成佛以前，都要在人间修行，受尽一切辛苦，经过生生世世的磨练，直到

4/18~19 《农三月·二十六至二十七》

转贫为富

【静思小语】让福因善种在心田生根发芽，让人生富有爱心转苦为乐。



我有一群好弟子

十八日，上人聆听志业体主

管同仁报告后提起：“早上我看到一段文，是十七年前师公（印顺导师）在精舍过年，常住与师公的谈



4/20 《农三月·二十八》

谣言止步

【静思小语】无知传播是非，错误不断复制，毫厘之差变成千里之错。



南非约堡慈济志工赶在封城前打包与发放食物包，照顾弱势家庭。（摄影／蔡凯帆）

佛陀怜悯众生

聆听宗教处同仁报告后，上人开示，要用简单的文字阐述丰富的道理，很难让人立即了解；如何在有限时间以简明文句介绍“宇宙大觉者”佛像意涵，考验大家的智慧。

现代科技让人们更清楚地球所在的太阳系中，目前已知唯有地球有生命，佛陀也在这个世界里出生、成长、修行、成道，觉悟宇宙真理，并且为众生说法。“娑婆世界的众生迷茫造业、多苦多难，佛陀怜悯大地众生而抚慰地球，慈悲喜舍救度众生；佛陀是为众生而发心修行、觉悟成佛。”

“因为众生迷茫，而且顽固刚强难调伏；就像孩子教不听，父母心实在无奈又怜悯，但还是满怀期待，佛陀就是以这样的心情看着众生、悲悯众生。”上人举《法华经》的“医子喻”，孩子误饮毒药，父亲是高明的医师，但是孩子无知，不愿意吃父亲开的药，一方面也倚仗父亲

是医师，无论如何父亲都有办法救治。尽管父亲不断地叮咛、教育，但心神昏乱的孩子仍然不听从。父亲无可奈何，只好把他所开的灵方妙药留在家中，接着就离家外出，教人回来对孩子说父亲死了。孩子惊慌失措，想起父亲的交代，才照着药方服药。

上人说，佛陀藉这些譬喻，说出他对众生的怜悯与无奈的心态，不舍也不弃，只能把治病的灵方妙药交给众生，就看众生愿不愿意服用。“疫情发生后，我就说我无以言说，因为对治的药方就是斋戒，以及人人的虔诚心，然而无法说，说了也鲜少人愿意接受，所以无可奈何，只是干着急。”

上人表示，这波瘟疫对人类来说，虽然是大灾难，也是大教育；为了防止疫情扩大，许多国家封锁交通、限制人民外出，工商业停摆，经过一段时间，空气质量变好了，从外太空看地球变得干净了。由此可知人类活动对地球环境造成很沉重的

因缘成熟，自然就有福德因缘成就一切。

资深志工传功夫

十九日，非洲多国慈济人透过网络视讯与本会连线，向上人报告非洲疫情现况，以及慈济人的济贫关怀行动；全球慈济人在会所或自家，有一千一百多点连线聆听。

上人对众开示，疫情当前，行动受限，如何救助贫苦人实为一大考验；在非洲有一大群在地菩萨，很精进、很有智慧，而且勇于承担，向政府申请到通行证运载物资，为贫苦部落发放。

上人感恩非洲各国慈济人用心照顾、带动本土志工，带动出一群“贫中之富”的人间菩萨；即使要从大爱台节目听师父说话，必须经过几种语言一句一句翻译，本土志

工还是很认真地听法，句句入心，法法入行，很令人疼惜。

“过去的因已经造定了，此生贫病苦难就是果；帮助苦难人的同时，我们要引导受助者，在心田里播善种、勤耕耘，将无明杂草去除，让福因、善种在心田里生根发芽，将来因缘会合，也能转贫为富——现在富有爱心，未来富有物质，有心、有形、有量，能再帮助其他人。”

南非慈济志工做布口罩应急，资深的张敏辉师兄过去从事纺织业，也在家用缝纫机车口罩。上人肯定张师兄发挥良能，也请师兄“传功夫”，多带动、多教导。“看见你们健康，而且用心精进，让我安心；请大家虔诚斋戒与祈祷，并且凝聚爱心能量，为苦难人付出，让虔诚善念共振，上达诸佛菩萨听，消弭灾疫。”

负担，浊气在空中飘散，无法用国界切割，这是全球众生的共业。

就像不懂事的孩童，触碰到高温的火炉被烧烫伤，来到大人身边，大人抱抱他、肤慰他，孩子感受到了，自然会止哭止痛，下次就记得不要靠近炉火，也知道要小心火烛。如果人们能够从这次疫情惊觉过去的错误，愿意调整心态与行为，这波疫情就是改善人间的“大哉教育”。

无形的病毒靠着人与人之间的接触传播，已经感染的人不知道自己身上有病毒，还传染给别人，一传十、十传百，感染范围会快速扩大；就像听人说话若有偏差，再传话给

更多人，毫厘之差会变成千里之错。人间的是非不在是非的源头本身，而是传是非的人迷茫，没有真正了解事件的全貌，就贸然传话，错误不断复制，以致人间浊气深重，更看不清真相。

大觉者悲悯众生，该教的已经教了，但是众生无明刚强，只能看着众生跌跌撞撞，受伤疼痛，不由得伸手抚慰、疼惜，期盼众生得到教训，在经历惊世的灾难之后，能提起警世的觉悟。“我觉得大家此时仍未提起警世觉悟，还不了解天地自然对我们的教育，这是最令人担忧的。”

4/21 《农三月·二十九》

惊世灾难，警世觉悟



【静思小语】仰天忏悔过去累积而来的恶业，低头感恩大地供应五谷杂粮。

劝善容易，劝素难

印度圣河恒河，近年来承受人类活动的严重污染，水质已无法饮用或洗涤。印度从三月开始实施防疫封城，工厂停工后，恒河水质慢慢改善，经检测，甚至达到可以直接饮

用的水平，这是多年未见的情况。

志工早会中，上人说，二千五百多年前，佛陀行化恒河两岸，河水清澈，河畔宁静，现在因为工商业暂停，慢慢恢复恒河的自然面貌。“从新闻画面看见宁静无人、清净美好的景象，是因为这波疫情，限制人的

泰国慈济志工与花莲本会视讯连线，报告扶贫发放的进度，并分享自制防护面罩提供给居民的故事。
(摄影/苏品缇)



行动以致。然而疫情过后，我们到底要让环境恢复清净，或是选择经济复甦，再让环境变得污浊？人们追求‘利’的背后，‘害’如影随形；若是短视近利，久之必受其害。”

为经济发展开发山体，导致水土流失，稍有风雨即酿大灾，或是久旱无雨导致粮食歉收，危及生存，种种灾难祸患，都是人类的危机，但其实是人类自造危机；灾难已经临头，人们在意的仍是经济利益，实在令人感叹人心之贪欲深重，愚痴无明。

“大自然平安，人才能平安。所以我对大家说要忏悔，也要护生、戒杀、持斋茹素。然而总是觉得劝善容易，劝素难，因为禁不住口欲、立不了志愿，所以受不了肉食的诱惑，实是缺乏志气的凡夫。佛陀的大教，众生无法接受；即使很清楚道理，却克服不了欲念，总是随欲造业，永远随着业力在六道轮回受

苦。”上人期许大家，接受佛陀的教育，守持做人的规则、学佛的方向，心念不偏差，行动不离法，才能让世间平静祥和。

与泰国慈济人透过网络视讯连线互动，在曼谷的泰国分会有十五位志工，在泰北的清迈慈济学校有殷文仙校长带着教职同仁，与上人共聚云端，报告会务并分享心得，海内外慈济人有八百个点同时透过网络连线聆听。

泰国于三月起进入紧急状态，慈济人将为受疫情影响的慈济照顾户，及未受政府补助的弱势家庭，连续三个月发放生活包。四月十七日，志工前往社区勘查发放场地，并与社区委员讨论动线与发放方法，四月十九日动员打包发放物资，将在近日展开发放。

上人提到，泰国慈济人首次要进行这么大规模的慈善发放，而且

在此非常时期，如何做好防护，在遵守防疫规定下完成，真正考验大家的智慧与体力。请慈济人照顾好自身健康，也藉着发放因缘，向大众募心募爱，推动素食。因为佛经描述疾疫灾是“非人吐毒”，无药可治，唯有人人虔诚用爱，持斋戒，茹素护生，祈愿诸佛菩萨、诸天护法感应大众虔诚的心声，让灾疫尽速消弭。

“惊世的灾难现前，要有警世的觉悟，要知忏悔、知感恩，双手合

十，向天忏悔过去累积而来的恶业；低头感恩大地供应五谷杂粮，感恩世间人人在各行各业的努力付出，才能让我们有充足的生活用品。”

上人提醒，大规模的慈善发放，更需要人人投入，所以要珍惜彼此，汇合力量。“师父常说这次疫情是‘大哉教育’，所教育的是全球人，慈济人要更珍惜同行菩萨道的因缘，用心受教育，把握机会行善造福、增长智慧。”

4/22~23 《农三月·三十至四月·初一》

幸福的指标

【静思小语】于心无愧无负担，能够付出最幸福，少欲知足最快乐。



庆幸此生有福

二十二日，慈济大学刘怡均校长等人报告后，上人表示：“我天天都感觉到我很幸福、很有价值，虽然我哪里都没有去过，天天都在这一方小空间，最享受的就是聆听大家的分享。我的人生观比较务实，认定该做的、规划要做的事，就尽快完成，这就是‘静思法脉勤行道’的精神方向，对的事，做就对了。”

“我也很庆幸，感觉自己此生很有福，都遇到好人，只要我轻轻一说，大家声声相应，都会有善的回应，所以我时常感恩，也很知足。”上人谈到慈济人心中有佛法，所以“甘愿做，欢喜受”，认为是应该做的事就用心尽力去做，付出无所求，再辛苦也甘愿，圆满利益天地人群的事就满心欢喜，这分欢喜的感受就是幸福。

“他们不求享受，即使身体疲

惫，但是心灵轻安欢喜。所以幸福的指标何在？要如何定义？我自己觉得很幸福，虽然一无所有，但是衣食无虞，心灵很轻安；每天把握时间做该做的事、说该说的话，无论何时离开，我都心无遗憾。”上人说，于心无愧无负担，能够付出最幸福，少欲知足最快乐。“虽然我天天都为天下众生而担心，但是我没有为自己担心过，我觉得很满足了。虽然人生无常，只要心里没有丝毫亏欠，就能安然面对。”

上人说，慈济人都有慈悲利他的精神，但愿众生得离苦，不为己身求安乐，并且以实际行动为需要帮助的人付出。“慈济人真的是人间菩萨，我很有幸与这一大群人间菩萨相遇，大家来自不同的生活背景，但都是甘愿付出无所求，因为他们有明确的目

标，用爱一步步铺展人间菩萨道。”

上人期待慈大的教育要重实务，而非只教人在学术上钻研。“爱的教育很重要，学生来学习，不是只为了领文凭而已，最重要的是能够学会身体力行。若是只重学术研究，缺乏行善的价值观，这不是我们教育的方向。要教他们实际为人群造福，才能广开慈善幸福门；真正的幸福在于造福人间，而非为自己追求享受。”

“要让人从完全不懂知识，教育成有知、有识，还能从知与识走出去，脚踏实地向前精进，才能到达彼岸；若只是沉浸在知识中却无法力行，自己学成了、拿到学位了，却还只在文字中钻研，这样的学习实在没有价值。”上人感恩大家有志一同，很用心地朝着同一个方向努力做教育，让人看见教育的希望之光。

4/24~25 《农四月·初二至初三》

修行真功夫

【静思小语】低头弯腰，修堪忍的功夫；抬头挺胸，救苦救难不缺席。



因缘殊胜共聚慈济

二十五日晨语，上人对众开

示：“此身不向今生度，更向何生度此身？欲念无厌不知足，此身因聚缘同生，累生有缘共生世，历经



4/26~27 《农四月·初四至初五》

深思尽力

【静思小语】警觉人间无常，要自我反省、发心立愿；恶浊之气旺盛，要用心呼唤、加强善的力量。

看见菩萨在人间

湖北是中国大陆最早传出新冠肺炎疫情的省份，武汉市是最早实施封城措施的城市，从一月二十三日起，封城七十六天之后，在四月八日解禁。

四月二十六日，湖北慈济人透过网络视讯向上人报平安，并谈到亲友染疫而不幸往生，却无法探望、吊唁的悲凄；因为封城防疫而无法外出，长时间锁在家中，身心抑郁不适，幸有上人法语支持，法亲相互打气。

在封城期间，志工募集物资、准备素餐，送到医疗院所供应辛苦的医疗人员；解禁之后，志工陆续打包四千多份安心祝福包到社区发放，慰问第一线防疫人员的辛劳，也关怀独居长者。

上人开示：“看到大家平安，我安心了。虽然很不舍大家承受一段长时间的折腾，但是大家都很勇敢，支持第一线医疗人员，这分真

诚的爱心是无价的。你们的付出行动，让我们看见菩萨在人间，及时闻声救苦。”

“虽然为了防疫而禁足，无法自由活动，这也在考验我们的修行功夫——身体不跨越有形的界线，散乱的心也要收摄专注。听到你们懂得藉此机会把心静下来，透过网络闻法精进，举办在线读书会等等，我很欢喜。要静心深思、深入佛法，在灾难发生时，更能体会佛法在人间。”

“佛陀来人间说法度众生，最后述佛本怀说《法华经》，教菩萨法，希望人人力行菩萨道，及时救助苦难众生。‘菩萨所缘，缘苦众生’，当人间有苦难时，你们挺起腰杆，关怀社会人群，尽心尽力筹集此时医疗单位、民间机构很需要的物资，用爱接力传送到位。”

“这一波疫情让大家很辛苦，但是慈济人不说苦，总是说‘幸福’；时间会把辛苦带走，幸福会一步步接近我们。要虔诚接受这一

大时代，同转心法轮。疾疫病气何时愈，非是至诚无妙方，信实持斋弭疾厄，诚心意愿祈福安。”教大家把握因缘，善用此身闻法修持，诚心受教。

“人人都是因为有这个身体，区分出你、我，也才能行善、为恶。人人的本性都是清净善良的，只是一念无明生，随着烦恼欲念造业；而人间善恶杂揉，虽然有善心，且发心修行，却也很容易受到旁人影响而熏染不好的习气。如此，生生世世都带着闻法修行的善因缘，也带着深重的烦恼习气。”

“若无法把握因缘用心修行，就会带着懈怠、愚痴的习气，不认真、不精进，虽然知道是对的事，却很被动，不会积极做好；知道自己做错了，有需要改进的地方，却总是犯相同的错误，无心受教，难以改善，徒然浪费时间。”

上人说，若是此生难以改错误、修习气，未来世是否有因缘在这样的环境修行，还能与这么多志同道合的人，为世间付出而无所求，提升生命价值？连是否还能得人身都不可知，所以有句话说“此身不向今生度，更向何生度此身”。

“此身因聚缘同生，我们共同生在这个时代，在台湾这个环

境，共聚在慈济，是有很特殊的因缘，而且是‘累生有缘共生世’。听师父说的话，你们认同；看师父做的事，你们欢喜，甘愿共同来此修行，共同求‘学’也共同求‘觉’，学习做‘觉有情’的人间菩萨，但愿众生得离苦，不为自己求安乐。”

上人指出，人间世代有直向的传承，人与人之间有横向的连结；或许在长久劫前，彼此就结下一分缘，生生世世、前前后后，微细的缘不断累积，直到现在因缘成熟，来此共同生活，共同感受这个时代的变化，“历经大时代，同转心法轮”，除了要适应环境，人与人之间也要彼此适应，才能朝共同的方向转法轮，而且转得轻安自在。

上人强调，大家既有因缘同在这个团体、在这个环境修行，就要同心协力才能共同进步，否则只能原地踏步，永远是凡夫众生，不断地随欲造业，也不断地承受业报。现在新冠肺炎疫情仍未平息，人人做好个人卫生防护，提起至诚之心，反省、忏悔与改过，并且克制口欲，茹素斋戒以表诚心。所以，要消弭瘟疫，“非是至诚无妙方”，而且“信实持斋弭疾厄，诚心意愿祈福安”。需要人人诚意持斋、行善造福，方能消灾、解厄难。

波疫情的教育，永恒精进，维持永生永世的幸福。”

湖北慈济人分享之后，由湖南慈济人报告，上人感恩大家支援、补给物资，接货、送货都要通过关卡卡，而且少有运输公司愿意跑车送货到湖北武汉，需要靠师兄师姊合和互协，运用智慧一一沟通联络。“感恩湖南慈济菩萨，为了拯救众生苦，拔除这一波疫情的灾厄，无论有多么困难都勇于承担，很令人感动。”

庆幸此生做慈济

四月二十七日，上人身体不适，仍然坚持聆听基金会主管同仁报告会务，并且为众开示，要把握因缘，以真诚之心做志业事，用心精进。“此生我为佛教、为众生，尽形寿、献身命，一路走到今天，还有千万事想要做，还有许多道理想要表达、想要倡导，但是说了有人听吗？听到的人做得到吗？总是有一股无奈感。若是有缘人，听了一言半语就会欢喜信受；若是无缘，说得再多都如耳边风。”

“不过，因为有慈济，在这几十年来，能在人间留下一点成绩，对于佛法的弘扬也发出一点点萤火虫的光，度了不少人。有的慈济人

做到临命终时，还是不忘慈济，庆幸自己此生有做慈济而微笑离开；也有人到了人生最后，提醒家人承接志业。就像高雄邱国荣居士，已经癌末病重，医师对他说大概只剩几天了，他就把握那几天，向医院请假四个小时，回家把他的慈济志业、慈诚勤务交代清楚，再回到医院后不久就安心离世，可以说他到人生最后一刻仍不忘做慈济。听到他这样，我觉得很安慰，他为自己的人生留下一篇漂亮的生命文章。”

上人说，许多慈济人把“抽骨作笔、剥皮当纸、蘸血当墨”的话语听入心，用生命做慈济，再困难也不放弃，这样的精神与坚持，让许多苦难人得救，也为自己写下丰富的生命历史。

“去年底岁末祝福行脚，听到各地慈济人唱诵‘心心念念誓为佛教，生生世世誓为众生’，好像把我的精神再呼唤回来；但是此时虽然有心，体力和岁月都唤不回来了，只能自我警惕：莫忘那一年所发的那一番誓愿，还是要尽形寿、献身命去达成。”

上人期待大家爱惜生命、爱惜法度，不是应酬式的听法、做事。慈济人内修诚正信实，首重一分诚心、真心；要做到诚、正、信、实就不容易，何况还要实践慈、悲、

喜、舍。这都不是放在口头说说的空话，需要大家自我醒悟、发心并落实。

“真正做到，才能真正了解师父说的话，事理相应而增长慧命；

如果只认为是工作的一部分才来参加会议、听报告，听听就过了，当然难以体会，慧命就无法增长，徒然浪费时间。”上人叮咛大家珍惜因缘、把握时间。

4/28~30 《农四月·初六至初八》

真心修行，诚意付出

【静思小语】以殊胜难逢、真诚恳切的心态，求法、惜法、法入心。



爱惜生命与物命

今年是慈济推行环保三十年，二十八日志工早会，上人分享：“从一个小小的念头开始，一路走到今天，环保志工回收的种类无所不包。这三十年以来，社会不断变化，人们大量消费也大量丢弃物品，尤其许多塑胶物品被丢弃以后，用掩埋的方式经几十年、几百年也难以腐化，还会影响土壤吸水、排水功能；若是焚烧处理，也会污染空气。”

上人说，人们为了生活享受，以聪明知识发明、制造种种便利的用品，用过即丢，甚至尚未使用、还没有毁坏就被丢弃，以致垃圾愈

来愈多，污染愈来愈严重。慈济志工回收、分类各种物品，就是不忍心大地受毁伤，也因为珍惜资源，希望经过仔细的回收、分类再利用，可以延长物命，减少大地资源的开发与耗损。

茹素有益保健，也是科学界认定有效的节能减碳方法，上人说，无论是吃素或环保，都需要人人提起一分爱心，爱惜生命与物命，用实际行动表达这份爱。

付出无求说感恩

“真是常德，净是净德。既有常净，岂无我乐？即是如来，所证妙法，真实清澄，净寂无染。”二十九



历经重重困难，慈济援助欧洲防疫物资终于在四月下旬抵达；德国慈济志工致赠六百个口罩给绍农根市镇（Schonungen）一间老人院，院方人员收到这份礼物都无比欢喜。（相片提供／蔡婉珍）

日晨语，上人开示，修行者的心性要真、要诚——真心修行，诚意付出；身、口、意时刻不离真与诚，就是修行者的如常之德。付出无所求，并非为名、为利，没有其他的企图，清净无染，只因众生需要，而去做对众生有益之事，“但愿众生得离苦，不为己身求安乐”的精神与行动，就是“净德”。

“因众生有苦，我甘愿付出；只要众生得安乐，自己再苦也甘愿。这分心很单纯、很清净，所以称为‘净德’。”上人说，常乐我净是修行的目标，修得心无染着，永保轻安快乐。“人之所以苦，就是苦在付出有所求，却又求不得，因此累积深重的烦恼；若是无所求，无得失、无挂碍是最心安，身轻心安就清净，身心清净最快乐，‘即是如来，所证妙法’，这是如来的心灵境界。”

“凡夫达到常乐我净，没有那

么容易。常，就是不间断；要能够维持心净、不起心动念，而且从不间断，实在是难啊！就如我自己，虽然付出无所求，但是我还有得失感，很担忧世间哪个地方发生灾难、有人受苦难，这就是凡夫在人间做凡夫事，心境很难超越。”

上人说，佛陀对迷茫愚痴的凡夫众生说法，首先从四谛十二因缘法讲起；无论是大、小乘，“因果果报”都是最基础的道理，让大家知道自己从过去生累积的业缘，导致现在承受了苦难，都是自作自受；而未来生是否还要承受苦报、苦果，就看现在生如何修持。

佛陀说法启发、教育大众，让人人懂得转心念、不计较，把爱付出给更多人。“我们此生有福，见苦难人有所欠缺，能够为他们付出；我们不要求对方反馈，而是感恩对方让我们有结好缘、增善福的机会。来生来世有缘再会之时，彼此都没有相欠的负担，只有‘觉有情’的欢喜轻安。”

上人表示，付出无所求还要感恩，是慈济人的如“常”心态，这就是觉有情的菩萨群，要为众生付出的心很纯粹，没有污染、没有利害得失，就是“净”，所以“既有常净，岂无我乐”，心灵常保轻安快乐。

“佛陀的时代人口不多，社会人心不像现在这么复杂，所以他们在很单纯的环境中修行，少欲、知足，没有贪染欲求，较容易达到‘净’。而我们虽然身在复杂的社会人群中，所幸与志同道合者共同一心，彼此没有利害得失，只是想救人、帮助人，所以在这样的团体环境中接受佛陀教育，能够事理相应，体悟佛法真理，‘真实清澄净寂无染’。”

因为闻法容易，大家求法的心就比较松懈，不能以真诚恳切的心求法、不珍惜法，法就不能入心；要有殊胜难逢的心态，才能恳切求法、认真闻法，将求得的道理深铭于心，很踏实、很欢喜，没有烦恼。

上人叮嘱大家要用真诚的心求法、闻法，不可倚恃科技方便，晨间没有听到、没有认真听，还可以从大爱台、网络再听，其实愈是这么想就愈容易怠惰散漫。要以慎重之心参与每天晨间的精进，专注聆听晨语，真诚接受法水入心，实践在日常生活，才能真正达到付出无

所求的净寂无染心境。

连线全球如粽串

三十日，四大志策会中，各志业体主管同仁报告会务后，上人开示，提到近日与海内外慈济人透过网络视讯见面，听大家报告慈善救助行动，荧幕上一格一格画面代表每一个连线点，一条一条线都连往精舍；就像粽串，慈济人遍布全球，由精舍串起各地慈济志业的精神主轴。

在这波疫情发生后，各国慈济人首先为第一线医疗人员付出，接着进行社区的慈善济贫行动。上人感恩全球慈济人有智慧、有爱心，就地取材、募心募爱，只要当地有需要，就能发挥菩萨良能，“对的事，做就对了”。也感恩各志业体响应募心募爱的呼吁，汇合点点滴滴的爱心力量，应众生所需而付出；请人文志业将四大志业的爱心行动串联起来，用心整理并发布，带动大众的爱心与善行。

此外，推动素食要再接再厉，不是劝人吃几餐素食就算了，最重要的是让人人了解道理以后，也愿意落实精神理念；今年是慈济环保三十年，也希望大家大力推动环保，让人人重视气候变迁的大问题，赶快改变生活习惯。

●联络处

慈济基金会总部

TEL(028)84989891

苏州慈济门诊部

洛水慈济服务中心

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

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

南开长江西道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

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号双子座大厦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

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

“彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛优秀作品
《蔬醒救地球》作者：王意诚（十八岁）

作者王意诚9岁时看了《新世纪健康饮食》的书及视频，认识到人的身体构造更适合吃素。从10岁生日起，王意诚正式吃素，素食给他带来了许多益处。万物有情，如果你爱万物，万物也必将爱你。请一起食素，让爱蔬醒，给子孙后代留下一个干净的地球。

作品中，圆形代表地球，上半球用彩色寓意食素带来的和谐美好，下半球是被污染的城市，雾霾的天空，与食肉类或与动物有关的传染性疾疾病，非洲猪瘟、禽流感、登革热、非典、新冠肺炎等等，用黑色调表示被破坏的地球以及人们观念上的黑白颠倒，比如有些人认为吃素营养不够等等。



撰文/摄影 姚小明

美丽无锡 宝宝也是行动者

由无锡市生态环境局、无锡慈济环保教育基地主办，慈济健康故事屋协办，无锡金桥教育集团承办的“无锡金桥实验幼儿园环保公益直播”活动，从五月一日开始启动网络直播。活动鼓励每一个幼儿园小朋友环保从身边做起，小手牵大手一起做美丽无锡的行动者。同时，无锡慈济和无锡金桥教育集团三个幼儿园携手共建环保示范幼儿园。

“无锡金桥实验幼儿园环保公益直播”启动后，慈济志工借此平台走向校园倡导环保，活动将持续到今年十月份，活动形式将视疫情的发展情况设定为在线或者线下。

近一个小时的直播课，包括“健康防疫小课堂”“慈济环保小课堂-我们都是行动者”“垃圾分类你学会了么”及“快乐跳跳-强身健体健康生活”。

无锡慈济志工代表潘霄燕直播时呼吁：“线上的宝宝们，当下的疫情，我们应该站在更高的层面上反省，大家都要有大爱之心，保护地球，人人有责，宝宝也是行动者。”

本次活动的直播效果超出预期，原本预期在线收看人数是两万，实际达到四万三千多人，并且复播的人数每天都在增加。

无锡市生态环境局副局长金路女士说：“环境跟我们每一个公民都息息相关。这次我们把宝宝也拉进来，因为孩子是我们未来的主人，地球最后都要交给现在的孩子们。还有，孩子作为一个家庭的中心讲环保，会影响到他的爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆，从一个孩子到一个家庭、到一个社区、到整个社会。”