

慈濟

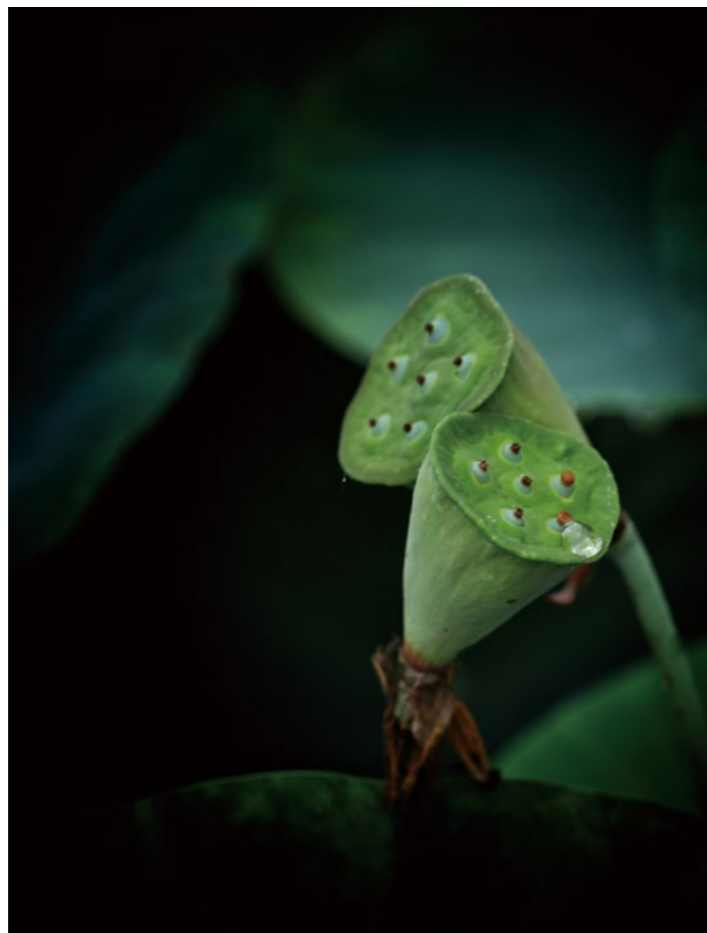
2020年第07期,总第88期
准印号/S(2020)00000279
内部资料 免费交流



「主题报导」

天天环境日

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/钱惠

— 证严上人 · 静思语 —

敬天爱地是智者

懂得敬天，也懂得爱大地，
此即通达天文地理的人；
能通达天理与地理，
就是有智慧的人。

共享的地球 共同的责任

|| 社·论 ||

六月五日，“世界环境日”当天，福建连城县村干部、志愿者穿上黄绿色“双手护地球”T恤衫，与慈济志工到镇上主街道清扫两边水沟；或跪着、或趴着，用夹子或徒手捡起丢弃的塑料袋，疏通下水道，打扫街道路面，分捡垃圾桶内的“垃圾”，不放过卫生死角。

居住在连城县政府后面的马凤招奶奶，是志工在店家倡导环保时认识的，知道回收环保物资可以帮助人。马奶奶主动找到志工，将收集一个月的满满小铁皮屋的纸皮、电线等物资提供给慈济人回收。她觉得今天做了一件有意义的事，很开心。

漳州的黄雨乐小朋友身着红色连衣裙，在“垃圾分类实作站”，就像一朵盛开的太阳花。她与奶奶配合，一会儿抱上一堆纸皮，一会儿捧着几支矿泉水瓶，准确无误地投到分类筐里。

环保酵素演示、资源分类知识竞答、蔬食健康知识分享、抽取静思语小签……“世界环境日”活动标志着慈济与北京建西苑社区的环保合作正式启动，丰富的内容、生动活泼的形式让居民们意犹未尽。

山东滨州实验学校则聘请志工王恕做“布语”及环保课老师。她把握机

会，将慈济的环保理念结合“布语”课程同时引入校园，启动“环保进校园”计划，举办第一场环保主题活动课。

山东环保志工袁庆平说，走进校园的布艺环保实操课程是一个新的尝试，参与其中的不仅有学生、老师，还有家长、志工。接触到课程的家长，可以先一步学到“清静在源头”的慈济环保理念，期待这种新形式有更大的收获。

林玉莲，与三位同在厦门中医院工作的慈济志工，一起在医院里倡导和推动环保，她们拿着简单易懂的“环保十指口诀”宣传单，利用工作午休时间，从十六楼到三楼，一个科室一个科室地倡导，包括手术区。从一个人到现在二十八个科室一百一十位同仁参与资源回收。退休后的林玉莲，每周仍开着自己的车，一至两趟前往医院回收环保物资。

二〇一九年十一月，欧洲议会宣布全球进入“气候紧急状态（climate emergency）”。《牛津词典》也将此一词汇列为二〇一九年度代表字，提醒世人地球已经岌岌可危，必须立即采取行动。证严法师三十年前提出“用鼓掌的双手做环保”，对环保表示“来不及”“做不及”的担忧，不只是宗教家的悲怀，更是当代人必须面对的现实。 ❷

顺天理 护众生

日常生活合乎道理，天理自然顺畅，希望人间平安，人类要共同造福，疼惜万物生灵。茹素能培养爱心，多素多福，巩固「福气」保护膜。



画作 / 林淑女

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年六月二十九日至七月七日

新型冠状病毒疾病疫情仍未缓和，半年多来无形无踪笼罩了全球。今年气温也比往常高了很多，俗谚“未食五日节粽，破裘毋甘放”，还未吃粽子前，天气还是会冷，冬衣不能收；但今年端午节前一、两个月，就已经非常炎热。这几年来地球温度一直升高，极端气候现象愈来愈严重。

近期日本九州、马来西亚柔佛州、中国大陆多省遭遇水患，看到大自然瞬间的威力摧毁一切，人力是多么微末渺小，想着此刻有多少家庭饱受苦难，心灵实在是跟着他们同样着急。

中国大陆二十几省受灾，超大雨量使得急流汹涌，让山崩路断、家园面目全非，居民受惊受怕，安身在薄

薄的帐篷下，难耐暑热。在四川省，凉山彝族自治州西昌市发生泥石流，冕宁县彝海镇河流改道酿灾，慈济志工先后赶往勘灾发放。大水退去后，道路寸步难行，脚一踏下去就陷入泥泞，一步步地艰巨，还是一步步地踏实，因为知道前方有受困的苦难人，不能退转，要把握当下去应急付出。

放眼天下，许多国家都有天灾。不只大自然不调和，还有许许多多的苦难人，因为战争或贫穷流离失所，大批难民在海上漂流，各国防疫封闭国门，拒绝他们上岸，超载的船体难抵风浪，载浮载沉；生命有今日，但有来日吗？真的是替他们提心吊胆。

能够生活得平安有福，要很感恩；知福的人生要多造福，巩固好“福气”保护膜。敬畏天地，造福减灾，没有造福减不了灾；如何顾守好平安？要培养爱心，而且是完全的爱心，不只是行善捐钱，还要庇护所有生命。

茹素就是在生活中培养爱心。希望人间平安，人类要共造福，那就是爱。不只入苦难的环境去救拔众生，面前的生命也要珍惜它、爱护它，这才是真实的爱；能呵护万物，人类才是万物之灵。

根据计算，制作五百个荤食便当约需杀三十八只鸡及一只一百二十公斤的猪。花莲慈大附中小学部陈映儒发起“素度要快”，推素一人拉一人；花莲慈小师生这段时间已经劝素

三万六千多餐，换算起来，少杀两千多只鸡和猪。不吃这些动物，想象它们多么地逍遥自在；反之，它们瞬间因为人类口欲而被杀，所生起的那一念瞋与怨，不断累积，终究会反扑人间。

五谷杂粮能够吃得很清净，每一餐都不欠生命债；不杀、不吃就不养，不会因为饲养这么多动物，而污染大地与空气。茹素能缓和气候的变迁，也是最虔诚的表达，期待大家来学习孩子的一人牵一人，人人护生造福，不贪口欲，不吃众生肉，不让众生受惊受怕。

道理很简单，要灭除无明贪欲却很难；若能在日常生活中做到了合理，天理自然就顺畅。要启动良知本性，就像智慧的“智”这个字，不只“知道”，还有日照的光明，能清楚分明道理，然后启发善行利益人群。

每个人都不要轻视自己，会合起来是很大的一股力量。现在是“非常期”，只有少数人行动没有用，要依靠大家共同一心，才能让异常平息、恢复正常。懂理、懂事，不只自己做到，自觉、觉他，了解的人来说给不了解的人听，口口相传，辅导人人守规律，让气候稳定、瘟疫病气消退。

忏悔、茹素、感恩，每天这三个念头不能没有。感恩过去的累积，忏悔并改变生活习惯，非素不可，多素多福，推一分素就有一分功德。人人都往爱人、爱物、护生的方向，人间就会平安有福了。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 共享的地球 共同的责任

无尽藏

02 顺天理 护众生

主题报导



天天环境日

08 八闽环保好风尚

18 翻开建西苑的环保新页

24 滨州校园的第一堂环保课

各地慈善

30 祝福“粽”是平安快乐

36 时隔半年 再探门头沟孩子

慈善助学

44 不能击掌 咱们碰碰脚

人间有爱

50 爱的光辉照亮星空

56 打造阿国的“五星级酒店”

大地保姆

68 环保福田育清“莲”

健康之道

76 老年人腰酸背痛
中医师推荐三大穴位

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

• 生活中的美德

惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。

环保从心做起

茹素能爱护地球、爱护身体、更重要的是爱护心地。

2013年4月创办

2020年第07期 总第088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

校对/蔡湛艺 范盛花 李雁 虑秦

林思婕 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



封面图说:

“世界环境日”当天,福建厦门、泉州、石狮、福州、漳州、宁德等十三地七百多名慈济志工,与当地政府、爱心单位合作,举办“用鼓掌的双手做环保”垃圾分类行动。近一千位社会各界人士投入到扫街、净河及环保宣导,将环保理念落实在生活中,期待天天都是“环境日”。摄影/郑尔婷



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

天天环境日

六月五日「世界环境日」，全国各地环保志工走街串巷，不仅净街净河，还大力宣导环保，在社区、商户、学校推广慈济的环保理念，影响带动更多社区居民、商家经营者及学校师生加入环保志愿者的行列。环保工作是你、我、他每一个人的社会责任，慈济志工在各自居住的地区肩负起环保带动的教育工作，期待引导人人伸双手，天天环境日，共同为环境保护尽一份心力。



八闽 环保 好风尚

撰文 / 摄影 福建人文真善美志工

六月五日，「世界环境日」当天，在中华环保联合会的支持下，福建厦门、泉州、石狮、福州、漳州、宁德等十三地七百多名慈济志工，与当地政府、爱心单位合作，举办「用鼓掌的双手做环保」垃圾分类行动。近一千位社会各界人士投入到扫街、净河及环保宣传，将环保理念落实在生活中，期待天天都是「环境日」。



为筹备“世界环境日”活动，六位基金会同仁和泉州、厦门志工提前半个月深入乡村进行倡导环保的各项准备工作。基金会同仁苟林峰说：“村民的生活习惯、卫生习惯需要引导，通过志工的身行带动，大家都来动手，落实清净

在源头。激发村民美化家园的参与感和幸福感。”

志工提前到连城四堡镇进行环保入户宣传，开始时有的乡亲拒绝倾听。“在环保倡导中遇到困难不要紧，只要有心就不难。”志工李赤军认为，以前没有人教垃圾要分

志工在“世界环境日”活动仪式上表演手语，连城县镇村干部、中小学师生、志愿者及志工，共二百二十人参加活动。摄影/曾美

类，没有人告诉环境脏乱差会影响身体健康，现在有慈济人的陪伴，相信淳朴的乡亲愿意接受环保理



志工引导学生，爱护自己的家园从身边的小事做起。孩子们不怕脏臭，清扫环境，分类回收资源。摄影/范盛花

念，垃圾分类会做得更好。

扫街行动需要将可回收物资分类并回收，志工寻找回收商时，老板娘李女士刚开始不愿意收杂色塑料袋、泡沫和玻璃瓶。志工许婉眉耐心劝说，因为塑料袋和泡沫埋在地下几百年不会溶解，它会占用大量土地，烧了污染空气，回收大家不收的东西，净化居住环境，可以做慈善，又帮助贫苦人。“妈妈常教育我做人要慈善，多做好事，我

今后一定会能收尽量收。”李女士最后答应志工说。

四堡镇志工邹洪庚力行环保节俭精神，就地取材，用竹条纯手工制作竹夹用来捡拾可回收资源，不到十分钟就出炉一个，样品很成功，他为环境日活动制作了五十个竹夹。

双手护地球 垃圾不落地

藉由世界环境日的契机，龙岩市连城生态环境局、四堡镇人民政府携手慈济基金会在连城四堡镇开展“用鼓掌的双手做环保”人居环境治理人人行动的主题活动。一百四十九

位县镇村干部、老年协会志愿者、大学生志愿者、中小学师生，与七十一位慈济志工参与此次行动。

镇村干部、志愿者穿上绿色、黄绿色“双手护地球”T恤衫，慈济志工统一制服，到镇上主街道进行环境清理活动。大家不怕脏不怕臭，清扫街道两边水沟，或跪着、或趴着，用夹子或徒手捡起丢弃的塑料袋，疏通下水道，打扫街道路

面，分捡垃圾桶内的“垃圾”，不放过卫生死角。

连城副县长罗丽琴和志愿者一起上街，并倡导店家垃圾分类，“带动百姓垃圾不落地，共同保护乡村的人居环境。”罗丽琴副县长说，慈

志工倡导环保认识的马凤招奶奶，将铁皮屋存放的回收物主动送志工回收，觉得自己做了一件有意义的事。摄影/曾美



济志工的耐心和细心倡导发挥很好的作用，促进环境治理形成常态化。

“爱护自己的家园从身边的小事做起，就像今天让学生身体力行来参加环保活动，印象深刻。对家人、身边的人都有影响和触动。”四堡中学校长严仰云兴致勃勃地向志工分享。他带着师生来参加环保活动，引导学生用心清扫环境卫生，

志工根据垃圾分类项目，准备物资小图片和微型回收桶，向社区居民传授环保分类知识，为参与“模拟环节”做准备。摄影/苏颖



邹凌同学还怕脏臭，弯腰捡臭水沟里的塑料袋。

居住在镇政府后面的马凤招奶奶是志工在店家倡导环保时认识的，知道回收环保物资可以帮助人。马奶奶主动找到志工，将收集一个月的满满小铁皮屋的纸皮、电线等物资提供给慈济人回收。她觉得今天做了一件有意义的事，很开心。

环保教与学 美善带回家

漳州诗浦社区周围大都是批发商店，人来人往非常繁华。志工走

上街头，帮忙把停放杂乱的车辆归位停放到规定区域，并向商家进行文明倡导：用自己的双手来爱护自己的生活环境。

“你好，六月五日是世界环境日，我们在日常生活中可以做到节能减碳、落实环保……”志工徐瑞华手持宣传单，向金贝壳店员戴美玲分享道。

看到天气这么热，戴美玲拿起一旁的矿泉水请志工饮用时，“我们出门都会自带环保杯和水，你知道矿泉水瓶是用什么做的吗？”徐瑞华不失时机地向美玲分享环保杯。

“如果你们没有来倡导，我们什么也不懂，也不会去研究，今天让我印象很深刻，我要将这些环保知识传递给我的同事们，我们从自身做起，从身边的小事做起。”听完志工的倡导，美玲铿锵有力地说道。

悦景豪庭中庭内，志工与物业工作人员、志愿者紧锣密鼓地布置着场地，榕御社区居委会书记宋蓓茹、悦景豪庭物业总经理蒋伟通，也跟着志工忙前顾后。

志工苏萍介绍自己穿戴的环保T恤与环保口罩，是大爱感恩科技公司如何将一个个回收来的矿泉水瓶，“变成”一件件实用的环保产品。在场的民众听得津津有味。

幼儿园上大班的黄雨乐小朋友身着红色连衣裙，在“垃圾分类工作站”，就像一朵盛开的太阳花。她与奶奶配合，一会儿抱上一堆纸皮，一会儿抱住几瓶矿泉水瓶，都准确无误地投到分类筐里。

“在家里，她就跟着我做垃圾分类，懂得可回收不可回收，厨余垃圾。”雨乐的奶奶笑呵呵地说。小雨乐说：“今天很开心，学到了垃圾要怎么分类，我以后要做环保，保护地球。”

在“一日五善站”，家长、小朋友们排着长长的队伍，耐心地听志工讲解在日常生活中，通过省水、省电、不用或者少用一次性物品等方式力行环保。张女士也特地赶来学习垃圾分类，她之前都是将垃圾混在一起，打包成一袋扔进垃圾桶。

张女士虽然赞同政府实施垃圾分类，建垃圾分类屋，但是总感觉太复杂，无从做起。通过志工的环保宣导，张女士说：“以后在家，要准备四个垃圾桶，要尽量按‘环保十指口诀’做（垃圾分类）。”

你我齐上阵 一个不能少

泉州志工分别在泉州、晋江、南安、泉港等县市，共七个街道社区同步推动“用鼓掌的双手

做环保”垃圾分类人人行动。包括七十四位村镇、社区的干部、一百九十一位社区志愿者、八家企业七十六位员工，以及二百三十六位慈济志工走上街头巷尾，清扫街道、倡导环保理念。

六月五日早上，由金龙街道石崎社区领导牵头，慈济志工与居委会领导、老人协会成员、志愿者等七十人分成六组，进入社区、农贸市场进行环保倡导。

泉州浮桥环保站位于金龙街道石崎社区，二〇一四年成立。该社区常住人口约二千一百余人，五十余家企业，还有江南新区最大的农贸市场——石崎农贸市场。多年来社区志工默默地经营着环保站。志工林瑞敏与金龙街道书记及老人协会达成共识，一同推动“世界环境日”环保倡导活动。

家住石崎农贸市场附近的吴淑延阿嬷，是老人协会成员。精神矍铄，一点儿也看不出已八十一岁高龄。她拿着环保举牌，走在前头带着志工走入菜市场与商家倡导环保。

一行人走到金龙幼儿园对面一间干味店，吴淑延阿嬷热络地向熟悉的老板娘，笑着打趣道：

“来来来，听一课呐。今天是世界环境日，慈济人要来跟大家倡导环

保。”“好啊好啊，感谢你们，辛苦了。”老板娘笑容可掬地回应。

一路倡导下来，吴淑延阿嬷与志工闲聊说，“以前不知道有浮桥环保站，家里的很多物资就直接扔到垃圾桶了，想起来还是觉得可惜。”她表示，现在家里的物资要收集起来，再让家人送到环保站，还要与邻居多分享环保意识。

银发志工黄碧华在环保站深耕八年，几乎天天在环保站做物资回收及分类，迎接附近居民载送物资来。她手里时而拿着倡议书，时而拿着宣传举牌，穿梭在喧哗的菜市场店铺，介绍垃圾分类如数家珍。

黄碧华向志工分享道：“希望今天世界环境日这样的环保倡导，带动更多人一起保护地球，相信人人都有爱心，有做就有得，相信有倡导就有效果。”

龙湖镇枫林村村主任吴志高表示，很感谢慈济志工助力枫林村开展入户环保倡导，提升民众环境意识的活动。枫林村的人口有一万多人，因外来人偏多，有的不愿配合垃圾分类，政府每个月除了有固定清理垃圾的环卫工人以外，还组织志愿者推广环保。

在环境日活动的启动仪式上，枫林村书记吴小怀发言：“慈济垃



圾分类的环保理念与村政府的要求相结合，政府机关大力支持慈济“用鼓掌的双手做环保”活动。”

村民吴丽旋看到志工经过家门口，主动了解环保分类问题。听完志工施燕瑜分享后，当下邀请志工到家中回收风扇、纸皮等。她答应以后买菜要尽量少用塑料袋，并与志工互留联系方式，以便每周三回收环保物资。

在吴书记的带领下，志工来到村民洪英惠家，她很认同环保理念，还向志工主动分享，一节电池可以污染数十万立方米的水，便把电池统一回收从不乱扔。洪英惠还向志工了解如何做环保酵素，表示今后要多学习和参与环保活动。

节令芒种恰逢“世界环境日”，上午七点半，泉州志工列队整齐前往石崎社区，与社区合作，推动环保落实社区。摄影/蔡志辉

在陈埭镇洋埭村，保健品老板林永真对前来倡导的志工赞叹不已。他几年来耳闻目睹环保志工每天活跃在村街道上，挨家挨户去回收环保资源。这让他懂得，做环保做善事不是有钱人的专利，而是有心人的付出，希望在以后的生活中可以从自家做起、从自己做起、从小事做起，影响身边的朋友一起保护地球。

天天环境日 人人环保行

六月五日，厦门西柯环保教育站，志工林进旺在临时搭起的主

席台上向整装待发的一百四十五位志工发出了动员令：“厦门慈济志工今天和西柯镇政府志工、台商协会志工及各社区志工，将会走街串巷、清扫街道、捡拾垃圾、分类回收、美化家园。西柯环保站的慈济志工将和乡亲们天天环保、日日环保，一起守护美丽西柯，让我们一

“爱地球很简单135，爱自己更简单246”在环保站深耕八年的银发志工黄碧华带队沿街向店主、摊主分享环保理念。摄影/蔡志辉

起行动吧。”

在西柯镇的埭头街道、官浔街道、成化公园，出现了一队队穿着蓝天白云制服的慈济志工，他们手举着环保宣传的广告牌，带着环保资料走进一家家店铺；有的提着垃圾袋，捡起路边的可回收物资；不时也有播放着环保歌曲，插着环保宣传牌的摩托车与行进中的队伍擦肩而过，平时冷清的街道有了生气，有了人气，更有了美善之正气。

官浔村背靠西柯工业区，常



住人口三千多人，而外来流动人口却达到两万多人，村民追求经济利益，建大量密集的房屋出租给外来人员，村里有一条长达一公里的狭长街道，道路两旁是商家店铺，该地区人群复杂，居民环保意识还很淡薄，造成卫生环境不佳。

西柯环保教育站距离官浔村较近，“世界环境日”当天，志工从环保教育站徒步出发，沿着周边工厂的道路走了二十多分钟，来到官浔村繁华的商业街中心，分组对店家进行环保倡导及沿街捡拾垃圾。

“老板您好！我们是慈济志工，今天是世界环境日，给我十分钟时间可以吗？”“让我们一起来爱护地球。”志工拿着宣传彩页依次走进商家耐心宣导。

在埭头街道倡导的队伍里，七十二岁志工，前埭头村村长许太水对埭头街道商铺了如指掌，所以有他在前面与店家先打招呼，大家少了一些生分，多了一份亲和。

许太水领着大家一起走进厦门市鑫泰丰置业公司，志工陈爱珠向员工倡导环保知识，并拿出垃圾分类小册子，有员工用手机拍下来，员工王清梅说：“我们做纸袋也是为环保，我们是一致的。”志工向她介绍西柯环保教育站，王清梅表



泉州志工推动“世界环保日”环保倡导活动中，社区书记吴建国（中）和志工向路边的民众宣讲环保的意义。摄影/黄清丽

示会去西柯环保教育站学习。

志工陈珍跟着队伍捡路边的可回收物质，别人问她“捡什么”，她乐呵呵地回答：“捡‘黄金’。”她说：“今天是世界环境日，我们慈济人要做榜样，用行动影响大家，让大家能把环保融入生活，天天做环保。”

世界环境日恰逢二十四节气的芒种。芒种表示仲夏的正式开始。农民要开始农忙——播种、插秧、施肥等。慈济人会继续在各个社区继续播撒环保种子，让每一天都是“世界环境日”，期许人人落实环保，共同创建清静家园，给子孙后代留下一个干净的地球。❶

环保新页

翻开建西苑的

撰文 / 王会娟、舒娟丽、杨颖 摄影 / 吴更军

「世界环境日」活动标志着慈济与北京建西苑社区的环保合作正式启动，三十六位志工和八十位社区居民参与此次活动。志工期盼通过环保推动，让家家户户不仅有大地环保，还要引导身体环保、心灵环保，走到每一位业主的心里去。

“世界环境日”当天，应北京市金隅大成物业管理公司王顺刚书记邀请，慈济志工与建西苑社区环保合作正式启动，三十六位志工和八十位社区居民参与此次活动。

做酵素演示、资源分类知识竞答、蔬食健康知识分享、抽取静思语小签……丰富的内容、生动活泼的形式让居民们意犹未尽。“关爱自然、刻不容缓、加素减塑！”慈济志工、居民和物业管理人员齐聚在一起，响亮的口号表达出力行环保的决心。

自五月一日新修订的《北京市生活垃圾管理条例》施行以来，垃圾分类在北京各社区开始推展。诚如建西苑社区物业经理胡伟所说：“我们在组织这次宣传活动的时候，也是想把环保和垃圾分类的意识，逐步地在建西苑小区居民里面推广养成。”

环保知识巧分享

“爱地球很简单，一！三！五！爱自己更简单，二！四！六！”活动开始，志工程麟钧带动全场居民，一边大声跟读一边伸出手指比着数字。程麟钧讲解的同时，拿实物为大家做展示，简单的口诀加上动作和实物，让现场的老人家轻松学会环保知识。



沿着圆形小广场外侧，间隔摆放着三组桌子，分别是资源分类站、健康蔬食及静思推广站和环保酵素站，参加活动的居民分成三组，有序来到各个分站学习体验。

在资源分类站的桌上，整齐摆放着红、灰、绿、蓝四色垃圾桶，还有围巾、衣服等样品。志工丁雪娜拿起绿色垃圾桶向围观居民询问：“这个颜色的桶装什么垃圾？什么不能放在这个桶里面？”“厨余垃圾！”“塑料袋不能放这里面！”居民们积极抢答。

她又拿起一件淡绿色T恤向大家询问：“大家知道这件衣服是什

北京志工与建西苑社区环保合作启动活动中，志工张玉宝耐心教小朋友垃圾分类，他正确地将物资卡片投进回收箱。

么做成的吗？”老人家个个摇头，“这是慈济大爱感恩科技公司用回收的雪碧瓶制做成的！”听到这个答案，大家无不露出惊讶的表情。

“俗话说病从口入，目前三高人群和癌症发病率日益增长，绝大多数的疾病都和饮食不当紧密相连。”健康蔬食及静思推广站，身为首都医科大学老师的志工杨薇为居民分享疾病的由来。

杨薇告诉大家，想要身体健



志工丁雪娜告诉民众回收塑料瓶有大用，讲解由饮料瓶制成细纱而做成的衣物与普通化纤衣物的区别。

康，就要多选择天然蔬食，新鲜的瓜果蔬菜，不仅利于人体消化吸收，还能让人精力充沛，远离疾病。几位上了年纪的阿姨频频点头，并表示日常生活中也很注意营养健康，基本都以吃蔬菜为主，感觉肠胃更舒服。

“一份红糖、三份果皮再加十份水。”在环保酵素站点，居民们观摩志工现场制作酵素。平时丢弃的果皮菜叶在志工手下变身能够净化空气、浇花、泡脚等具有更大功用的环保酵素。在送给居民的酵素瓶身上，都贴好了配比，志工还不忘殷勤交代：“酵素制作的第一个月，每天都要放气，三个月后就可以用了。”

居民于志仙听得非常认真，接

到志工送上的酵素制作和使用说明小册子非常高兴：“我没白来，认识这个东西(酵素)，我最喜欢废物利用，我回家就要做，我家里有个十斤的桶，我多做点慢慢用，分给邻居用也行。”

拿着志工现场制作的一瓶酵素，高阿姨满脸喜悦，她说：“感谢你们，让我多年的心愿实现了。”原来高阿姨在三四年前曾看到过环保酵素的介绍，她当时就很想学。没想到今天竟然在家门口学到了。“我要给你们点赞！”高阿姨兴奋地说。时阿姨觉得现场演示的方法特别好，一看就会。她说，以后家里矿泉水瓶子不能随便丢了，要留着做酵素，装酵素。

净化环境更净心

清静在源头，在今天的活动中，除了现场展示，实物操作，居

民在每个站区还会抽取到一句静思语，让好话走入居民的心中，净化环境更净化心灵。

王秋敏阿姨身材虽然瘦小，但神采奕奕，她在每一个分站都听得格外专注认真，她左臂佩戴着一个亮绿色的袖标，“垃圾分类”四个字十分醒目，原来，她是社区的垃圾分类监督员。

王阿姨曾经接受一个多月垃圾分类方面的培训，这次学习到生活厨余可以做酵素，给她留下深刻印象。她当场抽到静思语：有余力帮助他人最富有。她非常认可这句话，“岁数大了，做些公益，帮助

别人，自己心里也坦然。”

七十四岁的许敏生老先生身材魁梧，双眼炯炯有神，早锻炼结束他就来参加，他抽到的静思语是：心宽就是善，念纯就是美。头脑灵活的他还结合活动说明“宽”的又一层意涵：“你们的活动对我们个人乃至我们建西苑社区，都有很大的帮助。把你们讲的内容，我们学过来，这也是‘宽’，还能为环保分类做一点自己的贡献。”

身为首都医科大学老师的志工杨薇（右一）建议民众多选择天然蔬食，不仅利于人体消化吸收，还能让人精力充沛，远离疾病。



活动中一位八十多岁的奶奶显得很孤独，志工林汉英看在眼里，她走向奶奶，坐在她身边聊天。林汉英让奶奶抽“静思语”小签，并带动志工和几位居民一起读给奶奶听，奶奶露出孩子般的笑容，说道：“心里特别痛快！今天是最开心的一次！”

林汉英分享说：“对老人，要有观察力，了解她的需求，倾听她的心声，用肢体和眼神去关怀，让她有亲切感，我们不仅要给老人身体健康上的指导，更重要的是给她精神的滋养。”

团队协作齐付出

酵素分站，负责现场演示的志

除了现场展示，实物操作，志工请居民抽取小竹篮里的《静思语》。让好话走入居民的心中，净化环境更净化心灵。



工万小芹和徐建甦尽管忙碌却很开心。她们提前把果皮菜叶切碎带过来；制作大幅展板摆在现场；还把酵素的做法和使用方法打印成册让大家带回家。

徐建甦不停地演示酵素的制作方法，耐心解答大家的问题，顾不上喝一口水。她高兴地说：“听到很多居民说酵素真好，回去不仅要自己做，还要教给邻居，感觉大家都在开启善的循环。”

这次参加活动的居民，每个人都会领到一个小礼物——一小瓶酵素原液，这一百零六瓶酵素原液灌装后，从拧瓶盖到贴标签，志工任志斌六岁的小孙子任益贤独立完成八十瓶。拧瓶盖工作很辛苦，每一瓶拧好后还要弯腰放在地上摆整齐，任志斌叮嘱孙子说：“要用心！”懂事的小家伙一丝不苟，八十次弯腰没说一个累字。

“环保袋很受欢迎，物业要求再补充十个给居委会。”志工李佳俐分享，活动当天，凭三张静思语小条，居民可以领取一个环保袋。很受欢迎的环保袋结实又漂亮，蓝天碧草下“减塑爱地球，人人来参与”几个黑色大字清晰醒目。很少人知道，因为印刷成本很高，志工李勇胜自己刻字，亲手用丙烯颜料涂在布袋上，



每个字整齐划一，就像印刷一样。

“留给我们的孩子一个干净的地球……”活动在悠扬的歌声中落下帷幕，金隅物业办公室工作人员杨娜分享道：“我觉得这次活动意义特别重大，让大家认识到垃圾分类，不是去替政府去做这件事，而是在为自己做这件事，养成一个好的习惯，养成一个新的认知。”

“我们不是特别专业，也讲不了这么清楚。单靠业主或物业的力量，可能做不了这么好。”金隅物业赵木松经理谦虚地说。今天赵经理一直在现场参与活动，他说：“今天这个活动参与的人比较多，举办也比较成功。通过这次讲解让

“一份红糖、三份果皮再加十份水。”在环保酵素站点，居民们观摩志工制作酵素，知晓酵素能够净化空气、浇花、泡脚等功用。

大家了解垃圾分类的重要性，让大家有一个保护地球的意识。我希望像咱们这样的活动多多益善！”

志工任志斌表示，遵循政府引领，物业主导，慈济参与的原则，接下来坚持每个月组织环保活动，不仅是环保常识的引导，更主要是实操演练，“让家家户户不仅有大地环保，还要引导他们身体环保、心灵环保，走到每一位业主的心里去。”本次活动虽然告一段落，但建西苑社区环保推广的大幕刚刚拉开……

滨州校园的 第一堂 环保课

撰文 / 周学英 摄影 / 元传云

六月十二日下午，十三位志工在山东滨州实验学校南校区，举办第一场环保主题活动课。环保志工袁庆平说，走进校园的布艺环保实操课是一个新的尝试，参与其中的不仅有学生、老师，还有家长、志工。接触到课程的家长，可以进一步学到「清净在源头」的慈济环保理念，期待这种新的环保形式有更大的收获。

六月十二日下午，十三位志工在山东滨州实验学校南校区，举办第一场环保主题活动课。该校一年级一班、三班两个班的八十名小学生和十九位家长，陆续来到学校电化教室——南风学堂。

志工王恕是家纺公司的工艺设计师。当初，滨州实验学校社会学院院长尹斐寻找拓展学生才艺的第二课堂项目时，看到王恕的布艺作品，便萌生聘王恕作为学校的“布艺”（布艺制作）老师的想法。

王恕把握机会，希望将慈济的环保理念结合“布艺”课程同时引入校园。校长王荣峥看到慈济环保理念，与学校德育教育十分契合，于是正式启动“环保进校园”计划。

童声切切响学堂

滨州实验学校是一所崇尚全面发展教育理念的九年一贯制公立学校。因其办学理念超前，优秀的教学质量、超强的教学能力，是家长们心目中的名校。学校中央草坪精心设计的雕塑：一本翻开的书，校内一排排对称的红砖教学楼似翻开的左右书页，第一排教学楼树立着校训：“扣好人生第一粒扣子，点亮人生第一抹底色”。

滨州位于山东省北部的黄河三



角洲腹地，距离青岛三百四十多公里，有近四个小时车程，距淄博八十多公里，驾车近两个小时。为保证“环保进校园”活动卓有成效，环保团队邀请青岛和淄博两地志工助力，并针对一年级的学生修改课件，降低难度，增加场上的互动问答。

校长王荣峥非常感谢慈济志工远道而来，给学校送来一场环保主题课程，希望以后与慈济有更多合作机会，让学生建立全面的环保理念。当校长问全体学生：“你们要不要争当环保小尖兵？”小学生们响亮地齐声回应“要”。

王校长长期勉孩子们认真学习环保知识，培养环保意识，把环保理念传播到社会各个地方，用行动影

青岛和淄博两地十三位志工，在山东滨州实验学校南校区精心准备环保海报，合力办好第一场环保主题活动课。摄影/元传云

响更多人共同保护地球。

四位老师上台为学生们表演手语《蜗牛》过程中，司仪志工谢玉真和学生们同时发现台上老师有做错的动作。于是谢玉真顺势请学生“找出老师们的错误”？话音不等落下，学生们已纷纷举手要求回答。

谢玉真让台下的学生们和老师比一比谁做得好。学生们精神焕发地用稚嫩的小手边跟唱边作动作。哪知说着容易做起难，整个过程笑声不断。

尹斐院长介绍，学校一直倡导环保，并开设如“与小树共成长”、

“垃圾分类”相关课程。了解到慈济有“留给孩子一个干净地球”的主题环保活动，希望慈济做这一次环保倡导课。她认为环保应该从小孩子抓起，在孩子心中种上环保种子，九年的学校生活中让种子落地、生根、发芽。让孩子们真正成长为一个环保的践行者和宣传者。

当司仪谢玉真戴上口罩询问“为什么要戴口罩”时，孩子们

志工现场传授慈济环保资源分类知识，孩子们随之大声念着慈济环保十指口诀，还伸出小手一起练习。摄影/元传云

纷纷举手踊跃回答“因为病毒”。

“那病毒的原因来自于哪里？”环保讲师王宁用一句问话引自己上场，带动学生们思考，并播放“给孩子一个干净的地球”系列视频，环保主题课程开始了。

从小发愿爱地球

忧郁悲伤的女声，述说着人类和动物曾经和睦相处的环境被破坏，学生们睁大眼睛，聚精会神地盯着镜头里可爱的小动物，耳朵里传来的是来自地球悲伤的声音。视频《地球119》让学生们了解，地



球因为人们的过度开发和砍伐森林而生病。随着哀怨的音乐尾声，视频画外音“人们需要大自然，而你们却时时在伤害大自然……”

三个视频一一看过，王宁告诉孩子们：因为人们过度开发、过度消费造成堆积成山的垃圾，把山河水污染了。当王宁问道：“我们应该怎么做呢？”学生们响亮地回答：“爱护我们的地球。”

借由孩子们的回答，王宁引出爱护地球的环保理念，她先请志工上台展示慈济环保十指口诀“瓶瓶罐罐纸电一三五七”，详细介绍资源分类知识，提醒学生们要用心学

环保课堂有奖问答环节，司仪志工问同学：“我们平时要多吃什么？”李铮浩同学回答道：“平时要多吃蔬菜。”摄影/元传云

会资源分类，为地球做贡献，她还领着学生们一起齐声说：“垃圾是放错地方的资源”。

学生们整齐排好纵队，把从家里带来的物资分类投到相应物资筐里。对于塑料瓶以外的其他垃圾，孩子们还有些陌生，不知道应该放在哪个筐里。这时，志工纷纷上前引领，协助他们准确地分类投放物资。

孙明璐同学说，因为她知道下午有环保课，她太兴奋，中午在家画





垃圾是放错地方的资源。学生们整齐排好纵队，把从家里带来的瓶瓶罐罐练习分类，投到相应物资筐里。摄影/元传云

了一幅画，并把这幅画送给志工。画作的最上边用蓝色涂抹，代表蓝天，最下方画了绿草和红花。正中间用彩笔写着“垃圾不落地，天、草、花都需要保护”。她说这节课她学会了“垃圾不落地，一筷省水”。

环保课堂有奖问答是学生反响最热烈的环节，谢玉真提出的每一个问题，学生们都举手回答。当问到“我们要多吃什么”时，学生们兴奋地跳跃着举手要发言。一年一班的李铮浩回答说，要多吃蔬菜。

谢玉真鼓励同学们为了可爱的小动物不失去他们的爸爸妈妈，平常要多吃蔬菜。

尹院长说，环保活动非常成功，感到慈济人很专业，让学生们在近两小时的活动中时时处于兴奋状态。为慈济人不顾路途遥远来做倡导而感动，希望今后继续得到慈济的助力。

新环保有大收获

六月中旬的芒种节气，正是黄河两岸夏日收割麦子，种植水稻的季节。夏日劳作虽头顶烈日，汗湿衣衫，但勤劳作就会有收成。

滨州志工徐锡波一起参与这次

环保活动，他非常感恩遇见慈济。四十一岁的他走过很多城市，因做生意失败而不够自信，在慈济他感受到家的温暖和人与人之间的信任。他决心要在滨洲认真投入环保活动。

王恕是滨洲的第一位志工，也是从病魔手中逃脱而重生的人，她通过吃素、做善事改变了自己的命运，现在决心通过慈济让更多的人受益。

滨州实验学校聘请王恕做“布艺”及环保课老师，她不收取学校的课时费，鼓励学生、家长一起来学习，不仅让学生学到布艺技能和环保实做，并通过自制布包、围裙

走出校门，向全校师生和社会大众宣传环保，与学校一起打造滨洲环保的一抹亮色。

环保志工袁庆平说，走进校园的布艺环保实操课程是一个新的尝试，参与其中的不仅有学生、老师，还有家长、志工。接触到课程的家长，可以先一步学到“清静在源头”的慈济环保理念，期待通过这种新的环保教育形式，师生跟家长有有更大的收获。

志工王恕（右）跟学生家长介绍环保酵素，作为滨洲第一位志工，她决心通过慈济让更多人受益。摄影/尹斐



祝福“粽”是平安快乐

端午节前夕，正是江南时晴时雨的梅雨季。一连三天，慈济昆山联络处，志工用心包裹的千颗素粽，跟随着志工家访的脚步走街穿巷，将慈济人的温情送到一百三十多个关怀户家人的心里。

六月十六日清晨，外面下着瓢泼大雨，七点刚过，厨房里却已是热气腾腾。志工卫丽敏和先生毛衡生一早就将提前泡好的糯米和花生蒸上了，一股股香气从饭箱喷出，向厨房四周弥漫，为端午送关怀活动拉开了序幕。

厨房的灶膛上一口大油锅里正在烧着做馅料的香菇和素肉，清淡的米香和馅料的油香弥漫在空气中，令大家提前感受到节日气息。

梅雨季的湿度加上油锅的高温使得厨房的环境相当考验人，灶膛边七十岁的毛衡生和志工廖文琴专心于大锅中的食材，感觉馅料刚刚好时，马上用大号的漏勺捞出细品，还要征求大家的意见。一锅锅的馅料端出来了，两人脸颊被热浪烘得红红的，表情却是欢喜的。

包粽教与学 美素粽表诚意

早已架起的一个个长铁架，是

包粽专用工具，由上面一根横梁和下面一个台面组成，绑粽子的粽绳一组组挂在横梁上的挂钩上，盛着粽叶和粽馅的容器放在下面的台面上，包粽子的人面对面坐在铁架两侧。

志工王美秋指导大家包素粽的手法，她拿着粽叶示范说：“左手和右手的比例大概四比六，左手这边长一点，右手这边短一点……”看着王美秋最后用粽叶绳绕两圈打结，一颗精美的爱心粽就包好了，大家都拍手叫好！

对于第一次包粽子的人虽然有难度，每一位都全神贯注按着示范的方法学习，大家把一颗颗粽子看成工艺品一样，仿佛自己就是工匠，认真打造着自己手中的作品。

很多人是第一次包慈济爱心粽，竟然没有一颗粽子煮过后开裂，依然精致有形，欢喜的笑容洋溢在每一个人的脸上。

随着第一天大家的深入学习



志工认真清洗蒸煮后的粽叶，使之清净柔软，一片片自然朴实柔软的粽叶，将慈济人的爱与关怀融入其中。



很多人是第一次包慈济爱心粽，虽然有难度，每一位都全神贯注按着示范的方法学习，工匠一样认真打造自己手中的作品。



后，后边两天大家包粽子已经轻车熟路，参加的志工人数也越来越多。志工许甘味边包边跟大家分享说：“包得紧，煮出来的粽子很好吃，但每次包完手好痛。送给人家的，就是要最好的。”

头发花白，年届七十三的志工冯钦铮，神情专注、动作娴熟地包着粽子，丝毫看不出她不久前刚拔

阿彬双目失明且右侧半身不遂，给他剪指甲是志工万莉芳经常做的事。阿彬幸福地对志工说：姐姐最疼我。



了六颗牙。她说：“包爱心粽机会难得，一定要把握因缘。”冯钦铮年轻时是服装设计师，粽子在她手里感觉就像缝制的立体小包包，个个精美无比。

连续三天来包粽子的梁萍是台商媳妇，老家在广西，她高兴地分享说：“最大的收获，幸福满满的感觉，把我的爱心和幸福都包在粽子里，希望感恩户同样分享我的这份幸福。”

煮粽子的新斋堂里，两个特大的煤气灶摆在地中央，两口四十二

英寸的大铁锅架在灶台上。今年煮爱心粽由志工徐华的先生刘云峰承担，志工王侃的先生谢勇去年承担过煮爱心粽，这次一起配合。

两口大锅煮粽子，五十分钟后才能出锅，中间还要注意随时添水，否则浮出水面的粽子就会夹生。室内温度超过四十度，加上锅里不停冒出的蒸汽，如桑拿房一般，连口罩都被汗水浸透的刘云峰却做得很欢喜。此刻，丝毫看不出眼前的刘云峰是一位有着二十多年航空航天工作经验和十多年的世界跨国公司的工程师。

他开心地跟志工分享说：“我去年五月份提前离职，有了空闲时间，慈济包粽子是送给一些需要关爱的人，这是有益社会的事情。虽然天热，但是干起来也没有不舒服的感觉，反而不亦乐乎。”

志工卫丽敏第一次组织包爱心粽。她谦卑地请教和学习，从工序到备料、馅料的配方和制作样样用心学，还包括煮粽叶和粽子的时间，细到粽绳的保管和数字统计，粽串分六颗、八颗、十颗的，到最后发放时的颗数和串数都不能疏忽。

卫丽敏颇有感慨地分享：“我们要把照顾户当成是自己的亲人一样去疼惜，小小的一颗粽子，代表

慈济志工一份真心诚意，凝聚着志工们的爱心。有承担就有成长，这一次又让我学到很多。”

关怀如亲人 姐姐最疼我

六月十七日开始，慈济昆山各家访小组陆续为关怀户及受助学生家庭家访关怀送爱心素粽。晚上七点，志工万莉芳一行五人前往周市镇家访。

五位志工来到阿彬家楼下，月光下，万莉芳欢喜地仰头向阿彬家呼唤：“阿彬！”，从二楼的窗户里马上传来阿彬的回应：“姐姐！”

二〇〇九年，阿彬十六岁时遭意外车祸造成特级伤残，落下双目失明且右侧半身不遂的重疾，智力受损，生活不能自理。

二〇一六年志工走进这个苦难家庭，当时阿彬的母亲因长期心理和经济的压力导致胸腺癌，一年后，阿彬的妈妈病情恶化往生。阿彬的奶奶一直被小脑萎缩和抑郁症缠身，一家人深陷灾难与病苦中，爸爸被家庭重担压得透不过气来。志工长期陪伴关怀这个家庭至今，阿彬一家人和志工间建立起不是亲人胜似亲人的感情。

每月一次的家访，成为阿彬父

子最期盼的日子，阿彬总是早早地安坐在门口的椅子上，等待着“姐姐们的来访”。

志工万莉芳为阿彬修剪手指甲与脚指甲时，笑着问：“剪得好不好？”阿彬答：“很好啊！姐姐最疼我了！”每剪完一个指甲，阿彬都要调皮地用大拇指在刚剪好的指甲上摸一摸，笑嘻嘻地说：“检查检查”。阿彬虽然双目失明，在剪指甲的“仪式”中那灿烂的笑容令大家无比的欢喜。

当志工为阿彬剪指甲时，爸爸站在一旁把一肚子的心里话和家事说给志工听，志工耐心给予身心灵的抚慰和正向引导；还有一个必不可少的“仪式”是献爱心款，当爸爸把阿彬一个月存下来的爱心零钱交给志工时，他都会让爸爸再添张纸币。

今天爸爸拿出两张二十元的纸币交给志工，阿彬问是多少钱？万莉芳故意说：“一百元！”阿彬无奈地摇摇头说：“太少了。”爸爸在一旁夸儿子说：“他从小就很有爱心，在公园里遇到残疾人都要给钱的。”

从妈妈病危开始捐爱心款一直延续下来，阿彬知道志工还要去看一对烧伤的姐妹，不忍地低下头

说：“去吧，妹妹在等你们。”

八年爱如常 看见幸福成长

离开阿彬，志工又驱车来到阿怀家。现在走入这个家庭时，感受到祥和幸福的氛围，阿怀夫妻俩都正常上班，姐妹俩已经长成一对淑女，身高跟妈妈差不多。姐妹俩很懂事，学习成绩也很优秀。

二〇一二年一月，昆山周市镇一户民宅发生一起特大爆炸，造成阿怀一家四口重度烧伤，火灾的原因是小孩将烟火扔到民宅里面的镁合金废料中。

阿怀的母亲和妻子及两个女儿都遭遇重度烧伤。五岁的妹妹小琪和奶奶伤势最重，有生命危险，七岁的姐姐小斯和妈妈也是三度烧伤。

昆山志工从当年三月开始关怀这个家庭，不但从经济和物质上给予帮助，并陪伴他们从心灵的阴霾中一步一步走出来。一家人都很感恩，当下夫妻俩最牵挂两个女儿的升学问题，志工看到一家人走向幸福的生活，也感到无比的欢喜。

曾经陪伴过这家人的志工郭子瑄因疫情留在台湾，她特意给一家人写了一封信，字里行间透出满满的祝福与关爱。万莉芳将信上的文字念给姐妹俩听后，贴心的姐妹俩



录制视频给郭子瑄说：“师姑，祝您身体健康，我们会好好学习，孝顺父母。”

陪同家访的衣新富老师跟志工分享说，他自己也曾经接受过慈济的资助，“我一路上都在思考一个问题，为什么大家一直是脚踏实地在做着善事。今天我很感动，感觉需要我做的事太多太多了。十年前我和我家孩子也是（慈济的）受助者，那时我刚来昆山，收入比较少，加上孩子的学费压力很大，我申请后受到大家（慈济）的帮助，让我坚强地成长起来，谢谢大

阿怀（右二）的母亲和妻子及两个女儿遭遇重度烧伤后，志工持续八年的陪伴让一家人爱心启发，主动捐款要帮助更多人。

家！”衣新富老师欢喜表示，也要加入志工行列，付出自己一份爱的力量。

万莉芳感言说：“送爱心粽，我觉得既平常，又是不平凡，因为感恩户是我们特殊的家人，他们来自各个地方，在本地也没有太多的亲戚朋友，志工将这份节日的关怀送上，长期的关怀与陪伴，志工们与感恩户已成为一家人。”

时隔半年 再探门头沟孩子

北京“童在一起”门头沟儿童关怀项目始于二〇一六年，坚持每月一次，往返近四小时的车程，因着“全人全家”关怀的实际需要，包饺子、编辫子、做游戏、购置家电、更换家具，送上有温度的爱，更关注孩子及家人的心灵成长。

——〇二〇年六月六日是北京疫情防控级别由二级响应降到三级响应的第一天，尽管疫情刚刚有所平缓，北京志工早已按捺不住想念孩子的心，早上七点，志工已在北京东花市联络处集合，准备前往门头沟探望陪伴关怀的孩子们。

因疫情时隔半年，七位北京志工再度见到陪伴三年的三个孩子，一起包饺子，和孩子猜环保题目，与三家人亲切交流的同时，也把爱与温暖留在孩子与家人的心间。

志工孙海丽拎着大包小包，里面有葡萄、甜瓜、荔枝、香杏、煮熟的花生和毛豆等，还有茴香、凉粉、饺子粉及各种佐料，甚至连擀饺子皮的擀面棍都一应俱全，准备中午在晓喆家包饺子吃。

饺子暖身 话语暖心

志工邵成怀自驾载着志工轻车熟路，一走进村口，晓喆的妈妈已

经抱着孩子在路边等候了。“宝贝儿，都长这么大啦！”志工欣喜地望着怀抱中的幼童——晓喆的妹妹萱萱，摸着她胖胖的小手，跟她说话逗乐起来。

记得去年最后一次来看她，小萱萱还是不会走路的婴儿，疫情阻隔的几个月，转眼就长成会跑会吃饭的大宝宝了。

志工给萱萱带来涂色本和绘画笔，志工韩亚辉教她握笔，并给卡片中的水果涂颜色。小萱萱开始还有些认生，不肯离开妈妈的怀抱，但志工给她喂水果，捉迷藏，看图画，渐渐地跟志工熟络起来。

晓喆的妈妈脸上虽有几分倦容，仍然感受得到那份幸福感。四年前，志工第一次走进晓喆家，没有暖气，四处漏风，简陋又破旧，晓喆的父亲多年前意外去世，留下四十多万的外债。

晓喆的妈妈仅靠着每月两千元



的工资，一边独自抚养晓喆，一边替丈夫偿还外债，还要孝顺公婆。母子省吃俭用，节衣缩食，为尽早还清债务，晓喆的妈妈把正房出租，母子住在临时搭建的两间偏房里。

志工不忍看到母子困苦的情况，出钱出力为晓喆家改善生活环境。从修改线路、购置家电、更换家具、整理房间，到粉刷墙壁，志工几次的往返付出，终于打造出一个舒适亮丽温馨的小屋。

志工把晓喆带进静思语教学慈少班，还常带着同龄孩子与晓喆一起交流学习，晓喆的性格逐渐变得开朗自信，并且和妈妈开始日行一

志工给萱萱（左二）带来涂色本和绘画笔。小萱萱开始还有些认生，但志工给她喂水果，捉迷藏，看图画，渐渐地跟志工熟络起来。

善，每天发一念好愿善心，将平日节省下的零钱存入爱心捐款竹筒。

在接受慈济生活补助金十个月后，晓喆的妈妈主动提出基本还清外债，不再需要慈济资助，把钱用于更需要帮助的人。现今晓喆的妈妈，找到如意郎君并诞下宝贝女儿萱萱。

晓喆的妈妈常说：如果没有慈济人，就没有今天的新生活。但是志工却说：这都是你多年来任劳任怨、毫无抱怨、节俭度日、积

极还债，还不忘孝敬公婆而集来的福气！你不仅感动着我们每一位志工，还感动了上天！

这边是志工逗孩子玩乐的笑声，另一边已奏起锅碗瓢盆交响曲，志工孙海丽争分夺秒，手脚利落地开始和面、切菜，拌馅，为午餐做着准备。晓喆的妈妈说，每次志工来，为她包好的饺子够一家人吃好几顿。平日因为她一人在家带孩子，常常连口像样的饭都没有办法做。

厨房里，志工包好的饺子肚儿圆圆地摆满一篦帘儿。晓喆的妈妈说，每次志工来，为她包好的饺子够一家人吃好几顿。



“哇！晓喆越来越帅了！”随着门外志工的赞叹声，穿着一身红色校服的晓喆已经走进家门，原本就白皙的脸更加白净俊朗，个子比上次见他时又窜出一头高，身高一米八五的志工张云和他站在一起已经快平齐了。志工齐颖梅称晓喆是“小邓伦”！

说话间，一个个肚儿圆圆的饺子已经摆满一篦帘儿。厨房里，水已沸腾，就等着饺子下锅。

刚出锅的饺子端上桌，凉粉用香喷喷的麻酱拌好，志工围坐着就像久别的亲人团聚，其乐融融。晓喆的妈妈，只有志工的到来才有这

么香的饭菜、这样热闹的欢声笑语。

此次疫情，学生们不能去上学，只能在家里上网课，晓喆说，在家里用手机上课和在学校里听老师讲课的感觉不一样，导致这一次考试成绩下降厉害。好在六月一日已经返校上课了。

志工鼓励他：“相信一定能迎头赶上去！加油哦！”并和他约定，下次再来时，能重回以前名列前茅的优异成绩！

见苦知福 生命无常莫虚度

告别晓喆家，志工又前往门头沟雁翅镇小胜家。虽然已是多次往返，志工邵成怀车技娴熟，但是，行驶在山高谷深的盘山路上，仍需心神专注，不可大意，经过一个多小时的车程终于到达。

十五岁男孩小胜是重度脑瘫儿，智力仅仅相当于三四岁的孩子。小胜的妈妈曾在孕期时就被诊断出胎儿有问题，当赤脚医生的姥爷坚持让女儿生下来。小胜的姥爷本以为靠自己的医术可以治好外孙的病，没想到病情远没有他想象的简单。

虽然十五年来，姥姥姥爷精心照顾，从未放弃对小胜的治疗，但依旧没有看到明显的变化，小胜被人牵着会走路，喜欢听音乐，其他

方面仍然不能自理。

他通常坐在床上，对音乐的痴迷和依赖可以每天长达十个小时，听到高兴处，会手舞足蹈，摇头晃脑，但稍不顺意就往地上摔、砸播放机。姥爷无奈地说，他已经砸坏了十几个播放机，实在没办法。

志工曾经挖空心思给小胜选购防摔播放机、防撕识字卡、防摔解压软桃，毛绒玩具等等，甚至志工围在一起，给他唱歌，比手语，都没能吸引他的注意力和兴趣，依旧自顾自拿着他平日常听的播放机，贴着耳朵，陶醉在他喜欢的旋律里。

有一次，志工向小胜怀里抛一个玩具，他随即就扔向地面，当志工弯腰去捡玩具时，他竟然开心地低头偷着乐。志工又抛给他，他又扔到地上，志工又去捡，他甚至还咯咯咯笑出声音来。难得看到小胜笑得这样开心，志工就不厌其烦做着重复的动作。

从市区到小胜家，距离八十多公里，开车近两个小时，但每一次，志工都毫无怨言来看望小胜，虽然不能像正常孩子那样去沟通交流，但只要能博得小胜一笑，志工们所有辛苦都烟消云散。

志工刚走到院门口，小胜的姥爷迎面从集市买菜回来，赶紧招呼

着：“快进屋里坐，屋里凉快！”一进门，就看到小胜坐在靠门口的沙发上，衣服和鞋都穿着齐整，看到志工的到来，也没有反应，手里拿着播放机，依然沉浸在自己的世界里。

志工和小胜的姥爷姥姥聊家常，询问疫情期间怎样度过？姥爷说：“因为这里山高路远，所以，人少空气洁净，村里没有被疫情感染的人，大家都跟没事一样，生活丝毫没受什么影响。”

此次，志工没有见到小胜的爸爸。姥爷说，他去上班了。小胜的爸爸自二〇一七年下岗后，经村里介绍在铁路上当巡视员，不常在家。曾因为小胜是脑瘫儿而绝望怨恨，常常喝酒抽烟以解心中郁闷，甚至有过轻生。

志工多次的登门探访，让他心生感动并逐渐打开心结。去年，他的女儿小芸诞生了，就像命运再次为他开了一扇窗，可人的小芸聪慧健康，毫不认生，不哭不闹，志工争抢着要抱抱。

有一次，志工给小芸带来“惜福百家衣”，爸爸非常高兴地说：“太好了！小孩穿百家衣最好。”他还说：“真是太神奇了！别人抱小芸，她都会哭，但是每位志工抱，她从不哭！”

疫情之前，志工最后一次探望小胜家时，小胜的爸爸说：你们是给我力量的人！自从你们来我家，感觉我们家就有了欢笑，我再也没有那么多怨气，感谢给我送来慈济月刊，我都看过，那些故事都很感人。谢谢你们！小胜的爸爸还向志工承诺，以后会少抽烟喝酒。

志工很期盼见到小胜的妹妹小芸，还特意给她带来柔软舒适的小盖被，但是小芸正在妈妈的屋里午睡，志工没能相见。院子里，小胜正拉拽姥姥，喊着闹着示意要出门，到街上去玩，姥姥年纪大了，无力满足他的要求，小胜站在院门口，哇哇大喊，“一出门，就是大半天，根本不思回来！”姥姥无奈地跟志工说。

“他永远只想他自己心里那点事，我们谁也不能理解和明白！”

“是啊！我们就像隔着一层屏幕，谁也无法触及他的内心，也无法走进他的世界。”告别小胜家，志工不禁感慨。人生无常，世相百态，感恩能有健康的身体、健全的手脚、清醒的头脑，可以去付出，去做有意义之事，而不是虚度时光，混沌无明。

你说我猜 环保知识巧传递

告别小胜，志工向瑶瑶家再出



发！“瑶瑶！瑶瑶！”志工站在门口轻唤着小瑶瑶的名字，不一会，一位女孩闻声跑出房间，来到院子里迎接志工的到来。

志工齐颖梅问：“瑶瑶，想我了没有呀？”“想啦！”瑶瑶说着，张开双臂，和志工一一拥抱。看着欢乐温馨的局面，奶奶站在门口，也乐得笑开了花。

熟悉的一幕在小院里一次次上演，每一次的到来，志工都如同是回家看望自己的孩子般，而瑶瑶也像盼望亲人回来一般，期待着志工的到来。

瑶瑶今年九岁，上小学四年级。出生八个月时，妈妈离家出走，从此再无音讯，从小由爷爷奶奶、姑姑抚养长大，爸爸因六岁放炮时，炸伤了右手大拇指、食指、中指，稍有残疾。现在北京南站的肯德基工作。因交通不便，每周只能回家一次。

瑶瑶张开双臂，和志工一一拥抱。九岁的瑶瑶出生八个月时，妈妈离家出走，由爷爷奶奶和姑姑抚养长大，爸爸在北京打工。

瑶瑶温顺懂事，文静好学，记得在二〇一八年的冬天，志工第一次来看望瑶瑶，临别时，瑶瑶在志工曲维霞的耳边悄悄倾诉她的心愿：告诉爸爸，让他每次早点回家，常回家看她。

志工曲维霞和瑶瑶的爸爸做了一次深度沟通，希望爸爸能多参与和陪伴瑶瑶童年最关键的成长时期，父母的爱，是对孩子最好的养分，既然母爱已缺失，父爱更不可缺席。

第三次去看望瑶瑶时，正巧赶上瑶瑶爸爸回家，细心的志工抓紧时机，和瑶瑶一家人围成一个圈，唱《一家人》，“因为我们是一家人，相依相惜彼此都感恩；因为我们是一家人，分担分享彼此的人生……”，瑶瑶很大方地走过去拥抱

爸爸，爸爸虽然有点难为情，但是，眼睛里充满对女儿的爱意柔情。

自此以后，志工曲维霞每次都会问瑶瑶：爸爸有没有回家陪你？瑶瑶点头说：“爸爸回来了，还帮我辅导功课！”奶奶也说：“瑶瑶的爸爸转变很大，只要是公休日就一定回家陪瑶瑶。”

今年年初突如其来的疫情，使得志工和瑶瑶将近半年未能相见。瑶瑶又长高了，身穿一件红色白领

的雪纺连衣裙，显得更加乖巧。“好漂亮的裙子，是谁买的呀？”瑶瑶回答：“姑姑买的！”志工说：“有姑姑疼爱，瑶瑶真幸福！”

志工每次来看望瑶瑶，都会带给她不同的惊喜。有时候，是带给她新颖精美的文具，助力她好好学习。有时候带来五颜六色的折纸，教她折叠出不同的动物形状，培养她的动手能力。

而最懂孩子心的志工曲维霞，精心为她挑选小姑娘最喜爱的头饰，巧手的志工为瑶瑶编出最漂亮的小辫，再别上各种颜色的发饰，把她打扮得像个美丽的小公主，志

“你说，我猜”游戏，志工和瑶瑶在角色互换中培养默契，轻松欢快的气氛中，瑶瑶将环保爱地球的理念深植于心。



工与瑶瑶一起自拍合影，定格下最欢乐难忘的瞬间。

有一次，当曲维霞得知瑶瑶最喜爱吃饺子，为了给瑶瑶做一顿美味丰富的午餐，从筹划到采购，整整准备了四大包，蔬菜水果到主辅食材，各种刀具、模具、面板，一应俱全，一直忙到凌晨两点多钟，第二天她又和志工们像搬家一样“浩浩荡荡”去看望瑶瑶。

那天上午，志工忙碌三个多小时，为瑶瑶做了满满一桌菜，品类十五种，水饺是用蔬菜汁和面的黄、绿两色水饺，瑶瑶开心极了，不停穿梭在忙碌的志工中间。

走进房间，拿出慈济月刊和证严法师的书，瑶瑶用手指着书的封面，一字一字认真读起来：“与地球共生息”。这一次，志工给瑶瑶带来新的分享主题—蔬食环保爱地球。

志工韩亚辉拿出特别准备的图片，让瑶瑶看图回答三个问题：“你知道，在全球，一秒钟有多少动物被杀吗？一天，有多少生灵被屠宰吗？一年，有多少动物送命吗？”瑶瑶认真思索，但还是不能猜出正确答案，志工韩亚辉亮出了一年有七百七十多亿的动物丧失生命的庞大数字时，令小瑶瑶陷入一阵沉思。

志工韩亚辉取出纸和彩笔，邀

瑶瑶和志工一起写出与环境有关的短语。聪慧的瑶瑶马上就在纸上工整的写下“爱护花草树木”，还配上充满童趣的图画。

汇集大家写下的环境短语，接下来进入“你说我猜”的游戏环节。志工齐颖梅问“奶奶在哪做饭？”瑶瑶答“厨房！”“然后，会产生一些什么？”“厨余垃圾！”瑶瑶脱口而出。“正确！”“我们刚刚经历的疫情叫什么名字？”“新冠病毒！”志工为瑶瑶点赞鼓掌。

你说，我猜；我说，你猜。大家在角色互换中积极思考，培养默契，其乐融融。在紧张激烈又轻松欢快的气氛中，将环保爱地球的理念深植于心。

游戏结束后，志工们围着瑶瑶，一起用新编的词，齐声拍掌打竹板：天变蓝，水变清，白色垃圾人人清。塑料瓶，易拉罐，废品也能变黄金。多吃素，节能源，爱护动物爱地球。

相聚总是短暂，分别的时候到了，志工和瑶瑶依依不舍，鼓励瑶瑶说，“爱护环境，人人有责，我们一起努力，让我们的家园更美丽！”瑶瑶决心践行“吃五天素相当于种一棵树”的蔬食减碳行动。虽然刚刚离别，但志工已开始期盼下个月再与孩子们相见！

不能击掌 咱们碰碰脚

五月的天津，疫情还未完全退去，在助学合作学校的支持下，慈济志工的身影出现在蓟州十三个乡镇的助学生家里，以及蓟州杨家楼中学食堂，春季助学活动分别以走访入户和在校集中的形式开展，为三十二位学子送上春天般的温情与问候。

天津慈济志工从二〇一二年开始陆续与学校合作助学，到现在已是第八个年头。春季学期的奖助学金发放，一般安排在三月，统一集中于学校发放。可是世事无常，因“新冠肺炎”疫情的暴发，全国各地实行区域管控，蓟州地区虽没有疫情，但同样限制出行，学生只能在家上网课。

天津志工心念学子，疫情期间一直通过电话关怀。时至五月，随着疫情形势得到控制，志工把握因缘，积极推进助学活动，以解学子后顾之忧。

志工无私真诚的爱，让学子们无论从心灵还是学业上，都发生了可喜的变化。校方认为这样的助学活动，对学子有着很好的教育、激励作用。

经与学校沟通，上仓中学采取入户关怀的模式，杨家楼中学则继续采用在校集中互动的形式，让志

工十分欣喜。

美德少年 行孝病榻前

五月十日母亲节清晨，三十五位天津慈济志工分赴十八位助学生家里关怀，话家常拉长情，并送上这学期的奖助学金。

成生奶奶接到志工刘雅青电话，爽朗的声音传过来：“听到你的声音我就特别开心！我要是在家，明天中午非得留你们吃饭。现在不行了，不争气呀，我在医院呢，老伴儿胃出血住院了。家里忙不开，我二女儿从北京赶过来照顾他哥呢……”

成生是上仓中学高二学生，爸爸在他小时候患上糖尿病，伴有严重的并发症，眼睛几近失明，妈妈离家不知去向，爷爷还患有脑血栓。奶奶成了全家人的顶梁柱。

“屋漏又逢连夜雨”，本已是极苦的生活，在今年春节后，成生的爸爸练习走路时摔倒，摔坏胯骨



已卧床三个多月。爷爷因胃出血住院，奶奶必须在医院贴身照顾。

面对这样的困境，坚强又懂事的成生，承担起照顾父亲的责任，晚上睡在父亲隔壁，每晚十一点父亲起夜至少三次，随叫随到。

刚进院子时，看到成生沉默寡言，志工不断地鼓励与关心他，成生逐渐展开笑颜。志工刘雅青鼓励他抱抱爸爸，腼腆的成生终于鼓起勇气，走上前抱住爸爸，爸爸激动地流下眼泪。志工们鼓励他：“爸爸这么坚强乐观，要每天抱抱他，让他开心。”

成生的姑姑从北京赶来帮忙照顾一家，拉着志工的手，不住地抹眼泪，“见到你们心里热乎乎的，

志工将助学金送入高二年级助学生成生的手中，并鼓励他带着理想扬帆起航。成生的爸爸和爷爷都患病，一家四口主要是奶奶支撑。

特别暖和，特别感激……”

刘雅清认真地向她介绍慈济，姑姑真诚地说：“回去我一定带着孩子，参加北京的慈济活动，回报社会，也影响孩子有爱心，我还要告诉天津的大姐，也要参加天津的慈济活动，你们这些人太好了！”

助学防疫 咱们碰碰脚

“疫情期间不能见到慈济家人，但接到了问候平安的电话，心里特别特别温暖。现在我们虽然隔了



这次助学金发放，来自天津市区、蓟州区、宝坻区、河北唐山的四十一位志工，为十四位学子，送去了至真的爱与关怀。

一米距离，但没隔开爱，祝老师和慈济家人身体健康，万事如意！”

这是五月二十四日，杨家楼中学食堂的奖助学金发放现场，助学子小浩的一段真情告白，触动现场每个人内心最柔软的地方。

这次发放，来自天津市区、蓟州区、宝坻区、河北唐山，共四十一位志工，保持一米的安全距离，通过祝福卡片，自制安心香囊、防疫口罩等方式，为十四位学

子，送去了至真的爱与关怀。

为防疫安全距离，此次的发放地点，由学校会议室转到学生食堂进行。志工提前两天到学校进行场勘，详细制定了发放现场规划图，并组织讨论共识，完善方案，保证安全发放。

守持安全距离，意味着无法拥抱或牵手，在这样的特殊形势下，如何让学子更多地感受到志工的真情？志工们可谓是绞尽脑汁。

为此，志工将对学生的爱融入到每一个发放环节；防疫口罩、亲手制作的安心香囊、擦手上印泥的纸巾换成消毒湿巾，每个环节都有

一种细腻的情素在弥漫。真诚的爱能穿透空间距离，让彼此的心紧紧地贴在一起。

“俊美，经过人生的风雨，是每一个成长的动力，加油！”“亲爱的建松，你拥有最令人羡慕的年龄与体魄，你前面的道路金光灿灿，愿你快乐成长，为那光明美好的未来努力拼搏！”每位志工用心制作卡片，送给孩子真诚的祝福。

“王辉，因为疫情原因，师姑不能与你击掌加油，来，咱们碰碰脚吧，祝你高考顺利，梦想成真！fighting!”志工还通过碰脚的方式，一下子拉近彼此之间的感情，

学子非常开心。

高三学生小静，正面临高考冲刺，这次将是她最后一次，在这里与慈济人相聚，她把握机会第一个上台分享：“我参加了六次助学金发放，对我最大的影响是心灵的洗礼。每次参加发放后，我都告诉自己要成为更优秀的人，让自己也有能力去帮助别人。”

再有四十多天就要高考了，小静表示，将会尽最大努力学习，不

杨家楼中学纪校长致辞：“疫情来临，我们感恩强大的祖国将我们的爱凝聚；感恩慈济志工七年来每年两次助学。”



辜负慈济家人对她的关爱和温暖，她会将这份温暖和爱永远铭记在心里。说到动情之处，她几度哽咽。

助学生小鹏分享道：“疫情磨炼了很多人，也磨炼了我，我感受到中国的力量，感受到幸福和爱的力量，慈济的大爱感染了我，自己将来也要加入！”

学生们的成长，学校校长纪志清看在眼里，对慈济的感恩放在心里。“感恩慈济对杨家楼中学贫困

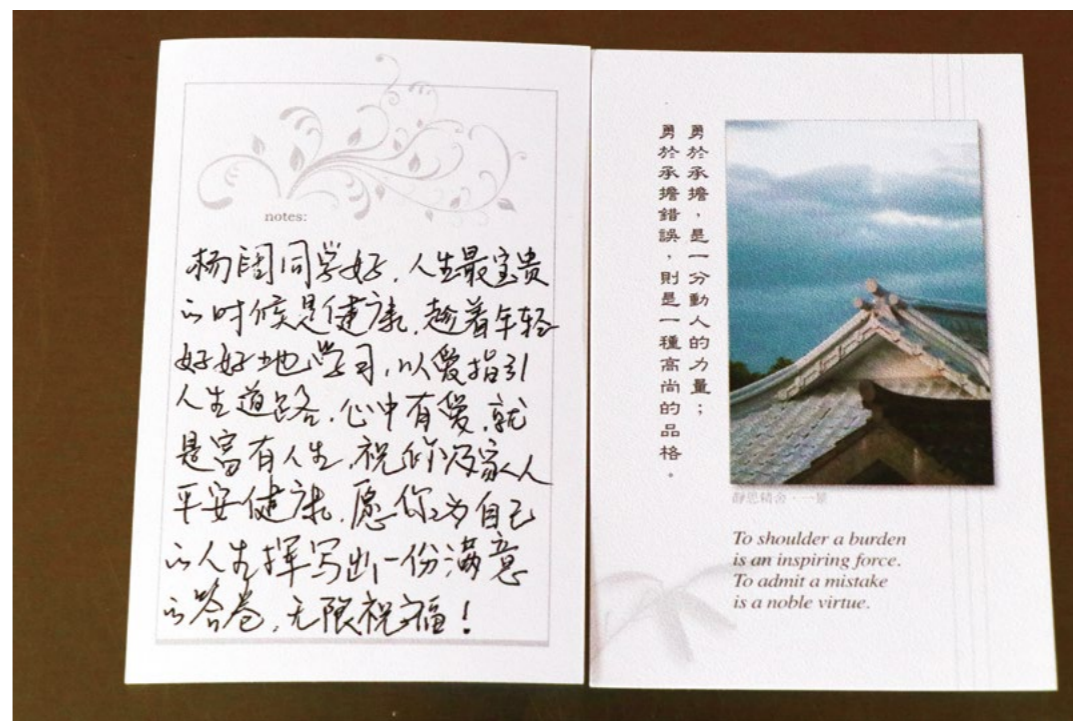
学生的不遗余力的帮助，感恩众多慈济志工多年来持续的陪伴！”

学校餐厅员工付红海感慨地说道：“你们坚持得很好呀，连我都受感动了。”他说，慈善工作对普通百姓感染力特别强，每个人做善事，对后代很有影响，对社会的发展、对国家都有好的影响。最后他由衷地说道：“社会需要你们这样的人！”

突破空间 家书传递爱

这次疫情，让天津志工意识到，家书能突破空间限制，架起志工陪伴学生的桥梁，决定借此次助学活动的契机，启动“一月一家

书”关爱行动，得到纪志清校长大力支持。助学生小青闻了闻香包说：“这正是高三学生需要的——安神醒脑，我要天天带在身边。我会尽最大努力考取最高分数。”



书”关爱行动，得到纪志清校长大力支持。

为圆满“家书”活动，天津志工多次连线共修，学习北京的成功经验，寻找切合本地的方式方法，并精选善于沟通的志工来承担。还专门选用了慈济影片《一封来自远方的信》，让学生和志工对家书有了初步了解。

同学们观看影片后，对家书非常期待。小青同学说：“有些事情和妈妈说，妈妈不理解，在信中就可以和慈济家人说，因为不是面对面，所以可以写出自己的心里话，挺好的。”

志工也非常愿意和学子们书信交流，期望通过自己的陪伴，给孩子一个正确的人生导向。志工金少玲在其它慈善团体，就有过书信陪伴助学生的经验，让她很有感触：

志工精心准备的静思语卡片传递着慈济家人的爱与祝福，为“一月一家书”活动拉开帷幕，将爱的传递回归于笔墨交流。

“一对一家书特别好，能让自己陪伴孩子，一方面很欢喜，一方面感觉肩头担子沉甸甸的，一定要陪伴好孩子，并一直陪伴下去，在帮助孩子的时候自己也会成长。”

借此次助学发放，志工与学生相互熟悉，牵起了“一月一家书”的陪伴因缘，期待通过这样的形式，将爱不断地传递。

病毒无情，人间有爱。七年来，慈济志工就是以这样至纯的爱，用心陪伴着学子们，让他们有力量迈过人生一道道坎。再苦的人生，终将因爱而翻转，愿这份爱充满人间……

爱的光辉照亮星空

马晓秋辛苦照顾一对“星星的孩子”，却能体味幸福的快乐，这是母爱的伟大；大儿子张航郡捐出遗体而遗爱人间，这是真爱的回馈；慈济志工走近马晓秋一家而贴心肤慰，这是清水之爱；二儿子张原郡和马晓秋加入慈济志工行列，这是大爱的传扬，这世界因为众爱汇聚而明亮又温暖……

“**满**天都是小星星，闪闪放光明，好像微笑的眼睛，看着我和你。星星数也数不清，代表我的心，星星闪闪亮晶晶，满满的爱都给你……星星如果有听见，请它告诉你，我爱你。”儿歌《数星星的孩子》唱出无忧无虑的童年和妈妈满满的爱。而“星星的孩子”又会有怎么样的童年呢？

“星星的孩子”——自闭症儿童像星星一样，孤独地闪烁在另一个我们无法走进的世界。他们目光澄亮，却对人视而不见；听觉灵敏，却对父母的呼唤充耳不闻；发声正常，却不与他人交流……

母爱从未远离

一九九四年二月二十三日，双胞胎男孩的降临，让辽宁沈阳一户普通家庭沉浸在喜悦之中。然而这家人万万没有料到，随之而来的竟

然是“晴天霹雳”。

双胞胎男孩由于早产加难产，导致哥哥张航郡患有重度脑瘫、严重自闭症和重度肥胖；弟弟张原郡也患有中度脑瘫、轻度自闭症和轻度肥胖。

因为照顾两个儿子，母亲马晓秋放弃国企单位会计的稳定工作，并主动选择与患有严重抑郁症的丈夫离婚，独立抚养着这一双“星星的孩子”，一家三口仅靠低保补贴和马晓秋父母的接济度日，生活中的“苦”难以想象。

女子虽弱，为母则强，马晓秋最大的愿望就是“比孩子多活一天”。她对孩子不抛弃不放弃，每天清晨到深夜，穿梭在两个儿子之间，数十年如一日地悉心照顾两个孩子。

大儿子张航郡完全不能自理，每天早上“洗漱大工程”的规定动作一翻身、坐正、穿衣、哄着玩，



二〇一八年六月二日，辽宁抚顺清原高中助学入户家访，志工马晓秋（左）、高秀丽（右）和奶奶亲切交谈。摄影/张丽颖

经过一系列准备工作后，体重五百斤的张航郡才肯让马晓秋为他刷牙洗脸。为了避免张航郡患褥疮，马晓秋每天要为他擦身七、八次，在炎热的夏天会更加辛苦。

马晓秋吐露心声说道：“这么多年，我从来没睡过一夜好觉，大儿子从六岁开始无法站立，我累得一身病。但我从来没有觉得这是苦，我觉得跟两个孩子在一起很快乐，就是担心有一天我倒下去了，两个孩子没人照顾。”

马晓秋因为每天吃不好，只能睡两三个小时，身体累出病来，靠吃大量的心脏病和高血压药物维持，身体状况越来越差，甚至患上重症肌无力。

马晓秋无怨无悔地照顾两个特殊儿子，如此地“难”与“苦”，坚持了二十多年，彰显着母爱的伟大。但这个家庭犹如飘摇在风雨中，随

时可能因“一根稻草”而压垮。

收获人间更多爱

正如证严法师的开示：“慈济人不管他住哪里，寻寻觅觅都要找出这个需要帮助的人，这叫做‘无缘大慈’，我们不忍心，想尽办法都要解决他的苦，要帮助他脱离苦难，这叫做‘同体大悲’。”慈济人适时地走入长街陋巷，秉持着佛心师志，为众生点亮心灯。

二〇一六年十一月二十三日，这一天让马晓秋终生难忘。沈阳志工曹勇一行四人来看望她们一家，此后每逢星期三，慈济人都会带着饺子或其它美食，陪马晓秋一起用餐，跟她聊聊心里话。



志工的关怀让马晓秋得以纾解压力，还有短暂的喘息。就像妈妈对自己一般，航郡也能感受到志工的这份真爱。摄影/何秀美

慈济志工走进马晓秋的生活，让她在照顾孩子之余，能有短暂的喘息空间，纾解心中的压力，肤慰她的身心。这个苦难家庭好像一叶扁舟有了清楚的航向，风雨中不再飘摇。

爱没有距离，志工高秀丽温柔地抚摸着张航郡，就像妈妈对自己孩子一般，航郡感受到这份真情，脸上绽放着灿烂的笑容。

平时见到陌生人就会喊叫哭泣的大儿子张航郡，看到慈济志工一直开心地笑。航郡如厕时自己无法挪动，只能靠妈妈硬拽到坐便器上，坐便器的焊接处经常刮破他的皮肤，久久不能愈合。为此，志工曹花圃特意订制了无缝、无棱角坐便器。

每次家访结束时，二儿子张原郡都舍不得让志工走，告诉志工说：“只要你们在我身边坐着，不说话都行，我就想粘着你们，看着你们我就高兴。”张原郡还和志工们约好，有时间一定参加慈济活动。

遗爱人间结善缘

航郡虽已二十三岁，却是只有一岁智商的“巨婴”，他每天早起必须洗头、玩水，马晓秋每天要这样哄他开心，否则他会大闹、发脾气、使劲咬自己。

马晓秋最苦恼的是航郡肚子近八厘米厚的脂肪，堆叠的部位常年不透气，身上也有种怪味道，还造成湿疹并溃烂，航郡经常用手抓破肚皮，使得床单血迹斑斑。

为了不让伤口感染，马晓秋每月要用掉五大盒百多邦药，而痱子粉用得更多。志工想让航郡躺下，把他的肚皮铺开，清洗干净、上药、通风，可是他无论如何躺不下去，只能垫着五个枕头趴着睡觉。

航郡因为身体特别胖，总要擦拭身子，平时不喜欢穿衣服。但志工来时，他喜欢志工到他的屋子里来，也乖乖听妈妈的话穿上衣服。

他的玩具是电风扇和电子琴，通过电子琴表达着他的喜怒哀乐，

不高兴就弹一个调，高兴时能弹出几个调。

二〇一七年十一月底，张航郡得感冒一直没有康复，高烧三十八点四度。由于无法去医院就医，只能用口服药和物理降温。航郡不会说话，不舒服时只能哭闹，马晓秋被闹得每天的睡眠加起来只有一个多小时。

志工带医生来看诊，由于航郡的脂肪太厚，仪器根本用不上，最后邀请一家健康体检的医疗机构上门服务，为航郡作了抽血化验和送药服务。

十二月八日，张航郡病情恶

化，志工高秀丽、韩东双与柯善文，再次请医生上门为航郡做检查，十天后，航郡永远离开人世。志工陪伴马晓秋签署《遗体捐赠志愿书》，航郡捐出遗体升华了生命意义。

正能量引正方向

志工家访时，张原郡演唱《蒙古人》后，讲述他艰难的求学经

原郡感受到志工的爱，手绘画作为感恩的回馈。志工杨睿收到礼物特别欣慰，每一份知恩、报恩的心都令人感动。摄影/李立新



历。因为是三级智障，原郡在学校学习很吃力，老师和同学不喜欢他，他也很自卑，就转到“特殊学校”，后来又因为妈妈照顾哥哥而没有精力，他被迫退学。

二〇一二年沈阳市儿童活动中心成立“爱心班”，免费教“特殊儿童”钢琴，母子俩每周一次，坐三个小时的公交车参加“爱心班”学习，张原郡的音乐天赋得以开发，同时得到更多的机会在舞台上

演出。

现在张原郡能独立演奏钢琴，还会用意大利语、俄语、印度语和阿拉伯语唱歌，而且屡获各种奖项！真是天无绝人之路，关上了一扇门，就会给你打开一扇窗。张原郡跟马晓秋说：“您培养我很辛苦，为我付出很多，感恩妈妈！”

张原郡内心特别希望与人交流，又担心别人嫌弃他，而志工的陪伴让原郡没有任何顾虑。每逢周三，这个家就传出笑声、歌声和琴声。

马晓秋说：“原郡现在每周二晚上都会画画，因为知道周三志工来。原郡画的动力火车很逼真，是

志工用心照顾马晓秋的生活起居，志工韩东双找来专家为晓秋会诊治疗肌无力，并免费提供中药治疗，定期复查。摄影/李立新



送给志工的礼物，细致到火车轮上每一根发条，每一个气泵，甚至螺丝都画出来。”

志工问原郡怎么画得如此细致，他说自己在网上找图片，将每一部分放大下载，再组合到一起画出来，认认真真地画一个晚上！

当张原郡知道爱心竹筒后，就非常虔诚地将爱心捐款投入竹筒，并祝福其他苦难人，他决心改变自己，从二〇一七年开始参加慈济志工的培训课程。

转苦为福显大爱

志工除了关爱两个孩子，也照顾着马晓秋的生活起居，并找来专家为她诊治重度肌无力，免费提供中药治疗，定期复查。

家访时，志工经常给马晓秋刮痧，帮助她缓解身体不适，从两臂，到前胸，到后背，两个多小时下来，瘦弱的志工已经是满头大汗。

“如果有一天我不在了，你们还能陪伴帮助两个孩子吗？”马晓秋最放心不下她的两个儿子，直截了当地问志工，“我们能。”志工毫不犹豫地回答。

看到志工在背后强有力的支撑，马晓秋决心腾出时间跟志工一起参与慈善家访，因为她想要把慈

济人给她的爱，再分享出去。

在大儿子离世之后的一段时间，马晓秋怕触景生情而不愿意回家。志工高秀丽打电话问她“在哪里”，她说“在超市”。

志工为帮助马晓秋认清生死本质，从丧子的悲痛中走出来，引导她参加慈善家访，在大爱付出中体会“人生尽量在能做时发挥良能、播撒大爱，用到不能用时，就应放下。”

马晓秋忍着病痛参加清原助学家访，开导助学生的母亲“不要给孩子太大压力”；在志工引领下，头顶烈日去关怀户阿明家，通过现身说法，鼓励受病痛折磨的关怀户坚强面对。

关怀户阿燕因脑血栓后遗症，智力相当于几岁的孩子，见到马晓秋高兴得手舞足蹈，亲切拥抱是每次见面的必修课。马晓秋为她修剪指甲、唱歌、讲解静思语，小屋里萦绕着阵阵爽朗的笑声。

回顾往昔，马晓秋语重心长地说：“自从跟秀丽师姊做慈济，我的病情有很大的转变，眼睛也能睁开了。每次家访回来都很震撼，觉得心灵成长很快，慈济联络处就象我失散多年的家。我对生活更有信心，也找到了人生方向，我一定加倍努力做好慈济事。”



上午九点，八位厦门志工扮演起码头工人角色，正搬运建材上货轮，准备为鼓浪屿关怀户智力障碍的阿国修缮房子。

打造阿国的“五星级酒店”

二〇二〇年五月二十一至二十二日，厦门志工八人前往鼓浪屿，冒雨搬运建材上货船，连续两天为关怀户阿国修缮房屋。希望能给老人家一个舒适的家。

——〇二〇年五月二十一日，于——厦门第一码头，八位慈济志工冒雨搬运建材上货船，运往鼓浪屿黄家渡码头，准备为关怀户阿国修缮房子。

一张张蜘蛛网，挂在涂层几近全部脱落的墙壁上；一个月前才清洗如新的电动马桶，又“打回原形”；马桶内外满是烟蒂，水漫出，地砖上显得有些泥泞。智力障

志工林进旺（左）表示，阿国的房子涂料层已脱落，沙尘会让人身体发痒。做杉木板有火灾的危险；集成墙板可以防火防水。

碍的六十七岁长者——阿国，独居于此。这日子，要怎么办？

雨淅淅沥沥下着，没有停下来的迹象。厦门第一码头，海面上，淡淡的白雾，依稀看得到千米之遥的鼓浪屿。八位厦门慈济志工扮演起码头工人的角色，他们正搬运建材上货轮，准备为鼓浪屿的关怀户阿国修缮房子。

小雨相伴 卖力的搬运工

货轮停靠在鼓浪屿黄家渡货运码头，拉货工人老张与志工将一件件货物，从船上卸岸边的板车



上。小雨依旧，建材很快地载满一板车，只听见老张“咳咳”两声，绳子往肩膀套，双手握紧板车的把手，向着阿国的家拉去。两位志工在后面推着，时而平路，时而爬坡，一路上引来不少关注的目光。

也不知是雨水，还是汗水，建材运抵阿国家的那条巷子时，志工的衣服已湿透了，个个气喘吁吁，顾不上多喘口气，便开始将建材往屋里搬，可是那还不到十一平方米的房子，勉强置放几件工具，和一叠集成板，就已拥堵不堪了，只好将大部分材料挤占在巷子的各个空间。

进出房间，为了减少被雨淋，志工用三把雨伞撑在巷子的两间屋

志工郑淑绸（右）洗阿国的衣服没有戴手套，回家后手痒，还起水泡。只因一念不忍，让她坚持每个月来阿国家两三次。

檐，筑起了一条防护通道。

雨水润心 奏响幸福乐章

一阵阵机器声，滴滴答答的雨声，洗衣服的水声，宛如交响乐伴奏着，在“日光岩”下的角落里，拉开了打造阿国幸福生活的序幕。

“太可怕了！蚊子很多。”志工取下挂在墙上的衣服和散落在地上的衣服，散发出浓浓的异味。一只只蚊子如黑豆一般大，四处飞，不知吸了阿国多少血。随着桌椅、



床铺的搬移，蜘蛛、蟑螂也仓皇而逃，纷纷沿着斑驳的墙体逃窜，或许是志工侵犯了它们的地盘，竟然飞到志工的身上驻足。

丈量墙体的尺寸，志工杨金美切好集成板的尺寸；孙福加打上结构胶，将集成板贴在墙壁上；林进旺用配件，将一片片集成板固定连接好。

任由尘灰，将黑发附着成了灰白。林进旺表示，梅雨季节到了，老人的房子，涂料层已脱落，这些沙尘会让人身体发痒。他说：“鼓浪屿的气候，比较会返潮，墙体做涂料层易脱落；老人的智商比较低一点，做杉木板，有火灾的危险；集成墙板是防火、放水的材料，而且安装快捷。”

“躲在家里，等着天晴才出去，还不如趁着这样的天气出来，能付出就是福。”衣服湿了又干，干了又湿，却一心想着老人的困难。林进旺觉得很难得，这雨水是“法水”，能滋润人心。

风雨不改 掏马桶练定力

“我觉得看到这个很自然，不觉得脏。因为戴着大爱感恩科技的口罩，里面有爱。”未曾想，一个月前清理马桶时，一连呕吐了三次的志工李赤军，不仅主动清洗

阿国的马桶，还伸手往马桶里掏烟蒂与排泄物，进出自如，丝毫不受影响。一脸笑容的李赤军说：“借这个机会，练练自己的定力，是否还会受浊气染着。马桶擦完也是干净，就像擦拭我们的心一样，去除心灵深层的污垢。”

“如果我们的家是这样子，一天都呆不住。换成我们的爸妈这样住的话，是什么心情？”李赤军总觉得阿国的居住环境没有打扫好，是自己不孝。

望着雨伞上飞溅的雨滴。李赤军表示，根本没有去想今天是雨天，还是会晴天，就是想着让老人家能住得舒服一些，心里才会踏实一些。

雨中洗衣 先生也会嫉妒

雨还一直下，屋内的志工热火朝天地忙碌着，屋外的志工郑淑绸穿着雨衣，高高的个子，弯腰俯首在矮矮的水槽上，片刻不停歇，衣服从上午洗到了下午，洗了一遍又一遍，水还是混浊的，手上油油的。

“在家里，我爱人的衣服，我都没有这样帮他洗。如果让他看到，肯定会嫉妒。”说着说着，郑淑绸不禁掩口而笑。她表示，是来这里才学习手洗衣服，家里的衣服



是用洗衣机洗的。

郑淑绸回想一年半前，第一次来阿国的家，看到屋里没有厕所，大便到处都是，到处脏兮兮的，根本不象是人住的。一开始都不敢进屋，只站在门口，看到其他志工帮阿国洗脚，自己站得远远的，都不敢靠近。来了一两回后，也才开始在屋外帮忙洗衣服。

起初，为阿国洗衣服时，郑淑绸没有戴手套，回家后，手会痒，还会起水泡。只因那一念不忍之心，让她坚持每个月来阿国的家两三次，出入无碍。郑淑绸说：“现在已经习惯了。他就像一尊菩萨受苦给我们看，让我们见苦知福。”

一雨所及 普润街坊邻里

岛上的居民陈桂芳女士，听闻

居民陈桂芳（左）看着《慈济》月刊说：“正是因为有证严法师的悲悯之心，才有（志工）这样无私的爱心帮助。”

志工为阿国修缮房屋的消息，特地冒雨前来。屋里一片片安装在墙上的集成板；志工忙碌的身影，还有那一身的污垢……眼前一幕幕，让陈女士不禁竖起大拇指。她表示，那么高级的马桶，漂亮的墙体，慈济投入了很多的人力、物力。

看着手机上，慈济志工伸手进马桶掏东西的画面，陈女士皱着眉头说：“试问一下，有几人能做到，换成是我，我是掏不下去。”她表示，如果没有大爱的精神不可能做到，有这种精神可以看到社会的希望，可以温暖很多人，温暖了这边的一大片，不只是阿国一个。



剩下几根木板和扣板，志工把门口这面墙也装饰起来，以免衣服挂在这边被墙灰搞脏。这样，志工带来的材料刚好用完。



陈女士觉得像阿国这样智力的人，整理好后的环境，或许要不了半个月，又会一团糟，但是志工还是不放弃。看着《慈济》月刊上的上人法像说：“正是因为有证严法师的悲悯之心，才有这样爱心无私的帮助。”

“阿国有福气！”阿国的邻居吕先生，开心得似乎在修缮自己的房子一般。眼见志工在雨中进进出出，忙里忙外，他除了泡好茶，叮嘱志工要多喝水，还提供自家的洗衣机，将卫国的衣服甩干。

是啊，诚如吕先生所说，阿国有福气。他那苦难的人生，苦中也有福，有缘与慈济人相识，更有福的是有一群这么有善有爱的邻居。

在修缮阿国的房屋期间，另一户邻居李女士更是提供自家的炉灶、客厅，还有各种工具，方便志工使用。特别是她要回泉州老家时，将自己的家交给志工，只是对志工说：“你们离开时，帮忙关好门。”这轻轻一句话，听入耳，却是一份厚重的信任。

陋巷的家花、野草，润如酥。雨骤歇，望着李女士的背影，李赤军认为天气总会有转晴时，因为有爱，有那股力量在推动着。她说：“阿国虽然不会表达，但他认得

‘蓝天白云’。”

夜幕降临，雨却下得更大了。邻居吕先生，再次来关怀志工“饭否？”“你们是设计师！”崭新的白墙、干净的地板、整洁的床铺、洁白的马桶，让吕先生竖着大拇指，对志工赞不绝口，并不时地抱拳作礼。他说：“阿国不懂得打扫，家里以前是乱七八糟的，现在是‘五星级酒店’，不是一般的住家了，卫生间、床铺样样都有。”

蒙蒙夜雨，屋内灯火阑珊，不时传出盈盈笑语。归去，“日光岩寺”的佛光照在路面上，陋巷里铺满金光。蓦然回首，阿国双手合掌，弓着身子，目不暂舍。

细雨有情 爱解人间悲苦

二十二日上午九点，八位厦门慈济志工，再度准时出现在码头，准备前往鼓浪屿，继续修缮阿国的家。来到阿国家，雨，还在下，但是明显比前一天小了很多。

尽管前一天忙到晚上十点才回到家，一来到阿国家，志工个个精神抖擞，迅速投入到未完成的修缮工作中。

有的切割门框，准备安装新门；有的给贴在墙上的集成板缝隙，徒手涂抹上玻璃胶，或是贴上角线，

有的继续清洗前一天没洗完的衣服，冲洗过道，不放过任何一处的瑕疵，犹如装修自家新房一般。志工忙碌碌却也说说笑笑，看不出来有丝毫付出了一天后的疲倦。

让人想不到的是，小雨中，前一天来过的岛上居民陈桂芳撑着雨伞，又突然出现在大家的眼前，且早上已经来过了一次。“我就是抱着好奇心来关心一下，不知道怎么夸你们好！”她表示，跟昨天所看到的已经是两个样了，表扬志工所为能够“暖”到人心。

陈桂芳还告诉大家阿国的大姊早上就从岛外赶到鼓浪屿的弟弟家，看到房子装修的模样，一把鼻涕一把眼泪，“大姐的身体还不如阿国呢，先生也住院。家里有一个病人都照顾不过来了，更何况儿子媳妇上班，有两个孙子需要她照顾，是真心不容易。”同样身为女人，陈桂芳对阿国的大姐深表理解和同情。

“可惜啊！你们做得再好，他什么都不懂，甚至连高兴都不知道。”陈桂芳边说边收起雨伞往屋内走，“他还经常会跟人家要十块钱，人家以为他要吃饭，结果拿来买烟抽，堵了马桶。”絮絮叨叨着。

老人静静地坐在床边，脸上挂

着微笑，看不出有丝毫的挂碍。

邻居吕先生，一边陪伴着志工在清洗过道，一边忍不住说：“自己不懂得自理，你们帮他做得再漂亮也没有用。”他认为，老人只懂得穿不懂得洗，要懂得自己洗才有用。

志工笑着表示“阿国他就象是一个孩子，这样子也不是他愿意的。看他真的很辛苦！只要能让他少一点辛苦，志工都乐意。”

凄风苦雨 化青砖呵护您

只懂得穿，不知道洗；只懂得用，不知道还要打理，志工叹无奈！更让志工牵肠挂肚的是，没有任何亲人可以帮他，阿国的人生犹如凄风苦雨。

洗了一天也洗不完的衣服，上面一大盆，下面一小盆。志工有的站、有的蹲、有的弯腰，彼此协力，搓洗、过水。换了七遍的水，终于衣服上的油腻逐渐少了，水也越来越清了。洗衣服的水，用来冲洗过道，这样不会有味道，也不会有蚊虫滋生。

手脚麻利，做起事情又快又干净的志工蔡晓洁，今天能出来付出，似乎显得特别开心。

蔡晓洁前一天没来付出，她表示，上个星期就收到李赤军的邀



约，但是恰逢孙子要打预防针。因为疫情期间是医院定的时间，不能更改，媳妇又怀孕不方便抱孩子，所以错过了。“没想到昨晚听说还没做完，所以今天就赶紧出来付出。”晓洁兴奋地说。

“其实，就是上人所说的‘把握当下’，当下没有把握，就过去

并非土木专业的林进旺，如能工巧匠一般，两根木头在他手上变成工整结实的门框。林进旺衣服湿了又干，却一心想着老人的困难。

了，回头再想要去做，已经没有了。”蔡晓洁表示：作为慈济志工，做就对了！她说，“自己就是慈济的一块砖，哪里需要哪里搬。”



两幢房子之间的窄巷，加盖起来的不足十一平的单间，推开阿国的房门，一股浓浓的粪尿味扑鼻而来，地砖泥泞，散落些许烟蒂。

志工问她累不累？晓洁表示“不会觉得累，还可以，因为我平常也有在做环保。”有需要就把握时间去付出，哪里需要哪里搬，晓洁是这样说，也是这样做的。

风雨人生 感受爱传递爱

装上新门，换下白蚁所蛀的门框、门板，门改成往外开，狭小的房间变大了。门口过道的墙壁

上，贴上了防腐木，棕白两色互相辉映，显得尤其美观、高端有档次，不愧是五星级装修！“以前洗过的衣服挂在这边晾干，总觉得跟没洗干净一样，上面会有一层白白的灰，这下可好了！”志工开心言道。

进门靠着床头，摆放着一个被洗得崭新漂亮的简易储物架，紧接着是一张学生书桌椅，作为放置日常用品以及老人的餐桌。而铁床的上层，志工爬上爬下擦干净，用来放置一些暂时用不上的杂物。换上灯管，铺上床垫、床单，整个房间



瞬间整洁、清亮起来。

这时已经晚上六点半了，阿国还没有去打晚餐。不知什么时候老人站了起来，摸出一张红色的百元人民币交给志工，表示要捐款。

面对此情此景，正在擦拭着窗户的李赤军总算安心了！她一边擦，一边说：“这是像在过年大扫除一样，给他彻底换了一个环境。过年！我们都觉得舒服。”李赤军还表示，虽然老人没有动手，但他也在看，陪着我们坐了一天。自己虽然付出不了，但是可以献一点小小的爱心去救人。

阿国摸出一张百元人民币交给志工，表示要捐款。他望着挂在铁床中间的“四神汤”挂饰，时而双手合十，时而竖起大拇指。

左邻右舍好几位邻居来参观阿国的“五星级酒店”，赞叹声、祝福声不绝于耳，屋内弥漫着温馨热闹的气氛。

临别之前，慈济志工跟老人合影留念，阿国望着挂在铁床中间的“四神汤”小挂饰，时而双手合十，时而对着它竖起两根大拇指。

细雨依旧阵阵飘洒着，滋润着大地，也滋养着人心……

大地
保姆

育清「莲」

环保福田

林玉莲，家中老么，退休医务人员，生活闲适无忧，打扮时髦、舞跳得好、爱玩、爱打牌，个性急躁。经过慈济的浸润，她改变习性，也在医院里与三位同在厦门中医院工作的慈济志工，一起倡导和推动环保，影响同事，同时也带动家人，弯腰做环保……

撰文 / 李水治、林素玉 摄影 / 福建真善美志工



走进中医院大厅，熙熙攘攘的人群中，有的是坐等叫号的病患，也有正在紧张工作的医护人员。

此时，一辆推车穿梭于中医院走道，上头放着回收的一捆捆纸皮、塑胶制品等环保物资。这一幕，似乎和医院的场景很不协调，甚至也显得有点突兀。因为，这一位“妇人”，怎么看都不象是清洁人员。

她就是林玉莲，从厦门中医院退休后，每周仍会有一、两次，来到

林玉莲与三位同在医院工作的志工，从十六楼到三楼逐个科室倡导环保，现在二十八个科室参与资源回收。摄影/林素玉



医院进行环保物资的回收。她，或用推车、或是手提，一趟趟地将环保物资拉到她的私家车上，叠装放满整个后备箱和后座后，就直接送往慈济环保回收点。一趟载不完，她就载第二趟，直到载完为止……

玩乐娇女 迷茫的人生路

一九六五年出生的林玉莲，是土生土长的厦门人，因为是家里八个子女中最小的孩子，所以从小备受家人宠爱，生活闲适无忧，造就她爱玩、爱漂亮的个性。

她常说，“我闭着眼睛都可以把口红涂得特别好，我的发型也能

带动全医院的潮流。”在厦门中医院工作的林玉莲，几乎没有人不认识她，她常常会带着同事逛街、跳舞、美容美发、打牌。

同在一个科室工作十四年的王丽青，早在三十年前就听闻了林玉莲，她开玩笑地说：“她这么漂亮，我能不认识她吗？”

爱美的林玉莲，经常一逛商场，就是从上午逛到晚上商场关门，甚至连午休时间，也不休息，时常到商场报到。一件喜欢的衣服，花去近两千元人民币；整理一次头发，花去近一个月的工资。

当时疯狂的行径，林玉莲现在回忆起来，依然历历在目，“每一个柜台，我都要去摸一下，好像怕错过我喜欢的衣服那样。”

只是，这种奢侈的消费、逍遥的日子，并没有让林玉莲觉得快乐，反倒让她逐渐产生迷茫：“人活着，究竟是为了什么？”

心灵讲座 指明人生方向

二〇一五年十月，慈济慈善事业基金会在中医院进行“环保与人文”的心灵讲座。当时的林玉莲，被《一家人》歌声以及优雅的手语所深深吸引，慈济团队的整体美，一直萦绕于她的心中。

在心灵讲座中，来自台湾的志工陈阿桃，分享自己在慈济环保路上“知福、惜福、再造福”的经历，并呼吁大家一起来爱护地球。然而，疑问不禁涌上林玉莲的心头，“怎么会有这么高尚的人，穿这么漂亮旗袍，还可以弯腰做环保？”

只是，连她自己也没有想到，在别人眼中衣着亮丽、亭亭如玉的林玉莲，竟然成为解开这个谜团的那一把钥匙……

“以后我们有活动，邀约你来，好吗？”志工热情地邀约。

“好啊……”林玉莲带着一股好奇心，不假思索地答应着。

二〇一六年一月，在志工的邀约下，林玉莲参加厦门同安区汀溪镇的寒冬送暖物资发放活动。看见每一位志工，都笑眯眯、九十度弯腰地向乡亲道“感恩”！无论是食的威仪，或者是坐姿、走路等动作，志工都谦恭有礼。一幕幕景象吸引着林玉莲，“这个团体真的很美，这个组织应该是很有规矩、很有爱心的那种团体。”

此次活动结束后，林玉莲便开始跟着志工参加慈济各项活动，也走入社区做环保。林玉莲坦言，首次弯腰做环保时，她腰疼、颈椎也痛，并不太懂环保的意义，觉得做环保是一

件“很低级、别人会瞧不起”的事。

那时，一大堆脏乱的环保物资进入眼帘，散发出异味，让林玉莲感觉像在垃圾堆里一样，她不明白：“这些人到底在做什么？头低低地一直在做环保分类，用了那么多人力，也没有卖多少钱，还很开心。”

“你们会不会累呀？”林玉莲忍不住问道。

“不会啊，越做越开心，做环保身体健康没烦恼。”志工的回答，让林玉莲觉得：“既然来了，就试着做看看吧，如果半途而废就太漏气了。”

林玉莲说：“做着做着就习惯了，慢慢地也就懂得资源回收，可以减少地球很多的垃圾，心里的垃圾也被清理了，很舒服。”

接触慈济九个月后，林玉莲开始学习《静思晨语》，那时，她的妈妈刚往生一个多月。林玉莲端坐在蒲团上，证严法师柔缓的话语进入耳际，彷彿妈妈的声音在耳边细细叮咛般，触碰到内心深处的柔软，她的泪水，顺着脸颊流个不停。

她说：“证严法师常说‘做环保是当务之急，也是每个人的责任和使命’。我好像很听妈妈的话一般，上人说的，我就想要赶紧去做。”

其实，一身亮丽的林玉莲，刚

接触慈济时，志工并不敢邀约她来做环保，即便到了环保站，也认为她是来玩玩的。但是没想到，林玉莲却用实际行动来打动大家。她，不仅改变自己，也在医院里与三位同在中医院工作的慈济志工，一起倡导和推动环保；甚至还带动家里的四个姐姐，一起来弯腰做环保。

身形推动 医院分类回收

在医院工作三十多年的林玉

强忍着难闻的气味，埋头环保分类的林玉莲也曾心生烦恼，志工的身教让她决心“不要被难克服”。摄影/邱莲娜



林玉莲坚持深入社区，走入人群，通过慈济环保倡导活动，将爱与善不断向外循环，把小爱聚成大爱。摄影/林素玉

莲认为：“爱是人间最好的药”。医院不只是医病，还要医心，更需要一个干净的环境。二〇一六年五月，林玉莲在领导的支持下，开始在医院推动资源回收和环保宣导。她也意识到一个人的力量有限，所以只有将爱与善不断向外循环，才能把小爱聚成大爱。

医院的午餐食堂桌子上，一片凌乱，都是用过的一次性餐盒、纸巾。二〇一八年五月，四位同在中医院工作的慈济志工讨论后，决定利用周一到周五工作日的午休时间，在医院食堂倡导推动厨余分类，以及不用、少用一次性餐具。

“您好，帅哥，来，我们的厨余要分类……”林玉莲的话尚未落下，“啪！”的一声，混杂在一起的一次性餐盒、剩饭菜、擦过鼻涕和吐痰的纸巾，已经落到厨余桶里了。

“给你拿过来就不错了，还要我们帮你分类？”病患家属头一扭、眼一斜，就走掉了。

虽然，厨余桶内，飘出难闻的气味，令人作呕想吐；但是，林玉莲还是弯下腰，手伸进厨余桶内，正准备要整理时，想不到又是一位家属把饭菜倒了下来，瞬间溅得她满手油腻腻的。

“我干嘛那么累？不会好好休息吗？为什么要来受这样的气！”林玉莲在心里不禁打起了退堂鼓。只是，当她转头之际，看到既是同事也是慈济志工的段春莲，也遇到类似的事情，却仍是一脸笑容地跟病患互动，“没有关系，没有关系，下次要自己分开哦！”时，她有了一些体悟。

林玉莲发现，自己虽然脸上有笑容，态度也还算可以，但却是少了那份的耐心。她想起了证严法师曾说：“修忍辱，要放低自己的身段；要克服困难，不要被难克服。”这句话，让林玉莲放下了打退堂鼓的念头，继续坚持着，一边

做、一边学，也一边调整自己。

在段春莲、陈黎青、邱莲娜和林玉莲四位既是同事又是慈济志工的努力下，食堂厨余的倡导，渐渐看到成果，也得到医院的支持，有厨余车来收厨余。病患的自觉性也慢慢提高，脏乱的环境变干净了，真正能做到厨余分类。

经过一年多来的食堂厨余倡导，林玉莲学习到“待人处事要柔软，要懂得放低自己的身段，缩小自己”的道理。

厨余分类步入正轨后，四位同事志工进行分工，段春莲和陈黎青在病患食堂持续宣导、邱莲娜和林玉莲到住院部向护士和保洁阿姨们宣导资源分类。她们拿着简单易懂的“环保十指口诀”宣传单，利用工作午休时间，从十六楼到三楼，一个科室一个科室地倡导，包括手术区。

从一个人到现在二十八个科室一百一十多位同事持续参与资源回收，退休后的林玉莲，每周仍开着自己的车，一至两趟前往医院回收环保物资。

肝一科主管护士长詹玉卿，协助林玉莲整理好回收资源后说：“施比受更有福，能帮到别人也是一种幸福。”因为被志工感动，所以她也想尽自己一份微薄之力，表

示要带动全科室一起来做环保。

勤耕环保 找到人生方向

越做越欢喜，林玉莲做环保的范围也越来越大：从泰和环保点到A3、B3教育环保站，再到湖里静思书轩、前埔和文兴东环保点，进而七匹狼、圣象、环岛路临家、无味舒食店等企业环保点，多处都可以看到她的身影。

看到林玉莲，不再逛街、跳舞、打牌，声色也柔和了。段春莲直呼难以置信：“我真的没有想到，她能够放下执着，还有身段，全身心投入做环保。”

林玉莲从小就和四位姐姐的感情很好，住得也近，每周都要聚一次，以前常一起泡温泉、逛街、打牌。因为林玉莲忙忙碌碌做慈济，突然像失踪了一样，让姐姐们深觉怪异。“这妹妹到哪去了？”于是，便在林玉莲的邀约下，一起跟着到环保站探个究竟。

为了能陪伴四位姐姐一起参加每周三环保日，一同做环保，林玉莲特把公休时间调为每周三上午，下午再回医院上班。

二姐林爱娜，看到妹妹走进慈济之后变朴素了，不会再乱买东西，也不会再想着玩了，让她很高兴，所



以也很愿意跟着妹妹一起来做环保。

对林玉莲来说，做环保还有一个意想不到的好处，那就是让她找回了健康。她的颈椎、腰椎疾病，已经折磨了她三十多年了，在做环保之前，经常都是手麻、脚麻、头痛，晚上也睡不好，多次被医生告知需要手术。

而如今的林玉莲，依赖三十年的推拿按摩、牵引、针灸等治疗方案已经停止两年，身体上的病痛却得到缓解，做环保让玉莲的身体在不知不觉中变轻松了。

五年来的慈济路，让林玉莲忍不住忏悔：“过去不懂得珍惜时间，

林玉莲忏悔过去不懂珍惜时间，空过人生。五年的环保路，她把握现在，用自己的身行去影响他人。摄影/孙福加

真的很浪费，简直是空过人生。”她感恩遇到了证严法师，遇到慈济这么好的团体，让她可以还有机会，把握时间去做有意义的事。

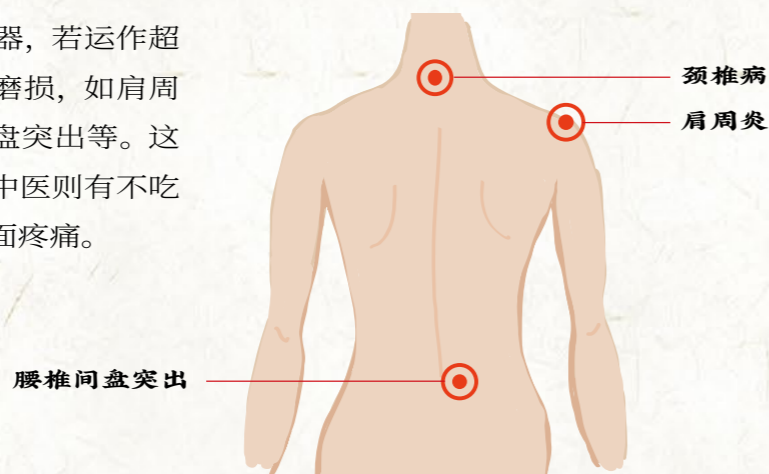
人，无法掌握生命的长度，但可以拓展生命的宽度和广度。林玉莲认为，与其追悔过去，不如把握现在，用自己的身行去影响他人，去遍撒爱的种子。这样的人生，才会更有意义……



老年人腰酸背痛

中医师推荐三大穴位

人体就像一台机器，若运作超负荷，容易出现各种磨损，如肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出等。这些病疼起来真要命，中医则有不吃药的办法可缓解这方面疼痛。



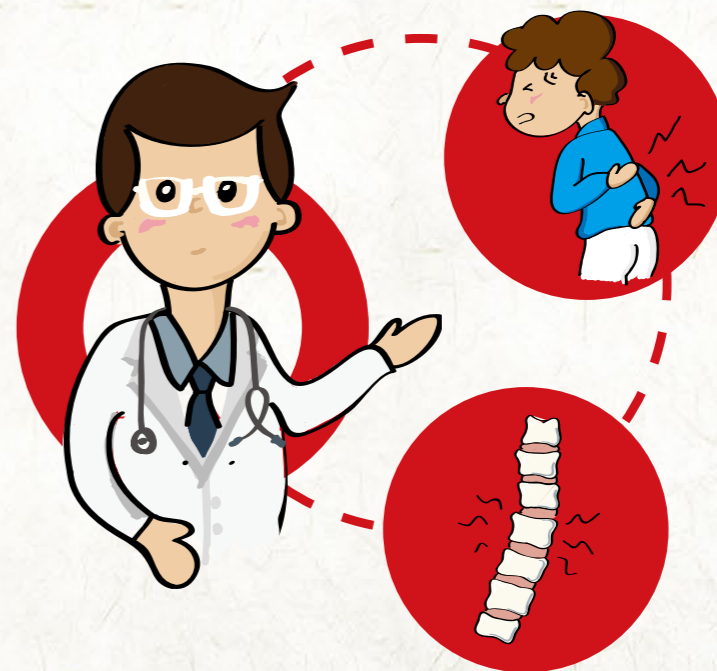
积劳成疾

马阿姨近年来常觉得腰酸腰痛，坐立不安，上医院一查，才得知自己又是腰椎间盘突出，又是腰椎滑脱。接诊的叶威廷医师经过一番询问，大致找出了原因。

原来，马阿姨已过六旬，却总是闲不下来，如今还在从事会计工作，家务活儿也多由她操持。于是，积劳成疾。对此，叶威廷医师为马阿姨做针刺治疗，并叮嘱她要多多休息。

又复发？

两个疗程后，马阿姨腰部的不适感大大减轻，整个人也精神十足。自认为病情好转的她又干起了家务，结果，又来向叶威廷医师诉苦。叶威廷医师无奈，再次强调中医治疗需要一段较长的时间，此期间即使症状缓解，也不可放飞自我。



医师有话说

叶威廷医师提醒广大有类似疾病的朋友，一定要多注意休息，腰痛再剧烈，也不要自行胡乱扭动。年轻朋友们也不要自恃年轻气盛，在拼搏职场的时候透支身体，等年老后，显现出诸多症状。

衲履足跡

像上述马阿姨的症状，平时不妨试试委中穴、肾俞穴、后溪穴，适度揉按，可缓解疼痛。

位于背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。主治消化系统疾病；贫血，进行性肌营养不良，肝脾肿大，慢性出血性疾病，肾下垂，月经不调，糖尿病，肾炎，小儿夜盲，荨麻疹等。

脾俞穴

胃俞穴

位于脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸，在腰背筋膜、最长肌和髂肋肌之间。主治胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣等脾胃疾患；背痛。

委中穴

位于腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。主治腰背痛、下肢痿痹等腰及下肢病证、腹痛，急性吐泻、小便不利，遗尿。

位于微握拳，第5指掌关节后尺侧的近端掌横纹头赤白肉际。具体在小指尺侧，第5掌骨小头后方，当小指展肌起点外缘。主治头项强痛、腰背痛、手指及肘臂挛痛等痛证；耳聋，目赤；癫狂病；疟疾。

后溪穴



6/1~2 《农闰四月·初十至十一》

真诚最珍贵

【静思小语】出于诚意真心付出，无论力大、力弱，都是一分珍贵的力量。



真诚的心造福人间

六月一日周一，基金会主管同仁报告一周会务之后，上人开示：

“‘心、佛、众生，三无差别’，佛陀觉悟众生皆有佛性，所以平等视众生；悲悯众生的真如本性久受无明蒙蔽，而不断造业、受苦，所以在成道以后，走入人群，说法度众生。”

“佛像不是镶金包银的塑像，让人拜求保佑、求福的；若是不造福，如何得福？就如耕种，若没有种子，或是有了种子却没有土地，

有了土地却没有合适的气候，也无法让种子发芽、成长，也就无法收成；地、水、火、风四大会合，才能让这颗种子‘一’生无量。”

上人谈到慈济人在国际赈灾时，以真诚尊重的态度为对方设想，应其所需而给予帮助，也得到受助居民及当地人士的尊重与礼遇。“我们做好事，并不刻意求得对方的尊重，只是出于诚意。师父出家修行将近六十年，我从不作戏论，不懂的我不说，做不到的也不说，我说我知道而且做得到的，以事会理，从理谈

事，这也是我的诚意。”

“我这辈子，天天、时时都感恩，因为有许多人来成就我想做的事；某年、某月、某日的重要慈济事，是某地的某人帮助我而成就，这都是很珍贵的慈济史料，希望大家好好整理慈济大事纪，才对得起每一个人的付出；无论力大、力弱，只要是出自诚恳的心，都是很珍贵的一分力量。”

“我们出自真诚，做好该做的事，而且要珍惜资源，点滴不流失，不能浪费。慈济在这五十多年来，难以计算到底为人间做了多少事，慈善、医疗、教育、人文，四大志业、八大法印，有多少人的付出，对于人间发挥多少能量？就如九二一大地震以及莫拉克风灾等几次重大灾难过后，慈济援建大爱村、希望工程，为受灾乡亲安身、安心、安生，看见当年大爱村、援建学校里的小小孩童，现在已经成家立业，会觉得很欣慰。”

上人表示，慈济为台湾、为世间付出的一切，都出自每个人的真心诚意，慈济是用真诚的心造福人间。很感恩慈济人募集点点滴滴爱心力量，成就慈济志业；亦感恩四大志业的主管同仁，以真诚的爱在岗位上付出。“我们要紧紧把握分秒，不要空过人生，还要扎实地运

用每一刻，用父母所生的身体为社会人群付出，以报答父母恩，也报答众生恩。”

提供教育翻转人生

六月二日，聆听洪都拉斯及危地马拉慈济人报告会务，上人不舍居民世代贫困，提到要翻转人生，唯有靠教育。“虽说若无法安定生活，要谈教育很困难；但若没有教育来提升他们的知识，就永远无法翻身。看到有些中南美洲贫民在垃圾堆中求生，景况很难堪，看了心很痛，所以我们要让他们先安住生活，同时为孩子办教育。”

上人说明，若能获得政府允许，让慈济为流离失所的贫苦人建村，除了用部分土地建设永久住宅和学校，其他土地可以辅导农耕、设工厂让他们就业等，安心、安身也安生。

“师父很感动你们用心帮助当地居民，菩萨道就要铺在人间走，如果有路走得通，菩萨救人就方便了；每一个国家只要有慈济人，就有机会为穷困人付出。目前因应疫情而失业的贫苦人，我们先做急难救助，等到疫情过后，有些居民的生活稳定，就可以停扶，但是孤老残疾者的生活难以改善，要长期济助。”



曾受危地马拉慈济人援助的佩勒西亚市，市府在五月疫情期间再次求援，照顾生活艰难的拾荒者与弱势家庭，市长阿尔贝多（右）亲自搬运五百七十三包物资分赠给灾户。（摄影／邱嘉翎）

6/3~4 《农闰四月·十二至十三》

培养人才

【静思小语】培养人才不要求十全十美，但要尊重相信、以礼感恩。



此生此身，彻底奉献

六月三日，聆听医疗志业主管分享，院内许多医疗同仁都是“职志合一”的慈济人，上人感恩这群好弟子，在医疗岗位上守护生命、守护健康、守护爱，亦感恩一群非医疗专业的慈济志工护持志业，不只是为了建院募款，启业后投入医疗志工，作医病桥梁，只要慈院有需要，他们就尽己所能协助医疗同仁；到了人生最后，还将身躯捐赠医疗教育，成为大体老师，可说是将此生、将此身彻底奉献。

“我听慈济人分享，总是很欢喜！感觉他们虽然是付出无所求，但是获得了最真诚的回报，提升了人生价值。慈济人全然奉献，我有何可以回报？唯有宽容、圆融待人，心中除了感恩，没有其他话可说。”上人请医疗主管们凝聚起“粽串”的绳头，串起整个医疗志业，及时表达关怀与赞叹，该做好的事务也要敦促执行。

“培养人才是必要，人品更重要，但若要求到十全十美，实在困难；我对各志业体主管同仁没有什么要求，唯有感恩。也许某人过去有许多不好的习惯，也许对自己的名利、物欲看得很重，但是我都说不要紧，只要愿意来，就来多了解；觉得慈济所做的事有意义、有价值，认同这是自己的生命方向，所以愿意为利益公众而付出，减轻了对私己利益的追求，就提升了生命的价值。”

与医疗主管漫谈时，上人谈到每个人都有很纯良的本性，习惯、习气可以改，只是需要环境辅助。

“我时常对人说感恩，是出自于内心的真诚尊重。我觉得我此生真的很有福，有这么多专业人才愿意来到志业体任职；我信任每一位，无论过去有何风评，我对人人都是‘尊重相信，以礼感恩’。四大志业都是靠着一群好人，发挥专业良能，让我永远倚重。”

“很感恩过去有福缘，可以

有这么多好人才投入，做到守护生命、守护健康、守护爱，将来也要

连接得好，所以需要多培养年轻后进，多鼓励、多关心。”

6/5~6 《农闰四月·十四至十五》

济贫重要的一环

【静思小语】济贫扶困不能少了教育，让孩子反转世代贫苦，让人心富足乐观。



为黑区注入曙光

马来西亚雪隆、沙巴慈济人在视讯报告中提到，疫情发生后，境内无国籍贫民的求援讯息大量涌入，志工排除万难进行慈善援助。

上人开示：“这一波疫情把全球一线贯穿，在苦难众生极为需要的时刻，国际间的慈济人都是就地、就近救助苦难众生。听到你们说‘黑区’，我的印象很深，多年前，你们勇敢走入鲜少有人敢进入的地区，看见了那一群人的苦，看见居民搭建在海滨垃圾堆上的简陋住家，一群无所事事、全身脏污的孩子在垃圾堆中玩耍……刚才看见你们播放的影片，那群孩子在你们的帮助下，干干净净、穿着整齐地上学去，现在已经长大了。人间的希望在教育，看到孩子在学习中

心讲起中文、比起手语，句句进入我的心坎里，好贴心喔！感恩菩萨们，你们关怀的脚步没有停歇过，在此时你们还是一样地去帮助。”

目前沙巴的无国籍居民，大部分是偷渡移民者的后裔，自出生就没有身分证件，无法得到基本的医疗与教育，孩子不能上学，所以世代贫困；小小孩子没有奶粉等一般营养食品可吃，只能喝糖水，居民挨饿习以为常，慈济人到村中探望时，看见一个家庭里唯一的“存粮”是一杯盐巴。

“随着时间分分秒秒过去，我们的爱也要连接不断，陪着孩子成长，而且给予希望，就是教育，这是慈济人在济贫扶困工作中最重要的一环。”

“人生苦，不只是贫困苦，人人都会有心灵之苦；但只要心念

一转，穷人也可以免除心灵之苦，让心灵富足，乐观、殷勤地面对生活。所以关键在于教育，让孩子开阔视野，充实知识，从根本反转世代贫苦的人生。”

家家户户都造福

六月六日，缅甸慈济人透过网络视讯报告新冠肺炎疫情慈善救助及温馨故事。听闻柯玛雅娜佛寺沙弥尼学堂成员皆茹素，住持三达玛拉法师获颁斯里兰卡Trinity World 大学博士学位，上人请师兄师姊代转诚挚祝福。

二〇〇八年纳吉斯风灾后，慈济来到缅甸赈灾，隔年与柯玛雅娜佛寺牵起善因缘；十一年来，看见孩子们长大了，而且在住持法师的

用心努力下，让寺院成为庄严的好道场，培养出爱护众生的慈悲心，能够全寺茹素，且教育有成、得到肯定，令上人同感欣喜。

缅甸政府为了防疫而封锁交通，慈济人遵守法令，但是爱心没有被封锁，同样发挥菩萨精神救度苦难众生。上人感恩缅甸慈济志工以有限的人力展开安贫扶困行动，至六月初已发放近两万户，行动尚在持续。“有心就不困难，不用担心物资发不出去，也不用担心没有资粮可发放，众生有业力也有福报，只是需要等待因缘得到救助；只要我们有信心，一定有力量可以做到。”

师姊分享时提到，先天残疾的村民乌耶杜昂生活贫苦，听到志工分享“日存一把米”的善行以后深受感动，也发心响应。虽然他的

手有残缺，能抓起的一把米很少，仍然尽一己之力付出助人。上人感动言，这一把少少的米，重如须弥山，即使此生残疾，但是他的心灵很健康，也很有智慧！他的一念善心与善行，与慈济牵起善因缘，庇护了下一代。请慈济人多关心他的家庭，协助孩子安心就学，让这个家庭有翻转贫苦的希望。上人也感恩木杜村村长乌丹索温，鼓励全村存“米扑满”，让木杜村成为有福的好村庄。

“人不怕穷，怕的是缺乏爱心；爱心不怕多，每天一把米，积聚的量多了，除了可以帮助村中贫病残疾人，福有余还能帮助到其他村落的苦难人。要多鼓励、多带

动，让家家户户都能造福，这样的精神理念和行动，也可以教育人、启发人。”

缅甸慈济人文中心装修完工，在今天正式启用，上人感恩提供场地的温斯朗、魏子波师兄等人；适巧今天是六月六日星期六，且透过网络连线和全球慈济人分享缅甸慈济的喜事，祝福缅甸慈济志业“六六大顺，大爱连连”。“请大家发心立愿，在这个道场培养人间菩萨，广宣佛教，让大乘佛法精神、慈济大爱从道场里发展开来；要在道场里传承静思法脉，弘扬慈济宗门，勤行菩萨道，走入人群救度苦难众生。祝福人人平安吉祥，福慧双修！”

6/7 《农闰四月·十六》

生活中的美德

【静思小语】惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。



付出要及时

六月的全球慈诚委员精进研习，透过网络视讯，全球各地有三万四千多位慈济人参与在线共修。上人开示，慈济推行环保三十

年，起于三十年前在台中新民商工的讲座，呼吁大家用鼓掌的双手做资源回收，当时的录像画面是很宝贵的慈济史料，画面中的“蓝天白云”慈济形象迄今不变，但是影中人经过了三十年，头发已白，容貌



缅甸仰光实施宵禁、居家禁足令，经济弱势村民面临断粮。慈济五月起展开安贫扶困行动，领到食用油、大米的村民开心返家，志工也家访关怀。（摄影/Nay Thura）

有岁月的刻画痕迹；这三十年来为人间、为大地的付出，为自己累积了无形的福慧资粮。

“人们的衣、食、住、行，舒适、便利的生活是破坏、开发环境而来的；若能够珍惜物命，降低消费量，少开发、少制造，减少垃圾量，就能减轻对自然环境的破坏与污染。”上人举穿衣为例，一件衣服好好清洗与缝补整理，可以穿二、三十年之久，天天都像新衣，不需要时常买新的，这也是在做环保；惜福是美德，也是少欲知足的修行功夫。

上人期勉慈济人以身作则为典范，从言行动作就能教育人、启发人。“修行就在日常生活中，别人做不到的事，我们做到了，而且习以为常；随时随地落实环保、行善付出，如常行菩萨道。师父对每一位都很赞叹，你们都是我心目中的菩萨！”

上人提及因应新冠肺炎疫情，各地慈济人就地关怀、帮助失业断炊的贫苦人，基金会也因应来自海内外机构的求援，调集口罩、防护服等防疫物资，供应第一线人员，包括佛教、天主教、伊斯兰教等宗教的神职人员。

“面对严重传染病威胁，人心惶惶不安，很需要宗教力量的安抚。普天之下，不分种族、宗教与

国籍，人与人之间要相互尊重，发挥大爱精神，互助、扶持。这不是做作，是发自真诚，只要想得到、做得到，就要尽心尽力去做。救人要及时，付出也要及时；假如不把握因缘，也许后来再想要付出，已经没有机会了。所以，我们有得做而且做到了，真的要感恩！”

“现在你我都是法脉宗门的第一代，请大家负起第一代慈济人的使命，积极用心做志业，还要做好传承，让慈济慧命世代代传承在人间，让全球苦难人有得救的因缘。大家发大心、立大愿，无私大爱寸寸连接，分分秒秒不空过。”

转心如转身

上人与高雄王宪聪、方汉武、潘机利、黄琨明师兄及同修丁丽珍师妹、林宇荆师兄等人谈话。师兄们提到疫情渐缓，希望可以逐步恢复精进营队。

上人表示，只要符合防疫规定，就可以排定时间“回家”；不过慈济精神理念是平时就要让大家了解与吸收，来到营队共修是更上一层楼，会有更深入的体会。“透过平常的密集接触，就像点点滴滴的水长久滴到土壤里，可以让土壤保持湿润；若是平时都没有接触，

只想靠一次几天的营队共修要感动人，会像拿一桶水泼到地上，过一阵子就蒸发了。我们以诚接引、带动人，也期待人人用真诚的心来了解，认同精舍是他们心灵的家。”

四法四门之中，合心是“总持门”，要“总一切法，持一切善”。上人勉众，人人都要合心，都要总持一切善法，即使过去无明懵懂犯错，现在已经知道理，能够回归正向，也是人间菩萨好典范。其实善恶只在一念间，“转心如转身”，只要一念心转，就能彻底改变。

“人人本具佛性，我们本来就有清净善良的心，要守护好自己的心念，不论外境如何转变，这念心就是像指南针永远定向，不要让无明习气遮盖了真心本性。”上人勉励大家，虽然已经转迷为悟，走上正确方向了，但仍不能自满，现在只不过才在生生世世的长远菩萨道起步而已，还要持续不断地学习。

“习气、业力是多生多世累积而来的，善因缘与福报也是多生多世累积。既然此生有缘共聚在慈济，就要彼此勉励，共同朝正确的方向精进；可以经常分享过去的错误当借鉴，提醒大家不要犯同样的错误，把无明污垢擦拭干净，恢复清洁明亮的心镜。”上人以岔路口的反射镜譬喻，自己的心镜如果

脏了没有擦干净，就不能清楚映照外境，一如在路口看不见是否有来车；镜子擦干净了，可以照映周围环境，就能提高警觉。

“三人行必有我师”，可以从他人的人生故事，反观自己的身、口、意，不断地修正错误。上人说，慈济人同师、同道、同志愿，法亲都是修行道路上的善知识，要相互尊重、彼此学习。否则像师兄提到的，过去在商场上交朋友，大多是喝酒应酬的酒友，为了利而交际；现在走入慈济大家庭，彼此以善法相交，“总一切法，持一切善”，人人都可以成为彼此的老师。而师父是接引大家增长慧命的接引师，指引大家走上正确方向，并且一路观察弟子的根机而教导，培养弟子的道心。

度众生需要有因缘，无缘不能度；佛陀讲《法华经》时，当场就有五千人退席，这些人没有接受大法的因缘与根机。上人指出“信为道源功德母，长养一切诸善根”，若是闻法时心不专注，没有摄受周围的庄严气氛而提升、加强信心，心力分散了、信心不牢固，对于所听到的法没有深刻的印象，法就不能入心；一时听了很感动而发心立愿，若没有长远的信心，道心也很容易中断。

上人说，现在网络资料丰富，读佛典经文若有不理解的名相，很容易就在网络上查到解释，但是不能把读经的重点放在钻研名相，学习佛法要融合日常生活，在生活中运用佛法，才能有更深刻的体会。对众分享自己的人生经历和心路历程，对应平日所听的法，经过整理以后，事理相应而对众述说，听的人会更有感触。

谈到素食的推动，潘师兄说，即使是一天、两天，或一餐、两餐吃素，有总比没有好。上人回应：“对于餐餐大鱼大肉的人，能吃几餐或几天素食，确实是‘有总比没有好’，不过我期待所有的慈济人要下定决心，倡导人人茹素、餐餐茹素、天天茹素，这样会更好。只要素食者多，素食餐厅会更多，吃素更方便，能让更多人愿意茹素。”

6/8~9 《农闰四月·十七至十八》

挑起天下重担

【静思小语】不轻视任何人，广招天下人做天下事；
只要有心承担，千斤万担都挑得起来。



和谁过不去

六根接触六尘而起六识，喜乐悲苦等情绪与行动反应，虽然是受外境引发，启动的根源却在于自心。八日晨语时，上人用人际间的互动述说人的心境：有一位很慈祥宽容的人，总是被一位恶劣挑剔的人刁难，宽容的人时时让步、若无其事，挑剔的人步步紧逼，对任何事都不满意。

旁观者屡屡劝导挑剔的人：“你常说对方对你如何，让你不满意，但

是对方时时展露欢喜笑容，凡事感恩自在；而你总是充满怒气，这也不喜欢、那也不高兴，总是在批评。旁边的人看起来，是你过得很辛苦，他却很快乐，而且你的辛苦是你自己惹来的。”这位挑剔的人更加忿忿不平：“我就是看他无论如何都不疾不徐，被别人欺负了也不知不觉，实在看不过去，想要替他出头，他反而说：‘这没有什么。’让我更生气！”

旁观者劝道：“此事本来与你没有关系，他也说对方对他没有恶



北区慈济人返回精舍，敬呈环保站志工以制作福慧红包时裁切下的边条或废纸，所做成的小吊饰。（6月9日）

意，他们彼此之间没有嫌隙，为何你一定要告诉他，他被人欺负了？为什么你要这么生气？其实是你和自己过不去。”挑剔的人细想，自己认定欺负人和被欺负的人，都能和气相处，确实只有自己不欢喜，其实是自己的器量过于狭窄，只爱护那位宽容的人，没有把这分爱护及其他人；若是把爱扩大，平等爱护所有人，就能同样地宽心包容、欢喜自在。心念一转，面容也从瞋怒转为祥和，言行态度从尖刻转为柔和，让接触者都能感受得到他的心境转变。

上人说，柔和的心就是慈悲心，能将计较心转为慈悲心，见人、对事自然有一分宽和、包容，看到别人做得好就欢喜赞叹，人事圆满，就有功德；盼望人人都能幸福、圆满，就是大慈之心。见到别人痛苦，感到很不舍而设法劝导，让人想得通、放得下，这份心就是大悲之心。

无论是计较愤怒，或是轻安自在，都取决于自心；只要想通了道理，宽心大量，待人处事和气宽容，

身边的人也能安心欢喜。上人指出，人间菩萨走入人群，以慈悲心救度众生出离身心苦难，在人群中相互影响，引导人人接受佛陀教育，通达道理而身体力行，即是“大慈悲行，入如来室，着如来衣，处无所畏，坐如来座”，无论身在何处、面对何等境界，都能轻安自在，无可计较，所以无所畏惧。

“三人行必有我师”，对于善知识的提醒，要郑重感恩接纳；对于不顺心的人与事，也要感恩对方展现不好的形象来警惕自己，顺境或逆境都是很好的教育，都要感恩受教。既然人人都是教育自己的老师，人人就都是对自己好的人，引领自己“入如来室、着如来衣”，对佛法有更深入的了解与体会；以此等心境看待世间的人与事，则无入而不自得。

呼唤爱心人

新冠肺炎疫情发生后，全球慈济人因地制宜，支援第一线防疫单位，并

展开扶困行动，象是菲律宾、马来西亚、印尼、泰国等地慈济人，在防疫期间突破万难，为失业断炊的贫户做大型发放，获得当地政府及社会大众的支持与肯定。聆听志业体主管同仁报告一周会务后，上人说，贫困人多而志工人数少，所以各国慈济志工大动员，无分老少皆投入；年轻人机动力强，资深者经验丰富，彼此配合、互补，圆满一次又一次的大型发放，让贫苦人得到最需要的生活援助，得以安下心来。

“只要有心想承担，千斤万担都挑得起来。我们身在慈济的发源地台湾，是全球慈济志业的中心点，更要重视自己，宏观国际；虽然天下事

庞杂，但我们可以广招天下贤士，会合在各专业领域，有心为大众付出的人，一起为天下做事。”

疫情尚未平息，上人教大家持续呼唤大众的虔诚心，提升人人的爱心，加强善的力量，减轻众生的业力作用。善恶祸福系于人心一念，一念向善可以造福人间，一念偏恶就祸患无穷，静观世间的种种现象，皆可印证此理。“虽说众生业力深重，但是只要人心维持平和，愿意行善付出，就不会触发业力；有时起因只是一点小事，却演变成人间的大动乱。所以每一个起心动念、举手投足都要谨慎，守好做人的规矩。”

6/10~11 《农闰四月·十九至二十》

光阴的价值

【静思小语】将时间奉献在人与人之间，在无常人生中让分秒都有用。



大哉教育，善哉教育

六月十日，台中资深慈济人与上人座谈。一位师姊向上人忏悔，为照顾重病的孩子，近年来都没有回精舍；感恩孩子曾回精舍，由常住师父开导后，心态上已能接受自己患病。

上人对师姊说：“我们过去面对着世间的苦难众生，能够平心静气地去肤慰、劝导他们，但是事情发生在自己身上，想要说服自己却不容易，这就是‘缠’，是受烦恼的情所缠。我们闻法已久，知道因缘果报的道理，既然无法逃避，无常现前时

就要很自在。孩子与常住师父有缘，听了几句话就能自在；他自在，你就要自在，为他祝福。虽然目前尚无药物可医治此病，但是他已经找到‘心药’，心理上可以放松。健康的人若是心有烦恼，比生病的人过得更辛苦；心无负担、无烦恼，轻安自在的人生最有福。”

听闻慈济人在疫情期间持续精进，举办读书会，上人表示很安心，虽然许多活动无法照常举行，但是反而让大家静下心来，藉由共修分享加强道心，笃定正向而用心精进，所以这波疫情对慈济人来说，既是“大哉教育”，也是“善哉教育”。

“请大家把握因缘、善用时间成就志业。最近经常想到三个人：修道法师、宏师父、师嬷，师嬷的一场病，让我在十几岁时就发愿，从此素食，

我的心也有了一个定向；接着因为父亲突然往生，我耿耿于怀，总觉得是我作主让他坐三轮车回家，才让他高血压复发，所以很内疚，也因此走入佛门；在慈云寺拜经忏，不断地反思人生，觉得人生这么无常，尽此生为了一个家庭在忙碌，事业做得再大、钱赚得再多，到底有什么意义呢？父亲才五十多岁而已，‘草露风灯，堪叹人生不久长’，到最后只有山上的一抔土，人生有什么价值呢？这样的想法，让我一步一步随着因缘走到现在。”

“从去年开始，有一段时间，心情很低落，岁末祝福行脚回来以后，一直觉得有什么事要发生，所以要大家提高警觉，警惕人间无常。后来新冠肺炎疫情爆发，而且很快就扩散到全球各地，这是无法靠人力阻挡的，唯有人人虔诚斋戒，祈祷疾疫早日消弭。”

6/12 《农闰四月·二十一》

用菩萨智慧育才

【静思小语】教育不是赖以维生的职业，而是续续人间希望的志业。



站稳根基，对准方向

上人与人文志业王端正执行

长、文史处何日生主任、慈善志业颜博文执行长、洪静原师姊等人谈话，期勉大家合力整理好慈济史。

上人表示，慈济史是人与物的组合，并举环保为例说明，今年是慈济推行环保三十年，最初是看见街道上的纸屑随风飘扬，在随后的讲座中，因听众鼓掌打断演说，遂呼吁大家用鼓掌的双手做回收，为环保尽一分心力。一经呼吁，就有志工身体力行，而且响应者愈多，将不起眼的废弃物细心整理、分类，成为能够再利用的资源，做到“垃圾变黄金，黄金变爱心，爱心化清流，清流绕全球”，用环保回收所得支持大爱台；且因大爱感恩科技公司的成立，运用回收物研发、制作出许多实用物品，在国际间广受瞩目与肯定。这都是三十年前呼吁大家做环保时不曾想到的成果，只能说因缘不可思议。

“很感恩静原收集历史，从哪一年师父说哪一句话，一直连贯

到现在，所说的话已经成为行动，而慈济人多年来用行动印证道理，随着时间过去，所做的一切都成为宝贵的历史。期待未来的慈济人也能对准方向，合和互协，就要靠我们现在将法脉宗门的精神脉络整理好，而且有明文著述。”

上人说，佛陀晚年讲《法华经》，将传法重任托付弟子，期待人人共同一心，让大乘佛法世代延续；而现在自己也很希望弟子们承担使命与责任，传承静思法脉。

“要与国际间的宗教人士交流，前提是我们自己要先站稳，否则根基不稳，很容易就倒了。”

“交流若只是听庞杂的言词论述，反而容易使自己心无定向。为慈济人授证时，我都会叮咛大家，以佛心为己心、师志为己志。佛心是大慈悲心，要发挥慈心，悲智双运造福人

间，清楚认知自己所秉持的道理。我们的宗旨就是‘为佛教，为众生’，要走入人间，力行菩萨道。”

“我在小木屋独自修行，虽然只有短短六个月，也成就我的道业，抄写、阅读《法华经》。成立慈济以后，在这五十多年，慈济人都在发挥《法华经》的精神，就如同我当初抄写经文一般，是一个字、一个字用心写下，一寸一寸的人间道路渐渐开拓、铺展，铺到现在已经是一条康庄的菩萨大道，觉得很安慰！”

“法脉的精神理念要很正确，就像木工用墨斗打草稿画线一样，线拉得正、打得正，未来才不会偏差。我现在晨语所讲的也是在为慈济人做交代，希望慈济人都要通达静思法脉，具有正确的精神方向，而且能够落实、执行。‘经者，道也；

道者，路也’，路已经铺好了，要有人走下去，继续铺下去。”

上人表示，自己在晨语所讲，是用慈济事会合《法华经》的精神，事理相应，所说的是“静思法髓”；就如“宇宙大觉者”的佛陀造像，也是要用这尊佛像的造型阐明佛陀精神，与慈济宗门的精神宗旨。身为慈济宗门的第一代，若是认同法脉宗门的精神宗旨，就要勇于承担，面对宗教界、学界人士，可以清楚说明慈济为何立宗，以及慈济宗门的精神。

上人说，“静思法脉勤行道，慈济宗门人间路”，所要传的是在人间可以体会得到、在生活中可以运用得到的法；闻法要勤行，走正确的道路、做正确的事，从做中得欢喜，同时传法在人间。



慈济委员号十六号的陈秀凤师姊（右一），向上人问候。九十三岁的她投入慈济至今已五十三年。（6月12日）

6/13 《农闰四月·二十二》

起于行动

【静思小语】各执己见会让事情窒碍难行，自我障碍也障碍他人。对的事，做就对了。



有信心就有力量

上人晨语讲述已至《法华经·

嘱累品第二十二》，佛陀嘱托菩萨们广为弘传《法华经》，菩萨们再三表示必当广传此法，请佛陀

放心。其时法华会上有多宝佛及多宝佛塔，还有十方分身佛在场见证“佛佛道同”，佛陀教诸分身佛各还本土，亦请多宝佛塔还归如故。此举意谓《法华经》即将宣讲完毕，“大法得传，化身应隐”。

上人与众共勉承佛嘱托，发心立愿，笃志精进：“志求满足曰愿，攀缘障碍；思虑事物之心，言语道绝；静虑能生定力，无攀缘念。”并且进一步解说，人人都有心所向往的人、事、物，尽其一生不断追求，心总是攀缘外境，患得患失，即使有所得还想要更多，永不满足而无法安定。既发心求佛道，只要认定方向正确，用心向前走就对了。若总是口头上说修行，想得再多、说得再多，却无法下定决心做好一件事情，有种种规划却无法实践，或是拖到最后才要去做，已经错失好因缘。所以常教大家把握时间，确认方向，对的事，做就对了！

“佛陀说法，殷殷教导，我们要真诚接受，下决心、起愿力，去除无明杂念，不再执着、攀缘，坚定志向、负起责任，走入人群传法。心若还会攀缘，就会有执着、起烦恼，无法与人合心，在修行的道路上自我障碍，也障碍他人，就难以行道、传法了。”

上人教大家用心体会“思虑

事物之心，言语道绝”，心若保持简单，话不必说太多，人人把握正确方向做事，利益人间的好事就能迅速圆满；若是对事、对物的思虑复杂，各自提出做事的方法，而且各执己见，事情就难以进行。应当“静虑”，静下心来思虑，无攀缘之念，心就能定，人人定心合力，朝共同的方向前进。

上人说，心无所求就不会攀缘，只是单纯地依照佛法指引踏实前进。既受嘱托，代表自身能力受肯定，要对自己有信心，以欢喜心承担责任；只要真正愿意承担，就会有达成付托之事的力。就像经文所述，法华会上的菩萨们回应佛陀的嘱托，说了三遍：“如世尊敕，当具奉行。唯然，世尊！愿不有虑。”说第一遍表示“我答应了”，说第二遍强调自己有信心可以做到，说第三遍更加肯定自己有信心、有力量，愿意承担佛陀的付托，请佛陀不必担忧。这般应答，也表示出佛与菩萨们的师徒情、法亲情，在场闻法者表达自己会依教奉行，恭请佛陀不必担忧。

佛陀付嘱、交代已毕，遂“令十方来诸分身佛各还本土”。上人说，佛陀讲《法华经》，有自十方世界而来的分身佛，在场见证多宝佛塔从地涌出，开宝塔门，佛陀入

宝塔与多宝佛分半座，由多宝佛印证“佛佛道同”，每一尊佛成道说法，最后都要“述佛本怀”说《法华经》；最后诸分身佛看见娑婆世界的佛弟子们承担传法重任，功德圆满，就再回归各地，度化有缘众生。

佛弟子“以佛心为己心”，在世界各地发挥佛陀的精神，亦如佛之分身；虽然人人都还是凡夫，有需要修除的烦恼习气，但是心中本具的佛性永存不灭，需要持续用心修行，发挥慈悲大爱护众生，解救众生苦难。

“迄今尚未平息的新冠肺炎疫

情，是一个启发人心的契机，要启发人人的爱心，发挥‘觉有情’，用‘觉有情’消弭疫情。不只是身体的疾病，人心的病由烦恼引起，而我们面对惊世灾难，此时应该提起警世觉悟，凝聚虔诚的心，而且要有所行动。该做的事情我们都做了，只有一件事情——保护生命、爱护动物，要再加强推动素食，从饮食做起，保护身体健康，从根本上阻止病毒扩散。”上人担忧新冠肺炎疫情会起第二波大流行，请大家提高警觉，鼓励人人斋戒茹素。

6/14~15 《农闰四月·二十三至二十四》

环保从心做起

【静思小语】茹素能爱护地球、爱护身体，更重要的是爱护心地。



有愿有力，非素不可

十四日，北区公传志工返回精舍与上人谈话，提到素食推动的困难，上人不禁感叹，相信人人心中有爱，但是口欲、贪念难戒，难以将这分爱扩及众生；也有许多人明知素食有益健康、有益环保，还是难以戒荤茹素。

上人说起自己茹素的因缘：

“我从十几岁就开始吃素了，因为母亲胃穿孔需要开刀，当时胃开刀是很严重的大事，我向观世音菩萨祈求保佑，并且发愿，如果母亲能平安度过难关，我就要茹素，而且从那一天起就吃素了。”

“母亲手术完成以后，为她主刀的医师用铁盘捧着切除下来的

胃部，对我们解说，胃的破洞在哪里，而且还不只一个，所以切除的范围比较大。我看着那片血淋淋的胃，心里想着：‘幸好我已经素食了，否则平时家中所吃的不就是这样吗？’后来每一次向人劝素，我就会想到那一个铁盘。”

“要人发善心并不困难，但是要人茹素很困难；感恩这一波疫情，让我说出了心中想说的话，那就是‘非素不可’。有一天，一群中国大陆的企业家与我用网络视讯见面，其中一对夫妻（黄爱美师姊、张海旺师兄）发愿劝五万人茹素，我说：‘谈何容易啊！做得到吗？’他们回答：‘有愿就有力！’过了二天，他们又在在线回报，已经有四万多人响应了。我就鼓励他们，不要限量，要持续不断向人推素。”

上人提到一位曾经以做便当为业的师姊说，做五百个荤食便当，会用掉一头猪、三十八只鸡的肉。若以此推算，黄爱美师姊若达成最初设定的目标，劝五万人茹素，一

餐就可以少杀一百头猪、三千多只鸡。“想想看，如果全球人一天少吃一餐荤食，那就可以少杀多少动物？依照二〇一八年联合国粮农组织（FAO）的统计数据，一秒钟有两千四百四十三只动物因为人类的口欲而丧命，一天就有两亿一千多万只，一年就要杀七百七十多亿只，可以想见平时要饲养多少动物，呼吸、排泄产生污染，还要开发多少土地，对环境造成多么严重的破坏。”

“现在的人生活很享受，消费多、垃圾多。今年慈济环保三十年，我们在台湾各地社区里，大大小小的环保点有八千多个，都有长期投入的环保志工。慈济人不只节约惜福，做资源回收，生活中的食、衣、住、行也都很简单，而且大多茹素，做身外的环保也做体内的环保。茹素可以保护大地、保护心地，减少欲念、造福人间，身心健康。”

上人请慈济人加强推动素食，爱护地球、爱护身体，更重要的是爱护心地，环保要从心做起。

善用此身发挥良能

朱金财师兄自一九九五年移民津巴布韦开设成衣厂，二〇〇六年收看大爱台节目而认识慈济，并在隔年主动投入慈济发放。二〇〇八年起，朱师兄带着几十位本土志工，开始穿梭许多学校，关怀学童生活状况，发放衣物及文具用品，提供午餐，帮孩子们理发，改善头虱与白癣问题，同时也照顾学校周遭社区民众的健康。

十六日志工早会，上人谈到津巴布韦慈济志业现况，感恩朱师兄很有心，长年来承担志业，以少数人力、极为有限的物资，面对众多贫困饥饿的居民，压力沉重；但是再如何困难，他都不退转。“他的勇敢承担，让多少人受到救助，得以平安度日，一人发心可以帮助无量人。虽然我们无法消灭贫穷，但是只要用心去做，可以帮助到有缘人；当地要有愿意付出的志工，才

能确实发挥慈济慈善良能，还能关怀、帮助当地教育。”

津巴布韦许多地区缺乏输水系统等公共基础建设，当地气候若非久旱就是大雨成灾，民众难以取得安全的饮用水。朱师兄带着志工为居民挖水井，而且时常前往探望，协助维修管路等等，是除了发放粮食、生活物资以外，非常特殊的慈善援助项目。

上人感叹津巴布韦居民普遍贫穷，有的家庭连一杯水、一口饭都难以求得，遑论其他。“世间苦难人是这么多、这么苦，如何救得尽？我们尽所能援助接触得到的有缘人，也将爱心种子种入他们的心中，教他们懂得付出助人，即使资源依然匮乏，但是人与人互爱，也能相互扶持，度过难关。”

津巴布韦志工虑田师姊（茉莉亚坦迪），在二〇〇七年认识慈济以后，深受感动而投入志工，积极做好事，带动许多乡亲投入。“她



六月中旬慈济在津巴布韦西马绍兰省切古图区一处村庄凿井，志工朱金财喜迎清水涌出。（相片提供／朱金财）

6/16~18 《农闰四月·二十五至二十七》

造无量福

【静思小语】贫穷难以消灭，但可以带动人与人互爱，相互扶持共度难关。





台北资深委员陈锦花师姊
◀ (中) 等人回到精舍，师徒欢喜叙旧。(6月16日)

情来照顾，点滴资源都要用在刀口上，用在利益公众之事。“生命是无价的，不能用金钱来评估；我们珍惜生命，所以用心尽力抢救生命，还要在医疗密集的西部大城市，带动真诚有爱的医疗人文。大家参与委员慈诚培训，能够提升爱

心、增进人文精神。”

上人叮咛，虽然现在的医疗分科分得很精细，但是大家要有整体观，彼此关心、密集互动；只有单独一科是无法发展的，各科会合起来，无私心、有大爱，才能将抢救生命健康的良能发挥得淋漓尽致。

曾经患病命危，朱居士去看她、鼓励她，她很听话、很努力，病愈以后善用生命时间，紧跟朱居士的脚步去访视、发放，在克难的环境中发挥慈济精神行善付出。她在简单的空间开设幼儿园，经常遇到学生家长缴不出学费，她仍然用心照顾孩子。虽然她的物质生活贫困，但是她的心灵富有，富有爱的能量能够帮助人、照顾人。”

上人勉众把握因缘，“此身要向今生度”，善用此身发挥良能，“看见世间之苦，要知福、惜福，再造福；平时省下一点点生活花费，就可以造无量福。凡事要从我们自己做起，自己做到了，再带动其他人一起行善；响应的人愈多，爱心力量愈大，可以为更多苦难人带来翻转人生的希望。”

医疗需要团队合作

十七日，台中慈济医院简守信

院长偕庄淑婷副院长、谢世荣、余政展、蔡森尉等多科主任分享医疗个案，并报告包括三位主任在内，今年台中慈院共有六十四位医疗同仁报名委员慈诚培训。

“听到同仁们参与委员慈诚的见习、培训，让我最感动，因为这代表同仁们对慈济的肯定，认同自己所从事的医疗工作是志业也是家业，以天下为家的心情，为众生拔除病苦。佛陀说‘观身不净’，你们在医疗岗位上感受最深，而大家仍然如同对待自己的亲人一般，很亲切、很用心地照顾病患。所以我很感恩大家，若没有院长真诚号召，没有主管同仁们合和互协而用心投入，建筑和设备做得再好，也无法发挥救人的良能。”

上人指出，合和互协是慈济团队必须具备的人文精神，能够合心、和气、互爱、协力，才能凝聚心力，朝同一个方向精进。慈济医院以及各志业体都是“我们的家”，要靠人人以爱护自己家的心

6/19 《农闰四月·二十八》

对生命有交代

【静思小语】与人无争、与事无争、与世无争，但要承担责任，完成人生的使命。



新校园希望无穷

苗栗县徐耀昌县长领县府团队，以及减灾希望工程学校校长们来到精舍拜会上人，并分享孩子们在宽敞的新校园空间里开心学习，也将静思语带入教学。

苑里高中张逢洲校长说，学校用上人岁末祝福所提之主题“修福粒米藏日月，持慧毫芒有乾坤”，将四栋大楼分别命名为修福楼、日月楼、持慧楼与乾坤馆；因为活动中心老旧重建，已经连续三年都在草地上搭棚举行毕业典礼，明年就能移至乾坤馆举办。

上人说，孩子的学年有限，从小学到国中、高中的人生过程，除了在课堂上受教育，环境的“境教”也很重要。看见孩子们在稳固、安全的校舍里上课，在绿草如茵的校园环境奔跑，蓝天绿地相辉映，孩子洋溢健康朝气，就让人感到希望无穷，很欢喜！

“慈济是以服务人群的精神认养、重建老旧校舍，尤其我一生与人无争、与事无争、与世无争，只因认清来到人间的使命，把握因缘去做应该做的事；我向来都无所求，只有一个心念——‘感恩’，所感恩的是全球慈济人，共同承担

责任与使命，将点滴力量会合起来，为人群而付出。”上人指出，慈济的力量来自全球慈济人，亦是来自社会大众的爱心付出；“取于社会，用于社会”，就是慈济的责任与使命。感恩县政府与校长们对慈济志业的肯定与支持，希望大家有志一同，持续为地方、为台湾的教育而奉献心力。

相片中的生命力

阮义忠师兄与同修袁瑶瑶师姊敬呈《台湾民间影像史册：阮义忠经典摄影集》十册套书；书页上每一幅影像都是阮师兄近半世纪以来，所到之处，捕捉到的珍贵人物与景物，亦包括过去随师十五年间所拍摄的照片，而此套书亦是作为自己将届七十岁的人生回顾。

上人对阮师兄说，几十年的人

生是分分秒秒累积而成的，生命的价值也在这分分秒秒间累积；师兄举起相机、按下快门，也是在很短的几秒钟，就留下了永恒的历史镜头，影像定格在那一秒钟，但是人生还是继续过。刚才翻到几位熟识者的相片，如高信疆先生早已往生，还有多位还很健康，可以为自己、为已经往生的人作历史见证。“世代交替，老一辈的人终究会随着时间消失，所以我们要有所交代——我天天都在做生命交代，因为人生无常，不知何时将尽，每天所说的话都是对慈济人最诚恳的交代。”

九二一大地震之后，阮师兄为慈济援建的希望工程拍下许多宝贵的照片，上人感恩师兄用照相机记录生命、记录历史与文化，每一幕都很有价值。“看着精舍里的花草树木，我会想到小陈（随师摄影师陈友朋师兄），他住在精舍那一段时间，我

如果没有出门行脚，他就会在精舍里拍照，连一片叶子也会拍得很有意境，从叶尖的一滴露水让人感受到生命之美、自然之美。虽然他已经往生多年，但是他拍的相片还在，相片中的生命力也还在。”

“就像高居士当年来精舍听

我说话以后，整理、出版《静思语》，从台湾到海外，有许多人因为短短几句话受用终身；无论是书籍或相片，只要我们重视它，它就会活络起来，一句话可以影响一生。所以你们所拍摄、记录的一切都很宝贵，要很珍惜。”

6/20~21 《农闲四月·二十九至五月·初一》

饮食讲道理

【静思小语】要懂得正确的饮食，惜食就是惜福，充足的营养不必非吃动物不可。



防疫不松懈

马来西亚马六甲、麻坡、芙蓉联络处等地的慈济人，二十日透过网络视讯与本会连线，报告防疫期间的慈善扶困行动。上人叮咛大家，此时正是菩萨要走入人群付出的时刻，但是看不见的病毒不知潜藏何处，必须提高警觉，做好严格防护才能外出与人接触。不论是否有第二波流行，防疫都不能松懈，而且还要加强推动素食，呼吁人人茹素。

“疫情无法以人力阻挡，要靠人人虔诚斋戒，向天忏悔、对地感恩。忏悔之心不可无，过去也许不小

心犯了过失，在无意中说了几句话伤到人心、惹起祸端，何况开口吞食许多动物，每一块鱼或肉都来自一条生命，活生生、血淋淋，因为人的口欲被杀，它们也会有惊恐、怨恨的负面情绪。这些怨与恨累积久了、累积多了，自然会反扑人类。”

“所谓业力，是众生造成的一股气；就如这次疫情，由看不见的病毒引起，象是一股气流笼罩全球，其实是众生业力所致。既然还没有研发出有效防范的疫苗，以及有效治疗的药物，我们还是要把握这次的‘大哉教育’，净化自己的身心，培养慈悲大爱，爱生、护



摄影家阮义忠（左）敬呈最新出版之套书《台湾民间影像史册：阮义忠经典摄影集》。（6月19日）

生。‘感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘’，要尊重生灵，不要再让这些动物因为人的口欲而亡；人与人之间要彼此感恩，和气互爱，不起争端。”

上人叮咛，只要疫情不平息，慈济的慈善扶困行动就会持续，要广招人间菩萨，凝聚更大的爱心力量，募集更多救苦救难的千手千眼观世音菩萨。让社会上多了菩萨、少了凡夫，多了行善的人、少了为恶的人，人间就有福。

饮食要正确

美国疫情依旧严峻，六月二十一日，美国总会陈济弘师兄等各州慈济人在视讯会议中报告，最新全美确诊人数已达两百二十九万八千七百五十八人，但是各州陆续解封以重启经济，加上各地的反种族歧视示威，疫情有暴发第二波的可能。美国慈济志工汇集各地送来的防疫物资，分送社区机构，迄今共有一千一百九十四四个机构收到慈济防疫物资，包括五百一十四家医疗院所，还有老人院、警消等机构。

李静谊师姊报告，全美九大合心区将在八月二十二日共同演绎《法譬如水》，发起为期两个月的

茹素活动，启动一个星期，已经募集超过十万个决心。

“我很感恩、很满足，我这一生与这么多弟子有缘，大家能用心把师父的话听入心，并且身体力行。”上人感恩全美慈济人行善付出的同时，也向大众推动素食。

“疫情笼罩全球，是天地对人类的‘大哉教育’，要教育大众懂得道理，懂得吃正确的食物。人要吃才能生存，但是同样要吃，为什么非吃动物不可？米粮、蔬菜、水果已经给我们很充足的营养，而且蔬果在你们的巧思巧手烹调之下，也是色、香、味俱全，看见你们所做的菜肴，仿佛闻到菜香、蔬果香。”

上人感叹，世界上有许多人在饥饿边缘，但是富裕国度天天产生大量厨余，许多没有吃完的食物被倒掉，甚至是原封不动被丢弃。在几十年前，大家认知粮食得来不易，都很珍惜食物，每餐吃得干干净净，不会在碗里留下一粒米饭；现在的人已经没有惜食、惜福的观念，觉得丢弃不爱吃、吃不完的食物没有什么关系。然而气候变迁引发四大不调，灾难愈来愈多、愈发剧烈，已经突显全球粮食不足的危机，必须重新建立惜福的观念与行为，而且要素食，以缓和气候变化与环境恶化。

“推素确实不容易，这就是修行，就是因为困难，才需要我们立定志向，用心设法克服困难而达成目标。”看见美国反种族歧视的示威游行亦未平息，上人有感而发，反歧视诉求人人生而平等，希望不分种族互爱、互重；此等开阔无私的爱应该普及一切众生，人与动物的生命平等，岂有饲养、宰杀其他物种来满足人类口腹之欲的道理。见到世间种种天灾人祸，应该起觉“悟”，不要因为沉迷欲念，让言行愈来愈偏离道理以致耽“误”此生。

6/22~23 《农五月·初二至初三》

殊胜因缘

【静思小语】世间无数苦难众生，看得到还能够走得得到、救得到，要把握因缘付出。



起步就能走到

二十二日，聆听基金会同仁报告一周会务以后，上人勉励大家，在基金会工作可以看见人间苦难，深刻体会人间疾苦，而且能够会合众力援助苦难人，这是很殊胜的因缘，所以请大家不要把这份工作当成照表上下班的职业，而是要和慈济人

上人说，在疫情发生后，大家应众生所需而勇敢付出，而且不分宗教，用平等的大爱去帮助人；付出无所求，还要说感恩，这份精神很超越。“我们把握机会，走入人群度化众生，要把慈济的付出和精神介绍给认识的朋友。假如有人不赞同、有成见而批评我们，要知道这就是我们修行的道场，仍然要心平气和地感恩他们，不要与人起冲突，还要用心解说与接引，让他们在此非常时刻，也能与我们同行如常的菩萨道。”

一样，用志业精神投入，用真诚的心看待人间苦难，致力净化人心。

“要让社会祥和，必须净化人心；要净化人心，总是需要有人起步带动。”上人说，世界上有很多国家的居民贫穷困苦，但即使看见了他们的苦，也需要有因缘才能走得得到、救得到，最重要的是这些国家里要有慈济人，才有办法长久就

近照顾苦难居民，而且传法净化人心，让居民拥有取之不尽的心灵财富，也愿意付出助人。

例如津巴布韦有朱金财师兄，洪都拉斯有张鸿才师兄，莫桑比克有蔡岱霖师妹，在这么多年以来一力承担当地的慈善救济工作，也带动出许多精进的当地志工。“在那么穷困的地方，只要有一颗慈济种子落地生根，可以救多少人？这些国家离台湾这么遥远，若是没有人发心承担志业，没有持之以恒的愿力，我们一点办法都没有。所以我们要抱着感恩心，常常关心他们，传达我们的赞叹与感恩。”

上人叹言，这些国家的居民生活，如果用台湾慈济人的访视标准来衡量，几乎每一户都需要救助。然而海外慈济人凭着极其有限的人力、物力，只能援助极为困苦的人，给予最需要的帮助；即使这些贫苦居民只能获得少许米粮、物资，他们都欢喜得手舞足蹈。日前从大爱新闻看见津巴布韦朱金财师兄带着志工到村落里帮忙维修水井，水井修好以后又能顺利汲出清水，居民欢天喜地，这一幕让人既悲悯又惭愧。

“相较之下，我们在台湾生活是很有福！扭开水龙头就有干净的水可以用；他们是长年累月都在干旱的环境里生活，连一滴净水都难以取

得，而我们是否懂得珍惜水资源？想到他们自出生就在这么困苦的环境生活，我们除了知福、惜福，也要好好利用生命，把握因缘为世间的苦难人做得更多，不能放任生命空过。”

上人谈到朱师兄、张师兄与蔡师妹本身的生活都比当地居民好很多，在这些国家都有一定的社会地位，但是他们时常顶着大太阳，在炎热的气候中，带着志工访视、济贫、发放、举行慈济活动，忙碌奔波不以为苦，而且与当地居民打成一片，没有阶级之分；因为贴近居民的生活，与居民如亲友般亲切互动，所以能够深刻体会他们的苦，更为之用心尽力，协助改善他们的生活，可以说每一位都是用生命在做慈济。

上人提到荷属圣马丁朱细芳师妹，也是以自己一家人的力量，默默为贫苦居民付出，而且不忘教导口说好话、身行好事、心想好意。

“他们很认真、很勇敢，在海外踏实行菩萨道，把自己的生命与苦难人的生命合而为一，所以‘人伤我痛，人苦我悲’，不忍众生受苦难，应当当地居民所需而付出。”

“海外慈济人‘取于当地，用于当地’，甚至不曾向本会要求支援，尽自己所能做慈济，但是都会告诉受助者，慈济是台湾的慈善团体，他们是依照师父的教导来帮助人。他们

长年累月用慈济之名、说师父的法、做师父想做的事，让受助者感恩慈济、祝福台湾，可以说，海外慈济人踏踏实实做慈济，将功德回向给台湾，让台湾更有福、更平安。”

“我们付出无所求，过去行事很低调，现在要让佛法抬头，所以要强调，慈济是以佛陀怜悯人间的心情为众生付出；有大慈、大悲之心，还要大喜、大舍，这就是菩萨精神。大舍付出无所求，还要感恩自己有因缘闻佛法，断烦恼、除无明，还能力行菩萨道。人心的烦恼无明，是来自于‘有’的挂碍，因为拥有，所以害怕失去，已经有了很多却还要求得更多，永远不满足。其实财富再多，到最后还是两手空空而去；‘万般带不去，唯有业随身’，因果果报自作自受。”

上人说，走入人群，看见种种人生苦相，不论是战争、瘟疫，或是缺粮饥饿等等，触发了悲悯众生的心，首要之务当然是设法去救助，不能只是在口头上论佛法；起了一念悲心、启动了善行，才能造福人间。“即使我们尽此一生，再如何努力，仍然无法转变世间苦难人生，不过我们要发愿生生世世行菩萨道，生生世世延续善因福缘，终有一世能够为众生转苦为乐。”

“要达到这个目标，我们现在就要起步去做。有心就有福，有愿就有力，只要我们天天发好愿、做好事，就算每天只累积一点点善款，久而久之与大家的力量会合起来，也可以改善某些贫苦人的生活；带动愈多人发心立愿，就能让愈多苦难人接触得到人间菩萨而得救。”

6/24~25 《农五月·初四至初五》

有你真好

【静思小语】难得志同道合，赞叹看到的每一位都是好人，感恩每一位都积极要做好事。



从业力的绳子“松绑”

美国新泽西慈济人二十五日返

回精舍，与上人谈话。上人说，慈济菩萨道是人人可以走，没有人可以限制谁能来、谁不能来；发心立愿

花莲慈小毕业生敬呈美术作品。七十位毕业生每人在拼图上写下茹素护生的心愿，并且拼成一幅地球，视守护地球为己任。（6月24日）



投入的慈济志工都是人间菩萨，而且有相同的志愿。很难得有这么多人和自己志同道合，要彼此支持、相互赞叹；志工与同仁也要相互感恩，若没有专责的同仁处理慈济会务，志工各有家业与事业，要如何承担庞杂的行政事务且面面俱到呢？

“要有人，才能够发挥力量去做事；要行人间菩萨道、做慈济事，就需要‘人间菩萨大招生’，必须敞开心门，以真诚的爱招呼、带动人。若是自闭心门，不愿意踏出脚步与人接触，无法与人结好缘，也把烦恼杂念关在心里，不仅此生在菩萨道上难以前进，生生世世都会受障碍。”

“虽然我们发心立愿，走入人群度众生，但是人人都还是凡夫，各有习气，难免会因为意见不同而起烦恼。或许以前不知不觉，现在有所警惕，就要善解、包容他人，把自心的

烦恼、习气一一消除。别人说我们什么，听了就过去了，不要在意，但是知道说话的人有烦恼，我们要辅导他；我们的心不要留住烦恼，再用自己的经验去开导人。”

“我觉得我的生活很简单，一向与人无争、与事无争、与世无争，只是把握时间做好我应该做的事情；最初起了一念心，因缘来了就要把握，无怨无悔地一直往前走。我很感恩全球慈济人，也许是我们早在过去生就结下好缘，所以现在共聚在慈济，就能凝聚起一股力量，把海内外的慈济事规划得很完善、做得很好。”

上人教师兄师姊引导大家透过网络视讯“薰法香”、参与志工早会以及各国慈济人与本会的视讯会议，听师父讲话，也了解其他国家的慈济人如何将佛法落实于人间。“这段时间因为各国防疫而限制交通，很

多慈济人无法外出，就把握机会多听法，融合事相和法理。听到、看到大家这么用心闻法，且为了救助贫苦人而劳碌奔波，却很甘愿承担，我很满足、很感恩、很欢喜！”

“慈济团体不是一般的社会慈善机构，而是菩萨团体，‘菩萨’的意思是觉有情，慈济人是觉有情人，大家都很有爱心、想要来这里付出。所以要学习师父，无论面对什么习气的人，天天都感恩，看到的每一位都是好人，感恩每一位都很积极要做好事。”

上人教导，对于别人要善解、包容；对于自己，则要警觉内心微细的烦恼，用平时所听的法“改往修来”。也许过去与人结了不好的缘，彼此有业力纠缠，现在业境现前，愈

是在意、计较，就被业力的绳子绑得愈紧、愈难以挣脱；要懂得转心念，宽恕对方，才能从业力的绳子“松绑”。心念转变以后，看到每一位都是一起做好事的好人，如果有人不愿做，就不要勉强；愿意做的，要给予鼓励与赞叹。

“慈济人在不同的国家做慈济事，都需要适应当地文化，有不同的困难要克服，各有特色与优点，不过大家都有坚定的道心，能够合和互协，走入人群救拔苦难，不断地接引人同行菩萨道。”上人说，不只是生活贫困、欠缺物资才是苦，心结打不开的人也是苦难人，也需要佛法救度；所以要用佛法度人间菩萨，再会合人间菩萨的力量救度世间苦难人。

6/26~27 《农五月·初六至初七》

此生没有后悔

【静思小语】时时反省是否做到无愧，心心念念满怀感恩。



培养有德行的人才

二十六日，上人与志业体主管们谈到，传承法脉、弘扬宗门，需

要培养人才；而所需要的人才，是否具有才华尚在其次，最重要的是德行。上人以自己为例：“我没有任何专长，但是我与人无争、与事无

争、与世无争，而且我对任何人都是真诚感恩，因为我心量开阔，有耐心、有爱心，这是我的优点，也希望能将宽心、耐心与爱心传承下去。”

上人说，慈济志工来自社会各阶层，大家都是自动自发，用诚恳的爱无私付出，这份菩萨精神也是必须世代传统的品德。“假如自大、自私，品德就有欠缺，宽心、耐心与爱心无法齐全。所以大家真的要放宽心量，对的事情就要赶紧去做，不是要有人拜托我、看重我，才要去做，这是很不对的心态。”

“这辈子，我觉得没有后悔，也没有愧对，只有满怀感恩；不只感恩父母、师长，也感恩众生，若没有这么多人，只凭我一人，也无法成就慈济。慈济在这五十多年来，救了多少人、培育多少人才，若只有少数几个人投入，也是无法做到，就是因为有这么多慈济人帮助我，才能成就许多千手千眼观世音菩萨，眼界开阔，随处闻声救苦。所以我感恩众生，在座诸位也要彼此感恩，大家要有共同的理念。”

争志也争分秒付出

二十七日，一百多位美国新泽西慈济人经由网络视讯与本会连

线，聆听上人开示。上人说，自己心心念念总是“感恩”，时时自我反省，此生所做能否回报佛恩、父母恩、众生恩？细细回想，这“三恩”都问心无愧——报佛恩，早已用《法华经》开展菩萨道，由慈济人实践佛陀希望众生力行的菩萨法；报父母恩，则是善用此生、此身，奉献社会人群；报众生恩，慈济所做都是救助苦难、利益众生之事。最感恩的是全球慈济人，同师、同道、同志愿，精进闻法并且身体力行，做师父想做的事，对自己来说，这是最好的供养。

“这条道路由我们开拓、铺展，一开始就把握了正确的方向，更要好好地维持正向不偏差。就像用圆规划圆，不论范围有多大，只要中心点不变，就能画出同心圆；我们要巩固精神中心，才能为世世代代传真实法，接续力行菩萨道。”

上人勉励大家提升心与力，重拾初发心时的那一股热情，把握机会对人介绍慈济。“所谓传承、栽培、菩萨招生，不是教资深者把责任交给年轻人，自己就休息了。菩萨道是有进无退的，若是休息，那就是退失道心，慧命也就中断了。还有一天的生命、还能做事，就要承担，不能算着什么时候要退休，而是要把握分秒，争着要去付出，要争志。而且

培养人才，总是要陪着他们走，才能将精神理念带得正确。”

6/28~30 《农五月·初八至初十》

见境不生心

【静思小语】闻声不起无明，唯有感恩人间事相的教育，把心量放宽再放宽。



普天三无，事过境迁

二十九日，聆听基金会同仁报告一周会务及心得分享之后，上人肯定年轻同仁投入人群做事，有所体会，能够“知会事理”；也很欢喜大家有缘，愿意来到志业体服务，发心随师。

慈济刚成立时，连旧大殿都还没有建盖，上人与常住借住普明寺，就在克难中做慈善救济，从贫苦、艰困中走出一条慈济路。“从当初的刻苦克难，到如今慈善志业救助天下苦难众生，我始终一念，这一念很纯真、很干净，就如一面明镜，无论风怎么吹、沙尘漫天，仍不染尘；即使被有心人抹黑，只要稍微擦一下，真实的本质就会显露出来。”

“我感恩我的一念心从未改变，也感恩所有的慈济人，从‘竹筒

岁月’的三十位家庭主妇，从第一梯次皈依的三位——静宏、静念、静缘，陪着我在克难中一起开路，从克难慈济功德会，走到慈济功德会，接着为了盖医院而成立基金会。每一听到静原提起过去的慈济事，我都随之触动记忆，很庆幸自己没有忘记，可以在此作见证。”

上人说，五十五年来面对多少困难，即使自己的心很单纯，坚持点滴不漏，应苦难众生所需而付出，仍有人不理解而批评、阻碍。“我认为人心就是如此，我要把心量放宽再放宽，所以不与人争、不与事争、不与世争，感恩每一个人间事相的教育，不断地累积经验。”

“佛陀在晚年说《法华经》，述佛本怀教菩萨法，希望人人力行菩萨道。‘菩萨所缘，缘苦众生’，众生的苦不一定是物质欠缺的苦，是心法欠缺，以致心地如火



四川省凉山州西昌市安哈镇响水沟因暴雨引发泥石流灾害，沟道沿途一百一十户乡亲被转移到临时安置点，慈济志工六月二十六日赶往发放环保毛毯、生活包及福慧床。（摄影／边静）

赞叹，赞叹我们心宽念纯，是可信、可尊敬的人。请大家要培养这样的心量，事理分明，宽心待人。”

知福感恩，惜福造福

“台湾小而美，虽然只是太平洋中的一个海岛，但是这个小岛很美，它的环境、气候与人情，让这一片土地美得很温馨。”三十日志工早会，上人说，“世间无常，国土危脆”，观现今之世界危机四伏，而台湾相对平安，大家要知福与感恩，惜福再造福，发挥爱心救助苦难。

印度在新冠肺炎疫情大流行的艰困处境下，又面对蝗灾的严重打击，“蝗虫吃尽了农作物，会让人缺粮，导致饥馑。世间水灾、瘟疫和饥馑等多重灾难不断发生，人祸导致的难民问题亦未缓和。”

自五月下旬起，中国大陆连日暴雨，大水漫淹，超过二十六省市受到影响，逾一千三百万人受灾。中国大陆气象局预测，湖北、四川暴雨会持续到六月三十日，灾情可能会继续扩大。

“昨天得知当地几个城镇请求慈济支援毛毯、棉被、福慧床、生活用品等等，慈济人要在他们急需的时候及时给予，所以迅速前往

勘灾、发放。他们走过水退后泥泞的道路，有时一脚踏进烂泥就拔不起来了，可谓寸步难行；但难行能行，一步步踏稳前进。我很感恩、赞叹大陆慈济人及时救助苦难，但也叮咛他们，保护好自身安全；救人的人要平安，才有力量去付出，才能让受灾人得到救助。”

上人说，佛陀来人间说法度众生，而众生对佛陀最好的供养就是依教奉行，走入人间去倡导、去付出、去拯救众生，这是“行”的供养。实际力行佛法而有心得，如同与佛“心语互通”；慈济法亲共同闻法力行，彼此也能“知心音”。

“他们在灾区付出，与我距离遥远，但是透过网络，我听到他们心灵的声音充满法喜，他们也能听到师父对他们的赞叹。”

上人叮咛，全球气候变化，台湾无法脱离影响，所以要努力做好环保、推动茹素、培养爱心；带动人人多造福，让世间多一点福气，才能减轻灾难。



宅。我天天晨间对大家讲话，希望大家人‘薰法香’，但也很感慨，点滴的法难以滋润片片心地，大家的心地仍然干涸，我担心到底还有多少法水可滴？还有多少时间可用？担心法脉宗门空有其名。”

“凡夫总是随着六根接触六尘而起心动念，我们要在人间做人间事，就要训练自己‘见境不生心’，闻声不起无明；无论对外境有何感受，都要保持着这念心清净无染。”上人说，无论经历多少人与事，自己都做到了“普天三无”——“普天下没有我不爱的人、没有我不信任的人、没有我不原谅的人”，所以总是静而不动，不会对任何言论有所回应，总是做好应该做的事就对了；事过之后也不在意，还是同样爱人、关怀人。也很期待大家以相同的精神互爱、互

信、互重，合力为天下人间而做事。

上人说，大家都还是凡夫，难免都有缺点，要保持恒定的心而毫无起心动念是很困难的，差别只在于是否控制得住，能有定力把烦恼杂念化解、消除，保持清楚、明朗的理智判断一切。“佛性恒住不动，是人的习气在转；我们自知有习气，就要修、要改。就如有人很容易发脾气，一时生气而出言伤人，甚至出手打人，气过之后也许会很后悔、很懊恼，但是伤害已经造成了。所以我们一定要下功夫修除习气，不要让心里充满无明烦恼而不断造业；要吸收法水洗涤无明，让心念、言行不偏差，时时轻安自在。”

“人与人之间要用爱互动，若是自己有烦恼却去伤害别人，其实是伤害了自己，让自己的人格贬值；而我们善解、包容他人，得到人人

●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



“彩绘疏醒爱接力”绘画征稿大赛优秀作品
《素醒之美》作者：李沁然（十岁）

小作者李沁然是四年级小学生，喜爱古典文化、古筝与网球运动，想象力丰富，画笔是她展示内心的工具。

疫情期间，沁然体会到疾病带来的痛苦和人类的渺小。地球给了人类生存的权利，同时也给了其他动物生存的权利，原本可以和谐共存，可是人类的膨胀发展，还有扛不住贪婪和口腹之欲，滥杀野生动物，引发了这次突如其来的疫情。

画作中的美丽女孩代表人类，怀抱着地球与希望，女孩头上的鸟儿代表着对其他生灵的敬畏，寓意着只有少吃动物肉类，杜绝屠杀野生动物，我们的地球才会变得更加美好！让我们携手共进，保护地球吧！



撰文/唐建云、杨正望、王建华 摄影/唐建云

推动蔬食进医院 启业美味食疗馆

为了更好地保障医护人员和病患的饮食健康，六月十二日，湖南中医药大学第一附属医院（以下简称：中医院）新开蔬食餐厅，取名叫“一品斋食疗馆”，采用自助取餐、按量计费方式，人均消费约十五元。

中医院后勤保障部刘春富部长是蔬食餐厅的发起人。第一天试营业，刘部长特意邀慈济志工王建华和杨正望来品鉴，她俩既是他的同事，又是素食餐厅的推动者。

素食餐厅的第一位订餐顾客竟然是中医院院长，为了对院领导的支持表示感谢，这第一份外卖单，刘春富部长要亲自送过去。

当天的蔬食有青苦瓜、白豆腐、黄玉米、黑米粥、胡萝卜……由于菜品菜色丰富，营养味美价廉，院内食客闻讯纷至沓来，很快就盘盘见底碟碟光。

今后，“一品斋食疗馆”还将针对不同的病种，开发适合不同患者的药膳，守护好医患健康。志工除了赞叹和祝福，也将一如既往给予院方支持和帮助，期待大家携手一起努力，把健康蔬食的理念传递给更多人，回归简朴自然的生活方式。