

慈濟

2020年第09期 总第90期

准印号 /S(2020)00000279

内部资料 免费交流



第一主题的报
第一次的
幸福

雕琢生命“宝石”

|| 社·论 ||

德国哲学家雅斯贝尔斯说过：“教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂召唤另一个灵魂。”

孩子是一个家庭、国家和民族的希望，教育是阻断贫困代际传递的有效方式。慈济基金会的“乡村振兴”计划，以教育扶贫入手，致力于偏乡地区的留守儿童陪伴及教育资源不足的问题，让本性纯良的孩子焕发出“宝石”的璀璨光芒，带动乡村充满更多的美善循环。

本期主题报导聚焦于苏北孔荡村和闽西腊坑村，慈济在当地首次举办暑期生活营，秉持“教之以礼育之以德”的理念，力求营造“课前有期待，课中有满足，课后有留恋”的人文课堂。

孔氏后裔聚居的孔荡大爱村是慈济基金会在二〇一六年“阜宁6·23风灾”援建项目，证严法师殷殷叮咛：“有安身处，也期待他们也要安心，在那里延伸下去，让孔夫子的精神能量永恒，这是我们的期待。”

为期三天的“孔荡有爱 有礼达理”暑期营，以孝悌、勤劳、刻苦、守礼为主题，慈济人希望孔荡村的孩子继承优秀的孔子儒家文化，传承克勤克俭的慈济好家风。

本地志工肖仁敏的两个孩子都

是暑期营学员，她感到这些孩子就像新插的酵素秧苗一样充满希望。她的儿子王远宁分享环保说：“每个周日，妈妈带我和妹妹到广场做环保回收，变卖所得帮助大山里贫困的小朋友上学。”

年初，慈济基金会与连城县人民政府签署乡村振兴框架合作协议。考虑到七八月是连城县腊坑村的李子丰收季，大人忙于采摘售卖而无暇顾及孩子，慈济人为腊坑村五十位孩子量身打造二十一天快乐暑期营。

暑期营每天的林间晨读，静思语一字一句滋润着孩子的心田，让他们学会了孝亲感恩、环保护生和人文礼仪，学会爱地球、爱父母、爱同学，疼惜万物。

闭营式上，马佳城给妈妈奉茶，还送一朵手作的纸“康乃馨”给爸爸。这个暑假，爸爸看到儿子每次回家后都有不一样的改变，倍感欣慰地说：“比以前更有礼貌，现在会主动地打扫卫生，整理房间。还教我们如何做环保。”

暑期营虽然结束，孩子们依旧坚持读《弟子规》《静思语》，或拿着环保网袋在村里的各个角落捡拾回收物，志工也会每月如约地来到这些孩子的身边……

■



摄影/萧耀华

一 证严上人 · 静思晨语 一

闻法入心 造福人间

布施如井中涌泉，
富者布施资粮足，
贫者随力施大爱，
造福人间福无量，
闻法入心福慧俱。

最美的人生

环保菩萨把握能做事的每一分、每一秒，发挥身体的良能，争取生命的价值，不只让物资再制再生，还旧为新，也把人生用得很美，是「最美的人生」！



画作 / 林淑女

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年九月一日至十五日

慈济推动环保，今年已经三十年，最近大家都很活跃，要把做环保的喜悦从内心和外界接轨，让“亮点”多一点，能让更多人看见，做好环保教育。

环保志工很真、很诚，为了清

净大地，付出无所求；有时天未亮就出门回收资源，夕阳西下还没有收工。还有些志工年纪虽大，还是很用“力”，以心力、体力、智慧力造福社会；他们一生为家、为社会、为慈济、为环保辛劳，岁月的痕迹写在他

们手上，证明这辈子多实用。

一般人以工时计算工资，如果要跟这群环保志工计算，怎么算也算不清，他们很珍惜时间，珍惜还能做事的每一分、每一秒，点点滴滴细腻地做，用双手保护地球，这分精神是无价之宝。

人的欲念无穷，所需要的物资就难以限量；消费得多，垃圾就多。环保志工出于一片不忍之心，人丢我捡；即使有些回收物，回收商认为没有价值而不愿回收，志工还是把这些物品一一捡回来，仔细清理，尽量让回收物不被当成垃圾焚烧或掩埋。

塑料袋被丢弃时多半是肮脏的，志工收来后不怕臭不怕脏，洗涤晾干，才交给回收商。这么多要晾在哪里？慈济人各行各业都有，卧虎藏龙，发挥智慧研发各种设备，减轻人人的负担。在台湾新北市新庄区中港环保站，每个月回收一万公斤的塑料袋，由于空间不足，从事铁工业的志工蔡直，设计了升降晒袋架，最初是手动，一层层、高高低低地悬挂塑料袋，但也要四、五人才能合力把它拉上；蔡直又改为电动升降晒袋架，一个按钮，要高要低都可以运用自如，让环保志工做得更轻松。后来还设计了电动滚动晾晒架，可以风干塑料袋，塑料袋也不会被风吹到别的地方去。

蔡直常在环保站走走看看，用心思考如何改善空间、扎实运用，做到比一般工厂更工厂化；这不是为了钱，而是为了资源回收，让废弃物复

生，不会再污染大地。在每个环保站，志工付出时间、力量和技术，改造资源回收物，把废物变成精美，适合空间再利用。

他们有功夫，而且是真功夫，真、诚、善，爱惜物命，让物资再制再生，还旧为新。他们把人生用得很美，这是“最美的人生”！他们以真诚的心做对人间有用的事，发挥身体的良能，争取生命的价值，是真菩萨。

人人合心共济，回归了清净本性，彼此之间没有利害得失，共同一个方向，无私大爱配合起来，你出力，我也出力，力量就能相加，这是最真、最诚的协力之善。

也期待人人转识成智，转“享受的智识”，成为“保育的智慧”。现在的地球四大不调，灾难频传，需要每一个人来共同守护。用诚恳的心忏悔——降低欲念，节省用物，不使自然资源枯竭；虔诚斋戒，不为口欲滥杀动物，不再造作业力。人人展现“感恩、尊重、爱”，茹素与环保，让社会更健康。

天盖之下、地载之上，在我们共同生活的这个地球上，有许许多多地方正在被危机包围，美国林火、全球新冠肺炎疫情，还有许多慈济没有因缘、没有种子、走不到的地方，要用心力代替人力，为这些受灾的国家、受灾难的人间虔诚祈祷；也要把握因缘造福，做一个发心立愿，能对人类有影响力的人。请大家多用心！

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 雕琢生命“宝石”

无尽藏

02 最美的人生

主题报导



08 乡村里的大课堂



封面图说：
因为志工每年组织的暑期人文营，盛夏往往是慈济助学最美的回忆。今年的新冠疫情没有阻碍慈济人“教育扶贫”的脚步，志工还首次走到江苏孔汤村及福建蟾坑村举办夏令营，让孩子们在量身订制的人文课程中，收获宝贵的人生“第一课”。摄影/范盛花

18 生活中见修养 明孝亲知感恩

26 因爱相聚 让爱延续

34 孔子后裔传承儒家好家风

特别报导

44 “听”见爱在萌芽

人间有爱

52 美丽漳州 卷袖之爱

慈善助学

58 远山的呼唤 “疫”隔四月助学行

各地环保

66 等了半年 琴岛响起环保协奏曲

健康之道

76 教你三个简易耳部保健操
防治疾病

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- 资深志工形貌随着时间改变，上人鼓励大家精进不懈，更要把握时间。“现在与大家说话，我都不会忘记‘交代’，希望大家有与我相同的心情，把每一天当成人生最后一天，不可松懈；要活用生命，把每一天的时间都运用在利益天地人间。”

2013年4月创办
2020年第09期 总第090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

美编/徐悦 冯郁彤

插画/田祺

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



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

—主题报导—

第一次的幸福

如何不让孩子们的暑期时光在玩耍或电子游戏中白白流逝？慈济基金会在两地首次举办的暑期生活营为孩子设计了丰富多彩，动静结合的人文课程。「孔荡有爱有礼达理」暑期营的课务志工黄西也曾是助学生，她感言：「太羡慕这些孩子们，夏令营将给他们很多人生的『第一次』，第一次茶道课、第一次插花、第一次叠被子……」

时值七八月，又迎来孩子们的暑假，也是闽西腊坑村的李子丰收季，大人们终日忙于采摘与销售，无暇顾及子女，而苏北孔荡村的留守儿童也同样缺少父母的陪伴。



乡村里的

大课堂

撰文 / 廖亚面、何燕君、林桂珍
摄影 / 彭晶、范盛花、王燕玲



「山上的垃圾被我们小朋友清理掉了，现在山上有给动物吃饭的窝。以前它们不快乐，现在树木茂盛，小草高兴，动物们每天都是快乐的。」在首次福建腊坑村暑期快乐生活营上，营员吴星瑾画「美丽的腊坑村」的灵感分享。



——〇二〇年一月，慈济基金会与——连城县人民政府签署乡村振兴框架合作协议。支持农村教育、关爱乡村儿童，是本次合作的推动内容之一。秉持“教之以礼 育之以德”的理念，慈济首次携手四堡镇腊坑村委开展以“静思感恩 健康成长”为主题的暑期快乐生活营。

时值七八月，又迎来孩子的暑假，同时也是腊坑村李子丰收的季节。这一季收成关系到全年经济收入，大人们终日忙于采摘与销售，无暇顾及孩子。往年，没有家长的陪伴，孩子的暑期时光就在玩耍或电子游戏中流逝。于是，在今年李子丰收的农忙时节，慈济人为五十位乡村孩子量身打造的暑期生活营快乐开启。

童真无邪 捣蛋撒欢

腊坑村是四堡镇最边远的小山村。到达四堡镇后，需沿着蜿蜒的山路再向上攀升约五公里，才能到达腊坑村。

走进村口，只见一辆大卡车，成了孩子们的游乐场。一群约摸八、九岁的孩子或打赤脚、或穿拖鞋，绕着卡车嬉笑追逐。玩得最嗨的是二年级学生马健鑫。攀上一米多高的车上跳下，上

窜下跳，不亦乐乎，其他孩子也跟着他，汗水湿透全身，小手一抹脸花了，衣服一擦全脏了。

志工吴德华带着摄影机、无人机等设备来到孩子中间，他们立马围上来，好奇伸手摸摸相机，盯着机器里的影像。

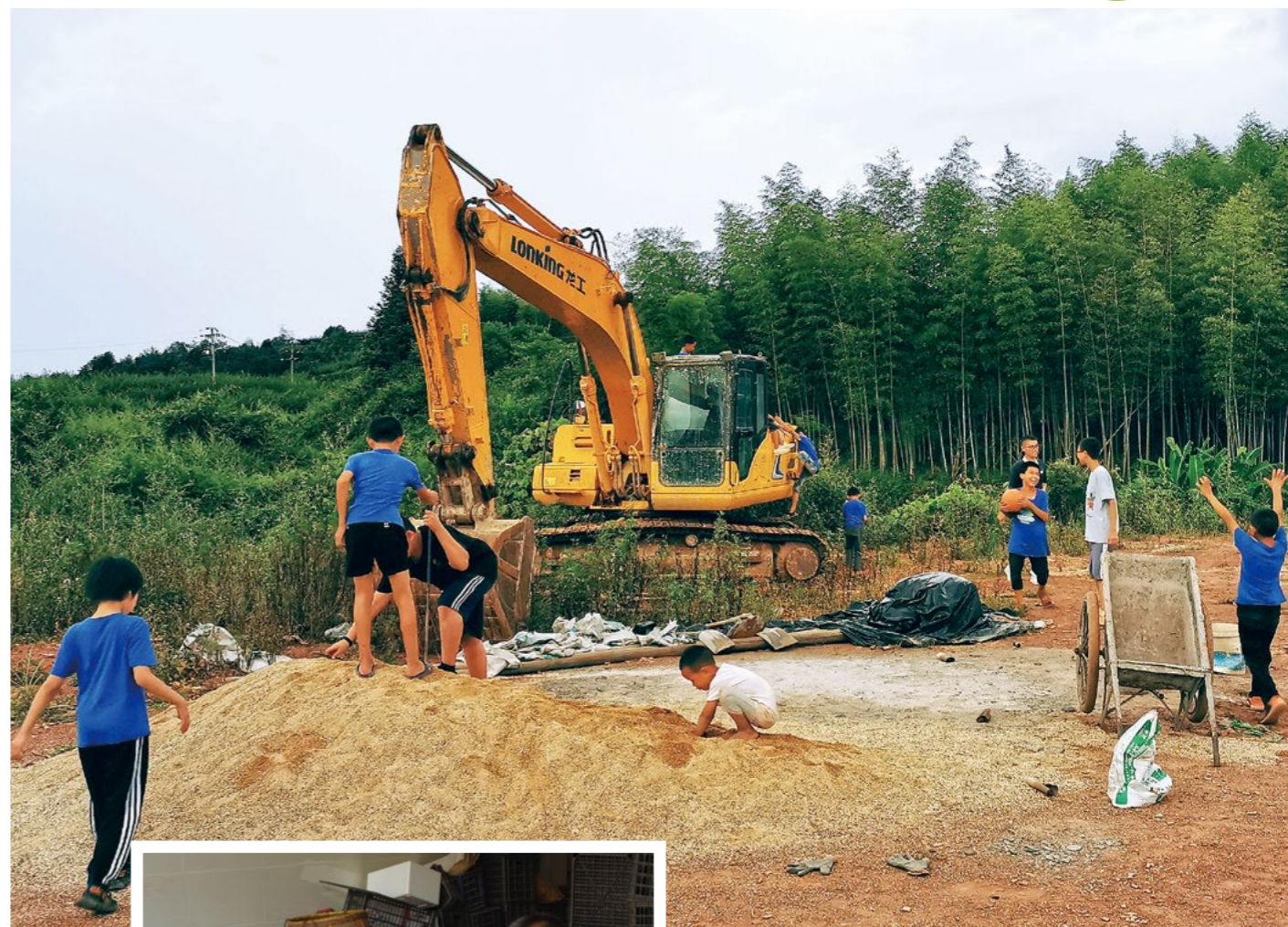
当无人机飞起时，孩子们兴奋得跳起来，仰头看“在这里”，“不见了”！一会儿，马健鑫让志工坐下来，“让我看看、让我看看！”“怎么飞那么高的？看到我家啦。”孩子们嚷嚷着，对新鲜事物充满了好奇和兴趣。

“暑假你们还玩什么？”志工问孩子们。马欣昊抢着回答：“捅马蜂窝。”这群孩子兴致勃勃地带志工去看破旧土房屋檐下的马蜂窝。马欣昊拿起一根长竹条就要捅，志工连忙制止他：“别捅，我们怕（被蛰）！”“不怕，我跑得比马蜂快！”马欣昊信心满满。

整个营队共接收了五十名孩子，从五岁到十三岁不等，正是天真淘气的年纪。志工见证了最意想不到的“捣蛋天团”，营队也面临着重新调整课程规划的压力……

量身策划 快乐开营

七月二十七日清晨五点，太阳



腊坑村的暑假恰逢李子的丰收季，帮父母采收李子之余，孩子们热衷于玩游戏、看电视，家长对此无可奈何。摄影/范盛花、彭晶



还没露脸，志工住宿的楼下传来一阵阵叫喊“老师、老师！”十三岁的马健铭告诉志工：“我们村很少外人来，弟弟兴奋得睡不着觉，三点多就起床了。”他们期盼早早报到，早早开学。

“感谢亲爱的爸妈，给我挡风遮雨的家……感谢亲爱的老师，教导我无穷尽知识……”开营式在快乐、温馨的旋律中开场了。孩子们跟着志工一起互动，饶有兴致地学

营队每天以晨读静思语开启，分孝顺篇、行善篇、礼仪篇、环保篇，静心两分钟后，清亮的读书声回荡空中。摄影/范盛花



起手语。

本次暑期生活营的课程分为四大板块：“阅读静思、乐行环保、人文礼仪、孝亲感恩”。

每一天，营队以晨跑和晨读开启，上午是静思语教学和人文礼仪学堂，期间穿插享用点心时间和课间休息；下午，志工辅导孩子们做暑假作业。下午点心享用时间过后，是环保实做课堂。晚间，利用村民茶余饭后的空档，营队开设了露天大爱剧场。

开营前三天，针对本次营队学员的特点，课务团队连夜讨论，调整了课程规划和作息时间表，确保既能

照顾到各个年龄层的孩子，又保证课程的新鲜度、知识性和趣味性。

志工努力让孩子的每一天都过得充实而新鲜，毕竟，这是一群那么淳朴而又好动的孩子。正如志工代表李赤军在开营致辞所言：祝福腊坑村孩子们把握好时光、阅读好书籍、力行做环保、塑造好品格、养成好习惯，在轻松趣味中学习，健康快乐成长。

晨读静思 落实生活

清晨七点的腊坑村传来朗朗读书声，“太阳光大、父母恩大、君子量大、小人气大……”静思语晨读，让善的种子迎着晨光，播洒在孩子们的心田。

腊坑村有一座小型原始森林公园，只要天气晴好，志工便带领孩子来到这里，一呼一吸间，感受着大自然的清新，也让心更加明朗清净。大家怀着一颗虔诚的心恭读静思语。读毕，每位孩子在小组内做分享。这时，志工能够触摸到孩子最真实、最纯净清澈的心底。

“对父母要知恩、感恩、报恩。”这是马健铭最喜欢的静思语。“妈妈要做农活，还要管我们，太辛苦了，现在我主要任务是读书，长大后孝顺报恩，让妈妈过上好生活。”



单亲男孩马健铭体谅妈妈辛苦，成为农活的好帮手。因劳作的经验体会妈妈身上的酸痛，常帮妈妈捶背调理。摄影/范盛花

十三岁的马健铭是营队里年龄最大的孩子，是马健鑫的哥哥。

去年，兄弟俩不幸失去了爸爸，全家只靠妈妈一人种果树维持生计。作为马家的小男子汉，马健铭主动为妈妈分担起超过自己年龄所应承担的家务。

凌晨四点多，当其他孩子在甜美的睡梦中，健铭已跟着大伯在镇上早市卖李子。五点，从镇上回来，健铭又和妈妈上山摘李子。一筐六、七十斤重的李子，健铭使尽全力搬到三轮摩托车上，再开着摩托车下山。

瘦弱的肩膀勇于分担，以致于小小年纪的健铭就已腰酸手臂痛。



孩子们用心专注于课堂，学习“环保十指口诀”，练习可回收物资分类，同时做“一日妈妈”的怀胎体验。摄影/汤韶松

志工心疼帮他按摩腰背，马健铭听话地趴在椅子上，脸上扭曲的表情写满疼痛，嘴里却说：“妈妈比我更疼，她做得比我多。”他同样知

道妈妈身体哪里酸哪里痛，常会帮妈妈捏肩捶背。

不过，毕竟还是孩子。一次，身为组长的马健铭，又和组里的小伙伴抢着带读静思语。志工正色提醒马健铭：“今天早晨，你和大家分享静思语‘屋宽不如心宽’。你是组长，也是哥哥，有没有做到放宽心

量，照顾团队其他小伙伴呢？”

马健铭沉默半晌，若有所思。志工继续叮嘱：“一个人力量有限，团队力量才会大。静思语不能光读，还要一字一句理解透彻，用在我们生活中！”健铭点点头，之后，再也没有发生过和小伙伴争抢的事情。

小小双手 守护家园

环保是乡村人居环境治理的重要内容，也是暑期生活营的重要一课。志工透过环保倡导与实做，在孩子的心田里，播下爱护环境、爱护家乡的善种子。

孩子们学习了“环保十指口诀”，当场就地取材，将回收资源进行分类。在志工陪伴下，每组孩子自制一套“十指口诀”道具，加深对资源分类的理解。下课回家，志工鼓励孩子们沿路“寻宝”，隔天用环保袋把资源带回营地。

马欣昊是一年级的学生，性格倔强，爱惹事，是最让人头疼的孩子。上课坐不住，不是在地板上打滚，就是钻到桌子下。志工经常是上着课，转头就找不到他……承担班“妈妈”的志工林虹时常听到大家对他的“投诉”，正苦于无计可施时，却又欣喜地发现，这位调皮大王很喜欢做环保。

一天上课前，天空乌云密布，营地门口有一堆环保物，因为担心淋到雨，需马上搬进屋。林虹一眼瞄到藏在杂物堆后面的马欣昊。

“欣昊，快过来帮忙搬资源。”林虹话音刚落，调皮“小猴子”就蹦了出来，三下五除二把物资搬进屋，而后开始整理，动作麻利，分类准确。

马欣昊虽淘气不听话却爱做环保，引起志工关注，于是决定上门家访。欣昊妈妈说：“大人都在忙着收李子，确实没有空管教。不过，最近他会把学来的（环保）口诀念给我听。他说要把家里收拾好，不要乱扔垃圾！”一席话间，妈妈脸上由愧疚转为欣喜。

志工发现营队最调皮的马欣昊喜欢做环保，通过家访引导妈妈赏识教育，及时的鼓励让他渐渐能专注于听课。摄影/范盛花





营队发动全村大清理，孩子们把环保落实在行动中，不仅随手捡拾环保资源，回家还跟家长分享环保理念。摄影/范盛花

课堂上，志工及时表扬了这位“环保小标兵”。慢慢地，志工发现马欣昊渐渐能安静下来听课了。

有天上午，二年级学生马健鑫和同组的马伟轩发生口角，竟在教室里打起架来，你一脚他一拳，志工拉都拉不开。好不容易拉开了，两人一见面，又要动手……

下午的清扫任务主要是清理水沟，志工把孩子们分组带到沟渠边。练过武术的马健鑫敏捷地一跃，跳进水沟，用夹子把浸泡在水里的垃圾挑出来，分类放进不同的袋子。小轩不服输，也跟着跳下。

水沟涵洞里有不少塑料袋，马健鑫灵活地钻进洞去捡，马伟轩则在洞外接力，两人配合默契。志工顺势在旁说：“环保净大地，净环境，也净心田。”果然，活动结束后，两个小伙伴又和好如初了。

志工倡导环保要落实行动中，孩子们养成了看到路上的垃圾或是环保资源都会随手捡拾起来，回家还会跟家长分享环保理念。村里的垃圾少了，变干净了，引起了家长和村民的关注。

八月八日下午，营队师生联手村委开展全村大清理，不少家长也自发加入。大家分头清扫村主干道、溪沟和房前屋后的边边角角。

翠绿的果树、满筐的李子、通往李子山的小路……回到课堂，志工鼓励孩子们画出家乡未来的样子。

吴星瑾画的是“美丽的腊坑村”，她说：“山上的垃圾被我们

小朋友清理掉了，现在山上有给动物吃饭的窝。以前它们不快乐，现在树木茂盛，小草高兴，动物们每天都是快乐的。”

马佳城想象力更丰富，他的画不仅有苹果树、李子树，还有直升飞机停放台和火箭发射基地……

孩子们用手中的彩笔，画出对家乡美好未来的憧憬，画出了他们天真清澈的纯净心灵，也在自己人生画卷画上了一颗即将萌芽的善种子。❷

吴星瑾描述《未来美丽的腊坑村》道：山上干净，树木茂盛，小草高兴。有给动物吃饭的窝，它们每天都是快乐的。摄影/范盛花



生活中见修养

明 孝 亲 知 感 恩

撰文 / 摄影 福建人文真善美志工



腊坑村暑期生活营的「一日妈妈」体验活动让马珊感触特别深。她体悟道：「静思语说『生日是母难日』，感恩妈妈把我带来世间。我以前觉得爸妈偏心，现在我觉得做家务是应该的，主动帮父母做事，就是感恩和报恩。」



一年四季，腊坑村家家户户都忙着各种时令水果的种植、抢收，无暇整理家务，也忽略了对孩子的生活教育。

为帮助孩子们养成整理家务的好习惯，志工规划了《养成好习惯》和《生活小帮手》两门生活技能课。连续几节课，志工示范如何折叠衣物，教孩子们整理房间等生活常识，孩子们动手练习，小组间

志工连夜修改课程，新增《养成好习惯》和《生活小帮手》两堂课，教孩子们折叠衣物、整理房间等生活常识。摄影/范盛花



互相检查，更有课后的上门家访！

家里干净 外面也要干净

午后，志工陈艳珍一行来到马华辉家。妈妈刚午休起床，还没来得及叠被子。华辉就赶紧跑进房间，爬上床把摊开的被子快速折叠起来。

志工微笑着指着桌上的衣物，问道：“华辉，这些衣服都是你的吗？”“不是，我和妈妈、哥哥的都放在一起了。”“那我们来把衣服分类好吧！”陈艳珍说完，华辉赶紧把那堆衣服捧到床铺上。

马华辉在折妈妈的衬衫时，翻

来覆去怎么也折不好。陈艳珍接过衣服示范：先摊平、扣齐衣扣、袖子往里折、衣身再对折，最后整衣领。华辉立刻拿起另外一件衬衫，一板一眼地将它折好。妈妈笑盈盈地站在一旁看。

在志工的协助下，马华辉很快整理好房间。妈妈端出了一盘西瓜热情地邀请志工吃。她说：“华辉在县城上学，很少呆在老家，和这里的小孩不熟悉，刚开始不愿意到生活营，我们硬把他拽去。”

但没过几天，马华辉一起床就背上营队包跑去上课。前两天，他身体不舒服，妈妈要带他去镇上看病，他非要先找老师请假才肯去。问及原因，华辉边吃西瓜边说：“我现在喜欢去了，那里有点心，有游戏，有上课，我最喜欢环保课。”

妈妈接着说：“现在放学回家远远地就喊，‘妈妈，我回来啦！’比以前更有礼貌了。有一次，他一进门就说，‘妈妈，我们一起打扫。你先扫，我擦桌子。’”听到这，马华辉不好意思地笑了。

“你为什么一回家就要打扫卫生？”陈艳珍笑着问。他歪着头说道，“家里扫干净了很开心，不干净不舒服。”

家访结束，马华辉和志工一起回营队上课。突然，他快步地走到路边的草丛，弯下腰捡起了一张塑料纸。陈艳珍问他：“为什么边走边捡垃圾？”“家里干净，外面也要干净。”

以礼达理 先苦后甘

生活技能课是基础，茶道课则是人文礼仪提升课。志工设计了净手静心、制作点心、品茶奉茶等课程，让孩子学习如何在生活中创造美、发现美，以礼待人。

茶道课前，门口的长方桌上一盆净手钵上点缀着几瓣粉紫木槿花，志工舀起一小瓢水，孩子双手接住水，轻轻地净手，再用毛巾擦干，有序地排队入场。

走进教室后，孩子们坐在位置上会忍不住扭动身子，左顾右盼。在轻柔的伴奏下，志工陈慧宁慢声柔语：“轻轻地闭上眼睛，调整气息，深深地吸气，慢慢地呼出。吸入心宁静，呼出口微笑，用心在当下，天地真美妙……”孩子们闭上眼睛，双手放在膝盖上，窸窣窣的嘈杂声渐渐地平息下来。

静心两分钟后，陈慧宁请孩子们分享静心体会。马清霞上台分享：“我的心情原本很暴躁，但静心后



变得平静多了，觉得很快活。”接着马炳昌举手分享：“刚才我的心中有怒气，静心后慢慢地消除了。”马华鑫年纪虽小，语出惊人：“我发现心安静下来后，身体就变得凉快了。”

这节茶道课的主要内容是识茶，每组桌上摆放两小碟茶叶和两壶茶汤。志工让孩子透过观察茶叶颜色、形状，品尝茶汤的滋味来鉴别红茶和乌龙茶的区别。孩子们都总结到喝茶的体会是“先苦后甜”，这就像今天的腊坑村，祖祖辈辈的辛劳留给后人回甘的滋味。

课后，志工来到村支书马勋琪家家访，马书记的一对儿女马华鑫、马清霞也在营队里。陈慧宁带着两位孩子再复习奉茶的礼仪。奉茶时，马书记和夫人端坐在餐椅上，孩子一步一步走到爸妈面前，单膝跪地，双手高举过头恭敬地端起茶杯。马书记夫妇脸上露出欣慰的笑容，接过茶杯，细品茶香，感受着这份奉茶的温情。

喝下孩子敬奉的“三好茶”，马书记激动不已，他分享：“生活营让孩子们改变非常大。上课回来后，女儿会告诉我们哪些可以回收，哪些不能回收，还有塑料袋要洗一洗再使用。”他表示，孩子带动父母亲，再影响爷爷奶奶。相信

今后的腊坑村不仅自然环境美，人居环境会更美。

“一日妈妈” 孝恩萌发

清晨天微亮，溪水清凉，一个黑黑瘦瘦的女孩提着一桶衣服来到溪边。她从桶里一把抓起两三件衣服往溪水里荡几下，衣物浸湿后抹上肥皂，再放到一边浸泡。

她叫马珊，就读于四堡中学二年级。从小学五年级开始，她就帮家人洗衣服，特别是农忙时，要洗全家人的衣服。

腊坑村仍延续着老传统，每家都要有一个男孩，且男孩几乎不用做事，而女孩早早就学做家务。小珊，就是这乡村女孩中的一个。

在营队中，马珊年龄稍大，比其他孩子更懂事乖巧，但她总是不苟言笑。在交流中，志工发现她其实并不喜欢做家务，但如果不想做或是做不好的话，爸妈就会责骂。慢慢地，她习惯了做家务。

“以前有时候没做好，碗洗不干净，爸爸就会骂怎么那么笨、那么蠢。有时候甚至会动手打我。”对爸爸的教养方式，马珊心有怨言。

“孝亲感恩”是暑期营的主题之一，这堂“一日妈妈”的体验课让每位孩子体验妈妈十月怀胎时



的状态。孩子们在肚子里塞一个气球，睡觉的时候也要守护好气球，等到次日上午才能取下。

体验活动让马珊感触特别深。她分享：“静思语说‘生日是母难日’。气球那么轻，但我在妈妈肚子里是有重量的，妈妈的肚子会下垂，会更痛苦。我感受得到妈妈的辛苦，要感恩妈妈把我带来世间。”

马珊对志工直言：“我以前觉得爸妈偏心，弟弟穿鞋子爱磨脚，妈妈一个星期就给他买了很多双，我很不开心。现在想想小时候，爸妈也给我买了很多玩具。”她沉吟一会儿，继续说：“以前，我不想做家务，但现

茶道课前，志工轻柔地为小营员依序净手，古铜色面盆里荡漾着粉紫木槿花，发挥“境教”潜移默化的影响力。摄影/邱莲娜

在我觉得做家务是应该的，主动帮父母做事，就是感恩和报恩。”

马珊的生活都是由奶奶照顾，和奶奶的感情特别深厚。孝亲感恩的课后作业是为家长奉茶或是洗头洗脚。于是，提出要帮奶奶洗头。小珊把准备好的一盆温水端到奶奶面前，知道奶奶习惯用碱洗头，她特地抓了一把碱粉放在盆里。马珊用五指轻柔地理着奶奶的头发，用手指头轻轻按摩奶奶的头皮，搓搓那满



头不知何时发白的银发。

洗完头，马珊把奶奶头发擦干，还拿来吹风机，认真地捋着灰白相间的发丝，温热的暖风吹过，发丝渐渐蓬松起来。

“你经常给奶奶洗头吗？”志工问。“没有，这是第一次，这次看

由奶奶照顾的马珊，孝亲感恩的作业是第一次帮奶奶洗头，感慨地说：“看到白发多了，奶奶付出很多。”摄影/范盛花

到奶奶的白头发多了，而且比以前粗，奶奶为了一家人付出了很多。”

说着，马珊脸上流露着不舍。

奶奶洗完头发，坐在门口择菜：“这次孩子参加暑期营，老师教得很好。以前放假，马珊都会睡到七八点，现在五点多就自己起来，很主动地洗衣服、做家务。她以前就很乖，现在变得更懂事了。”

志工问马珊：“你有什么理想吗？”“我想长大后能养奶奶。我

希望奶奶看到我上大学，奶奶一定要长命百岁，等到我上大学的那一天。”奶奶听到这些话，笑容在脸上漾开了。

姊妹互学 折花敬师

影片《一闪一闪亮晶晶》让孩子们认识了泉州石井的女孩小雅。影片中，四岁的小雅照顾全身瘫痪的父亲，并学习做家务。年幼的她没有任何抱怨，开朗乐观的生活态度让孩子们为之一振。

孩子们纷纷表示希望小雅姐姐能永远健康快乐，还有孩子提出要投竹筒捐给小雅。于是，志工决定制造一个惊喜，邀请小雅与腊坑村的孩子们现场见面，彼此勉励。

八月十五日，小雅正式出现在孩子们面前。如今的小雅已是十四岁的初中生，比影片中多了几分的成熟。“明星见面会”后，好多孩子都找小雅签名，马珊也不例外。

因为同龄，两人一见如故。小珊滔滔不绝地向小雅介绍家乡的美丽风光和营队中的趣事，让在异乡做客的小雅陌生感全消，倍感亲切。

马珊分享：“小雅对父亲的柔和孝顺打动了我，让我觉得做家务事是应该的。”而小雅则说：“马珊在课堂主动积极发言，非常自信，是我



泉州女孩小雅四岁开始照顾全身瘫痪的父亲，是小营员心目中的“明星”。他们纷纷找小雅签名，有聊不完的话题。摄影/范盛花

学习的榜样。”两人互相取长补短。

营队接近尾声，小雅教小珊折手工花郁金香送给老师，马珊上手很快，三分钟就能折出一朵带柄的郁金香，两人合作折了六十多朵。第二天，马珊见到志工就双手敬奉郁金香，说：“感恩老师们的付出，腊坑村随时欢迎你们再来！”

德国哲学家雅斯贝尔斯说过：“教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂召唤另一个灵魂。”希望这群腊坑村本性纯良的孩子成为良好的推动，让这个风光秀丽的村庄充满更多美善的循环。



因爱相聚 让爱延续

撰文 / 摄影 福建人文真善美志工



腊坑村暑期生活营虽然画上句号，孩子们依旧时常相约，到腊坑村森林公园晨读静思语，或是拿着环保网袋在村里的各个角落捡拾回收物。时隔半个月，八月的最后一个周末，慈济志工再次来到腊坑村，这次是为腊坑村环保站的成立而来。



八月十六日，是二十一天腊坑村暑期快乐生活营的最后一天。这天下午，志工与孩子们在教室里温馨话别，当晚在营部举办了露天闭营晚会，现场共约八十五位村民前来观看。

承担此次营队的课务，也是第三周课程学员长的林秀芳，因家中有事，中午就要离营。这两天，她利用营队中点滴休息时间，亲手给

课间休息时，志工林秀芳用心地为每位孩子写祝福卡片。幼儿园小朋友看不懂字，她就送小吊饰祝福他们。摄影/陈莉婷



所有小朋友写祝福卡。

“这段时间见证了孩子们的成长，看到他们一点点在进步。小小的祝福卡，希望留给孩子们一份念想。”林秀芳根据每个孩子不一样的性格特点和在营队中的表现，给予不同的寄语：“亲爱的马楷，额头大大的肿包还疼吗？遇到困难和疼痛都能克服，忍住疼痛，并且还心胸宽广地原谅他人，是个很有智慧的人，祝福你越来越有智慧。”

依依不舍师生情

时间总是倏然而过，闭营晚会

前，志工和孩子们开始交换祝福卡。当孩子将卡片捧到志工手心，那份稚嫩而纯真的祝福瞬间暖遍全身。

林秀芳说：“希望每一位小朋友都能收到祝福和被祝福，不漏任何一个，祝福的力量会很大，我们不能时时刻刻陪伴在他们的身边，就一直真诚地祝福他们。”

看到林秀芳背着背包走出教室，孩子们跟着跑到一楼院子，拥上去抱着她说：“老师不要走，老师不要走……”志工与孩子们的离别倒计时开启了。

随后，孩子们依次上台领取志工精心为每人准备的静思语。

看到卡片上熟悉的叮咛，孩子们回到座位，忍不住抹起眼泪，离别的伤感像涟漪般地扩散，一个接一个低声抽泣，教室里嘤嘤地哭声一片。

上台与志工话别的孩子，挨个分享心里话。一向调皮的马佳城对大爱妈妈说：“老师，你们一定要再回来，一定要再回来。”

回到座位后，马佳城仍旧低头抽泣念叨着：“老师，你们一定要再回来，我舍不得你们。”同组的孩子们，见状也都跟着落泪。志工陈艳珍把佳城抱在怀里，安慰道：“老师还会回来的。佳城这段时



孩子们维妙维肖地呈现环保短剧《垃圾生命力》，他们“人人环保，从我做起”的呼喊，得到家长的积极回应。摄影/范盛花

间进步很大，要继续加油哦。”

快乐组的孩子们大声地喊着队呼：“快乐快乐，永远快乐！”志工陈国珍对他们说：“快乐组，我们不哭，我们永远快乐，离别是短暂的，要欢喜祝福！”教室的氛围慢慢地转悲为喜，在志工的怀抱中，孩子们渐渐放松情绪。

静思妙语培新苗

傍晚，天色渐暗，点点繁星点缀夜空，院子里坐满了孩子和家长，还有前来围观的乡亲。七点半，闭营式在欢快的亲子互动“爱的吸铁石”中拉开序幕。



孩子们排队有序走到家人面前，双膝跪地为家长奉茶，并献上自制的“环保花”，这是闭营式特别安排的孝亲感恩环节。摄影/范盛花

节目《读静思语》，一組组孩子上台朗诵静思语，“行善行孝不能等”“让父母欢喜、安心就是孝顺”“做好事不能少我一个，做坏事不能多我一个”，诵读声稚嫩又响亮，台下掌声一阵又一阵……

接着，孩子们维妙维肖地呈现环保短剧《垃圾生命力》和环保歌《一个干净的地球》。孩子一声

“人人环保 从我做起”的呼吁，小手拉大手做环保的效应，得到家长们地积极回应。

暑期营期间，每天林间晨读，静思语一字一句滋润着孩子们的心田，让他们学会了孝亲感恩、环境保护生和人文礼仪，学会爱地球、爱父母、爱同学，疼惜万物。家长们惊喜地看到孩子的成长，笑在脸上，甜在心里，纷纷拿起手机录了起来。

孩子们排队有序走到家人面前，双膝跪地为家长奉茶，并献上

自制的纸“康乃馨”，这是闭营式特别安排的孝亲感恩环节。

马佳城给妈妈奉茶后，拿着一朵纸“康乃馨”跑过来送给坐在角落的爸爸。爸爸接过花，有点儿诧异，黝黑的脸庞挂上一抹微笑。马爸爸一直以来对佳城的管教都非常的严厉，每次佳城在外面捣乱或是事情没做好，他总控制不住心中的怒火，以打骂的方式来教育他。

这个暑假，马爸爸看到儿子每次回家后都有不一样的改变，倍感欣慰：“比以前更有礼貌了，也乖了很多。现在会主动地打扫卫生，整理自己的房间。还教我们如何做环保。”

硕果累累大礼包

营队设有全勤奖、孝悌奖、团结友爱奖、文明卫生奖、勤学奖、最佳进步奖、环保小尖兵等。颁奖环节，志工根据孩子在这二十一天的表现给予相应的奖项。每个孩子都有奖状，这是对他们努力学习的鼓励和肯定。

马健鑫各方面进步明显，获得营队之星、最佳进步奖等三个奖项。领到大礼包后就跑到妈妈身边，迫不及待地分享他的奖品。打开礼包，他一眼就看到放在最上面的变形金刚，脸上抑制不住兴奋，

又继续开包“探宝”，拿出文具、跳绳……最后，他举起了玩具变形金刚的礼盒，激动地问志工：“是不是营队之星才有变形金刚？”

志工精心为每位孩子准备了两个大礼包。一个是爱心企业捐赠的全新书包，包内有泉州环保志工精心挑选回收的新衣，衣物均由志

马健鑫各方面进步明显，获得营队之星、最佳进步奖等三个奖项，他迫不及待地向妈妈分享大礼包的奖品。摄影/范盛花





工根据孩子身高体重精心配置，还有用心选购的一双新鞋和文具。另一个是志工自制的环保袋，里面装有爱心企业捐赠的全新毛毯，及衣

这个令人难忘的暑期营，汗水、泪水、歌声、笑声、读书声交织在一起，一幅幅动人画卷化为孩子们珍贵的人生启蒙。摄影/范盛花

架、裤架等生活用品。

志工在调研中了解到农忙时节，父母没有空给孩子们买衣服鞋子，所以集结社会的爱心，送上慈济人的爱和关怀。开学在即，孩子们确实也很需要这些物品。

连城县副县长罗丽琴十分重视腊坑村暑期生活营，傍晚专程从

县城赶来，全程参与闭营晚会。罗副县长感谢慈济志工二十一天带给腊坑村小朋友一生难忘的陪伴和体验，她说：“慈济人让孩子们学会了感恩父母、环保和生活礼仪。未来美丽乡村，要靠我们村民们和小朋友们，做好环保，爱护地球，希望家长们做好陪伴与榜样。”

闭营的最后，在连城志工罗玉华的引唱下，全场孩子、村民、志工手拉着手，高唱营队之歌《明天更美好》，喜悦和希望在这腊坑村的夜空久久回荡，相信腊坑村的明天会更好！

环保新苗延续爱

暑期快乐生活营虽然结束了，孩子们依旧时常相约到腊坑村森林公园晨读静思语，或是拿着环保网袋在村里的各个角落捡拾回收物。马健铭和马健鑫兄弟俩还骑自行车到村外捡拾。

时隔半个月，八月的最后一个周末，慈济志工再次来到腊坑村。这一次，是为腊坑村环保站的成立而来。


志工刚下车，只见孩子们簇拥而来，紧紧抱住许久未见的老师们。志工陈国珍被四五个孩子紧紧环抱着，整个人像被腾空一样，

“简直被抱得喘不过气来”……而另一旁的志工汤韶松身上也“挂”着两个孩子。

其中一位大声地说：“老师，我很想你们，你们怎么才来。”志工笑问：“你们怎么想老师？”有孩子回答：“我把照片拿起来看，看着看着就睡着了。”马宇晨接过话，说：“老师，我昨天梦到你们，你们就来了。”

傍晚，腊坑村委办公楼前熟悉的大幕布又挂了起来，村民搬着自家的小凳子陆陆续续来到村委小广场，参加腊坑村环保站启动仪式。次日下午，志工与村里推选的环保骨干座谈，一起规划腊坑村环保站的各项运作。

在这群环保小标兵和环保骨干带动下，腊坑村环保站正式启动了，志工每月将前来陪伴，共同努力将腊坑村建设成为生态文明乡村示范点。

二十一天暑期快乐生活营，也许是孩子们生命长河中短暂的一瞬间，这朵小浪花因为饱含爱的滋养更显晶莹透亮。因爱相聚，让爱延续，暑期营中走出的环保新苗，正在这片踏实的土地上蓬勃绽放。祝福这座小山村的未来，天更蓝、山更青、水更绿，爱更绵长。 



儒家好家风

孔子后裔传承

撰文 / 王丽燕、欧红艳
摄影 / 刘佳捷



八月二十一日至二十三日，四十多位孔氏子孙参加为期三天「孔荡有爱·有礼达理」人文夏令营活动。第一次在孔荡村组织夏令营，慈济人以孝悌、勤劳、刻苦、守礼为主题，希望孔荡村的孩子们传承克己复礼的儒家好家风，用实际行动建设自己的美丽家园。



八月二十一日，由江苏阜宁孔荡村志工发起并筹备，南京、上海及苏州志工联手合作，为期三天的“孔荡有爱 有礼达理”慈济人文夏令营开营。四十多位孔荡村的少年儿童承载着多方期许，在

人文营的静态课除了诵读《弟子规》，还有静思语教学以及学习慈济手语。生活教育含就餐礼仪、茶道以及收纳整理课。

孔子塑像的注视下，走进大爱村幼儿园。

孔荡大爱村聚居着孔氏后裔，是慈济基金会在二〇一六年“阜宁6·23风灾”灾后援建。当年，证严法师殷殷叮咛，“有安身处，也期待他们也要安心，在那里延伸下去，让孔夫子的精神能量永恒，这是我们的期待。”来自上海、江苏、浙江等地志工从此展开持续四



年的人文关怀和环保倡导。

慈济基金会应阜宁县政府邀请，双方合作进行《克己复礼——慈济阜宁孔荡大爱村乡村振兴项目》，初步开展生态振兴与文化振兴，希望让敬天爱地的理想能在乡村里实行，助力儒家文化扎根于孔子后裔的年轻一代心中。

揖深圆 拜恭敬

人文夏令营由礼敬至圣先贤孔子开始，全体整理衣冠、依古礼抱拳作揖礼成。全体学员依序排队走入教室，齐声诵读《弟子规》，“弟子规，圣人训；首孝悌，次谨信……”

志工仲鑫以两个小故事来开启静思语“行善行孝不能等”，说明父母外出打工，在不同行业的努力和辛苦。学员孔玥涵举手说：“爸爸在外打工，每月回来，妈妈也在苏州上班，一年才回来一次，妈妈曾经带她去游乐场玩，有吃的，有玩的，希望他们常回来。”透过课程，志工希望小朋友感受父母的“爱”，并及时孝顺长辈。

课程“我的房间我做主”，李咏东老师分享“一室不扫，何以扫天下”，又用《弟子规》的“房室清、墙壁净、几案洁、笔砚正”来说明整

理衣物的重要性。由老师教授折叠衣服的步骤，一步一动作的讲解，而后请小朋友实际操作演练。

王恩宇小朋友快乐地告诉志工：“夏令营我要天天来。我今天学到一个新的叠衣服方式，竖着叠更整齐。（环保是）节约用电、节约用水，不能乱丢垃圾，垃圾还要分类，不然的话会对地球带来危害，保护地球从我做起。”

实际上，居住在孔荡村大部分是留守的老人和儿童，其中还有二十多位孤寡老人的五保户。人文营全体学员走进五保户家中，让老人感受到儿孙绕膝的天伦之乐，还邀约老人参加人文营第二天的晚宴聚会。

开营当天，还发生几幕有趣的小插曲，有两位小学员哭着闹着找妈妈，甚至自己走出教室，还有小学员躺在课桌底下，屡次违反课堂纪律。“大爱妈妈”志工对这些孩子循循善诱，耐心示范与引导，想办法让他们融入课堂。

泛爱众 而亲仁

八月二十二日上午，夏令营户外自然课，从四岁到十二岁的小学员列队步行来到孔荡村大爱农场。碧波荡漾的稻田间，蜻蜓、鸟儿翩



然飞舞，生机勃勃的景象让孩子们雀跃。几位大嫂在农场稻田里忙碌着拔草，孩子们一起喊道：“奶奶，您辛苦啦！”

大爱农场占地二百四十多亩，种植水稻、山芋、萝卜和黄豆等，推行绿色生态种植，以豆饼、菜籽饼混合环保酵素作为肥料，用人工取代农药、化肥及除草剂等化学品。志工孙万林介绍，生态种植不污染环境，有效提高农作物质量，还增强其防病抗病能力，还能够改良土壤、改善土质。

孙万林老师将酵素秧苗与施用化肥与农药的秧苗分别拔出根系，向孩子们展示，酵素秧苗的根系又长又壮，秧苗通体绿油油的，而普通秧苗根系没那么发达，根茎中间还是黑色的。本地村民谈到生态种植，认为成本高，尤其人工投入大，但食用安全，还是愿意吃酵素大米。

本地志工肖仁敏说道：“这种回归自然的生态种植如果做好了，大家跟着一起学，我们都会变得很好。老百姓虽然改变观念很难，但是我相信一定会改变！”

肖仁敏经常自愿到农场除草，小秧苗今年经历两次暴雨而几乎淹没，最终还是茁壮地成长。从而，

肖仁敏称其为“有骨气”的小秧苗。她的两个孩子都是这一期夏令营学员，她感到参加学习的孩子就像刚刚插下的酵素秧苗一样，充满希望。

天同覆 地同载

志工特意为孩子们安排环保实操课程，孩子们在队辅爸爸妈妈的带领下，走进大爱村“净街寻宝”。他们仔细寻找遗留在角落里的垃圾，并搜索可回收物资，而随队的环保志工向小朋友们讲解垃圾分类知识。

志工江炜婕曾多次来到孔荡村，她希望将环保理念深植在孩子们心中。她分享说，洪水退后，留下遍地的塑料袋，有许许多多挂在高高的大树上，也有随着大水漂流到各处，塑料需耗时几百年才能分解。我们要爱护居住地的环境，更要保护我们的地球，你我都有责任。

学员王远宁小朋友是肖仁敏的儿子，他上台分享环保体会道：每

（右上）在孔荡村大爱农场，孙万林老师介绍推行生态种植不污染环境，提高农作物质量，增强其防病抗病能力。

（右下）以豆饼、菜籽饼混合环保酵素作为大爱农场肥料。酵素秧苗的根系又长又壮，通体油绿，而普通秧苗根系没那么发达。





小学员以实际行动保护“地球妈妈”，在孔荡村寻找遗留在角落里的垃圾，并搜索可回收物资，将变卖所得帮助更多人。

个周日，妈妈会带我和妹妹一起做环保。怎样环保呢？就是把家里用不到的废品收集起来，做完资源分类后，到孔荡大爱村广场把这些变

卖所得用于“爱心捐献”，帮助那些大山里贫困的小朋友上学。

王远宁还号召同学们一起帮忙收集不用的瓶子和用完的本子。他希望大家都能参加孔荡村的“环保献爱心”活动。一个人的力量很小，希望更多的同学可以通过实际行动，一起来来保护我们的地球妈妈。

“素爱地球”的汉堡制作课程上，颜色丰富的食材鲜翠欲滴，有黄瓜、西红柿、生菜、紫蔬和素肉，令人食欲大开。小学员们穿上营队特别准备的小厨师服，用志工精心准备的材料，由志工手把手教孩子们动手作素汉堡，孩子们体验到劳动的乐趣和蔬食的美味。

双目失明的孙能定爷爷在当地志工的陪伴下，来到教室与孩子们共进晚餐。孩子们卖力地给爷爷捶捶肩、捏捏背，还有小朋友很贴心地帮着队辅妈妈捏捏肩膀。邀请到现场的孤寡老人与孩子们一起唱歌、聊天，开心品尝着孩子们自制素汉

堡，老少同框的画面幸福又温馨。

能亲仁 无限好

儒家文化及慈济人文扎根孔荡村，更需要依靠当地青年志工的的努力。夏令营从发起、筹备与施行，无不倾注当地志工的心血与智慧，而志工王娟和肖仁敏在期间更收获快速的成长与历练。

王娟和肖仁敏一起带动村民做环保，她们每周日下午五点到七

为让孩子们体会素食之美，体验劳动与分享的快乐，志工教孩子们自制素汉堡，并分享给孤寡老人等更多人品尝。





点，带着孩子一起，挨家挨户上门收环保物资。孔荡村大多是留守老人和孩童，环保理念的倡导起初并不顺利，志工依靠每周的坚持以及身体力行，渐渐带动越来越多的人回应，尤其是村里的孩子们。

除了推行环保，她们还一直关心村里二十一位孤寡老人，经常上门嘘寒问暖，了解生活需求，排解寂寞苦闷，老人待他们如同自家女儿。志工王娟原本性格内向，甚至很少出门。为了关怀孔荡村的孤寡老人，她主动到老人家陪老人聊天，与每位老人至少要聊半个小时。

志工肖仁敏是远嫁到这边的媳妇，以前的火爆脾气，磨练成如今的理智淡定。她说：“这个村子其实挺漂亮的，随手一个环保习惯，带动这么多爱心，我感觉这是很好的事情，我相信大家慢慢会接受，我们不是走下坡路，都是向好的地方走！”

凡是人 皆须爱

孙思祺小朋友，开营当天上午因为找妈妈哭个不停。通过两天的营队课程，小思祺的脸上笑容灿烂，喊队辅“妈妈”也亲切自然，还从家里带一颗巧克力来给队辅“妈妈”，很是暖心。

思琪告诉队辅“妈妈”董淑芬

说：“这是我从家里挑了很漂亮的一颗巧克力带来给你的！”，“为什么送巧克力给队辅‘妈妈’？”她回答：“因为（队辅）妈妈给我糖，我也要给她。”

队辅“妈妈”董淑芬感言说：“心里面就暖暖的。所有的那些劳累都在瞬间都融化了。我觉得自己的心特别被触到最柔软的地方，觉得我真的是用妈妈的心对孩子，小小孩说话甜甜的，柔柔脸上的笑容，趴在你身上的感觉，真的是久违的那种感觉，特别回想到当初自己做妈妈的感觉又回来了，仿佛我就是她们的妈妈。”

小学员孙悦，刚开始见到人不太愿意说话，内心很敏感，心情特别容易激动，讲话经常是很大声音喊出来的，也不知道如何与人相处。志工温柔地提醒，讲话要轻轻地讲，教她观察有礼貌又乖巧的同学，鼓励她们相互学习。渐渐地，孙悦也学会跟志工打招呼，会道“感恩”，还主动为志工煽扇子。

志工焦文陪伴的孩子年龄最小，她起初担心自己没有这种耐心。“可是当我真正地靠近他们，走入孩子心里的时候，我是被他们感动的，这些孩子好可爱，他们内心的一些话都跟我说，所以我就被



他们感动了。”

班上最小的一个小孩比较闹吵，在课堂坐不下来。焦文牵着他到室外，观察小花小草的时候，他就变得很安静，递水给他喝时，他居然向焦文说一句“谢谢你”。这是焦文根本没想到的，感觉他们没专心课，以为他们不会表达。然而潜移默化间，尊敬老师，有礼达理，他们都学到了。

三天的夏令营到了尾声，小朋友们一起上台为前来观礼的亲人们呈现学习成果，朗诵《弟子规》

孩子们卖力地为孤寡老人们捶肩捏背，还邀请其一起唱歌、聊天。这些老人平时也会得到当地志工的悉心关怀。

和表演手语《地球的孩子》。他们认真学习奉茶的礼仪，整齐依序端着茶盘，恭敬弯腰向前来观礼的父母、长辈们奉上一杯茶。

一股爱的力量，正在朴素勤劳的孔荡村民心中回荡，孔氏子孙决心身体力行，为孔荡村后代做榜样，为地球环保尽一份力，将儒家好家风进一步发扬光大！

「听」见 爱在萌芽

「爱是一个平凡而伟大的汉字。小则爱己、爱家；大则爱国、爱天下，但恰恰是这穿插在心间的仁心让爱『平凡而伟大』。只要每个地球人共承这份爱，这世间才更美好、更温暖。」

多位黄梅学子通过书信向志工表达肺腑之言。因水患结缘慈济的乡亲及学子，感受到「爱」的温情而萌生善念，真正是「净化人心」的神奇力量。



——〇二〇年八月二十九日，秋季——开学前夕，为让黄梅县遭受洪灾的贫困家庭高中生、大学生免于失学之苦，湖北志工在黄梅县孔垄镇人民政府礼堂和黄梅县第一中学，向黄梅县十六个乡镇的五百七十多名寒门学子伸出爱的援手。

慈济慈善事业基金会为每位受助学生发放助学金，以及五谷粉、燕

患先天性兔唇和眼疾的大学生小杰，在志工的家访和助学金发放的会面中体会到：尽己所能地帮助别人是真正的快乐。摄影/王慧玲



麦片等生活包物资，还赠送《人生经济学》和《慈济》月刊励志书籍，期许学子们紧张的课业之余，能读读静思书籍，也能静思人生方向。

七月八日高考期间，黄梅遭遇特大洪灾，慈济启动应急勘灾关怀，湖北志工七次踏上黄梅土地，围绕安身、安心、安生活、安学和安家展开“五安工程”救助。

除了应急金和抗洪及赈灾物资发放，八月中下旬，洪湖、鄂州、黄冈、武汉四地志工与黄梅本地爱心义工协会同心携手，顶着烈日逐



户家访，创造两周四天，家访一千零八十户的奇迹。

湖北志工在黄梅县孔垄镇人民政府礼堂和黄梅县第一中学，向黄梅县十六个乡镇的多名学子发放助学金及物资。摄影/钱惠

体会到真正的快乐

在助学金发放现场，志工再次见到助学生小杰，他戴着平光眼镜，右镜片用白胶布缠绕，口罩遮不住他瘦弱苍白的脸庞。因患先天性兔唇和眼疾，小杰五岁时做了嘴唇矫正及摘除右眼球手术，安装义眼每年需要花费几千元。小杰的妹妹有先天性甲亢，常年吃药。

在上次家访时，小杰妈妈流着泪对志工说：“我愧对了两个孩子，还好他们很懂事，是我的希望。”家访那天，小杰勇敢地摘下眼镜，让志工看看他的眼睛，言谈间，小杰那没有眼球的右眼里噙着泪水，一直没有流下来。

这一次再见小杰，他笑着告诉志工，自己已关注了学校的青年志愿者社团公众号，希望有机会也能帮助他人。志工赞叹他很有爱心，以后有机会帮助他人，会发现付出后，就算身体有点累，但是非常开心呢！

今天小杰和妈妈一起来领助学金和物资，回家后还特意给志工发来信息说：自从上次你们家访，我才了解到这个有爱的组织，看到今天的发放仪式，让我感受到能尽自己所能去帮助那些需要帮助的人，可以体会到真正的快乐。我在以后的大学生活中也会时刻想念着你们，曾经为我们做出奉献的慈济人——师姑师伯们。



志工来到助学生身边，不仅借助书籍和静思语增强其战胜挫折的勇气，还会启发孝亲思想，引导其感恩父母。摄影/钱惠

小杰还写道：你们今天早晨四点多就出发来黄梅，内心真的非常感动，想真诚地跟你们说句：辛苦了！我觉得你们更重要的是对我们进行精神上的鼓舞。我自己很幸运结识了你们，以后有机会可以找你们更深入地了解慈济，希望和你们一起努力，也多做善事！

共承大爱温暖世间

在进行环保互动时，志工认出

阳光帅气的小丰同学，家访那天他外出打工，毕业于黄梅一中的小丰即将进入武汉长江大学学习。他的哥哥有残疾，由七十三岁的奶奶照顾，二〇〇九年母亲患病离世，爸爸一直外出打工。

家庭的困境没有阻碍小丰的成长，善于交流的他听了志工的分享，积极做出回应，体悟到慈济的环保有三层意义：一是地球环保，二是身体环保，三是心灵环保。

领到助学金和物资后，小丰欢喜地坐爸爸骑的摩托车回家。

当晚，小丰给家访志工写了一封信：

爱是一个平凡而伟大的汉字。小则爱己、爱家；大则爱国、爱天下，但恰恰是这穿插在心间的仁心让爱“平凡而伟大”。只要每个地球人共承这份爱，这世间才更美好、更温暖。

二〇二〇年是颇受苦累而令人难忘的一年。苦累的是疫情的突击与汛情的肆虐。人间祥和已不在，天伦之乐已难成，家破人亡，含泪离别。难忘的是慈济团队的到来。师姑、师伯冒着酷暑险汛亲身勘察、真心慰问劳苦大众，予以物质与精神上的抚慰。恰恰是这相遇照亮了黯淡无光的黑夜，恰恰是这相遇留下了温暖的回忆。

八月二十九日，我接过这份爱。那字字动心的激励与问候，那慈济包的沉重，我深知，我铭记。师姑、师伯建起爱的桥梁，以小爱成大爱，以大爱温暖这人间。我难忘师伯的真心激励与祝愿，我难忘师姑的微笑与拥抱。我深知这责任之重大，我深知这爱之深沉。我爱你们在今天，在未来的每一天。

路要自己走，走过繁世，走过岁月。在路上，你们的爱仍留。我们后浪定会承前人之圣举，共筑篝火，温暖着人间。敬祝师姑、师伯一生平安，感恩！

黄梅学子小雨现是广州暨南大学大三学生，和妈妈领完助学金和物资就急忙赶回家做饭，还要照顾小雨的爸爸。

学医助人传递爱

二〇一八年八月，小雨的爸爸因长在血管上的脑瘤破裂晕倒，在开颅手术时发现三根畸形血管紧紧缠绕住脑瘤，手术未能摘除脑瘤，仅用五个夹子夹住肿瘤抑制生长，目前没有其他有效医疗方法。小雨因此放弃原专业改学医，希望能治病救人。

志工入户家访时，看到小雨的爸爸已经出现肌肉萎缩、偏瘫和行走困难，妈妈言语中满是担忧。小雨鼓励妈妈，自己一定会付出百倍努力去学医，等毕业就有希望了。小雨妈妈微笑着告诉志工说：“看到孩子爸爸，生活就没有盼头，看到孩子们就有希望，也希望孩子将来能够找到治疗父亲的办法。”

当天晚上志工给小雨的妈妈打回访电话，她说非常感谢慈济人的帮助，孩子已经把慈济人送的两本书当宝贝一样装进书包，都带去学校看。

志工还通过微信关怀小雨，在返校的车上，小雨特意给志工发来信息谈到：

第一次看见身着“蓝天白云”的慈济师姑们，便被他们那温暖的笑容深深吸引。家访中，亲切的问候，贴心的安抚，还有那烈日下逐家逐户拜访的身影都让我在心中充满感恩，并开始接触慈济这个令人充满敬意的组织。

在参加这次助学发放仪式后，我对慈济人慈济事有了更加深入的了解，当看见师姑将一个个小小的硬币投入竹筒中，那干净而又清脆的声音瞬间震撼了我的心，正是这样五毛、一块、五块、十块的捐助与积累，一点一滴善意力量的凝聚，才造就了今天的慈济，成全了慈济的受助者。毋庸置疑，其中充满了我们想象不到的艰辛历程。

当看见师姑们用手语为我们表演，与我们一起交流时，我的眼眶湿润了，因为在那一刻，仿佛我找到了一个归属，在这里，我们都是慈济人，这里就是理想中的乌托邦，是信念、爱、慈善与感恩的家。

我有幸成为慈济的孩子，与其结缘，同时我也感恩政府及村委会无微不至的关怀，给我们这些贫困学生重生的机会，我也定当不负国家与社会的期望，努力钻研自己的学业，扎实掌握技能，克勤克俭，艰苦奋斗。同时我许诺，今天我所获得的帮助与学到的慈爱，将来我也会传递给其他人，让这份温暖与关怀走进更多人的心房。

离别是为了下次更好的相聚。小雨回到广州上学，将由广州慈济志工继续陪伴关怀，她也告诉湖北慈济志工以后一定会相见，因为只要有机会，她就要回慈济这个家。

不畏酷暑只为爱

看着黄梅学子领到助学金高兴的样子，二十一岁的青年志工章思玮也特别开心，她是慈济志工刘林

花的女儿，本在澳大利亚上大学，因为疫情，只能在家上网课，期间看到母亲在新冠疫情期间患病后的重生，很感恩慈济人对母亲的陪伴。

章思玮在七年前就开始参加慈济的读书会、环保、敬老关怀和岁末祝福等活动，平时每个月会节省十元零花钱捐款助人，在疫情期间，主动捐了五百元爱心款。她说妈妈已经参加了五、六次黄梅勘灾关怀，每

次回家都会给她分享看到的苦难，自己当时听着没什么感觉。

八月十五、十六日，慈济人要进行黄梅助学初勘家访，妈妈告诉她黄梅的孩子们上学有困难，需要帮助。接受母亲的邀约，皮肤白嫩的思玮与志工一起，顶着烈日完成连续两天的助学家访。

家访中思玮见证了很多疾苦，她说，看到乡亲每家都有不同的苦，有的奶奶交谈时泪流不止，看着很心疼，其实他们是因为对慈济人的信赖，才会把心中的苦说出来。

思玮告诉志工，虽然初勘后，给每家孩子做评估资料很繁琐，有点累，但也是在学习过程中，看到了慈济人的用心。她主动报名参加接下来的助学发放活动，就是想亲手把慈济人的爱和祝福送给贫困的同学们，希望他们快乐，等自己以后挣钱了，一定会多帮助穷苦的人，因为还有好多人需要帮助。

参加助学发放活动的志工中，除了两对母女同组，还有吴家三姐妹同行。她们性格迥异但都被大家所喜爱。大姐吴莉芳性格内敛沉实，默默付出；二姐吴晓莉成熟稳重，乐观大气；三妹吴青青幽默风趣，活泼可爱。三姐妹都是上有老下有小的妈妈。

志工提前来到黄梅县孔垄镇人民政府礼堂，看到多年未使用的礼堂已布满灰尘、蜘蛛网、老鼠屎，设备陈旧，不由分说投入清扫中，吴家三姐妹也立刻行动，一遍又一遍的擦拭椅子、扫地、拖地，当完成清扫后，汗水打湿衣裳，浸入双眼生疼，手心起了泡，但还是乐呵呵。

三姐妹做得欢喜，分别道出了自己的心声。吴莉芳说，今天起来得早，感觉很累，但收获超过身体的累，希望我的孩子像这些被救助的孩子一样优秀。

二姐吴晓莉感言：“我是二〇一二年接触慈济，是因为孩子才出来的，是她们成就了我，我愿意做上人的眼睛、做上人的手，把爱体现在每一个地方！”

吴青青是第三次来黄梅，她体会到扫地的感觉像把烦恼扫掉一样，她来慈济的主要原因是孩子与慈济有缘！

慈济人抱持“人伤我痛、人苦我悲”的心念，不畏酷暑，九度来到黄梅进行关怀和救助，洒下汗水，感受到许许多多爱的回馈，听到善的种子在黄梅萌芽的声音。因水患结缘慈济的乡亲及学子，感受到“爱”的温情而萌生善念，真正是“净化人心”的神奇力量。 ❷

美丽漳州 卷袖之爱

为了缓解城市血荒，八月二十三日，漳州市中心血站携手慈济基金会一同举办第五次“美丽漳州 卷袖之爱”无偿献血活动。一百七十三位献血志愿者闻讯而来，一百四十位成功献血，总献血量四万六千多毫升，缓解了血站的用血压力。

“慈济献血活动，充满文化氛围，以后我一定会再来参加。”从事IT行业的献血者吴运裕，如是说。

炎炎夏日的八月，防疫正当时，街上来往行人骤减，献血车无血可采现象越来越严峻，漳州市中心血站血液存量告急。

为了缓解城市血荒，八月二十三日，市中心血站携手漳州慈济一同举办第五次“美丽漳州 卷袖之爱”无偿献血活动。一百七十三位献血志愿者闻讯而来，一百四十位成功献血，总献血量四万六千多毫升，缓解了血站的用血压力。

一首《黎族舞曲》，古筝琴弦在小志工李映萍的指尖轻轻划过，飘进献血者的耳朵里，让人放松心情。几位书法家挥洒毛笔，一株株栩栩如生的荷花，一字字饱含真诚的“爱”与“善”，跃然纸上，赏心悦目。几处禅意插花，几方桌椅

摆设，几幅献血海报做隔断，让精益珍食品公司食堂的一楼大厅，一派温馨祥和。

漳州市中心血站体采科邱龙翔主任说：“每次来到慈济这边都非常开心，从人员组织到献血服务各方面，慈济人都想得非常周到，让人感受到大家发自内心的爱心和善意。慈济人在我们最需要的时候伸出援手补充血库的血量，这是对我们血站工作的大力支持，也是对我们漳州市医疗用血的极大保障。”邱主任非常感谢慈济人，也期待慈济人能将慈济的善意传播给全市更多人，感动更多的人参与到献血的公益事业中来。

守护成长守护爱

“救人一命是很开心的事情！”来自漳浦的志工薛秋娟如是说，如是做。她是漳浦大南阪卫生院的医生，负责妇幼保健。之前已



献血多次，但在慈济，却是第一次献血。当天，她不但承担人医功能，还是献血英雄，同时，她还带动儿子薛泽俊与蓝永财等同事一起来献血。

“泽俊，今天为什么来献血啊？”“因为最近血荒，就想过来帮帮忙。因为别人需要，而自己恰好又有这个条件——身体健康，年轻造血功能较好。”泽俊轻松惬意地回答道。这一天，他原本还有打篮球之约，但当妈妈一告诉他慈济有献血活动时，就立马答应赴约，希望

精益珍公司老板江和兴（左）赞叹多次来助缘的书法家黄松念老师。江和兴也是慈济志工，提供场地，还卷袖献血。摄影/张奕云

把献血当作自己十八岁的成人礼。

一路陪伴填表，验血，及至最后采血圆满，看到儿子今天的精彩表现，秋娟流露出一脸的欣慰，眼眶中似乎还有一些的泪花。谁能想到泽俊如今健康成长的背后，却藏着不为人知的心酸历程。

二〇〇六年因薛秋娟的前夫遭遇车祸往生，面对年迈公婆和幼小

儿子，薛秋娟精神几乎崩溃，白天拼命工作倒好过，一到晚上便难以入眠。但在孩子的陪伴上，却没有丝毫松懈。

她从小教育泽俊要多助人，多与人为善。不要攀比，要比就跟人

志工薛秋娟（右）的儿子薛泽俊（中）今年刚满十八周岁，用人生第一次献血作为步入大学的最好礼物。摄影/杨玉桃

比学习。此外，每年暑假她还尽可能的带儿子出去走走，带儿子到传统文化中心当义工等，所有的一切都是希望儿子健康地成长。

后来在婆婆的介绍下认识了现在的丈夫——志工张松竹，并在其引领下一起做环保、参加培训。勇于承担社区生活和人医功能，积极参加社区环保和慈善访视等活动。

谈及妈妈做慈济后的转变，

儿子泽俊开心地说道：“妈妈脾气比较好，心态不一样了，气质也变了，对人生的理解也不一样了。”

现在的薛秋娟，除了上班和照顾家庭外，其他休息时间都用来做慈济，她一直认为：“只有自己做好了，才能带动别人跟着做”。

热心献血圆好梦

“每次到慈济都觉得特别亲切欢喜，慈济家人让我觉得很温暖。”郭雅贞从志工杨丽婷那里听闻慈济献血的讯息，她凌晨五点多就早早起来，与漳浦志工来到献血现场。

提及献血，她说这是她第一次献血，略显紧张，却又欣然渴望。郭雅贞的妈妈和先生都是蔬食主义者，她自己亦曾有两年时间全素，觉得身心很清净。可后来因为禁不住口腹之欲，又开始吃肉，开始整夜睡不着。

如今，她希望通过献血能够让自己生起怜悯动物的心，减少吃肉甚至不再吃肉。献血现场的井然有序和慈济志工一路的嘘寒问暖，令她很心安。

郭雅贞在漳浦汉唐文化传媒有限公司工作，主要负责孩子的环保倡导工作。提及过往，父亲是

环保回收商，小时经常把家里弄得脏乱差，且由于生活不如意不幸染上酸酒恶习，让她们三姐妹缺乏安全感。幸好母亲是国学幼儿园的老师，从小就引导她们三姐妹接触佛法，及时行善。

郭雅贞告诉志工说：“从小到大很多人给予我诸多帮助，自己是很平凡的人，平时能够付出的机会也比较少，如果献血既不会损伤自己的健康，又能够帮助别人，何乐而不为呢？”

此次献血回去后，郭雅贞当天晚上睡得很安心，并表示：“之前由于工作与漳浦慈济的环保活动时间冲突未能参加，今后只要时间不冲突，一定踊跃参加”。

把握机缘卷袖献爱

志工蔡美伸因走入慈济做环保，改掉了多年来爱计较、常抱怨的习气，一家人变得祥和喜乐，她的小女儿陈秋泓也从叛逆少女，变得懂事乖巧，不再逃学。

想献血的陈秋泓，之前一直找不到机会，得知慈济举办献血活动，她马上答应妈妈的提议。从小怕坐大巴的她，每次坐车都晕车。为了能顺利献血，秋泓早上五点半就起床，与妈妈一起骑着电动车，



花五十多分钟赶来献血。

第一次“卷袖”，陈秋泓献了三百毫升，导致身体虚弱，从献血车上走出来，志工一路搀扶。她却说：“虽然第一次献血，（志工）觉得我献得比较多，但是我觉得自己承受得住，能帮助更多的人，挺开心的。慈济人就像家人一样，超级好。下次有机会，也会继续献血帮助别人。”

“这次能献血成功，我非常高兴，真的很激动，我不知道要怎么形容了。”李美珠眉开脸笑地对志工说道。今年已是五十岁的她，三月原本打算献血，却因血小板偏低，错过机会。“现在已经上了年龄，以后年龄超了，就不能再献血了。”为了这次能顺利献血，这四五个月来，她一直在调理身体，尽量吃素，不熬夜。

来到现场，顺利通过检测后，李美珠忐忑的心终于放下，护士问她，想要献多少血量，她很是欢喜地对护士说：“四百毫升，没关系。”

家住厦门的胡永跃，是精益珍食品公司的财务主管。去年因家里有事，无法参加献血活动。这周末特地留在公司，一早就来献血，他说：“今年疫情很大，受难的人肯定很多，特别是这个季节，需血量肯定很大，自己能够出一份力，要抓住机

会，做好事也不是天天有机会的。”

布善种子结好缘

“献血好啊，既可以帮助别人，又可以加快代谢，让身心更健康！”谢燕玲就住在精益珍食品公司旁边，她已多次参加慈济卷袖献血活动。在平和县一家单位从事财务工作的谢燕玲，为了行善与工作两不误，很早就带着未满三周岁的女儿沈辰葱驱车前来。

“献血利人利己，何况漳州疫情相对稳定，又逢血荒呢！”李碧煜是精益珍食品公司的员工，她为能在这样有温度有爱心又人性化的工厂上班倍感温馨自在。她说：“员工团结有责任心，领导随和且以身作则，能听下属意见，很赞！”

当天和她一同前来的还有两个女儿，李碧煜期许她们：“从小能在这种大爱的氛围中成长，今后做一个有爱心、有责任心的人！”

“爱心献血很好，帮助别人就是在帮助自己！”这已是余惠英第四次献血了，她也是精益珍食品公司的员工，今天她还邀约了先生余万清一起来卷袖献爱。余万清是水电工，在献血中感受到慈济人的热情周到，很是贴心，并表示：“今后慈济有需要，我很愿意来帮忙！”



“慈济献血很暖心！既对身体健康有帮助，又可以助人很开心！”罗连珠是志工刘海波的妻子，这次受海波之约一起来卷袖献爱。她说：“慈济很好，海波参加慈济后越变越好，活得更开心舒坦，也乐于帮做家务！”

罗连珠夫妻俩经营一间建材店，又要照顾家庭，十分忙碌。但看到先生参与慈济后的改变，罗连珠很欣慰，她用实际行动表达对先生的支持。为了能让先生有时间多参加慈济活动，她把店铺和家庭的事务多承担下来，让刘海波能够无后顾之忧，行善付出。

志工王钟不仅承担总务，勘察

此次献血活动再次在精益珍食品公司举办，二十三位员工把握因缘积极报名参与，二十一位献血成功。摄影/张奕云

供电情况，搬运桌椅，也在闲暇之余，把握时间报名填表献血。这是他第二十次献血，他呼吁：“大家一起来献血，既有益自己健康，又能帮助别人。”

当最后一位献血者在志工的护送下离开血站，献血活动圆满落幕。志工纷纷打包物资，清扫现场。而后，天空转阴，不一会儿便降下大雨，祈愿今日的无偿献血活动恰如这场甘霖，润渍更多需要帮助的人。

远山的呼唤 “疫”隔四月助学行

受疫情影响，原定四月的河北易县助学访视终在八月底得以成行，北京志工迫不及待，想见到这些即将走入慈济大家庭的孩子，更盼望将存储大半年的爱，带到大山深处的孩子家中。

考虑到每位志工的安全，助学团队用心安排四十七位志工乘坐两辆大巴车，每辆大巴车只乘坐一半的志工。上车前量额温、酒精洗手，做好乘车防疫工作，并叮咛每位志工入户访视过程中，都要戴口罩，还在每个家族的生活包中精心准备免洗酒精消毒液和口罩，保障志工安全。

因疫情访视推后四个多月，为给贫寒学子及时送去关怀，往年需两个月完成的助学访视安排在两周内完成。北京志工利用八月底连续两个周末，先后前往易县中学和易县职教中心，跋山涉水，走入孩子们的家中送上一份爱与关怀。

姐弟相续慈济缘

有年代感的瓦房，宽阔平整的院子，走进屋里依然是泥土地面，掉皮泛黄的墙壁上贴着各种政策单，环视一圈除了破旧的桌子和

床，一个三面被纸箱“保护着”的冰箱是家里唯一现代化的物品。

小鑫是易县中学的孩子，成绩优异。她的母亲突发脑梗塞，大哥意外脑出血，两人都做了开颅手术，父亲在家种地养羊照顾母亲，无暇外出务工，突然的变故让这个原本不富裕的家更加艰难。

小鑫的小姨今天也在家中，她经常过来帮着做饭、洗衣服。看着志工的衣服，她说：“你们之前来发过物资吧？元旦的时候”。另一个声音传来，“慈济去年给过我两千元助学金！”小宇挥着手，跳着过来告诉志工，他是小鑫的龙凤胎弟弟，就读于易县职中汽修专业。

原来小宇是去年职中助学的孩子之一。小姨回忆说，以前小宇没有这么开朗，“一月一家书”之后改变了很多，去年假期小宇还去北京打工挣钱，贴补家用。这对姐弟都会做饭。

“我做的比我姐好吃，这个不用谦虚。”笑呵呵的小宇透着阳光、开朗和自信。小宇中考成绩原本可以去易县中学，他为了早日就业给家里减轻负担，最后决定上职中，还说以后自己工作供姐姐读研，展现出男子汉的担当。

卧室里一张小小的课桌放满了学习书籍，周末一天十三节网课小鑫都没懈怠。小鑫的妈妈半坐在炕上，戴着一顶粉色遮阳帽，以便遮掩自己的光头和手术疤痕。

“阿姨好，我们是慈济志工，您不用戴帽子，您很美呀，您妹妹都这么漂亮”，志工白羽温柔地鼓

励妈妈，帮她摘下帽子。看着愁眉泪眼的妈妈，志工鼓励她说“屋宽不如心宽”，有两个这么懂事的孩子，学习又优异。还要运动，多吃素食，心脑血管都没有负担。

志工送上祝福和结缘品，让妈妈一起读书签上的静思语“自爱才能得到人生的幸福”，鼓励妈妈爱惜自己，陪伴孩子们考大学结婚生子。听着未来有那么多美好的事情，小鑫妈妈露出笑容。

小鑫姐弟的妈妈由于脑梗常年卧床，戴帽遮掩光头和手术疤痕，听着志工描述儿女的美好未来，渐渐地露出笑容。摄影/张云





助学生小鑫（左）成绩优异，学习很认真，一天十三节的网课没有丝毫懈怠。她的同胞弟弟去年也接受了慈济助学帮助。摄影/张云

临别前，小姨说：“就是特别喜欢慈济这样的氛围，我的孩子读研经常去北京，希望孩子也加入慈济，以后要做一个有责任感的人。”

巧遇爱的循环

志工来到小羽同学家，院子里一架瓜藤绿意盎然，客厅干净整齐，一尘不染。一位笑容满面的姑娘来迎接志工，她是小羽的姐姐。由于今天赶上奶奶去医院透析，只

有姐弟俩在家。

姐弟二人知道志工要来，提前准备好茶水和杯子，墙上贴满小羽多年来在学校取得的奖状，“这次小羽是全班第一名，但是在网上考的”，姐姐笑着告诉志工。

“情况我基本都知道，您们问我吧！”姐姐笑着和志工说，俨然家中的大家长。经了解，两姐弟的父母常年在北京打工，姐弟俩从小由奶奶带大，四岁多就开始住校生活。

在家的日子，两姐弟帮助奶奶整理家务、到地里干农活。虽然没有父母在家里，家里收拾得干净整洁。近几年，奶奶身体不好，每周

固定三天要去医院洗肾，小姨承担很多照顾奶奶的职责，小羽也经常陪着奶奶去医院。

小羽的学费一直是申请国家助学贷款。大学期间，她经常参加志愿活动。“听刘北华讲过参加慈济活动的事情，我也想参加。”当志工就要离开时，送到家门口的小羽说出很想参加慈济活动的心愿。

“可以啊，欢迎你参加。”志工告诉小羽，下个周末会有更多志工到易县来进行寒冬送暖活动的家访，也需要易县本地志工参加，可以帮她联系一下。小羽欣然同意，表示一定要参加。

小羽口中提到的刘北华，是曾经的助学生，上大学期间常常参加慈济助学活动，一起陪伴曾经的学弟、学妹。这次因在保定实习，刘北华无法参加助学家访，一直觉得很遗憾。

不可思议的是，刘北华的身行让小羽和慈济结一份好缘。爱的循环，在每一位志工心中都是温暖的感动。告别时，小羽和姐姐回首送别志工，脸上都是灿烂的笑容，像

小羽姐弟的父母常年在外打工，奶奶还经常透析。姐姐知道志工来帮助她们，也愿意加入慈济去帮助别人。摄影/刘燕斌



跟着爷爷奶奶长大的莹莹不曾体会母亲的关爱，志工陈颖清不仅为她扎漂亮的辫子，还说：“以后我就是你的妈妈。”摄影/郑颖超



两个温暖明亮的小太阳。

每年的助学家访，多位老师自愿开着自己的车，带着志工一户户走到学生家里。赵乃龙老师说，“我每次都报名，因为这样的活动很有意义，还能跟你们学到很多东西。现代社会人心浮躁，如果多一些像你们这样的人，我们的国家才会越来越有希望。”

钱国秋老师在走进学生家的时候，想起自己少年时的记忆，曾也是清寒学子的他，当年上学时只能吃一顿饭，所以现在很愿意与慈济志工一起去帮助那些贫寒学子，他还主动捐款给慈济，真诚的爱一直在传递。

妈妈梳发暖心田

距易县县城不过十几分钟的车程，已是农田、羊群的另一番乡村景象。随行陪同的梁兵老师正向志工介绍莹莹同学的情况：孩子学习成绩很好，家庭状况很让人心酸。

正说着话，一位瘦弱文静的小姑娘映入志工眼帘，她就是莹莹。面对志工亲切的询问，这位花季少

女却只漠然点点头，便领着大家进了屋里。

炎热天气里，莹莹的爷爷瘫痪在床，身上仍然盖着棉被，生活不能自理。流着泪，爷爷向志工讲述莹莹的心酸经历……

莹莹一岁的时候，妈妈就和爸爸离婚，再也没有回来过。十五年来，莹莹一直由爷爷奶奶抚养。奶奶告诉志工：“我们都七十多岁了，爷爷生活不能自理，她爸爸一个人在外地打工，不管家里多困难，我们也要莹莹上学”。

而“妈妈”这个词对莹莹而言太过陌生，记忆里没有妈妈的模样和声音，成长过程中更不曾有母亲的温暖关爱。听着志工和爷爷奶奶

的对话，莹莹一直低着头，散乱的长发遮住了少女秀丽的半张脸，也悄悄掩藏着她眼里的泪水。

这时，志工陈颖清很自然地拉起女孩的手说：“来，莹莹，师姑妈妈给你梳个漂亮的小辫儿吧，你和师姑妈妈家的女儿一般大的年纪，头发扎起来才漂亮！”

有说有笑地聊天间，头发扎好了，一个清秀俊俏的小姑娘出现在大家面前。看到镜子里漂亮的自己，莹莹开心地笑了，笑容如一抹阳光般明媚。

“以后我就是你的妈妈，你有任何事情都可以找我说，你看，我们多有缘分，咱俩还是同行，当幼儿园老师是多么有爱心的职业啊，你以后一定是一个非常非常有爱的好老师，要相信自己，以后不管是在学习上、生活上有困难都不要怕啊，有这么多大爱妈妈陪伴你，不怕的啊！”听着志工颖清的鼓励，莹莹不住地点头，流着泪和颖清妈妈紧紧拥抱在一起。

志工颖清也含着泪轻抚着莹莹的后背不住地重复着“有妈妈在，不怕的啊！”那一幕让在场人都感动得潸然落泪，爷爷见到孙女终于有人心疼有人爱，激动地连连说：“谢谢你们，谢谢你们！”

首次参与家访的方虹看到志工为莹莹梳头发，听到志工说“以后我就是你的大爱妈妈”，她体会到了“肤慰”而不是“抚慰”，慈济送来的不仅是物质的，更有精神的关爱，用爱给孩子注入成长的力量。

分别时，莹莹恋恋不舍地依偎在颖清妈妈的怀里，“我们还会再见面的！”感受到久违的母爱温暖，莹莹跟着车跑出来，远远地向着志工挥手告别，久久不愿离去……

流过泪的女孩会更坚强，慈济妈妈的爱定会在她的心田点亮一盏明灯，照亮她未来前行的路！

相依不弃知感恩

小茹同学的家在矿区，一条仅能容纳一车单独通行的水泥路通向大山深处，山上的泉水随沟泻下，偶尔穿过路面，车辆需涉水通过。志工们小心翼翼地崎岖而行，一路悬崖，还要注意避让落石。

在路的尽头，小茹和父亲满面笑靥地站在路边，张开双臂拥抱志工。父亲告诉志工，小茹的母亲与自己相差三十多岁，由于她精神严重残疾，不能正常交流，所以小茹很小的时候，就被外公外婆带下山抚养，只有寒暑假才会回家陪伴父母。女儿平日住校，开学后周末假

期回小姨家。小姨像妈妈一样照顾小茹，把她培养成一个阳光、自信的小姑娘，原生家庭的不幸没有在她心里留下一丝阴影和厌弃。

虽然低矮老旧的院落要低头才能进入，但依然被小茹的父亲打理得干净利落。见到志工进屋，小茹的母亲开始冲志工大声喊叫，手上脸上满是污泥。见此情景，志工引导小茹接水给妈妈洗脸，学习用行

小茹的妈妈因精神障碍生活不能自理，志工见其手上、脸上满是污泥，引导小茹接水为妈妈清洗，学习照顾妈妈。摄影/马刚



动帮父亲照顾母亲。

平日里与女儿不常见面的母亲一开始抗拒，只接受小茹父亲的擦洗。于是志工告诉小茹的母亲，洗完脸后就有好吃的，母亲主动把手伸进盆里，像孩子一样自己揉搓双手和脸，还露出开心甜美的笑容。

遗传了母亲的精神障碍，小茹的弟弟穿着沾满排泄物的开裆裤。小茹告诉志工，以前外公外婆把弟弟带下山抚养，但爸爸不愿意一家人分开，于是把弟弟接上山。

尽管生活不易，但年近七旬的小茹父亲说起“我们家是全村最高

补助”，语气中充满知足和感恩。老院中低矮的墙面上也写满着各种感谢，小茹说，是爸爸让她记下并铭记每一位帮助过他们家庭的团体和个人，未来有能力也要回报他们。

跟随志工到小茹家探望的孙素玲感慨万千地说，“这一家是个案中最苦的，却是最完整有爱的。志工不惧脏臭和妈妈攻击人的风险，手把手教导小茹帮助妈妈、弟弟清洗，非常触动和敬佩。这一切都让我意识到，幸福不在外境而在心，爱和善意能化解一切，祈愿未来更多地投入慈济。”

刘学伟老师也是第一次参加慈济助学活动，这次他开着自家新车，载着志工穿过最窄的桥，钻过最窄的巷，为了找到学生家，他在一条路上往返五六趟，还被别的车追尾，处理好事故，他马上继续陪伴志工完成当天的家访任务。

在刘学伟的印象里，慈善机构就是给需要帮助的人一些经济资助，但参加慈济助学活动让他有了全新的认识，他分享道：“我发现慈济不只是给予受助学生经济上的帮助，还有精神层面的鼓励，授之以鱼不如授之以渔，让他们重新对生活燃起希望，自信努力地生活下去，这对贫困的家庭而言要比经济

支援更有力量！”

志工高静分享，从二〇一四年开始，参加助学家访已经六年，每一次都有惊喜与收获，从一个“小白”跟在资深志工身后，到如今自己也作为组长带新人，那份感动始终没变。

“记得第一次访视，看到生病卧床的奶奶，因大小便都在床上，刺鼻的味道让我忍不住想吐，赶紧逃到屋外。”高静看到同行志工却小心翼翼，把满满一盆尿液端出来倒掉后清洗，毫不犹豫地爬上床帮奶奶梳洗擦拭，令她又敬佩又惭愧，惭愧自己没有勇气像他们一样。

六年过去了，高静再次遇到同样的情况，“很奇怪自己好像闻不到刺鼻的味道了，很自然地拥抱抚慰。”而她的一言一行也影响着身边的新人。高静感慨地说：“在助学这条路上付出的同时，帮助的不仅是贫困的家庭和学生，还有自己的成长。”

家访活动结束后，助学的脚步仍将继续，接下来的两周，志工将抓紧时间对每个孩子的情况进行详尽评估，以便及时将奖助学金和心灵关怀给到孩子们。志工更是相约奖助学金发放时，再一起去看望这些令人疼惜的孩子们！



各地环保

等了半年 琴岛响起 环保协奏曲

撰文 / 董嘉莹、黄德欣
摄影 / 黄德欣

由于新冠疫情，
厦门志工坚持了两年之久的鼓浪屿环保活动被迫按了暂停键，
隔了半年多，
志工再次见到鼓浪屿的乡亲，未曾想，
一群鼓浪屿长者翘首以盼，
做环保的日子终于等来了。

立秋清晨，不见落叶秋风，只有烈日骄阳在“上蒸下煮”，衣着整齐的五位慈济志工重上鼓浪屿做环保。一路只见鹭江海面波光粼粼，岛上路面热浪腾腾，店面稀落寂寂。

由于新冠疫情，厦门志工坚持了两年之久的鼓浪屿环保活动被迫按了暂停键，隔了半年多，志工再次见到鼓浪屿的朋友们，又可以邀约大家出来做环保，心中那种兴奋和热情又岂能被酷暑阻隔。

清扫积垢重新开张

“你们那么早就来了，对不起，让你们久等了。”内厝沃居民张婉明一路小跑，对着站在内厝沃环保分类教育站门口的志工说。志工宽慰她说：“没事的，原本约好九点，是我们早到了。”像久别的亲人，志工与婉明相互絮絮问候。

二〇一九年十二月四日，“内厝社区慈济垃圾分类环保教育站”正式揭牌，这是慈济在鼓浪屿建立的第二个环保教育站，也是厦门思明区首个社区环保教育站，可是它

鼓浪屿街心公园的环保日活动结束后，志工整理好环保用具，伴着夕阳的余晖，送环保物资到回收站。

才开始活动一个多月就因疫情而关闭了。

虽睽违半年多，但那站牌的白字依然是那样簇新醒目，那高大榕树的长须依然那样亲切可握，内厝澳路184-1号的这座小屋在志工的心里记挂着。



打开卷帘门，只见满屋的灰尘污垢，还有难闻的气味。已是七八个月没人打扫了。志工与先后到来的四位社区居民一起动手，洗地板、拭窗户、擦桌椅，一个个忙得汗流浹背。一个多小时后，环保教育站终于内外清新洁净，小屋终于

可以安坐了。

馥郁茶叙共谋未来

“来来，请喝茶，请喝厦门茶。”第一次到环保站的社区居民邱尔嘉端着茶盘吆喝着，高大的他一到教育站就宛如主人般地，帮忙

搬桌椅、洗杯盘、烧水泡茶，大家戏谑地称他为“后勤部长”。

围坐在铮亮的大桌子旁，喝着馥郁的厦门铁观音茶，二〇二〇年的环保站茶叙开始了。志工王佩宁说：“大家一起谈谈如何将家门口

百年老宅，瓜棚已是郁郁葱葱，志工与张女士接力把物资搬出，打包，捆绑、装车，一片热火朝天。

的环保站，做到精致化，定好环保教育的方向，使‘清静在源头’落实到更多社区居民的心里。”

志工林惠真以自己如何建立环保站的经历来鼓励大家，她说：“从二〇〇九年开始做，在前埔社区，有倡导才有环保接引人，先是从自己的亲人、邻居那里去收环保物资，每周收一次，要有物资才有事做，再能留住人。”

刚刚退休的志工林玉莲也说：“我在中医院当护士，先在自己的科室内建环保微信群，发动大家带动大家，环保一定要加倡导，时间长了，别的科室也会将资源（大多是纸皮）送到我们科室。”

内厝社区的居民许意钦在会上发言：“以后每个月组织卫生监督员到环保站来开会，让他们了解环保的意义，化被动为主动。实质性地对店面和居民入户倡导，接引更多的居民来参与环保，脚踏实地地了解环保，做环保。

“只要有店面，居民有物资，给我打电话，我就会去收。”许意钦觉得，要让环保教育站天天有物资，天天开门，人人有事做，成为居民的家。

负责社区环保教育站的张婉明一早就与社区联系安装电风扇的事，她已把环保站当作自己的家，站里的镜框一副对联“广行环保福满乾坤，净化人心风调雨顺”，都是由她书写安装的。

张婉明说：“下半年的计划，主要是启动每周五的社区环保种子与环保志愿者的日常值班模式。组织静态倡导活动与动态实做活动交替进行。还有入户关心居民，一是让她们感受到爱，二是帮他们回收

资源。倡导让有能力的热心居民出来参与我们环保教育站活动。”

茶叙温馨而热烈，人人发表自己的看法与建议，最后形成了共识：要加强环保倡导，落实两次倡导的日期。人与物资是基础要先聚起来。

时已过午，志工问张婉明累不累，她说：“每一次的参与和无所求的付出，内心都是感到愉悦的。”

街心公园风景独好

立秋这天，十一位慈济志工列队上岛重走坚持了两年的环保路。受疫情影响，鼓浪屿龙头路街心公园的环保分类活动停摆了，今天下午沉寂了半年多的“琴岛环保协奏曲”再次奏响。

摄氏三十五度的高温，午后的鼓浪屿街道上，人声鼎沸。人群中，不时传来“借过、借过……”四位志工也来凑热闹，他们推着手拉车，要到居民家中回收物资。

“哐啷哐啷……”推车声响彻空巷，一座挂着“历史风貌建筑”招牌的老房子前，张美叶女士满脸笑容，手上正拿着纸皮。志工吴红建笑着对张女士说：“想我们了吧！”张女士开着玩笑说道：“想啊！你不想我，不来看我。”



这幢无人居住的百年老宅，是张女士特地向友人借来存放回收物资的。一进门，花园里各种蔬菜，一片绿意。瓜棚下，志工与张女士接力从走廊下的物资搬出，打包、捆绑、装车，一片热火朝天。

自从二〇一八年十月，慈济志工开始在鼓浪屿街心公园，带动居民及游客做分类回收物资后，身为社区卫生督导员的张女士，整天在垃圾桶旁教导游客正确投放垃圾，能用的就捡起来用，只要有可回收的物资，总是不放过，以至于她的先生给她一个雅号“垃圾叶”。

现在，张女士的先生不仅养成了顺手捡拾物资的习惯，还一心想着慈济人什么时候会来收物资。

疫情时期，志工暂停到鼓浪屿做资源分类回收，可回收物资将走廊囤得满满的。张女士原本要将物资请清洁员载走一车，可她的先生却表示不行，回收物资要放着，等志工来回收。

使劲将一支矿泉水瓶往袋子塞的张女士，笑着对志工说：“我们除了爱做环保，也欢喜你们的到来。”顿时，瓜棚下，笑声萦绕。

“感恨方初夏，飘然过立秋。”未曾想，周五的街心公园环保分类，志工迟到了这么久。一群

鼓浪屿长者翘首以盼，做环保的日子终于等来了。

“很久了，很久了，想念啊！”烈日下，在路边的白阿姨，一见到志工，笑得手舞足蹈。

一瘸一拐，摸着墙壁，白阿姨带着志工爬上二楼，将自家的回收物资搬到街心公园。她望着一大堆矿泉水瓶说：“这些物资放了一礼拜，之前的物资，已经载走两次了，就盼着志工来。”

疫情期间，腿脚不方便的白阿姨，外出散步时，一看到有可回收物资就捡。也有人善意劝她“捡那些垃圾要做什么，不用捡了。”她还是坚持捡，一心盼着，到街心公园与志工一同分类。白阿姨笑着说：“周五大家一起来这里，热闹又欢喜。”

一位老奶奶忽然紧握着漳州志工柯凤娇的手，笑得像个孩子似的，一直说：“漳州的，漳州的……”两人久别重逢，总有诉不尽的挂念。“稍等，我回家一

（右上）志工未曾想，每周五的鼓浪屿街心公园环保分类，让这群长者等了这么久，直到立秋才重新奏响“琴岛环保协奏曲”。

（右下）腿脚不方便的白阿姨（左）再次与志工做环保，她笑得手舞足蹈。疫情期间，她散步时依然坚持见物资就捡。





两位志工牵着双目失明的薛建民一起回收物资。薛大伯觉得做环保流流汗如同锻炼身体，又有说有笑，心灵开化。

下。”说罢，老人转身，便淹没在视线中。

不一会，老奶奶的手上拿着五支矿泉水瓶走来，交给柯凤娇，念叨着“你们太久没来了。”这份见面礼，可谓是情义重。

街心公园的几株榕树、凤凰木，枝繁叶茂，宛如超大号的遮阳伞。树荫下，有的志工为游客倡导环保理念；有的长者整理纸皮；有的端坐在椅子上回收拆解矿泉水瓶。炎炎夏日，胜似置身清凉境界中。

“街心公园给我带来很多好处！疫情期间，天天在期盼着和志工做环保。”六十七岁的鼓浪屿关怀户薛建民，双目失明的他，一手

摸探着水桶的位置，一手将矿泉水瓶里的水，倒进桶里，然后双手颤抖着将瓶子从底部往上卷成一团。

很难想象，一年前的薛建民还四肢乏力，行走困难，足不出户。志工陪伴他做复健，四肢逐渐恢复机能后，鼓励他走下二楼的小房间，到街心公园一起做环保。总是面带笑容的薛建民说：“‘有愿就有力。’自从发愿要做环保后，认真锻炼身体，现在浑身有力量。”

“像我眼睛看不到的人，能实际付出，比嘴巴说说好。最好的，就是去做。”薛建民觉得来做环保，流流汗，像锻炼身体一样，总比独自在家好。老人们在这里有说有笑，心灵开化。

或许，这次的环保分类等待得太久，薛建民请求志工带他到鼓浪屿的内厝环保教育站。两位志工，一左一右牵着他，慢步在人流中。来回四十多分钟的路，是薛建民七年来，走得最长的路。

“素食不杀生，是环保，又不会造成污染。”疫情期间，薛建民在志工陈惠娜的带动下，天天一起连线祈祷，收听上人开示的影片。他表示自己蔬食几个月了，蔬食对身体负担少，感觉身体更好了。以前会头晕，脚痛、手痛的，现在不

会了。

回到家后，薛建民用汤匙，翻了翻电锅里的地瓜饭，加上水，重新加热，变成地瓜粥。为了参加环保分类，他中午就先将地瓜饭做好。

不一会儿，传来一阵香味。邻居陈太太端着一碟炸菜丸子、冬瓜、秋葵进屋。脸上总挂着笑容的她表示，知道他要吃素，就为他做些菜，做人不计较，要相互帮忙。

“我不能待在家里，伸着双手等着接受别人帮助。我要去付出，要手心向下。”薛建民从床头边的桌子下摸出一支“竹筒”出来，对志工说：“今天是第八十八天投竹筒，从五月十二日开始投，512，我要爱，学会爱。”

对于响应“竹筒岁月”，信仰基督教的薛建民也曾有思想斗争，投竹筒会不会与自己的信仰有矛盾。后来，思想通了，反正都是做好事、做善事，还分什么。薛建民说：“天天这样积累，能做到，不是做不到，还能天天敲警钟心向善。”

星空下，龙头路的沿街店家灯火通明，店小二还在热情地吆喝着；榕树上啾啾鸟鸣；徐徐海风捎来阵阵涛声；但愿秋风从此起，一般地扫走疫情，让鼓浪屿重启昔日的魅力，鼓浪屿重新奏响环保协奏曲。



教你三个简易 耳部保健操 防治疾病!

苏州慈济门诊部中医科吴森医师



西医执业50年 中医行医20年
南京中医药大学针灸推拿学博士
国防医学院医学系医学士
中华医药科学院儿科研究所所长
国际耳医学研究中心负责人
国际耳医学专家、国际针灸医师

他表示，有不少简单的耳部按摩法，
可以用于日常保健，预防诸多疾病。

耳医学的广泛奥妙

吴森医师说，不要小瞧两片薄薄的耳朵，耳穴是耳廓诊断疾病和治疗疾病的特定点，当机体组织或器官发生病变时，耳廓上相应部位的耳穴会出现各种阳性反应。耳廓具有反映人体全部信息的功能，神经汇集之所。

吴森医师在此，特别透露三招，帮助大家养生保健，预防疾病。

1

振耳



• 振耳

连续做三十次左右

两手掌心首先仅仅贴住双耳；
掌心与耳朵之间快速有节律地一张一合；
连续做三十次左右；
有助于缓解耳鸣、头晕、头痛、失眠、神经衰弱等症状。

2

全耳前后上下按摩法

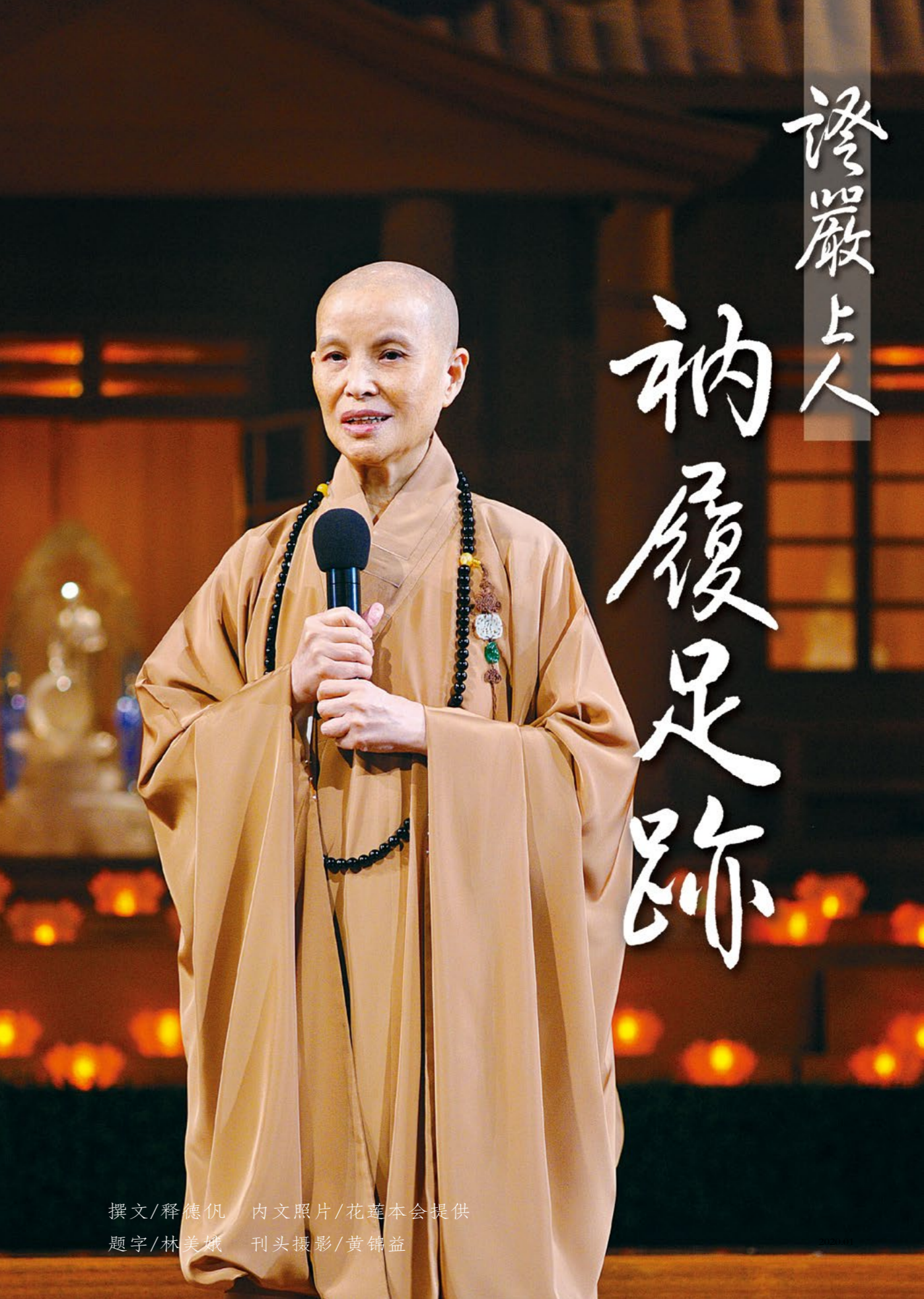
先用双手双掌从前向后擦过整只耳朵；
停顿一下后，掌心从后向前而来，耳廓也被捋到前面来；
每天连续做50次；
再用双手的食指和中指夹住耳朵；
稍有力地上下摩擦；
每天了连续做50次；
可助听、止鸣、清脑、明目、美容、利五官。



• 全耳前后上下按摩法 连续做五十次



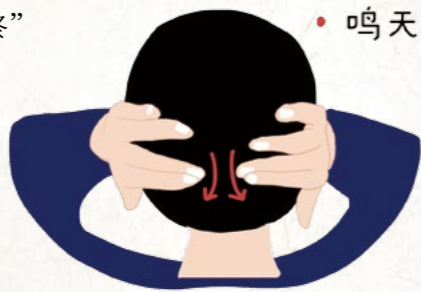
衲履足跡



3

鸣天鼓

双手抱头，手指在后脑勺相对着；
双手食指先搭在中指上，随后稍稍用力，从中指滑到
后脑勺上；
可清晰听到“咚咚咚”
的声音；
有助于防治耳鸣
和耳聋。



• 鸣天鼓

医师有话说

吴森医师表示，耳穴诊治法是传统医学的一部份，有超过两百种的耳穴治疗，如耳廓按摩法、耳灸法、竹管吹药法、耳穴放血法、耳穴贴压法等耳穴治疗方法，一直沿用至今，一般与针灸相辅相成。

如今，耳穴治疗除了内、外、妇、幼四大科以外，还拓展到了小儿增高、增强记忆力、帕金森综合征、戒烟等领域。

8/1~2 《农六月·十二至十三》



心念也要环保

【静思小语】分类整理心中的念头，无用的烦恼杂念要扫除，心的空间变大，就能“心宽念纯”。

闻法受用，对症下药

八月一日，云林慈济人返回精舍与上人座谈，并且透过网络视讯，让上人“行脚”到云林联络处与斗六环保站，在当地师兄师姐引导下，看见环保站的环境，并与环保志工们欢喜互动。斗六环保志工展示“秘密武器”——输送带，让年长志工不用弯腰，站着就能轻松挑出回收物做分类。

斗六环保站的第一颗种子邓陈阿美师姐，今年八十四岁，表示二十多年的环保道路愈走愈欢喜；许涂月娇师姐感恩在专心做分类的

过程，逐渐扫除内心无明，走出情绪阴霾。师兄师姐关怀受伤法亲，陪伴八十二岁的杨师兄一路复健，到现在又可以和大家一起“薰法香”、做环保。

云林慈济人积极推动素食，从四月到七月已经举办二十三场劝素活动，制作逾一万份蔬食便当；在推素过程中，有民众问在场慈济人是否都茹素？得到肯定答案以后成为慈济会员。

上人鼓励年长的环保志工们，保持为社会、为世间、为地球付出的冲劲，以及救苦救难的菩萨精神，不断地引导民众发挥爱心与善心；并且

叮咛大家，在照顾环境整洁的同时，更要照顾好个人卫生，戴口罩、勤洗手、保持社交距离等防疫措施一定要做到，防疫不松懈。

上人强调，环保与防疫都需要大众一起做到，才会有实际效果，“我们要用温柔、友爱的态度，在社区邻里倡导，带动左邻右舍一起维护环境整洁，保护人人健康平安。”

上人说，常听到环保志工分享，过去因为人生的不幸遭遇而心情郁闷，来到慈济环保站做分类，和志工们互动，聆听师父说话以后，渐渐改善了症状，心情变得开朗。也有人因为受伤或生病而行动不便，在回收分类工作中活络肢体，如同做复健，变得愈来愈健康。

“在环保站志同道合的师兄、师姐，彼此鼓励、听师父的

法，并且参加读书会分享心得；你们闻法受用，觉得‘师父说的就是我’，师父听了也觉得很高兴，因为你们知道自己的缺点，听法有感觉，就是师父‘下药’对症，那就有救了！有缺点就要赶快改正，去除无明、增加智慧。”

上人教导大家，每天都要清扫自己的心地，心中的念头也要分类整理，没有用的烦恼杂念要扫除，不确定还有没有用的念头暂时留着，待日后筛选；如此一次又一次地整理、一层再一层地分析排解，直到最后，心的空间变大了，心念回归单纯，就能“心宽念纯”，心地不再被烦恼占据。心无杂念，就能增长智慧；心灵清净，就能发挥无私大爱，所做皆是利益人群的好事，与众生结好缘，福慧双修。

8/3~4 《农六月·十四至十五》



三人行必有我师

【静思小语】用感恩心面对形形色色的众生，好的当典范，恶的当警惕。

人类可贵之处

四日志工早会，上人期许大

家用智慧思考人与环境、人与动物的关系，并且体会生命的价值，发挥真诚的爱。“众生生命平等，动



云林联络处与斗六环保站八月一日与花莲静思精舍视讯连线，在玻璃瓶分类区，环保志工向上人问好。（摄影/张国徽）

智利新冠肺炎疫情导致许多家庭生活陷入困难，慈济志工勇敢出门，前往卖场采购物资准备发放。（相片提供／智利圣地亚哥联络处）



物与我们只是身形不同，但是同样都有清净本性；生为人类的可贵之处，在于人类能够爱惜、庇护众生的生命。”

上人说，人心起善念，可以爱护一切众生；若是起恶念，也有可能毁灭一切。善恶取决于人的一念心，若总是恶言恶行、造作恶业，这样的人让人退避三舍；心中有爱，能平等尊重、爱护众生的人，人人都乐于亲近。

“不要分别这是我爱的，我才要庇护他；这是我讨厌的，我就排斥他。佛陀教育人人要有平等大爱，不要偏爱，不要对特定的人事物有偏见；要去除烦恼，不要记仇，让心清净无挂碍。”

众生形形色色，在人间修菩萨行，必定会面对不同习气的人，以不同的声色对待。上人教大家用感恩心看待所有人，谨记“三人行，

必有我师焉”，与善良、真诚的人互动，如沐春风，这样的人就是值得学习的典范；若是遇到声色不佳、言行卑劣的人，也要感恩对方现不好的相来警惕自己，要“择其善者而从之，其不善者而改之”。要清楚分别善与不善，借以修正不好的习气，心灵就要维持清净无染，让“心镜”可以清楚映照外境，且具有明辨是非善恶的智慧。

上人说，在慈济世界里，天天都有学习不尽的好榜样。“刚刚从大爱台看见智利慈济人的慈善行动。穷人因为疫情而失业，生活苦上加苦，当地慈济委员不多，而且国土狭长，要为这次疫情做慈善发放，困难很大、挑战性很高。但是他们把握因缘付出，供应防疫物资给需要的机构；从四月开始，每周一次于小学及附近社区供餐，并且不定时在社区发放物资。即使人数

少，人人把爱会合起来，就有无限的力量。”

上人谈到智利慈济人在这一、二十年来就地守护苦难人，都是取于当地、用于当地，请当地企业家共襄盛举，一起救助贫病残老，态度亦是谦恭有礼。“智利与台湾距离遥远，要返台精进或与师父互动，机会不多，可是他们有心，慈济精神就存在心里，展现出慈济行仪。他们默默付出，而且密切注意慈济讯息，透过网络‘熏法香’，

跟着师父走，脚步跟得很紧、走得很贴近！”

“期待智利的菩萨们持续接引当地志工，让人力更充足，志业的根扎得更深，可以稳定发挥志业良能；人间菩萨的数量、质量与能量都要同步提升。”上人亦勉励全球慈济人，世间苦难多，少不了每一位的爱心付出，有钱出钱、有力出力，做好事不能等待；尤其在此时，天灾人祸频繁，更需要人人有志一同，虔诚付出。

8/5~6 《农六月·十六至十七》

主管的成就

【静思小语】领导管理最重要的是真诚陪伴，栽培后进让他们比自己还有成就，这也是主管的成就。



承担压力很值得

八月五日，花莲慈济医院林欣荣院长带领多位主管同仁回到精舍，与上人座谈。见到在座多位慈济科技大学、慈济大学的毕业生，已是独当一面的科室主管，并聆听他们在慈济大家庭成长、学习的心路历程，上人欣言当年的年轻孩子都长大了！而且大家发挥所学，坚

守慈济志业岗位，让自己既欢喜又感恩，更肯定自己决定盖医院、建学校以后，所投入的心力与承担的压力都很值得，永不后悔。

外科部张睿智主任是慈济医学院第二届毕业生，感恩从求学时期，直到在慈院任职，都有师长用心教导与提携。上人肯定大家尊师重道，常怀感恩，不忘根本；假如认为如今的成就都是靠自己努力得

来的，忘记了根本，只是医疗技术成功而已，品格缺失，做人失败。慈济教育与医疗志业培养出品德兼优的好医师，必定是许多人生命中的救星，是抢救生命、守护生命的菩萨。

“慈济人跟着师父，帮助我建医院、设学校，尽此生为大地众生付出，许多人往生以后还捐出躯体成为大体老师，将医疗与教育的道路铺得很平、开得很宽广；想到慈济人的无私奉献，觉得他们真正是名副其实的人间菩萨！”

“我对慈济人的感恩，是很真诚的感恩，他们陪我走过这么长的路，而且尽心尽力付出，现在已经看见成果：慈济医疗、教育志业栽培的医疗人员，很有爱心、有感恩心，而且医人、医病、医心，为病

患拔除病苦、让病患身心安定。对我而言、对这几十年来不断付出的慈济人来说，这是最好的反馈！”

上人说，身为主管，不是凭着地位比同仁高而领导人，最重要是真诚的陪伴；而且身为医疗人员，也要能够陪伴病患安心走过痛苦、害怕的这一段艰巨人生路，跨越生死交界。

上人请心脏血管外科赵盛丰主任等主管持续培养好人才；真正成功的主管，心量要开阔，尽量栽培后进，让他们比自己还有成就，这也是主管的成就。“当医师不是为了赚钱，若是为了赚钱而从医，人生价值很有限；最有价值的是发挥所学利益人群，尽心尽力解救病苦、抢救生命，这样的人生才是无价之宝。”

上人对大家说：“你们爱师父，师父也很爱你们，你们是一群很可爱的菩萨，今生来世都会让人见了就欢喜！因为你们现在已经种下欢喜因，将来同样能得欢喜果；现在造福、结福缘，将来就会得福报，师父要对你们说感恩，也虔诚祝福你们！”

从视讯画面上看见三星环保站的景象，上人记起自己也曾经进到园区，现在园区里的树木已经长得很茂盛，人气也很旺盛。“刚才听你们分享，有几位菩萨都说，‘要把握时间’，确实，师父也时时这样提醒自己，要把握现在、珍惜分秒，每天一大早三点多，随着板声起床，精进礼佛之后，赶快准备待会儿要出去说的‘晨语’内容。我会先将当前的天下事告诉大家，

才说经文，让大家知道‘经’就是‘道’，‘道’就是‘路’，我们正在走的就是路，每天要听的就是道，佛陀指引的这条菩萨道，就在我们的身边、在我们的耳边，慈济人已经身体力行。”

上人教大家精进闻法：“不要嫌师父唠叨，要很珍惜，听久了，让佛法印在你们心中，不知不觉在生活中运用出来，智慧时时增。看见大家守在环保站，分类做得很好，而且人人做得很欢喜，师父也感染了你们的欢喜。”

“我们在台湾，真的很有福，因为人人有心造福，我们要相互感恩。不过，我们还是要提高警觉，因为众生共业的业力很大，必须要不断启发人的爱心与善心；有爱心的人愈多，善的力量愈大，才能

8/7~8 《农六月·十八至十九》

境界来临时

【静思小语】不如意事坦然面对，再为未来累积福与慧。



种欢喜因，得欢喜果

八月七日，宜兰慈济人回到精舍与上人谈话，分享近日宜兰慈济

菩萨行，并且透过网络视讯，让上人“行脚”到草木扶疏的三星环保站，与环保志工们亲切互动，也有师兄师姐在宜兰联络处同步参与。



嘉义大林慈济医院启业二十周年活动，医病见证生命历程，病患痊愈出院，感恩医疗团队付出。（摄影／王翠云）

在善恶拔河比赛中胜出。”

听到师兄师妹怀念几位往生的资深宜兰慈济人，上人同感不舍，然亦应机教导：“有人认为既然信仰这么虔诚，为何还会遭遇不幸？就是因为信仰虔诚，应知因果果报的道理，业力现前之时，我们不必抗拒它，坦然受报，消除过去造作的业力；当业力消尽，就只有累积福与慧，来生得福果、善报。所以面对境界时，要敞开心门，安然以对。”

游适嘉师妹在精舍现场哽咽感恩宜兰法亲，在家中木材厂遭遇火灾以后，有大家轮班陪伴，并且协助整理木料，二十多天后才清理完毕。

上人赞许师妹很勇敢，镇定处理后续事宜。“要恭喜她过了一关，又消了一分业力。当我们度过了关卡卡卡，现在所做的慈济事，就是为未来累积福慧；有佛法相伴，让我们走出迷情，提升‘觉有情’，一把火烧尽无明垢，劫难过后，自己能够站得起来，还有法亲的疼惜与陪伴，让她不被业力击倒，我也

很感动。谁说做好事没好报呢？若没有进入慈济，这一波劫难、业报同样会发生，但是没有这么多法亲的支持，她要独自面对一切，真的很孤单；因为有做慈济、心中有佛法，能够想通道理而释怀，虽然觉得苦，但自我省思，有这一大群慈济法亲在陪伴着，还是很有福。”

“信佛不是求佛保佑，在慈济也不会谈如何做会得保佑。常有人说：‘请师父为我加持。’我就会告诉他们，要求福就要靠自己造福，最有效的加持就是挺起胸来，面对现实，遇到不如意事，就欢喜接受，让业力过去，智慧就会增加。”

上人说，修行不只要提升智慧，遇事心不乱，更要与众生广结善缘；有一句话说“欲成佛前，先结好人缘”，师妹遇到火灾，得到这么多人的关怀与帮助，证明她与人结了很多好缘。所以修行要福慧双修，大家要珍惜与自己同行菩萨道的法亲，彼此勉励、相互扶持，与人结善缘自然有福报。

环保回收的无形价值

八月九日，经由返回精舍的新竹慈济人从旁介绍，上人透过网络视讯“行脚”到新竹南寮、千甲环保站，绕看环境，并聆听环保志工欢喜感恩与发愿。

上人欣言，看见志工们做环保做得很欢喜，身体健康，尤其是人人精进，福慧双修。“最有福的人生，就是对准人生的正向，一路精进直行；否则凡夫众生无明迷茫，受困于凡夫心、凡夫行。而我们很有福，有缘走入慈济，会合大爱，共同为众生付出。”

“与人互动时，难免因为各自的习气而起摩擦；但在慈济听到佛法，得以明白道理，培养欢喜心，不快乐的事情要全部清除，做环保就是帮助我们去除内心无明烦恼的良方。”上人祝福大家精进闻法，也能善用佛法除烦恼，日日欢喜付出，身心轻安。

桃园慈济人返回精舍分享近日会务及心得，并透过视讯连线，由身在桃园的师兄师妹，陪同上人“行脚”到八德广福环保站与杨梅环保站，请环保志工们分享人生故事，以及投入环保站付出的欢喜。今年六月往生的九十三岁陈文锦师兄，以身教带领下一代投入慈济，

其儿女、子孙今日亦与桃园志工来到精舍，向上人发愿秉承师兄家训，精进力行慈济菩萨道。

位于田中央的广福环保站，志工们将从市场回收的芭乐套袋摊在地上晾晒，一个不起眼的套袋甚轻，但是每月回收的套袋却高达七千多公斤，一年将近九十吨，处理过程耗时费力，志工们却连连道感恩。黄昭妹师妹欢喜分享，原本身体虚弱、行动不便，来环保站做事以后愈来愈健康，现在已经不必拿拐杖。胡运娇师妹感恩有环保站可以让她来此勤耕福田，也找到心灵的依靠。

上人感恩环保志工用心回收、整理塑胶套袋，减少塑胶垃圾，减轻环境负担。“这么多塑胶套袋、网袋，如果都被当成垃圾掩埋，历久不腐，会降低土地的排水功能，塑胶成分也会污染土壤；我们现在若没有好好做环保，下一代要吃的谷粮菜蔬不知如何生长，因为土地已经硬化、毒化了。所以你们现在做回收，真正是造福下一代；除了自己做回收，还要教育大众、世代传续，净化人心才能真正净化大地。”

“试想，只是一个环保站，一个月就能回收七千多公斤，全台湾的回收量又是多少呢？这些塑料袋以及玻璃瓶，回收商不愿意收，

8/9~10 《农六月·二十至二十一》

人间无价之宝

【静思小语】不辞辛劳保护大地的价值难以衡量，付出无求只求利益众生的人生也是无价。





8/11~13 《农六月·二十二至二十四》

人类共同的危机

【静思小语】节约惜福、减量垃圾，不让便利的生活毁坏人类共存的环境。

惊世灾难在眼前

十一日，大爱感恩科技公司团队与合作厂商到精舍拜会，上人期勉大家掌握环保研发方向，尽量提高回收再制的比率，而非着重在新物品的发明。

“我们今天享受便利的生活，所用的一切物品，从生产到毁坏、废弃，都在破坏环境、制造垃圾；即使是用回收物再制，也难免需要加入其他原料，制作过程仍然会消耗能源。所以最好就是向大众倡导，要节约、惜福，少用、少丢、不丢，才能减少垃圾量。”

上人指出，现在的人在生活中使用的物品有太多是非必要性的，用品过剩了；要着重研发的方向就是废弃物回收再利用，而且再制品的原料最好是百分之八十以上都是用回收的材质，否则再为了制造新商品而开发，会让地球环境毁坏得更严重。

“许多人随着欲念消费购物，而且随着流行汰旧换新，只要有新

产品就非买不可，原有的同一种用品还没有坏就被丢弃。随着全球人口不断增加，地球破坏的程度愈来愈严重，灾难愈来愈多。我们所在的世界也在成、住、坏、空的自然法则当中，若是人心欲念没有节制，地球很快就会从住劫走向坏劫与空劫。”上人感叹，惊世灾难已临头，但是人心的警世觉悟还不抬头，依然随欲沉沦，很令人担忧。期待在座各位有志一同，研发、制造的方向着重于回收再制，提升整体的回收再制率，减少环境破坏与垃圾污染问题。

上人谈到逾半年来，全球人类活动因为新冠肺炎疫情而大幅减少，许多国家的空气变得清新，碳排放也大幅降低，重见蓝天白云、青山绿水。但是各国为了提振经济，即使疫情尚未平息，已经陆续开放交通、鼓励消费观光，与节能减碳的环保倡导背道而驰。众生心欲不减、人心不净化，自然环境就难以还归清净；所以佛法一定要



桃园杨梅环保站志工黄刘秀壬（右二）面对视讯与上人分享，感恩女儿的牵引让她参加慈济，慈济人亲切宛如家人。（摄影／吴金堂）

市场上没有价值，但是我们还是不辞辛劳地回收整理，只是为了保护大地，无形的价值是难以金钱衡量的。”上人说，慈济人是因为爱大地所以做资源回收，并且运用智慧研发，让垃圾变黄金，回收资源再制新物品，不只减少垃圾量，也能减少工商业开发、提炼制造过程对环境的破坏和污染，保护地球环境的心意和行动无价。

上人认为“台湾的价值”，就在付出无所求的志工。大家没有领薪水，从不计较时间长短，尽心力做好利益天地众生的慈济事，都是出于一分“觉有情”的菩萨精神，以及弟子们与师父的法亲长情。

“生命的价值在于付出，对人间、对大地有益，功德分分已获；你们所做的功德，不是做给师父，但是

师父领纳这分情，这是生生世世的法亲情。”

“刚刚听到九十几岁的老弟子（陈文锦师兄），到了人生最后还是念着师父。那天慈济人要回来花莲与师父见面，事先为他录像，也带着他抄的经文回来，他还请法亲转达师父，要师父照顾好身体，大家都需要师父。岂料慈济人还在火车上，就接到他在田里往生的消息。因缘就是如此，他飘然而去，轻安自在，然而我们的师徒之缘永恒。他的字写得很漂亮，师父为他祝福，现在已经出生在好家庭，见人就笑，得人疼、让人爱，顺利成长，也会很顺利地走上慈济菩萨道路。”上人祝福陈文锦师兄，也祝福大家平安健康，步步踏实地走这条长远的人间菩萨道。

听，各宗教信仰者一定要有正知、正见，依照道理、对准方向，守护身心健康，也保护环境健康。

环保菩萨智慧高

十二日，上人与高明智师兄等人谈及近期视讯“行脚”到多个环保站，由当地志工介绍环保站的环境，并分享自己做环保的心得和转变，无论年长年幼，侃侃而谈“环保法”，都述说得有条有理，而且老菩萨出口成章，其智慧很令人赞叹。

“老人家很用心、很用功，而且很活泼，若要他们导览，他们也不会胆怯，而且很热心。”上人说，慈济推行环保三十年，做出了国际瞩目的成果，是这群环保志工长年累月，不辞辛劳地付出而成就。许多慈济人、环保志工都说，是“因为爱上人”、“听到上人怎么说，我们就怎么做”，虽然功德是自己做、自己得，但还是承大家的情，这分情是“觉有情”，师徒之间所结的是生生世世的法亲缘。

上人说，五十多年的慈济历史，有庞大、丰富的资料需要整理，而且慈济史是跨世纪，具有跨时代意义的现代史，为了慈济、为了现代人，一定要赶紧汇整完成。整理的人不是只用笔写文字、用脑与心在思考而已，要真正深深浸润在法脉宗门的精神里，将法水浸入八识田，通达第九识的清净本性，转识成智，生生世世都带着法的意识而去。

上人表示，自己在晨间讲述的“静思法髓妙莲华”，不是照着《法华经》的经文解释名相、文意，而是以现在的人与事讲述法华精神。“其实《法华经》很贴合人间，与人间生活很密切；佛陀讲《法华经》，教菩萨法，希望人人走入人群，面对苦难众生，设法帮助、救拔众生的苦难。”

“我的心愿是将‘佛法生活化，菩萨人间化’，佛法可以运用在日常生活中，人人都可以当菩萨，而慈济人早已做到，走在用《法华经》铺展的人间菩萨道上，救苦救难，为社会人群付出无所求。”

富裕国度苦难人

因应新冠肺炎疫情，澳大利亚慈济董事会十四日以视讯会议方式召开，当地慈济人与本会连线报告当地推动志业近况。志工为澳洲林火动员，在新南威尔斯州、维多利亚州与南澳州进行九次发放，共帮助三百零五户受灾民众。全澳的乡村消防局多为当地义工组成，慈济人致赠两百份卫生用品包给消防队员，并走入救难中心表达大众对救灾人员的感恩与敬意；此外也募集爱心，捐赠两部消防车给昆士兰消防署。

防疫期间，全澳各州慈济志工致赠出两千五百二十份安心祝福包，关怀法亲、社区长者、照顾户，以及从海外回到澳洲被隔离且需要特别关怀的家庭。志工也采购医用口罩，加上本会捐赠的一批医用个人防护设备，送给医疗人员。墨尔本志工并制作防护面罩，提供给安养院工作人员。

疫情导致企业大规模关闭及裁员，联邦政府提供补助，但对象不包括非澳洲公民，以及未持有永久居留权的民众；针对其中生活困难家庭，慈济四月十七日启动急难救助项目。

上人说，即使是号称人间天堂的澳大利亚、新西兰，也会有无常灾难；在富裕的国度里也有等待援

助的苦难人，所以大家要时时提高警觉、戒慎虔诚。

此时的人间危机重重，毁灭性的天灾、人祸不断发生，而且愈来愈严重。上人说，“三界如火宅”，看清楚世间的浊乱苦恶，就要依循佛法的指引出离火宅，了解道理的人要引导其他人，切不可懵懂玩火不知出离，或是惊慌奔逃而分散迷失。

这波疫情是对人类的“大哉教育”，也是爱的教育；惊世灾难已临头，警世觉悟要抬头，大家要自我觉悟。减轻业力、抑止疾疫的灵方妙药，就是虔诚斋戒茹素，对天地表达至诚的忏悔与感恩，对大地众生推展完整的爱。

上人教大家用佛法调适人心，带动人人依照道理而行，从内心发出一份完整的爱，凝聚大爱庇护世间。“感恩你们将师父的话听入心，步步对准方向力行菩萨道，长时间用爱付出。我肯定你们做得对，也为你们祝福，要好好培养年轻的一代，传承正确的精神方向，把澳洲慈济的‘粽串’绑得扎实、有条理，一条条粽绳都归向法脉宗门精神主轴。”

一人带动千人素

中国大陆云南、甘肃省慈济

8/14~15 《农六月·二十五至二十六》

仰头忏悔，低头感恩

【静思小语】惊世灾难要有警世觉悟，感恩大地供应生活资粮，忏悔反省每个起心动念。





8/16 《农六月·二十七》

持经有功德

【静思小语】持一切善不放逸，传法于众不憍慢。

佛法在日常生活中

阿难尊者随侍佛陀，并且用心闻法，将佛法清楚记忆于心，故于佛陀入灭后，大比丘众结集经典时，是请阿难尊者口诵佛法，经大家确认无误后再记忆并传诵。

上人于晨语开示：“阿难闻如来所说，总持一切法，皆能忆持一切善，而心不放逸，亦不敢憍慢于众，故名心无憍慢。”提醒大家感恩佛陀说法，阿难尊者等大比丘用心闻法，且于佛陀入灭后结集经典，历代高僧大德取经、译经、传法，才能让后世众生得以接触、阅读佛典而学习佛法。

上人亦言，若是读经、诵经，却没有用心去理解，也不能在生活中运用，就不能领受佛法的利益。许多慈济志工过去不曾听经闻法，甚至有不少高龄志工不识字，但是早已走在佛陀指引的菩萨道上，随时都在力行佛法；现在教大家“熏法香”，就是让大家知道，自己所做皆合于佛法道理，事理相应，更

加笃定人生方向，步步精进，也能接引大众领受佛法的利益，同行菩萨道。

“佛陀说法，所传的道理是要让人应用的；我们闻法受用，而且能够将经文道理铺入人群中，把路铺平、把道开大，让人人顺着我们铺的路，走进菩提大道，这样才会有持经的功德。”上人说，要传法给人，并不是讲很深奥的法给人听，却让人觉得难以做到。慈济人关怀、帮助贫穷苦难人，贫苦人受到感动，也在慈济人的鼓励与带动下，到环保站付出、做志工，日存点滴行善等等，提振身心灵，生活渐渐能够自立，不再依靠慈善救济，而且培训、受证成为慈济人，这也是闻法受持的功德。

昨天与云南慈济人透过网络视讯见面，八十多岁的王凤玉师姊欢喜表示，自己不认识字，但是当地法亲陪伴她一起“熏法香”，而且会相互讨论，让她更了解法义，还能运用在生活中。“听她侃侃而谈自己的体会，觉得她真正闻法入

人透过网络视讯与本会连线，报告疫情期间的慈善行动与在线闻法精进，以及对大众推动素食的心得。

“慈济教育人文校长营”的学员亦在精舍现场聆听。

十岁的郑彦允小朋友代表发愿茹素的小朋友们，在线对上人说：

“我和妈妈经常做环保、访视和募心募爱，每次参加活动，我都很开心。我发愿生生世世茹素，并且劝更多人吃素，希望人心净化、社会祥和、天下无灾无难。”全体小朋友齐声发愿吃素、劝素、推素，将来还要承担如来家业，传承静思法脉。上人回应：“听到你们要吃素，还要帮助非洲的小朋友，我很开心！大家有福，还要增长智慧，是有智慧又能造福的小菩萨，感恩！”

甘肃慈济人也向上人发愿：

“一人带动一千人素，使命必达！”上人回应：“素食不只促进身体健康，也能净化心灵；期待大家健康茹素，用心推动。”

慈济教育人文校长营的学员分享心得以后，上人对众开示，世界各地天灾人祸不断，生活在台湾相对平安有福，要很感恩，而且戒慎虔诚，不能松懈。“我常对慈济人说，‘仰头向天忏悔，低头对地感恩’，要时时具有这分心。”

上人进一步说明，“感恩”是

感恩大地供应生活资粮，“忏悔”是忏悔生活中难免起心动念，眼、耳、鼻、舌、身“五根”接触外境而有所反应，起了一念心，驱使身体行动造业。人的身、口、意能行十善，也能造十恶业，其中口业就占了四项；开口动舌要说好话，引导人往善的方向走。意识从第六识的分别、第七识的思考，到第八识收摄所造的一切善恶业因，当此生结束，“万般带不去，唯有业随身”，会带着一切善恶因缘到来生来世。大家要多吸收善的、好的讯息，恒持善心善念，随时警觉、排除不好的意念，让善的记忆铭刻在八识田。

“还有第九识，是清净无染的如来本性。”上人说，人人本具有佛性，只是凡夫久受无明污染，平常只用到第七识、第八识，所产生与积存的都是烦恼的意识，从而养成种种不好的习气。“习气是生生世世熏染，也可以经由天天‘熏法香’把佛法道理吸收入心，并且导正观念与行为，修除恶习。”

上人与校长们共勉，有心就有福，有愿就有力，只要认定方向正确，所做的事有益社会公众，就要用心精进；教育是人间的希望，方向更不能偏差，期待校长们有志一同，为未来的人间挑起重任。

心，落实在生活中，更加用心投入慈济、做环保，感动了亲人、子孙，全家人都投入。”

“虽然云南昆明的慈济人离我很遥远，但是透过网络，每天早上都有八十人以上齐聚会所‘熏法香’。大家一大早来到会所礼佛、听经，之后彼此分享，共进早餐，再展开一天的生活，几年来都是如此，不曾中断。听到他们这么说，我实在很感动！”

“要总持一切法，闻法要用心吸收，不要漏掉；‘皆能忆持一切善，而心不放逸’，一切法中含藏一切善，所以要记忆、受持，不只听入心，还要运用出来，传法给人的同时，不断地加强自己的记忆。就像掘井，我们已经掘出井水了，可以让人前来汲水，不断供应，但是水位不会因此降低。同理，我们不断吸收佛法入心，心中的法也会像井水一样源源不绝，可以持续分

享，让人闻法受用。”

“我们向别人分享佛法，自己也不可以放纵，要谨慎守戒。或许过去还没有接触佛法，不懂道理，浪费时间、空过时日，整日吃喝玩乐、无所事事；闻法之后人生就此转变了，懂得把握时间付出助人，也能用佛法开导人。已经导正的人生，就要持续精进，总一切法、持一切善，提升智慧、行善造福，成就一切功德。”

上人也提醒大家，即使天天闻法，懂得经文道理，也不可以起傲慢心，自认为已经懂很多了，说起法来滔滔不绝，就有傲慢的心态；如此闻法无功德、无所用，徒然助长无明、骄傲，有损道心与慧命。就如阿难尊者跟在佛陀身边，把听到的法一一记在心中，在结集经藏时，大家倚重他的记忆，但是尊者仍然谦恭待人，持一切善而不放逸，于大众中不傲慢，是学佛者的典范。

用感恩心写史

文史处何日生主任、编纂处洪静原主任等文史单位主管同仁，十七日向上人报告出书计划。上人开示：“出版不是为了营销营利，是为慈济留史，要对得起这五十多年来，用生命做慈济的慈济人。即使许多资深慈济人已经不在，也要对他们的后代子孙有所交代。”

上人说，最早期跟着自己在克难中做慈济的慈济人，是开创慈济历史的人，若没有他们，就没有今天的慈济。所以要很重视，且抱持感恩心为他们写下当年的故事，点滴都很宝贵，不能漏失。

虽然说许多资料都建置在网络界面，可供搜寻查阅，但若没有特别把资料找出来整理出版，很快就被庞杂的信息淹没了。出版实体书的好处是有系统地归纳资料，编辑

成易于阅览的传记史书，只要好好保存，无论过了多久都找得到，或是能够再印刷出版。

上人且言，除了为慈济人写历史，写历史的人也是历史人，所以也要为执笔的人留下历史资料。希望文史单位合和互协，方向既定，对于出版也已经有所规划，就要把握时间赶紧执行。

祈愿重灾轻受

“今年以来，心里总是一直有打不开的结，而且一个结过一个，很难打开，这是过去不曾有的心情。”十八日志工早会，上人言及全球新冠疫情迟迟不平息，而且近来有些国家的确诊人数不降反升，专家担心病毒突变以后会再造成一波大流行，且更难防范与医治。总是希望大家接受大自然的教育，提

8/17~18 《农六月·二十八至二十九》

培养爱心成习惯

【静思小语】不是遇到困难才祈福，维持斋戒茹素、行善造福的好习惯，才能真正消灾。



上人八月十八日云端行脚到安康环保站，志工列队透过视讯欢迎上人到来。（摄影／萧耀华）

高警觉，节制欲念、约束言行，真诚地忏悔与感恩，这是减轻业报最好的方法。然而仅是推动素食就感到很困难，贪欲难消、口欲难戒，每天为了吃，持续累积沉重的杀业。

“要长期培养爱心，让爱护生命成为很自然的生活习惯；假如人人可以长期茹素，爱护生灵，行一切善，才能消解灾难。”上人说，并不是遇到困难、发生灾难了才要

做法会忏悔、行善消灾，而是要长久维持斋戒茹素、行善造福的好习惯，如此才是真正悔悟，才能真正消灾。

“在大灾难现前的时刻，大家要虚心受教，具有正知、正见、正思惟，提高正信观念，好好地培养这一念心，累积真诚无私的爱，才是真实的祈福。”上人期待人人合心，虔诚祈愿重灾轻受。

8/19~20 《农七月·初一至初二》

素食理所当然

【静思小语】活生生的动物不是生来就是要让人吃的。一念心转，一开口可以造福而非造业。



荤素一念间

教育志业王本荣执行长、简东源主任等人，报告今年度法脉宗门精进研习课程规划，拟以“大哉教育”、“素食护生”为研习主题。

上人说，若懂得道理，就会认为素食理所当然，不再为了口欲而杀生。吃肉或茹素对地球环境的影响，已经有科学观察与统计数据，校长、老师们可以引用来说明素食的重要性，引导学生发挥同理心，

爱护动物，不要认为这些活生生的动物生来就是要让人吃的。

上人表示，过去不会一再强调素食，因为深知众生刚强，说了也没有用；但是新冠肺炎疫情很严重，实在是非说不可，才会说这次疫情是“大哉教育”，若是人类能虔诚受教，斋戒茹素，行善造福，就是“善哉造福”。

目前全球有高达八亿多的饥饿人口，如果将饲养动物的土地、种植饲料作物的农田，都用来种植粮

食作物，可以舒缓粮荒，甚至让全球人都得以饱足。素食的重要性，是用心思考就能想通的；只要一念心转，就不会为了欲念杀生，一开口可以造福而非造业。

“吃荤或吃素只在一念间；只要通达道理，下定决心，有志气、能克己，在一秒间的这一个吃素的念头，就可以终生坚持，不受诱惑，而能真诚以爱护生。我们推广素食不是光喊口号，是要身体力行；自己做到了，才能对大众做生命教育。”经上人指示，研习营主题定为“大哉教育，生命教育——素念秒间，开口造福”。

在座的花莲慈大附中李玲惠校长分享，在老师们的努力下，花莲慈中申请并通过教育部课纲前导学校。上人感恩师长们用心投入，同心一志，做出受到肯定的教育成果。慈济教育的人文精神，要从食、衣、住、行等生活举止中展现，希望能加强素食教育。

上人与老师们共勉，若知道怎么做是对的，却因为觉得没有人愿意听、愿意去做，就不说、不教，这是“师之惰”，请大家积极用心，以身作则，带动学生茹素，平等尊重生命，对众生表达完整大爱。“众生共业导致现在的世间有种种灾难，要带动众生停止造恶业，共同行善造

福，要从小教育，让孩子懂得尊重生命；可以从科学角度做素食教育，教大家为了自己的身心健康，为了地球的健康而吃素。”

素食助健康

“人生至苦莫过于病痛，所以医疗为人拔除病苦，功德很大。期待大家发心立愿，就地守护生命，而且再培育出和我们有相同心志的人才，要让新进人员在我们的栽培下，拥有比我们更高超的医疗技术，发挥无私的爱。”

二十日，医疗志策会在精舍召开，上人说，走过这几十年，一起开创四大志业的主管与志工们，和自己一样都上了年纪了，培养、提拔人才显得更为重要；要用心带动、栽培年轻一辈，让慈济人文精神与慈济志业的优良质量代代延传，延续慈济团体在社会上建立的好形象，受大众信赖。

新冠肺炎疫情仍无法平息，世界各地不断传出严重的灾难，人心要起警世觉悟，除了带动大众虔诚祈祷，也希望医疗志业同仁要以医疗专业引导病患茹素，懂得从谷类、蔬果摄取足够的营养，而且素食有助代谢，可以净化身体。“素食是健康食，维持健康比患病了才

求医诊治更重要。很期待大家有志一同，把握机会对病患做健康教育、茹素教育，如此则功德无量，而且也展现慈济的特色。”

8/21~22 《农七月·初三至初四》

宗教共同的方向

【静思小语】宗教以爱为方向，指引人与人、人与天地之间和平相处、彼此相惜。



佛法合乎科学

二十一日，联电集团创办人曹兴诚先生，由慈善志业颜博文执行长陪同，到精舍拜会上人。曹先生谈起接触佛教的因缘，乃自二十年前受法鼓山圣严法师之邀，对谈科技与宗教，遂开始研究佛教。

上人表示，宗教是为人树立人生的宗旨，让人接受生活的教育，佛教也是为众生指引方向的教育。佛法是佛陀修行觉悟以后，通达宇宙万理，为了让众生与自己有相同的体悟而宣说，所传达的是融通一切世间学术的道理，故而合乎科学逻辑，且能在生活中运用。例如因缘果报不是佛教独创，科学也讲究因果，有因、有缘，才会有结果与感受，这是很清楚的道理，并不是迷信或高深不可理解的玄学。

上人举例，要制成面前这张木桌，要从树林里砍取原木，而大树是从一颗种子长成的，有种子还需要土地、水分、阳光，有合适的气候，才能发芽、成长，历经长久的岁月长成一棵大树；靠着伐木工人、木匠等许多人辛劳，将大树制作成木桌。“我们现在所享受的一切，大多是破坏环境得来，所以懂得道理就要更加惜福爱物。现在全球暖化、气候变迁，灾难愈来愈多愈严重，也是因为大自然被人类破坏、污染了，所以我常对慈济人说，要抱持忏悔、感恩的心情面对天地。”

“无论有何宗教信仰，都要以爱为方向；信仰宗教是要了解道理，懂得人与人之间，以及人与天地之间，都应该和平相处、彼此相惜。慈济一向尊重所有的正信宗



美国慈济医疗志业已有三十一年，以多处门诊中心及医疗巡回车提供诊疗，去年首度在纽约法拉盛出动“眼科大爱医疗巡回车”，提供免费验光与配镜服务。（摄影/朱泽人）

教，而且期待与各宗教相惜、互爱，共同发挥宗教力量，为大众指引正向。”

上人表示，佛法是智慧的教育，佛陀没有教众生拜拜祈求庇佑，而是教众生明白道理；福要自己造，慧要自己修，发挥爱心去帮助人、做好事，付出造福才会有福报。常说“心中有爱最大富”，有爱心的人愿意尽己所能帮助人，爱心取之不尽、用之不竭，所以是最富有的人。就如非洲本土志工大多贫困，但是他们富有爱心。

“非洲的人间菩萨富有爱心，救济比他们穷苦的人。我看到他们回传影片，一群志工要去探视一位肢体不全，只能躺在地上的残障人，一位志工先从自家已经见底的米瓮，把剩下的米都倒出来，连缝隙里的米粒也掏得干干净净，放进塑料袋；还把自家所剩不多的洗衣

粉倒一半出来，一起拿到残障人的家，煮饭给他吃，为他清洗脏污的衣物、碗盘等等。”

“我看到这段影片，就觉得我有一群很富有的弟子在非洲，他们的心很单纯，富有爱也富有智慧。虽然我和他们语言不通，他们仍然会透过计算机看大爱台节目，或是经由网络视讯听法，要有人把我说的中文翻成英文，接着由另一人从英文翻译成当地语言，一句话要经过三、四种语文翻译，这群弟子仍然很有耐心，很认真地把我说听入心，在生活中运用出来，还能对其他人分享。”

上人说，非洲本土志工大多并非佛教徒，许多人是虔诚的基督徒。“我对他们说，不要有宗教的挂碍，只要虔诚不要迷信，不需要改变信仰，但是要共同走在慈济的方向，合和互协地发挥爱的能量。”

8/23 《农七月·初五》

全民做环保

【静思小语】做好心灵环保，让家庭幸福，带动清新和乐的社会风气，自然能维护环境整洁。



万能的双手，真美

上人在一九九〇年八月二十三日，于台中新民商工演讲时，呼吁大众用鼓掌的双手做环保，即有志工开始做资源回收，慈济环保志业于焉展开，到今天届满三十周年。台中旧分会，也就是民权联络处的静思书轩，在此殊胜的日子正式营运；台中慈济人与书轩小志工透过网络视讯和上人分享喜悦，并带着上人“行脚”绕看环境。

上人肯定大家善用空间，而且

很惜福，运用巧思以旧建材布置，书轩内部开阔明亮，外面用绿篱隔开大马路，庭园绿意盎然，很适合携家带着前来走一走、坐一坐，让孩子在这里学道理、懂规矩。旧分会是台中慈济志业的“起家厝”，有说不完的故事，现在里面也展示许多宝贵的历史照片，照片中的慈济人可以现身说法，向参访者述说“那一年”的慈济事，见证历史，并且邀约、接引人投入。

“这里是菩萨道场，我们要好好利用这个空间度众生，引导人

心从迷茫转向正觉道，启发大家真诚的爱心，把合和互协的精神带回家，让家庭幸福，带动清新和乐的社会风气，这也是在做心灵环保。心灵的环保做得好，自然能够保持身外环境的整洁，环保需要全民一起落实。”上人说，慈济推行环保三十周年，这三十年来有丰富而且感人的历史，希望大家好好回忆，多多分享。

“我昨天看见这一期的《慈济》月刊，封面是一双手，是环保老菩萨的手，这是最美的一双手！这双手从年轻为家庭、为社会而劳动，老来接着为环保、为地球而付出，没有空闲时。这是万能的双手，真的很美。”上人说，老菩萨粗糙变形的手，不仅有岁月的刻画，还有为世间、为地球而劳动的见证，证明她的一生很有价值！

弯腰做回收，造福

在花莲静思堂举行的“全球环保干事精进研习”，有九百多位环保干事共聚精进，亦透过视讯连线同步聆听台中慈济人的分享以及上人开示。上人说，大家长年累月投入环保回收，辛勤付出无所求，而且许多人不仅付出心力与时间做志工，还提供自己的车运载回收物，

或是共同集资购入卡车捐出，成为环保车，还有人捐土地、提供空间当环保站等等。这分志工精神，就是慈济最大的资产。

上人叮咛大家持续精进，入慈济门就是入福慧门，无论是做环保或做慈善、当医疗志工，都在造福人间；而大家护持教育与人文志业，让人文清流绕全球，就在提升人人的智慧。佛陀说法教育大众，让学佛者打开了心门，走上菩萨道，朝佛陀的觉悟之门步步迈进；而慈济人弯腰做回收，就像朝山一样，每一次弯下腰去捡回收物都在礼佛，日日虔诚精进，步步走入佛法之门，步步深入大藏经。

上人表示，环保也有很深奥的“环保经”，长年累月做分类的志工们，对每一种回收物的材质了如指掌，而且对于工商业开发、制造引发的全球暖化及气候变迁等环境问题，都能清楚地对众分享，呼吁大众从日常生活落实环保，实在是很有智慧，很令人佩服。期待大家都能健健康康地做慈济、做环保，用双手做出人生价值，写下丰富的生命历史。

三十年有成，感恩

全球环保干事精进研习下午举



上人探看行动环保教育车，导览志工将宝特瓶碎片放入机器中，示范制成环保纱。(8月23日)



8/24 《农七月·初六》

负重前行

【静思小语】放下身段，共同承担，就能挑起天下重任。

你们都是师父的宝

来自台湾各地，还有从澎湖跨海而来的慈济环保干事，以及因疫情滞留台湾的海外慈济志工近千人，从八月二十二日至二十四日，在花莲静思堂参与全球慈济环保干事精进研习。今日圆缘典礼，上人前往静思堂聆听大家分享，对众开示：“人人都很贴近师父的心，听师父怎么说，你们就怎么做，而且日日付出，长久坚持，你们的双手是最美的手！”

“你们一生为家庭而努力工作，直到孩子长大，你们也从工作岗位退休，还是没有闲下来，继续投

入志工，为社会而付出，不只是做环保，不少人投入慈济超过四十年，和慈济一起从克难中走过来。”

“台湾无以为宝，以爱、以善为宝，环保也是台湾的宝；这些台湾之宝，是人人用心做出来的。对我来说，你们都是师父的宝，大家今生此世与师父有缘，只要听了师父说话，大家就用心、用爱付出。这分‘做就对了’，而且付出无所求的精神，实在很难得，让我很感恩！”上人表示慈济志工精神是无价之宝，不是像一般企业用工时算工资估量人力成本可以比拟的；志工们不是为了得到报酬而做事，是出于不忍众生受苦



彰化黄蔡宽师姊（左一）等人返回花莲参加“慈济环保三十”相关活动，前来精舍问候上人。（8月24日）

环保回收，也已跃上联合国的国际舞台，“全球代表所看见的慈济环保成果，都是这三十年来，靠着每一位环保志工做出来的。”上人鼓励大家，虽然距离全民做环保的目标还有很长的距离，但是只要大家持续努力，不断地向社区邻里倡导“清淨在源头”的分类回收观念和做法，总有一天会唤起人人的重视，也愿意跟着慈济人一起做环保。

许多环保志工都感恩上人开创环保道场，让他们得以投入而获益良多；上人则感恩、赞叹环保志工们付出无所求，师徒之间贴心、合心，有志一同。“倡导环保，我只会说，而你们不只会做还会说；你们说出来的环保道理，也让师父受益良多，你们所说的是落实在生活的环保教育。”

上人说，许多环保志工一大早就出门做回收，将回收物收回环保站以后，做分类做到太阳西下，若要以基本工资计算，全台湾、全球慈济环保的人力成本真是难以估算，但是大家付出无所求，而且人人都向师父道感恩，可以说师父欠大家“人情债”，这笔债生生世世都还不完，但师徒之间的法亲缘也是生生世世永不中断。祝福大家日日精进，福慧双修，法亲之间要相互照顾与关怀。

行“环保三十感恩会”，环保署张子敬署长等贵宾与会，并致意感恩与祝福。

上人开示时提到慈济推行环保的发端，是一九九〇年八月二十三日当天，到台中新民商工演讲之前，那天早上先去华雨精舍拜见导师，车子行经一处夜市，夜市已经收摊了，但是留下满地垃圾，风一吹卷起许多废弃纸张。晚间演讲时，因为听众鼓掌打断自己说话，又想起早上看见这一幕，遂请大家用鼓掌的双手做资源回收，维护环境整洁。

“这场演讲结束后，就有志工响应，各地都有慈济与会众做回收。渐渐地，投入的志工愈多，不分年龄长幼、社会地位，大家做环保做得很欢喜，有些社区是家家户户都响应慈济环保做回收，这三十年以来有很多感人的环保故事。”

“常说，台湾无以为宝，以善与爱为宝；面前这一群环保菩萨，都是台湾之宝。目前已经受证的慈济环保志工有近九万人，经常投入的志工有三万多人，台湾民众都很有爱心与善心，愿意为环境、为公众而付出。”

大爱感恩科技公司用回收矿泉水瓶等物品研发再制新用品，让大众知道回收再制是可行的；慈济的

难，以及保护大地的使命感。

上人说，推行环保三十年来，大家成就如今的成果，然而大家的形貌也随着时间改变，虽然二、三年前一直鼓励大家不要认老，要精进不懈，不过身体一定会随着时间自然衰老，而且人生无常，所以更要把握时间，赶紧把该做的事做好。“现在与大家说话，我都不会忘记‘交代’，希望大家有与我相同的心情，把每一天当成人生最后一天，不可松懈；要活用生命，把每一天的时间都运用在利益天地人

间，不要空过时日。”

上人表示，大家用生命做慈济，而自己要回报所有的慈济人、弟子们，就是尽力说法，无论如何都要撑着身体，在晨间讲“静思法髓妙莲华”，希望人人福要造，慧也要修，要修慧就要精进闻法，闻法入心以使慧命增长。“师父将佛法带给大家，让大家知道自己所做的一切，就是走在佛法的道路上，也就是在力行菩萨道。祝福大家健健康康，身心环保都要做好，四大志业都要守护，为代代子孙守护地球、守护爱。”

归类得很清楚。”

目前有多个国家饱受林火、风灾、水患之苦，全球环境问题日益严重，需要人人共同重视，并且起于行动落实环保，才能维护地球健康，让后代子孙能够有安全的环境、充足的资源。而环保志工长年投入资源回收，弯腰捡垃圾、辛苦做分类，每一个动作都在造福人间，同时累积功德。

上人请环保志工们培养素食的习惯，也影响家人、亲友长期茹素，戒口欲、护身心。为了满足人类的口欲，每一秒钟有两千四百多只动物被杀，由此可见人们长年累月造了多么沉重的杀业；要饲养这么多动物供应人们日常食用，也对地球环境造成严重的破坏和污染，而且用圈养的方式限制动物行动，

让动物由生至死都在牢笼之中受苦，大量圈养也增加病菌感染的机率，有许多病菌也因此从动物传染给人。上人强调，愈多人素食，就能少养、少杀牲畜，对身体健康、对自然环境都有益。

“希望你我师徒同心，把握时间为大地、为人类而付出，无论生命长短、力大力弱，我们能够做多少就做多少，好事多推动，负起人间菩萨的使命，尽我们此生的责任。”上人说，菩萨不是在佛龕里的塑像、画像，只要发菩提心，闻声救苦，为大地人群而付出，人人都是最灵验的人间菩萨。“最灵验的菩萨就在我们的心里，只要精进力行菩萨道，对外付出无所求，功德同时回向给自己，归向我们自己本具的清静佛性。”

8/25~26 《农七月·初七至初八》

尽此生责任

【静思小语】对人间要有一分责任，无论生命长短，力大力弱，好事多推动，即使辛苦但没有遗憾。



站，让每一个空间都能说法；而志工们用心投入分类整理工作，将平时吸收的佛法运用在生活中，举手投足亦在说法。“环保站环境看来很幽静，虽然是铁皮搭建的，但可以遮风、遮阳，回收物堆栈得很整齐，有水流、有造景，最重要的是人——志工在里面做事做得很认真、很专心，把回收物分门别类，

最灵验的菩萨

中区第五联区慈济人二十五日返回精舍，并透过视讯连线，带着上人“行脚”到台中市丰原区的福阳环保站，聆听环保志工的人生悲喜，以及投入环保以后安住身心，闻法、行法的心得体会。

上人赞叹志工巧思布置环保

8/27~28 《农七月·初九至初十》

法门对心门

【静思小语】打开了心门，就能通达法门，走入无穷法藏，有取之不尽的方法可以运用。



合乎道理，行于真谛

二十八日，与教育志业王本荣

执行长等人谈话，上人表示，晨语所说的“静思法髓妙莲华”，不是专门讲解《法华经》，而是用《法

华经》讲述佛陀的精神，与人间事相会合，让大家容易理解，并且能够在生活中运用。

“‘佛’就是‘觉’，意谓觉悟的人，觉悟宇宙间的一切道理，所以我称佛陀为‘宇宙大觉者’，这样的称呼并没有脱离佛法，也没有神化佛陀；塑造‘宇宙大觉者’佛像，就是要表达出佛陀超脱世间、觉悟一切的精神境界，走入人间，为众生说法；以站在宇宙虚空中怜视着地球、抚摸地球的动作，表达对人间的疼惜。”

“我没有自创学说，而是认定当前需要为世间、为众生做什么事，我对慈济人这么说，慈济人了解以后就去做，所做之事皆合于道理，没有脱离佛法；所做之事合于道理，就是行于真谛。其实道理永远都在，若只会说而不去做，学得再多也无用；慈济人或许没有办法对人侃侃而谈佛法道理，但是他们早已身体力行。这几十年来，慈济人所做的一切，等于‘慈济大藏经’。”

上人说，大家诵读“如是我闻”的佛典，是阿难尊者在佛陀入灭以后口述，大比丘众共同结集，再经过口耳相传几百年以后，才有文字记录流传，又经过古德法师的取经、传法，多种语文的翻译，实在无法确保每一字、每一句都与佛

陀说法时丝毫不差，但若有一、二句读通了，打开了心门，就能通达法门。

“佛陀的智慧上通天文、下彻地理，佛法是智慧之门；而这道智慧之门在何处？若是闭锁心门，连光线都透不进来，自然什么也看不见；只要把心门打开，就能正对法藏之门，可以看见无穷尽的法。”

许多人接触“静思语”，简单的几句话让他们想通了，去除心灵的烦恼，也有人因此弃恶向善，导正了自己的人生，也让家庭重拾幸福。这些精简短句对他们来说，就是最实用的方法。“所以，若问静思语是不是法？是法，因为静思语救了多少人的家，解开了多少人的心结；‘法门对心门’，只要心门开了，心与法相应，就能走入无穷法藏，有取之不尽的方法可以运用。若是只在经文字句里钻研，在口头上与人谈论，道理讲得很深，做不到也无用。”

“菩萨道是行出来的。从我拜师时听到师父对我说，要为佛教、为众生，‘如是我闻’即‘如是我行’，就这样一步一步走过来。所以，‘为佛教，为众生’的精神方向已经立定，就一步一步开启四大志业的门——慈善门、医疗门、教育门、人文门，巩固四大志业，再

加上国际赈灾、社区志工、骨髓捐赠和环保，成为八大法印，都是世间所需要的，而我们确实做到。”

上人叮咛，学佛不要有“所知障”；若真正了解慈济，就不会刻意避免让人知道自己是慈济人，避免说慈济语汇，担心会被人排斥，而是要负起身为慈济人的使命，传承静思法脉、弘扬慈济宗门，理应把握机会对众说明。

“我们要用真情了解真理，真理不离人间。”上人期勉主管同仁

们与精舍常住众会合心力，厘清法脉的脉络，做有系统的研究，让法脉的精神能量能够世代传承。

上人谈到出家修行者出离了小家庭，没有小家庭的烦恼牵绊，但是有对天下众生的关心与担忧，所以尽心尽力，发挥大爱能量去帮助，只要苦难人得救即感安心，不会患得患失。期待大家学佛要从做中学、学中觉，以真诚的心学习、体会佛法道理，对世间的人、事、物有清楚的见解，这就是“觉”。

8/29~30 《农七月·十一至十二》

会合于爱

【静思小语】各宗教名称虽然不同，但有共同的方向——真诚无私的大爱。



慧命之家，敞开大门

新北市汐止区的慈济人二十九日返回精舍，与上人分享做环保、推动素食的心得，并且透过视讯连线，让上人“行脚”到汐止秀峰环保站，环保志工们欢喜迎接，亦分享心得。

上人叮咛汐止慈济人，无论是会所或环保站，都是慈济人的慧命

之家，也是菩萨云来集的道场，要合和互协共同守护，让每一位法亲与会众欢喜投入；慈济道场天天都要敞开大门，接引人间菩萨。

上人对环保志工说，现在社会很重视“长照”，而社区里有许多高龄志工天天前来环保站付出，不需要别人照顾，还能凭自己的力量，日日照顾大地、日日造福，所以环保站是最好的“日照中心”。

“感恩环保菩萨爱护大地，保护地球，也是造福给子孙；只要地球平安，人类就能平安。”

法脉精神，彻底付出

聆听慈济联合国项目团队报告后，上人开示：“感恩这一大群年轻的菩萨们，能让联合国看见慈济慈善的工作，以及慈济的精神理念，也就是源起于佛教精神的静思法脉。虽然慈济大爱不分宗教普及一切，但若没有静思法脉的精神根源，就无法这么彻底地付出。”

上人说，正信宗教都强调无私的爱，只是各有各的名称，其实方向都是一致的；各宗教的目标都会合于爱，人与人之间也会合心，不再对立争斗。“新冠肺炎疫情打乱了国际交通，让许多活动暂停。俗话说见面三分情，但是为了防止病毒扩散，许多国家封城、锁国，

人与人之间无法当面互动，幸好有网络可以维系感情。联合国的许多活动改采在线参与，人道团体的力量也能跨国联合；连线会议只在一时，可是我们要长长久久地为人间苦难而付出。”

“这波疫情让更多人失业而陷入困境，如印尼、菲律宾等几个国家的穷困人，失业后更是雪上加霜。所以我们应该要多用心，联合起来，不只是在联合国开会的时候才连系，平时就要联‘心’。”

上人说，除了人类要彼此合心，互爱互助，也要爱护动物，爱护大自然。刚刚听到美国曾慈慧师姊说，不同宗教人士都能接受素食，也愿意推广素食，若是能够发挥宗教力量带动更多人茹素，就是以实际行动表达对生命的尊重与爱护。

“只要人们不吃肉，就不会让这么多动物因此被杀，也就不会有那么多人为了牟利而大量饲养动



来自台湾的白米九月初全数运抵狮子山共和国，慈济合作伙伴立刻发给伊波拉病毒幸存者，大家很感恩疫情后五年来，慈济不曾遗忘他们。（相片提供／慈济美国总会）

物，污染大地与空气。所以为了大自然的平安，要让所有的生物平安共住在地球上，就要用心推动、带动人人素食。请你们多用心，转知识为智慧，为地球、为人类，努力在联合国发声，让大家了解佛法智慧，共同爱护地球、爱护众生。”

慈济基金会与天主教明爱会、希利基金会、兰颐基金会等人道组织合作，援助西非狮子山共和国，持续对贫苦居民发放物资；新冠肺炎疫情发生后，亦发放防疫物资，并由神父、修女及基金会人员对民众倡导防疫要点。在八月，由台湾送来的五谷粉已经发放四千四百六十公斤，用来装五谷粉的桶子，也成为洗水桶，方便居民净手。

透过网络视讯，彼得神父、乔治神父、修女会代表等人，代狮子山共和国受助居民向上人致意；在长期接受帮助的机构，孩童也以

美妙的歌声传达感恩。上人说：“很感动！虽然我们的宗教不同，但是都有真诚无私的大爱，为这群需要帮助的人付出。这一群天真的孩子，虽然出生在苦难的地方，但只要有爱，就能让他们在爱的教育下平安成长，而且翻转人生，转苦为乐、转贫为富；将来也能以爱付出，用毅力克服一切困难，让社会富强起来。”

上人赞佩、感恩长期在狮子山共和国照顾贫病居民的神父、修女与基金会人员，都是救苦救难的菩萨、天使，大家未来还要持续合作，让这些孩子们未来的人生有无限的希望与光明。

三十日，张清华建筑师报告协力厂规划。另有陈俊良设计师、叶冠宏设计师、丁章权师兄等人报告五十五周年纪念硬币以及法华经手札样书等事宜。



汐止慈济人回到精舍，敬呈粽串手工艺品，并陪同上人视讯连线秀峰环保站、汐止共修处。（8月29日）

8/31 《农七月·十三》

福田一方邀天下善士

【静思小语】只要多一个人投入，就多一双眼睛、一双手，看得愈广、力量愈大，让愈多需要帮助的人得救。



第六四五期《慈济》月刊封面，环保志工的双手，粗糙且布满皱纹，刻画了长久劳动的痕迹；上人赞叹，这双手造福人间、保护地球，是最美的手。

代代相牵，相互扶持

近期台中慈济人在北屯区东山里协助几户人家改善居家环境，其中一位阿嬷的家在山坡上，屋顶破漏，厕所建在离住屋约十余公尺的陡坡上，没有化粪池，挖个洞放置铁桶再加个马桶座，就是日常如厕的地方；阿嬷夜里走到户外如厕，曾被毒蛇咬过。但她觉得环境不需要改变，一再婉拒志工的好意；志工不忍心阿嬷生活不便又充满危机，联络儿子及女儿劝导阿嬷，终于获得阿嬷首肯，动工修缮、增建浴厕，让她有安全的居住环境。

志工早会时，上人分享这则故事，“慈济人要为她打造无障碍的居家空间，对她来说，忍耐了几十年不方便的生活，现在得以改善，可以安心享福了。而且儿女都在外地，她在先生过世以后，总是孤单过生活，现在有这么一群慈济人经常探望，像子女亲人一样嘘寒问暖，与她聊天，也让她感受到人情

温暖。”

“众生有不同的苦难，而人间菩萨总是闻声救苦，即使非亲非故，只要有因缘接触到了，就会合力量去帮助。很感恩慈济人，在这几十年来，人数随着时间不断增加，菩萨队伍愈来愈长，有愈来愈多‘千手千眼观世音菩萨’，只要多一个人投入，就多一双眼睛、一双手，看得愈广、力量愈大，可以让愈多需要帮助的人得救。”

上人说，现在的社会人口结构愈趋少子化、高龄化，将来年长者愈多，“老年长照”需求愈大。现在还没有迈入老年的人，应该自我勉励维持身心健康，可以持续为社会人群付出。像是许多慈济志工早已超过六十五岁，仍然天天做慈济、做环保，在社区里关怀与自己同龄或更年轻的贫病残疾人。

“这一群已经超过六十五岁的志工，可以伸出双手牵扶着需要照顾的老人，还要接引比我们年轻人投入志工，一代牵一代，要代代

相牵，相互扶持。”上人与年长的慈济人共勉，只要还有力气走路、做事，就要把握机会赶紧去做；只要还有力气说话，就要把握因缘对人分享自己参与过的慈济事，邀约人人一起发挥爱心，共同帮助世间苦难人。

就像在三十年前呼吁大众护持慈济在花莲建院所说：“福田一方邀天下善士，心莲万蕊造慈济世界。”当时一呼万应，口耳相传，所以能够汇聚点点滴滴的力量成就医疗志业。上人说：“我们听到好事能够响应，表示我们还有能力为世间付出。期待经由呼吁，人人都能知道理，愿意发出声音来说，伸出手来做，还要多说、多做，做出

此生的生命价值。”

第六四五期《慈济》月刊封面一双布满岁月痕迹，被上人赞叹为“最美的一双手”，是年近八十岁彰化黄梅师姊的手。师姊一生劳碌，自从一九九〇年在台中新民商工听到上人演讲时，教大家用鼓掌的双手做垃圾分类、资源回收，回家以后就身体力行，持续迄今。

“这双手布满皱纹，又粗糙变形，在我看来是很有价值的手。”

“慈济推行环保已满三十年，感恩环保志工把师父的话听入心、做出来，让师父觉得自己说的话很有价值，而真正付出力量去做的人，则成就了自己的生命价值。”上人与众共勉，虽然无法逃避人生的自然法则，身体难免随着年龄老化、衰退，但只要还能做事，就要把握机会做好事；还能说话，就要多对人说好话。对的事就要广为倡导，用心去做就对了。



●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号

TEL(0512)80990980

FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

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

福鼎联络处

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

泉州联络处

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

漳州联络处

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

广东

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

苏州景德镇

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
《你选哪一种》 作者：邹宗妤（七岁）

自从上了美术老师的《素食》主题课，深圳小朋友邹宗妤心里很难过，她为之前吃掉那么多的猪、牛、羊、鸡、鸭和鱼感到惭愧。她开始从每天一顿素食晚餐，慢慢调整 and 适应，减少肉食、减少荤腥，还帮全家人鲜榨一壶果汁，也不会再为吃了那么多的肉食而感到内疚了。

邹宗妤要告诉更多的人，呼吁大家一起多吃点素、少吃点荤。她的作品《你选哪一种》，左边是一个伤痕累累、缠着绷带的胃，里面装满高油、高盐、高糖和高热量的食物和各种肉类，每天这样吃，会对身体造成严重的伤害。

右边是面带微笑而健康的胃，里面各种蔬食食材清淡又营养。“当人们的食物中减少了大鱼大肉，而增加蔬菜水果，还可以控制体重、健美身材哦！为了健康的身体和健美的身材，我们全家都非常支持我的倡议，每天晚餐吃素的。”

如果全人类每天少吃一点肉食，就会少一点对动物的杀戮，减少一些二氧化碳气体的排放，随着一天天的日积月累，我们大家就都会生活在一个美好和谐的世界中，同时拥有健康的身体和美好的人生。



撰文/摄影 常州及苏州真善美志工

助学长情陪伴 孝亲浸润涵养

二〇二〇年八月九日至十二日，“红豆杉的爱”江苏常州暑期人文营在苏州慈济志业园区举办。常州志工吴志华介绍这次活动缘起，从二〇一六年关怀当地五十多位助学生，发现大部分家庭没办法给孩子正确的引导，尤其孩子在暑假期间沉迷网络，家长烦恼又无奈。希望借着暑期人文营课程，孩子们在养成好习惯的同时，更能懂得敬天爱地，感恩父母师长，打开心门，人人心中放飞梦想！

本次营队近百人共筑爱的涟漪，年龄跨度超过三代人，从七岁的小学员到七十三岁的志工。因为参加人生第一次夏令营，很多孩子前一天晚上激动得睡不着，当怀着好奇、胆怯的心情走进静思堂，志工“爸爸妈妈”带着他们换上营服，女孩们在志工巧手下扎上小辫子，眨眼的功夫完成蜕变，服装整齐、仪容干净，一扫路途奔波的疲惫。

读初中的谢苏月家里有六兄妹，这次营队有兄妹四人参加，她分享道：“我长这么大，这是第一次看到爸爸流泪，我也跟着流泪了。我立志以后好好保护环境，做到“一筷省水”，多吃素少吃肉，我会把这些天所学的知识用在日常生活中，把家里整理干净，带动家人废物再利用，不用一次性物品，希望以后还有机会来参加营队。”