

慈濟

2021年第04期 总第97期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流

点亮生命的曙光

主题报导 I

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

生命的曙光

|| 社·论 ||

四月，清明节前，一辆工程车在台湾花莲清水隧道前自山坡滑落至铁轨上，太鲁阁号列车刹车不及撞上，造成严重的伤亡。

四月三十日十八时至二十时，江苏省南通市遭遇极端天气，造成十一人死亡，上百人受伤。天灾和人祸的发生，令人悲痛，社会各界集爱送暖，也让人看见人性的光辉。

身患乳癌晚期的阿娟，初见志工时很不友善。许昌志工每天下午坚持看望，还邀请社区医生为她换药，清理患处。体态颇重的阿娟，只有志工刘坤能搬动她。志工的陪伴，让阿娟非常感动，她抱着刘坤叫：“坤姐！你要是我亲妈该多好啊！”在生命即将到达终点时，阿娟表示，愿将身上能用的器官帮助别人。

养父不幸去世，让身在异乡又失去工作能力的阿祯束手无策。如何让养父入土为安？如何安抚义母？昆山志工及时陪伴关怀，志工吴国芳更捐赠墓地。当捧着菊花的志工一起为阿祯的养父落葬时，他的养母潸然泪下，对着墓地说：“要感恩慈济人，是他们给了我们亲人般

的爱，是他们让你也有了新家……”

“一家人健健康康平平安安的，幸福原来这么简单！”说这话的是阿福。挽起袖子，他的手臂上浮肿的血管述说着那一段苦难的过往。而脸上的笑容，透露出漳州志工陪伴的力量。

“整个家好难。”十七岁的华文家中接连发生变故，无助的她被压得喘不上气。“如果她是我的女儿，我该怎么帮助她？”厦门志工段春莲以妈妈心，每天用微信鼓励华文。五百二十里路山连着海，是志工的长情大爱，是给予困苦的曙光。

江苏省阜宁县板湖镇孔荡大爱村杏坛广场隆重举行了敬立孔子圣像揭幕仪式。清明时节，孔氏家祭以仲春丁祭儒仪，所用祭品皆采用当地生态种植的蔬菜瓜果。另针对村内的留守儿童开展“幼吾幼”计划，陪伴孩子学习日常礼仪、养成阅读习惯，让他们健康快乐地成长，乡村的生态面貌正在逐步改善。

人有生老病死，世界有天灾人祸，在如此空间中，苦与乐皆在人心。运用智慧转心念，就能知福惜福，再造福人群，点亮生命的曙光。



摄影/黄筱哲

人间有苦法药医

人间多苦，无常瞬间，
万般不舍，感同身受；
至诚之爱，陪伴肤慰。
苦集灭道，以法为药，
珍惜因缘，分秒精进，
累积善业，造福修慧。

— 证严法师 · 静思晨语 —

地、水、火、风四大不调，暴雨、干旱、林火……生态告急，要提高警觉，更要觉悟。

天地大乾坤中，有形的万物都会“成、住、坏、空”，人体小乾坤有“生、老、病、死”的过程，心理则有“生、住、异、灭”，所要警惕的就是这一念心起伏不定，生起了一念善能不能永恒？若是心灵不健康，无明烦恼会造就有形灾难，小乾坤影响到大乾坤，走向“坏”“空”。

众生共业，来自于众生无明烦恼造作的业力，解决的灵方妙药也是人。人人自救还要救人，自觉还要觉人。自己如果不觉悟，无法救自己；自己觉悟了，开阔心胸，不只爱自己、爱家人，普遍爱宇宙天地间万物众生。

要爱这么大的范围，有可能吗？心宽念纯，自然心包太虚。苦人所苦，不忍众生无明深重，在身旁陪伴解开他心灵的束缚，以禅定的智慧让他不要有缠。这份爱，就开阔、长大了。

要菩萨大招生，共同为天下付出；期待人心净化，灾难消弭，人间不再有哀号声，人人远离苦难。

一个人的声音渺小，需要人人广传法音，招呼人间向善道、共福缘。一句好话，可以牵引多少人发好心、立大愿；身体力行发挥爱成为典范，一定有无量的好话可说，度化的众生就多了。秒秒发挥生命的价值，声声呼唤着天下人共同行善，请大家多用心！

理解，我也在修复自己的心；也更珍惜我们周围的人，不但结好缘，还要化解恶缘结善缘，要把握时间，“此身不向今生度，更向何生度此身”。

佛陀用“无常”“苦”“空”四字，道尽人生的道理。看看这次事故，瞬间车体破碎、生命消失，造成许许多多难以言喻的苦；印证佛陀所说世间是“苦”，万物都会归于“空”。“苦”“空”，归纳在“无常”；“无常”“苦”“空”，就是人世间的真理。

罹难者已经舍此投彼，随他的因缘去了，我们要化悲凄为祝福，祝福他们到好因缘的地方，开展另一段人生。面对千般情万般不舍，大家虔诚尽一分心力，也体会到佛法的真实，这是一个“大哉教育”、真谛的教育。请大家要念无常，踏踏实实去做有益人间的事。六度万行：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧；以布施为首，发挥在智慧。布施，就是付出无所求，而且“财施、法施、无畏施”并行，这就要运用智慧。人生能脚踏实地付出，充分发挥每一秒钟的生命价值，这就是造善业，所做分分己获。

秒秒发挥生命价值，
声声呼唤人行善。

最近我所说的语汇里面，最多的应该就是“惊世灾难”“大哉教育”这几句话；新冠肺炎疫情笼罩全球，



画作/林淑女

念无常 用心每一秒

觉悟无常，充分发挥每一秒的生命价值，踏踏实实去做有益人间的事。

证严法师 主讲 编辑部整理

二〇二一年四月三日至十四日晨语开示

常常感叹时间过得真快，但是这段日子感觉时间非常漫长难过。其实时间一样过，难过的是心啊！四月二日台铁太鲁阁号列车事故，瞬间造成那么多人伤亡，悲哉啊！人间突然变成了炼狱，肢体支离破碎，亲人再也唤不回来，情何以堪？一连好几天，我的心感觉悲、凄、空，我为罹难者不舍、为受伤者心痛，心灵那份悲恸、悲凄，实在难以言喻。

普天之下，瞬间万般情。在悲极无言的时刻，还好人间有温暖。菩

萨心就是“人伤我痛、人苦我悲”，社会各界“同体大悲”，实时投入抢救、抚慰。尽管在黑暗的隧道、变形的车厢内，要抢救、疗伤很困难，但大家还是尽最大的努力，人人合心齐力，汇聚爱的能量付出。人间感慨事多，感恩情也说不完，真正是“难以言喻”。

每每想到罹难者的家属，他们的父母、至亲至爱的人那样地痛、那样地苦，我非常不忍，记挂挥之不去，尽管我也在想方设法地抚慰，但都能

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 生命的曙光

无尽藏

02 念无常 用心每一秒

主题报导



点亮生命的曙光

08 生命尽头的摆渡人

14 灵安与心安

20 幸福原来这么简单

26 霞光·爱不打烊

34 荠花深村里 建瓯春风为你来

特别报道

42 敬立孔子圣像揭幕仪式
暨第二届“儒风兴向”恳谈会

人间有爱

48 小新回家啦！

58 五百二十里路山连海

66 幸福的二十二步

各地环保

70 环保达人的酵素“琴”怀

健康之道

78 乳腺肿瘤
女性健康最大的隐形杀手

衲履足迹

81 [内容提要]:

- 【蔬食就是善源】
蔬食与大地生命、地球生态有密切关连与影响，一素万般善。
- 【觉有情，爱无量】
菩萨的爱超越了世俗的情，爱自己、爱亲人也爱与自己非亲非故的众生。

2013年4月创办
2021年第04期 总第097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/明缙
美编/徐悦
校对/蔡湛艺 明菁 李雁 虑秦 林思婕
马莉 欧红艳 明豫 杨淑华
(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(2021)00000279
印刷/苏州市大元印务有限公司
印刷日期/每月15日
印数/10000本
发送对象/慈济志工

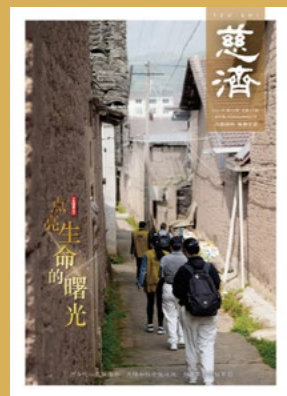
内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
走过乡间小路、社区街道，走入需要帮助的人家，志工的长情大爱温暖着每个尘封的心，让生命的光辉再次展现。
摄影/温灵芝

点亮生命的曙光

诚如证严法师所说，平安的人要发挥爱的能量，帮助正受各种灾苦的人。在饱受病痛折磨的人的眼中，志工似妈妈般温暖、似儿女般贴心；面对困难时，志工不退缩，不怕辛苦，提起智慧克服。本着「无缘大慈，同体大悲」的真诚大爱，志工陪伴、抚慰家属，同时启发人人的一念爱心，这亦是所有慈济人共同的心愿。



生命尽头的摆渡人

撰文/马慧娟 摄影/马慧娟、刘俊玲、刘坤

一位热心人士的电话，找到了许昌志工张卫军，请求志工帮忙一位身患乳癌晚期的女士进行临终关怀。这位女士名叫阿娟，身体非常虚弱的她，住在地下室。因新冠肺炎疫情关系，志工只能等待疫情缓和时再做家访。

——〇二〇年四月二十五日，许昌——志工一行三人来到阿娟居住的地下储藏室，眼前的一幕令人十分不舍。阿娟躺在一间六平方米左右的小屋里，右侧乳房完全溃烂，屋内充斥着浓浓的异味。

眼前的一幕令人不舍

阿娟看到志工，非常不友善地问：“你们是干啥的？”志工刘俊玲回答：“我们是慈济慈善事业基金会志工，今天特地来看您。”在与阿娟的交流中，志工得知她的父母住在三楼，看访阿娟后，志工又来到三楼，拜访她的父母。

阿娟的父亲八十一岁，母亲七十九岁，两位老人讲述了阿娟的具体情况。五十四岁的阿娟，经历过四次失败婚姻，皆无子女。她与父母的关系很紧张，两个弟弟已经和她断绝往来，妹妹几年前因病去世。

阿娟病重前一个人在外面租房住，病重后无奈向父母求助，在母亲百般求情下，父亲才肯把她安置在地下储藏室居住。现在的阿娟没有退休金等任何生活保障来源。

之前生活可以自理时，阿娟在储藏室自己煮饭。卧床不起后，每日三餐由父亲做粥，母亲送给她。志工初次访视时，从言谈之中感觉

到阿娟对父母充满了怨恨。

经过初访，许昌志工成立了阿娟陪伴关怀小组，计划每天安排两位志工关怀照顾阿娟，帮她清洁身体与居家环境，邀请社区医生上门会诊，帮忙清理患处与换药。

志工前三天连续到访，让阿娟非常起疑，心想我父母都不想管我，你们能天天来照顾吗？

志工经过连线讨论与评估，确定了具体扶助方案，除了请社区医生定期协助阿娟清洗患处，还为阿娟申请了生活补助金，以及日常消耗品（尿垫与纸尿裤）费用；最重要的是，每天由志工接力陪伴照顾。

你要是我亲妈该多好

每天下午二至五点，志工都会来到阿娟的住处，帮她清洁身体，打扫房间，并给予阿娟心灵开导与精神抚慰。社区颜利霞大夫为阿娟清理患处，经多次接触，颜大夫被志工的善行感动不已。

志工马慧娟和刘坤为阿娟擦完身体，一人为她抓痒，一人分享慈济的感人故事，希望可以慢慢化解她心中的怨恨。

阿娟体重有一百七八十斤，只有刘坤有力气能搬动。从此，刘坤每天中午安排好自家三位老人午餐及

午休后，再乘坐一个多小时的公交车来阿娟家，为她清洗，耐心陪伴。

阿娟得知有几次刘坤乘坐公交车睡着了，坐过站，再走回来，从无怨言。她被感动得流着泪，抱着刘坤叫：“坤姐！妈妈！你要是我亲妈该多好啊！希望每天都能看到您！”

每天下午两个多小时的准时相约，志工用心用爱抚慰，让阿娟身心更安。

志工的爱一直都在

志工为阿娟的房间钉防蚊纱窗。小店老板了解缘由后，很感

动，免费赠送了纱窗，原来爱真的可以“传染”。

颜利霞医生每次来给阿娟清理患处，都需要两位志工帮忙，患处溃烂严重，每次会流很多血，志工要用一把棉签按住才勉强可以止血。

阿娟久卧病床，有了褥疮，志工每天帮她清洗上药。并慢慢开导她，让她学会放下怨恨，打开心结，渐渐地，她愿意与志工聊聊心事了。

社区医生每次来给阿娟清理溃烂严重的患处，都需要两位志工帮忙，用棉签按住大量出血的患处才能勉强止血。摄影/马慧娟





许昌志工购买了日常护理品（尿垫与纸尿裤），每天安排两人关怀照顾阿娟，帮她清洁身体，打扫居家环境。摄影/刘俊玲

志工和她分享，生老病死是自然规律，让她看开放下。阿娟的病情逐渐恶化，每次移动清洁身体时，需要费很大力气才能完成。

阿娟感觉身体越来越弱，自知时日将尽，跟志工说：“把我的东西都捐给需要的人吧！”志工听了好惊讶又好感动。阿娟从一开始，不让志工动她的任何东西，经过志工持续一个多月用心陪伴，阿娟愿意捐献可用的东西。这个转变，让大家都好感动！

阿娟有很强的求生欲望，志工到

她以前的租住地帮她取衣服，看到墙上的励志话语，感慨万千。“积善之家有余荫”“若知前世因，现在受者是；若知未来果，现在做的是。”“不会散财就不会聚财——星云大师”

志工马慧娟和刘坤一边帮忙整理阿娟的衣物，一边与阿娟父母交流，希望从中化解家庭怨恨，阿娟的母亲叹息道：“我家的事你们别管了，你们也管不了。”

温暖您最后一程

五月二十八日，志工再次来到阿娟住的地下室，看到她情况很不好。志工刘俊玲与颜利霞医生赶到后与阿娟父母沟通，阿娟必须赶紧送去医院。待120急救车将阿娟送

达医院后，她已无生命迹象。

经过连续一个多月的陪伴关怀，阿娟圆满此生，安详去世。

五月二十九日上午七时三十分，志工一行七人和颜利霞医生，一同赶往许昌市殡仪馆，送阿娟最后一程。当天只有阿娟二弟一人来办后事，他说：“父母交代骨灰不要了。”志工耐心劝导：“无论以前关系怎样，毕竟姐弟一场，还是让姐姐回归大地，入土为安吧！”二弟被志工至诚的爱心感动，买来骨灰盒，答应将姐姐安葬，并感谢慈济志工这些天对姐姐的照顾。

三十四天的连续陪伴，志工参与一百四十一人次，每个参与者都有不同的感受。阿娟的母亲说：您

们一来可帮了我的大忙，不然我早倒下了。

志工每天持续不断地关怀阿娟，也感染了很多社区居民：“这么热的天，天天来照顾，你们做的是实事，是好事，要向你们学习啊！”颜利霞医生通过一个多月时间和志工接触，被慈济大爱精神深深感动，加入日行一善，也常在诊所分享慈济的感人故事。

人人发挥心中的爱，就能创造爱的循环，福气与爱的力量也会越来越大。

看到阿娟情况很不好，志工和阿娟的父母沟通，必须赶紧送医院。待急救车将阿娟送到医院后，她已无生命迹象。摄影/刘坤





● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

灵安与心安

撰文/邵春霞 摄影/顾寅春

以慈济志工为桥梁，架起爱的连接，
为志工吴国芳用大爱和智慧捐献双穴墓地作见证。
圆满慈济照顾户阿祯心愿：
让其养父异地入土为安，让家人安心过年。

——〇二一年二月六日，虽已立——春，下过雨的清晨依旧寒气逼人。早上七点不到，六位志工就已来到了位于昆山城南的世茂蝶蝴湾社区，今天将全程陪伴照顾户阿祯安葬上月刚去世的养父。

把养父安葬好后，慈济照顾户阿祯和他的养母的心总算安定下来，阿祯激动地对志工说：“从我中风陷入困境，到父亲突然离世，墓地的落实，感恩慈济人的帮助，以后只要有空，我就带妈妈来慈济做好事，做自己力所能及的事。”

挫折人生遇慈济

现年五十二岁的阿祯出生于江西，七岁时，家庭变故，由叔叔接至台湾抚养（后改口称叔叔婶婶为爸爸妈妈）。在台湾生活八年后回到大陆，先后在北京、广东、沈阳等地工作。二〇一九年五月来江苏昆山探望养父母时突发中风，被送往医院治疗。出院后，医生建议到康复医院继续恢复，不过，由于经济原因而中断。

中风后的阿祯，左手几乎不能动，虽可行走，但需人搀扶，神志很清楚，与人交流无障碍，但嘴角会不由自主地流口水，需要吃药继续康复。在养父母家养病一年后，看着年迈的父母，自己的病情没好

转又没经济来源，还需要二老照顾，情绪很低落。

从小就知道有慈济基金会的他，于二〇二〇年四月找到苏州慈济求助。当月，慈济志工就到他家了解情况。

大爱悲心智捐赠

此后，每个月志工都会去访视关怀。上个月突然接到阿祯信息，他的爸爸因病情恶化去世，志工马上协调关怀善后事宜。

志工许甘味、吴国兰和吴国芳（吴国兰的姐姐）等一起前往殡仪馆参加阿祯爸爸的告别仪式，当询问阿祯是否打算将爸爸骨灰送回台湾？他戚戚道：“台湾那边没有亲戚，人情往来也都没有了，回去台湾等于是回到一个陌生的地方，还是决定留在大陆。”

留在大陆……

然而，因非昆山户籍，墓地是一大困难。志工多方联系，尚不得解决，阿祯爸爸的骨灰只能暂时寄放在昆山殡仪馆。

几天后，阿祯来到慈济昆山联络处打扫卫生，志工吴国兰关心地询问墓地及家里的情况。

回到家，吴国兰又跟姐姐吴国芳聊起了阿祯家的情况：“阿祯妈妈



一直沉浸在悲伤中，做儿子的那份孝心还没有完成。”姐姐说：“我也问了很多，但没昆山户籍，确实买不到墓地。”随后，又淡淡地说道：“我很早之前在周市仙鹤陵公墓，买了两块双穴墓地，其中一块，已经过世的爸爸安葬在那里。另外一块墓地空着，就捐赠给阿祯的养父养母吧！马上春节了，就在春节前来圆满这件事情。”

吴国兰讲到这一段时，仍然流露出些许的激动，“我当时非常惊讶，根本不知道姐姐还有块空着的墓地，也不可能有这样的念头，只是想请姐姐帮忙想办法。姐姐的大爱，让我非常的感恩。”

于是，吴国兰兴奋地马上把这个好消息告诉许甘味，通知阿祯母子。一月二十八日，志工许甘味、万莉芳、吴国芳等人带着阿祯和妈妈

志工陪伴阿祯和他的妈妈去殡仪馆办理阿祯爸爸的骨灰盒领取手续。出门前，再次检查所需的各类单据及证明。

一起到墓地查看，并决定在二月六日给阿祯爸爸办理简单的入葬仪式。念及阿祯与妈妈的心里感受，吴国芳很有智慧地请阿祯包一个象征性的红包给自己，就算墓地有偿转让了。

鲜花素果寄亲情

此刻，五十出头的阿祯，看上去略显苍老，高高的个子，穿着厚厚的羽绒服，早已守候在楼下。远远见到志工走过来，就赶紧和志工许甘味打招呼，甘味也以家乡话马上回应，瞬间让阿祯找到了兄弟姐妹的感觉，即便戴着口罩也无法掩饰激动心情。

来到阿祯家，一边帮阿祯妈妈



领取了阿祯爸爸的骨灰，志工驾车一个多小时，到达位于昆山城北的周市镇仙鹤陵公墓。

收拾祭拜用的水果等物，志工一边叮嘱墓地禁止焚烧纸钱、禁止放鞭炮，简单祭拜就好。出门前，大家再次帮阿祯妈妈检查所需的各类单据及证明。

由于疫情管控，外来车辆不得进入殡仪馆。志工只能扶着年迈的阿祯妈妈、陪着阿祯一起慢慢步行进去。阿祯妈妈边走边说：“阿祯爸爸因大肠癌在上月去世，享年八十四岁，骨灰寄存于殡仪馆成为阿祯和我心里一块无法放下的石头，困扰着我们无法安心。”

志工陪伴来到殡仪馆营业厅，办理好阿祯爸爸的骨灰领取手续，

从二楼领了骨灰。阿祯的一个手由于中风用不上力气，但想尽孝心，跟妈妈讲：“我来抱，手麻的时候跟您讲，您抱一下，让我的手缓一缓，我一定可以的。”从寄存处到外面的停车场，短短几百米的距离，阿祯和妈妈在志工的陪同下一路走走停停，小小声地在跟爸爸讲着什么……

志工许甘味、万莉芳买来两束白菊，那一瞬间，阿祯妈妈潸然泪下，凄凄自语：“要感恩慈济人，是他们给了我们亲人般的爱，是他们让你也有了新家，在新家就可以安心……”

圆满生命的最后一段路

阿祯小心翼翼地抱着父亲的骨灰盒，由志工万莉芳驾车来到昆山城北的周市镇仙鹤陵公墓，在这里与志工吴国兰、吴国芳姐妹俩会合。

阿祯怀抱着父亲的骨灰盒，大家缓缓地跟着走到墓前。一个双穴墓，新刻的墓碑，看着墓碑上的名字，阿祯妈妈再次泣不成声，对着吴国芳深深地一鞠躬。阿祯体力不支，坐在墓旁。墓穴打开，吴国芳帮着捧起骨灰盒，静静地安放好。

简单的仪式结束，阿祯妈妈含着眼泪对志工说：“感恩大家！”

小红包中的大智慧

把阿祯的爸爸圆满安葬，对这块特殊的墓地因缘与特殊的转让方式来捐赠，志工很想知道吴国芳的想法。

吴国芳非常谦卑地说道：“因缘巧合，只是一念心，把握当下最

重要。让阿祯爸爸能入土为安、圆满生命，也让阿祯他们母子能安心过日子更重要。”

对于姐姐选择的捐赠方式，吴国兰笑着分享道：“捐出这块双穴墓地的时候，姐姐非常智慧，请阿祯包一个小小的红包，就完成了‘转让’，这样他们母子心里不用感到亏欠我姐姐，可以很安心。”

初春的阳光正轻盈地洒向大地，暖暖地映入每一位志工的心田，祝福阿祯和妈妈开启温暖新生活。☺

看到志工手里的两束白菊，阿祯妈妈潸然泪下，说道：“要感恩慈济人，让你有了新家，在新家就可以安心了……”





幸福原来这么简单

撰文/余晓舟、陈莉菲 摄影/福建真善美志工

“没生病的时候，没感觉到幸福，生病了反而感觉自己真的很幸福。”
漳州慈济照顾户阿福笑着说道。

阿福笑起来带着几分腼腆，古铜色的皮肤让人倍感健康又阳光。从外表看，三十六岁的阿福与常人无异，挽起袖子，左手臂上浮肿的血管，在述说着那一段苦难的过往。

生病前的阿福开土方车，挣一份辛苦钱，和在商场当售货员的妻子，一同努力为小家庭的未来打拼。

随着两个女儿相继出生，夫妻俩盘算着给孩子更好的成长环境。然而，无常悄然而至，让原本对未来憧憬满满的夫妻俩，一夕梦碎。

我还能坚持多久

二〇一六年，当时三十岁的阿福，在一次昏迷送医后，诊断出罹患尿毒症。“最严重的一次，他整

面对庞大的换肾费用，阿福放弃了换肾的治疗方式，从此每周透析三次。他感到自己拖累了家庭，逐渐封闭内心。摄影/阿福提供



个人都失去了意识，电解质混乱，连我是谁，他都不知道。”阿福的哥哥回忆起当时弟弟的情况，余悸犹存。

“那时候小孩一个八岁，一个四岁，我常担心他会不会好起来。万一好不了，孩子还这么小，要怎么过活。”阿福的妈妈回想起当时的情形，仍会难过落泪。

“医生说只有两条路，要么去血液透析，要么去换肾，那时候真的是感觉这天都快塌了。”面对庞大的换肾费用，阿福放弃了换肾的治疗方式，从此每周透析三次。

半年里，阿福除了上医院透析，无法再工作赚钱，身体很虚弱。每天呆在家里，他感到拖累了家庭，“那时候，要么躺在床上，要么就在这边坐着。整天想着我到底还能坚持多久。”阿福哽咽道。

走不出心中的阴霾，阿福对未来也失去了希望。这一切在爱他的家人眼里，都感到心疼，却无能为力。内疚与自责，让阿福逐渐封闭了内心。

二〇一八年年底的寒冬送暖初访，志工走进阿福家。看到这个原本幸福的小家庭，如今遭遇困境，志工从此开始每月定期关怀。在给予经济协助的同时，也希望能通过陪伴

和鼓励，为他的心，照进一缕光。

坚定付出的心念

“阿福觉得自己很苦，我们就带他去看更苦的人。”志工邀约阿福参与居家打扫，走入更困苦的家庭，让他有能力为更需要帮助的人尽一份力。

刚开始，阿福很犹豫，他认为自己是一个病人，受人帮助，怎么有能力去帮助别人呢？在志工的鼓励下，阿福才放下心中的迟疑，和志工一同走入人群。

看到有的家庭环境恶劣，志工为他们尽心尽力打扫居家环境，让阿福深受感动。他的左手因长期洗肾无法使劲，但搬运二手家具、重新布置电线，让阿福忙得不亦乐乎：“感觉可以出一份自己的微薄之力，心里就很开心。”

从付出中，阿福才发现，原来还有比自己更苦的人。他告诉志工：“虽然自己身体不好，但拥有家人的爱，还能尽一份力去帮助别人，也是个幸福的人。”

“大家对我很关心，有家的温暖。真的是很开心，也很感动。”阿福说出对志工的感谢。

每月，志工到阿福家关怀，关心他的身体状况，鼓励他把心

放下，别想得太多，开心过好每一天。这份情，他一直放在心上，希望以后有能力，也要做力所能及的好事，将爱心传递下去。

阿福每天在家的的工作就是接送两个女儿上下学。志工担心他在家烦闷，便邀约他一起参加慈济的环保活动。

自二〇一九年十月开始，不论严寒酷暑，尽管路途有二十多公里，只要有时间，阿福都来参加慈济的环保活动。

每周六下午，不管是在人潮涌动的商业城批发市场或是静谧的社区环保点，常常能看到阿福搬运环保物资，弯腰分类的身影。

为了周六能参与环保活动，阿福与医生商量，将原本定在每周二四六的血透时间，调整到周一三五。这份坚定付出的心念，令志工十分感动。

幸福原来这么简单

“这些资源经分类回收，可以帮助那些需要帮助的人，又可以做环保，很有意义。”阿福腼腆地笑着说道。他不仅自己说到做到，还将学到的环保知识分享给两个孩子和母亲。

“志工来开导他，他改变很



参与寒冬送暖，阿福体会到，虽然自己身体不好，但拥有家人的爱，还能尽一份力去帮助别人，也是个幸福的人。摄影/杨玉桃

多，身体也变得更好了，人也变得开朗了，比较不会心情郁闷。”阿福的妈妈对志工的关怀，感恩在心，也用实际行动支持儿子。

听到阿福分享做环保的好处，妈妈会在外出时，随手捡起地上的可回收物，也把家里的可回收物收集起来，利用空闲时间分类，装袋绑好，让阿福做环保的时候载到慈济环保点。

二〇二〇年，新冠肺炎疫情肆

虐全球，得知蔬食可以爱护动物，爱护地球，阿福决定立即响应。

“只要对阿福好，我都会支持他一起茹素。”为全家人掌勺的陈妈妈了解到其中的缘由后，以实际行动表示支持。从二〇二〇年二月开始，全家人从每周一天蔬食，到如今每周三天蔬食。两个孩子乖巧懂事，都不挑食，一桌家常的蔬食料理，吃得津津有味。

从足不出户，封闭自我，到走入人群，积极投入环保。阿福的改变，家人们都看在眼里。原本对他的担忧，逐渐变成了欣慰与祝福。

“慈济志工对我弟弟很关心，

真的感觉他开朗了很多，不会像之前刚生病的时候，那种压抑的心情。”哥哥阿伟一直以来，对弟弟照顾有加。不仅经济上给予支持，更时常鼓励阿福要走出去，做好事。

妻子小娜只有休息日回到家中，在家里常常听到阿福分享做环保的喜悦，感受到先生心情上的转变，让她放心不少。她告诉志工：

“他基本上每个星期都去做环保，去外面也是透透风，回来心情会比较好一点。”

两年多来的陪伴关怀，慈济志工一路爱相随。让原本对生活失去期盼的阿福，重新找回生命的阳光。如今的他，乐观面对自己的病苦，同时还翻转手心，投入环保，为人群付出，他说：“幸福原来就这么简单，一家人天天都能在一起，简简单单的，这就算幸福了吧。”

“做环保，可以帮助他人，还能保护环境。”阿福（中）将原本每周二四六的透析时间，调整到每周三五。摄影/余晓舟



小巷里有栋小楼，走进去，一派温馨和睦，从彼此的交流中流露出各地口音。听得出，这里的成员并不固定，来来去去亦是常态。这里便是陈霞爱心营养厨房。

爱心厨房是完全免费、开放给有需要帮助的人群，开办已有五年。这里的最特别之处就是义工，他们都曾经和死神搏斗过……每个人都似一道光，帮助别人冲破阻挡，释放出更闪耀的新生命。

勇敢面对老天丢来的考验

二〇〇〇年九月，年仅二十岁的陈霞被确诊患有急性粒细胞白血病，住进了苏州大学附属第一医院血液科病房。想要让病情根本好转，接受骨髓移植是最有效的办法。

幸运的是，台湾慈济骨髓捐赠中心成功地为她找到了配对骨髓。二〇〇一年六月十三日，台湾花莲的一位男青年为陈霞捐献了救命骨髓，这也是大陆首例成功接受台湾慈济骨髓移植的病例。陈霞新的生命，从那一刻开始了。

二〇一六年回到苏州定居的陈霞，开启了她的助人之路。成功接受骨髓移植二十年的她，是大家的希望所系。

曾经是老苏州人记忆深处的



人，也慢慢成了走进爱心厨房的患者或家属的精神支柱。唐家巷社区党委书记陈钢说，希望有更多的人施以援手，对血液病患者多一份援助和关爱。社区也在为这一特殊群体提供力所能及的帮助，和爱心营养厨房联手开展为白血病人做营养餐活动。

“天塌下来了！”是血液病患者及家属共同的感受。来自江苏宜兴的丁老师的先生在今年三月份确

诊白血病。

她的先生也是知识分子，当得知自己被确诊，这位已到古稀之年的老人流着眼泪说：“这是血癌啊，我还看什么！”在丁老师的坚持下，四月一日，老先生住进苏大附属第一医院治疗，丁老师便随行李来苏州照顾。

丁老师暂住宾馆，无法给先生做饭，第一次送进病房的都是外卖食物，当即被医生否定。后来，她

骨髓移植的因缘，陈霞认识了慈济。她也汲取了慈济的人文关怀理念，传播到越来越多的病人及家属的心里。摄影/陈霞提供

遇到了宣传爱心营养厨房的义工：李哥和唐姐，在听了他们的介绍后，丁老师带着菜，将信将疑地来到爱心营养厨房，义工三姐热情迎接了她。

三姐耐心地教她如何为白血病人做饭菜。当丁老师得知，在爱心



社区提供力所能及的帮助，和爱心营养厨房联手为白血病患者做营养餐。让大家知道：陈霞在这里，爱在这里。摄影/蔡虎根

营养厨房的义工也都是病患家属，她数天来的担心和痛心慢慢缓解。

尽管自己先生的治疗刚刚开始，还有重重困难要面对，但丁老师在爱心营养厨房获得了温暖的力量：“我不怕，有你们这么多好心的人在支持我！陈霞好样的，她的爸爸妈妈好样的，我也想加入义工队，传递爱心！”

爱心营养厨房，帮助丁老师缓解了刚来苏州的困境，更安抚了

她的内心。现在，她租到房子，有了为先生做饭菜的空间，有时还常来爱心营养厨房坐坐，和大家聊聊天。让她欣慰的是，自己在爱心营养厨房的经历对先生的情绪起到了良好的影响。

我想回来感恩再生父母

被爱心厨房的义工、广大白血病人及其家属视为精神支柱的陈霞，一直奔波在路上，她要汇聚社会上更多的爱心力量，要把这样的爱心厨房在全国各地做稳，做扎实。

二〇一六年，陈霞从老家泰州又回到苏州，跟她的主治医生说

了一直萦绕在心里的心愿：“我想回来帮助病友们，更重要的是感恩再生父母。”

这个心愿由来已久。二〇〇一年四月，当陈霞听说在台湾慈济骨髓捐赠中心找到和自己相匹配的骨髓时，她很开心，把被子掀开，要去告诉隔壁房间的病友们。

可当她把病房门推开，看到病友看着天花板的眼神，什么也没说，又悄悄地关上了房门。她想到自己获得了重生，可那些病友怎么办？当时闪动的心念就是一定要帮助他们，呼吁更多的人来捐献骨髓，捐献造血干细胞。

义工三姐耐心地教丁老师如何为白血病人做饭菜。当丁老师得知义工们也都是病患家属，数日的担心和悲痛慢慢缓解。摄影/蔡虎根

骨髓移植成功后，她走出无菌病房，阳光照在她的脸上，她看到主治医师吴德沛教授，自己的吴爸爸透过病区的玻璃隔墙，对她竖起大拇指：“女儿你真棒！”陈霞心里暗暗发誓，一定要回来感恩再生父母。

爱心营养厨房的建立，源于陈霞的一句“随便”。当时，陈妈妈和陈霞站在菜场门口，倍感无力。因为血液病对营养要求高，在



陈霞和由康复者组成的爱心义工队的心愿是把营养厨房做起来，把积累的经验告知病友，避免相同的教训再发生。摄影/蔡虎根

治疗的不同阶段对食物有着不同的要求。正因为病人和家属对饮食缺乏重视，甚至刚出院就不遵医嘱，很多人因饮食不当发生并发症或感染。终于走过来的陈霞和陈妈妈深切地体会到，白血病人的饮食真是“随便”不得。

自己走过的难，很多人的教训，促使陈霞和由康复者组成的爱心义工队共同想要把营养厨房做起来，要把积累的经验告知病友，避

免同样的教训再发生。

厨房的水电费、油盐都由陈霞爱心慈善基金会支付。有爱心的企业和单位老板，会带职工来做志愿者，跟着义工走进病房、厨房，了解困难后，更有提供米油的善举。康复的患者回家后，会寄来，或复查时带来家乡土特产。还有些不愿留下姓名的爱心人士，也会送来物资。爱心营养厨房渐渐地形成了爱的循环。

在践行心愿过程中，陈霞也曾流过伤心的眼泪，也曾怀疑过自己。她回想自己的那份初心，不仅来自自己的妈妈，还包括了天下所

有至亲间无私的爱。陈霞的微信名叫“无我”：只有把初心真正做到无我，不要求任何回报，慢慢心胸就会放大。

经过三年的努力，当自己的行动得到更多人的理解，陈霞又流下了眼泪，这是幸福的眼泪，因为她没有辜负病友们。

骨髓移植的因缘，陈霞认识了慈济。慈济骨髓库提供的骨髓重振了她的生命；她也汲取了慈济的人文关怀理念，用于帮助心灵受重创的人重新站起来；再由他们传递到病房，传播到越来越多的病人及家属的心里。

时常在傍晚时分，小院外的马路边，病友家属相聚一起，聊着彼此正承受的重压，彼此惺惺相惜。爱心厨房见证了一个个“抗白”家庭经历的生离死别，但它始终鼓励着每个人勇敢地面对疾病，走进厨房的许多人，也会成为别人生命里的光。

生命相“髓”，慈济骨髓捐赠，一位捐者，一份爱心，便可能扭转一人的生命，一家的命运。 ❷

时常在傍晚时分，小院外的马路边，病友家属相聚一起，聊着彼此正承受的重压，彼此惺惺相惜，彼此鼓励。摄影/罗玲玲





荠花深村里 建瓯春风为你来

撰文/摄影 福建真善美志工

三月的福建建瓯，
一片生机盎然、欣欣向荣，
田间地头铺满了荠菜花和紫云英。

——〇二一年三月二十七至二十八日两天，厦门、漳州与建瓯共七十三位志工，分成十三组，伴着和煦的春风，踏在乡间小路上，深入小松镇和南雅镇的三十一个村，关怀慰问八十五户需要帮助的乡亲。

春风细雨润心田

沿着蜿蜒的山路，一直牵挂着阿桂和两个孩子的志工，来到孝德家园康养中心。

志工一下车，便遇到外出归来的阿桂父子，阿桂脸上洋溢着许久未见的笑容，大儿子凯凯蹦蹦跳跳地跑在前面。

“至乐莫若读书，至善莫如教子。”康养中心门口贴着出自《弟子规》的对联，横批是“积善之家”。一尊巨大的孔子雕像映入眼帘。

阿桂父子的房间在二楼餐厅隔壁，三张床并排，被子干净整齐，每一个房间墙壁两边都挂着《弟子规》，充满深厚的儒家文化气息。

八岁的小儿子翔翔躺在床上，看上去像四、五岁的孩子，气色不错，嘴唇和小脸红润。阿桂面带喜色地说：“最近翔翔好多了，右手更灵活了，可以拿到头上了。”

志工雷章丽捏了捏翔翔的两只

脚，似乎是胖了些，并叮嘱阿桂每天需要仔细地对待孩子的康复，给孩子讲故事……“每天用心，就会有很不一样的结果。”

阿桂的父母已故，育有两子。二〇一四年，妻子离开了仅三个月大，患先天性软骨病的幼子，再也没回来。生活的不如意，使阿桂变得易怒、嗜赌，烦恼重重。二〇二〇年十月，志工走进阿桂家，为暗淡的家庭带来爱和关怀。

二〇二一年一月，在志工的协助下，阿桂一家搬下山，被安顿到康养中心。阿桂一边在康养中心打工，一边照顾小儿子；志工还帮忙把大儿子转到附近的中心小学上学。

“一家几口挤在墙壁乌黑的山上小木屋，儿子上学不方便，我每天还要去很远的地方做事，觉得未来没有什么希望。现在搬到这里，有这么多人关心我，还有一份工作，孩子也得到良好的教育，以前想都不敢想。”阿桂回忆着从前的暗淡日子，不禁低下了头。

然而，阿桂刚来康养中心的时候，却我行我素，与人不合，自己也很烦恼。志工雷章丽两天打一次电话，劝了又劝。“我以前做错了很多事，自己都不敢相信会回头，是你们彻底改变了我。”阿桂感慨



地说：“你们的付出，我一直都记在心里。”

原本倔强的男子汉阿桂，眼神日渐变得温和，他时而看着怀里的儿子，时而看着志工说：“打很久的电话，没有一句指责，我心里感觉就不一样。”

现在，阿桂每天早上陪着翔翔读《弟子规》，分享感悟；下午帮儿子做理疗、按摩，户外晒太阳；每两小时给翔翔补充一次营养，日子过得很充实。

志工雷章丽捏了捏翔翔的两只脚，似乎胖了些，叮嘱阿桂仔细对待孩子的康复，“每天用心，就会有很不一样的结果。”摄影/尚景华

阿桂还坚持写日记，面对自己潦草的字迹，觉得很不好意思。志工鼓励他：“您只要有这一份心就很好，再接再厉。”

“我最大的收获，就是看见两个孩子跟以前不一样，在我心里，你们就是我的亲人。”临别时，阿桂父子俩恭敬地向志工鞠了三个

躬，并道“感恩”，一时间，志工的眼眶也湿了。

看到阿桂一家开启新的人生，一直参与关怀的建瓯志工叶灿生很感动。他说：“就像在见证奇迹，小儿子每天都在进步，希望这一家人在慈济人的关怀下不断成长。”

一切都会好起来

妇联干部江彩珍，听闻志工来

双目失明的李伯坐在厅堂一侧的长凳上，脸色黯然，去年中风后，全靠女儿一肩扛起两个家庭的重担。摄影/杜建英



关怀，从田里赶来带路。

一座土木结构的老宅里，六十四岁的李伯坐在厅堂一侧的长凳上，脸色黯然，身旁是用来探路的竹竿。妻子在女儿阿美四岁时去世，留下一对年幼的子女。

十三年前，李伯双目失明，患有三高（高血压、高血脂、高血糖），去年还不幸中风，无疑是雪上加霜。儿子在县城谋生，自顾不暇，三十九岁了尚未娶妻。

阿美每天来照顾父亲饮食起居：送饭、买药、洗澡……但婆婆上个月摔倒，阿美只好在凌晨四

点半起床，先去市场包装蔬菜，再回来煮早餐，之后送一对子女上学……有时，也只能将一天的饭煮好，让父亲自己热着吃。

两个家庭的重担，阿美一肩挑起，懂事的她还在帮哥哥攒钱娶媳妇。可父亲却不时对她发脾气，阿美不免委屈。听着阿美的述说，一旁的父亲愁眉苦脸，一声不吭。

志工陈碧华心疼地抱着阿美说：“您跟我孩子差不多大。您从小就没了妈妈，承受了这么大的压力，我很能理解。但您是家里的顶梁柱，要坚强一点，您不坚强，爸爸就没有人照顾……”阿美流下了眼泪。

女儿走到父亲身边，弯腰搂着父亲的脖子，一时间，老人全身颤动，低声呜咽，老泪纵横，压抑在心里几十年的苦闷倾泻而出，志工也红了眼眶。

陈碧华劝慰老人：“您真有福气，有这么孝顺的女儿。您把身体照顾好，就可以减轻女儿的负担。”

志工送上净斯饼干和《慈济》月刊，向李大伯说：“一切都会好起来的，每天祝福自己，好日子就会来的。”父女俩渐渐平静下来，点点头，转悲为喜。

院子里，几棵萝卜开着洁白的小花，为老宅带来生机。江彩珍

说，那是留着做种子的。

奶奶抱抱很温暖

“那位就是陈奶奶。”村文书沈金全，指着前面一位老人的背影说。只见老人左手提着菜，背着一大串压得扁扁的黄灯笼。

志工跟着老人来到学校旁的矮房前。年久失修的房子外墙用石条砖垒成，内部为全木质结构，光线昏暗。屋子时而会漏雨，大女儿就自己修理。发黑的屋顶瓦片，见证着老人近四十八年生活的起起落落。

七十三岁的陈奶奶，丈夫在七年前病逝，育有三女，各自都有难处。老人几年前做肺部表皮癌治疗，之后只要一劳累就喘不过气；左眼也动了白内障手术，随着年龄越来越大，老人的视力逐渐模糊。

志工陈家锋拉着陈奶奶的手，呵护在掌心，如同儿子对母亲一般。陈家锋夸她气色很好，讲话有力又清晰，看不出是生病的人。

陈奶奶年轻时是下乡文工团团员，忆起当年的快乐时光，满满笑容浮现在脸上。然而，从回忆中抽离时，她便低垂着头说：“现在日子很困难了，看到喜欢吃的东西，只能问问什么时候有便宜。想去做点事情，年纪大都没人要，这两天才拿灯笼

回来做，一天赚五、六块钱。”

“现在我们政策很好了，我们吃饱，吃得健康就行。”陈家锋安慰她。陈奶奶听完后，点点头说：

“我现在是过一天算一天，人生还能有几年，不敢跟人家比，自己跟自己比。”

建瓯志工叶玲为陈奶奶送上饼干，并抱着她说：“奶奶您特别乐观，好喜欢奶奶。”担心陈奶奶站累了，叶玲扶着她坐下，用家乡话聊着，听陈奶奶重复讲着年轻时的事情。

“非常高兴，你们从那么远的地方来看我，跟我们讲这么久的话，把我们看得这么重。”陈奶奶说，

陈奶奶左手提着菜，背着一大串压得扁扁的黄灯笼。年纪大还想去点事情，这两天才拿灯笼回来做。摄影/郑爱娇



除了女儿偶尔回来，平时都没有人会跟她坐这么久。

志工离别前，挨个儿拥抱陈奶奶，祝福奶奶身体健康，天天开心。老人红着眼眶，咬着嘴唇，眼泪从眼角落下。她说：“你们这么好……我一辈子都没见过像你们这么热情的人。”

志工赶紧安慰她：“我们都是家人，我们都是您的孩子，我们相互温暖。”陈奶奶含着泪说：“你们对我很好，就像我的孩子……”

这时，一边的大女儿阿华突然捂着脸哭了，志工赶紧转身上前拥抱她，没想到阿华哭得更凶。她抽泣着说：“我没有见过有人这样跟我妈妈聊天，谢谢你们。妈妈从来没有像今天这么高兴过，没有人这样拥抱过她，给她爱。”志工宽慰她也鼓励她：“有空回来多看看妈妈，我们一起加油。”阿华眼睛通红点点头说：“好，太谢谢你们。”

志工挥别陈奶奶和阿华，回眸时，母女俩依然站在门口，红着鼻子，挂着微笑。

春风十里为你来

村文书沈金全第一次全程跟着志工入户关怀，从早上到中午，志工坐在乡亲身边抚慰的画面，他全看



在眼里。他颇有感触地说：“看到志工牵着乡亲的手坐在一起聊天，关心乡亲，给他们带来爱，带来愉悦。慈济人是传递大爱的正能量。”

九〇后的建瓯志工叶玲，是第一次参加关怀。当叶玲握着陈奶奶的手时，想起自己已过世的奶奶。以前，奶奶向她倾诉时，她都觉得很无聊；可当她看到被志工拥抱的陈奶奶哭了，她的眼泪也跟着流下。老人很需要心灵的陪伴，多跟她们说话，拥抱她们，就是最好的爱。

“今天的访视给我上了一课，志工的爱也温暖到了我的心。”建瓯一康养机构的负责人杨丽萍，几度惭愧落泪。她性子急，面对脑

陈奶奶见到志工感动地说：“你们大老远来看我，还和我说那么久的话，把我们看得这么重。”摄影/郑爱娇

瘫、自卑、抑郁的患者和家属时，习惯以教导式的口气与他们交流，若对方不领情，自己心也很累。

而志工用轻柔的语言，面带微笑，抱抱对方，就可以让对方感到温暖，让他们愿意把心中的苦说出来。杨丽萍表示，也要把这份温暖传递下去。

田野里，芥菜花和紫云英迎风摇曳，小小的花朵，满载着春天的希望。只要不放弃，就算是平凡的野草，也能开出美丽的花朵……

敬立孔子圣像揭幕仪式 暨第二届“儒风兴乡”恳谈会

二〇二一年四月四日，在阜宁县孔荡大爱村，由慈济慈善事业基金会、江淮孔子文化研究会联合主办的“敬立孔子圣像揭幕仪式暨第二届儒风兴乡恳谈会”在江苏省阜宁县板湖镇孔荡大爱村杏坛广场隆重举行，在阜宁县农业农村局、阜宁县板湖镇政府见证下，来自福建、上海、南京、苏州等地的孔子后人汇聚孔荡大爱村，进行清明孔氏家祭。

由各界代表共同揭幕新落成的孔子圣像，自此，至圣先师的圣像将永久地屹立在孔荡大爱村的杏坛广场正中央。孔荡村孔氏子孙一百余人出席本次揭幕暨仲春丁祭祭仪。

孔子圣像揭幕 儒风走入新时代

江淮孔子文化发展基金会筹备委员会会长孔照辉致辞：“孔氏家族汇聚孔荡大爱村隆重祭奠我们的孔氏祖先，追思先人的丰功伟业，联谊今人的亲情友情，共谋孔荡大爱村的发展大业，我感到无比的自豪和荣幸！孔子在中国被视为‘文圣’，是我国古代伟大的思想家、教育家，是儒家学说的创始人，被列为世界十大文化名人之首。今

天，大家一起缅怀先祖，诵读经典，意义十分深远。”

孔会长殷切期盼通过此次活动在弘扬中华礼仪和优秀传统文化的同时，可以激发大家对优秀传统文化的学习热情，增加民族自信心，加强文化自信与凝聚力，共同感受祭孔仪式的庄严肃穆与传统文化的璀璨魅力。

慈济慈善事业基金会代表顾诗蕴致辞：“清明节，慎终追远是深植在每个中华民族人心中的传统，此时此刻，对祖先的追思和想念，让我们有机会思考生命的来源，到底我们的生命从何而来？又该如何在这个时代上安身立命，待人处事？这些问题都能够从孔子的教育中找到答案，因此孔夫子是我们中华民族甚



揭幕先师圣像由主祭官及原孔荡村第一书记杨洪雨及慈济志工代表揭幕，孔子圣像安放于孔荡大爱村的杏坛广场正中央。

至全世界的至圣先师。”

顾诗蕴继续说道：“慈济和孔荡结缘于二〇一六年六月二十三日，那一年的龙卷风扫过孔荡，慈济创办人证严法师当时坚持，孔荡村一定要存在，要让人人记得中国的孔夫子，至圣先师就是在这里，期待孔子的教育理念要在人间永恒

留传！”

祭祖新风尚 五谷与蔬果

本次孔荡大爱村清明孔氏家祭以仲春丁祭儒仪，更是适应当地的民风民俗，祭祀所用的祭品采用当地生态种植的蔬菜瓜果，用亲手摘种的食物来祭祀先祖。



祭品采用大爱村生态农场种植的蔬果，村民亲手摘种以虔诚恭敬的心祭祀先祖，也是响应政府号召，文明祭祀。

志工希望出席清明家祭的贵宾，藉由本次的蔬果宴席感受到蔬食的美好，丰盛的菜色和精美的摆盘，呈现出孔荡后人无限的心意和胸怀。

孔荡大爱村经管员孔斌斌介绍：“这次的祭祀区别于平常祭祀，祭品全都是我们大爱村生态农场所生产的蔬食，以往利用山珍作为祭祀品，今年响应政府号召，文明祭祀。希望通过这次活动把我们尊重

老祖宗、仁爱之心与自然共生息，万物都是有生命的（理念）传播出去，让我们孔荡村的孩子能够更好地接受中华优秀传统文化。”

牵手大爱 陪伴是最好的爱

揭幕仪式后，孔氏子孙分别祭拜孔子，表达对祖先的追思怀念。

“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦……”朗朗的诵读声响起，板湖初级中学的二十位同学在孙林老师的带领下为大家诵读《礼运大同篇》及《千字文》，读书明理，读史明智，伴随着孩子们的读书声，谨记祖先教诲，希望

我们能够把孔子的精神代代相传，与时俱进。

王娟和肖仁敏都居住在孔荡大爱村，她们表演的小品《里仁为美 牵手大爱》讲的就是她们自己的故事。小品讲述了在孔荡大爱村做环保，同时也关怀一位爷爷的故事。开始去看望爷爷时，他很排斥，不交流，接连几个月的看望关怀，爷爷开始接受并且很欢喜地打招呼，一起和她们交流聊家常。

已为人母肖仁敏有一颗很爱孩子的心，她爱的不光是自家的孩子，她说：“这些孩子都是家庭有缺失的，还有留守的，我自己的孩

子也要带，我们做一些力所能及的（事）来陪伴孩子。”她经常教孩子们读《弟子规》，给孩子们讲孔老夫子。

王娟是一位安徽姑娘，嫁到阜宁县孔荡村，已在此居住生活了十几年，她很爱这个地方。二〇二〇年四月，王娟在慈济志工的陪伴下参访了福建省福鼎市的西昆环保站，她惊讶于西昆环保站的洁净和资源回收的细致，也理解了什么是

“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。”板湖中学老师孙林带领同学们朗诵《礼运大同篇》。





主祭官进入大堂前必须行盥洗礼，将净手净心去杂，存精专心致志，是对拜师的诚意和尊重。

“放错了位置的资源”。

回来后，王娟开始和大家一起做环保，开始村民们都很不理解，背后有人说她，年纪轻轻的人为什么要上门去收垃圾。王娟说：“孔荡大爱村是政府、慈济还有很多爱心人士捐盖的，我希望能把这份爱在我们孔荡村能延续下去。”

刚开始在广场做环保时，孩子们会好奇地看，后来孩子们也参与进来。她说：“身为孔荡村的一个

媳妇，我要把这份（责任）做好。环保不仅仅是一个人的事，我希望能呼吁大家一起去。”

千手世界 儒风兴乡发展路

第二届“弘扬儒风，厚实家风、振兴乡风”为主题的“儒风兴乡”恳谈会也在孔荡大爱村举行，来自福建省福鼎市西昆村的孔子后裔代表、孔荡村部分乡贤参加恳谈会，盐城市、阜宁县相关单位和板湖镇党委政府主要负责同志参加活动。

欣闻此讯，孔子第七十九代嫡长孙、至圣孔子基金会会长孔垂长

发来贺信，他希望随着以儒家文化为代表的优秀传统文化的复兴，孔氏宗亲有更强的凝聚力、更广的爱心和更大的责任心，一起为中华民族的复兴贡献力量，并让孔荡村和所有孔子后裔所在的地方，都成为传统文化与现代文化相融合的典范。

山东省曲阜市孔子第七十六代后裔、曲阜中华文化促进会会长孔令绍也发来视频道贺，他谨代表山东曲阜孔子故里的孔子族人对圣像的落成表示热烈的祝贺，对慈济志工的辛勤劳碌表示崇高的敬意，祝贺乡村文化盛典圆满举行，并向各位宗亲送上真挚祝福。

原孔荡村第一书记杨红雨虽然已经离开了孔荡村，但仍旧关心孔荡村的发展，他说：“孔荡跟我有隔不开的因缘，舍不得这里的乡亲，舍不得这里的一草一木。孔荡村是当时大家一起重建起来的，大家在一起花了很多的心血，付出了那么多的汗水，终于把孔荡大爱村建好了。但建好只是一个架子，还要有一种丰富的内涵来充实它。”

“孔荡村是孔子的后裔，要把孔子文化融入到为人处事、勤奋创业、产业振兴当中，潜移默化地提高大家的思想意识和文化底蕴，打造一个江淮孔子文化城。”

慈济慈善事业基金会“克己复礼-乡村振兴”项目负责人顾诗蕴表示：“慈济慈善事业基金会应阜宁县政府之邀请参与孔荡村乡村振兴项目，希望孔子的教育能够永恒的传承下去，初心始终未变。”

“从二〇一七年至今，慈济在村中陆续开展青年人才培力、农村人居环境整治，现在每周日下午都是全村环保日，越来越多的村民落实垃圾分类，资源回收回馈社会；另外慈济也全面推进健康乡村建设，连续两年举办全村义诊，针对村中老人、孩子的常见疾病，进行健康卫教。

“二〇二〇年，针对村内的留守儿童开展“幼吾幼”计划，陪伴孩子学习日常礼仪、养成阅读习惯，让他们健康快乐地成长。去年同步开辟了大爱生态农场，乡村的生态面貌也逐步得到改善。期盼着各位乡贤，孔氏的后裔，大家群策群力，慈济也愿意共同来尽一分心，成为政府和各位的助力！”

正如板湖党委书记戴斌指出的一样，希望通过学习交流和恳谈，把孔荡打造成“江淮孔裔第一村”，形成真正意义上的“北有山东曲阜，南有福建西昆，中有盐城孔荡”新格局。



人间有爱

小新回家啦!

撰文/张渝、管宝燕、潘小红 摄影/张渝、管宝燕

认识小新和小玲兄妹俩，还要从二〇二〇年五月志工陪伴关怀小新的姑姑阿兰说起。罹患癌末的阿兰在住院治疗过程中，十五岁的侄子小新一直守护在姑姑的床前。阿兰去世后，她的遗愿之一，捐赠遗体作医学研究，得以圆满。在陪伴阿兰住院期间，志工才知道小新的家也需要关怀。

小新的姑姑去世一个多月后，志工潘惠清打电话给小新的爸爸。“我儿子十多天前，开摩托车出了车祸，身体擦伤的比较严重，现在还躺在家里。”“有去医院看病吗？有没有骨折？”潘惠清问。“都是外

伤，就在药店买了一点药给他擦，现在好很多了。女儿脚，晚点也要带她去诊所看看。”

认识小新和他的家人

两周后，因为小新上学的事

情，潘惠清拨打小新的电话，但两次都没人接听。和小新的爸爸联系后，才知道小新因为偷盗，被送去特殊教育机构。

即使如此，小新在医院陪伴、守护姑姑生命最后一程的勇敢与真

心，让志工坚信这个孩子本性并不坏，只要用爱去关怀，慢慢引导他，相信他很快会回归正确的人生轨道，这个家庭就有可能越来越好。

经过两个月的电话沟通关怀后，惠州志工第一次走入小新的

家，一个在弯弯曲曲的巷子深处，很老旧的独立出租房。

未修缮的家

青瓦搭的房顶，为防雨天漏水由防水彩塑条布封起来，墙体为青砖砌成，斑驳脱落的墙皮，已经很久没有整理。家具、家电等物件大多是上世纪八十年代的物品。屋内原本就光线不足，加上随意摆放的物品，看起来更加阴暗又毫无生机。

小新的房间门是用各种纸皮封起来的，门刚推开，一股发霉的味道扑鼻而来。原来这些味道来自于生锈的铁架床、破旧的床垫和破烂发霉的书桌。

志工韩海涛和小新的爷爷、爸爸说明来意：“我们一起想办法把小新救回来，要靠关心和爱护。”爷爷着急地说：“你们帮我带一句话给他，‘要认真好好学习，认真做一个好人。’我老了，以后也许看不见他长大了，就是希望他做一个好人。以前的事就不要说了，以后要努力学习，为国家和人民做贡献。”韩海涛称赞爷爷的想法，也提到了小新的学习。小新初中毕业证拿不到，以后找工作都受影响，其实，小新本人也很愿意继续上学。

这次来小新家，潘惠清特意邀

请了陈东军老师、陈秀华老师和她的女儿吕沐润。小沐润准备了学习用具给小玲。陈秀华和小沐润与小玲来到二楼的房间，房间比较乱，陈老师带着两个孩子一起动手打扫。清理出一个一岁左右孩子的尿片，应该是小玲小时候用过的。这样算来，这个房间有大约七年没有彻底收拾了。

从八月八日志工第一次走进小新家，到十二月二十四日，四个多月时间，超五十人次的志工前往小新家，举行阿兰追思会、协助小玲申请学校的助学金、引导小玲整理房间、收拾物品、更换家具、勘察居家环境、商量修缮事宜……志工的用心和真诚一点点打开小新的爷爷、爸爸和小玲的心房。

“新”家筹备 从心开始

得知小新在农历春节前可以回家，志工希望通过居家修缮，营造温馨有爱的家庭氛围，迎接小新回家，也让两个孩子有一个明亮温馨的生活与学习的环境。

小新爸爸已把小玲的房间清理好，小新房间的旧床、墙上贴的大块纸板都已经被撕下来，霉味少了。不过，房间的门还是用纸，里三层外三层地糊着。

从事装修专业的志工邱修棠从门口、客厅、厨房，再到二楼的房间，墙壁、地面、家具摆设等布局一一勘察，居家规划尽收心底。

“以前的床垫和家具怎么搬上来的？”

小新的爸爸回答：“楼梯小，要几个人一起推，才可以搬上来。”

“房间和客厅做粉刷、灯光可以稍微改一下，装上节能灯管，也让孩子学习有明亮的光线，再换上一些家具就很好了。我会准备一些粉刷需要的材料，我们不用请师傅（人工费贵）。粉刷的事，估计一天左右就可以粉刷完的，我可以教你，或者我们一起做。”邱修棠和小新爸爸一起商量着。

“可以的，你教一下我，我自己做都可以的。”小新爸爸开心地表示愿意一起粉刷。

两天后，邱修棠带着刷子、涂料、墙漆、卷尺等工具，和小新爸爸一起动手粉刷墙壁。大半天的时间，小新兄妹的房间、二楼过道、楼梯间、客厅、餐厅、厨房，大约两百多平方米粉刷一新。家中的电灯也逐一检查，换上新灯泡。

邱修棠还特地将两个孩子的房间铺上了防水地垫。墙壁经过粉刷后，整个房子看起来亮堂了许多。

志工苏荣呢和范月娇拿着卷尺，楼上楼下测量窗户与其他相关生活所需物资的尺寸，把家中实在无法使用的家具一一做记录。

小新爸爸很爱物惜福，表示二手家具也很好用。于是一场募集家具用品的爱心行动，在志工团队里迅速进行。十三件大小家具和家居用品，包括床架、床垫、被子、床品四件套、书桌、椅子、衣柜、电视柜、长椅茶几、窗帘等生活必需品，很快募到。

焕然一新的家

二〇二〇年十二月六日，十六位志工一早把所有家具和生活用品装车，驱车近二十公里送到小新家。因为小新的家在深巷尽头，运货车只能先停靠在路边，大家再将物资一一搬下来。

一楼除了客厅、餐厅、厨房外，年迈的爷爷也住在一楼。小新兄妹和父亲的房间则在二楼。

通往二楼的楼梯非常窄小，只能容得下一个人通行，搬往二楼的床、衣柜、床垫等等大件的家具，都需要很吃力地慢慢传递上去。小新的房间变明亮了，整洁的床、素雅的床上用品和多功能写字台。小玲戴上漂亮的围巾，乖巧地跟着志



①



③



⑤

图①：经过粉刷的房间，已经焕然一新。志工给小新的房间窗户打孔安装窗帘轨道。

图②：小新的家在深巷尽头，运货车只能停靠在路边，大家再将家具等物资一一搬下来。



②

图③：小玲戴上漂亮的围巾，乖巧地跟着学习衣服收纳。

图④：志工邱修棠将餐厅墙壁上杂乱无章的钉子一一拔出，整面墙看起来干净许多。志工一起打扫餐具和餐桌，再搬回原位。



④

图⑤：通往二楼的楼梯非常窄小，只能容得下一个人通行，搬往二楼的床、衣柜、床垫等等大件的家具，都需要很吃力地慢慢传递上去。

工学习衣服收纳，从小缺少母爱的她，此刻感受到了满满的爱。

之前粉刷墙壁时，邱修棠发现小玲的房间有两个窗户，担心孩子晚上会冷，这次特地带来一块裁好尺寸的木板，把其中一个窗户封住，既可以做黑板，又可挡风，美观又实用。

重新规划小新家的餐厅，邱修棠将餐厅墙壁上杂乱无章的钉子一一拔出，再在餐桌的上方挂上挂历，整面墙看起来干净许多。

几乎不怎么上楼的爷爷，看到孙子孙女的房间，老人家感动得热泪盈眶，双手合十，一直道感恩。将近八十岁的爷爷站在餐厅看着温馨整洁的家，满脸的感动。志工吕艳娥调皮地拿着一块水果喂到爷爷的嘴边，一下子把爷爷逗乐了。

一上午的时间，在大家的欢喜忙碌中悄然而过。所有的布置整理完毕后，志工把带来的水果、保温桶装的素包子、红豆汤圆一一摆好，放在客厅茶几，祝福小新一家平安吉祥。

小新的家人坐在焕然一新的客厅，开心地吃着红豆汤圆，洋溢着其乐融融的氛围。

一月二十四日是个开心的日子，小新从教育学校回来了。得知消

息的慈济志工，带着米和油，兴致勃勃地来到小新家。为了欢迎小新回家、为给予更多的关爱与鼓励，前来关怀的志工比平时多了一些。

每天都在家看书

小新的家随着志工的到来，一下热闹了起来。楼上，张海莉等三位志工来到小新房间，与他谈心交流。

许久未见小新，无论是外表还是言谈，他都和以前改变很大。小新不仅长高了不少，也更壮实了，皮肤也变白了，言语间充满了爱和感恩。

小新面带微笑，很欢喜地站起来与志工拥抱，随后请大家坐下。志工问小新对现在的房间是否满意？小新回应非常满意，“以前的墙壁是黑黑的，现在墙变白了，也有了窗帘，还有属于我自己的衣柜了，地板也贴了胶地板，感觉很温馨。”

“你现在还会每天想跑出去吗？”志工问

“不想了，我每天都在家里看书，没出门。”小新认真地回答志工。

志工询问小新在学校都学些什么。小新表示，除了体育锻炼，还学到了很多。“上小学的语文、数学、英语，另外还要上国学，国学就是学习怎么做好人。”



看了看小新的床，志工打趣道：“那有没有教你们叠被子，整理自己的个人卫生呢？”

“有，我们叠被子都要叠成像军人的被子一样。”小新回答。

志工开玩笑地说：“你今天好像没有叠被子哦，那你叠一个给我们看”。小新马上站起来，认认真真、有模有样地把被子叠得很整齐。志工纷纷赞叹，鼓励小新要把学校里学到的好习惯保持下去。还要教妹妹，住的环境整齐温暖，会让每天都有好心情，小新点头答应。

感觉像走在妈妈的身后

志工拉着小新的手问道：“你对未来有什么打算，是想继续读书，还是想出来工作？”小新表示

重新粉刷后的房间通透明亮，淡蓝色防水地垫，素雅的床上用品，写字台，小玲非常喜欢新的卡通衣柜。摄影/张渝

想读书。志工问小新是为了读书而读书，还是感觉到了知识的重要？小新思考着，没有马上回答。

志工又问道，如果爸爸不同意你读书，要怎么办？小新思考了一下，表示会和爸爸沟通，自己想把初中读完，拿到毕业证书。如果考不上高中，就出去学个手艺，如理发，或者厨师之类。

这时，志工张渝从楼下上来，微笑着问小新：“在去教育学校之前，见过一群穿这样衣服的人吗？”“在姑姑住院的时候，就是穿这样衣服的人来医院关心姑姑，

帮助她。”

小新用手指着志工潘小红说：“这位师姑每天中午还给我们送蔬食水果，我和姑姑的儿子，就是哥哥，我们都很喜欢吃她做的蔬食，吃得很饱。”

志工温暖的爱，感动着小新。临别前，他羞涩地提出想要拥抱志工，以表达对志工的感恩。摄影/管宝燕

“这次你从教育学校走出来，有哪些感触和感动？”

小新一边回忆，一边说：“那天爸爸带着妹妹来学校门口接我，我看到爸爸好憔悴，他骑的摩托车也好破旧，我问爸爸，你怎么不换一辆摩托车？爸爸说没有钱先将就着用吧，我感觉心里好难过。回到家，看着爷爷，感觉他一下子变老了很多。抱着爷爷，我的眼泪都流

出来了。当天晚上，颜素玲师姑做好面条拿来给我们吃，还带我去买衣服裤子，走在她身后，我感觉像走在妈妈的身后一样，好温暖。”

这时，素玲就坐在小新的身边，小新侧身拥抱她，像儿子投进妈妈的怀抱一样，幸福而温暖。

他还有很长的路

楼下，志工问爷爷，是否愿意让孙子继续去上学？爷爷回应：

“如果有钱的话，当然愿意让他继续去读书，读书才会有出息。小新还能改，他还有很长的路途，这次他从学校回来，再也不出去找以前那些朋友了。”爷爷很欢喜地告诉志工，这次小新回来改变了很多，也会疼爱人。

爷爷还说，三月后，全家只能靠小新爸爸的工资生活。

志工询问小新爸爸是否对小新这次回来的状态满意。小新的爸爸满脸喜悦地点头表示：“很满意，他改变很大，现在安静很多，喜欢呆在家看书练字，看到就很开心，不会再像以前那样老是要跑出去玩，现在也不去乱交朋友了。”

对于小新日后如何安排，小新的爸爸表示将尊重孩子的选择，支持他回去读完初中，拿到毕业证，

后续的路，以后再考虑。

志工提醒小新的爸爸，提前和校方联系入校事宜，跟校方说明小新的改变。志工同时也叮嘱他，有困难一定要提出，大家一起商量解决。

小新爸爸提到，最大的困难是学费，两个孩子学费要八千多，女儿的学费凑足了，就剩小新的。另外，伙食费也会增加，还希望给孩子再换部新手机，但家里确实没有钱。

志工韩海涛建议小新爸爸要合理安排开支，并和他详细计算收支，在每月有低保的情况下，小新家的开支还是没有问题的。志工鼓励小新代替父亲去落实学校及补助金方面的事宜。

“现在这个家很需要你，如今你是个大小伙子了，以前是被家人照顾，现在要转换过来，学会去照顾家人，你可以做到吗？”小新坚定地地点头。

在大约一小时的交流中，小新的坐姿一直很端正，他告诉志工自己在学校学到很多，知道站有站相，坐有坐相的道理。现在也知道要择善而交，不会去乱交朋友。

临别前，小新羞涩地提出想要拥抱志工，以表达对志工的感恩，志工欢喜地拥抱小新。满满的爱的暖流，流淌在每一位在场的人心中。❀





五百二十里路山连海

年近九旬的爷爷奶奶，一位摔倒不能走，一位患有老年痴呆症；母亲精神残疾，弟弟又自闭症，一家六口的生活重担全落在父亲一人的肩膀上。谁知父亲与弟弟不幸又遇车祸，年仅十七岁的华文硬生生地扛起家的重担。接到提报，远在两百六十公里远的厦门慈济志工，带着连城志工用心陪伴，这个家终于展露出灿烂的笑容，并成为手心向下的有福之家。

撰文 / 包珺 摄影 / 范文俊



清晨，还带着夜晚残留的寒意，随着太阳越升越高，阳光开始“抚摸”大地，越来越温暖……

乡村蜿蜒细长的水泥路，有时平坦，有时斜坡，十七岁的华文一路弯着腰，牵扶着严重驼背的李红娥奶奶的手。志工一行五人，或抱，或提，或扛，随行身边，将“寒冬送暖”物资送到李奶奶家里。

华文与八十四岁的李奶奶，仿若祖孙俩，坐在两张近靠着椅子上，说笑声不时从屋内飘出。

“原来，除了自己的爷爷奶奶以外，我还可以对一位陌生的老人这么关心，可以陪她聊聊天，温暖她，看到奶奶开心，我也很开心。”随着与李奶奶的互动，华文的思绪落入二〇二〇年的四、五月……

十七岁独面家庭变故

二〇〇三年出生在连城县北团镇的华文，就读于连城一中高中部。母亲患有精神残疾；自闭症的弟弟面对家人，也鲜少说话；年近九旬的爷爷摔倒不能走路，奶奶患老年痴呆症，因为长期吃药，连走路的力气都没有。

父亲一人扛下一家六口的生活重担。家里的饭桌上总是单调得只有一两道菜，父亲总说：“吃饭吃

饱就行，衣服能穿就行。”

夜晚，爷爷奶奶总会起床四、五次，父亲也跟随起床，一次次地掀开被褥，一次次仔细地处理爷爷奶奶的排泄物，一次又一次地安抚奶奶，一个晚上只能休息三个小时左右的时间。

白天，为了维持一家人的生计，体重仅四十五公斤的父亲选择到家附近的大理石工厂上班，常常要抬两米四、六十多公斤重的石头。

小时候一直觉得父亲是个抠门的人，长大了的华文才明白，父亲单薄的身子承受如此重的负担，无微不至地照顾爷爷奶奶。他是把粗糙和抠门留给自己，却把所有的温柔和爱给了家人。

“你爸爸出车祸了，正在抢救中……”二〇二〇年四月二十四日下午，一阵急促的电话声响起，给这个经济原本就拮据的家，带来更大的不幸。

由于睡眠严重不足，过度疲惫，父亲载弟弟去县城补办残疾证途中，没有看到前面开过来的车……弟弟手脚骨折，不能打麻醉针，每晚疼痛得哭啼声难止；父亲昏迷不醒，住进重症监护室里，每天都需大量医药费。华文心如针扎，揪成一团，她很无助，几近崩溃，她很害怕自己



此后没有爸爸了。

虽然肇事司机拿出一笔赔款，但不足以支撑父亲每日不间断的治疗费用。

“你太不懂事了，你爸爸命都快没了，你还在帮别人着想。”感受到肇事司机也很不容易，善良的华文没有再向肇事司机提出赔偿费，却引来亲友的不谅解的言语。那时，华文孤单又难过，只能躲在一边默默的流泪。

华文默默承受着一切，四处求

乡村蜿蜒细长的水泥路，有时平坦，有时斜坡，华文一路弯着腰，牵扶着严重驼背的李奶奶的手。

助，幸好邻居、老师、同学、慈济志工、轻松筹等网站的爱心人士，单位纷纷捐助，才给了她许多温暖的力量。

五百二十里路的爱

远在两百六十公里远的厦门慈济志工段春莲，得知年仅十七岁的

华文，要独自承载起家里的重担，非常不忍，她揪心地想：“如果她是我女儿，我要怎么去帮助她？”

“华文好，可以跟你通话吗？”

“一定要保持爸爸呼吸道的通畅，经常要给他拍拍背……”

“你要坚强，相信一切会越来越好。”

本身是专业医护人员的段春

莲，几乎每天或隔天就与华文微信互动，隔空陪伴她一起照顾父亲、弟弟。

一天晚上，段春莲接到华文发来的无奈信息——“春莲阿姨，和你说个很不幸的事，我奶奶下午过世了。”

“我觉得有点……祸不单行……”

奶奶离开人世，压得华文喘不过气，却不敢告诉才刚苏醒过来，但还不能讲话的父亲。她默默地替父亲尽孝，流着泪给奶奶擦拭

志工专程前往连城和爷爷一起过生日，带着皇冠生日帽子的爷爷如三岁孩童般，拍起手，不时地自我祝福。



身子、换穿衣服，守夜。尽管有大伯、二叔等亲戚在，华文仍觉得“整个家好难啊！”

一直把华文当作自己孩子的段春莲，非常担心华文会承受不住。

“这两天会有很多的事情，你要注意自己的身体。天气热，要多喝温开水，还要多关注爷爷、妈妈和弟弟。”

“真的太难为你了，好想给你抱抱！”

“自己心里难受了，或者有事情，就给我发个信息。”

段春莲紧锁眉头，眼睛紧盯着手机屏幕，发出一则则留言。

段春莲温润如阳的信息不断传来，在华文心里泛起阵阵温暖和面对困境的勇气，意识到自己并不是孤身一人在战斗。低迷压抑的情绪，被志工一次次的关怀融化，拨散了遮挡前路的迷雾。

志工的关怀暖心窝

“爷爷，我们来看你了。”二〇二〇年五月底，龙岩志工前往医院探望华文的父亲长生。也前往华文在连城的家。

一走进华文爷爷的房间，浓重的排泄物异味扑鼻而来，穿着厚重衣服的爷爷，躺在床上，眼睛空洞

地睁开着，一动不动，“嗡——嗡——”的声音充斥耳畔，他的身边有一大群苍蝇飞来飞去，爷爷似乎无力驱赶。

志工看在眼里，泪水在眼眶里直打转。志工有的马上打开窗户，挥赶着不愿离去的苍蝇；有的赶紧抱扶起爷爷，搀扶着他缓缓走出房间，来到客厅坐下，轻柔地帮爷爷拍拍后背，按按手、揉揉脚，疏通经络，给他喝热水，为他唱祝福歌。

爷爷渐渐有了些许精神，僵硬的手脚渐渐变得柔暖，他微弱地和志工说：“谢谢你们！”

志工牵着华文的手，鼓励她要坚强，也和不愿意说话的弟弟互动，弟弟露出了车祸以后为数不多的笑容。

冷清的家里突然有一群人出现，瞬间热闹起来，让华文觉得很温暖。

暖暖生日烛光

志工除时常电话指导长生调理咳嗽、身体锻炼的方法外，也为他们一家大小精挑细选新衣服，每次探望，志工不忘带上净斯五谷粉、香积面等生活用品。

随着日子一天天的过去，华文渐渐有好消息传来。

“阿姨，我爸爸昨天回家了。”初夏，华文的父亲出院了。

特别的日子，志工专程前往连城和爷爷一起过生日。“祝福爷爷，寿比南山……”蛋糕上的烛光闪烁着“跳”进爷爷的眼睛里。

大家祝福的言语还来不及全说出，带着皇冠生日帽子的爷爷如三岁孩童般，拍起手，不时地自我祝福，“寿比南山……福如东海……谢谢！爷爷生日快乐，感恩……”惹得一旁的人都笑了。

爷爷满脸笑意，专注地看着生日蛋糕上的闪闪烛光，喃喃言语：“很漂亮。”

华文很久没见过爷爷这么开心的笑容了。大家围绕在爷爷身边，轮流喂爷爷吃蛋糕，家里萦绕着浓浓的亲情。

华文的爸爸长生感动地对志工说：“感恩每个人。假如没遇到慈济，我也不会这么快渡过难关。”

回忆起那段难熬的日子，华文仍忍不住泪水连连，手拿着纸巾不断地搓擦着眼睛和鼻子，湿了一张又一张，身体也跟着颤抖。

她感恩慈济在自己特别难熬的时候，不仅提供物资上的帮助，更多的是心灵上的陪伴和支持，如果没有慈济，很难想象现在的自己会

变成什么样？

受助亦照亮别人

长生经常阅读段春莲赠送的书籍《行愿半世纪》。看着看着，有时眼泪就流下来。

了解到慈济日存五毛钱的竹筒岁月，专门为困难人分忧解难，长生觉得自己劳苦的一生找到了归宿，他愿意像慈济人一样付出。也更加孝顺老迈的父亲，甚至在捉襟见肘的生活中，奉献自己的一份爱心。

长生逐渐康复后，时常跟随志工入户关怀其他需要帮助的人，参与环保资源回收。

阳光明媚，连城谢屋湾环保日，长生带着一双儿女如约而至。他静静地一直做，有时搬物资、有时割纸皮，一手拉着绑着纸皮的绳子，一手不时地去拿旁边的纸皮往纸皮捆里塞……不舍得浪费一分一秒。

哪怕大家都停下来休息，长生仍默默地在一旁捆绑装回收物的袋子，任由灰尘白了裤子。一旁的志工要他休息一下，长生只是笑着说：

“我这么苦，也是受别人帮助，但是我也可以去帮助别人，感觉很高兴！所以我就很认真做，我不累。”

对于大多数人来说，一场交通事故，当事人的心里常是埋怨的，



但长生却感恩肇事司机，特意买了水果前往肇事者家里道感恩。他说：“如果不是因为你，我这辈子不会认识慈济。”

知道了父亲的举动，华文惊讶于爸爸有这样的胸襟，赞叹他拥有一颗感恩万物的心，曾经被亲人不谅解的阴霾全都一扫而光。

华文的母亲懂得了要学做好吃的饭菜；爷爷的笑容愈来愈多；父亲常带着弟弟参加慈济活动，一家子都成为手心向下的有福之人。

华文告诉志工：“虽然我们挺弱小的，但是还有比我们更弱小的，别人帮助我们，我们也可以去帮助别人。”她唯一的遗憾是，事

了解到慈济日存五毛钱的竹筒岁月，他感恩今生遇到慈济，即使生活艰难，长生也愿意奉献自己的一份爱心。

情变好的时候，奶奶不在了。

回首过往，华文忏悔袒露自己往昔的不懂事，嫌弃妈妈是精神残疾，在妈妈面前直言不喜欢她。经过生活的磨难，华文更加懂事，学会了要珍惜身边的每个人，把握好每个当下。

五百二十里路山连海，厦门慈济志工两地来来回回，陪伴了大半年有余。这家人，慢慢走过风雨，展露出灿烂的笑容，也开始用自己身上的光去照耀别人。

幸福的二十二步

洗完澡，志工和奶奶慢慢数着拍子，“一步、两步、三步、四步……”数着数着终于走到了房间。短短的距离共数了二十二步，但志工和奶奶却享受着这段爱的过程，甜蜜又幸福。

独居的芳奶奶今年八十三岁，年轻时，她的丈夫就去世了，芳奶奶独自一人带大儿子。随着年龄越来越大，身体也渐渐亮起了红灯。慈济志工接到提报后，自二〇一二年关怀至今。

九年关怀爱陪伴

九年间，很多贴心温暖的陪伴，志工与奶奶亲近如家人。志工细心地给奶奶修剪脚趾甲；天冷了，志工为奶奶围上暖暖的围巾，奶奶说，这样脖子就不会冷了。

看到奶奶出门行走不方便，志工协助安装楼梯扶手，让奶奶下台阶更安全。奶奶去村委做体检，志工搀扶着她，陪伴左右。奶奶身体好时，精神状态也不错，开心地拿出平时买菜省下的零钱，要献爱心帮助别人。

奶奶长期罹患糖尿病、心脏病、帕金森等慢性疾病，去年几次

生病住院。这次因为心脏问题，经手术治疗，又住院半个月。但疫情原因，志工无法前往医院关怀，

这天奶奶的儿子打来电话，告知奶奶出院了。隔天，志工前往奶奶家看望。奶奶的儿子说，奶奶服用药品种类太多，导致奶奶精神恍惚自言自语，现在生活已无法自理，帕金森症还让奶奶抖得很厉害，最主要是心脏手术大伤元气。

“自从妈妈生病，我每天中午从公司带饭回来陪妈妈一起吃，之后张罗一些家事并清理妈妈的房间，下午再回公司上班，晚上回来睡在妈妈旁边。就这样从年前到现在，我真是快熬不住了，家里还有老婆、三个孩子也需要我兼顾。”

挽起袖子清洁忙

想想之前志工每次来看奶奶，她都会准备好凳子，跟志工有说有笑，如今奶奶却不一定认识大家了。

志工一进奶奶的房间，就闻到一股味道，原来奶奶已经大小便失禁，她的儿子刚刚清理好奶奶裤子上的大便。志工担心奶奶着凉，急忙找衣裤给奶奶换上，一边帮她穿一边说，等会儿给奶奶洗一个舒舒服服的澡，奶奶听了很开心连声说：“好，好”。

志工搀扶着奶奶来到窗前，这是奶奶的专用座位，每次她都坐在这里。

现在奶奶的意识不清，志工洪清雅耐心地一口一口地喂奶奶吃饭。

大家挽起袖子，分工合作。一人清洗卫生间，一人整理厨房、衣物，

准备给奶奶沐浴。（因为不方便，奶奶的儿子只有帮妈妈洗脸和大概擦拭）听说志工可以帮妈妈洗澡，他很高兴，立即去买了沐浴乳和洗发水。

卫生间的墙壁发霉，地垫盖住了地漏，污水不流通，拖把太久没洗，马桶和洗水盆也污渍斑斑。顾不上这些味道，志工一心想着赶紧打扫完，给奶奶洗个热腾腾的澡。

先将卫生间所有物品清出，把地垫掀开冲洗干净，用洁厕液将地

志工看到奶奶出门行走不方便，帮奶奶安装上下坡楼梯的扶手，让奶奶走在台阶上更安全。摄影/张福勇



板、墙壁洗擦一遍。由于热水器挡住门，门后的污水聚集，花洒不够长，门打不开，水无法浇过来……原本计划一人清理，现在必须两个人一起打扫。

就这样，一人侧着身子冲，一人半蹲着刷，整个卫生间清洗结束，用了一个多小时，两位志工衣服也弄湿了，不过却很高兴，卫生间的空气变清新了！

“太久没有这么舒服了！”
水温到了五十多度，可以帮

腾空卫生间所有物品、掀开地垫冲洗地面、用洁厕液将地板、墙壁洗擦一遍。由于空间的局限，必须两人一起打扫。摄影/蒋梅



奶奶洗澡了。三位志工扶着奶奶“一，二，三……”奶奶和志工的双手紧紧地握在一起，大家齐声数着拍子缓慢地走。每走一步，奶奶都要付出全身的气力，手与手相连，志工坚定的力量，让奶奶放心地往前走。

扶奶奶坐下，志工一人拿花洒，一人用毛巾包着奶奶的眼睛挡住水，以免水溅到眼睛里。洪清雅帮奶奶洗头，一边洗一边问奶奶“婆婆，洗得痛不痛，舒服吗？”奶奶很开心地说到：“不痛，好舒服啊！我好几天没洗澡了。”卫生间里，同时站着三位志工帮奶奶沐浴，此刻不仅奶奶最幸福，志工



说：“能付出的人生最有福！有福的是我们自己！”

擦洗身体最不易。奶奶手术后，胸口留下的伤口不能碰水，洪清雅把沐浴乳抹在奶奶的身上，快速地清洗一遍，另一位志工已经准备好热毛巾帮奶奶擦拭整个身体，第三位志工赶紧帮奶奶穿好上衣。

奶奶告诉志工哪里需要清洗久点，哪里还需要多次的冲洗，尤其是下半身。奶奶身体很重，两人无法抱起奶奶，三位志工一起来。大家商量着还是依照上半身的擦洗方式，三人各有分工，清洗、擦拭、穿衣服，过程紧凑，免得奶奶着凉感冒，奶奶和志工挤在小小的卫生间里，亲切的对答和笑声，暖暖的，充满了整个空间。

洗完澡，奶奶和志工再次四手紧握，慢慢数着拍子“一步，两

洗完澡，志工们和奶奶数着幸福的拍子一步，两步，三步，四步……短短的距离共数了二十二步。摄影/蒋梅

步，三步，四步……”数着数着终于走到了房间，短短的距离总共走了二十二步。奶奶和志工享受着这段爱的过程，甜蜜又幸福。

志工拿起吹风机快速地帮奶奶吹干头发，又赶紧倒来温开水给奶奶暖身体。“奶奶今天有没有很舒服？”奶奶实在是太开心了，笑着说“太久没有这么舒服了，谢谢你们，谢谢你们。你们都没有去花莲吗？”奶奶反问到。志工惊诧：哇！此刻奶奶真的没迷糊，她竟然知道我们是慈济志工！

下午四点，志工开心地抱着奶奶，直夸奶奶“好靓呀”。一股浓浓的亲情般的爱洋溢在彼此心间。 ❷

环保达人的酵素「琴」怀

「环保酵素变废为宝，是垃圾减量的妙法，又可以减少化学洗涤剂的使用，还可改善空气、水流、除臭驱蚊、改良土壤等，今天我要和大家分享的是环保酵素的制作与使用……」在厦门大学文化讲堂上，慈济志工钟琴珠介绍起环保酵素，侃侃而谈，如数家珍。



类似的讲座，从学校讲到社区、从城市讲到农村、从海边讲到山区，钟琴珠记不清自己讲了多少场。有人邀请分享环保酵素，她带上教具、说明书，提着一瓶瓶成品和半成品环保酵素（以下

钟琴珠分享做环保酵素有三大益处：变废为宝、垃圾减量；广结善缘，教做环保；照顾环保志工的身体健康。摄影/范盛花

简称酵素）就出发……

酵素达人

说酵素、做酵素是钟琴珠近十年生活的主旋律。二〇一一年因环保讲师培训，她在台湾认识了酵素，了解到环保酵素是垃圾减量、净化环境、保护地球的好方法。回到厦门后，她就不停摸索、反复研究、实验做酵素的方法、材料配比

等，有时研究到天亮。

钟琴珠每年做的酵素有几千斤，在她家住宅楼的一楼角落有个一米多高、三百二十升的大塑胶罐，罐身上写着“保护地球，环保酵素”。

钟琴珠说：“这样的桶我有三个，还有一些小一点的桶，每三个月可出产一批，一批有九百多斤。”

志工跟着钟琴珠上楼，一进防盗门就看到过道鞋柜上放着一大袋回收物资、鞋柜下放着一瓶瓶成品酵素、客厅放着喷酵素的喷雾器，凉台、洗手间，甚至琴珠自己的卧室都摆着各种各样的酵素瓶罐。

钟琴珠说：“（新冠）疫情期间，我大概生产并送出去一千多斤酵素了。买红糖从最开始的每年几百斤到现在一千多斤。”

除了红糖，每做一批酵素，就要消耗数以百斤计的果皮、菜叶。钟琴珠在菜市场认识了一位水果店的房东陈艾良，大量的果皮就来自于艾良，她不仅帮收集还帮运输。在琴珠的影响下，艾良也成为志工。琴珠说这几年自己用拉杆车已拉不动那么多东西，需要帮忙了。

问起钟琴珠为什么要做这么多环保酵素？她笑呵呵地举例说明三大理由：一是尽量变废为宝、垃圾减量；二是广结良缘、送人教人做

环保；三是为保护各个环保点志工的身体健康。

钟琴珠很认真地说：“希望我们的环保点，每次分类活动开始与结束时，都能用酵素稀释消毒场地。所以，厦门哪个环保点需要酵素，我就想办法送去。”

每次环保站做好资源分类后，钟琴珠就用装了酵素稀释水的喷雾器消毒场地。十年来，钟琴珠已数不清做了多少酵素、送了多少人。许多志工都用过她做的酵素，每个环保站点都飘着酵素的芬香。

环保讲师

钟琴珠不仅潜心做环保酵素，还善于分享制作的经验。她到厦门大学、老年大学、普通中小学、幼儿园、街道、社区等单位开展一场又一场的环保酵素讲座。最远的一次到龙岩连城，向县领导和教育系统的教职工分享环保酵素的妙用和做法。

二〇二〇年六月二十日中午，烈日似火。钟琴珠整齐地穿着志工服，不惧炎热，提上装着酵素成品和半成品的瓶瓶罐罐，以及做酵素的各原材，坐车一个多小时，来到位于漳州龙海市角美镇吴宅村的九冬社环保站，向志工倡导环保酵素。



看着环保站里如山的物资，钟琴珠稍做讲课的准备后，就不顾劳顿酷热加入资源分类的队伍。

分享会上，钟琴珠用“用鼓掌的双手做环保”引出做环保爱地球的话题，告诉大家做酵素是环保的一个妙法，教大家如何准备容器、材料，如何配比。和蔼的笑容，熟悉的乡音，钟琴珠边动手示范，边回答大家的提问。

分享完，角美志工黄素珍意犹未尽：“今天受益满满，我也要开始做酵素了，让垃圾变宝，回收再利用，保护地球人人有责。”

每一次的分享，钟琴珠都要提早一天准备材料、装灌一瓶瓶的酵素、准备新鲜的果皮、打印一份份的说明书。她说：“体力不如从前，如今我最大的心愿就是，把多年积累做环保、做酵素的经验总结传出去，让更多的人了解参与，学会做酵素，变废为宝。”

惠安女人

钟琴珠，一九四六年出生于福建省惠安县，一岁多就被抱养到养母家。惠安女人以吃苦耐劳著称于世，钟琴珠也不例外。她从小就边读书边帮家里干活，每到家中盐田要晒盐时，小琴珠要和大人一样，

把海边盐田口的泥巴再扶堆起来，小手做得破烂也不敢叫疼。

高中毕业的钟琴珠成为民办教师，后通过考试转为公办教师。她一边教书一边种菜养鸡填补家用，还要带两个孩子。多年的含辛茹苦，勤俭的琴珠终于帮夫家盖起了新房。志工问起琴珠生活中有什么业余爱好，她回答说：“爱劳动。”

一九八六年钟琴珠调动到厦门大学当图书馆管理员，与大学任教的先生团圆。幸福美满的生活只过了十年，先生因病去世。钟琴珠在悲痛万状中撑起家，独自抚养还在读书的一对儿女，但心无所依十多年。直到二〇〇九年，遇上慈济志工林惠真。

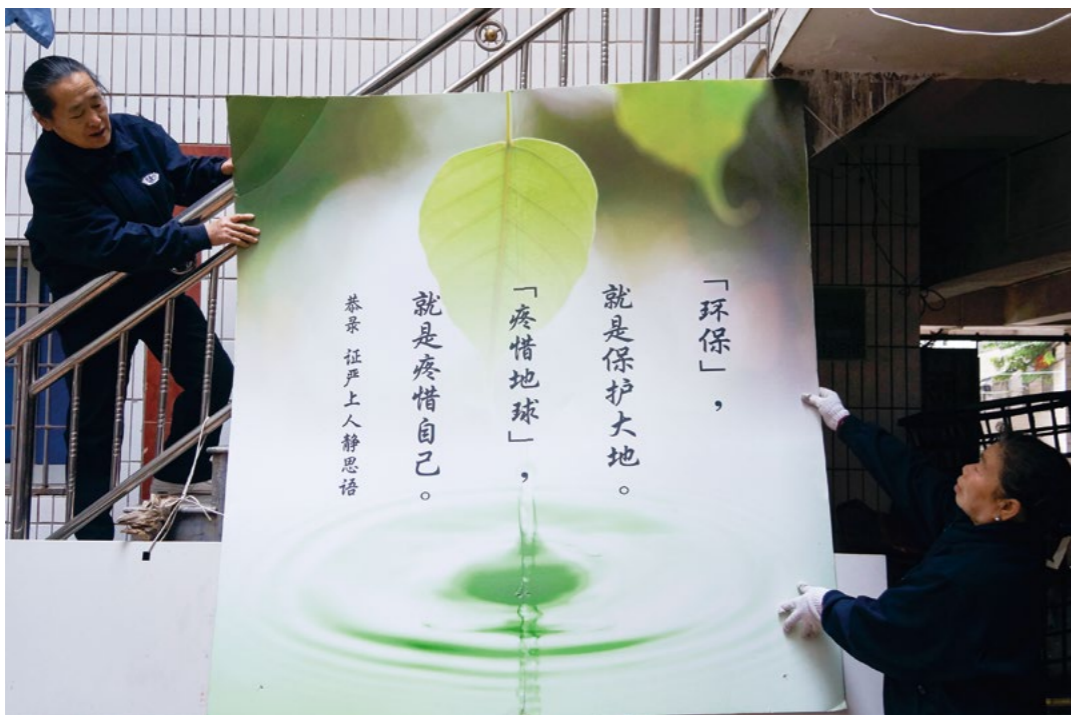
钟琴珠回想当时：“二〇一〇年，我参加了慈济的种种活动、听了（很多）慈济志工救苦救难，付出无所求的感人故事。年底，我穿上了志工服，内心充满欢喜。”从此，这位惠安女人结束了坎坷空虚的人生路，欢喜地走进慈济。

爱心妈妈

钟琴珠虽说年过七旬，家有两孙子，可一年到头都在忙碌着，积极参加各项慈济活动。二〇一二年，积极响应“让环保走入社



（上图）环保酵素达人钟琴珠，做环保酵素近十年。她说，自己的人生，就像果皮一样，要想办法化废为宝。摄影/林玉莲
（下图）用回收的塑料瓶灌装过滤好的环保酵素成品，贴上钟琴珠手写的标签“环保酵素 保护环境”，和大家结缘。摄影/曾玉霖



做慈济前的钟琴珠（左）只想有“得”，现在想的是“来不及”，要舍出自己的时间心力、物资财富，把握当下爱护地球。摄影/范盛花

区”，钟琴珠等志工在菲律宾华侨无偿提供的车库内，创建了珍珠湾环保点，用身行把环保理念和行动带入高档社区。二〇一八年，搬到新家后，又在厦门大学的海韵社区和白城社区，常年坚持倡导环保酵素和资源回收。

这些年来不管刮风下雨，在多个环保站点都可以看到琴珠挥洒汗水的身影。志工许玮琪说：“有次台风天，环保站空无一人，琴珠

却拉着七八十斤的果皮到环保站做酵素，一个人默默地、汗流浹背地做，她做的酵素是公认的好。”

多年来都和琴珠一起参加活动的林惠真动情地说：“琴珠不怕累，白天参加慈济活动，晚上加班做酵素。和她一起做环保的志工都会感受到她如妈妈般的爱，每次活动她都会带水果、点心给志工充饥，会替大家的身体健康着想。”


钟琴珠一生俭朴，出门在外时吃三块钱的蔬食快餐，穿的是环保站“惜福屋”里几块钱买的衣服。可她却舍得几百块、几百块地买红糖做酵素、布置环保点等，手头稍

宽裕点，就帮助有需要的人。

钟琴珠常说：“两素”救了我，做环保身体好无烦恼。参加慈济前，琴珠患有脑梗、脑萎缩，脂肪肝多种疾病，血脂、血糖都在临界线，天天吃药。她说：“刚开始做环保时，跟着志工去收物资，走路喘、上楼梯喘，我那时体重160多斤，虚胖的，想说这样子，可能做不了多久，没想到茹素、做酵素，让我越做越轻松，我现在体重保持在130斤。啥药也不用吃了。”

做慈济前的琴珠只想有“得”，现在想的就是“来不

及”，要舍出自己的时间心力、物资财富来爱护地球，把握当下付出爱心。钟琴珠做慈济越做越开心，轻安自在，无比幸福。

钟琴珠既是长年与书本打交道的老师、大学图书馆管理员，又是教授夫人、耄耋老人。近十年来孜孜不倦地回收资源做环保、捡果皮做环保酵素，其白首之心、其青云之志，其情之所钟，可咏可志。 

钟琴珠等志工在菲律宾华侨无偿提供的车库内，创建了珍珠湾环保点，用身行把环保理念带入高档社区。摄影/张幼凤





乳腺肿瘤

女性健康最大的隐形杀手

天气炎热，许多人选择待在冷气房来避暑，不过中医师提醒民众，如果一直待在冷气房，或是进出冷气房，会让毛细孔丧失排热功能，导致中了“阴暑”。



罕见的乳腺叶状囊肉瘤

乳腺叶状囊肉瘤 (phyllode tumor of the breast, PTB) 是发生于女性的一种罕见疾病，发生率约占乳腺肿瘤的0.3%~0.9%，占纤维上皮性肿瘤的2%~3%。乳腺叶状囊肉瘤是乳腺纤维组织中纤维组织恶变所致，是上皮成分与结缔组织混合的恶性肿瘤。乳腺叶状囊肉瘤有时具有恶性肿瘤的特点，同时又具有良性肿瘤的特点。常常在同一个肿瘤内，一部分是纤维腺瘤，另一部分是叶状囊肉瘤的结构。本瘤虽称为肉瘤，但只是指其组织学结构而言，在临床上绝大多数是良性的，即使因局部手术切除不当而复发也极少发生转移。病因尚未明确，多与雌激素分泌增多及遗传因素有关。乳房肿块是最常见的症状，根据疾病类型可采取不同治疗方式，常用的有手术、药物、放疗等，其中手术治疗是首选治疗方法，一般预后良好。

接诊她的林金瑶医师描述，她的肿瘤已撑破皮肤造成溃烂且发臭，计算机断层显示直径近25公分。幸而报告结果并未发现恶性组织，筛检淋巴、肺部、肝脏、骨头也没有转移。出于谨慎，再做一次切片，病理显微镜还是显示没有癌细胞。

林金瑶医师表示，陈小姐的肿瘤比较特别，跟一般乳癌主要来自乳管和乳叶组织的异常增生不同，是由软组织长出的“叶状瘤”，好发于30岁到50岁族群。叶状瘤良性多于恶性，几乎不经淋巴转移，像陈小姐长得那么大又介于良性、恶性间的肿瘤十分少见，最重要的是必须把肿瘤切除干净，以免复发或转变为恶性肿瘤。

复发风险高

由于陈小姐乳房结构已被破坏，皮肤也被不断长大的肿瘤撑破溃烂，林金瑶医师与整形外科合作，先完整清除左侧重量超过五公斤肿瘤，再由整形外科医师植皮。

叶状瘤复发风险较高，林医师安排病人两年内每三个月定期在乳房医学中心追踪检查一次，稳定后半年追踪一次，降低转移至其他器官的风险。他说，病人需饮食清淡、生活规律，才有益预后。

陈小姐术后如释重负，庆幸自己还没发展到癌症，也后悔没有及早就医，才拖到必须乳房全部切除。她说，以前爱吃辣、吃油炸食物，未来会更注意不要吃太刺激的食物，并学习放轻松，释放工作压力。

医师建议

在此，苏州慈济门诊部的梁家骅医师提醒广大女性朋友，乳腺癌已为女性第一发病率的恶性肿瘤。另外，初潮年龄早于12岁、绝经年龄晚于55岁，首次生育晚于30岁，胸部长期暴露在大量电离辐射中等多种情况，也会增加乳腺癌患病几率。

女性朋友除保持良好生活习惯外，需要在专业医师的指导下，选择适合自己的体检方案。如发现乳腺增生、结节等现象，一定要及时就医，早发现、早治疗能大大提高治疗效果，勿拖到晚期不可控的地步。

撰文/曾秀英

——摘自《人医心传》第175期



衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会
题字/林美娥

3/1~2 《农正月·十八至十九》



内心最真诚的语言

【静思小语】常怀感恩心，不让无明烦恼缠住自己，也不让不好的声色丑化自己。

每一天的第一步

三月一日志工早会，上人勉励大家，从每一天的第一步都要踏在正确的方向，行于菩萨道；警觉天地灾祸对人们的警示，谨慎身、口、意，切莫随欲造业。

人类为了口欲，大肆砍伐原始森林成为畜牧、养殖场：为了牟利而钻探地底、海底的资源，破坏山林的水土保持与海洋自然生态，四大不调的灾难愈来愈多愈严重，危机已经迫近。上人感叹人心欲念深重，最终受害的还是人类自己。

“以前都说是为了养家活口，所以要努力工作；只为让家人吃得饱，生活无虞，自然无可厚非，人一定要吃才能吸收营养。可是现在的人贪味道、贪口欲，饲养大批牲畜，每天宰杀的动物数量惊人，杀得昏天暗地，已经迷失了人的本性天良。”

上人说，笼罩全球的新冠肺炎疫情，是警惕人类的“大哉教

育”；即使自己平安无事，也不能有侥幸的心态而依然故我。感知大地气候告急，一定要觉醒、要醒悟，不再贪婪无度。若希望社会平安，安和乐利，就要人人懂得知足、时常感恩，和和气气地生活，而且茹素斋戒，与众生共生息，这才是自救之道，也是平伏灾难的灵方妙药。

上人叮咛大家自我反省，若是过去为了利，在人与人之间打了很多烦恼无明的结，被缠住了，现在想通了，将一个个结拉开，人与人之间的情也不能疏离、中断，而且要厘清、调直。

看见对方的优点

“人要生活，总是要工作、要动。老实说吃也吃不多，所以有一个心愿，有余力就要帮助人，帮助人是成就慧命。你们在各自的家庭享天伦之乐，就是一般世俗的凡夫之情；但是世俗凡夫觉得父母生我、育我、

养我，是理所应当，却很少想到长大之后要如何回报父母恩。”

上人说，除了亲子之间，人与人之间有缘相聚，也要珍惜因缘。因为生活背景不同、想法不一样，相处时难免会因意见不同、做法不同而起摩擦。若总是想着某某人如何如何，想的都是对方的缺点，愈想愈生气，这是将别人的无明烦恼放在自己心里，真的是“拿别人的错误来惩罚自己”，愈计较对方哪里做错了、对自

己声色不佳，愈想、愈说就愈生气，就丑化了自己的声色。

要常常说欢喜的事，包容对方的缺点，看见对方的优点，自我训练心宽念纯，常怀感恩心，遇到境界很快就过去了，不会让无明烦恼缠住自己，也不会让不好的声色丑化自己。要修行，就不能记恨，面对人人皆道“感恩”，也是随时提醒自己，要修正过去的习气，培养好习惯。

3/3~6 《农正月·二十至二十三》



每一秒都宝贵

【静思小语】即使已走在修行的大道上，差之毫厘也会偏向脱轨，分秒不要放松。

人文教育通达全球

三月三日，教育志业体各校主管同仁报告校务，包括慈济大学的国际难民教育人才培育计划、慈大附中“培育国际人才二点零”年度计划。上人叮咛，华语文教学一定要加强，天空学院要更通透，教育质量要更精实。

“不论来自哪一个国家，什么样的人种，都有权利学习语言。华语

文很美，语音、文字都很有意思，也富有艺术内涵，有很充分的人文。我们有因缘开设天空学院，台湾的教育素质很高，慈济教育志业也有三十多年的发展，很希望要把它办好，加强人类的语文之美。现在科技发达，网络视讯不受地理距离障碍，这也是人文传承的一大功德，让我们的人文教育通达全球。”

上人期待天空学院的建立，除了语文等课程的教导，也可以用于

慈善、医疗各方面，让资源匮乏的地区，居民可以学习互助的方法，或是学会简单的伤病护理，传输卫生保健等观念，对当地有实质的帮助。

三月四日医学教育校院联席会，以“大哉教育益群生，行善人间致祥和：回顾与展望”为主题，各慈济医院与慈济大学、慈济科技大学主管报告人才培育成果。

“看到慈济学校的孩子长大、毕业了，在社会上有所成就，都会庆幸当初的决定，在花莲慈院建设完成以后，紧接着筹办教育，三十多年来培养出许多优秀的人才。”上人感恩全球慈济人在这五十多年来的护持与投入，每一位都做到许多人觉得很困难的事，不畏辛劳，只愿利益人间；在自己的心目中，每一位慈济人都是台湾的大人物。

最近常常听到资深慈济人年老衰弱、生病住院或去世的消息，难免感到不舍，但人人都无法逃避自然法则，终归有那么一天；让人欣慰的是慈济人的一生很有价值，成就四大志业、八大法印，可以不断地救苦救难，惠泽后世。就如刚刚听到毕业于慈济学校的年轻同仁，现在返回母校当老师，换他们教育下一代，这也代表“志业有成”，令人欢喜。上人期勉同仁们传承志业精神，守持当初的立志，无论是志为人医、志为

良护、志为良师，都要遵循当初所选择的人生方向而不断精进，发挥有情有爱的菩萨精神。

生命在分秒间流逝

三月五日，上人与志工唐美云等人谈话，问美云在这几年来参与大爱电视节目《高僧传》，演绎历代海内外高僧的人生，有何心得？美云说，第一，印证上人开示所讲，人生苦；即因人生苦，所以修行要及时，否则短短的一生，眨眼就过了；修行也要把握好因缘，有明师指导，自己也要用心，否则枉费明师在身边。演绎《高僧传》，深刻体会出家不是容易之事，尤其要成为一代高僧，更要有生生世世的愿，堪忍世间的种种苦，才能坚定行愿，救度众生。

上人说，戏中人生，人生如梦，不必计较太多，所要用心的是如何让人心祥和，人与人相处和乐。此一时代有这么多天灾人祸，都是对人们的警示，如果人心再不转变，仍然沉迷享乐，贪婪无度，就会迎来可怕的后果。

“我一再对大家说，台湾真的很平安，我们要保住这份福，否则台湾就如汪洋大海中的一艘小船，船上的人如果不守规矩，稍有一个

风浪就惊惶冲撞，船就会失去平衡了。所以我会很用心注意大爱台的节目，用心看着或听着大爱新闻，

一旦发觉有不恰当的用词或漏失了重要的讯息，就会立即反应，我要求大爱台一定要‘报真导正’。”

3/7~9 《农正月·二十四至二十六》

善恶一念间

【静思小语】善恶一念间，要细心、小心、多用心，不要距离清净本性愈来愈远。



众生无边誓愿度

三月七日，全球委员慈诚精进研习在精舍主堂举行，台湾各地慈济人齐集当地静思堂，以及海外四十多个国家地区的慈济人透过网络连线同步精进，包括华语、英语、越南语、日语、韩语、俄语、柬埔寨语、西班牙语、葡萄牙语等九种语言同步发送，全球有四万六千多人参与。

上人感恩全球慈济人与师父同心、同志愿，这一念心就是普及全球的爱，同一个心愿——众生无边誓愿度，要救度的是在五道轮回的所有众生。“佛陀发觉众生皆有佛性，只是不知何时起了一念无明，差之毫厘，失之千里，久远劫以来在天、人、地狱、饿鬼、畜生道这五道中不断地轮

回，与觉悟的佛性愈离愈远。”

“我们有因缘学佛修行，就要细心、小心、多用心。因为善恶无记，善与恶只在一念间，若稍有偏差，就会不断造作恶业，远离清净本性。”上人提及《法华经·譬喻品》的贫穷子，本来生长在富裕家庭，只是一念贪玩离家而迷失了回家的路，长久在外流浪。父亲记挂着儿子，即使儿子落魄不堪，仍然一眼就认出来了。父亲怕吓跑儿子，就请人换了破烂的衣服去接近他，把他接回家以后，再一步一步教他认识这个家的一切；直到最后，父亲才告诉他，这座豪华大宅原本就是他的家，要由他承接家业。

上人表示，佛陀说这个譬喻故事，是要告诉众生，人人本具佛性，有与佛同等的智慧宝藏，却



三月七日全球委员慈诚精进研习，志工齐聚板桥静思堂，透过云端视讯连线方式学习，知心相契时间，学员分享推动社区读书会的心得。（摄影/陈坤富）

——慈悲付出就是铺路，智慧喜舍就是开道，心胸要开阔，付出无所求，还要感恩有付出的机会，全球慈济人救济、救灾，都抱持这样的心念。希望你们借重现代科技闻法、传法，时时多用心！”

清净无荤的亮点

三月八日，基金会主管同仁分享后，上人说，若论资深，自己可以算是第一位慈济委员，现在已经有几万位委员，人多力量大，而且分布各地，可以及时闻声救苦；慈济的发源地是普明寺后面的小空间，发放时为了供应大家中餐，就用一口大锅子露天煮咸粥。慈济从这个小小的空间，也已经走向国际。

“现在全球慈济人这么多，人人对师父都是那样地尊敬，我不是觉得骄傲，而是感到安慰，觉得此生没有白来。”上人说，全球慈济人秉持佛心师志，就地为社会人群而付出；太虚大师所说的“人生佛教”，上印下顺师公上人所倡导的“人间佛教”，慈济人在此时此世落实。

“大约六十年前拜师时，听到导师轻轻地说：‘为佛教，为众生’，我把它当成很重的叮咛，所以重重地听入心，下定决心要身体力行。而后我体悟到，若发菩萨

心，‘但愿众生得离苦’，就‘不为自己求安乐’；要敢牺牲、敢吃苦，不求自己安乐，全然为众生。就这样走过半世纪，天下人与慈济的缘愈结愈深，而且慈济人的队伍愈来愈长，扩大爱、拉长情，大爱长情扩及一切众生。”

上人肯定一群年轻人于二二八连假在花莲举行一场“无肉市集”，不仅推广蔬食，也鼓励大众自备餐具，获得年轻一辈的热烈响应，在几千人活动过后做到零垃圾。所以说，推素、劝素并不困难，要有信心、有勇气，发心立愿就身体力行。有志一同而且有勇气站出来呼吁的人愈多，就能让愈多人受影响，蔬食的人愈多，就会让愈多生命得救。希望台湾能够成为推动蔬食的根据地，带动全球，让台湾在世界上成为清净无荤的亮点。期待这群年轻人成为慈济法亲，走入佛法、理解佛法，对世间的生命，无论是人的生命、动物的生命、植物的生命，都有更清楚的了解、更恳切的体会。

静思语转变人生

屏东教联会尤振卿老师，是第一位将静思语融入教学的老师，早期因为教学严格，师生私下称他为

因为长久以来的无明烦恼而迷失。佛陀用小乘、中乘、大乘佛法渐次接引众生入门，看见佛法宝藏而起欢喜心；最后告诉众生，人人本来就拥有这些宝藏。“过去我们不认识佛法，有因缘听闻佛法，起初是用佛法解开心灵的烦恼；再继续深入，了解心中的烦恼不是别人造成的，是自己起心动念而生；更深刻了解，这些烦恼源于自己的执着，只要把执着放开、烦恼去除，就能回归清净无染的本性。”

“慈济在五十多年前创立，是因为简单的二句话：‘为佛教，为众生’。我对这二句话的解读：师父要我为佛教，不是要我去盖寺庙，而是彰显佛陀的精神——慈悲喜舍、慈悲利他；不是关门自修，求自己解脱，而是发挥菩萨精神，

‘我不入地狱，谁入地狱’？我不入人群，谁要入人群？慈悲就是舍我、成就他人；既然了解佛法这么好，光说无用，必须投入去做。”

“‘德不孤，必有邻’，我想要帮助人，只靠自己一个人绝对没有力量；我提出了这个观念，有许多人愿意一起来做，三个人以上就是‘众’，众志成城。最早期是一个人负责十支竹筒，每天存五毛钱，就这样开始做慈善，至今慈济大爱已经扩及一百二十一个国家和地区。”

上人勉励全球慈济人把握因缘用心闻法并实践，持续铺路、开道，精进不懈，“精进于造福、修慧，造福就是慈悲付出无所求，智慧就是欢喜付出并且感恩，也就是喜舍；慈悲喜舍就是我们要修的行，也是我们要铺的路、开的道

“希特勒”；一九八九年因为看了《慈济道侣》半月刊、一九九〇年有缘获赠一本《静思语》，惊觉不能再以要求升学为导向，遂转变教学方式，抄写上人所说的话教导孩子，更自创布袋戏做静思语教学，成为春风化雨的孔夫子。尤老师晚年生病，在三月七日晚间去世。

三月九日志工早会，上人不舍谈及尤老师，“尤老师转变了多少孩子，从叛逆成为孝顺。他已经离我而去了，我假如能再到屏东，已经看不到他的身影，但是我的脑海

中永远记着他。”

“《静思语》老少咸宜，老师爱用、孩子受用，有许多人因为静思语而转变人生。虽然孩子调皮，只要老师用对方法，就能把调皮的孩子降伏得服服贴贴。静思语不只能用在学校教育，也有很多慈济人把静思语当作人间菩萨招生的法宝；慈济人贴师父的心，一句简单的话，可以彼此互用，作为菩萨招生的法语。简单的话能转变人心观念，转杂为静，化解烦恼杂念，调和待人接物的态度，很期待人人都能善用。”

3/10~12 《农正月·二十七至二十九》

微光闪烁

【静思小语】即使力量微弱，但一群萤火虫会合起来，也能在黑暗中发出光芒。



间，集合这么多人的精神力量，把那份虔诚展现出来。”

“只要有心走菩萨道，起了步就不慢。黑暗中的一只萤火虫，虽然光亮很微弱，但如果有一大群会合起来，也是很壮观。娑婆世界苦难偏多，台湾在地球上的比例很小，但是小小的台湾有爱，在黑暗中发出光芒。爱心人要相互勉励，朝共同的方向去走；菩萨道是走出来的，不是说出来的，所以我天天看到慈济菩萨身体力行，就会觉得很安慰。”

“我一向无争也无求，唯有感恩，感恩全球慈济人扩大爱、拉长情，这份精神理念要后继有人，世世代代延续下去。人生世间，若要谈价值，对我来说，这辈子没有后悔、没有偏差，分分秒秒用得都很有价值。”

为环保共同发声

“维持地球环境的健康，是每一个人都应该承担的责任，不要把它当成事业来推展，要用做志业的使命感负起责任。”

若人人都有这个观念，就会把改善环境当作首要任务，而非为了追求利益发展经济。”

三月十一日，访客分享气候变

迁与志业永续发展，上人说，有志一同的人愈多，可以影响愈多人；呼吁的人要以身作则，发自真诚，做出让人感动的行为，才能引起共鸣。

“很多人觉得气候变迁是科学家才要关心的议题，和自己没什么关系，其实要从自身的生活行动反省与改变，再一层层扩大范围，就像水波一样，从最初投入的那颗石头泛起涟漪，再圈圈往外扩展，可以影响到很大的范围。”

上人举蔬食推动为例，不必讲太高深的学问，从“吃”的认知切入，让大家知道，如果太讲究精致美食，为了满足这分口欲，会消耗很多资源。可以从牲畜的饲养说起，统计饲料、水资源的消耗，以及排泄产生的碳排放量，才能供应餐桌上的几片肉，详列数据，让大家一目了然。再进一步分析畜牧的碳排放与水土保持破坏，对环境、气候造成的影响，让大家知道天地气候的改变与灾难的发生，与个人的生活习惯息息相关。

上人说，天天视讯连线需要用到的计算机、网络用品，都是挖取大地资源，经过提炼、合成而制作出来的，所以包括你我，人人都在破坏、污染地球环境，也不能逃避责任；若是有此认知，各个社会阶层、不同专业领域的人都可以共同

分秒用得有价值

三月十日，森磊观博物馆长陈学明与家人回精舍，向上人展示于“灵山胜会”展览所展出的佛像画作。陈学明于今年一月二十四日到彰化静思堂拜会上人，除了献上珍藏多年的贝叶经，并皈依上人，今天是第一次回到精舍。上人赞叹陈

学明，为佛教保存、展示宝贵的历史文物，彰显佛教精神，有很大的护法功德。

“佛陀说《法华经》时的灵鹫山说法台，空间不大，经文所描述的十方菩萨从天而降、从地涌出，是精神上的描述，真是一个庄严的心灵盛会。

很感恩你们这样用这么长的时

发声，向不同生活背景的人呼吁环保、茹素，力量就大了。

唤醒潜藏的“心佛”

三月十二日，二十八位台中短期精进志工与上人分享采收处理姜黄过程中的法喜与心得。上人以农耕譬喻闻法：“不要觉得小小水滴不够看，滴水可以成河，而且长久慢慢滴入土中，才能润湿土壤，让种子发芽成长。天天闻法，让法水点点滴滴浸润心地，让心中的种子生根萌芽，成长茁壮，还要靠我们殷勤耕耘，才能有饱满的收获，可以从一颗种子衍生出无量种子。所以我们闻法要用心听、用心修。”

听到大家分享出坡心得，都表示很佩服常住师父吃苦耐劳，上人说：“修行本来就是如此，甘愿做、欢喜受，他们都很了解师父所做，要把精舍这个家照顾好，也为慈济人作典范。”

上人提到全球慈济人付出无所求，自掏腰包去访视、勘灾，出钱又出力，而且做得欢喜又感恩，充分展现菩萨精神。让师父最欢喜的是，有的人原本脾气不好，夫妻之间吵吵闹闹，走入慈济、接受道理以后，自我调整，改善言行态度，也让家庭变得很和乐，让家人觉得

慈济很好，也想要投入。对师父来说，这样供养是最好的供养。

“都说度家里的人是最难的，关键在于要先改变自己，才有办法度最熟悉的人，这就是修养，也就是修行。所以修行不是只有口头上念佛，念佛要念出佛心，把潜藏在深处的‘心佛’唤醒，不忍众生受苦难，所以不为自己求安乐，愿意为众生付出。”

精舍是全球慈济人的心灵故乡，也是慈济人的“家”；“家”中农忙时，家人从外地回来帮忙农事，这也是身心奉献的供养。上人感恩表示，法脉与宗门内外相合，所做的一切都是“为佛教，为众生”，扩大爱、拉长情，无私付出大爱，在人与人之间结下清净不染的菩萨长情。

上人说，“静思法脉勤行道，慈济宗门人间路”，这条道路就是以“为佛教，为众生”为方向。志工们回来精舍，为这个慈济大家庭付出，师父很感恩大家的身心助力，为法脉增资粮；慈济宗门的四大志业，也是靠着大家的力量，才能盖医院、建学校，慈善关怀全世界，并且透过人文志业，把精神理念传达给社会大众。

“不是只凭我一个人，就能做到‘为佛教，为众生’，是凭着师徒

之间的情，将人间大爱会合起来才能做到。从我创立慈济开始，大家觉得师父这样做是对的，就来支援，并且

邀约愈来愈多人投入，你我师徒共同在人间发挥长情大爱，这分精神和行动力，要世代代延续下去。”

3/13~14 《农二月·初一至初二》

善效应

【静思小语】带动善行，如水波涟漪一圈圈扩大，如合力耕耘共造福田。



化黑风为清凉风

三月十三日，土耳其志工胡光中、余自成返回精舍分享会务，在援助叙利亚难民项目部分，自二〇一四年十月至二〇二一年，这七年间已有逾二百四十五万八百人次受到帮助；去年因疫情关系，除了平常慈善发放约八万四千户次，纾困发放增加一万四千多户次，整年度总共济助九万八千多户次。

叙利亚难民胡立克先生，因年过五十而找不到工作，妻子生病，生活雪上加霜，欠缴水电费而被切断水电；慈济帮他们支付了累积几个月的水电费，并且采购粮食应急。胡立克说：“因为有慈济的帮忙，我终于可以和妻子在一个温暖的房间睡觉。”

上人说，有爱的人间最美、最可爱。这分爱众生皆有，只是需要有人启发与带动。虽然有爱心的人要做好事，也会受委屈，要承受无明浪潮以及空穴来风的黑风；然而苦难众生在茫茫大海中浮浮沉沉，还是需要有人有勇气划船救度，运载群生到彼岸，途中波涛汹涌，危机四伏，要以智慧化解；当道理与心理会合的时候，就能化黑风为清凉风。

“去到很危险、很苦难的地方，不能只给苦难人几块面包，让他们饱餐一顿，我们就走了，他们下一餐还是挨饿；我们要设法使之脱离危机苦难，那就要有慈航，才能普度众生。我们伸出手拉落水的人上船，他们就安稳多了；虽然海浪汹涌，但是有了这一艘船，乘风破浪，还是可以度过。”

上人叮咛，无论在哪一个国家，慈济的“方向盘”都要掌握好，不能让精神主轴有丝毫偏差。一时遭遇无明黑风、狂风大浪，总是有平复之时；只要守好主轴，静待风平浪静之时，总能云开见青天。

人性本善、人心有爱，是大家要谨慎守护的精神主轴；大爱不分宗教、种族与国籍，是一条很直的轨道，就像满纳海学校老师制作的竹筒轨道，每个人投下的铜板，循着这条轨道走下去，一定会到达同一个目标，会合众人的爱心力量，可以去帮助需要的人。

“繁星依然闪亮，明月依旧无言”，上人举歌曲《爱洒人间》歌词说明，天空暗了，才会看见星光；其实天亮时星星犹在，只是地球不断转动，白天阳光普照，所以看不见星星。真理永远存在世间，人人都有一分清净的爱，不会因为宗教不同而有分别；各宗教在这个基础上，会合于爱，就像两个人双手搭起椅轿，可以抬起另一个人，这就是人间互助的法，把彼此的手搭得很稳，就有改善人间的大力量。

照顾好自己的心

十四日，上人与慈善志业颜博文执行长、清修士黄思浩等人谈

五十五周年庆活动，要让人知道这五十五年来，慈济人不断地用心付出，所秉持的精神理念为何。让参与周年庆活动与参访展览的会众听了解说，就如同闻法般，能将所见的人间苦难事与道理契合，即使并非佛教徒也会很信服。

会员的招募，重在启发爱心善念，长久付出，点滴成河；更重要的是人间菩萨招生，成为慈济委员，才会深入了解法脉宗门，负起净化人心的使命，邀约亲友共同行善。经由慈济委员的介绍和说明，引起会员的兴趣，就会前来参访，更加了解慈济，并且会主动查阅最新慈济讯息。

要启发爱心、带动善行，就要善用方法，让人提起欢喜心、有兴趣，会关心慈济在社区的活动，觉得自己的付出很值得，也会邀约亲友共同行善，就像投石入水池，一波波产生涟漪，让善的效应一圈一圈不断扩大。

上人与内湖慈济人谈话时，期勉大家带动人人合和互协。“慈济人要相互爱惜，照顾好彼此的心，真正做到合和互协。心如果没有照顾好，有合不和，就会时常对立。所以有‘合’还要有‘和’，才有办法互爱沟通；合心、和气、互爱的力量相加，就是协力。”

上人以种稻譬喻，只播下一颗种子，即使发芽成长，将来也只能长出一穗；如果合众人之力播种、插秧，会合水、土、空气、阳光等好因缘，而且人人用心、用力耕耘，将来

这一整片稻田都会结实累累，得以丰收。同理，慈济人要在社区里耕福田，造福当地，需要人人协力，合心、和气、互爱这三股力量要加起来，才能协力耕福田，缺一不可。

3/15~16 《农二月·初三至初四》

呼唤清净本性

【静思小语】仰头要忏悔，忏悔骄傲自大，为私欲不断争取；低头要感恩，感恩大地承载、供应所需。



转知识为智慧

十五日，聆听基金会主管同仁分享后，上人说：“最近常常说人生价值、生命价值，也常反思自省，这几十个年头走过来，其实我走得并不远，怎么走都在台湾的范围里，但是我的心开阔无边，每一秒钟所想的，不离天下人、天下事，四大不调、人心不和，造成了多少苦难。”

人心欲望无穷，不断随欲追求，享乐的同时制造污染，人口愈多，对地球的破坏愈严重。上人说，人们若能节制欲念，安分守己，世间就不会有那么严重的污染，也不会发生那么多的事故。众生都有清静

觉性，只是凡夫众生无明深重，执迷不悟；需要有人引导，找回清静的觉性而醒悟，回头是岸。

上人提醒，平时与人互动，说话要说对人间有益的话，写文章要写出真正能净化人心，引导正确方向的好文章。生命时间有限，要用于利益人间才有价值。善心一动，念念都可以利益人群；胡思乱想，会污染到自己的心脑。

“是日已过，命亦随减”，生命是过一天就少一天，就像手上的自动铅笔，写得愈多，笔芯就愈短，但是只要用心写，可以留下好文章。又如慈济做环保回收，是不忍地球环境受污染，想要减少开发破坏，所以环保志工将资源分类



▲ 总统教育奖得主陈景维在阿嬷及访视志工陪伴下，展开花莲的感恩之旅，首站来到静思精舍分享心得。（3月15日）

有的物品。

心境回归单纯

做得很精细，以提高回收再制率；具有不同专业的志工与同仁会合起来，运用回收物研发制作实用的产品。不是为了商业利益，只是为天地人间尽一分心力。

“智慧是从内心的良能发挥出来，商机是从人的知识去开发出来。商人为了牟利，向大地挖取资源，破坏环境；而环保志工做资源回收，再利用回收物做出各种实用的物品，可以做环保教育，带动大众保护环境。”上人叮嘱大家，要将知识转为智慧，用清净心珍惜所

十六日，美国约翰霍普金斯大学医学院施益民教授，与上人分享“慈悲利他”脑神经反应区的科学观。上人说：“我们与佛陀的智慧是相等的，只是凡夫的心被无明执着占了一大半，所以能发挥出来的慈悲利他区域就缩小了，大半都在无明中纠缠、打结，解不开、拉不开。”

施教授请教上人，世俗生活中有许多牵挂，即使明知这么做才是对的，但是担心损害他人的利益，就难以放手去做，不知该如何自处。上人说，众生共业，以非为

是，才会使人间如同脱轨般错乱；如何大声呼吁、道理说得再多，大家也难以接受，或是知道这是对的却无法做到。要跳脱欲念、放下执着，才能展现平等无私的爱。

佛陀说法度众生，就是要教人人回归如来本性，等同儒家倡言之“明明德”，回归真诚清净的本性。“佛法是空中妙有、妙有真空，需要用方法解释到让人听得懂。有的人一点就通，不再执着，会赶快回归自己，认清本份；有的人听了道理总是想要表达自己知道得更多，愈想要表现，就不断去争取、去追求，道理说得愈深，漫无边际，让人听不懂，自然也就做不到。”

上人说，“人之初，性本善”，人人都有爱心，但是并非人

人都能做到并表达；“性相近，习相远”，人人本性相近，只是受后天环境影响而有不同的习气，差之毫厘，失之千里。常说仰头要忏悔、低头要感恩，因为人们迷失了自己，仰起头来有“天下唯我独尊”的骄傲自大心态，总是为了私欲而不断争取，有很多错误的观念，所以说仰头要忏悔。低头要感恩，因为大地承载人类，供应人类所需，大地对人类有很大的恩惠，所以时常说感恩。有感恩心，天天与人互动时，诚恳对人道感恩，同时呼唤着本性回归，这份本性就是爱。心境回归单纯，少欲知足，看淡一切，自然不会追求，也不与人争夺、对立，没有求不得之苦，生活自在平安。

3/17~18 《农二月·初五至初六》

现在为未来努力

【静思小语】身心全然投入利益众生，为年轻一辈作典范；深深铭刻善的记忆，此生为来生努力。



医病之间善因缘

三月十七日，花莲慈济医院医护团队报告医院三十五周年纪念

书出版进度，以及玉里、关山慈济医院周年庆关怀行分享；外科加护病房副护理长苏筱雅分享其慈济因缘。筱雅在花莲慈中毕业时获得师



▲ 花莲慈院积极推动中西医合疗及中医急症处置等，由何宗融副院长代表获得台北国际中医药学术论坛中医奉献奖，与上人分享荣耀。（3月17日）

公上人奖，她谨记与上人的约定，在慈大护理系毕业以后，就在花莲慈院服务。上人欣言：“孩子长大了，而且履行小时候与我的约定，现在他们很有成就，也让我看见希望，很欢喜、很感恩！你的心志很坚定，这是很不容易的，要再接再厉，把生命用在对的方向，不断地发挥良能，提升生命价值。”

上人谈到慈济与玉里、关山有很特殊的因缘，会在这两个乡间小镇承担医疗，是因应当地居民的需

要，而且秉持“守护生命、守护健康、守护爱”的原则而做。很感恩这十多年来，两院团队都做到了，多位资深主管同仁都很愿意守护偏乡，再加上花莲慈院的支援与关心，让两院有所依靠。

上人提及中医看诊有望、闻、问、切的步骤，从而全面了解病患的身体状况。当面互动与接触，还有耐心地诊断与解说，会让病患产生信赖感。闽南语一句话说“医生缘，主人福”，其实讲究的就是人与人之间的缘，医病之间有善因缘，让病患一看到医师，病就好了三分，因为病患信任医师，平伏了惶恐不安的心情。师父做慈济以来，就是靠着和大众的善因缘，以

及诚恳的信心，领众同行菩萨道。

“菩萨所缘，缘苦众生”，同理，“医师所缘，病苦众生”。人生之苦以病苦为最，因为并非有钱、有权、有势就能避免病痛缠身，生病仍是苦。慈济医疗所铺展的“医之道”，是平等救治伤病，为病苦众生拔除苦难。上人感恩各所慈院在院长、主管们的带领下，具有慈悲喜舍、合和互协的人文精神，用真诚的爱发挥医疗良能，维护慈济医疗的精神方向，也保护师父的心愿。如果凡事都用金钱衡量价值，人生只追求利益，其实钱赚得再多，在个人生活中运用的总是有限；取于人间要用于人间，善用时间做有益人间的事，这一趟人生才没有白来。

菩萨道无限宽广

十八日，聆听美国北加州慈济人与宗教处同仁进行视讯会议后，上人开示：“人生何价？最重要的就是身体健康能做事，更重要的是心理健康；比心理健康更重要的，就是把握时间，运用健康的身体投入人间，去利益人间，这是我们来人间的一大事因缘。”

“你我同在慈济，有共同的精神力量，不会为私己的利益而计较，没有是非纷争，所谈的都是如何帮助世

间苦难，彼此鼓励，这就是我们的生命价值，而且是最接近佛陀的那一念真诚之心，在世间推行善与爱。”

上人表示，新冠肺炎疫情是众生共业的业报现前，非人力可阻挡，只有一帖灵方妙药，就是斋戒茹素、虔诚忏悔。虽然知道人们口欲难戒，说了也没有太大的效用，但还是要尽心尽力，不断地呼吁，教大家以蔬食表达虔诚，忏悔过去无明迷茫，放任贪欲而造业；抱着惭愧的心，感恩天地万物供应生活，善用资源利益天地人间。

“佛陀给予我们一条道路，这条道路就是利益众生的菩萨大道。‘守志’是为自己，接受佛陀的教义，要坚定道心；‘守志’就要‘奉道’，也就是身体力行佛陀所说法。‘守志奉道，其道甚大’，若能坚定道心，精进行道，这条道路会无限宽广。”

上人勉励资深慈济人，要将志业传给下一代，让年轻人接棒净化人心，否则未来的世间，人心愈混乱，社会愈不能平安，地球环境被破坏得更严重；这一代人往生以后，“再来”的人间环境会更恶劣。所以现在就要为未来而努力，为年轻一辈作典范，用心传承与陪伴，“说我所做、做我所说”，自修身心同时教化人间，自利利他、自度度人，这才是圆满的觉道，也就是菩萨大道。

3/19 《农二月·初七》



有品德，有所得

【静思小语】长久培养自己的德行，才能得到尊重与信任。

信与愿，有法度

加拿大慈济人三月十五日至十九日回精舍短期精进，向上人分享心得。上人感恩慈济人都很听话，只要师父一声呼吁，大家就去实行，只求众生离苦得乐。“你们都要师父说法，其实无法可说，师父最重要的是教你们如何做人，做得让人相信；教你们如何入人群，去利益众生。你们要反省，这二项有做到吗？有，就是用了法，有法度；可以实际做到的，能够利益众生，就是宗教信仰的价值。”

“我们有共同的精神方向，每一个人合心的力量就会很大，其他团体也会很尊重我们。要让人尊重，要先让人有信；既然人家对我们有信，我们就不要离开我们的愿。我们的信与愿，没有私己的利益，而是应众生所需去付出。大家若都有这份心，会合起来发挥大爱，为众生而付出无所求，就是如法，行在法中；如果付出还有所求，那就不如法了。所以我很感恩慈济人用心、用法度，用

我们的法引导人。”

上人感叹许多人都是“有一缺九”，贪欲无穷，永不满足，所以在尘世中汲汲营营、劳劳碌碌，佛教说“尘劳”，就是形容烦恼无明如尘埃，随着时间愈积愈多，愈难清除。总之，人生在世，要清楚了解生命的价值；确定此生走在对的方向、做对的事，要先感恩自己的生命，成就自己有清净的意识，得以累积善因、善种子。

“凡事都不要执着，但是唯有一事不能漏失，要照顾好心灵种子，维持纯净的基因，不会被欲念污染。要自我训练，让欲望淡一些、更淡一些。我此生与人无争、与事无争、与世无争，还有一项长处就是堪忍，即使身处无明杂乱的世间，心境也有办法很自在，专注去做我想要做的事情。也因为我有一群好弟子跟着师父做事，我如果没有办法定下心来，会对这群弟子有亏欠。所以我常说，我很有福，所遇到的都是好人，来成就我的道心，所以我应该要感恩你们。”

上人勉励大家，既有因缘到加拿大生活，还能走同一条慈济道路，在当地守护静思法脉、开启慈济宗门，让师父很安心也很欢喜，希望大家要很珍惜这份因缘，合和互协，表达出佛教徒的智慧，用智慧造福人群，让大家知道佛教是智慧的信仰，也愿意选择行走这条超越解脱的福慧大道。

诚与德，影响力

聆听慈济五十五周年工作团队报告与请示后，上人对大家说，有诚意、有德行，自然能够得到大众的信任，愿意响应慈济的呼吁，投入去做有益人间的好事，或是发心捐款护持。

“师父开始做慈善时，许多人很发心、很热心地响应；不久之后决定要盖医院，大家都对师父有一份情，‘无缘大慈，同体大悲’，如同身受，再困难也支持响应。能够如此，是因为一个‘诚’字，我一向很诚恳，从来不会要求弟子一定要付出多少，我总是做我该做、说我该说，而且说我所做、做我所说。”

上人说，“德者，得也”，这五十多年来，树立起自己的德行，故能得人心，得到人人的尊重与信任。无论去到何处，大多只是坐下来对

大家讲话而已，没有特别做什么事，却有办法在创立慈济以后的四十年间，完成四大志业，这确实很简单。要盖医院时，到台北对大家说，慈济要在花莲盖医院；慈济人很有热忱，就非常用心地向大众劝募，汇集点点滴滴的爱心力量而成就。

“所以我常常对你们说，要珍惜、要感恩资深菩萨；对于自己，则要培养‘诚’，如果只是一直办活动，就要教人捐钱，这样深度不够。‘诚’就是自身的深度，要有诚意，照顾好慈济的诚正信实。”上人说，要得人信任、尊重，不是一朝一夕就能养成的，而是长久的时间言行一致，让人不断地感受到我们的诚恳与用心。就像一片土地长久干旱，需要雨水点点滴滴润湿，而且点滴不断，让水分渐渐渗入土壤中；不能一下子将一杯水倒下去，即使水量很大，也会很快漏失，地面很快就干了。

“真诚的心就如一滴清水，我们慢慢将清水滴入人心，就会有所感受。总之，我们不要做得很肤浅，活动一下就过去，水漏掉了，没有润泽人心；宁可一滴一滴长久持续。我很期待慈济永恒都是这样，人人讲究自己的德行，讲究自己的诚实，保持慈济很真、很诚、很实在，值得人家信任。无论是法脉或宗门，不管是出家或在家，都

要具有法脉宗门精神，让人感受得到并且受影响。”

“过去是慈济委员很了解师父，对师父很信服、敬服，所以他们心心念念要帮助师父做慈济事。此时，四大志业都完成了，但是天下人

心还没有净化。我一直感觉到很遗憾，时间不会再留给我，也没有第二个‘释证严’，什么人可以知道我的心？什么人可以像师父这样做？期待大家要更细心、更用心，把握因缘，有事赶快来问师父。”

3/20 《农二月·初八》

觉有情，爱无量

【静思小语】菩萨的爱超越了世俗的情，爱自己、爱亲人也爱与自己非亲非故的众生。



互勉励，相成就

“人间俗情与菩萨之间的情感不一样，人间俗情只有自己，只在意自己的亲情、爱情，这样的情很缠人、折磨人；菩萨的‘觉有情’很超越，不只爱自己的亲人，反而对亲人会多出一种觉悟的教育，也接引人行菩萨道。刚刚看到有的慈济家庭，全家都是慈济人，彼此勉励、相互成就，这是很有福的，超越了世俗的情，是觉有情之爱。”

与美国西雅图慈济人座谈，上人说，大家平时就近帮助苦难人，也跨州跨国支援法亲赈灾，虽然过程很辛苦，但是付出之后法喜充

满，不只有短暂的欢喜，而是只要想起来就感到很充实，还能常常与人分享心得。菩萨之爱是清净无染的爱，能够闻声救苦，再辛苦都想方设法去帮助；“无缘大慈，同体大悲”不是只存在经典里的名词，是真正做得到的法。

“菩萨的心也爱自己、爱亲人，更会想到世间有许多人与自己非亲非故，得知他们受苦难，还是不忍心，要设法去帮助，这份爱无限开阔。要让爱的力量无漏失，就要去除无明，保持清净的本性，少份的烦恼都不要留住，爱才能无限扩大。”

慈济这几十年来，让一百二十一个国家和地区的人得到慈济的慈善关

怀。“这一百二十一个国家和地区，即使我们没有亲自走到，但是某一个国家的慈济人走到了，亲手救助，他们所做就等于我们所做，因为我们都是慈济人。

慈济在国际间付出的力量，是向大众点点滴滴募集而来的，但即使有这股力量，如果缺乏人力，我们再想救人也救不了。所以要行菩萨道，需要借人借力，广邀大众投入。”

“师父出家，是断除小爱、就于大爱，依循佛法呵护天下众生。但是要达到这个理想，要靠因缘，要与人结善缘。像你们到那么远的地方生

活，却能共聚在慈济，就是因为我们有缘，所以你们把师父的精神理念带过去，就地去接引人，让人间菩萨‘一’生无量，才能随处闻声救苦。”

上人叮咛：“我们行菩萨道，要先结好众生缘，要用感恩、尊重、爱与人互动，才能将法缘接起来；不是仅仅用‘慈济’之名，就是有缘了，必须在人与人之间有直接的接触与互动——我们用爱付出、尊重对待，对方感受到了，彼此之间真诚感恩。对于同心、同道、同志愿的慈济法亲，更要真诚关怀、时常问候、彼此照顾。”

3/21~22 《农二月·初九至初十》

无争

【静思小语】感恩有粗石来磨，磨亮心镜，磨炼涵养。



守志不动，殷勤精进

二十一日，与协助台北慈济医院新医疗信息系统相关事宜的志工廖群、廖威博谈话时，上人感恩并鼓励道，认定了方向，守“志”不动，殷勤精进，即使过程中有诸多困难，仍然用心去做，风风雨雨终究会过去，而大家合和互协做好的医疗信

息系统，能够长久造福人间。

医疗与生命有很密切的关系，现在的医疗不能没有信息，可以帮助看诊、治疗等流程更通畅、更快速。“愿有多大，力就有多大，最重要的一个字就是‘诚’——我们诚心诚意，不为自己求安乐，只为天下众生得离苦；看到众生得救，就感觉到再辛苦都值得。一路辛苦

走过来，现在可以让各所慈济医院都用得上新系统，何其不易！所以不要轻视自己，但是要把心放宽，让自己的空间再开阔一点。”

“‘守志奉道，其道甚大’，我们守好志向，帮助医疗守护生命、守护健康、守护爱。人生世间，生命最有价值；没有生命，什么都不必争，但若生命在人间没有发挥效用，也没有价值。”

上人感恩表示自己很有福，需要哪一方面的人才，就有相关专业的好人来投入；但能获得这么多人来为慈济付出，最主要的还是一个“诚”字。“自从离家修行，我一直保持这份单纯、虔诚的心，即使所要做的事有许多困难，也是如如不动，做我该做的事；不论什么人对我如何，仍然与人无争。现在看到曾经磨难我的人，反而觉得很亲切，而且由衷感恩他们；如果没有粗石来磨，心中的镜子不会这么亮。”

“我与人无争、与事无争、与世无争，但是我很了解世间事，因为我非了解不可，谈天文、说地理、讲人间，我都要用心去想。现在年纪大了，我回想此生，觉得没有遗憾、没有后悔，该走的路已经走过来了，四大志业、八大法印都落实在人间。”

上人表示，不只是医疗需要稳

定的信息系统，慈善、教育、人文志业都需要，要培养教育志业信息相关科系毕业生，“师父的良能是净化人心，引导人人共同一个方向——付出无所求。你们就尽你们的良能，现在没有信息科技，不能让人快速了解天下事，不能让人通达诸法。所以要有一群具有专业，并且发心立志的人来投入。”

培养智慧，去恶从善

中区志工返回精舍随常住出坡，投入农务，向上人告假并分享心得。上人说，杂草会抢农作物的养分，所以要除草；修行除了保护心地不受外境污染，也要去除自心的烦恼杂念。“修行要入人群修，在与人互动时，看见有人展现好修养，就是我们的典范，可以相伴同行菩萨道；若是被人用不好的声色对待，这是在磨炼我们的涵养，不与人争、不与事争，以智慧选择神圣的方向，为人间做事，守护我们的生命价值。”

“修行要精进，就要做事，借力使力，藉人事来考验自己：有没有与人合？有没有做到师父说的合和互协？在慈济不是要别人来配合自己，是我们要配合别人，但前提是合于正方向。要明辨善恶，合于善的，共

同精进；如果别人的方向有偏差，我们要影响别人与我们会合，这就是修行，这叫作精进，藉事练心。菩萨生生世世的修行都是如此，要培养智慧，让我们的心去恶从善，把握生命时间，运用生命功能，救度苦难众生。每一秒钟的生命时间都用在做对的事，此生就没有亏损。”

聆听台南安平联区志工分享返回精舍参与农事的心得，上人说，大家体验到农耕的辛苦，更体验到精舍的修行生活，常住都是甘愿付出。有愿，心就甘；即使在整理、采收玫瑰花时，被玫瑰茎上的刺刺到，也不会因此退缩。

“虽然你们都很甘愿，既来之则安之，被刺到仍然继续努力，师父还是希望你们保护好自己，被刺

到觉得痛，要有警惕，接下来就要小心。同理，人生本来就是苦，或许过去懵懵懂懂，现在感受到苦，就要堪忍，往后更加谨慎小心；人生不如意事十有八九，我们已经身处娑婆世界，就要去适应，但是心念要清楚。”

“精舍这个道场由师父创立，精神理念已经定型，就是自食其力，但是要靠大家来护法。不是教大家拿钱来护持，而是认定精舍就是慈济人的家，家中农事忙碌，很自然就想要回来帮忙。师父看到慈济人回来，总是很欢喜，因为你们回到法脉根源，可以增长慧命，而且你们投入身心力量，帮助这个大家庭维持稳定，加强我们造福人间的力量，这就是护法。”

3/23~24 《农二月·十一至十二》

现在种因、未来结果

【静思小语】因缘会合即承受果报，此刻感受轻安欢喜
要知足感恩，还要为未来创造善因福缘。



转心念翻转苦难

二十三日志工早会，上人教

导，开口动舌、举手投足无不在造业，现在种因、未来结果，果就是感受，此刻感受轻安欢喜，就要

知足、感恩。“恩”字是“心”上有“因”，“因”下有“心”——起一念心而造作，就在意识中种下一个“因”的种子；此生造作的业因，会带到下一辈子，因缘会合即承受果报。

无论是生活平安有福，或是自出生就在恶劣环境里成长的人，皆有其因缘果报。有福人若是懵懵懂懂随欲享乐，福报享尽就要承受造业的苦报；困苦的人带有善因缘，得到生命中的贵人扶助，也能翻转贫穷苦难，并且行善造福，为未来的人生创造善因福缘。

上人提及非洲慈济人长年来带动本土志工，走入非常困苦的环境里帮助贫病居民。有的孩子天生肢体不健全，或是自幼染疾、受伤，没有及时医治而残疾，令人见之不忍。“为什么会生在这样的地方，生活这么困苦呢？有过去的因缘，现在的结果就是如此苦难的形态；但若苦难人生有福缘，就可以遇到人间菩萨而得救。”

“师父很爱这群非洲的本土志工，因为他们接受到慈济人的爱，也能够发心立愿去爱人。他们通达当地语言，了解同胞的苦难，如同连接慈济人与当地居民之间的桥梁，造桥梁的就是一群从台湾到非洲的慈济人，不断地招呼本土志工，也不断地

勉励台商、华商，取于当地就要回馈当地，发挥慈悲与智慧耕耘慈济志业，已经二十多年了；最初撒播的种子，现在已经成长为大树，可以庇荫当地苦难人。”

上人说，大多数的非洲本土志工本身的生活很穷困，但是他们的心灵很富有，乐于行善助人，把握每一个付出的机会，不怕山高、路远，走在下雨泥泞的乡间小路，举步维艰也不退缩。“他们很乐观而且通达道理，即使此生贫穷，但是他们转心念、乐天命，在心中种下一颗善种子，用心耕耘心田，造福人群。在困苦的环境里，自己的心若不转，环境也无法转。就如一片土地，若不播种、不耕耘，就会杂草丛生，或是干旱荒芜。

我们既然有因缘闻法，心与理已经契合了，就要发挥身体的力量去耕耘。”

上人说，不只自己发心行善，还要鼓励别人，把握因缘一起做好事；人人造福因、结福缘，就能得到平安祥和的福果；天下无灾、社会祥和，就是人人的福报。

慈济不能没有我

二十四日，美国纽约慈济人与本会透过网络视讯进行连线会议，

上人于会后对众开示，听到大家都平安，而且即使为了防疫避免大型聚会，仍然透过手机、计算机网路，时常问候、关怀法亲，感到很安慰。

难得共同生活在此一时代，更难得的是有志一同，慈济人都是师父的弟子，互为法亲，要珍惜因缘，菩萨道上相互扶持、彼此勉励。

每当听到受助者说“幸好有慈济”，上人表示这是自己时常想到的一句话：“的确，幸好有慈济！从日存五毛钱的克难中起步，到现在可以救助国际间的苦难。所以不要轻视点滴力量，各位都要有‘慈济不能没有我’的使命感。”

“师父很努力与自己的生命拔河，尽量要动、尽量要说。我自认为，能多走一步、多动一下，生命就多一分机会，让我能够对大家说话，给我脑力多一分的加油。

老、病，都是很自然的，但是我认为住一天人间，有一分的功能，不能让它丧失掉，所以我很努力。各位都是师父的弟子，师徒同道，以师志为己志、以佛心为己心，我也是因为启发了佛心，所以努力尽我的力量，要带各位走在正确的方向；我有多一分的力量付出，多说几句话，也许为更多人鼓励、打气，可以多凝聚一分人心。

所以很期待你们与师父一样，有志、发愿、使力。”

三界如火宅，现在的人间，就如经典所说的火宅，受人心的无明烦恼与众生的沉重业力破坏，已几近倾颓。“天地之间，有你们、有师父，我们共同在这个如同火宅的人间，要如何拯救火宅？就要设法方便法。像是慈父在外面不断呼喊：‘孩子啊，出来、出来！’但是人心贪婪无度、玩世不恭，人人迷茫贪着，还在玩火。”

“我们好不容易走在佛道上，只要跨出火宅之门，就已经拓宽了这一条大道，那就是菩萨道。我们要向大众呼吁，外面有羊车、鹿车、大白牛车；小乘、中乘、大乘，师父对大家说的法，在慈济通通有。大家要发心，不要气馁，只要心中有法，开口动舌无不都能说法，说你所做、做你所说，守志奉道，付出无所求。”

上人说，慈济人共同生活在此时此世，也是这个大宅里的一份子，要关怀天下，这一个大宅，哪里不平安，就要呼吁大家谨慎注意、守戒律，邀约人人发心、出力，招募人间菩萨。“慈济人向人劝募，最重要的是募心；只要能够发挥爱心，一定有力量，点滴凝聚成大爱，大爱人间觉有情。”

3/25~27 《农二月·十三至十五》



人间菩萨大招生

【静思小语】多一个人做好事、说好话，点滴都是净化世间的力量。

教育永续精神理念

慈济志业从五十五年前踏出第一步，这棵“慈济树”就此扎根在花莲，渐渐成长茁壮，开花结果，种子扩及全台湾，进而扩展到国际间。二十五日教育志策会中，各校校长报告校务近况，慈济大学颜瑞鸿副校长、慈济科技大学李家琦主任分别报告校内天空学院规划。上人对大家说，要让“慈济树”巩固根本，从“一”生无量，要靠教育传统精神理念，培育世世代代的志业人才。

刚创立医疗志业时，很感恩有好因缘，许多有志一同的海内外医界人士投入，让慈济医疗就地守护生命、守护健康、守护爱。然而这份爱要靠教育才能稳固传统，所以创立教育志业，也很感恩许多海内外的教育界人士让慈济学校稳定运作，且渐渐做出广受肯定与赞叹的好成绩。

“教育志业成立以后，我很期

待院校一体，医院与学校联合，因为原本是慈济医院需要医护人才，所以设立护专、医学院，培养有爱心的优秀人才；招募医疗人才来花莲，除了在临床上救治伤病，还有继续深造、研究的需要，也要给予所需的环境。故而医院与学校密不可分，要合和互协。”

“除了高等教育，慈济设立幼儿园、小学、中学，也能让志业体同仁安心让孩子在慈济接受教育。所以慈济幼教、小学与中学办得好，不只造福当地乡亲，也让志业体同仁身心安住。”上人说，慈济教育从幼教到大学、研究所，可以让孩子安心在慈济成长、学习，大爱无痕迹，长情不间断。

上人说，慈济从无到有，从没有资源、没有钱、没有人、没有力，到现在已经有因缘、有资源、有人力，就要把握因缘，借力使力。五十多年一路走来，慈济人都是四大志业的后盾，四大志业一定要合和互协来回报，也表达对慈济

人的感恩；四大志业合和互协，才有影响天下的希望。

把爱的声音说出去

三月二十七日，台湾时间上午九点半，日本东京、东北、关西、山梨县等地慈济人与本会连线，进行“三一—东日本大震灾”十周年座谈。志工张秀民谈到，由于强震海啸之后发生福岛核灾，当许多人准备离开日本时，慈济人只



想去灾区付出，看见许多志工纷纷赶到位于东京的日本分会，内心十分感动；面对严重的灾情、广大的灾区，惊觉日本的慈济志工还是太少，发愿要多多接引人间菩萨，十年后此一愿望仍未达成，找寻新会员较为困难，故而今日发愿要找回失联的法亲及会员。

志工许丽香表达，前往东北赈灾，是她第一次踏上东北，走过福岛灾区，心中没有恐惧，只是想着如何将汇集全球爱心的物资送到受灾乡亲手中。经过一站又一站的拜访，最后顺利送上物资、替他们披上披肩，也表达了上人的慰问与深深的祝福。因感动慈济人远道而来，多位老人家流下眼泪，他们说：“我流泪不是我悲伤，是因为来自远方的你们让我感动。”

多位日籍受灾乡亲，因慈济发放而结缘，且成为当地的慈济志工，透过连线表达感恩。志工张君来自中国大陆沈阳，到日本生活并与日籍先生结婚，海啸来时，女儿在学校罹难，领慰问金时与慈济结缘，二〇一四年受证委员。她从上

志工凌宛琪敬呈新书《每一刻，都好》。本书透过图文分享过去一年新冠肺炎疫情下的生活与感触，传递祝福的心意。（3月26日）

人开示中找到心灵指引，渐渐放下悲伤，想告诉女儿请她安息，妈妈已经找到安住身心的家。

上人开示：“十年的时间快速流过，但是记忆还很深刻。慈济赈灾的因缘，我们今天看到了温情还在，那一份温馨的情没有中断。”当时国际间的慈济人动员上街头募心募爱支援赈灾，也面对许多不赞同的声音、不好的声色。只因人人爱师父、护持师父，不愿让师父担心，所以无畏辛苦，发挥爱的能量，做师父想做的事。当时的辛

苦，现在已经成为很温馨的记忆，是很宝贵的生命历史。

“回忆过去，真的很感伤，瞬间发生的复合式大灾难，造成多少悲凄的苦况。因为担心核辐射外泄，许多人纷纷撤出东北，但是人间菩萨觉有情，勇猛精进入灾区。那时我也很担心，教每一位要去的慈济人做好安全措施才过去。期待大家不只停留在当时短暂的感动，要牵起菩萨的长情；人生无常，而我们可以不断地传续长情大爱，化无常、短暂为永恒。”

3/28~29 《农二月·十六至十七》

洒甘露水入人心

【静思小语】用慈悲与智慧的净水扑灭火，如同观世音菩萨以“杨枝净水”洒净人间、消弭灾难。



是借这个因缘，把千万条丝线合起来，所以我很感恩，如果过去生没有与你们结缘，现在怎么呼喊，也无法做出今天的慈济志业。”

上人说，慈济没有信徒，只有师徒，师徒合缘、师徒同心，从“竹筒岁月”克难起步，如今已有浩荡长的人间菩萨队伍，朝共同的方向前进，点点滴滴募集而来的爱心力量，已经为台湾、为国际做了多少事；何况除了志业体的主管同仁之外，所有的慈济志工都是自动

自发，花时间、费心力投入利益大地众生的事，全球慈济人每天为社会的付出是很有份量的。

上人感恩大家用清净无染的心投入，志向合一，成就今天的慈济，得到国际认同与肯定。

请大家要保持、传承这份超然的精神；人到无求品自高，要做到为己无所求，但是为了人间有所求，求人才、求大爱、求长情，广招人间菩萨，招募有志一同的人，做利益人间的事。

3/30~31 《农二月·十八至十九》

蔬食就是善源

【静思小语】蔬食与大地生命、地球生态有密切关联与影响，一素万般善。



千万条丝线合为一股力量

三月二十八日，与美国纽约慈济人谈话，上人勉励将此生的生命用得很扎实，与法亲合和互协，就像绳子的丝线，分开来一条条没有力量，但是彼此结合起来，可以成为一条拉得动大船的绳子，合心协力做许多利益天地人间的好事。

“慈济”二字，将这么多慈济人合拢起来，就像聚拢一条条很细的丝线，卷成大绳子，有拉动大船的力量。上人说，这条大绳不能缺少每一条丝线，慈济不能缺少每一位慈济人，人人都要尽一份责任。

“你们走入慈济，都不为私利，甚至是放下事业，一心一志做慈济，每一位就是一条丝，师父只

帮助、引导、教育、改变

三十日志工早会，上人谈及海外慈济人救助非洲、中南美洲国家的贫苦居民，看着他们头顶着一包包粮食，欢喜而归，慈济人也感到安慰与欢喜。“人间苦，最现实的苦是贫穷、缺乏物资、挨饿。现在科技发达，苦难众生的苦相，只要

我们手指一点，就会呈现在眼前。慈济人不忍心，物资送到了，看见居民转苦为乐，原本满面愁容，在得到这些物资以后，再重都甘愿顶在头上，笑容在脸上绽放，高高兴兴地回家了。但愿他们这一分快乐，能从短暂变成长久。”

“要如何才能维持长久的快乐？不只在他们肚子饿的时候给予

饱足，更要把握机会做教育，给予谋生的方法。这需要长时间的陪伴与引导，才能让他们的生活环境改变。”上人说，许多人自出生就在资源非常匮乏之处，世世代代都困在如此恶劣的环境中，要如何转变自己的人生？就要生命中有贵人，前来帮助、引导、教育，才能让他们随着时间接受更多教育，累积更多能量，步步伸展人生的希望。

上人谈到慈济与西非塞拉利昂共和国结缘于几年前的伊波拉疫情，可怕的疫情让原本贫苦的居民更加难以度日，慈济有因缘投入急难救助，接着长期地关心与援助，一步步走过来，不是一次性地给予援助资粮，而是与当地几个慈善组织合作，点点滴滴的爱心长久不断，滋润着他们的心地，让这片原本干旱的心地长出绿色草木，生机蓬勃。

“可以想象，这是他们最满足的时候，但是吃了一顿，再几个钟头又会挨饿了；即使发给他们白米，让他们扛着白米，笑着回家，又能维持多久时间？他们的生活还是回归原点，挨饿、贫穷。我一直想着要为他们开职训班，教当地妇女学会手工艺，这都需要教育，而且需要长时间来落实。”上人期盼运用科技，突破距离限制，让贫苦

人学得一技之长以摆脱困境。

好因、好缘、好果、好报

三十一日，上人与姚仁禄师兄谈话时说，今年慈济五十五周年活动，要大力呼吁蔬食，运用大爱台的人文传播媒体力量不断教育大众，启发爱心、了解道理。“大哉教育”的关键在蔬食，一素万般善，蔬食就是善源；但不是只教大家吃素就可以了，是要让大众知道蔬食与大地生命的关联、对地球生态的影响。人文志业要代替师父对大众说师父想说的话，即使是平面展示，也要让大家看得到、感觉得到道理，并且身体力行。

佛陀的精神世界浩瀚辽阔，融通宇宙；众生本具佛性，也能像佛陀一样有无量智慧，然而凡夫的佛性智慧早已被无明烦恼蒙蔽，需要下功夫修行，修除一层层无明烦恼，才能显现清净本性。上人说，科学家研究脑神经反应区，发现不同区域会随着人的起心动念、举手投足而受刺激，某一区对“利他”的心念与行为有反应，如果经常予以刺激，那一区的脑神经细胞就会比较活跃、密集；反之也有为恶的脑神经反应区域，愈常刺激这个区域，就愈容易让人做出不好的行为。



▲ 塞拉利昂共和国自由城苏珊湾贫民区三月下旬发生大火，慈济长期伙伴启动赈灾，设置七个供食站日供两千到三千人用餐，孩童排队领取。（相片提供／花莲本会）

心善行，而且蔬食就是善法的根源之一。即使知道推素很困难，说得再多也难以有很大的效果，但还是不能放弃；就像萤火虫的光很微弱，但是只要萤火虫愈多，就能在暗夜中让人注意得到，为人指引方向。在人间传佛法，是要导偏为正、转恶为善，这是佛陀来人间最大的目标。

佛教说因果，每一个起心动念、行为动作都会在八识田里种下一个因，就像一颗小小的种子种入心中，将来因缘会合，可以长成参天巨木，又产生无量种子，由一生万，直到无量无数。若是善的种子多，就有无量的好因、好缘、好果、好报，有愈多善人行善事，也有更大的力量可以保护地球环境。所以慈济人要不断地呼吁、带动善



●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

南开长江西道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋四楼
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号创新城三楼B单元
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
《蔬菜派对》 作者：邱熙倪（七岁）

二〇二〇年春节，原本是喜滋滋地跟着奶奶一起回外太婆家照顾生病的外太婆。没有想到一场突如其来的疫情造成全国各地道路封锁，我们也被隔绝在外太婆家的大山里几个月，虽然每天都很省着吃，但全家大小十几口人还是吃尽了所有春节期间备好的各种美食。

好在大山里还有一片土地，有万物生长。这时候奶奶拿出看家本领，带着爸爸妈妈和我一起去野外采摘野菜，每摘到一棵菜，我就好高兴，因为它能供给给我们营养，维护我们的生命。所以，我们要好好保护环境，少吃或不吃，有大地生长的蔬菜和水果供给给我们营养是很美好的一件事，有爸爸妈妈一起采摘是非常非常幸福的。

我多吃蔬菜水果皮肤也会好，多吃蔬菜可以保护生态，爱护地球。不伤害野生动物，人人有责，从我做起，一起来保护环境吧。



撰文/王炜燕 摄影/王云

南通突遇大风 志工及时走访送暖

四月三十日十八时至二十二时，江苏省南通市遭遇极端天气，部分地区出现冰雹和大范围强雷暴大风，造成11人死亡，上百人受伤，许多房屋和电力设施遭到破坏。

第二天正值“五一”小长假，南通市如东县慈济志工奔赴现场，一连三天在余荡村、华丰村、杨岸村、三余、丁店等地区走访勘察九户受灾的慈济照顾户。他们居住的房屋屋顶、室内墙壁都有不同程度的损坏。

五月三日傍晚，志工再次来到照顾户阿亮家查看是否做好大雨前的防范措施；五月四日一大早，志工郭爱云、黄新云、陈飞，社区志工季明峰、张正冒雨来到阿东家，帮助把房屋做好防护措施。并与其他关怀户经微信一一确认，确保安全。

初勘后，如东志工及时与苏州志工和基金会联系沟通，对一些受灾严重，又没有自救能力的照顾户进行后续相应急难救助的评估。

勘察路途中，志工看到日夜抢修电力设施的一线工人师傅在路边吃快餐，内心不忍。自五月三日至五日，志工在余荡村、华丰村、黄河西路、马塘王渡二组，为电力抢修师傅们奉上了油饼、点心、水果、热姜汤和素包子等食品及祝福挂件，三天关怀共计320人次。现场的工人师傅们深受感动，脸上洋溢着开心的笑容。

能付出的人生，最快乐也最踏实！善事一起做，力量才会强！