

# 慈濟

2021年 第01期 总第94期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流

祝  
福  
之  
约  
 温暖生命  
寒冬

11月14日  
 11月14日

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 慈善的价值

|| 社·论 ||

跨年之际，全国各地志工纷纷组织“寒冬送暖”活动，以实用的年礼致赠贫寒家庭和独居长辈，并送上虔诚的新年祝福。这个传统从慈济成立第四年延续至今。

在发放现场，慈济志工以鞠躬和拥抱的肢体语言、以柔和的笑容亲近受助者，每每看到这些受苦乡亲的愁容因此舒解，甚至展露笑颜，这给志工很大的精神鼓舞。

“冬至”节气前，近百位志工从厦门出发到连城，与六十多位当地志工，一同为连城县四堡、莒溪等五个乡镇隔天的寒冬送暖物资发放活动做准备。

山路“十八弯”的福建连城莒溪镇，志工花费两个多小时为黄奶奶一家送来慰问物资，“一辈子是今天最开心了。怎么也想不到有这么多东西，怎么求人，也求不来，这是我们这边有钱都买不到的。”黄奶奶眉开眼笑，双手合掌，弯腰向志工致谢……

河北省涞源县零下十七度，志工看到一些爷爷奶奶穿得单薄，就帮他们把刚领到的环保外套穿上。有位乡亲胳膊活动不便，志工慢慢抬起他的手伸进衣袖，并帮他扣好扣子。一位村干部感

言：“这活动，比我们村过年都热闹。乡亲们盼着这一天呢。”

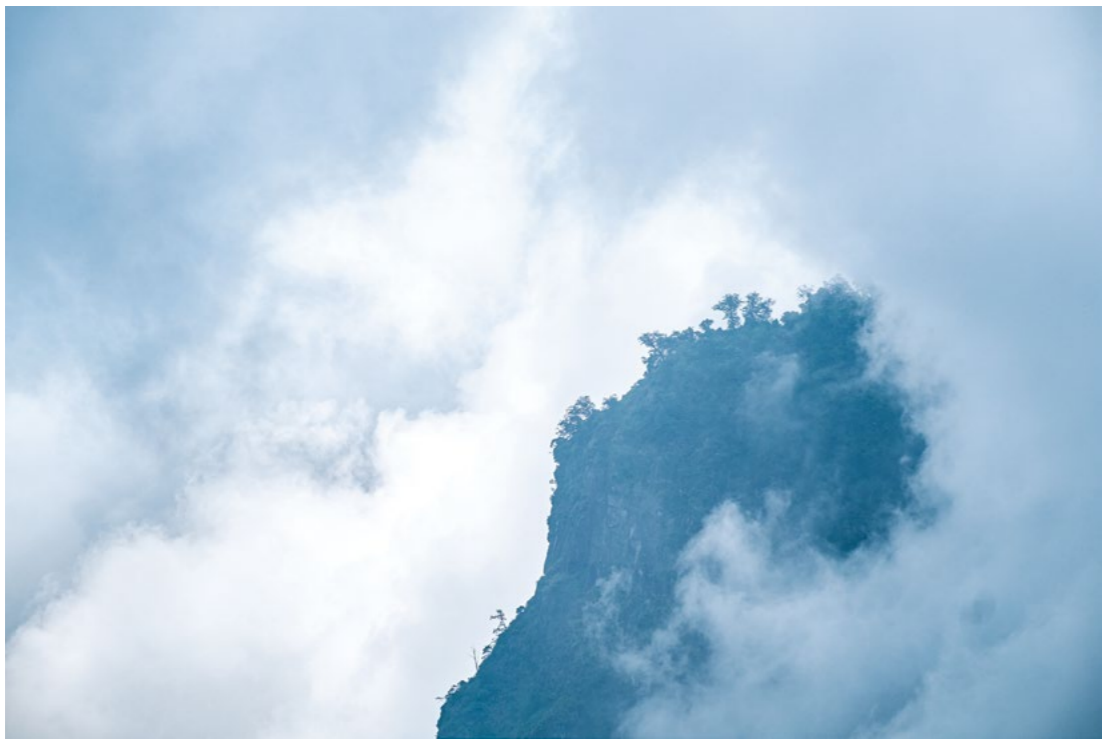
首度举办寒冬送暖活动的河北易县尉都乡，全乡近两千两百户乡亲来领取物资，规模和易县往年其他乡镇相当。而志工人数却因疫情减少一半，发放场地也狭窄局促，发放物资还增加了棉被，大大增加了发放的难度。志工最终以实际行动见证“虽然发放场地不是五星级，但我们的发放要做到五星级！”

天津志工为当地乡民不仅送物资，同时带上静思语条幅。多年来，静思语被乡亲端端正正地贴在墙上。乡亲们说，劳累一天回来，看到它，心里马上就舒服，有了力量；纵然搬家，依然一张一张保存好，留作纪念；即便不识字，却认得静思语中的每一个字……

慈济慈善的价值，即在于发扬自助助人的“爱的循环”，这也是年年“寒冬送暖”物资发放温馨延续的主要动力。许多真实的故事证明，对人对己有爱，就能翻转人生。

证严法师一再指出：“富有爱的心灵，就是最美好的人生。”我们祝福人人都能自创美好的人生，成为传播美善的“大爱使者”。

■



摄影/黄筱哲

一 证严上人 · 静思晨语 一

## 大爱无痕

慈悲喜舍，体现“无私无我”，合心共法，力行“付出无求”。

“小我”融合成“大我”，爱得没有痕迹、没有人我分别，私情小爱汇成长情大爱，德无缺，爱无量，庇荫天地人间。

苦、大地养育之恩，知福惜福。

每年我都是同样的心愿，而且时时刻刻相同，虔诚祈求——天下平安、社会祥和，人人好心、好愿、好的行动合和起来，合为一片很诚恳的大爱，庇荫天下众生。每次看到慈济人双手合十在胸前，那就是我的心、弟子的心，师徒合心，共同为佛心；从“竹筒岁月”的五毛钱开始，点点滴滴没有停歇，拉长情、扩大爱，人道援助已经走到一百多个国家。

慈济慈善，不是救济一时饱暖，而是把握因缘长期支援，让苦难人安心、安身，直到自力更生，还要带动他们一同造福，翻转人生；助人的人克服种种困难，也翻转凡夫成菩萨，这样才是真正净化人间。

五十多年前，我离家到花莲自修，在普明寺旁小木屋抄经、读经、礼经，半斗米一个月吃不完。想起那时候孤单一个人，有因缘遇到这么多好人，一起成就慈济志业，还能铺路开道让人人成菩萨；这是我们共同的使命感，感动与感恩也是难以言喻。

《普贤菩萨警策文》：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”要警惕人生无常，秒秒消逝，每过一天，这辈子就少了一天；时间不会留给我们，我们要追时间来充分写下生命的历史。迎接新的一年，更加用力把握分秒，发愿做一个能够常常付出、让别人需要的人，分分造福，秒秒增慧。请大家多用心！

助。他们突破一切困难，不怕辛苦，只为众生得安乐。这是天下慈济人共同的心念。

看得到、听得到、走得到，慈济及时去付出，可是也有救不到的地方。例如在印度，贫苦居民在疫情下更苦，当地神职人员长期用心安抚贫民，他们借重我们的物资与粮食，我们借重他们的人力去发放纾困；能够助人，真的是要时时感恩。

疫情非人力可挡，要持续提高警觉，还要会合人人的虔诚心力，斋戒茹素，凝聚爱心造福。不只是口头上表达爱，要有完整的爱，断荤从素，不造恶业。根据联合国粮食与农业组织二〇一九年统计，当年超过八百亿动物被宰杀以供应人类食用，平均每天两亿多条生命消逝。众生平等，动物被杀害时也会怕痛怕死，含冤带恨；人类欲无止境，吞食动物，病从口入。

要断掉病菌从动物传染给人的途径，守护健康；吃素的人多，动物饲养量就可以减少，避免呼吸排泄污染空气、大地与水源，也减轻地球环境的负担。非素不可，非推不可，从慈济人以身作则开始；佛陀的教育就是天下众生皆有佛性，要拯救众生、爱护众生。

五谷杂粮供给人体营养，菜根香的滋味让人满足，吃得很轻安自在，没有愧对众生的生命负担；更不要浪费过头制造厨余，苦难人连看到白饭都难，我们有一碗饭可吃，要感念农民耕种辛



## 断荤从素护健康

疫情非人力可挡，要持续提高警觉，断荤从素，断掉「病从口入」的食物链；虔诚斋戒，会合人人心力祈求平安。

证严法师 主讲 编辑部整理

二〇二一年元月六日至十六日晨语开示

新年头、旧年尾，虔诚向大众祝福，感恩过去的平安，也要为未来发心立愿。天天为了天下而祈求平安，但“很担心”这句话，从去年年初到如今一直在提；将要跨年时，我就告诉大家忧心难以言喻，一年来，新冠肺炎疫情扩散到国际间，现在都无法平息。

这一波疫情，许多国家封城封市，寸步难行，但慈济救济工作没有停，做好防护，走入苦难，以慈悲与勇敢去付出。所有资料汇回本会，我坐在会客室，范围不大，但眼界很广，感恩大家做师父的眼睛、双手和双脚，我要走到哪里，那里就有慈济人替师父在每一个乡镇去关心、去救

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 慈善的价值

### 无尽藏

02 断荤从素护健康

### 主题报导



## 祈福之约 寒冬温暖生命

08 两小时的远足 一生难忘

14 最冷的冬日送上最暖的关怀

20 “五星级”发放的背后

26 初次邂逅 阳光照进心坎

34 智慧暖流 流淌在寒冬人生

### 人间有爱

40 当我们把使命“穿”在身上

### 大地保姆

46 渔网的见证

### 各地环保

54 辛苦但欢喜 长辈好功夫

60 做好事随叫随到——  
许亚通、陆阿宝

64 灯火又阑珊

### 各地慈善

70 很有“心意”的圣诞礼物

### 健康之道

76 睡眠误区：  
时间长=质量好？

### 衲履足迹

79 [内容提要]:

#### ·【福中之福】

付出虽然辛苦，但是多一分辛苦，人间就多一分福。

#### 【爱遍洒人间】

让大爱长情如雨露遍洒人间，如树影不障碍人却能庇荫人。

2013年4月创办

2021年第01期 总第094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 明缎

美编/徐悦

校对/蔡湛艺 范盛花 李雁 虑秦

林思婕 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:

每年农历十二月前后的“寒冬送暖”，志工精心准备全新衣被及年节应景物资，送到分散各处的困苦乡亲手上，团圆道喜与欢喜迎春的传统延续至今，从未间断。

摄影/张凤

「主题报道」

# 温暖生命 寒冬之约

岁末年终，  
最寒冷的时节加上疫情下的  
「经济寒冬」，各地志工踏雪翻山，带着跨年礼物和新年祝福，来到心心念念的贫困乡亲身边。期待点滴温情可以抚慰天涯海角的苦难者，为人间播撒更多善与爱的种子，让人心的「清莲」处处绽放。

2020年寒冬送暖物资  
慈善基金会  
敬赠

# 两小时的远足一生难忘

十二月十二日午后，来自厦门、连城的十八位志工分成两组，驱车分别前往莒溪镇坪坑村、池家山村，为七户乡亲送去棉被、食用油、大米、保暖衣服等十七种生活必需品，开启年度寒冬送暖入户发放物资的序幕。

撰文 / 黄德欣 摄影 / 范盛花

怎么也想不到有这么多东西，怎么求人家，也求不来，这是我们这边有钱都买不到的。”黄美香奶奶眉开眼笑，双手合掌，弯腰向志工致谢……

“一水流三江”，福建龙岩市梅花山，是闽江、汀江、九龙江的发源地，有“八闽母亲山”之称。连城莒溪镇占整个梅花山保护区百分之三十九的面积，二十一个行政村分布在各个不同的山林里。

蜿蜒的山路两旁，苍翠的松林，高耸的竹林，前往莒溪镇坪坑村的沿途，望不尽的叠岭层峦。隔着玻璃窗下望，掠过一幕幕深邃的山谷，不免让人胆颤心惊。

“叭叭叭……”喇叭声响彻山谷，三辆汽车沿着山路绕行，前往坪坑村。无暇顾及一路的风景与风险，双手握着方向盘，连城志工罗丽凤表示，虽然是第一次在这样的山路上开车，并不害怕，因为心中一直想着山里的乡亲，那股莫名的力量，自己能体会到。

“虽然开了那么远的山路，能给那些贫困孤寡的老人送去温暖，我觉得很值得。”四十公里路，开车两个小时，好不容易到达坪坑村村委会。顾不上休息的罗丽凤，抱起物资往村里走。她表示，这条路



开车都这么难，乡亲年龄大，没有交通工具，想出来拿这些东西是很难的。

## 铭记一辈子 物资有钱也难买

村道上，一垛垛堆栈整齐的木材。水沟里，四只白鸭挥动着翅膀，似乎在欢迎这些远道而来的陌生人。坪坑村文书俞景明，一边为志工带路，一边介绍七十四岁的乡亲俞爷爷靠务农为生，七十岁的妻子黄奶奶没有劳动能力，儿媳妇六

十二月十二日，来自厦门、连城的十二位志工前往莒溪镇，为七户乡亲送去“寒冬送暖”物资，沿途望不尽的叠岭层峦。

年前因病往生，儿子在厦门务工，独自抚养三个孩子。

“这条漫漫的人生路，有了彼此祝福，就能满怀信心，迎向充满希望的未来……”俞爷爷用方言念证严法师慰问信，原本寂静的家里，顿时笑声萦绕……

一会儿，一头白发的黄奶奶也



山路十八弯，四十公里开车两小时，顺利到达坪坑村委会。志工顾不上休息，即刻和村干部整理物资，准备前往乡亲家中。

蹒跚地走了过来。“我本来脚痛，躺在床上，看到这么多人来，我就起来了。”穿上志工送来的环保背心，黄奶奶理了理领子，摸了摸拉链。她表示，山里比较冷，这衣服实用，很暖和。

棉被、保暖内衣、肥皂、茶包、五谷粉，黄奶奶眯着眼睛，端

详着每一件物资。她表示，做梦都没有想到，有这么多东西，这么远送到家里，怎么会有人想得这么周到。志工张小萍抚摸着奶奶的胸口说：“证严法师慈悲，希望把最好的东西给乡亲，不忍心让乡亲在这么冷的天受冻。”

“每次穿这件衣服，心里就会想一想，这衣服怎么样来的；到我不会说话了，要走的那一天，还会想着这些人的关心。”黄奶奶表示，这些东西方便又实在，有嘴巴

要吃的，生活用的，身上穿的。

为了御寒，山里的乡亲有喝酒的习惯。“酒喝多了伤身，又花钱，也误事。”听完志工的建议，黄奶奶接过保健茶包，与志工拉钩约定，以后要少喝酒，喝茶也会补，对身体有益。

紧握着张小萍的手不放，黄奶奶提高了嗓门说：“一辈子是今天最开心了，从来没有这么开心的。”

### 六年没下地 陪你到户外踏足

竹林的山脚下，一座白色的平房外，几只鸡正在空地上觅食。阳光西斜，透过窗户射进屋内。

五十六岁的乡亲阿峰叔衣衫单薄，坐在轮椅上光着脚，斜着头，就着阳光取暖。

志工张玉梅一走进门，放下物资，为阿峰叔穿上带来的环保背心，然后蹲下身，一手托起阿峰叔的脚，一手摸着皴裂的皮肤，轻声地说：“大哥，你的脚肿了，这个地方会痛吗？给你抹点药膏，好吗？”话音未落，迅速从口袋里掏出凡士林为他涂抹。

乡亲有喝酒御寒的习惯。“酒喝多了伤身，又花钱，也误事。”听完志工的建议，黄奶奶拉钩约定少喝酒，多喝茶。



阿峰叔的妻子香娴见状，低着头，抢过志工手上的凡士林，蹲下身，将先生的脚放在自己的腿上，来回涂抹、按摩。“哇！香娴人很好！”香娴红着脸，头低得更低了，谦虚地说：“哪有哦！我一天到晚都没有时间理他。”

原本身体正常的阿峰叔，十年前行走开始跛脚。六年前，已严重到不能行走，只能坐轮椅上。他的儿子在外打工，勉强维持自己的生活开支。一家的担子，全靠香娴艰难支撑。

“我一整天都在干活，回到家都暗摸摸的，哪有时间给他按摩。”香娴在先生的脚上，这抹抹，那按按，生怕错过哪个部位。她表示，以前是没有抹过，现在你们说了才有抹，这样按摩对他的身体肯定有好处。

这种从未享受过的呵护，阿峰叔甜在心里，竟然握着太太的双手，笑着说：“很幸福，感谢你！”香娴低着头说：“他今天还好哦，他以前话都讲不出来的。”

阿峰叔勉强将一支眼镜腿挂在左耳上，鼻梁托着镜片，念着志工致赠的静思语：“夫妻之间要比谁爱谁，不要比谁怕谁。”香娴告诉张玉梅说：“会坚持为先生按摩

的，因为我很爱先生，希望先生能早日康复。”

“大哥，你要不要站起来？陪你到外面看看。”听到张玉梅的鼓励，阿峰叔脱口而出：“想是想，走不了哦。”顿了一会儿，双手撑了撑轮椅的把手，口中念着“要有人扶着”。

“看到了什么？”两位志工搀扶阿峰叔走出家门时，他眨了眨眼睛，好奇地四处张望着，断续地说：“看到了蓝天，看到了云，看到了鸡，看到了摩托车，那是电线杆，还有竹子。”

六年未下地的阿峰叔，在志工与家人的搀扶下，在空地上绕了两圈，让他重新认识外面的世界，对生活，心中多了一份踏实感。

### 坪坑多歧路 送物资再难也来

夜幕降临，香娴特意跑出门，走到村委会，握着志工的手道谢。尽管语言朴实，却令张玉梅久久不能忘怀，忘却了一路颠簸的艰辛。

尽管这山路狭窄盘旋，让张玉梅的身体很不舒服，看到其他志工呕吐，心里也很难受。张玉梅说：

“山路难走，也必须要去走。坪坑村的路途这么远，乡亲也没办法来拿，只能志工亲自送到乡亲手上，



六年未下地的阿峰叔，在志工与家人的搀扶下走出家门，重新认识外面的世界，心中多了一份踏实感。

香娴为阿峰叔按摩脚，还抹上凡士林。她表示，以前是没有抹过，这样按摩对他的身体肯定有好处。

若是来这里做一单生意，我们不会来，因为会怕。”这趟深山行，她却想着一心行善，不曾害怕过。

汽车的灯光洒遍沿途的山谷，罗丽丹表示亲自来过这里，感受到这些乡亲出门的不易。此行很值得，因为给乡亲送去了爱与希望……

让他们过一个快乐幸福年。”

夜间的山路，汽车似乎比白天开得更快了，此行的三位司机是连城的三姐妹。当接到二姐罗丽凤邀约为乡亲送物资时，便一口答应的三妹罗丽丹说：“我是做生意的，



# 最冷的冬日送上最暖的关怀

「这活动，比我们村过年都热闹。乡亲们都盼着这一天呢。」  
水石塘村的姚建云说。十二月十二日至十三日，河北省涞源县零下十七度，  
华北志工在涞源县医院、水石塘村村委会和银坊镇中心小学举办了三场寒冬送暖活动，  
为七百四十九户乡亲送上跨年礼物与贴心关怀。

撰文 / 王会娟、吴英、马莉、高华  
摄影 / 刘毅、张江、李躍波

在最冷的冬日，华北慈济志工在河北省涞源县医院、水石塘村村委会和银坊镇中心小学举办了三场寒冬送暖活动，为七百四十九户乡亲送上面粉、大米、食用油、食盐、毛巾等生活物资，还有根据不同需求送上防风保暖的大爱环保外套，或者松软厚实的棉被，更与乡亲共同度过一段温馨、欢乐的美好时光。

前一天，北京志工前往涞源的公路，因为大雾造成部分高速路段封闭，车辆不得不绕行国道，途中又遇到服务区拥堵、桥梁限宽无法通行等状况，一百八十多公里的路程，用了将近七个小时。清晨五点四十五分出发，中午十二点半才到达，志工快速用完午餐后，就分头前往涞源县医院、水石塘村和银坊镇。

## 暖心关怀为病患鼓劲

“诚心祈求天下无灾，人皆平安，远离苦难……”歌声在涞源县医院的会议室里飘荡，在场的病患和家属投入地跟随志工一起用心演绎手语。

志工恭敬地为现场的病患和家属奉茶，请大家喝“三口好茶”，心想好意、口说好话、身行好事。了解到透析病人不能多喝水，茶水装得



很少，司仪还贴心地叮嘱大家，根据自己的情况，喝三小口就好。

“慈济人教给我们手语，还给我们敬茶，太暖心了。我还抽到了一张静思语。”梁大叔一边说着，一边从上衣兜掏出一张被叠得非常整齐的静思语，慢慢展开读起来。

“不做想不到的事，不烦恼不能做的事。”梁大叔解释这句静思语

前挡风玻璃上的雾气阻挡了司机的视线，志工用随身携带的酒精和毛巾，不停地擦玻璃，直到车辆到达终点。摄影/张江

说，生活中不要有太多烦恼，能多做一点就多做一些，要多帮助别人，多做善事。他说家里有一本小册《静思语》，是志工去年送的，闲时就会拿出来翻读。如今家里条件还不好，但



涞源县医院部分新来的病患不在发放名册里，志工想办法为每人准备一大袋速食米，并介绍它的由来和用法。摄影/张江

只要看到朋友圈大病筹款的信息，就会捐十元钱，也会转发出去，“我节省一点儿，献一点儿爱心，帮助那些更需要帮助的人。”

### 寒冬送暖比过年都热闹

下午两点半，当志工的大巴车到达水石塘村委会时，已经有不少乡亲在那里等着。志工迅速布置场

地，带动大家活动热身，乡亲跟着志工一起比手语。在歌声中，爷爷奶奶脸上的笑容，像一朵朵美丽的花，辉映着金色的阳光，绽放在澄澈的蓝天下。

领取物资时，志工看到一些爷爷奶奶穿得比较单薄，就把他们刚领取的环保外套帮助他们穿上。有位乡亲胳膊活动不便，穿不上衣服，志工慢慢抬起他的手，伸进衣袖，并帮他扣好扣子，还说：“天冷出门要记得加衣服，注意保暖，别冻感冒了。”一句问候，一个拥抱，陪伴爷

爷奶奶度过寒冷的冬日。

十三日凌晨四点三刻，车队小心翼翼地曲折的盘山路上穿行，车灯照在漆黑的夜色中，只见微弱的光斑。经过一个多小时，终于走出大山，到达银坊镇中心小学。在点点灯光中开始布置场地，摆放物资。

八点不到，乡亲们已陆续到达。有的早晨六点多出发，步行六七里赶来的；有的坐着侄子的车赶过来。天气虽晴朗，却感受不到阳光的温暖，室外气温零下十二度，只觉得寒风透骨。志工请早到的乡亲到休

息室等待，送上热腾腾的姜糖水、松软的小点心，嘘寒问暖。

上铺村的冀奶奶还带着去年装物资的袋子，她说：“这个背包忒好用了，我去赶集、走亲戚都背着。”玉皇沟村的韩阿姨举着手机里的一张照片问志工：“我能见到这个好人吗？她今天来了没有？”

手机里有阿姨拍摄的《慈济》

遇到年长的乡亲，志工帮忙扛大米、面粉，或陪着去领棉被，再送到等候区，等着家人或者乡邻帮着运回家。摄影/李耀波





奶奶对志工说：“这个袋子忒好用了，我去赶集、走亲戚都背着。”志工向奶奶介绍物资及食用方法。摄影/刘毅

月刊里证严法师的照片。阿姨虽然没能见到证严法师，却从志工的介绍中了解了慈济。她拿出一张伍拾元纸币说：“这是我的心意，交给你们，也和你们帮助我们一样，去帮助其他地方的穷苦人。”

志工也牵挂着玉皇沟阿福叔，他要照顾智障的弟弟，生活艰辛，志工访视时曾帮着清理打扫。但是三个月过去了，他们的生活怎么样

呢？发放现场，志工见到排队领物资的阿福叔，左臂上的红袖标非常惹眼，上面写着“安全防火员”。

阿福叔指着红袖标给志工看，脸上满是开心的笑。村书记崔虎子对志工说，自从上次慈济志工为他们兄弟大扫除后，村里也会安排人帮他们清理，让他们生活有一些改善，村里还专门为哥哥阿福提供了一个公益岗。原来阿福叔给志工展示他的红袖标，是想跟志工分享他的喜悦。

乡亲先领春联，然后是装在袋子里的双肩包里毛巾、肥皂、洗衣粉等，接着领的五谷粉、食用油、盐都可以装进袋子里，最后领大米和面粉、棉被。每一处志工双手奉上物资的同时，鞠躬送上祝福。

遇到年长的乡亲，就会有一位志工扛着大米，一位志工扛着面粉，陪着爷爷奶奶去领棉被，再一起把物资送到等候区，等着家人或者乡邻帮着运回家。放下物资，志工都要鞠躬送上一句：“大爷，祝福您。”或者“奶奶，祝福您。”然后才离开。不仅慈济志工如此，穿着黄色马甲的乡亲志工也跟着为乡邻送上祝福。

而等待发放的乡亲，有志工送来姜糖水或者点心，有志工拿

着静思语小签请大家一起抽取一句好话，顺便把即将发放的物资一一介绍。特别提到其中一包“五谷粉”，跟乡亲讲五谷粉的故事、冲饮的方法，贴心提醒爷爷奶奶，千万别把五谷粉当成洗衣粉。气温仍然是零下，而大家的心里都热乎乎的。

“今年受疫情影响，好多人收入减少，要么想打工出不去，要么出去了也找不到活儿干。这批物资发放得很及时，村民们非常高

兴。”崔虎子书记说。

为了这两天的寒冬送暖活动，志工提早半年就开始筹划、准备，跟乡镇、村里的干部反复细致的沟通。无数人的默默付出、上百人在现场的身体力行，交汇成一幅流光溢彩的画卷，嵌在每一双欢喜的眼睛里，挂在每一颗温暖的心窝中。❶

志工帮乡亲将五谷粉、油、盐等物资装进袋子里，还要鞠躬送上一句：“大爷，祝福您。”或者“奶奶，祝福您。”摄影/张江



# 「五星级」 发放的背后

临近岁末，河北易县尉都乡的寒冬送暖发放现场，  
面对天寒地冻、场地狭窄等困难，志工宋仁杰鼓舞大家说：  
「虽然发放场地不是『五星级』，但我们的发放要做到『五星级』！」

撰文 / 马广志、李艳云、杨洁、杨颖  
摄影 / 刘毅、张凤、彭剑



——〇二〇年十二月二十七日，  
——首度举办寒冬送暖活动的河北易县尉都乡，全乡近两千两百户乡亲来领取物资，规模和易县往年其他乡镇相当，而志工人数却因新冠疫情影响，减少为往年的一半。

除了人力不足，发放场地设在乡政府院里，较为狭窄局促，发放物资还增加了棉被，大大增加了发

放的难度。

“虽然发放场地不是‘五星级’，但我们的发放要做到‘五星级’！”有着丰富经验的志工宋仁杰提振大家的士气，志工间相互配合，共克困难。

让我们荡起双臂

为减少乡亲等候时间，物资也

在物资搬运过程中，志工不断地调整接龙方式，积累经验，学会借力使力，摇荡着双臂接力传送物资。摄影/张凤

因此需要搬运调整。这些物资，在平时搬运，算不上太重，但架不住量大。例如一箱盐是二十公斤，一共三百七十多箱，还有香皂、洗衣粉、五谷粉、毛巾以及棉被等物资，工作



零零后大学生张浩伦（左二）与父亲同来，他表示自己力所能及多帮助一些老人和乡亲，感到非常幸福。摄影/彭剑

量极大，对志工是非常大的挑战。

在物资搬运过程中，志工不断地调整接龙方式。比如正方形的毛巾箱，大家列成两排，不是两两相对站立，而是错开，形成三角曲线。前面的志工双手搬着箱子传给斜对面的志工，依次往下传递。到后来，大家学会借力使力，摇荡着双臂往下传。

为节省体力，志工接龙搬运一箱四十斤的食盐，打头两人抬箱子的两端，摇荡着往下传递，下一组又是两个人，再借着这股摇荡的力量，用双手拖着箱子底部传下去，不断反复接续……

如墨一般的天空，繁星闪烁，大家来不及欣赏，而汗水早已打湿了衣衫。参加先遣的闫淑红，坚持在队列中和其他志工一起搬运，她说：

“物资虽然很沉，但因为心中没有烦恼，收获满满的欢喜与感动！”

### 青年在助人中成长

队伍中，个子高高、非常帅气的年轻小伙张浩伦，前一天搬运大米装车，次日清晨又随大家一起进行物资码放，两只耳朵被冻得通红。

张浩伦是来自天津的大学生，刚刚开始放寒假，本来计划假期打工参加面试，而在父母的邀请下，选择和父亲一起参加“寒冬送暖”活动。

这是张浩伦第一次来易县，前一天因为搬米劳累，他的胳膊酸痛，但今天早上又作为先遣志工，四点半起床，继续繁重的物资搬运任务。

四十公斤一大包的棉被，搬运、拆包，再放到桌上，劳动强度非常大，他说：“腰都要直不起来了。”但张浩伦觉得非常值得，他说：“做好事是快乐的，正好也可以锻炼自己。看到乡亲那么开心，自己心里也很满足。”

侯旭是六位来自易县的慈济助学助老中年龄最小的一位，听说陪伴他的大爱爸爸王旭东来易县，他带着水果来看望，还参加寒冬送暖活动。

另一位褚立东，目前在易县凌云册乡挂职乡团委书记，参加慈济活动让他感到很幸福，一位搬

米的盲人大叔给他留下深刻印象。他说，虽然自己与周围人相比，物质上差很多，但同这位盲人大叔和领物资的乡亲比，却拥有了很多。

“不要过分地追求物质等方面的虚荣，更多提升自己内心的力量。知足，生活才会富乐安稳！”

郝红霞同学则是第三次参加寒冬送暖活动，她分享：“助人更是在助己。在慈济的活动中，可以让我更快地成长，让我有更多新的人生感悟和体验，这些是无法用其他来衡量的。”

### 夫妻母女齐上阵

五十九岁的志工陈实这次真有

“福气”，牛岗乡和尉都乡两天的物资发放，他不但都是先遣志工，而且两次都被分到大米发放组，十五公斤一袋的大米是这次最重的发放物资。

“这辈子都没干过这么多的活儿。”陈实是一位大学教授，平时难得有机会干体力活，言语中流露辛苦过后的欢喜和自豪。

领取物资的乡亲问陈实，这么大老远来付出图什么呢？他当即回了一句：“帮助别人，就是帮助自己。”

陈实说是被妻子尉林明“忽

乡亲排队时，志工送上静思语的祝福，并邀请乡亲阅读证严法师的慰问信，领取物资又收获“心灵资粮”。摄影/张凤



悠”来的。尉林明在食用油发放处也一直忙碌着，她没想到陈实竟然第一次就做得这么好。“我非常高兴，一直想让他成为我的慈济‘同事’，这一次我做到了。”

在食盐发放处有一位头发花白的志工，热情地向乡亲嘘寒问暖，她是来自天津的周玉兰。这次来易县，也是周玉兰第一次参加这么大型的发放活动，很震撼，更加感到遇到慈济是多么有福的事。

周玉兰的女儿宋晓慧也一直在帮乡亲抹上护手霜，不管是粗糙裂口的、断指的，还是长疮的，宋晓慧都不曾有任何的犹豫，她说：

“我当时什么也没想，只是本本分分做自己应该做的事。”

六十岁的乡亲崔国清对慈济志工说：“你们真好，给我们东西态度还那么好。我们来这儿，不是图你们的东西，这东西是次要的，关键是你们态度真好，让老百姓见着舒心。”

### 情系家乡报桑梓

“每箱食盐四十斤，都是边红生一个人在那里搬动、拆封，连喝口水的功夫都没有，真让人心疼。”志工马莉在紧邻的食用油发放处，边红生的辛苦她都看在眼里。

五十岁的边红生是纯朴厚实

的山里汉子，二〇一八年与慈济结缘。那年寒冬送暖活动来到他所在的塘湖镇潦水村，志工的一言一行都带给他不小的震撼。

“每个志工都温言善语的，而且组织性很强，流程非常规范。”边红生当时就决定要成为其中的一员。如今，边红生举家搬到北京，但只要是慈济活动走入易县和涞源，他都会积极报名参加。“慈济到我的家乡做慈善，咱不能落伍呢。”

在大米组，一位身材微胖、头发花白的志工，一趟趟地为乡亲扛大米。他是来自河北省石家庄市西沟村村委主任闫小龙，因为慈济志工常到村里关怀老人，从而认识慈济。

闫主任说：“慈济志工尊老爱幼，对村民影响特别大，有的村民就说，咱不能还不如外人吧。”这一次，村书记和他一起来这里当志工。他说：“心情非常好，以后我也要加入慈济，也要把我们村慈善做好。”

乡亲邱大哥今天是来领取物资的，但也穿上慈济志工背心，当上了志愿者。他说：“你们为了我们献爱心，我们本地的怎能不献爱心呢！”

### 做到百姓心里去

“这是慈济在尉都乡第一次大规模的物资发放。直到昨天，老百姓



们还不相信这些物资是给他们的。”尉都乡党委副书记吴菲菲说，领取物资的乡亲们都非常激动。

吴菲菲早在二〇一八年就认识了慈济，她时任易县西山北乡宣传委员。那一年寒冬送暖物资发放从统计造册到入户访视，再到时间地点确定，都是她张罗的。

“慈济秉承大爱宗旨，做到百姓心里去了，而且活动非常人性化、精准化。”调入尉都乡后，吴菲菲便推动尉都乡与慈济结缘。

在吴菲菲看来，每个慈济志工都那么谦卑、无私，而且凡事都想得特别周到，尽量不给政府和乡村

易县扶贫办赠匾“纯净的、纯真的大爱”，向慈济基金会和志工表达感谢。宋天兴副主任希望这份大爱之缘能继续走下去。摄影/刘毅

添麻烦。“有时水都喝自己带的。素质高，不是作样子，真正地把百姓放到心上来尊重，关爱。”

易县扶贫开发办公室赠匾“纯净的、纯真的大爱”，向慈济基金会和志工表达感谢。宋天兴副主任说：“都说世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。但是慈济对易县人民的爱就是无缘无故的。慈济与易县已经结缘十二年了，希望这份大爱之缘能继续走下去。”

# 初次邂逅 阳光照进心坎

「这不是一两个人，而是所有慈济人拥有的一种特性。他们表现出来的大爱和那种精神状态，深深地影响了我。」  
承德志愿者卢波参加河北承德首度「寒冬送暖」有感。

撰文 / 摄影 华北真善美志工



河北省承德市接壤内蒙古，冬季气温最高也在零下十几度。跨年之际由于寒潮频频来袭，清朝皇室避暑胜地的承德围场，已经接近历史最低温零下四十三度。

十二月中旬，慈济北京项目处

接到承德市统战部王毅副部长的电话，承德县三家镇三十户困难乡亲急需过冬棉衣。

短短不到二十天的时间里，天津志工在岁末时刻，将寒冬送暖的一切工作准备就绪。

河北承德零下十八度，天津、内蒙古、河北志工走进三十位困难乡亲的家中，送来品类丰富又实用的生活物资。摄影/魏莹

一月四日、五日这两天，天公作美，气温回升至零下十八度左



承德市原副市长彰无忌、承德市委统战部副部长王毅、承德市政协委员曲纪双等人莅临寒冬送暖现场。摄影/魏莹

右。来自天津市、蓟州及内蒙古赤峰、河北唐山共三十七位志工，分别走进三家镇北孤山、前营子、后营子三个村三十位乡亲的家中，不仅奉上了合体厚实的棉服，还送去了八斤的厚棉被和环保毛毯等御寒物资，另外还有大米、面粉、食用油、五谷粉、毛巾、洗衣粉、香皂、洗衣皂、卫生纸卷等多种生活必需品。

承德各级领导也给予志工极大

的助力。承德市原副市长彰无忌、统战部副部长王毅等六位领导，不仅出席发放仪式，而且还陪同志工一起走入乡亲家中，见证承德市第一次的寒冬送暖。

### 真情 为你们也要好好活着

在村干部的引领下，志工一行与六位领导，一同来到阿令家。一进院里，除通往住屋扫出的一条小道外，满眼的是厚厚的积雪。

“您好！您好……”见到一位老人迎出来，志工立即上前热情地打招呼。经人介绍，才知道是阿令的父亲。“这是副市长，来看您来

了，外面冷，咱们到屋里来。”志工如同回家和亲人打招呼一样，很自然地说到。

走进不大的房间，还算暖和，炕上坐着一位有些矮小木讷、发育不良的年轻人。杨爸爸说这是他的儿子阿令，已四十七岁了。志工注意到阿令细长的双手耷拉着，不能用力。

“这是棉被、洗衣粉……”志工将物资一样一样地展示给杨爸爸。

“这是慈济慈善基金会给大家准备的。”彰副市长向杨爸爸介绍，转身亲自为阿令穿上慈济志工带来的棉衣，亲切问道：“暖和吧？”

杨爸爸看到这里，不禁呜呜地哭了起来。志工陶然赶紧上前抱住他：“您放心，有政府在呢。”志工杜粤燕在旁边也安慰道：“一切都会过去的，您的日子会越来越好的。”彰副市长也鼓励道：“别想不高兴的事，会越来越好的。”

大家用心地宽慰着老人家，慢慢释怀的杨爸爸拉开了话匣子。原来阿令出生时，双手落下残疾，一岁时得脑炎，雪上加霜的是，杨妈

阿令一岁时得脑炎，妈妈身体不好，一家人全靠爸爸支撑，志工牵着阿令的爸爸读慰问信。摄影/魏莹





妈二十多年前又罹患肺心病，需要长期住院，杨爸爸带着儿子坐公交跑医院、照顾老伴，深感生活的艰辛和人间冷暖。

“我是天津来的，她是唐山来的……”志工向杨爸爸介绍，慈济是民办组织，志愿者来自四面八方，来祝福他们。杨爸爸说：“这么多人来看我，为你们，我们全家人一定要好好地活着。”

### 暖语 有你们日子有盼头了

慈济志工一行八人，走在乡村小路上，道路两侧已收割的农田，还铺着厚厚的积雪。艳阳高照，给志工带来些许的温暖。

在村志愿者的陪伴下，志工走进乡亲阿霞家。院里干净整洁，几乎不见积雪的痕迹，南面靠墙的地方，整齐地堆放着玉米。

阿霞热情地拉着志工的手，将志工迎进屋里。正在她家的大姑姐聊起阿霞悲苦的生活。五十六岁的阿霞，老伴和儿子已去世，儿媳妇扔下两个上学的孩子，不管不顾，离开了这个家。阿霞一人抚养两个孙子，其中的艰辛与困难可想而知。

志工宋文玲心疼地上前抱住阿霞，平时坚强乐观的阿霞，仿佛找到了情感的宣泄口，眼泪喷涌而

出，泣不成声。

志工宋文玲一边为她拭泪，一边宽慰着：“不哭不哭，这不，最困难的日子都过来了嘛！咱们得好好感谢国家政策和政府的关怀，现在还有我们呢！”

志工刘小波在旁边也鼓励着：“我们是一家人，以后有我们，日子就不苦了。我们年年都会来。”

谈起阿霞的两个孙子，她很自豪地给志工展示两大摞奖状。志工宋文玲抓住时机鼓励道：“您看您这两个孙子，这可是您老人家的后福啊！一切的困难都会过去的，咱们的好日子都在后头呢！”

阿霞听到这儿，破涕为笑，感恩地说道：“现在他们都长大了，老大现在都上初一了，这都是国家政策好，给供的！”

志工宋文玲一边清点物资，一边介绍慈济，还幽默地对阿霞说道：“我结婚时候的棉被才六斤重，咱们慈济却给你们做了八斤。”说得大家都开心地笑了。

“奶奶我永远祝福您，奶奶我永远祝福您，祝福您健康，祝福您快乐，奶奶我永远祝福您……”志工们将阿霞围在中间，唱起了最真诚的《祝福歌》。

阿霞感恩地说道：“这么冷的天



儿，你们来看望我，太感谢你们了；有你们，我们的日子有盼头了！”

临行前，志工帮阿霞将静思语“屋宽不如心宽”条幅，端端正正地贴在门上，愿这红彤彤的静思语，陪伴着她们度过这苦寒的人生。

朝阳小屋子，此时被阳光照得暖洋洋的，就像此刻志工与奶奶在一起，那种温馨的画面。

### 贴心 暖在心里专程来相送

志工驾车行驶在偏窄的山村小道上，一路颠簸来到乡亲李爷爷的家门口，看到一位穿着单薄破旧的老人，抱着一堆树枝走过来。

原来他就是七十二岁的李爷爷，每天都出去捡柴烧土炕来取

五十多岁的阿霞（右一）独自抚养两个孙子，老伴和儿子已往生，儿媳妇离家出走，经过志工劝导后破涕为笑。摄影/贾静

暖。李爷爷是一位聋哑人，日常依靠妹妹一家生活。平时喜欢从各处捡来废品，家里堆得到处都是，进门后几乎无从落脚。

志工亲切地向李爷爷打招呼，嘘寒问暖。他虽然听力和语言有障碍，但志工温暖的的笑容，让他感受到志工的和善与真诚，他也一直用微笑和点头回应着。

期间，李爷爷还向志工展示自己学习写字的本子和从前的照片。看到照片中李爷爷西装革履，志工竖起大拇指赞叹爷爷好帅气。



(左图) 李爷爷光脚穿着一双破旧的劳保鞋，破漏处用铁丝捆绑也舍不得扔掉。冻在老人的脚上，疼在志工心中。摄影/张冕峰



(右图) 李爷爷穿着新棉衣找到志工，不停地踏脚，向志工示意他换穿一双暖和的鞋子。摄影/何双宇



当志工拿出棉衣时，李爷爷主动脱下单薄的外衣，志工轻柔地帮助他穿上新棉衣，他欢喜得不得了。

这么冷的天气，李爷爷光脚穿着一双老式劳保鞋，右脚的鞋子已经破损，鞋底和鞋面分离，用一根铁丝连接着。冻在老人的脚上，疼在志工心中。

李爷爷的妹夫急忙向志工解释：“这双鞋从不离脚，即便有别的鞋子，他也不情愿换下。”

志工刘云拉着老人的手，叮嘱他：“要学会爱自己，也要感恩兄妹的日常陪伴和照顾。”临行前还不忘叮嘱李爷爷多多保重身体。他虽然听不见，但是似乎心领神会，笑着拉着志工的手，竖起大拇指。

当志工返回村委会，正准备离开时，李爷爷竟穿着志工刚刚给

穿上的新棉衣，找上门来。“嗯嗯啊啊……”地好像在道着感谢；接着不停地踏脚，示意志工看他的鞋子。原来，这次他换穿上了另外一双鞋子，好像在说：“我有暖和的鞋子，请放心。”

虽然，在乡亲家里最长停留不过一个小时，但志工的这份爱，却如今日的艳阳一般，照进了乡亲们的心坎里。

### 回家 找你们找了十几年

承德市政协委员曲纪双女士，在志工筹备过程中，几次提供援助。元月四日发放当天，邀请承德市十二位爱心人士做志愿者；五日又力邀各界领导及多位志愿者前来参加慈济活动。

曲女士早在二〇〇六年到过北

京静思书轩，很仰慕证严法师。当她得知这次承德的慈济活动时，特别激动地说：“我找了十几年，终于找到了。”

曲女士通过这一次与志工深入接触，她感到特别不一样，说：“慈济的慈善做得非常细致周到，暖人心，让很多领导都很赞叹，让我也非常感动。”

承德志愿者卢波，第一次参加慈济活动，从志工身上，他看到一份真诚、一份大爱，让他感受非

“爷爷，我们给您带来了棉袄，穿上看看合适不？”志工弯下腰给爷爷系上拉链，爷爷笑得好开心。摄影/张冕峰

常深刻。卢波说：“这不是一两个人，而是所有慈济人拥有的一种特性。他们表现出来的大爱和那种精神状态，深深地影响了我。”

他说：“我感觉物质帮助是一方面，更重要的是从精神方面、从人文方面，给予被帮助人精神上的关怀。”

# 智慧暖流流淌在寒冬

十二月二十日，一百一十一位天津志工为当地一百二十九户乡亲「寒冬送暖」。不仅将物资和满满的爱，送到乡亲们家中，同时带去了「静思语」条幅，致以慈济人最真诚的祝福和满满的关怀。

撰文 / 李美丽、巩岩霞、李艳云  
摄影 / 贾红、杨东明

值“冬至”时节的前一天，来自天津市区、宝坻、蓟州本地及河北唐山共一百一十一位志工，以亲人老友般的爱，至真至纯至情，为一百二十九户乡亲，不仅准备了大米、面粉、食用油及毛巾、棉袜、香皂等生活必备物资，还特地准备慰藉心灵的“静思语”条幅。

小小的“静思语”条幅，承载着慈济人最真诚的祝福和满满的关怀。

多年来，“静思语”条幅被乡亲们端端正正地贴在墙上。乡亲们说，劳累一天回来，看到它，又有了力量；即使搬家，依然一张张保存好，留作纪念；即便不识字，却认得静思语中的每一个字……

## 张张珍存 念念感恩好回馈

志工一路问询，来到马伸桥镇肖辛庄村小衔同学的家。院子里堆放着用作烤火的树枝、劈柴还有石头，无论横竖放的，还是成堆垛的，皆整齐有序。

小衔幼年时，父亲因车祸去世，母亲改嫁，她与弟弟和爷爷奶奶一起生活。二〇一三年，小衔七岁时，志工开始关怀帮助她们至今。

爷爷奶奶特别重视姐弟俩的学习，平时都舍不得让她俩干活。志工

贾红开导老两口：“得让孩子学会干活，这样她们才知道家是怎么回事，才知道心疼您，帮着您。一定要把孩子养成一个懂理的人，不光学习好，还得让她们有一个感恩的心。”

志工李艳云鼓励姐弟抱抱爷爷奶奶，感恩爷爷奶奶的贴心照顾。还嘱咐她们：“每天晚上给爷爷打洗脚水，给爷爷洗洗脚，这样也有助于爷爷身体的恢复。爷爷给你们创造了生活，我们不能光享用，也要知道回馈。”

爷爷说：“只要你们好好学

习，将来好回馈社会。”

姐弟俩学习很用功，但毕竟是孩子，有时也玩会儿手机。爷爷奶奶总是担心她们耽误学习，所以有时与孩子之间就有些不愉快。

贾红引用证严法师的静思语开解两位老人：“要多祝福孩子，相信孩子，孩子正处在青春期，不太爱听大人唠叨。”

志工带着生活物资前往小衔家，一路抬着面粉的两位志工走在最前，小衔和奶奶早就出门迎接。摄影/贾红





志工开导爷爷奶奶对小街姐弟要多祝福少说教，并与小街一起恭读证严法师的慰问信，还用静思语启发一家人的善念。摄影/贾红

当志工奉上“静思语”条幅时，奶奶说：“你们来几回都留着呢。原来静思语都贴墙上，因为房子改造，就取下来了，但都保存着呢，一张也没弄没……这是纪念，让她们记住你们对我们的爱心帮助。”

今年送的静思语是“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘。”志工细细解读其中的含义。而爷爷到现

在还记得第一年发的静思语：“人生最大的力量就是爱的力量，人最宝贵的心是有一个感恩的心。”

爷爷说：“这是你们所有人对姐弟的爱。”转头又对姐弟俩说：

“人最宝贵的心是有一个感恩的心。你们要好好念书，才是有感恩心，才能回馈社会。”

#### 不认识字 念念在心好妙用

来到关怀户英婶家，映入眼帘处处干净整洁，地板都能照见人了。志工关心地问她身体怎样时，

她说：“现在这病我不在意了，活一天，就乐呵一天。烦恼是一天，乐呵也是一天。”

看到这样开明的英婶，很难想象她是一位乳腺癌晚期患者。患病之初，她可不是这样子。

命运作弄人，丈夫患青光眼不能出去打工，英婶挑起这个家的生活重任。每天在地里忙活，回家照顾老人孩子，可怎么就让自己赶上这个毛病呢？越想越不痛快，接受不了。用她自己的话说，那时就是哭吧。

英婶特别喜欢静思语，每次都端正地粘到墙上。她不识字，却认得其中的每一个字——“能付出爱心就是福，能消除烦恼就是慧。”

志工问她不识字，怎么记住的？英婶说：“我想起来就琢磨琢磨，忘了就问我丈夫。”

英婶说，人这一辈子，就几十年，图稀个啥？琢磨琢磨，钻啥牛角尖呀，活一天，活个快乐。这社会多好呀，政府给我担负药钱，要不一个月就得一千三四，“这么一想，又少了个烦恼。”

她特别感恩政府和慈济的照顾，说：“等不再吃药了，哪怕少吃一样，就不再要政府的低保了。”今年疫情期间，英婶还拿出两百元捐给村里。

在英婶的影响下，她儿子也很有感恩心。疫情封村封路需要机械工程车时，特意借来出工出力。村干部说，你已出工出力，你家就别再捐款了。

英婶的儿子很果断地拒绝：“不，政府和慈善这么帮助我妈，这点力不算啥！”

“人贵在转念”，因为有了静思语，打开了英婶的心门，遇事学会转念。正是有了这份智慧，才有了不一样的人生。

#### 深远浑厚 句句实在暖人心

志工走进小楠家，屋子收拾得很干净，物品摆放整齐，地上、窗台上花盆里种着各种花，争相开放，俨然一派春天的景象，仿佛也在迎接客人的到来。

小楠的父亲去世，母亲改嫁，小楠和爷爷奶奶相依为命。从二〇一四年小楠上高一时，成为慈济在杨家楼高中的助学生，如今在武汉生物工程学院上大四，经常做志愿者。

“哎呀，冷不冷呀？”闻讯赶回家的奶奶热情地问志工。奶奶听说志工送来了米、面、油等生活用品，感动地说：“太谢谢你们了，老麻烦你们，让你们惦记……”，

不住地说“老麻烦你们！你们总来，我就不落忍。”

进入房间迎面墙上的正中间，六张“静思语”条幅整齐地排列着，一下子吸引了志工的眼球。每一张都是红颜色的纸，排在一起，让家里显得分外温暖。

爷爷特别喜欢静思语，经常读一读。七月份志工来家里时，爷爷没有收到“静思语”条幅，便问志

工志，得知年底时才有。

爷爷认真地说：“静思语都挺好，你要深思吧，真远大呀，真浑厚，说的这话真暖人心，都是实实在在的话。”爷爷经常嘱咐小楠：“政府给你钱，社会爱心人士也资助你，要知道感恩付出”。

志工为老人家递上“静思语”条幅，爷爷笑得合不拢嘴，“我最喜欢的了！”

### 智慧如水 滋养心田暖人心

第一次来当志工的张国良，六十四岁了，很有智慧和爱心。他

小楠家迎面的墙上，六张“静思语”整齐排列。志工为爷爷递上“静思语”条幅，他笑得合不拢嘴，“我最喜欢的了！”摄影/杨东明



坚持义务帮村里清洁街道，修剪树枝，也想带动身边人一起做清洁。

他特别怀念过去年代人与人的相互帮助。他说：“你说人也不想想，这幸福生活经过了多少人的牺牲才有的？人就得不忘初心，不能什么都讲钱。”

前些日子张国良有缘认识慈济，知道有这样的一支队伍，今天就赶来参加。“这队伍，这么多人，干的还都挺好，真开心呀！”

今天有一对失去父母的姐弟俩，和爷爷奶奶相依为命，在那样困苦环境下，姐弟俩很努力，让张国良很受触动。他也有一双孙儿女，天天挑吃挑喝。张国良说：“咋比，没法比！下次把他俩带

志工张国良（右一）一字一句地将慰问信读给乡亲听，一同感受字里行间承载的全球慈济人满满的爱与关怀。摄影/贾红

来，让他们受教育。这要是来感受感受，那意义太大了。”

张国良还指着静思语说：“这条幅太得人心，每天读读看看，心情特别好。您看家里有困难的人，心里有好多郁闷事，每天看看，对他们影响太大了。不光大人，那些孩子，每天看看，心情特别好。”

漫长的黑夜，因为有光，所以不再让人抑郁；有困难的乡亲，人生虽苦，因为有承载着全球慈济人满满爱与祝福的“静思语”，打开心门，从此过一个不一样的人生。 ❷

# 当我们把使命「穿」在身上

摄氏零下二十度低温，沈阳市七百万人七天内全部完成核酸检测，可以想象医疗人员和社区工作者的艰辛。慈济志工无法忘记去年疫情时困在家中的茫然无措，直到海外防疫物资送到。当疫情再次卷土重来，志工已经有默契，送爱去！

元旦刚过，大家还沉浸在跨年假期的喜悦中，沈阳市皇姑区政府元月二日决定，将明廉街道一带划入疫情重点管控区域，即日起边界封闭，只进不出，相当于小范围封城；在封管的区域中，只有两个生鲜超市正常营业，其他店铺已经关门歇业，居民们在惶恐中疯狂采购，不知道未来会发生什么……

沈阳全民接受核酸检测，在这个重点管制区域，医护人员和社区工作者在临时搭建的简易棚操作检测，棚内没有取暖设施，只是风吹不着而已，没有阳光的照射甚至更显阴冷。

棚外有社区工作者维持秩序，居民间隔一米，戴口罩和手套排队等候。为确保隔离效果，后来改成挨家挨户采集。一栋楼一栋楼地走过，一层层楼地上上下下，记不清几个来回。可以想象他们戴着口罩、穿上防护服，付出了多少汗水。

封城第十四天清晨，居民唐晓辉往外看，空中雪花纷飞，地上皑皑白雪，此时敲门声响起，“请准备好身份证，准备做核酸了。”打开门，医师、志愿者和社区工作者，在楼层之间忙碌。

“想着他们顶着寒风、冒着大雪，心底敬意油然而生；没有他们



的辛苦付出，哪有我们大家能够躲在温暖的家里，吃水果、嗑瓜子，云淡风轻地和朋友们聊着疫情。”身为慈济志工的唐晓辉，看在眼里、疼在心里。

唐晓辉两天前克服恐惧，只身一人前往拜访有确诊个案的涟水社区，向书记说明沈阳慈济志工期待为防疫付出。“做慈善好啊，你们都是大好人。慈济能帮我们解决口罩问

穿着防护服的医护人员和社区工作人员以及志愿者，组成小组，对皇姑区被隔离的居民楼挨家挨户上门做核酸检测。摄影/唐晓辉

题就好。”获得书记的肯定回复。唐晓辉表示，当医用口罩从苏州慈济总部发出到货，一定在第一时间送达！

## 我来替你站岗

社区内的慈济志工只有唐晓辉

一人，她主动和同栋楼想要当志愿者的邻居联系，其中有两位愿意一起来对接物资；元月十六日中午，当唐晓辉看见志工孙慧颖、刘乙颖、李艳红和刘革站在约定点时欣喜若狂，多少言语，多少牵挂，多少问候尽在不言中。

整箱的医用口罩，和预定要送给区内照顾户的米、面、油、生活包，越过铁栏杆一一递过来。三位志工把物资搬到车上，第一站来到涟水社区送医用口罩，书记激动地说：“很感谢慈济，太及时了，你们就是雪中送炭的人呀。”紧接着书记和志工赶往照顾户陈大姐的家。

陈大姐每周要做两次血液透析，在小区管制后被安排到管辖范围外的一家宾馆居住。书记亲自带着志工来到陈大姐家楼下，上楼请弟弟大忠下楼领物资。疫情来临之前，大忠经常去慈济联络处参加活动，认识唐晓辉，当他看见志工时开心得像个孩子。但此时不宜久留，照张合影，便依依不舍相互道别。

午后，管制区外的志工再度到来，补充二十份装了五谷粉和安心和气茶的“暖心包”，赠送给防疫人员。唐晓辉说，看到外区慈济志工冲在一线付出，自己也特别着急，想把握机缘在这个小区发挥一

份爱与力量。当需要物资时联系慈济联络处，志工特别给力，立即送到，并感恩大家及时付出和陪伴。

沈阳在二〇二〇年十二月三十一日起，启动全市核酸检测，相关人员克服摄氏零下一、二十度的寒冷与可能被传染的风险，奋战在第一线。慈济志工从元月八日起，陆续到多个社区为检测人员送去防护物资。

元月中旬，得知沈河区惠工街山东堡社区工作者在几轮核酸检测后特别辛苦，其中几栋楼流动人口多、老人也多，招募不到志愿者在出入口站岗。慈济志工于是承担值守，每天四班，每两小时轮班，一周出动七十一人次，站在冷风中执行扫码、测温登记等。

### 第一线不容易

元月十一日，沈阳市铁西区、皇姑区、于洪区第三轮核酸检测工作启动。铁西区启工街道检测点设在中国工业博物馆，医务人员、社区工作者每天在低温中工作长达二十小时。

元月十三日，慈济志工加入服务，工作内容包括人员引导、信息登记、秩序维护。当天大约会有五千位启明社区居民接受核酸检测，志工



曹勇提醒大家，自我安全保护也很重要。志工互相帮忙穿好安全防护服，一边互相在衣服上写好名字，要不然真的分不清楚谁是谁。

检测点大厅，民众整齐有序排队等待，人人保持一米距离。志工认真熟悉计算机操作流程，耐心与民众核对身份信息，确保数据准确无误。天气严寒，不一会儿，防护面罩布满水雾，却没有停下手上的

志工传递物资给管制区内的唐晓辉和志愿者，爱在一线间，化作一分祝福，祝福早日解封，人人平安。摄影/刘乙颖

工作。

从下午三点半到晚上十点，将近六个半小时，人潮始终不断，室外温度摄氏零下二十多度，室内没有供暖，寒气逼人。负责秩序维护的志工高秀丽很感慨地说：“随着

时间渐晚，温度随之下降，东北的冬天真的好冷啊！手脚冰凉，冻得脚直抽筋。站了四个多小时，腰酸背痛，腿都不会打弯了……穿着防护服、戴着防护面罩，身体受限，呼吸困难，面罩上都是水汽，根本看不清楚东西。自己承担后才知道，那些冒着生命危险工作在一线的医护人员，是多么不容易！”

高秀丽说，医护人员和自己一样，也是为人子女、为人父母，但当

沈阳全市居民扩大筛查检疫，慈济志工为社区工作人员及医护人员捐赠医用口罩、医用手套，守护他们的健康。摄影/刘乙颖



他们穿上防护服的那一刻，就等于‘穿’上了使命，“我也有责任和义务，为社会付出自己的一份力量。”

志工吕明刚的家，距离境外输入确诊者的社区不远，自己也曾站在被检测的行列中，不时抱怨等太久、对工作人员也没太多感受；直到今天来当志工，看到负责登记和采样本的工作人员，每人桌子下面一个取暖器，还在不时地跺脚，可见温度之低。

“我们换上防护服加入服务行列，刚开始还觉得挺好，也很暖和，想到‘能为人服务比被人服务有福’，心里满是自豪。可是



到半个小时，没有那么好了，因为防护面罩被哈气蒙上一层雾，后背也开始冰凉起来……”吕明刚负责维持秩序，有时遇到行动不便的老人需要上前搀扶，零距离接触，亲身体会才知防疫工作人员的辛苦，“也是因为这几年在慈济的学习，我才有勇气走入人群；因为明理，所以做得欢喜。”

从元月七日到二十六日，沈阳慈济志工出勤两百四十三人次，关怀二十五个社区。志工孙慧颖说：“二〇二〇年疫情初期，当我们困在家中茫然无措，感恩来自慈济基金会的爱，不断地克服万难，把海外的防疫物资输送到我们的身边，

慈济志工在铁西区中国工业博物馆核酸检测点服务，核对民众身份信息，耐心讲解流程。摄影/李立新

让我们能够有因缘在彼此的关怀和鼓励中，做好自我防护，义无反顾地跨出‘小我’的家门，尽自己微薄之力，走入人群传递爱。”

一年以后，当新冠疫情再次席卷，将温暖和关怀送到急需的地方，已经成为慈济人的共知和默契。孙慧颖说，在一次次付出中，开启真诚的爱耕耘自己的心地，“把握传递善、启发爱的因缘，在社会人间点亮一盏盏的心灯，就是我们无悔的使命。”



# 渔网 的见证

撰文/何燕君

摄影/王燕玲、范盛花

“人讲这人生，海海 海海路好行，不通回头望，望着会茫……”  
一首《海海人生》道尽了人生苦涩，  
一张有故事的渔网见证了环保志工陈羨娇夫妇截然不同的前后半生。  
因为加入慈济，成为环保志工，  
他们的海海人生找到了避风港，不再迷茫。

粗糙厚实的大手，捏一根细长的缝针灵活穿梭，不一会儿，渔网补好了。拿起曾经最熟悉的渔网，从前往事一幕幕涌上心头……

年近七旬的郑和平、陈羨娇夫妇曾是厦门本地渔民，靠讨海为生。只要潮汐合适，不管刮风下雨还是烈日骄阳，和所有讨海人一样，郑和平义无反顾架着小船出海。每次，陈羨娇手里忙着活计，却不时向丈夫出海的方向张望，牵

陈羨娇的丈夫郑和平靠讨海为生，忆起当年仍然心有余悸。如今夫妻俩作为环保志工找到避风港，不再迷茫。摄影/王燕玲

肠挂肚，盼夫平安归。

忆起当年，郑和平仍然心有余悸。“船尾都折断了，船身从中间断开。对岸子弹扫过来是经常的事，打到油桶，只好返回。打到船身，海水不停注进来，赶紧用柴堵。还有一次遇到台风天，人在外海，逆冲到山边去了……现在想想这些都后怕！”

### 一张渔网的回忆

过去的人生，就像这大海，望去茫茫无边，沉沉浮浮，不知何时、何地才能安稳靠岸。

“以前生活很苦，看哪家没有



炊烟就知道哪家没得吃。”陈羨娇笑叹：“如今人好命，一个电话就有吃的了。外卖，消耗很多一次性碗筷、塑料。我跟年轻人讲，不要老是在外买东西。”

带着渔网，夫妻俩相伴往家的方向走去。这一天，他们照旧去社区回收环保物资，这是如今夫妻俩最重要的工作，而渔网仍旧是他们亲密的工作伙伴。

郑和平与陈羨娇家住厦门沿海的塔埔社区，隔着金厦海域与金门遥遥相望，是厦门最古老的渔港之一。

老两口在塔埔居住了大半辈子，前半生“讨海”，后半生“淘金”。

陈羨娇的母亲早逝，父亲续弦后，她就跟着父亲的新家庭一起

老两口一辈子互相扶持，前半生“讨海”，后半生“淘金”，相伴到社区回收环保物资，渔网仍是亲密的伙伴。摄影/范盛花

生活。作为家里的大女儿，陈羨娇要承担起协助父亲养家的重任。回忆起过去种种，陈羨娇满心忏悔：

“小时候没得吃，去地里挖地瓜，挖不到就去偷。那时候很贪，慳贪。又计较，偷不到的时候，嗔恨心就起来，都是不好的念。”

嫁与人妇后，陈羨娇除了照顾一家人饮食起居，还去纸厂打工倒纸浆，回到家还要面对个性强势的婆婆，同时也为出海的丈夫担忧受怕……那时的她满腹牢骚抱怨，对家人声色俱厉。直至听到慈济人





陈羨娇居住的塔埔社区，每周两次，志工相互配合将居民送来的物资分类整理好，然后运到附近的回收站。摄影/范盛花

说：“证严法师教我们两个教不要信——不比较、不计较。原来我以前在家就是又比较、又计较，所以很苦！”

在妹妹陈羨英的陪伴下，陈羨娇开始去静思书轩值班，并领了一个竹筒（爱心捐款罐），“怎么那么巧，上面写‘舍得舍得，能舍才能得’。他们说‘越布施福德越多’。以前不懂，现在来慈济知道要改，以前都做错了！要赶紧布施赶紧忏悔！”

昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。

### 背着渔网去“淘金”

塔埔社区的居民楼，每栋至少

有六层。居民把回收物集中放到楼层角落里，等待志工回收，这是塔埔社区环保志工耕耘十年来和邻里形成的默契。

一进楼栋，志工们似乎两眼“放光”，雷达一般开始“扫描”，一边马不停蹄拾级而上。六层的楼梯房，六十九岁的陈羨娇爬起来毫不费力，矫健的步伐与那一头银丝看起来有些不搭调。

“我不觉得累。以前血压低，现在越做手脚越麻利，越能跑，身体越好！”纸皮、铁罐、玻璃一样样被装进渔网袋。

整理完毕，陈羨娇弯腰蹲在地上，用两片硬纸板当做工具，将最后剩余的纸屑、灰尘一点一点清理干净。“每次做好要清理干净，要感恩他们爱心。”

收好楼道里的物资，志工们又一道挨家挨户上门募环保。

轻轻敲开一户居民的门，陈羨娇向大家介绍这是新搬过来的邻居，把握时机鼓励他们：“你们很有爱心，功德很大哦！”

邻居陈女士看着羨娇她们收环保十几年了，她说：“她们不是缺钱，不是为自己，是为困难的人做好事。社区都知道她们在好事，从来不会嫌弃她们。”

志工们又敲开另一家老邻居的门，陈羨娇开门见山道：“环保放门前，天天赚大钱。很感恩，这位献了十几年了，很有爱心！”

这位邻居姓黄，是土生土长的塔埔人，他介绍：“塔埔在海边，有很多海鲜垃圾容易发臭，保洁一天要清理两次。如果大家不做环保，环境会更差。她们很有爱心，已经有好几个跟着她们在做。”一下午，不知不觉走访了六七户邻居，手上的渔网袋再次装得满满当当。

这颇有历史的渔网袋，前半生被用来捕鱼，后半生和环保志工一起，为地球造福。

### 给更多人付出的机会

晚饭后，天飘起了雨。冬季的海边，海风夹杂着小雨吹在脸上，颇有些寒意。夜里九点，陈羨娇却约上先生，以及老搭档慈济志工黄黎明，到塔埔商街回收环保物资。

陈羨娇说：“九点接近关门时间，店里客人比较少，方便回收。”“一周三次，这样累积起来，一个月点滴的力量也很大，是让他们种福啦！”她觉得过去的人生，已经走错了太多，现在要加倍付出，同时也给更多人付出的机会。

飘着雨的塔埔商街，志工挨家



“以前血压低，现在越做手脚越麻利，越能跑。”志工陈羨娇和黄黎明把纸皮、瓶瓶罐罐等装进渔网。摄影/王燕玲

挨户进店回收物资。陈羨娇双手合十为店家送上虔诚的祝福：“感恩哦！环保放门前，天天赚大钱。环保放门后，添福又添寿。”老人家口吐莲花，与社区店家们结善缘。

店家王丹清女士说：“每次她都会说一些祝福的话，像顺口溜，很吉利，听得很开心！她们不希望这些资源这样浪费掉，经常跟我们说能用的再用，不能用的要回收。这是拿去帮助人的，向她们学习。”

陈羨娇借机再向店家说道：“这东西虽然少，你一点他一点，粒米成箩，滴水成河，井水河水江水流到大海，都变成海水。但一桶水倒在干地，一下就干涸了，而流向大海的水永远不会干枯，你的子

孙世代都会受用到。”

一张张纸板折叠整齐装上手推车，一车车回收物，一点点拉回社区环保点。

这个设在塔埔社区公屋门口的环保点，成立于二〇〇九年六月。社区志工轮流过来整理维护。刮风下雨的时候，志工要跑得比风雨更快，以免物资被风刮跑了、被雨淋湿了，像顾自家孩子一样细心照料着这些环保物。每周两次，社区志工们集中到一起，将物资分类整理，再载到附近的回收站去卖。

### 身行榜样一生无量

在志工的带动下，出现了另一对精进的环保夫妻档——王家秋与尤惠治。他们在塔埔环保点参与分类后，很认同慈济环保理念。2013年8月，夫妻俩在自家一楼成立了家庭环保点，2016年底开始，志工每周二下午来这里做环保分类与倡导。

对于环保点早期受到的诟病，先生王家秋说：“当时我说如果是自己赚，一天三百请我都不捡。后来我们就宣传，我们是慈济慈善，帮助全世界苦难人的。慢慢他们就了解了，也一起来。”

他评价陈羨娇说：“她的精神面貌、待人接物的气质很好，因为做

环保欢喜，心情好，身体就好。”

在王家秋的带动下，妻子尤惠治也加入志工行列，她说：“每天十一点睡觉，睡前我都会看一下垃圾桶，如果有环保物我就赶紧出来。夜里十二点还有人在扔纸皮，我听到就赶紧出来捡。捡到大纸箱就像捡到金子，捡越多越欢喜！”

王家秋乐呵呵地说：“我们心一样。一样爱捡垃圾。她是经理，我是助理啦！”夫妻协力将环保物资一叠一叠装上车，笑声从环保点传出，付出的喜悦洋溢在社区里……

除了社区环保点，志工相约每周三去七匹狼环保点整理物资。夫妻合力举起有一人高的纸皮，堆上环保车，干活的力气劲儿丝毫不减当年。

对于陈羨娇而言，先生郑和平也是她环保之路最大的动力和收获。从起初持反对态度，到现在接到电话就主动出门收环保，让陈羨娇最感欣慰。

曾经，郑和平最介意陈羨娇吃饭到一半，接到电话立马就放碗筷出门回收。陈羨娇的解释是：“人家上班忙，有时间给我们就要赶快去拿，不然扔掉很可惜。”

而现在，郑和平也这样做了。“人家电话一来我就冲过去，再回



来吃饭。最多的时候一天载十三趟，一趟大概二十多分钟。我装车很快，放在渔网袋里面，一袋至少几百斤。”说着，郑和平脸上满是收获的成就和踏实。

### 漂浮之舟终靠岸

曾用来营生的打渔网如今变成了回收物打包袋，郑和平说：“我不怕人家说闲话，人家说他们的，我还是照做。现在社区，每个人看到我就问，‘衣裤还要吗？’我说‘要’。一天一包两包，我也载回来。很坚定，每周三环保，风大雨大我们也去，就跟当年下海一样。”

漂泊半生的渔船终于找到了安稳的避风港。对于如今的生活，夫

在王家秋（左）带动下，妻子尤惠治也加入环保行列，睡前都会看垃圾桶，“捡到大纸箱就像捡到金子！”摄影/王燕玲

妻俩感慨良多，郑和平说：“心安下来了。现在没做什么，就是做环保，很稳定，感觉很幸福。”

陈羨娇虔诚感恩：“走慈济路，不会后悔。要为代代子孙留一个干净的地球，既留后福给子孙，自己又赚运动。人和船一样，有用才不会坏。海海人生，像船一样漂来漂去。做慈济做环保，有靠岸，很稳。”

此刻的海滩，金色的夕阳将光辉毫无保留地洒向人间，照得船舷上的那张渔网，格外耀眼。 ❷

# 辛苦但欢喜 长辈好功夫

在华山，环保志工不论剑，也没有绝世武功，只有弯腰分拣的功夫，使大地得到净化，以「活到老做到老」笑傲人间。

雄 伟的石狮子，诉说着泉州石狮的发展，从一个小乡镇发展成亚洲最大的服装城。石狮人特别深爱着这片土地，一座座红砖文化的建筑保留至今，也见证着一幢幢高楼林立。人们打拼了大半辈子，晚年大多在老人活动中心打牌，日复一日；但也有一群老人，弯腰分类回收资源，如夕阳一般照耀着大地。

古厝里，传来南音袅袅。三五老人，你抚琴、我拉弦，自得其乐。志工留碧青的婆婆唱完南音回家，说起儿媳妇，便是眉开眼笑，一百个满意。

“她很好，就爱跟她住一起！”碧青的婆婆笑着说。八十岁的老人即使每天要爬六层楼两三趟，还是住得满心欢喜；不仅喜欢跟儿媳住，还喜欢跟她去环保站。

留碧青一开始做环保，每天早出晚归，先生还以为她做什么坏事，经常和她吵架。后来，婆婆跟去环保站，看到很多老人都在做分类，说说笑笑，很热闹。渐渐地也和她一起去，每天早上都问儿媳：“你要去吗？不然我自己去啦！”婆婆口中的环保站，就是位于石狮华山村六十九号的慈济华山环保站。

华山环保站于二〇一二年开始启动，一楼是由两个店面改造而成，

空间宽敞明亮，志工每天都在这里做分类。二楼是“惜福屋”，存放从各制衣厂回收来的新衣，经由志工清洁陈列后，大家自愿付费带回家，延续物命，减少浪费和污染。

一大早，留碧青就到菜市场采购蔬果，为环保站的老人准备午餐。她会挑老人咬得动的小西红柿、葡萄、软芭乐等；回到环保站后，把水果洗干净，切好，再摆盘，不仅好吃还好看。留碧青说：“老人家只能吃软的，就像我婆婆，苹果硬点的她也咬不动，我像他们的子女，好来好

去，就像一家人！”

## 专车接送 欣然出门

一个家，除了要有留碧青这样的好媳妇，还要有一位能干的当家。志工王翠玉就是华山环保站的大当家。

天未亮，王翠玉就开车出门，要去好几个地点接老人。有的车程只要五、六分钟，但等待可能

这群老人家天天到华山环保站报到当志工，弯腰分类回收资源，人数众多时甚至达到四、五十位。摄影/黄德欣



要十来分钟。郑招治腿脚不便，每次出门准备要半小时；林美恋很有个性，多打一两个电话催她就会不高兴，还要特地下车去家里“请”她；有的老人睡过头没听到电话响，翠玉要不厌其烦地打电话。

王翠玉性子急，但想到多一位老人到环保站，就多一分人气，慢慢地也被磨得没脾气了。她还琢磨出陪伴老人的要领：“你去接人

家，要用妈妈的心顾；虽然她们是妈妈，但我要用妈妈的心去爱护这些老人家。”

八十岁的郑招治说：“她如没来载，我就没办法来环保站，我现在脚不大会走，不爱拐来。”

七十一岁的姚淑华也感言：“我在那么远，热得很，就没经常来。她天亮也载，傍晚也载，我就经常来。没有翠玉，没有我们今天。”

六十七岁的吴美华常打趣，如果翠玉不来环保站，她也不想来，翠玉就像是一个“桶箍”一样。

二〇一四年，王翠玉参加慈济

石狮华山环保教育站坐落在石狮与晋江交界处的一个工业区厂房店面，由志工无偿借给慈济使用。摄影/黄德欣



环保营队，证严法师对她说：“替我照顾好这群老志工。”王翠玉谨记在心，要做证严法师的手和脚，照顾这群老人的身心。为了让老人方便来环保站，她学计算机，学开车。

五十五岁才学开车，王翠玉可是吃了不少苦头。第一关考理论，九十分才能通过及格。第二关倒车入库、油门刹车，年轻人也都不好考过，练车时，常常被教练骂哭。

她一度想放弃，但想到证严法师说过“难行能行”，自己若能开车，就能载更多老人来学习、做环保

环保站天天开门做环保，有培训班、读书会，还提供午餐，让每一位环保志工感受到家的温馨。摄影/黄德欣

分类、参加慈善关怀，顿时又有了力量，最终成功地考到了驾驶证。

王翠玉除了接送老人外，更多时候还要载回收物资，早出晚归，总是在大街小巷奔驰。女儿柯培玲心疼地说：“看到她回来打瞌睡，做得那么辛苦，我就难受，劝她休息。她就是笑笑，欢喜接受，继续做，说‘我就做到老，做到死’。”看到妈



王翠玉五十五岁才学驾驶，只要接到电话通报有回收物，天气再热都坚持开车去收。摄影/蔡满满

妈每天做得那么开心，而且左邻右舍从以前的指指点点，到现在都把可回收的物资送给她，一家人也能够理解和支持翠玉了。

### 妈妈开心 儿女放心

王翠玉有时忙得忘了吃饭，年纪更大的环保志工心疼她，经常挂在嘴上的一句话：“我这‘大牛’，常常是去有吃无、打骂有（干活有份，吃没份，还被嫌）。”有时王翠玉不在环保站，老人们感觉没有掌舵人似的。

王翠玉说：“这个环保站，不是一个人可以的，每个人都要合和互协。”环保站最初只有几个人，志工曾养治广邀人来参加，慢慢变成“华

山五朵金花”——施清瑜、郑招治、林美恋、吴美华、曾养治。

七十五岁的施清瑜，做环保一直很喜欢，去年去世后，老人家都表示要像她那样做到最后一口气。二〇二〇年七月，华山环保志工生日会上，施清瑜的女儿柯丽雅应邀来参加，她分享：“我家人之前是反对，但我妈每天来都很开心；既然要让妈妈快乐，就要放她来。”

曾养治的大女儿柯淑卿分享，妈妈来环保站改变很多，也很欢喜，她欢喜子女更欢喜，管它干净或肮脏。她说：“我哥要买一万多元的运动器材给她，让她运动；但一个人运动哪有用，那么多人一起，才不会老人痴呆，才会欢喜。”

柯淑卿还回忆起父亲去世后的那段时间，看见妈妈一个人总是呆呆的，头发都白了，“妈妈在家，天天都叫我们回家，陪她聊天，不

然她一个人就是哭。”她便赶紧请王翠玉来带妈妈出门做环保。

六十九岁的志工洪秀珍分享：“在这里，象过第二个人生。没来这里我是个残疾人，在家生病两、三年扶墙走，来这里愈做愈健康。女儿说我在家里像只‘龟’，在外面像一只‘龙虾’。”

“问世间，是否此山最高，或者，另有高处比天高。”虽然此华山非可以论剑的华山，但泉州石狮的华山环保站，让原本不相识的人，走进同一个家门。人人戴寿星

帽，过一个生日，唱同一首歌，这里不分老少、高低，只有一颗朴素的爱地球的心。

她们没有大侠的绝世武功，只有弯腰分拣的功夫，所到之处大地得到净化，环境得以保护，物命得以延续。正如同那下一句：“问世间是否此山最高，或者另有高处比天高”，但爱心找不到比你好。”

老人们不只在环保站分类，还出门回收物，走走停停也能完成任务。以“活到老做到老”笑傲人间。摄影/黄德欣



退休后的生活不是吃喝玩乐，而是每日与回收物打交道，看到台湾环保志工八九十岁也还在做，漳州志工陆阿宝夫妻俩不敢说累，时间更不能浪费！

## 做好事随叫随到 许亚通、陆阿宝



八年来，每一天在漳州市区的街头巷尾，总能看到许亚通（左）踩着三轮车，和社区志工载运环保物的身影。摄影/许雅玲

一九五八年出生的陆阿宝，家里有七个兄弟姐妹，排行第五的她从小就承担起照顾手足的责任。大家各自成家后，因为大多是做生意，常常需要人手帮忙，又不约而同都想到了随和的陆阿宝。

陆阿宝当时还要上班，因为精力有限，无法做到面面俱到，总有没被关照到的家人，这让一心为家庭奉献的陆阿宝心生烦恼。即使退休后，为家人忙碌奔波的情况也没有改变，烦恼甚至更多了。长期失眠的结果，她的身体开始不堪负荷，疾病也找上门。看到妈妈身心俱疲，每日愁容满面，大女儿许

雅玲十分不舍，于是带妈妈走入慈济，希望她走出不一样的人生。

但陆阿宝又有新的烦恼，“我不识字，在慈济能做些什么呢？”在慈济的一栏环保志工节目中，她看到台湾环保志工即使年老，仍坚持每天做环保，解开了她的困惑，也决定跟进：“做环保，保护地球还可以帮助别人。”

“妻子以前脾气很急躁，烦恼很多。加入慈济以后改变很大，性格变得很温顺，见到人笑容满面。我好奇是什么团体这么好，让她在不长的时间里转变这么多，所以我就去了解看看。”二〇一二年，陆

阿宝的先生许亚通，第一次参与的慈济活动就是环保分类。

“看到志工放下身段，不怕臭、不怕脏，让我很感动。”感动后立刻化为行动，许亚通跟着陆阿宝精进做环保，二〇一三年七月在家附近的小区亿萝新村成立了环保点，哪里有人邀约要回收资源，许亚通总是随叫随到；即使刮风下雨、严寒酷暑，从未间断。

但每当遇到上班时，有人邀约他去载环保，就无法及时去载，让他很困扰，为了专心做环保，他决定辞掉工作，“‘钱多钱少，够用就好’，我有一份固定的退休金，生活就有保障。”自此，环保成为夫妻俩生活的全部，也感动更多人跟进。

### 做到让人感动

“吱——”清脆的刹车声响起，与车水马龙中，此起彼伏的鸣笛声交织在一起；每一天在漳州市区的街头巷尾，总能看到许亚通踩着三轮车，四处载资源的身影。资源回收物太多时，陆阿宝会骑着





夫妻俩每天早上出门回收，午休过后开始分类整理家中的环保物，这些都是居民拿来或从垃圾桶回收的。摄影/许雅玲

电动车，跟在许亚通后方，结伴入户回收。不管是住家、素食馆、商店，甚至工厂，只要哪里有邀约，夫妻俩总是随叫随到。

满满一辆三轮车的环保物，两人仔细捆绑扎实，立刻载往回收商处。他们不仅带动许多志工投入，还感动了回收商林宝金。林宝金说：“他们将这些环保物收集起来，去帮助需要帮助的人，决心更大，我被他们感动。他们无私奉献，还做得那么欢喜，我少赚点没关系，我们也要做些贡献。”林宝金不仅捐爱心款，还提供给慈济回收物最好的价格。

平日有邻居提供环保物，两人也会到小区里的垃圾桶捡拾被居民丢弃的物资，就存放在家中的阳台。每天早上出门回收，午休过后，下午开始分类家中这些物资。陆阿宝说，虽然阳台空间不大，但只要随时整理，就不会影响居家环境。

今年六十九岁的许亚通说，做环保已经变成他的本分事，得到的是欢喜和健康。陆阿宝一边捏扁手中的矿泉水瓶放入袋里，也一边笑着说：“看到台湾的志工八九十岁也这样在做，所以我用这样的心念去想，就不会累。”

### 蔬食最好见证

随着深入了解慈济，参与志工培训，许亚通不仅把四十年的烟瘾和喝酒的习惯都戒掉，以往不会主动向别人打招呼，现在为了分享慈济的环保理念，在社区看到邻居总是笑脸相迎。这份和善慈祥，感染不少人，在环保日时纷纷响应，提供家中回收物给志工回收。

投入环保的同时，两人也开始蔬食。十岁起就为一家大小提菜篮子的陆阿宝，厨艺是公认的好，以前最喜欢煮一桌山珍海味让家人享用，兄弟姐妹愈夸赞，她就愈高兴，下一次就煮得更多。陆阿宝的妹妹陆宝玉，认为外面的餐馆都比不上姐姐的好手艺，“聚餐，都是姐姐在煮，以前都是虾、螃蟹、鱼啊，一买就很多，有时候吃到天亮。”

二〇一三年九月，许亚通、陆阿宝和女儿许雅玲决定从此蔬食。精通荤食料理的陆阿宝，为了坚定

蔬食，常到蔬食馆用餐，尝到美味的料理，便回家摸索试煮，用心研究食材，从颜色、种类、营养成分，巧妙搭配，煮出美味、好看又营养的道道蔬食料理，然后开始邀约志工和亲友来家里享用。

陆宝玉分享：“我们想说吃蔬食怎么吃得饱，没想到一吃就觉得她煮得很好吃。”陆阿宝发挥烹饪的专长，让以前喜爱大鱼大肉的亲友们，也逐渐喜欢上蔬食的清爽好滋味；她也承担漳州慈济志工的料理负责人，向志工们传承好手艺。

蔬食七年来，不仅一家人身体健康，均年过六旬的夫妻俩，每天出门载环保、做环保，体力完全不

输年轻人，是蔬食最好的见证者。

曾经多愁善感的陆阿宝说，“来做慈济最没有烦恼，兄弟姐妹也支持；小爱要顾，大爱更要顾。”退休后的生活，不是游山玩水，吃喝玩乐，而是每日与回收物打交道。即使身体会觉得累，但内心却是欢喜，因为夫妻俩有着同一个心愿：“我们现在也这么大年纪了，做环保的时间不能浪费；环保要一直做下去，让更多人认识环保，加入环保，让环保队伍愈来愈壮大。”

陆阿宝（右二）一有机会就邀约亲友到家里享用蔬食，让喜爱大鱼大肉的亲友逐渐喜欢蔬食的清爽好滋味。摄影/许雅玲



# 灯火又阑珊

每周二晚间，当人潮涌入苏州石路步行街商圈，也是苏州志工忙碌时刻。持续四年的夜间环保实做与宣导，已让周边许多商家从陌生到熟悉，不仅配合甚至支持。



夜幕低垂，阊门外的商业街霓虹璀璨，把护城河畔妆点得七彩缤纷，姑苏之夜正要苏醒。“姑苏繁华图”曾是苏州人的骄傲，是繁华的象征。苏州慈济志业园区就坐落在阊门外护城河畔，走

出大门，便是商业街区。

随着疫情逐渐缓解，商业经营的复苏，阊门外的繁华也重新恢复，苏州志工夜间环保活动再度开展。志工欣慰地发现，疫情并没有拉开人与人之间的距离，商户们对

活动的支持一如既往地热情。

每周二晚间，当人潮涌入步行街商圈，比邻的商户们，也正在准时等待那一部“流动环保车”的到来，“垃圾变黄金”的“点金术”工程，就在每个商家的店堂悄然进行着。

然而四年前，这幅美好画面，只是苏州慈济志工脑海中的想象。

## 寒冬中的坚持

环保站只能在白天发挥功能吗？随着环境恶化向人类敲响警

钟，志工深感砥砺前行之际，也看到了改变其实就在身边。

每逢周二的傍晚，无论天气如何，苏州古城区的景德路上，总会出现一支小小的队伍：一群人拖着平板车，车上摆着大纸箱，走走停停。队伍中不断有人在一家家商店里出出进进，那大纸箱上贴的标志，传递着这群人共同的身份：慈济志工，而他们正在开展夜间环保活动。

夜间环保在二〇一七年盛夏正

长者志工程惠荣与喻幼芳带着病痛坚持做环保，喻幼芳（右）说：“不辛苦，就是要抓紧时间好好做！” 摄影/江伟忠



式启动，但是那年冬天却给大家一个很大的考验，持续低温让一直安逸于暖冬的苏州人开启“猫冬”模式，街头行人稀少。然而，参加夜间环保的志工，依然会穿戴上厚实的御寒衣物，骑着单车或乘坐公交车，顶着寒风坚持做环保宣导。

年长的，当属两位已经做了外婆、奶奶的志工，程惠荣与喻幼芳。看到程惠荣两手各拎一包回收物资由公交站台走过来，大家的敬意油然而升起。程惠荣也会说“腰疼”，可是一旦来到商家面前，她就专注于宣导、回收，完全忘了病痛这回事。

喻幼芳之前中风过两次，从

家骑车过来要近一小时，但哪怕气温降至接近零度，她依然走在队伍中。长者志工带着病痛，顶着寒风，坚持做环保，喻幼芳却说：“不辛苦，就是要抓紧时间好好做！”

### 一路上有你

天气的寒冷，只是微不足道的考验，如何让商户们接受环保理念，是志工要克服的难题。刚开始走进商家做环保宣导，虽然得到了几家商户的热情支持，但商业街上，还有更多的商户认为环保事不关己，对志工的宣导并不在意。

有榜样，有方法，这数百米的环保之路大家决心要一起走。

顾林珍自认个性腼腆，不过她没有被局限，每次挨家挨户的宣导，人情冷暖的滋味，没有拖住她的脚步。经常是从一家商店里出来，顾林珍和程惠荣立即总结经验，随后再走进下一家，想方设法突破“只能跟着走”。

渐渐地，顾林珍形成了自己的宣导风格：以自己知晓的环保知识，引导商家体会环保的重要性，用祝福和感恩的话语，启发商家看到本有的爱心。

这样的宣导成效明显。顾林珍还把相同的方法运用到新湘苑环保

点，在当地居民中也起到了带动作用。她坚信：“环保很适合我！”

在街的另一头，顾小华也在发挥她的宣导特色。有一家美发店，员工都是年轻人，起初他们对志工的进门宣导抱着听之任之的态度。顾小华一次次弯腰从店里的垃圾桶中找寻可回收的物资，喝完的饮料瓶、空了的洗发水罐子一一都被她找出来，并告诉店员及顾客：这些都是可回收的宝！

这样的情形重复再现多次后，改变发生了！年轻的店员会自觉地做资源回收了。再后来，美发店店面翻修，换了一批新员工，但是支持夜间环保活动作为店风被传承下来。年轻人的改变，让顾小华时时津津乐道。

从“只能跟着走”到“这数百米的环保夜路大家要一起走”，环保志工们的妙法，正在“点亮”人心。

### 认识“新邻居”

渐渐地，志工付出的用心得到了越来越多商家的回应。通过介绍，他们认识了自己的新邻居：苏州慈济志业园区。也与志工熟悉热络起来，用更主动的支持行动表达接纳和欢迎，这也使得夜间环保活动越来越像是在走亲戚。志工在活动中时时传递感恩，年节不忘赠送



每周二晚间，毗邻苏州慈济志业园区的商户都会准备好一周来收集的环保物资，等待“流动环保车”的到来。摄影/孙晓梅

蝴蝶兰、端午粽。

和睦的邻里关系已经建立，志工和商户的沟通有了再进一步的契机。二〇一八年，上海举办环保学习活动，环保讲师以及他们带来的环保理念，深深震撼了苏州志工陆持真，从此发心投入环保推动。

刚开始，陆持真满怀热情地走进商家，却被赶出门。这位老板不仅不接受他的宣导反而质疑：你们慈济志工上街回收物资，那些环卫工人的收入就会减少，这是好事吗？

老板的态度并没有打击到陆持真，反而激起他继续探究的积极性。经过他实际了解，这条街上

的环卫工不仅不反对志工的环保活动，而且还帮着志工一起做宣导。当陆持真把他的调查结果带给那位老板后，老板改变了态度，交流也慢慢变得很投缘。

在积累了丰富的环保知识后，陆持真把他的心得分享给其他志工，大家都虚心、认真地跟着学习。那些真实的数据，详细的事实，科学的研究成果籍由志工的宣导，点点滴滴地分享给了商户们。

### 环保场地在哪里

二〇一九年，上海启动了垃圾分类，苏州也有明确的启动规划，新的举措成为苏州市民热议的话题。在陆持真的建议和组织下，“顺势而为”成为夜间环保活动宣导的重点。

恰逢有完成暑期社会实践的

小学生参加夜间环保活动，于是，就有了一场别开生面的环保知识竞赛。竞赛的双方是商户和小学生，考官和裁判是志工，场地就在各家店铺里。

参加竞赛的商户都很乐意和孩子们比拼垃圾分类知识，甚至在对待孩子的态度上和志工惊人地一致：热情鼓励。有商户还意味深长地叮嘱孩子们：环保要靠几代人的努力，要好好做环保哦！这场“和谐第一、比赛第二”的活动在大家的努力下取得圆满。

二〇二〇年，新冠疫情并没阻止志工前行的脚步，只是换了种方

式。连线学习，志工各自分享环保心得。短短几个月的分离，商户的响应和志工的行动依然在同一个频率上。

也才短短几个月，再度开展的夜间环保活动，志工的收获岂止在于回收物的增加？静思语说得好，“烛光在风中摇摆，但只要灯火不熄，就能再引燃灯烛，灯灯相传。”大家都有这样的信心：相信这座“流动夜间环保车”，一定会拉出爱的延长线。

随着疫情的逐渐缓解，商户对夜间环保活动的支持一如既往地热情，每次三个小组都能载满回收物资而归。摄影/张秀英



## 很有“心意”的圣诞礼物



“是你在呼唤我的名字，如海岸不灭的灯塔；是你在紧紧扣着我的手，让我不放弃，相信每一个春天”疫情期间，白血病患者小汇和小诺合唱《相信每一个春天》，给武汉最强心声的祝福，这股非凡力量源自陪伴在他们身边的亲人和很多好心人……

漫长的二〇二〇年，很快就要过去，再过几天就是西方的圣诞节。而此时，疫情的阴霾并未完全散去，这个冬天，北京博仁医院的白血病患者家庭过得尤其艰难。

病苦的愁容，不安的情绪，让陪伴三年有余的北京志工张江看在眼里，记在心头……“如何让他们再次展开笑颜，让因病痛而封闭的心感受到来自社会的温暖和关爱呢？”

“集结各方爱心人士的力量，送给孩子们不一样的圣诞礼物，让他们不仅感受到爱，还能送出这份爱……”志工韩瑛提议办一场博仁版“圣诞感恩会”，俩人不谋而合，随即各自着手准备。

十二月二十一日，时值冬至，在天恒公寓“小白春天”爱心课堂，一场特殊的“果子乐-博仁圣诞感恩会”在午后开启。

“小白春天”的创始人齐利光和谢飞，两位都曾是在博仁医院

治疗的白血病患儿的爸爸。无论幸运与不幸，都让两人发心要为这个群体做有意义的事情，帮助白血病患者家庭度过最艰难困苦的阶段。

“小白春天爱心公益组织”随即创立，为白血病儿童打造积极阳光的“梦工厂”，让每一为患白血病的孩子都拥有春天的希望。

### 作“和果子”给最爱的人

圣诞感恩会的主题之一是教孩子们制作“和果子”。“和果子”是日式点心，以糖、糯米、小豆等为主要原料，让孩子们在学和做的过程中感受动手创作的快乐。和果子鲜亮的色彩，可爱的造型，能让人看一眼就爱上，孩子们虽然不那么善于表达，但他们的眼神儿却透着欢喜。

讲师谭理想是“和果子”专业讲师、行香师、小原流花道教授。他非常支持慈济的善举，听说这次



是为白血病患者讲课，谭老师认真准备并设计适宜的课程，与助理老师和三个学生一起，一早就到现场准备制作和果坯。

刚开始，谭老师一口气讲了“雪花、苹果、铃铛”三种和果子的做法。志工有些担心，成年人可能都记不住，孩子们能行吗？

没想到，孩子们都听得非常认真，不仅能记住每一步的动作要领，还能融入自己的想法，做出的

圣诞感恩会的主题之一是教孩子们制作日式点心“和果子”。让孩子们在学和做的过程中感受动手创作的快乐。摄影/杨文芳

和果子像模像样的。

和平常的手工课不一样的是，制作这样的和果子，不仅需要动手动脑，还要好看又好吃。果坯是净斯五谷粉做的，非常有营养，送家人送朋友都很有“心意”。为了这份不同寻常的“心意”，志工进



时值冬至，由慈济志工和“小白春天爱心公益组织”共同举办的“果子乐-博仁圣诞感恩会”在北京博仁医院开启。摄影/杨文芳

一步引导孩子：“喜不喜欢做和果子呀？还想学吗？你做好了给谁吃呀？”，“喜欢，想学，都不舍得吃，给妈妈吃……”

孩子们的回答很直接很真挚，父母亲为了自己太辛苦，能做点什么回报他们，也是孩子们最想要的。

### 寒冬人生的温暖力量

十四岁的小诺高兴地向志工

展示她的作品。几年前，小诺因为右眼鼓突，就诊后发现内有肿瘤，她先后接受过两次骨髓移植。由于肠排，皮排和激素过量，迫使她接受更大量的药物治疗。原本天真可爱、活泼开朗、喜爱唱歌的小姑娘，现在身体虚弱得只能坐轮椅，不愿说话，更不愿出门。

小诺的妈妈在二〇一九年，身体出现状况，做了两次手术。妈妈的病更让小诺伤心不已，觉得自己拖累了妈妈。

为了舒缓小诺紧张不安的心绪，张江邀请她学唱《跪羊图》

手语歌，请病友小轩比手语，两位小病友的配合非常精彩，赢得了大家鼓励的掌声。通过演绎，历经病痛煎熬的孩子们深刻地体悟《跪羊图》中“行善行孝不能等”的意涵，更能体会父母的不易，更感恩父母的付出。

妈妈生病后，小诺的爸爸每天买菜、做饭、打扫卫生，家里家外忙不停。在志工陪伴下，通过参加读书会，他学到很多人生道理，心也慢慢沉静下来，也想走进慈济。让他感触很深的静思语有“不要小看自己，人有无限可能。”、“对的事，做就对

了。”他分享到：“慈济有温暖的感觉，也让我学习到责任和担当。”

小诺一家虽然遭遇一个又一个的困境，但他们一起坚强面对。他们感恩慈济志工的关怀与陪伴，在寒冷的冬日，他们感受到温暖和力量。

### 给亲爱的爸妈奉茶

知恩、感恩，是人生的必修课。通过奉茶，期待孩子们把对父

十一岁的小轩和妈妈一边讨论制作过程，一起动手做“和果子”。孩子们虽然不太善于表达，可眼神儿透着欢喜。摄影/杨文芳



母的爱与感恩表达出来。

背景音乐响起，志工望着孩子说到：“请孩子们手捧感恩茶，用一颗真诚的心来到自己的爸爸、妈妈面前。”孩子们单膝跪地，看向爸爸妈妈，“太阳光大，父母恩大。您不离不弃的精心呵护，让孩子有信心地健康成长。感恩您的付出，您辛苦了，您的爱，孩子会永远记在心里。让我们一起努力，明天会更好。”志工娓娓道出大家的心声，孩子和父母紧紧拥抱在一起，不少人留下激动的泪水。

“开始我还行，但是看见妈妈流泪，一下就把我弄哭了……”坚强的小男子汉，十一岁的小轩和大家分享。

“开始我还行，但是看见妈妈流泪，一下就把我弄哭了。”坚强的小轩跪地为妈妈奉茶后分享道。摄影/杨文芳



二〇一六年六月，小轩因为高烧不退，肚子痛、腿痛，连夜被送到当地医院检查，确认为急性白血病。小轩辗转过多家医院，接受骨髓移植手术后皮排严重，至今用药控制。

接触慈济后，小轩的爸爸参加敬老院关怀、读书会，寒冬送暖关怀及物资发放等活动。他非常认可慈济理念，于二〇一七年开始参加志工研习。

小轩的爸爸还带动病友捐爱心善款，和志工一起关怀需要帮助的家庭。他说：“做人做事要有正确的方向，给人生带来正确的指导，这样家庭和睦，社会也特别的温暖。”

### 远方寄来的“福”苹果

活动在欢声笑语中落下帷幕，志工围坐一圈分享此次活动的感受。伴随着“小白春天”主题曲《相信 每一个春天》，张江打开一箱大苹果，递给在座的每位志工，“你们知道这苹果背后的故事吗？”

原来，苹果是白血病患者小汇的爸爸妈妈从老家快递过来，赶在平安夜前夕，给大家送上的美好祝福！

小汇，出生于二〇〇一年一月，是志工曾经陪伴的一位非常聪慧美丽、乐观向上的女孩。她喜欢学声乐、绘画、手工，学习成绩名



列前茅。

二〇一六年三月，小汇被确诊为急性淋巴B细胞白血病。先后进行CAR-T免疫治疗和骨髓移植，尔后，又历经了各种身体排异。

在小汇情绪低落时，笃信佛教的妈妈做了很好的心理辅导工作，让小汇的情绪走出低迷。治疗期间，小汇情绪稳定，积极乐观，勇敢面对病魔。

志工曾问小汇：“最大的愿望是什么？”“身体健康！”小汇回答。她用清亮的嗓音唱出“旧忆就像一扇窗……”一首很好听的《故梦》。不幸的是，二〇二〇年七月，她还是离开了爱她的爸爸妈妈，让人不禁扼腕叹息。

讲到这里，张江不禁哽咽起

阿林小朋友的一家人欢喜地展示他们的制作成品。当天还是小阿林的生日，大家一起吃蛋糕并送上生日的祝福。摄影/张江

来。“这些孩子，不是我们在陪伴他们，而是他们在陪伴我们啊！”孩子们与病魔抗争的精神、追求美好的愿望，还有他们自身的才艺，就像一道道光，照亮孩子们的心，也照耀着身边每一个人。

这首《相信·每一个春天》是音乐制作人大鹏老师，得知白血病患者小诺和小汇有唱歌天赋，并结合自己接触血液病患者的感受，创作而成。歌曲旋律平静而优美，加之纯净无暇的童声，竟有安抚人心的巨大力量。期盼通过这首歌，能给深陷病苦的家庭带去更多温暖和希望！



## 睡眠误区：



### 时间长=质量好？

中国睡眠研究会发布数据，当下我国超过三亿人存在睡眠障碍，其中超四分之三的人晚上十一点以后入睡，近三分之一的人熬到凌晨一点以后才能入睡。过去一年受新冠肺炎疫情影响，人们居家时间变多，但整体入睡时间延迟两三个小时。对此，苏州慈济门诊部梅惠文主任整理了**四大睡眠误区**，帮助大家掌握睡眠的真谛。



#### 1、晚上运动能助眠吗？

不能，运动会让全身血流加速，大脑兴奋，核心体温升高，妨碍入睡。晚上散步即可，也有助于消化。



#### 2、喝酒能助眠吗？

不能。酒醉后确实让人容易入睡，但是喝酒会破坏睡眠模式，减少深睡眠时间，浅眠、睡醒醒，容易打鼾、胃食道逆流，加重睡眠呼吸暂停的症状。反而使睡眠质量变差，欠下更多睡眠债。

同样的，晚上应避免咖啡、茶叶等提神饮品，晚饭也不宜吃得太饱，否则增加肠胃负担，阻碍深度睡眠。



#### 3、睡的时间够长，就能睡得好吗？

不一定。梅惠文主任建议，在晚上十点到次日凌晨两点之间，处于睡眠状态，可以获得最佳的激素分泌和恢复效果。

晚上十点到次日凌晨二点是我们的“黄金睡眠时间”，这段时间是生长激素、免疫细胞、褪黑激素等有益激素分泌最旺盛的时间！

如果你常常晚睡，错过这段再生型的睡眠，就算睡了八小时，早上醒来仍然会感到疲倦！

国际睡眠医学学会早有研究表明，睡眠也有周期规律，每九十分钟为一个周期，每晚会经历四至六个周期，每个周期都是从浅睡眠过渡到深睡眠。如果你是因为闹钟或其他因素，睡眠周期被打断而醒来，醒来也容易觉得头晕眼花，没睡好。





#### 4、虽然入睡时间较长，但至少一觉到天明，这样的睡眠还算好吗？

一般来说，入睡时间超过三十分钟，就代表有睡眠障碍了。其实，良好的睡眠有多方面的要求：

入睡不超过三十分钟；

中途最好不要醒来，如果偶尔醒来一两回，也能很快再入睡；

在晚上十点到次日凌晨一点之间有1小时以上的深度睡眠时间；

不同年龄段的人所需睡眠时间不同，成年人每天需要七至九个小时，儿童则需要十至十二个小时；

早晨醒来精神饱满。

梅惠文主任一向强调，睡眠质量和健康息息相关，失眠与诸多疾病形成恶性循环，如血压升高、抑郁、焦虑、脱发、肥胖、内分泌失调等等症状，甚至增加心脑血管疾病、癌症等重大疾病的罹患几率。

失眠的朋友一定要及时就医，本院中医师团队还精心研制两款有助睡眠的产品——安心舒眠膏、安神助眠茶，选材于天然中草药，口感良好。

# 衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会  
题字/林美娥

12/1 《农十月·十七》

## 离苦得乐

【静思小语】体会苦、克服苦，铺平人生路就能广开菩萨道。



台北慈济人的“起家厝”，今为大安联络处，上人行脚北部，绕视会所，观看大爱感恩科技布置。（12月1日）

上人表示，虽然看见天下灾难、人心浊乱，会感到很沉重，但是浊乱的世间还有这么多人，因为接受佛法教育而离苦得乐，就又重新振作起精神，要再为世间众生多注入一点希望。“假如在五十五

年前，没有起这一念心做慈济，今天我们就无法救助这么多人，无法为他们打开心门，让他们有机会行善造福、闻法增长智慧。”上人勉励大家自修、自利，还要利他、行道，这就是慈济人的本分事。

## 行菩萨道不落人后

下午进行北区第十二场授证暨岁末祝福典礼，叶淑莲师姊带着先生与大伯上台，与众分享自己的人生故事。师姊结婚后，就开始照顾自小因病导致脑部受损的大伯；五年前，先生中风失智，她一个人照顾二位病人，负担沉重。师姊感恩公公留下一块山坡地，是住家也是菜园，让大伯、先生可以在家里生活，不需要送到安养院。台北慈济医院动工建设时，师姊带着大伯去帮忙拔板模上的铁钉、到香积组煮茶水等；现在师姊也会把先生带在身边一起做慈济。

上人开示，人生“苦”，是聚“集”各种因缘业力所致；若要彻底“灭”除苦难，就要修行于“道”。修行是要学得正确的道理，“经者、道也；道者、路也”，要铺平路才能广开菩萨道；若是人生这一条路不铺平，菩萨道上的障碍就会很多，所以一定要勇

敢地克服人生中许许多多的苦。

“淑莲就很勇敢地走这条人生路，她一直照顾着大伯与先生，不仅勇敢，而且很慈悲，行善不落人后，很精进做慈济事。虽然看了很不舍，还是为她赞叹！”

人生苦难偏多，上人说，学佛首先要认识“苦”、要知“苦”；认识人间的种种苦，很自然会反观自己，比起那些苦难人，自己有福多了！这也就是常常对大家说的“见苦知福”；既然自己比别人有福，就要付出。

上人说，慈济四大志业从慈善志业起步，发祥地在台湾；只要有人需要救助，即使远在偏乡、山间，慈济人也会走过崎岖山路，走到苦难人身边，伸手扶助。“这条慈善访视的路，早期我自己走过，后来由各地慈济人替师父走，替师父去关怀、爱护师父要爱护的人，替师父做师父想要做的事，将这条路从台湾走向国际，有进无退，不断地铺展开来。”

12/2~4 《农十月·十八至二十》

## 有福人生

【静思小语】行善要竞争，好事快速做，把握时间累积生命价值。



## 身心合一，做对的事

十二月二日，基隆慈济人与上人座谈，郑臻镠师兄提到基隆园区环保站雏形，始于静思堂启建初期，从临时工寮旁做起，建造过程

仔细整理可回收物品，如钢筋下脚料、废弃塑料布等。环保点随着主建筑的施工进展数度迁移，静思堂落成后，亦配合用地需求迁至现今的简易环保站。

上人谈到早期行脚到基隆，看



台北南港林淑贞师姊（左二）承担福慧红包制作的种子志工多年，也运用回收的边材创意制成婴儿鞋等手工艺品。（12月3日）

到许多路边的环保点，志工们拉起写着慈济环保的横布条，就在路边做分类，整理得很干净。还有一次到基隆时，看见许多慈济人把自家卡车、货车当成环保车，排列着迅速载走回收物，很有秩序，看了很感动，印象很深。现在有基隆静思堂，也是难得的因缘，感恩温送珍居士诚恳捐出土地，成就此一庄严道场；基隆慈济人也很用心规划、安排空间，考虑得很周全，合法、合理、不违规，让师父很安心。

“师父很赞叹你们的付出，功德分分已获；虽然是藉着所有慈济人的力量，但也是靠自己铺路、开道，成就生生世世要走的菩萨道。一定要把握时间，用心呵护天地大乾坤，而且带动环保教育，让人人身体力行，否则真的会来不及！我们的心有正确的方向，就要善用自己的身体

去做事；以‘心’用‘身’，身心合一，做对的事。”

用眼睛听，用耳朵看

十二月三日人文董事会，上人开示，四大志业都要有人文精神，而慈善是四大志业的根，因为做慈善，才会发现贫病相依而创立医疗志业，又为了培养有爱心的好人才而设立教育志业，为了提升社会的质量而成立人文志业；人文志业要把四大志业的“质感”呈现出来，不只是让人用眼睛看、用耳朵听，而是能更深一层地“用眼睛听、用耳朵看”出整个社会的生态、人文气质。

慈济人的经藏演绎也在表现真、善、美的慈济人文质感，而且呈现了佛法的精神意义。“每年岁

末祝福的经藏演绎，可以让慈济人随着歌曲旋律，从每一个手势表达经文道理。这么多天以来，我从台北到台中又回来，岁末祝福典礼大概超过十万人参加，清一色都是委员、慈诚、荣董、环保志工、功能团队等，每一场的人数众多，但是人人动作整齐，连九十多岁的老菩萨，每一个字都跟得上，实在很简单！‘人能弘道，非道弘人’，真的需要有人去想、去编排，人人都是出自真诚，才能合众人之力，展现法的美。”

上人说，人文志业若要为慈济写故事，就要写慈济人分享的自我人生故事，还有亲友可以印证他们的人生因慈济而转变，每一则都是很宝贵的真实历史，有各人的人生历程，也有台湾社会变化过程；既是各人的生命历史，也是慈济史、

台湾史。人文志业从平面文字出版、电台广播到立体立即的电视传播，都已经发展成熟，需要大家共同用心，让各单位发挥最大效能，达到留史、传法的良能与使命。

环保教育，身体力行

“我这一次出门，在北部、中部看到一群资深弟子，时间带走了他们的青春，现在都进入老年了；他们的孙子、孩子，最初带来我面前，还这么小，现在已经为人父，甚至为人祖父了。难免也听到令人不舍的讯息，某某师兄、师姊往生了，或是重病无法见面了，老、病都是自然法则啊！先我而去的弟子，都会再来，先帮师父开道、铺路，我们后来再去，就可以再接着开道、铺路了。”

岁末祝福第一轮于北区、桃竹、中区、宜兰共举办二十九场，十二月四日在新店静思堂各连线点，静思精舍法师致赠福慧红包感恩会众。（摄影／游澹纨）



十二月四日，北区第十四场授证暨岁末祝福典礼，上人谈到，虽然人生苦短，但是慈济人发心立愿，要去而再来娑婆世界度众生。然而若要“再来”地球，就要保护好地球环境，不使环境崩毁、资源耗竭。

人的欲念无穷，为了牟利而开发大地山林、破坏环境；若要救地球，就要把欲念转为愿力。所以慈济人要努力净化人心，清除欲念，提升清净的智慧，合力保护地球。

“感恩环保菩萨，大家做环保的双手很美，因为这双手以实际行

动净化人间；不分年龄长幼、社会地位，大家放下身段做资源回收，带动更多人一起做，或是教育大家惜福爱物、节约简朴，少丢、少买、少消耗，这样的身行教育，是很有效的环保教育。”

“台湾很美，美在充满善与爱，因为人人都伸出了双手，为大地人群付出，也为自己造福业。我们要善用生命，能多过一天，就多造一分福，多一分福因、福缘可以带到来生，也将行菩萨道的意识带到来生，生生世世接续力行菩萨道。”

## 12/5 《农十月·二十一》 良医的志愿

【静思小语】知病、识药、用药、救拔病苦，还要广招人间菩萨一同救世。



法入心，救世良医

聆听北区慈济人医会团队分享后，上人开示：“学医容易，要终生不变地保持那念想要救人、为人拔苦的初发心，就不简单了。或许在完成学业，开始执业以后，就将那念心慢慢淡忘了；一旦成了名医，病患愈多，愈要争取时间看

诊，与病人说话的时间就愈来愈短。幸好走入慈济门，晓了从医的使命，所以守护初心，坚固不动，但愿亿百千劫持此志向。”

“学医就是要救拔病苦，最好是拔除病根，但是病根是最难拔的，就像植物一样，断了一截，还在土里的那一截又会再生。为了拔除病苦或减轻病痛，医师知其病



北区慈济人医会团队十二月二十日于平溪进行长照记忆照护居家关怀门诊，医师致赠春联与祝福给长者，分享法语。（摄影／林世钦）

相、探讨病因，还要了解药性、随病授药。知病、识药、用药，所运用的是知识；大家已经走入佛门，转识成慧，不只是会读经的医师，而是法入心，懂得用经的‘觉有情’。经就是道，道就是路；现在，我们已经看见道，要将它铺平，而且开拓得更宽，接引更多人同行。”

上人说，法入心的医师是救世良医，不仅能应病用药，大家合群体之力，可以救世。“所谓救世，就是广招人间菩萨，将这份精神不断延续，让每一位应因缘来人间，就会有这一份成为良医的志愿；在每一个时间、空间、人与人之间，都不断有人走在对的方向、做对的事。”

## 12/6 《农十月·二十二》 种好因得好果

【静思小语】甘愿承受此生遭遇，还要为未来种善因、结善缘。



感受诚意，感到欣慰

今天是上人岁末祝福行脚第

三十二天，即将离开台北往宜兰，再返回花莲。晨间，上人对众行前叮咛：“大家都要我放心、莫忧



上人行脚罗东联络处，资深慈济志工谢来文师兄前来问候。  
(12月6日)

虑，这段时间，我看了、听了，的确是很放心，因为已经感受到每个人的诚意。尤其听到台北、台中慈济医院的大医王们谈述医疗个案，都觉得很庆幸，幸好有慈济医院，医师们对生命都很尊重，很真诚地面对生命，用生命走入生命去抢救生命。听着医师们的报告，就如身历其境，他们在救人的过程，我好像与他们同在，说得紧张，我也会紧张；说得欢喜，我也跟着欢喜。虽然大家报告的内容不离人生之苦，让人很感慨，但是在苦难的世间，总能看见人与人之间的诚意，这就让人感到安慰与喜悦。”

来到宜兰，聆听几位宜兰资深慈济人回忆投入慈济的因缘，上人勉励要更加精进，不要稍有偏差而脱轨。

“希望人人都是‘智信’，

有智慧地信仰佛法，所以一定要听法，且不是只听故事，而是要听法的内涵。学佛是为了回归清净本性，否则凡夫心总是在日常生活中不断产生烦恼；人生之所以这么苦，都是自己在迷茫中造业而来的。我们不要让‘慈悲’的善性迷失，做好事不是为了弥补过错，或是保平安，不是这样。”

“从因果来说，种好因就得好果，这是一定的，不过我们过去种下的恶因、业缘，现在就要甘愿承受恶果、恶报。不能说：‘我做了这么多好事，怎么还会这样？’这个念头不可有，而且还要善解、感恩：‘幸好我有做慈济，在生命中有慈济这一颗种子。’过去造作的业力，我们现在要承受；现在的付出，是为未来种善因、结善缘。”

“如果没有做慈济，不会认识

这么多的好人，能够和好人一起做好事、结好因缘；其他尚且不谈，当下的付出，让我们的身心轻安自在，而且行菩萨道不孤单。最重要的心门要打开，把人生该走的路铺得平；心平，路就平，要铺平心路，敞开菩萨门。”

上人叮咛，法亲要彼此照顾，

也要把“逃兵”找回慈济，否则师徒之缘中断了，下辈子就接不起来了。照顾高龄法亲以外，也要努力接引年轻人，“要维持社会的祥和平安，就要带动人行善造福，否则如果只有我们的子孙行善，其他人随欲造业，社会不能平安，我们的子孙也难保自身平安。”

12/7 《农十月·二十三》

## 清净的“心源”

【静思小语】付出无求还要感恩，双手合十如同  
将宇宙万法会聚在胸前，回归于心源。



这条路不后悔

中区慈济人自十二月四日到六日，返回精舍短期精进，协助斋堂、大寮、建筑物洗石子墙面、水沟等大扫除；十二月七日，与上人分享心得，甘清文师兄谈起到志学大爱农场帮忙清理淤塞多年的水道，长年在大爱农场耕地的赖松勇师兄感恩中区家人的协助，讲到今年因气候关系导致作物欠收，不禁泪下。

上人教导更乐观些，人事已尽，收成听天命；即使农作减收，但

是耕者却多收了“心得”，在耕种期间投入的心血与感情是无价的；而且有这片农场，可以让来自各地的慈济法亲把握机会投入农事，人人都有心得可相互分享，所分享的内容经过记录整理，也是很宝贵的慈济历史片段，是无价之宝。

这次出门行脚，到各地都看见慈济人很真、很诚的“觉有情”；弟子们都很贴心，要做到不让师父担心，所以很“顾家”，每一个慈济道场都是菩萨道场，而且每一场岁末祝福都有“灵山法会”，人人用心入经藏。



上人肯定慈济人方向一致，力行菩萨道，有共同的心灵归向。有人信仰佛教、皈依三宝，虔诚礼佛、拜佛、供僧，但是心里总是有所求——求平安、求孩子乖巧、阖家欢乐等等诸多祈求。

“人生有所求，求而不得必然会起烦恼，更何况人间不如意事十有八九，求十项可能有九项是落空的，也就烦恼不断了。我们付出无所求，不求就不失，心灵总是轻安欢喜，得到欢喜心。”上人说，大家协助常住大扫除、到志学大爱农场清水沟，做得汗流浹背，满身脏污，并没有任何目的，只因这里是大家的家，所以用真诚的心“顾

▲ 北区授证暨岁末祝福典礼，志工演绎经藏。“每个慈济道场都是菩萨道场，每场岁末祝福都有‘灵山法会’，人人用心入经藏。”结束三十二天行脚，上人由衷感恩。（摄影/罗景誉）

家”，要让这个家维持干净、庄严，任务达成即感欢喜，是真诚付出而得法喜。

“我一直觉得自己很有福，我的福就是来自好弟子，大家与师父的心紧密贴合，跟着师父的脚步跟得很紧，所以我这辈子真的无悔，不后悔走这条路。”上人表示，只要回想起这五十多年来，慈济在台湾、在国际间做了多少好事，救助

多少苦难人，就很庆幸当初起了一念心，创立慈济，有这么多慈济人同心协力，人人付出无所求，而且真诚感恩；慈济人的慈善足迹走过几十个国家，慈善关怀逾一百多个国家地区，且近年来慈济在联合国参与会议，也让国际看见佛教团体在世界上的付出。

“慈济人走过了那么多国家，不是去观光，而是救助苦难；要离开之前，最美的画面，就是合十鞠躬道感恩。付出的人向接受的人鞠躬，一般人会觉得不可思议啊！然

而慈济人做到了，自掏腰包，争取付出的机会，而且真诚感恩；双手合十的动作，如同将宇宙万法合起来，归于胸前，代表慈济人以清净智慧行菩萨道，将宇宙万法会聚在一起，回归于心源。”

上人说，万法归源，源自于心，而心地的无明烦恼，也要像大家投入大扫除一样，用心、用力清除，方能正本清源，再将法从清净的“心源”发挥出来，走入人群，行菩萨道。请大家掌握好精神方向，殷勤精进！

12/8~10 《农十月·二十四至二十六》

## 人才的培养

【静思小语】培养人才，“诚正信实”是最根本的条件。



说话真诚，做事实在

“台湾是慈济人文的中心，慈济人为人间付出的爱是很真诚的，这份真诚之爱要从中心的原点开始发挥；假如在原点没有光，无论去到哪里都还是黑暗的。平常就要做，最重要的是自己的发心，而且要起自于诚与情——愿意去付出的诚意与热情。”

为伊代风灾灾区做慈善援建，盖学校、建村等等，要一步一步踏实走，最重要的是带动、训练出具有慈济精神的同仁。先培养出几位本土干部，再由他们去带动、培养其他职工，才有办法让志业落地生根，否则会像一棵大树枝叶蓬勃，根系却无法开展，很容易就倒了。

上人叮咛岱霖师姊、龙医师等人要承担起培养人才的重任：“一

棵树的树根一定要与土地衔接，吸收养分、水分，输送到顶端的枝叶，阳光从上面照进来，树干才会长得稳固，枝叶才会茂盛。同理，莫桑比克的慈济大树，一定要上下贯通，才能够很稳定地发展，又不断地产生种子。”

上人强调，培养志工并非“愈多愈好”，如果诚意不足，说话不真实，做事不实在，都不是慈济要培养的人。事情做错了不要紧，发现错误要提出来，坦承哪里错了，愿意承担责任。“诚正信实”是最根本的条件，能够“诚正信实”，才能真正发挥“慈悲喜舍”，否则

只是空谈。种子结构要扎实，才能“一生无量”，不要表面看起来结实累累，却都是空包弹，风一吹就飞走了。

上人感恩岱霖师姊与迪诺师兄夫妻同心、同志愿，若没有这份因缘，慈济再有心想为莫国贫苦居民付出，也做不到，所以很珍惜这份因缘。上人并且勉励师姊：“有此因缘，也是使命，要发挥生命的价值；一个人比较辛苦，哪怕是牺牲一个人，可以帮助那么多人，也值得了！要抱着这样的心态承担。”

十二月九、十日，上人身体不适，以静养息。

等等。这或许是迷信，但可能用科学道理也说得通，所谓的避邪或许是有抗菌、驱毒的功效。”

“记得以前的人如果患了眼翳病，会去拔‘珠子草’，用熏蒸的方式自我治疗。在农历五月，家家户户会在门口挂起整把用艾草、菖蒲组合而成的植物防虫。应该是以前的人知道这些植物能够起什么作用，才会加以运用，所以我才提议让医疗研究团队探讨这些药草的成分，并且运用其药性研发药物。”

“我很有科学研究精神，但是没有相关技术与力量，院长等人很真诚，我就拜托他们来做，大家的心合起来，我们就是一家人，他们是真正在护法。”

上人开示：“大地上的植物都有药性，我讲《药师经》时曾说过，现在有科技可以印证这个观点；所以我常说，感恩出生在科技时代，而且希望生而有用，生在人间要有用处，现在的人间有疾疫灾的危机，我们就要善用科技，找出对治的方法，为消弭疾疫灾付出心力。”

无常在身边

十二月十三日，一位志工向上人请法，虽然知道“一粒米中藏日月，半升锅里煮山河”，只要敞开

心门，就能容纳全世界，但是知道归知道，还是放不下、看不开，更加敬佩上人身有病痛，仍是天天处理如此繁杂的会务工作。

上人教导：“应知人生无常，时时自我警惕，无常就在我们身边。所以不藏私，有想法就要赶快说；利益众生的事，能做就赶快做。”

上人说，“一粒米中藏日月”，从播种、插秧到收成，至少需要一百天，承接阳光、吸收水分与养分，才能逐渐成长、开花、结穗；“半升锅里煮山河”，是早期发放时，露天煮成粥供应给照顾户和会员，米粮有限，但是来的人多，只好再加多一点水，清清粥汤可以映照出周围的树影、山景和天空。

早年上人与精舍常住也曾种水稻，插秧之后放水灌满水田，亦能映照后山的山景，直到稻株长大，开花结穗。平静的水面可以清楚映照外境，心也是一样，心静下来，可以看得清楚外境的一切人、事、物；对的事、有益人间的事，想得通、做得到，就赶快做。既然挑起责任，过程有任何压力，就要堪得起忍耐，才能突破困难，达成使命。

慈济的光亮

与花莲慈院林欣荣院长及静惺

12/11~13 《农十月·二十七至二十九》

## 心能容纳全世界

【静思小语】水面平静可以映照外境，心静下来也能看清楚一切人、事、物。



以抑制百分之七十的病毒蛋白。

上人与常住师父于十一日谈及净斯本草饮的研发时说：“在几十年前，人们如果生病，就会去采药草回来熬煮服用；以前的人认为像‘茺草’等植物，带在身上可以避邪，或是外出返家会泡茺草水净身

植物有药性

花莲慈济医院中西医研究团队合力研发“净斯本草饮”，在众多药草中，找出八种台湾本土中草药，运用当中所含的杀菌、提升免疫力等成分，经过西医实验、中医辨证后，可

12/14~15 《农十月·三十至农十一月·初一》

## 无我

【静思小语】做到“无私”，更进一步达到“无我”，才能凝聚力量，为天下的“大我”而付出。



## 让爱生根，造无量福

十二月十四日，宗教处主管同仁报告印度、黎巴嫩等多项海外赈灾近况；菲律宾慈济人在十二月十日、十一日，于梵高风灾灾区发放祝福金，共发放三万七千户，二天圆满一百五十一次发放，慈济人的第二代及亲友一起投入，每天发放约有五、六百位志工，居民并存扑满反馈对慈济的感恩。

越南在十月也接连遭受热带风暴袭击导致严重水患，中部受灾严重，越南慈济志工昨天圆满灾后发放近一万户，当地台商踊跃护持；今天志工继续与越南中部的台商互动，希望接引慈济种子。上人表示，发放结束后，要让发心护持的台商更进一步了解慈济，否则就像水瓶插花，只能看着花开几天，花谢之后枝叶也会干枯；要让发芽的种子落地生根，会合地、水、火、风四大因缘，才能就地成长茁壮，又能开花结果，让菩萨种子“一生无量”。

“若要消灾，需要人人有足够的福气；要提起造福的心，发挥无量的爱。无论是菲律宾或是越南，带动当地台商捐款或参与发放还不够，要把人与心带进去才能永恒，开辟出一条爱的路、菩萨的道。否则一时发心，随喜功德，这份爱没有扎根，很快就飘散不见了；我们要让这份爱生根，让他们常常接到慈济讯息，觉得自己确实发挥力量投入、付出，也是慈济团体的一员。想要有无量福，就要人人造福。”

鼓励人人造福，不是为了慈济能得到多少善款，而是希望合人人的真诚善心，造无量福。上人说，慈济慈善济贫，在台湾帮助贫病个案就医、扶助其家庭生活，救起一个人、让他的家庭圆满，且有每一位捐款会员的力量；慈济在国际间赈灾，无论在哪一个国家帮助哪一个人，亦有每一位捐款者的爱心力量。任何一位受助者都与捐款付出的人有关，是捐款者的爱心在发挥作用；慈济救助愈多人，捐款人造

师妹等人谈话，提及人才培养，上人说，志业体很需要人才，更需要培养人才的人；要带动、培养人才的主管，一定要诚正信实，心很清净，没有杂质，诸事清楚、明白，要有好品格。品格可以从服装仪容、言谈态度让人感受得出来，内修显于外行，有君子的品格就要展现君子风度，言行不能随便、形象不能邋遢，最重要的是思想观念要正确，公私分明、度量开阔，不能受私人恩怨影响。

上人说，临床医疗与教育、研究紧密相关，医疗与教育志业相辅相成，所以医疗临床、教育与研究等方面都很需要人才。“‘医’不能离开‘学’，医院与大学是一体的，希望我们培养出来的人才，都能以自己毕业于慈大、在慈济医院服务为荣。”

与志业体主管谈话时，上人说：“人与人之间要结好缘，因为慈济要全球化，若没有好因缘，无法做到全球化；没有好缘，一个人再能干，也提不起整串粽子。”

上人指出，领众的人要有德行，有德行才能让人敬服；有好人缘也很重要，就像自己最初决定要盖医院，能够得到多位医界权威的护持，而且每一位都很尊重师父，不是没有因缘。“要有福因、福德、

福缘，就要先造福；要有福就要有大心量，不要常常让人觉得某某人在排斥自己，受排斥自然也会排斥人。我们要展现德，而不是只用权位压人；要让人真正敬爱，而非令人惧怕，怕也只在一时而已。”

上人形容让人敬服的德行，要像恒星一样永恒发光，照耀四面八方。“我最近常提起慈济小行星，慈济很不容易，连天上都有一颗星，在太阳系的轨道里运行；被台湾的科学家发现以后，用‘慈济’命名，这是因为他们肯定慈济几十年来，在海内外做人道援助，命名至今已满十周年。”

“我们提起慈济小行星，不是自大，是要告诉大家慈济的内在精神；国际已经公认、肯定我们，我们更要维持慈济的光亮，而且让这分光芒更晶莹、明亮，维持慈济的清净无杂染。要养德，心念若是稍有不轨，不按轨道运行，就无法维持慈济的晶明清净。若是心量狭窄，就无法栽培后进；心量这么窄的人，只有功能而没有良能，我们需要功能、良能并行的人才。”







越南慈济志工十二月在风灾重灾区河静省与广平省赈灾，于景化社发放，对于年长、孱弱不能来现场的乡亲，配合政府干部到家捐赠。（摄影/文天亮）

的福愈大。“要让大家知道，量少没关系，即使是少少的零钱，日日点滴累积，也可以滴水成河；合人的点滴爱心，可以凝聚大力量，救济许多贫苦人。”

天鹅台风、梵高台风接连肆虐之下，菲律宾有许多贫苦居民住屋毁坏，无家可归；上人请志工评估房屋重建计划，让他们的身心灵都安定下来。

“帮助人要有诚心，只怕我们诚意不够，不怕做不到，因为众生皆有福，只是借助慈济帮助他们的因缘，让他们转苦难为稳定。如果不去帮他们建屋，我们的慈善力量不会有所增加；去帮助贫苦人建村，可以让多少家庭的生活从此安定下来。像奥莫克市的大爱村，经过这几年，不知道有多少孩子长大成人，在社会上发挥良能了。我们如果朝这个

方向去进行，就是功德无量；所以要辅导人人发挥爱心，就不要执着于一个数量，大爱无量。”

谈及海外会务，上人说：“大家都知道要无私、无我，能做到无私，可惜都‘有我’，很难做到无我，‘我’的障碍很大，我也觉得无奈。尽管有时会看到做得不好的地方，但是再想想，大家已经是无所求而付出了，还要计较他这样不足、那样不对吗？想到这里，就觉得无可要求，因为大家都是志工，不能要求志工非这样做、一定要做多少事不可。”

上人肯定大家将生命用于利益群众，很有价值，亦直言教勉要让这份精神更扎实；大家已经做到“无私”，还要更进一步达到“无我”，才能真正凝聚力量，为天下的“大我”而付出。假如每一位都

还有“我”，会把大我分割得很零碎、不结实，常常受到人我是非影响，力量也会散掉。

“这次行脚到每一个慈济道场，人人投入经藏演绎，没有一个不会诵，没有一个不会比，没有一个不合齐，让我觉得收到弟子的反馈，对我来说是最大的供养，因为人人的心中还有师父，要和师父结

生生世世的缘。”

“虽然想想我的年龄，有的时候也觉得，这辈子该做的都做了，但是收到来自弟子的反馈，让我想要再努力；弟子需要师父，全球的众生需要慈济，但是没有福就没有力，要靠大家把零零散散的‘我’合起来，无私还要无我，合心齐力去造福。”

12/16~17 《农十一月·初二至初三》

不分你我

【静思小语】把个人的执着抽离，与人相处就没有隔阂。



前脚走、后脚放

十二月十七日，与志业体主管及志工谈话，上人叮咛，要感恩很多人来共同成就好事，“每一个人都有一个‘我’，很注重这个‘我’会变得很自大。要把自我、自大的心打开，达到真正的无私，就没有自我；进一步把对于‘我’的执着打开，就能与天下众生合为一个‘大我’，很自然地具有‘人伤我痛，人苦我悲’的同理心，能够救助苦难、抚平人间悲苦。”

上人说，菩萨的“觉有情”，

是清净无染的长情，发源于对众生的爱，这份爱是大爱，是由无数人的“小爱”会合起来的。每个人的“我”，就像一个个小格子，彼此之间有板子隔开；如果把这些隔板抽起来，小格子就合为一个大空间，这个大空间包容了每一个“我”，就是“大我”。

“来到慈济，就是一体，不分你我，这里是我们的家。前脚走、后脚放，无我、无执着；认定这是对的，就步步坚定，认真地往前走；‘对的事，做就对了’，而且认真地做，这就是精进。”

上人期许，大家把人与人之间的隔板拿起来，让每个人无私的爱融合在一起，就像水一样用刀划不开，“把个人的执着抽离，与人相处就没有隔阂，就能合为一个‘大

我’；否则你是你、我是我，与人相处时总有偏爱的人、排斥的人，会让这份爱有瑕疵。”上人勉众去除私己的偏见与我执，合于清净无私的大爱。

12/18 《农十一月·初四》

## 合于大我

【静思小语】心能合，一念可以兴邦救天下；心散掉，出声呼唤也无人响应。



救济最希望达到的目标。

要净化人心、启发善念，无法只凭少数人做到，需要许多人发心立愿、志同道合，就地带动。上人教大家把“大我”融会贯通，不要各做各的，只顾自己往前冲，没有与其他法亲沟通，以致信息不同步，行事无法合齐。“心能合，一念可以兴邦，也可以救天下；心散掉，即使哪一位有很好的想法与做法，但是少了沟通，没有呼唤，就不会有人来响应；或是已经发出声音呼唤大家，但因为过去没有与人结好缘，一时之间大家也无法做出回应。”

“你们都很无私地做慈济事，但是无法做到无我，若不顺意就放手给别人做，自己不再理会，这样的行为不是无私，而是大自私！因为明知道有这么多事情、这么沉重的担子需要大家一起挑，说走就走了，就像要盖房子，材料都算得刚刚好，少一块砖都不可以，突然抽走了一块砖，房子就盖不成了。”

上人教大家时时自我反省，既然已经认定这是对的，所做的是对的事，是否能够与法亲同一心，合力去做？若是起了烦恼就退出，这件对的事、有益众生的好事，就不圆满、不完美了。“做到无私、无我，一定要再进一步成就

‘大我’，要与众融合，才有大格局。心要宽、量要大、气要长，这股气不是短暂的，要长长久久。”

上人说，对于不懂的事，就尊重专业的人，但若知而不言也不尊重人；即使意见不同，也要用真诚的态度，做“智能型的沟通”，不要用“知识型的表达”，觉得自己什么都懂，别人都不懂，表达出来的态度让人不舒服。知识再高，但若德行不足，同样难以服众；智慧高、德行足，则能自然而然让人心服口服。

“如果我样样都懂，不会有今天。假如我什么都知道，其他人认为既然我都知道，就由我去做就好了；因为我什么都不懂，自然就要请大家帮助我。”上人语重心长劝慰弟子：“知道你走这条路走得很辛苦，招来很多人埋怨，放着事情都让你去做，难免感觉到很委屈。但是你会放弃吗？不会的，因为慈济的慧命细胞已经深入你的生命里，那要怎么办？就要委曲求全，这是修行成功的关键。”

“慈济是一个菩萨大道场，要成就‘名称菩萨’为真菩萨，真的要下大功夫。在座的每一位都是师父的弟子，‘为佛教，为众生’，要好好承担，把事情做好。”

上人提醒大家，人生无常，而

### 大我的格局

上人教导弟子：“人要合，若只有几个人很积极，再如何优秀，任劳任怨、堪忍辛苦、愿意承担，但是自己一直往前冲，忘记旁边、后面还有人，没有先整队，其他人会觉得被忽略、没有参与感；前面的人跑得很辛苦，后面的人莫名其妙，只好停下来观望，难免也会抱怨。你们的方向没有错，只是没有对众呼吁，让人共同响应。”

上人以自己为例表示，此生有很好的因缘，师徒同心，弟子与师父贴心，认定“师父说的、师父要做的，做就对了”，毫不犹豫地往前冲，才能在这短短五十多年间，

将慈济慈善关怀扩及一百一十九个国家地区，而且在救苦、扶困的同时，也会传达“竹筒岁月”的精神与做法，启发人人的爱心，做到“济贫教富”。

像菲律宾慈济人每次赈灾，在大大小小的发放或“以工代赈”，除了以尊重的态度，用鞠躬送礼的方式奉上物资、发祝福金，也会告诉大家，所得到的物资和祝福金，是来自全球爱心人的付出，鼓励人人付出爱心，不论是一元、五毛，点滴融入慈济功德大海，合力帮助世间苦难人；受助的贫苦居民听了，都很欢喜而踊跃响应。上人说，这也是一种启发人心善念的教育，让人心转贫为富，是慈济慈善

且时间分分秒秒流过，要有“过秒关”的紧张感，不要再浪费生命在“小我”的爱恶感受中纠结难过，

要拨开“小我”、合成“大我”，为天下苍生付出，为自己的慧命掌握好方向。

12/19 《农十一月·初五》

## 分秒间，一念间

【静思小语】细小的污点若是密集，会形成整片黑暗；细小的心念如水滴清澈，点滴汇聚成清流。



### 认知无常，认真做事

上人与美国葛济舍师兄、孙慈喜、曾慈慧、穆家蕙、穆家熙、德国林美凤师姊等人谈话；慈善志业颜博文执行长、熊士民、张济舵、刘济雨等副执行长及宗教处同仁在座。

济舍师兄与曾任纽约分会执行长的济舵师兄回想二〇一〇年，在美国慈济人共同努力下，终于在联合国于台湾时间七月十九日深夜十一点（纽约时间七月十九日上午十一点），召开的经济社会理事会大会中，正式通过“佛教慈济基金会”（Buddhist Tzu Chi Foundation）成为“联合国经济社会理事会非政府组织特殊咨询委员”（NGO in Special Consultative Status with ECOSOC）。

从申请到正式通过，美国团队走过一段漫长道路，但也因为慈济在这几十年来于国际间的无私付出，广结善缘，终致功德圆满。上人说，一切都要从人做起，当初如果没有铺这条路，哪里都去不了。很感恩大家用心棒棒相传，努力克服重重难关；几位师兄师姊即使卸下干部责任，也一直守护着，不离不弃。“师父很有福，遇到大菩萨。这一群大菩萨不是为名、为利，而且无私己，有大我但不执我。”

上人感恩美国最初几位慈济种子，如静念师姊、慈玺师姊，还有“硅谷阿嬷”慈范师姊等人，将慈济精神从台湾带到美国，而后接引出思贤师兄、惟宗师兄等多位精进菩萨，就地深耕、拓展慈济志业。

虽然平时与海外弟子们相隔遥

远，但师徒同心，大家爱师父、肯定师父，做师父想要做的事，还有多位毅然放弃事业，全心投入志业。上人感恩全球慈济人在不同时区做慈济，有的地区即将入夜休息，有的地区刚要展开一天作息，慈济大爱没有空档，运作不息。有如此殊胜难得的因缘，更要人事和合。

“一天有八万六千四百秒，时间一秒一秒过得很快！如果总是说什么事要等一个月后、一年后再做，就是没有无常观。生命在呼吸间，分秒都要善加利用，细小之事不认真、不珍惜，天下大事也难以成就；细小的污点若是很多、很密集，就会形成整片黑暗。”

上人期勉大家，要让每一个细小的心念都如清澈的水滴，点点

滴滴汇聚成一股清流；人生短暂无常，但是世间还有很多事要做，所以世世代代都需要有德行的人才，不断地传承与付出。“有德还要有行，懂得道理就要身体力行，在做事的过程中继续培养德行，人人心胸开阔、真诚无私，将力量会合起来，才能做好天下事。”

上人教大家展现无私大爱，不要受私人情感束缚；只要真诚无私，私己的情感也包含在大爱里面，都能兼顾。唯有心量无限扩大，才能包容一切；若只注重自己的爱恨情感，心就变得很狭窄，会障碍大事。所以要拉长情、扩大爱，为苦难众生付出的同时，也要不断栽培年轻一辈，将慈济的精神慧命代代相传。

12/20~21 《农十一月·初六至初七》

## 偏见生烦恼

【静思小语】不生闷气、不生成见，不在菩萨道上自我障碍。



### 流传长情，普遍大爱

二十日，与志工谈话，上人表示，很多事不是受人阻挡，而是因

为执着自己的想法而自我障碍，因为心有成见而对人有不同观感，只听得进某些人说的话。

慈济人来自不同的家庭背景、

社会环境，但是有志一同做志业，是认同师父的方向而投入。要做志业，必须与其他人合和互协，若是彼此不合，事情永远做不好，志业就无从推展。在微细的小事起了烦恼，如果没有当面沟通清楚，自己生闷气，小事就像一粒粒小黑点，累积多了就会影响大事，黑点密布也会让世间变得一片黑暗；生闷气是徒然浪费时间，心中有气透不出来，又使事务拖延，对于解决问题毫无帮助。

上人指出，菩萨“觉有情”，有觉悟的智慧，不会任人左右，或执着于自己的偏见，偏好与自己讲话投机、投缘的人，排斥不投缘的人。“谈情要谈长情，而且对人间世事清楚明白，这分情就是‘觉有情’；师父很努力在拉长情、扩大爱，长情一定要世代流传，大爱要普遍世间，绝对不要去听人说，‘某某人怎么样’就对人有成见。见到事情出错，要当面提醒，不能在背后批评。”

“我们都还在人间学习，哪一个人不是凡夫？批评人的人更是凡夫中之凡夫。不要受凡夫影响，只要这个人确实有付出、有贡献，就值得我们敬重与感恩。大家对师父有情，都是为了师父做慈济，其实功德还是分分已获；但是我觉得每一位都是听到师父呼吁而身体力行，我承

大家这份情，很感恩大家。”

放下私我，不分你我

周一慈济基金会各处室主管同仁分享后，证严上人期勉大家要有“生命共同体”的观念，各人放下私我、小我，合于慈济的大我。例如听到美国曾慈慧师姊报告慈济参与联合国会议等事务，不要以为事不关己，全球慈济人为天下人做天下事，慈济事就是“我”的事，诸事都与自己密切相关，都要用心关注；人人放下己见，合为一个无私大我，“大我无痕迹”，没有个人的恩怨情仇，彼此敬重、互爱，人间就没有分裂、对立，也就达到了佛陀来人间说法度众生的目的。

上人坦言要缓和世间灾难，确实已经来不及，但是自己仍然不放弃，只要还有力气能说话，就要把握时间，尽仅剩的一点气力，为娑婆世界“求救”；为天下众生挑起的米箩，一定要有人承担。

许多年前，陈灿晖教授与圣严法师谈及慈济在花莲建院之事，并且说：“师父身体不好，万一有那么一天，慈济该怎么办？”圣严法师回答：“只要有五十个人有证严法师的思想理念，这五十个人合起来就是一个证严法师。”上人引述

这段对话，表示慈济人不只有五十人，而且遍布国际，即使种族、国籍、语文、宗教不同，但是人人同师、同道、同志愿，有相同精神理念，何愁志业无以延续？

“佛法说因缘，若没有因缘，你、我不会认识；没有因缘，就无

法共同在慈济为天下人做天下事。期待在现场、在在线的所有慈济人，甚至是非慈济人，听到我说的话，都有共同的方向。‘人’字很简单，要把‘人’做得好，就要通达道理，放下私我、不分你我，合于无痕迹的大我。”

12/22~23 《农十一月·初八至初九》

## 福中之福

【静思小语】付出虽然辛苦，但是多一分辛苦，人间就多一分福。



改变自己，影响家人

“过去我常说‘来不及’，现在不只是来不及，而是抬头有危机，低头也有寸寸陷阱，坎坎坷坷的路很难走。”二十二日，透过网络视讯与在美国的慈济联合国事务团队开会，上人开示，现在天下有大自然的灾难威胁，有人心不调和的危机，大家要静下心来，静才能定，有定才能掌握正确的方向；要把心路铺平，路不平，道难开，人间没有道，那就走投无路了。

上人感恩慈济人付出无所求，为了救助苦难苍生、有益天地众生

的事务而投入心力与时间，自掏腰包来回奔走；亦感恩慈济人的家人，长久以来支援他们，等于把他们奉献给慈济。有这么一群付出无所求的慈济人，以及支援他们做志业的家人，慈济才有这么大的力量可以为天下人做天下事。

上人期许慈济人要持续呼吁斋戒茹素，即使很困难，仍然要尽心尽力，从自己开始做起，不断向大众推动。不要担心力量微弱，至少能够改变自己、影响家庭，只要有家人愿意改变，就又多了一分力量。

“一个人一分情，人与人之间彼此影响，千万人就有千万分情；

二〇二〇年暑假后的返校日，海地太阳城拉萨琳区综合学校学生带回台湾白米饱足一家人。孩子们满足的笑容，鼓舞了在疫情期间克服万难发放的慈济志工。（摄影/凯辛雅）



慈济人要以身作则，影响身边的人，让他们清楚，若要平息疫情，就要人人觉悟。要断口欲，人间会混乱就是因为贪欲深重，贪名、贪利等等，造成社会、天下的灾祸，口欲也是其中之一。”上人说，一个人只有一双手，期待有千手、万手、万万手，人人都能伸出双手拥抱地球，才有力量改善现况。

不说辛苦，而是幸福

二十三日慈善董事会，上人开示，五十多年来，慈济慈善关怀一百一十九个国家地区；然而慈善援助的范围愈广，看到的人间苦相愈多，这一年来因为疫情，让许多原本生活困苦的人失去打工维生的机会，各国慈济人就地、就近展开

纾困发放，但还有许多慈济接触不到的贫苦人得不到援助。想到世间有这么多贫困饥饿的人，总是很感慨、很不忍心！

上人曾说自己“睁眼看人间，闭眼看地狱”，天天从媒体报道看天下事，脑海中总是浮现悲苦饥馑的人间苦相，缺粮饥饿的贫童瘦得皮包骨，赤身露体，挺着鼓胀的肚子，这是生活在富裕国度无法看见的人间相。他们自出生就生活在如此贫苦的环境，在这样的国家也缺乏社会福利制度，求生存已然不易，遑论其他。

“我们要认真过人生，认真为人间做事，不要总是想着享受、要求福利；为人间付出虽然辛苦，但是我们多一分的辛苦，人间就多一分的福，所以在慈济不说‘辛

苦’，而是说‘幸福’。世间有这么多苦难人，相较之下，我们很有福，要做一个利益他人的人；有机会、有因缘、有时间付出的人，是人中的有福人。”

“大哉教育，新冠肺炎疫情就是大自然对人类的教育。教育不是端坐一处高评大论，疫情当前，怎么论都没有用的。茹素、推素，净化世间的浊气；要扩大爱、拉长情，表达完整的爱，这在宗教观点就是虔诚。”

坐而言不如起而行，所做的一切让人看得到、感受得到，就能教育、带动人。上人说，许多国家的机构团体直接或辗转向慈济求助，慈济从国际间调度防疫物资寄送支援，都是把握时间，认定该做的就赶快去做。这也是慈济创立以来一贯的原则，无常意外皆无可预料，急难救助要把握时效，不能事先评估年度要编列多少预算，超过就受限制；慈悲喜舍的佛教精神，要世世代代传延，不能改变。

“我这一辈子为佛教、为众生，不舍众生受苦难，但是世间苦难众生很多！脑海中一直有那些饥饿孩子的影像；看得到、我们走不到，也没办法，既然有办法看到、接触到，也有能力去帮助，就要赶快去付出。希望董事们能体会我这一念心，慈

济基金会一定要有佛教精神，信、愿、行，将善款滴水不漏，而且付出一分，会有十分的价值。”

“慈济五十多年来，真的为人类做了不少事。四大志业从慈善开始，在四十年中完成，再接下来我要再做什么？就是将慈悲喜舍的精神铺展到国际间，所以国际间有这么多的慈济人，就地推行慈善志业。无论身在何处，慈济人都是共同为天下人做天下事，所以大家也要把爱扩大，普及全球；慈济大爱的源头在台湾本会，是粽串的总绳结，要把根本照顾好，而且条条粽绳都整理好，回归源头。本会要掌握的是普天下的粽串，不是只有台湾；台湾面积不大，慈济之所以能为国际做这么多事，是因为我们心量大，才能发挥大爱。”

上人与众共勉“心包太虚，量周沙界”，心要包容宇宙虚空，无限宽广；“德不可失，量不可漏”，把握有限的时间，发大心、拉长情、扩大爱；大爱无量，长情永恒。



12/24~26 《农十一月·初十至十二》

## 德之源泉

【静思小语】救济世间贫苦人的力量，来自社会大众；展现无私大爱之德，才能使慈善资源不干涸。



“我们要为天下做事，所以力量不能分割，不能脱离粽串的总绳结；不论是慈善、医疗、教育或人文，都要挂在绳结之下，成为一个

完整的系统，即使功能繁多，要拉出很多条粽绳，每一条都还是合在同一个精神源头，就是师父从台湾开展的法脉宗门精神。”

## 粽串精神，不偏离

二十五日与美国慈济人谈话，上人说，慈济人在各地劝募而来的爱心资源，是要应社会人群所需，除了平时例行的慈善发放，一旦发生灾难意外，就要及时付出；人生无常，无法预料什么时候会发生什么事而事先编列预算，若是超过年度预算即无法运作，或没有将年度预算用完还得另寻名目核销，这都是违背慈济诚正信实的原则。

慈善资源就像一个大水缸装水，让有需要的人尽管来舀，足以供应大众；水源则来自大众长久以来点点滴滴的付出。要让水源常涌、不干涸，就需要慈济人展现无私大爱之德，才能得到人人信任，愿意长久付出，合力救济世间贫苦人。

上人指出慈济不同于一般慈善机构之处，就在于慈济不只救济贫病苦难人，且致力于净化人心、祥和社；人间菩萨要度化人间，要为人间做事，心量就要开阔到包容

一切，无色彩、无分隔。

慈济在美国有九个区、八个分会加上美国总会，上人指出，美国总会要承担起全美慈济会务的总窗口，统筹人力、物力的调度与运用，并且与台湾本会紧密联结，“粽串”结构清楚、脉络通达，就不会因为各行其是而分散力量。

“如果各人自扫门前雪，精神力量拉不起来；但是要拉起精神的粽串绳结，真正发挥力量，要有‘德之源泉’。”上人说，既然以“慈济”为名，精神理念与行动就不能偏离法脉宗门的方；请大家善用有限的生命时间，把握同在慈济的因缘，借力使力，发挥最大的生命价值。

“自慈济创立这五十多年来，方向一点都没有偏差，这就是我的生命价值，价值在无私大爱。慈济人都是放下私我，与法亲合为一个‘大我’；要成为‘没有痕迹的大我’，分不开你、我、他，共同合为一股大力量。”

12/27 《农十一月·十三》

## 爱遍洒人间

【静思小语】让大爱长情如雨露遍洒人间，如树影不障碍人却能庇荫人。



## 学习师父感恩的心

综合上、下午，上人与在精舍的美国慈济人谈话：“如果想到谁怎么样让你们心里不舒服，就要想到师父，师父对每一位弟子都是感恩；每一个，我都要感恩每一个你、每一个他，何况慈济人都是无私付出，要有‘大我’的观念，要有无量开阔的心胸。”

“要自爱但是不要自大，把我执、我见放下，时常用感恩心待人，才会轻安自在，这是师父做慈济这五十五年来的心得，就是这样而已。我用我自己的方法，身体力行走过来的路，了解到真谛的大我。人家说‘有量才有福，有福才有德’，如果没有造福，德不会来；我们如果待人不真

诚，彼此的心贴不近。德者、得也，有道德者得人心；师父是真诚为天下造福，真诚对待人，所以也能得到别人真诚以待。”

“你们回到精舍，这几天随师，是很不容易的，许多人很向往，但是没有因缘就无法达成，所以你们要好好把握。当然也有人自以为意，闻法的机会就在身边，却不能把握，这是业力使然，自我隔绝，就像一颗种子外面还有一层硬壳，让它无法接触阳光、空气、水与土，就无法萌芽，总是带着烦恼而去，再带着苦因缘而来，实在很无奈！”

上人期待弟子们打破自我的执着，如同破除一层与外界隔绝的硬壳，超脱缠扰的私情俗爱，让心量

无限扩大，包容天地宇宙；让每一个“小我”融合成一个“大我”，大爱广被天下。

#### 隔阂零碎不成大爱

今年度的全球慈青年会，因为新冠肺炎疫情，首次透过视讯连线进行，二天的课程中，共有二十二个国家地区约二千人在云端共聚精进，且有外语队志工在线实时翻译，让不同语系的学员都能了解讲师传达的内容；今天下午经由视讯连线，与上人座谈。

上人期许慈青们成长为茂盛菩提林，庇荫天下众生；还要当“掘井人”，掘出源源不绝的大爱清泉，可以灌溉干旱大地，可以在大地种一棵大树，培育到开花结果，产生累累种子，又能播到土中，萌芽成长，再开花结果，成长无量大树。

“我很担心现在的人间，也担忧时不我与，没有时间可以做事，但是我很感恩在这个科技时代，有便利的电子产品帮助传法，并且突破地理距离，和大家实时对谈。听到大家有心、有爱，给师父很多的爱，我还是不满足，因为你们各有家业、事业，只能拨一点点时间做志业，你们的爱是有间隔的爱；你们有情，有父子情、夫妻情等等，但是

无法连贯菩萨长情。我很盼望各位菩萨，你我既然有这一份因缘，要拉长情、扩大爱，让大爱长情就像雨露遍洒人间，生生世世延续。”

上人说，空气中含藏水分，夜间凝聚成露水，滋润大地生机。清净的大爱与长情就像空气中的水分，无形无相，但是确实存在，要用心珍惜；也要像树影一样，不障碍人，但是可以庇护人，成为别人的精神支柱。大家的爱心，就如点点滴滴的露水，要彼此启发，相互会合起来。

但如果每一个人都执着在自己所爱的、自己的家、自己的事业，即使心中有爱，这份爱也是切得零零碎碎，力量有限；如果能够打破我执，消除人与人之间的隔阂，把零零碎碎的爱融合为一体，就是无量无边的大爱！一定要有“德无缺、爱无量”的修养和胸襟，才能整合大众的爱心，有庇荫天地人间的力量。

人人本来就有一颗菩提种子，但是生生世世受到无明烦恼覆盖，因缘不具足，就无法萌芽茁壮。“佛陀为什么要脱离他的家庭而修行？就是为了脱离纠缠的俗情来教育大众。但是再怎么讲，他还是要回皇宫去，圆了他度父母、妻子的心愿。但是，谈何容易。佛陀的儿子罗睺罗幼

年出家，还是很顽皮，佛陀为了教育他，就教罗睺罗舀来一盆水，并将所呈的水盆踢翻，盆子滚到远远的地方去。佛陀教罗睺罗将它捡回来，再装清水来喝。罗睺罗说：‘佛陀啊，这个盆子已经脏了，不能装水喝。’佛陀就对他说：‘你不受教，就像这个水盆一样，若不把心洗干净，就无法发挥智慧。’”

上人引用这个故事教导大家，人人都有清净本性，但是各人都有各人的烦恼与习气，就像装水的盆子脏污了，如果没有把脏污洗净，盆子里装的清水就喝不得。“每一个弟子都还是习气未尽，难免还有我是你非的分别与争执，每一次听了，心很痛，也很感慨。”

“师父已经尽心尽力向大家说话，目前有八百四十九个点连线，不知道有多少人在听我说话；现在的科技可以让我安坐不动，就能与海内外这么多国家地区的慈青、慈济人说话，但是在线这么多人，能不能把心拉近，与我同一条心、合为同一条线呢？或许你们现在听了我说的话，觉得有道理，也真诚地发心立愿，但是时间、空间与各种因缘会把这份心愿分散。”

“无论如何，我还是相信大家，与师父同心、同志愿，能够尽心力去做，把爱扩大到全球，把长情拉成了一直线，从过去、现在到未来都不间断；人愈多，情愈密，爱更大。”

12/28~29 《农十一月·十四至十五》

## 有寸有节

【静思小语】待人处事有分寸，与人互动有礼节，就是德的表现。



#### 写下菩萨的史记

二十八日周一，慈济基金会主管同仁分享；同仁报告北区慈善个案，苏女士在十多年前因家暴离婚，独自

抚养念小学的二个孩子，不久之后，苏女士因生活压力罹忧郁症及恐慌症，家庭生活仰赖补助及打工勉强撑持；二〇一四年因孩子读大学而负担变重，由社福单位转介给慈济，慈济

志工就此走入她的家，并且长期关怀与陪伴。经过一段时间的扶助，苏女士渐渐打开心门，跟着慈济人一起做志工，儿子学成毕业已入社会工作。

上人感恩慈济人救度苦难众生，而且不只是一时在物质上的帮助，而是长久的真诚关怀和陪伴，最欣慰的是受助者在慈济人的协助与鼓励之下振作身心，并且投入人间菩萨行列。慈济人做对的事，而且是利益人间的好事，生命很有价值！

“我们要把握生命，把握过去生所结的好缘，在这一生中与这么多人间菩萨共聚、共事，共同为慈济、为人间而付出。慈济不只在台湾，慈济慈善关怀过世界上百多个国家地区；扩及全球的慈济大爱，是起于五十多年前的一念心，这一念心很微小，但是只要把握住了，朝自己立定的志向精进，就能会合诸多因缘成就志业。”

上人也叮咛人文志业留下最真实的慈济菩萨足迹，做好文史整理，而且要了解每一件慈济事的因缘始末，不要变成生硬的流水帐，不要辜负每一位用心尽力劝募爱心、奔走付出的慈济人。大家都是慈济世界的一员，每件慈济事都包含你、我、他的一分心力；每一位慈济人不分彼此，会合大爱无痕迹，才能发挥庇荫众生的大力量。

所以要用珍惜的心，写下每一位人间菩萨的史记，并且经过编辑与出版，让人品典范世代流芳。

### 道场不是是非场

上人与北区慈济人谈社区道场，表示“物在人用”，使用的人用得欢喜，就是好设计。慈济为社会人间付出无所求，但是有责任，要为未来负责；既然有因缘在闹市建设道场，就要靠大家用心经营，让道场道气充盈，广招来众在慈济道场共修精进、同行菩萨道；莫因“熟不拘礼”，放任习气、声色不佳，使之变成让人却步的“是非场”。

上人说，静思堂、联络处、环保站都是道场，莫谈是非，大家要用真诚的心互动。如何才会真诚？就是感恩。常教大家“低头感恩、抬头忏悔”，挺起胸来与人说话时，要赶快生起忏悔心，因为人人都是凡夫，与人难免会有意见不合而起摩擦的时候，也许是因为彼此的缘不好，明知对方说的是对的，却因不喜欢他而反对；假如有这样的心态，要赶紧忏悔。忏悔之后，要赶快弯腰说“感恩”，有感恩，才能提起很诚恳的心与人对谈。

闹区里的道场，土地面积不大，但是空间设计完善，上人教师

兄师姊善用分寸空间，让每一分、每一寸都有道气；开阔心胸、相互包容，“心包太虚”广纳一切，就不会被有形的空间所局限。

要让道场有道气，不是靠布置、靠摆设，而是由道场里的每一个人展现德行。道德、品德，要从言

行态度表达；闽南语“德”与“竹”同音，有德者要如竹一般“有寸有节”，待人处事要有分寸，与人互动要有礼节，这就是德的表现。上人期许大家好好运用社区道场闻法修行，要让每一个进出道场的人有法可以听，从而增长德行。

12/30~31 《农十一月·十六至十七》

## 无痕迹的爱

【静思小语】将自己的爱心与他人的爱心会合，成为“无痕迹的爱”，可以无量延展，庇荫天下。



### 成就健康的志业

三十日，花莲慈济医院主管报告院务，上人说及三十多年前的花东地区缺乏医疗资源，慈济启动建院，很多人都说“那是政府的事情，是地方的事情”，“但是我认为那是‘人’的事情，人难免生病、衰老，生、老、病、死都是人的大事情。其实生是随着因缘而生，老也是自然法则，而病是最痛苦的，有病无医身心皆苦；有病一定要有医疗，尽了人事，就能甘愿听天命。所以我们不只建立医疗，还要建立悲心，有了悲心还要有勇

气，勇于承担，而且彼此的心要合，才能共同发挥力量；人的心与力结合起来，四大志业的连结愈紧密，力量愈巩固，才能成就真正健康的志业。”

上人笑称，最近想起四大志业的创立，觉得自己很棒！慈善是四大志业的根本，因为慈善而创立医疗，纾解“贫病相依”苦上加苦的困境；有了医疗再创教育，培育理想医疗人才，医疗与教育相辅相成、共同进步，也让从外地而来的专业人才在此安家立业；有了教育还要有人文，以人文精神贯通四大志业，对社会人群发挥净化人心的



影响力。

“所说的‘棒’，在于我过去生中与大家结好缘，否则我一无所，有什么能耐号召这么多专业人才甘愿来到花莲付出，再辛苦都甘愿承担？既然如此，总是希望大家心连心，慈济就是我们的家，四大志业如同四个兄弟，不分家，静思法脉贯通慈济宗门，慈善、医疗、教育、人文志业，同一法脉开启四大宗门。师父还在，大家都是第一代，第一代巩固，才能永续千秋。”

上人说，四大志业从“无”到“有”，从“有”到“多”，“多”还要有“好质量”，而且要愈来愈好，要不断地求进步；心要大，量要阔，直到“心包太虚，量周沙界”。每一位都是在慈济世界的慈济人，要相互珍惜；四大志业要四大合一，共同发挥爱的能量。

#### 教育志业传慧命

三十一日教育志策会，上人聆听各校校长与主管报告后欣言，教育是人类未来的希望所寄，而从大家的分享中确实感受到人间未来很有希望！教育要培育有品德、有人文的好人才，人文精神是从修德中得，不是穿着打扮文雅就是有人文，而是心与行要相合，所以说

“德者，得也”，有德就有得。

“慈济并不是大企业经营的慈善团体，从刚开始直到现在，只靠着大家对慈济的信赖，慈济人信、愿、行——相信、发愿、力行，合和互协推行志业；‘菩萨所缘，缘苦众生’，所做皆是对人间有帮助、有利益之事，四大志业都在积德。尤其教育是人类的希望、家庭的希望、社会的希望，所以大家好好做教育，将来对家庭、对社会、对国家、对人类都有很大的帮助。”

上人期勉老师们做到“德无缺”，成为学生的学习典范，并举自己为例：“我这辈子没有遗憾，也相信自己德行无缺。慈济人跟着师父，很多人的人生转变了，家庭气氛也改善了，家家和善，对社会风气也有好的影响。台湾真的是一个很有福的好环境，我们要好好守护；慈济教育守护道德礼仪，把孩子教得端庄有礼，一定会影响其他学校的教育。”

上人说，无论社会风气如何变化，慈济教育一定要守礼、修德；礼节与道德要从自身做起。“‘礼者，理也’，礼节就是道理；‘德者，得也’，付出必然有所得。有德者如竹有节，守礼守节，涵养道德，也涵养无量大爱。”

不仅“德无缺”，还要“爱



缅甸受助村民了解慈济竹筒岁月精神后，落实日存一把米，帮助其他贫穷家庭；数月后志工再次回到村落，举办米扑满回娘家。  
(摄影/Ma Kyi Lae Lae Oo)

无量”；上人期许人人打开心胸，将自己的爱心与他人的爱心会合，成为“无痕迹的爱”，可以无量延展，无论去到何处，都带着最为真诚的心，与人合和互协，付出无私大爱庇荫天下。

生命随着自然法则，终究会过去，但是慧命永恒；只要慈济人文精神世代传承，慈济的慧命就永恒存在。上人举“竹筒岁月”的精神为例说明，从起步时的三十位家庭主妇，在每天的买菜钱省下五毛钱做救济基金，这个方法由慈济人带到世界各地运用和推广。例如受慈济帮助的缅甸农户存“米扑满”，从一家人每天所吃的米粮中省下一把米，累积一个月以后捐出，和其他家庭的米扑满聚合起来，现在响

应的家庭愈多，每个月可以累积到二万三千多公斤，救助更多饥贫困苦的家庭。

从五十五年前的五毛钱，到现在的一把米；从台湾到国际，从地球到慈济小行星，都有很丰富的历史过程与值得探讨的精神意义。上人期待教育志业善用资料“说历史、讲慈济”，人能弘道，期待慈济学校重视慈济历史、传承慈济人文；“德无缺，爱无量，传慧命”，是大家共同努力的目标。



## ●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号双子座大厦B座2楼  
TEL(0591)83357822

## 厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路  
586号创新城三楼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

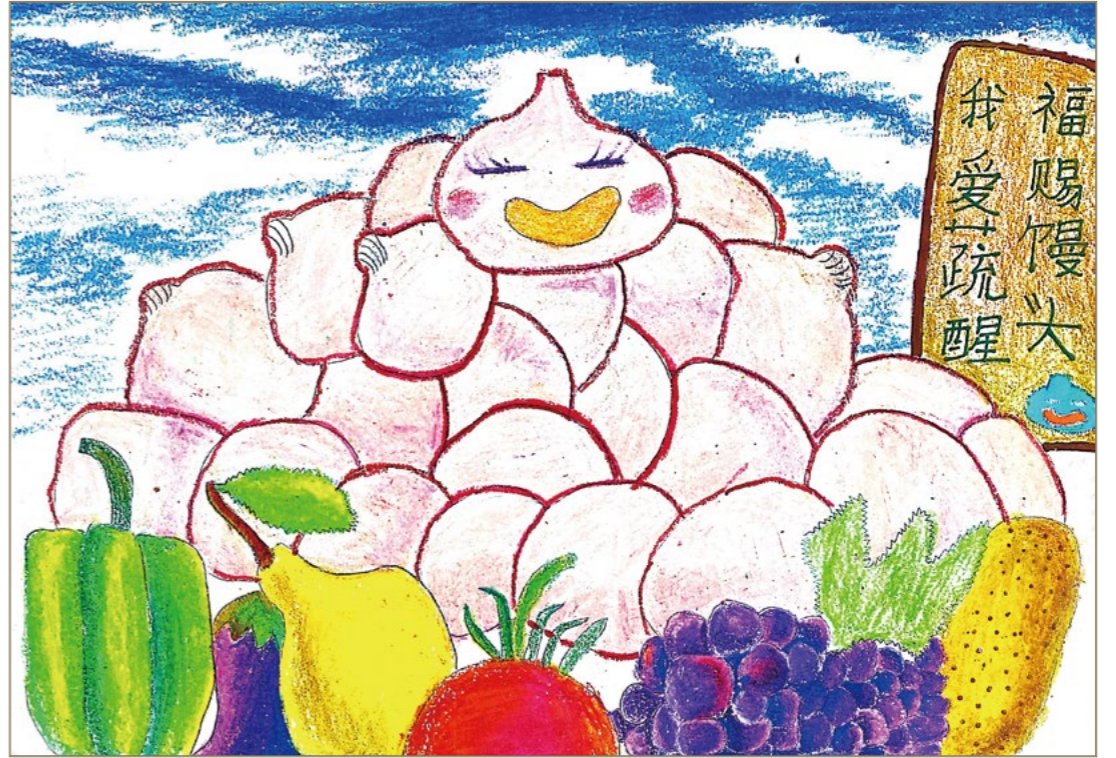
广州市天河区华景路  
33号二层自编201房  
TEL(020)38208810

## 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  
《福赐馒头 我爱蔬醒》作者：孙天赐（九岁）

我是孙天赐，苏州东冉民工子弟学校的学生。爸爸因为身体不好辞职卖馒头，店名就是“福赐馒头店”。爸爸妈妈每天天还没有亮就起来做馒头，每天要做两千多个馒头。馒头实心的，非常有嚼劲，味道又好！

慈济的师姑师伯到我家来关怀，我才知道妈妈去马路上捡拾纸板、塑料瓶，是环保爱地球，里面有环保物资回收再利用。以前我看不起妈妈，现在我与妈妈一起做环保，我基本上不喝瓶装水，妈妈说白开水最好喝！

老师说要节约水电资源，我基本都是穿别人送的衣服或者校服，不买新衣服我也觉得很好，很开心。

我喜欢吃蔬菜，看见妈妈以前杀鱼的时候，觉得非常痛，想起自己胳膊不小心划一条口子就很痛，对妈妈说以后不要买鱼了，我不吃。

我要吃蔬菜，还有爸爸妈妈做的白馒头，健康环保爱地球！



撰文/霍涛 照片提供/第十届中国公益节

## 慈济慈善事业基金会荣获第十届中国公益节六个奖项

第十届中国公益节于二〇二一年一月二十八日至二十九日在上海举行。此次中国公益节由于疫情原因，从线下转为线上直播，两日总计参与超过一千万人次。本次公益节全面展示十年的公益践行成果，探讨“后疫情时代”的公益新命题。

中国公益节设立于二〇一一年，是国内首个由大众媒体联袂发起的以“公益”命名的节日。活动旨在弘扬公益精神，倡导公益行为，搭建多方深度对话、合作沟通的平台。历经十年的探索和实践，公益节已经成为中国公益慈善领域深具影响力的年度盛事。

继去年获得主办方首次设立的“年度公益推动力大奖”后，本届公益节评选中，慈济基金会再次获得该项殊荣，并一举获得“2020年度公益项目奖”两项：“衣衣不舍”（新衣回收）、寒冬送暖；“2020年度公益映像奖”三项：获奖作品：《衣衣不舍》《山阳灼灼》《爱无距离》。

慈济希望与更多社会有志之士一起，共同启发社会爱心，推动社会和谐，在全球范围内消除贫困和饥饿；共同关注气候变化，推动节能减碳，倡导健康蔬食，让人类命运共同体能在地球上永续生存、发展！