

爱让我们 更有力量

杨采益
著

龙泉寺志愿者传递爱心

每个人的心中都有一个无价的宝藏
宝藏里藏着我们对这个世界满满的爱

一本挖掘你心中宝藏的智慧之书
带你开启爱的大门，从爱里获得生活的力量

民主与建设出版社



博集天卷
CS-BOOKY

爱让我们
更有力量的

杨采益

著

民主与建设出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

爱让我们更有力量 / 杨采益著. —北京 : 民主与
建设出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5139-1293-8

I. ①爱… II. ①杨… III. ①慈善事业—概况—中国
IV. ①D632.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第234148号

© 民主与建设出版社, 2016

爱让我们更有力量

出 版 人 许久文

著 者 杨采益

责任编辑 程 旭

监 制 于向勇 马占国

策划编辑 徐 娅

营销编辑 刘晓晨 罗 昕

封面设计 violet

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59419778 59417747

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 110千字

版 次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-1293-8

定 价 39.80元





爱让我们更有力量

序言

杨采益

2010年夏天的一个傍晚，当时心情极其低落的我漫无目的地走在广西南宁的街头。马路中央一流浪汉突然进入我的视野，衣衫褴褛，蓬头垢面，神智恍惚，车辆从他身边飞驰而过，没有一个人在意他，而他就这样木木呆立着，不知自己身处车流之中是多么危险。

那一刻，我突然忘记了自己的痛苦和忧愁，勇气直上心头：我要帮助他！当我将他拉离危险的车流，他依然站着一动不动，光着脚，一手提溜着衣物，整个人又脏又臭。我去附近小店里买了些食物和水，后

又去商店买了衣服和鞋子给他。但是，他对这些无动于衷，意识依然是呆滞的。我不知哪来的信念，决意要帮他到底，我拨打了福利院、收容所、公安局、电视台等各种求助电话，围观的人越来越多，都问我是不是他亲戚，很多人也开始同我一起关注这个流浪汉。直至深夜，当围观的人群渐渐离去，求助的对象一直都没有给我有效的回应，而我，已经尽我所能去帮助他，在现实面前，突然发现想改变一个人的命运太难了。

也许，是我太理想化，总是用很天真的眼光看待这个世界。

也许是跟我的天性有关，成长的经历也常常让家人担惊受怕。在大学期间，有一次回苏州老家，深夜下了火车，车站只有那种载客的摩托车。那些摩托车其实挺不安全的，不仅是交通不安全，而且，各种让人不安的消息经常见诸报端，让人后怕。

而我竟然忘记了那些骇人的报道，鬼使神差地上了一辆摩托车，沿着太湖开了好几十公里的夜路。半路上，司机竟然脱下自己的外套给我，说夜里风大，很凉，他习惯了，希望我不要挨冻。

一个年轻女孩子就这样在深夜被安全地送到家里，收费也很合理，只是把妈妈吓坏了。

现在想想，我也有些后怕。

在上海街头，我曾和陌生的民工一起拼车；在火车站台，曾请陌生人帮我看护行李；在北京郊外，也曾让陌生人搭乘自己的顺风车。菩萨保佑，我一直很安全，没有失联，也没有出意外，更没有因为我的闪失而让大家更加丧失人与人之间的信任 and 安全感。

我一直好好地生活在亲人和朋友们的身边。当我知道自己要做母

亲的时候，我想，我应该为自己的孩子、为这个世界留下一些见闻和想法，特别是那些我认为人生中最重要认识。

我不是鼓励别人都放弃保护自身安全来证明人与人之间是可以相互信任的，这是两个问题。我们还是应该为自己的安全负责任，要学会尽可能多的保护自己的方法。我想说的是，我们的内心不能因此就放弃了对人的信任，对社会的信任。

大家都说，如果老人摔倒了，你去扶他，他会讹诈你。但我也听一位出家法师说过出家前的经历，他碰倒过一位老人，老人起身摆手跟他讲：“你赶紧走，年轻人上班要紧。”

我是想说，我们在保证自己的安全的同时，在忙于为自己以及自己所爱的人打拼的时候，还可以再多做一点，为了我们内心里那一点点未曾彻底熄灭的梦想，那一点点爱和信任的火花。

不然，我们怎么办呢？我如何对我即将出生的孩子讲：孩子，你长大了，要小心陌生人；你在这个社会、这个国家，要时刻提防别人，不要信任别人，你要怀疑每一个笑容，每一个递给你的东西，每一句问候，每一个表达；你只有这样，才能保护好自己，妈妈才能每天都看到你……

这样，我的孩子能幸福吗？

当然，这只是涉世未深的，即将做母亲的一位年轻人的想法。我不是社会学家，不是政治家，只是一个记者、一位准母亲，我有一些想法、一些感慨，有一些话，想说出来。

在我成为一名母亲之前，除了在工作中结识了很多，还认识另外

一些人：他们是志愿者；了解了一个组织：北京市仁爱慈善基金会——一个在学诚法师指导下运作的公益慈善组织。

他们为大家做了很多事情，我想记录下来，告诉更多的人。作为开拓者，他们所做的开拓工作，换成我，我觉得我一定做不到。但是，我觉得我能够参与其中，能够为之付出点滴的劳动和汗水。我愿意做这个工作。

他们365天风雨无阻在马路上奉粥。他们不分年龄、学历、地位等差别，完全平等。他们自己出钱出力，完全没有个人利益的驱动，这么多年清晨早起熬粥，然后一杯一杯地送给行人。他们无数次地被路人拒绝、误解，甚至漫骂，到最后慢慢有人理解、接受并参与进来。他们克服了种种难以想象的困难：场地、人员、时间等，最后坚持下来，并且发展壮大，凝聚了那么多人参与，上到七八十岁的老人，下到几岁的孩子。

我想表达的是：不必冒险去考验人与人之间的信任程度，我们可以成为他们中的一员，让人与人之间更加信任，不再冷漠，唤醒我们内心久违的温暖和人情，让我们在辛苦打拼的路上，知道这个世界有人爱我们。

您可能从来没有看到过他们，也可能知道一些，也可能偶尔能想起来，每天早晨，在某个城市的某个街头，有一群身穿橙黄色围裙的志愿者在免费奉粥。每天早晨，在大家上班的路上，他们会向路人鞠躬，然后亲切地递上一杯暖暖的粥说：“请喝一杯爱心粥，祝您一天好心情。”

您可能漠然而过，也可能在内心里有一些感动，也可能会觉得这是

某个促销的圈套，甚至可能会想这帮人是不是有什么危险的图谋……

但是，很多人，都被感动。

特别是当一位白发苍苍的老人拄着拐杖，颤巍巍地递给我们一杯粥时，我们内心的堤防被瓦解了；当一个只有几岁的孩子在爸爸妈妈的鼓励下端着一杯粥走到你的面前说，“叔叔阿姨，请喝一杯爱心粥”，我们冰冷的心开始融化。当那些内心充满阳光的青年人、中年人向我们递上一杯爱心粥时，我们会发现，我们曾经冷漠坚硬的心还是可以松动的。我们在为未来打拼的时候，还可以感受一下当下的温暖和觉醒。

我们可以继续拒绝，以保护自己免受伤害，但是，我们的心已经有了一点感动：万一他们不是坏人呢，万一是真的呢。

是真的。

真的有人在为他人努力奉献。他们做到了，而且在凝聚越来越多的人一起做。

这本书经过了采访、整理、写作，又经历了怀孕、待产、不适等。总之，走过来了，我不知道能不能把我想要说的都表达清楚。我想，我可能无法和那些志愿者们一起一直在大街上奉粥，但我可以写下这些文字，让更多的人了解他们，了解我们在这个世界上还有机会，我们的心还有爱和温暖。

我也特别、特别想告诉我未出生的孩子：你有机会生活在一个爱的世界里，妈妈要为你多做一些，妈妈应该为你多做一些，妈妈也有能力为你多做一些。我不想让你生活在一个人与人之间的关系如此紧张的社会里，不想让你生活在一个人与人之间无法信任的世界里，不想让你生

活在一个需要孤独打拼才能勉强生存的世界里。

特别感谢学诚法师给我这样一个机会，让我用文字表达出我对自己孩子的爱、对这个世界的爱。感谢所有接受我采访的奉粥志愿者，感谢所有参与过奉粥的人和从志愿者手里接过粥的市民们，感谢所有的观望者。

是你们让我认识到，这个世界，有这样无私的爱。

感谢我即将出生的孩子，是你让妈妈更有力量，努力学习做一个为他人的幸福和快乐而努力的人，努力让善良的人更有力量，让有力量的人更加善良。

如果你看到这些志愿者，请接过他们奉上的爱心粥，喝完后再去打拼。

感谢您。



爱让我们更有力量

目 录

第1章

一个叫“仁爱心栈”的慈善项目

一个叫“仁爱心栈”的慈善项目 // 003

项目筹备初期遭遇了意想不到的困难 // 006

“仁爱心栈”的第一位“栈长” // 010

来“踢馆”的人不一定是坏人 // 011

所有的磨难都是为了成就更好的我们 // 016

第2章

“仁爱心栈”工作背后的故事

每一位志愿者都是“仁爱心栈”的管理者 // 027

每一座能接纳“仁爱心栈”的城市，都是福城 // 032

地震废墟上开出的芍药花 // 035

致敬那些为了奉粥住地下室的专职志愿者们 // 039

第3章

“仁爱心栈”志愿者们的温暖故事

“仁爱心栈”成了很多人的心灵驿栈 // 043

流浪汉是志愿者们最关注的援助对象之一 // 045

致敬老人志愿者们的奉献精神 // 047

这是一个能让我的身心获得重生的神奇地方 // 051

不要放弃自己，改变正从你的内心一点一点开始 // 057

第4章

世界上有一种快乐叫“心栈”

煮粥这件小事情，带给我们积极的能量 // 065

盛得下五谷粥，盛不下感恩心 // 072

你的鼓励对我的一生如此重要 // 077

熬粥其实熬的是我们的心 // 090

奉粥爱心活动感动了身边的每一个朋友 // 097

第5章

奉粥改变心态，心态改变命运

我蒙尘已久的心被轻轻地擦了一下 // 101

慈善可以弥补企业制度的不足 // 104

将爱心传递给身边最亲的人 // 108

“仁爱心栈”这个小团队的核心秘密 // 115

爱让北漂的人们更有力量去打拼了 // 118

你善待了别人，生活也会善待你 // 122

这个感悟很小，但却非常重要 // 126

第6章

做一个传播善意文化的素人

我终于学会了微笑 // 135

做一个传播善意文化的素人 // 144

年轻志愿者们的“定海神针” // 157

艺术青年的慈悲心路 // 170

有一种态度是柔情满怀 // 176

“心栈”就是内心的信仰 // 187

在灾区的爱心粥接力 // 202

亲手为自己创造了一个人生奇迹 // 210

有一种爱叫“贤二家” // 212

第7章

“仁爱心栈”积攒的爱让我们更有力量

一位北大70多岁的老教授的奉粥日记 // 219

一位汶川地震的幸存者的奉粥日记 // 221

志愿者们的心灵独白：奉粥不需要我，我需要奉粥 // 224

请喝一杯爱心粥，“仁爱”祝您开心每一天 // 228

是种子，总是会有开花结果的时候 // 230

爱的加油站 // 231

志愿者女儿写给妈妈的一封信 // 234

奉粥带给我的心灵震撼 // 237

后记 // 240

第1章

一个
叫『仁爱心栈』
的慈善项目







一个叫“仁爱心栈”的慈善项目

滚滚红尘中，我们每个人都在认真地打拼，为自己，为家庭，为事业。也有一批人在为了内心的某个目标打拼。

大家都会有一个开始，在火车站开粥铺，仁爱要走的将是一个寻找、探索的漫长历程……

2007年夏天的一个深夜，北京龙泉寺简陋的方丈室内，贤启法师盘着腿坐在地上向师父学诚法师问问题。那时，仁爱慈善基金会的助学组和衣物捐赠组都做了一些慈善活动。法师问师父：“还有没有什么好的项目？”

师父一直闭着眼睛，过了一会儿说：“那就施粥。”贤启法师没听明白，问：“施粥是什么意思啊？”师父讲：“在火车站、白领区，去