



# 節省一點 天下飽足均安

上人開示



每天新聞報導中，都能看見人間疾苦，也聽到民生所需的糧食，在人間很不均，富有的人在享受中浪費，貧窮的人無法得一餐溫飽，對比強烈。

我們平常的生活好像很富有，吃剩、丟棄的食物很多，實在浪費，看著很不捨，也很擔心。過去，老人家連一粒米都很珍惜，會說：「你浪費，會被雷公劈！」那是教育孩子要節儉、惜福，他們也許沒有高知識，可是開口說話都是真實理，而這些話現在很難聽得到。

現今資訊、媒體發達，我們「一指」就能看天下，很容易可以看到苦難人的貧困；飢餓中的孩子，全身只有皮包著骨，眼睛大大的，露出肋骨，真苦！富有國家的人卻往往視而不見，認為與自己無關，多數的人手指一指，都是為了娛樂、享受，搜尋美食。

全球人口已近八十億，根據聯合國糧食計畫署提出的訊息，有八億多人長年處在飢餓中。假如人人能看見那些人在飢餓邊緣的生死喘息，人人少吃一口飯，就可以讓許多人飽足；十個人少吃一口飯，累積起來就有一碗飯，可以供給一個飢餓人吃得飽。這對一般人來說並不困難，更是健康之道。

現代人多是吃得過飽、營養過剩，造成疾病；醫師常說要少油、少鹽、少糖、少飯，都是表達少吃一點更健康。而這少一點所累積的，能讓另一群人免與飢餓搏鬥，安全生活下去。

人的心念一轉，可以天下均安。常說不要小看自己，並非是有錢人才能做善事，只要有心付出，人人出一點點力量，借力使力，就能幫助許多人。所以我們現在要呼籲人人啟發一念愛心，這樣的觀念想通、看透，自然懂得如何節省一點點；大家都飽足，社會祥和快樂，天下都平安，才是人間之富。🌱

釋證嚴