

為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

慈濟

Tzu Chi Monthly

聞法札記・邁向佛的境界

草根菩提・暖暖四寶

— 主題報導 —

南非祖魯媽媽 跨國記

本刊榮獲行政院新聞局金鼎獎



590

2016年1月25日出刊

慈濟的原點

|| 社·論 ||

揮

別二〇一五年，慈濟也即將成立滿半個世紀。當初證嚴上人的一念悲心，帶領僧俗二眾弟子恆持至今，菩薩隊伍浩蕩長，已綿延至海外無數偏遠角落。

去年歲末，共有二十八個國家地區的志工回臺受證，不同膚色、宗教與文化背景的善士齊聚一堂。在利他的相同作為中，以慈濟人文交會，共霽靜思法益，相互映照清淨開闊的心靈風光，值得讚歎珍惜。

其中最令人矚目的是非洲的本土志工，即證嚴上人口中的「黑珍珠」。他們來自一般人印象中充滿貧病的「黑色大陸」，卻成為可以不顧自身苦難，樂於助人的菩薩，締造許多傳奇的生命故事。

例如，第一位祖魯族志工葛蕾蒂絲曾蒙受婚姻苦痛陷入怨恨的深淵，住家被先生的外遇對象策動燒毀，她和子女僅著單薄的衣物逃出，後來遇見在南非推動慈濟的臺商，開始跟著關懷貧苦的同胞，進而改善心境。近二十年來，她輔導帶領許多婦女走出不幸的陰影，以直心和悲心，照顧膚慰愛滋病患。

幾年前，南非的「黑菩薩」更組成了跨國團隊，長途跋涉，行經五個國家施濟。旅途中吃得簡單，累了就在樹下

休息，如古代的修行人。逾十萬五千公里的總里程數，約略是環繞地球一圈半的長度。

至去年年底，來臺受證的非洲本土委員和慈誠隊員已近百位。菩提種子已灑播在南非、賴索托、史瓦濟蘭、莫三比克、辛巴威、波札那，志工人數近萬人。他們可以在芒果樹下，舉辦志工研習營，或是盤坐泥土地上，了解慈濟緣起、在佛教行儀中收攝心念。

那光景彷彿五十年前慈濟克難草創的時期，同樣物質艱困，但行善的道心堅定，五毛錢的點滴累積，終得成就救人也救心的多元志業。

慈濟源頭的「竹筒歲月」精神，於祖魯族志工身上再現。他們在物質上依然貧窮，但精神卻豐盈而飽滿。他們對同胞說：「我知道一無所有的痛苦，但是你可以因此心生恨意。」他們邊唱邊手舞足蹈：「有多少錢你才加入慈濟？」「我們沒有錢，我們只有愛！」

儘管信仰背景不同，他們在慈濟「大愛」中長養宗教普同的利他情操，以此超越自身的煩惱苦痛。在助人的歷練和考驗中，學習柔和忍辱，以真誠化解猜疑。在與受助者的擁抱中，人與人之間再無界線，印證「眾生同體」的單純信念，這也是慈濟入世的原點。

慈

感恩送舊，虔誠迎新

用感恩心送走過去——
感恩每一秒平平安安，
讓我們擁有今天。

用虔誠心迎接新年——
虔誠對人、對事、對物，
讓人和、事和、理和。

時時虔誠感恩，
日日和氣平安，
年年吉祥有福。

——證嚴上人·靜思晨語——



(攝影／李白士)

「軟實力」不可思議

我在家裏排行最小，自幼備受寵愛；個性任性又急躁，讓人不歡喜，在人生路上吃了不少苦頭。

大概是上天知道我太任性，於是送了功課給我，讓我在身心障礙的兒子身上學習耐心與柔軟。

從前我以為，對兒女嚴厲就是愛，忘了要用愛心引導，直到三十六歲踏進慈濟才開始從「心」學習。

兒子雖然智商不高，但也有情緒，隨著年齡漸長，也愈來愈有自己固執的想法，我感覺到我的「功課」愈來愈難寫。「甘願還打八折，不甘願加利息」，我覺得這根本就是我的寫照，做慈濟雖然法喜充滿，卻不能不懺悔自己「用心」不夠。

兩年前，我開始「薰法香」。清晨聽聞證嚴上人講述

《妙法蓮華經》，我發現自己原來也是〈譬喻品〉中三界火宅的愚痴稚子，身在無明煩惱的大火中，卻不曉得要趕緊離開。

我向內反省，發現自己過去只是精進於外在的事相上，對於內在細微的起心動念全然不覺，不僅沒有長智慧，還增加了業力。每天清晨聞法，我告訴自己要努力改掉不好的習氣，找回溫柔善良的本性。

兒子原本在慈濟園區做志工，因為不善表達而造成別人的誤解。我也因為忙碌，忽略了對他的傾聽。心情難以平復的他，開始自暴自棄，甚至陷入憂鬱；直到有一天，或許陰霾的天氣成了壓倒駱駝的最後一根稻草，兒子的情緒大爆炸，我也跟著慌了手腳。

當下，我想起應當觀照內在起心動念。我問自己，天天「薰法」，遇到境界現前不就該把「法」拿出來用嗎？唯有

去道歉，對方才會原諒兒子。儘管這麼想，我還是難以心平氣和。這可怎麼辦呢？

我請教了一位投入慈濟很久的師姊，她告訴我：「碰到逆境，就是展現『軟實力』的時候了！」鼓勵我一定要感恩且誠懇地向對方道歉。

這種不傷人也不傷己的「軟實力」，我到底修習了多少呢？我誠惶誠恐地當著眾人的面，向對方道歉，希望原諒我兒子的不懂事。或許，對方看見了我的真誠，我們不僅相擁而泣，誤會也冰釋了。

我感恩那位資深師姊，對當時苦惱的我耐心傾聽；我在她身上看見了慈悲，也讓我感受到「軟實力」的不可思議。人生的功課總是無盡，我們要以毅力持續修心，轉惡為善，轉迷為悟，才能增長慧命。

臺北 張明侯

好醫師是社會的福氣

二〇一五年十月，在臺北慈濟醫院胸腔科藍胃進醫師的門診，我被確診為「支氣管及肺惡性腫瘤」第四期。剎那間，陪同我的太太衝出診間哭泣；生平未抽過一根菸的我愣住了，隨後對著自己說：「我是一家之主，不能倒下！」

面對突如其來的意外，只能接受、面對、處理，最後放下它。藍醫師的鼓勵，給了我安定的力量，讓我信心倍增，決定接受放射療程。走出診間，找到傷心的太太，我告訴她，把身體交給醫師，把心理交給菩薩，加上自己努力不放棄，相信明天會更好！

回想當初，我徬徨不安時遇見了慈濟志工，在他的安撫下來到藍醫師的門診；藍醫師當機立斷，迅速安排一連串檢查，確定檢驗結果是腫瘤後，

立即親自為我切片化驗，一週後就開始正式療程。放射腫瘤科的黃經民主任問診十分詳細，僅是初診就花了一個小時；歷經六次門診，我發現黃主任對病人「廢寢忘食」，他時常難以定時用餐，經常夜診到極晚，往往櫃檯的批價人員都下班了，病患改往急診櫃檯批價。

在藍醫師和黃主任的細心治療下，我在七十天內就抑制了癌細胞的蔓延。過程中，我見證「仁醫」的無私及對病人的設身處地。

有一回，輪到我看診，已屆中午用餐時間，後面又有病患要追加掛號，藍醫師向護士說：「讓他掛號沒關係。人家都來到醫院了，怎麼好讓他白跑一趟呢？」

又如黃主任看診仔細，夜診結束都半夜了；有一次，一位遠從嘉義來的年長患者，行

動略有不便，向護士說明夜半返鄉、交通不便的原委，黃主任隨即為他改成早上進行放射治療以及門診，讓他當日往返。

從兩位醫師身上，我看見了「大醫王」的良醫楷模。

結束療程，自門診取得斷層掃描結果為「good」的檢驗報告，適逢平安夜；謝謝藍醫師和黃主任讓我得以平安重生！感謝的同時，也懇請黃主任保重身體，才能救拔更多受病苦折磨的苦難人，同時也是社會的福氣。

得知臺北慈濟醫院不接受受禮物或禮金，我僅能以感謝函表達由衷感恩。難以回報兩位醫師，但願我可以當志工，遇罹癌而失措無助的患者，盡一己之力現身說法，協助他們度過徬徨的治療過程。

桃園 林永全

【慈濟月刊·歡迎投稿】

投稿地址：11259臺北市北投區立德路二號十二樓

慈濟月刊編輯部 傳真電話：02-28989994 e-mail：reader@tzuchi.org.tw



目錄

二〇一六年一月二十五日出版 第590期



南非德本志工跨越國界，將慈濟帶到史瓦濟蘭、莫三比克、波札那、納米比亞等四個國家。年逾六十的艾比蓋兒，在史瓦濟蘭為當地志工示範膚慰照顧戶的方法。
(攝影／蕭耀華)

- 主題報導・南非德本
撰文：鄭雅嬌 攝影：蕭耀華
- 10 祖魯媽媽
跨國記
- 28 史瓦濟蘭本土志工
傳與承，向希望前行
- 38 貧瘠土壤喜見新芽
新世代接班人

- 社論
- 1 慈濟的原點
- 無盡藏
- 6 生命因付出而寶貴
證嚴上人
- 大地保母
- 50 姆姆的宗教大愛
撰文：黃筱哲、蔡瑜璇 攝影：黃筱哲
- 助人線上
- 56 高麗紅 愈柔軟愈堅強
撰文：李委煌 攝影：游錫璋
- 慈善臺灣
- 74 每月農曆初一 倚門望親人
撰文：人文真善美志工
- 愛的循環
- 78 〔美國・紐約〕
桑迪風災三年後
撰文、攝影：周芳苑
〔馬來西亞・馬六甲〕
大水退去 愛留心底
撰文：馬永珍
- 書摘・《佛眼凝望的尼泊爾》
- 80 蓮花初開的勝境
撰文：巴麥欽哲仁波切
- 希望工程
- 88 震後尼泊爾 教育重建寸寸前進
撰文：翁詩盈
- 草根菩提
- 96 暖暖四寶
撰文：鄭碧玲、郭家云
- 同個屋簷下
- 102 人生七十，說愛不遲
撰文：張素玉
- 百川歸海
- 106 隨緣與作主
撰文：林美容
- 107 證嚴上人衲履足跡
釋德侃
・經過兩年以上的見習、培訓過程，一位位新發意慈誠、委員受證，上人教勉，慈濟委員的第一要務，就是淨化人心。「將『慈濟』時時放在心裏，主動邀約共同行善、為人群付出，讓人人有機會接觸善法，自我改變、改善家庭氣氛；家庭和睦，社會才能祥和。」
- ・環保志工中不乏八、九十歲甚至百歲高齡的長輩，以樸拙直心，天天為大地而付出。上人肯定大家「活到老、學到老」，造福天地人間，更提升自我生命價值。「追求休閒享受、生活空過，會讓腦力、肢體活動力退化；善用寶貴的生命付出，為自我積存福慧資糧，老年生活自然健康、快樂。」
- 阿板薰法香
- 148 愛種在內心最深處
撰文、插畫：阿板
- 髓緣之愛
- 149 慈濟骨髓庫 為臺灣愛心發聲

中華郵政臺北誌字第886號執照登記為雜誌交寄 1967年7月創刊・2016年1月25日出版 第590期
發行人／釋證嚴 人文志業執行長／王端正 總編輯／王慧萍 主編／呂祥芳 撰述／黃秀花、李委煌、邱如蓮、鄭雅嬌、楊舜斌
編輯／蔡嘉琪、李秀玲、葉又華 攝影組／蕭耀華、顏霖沼 叢書主編／陳汝君 叢書編撰／葉文鶯、邱淑絹、葉子豪、吳翰有、何姿儀
叢書編輯／涂慶鐘 專案出版主編／洪淑芬 感謝 新豪華製版印刷股份有限公司免費製版
感謝 攝影志工 黃筱哲 文字志工 蔡瑜璇 繪畫志工 林淑女、林建宏 校對志工 廖信吉、張勝美、簡素珠、林美枝、蔡宗恩、蘇惠玲
印刷廠／中華彩色印刷股份有限公司 美術設計／色・相・聲・劇 企畫設計 編輯部／11259臺北市北投區立德路2號12樓
慈濟人文志業中心中文期刊部 電話：(02)28989000 傳真：(02)28989994 讀者索閱專線／電話：(02)28989000轉1165 傳真：(02)28989966
*如欲轉載本刊文章，請洽詢 (02)28989000轉2055 中文期刊部蔡嘉琪小姐

Printed in Taiwan

數位閱讀
慈濟月刊

歡迎進入慈濟月刊新網頁
<http://web.tzuchiculture.org.tw>
立即體驗PDF全螢幕電子書
或加入慈濟月刊 臉書粉絲專頁
<http://www.facebook.com/TzuChiMonthlyFans>

行動APP
大愛人文書城：



Android



iOS



聞法札記

- 68 邁向佛的境界
口述・陳美月 整理・李彩琴
- 70 因為這是志願
撰文・許明珠
- 72 莫作無明分子
為什麼會碰釘子
撰文・劉美桂
撰文・廖陳玉雪



生命因付出而寶貴

時光無聲無息流逝，不會多留給人分秒。
生命因付出而寶貴，要與時日競爭，莫讓人生空過。

證嚴上人主講 編輯部整理 講於二〇一六年元月一日至十七日

每

天清晨三點多睜開眼睛，我第一個念頭就是感恩——感恩過去每一秒的平安，讓我又擁有今天；忙忙碌碌到下午，一天過了一半，卻還有很多事來不及做；晚上九點準備休息，一天的事情不得不告一段落，感嘆「是日已過」，也自我警惕生命少了一天。

沒有人知道自我生命長短，不知道明天先到還是無常先到？我只知道「來不及」，所以再疲倦也不敢浪費每一秒鐘，分秒都要用得扎扎實實，充分發揮生命價值。

人的一生，由分秒累積而成；空過時間，就是空白人生。時間無聲無息流逝，不會多留給人分秒；要珍惜時間，更要善

用時間。生命因「付出」而寶貴，莫讓人生空白。

每個人的每一天，都像一張白紙。要在這張白紙上，寫下什麼樣的劇本？就在自我一念之間；而這部劇本，就是我們下一場人生的腳本。所以，要照顧好一念心，為來生寫下有價值的劇本，創造色彩繽紛的精彩人生。

人生苦短，莫只求自己幸福；要走入苦難處，為人拔除痛苦、讓人人幸福。每一天，看到人間菩薩誠懇甘願地在時間、空間、人與人之間精進付出，總是很感動。「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」，心甘情願、無所求付出，每天為人間造福，這樣的生命最踏實，也最有價值。

人心不調，事事難和，素食減碳，就能減災。

走過二〇一五年，已經跨入二〇一六年了。每當「跨年」之際，許多國家不惜鉅資施放煙火，迎接新的一年來臨；民眾更是徹夜狂歡。然而在此同時，世界上有許多苦難人正在艱難求生中；何樂之有呢？

在伊拉克，過去一年因為暴力衝突和恐怖攻擊，至少造成七千五百人喪生。在黎巴嫩，高達百萬的敘利亞難民，在帳棚中忍受風雪凍寒；孩子們在逃難過程中歷經人情冷暖，要用什麼樣的心態去面对戰亂的無情與殘酷？心靈的怨與恨如何消弭？

不僅是人禍，氣候異常帶來頻繁的天災，也令

人擔憂。去年十二月在法國巴黎舉辦的聯合國氣候變遷會議，一百九十多個國家領袖或代表與會，審慎討論如何改善極端氣候。即使無法放棄經濟利益，各國總算達成「減碳」的共識，其中包括環保和素食。

為了滿足肉食的需求，人類大量飼養動物、排放大量溫室氣體，加速地球暖化。動物和人一樣，被殺時會心懷恐懼、甚至怨恨；人人降低口欲，就可以減少殺生、減少營養牲畜。

素食不只清淨大地，也是守護自己的愛心；與眾生結好緣，才有善的循環。人心如果不調和，任何事情都很難「和」；茹素減碳，減緩地球暖化，就能減災。

《法華經》「火宅

喻」描述——一間老舊的大宅起火了，但孩子們渾然不覺，依然在裏面嬉戲；長者呼喚不出，只好以羊車、鹿車和大白牛車引誘，終於讓孩子們離開險境。如今地球發燒，也像是一「火宅」，如果生活在地球上的人們不覺醒，不願調整心態與生活習慣，地球難以降溫，人類如何能避開險境、擁有平安的生活呢？

許多人喜歡到廟裏求健康、求長壽。其實，尊重生命、愛惜物命，讓地球平安、萬物平安，就是為自己修「長壽健康」的因。環保、素食可以減少災難，希望人人身體力行；這不只是造福地球，也是福護子孫。

慈濟五十，用愛鋪路，
誠正信實，始終如一。

慈濟正在臺東、花蓮、屏東、高雄共二十一所學校，進行「減災希望工程」——整建老舊校舍。

十六年前的九二一大

地震，震毀了許多學校，暴露出臺灣教育機構普遍存在的老舊校舍危機；地震幸好是發生在半夜，沒有學生上課，否則後果不堪設想。當時慈濟援建了五十一所學校，劃時代地全部採用鋼骨鋼筋混凝土，加強防震功能。儘管耗資數十億，但我認為學校和醫院一樣，在災難中絕對不能倒。

孩子是社會未來的希望，必須為他們打造安全的學習環境，所以慈濟在

災後傾全力進行「希望工程」。如今更進一步，在南部和花東地區進行「減災」希望工程——在災難還沒有來臨前做好防範，即使避免不了災難，也希望減少生命損傷、將傷害減到最輕，最好能「免災」。

兩年多前我行腳到南部，聽到一位慈濟委員說，屏東不少學校教室是危樓。我聽了很擔心，因為臺灣位處地震帶，如果強震發生在上課期間，損傷會很嚴重。所以回到花蓮後，我請慈濟營建處同仁去勘察，發現有五所學校建築老舊、鋼筋裸露，甚至還有手一碰、水泥塊就落下的情形。

為了保護下一代的安
全，慈濟二〇一四年與屏東縣政府簽約，動工拆除

危樓、重建新校舍。一年半來，屏東的「減災希望工程」已近完工，校長們表示今年寒假過後，師生們就能搬進新校舍；不只家長、老師安心，學生們也很歡喜。

慈濟五十年來，就是如此守護臺灣；因為對臺灣這塊土地有情，慈濟有使命感與責任感，疼惜臺灣。

今年四月三十日（農曆三月二十四日），慈濟將邁入第五十一年。半世紀前慈濟開始的第一天，就是用愛鋪路——號召家庭主婦每天節省五毛買菜錢，存入竹筒助人。竹筒歲月，小錢行大愛，人人有心付出，相互勉勵與提攜，就如「千手千眼觀世音」，能聞聲救苦，將愛普及所有暗角苦難人。

不分貧富，只要心靈富有愛，人人都可以助人。社會上多一個好人，就多造一分福，人間自然祥和少災難。

慈濟五十年來，寸寸大愛，分分長情，始終如一；「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今來」——從臺灣的花蓮起步，半世紀來慈善足跡走過九十幾個國家，關懷援助無數苦難人，也讓「臺灣之愛」名揚國際。

「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」。要如何傳承法脈、鞏固宗門？必須人人以「法」為依歸，以「誠正信實」之心，入人群而不受污染，持戒、修定、生慧，精進力行「慈悲喜捨」；造福人群的同時，也成就自我修行。

人文清流，潤澤人間，
記錄美善，留存典範。

有感於當今世界邪惡、暴力以及仇恨盛行，天主教教宗方濟各，在二〇一五年「年終文告」呼籲——媒體應多報導正面、具有啟發性的新聞來平衡暴戾之氣。教宗以正義之聲，呼籲媒體反省，做出對社會人心有益的報導。

現代科技發達，任何人都能隨心所欲將訊息上傳網路。但傳播的訊息是真、是假？對人群是否有益？如果不去查證，甚至惡意散播錯誤訊息，這一念偏差，就會擾亂社會。

全球災難頻生，其實來自人心偏差，被「無明網」籠罩。整天當「低頭族」，沒有抬起頭宏觀天

下，就容易被「無明網」網住。期待人人心念正向、造福人間，莫危害人間。

人心的無明濁氣，需要法水清流洗滌。一九六七年七月二十日《慈濟》月刊創刊，印順導師寫下期許：「體佛陀之悲懷，追大士之芳蹤」；是慈濟人文志業的肇始。一九九八年元旦大愛電視臺開播，十八年來「報真導正」，鼓舞人人啟動愛心，「行孝、行善不能等」。

人文是清流，能夠潤澤人間；人文志業的責任，就是要洗滌人心，讓社會祥和平安。感恩慈濟人文志業同仁以及全球人文真善美志工，讓觀眾看到也聽得到社會溫馨面，記錄當代美善歷史，

作為下一代的人文與倫理教育。

每個人心中都有善念；就從自己開始，啟動身邊善的潛能、呼籲前後左右共同行動。人人彼此勉勵、共同造福，世間就能有福！

年年三願：淨化人心、
祥和社會、天下無災。

八仙塵爆發生半年來，傷患復健之路很辛苦，社區中的慈濟志工也持續陪伴。元月份的歲末祝福中，多位受傷的年輕
人來參加，其中幾位上臺分享心路歷程。他們很陽光、很堅強，沒有封閉心靈，而是展現笑容和醫師擁抱、向醫療團隊和社會大眾感謝。

臺灣歷經這麼重大的

災難、這麼多人受了重傷，但社會合心付出、醫療單位不惜一切搶救生命……造就了海外人士眼中的「醫療奇蹟」。由此可見，臺灣真正是寶島——以善、以愛為寶，人心靈的愛很富足。

二十年前的新年，我許下三願——淨化人心、祥和社會、天下無災難；這「新春三願」也是過去到現在，我年年不變的心願。值此「新年頭、舊年尾」時刻，讓我們用「感恩心」送走過去，用「虔誠心」迎接新的一年——

時時刻刻虔誠面對人、事、物，人和、事和、理和；一切和和氣氣、人人累積愛的能量，則天天都是平安日，這一年就是吉祥福慧年。

請大家多用心！

慈濟

祖魯媽媽媽媽跨國記

主題報導 · 南非德本

幾位南非德本祖魯族老媽媽，
相約出國說慈濟，
四年來足跡超過十萬公里。
旅途中考驗不斷，她們啟程無畏，
在有涯的生命編織出愛的網絡，
承接住非洲大陸的貧病苦。

撰文·鄭雅嫻 攝影·蕭耀華



南非

納米比亞

● 文豪克

波札那

● 嘉柏隆里

● 約堡

賴索托

● 東倫敦

● 伊莉莎白港

莫三比克

辛巴威

● 馬普托

史瓦濟蘭

● 德本

車行在塵土飛揚的道路上，
德本志工來到
史瓦濟蘭，散
布愛與關懷。



｜ 夙夜匪懈 ｜

跨國團隊每趟出門，行程都相當緊湊，清晨結束「薰法香」便前往社區關懷照顧戶與陪伴社區志工，傍晚返回寄宿處後，生活上的食衣住行仍需自行設法，大家分頭取水煮食、整理起居、洗衣曬衣、討論隔日行程。



｜ 膚慰貧病 ｜

獨居且病重臥床的照顧戶無法自理生活，平日仰賴好心的鄰居照料起居和維持環境清潔。跨國志工陪伴社區志工的方法之一，即是親自示範如何膚慰貧病、與之互動。

二〇一五年十月中旬，我在幅員廣大的南部非洲採訪期間，幾乎每天都搭乘「慈濟三號」——一輛可乘載十四人，車牌號碼就是「Tzuchi 3」（慈濟三號）的廂型車，加入由南非祖魯族志工組成的「國際志工小組」，記錄她們跨國、跨省，在各社區進行熱食供應（Soup Kitchen）和貧病拜訪（Home Visiting）的足跡。

這群來自德本（Durban）市的國際志工，二〇一二年成軍，至今帶動出四個國家的慈濟志業，跨國、跨省總計七十八次，足跡超過十萬公里，每年至少分組分工運作三百天以上。

她們每趟遠程的出發點，都起步於一間「CHU」字號的木材工廠。這是華人志工朱恆民與袁亞棋夫妻倆在德本經營的家族事業，在大家長「朱爸爸」應允下，提供辦公室作為團隊的基地；志工開會、處理文書作業和停放慈濟車都在此。

亞棋回想起來常覺得不可思

議：「這間小工廠，竟然能夠護持起關懷廣闊南部非洲的慈濟會務！」

第一哩路：銀髮團出發

第四十二次跨國前往史瓦濟蘭的早晨，亞棋將一些文件、攝影器材，以及支付旅途油錢等費用的零用金，交付給司機譚巴尼·史畢希（Thabani Sibisi），並叮囑幾件事項後，目送我們自「CHU」工廠出發。

她因為家庭和工作之故，無法跟著志工外出奔波，卻心繫著團隊，成為她們每趟遠行的幕後支持，也是時刻給予她們鼓勵與鞭策的良師益友。

出發約略半小時後，車子停靠在史賓果（Isipingo）地區一間加油站旁等候志工。這裏是重要的巴士運輸樞紐，附近商家、市場、路邊攤林立，車潮與人潮熙來攘往，來自各社區的志工大多是搭車到此處集合。

不一會兒，葛蕾蒂絲·恩葛瑪（Gladys Ngema）、鐸拉蕾·姆奇瑞（Tholokele Mkhize）、艾比蓋兒·協特薇（Abigail Cetyiwe）、杜杜·恩勾伯（Dudu Ngcobo）、康丹絲·山奇（Confidence Shangé）陸續抵達史賓果，初見面，她們每人都給我一個扎實又溫暖的擁抱。

除了康丹絲是中生代，她們每人都超過六十歲，是可以領取政府津貼的老人家，其中七十九歲的鐸拉蕾是最年長的國際志工，她總愛聲稱自己只有十八歲，還能東奔西跑做慈濟。

亞棋透露有次鐸拉蕾因為身體不適被要求「禁足」：「那時候她告訴我：『Sister 亞棋，我很好，不用為我擔心，我年紀大了，時間快要不夠用，所以我必須更積極做慈濟，請讓我做。』」

她們黝黑的臉龐顯見歲月刻紋，身材普遍圓潤豐腴，走動一會兒就氣喘吁吁，但是想做慈濟

第二哩路：長路漫漫

這天出門的華人与南非志工共十一位，加上我與攝影記者，大家將行李放入車後方，陸續上車坐定，車內頓時擁擠難耐。因為車門口放置了投影機和電腦等舉辦愛灑分享所需的器材；以及亞棋前一天為團隊補給的伙食與飲用水；走道還平鋪著數包備用的白米。

二〇一三年，德本團隊為了負荷大量的長途和座位需求，除了原有的「慈濟六號」，又添購了「慈濟三號」。為延長物命和確保安全，每個座位都包覆布套，並且定期清潔和送廠維修。

然而幾乎沒有例外，每趟遠行車子經常

的心念卻很堅定。行動不便無法搬白米，用布拖著慢慢走，能搬一包是一包；體力不夠沒辦法訪視，就站在定點愛灑招募志工，能募一位是一位。

從一九九四年慈濟在德本市成立聯絡處以來，如今總計有五千名左右的志工落實在兩百個社區；其中國際志工小組大約有二十位成員，個個經驗豐富、能力強、肯吃苦，亞棋每個月會依不同行程的需求，和志工的個別狀況與她們協商班表。

對國際志工而言，能夠排班出遠門是一種榮耀。資深的國際志工瑪麗亞·姆博易亞（Maria Mboyiya）說：「我愛做慈濟，最怕被『禁足』了。」如果有志工那陣子的身體狀況不佳，情緒起伏，或家裏有重擔等各式因素，亞棋都會透過排班表「婉轉」地請志工先落實社區。



慈濟車內經常志工滿座，不論老少聽到音樂就或唱或扭，士氣高昂。

滿載，輪胎受壓擠得鼓脹，行駛在碎石路或輾過尖銳物，容易招致爆胎。

除了跨國至將近兩千公里遠的納米比亞（Namibia），在初勘階段是搭乘飛機，其他只有開車一途——

跨國到史瓦濟蘭（Swaziland）有六百公里，相當於臺灣南北縱長的一點五倍。

從史瓦濟蘭再跨國到莫三比克（Mozambique）要兩百五十公里，等於從臺北到嘉義。

跨國到波札那（Botswana），或跨出南非夸祖魯—納塔爾省（KwaZulu-Natal）到東倫敦（East London）、伊莉莎白港（Port Elizabeth）等地，單趟大約一千公里，足夠環臺一圈有餘。

除了跨國，跨出德本市，在夸祖魯—納塔爾省內關懷一百五十個社區，長度有一百五十公里，深度有四百公里，面積相當於一點七個臺灣。

這些令人望之卻步的公里

數，不只揭露了慈濟車的操勞，也相當考驗司機的專注力，與這些上了年紀的志工精神與體力。

華人志工潘明水此趟也與我們同行，「國際志工小組」是他在任職慈濟南非分會執行長之際召集而成，他與志工阿嬤們的年紀相去不遠，如今仍跟著她們頻繁地南征北討。

近幾年他身體退化得厲害，長時間需要繫束腰，視力也不好；國際志工則普遍有胃痛、高血壓、糖尿病、膝蓋退化等慢性病，隨身攜帶常備藥；有次瑪麗亞出門在外突然掛病號，忍著身體不適撐了十五小時的車程，從外地趕回德本就醫。

看著這支國際團隊如此苦幹實幹，我不禁想問潘明水：「為什麼要成立國際志工小組？」他笑答得簡潔：「這是上人的祝福，弟子就是照做。」

鐸拉蕾補述得好深刻：「師父擔心非洲還有好多人身心都在受苦，所以我們要跨越國界，把

愛與善的力量散布出去，用我們的生命去影響更多人的生命。」

所以儘管每趟車程漫長，長到大家從聞樂高歌到靜默沈思；長到經過無數次的睡醒醒；長到輪番出現飢餓、上廁所、雙腿和雙臂痠麻等生理反應……都聽不到志工任何的抱怨。

第三哩路：走入人群

車行至南非和史瓦濟蘭國界處，我們一群人下車到關口辦理出入境手續。近四年來，志工幾乎每個月都要行經這裏，一行穿著藍衣白褲的整齊隊伍，總會引來旁人的關注。入境史國並不容易，志工經常為了辦理工作證和車輛出境許可證等行政程序，在關口停留兩、三小時以上。

「我們進出太多次，曾讓人起疑，護照就被扣查。」葛蕾蒂絲說，幸好志工每次出門都有認真分享慈濟，與人結好緣，即使遇上麻煩，最終都能迎刃而解。

潘明水補充：「國際志工小

組的成員，每位都要能分享、敢分享，不就要繼續在社區磨練。」早年只有葛蕾蒂絲能言善道，能擔任愛灑分享會的講者，其他志工即使很認真做慈濟也有滿腔的心得，卻害怕在眾人面前開口分享。

「我開始一邊鼓勵一邊逼迫，不斷給機會讓她們上臺練習，大家才漸漸覺得分享是一件很平常的事。」他提醒志工，唯有勇敢走入人群開口說，才能擴散愛與善。

舉凡在加油站、廁所邊、大樹下、街道旁等地，無論陰雨、烈陽或颶風，志工所到之處只要看到民眾，都會自動散開把握時機「聊天」，聊到對方心生歡喜和感動，願意貢獻己力；關懷窩居暗角貧病交迫的照顧戶時，也會拜訪鄰居，邀請對方加入拜訪照顧戶之列。

團隊曾因住宿遇到波折，只好輾轉住在當地民宿，意外認識

了民宿員工葛洛莉亞·薩烏拉（Gloria Zawula），志工傾聽了她的心事，並與之交流自身的故事與改變，感動得她願意無償提供自宅給團隊日後住宿。葛洛莉亞還成為社區第一位慈濟志工，影響親朋好友一起加入慈濟。

在正式場合上，她們也能落落大方不怯場。有次我看到艾比蓋兒在教堂內操作電腦簡報，讓康丹絲站在臺前分享德本志工的慈濟足跡，滔滔不絕了一個多小時，如有民眾提問，其他志工也能隨時上臺解答釋疑，最後總能招募多位新進志工。

「我們以前連電腦開機和操作投影機都不會喔！但是為了做慈濟，這些都要學。」艾比蓋兒表情靦腆，語帶驕傲地說。

她們也學習操作錄影機和照相機，每一晚還得書寫日誌，分工記錄下每一天志工活動的細節與心得。

起初她們不熟悉操作器材，時常鬧笑話，亞棋回憶：「她們

會把自己的手指也拍攝進去，不然是鏡頭晃動、失焦，或是拍到關鍵的時刻就停掉沒錄。現在技術已經進步很多了。」她負責後製志工記錄的原始素材，如今有上百份簡報和新聞帶。

第四哩路：來時路已遠

經過八個多小時的車程，我們在晚間抵達史瓦濟蘭位於姆西啦內（Mhlane）的集會所，當地志工列隊在門口唱歌迎接。當晚德本志工把握時間與史國的幹部開會，討論接下來幾天的行程。

兩國志工普遍都能以英語及祖魯語溝通，但為了更準確地傳達彼此的想法，由兩種語言都很流利且反應敏捷的杜杜擔任即席翻譯。

主持會議的史國志工姆西·希米蘭（Mumsy Simelane），始終面帶笑容、態度謙遜，她加入慈濟三年左右，是二〇一五年史國返臺受證的三位志工之一。



上：葛蕾蒂絲是跨國團隊的重要幹部，經常不在家，子孫懂事自立讓她無後顧之憂。

下：艾蒂蕾儘管難捨喪女之痛，仍收拾心情，把握時間機會投入跨國行程。



上：咪妮母子住在與人分租的房間內，狹小的空間，眼望盡，付出的愛與勇氣卻無限量。

下：有高血压舊疾的鐸拉蕾，總是自稱若非做慈濟，她無法活得這麼開心。

姆西是單親媽媽，獨立撫養兩子，她說史瓦濟蘭的志工普遍貧困，生活為三餐愁苦，使大家很少想過要行善，「我們曾經以為德本的師姊都是有錢人，才有辦法每個月都跨國來這裏做志工。」當他們聽聞德本志工分享坎坷來時路時，彷彿吃了定心丸，更有信心地投入慈濟。

葛蕾蒂絲曾遇先生的情婦蓄意丟擲汽油彈縱火殺害，所幸大火只燒毀她的家當，她與子女們都倖免於難，當時一無所有的她，對未來十分惶恐。

「遇見慈濟的時候，我的心被憎恨填滿，我想要尋仇，但志工教我放下過去的不愉快。」葛蕾蒂絲收下來自臺灣的物資慰問，開始擔任志工與族人之間的翻譯。

艾蒂蕾·恩賈帕（Adelaide Njapha）也曾遭逢厄運，某晚家中被數名歹徒洗劫財物，兩名姪子被射殺，她也身中八彈險些身

亡。喪親的悲慟使她對歹徒懷抱仇恨，多年來不曾消弭。

艾蒂蕾後來也成為志工，挨家挨戶為病人洗澡，為孤兒煮飯，「我用上人教導的大愛去愛我的社區，慢慢地我內心的恨也消逝了。」

一九九四年南非政權轉移以後，德本各地社區之間開始掀起政治爭戰，人心極為浮動，許多村莊一夜之間付之一炬。鐸拉蕾所居住的社區，十多年前曾以一片樹林做為分水嶺劃分為二，雙邊的民眾因為政黨不同而不相往來，彼此越界就會大動干戈，她的孫子就是在此局勢下英年早逝。

鐸拉蕾意識到自己是慈濟志工，自問為何無法影響自己的社區？她鼓起勇氣邀約同村另一位志工咪妮·恩勾伯（Nini Ngcobo），前往另一頭的社區勸和，藉由咪妮身為酋長夫人的特殊身分，以及多次誠意的居中協

調，逐步緩解雙邊的緊張；如今隨著大環境的政勢演變，社區之間已經少有爭戰械鬥。

這群女性的際遇是德本五千多位社區志工的縮影，她們普遍都見識過難以釋懷的恐懼，社會階級的限制，啃噬生命的貧窮。

儘管她們扭轉社區裏頭的暴力和犯罪的力量有限，而且生命給的考驗也未曾稍停，但無庸置疑的，她們內在的仇恨和無依都在投入慈濟的過程中，逐漸消弭獲得平靜。

「慈濟讓我知道仇恨以外還有別的選擇，可以讓自己和他人的更好過。而經歷了那麼多困難，我還可以活下來，就表示我還要繼續做慈濟！」艾蒂蕾語氣肯定地註解自己的人生。

第五哩路：獨立與克難

在史瓦濟蘭的那幾天，我和攝影記者與志工生活起居都在一

起。

一晚，志工分頭忙著煮飯、鋪床時，攝影記者把握時間先盥洗，那裏沒有淋浴間也沒有熱水供應，得要另外燒熱水倒進水盆裏；然而他開始盥洗不久，我便看見一大片的水從廁所門縫汨汨漫延至公共空間，急忙要他暫停舀水。

當下驚動了所有志工拿著乾抹布和拖把幫忙善後，我才恍然發現，原來廁所並沒有排水孔的設計，志工平常都是「擦」熱水澡而已。

「沒關係，沒關係，剛好趁著這個機會擦地板。」志工笑著安慰我們，一會兒準備要洗衣服了。

她們克難地僅用清水擦拭身上的汗水和疲憊，卻很勤快地用肥皂水刷洗藍衣白褲的制服和沾上污



為了將慈濟傳播得更遠更廣，志工訓練自己不懼上臺、正確操作電腦，務求把握每個機會向社區民眾布善種子。

泥的白鞋，務求每次出門代表慈濟形象的衣著都要整齊潔淨。

南非志工在史瓦濟蘭這些年，白天在各社區奔波：愛灑、訪視已是基本功，陪伴當地志工舉辦冬令發放和志工研習營隊的前置作業，傳遞浴佛典禮、歲末祝福等活動的精神意涵，甚至得面對不同宗教信仰的民眾質疑，期間九度還在史國的行程之後跨國至莫三比克分享深耕社區的方法。

晚上輾轉夜宿過許多地方：大樹下、慈濟車上、當地華人經營的南緯實業公司宿舍與會議室、臺灣技術團的宿舍，以及當地志工家；空間有限的情況下，同一場地可以是廚房、餐廳、臥房和會議室，還經歷過缺水、缺電、被蚊子叮咬等考驗。

在南非慈濟志工帶動下，史瓦濟蘭目前約有五十處社區孤兒供食點定期提供熱食。

一步步腳踏實地地走過來，終於奠定了史國一千五百位志工散布在五十個社區的規模；二〇一六年，志工住宿的集會所旁空地，將要興建慈濟社區中心，這片土地對她們而言，愈來愈有家的感覺。

細究史瓦濟蘭、莫三比克、波札那、納米比亞的跨國歷程，起步幾乎都是透過華人志工的人脈，藉由茶會、餐敘接引當地善心人士，逐步認識風土民情，與民眾互動好因緣，並尋覓未來跨國團隊可住宿的地點。

協助跨國團隊在波札那和納米比亞拓展慈濟的華人志工陳美娟和鄭愛堡，平時各別在賴索托和南非約堡深耕社區，需要跨國的時候總是義不容辭加入。

「我的角色一直以來都是陪伴，還是要靠本土志工自己耕

耘，她們現在都很有一套。」陳美娟的說法有部分謙虛，有部分是與許多華人志工不約而同的共識。

潘明水時常跟國際團隊講得很明白：「華人志工都是來陪伴的短暫過客，有一天我們會離開，你們要學習自力更生，自立自強。」

有次，德本團隊晚上在史國住宿的地方又有變動，可以預知該處接下來幾天都無水可用，志工猶豫著是否打電話回德本向華人志工求助，後來一轉念決定自己想辦法。

他們聯繫了史國志工，商借募集了數個儲水桶，再開車到志工家裝水，載回來的水要煮飯、清掃和盥洗，大家共體時艱節省使用，最後還是順利度過。

那次，團隊在日誌上寫下心情：「出門在外，不能辜負大家對我們的信任和期待，所以我們必須學習自己克服困難，才能真正幫助他人克服困難。」



第六哩路：心靈的導航

在慈濟車上，經常是人聲鼎沸的，德本志工彼此用祖魯語交談，這個有彈舌音和尾音加重、拉長的語言，再加上她們中氣十足的嗓門，常讓我錯以為她們在吵架。

「她們有時確實在吵架！」潘明水與德本志工相處二十年左右，自稱聽得懂五成左右的祖魯語，多數時候他裝作聽不懂，靜靜地觀察志工的言行，再適時地提醒她們。

潘明水形容祖魯族的性格好鬥、善妒、驕傲，然而個性是立體的，這些特質的另一面，就是他著力的部分，「這表示她們有榮譽心，願意表現，很有衝勁；只要引導到做對的事，就會發揮良能。」

國際志工除了跨國，兩年前還展開了「深入本土」的行程，先是往北探索未果，去年開始便著重往南，已經走了九趟之多。

首趟「南行」，因為志工不熟悉路途，又沒有正確使用GPS導航方向，一路迷途到深夜才抵達目的地，整整多花了一倍的時間。

葛蕾蒂絲回憶起「難行」的過程，語帶反省：「迷路的時候，我們每個人對於方向都有自己的意見，大家一路上吵架到後來冷戰。直到在黑暗中迷失了方向，我們才知道害怕，開始悔過。」

一路關心團隊行蹤的亞棋，跟她們分享鑑真法師東渡日本傳法，歷經五次失敗，還曾迷航在中國南方大海的故事；並提醒志工努力拓展慈濟的同時，也要注意習氣，照顧自心。

「上人曾經叮嚀我，要照顧好本土志工的心。」亞棋謹記提醒，特意安排跨國團隊出勤時「薰法香」，從早期收看《人間菩提》到二〇一五年開始研習《靜思晨語》，她會挑選符合當時志工心境的主題，讓她們在收

看影片的過程中，有師徒對話的感受。

志工採取逐句翻譯、解釋和討論的研習模式，所以一段十五分鐘的影片往往都要花上將近兩小時進修。但是她們求法若渴，利用那段寧靜的時刻，靜下心來汲取智慧，應用在生活中。

有次她們遇社區志工犀利的提問：「為什麼你們沒有帶物資去社區關懷，民眾會因此殺了我們！」「為什麼沒有華人志工陪伴團隊來關懷社區，我們若有問題該怎麼辦？」

葛蕾蒂絲回應：「我們給予物資強調直接、重點，而且更重視真誠的膚慰和關懷；這裏是我們世代永續生存的土地，我們要學會獨立，將慈濟精神扎根在社區。」

咪妮則分享在德本社區關懷時，曾被患精神疾病的民眾拿刀追砍，志工用耐心、溫柔的態度應對，最後扭轉危險態勢。

往昔是仇恨之徒的德本團

隊，聞法修習後，漸漸懂得用柔言軟語或故事舉例，緩和衝突及暴力。

又有次團隊遇到民宿的主人蓄意哄抬住宿費用，她們不惡言相向，即使不曉得接下來要住哪裏，仍勇敢決定搬離，避免再引起屋主的貪念，同時不忘感恩對方過去的接納。

亞棋欣慰地說，她與團隊現在有一段「薰法香密語」，默契源自於《法華經》裏頭「三界火宅」的故事。當她說：「No burning house」（不要入三界火宅），志工就會笑著齊聲回應：「No more burning house」（不敢入三界火宅）。

雙方都明白這段密語背後的深意——出門在外要和互協，調和聲色，注意習氣。

啟程

每個月跨國、跨省行程的空檔，或是一年之終華人陸續返臺

面對貧病，志工側重在心靈上的依靠與陪伴，互動過程的交流總讓人動容。

之際，跨國團隊都有三、四天到一個月不等的休息時間。志工會在此時稍作喘息，到醫院拿藥看舊疾，或與家人團聚過耶誕節，依舊在社區進行常規的慈善工作，所到之處分享自己在慈濟所做所得。

亞棋說，德本志工過去相當沒有時間觀念，「從一個上午只能做一件事，進步到後來可以做兩到三件事。」

愈來愈能把握時間，是做事效率進步了，也是內心彷彿有面「來不及」的鼓，在一聲聲敲擊著。敦促她們在有涯的生命裏，把握機會布善種子，編織出一張愛的網絡，承接住非洲大陸的貧病苦。

一年之初，跨國團隊帶著「來不及」的積極，蓄勢待發準備啟程。



史瓦濟蘭本土志工

傳與承，向希望前行

在史瓦濟蘭曼齊尼區，
清晨上班的民眾，在巨大的麵包廣告立牌下，
排成一列，靜候公車的到來。

史瓦濟蘭是君主專制國家，
一百一十萬人口中七成處在貧窮線下，
生活大不易，為了填飽肚子煩惱。
二〇一二年起，南非慈濟志工帶來了白米，
也播下了愛的種子。

撰文・鄭雅嫻 攝影・蕭耀華



跟

著德本跨國團隊踏上史瓦濟蘭 (Swaziland) 的第一天，適逢熱浪侵襲全國的第二週，氣溫飆到攝氏四十度；炎熱的天氣把眾人烤得面紅汗流，公路沿途甚至可見熱死的牲畜。

車子沿著筆直的高速公路行駛，潘明水談起臺灣與史瓦濟蘭因為邦交國的締結，史國內常見與臺灣連結的事物：「有一條道路就是臺灣建設的，德本志工開始跨國時，還借住過臺灣技術團的宿舍。」臺商紛紛來此設廠，不少臺灣的慈善組織也在此服務，慈濟就是其中之一。

二〇〇七年，慈濟與史瓦濟蘭恩史瓦帝基金會 (Phlani Maswati Charity Organization) 以及當地華人經營的南緯實業公司合作，展開第一場冬令發放，之後每年跨海送來的臺灣愛心白米固定濟助當地。然一年一次的物資，僅能短暫解決貧民的困難。直到四年前，終於打開了走進貧苦與當地人互動的那扇門。

陽光，照進最陰暗處

二〇一二年三月，德本國際志工風塵僕僕踏上全然陌生的史瓦濟蘭，第一步就在臺商南緯公司所在的曼齊尼區 (Manzini) 墨柏茲維尼村 (Mhobozweni)，

施展走天下的基本功——逢人介紹慈濟，招募有緣人；他們遇見了渾身酒氣，直說自己好可憐的西布西索·席莫林 (Sibusiso Simelane)，潘明水逮住機會，請他帶著團隊去找村中最需要幫助的人，大夥來到一對祖孫的家。

七十歲因糖尿病及中風臥床三年的坦碧塔·希多蕾 (Thabitha Sithole)，和二十六歲骨頭畸形、扭曲且僵硬的坦蝶卡·希多蕾 (Thandeka Sithole)，兩人都無法自理生活，鎮日所躺的床殘破且沾滿穢物，住處骯髒不堪，眾人看到這一幕，心生不忍地分頭打掃裏外。

德本志工煮熱水為祖孫洗澡，換上乾淨衣服，抱著她們

出外曬太陽，唱歌活絡氣氛和心情，原本了無生機的祖孫倆，在陽光下笑了。這段過程，西布西索全看在眼裏，「這是我認識這家人以來，唯一一次看到他們的笑容。」

第二趟，祖孫兩人躺在當地志工主動致贈的床墊上，終於可以舒適睡一覺；第三趟，老奶奶的另一位孫女，過來照顧她們的生活起居，房子內外都整頓得乾淨整齊；第四趟，坦蝶卡病逝，老奶奶被家人接去照顧，志工對著空蕩蕩的房子為祖孫祈福；第五趟，志工得知，老奶奶也往生了。

「這件事讓史瓦濟蘭志工印象深刻，大家都覺得很悲傷，也因此清楚慈濟要做的事，就是走進社區幫助貧病，帶出更多的愛。」葛蕾蒂絲說。

世界衛生組織 (WHO) 二〇一五年統計數據顯示，二〇一三年史瓦濟蘭的人口平均壽命為五十三歲；與壽命最低的西非

國家獅子山共和國 (Republic of Sierra Leone)，僅差七歲。史瓦濟蘭也是國際至今少數仍實行君主專制的國家之一，國王與王族握有絕對實質的權力，有權階層生活奢華，而多數人民卻過著貧窮生活。

志工走進村落發現到：年輕者罹愛滋，老病者養愛滋遺孤，屋破家貧，生活缺糧等問題，「這裏的生活比德本還要辛苦！」鐸拉蕾感嘆。

轉變，從自己開始

爾後，德本團隊一趟趟不斷地跨國來到史瓦濟蘭，深耕舊社區和拜訪新社區，帶動民眾的善念和助人的行動；近四年來，史國已有超過一千五百位志工，都是因親身感動而加入慈濟行列，進而也改變了自己的人生。

史瓦濟蘭人民生活普遍貧窮，但人們的心地良善易啟發善行。



住在曼齊尼區的姆西·希米蘭自小由奶奶撫養，母親在她的成長過程中總是缺席；母女兩人即使住在同社區，二十二年來卻不相聞問。

她與人相處總能發自內心的微笑，對母親始終無法和顏悅色，「我開始做慈濟以後，不想再這樣繼續下去，鼓起勇氣主動與她說話。」

二〇一五年，她藉著邀請母親參加慈濟的活動為由，成功為兩人的關係破冰，「媽媽起初很驚訝，後來也一起來做志工，有了慈濟這個共同話題，我們開始能對話了。」

五十二歲的恬碧·薇拉卡提（Thembe Vilakati）從小不得父母疼愛，當手足都能上學，她卻連小學都沒畢業，「我不識字也不會寫字，我常常覺得自卑。」

先生和姊姊相繼逝世，她獨力撫養自家和姊姊共十二個孩子，沒有固定工作，她整日為三餐愁苦徬徨。

「看見德本的師姊可以身體力行，耐心為貧病的人清掃環境和身上的髒污時，我發現自己也可以伸出雙手一起做慈濟。」收入依然不穩定，但她開始每週一天用村裏大愛農場的蔬菜加上臺灣的愛心白米，煮熱食給村裏的孤兒。在助人的喜悅中，漸漸地重拾對生命的熱情。

姆西和恬碧經常相偕跨社區關懷照顧戶，為了節省交通費，她們往往搭車一段路，再步行五到十公里路程。儘管腳痠疲憊，卻總能轉念：「這樣更容易與路人互動，跟他們介紹慈濟。」

姆西知道恬碧的經濟困難，三不五時帶著舊衣或食物到她家走動關心，恬碧心領接受，再將這分感動轉化為付出的動力：「我的生活確實很苦也很窮，但是看到需要幫助的人我覺得還是要幫，可以助人我很開心。」

身為教會牧師的齊努木希·牧彬果（Gcinumuzi Mbingo），過去每個月都會接收教友集資的金

錢和衣物，用來貼補家用，「不曾想過貪心多拿，卻覺得拿得很理所當然。」

他後來也成為志工，慢慢地將慈濟的理念融入教會的布道分享，不少教友因此加入社區志工行列。

分享的過程，受益最大的是他自己，「我發現自己應該當手心向下的人，很後悔這些年拿了那些不屬於我的東西。」他後來將難以推辭的教友心意轉贈予貧困家庭，或做為孤兒供食的基金，讓這分心意再度回流到社區。

姆西、恬碧、齊努木希三年多來擔負起重任，二〇一五年十一月來臺灣受證為慈濟委員，他們是史國慈濟人共同推舉的第一批受證的志工，當地志工的力量也逐漸開枝散葉。

磨與合，看到彼此無私

德本團隊至今前往史瓦濟蘭



上：新進志工學習南非大愛農場自力耕作，栽種蔬菜贈予社區供食點。

下：史瓦濟蘭當地志工以臺灣愛心白米與自種蔬菜帶動在社區供食，照顧一千五百名孤兒。

已四十二趟，兩國的志工共同經歷很多第一次，在經驗傳承與學習承擔的過程中，累積了許多實力與回憶。

第一次承擔冬令發放，史國志工在德本團隊陪同下，挨家挨戶拜訪貧困家庭、建立發放名單；第一次史國舉辦「本土志工研習會」，由德本團隊擔任課程講師；第一次籌辦浴佛典禮，與德本團隊一起尋找場地、克服交通，終於圓滿活動；第一次上街「募心募款」，感動了善心人士捐款，成就了第一次為社區孤兒供應熱食的基金；第一次學習「大愛農場」的運作，將收成作為社區孤兒供食點的食材；第一次一同晨起「薰法香」，凝聚雙方的慈濟精神；第一次學習線上開會，一起與潘明水和袁亞棋討論、決策志工事務……

當然也有第一次的爭執，在德本團隊跨國將近

包容，「史瓦濟蘭的未來是他們的，他們一定會做得比我們更好，能夠陪伴他們，我覺得光榮！」鐸拉蕾說。

變化球，化不可能為可能

二〇一五年，史國慈濟志工已經跨展到五十個社區，也開始在德本團隊做後盾的情況下，嘗試獨立運作志工研習會和浴佛典禮。

史國志工多數無力負擔頻繁跨區開會的車資，平時都是四散各自耕耘社區，僅在每個月德本團隊到來時，乘著慈濟車齊聚召開志工月會。開會的地

德本志工與史國志工經過相互陪伴、交流、磨合，漸漸有了共識與默契。

第二十次之際。

某日大家在外奔波了一天，傍晚齊聚在大樹下開會，部分史國志工提及想要退出慈濟的心聲，原因是覺得德本團隊要求太嚴苛，心裏感到委屈。

潘明水肯定史國志工資質好學得快，「但是德本團隊是一群上了年紀的阿嬤，跟著大家從早做到晚，不喊累不說苦，為的不是自己，而是希望非洲土地上能有更多的愛與善！」

他也提醒德本團隊，在她們剛成為志工的前三年，不論表現好壞，他總是予以肯定。既是擔心她們中途放棄，也是相信她們會愈來愈好。

「我一方面請史瓦濟蘭的志工體諒德本團隊；另一方面，請德本團隊不要太快否定他們，要一步步用心去陪伴。」

那晚，冷風呼呼地吹，在潘明水居中時而動之以情，時而鼓舞人心的調解下，有的人流下了眼淚，有的人心感懺悔，彼此都放下了疙瘩，生起了暖意和信心。

此後，志工體恤德本團隊的辛勞，關心她們住宿和作業的狀況。姆西對文書和電腦較熟稔，經常分擔著整理訪視資料，總說：「多做一點就可以學到更多。」

德本志工也在每一個傳承經驗的環節中，多點謙卑、耐心和



史國志工學習為社區暗角帶來關懷和溫暖，長期照顧戶已達二百戶。

點跟著德本團隊的住宿地點而變動，卻不改他們期待開會彼此交流互動的心情。

二〇一五年為了讓史國志工獨立統籌冬令發放，德本團隊暫停了一個月跨國行，史國志工在缺乏交通工具跨區串聯的情況下，仍舊完成任務。

他們向政府單位分享慈濟，請求支援交通，或向社區民眾解釋原因，商借車子；提前統計所需白米數量，安排流程與動線；還分工擔任照相、攝影和文字記錄，舉凡會議記錄、發放報告、白米數量統計表都翔實記錄，再交由姆西傳送給人在德本的袁亞棋。

「我的工作比其他志工更多機會可以使用網路，所以經常負責文件傳輸和事項聯繫。」姆西的公司主管知道她在做慈濟，在

不影響工作的情況下，允許她請假或是在午休處理慈濟事務。

有一次，供應冬令發放的臺灣愛心白米，因聯繫問題，有兩貨櫃提早運抵史瓦濟蘭海關，一時間令史國和德本的志工措手不及，衍生了即刻就要克服的問題：誰來卸除白米？怎麼運送？要運去哪裏囤放？

「卸除過程有任何拖延，需要付昂貴的延滯費，所以我做了很多聯繫，設想各種可能解決的方法。」正當亞棋在六百公里外的德本苦惱之際，姆西傳來解決辦法的好消息。

他們一呼百應，許多社區志工都趕往幫忙，兩千包米就在大家分工合作下卸完；過去志工有商借車子的經驗，交通工具很快也獲得解決。

史國的土地皆是由國王分配給各地區的酋長持有和管理，於是志工想到，白米可以借存在各社區酋長的家，土地最大也最安全。他們又分頭去向酋長分享慈

濟，請求提供安全的倉儲空間。

「在大家團結分工之下，兩千包白米一天內就運到各個社區儲藏。」姆西面帶微笑平心靜氣地重述這段驚險的過程，卻可看出史國志工化不可能為可能的智慧。

然而幾次大大小小的冬令發放結束後，部分幹部對於事務的決策總由少數志工主導，心生不平，與德本團隊開會的過程中逐一提出；在關鍵時刻，幹部之一的齊努木希和姆西勇於主動道歉，承認自己的不周與缺失。

一位史國志工有感而發：「我們一起學習不傳播是非，有誤會就向當事人了解真相。」當下大家就把不愉快化解了，過程中沒有謾罵或批評。

史國志工的團結與心寬念純，長期陪伴的潘明水和袁亞棋有目共睹，亞棋說：「史瓦濟蘭



的因緣很特別，志工沒有任何當地的華人陪伴，但是這幾年來，他們學得快，覺醒得快；若有不愉快的地方，也很願意提出來討論，說開了，就釋懷了，心很清淨。」

二〇一五年，志工在交通方便的曼齊尼區姆西啦內（Mthancane）覓得適合建築慈濟會所的土地。土地持有人、姆西啦內的酋長，在聽了志工齊努木希分享慈濟在當區的耕耘，深受感動慷慨贈地，未來這裏就是志工的「家」。

有了「家」，心就有了歸屬，平常沈默少言的齊努木希難掩喜悅地說：「這個地方位於國家的中間點，對來自各地的志工來說不會太遠，交通方便，我們都很期待。」

就如恬碧所說：「做慈濟以後，多了一群姊妹和家人。」

未來「家人」會愈來愈多，而那分彼此關懷擴散出的漣漪，也將會感染他們所處的社區。

扛起白米穿越蜿蜒的小徑，年輕一代在資深志工的陪伴下學習走入社區膚慰貧病。

貧瘠土壤喜見新芽 新世代接班人

充滿貧與病的社區，南非慈青及助學生並不陌生，要走出一條不同的道路，艱難比外人想像得還要多，但有志工媽媽領軍，他們志為「接班人」。

撰文・鄭雅嫻 攝影・蕭耀華



當

司機黛比費瓦 (Debbie Phewa) 一播放德本當地黑人饒舌搖滾團體的唱片時，「慈濟三號」內近十位平均年齡二十歲左右的年輕人，不約而同地：「WOW！」傳出一陣歡騰，開始跟著旋律搖擺歌唱。

幾位同樣坐在車上，年紀可以當他們阿嬤、媽媽的資深本土幹部，活力全都被比了下去，但她們不以為意，開心地跟著年輕人玩在一起，不時被逗得哈哈大笑。

「慈濟三號」停在德本市英南達 (Inanda) 區內的一處集會中心，大夥下車分頭作業，年輕人安裝電腦、投影機、架設投影幕，資深幹部們在附近走動招呼社區民眾，也協助供食點的煮食。

不一會兒，集會中心聚集了近百民眾，二十五歲的安迪雷·恩古班內 (Andile Ngubane)，拿著麥克風對眾簡報德本的慈濟足

加入「供食點關懷團」已兩年的本土慈青娜坦朵說：「我喜歡跟在GoSo (祖魯語，阿嬤、奶奶的意思) 的身邊，可以學到很多東西。這些經驗，在跨區的時候都用得到。」

另一方面，二〇一二年南非慈濟志工實施「新芽助學方案」，協助二十五歲以下成績優異的學子順利升學，也栽培出生代的志工。

潘明水解釋：「我們的資深志工年紀都大了，雖然她們很肯做也做得很好，但是以長遠發展為考量，還是要讓年輕人加入，跟在身邊學習。」

要成為新芽助學方案獎助學生，不只要成績優異，至少還要達到六十小時的志工時數，參加十二次活動，觀察期為一年。

亞棋笑說：「後來有些年輕人就算沒拿獎學金，還是做志工年輕志工關懷社區長者，如子孫般陪伴祝福，讓臥床老奶奶展歡顏。」

跡；附近在玩耍的青少年被人潮吸引了過來，圍著二十五歲的山姆凱洛·馬格瓦札 (Samkeliso Magwaza) 好奇地問問題。

二十一歲的娜坦朵·瑟雷 (Nthando Cele)，跟著志工阿嬤們拜訪社區的照顧戶，拿著筆記本記錄案家的生活和案主的病情等資訊；十九歲的波爾莎·恩賈帕 (Portia Ntsha) 拿出相機拍攝畫面；幾個男孩子扛起白米跟著隊伍，學習恭敬地將之分送給照顧戶。

這是「供食點關懷團」，穿梭在德本一百五十多個社區；成員包括資深的本土志工、本土慈青以及接受新芽助學金補助的助

學生。從實做中，年長者肯教，年輕人肯學，漸漸地培養出許多跨國跨區的人才。

為未來栽培人才

「供食點關懷團」和「國際志工小組」類似，每個月由袁亞棋與志工協調出團的班表，「這兩個團隊都是行動式管理，各由一支固定成員的隊伍到各地跑。

『供食點關懷團』是配合德本各社區的孤兒供食活動，陪伴當地社區志工舉辦愛灑分享和訪視關懷，將無形的法化為有形的行動，令社區的志工網絡不斷擴大。」



做得很勤、很開心，我就把他們加進『供食點關懷團』，讓他們每天跟著資深志工在社區學習。」

青春當仁不讓

清晨五點多，二十二歲的恩拉卡波·姆蘇努（Nhlakanipho Mchunu）用電腦播放「靜思晨語」節目，在十多位史瓦濟蘭志工和德本國際志工面前，運用祖魯語和英語交替翻譯，解釋影片內證嚴法師所說的佛法故事。

「我會事先預習隔天要翻譯的影片，有練習，隔天翻譯比較不會緊張或出錯。」恩拉卡波是成績優異、認真投入於志工的獎助學生，因為學習能力好，懂得電腦作業，二〇一五年開始加入「供食點關懷團」和「國際志工小組」。

在他身旁拿著錄影機攝影記錄，總是笑容滿面的山姆，樂於參與志工活動，以高出席率和親

切隨和的個性，經常出現在兩個團隊當中。

「我喜歡跟人群接觸，更喜歡小朋友，我覺得做志工很開心，很想為慈濟散播愛與善的工作盡一分力。」因此他常擔綱愛灑分享，或是在孤兒供食點帶動孩子做團康。

娜坦朵的祖母碧翠絲·史碧希（Beatrice Sibisi），是跨國團隊的志工；受長輩身教影響，娜坦朵對慈濟很熟悉，認同度也高；她的觀察力好，經常補位幫忙資深志工準備伙食、做文書和攝影記錄。

從二〇一四年開始，在跨國和跨區的行程中，常可以看到本土慈青的身影；潘明水說，遠征異地磨練中，也看到他們的潛力和需進步之處。

他經常鼓勵個性害羞總是默默做事的娜坦朵，講話要注視對方的眼睛，偶爾給她當眾服務的機會，藉此加強她的勇氣；故作嚴厲地提醒有時粗線條的山姆，

要更認真細心的投入慈善工作；告訴在翻譯「靜思晨語」太過緊張而表情嚴肅的恩拉卡波多點笑容，並且在他翻譯和解釋卡住的時候，適時地助一臂之力。

這些慈青跟隨資深志工過著早出晚歸的行程，克難而簡單的食物住行，扛起搬米搬重物的勞力工作，學習站出去分享慈濟的勇氣。

娜坦朵實地走過一遭，更可以感受祖母過去的辛苦，「以前祖母跨國回來都會很累，她現在已經七十二歲了，很捨不得她再那麼辛苦。」

葛蕾蒂絲有感而發：「年輕人的體力比我們好，我們現在搬白米已經很吃力。」經常承擔法鐸的杜杜，則是讚歎年輕人學習力快，對於佛法的領悟力高，樂觀地看好這批未來的「接班人」。

亦師亦友更似母親

目前德本有三十九位「新芽助學方案」獎助學生，不定期參加志工活動的有百餘位，他們例行參加的活動至少有：每週兩次社區訪貧，每月一次月會共修，每年兩次研習營。

兩年前開始陪伴本土慈青和助學生的朱彥芳解釋：「很多志工阿嬤或媽媽知道有助學金專案，會逼她們的孫子、小孩來申請助學金，但不是每個孩子都認真做志工，待不住的就會離開；願意留下來的就是我們要栽培的人才。」

隨著時間拉長，有心做志工的年輕人會再影響他們的朋友加入，大家年紀相仿又志同道合，很容易就成為一股正面力量。

彥芳陪著他們進社區，親自示範訪貧的實質內容和過程，從問候、聊天、按摩、膚慰、記錄到呈送白米等環節教起，他們看本土慈青勇於上臺擔任分享者，自身所聞所得更能帶動新血加入。



傳承祖母碧翠絲的志工精神，娜坦朵和譚巴尼等孫輩同為鄉親服務。

過幾遍後，就接手自己試著做。事後也與他們聊天分享，「討論是什麼造成個案的貧苦，是生病還是有其他原因？引導他們從這些故事裏理解因果，然後分享靜思語。」

關於社區的問題面，這群每天生活在其中的年輕人一點也不陌生。

二十二歲的澤坦巴·姆奇瑞（Zethemba Mkhize）沒有再升學，看到朋友做志工也跟著加入，他平常再怎麼愛玩，都會準時出席活動和會議；有次卻在訪貧時缺席，彥芳輾轉詢問之下發現他前一晚被砍傷，人正在醫院。

「我第一個想法以為他是喝酒鬧事才會被砍，後來才知道他是為了保護差點被鄰居強暴的妹妹，跟對方打了起來。很難想像，一個孩子要在這樣的環境周旋。」



若家人有酗酒的習慣，酒後性情大變，他們免不了遭惡言相向或拳打腳踢；若家人沈迷於毒品、賭博又不事生產，他們就三餐不濟，無法求學；若鄰居、家人遭受性侵犯和暴力等脅迫，因而懷孕甚或感染愛滋，他們的生活就多了一層風險和負荷；更不用說貧與病這一類普遍發生在家家戶戶的現象，他們要跨越的艱難總比外人想像的還要多。

「所以不能夠單看他們一些負面的行為就直接否定，而是去了解導致這些行為的背後原因。」

彥芳剛開始陪伴時，費了許多心思，帶著蛋糕幫他們慶生，關心他們的青少年同儕間充滿樂趣，即使日曬吹風，也能高歌歡唱一起付出。

身體狀況，協助他們思考生涯規畫，順著他們的交友習慣使用社群網站或通訊軟體聊天互動，慢慢地被孩子接納成為他們的「媽媽」。

她從互動中掘發他們的優點，讓他們在慈濟有發揮的機會，感受到生活的重心和價值。

穿慈濟制服是榮譽

「我喜歡助人，喜歡來慈濟做志工，交了许多朋友，還多了Amy（朱彥芳的英文名）這個媽媽。」二十二歲的西布西索·馬格瓦札（Sibusiso Magwaza）是山姆的弟弟，也是熱愛幫助人的男孩，正在找工作的他還把握時間進修消防救護的技術，有空就出門做志工。

他的家住得比較遠，為了趕在集合時間搭上慈濟車，清晨四點多起床，轉乘三班巴士，花兩個多小時跟大家會合，有時候遇雨或路上發生交通事故，也曾

有趕不上慈濟車，追在後面跑的事。

沒搭到車，他不怨天尤人，而是反省：「下次我還要更早出發。」因為在慈濟裏頭，他看到許多言行舉止令他信服的資深志工，他因此想讓自己變得更好。

還有幾位年紀在二十歲上下的青少年，也是資深志工的後代，承襲了大人的勇猛精進。

碧翠絲影響娜坦朵和另一位孫女成為慈青，她的長孫譚巴尼是慈濟車的駕駛，經常載著志工跨國跨區南征北討，一起投入訪視和記錄。

波爾莎是艾蒂蕾的孫女，還在餐飲學校就學，一放假就跟著社區志工在社區訪視，廚藝精湛的她還能幫忙孤兒點供食的煮食。她的態度圓融，學習力佳，也是很受看重的人才。

譚巴尼·恩勾伯（Thabani Ngobo）是咪妮的兒子，耶誕假期回部落與親戚相聚，他侃侃分享平日在慈濟的所做所得，在大家

吆喝他一起吃山珍海味之際，他堅定地表示自己茹素，還進一步向大人勸素。

史杜杜索·路姆諾（Sduduzo Luwuno）和西安達·姆查利（Siyanda Mshali）兩兄弟，是碧翠絲·莫克耶那（Beatrice Mokoena）的孫子，他們和幾個十五歲的孩子，為了幫助社區中因祝融失去家園的十多個家庭，徒步來回搬白米和毛毯總共走了八公里。願意如此付出的原因，十九歲的西安達回答得很超齡：「我想過有意義的人生，這麼做讓我覺得心很滿足。」

這些青少年其實也和多數時下年輕人一樣，會追求有設計感的髮型，即使買不起昂貴的名牌，也盡可能的穿著入時。但是他們卻對代表慈濟的制服心生嚮往和珍惜。

穆葛薩·莫克耶那（Mlungisi Mokoena）的慈少制服被漂白水漂花了，他怕影響團隊的整齊形象，堅持在大熱天穿著毛

衣；西布西索·瑪布刺（Sibusiso Mcebula）想穿有慈濟標幟的毛衣，將慈濟環保毛毯上的慈濟標幟拆下，整齊地縫在另一件深藍色的毛衣上，穿著標幟印有「臺灣佛教慈濟基金會 敬贈」的毛衣，他仍舊引以為傲。

週末，朱彥芳一家人和一群年輕人前往社區訪貧，然而與往常不同的是，這天的流程與內容全權交由波爾莎安排，我們拜訪的七位貧戶，全都是她平時和祖母在社區深耕的照顧戶。

「我花一週的時間安排動線和內容，出發前一兩天通知照顧戶我們會拜訪的大約時間，然後跟奶奶一起準備當天中午社區供食點的食物。」波爾莎當天確實掌握了訪視的節奏，其他青少年也熟稔地自動分工，在對的時間做適當地膚慰。

儘管他們還是孩子氣，訪視

的途中見到足球會想踢，看到電視上的體育節目會被吸引得目不轉睛，欲罷不能地輪番接力高歌和聲……

碧翠絲談起對新生代志工的觀察和期許：「這些年輕人跟我

的孫女一樣，很乖，很優秀也很願意學，我希望他們都能繼續在慈濟裏面學習和付出。」

這群後起之秀如同在貧瘠的土壤中奮力迸長出來的新芽，被灌溉、被扶植後逐漸茁壯，等待

將來長成一棵棵大樹，為非洲撐起除去熱惱的一席之地。

慈

潘明水安排山姆與長者互動，他則適時地活絡談話氣氛，間接傳承關懷絕竅。





｜ 滋養新生 ｜

一包包來自臺灣的白米，經過南非志工的搬運與呈獻，最後扛在偏鄉學子的肩上，供家人溫飽。暫時不必挨餓了，孩子放學回家的步履輕盈。

姆姆的宗教大愛

花蓮

楊玉梅

如果說愛可以超越宗教與族群，二〇一五年七月我們在花蓮鳳林鎮萬榮村看到見證。村裏有一位虔誠的天主教徒，她是太魯閣族，也是守護大地的環保志工——楊玉梅。當地族人常會稱呼她「姆姆」，是原住民對長輩的尊稱，意思為「媽媽」。

七十九歲的姆姆，曾接受慈濟基金會長期的關懷與補助。她原先撿拾回收物變賣，在得知慈濟人做環保是為了護大地，寶特瓶回收可以做為賑災的毛毯，一向仁慈寬厚的姆姆更積極做回收，翻轉手心將所收的資源捐給慈濟，一來表達感恩慈濟的心意，二能幫助需要幫助的人。

這日我們見她獨坐在房裏，右手拄著拐杖，左手拿著十字架念珠，兩眼直望庭院裏的回收物，一臉凝重掛心，原來一年前姆姆意外中風，導致行動不便，仍心繫環保，一見志工到來，姆姆像見到家人般親切：「你們來太好了，這裏的回收……」





宣講環保傳福音

姆姆的丈夫在四年前往生，生前因中風臥病在床長達十三年，卻無褥瘡，這歸功於姆姆的細心照料。當時她必須一邊照顧丈夫，一邊做裁縫貼補家用，還能將做環保視為與做禮拜同等重要的事，可見她將宗教慈愛的精神落實於生活的待人接物。只是沒想到世事難料，姆姆在一年前也不幸中風，使她再度面臨考驗。

自從姆姆中風後，街坊鄰居怕她老人家太勞累，紛紛勸她應該多休息，不要再做環保，但姆姆認為「愈痛愈要動」，藉由做環保當作復健，不論是抓取、壓扁回收物，都是強迫自己扳手指、拉腳筋，忍著病痛堅持做下去，她常說面對病痛要忍耐，堅強的意志力也鼓舞了部落的病友。中風之前，姆姆用雙腳走路到部落各個角落撿拾回收物；現在的她一點也沒有放棄做環保的心願，仍騎著電動車到處收取回收資源、宣講她的環保理念。

姆姆除了力行環保之外，還會邀約他人行善，有時看到對方有在做回收，在經濟能力許可的情況下，姆姆會主動向對方說明，希望能將回收物捐給慈濟，讓它發揮更大的良能。曾有人不認同姆姆所做的事，甚至覺得她反教，但姆姆完全不受影響，試著讓對方了解：「慈濟助人不分宗教，只講愛心；只要有人需要幫忙，我們都應該去做。」





愛超越宗教族群

姆姆每日向天主禱告：「您創造我的身體，如果需要我，希望身體趕快好；如果需要，我願全身奉獻。」面對生死，姆姆有著超然豁達的態度。姆姆的家境雖然不寬裕，但是曾有人連住宿的地方都沒有，姆姆就騰出家中的一個空間幫助這位貧困的人度過艱難時期。姆姆說：「人來世上要有意義的事，我們要做到心甘情願地愛別人。」眼前這位嬌小的姆姆，懷著心包太虛的博愛精神，令人感動！

這一天我們陪同姆姆來到臨近部落的山上「碧赫潭」，翠綠樹叢環繞四周，潭中央座落一尊聖母瑪利亞像，我們攙扶著姆姆走過浮橋，此時細雨霏霏，山色空濛，我們的心格外寧靜。姆姆面對著聖母像，低著頭，雙手撐著柺杖直立自己孱弱的身軀，以最虔誠的姿態，向聖母訴說內心的祈禱。看到這一幕，不禁讓我們想起姆姆曾說過，每回做禮拜時，她就會祈禱：「希望世上不要有災難，人人相親相愛，和平共處。」

一位原住民天主教徒，一個佛教慈善團體；他們因「愛」而相遇，因「環保」而互信相知，雖然彼此的宗教、族群不同，但是愛護大地、不忍蒼生受苦的心是一樣的，哪裏有需要，就到哪裏遍灑甘露。

絕

高麗紅

愈柔軟愈堅強

慈善關懷之路，走來並不容易，卻也提醒了高麗紅鑽出牛角尖，貧窮並不羞恥，懂得珍惜才有幸福。

撰文：李委煌 攝影：游錫璋



臉

廓鮮明，五官立體，膚色黝黑，經常有人問高麗紅是否為原住民，但她其實是土生土長的瑞芳九份人。不過，她不太回想九份，也很少追憶幼年，「我小時候不是那種開心、快樂的孩子。」

九份臨山近海，與基隆山遙遙對望；高麗紅老家在「七番坑」，若從山下馬路拾級而上，少不了兩百個石階；幼時個兒小，石階就更長更高了，每天來回九份國小讀書、返家用午餐，自小腿勁就挺不錯。

老家旁有座金山寺，通往該寺的「七番坑路級仔」，是當年為方便礦工出入而修築的石階步道。高麗紅的爸爸即是礦工，每天在暗無天日的礦坑裏工作。

脾睨一時的金礦輝煌，在一九七〇年代結束

開採，大部分礦工轉業挖煤。高麗紅猶有印象，幼時難免偶聞誰又因挖礦而受了傷，只是從不會想到有天竟是輪到自己的爸爸，那年她僅七歲。

爸爸受傷後，家計重擔落到媽媽肩上，不得不離家赴淡水工作，在飯店幫忙洗床罩與床單，到小吃店幫忙，所有時間用來賺錢，少有餘暇再回九份。於是，五個孩子大的帶小的，才剛入小學的高麗紅承擔起煮飯、洗衣、照顧父親之責。

「阿紅，恁媽媽何時回來？」經常被鄰人這麼詢問，敏感、缺愛的高麗紅覺得很受傷，卻只能壓抑這分自卑感。下課後忙家務，上學時也無法專心，她的情願，頻頻抱怨；只盼望著趕快長大，然後到淡水和媽媽一起生活。

現實生活中，她只顧著往前走，很少回首。在她的記憶裏，九份的純樸早已停格，淡淡地像少了什麼，宛如她想遺忘的童年心境。

剛強傷人傷己

小學畢業後，高麗紅放棄升學，如願到淡水與母親團聚；每天帶著媽媽親手的便當，到關渡成衣廠剪線頭，即使月薪只有新臺幣十三元，但能與媽媽一起生活，她甘之如飴。

母女相聚的這兩年多，是她人生中最溫馨的一段回憶；後來終究讓爸爸喚了回去，因為九份老家仍需要她打點家務。十七歲時，她就近在瑞芳成衣廠工作，也認真學習，從練習踩踏裁縫機到獨自完成一件衣服，從作

業員工、小組長、領班一路晉升，十九歲時已是手下有一百多人的主管。

雖然只有小學學歷，但她死背英文，熟悉商標與驗貨程序；拷克、平車、特種車等不同機器，所使用的針型完全不同、尺寸也有大小；「這些細節都有英文代號，所以我不能弄錯。」

還不滿二十歲，高麗紅就嫁給來自金瓜石的楊添富；老媽揶揄她是憨龜倒退嚕，「怎麼愈住愈內山？」婚後生活的確清苦，背著沈重房貸壓力，有時夫妻倆一人一天只花二十五元車費搭公車上下班，不敢額外多花費其他。

中午打開自備的便當，天天菜色一律是豆干、菜脯與豬油皮，也因此她不敢和同事一起用餐；若有人發現探詢，她

就逞強說：「因為我喜歡吃啊！」違心之語吐出後，內心更不舒坦。

不久後公司裁員，高麗紅賣過冰、也應徵過臨時店員，甚至還把家庭當作成衣代工工廠，一邊車縫衣物、一邊照顧兩個孩子。

因為家住在三樓，高麗紅獨力將成衣布料扛上樓；偶爾來小住的婆婆說：「你一個人不要搬啦。」高麗紅聽起來感覺刺耳，以生氣的口吻回應說：「我不搬，誰搬。」怨恨與好勝的心，不經意地傷害了家人。

邊訪視邊學習

高麗紅喜愛時花弄草，在家裏栽種三十多盆黃金葛；朋友簡鳳蓮是慈濟志工，跟她商借這些植栽布置活動場地。那天她

帶著兩個才讀幼稚園的孩子，在會場幫忙將盆栽搬進搬出，反倒是跟她借花的簡鳳蓮，竟忙碌到發燒住院去了。

自認個性也是古道熱腸，一九九〇年高麗紅開始加入慈濟，不但捐款當會員，也主動跟親友募款助人，參與貧病訪視等志工活動；一九九四年，三十出頭的她受證為慈濟委員。

當年，幾位臺北資深委員前來陪伴基隆志工看個案，時而翻山越嶺、時而下車徒步，從早到晚探訪貧病案家，足跡往返瑞芳、貢寮、雙溪等地。

基隆的曾阿嬤，最教高麗紅難忘。阿嬤患有精神障礙，雙眼全盲，即使先生已搬進仁愛之家，她還是獨居在矮舊陋房裏，吃喝拉撒都在一張床上；老先生每隔兩天給老伴送

來飯盒，讓阿嬤分幾餐充飢，有些食物早已餿掉。

往往志工還未進屋，遠遠就嗅聞到屋內傳來的各種異味；因此他們分組，每兩三天就去幫阿嬤沐浴、整理環境。阿嬤背部有許多坑疤，高麗紅估計，應是夜裏被老鼠啃咬的；每次返家後，她想著阿嬤餓掉的食物，「我端著熱騰騰的一碗飯，常要望上許久才嚥得下。」

阿嬤無法與人正常溝通，志工設法讓她感到開心。高麗紅知道阿嬤曾受日本教育，也愛唱日語歌，於是學習幾首由日語翻唱成閩南語的歌曲，唱給阿嬤聽。

後來阿嬤搬到仁愛之家與先生同住，志工持續探望，而阿嬤的生活習慣照舊，沒辦法改變。從關懷中，高麗紅觀察阿嬤的各種行為，雖然心中仍有

不少疑問，卻也學習到許多過去不懂的事；「要跟這樣的老人講話，一定要『穿他的鞋』。」而這句話即是所謂的「同理心」，慢慢地懂得阿嬤想要表達的事物，漸漸得到老人家的信任，彼此才能夠合腳、合拍。

從埋怨到感恩

慈善關懷之路，走來並不容易，但也提醒了高麗紅一件事。「跟不認識的阿嬤，我都那麼願意幫她梳洗了，更何況是自己的家人和長輩呢？」她坦言，從來不曾想過，為人媳婦是否該幫年邁的婆婆沐浴，就算真的去做了，也肯定是不情不願。

幾年後，婆婆需要照料，高麗紅雖然忙於工作，仍盡心照顧，任勞任

怨；她反而感恩婆婆生了這麼好的兒子，讓她嫁得好。

高麗紅很感恩先生楊添富的成就，讓她這個缺愛的孩子有一個溫暖的家，「師兄不僅支持我做



高麗紅和楊添富一九八一年結婚，十餘年後更攜手做慈濟；高麗紅說，如父如兄的楊添富是影響她最深的人。（上圖提供／高麗紅）

溫暖的家庭是高麗紅在志業和生活上最好的後盾。二〇〇四年去東引探望當兵的兒子，全家合影。（下圖提供／高麗紅）

慈濟，也孝順父母、愛我的兄弟姊妹。」她說，兩人約法三章，因為彼此的童年都不好過，所以無論生活如何困苦、如何鬧脾氣，就是不能意氣用事。

高麗紅想起就讀小學時，老師希望同學們認購郵票：「爸爸跟我說，家裏已沒錢了，你還要拿五角去買郵票嗎？」五角錢十分微薄，讓她更顯難堪，深刻體會到貧窮，也養成她自卑和不滿的情緒。直到十幾年後投入訪視工作，她對過往生起了不同的感受，從埋怨到感恩，「若爸爸受傷，媽媽選擇跑掉，那我們不就成了需要社會福利幫忙的案了嗎？」

高麗紅感恩媽媽的不離不棄，也從個案示現苦相，生老病死之間，更珍惜所擁有。這是她從志工

基隆最早期的慈濟個案曾阿嬤，在遷入苗栗仁愛之家後，高麗紅等人依舊前去關懷；失明的阿嬤摸到志工的手、聽到熟悉的聲音後喊出：「你是那位愛心的小姐！」

（相片提供／高麗紅）

生涯中獲得的成長，因此每當她自覺學歷不足，想要進修升學，楊添富總是肯定她，「讀慈濟社會大學就可以了。」

二十多年前，自認書讀得不多的高麗紅，訪視看個案時要求自己「拚命記」，希望勤能補拙。

二十多年來，陪伴無數案家走過貧困疾病，她了解到自己感性的特質，「所以每過一段時間，我就讓自己清空、跳脫。」她提醒自己放空無謂的壓



跟著志工去訪視一

橋下的男子

正值壯年的中年男子，住在橋下；
身染惡疾如風中殘燭，唯一渴望的是親情……

撰文・許招治、賀鳳英

力與情緒，如果遇到疑惑與瓶頸，就主動與訪視志工或專業社工聊聊，在收放間調適好自己。

拈花惹草，是高麗紅放下、放鬆的良方。「大自然是生命老師……」她細細品味《華嚴經》裏所謂的「一花一世界，一葉一如來」之語，完全認同並有所感受，尤其花草種子「從一生無量」，背後生命之理豈不奧妙？住家的牆面花臺，種植有蘭花、含羞草、夜來香、搖錢樹等各式盆栽；隨著人生成長，她特別欣賞「好種又會開花」的植物，欣賞它們純樸的生命力。

窗旁的黃金葛，不斷繁衍，高麗紅彷彿能感受到那種成長的能耐，「這跟人都是一樣的。」她若有所悟說。

（資料提供／王瓊慧）

他，住在基隆河的橋墩下，沒地址、沒電話；河堤四周雜草叢生，散亂著垃圾及工程廢棄物；他是阿華，擁有一張破舊的彈簧墊，一條髒黑且破損不堪的舊棉被，夏天任蚊蟲叮咬，冬天時冷風刺骨，環境糟到讓人不想多待一分鐘，卻是他與許多街友安身的地方。

二〇〇四年四月，高麗紅接獲個案提報，與四位志工前往拜訪阿華；他罹患扁桃腺癌末期，無力治療，一開口就飄出異

味，久久不散；他不停咳嗽，地上、牆上都是濃厚的痰液；也因為說話困難、口齒不清，他更不願表達言語，總以搖頭和點頭來回應志工的關心。

志工漸漸拼湊出阿華的過往——剛結束一週五次的化療，出院後又復發出血，沒有家屬願意出面簽字申辦住院，阿華莫可奈何，只好離開急診室，再度回到橋下。但他不擔憂自己的生命正在倒數，而是放不下獨子。與妻子離異後，孩子跟著母親，升上國中後開始曉家、不受管訓，傷透前妻的心，也讓阿華憂心不已。

志工想協助他就醫，聯繫家屬，卻是互踢皮球；三姊在電話中抱怨說：「當年他把媽媽的娘家祖產，過戶到自己名下變賣後，再與小弟平

分……」憶起往事忿恨難消，家人情感破裂了，也互不往來，「為他付醫藥費，門都沒有！」此外，前妻已另組家庭，不僅對阿華的困境使不上勁，自己也得依靠低收入及殘障津貼補助度日。

眼見阿華抱著奄奄一息的軀殼及遭親人痛恨的靈魂苟活著，高麗紅仍是決定暫拋有關阿華的負面評價，持續周旋在他的家人與社會資源之間。

「他的事我不想知道」、「我工作忙沒空和你聊這個」……面對這些語氣，高麗紅並未氣餒，「希望三姊能忘掉弟弟過去的，不是，縱使他曾傷透你們的心，我們依舊非常願意幫助阿華，更何況你們是他的至親呢。希望三姊能在弟弟所剩不多的日子裏，與我們一起幫助他，暫時遠離痛苦，別留

下遺憾。」

一席感性的親情呼喊，軟化三姊強硬冰冷的態度；為阿華奔走不懈的一群娘子軍志工，終於為整個尷尬局面解套。

兩無遺憾

志工與三姊相約晚間七點橋下見面，夜色昏沈，溼地上泥濘稀爛，蟲鳴吱吱作響，就這麼等了兩小時，三姊終於出現。

在姊姊及姊夫關心詢問病情下，阿華悠悠吐出心事。有口不能吃，三餐都得經過造口灌食，長期營養不良外加病魔的折騰，使得四十四歲的阿華看起來有如五、六十歲。久未見到弟弟的他們，願意接受志工建言，馬上為他辦理住院。一整天奔波，志工從醫院返家雖已夜間十點多，但感到值

得。

阿華病情穩定後，三姊幫忙他入住安養機構，解決就醫與居住的問題。阿華很高興志工幫他尋回失落已久的親情，期間，兒子、前妻都曾前往探視，他唯一能報答大家的，就是希望身體快點恢復，出院後能找份工作。

但心願尚未達成，阿華在出院後兩週再度入院，於二〇〇四年六月中旬病逝。告別式當天，三姊哽咽地對高麗紅說：「謝謝你們幫我弟弟做那麼多，也謝謝你們點醒了我，否則連弟弟往生我們都不知道，那才真會抱憾終生！」

志工們戮力為阿華解開親情嫌隙的囹圄，進而得到醫療照護及安養；儘管阿華已離開人間，但想必他應是了無遺憾。

Q & A

□述：高麗紅 整理：李委煌

「看」個案 先練習傾聽

一訪視志工高麗紅

一九六二年出生

一九九四年受證慈濟委員

訪視資歷：二十五年

訪視祕訣：磨練自己的耐性，給對方空間；緩一下腳步，靜待對方願意分享的時機。不要輕易讓你手上，流失掉一個能助人的機會。

問：有人提報個案，慈濟就會受理嗎？

答：無論是個人或單位將個案提報給慈濟，訪視志工就會依區域分工親往了解。

一般來說，我會從提報人或相關單位先做探詢，多了解案家的背景訊息，往往也可減少「因不夠了解而產生對案主的直接傷害」。取得資料後，

我試著深入案家的故事並思考：「我到底能夠為他做些什麼？」這些想法絕對不能草率，一定要先做功課、弄清楚案家狀況，再和伙伴們去訪視。

有次，一位善心人士透過網路提報，但無法提供詳細地址，於是手繪一張地圖給慈濟基金會社工，說明從某個國小下車，然後往前走幾公尺、看到電線桿再繼續前行……我接案後，請先生騎機車先帶我按圖去找看看，結果還真找到了這戶人家，於是我再連同志工團隊家訪。

案主是位大約五十來歲的女士，親手一磚一瓦蓋起房舍，起居設備一應俱全；與她談話後，她明白說，真的不需要幫助。無論是否有濟助的需要，對志工來說，只要能找得到路，寧可多跑一趟，也

不輕易讓自己手上流失掉一個能助人的機會。

問：志工與個案初次相見，如何評估幫忙與否？

答：曾經有次初訪案家，對方行動不便，環境髒亂，但他說不需要幫助，生活還過得去。我知道狀況沒有這麼單純，但順應著他的話說，過得去就好，那我們就喝茶聊聊天好嗎？慢慢地，在言談中也會觸及他目前面對的難題。

通常我不會單純聽對方說生活過得去，就放心地與志工打道回府，因為對方的眼睛似乎已告知我，他應該是需要人幫助的……所以要換個方式去關心及了解。

訪視案家時，通常是團隊一起去。好比說若五個人進去，出來後大家看到的重點都不同。你可能



慈濟幫忙患有骨髓瘤的繆先生約兩年多，二〇一五年十二月，高麗紅偕同志工陪著他就醫，獨居無依的他因得到滿滿的愛而笑開懷。

本想說的心裏話。
即使我們很有熱忱，還是要試著放慢速度，說話慢一點，評估、決定慢一點，留心別在不經意間說錯話，否則和案家的關

係很容易就會打斷或打壞，失去彼此互信基礎。
現在訪視時，我往往是最早走進案家、然後最晚步出，靜待一個案主願滔滔不絕告訴你他目前困

境的時機；我習慣多花些時間思維，也讓案家有空檔緩一下腳步。
訪視志工要設法營造出適當的氛圍，讓案家人看到我們時會感到歡喜，

看到牆上的十字架與信仰，我看到電線沒弄好，他看到水龍頭漏水，或有人發覺冷氣是新安裝等等。人人所觀察的細節都不同，可以比較客觀評估。即便團隊中有很資深的志工，所看到的也不會是全部真相。三人行必有我師，不能覺得自己很有經驗就輕率做決定；畢竟每個案家都是獨立的個體，先前的訪視經驗只能參考。

偶爾見案主有難言之隱，志工團隊也會彈性調整，獨留少數人與案家深談，避免讓對方感覺壓迫或難堪。

我對於案主過去發生的事，並不會太過好奇，當然，他若願意主動分享很好，但我不會一直追問；我總是覺得，真正重要的事是他「未來該怎麼走」；我也深信，案主才

是自己最好的治療師；畢竟未來若生病了或想過什麼樣的生活等，都需要他去思考；若他還不願意走出來，那我們也要給他一些時間，只要持續在旁關心就是。

問：志工訪視後，會立即提供個案經濟補助嗎？

答：慈濟慈善工作講求務實、確實及人性化，所以會詳細評估，讓善款發揮在最有需要的地方；拿捏得當並不容易，也是需要經驗累積。

例如，家住在新北市萬里區的案主，明天要到新店的醫院回診，但他手邊沒有餘錢可以支付交通費用；訪視志工得知後，不可能說等回去再評估。所謂的「拿捏」，其實就是指訪視團隊間的「默契」；情況愈是緊急，愈需要資深者立即做決定，

而不是再慢慢討論謀取共識。

特別是評估案家如果回診後，需要購買醫療耗材甚至住院治療，也不可能僅提供車費，也是要立刻裁決馬上提供補助。

問：訪視助人，是搶時效儘快較好？還是事緩則圓為妥呢？

答：我的個性外向活潑，年輕時愛唱歌，也可以帶動團康活動；但當我做訪視時就截然不同了，會像變成了另一個人似的，不再那麼「阿莎力」，甚至會「拖泥帶水」地去關心、去了解案家。

早期，我也急著希望案家「趕快變好」，或是覺得「這個人怎麼都講不聽」？但這樣的性情會影響到訪視評估。因為當我們講話急躁或太求好心切，有可能會打斷對方原



志工陪伴中風的莊先生已多年，每月的經濟補助讓他和他太太兩人生活安定。莊先生也參加志工活動或做環保回收，儘管生活簡單，樂觀的他仍每月捐款助人。

而不是覺得志工來訪只是一直嘮叨或調查。試想，當對方正面臨貧困或斷炊之苦時，儘管我們口說的道理再好，但此時他們內心所想的可能是如何解決眼前這一餐。

問：自助助人，如果個案改變的幅度不大，志工如何調適心態？

答：有些個案罹患精神疾病，可能缺乏病識感，或者需要旁人叮嚀用藥，當然也不乏有人幾乎自我放棄；我們能做的就是主動推一把，甚至陪他就醫，希望有機會改善現況。

不過，個案病況的改

善有時也遙遙無期，會需要花去相當多的時間與人力陪伴，但還是希望能鼓勵他自我重視；唯有他能自覺，狀況才能好轉。

也曾遇到個案因為生活習慣，使得身體狀況不佳；我們為他採買了合適的食品，叮嚀他減少抽菸、喝酒，但他依然故我，任由病情惡化。他身邊的親友不太理會他，志工也覺得無力感，但我們還是相互鼓勵，不輕言放棄。因為即使是我們，也是在人生一邊做邊學。

我們對案家不離不棄，他的狀況改善，我們不吝稱讚；他暫時無法改變，我們一樣來探望；因為我們就是要來幫助他的，不是為了來生氣或責備他的。

問：所謂「看」個案，如

何看？又能看到哪些事物？

答：在思考案家問題時，會想到很多方式去幫助他們，而此時你也會感覺到：這個方法到底有沒有智慧？我的性情慈悲嗎？我是否挑剔人家很多？還是太多計較與比較心？自己是否有預設立場？……從訪視助人中，有時最先看到的是自己的習氣。

以插花來比喻，我可以有條不紊地將它完成；但看個案就不是這樣了，我可能想先拿這朵花來插，但依案家人的過往生活習慣，他們可能想先擺葉子。案家所面臨的困難

與挫折，是沒有一個公式可以套用的，不是旁人或沒遇到的人可以了解的；而且，就算是自己也曾苦過好了，也不代表那就能拿來與其他人做比較；每個人的家庭、成長背景都

相異，你若說你受的苦跟他們同類型，但終究你們就是不同的人。

做訪視讓我學習凡事看開一點、何妨順任一點。與案家互動，投緣就多講一點，有默契就多聊一會，對方願意聽時，我們就多講一點，若人家耳朵已關閉，也就別一直說理，一股腦兒將自認為的好東西全塞給對方，結果得到反效果。

很多事是求不來的，也不可能一下就改變。身為訪視志工，我們練習傾聽，時間一久，會讓你更有耐心，也給對方空間去發展及調整。

◎

簡先生深受痛風之苦，以輪椅代步，志工關懷他已六年餘。慈濟的慈善服務結合醫療，二〇一五年底，高麗紅家訪時邀請了慈院醫師（左一）同行往診，簡先生相當感激。



歡迎參加

目前全球共有近三百個社區道場與靜思精舍連線「靜思晨語」
歡迎就近諮詢您所在地的慈濟會所參與
每天清晨5：20到6：20（臺灣時間）一同聞法

邁向佛的境界

忙於工作、家庭，人事多磨，始終靜不下心聽經聞法；

又想成佛之事，是何其遙遠的大工程。

但聽聞上人講解的十二因緣法及六道輪迴後，我心頭一陣清醒，
今生再不把握因緣努力修持，難道還要繼續愚癡到來生甚而永無出期？

口述・陳美月 整理・李彩琴

雖然進慈濟已三十多年，也被冠上資深委員之名，但我可以說是從善門入，對佛法根本沒概念，有幸身在慈濟，方得接受上人點點滴滴的教化。

佛法何其浩瀚深奧，二〇一三年三月起參加臺北內湖聯絡處「晨鐘起，薰法香」時，原只抱持著帶動志工的心情，加上挺著七十五歲的老邁身軀，實在不知能體解多少佛理。

剛開始薰法香時，上人正講到《法華經》中，舍利弗由小乘法轉進大乘法，期間幾經佛陀述說人世間的苦、集、滅、道，眾生許許多多的煩惱、無明，更藉著與多位尊者對答來解說大乘法義。

在上人闡理解說中，我像聽了一場場精彩的故事，反觀自身的煩惱、無明、人我是非……莫不件件都在發生中；忘了時間、忘了憂慮，我聽得很入心，漸進地看到了自己的慧命方向。

上人講經時，總是先講當今世間的種種事相，再融入佛經法理，然後佐以慈濟人之行做印證，讓聽法的人去思維融會貫通。我在聽上人講《法華經·譬喻品》的時候，就有很深的感受。上人說我們要修

行，就是要走入人群中磨練，人事是最難修的課程，會讓我們的智慧增長，遇到境界學會去化解，不結惡緣。所修習的法，拿來運用在日常生活，就是走在佛的路上。我不禁慶幸自己身在慈濟，既有機會布施行善，又得入人群中修行，今又能聽經聞法開智慧。

早先進慈濟時，因自身忙於工作、家庭，人事多磨，心始終靜不下來聽經聞法；又想成佛之事談何容易，那是何其遙遠的大工程！

但當聽完上人講解的十二因緣法以及六道輪迴後，我心頭一陣清醒，今生再不把握因緣努力修持自己，難道還要繼續愚癡到來生甚而永無出期？

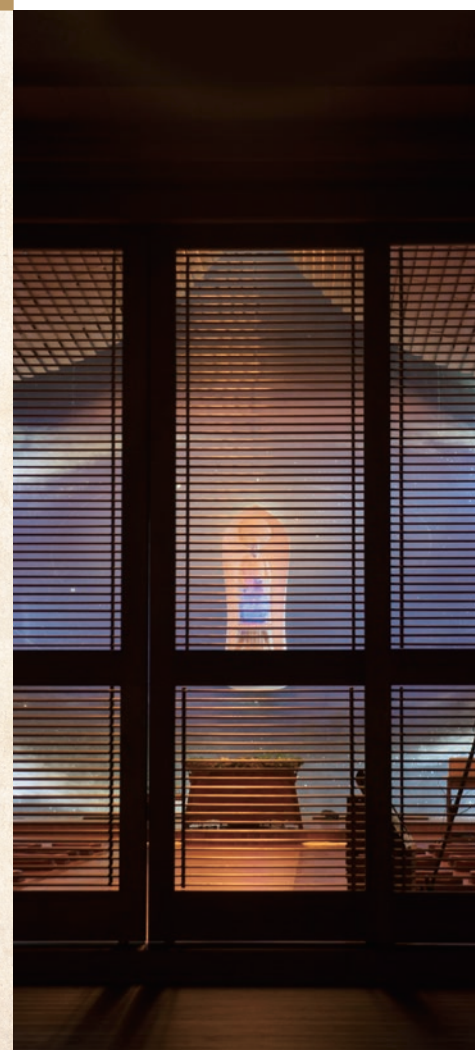
佛法難聞，幸今生得以聽聞。但上人又殷切叮嚀我們信根要深，才能道心不退轉；否則在修行路上遇到挫折，是不是還能把持與佛法相應的心，那就很難說了。

當然，我也感嘆自己年事已高，畢竟歲月不饒人；但是一想到上人常說：「來不及！來不及了！是日已過，命亦隨滅。」我就更期許自己要承接佛法。每天一大早到聯絡處薰法香，除非遇到很不得已的事才會請假，我真的捨不得錯失任何一天聽法的機會。

二〇一五年元月中，我因心血管阻塞，經手術在心臟血管裝上兩支支架，住院三天後，平安出院返家，為此中斷到聯絡處薰法香。調養兩個多月後，我又恢復薰法香的腳步。

菩提大道直，我從原先只抱持著帶動志工薰法香的心情，沒想到一路卻不斷開啟自己的慧根。我也向佛菩薩發願：我要排除萬難，認真聞佛法，努力邁向佛的境界。

上人總在每天薰法香的結語對我們說：「多用心啊！」我也回應：「感恩上人提醒，我會把握因緣，在佛法慧海中精進汲取法髓。」



（攝影／蕭耀華）

誠邀心得

《慈濟月刊》每期精選聞法心得，與讀者紙上共修。投稿地址：

11259臺北市北投區立德路2號12樓 e-mail：reader@tzuchi.org.tw



(攝影／王賢煌)

因為這是志願

遇到人我是非時，要做好事卻遭遇障礙時，
得有佛法指引走向光明，
更深知慈濟事是出於志願，
只要問心無愧，就做好本分事。

撰文・許明珠

從上人開示《法華經》以來，我即期許自己當「大白牛車」，載著想聞法精進的志工們到板橋園區薰法香。我家住三峽，每天清晨三點二十分起床，三點四十分出門，四點到樹林接志工，二十分抵達園區虔誠拜經。

迎著滿天星光及一輪明月，體悟到「靜寂清澄、志玄虛漠」的境界，以清淨心隨精舍師父禮拜早課，而後恭聽上人開示，進入甚深微妙大法。常常清晨出門，忙碌一天，深夜回家時，也迎著同樣的星光及明月。我堅信自己行在菩提大道上，認清方向勇往直前。

曾懈怠休息幾天，再重新薰法香時，聽到上人開示「來不及」，不要在一「財、色、名、食、睡」五欲裏沈迷。是啊！皈依上人，學佛修行，不就是要斷除貪欲所造成的無明煩惱嗎？何以我還浪費時間在睡眠。年邁的上人都說「我不懈怠、不罣礙，要殷勤精進」，弟子不禁懺悔常反反覆覆，更發願即使再忙，也務必以清淨之心聆聽靜思晨語開示。

即使出差到柬埔寨，我也到會所與當地志工薰法香。在海外，交通不便、連線不穩、志工不多、語言不通，知佛法更不普遍，困難重重，方知在臺灣真幸福——心靈的故鄉在臺灣，敬愛的上人在臺灣，法網的啟動在臺灣。

我將聞法心得記下，時時提醒自己法入心，法入行。二〇一五年八月三十一日，上人晨語開示：「能聞佛法體解大道妙用，能轉凡心深入正念覺道，獲大智慧度眾改邪導正，成就良善行因增福慧果」，我深有體會。

在社區各項志工服務中，歡喜心與他人分享愈多，幫助過的人愈多，付出奉獻的地方就愈廣，所結的善緣就愈多。我相信自己必是無

量數劫前與佛結緣，此生得聞正法，擴展生命的寬度。也因為聞法，而發四弘誓願：眾生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學、佛道無上誓願成。

十八年前，我遭逢無常，喪子之時陷入憂鬱悲傷，得遇慈濟人在旁安慰陪伴，走出陰霾。受證慈濟委員十年來，在社區服務，遇到人我是非挫折時，得有佛法指引走向光明，深知既然是出於志願皈依上人，投入慈濟志願服務，若同修同道者不與我們合和，要做好事卻遇到很多障礙，這時就先反省自己是否有過錯，再善解他或許還不明道理，用耐心、慈憫心、包容心接引他。

各人根器不同，修善持戒不等，只要問心無愧，面對他人有心或無意的批評，已學會一笑置之，期許自己做好該做的本分事。

能得人身、遇明師、聞佛法，家人健康、經濟無障礙，我感覺自己無比福報；更當自度度人，除苦無明及煩惱，減少造業不對立，入人群結好緣造福；祈願於如來地堅固不動，安住願力，廣淨佛國！

慈

【什麼是大白牛車？】

出於《法華經·譬喻品》經文。

大宅四面火起，長者呼喚屋內諸子趕快逃離，但孩子不以為意，依然在火宅中玩樂嬉鬧，長者只好想辦法以裝飾華美的羊車、鹿車、牛車，引誘孩子出離火宅。孩子們爭先恐後跑出宅邸，長者見大家都安全了，「各賜諸子等一大車。」

羊車、鹿車、牛車分別譬喻聲聞、緣覺及菩薩；而長者所賜予的大白牛車，則是行菩薩道的工具，眾皆能行大乘法，接引眾生，朝成佛目標前進。

105 學年度

宏願育才

花蓮

慈濟大學附屬高級中學 高中部 國中部 招生



學生宿舍



音樂館



圖書館

優雅校園榮獲全國學校建築之光獎
提供健康素食、寬敞住宿環境

教之以禮
特色課程

育之以德
精緻教育

多元的學習課程

雙語實驗班 科學實驗班

招收數學、自然、語文、社會優秀人才

資源式藝術人才培育

招收美術、舞蹈、音樂、武術優秀人才

- 國中部招生說明會網路報名：105年1月1日至3月4日止
- 國中部招生說明會：105年3月12日(星期六)13:00~16:00
- 高中部招生說明會網路報名：105年1月1日至3月4日止
- 高中部招生說明會：105年3月12日(星期六)10:00~11:30

招生說明會及報名表詳見本校網頁
<http://www.tcsh.hlc.edu.tw>
TEL:03-8572823 分機115、117、102

全國設備最新穎的天文台

聞法札記

晨起薰法，培養好習慣
心靈喜悅，法香遍十方

莫作無明分子

撰文·劉美桂

小的習氣累積起來，就會造作大的業力。許多國家的內亂，即是因為少數人無明習氣而造成，使得眾生無辜受害，顛沛流離，苦不堪言。

二〇一五年十二月二十二日，聽聞上人解說「如來之十力」，其中一項為「知諸禪解脫三昧智力」，也就是靜心思惟，了解人性，不受外界境界困擾。人心容易無明，我們也當反省是否為「無明分子」之一；如今修行了，凡事要看得開，退一步海闊天空，正知、正見，凡事單純一點。

如何學「吞忍」？就像我在賣水果，我師兄進貨的品質比較好，相對價錢也較高；以前未接觸慈濟，偶遇到愛計較的客人批評幾句，總是以怒眼相向；如今有同樣境界現前，我把慈濟面霜擦得更厚，臉上笑容更燦爛，態度更謙和，所得到的回饋是客人跟我說抱歉，我則回應：「沒關係，下次有需要再來。」能與人結善因緣，皆大歡喜。

為什麼會碰釘子

撰文·廖陳玉雪

每 天早上四點起床後，就從山佳騎腳踏車到大安共修處參與拜經、薰法香。車程大約二十分鐘左右，即能夠與花蓮連線、聽上人說法，感覺法喜充滿，就像回到心靈的故鄉接近上人。我想，過去生有因緣接觸佛法，今生才與大家有緣相聚，如同在靈山法華會上一同聽法。

以前看到不如意的事情，心火就上升，罵大罵小；聞法後，知道要有因緣觀，不比較計較，萬般事情看得開，反省有時是自己講話不夠柔和、不懂得縮小自己，才會碰釘子。每個人都是一部大藏經，心中也有一面大圓鏡智。薰法香後，體會要在人群中精進，人與人互動的聲與色，或者是自己的起心動念，都要守好，不要輕易起無明煩惱；磨練自己，才能修得清淨的本性。

感恩上人每天講經說法，自己更要每天擦拭污點習氣；天下事一個人做不完，一定要與師兄師姊合心、和氣、互愛、協力互動，一起來勤耕福田。

每月農曆初一

倚門望親人

每月至少一次，
志工拜訪照顧戶，關懷全家人；
每月農曆初一，
慈濟臺中分會舉辦照顧戶發放，
志工倚門等待，
歡迎他們回來這個溫暖的大家庭。



（攝影／羅勇輝）

每

月農曆初一，是慈濟臺中分會照顧戶

發放日。清晨，位於臺中市文心南路的會所外，已有許多人報到等待入場。張女士說：「我的膝蓋退化，一個人在家無聊，心不能清靜。早一點來這裏，看到師姊就高興，好像回家看親人一樣。」接著，說起去應徵工作，即使洗碗洗菜，也沒有人要給她機會，心裏難過得想掉眼淚。

病痛在身的林先生，打開他滿滿是藥包的袋子，以及預約掛號單給志工看。上一次發放日，因為經過幾次轉車，到了分會已經遲到了，這天跟別人借摩托車騎過來，他說：「我希望來得及參加發放前的念佛共修，聽師

父的開示。」

曾先生拄著柺杖，和其他照顧戶雇車一起來領取生活補助金；他先去義剪區，理了清爽的西裝頭，顯得年輕多了。他的兄弟皆在大陸，父母已不在，獨居的他緩緩地說，每月初一來分會好像回家，慈濟的志工有如兄弟姊妹，讓他心情特別開朗。

志工廖明月一顆心懸著，注意著陸續進來的照顧戶中有沒有出現劉先生，終於在發放快要結束時看到了，她的神情像看到許久沒見到的親人一樣，眼淚快要奪眶而出。她說：「手機一直打不通，沒人接，不知情況如何？焦急又擔心他的小孩。」

廖明月說，到劉家訪

視時，劉先生兩歲的女兒看到她忍不住抱著她；劉先生與幼女、爸爸同住，爸爸幫他帶小孩，讓他可以工作還助學貸款和繳房租等。

廖明月關心劉先生：「手機復話了嗎？有什麼困難可以告訴我們，我們盡可能幫你。」劉先生表情難過，傾吐心聲：「我再怎麼做，只能做到某個程度而已，有些事情很現實……」志工肯定他認真工作，慈濟會陪伴他們一家人度過難關。

調心境迎逆境

踏入臺中分會福慧廳，兩百多張整齊的白色塑膠高腳椅映入眼簾，以照顧戶所屬的區域，分成六區塊，靜靜地等待人們

入座。

慈濟志工每月家訪照顧戶、居家關懷戶、獨居長者等，深入了解案家需求，適時提供與調整援助。領取每月生活補助的照顧戶，在臺中市約有近千戶，每次發放日，志工們更是一對一服務。

「看到這麼多人聚在一起，是不是很溫馨？」聽到志工的問候，潘先生回應：「我感到很淒涼！」他娓娓訴說原本一個人簡單過活，奈何離婚的女兒輕生受重傷，回來讓他照顧，以致他無法出外打零工，繳不出房租遭房東驅離。在車上睡了好幾日後，好不容易找到落腳處，女兒卻三不五時和他吵架，甚至不回家。

「我好想丟掉這個擔子。」潘先生的語調淡淡

地，眼神卻讓人感到心疼。志工好言相勸，他搖搖頭：「這些道理我都懂，只是沒想到我會落到被人家濟助！」不捨潘先生如此消極，志工請求巫女士分享，她欣然答應。

「我第一次來的時候也跟你一樣，後來我調整心態告訴自己，我不會一直都是這樣的。」

巫女士的先生因故變成植物人，孩子當時才四歲，無人照料的情況下，只能跟著她到菜市場賣雜貨。慈濟八年來不間斷關懷，她銘記在心，鼓勵孩子：「以後我們有能力就要回饋別人。」聽完巫女士的簡述，潘先生依舊茫然，志工殷切叮嚀，「女兒現今最需要的是你的『愛』與『溫暖』。」他苦笑了一下，「早就忘記

那是什麼感覺，但是我會試試看。」

往事只能回味

年輕的劉先生，因為口腔癌手術而氣切，無法外出走動，住在養護中心；志工為免他舟車勞頓，親送生活補助。但他很想感受發放現場的氣氛，身體狀況許可時，會設法搭車前來。

「太高興了，太感恩了，我終於來到靜思堂，來到心靈的家！」第一次參加時，他激動得潸然淚下，和志工筆談：「長久以來獨自生活，沒有親人也封閉了自己；五年前病魔纏身，痛苦潦倒，幸有善心人士把我的情形轉介給慈濟。」

「初始對慈濟有些排

斥和懷疑，心想世間怎麼有這樣的團體，不但給予物資援助，還給我心靈的依靠。師兄、師姊一次又一次的關懷，都是那麼誠懇真心，讓我體悟到人間溫暖，也打開塵封已久的心扉，願意放下惡緣、惡念。」

平常，他看大愛電視臺，親自參加慈濟活動後感受更深刻，「看到那麼多志工為愛付出，用心費力規畫整個活動和節目安排，還有義診、按摩、理髮、修剪指甲……讓我非常震撼與感動，我告訴自己我來對了！」

每次發放日都有安排節目或活動，例如環保宣導、保健分享等，二〇一五年四月更特別，舉辦「遇見幸福音樂會」，邀請照顧戶、居家關懷戶擔

綱表演。

開場的八十四歲廖爺爺手扶吉他，坐在椅子上彈出「往事只能回味」的旋律，也道出時光一去不復回的悠悠之聲。廖爺爺一生勞碌，本想退休生活與妻子遊山玩水，不料，事與願違，廖奶奶因病成癱，長年臥病在床，廖爺爺不離不棄，親自為妻子翻身、拍背、餵食。

年輕時學過吉他，於是自學自彈，除了排遣時間，更是娛樂病榻老妻。他自謙地說，不知今天的場面如此大；他輕鬆撥著琴弦，雖有幾處的頓錯，也獲得全場的喝采。

不失志不怨嘆

家住科博館附近的七十六歲陳阿嬤，由女兒

騎車載來她來分會領取生活補助金。她育有三位兒女，但各有家計要負擔；先生幾年前中風癱瘓後，由於健保規定，醫院只得一家換過一家，最後中山醫院社工幫她申請低收入資格，慈濟提供補助金，支付先生在療養中心的開銷。

為了照顧先生，陳阿嬤體力負荷不了，曾幾度昏厥，但她很認命地說：「做一輩子夫妻了，我應該要照顧他到最後階段。孩子在社會上賺錢不容易，我將身體照顧好，不要造成他們的負擔。平常到科博館運動，也會拿回收物去慈濟環保站，大家一起做回收，聊聊天，日子比較好過。」陳阿嬤的心願並不大，祈求身體健康，能繼續做環保，就滿足了！

歲末年關，令人期待的歲末冬令發放即將到來。過去一年，有些照顧戶擔心媒體輿論對於慈濟的誤解，「如果沒有慈濟，誰來幫我們？」

中區合心訪視幹事洪琇娥師姊請照顧戶們不要憂慮社會氛圍，慈濟聞聲救苦，會不離不棄照顧苦難，「將心安定下來，也不要失志，現在的我們只是生活上有點困難，但要把握時間，讓心靈富有起來！」

臺中分會發放日，慈濟志工攙扶年長的照顧戶前往「福慧廳」就座。

（攝影／趙勝顏）



—美國·紐約—

桑迪風災三年後

三年前，
全球慈濟志工關注桑迪風災，
馳援賑災；
受災戶不曾忘懷雪中送炭的大愛，
把愛傳下去。



即使桑迪風災已過三年，慈濟紐約分會仍在年節之際收到許多受災民眾親筆寫來的感恩信，字裏行間有著真誠感謝，還附有支票，有些人已成忠實會員；多年前付出無所求，志工驚喜收到這分愛的回饋。

二〇一二年十月二十八日，桑迪颶風重創美東，災後緊接著一波波冬季風雪，許多地方無電、無瓦斯，受災民眾處境雪上加霜。紐約慈濟志工動員勘災、供應熱食，之後舉辦近三十場大型發放，每戶致贈三百到六百美金的現值卡；連續兩年提供冬衣，家訪特困戶致贈現值卡。共計發放約一萬六千戶，超過一千萬美元。

受助民眾中有日子窮困的非法移民，也有生活在高級住宅區的人家，災難不挑人，不論貧富同樣陷入困境，等同於現金的現值卡如雪中送炭般迫切而溫暖。

蘇利文夫婦目前移居賓州，早在風災那年十二月，便來信附上支票表達感恩，信中說：「桑

迪風災毀了我們家、朋友家及左鄰右舍的房屋，你們卻毫無條件的伸手幫忙，真是很棒的組織！」

家住布碌崙的柏那及莫林，寄來第一封信時，說明還有很多事要打理，「我們這裏很多人從沒聽過你們，但都想讓你們知道，我們永遠不會忘記你們；我們有需要時，得到你們的幫助，現在很高興可以幫助其他有需要的人。」這次耶誕節前再度捐款，重提感激之情。

二〇一五年感恩節過後，住在長島的里爾女士由妹妹代替來信，告知里爾女士夏季時已往生，「姊姊在世時對你們讚譽有加，如果她活得久一些，一定會是忠實的捐款會員。」住在皇后區的歐蘇利文太太年近八十，因風災而負債，但為了感激志工，在桑迪兩周年前後來信捐贈二十美元……每分被啟發的善念散發無窮溫暖，將繼續溫暖更多受助者的心。

（圖文／周芳苑）

—馬來西亞·馬六甲—

大水退去 愛留心底

領取祝福金時，
居民也領了一個竹筒；
一年後，
他們興奮等待志工來到……



「要打這一通電話前，很怕村民會不會反應冷淡，畢竟已經相隔一年了！」慈濟志工吳學利道出心中的掙扎。

二〇一四年十一月底，暴風雨引發河水暴漲，造成馬六甲野新縣多處氾濫成災，馬來村莊峇都十九馮鹿甘拔更遭逢歷年來最嚴重災情，暗夜洪水讓民眾倉皇逃離，災後欲哭無淚。

隔天慈濟志工即前往關懷，為受災家庭致贈祝福金。村民感恩慈濟人及時幫助，聽聞小錢可以行大善，其中二十六戶領取了竹筒撲滿，並與志工約定一年後同樣在民眾會堂相見，回收竹筒。

轉眼間一年已屆，吳學利謹記約定，但也忐忑不安；憑著之前記錄的村民名單，輾轉聯繫上村長柏漢（Borhan bin Hasan），「我們已經等一年了！很多村民迫不及待要把竹筒送回給你們！」

今年元月二日下午，慈濟志工來到馮鹿甘拔民眾會堂，村民如遇故友般展示這一年來努力的

成果，倒出的硬幣聲響清脆；細讀志工帶來報導去年水災的英文慈濟月刊、看著照片，大家彷彿回到一年前與志工相遇的情景。

村民莫哈末宋（MD Som bin Yusof）帶來四個竹筒，他開心地說，這是他自己、太太、兒子和姊姊的。「困難時得到幫助，現在有能力一定要盡力去幫助其他有需要的人。志工說善款隨分隨力，我會和家人再延續這分善緣。」

看到志工分享的救災影片，村長莫漢體悟，比起其他苦難人，自己是幸福的，看著村民們願意去幫助別人，他很感動。「今天我們幫助別人，有一天當我們需要幫助時，人家也會幫助我們。」

村民除了帶回二十二個竹筒，也把志工當天再帶來的竹筒領走，要跟親朋分享。一場水災，牽起慈濟志工與峇都十九馮鹿甘拔村民的一分情，也啟發純樸村民的悲心，讓愛心傳遞給更多人。

（撰文／馬永珍 攝影／鄧遂傑）

書摘・《佛眼凝望的尼泊爾》

蓮花初開的勝境

佛陀誕生在尼泊爾，
尼泊爾如今卻不是佛國，民眾普遍信仰印度教。
大地震後，
種姓制度嚴明的社會如何與國際救助接軌，
使受災民眾苦痛遍除，
正考驗著這個國家全體人民的智慧。

撰文・第三世巴麥欽哲仁波切（黃英傑博士，華梵大學人文研究中心助理教授）



一九九四年在泰國曼谷舉辦的世界佛教大會會議中，當國際學者提到：「佛陀出生在印度……」尼泊爾學者立刻提出嚴正聲明：「佛陀出生在尼泊爾！不是印度！」此舉猶如當頭棒喝，打破了多數佛教徒牢不可破的「佛教即印度」的刻板印象。那一瞬間的觀念翻轉，至今印象深刻，而那恰好是我第一次應邀出席世界佛教大會與世界佛教青年會。

從我大學開始逐年翻譯完成的二十六本西藏佛教專書中，薩迦茶派法王·究給赤千仁波切在《藍毘尼園的故事》一書指出，《根本說一切有部律·雜事分》中，佛陀所說降生、成道、轉法、涅槃等四大佛弟子必須朝禮的聖地，以誕生地藍毘尼

園最為重要。如果沒有佛陀降生娑婆，就沒有所謂的降魔成道、轉動法輪等事蹟。因此，確實如尼泊爾學者所申明的，尼泊爾才是世界佛教的源頭。

懷抱著對佛教祖源的嚮往，以及拜見長老、上師的熱切心情，自一九九一年起，我於往來印度求法的行程之間，總是會刻意選擇經過尼泊爾多盤桓幾天。經年反覆來去，迄今算算少說二十多次，尼泊爾的宗教、風土民情之於我更有一分特殊的情感和理解，這些經驗，我也樂於和對尼泊爾有興趣的法友、弟子們分享，因此忝為友人口中的

在藍毘尼園裏，當年佛陀誕生時摩耶夫人攀扶的無憂樹，早已不復可尋，取而代之的是一棵古老菩提樹，而這棵樹已經成為藍毘尼園的經典標誌。

（攝影／王嘉菲）

佛眼凝望的尼泊爾

2015年尼泊爾大震災慈濟馳援
本書除記錄大災難中的人性之愛並回溯尼泊爾佛教發展
更是慈濟將人間佛教的佛陀本懷
西傳回尼泊爾故鄉的實錄

編著：經典雜誌 出版日期：2015年12月



二〇一五年四月二十五日尼泊爾大地震後，鄰近西藏山區的辛都帕（Sindhupalchok）是死傷最嚴重的災區；許多家住山上的佛教徒婦女，群集合十祈求平安。（攝影／安培得）

教為國教，並驅逐西方傳教士，禁止宗教改革，成為全世界唯一印度教國家，歷時長達兩百三十九年；一九六二年更進一步直接入憲——「尼泊爾是印度教王國」。直到二〇〇六年的尼泊爾議會，才廢除印度教為國教條款，走向政教分離的世俗國家。

即使如此，現今仍有近九成的尼泊爾人信奉印度教。所以，雖然佛陀誕生在尼泊爾，但尼泊爾卻不是佛國！而這令人遺憾的消息，其實已經是幾百年前的老故事了。

尼泊爾境內的喜馬拉雅山區本來就有許多雪巴（Sherpa）、達芒（Tamang）等舊藏族，一九五九年後的變局，造成更多西藏人聚居於此。而很多臺灣人來尼泊爾，大多都和我有一樣的原

因，是為了尋訪或親近西藏上師，因此之故，可能造成了一般人的誤解而有尼泊爾佛教鼎盛的錯誤印象，其實那盛況早已鐘鼎毀棄，徒留歷史陳跡供後人憑弔罷了。

尼泊爾曾是印度佛教傳往漢地與西藏的中途站，公元九世紀後，印度、孟加拉等地佛教徒由於宗教紛擾，向北喜馬拉雅山區遁逃，反而使尼泊爾佛教盛極一時。

然而這盛況有著濃厚的過渡期色彩，隨著北印度那爛陀寺、超戒寺等幾個佛教主要大僧院被穆斯林所瓦解，尼泊爾僧團過去幾世紀以來極為仰賴的，與印度佛教之間的緊密臍帶，就被剪斷了。這導致十二世紀初期的尼泊爾佛教出家僧團嚴重弱化，繼而步入衰頹之境。到了十二世紀末，馬

尼泊爾達人，內心其實深感榮幸。

雖然尼泊爾是佛教聖地，然而一般臺灣人對尼泊爾還是很陌生的。在我就讀博士班申請千里馬計畫時，當年國科會（現在的科技部）網站上，連尼泊爾這個國家的選項都沒有。還是我打電話要求新增，爾後計畫通過審查，才有了二〇〇六年在加德滿都大學的一年期海外研究，我因此成為有史以來第一位公費前往尼泊爾取經的臺灣學者。

尼泊爾佛教曾盛極一時

尼泊爾給人的第一印象就是窮、髒、亂。臺灣遊客經常發出這樣的疑問：信奉佛教的國家怎會如此？我想很少人知道，自一七六八年起，統一的尼泊爾王國就宣布以印度

拉（Malla）王朝將過去對佛教寺院的大部分贊助轉到印度教，更加促使尼泊爾佛教的沒落伊於胡底。

一三四九年，突厥的伊斯蘭教統治者入侵加德滿都河谷，將古老寺廟遠古以來積累的財產掠奪一空，也摧毀了所有佛像，佛教至此已經奄奄一息。外患加上內憂，馬拉王朝的賈雅斯蒂提國王，積極地以正統印度教徒自居，迫使殘存僅剩的佛教僧人全部還俗，使得原本就已式微的佛教出家寺院體系，終於在十五世紀初中葉後的尼泊爾徹底消失。這裏要強調一個重點，是的，尼泊爾佛教完全失去獨身不婚的出家傳統已經長達五百多年了！

尼泊爾種姓制度與佛教

如今，尼泊爾的經濟

窘境宛如亞洲的衣索匹亞。根據二〇一五年國際貨幣基金組織（IMF）的調查，尼泊爾是亞洲最貧窮國家，人均國民GDP只有六百九十三美元。尼泊爾的窮，是地理環境與複雜的人為因素造成的。一般人很難想像，這個國家連貧窮也是有階級的。

像我這樣心軟的佛教徒，看到街上乞討的人總是不忍，尤其是那些懷裏抱著稚嫩幼兒的婦女與孩童。想到自己可能是他們多日來唯一飽餐的希望，設身處地的把自己換做是當事人，那麼乞丐再多，手段再惡劣，也不致於那麼令人厭惡了。於是我滿懷溫情地把剛剛餐廳打包的飯菜拿了出來，但是圍在眼前這一大群乞丐，卻沒人伸手要食物！原來，尼泊爾的乞丐不吃嗟來

食！同行的西藏喇嘛連忙告訴我，種姓制度之下，不同階級的人是不能吃其他階級口水的。

好，那就只能給現金，自己去買總行了吧。但一個手抱嬰兒的婦女，對於剛到手的小鈔十分不滿，竟然一面搖頭，一面用英文反覆說：「One hundred dollars！」我以為我聽錯了，旁邊機靈的小乞丐立刻回答：「因為你是外國人！」於是我又轉身問尼泊爾友人，那外國人是種姓制度裏的哪個階層？朋友的回答很實在：「有錢的外國人都是第一種姓！」

我這個窮學生跟滿街的婦孺乞丐比起來，真的不敢哭窮，但這種歸類與勒索無異，總有不樂之捐的奇異感覺。心想著，我的布施雖然微薄，但有什麼辦法能發揮效益呢？佛

說慈悲不能沒有智慧，我想，給魚吃不如給釣竿，教育才是改善生活的根基，因此與幾個朋友商議一起湊錢，送幾位小乞丐去寄宿學校改造命運。

沒想到小乞丐的大哥出場干預，原來窮國丐幫還是有幫規的，依據乞討地點不同，每月初一十五得上繳規費，想脫幫還要先付贖金。好不容易擺平了大哥讓小朋友們入學就讀，幾週後，卻接到學校通知，他們全都輟學了！這些社會底層的孩童，即便有善心人士資助，仍永遠無法脫離種姓制度的緊箍咒。沒有親人、沒有背景的底層孤兒，還是難逃被其他種姓同學歧視與霸凌的命運。

種姓制度透過把全社會劃分許多以世襲父系姓氏為主的團體，每一種姓都與從事某些傳統職業

有關，而且只能在同一種姓內部通婚，以維持血統的純正。所以乞丐的子孫只能做乞丐，社會流動性和發展的可能性徹底被阻斷，而斷送他人命運的正

是在馬拉王朝國王賈雅斯蒂提強力扭轉下，種姓制度已經成為尼泊爾社會難以動搖的結構體。為適應社會變局，佛教徒團體不得不將自身「種姓制度化」，而這個奇特的型

態，反而使佛教徒被約束成封閉與排外的團體，對整體佛教的發展十分不利，至今已有七百年歷史。

我的尼泊爾同學們，有許多姓氏相當「顯

一座位於加德滿都市中心的石雕佛像，如如不動地慈眼望向流動的人潮與鴿群。莊嚴的佛像及印度教神像，在喧鬧城市與偏遠地區隨處可見。（攝影／安培得）





慈濟大學

人文與學術專業薈萃的典範大學

- ◎ 提供各項獎助學金：生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金
- ◎ 遍及全球的慈濟志業網絡，提供學習、就業及擴展國際視野的最佳場域
- ◎ 慈濟人才培育計畫，畢業後優先提供慈濟志業體之工作機會
- ◎ <大學社會新鮮人就業率大調查>，私立大學第一名
- ◎ 優良辦學成果通過各項校務、系所評鑑
- ◎ 連續八年教育部教學卓越計畫學校
- ◎ 各類國家證照考試年年表現優異，名列前茅
- ◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定

醫學院

醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
物理治療學系
醫學資訊學系
學士後中醫學系（獨招）

生命科學院

生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

人文社會學院

社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系（中文組、日文組）
英美語文學系

教育傳播學院

兒童發展與家庭教育學系
傳播學系



招生資訊



校本部：花蓮市中央路三段701號 03-8565301
人文社會學院：花蓮市介仁街67號 03-8572677
網址：http://www.tcu.edu.tw

赫」，比如姓釋迦比丘（Sakyabhiksu），或是金剛阿闍黎（金剛上師；Vajracharya）！剛開始還以為他們是出家人，後來才理解這是家族姓氏，而這就是七百年前佛教徒種姓化的歷史痕跡。

姓比丘的，並非持守獨身戒律者，而是舊時出家僧侶的後裔，他們繼承家族以出家為職業的傳統，雖然已婚身分卻是僧侶，而寺院就是他們的家，又或者多半住在寺院附近。

姓金剛阿闍黎的，則是昔日金剛上師的後裔。以職業分別來說，姓比丘的是寺院宗教人員；姓金剛阿闍黎是家庭宗教人員，類似印度教婆羅門種姓的祭司階級。此二者可以一起用餐與通婚。

如果這只是一般職業的分類，倒也無可厚非。

難以理解的是「在家的出家僧」。從釋迦與金剛阿闍黎種姓的觀點而言，該種姓的男子，一出生就是準佛教徒，他們信仰佛菩薩是被讚歎與鼓勵的，雖然他們結婚，而且因為家庭責任所致，已經不是全職的宗教師，但仍被認為是「出家僧」，而其他種姓都是「在家人」。這與佛制出家、在家四眾弟子的內涵已是實質上的差異了。

再度重創了尼泊爾。當年在即將結束尼泊爾學習前，友人要在加德滿都起建新樓房，我即再三告誡，務必要請建築師加強梁柱，因為新隆起的喜馬拉雅山脈是地震頻繁區域，尼泊爾上個強震距今已有七十幾年。這不是神通預言，而是憑臺灣人的地震經驗和常識就可以精確判斷的。

果不其然，朋友的房子因為蓋得堅固，得以在大震災中倖免於難。然而許多不幸罹難、受災者，礙於種姓制度無法公平地被救助，在佛陀的故鄉卻不能伸張眾生平等，何其哀痛！種姓嚴明的社會如何與國際救助接軌，使受災民眾苦痛遍除，正考驗著這個國家全體人民的智慧。（本文摘自《佛眼凝望的尼泊爾》第一章）

震後尼泊爾 教育重建寸寸前進

慈濟在尼泊爾震災區完成一百餘間簡易教室，專程自馬來西亞來監工的志工，克服建材運輸困難、雨季施工不易、電力短缺等考驗，卻依然有著遺憾……



巴古索理學校學生在慈濟所援建的簡易教室上課，見到慈濟人來訪，合十致意。
（攝影／許妙如）

二〇一六年初，距離尼泊爾大地震八個月，慈濟援建一百五十八間簡易教室，工程仍進行中。

一期工程的九十七間，均位於加德滿都的市區與郊區，工期幾乎與雨季並行，從六月到九月，進行起來相當辛苦。第二期工程的六十一間，則位於偏遠鄉村地區，十月中旬起開工。自馬來西亞檳城前來的李濟瑯和張濟玄，主要負責簡易教室援建規畫和行政庶務。

「雨季時，師生在帳棚下上課，不方便又危險。第一階段的搭建和組裝過程，集中在距離加德滿都市區最多一個半小時車程的學校。下雨時，山路溼滑又危險，所以偏遠

的學校，都規畫在雨季後才搭建。」李濟瑯說，慈濟志工收到很多校長的申請求助；不過災區範圍太大，大部分只能依據教育局提供的名單，進行勘查和搭建工程。

「在尼泊爾，除了政府和私立學校，還有很多民間蓋建的社區學校。震後受影響的學校數量太多，感到挫折的是，我們無法一一幫助援建。」回想起幾個月來在尼泊爾賑災的歷程，李濟瑯說，這是他心中最大的遺憾。

簡易教室不容易

二〇一五年四月二十五日尼泊爾強震，造成三萬多間教室被摧毀或損壞，毀壞後的教室，已不宜再繼續使用；校方或

是將師生遷移到別處，或是暫時在走廊處或在帳棚下上課，也有校方用竹片和塑膠布搭起臨時教室。學習環境欠佳，加上空間悶熱又不通風，難免影響孩子的學習進度。

教育不能等，慈濟在尼泊爾的中期援助，搭建簡易教室即是重點之一；李濟瑯和張濟玄二〇一五年五月中旬抵達尼泊爾，「在急難階段，我們即看到中期援助，希望趕在雨季前，盡可能把簡易教室建好。」同一時間，另一組團隊則負責評估及規畫永久校舍的長期重建。

二〇一四年，馬來西亞東海岸大水患，慈濟為吉蘭丹受災居民搭建兩百間簡易屋，期間歷經五度修正建築規格，沒想到當時的寶貴經驗，竟成為此次簡易教室的重要參考。

「我們也曾考慮臺灣簡易屋的建材，不過船期無法配合。」為了不耽誤孩子求學，加上成本考量，李濟瑯等一行志工決定以馬來西亞簡易屋的建材為藍本，在尼泊爾當地就近尋找材料。

「一開始，我們上街到各家五金店找材料。往大公司著手，價位很高；後來往小規模廠商找，價錢相對之下比較便宜。」李濟瑯說，尋找合適的建材，是營建團隊面對的困難之一；馬來西亞簡易屋使用P.P板，尼泊爾難以找到，而鋅板屋頂在下雨時噪音驚人，但無論多克難，上天還是眷顧著大家，在關鍵時刻總能遇到貴人與助緣。

在當地企業家查德里先生的牽引下，他們找到值得信賴的承包商，也確

定了簡易教室建材——以鐵枝作為骨架，牆壁用水泥板，屋頂則以鋅板加PU泡綿，達到隔熱又隔音的效能，且做出來的品質不輸馬來西亞。

「在尼泊爾找到的材料，很多是從印度進口，價錢很高；而且，邊境海關有時會關閉。有一陣子，建築工人短缺，人力工資也飆到很高。」營建團隊需要的部分材料，由於當地廠商比較少生產，必須靠進口，便提高了簡易教室的成本，但只能咬牙接受這必要的花費。

李濟瑯說：「每天溝通協調，我聲音都啞了，說不累是騙人的。但教育不能等，看到孩子在工地旁走廊上課，我們就很心疼，要加緊速度搭建簡易教室。」



地震損毀校園，校方設法讓教育持續。尚提中學教室不足，戶外搭起帆布為課堂，晴雨交替的災後時光特別難熬。（攝影／蔡桂嬌）

從馬來西亞飛來做工

當建材來源有著落之後，馬來西亞志工組成團隊，專程來到尼泊爾參與簡易教室組裝工程。

「所有材料在當地採購，我們帶了齊全的工具，只有水泥板的接駁鐵片是從馬來西亞帶過去。」對於簡易屋組裝擁有豐富經驗的張濟玄說：

「接到的第一個任務，就是要搭一間樣品屋，然後帶動受災居民一起參與組裝。」他說，如此可讓居民增加收入，也能暫時轉移災後傷痕。

接駁鐵片是組裝簡易教室過程中，重要的建材之一。在尼泊爾找不到合適的廠商生產，當初才決定從馬來西亞帶去。「有一次我們帶了一點五噸的接駁鐵片，結果卡在海

關。通過當地志工到海關、教育及財政部門奔波，最後才順利把鐵片帶出海關。不過，花了兩個星期的時間，難免耽誤了工程進度。」張濟玄和團隊集思廣益，想盡方法不再靠從馬來西亞運送建材；最後研發了無需靠模型，即便只用手鋸子，都能輕易做出角鐵間固定接駁板。

「頻繁發生的停電狀況，是另一個令人頭痛的問題。」電力短缺是當地嚴重的問題，幾乎每天都會停電；由於所用的工具如電鑽等，得靠電源才能使用，因此一停電就必須停工。

除了以上難題，張濟玄表示，雨季一到，所有工程進度都緩慢下來；所以得趁沒雨時加快速度，他很感恩承包商的配合。

他也不諱言，工程開始初期，會面對品質不統一的問題；後來經過團隊琢磨和努力，才有了改善。

是否慈濟別無所求？

慈濟所援建的巴吉索理學院（Bagiswori College）院長丹古瑪（Dhan Kumar）說，有很多團體捐錢或物資給校方，但他沒看過任何一個團體除了捐贈簡易教室，還投入志工人力一起和他們曬太陽組建教室，即使天黑了還是搶時間與工



李濟瑯（左二）和尚提中學校方人員討論簡易教室援建事宜。
（攝影／陳國麟）

人和學生趕工，遲遲不肯回住宿處休息。後來得知志工甚至是自掏腰包自臺灣或馬來西亞而來，他更是感到驚訝。

師長們知道這間簡易教室品質很好，費用也不少，一再向志工確認：「是否慈濟別無所求？」李濟瑯請師長們安心，但如果真想幫忙，「學校附近有許多倒塌的房屋以及帳棚區，你們可以多去關心，傾聽他們需要什麼；或許你們沒有能力協助，但提報給慈濟，讓志工去關懷。這樣一來，你們也是能付出的志工了。」

丹古瑪在獲贈一本《靜思小語》後，每天都放在口袋裏，在課堂教書慈濟援建巴吉索理學校簡易教室，以工代賑鄉親與志工合力搭建。

（攝影／蕭耀華）

的時候分享其中的好話，也和家人分享慈濟及靜思語；他最喜歡的靜思語是「社會改變不是用喊出來的，是做出來的」。

李濟瑯停留在尼泊爾幾個月的時間，感受最深的即是當地濃烈的宗教氛圍，而且人們很容易接受美好的事物，並運用在生活中。

李濟瑯第一次參加國際賑災，是在一九九八年印尼排華暴動後展開的大型發放；二〇〇三年，參與伊朗地震賑災；二〇〇四年底南亞大海嘯，曾到斯里蘭卡支援；四年之後，在二〇〇八年投入緬甸納吉斯風災急難援助。他語重心長地說，這些賑災經驗，是人生難得的因緣。

在災難現場，他體會到人生無常，生老病死的

震撼；而更深一層的感受是「碰到」無常，而不只是「遇到」無常。「無常隨時都會發生，我提醒自已平日要學習放下執著，看淡物質生活。人與人之間相處，也要有無常觀，不要跟人結惡緣。」

謝謝尼泊爾的接納

尼泊爾，是張濟玄參與國際賑災的第三個國家。過去投入慈濟在斯里蘭卡和緬甸的賑災行動，今次來到尼泊爾，他抱持著跟以往同樣的信念。「只要去新的地方賑災，我不會讓自己單純投入搭建工程；慈濟要做的是淨化人心，所以把握每一次、每一個因緣，要想盡方法分享慈濟。」

這一趟到尼泊爾，跟雨季賽跑，趕著簡易教室

搭建進度；從早忙到晚，身體難免疲憊，仍然把握機會與師生結善緣。

「我們在組裝教室之前，會請該校師生先用水泥和磚塊鋪好地基，最後再請他們上漆，一起成就工程。」張濟玄強調，這樣的安排，並非為了省下人力和金錢，主要希望師生們有參與感。其中，巴吉索理學校師生的承擔最為動人。

「工程開始前，我們特地到學校進行說明會，讓師生們了解整個過程；由於這學校有學院部，其中工程科系的學生也一起參與搭建。打從一開始，他們就很積極，可以深刻感受到需要簡易教室的迫切性。」張濟玄說，師生們主動把建築地圍起來，再鋪上水泥；下雨時，校長和師生們趕緊用塑膠布

蓋住水泥板，深怕材料損壞。在援建工程期間，即使志工已自備餐飲，老師們熱情準備茶水和點心。這些貼心動作和真誠互動，感動了他。

張濟玄在尼泊爾駐守兩個月，往返三次。在他眼中，尼泊爾人相當友善，面對外來團體的援助，態度很開放，因此志工也較沒有顧慮。

而經歷幾次國際賑災經驗，張濟玄也有了新的心靈體悟。「在面對受災的居民時，我們常常用自己的眼光和角度，認為他們很苦。不過站在受災居民角度，他們或許需要的並不多。我省思或許是自己需要很多，才會覺得對方有所缺乏。我們要學習不把物質看得太重，心靈富足，才是最重要的。」

慈



梓因中學的學生協助粉刷鋼架，為慈濟援建簡易教室盡一分心力。（攝影／游錫璋）

慈濟在特里布文大學帕坦分校援建簡易教室，張濟玄與校長馬德哈（Madhau Gautam）互動分享慈濟。（攝影／賴睿伶）

暖暖四寶

四位阿嬤，合計逾三百二十歲，
老人家的各種症頭，她們多少都有，
但更具備恆心與毅力，
是基隆暖暖環保站的寶，更是大地的寶。

（攝影／鄭碧玲）



火車通勤心不遠

四寶中被稱「大姊頭」的玉英，清晨五點就從樹林山佳住處出發搭火車，在基隆市八堵火車站下車，為了節省八十五元的車資，於是拄著拐杖走

二十分鐘到暖暖環保站；此時早晨上班、上學的人潮與車輛已傾巢而出。小跑步過馬路的她，瘦小身軀淹沒在車陣中。

八堵通往暖暖的路上，有個機車與行人共用的地下道，橘黃燈光映照

冬 日清晨，天剛大亮，八十八歲的張玉英走近高架橋下，已經有兩個老夥伴坐在板凳上等著。

「早！」遠遠就看到玉英的連彩霞，笑道早安。玉英打開環保站大門，搬出紙箱、塑膠椅，各自就坐開工。

「她都六點多就來了，負責撕紙，一個早上可以撕十多箱！」暖暖環保站負責志工楊惟挺師兄讚歎老人家精進。

玉英努力撕紙，將回收來的簿本撕開，分成彩色與白紙；她還可以做敲敲打打的粗活、時時照顧著身旁老姊妹。常一起做回收的三位志工連彩霞、柯鴛鴦與蘇張雲，四人平均剛好八十歲，老人家不時鬥嘴、笑聲爽朗，是暖暖環保站的四個寶。

著，偶有機車呼嘯而過，「噏嘛呢啁咪咩……」玉英口中念念有詞，走過溼暗的地下道。

這段路草樹叢生，蛇類出沒，玉英曾被樹上倒掛的蛇勾到或在草地上被咬傷，但未曾令她打消環保火車旅程的心念，因為她覺得：「我還可以！」原本家人心疼老人家路上奔波，但看到她做環保那麼俐落、有力，知道那是媽媽的精神寄託，轉而支持她的付出。

還住在基隆八堵時，她天天到暖暖環保站報到，連大年初一都未缺席。後來搬到樹林，她每週一、週四風雨無阻來到環保站。這分認真的拚勁，從年少時來到臺灣就如此。

苦過人生勤造福

「三十年前花一萬多元，託人到福州尋找，屋子已經不在，父母親也去世了……」回想著過去，思念雙親的張玉英仍然紅了眼眶。

一九二八年生於福建福州的張玉英，本姓劉，十七歲時與哥哥分往不同地區念書，遭逢國共戰亂，在學校老師帶領下，與同學跨海逃至臺灣松



清晨五點多，山佳火車站月臺上，張玉英在女兒陪同下等候往基隆的頭班車，路途雖遠，做環保風雨無阻。
(攝影／鄭碧玲)

山。

小小年紀的玉英舉目無親，努力做織布女工、幫傭，後在麵粉會社遇到好心的張氏夫妻，收為養女，於是玉英改從養父姓張，流浪生活終於有了依

靠。她手腳俐落又勤勞，二十歲時嫁入基隆八堵陳家，打理販售雜貨的生意。由於妯娌也叫玉英，婆婆說：「你就叫阿鳳好啦！」

那個年代，玉英跟著到基隆河淘金沙，或挑著煤炭到處販售。五個兒女陸續就學，她也參加基隆海洋學院的正音班，學習注音符號，彌補早年因戰亂失學的遺憾。在她的教育下，每個孩子都是公務人員，令她非常欣慰。

「我最佩服的就是上人不僅救臺灣，還救全世界；有災難，慈濟都走在前面！」知福惜福的玉英，透過媒體聽聞慈濟，想及環保回收護大地又能救貧苦，她開始撿拾瓶罐廢紙，賣錢濟貧；六十六歲時，她在八堵認識慈濟志工張春美，於是在馬路

邊的老厝設置環保點，由張春美的先生楊惟挺師兄每週前來運載回收物資。

回收長路惜貧苦

玉英的先生已過世，孩子均成家立業，儉樸過日的她無後顧之憂，日日推著車子做回收；身影穿梭在基隆八堵各個角落，甚至徒步遠至一小時腳程外的七堵。

她還買了白米，在回收路上只要遇到窮苦人家，就會奉送，默默以己力接濟苦難，「不是我很富有，是我比獨居的、窮困人家幸福一點點，可以做一點點的小事，小小的好事。」比著小指的老人家，布施的喜悅，洋溢在臉龐，「不要跟人家講喔！」

個頭嬌小的她，走

路、做事步調快，卻也在回收的路上，出過三次車禍，最嚴重的一次，腿部被撞斷，醫師吩咐要休息三個月，她只休息二十天，便撐著兩支拐杖回溫暖環保站當志工，「愈做好愈快，一個月就免拿拐杖了！」玉英自豪地說。

然而年事已高，楊惟挺師兄請她莫再外出奔波回收物資，轉做內勤分類。每逢過年前夕，戶戶大掃除，資源回收的數量也更多，擠滿環保站；無法順利進到環保站時，玉英總會爬過回收物入內。

由於個子嬌小，在昏暗的角落工作，其他志工以為沒人在內，就將鐵門從外上鎖。工作認真的玉英雖然發現被鎖上，她想：「晚一點說不定就有人來了。」直到天色漸漸

暗下，她開始緊張了，卻又忘記楊惟挺的電話，只好求救一一九幫忙，這才脫困。

兒子住在基隆山坡上，子女擔心老媽媽進出不便，又不能讓她獨居在路邊的老家，三年前女兒將她接到樹林山佳的電梯公寓同住照顧。但做了二十年環保的她閒不住，日日掛念，便開始火車環保通勤。

總在天未亮時，陪著媽媽到山佳火車站搭頭班車去基隆的女兒陳金蓮說：「做志工是我們共同的心願，媽媽的能力比我還好，這部分是我沒辦法的！」

邊做邊運動愈健康

綁緊一大網雜紙，玉

英拎起來甩到堆放區，手勁不輸年輕人。她最期待每年的歲末祝福，領取無價的福慧紅包，「做環保一年領一次薪水（福慧紅包），做得很快樂呢！」

走過戰亂，嘗過生離死別的苦，歷經臺灣經濟起飛，玉英不僅扶助貧苦，也關愛身邊的志工，樂當老大姊，環保站裏大家都喊玉英「鳳姊」；她身旁的連彩霞，住在八堵車站對面，二十多年前先生往生，走不出喪夫傷痛，經過慈濟志工牽引，投入環保回收，她將自家一樓的車庫當環保點，多年來和玉英在八堵及過港一帶做回收。

兩個老姊妹感情最好，一起做環保已超過二十年；彩霞一直做到醫師診斷她骨質疏鬆，腰部

與腿已承受不了重物，才結束沿路回收的外勤，改在環保站做分類。

玉英說：「她最有笑容，人家都說我們好像姊妹喔，長得真像。」相差十二歲的兩人，個性迥異，彩霞人古意、不擅言詞，玉英口才流利、身手敏捷。看彩霞默默的回收，玉英會說：「人家東西給你收，要向人家說謝謝啊！」儘管有時會責備彩霞事情沒做好，但好脾氣的彩霞都不生氣。「我卡歹啦，但是跟她三分鐘就和好了。」玉英笑著說。

八十歲的柯鴛鴦，住家離暖暖環保站最近，紅色的頭巾是她的招牌。她患有帕金森氏症，手部不停抖動、不聽使喚，影響生活甚劇。她說：「拿愈



患有帕金森氏症的柯鴛鴦（左），手部不停地抖動仍努力做回收，張玉英（右）總會上前幫忙。

（攝影／鄭碧玲）

重愈不抖，不然連喝杯水都會灑得到處都是，只能用吸管。」

鴛鴦成為慈濟會員三十年，做環保十幾年了。她在一次花蓮之旅認識慈濟，了解慈濟救助苦難眾生，即定期捐出善款，後來縱使病症對生活造成不便，依然堅持付出做環保。

鴛鴦坐著把報紙一張張鋪平疊好，笑說：「手這樣不要緊啊，邊做邊運動愈健康。」在玉英的眼中，鴛鴦手腳雖不靈活，卻十分勤勞，因為她必須比其他人出更多的氣力做每個動作。

做到不能做為止

七十六歲的蘇張雲住在過港路，每天由二兒子以摩托車接送來環保站。因為大兒子發生意外，脊椎受損癱瘓，雖然經濟暫時無缺，但陷入愁雲慘霧中，慈濟志工關懷蘇家，由志工林博信陪伴，也接引蘇張雲做環保。

後來二兒子為了要照顧患有精神疾病的妻子，因此無法工作，志工接續關懷，二兒子與妻女也加入環保志工行列，一家四人每天總要騎摩托車分三次載來環保站，一起做回收。

蘇張雲歷經數次人工膝關節手術未見好轉，忍受膝蓋長期作痛，也無法蹲下。暖暖環保站是借用基隆市公車暖暖休息處一隅，僅有流動廁所所能使



用，因此如廁對蘇張雲造成很大的困擾，但她不以為苦，準時來做志工。

蘇張雲說，她很愛看到上人，連做夢都希望看見上人身影，「我和鳳姊都覺得上人是一個弱女子，志業卻能做到國際，真的不簡單！」她期許自己：「有辦法做就要一直做，做到往生那一天！」

在環保站中，志工們相互體諒，讓蘇張雲做比較輕鬆的工作，例如整理紙類、撕紙，若需要綁報紙或堆疊紙箱，則由玉英與鴛鴦負責，充分分工合作。

連彩霞（左）有骨質疏鬆難以負重，蘇張雲（右）則是膝蓋長期作痛，兩人依舊來到環保站，總有能做的志工作。（攝影／葉晉宏）

雜亂的紙類，在老人家不停歇的雙手中整理出白紙、有油墨的花紙、報紙，成冊的一頁頁撕去裝訂邊，紙箱紙板壓扁……「這箱紙我挑過的，免檢查！」玉英自豪地說。

大部分的志工用完餐後，陸續離去，但少數人繼續忙；到下午兩、三點，堆積如山的各類回收物資收攏，環保站裏人聲漸歇。「功課完畢太陽西，收拾書包回家去……」玉英唱著歌，招呼妹妹們回家。

蜿蜒的快速道路、隆隆的火車聲，溫馨的故事每天都在基隆暖暖環保站上演，人老心不老，這群老菩薩總能讓人讚歎及開心，堅持愛護地球的心，就像流過的基隆河水一樣，延續著生生不息的風光。

慈濟

人生七十說愛不遲

「為什麼孩子不知媽媽的辛苦？」
「為什麼先生對我不好，最後還是要我照顧？」
家人間無法體諒，距離漸行漸遠；
如今她才知道，

「愛的存款」要從甘願與包容開始存起……

熱

水沸騰，楊雪珠靜心看著。當熱水注滿茶桶後，推移一旁，投入有苦甘味的七葉膽茶包；待茶色、茶味釋出，雪珠拿著勺子細心將茶包舀至小水瓢裏，招來邱秀蘭，兩人合力將茶桶抬至小推車上，送至齋堂門口，等待男眾志工分送至活動現場。

推車上掛著「培訓人員用」，另一推車上兩桶檸檬水及麥茶則掛著「慈少點心用」，不同活動有不同飲品，有時候也會有奶茶、咖啡、靜思茶等，讓參與的志工生津解渴。



(攝影／陳忠華)

多年來，每每大型活動日，在慈濟三重志業園區齋堂，總能看到嬌小的楊雪珠，默默付出的身影。

因脊椎曾開過刀，七十歲的她穿著護腰做著各種粗細工作，雖然身體疼痛，但她不以為苦。一起負責茶水的邱秀蘭笑著說：「說到做志工，她就跑很快，每次看到她都笑謎謎的；剛認識她的時候好像有心事，比較鬱卒、沒笑容。」一語道出雪珠這些年的轉變。而雪珠的人生也猶如茶湯，苦澀的過去漸漸回甘。

聚少離多，親情薄

出生於南投縣魚池鄉務農人家的楊雪珠，未出嫁前在家負責家務，從未外出工作。二十一歲那年經媒妁之言結婚，婚後育

有一女兩男，住在屏東。因先生從事木工裝潢，時常舉家隨著工程四處搬遷，大兒子國小時期就讀了五所小學，雪珠深感搬家辛苦，也埋下日後北上，日夜加班只為買一間房子的動力。

「那時每天加班，加到沒暝沒日；工廠有宿舍，做累了就住那邊。」雪珠皺著眉回憶，三十幾年前一家人落腳新北市新莊區，為了賺錢，她天未亮就得搭車至三重的工廠工作，出門時孩子都還在睡覺；晚上加班回家後，孩子早已入睡。仗著孩子有婆婆及先生照顧，漸漸地，雪珠常住在工廠，有時甚至一個月才回家探視一次。

女兒及小兒子年幼，無法理解母親為何時常不在家，親子關係疏離。

「我們需要人照顧的時候，你在哪裏？」面對兒女的怨懟，讓雪珠感嘆：「為了家庭生活啊！有口難言……」也由於不懂如何教養孩子，雪珠時常用吼罵方式管教；有次小兒子偷了水果，她拿竹枝打、罵，兒子竟奪去竹枝折斷，心痛的她怨自己教不來，將兒子拖去警察局讓警察教。

雖然人在外工作，雪珠一顆心仍然在家，這心情只有年紀稍長的大兒子詹前棠了解：「爸爸的努力可能也沒辦法維持一個家庭，所以媽媽要去工作，我們從小就自己想要想辦法。」

不只孩子不諒解，先生也因雪珠無法兼顧家庭，兩人時常意見不合起口角，甚而打罵相向，夫妻關係一直不和諧。

一如早年在工廠打拚的精神，楊雪珠（左二）快手快腳地做著香積、生活組工作。（攝影／洪慶章）

親子難題，調聲色

雪珠心裏的苦，工廠老闆娘邱秀蘭看在眼里；當時是慈濟社區志工的秀蘭，在一九九六年慈濟三十周年慶時，邀約雪珠到花蓮靜思精舍參訪。雪珠看到精舍師父自力更生，生活節儉刻苦，很受感動。

「那時愛漂亮，每隔三個月便要剪一次頭髮，從花蓮回來後便發願不再上美容院整理頭髮。」雪珠將錢省下來繳交善款幫助別人，也加入環保志工行列，之後陸續參與生活、香積、醫療志工、煮茶水等，進而培訓，於二〇〇

二年受證委員。

加入志工行列多年，雪珠做得很歡喜，然而回到家，怨懟還是存在親子及夫妻之間。直到二〇一一年，慈濟舉辦「法譬如水」經藏演繹，雪珠在《水懺》共修過程中讀到「暴躁習氣常傷人」、「人身難得惡當斷」、「知罪肯懺」等偈頌，邊讀邊流淚，想起過往的壞脾氣，她驚覺要向家人懺悔。

頭髮斑白的她向小兒子說：「小時候媽媽沒有把你們照顧好，今天才變成這樣家庭失和……」多年的情結，孩子一時無法放下怨懟；雪珠自知有錯，不敢奢求孩子的原諒，決定用「小時候沒照顧，現在顧來補」的彌補心態，默默以行動來表達她的懺悔。

雪珠與女兒同住，就細心打理生活起居，讓女兒早出晚歸下班回家後可以好好休息。當兒女發脾氣時，她不再與他們爭執，選擇不回話，善解包容孩子的情緒。「上人說要吞忍啊，尤其是還要消化，」雪珠感悟道：「不是忍就可以了，真的消化掉就海闊天空。」

母親的改變，孩子看在眼裏，不再常頂嘴，「現在媽媽看到我們有需要，會主動告訴我們說她可以幫忙。」在大兒子詹前棠的眼中，媽媽脾氣變好，比以前容易親近多了。

心轉境轉，好幸福

近幾年，先生身體時好時壞，雪珠減少清掃工作及做志工時間陪伴先生

就醫，照料生活。早年夫妻爭吵、拳腳相向的記憶揮之不去，一開始雪珠總懷著不甘願的心情，經過經藏演繹之後，懺悔過去不該以「你對我不好，我當然對你不好」的心態來相處，而是轉換心情面對夫妻緣分，「甘願還打八折，不甘願加利息。」

她把照顧先生視為責任，「我不會再埋怨，埋怨跟仇恨很痛苦。」放下怨懟的雪珠，讓兒女不再覺得母親對父親無情，也讓在國外工作的兩位兒子安心打拚，家庭氣氛漸漸和樂。

走過親子及夫妻關係的困頓，雪珠分秒把握可以出來做志工的時間。抹去額上的汗珠，她微笑著：「我很幸福，有聽到上人的法，漸漸來修心，真的吞忍了就沒代誌囉！」



現在什麼事都想得開，看得開就好命了！」念轉、心境也轉的雪珠，正在品嚐回甘的人生滋味。



從佛法中體悟暴躁習氣
傷人傷己，楊雪珠用行
動改變家庭氣氛，親子
及夫妻關係漸漸回溫。

（攝影／柯喬麗）

（攝影／柯喬麗）

隨緣與作主

隨緣可能成為怠惰的託辭，順勢也可能讓人迷失方向。

如何在菩提願景之下為自己當家作主，

隨順因緣度化眾生？

撰文・林美蓉（慈濟大學宗教與人文研究所教授）

佛

教徒喜歡說一切隨緣，隨順因緣，為什麼？因為一切的事相、事理都是因緣和合。道家也喜歡說順勢而為，不可逆勢而行，這勢也是緣，但是它比緣更具有方向性。道家的無為而為，基本上也是一種具有方向性的作為，只是它可能指向一種超越的自然天道的運行道理及其在人間的應用。

我算是比較隨順因緣的人，但是一輩子順著流走，滾滾紅塵之流，有時難免淹沒自己，雖不在江湖，卻常有人在江湖、身不由己之思，常常定位自己是塵緣甚深、俗緣難盡的人，其故也在此。

年輕時代投入反對運動、臺灣主體性運動，卻也不忘學術研究的本懷、本位與本命。一路順勢而為，感覺若有上天的好意，吃點虧受點委屈，也沒什麼大不了；年齡漸增，享受了一些虛名，人生走到這裏，回顧前塵，生命中彷彿有一個命定的主軸，不期然的就變成現在這樣。

但是我最近在學習與斟酌的功課卻是：我生命的願景到底為何，我想要達成的人生目標在哪裏？這對我而言確乎是很為難的功課，雖然一路悶著頭往前進，但是碰到這個問題，我只能承認我是沒有願景、沒有目標的人。這難道是瞎走盲進嗎？想來未必如此，其中應該有自己的意志作用吧？

想要賺錢養家，想要改造社會，想要傳承學術，這些看起來都蠻符合社會的價值觀，但似乎我從沒想過，我的人生是否真正是我在作主？從前總想隨緣順勢很好啊！不用強求，不與人爭，少些是非。但是身不由己的感覺，恐怕就已經作不了自己的主人了。

觀看一些有修為的人，活得解脫自在，沒有罣礙，卻又誓願宏深，精進不已。對比之下才知，隨緣也可能成為怠惰的託辭，順勢也可能讓你迷失方向。如何在菩提願景下，當家作主，了悟心性，自利利他，隨順因緣度化眾生，或許歷代佛教的祖師大德便是這麼的行走世間吧！

經

證嚴上人

衲履足跡

12
12

《農十月·二十至二十一》



如大松，莫如溫室蘭花

【靜思小語】走入人群淬鍊，如松樹頂天立地，不怕風雪大雨考驗。

感恩平安，馳援苦難

西非獅子山共和國二〇一三年起深受伊波拉疫情所苦，已有將近四千人死亡。今年三月起，慈濟與美國希利基金會、自由城明愛會合作，三度致贈福慧床、毛毯、香積飯及環保餐具等物資，協助改善當地生活與醫療現況。

為援助獅子山疫情，全球慈濟人有錢出錢，有力出力——馬來西亞林偉才師兄捐贈三十四萬雙醫療乳膠手套，避免因重複使用手套，導致疫情難以遏止；菲律賓賓錢小進師兄供應當地民眾所需的鞋子；亦有國際知名服飾公

司捐贈全新的瑕疵衣物；臺灣各地環保志工也整理、洗淨回收衣物，分類裝箱送到獅子山與其他非洲國家……

在臺南靜思堂歲末祝福典禮，上人以感冒沙啞的聲音，感恩慈濟人日日為大地人群奉獻心力，且在天下有災有難之時，出錢出力救援。

「地、水、火、風，四大不調就會釀災禍；人心失調，也會導致對立衝突、造成戰亂。世間禍福無法預料，期待人人以虔誠心、感恩心面對每一天，平安的人救助受災受苦的人。」

做出典範，帶動他人

工，天天早起薰法香，並且做環保、承擔組隊勤務，還要到社會推廣教育中心上課。上人肯定大家：「活到老、學到老，不僅造福天地人間，更提升自我生命價值。」

一位師兄自述，接觸慈濟以前，菸、酒、檳榔、賭博等習氣深重，過著醉茫茫的人生；投入慈濟後觀念轉變，戒除諸多惡習，改變人生也改善了家庭。

慈濟人發四弘誓願，「眾生無邊誓願度」。上人表示，想要接引迷茫眾生、淨化人心，須先改變自己，做出典範才能影響人、帶動人。

「四合一組隊沒有高低階層，人人平等，組隊幹部的更替不是誰『上』誰『下』，而是彼此接力、相互輔助。」上人言，有傳承、度眾的責任心，且能不斷培養承擔重任的人才，才是體貼師父的好弟子，才是度量大、智慧高的菩薩。

「菩薩道是生生世世要走的長遠路，一旦停頓，生命出現空白頁，就枉費過去每一天都在為自我生命寫好文章。」上人期勉資深者不要想著退休，要用心陪伴新發意者同行菩薩道，直到他能再去牽別人的手為止。

「你我在塵點劫前都是『同學』，只是我生生世世走過來，比你們早入佛門，對於佛法道理較有體悟；『五百年前師度徒，五百年後徒度師』，修行路上，我們要相互精進、相互勉勵。」

上人勉眾提起慈悲平等觀，合心、和氣、互愛、協力，傳承經驗、帶動人才。「菩薩道要自己走，才有功德、才會進步，『做就對了』！」

慈濟人天天在社區裏關懷貧病苦難人，安撫其心、照顧其生活，帶動他們心靈正向。上人肯定：「拯救苦難眾生，是佛陀的心願；付出助人，才是真正有福人。」

桃園慈濟志工張吳秀師姊，以八十四歲高齡承擔協力組長。她思慮清楚、行動敏捷，分秒不空過，以積極樂觀態度做慈濟、以媽媽心照顧組員，獲得讚歎。

臺南區慈誠委員聯誼會中，上人肯定老菩薩從中年做慈濟直到老年，訓練出比年輕人更為堅韌的身心力量；「只要心、腦健康，老年人也可以天天快樂付出，造福家庭與社會。」

「追求休閒享受、生活空過，會讓腦力、肢體活動力退化；善用寶貴的生命付出，為自我積存福慧資糧，老年生活就能健康、快樂。」

全臺各地都有許多高齡志

菩薩道場，廣結善緣

佛典記載，彌勒菩薩與釋迦菩薩在久遠劫前，共同在古雷音王佛座下修行，彌勒菩薩的智慧高於釋迦菩薩，但是釋迦菩薩卻比彌勒菩薩早成佛。

南下高雄前，與臺南合心和氣組隊師兄師姊長談，上人說明：「那是因為釋迦牟尼佛能捨一切為眾生付出，雖然修行的時間相對較少，卻因長久入人群與眾生廣結善緣，福慧因緣具足，才能成佛。」

上人表示，智慧要靠用心修行而提升，但是要結眾生緣，必須長久持續走入人群付出，讓眾生受到我們的言行影響，或是接受幫助時感受到真誠、產生認同。

「要與眾生結緣，不能只是高高在上讓人仰望，要把握在慈濟道場共修、合心投入慈濟事的因緣，將種種人、事、物看得透



花，禁不起風雨；要成為生長在天地之間的大松樹，不怕風雪大雨。」

「修學佛法並非鑽入文字，追求各種虛幻的境界；要用心讀，讀入心，在生活中加以運用。」

《無量義經》是靜思法脈、慈濟宗門的精神宗旨，也是真正做得到的道理。「師父天天對大家說話，大家要用心接收，法脈傳得到，緣才接得上。」

佛陀教眾力行菩薩道，上人期勉，走入慈濟，從付出中見證經典所說的各種惡道苦相，要以「見聞利益」眾生，啟發人人的慈悲心。

「緣就是像一條線，人我牽繫在線的兩端。真正愛師父，就要法入心；想要度眾生，就要與眾生結緣。」

上人叮囑靜思弟子，用心修學並弘傳靜思法脈——傳法者出聲說法，聞法者從耳根受法；將

法收入心中，再向人間廣傳善法。

世間天災人禍不斷，全人類都行走在危險的道路上，需要人間菩薩帶動人人和平相處、同行菩薩道，才能轉危為安。

「看不到、接觸不到的，就無法得度；要把握身在人間，可以運用靜思法脈、力行慈濟宗門的因緣，從臺灣到國際，步步踏實走。」

上人鼓勵大家，不要去想，要修到什麼時候才能成佛？「能付出就是福，要把握機會為眾生造福緣；做得到，做得甘願歡喜，家庭、社會就能平安。」

靜思堂是慈濟人的家，上人教眾用心維護，和和氣氣經營好菩薩道場。「自知有習氣，就要改變：讓心胸更開闊，聲色更柔和，法親之間要以感恩、尊重、愛互動，讓靜思堂成為道氣莊嚴又不失親切的度眾道場，使人一入門就接收到法、言行如法。」

12 3~5

《農十月·二十三至三十四》



領眾之道：誠正信實

【靜思小語】以誠待之，以正導之，以信引之，以實陪之。

腳力不能停

與高雄環保團隊座談，上人強調：「慈濟是社會的一分子，志工天天所做的慈濟事，皆是為社會而做；投入資源回收，並非為了變賣牟利，而是為了救地球而付出。環保站也是修行道場，大家在此疼惜地球、聞法知理，身心健康，福慧雙修，師父最為歡喜。」

專家統計，較晚退休可延緩身體退化速度。上人表示，在慈濟環保站裏，常可見八、九十歲甚至百歲人瑞志工，日日做環保、天天「薰法香」，思慮敏捷、動作靈活，不顯老態。

一位百餘歲的環保志工告訴

上人：要常走路、爬樓梯，「腳力不能停」。另一位老人家身有病痛，卻認為「『坐』著痛，不如『做』得痛」，故而天天到環保站付出……

上人以此勉勵大家：「不要去想還能活多久，要想著還能做多少事？把地球照顧好，慧命也照顧好，來生還能在地球上安然生活，繼續當菩薩！」

智慧法中來

「聞法若只求自我解脫，沒有修菩薩法的意願，聽再多也不能吸收；聽法受用，身體力行，

才能增長慧命。」

與志工談法，上人以飲食消化譬喻：「天天用餐，是為了身體吸收營養；智慧要從聞法來，所以要將法吸收入心、化為增長慧命的養分。」

走入人群，會遇種種境界，上人教眾，用法淨心、滅除習氣，還要向外造福，廣結善緣。

上人勉勵座中多位事業有成的榮董：「各位都是有福之人，知福、惜福，要再造福——不只捐錢，還要投入做事，天天發揮生命良能。」

「只是募款，沒有募心，無法與人結深緣。」上人期待榮董也能「薰法香」——付出有形的



投入公益、回饋社會。
「要在人間度眾生，實不容易！慈濟人為眾生付出、結好緣，都是為了引導人人體會真理、身體力行。」與高雄四合一幹部談話，上人肯定大家為接引人間菩薩而用心努力。



上人指出，委員慈誠見習、培訓是淨化人心的方法之一，對於有心深入、有熱忱的新發意菩薩，要用心帶動，「以誠待之，以正導之，以信引之，以實陪之」，深植慈濟精神理念，使之具有正知正見。

▲高雄志工分享參與薰法香、讀書會的心得。上人表示，聞法之後，要用法化解人間的「難」與「苦」，還要能對人說法。參觀高雄靜思堂「靜思時空，慈濟萬行」展覽館，上人叮囑要讓來眾警覺——地球環境日益惡化，再不改善生活習慣就來不及了！（12月4日）

「多聽法、深入了解法，就能清楚人心的種種煩惱無明，一一滅除，進而引導原本觀念不同的人願意配合，心合於同一條『道』，就是『菩提大直道』。」上人表示，要淨化人心，就要增長智慧；欲度化剛強眾生，必須堅定道心，正信不迷。「慈

要成就菩薩，粒粒種子都很重要。上人叮囑，「合和」要「以信引之」，用正信引導，用誠懇的愛帶動；「互協」要「以實陪之」，用真實的心意勸導改過向善；還要「以正導之」，引導人守規則、行正道。

▼高雄橋頭美德環保站志工以畫作向上人分享，日日為清淨大地、護持大愛臺而努力。（12月3日）



捐款，得到無形的法，「得法受用，親身走入苦難地去救人，這分緣才扎得深。」

土耳其蘇丹加濟市市長，運用慈濟「竹筒歲月」故事，鼓勵滿納海中小學的敘利亞學童存零錢行善；一段時間之後，共累積

約新臺幣九萬多元捐款，能購買一百四十三袋麵粉，做麵包供應給其他難民孩童。

上人舉此事教眾，了解世界上還有許多人正等待救助，日常生活就要節省無謂花費、廣邀朋友共同行善，幫助貧病苦難人。

「大家在臺灣過著安穩生活，想要維持平安，就要為臺灣祝福，也要與大眾結善緣。」上人勉眾見苦知福，多造福、少殺生，讓社會平安有福。

與高雄慈青、教聯會老師談話，上人表示，聞法還要在生活中運用，用法化解人間的「難」與「苦」；「聞法、解法，才能對人說法。」

「只是知道卻沒有做到，時間愈久，所吸收的道理就會被心中不斷浮現的煩惱、雜念沖散，只有聰明無法提升智慧。想要『有法度』，說到一定要做到。」朱妍綸、朱妍綾兩位教聯會老師分享，過去透過書籍、媒體

了解尼泊爾，今年強震後有機會踏上佛陀出生地，看見地震災況及受災民眾生活情景，體會深刻。上人肯定：「走入苦難地救助眾生，體會人間之苦，再經過思考、整理，書寫感想或對眾分享，就是能夠度人的真實法。」
〈開經偈〉：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」上人表示，要體解如來真實義，就要在生活中用心精進、力行，提起「恆常心」——恆持初發心，走入人群長久付出，不斷成長自我慧命。

真實淨人心

自幼小兒麻痺而不良於行的黃國川，經歷人生大起大落，在最失意時，跟隨朋友投入慈濟環保及社區志工，短時間內戒除菸酒、賭博等惡習，圓滿培訓課程，今年受證慈誠，發願盡此生

濟不談怪力亂神，而是提倡正知、正見；靜思法脈以佛法為準則，慈濟宗門則重在落實佛法生活化。」

上人叮嚀，培訓把關要謹慎用心，雖然要廣招菩薩，仍須照顧好正知正見的「質」。就如佛陀開講《法華經》時，強調信心不足、觀念偏差者，不能與之談大法，因為其信力、智慧尚不足，聽了不僅不會接受，還會誹謗。

「心態不正確，只想走捷徑，不想修長遠的菩薩道，很容易偏邪入迷。」上人認為，真正接受法，認同慈濟人的生命價值觀、以大愛無私付出為生命方向，自然會提起熱忱，樂於對人分享、邀約共同行善。

正信得解脫

「有些人心一亂就四處求神

問卜，想要求解脫，卻不由自主被牽著走，思緒反而愈糊塗。」與廣州陳亮名師兄、薛美玉師姊等人談話，上人指出，修行要明辨是非，「無論遭遇任何事，皆要以因緣果報觀之，了解無因不成果，莫總是向外求。」

慈濟宗門的修行方法，是走入人間觀察世間萬相，印證佛法道理，淨化己心、度化人群。上人勉眾用心勤修，回歸真如本性；靠智慧判斷是非，而非靠求神問卜定吉凶。

「平時做慈濟，對於看得見、救得到的苦難人，都是付出無所求；對於看不見的神鬼，還要求什麼呢？就算想找依靠，也要先摸摸看牆面穩不穩固；若什麼都看不見、摸不著就以為依託，豈不危險！」

有緣走入慈濟宗門，共行人間菩薩道，上人籲眾，要有正信。「過去因為迷茫無明，不由

自主隨業力而轉；了解佛法後，遇到境界要靜心思考，提升智慧，不再隨境起伏、造業。」

「人群有八萬四千煩惱，要透過別人的苦難示現，了解煩惱無明的來源，自我警惕、用法對治，增長覺悟的智慧。否則懵懵懂懂，一輩子總在起無明、造業力，又再隨著無明業力輪迴，生生世世受苦難脫。」

慈濟人看見眾生受苦，總是以「人傷我痛，人苦我悲」的心情，伸手救拔。上人言：「不計一切去付出，看到受助者脫離苦難，這分安心、快樂的感受，就是『三輪體空』的菩薩精神。」

上人期勉師兄師姊，時時懷抱「佛心師志」，「走入人群度眾生，不受人群的虛幻無明誘引與污染，磨練出如蓮花出淤泥不染的堅定心志，才能真正斷除無明，安然自在，大慈大悲，大覺大悟。」

12
6
7

《農十月·二十五至二十六》

讓生命擴大、深化

【靜思小語】走入人群付出，讓生命擴大化；聞法增長慧命，讓生命深度化。

年來，屏東慈濟人到監獄輔導受刑人，引導他們了解做人道理，並且陪伴刑滿出獄的更生人痛改前非、孝養父母，近年來已有令人欣慰的成果。

上人認為：「要引導誤入歧途的人走回正道，需花費甚大心力；若能從學校教育加強道德倫理觀念，就能避免年輕學子走偏途——教育做得好，也是防患於未然。」

學校校舍即將重建完成，硬體環境已完備，上人表示，慈濟人付出無所求，接下來要靠老師們用心教育，「生活教育、道德教育與環保教育都能做好，讓學生知道『行善、行孝不能等』，

就不辜負全臺慈濟人的愛。」

道場在人間

高雄鳳山聯絡處即將動工興建靜思堂，七日上午，五位和氣幹部前來發心立願。上人語重心長勉勵師兄師姊：「建築再如何莊嚴堅固，最重要的還是人；第一代靜思弟子的心要凝聚，才能永續傳承。」

「建蓋宏偉的靜思堂，不是為了私人利益，而是為了淨化人心。慈濟道場取於社會、用於社會，需要有一群為社會公益付出、具有修行道心的在家居士駐守其中，成就社會教育的場所。」

防災於未然

慈濟基金會為屏東縣高泰國中、里港國中、公正國中、內埔國中、枋寮高中等五所學校援建「減災希望工程」即將完工，六日上午，幾位校長前來屏東分會向上人表達感恩。

「氣候變遷，災難愈來愈頻繁，老舊校舍禁不起強震、大風大雨，將危及師生安全。慈濟在花蓮、屏東、臺東等地重建老舊危險校舍，是出於防災勝於救災考量，希望保護師生安全。」得知寒假過後就能讓師生遷入新校舍，上人感到安心。

教育需要用心陪伴，一如多



為臺灣造福

與屏東縣潘孟安縣長、屏東

念心，守護當地特有的樸素草根香，時時刻刻、長長久久「入經藏」！

樸素草根香

於屏東分會二樓會客室，有師兄分享，過去只是默默聞法、

上人表示，慈濟道場不在山間，而要走入人群、接近人群；「期待大家了解師父的心，堅定信念、會合力量，用愛凝聚，淨化人心。」

閩南語俗諺：「交官窮，交鬼死，交流氓吃了米。」說明為了利欲而交纏的因緣，會使人付出更大的代價。上人教導，學佛要學習如何付出，而非拜拜祈求安心；「有所求就有寄望、有期待，求而不得、希望落空，苦不堪言。」

「自問誠正信實、問心無愧，就能堅固道心；反之，稍有無明風吹起就受影響、道心衰退，是因為缺少精神的凝聚力量。」上人期待師兄師姊能清楚靜思法脈、慈濟宗門精神，踏實付出、用心傳承。

默默護持太太做慈濟，現在已經用心投入，積極做慈濟。

「萬法本質皆空，只要眾生有需要，慈濟人就要發揮『妙有』之法，為天地人間而付出。」

上人表示，不要以為「差我一個人沒關係」，一個人可以影響無數人；聚合點點滴滴的力量，帶動、影響更多人同行善道，就能改變整個大環境。

「生命只有一世，慧命卻是永恆，要自創生命的寬度與深度；年紀愈大，愈要把握機會付出，如此才是愛惜生命，才有辦法成長慧命。」

上人叮囑，莫讓生命範圍縮限在家庭、朋友圈，要將生命的寬度擴及天地人群；「要加深生命的深度，就要薰法香，用法改習氣、以法淨人心。」

「擔任幹部，不能起傲慢心，或是言行專制，『心包太虛，量周沙界』，才能不斷接引眾生成為人間菩薩。」

上人表示，傳承不是放手不

市林亞純市長等人談話，上人談及，氣候變化與環境惡化，已是全球人不得不正視的問題；須由每一個人從生活中開始做起，維護好家庭環境，社區才能保持清潔衛生。

去年三月十七日以來，慈濟與屏東市公所合作夜間環保。上人表示，慈濟人花時間、費心力投入資源回收分類，並隨同鄰里長向鄉親說明「清淨在源頭」的理念與做法，不是為了增加環保站的回收量，而是希望家家戶戶落實垃圾分類。

「臺灣土地面積有限，唯有人人養成惜福節約的好習慣，珍惜物命、落實環保，垃圾減量，才能減輕大地環境負擔。」

在三場歲末祝福典禮中，上人與許多上了年紀的環保志工共勉，把握身體健康、行動自主之時，持續為大地人群付出。

「大地是萬物的大慈悲母，是眾生的大母親，人人都受大地

做事，而是去發現人才，帶動、疼惜其慧命，引導能夠承擔。

「合心、和氣、互愛、協力的組隊編制，只是易於運作而設立的名相，唯有回歸協力組隊共同做事，才有機會傳承正確的精神理念。」

「要成佛，除了修自身、長智慧，還須結好眾生緣，讓人看到我們、聽到我們所說的話，就起歡喜心，願意跟隨做事。不與眾生接觸、斷了眾生緣，即使再資深也無法讓人心服。」

上人教眾打破名相的迷思，發揮《法華經》的精神，運用《無量義經》的方法，為眾生拔苦、為眾生說法，讓大家身心皆得解脫。

屏東歲末祝福典禮中的經藏演繹，臺上臺下心念合齊，字字入經藏。上人表示，經藏演繹等同法會，「人人身、口、意相合，動作分秒不差；這一念虔誠的心聲共振，真能上達諸佛菩薩聽。」

上人期勉屏東慈濟人恆持一

乘載，從中獲取豐富的資源而生活，能夠生在物產豐富的臺灣，要知福、惜福，更要把握因緣，認真修行、認真造福。」

全球有九十二個國家地區受慈濟救助、五十多個國家地區有慈濟人，返臺受證的海外慈濟人年年增加。上人言，慈濟志業從無到有，從臺灣擴及海外；臺灣平安，有餘力幫助國外，這是臺灣之福，也是為臺灣造福，要以歡喜心付出。

上人以今年歲末祝福主題「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今來」勉眾，隨處發揮大愛精神，救度苦難也淨化人心；在全球廣傳佛法，直至「廣披寰宇」。

「『靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路』，是一條生生世世都要行走的『覺有情』菩薩道，期待大家用愛鋪路，將法運用於現在，傳續於未來。」

每年《慈濟大藏經》影片，

皆可看見天下有種種災禍，無論是氣候不調或戰亂人禍所致，苦難人皆是痛苦不堪。上人教導，見世間種種苦難相，要自我警覺，戒慎虔誠，用愛付出。

「法要聽，菩薩道要走。期盼人人把握當下，發揮生命價值、開拓生命的深度與廣度，莫讓時間空過。」

聞法慧命增

七日，與屏東慈濟人座談，上人教導，要讓生命擴大化，就要走入人群、造福人群；要讓生命深度化，就要聞法、增長慧命。

「走入人群付出，要適應社

新知，與會員分享五十年來慈濟的歷史足跡。

常在大愛臺畫面中，看見不同國籍、種族的受助者，對著鏡頭呼喊：「我愛臺灣、我愛慈濟！」上人感恩慈濟人在世界各地救助苦難，皆以「臺灣慈濟」為名付出，為臺灣造福，也讓臺灣的愛與善彰顯於國際。

「慈濟人皆有慈悲等觀，以不忍眾生受苦難的菩薩心，為平常人所不能為之事；將『臺灣慈濟』照顧得好，行有餘力，就能幫助國際間的苦難人。」

上人勉眾，以誠正信實領眾、以慈悲喜捨付出，讓人間菩薩團隊達致真、善、美。

12
829

《農十月·二十七至二十八》

福慧要平行

【靜思小語】知足心輕安，感恩招來眾，善解付出愛，包容天下平。

向大地托鉢

日前，海外慈濟人返回精舍尋根，聽聞精舍師父分享：「佛陀時代的出家弟子向大眾托鉢，而我們跟著上人修行，也有托鉢——向大地托鉢，『一日不作，一日不食』。」海外慈濟人深受感動，發願返回居住地要用生命做慈濟。

即將離開高雄，上人與組隊幹部深談：「半世紀的慈濟路走來，自信問心無愧，相信弟子們面對會員，也是誠正信實。既然人人無愧己心、無愧於人，面對任何批評毀謗，就如逆風揚塵，沙塵終歸於撒沙之人。」

「五濁惡世如塵沙滾滾，雖然為了做慈濟，總要面對複雜的人間事態；天天說晨語，也為忙碌的生活更添身心負擔，但只要聽到慈濟人分享，聞法入心而有所覺悟，改除不良習氣，就覺得再辛苦也值得。」

上人叮嚀大家，天天聞法，

要以法改變習氣、淡化欲念，且要負起傳承責任，廣招來眾，做出典範讓人學習。

「只是發號施令教人做事，沒有直接與人接觸，無法拉長情、擴大愛；自己埋頭做事，凡事都要別人聽自己的，不只留不住人，還會嚇退人。」上人叮囑，心量寬廣、和氣待人，投入協力組隊做事，才能結好緣。

「只是造福，欠缺智慧；只是念佛，無法與眾生結福緣。福慧要平行並進。」上人譬喻，廢鐵經過淬鍊、捶打，才能成器；走入人間洪爐，經過種種人事物考驗，確認己心不受動搖，還能接引、度化他人，才是真菩薩。

靜思堂是菩薩道場，也是慈濟人的家，上人教眾扮演好說法人、傳法人的角色，讓海外慈濟人來到臺灣取回法髓，就地傳承。

「『靜思時空，慈濟萬行』，

是大家五十年來跟著師父走過來的路，無論在臺灣或在國際，所做之事都是真人實事，大家要用心聽師父說話，聽法入心且對人宣說，將法變成自己的心靈境界。」

堪忍人間事

臺東減災希望工程援建學校校長前來參與歲末祝福典禮，上人談到，慈濟一向是應社會人群所需而無條件付出，將來校舍建蓋完成，就會功成身退，不會干涉學校的教育行政。

「硬體因災受損，只要凝聚力量，就能迅速重建；寶貴的生命因災而損失，會讓幸福家庭破碎，身體傷殘則是一輩子的遺憾，這才是真正的災難。」上人說明，慈濟承擔「減災希望工程」，是要防患於未然，避免遺憾。

今年歲末祝福主題是「大愛之道廣披寰宇，長情之路古往今

來」；去年則為「誠之情誼人間祥兆，教之愍實造福富足」。上人期勉慈濟人，持續將誠與情放在心中，以「感恩、尊重、愛」行大愛之道，並且延續「覺有情」的菩薩精神，行走長情之路，為天下苦難人付出。

「能善解，就能發揮無量大愛；懂得知足，即得身心輕安；人與人之間相互包容，天下就能和平；彼此感恩，即能樹立典範，廣招來眾同行菩薩道。」

與臺東組隊座談，上人表示，既已接受佛法教育，就要了解道理，自淨化他；要淨化人心，就要投入人群付出，廣結善緣，讓人了解慈濟。

身處複雜濁亂的人間，上人叮囑：「雖說堪忍，也是有所可為，有所不可為；雖然滿腔熱忱想為社會人群做事，若是諸緣不相合，仍要靜待因緣。」

菩薩平等愛

從十一月七日啟程北上，昨天傍晚返回精舍，上人此次行腳三十二天，看見諸多悲歡離合的人間相，於今日早會對眾分享悲喜交集的心情。

在三梯次、五場次的海外培訓委員慈誠精進研習會中，欣見五大洲的慈濟菩薩，不辭路遙、千里歸來，無分種族、宗教及生活背景，人人穿著整齊的制服，共同在慈濟道場裏精進，沒有貧富之別，也沒有階級高低，人人平等。

來自馬來西亞的菲律賓籍金娜師姊，每天節省一元馬幣，五毛錢作為慈善捐款，五毛錢累積返臺受證的交通費，累積了十年才如願成行。莫三比克本土志工也克服重重障礙返臺，並帶回沈重的竹筒撲滿，裏面裝滿了志工們點點滴滴、持續不斷的愛心，一粒粒「黑珍珠」都發光發亮。

上人表示，非洲本土志工原是手心向上的受助者，聽到慈濟

人解說「竹筒歲月」，了解自己也能付出愛心，遂身體力行，翻轉手心，每天存下少許零錢，天天發願助人，滴水入海，永不乾涸，這分心意很令人感動。

「每一個國家，只要有一粒慈濟種子，就可以利益無數人。」上人欣見全球慈濟人一心一志，平等互愛，不只給予貧苦居民米糧物資，也將慈濟精神傳入人心，「苦既拔已，復為說法」，就地帶動出一顆顆飽滿的種子。

「慈濟以真誠之心，為臺灣子弟，也為普天下眾生而付出，希望人人心中有愛，點點滴滴匯聚救助苦難的大力量。」上人勉勵臺灣慈濟人見賢思齊，帶動出臺灣民眾的愛心，為全球作典範。

托鉢傳正法

楊凱丞同學向上人請法：

「佛陀教出家弟子托鉢，是因為佛陀知道眾生貪功德，所以托鉢化緣也是一種接引、度化眾生的法門，不知是否如此？」

上人回答，跟隨佛陀出家的人來自不同背景，為了避免出身貴族的弟子輕視平民、賤民階級出身的出家人，所以佛陀教大家一律托鉢乞食以維持生活，是為了打破階級觀念，降伏傲慢心，培養慈悲等觀。

「再者，當時的民眾都不認識佛法，出家人天天上門托鉢，同時傳達佛所覺悟的道理，民眾聞法受益，因而歡喜供僧——在家居士供養滋養生命的資糧，出家人給予慧命資糧，這是方便法門，予人和僧眾結緣的機會。」

凱丞再提問，曾聞「生病即業障，受完病苦就消除業障」之說。上人指出，有病總是要看醫師，所以才會籌建慈濟醫院；若

說病苦是業報，那是來自有些人喝酒、飲食無度，不照顧身體而遭受苦難。

凱丞再問：「如果人的業力很重，是否就算接受醫療，還是一樣治不好？」

「眾生各有因緣，因緣盡了也不能強求。」上人說明，這一生的生命長短，都是過去生造作而來；此生將劇本演完了，沒戲可演，就要鞠躬下臺。



《農十月·二十九》

人人慈善

【靜思小語】付出者有愛，接受者感恩。

人力大

與香港智度會弘法慈善基金會訪客談話，上人分享，慈濟團體中，富有的企業家能夠縮小自

己、放下身段，和大眾同作息；清貧的勞力工作者也能以堅定毅力，點滴儲蓄付出。

「只要入慈濟門，人人平等，為社會大眾付出的心也都相

同；只要穿上慈濟制服，整體看來即是整齊、莊嚴！」

就如非洲本土志工大多生活窮困，但他們在接收到慈濟人所給予的「心靈財富」後，卻也能

發願助人，並且就地取材，自力更生，運用「竹筒歲月」的精神與方法，積聚零錢，救助更為窮困的人。

上人表示，人人有佛性，都有成佛的可能，慈濟人將受助者視為一尊尊未來佛，以感恩心、尊重心對待，用最真誠的愛去付出。「付出者有愛，接受者感恩，即能以愛回饋、啟動善循環。」

佛菩薩平等度眾生，期待人人都能行菩薩道。上人言，要行菩薩道，首要學習慈悲等觀，感恩眾生成就菩薩。

「慈善工作需要會合有愛心、熱忱的人共同投入；不分貧富貴賤，人人都有相同的智慧和無限的潛能，能為社會付出。」上人期待人多力量大，才能對苦難頻傳的人世間有明顯的助益。

慈悲等觀

與新加坡、馬來西亞「慈悲

等觀，人人慈善」種子團隊談話，上人談及，許多環保老菩薩活到老、學到老，把握時間、把握因緣付出，期待海外慈濟人能實際了解臺灣法親的精神典範，深刻體會、深受啟發。

許多資深的師兄師姊沒有經過見習、培訓，但是人人志堅定，菩薩道步步踏實。上人表示，要提升慈濟人的品質，須靠資深者陪伴、帶動新進者，這也是「慈悲等觀」。

「先去愛人，才能把新人帶得好；實際帶人做事，才能建立緊密情誼，共同在人間造福緣。」上人教眾以「誠之情誼」廣邀來眾，表達出慈濟團體的真、善、美；不只是邀請人來做事，還要讓人有法可學。

「委員招募會員，是為了淨化人心、啟發愛心；與人接觸、說慈濟，則是為了邀請大家細水長流，點點滴滴付出真誠愛心，共同救拔苦難。」

上人指出，勸募捐款不求多，只要受啟發、願意付出的人愈多，就能成就利益社會人群的大力量，讓世間有福。

屏東一位七十多歲的師姊，數月前兒子急病往生，婆媳兩人自此消沈，天天淚眼相對，法親持續陪伴仍無法振作。日前上人行腳到屏東時，師姊痛苦表示，平時有「薰法香」，雖知無常是人間常理，但是愛兒突然逝去，實在很心痛！

上人勸慰她：「兒子此生緣已盡，應該祝福他，讓他放心地去。人生時日無多，要抬頭挺胸，趕快把握時間做事。」隔天再見面，師姊向上人保證，會回到環保站付出。

「很多人去勸她，陪伴她好幾個月了還是如此消沈；但聽了師父的話，她卻能振作，這就是緣。」上人教勉，欲度眾生就要開闊心胸、廣結善緣；若彼此有緣，幾句話就能讓人改變。

12
11 ~ 14



《農曆十一月·初一至初四》

利他即是利己

【靜思小語】讓好事在心腦循環，不斷製造善細胞。

相約結繫生生世世的法緣：「身體會老，但心不要老；年紀愈大，愈要把握時間付出。」

「每天起床，身體健康、四肢能動，就要振作精神，繼續做好事；讓好事在心腦循環，身體就會不斷製造善的細胞。」

上人鼓勵大家，堅持正確的方向，做就對了！「若自恃資深，凡事要求別人做，自己卻沒有投入，就會與眾生疏遠，隔絕了眾生緣。」

屏東慈濟志工劉德妹師姊與先生投入慈濟三十多年，是南部最早的慈濟人。早年生活困苦，夫婦一起做粗工養家，也在工地、菜市場裏勸募，幫師父建

院；每月前來精舍繳善款，夫婦倆就到田裏幫忙農事，分秒都不空過。三十年過去，雖然他們已不在人世，兒女、媳婦承接志業，以善傳家；也因他們以身作則，得到人人的讚歎，帶動出一大群人間菩薩。

上人以此勉眾：「要成佛，就要與眾生接觸、廣結深緣，才能生生世世相遇，以愛的力量共同為人間付出。」

應去應度

《法華經·譬喻品》「窮子喻」記述，長者為了接引流浪在外的兒子回家，僱他擔任除糞

廣結善緣

日前歲末祝福行腳，在各地見到許多八、九十歲甚至百歲高齡的環保志工，以樸拙直心，天天為大地而付出。早會時間，上人欣言，環保站是社區的「輕安居」，老人家天天做環保，活絡肢體與腦力；有志工為伴，思考言談都是正向。

「相較於現代人認為工作到一定年資就要退休，老菩薩們從年輕做到老，身心健康，生命很有價值！」

許多資深慈濟人雖已年邁，依然精進行菩薩道，上人欣見「老弟子」們道心堅定，與大家



《法華經》是述佛本懷的大乘法，教眾行菩薩道，自度度人、自利利他。十四日與清修士談話，上人叮囑：「有心學法，要用心深入、善加運用，用法對治人心的無明煩惱、自淨化

粗工。十二日晨語，上人感嘆，窮子不知自己是富家主人，甘願從事低下工作，換取一日三餐，「這就如同學佛者不珍惜聞法因緣，不願意接受大法。」
「修行道路長遠，有人起步時很歡喜，久之卻起懈怠心，擔心成佛之道遙遠，不堪長久磨練，因而背離當初的發心立願，只想修小法而放棄大法；或是不斷複製煩惱，自陷苦境難以自拔……」
佛陀經過塵點劫的漫長修行，生生世世修佛法、入人群度眾生，上人教眾思考：「佛陀早已覺悟成道、解脫六道輪迴，何苦再來濁惡的人間？只因不忍眾生受苦難，故以如同慈父、慈母一般的大愛，走入人群度化、接引眾生。」
諸佛菩薩以大慈悲心為眾生帶路、以大智慧鼓勵大眾提起精神向前走；「應去應度」，就是菩薩的使命。

就如許多慈濟人聞法修除習氣，得知世間有苦難，亦「應去應度」前往救災；見聞人間苦難相，賑災圓滿返回居住地後，再與其他入分享，見證人間無常，國土危脆，苦難偏多，引導大家謹慎行走人間險難惡道。

「既發心學佛，就要珍惜得人身、聞佛法、行菩薩道的因緣，用心踏實行走菩提大直道。」

上人期許，不斷聞法、說法、傳法；多聽、多講、多引導，讓世間得法受益且能傳法的人愈來愈多，才能「應去應度」苦難迷茫的眾生。

莫執物欲

經過十天談判，參與巴黎氣候變遷大會的一百九十五個締約國代表，原訂於十一日晚間簽署巴黎協定的希望落空；由各國代表通過的聯合國氣候協議草案，內容也從原本四十三頁簡化為

他。」

人心之所以有煩惱，是因為有此色身，身體接觸種種境界而有種種感受，因而起念造業。上人舉例，就如冬日清晨要從溫暖的被窩起床做早課，那一瞬間十分掙扎。「貪睡是凡夫的習氣，對修行者來說就叫作『懈怠』；缺乏毅力，就無法日日堅持。」

上人自述，日前行腳在外三十幾天，大約一半的行程是在病中度過。「即使身體感受疲累，但是看到許多老菩薩天天做環保、認真做慈濟；雖然無法經常親近師父，但是愛師父的心恆久不退，自己如何能懈怠？」

有些學佛者對於修大乘法、行菩薩道遲疑不前，認為自己都修不好了，如何度化他人？上人強調：「度化他人就是提升自己，利他就是利己。」

「只求自我利益，任憑他人受苦難，無法獲得真正的快樂；看見大眾因自我的付出而離苦得

二十七頁。與臺中慈濟人談話，上人慨嘆：「有形的事物做得再多、再好，若是無形的人心沒有照顧好，一切終歸徒勞。」

世界各國雖認知地球環境不斷惡化，須趕緊做到節能減碳，卻無法擺脫經濟利益的牽扯。上人感嘆：「錢再多、建設再多，一陣大風大雨或強震來襲，就能摧毀殆盡，斤斤計較又有何用？」

慈濟推動環保觀念與行動已經二十六年，對於齋戒茹素等心靈環保的推動也不遺餘力。上人言：「環保觀念的推廣與帶動，慈濟一向走在人前；然而，人心貪欲不除，地球危機就難解。」

「期待大家莫執著於有形的物質，顧好自我心念，持續在人間推廣惜福節約、帶動資源回收再製，還要用法淨化人心，才能減緩地球毀壞的速度。」

自度化他

樂，內心的法喜感受才是真正快樂。」

「眾生共業，無法只求自己出脫業力而不受苦報；唯有喚醒人人的良知，停止造業、積極行善，才有可能共同離苦得樂。」

上人期許座中清修士，以純真、堅定的道心承擔志業，為天下人做天下事。

純真道心如何成就？上人教眾，走入人群，見他人習氣而反思自省、去除無明煩惱，直到回歸毫無雜質的真如本性。

「生生世世熏染的習氣，無法朝夕改除，要時時自我提醒，久而久之就能改除惡習、養成好習慣。」

上人勉眾，以「四弘誓願」向內自修，以「四無量心」積極付出，為苦難人拔除苦難，也增長自我慧命。「道心堅固，才能明辨是非對錯，不致被他人影響；人人志為菩薩，社會自然平安有愛。」

12
15
16

《農曆十一月·初五至初六》

共知、共識、共行

【靜思小語】凝聚共知與共識，共同力行：自愛、愛人、愛大地。

諸惡莫作，眾善奉行

美國九歲女孩海莉·福特，四年前見一位街友無家可歸，心生不忍而買了三明治送給他充飢。此後，為了幫助更多街友，她在自家花園栽種蔬果，收成後捐給食物銀行，並募集衣服及生活用品送給街頭流浪者；且利用課餘時間於住家後方打造「流動屋」，幫助流浪者免於風吹日晒、雨淋寒凍。

早會時間，上人叮囑為人父母者，要呵護幼小的一念善心。「孩子的天真善良，需要鼓勵與陪伴，『莫以善小而不為，莫以惡小而為之』，才能讓小善變成

大善，匯集力量幫助更多人。」

今年受證慈誠的鍾炯元師兄，曾六次進出監獄，家人對他不再懷抱希望。幸好他在最後一次服刑期間遇到慈濟人，將「行善、行孝不能等」的觀念聽入心，把握機會參與經藏演繹，真誠懺悔。

出獄後，他天天向父母問安、跪地奉茶；原本就讀小學的兒子不願和爸爸互動，感受到他的改變後，父子之間無話不談，兒子也學習向阿公阿嬤奉茶。

如今，他以更生人身份，與屏東慈濟人前往監獄輔導「同學」，鼓勵大家下定決心遠離惡友、拒絕毒品，靠自己的力量創

造新生；並且接引刑滿出獄的更生人參加讀書會、投入志工等，不只「諸惡莫作」，並且「眾善奉行」。

上人肯定：「『諸惡莫作』，是學佛者自我的提醒與修養；『眾善奉行』，則要積極投入人間影響他人。」

「世間多災多苦，正是需要人間菩薩淨化人心之時。大家要精進聞法，積極走入人群，接引迷途眾生走向正確方向，讓人間善行更為廣闊。」

降低欲念，減災起步

氣象專家彭啟明博士分享參

與巴黎氣候變遷會議心得。上人

慨嘆，難得有眾多國家元首共聚，卻討論不出強而有力的挽救環境決策，不免讓人對於未來的地球環境感到悲觀。

「各國明知要減少二氧化碳等溫室氣體排放量，減少工業開發與製造，才能讓地球降溫，卻無法不追求經濟利益——是人心欲念，釀成眾生共業。」

人類貪圖利益、貪戀享受，讓地球持續升溫，造成極端氣候，「四大不調」的災難頻傳。上人認為：「減碳，要從改變生活習慣做起，生活回歸簡樸，飲食簡約自然，就能減少環境污染與破壞。」

聯合國氣候變遷執行祕書費格芮斯女士，認同茹素對地球環境有益，兩年前開始身體力行，平時也盡量騎單車、走路、搭乘公共交通工具，以減少碳足跡。

十六日早會，上人教眾要建立「共知」、「共識」，同時要

「共行」——凝聚「降低物欲、提升愛心」的共知與共識，以具體行動自愛、愛人、愛大地。「若人人都能身體力行，才是解除地球危機的靈方妙藥。」

有些人原本無肉不歡、飲食無度，自從接觸慈濟、投入環保，就下定決心茹素，以健康的身心為眾生付出；就連幼兒園的孩子也能堅持茹素護生，不受美食誘惑。

上人教眾克服口欲，莫造殺業與眾生結惡緣。「人心淨化、少欲知足，才能保護大地健康，讓眾生安然生活；否則，眾生業力會合，造成嚴重的環境破壞與污染，令人擔心！」

「節能減碳的關鍵，就在每一個人身上；心安住於法，則無論任何境界現前都能不受影響。」上人感嘆，知而不行，無法達成目標，唯有人人轉變觀念，以實際行動力行環保，才能減輕大地負擔。

用心精進，先人後己

五十年來，慈濟志業不斷開展，慈濟人愈來愈多，志業腳步也從臺灣擴及海外，所承擔的人間事愈來愈多，但是本質不變。與屏東慈濟人談話，上人教眾用心接引新菩薩，也要珍惜資深的老菩薩，照顧好每個人的心，團體就能運作順暢。

上人叮囑，投入人間事務，要提起「先人後己」的精神——想著這是為利益大眾而做，儘管做得再累都能恆持不懈；多做多得，自己的體會最深。

「要向外帶動，就要與眾生多結好緣，讓人人都能『做中得歡喜』；面對人事問題，則要運用佛法『善解得自在』。」

上人教勉：「佛法不是用念的，也不是用拜的，要身體力行；自知有習氣、有缺點，就要趕緊改過，莫因人我是非而在菩薩道上停下腳步。」

一位志工懺悔，總是改不了性急的毛病，於人事溝通上多有障礙。上人直言：「明明知道自己的問題所在，卻跨越不了，是自己障礙自己。」

「看見鐵板在面前，只要將腳抬高一點跨過去，就不會踢到；若不肯抬腳，踢到了鐵板才責怪鐵板為何放在路中央？這是

自我障礙。」

猶如「見苦」才能「知福」，上人表示，走入人群，面對芸芸眾生的塵沙煩惱，有接觸、有體會，才能得知塵沙無明惑從何而起？思考該用何種方法引導人脫離？「看清楚他人問題，用心給予方法解決，自己也能增長一分智慧。」

「眾生共業，業力愈造愈重，影響到宇宙的大空間；這艘船如果翻覆了，同在船上的人都逃脫不了，因此要整理好自己的心，邁步向前去帶動更多人。」走入人群付出，接觸形形色色的人、事、物，同時也考驗著自己的道心。上人惕勵師兄師姊們，要用心、要精進！

12
17
18

《農十一月·初七至初八》



「愛」是良方

【靜思小語】以愛淨化污濁環境、照亮晦暗人心。

善種子，一生無量

菲律賓中部三天前遭受茉莉颱風來襲，強風豪雨引發水患、土石流，已有傷亡災情傳出。昨日下午，獨魯萬本土志工歷經三個多小時車程抵達甲描育市過

夜，今天將進入重災區北薩馬省卡塔曼鎮勘災發放。

早會時間，上人肯定菲國慈濟人於海燕颱風過後，積極奔走於重災區獨魯萬市付出，以愛拔苦、就地帶動愛的能量，如今當地居民生活安定，也可以幫助鄰

近地區的受災民眾。

在莫三比克，蔡岱霖師姊於短短的三年內，帶動出兩千三百多位的本土志工。今年十月二十四、二十五日，本土志工在臺商陳春發師兄捐贈的土地上露天舉行精進研習，他們編蘆葦為

牆、搭塑膠布為教室、以福慧床的包裝紙箱作為坐墊與拜墊，晚上則在芒果樹下搭起蚊帳，露天而臥……

這群遠在非洲的靜思弟子必須透過幾種語言層層翻譯，才能聽聞、了解上人所說法，但他們認真聞法、用心學習慈濟行儀。上人讚歎：「假如道心不堅固，豈能安忍困苦？他們將法理如『銘心鏤骨』般深入心版、入其心髓，所分享的每一句話都不離佛心師志。」

上人教眾學習海外慈濟人堅忍度眾生的精神，「只要持續付出愛的能量，善的種子就能萌芽；只要人間有愛，污濁的環境就有淨化的希望，晦暗人心也能照進光明。」

愛遍地，膚慰苦難

東非內陸國家馬拉威因乾旱導致農糧歉收，約有兩百八十萬

人需救援；南美洲巴拉圭亞松森市遭逢連續大雨，已知約有四萬五千多人撤離；美國奧勒岡州波特蘭市大雨不斷，華盛頓州、北加州也傳出水患、山崩災情……

十八日早會，上人感嘆，天地四大不調，每一個國家都無法不受影響。「平安之時，應提起虔誠心簡樸生活，以求天下無災；一旦發生災難，就要動員愛心人、發揮愛的能量，幫助受災受難者盡快恢復正常生活。」

馬來西亞馬六甲亞羅牙也地區，四天前一場豪雨造成彭加蘭河水位高漲，兩岸低窪地區水患嚴重。災後，馬國慈濟人立即動員勘災，為二十七戶受災家庭發放。

上人欣慰全馬慈濟人愛鋪滿地，已有足夠人力可以走到苦難人身邊膚慰，給予最需要的幫助。「天下災難頻傳，慈濟人要廣招人間菩薩，讓愛心人遍布各地，才能及時發揮愛的能量。」

不放棄，醫療堅持

「人生無常，一時陷入困頓苦境，若能遇愛心人及時救拔、關懷陪伴，也能重振生命能量，走出寬廣的人生道路。」上人談起，十一月行腳到臺北，見到好久不見的林傳欽（布農族族名：開放·伊達系霸）先生。

二十八年，花蓮慈濟醫院啟建一年多，在修車廠當學徒的林傳欽意外被大理石壓傷，下半身都粉碎了。年僅十四歲的他被送來花蓮慈院急救，腸、胃等內臟器官外露且沾滿砂石，醫療團隊緊急為他清腸洗肚，光是生理食鹽水就用掉六十三加侖，輸血兩萬西西，才把他從鬼門關搶救回來。

住院一年多來，他因傷口感染壞死，不斷接受腿部截肢手術，最後連部分骨盆構造也切除；幸好在醫療團隊通力合作下，病況從危急到漸漸穩定、逐

漸恢復。為了讓他能坐起身來且減少摩擦，外科陳英和醫師曾整夜吹出上百個小氣球當作軟墊，讓林傳欽能坐進桶子裏；一面治療、一面訓練，直到他能夠坐上輪椅行動才出院。

花蓮慈院常住志工顏惠美、黃明月師姊等人，疼惜他年紀輕輕遭受重創，幫忙安排他到彰化仁愛實驗學校完成中學學業。他在學校裏很有活力，還曾帶著游

泳比賽冠軍的獎牌來到精舍獻給

「師公」。

十一月十八日，林傳欽受邀到大愛臺錄製節目，也特地來到關渡志業園區見上人。看著當年靠著氣球坐起身來的小男孩，如今用雙手捏出各種造型氣球謀生、為孩子們帶來歡樂，上人深感生命不可思議！

「『不放棄任何一條生命』，是慈濟醫療志業從開始到

現在將近三十年不變的堅持。慈濟醫療可說是『慈善醫療』，感恩所有慈濟人共同成就，醫療團隊、志工作伴，努力挽救每位病患的生命，也照顧他們的心靈。」

上人叮囑：「面對人生挫折時，更要提起生命力量，時時虔誠，待人以誠，也要自我愛惜，積極發揮生命價值，展現亮麗人生。」

12
19 ~ 20

《農曆十一月·初九至初十》



懷抱慈悲種，發揮慈悲力

【靜思小語】接觸愛、感受愛、散播愛。

福因善因，苦中修

《法華經·化城喻品》描述各方諸梵天王，見大通智勝佛成道的光芒，紛紛追尋光源而

來，恭敬虔誠請佛轉法輪。晨語時間，上人說明，諸梵天王皆是修上上善、持上上戒者，因而能得生天的福報與智慧。

「福因、善因，要從堪忍的

娑婆世界修得。」上人表示，娑婆世界苦難多，只要啟發人人的愛心，苦難人就能得救；「發大心、立大願，投入苦難境界付出，不僅能幫助自己脫離苦難，

也能幫助其他受苦的人。」

二〇一三年菲律賓海燕颱風重創後，慈濟人長期前往重災區萊特省獨魯萬市賑災，給予受災民眾充足的愛，感動許多人發心投入志工行列。今年十月以來，巨爵、茉莉風災相繼來襲，當地志工已能承擔重任，前往勘災。

菲國本土志工大多是曾受慈濟幫助的苦難人，儘管生活艱難，但是他們接受善法，愛的種子在地萌芽，因而有豐富的心靈財富；即使自己仍在貧困中，也願意救助其他深陷苦難的人。

上人肯定：「只要讓苦難人有機會接觸到愛、感受愛是人間的希望，就能堪忍世間之苦，將愛再帶給其他人。」

「人人皆有真如本性，只是需要有人運用佛法啟動。以清淨無染的愛付出無所求，就能感動人、啟動清淨本性，願意救助更為苦難人；善種子萌發、愛心人不斷增加，世間就有希望。」

「過去不明道理，經常與人對立，煩惱遍覆於心；既已接受佛法教育，要以無限開闊的心胸智慧，去除貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱無明，展現深心信解的修養、利益人群。」

上人與眾共勉，懷抱大慈悲的種子、發揮大慈悲的願力，力行大乘佛法，讓清淨無染的佛心永恆不變。

人間諸事，一念間

與一位因女兒輕生而痛苦自責的母親談話，上人開導，眾生百態，各有因緣，「會發生如此憾事，是女兒的因緣業力所致，再如何痛苦、懊惱，都拉不回已逝去的生命。要照顧好自己，為女兒祝福。」

有的孩子叛逆，父母管教愈多，愈是反感；有的孩子則是乖巧受教，即使遭受嚴厲責罵，仍然孝順恭敬。上人說明，親子之

間乃因緣會合而共聚，緣滅則散；「心要看得開，莫繞在痛苦的情緒裏，徒然傷害自己而於事無補。」

傷心的母親表示，欲以女兒名義捐款，為她植福。上人說：「捐款雖然是好事，對孩子卻沒有太大的幫助，最重要是你的心要放下！」

「放下，就是隨此因緣斷除煩惱。打開心門，付出愛去救人，行善的成就是自己做、自己得，只是女兒促成這分善行。真正為她好，就要割斷不捨，讓她放心過另一段人生。」

人間諸事都在一念間，上人教勉，「心能放下，自在地往前走，女兒即能解開苦悶心緒，成為人見人愛、見人就笑的可愛孩子，這才是對她最好的祝福。」

醫療人文，用心扎

過去的人認為醫師是「再生

父母」，對病患有了「再造之恩」；反觀現今社會，少數人以消費者心態自居，認為醫院是提供醫療服務的場所，醫療人員等同服務人員，稍不適意就責罵，甚至暴力相向、動輒提告。

二十日與臺中慈院莊淑婷、蔡顯揚副院長等人漫談，上人表示，醫療是搶救生命的神聖工作，「要穩扎人文，帶動改善因商業化而惡化的醫病關係，找回醫療人員的尊嚴。醫療人文，是慈院必須努力落實且持續提升的重點。」

「從事醫療工作，莫成為只為牟利的醫匠；醫師要有尊嚴，就要真正為病人設想。大家為病

患用心出力，病患感受到醫療團隊的真誠付出，相信也能以愛回饋。」上人期許同仁有志一同，懷抱人文精神，提升良知使命，永續發揮愛的能量，拯救惡化的醫療環境。

上人以「自愛愛人」勉眾，除了在醫療技術上精益求精，更要用心培育人文；「看重自我生命尊嚴、提升自我生命價值，一念真誠之愛啟動，就能發揮利益大眾的醫療良能，進而帶動提升臺灣的醫療價值觀。」

「慈濟醫療志業起源於花蓮，不只守護東臺灣，還救治許多從海內外前來求治的病患，創造許多奇蹟，也有豐富的感人故



《農十一月·十一》

信心深，事就成

【靜思小語】站得穩，才能走得遠。

以愛陪伴，以法拔苦

家住基隆的阿卿，患有輕度智能障礙，父母從小叮嚀：「若有人敲門，不要輕易開門，因為外面壞人很多。」父母往生後，阿卿將自己閉鎖家中，除了安養機構人員每天送餐來，其餘都不讓人進家門。

二〇一二年里長轉介慈濟關懷，志工每月探訪，經常不得其門而入。兩個月前，阿卿家的馬桶堵塞、糞水四溢，又因水管破裂、堵塞而停水；阿卿任憑糞水沾身不知如何解決。慈濟人發現後，提議要幫忙修繕，阿卿立刻同意。

十月十六日，十位志工到阿卿家幫忙清水塔、換水管、通馬桶。看到這麼多人進出家中，阿卿很焦慮，不斷阻撓大家碰觸家中物品。師姊與她聊天抒解壓力，發現她久未洗浴，頭髮打結，一面哄著她，一面俐落地為

她剪好一頭清爽的短髮。當看到廁所清理好、水也接通了，阿卿很高興，對送餐人員介紹慈濟志工：「幸好有他們來幫忙。」還要方便當給師姊吃。

「父母因為疼愛，怕她受欺負，所以教她這種自我封閉的保護方法，一再將他人關愛拒於門外；幸好人間菩薩鑒而不捨一再探訪，終於開啟她的心門。」

凡夫心久受無明蒙蔽，佛陀以智慧開啟眾生心門，引領入門修行。上人致勉：「切莫自我封閉，以為學佛只要自修自持；要做好心靈防護，開闊心胸接受大法，走入群眾利濟蒼生。」

「學佛就要學大乘法，走近眾生，用耐心陪伴、用愛心付出，為之打開心門，清理無明污垢，再用智慧的法牽引、教導，如此就是菩薩心！」

上人教眾自我鍛鍊，成為具有大根機的大樹，根扎得深又廣，能夠保護山林水土、庇蔭眾

事。我很慶幸，三十多年前在克難中堅持建院，從此開展醫療志業。」

花蓮慈院近百位醫護、醫技、行政主管於精舍參與合心共識營，上人肯定大家同心協力付出，讓海內外許多病況複雜的個案，在此重獲新生。

此次營隊針對慈院的服務品質、學術風氣、病歷品質、病人安全、培育人才、追求卓越等六大主題進行討論。上人勉眾，有共識還要共行——朝已認定的方向共同邁進，結合各方資源，促進慈院整體提升。

生；莫像小草，只能吸收點點雨水，無法發揮鞏固水土功能。

堅定正信，力行正道

與宗教處同仁談話，上人表示，學習佛法要堅持正信，不能有任何偏差；差以毫釐、失以千里，愈走愈偏就愈難返回正道。

「信仰偏差，不僅無法安住自心，還會造成家庭不安；心無法安定，就像溺水之人到處亂抓，抓到樹枝還以為是救生圈，很容易就溺斃。」

上人教眾，以智慧分辨正法與邪法，「時時提高警覺，莫有非分之求，不讓邪知邪見趁虛而入；心靈生病，則要設法就醫。」

常言「不經一事，不長一智。」上人勉勵同仁，事事設想周全，讓整體運作順暢，也要在做事過程中不斷累積經驗、增長智慧，讓慧命日日增。

深心堅定，扎穩樹根

與大陸志工談話，上人言，有些志工分享，回臺灣尋根或參與營隊時都很感動，一回到當地，熱忱卻很快冷卻，原因在於，這分熱忱得不到機會施展。「就像傳球，接球之後要再傳出去，若找不到人可以接，或是接球者經常漏球，就無法持續。」

「人與人之間沒有連接起溝通的管道，就無法傳遞暖流。與人互動良好，讓人感受人情溫

暖，自然就會受吸引、受感動，願意進一步投入；讓人做得深有感受，自然留得住人。」

「信為道源功德母。只要信心深，無事不成；若是信心弱化，儘管發心，但是願力不深，也難以成事。」

上人鼓勵師兄師姊自我訓練成為聞法者、說法者與傳法者，發大心、立大願，盡本分去付出；只要是該做之事，就要盡心力去做。

「站得穩，才走得穩；走不

穩，不如先就地站穩，讓大家有信心。」上人表示，就如大樹的根，倘若扎得不深、不穩，樹體愈茂盛，就愈有傾倒的危險；

「人人對法有正確的認知，將志業扎根穩固，才能談及發展。」

五濁惡世，人心紊亂，上人叮囑，要廣傳正法，對大眾做真實的人間教育，莫用虛無的靈惑擾亂人心。「慈濟人要宏觀世間相、眾生相，設法引導凡夫脫離迷茫顛倒，也要堅定信心，朝大乘法的方向精進。」

12
22
24

《農十一月·十二至十四》



順逆皆自在

【靜思小語】順境，要感恩；逆境，要善解。

造福釀禍，一念心

大陸廣東省深圳市光明新區

毯等，關懷救難及受災人員。

早會時間，上人嘆言，這場意外來自人類造作而成。過去幾十年來，人們不斷開發建設，挖出的土方與垃圾不斷堆積，變成一座山，等到承受不住時就突然坍塌，連帶掩埋了下方的建築。

極端氣候造成的災難愈來愈頻繁，上人籲眾提高警覺，生活回歸自然、樸素、勤儉，守護大地也保護眾生，莫為了發展經濟，不斷開發、破壞自然山林。

在臺灣各地有許多高齡環保志工，即使已是八、九十歲高齡，還是天天盡人生責任；不只疼惜大地，也接受佛法、增長智慧，懂得把握有限的生命時間，投入利益大地眾生之事，做得很歡喜、很快樂。

「老人家認為，人生在世，就要對得起天地人間，所以從年輕到現在，不間斷付出，惜福造福的觀念，銘刻在這群老菩薩的

心裏。如果人人都能守本分、盡責任，就不會危害環境，釀成安全危機。」

「天地大事，都是從人心的微細動念、人類造作的小事而起；一念心動可以造大福，也會釀成大禍患，期待人人照顧好自己的「一念心。」

人間苦相，啟善種

臺南慈濟小學的老師們，日前運用各項體驗課程，引導不同年齡的學生了解西非獅子山共和國孩童的生活困境，從而體會自己的幸福。

面對低年級的孩子，老師以說故事方式介紹，獅子山共和國歷經十多年內戰，境內傷亡慘重，許多人因戰爭受傷以致肢體殘缺。

老師教學生思考：「假設自己失去了慣用手，該如何生

塌樓房中，救難工作持續進行。

深圳慈濟志工立即動員，在災區設站提供熱食、便當、風衣及毛

活？」孩子們在課堂上使用非慣用手寫字，許多人體會到：平常認為有雙手可以做事是理所當然，一旦受傷或殘缺，就會造成諸多困擾，因此發願善用健全的身體用功學習。

另一班的老師則發口單給學生蒙住眼睛，教大家取出水杯裝水、喝水；學生們向老師求救的呼聲此起彼落，這才發覺「看不見」的生活竟是這麼不容易。

體驗課程過後，同學們感同身受獅子山人們的苦，激發出人本具的善心與良能，紛紛響應捐文具、捐舊衣活動，希望用愛溫暖當地人的身心。

晨語時間，上人讚歎，老師們用智慧引導學生體會人間疾苦，就如同諸佛菩薩視眾生根機，循循善誘，要讓眾生聞法有體會，進而身體力行。

「老師們秉持教育使命傳道，才能把學生教好；學佛者也



要發宏願、持正法，才能在世間興顯正法，利益眾生。」

上人勉眾，聽法有所體會，就要再對人說法、傳法；用真實的人間相，啟發人人的大慈悲心，以同理心為苦難眾生付出。

「佛說真實法，聽法者若用凡夫心、妄心在聽，自然一無所

地、照顧地球，以菩薩心無私付出。」

「老人是寶，人生經驗豐富。年輕時為家庭、社會努力工作，現在年紀大了，又能守護大地，照顧人群，真正是菩薩！」來到關山慈濟醫院，上人感



得。修行要生生世世，接續過去生聞法修行的因緣、不斷薰習；真心聽法，六根即能清淨。」

上人教眾提起智慧，說善法、說正法，啟發人人的善心，引導了解道理、身體力行。「用心聽法而聞法受益、自淨心意，也要用心傳法、利益他人。」

守護道心，固家風

與全球志工總督導黃思賢師兄談話，上人殷切叮囑，慈濟在世界各地發展志業，無論面對什麼困難，行事都要合法、如法；「要守護自己的道心，也守護慈濟道場的法脈家風。」

上人嘆言，現今社會隨著經濟發展，人們生活富裕，心靈卻迷失方向；「人心惶恐不安，向著宗教找尋依靠，若分不清楚正信或邪信，一旦走偏就難以導正。」

慈濟人秉持佛法，身體力行

恩醫療同仁用心守護在臺東鄉間，為鄉親拔除病苦；「期待大家合力付出，讓關山慈院的根扎得更深、更穩！」

來到玉里慈院，為院內新置「二五六切電腦斷層掃描儀」揭幕，上人開示：「雖然玉里慈院



菩薩道，上人教眾，除了付出無所求，還要以法轉變自我觀念——以前總是斤斤計較、跟別人過不去；現在要從付出中打開心結，感受助人的快樂與踏實感，進而與人和諧相處。

「佛陀對眾生的教育，就是慈濟希望推展的正信宗教——推動讓心靈與環境都清淨的宗教。」

偏鄉醫療，扎深根

二十四日早會後，上人從精舍驅車南行，沿途前往鳳林共修處，師兄師姊報告環保站周邊有一百多個環保點，有的在山脚下，有的位在海邊；許多志工開著自家車輛，沿著花東縱谷運載回收物，可說是捐人、捐車、捐時間又捐力量。

上人肯定：「地球是一個大家庭，感恩各地慈濟人如同照顧自己家庭般，用心出力疼惜大

規模不大，玉里鎮人口也不多，但是愛是平等的；期待慈濟醫療在各地都能發揮最大良能，免除病患轉診奔波的辛苦與風險。」

上人言，偏鄉小鎮更需要醫療人員安住於此，守護生命、守護健康、守護愛。「有高科技的儀器，更期待醫療團隊合和互協，提供有愛、有熱情、有溫度的醫療，讓鄉親在此安然生活。」

「福從做中得歡喜，慧從善解得自在。諸事順利，要心懷感恩；逆境來時，要善解面對。有此修養，則日日吉祥歡喜。」上人祝福大家福慧雙修。

▲上人為玉里慈院「二五六切電腦斷層掃描儀」揭幕。社區高齡長者活表演後，歡喜接受上人的福慧紅包。（12月24日）

12
25
~
26

《農曆十一月·十五至十八》



慈善初衷

【靜思小語】安穩人心，安定社會。

仁慈之牆

伊朗有一片「仁慈之牆（Walls of Kindness）」，最初是由東北一個城市開始流傳，牆上釘了許多掛勾，一旁寫著「如果你不需要（衣物），就把它留下；如果你需要，就把它帶走。」藉由社群網路傳播，很快引起各地倣效，民眾將家中不需要的生活物資，提供給需要幫助的家庭自由取用，讓原本冰冷的石磚傳遞溫暖。

早會時間，上人讚許：「這道牆提倡節約惜福，並且帶動人人發揮愛心，為欠缺生活物資的人補不足，實為難得！」

「過度追求生活享受，其實是在損福、消福。」上人感嘆，為了享受而開發、製造，大肆污染、破壞環境，以致天地氣候不調和；眼見災難愈來愈頻繁，愈來愈嚴重，全球人都必須覺醒，起於行動做出改變。

覺悟智性存在人人心靈深處，需要帶動與啟發。上人叮囑，氣候順調，五穀豐登之時，生活富裕而無所匱乏，要懂得惜福，晴天要積雨來糧。

守護本質

昨天南下臺東，看到玉里、關山慈院同仁付出無所求、奉獻

醫療良能，還有年長的醫師身患疾病，卻堅守醫療崗位、持續護持志業；「這些感人實事、人間深刻的真誠情誼，就是支持自己為志業奔波勞碌的動力。」慈濟在克難中創立時，可說是一無所有；現在志業範疇甚廣、應社會所需而在各方面發揮良能。基金會董事會的會前會中，上人表示，過去要求大家「以戒為制度，以愛為管理」，希望人人自律、自愛，以良知面對一切；現在因應法規，必須以法人機構設立組織規章與管理制度。「無論組織架構如何改變，慈濟皆要堅守清淨無私的本質，絕不為營利而做事，完全以清淨

心為社會付出。」

四十多年前，為精舍做寺廟登記時，上人寫下慈善、醫療、教育、文化四大目標，並進一步聚合因緣，成就社會所需的四大志業。上人叮囑，如今更須堅持初心，守住清淨無私的精神理念；適應現代社會，讓四大志業永續。

欲讓精神層面的法脈永久傳續，須先讓人願意接受。上人強調，「要讓人接受，須先付出，讓人受感動而樂於依從，才能傳續利益大地人群的精神理念。」

「要讓法脈良能永續，每一位慈濟人都要培養操守規律，才能帶動他人行走正確方向，日常生活與志業工作都能如規如律。」

上人言，慈濟人受證之前，一定要經過見習、培訓，了解法脈精神與宗門方向；精神理念建立了，才能「以戒為制度」，遵守操守與規律，改除不良習氣。

「法脈著重在精神理念的建

立，宗門則是功能的執行；有理念才有功能，執行功能時才能依於軌道不致偏離。」

上人強調，慈濟人一定要具備宗教情操、發揮志業良能。「四大志業永遠都要合於靜思法脈的精神理念，理念相合，方向才會一致。」

社會定力

廣東深圳光明新區日前發生土石滑坡災害，慈濟人連日動員，進入災區提供熱食、毛毯、福慧床等，協助第一線救難人員；並到醫院關懷傷者，擁抱、膚慰傳遞溫情；也到各安置點膚慰受災民眾驚惶不安的心。

二十六日董事會上，上人肯定深圳師兄師姊及時送上愛心關懷，撫平受難者與家屬激動情緒，有助安定心緒。

慈濟志業從慈善志業起步，慈善工作從臺灣擴及海外，上人

感恩全球慈濟人與基金會同仁盡心盡力付出，共同成就利益天地人間的諸多善事。

今年初復興與航空墜落基隆河，臺北慈濟人分成多組關懷，有志工在河畔照顧、支援救難人員，有志工陪伴在失蹤乘客家屬身旁，也有志工與大陸慈濟人聯繫，協助罹難的大陸乘客家屬來臺處理後事，陪伴、關懷等……

「每當臺灣社會發生重大災難意外，慈濟人都是如此迅速、直接而尊重地陪伴、安撫受災受難人，以真誠的溫情與之建立感情，給予心靈支持，也為社會注入一股安定力量。」

國際間災難偏多，慈濟不分宗教而救助，是為了在人間傳達、帶動清淨無私的大愛，消弭人與人之間的對立與仇恨。上人勉眾莫忘初心，以開闊的心胸與眼界，合和互協做好志業事。「讓社會平安，讓苦難人身心安定，就是慈濟的目標。」



在心田播善種、除雜草

12
27



《農十一月·十七》

慈悲道場

臺北新店靜思堂即將落成，駱純美師姊與劉培森建築師等人請示展覽規畫。上人指出，既名為「靜思堂」，就要讓人走進來、看展覽、聽導覽，直到離開，心情都能寧靜、安定。

「期待人人來到靜思堂，都抱著祥和的心、祈禱的心，在寧靜中觀看世間萬象，了解地球環境的改變，體會人間苦相，從而思考道理，觸動慈悲心。」

「佛菩薩有定慧——經由長久修行而能安定心志、提升智慧。」上人表示，靜思堂的布置

展覽，要讓人見聞人間苦難，提起菩薩的悲憫心與智慧，想要為世間苦難而付出。

日前，在法國巴黎舉行的聯合國氣候變遷峰會所倡議的節能減碳方法，例如：茹素、垃圾分類、資源回收等，多是慈濟二十多年來推動的環保觀念與做法，但是最關鍵的工商業開發，卻因牽涉經濟利益，各國遲遲無法達成共識。

上人嘆言，大家對環保都有「共知」卻無「共識」，更難以「共行」；希望靜思堂的環保展示區，能啟動人心、喚醒良知。「要在寧靜的環境中，讓人覺

【靜思小語】好心如善種，滋養眾生；惡念如雜草，散發毒素。

知、覺悟環保的精神理念；有『共知』還要呼籲『共識』，並且提倡『共行』——共同對大地環境盡心力。」

茹素救世

全球慈青日圓緣，來自十二個國家地區的慈青同學共聚心靈故鄉；尼泊爾慈青發願茹素，並且要接引更多同學參與慈青。

上人欣見菩提種子「一生無量，無量從一生」，致勉大家：「一念好心，能散播無量好種子，在大地萌發茁壯、生長糧食滋養眾生；若這一念為惡，就會

像雜草爭奪養分，讓糧作歉收，甚至散發危害健康的毒素。」

「大家為了追求善法而共聚，每一堂課所聽到的都是好人好事，所見的都是值得學習的人間典範，要日日踏實；在校認真上課，課餘也要關心社會事、人間事，盡己所能為天地人群付出。」

環保是全球關注的大事，上人感嘆，全球暖化，原因來自人類耽於享受的欲念；「欲念放不下、丟不開、改不了，造業就愈深。」

為了滿足人類口欲，天天都有許多動物喪失性命。牲畜在窄小的空間裏成長，剝奪自然生存的機會；要大批飼養，就要開發林地作為牧場，耗用大量糧食、水資源；動物排泄物產生的甲烷等溫室氣體也非常可觀……

「五濁惡世，人心思想觀念與道德理念脫節；雖然還有人懷抱善念，但是眾生迷途已久，想

要找到回歸的路，需要有人引導。」上人表示，這條回歸之路很遙遠，期待人人以堅定道心力行。

「過去懵懵懂懂、不明道理，現在心存道理，就要反迷歸真、反惡向善，歸於清淨無染的自性；唯有人人提升宗教情操，帶動全人類共同一心，改變生活習慣，才有辦法救地球。」

上人勉眾，克制口欲、愛護生命，「發揮善良愛心，就從不吃眾生肉開始。」

對於身在臺灣的慈青同學，上人則叮囑，要珍惜身在法源地的殊勝因緣，多投入，多接近、多了解；掌握正確方向，才能將健康飽滿的善種子，撒播到更廣、更遠之處。



12
28

《農十一月·十八》

富貴人生

【靜思小語】心靈知足是「富」，修養品德是「貴」。

知足富貴人

《法華經·化城喻品》：

「莊嚴諸舍宅，周匝有園林，渠流及浴池，重門高樓閣，男女皆充滿。」形容帶路的導師，為了讓疲倦欲退還的眾人再度提振精神前進，以神通力幻化出一座大城，建築奢華、景觀優美，教眾入內休息。

晨語時間，上人說明，佛陀以外的園林景觀，譬喻修行的境界；渠流就是法水，可以洗滌心靈無明煩惱垢、滋養慧命。

人們總是希望遠離貧賤，過著富裕享受的生活，所以盡此生

汲汲營營，不斷追求財富。貧與富、貴與賤，如何認定？上人認為：「心能知足就是富，修養品德就是貴。」

「富人顯耀其財富，但是我看重的是品德；有德行的人，不論外在物質多寡，心靈景觀富有。」上人以《禮記·大學》「富潤屋，德潤身」說明，富有財物，也要富有道德、富有愛心；懂得行善付出，才是真正的富貴人家。

「人生無常，有形的財富無法恆久維持，一口氣上不來時，榮華富貴皆成空；若是為富不仁，外在富有、內在貧乏，財富

積聚得再多，心靈不滿足又有何用？」

上人言，有德行的人，不怕有形的財物匱乏，只怕愛心減少，所以致力於充實內心的修養。就如世界各地有許多慈濟志工，他們過去曾是慈濟照顧戶，自從接受了慈濟人給予的法，愛心啟發，即使生活貧苦也能日存點滴助人。

「『貴者德潤身，心富福充足』，正是修行者本分；聞法精進、用心力行，福慧雙修，受人敬愛，這就是心靈財富充足的富貴人。」

全球氣候異常，風雨乾旱等

大災難愈來愈頻繁，威脅大地眾生命。上人表示：「當山河大地毀壞、資源耗盡，人們寶貴的生命喪失，即使擁有再先進的科技、再發達的經濟，都無法挽救。」

「貪欲無窮，會造成人我之間的困擾，演變成擾亂大乾坤的禍患。期待多一個人發心，就多一分善力量；人人智慧增長、愚癡減少，減少一分貪念與欲望，就不會讓工商業大肆開發、破壞環境。」

上人叮嚀大家要有正信，還要發心：起於行動，關懷天下事，關懷天下人。

「期待人人提升一分定力，提升一分慧力，發揮慧命良能，淨化天下人心，讓全球環境皆能安穩。」

入法道心堅

與本會同仁談話，上人感嘆，推行大乘佛法之難，難在眾生的心態——知而不識，識而不行，道心不堅定，行菩薩道的熱情也容易因故消退。

「這幾十年來帶著大家做慈濟，也對大家講說佛法，不知聽法入心者究竟有幾人？一陣無明風起，就像大風吹稻穀，空心的稻穀就會飛走。」

面對風雨考驗，可以看出人性的真，也看見凡夫的迷，也有人在這條長路走久了起懈怠心。上人感嘆：「師父不捨放棄任何一位弟子，希望鼓勵大家提高虔誠心、穩定道心。」

「求功心切，修行容易走偏。師父一直對大家說，要『付出無所求』，從不說怪力亂神，只希望建立正信的佛法觀念。」

上人言，教大家要有因緣果報的觀念，是希望人人明瞭，此生的際遇都是過去生造作而來，

無論順逆都要坦然以對，言行謹慎，不再造惡業；「鼓勵大家多投入、多付出，則是希望人人珍惜有限的生命，把握當下累積善因福緣。」

對於「慈濟十戒」中，不參與政治活動的原則，上人表示，並非對選舉漠不關心。「我們也鼓勵選賢與能，只是不能牽涉其中；將民眾的心照顧好，社會平安、風氣善良，任何一個人當選，都能讓臺灣平安祥和。」

上人教導同仁加強法親關懷，嘉許用心的人，幫助退縮的人重新提起信心。「希望慈濟人都能用心吸收法水，打造豐富的心靈境界；福慧富足，又能將法水注入人人的心靈裏，帶動大家從迷茫中覺醒，共同解救地球危機。」



12
29

《農十一月·十九》

合人意，順人心

【靜思小語】瞋怨煩惱，如火燒心；心寬念純，安穩快樂。

心寬念純，成諸事

「世間人事複雜，人人見解不同，若對方的意見沒有偏離道理，要予以尊重，自己退讓而配合；若對方的意見於理不合，就要循循善誘，設法引導。」晨語時間，上人教眾心寬念純，廣納不同意見，合力成就諸事。

上人述說一則佛典故事——

有一天，佛陀在林中靜坐，聽到耆陀精舍裏傳來爭執聲。原來，是兩位比丘為了僧團事務意見不同而起紛爭。

一位比丘發脾氣，講了很多不好聽的話；另一位比丘默然忍

受，不予回應。

發脾氣的比丘後來察覺自我過失，前來向默忍的比丘懺悔，卻不被接受，眾比丘因此議論紛紛。

「譬如用瓢子盛酥油點燈，火燒得愈旺，瓢子也會因此焚毀。」佛陀以此教導僧眾，瞋怒之火一旦點燃，必須立即察覺、趕緊熄滅，莫將自我善根也燃燒殆盡。

「見事不經思考，無法忍下瞋怒意念，這是平日不夠精進；不愉快的事已經過去，面對他人懺悔，應該寬諒、及時放下煩惱，莫讓瞋怨累積在心裏，如同

自燃火苗燒心，不得安穩。」

「想要在『見濁』的人間得到安穩快樂，人與人之間就要相互寬諒、彼此化度，才能皆大歡喜。」上人教眾修忍辱行、精進行，修得心胸寬大，合人意、順人心，又能度他人。

「心精進，滅諸煩惱；心境時時安穩歡喜，不受煩惱習氣干擾，或纏於不好的因緣，就能自度度他，安穩快樂。」

慈悲喜捨，菩薩行

「五十年來，慈濟應社會所需成立四大志業、八大法印，大

家如入化城，各隨所好，契合根機、選擇環境，進入志業中接受法，運用法理遊戲人間。」

上人歸納四大志業、八大法印的精神與良能：

慈悲守護喜捨——發展慈善志業，是要教人喜捨身外財物，甚至「頭目髓腦悉施人」；付出無所求，而且歡喜、感恩。

醫療守護生命——大醫王發揮醫療良能守護生命，且將平日「薰法香」所學的佛法，運用在醫療工作中，用真誠的佛心、菩薩心，為病患拔除病苦。

教育守護明德——老師發揮教育使命，傳道、授業，讓學生歡喜接受教育；慈誠爸爸、懿德媽媽以父母心關懷學生，以親情陪伴、用佛法輔導。

人文增長慧命——科技發達，可以宏觀天下事、天下物、天下人；靜心觀察、了解一切人事物，要用法掃除人心無明、成長慧命。

「大慈無悔，大悲無怨，大喜無憂，大捨無求。」上人表示，

慈悲喜捨，是四大志業的精神本質；慈善、醫療、教育、人文，無不都在佛法中。

「想要學習佛法以至覺悟成佛，菩薩道是必經之道。」上人教眾，用心投入慈濟，修得自心安穩快樂，也帶動人人安穩快樂，自度度人。

敬天愛地，愛補缺

義大利今年的「白色耶誕」，在嚴重的空氣污染中度過，為維護市民健康，米蘭和羅馬等大城市將限制私人轎車通行；西班牙北部和中部發生山林野火，據統計已燒毀五萬四千公頃以上的農地和林地……

猶如人體燒燙傷，皮膚長存傷疤，毛孔功能受損。早會時間，上人感嘆：「地球表面不斷發生森林大火，大地傷痕累累，

不知多久才能復原？」

「生活在天地之間，要敬天愛地——敬天，就不要污染它；愛地，就不要糟蹋它。」上人期待人人起於行動，改變生活習慣，讓天地氣候漸漸恢復正常；「心念一轉，許多困難都可以迎刃而解。」

近日，全球慈濟人陸續展開冬令發放。大陸志工早在幾個月前就到貧戶家中訪視，儘管山路遙遠難行，人人不辭辛勞，希望在嚴寒來臨前，加緊採買發放物資，讓苦難人安穩度冬。上人肯定：「人間多苦難，幸而人心有愛，能夠彌補缺憾。」

廣東深圳慈濟人持續關懷土石崩塌意外受災人，昨天舉辦社區歲末祝福，居民踴躍出席，共同為受災受難人虔誠祈禱。

與宗教處同仁談話，上人表示，發心救助天下眾生，要從近處做起。多日以來，深圳志工以少數人力關懷受災人、支援救難

人員，負擔沈重，更突顯「人間菩薩大招生」之迫切。

「人生短暫，而菩薩道是無窮盡的長遠路，人人都有很廣大的空間可以再進步，還有很長的時間再磨練；希望恆持慈悲喜捨的菩薩心，多推動、多帶動，讓人與人之間和睦相處，彼此支持，讓人間菩薩精神就地扎根，使志業穩固發展。」

「再如何辛苦勞累，只要甘願，心就不苦；心不甘願，才會有人我是非的苦。」上人指出，「諸惡莫作，眾善奉行」是慈善的基礎，要以慈悲心守護付出無所求的喜捨心，才能長長久久行走菩薩道。

「所謂善解，是以超然的態度了解人，用柔軟的態度與人相處，適應其根機引導正向；不能

聽聞一面之辭，就對人有先入為主的成見，阻絕了溝通的機會，也阻礙了事務的進行。」

上人叮囑，要廣招人間菩薩，必須有精神理念穩固的幹部人才，才能帶領大家走向正確方向；「要培養人才，不只要傳承經驗、傳授方法，也要密切互動、鼓舞人心。」

12
30
31

《農十一月·二十至三十一》



甘願就不累

【靜思小語】心累，身就累；心甘願，付出再多也歡喜。

甘願就不累

「凡夫做事，發心時歡喜投入，一旦覺得辛苦，就停滯腳步；心裏想著『累』，身體細胞

就會跟著起效應，覺得疲累無力。」早會時間，上人指出，「累」是精神層面；「若是真精進，恆持發心立願，願意為天地人間付出，身體做得再勞累，心

理也是甘願歡喜。」

在臺灣各地的慈濟環保站，有許多老人家天天做環保，從不喊累。上人肯定他們尊重自我生命，把握有限人生付出，也在付

出中提升自我生命價值。

「年輕人要有明辨是非的智慧，莫為了享受而空白度日，既不知天下事，也無能為天下付出。」上人叮嚀座中慈青，既是有志一同投入菩薩團體，心胸要寬大，眼界要看遠，共同為天下人做天下事。

今年德國收容近一百萬位中東難民，鑑及許多難民是學齡兒童，德國教育當局增聘八千五百名教師，為難民兒童教授德文，也開始訓練敘利亞醫師，讓他們有合法執照能為自己的同胞治病。

看到這則新聞，上人提及，土耳其蘇丹加濟市政府也以寬宏的愛心收容敘利亞難民，且支持慈濟為難民孩童助學、為難民家庭發放。「心胸寬廣者能包容天下人，這就是人道精神的展現！」

「助人的善念不在於金額大小，家境富裕者願意捨，固然令

人讚歎；貧苦人盡其所能付出，更是難能可貴。」上人談述，慈濟人過去年年到大陸舉行冬令發放，與許多長期照顧戶、關懷戶、助學家庭建立深厚情誼。近日福建廈門慈濟人舉行歲末祝福，許多受助家庭帶著長時間累積的竹筒撲滿「回娘家」，將點滴愛心匯入功德海。

「行善並不困難，關鍵在於助人的心念是否堅定；即使力量微弱，點滴累積也能成就功德。」上人肯定，每一分發自內心的真誠之愛，都是珍貴的助人力量。

用愛撥無明

「天天拜經，要將經文道理吸收入心，踏實行走；只要方向正確，縱使路途遙遠，終能到達目的地。」三十一日早會，上人表示，修行之路長遠，要把握正向，堅定心志，踏實前進。

「靈魂，在佛法稱為本性。

眾生本具覺性，若能將這分本性保護得乾乾淨淨，就能如一面大鏡子，山來照山，河來照水，清楚映境。」

上人表示，煩惱雜念如心靈的污染源，一旦放任不斷滋長、造作業力，將會覆蓋清淨本性；如同人體受病菌感染，而致疾病叢生。

人心迷茫，看不清前景，令人擔心。上人敦促心起覺悟的人間菩薩，要盡力愛灑人間，救拔世界各地的苦難眾生——除了給予物資、解脫有形之苦，也要將無形的妙法引入其心，讓善種子不斷增長。

上人教眾勤耕心田，用心聞、思、修，讓善法「一」生無量，淨化人心、成就人間淨土。





愛種在內心最深處

慈濟骨髓庫

為臺灣愛心發聲

臺灣志願捐髓者密度之高，堪稱世界典範；
他們克服對醫療的恐懼，甘願忍受皮肉之苦，
無償幫助陌生的受髓者，為病患及其家庭爭取一線生機。

撰文・李委煌

慈濟骨髓庫二十二年來共進行四千多例移植，其中三分之一為臺灣病患；生命血緣何其微妙，其餘移植更嘉惠了二十九國的血液疾病患者。

截至二〇一五年底，全球有近兩千七百萬位骨髓捐贈志願者登記。以全球逾七十億人口來計算，兩千三百多萬人口的臺灣卻擁有一個四十萬筆資料的骨髓庫，足足是全球平均數的四點五倍，捐贈者愛心密度之高，堪稱世界典範。

間找不到合適捐贈者時，登記有志願捐贈者血樣資料的骨髓庫是他們唯一活命的機會。一九九三年，慈濟受政府委託成立「慈濟基金會骨髓捐贈資料中心」，為臺灣唯一，也是亞洲骨髓捐贈資料庫的先驅之一，成為全球華人白血病患者的希望之庫。

當需要移植的血液疾病患者在親族之

根

據統計，全球每三分鐘，就有一人被診斷為血液疾病，而其中部分白血病患者，唯一存活機會即為骨髓移植；無奈這個治療不僅需要醫術，更重要是人類白血球抗原（HLA）相同並同意捐贈的那個人——而那個人可能就是每一個人。

你是否也曾經有過，下意識說出的話語，讓自己懊惱不已；就像是在意識的心田裏，有很多之前種下「惡」的種子，所以會在來不及經過思考時就脫口而出惡的果實。

晨語時間，上人提到了修行是條漫長的道路，要不斷地長期、無間、無餘、時時心存敬重，修行在日常生活中。

若心像一畝田，很久以前的我們，是不是種下了一些善跟惡的種子，所以面對境界，

有時候下意識會浮現好或者不好的念頭。那麼，我們可以為未來的自己種下什麼呢？

我想要把握每分每秒種下善因，這樣不論面對何種境界，都可以起一個好的念頭，相信以善為出發，就不會後悔！

這個想法也讓我相信，我們都要很感謝很久很久以前，最初的那個自己在內心最深的地方，種下愛的種子。

因為根很深，所以不容易被除掉，所以會一直生長；只要我們把周圍的雜草除乾淨，就能夠時時看見閃閃發亮的愛心，對周遭的人事物感到溫暖，想要付出，想要去愛。

阿板（凌宛琪），慈濟基金會同仁，承擔薰法香開機任務，每天以繪畫方式呈現聞法心得，上網分享。



二〇一五年，慈濟骨髓資料庫總計促成三百七十五例配對成功並完成移植，換言之，平均天天都有善心人士在搶救未曾謀面的血液疾病患者。

目前全球每年進行數萬例骨髓移植，提供白血病、淋巴瘤及其他惡性疾病患者存活機會。傳統所謂的「骨髓移植」，若依幹細胞來源而言，包括了「骨髓幹細胞移植」、「周邊血幹細胞移植」或是「臍帶血幹細胞移植」，如今一般統稱為「造血幹細胞移植」。慈濟骨髓庫亦於二〇〇二年正式改制為「慈濟骨髓幹細胞中心」，下轄免疫基因實驗室、臍帶血庫、資料庫等。

骨髓資料庫必須常保更新，因為志願者可能因為年長、疾病或其他因素不適合捐贈，必須挹注新的資料。因此慈濟每年每月在全臺各地舉辦「捐髓驗血活動」，不間斷招募年輕新血輪，以增加配對成功率。

「受髓者心聲」黃采緹

我的血液充滿了愛

七年前，我三十歲，因為突然腹痛到醫院急診，發現白血球數偏低。轉診血液腫瘤科檢查，當醫師告知，我得到急性骨髓性白血病，我腦海一片空白，在醫院椅子上呆坐了半小時，騙自己這只是一場夢，我不抽菸、不喝酒，還是個游泳健將，這絕對不是真的！心情上還來不及反應，就住院接受治療；入院前吃了一餐，下一餐已經是十四天後了，因為我接受高劑量化療，整整吐了兩週，連下床的力氣都沒有。

化療後復發，醫師說我只剩下兩個月的生命，骨髓移植可能可以救命。但我兩個哥哥與我配對不合；很慶幸我活在有慈濟的年代，在慈濟骨髓庫找到捐贈者。但當醫師告知，對方打退堂鼓時，我彷彿從天堂掉入地獄；再找到第二位，對方有極高捐贈意願，卻在健康檢查時發現得到糖尿病，不適合捐贈。終於，第三次配對成功，完成移植。

這幾年來，為了治療血癌，有四百二十三天住在醫院，生活無法自理，依靠便盆椅；看到七十幾歲的老爸為我清理便盆，對我來說不僅是身體受病苦，還有精神和心理的折磨，

資料庫除了蘊含著受髓者與受髓者家庭重生的契機外，也充滿了濃濃的大愛——點點滴滴小額捐款，負擔了高額的檢驗、運作及行政費用。全球各國或組織所營運的資料庫，或多或少都有政府經費補助，而臺灣慈濟骨髓庫則全部為民間組織及愛心捐款來承擔。

不僅如此，從最初的宣導、配對成功後的尋人與陪伴捐贈等繁重工作，也由慈濟志工投入。慈濟「骨髓捐贈關懷小組」，陪伴捐受髓雙方完成整個過程，讓救人的捐髓者獲得尊重，並持續追蹤其健康狀況；志工也關懷受髓病患與家人，如果發覺有生活困難會轉介至慈濟基金會，經訪視評估後再提供經濟補助。

「慈濟骨髓幹細胞中心」需要眾人支持與守護，才能讓許許多多的血液疾病患者與家庭看到希望。

好煎熬！

八次住院，化療、骨髓移植，兩次危及生命的感染，還有一次大型顱腦部手術，有時我會想，能活著出院嗎？過程中，我曾經絕望，在病床前和爸爸、媽媽辭別……

深刻體會到生命在倒數，無常在追趕，就像是坐在沒有安全帶的雲霄飛車裏；因為經歷過這些痛苦，知道病友等待救命的心情與身體的磨難。如今，我身上的紅血球、白血球、血小板都充滿捐贈者的愛，我期許自己做個傳愛者，終身做勸髓志工，跟著慈濟人的腳步到處去分享救人觀念。

慈濟每個月在不同縣市舉辦骨髓驗血建檔活動，志工在街頭向路人宣傳邀請。當邀約您行善付出的時候，請您不要拒絕，因為被拒絕的會是那些需要幫助的人。

雖然移植的路很艱辛也有風險，很多病患還是願意盡最大的努力，來換取這一線生機；除了安慰他們，請用實際行動幫助他們找到活下去的一絲絲機會。年關將至，我將心比心地希望所有在生死關頭徘徊的生命，能夠有機會康復出院回家吃年夜飯。

（資料提供／人文真善美志工）



（攝影／陳中豪）

臍帶血移植案例



共96例 已提供臍帶血113袋

骨髓與周邊血移植案例



臺灣1,564例 跨海2,596例 共29國

尋求配對者累計



2015 年度 骨髓幹細胞移植 17 例
周邊血幹細胞移植 358 例

2015年12月尋求配對病患：319 人（臺灣40人，海外279人）

（統計至2015年12月 資料提供：慈濟骨髓幹細胞中心）

志願捐髓者累計



下錯車站 做對的事

撰文・施蘇玉珍



受髓者張菊英手捧鮮花，由先生陪伴，與捐髓者林念樺（左）在臺上相會。（攝影／游國霖）

二〇一五年十月十七日，慈濟臺中分會會議廳舞臺上，來自臺東的張菊英和先生捧著鮮花站定，望著臺下七、八百位來賓，尋覓「恩人」在哪？

獨自從臺北開車南下與會的林念樺，心情同樣忐忑；當聽到自己的名字被喊出，她衝上臺，與張菊英緊緊擁抱，「我從捐髓的那天開始，每天都在祈禱，希望她健健康康活下來……」

張菊英真情流露，緊握著林念樺的手：「當年我被宣判得到白血病，活不過兩個月。謝謝你，讓我多活了八年。」一旁的先生第一次在大庭廣眾前

掉下男兒淚：「今天慈濟醫療團隊、慈濟志工及主辦單位，用心辦了這場這麼溫馨的相見歡，讓我感動得無以言喻……捐贈者應該是一位很有修為的人，我老婆受髓後脾氣變得真好，謝謝你。」

二〇〇二年，林念樺搭公車上班，下錯站提前下車，巧遇慈濟志工邀約民眾參加捐髓驗血活動；平日有捐血習慣的林念樺，認為這是好事何樂不為？於是毫不猶豫挽起衣袖抽血建檔。

五年後配對成功，林念樺健檢後發現體重不足四十五公斤，於是努力加餐飯，「平日因工作繁忙，疏於運動，導致缺少鈣離子，捐贈過程中，醫師也很辛苦。」

期間，慈濟志工悉心關懷生活起居，讓林念樺感動，捐髓後也參加慈濟

志工見習、骨髓關懷小組培訓，「我能現身說法，鼓勵大家一起來助人。」

在花蓮慈院治療的張菊英，五個兄弟姊妹與她配對不符，於是把希望寄託在慈濟骨髓庫。先生說，躺在病床上的太太，胸前插著人工血管，因為化療頭髮脫落，全身發黑，連兒子都快認不出這是自己的媽媽，讓他愈發緊張，等待配對期間度日如年。終於，一週後傳來好消息！

這幾年來，先生每天記下太太治療過程，其中總有慈濟志工關懷陪伴的點點滴滴，「不管能記錄到哪一天，總要把點滴恩情銘記在心。」張菊英說：「命檢回來了，生活正常了，雖不是很完整，但我很滿足了。」她感恩林念樺：「謝謝你讓我們的家再次變得圓滿！」

前世親人 今生好緣

撰文・賴秀緞



受髓者傅昭榮（右）獻花給捐髓者張林楷表達感恩。（攝影／陳基雄）

九年前，傅昭榮因急性骨髓性白血病接受骨髓移植；八個月後，再度復發。醫師建議，試著找原來的捐髓者再幫忙一次。

回想起化療的痛苦，他決定放棄。和太太到親友家道別，跟岳母道歉，無法再照顧妻子了；見到雙親，臉色蒼白的他雙膝落地說：「無法再盡孝道，還請爸爸媽媽日後協助照顧兩個還在就學的孫子。」他哽咽說著。但七十多歲的爸爸說：「不要放棄，再試試看吧！」這句話讓他愧對年邁的父母，他不捨，孩子也不能沒有爸爸……

傅昭榮當年四十三歲，「心中雖燃起希望，

但捐髓者願意再捐嗎？我能如此要求嗎？抽骨髓很辛苦，他如果要再捐，需要很大的勇氣。」滿腦子的想法，困擾著他；沒想到慈濟志工傳回消息，捐髓者願意再捐。

八年後，兩人相見歡；捐贈者張林楷說，「我心中一直有個問號，我是捐給兩個人，還是同一個人？今天謎底揭曉，我們應該是前世的親友，能有如此好因緣。」

怕打針、怕見血的張林楷，當時二十一歲，克服心中恐懼，一年內做了兩次幹細胞捐贈。第一次骨髓捐贈，是從臀部上方的腸骨處抽取血液中的造血幹細胞，他回憶道：「因為全身麻醉，體質較易過敏，整整休息了一週。」

第二次則採取周邊血

幹細胞捐贈，他說：「手臂上的長針插入那一剎那，幸虧大林慈濟醫院的護理長善巧引導，讓我安心，但接下來抽出的血液在眼前輸送著，還是很驚恐。」不過這次復原很快，當天回臺北，隔天就去上班，完全沒異樣。

張林楷說：「我的爸爸、媽媽很健康，陪伴著我們成長，很幸福。受髓者是一家之主，當年他的孩子還是國、高中階段，我可以付出捐髓，讓孩子們有爸爸，有一個完整的家，為他高興且感動。」

張林楷的媽媽呂美智說：「孩子從小聰明又調皮，做捐髓者救人，人生沒有空走一趟，對得起社會，這是我最大安慰的事。」張林楷的弟弟張書豪二〇一四年也配對成功，捐贈幹細胞。

傅昭榮說：「感恩捐髓者的爸爸、媽媽都是慈濟人，給孩子正向的想法，救了我兩次，才能有機會陪孩子長大，賺到第二次的人生。」

「先生個性比較內斂安靜，受髓後，脾氣變好了，話也多了，愛吃青菜。今天與捐髓者相見歡，得知原來先生的生活習慣，已經跟同血緣的張林楷一樣了。」傅太太陳淑芬說：「張先生是個陽光又善良的孩子，讓我們有個圓滿的家庭，不讓我有重回到小時候失去爸爸的感覺，所以這個恩惠一輩子都報答不完。」因為感恩捐髓者的這一分愛，陳淑芬開始主動關懷周遭的孤單老人，跟著做環保回收。

傅昭榮重生之路走得辛苦，卻有無限感恩，他們知道生命得來不易，充滿愛和祝福。也期盼人們在平安時把握助人機會，也許就能點亮另一個生命。

一 捐髓者心聲・賴先生

延續生命 延續家庭

二 ○一四年，我接到慈濟志工電話，說我骨髓捐贈配對成功，我以為是詐騙集團！因為距離我驗血時，已經二十年，我甚至已淡忘。

媽媽有些擔心，問我說，抽龍骨水（指脊髓液）好嗎？我上網查詢相關資訊，知道捐贈骨髓並不是抽脊髓液，不會傷害身體；我也到臺北慈濟醫院做健康檢查，慈濟志工將整個流程說明得很詳細，媽媽才慢慢放心。

我在大林慈濟醫院進行周邊血幹細胞捐贈前，要打生長激素，我跟志工說自己去即可，但他們很熱心全程陪我。捐贈時就像捐血一樣，躺在椅子上八小時，也享受了VIP的待遇，師兄餵我吃東西，上廁所幫我穿褲子，令人很過意不去；我也感受到這個過程中，慈濟人扮演了重要的橋梁，讓我們有幫助受髓者的機會，所以我告訴志工，不用這麼感謝我，舉手之勞而已。

身為人必有價值，能助人時就幫一把，讓一個生命延續，就等於延續了一個家庭。對的事情，就是要堅持做下去，這是臺灣的基本價值，不僅是為我們個人，也是為這個社會。

（資料提供／人文真善美志工）

step 1 注意驗血活動舉辦訊息

造血幹細胞分為抵抗感染的白血球，輸送氧氣、養分的紅血球，以及具有凝血功能的血小板；血液疾病患者的骨髓難以造血，危及生命。造血幹細胞移植，即是將健康的造血幹細胞植入病人體內，重新長出健康的血液細胞及健全的免疫系統。

當您在路上遇到舉著「骨髓捐贈，救人一命，無損己身」牌子的慈濟志工，表示近期當地將舉辦驗血活動。參加活動前，自我評估是否符合規定：

- 一、年滿十八歲至四十五歲。
- 二、家人同意與支持。
- 三、活動當天務必攜帶有照片的身分證件，並提供兩位聯絡人的聯繫方式。
- 四、若為B肝帶原者，或患有高血壓、糖尿病、血紅素過低等，為保護捐受雙方，不適合加入。

step 2 參加驗血活動抽血建檔

在驗血活動現場，會有捐受髓者及專業醫療人員解說。詳細了解後，先抽取十西西血液，檢驗人類白血球抗原（HLA），在造血幹細胞資料庫中建檔後，保存到五十五歲，都有可能配對到救人的機會。曾經參與建檔的民眾，如果通聯方式更新，歡迎主動通知慈濟更



（攝影／蕭嘉明）

step 3 捐贈造血幹細胞

改，以在配對成功後及時聯絡，爭取治療時效。

在臺灣，有些族群血液疾病患者面臨找不到合適捐贈者的困境，包括客家人、原住民、或新住民下一代，希望相關族群民眾盡量參與建檔。

慈濟造血幹細胞中心接獲移植醫院申請，即展開配對，如果找到初步相符的捐贈者，慈濟「骨髓捐贈關懷小組」志工將拜訪捐贈者，說明流程，包括再次請捐贈者提供血樣做進一步檢測、複檢後適合捐贈即進行健康檢查，視受髓者身體狀況與療程安排捐贈。

目前大多採用「周邊血幹細胞捐贈」，捐贈前五天每天施打一劑白血球生長激素（G-CSF），將骨髓內的造血幹細胞驅趕至周邊血液中，收集過程類似捐血小板，血液由手臂血管針頭流經血液分離機，造血幹細胞經過收集後，血液會從另一條手臂針頭流回捐贈者體內，收集過程約需六到八個小時。

病患進行非親屬骨髓移植，其取髓相關費用約新臺幣十一萬元。若病患家庭有經濟困難，可向慈濟基金會申請費用補助。

捐贈者會很牽掛受髓者的狀況，但影響移植成功機率，包括了疾病的種類、病患化療次數及年紀等因素，捐贈者的無私無償奉獻，只盼望能給受髓者帶來最大的希望。



有心加入志願捐髓者的民眾，歡迎致電慈濟骨髓幹細胞中心：
03-8561825 分機 3517、3217、3616
或加入「慈濟骨髓幹細胞中心」臉書，隨時獲得最新訊息
<https://www.facebook.com/btccsfans/>



【慈濟海內外聯絡點】

勞勿 (Raub)
TEL:609-3561040 FAX:609-3563964
古晉支會 (Kuching)
TEL:608-2344706/344707
FAX:608-2349707
TEL:608-2251013 (靜思書軒)
美里 (Miri)
TEL:608-5419753 FAX:608-5420232
詩巫 (Sibu)
TEL:FAX:608-4349712
亞庇 (Kota Kinabalu)
TEL:608-8381779/8382779
FAX:608-8383013
TEL:608-8250626 (靜思書軒)
根地咬 (Keningau)
Tel/FAX:608-7333893
丹南 (Tenom)
TEL:608-7736001 FAX:608-7736002
山打根 (Sandakan)
TEL:608-9212886 FAX:608-9212893
斗湖 (Tawau)
TEL:608-9911896 FAX:608-9911895

■ 新加坡 Singapore

新加坡分會
TEL:65-65829958
FAX:65-65829952
慈濟義診中心
TEL:65-64758812
FAX:65-64758718

■ 印尼 Indonesia

印尼分會 (Jakarta)
TEL:62-21-5055999
FAX:62-21-5055699/89
TEL:62-21-50558889 (大愛臺)
FAX:62-21-50558890
慈濟醫院 (Jakarta)
TEL:62-21-55963680
FAX:62-21-55963681
慈濟中小學 (Jakarta)
TEL:62-21-54397565/70608949
FAX:62-21-54397573

泗水 (Surabaya)
TEL:62-31-8475434*5
FAX:62-31-8475432
錫江 (Makassar)
TEL:62-411-3655072*3
FAX:62-411-3655074
棉蘭 (Medan)
TEL:62-61-6638986
FAX:62-61-6638986
TEL:62-61-80501846 (大愛臺)
FAX:62-61-80501847
萬隆 (Bandung)
TEL:62-22-2534020
FAX:62-22-2534052
巴淡 (Batam)
TEL:62-778-7037037
FAX:62-778-450332/450335
當格郎 (Tangerang)
TEL:62-21-55778361/71
FAX:62-21-55778413
北干巴盧 (Pekan Baru)
TEL/FAX:62-761-857855

■ 汶萊 Brunei

馬拉奕 (Kuala Belait)
TEL/FAX:673-3336779

■ 斯里蘭卡 Sri Lanka

漢班托塔 (Hambantota)
TEL:94474378676
FAX:94474378675

■ 約旦 Jordan

安曼 (Amman)
TEL/FAX:962-6-5817305

■ 土耳其 Turkey

伊斯坦堡 (Istanbul)
TEL:90-212-4225802
FAX:90-212-4225803

■ 澳洲 Australia

澳洲分會 (Sydney)

TEL:61-2-98747666
FAX:61-2-98747611
布里斯本 (Brisbane)
TEL:61-7-32727938
FAX:61-7-32727283
墨爾本 (Melbourne)
TEL:61-3-98971668
FAX:61-3-98974288
黃金海岸 (Gold Coast)
TEL:61-7-55717706
FAX:61-7-55717703
珀斯 (Perth)
TEL/FAX:61-8-92278228

■ 紐西蘭 New Zealand

紐西蘭分會 (Auckland)
TEL:64-9-2716976
FAX:64-9-2724639
漢彌頓 (Hamilton)
TEL/FAX:64-7-8541496

慈濟廣播、大愛網路電臺

電話：02-28989999 轉 1041~1043

真心看世界：週一至週六 6:00~7:00

■ 花蓮教育電臺 ■

點亮心光：週一至週五 09:00~10:00

週六 21:00~21:30

鑼聲若響：週一至週五 11:30~12:00

週日 21:00~21:30

花蓮 FM103.7 玉里 FM100.3

■ 花蓮慈大實習電臺 ■ FM88.3

週一至週五

真心看世界：08:00~09:00

點亮心光：19:00~21:00 週六

藍天白雲好時光：08:00~09:00

愛灑人間：09:00~10:00 鑼聲若響：13:00~13:30

生活講臺語：18:00~19:00 (週三)

■ 金馬之聲廣播電臺 ■ FM99.3

真心看世界：週一至週六 02:00~03:00

愛灑人間：週日 00:00~01:00

【大愛網路電臺節目時刻表】

<http://daairadio.tw>

【週一至週五】

00：00 大愛一同 Live Show
02：00 真心看世界
03：00 點亮心光
05：00 音樂共和國
06：00 靜思妙蓮華 (首播)
06：30 大愛晨間新聞 (電視聯播)
07：30 慈濟世界愛在洛城 (週一)
生活講臺語 (週二) 英文新視界 (週三)
心的力量 (週四) 藝朵心蓮 (週五)
08：00 真心看世界
09：00 大愛一同 Live Show (Live 首播)
11：00 大愛知音 (週一) 愛灑人間 (週二)
人文聽講 (週三) 藍天白雲好時光 (週四)
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏 (週五)
12：00 大愛午間新聞 (電視聯播)
12：30 靜思妙蓮華
13：00 音樂共和國 (首播)
14：00 點亮心光 (Live 首播)
16：00 真心看世界 (首播)
17：00 大愛知音 (週一) 愛灑人間 (週二)
人文聽講 (週三) 藍天白雲好時光 (週四)
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏 (週五)

18：00 音樂共和國
18：55 大愛全球新聞 (電視聯播)
19：45 慈濟歌選
20：00 慈濟世界愛在洛城 (週一)
生活講臺語 (週二) 英文新視界 (週三)
心的力量 (週四) 藝朵心蓮 (週五)
20：30 真心看世界
21：30 靜思妙蓮華
22：00 大愛知音 (週一) 愛灑人間 (週二)
人文聽講 (週三) 藍天白雲好時光 (週四)
鑼聲若響 & 無盡智慧無盡藏 (週五)
23：00 大愛夜間新聞 (電視聯播)
23：30 慈濟世界愛在洛城 (週一)
生活講臺語 (週二) 英文新視界 (週三)
心的力量 (週四) 藝朵心蓮 (週五)

【週六、週日】

00：00 愛灑人間
01：00 大愛知音
02：00 慈濟世界愛在洛城
02：30 無盡智慧無盡藏
03：00 藍天白雲好時光
04：00 人文聽講
05：00 心的力量
05：30 鑼聲若響週六版
06：30 大愛晨間新聞 (電視聯播)
07：30 英文新視界
08：00 藍天白雲好時光
09：00 愛灑人間 (首播)
10：00 無盡智慧無盡藏 (首播)
10：30 心的力量 (首播)
11：00 鑼聲若響週六版 (首播)
12：00 大愛午間新聞 (電視聯播)
12：30 生活講臺語 (首播)
13：00 大愛知音 (首播)
14：00 慈濟世界愛在洛城 (首播)
14：30 英文新視界 (首播)
15：00 藍天白雲好時光 (首播)
16：00 人文聽講
17：00 鑼聲若響週六版
18：00 愛灑人間
18：55 大愛全球新聞 (電視聯播)
19：45 慈濟歌選
20：00 人文聽講
21：00 藍天白雲好時光
22：00 心的力量
22：30 英文新視界
23：00 大愛夜間新聞 (電視聯播)
23：30 無盡智慧無盡藏

【大愛電視臺節目表】

■ 週一至週五 ■

00:19 大愛會客室

00:30 *Da Ai Headlines*

01:00 大愛人物誌

01:30 草根菩提

02:00 戲說人生 (週一)

長情劇展 (週二至週五)

02:30 音樂有愛

03:00 大愛劇場 (重播)

03:49 大愛會客室

04:00 行動現場 (週一)

志為人醫守護愛

(週二至週五)

04:30 法華經序

05:30 靜思妙蓮華

05:56 人間菩薩

06:00 草根菩提

06:30 大愛晨間新聞 *Live*

07:33 *Da Ai Headlines*

08:00 靜思妙蓮華

08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*

08:55 菩提禪心

09:20 呼叫妙博士 (週一)

地球的孩子 (週二)

當我們童在一起 (週三)

小主播看天下 (週四)

生活裡的科學 (週五)

09:45 人間菩提

10:00 大愛十點新聞 *Live*

10:26 人間菩薩

10:30 大愛人物誌 (週一至週四)

大愛人物誌~人間真藏 (週五)

11:00 現代心素派

11:30 大愛醫生館

11:45 人間菩提

12:00 大愛午間新聞 *Live*

12:26 妙手入經藏

12:30 長情劇展

13:35 行動現場 (週一)

志為人醫守護愛 (週二至週五)

13:55 人間菩薩

14:00 菩提禪心 (首播)

14:30 大愛人物誌 (週一至週四首播)

大愛人物誌~人間真藏 (週五)

15:00 彩繪人文地圖 (週一)

悲智印記 (週二)

回眸來時路 (週三)

三代之間 (週四)

看中醫 (週五)

15:30 大愛午後新聞 *Live*

16:00 大愛劇場 (重播)

16:49 大愛會客室

17:00 現代心素派

17:25 妙手入經藏

17:30 地球的孩子 (週一)

當我們童在一起 (週二)

小主播看天下 (週三)

生活裡的科學 (週四)

呼叫妙博士 (週五)

18:00 草根菩提

18:30 菩提禪心 (重播)

18:55 大愛全球新聞 *Live*

19:45 人間菩提

20:00 大愛劇場

20:50 大愛醫生館

21:00 靜思妙蓮華

21:25 人間菩薩

21:30 氣象樂活家 (週五)

志為人醫守護愛

(週一至週四)

22:00 長情劇展

22:48 人間菩提

23:00 大愛夜間新聞 *Live*

23:30 大愛劇場

■ 週六 ■

00:19 大愛會客室

00:30 殷璵小聚

01:00 證嚴法師菩提心要

02:00 長情劇展

03:00 大愛劇場 (重播)

03:49 大愛會客室

04:00 靜思書軒心靈講座

04:30 法華經序

05:30 衲履足跡

06:00 草根菩提

06:30 大愛晨間新聞 *Live*

07:30 *Tzu Chi This Week*

08:00 看中醫

08:30 慈濟新聞深度報導 *Live*

08:55 印尼大愛週刊

09:20 大馬慈濟情

09:45 人間菩提

10:00 大愛十點新聞 *Live*

10:30 穿梭在病房間的愛

11:30 唐朝小栗子 (臺語)

11:45 人間菩提

12:00 大愛午間新聞 *Live*

12:30 人間渡・覺有情

13:30 行動現場

13:56 人間菩薩

14:00 經典 *.TV*

14:25 大愛全紀錄

15:30 音樂有愛

16:00 大愛劇場 (重播)

16:49 大愛會客室

17:00 證嚴法師菩提心要

17:50 妙手入經藏

17:56 人間菩薩

18:00 回眸來時路

18:30 衲履足跡

18:55 大愛全球新聞 *Live*

19:45 人間菩提

20:00 大愛劇場

20:48 證嚴法師說故事

21:00 發現

21:55 妙手入經藏

22:00 人間渡・覺有情

22:48 人間菩提

23:00 大愛夜間新聞 *Live*

23:30 大愛劇場

■ 週日 ■

00:19 大愛會客室

00:30 音樂有愛

01:00 週日劇場

02:00 人間渡・覺有情

03:00 大愛劇場 (重播)

03:49 大愛會客室

04:00 殷璵小聚

04:30 法華經序

05:30 衲履足跡

06:00 經典 *.TV*

06:30 大愛晨間新聞 *Live*

07:30 行動現場

08:00 證嚴法師菩提心要

08:55 見證臺灣生命力

09:45 人間菩提

10:00 大愛十點新聞 *Live*

10:30 殷璵小聚

10:55 發現

11:45 人間菩提

12:00 大愛午間新聞 *Live*

12:30 年輕人讚起來

13:00 悲智印記

13:33 穿梭在病房間的愛

14:25 週日劇場

15:15 唐朝小栗子

15:35 靜思書軒心靈講座

16:00 大愛劇場

16:49 大愛會客室

17:00 三代之間 (首播)

17:30 彩繪人文地圖

17:55 人間菩薩

18:00 見證臺灣生命力

18:55 大愛全球新聞 *Live*

19:45 人間菩提

20:00 大愛劇場

20:48 證嚴法師說故事

21:00 戲說人生

21:26 人間菩薩

21:30 經典 *.TV*

21:55 妙手入經藏

22:00 大愛全紀錄

22:48 人間菩提

23:00 大愛夜間新聞 *Live*

23:30 大愛劇場

【慈濟廣播節目時刻表】

■ 中廣新聞網 ■

真心看世界：週一至週五 23:10~24:00

愛灑人間：週日 6:10~7:00

臺北、基隆、桃園／AM648、宜蘭／AM630

新竹／AM882、苗栗／AM1413

臺中／AM720、嘉義／AM1350

臺南／AM1296 高雄、屏東／AM864

臺東／AM819、花蓮／AM855

埔里／AM1413 金門／FM963

■ 中廣寶島廣播網 ■

慈濟世界：週日 6:30~7:00

臺北、基隆、桃園、高屏／FM105.9

新竹、苗栗／FM101.5

【慈濟海內外聯絡點】

■ 臺灣 Taiwan

本會（靜思書軒）
971 花蓮縣新城鄉樂村精舍街 88 巷 1 號
TEL:03-8266779-03-8059966
0914-009966 FAX:03-8267776
志業中心一靜思堂（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 703 號
TEL:40510777 轉 4002、4004
（市話直撥）
0912-412600 轉 4002、4004
（手機直撥）
TEL:03-8460717（靜思書軒）
花蓮慈濟醫學中心（靜思書軒）
970 花蓮市中央路 3 段 707 號
TEL:03-8561825 FAX:03-8560977
臺北慈濟醫院（靜思書軒）
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
TEL:02-82192217（靜思書軒）
臺中慈濟醫院（靜思書軒）
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 88 號
TEL:04-36060666 FAX:04-36021123
臺中慈濟護理之家
427 臺中市潭子區豐興路 1 段 66 號
TEL:04-36060666 轉 3786
大林慈濟醫院（靜思書軒）
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000 FAX:05-2648999
大林慈濟醫院斗六門診中心（靜思書軒）
640 雲林縣斗六市雲林路 2 段 248 號
TEL:05-5372000 FAX:05-5370503
玉里慈濟醫院
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718 FAX:03-8881929
關山慈濟醫院
966 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL:089-814880 FAX:089-814822
慈濟大學
970 花蓮市中央路 3 段 701（校本部）
TEL:03-8565301 FAX:03-8563604
970 花蓮市介仁街 67 號
（人文社會學院）
TEL:03-8572677 FAX:03-8567985
慈濟大學附屬高級中學
970 花蓮市介仁街 176 號（中學部）
TEL:03-8572823 FAX:03-8573273
970 花蓮市介仁街 178 號（小學部）
TEL:03-8578819 FAX:03-8573697
慈濟科技大學
970 花蓮市建國路 2 段 880 號
TEL:03-8572158 FAX:03-8577261
臺南慈濟高級中學
708 臺南市安平區建平五街 111 號（中學部）
TEL:06-2932323 FAX:06-2933838
708 臺南市安平區文平路 95 號（小學部）
TEL:06-2959595 FAX:06-2959955
慈濟人文志業中心（靜思書軒）
112 臺北市北投區立德路 2 號
大愛電視臺
TEL:02-28989999 FAX:02-2898966
經典雜誌
TEL:02-28989990 FAX:02-28989994
中文期刊部、出版部
TEL:02-28989000 FAX:02-28989994
靜思人文
TEL:02-28989888 FAX:02-28989889
中正紀念堂靜思書軒
100 臺北市中山南路 21 號
TEL:02-23560701
誠品信義靜思書軒
110 臺北市松高路 11 號 5 樓
TEL:02-27236686 FAX:02-27238182
喜來登靜思書軒
100 臺北市忠孝東路 1 段 12 號 1 樓
TEL:02-23222437 FAX:02-23223582
臺北東區聯絡處（靜思書軒）
110 臺北市松隆路 327 號 1 樓
TEL:02-27660971*5（會所）
TEL:02-27662209（靜思書軒）
臺北分會（靜思書軒）
106 臺北市忠孝東路 3 段 217 巷 7 弄 35 號

TEL:02-27760111 FAX:02-27761244
關渡志業園區（靜思書軒）
112 臺北市北投區大度路 3 段 110 號
TEL:02-28969977 FAX:02-28969155
板橋志業園區（靜思書軒）
220 新北市板橋區大觀路 2 段 265 巷 5 號
TEL:02-22753926 FAX:02-22753936
三峽志業園區（靜思書軒）
237 新北市三峽區介壽路 1 段 498 號
TEL:02-86710603
TEL:02-86713481（靜思小築）
基隆聯絡處（靜思書軒）
202 基隆市中正路 34 號 8 樓之 6
TEL:02-24222380 FAX:02-24222585
基隆共修處
204 基隆市基金一路 34 號 2 樓
TEL:02-24346988 FAX:02-24346989
中正共修處（靜思小築）
100 臺北市中正區杭州南路 2 段 50 之 1 號
TEL:02-23513837 FAX:02-23514455
中山聯絡處（靜思小築）
104 臺北市建國北路 3 段 42 號
TEL:02-25180269 FAX:02-25180569
松山聯絡處（靜思書軒）
106 臺北市南京東路 5 段 188 號 16 樓
TEL:02-27485692 FAX:02-25283989
師大禮居共修處
106 臺北市和平東路 1 段 117 號 B1 樓
TEL: 02-23922742
中正萬華聯絡處（靜思書軒）
108 臺北市萬華區莒光路 222 號
TEL:02-23366526 -7
FAX:02-23366528
天母共修處
111 臺北市中山北路 6 段 161 號 B1
TEL:02-28346755
士林萬農共修處
111 臺北市士林區南農路 62 號 1 樓
TEL:02-28314676
內湖聯絡處（靜思書軒）
114 臺北市內湖區成功路 5 段 168 號
TEL:02-27938563 FAX:02-27938565
汐止聯絡處（靜思小築）
221 新北市汐止區福德一路 392 巷 50 號
TEL:02-26953366 FAX:02-26953377
永和聯絡處（靜思書軒）
234 新北市永和區中山路 1 段 130 號
TEL:02-29249040 FAX:02-29248935
雙和聯絡處（靜思書軒）
235 新北市中和區中山路 3 段 41 號
TEL:02-82281628 FAX:02-82281528
鳳鳴共修處
239 新北市鶯歌區永和街 184 號
TEL:02-26795254 FAX:02-86776214
三重志業園區（靜思書軒）
241 新北市三重區中正北路 450 號
TEL:02-29810310 FAX:02-29869871
新泰聯絡處（靜思小築）
242 新北市新莊區新泰路 421 號 B1
TEL:02-89920484-5 FAX:02-89920474
林口靜思書軒
244 新北市林口區佳林路 166 號 1 樓
TEL:02-26029409 FAX:02-26027010
蘆洲聯絡處（靜思書軒）
247 新北市蘆洲區長樂路 125 號
TEL:02-22891193 FAX:02-22835599
TEL:02-82860597（靜思書軒）
淡水共修處
251 新北市淡水區中山北路 3 段 102 號
TEL:02-26290507 TEL:02-26290597
桃園分會（靜思書軒）
330 桃園市大業路 1 段 307 號
TEL:03-3586111 03-3170933（靜思書軒）
FAX:03-35860033
永安聯絡處（靜思書軒）
330 桃園市永安路 189 號 7 樓
TEL:03-3371303 FAX:03-3358893
桃園統領靜思書軒
330 桃園市中正路 61 號 8 樓
TEL:03-3376339

中壢志業園區（靜思書軒）
320 桃園縣中壢市環中東路 701 號
TEL:03-4654148 FAX:03-4650001
TEL:03-4387306（靜思書軒）
中壢聯絡處（靜思小築）
320 桃園縣中壢市中山路 493 號
TEL:03-4919962 FAX:03-4919884
新竹聯絡處（靜思書軒）
300 新竹市中華路 5 段 208 巷 20 號
TEL:03-5309955 FAX:03-5304999
竹北靜思書軒
302 新竹縣竹北市縣政二路 60 號 1 樓
TEL:03-5589638 FAX:03-5589639
竹東共修處
310 新竹縣竹東鎮文林路 168 號
TEL:03-5960118
竹南共修處（靜思小築）
350 苗栗縣竹南鎮光復路 73 號
TEL:037-472462
後龍共修處
356 苗栗縣後龍鎮南龍里信義街 5 鄰 57-1 號
TEL:037-723602
苑裡共修處（靜思小築）
358 苗栗縣苑裡鎮中山路 321 號
TEL:037-856990
苗栗聯絡處（靜思書軒）
360 苗栗市福星里中華路 243 號
TEL:037-273996 FAX:037-266958
TEL:037-261052（靜思書軒）
臺中分會舊會所（靜思書軒）
403 臺中市民權路 314 巷 2 號
TEL:04-23054073 FAX:04-23019616
臺中分會（靜思書軒）
408 臺中市南屯區文心南路 113 號
TEL:40510777 轉 4102-4106
（市話直撥）
0912-412600 轉 4102-4106
（手機直撥）
FAX:04-24735483
西屯東大園區
407 臺中市西屯區國安二路 60 號
TEL:04-24619497 FAX:04-24618538
西屯逢甲共修處（靜思書軒）
407 臺中市西屯路 2 段 269 之 43 號
TEL:04-27019489 FAX:04-27019537
大里共修處
412 臺中市大里區國中路 176 巷 14 號
TEL:04-24061276 FAX:04-24071277
豐原靜思堂（靜思書軒）
420 臺中市豐原區自強南街 77 號
TEL:04-25131799 FAX:04-25131798
TEL:04-25277019（靜思書軒）
后里聯絡處
421 臺中市后里區甲后路 1197 號
TEL:04-25585261 FAX:04-25585401
東勢聯絡處
423 臺中市東勢區三民街 199 號
TEL: 04-25772167 04-25772030
臺中港區聯絡處（靜思小築）
433 臺中市沙鹿區鎮南路 2 段 472 號
TEL:04-26312728 FAX:04-26318261
清水靜思堂（靜思書軒）
436 臺中市清水區五權路 267 號
TEL:04-26283236 FAX:04-26268486
大甲聯絡處（靜思小築）
437 臺中市大甲區新政路 460 號
TEL:04-26860548 FAX:04-26869147
彰化分會（靜思書軒）
504 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路 626 號
TEL:04-7699340 FAX:04-7686860
員林聯絡處（靜思書軒）
510 彰化縣員林鎮員東路 1 段 465 號
TEL:04-8374193
南投聯絡處（靜思書軒）
540 南投市菓葉路 101 號
TEL:049-2241169 FAX:049-2241379
草屯聯絡處
542 南投縣草屯鎮碧山路 859 號
TEL:049-2323249 FAX:049-2300249
埔里聯絡處（靜思小築）
545 南投縣埔里鎮中正一路 100 號

TEL:049-2997296 FAX:049-2997297
竹山聯絡處
557 南投縣竹山鎮延和里大智路 52 號
TEL:049-2659671 FAX:049-2654709
雲林聯絡處（靜思小築）
630 雲林縣斗南鎮新生二路 178 號
TEL:05-5954196 FAX:05-5954197
西螺聯絡處
648 雲林縣西螺鎮大園里 10 鄰光復東路 88 號
TEL:05-5880034 FAX:05-5882481
北港聯絡處（靜思小築）
651 雲林縣北港鎮草湖里華勝路 679 號
TEL:05-7832270 FAX:05-7827950
嘉義聯絡處（靜思書軒）
600 嘉義市彌陀路 26 號
TEL:05-2777852 FAX:05-2777853
嘉義志業園區
600 嘉義市博愛路 2 段 469 巷 19 號
TEL:05-2353318
臺南分會（靜思書軒）
717 臺南市仁德區仁義路 222 號
TEL:06-2792999 FAX:06-2493338
安平聯絡處（靜思書軒）
708 臺南市安平區國平里國平路 211 號
TEL:06-2989111 FAX:06-2995111
佳里聯絡處
722 臺南市佳里區民安里同安寮 76-1 號
TEL:06-7224872
新營共修處
730 臺南市新營區長榮路 1 段 378 號
TEL:06-6352150
高雄志業園區（靜思書軒）
807 高雄市三民區河堤南路 50 號
TEL:07-3987667 FAX:07-3987665
苓雅共修處
802 高雄市苓雅區苓雅一路 2 號
TEL:07-5367855
鹽埕共修處
803 高雄市鹽埕區必信街 150 號
TEL:07-5613357
鼓山聯絡處
804 高雄市鼓山區迪化街 36-1 號
TEL:07-5617156
岡山志業園區（靜思書軒）
820 高雄市岡山區岡北路 6 號
TEL:07-6217555 FAX:07-6232555
岡山共修處
820 高雄市岡山區竹園南街 97 巷 20 號
TEL:07-6226555 FAX:07-6221555
鳳山聯絡處（靜思書軒）
830 高雄市鳳山區自由路 417-6 號
TEL:07-7475585 FAX:07-7475517
大寮共修處
831 高雄市大寮區三隆里三隆路 299 號
TEL:07-7819480 07-7820552
旗山聯絡處
842 高雄市旗山區旗文路 123-8 號
TEL:07-6621162
杉林聯絡點
846 高雄市杉林區月眉里大愛路 3 號 2 號
TEL:07-6775668 FAX:07-6775670
屏東分會（靜思小築）
908 屏東縣長治鄉長興村中興路 83 號之 1
TEL:08-7363953 FAX:08-7366853
鹽埔聯絡處（靜思小築）
907 屏東縣鹽埔鄉新二村德協路 100 號
TEL:08-7933252
潮州聯絡處（靜思小築）
920 屏東縣潮州鎮永春里志成路 46 號
TEL:08-7891347 FAX:08-7894545
東港聯絡處（靜思小築）
928 屏東縣東港鎮興東里 14 鄰沿海路 171 號
TEL:08-8321045
宜蘭聯絡處（靜思書軒）
260 宜蘭市東港路 9-44 號
TEL:03-9370289
羅東聯絡處（靜思書軒）
268 宜蘭縣五結鄉五結路 3 段 360 號
TEL:03-9605711-2 FAX:03-9600396

花蓮美合靜思書軒
970 花蓮市林園 1-1 號
TEL:03-8235259 FAX:03-8235396
吉安共修處
973 花蓮縣吉安鄉明仁三街 305 巷 12 號
TEL:03-876-2578
玉里靜思堂（靜思書軒）
981 花蓮縣玉里鎮民權街 56 號
TEL:03-8888816
臺東聯絡處（靜思小築）
950 臺東市四維路 2 段 606 號
TEL:089-225229、225279
FAX:089-238928
澎湖聯絡處（靜思小築）
880 澎湖縣馬公市西文里 13 之 2 號
TEL:06-9211557 FAX:06-9211670
金門共修處
893 金門縣金城鎮民權路 90 之 6 號 2 樓
TEL:082-371801 FAX:082-371416

■ 中國 China

北京靜思書軒
北京東城區東花市大街 118 號花市藥房 3-7 號
TEL: 86-10-51005558
上海靜思書軒
上海市普陀區大渡河路 168 弄 22 號 H 棟 1 樓 101 室
TEL: 86-21-61231841
靜思書院
江蘇省蘇州市姑蘇區十全街滾繡坊 41 號（十全街南林飯店西側）
TEL:86-512-65816171
蘇州景德靜思書軒
蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:86-512-80990980 分機 4202
杭州靜思書軒
浙江省杭州市上城區建國南路 280 號紅星文化大廈 1 樓
TEL: 86-571-81908107
深圳靜思書軒
深圳市福田區園岭街道八卦一路 280 號紅星文化大廈 1 樓
TEL: 86-571-81908107
蘇州新門靜思書軒
福建省泉州市鯉城區新門街拓改工程北半 77-29 號（梨園高甲戲院正對面）
TEL:86-595-22850338
福州古城靜思書軒
福建省福鼎市古城南路 120 號
TEL:86-593-7832707
長春靜思書軒
吉林省長春市寬城區北京大街 420 號百洋大廈 1 樓
TEL:86-431-82761800
廈門靜思書軒
廈門市：廈門市湖里區興隆路 582 號之一 A
TEL:86-59-25717716
FAX:86-59-25716656
思明店：廈門市思明區禾祥西路 12 號 103 店面 TEL:86-592-2285766
五緣灣分店：廈門市五緣灣商業街 B 區 B 3 棟
TEL:86-592-5717706
山東靜思書軒
山東省青島市市南區東海西路 51 號 16 棟網點一層 C 戶
TEL:0532-58692826

■ 美國 United States

慈濟美國總會（San Dimas）
TEL:1-909-4477799
FAX:1-909-4477948
洛杉磯慈濟義診中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383
FAX:1-626-2815303
佛教慈濟醫療中心（Alhambra）
TEL:1-626-2813383

FAX:1-626-2815303
南愛滿地慈濟社區門診中心（S. El Monte）
TEL:1-626-6368701
FAX:1-626-6368739
西洛杉磯（West Los Angeles）
TEL:1-310-4735188
FAX:1-310-4779518
西北洛杉磯（Northwest Los Angeles）
TEL:1-818-7277689
FAX:1-818-7279272
喜瑞都（Cerritos）
TEL:1-562-9266609
FAX:1-562-9261603
橙縣（Orange County）
TEL:1-949-9164488
FAX:1-949-9165933
聖地牙哥（San Diego）
TEL:1-858-5460578
TAX:1-858-5460573
南聖地牙哥（South San Diego）
TEL:1-619-4248443
聖地牙哥靜思書軒
TEL:1-619-7566299
FAX:1-619-6773294
北加州分會（San Jose）
TEL:1-408-4576969
FAX:1-408-9438420
舊金山支會（San Francisco）
TEL:1-415-6820566
FAX:1-415-6820567
佛瑞斯諾（Fresno）
TEL:FAX:1-559-2984894
莫德斯德（Modesto）
TEL:1-209-5292625
奧克蘭（Oakland）
TEL:1-510-9790971
沙加緬度（Sacramento）
TEL:1-916-5685800
士德頓（Stockton）
TEL:FAX:1-209-9577800
尤開雅（Ukiah）
TEL:FAX:1-707-4622911
鳳凰城（Phoenix）
TEL:1-480-8386556
FAX:1-480-7776665
聖塔羅莎（Santa Rosa）
TEL:FAX:1-707-5461945
拉斯維加斯（Las Vegas）
TEL:FAX:1-702-8805552
德頓（Dayton）
TEL:1-937-4318292
FAX:1-937-4318192
雷諾（Reno）
TEL:1-775-7701138
FAX:1-775-7701148
紐約分會（New York）
TEL:1-718-8880866
FAX:1-718-4602068
長島支會（Long Island）
TEL:1-516-8736888
FAX:1-516-7460626
曼哈頓（Manhattan）
TEL:1-212-9651151
FAX:1-212-9651152
波士頓（Boston）
TEL:1-617-7620569
FAX:1-617-4314484
新澤西分會（New Jersey）
TEL:1-973-8578666
FAX:1-973-8579555
新澤西中部（Central Jersey）
TEL:1-732-3321089
FAX:1-732-3321439
匹茲堡（Pittsburgh）
TEL:1-412-5318343
FAX:1-412-5318341
費城（Philadelphia）
TEL:1-215-6271915
FAX:1-215-6271916
華府分會（Washington D.C.）
TEL:1-703-7078606
FAX:1-703-7078607
洛麗（Raleigh）
TEL:1-919-8023728
FAX:1-919-3636945
夏洛特（Charlotte）
TEL:1-704-2818060

FAX:1-704-9431031
瑞其蒙（Richmond）
TEL:1-804-3066037
FAX:1-804-3783520
德州分會（Houston）
TEL:1-713-2709988
FAX:1-713-9819008
達拉斯分會（Dallas）
TEL:1-972-6808869
FAX:1-972-6807732
奧斯汀（Austin）
TEL:1-512-4910358
FAX:1-512-9261373
康福（Point Comfort）
TEL:1-361-9877130
FAX:1-361-9877139
亞特蘭大支會（Atlanta）
TEL:1-770-4581000
邁阿密（Miami）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588
奧蘭多（Orlando）
TEL:1-407-2921146
FAX:1-407-2921146
奧克拉荷馬（Oklahoma）
TEL:1-405-7013927
紐奧良（New Orleans）
TEL:1-504-7825168
FAX:1-504-8322022
芝加哥分會（Chicago）
TEL:1-630-9636601
FAX:1-630-9609360
印城（Indianapolis）
TEL:1-317-5800979
聖路易（St. Louis）
TEL:FAX:1-314-9941999
堪薩斯（Kansas）
TEL:1-913-3976517
底特律（Detroit）
TEL:FAX:1-586-7953491
蘭辛（Lansing）
TEL:FAX:1-517-3496441
明尼蘇達（Minnesota）
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558
法國 France
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540
德國 Germany
漢堡（Hamburg）
TEL:49-40-336806
FAX:49-40-72919975
法蘭克福（Frankfurt）
TEL:49-1573-8986067
荷蘭 Netherlands
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511
瑞典 Sweden
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883
奧地利 Austria
維也納（Vienna）
TEL:FAX:43-1-7346988
南非 South Africa
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-62184660
FAX:1-613-5966177
墨西哥 Mexico
墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631
多明尼加Rep Dominican

聖多明哥（Santo Domingo）
TEL:1-809-5300972
薩爾瓦多 El Salvador
聖薩爾瓦多（San Salvador）
TEL:503-7293905 FAX:503-7293905
瓜地馬拉 Guatemala
瓜地馬拉（Guatemala）
TEL:002-22327648 FAX:502-23675872
巴西 Brazil
聖保羅（Sao Paulo）
TEL:55-11-55394091
FAX:55-11-55391683
巴拉圭 Paraguay
亞松森（Asuncion）
TEL:595-21-333818
FAX:595-21-310588
東方市（Ciudad del Este）
TEL/FAX:595-61-512506
玻利維亞 Bolivia
聖塔庫魯茲（Santa Cruz）
TEL:591-3-3422856
FAX:591-3-3434224
阿根廷 Argentina
布宜諾斯艾利斯（Buenos Aires）
TEL:54-11-48625770
FAX:54-11-43140252
荷屬聖馬丁 St. Maarten
聖馬丁（St. Maarten）
TEL:1-721-5863019FAX:1-721-5420523
英國 U.K.
倫敦（London）
TEL:44-20-88699864
FAX:44-20-89334262
曼徹斯特（Manchester）
TEL:44-788-4465558
法國 France
巴黎（Paris）
TEL:33-1-45860312FAX:33-1-45862540
德國 Germany
漢堡（Hamburg）
TEL:49-40-336806
FAX:49-40-72919975
法蘭克福（Frankfurt）
TEL:49-1573-8986067
荷蘭 Netherlands
阿姆斯特丹（Amsterdam）
TEL:31-629-577511
瑞典 Sweden
哥登堡（Goteborg）
TEL/FAX:46-31-227883
奧地利 Austria
維也納（Vienna）
TEL:FAX:43-1-7346988
南非 South Africa
南非分會（Gauteng）
TEL:27-11-4503365FAX:27-11-4502256
約翰尼斯堡（Johannesburg）
TEL:27-11-4503365
FAX:27-11-4502256
德本（Durban）
TEL:27-31-62184660
FAX:1-613-5966177
墨西哥 Mexico
墨西加利（Mexicali）
TEL:1-760-7688998FAX:1-760-7686631
多明尼加Rep Dominican

新堡（Newcastle）
TEL:27-34-3757408
FAX:27-34-3757709
伊莉莎白港（Port Elizabeth）
TEL/FAX:27-41-3607033
東倫敦（East London）
TEL/FAX:27-43-7222866
普里托利亞（Pretoria）
TEL:27-12-6643888
FAX:27-12-6643705
賴索托 Lesotho
馬賽魯（Maseru）
TEL:266-28312566
FAX:266-22313897
日本 Japan
日本分會（Tokyo）
TEL:81-3-32035651
FAX:81-3-32035674
香港 Hong Kong
香港分會
TEL:852-28937166 FAX:852-28937478
灣仔聯絡處
TEL:852-28922578 FAX:852-28922598
大圍聯絡處
TEL:852-23370158
FAX:852-26871889
菲律賓 Philippines
菲律賓分會（Manila）
TEL/FAX:63-2-7320001
宿霧（Cebu）
TEL:63-62-9910226
FAX:63-62-9911048
泰國 Thailand
泰國分會（Bangkok）
TEL:66-2-3281161-3
FAX:66-2-3281160
芳縣支會（Ampur Fang）暨
清邁慈濟小學（Chiang Mai）
TEL:66-53-382026
FAX:66-53-383059
越南 Vietnam
胡志明市（Hochiminh City）
TEL:84-8-38535001/38535003
FAX:84-8-38535055
馬來西亞 Malaysia
馬來西亞分會（Penang）
TEL:604-2281013
FAX:604-2261013
TEL:604-2616661（靜思書軒）
FAX:604-2616661
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2297211 FAX:604-2297213
檳城慈濟洗腎中心
TEL:604-2267703/604-2295054
峇六拜慈濟幼兒園
（Bayan Lepas）
TEL/FAX:604-6438703
高淵慈濟幼兒園
（Nibong Tebal）
TEL:604-5937703
北海聯絡處暨慈濟洗腎中心
（Butterworth）
TEL:604-3310113 FAX:604-3241013
北海慈濟幼兒園（Bagan Ajam）
TEL:604-3317703
居林（Kulim）
TEL:601-24739931
太平（Taiping）
TEL:604-2281013 FAX:604-2261013
大山腳（Bukit Mertajam）
TEL:604-5081013 FAX:604-5080013
高烏（Pengkalan Hulu）
TEL:604-4778102 FAX:604-4770906
雙溪大年（Sungai Petani）
TEL/FAX:604-4218732
巴里文打（Parit Buntar）
TEL:605-7162184 FAX:604-5937546
怡保（Ipoh）（靜思書軒）
TEL:605-2551013

FAX:605-2421013
登嘉樓（Terengganu）
TEL/FAX:609-6317703
彭亨（Pahang）
TEL:609-5172969 FAX:609-5172062
TEL:609-5172013（靜思書軒）
吉蘭丹支會（Kelantan）
TEL:609-7433013 FAX:609-7439013
新山支會（Johor Baru）
（靜思書軒）
TEL:607-5547703 FAX:607-5541703
新山慈濟幼兒園
TEL/FAX:607-5594768
峇株巴轄（Batu Pahat）
TEL:607



靜思人文虔誠發行

靜思法脈叢書

釋德伋 編撰

二〇一五年【冬之卷】

證嚴上人袖履足跡

其心禪寂常在三昧。恬安澹泊。無為無欲。
顛倒亂想。不復得入。靜寂清澄。志玄虛漠。
守之不動。億百千劫。無量法門。悉現在前。
得大智慧。通達諸法。

Tzu Chi Recruitment Ads

【慈濟志業體徵才】

●慈濟志業體人才招募網址：www.tzuchi.org.tw

■財團法人佛教慈濟慈善事業基金會■

營建企畫人員、營建機電人員、營建結構人員、園藝景觀設計人員、室內裝修設計人員、建築工程人員、營建專員、庶務人員、系統工程人員、系統分析師、教保人員、廚工、約聘托育人員、帳務人員、財務主管、會計人員、出納人員、多媒體與美編設計師、影視史料分析師、文史編輯約聘人員、警勤人員、保管人員、程式設計師、總務水電人員、社工員、法務人員

◎意者請至本會網站

<http://124.219.23.205/moghuman/PERWhiteCardT.nsf/Entry.xsp> 完整登錄應徵人員履歷表相關資料。請於履歷登錄完成後的次日，來電：40510777 轉 4209、0912412600 轉 4209 王小姐確認履歷是否已送達

■花蓮慈濟醫學中心■

醫師類

各科主治醫師、各科各級住院醫師、教學型主治醫師

護理類

各科病房護理人員、急診護理人員、部分工時（兼職）護理人員、門診兼職護理人員、內外科加護病房護理人員、手術室護理人員、預防醫學中心護理師／佐理員、婦產科病房護理人員

醫技類

檢驗醫學科醫檢師／病毒室醫檢師、藥劑部藥師（中、西醫）、血液透析室護理技術師、復健科成人／兒童語言治療師、耳鼻喉科聽力師、牙科技術員、胸腔內科技術員／呼吸治療師、臨床麻醉科麻醉學員／疼痛科疼痛護理師、衛福部計畫 TB 實驗室醫檢師、精神醫學部臨床心理師

行政類

骨髓幹細胞中心資料庫暨行政組組員、總務室營養組營養師／作業員／助廚／供膳組作業員／廚師、總務室工務組長期工讀生、病例組保險申報員／檔案管理股長期工讀生、教學部教材室組員、衛福部計畫個案管理師（癌症醫學中心）／研究助理（癌症醫學中心、品管中心、TB 實驗室）、院外合聘計畫臨床研究護理師（眼科）、院內計畫統計師／研究行營養室、院內計畫專任研究助理（腸胃內科檢查室）、人力資源室組員、職業安全衛生室健康管理師、台大醫院暨花蓮慈院聯合徵聘碩士級研究助理、醫療志業醫學教育暨研究管理委員會、職業安全衛生室健康管理師、院內計畫統計師

◎意者請備歷照傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈970 花蓮市中央路三段 707 號〉花蓮慈濟醫院人力資源室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8561825 分機 3609
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

■臺北慈濟醫院■

醫師類

各科主治醫師、住院醫師

護理類

專科（資深）護理師：急診、外科、內科、身心醫學科、手術室
護理人員：一般病房、身心科病房、產房、呼吸照護中心、手術室、急診、內外科加護病房、放射腫瘤科、臨床常日班、門診正職、門診部份工時人員

醫技類

麻醉部麻醉技術師、耳鼻喉科聽力師／兼職技術員、復健科語言治療師、檢驗科醫檢師、癌症中心個案管理師、藥學部藥師、腎臟內科血液透析師、解剖病理科細胞醫檢師、呼吸治療室約聘呼吸治療師、眼科約聘技術員

◎意者請備歷照傳（五百字）相關證書影本，註明應徵類別，寄〈231 新北市新店區建國路 289 號〉臺北慈濟醫院人力資源室收；或 e-mail:xdhr@tzuchi.com.tw
合者約談，不合者恕不退件

■臺中慈濟醫院■

醫師類

各科主治醫師、各級住院醫師、105 年度 PGY 住院醫師、105 年度各專科住院醫師（內、外、核醫科）

護理類

急診／加護病房／內外科病房／安寧病房護理人員、內科／外科／神經團隊專科護理師、佐理員、臺中慈濟護理之家護理人員／照顧服務員

醫技類

臨床藥師、西藥師、中藥師、耳鼻喉科語言治療師

行政類

供膳作業員、健保門診申報／申覆人員
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，寄〈427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號〉臺中慈濟醫院人力資源室呂小姐收
合者約談，不合者恕不退件
電話：04-36060666 分機 3672
身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

■大林慈濟醫院■

醫師類

主治醫師：皮膚科、血腫科、婦產科、骨關節中心、小兒心臟科、重症專責醫師、新生兒科、精神科、神經外科、眼科、解剖病理科、一般牙科、齒顎矯正科、影像科
斗六門診部主治醫師：新陳代謝科、耳鼻喉科、眼科

護理類

各類護理人員（加護病房、內外科病房、產兒病房、HDR、斗六 HDR）、開刀房手術助理、內外科病房護理佐理員、外科加護病房專科護理師、內外科病房專科護理師、斗六慈濟診所兼職護士、供應中心技術員、氣喘個案管理師、婦產科／身心科專科護理師、門診兼職護士

醫技類

藥劑部藥師、營養治療科作業員、耳鼻喉科語言治療師、營養治療科廚師、預防醫學中心行政組辦事員、內視鏡室技術員、核子醫學科醫檢師

行政類

大林大愛幼兒園教保人員、托育人員、工務室消防技術員、企畫室績效管理組組員、社區醫療部約聘人員、資訊室醫療資訊發展組組員
◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號〉大林慈濟醫院人力資源室收，或 e-mail: dalin-hr@tzuchi.org.tw
電話：05-2648000 分機 5165-5170
合者約談，不合者恕不退件
原住民或身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函

■玉里慈濟醫院■

專科護理師、護理人員、藥師

◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，註明應徵類別，寄〈981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號〉玉里慈濟醫院管理室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8882718 分機 70

■關山慈濟醫院■

腎臟內科專科醫師、家庭醫學科醫師

◎意者請備歷照傳（五百字）、相關證書影本，

註明應徵類別，寄〈956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號〉關山慈濟醫院人事室收
合者約談，不合者恕不退件

■慈濟大學■

傳播學系專任助理教授以上教師、實驗動物中心技士、媒體製作暨教學中心專案教學人員、電算中心軟體開發人員、系統管理人員、語言教學中心華語教師、國際事務中心行政助理

◎詳情請上慈濟大學網站 <http://www.tcu.edu.tw>

■慈濟科技大學■（原慈濟技術學院）

教師：護理系、通識教育中心、醫學影像暨放射醫學系、醫務管理系、行銷與流通管理系、資訊科技與管理系
總務處營繕組約聘辦事員、學務處約聘校安人員／學誼中心輔導員、祕書室文宣公關組約聘辦事員

◎意者請備歷照傳（五百字）、畢業證書影本、成績單、著作目錄和相關工作證明影本，寄〈970 花蓮市建國路二段 880 號〉慈濟科技大學人事室收
合者約談，不合者恕不退件
電話：03-8572158 分機 2351、2328
慈濟科技大學「徵才訊息」網頁
<http://per.tccn.edu.tw/front/bin/home.phtml>

■慈濟大學附屬高級中學■

學務處生輔組約聘生活輔導員（女生宿舍）

◎意者請至慈大附中網站查閱

<http://www.tcshhc.edu.tw/default.asp>

■靜思人文■

叢書部責任／文字編輯（工作地點：花蓮）、企劃部商品企劃專員（靜思品類、淨斯品類）

營運部門市組員（全臺門市）
◎意者請備歷照傳（五百字）、檢附兩吋半身照片、畢業證書影本，專業證照等資料（均以 A4 直式格式），請將電子檔 e-mail 寄至：yumay_tsao@tzuchi.org.tw
人力資源處收 電話：03-8266779 分機 533
合者約談，不合者恕不退件
（詳細說明請上慈濟網站查閱）

■贊助慈善、醫療、教育志業■

郵政劃撥帳號：06887791
戶名：佛教慈濟基金會

請指定用途：

1. 慈善：國內長期貧戶濟助、急難救助、居家關懷
2. 醫療：推展醫療志業
3. 教育：推展完全化教育志業
4. 國際：國際救援基金

■贊助人文志業出版■

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會

請指定用途：1. 加入「檀施會」會員，每年 1200 元以上（每月 100 元以上），每兩個月可獲一本「慈濟道侶叢書」2. 隨喜助印《慈濟月刊》和「慈濟道侶叢書」3.《慈濟月刊》郵資一年份：國內 165 元，國外 500 元
●讀者服務專線：02-28989000
分機 1165（慈濟月刊）
分機 1168（慈濟道侶叢書）

■參加「大愛之友」■

贊助大愛電視臺

郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會