

慈濟

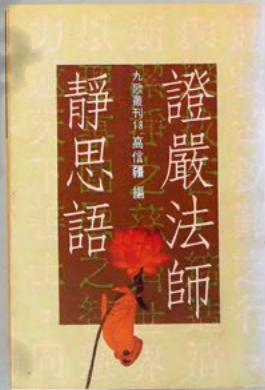
2019年第12期 总第81期

准印号 /S(2019)00000279

内部资料 免费交流

主题报导

美善生活的共同语言



靜思語

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

在“说”与“做”之间

|| 社·论 ||

非洲莫桑比克半年前被伊代风灾袭击，如今灾区已展现生机盎然的田园家屋新貌。慈济灾后赈济的农作和建材工具包发挥效用，一群来自首都的本土慈济志工更自愿住进灾区，培训当地志工，带动年轻人协助老人及弱势者重建家园。

他们的慷慨付出来自静思语的鼓舞。尽管在地有多种方言，他们对几经转译的证严上人法语颇有感悟，进而发心化为行动，成就自度度人的善行。印证上人所言：“好话入心，受用而落实在生活中即是‘善’。”

《静思语》于一九八九年问世，资深报人高信疆感佩上人奉献社会的悲愿，编写集结上人的开示成书，作为慈济护专创校典礼上给宾客的赠礼。

当时台湾经济起飞，社会也滋生消费至上的奢靡风气，社会价值动荡混淆。二十年后高信疆病逝，艺文界人士追忆的纪念文章显示，他深具使命感，认为处在社会转型的变动中，应当叩问社会问题，追寻共同理想，视启发人心向善为己任。

《静思语》在出版后便成为畅销书，文字浅显洗练，安定许多功利氛

围下漂泊迷失的灵魂。经由阅读《静思语》而转念，改变生命的故事时有发生。出版至今满三十年，已翻译十八种语言，销售逾七百万册。

除了书籍之外，《静思语》也衍生多种传播形式，并且随着慈济人的慈善行动散播至不同的国度。不只成为生活的指引，更透过实践产生更大的教化力量。

在本期主题报导中，推动“静思语教学”的黄雅苹老师，除了看见善言好话在师生间发生的善循环，也深刻体悟到，唯有身为教师的自己内化了《静思语》的精神内涵，才能真正产生身教。此外，对出生于一九八〇、九〇年代后的年轻人而言，《静思语》历久弥新，是遭逢困顿时，陪伴他们的精神支柱。

言语虽轻，若能听入心入行，对己对人发挥的正能量未可限量。上人殷切提醒生活实践的重要，“口说好话、心想好意”与“身行好事”乃相生相成。《静思语》透过“说”与“做”，才能得其真谛，生命也在“说”与“做”的循环间，开展新的面貌。

■

——证严上人·新年三愿——

用感恩心送走旧的一年，
用虔诚心迎接新的一年，
为自己发心立愿，
也为人间用心祈求——
四大调和，天下平安无灾难；
家家幸福，社会和谐无争端；
净化人心，慈悲利他增福慧。

与天地众生分享爱

拥有多少才是福呢？
知足的人，是最有福的人；
感恩有福，也愿意与天地众生分享资源，
集一份爱，就是集一份德。



山花红紫自在啼（局部）／陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇一九年十二月二至十六日

寒冬来临，总会想到更寒冻的地方会是如何，苦难的人又该怎么办；不只是身体感受到苦，还有缺粮、缺衣，甚至连立足之地、遮蔽之处都没有的苦；也会感恩自己很有福，住的、穿的、用的物资都很充足。拥有多少才是福呢？容易满足的

人，是最有福的人。

福就在我们的生活中，也要把眼光看远一点。菲律宾南部民答那峨岛在十月底发生强震，房屋倒塌，许多人无家可归，有些家庭以竹竿、槟榔叶搭起栖身处，地面坑坑洞洞泥泞潮湿，身该依住何处？慈济人赶紧去帮

助，发放白米、毛毯、福慧床及祝福金，让居民安身与安心。

居民非常感动，说做梦也不敢想像能拥有这一些；许多人赶紧使用祝福金购买锌板，来补强倒塌的房屋，虽然简单，至少能够遮风挡雨；几张福慧床拼一拼，就可以让好几个孩子睡在上面。

看到慈济人自掏腰包，克服交通艰巨，来来回回发放，我很感恩；每一次听他们分享，虽然对受灾居民的贫困感到无奈，但也感恩我们的足迹走得到、有因缘可以亲手发放，让他们在人生的寒冬，能有人间的温度可庇护。

新年前夕，慈济也完成在老挝南部水患灾区的发放，不只是给予白米，解决近期的难关，还给予稻种，让受灾农民耕地布种，期待下一期的收获，是自力更生而来的。

当地好几位实业家，与来自各国的慈济人会合，准备资粮、安排运送，也发愿成为菩萨种子；老挝贫民看到慈济人来了，以为只是轻轻几包象征性地给，没想到是有分量的物资，可以度过好几个月。接受的人有感觉，付出的人满心欢喜，很感动！

生在这一代，地、水、火、风，四大不调，全球灾害不断，森林大火难以熄灭，干旱的地方长不出粮食，宏观天下，地球的生态让人警惕，惊世的灾难临头，但警世的觉悟还没有抬头。以前我说“来不及”，现在深感“做不及”，要更快速宣导环保、

持续身体力行。

见苦惜福，人人都要挑起一份责任；爱惜滴水如金，生活简朴就能减量垃圾，还要减少厨余，浪费就是损福。不只如此，要爱护天下众生，自己节省一点点，累积起来就有更多资源可以与人分享，集一份爱，就是集一份德，爱惜自己的慧命，也疼惜大地的生命。

天下有灾，苦难人在等待我们爱的支援。前几天我才知道在台湾买一杯咖啡，有时会需要一百元，我不喝咖啡，跟不上流行，却想到苦难人的苦；在无虞的生活中，如果大家少喝一杯咖啡，累积起来的能量，可以帮助更多人。

时光过去，新的一年即将来临；懂得精进的人会利用生命，在人间慈悲利他，创造价值。回忆过往五十几年来，慈济人点点滴滴走过的路，发挥了爱的力量，也会感受到生命很有价值，没有空过人生、没有满心烦恼，不是来人间争或取，而是提升了社会的温馨度，带动彼此感恩、相互尊重，爱护了家园与邦国。

一年有春、夏、秋、冬，人生有年幼、年轻与年老，分秒之间，“是日已过，命亦随减”，我现在更珍惜生命，话说不出我要练，步踏不出我也要练，让步伐一步接一步，人生要用到不能用为止。时时慈悲利他，日日造福人间，这就是我们的方向。请大家多用心！

❧

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 在“说”与“做”之间

无尽藏

02 与天地众生分享爱

主题报导



美善生活的 共同语言——静思语

10 净化人心的温柔力量

22 静思语教学
不只是说说而已

30 带着笑容来上学
马来西亚幼教老师的一天

34 移民加拿大
学中文也能学人文

40 在印尼习经院读静思语
为进入职场做准备

静思人生

46 苦中来 苦中去

50 年轻世代
每天来点正能量

54 享福不如造福

静思寰宇

60 十八种文字，一个道理

证严上人衲履足迹 释德仇

63 [内容提要]:

- “每年岁末祝福，对我来说是大事。”行脚期间，上人身体不适，说到这几十年来总是“点滴人生”，不只生病打点滴，慈济也是靠着向大众募集点滴善款，救助天下苦难；自己之所以坚持出门行脚，就是希望爱的能量像岁末祝福典礼中点传心灯，能够灯灯相传，在人间带动爱的循环。

2013年4月创办
2019年第12期 总第81期
创办人/释证严
主管/国家宗教事务局
江苏省民族宗教事务委员会
主办/慈济慈善事业基金会
顾问/朱永新
主编/济虹
编辑/欧红艳 洪维
美编/徐悦
校对志工/才轩卓 蔡湛艺 范盛花
李雁 虑秦 林思婕 刘军 秦英 杨淑华
杨颖 (按拼音排序)
地址/苏州市姑苏区景德路367号
电话/(0512)80990980
邮编/215003
读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
准印号/S(2019)00000279
印刷/苏州市大元印务有限公司
印刷日期/每月15日
印数/10000本
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号

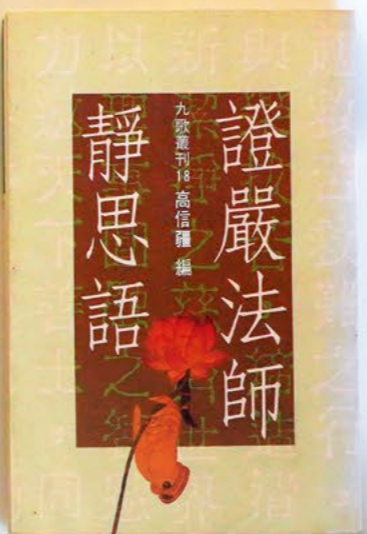
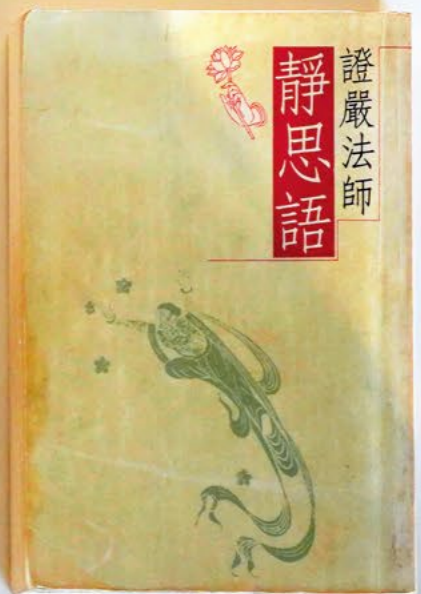


本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
证严法师《静思语》一九八九年问世，最初作为慈济护专开学典礼的文化赠礼，经九歌出版社印行，出版迄今三十年，发行十八种语言，成为全球畅销书，影响无数人的生活态度。(摄影/萧耀华 版面构成/黄筱哲)

「证严法师《静思语》」一九八九年问世，从作为慈济护专开学典礼的文化礼，到九歌出版社印行，如今已成为畅销书，静思人文二〇一八年出版第四集，今年十月第五集将问世。（摄影／萧耀华）



「主题报导」

美善生活的共同语言——

静思语

从现实人生里出发，从日常生活中契入，从个人实践中体悟——《静思语》出版三十年，翻译十八种语言，它真诚传达了心宽念纯的美好，是解感实用的心灵辞典。



静思语 出版30年



静思人文
静思语录书系



实践与应用
静思语教学、静思语书画、静思语、静思茶话、静思茶道

推广与研究
静思语入监狱、静思语入旅馆、静思语一条街、静思语木匾融入校园、静思语话满街跑(车窗贴纸)，以静思语为主题之博硕士论文11篇、单篇论文45篇



静思语30年来销售逾700万册，目前已发行18种语言——英文、法文、德文、韩文、日文、中文、中文简体、印尼文、越南文、泰文、俄文、阿拉伯文、印地文、西班牙文、意大利文、马来西亚文、淡米尔文、菲律宾文



净化人心的温柔力量

今日在大街小巷常见的静思好话，起自三十年前的跨界相遇——

知名报人高信疆一九八九年初识慈济，

在证严上人的「真」与「常」中，看见影响人心的力量，

将智慧法语辑录为《静思语》对外出版。

三十年来《静思语》已在全球翻译十八种语言，影响力深入各角落。

一九八九年九月十七日，慈济护专创校开学典礼上，两万名观礼嘉宾，人人手中都有一本书——证严法师《静思语》。这是开学典礼召集人何国庆送给大家的文化礼。由慈济委员何国庆出资、知名文化报人高信疆义务主编的《静思语》，庆祝护专开学的“纪念版”发行了四万本；一个多月后授权九歌出版社发行，成为慈济第一本对外上市的书，且短短几个月就荣登台湾出版界“七十九年度十大畅销书”之一。

享有“纸上风云第一人”称誉的高信疆，被作家林清玄封为编辑界超级战将，从一九八九年三月会见证严上人，到九月《静思语》出版，历时不到半年，这本书成为畅销、长销书，日后更被翻译成十多种语言发行全世界。

寻常言谈间字字珠玑

走进台北延平南路的实践堂之前，《中时晚报》社长高信疆并不清楚“慈济荣誉董事联谊”是什么性质的聚会；好友何国庆几次邀他到慈济看看，他说他不替人宣传、不会碍于情面用表面文章应付，除非真正了解。

他一向有自己的坚持。多年前



主编《中国时报》人间副刊时，就有作家告诉他，花莲一位比丘尼慈善做得很好，问他要不要报导？他想都没想，回了一句：“我不碰宗教！”

一九八九年三月四日，高信疆从报社下班后，不惊动任何人走进慈济活动会场。入口处，首先映入眼帘的是穿着旗袍、笑容可掬的女士们，他接下她们递上的温热包子；场内人多，几位女士同时起

高信疆（右四）和何国庆（右一）陪同作家刘宾雁（左三）等人拜会上人。（相片提供／花莲本会）

身让座，其中一位移到走道台阶坐下，让他不好推辞。

从记者、总编辑到社长，高信疆所主持的报刊无不具开创性。身为报人，他一向深刻观察并且回应社会现实，甚至为社会打造意义；



然而此时坐在台下的他，却惊讶地发现过去二十多年，慈济已经做了那么多济世的工作！

两天后的晚间，他和何国庆到台北市吉林路拜会北上行脚的证严上人。没有宗教信仰的他，聆听上人侃侃而谈自己的童年如何躲避空袭，身为养女，历经养父骤逝，以及在丰原乡间割稻的生活种种，早熟的感悟让他开启对于真理的追求……这一席话，彻底翻转高信疆以往认为“出家人不问世事”的刻板印象。

上人的言谈没有高深莫测，高信疆感受到宗教人物的“真”与“常”，十分可亲；那些故事更听得他眼睛发亮！令他想起俄国作家陀思妥耶夫斯基《卡拉马佐夫兄弟》，里面那位东正教长老佐西马。

佐西马年轻时从军，做了一件鲁莽的事，及时醒悟后决定进入修道院。在解脱仇恨之后，他感受到清新的空气和嫩绿的小草无不是上天恩赐，生命就是天堂。佐西马长老犹如一面镜子，时时映照心灵黑暗、空虚的人们，给予引导与祝福。在他生命最后一天，和访客的部分谈话被笔录下来，留下精采的智慧语录。

本以为佐西马长老只是小说家笔下的虚构人物，高信疆没想到眼前的法师如此真切，“真实世界也

有这样的智者！”此后他大力透过人脉，广邀媒体人和文化界朋友到慈济参访。包括作家刘宾雁、苏晓康、聂华苓、李欧梵、柏杨，以及史学家唐德刚教授等。

在高信疆的推荐下，中央、中时、联合、自由等报社，也纷纷派人到花莲报导慈济。其中，《中央日报》副刊编辑洪素贞与同事透过高信疆安排，四月九日到花莲采访，撰成“万顷福田万人耕——证严法师的慈济世界”一文，四月十九、二十日在《中央日报》连载两天。

仿《论语》辑录智慧语

何国庆爱好阅读，认为上人的话语很有智慧，若能精要整理，一定可以增加一般人阅读的兴趣。这个想法正好和高信疆的太太柯元馨不谋而合。

高信疆会见上人那天，告辞时上人赠予《慈济叮咛语》《三十七助道品》《净因三要》等讲义。这些书，柯元馨先睹为快了。“内容很精采！”担任时报出版社经理的她有着敏锐嗅觉，建议将内容重新编辑出版。

于是，五月初高信疆打电话给刚辞去报社工作的洪素贞，邀约她“一起为慈济做点事”。他的构

二〇一五年岁末祝福，证严上人致赠慈济人“福慧红包”。
(上图摄影/黄锦益)

回溯一九九〇年一月，《静思语》上市后第一笔版税，上人决定作为岁末祝福的福慧红包，期勉大众以此作酵母，不仅回馈社会，也能发“功德财”及“智慧财”，此后年年岁末祝福都有福慧红包，延续至今。

右下图为一九九二年版的福慧红包，左下图为二〇一八年版。(摄影/萧耀华)



想，是替上人出版一本语录。

洪素贞刚写完慈济报导，感动犹存，且正逢职涯空档，接受了高信疆邀请；主修中文的她提议，可仿《论语》的形式呈现。获得高信疆认同后，立即着手搜集资料。

在何国庆、杨亮达等慈济委员协助下，邀来台北十九位委员组长召开多次会议，分享上人说过最令他们受用的话；之后，又请每个委员组提供五句上人的话。在此同时，洪素贞也透过与资深委员访谈，回溯他们亲炙上人所得法益，并且到静思精舍住了一个星期，饱览上人的讲经纪录和随师弟子的日志等；如大海捞针般，终于精要整理出一千多则开示。

编辑工作是提炼菁华，到了高信疆大显身手的时候。当时没有电脑，他将资料剪成条状，花了三天时间蹲在地上一一分类、整理；这也让何国庆见识到一位好编辑，在幕后如何费尽功夫。

编辑完成，分为上、下两卷。上卷“静思晨语”，上人谈“时间”“慈悲”“贪欲”“因缘”“修养与修行”等；下卷“答人间问”，是高信疆夫妇专程到精舍向上人请益，整理出“人事”篇，谈“宽柔”“责任”“沟通”“婆

媳”与“情爱”；“宗教”篇则谈“信仰”“学佛”“功德”“因果”等。

何国庆与高信疆将书定名为《静思语》，邀请李男先生担任美术设计，封面放奚淞先生的佛画。从主编到美术设计，都是一时之选，成就整本书素朴典雅的风格。何国庆出资印刷两万本，与参加慈济护专开学典礼的来宾结缘；立即在慈济人之间广为流传、争相阅读，何国庆随即再加印两万本分送。

“这本书应该给一般人看，不只是慈济的会员看。”这想法，是高信疆与何国庆的共识。以往的佛书、善书多为赠阅，慈济的出版品也不曾对外销售；为了《静思语》对外发行事宜，何国庆和高信疆、《中央日报》总编辑王端正三人开会讨论。一九八九年十一月，《静思语》由九歌出版社发行上市。

“期待它的印行，不仅可作为慈济人的觉行指南，也可提供有缘的社会朋友，一部挚切可行的生活辞典。”高信疆在“出版缘起”中写道。

一九八七年台湾解严，几年间经济蓬勃发展，股市、房市狂飙至泡沫化前的顶点，社会气氛骚动不安。《静思语》切合人心所需，上市一个星期，两万本就销售一空；



在全台三十家书店名列畅销书排行榜第一名，更在短短两个月三十刷，发行量达六万册。

生活化的人生指南

《静思语》在书市大卖，九歌出版社发行人蔡文甫会见上人时，递交一笔丰厚的版税。上人决定在岁末祝福时致赠“福慧红包”，让慈济人分享这“智慧财产”。

桃园志工向店家分享静思语，“静思语好话一条街”扩及多国。（摄影／谢佳成）

“现在开始，师父要给大家压岁钱了！”一九九〇年一月十八日，距离除夕只剩八天了，上人在委员联谊会中欢喜对大家宣布：“这个压岁钱不是功德会的、也不是基金会的钱，是师父自己的钱。师父哪里会赚钱呢？向你们报告好



台湾中部已有六百多所学校在校园中布置静思语，发挥境教功能。（摄影／黄筱哲）

消息，《静思语》得到的版税，让我今年可以发红包给大家！”

《静思语》版税，成就了日后慈济人每年岁末，从上人手中领到“福慧红包”。上人期勉大众以此当作“酵母”，不仅发“世间财”用之于社会，更要发“功德财”及“智慧财”。《静思语》上市五个月后，一九九〇年四月十五日，上

人在委员联谊会中，提到前一天接到一位青年写来的信——

“他说，法师，虽然我们没见过面，但我很感谢您的《静思语》及时救了我。某天我正打算要抢劫一家信用合作社时，正好看到旁边的摩托车上，放了一本《静思语》。我顺手拿起翻开，看到一句话：‘做好事不能少我一人，做坏事不能多我一人。’宛若当头棒喝，唤醒我的理智！否则写信的此刻，我已经不是自由之身。”

“他说，自己从小生长在贫困家庭、生活很坎坷，但他很努力，终于完成高等教育；当兵回来后也很卖力工作，却因为帮朋友做担保人，朋友跑了，害得他负债四百五十万。债主天天上门讨债，他被逼得走投无路，才会出此下策。还好看到《静思语》，及时悬崖勒马，感到很惭愧也很忏悔。”

这封没有寄件地址的信，让上人很欣慰。“这是不可思议的好缘，否则后果不堪设想。我深深祝福这位隐名的青年，面向光明的前程！”

《静思语》挽救人心的实例，不胜枚举。

一日，一名男子走进慈济台北分会，表示他每隔一段时间就会买二十本《静思语》送人，在重庆南路的书店街很难一次买到这么多本，因此直接找到慈济来。

为何每次要买二十本？他说，只要在报上看见“警告逃妻”的广告，他就打电话询问对方有没有小孩？若有，就叮咛对方好好照顾孩子，并且寄去一本《静思语》。原来，接触《静思语》之前，他也刊登过这样的广告，而且一心复仇。他自承因为对配偶不忠，导致婚姻破裂，继而又对同居人施加暴力，逼得对方带着小女儿逃家。必须照顾大女儿的

他无心工作，满脑恨意、痛苦不堪。

就在此时，邻居送上一本《静思语》，他阅读之后冷静下来，向慈济人求助、接受引导，终于调整心态、重新面对人生。“我的家庭，是被《静思语》救回来的！”因此他发心购买《静思语》，将这帖良药赠送给有类似遭遇的人。

当时《慈济道侣》半月刊每期头版，刊登一则静思语，简短的好话吸引众多读者目光，特别是教育界人士纷纷引用，当作人格教育的教材。

在台北教书的慈济委员林慎，曾接到家长来电。“林老师，女儿回来都拿抄下的‘静思语’给我看。以前我和先生吵架，总是一、两个月不讲话，我像武则天一样，家人都要听我的！”

如此换来的结果，是家人避之唯恐不及，也令她感到痛苦。直到看见女儿抄写的“多原谅别人一次，就多造一次福”“说好话如口吐莲花，说坏话如口吐毒蛇”，连续服用这几帖良方，她改用鼓励的话语对待孩子，也不再埋怨先生，家庭气氛很快起了大转变；她因此特地打电话向老师致谢。

译成十八种语言发行全球

催生《静思语》的何国庆也感



海内外有超过一千四百家饭店放置《静思语》与旅人结善缘。（摄影／吴群芳）

受到这本书的力量。一次他和人谈生意，因为意见相左，彼此都提高了声量；正巧电话铃响，待他接完电话回座，发现对方的态度大为转变——原来友人看了他桌上的《静思语》，里面“理直要气和，得理要饶人”这段话，让他瞬间消退火气。《静思语》让两人恢复心平气和，也顺利谈妥生意。

洪素贞在编辑《静思语》的过程中，已感受到上人话语蕴含的深厚能量，可以抚慰人心、开启善念。“宗教不再是遥远的信念。人间菩萨的价值被建立了、佛法生活化的信念被实践了。”洪素贞后来也皈依上人，法号静原。

法师向来少做惊人语，但却

经常是一言点醒梦中人。高信疆在“编辑缘起”一文中提到：“法师的话，不用深典、不重华词，却每每从小地方发真智见、在问答中抒大启示。”

“法师的行动拯救力量，来自于他的观念，由浅入深，切身问题引入人生哲学问题。”高信疆认为，法师的话语提供的是人生指南，从每人每天的生活中契入，是活生生的说法，不知救了多少人、多少家庭。

《静思语》成书之前，王端正参与润笔，在他看来：“真理往往寓于寻常之中，伟大常在平凡里头。

《静思语》没有诘屈聱牙的用语，但句句发人深省；没有艰涩难懂的佛学名词，但字字浮跃佛性。”

何国庆犹记得当年和高信疆、王端正两位媒体前辈，讨论《静思语》上市事宜时，经营企业的他认为，这本书一定经得起市场考验，估计应该可以卖五十万到一百万本。高信疆和王端正当场哈哈大笑说：“何师兄，这是不可能的，在台湾出版界，两万本就是畅销书了！”没想到《静思语》出版一年，发行量高达二十万本，超出高信疆与王端正预估的十倍，令他们跌破眼镜！

因为高信疆，催生了这本脍炙人口的好书；也因为他与上人的缘分，媒体人和文化界开始注意到慈济。何国庆认为，在高信疆踏进慈济的那一年，“台湾发现了慈济！”

●

如今《静思语》已翻译十八种语言版本，销售逾七百万册，慈济教师联谊会的老师从中发展出“静思语教学”，将好话带进海内外学校，使许多孩子对《静思语》琅琅上口，进而影响家人；一句句精炼简洁的法语，更走进街头巷尾，寻

常店家，适时带给人心清凉。三十年来，《静思语》为社会带来极大善的影响，上人赞许催生这本书的何国庆“功德无量”，也更坚信人文志业可以启动净化人心的力量。

“希望每一位阅读本书的人，都能获得心灵上的自在。”这是上人用浅显易懂的文字，阐述人生道理的初衷，这分自在，期待与更多人的心灵相遇。

■

志工走进台中、屏东、宜兰、花莲等地监狱分享静思语。（摄影／陈群诚）



【静思语·谈修养】

- 大错误容易反省，小习气不易去除。
- 心美看什么都顺眼。
- 缩小自己，要能缩到对方的眼睛里，还要能嵌在对方的心头上。

静思语教学 不只是说说而已

「静思语教学」不是说说而已，从一句话到一个教学主题，从听故事到能够在生活中实践，这段过程，不只培养孩子经营人生的素养，也是教育工作者的修炼之道。

“感谢老师用心为每一位小朋友设计一份生活实践表跟静思本，我深深地能够体会到您为每一位同学所尽的心力……翰翰的改变虽然只有一点点，但我们家感觉比以前和乐了，现在他会心甘情愿主动帮忙做家事，也会主动关心我，让我感到非常欣慰……”这是一位家长写给黄雅苹的感谢信，母子间因为老师的鼓励渐渐不再怒目相向，孩子问妈妈，一个人会因为一句话或一个行为而影响到自己的未来，对吗？

在中坜担任小学教师的黄雅苹，一九九八年实习时，透过慈济教师联谊会老师的分享，首次接触到“静思语教学”。静思语教学带来的活泼变化与句句触动人心，让她印象深刻，也迫不及待地将所学应用在班级课程中；透过《静思语》，改变了不少孩子，甚至是家长与她自己。

体验、感受与省思

教书已有二十年的黄雅苹，有长达十四年担任小学高年级班主任老师。青春期前的孩子们，已能清楚展现自我，也是吸收最快跟转变最大的阶段，她认为是带入静思语教学最合适的时机。

一周之中，黄雅苹至少会安排



一段静思语教学。高年级课业开始繁重，虽然不一定有时间一口气完成静思语教学的五段式教学步骤，但五段式教学的特色之一便是可以配合时间长短灵活变动。

借由体验、感受与反省，孩子能正确理解静思语，例如，黄雅苹想让孩子学习调整心态并了解人与大地共生共荣的真谛时，她会参考《大爱引航》教材中大地之母

《静思语》教善、教孝，也成为海内外校园、慈济亲子班辅助教材。

主题，带入静思语“人心和，气就和，大地也会平安”来让孩子有不一样的体悟。

首先在体验活动中，孩子分组排队通过宝特瓶排成的S型通道，若踢倒一个宝特瓶，代表发生一个灾难，若踢倒两个就必须重来。活

动难度除了时间限制，每个队伍只有带头的第一位学生没有蒙住眼睛，其他学生则蒙眼将双手搭在前一位的肩上前进。

过程难免会因有人不小心踢倒而闯关失败，但当人人都能安静平和，专注听从指挥，便能顺利通过。孩子也借此联想：地球的环境与资源也一样需要大家共同维护，若人人都能保护自然生态，就能减少天灾人祸，“人心和，气就和，大地也会平安。”

“静思语教学”重视体验与省思，读完故事后学生写下自己联想到的静思语。

若是时间、场地无法配合，同样的主题可以用影片或讲故事代替。让孩子想想为什么主角会这样做、回想自己是否遇到过与人不合而起冲突，讨论人心是否与大地平安有关联。

“经过体验，孩子感受会更加深刻，像有孩子就分享放学后到了安亲班，被别人捉弄时，没有责怪对方，而是心平气和请对方不要这样做，对方也道歉了，免去后续可能的争吵。”黄雅苹说，孩子不只是听到一句好话，在生活中实践，会更了解什么是“人心和，气就和”。

一开始将《静思语》带入班级

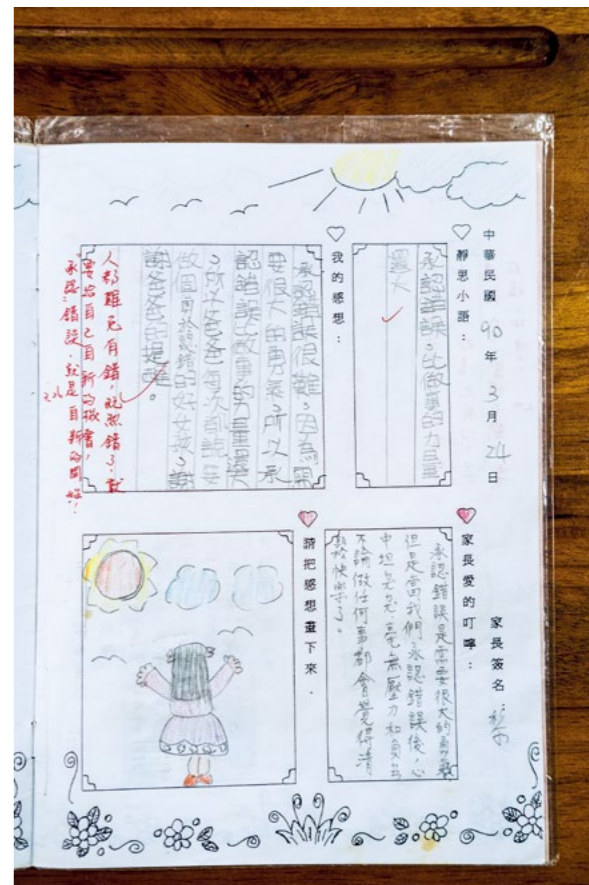
时，家长反应都很不错，黄雅苹还会自制“静思本”，分享完小故事后让学生回家，可以写或是画下自己的心得回馈。

然而因为有家长对宗教的联想与担忧，黄雅苹在校园内推广静思语教学的过程并非一路顺遂。她曾遇过来自家长的质疑和反弹，像是“静思语教学是在传教吗？”“为什么吃个饭还有像‘龙口含珠’这样的教学？”

发生这样的事情时，黄雅苹正好在接受静思语教学的培训，那段时间接触到大量的上人法语，对她来说都是支撑自己继续向前的力量。她了解人与人之间偶尔会因不了解而产生碰撞、磨擦，若换个角度，把磨练作为成长的养分，有些人与事还是值得感恩，就像静思语所说“有人扯后腿，要心存感恩；没有人‘扯’，就练不出腿劲”。

事后，她开始调整自己的步调与心态，因为若要从静思语教育，身为老师更应该要以静思语涵养自我、内化为身教，才得以带给学生们结合爱与智慧的教育。

因为静思语教学着重在“品格教育”，多数家长其实是十分支持与认同的。有家长就曾经分享，过年时看到自家小孩对长辈们的态



累积所有学习单，由小朋友做封面、集成小册，便是专属于自己的“静思本”。





黄雅苹将证严法师的一句句静思语化为心田的养分，感动自己及带动孩子。

度与其他孩子有所不同，感受到原来孩子每次带回家的好话，并不是“说说而已”，是真的能够在无形中带来改变。

黄雅苹会选择与孩子们生活较为相关、能够理解的静思语，好比“知识要用心体会，才能变成自己的智慧。”“笑是一种表情，皱眉也是一种表情，笑比皱眉好看。”等等，期待孩子们可以理解并且内化。

“也许一开始要孩子想静思语的回馈时，孩子会觉得困扰，可是我希望等他长大后，没有老师与父母在身边时，若遇上困难与挫折，至少还有静思语可以陪伴他，给他

一些力量。”

核心素养 面对未来

二〇一九年，“十二年义务教育”提出的新课纲当中，“核心素养”成为发展主轴，要培养适应现在生活及面对未来挑战，所应具备的知识、能力与态度。而联合国教科文组织（UNESCO）在更早的一九九六年与二〇〇三年就曾分别从“核心素养”的观点提出不少学习面向的建议。

在兼顾个别需求、尊重多元文化、族群差异以及关怀弱势群体的起点之下，除了孩子的知识，品德教育与人格发展也愈来愈受重视，而这与静思语教学正好不谋而合。

“当孩子具备了核心素养，

在真实的生活情境下，便能以正向的思考模式去解决生命中遇到的困境。”黄雅苹说，在教学生涯中，不论是学童间的交友问题或是与亲人间有误会，不少经验都是透过静思语的涵养，让事情得以圆满落幕。在那过程，孩子内在的素养无形中会提升；而看见孩子的改变，许多家长也十分感动，更会在孩子毕业时，写感谢信来感恩老师。

拥有多年静思语教学的经验，黄雅苹也时常受邀在台湾或海外各地分享“静思语教学”，老师们的认真与即时回馈都让她很感动。像今年七月在花莲举办的“慈济全球教育团队研习营”即有两百多位海内外学员参

加；来自马来西亚的李玉清，刚从政府教育单位退休，听黄雅苹说起和孩子互动的过程，牵动了李玉清和亲子班孩子过去深刻的情感，她流着泪分享：“用静思语陪伴孩子，是要你自己受用、感动，孩子才会感动、改变。”

“孩子不是不能教，是我们要找到对的方法。”因有静思语好话适时鼓励，孩子能够感受到老师对他们的疼爱，“从上人的法语中，我学到带人要带心！”

一句话或一个行为，有可能真的能影响到孩子的未来。让每一句话带着正面力量，走入孩子的心，改变世界的力量，也将从此开启。❀

（资料提供／蓝明姮）

这样教，孩子听入心

静思语教学“五段式教学”，是由慈济教育功能团队等志工，以《静思语》为中心，设计出五个教学步骤，让孩子从体验中贴近《静思语》，进而启发孩子提升善念与自我省思等能力，五步骤如下：

- 体验：**以具真实感的情境，引导孩子从亲身感受中，体悟静思语的意义。
- 讲述故事：**分享相关的故事吸引孩子倾听，达到“小故事，大启示”的效果。
- 省思：**请孩子就故事里值得探讨的问题，自由讨论、分享，培养正确价值观。
- 静思：**听别人分享心得，孩子可以连结自己过往经验，进一步将价值观念内化。
- 生活实践：**师生共同讨论出合适的方法，鼓励孩子将静思语落实生活中。

教学资源：《大爱引航·静思语教学指引》

为五段式静思语教学所设计的教学手册，附教学光盘，提供简报、故事、影片、学习单与完整教案，适用幼教至中学年龄，共十一册，由台湾静思人文出版。

【静思语·谈家庭】

- 以妈妈心爱天下众生，以菩萨的智慧来教育子女。
- 对父母尽孝，是人生最大的福气。
- 夫妻之间要比谁爱谁，不要比谁怕谁。



慈济幼儿园老师黄文思（左前）在静思语中感受改变的力量。（摄影/覃平福）

带着笑容来上学 马来西亚幼教老师的一天

四岁班教的第一堂静思语课程就是「微笑最美」，幼教老师黄文思鼓励孩子们带着笑容来上学，她也会给他们抱抱，相信让孩子感受到爱，也会影响他们的家庭。

“宝贝们，早安！今天大家想放风筝，还是吹泡泡呢？”

“吹泡泡！”

“好，那我们现在排好队，一起到外面去活动啰！”

位于马来西亚吉隆坡市郊的甲洞慈济大爱幼儿园里，黄文思老师带领着四岁班的孩子，开开心心地往户外草地跑去。吹完泡泡回到教室，正忙着分配食物给大家吃早点时，一位原本就肚子不舒服的孩子“哇”一声，吐了一地。黄文思赶紧请爱心妈妈帮孩子换衣服，随即拿出工具清理地面，接着致电家长，还不忘看其他孩子有无受到影响。

不管孩子们发生什么状况，笑起来眼睛会眯成月牙的黄文思总有办法安抚，让教室在短时间内恢复正常，“十多年来面对各种状况，这些都是小事。”

教导园中年纪最小的四岁班，每年开学总是要面对学生不适应环境的状况；多数孩子会因为第一次长时间与父母分离而焦虑、哭闹，再加上一些孩子还无法明确地表达，总让老师快速消耗精神与体力，黄文思笑说有时甚至会做恶梦惊醒。“我相信拥抱是最大的力量，当孩子哭哭啼啼着被家长送来学校时，我一定会拥抱他们，慢慢

安抚，直到孩子情绪稳定下来。”

黄文思说，四岁班教的第一堂静思语课程就是“微笑最美”，鼓励孩子们微笑来上学。她看见小小孩们每天努力带着笑容来，到校第一件事情就是拥抱老师，并开心地说：“文思老师，我来了！”她也不自觉地以微笑来迎接、好好抱抱他们，就像抱自己的女儿一样。

身教就是孩子学习的机会

教导别人的孩子，黄文思得到许多家长称赞，但在教导自己的孩子，她自喻还有很大的成长空间。女儿芷敏八岁了，身为妈妈，在孩子成绩竞争和品德教育中，她试着找到平衡点。

“我相信品德好的孩子一定会懂事懂理，自然会把本分事做好，品学兼顾。”黄文思和先生并没有刻意规定孩子学习的时间，但非常把握亲子相处的时光，因为身教就是孩子学习的机会，作为父母，他们更加谨言慎行。

他们经常带着芷敏一起做环保、学手语、接触大自然、给她念绘本故事等。母女俩在家也总是腻在一起，黄文思和一般妈妈一样，会要求孩子沐浴后必须把莲蓬头挂好、把课本收拾好等，否则就会对孩子

碎碎念。她坦言，对芷敏的要求特别高，苦笑着说自己还学不会放手，“在芷敏眼中，我是一个虎妈。”

“要用心，不要操心、烦心。”白天要面对一群幼小的孩子，晚上要教自己的女儿，黄文思常用这句静思语提醒自己，要用心和有耐心。活泼的芷敏则在一旁补充，希望妈妈送她的静思语是：“话多不如话少，话少不如话好。”

“我总是说很多话，这句静思语就可以提醒自己不要讲太多话。”芷敏觉得这句静思语对自己很贴切，“我有时候对妈妈没有好好说话，也会顶嘴；但现在很少顶嘴了，因为如果顶嘴的话，妈妈心会痛，希望自己可以好好跟妈妈沟通。”

看到孩子的成长与进步，让黄文思感到欣慰；融入生活的静思语，也能让小小善种深深扎根，为更多孩子的家庭带来正能量，那一颗爱孩子的妈妈心，将始终如一，守护孩子长大。

【静思语·谈实践】

- 人生只有使用权，没有所有权。
- 自造福田，自得福缘。
- 停在半路，比走到目标更辛苦。

移民加拿大 学中文也能学人文

加拿大慈济人文学校举行静思语背诵比赛，有位小朋友背诵：「太阳光大、父母恩大、君子量大、小人气大。」最后，再加上一句「我住在加拿大！」不但让全场笑翻，也让每个人牢牢记住了。曾在台湾获得师铎奖的管惠美说起这则趣谈，强调「静思语」浅白易懂，在生活中更不难做到！

撰文／吴群芳（加拿大人文真善美志工）

身为妈妈也是教师的管惠美，为了孩子的教育，希望她们在一个能够自由发挥、快乐环境下成长的地方学习，一九九六年举家迁往向往却陌生的国度——加拿大，漫长移民岁月就此展开。

面对未知未来，移民需要很大勇气。回想起这个决定，管惠美表示，当时慈济中学和慈济小学还未成立，如果有更好的选择，不会做这个重大的抉择。移民时她尚未从教职退休，之后的六年，在空中飞来飞去，往返加拿大、台湾两地。

花莲在地人管惠美，虽在台湾却不太认识慈济，直到一九九九年经历九二一大地震，才开始接触慈济、认识慈济，但因缘还是不足，没能走进慈济大门。

直到二〇〇二年退休，来到加拿大一家团聚，经亲戚介绍认识了慈济加拿大分会执行长何国庆；适逢加拿大分会拟在卑诗省素里市（Surrey）筹办“素里慈济人文学校”，何执行长邀请管惠美承担教务主任，并在加拿大成立“慈济教师联谊会”。

管惠美永远记得何执行长对她说的一段话。当时，管惠美告诉他：“我已经退休了，而且我只会教书。”何执行长的回答是：“慈



济不说‘退休’，只说‘转进’。慈济的人文学校不只教中文还教《静思语》，要不要来挑战一下？”

身为天主教徒的管惠美，一度犹豫不同宗教信仰的环境会不会不方便？没想到，这一步踏进来，“慈济志工”成为她后半生主要工作。

静思语教学 家长心中首选

将静思语融入教学，是很多

教师节活动，管惠美校长向家长介绍慈济人文学校教学宗旨。（摄影／李瑞宸）

家长选择将孩子送来慈济学习的重要因素。慈济人文学校之所以称为“人文学校”，是因为在教授中文知识的同时，也教导孩子为人处世的人文涵养，就是品格教育。

经过口耳相传，不只华人家长会做这样选择，也有很多韩裔、印

度裔或是本地白人父母等，愿意把小孩送来慈济人文学校，学习中文和学做人。

也有些家长担心学校的“静思语教学”，会不会影响孩子正常学习中文时间？但是在了解慈济“感恩、尊重、爱”的教育理念，也见到孩子的中文程度与日俱增，并能将所学静思语落实在日常生活中，从原本的担心转为放心，认同中文教学和品德教育可以相辅相成，相得益彰。家长们的支持，是管惠美多年来诲人不倦的动力来源。

“谢谢慈济人文学校老师让章伦参加‘快乐儿童精进班’，孩子能多个机会学习，多了解做人做事的种种智慧，您们真是功德无量，感恩！”

“开完亲师恳谈会后，回家和女儿拥抱一下，说是老师给家长的作业，女儿理所当然接受了。真的！还是老师说的话比较管用呢！”

“亦臻从静思语中得到的生活教育真是让我很惊讶。比如她和哥哥相互推诿不做家事，我便说：‘多做怎样？’他们便回答：‘多得’我再问：‘少做呢？’他们又回答：‘多失’，然后大家都笑了。”

家长的回馈，就是当老师最大

的收获。至今回想起来，还是让管惠美觉得无比欣慰。

好话生活化 柔软亲子关系

当初远渡重洋来加拿大求学的两个女儿，目前已各组幸福家庭，也都有一份很好的工作，享受含饴弄孙之乐的管惠美笑说：“外孙牙牙学语，不是《三字经》开始，而是从静思语入门，口齿不清的童稚声音说静思语，是全家欢乐的泉源。”

早年管惠美与孩子聚少离多，每次短暂相聚，都是靠静思语当催化劑来弥补与孩子的隔阂，让孩子知道妈妈在做什么？孩子也都能体谅父母的用心，变得懂事且独立自主。

静思语不只是一句话，也是一本书、一首歌，更重要的是生活态度。印象中，管惠美发现最容易让孩子接受与记住的静思语——“生气是短暂的发疯”“不要小看自己，因为人有无限的可能”“心中有爱、人见人爱”“口说好话、手做好事、脚走好路”因为浅白易懂，琅琅上口的同时也会不知不觉跟着这样做，进而影响家人。

有一年，举行幼年级组静思语背诵比赛，其中有位参赛小朋友背诵：“太阳光大、父母恩大、君子量大、小人气大。”最后，再加上

一句“我住在加拿大！”不但让全场笑翻，也让每个人牢牢记住了。静思语深入每个人的脑海，也是可以很生活化的。

“不要小看自己，因为人有无限的可能。”也是管惠美的座右铭，激发她自己都没发现的潜能。学习手语、团康带动、慈济歌曲唱

诵……无论是参与营队或是现场发放，愈来愈有心得，用活泼方式与人沟通，将慈济人文传播出去，“转进”慈济的管惠美，人生更加绚烂！

加拿大北多伦多慈济人文学校“静思语过关”活动。（摄影／丘启源）



加拿大 慈济人文学校简介

一九九七年，慈济加拿大分会成立两所慈济人文学校，西岸在列治文，东岸在多伦多；时至今日，加拿大已有八所慈济人文学校，共有学生一千七百九十二人。每周六上午上课三小时，校内有爱心志工维护师生安全，教师身着典雅制服作为模范；课程融合华语与《静思语》，启发学生将课堂上所学落实在日常生活中。

【静思语·谈生活】

- 生活若简朴，人生就幸福。
- 清清淡淡地生活，自然就平平安安。
- 用感恩心疼惜大地万物，生活简单就无缺。

为进入职场做准备 在印尼习经院读静思语

社会竞争激烈，习经院院生在假日选修课外辅导时，勤学阿拉伯文、英文和中文；日积月累，华文流利，院生有了自己最喜欢一句静思语，也培养步入职场的正面态度。

位于茂物市巴隆乡（Parung）伊斯兰社区的努鲁亚·伊曼习经院（Al Ashriyah, Nurul Iman），广大院区树木蓊郁，男女分开不同的校区上课、活动，虔诚读诵《古兰经》和每天五次礼拜；各年级课程紧凑，只有每周五才能放假。周五上午，当格朗（Tangerang）的慈济志工吕莲珠、梅文斌等多位志工来到习经院，为院生上课外辅导的中文课。

混龄上课的中文课学生，从初中到大学都有，程度不一，一部分刚学不久的院生咬字不太清楚，志工用心调整和教导。今年升大三的小爱花（Khilyatuzulfa），就读《古兰经》思想及解说系，是周



五中文课的熟面孔，中文已相当流利，而且愈学愈起劲。

“学中文不会太难，只是需要背熟很多汉字，但这也难不倒我，因为做自己喜欢的事，就不会觉得有压力。”她认真说：“现在很多年轻人沉迷于3C产品而忽略课业，我不想这样，所以一直用功学习。”

她认为到习经院求学，以及上中文课学习静思语，不知不觉为自己带来很多的改变。“用心看，用心听，用心做，终身都受用。”她说出自己最喜欢的一句静思语。

“现在做任何事，我都会‘用心做’，就如简单的打扫环境，看到环境变干净，心灵也会变得干净。”虽然在习经院每天的日常脱离不了读书上课、打扫环境，但小

爱花相信用心做好每一件事，就不会白费。“如真主阿拉所愿，用心付出的努力，一定会有成果的。”

习经院学生每年只有斋戒月才可以返家，小爱花的家乡在距离雅加达数小时车程的中爪哇省加布棉县（Kebumen），很少能与她见面的父母，看到她的成长也感到十分欣慰，她说：“以前妈妈说什么，我都不会听，现在不会这样了。”

环境有限，潜能无限

习经院师生尽量自食其力，院

（左图）习经院女院生前往教室，准备上中文和静思语课程。摄影/Metta Wulandari

（上图）吕莲珠以排字方式教授静思语，让院生更容易记住中文字。摄影/陈龙仔



志工陪着习经院学生在户外分小组学习，一起背中文单字。摄影／Anand Yahya

生毕业后会留在院内义务服务两年；院中面包工坊、印刷厂、合作社、诊疗中心、缝纫室、环保站、厨房、菜园、畜牧养殖场等，由毕业生与高年级生负责运作，也因此学习到各种技能，可以出外“闯天下”。

院生Samsul Tajri几年前开始学中文时，为自己取了中文名字“陈永亮”。大学毕业后留在习经院服务第二年的他，目前担任教师，为学弟妹授课。他认为静思语带给自己很多正面影响，未来一定很受用，“因为出社会后，外面的世界会如何我们不知道，所以要准备好心态去面对。”

“不要小看自己，因为人有无限的可能。”陈永亮用流利的中文，说出自己最喜欢的一句静思语。

来自雅加达丹戎布碌区（Tanjung Priok）的他，在贫困家庭中长大，父亲是一名劳工，因为是家里的长子，他认为自己有义务帮爸妈分担家计。小学毕业后，他想继续求学，但不愿意增加家里的负担，“叔叔告诉我在茂物市有一间免费的努鲁亚·伊曼习经院，我就立刻决定到这里来学习。”

刚到习经院的第一年，陈永亮像许多青少年一样不习惯团体生活，隔年才渐渐适应。能够学习中文，让陈永亮特别兴奋；虽然中文课属于课外辅导，但是他依然选择在放假的周五上课。“中文课愈上愈有趣，尤其

一万五千个孩子的家 努鲁亚·伊曼习经院

一九九八年，伊斯兰教哈比·沙卡夫（Habib Sag-gaf）长老，建立不收学费、提供免费膳宿的努鲁亚·伊曼习经院，吸引印尼各地的孩子就读，其中很多来自贫苦人家或是孤儿。院生可以从幼稚园读到大学，研读《古兰经》、学习一般知识，并取得正式学历。

慈济和努鲁亚·伊曼习经院于二〇〇三年发放白米结缘，当时院生三千人，目前超过一万五千人。志工持续致赠白米、举办义诊，援建二十六间教室、办公室，也教导孩子们透过各种劳作自力更生。
（资料整理／王凤娥）

是静思语，能鼓励我更用心学习。”

学习静思语的道理后，让陈永亮时常会自我反省。“现在看到别人比较厉害，我不会感到自卑，反而启发我要继续努力，成为跟他们一样厉害的人。虽然这里的物资和学习设备有限，但我们相信，只要用心去做好每一件事，一定会为自己带来正面影响，有所成长。”

不同宗教，欢喜兼容

从二〇一〇年开始，每月第二、第四个周五，慈济志工在习经院教导院生上中文课和静思语，每句静思语都有中、印文对照。吕莲珠表示，九年来所有的志工用心带动，院生们也非常努力学习，勇于尝试用中文和志工对谈，目前已有习经院毕业生到台湾慈济科技大学就读。

志工梅文斌专注教导中文，训练院生们听、说、读、写和理解的能

力，如此他们才能深刻了解静思语的涵义。梅文斌表示，印尼人很和善，习经院的年轻人也很包容，十分欢迎与他们不同宗教的慈济人来授课。

吕莲珠认为带动静思语教学，对自己的成长有很大影响，深刻地体悟到，这就是证严上人教导的“做中学、学中觉、觉中悟”。

“我们在教孩子们如何去做人、做事，一切的事物都要用心做、用心听、用心看，过程中也是在提醒自己。上人常跟我们说，做一件事情，就要用心地做；那种用心的感觉，非常的受用。”

中文班每位同学都有他们自己喜欢的静思语，吕莲珠感恩说：“如果没有开始去做静思语教学，我对静思语不会了解这么多。我们也把自己的体会和院生分享，教导他们做任何事情都要用心，才会有成功的一天。”



【静思语·谈环保】

- 山林有生机，人才能安居。
- 保护大地，需从建设人心开始。
- 做环保的手，是最美的手。
- 可用的物资，都是值得珍惜的宝。

苦中来 苦中去

【静思语】有爱心的人，就是有福的人

沈阳志工高楠感慨道：“顾海强刚刚从苦中出来，现在他又怀着极大的毅力，要再入苦，去帮助所需要的人，请为他点赞。”

“整天绷着脸都是怨恨，曾两年多没有下过楼，哪像现在满脸都是笑，我要是早点儿接触慈济，哪至于双腿骨折。”顾海强说起苦涩的往事，如电影般一一重播，恍如昨日的刻骨铭心，历历在目。口中说着苦事，但脸上没有了愁眉紧锁，而笑意却爬上了眉梢。

上世纪八十年代，顾海强南下广州和深圳做生意，结交了一些酒肉朋友，也挣了一些钱，迷恋于灯红酒绿的生活，并沾染了赌博吸毒的恶习，与家人之间关系日渐紧张。后来生意一落千丈，恶习使得积蓄很快就花光，顾海强便回到沈阳，终日无所事事。

一九九九年，顾海强因母亲去世喝闷酒，回家上楼时不小心摔断了右腿，他依然拄着拐杖一天天地出去喝酒、打麻将。直到二〇一四年，同样是喝酒后的一次意外，拄着的拐杖正好触到地上的一个冰棍杆，一滑把原来好的左腿也摔断了。

自此，顾海强的生活圈子一下子就变成了家里方寸的小世界，他埋怨家人，抱怨社会，对生活充满了嗔恨。“当时我那个怨、那个恨，怎么倒霉的事都让我摊上了，躺床将近两年没有下过楼，这期间

我的二嫂照顾我，我对她还不满、对她横。”

不请之师化春雨

二〇一五年十二月，沈阳慈济志工在宝石社区书记的引领下，来到顾海强家进行第一次家访，从此翻开了顾海强人生的新篇章。

顾海强患病后自暴自弃，整日卧床造成腿部肌肉萎缩，志工每周家访进行关怀，志工搀扶他在屋内练习走步，每隔半个月给顾海强理一次发，把屋子打扫得干干净净，

还给顾海强做可口的饭菜。

三月雷锋四月走，顾海强总以为慈济在做秀，坚持不了太久，对志工的态度冷漠，手掐着腰，颐指气使。可令他没有想到这一陪伴就是四年，志工们的热情融化了他冰封的心，比亲人还亲人。

“我真不相信，世界上还会有这样付出无所求的人。擦地，打扫卫生，都默默地干着。我当时掐着腰，这儿不干净，那儿还有灰地指挥着，

顾海强自暴自弃而肌肉萎缩，志工曹勇搀扶他练习走步。摄影/李立新





顾海强每周三去陪伴关怀户时常常现身说法，大家谈笑风生。摄影/孟令全

就想看看他们到底能坚持多少天，结果一直坚持到现在，我真正地内心里服了，这是一群有爱的人。”

“从此发生了我重生后很多的第一次：第一次笑、第一次下楼、第一次照相、第一次去北陵公园、第一次参加读书会、第一次看见这么多人，太多、太多的第一次了。”

原来顾海强和家人关系冷淡，从来不说“谢谢、感恩”之类的话，现在却是天天说感恩。他的改变，大哥大嫂也看在眼里，和家人的关系也变得融洽了。“有家人的

理解、有慈济志工的陪伴，我感到我是最幸福的。”心怀感恩的顾海强，冰冻已久的心灵重新被暖化。

走出家门天地宽

心病还得“新”来医，不能总是在忆苦思甜中生活，生活必须要注入新的内容。志工提议把读书会活动带入家访中，用《静思语》让顾海强感受到读书的氛围。

志工们鼓励顾海强学习上人的静思语，他每天都在抄写，同时还与志工高楠语音互动，更是建立了一个家访志工的微信群。“我每天早上起床的第一件事就是在静思语群中

发一条静思语，然后再做别的事。”

顾海强在抄写静思语过程中，慢慢地法入心法入行，他也在潜移默化中改变，心扉打开，对于以往的事情也不放在心怀，现在说话时不时地用静思语来表达：“爱心最美，爱心的记忆最深。”

以前志工来是蹲着擦地干活，现在志工更多的是坐着喝茶、吃水果陪他聊天，家务活早被顾海强做完了；以前志工接触的是拒人于千里之外的黑脸，现在是扑面而来的灿烂的脸。在志工们长情大爱中，顾海强也在发生着翻天覆地的变化。

顾海强在读书会上分享他的故

事，令现场听众为之震撼，深受感动；他更决心从感恩户转变为慈济志工，报名参加志工培训，从此发愿要做慈济人，要去台湾见上人。

“每周三要是看不见慈济人，我这心里好像少点啥。我开始接受并喜爱上了慈济，我想着施比受要有福，就想着把我所接受的慈济的爱传递出去，我早早地开始投小竹筒捐爱心款。有爱心的人，就是有福的人，就是欢喜人生，我愿欢喜自己，欢喜别人。”

顾海强把自己爱心善款投入慈济功德海，希望帮助更多人。摄影/孟令全



在变化快速、竞争激烈的职场中，二十、三十岁的青年努力打拼，也偷闲浅尝小确幸。当大家忙着工作，忙着追逐新潮，静思语所蕴含的智慧妙法，能打动当代年轻人的心吗？

年轻世代 每天来点正能量

【静思语】「信心、毅力、勇气三者具备，天下没有做不成的事。」

斜杠青年的难关

——〇一七年，薛郁馨升上技校——那一年，差一点撑不过去。

像薛郁馨这个年纪的慈济大专青年，通常是等到毕业后工作几年，再培训、受证为慈济志工，但她没有走一般的路。

“我把所有的事情都挤在一起，‘三合一’同一个时间完成！”那一年她不仅参与慈济志工培训课、跟着资深志工投入社区活动，也参加静思鼓队，还要顾学业。负担沉重却心甘情愿地撑下去，因为她知道要把握因缘。

二〇一四年十月，十七岁的薛郁馨来到慈济心灵讲座会场，主讲的慈济志工席曼宁是知名演员，薛郁馨慕名“追星”，没想到收获比预期还多！

“她讲到以前在演艺圈的环境，就是大家讲话比较直接。”席曼宁以自己过去吃的亏为例，提醒听众“理直要气和”，可以说真话但注意不要伤人。这让个性直率，有话直说的薛郁馨感同身受。

她在中学时，曾有同学被老师纠正，找她诉苦，但她却觉得是同学有错在先，直言对方：“活该！”没想到引起口角进而肢体冲突。

事隔几年，听到席曼宁的分享，薛郁馨不禁心生警惕暗自忏悔，自此对这位演艺出身的慈济人更加敬佩。她听从席曼宁的建议加入慈青社团，更进一步在二〇一七年，五专毕业升上二技那年参加慈济委员的培训。

在最紧凑的半年，每周一到五的白天，不是上课就是上班，晚上要去静思鼓队练习打鼓，周末假日不是经藏演绎就是社区志工事务，让薛郁馨不只一次怀疑：“一心多用的斜杠人生，不知道自己可不可以完成？”

在身心俱疲、分身乏术的时候，她仍然提起勇气，“我想，是一句话支撑着我，相信自己可以做到，只要再努力一点，再有勇气一点！”

最后她终于度过难关，于二〇一八年元月如愿受证慈济志工，如今也已从慈济科技大学毕业。行入人群、借事练心的磨练，修润了她直来直往的个性，理直要气和，也时时记得那一句对自己很重要的静思语：“信心、毅力、勇气三者具备，天下没有做不成的事。”

研究生的跨界挑战

对从小跟着妈妈参加慈济活动



薛郁馨（左）多次聆听志工席曼宁（右）的心灵讲座。相片提供 / 薛郁馨

的王孟加来说，静思语是日积月累的养分，就如同滋润新芽长成大树的水一般。

家住台中市神冈区的他，小学二年级时遭逢九二一大地震，所幸一家人都平安。志工到校关怀、办营队，妈妈因此认识慈济，带他上儿童精进班，静思语也透过歌唱、文字点滴入心。



王孟加（右）在志工任务中更体会到用心就是专业。相片提供／王孟加

“你读到的当下不会有感觉，可是就有印象，有时遇到状况，你突然想到‘生气是短暂的发疯’，就会觉得用这句静思语来应对是很有帮助的。”

王孟加从小学到高中，求学之路顺遂，但大学阶段却是一波三折。毕业于台中一中，成绩优异的他，原本以医学系为第一志愿，无奈未能如愿只能重考。

但重考后，他却因填错志愿进入机械系，硬着头皮读到大二，觉得自己不喜欢机械系的工作，又想到：“我是不是真的要念医学系？还是被外面的说法蒙蔽，认为优秀的学生就要学医？”两度碰壁，几经摸索之后，他终于确定自己的志

趣在农业的研究。

二次重考，王孟加进入中兴大学土壤环境科学系就读，这才走上自己理想中的科学之路，毕业后进入中央研究院分子生物研究所。也因为经历过比别人更辛苦的历程，他特别能体会上人所言：“只要缘深，不怕缘来得迟；只要找到路，就不怕路遥远。”

有感于粮食危机随着气候变迁、人口增长而加剧，王孟加跟着指导教授研究，如何提升作物的营养吸收率，以降低制造化肥的耗能及过度施肥造成的污染。他希望未来能做品种改良，使稻、麦等传统作物能适应日益极端的环境，并寻找可以在严酷环境下生长的新作物。

充满挑战的研究，王孟加带着使命感投入；做研究之外，他也担任台中区人文真善美志工。

不久前他为中区九二一地震二十周年纪念特展，做了一套AR虚拟现实互动软件。“他们可能想让我学习，其实那时候我有点挣扎。”接到任务后，王孟加很担心自己无法完成，但想到做人文真善美志工，拍片、剪接、后制等技能，也从不会学到会，而且身为研究生，找资料是必备的基本功。于是定下心来上网找软件、学习操作，最后总

算如期交出作品，呈现在展场上，“真的，用心就是专业。”他说。

救援电脑也救心

“想想看，光华商场这一层楼大部分都是做资料救援的，为什么他会来找我们？一定有些缘分在！”周末的光华商场大楼人来人往，从事电脑资料救援的陈星彤，对每一位客户都非常珍惜，尽力协助他们解决问题，也因为看过太多硬盘、U盘出状况，她一再提醒：“资料一定要备份喔！”

上班时帮客户救电脑资料，下班时做慈济走进社区帮助弱势家庭，积极参加静思鼓队带领伙伴，偶尔也看看电影、和好朋友K歌，陈星彤的日常生活，既有“大愿行”也不忘“小确幸”。

年届而立的不讳言，十几二十出头的年轻人，正值爱玩的年纪，通常是等到有一点年纪、比较成熟，就会觉得已经玩过了，还是做一些事去行善比较好。

不过陈星彤并不认为，做慈济、说静思语会让自己与同侪朋友产生隔阂，相反的，散发“正能量”的年轻人，会是相当受欢迎的一群。“因为大家每天都在看新闻，

但新闻每天负面消息不断，人被负面讯息影响心情，久了之后，你会想说，拜托！来点正面的吧！”她表示，很多人和她聊天，都会问：“你怎么可以这么正面？你身边都没有不好的事情吗？”“一定会有，但你自己要转念啊！”陈星彤几乎都是这样回答。也正因为身边的亲友、同事、客户，都喜欢多接收一点正能量，她随顺因缘，把静思语分享给大家。

“但我其实不直接讲静思语，比如我会讲做善事、孝顺父母是最优先要做的事，其他都是其次。用更白话的意思表达‘行善行孝不能等’，得到的反应也很好。”陈星彤如是说。

陈星彤（前右）下班后参与静思鼓队，还将静思语带给身边人。相片提供/花莲本会



享福不如造福

【静思语】普天之下没有我不爱的人，没有我不信任的人，

没有我不原谅的人

苏州志工黄坚，提到静思语「普天三无」就会潸然泪下，
 很多人不曾想到，这位古稀之人曾是在老年公寓被慈济志工关怀的长者。

又到了慈济志工来苏州平江区老年公寓关怀的日子，层层楼道里响起温和的问候声，老年公寓每到这天都与往常有些不同。

爷爷、奶奶们在志工邀约下，来到已经摆好椅子的活动室，安然落座后，就由志工带动，度过一段开心的时光。

那些逐渐在记忆中淡去的戏曲中的才子佳人，耳熟能详的经典老歌，再次回归，曾经的花样年华又鲜明生动起来。

相对活动室里的欢声笑语，西南一角的理发点显得安静许多。手不停歇的两位理发师志工，正娴熟地为爷爷、奶奶整理仪容。虽然每次为理发要坐上很长时间，但大家都很笃定，近三年来的经验告诉他们，这两位理发师考虑很周到，就算自己排在后面，也不会耽搁吃午饭。

理完头发，松开围裙，从座位上站起来的爷爷、奶奶们精神为之一爽，再带着满意的神情说声：“好！”就是他们最心照不宣的表达。

“不累，做自己喜欢的事不累。”其中一位满头白发的理发师笑着说。这位志工，已经有七十六岁，更令人惊讶的是，他已经入住这所老年公寓四年，本是受志工关怀的长者，他的名字叫黄坚。



在慈济的学习和活动，让黄坚感悟到：证严法师的境界很高，“普天下没有我不爱的人，普天下没有我不信任的人，普天下没有我不原谅的人”，他将“普天三无”落实到老年公寓的生活中。

普天下没有我不爱的人

二〇一五年十一月，退休已十年的黄坚，住进了苏州平江区老年公寓。他的夫人在两年前往生，虽然儿子购置了新房，准备接他一起住，但他顾及孩子的生活与工作，不想给他们添麻烦，于是就把自己

晚年本可以“享清福”的黄坚，成为志工后在付出中找到快乐。摄影/吴虹

安顿到了这里。

这位曾经的工厂骨干、一家之主，卸下了多年的重担，不再有所牵挂。用苏州话讲，就是可以“享清福哉！”黄坚和其他在老年公寓的老人一样，过起天天有人照应的生活，这似乎就是人生在暮年最好的状态。但是，安逸、舒适的生活，却失去了积极的心态，老年公寓里就有老人很直接地说：“来这里就是等死的。”

初来老年公寓的黄坚很快发现，左右邻居们经常牵挂着同一



黄坚报名演绎手语剧《亲恩浩连天》，在排练过程中非常认真和投入。摄影/单继泉

件事，就是每个月慈济志工什么时候来办活动。也就是住进老年公寓后，黄坚和慈济志工有了接触。他观察到，这个团体跟其他团体的慰问很不一样，来访的志工和这里的长者有亲密的互动，这种精神上的关怀很难得，让老人们感觉像家人一样。“而且一月一次，月月都在坚持，很不容易。”黄坚感叹道。

在这样的活动中，黄坚注意到，负责理发的志工一个人忙不过来，长时间的等待，老人们的脸上逐渐有了不耐烦的神情。黄坚自己有点理发技术和经验，和夫人勤俭

操持家庭，孩子的头发就由他来打理。看到这样的情形，他萌生了想帮一把的念头。

很快，黄坚就买了全套的理发工具，每到慈济志工来老年公寓开展活动，他就跟张美红一起摆开了阵势，边做边学。虽然不是专业理发师，但受到“寓友”的欢迎与好评，他和慈济的缘分也就此开始。

当时，慈济志工来老年公寓举办活动，还要自带小蜜蜂(可携式音箱)，因为黄坚乐于助人，和老年公寓的工作人员结好缘，因此，老年公寓的相关人员就把活动室里音控间的钥匙交给了他，这样，志工在双休日来组织活动，就有音响设备可用，再不用自带小蜜蜂。除此

之外，黄坚还跟志工学习如何做音控，如果不是理发繁忙，他完全可以胜任做音控的功能。

每次志工在平江老年公寓开展活动，除了理发之外，前期做准备的是他，结束后做善后的也是他。他在活动中的作为已和慈济志工毫无二致。看到黄坚乐于助人，爱学习的品质，负责老年公寓活动的志工王威，当即邀约黄坚来参加志工培训。

于是，本来要享清福的黄爷爷，成为了人人口中的黄师兄。当时已是七十四岁的黄坚，抱定这样的想法：做善事、帮助人的事总是对的。并希望自己走进慈济后，争取做一个明白人。

普天下没有我不信任的人

老年公寓里，大家经常向志工黄坚打听，慈济志工这个月什么时候来开展活动？因为他们的邻居黄坚升级成为志工了。自二〇一八年以来，每逢慈济志业园区的重大活动，黄坚都会组织“寓友”们走出老年公寓，来慈济参加活动，成为一道醒目的风景。孙承孝爷爷在二〇一九年岁末祝福的现场分享说：“我从热热闹闹的街市，来到慈济这个清净、有爱心的世界，有

一种受到心灵洗礼的感觉。”

作为志工的黄坚，生活不再局限于老年公寓。二〇一七年冬，他参加了苏州静思书院推出的音乐手语剧《亲恩浩连天》的演绎。为担当好剧中善良隐忍的父亲形象，他和许多志工一起投入排练，一次次完成有些难度的肢体动作，年过七旬的他没让导演担心，最终圆满了两场演绎。

从一个生活经历简单的人，到成为慈济志工，黄坚发现原来老年生活也是可以快乐的，也是可以发挥良能的。相城福利院，姑苏敬老院的关怀活动，非常需要理发师，志工向黄坚提出邀约后，他总是爽快答应。

如今，在大家面前的黄坚完全没有一般长者沉沉的暮气，反而总是精神矍铄，眼里焕发着光彩。王威说：“黄坚师兄的成长令我惊讶，他把玩乐的时间放在做有意义的事上，让生命变得有意义。”

是这两年的志工付出，给了黄坚不一样的精气神。他借用心经里的句子说：“苦不异乐，乐不异苦，走进慈济两年多来，感动很多，很欢喜。当得知自己被人需要，就是我还用，还要继续学习，还有成长的空间，就从心理上觉得自己还不老。”



【静思语·谈福慧】

- 有福，应知福、知足。
- 不执著，才能得智慧。
- 自爱是报恩，付出是感恩。
- 凡事要脚踏实地，用生命落实慧命。

十八种文字，一个道理

文句极简、意涵深远的《静思语》，如何让更多人看得到、看得懂？在让人心领神会之前，翻译过程已经是一项心灵工程。

“不要小看自己，因为人有无
限的可能。”“人最难看
见的，就是自己。”“事不做才困难，
路不走才遥远。”一句句看似平凡无
奇的话语，三十年来不知影响了多少
人的生命——有美国监狱的受刑人，
有打算抢劫银行所幸及时回头的台
湾年轻人，以及更多对人生彷徨、对
价值质疑或想放弃生命的人……

文字有形各不相同，涵义无形
却能共通；《静思语》借由适当的翻
译，不同种族语言的读者，可一起感
受到那超越有形的深意。只是，各国
文化、人情殊异，对文词的使用、理
解便不同。该如何翻译才妥当呢？

翻译慈济志业相关报导已
二十五年的慈济外语队日文组志工
陈植英，也是《静思语》日文版相
关著作的翻译和审校者，他以日
文为例来说明，“即便是一样的汉
字，意思也可能完全不同。”

他举例，日本工厂里贴着“油
断一秒，怪我一生”标语，其中“怪
我”两字对日本人言是“受伤”之
意，全句意为“疏忽一时，残疾一
生”。许多常见语词，翻译时亦须重
新考量，不难想见，文句极简、意涵
极深的静思语，翻译起来更加不易。

“静思语，看起来很简单，翻
译起来更难。”陈植英表示，要用



简单的译文表达出深刻准确意涵，
“你得自己完全了解，再用日文去
改写，才能让人看得懂。”

假设中文静思语有三行字，第
一位日文翻译者整理出七、八行，
陈植英会跟翻译团队再做讨论，调
整语句结构与字词编修后，成为四
行左右的浅显精致语句。“能简单
地讲得对，那就是到位、就看得
懂，诠释太多反而不好。”

的确，浅显不卖弄文字，去
芜存菁且能“信达雅”，那就是
成功的翻译。若要用一句话来诠
释翻译，陈植英认为它有点像“拼
图”——“是要先将整段文句拆
散，然后看看如何剪裁、拼搭、转
译才对的一种‘思考模式’。”

语言是媒介，散播善念

三十年来，静思语已翻译为十八
种语言；若从全球前十名语言使用
“人口数”、以及前十名语言使用“影

响力”来看，其中绝大部分上榜语言
在《静思语》中都有相应的译文版本。

德文版《静思语》的译者陆
西华（Gertraude Roth Li），是
夏威夷大学的德裔美籍学者，该版
本在二〇〇〇年时印行。当年她有
感德国人对佛法兴趣渐起，加上东
西德统一后社会产生许多问题，人
们的心灵亟需安定；她认为《静思
语》就很贴近一般人生活理念。

熟悉中文的她，先努力看懂中
文版《静思语》，再阅读英文版，
并思索如何用德文表达。“好的老
师，就是用很简单的话，把很深的
意义讲出来！”陆西华表示，上人
就是好老师中的好老师。

《静思语》英文版第三集的
美籍译者何迈也坦言，其实翻译
《静思语》的过程也是自我磨练，
“因为，每一句静思语都是善的省
思。”何迈是天主教徒，但他认同
爱不分国界、不分宗教。

衲履足跡



緬甸文靜思語翻譯者蘇金國是緬甸華僑，納吉斯風災後成為慈濟志工；今年七十五歲的他坦言，看到當地農民能夠透過靜思語來認識慈濟與上人，讓他感覺頗受鼓舞，“它不需要长篇大論，而是直接进入一个人的内心。”

曾任教于政治大学阿拉伯语言学系的利传田，在协助阿拉伯文版《静思语》校对工作时发现，虽然阿拉伯世界文化有其特殊性，但其实《静思语》中许多的人生哲理，与伊斯兰文化有不少契合之处。

只要愿意，人人做得到

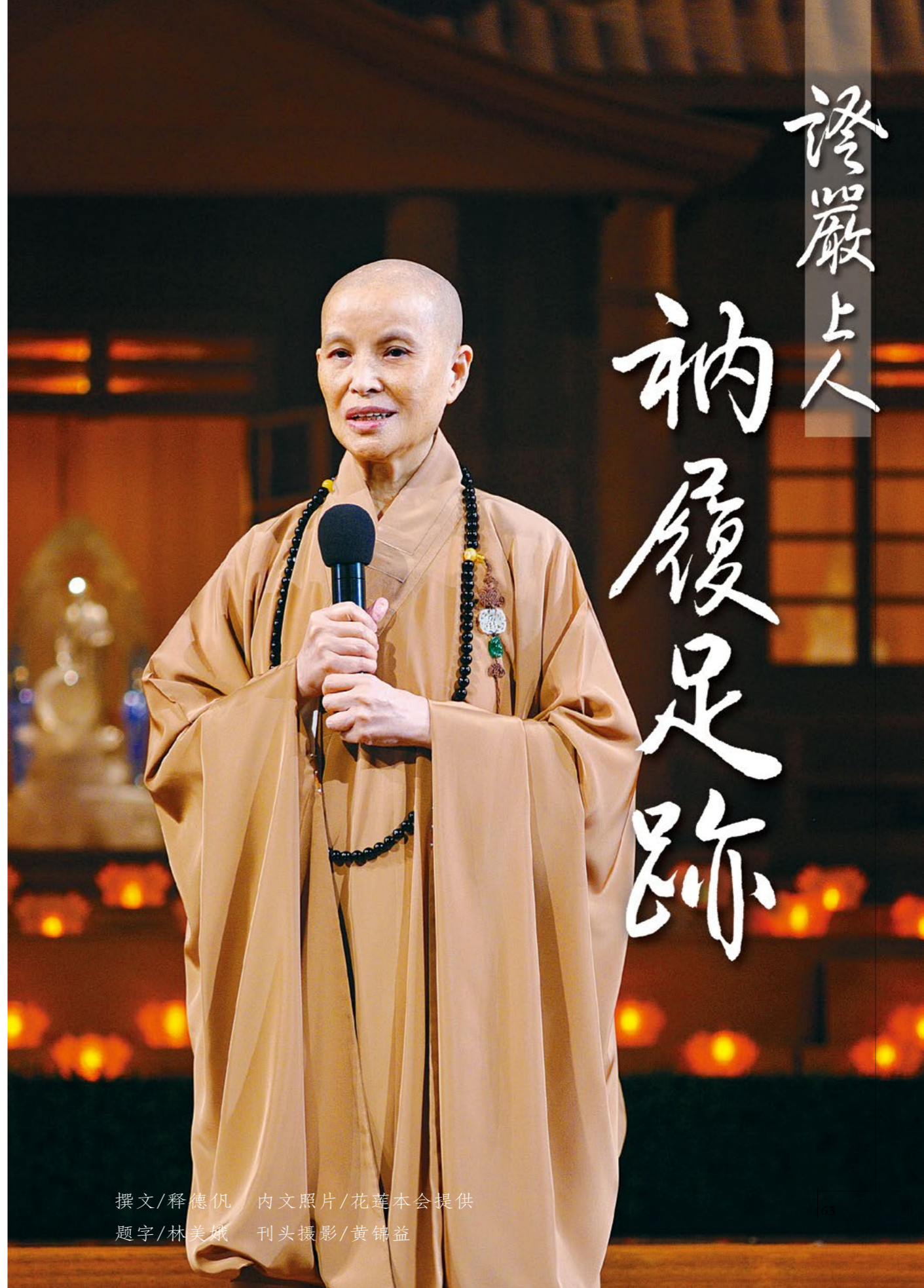
早在二十一年前，《讲义》

杂志即针对四十二本具代表性的中国名著做读者票选，结果证严法师《静思语》名列第二，排在儒家经典《论语》之后，可见接触过《静思语》的读者对这本书的赞赏、认同与推荐。

陈植英坦言，年纪愈大，愈能领悟到“行善、行孝不能等”；《静思语》少有抽象哲思，都是很切身、很务实的智慧语录，而且是“只要你愿意，也可以做得到”，是一本实用解惑的生活辞典。

借由翻译，将这些极具省思与励志话语，推介到各国语言世界里，既是证严上人的分享本怀，也可说是人们之福。

■



11/1 《农十月·初五》

品德优先

【静思小语】教育必须适应时代，但是优良的品德与清静的本性一定要守住。



承受逆境，不结恶缘

《法华经》是诸佛来人间，最后必说的大乘经典。上人于晨语开示，佛弟子要用心探讨诸佛为何如此重视《法华经》。这部说真实法的大乘经典，小根机的众生难以理解，因为众生累生累世陷入无明，要将《法华经》的道理听入心，转凡夫而成佛，谈何容易？然而佛陀要度的众生包含各种根机，所以先为小根机的人讲说宿世因缘，渐次引导众生深入大法。

有人认为自己没有为非作歹、没有行偏踏错，为什么此生遇到种种逆境，身心痛苦不堪？应知因果果报不只在此生此世，尤其凡夫众生迷茫造业，所累积的是宿世累生以来的业力，有些是此生造作业因、此生受报，也有多生以前造的业因、业缘，在此世会遇，就会产生业果、承受业报。无论快慢，只要因缘会遇，就一定要受报。

例如悟达国师十世之前是袁

盎，设计斩杀晁错而造下冤业，即使后来十世为高僧，谨慎守戒，仍然在一念之间起了贡高我慢之心，就此开了业门，使因缘会聚，“人面疮”的业报显现，由迦诺迦尊者引导他，在洗三昧水之前，了解自己与晁错的宿世因缘，真诚忏悔，解冤释结。

上人说：“世间哪一个人没有造因？有因，一定有因缘会合之时，必定要受果、受报。无论人生际遇好坏，不可计较，也不能对逆境心生埋怨，要警惕自己：这是我过去造的因，所以现在受这样的果，要甘愿承受。要学习常不轻菩萨，遇到和我们无缘的人，辱骂、打击我们，仍然感恩以对，真诚祝福对方，将来也能行菩萨道、也会成佛。既然过去已经和人结了不好的缘，现在又遇到了，不能再与对方结恶缘，不要让不好的因果果报牵连不休。”

《法华经·常不轻菩萨品》：“得大势！是常不轻菩萨摩訶萨，

供养如是若干诸佛，恭敬、尊重、赞叹、种诸善根，于后复值千万亿佛，亦于诸佛法中说是经典，功德成就，当得作佛。得大势！于意云何？尔时常不轻菩萨岂异人乎？则我身是。若我于宿世不受持读诵此经、为他人说者，不能疾得阿耨多罗三藐三菩提。我于先佛所，受持读诵此经、为人说故，疾得阿耨多罗三藐三菩提。”

佛陀对大势至菩萨说，这位常不轻菩萨，从威音王佛的像法时期以来，在长久的修行过程中，遇到许多佛；菩萨亲近诸佛，皆是恭敬、尊重、赞叹，种善根、造善福。每一尊佛到最后都说《法华经》，菩萨精进修行，积功累德，福慧双修，最后也得道成佛。

佛陀说，这位常不轻菩萨就是自己——释迦牟尼佛的前身；经过长时间的修行过程，面对着人间，有人轻视他、不尊重他、骂他、打他等等，他的心没有起恶念，同样对人人恭敬赞叹。除此之外，若非自己累劫受持、认真读诵《法华经》，入人群修菩萨道，六度万行，再对人传法、教育人，也不能修得无上正等正觉。

“修行者要有常不轻菩萨的心，不着相，人我皆空；无人相、无众生相、无寿者相，当然就无我

相了。所谓无相、不着相，并不是恣意放纵，还是要认真修行，待人要恭敬，对自己要清净——认清楚自己过去无明造作业力，所以承受种种果报，努力将自己的心镜擦拭干净；经过累生累世的努力修行，让自己的心镜维持清净明朗，不再蒙尘、受污染。”

上人指出，释迦牟尼佛述说自己在长久的时间，从最初威音王佛像法时期以来，历经二万亿威音王佛、二千亿日月灯明佛、二千亿云自在灯王佛，在诸佛座下修行，皆受持、修学《法华经》；不只读诵经典，还能为人宣说，并且身体力行，所以现在才能觉悟成佛，说明“以此经乃佛果之直径”，这是一条通往成佛目标的菩提大直道，也是必经之道。佛陀修行时间长远，无法计算；然而这么长久的时间，也是由分秒累积，所以要把握当下，用心精进。



11/2~3 《农十月·初六至初七》

取之不尽的财富



【静思小语】人贫心不贫，富者心亦富；心灵均富，是真正的人人平等。

外文翻译不偏主轴

“佛陀说法时，没有人即时做笔记；佛入灭后，由大比丘结集经典，也不是当时就将佛法翻译流通到印度以外的国家。佛法从最初的口耳相传，到后来成为文字，时间又经历了多久？能不能保证流传到现代的每一句经文都是正确无误的？就算是现在有人即时记录师父所说的话，要整理成书籍，也有不同的写法，何况翻译成外文。”

十一月二日，与夏威夷慈光师

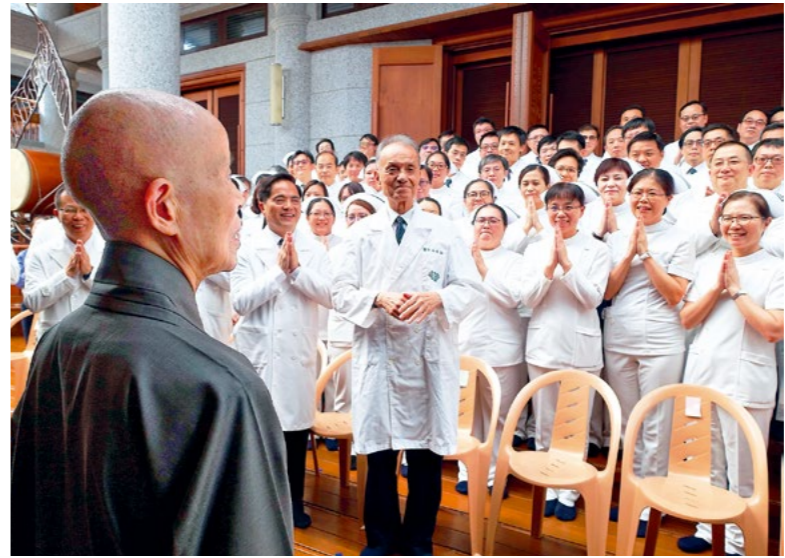
姊等人谈翻译，上人表示，自己不通其他语言，只能叮咛书籍或影音出版内容不偏离精神主轴，整理开示或翻译的人要把握精神理念，听得懂师父要表达的意思，还要很贴心，知道过去是怎么做，就明白今后的方向，讲前、知今、续未来。

“精神没有走偏，能让国际人士清楚掌握慈济的精神方向，感受到这么多不同国家的慈济人都能合心，合于同一个法脉精神，因而深受感动，这就是翻译的重点。”

“美国夏威夷这群年轻人，不



联合国工作团队曾慈慧师姊展示狮子山共和国居民以回收布制作的非洲衫，此为慈善合作伙伴之一的兰颐基金会在当地带动的成果。（11月2日）



花莲慈济医院约百位主管同仁返回精舍参与合心共识营，分享医疗经验及对于慈济人文精神的体会。（11月3日）

论是不是慈济人，脑海意识里已经有佛法；慈济在这几十年来所走的人间菩萨道，他们都吸收入心，而且化为文字，彼此讨论，代表眼根、耳根接触的法深入六识，还能用七识思考；若再更进一步身体力行去做到，就能让法存在第八识了。”

上人说，慈光师姊就是将法深入第八识的菩萨种子，除了做翻译，还要去接触不认识慈济、但是对中英翻译有兴趣的人，接引他们来到慈济、认识佛法；先在人间带动大家将慈济路铺平了，就能会合菩萨道。

午后与美国曾慈慧师姊等人谈话时，上人提到这几十年来，慈济“为众生”做得不少，但是“为佛教”还没有让全球大众正确认识佛教。

悉达多太子出生在人间，看见人间疾苦，因而起念探寻人生的

道理，找到解脱苦难的方法。出家以后，四处参访，了解种种修行方法，也曾修苦行，最终觉得苦行亦无法修得解脱之道，于是取中道而行——跳脱人心的贪欲、执着，但也不会采取违背人性的修行法。虽然无法脱离生、老、病、死的自然法则，但是心灵可以轻安自在——生活贫苦的人，可以安贫乐道；生活富裕的人，心灵也可以富有。

“人贫心不贫，富者心亦富，达到心灵上的均富，才是佛陀所要的人人平等；物质生活再富裕都无法长久，但是心灵财富所滋养的是慧命，是生生世世的资粮。你们很有福，走入了已成形的慈济道路，踏上苦难的国度去帮助；只要你们肯用心，就可以启发贫穷人，让他们拥有取之不尽的心灵财富。”

11/4~5 《农十月·初八至初九》

培养人间菩萨



【静思小语】菩萨心即是“人伤我痛，人苦我悲”的同理心。

慈济道场的教育功能

十一月四日，聆听台中慈济人报告东大园区的规划，上人说，只要大家有心、有愿而且有人力，无论道场空间如何规划，都有人照顾得到，而且能够充分运用道场空间发挥良能，师父都乐见其成，而且很感恩大家的用心。

同一空间可以有多功能，否则久久才有人为了单一功能来使用，或是像某些课程一星期才开一次课，大部分时间闲置，徒然浪费空间也浪费资源。若要开课，希望可以发挥社会教育功能，让社区民众来上课，不分年龄长幼都能吸收慈济的人生观念、生活观念或是环保观念，带回家里、在生活中落实。

上人强调，慈济道场要吸引社区民众进来，人来了以后就要有慈济人接引；有多少人、需要多大的空间，要如何运用，这样的规划方向是最务实也最实在的。上人感叹现在推动素食，要用很大的力量，还要很长的时间。人的嘴巴最容易造

业，为了吃不断地造杀业，口欲也永远无法满足，不断浪费食物；若能从饮食方面做教育，不只是推动素食，让人觉得吃素也很满足，还要让人了解道理，要有相关的师资，才能把空间的功能发挥得很扎实。

同理，环保教育也可以从慈济人的日常行动做示范，让人懂得珍惜物命，而且要做好废弃物回收与分类，可以赋予新物命；慈济道场空间要精实利用，而且善用回收原料做地砖，或是做空间布置等等，做环保的“境教”。

上人强调，生命教育不只局限在人的生命，还要扩大对于生命的观念，“大地万物都有其命，日常生活使用的物品也有物命；当物品毁损、无法再使用了，还可以回收再制，使物命再生。慈济道场的建设本身要发挥这样的教育功能，从生命到物命，将功能发挥得淋漓尽致，而且人的生命能够用在慈悲利他的方向不偏差，不会为害人间；物命也是用于利益人间，到最后也不污染环境，这才是真正的生命教育。”

11/6~7 《农十月·初十至十一》

开启智慧资料库



【静思小语】分享丰富社会经验，日日为大地人群付出，愈长寿就愈欢喜。

苦难感同身受

菲律宾南部民答那峨岛，在十月底接连发生芮氏规模六点零以上强震，灾情严重；纳卯市慈济志工在十月三十一日先行前往勘灾、发放毛毯，看见居民挤在简陋的帐棚，而且地面因雨泥泞潮湿，夜间难以休息，苦不堪言，赶紧回报位于马尼拉的菲律宾分会，由杨国英

师兄等人紧急调度福慧床、毛毯等物资，菲律宾航空免费协助运送物资到灾区，马尼拉慈济志工亦赶赴支援赈灾。

慈善志业熊士民副执行长等人从台湾前往，和菲律宾团队会合救援，于视讯会议中向上人报告状况。

上人开示，看到大爱新闻报导居民无家可归的处境，就好像自己也在如此简陋、潮湿的环境里，感



医疗志业郭汉崇副执行长（右一）编撰慈济医疗人文史，于七月二十四日正式启动，历经十四次与上人分享，十一月六日讲述最终篇章「莫忘初衷·守护慈济」，他特地邀请故事中的医师们回到静思精舍，与上人重温当年温馨。（摄影／杨国滨）

11/8 《农十月·十二》

不离不弃

【静思小语】不因为年纪大就自我放弃，更要用年轻时的精神为生命增加价值。



从小家庭到大家庭

第二梯次海外培训委员慈诚精进研习，正在板桥静思堂进行，上人将前往为圆满培训的慈济人授证，并展开岁末祝福行脚；抵达新店静思堂，午后与台北资深慈济人谈话。

资深慈济人从自己的小家庭走出来，进入慈济的大家庭；从原本面对一个家、几口人，到面对社会大众，不断地邀人共同行善，受接引者又再接引他人，衍生出好几代的慈济人，受证的台北慈诚与委员，已有两万六千七百一十一人。慈济也从台湾起步，如今在四十五个国家地区，已受证的慈诚及委员约有八万八千四百人。

“慈济在台北落地生根已经

四十年，这四十年，大家不弃不离，一直陪着师父做慈济，现在年纪大了，师父还要与大家共勉，不可放弃每一天的生命，要持续走入人群，发挥‘慈悲利他’的菩萨良能。不论是否能出门，现在科技发达，可以运用科技工具耕耘心田、播善种子；在家也能打电话联络会员、募心募爱，或是关怀法亲。”

“我觉得很有幸，这一辈子铺‘法华’的路、开‘法华’的道、说‘法华’的法；若没有你们来帮我铺路，岂有今日的菩萨道？各位都是替师父铺路、开道的人，不可因为年纪大就放弃，把五十岁收到寿量宝藏里，用年轻时的精神，继续做人间事、铺人间路，寸寸都是为自己的慧命而铺路。”



上人展开行脚抵达新店静思堂，感恩慈济人用心回收连锁砖再利用，珍惜物命的同时也为自己增长慧命。（11月8日）

觉很不忍心。“很感恩我们有净斯福慧床，及时送到灾区，让他们晚间可以隔离泥泞的土地，安稳地睡在床上；还有几处已经发放物资，给予救急的米粮与生活必需品。”

上人期待，慈善救助要做到安身、安心、安生，先让居民得到温饱，有力量重建家园，再给予精神上的资粮，鼓励他们振作起来。

上人慰勉大家为了地震赈灾而辛苦奔忙，留下深刻的生命记忆；要把握机会与人分享，邀约人人付出爱心；平时向大众劝募，也要让善心大德看得到慈济所做。“今年是菲律宾慈济二十五周年，虔诚为你们祝福，希望人间菩萨更多，让菲律宾日日平安；人人都是人间菩萨，在福中修慧、慧中造福，福慧双修。”

茹素很有道理

十一月七日，与高雄冈山慈济人谈冈山园区规划，上人期许要善用空间不浪费。高雄有几处占地较大的慈济道场，已规划或已有社会推广教育及长照空间，可以在附近发挥教育、医疗、人文良能；冈山区位于高雄市北边，邻近台南市，只要有需要，高雄、台南的法亲都可以投入，或是报名上课。

“社会教育不分年龄，许多

高龄长者社会经验丰富，而且脑力还很好，可以向年轻一辈分享、传承经验；要让他们生活有重心，天天有事可做，时时开启‘智慧资料库’，讲过去、谈现在，不断地脑力激荡，维持好脑力与好心情。”

上人说，做社会推广教育，不只教生活实务，也可以让人接触佛法，能够净化心灵、改善生活习惯。

听取宗教处同仁报告“慈济环保三十”系列活动，上人开示，节能减碳保护环境，推动素食是很重要也很需要的一个步骤，要用心思考如何宣导。

如果只是办餐会，准备了许多食物却乏人问津，徒然浪费食物而已；应该让人先了解为什么要素食，要用科学研究与数据佐证，让高知识分子能接受，而且不分年龄长幼，都能听得懂慈济人所说的环保道理，知道素食有益身体健康、地球健康，即会乐于响应。

谈到社区环保也可以运用在老年长照，上人强调，照顾年长者不是只有照顾生活，让老人家三餐无虞，更要让他们生活踏实。老人家来到慈济环保站，志工可以设立类似集点卡的机制，让老人家看到自己天天为大地人群付出，多做一天就多累积一天的生命价值，愈长寿就愈欢喜。

11/9 《农十月·十三》

灭除苦因

【静思小语】感受苦，探究造成苦的原因，从根本灭苦。



无私大爱无价

在板桥静思堂举行的第二梯次海外培训委员慈诚精神研习，有二十六个国家地区、四百五十七位慈济人参与，其中三百四十一人今日受证。

海地如济神父与厄瓜多梅赛德斯修女，也在受证行列；典礼中，上人开示：“我很佩服也很感恩，他们以出世的精神，出离自己的家庭为大众服务。如济神父不舍海地的苦难人，把名、利放下，发大心与苦难人长久在一起，照顾两万多个穷孩子，这分爱是无价的，他是

海地苦难人的身心依靠。美国慈济人如思晟，经常来回海地与美国，前往关怀、帮助，也因此接起与如济神父的因缘。”

莫桑比克阿梅莉雅（Amelia）师姊分享，她从莫桑比克搭飞机，经过几次转机，终于来到台湾。她在飞机上总是很紧张，连有人在走道上走动，她都很担心飞机会不会因为大力走动而坠落；搭电动手扶梯、使用冲水马桶等等，都是她的人生新体验。

“听着她的分享，我也很佩服。他们从遥远的国度，多次转机，经过几个国家才能来到台湾，

土耳其慈济人与境内叙利亚籍志工来台，满纳海国际学校副校长阿罕默德拿着麦克风，哽咽忆述逃难之路。（摄影／黄筱哲）



虽然很辛苦，却很坚定。感觉他们的心很贴近，没有种族、宗教、国籍的差别。”

上人说，大家此刻在庄严的静思堂安心精进，有五种语言的即时翻译，可以了解台上讲师所说；莫桑比克慈济志工平时在“慈济的家”共修，在铁皮屋顶下席地而坐，在沙地地上铺着纸板礼佛，也能整齐地绕佛绕法。他们要经过几种语言翻译，才能听懂师父所说的话，还是很用心、很珍惜。不论环境是好是坏，慈济人都是有福人，过去曾经造福因、结福缘，所以现在有福同在慈济，能够当别人生命中的贵人。

马来西亚丹斯里陈志远师兄也在这次受证行列，由已受证的丹斯里林伟才师兄陪伴与见证。上人说，两位师兄都是国际知名的大企业家，他们能够发心投入志业，发挥其影响力，世间的苦难人就有福了。无

分贫富，若是人人都能发心立愿，发挥无私大爱，天下就能平安无灾。

上人为众皈依并开示：“不分宗教，我们同心同志愿，走往同一个方向，‘诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风’，归向无私大爱；人人大爱合一，为天下苦难人而付出。”

战争残酷启示

“虽然你我语言不同，要经过翻译，但是真正的语言是‘心’，我们的心是相通的；虽然有不同的肤色，我们走在同一条路上，这条路是‘菩萨道’，不是小路，是大道，将自己的小爱拓展成广庇天下的大爱。”接连两场与海外慈济人座谈，上人欣见人人用心庇荫当地苦难人，也让诚正信实的慈济精神，与静思法脉的无私大爱就地延续。

其中，来自土耳其的巴塞、薛海勒以及阿罕默德三位志工，因



上人至板桥静思堂为海外培训委员慈诚授证，也感恩工作团队为来自不同国家地区的法亲细心准备生活所需与丰富课程。（11月9日）

为战乱从叙利亚逃到土耳其，长期接受慈济关怀，也投入慈济志工——巴塞利用资讯专长设计资讯系统，让志工在发放、义诊能更加顺畅；薛海勒是医师，在主麻教授邀约下投入义诊；阿罕默德是满纳海国际学校的副校长，见证满纳海国际学校从无到有的过程。

阿罕默德诚挚分享：“亲爱的上人，还有所有的慈济人，台湾的兄弟姐妹们，大家好！你们带给叙利亚人的爱和关怀是无价的，我要代表叙利亚人，利用这个机会向大家说感恩！我和太太还有孩子们从叙利亚逃出来，在土耳其已经生活六年了。”

“二〇一三年时，在我居住的叙利亚城市里，政府军开始屠杀老百姓。有一天，政府军的坦克车开到我们家前面，并且开始轰炸，之后他们抓了十五个年轻人，在他们的母亲面前处决他们。我的女儿和太太都非常紧张害怕，此事在她们的心里造成很大的阴影。我们虽然有幸逃到土耳其，但是生活如同掉到泥沼里。我有六个女儿，其中三个已成年，有三个就读普通的土耳其学校，已经读大学了。我的家人是因为你们的帮助，才能得到目前的生活与教育机会，我必须对你们说感谢。”

“在这几天，我与各位相处，知道了什么叫做善行，了解到什么是佛法，从你们的言行，甚至在呼吸之间，都可以感觉到法。我们从你们的身上学习，希望我们可以承担更多的责任。我们如同一个希望走上光明之路的年轻人，有母亲能够在前面引导、在身旁照顾；而我们长大以后，可以靠我们的力量回馈。我将用虔诚的心回馈给大家，希望大家能接受。”阿罕默德并且用中文说：“谢谢慈济、谢谢台湾，我爱台湾、我爱慈济！”胡光中师兄表示，这是叙利亚老师自己学中文，再教他们，希望能向大家表达由衷的感恩。

胡师兄等人领叙利亚志工来到上人座前，上人对他们说：“好感恩，也很感动！当阿罕默德分享时，感受到你们的苦，我的心在痛。很感恩土耳其慈济人，用这分菩萨心来帮助我，把慈济大爱带到土耳其。自由与幸福是天下人共同拥有的，过去的过去了，把它当成一场梦，要把握现在，培养未来的希望。”

从恶梦中清醒

无论是在精进研习会中，满纳海国际学校校长主麻教授的分享，或是在温馨座谈中，几位叙利亚籍

志工的分享，字字血泪，让各国慈济人心痛不舍。上人对众开示时叹言，天下苦难多，世间没有一个人活着完全没有感受过苦。佛陀说苦、集、灭、道，就是教众生观察、体会这个世间真是苦，进而探究造成苦的原因，是从人的心念衍生、累积而来的；找到原因，就要运用佛法从根本灭苦，走上通达觉悟的大道。

“叙利亚难民原本在故乡安居乐业，为什么会有如今的人祸苦难？就是人心起了烦恼、无明，有欲念、起贪心，稍不惬意就起瞋心、发脾气，不明道理、心静不下来，就从少数人的冲突，演变成整个社会国家的大灾难。”

“人祸比天灾更可怕，一时的自然灾害，受灾的人们得到帮助，还可以复建家园；但是人祸影响深远，就像刚刚听到阿罕默德所说，战争的伤害非常残酷，年轻人在母亲面前被处死，他说起来还是很激动……我很期待，这样的苦难能够由很多人的爱心来弥补，让受苦的人心灵也可以放得下。可怕的遭遇就如作了一场恶梦，也会有从恶梦中清醒的时候，要把握现在、放眼未来，为下一代开创幸福、延续幸福，放开了心胸，不要记恨。”

上人说，慈济能在土耳其建立满纳海国际学校，也是因为当时

苏丹加济市的阿里市长、教育局长等人，真诚关爱叙利亚难民，由市政府支持慈济成立学校，并补助叙利亚难民家庭，让孩子们不再为了家计而辛苦劳动，能够安心上学读书。二〇一八年十一月，满纳海慈济学校由美国教育认证机构评估审核通过，正式成为“满纳海国际学校”，孩子中学毕业以后，可以拿到国际认可的文凭。

“再穷、再苦，都不能忽视孩子的教育。我很感恩主麻教授的承担，为叙利亚孩子的教育而努力；看到他这次回来受证，我很欢喜。也很感恩胡居士，即使信仰不同，但是用心做慈济，跨越了宗教名相，用大爱庇护土耳其困苦人，并且帮助叙利亚难民。”

上人再鼓励几位叙利亚师兄，走过如同恶梦般的苦难境界，现在已经看见希望，而希望是来自于清净无私的爱，请大家也用这分清净大爱投入教育，让孩子有希望的未来。



11/10~11 《农十月·十四至十五》

贪与贫



【静思小语】过度消费将招致匮乏之苦，一念偏差，因“贪”致“贫”。

真实生命教育

十一月十日，两场海外委员慈诚座谈，在新店静思堂进行。洪都拉斯的艾雷欧多罗师兄分享时，几度激动落泪；他生长在非常贫困的环境，直到十五岁才有鞋子可穿，后来为了谋生，偷渡到美国，努力工作十多年，存了五万美元，才返乡与家人团聚，也利用这笔资金整修住家、栽培儿子大学毕业，买了一部卡车做运输工作，因为运输工作结识张鸿才师兄，协助慈济运送台湾爱心米，因此成为慈济志工。

当年他从洪都拉斯徒步走了三个月，才到美国亚历桑那州，期间体力不支昏倒在沙漠里，被墨西哥

人救起；因为生命中曾遇贵人，所以现在把握机会助人。

上人开示时叹言，听到几个国家的慈济人所分享的，都是非常苦的人间相；世间有许多人陷入苦境难以解脱，需要有爱的人伸手救援。这几天，多位叙利亚师兄对各国慈济人的分享，也是在做生命教育，让大家听见过去无法想像的悲苦遭遇，也看到他们的生命韧力，为了下一代的将来而尽心努力，让人深感敬佩。

上人叮咛大家，地球上所有众生是生命共同体，即使生活在平安富足的环境，莫以为灾祸离自己很远，要照顾好自己的心，切莫恣意挥霍享乐，享福了福，福尽悲来。

大家难得回台一趟，要记住此行所见所闻，珍惜平安有福，把握机会为苦难人付出。

预约人间净土

一九九一年，慈济举办“幸福人生”系列讲座，由上人公开演讲二十三场，之后由各地慈济委员承担，长达八年，共举行一百三十三场；一九九一年四月一日，慈济与金车基金会合办“预约人间净土”活动，推广环保护生、珍惜地球的观念，并推出绵羊扑满，启发台湾民众日行一善。

上人与北区慈济志工座谈，多位资深慈济人谈起幸福人生系列讲座，以及预约人间净土活动，当年担任金车基金会执行秘书的林伟贤先生亦表示，当时与慈济志工一起做事、投入活动的过程，深受每一位志工真诚无私的行事态度感动，这是一段很美好的人生时光。

“这么多场讲座，我都无法事先打草稿，因为时间太匆促，总是走到哪里就说到哪里，把自己看到、听到的人间事，以及自己的想法告诉大家，呼吁大家共同为人间、为社会付出爱心。我是用很诚恳的心，说真实的话。一路走来，能够得到这么多爱的能量支援，就

是因为诚与正——全球慈济人都以诚恳的心，跟着师父走，方向正确不偏。”

上人也强调，“预约人间净土”不只是二十多年前的一次活动，这是慈济自草创以来就秉持的心念，从日存五毛钱的“竹筒岁月”开始，就不断地向大众呼吁爱心，把握机会邀约人人行善，借以净化人心。

“天下苦难多，许多人如同身处地狱般身心煎熬，要如何预约净土、何时可以看见净土呢？许多慈济人都说，因为接触慈济、看到静思语，转变了观念，人生也从此转苦为乐。所以我很感恩高信疆先生促成《静思语》的出版，还有后来的多种语言翻译，让更多人接触静思语而改善人生。”

上人表示，这几十年来，大家做到了许多以前不敢做，或是想不到自己也能做到的事，例如为了幸福人生系列讲座，站上讲台对大众演讲，或是拿起笔来写文章，还能编辑出书。都是启发了一念心，就非做到不可；凭着这分精神，做到了这么多事。“所以说，不用计较学问高低，但是要计较时间，把握做事的机会，丰富自己的人生。”

上人肯定大家运用生命投入，写下宝贵的历史，而且所做都在利



莫桑比克本土慈济志工与上人座谈，分享传统手工艺品。（11月10日）

益人间，做净化人间的教育，确实在“预约人间净土”。

上人也叮咛，见世间苦相，要懂得自我警惕，即使平安有福，但若一念偏差，也有可能一无所有，需要他人救助。“贪”与“贫”的

字形相近，人也很容易因“贪”致“贫”，过度消费将招致贫穷匮乏之苦。“祝福大家永远是‘富中之富’者，身在福中要再造福，还要超越造福、得福的想法，付出无所求，到达菩萨净土。”

11/12~13 《农十月·十六至十七》

集善家庭

【静思小语】减少杀生造业，从带动家人做起，茹素家庭就是集善家庭。



难舍学习舍

十二日，与桃园区慈济人座谈，上人叹言，世间没有一个人可以永远不生病、永远不老死，生、老、病、死是人生自然法则，过程感受皆是苦；无常人生也处处示现，不分年龄长幼。所以要把握还可以做事的每一天，提升生命价值。

虽然自己近来深刻感受到老与病之苦，仍然自我加油，不愿意让生命空过分秒。“生病了不要怕别人知道，色身一定会老化，功能会衰退，所以要把握还能行动的每一刻；把心照顾好，人生既然来了，无论面对什么境界都要欢喜接受，

也要充分利用时间，因缘已尽就离开。我们对亲爱的家人或法亲的离世，当然会很不舍，但是再不舍都无法挽回，所以要学会‘舍’，前脚走、后脚放，才能继续往前进。”

一位师姊遭酒驾者撞击往生，女儿悲痛不已，希望法庭对肇事者从重量刑。上人劝慰：“妈妈走入慈济，她的心很宽大，对于无亲无故的人，若是受灾受难，都愿意去帮助他们，她也会用这分宽大的心原谅对方。你爱妈妈，就要学妈妈，把心打开，不要再纠结，让自己这么痛苦。我能理解你的苦，这群平时和妈妈一起做慈济的师姑、师伯也很不舍，但是我们要想，妈

妈会怎么处理这件事？”

“相信对方绝对不是故意的，不过喝酒驾车就是不对，妈妈的生命因此消逝，我们要求他戒酒，可以救他一家，也让社会看到了人能彼此原谅，也是一种教育。妈妈此生行菩萨道，她一步踏出去是要造福社会，另一步踏出去是在增长智慧，期待你也要跟上，造福人间也要增长自己的慧命，承担妈妈的会员，帮她收功德款，照顾这些一直跟着她做慈济的人，维护他们的善根、善种子。”

“最有价值的人生就是造福人

间、慈悲利他的人生。要把忧愁、烦恼、计较的心转过来，变成慈悲利他的心，为人多设想，让妈妈的生命能够教育人。”

见师姊的女儿仍然无法释怀，上人说，肇事者不愿和解，在法律上无法了结，受缠扰的是他，他自己生命中的因果果报也无法了结。

“对方有自己的业力而受牵绊，我们不要与他的因缘纠缠；即使法庭诉讼到后来能让他入狱服刑，也只是监狱里多一个人，教育不了社会。所以说，不要计较，他不解脱，我们要赶快解脱。”

11/14~15 《农十月·十八至十九》

做自己的主人

【静思小语】了解因果果报之苦，选择做自己的主人。



助人的原则

十一月十四日，桃园区第二场岁末祝福典礼，上人提到，从典礼播放的二〇一九年《慈济大藏经》影片，可以看到慈济人走过的许多穷困国度，居民缺乏安全的栖身之所，有些贫苦村落没有平坦稳固的联外道路；回过头来看看自己生活

在台湾，实在是幸福得多了。

上人说，看见天下苦难，要了解人间苦从何来，更要体会因果果报的可怕。有的人一出生就是在恶劣的环境里，或是原本生长在富裕家庭，但是无常一来，就承受着不堪忍耐的苦。反观自身平安有福，可以做自己的主人，就要用心思考：要做“富中之富”或是“富中



上人走访桃园福兴环保站，赞叹人人天天手做好事，耳闻善法。（11月15日）

之贫”？即使生活清贫，还是能自我选择，成为“贫中之富”——富有爱心，乐于助人。

常常从大爱新闻看见慈济人协助无法整理家庭环境的照顾户打扫，垃圾堆积如山，清理过程不断有蟑螂、老鼠窜出，师姊们强忍惊惧继续清洗环境，直到完全打扫干净为止。“五十多年前刚成立慈济，有一位富家太太来协助功德会记帐，后来也跟着去看贫户，就拿一条手帕遮着鼻子。我知道以后就告诉她们：‘不要伤到人家的自尊心，不论他们生什么病，我们自己有卫生常识就好，出来多洗手，进去不要手捂着口鼻。’现在我也会提醒慈济人，要协助照顾户打扫，戴口罩、戴手套去做，做好卫生防护措施，但是不要伤到受助者的自尊心。”

“众生平等，帮助人也要尊重人，这是慈济人间菩萨的原则，不

仅不舍众生受苦，还要感恩对方呈现苦难，感恩对方愿意接受我们的帮助，成就我们行菩萨道。”

这个场次有近三千人参与，七十七位委员、慈诚与荣董受证。上人期勉师徒之间心志合一，造福人间，拔苦予乐，“苦既拔已，复为说法”，在人间广布善种子。

“五浊恶世中，人心混乱、人祸动荡，必须有菩萨在人间净化人心、安顿人心。慈济人发愿生生世世跟着师父做慈济，但是每一段生命有长有短，来来去去有先有后，所以我们要相互引导，先到的等师父，后来的再来接。”

上人说，修菩萨行是生生世世的长远路，师徒之间要延续“过去”所结的因缘，把握“现在”勤精进，“未来”再续缘，接续力行菩萨道；心心念念都在菩萨道上，不要偏差，分秒不空过。

11/16 《农十月·二十》 分秒不空过

【静思小语】时间带走每一秒的生命，生命也在每一秒中累积价值。



溪埔地成育才良田

“今天是一个很殊胜的日子，在三十年前，一九八九年九月十七日，慈济护专创校开学。”十七日志工早会，上人谈到慈济科技大学（原慈济护专）创校三十周年，感恩慈济人用爱付出，建立起庄严的学校，而且至今依然陪伴着师长、照顾着同学；再看到慈科大毕业生在工作岗位上发挥良能，感到一切辛苦都很值得。

从护专创校开始，就担任驻校董事的陈绍明副总，已经在中秋节往生；上人不舍谈及，陈副总把慈济人文精神带进教育志业，总是用一颗包容的心去做事、与人沟通，默默承受压力，不曾诉苦，是很有涵养的修行人。

寡言的陈副总曾说“溪埔地成育才良田，教育之路坚守人文”，上人有感而言，这也是陈副总的心声，护专的校地本来是邻近木瓜溪

的“溪埔地”，从一片杂草乱石的溪埔地，整理成为茵茵绿草的优美校园，但是校务运作、人事沟通总有许多困难要面对，亦如行走在坎坷不平的溪埔地。为了慈济教育志业，他长年累月坚守于斯，守护慈济教育人文，直到人生最后。“虽然他已经安然而去，但是他的形象一直都在心里——既严肃又温和，耐得住寂寞、耐得住操劳，从来没有埋怨。”

上人也提到今年《静思语》出版届满三十年，已经翻译成十八种语言，在世界各地流通。静思语大多是简短的文句，用浅显的文词表达做人做事的道理，所以能跨年龄层，让不同生活背景、宗教文化的人受用，随处净化人心。“‘人能弘道，非道弘人’，静思语再好，若没有人去推动，也无法发挥良能；只有师父在呼吁净化人心，若无人响应也没有用，必须靠大家用心努力，广传法水净化人心。”

11/17 《农十月·二十一》

脚步跟紧

【静思小语】一脚踏出“造福人间”，另一脚接着踏出“增长智慧”，行菩萨道有进无退。



安住心稳定前进

三千四百多位台北慈济人齐聚新店静思堂，参与北区第二场岁末祝福；慈济基金会陈绍明副总、慈济委员陈黄月玫师姊的儿女，上台分享在父母往生后，他们发愿传承志业。

“记得当年，慈晖（陈黄月玫）还很年轻，就有如同慈母的慈悲形象，所以师父给她的法号是慈晖；她谨记师父的叮咛，发挥‘慈晖’——用如同妈妈般的慈悲心去爱护一切。自从夫妻皈依、投入以后，全家移居花莲。花莲慈济医院成立以后，陈副总就开始协助行政工作；之后慈济护专创校开学，陈副总又投入护专，随着护专成为技术学院，再成为科技大学，他都没有离开。”

上人提到今年九月，陈副总在志策会后上前告知，他罹癌即将入院治疗。“那时我告诉他，安心接受治疗，师父为他祝福，岂料这是

我们师徒最后一次当面对话。

他曾经说，‘溪埔地成育才良田，教育之路坚守人文’，这是三十多年来在花莲、在师父身边，耕耘教育福田的肺腑之言。现在虽然慈晖也往生了，不过儿女都在慈济大家庭里，传承志愿，把爱延续下去。”

“他们夫妻这一生一心一志，与师父同心愿、同步走；他们相隔二十多天往生，希望也能同时‘再来’，在觉有情的慈济道路上相伴同行。以前师父告诉大家，我一路跨大步往前走，你们脚步要跟得紧；我走一步，你们就要跑八步。现在我已经体会到自然法则，身体病痛让我举步维艰，外在的大乾坤与身体的小乾坤都在无常变动中，生命要好好利用。”

上人说，大家自从投入慈济，一路走到现在，已经可以看见四大志业对社会人间的贡献，要安住心，稳定脚步继续向前走，更要做好传承，才能接二连三、长久。

11/18 《农十月·二十二》

不辛苦，很有福

【静思小语】努力付出虽然辛苦，但心中无苦，还会感受幸福。



在人心中种福田

菲律宾民答那峨岛十月底接连发生强震，参与勘灾发放的菲律宾慈济人分享，虽然山路险峻、过程辛苦，但此行圆满以后，心中只有满满欢喜。

上人感恩大家不辞辛劳，及时救苦救难，但仍提醒要确定灾情已经稳定，能够保护好整个团队的安全，才能进入灾区；要提起菩萨的慈悲与智慧，悲智双运去救助。“发心造福人间，不忍众生受苦难，这是慈悲；在付诸行动以前要用智慧考量，谨慎行事，照顾好自身和同行法亲的安全，才能轻安喜舍。”

慈济人平时鼓励大家，在不影响生活的范围量力付出，点点滴滴累积出一股力量，在世间有灾难时，就能帮助受灾人度过急难。对苦难人来说，慈济给予的是一股确实能够度过危难的力量；对捐款人而言，也看见自己平时的付出真正救助苦难，大家会很安心。

“我们向大众募心募爱，是在人心中种福田。其实人人本来就在这片福田，但是如果不用心耕种，缺水干旱、缺了种子，荒芜许久难以复耕，这亩田还是‘死田’，无法生长作物；需要有人从旁协助，让‘死田’恢复成‘活田’。”

菲律宾民众信仰多元，上人叮咛，慈济要在菲律宾树立起诚恳、包容、慈悲喜舍的佛教形象，为苦难人安身、安心、安生，付出无所求，不会要求他们改变宗教信仰，但是要让他们心中有慈济，知道这是佛教带来的福；是慈济人用智慧、费心力，用尊重、祝福的心给予的救助物资，让他们懂得珍惜。慈济人也要再用心，把握因缘帮助孩子的教育，希望他们有朝一日能翻转世代贫穷的人生。

上人对大家说，在人群中行菩萨道，一定会面对不同观念、想法的人而造成阻碍；无论如何，自己的心要对准方向，慈济人要相互扶持，感恩、尊重、爱，和敬无诤共福



缘。若是彼此真诚感恩，互动时的声色就会和和和气；要常常面带笑容，让人看了欢喜，与人结好缘。

“真正投入去做，才能有体

▲ 新北市福营环保站前身是钓虾场，许多老菩萨在此投入环保二、三十年，上人感恩人人发心长长久久，让钓虾场变成「福营」。(11月18日)

会、有心得，会觉得即使做得很辛苦，但是心中无苦；努力地付出，得来的是福。这分福的感受，没有人能与我们分享；这一颗福的种子，会种在我们的八识田中，生生世世都在。”

11/19 《农十月·二十三》

君子之风

【静思小语】慈悲喜舍、真诚付出，如和风吹拂人间，化解烦恼浊气。



诚善之美，君子之风

北区第三场岁末祝福典礼，有三千四百多人参加；慈济人回忆“那一年”——二〇一五年六月，新北市八里八仙乐园尘爆事故，志工长时间关怀陪伴伤者与家属；以及八月苏迪勒台风在新北市新店、乌来、三峡造成灾情，慈济动员协助乡亲清扫家园。

上人开示，人们立足在大地，

头顶着天，能感受到空气愈来愈污浊、气候变化愈来愈极端，人心也是浊气重重——贪、瞋、痴、慢、疑等无明烦恼如天罗地网，让人看不清事物、找不到方向。大家投入慈济，找到了人生方向，就要迈开步伐，勇猛精进；踏出一步“慈悲”造福人间，后脚接着再踏出一步“喜舍”，在菩萨道上福慧双修。

“诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风”；慈济人内修诚正信实，外

行慈悲喜舍，以感恩、谦恭的态度，付出无所求。上人说，慈济人有不同的生活背景、社会地位，但是只要社会人间有需要，大家请假做慈济，团队合和互协，用真诚的爱为人付出，展现“诚善之美”。慈悲喜舍的和风，是慈济人的“君子之风”；与慈济人互动，不会感受到烦恼浊气，只有晴朗的蓝天白云与徐徐和风。

“各位动员到各地付出，总是展现整齐的行仪，不受污染，身心清净；投入心力付出之后，满心欢喜，不会记挂过去我们在哪里做了多少事，但这都是我们生命历程的一部分。教大家‘莫忘那一年’，除了自我肯定生命很有价值，也要感恩一起付出的伙伴。假如没有这么多人一起付出力量，我们就没有办法做到这么多事。”

上人说，慈济人为社会吹拂慈悲喜舍的和风，却欠缺正气和风；当社会传出批评指责的无明言论，将人心笼罩在无明风中，慈济人仍

然低头默默做好事，无法勇敢抬头回应，不能用和风吹向无明，化解人心的无明迷茫。

上人叮咛，不让自己的心受无明困缚，也要把握机会导正偏差迷茫的人心。“听到无明言论，或许说的人无心，我们听话要细听，回过头来要善解；有开阔的心去包容一切是很好，但不要将所有的无明接来放在心中，也会起烦恼。面对着社会大空气，要记得‘诚正信实为大地，慈悲喜舍为和风’。”

慈济人经藏演绎之后发愿：“闻法入心行六度，安住大悲常不轻，莫忘初心勤接引，以苦为师安乐行。恭请上人常住说法！”上人回应：“常住说法，法本来就在人心。期待师徒心法一致，时时刻刻不忘法，生生世世永相随；请大家莫忘初心，莫忘这一刻的发心。过去所做的一切，成就此生的生命价值，所有善因福缘藏在八识田里；更要努力走入第九识，就是干净无染的如来本性。”



▲ 上人于新店静思堂主持岁末祝福，赞叹环保老菩萨年轻时照顾家庭，年老照顾大地，粗糙的双手最为美丽而万能。(11月19日)

11/20~21 《农十月·二十四至二十五》

跨过门槛

【静思小语】心不要设门槛、造坎坷来障碍自己，就有路可走。



师徒心心相连

二十一日午后，第一场志工座谈中，有师姊谈到自己的人生历程，向大家说了一部苦经。上人开示，世俗家庭有种种牵绊，家家都有一本难念的经；幸好大家走入慈济，听闻佛法，法譬如水，点点滴滴滋润心田，面对境界就能平静以对，知道是过去“欢喜做”造的因、结的缘，现在果报现前，就要“甘愿受”。

“世间苦，苦的原因是自己甘愿‘集’来的，感情纠缠，一缠下去就缠不完，烦恼另一半是不是对自己不忠，孩子健不健康、乖不乖，要照顾生病卧床的公婆等等。对于堂上尊长，要用感恩心孝顺他们，同时也能对孩子做家庭伦理教育。境界来时甘愿接受，不要埋怨、悲叹。”

“在自己的小家庭，我们尽责任，走出来可以和慈济大家庭的法亲会合，和这么多好人结缘，要感恩、要庆幸。你们去照顾贫病苦难人，这些人都与你们非亲非故，你们可以‘无缘大慈’，为什么对自己的家人

无法‘同体大悲’？慈济人就要这样转心念，心轮转则法轮转。”

第二场座谈中，上人坦言自己现在行动不甚俐落，视力也大不如前；一直很努力地自我加油，希望可以不必由人搀扶就能平稳走路，不必有人在旁提醒哪里有门槛要跨过、有楼梯要爬几阶等等。

“虽然现在走起来觉得很坎坷，不过我的心都是平的。人生路本来就平，是心在造坎坷、心在造门槛障碍自己。闻法就要把法听入心，师父说到、你们做到；不要自己设门槛，外在的门槛，我们就抬脚跨过。即使过去的人生如一团迷雾，现在投入了、知道理了，就把迷雾拨开，让心维持明朗，有很清楚的道路可以走。”

“师父这一辈子一路走来，一秒钟都没有浪费。即使现在身体状况不好，我也提醒自己，要把每一天都当作最后一天，所以把握每一分一秒。虽然我现在很羡慕你们行动自如，但是我没有后悔过；就是因为有你们，让我此生无悔。你们这群菩萨把师父说的一字一句收集起来，将每

一字、每一句变成可以力行的经典；师父讲经，你们行经，前脚一步踏出福、后脚一步踏出慧，福慧双修。”

上人感恩大家，一步一脚印一起走到今天，师徒心连心，要继续将菩萨道开拓得宽广，“铺平每天的路，让我们的脚自由地走，我们的眼睛能观看人间最美的风景；慈济人相互信任与依靠，不怕‘人心

隔肚皮’，心是相通的，他心知我心，我心知你心，心心相连。”

“我们回顾自己走入慈济以后的人生，没有后悔，就表示没有走错路。请你们照顾好自己心，菩萨道每一天都要走，慈济事每一天都要做，去关怀、照顾需要我们照顾的人；发大心、立大愿，菩萨道上不停步，永不后悔。”

11/22~23 《农十月·二十六至二十七》

步步为营

【静思小语】分寸集中精神，分秒没有差错，人生路不空过。



莫忘那一人

二十二日，上人来到慈济人文志业中心，为主管同仁们岁末祝福，感于岁月迅逝，小小孩一转眼就长成高壮的年轻人；去年来到大爱台岁末祝福时，自己还能稳步前进，今天履平地如行坎坷路，这都是人生过程、自然变化。故望大家把握生命时间，利益天地人间，为有需要的人付出，提升人生价值。

刚刚走进人文志业中心大门，看见人文志业的史料展览，还有已往生文发处影视组陈友朋师兄的摄影机。

“莫忘那一人，机器还在，但是人不在。小陈总是紧紧地跟着师父，记录我的‘衲履足迹’。过去有风灾或地震，我去灾区探视，道路开裂了，我还可以一步跨过裂缝，这样的跨步他也拍下来了。人生无常，他才五十三岁，当天早上一切如常，中午就得知他坐着往生了，将身体化无用为大用，成为慈大的大体老师。那样活泼的一个人，转眼就离开了，很洒脱。”

“很感恩各位菩萨，你们的采访、报导与出版，可以让我们眼观天下；透过科技传播，可以让千千万万人同时看见、听见。岁末



每场岁末祝福典礼中，多个场地同步进行，静思精舍常住师父到各点致赠福慧红包，表达感恩与祝福。（摄影／宋岱淳 11月23日）

祝福典礼中的今年度《慈济大藏经》影片，就是由大爱台同仁汇整一年来海内外慈济人、慈济事，看见每个月的全球慈济菩萨足迹。”

上人说，大爱台刚创立时，在台北分会运作，后来借用公视大楼空间，再迁入南港中视新大楼，在南港时也遭遇纳莉风灾；关渡慈济人文志业中心二〇〇五年元旦正式启用，大爱台正式迁入。这一路走来甚为不易，“莫忘那一年”，也要“莫忘那一人”，包括姚仁禄师兄，从无到有，直到今天，有许多人相伴与扶持，永远怀念与感恩！

午后，人文志业体主管同仁来到新店静思堂，与上人座谈。看见年轻同仁投入了人文志业，还能参与见习、培训而受证，上人十分欣慰；也有几位受证的同仁是毕业慈青，他们从学生时期发心立愿，迄今不变。菩萨精神代代相传，可以

传承在教育、也能传承在人文。

上人说，感恩人文志业传法留史弘人文，无论是平面出版或广播、电视及网路传播，都很用心制作，内容深入浅出，让大众易于理解、吸收。

“今天第一次听到黄锦益居士分享，他随师记录三十六年了，总是默默地跟拍；若要他对大家说几句话，他马上跑得不见人影。今天看到他勇敢上台说话，证明这些画面不是无中生有，真的有人去拍摄的。”

“早上在大爱台看见小陈的摄影机，睹物思人；其实平常只要看到有摄影师站在摄影机后面，仿佛就像小陈站在那里。他很能爬上爬下，有的时候真的爬到树上去拍；还会开车开到车队前面，停在路边拍我搭车经过。很感恩他为慈济留史。”

上人期许同仁们同一心志往前行，为法脉宗门留下足迹，运用媒体传播精神理念，弘法、传法度化人间。

11/24~25 《农十月·二十八至二十九》

爱要及时

【静思小语】慈善救助给予足以安定身心的力量，还要让人感受到温馨的社会人情。



少欲节约，环保重点

北区第十场岁末祝福，明光法师等四十多位法师入经藏演绎“佛陀的一生——传奇”。这场有两千六百多位环保志工、还有巧艺坊志工等，共三千多人参与。上人鼓励在座的高龄志工，平时为了清淨大地环境而付出，也要用佛法清淨自己的心，做到心无烦恼，就是很令人敬佩的修行人。

“很羡慕大家，做环保没烦恼、身体好。为何要做环保？现代人的生活离不开塑料制品，也制造了大量的塑料垃圾；现在的人习惯吃外卖，自家不必开伙，到路边摊购买、去餐厅用餐或是将餐点外带回家，装食物的容器被丢弃成为垃圾，餐馆每天回收的厨余量也很可观。”

基隆温送珍居士（右二）来访，表达加入慈济大爱的行列，是一生最光荣的事情；上人也期许慈济人善用基隆静思堂，回报温居士一家人的善心。（11月24日）

据环保署统计，台湾每年产生的厨余量约有六十五万公吨，十分惊人。再看看《慈济大藏经》影片中，慈济人赈灾时接触到的贫苦孩童，有的自出生就挨饿，缺乏食物、衣鞋，若是台湾民众生活节俭一点，不要制造这么多厨余，把省下来的花费用于赈灾济贫，可以让许多穷人得以温饱。上人强调，少欲节约，就是推行环保的重点。

大台北地区有三万七千多位环保志工，在二千多个环保点、四十个环保教育站发挥良能，做资源分类；大爱感恩科技公司也研发、制造回收物再生的生活用品，可以有效减少垃圾量，减少环境的开发破坏与污染。上人希望大家影响、带





环保志工以回收物资制作会发光的地球，呈予上人。（11月25日）

动更多人响应环保，也感恩法师们带领信众投入慈济环保站，一起做分类，让环保的推动更有力量。

环保志工们经藏演绎动作分明、歌声响亮，有七十多位法师共同参与演绎，场面庄严动人。上人感动表示：“看到佛法有传人，年

轻的法师能让佛教在世间亮起来；这一群年轻的修行菩萨，足以作典范、表率，带动大众信仰三宝，信佛、信法、信僧。法师们平时都在弘法，为众生指引方向；而志工每天为大地、为人群付出，也没有离开佛法，弯腰做环保就像用尊重、虔诚的心在朝山与礼佛。感恩大家有共同的志向，不分年龄，为社会尽心力而付出。”

11/26 《农十一月·初一》

老年生活正精彩

【静思小语】“退”烦恼、“休”无明，善用退休生活提升生命价值。



双手合十说感恩

下午与教育功能团队、骨髓捐赠关怀团队及台北慈济人座谈，上人肯定教育团队多年的陪伴与引导，成就许多杰出青年；慈济造血干细胞捐赠已经救助海内外许多血液疾病患者，慈济大学的大体老师

也培育许多优秀的医疗人才。若非慈济人的全心信任与响应，无法有如此成就。

说到大体捐赠，上人想起台北林徽堂师兄，他在自己心目中是一个虽然调皮，但是很认真也很贴心的孩子，后来检查出患了肝癌，仍然把握时间尽力做慈济事，到最

后捐出躯体，化无用为大用。“现在如果说到他，就想到他还笑着的调皮模样，虽然已经往生了那么多年，仍然很难忘。”

“很多已经往生的慈济人，都在我生命中留下很美好的身影。我常说我一辈子欠了很多人情债，因为每一位慈济人的付出都与师父有关系，我很感恩，也希望尽我所能引导大家‘转识成智’。”上人说，吸收再多知识、阅读再多经典，若是无法起于行动实践经文道理，也难以让佛法道理深入意识，成为增长慧命的资粮。而在座的慈济人、环保志工，就算没有高学历，甚至有的老菩萨没有受过正规教育，但是大家知道理就能力行。

“早上有一群学者专家来访，跟着我一起听大家分享，他们都很

感动，觉得这群慈济志工很了不起，自认不如这群婆婆妈妈。我对他们说，没有婆婆妈妈们生儿育女，也无法让大家今天这么有成就，所以本来就应该尊敬，更要时时感恩。”

上人说，慈济人总是双手合十说“感恩”，这个动作涵盖一切、包容一切。要对人真诚感恩，除了有包容一切的雅量，还要懂得善解，而且能够知足；若不知足则求之不尽，拥有得再多都不满足，心中也会充满烦恼。

上人叮咛，万一遇到不如意事，要记得饮用知足、感恩、善解、包容的四神汤；另一帖四物汤也要常喝，合心、和气、互爱、协力，把精神连贯起来，落实社区，向下扎根。

11/27 《农十一月·初二》

回报父母恩

【静思小语】做利益人间的好事，让父母欢喜，也是回报父母恩。



没有不苦的人生

二〇一一年，在慈济四十五周

年之际，为进一步净化人心，全台各地慈济人举行逾二十场《法譬如水》经藏演绎，上万人“入经藏”，

从读书会研讨经文意义、分组练习手语、会合演练动作，到正式公开演绎，大家在好几个月的时间静心斋戒勤精进。演绎团队分享“那一年”，过程的许多辛苦都化成法喜。

上人赞许慈悦师姊的艺术天分，也感恩大家愿意听她的话，一遍又一遍地练习；最重要的是人人心中有法，虔诚尊重三宝，用行动彰显佛、法、僧的庄严形象。

“我很感恩此生走对路了，虽然孤单一辈子，我有我自己的心灵世界，大家说话，我就静静地听，听尽天下事；耳朵在听，眼睛也在看，闭起眼睛还可以感受到世间苦。不曾有人来告诉我：‘师父，我一辈子都没有苦。’即使物质生活没有欠缺，但是心灵欠缺了爱，或是所爱的人消失了，都是苦。”

“慈悦一家人，好几位都投入慈济多年，他们默默做，我是默默受。我认为做愈多愈不用我称赞，

在座的慈济人的付出都难以道尽，一心一志往前行，直至年老体弱。这几年来，我一直要大家法亲关怀，就是让这些老了、病了、病的法亲知道，他们还在慈济大家庭里。”上人教大家感念资深者过去的开道、铺路，对于年长法亲要多关怀。

“生命就是这样，挡不住每一秒，每一秒钟都在带走我的人生，其实每一个人都在不知不觉中被带走生命时间，带走所拥有的一切；世间的物质，只要有形相的，都会经历成、住、坏、空，这是自然法则。现在让我不安心的，就是气候变迁愈来愈快速，过去我都说‘来不及’，现在是觉得‘做不及’，所以我们不能认老，能做尽量做，同时要传承；传承并不代表可以退休了，绝对不能退，因为我们永远都要精进——精而不杂，净如琉璃；进而不退，如狮子勇猛，要勇往直前，运用生命增长慧命。”

千千万万人造福

即将离开台北往东行，上人与台北慈济医院主管同仁们、台北慈济人以及慈济人医会团队谈话时，对百岁人瑞田中旨夫医师说：“若是想到你与彰化蔡宽师姊，我就会提起精神力量，很感恩你们给我鼓励。”

“要盖花莲慈济医院时，有多位长者帮助我，像是杨思标、杜诗绵、曾文宾教授，他们那时为何会相信我？想来也觉得很不可思议。或许是因为天时、地利，也因为人人心中有爱，知道花东地区医疗资源匮乏，所以得到这么多人的心力支持。”

“当时有一位日本企业家要捐二亿美金，在那个时代，要盖一所综合医院绰绰有余，这是多大诱惑，但是我一点都不动心，只有一个想法——我如果接受他这笔捐

款，就什么都不用做了，慈济人不必再去劝募，这不是我要的；我要让台湾人造福缘，让人人有福因、福缘，点滴力量来会合。要把医院盖起来，需要千千万万块砖头，就需要由千千万万人来捐，不能让一个人包办，否则因缘无法会集，功德只属于一个人，这不是佛法要教我们做的事情。”

上人谈到，其实悉达多太子若要救济贫苦人，只要用皇宫宝库的一部分，就可以赈济很多的穷人。但是他没有这样做，他希望找到可以彻底解救苦难的方法，所以出家求道。觉悟成佛以后，佛陀运用方法循循善诱，要教大家去除贪、瞋、痴等无明烦恼；唯有除贪才能去贫，否则心有贪念，欲望永远填不满，拥有再多财富仍是贫。

慈济人来自不同的家庭背景，有大企业家，也有劳动工作者，大

11/28 《农十一月·初三》

成就感

【静思小语】人生最大的成就，是实现志愿，用自己的心力回馈人间。



上人抵达罗东联络处，观看志工撰写的「晨钟起，薰法香」笔记。（11月28日）

家都乐于付出助人，拥有取之不尽的心灵财富。上人提到一对卖水煎包的夫妻，天天在油锅前煎水煎包，靠着一颗几块钱的水煎包度日；就算生活过得清苦，他们也点点滴滴积存善款助人，而且两人是受证的慈诚、委员，志同道合做慈济，日子过得忙碌又快乐。

“他们的心是富有的，赚钱不是为了享受，而是想着要帮师父救更多人。我很爱听这样的人生故事，而不是听什么人夸耀他们事业做得多大。其实钱赚得再多有什么

用？若是满心烦恼，人生还是苦。人生最大的成就，是我们用自己的心力回馈人间，例如选择从医，学成以后，就回馈给病苦的人，实现自己的发心立志。”

上人欣慰慈济大学毕业的年轻同仁，能够安住慈济大家庭，实现自己的志愿，让人觉得精神理念一脉相传，很贴心。也期待院长、主管们照顾好一颗颗慈济种子，带领他们用生命走入生命关怀生命，可以忙碌得很充实、做事做得很开心，也把这份爱继续传承下去。

11/29~30 《农十一月·初四至初五》

娑婆世界是堪忍世界

【静思小语】反省有错要忏悔，问心无愧就自在。



世代传统志愿力

二十九日，上人与志业体主管、清修士等人谈到，法脉宗门的精神脉络必须落实与贯通，清修士要自动自发，付出心力在各志业体传递、连通法脉精神；连接法脉精神总纲的“绳子”要有力道，不能让“粽串”松散。

“此时若没有做好法脉宗门的

精神脉络与传承，没有给予大家很扎实的愿力方向，未来年轻一辈的‘志愿力’会愈来愈薄弱。在这个时代，我与一群慈济人有缘，但是看他们带动人，很少是把自己的孩子带出来。有一句话说‘富不过三代’，是形容子孙难守家业，其实真正发大心、用爱心为社会大众无私付出的这份精神，也同样难以世代传统。”

上人说，在全球各地推展志业，都需要就地接引人，但并非只教人听志工说慈济，让人听得很欢喜，就是在接引人；要让人实际去看、去做，知人间疾苦，用发自内心的爱去为苦难人付出。接着还要引导这些愿意投入的人，该如何自力做慈善；要持续不断地向大众募心募爱，点滴累积，一旦有需要，就要让善款发挥最大的效用。

“很期待我们借力使力。这五十多年来，我们点点滴滴累积出很宝贵、很丰富的宝藏，现在就像《法华经》里‘穷子喻’的大富长者，要把流浪在外的孩子找回来，把宝藏传给他，但是孩子仍然甘愿做清垃圾的穷子，不知道这么庞大、丰富的宝藏是自己的，也找不到回家的路。长者虽然找到穷子，但是要牵引他回家，还要设法接近他，做着和穷子一样的工作，一步步慢慢引导回来。”

“《法华经》真是宝藏，很浅显的故事有很深奥的道理，我们要懂得‘看事会理’。我此生就是用整部《法华经》一字一句铺路，用分秒、用时日将每一字、每一句铺过来，苦口婆心不断地说，慢慢地铺，铺过了半世纪。我这次行脚，一直对大家说生命价值，就是要告诉大家‘宝处在近’，宝藏在前，

已经带大家到门口了，希望大家真的要把握，不要让生命空过。”

上人说，教大家尊重三宝，不是只尊重形相，“有相”就要“有理”，要将三宝的精神道理显示出来，引导大家启发“自性三宝”。

“莫拉克风灾发生后，我要常住师父到南部灾区，换下长衫穿着中褂，和慈济志工一起投入清扫，接力把一桶一桶的淤泥清到户外，和大家一起出力去做；我也对宗教处同仁说，把制服的西装领带换下来，穿起蓝衣蓝裤，要和大家一起做。”

“要接引人不能高高在上指导人，要像长者教人换下富贵衣饰，穿起粪扫衣，同样拿起扫把、畚箕，才能接近穷子，与穷子一起做事，一步步引导他回到家里，一步步传承家业。佛陀教导众生就是用各种方便法，到最后还是要开权显实，教大家接受真实法。晨语的《法华经》讲述进度，已经到第二十品〈常不轻菩萨品〉，《法华经》的思想纲领已经很清楚，接下去就是要带着大家走、带着大家做。”

“志工菩萨们一心贯彻师父的思想纲领，就这样一路走来几十年，现在就要做好传承。”上人叮咛清修士们，对于资深、年长的慈济人，要感恩、尊重以对，还要多鼓励、带动平辈的年轻人。

●联络处

慈济基金会总部
苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980
FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

北京市东城区
东花市大街118号花市
枣苑甲3-7号静思书轩2楼
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园
大厦16楼 TEL(025)83207622
FAX(025)83207622

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

东莞联络处

广东省东莞市中堂镇
潢涌第三工业区(永磁电子)
TEL(0769)88187799
FAX(0769)88183978

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)

TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

云南

昆明联络处

云南省昆明市五华区
人民中路傲城大厦
B座7楼200号房
TEL(0871)63622629

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
TEL(0592)2285766

厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城大楼3楼
TEL(0592)571 8815

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区

前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
TEL(0431)82761800

青岛东海店

青岛市市南区东海西路
51号16栋网点一层C户
TEL(0532)58692826

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

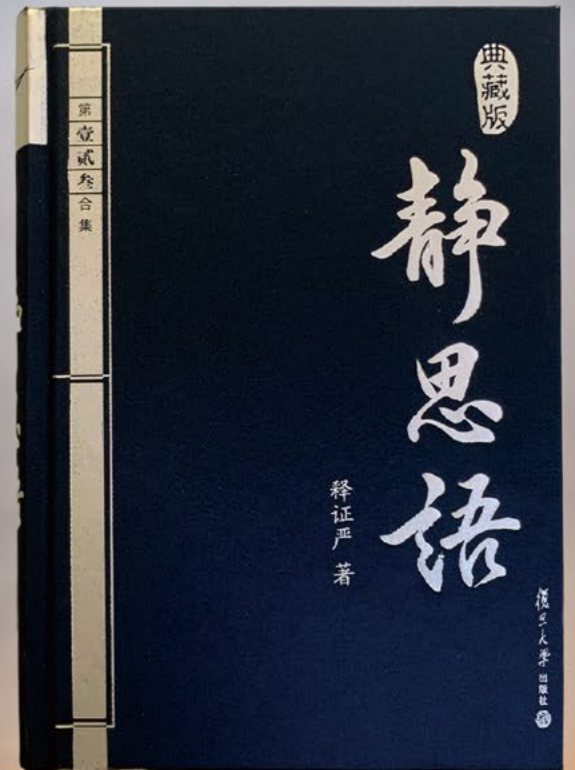
广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



《静思语》系列是从证严上人广博开示之中，撷取言近旨远的法语短句，汇编而成书。首集于一九八九年付梓应世，至今已发行多国语文版本。静思语平实浅白、隽永深刻，是上人融会与体现佛法的珠玑，指引诸多深陷迷途与烦恼的人，从中启发爱心与善念，开启生命美善与希望的门窗。



撰文/王萍、张丽媛 摄影/太涵文

语入人心 轻安自在

虽已入冬，春城昆明依然鸟语花香。大学生助学活动每月一次，本期的主题围绕“静思语”而展开。同学们通过分组策划、排演静思语情景剧，对静思语的内涵和慈济人文有了更深入的理解。

马同学排演的静思语是：“人要培养坚强独立的性格，不要有依赖性；负担虽重，只要有心，没有挑不起的担子。”他对这句静思语的第一反应是“要独立”。他策划的情景剧《小红、小绿的成长记》，通过两个人物正反面的对比，体现了这句静思语的内涵。

来自云南迪庆自治州的藏族同学白马，因第一次参加慈济活动而略显拘谨。当他参加静思语阅读体验后，感觉自己放开了，就像在家一样。就读医学院的邹同学分享：“静思语让我学会担当，不畏畏缩缩，不推卸责任，尽自己的力量完成社会责任。当别人表达意见时要真诚听取，自己有想法时也要敢于说出。”

志工刘东霖送给每位同学一本《静思语》，他说：“静思语治好了我的心病，希望每一位同学通过学习静思语，让自己的人生快乐且自在。”