

## 團圓與圓滿

與親眷家屬、法親道友圍坐同享團圓齋飯，  
新年對自己有滿滿期許——  
以「四正勤」檢視自心，在心上用功，  
與佛菩薩同入如來室，同著如來衣，同坐如來座，  
圓滿與諸上善人團圓的願望。

撰文·簡玟玲（慈濟大學宗教與人文所副教授）

### 過

年，是家人團聚的日子，亦有拜拜許願的習俗。

學佛前，年夜飯的大團圓，桌上的山珍海味，圍坐者的笑臉洋溢，展現滿滿幸福的感覺。初一清晨，鞭炮響聲中開展新的一年，走訪寺院，在金雕木刻的佛菩薩前跪拜，心中滿滿一長串的願望：富貴榮華、錦衣美食、兒孫滿堂、長命百歲……虔誠祈求心裏所想的皆能圓滿如意。

學佛後，圍坐同享團圓齋飯的，不再只是親眷家屬還有法親道友，桌上擺的不再是山珍海味而是蔬食茶飲。此時，心中仍有滿滿的期許。

《無量義經》裏，大莊嚴及八萬大菩薩期許「疾成佛果」。為滿大菩薩的願望，世尊授之以無量義禪觀法門，大眾隨教入觀，證得無量義處三昧，與佛同遊實相無相不相法界性海。菩薩更問，何以《無量義》有此不思議功德力，能令大眾疾成佛果？因為此經來自佛宮、去至眾生發菩提心、住菩薩所行處，佛宮是大慈悲心、發菩提心是四弘誓願與眾生共成佛道、

菩薩行處遍一切日常所及。

慈悲心、菩提心、菩薩行，不離當前一念心，心、佛、眾生三無差別的一念心。只要念念從心起，念念不離心，念念歸自心，即是行大直道，到如彈指，何其疾也！禪宗六祖慧能大師說：「但用此心，直了成佛。」證嚴上人也說：「多用心。」

經典和善知識如是教示：成佛大道就在眼前，慈悲心、菩提心、利他善行就在日常的行住坐臥當中。在日後的待人接物、起心動念中，我們是否見到通往佛果的大直道？是否能念念觀自心，用「心」走在這大直道上？

學佛成佛，疾成佛果與諸佛菩薩同遊法界性海，是您我的願望嗎？

四正勤：「已生惡令速斷，未生惡令不生，已生善令增長，未生善令速生。」是檢視自心的良方。在心上用功，四正勤是我今年自我期許的功課，期望能與佛菩薩同入如來室，同著如來衣，同坐如來座，圓滿與諸上善人團圓的願望。也希望有您同行，共勉之。

◎

證嚴上人

衲履足跡

TZU CHI FO

1  
1  
2

《農曆十一月·二十至二十一》

## 誠意貼心

【靜思小語】同心、同願力、同方向，即使隔著千山萬水也近在咫尺。

## 佛陀遺跡，真實人間

元月一日，尼泊爾藍尼尼佛教大學考古學家巴善博士、菩提電視臺執行長桑吉先生等人，來到新店靜思堂拜會上人。菩提電視臺在臺灣時間元旦上午八點四十五分，開始播出有尼泊爾文字幕的《證嚴法師說故事》和《人間菩提》節目。

從巴善博士分享的佛陀遺跡，證實佛典記載的佛陀生平。「遺跡雖然有損壞，但已經顯示了曾經的歷史過程，記錄了真實的人間，同時傳達

成住壞空、生老病死的自然法則。」上人表示，慈濟人此時此世力行佛法，也不斷在人間書寫「慈濟大藏經」；請大家用心記錄人間菩薩在佛陀故鄉的足跡，也期待巴善博士等人此行能真正理解慈濟，慈濟菩薩行，行入佛陀故鄉，會合佛陀生平的事與相，傳達佛法道理。

「慈濟人深入鄉間，幫助窮困家庭，且傳達生老病死的道理，要讓人們理解生命的價值，不是生下來就聽天由命。」上人說，由於印度種姓

階級觀念根深柢固，許多貧困居民認為生活無可改變，消極度日，世世代代深陷苦境。佛陀當時看見底層居民的苦，知道必須從改變人心觀念做起，才能改變這個狀況，所以出家尋找解決之道，覺悟成道之後對眾生說法，指出人性平等，不應該分別階級。

「你們尊師、重師，實現師父的心願，不只經由慈善、醫療援助回饋佛陀故鄉，也把佛陀正法帶回佛陀故鄉；我們身為佛弟子、佛教徒，要讓正法走入人間，達成佛陀拯救眾

郭光燦先生(中)分享自製竹藝品；郭家曾捐出整年度收成的竹筍義賣行善。(1月2日)



生的心願，讓人人安然生活，還要心存正法，做好人、做好事。」上人說，慈濟人面對苦難眾生，從來不分種族、國籍、宗教而平等尊重與愛護，更沒有階級之分，總是很自然地展開雙手擁抱他們，給予溫暖的愛，相信他們都有深刻的感受，所以願意聽從慈濟人的教導，提振身心力量，積極面對生活，並且對周遭的貧病苦難人伸出援手。

上人感恩馬來西亞、新加坡慈濟人長時間用心投入佛陀故鄉專案，也希望全球慈濟人共同投入心力，要有人才有力量。慈濟有大愛臺，可以用媒體傳播力量讓全球各地的收視者看見慈濟人所做的一切；現在有尼泊爾菩提電視臺願意播放大愛臺節目，期待透過翻譯，讓尼泊爾人了解佛法道理，知道如何在生活中實踐佛法，建立正信，提升精神信仰

的層次。

上人指出人心觀念的改變不是短期能做到，需要長期努力；而現在總要有起步，才會知道可以走多遠，若確定行得通，就步步精進。「只要大家有共同的理念，一個人走一步，千人同一時間邁步，就有千步的進展。最重要的是第一步跨出去時，方向要掌握正確；確定這條路的方向正確，就要把路拓寬，帶更多人來走，讓這條道路更扎實。」

## 師徒貼心，珍惜當下

海外慈青團隊與上人座談，其中新加坡國立大學慈青社長張嘉凌分享，當得知上人因身體有恙，無法來到歲末祝福典禮現場，看著空的座椅，大家都很傷心；看到上人手指著方向的相片，想到終有那麼一天，雖然難過，但是告訴自

已要努力學習上人教導的法，走往上人要大家走的方向。

上人回應：「人生無常，所以你們要真正把握，現在還聽得到、看得到，就要用心聽、用心感受；不要等到有朝一日真的看不到、摸不著，才想要追法、求法，永遠追求不到，所以要珍惜當下。」

「看到海外的慈青孩子回來了，不只是一年一次回來，有空要時常回來，更要天天相聚，因為我天天都在你們的心裏。只要你們想起我，我就在；沒有想起，就離得很遙遠。只要你們真的很有誠意，與師公貼心，就要把我的法用在當地；若不能接受法，或接受而不實行，等於離我很遙遠。」

「有誠意，即使隔著山、隔著海，山、海都擋不住你們的心；假如沒有誠意，哪怕是跨一步就可以接觸到，也等於

隔了千山萬水。要知我心，還要與我同心、同願力，付出你們的愛，愛我所愛，這才是真正的得到法；只要走得到、做得到，伸手扶起苦難人，陪伴、引導心念顛倒的凡夫走正路，人人都是慈濟菩薩，我就會很安心。」

上人說，「諸法空為座」，要讓佛法走入人群，讓人感受到佛法，所以大家要入群處眾，傳法入人群；即使「那一張椅子」空了，真實法卻永遠存在。大家把這分心情帶回新加坡，只要心中有師父，敬師如師在，師父就能時常與大家共處，「處空處而說法」。

### 多素減殺，虔誠戒慎

日本石川縣能登半島元月一日下午發生強震，並發布大海嘯警報；元月二日上午，日本分會執行長許麗香師姊、陳

思道師兄等人透過視訊向上人報告地震災情。

目前通往能登半島的陸路與航空都中斷，災區停水、停電，因為海嘯警報未解除，居民大多還在避難所。上人說：「你們不要急著進災區，要在東京好好地收集災情資訊，等待路通了再去。現在還會有許多餘震，大家要注意安全，災情還沒有穩定時，我們要耐心等待，了解災區所需的物資，先準備好；待災情穩定、確認道路安全，已經可以去做慈善援助，我們就趕緊去做，不要拖延。」

上人與南非朱恆民師兄談話，恆民師兄關心上人法體，並發願為上人照顧好、守護著慈青孩子們。上人欣言，看見過去的慈青孩子們長大了，成家立業，為人父、為人母，甚至有的孩子也長大成人了；時間過得很快，看著一代一代的

人不斷增加，既歡喜也擔憂，因為時值末劫，眾生共業的業力擋不住，危機潛伏，需要人人提起虔誠的心，起心動念與舉手投足都要戒慎、謹慎，還要齋戒。

上人說，自己齋戒，還要盡量推素，但不要讓人為難，也不要壓力，不過要盡力弘

揚，多素才能減殺、減少牲畜飼養量，要讓人了解為何要素食，知道現在的人間業障從何處來。

自十二月下旬，上人因為身體有恙返回新店靜思堂休養，無法親臨桃園、新竹、臺中幾場歲末祝福典禮，讓慈濟人、志業體主管同仁看著空

空的講臺座椅，都感到非常難過。「那張椅子，總有一天會永遠都是空的，不過我安心，因為慈濟精神會不斷延續下去；只要法在，我永遠都在。你們現在用心傳承，接棒要接好，幾十年後我再來接，菩薩道上連連接接、生生不息。」

## 精神形於外

《農十一月·二十一》

1  
3



【靜思小語】守好做人規則，還要注意形象，莊嚴自己才能得人尊重。

### 即時救援，殿後關懷

日本能登半島地震發生第三天，日本慈濟人與本會持續聯絡、安排勘災與賑災事宜。於視訊會議中，上人表

示：「災難發生後，如果有因緣進入災區，慈濟人就要跑在最前即時幫助、即時搶救，即時膚慰、擁抱著受災人，這是慈濟人在大災難發生後可以發揮的良能；但是災區距離東

京車程近五百公里，災後交通中斷，所以無法即時發揮，急難救助的時間已過，現在要收集資料，盤點好既有的人力、物力，待急難救災的混亂過去，再因應災區所需而供應物

資。」

上人舉九二一大地震剛發生那時的混亂為例，民眾發揮愛心送進災區的物品，不一定是受災人最需要的；物資不斷堆疊囤積，曝曬在太陽下、受雨淋，其中還有很多不能久放的食物。

「我們有過這樣的經驗，若是緊急時刻，我們可以走在前面，應一時之急；倘若各界都已經動起來了，我們可以停、聽、看，用心觀察、細膩盤點，等到大眾的熱情平復，我們也將受災的戶數與人口數整理好，再去探勘並擬定後續援助方案，幫助他們恢復生機，這是『殿後』的工作。」

上人說，若得到受災戶資料，要仔細建檔、通盤整理，了解受災民眾未來如何生活，若有需要資助的鰥寡孤老者，也許經過訪視，可以成為長期照顧戶。日本早有人口老化問

題，雖然政府有很好的因應措施，但是難免也有所漏失，所以趁此時可以仔細了解，不只關心老者，若有單親家庭，孩子幼小，家庭經濟有困難，慈濟也可以幫助他們。

日本志工人力有限，上人請師兄師姊呼籲、號召年輕人投入受災資料的整理與建檔，更進一步帶著他們去關懷，帶動起善的效應，會合、凝聚願意行善的人力；等餘震較為平息，就動員這群志工，由近而遠做慈善援助。「不要捨近就遠，鄰近的災區沒有去幫助，反而跑到遠處。也許我們從近處不斷做，不斷往前推進，讓人感受到、看得到、聽得到『慈濟在救助受災居民』，大家會接力投入。」

「你們平時就在關懷孤老者，送便當、發放熱食等，這一點做得很好，不可放棄，而且這個時候更需要。從精舍送

過去的即食飯條，只要蒸一下，就熱熱的很好吃，可以在賑災時運用。若有需要，趕緊傳訊息回來，精舍會再迅速用航空送過去。所以你們放心投入賑災，臺灣本會永遠與你們站在一起。」

### 及時去邪，力行正道

聆聽新加坡、馬來西亞、澳洲慈青分享後，上人開示，每一位資深的慈青學長，真誠的初發心至今不變。過去是孩子心，現在是菩薩心，無論是在職業上或自己創業，都用這分心為人間貢獻己能。

上人說，只要守本分，讓社會運作順暢，就是對人間的奉獻；更有福的是走入慈濟，聞法且身體力行，走在正確的人生方向。《論語》：「子曰：詩三百，一言以蔽之，曰：『思無邪』。」上人引述

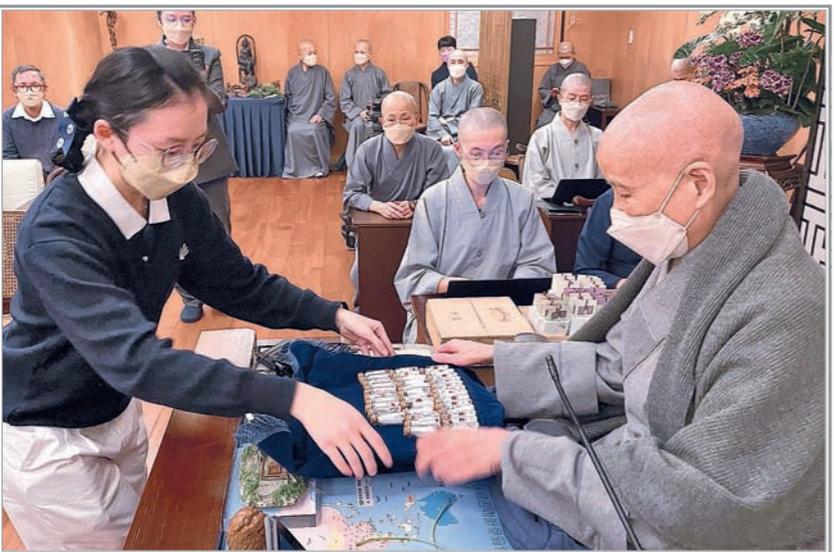
此句說明，無邪就是正，如同佛陀所說，人人本具佛性，眾生有與佛同等的清淨自性，只是凡夫思想偏差，覆蓋了層層無明煩惱。學佛就是要了解道理，及時「去邪」，遠離邪思邪見，安住於佛道，堅定力行菩薩道。

上人指出佛在人間成，若沒有守好做人的規則，成不了人道，就成不了佛道。眾生隨著業力輪迴六道，假如心念稍有偏差，養成不好的習氣，做出不好的行為，就有可能落入惡道。除了畜生道的動物，餓鬼道、地獄道的眾生苦相，在人間也能看得到。慈濟人在國際間做慈善救助時，看到許多經常挨餓的貧窮家庭，孩子嚴重營養不良，骨瘦如柴，但是腹部腫大，就像佛典形容的餓鬼道眾生。

「我很期待慈濟菩薩回歸佛陀故鄉轉法輪，將佛陀正

法、正道帶進佛陀故鄉。馬來西亞慈濟人先走進尼泊爾藍尼尼，『藍天白雲』的莊嚴形象，吸引當地居民的目光，並且心生尊重。所以說為什麼慈濟這麼注重形象？看看你們，女孩綁起辮子，男生短髮整潔。過去我曾說，慈青若還沒有結婚，女眾綁辮子；若已經成家，才梳包頭，用形象來區隔。請你們用心體會，把慈濟精神理念帶回去，也帶動其他人。」

上人鼓勵慈青同學們，要入佛法不困難，只要大家有心、用心，深奧的經文道理也能正確理解，且觸類旁通，平時生活中所接觸的一切，片葉、寸草都是法。請大家把握因緣，若有時間就回到心靈故鄉；最重要是要就地弘法，讓各自生活的社會人群得到正法的教育，有助社會祥和平安。



海外慈青團隊呈「時空膠囊」，小玻璃瓶中的紙條寫下與上人的「師徒約定」和發願。（1月3日）



## 值得信任的媒體

【靜思小語】讓人信任、安心、有信心，就是成功的傳播媒體。

「報真」同時「導正」

元月四日人文董事會，上人開示，慈濟的四大志業，與當前時代、社會、人間都有密切相關，人文更要負起責任，向大眾表達慈濟志業為社會人間的貢獻，展現出人性的真善美。

現今科技傳播很迅速而普遍，假訊息也很氾濫，上人感嘆這是因為傳播媒體沒有好好地將真實訊息披露出來，讓人接到五花八門的訊息，都會問：「真的嗎？」已經變成許

多人的口頭禪，可見媒體已經無法得人信任。

「我們下定決心，要傳播真實訊息，讓人人有信心，不會懷疑是真的還是假的；只要看到慈濟的出版品、新聞報導、電視節目，總是看得很安心、有信心。『信為道源功德母』，若能做到這樣，人文志業就做得很成功。」

上人說，人文志業傳播美善訊息，當然也會報導真實但卻是負面的人間事相，不過「報真」的同時會「導正」，要用真誠的心看待人間事相，

有條理地分析與解說，讓人知道不幸事件的前因後果。「我們要做到是非清楚，為人間導正方向；『報真導正』是人文志業的方向，也是對人間的教育。」上人指出傳播媒體能發揮快速而普遍的教育功能，所發布的訊息更需要謹慎把關，讓天下人知天下事，並將人心觀念導向正確，如此每一位

播報新聞的記者，或是平面出版、戲劇製作等單位，都是教導大眾的老師。

除了報真導正，上人也期勉人文志業要製作出豐富且具

有深度的優質內容，吸引人收聽、收看、閱覽，才能淨化人心。「這是人文志業應該具有的品質，也可以說是魂魄，魂魄就是精神，有魂魄的文章或影片是『活的』，讓人無論何時看了、聽了，都能有收穫，在人間有善的影響。」

將近六十年的慈濟歷史，有非常龐大豐富的史料，上人期許人文志業將所有的資料妥善整理並編輯出版《慈濟大藏經》。感恩人文志業董事們長年用心守護靜思法髓，以及人間的大愛藏經，讓真善美的訊息普傳天下，淨化人心。

每天傳送一則好話

上人與海外慈青及慈青學長們座談中，提到自己在與慈青們差不多年歲的時候，雖然還沒有出家，心裏已經有方向，很篤定要朝這個方向前

進。在座的每一位年輕人，很清純、很純真，心如明鏡，沒有無明欲念的污染，請大家要維持這分清淨心，認定方向就專注精進。

上人述說自己在父親往生時，深刻感到人生無常，生命脆弱如「草露風燈」；出家之後看到許多無奈的苦難人生，一段段故事促使自己成立慈濟，將近六十年做慈濟事。現在看見天下苦難多，也能看見天下慈濟人救助苦難，不過，當年跟著自己走過草創艱辛的資深慈濟人，年紀大了，也有不少已經往生，很需要年輕一代傳承他們的精神，接棒做慈濟。

上人舉紀靜暘師姊為例，她從年輕時投入慈濟，經常在慈濟活動中，幽默活潑地分享自己參與慈濟之後的心路歷程，以及人生的轉變，從臺灣到海外，受邀到多個國家現身說法；

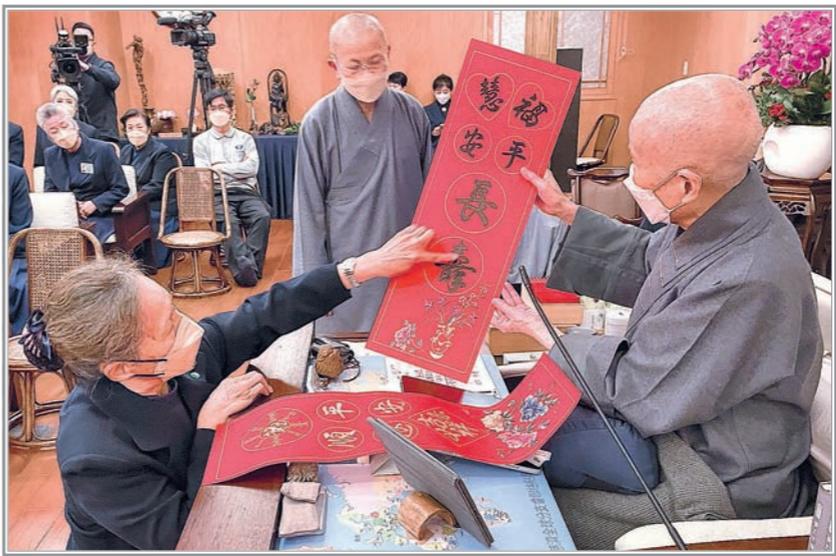
即使已經上了年紀，還是把握因緣去分享，此舉也是弘法利生，把慈濟精神帶進社會，以自身的體會與經驗作見證。

「你們發心立願行菩薩道，人人都是慈濟法親；慈濟事，只有我一個人做不來，需要這麼多慈濟法親共同付出心力，尤其你們都接受高等教育，具有為社會人群付出的責任感。我也常對年輕人說，要挑起天下米籬；即使力量微弱，也不要輕視自己，像緬甸農民存米撲滿，人人每天存一把米，匯聚起來就是一大堆米。也不要輕視螢火蟲的極微光，一整群螢火蟲飛起來，就是一大片光亮，大家要把力量凝聚起來，人多力量大。」

上人期勉慈青合心、用心，善用視訊多互動，彼此分享聞法實行的心得，也可以在同儕之間分享讓自已受用的經文或法語，每天傳送一則好

元月六日上午進行北區第一場歲末祝福典禮，臺北慈院同仁們歡喜參與，並有十多位主管同仁受證委員、慈誠。午後，臺北慈院團隊與上人座談，上人提及即使現在科學進

無價的守護，很幸福



林玉英師姊退休後學習書畫，與同修寫作靜思語與人結緣，敬呈所繪製的春聯作品。（1月5日）

話，讓更多人的心靈得到法的薰陶而發好願、做好事。

那段生命很有價值

元月五日，北區慈誠師兄回顧一九九九年九二一大地震發生後的動員，從急難救助到中長期的慈善援助與重建工程，是深銘於心的生命記憶。上人讚歎師兄們功德無量，在那段時間，生命很有價值，每一則都是需要妥善整理與保存的歷史，請大家仔細回憶、分享與彙整，留存慈濟菩薩的歷史，經過編輯出版以後，就是每一位家中的傳家寶。

「你們有一段很有價值的生命，參與了大愛屋的搭建與希望工程，其中，希望工程的校舍會長久存在，讓師生安心上課。教育是社會未來的希望，學校是守護慧命的地方，自從這些學校重建完成，已經

有將近二十屆學生畢業了，不知有多少人已經出社會，在各行各業發揮良能。臺灣在這幾十年來，經歷幾次風雨、地震的災難，慈濟為受災鄉親建設永久住宅，或是重建毀損的校舍，我們應該要把這些資料與數據整理好。」

「回顧過去，如同走出一條黃金大道，步步都很有價值，一定要整理起來，否則只是口頭分享，無法流傳到未來；我們為社會人群做了這麼多事，那是生命中最有價值的時段，幫助了多少人啊！」

師兄們報告九二一大地震之後，在臺中、南投、雲林多處，搭建一千七百七十六間簡易組合屋，讓鄉親度過等待家園重建的時間，還有簡易派出所、消防隊臨時辦公室、簡易圖書館、佛寺等。上人說，有安身的居所，生活就會逐步安定下來，記得當時志工團隊還

幫戶數較多的大愛村造景，戶外公共空間有小橋流水，有助居民舒緩身心壓力。大約經過二、三年，住戶逐漸搬離簡易屋，志工又動員去拆除簡易屋，把建材仔細回收回來，在各地環保站或在後

來的重建工程中運用。大家造福又惜福，這批簡易屋用了幾次、用在哪些地方，都要好好盤點。「雖然你們付出無所求，但是也有賺，賺到的就是菩薩情、賺到人與人之間的情義。」

大災難發生後，這一千七百多間大愛屋，還有幾十所希望工程學校，是穩定社會的一股大力量。回顧這些歷史，我們會很安慰，這一趟人生沒有白來，在這輩子的人生舞臺上，我們走得很精彩。」

## 聽見靜中之音

《農十一月·二十五至二十六》

1  
6  
2  
7



【靜思小語】問心無愧無煩惱，知足感恩無雜念。

步、醫療發達，但是面對不斷變異的病毒、細菌，仍無法鬆懈；回顧二〇〇三年 SARS 疫情造成恐慌，「那時我對慈濟人說，眾生共業，此時更要傳法穩定人心，而且要發揮愛，用大愛的力量度過災疫。慈濟人勇猛精進，做好自身的防護

措施，為醫療院所運送、補充所需物資，像是和平醫院因為院內感染而封院，臺北慈濟人在院外成立服務站，輪流駐站支援，送物資、接電話，讓家屬知道院內人員的情況，能夠安心。」

「高雄慈濟人募集裁縫

車，在當時的靜思堂工地鐵皮屋製作防護衣，送到各大醫院給醫護人員使用。當時全臺灣的慈濟人都動起來了，大家共同發心，除了製作防護衣、送物資，其他人在社區裏呼籲

虔誠齋戒，或是煮熟食、做便當，供應給為了防護隔離而無法出門的人。他們把食物和生活物資準備好，放在籃子裏，用繩子吊掛上樓給住戶，這是慈濟人過去在水患賑災時就用的方法。」

上人憶及早期臺灣某些地區因為颱風豪雨淹水，住戶無法出門，但住家斷水斷電，無法炊煮，慈濟人在會所煮熱食，划橡皮艇進災區送便當，就是用吊籃送給樓上住戶。「曾經看到高雄、屏東的水災，水淹過低矮的紅磚屋，慈濟的救災船划過屋頂，被建築物擋住去路，慈濟人拉著電線桿的電線繞過去。雖然已經沒

有通電了，但我從電視畫面看了還是覺得很危險，所以經常提醒大家注意安全，水災時不要拉電線。」

「當時看了很擔心，不過二、三十年過去，當事者回想起來卻覺得很有趣。人生如戲、戲如人生，慈濟人這一生的人間劇場，都演得很精彩。」上人說，醫療工作很辛苦，不過主管同仁們都與慈濟人有相同的心態，說「幸福」而不說「辛苦」，因為勞心勞力的辛苦有價值，大家的付出搶救回寶貴的生命與健康，拔除人間的苦，讓人很感恩、很尊敬。「醫師是將自己的辛苦置之度外，成就病患的幸福，這是不簡單的；不為營利，只為守護生命，這是無價的守護。」

多位醫院同仁今天受證，上人勉勵要挑起天下的責任；其實各行各業都要負起社會責任，「天下事，匹夫有責」，

除煩惱，把握時間造福人間，不只為自己積福，也為人間祈福。

「要向外求福，是求不來的，唯有我們付出愛心去造福，而且時時要培養這一分愛，愛人、愛物。所說的愛不是占有，而是用清淨無染的心包容天地萬物，直到『心包太虛，量周沙界』，用無限開闊的心胸容納一切；對於批評的言論能夠善解，不去計較，只是自我反省：有沒有得罪於人？有沒有因為自己貪求利益而造成別人的損失？確定都沒有，問心無愧則心安自在，無煩惱，無須擔憂、驚惶，更要把握時間做好利益人間的好事，邀約人人共同發揮愛的能量；人人造福則天下平安，成為人間的極樂世界。」

《阿彌陀經》云，要求往生極樂世界，不可以少善根福德因緣，上人引述經文並表

醫療人員的責任是守護生命、守護健康，還要守護愛。慈濟醫療有志工作伴，感恩大醫王與菩薩團隊共同以愛的能量救拔人間苦難。

#### 享受極微音，很有福

元月七日上午的歲末祝福典禮，上人對眾開示，每天清晨從睡夢中睜開眼睛，第一個念頭總是「感恩」，感恩過去的一天平安；接著聆聽環境的聲音，在清晨的寧靜中，可以聽到「極微音」。心靜下來，好像聽著天籟，享受「靜中之音」的平安寧靜，覺得很有福！

「如何才能聽到靜中的極微音？就要心無雜念，唯有感恩。我們假如心存滿足，對於昨天的人、事、物都感恩，今天一定能夠很祥和，安心迎接著未來，這就是最有福的人生。」上人教大家天天都要去

示，拜佛、禮佛，是加強自己的信心力量，最重要的是依教奉行，讓有需要的人因為自己的付出而解困，是造福人間，而功德回向自己，在人間建立了德行。「付出物資給需要的人，讓人得救，而我們付出無所求，人到無求心自安，安然自在無煩惱，天天輕安歡喜，何況我們有這麼多志同道合的法親一起造福人間，人人都是付出無所求的菩薩，彼此互動也充滿法喜，這就是福；天天造福人間，天天有福。」

上人勉勵大家，知福要惜福，把握因緣再造福；大家有福生活在科技發達的時代，可以運用科技傳法，不分距離遠近而能同時聞法、互動。「我發心立願弘法利生，因為有便利的科技，成就此一心願，所以我覺得自己很有福生在這個時代，隨心所欲傳佛教法，運用科技讓聲音傳遍虛空法界，



北區第三場歲末祝福，慈濟人發願恆持「竹筒歲月」五毛錢的力量弘法利生。  
(1月7日)

只要有心接受的人，就會聞法相應。就如慈濟人時時想著師父，師父就在你們的心裏；想要聽師父說話，拿起手機，手指一點，就可以看見師父的影像、聽見師父說話的聲音。」

上人說，過去的人千里求師、萬里求法，實在很不簡單；現在科技傳播很方便，

法就在身邊，大家認為取得很方便而不珍惜，心態上也不慎重、不尊重，反而難有成就。要補救此一缺失，就要提起感恩心，感恩說法者用心傳法，感恩便利的科技工具可以讓自己隨時聞法、一再複習。多了一分感恩心，法就會有分量；如果沒有感恩心，就會輕

視法，永遠無法將道理牢記在心。

「法在汝心頭，靈山在心頭，是因為我們尊敬法，敬師如師在、敬佛如佛在，敬菩薩則菩薩與我相伴。我們時時有敬愛、尊重之心，則周圍的人都是菩薩，來成就我們的道心。」

1  
8  
2  
9

《農曆十一月二十七至二十八》



## 留下「福祉」

【靜思小語】凡走過必留下「福祉」——有菩薩足跡的地方，就會平安有福。

### 「圓」的輪轉

元月八日，高雄慈濟人分享為杜俊元師兄舉辦追思會，以及籌辦歲末祝福的過程，並

報告將於今年三月組隊前往花蓮舉辦四合一幹部研習營。上人指示，年紀比較大的成員，要有人陪伴以保障安全；疫情雖然是較為平穩，仍要謹慎做

好防護；這麼多人要回花蓮，一切行程安排要以安全為第一。

「大家懷念的杜居士，是師父的好弟子。我一直覺得自

己這輩子很有福，有這麼多貼心的弟子，但是每當弟子往生，都感到很不捨。不過在不捨的感受之後，我會隨即對自己說，捨不得又奈何？心要放下、要祝福。菩薩道場是圓的，總是虔誠期待著他們莫忘這一條道路，莫忘這一群菩薩，有的走在前頭，有的在後跟隨，這是圓的跑道，生生世世輪轉，所以我們為他祝福，並且記得他的好典範，不只有一時的懷念，要永遠記得他的優點、他的善良與付出，同時要多接引人間菩薩，這就是『圓』的輪轉。」

上人叮嚀大家，高雄慈濟人如今有高雄靜思堂的莊嚴道場，不可忘記成就取得土地，以及建設這座莊嚴道場的那一年、那一人、那一件事；所以思前顧後，過去有這群人成就這處道場，現在大家在道場裏精進，也不要忘記將法再傳給

新發意菩薩。

高雄靜思堂有大愛幼兒園，還有社會教育推廣中心，高雄的教聯會老師也不少，上人表示教育團隊可以在靜思堂舉辦營隊，以活動接引年輕人。要多利用靜思堂的空間，發揮道場的功能，成就功德。大家緬懷杜榮董，就要多利用他當年與多位慈濟人用心努力而成就的靜思堂。

大家運用靜思堂舉辦慈濟活動，定期共修精進，平日也有師兄師姊在展覽區為參訪者解說，說法亦傳法。上人感恩大家用心傳慈濟法，傳法是因為敬師，敬師如師在，因為師父才有慈濟；而大家做慈濟，莫忘最初的那一年、那一人與緣起故事，也就是日存五毛錢的「竹筒歲月」。即使當年人很少、力量很微弱，大家也不要忘記、不能輕視。

「佛陀告訴我們，人人本

具佛性，不要輕視自己、不要輕視眾生，人人都有與佛同等的智慧；現在科學研究也發現大腦有一個利他的腦神經反應區，我們要多動用它，愈來愈接近清淨本性，發揮出我們本來具有的無價之寶。同理，高雄有一個可修行、可精進的道場，而且將近六十年來，慈濟菩薩法很完全，慈濟人可以時常在那裏現身說法，帶動社區志工與一般民眾。請你們好好利用靜思堂，不只是緬懷杜師兄，也記住師父的這一分心，牽緊慈濟法親的菩薩情。」

### 轉動「心力」

元月九日歲末祝福典禮中，上人對弟子們殷殷叮嚀，天天都要戒慎虔誠，感恩自己能夠平安度日，就要把握因緣造福人間。行善造福的功德不可思議，不過不要有所

求的心態造福；生活在人間，為人間而付出是理所當然，不是為了求福，而是理所當然要造福。雖然是無所求而付出，但是無形中有收穫——功德分已獲；抱著無所求的心，為天下眾生而付出，就是無量功德。

上人說，臺灣這幾年來大致平安，但是地球氣候變遷，四大不調的災難不斷，戰爭人禍也沒有平息，同樣生活在地球上，大家要提高警覺，持續帶動大眾造福人間，凝聚福氣。福氣是做來的，不是求來的；如果什麼利益人間的事都沒做，光是要求，是求不可得；莫以善小而不為，若有心要做，大大小小的好事都可以做，只要知道哪裏有需要幫助，就趕緊相約菩薩法親同行，去膚慰受災受苦的人。

上人指出，菩薩不是供奉在佛龕裏的木雕、泥塑菩薩

像，而是真正生活在人間的活菩薩，才能及時救助苦難，造福人間。若有愛心，但沒有出力去做到，不算菩薩；有心、有願，還要有力，身體力行去做一般人做不到或不想做的事，大家同心協力完成了，真正利益人間，每一位都是真菩薩！

「想想我們過去如何走過來、做過什麼事情，有的照顧戶住家很骯髒，屋頂破漏，慈濟志工動員去清掃，爬上屋頂修繕，讓他們住得很輕安。這都是各地慈濟人經常做的事，只要有慈濟人走過的地方，就會留下『福趾』——有福的足跡；有慈濟菩薩足跡的地方，就會平安有福。」

上人談到此時科學進步、科技發達，讓人們的生活愈來愈便利，但也研發出許多可以瞬間毀滅大範圍的武器。造福人間與毀滅人間，只在一念

心，尤其權力愈大者，要愈有愛心，愛護國家人民，讓大家安居樂業，世界才能夠真正和平。若是一念瞋怒起，瞋心無法壓下來，一動武就無法收拾，不斷地爭、鬥，造成很可怕的後果。所以慈濟人要帶動大眾多造福，唯有眾生多造福，才有辦法轉動「心力」，轉化貪瞋癡的心念，成為造福人間的善念，才能讓人間充滿祥和瑞氣，戰爭人禍自然會緩和下來，讓人間生機旺盛。

目前全球有六十七個國家地區有慈濟分會、支會或聯絡點，有一百多個國家地區接受過慈濟的人道關懷或幫助。上人說，遍布國際的慈濟「福趾」，是從臺灣為起點，從三十支竹筒，每人每天存五毛錢開始做起；而今，臺灣慈濟的愛心與善行，讓臺灣在國際間發光發亮。

「慈濟人無論到哪裏去付能夠天天平安，要天天虔誠感恩，還要多造福，即使只是生起一念愛心，也是福氣。只要一念念愛心，自己去付出，或是引導、帶動別人付出助人，即使力量很小，與人人的一分、一點點力量會合起來，就能用大量的愛去付出。」

「平時對人說好話，所說的都是勸人向善，帶動人行菩薩道，如此開口動舌無不都是功德；伸出雙手去幫助、擁抱、幫助苦難人，一舉一動都是在造福，也是功德。要起於動作去做，用『功』才會有『德』，『德』就是『得』，得到福德，不造福就無所得。」

「所以不是只有修行人有德行，替佛說法度眾生，啟發愛心，慈濟人都做得到。所以你們也是日日造『功』得『德』，隨時舉手投足、開口動舌都在造福德，日日有功德。」



七十五歲的洪廖選，分享自己做環保二十八年，彎腰撿拾回收物，改善身體疾患。  
(1月9日)

出，都會自我介紹，讓受助者知道慈濟是從臺灣來；即使慈濟將物資付託給當地機構發放，他們也會為我們介紹，大家所拿到的物資來自臺灣；人人感恩臺灣，這就是為臺灣祝福，讓臺灣有福氣。」上人教大家要自我祝福，讓臺灣永遠平安有福，可以隨時到國際間去幫助需要的人。

「慈濟人除了發放物資或慰問金，幫助貧苦受災人，還會為他們說法，引導他們發揮力量幫助別人。我很讚歎、很感恩在前線發放的人，他們用智慧、誠意去愛護苦難人，張開雙手去擁抱、膚慰他們。常常看到有人抱著慈濟人，靠在慈濟人的肩膀上哭泣，慈濟人會拍拍他們，等到他們平靜下來，再給予他們所需要的物資，安定他們的身心。」

上人說，看見國際間有戰亂，造成許多悲悽苦難；自己

## 慈善的誠意與禮節

【靜思小語】放下身段、待之以禮，才能讓人感受到真誠的愛，願意接受幫助。

## 捨得才有所得

日本慈濟人將於能登半島震災區啟動熱食發放，上人於歲末祝福中談到，日本政府對災區的救援有其規畫，慈濟人的慈善援助啟動之前，會先向政府單位表達慈濟準備了哪些物資，讓他們了解慈濟的援助方法與態度。

「我們要幫助人，要先尊重人，用感恩、尊重的態度發揮無私的大愛，所以付出無所求，還要恭敬地鞠躬，雙手合十說感恩，感恩對方讓我們有

機會去做好事；而且給予的物資，品質很好、很實用，也傳達一分尊重。」

「我們過去做救濟，就是呼籲大眾捐贈物資，將物資集中之後再做分類與整理；現在已經不是這樣了，我們尊重受助者，要給的物品是他們真正需要的，才能盡到我們的誠意。日本地震發生後，我也透過視訊叮嚀日本慈濟人，要感恩有機會付出，要放下身段去做慈善援助。要能夠放下身段，平時就要修行，日常生活中與人互動，要待之以禮；

『禮者，理也』，即使我們去幫助人，還是要用禮節去付出，才能傳達真誠的愛。」

上人說，這五十八年來，慈濟人總是聞聲救苦，尤其在臺灣，只要哪裏有風雨、地震等災難，就及時動員，同樣是以尊重、感恩的態度去付出。平時在社區裏關懷孤老無依、老弱殘病者，看到他們的住屋髒亂，屋頂或牆壁損壞破漏，也會協助清掃、修繕，並且置換新的床鋪、被褥。慈濟人不辭辛勞、不怕髒臭，都是歡喜付出，只為了讓苦難人安身、

安心、安生，真正是人間菩薩！

放眼世界，看見天災人禍造成的苦相，生活在相對平安有福的臺灣，要真誠感恩。上人指出，臺灣的福是從人人樂於助人的愛心行動而來；捨得、捨得，願意捨，就有所得。臺灣民眾真的捨得，所以臺灣有福。感恩慈濟人在社區呼喚、帶動民眾發揮愛心，一呼百應、千應、萬應，點點滴滴、分分毫毫凝聚起來，能夠幫助天下苦難人。

## 借重殊勝因緣

約旦陳秋華師兄報告慈善會務以及緊急醫療個案，規畫在八個區二十一個地點發放食物包，並舉辦冬令發放。上人看著師兄展示的簡報，聽著師兄述說當地苦難人的生活狀況，對於貧苦居民以及眾多難民深感不捨；也感恩師兄在約

旦救苦救難，把慈濟的愛傳給他們。

「很多難民原本在自己的國家安然生活，但是戰爭衝突發生以後，老百姓不得安居，為了活命只能逃難。約旦是很有愛的國家，肯接納這麼多國家的難民，但是人數太多了，很需要更多人投入更大的力量照顧他們。」

秋華師兄說，約旦全國大約一千萬人口，外來難民高達四百萬人。上人說，慈濟能在約旦救苦救難，有很大的原因來自師兄與約旦皇室的好因緣，有哈山親王與皇室支持，愛的氣氛更提升，所以受到慈濟照顧的人有福多了。臺灣本會可以借重這分緣，只要看得到、做得到，就給予支援，讓苦難人得到可以改善現況的力量，讓他們看見希望，也能在這股力量的幫助下創造希望。

「只要做得對，只要有因

緣，我也很期待讓接受到這分因緣的人，能超越困境，可以翻身；尤其許多年輕的難民，很想要讀書，或是有機會能到其他國家發展，慈濟都可以幫忙，但是要讓他們知道幫助他們的，是什麼樣的團體，有那分感恩的心態，才會增長他們的福。」

「慈心之家的單親媽媽真的很苦，我們可以與她們多互動，設法照顧這一群媽媽們，讓她們安心撫養孩子長大。」上人對師兄說，慈濟可以在更多層面幫助他們，請師兄放心去做，臺灣本會將全力支持。「天下的苦難很多，但許多苦難人沒有因緣讓我們接觸到，是很遺憾；有因緣被我們接觸到了，若沒有好好照顧他們，也很可惜。在約旦有這麼特殊的因緣可以做很多事，若能加大力道，可以讓更多人翻轉人生。」

1  
11

《農曆十二月·初一》

## 批評當警惕

【靜思小語】人各有見解，把批評當提醒，感恩批評的人教育自己。

## 智慧不老，生活復古

北投環保志工前來與上人座談，並展示他們運用回收物製作出來的龍、獅子等精美作品。上人讚歎師兄師姊們的巧思巧手，大家因為愛惜環境做資源回收分類，而慈濟三十多年來已經做出具體的環保形象，帶動大眾保護地球，最重要的是做好心靈環保。

上人指出環保志工的用心，不是為了賺錢，而是淨化己心、淨化人心。就如大家做出這麼多美觀的藝術品，讓人看了很歡喜，也能因此接受環

保教育，願意在生活中身體力行。記得過去行腳到北部的環保站，看到讀大學、修博士學位的年輕人為了研究慈濟環保行動而來，高齡志工也教導他們許多環保知識與回收分類的細節。

「資源回收分類有大道理，那一年聽到這些年輕的高知識分子向環保老菩薩請教，而老菩薩有條有理地分析給他們聽，我真的很讚歎！環保是很重要的教育，而我們要相互珍惜，不要認老，要知道我們的經驗比年輕人豐富，因為『不經一事，不長一智』，

我們的年齡大，很早以前看到、用過的物品，年輕人不曾看過，我們也可以說給他們聽，讓他們知道過去的生活用品取自大地，例如用匏瓜殼當水瓢舀水，毀壞之後丟棄，能夠在土中分解，且不會污染水土。」

「我們可以將古人的智慧傳承下去，與年輕人分享我們過去生活、做事的經驗，知道大自然中有很多法寶。」上人希望自然生活的方法可以再推入人群，帶動「生活復古」，惜物、愛物，發揮智慧用復古的方法教育大眾。

## 人無完人，彼此尊重

慈濟學術諮詢顧問委員會昭慧法師、周倩教授、楊仁宏教授、蔣本基教授、馮燕教授、馮建三教授、蘇蘅教授、鄧偉仁教授、邱啟明教授、嚴璋泓教授、周麗芳教授、張麗珠副教授等人與上人座談。

上人談到自己原本就很內向，很少對公眾發表談話，然而人間苦難多，想要為人間做的事很多，很需要更多有志一同的人會合心力去做，讓事情進行得更順暢、更能夠利益人間；而今看見教育界有這麼多

有心人、對教育有熱情的人，願意和慈濟會合，讓人覺得很有希望！期待在大家的用心之下，能把佛法帶入人間，不一定是講述佛法，也不一定用佛教之名，只要能夠利益人間，導正偏差的人心，讓人心胸開闊，凡事能為大眾設想，就達

成了佛陀來人間度眾生的心願。

上人說，雖然在人間做事，會面對不同思想、做事習慣各不相同的人，難免會受批評，不過自己把批評當成提醒，警惕自己不能有閃失而做錯事，感恩批評的人也在教育自己。「人無完人，有優點當然也有缺點；就像宗教的本質都很完美，但是宗教信仰者仍然是凡夫，難免會有錯誤，或是彼此之間因為接觸不多而有誤解。只要大家有此認知，彼此尊重，都能在人間運用好方法、做好教育。」

北投環保志工陳政祥師兄，為應景迎接龍年，運用回收牛奶瓶、寶特瓶、塑膠罐等，巧手設計製作出栩栩如生的龍。上人舉此為例，表示垃圾分類、資源回收也是包含大道理的教育，慈濟環保站裏有許多高齡志工，對於每一種塑膠種類瞭若指掌，分類做得

很細膩，還能對參訪者侃侃而談，甚至運用回收物製作出令人讚歎的美麗藝術品，他們或許沒有高學歷卻有高智慧，並且證明人人皆有無限的潛能。「佛陀說眾生皆有佛性，所以我一向對任何人，都是感恩、尊重、愛，這五個字也是我此生的生命記憶。」

## 用餐之前，食存五觀

在歲末祝福典禮中播放二〇二三年的《慈濟大藏經》影片，可以看見世界上許多四大不調的災難，還有人心不調引發的戰禍。上人感慨天下苦難這麼多，而大家能夠生活在平安的臺灣，真的要心存感恩。

「我時常說臺灣有福，臺灣民眾要彼此感恩，因為這幾十年的繁榮是靠著大家認真工作，百業蓬勃發展，才能改善社會民生。」上人說，年輕一

北投環保志工回收牛奶瓶、寶特瓶、塑膠罐等，製作出栩栩如生的龍。

(1月11日)



輩很難想像臺灣物質生活匱乏的年代，「我們小時候曾經一邊躲空襲，一邊用酒瓶裝糙米，就在防空壕裏用一根竹子搗酒瓶裏的米粒，讓糙米變白米。如今農業也科技化，用機器耕耘、插秧和收割，還有讓稻穀脫殼的機器。」

「現在我們要用餐，只要手伸出來，端起碗、拿起筷子，就有豐盛的飯菜可以享用，但是這樣的享受，背後有許多人的辛勞付出。我們在精舍用餐之前，會雙手合十，默念〈五觀文〉，古師大德教導我們『食存五觀』，要感恩面前的飯菜得來不易。」

「食存五觀」，是進食時要有的五種觀想：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪等為宗；四、正事良藥，為療形枯；五、為成道業，應受此食。

上人解說，「計功多少，量彼來處」就是要思考，面前這碗飯從播種開始，到長成秧苗、插秧之後結穗、收成，還要經過碾米、包裝，再由商業銷售，才會到家家戶戶，過程有多少人經過多少時間的辛勞耕耘與工作；還要有瓦斯或電，使用爐灶鍋具，才能煮出香噴噴的米飯。所以每一餐享受飯菜時，都要心存感恩，並且「忖己德行」，想想自己何德何能，為人間付出了什麼，才能享用美味餐食？精舍常住自力「耕」生，就是從這個觀念而來。

還要提高警覺，「防心離過」，不要讓自己的心有偏差，德行有缺失，要遠離過失。「人為什麼會失德？就是因為貪。要反思自己是否起了貪心？這頓飯我是吃得飽、補充營養，而非貪求美味而挑食，所以說『正事良藥，為療形枯』；只要不生貪心，就不

會隨著貪欲犯錯、造業。」

上人提醒大家，因為知道一粥一飯來處不易，故而抱持感恩心用餐，坐姿要端正以表恭敬，並且提醒自己「為成道業，應受此供」，為了好好修行，要把身體照顧好，才有足夠的體力，調整好身心，將該做的事做好，把握時間成就道業。同理，能夠在如此莊嚴的道場聞法修行，也要感恩許多人匯聚點滴的愛，工人的勞力

投入，所以要用感恩心愛惜使用道場，維持道場空間清淨無染；不只不讓腳底的泥沙污染道場，即使是心中的貪瞋癡等無明煩惱也不能帶進道場，而且要在道場裏學習如何去除貪瞋癡。

上人說，培養知足的心可以去除貪念，每天的心態都很滿足，自然會感恩、歡喜，並且樂於付出，行善助人而建立德行。「德要自己修、自己做，

修行就是要修德行，有做才有得。每天都要回想自己這一天做了哪些事，有沒有做錯？沒有就安心；這一天與哪些人談話，增長了哪些方面的知識，同時增長智慧。做對的事，就增長智慧；如果做不對的事，就損了一分的德，多了一分的惡。所以我們天天的起心動念、言談舉止都要謹慎，要好好修行，隨著時間增長生命的價值。」

## 善惡拔河

《農曆十二月·初二至初三》

1  
12  
13



【靜思小語】好話不講、好事不做，善的力量會消退；要為未來人間挺身而出。

追尋佛陀時代的生活樣態

元月十二日，上人與優人

神鼓團隊、唐美雲歌仔戲團、呂慈悅師姊等人談話，優人神鼓劉若瑀老師與黃誌群藝術總

監分享在印度菩提迦耶以及恆河的見聞，回憶十多年前的環境還保持得比較原始與純樸，

現在已經有一些變化了。唐美雲老師亦分享曾至印度苦行林、正覺山等地所見與所感。

上人說：「悉達多太子當時對人間的感受，首先就是苦，現在看到的也都是苦，環境很簡陋、很蕭條，到底要如何翻轉它？只要有心，沒有做不到的事。恆河又稱自天堂而來的河流，在我們想像中，應該是一條很神聖、富有生機又清澈，環境很美的河流，但是實相在眼前，竟然如此污濁，也許拍攝角度剛好就是人們生活的角度。」上人感慨，要改善此一狀況，需要有一群人願意長時間投入心力去付出與互動。

團隊前往尋找佛陀在世時的古印度歷史，由解當地歷史、地理的人導覽或述說史料，讓團隊重新寫這段歷史。「實際看到他們的環境，了解他們的生活，收集相關資料，

追尋佛陀時代的生活樣態，我們要向全球人傳達——佛陀故鄉過去的歷史背景，為什麼會有悉達多太子的出現，而且思想與一般凡夫完全不同，出家修行以後，會有這樣的覺悟？」

上人指出「三理四相」——生理有生、老、病、死，心理有生、住、異、滅，物理有成、住、壞、空。要從人們生活的時間、空間、人與人之間，引導大家從種種「相」探討道理，體會佛陀所說法。經藏演繹時，二個藝術團隊用藝文形象在舞臺上傳法，加上歌曲的韻律，讓人很容易接受，而且很攝心，聽了心歡喜，會記住韻律與歌詞，而歌詞就在述說歷史故事；用演繹的舞臺表達與影音形象，引導大眾深入佛法精髓。期待將《無量義法髓》的經藏演繹影片再精製，在慈濟六十周年時完整呈現。

### 期待家家戶戶都能入法髓

歲末祝福典禮中，上人欣見多位新發意菩薩受證委員、慈誠，還有人是兼具委員、慈誠與榮董三個身分，遂言自去年十二月出門行腳迄今已有二十場歲末祝福暨授證典禮，看到慈濟人很精進，也不斷造福人間；多一位用心、用愛投入，就多一分力量為人間造大福田。

在臺北的多場歲末祝福典禮，已經有幾萬人次投入經藏演繹，有的是全家入經藏，上人讚歎全家同心、同志願，慈濟人將佛法經典帶入家庭，這個家庭一定會很祥和，闔家以善傳家。若再帶動鄰里，家家戶戶入經藏，則社區祥和平安；人人行善造福，社會有福！

上人指出《無量義經》是慈濟人必誦之經，因為它是《法華經》的精髓，教導菩薩

法，內容很精要。「感恩佛陀說法度眾生，若沒有佛陀，我就無法出家修行，與大家互動，弘傳佛法。佛陀說法，是為了讓法入人群，接近人間、化度人間，接引人人成菩薩；而慈濟人在現今社會運用許多方法接引大眾，傳法入人心。

期待家家戶戶都能入法髓，家家戶戶都有《法髓頌》，街頭巷尾、左鄰右舍都能記得經文道理，這就是大法入人間，讓臺灣的佛法真正昌盛；臺灣平安，企業順利發展，民眾生活和樂融融。」

### 讓靜思語教學再發揮作用

元月十三日，與北區教聯會、慈青團隊談及善惡拔河，上人表示，總是希望善人多、善的力量大，則善與惡雙方拉拔，就能把所有人帶往善的一方；然而時常看來都是惡的力

量比較大，因為善人比較溫和，惡人總是為了己利而爭，即使善惡雙方的人數相同，卻因為善人不爭，比較消沉而沒有提起力量，就會被拉往惡的一方。

上人表示，善的人數不只要比惡的人多，還要挺身而出，否則「退者無言，爭者力大」，惡的、錯誤的言行就讓人間的惡業更沉重，錯誤的言行也會誤導青少年。在座的教聯會老師們，即使已經從教職退休，也就因為已經退休，才更需要挺身而出，因為大家有很成熟的思想，還有很大的力量可以為人間做教育。

「此時我們不積極用心，不想站出來說話，將來的世世代代要在這樣的人間生活，善良的人會愈來愈不敢發聲而變成弱勢，會很可怕！你們要傳遞正向的教育給慈青，他們現在正需要學習，要讓他們更成

熟。除了在學的慈青，還有不少已經出社會的畢業慈青；過去曾經有『晨鐘起，薰法香』的線上團隊，如果沒有因緣持續下去，脫離這樣的環境，佛法、好話就會慢慢淡忘，而我們也不積極，好話不講、好事不做，善的力量就消退了。」

「不斷說好話，不斷有好念，自然會身體力行。如果只將靜思語當成白紙黑字的句子，不再有靜思語教學，好話發揮不了作用，將來的社會不堪設想，所以教聯會老師不能放鬆；而且我們已經到了這個年齡，如果放鬆下來不做事，體力、腦力都在走下坡。」上人與老師們共勉，要再提起過去的熱忱及動力，繼續推動靜思語教學，孩子受教，回家與家長分享，家庭也能受益。

上人請教聯會老師們整理過去的教案，可以搭配圖畫吸引閱讀，讓不同年齡的孩子都

可以接受；同時要接引、帶動在職的老師，做「慧命傳承」。過去教聯會的靜思語教學幫助了很多人，現在大家再凝聚，

因應當前的社會，繼續發揮靜思語教學的良能。上人並且請老師們回顧、盤點人生，留下自己的人生歷

史，也彙整教聯會活動檔案編輯成書，普遍流通，讓大眾都能知道慈濟人、慈濟事，還能長久流傳。

## 成就善緣

1  
14  
《農十二月·初四》

【靜思小語】為人植福最好的方法，是邀約共同造福——為自己種善因、結福緣，得善果、享福報。

### 慈濟人的承擔

與北區榮董及實業家團隊座談，上人感恩在臺北二十多天，天天都看見菩薩雲來集，聽到人人的溫馨分享，感受到人間充滿愛心，很有希望！慈濟五十多年來，讓這分希望從臺灣擴及國際，幾十個國家地區有慈濟人，都是聞聲救苦的

人間菩薩。

「每一個國家的慈濟人都是發菩薩心，不是只當會員捐款而已，他們都承擔責任；要做慈濟人，就要成為名副其實的菩薩，哪裏有災難，就要承擔起救助苦難的責任，並且呼籲、帶動當地居民，共同付出助人。」

「慈濟向大眾勸募，募款

尚為其次，最重要的是勸募人力。例如你們邀約朋友一起做慈濟，朋友再邀約其朋友，不斷地呼籲，讓人人知道慈濟，了解慈濟在做好事。募集人人一點一滴小小的力量，積少成多，滴水成河，粒米成籬，就有大力量。」上人舉緬甸農民存「米撲滿」為例，他們接受慈濟幫助時，已經窮困到一無

北區慈濟人以愛心拼圖發起認捐，響應弘法利生，請上人拼貼最後一片拼圖。

(1月14日)



所有，但是把慈濟人分享的「竹筒歲月」聽入心，開始有人每天抓一把米存到桶子裏，等下一次慈濟人來發放時，讓米撲滿「回娘家」。愈來愈多人響應，每個月把家家戶戶所存的米集中起來，可以幫助特別困苦的家庭。

其中，瑞那滾村有烏善丁師兄等當地志工的帶動，村民提振心力，把握接受慈濟幫助的因緣，殷勤耕種，積極工作以改善家庭經濟，也合力修建村莊的公共設施，提升全村生活，是很有代表性的扶困濟貧案例。「他們年年慶豐收，且人人感恩臺灣慈濟的幫助，許多人成為慈濟志工，再向其他村落推動『米撲滿』，邀約人人共同行善，翻轉人生。」

上人表示，現在馬來西亞、新加坡慈濟人在尼泊爾藍毘尼與印度菩提迦耶等地，推行佛陀故鄉專案，也運用「竹

筒歲月」鼓勵貧苦居民翻轉手心，行善助人，居民也踴躍響應。所以說人人皆有與佛同等的清淨本性，只是需要有人啟發與帶動。

上人指出，佛法能夠實用於人間、實用於生活中，大家平時參與讀書會，不是只有誦經文而已，應該深究每一句話的道理，並且身體力行，才能有真正的體會而得到法喜。「人生難免有煩惱，假如真正受用佛法，則智慧增長，就會看得開、想得透；什麼事情來到我們的面前，四兩撥千金，一撥就過去了。我這輩子面對很多困難，我總是教自己要『四兩撥千金』，輕輕一撥，心開意解，煩惱就不會停在心裏。」

上人繼續以皈依的「皈」字說明，面對逆境時要轉心念，讓心「反黑歸白」，背離黑暗的無明，面向光明善念；有善心、起善念，就要去付

出，「已做已得，不做不得」，為自己種善因、結福緣，才能得善果、得福報。

常常有人捐款、行善，是要為子孫植福，此舉是出於對子孫的愛，助他們成就善緣。最好的方法是接引子孫同行善事，同行菩薩道，讓他們發

一念心走過來，牽引的人也有功德。上人亦說明，行善、接引人，不是為了名利，付出無所求才是功德無量；如果有所求，心就有掛礙，因緣不具足，想要求的求不得，心又多一個煩惱掛礙。所以要無所求而付出，人人用無私大愛成就一切。

上人期勉座中的實業家們共同投入慈濟，愛的能量要不斷累積，不斷造福人間，讓臺灣永遠都能向世界發揮善與愛，臺灣永遠有福氣。行善付出不求多，人人每天付出一點一滴，長久累積與會合，就是大福大量，護佑臺灣平安。

1  
15  
16

《農曆十二月·初五至初六》



## 不要被困難卡住

【靜思小語】不要輕視力量微弱而不去做，只要踏出腳步，分分寸寸也會不斷前進。

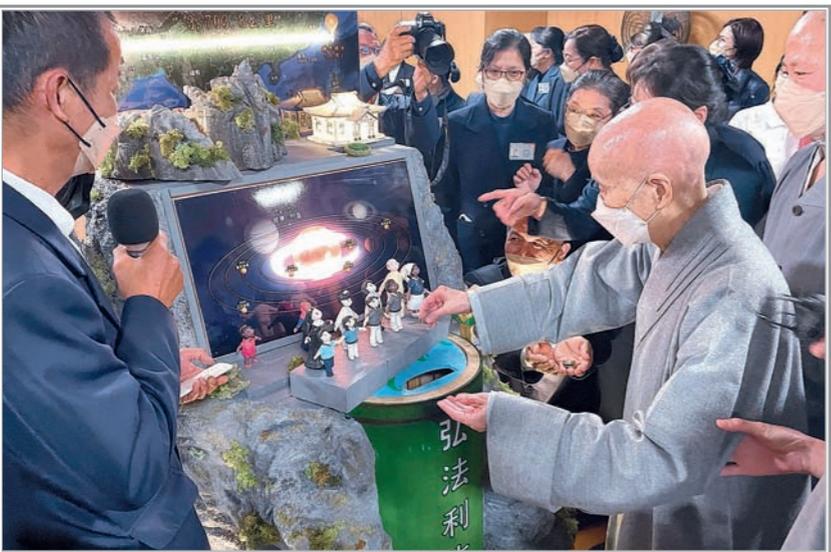
### 珍惜身邊菩薩伴

元月十五日，上人即將南下臺中，臨行前對臺北慈濟醫院團隊及師兄師姊說，學佛，

非行菩薩道不可，行菩薩道是要度眾生，要度眾生就要與眾生結好緣，否則「無法度」。所以能夠為眾生做事、為人間付出，真的要心存感恩；有感

恩心，做得再辛苦都很甘願，否則會覺得很勉強而起煩惱、生無明，習氣就愈積愈厚，離成佛的目標愈遠。  
上人勉勵，既已發心就要

上人行腳抵達臺中靜思堂，中區法器團隊分享歲末祝福經藏演繹法器製作。  
(1月15日)



身體力行，隨著時間不斷成就利益人群的好事，否則時間照常流逝，人還是站在原地不動，腳步沒有踏出去，就好像溪水不斷往前流，葉子卻被石頭卡住，就無法前進。在人間做事一定會遇到困難，但是發菩薩心，就不要被困難卡住。只能付出一點力量也沒關係，不要輕視力量微弱而不去做，只要起一念心，隨心、隨力去付出，分分寸寸也會不斷往前推進。

喜見資深慈濟人身體健康，且落實社區做慈濟，道心不退。上人與高齡弟子們共勉，現在要比過去更認真，因為過去因緣還不很成熟，認識慈濟的人不多；現在大家身邊有許多菩薩伴，而且人人都有智慧型手機，可以即時通訊，用網路視訊見面交談。大家都很有才華，要多發揮，不要讓才華流失，還要多邀約法親一

起投入慈濟活動，腦力、體力才不容易退化，無論慈誠或委員，都要殷勤精進！

### 總會有那麼一天

上人於九點十五分離開新店，近十二點抵達臺中靜思堂。與中區組隊座談時，上人對大家說，人人都無法脫離自然法則，所以要時時自我提醒，要有無常觀。「我每一天清晨醒，眼睛睜開，第一個念頭就是感恩，因為我又有一天可以做事。所以要保持身體健康、思考清晰，但是不要認為自己年紀大了就不做事、不要出門活動，反而要讓身、心多活動，身體與大腦的功能才能如常運作，才能讓我們安穩地走慈濟路，把生命活出價值。」  
「我們很有福，不只得人身，還能入佛法，而且走在《無量義經》的道路上，一定

## 永遠保持情與愛

止，如果後繼有人，一代接一代不斷走下去，人間永遠有菩薩在付出，慧命永續。」

上人教大家自在面對生死，修行是自己修自己得，不修不得。即使師父還在，慈濟人不聞法、不來參加活動，慧命也無法延續。又如社區有活動需要人力，如果師兄師姊相邀都不願意來投入，久而久之，師兄師姊就不再相邀，情也會漸漸疏遠。

「我們精進走菩薩道，自然會與許多人結好緣，到了人生最後那時，可以很安心。菩薩道是生生世世，這輩子的緣結得好，再來時，就會有許多人間菩薩響應我們要做的事，凝聚力量去做到，菩薩道上永相隨，這就是福緣。你們跟到師父是有福，讓人想要跟隨也是福，所以你我今生就要結好來生的菩薩緣、鋪好菩薩道。」

「雖然會與許多人結好緣，到了人生最後那時，可以很安心。菩薩道是生生世世，這輩子的緣結得好，再來時，就會有許多人間菩薩響應我們要做的事，凝聚力量去做到，菩薩道上永相隨，這就是福緣。你們跟到師父是有福，讓人想要跟隨也是福，所以你我今生就要結好來生的菩薩緣、鋪好菩薩道。」

元月十六日，臺中慈院主管同仁前來靜思堂與上人座談，上人說，醫療是拔除人間病苦的妙法，人體的病痛需要良醫救拔，醫人、醫病也醫心，不僅治療身體的疾病，也拔除其心靈的煩惱。要達到這個目標，醫病之間要有情，病人與醫師有好緣，很信任醫師，遵照醫囑服藥治療，會有良好的治療效果。

所以說「情」很重要，而臺中慈院充滿了溫馨的情，只在醫病之間，全院主管同仁有溫暖如一家人的情感，並有覺悟的大愛，共同守護從醫的大志願，「每一次來到臺中，聽到你們的分享，就感受到很有溫度的醫護情；期待大家永遠保持這分情與愛，在慈濟醫療志業提升生命價值。」

上人說，在三十年前，醫

療資源缺乏，這也是慈濟決定在中部建設醫院的主要原因；然而現在醫療資源很豐富，卻面臨人力短缺的困境，要招募有志一同、真誠有愛的醫療人員更不容易。請大家珍惜在慈濟醫院貢獻所學的機會，與同仁們一起發揮真誠的愛為病人付出，就如對待自己的親人，不捨他們承受病苦，所以溫柔呵護與照顧，病人感覺得到這

分情。上人提到現在科技發達，資訊傳播快速而普遍，可以用網路科技加強對偏鄉居民與獨居病患的醫療照護，利用視訊關懷老病殘弱者。慈濟醫院與社區建立緊密的聯絡網，長期照護或緊急救護可以做得更好、更周到。慈濟醫療要更精進，不是在營利方面與人競爭，而是為善競爭，不斷提升

醫療照護品質，讓醫療深入社區，及時救助傷病、扶助生活困苦的家庭。

「很感恩院長、副院長與醫護同仁，全院合為一心、共為一志，在人間救苦救難；經常從大愛新聞看到院長與醫療同仁到病人或是年長的法親家中去關心，那分貼心之愛，好像貼到我的心靈裏，真的很感恩！」

## 心在道中、行在道中

1  
17  
《農十二月·初七》

【靜思小語】守護道心，也要行在道中，讓這條路地基鞏固，不會雜草叢生。

### 自我讚歎「了不起」

中區師兄師姊歡喜分享日

前返回精舍「短期精進」，並投入歲末大掃除。上人開示，精舍是慈濟人的家，大家都抱

著回到家中大掃除的心而投入。常住師父們本來日日都會整理內外環境，所以像是擦櫥

櫃、地板等工作相對輕鬆；平時觸碰不到的高處角落，灰塵日積月累，清理起來就比較費力。同理，心中的無明灰塵也要時常清理，維護好道心，心在道中、行在道中，那條路會比較乾淨且鞏固，否則會雜草叢生，而且土壤鬆軟，雨水一來，路基就容易被沖走，低窪處如水溝底部累積泥沙而阻塞排水，使得災難更為嚴重。

上人教師兄師姊要常「回家」，回精舍不一定要跟著常住出坡，最重要的是回來問道或傳道；學法、傳道，重在行道，要實際去走這條道路才有深刻的體會。佛法深廣無邊際，所以學佛修行也要學得心胸開闊無邊際，沒有空間的限制，不受任何人事物障礙，心寬自然念純，心靈永遠清淨無染垢。

「很慶幸我們有福，得以聽聞佛法，能夠提起覺性，自

覺還要覺他。不能只是獨善其身，一、二個人的能力範圍很有限；而慈濟有菩薩群體，人多力量大，人人合為一個大我，真正能夠頂天立地，且凡事再困難都『有法度』。這個大家庭、大空間要大掃除，有一大群菩薩回去顧家、清理我們的家，淨境、清心——環境淨，心就清。」

上人說，大家投入清掃，身體上一定會疲累，但是心有願力，情甘意願要為這個家付出，所以完成以後，只覺得滿心歡喜。同理，大家在這幾年來，共同完成許多艱鉅的慈濟任務，維護、成就許多人的平安幸福，過程勞心勞力，但是現在回顧唯有感恩與歡喜，還要自我讚歎「很了不起！」

「這是我們長年累月的修行功夫，不只清掃身外的環境，心境也是每天清理，不斷累積修行功夫，累積德行。」

的「竹筒歲月」起步，當時常住師父跟著上人借住普明寺，靠著農耕與手工克難、刻苦過生活，番薯、豆子收成以後，

由德慈師父騎著腳踏車載到花蓮市區換取微薄的生活費用。

「那時花蓮市有餅店做花蓮薯，不論我們載去多少，他們就向我們買多少，餅店的經營者後來也成為慈濟委員。所以早在當時，從生活中就能夠去影響商店幫助我們做慈濟，現在慈濟人向商店推動愛心竹筒，也有相同的意義。」

上人說，五十多年前的「竹筒歲月」，是募集點點滴滴，照顧幾位孤老無依的照顧戶，每個月給予米糧，或是為他們買菜、煮飯，照顧他們終老；此時再推「竹筒」，是為了國際，尤其是回饋佛陀故鄉。之所以要回饋，是感恩佛陀說法，讓佛教流傳到現在，持續引導眾生從迷轉覺，撥開

「慈濟人很有福，能與這麼多人合力做慈濟事，彼此就像一家人，這也是一分福緣。常說，從菩薩要成佛，一定要先結好人緣，所以我們要時時與菩薩牽手同行，共同開闢、鋪展這條從臺灣到國際的人間菩薩道路，成就真善美的慈濟世界。」

### 每天捐出「三塊三」

南投慈濟人前來臺中靜思堂與上人座談，上人說，慈濟是天下的大家庭，而精舍是全世界慈濟人慧命的大家庭，各地的慈濟道場都是慈濟人的家。

「對於師父來說，最歡喜的不是聽到你們募得多少捐款，而是讓我看到大家都還在慈濟這個大家庭裏，響應師父想要做的事，每一件都沒有漏失。」

慈濟志業是從日存五毛錢

無明迷霧，看見一條康莊大道，就是佛道；而慈濟人間菩薩依循佛道，在人間開闢菩薩道接引眾生。

「佛陀應眾生的根機而說法，我們此時也是用四大志業，應眾生的需要而接引天下人，啟發人人的慈悲與智慧。天下苦難偏多，而慈濟人遍布國際間，只要走得到的地方，看見人間苦相，就會伸出援手，讓苦難人有翻轉人生的機會。」上人說，慈濟人救助苦難的實際行動，以及在慈濟活動中的公開分享，都在「弘法利生」，而且透過網路、電視的傳播，可以突破地理距離，讓全球人見證慈濟人間菩薩行，因而樂於投入慈濟，接力開道鋪路，這也是人間菩薩招生的方法。

上人表示，這幾十年來，臺灣很平安，是因為人人有愛、付出造福，所以社會很

祥和，能夠保持吉祥、祥瑞之氣，也就是福氣，福氣大即能消弭災難。要維持臺灣民眾的愛心，不一定要人捐款，只要大家恆持一念虔誠心，付出點滴微薄之力都是功德無量。

上人指出慈濟人向大眾勸募，更是一種公開的呼籲，要菩薩招生，讓人知道慈濟要救濟苦難，一波接著一波，民眾也願意一次又一次響應；不只聽到呼喚才付出，而是長長久久，即使一個月捐一百元，每天「三塊三」，天天起一念要救人的心，長久培養愛心、累積善行，福緣不中斷，福氣福人得。最好是以善為家教，全家走入慈濟，積善之家必有餘慶。「我們要向人宣導，就要從自己做起、從家庭做起，時時說好話，日日造福業、牽好緣，帶動鄰里，人人見面就是歡喜祝福，社區永存祥瑞之氣，永遠有福氣。」

1  
18

《農曆十二月·初八》

## 結廣大的好緣

【靜思小語】學佛是學佛的慈悲，拔除眾生的苦；也為自己種下好因，

廣結善緣。

## 維持經藏演繹虔誠心

中區環保團隊分享心得並展示運用回收物製作的小品花，栩栩如生且永不凋謝。上人讚歎並鼓勵師兄師姊開班授課，帶動長者投入，讓他們的心腦時常活動，有助延緩老化衰退，心靈保持輕安歡喜，且看到自己製作出美麗的成品，會很有成就感。

「你們利用時間發揮人生的價值，教得讓人會做，還能體會親手做的成就感。我們自己做、自己得，也可以教人做、教人得，傳功夫同時弘傳佛

法，弘法利生。」

上人說，自己平時總是要大家轉煩惱為智慧，心開意解，但是大家聽了不見得能立刻做到；如果投入資源回收分類，以及手工藝製作，反而因為將注意力放在手上的工作，手腦並用，自然忘了煩惱，智慧增長，能將廢棄物轉無用為大用，實為一舉數得，是接引人的好方法。

上人在此次行腳途中，因身體有恙而無法如期親臨臺中歲末祝福典禮，在新店靜思堂觀看連線畫面。上人談到當時看見簡守信院長帶著主管同仁

們入經藏，全場唱誦、動作整齊，內心非常感動。」各地的歲末祝福典禮，都看到人人合齊入經藏；有時候一場分成四、五個空間同步連線入經藏，大小空間都排得很整齊，人人異口同音，一起唱出來，動作一起做出來，我很感動！不知道要用多少時間，能夠讓一場上千人的經藏演繹那麼合齊。」

在每一場經藏演繹中，有很多幼小的孩子參與，他們會唱、會比，還會踏步，這是平時全家一起入經藏的練習成果。上人說，從這裏就可以想到，如果家家戶戶入經藏，《無

量義法髓頌》的樂音在街頭巷尾不斷響起，大家不斷練習，虔誠誦念，並且齋戒茹素，這個社區一定是祥和平安。

「人人戒慎虔誠，口中念著經文，內心自我提醒要守規矩、持齋戒，這是比辦法會祈求平安還要誠心。經藏演繹的練習時間很長，而且不是只有佛教徒才要虔誠，不同宗教都投入經藏演繹，有的是整個社區家家戶戶共同練習，虔誠茹素，所以說臺灣可以很平安，不是沒有道理的；我們要將這分虔誠心繼續維持下去，天天在社區帶動鄰里，除了練習經藏演繹的動作，還要舉辦《無量義經》讀書會，深入體解《無量義經》的道理。」

上人說，熟記法髓頌的字句，心存《無量義經》的法理，在唱念、動作時會油然而生恭敬法樂；知道理且身體力行，走上人間菩薩道，也就是走入

《無量義經》，更能得法快樂，長存法喜。

## 隨處有佛法淨化人心

臺中、彰化、南投、苗栗慈濟人齊集臺中靜思堂，參與中區慈誠委員聯誼會。上人對眾開示，看著慈濟家庭的孩子不斷長大，從襁褓中的嬰孩長成大學畢業的青年，成家立業，隨著時間成就一切；再想到自己，從剛開始做慈濟的青年到中年，如今已走入老年，而且老邁衰退，這就是人生自然法則，生命隨著時間流逝。

上人說，人生無常且生命短暫，但是慧命無窮；此生有幸聽聞佛法，發心立志，就要「守志奉道」，依教奉行，隨著時間增長福與慧。慈濟慈善國際化，是從臺灣起步，慈濟志業從花蓮成長，帶動臺灣各地的慈濟人落實這分無私大

愛，走入人群廣招人間菩薩，讓人間菩薩遍布臺灣，就地發揮良能，也將慈濟種子撒播到國際間。

「這幾天來到臺中，看到各位菩薩都很莊嚴，而且聽大家的分享，讓我很感動也很感恩。中區慈誠、委員回精舍，一年或半年回去一次，協助常住整理園區，搭架子爬上高處，將大寮、大殿等空間清理乾淨；外面的大水溝淤積污泥，他們也鑽進涵管清理。精舍是慈濟人慧命的家，你們很認真、很真誠，將慧命不斷延續，一代傳一代。無論時間過了多久，只要精舍常住世世代代都是老實修行，守護法脈精神，真誠為人間付出，帶領慈濟人，讓宗門大開，不斷菩薩招生入門來，師父就很安心。」

「在花蓮時，我認真聽常住師父們在志工早會對大家分享，我也很放心。將來他們也

要讓法脈繼續傳承，將宗門的慧命擴大，讓人間普遍受到慈濟大愛的照顧：該幫助的要幫助，該教育的要教育，無論對老人、病人，我們都要作他們的後盾。」

上人說，佛陀在人間修行成道並說法，就是希望救拔眾生脫離苦難；而自己發心學佛，將佛陀的教法說給大家聽；大家就要學師父，「以佛心為己心，以師志為己志」——佛陀的心是大慈悲心，師父的志向就是將佛陀的慈悲喜捨精神傳揚在人間。「我將我了解的佛法道理，盡此生說給

你們聽，要讓你們走入人間相傳佛法，這是師父的心願。」

「佛陀教菩薩法，教人人行菩薩道，所以學佛不是只有念佛，要學佛的慈悲，而且實現佛陀的心願，拔除眾生的苦。」

對於我們自己來說，是種下慈悲的因，廣結大愛的緣，在人間與大眾結好緣、廣度眾生，來生再結更廣大的好緣。」

「我過去生與你們不知道結多深的好緣，你們只是聽到師父說話就起歡喜心，聽到師父的呼籲就真誠響應，身體力行去做到。你們聞法、行法，再由你們去度有緣的人，同樣

是不斷在人間結好緣，度人來

認識慈濟、認識師父，跟著師父做慈濟。所以師父拚生命，抽氣、用力，只要還有體能力能夠出來對大家說話，就要把握機會，因為我不知道是否還有下一次，所以一定要說清楚。」

「不論還有沒有下一次，你們都要認真聽，而且現在就要身體力行，很多眾生在等我們度化，就要靠你們的力量，還有你們的第二代、第三代，一代一代不斷傳下去，讓佛法鋪天蓋地，隨處都有佛法能淨化人心，隨處都有菩薩救助苦難的足跡。」

1  
19  
20

《農曆十二月·初九至初十》

## 菩薩的修行道場

【靜思小語】把握機會分享好話、邀約同行善事，任何一個空間都是修行道場。

### 一滴水的一圈圈漣漪

元月十九日，即將離開臺中返回新店，上人於中區感恩時刻叮嚀師兄師姊，廣傳佛法在人間，需要人人身體力行，達到「大慈悲為室，柔和忍辱衣，諸法空為座，處此為說法」。很感恩師徒之間有緣在此時此世會合，共同實踐佛陀對人間的教育，否則只憑自己一人，再如何努力述說佛陀的精神理念，也只是一滴水的微弱之力；大家在社區裏做慈濟，身體力行慈悲喜捨，就像這滴水滴入水池以後的一圈圈漣漪，受到影響的範圍不斷擴大，才能將「為佛教，為眾生」的志業做得如此扎實。

發願弘法利生，就要有這麼多人、有這麼大的力量，才能夠使傳法的聲音讓更多人聽得到；有分布各地的道場空間，才能不斷接引人間菩薩前

來聞法、共修，將所吸收的法輪運用在生活中，幫助眾生拔除苦難。上人表示，菩薩的修行道場就在人群中，不只有慈濟會所是道場，許多慈濟人平時會邀左鄰右舍到家裏聚會，分享慈濟故事，不少人因此走入慈濟，再去接引其他人。

不論在自家的聚會，或是社區裏的大小道場辦活動，都不談是非，談的是佛法、談利益人間的慈濟事，以及堪為典範的慈濟菩薩行誼。「任何一個空間都可以是我們的修行道場，只要見到人就把握機會分享好話，邀約同行善事，就在提升生命的價值。我們要愛惜生命，不要讓生命空過；要善用此生，盡心力造福人群。」

來到清水靜思堂開示勉勵後，於中午抵達新竹靜思堂；午餐後，上人與新竹區合心慈委座談。日前上人身體抱恙，

新竹歲末祝福由常住父代為主持，為新發意菩薩授證。陳營基師兄、洪貴美師姊等新竹合心團隊與上人分享第一次沒有上人親臨的歲末祝福，弟子們擔憂上人法體，也深刻體會要如常扛起擔子，應變圓滿此次歲末祝福。

上人表示，即使師父沒有來，大家也很用心，師父就很滿意。無論如何，大家都要勤精進，已做己得，所以要廣結善緣。無常事相是隨時都會發生，大家要警惕無常，不論師父在、不在，有來、沒有來，大家這念行菩薩道的心，做慈濟的志向都不變，依然勇猛精進，師父才會安心。

與新竹委員慈誠座談後繼續北上，於四點半抵達新店靜思堂；稍後，陳金發師兄銷假並簡述日本賑災情況，袁亞棋師姊陪同馬拉威、尚比亞本土志工向上人銷假。

聆聽臺北慈濟醫院團隊報告後，上人表示自己對醫療的期待，就是聽到病人來到慈濟醫院而得救；即使病況複雜，但是病人看到醫師就有信心，醫病之情能通達，可以得到最好的治療效果。很感恩各地慈濟醫院都朝此方向努力，許多

### 慈濟醫療的真善美

慈濟人在「我們的」醫院就醫，很有認同感、歸屬感，也很信任醫療同仁，感恩並讚歎醫療團隊的醫治和照顧，讓自己聽了很安慰，覺得辛苦創建慈濟醫院，很值得、很有價值。上人指出，慈濟四大志業的建立，都是因應社會所需，慈濟醫療做到了守護生命、守護健康、守護愛，若有不足之

處，就趕緊改進；有突出的特色與優點，也要獎勵與肯定。無論如何，大家都是盡心力救治傷病，在自己心目中，慈濟醫療達到真善美——真，是發自內心的真誠態度；善，是人生的價值與目標；美，就是情之真而表達於言行。上人談到醫師與護理師直接面對病人，醫護互動也直接

恩你們牽起因緣，因為假如沒有因緣，就無法打開這一道門；有因緣，打開了當地居民心靈的一道門，在他們的國家以及鄰近國家，把人力凝聚起來，將非洲系統的門路打開，慈濟

就能幫助更多國家的苦難人。」上人說，慈濟是用愛鋪路走來，但是要鋪路，要先有開路的人，才有路可以鋪，讓人能走得通；愛的門一旦打開，具有慈濟精神的本土志工就會

盡心盡力發揮愛的能量，所以要請南非慈濟人多關心這二個國家的本土志工，必要時，本會也會供應資糧，支持、鼓勵他們安心做慈濟，這條路才能開得寬廣、走得長遠。

## 為自己加油

《農十二月·十一》

【靜思小語】天天說好話、做好事、結好緣，就是對自己的祝福。



上人來到清水靜思堂，繞視懷舊市集；一攤攤傳統物品義賣，讓訪客隨喜捐款行善。（1月19日）

### 開道鋪路讓人走得通

元月二十日，上人與馬拉威、尚比亞、斯里蘭卡的慈濟人座談。馬拉威、尚比亞各有三位本土志工在今天受證，是這二個國家第一批返臺受證的慈濟人——尚比亞的阿綏達，法號懿聞；艾瑞卡，法號懿思；奧莉薇亞，法號懿修；馬拉威的麥可·卡徹曼加，法號誠信；亞伯罕，法號誠願；高非·詹姆士，法號誠行，寄予聞、思、修及信、願、行的期許。

上人感恩南非慈濟人前往帶動，牽起因緣，成就這一群真誠的本土志工，他們都有單純、善良的心，以誠意投入慈濟、參與線上及南非的培訓課程；看到這群本土菩薩，是慈濟在非洲的希望，也是翻轉非洲的希望！請華裔慈濟人好好用心帶動他們，本會宗教處也要安排讓他們每年都有機會回

來慈濟起源地，多多了解慈濟的精神內涵，帶回居住地，再接引、培養當地的人間菩薩，有更多因緣幫助更多人。慈濟對於苦難人的幫助，不只給予物資，最重要的是教育，啟發人人的愛心，把愛心門打開。上人指出做慈濟不是有錢人的專利，只要有心，即使是每天存一個銅板，或是存一把米，長久持續，也能付出助人。「你們將『竹筒歲月』的故事告訴當地居民，有故事就有知識，即使當地沒有竹子，他們也懂得變通，用木板製作撲滿，心意是相同的，這分心就是行善助人的愛心。」

「不分國籍、種族，人人都有愛心，只要我們有因緣為他們開啟愛心門，他們就能克服很多的困難去付出。因為這分愛，不分經濟貧富，人人都是平等的，都有能力去做利益人群、幫助苦難的事。我很感

讓病人看在眼裏，如果同仁在忙碌時說話聲音大了，有些病人或家屬會有不好的感受。所以醫護同仁既要救拔病人的身體病痛之苦，還要顧及他們的心靈；要做到身心靈的全面照護，醫護同仁必須真誠以愛奉獻，而且團隊合和互協，讓病人與家屬安心與信任，向同仁訴說自己對疾病和療程的疑慮。

成年人能口述他們的病痛不適，年幼的孩子或嬰兒無法用言語表達，上人指出，無論是對幼兒或是因傷病癱瘓無法表達的病人，醫療同仁都要耐心對待、細心診療，愛心與耐心是醫病的良方，也能牽起溫馨醫病情。

### 有責任感才有力量

與美國慈濟人座談，上人談到這次歲末祝福行腳途中身體有恙，無法前往臺中，親臨

歲末祝福，從視訊畫面中看到弟子們落寞、難過的表情，於是等身體康復後再到臺中，聽到慈濟人與慈院主管同仁們分享對於師父不在場的失落心情，自己則想著，屆時落寞、失落難免，但是只要慈濟精神在人的身與心，彼此勉勵、共同精進，那一股力量就會長久存在，也讓自己覺得比較放心。

「人生無常，難免總有一天，所以這次生病是給大家對於未來的教育；我也見證到了，只要大家有心，慈濟的慧命會永恆延續。就像你們距離師父那麼遠，我都在臺灣，而國際間的慈濟志業能做得那麼好，不只就地落實，還能跨國付出，精神永遠都在。」

上人教師兄弟姊妹們，有機會要多分享、多帶動人，就如大家到墨西哥賑災，與修女、神父互動，他們也很認真地一起做慈濟事。剛才菲律賓慈濟

自動自發去帶動人，不要等別人帶動。我們要做一个能與別人合和互協的人，自然就能帶動起人間菩薩群。」

「生命很有限，不論這輩子還有多長，我最近一直覺得我要更加把握生命，所以還有力氣說話，我就要說。我們要更精進——『精』而無雜，『進』而不退。我們現在已經沒有時間計較人非、我是，對與錯只是凡夫的拉扯，我們應該要認清善惡黑白，善的，還有力量可以做到，就要認真去做；惡的、無明的，要自我提醒不犯錯，對於無明言論也不要太過在意。」

上人說，即使大家平時在海外，面對不同種族、語文的人，也要把握因緣多分享；即使要經過翻譯，但是真誠有心理要了解的，就會很用心理解，對慈濟有更深的認識，這也是在度眾生。慈濟人聽法、

人陪同馬尼拉雅典耀大學校長安達爾神父前來，神父也很投入，雖然宗教不一樣，但是想要為眾生付出的愛心是共同的。期待各位要自我見證、彼此見證，只要是對的、好的、善的事，就要做到。

「佛陀來人間說法度眾生，而師父此時傳達佛陀想對人間說的話，佛法就是要我們把人生方向轉正。如果你們沒有做慈濟，沒有因緣接觸慈濟、聞正法；你們有做，很自然就會聞慈濟法，不是刻意而為，只要不離開慈濟，只要發心、用愛，所做的就是佛陀所說法，也是菩薩法。」

「做慈濟，是主動積極認真做，或是有人叫我們才做，這是不一樣的。自己主動投入，會更感動人；若是被動，有人叫我們才做，沒有也沒關係，就比較缺乏責任感。有責任感才有力量，有因緣就要

傳法，自己聽也邀人聽，讓更多人認識這一條菩薩道，這就是慈濟人的責任。

「《無量義經》、《法華經》，要用心閱讀，每天一句、二句，或者是看半品、看一品都可以，只要把經文讀進心靈，人生絕對不同，能夠用法掃除煩惱，留下真純的精華。也可以找機會分享你們平時所做、所聞，經文中有哪一句是你們聽到以後，理解了去做到，也鼓勵大家用心體會與運用。這一句、二句佛法就像點點滴滴的清水，長長久久點滴不斷，將已經乾涸的心地潤溼，也能潤澤蒼生，滋潤眾生乾旱的心地，讓種子發芽茁壯，將來就能成為一片茂盛的菩提林。」

### 柔和忍辱就是修行

與環保、訪視團隊座談，上人表示慈濟人承擔起志業責



內湖環保志工高阿葉來到新店靜思堂分享，自製塑膠袋分類範本推廣回收。  
(1月21日)

任，人生從此就在菩薩道上精進。要修菩薩行，必須身穿「柔和忍辱衣」，不只是穿起慈濟制服，而是要在人群中，與人互動時，能夠調和自己的負面情緒，這分修行功夫與涵養，就是柔和忍辱衣。

柔和忍辱，並非將煩惱積存於心，而是要將煩惱放下；人生無常，雖然不知生從何來，但最重要的是在人生過程中找到正確方向，知道將來往何處去。大家也要了解因果報，緣生、緣滅，有好緣的人自然歡喜相聚，但若好緣因生死別離而中斷，卻又很痛苦，這是「愛別離苦」；若緣結得

不好卻要常見面共處，總是吵鬧衝突，就是「怨憎會苦」。所以人生要學道理、懂道理，境界來時才看得開，也能避免惡緣糾纏。

「把人生分析透徹，其實都是苦，驚惶、不安，或是不滿足要再求更多，都是苦；要滅苦，就要調整心態，所以要聞法，從中找到調伏煩惱欲念的方法。師父總是教大家要『弘法利生』，弘法就是要傳達『如是我聞』的道理——師父告訴大家要造福人群，讓人間有福氣。人間一定有缺陷，無法很完美，所以不要求十全十美，唯有平安最好，平安就是福。」

「人人要為自己祝福、為自己加油；在有限的人生中，只要有做就有得，不做不得、多做多得。若不願意付出，每天只是享福，就只在消福，此生帶了多少福來，就跟著時間消耗殆盡，福報享盡則業報現前。我們要做來囤積，不要做來抵銷；囤積的福在此生結束後還有剩餘，可以帶到來生。所以我們要好好把握時日，每天都要反省自己這一天有沒有說好話、做好事、結好緣？就有福。師父一輩子對大家說話，總是不離開這些，教大家要做慈濟，要造福，為來世結好緣，繼續行菩薩道。」

## 竹筒歲月

1  
22  
24

《農曆十二月·十五至十四》

【靜思小語】隨分隨力發心，點滴之力能持之以恆，也是功德無量。

### 綁好鞋帶再度前進

慈濟人響應上人呼籲，做上人想要做的事，去愛護上人想要愛護的苦難人，最近大家響應回饋佛陀故鄉，向會眾募心募愛，或是舉辦義賣籌集力量，各地慈濟人發心立願，大聲承諾：「我願意！」表達虔誠護持之心。一月二十二日，上人即將離開臺北返回花蓮，於感恩時刻叮嚀師兄師姊，勸募是要募心、募人，當然要做事情就要凝聚愛心力量，不過是隨各人的力量而發心，要讓上人在能力範圍歡喜付出，不要有壓力；「竹筒歲月」的點滴之力，只要持之以恆，也是功德無量。

上人也提到，在商店放置愛心竹筒，要告知商店老闆其中意義。如果每一家商店都知道慈濟為什麼在推愛心商店，了解慈濟人的用心，他們也會很

歡喜、甘願地響應，這個撲滿放在店裏，老闆也有隨喜功德；老闆會向客人解說放撲滿的用意，讓客人歡喜投下零錢，這個甘願歡喜的舉動就在造福人間，亦有功德。

因為推廣愛心撲滿，慈濟人會常與商店老闆、店員及客人互動，就有機會向大家介紹慈濟，鼓勵人人成為長期捐款的慈濟會員，或是鼓勵大家收看大愛臺，在店裏擺放慈濟刊物，讓更多人接收慈濟訊息，了解慈濟人、慈濟事，同時淨化自己的心。

上人說，只要有心，人人都能弘法利生，弘揚救苦救難的善法，推展人間互助的大愛，「竹筒歲月」就是很好的方法。「現在慈濟人有此因緣，理所當然要負起責任。過去比較沒有活動，道心會淡化；這時候有了明確的目標，就要站起身來，穿好鞋子、綁

好鞋帶，再度精進向前走。」

《法華經·化城喻品》中，導師帶著眾人前往「寶處」，但是路途遙遠，大家走累了，導師讓大家在化城裏休息，調整身心之後，再鼓勵大家，要再動身向前走，「寶處在近」。上人引述這段經文故事，指出大家響應做好事，也是在「寶處」取寶，有啟動去做事，就有心得，尤其做好事一定會很歡喜。

上人指出，弘法不只是對人談經文名相，若有人心有煩惱無明，而慈濟人有因緣接觸到，用自己的生活經驗勸解，讓他們打開心門，心開意解，心門開，心量大，人我之間的摩擦衝突與困擾也就自然化解。「記得十多年前，慈濟人在各地舉行《法譬如水》經藏演繹，帶動會眾深入《水懺》道理，過程中常常聽到，因為經藏演繹的因緣，與慈濟人互

動，解開了家人之間的心結，讓家庭轉怨為樂。」

「從古到今，從佛陀時代到現在，法都一樣，就是要轉心輪、轉法輪，將法轉入人心，讓不好的心念轉為正向，轉怨為樂。我們要做的，同時藉事練心，練習轉自己的心念。隨著時間不斷過去，我們的故事愈豐富，能夠回憶的、對人分享的內容會更多，有更多的法、豐富的人生可以幫助別人轉心念。」上人說，雖然臺灣很平安，但是地球上眾生共業的業力深重，災難、戰禍聲聲催，要化暴戾為祥和，就要持續弘揚善法，帶動人人造福，愛的力量還要再帶動、再凝聚，長長久久，不能中斷。

慈濟的價值在哪裏

元月二十三日，上人鎮日在書房閱讀資料、收看大愛臺，並聆聽回報日本震災等國際相關訊息。

與黃思賢師兄、慈善志業顏博文執行長等人於二十四日談話時，上人指出，位於臺灣花蓮的靜思精舍是全球慈濟人的心靈故鄉，法脈宗門的起源地，海外慈濟人經常帶著當地志工返臺尋根，有些會眾只是來到花蓮一趟，與師父見面談話，回到居住地以後就非常精進，大力承擔當地志業，這是因為他們對於慈濟精神有最直接而深刻的體會與感動。所以本會除了鼓勵海外志工把握機會返臺互動，平時就要經常傳訊息關懷，讓海外志工了解最新的天下慈濟事，認為自己也是慈濟的一員，就地帶動居民共同響應慈濟賑災或茹素、環

保等。

「天下發生什麼大事，大家都會關心，慈濟有沒有去幫助？或者全球氣候變遷，大家已經直接感受得到，慈濟有沒有對於這個現象做了什麼，都要讓全球慈濟志工知道，主動讓人了解慈濟的價值在哪裏。」上人說，慈濟人要盤點生命價值，花蓮本會也有責任盤點慈濟在人間的價值、在臺灣的價值，四大志業都要做好統計。

上人說起多位資深的美國慈濟人很合心，將當地志工帶動得很好，從剛開始少幾個人，到現在有大團隊，道心都很堅定。不過早期美國慈濟人大多集中在加州，現在分布許多州郡，就需要有分支聯絡處的組織架構與系統性的行政運作。慈濟人都是志工，沒有主管與下屬的階級之分，唯能以感恩、尊重、愛的真誠相待，

讓大家有一個明確的方向，共同發揮愛心，並且積極精進。

「靜思法脈勤行道，慈濟宗門人間路」，上人指出勤行道就是精神理念，大家具有精

神理念還要精進；慈濟宗門在人間，就要啟發個人的愛心。開道鋪路要有方法，要與人文志業配合，廣傳天下慈濟人做慈濟事的溫馨真實故事，引導

人人發揮生命價值，付出心力利益人間。慈濟人分享自己曾經做過的慈濟事，也在弘法利生，所以請大家要多回想、多分享。

## 有願而來

《農十二月·十五至十七》

1  
25  
~  
27



【靜思小語】人生每走一步就是一個印記，一步一腳印踏得穩、印得深，乘願來去，永不迷失。

### 「竹筒歲月」在非洲

非洲志工即將返回居住地，元月二十五日，南非袁亞棋師姊等人陪同馬拉威、尚比亞本土志工向上人告假。本土志工此行了解「千手千眼觀世音菩薩」的意義之後，發願要成為救苦救難的觀世音菩薩，上人肯定並勉勵之。

上人叮嚀袁亞棋師姊：「你發大心，有大因緣，真正要用心做好，同時莫忘感恩公公、婆婆、先生，讓你撥出時間做志業；大地眾生苦，師父需要你的因緣，所以我也要感恩他們。這一群本土志工看來很有成就，粒粒種子在未來都能長成大樹，可以再產生無量種子。」

上人對本土志工說，因為資源匱乏、人力稀少，要在大家的家鄉做慈濟會很辛苦，不過只要大家肯努力，帶動居民合和互協，相信終究能翻轉苦難的現況，轉貧為富。「你們就是在馬拉威的慈濟種子，可以庇護那一片大地，幫助當地的生態，也幫助人的心態，幫助人人過好生活，帶動人人努

力，有努力就有生機，社會的生機蓬勃，可以帶動整個國家的繁榮。要相信因果，種下如實努力的因，就會得到豐富的成果。」

上人引導志工們感恩亞棋師姊，因為若沒有亞棋師姊的帶動，大家就沒有接觸慈濟、聽師父說話的因緣。上人並拿竹筒撲滿給亞棋師姊，教師姊傳「竹筒歲月」的法給非洲志工，教他們累積零錢發揮大用，藉此布善種子遍功德田。

### 將佛法帶回佛陀故鄉

協助印度菩提迦耶歲末祝福法師邀約，以及內場接待之印度國際佛敎理事會秘書助理納旺師兄，元月二十六日與上人分享認識慈濟的因緣，並恭呈袈裟等數件文物。

上人說：「佛陀的故鄉，就是我們慧命的故鄉，所以我

精進向前走。我到現在仍然很努力，每天都與海內外的菩薩們說話，希望大家志同道合，共同救濟苦難、淨化人心、教育大眾；即使宗教信仰不同，這分無私的愛心是一樣的，要把人人的愛心凝聚起來，引導天下人走往正確的方向。」上人談到最近時常自我打氣，不要認老，還要再往前走，想辦法克服困難，把腳步踏得穩一點，讓慈濟在國際間提升能見

也有心願，期待佛陀的故鄉，就有像你這樣發心立願的佛弟子，就地實踐佛陀的教育。希望你發揮慈航舵手的良能，要用心了解《無量義法髓頌》的意義，從臺灣將法帶回佛陀故鄉；我在臺灣發揚佛陀精神，做出成果，如今要靠你們帶回佛陀故鄉，讓佛陀精神走入民間。」

上人感恩馬來西亞、新加坡慈濟人的行願，實現了師父的心願。尼泊爾已有成熟的因緣，有一片土地可以讓慈濟落地生根，培育慈濟種子，就地推展慈濟志業。此時此世有因緣、有空間還有人力，時間、空間、人與人之間，三個因緣會合起來，現在要啟動慈航普渡，正是時候。

### 我們的共同點是慈濟

元月二十七日下午，在花

度，並且能將志業落實當地。「我們的人生，每走一步就是一個印記，一步一腳印要印入我們的八識田中，還要深入第九識。將來靈魂脫體，飄飄然隨著各自的因緣業力而去，如果我們現在好好淨化自己的心，回歸如來本性，很自然到了那一天，就會回歸清淨無染的淨土；而我們發菩薩心，還會乘願再來人間，是『有願』而來，不是『有業』

蓮靜思堂舉行花東區第一場歲末祝福典禮，上人感慨言，資深慈濟人上臺領福慧紅包，看著熟悉的弟子已現老態，想想自己比多位資深師兄師姊年紀更大，深感時日不待人，但也很欣慰弟子們長年累月跟著師父的腳步，整齊地前進。請大家好好盤點自己的生命，自從走入慈濟，為社會人群做多少事；只要身體狀況許可，就要把握因緣做慈濟事。

在四大志業穩定運作之後，也許中間有一段時間比較鬆懈，大家也慢下腳步。就如《法華經·化城喻品》的譬喻故事，導師化現一座城，讓大家進去裏面休息。過了一陣子，導師再呼喚大家起步向前走，並且說：「寶處在近。」寶城就在前方，要趕緊起身，再向前快走走。

上人與年長的慈濟人共勉：「生命很有限，我們更要

而來的。並不是往生就了脫一切，因為人人來人間都有造業，但是我們現在已經聞法知道理，就要趕緊反惡為善，多造福，來生會帶著福業，不是隨著罪業輪迴。」  
「不論大家從何而來，我們有一個共同點，就是慈濟；慈濟是天下大家庭，慈濟人是永恆的菩薩眷屬，我們生生世世要乘願而來，相伴行道，永不迷失。」

## 每天第一個念頭

1  
28  
《農十二月·十八》

【靜思小語】每天第一個念頭——感恩昨天平安過去，期許今天為人間付出。

### 真誠祝福新年好

今日在花蓮靜思堂舉行本

年度最後一場歲末祝福暨授證典禮，主要由四大志業主管同仁參與，返回精舍過年的海外

慈濟人也歡喜與會。上人開示，發福慧紅包時，每一位從面前走過，都會說「新年好」，

這是真誠的祝福。自己同樣對每一位祝福，不只是「新年好」，還要造福人間；不只造福人間，還要提升智慧，福慧雙修。

「年年都有歲末祝福，其實祝福不只在歲末，我每天清晨只要睜開眼睛，第一個念頭就是感恩。因為昨天平安過去了，今天睜開眼睛，腳、手還可以活動自如，又要開始一天的作息，能夠為人間付出，所以自我打氣，挺起胸來、提起力量。這就是我每天開始的感恩與期許，要把握這一天，為人間做有意義的事。」

上人說，全球慈濟人都是把握時間利益人間，若居住地不幸發生災難，他們會相互聯絡、回報平安，隨後啟動勸災、賑災。日本能登半島在今年元旦發生強震災難，當地慈濟人也在第一時間回報平安，接著準備前往幫助，在寒風中

煮熱食給居民。

上人讚歎慈濟人就如「一眼觀時千眼觀，一手動時千手動」的千手千眼觀世音菩薩，只要看到、聽到哪裏有災難，有人需要幫忙，立刻動員起來，做好該做的準備，合和互協去付出。「慈濟人間路，就是在人間修行，而人間本就是無常、苦、空，且國土危脆，許多事故發生在瞬間，讓原本擁有的的一切破滅。所以佛陀教導我們認識無常，要啟動自己本具有的佛性，付出無私的大愛。」

上人說，學佛修行、聽經聞法，是要讓自己掌握正確方向、走對道路，否則迷失於無明迷霧中，茫茫然看不見前方的道路，會很危險。「我們要走寬廣的大道，而非狹窄簡陋的田埂路；我們要走的是如《法華經》提到的『四衢道』，所以要把路拓寬，對於

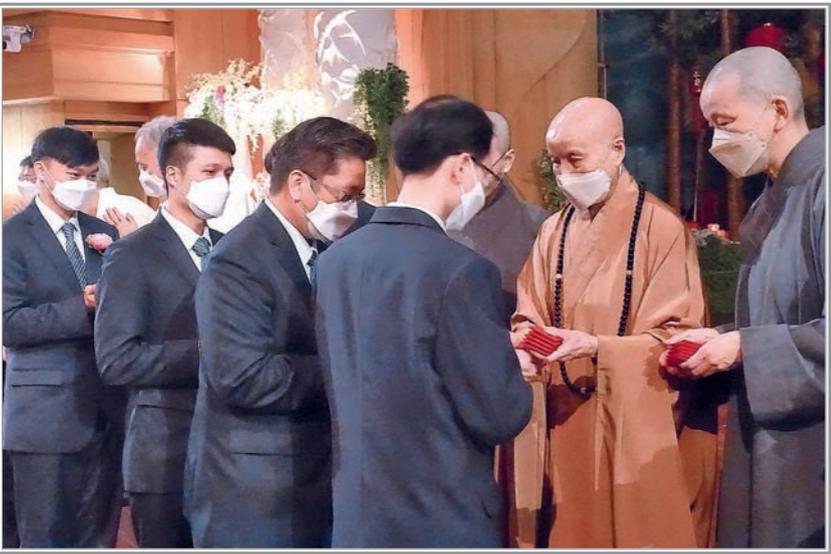
天下的所有人，都要打開心胸去愛，愛灑人間，讓人人可以得到愛，有愛的人生才會感覺有福。」

#### 讓複雜變得簡單

上人與第二十一期慈濟教師培訓研習營學員座談，期勉老師們發心立願，有願、有力，將真誠的愛心落實於教育。老師用愛教育學生，讓學生感受到老師真誠的關心，建立緊密的師生情，學生一定會接受老師的教導；不論時代如何變化，人間的情是永恆的。

「現在人口多，而且社會複雜化，但也因為這樣，我們更要讓複雜變得簡單，回歸教育的本質。」上人感恩多位資深的教聯會老師，有一段時間不斷推行靜思語教學；一群有志一同的老師會合起來，用心設計豐富的教案，讓各級學校

於花蓮靜思堂舉辦歲末祝福暨授證典禮四大志業場次，人人歡喜領受福慧紅包。(1月28日)



老師在課堂上運用。許多調皮的孩子在學校聽老師講靜思語，還有老師用布袋戲或話劇方式把靜思語的道理傳入孩子心中，簡單的字句讓他們印象深刻，也能在生活中運用，還會影響家人，促進家庭和睦。

現代科技發達，靠著網路傳播，一句話可以廣傳全球，讓法水普潤大地，淨化人心。上人感嘆現在的人心地很乾旱，慈濟人要用智慧、用方法，廣傳法水淨化人心。「時間不斷過去，而且人生無常，變化快速，人的生命也不長；我們要趕快設法讓人心淨化，將偏差的人心拉回正軌。」

上人指出，弘揚善法不只靠便利的網路傳播，最需要的是傳法的人，要有人用心傳法，以身作則教育人群。而教育不只局限在學校課堂，現在的人間很需要普遍淨化人心的「大哉教育」；教聯會老師們

的使命感要再提升，如同二十年前那一段時間，在臺灣各地普遍推行靜思語教學，在社會上帶動正向的教育，提升國民的道德觀。

上人鼓勵大家，「寶處在近」，這條長遠路走了一大段距離，大家若是走累了，可以稍事休息，但是暫停一下就好了，調整好身心狀態，要趕緊再出發，目標就在前面不遠處；假如中途停下來就不願意再往前走，永遠到達不了目的地。

上人教老師們回顧推行靜思語教學的歷史，回顧走過的路、做過的事，負起責任，留史於後代，延續教聯會的慧命。「雖然在座的資深教聯會老師大多上了年紀，然而大家還要繼續努力，不是為自己，是為現在與未來的下一代。請你們再度提起使命，再度邁開腳步，發揮教育良能。」

1  
29  
~  
31

《農曆十二月·十九至二十一》



## 讓人心發光發亮

【靜思小語】引導人人發覺本具的智慧，人心發光發亮可以照亮黑暗世間。

### 把善良的人「箍」起來

元月二十九日，基金會主管同仁報告、分享會務，其中，文史處創辦《慈濟週報》，留下當代慈濟人文事蹟、典範及各項志業推展。自去年十月十六日創刊，每週一出刊，至今已發行十六期。除了紙本，另有電子報，只要打開行動裝置，點開《慈濟電子週報》，就能掌握慈濟脈動。上人表示，全球慈濟人做慈濟事，每天都有很豐富的內容，即使有月刊、有週報，仍述說不盡。

固。人人本具佛性，這分清淨的佛性就是第九識；『靜思』就是禪，禪定亦謂靜思惟，就是收攝心念，回歸清淨本性，靜思法脈的精神就是回歸清淨無染的本性，並且從這分精神起於行動，共同為人間付出。」

慈濟宗門以靜思法脈為精神本源，發揮佛陀思想涵蓋全球。上人期勉鞏固法源，精神思想不能鬆懈；《法華經》「衣珠喻」就用縫在貧窮子衣服裏的寶珠比喻眾生本具的佛性，已經明白道理的人，要引導人人找出身上的寶珠，讓人的心發光發亮，照亮黑暗的世間。

上人談到這個時代雖然科技發達，人們的生活很便利，但是人心思想比過去複雜、混亂；過去的戰爭是拿刀、拿槍近身搏鬥，現在只要從遠端按下按鈕就可以操控飛彈轟炸目

慈濟志業隨著慈濟人的足跡，從臺灣推向國際；有的國家遭遇災難，或是居民飢貧困苦，慈濟有因緣去救助，促成當地的菩薩從地湧出，還有許多國家的慈濟人會合心力去救助，如同從天而降的菩薩。上人說，無論是從地湧出、從天而降，慈濟人都會合力量，為天下人鋪天下路、做天下事。

就如馬來西亞、新加坡慈濟人投入佛陀故鄉專案，前往尼泊爾藍毘尼、印度菩提迦耶等地，用心用愛幫助佛陀故鄉的貧困居民，也要將佛法精神

標，造成大範圍的毀滅，危機比過去更大。「人人本具智慧，但是覆蓋了無明欲念，把智慧變成聰明，人與人之間相爭相殺。聰明是黑暗的，智慧才是光明的，若希望人人提起利益人群的智慧，就要用方法教育人心向善。」

馬來西亞、新加坡慈濟人分享，於尼泊爾山鄉要為孩子建學校，即使只是搭建簡易教室，也是困難重重。不過，有心就不難，當地居民在慈濟人帶動下，連婦女都願意投入，搬運鋅板等建材。上人說，只要有心去做，就有不可思議的力量；不過這分心是善良的心，才会有願意付出的願力，才能做出真正有建設性的好事，流傳善法在人間。

「期待星馬慈濟人與本會的力量要不斷地結合，讓佛陀故鄉專案步步踏實向前推進。在新加坡、馬來西亞還有很多

回歸到佛陀故鄉。慈濟人發心發願、群策群力，加上此時便利的交通、發達的科技，在佛陀故鄉的各方面援助事項步步踏實推進，相信終能達成此一心願。「不敢說佛法回歸佛國的心願由我來完成，不過最起碼我可以呼籲、呼喚大家會合力量，在此時起步，步步向前進。」

「大家也要認定慈濟宗門，在二〇一六年的第四屆慈濟論壇就已經提出我們是慈濟宗門；靜思法脈的精神理念，也請全球慈濟人一定要扎根穩

人願意投入慈濟，當前很需要有人把這群善良人的心力會合起來；只要有人把握時間、把握因緣去『箍』，就會有愈來愈大的力量來成就。」

上人勉勵大家，方向既定，決定要做的事就不能等待，當下積極去做，為來世創造好因緣，才會有好成果。「你我就是有好因緣，此生大家是師父的弟子，來生換你們成為我的師父，牽引我入佛門；我們的因緣環環相扣，來來回回，菩薩的心要生生世世連接。」

### 在每個社區落實草根情

元月三十日，臺中港區慈濟人返回精舍拜早年，上人期勉弟子們，此生師徒相聚，是過去生結下的深緣，而且共同有學佛聞法的因緣；雖然生命有限，自然法則勉強不得，但

法是永恆的，只要此時大家承擔起傳法的責任，讓法的種子代代相傳，將來也會很快會合，繼續聞法、行道。菩薩情在今生起步，延續到來生，生生世世永相隨。

「師父與天下慈濟人的緣很深、情很長，在這個大時代共聚。雖然此時科技很發達，大家覺得生活很方便、交通很發達、物資很充沛，是享受的時代，其實我是很擔心，因為全球氣候變遷、人心混亂，唯有淨化人心才能挽救。而淨化人心需要你我共同發心，但是，你我有因緣，才能共同發心付出，而天下如此開闊，人心的複雜與眾生的業力交結，只憑我們的力量很難以淨化。不過，我最近總是對自己說，擔心哪有用呢？還是盡心力，我們共同用心呼籲，把握機會弘法利生。」

「弘法利生不是口號，是

真誠的呼籲；心中有法，一舉手、一投足、一動念都可以弘法利生。例如用餐時，就能向人推動素食，共同品嚐蔬食水果菜根香，教人尊重生命，愛生、護生、放生，才能真正求得天下平安。」

師兄師姊帶來蘭草編製的用品與手工藝品，上人讚歎人家的巧手，並表示聞到蘭草香，就想到故鄉清水，自己雖然在中部出生、成長，但是人生落實在東部，心腦的思考是對於天下。每天對自己說感恩，無悔此生，感恩這輩子能夠與國際間的許多人互動，和不同種族、語文、宗教的人們結好緣。期盼這分情可以隨著慈濟的緣，不斷凝聚更多人的愛心，為天下做很多好事。

「我很感恩自己出生在臺灣，此生的緣在臺灣；臺灣土地面積不大，但是慈濟從臺灣形成，落實佛陀的理想，帶動

大眾力行菩薩道。就如你們來自不同的生活背景，有的在上班、有的做事業，人人都很發心，把握時間做慈濟，付出無所求；在各社區的分會、聯絡處、共修處等，大家撥空來打掃、維護，成就莊嚴道場。有了社區道場，可以就地發揮良能，讓社區民眾也很歡喜來參訪、參加活動，地方的草根情就在那裏落實。」

上人勉勵大家要合心，彼此就很投緣，談話會很對機，共同向大眾說好話、勸好事，還要推好素，減少食肉需求就能降低動物飼養數量，減輕因畜牧養殖業造成的空氣、水土污染，讓天地更平安。

### 辦好教育徹底翻轉苦難

元月三十一日，教育志業報告慈濟科技大學與慈濟大學合併進度等教務，同時螢幕上

亦連線播放莫三比克莫凡比斯中學啟用典禮，這是二〇一九年伊代風災後，慈濟在莫國中部災區認養援建的二十三所學校中，第四所完工啟用的學校。位於索法拉省棟多郡的莫凡比斯中學，是全國規模最大的中學，自二〇二二年六月動工，今天正式移交啟用，莫三比克總統特別蒞臨參加。

上人說，援建希望工程，既是為教育，也是做慈善；雖然距離遙遠，但是因為莫三比克有慈濟人，從救濟貧苦的慈善志業做起，打穩了基礎，再從教育徹底翻轉當地的貧窮苦難。啟用典禮很熱鬧，民眾很歡喜，從總統親臨看來，政府也很重視；教育做得好，社會就有改善的希望。

回過頭來看慈濟教育，從花蓮的慈濟護專起步，一路走來三十多年，從幼教到大學、研究所，已經很完整，亦廣獲

肯定，代表從起步就走在正確的方向，步步踏實，就能隨著時間做出成果。「大家投入教育志業，有共同的心願，就是為希望而教育，成就人間未來的希望。除了為花東的孩子、臺灣的孩子做好教育，現在也有不少國際學生；雖然相對於西部大城市，花蓮較為偏遠，孩子有心來就讀，我們都要用心教導。」

上人期勉慈濟學校鞏固師資，讓海內外各地來慈濟就讀的學子，把慈濟精神理念及生

活儀軌帶回居住地，也為當地樹立教育的正確方向。

「將來二校合併，需要大家用心融合、用愛會合，合得更有價值、更有品質，更提升教育的價值。合校如同人的雙手，動作更平齊，連接得更有力，教育之路走得更踏實，從臺灣到國際都做出典範。」上人鼓勵大家，在全球地圖上，臺灣很微小，不過大家的志要大，教育不是職業而是志業，要立志為天下而教育，作天下的教育典範。

### 本專欄精簡摘錄自靜思人文《證嚴上人衲履足跡》

還有更多重要開示——

元月四日 日本慈濟人連線請示能登半島震災救援方向

元月七日 愛女孩國際關懷協會與慈濟合作案分享

元月九日 金門慈濟人來到新店靜思堂座談

完整的每日日記以及師徒間感人對談，請關注靜思人文叢書處每季出版新書