



礼仪之美

近来社会四处呈现脱序现象，这是缺少「礼仪」薰陶所致。随着时代进步，礼的内容虽不免有所调整，但是礼的精神应是常新不变的。因为有礼，人生才得美化；因为有礼，社会才能祥和。礼的精神理念是骨，也要有实践为血肉，才能塑造内外兼美的美仪。《礼仪之美》一书，内容包含三大部分。「礼之体」收录证严上人 对大众谈礼的三十五篇开示，内容涵盖人生各层面。「礼之用」收录证严上人具体教导弟子如何形塑威仪之美的八篇谈话。作为附录的「威仪之美」，同步收录了师兄师姐示范的四威仪、食的威仪、衣的威仪的图文和DVD光碟影片，可提供大众观摩学习。

作者：证严法师
 定价：RM36
 出版者：静思文化、
 时报出版社联合出版

人間菩薩道 佛心師志行

慈青
 慈济大专青年联谊会的简称
 是培育无数菩提种子的摇篮
 他们
 肩负传承的使命
 助人济世的责任
 因为慈济 因为大爱
 年轻的生命
 找到了人生的价值

毕业了
 菩提种子发心立愿
 传承静思法脉
 成为上人的 千手千眼
 弘扬慈济宗门
 分担上人的 如来家业

一股年轻的力量
 携手同行慈济菩萨道
 志业职业双轨并行
 一心一志授证为慈诚委员
 因为他们领悟了
 安其身心的是职业
 立其慧命的是志业

傳承志不移

馬來西亞慈濟叢書007



傳承志不移

十八位慈青學長心靈札記



普天三无

《普天三无》为一精致礼物套书，三本一套加书盒，以53篇真人实事，传达证严上人恢宏广大的人生观——「普天之下无我不爱的人」、「普天之下无我不信任的人」、「普天之下无我不原谅的人」。

各书内容分类：

《普天之下无我不爱的人》——〈真纯本性之爱〉、〈护生利生之爱〉、〈普及天下之爱〉

《普天下无我不信任的人》——〈信己无私〉、〈信人人有爱〉、〈改变世界的力量〉

《普天之下无我不原谅的人》——〈原谅迷与误〉、〈原谅的难行能行〉、〈原谅的广域〉

作者：证严法师
 定价：一套三本——RM72
 出版者：静思文化、
 天下文化联合出版

傳承志不移 --十八位慈青学长心灵札记

目 錄

- | | | |
|----|-------------|--------|
| 4 | 传承法髓 回归佛心 | 证严上人开示 |
| 12 | 菩萨道上的心灵风光 | 李宗富 |
| 24 | 从「心」学习 | 何义雄 |
| 34 | 无怨无悔, 无忧无求 | 叶玲玲 |
| 44 | 以信以愿恒精进 | 李健群 |
| 56 | 只要缘深不怕缘来得迟 | 杨全晖 |
| 66 | 一念心, 跟上人走 | 吴美圆 |
| 76 | 人圆、事圆、理圆 | 林泳惠 |
| 86 | 人生要忙碌, 不要庸碌 | 杨媵凌 |
| 98 | 感恩的人生最有福 | 王琰清 |
-

108	心宽念纯, 美善人生	潘允懃
118	勇於承担 乐於配合	吕福顺
128	放下身段, 宽心待人	李淑玲
138	行善行孝不能等	张佩灵
148	心纯守志	陈文利
160	守好当下心念	杨尊龙
170	笃定的人生方向	刘思仪
182	生生世世的约定	冯彩霞
192	拓展生命「宽度」与「深度」	龚华顺

傳承法髓·回歸佛心

证严法师开示

舍得说好话，
舍得做好事，
舍得彼此赞叹，
舍得付出时间，
到需要的空间，为需要的人奉献良能。

把握住时间、空间、人间，
发挥出爱心、耐心、精进心，
这样展演出来的人生舞台剧场，
就是最有价值的人文、最珍贵的历史。

上人慈示：

「慈青是我的希望，
是慈济世界的希望，
是社会的希望，
是人类的希望，
大家要发心立愿承担！」



常听闻时下年轻人抱怨很不快乐、压力好大，不知幸福在哪里……

「压力」是什么？看不到也摸不到，却让人感觉「吃力」，就像作恶梦，被压得喘不过气来，想叫却叫不出声，非常挣扎。

不仅年轻人感到迷茫，当前整个大环境也像是个「梦游世界」，许多人心灵无处依止，不知何去何从而备感辛苦。

◎茫茫大海的引灯

慈济的营队，正是希望导引年轻人远离愚迷的茫茫大海；一旦从梦中警醒过来，就如解脱般轻松自在。看到学员们上课时坐得直挺挺，用餐时「龙口含珠，凤头饮水」，出入进退循序有礼……事实上，他们也是经过一番「调整」，仪容和举止才能展现出端庄整齐。

有位慈青分享，以前他的「志愿」是开好车、买豪宅；直到去了医院当志工，看到病患在病苦生死中挣扎，又见到医疗人员用生命抢救生命……，这分真诚、无怨无悔的精神令他感动，他的人生观因此改变了——要做个能救人于苦痛的人。因此努力考上医学系，志为良医。

年轻人体悟生命真义，而能改写人生价值观，实在教人窝心与感动！人人都有习性，这群孩子来到慈济，愿意接受调整，就像用清水洗涤，不仅把外在样貌清洗干净，连看不到的内心，也刷洗得透澈清静；这就像是把层层乌云拨开，蓝色的天空和亮丽的白云即重新展现。

其实，不知福、不知足的人，才是世间最苦的人。

很感恩所有的慈济人，他们承担四大志业、八大脚印，当成是自己人生的使命，所以勇敢地将所有的志业一肩扛起，师父说了，他们就去做；会说的人不如会做的人，他们是真正为世间造福之人。

也感恩慈青学长们，大学时也曾经是慈青，渐渐资深后，承担带领学弟学妹的责任，以身作则，毕业后更积极地投入慈济事，不但没有舍弃慈青，更履行当年的发愿，生生世世跟随师父，有许多人现在已经是慈诚、委员了。

每一届慈青毕业之后，多能再投入慈济团体；慈青们的传承，真的让我感到有希望。世间的希望在青年，这一群青年人如果能了解净化人心的



慈青学长们善于运用生命价值，为大爱付出，紧紧跟随上人的脚步，向内心发愿，承担慈济如来家业，为使命坚定向前行。

真义，一层一层接棒传承，我们的社会才真的有希望。

◎ 慈青是慈济世界的希望！

佛陀的教育，是要更积极地投入人生，悉达多太子并非厌世，而是因为体会到人生苦，因此，想积极寻求彻底解决之道而出离家庭。佛陀觉悟之后，转法轮教育众生，推广「无缘大慈，同体大悲」的观念，将芸芸众生的苦都揽在自己身上；同体大悲，从这么多苦难人的身上，体会其悲痛。



马来西亚分会大家长郭济航师兄，殷殷叮咛，期待每个孩子都能向前看齐，学习资深慈青学长们，从十多年前参与慈青直到现在，许多人已扛负起委员、慈诚之责。

假若是苦在己身，才希望解脱苦，这是一般人的想法；就因为苦不在己身，是看到、体会到别人的苦，想要解脱其苦，这才真正了不起。

有人认为佛菩萨都是很理性的，对人生悲苦无动于衷，这是错误的想法，佛菩萨是以同理心体会芸芸众生的苦，拔苦的心情很殷切。人伤我痛，人苦我悲，这就是佛菩萨的心情。

《法华经》中将天下比喻为一个大宅邸，本来这个大宅庄严豪华，物资应有尽有，然而年久失

修，大宅破落颓圮，懵懂的孩子们只知吃喝玩乐，失去生活次序。突然间，大宅起火了，但是这一群孩子很愚痴，看到火起了还要玩火，不知逃离火宅，状况十分危急。

大家长看了很不舍，在外呼吁孩子们出离火宅到安稳处，但是孩子们仍然我行我素，不听劝告。所以，家长就在外面设大牛车、鹿车与羊车，引诱大家出火宅。孩子们看到三车大而豪华，车中宝物无量，十分欢喜，也因而出离火宅。

大自然有成、住、坏、空，我们所居住的地球，是大宇宙其中的一颗星球，形成日久，且芸芸众生的心已不守轨道，汇集众生共业，这股恶的力量会让地球的气流紊乱，渐渐毁坏山河大地，就如故事中的大宅般慢慢倾颓。

空气污染、滥垦滥伐都是人为，皆是众生共业，使地球受毁伤，这都是因为人的心态不轨。所以佛陀出现在人间，欲救世，先救人心，将出轨乱序的人心调正。

慈济在现代负有使命，志业广布国际，何处有灾难，慈济人的「蓝天白云」身影就出现拯救。对于不同肤色、不同种族、不同宗教、不同国界的天下人，慈济人都将之当成同一个家庭的家人，这

就是履行佛陀教育，将天下苍生的幸福作为目标，实践大慈、大悲，大喜、大舍。

天下的大范围，无法以一人为之，需要众人合齐心力；一时之间欲救世拔苦也无法速成，需要代代传承。

慈青是我的希望，是慈济世界的希望，是社会的希望，是人类的希望，大家要发心立愿承担！

◎ 发心立愿承担、紧握慈航船票

因此，身为慈青，无论是行为、与人沟通的声色态度都要注意，否则别人轻轻一句质疑：「你在慈济学到了什么？」回答不出就漏气了！能够及时警惕小小事情可能引起大问题，赶紧转变态度，就能拉回亲子间温馨的父子情、母女情。即使在事理上我们是对的，也要声色柔和，不让人难堪。

凡事皆谨记「甘愿做，欢喜受」之心念；莫以为「只要我喜欢，有何不可？」逞一时之快，后悔莫及，那时就要担负沈重的心灵惩罚了。

所谓「就有道而正焉」，社会上有许多人迷失了人生方向，需要依靠前方的人指路引导，所以引路者一定要先守好自己的分寸，才能报予人正确的路，不致差毫厘、失千里。

希望大家都能够自爱、对人感恩，在学校中要作为榜样「同学度」，以身作则指引同学们，让他们知道人生心灵的方向；自己的心念也要照顾好，坚定人生目标，步步进阶，向学长们看齐，跟着慈济人为社会人群付出，行在慈济道上，一个度一个，要跟紧，一寸都不能偏！

慈济的目标就是佛的境界，方向如果稍有偏颇，可能就会偏差到阿修罗的境界去了。无论我们面前这条路多遥远，方向一定要对准，才能真正到达心所愿、意所立的目标。

希望大家不要半途而废，不要走一半就离开。你们手上握有一张慈航的船票、车票或机票，无论是海、陆、空，大家的航程一定要很准确，而且要赶得上班车，若是无法赶上此生的班车，连来生那一班车也赶不上了。

期待每个孩子都能向前看齐，学习资深慈青学长们，从十多年前参与慈青直到现在，许多人已扛负起委员、慈诚之责；在志业体上班者，则是志业、职业平行，下班时间及星期假日也投入慈济志业，让自己的生命与慧命，皆是分秒不空过！

（摘录自2005.07.16志工早会开示、2005.07.30慈青暑期初阶干部训练营圆缘、2005.08.02慈青进阶干部训练营开示）

菩薩道上的心靈風光

李宗富（济琅）

创期的慈青种子
将感动化为行动
用生命投入慈济
牺牲享受 享受牺牲
缩小自我 扩大心胸
奠定人生的座右铭

-
- 
- 1993年 参加槟城慈济联络处主办的三天两夜访视营队
 - 1994年 毕业于马来西亚工艺大学，机械工程系学士文凭
投入槟城慈济联络处的志工行列，成为马来西亚第一位慈青协助筹办第一届马来西亚慈济大专生活营
 - 1995年 承担活动组组长
 - 1996年 兼任访视组副组长
 - 1998年 参与印尼耶加达大发放
 - 2000年 授证慈诚
 - 2002年 加入马来西亚分会同仁行列，任职行政主任
 - 2003年 加入洗肾中心行列，任职洗肾中心主任
 - 2004年 参与伊朗巴姆地震赈灾（第二团）
参与斯里兰卡海啸勘灾、赈灾（第一团）
 - 2005年 参与南亚大地震——
巴基斯坦勘灾、赈灾（第一团）
 - 2006年 代表慈济暨马来西亚参加联合国教科文组织在斯里兰卡主办的‘灾难觉醒研讨会’



二〇〇四年伊朗巴姆发生严重地震，济琅师兄加入赈灾团队，前往进行物资发放工作。



慈济代表马来西亚参与联合国教科文组织主催之「灾难管理醒觉国际研讨会」，济琅师兄代表出席。图：开幕仪式是以斯里兰卡传统的佛教点灯仪式进行，气氛庄重且意义深远。



〔图：李济琅师兄提供 2006.02.21-24 可伦坡锡兰大饭店
(Ceylon Continental Hotel, Colombo) 〕



参与斯里兰卡海啸赈灾义诊，与当地志工（左一）探访「海啸宝宝」及其母亲。（2005.01.12 斯里兰卡汉班托塔）

二零零七年四月三十日晚间，列席参加毕业慈青营队的圆缘活动，仿佛回到十多年前的慈青岁月，活泼、单纯、无忧无虑。当慈青学长分享马来西亚慈青的历史点滴时，我的思绪顿时拉回到十三年前，第一次接触槟城慈济人……

一九九三年十一月，约了八位工大同学到槟城的慈济联络处进行三天两夜的学习之旅。在这三天，非常感恩槟城慈济人的用心安排，让我们访视了好多感恩户，更让我们见识到慈济人如何将慈、悲、喜、舍的精神具体实践在人与人之间。当时，

我们几位同学发愿毕业後到槟城工作，原因无他，只是单纯的想投入慈济大家庭。

一九九四年下旬，毕业两个月後，因缘成熟，我到槟城工作，马上投入槟城联络处的所有活动。在叶慈靖师姑及郭济航师伯的积极鼓励下，开始积极筹备第一届马来西亚大专生活营。当时的克难程度一言难尽。因人力不足，每个人身兼数职；为节省开支，我们无法在外租借场地，只好在会所（前慈济幼儿园）扎营；物资更是缺乏，即使是简单的碗盘、杯筷、草席、被单、枕头等样样不足，到处租借。记得林秋娟老菩萨一口答应协助香积组，却发现会所连基本的炉灶也没有，只好把家里的小火炉带来，一顿饭菜要分好几次烹煮。

记得第一晚老天跟我们开了个玩笑，下了一场大雨，雨水竟然淹进了学员的帐篷。当晚，连工作人员共九十人，挤在会所挂单。圆缘活动时，听到每位学员的真心分享与发愿，让我们感到非常安慰，再辛苦都甘愿。

就这样，我们立下志愿，每年至少要办一场大型的慈青生活营。也因这个愿，这十多年来，慈青生活营办了一届又一届。一颗颗菩提种子从中生出。不要小看一颗种子，上人说：“毫芒可成

李宗富（济琅）师兄带领同仁到洗肾中心
肾友家做居家关怀，慈大海外志工老师随行。

图：大家一起去探访肾友邓彩珠师姊。

【摄影：黄诚恕 2006.07.13

檳城乔治市打石街（Lebu Victoria）】





传承志不移



首届佛教慈济护理研习会，肾友付出当工作人员，图为济琅师兄为肾友邱景和绑头巾。【摄影：锺锡元 2007.04.15 马来西亚分会静思堂】

林”。如今，从慈青生活营产生的种子，不少已长成大树，在马来西亚慈济各据点投入全职同仁或志工的行列。马来西亚慈青一脉相传的法宝，其实很简单：“做上人贴心的弟子；师公上人怎么说，我们就怎么做。”

牺牲享受 享受牺牲

其实，刚开始参与慈济时，一直都是被动的，当时有个迷思：“年轻时不尽情享受，年长时一定会後悔。”不过还不至於叛逆。感恩当时慈靖师姑及济航师伯一路‘监控’，不时制造机会让我规划、统筹各类活动。当活动组长的那几年，平

均每五天半就筹办一场超过百人参与的活动，茶会、幸福人生讲座、各类营队、共修、义卖会…等。当时在会所的时间多过在家，师姑师伯还曾商量乾脆让我住进联络处。不过我的心还是未定，办完活动後，还是会与几位慈青夥伴逛街、无所事事。有几回在活动办完後，来不及回家换衣服，与几位慈青及志工乾脆穿着慈济制服进入电影院，一排十几位蓝色制服排排坐，还蛮‘壮观’的。那是十年前的事了，现在想起来还觉得丢脸。

有一回，开着车子边听上人开示。当上人很无奈的形容自己像一头拉车的牛。年轻时是壮牛拉着担子不重的牛车，可以轻松上路。现在这头牛越来越老，担子却越来越重，还要爬山坡。上人呼吁每个慈济人只要伸出一根手指，轻轻在牛车後面帮忙推一把，牛车终于还是会爬上山坡去。当时，我的泪水不听使唤，流个不停，视线开始模糊，只好把车子停靠路旁。我心里不断呐喊：“上人，我不要坐在您牛车上增加您的重担，我也不要伸出一根手指，我发愿用我的生命、我的整个人在牛车後面推，我还要接引更多人来推。”

有愿就有力。接下来，我的整个生活重心都在慈济，似乎每个慈济活动皆参与。享乐的时间也大幅减少了。不过一直会感觉到很累；一直往内心



一九九三年十一月间，随着慈济志工访视感恩户，体会如何实践慈、悲、喜、舍的精神，进而发愿加入慈济志工的行列。

观察，想找出累的原因，还是不得要领。直到听到上人的静思语，“甘愿做，欢喜受”（及后来的“甘愿做，累不倒”），才体悟牺牲享受还不够，要做得心甘情愿，方能享受牺牲。

成功的两个秘诀

尽多少本分，得多少本事。在规划及参与了无数大小活动後，无疑的，我的处事能力提升了不少。也不自觉的开始自我膨胀。当我承担规划马来西亚分会静思堂动土礼时，我真正碰到了瓶颈。参考了台湾新店慈院的动土礼，我自认已经把所有的

规划弄妥当，一定可以让三千名来宾顺利而庄严的参与动土。不过在执行计划的过程中，我遇到了许多人事的障碍。幸好，几位资深慈诚在最後几天挺身相助，动土礼才圆满举行。我当时并没自我反省，反而怪许多师兄姊不合作。

後來，在研究为何上人常开示，“人圆、事圆、理圆”，而不是我认为的“事圆、人圆、理圆”时，我才恍然大悟。要圆满完成一个活动、一个计划，先要圆满人与人之间的关系，而不是我之前认为的：只要把事情规划好（事圆），再把工作分配给别人做（人圆），一切就自动完成了（理圆）。

那问题来了，要如何做到人圆呢？我在大爱台的每日一言静思语节目找到了答案。上人传授大家两个成功的秘诀，那就是“缩小自我；扩大心胸”。我在办公室及电脑桌面写下我今後人生的座右铭：“缩小自我，不碍人；扩大心胸，不碍己”。

從「心」學習

文 / 何义雄（诚献）

「心」，是修行的重点。
上人的法，
让我知晓如何照顾好这一颗「心」，
把「心」良善的一面，
化为行动，实践在日常生活中。

-
- 
- 1995年 参加慈济大专青年生活营
 - 1997年 第一次回台湾花莲寻根，
当医院志工，参与随师行
 - 1998年 毕业于槟城理科大学。
 - 2006年 授证为慈济慈诚
 - 2007年 协力组副组长，带动校园慈青、
承担吉打分会共修会策划



感恩因缘与福报，可以陪伴慈青们成长，互相学习与鼓励。从他们身上，诚献找回做慈济的直心与初心。（摄于2006年7月21日）



在慈济家庭里，师姑师伯们给予的呵护，可以实际感受到宛如父母亲般的爱。这也促使诚献改善了和父母互动的方式，学习把爱说出口。



曾有一回，到花莲寻根时，与德恩师父合照，而今虽然师父已圆寂，但师父的爱依然在心中。

不知不觉，认识慈济有十四年了。这些年来，慈济事已成了生活的一部份。过去的慈青生涯中，有两件事是对我一生影响甚大的。至今仍然清晰烙印在脑海里。

启发悲心 学习付出

大学二年级，接触了一位住在槟城理科大学校园附近的个案。父亲因车祸往生，轻微智障的母亲，带着低智能的大女儿及两位正常的儿子，在一间木屋里过着辛苦的生活。

因当时住在附近，所以常常陪伴两位小孩读书。有一天晚上，我骑着机车到他们家。抵达时两位小孩在庭院玩耍，妈妈与大女儿到附近的食物摊位洗碗碟去了。于是帮他们盥洗，为他们准备晚餐。

用餐完毕，陪他们做功课，就带他们进房间休息。那是我生平第一次为别人盖被子。陪他们一阵子后，我把门关上，正要骑机车离开前，发现案主十岁的儿子正在大门旁的百叶窗缝凝望着我。彼此双眼交会刹那，我的眼泪是往肚子里流的。小孩不善以表达，从他肯定的眼神，我感受到自己是被需要的。心里认为，身为一个大专生，能付出的是有限。但原来小小的动作，也能够让对方感到窝心。当下，我的悲心被启发了。



「心」，是修行的重点。上人的法，让我们知晓如何照顾好这一颗「心」，把「心」良善的一面，化为行动，实践在日常生活中。
(摄于2006年10月13日)

父母般的爱

两年后，我被派到理科大学吉兰丹分校就读。当时马来西亚分会在槟城韩江中学办了一场大型义卖园游会。我与吉兰丹的师姑师伯一同搭车前往参与。因需赶回学校上课，义卖完后就先自行离开，到北海车站搭巴士回吉兰丹。

在巴士车里等待时，从窗口望去，看到了两个熟悉的身影，一直向我招手。仔细一看，是林济远师伯和林慈涵师姑。他俩也是从义卖场赶来，正骑机车往回家的路途中，原来他们特地来送行。

两位长辈匆匆上了巴士，拿了几粒大苹果给我。望着他们离去的背影，心里感动莫名，慈济人，真的是一家人啊！从小和父母的互动较为含蓄，爱难以行动来表达。在慈济家庭里，师姑师伯们给予的呵护，可以实际感受到宛如父母亲般的爱。

找回直心与初发心

回到吉打亚罗士打工作后，就投入当地的慈济活动。虽然是家乡，但还是经过一段「适应期」。那段日子，感恩师姑师伯们的相伴，才让我与同修师姊顺利渡过这「动摇期」。

我想，「心」就是我们修行的重点。如何调适这一颗「心」安止于正知正见中，不受周遭人、事、物影响而萌起杂念。上人的法，就是教我如何照顾好这一颗「心」，进而把「心」良善的一面，化为行动，实践在日常生活中。

从慈青、慈青学长，成为培训志工到授证为慈诚，身份的转变，心境在不同阶段也随之改变。有时甚至觉得初发心也模糊了。慈青时期，办任何的活动总不会有太多的担忧，现在看事的角度不一样，反而多了顾虑。「事情」原本就不困难，但牵涉「人心」的因素后，就变得复杂了。面对这样的



从慈青、慈青学长，成为培训志工到授证为慈诚，诚献身份的转变，心境在不同阶段也随之改变，但菩萨道却是永远的坚持。

(摄于2006年7月18日)



随着师姑师伯参与访视工作，启发了自己的悲心，更付诸行动。

境界，越需要以单纯的心去看待，不然就无法超越。

吉打慈青五岁了。其实每一年都会担心学员不足，但看着一批又一批新的菩提种子发芽时，心里头是无比欢欣与感恩。他们的热忱与单纯，都是我学习的对象，感恩有这种因缘与福报，现在还可以陪伴慈青们成长，互相学习与鼓励。他们身上，我找回做慈济的直心与初发心。

后记：生死一念间

二〇〇七年三月十五日，我家小菩萨诞生了，是大家所期待的。两个小时十五分后，因为健康问题，小菩萨瞬间就走了，也是意想不到的事。生命何尝不是一连串意想不到的「发生」。我们每个人都带着上辈子写好的剧本，今生努力演出，同时也在写下辈子的人生剧本。

「苦」已发生，事实终究不能改变。我从不追问为何一件事会发生，因为该发生的，总是逃不了。慈济人平日面对苦难众生，用佛法抚慰他们的心灵。现在身份对调。自己就是那有苦的人，要有能力去面对，不然，岂不是「知理」而已。

回顾自己这十多年来，如何在今世的人生舞台，拿着前辈子写好的剧本，演出自己的角色。一



甘愿做，虽然身体会疲累，但志愿所在，苦中带甘。



见苦知福，作他人生命中的贵人。

路走来，虽然没有太多的掌声，却有着满满的祝福，和那永远上不完的生命课。

小菩萨何尝不是带着自己的小剧本，投报此生。戏不管长短，总要落幕。落幕后，演员总要离开，这是自然的法则。小菩萨在其极短的人生，跟好多的师姑师伯，慈青哥哥姐姐结了善缘，祝福他来生是一位精进的慈济人。

感恩师公上人创办慈济世界。生命因为慈济而不一样，那是生生世世唯一的方向。愿生生世世跟随师公走慈济菩萨道，做师公贴心的弟子，传承静思法脉，弘扬慈济宗门。

传
承
志
不
移

無怨無悔，無憂無求

文 / 叶玲玲(懿昭)

埋怨、计较，
都不能让人欢喜付出。
唯有自我要求、自我改变，
方能产生法喜。
这样的付出，
才真正有意义。

-
- 
- 1998年 参加慈济大专青年生活营
 - 1999年 回台湾花莲参加慈青暑假营、
承担慈青香积组组长
 - 2000年 毕业于槟城阮学院
 - 2003年 加入同仁的行列，财务室会计
 - 2005年 赴印尼分会支援与学习。授证为慈济委员



2005年9月24日，在亚齐海啸帐篷区送爱，与当地的小朋友合照。

一九九七年在学院求学时，透过同学陈慧诗师姊手中握着的刊物，认识了慈济这个佛教团体。我和慧诗师姊希望更加深入了解，故，即使并不十分清楚当时慈济会所的完整地址，我们依然前往寻找。皇天不负有心人，最后终于找到了。

依稀记得，首个接触的活动就是资源回收。我做得非常法喜，就陆陆续续参与其他活动。每个星期天，随着其他的慈济志工到感恩户家访视，若该家庭有需要，会当起小老师，协助案主孩子解决学业上的面对困难。此外，还定期前往老人院关怀……忙得不亦乐乎，心中感受也非常多。





二〇〇五年十二月廿六日齐大爱村启用当天，慈济志工前往观礼，总统也来参访。有了新家，孩子们露出了喜悦的笑容。



在印尼雅加达金卡莲大爱慈济村，巧遇《我家拆迁十二次》的女生艾薇。（摄于2005年8月5日）



在印尼泗水的麻风病院送爱，懿昭亲切问好，让阿嬷好开心。（摄于2005年12月19日）

相隔一年，报名参与大专青年生活营。营队里的课程安排非常精采及感动。营队结束回到家后，性格较为内向、腼腆的我，透过手语，比划「我爱爸爸、妈妈」来感恩父母亲的养育之恩，把心中的爱表达出来。那个时候开始，正式成为慈青的一份子。

化愿力为行动

一九九九年七月回台湾花莲参与海外慈青干部营。一趟寻根之旅，亲自体验，眼界也开阔了。沉淀于静思精舍的宁静与人文气息，自己仿佛增加了一股力量；心里默默期许要更加积极为人群付出，这无形中也成为了未来人生方向的指引。

返槟后，将愿力化为行动，承担起了慈青香积组组长、财政以及生活营的执秘任务。每逢新春佳节到来之前，慈青都会制作饼干，筹募慈青活动基金。我与温仁娥师姊承担起整个饼干制作的统筹。过程艰辛，时常都要烘饼干直到深夜，但却是磨炼我们的「耐力」与「毅力」。不仅如此，还增进了彼此的感情。如今慈青队伍浩荡长，人力动员充足，也无需再那么「克难」。回想起早期艰辛的过程，已经成为我们成长的甜蜜的回忆。



每年的慈济大专青年生活营大都由师姑师伯负积香积工作，而贴心的懿昭，自动投入承担。（摄于2004年2月7日）

我内向的性格中，还带有自卑的基因，做起事来常常缺乏信心。当挑起了更多的责任，人与人之间相处时所产生的磨擦，一次又一次地考验着我。然而，这个过程却是我信心建立的关键。当时慈青人数不多，愿意加入香积的相对地少。因为自己答应要承担，加上要求事情完美完成，人力资源短缺之下，常常就是自己要付出更多的时间，做补位工作。但是，自己没有做得欢喜，会埋怨，不理解，为什么就是自己得比别人多做。后来，自己转了心念，不要求别人给予相等的付出，不坚持己

见，方是真正有意义的付出。能够自我肯定后，信心自然建立起来了。

感恩有因缘让我在付出的当儿，心灵有所体会。同时更感恩同修师兄——龚华顺，十四年来的陪伴与鼓励。我们于二〇〇三年结为夫妇，曾经也面对过感情的考验；当时，我俩因为深造因素，分隔两地，聚少离多。我们开始在不同的地方参与慈济的活动，透过电话联系，彼此互相分享做慈济的心得。我们同道同志向，感情才能顺利延续至今。对我而言，真的是一段非常难得的姻缘。因为华顺师兄的劝说及影响，我终于长期茹素。不只是同修师兄，家人的支持与善解，也是我投入做慈济最大的原动力。



慈济菩萨道上，与同修师兄并肩同行，相辅相成。（摄于2004年3月7日）



一念单纯，做就对了，身心轻安自在。（摄于2004年2月2日）

二〇〇五年，授证为委员了。人生，总是充满着无数的转变，时时都要抱着随顺因缘的心态，自己才不会陷入执著，产生烦恼。二〇〇六年，我初为人母，感觉上自己似乎更加坚韧勇敢了。从怀孕、孩子诞生到需要全力照顾小宝宝，影响最多的，就是付出当志工的时间。现在已经无法如往常般，那么地自由自在了。自己那么热爱慈济，时间有限的状况下，有时得在宝宝与慈济间作出选择，体会到原来「牺牲」是一件非常困难的事情。同时，自己学习到要随着因缘，扮演好自己每一个角色。

以信以願恆精進

文 / 李健群 (誠群)

一場車禍，劫後余生；
喚起了心中的志願。
「無常」擦身而過，
不再猶豫、把握當下，
踏實活出充滿愛、有價值的人生。

-
- 
- 1995年 參加慈濟大專青年生活營
 - 1998年 畢業於新加坡南洋理科學、
協助成立及推動新加坡慈青
 - 2000年 首次參加海外慈青幹部訓練營
 - 2004年 授證為慈濟慈誠
 - 2005年 加入馬來西亞分會同仁行列，
慈濟洗腎中心行政同仁
 - 2007年 慈青互愛組、人醫會協力組副組長



在新加坡，每逢周末有空挡，诚群总喜欢到环境雅静的静思书轩值班，当人文志工，把好书介绍给前来书轩的大德。（摄于2004年2月14日）



来自台湾慈济医院、印尼、马来西亚、新加坡人医会的医护人员及志工，犹如一尊尊从地涌现闻声救苦的菩萨们，为瓦砾堆中幸存的日惹居民创造了一个又一个的奇迹。（摄于2006年6月6日）

那一夜，我第一次感觉生命是如此地脆弱。

二〇〇四年十月，我被公司委派到中国海南岛参与一项工程。十六日晚上，我和五位同事结束工作后，驱车到海口市用晚餐。突然前方出现一辆小拖拉机，随之而来的是巨响的碰撞……

年方三十的我，以为就这样「壮志未酬」了。听到了同事们喊我的名字，睁开眼睛，原来我还在啊！身体多个部位被撞伤，血淌流着。右眼皮缝了十六针，留下了一道疤痕，提醒自己曾经和「无常」擦身而过。只要健康平安活着，就是一种幸福了。曾想过，倘若我的人生在那场车祸结束，究竟这三十年是否活出价值，死而无憾了？

遇上车祸前两年，短短十个月内，四个至亲——外婆、义母、外公、父亲相继因病往生。生平第一次面对亲人往生，万分悲痛中夹带着遗憾；没在他们有生之年尽最大孝心。自从到新加坡念大学直到工作，整整十一年，不是课业、事业，就是忙碌于慈济活动，回家探望长辈们的时间相对就不多了。

「子欲养而亲不待」，心想还能把握的，就是善用身体，做更多利益众生、造福人群的事。默默发愿，要回到慈济志业体当全职同仁。然而，我



诚群非常感恩其慈济缘生根、发芽于槟岛，但十年来菩提种子成长在狮城，图为二〇〇五年底受邀回到岛国为新加坡慈青营队学员进行心得分享。

并没积极寻求机缘。一直向往同仁们可以在修行环境中工作，是何等有意义啊！心中曾挣扎，或许事业有成后，才回到志业体。然而，在大都会里的繁忙日子，却不断重复着.....

直到在中国的一场车祸，唤醒了埋藏已久的心愿。只要是自己想要做的事，而且是对的，就不要再等了。因为永远不会知道明天先到，还是无常先到.....

二〇〇五年六月，我辞去了在新加坡耕耘七

年的工程师职位，返槟城投入马来西亚分会同仁行列。

披上「蓝天白云」

回溯十二年前，从新加坡回来槟城参加慈济大专青年生活营。从小在外公外婆家长大，和父亲相处时间不多，亲子关系不甚佳。生活营中，学习到良好人际关系是需要有一方主动的。我似乎开窍了，不再埋怨父亲不懂表达，主动找话题和他聊天，自此彼此关系就不断改进。

大学时期，我是快乐的慈青，来回槟城和新加坡两地。经常返槟取经，学习如何推动慈青会务。随后，我和几位有志一同的慈青伙伴开始协助新加坡分会师姑师伯推动当地的慈青。因缘俱足之下，新加坡慈青也在二〇〇〇年举办了第一届的慈青生活营。

当年大学毕业，在新加坡工作七年期间，卸下了慈青制服，换上「蓝天白云」成为慈青学长，自许要为师公上人承担，接引更多年轻莘莘学子。

记得在九二一地震发生一年后，回到花莲参加海外慈青干部训练营，第一次看到师公上人哽咽地说「来不及了」，并叮咛慈青孩子们要常常回



槟城理工大学慈青考试前夕，身为慈青学长的诚群递上考前关怀的一份祝福~「慈济爱心夜宵」，为他们加油打气。（摄于2006年4月6日）



二〇〇五年七月，槟城慈济洗肾中心首次举办社区健检，和护士诺爱姐（Norhaida）到邻里商店宣导健检活动并介绍慈济。（摄于2005年7月8日）

去。二〇〇一年到静思精舍当志工，却碰上纳莉台风吹袭台湾。在这前几天，美国又发生九一一惊世灾难。亲眼看到上人为了这接踵而来的灾难，难过得整个人都憔悴了。

终于明白当时师公上人为何一直说「来不及」了。上人年纪渐大，肩上担子却从未减轻过。我自许要加快脚步，希望能够帮助上人减轻一点点负担。

年轻的我，推动慈青会务初时，碰了不少钉子。那时，负责带动的我，自以为很有慈济理念。团队里意见、步伐不一的伙伴，往往没有顾及他们的心。语言表达严肃，满腔慈济理念、慈济精神.....现在回想，当时就是少了一点点的人情味，「理说多了，人情就薄了」。

慈青会歌里的歌词：「事圆、理圆、人圆」。从参加慈青生活营开始，就唱了无数遍，却没用心实践。直到团队伙伴因我的一些话，受到伤害了，开始远离我，才茅塞顿开，自我反省。

带人要带心，事圆、理圆前必要做到人圆，广结善缘。组长不应只比别人愿意多付出多一点责任、时间，更重要让慈青伙伴们看到，慈济不只是付出爱心的团体，而是成长慧命的菩萨道。真诚付



二〇〇六年五月二十七日，印尼日惹发生大地震。参加了第二梯次赈灾医疗团，协助人文真善美工作。（摄于2006年6月7日）

出爱，对方感受到后，自然懂得如何去爱身边的人，关怀苦难众生。

信己无私，信人有爱

曾经在工作上面对最大的考验乃是人与人的沟通。每当出现不协调，我总是不解「难道沟通有那么难吗？」。我一直往外看，往外求……

沟通要顺利，须抱着一颗真诚的心，尝试了解对方的处境、背景。深层思考，为何对方会说这

番话、这些反应。反观自照，看不足的地方，再自我超越、放下身段、善解对方，看到人人都是一部大藏经，了解各种沟通的可行方式，再身体力行。这就是智慧的产生。

办公桌上放着师公上人的法照。遇上逆境时，总会静静看着上人的法照，自我鼓励：既然发愿当「心灵工程师」，不应被困难克服。反而要感恩又是一个超越自己，把烦恼化为菩提的契机。不断净化自己的心灵，才有更多能量重新出发、从「心」出发。

很喜欢师公上人的一句话：「信己无私，信人有爱」。要肯定自己是没有私心的，而每一个人都有佛心。身边人的爱心若未启发，那就是我努力的方向。自己以身作则，用心体会佛法、落实在生活中，一定可以影响他人。

古人说：「三十而立，四十而不惑」。

三十岁的我，回到台湾授证慈诚，「以佛心为己心，以师志为己志」，不让上人操心，做上人做的事，爱上人爱的人。

同样在三十岁，一场车祸，劫后余生的我，重整自己，重新出发。感恩我做了人生一个重大的



二〇〇六年七月八日，参与印尼日惹地震赈灾医疗团返槟后，在檳城静思书轩进行心灵讲座：「看见灾难中的希望～蓝天白云」，分享赈灾期间的心灵体会。

抉择，回到慈济志业体服务，过着职志合一的生活。

三十岁，有方向、有价值、更踏实的人生正式开始.....



自二〇〇四年底海啸发生至今，慈济持续前往关怀受灾区——吉打瓜拉姆达（Kuala Muda），目前人医会及志工团队已经六度前往举办义诊、健检，守护当地居民的健康。长期互动中，诚群和当地居民结下一份超越种族、宗教的情谊。（摄于2005年10月9日）

只要緣深不怕緣來得遲

文 / 杨全晖（诚玘）

父母自小教育，
要有服务社会的观念，
却没说明任何方式。

直到遇上了慈济，
始找到心灵的归依处。

1997年 参加慈济大专青年生活营

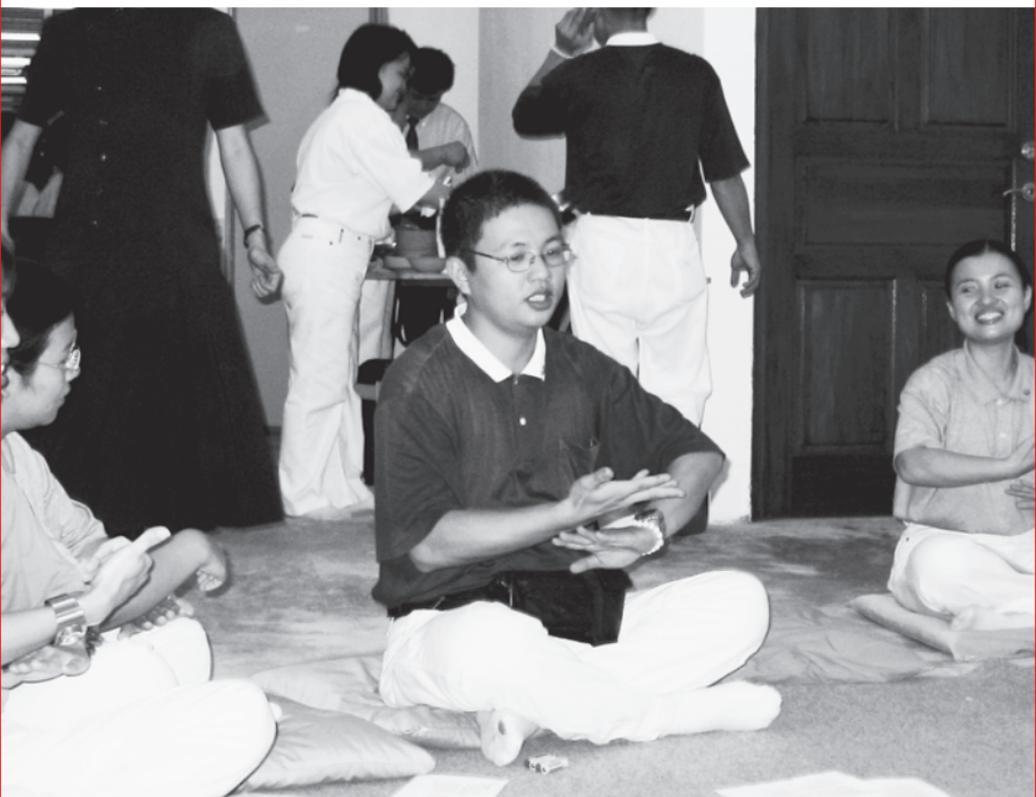
1998年 毕业于槟城理科大学

2003年 第一次回台湾花莲参与海外慈青干训营及
全球慈青日

2004年 授证为慈济慈诚、协力组组长

2007年 慈青互爱组





每当工作遇到瓶颈时，《证严上人静思语》是最佳心灵解药。
(摄于2002年10月30日)



一九九七參加慈濟大專青年的生活營，是誠玗在慈濟菩薩道上的起步。



时时警惕自己要以身作则，作为组员的好榜样，用心关怀组员，陪伴他们面对逆境，分享他们的喜悦。

第一次踏入老菩萨家里，就嗅到很浓的臭味，看见满地都是污浊。当时，被分配帮忙老菩萨浴佛，必须帮他脱衣、冲水、放肥皂，必须亲手洗掉身上肮脏的东西。当时心中想，这就是为社会服务的动作，也是我最想要做的。这个画面深深烙印在我的脑海里，当下发愿要在慈济团体里继续为人群服务。

在大学就读二年级时，第一次听到《慈济》这个团体。当时，校园的佛学会举办一场分享会。会上有一群同学分享参与慈济大专青年生活营的经验与感受，谈到慈济感恩户家访的活动，引起了我的兴趣。这场分享会有如黑暗中的明灯，让我找到心灵的归依处。

自小，父母都灌输要懂得回馈社会，因为成长在贫苦家庭的他们，有了社会资源的帮助，改善生活，完成学业才会有今天的成就。虽然父母亲教育我长大后要为社会服务，却没有说以任何方式来付出。因此，从踏入大学的第一天开始，我就一直想要参与社会服务的活动。

慈济大专青年四天三夜的生活营，确实实实在改变了我一生的。也是我在慈济菩萨道上的起步。



回台湾寻根时，与慈青和宸师父合照。（摄于2002年2月24日）

踏上志工服务的道路



大学毕业后，回到槟城工作，第一件事，就是到慈济会所报到，同时加入慈济社区协力组，投入感恩户访视及社区资源回收工作。每当到感恩户家里拜访时，都会有很深刻的感动。当时我常常去关怀的一位七十岁的老婆婆，老人家与两位孙女相依为命。与老婆婆聊天时，听到她如何节俭，连天气热都不敢开风扇。在关怀老婆婆当中，体会到自己是多么的幸福。这段经历培养了我的慈悲心，同时也学习到如何与感恩户沟通及关怀他人

刚踏入社会工作难免会遇到挫折及烦恼，每当工作遇到瓶颈时，就打开《证严上人静思语》，细细地去了解所翻到的那一句静思语的意义。印象最深刻的静思语就是：「做就对了。」



素食义卖会上，也积极投入参与。（摄于2003年9月28日）



慈青们发挥功能及良能，承担慈济人文学校功能组，负责香积工作。

虽然短短的四个字，但是内容真的是很深邃。工作上，难免会遇到变化球以及意见不和，自然会针对这些问题钻牛角尖而生烦恼。在我最烦恼当中，就拿出静思语来帮我，看到「做就对了」这四个字，一切就立刻通了，而任务也自然的完成。体会到每当遇到问题时，只有守本分，做自己该做的事，不受环境的影响，就可以很顺利完成任务，心灵也不会起任何烦恼。

很多时候，不可思议的是，所看到的那一句静思语都会解开我当时所面对到的问题。慢慢地，我就开始把静思语透过电子邮件寄给同事及朋友们，一起分享好话。尔后，更建立了静思语电子邮件资料库。与朋友们分享。如今，资料库还继续存在，人数大约有两百位左右。记得有一次因为在外坡公干，无法上网，当我回到公司时，发现很多人传送电子邮件来关怀我，当下心里非常感动，更奠定自己的方向。

从配合到承担

一九九九年，马来西亚分会成立了慈青协力小组。很感恩地，我也被选为组长之一，负责陪伴槟城师范学院的慈青菩萨们。对我来说，这的确是个新的挑战。



带动组员参与各项活动，从中也建立了彼此默契及真诚情谊。

还记得有一次的上人开示中，提到作为领导人的责任。上人说，「作为领导人，必须以身作则，如果自己沒有做到，对弟子们会很不好意思。」听了这句话，我时时警惕自己要以身作则，要更精进，作为组员的好榜样，同时也要用心关怀组员，陪伴他们面对逆境，分享他们的喜悦。

二〇〇三年，第一次参与海外慈青干训营及全球慈青日，上人也一再的向所有慈青及学长们呼吁，要快点加入慈诚委员的行列，一起承担慈济志

业，因为时间已经「来不及」了。当时，我默默在心中向上人发愿，会加快脚步精进培训，隔年就回花莲授证。

二〇〇四年，终于圆满心愿受证为慈诚。

一念心，跟上人走

文 / 吴美圆（懿圆）

问题，
是人生的礼物，
是人事上的考验。
用智慧化烦恼为菩提，
大学的生涯，
因为慈济，
生命也不再茫然！

-
- 
- 1998年 参加慈济大专青年生活营
 - 1999年 承担新山工艺大学慈青联络人
 - 2000年 回台湾花莲参加海外慈青干部营
 - 2002年 协助带动理科大学慈青
 - 2005年 参与斯里兰卡赈灾
 - 2006年 授证为慈济委员
 - 2007年 协力组组长，负责慈青校园清流推动



感恩所有的助缘与许多人的成就，让她能与慈济菩萨道结下一份善缘。对她而言，「慈济」——是一条学不完的道路，更是一条生生世世的菩萨道。（摄于2004年1月29日）

小时候就在佛教环境中长大。上了初中正式上佛学班。当时，好胜心强，佛学入门手册背得滚瓜烂熟，每一次考试都拿高分，却不懂得运用；常常觉得迷茫，究竟为什么要学佛？

初中和高中的成长过程都很顺利，感觉很庆幸，同时又极度害怕。倘若有一天生活不再那么顺利，我有勇气和毅力去面对吗？

考上了人人都向往的大学后，对办活动的日子有点厌倦。再加上学佛多年，自觉没有成长，不想再接触佛学。故，屡次拒绝了已是慈青的同系同学冯彩霞师姊的邀请。

大学第二年，彩霞师姊再次盛情邀约，不好意思再拒绝，而参加了茶会。对于慈济人温文的接待，李妙红师姑的用心带动与分享，感觉慈济好像有点儿不一样。那一年，远在新山求学的我参加了马六甲第二届第二梯次的慈青生活营。

生活营当天，正是自己十九岁的生日。这一次的营队，成了我生命中的转折点，让我的生命旅程充满无限的光彩。记得当时的一堂课，其中一段分享让我印象深刻：「人类迈向二十一世纪，憧憬着更先进更美好的未来，可是人们却没有意识到，如果以目前破坏环境的速度与情形，二十一世纪不



走了八年，终于在二〇〇六年，接受上人亲自授证，穿上了「柔和忍辱衣」。(摄于2006年11月21日)



二〇〇〇年，回到台湾花莲参加海外慈青干部营。在静思精舍出坡时间，和同伴清洗厕所后的留影。



◀ 二〇〇三年十月五日，北马发生严重水灾，懿圆也参与了发放的工作。

但不会是一个更美好的世纪，反而可能会有很多因污染而造成的灾难发生。」当时的我，听到这一番话，好感动，好高兴。因为，我看到了地球的希望。这个因缘，我投入了慈济志工行列，也期许自己能够贡献一点点力量，让世界更美好。

大学的生涯，因为慈济，生命也不再茫然！

化烦恼为菩提

踏入社会工作后，难免会遇上人我是非的磨练，从中也体悟不少。

常常听到上人开示：「是非当教育」，不要被卷入是非当中，心随境转而不能自己。可是未遇到难题时，总不以为然。境界来临时，才发现是一门考功夫的事，同时是智慧增长的过程。

工作初时，自己常常不知不觉就发起脾气来。「理直气壮」，觉得全世界都做错了。自己感到烦恼与挫折，日子变得好难过。感恩叶慈靖师姑的开导，事情其实有另外的一面可以让我去善解、包容的。

对于自己的起心动念、言行举止会放点心思观察。当发现恶念快要生起，赶快提醒自己，要做



◀ 二〇〇四年十二月二十六日，南亚大海啸袭击槟城及吉打部分沿海地区。懿圆随着其他慈济志工，第一时间前往医院关怀受难者，及时给予心灵创伤的抚慰。（摄于2004年12月27日）



二〇〇五年二月十八日，参与斯里兰卡赈灾，为当地海啸灾民进行发放。随后再到灾民家关怀。图中的年轻妈妈，孩子出生前几天，爸爸因海啸浩劫往生了。她心中正愁着和孩儿往后的日子。看到他们简陋的屋子、彷徨无助的眼神，懿圆心中充满感恩，自己是很幸福的。

到人圆，事圆，理圆。意外地发现，事情的结果让我自在许多，也不再那么复杂了。原来这就是智慧——化烦恼为菩提。

结一分善缘

衲履足迹里看到这么一段开示：「上人期许资深志工要多与人『结好缘』。有缘人所说的话，句句听来都是法，也是真理；反之，若是无缘，听来都成了是非。这分好缘，要由自己培植。」

对呀！很多时候，我们就是忘了多与别人结好缘，却一直认为怎么自己说得那么好，他就是不了解？其实，真正缺乏的是那么一份好缘。有个朋友分享，上司对他很不公平，自己入院，身为上司的却不闻不问。听他的语气愤愤不平的，极不高兴。当下，反问自己，我是否也常要求他人？又在认为理所当然之下得不到而感到不满及失望？

穿上柔和忍辱衣

现在身为校园清流推动小组的组长，肩上的压力不是没有的。但是每当想到上人的那一份悲心，还有对慈青们的期待，小小的压力，只是成长的一部分。当看到那么多年轻菩萨涌现，这一股校园清流会因大家共同努力而更源远流长。



二〇〇五年，加入马来西亚分会手语队，「用手说法」。
(摄于2005年11月3日)

依稀记得马来西亚分会十周年慈青共识营，圆缘环节，主持人报告着每一届的年份，当届的慈青便光荣站起来。轮到二〇〇二年与二〇〇三年时，看到那么多慈青站起来欢喜的表情，当下生起一种感觉——几届来生活营的付出，是没有白费的。

走了八年，终于接受上人亲自授证，穿上了「柔和忍辱衣」。这几年在慈济道路上，学习了如何去爱和关心别人，「改变」要从自己开始，对父母的爱要用行动表达。

一路走来，生活中所经历、体会，领悟的，不单没让自己停顿下来，反而看到了更多可以进步的空间。「问题，是人生的礼物」，要提醒自己知福，惜福，再造福。碰上人生的考验，是把烦恼化为菩提的好机会。

我心中期许，生生世世都要行走菩萨道。目前，妈妈正朝着培训委员的目标而努力，时时前往关怀癌症病。只盼有朝一日，我所有家人都和我一样，立志当人间的菩萨。期许让我和身边所有人的生命，有如外婆赐予我的名字般，「美好和圆满」。

一念心，跟上人走。

人圓、事圓、理圓

文 / 林泳惠(诚陆)

曾经对父母积极于慈济活动，
而感到「不解」。
从不认同到自身投入同仁行列，
过程中少不了考验。
尽管习气未断，
自许待人处事上，
可以「人圆、事圆、理圆」。

-
- 
- 1997年 参加慈济大专青年生活营
 - 1999年 加入同仁行列，承担影视工作
 - 2001年 前往台湾大爱电视台实习三个月
 - 2002年 毕业于槟城韩江学院大众传播系
 - 2004年 承担协力组组长
 - 2006年 授证为慈济慈诚



二〇〇四年十二月二十六日发生大海啸，诚陆获知安排通知后，立即随着志工到槟城中央医院，将灾难中的人间温情留下画面。
(摄于2004年12月26日)



立志当上人的眼、耳，将发生在慈济里的美善事迹都记录下来。
(摄于2006年12月31日)

走过八年的岁月，终于在二〇〇六年回到台湾花莲，接受上人的祝福，授证成为慈诚。同一年，也成家立业，心中就有一个愿，期许目前还不是慈济人的太太，终有一日，可以融入这个大家庭，授证成为委员，共同精进于菩萨道路上。在这之前，自己要有好榜样，以身教来影响她。

无法善解、包容

父母亲在我们三兄弟年纪尚小的时候就因为肯定了慈济人在社会上的善行，而加入了慈济这个团体。当时懵懵懂懂，曾经因为不了解，未能包容、善解他们将时间投注于慈济活动中。

一九九一年，因为继续深造，从槟城跨州到霹雳就读。寄宿于学校的生活，让不到二十岁的我开始学习独立自主的生活。当时父母亲已经积极参与慈济各种活动。每回假期回到家乡，并没有太多玩乐的时间，他俩总是带着我们三兄弟参加慈济的大小活动。也许年纪小，根本无法有所体会，无法了解活动背后的意义，只是觉得「闷」、「无聊」，而且每一次一定会有工作。有时等得不耐烦，就催促他们赶快把我们带回家。

二〇〇一年五月份，到台湾大爱电视台实习，亲自感受到了制作一则新闻背后的艰辛。图为与大爱电同仁合照留影。





◀ 二〇〇三年十二月廿六日同仁共识营上，在台上分享承担同仁工作心得。



心口一念，脚步和齐，法在心中亦在行动中。（摄于2003年12月27日）

那一段时期，也是曾经随着师姑师伯去访视，是毫无目的的随同，只知道每次看师姑师伯们和感恩户聊天，不然就是唱歌给他们听。虽然知道他们生活困苦，心里是同情，却觉得自己要更珍惜目前的一切而已，没有特别深刻的感受。后期较为懂事后，才知道到原来这个世界还有这么多苦难的人，是需要别人的帮助。

转捩点

为了更加投入与慈济志业，父母亲加入了同仁行列。那时候心中有更多的「不解」。每次要我出席慈济活动，「不高兴」的感觉就油然而生。

持续到一九九七年，参加了「慈济大专青年生活营」，对父母亲的「不解」才突然开窍了。营队中，课程的编排让我更了解慈济是一个什么样的团体；那是一个转捩点，原来父母亲平日所做的，不是为了自己的利益，而是在为大众付出。父母亲愿意舍己为人，身为孩子的应当支持，不应存有负面的想法，就开始转念，接受了父母亲是慈济的志工。

不仅给予他们肯定，自己也踏出为人群付出的第一步。我开始参与慈青访视以及资源回收等活动。



同仁共识营，是马来西亚分会各志业体同仁每年一度相互交流联谊的最佳时刻。（摄于2003年12月26日）



◀ 期许目前还不是慈济人的太太，终有一日，可以融入这个大家庭，授证成为委员，共同精进与菩萨道路上。（摄于2003年11月12日）

当中承担慈青生活营的香积工作尤其让我印象深刻。有一次要准备学员的「菜单」，因为觉得只要让学员吃得饱就好了，何必那麽在意其他的细节呢？这时候，师姑师伯们就分享，准备食物，要抱作是给自己的心态！所以一切细节都得注意，比如：色、香、味、美，以及碗筷的摆设等！因为我们是一个佛教团体，一切都要有戒律！

在一九九九年八月中旬，自己也成为同仁行列的一份子，担起影视组的拍摄工作。感恩父母鼓励，觉得自己的福报比别人好，可以把握年轻岁月，全心加入为大爱付出的行列。另一方面，自己也希望可以承担更多，不是一直等待别人来爱我！

记录美善事迹

当时凭着一股年轻的冲劲，立志要当上人的眼、耳，将发生在慈济里的美善事迹都记录下来。为了提升专业功能，隔年即以半工半读的身份，前往报读「大众传播科系」。只要没上课，就会回到工作岗位。因为课业上需要，我得以在二〇〇一年五月份到大爱电视台实习。实习过程中，亲自感受到了制作一则新闻背后的艰辛及如何拍摄不同类型的新闻。一天要制作两则的新闻，又需在新闻播出之前剪接完毕，对我来说，是难能可贵的经历。经



双手合十，虔诚发愿。每人小小的善念、善行，可以汇聚成造福社会的力量。（摄于2003年12月27日）

验尚浅的我，还真要感恩大爱台同仁的陪伴及指导呢！

多年来，拍摄无数人间温情的画面，每一个人都是学习的对象。其中一个让我最震撼的是来自一位年轻的患癌病人。他只有十多岁，就患上了骨癌。慈济志工在他临终前给予他及家人爱的陪伴。记得有一次，志工为他提前庆祝生日，我也随同拍摄。他纵使疼痛，还是挤出一抹笑容，也不让身边人担心。直到他呼吸的最后一刻，我都有参与拍

摄。第一次，实实在在地感受人生的无常，更警惕自己要把握付出的机会，不要輕易被困难打倒。事情发生不久后，我前往印尼分会支援当地文化三合一的拍摄工作。虽然只是两个月的时间，还是会面对考验。尤其来到陌生的国度，语言是最大的障碍。常常需要进行翻译的工作，这些也都是平日较少机会面对的状况。

人圆、事圆、理圆

尽管在慈济多年了，但是有些习气还是无法完全改变。待人处事上，难免还会计较，付出有所求。自己就感到烦恼。感恩我的第一位主任的叮咛，进来慈济当同仁不只是来做事情、工作而已；最重要的是要学会「做人」来提升我们的「人格」！常常就籍此自我提醒及勉励。

最后，愿自己更圆融地处事，做个勇于承担，乐于配合的人。

人生要忙碌，不要庸碌

文 / 杨媵凌(懿媵)

一句静思语，
「人要过得忙忙碌碌，
不要过得庸庸碌碌」，
才发现自己过往只是「忙着享受」。
投入、精进于慈济菩萨道，
期许自己要更知福，惜福，再造福。

-
- 
- 1995年 参加慈济大专青年生活营
 - 1997年 毕业于槟城理科大学
 - 1999年 协助慈幼精进班课程策划、参加海外慈青学长营
 - 2006年 授证为慈济委员
 - 2007年 协力组组长，负责贷学金个案关怀



二〇〇六年，获得同修师兄支持，回到台湾花莲授证为委员。
(摄于2006年11月21日)

勇于改变

回想当年，与一般年轻人一样，对周遭事情充满着新鲜感，也坚持「年轻不留白，时间不可以空过」的想法。除了上课，还忙于跟同学打球、看戏、逛街。时间表总是填得满满的，以为这就是「把握时间，充实的人生」。

有一次，看到一句静思语：「人要过得忙忙碌碌，不要过得庸庸碌碌」，自己不断省思。我原本忙碌的生活，只是「忙着享受」，对社会没有贡献。难道自己就这样庸庸碌碌过一生吗？我决定改变，即使忙，也要拨出时间当志工，自许生活要忙得有意义。





二〇〇七年一月一日的马来西亚分会大共修，与同是在二〇〇六年授证为委员的志工们，齐齐在台上接受大家的祝福。



于一九九五年和同届慈济大专青年生活营学员的留影。

随着师姑师伯们到一栋栋组屋做环保，没有电梯设备，需要走上每一层楼回收报纸。看着一些年过半百的师姑师伯们还是那么积极，一点也不言累。当下，觉得更应该付出，因为我比他们年轻有力。

师公曾叮咛，慈青学长要用心陪伴慈青。从慈青身份转换为慈青学长初期，曾疑惑要如何才是「陪伴」、「关怀」。一路走来，大学生涯有着慈青活动相伴，觉得生活更精彩有意义。毕业后，仍然希望这股清流不中断。毅然和几位慈青伙伴在校

园举办茶会，接引更多大专生。担心出席率差，我们到宿舍一间间敲门做宣传，邀请同学们出席茶会。

只要有愿，就一定看到希望

一九九七年，槟城佛教慈济洗肾中心的启用，看到肾友们面对病痛之苦，心底发愿每个月都要帮助一位肾友，奈何本身经济能力又不许可。

后来，每逢农历初一、十五，慈济举办饭盒义卖筹募医疗基金。我把握机会，鼓励同事们护持饭盒义卖，要尽一分力帮助肾友。目前多位同事已是慈济会员。不用提醒，他们都会自动缴交功德款，向我拿月刊，以进一步了解慈济。

彼此的互动，让我深深体会，其实每一个人都有一分爱心。坦白说，我未曾思考，原来社会上还有这么多爱心人士。只是等待被接引，善念被启发的机会。

当初因为身穿慈济制服，所以吃素。渐渐地，上素食馆的次数增加了。师公呼吁要「戒慎虔诚」期间，有一股冲动要长期茹素。恰好马来西亚分会主办斋戒月，提倡心素食仪，我也响应了，但只持续一个月。那一个月，觉得日子过得很慢，不



◀ 活动中，看到了感动的画面，懿嫫赶紧拿起相机，为留下美善事迹尽一分责任。（摄于2003年8月9日）



除了带动校园慈青，只要有需要，懿嫫都愿意献一分力量，成就别人。（摄于2003年10月3日）

断倒数期待开斋的日子。真是惭愧！原来要守住一念心，持之以恒，一点也不简单啊！

还记得，斋戒活动结束后几天后，德国的同事刚好到槟城公干。为尽地主之谊，带他去吃海鲜。回家途中，胃感到很辛苦。一到公寓门口，就开始呕吐了。发愿吃素一个月，心想着我的胃已经不能消化海鲜了。

常常听着师姑师伯分享做慈济的法喜，紧紧跟随师公的那份坚定道心。看回自己，为什么就这么不堪一击，不能克制自己的口欲而轻易向现实低头？

茹素的因缘

二〇〇六年从台湾授证回来的途中，觉得身体不舒服，回到槟城，病了一个多月还未见痊愈。遂决定从饮食着手，不再进食煎、炸、油腻的食物。同年十二月的慈青营队一结束，就投入了新春饼干的制作。为期一个月半，几乎每个周末都在静思堂用餐。因缘就是这样的奇秒，我自然而然地茹素了。

妈妈担心吃素会影响身体吸收均衡营养，她将心中的忧虑化为实际行动。妈妈常常炖补品给



从慈青身份转换为慈青学长初期，懿嫫曾疑惑要如何才是「陪伴」、「关怀」。大学生涯中深感有着慈青活动相伴，生活更精彩有意义。毕业后愿这股清流不中断。毅然和几位慈青伙伴在校园举带动，接引更多大专生，让爱传出去。（摄于2004年1月29日）

我，回家用餐时，也会多煮几道蔬菜。我打从心底感恩家人的包容，尤其是我家同修师兄的成就和善解。因为我，他也改变了饮食习惯，尽量少吃肉，放弃他最爱煮的牛肉意大利面，开始学习煮素的意大利面。

慈善要从家里开始

师公教诲慈济人，一定要把家顾好，才来做慈济。幸好，同修师兄没要求我下厨，我抽不出时间打理家务时，他会自动补位。对于他的成就，心存感恩，也过意不去。只好努力调整时间，希望不需师兄再补位；因为总不能把做妻子的责任都由先生来承担。因此，我都会尽量安排时间，在家做家务，尽妻子的本分事。

之前，也许对慈济了解还不深，加上希望我有更多休息时间，他曾言授证与否都不重要，都是在做慈济。授证前需要家人签写同意书。起初，我蛮担心他不答应，可是他毫无异议就签写了。先生和我有着不一样的宗教信仰，他是一名基督教徒，在他的印象中，佛教就是迷信的名间信仰，几年来的互动，他多少接触了师公的法、慈济人的生活礼仪，对佛教开始有了不同的诠释。



代表慈青学们将结缘品交给叶慈靖师姊。(摄于2004年2月22日)

师公曾开示：每个宗教都是引人向上向善的，只要信得诚，信得深，真理都是一样的。家人支持我做慈济，觉得是前世修来的福报。现在，要更精进，诚如师公的慈叮，要「知福，惜福，再造福」。

感恩有一群慈青学长，不分你我一起承担和推动慈青会务。假如没有他们的陪伴，这条菩萨道一定不会那么平稳与踏实。每当有烦恼，想起师公开始成立慈济的艰辛，相比之下，倒觉得没有什么解决不了的。

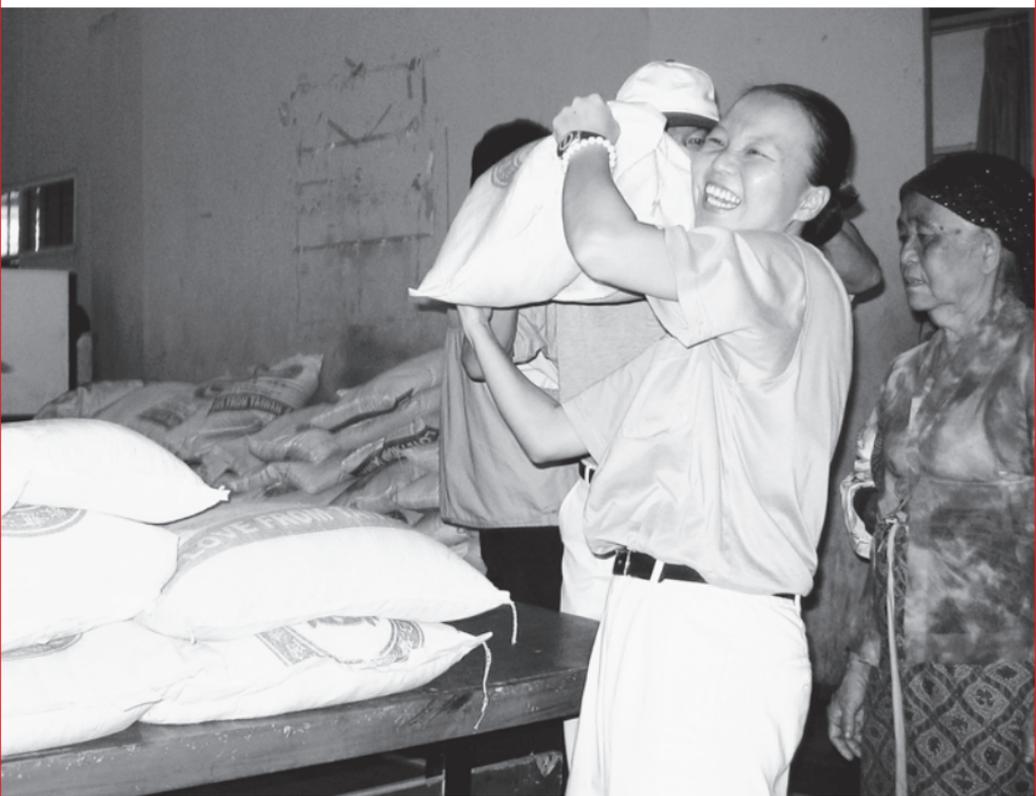
期许自己可以恒持这份初发心，人人互爱，和气相处。那净土就在人间了。

感恩的人生最有福

文 / 王琰清（懿珞）

世间一切皆无常。
若无法透彻，心就会苦。
感恩人生的逆境，
用智慧超越烦恼，
才是有福的人生。

-
- 
- 1995年 参加慈济大专青年生活营
 - 1998年 毕业于槟城理科大学
 - 1997年 第一次回台湾花莲寻根，
当医院志工，参与随师行
 - 2004年 参与印尼义诊及发放
 - 2005年 授证为慈济委员、参与教联会干训营



扛起了重重的米袋，心里是满满的喜悦，能帮助人的感觉真好。
(摄于2004年12月11日)

生命中的龙卷风

三月十七日，同修师兄把有关大藏经专书邀稿的信件交给我时，是我家小菩萨离开后的第二天。

怀孕期间，我就异于一般孕妇，呕吐不停，不时会晕倒，甚至无法上班……直到怀孕后期的羊水过多症，每天只能与小菩萨待在家里，隔着肚皮，彼此鼓励，彼此珍惜。如今回想起来，从另一个角度去看，庆幸能够与小菩萨拥有八个多月的相处时光。小菩萨洒脱地了断生死，是我终生学习的对象。他让妈妈上了一堂生命课，要妈妈勇敢地克服我执，继续投入人群，用心在人与人





二〇〇四年十二月廿六日参与印尼义诊发放活动时，和志工比手语与小朋友互动。



内修诚正信实，外行慈悲喜舍，大家一念心，跟上人走。
(摄于2004年12月11日)



◀ 二〇〇五年十一月五日，完成培
训课程，懿珞回
到花莲给上人授
证为慈济委员。

之间。记得印顺导师曾说过，人生只是因缘。因缘决定了一切，自己的一切，都在无限复杂的因缘中推移。因缘是那样的真实，那样的不可思议啊！

尝试回首慈济十多个年头的点点滴滴，顿时脑海一片空白，是不想回忆，抑或是不想记起来了……走过三十多年，生活中的际遇平平顺顺，该有的都有了，心里总是无限感恩。可是当无常来敲门时，的确有些承受不住，一再地告诉自己要振作，更要利用生死，发挥良能。这在白天时还做得到，但夜深人静时，忆起往事，依然会伤心流泪。所幸有坚强的同修何义雄师兄为后盾，还有慈济人爱的抚慰。深信自己一定能在最短的时间扶平伤痛，学习放下，再次活出精彩的人生。

菩萨道的点滴

打从一九九五年的慈济大专青年生活营，自己和慈济结下不解之缘。生性活泼好动的我，被慈济世界里的人，事，物所吸引，总不能拒绝师姑师伯们的关怀和诚意，一次又一次地参与活动，发愿要做一个能助人的菩萨。在人间菩萨大道场里面的我总是如沐春风，在上人和师姑师伯的爱护下，茁壮成长。

「慈青传承志不移」一路走来不曾忘怀的心



「慈青传承志不移」一路走来不曾忘怀的心志，加上师姑师伯们的教诲与爱护，脚步更稳健了。



打从一九九五年的慈济大专青年生活营，即与慈济结下不解之缘，在师姑师伯的爱护下，茁壮成长。

志。带着槟城师姑师伯们的教诲与爱护，来到了吉打州。面对着同样的慈济，不一样的人事物，虽然有过退转心，但还是在因缘的推移中延续了下去。身为教师的我，有教联会老师和家长的陪伴，一起推动慈幼精进班。一路走来，所幸有老师，家长和慈青的用心分担，有欢笑也有泪水。家长们虽然忙于事业、家业，但大家都能坚守合心，和气，互爱，协力的四物汤，圆满每一次的活动。透过慈幼精进班的因缘，大家更是用心参与准见习培训成为慈济人的热心实为让人感动。

慈幼班没有活动的日子里，家长们也参与访视、资源回收和会所的各项活动。尤其每年的义卖会，大家都会自动承担，更呼吁身旁朋友及家人参与付出的行列，出钱出力总是不落人后。好因缘要及时把握，我发愿与家长、老师们一起付出良能，为下一代塑造富有人文气息的教育空间。

当静思书轩、慈济洗肾中心和联络处陆续在吉打日得拉成立后，身为慈青学长的我，也毅然与同修师兄一起承担接引菩提种子的工作。每年、每一届的慈青生活营，迎来了一批又一批的学员，看到大家把慈济清流落实在校园，将大爱轻洒在身边的人，心里非常的感恩，把筹备期间所面对的问题、委屈都抛诸脑后。有了一股年轻的力量，慈青



积极地参与活动，懿珞发愿要做一个能助人的菩萨。
(摄于2006年3月24日)

身影都会穿梭在许多慈济活动中，处处展现了崭新的活力！说到承担，心里常常在想，一路走来，是自己需要慈济，而不是慈济需要我。

回想当初师姑师伯为了接引此慈青，都会自备汽车，载送学生出入校园参加活动。每次八十分



生性活泼好动的懿珞，很快的与小朋友拉近距离，把欢乐带给大家。
(摄于2004年12月12日)

钟的车程，载送完后回到家时往往已是深夜了。我想大家的付出是值得的。慈青同学们在爱的呵护之下，体恤师姑师伯的艰辛，如今一有活动，校园慈青们都会自费租借巴士前来参与。

二〇〇五年十一月，完成培训课程，我回到花莲给上人授证为慈济委员。当时，同行的教联会伙伴们，所领到的福慧卡，都是教育志业的飞天菩萨，唯独我例外，所领到的是四大志业的福慧卡。我想，远在有「文化沙漠」之称的吉打，努力耕耘慈济的我们，需要四大志业并驾齐驱，更加用心参与吧！在慈济大家庭里，有幸与上人结缘，这该是我前几辈子修来的福报吧！让我不虚度此生，也发原要生生世世追随上人，做上人的好弟子。

心寬念純，美善人生

文/潘允懃（懿陞）

照顾户的笑容、蓝天白云的身影，
师公上人坚定不移的信念，
是在菩萨道上面临考验时，
让我重新出发的动力，
也烙下了美好心灵成长的回忆。

-
- 
- 1995年 参加慈济大专青年生活营
 - 1996年 参加马来西亚分会第一批慈青回台湾花莲寻根之旅
 - 1997年 毕业于槟城理科大学
 - 2000年 加入志业体同仁行列，负责电脑资讯人员
 - 2004年 前往越南参与义诊及发放
 - 2006年 授证为慈济委员
承担协力组长，负责香积



在一九九六年首次随团参与台湾花莲寻根之旅时，顺道到香港与当地志工进行交流分享。

用单纯的心简化复杂的人生

「神算子！你觉得我们今天的运程如何？」

「先帮我算！先帮我算！」

「没问题！让我算一算……嗯，你们今天要往那个方向走，找一个人……」

一群中学生，看到我一身奇装怪服，还手拿「神算子」的牌子，纷纷跑来找我指点迷津。

那是一九九八年在韩江中学，我在《三国演义》游戏单元中扮演「神算子」逗乐慈少们，把师公上人的静思语以游戏的方式呈现出来。

* * *

「安娣！我们是来自慈济的。请问您有旧报纸、旧衣服、铝罐吗？所有资源回收物所卖得的钱会作为洗肾中心的费用，慈济的洗肾中心是全免的。」

「哇！好多报纸，安娣，谢谢您把报纸留给我们！」

那是一九九九年在垄尾区的高楼住宅，我和一群慈青一起做资源回收。



懿陞感恩因为慈济，让她体会人生的价值、人生无常、人与人之间的互动需要感恩、包容、善解、要广结善缘。学习不是事事都要以我为中心、学习成就别人、学习随喜。（摄于2004年2月3日）

* * *

「……」

没办法用语言沟通，即使讲了，对方也听不



一九九八年在韩江中学，慈幼精进班活动中，允懃负责的课程是「三国演义」游戏单元，她扮演神算子，跟一群学员们互动。游戏中，他们需把静思语融入其中，感受团结就是力量。当年仍是在籍慈青，懿陞认为最大的受益是自己。因为课程前都需要先自我了解。

懂，唯有比比手势和点头笑笑。我把病人从报到处带到会诊处、领药区，又找位子给他坐；比手势请他在那儿等；比手势问他要不要喝些水或需要按摩吗？

我看到了贫苦的人民；看到了用椰叶编制而成的屋壁；看到了落叶剂的可怕；看到了许多为了看病，在天还没亮就开始出发到义诊场所的人；看到了一家人生病，但只能让一家之主看医生的窘况（基于资源有限，当地的制度只允许一户一人看病）。

那是二零零四年参与越南的义诊团，团员有来自台湾、马来西亚及越南本土的医生、护理人员以及像我那样对医学一窍不通的志工。

* * *

「允懃、瑜真，Patricia的病情不是很乐观，她很想见见你们。」心莲居家疗护的护士小姐通知我们。

我们去看访她时，已经是弱得无法吞食，即使吃了还会呕吐出来。我们马上提供营养奶粉和麦片，鼓励她饮用流质食物。经过频密的「访查」和「追踪」，她的身体逐渐恢复元气。然而癌细胞的迅速扩散，使她的疼痛加剧，药物已经不能起任何效用。我从来不知道，疼痛可以令人抓头发，甚至拔头发、敲打床具。几个月后，她离开了我们。

那是二零零五年的事。一年多的互动，一个从能站能走到只能躺的人，让我上了很多堂宝贵的生命课程，了解生命无常、生命只有使用权没有所有权的道理。

* * *

人生路，荆棘多，怎么走？

点点滴滴，回顾过往.....我从没想过自己要怎样的人生，不像一般人会有五年计划、十年计划、



二〇〇三年前往台湾花莲参加海外同仁共识营，与各志业体同仁的留影。（摄于2003年11月13日）



二〇〇四年七月，马来西亚分会举办「心素食仪斋戒月」活动，其中两天是同仁负责厨房香积工作，懿陞与同仁们正在准备材料。（摄于2004年7月4日）

几岁前要赚第一个一百万元、几年内要成家立业。十一年前认识慈济。接下来的三、四年虽然有参与活动，但没有很深刻的体会。有去敲社区的每家的门要旧报纸，但无法体会大家的付出及爱心；有去探访照顾户，但没有去了解别人的苦，没有去思考为何他们的生活会苦，而慈济帮他们的出发点是什么。

2000年加入同仁行列，短短的两三年却遭受很多挫折及内心的煎熬，家庭的、工作的，不外乎人与人之间互动所产生的问题。为何要让自己的心情如此难奈？是不是一定要坚持做自己想做的事情，而不理会别人的看法？自己是否在意他人的看法、他人的眼光？如果不参与慈济，以后的生活方式会是如何？许多问题，缠绕心头，心情起落参半；难过起来，会哭上好几天，甚至好几个星期。当心情跌至谷底时，真的很想放弃，想离开这里，去一个没有人认识我的地方，一切重新开始。但是脑袋一浮现照顾户的笑容、蓝天白云的身影或是师公上人那份坚毅不移的信念，就会想再测试自己的耐力和定力。所幸一切都过去了，虽苦却甜。

走下去，心要宽，念要纯

师公上人开示说：「心宽念纯，美善人生」，仔细想想，这句话对我十分受用。为什么



二〇〇四年十二月至十四日，一连三天的越南义诊，懿陞随团参与。图为她正带领着一位阿妈到配药处领取医生看诊后给予的药物。



前往台湾花莲寻根时，随着当地师姑师伯探访关怀照顾户。

呢？因为疑心重呀！别人稍微不跟我说话，或是见到我却当作没看见，我就会猜想自己是否做了令别人生气的事，抑或有人在背后说我的坏话。我会为此而感到困扰，当思绪无法安定下来，就无法专心工作了。如果心宽念纯，就不会有疑心，也不会因为别人一句无心的话或是一个无恶意的动作耿耿于怀。别人没跟我说话或视而不见，可能他在忙啊、他可能在思索一些事情啊！心宽就是「感恩」和「包容」；念纯就是「善解」和「知足」。若能常常提醒自己要「心宽念纯」，那么日子就会过得轻安且自在。

因为坚持，才有机会体会师公上人的法，更能在人与人的互动中体会法喜。一次又一次的难关，让我学会感恩因缘、让我更能坚固道心。感恩考验，因为那是修行的机会，让自己还有进步的空间。因为慈济，她让我体会什么是有价值的人生；体会善及难得的因缘是不容错失；体会生命无常；体会人与人之间的互动需要感恩、包容、善解；体会为什么要广结善缘；而且还要学习放下身段，不以自我为中心；学习成就别人；学习随喜。

今生有此福报和殊胜因缘能遇及良师，还能和有同心、同道、同志愿的法亲一起为苦难众生予乐拔苦、互相扶持、成长慧命，但愿此缘能延续到来生来世。

勇于承擔 樂于配合

文 / 吕福顺(诚福)

感动于证严上人所提倡无缘大慈，
同体大悲的慈济世界；
慈济志工有如千手千眼救苦救难的菩萨。
当下告诉自己，
慈济是我要找的团体，
上人是我要追随的师父。

-
- 
- 1995年 参与慈济大专青年生活营工作人员
 - 1997年 毕业于吉打北方大学
 - 1999年 承担新山工艺大学慈青关怀学长
 - 2000年 回台湾花莲参加海外慈青干部营
 - 2006年 授证为慈济慈诚
 - 2007年 协力组组长，负责贷学金个案关怀



于二〇〇六年授证为慈诚，对他而言，授证不是一个结束，而是一个开始，是一种向上向善的使命。（摄于2006年11月21日）



二〇〇三年，北马发生大水灾，多个地势低洼的村庄受到牵连，慈济志工及时为受灾民送上每日的必需品，诚福也参与发放工作。
(摄于2003年10月5日)

生生世世追随着上人脚步

二〇〇〇年回花莲参加全球慈青干训营。回归心灵的故乡，终于见到了师公上人。过程中，看着上人瘦小的身影，要承担四大志业、八大脚印，心中无不感动，更自叹做得不够；我发愿生生世世要追随着上人的脚步。在营队里，集聚了有共同理想和目标的各国慈青夥伴们，大家互相加油鼓励，希望把菩提种子带回侨居地发扬光大。回国后，就承担协力组组长至今。

回想小时候，经常有因缘随着外婆到佛学院里念经，很喜欢佛学院的清净、自在，与世无争的感觉。升上小学时，与朋友一起上佛学班的课程，而对佛法有基本的认识。好动的性格，加上半工半读的因素，佛学班只上到初级就停止。由于家境不好，中学时期就得半工半读，发奋图强要努力读书，希望考上大学，进而改善家里的生活。

在大学时，有因缘进入佛学班担任弘法员。为了增进佛法，时常借佛书阅读。当时总觉得生命缺少些什么，而一直寻求答案。某一天，借了一本证严上人的著作——《回归心灵的故乡》来读。从小就喜欢帮助人，但个人的力量及资源有限。佛法就是要生活化，菩萨人间化。从中深深感动于证严上人所提倡无缘大慈，同体大悲的慈济世界；志工



二〇〇〇年，与一群慈青伙伴到台湾花莲参加海外慈青干部营。图为大家和常住师父合照留影。（摄于2000年12月）

就有如千手千眼，救苦救难的菩萨。当下告诉自己，慈济是我要找的团体，上人是我要追随的师父。

勇于承担 年轻的生命不留白

大学假期时，在槟城参与访视活动，如拜访感恩户及关怀戒毒者。他们示现的苦相就是在教育我们。从他们身上，我体会到生命的可贵、无常、脆弱及渺小；并深深体会到生命只有使用权，而没

有所有权。因此，要把握每一分，每一秒的生命，去做有意义的事。

参与了第二届慈青生活营队的工作人员，体会到青年人也是一股可带动社会的清流。当下发愿要鼓励更多青年夥伴参加慈青活动，让年轻的生命不留白。纵使当年校园只有我一个慈青，仍尽最大的努力，希望可以接引更多年轻学子。曾经也负责慈青摄影组，拍了许多照片，为慈青走过的足迹留下历史。过程中，由于自己没拥有专业的技巧，从中，了解到用心就是专业。从活动中，深刻体会到行善行孝不能等。因此，把握时间与父母沟通，陪伴着他们，并带着妈妈参与义卖会及香积。

大学毕业后，进入社会工作，也曾经迷失了自己。当时每天无所事事，百般无聊。恰好有新山慈济人的陪伴，让我渐渐走出了迷思。感恩师姑师伯给我的肯定，让我陪伴着慈青同学一同学习及成长。

记得第一次到新山老人院访视，前脚一踏入门内，马上缩了回来；因为鼻子忍受不了那扑鼻而来的味道，地上几滩便尿液，还有几位智障儿童在那儿「蠕蠕而动」，宛如如人间地狱的景象，深深烙印在我的脑海里。



参与了第二届慈青生活营队的工作人员，体会到青年人也是一股可带动社会的清流。当下发愿要鼓励更多青年夥伴参加慈青活动，让年轻的生命不留白。（摄于2004年6月13日）

师姑师伯不怕脏地帮他们整理身体及打扫地上，是我见过最美的画面，也体会到菩萨救苦救难的舍己精神。许多孩子行动不便，进食时都是由志工帮忙。喂食过程中，感受到小时候父母亲也是这样有耐心地呵护着，直到抚养我长大。想到这里，由于在新山工作，无法好好地孝顺父母。因此，就发愿能回槟城工作，陪伴着他们。

从此以后，每个月都会定时到老人院服务，跟老人家谈谈天及按摩，跟智障儿童剪指甲等。并与几位慈青干部跟一群住院孩子开办了每月的补习班，并定时带他们去公园活动。

授证——向上向善的使命

授证不是一个结束，而是一个开始，是一种向上向善的使命。我时时刻刻提醒自己要守好身口意，右肩担起佛教的精神，左肩要挑起慈济的形象，胸前挂着自己的气质。

渐渐地在工作地点带动环保活动。工作伙伴



曾经在花莲慈济医院担任医院志工，不仅自我学习，更是一趟生命之旅。（摄于2006年1月20日）

传承志不移



每当有灾难发生，诚福发挥所能，闻声救苦，不畏艰辛，随着师兄师姐前往灾区进行发放工作。（摄于2003年10月5日）

都很支持，把家里的资源都带来公司。我将轿车作为资源回收车，载运回收物到静思堂回收站。除此之外，我向他们介绍慈济，邀请他们一起当会员，最开心的是有一些同事会主动找我要当捐款会员。

感恩同修蔡秋霞师姐的包容及善解，用心提醒及关怀，让我努力改进缺点及学习成长；也感恩父母给我健全的身体，让我能利用这身体去服务人群，发挥良能；更感恩能遇到慧命的导师——证严上人，让我转迷为悟，过一个心灵富足的人生。

放下身段，寬心待人

文 / 李淑玲(懿忆)

生活里烦恼的产生，
皆因习气遮蔽了智慧。
只要学习缩小自己，
放下身段，宽心待人，
问题自然会迎刃而解。

-
- 
- 1996年 参加慈济大专青年生活营
 - 1998年 毕业于槟城理科大学
 - 1999年 回台湾花莲参与海外慈青干训营、
推动慈少精进班
 - 2000年 推动慈济大专贷学金
 - 2005年 授证为慈济委员
 - 2007年 协力组组长，承担贷学金个案关怀



与慈青伙伴在理大校园内办围炉聚餐，为新的一年带来一股朝气。同时也将所有新发意菩萨汇集一起，增进彼此推动校园的动力。



曾经对自己许下承诺——「恒持道心」。二〇〇五年五月十一日，懿忆
与同修师兄诚念在台湾授证，期许要更精进于慈济菩萨道上。

上人的教诲能超越烦恼

曾经对自己许下承诺——「恒持道心」。二〇〇五年授证为慈济委员后就期许要更加精进。一直没有忘记师公上人对慈青学长的期许——守好本分事，从而带动身边的人，尽一分力陪伴及培养更多菩提种子。

近几年，人生路有了转变，生活考验亦「接踵而来」。结婚后，离开原本熟悉的居住环境、一起共事的慈青伙伴们、多年共住的父母，开始适应全新的生活。

性格较为倔强，不易接受改变的我，面对种种的「不如意」，实在难以调适。从繁华热闹的都市来到了纯朴的威南小镇，居住环境虽然较宁静、空气较清新，可是原本十分钟的路程可抵达的工作地点，如今却需花上四十五分钟车程。再加上常常遇上塞车、迟到状况，我的耐性被考倒了。

回到家里，面对繁琐家务，无法妥善处理，要求完美的我感觉很气馁、自责，导致情绪不稳定，与同修师兄常常发生磨擦。家庭经营得不如意，连在做慈济也遇上波折。当年槟城威省的慈青学长人数不多，校园慈青面临青黄不接的情况，贷学金申请者家访时面对人力不足窘境；每次都需拨



二〇〇〇年的慈济大专青年生活营，首次以大队辅、中队辅和小队辅的编排方式于各小组陪伴新加入的大专青年。



「见苦知福」，多次前往贷学金个案做家访，看见父母含幸茹苦为孩子的教育费奔波，懿忆在在警惕自己要惜福。（摄于2006年11月7日）

多通电话做联络工作，遇有不熟悉路线，就会走错路，虽是背负着使命，却也倍感孤单及无力感。

这一切的发生过程中，我忘了师公上人的教诲，没有将其运用来超越烦恼。庆幸没有因此而放弃。我的任性、烦恼，师公似乎「听到了」。记得有一晚又发起脾气，隔天一早，打开电子信箱，收到的「每日静思语」竟是「发脾气是无能的表现」。当下，重重地敲醒了我，一定要收起脾气。面对繁忙活动，产生压力时，静思语「甘愿做，欢喜受」就会浮现在脑海——这是承担使命，不该承受压力。

每当有烦恼，都会通过法亲之间的心得分享、「人间菩提」节目吸收上人的法语，再自我反思，勇敢去面对。其实都是因为自己的习气，遮蔽了智慧，烦恼才会产生。重要要学习缩小自己，放下身段，宽心待人，问题自然会迎刃而解。

陪伴校园慈青的过程，我学到了带人要带心。就算只有一位发心的慈青，也要用心陪伴。曾经位于槟城高渊的理科大学分校，只剩下两位慈青干部，我因心太急，觉得带了将近半年都无进展，想要放弃了；同修师兄提醒，上人期许我们步步要踏实，纵使只有一位，也要坚持到底。后来，果



师公上人 对慈青学长的期许——守好本分事，从而带动身边的人，
尽一分力陪伴及培养更多菩提种子，她一直谨记于心。
(摄于2006年12月24日)



把握因缘分享慈济，希望可以接引更多人走入慈济。
(摄于2006年3月4日)

然有了进展，慈青人数相继增加。这个经验，让我体悟，要常常发心如初，心不难，事就不难。

见苦知福

感恩郭师伯，让慈青学长承担慈济大专贷学金服务。「见苦知福」，是我深刻的体会。多次前往申请者家做家访过程中，看见父母含幸茹苦为孩子的教育费奔波，有些家庭的支出相等于收入，根本就没有剩余的钱当作孩子教育费。遇到这样的状况，在在警惕自己要惜福，检讨自己的理财观念，务必谨慎规划，生活要节俭。

有一对姐弟，父母已往生，他俩唯有投靠年迈的祖母，姐姐因要继续升学而向慈济提出贷款申请。父母也只留下区区马币三千令吉。生活费都已经成了问题，更遑论教育费。若姐姐得到贷学金，有机会升学，就是这个家的希望。

每当在贷学金个案检讨会议中，面对不同的个案背景，都让我有机会去思考、体会，如何做一个「慈悲」与「智慧」兼具的决定。如今慈济大专贷学金已经漫入第七年了，当年的薪薪学子，因得到贷学金的支援，顺利完成学业，投入社会工作。看到他们，因得以接受高等教育，寻得一份好工作，家里经济状况得以改善。不仅如此，社会也多



贷学金个案每年不断攀升，大部分时间都投入个案家访；纵使忙碌，素食义卖会上，懿忆还是尽自己所能，用时间来拓展服务人群的空间。（摄于2003年9月28日）

了一位人才，这些都是我们要继续努力的原动力。

感恩我的人生旅程，一直有「慈济」的陪伴，让我度过人生关卡。师公上人给我「懿忆」两个字，有三个「心」；期许自己能多用心领悟上人的教悔，把握当下因缘，圆满每一项需要完成的慧命学分；分秒不空过，步步踏实做，凡事做到人圆，事圆，理圆。

愿我一心一志追随上人，道心不退。

行善行孝不能等

资料提供 / 张佩灵（懿佩） 整理 / 翁诗盈

曾经以为，
给予父母最好的物质生活，
就是孝顺。

然，让父母接触佛法，
牵引他们行在菩萨道上，
才是报答父母恩最佳的方法。

-
- 
- 1996年 参加慈济大专青年生活营
 - 1997年 毕业于吉隆坡拉曼学院
 - 1998年 承担慈幼精进班「班姐姐」陪伴学员
上课及活动策划
 - 2002年 参与《父母恩艰难报经》音乐、
手语剧策划及演出。
 - 2006年 授证为慈济委员
 - 2007年 协力组组长，承担贷学金个案关怀



一九九八年慈幼班成立了，懿佩承担推动工作，真心与弟弟妹妹们一起学习、一起成长。



一九九六年，第一次参加慈济大专青年生活营，在参与访视感恩户的过程中，体会众生苦难，决心走上慈济菩萨道。



不管是家业或如来家业，懿佩持续精进，永不停歇。
(摄于2006年11月17日)

孝顺父母的最佳方式

「行善行孝不能等」。毕业后，我努力工作，为了可以赚更多钱，让父母不匮乏物质生活，安享晚年。这是我认为孝顺父母的最佳方式。

为解思念双亲之苦，我选择在家乡槟城发展事业。父亲自经营的零售生意结束后，就一直待在家中。一九九八年开始让父亲了解环保的重要性，鼓励他加入环保的行列。维持一段时间，后来因为迁移到北海居住而停止了。二〇〇四年，父母又回到槟岛居住，与我家的距离靠近。之前因为距离因素，未能常常探访父母，觉得只要每月按时将生活费交给他们，安排他们出国旅行，就尽了子女的责任。

父母年纪已大，也不晓得无常的脚步几时到来。回头看，除了物质与金钱，我又为父母做了什么？父母只有我和姐姐两个女儿。姐姐到吉隆坡居住了。我已为人妻，家中就剩下他俩相依为命，若碰上生活上的烦恼，孩子皆不在身边，他们是否有足够的智慧自我超越呢？

同年，马来西亚分会举办十周年慈青共识营。心得分享的环节中，我有着这样的感触，期许「让父母接触佛法，牵引父母行在菩萨道上。用他



感恩常住师父悉心的指导，感受慈济人文。（摄于2006年12月28日）



肩负传承静思法脉、弘扬慈济宗门，慈青同学奠定了未来的人生方向。
（摄于2006年12月29日）

们给予我的身体，做利益众生的事，才是报答父母恩最佳的方法」。

有愿就有力，不曾出国的父亲，终于答应在二〇〇四年九月间，一起前往台湾花莲寻根之旅，拜见上人。来到花莲，父亲本身见证了慈济世界，非常赞叹上人的慈悲，旅途全程，他都是法喜充满的。从台湾回来，父亲再次投入环保志工行列，发挥生命的良能。

起初，他都是搭巴士到静思堂做环保。搭巴士难，又不方便，老人家起了烦恼。我不想就此放弃，播了「草根菩提」节目，不断告诉他要善用健壮的身体，为社会服务。后来，他终于加入了环保小组。同组的师兄师妹很疼惜父亲，给予非常贴心的关怀。

目前，已经六十八岁的父亲，是名副其实的环保老菩萨。每个星期，他都定时随着其他志工到社区及商业机构做环保。不仅如此，他还在居住的公寓，向邻居宣导环保，逐户前往收集回收物。看着父亲的坚持与法喜，心中无不是感动。

感恩与慈济结下善缘

父亲的改变，愿意为社会献出一分绵力，自



发愿与同修师兄并行慈济菩萨道，懿佩用心的牵引下，师兄加入环保志工的行列。（摄于2003年9月27日）

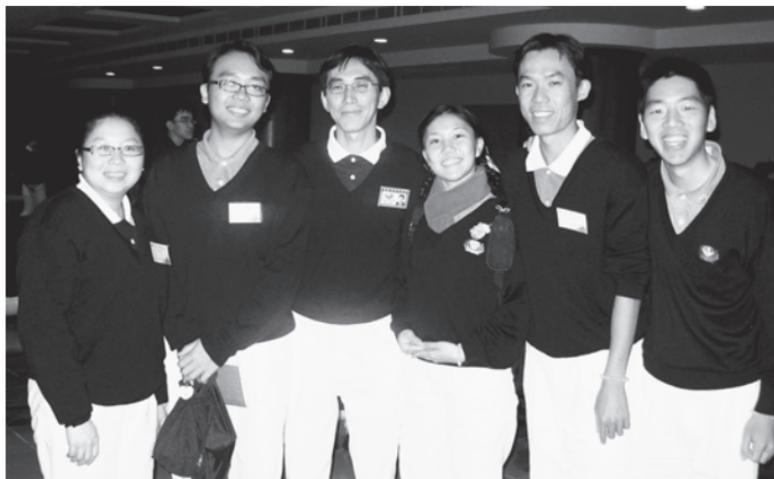
己真的感恩当年认识了慈济。不然，现在的我肯定依然不断地工作，赚更多的钱，只为父母提供更优质的物质生活，而忽略了他们的慧命成长。

一九九三年参与了义卖园游会，就跟慈济结下一分缘。隔年因到吉隆坡拉曼学院就读，暂没参与任何活动。一九九六年慈青生活营里，我们拜访了感恩户。那一位阿蚂嫫与儿子住在面积很小的房子。这房子原先是被人遗弃的鸡寮。原来自己一直

身在福中不知福，还常常埋怨，为何生活比不上别人，为何我不能升上海外大学.....

生活营之后，我发愿要走慈济菩萨道。回到吉隆坡拉曼学院，我主动联络当地的活动负责人，参与两星期一次的双溪毛儒残障院服务。我们为残障人士换床褥，洗头，冲凉.....有一次，一位坐在轮椅上的女孩扬着嘴角，带着笑容向我们打招呼。她眼神中，看不到丝毫哀伤，而是自信、坚强。她「身残心不残」。反观自己，拥有健康身体，还有什么借口不为人群付出呢？

安顿好了家业，同修师兄认同下，我开始承担更多责任。除了小组组长、慈青生活营队辅，参



二〇〇六年十二月廿六日与慈青伙伴们到花莲寻根，不但留下了深刻的印象，更是法喜充满。



来到静思堂，如回家般，当起了福田志工。（摄于2004年4月3日）

与慈青关怀工作。我发愿要和同修师兄齐走在菩萨道上。因此鼓励师兄当环保志工，参与每个月一次的资源回收。非常感恩他的全力支持，从没有埋怨我常常出外工作或是忙于慈济活动。二〇〇六年，他更发愿加入环保小组，积极的推动环保。他的愿力，让我感到欣慰。

从慈青到授证为委员的这条道路上，感恩上人的教诲；感恩所有陪伴成长的师姑师伯们。我要更精进，做上人的弟子，内修诚正信实、外修慈悲喜舍。

心純守志

文 / 陈文利（诚宣）

单纯念头，尽心尽力，
不择自己所好，
做该做的事。
守护每一分责任和使命，
是付出后的法喜。

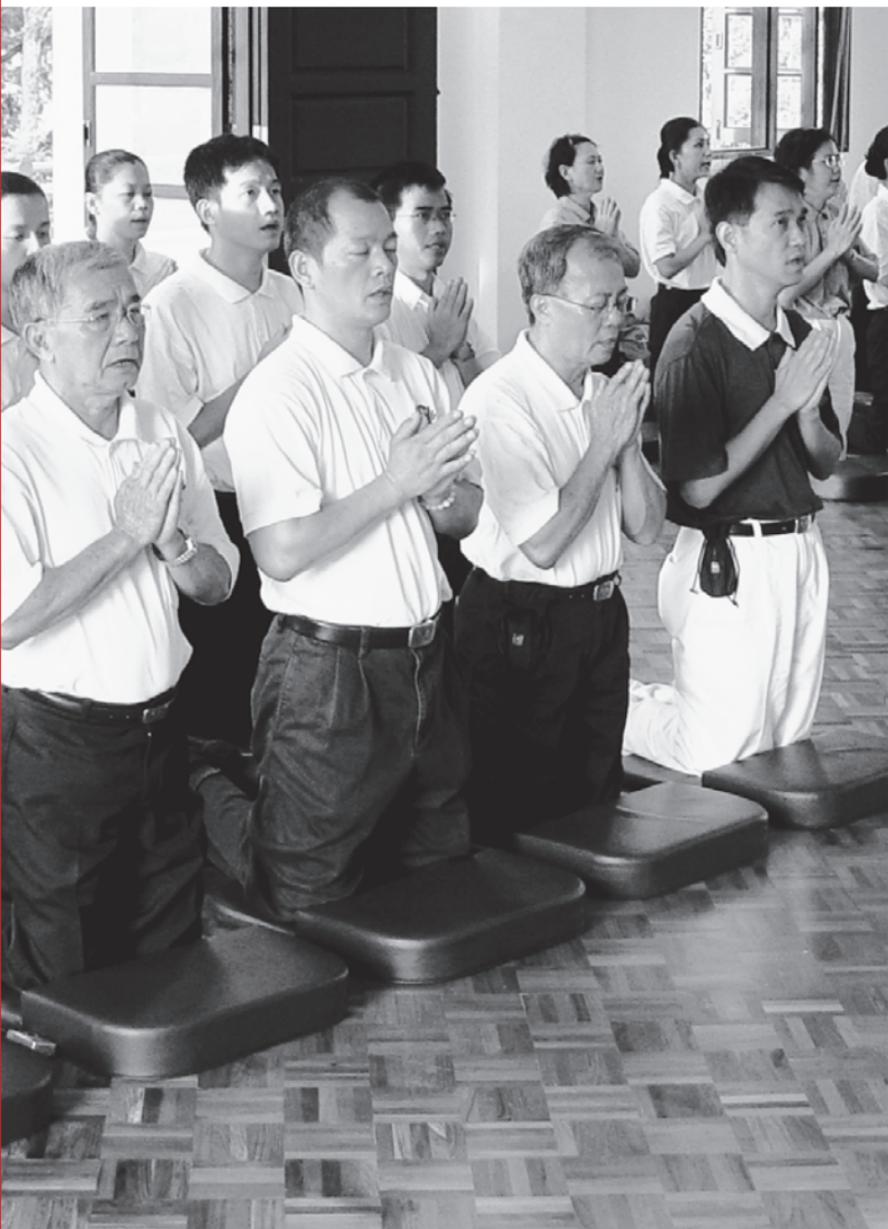
-
- 
- 1995年 参加慈济大专青年生活营
 - 1996年 参加马来西亚分会第一批慈青回台湾花莲寻根之旅
 - 1997年 回台湾花莲参加海外慈青干训营
 - 2000年 承担马来西亚分会营建事务
 - 2005年 授证为慈济慈诚



配合包装一年一度岁末祝福的福慧袋，让到来的志工们很想将上人的祝福带回家。（摄于2004年2月2日）



虔诚礼拜法华经，更在慈济菩萨道上勤精进，诚宣实践了知行合一的精神。
(摄于2004年2月14日)



传承志不移



不畏辛苦、欢喜付出，斋戒月期间，诚宣承担了香积工作。
(摄于2003年9月27日)

那一年，我七岁。

某个夜晚，我从睡梦中被瓶子砸破声惊醒起来。朝着声音的方向，我前往探个究竟。原来是父亲和母亲正在数着钱币。钱币堆里参杂着玻璃碎片，仔细一看，那不就是收放在爸爸妈妈衣柜里的「大猪猪扑满」吗？他们每天都会为我们兄弟姐妹储蓄一毛钱或两毛钱。这些钱都投入这个扑满里。但为何扑满未填满，他们就急着敲破呢？心想一定有事发生了！「心痛」，「不安」的初体验，那个时刻就开始了！

母亲后来说，爸爸生病了，必须到吉隆坡就医，要将我们姐弟寄宿小姑家。

爸爸患上肾脏病，必须洗肾。当时只有吉隆坡中央医院有洗肾设备。在吉隆坡洗肾两年，后获得社会大众的捐献，买了一台洗肾机，父亲就自行在家里洗肾。我们一家再欢乐团聚，一直维持了七年.....

多年来，母亲身兼父任，以裁剪衣服为生，养育我们，供我们念书。

等待到大学报到前夕，我在报章上看到了一则新闻：一家之主患上肾病，妻子怀孕，还育有三



共修会上，诚宣分享上人的法语，让在场的每一位受益无穷。
(摄于2003年12月27日)

个年幼孩子。看了这则新闻，心生一个念头：如果现在有钱，我一定亲自拿到他们家。但回归现实，当时的我不可能办到，心情是无奈的。

有一晚，母亲正在卧房整理文件。她拿着几张破旧泛黄的剪报和几张名单，对我说：「这是当年为爸爸筹募洗肾机的剪报；里边的名单都是帮助过我们的恩人，要好好保管，将来有机会要好好报答他们。」

那一年，我十九岁。

大学的迎新周，有一项活动的名称深深吸引了我——「KONG KONG NITE铝罐之夜」。参与活动的每个人都分配到一个由回收铝罐制成的扑满。扑满上写着「知福，惜福，再造福」。主持人对大家说，证严上人教诲，世上有两件事不能等：行善和行孝。莫等到有钱才要帮助别人！只要有心，不管多寡，都可将钱币投入扑满。汇聚每一个人的爱心，小钱就可行大善！拿着小扑满步行回宿舍，内心是满满的感动和欢喜。感恩上人弥补我过去无奈的心情，原来我不需等到赚大钱才能帮助别人！

往后的周末，我都穿梭在老人院，医院或跟随师姑师伯访视。看到世间还有比我更苦的人，就觉得自己非常有福。我和家人曾是手心向上，终于可以做个手心向下的人！

那一年，我二十岁。

毫无考虑，就预用了生活及教育费，报名参加马来西亚慈青第一次回台寻根之旅。圆缘时刻，上人殷殷叮咛：「身为学生，要把学业顾好，孝顺父母，更要安排时间学习付出。要以身作则，因为



毕业了心里非常高兴，然而慈青伙伴们齐来祝贺，更是难得的因缘。

改变别人不容易，改变自己影响别人更实际。更期待慈青毕业后可回到志业体服务，来帮我挑这个担子……」当下我默默向上人发愿，我一定会！

回到马来西亚，我开始对没有兴趣的课业更尽一分心力。在家里，尽量改掉不好的习惯，不再顶嘴，勤力做家务，减少在外溜达，把握和家人相聚，话家常，谈慈济。慈青活动上，亦承担大学慈青联络人。同时开始茹素了。

大学生涯一年又过一年。一天，母亲感慨道：「您快毕业了，突然觉得轻松许多了！」她说若无常突然来到，最不放心的是哥哥，因为他一个

人在新加坡，平日节俭过活，担心他没吃好，穿好。姐姐因有姐夫照顾，她较安心。母亲还说，最让她放心的是我，因为我有「慈济」。

慈青生涯让我体会付出后的快乐，让我原本随性的性格，学习做人应尽的责任和本分。我学习改变、承担，让生命更有意义及价值，更肯定未来人生的道路。

那一年，我二十四岁。

毕业后，我如愿在志业体上班，因修学土木工程系，故负责营建工程协调工作。当时，我爱慈济，但不爱这种性质的工作，觉得太复杂了！曾经工作提不起劲，过着压力，不快乐的日子；内心一直比较着慈青时代的快乐，自在。

后来，济航师伯问我为何要来慈济？难道不就是为了可以帮助别人，净化人心，从而净化己心吗？任何工作都有着同样的目标，绝不因性质不同而改变！关键在于人与人互动中，我们是否诚意对待，关心对方；以身作则影响周遭的人，也一起来做慈济。

一番思考后，忏悔于自己本身自私的想法；从此发愿，做慈济需要的，而不是选择自己喜欢



◀ 诚宣与大学的廖教授，亦师亦友，如今更是慈济菩萨道上的好法亲。



在静思堂知客室巧遇到来参访的大德们，诚宣欢喜接待，同时与他们分享慈济世界的温馨点滴。（摄于2004年2月2日）

的。这个过程中让我更深刻体会何谓「信己无私，信人有爱」。

工作有了方向，一些厂商也慢慢成为我的会员，甚至加入志工行列。原来做慈济的法喜，不是因选择了做自己所爱或有把握发挥的事情，而是任何环境下，抱持责任和使命尽心尽力付出。

那一年，我二十九岁。

在上人和众人祝福下，我授证慈诚了。期许自己佛心师志，要坚定不移，生生世世。

同一年，曾经养育我们的小姑和小姑丈也上了见习，更带动邻居亲友加入慈济。二〇〇六年，哥哥也授证为新加坡分会慈诚队。二〇〇七年，姐姐的小孩加入人文学校；姐姐、姐夫、母亲都当上了爱心家长，同时加入环保志工行列。

当年扑满砸破声的无奈，如今已转换为钱币投入竹筒的欢喜。感恩上人和父亲，成就我们一家人行于慈济菩萨道。未来路尚遥远，也许崎岖不平，但我不会忘记曾发过的愿、母亲的叮咛、上人的教诲。

一切都从那一年开始，没有结束，也不会结束。

守好當下心念

文 / 杨尊龙（诚念）

念字拆为「今心」，
即守好「当下」的每一「念」心。
期许自己活在当下，
时时发好念，处处行好事。

-
- 
- 1996年 参加慈济大专青年生活营
 - 1998年 毕业于槟城理科大学
 - 1999年 首次回台湾花莲参加海外慈青干部训练营、
推动槟城威省慈青
 - 2005年 授证为慈济慈诚
 - 2007年 慈青互爱组、共修组组长



诚念愿意以自己的能力及了解，将佛法生活化，为人群服务。一心一志跟紧师公上人的脚步，佛心师志，永不退转。



于二〇〇六年十二月廿四日在花莲静思堂进行的全球慈青日，与慈青伙伴们齐来共襄盛举。

一路走来，在承担慈济志业过程中，我深深体会，只要信心、毅力、勇气俱足，一却事情都可完成。师公上人的法语「用智慧探讨人生真义，用毅力安排人生时间」我铭记心中。时时借以警惕自己要用心规划人生，把握当下，在慈济菩萨道上，精进不懈。

二〇〇五年，创业过程中面临巨大的考验；事业纠纷，加上父亲往生，我几乎崩溃。生活失去目标，对人生，身边的人、事、物感到怀疑与失望。面对生命的巨变，霎时感到无助，无法说服自己，坦然去面对人性的贪婪与对权力的争夺。

当时北马吉打发生大水灾，我毅然投入赈灾行动。同时转移生活的重心，将时间都投入于慈济活动，不让自己怨天尤人。感恩身边的善知识，让我了解，若这是今生必须学习的功课，必须欢喜学习面对自己，不再为错误找借口。

经历人生低潮过程中，领悟到只有不再计较自己的得失，而把注意力放在为人群付出，才能一步一步走出来。

一九九六年参与慈济大专生活营后，并没有深入探讨与参与。反之，参与了各种性质的社团，抱着好奇的心态去追求与尝试不同的生活方式。



毕业后的一年内，渐渐有了经济能力，为了疏解工作上的压力，每逢周末都会邀约朋友参与各式各样的消遣活动。但感观享受并不能安抚紧绷的心情和内心的困惑，渐渐地，开始对这种生活感到乏味、枯燥。

当时分会音控组缺乏人手，毫不考虑就加入音控组行列。音控的工作性质，不同的活动要挑选



◀ 慈青联谊活动上，
与一群志同道合的
慈青学长一起表演
手语。(摄于2004年
1月29日)

不同的慈济歌曲来配合，从慈济歌选上人的法语中，感受到慈济歌选有一股安定人心的力量。当年刚踏足职场生活，面对许多人我是非，「只牵你的手」歌词中「错在那里，怨在那里，一切只是观念而已。」了解一切问题来自不同的观念，我需要学习调适观念及心念，融洽与同事相处，才能在工作上发挥自己的专业。



二〇〇五年五月九日，前往台湾花莲授证时，与同组的师兄们合照留影。



一九九九年，与慈济志工到高乌阿素山参与原住民发放，走入人群为苦难人服务。

一九九八年的慈济大专生活营，恰好有小队辅的空缺，让我有机会重新踏上慈青的列车。同年，承担了槟城威省区的慈青组长；开始学习带人，和一群慈青夥伴，随着师姑师伯们做资源回收，肾友访视等。

起初威省区的慈青寥寥无几，真正参与的人数不多，我们常办联谊活动，让慈青们聚在一起。感恩当时有队辅爸爸为我们分享师公的故事与法语。相聚一段时间后，大家渐渐把心门打开，分享自己的故事；有些甚至期许能够贡献一分力量，把慈青的清流带入校园。

参于慈青活动数年，在慈济道路上开始遇上瓶颈，加上年纪已近三十，不论是工作或者家庭都开始有转化，准备前往另一个人生阶段；若只专注于慈青活动，心中难免出现矛盾：终究自己为何要加入慈济？有些时候，还是会自我怀疑，感觉到自己认定的方向，似乎又模糊了。

后来，马来西亚分会开始提供大专贷学金服务，而到申请者家做家访就落在慈青学长身上。家访过程中，回想当年父母为自己学费担忧，直到获得奖学金以解燃眉之急的往事，才发现一切得来不是理所当然的；要感恩，要回馈。常常在进行家访前后都需要付出时间与精神，虽然身体累，但看到



合心即是力量，平日办活动，彼此相互鼓励、关怀，宛如亲人般。慈青伙伴毕业典礼上，大家到来祝福。



二〇〇六年十二月廿二日，与同修师姊在台湾桃园静思堂合照留影。

父母、学生们获得贷学金后的喜悦，深深感受到能够把希望带给人的法喜。

师公赐我法号诚念，念字拆为「今心」，即守好「当下」的每一「念」心。期许自己活在当下，时时发好念，处处行好事。我愿意以自己的能力及了解，将佛法生活化，为人群服务。一心一志跟紧师公上人的脚步，佛心师志，永不退转。

笃定的人生方向

文 / 刘思仪（懿璟）

求学时，担起带动慈青的使命，
立志要培育更多菩提种子。

毕业后，当起慈济幼稚园老师，
谨记志为人师，要守护慧命。

志业、职业合二为一，
年轻生命，找到了笃定的人生方向。

1999年 参加慈济大专青年生活营

2000年 回台湾花莲参加三十四周年庆、
带动理科大学校园慈青

2002年 毕业于槟城理科大学、加入同仁行列，
服务于马来西亚分会慈济幼稚园

2006年 承担北海幼稚园园长、授证为慈济委员



爱心加耐心，为小朋友上生活教育课程，学习独立。
(摄于2004年2月27日)



斋戒月时加入香积志工的行列，不畏辛苦，无私付出。
(摄于2004年7月4日)



合心信愿行，懿碌把握方向，行向人生正轨。(摄于2004年2月3日)

勇于承担 培育菩提种子

一九九九年慈青营队结束后归入慈青小组，由队辅爸爸妈妈陪同、组长与副组长一同带领。我们常一起办活动——社区感恩晚会、资源回收、访视、校园茶会、慈青联谊会和共修等。

二〇〇〇年初，小组组长潘允懃师姊投入全职同仁行列，副组长杨荣坤师兄也要到外坡工作。他们临离开前殷切叮咛我们要用心带领理科大学的校园慈青，颗颗菩提种子才能发芽。与副组长的一通电话，答应他要好好接引校园慈青。一个承诺、一个祝福，默默告诉自己身为校园联络人确实要担起带动慈青的使命。

慈青时代有很多构思与理想。大伙儿在校园办的活动种类甚多，但最主要且每月进行的有校园环保、老人院访视。另外，在校园推动慈济饭盒义卖是我们当年理想之一。何为缘起？单纯之极，只不过是师姑师伯们，那一股为筹医疗基金办饭盒义卖的精神所感动。

从策划、讨论和定下实行方针，慈青们都全力配合与支持。只要那一方遇到困难，凭着平日的共识与默契，大家必一起承担。刚开始时，我们发愿只要订单超过二十盒就已经很满足了。为了方便

传承志不移



大众，我们也采用送饭盒的方式逐户逐户的由校园慈青分别送到订购者手上。利用一年的时间为限，待一切都稳定下来，第二年再邀订户自行出来领饭盒。孰知，第一次就成功招募了四十盒的定单。订单每月都在增加，数个月后就超越一百盒了。



◀ 六年的幼教生涯里，从孩子身上体会最深刻的就是赤子之心的纯真。

(摄于2004年8月30日)

犹记得一次饭盒义卖遇到假期，故，特别请师姑师伯提早为我们准备。两百个饭盒送到校园，慈青开始载送。其中一位慈青一人的订单就七十盒了。由于订单临时有更动，派送后竟发现还有三十个饭盒无人认领。大家集思广益，有人建议：「把

传承志不移



二〇〇〇年五月，首次回台湾参加三十四周年庆，在竹轩前与慈师父合照。

饭变成炒饭，再重新调整菜色，就可变成另外一种饭了。」一个建议、一个默契，不到半小时，所有饭盒都推销出去了。

这经验让大家深刻体会，法亲之缘要珍惜。若未曾克难，就无法体会前人种树的辛劳；若没坚韧的毅力，就无法超越考验；若不是时时联谊启慧根，也不可能有如此默契。感恩上人殷切教导，让我们紧记合心才能协力，协力才能有大力；感恩师姑师伯们的陪伴和打气，让我们突破种种关卡。

呈现人文之美

二〇〇〇年五月，首次随着大队到台湾参与三十四周年庆，队伍中只有两位慈青参与。第一次接触三十七助道品，深刻体会经中确实句句都是生活指南、学佛根底，故而对此部经有特别印象。于静思堂里观看手语队师姑师伯所呈现的手语演绎，心中更是甚多感动，当时默默期许如有因缘，必定把握机会好好学习手语。

隔年的岁末祝福，再次看见本地的师姑师伯们在舞台上呈现三十七助道品的手语演绎。那一年，很多活动都以这一部经为节目主轴。因缘真的不可思议，由于手语队的队形有所更动，故需广招更多的志工加入队伍，从此，自己也成为手语队的一员。感恩手语队组长的用心陪伴与指导，让大伙儿能通过手语呈现人文之美与师公的精神法髓。

志为人师，守护慧命

二〇〇二年，马来西亚分会慈济幼稚园刚起步不久，正缺乏师资。园长问及有否当老师的意愿，当时心里只有一个念头，只要是慈济哪一个志业体需要人，自己都愿意配合。这几年得到众多师姑师伯疼惜与爱戴，相信也是时候回馈了。



毕业典礼当天，同仁们带领幼稚园的小朋友们一同为二〇〇二年的毕业慈青们献上最真诚的祝福。

对幼稚园这一个领域并不熟悉，但是师公的一句话——「用心即是专业」，相信层层关卡只要有心就可超越。终于决定于同年五月加入全职同仁行列。在慈济志业工作是一种福气、也是一种福报，因为得以沐浴在大爱与善的环境里。

教学过程中，常用静思语与孩子对话，从中培养了口说好话、手做好事、身行好事的行为。

记得有一天小休时间，小朋友的动作太缓慢而延迟了上课时间，眼看着孩子还是拖拖拉拉，最

终忍不住说：「小朋友，老师已经叮咛了好几次了，再这样子耗时间的话，就要骂人了咯！」。一位小朋友立即举手：「老师，我们已经加油了，很快就会把东西做好。老师，您是要手做好事、口说好话的人，所以千万别骂我们。」小朋友的一句话虽然好气又好笑，但刹那间却提醒我要时时以正面的言语与他们交谈互动，而不是一急起来就忘了要温言良语。更何況静思语是说给自己听、要求自己做，而不是对他人的期待与指责。

五年的教学生涯，学习很多，也更肯定当初所做的决定。在幼稚园里，与孩子相处是快乐且喜

因为有情，欢喜承担，懿琮在祝福下授证为委员。





聆听一位失去双脚感恩户的心灵分享，似深刻感受师姑师伯们长期关怀与互动的成果。

悦的。在这里不只看见孩子的希望，同时也看见老师们的成长与投入。师公的叮咛：志为人师，守护慧命。希望自己能牢记这一句话，并落实于生活与教学中。

感恩在职工的领域里也有志工志业的学习，从慈青与学长行列、教联、手语队与共修组的参与，让自己有更大的成长空间。一路上，身边的慈青学长也逐渐加入各志业体服务，相信在彼此相扶相持下，更能广邀天下善士来耕耘这一亩福田。

生生世世的約定

文 / 冯彩霞（懿霞）

我选择了师公为慧命导师，
期许把握那一秒钟的信念，
生生世世追随上人的脚步，
用心精进修行，做慈济。

-
- 
- 1995年 参加第一届慈济高中生活营
 - 1997年 参加慈济大专青年生活营、
承担新山工艺大学慈青联络人
 - 2001年 毕业于新山工艺大学、首次回台湾花莲寻根
 - 2006年 授证为慈济委员
 - 2007年 协力组副组长，承担贷学金个案关怀



把握付出的因缘，素食义卖期间，与慈青伙伴们义卖素烧串。
(摄于2003年10月30日)



与尊崇的林碧玉副总合照，懿霞露出灿烂的笑容。（摄于2005年5月1日）

由于双亲都受英文教育，家教严谨，我从来都很少和同学们外出闲逛或参加社团活动。直至一九九五年，表姊带我出席了一场幸福人生讲座，师姑师伯们的分享深深地感动了我。当时，心中便记下了「慈济」两字。同年年底，慈济办第一届高中生活营，苦苦哀求爸妈让我参加。由于爸爸需出差外坡，没法送我到营地，又不放心我搭车前往，我为此在家中又哭又闹的。最后，终于遇上一位师姑答应载送，才得以按时报到！

四天三夜的营队，好比一把智慧的钥匙，开启了我小小的心门，宛如有一道温暖阳光照进心坎，让我觉得：要醒了！所上的每堂课都如当头棒喝，让我想了很多从来不曾想过的事情，尤其父母的养育之恩。一向认为父母生我育我是「理所当然」的。营队结束回到家，便马上跪在父母前为自己曾经犯的错误道歉，并感恩他们的养育之恩！那次的营队，默默为自己的人生定了一个方向，而上人，就是我的导航师！

第一次见到师公

二〇〇一年，大学毕业后，曾回花莲见师公，并在慈院当了三星期的医院志工。第一次见到师公，是在知客室。那天，巧遇庄奴老师到访精舍，我们便跟老师一同唱歌、比手语。突然，常住



慈济大家庭的温馨，出差到美国，懿霞不忘「探亲」，与凤凰城的师姑师伯合照。（摄于2006年1月14日）



毕业典礼当天，慈青伙伴们献上爱的祝福，让懿霞留下美好的记忆。（摄于2006年7月15日）

师父要我们赶紧转身。原来，是师公要出门，经过知客室。我们转身一见到师公，都愣住了。在常住师父指引下，才向师公顶礼。后来，师公和我们对话，我们的回答总是慢半拍。万万没想到第一天回精舍就可以那么近距离见到师公。之后，师公出门去了，我们还回不过神！

那一次的记忆，一直保存心底。爱哭的我，第一次见到师公，竟没有流泪。浮现心中的是：原来师公和我们一样平凡的呀！但为何平凡的师公，可以做出许多不平凡的事情呢？当时的我，资历尚浅，只由得这问题停留心中。

说实在的，大学四年里所做的慈济事，其实只是启蒙阶段，都是随着师姑师伯们到老人院拜访、资源回收及策划慈青营队等。虽没有增长太多的智慧，但非常感恩那一段青葱岁月里，能够踏实地回馈社会，更让自己看清楚人生的方向。

毕业回到槟城，承担了人文学校和慈青组长，偶尔也协助准见习共修的活动。接触了更多资深的师姑师伯，也因为更多的人事磨练，才又对上人的法有多一点点的体悟。二〇〇六年，筹备「恒持刹那」法影展的解说稿时，仿佛随着一幅幅的黑白相片走入了穿梭机，感觉和上人靠得那么近，心境也异常地宁静、自在。我心中感到无比的法喜；



大学时期，参与了南马慈青手语比赛。

也更实在肯定了自己所选择的人生方向。终于，同一年，生日当天，飞往心灵的故乡——台湾花莲，要让上人授证了！

二十七年前，父母给我珍贵的生命；二十七年后，我的慧命得以启发。心里深深明白，授证之后，更要努力精进，佛心师志铭记心头！

接引家人从自己开始

以前要出门做慈济，爸妈总会唠叨，担心我忙上班之余又忙慈济而忽略了健康和安全。自己又不体恤父母的用心，有时还会和父母顶撞两句。记忆最深刻的，是一次的义卖会，双亲答应要亲自开设一个摊位。因为慈青小组要负责会场的人文招待，我忙于当中的事务，而忽略了他们的摊位是否安排妥当。结果，最后一刻才发现有许多细节没有沟通好而让父母为难了。当时的第一个感觉是：为何要接引父母来一同行善也那么多阻拦？然后开始埋怨他人为何没有帮我照顾双亲的感受……

那晚，彻夜难眠。从愤怒、埋怨到冷静下来反省、检讨。后来知错了，自己要是真的想接引爸爸妈妈到慈济，就应该从自己做起。报答父母就是让他们得以接触佛法，增长慧命。我调整自己的语气，并时时和他们分享慈济，希望能够早日慧转亲缘。如今，弟弟也是个精进的慈青了！而爸爸妈妈也在退休后渐渐投入志工行列。我一直祝福爸爸妈妈的因缘赶快成熟，一家都能共植福慧净土！

上人的法，让我不论在家里、工作，甚至感情上都有了准绳，牵引着我，取中道而前行。回想第一次见到师公时，留在心中的疑问：平凡的师公



成为委员是心中的愿，将心愿付诸行动，而今圆满受证。
(摄于200年月日)



承担敦煌展工作人员，懿霞接过郭慈念师姑给大家送上的结缘品。
(摄于2005年3月20日)



欣逢慈济四十周年庆，回台湾参访期间，参观静态展，与当地慈青同学喜相逢。

为何可以成就不平凡的慈济志业？仿佛有了答案：那是因为师公坚持「为佛教、为众生」；那是因为师公把握住了师太一秒钟的话，而奉行一辈子。于是，当下也自我期许自己可以把握住那一秒钟的信念。感恩师公上人的慈悲，让我走进慈济的大门；而今，我选择了师公为我慧命的导师，生生世世追随上人的脚步，用心精进修行做慈济！

拓展生命「寬度」 與「深度」

資料提供 / 龚华顺（诚山） 整理 / 翁诗盈

遇上慈济，
生命密码终于解开。
唯有拓展生命的「深度」与「宽度」，
智慧资粮不断屯存，
方能超越烦恼，
专心向前，志愿不退。

-
- 
- 1998年 参加慈济大专青年生活营
 - 1999年 毕业于雪兰莪博特拉大学
承担博特拉大学慈青校园负责人、
第一次回台湾花莲参加慈青暑假营
 - 2001年 加入同仁的行列，负责活动策划
 - 2002年 承担槟城静思书轩当店长
 - 2004年 协力副组长，负责人文活动
 - 2005年 赴印尼分会支援与学习。授证为慈济慈诚



诚山与马来西亚分会各志业体同仁一起回台寻根，上人一一送结缘品。



肩膀的担子虽重，但脚步更踏实，诚山参与印尼雅加达贫民区大米发放。（摄于2006年5月7日）

内心缺乏安全感

偶然因缘下，接触了《大爱》及慈济月刊。当时，我家同修师姊叶玲玲已开始在槟城投入慈济活动。学校假期时，随着她一起参加活动。那时候，对慈济并没有十分了解。直到认真地阅读慈济书籍后，感动于上人的悲愿、才真正了解；就积极参与慈青活动，并与一群伙伴，住在慈青之家，负责带动校园慈青。能够投入于大爱的行列，无不与小时候的成长有关系。

年幼时，家境贫穷，了解父母赚钱辛苦，从小不敢奢求物质。无法满足物质的要求，但是父母却给孩子们满满的爱。升上国中之后，经济状况没有改善，担子反而逐渐加重。父亲是一位学生巴士司机，母亲没有固定的工作，最后在面食摊觅得捧面、洗碗的工作。大哥为了让我和弟弟继续深造，念完大学先修班后就放弃升上大学，开始赚钱补贴家用。学习态度积极的大哥，结婚后、还是半工半读完成大学的课程。

小时候另一个让记忆深刻的经历，是梦见母亲往生的情景。我在睡梦中哭泣，清醒时还带着伤心感觉。当时只有五岁，「死亡」对我来说，是充满着恐惧的分离。



诚山于一九九九年第一次与慈青伙伴们回到花莲参与营队，在静思精舍前留影。



诚山在印尼分会当同仁期间，见证了亚齐大爱屋动土典礼。
(摄于2005年9月24日)

家庭经济的不稳定，加上对「死亡」的不理解，导致内心缺乏安全感，对「生命」充满着许多的不确定，心智较为早熟。甘苦的童年，更促使我认真看待生命，不断探索人生价值。一九九九年，第一次回花莲参加慈青暑假生活营。这趟寻根之旅，把我年少的心，深根蒂固地留在慈济，只因为一直以来内在的不安定，终于找到一股能够沉淀心灵的力量。

专心向前，志愿不退

回顾这十年在慈济的日子，都是过着多姿多彩、踏实的生活。

当时，觉得在槟城做慈济是很有福报的。至亲家人在身边，行善、行孝可以并行，心中毫无牵挂。身边法亲一直无私地给予爱及呵护，让我觉得幸福。尤其感恩郭济航师伯的鼓励，成就了当年首次的寻根之旅，回到心灵的故乡，亲自见到了师公上人，让我道心更坚定。

毕业后，回到槟城，在电子工厂担任工程师，虽然工作很繁忙，还是积极地投入慈济的活动。二〇〇一年，辞掉工厂工作，加入了全职同仁行列，先负责活动策划工作，后来在槟城静思书轩承担店长工作。



勇于跨步，坚定前行，诚山和同修师姊授证，共同承担如来家业。
(摄于2005年12月5日)

感恩家人的支持及认同，让我如此投入做慈济，专心付出；也感恩同修师姊(懿昭)十四年来的陪伴。我们一起走过了年少岁月，探讨生命的价值，同走在慈济菩萨道上。

当了四年的同仁，因缘聚足下，毅然和同修师姊前往印尼分会学习，同时给予人力支援，负责当地的活动及志工培训策划。

在抉择是否要前往印尼分会之前，其实内心格外挣扎。然而这个经历，却是我人生学习中重要

的考验。「做抉择」，对于很多人而言，也许是一件非常困难的事情。回想过去，我的茫然与挣扎，皆是来自于「害怕改变」、「害怕失去」的心态，害怕面对未来的任何变数。

我所执着于原有的生活、工作环境，放不下身边的家人……当往深一层思考，原有的一切，何尝不是短暂的相聚。感恩同修玲玲(懿昭) 师妹，愿意跟随及成就，让我更有勇气地去面对未来。坚信一切都会是好因缘，扭转心境，将面对的改变，视为人生的「学习」与「承担」。



南亚大海啸，严重灾区亚齐，一艘重达三千五百吨的轮船，被冲上陆地。诚山感受到大自然的威力，保持戒慎虔诚的心念。
(摄于2005年9月23日)



在马来西亚当同仁期间，诚山参与敦煌展的筹备工作。
(摄于2005年3月10日)

从中，我更深深地体悟，一旦确认了，就不要再回头看，不然就会滞留原地，无法向前跃进。当时的情况，就宛如站在悬崖边缘，要跨越到另一座山崖，若不是背后有一股「义无反顾」的力量、信念，那我也无法顺利到印尼分会。只要是「对」的事情，正向的道路，单纯的念头，再困难也要坚持。

来到印尼分会，最震撼的是发现自己思维、格局竟然是那么地狭隘。面对陌生的国度，环境、

文化的差异，语言的障碍，已是不可能以原有的处事方式来解决。需要打开心胸，从不同的角度思考，学习适应、尊重，方能接引更多人间菩萨，共同勤耕福田。

两年在印尼分会学习的日子，我是受益无穷，视野也开拓了，如今回到槟城，也仿佛回到了原点。目前工作忙碌，但一定抽出时间参与资源回收工作。这个因缘，看到了草根的力量，社会角落，真的是有一群无私付出的「人间菩萨」。他们既不是穿上慈济制服的志工，但仍然很愿意地、很尽力地做环保。自觉惭愧，「知道」与「做到」仍是有一段的距离。

一直寻找着生命的答案。人生会有烦恼，是因为所学所得的智慧都用尽了，唯有好好利用身体发挥良能，不断拓展生命的「深度」与「宽度」，方能超越逆境，专心向前，志愿不退。

佛教慈濟基金會馬來西亞各州聯絡據點通訊處

Directory Of Tzu Chi Offices Malaysia

臺灣花蓮本會

Taiwan Headquarter
花蓮縣97150新城鄉康樂村精舍街88巷1號
Tel: 00-886-03-8266779-80
Fax: 00-886-03-8267776

馬來西亞分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia
316, Jalan Macalister,
10450 Penang, Malaysia.
Tel: 604-2281013 Fax: 604-2261013

馬六甲分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia
(Melaka Branch)
7850, Lot 922-923,
Kws. Perindustrian Bt. Berendam Fasa III(B),
Batu Berendam, 75350 Melaka.
Tel: 606-2810818 Fax: 606-2812796

吉打分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia
(Kedah Branch)
604, Jalan Menanti Off Jalan Putera,
05100 Alor Setar, Kedah, Malaysia.
Tel/Fax: 604-7339620

吉隆坡分會

Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia
(Kuala Lumpur Branch)
43-45C, 47-49C (3rd Floor), Jalan SS 25/2
Taman Bukit Emas (Taman Mayang),
47301 Petaling Jaya, Selangor.
Tel: 603-78809048 Fax: 603-78808158

佛教慈濟洗腎中心 (檳城)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (Penang)
19-B, Jalan Gottlieb,
10350 Penang, Malaysia.
Tel: 604-2297211 Fax: 604-2297213

佛教慈濟洗腎中心 (日得拉)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (Jitra)
26A, Pekan Jitra 2,
06000 Jitra, Kedah, Malaysia.
Tel: 604-9173604 Fax: 604-9178604

佛教慈濟洗腎中心 (北海)

Buddhist Tzu Chi Dialysis Centre (B'worth)
6664, Jalan Bagan Ajam,
13000 Butterworth, Penang, Malaysia.
Tel: 604-3231013 Fax: 604-3241013

台灣慈濟大學檳城社會教育推廣中心

316, Jalan Macalister
10450 Penang, Malaysia.
Tel: 604-2260013 Fax: 604-2261013

靜思書軒 (檳城)

Jing-Si Books & Cafe (Penang)
31, Beach Street,
10300 Penang, Malaysia.
Tel: 604-2616561 Fax: 604-2616661

靜思書軒 (日得拉)

Jing-Si Books & Cafe (Jitra)
25A, Pekan Jitra 2,
06000 Jitra, Kedah, Malaysia.
Tel: 604-9174567 Fax: 604-9170117

靜思書軒 (雪蘭莪)

Jing-Si Books & Cafe (Selangor)
21, Jalan 17/45,
46400 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia.
Tel: 603-79606561/6562 Fax: 603-79606563

靜思書軒 (北海)

Jing-Si Books & Cafe (Butterworth)
6664, 1st Floor, Jalan Bagan Ajam,
13000 Butterworth, Penang.
Tel: 604-3331013 Fax: 604-3241013

靜思書軒 (吉蘭丹)

Jing-Si Books & Cafe (Kelantan)
PT 209 & 210 Jalan Pengkalan Chepa,
15400 Kota Bharu, Kelantan.
Tel: 609-7433013 Fax: 609-7439013

靜思書軒 (怡保)

Jing-Si Books & Cafe (Ipoh)
47, Jalan Gopeng,
30250 Ipoh, Perak.
Tel: 605-2551013 Fax: 605-2421013

靜思書軒 (吉隆坡)

Jing-Si Books & Cafe (Kuala Lumpur)
LG-01, Lower Ground Floor,
Wisma Bkt. Bintang,
28, Jalan Bkt. Bintang,
55100 Kuala Lumpur.
Tel: 603-21447780 Fax: 603-21440105

佛教慈濟幼稚園(檳城)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten
(Penang)
22, Khaw Sim Bee Road,
10400 Penang.
Tel: 604-2267703
Fax: 604-2295054

佛教慈濟幼稚園(峇六拜)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten
(B. Lepas)
5, Persiaran Kelicap 1,
11900 Bayan Lepas,
Penang, Malaysia.
Tel: 604-6438703

佛教慈濟幼稚園(北海)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten
(B'worth)
6, Lorong Molek 1,
13000 Bagan Ajam, Penang.
Tel: 604-3317703

佛教慈濟幼稚園(新山)
Buddhist Tzu Chi Kindergarten
(J. Bahru)
29D, Jalan Skudai,
Taman Selat Tebrau,
81300 Skudai.
Tel/Fax: 607-2229275

大愛兒童教育中心
Da Ai Educare Sdn. Bhd.
No 50 & 52,
Jalan Pandan Indah 1/14,
Pandan Indah,
55100 Kuala Lumpur.
Tel: 603-92741484
Fax: 603-92748331

吉蘭丹支會
Kelantan
Tel: 609-7433013
Fax: 609-7439013

新山支會
Johor
Tel: 607-5547703
Fax: 607-5541703

怡保聯絡處
Ipoh
Tel: 605-2551013
Fax: 605-2421013

日得拉聯絡處
Jitra
Tel: 604-9179013
Fax: 604-9178604

大山腳聯絡處
Bukit Mertajam
Tel: 604-5081013
Fax: 604-5080013

北海聯絡處
Butterworth
Tel: 604-3331013
Fax: 604-3241013

玻璃市聯絡處
Perlis
Tel/Fax: 604-9763208

巴生聯絡處
Klang
Tel: 603-51612048
Fax: 603-51617686

芙蓉聯絡處
Seremban
Tel: 606-6331934/6331936
Fax: 606-6331935

淡邊聯絡處
Tampin
Tel/Fax: 606-4416068

麻坡聯絡處
Muar
Tel: 606-9544375
Fax: 606-9544377

居鑾聯絡處
Kluang
Tel: 607-7736115
Fax: 607-7711266

勞勿聯絡處
Raub
Tel: 609-3561040

亞庇聯絡處
Sabah
Tel: 088-230602
Fax: 088-256169

山打根聯絡處
Sandakan
Tel: 089-212886
Fax: 089-212893

美里聯絡處
Miri
Tel: 085-426612
Fax: 085-437793/436202

古晉聯絡處
Kuching
Tel: 082-344706/344707
Fax: 082-349707

登嘉樓聯絡處
Terengganu
Tel/Fax: 609-6311013

雙溪大年聯絡點
Sungai Petani
Tel/Fax: 604-4218732

高烏聯絡點
Pengkalan Hulu
Tel: 604-4778105
Fax: 604-4770906

太平聯絡點
Taiping
Tel: 605-8087355
Fax: 605-8471090

巴里文打聯絡點
Parit Buntar
Tel: 605-7162184
Fax: 604-5937546

峇株吧轄聯絡點
Batu Pahat
Tel: 607-4311013/
607-4336013
Fax: 607-4337013

關丹聯絡點
Kuantan
Tel: 609-5172969
Fax: 609-5172062

丹南聯絡點
Tenom
Tel: 087-736001
Fax: 087-736002

斗湖聯絡點
Tawau
Tel: 6089-611896
Fax: 6089-611895

哥打丁宜聯絡點
Kota Tinggi
Tel: 607-8827736
Fax: 607-8827737

汶萊聯絡點
Brunei
Tel/Fax: 603-340850

傳承志不移

——十八位慈青学长心灵札记

发行人 / 释证严

出版者 / 慈济文化出版中心

编辑部地址 / 316, Jalan Macalister, 10450 Penang, Malaysia.

电话 / 04-2260013

传真 / 04-2261013

电子信箱 / dazangjing@tzuchi.org.my

马来西亚分会慈济网页 / www.tzuchi.org.my

印刷厂 / 檳城凤凰印务有限公司

出版日期 / 2007年4月30日

总编辑 / 周济帆

编采 / 翁诗盈

感恩

文字、照片提供

李济琅、何义雄、叶玲玲、李健群、杨全晖、

吴美圆、林泳惠、杨嫫凌、王琰清、潘允懃、

吕福顺、李淑玲、张佩灵、陈文利、杨尊龙、

刘思仪、冯彩霞、龚华顺