

改善體質、改變氣質 的妙方

2025.11.25

淡水一羅美錦分享



做慈濟很歡喜



歡喜歌

來到慈濟真歡喜

慈悲喜捨來學起

作人謙卑縮小自己

實在是福報無得比

感恩上人創造慈濟世界

老有所終，壯有所用，幼有所長

上人說

每個人都是一部大藏經

資深師姊說：吃素可以改變體質

做慈濟會改變氣質

感恩

上人是調御師

從梳頭到吃飯、端碗、穿衣、行、住、坐、臥、有四神湯，有慈濟面霜，還教我們要縮小自己，徹底要改變弟子質，就是母夜叉也能變賢妻。今天真福報才搭到慈濟的列車

草根出菜

上人教我們不要計較和比較，所以今天才敢出來分享；法華心香讀書會，聽到的都是大菩薩的分享，很豐富。

今天怎麼換這齣菜，草根出菜，

師姊曾說：鄉下出來賣的菜，醜醜的也有人愛，因為說是有機的。

入慈濟

一樣的人生，不一樣的人生觀

一樣的钱，不一樣的用途

一樣的口，說不一樣的話

現在掀開我這本大藏經

艱難的40年代

- 童年環境我是住北投的農家女，生長在光復初期。30.40年代社會，農人普遍窮，接受美援，王永慶說是麻袋時代，再來是紙袋，接下來塑膠袋，當時用麵粉袋做衣服，褲子，有中美合作標幟，淨重二十二公斤。
- 農人那時的生活方式，辛苦勤儉也沒辦法翻身，沒錢也可以生活，十一個兄弟姊妹。
- 古人說：一枝草，一點露。天生地養，套一句精舍師父所說：「牛借，秧撿」，
- 拾穗那張名畫是早期我們家的生活寫照，大小都得去撿。



駱駝牌
CAMEL BRAND
FLOUR



麵粉 高級



出品廠粉麵港南司公限有份股業實華聯

鎮港南(普通22公斤裝)縣北台

阿達古早店懷舊年代 facebook



因為大家都這樣這麼窮

無得比

過得無比自在

讀書的風氣不是很好

小學一畢業就去工廠做工

童工

一天4元2角半

十七八歲時，輾轉到三重味全工廠做工，因日夜輪流上班，又是住宿舍，時間很多就去學裁縫。一期結速後，去私塾學漢文，老師是書法家有很多學生，看他們都寫得那麼好，於是放棄學漢文，改學書法。人都會想把自己變更好，一起學書法的學生，很活潑，相邀參加中國青年救國團登山協會，民國五十二年的過年，學生放寒假，相邀登玉山、接下來南湖大山、大壩尖山、秀姑巒山……我媽說我是野馬。

做慈濟緣起

1990年抱著旅遊的心，跟著資深坐慈濟列車到花蓮，當時靜思堂才剛建到地上一樓，大家在地下一樓聽演講，沒有講台，只聞其聲，不見其人。

- 林智慧師姊--講燒金紙的故事
- 勝勝師姊說--屋寬不如心寬
- 紀媽咪--誰怕誰的家事
- 黃永存--垃圾堆董事長

回家路上，一直想，讓他們的理念能翻轉，這位師父真了不起，讓他們改習氣。還能各自發露懺悔此後「度、悟」的錄音帶就開始流通了，是募心募款最好的結緣品，導引正確理念，很多人被度進來、悟進來。

。

啟發善心 - 有緣、信、願、行

當時上班的工廠每個月有一次月會，曾經邀請慈濟委員他們來工廠演講，感動很多人，聽者頻頻點頭，感動馬上行動。

資深師姊開始勸募，我月繳1,000元，知道作業員賺錢不容易，他拿在手裡一直笑，我問他怎麼啦！

他說：一毛不拔的人會交1,000元，不可思議！當下就知道我對慈濟的認同，信、願、行，認識慈濟是真歡喜足歡喜。

上人說：那是有緣，我們都有善心，需要有人啟發。還沒認識慈濟之前，不知道甚麼是布施，有錢就抓緊緊的。

1996年受證承擔

✓ 做香積

✓ 陪伴慈青

✓ 參加讀書會

做香積的因緣

資深師姊原是香積組的，組長是北區香積總窗口

因此，還沒進入狀況就跟著到處義賣，哪一家素食店休假，就去商量讓我們義賣，因鍋碗盤蓋都是現成。

只要把菜料送去就開始煮賣，今天往東家，明天西家到處跑。

當落實社區時，也承擔香積組，所以人家問我. 你是佛門近來還是善門進來，我說是從廚房那個們進來。

落實社區

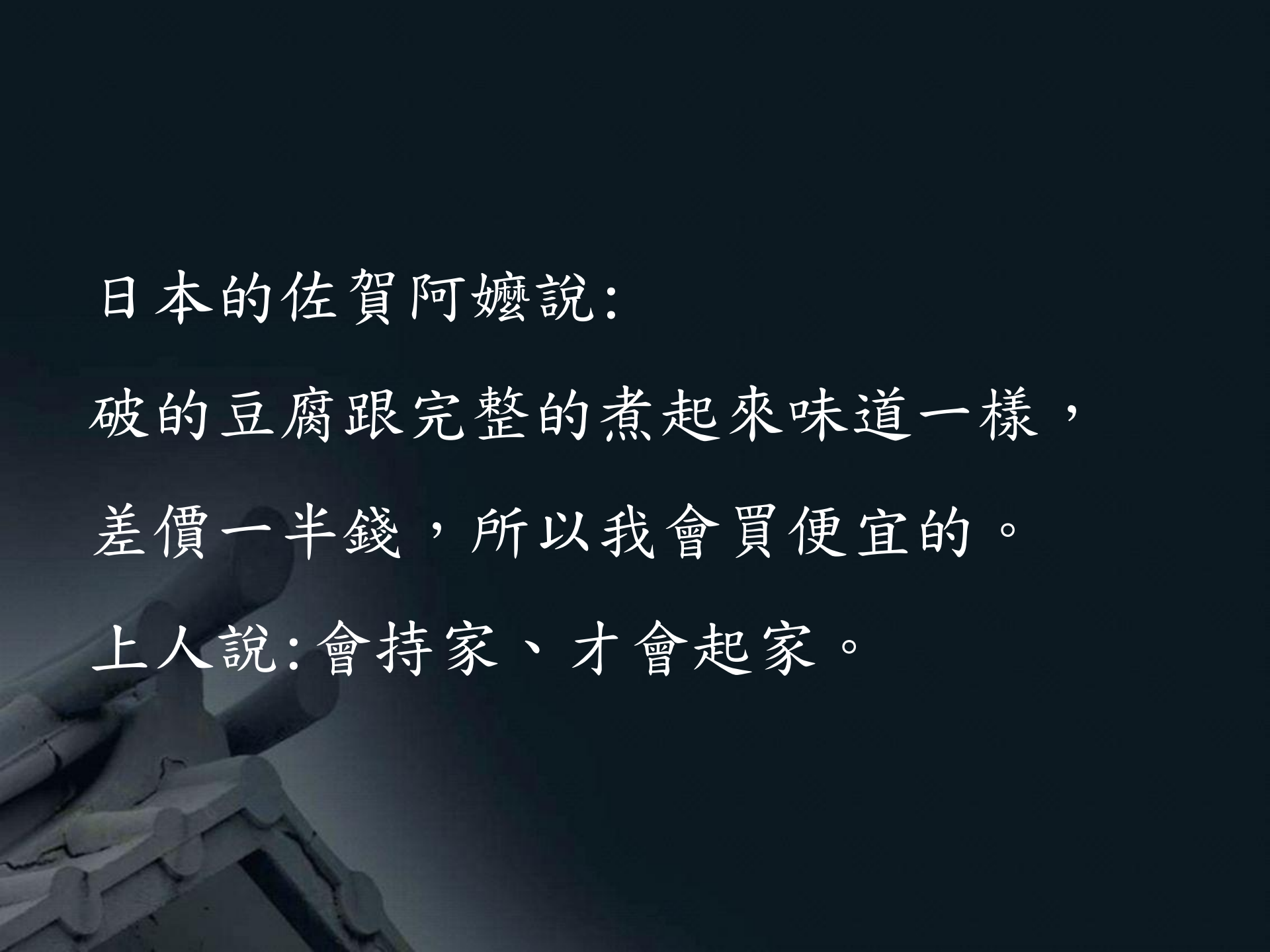
落實社區承擔香積

香積工作，採買過程中，有人說美錦凍霜，買菜只挑便宜的，怕人家吃太好。

讀書會師姊說話比較好聽，他說美錦很會持家，勤儉又不料少，這真是給我很大的鼓勵。

上人說：打造優質的心生活，
吃得奢侈是浪費，求取基本生
活所需，那是生存必要的條件
，但是超過基本範圍，變成了
貪取。

精舍師父說：好聽的，無漏聽，
不好聽都沒有聽。慈濟四神湯
喝下去，歡喜自在。



日本的佐賀阿嬤說：

破的豆腐跟完整的煮起來味道一樣，

差價一半錢，所以我會買便宜的。

上人說：會持家、才會起家。

做香積，用餐人數難測，有時菜不夠，好像戰爭，趕快摩托騎著往市場快去快回補不足，剩太多趕快打包義賣補菜錢。

做慈濟真的刺激，無灶腳(廚房)樹下也可以煮，很感恩上人，有慈濟可以做香積也做到菲律賓去、馬來西亞、江西都昌……。

陪伴慈青

1992年我還沒受證，當時北區慈青總幹是陳添福師兄，他家師姊王靜慧說：

我是管總幹事的。於是到淡大開發慈青社，叫我去陪伴慈青，我不敢，甚麼都不知道，又沒讀書，他說：坐在旁邊陪伴就好。

家住淡水雖不敢也要配合。

1995年後學生一來就有40人以上，那時師姊說：先轉食輪，再轉法輪，食物問題三重載來非常麻煩於是說：你煮一鍋飯來。

吃的問題他很會處理。

後來淡水有幾位師姊個各提一鍋飯，

浩浩蕩蕩到慈青社辦處成就期初期末茶會的餐點。

時間久了，互相認識，期初期末會說：請師姑你來愛的叮嚀一下，麥克風送來，哇！心慌又急了，說不出話來，只好說我也在學，我們一起成長。

想到慈師父說拿麥克風像拿電風那麼重，真的，慢慢學習才自在一點。

因為不能每學期都說一樣。

開學前聽他們擺攤招生，說：

來來來請來參加慈青社，我們這裡有吃、喝、玩、樂，才在想怎麼這樣招生？

繼續說：我們是吃得苦中苦，喝的是四神湯，玩的是機構關懷，然後樂在其中。圓滿的句點。陪伴慈青然後我們的心就跟著年輕起來了。

任何一個功能增廣視野。現在慈青社人數少，師姑幫忙擺攤招生。



花蓮在每年寒暑假都有辦慈青的心靈成長營，因為是青年營隊，都給特別的營養，上課的內容非常多樣又精彩，都是教授級授課，所以陪伴者也一起受益。

聽一些沒有聽過的特別時事。

還有迎新營，全球慈青海外營，薪傳營。帶著營隊去關懷機構表演等等，讓他們自己籌畫領隊、課務、隊輔、生活組，及三合一製作影片等。

所以，畢業後，一堆慈濟功夫受用不盡，去應徵無障礙，慈青這支牌很好用！

花蓮的慈青營隊





讀書會-緣起

帶人的有資糧，
被帶的人才有營養。



參加讀書會

小時不讀書，爸媽說：不讀書去養牛。

一次來園區上志工課搭緣香師姐的車，他說你可以不用上班了吧？孩子都大了，我說我不懂怎麼規劃生活，上班比較有規律，怕死，聽人說：退休不久命也休了，他說你來人文推廣啊！我說那也不常有的工作，我們家有讀書會，你不是在陪伴慈青嗎？才想對喔！
紀媽說：帶人有資糧，被帶人的才有營養。就去參加了。

從此雖然看到經書，一直打盹，相信浸久會有味，然後真無閒，書是讀不完的，又了解不了。

環境的誘導，孟母為甚麼要三遷，善的環境有平安的心境，上人開示說來人生走一遭，不要無聲無息的走過，這一生在付出的過程中慧命自我成長。質也會變，膽子也自在了。無量義經偈頌裡面180頁說：木中有火不鑽不出，沙中有金不淘不得，心中有道不覺不悟。所以要去鑽要去淘要去悟，於是去參加人文推廣。



溫馨接機

●長春家人：呂金花、顧洪梅師姊
傅偉康師兄

哈爾濱家人：翟衛燕師姊

11/4傍晚來長春龍嘉國際機場接機



一雙棉鞋——
在寒冬中帶來滿滿的
溫暖，和家人濃濃的愛



心靈對話



好書共讀廣州行



- 所以參加讀書會，
- 就是人老了一樣可以活得真精彩 。



很會用錢

- 民國50年代，從二重埔上班處騎腳踏車回北投，經過台北橋小夜市就買一個燒粽2，5元，給我爸爸吃，看爸爸那滿足的樣子，2，5元覺得非常有價值，他說吃的會飽又巧，雙種效果，用錢有價值觀；把領來的薪水全數帶回家，半個月100多塊。
- 爸爸媽媽歡喜的說我是乖孩子。

師父很會用錢

剛認識慈濟時，資深師姊告訴我說：師父很會用錢，一塊當好幾塊用，師父救苦難眾生，淨化人心，建醫院建學校，要懂得把握因緣。

這句話我聽進去了，既然萬般帶去，唯有業隨身，何不植善業，錢拿去寄佛祖，下輩子才不會苦，捐了榮董，容易董事。

永遠有利息在人間

著名學者陳之藩在年輕時，胡適先生曾給他一張四百美元的支票，資助他到美國留學，陳之藩後來有了錢，馬上寄還給了胡先生，寫了一封致謝函，胡適接到信後，寫了回信，其實，你不必急於還此四百元，我借出去的錢，從來不盼望回收，因為我知道我借出的錢，「一本萬利永遠有利息在人間」。

很耐人尋味他知道陳之藩是可造就的年輕人，將來有利社會。

懂得用錢的人，也是告訴我們錢用得對，就會永遠有利息在人間。



慈濟是慈善事業的積優股，上人教我們在不影響家庭生活的情況下，小錢可以行大善，慈濟志業大愛包容地球村，一滴水滴入慈濟功德海，永遠有利息在人間。

人云：功在當代，利在千秋。

上人大愛天下，愛的足跡橫跨歐、美、亞、非、大洋五大洲，讓大家有機會廣結天下眾生緣，把握因緣，及時付出小錢可以行大善。

當初資深師姊在綁粽子義賣，我問他：一個賣多少？他說：35元。我說那麼貴！

他立刻回應：多貴？

人家一張紙100萬都在買，還沒得吃。

很震撼！



聽乃裕師兄說：人如果沒有福報，
就是身懷絕技也是無用武之地。

學佛就有因緣觀

師姊說

人如果福報不夠，錢賺多口袋破洞留不住

古人云

布施好比井中泉，朝來打去暮來填，
再過三朝不去打，井水可曾滿過懸。
古井水搯不乾，叫做明的出去暗的進來。

自耕福田自得福緣，現在自己還能做主時，要好好為自己植福，等到無法作主時，不用想，也不用說。醫院的常住志工明月師姐說：

看到病人，躺在床上，錢扎在褲頭，洗手在水龍頭，喝水在床頭，想吃東西在店子頭，子孫看到搖頭。

生、老、病、死是生命自然法則，我們要造福，不是求福。

徐師姊爸爸他說：今生不布施來生遇不到貴人，布施也是結好緣的因。

大愛台早上八點，看美善學美善，多謝款待戲裡的主角很愛吃，不分別人吃，阿嬤問她說：你為甚麼不分人吃一點呢，他說分人家吃東西會減少去，阿嬤說東西少去別的會增加，友情會增加，愛我們敬我們信我們。

阿嬤很會教育，後來她就知道了。

學→覺

環保老菩薩說

會走會跑，卡贏過黃金幾萬斗

甘願做環保，不會翹翹倒

甘願做慈濟，不免座輪椅

做環保沒煩惱，往生不顛倒

人老了身體不很好

善用時間

發揮生命使用權，在付出中成長慧命

- 人曾說壞離卡摸托可以再托久.不托放著就是提早報廢. 感恩上人創造慈濟世界. 做環保.身體好.不煩惱..往生不顛倒 深入經藏可以智慧如海
- 所以要多參加讀書會.就是人老了一樣可以活得真精彩 。

靈方妙藥唯有茹素

這一帖藥

可以改善體質

還可以救地球

做慈濟

能改變氣質

我們要深信

感恩祝福

時時心寬，日日念純

福慧圓滿

