

體悟

壹、  
慈濟與衣索比亞



1990年-1994年  
與法國MDM合作

# 醫療中心、醫療站 供水系統



1998年-2000年

醫院手術房……分娩房



大愛

2000

TAIWAN 19:11:11  
GMT 11:11:11

馬來西亞巴生支會 中央醫院服務 每周三19:45-

2022年-2023年





31 5'89

美景









# 實況



# 沿途乞討



婦女取水





背負求醫



見苦知福

見貧知足

四化

消化、內化、轉化、活化

# 貳、生氣

生氣是拿別人錯誤來懲罰自己

生氣是短暫發瘋

# (一) 消化

1. 為什麼要生氣?
2. 值得我生氣?
3. 生氣能解決問題
4. 生氣讓身體受傷
5. 所以我不生氣了
6. 真的?
7. 以後少生氣了

# (二) 內化

1. 每次境界觀前，會"馬上"生氣？
2. 越來越"慢"生氣
3. 頻率越來越少
4. 先"靜"      後"思"      再"語"

# (三) 轉化

- 1.當境界又出現了
- 2.是我沒有看到對方的優點?
- 3.可以找出讓我不生氣的理由?

\*也許是我錯了！  
口氣、語調、態度...

\*原來我也有不少缺點



# 勝勝師姐：

\* 上人要我們不要哭，並告訴我們，眼淚不要向外流，向外流的眼淚，風一吹就乾了；眼淚要往裡吞，才會**轉化**成勇氣與大愛，來救天下苦難蒼生。

# (四) 活化

常不輕菩薩

心淨如止水

山來照山 水來映水

不受外境影響

全身都是慈濟細胞

募心募愛

街頭募款

愛心商店

舉一反三

# 參、財富

消化 (五家共有)

內化 (有十捐一)

轉化 (景氣問題)

活化 (習慣成自然)

# 肆、修行

消化 (必然魔考)

內化 (逆境要有因緣觀)

轉化 (超越)

活化 (廣結善緣)

# 伍、轉念

消化 (苦了自己)

內化 (習慣)

轉化 (化成養份)

活化 (感恩)

# 結論：

時間：分秒不空過

空間：步步踏實做

人與人之間：廣結善緣



感恩