

二零二一年六月六日

馬來西亞亞北海支會

全球精進

雲端隨師

心得分享

2021年6月6日

六月委員慈誠精進日

嚴行三學 禪淨保兜

06:50-07:00	祈禱
07:00-07:10	慈濟功德會會歌、恭讀慈濟十戒、慈濟志言
07:10-07:50	靜思法髓妙蓮華-法華七喻/漣禪師父
07:50-08:20	以「漣」以「慈」傳典範/漣悅師父
08:20-08:30	身心寬暢
08:30-08:50	七月吉祥月說明-啓航後的呼籲 /呂慈悅師姊、黃思浩師兄
08:50-09:05	四大合一 慈善願行/顏博文執行長
09:05-09:40	大愛共伴 造福行善/熊士民副執行長

09:40-09:50	身心寬暢
09:50-10:30	醫療之愛 防疫有情/趙有誠院長
10:30-11:00	醫療之愛 防疫有情/簡守信院長
11:00-11:10	身心寬暢
11:10-11:20	醫療之愛 防疫有情/林俊龍執行長
11:20-11:50	上人開示
11:50~	法喜圓滿

上課前一分鐘播放音樂「情在靈山」

提醒學員靜心，課程即將開始！

虔誠敬邀一起線上精進祈福 祈願疫情儘快消弭



全球精進日課程表

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—— 同心共濟弭災疫



視訊上雲端，網路鋪全球，
雲端即道場，心心相連。

2020.07.14

證嚴上人每日一叮嚀 2020.07.14

靈山會他方來，
和群因緣殊勝，
雲集菩薩入世，
天空雲端道場，



共二十五位志工參與

攝影者：林俊業（本旭）

全球精進日，課程結束
后，把握刹那感動，彼
此連線法喜分享。

一、心得分享



靜思弟子：黃時好（慈欽）

攝影者：趙于賢（慮行）

北海負責人黃時好（
慈欽）聽到上德下禪
師父分享的【法華七
喻】中的火宅，不只
是比喻大環境的大乾
坤，也形容內心心靈

的小乾坤。要時時能夠照顧自己的心念。

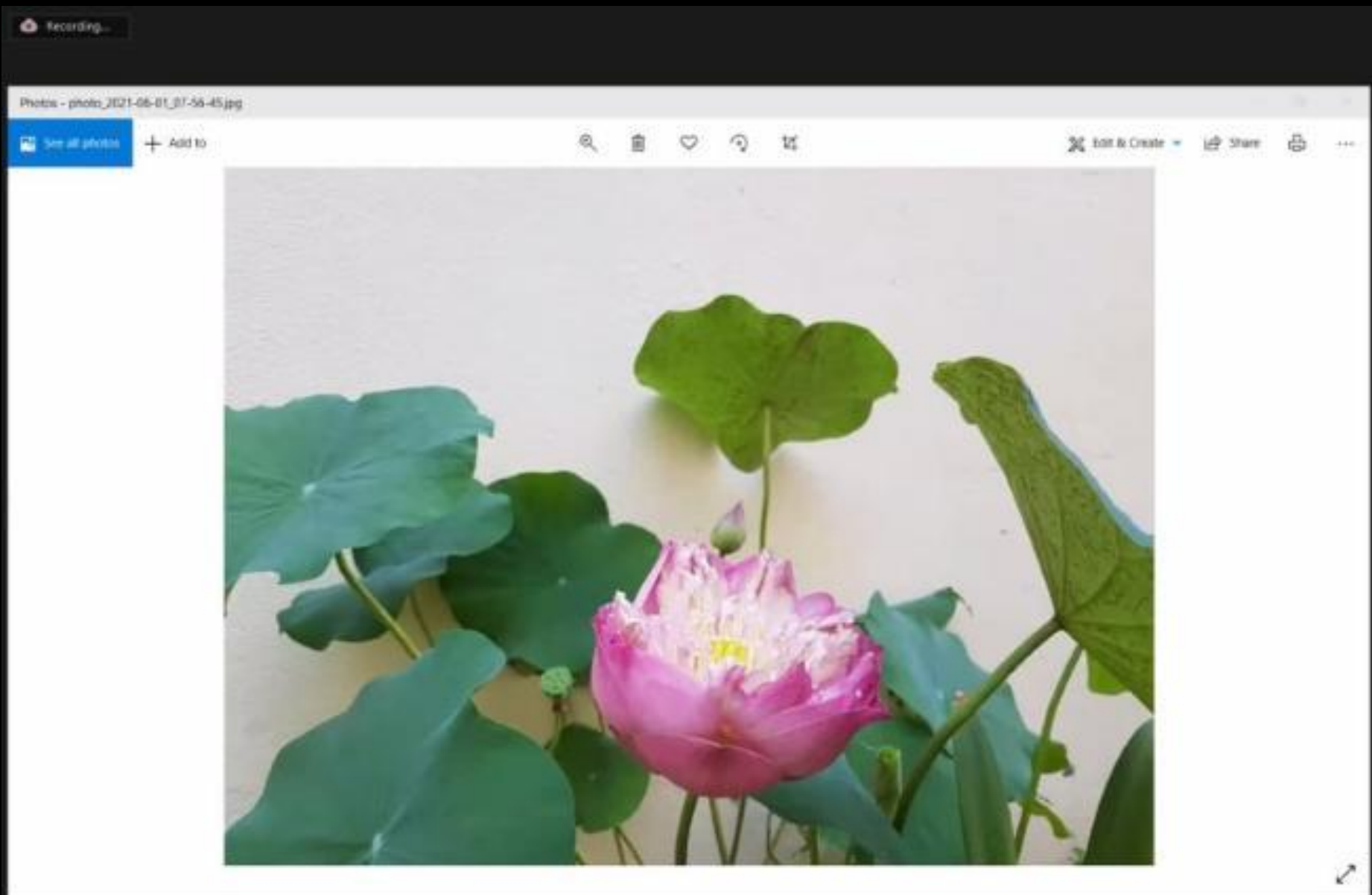
上人也強調我們一定要虔誠祈禱和齋戒茹素，因此也會探討能否在校園推廣營養蔬食。



靜思弟子：宋文家（濟暉）

攝影者：林俊業（本旭）

宋文家（濟暉），聆聽
上德_下禪師父分享蓮花
是花果并生，剛好家裡
的蓮花也正在開花，旁
邊也有一朵已凋謝而剩
下蓮子。感覺就像人的



家裡的蓮花盛開

攝影者：宋文家（濟暉）

念頭，當下有否用心，
都會留下種子。警惕自
己時時要多用心。



靜思弟子：謝瑰霖(慈瑰)

攝影者：梁聞德(濟滷)

北海支會副負責人謝瑰霖(慈瑰)，雖看了多次，上人與上德下慈師父互動的影片，但還是很感動。上人雖然很不捨，千般情萬般愛，還

是要叮嚀上德下慈師父
要超然的放下、輕安。

想想其實我們也是第一
代靜思弟子，也應該要
樹立像上德下慈師父般
的靜思典範。

品書會的“品”，就是
不斷重複地品嚐《靜思
法隨妙蓮華》，才能一

窺佛門的莊嚴美妙殿堂。
期許遍地開花，讓人
人一起來”品“書，聞
法精進。

北海支會副負責人鄭百
宏（惟信），上人提
起在疫情中，要保持正
知正見正思維等的理念
，就不會被外界煽動而
退轉。



攝影者：洪肇民（惟充）



靜思弟子：黃樹韻（慮茗）

攝影者：林俊業（本旭）

黃樹韻（慮茗），聽到
上德下禪師父講解為何
是【靜思法隨妙蓮華】
，讓自己更了解及體會
到上人的用心，期許
自己更精進，不懈怠。

慈院趙院長及簡院長的
分享，感受到疫情下的
醫病情，非常偉大。其
中一位街友患者，不習
慣睡床而睡地板，醫護
人員細心把床墊搬下，
之後再安排福慧床，這
樣的視病如親，打從心
裡敬佩及感動。

聆聽 上人開示，每一
個生態都是共生的，不
吃眾生肉，可是人類卻
為了口欲吃它們。且每
一次用餐，要有五觀，
量彼來處，感恩食物得
來不易。發願要勇敢勸
素，從家人開始。

賴凱威（誠寧），希望
可以鼓勵身邊的友族同
事一起茹素。雖不易，
但會想辦法，找一些科
學證明及資訊來跟他們
分享。



靜思弟子：賴凱威（誠寧）

照片提供者：賴凱衛（誠寧）



靜思弟子：楊清葉(慈琇)

照片提供：楊清葉(慈琇)

莫忘那一年，2014年5
月董事會，馬來西亞淨
斯團隊隨隊第一次回到
心靈的家。楊清葉(慈



靜思弟子：楊清葉(慈琇)

照片提供：楊清葉(慈琇)

琇)與上德下慈師父在討
論如何把淨斯資糧做成
美味的點心。今天線上
緬懷上德下慈師父，讓



靜思弟子：楊清葉(慈琇)

照片提供：楊清葉(慈琇)

壽桃

她回憶起當時與上德下
慈師父品嚐淨斯團隊所
製作壽桃的點點滴滴，
心中非常不捨。

王麗娥（慮引），上人
天天耳提面命，人人要
茹素，講到哽咽，自己
心裡酸酸的，更是懺悔
，還打動不了家人茹素
，只有每天一起祈禱。
祈願疫情早日消弭。



靜思弟子：王麗娥（慮引）

攝影者：洪肇民（惟充）



靜思弟子：林俊業（本旭）

攝影者：自拍

林俊業（本旭），聆聽
上人開示，鼓勵大家一
定要精進。自己在複習
三十七助道品，五根五
力的精進力，有精進力

故無怠，時時警惕自己
，不進則退。

近來馬來西亞疫情嚴峻
，醫療體系已難以負荷
，期許自己要更努力募
心募愛，協助提供前線
醫療所需。

林美珍（慈珏），上人
呼籲我們要正真落實知
福惜福及知足。要有正
念思維，雖活動少了，
但願大家還是要盡力去
推動及付出。



靜思弟子：林美珍（慈珏）

照片 - 林美珍



靜思弟子：吳真真(慮辰)

攝影者：家人

吳真真(慮辰)，聆聽趙
院長及簡院長的分享，
無論是防疫空間、篩檢
區的設立及醫療照護點
點滴滴，都很感動。

自己很相信祈禱的力量，因此每天都會同步祈禱，祈願疫情早日消弭，恢復日常生活。

陳矜方（慈岑），慈悅師
姊分享不要小看祈禱、
聞法及品書會的力量。
懺悔自己不是每一次都
能參與，期許自己更精
進，也要菩薩招生，匯
聚更多的力量。



靜思弟子：陳矜方（慈岑）

攝影者：XX



靜思弟子：王明恭(惟恭)

攝影者：家人

王明恭(惟恭)，上人
一直呼籲祈禱，我們一
定要一起匯聚善念，善
可以互相影響。

線上捐款平台也是在互
相影響大家的善念，希
望一直能夠持續下去。
心正邪不侵，要讓正氣
常住，才不會迷失。

林素每（慈優），每次看到上人和上德下慈師父的影片，都會流淚，心裡很不捨。聆聽醫療分享，看到醫護人員用心在照顧著每一位確診患



攝影者：洪肇民（惟充）

者，真的很感動。
在自己周遭環境，每當
聽到有確診患者，大家
都很驚恐，避而遠之，
感覺人心比病毒更需要
照顧。期許自己可以多
一份關懷、一份愛，讓
患者及家屬心安。



靜思弟子：陳曉俐(慮蓓)

攝影者：家人

陳曉俐(慮蓓)，上人
心心念念不捨天下的人
與事。凡夫心很浮動，
所以要修行。要消弭疫
情，就要大家一起來齋
戒、推動茹素。



靜思弟子：陳采伶(慮茜)

攝影者：家人

陳采伶(慮茜)，分享上
德下慈師父的身教言教
落實了無處不修行的行
者風範。師父那份堅持
與堅定是慈濟人的學習

榜樣。師父說：『要學
就要學好，要做就要做
對』。這句話勉勵在慈
濟菩薩道上精進不懈，
發揮生命的良能。



照片提供者：黃泳樺

黃泳樺，觸動於上德下
悅師父分享的一段有關
上德下慈師父的小故事
，說的『修行是在每一
個當下』。
新冠病毒疫情是眾生共
業，要推動更多的善，

惡業才會慢慢的減少。
希望也能在學校裡推動
如佛學會般的課外課，
就能夠帶動更多學生，
啟動善的活動。

謝欣芳 聽到上德下禪師

父分享的【法華七喻】

學習良多，尤其一句『

為什麼我們會做得很疲
倦？那是因為不是我們
所要做做的，如果我們做



摘錄自：Zoom 連線畫面

自己想要做的就不會感到疲倦』，這句話對她來說非常有意義。

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

凡夫心反反覆覆，迷茫造業。
希望帶動人大懺悔，
提起虔誠的心，
呵護萬物，茹素守戒律，
為天下祈求平安。



2020.02.19

證嚴上人每日一叮嚀 2020.02.19

誠心意願 祈福安
願諸世界常安穩
無邊福智益群生
所有罪障並消除
遠離眾苦歸安樂

恭祝 上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

馬來西亞分會

郭濟緣執行長暨

全體靜思弟子

恭敬頂禮