

二〇二一年十月五日

馬來西亞分會  
青草巷全球線上  
精進日分享

# 靜思法髓

全球精進日  
心得分享



停、聽、看

●截至十月十七日，大馬民眾疫苗接種率已達七成，全馬各地區逐漸放寬行動管制令。

●宗教場地截至十月三日尚未允許聚眾，慈濟雖然停下外出活動，但是培育課程腳步不停歇。

● 八月份完剛轉換身份，  
新進志工轉換身份為  
見習，見習則轉換身  
份為培訓慈誠委員，  
八月份至今已參加了  
三次的精進日課程。

青草巷社區志工  
全球精進日  
心得分享

# 全球線上精進日

● 見習及培訓慈誠委員  
在組長和培育幹事的  
陪伴之下，參與線上  
全球精進日。

● 德禪師父導讀靜思法  
髓妙蓮華之衣珠喻後，  
大家在線上進行心得。

● 受疫情影響，見習與培委暫無法請購制服，因此穿著之前身份的制服參與培訓課程。

# 善用科技 精進聞法

●上人每天說法，弟子  
身上就有一個寶了，  
自己不去用。就像上  
人每天來到弟子家，  
卻在生活中不運用佛  
法，那就不是法入行。



陪伴組長：  
李秋燕(慮芝)



●弟子就像窮子，一直昏沉無所事事起煩惱，不精進。

●上人苦口婆心要弟子薰法香，有法才有智慧落實在生活中，遇到人事物就不會起煩惱。會多善用網絡學習，期許多聽多得。



靈方妙藥是茹素

● 師父說人生多苦是因  
為病從口入，病源可  
能來自細菌、瘟疫。

陪伴組長：  
林麗花（慈立）

● 害怕，這就是苦，為  
什麼瘟疫這麼久還不  
能過去呢？

● 上人一直說這一波瘟疫的靈方妙藥就是茹素，希望大家一起推動素食。

# 慈濟十戒止惡業

●五毒：財、色、名、

食、睡。五毒讓人墜

落地獄；喝酒讓人迷

糊。因貪圖一念口欲，

而吃眾生肉，會帶來

不好的業

力，要守

好慈濟十

戒。



培育幹事：  
鄧俊文（本熙）

# 加入慈濟助戒酒

●目前最困難是改變口欲。未參與慈濟前，會小酌幾杯。參與後了解酒是毒水，懺悔喝了這麼多的毒水進入肚子，正在改變習慣中。



吳金城

改變口欲不吃欠債餐

●師父分享不吃眾生肉  
不欠眾生債。感恩去  
年吉祥月開始茹素，  
戒除口欲，發願持續  
茹素，從此就不要欠  
眾生債。



林淑芬



羅儀雯

精進聞法  
入人群去勸素  
● 感覺自己不夠精進閱  
讀和了解。乘著空檔  
時翻閱，仍需時間  
『消化』。

●全家都持素，兒子也  
是胎裡素，發願要勸  
更多人吃素。



切勿無明覆蓋迷糊過  
日子

●衣珠喻比喻一些人懵  
懵懂懂地過日子，像  
被無明覆蓋，每天醉  
茫茫的生活，覺得這  
種人很浪費人生，期  
許自己可以精進聞法  
入人群。



劉霈霓

# 吃素行善添福報

● 要改變口欲很困難。

避免葷食，免得冤冤  
相報，日後還要還債。  
吃素就是功德，向眾  
人勸素就像日行一善，  
就能多得一份的功德  
與福報。



林俊錦

# 葷食是苦的源頭

- 最大的苦源是葷食，要改口欲。

- 本身還未茹素，還在學習中，會減少欠眾生債，也不要消盡自己的福，福盡悲來。



黃歆雯

# 懺悔食欲造惡業

● 多數人難改口慾，吃葷會增加業障，必須跟動物懺悔。師父說人生苦，要苦盡甘來，還是福用盡。弟子每天跟動物懺悔，因之前吃了很多眾生肉。



郭寶麗



劉君凝

身懷寶珠不自知  
● 人常身懷寶珠而不自知，故須有明師貴人提醒點撥。

●劉君凝師姊經常在朋  
友圈推素。與印裔照  
顧戶視訊時也解釋為  
何要吃素，該照顧戶  
恢復婚前的素食習慣，  
而太太則改為每週兩  
天茹素。

群策群力

推素品書

- 共同朝向茹素的目標，
- 勸素則是共同的使命。
- 對法華經還無法徹底了解，自我期許可以多聽多聞多思考，精進學習和走入人群來深入了解法華經。

● 社區和氣互愛也期許  
可以透過培育和調整  
品書會方式與所有法  
親一起成長慧命。



以慈悲喜捨之心  
起救苦救難之行

靜思法髓



節錄慈濟志言

恭祝  
上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

馬來西亞分會

執行長郭濟緣

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮