

二〇二五年八月十五日

馬來西亞
吉打分會
八月大共修

勤修戒定慧

熄滅貪嗔癡

● 迎合二〇二四年歲末

祝福的副標主題——

「正念勤修學與覺，

精進力行菩薩道」，

吉打分會培育組以此

作為今年共修的主軸，

延續上個月大共修以

●「正念」為主題，這
個月的共修以「勤修
戒定慧、熄滅貪瞋癡
為主題，期待志工們
能進一步了解戒定慧，
在勤修三無漏學的過
程中，學習屏除三毒，
做到「熄滅貪瞋癡」。



攝影者：陳彩晶

梵唄勇健 活躍身心
● 共修第一個環節，大
家隨著梵唄勇健，一
起活動身心。



● 主持人葉佩蓉（懿韶）
師姊簡單說明這次共
修的主題含義。

攝影者：陳彩晶

● 陳湘寧（明誠）師姊分
享「戒定慧」和「貪
瞋癡」之前，詢問現
場有哪位志工曾聽聞
「三無漏學」及「三
毒」。



陳湘寧



攝影者：陳彩晶

● 她引用了上人、精舍師父、何日生師兄及靜原師姊曾分享過的內容，讓大家思考「戒」的重要性。



攝影者：陳彩晶

● 大家用心聆聽、用心
思惟。

張雪玲



攝影者：陳彩晶

接著，張雪玲（慈耷）
與大家分享靜思家風。
師姊以一則衲履足跡。

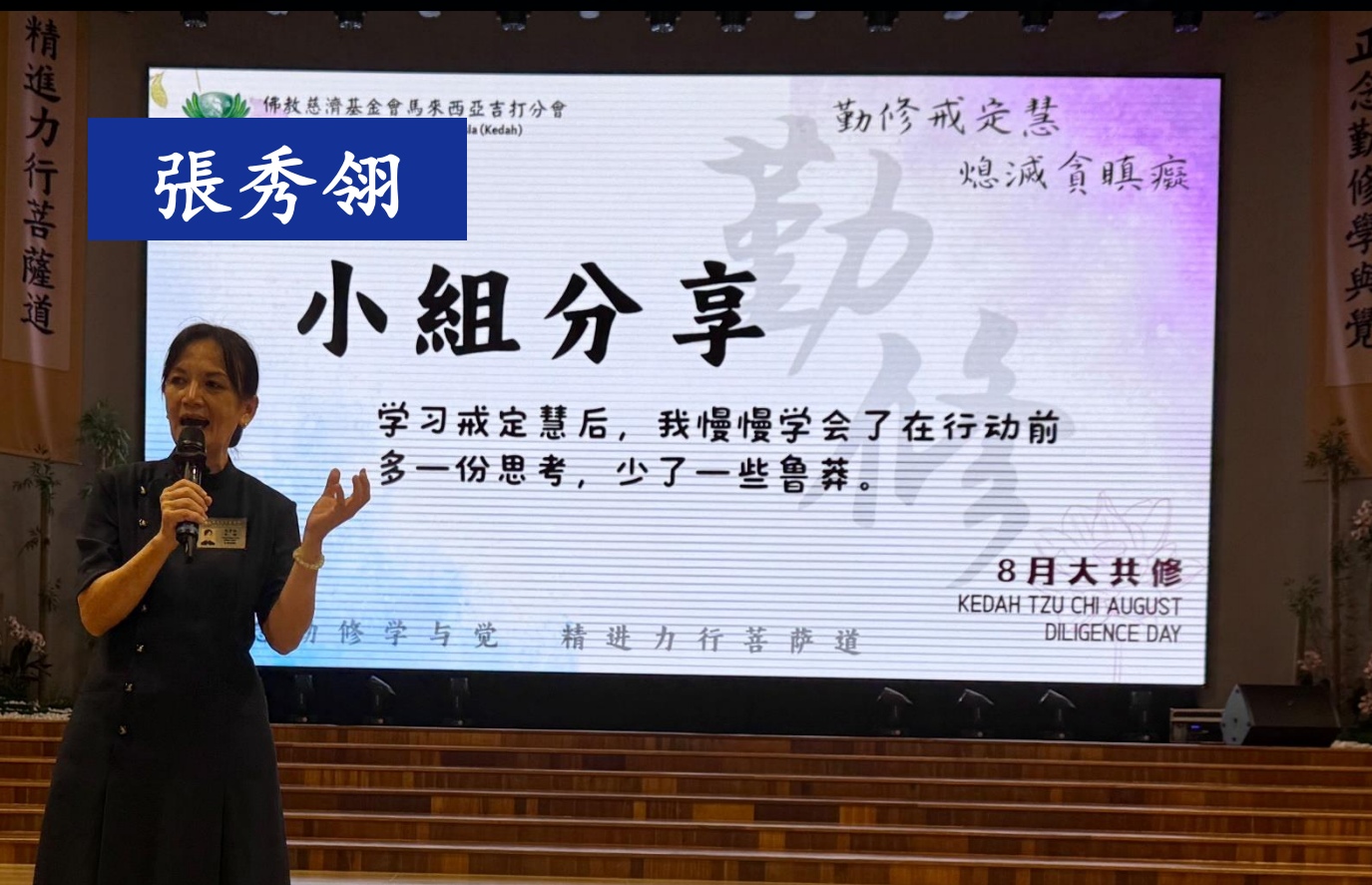
●畫面上看到了早期上人與精舍師父們在靜思精舍的克難生活，也看到了上人與師父們的師徒之間，大家心感不捨，也深深感恩上人及師父們早期的克難，才成就了今日的慈濟世界。



攝影者：陳彩晶

● 接著，三位去年受證
後留在精舍當過志工
的委員與大家分享在
精舍裡的點點滴滴。

●張秀翎（明燦）師姊將
大家分組後，鼓勵大
家在小組裡互相分享，
如何在行動前，多一
份思考、少一分魯莽。



攝影者：陳彩晶

●王哲蔚師姊說到貪瞋癡，有時自己也會有脾氣，幸好佛法時刻提醒自己。如湘寧師姊分享到開車時不該闖紅燈的戒律，自己有時也會在時間匆忙的時候犯戒，然後事發後自己才會後悔。

王哲蔚



● 所以還是要多學習，
要時刻提醒自己好好
守戒律。

攝影者：李文新

蔡明潔



攝影者：李文新

● 蔡明潔醫師分享，其實以前的自己很愛發脾氣，性格很暴躁，到處都會罵人，還自認為是在為對方好就可以了。

●但自從深入參加慈濟
後，她學習要控制脾
氣；現在若是遇到問
題，她會深呼吸，先
暫時離開現場，去想
辦法來解決問題。如
此反而結下較多善緣，
發現開始會有人主動
來幫忙。

●莊國傑（本倫）師兄自認本身屬於獨來獨往的人，生活也沒有什麼煩惱。他曾有喝酒的習慣，最後因為加入慈濟了被善的氛圍薰陶，知道喝酒對自己不好，所以決定戒掉喝酒的習慣。

莊國傑



攝影者：李文新

● 雖然會面對朋友的輿論，但自己也沒去理會，因為知道不飲酒是對的事；現在心寬念純的來參與慈濟活動就好了。

● 李京芳（慈霈）師姊分
享，曾在環保站處事
時與一位志工發生糾
紛，她當下覺得自己
很冤枉，扔下環保站
鑰匙就離開了。



攝影者：李文新

● 後來她聽了師兄姊的
勸告，開始學習轉念，
就把這件事情放下了
重新回來環保站付出。
現在她遇到對方，還
會很寬心去關懷他，
不再去在意人與人之間
的是非紛擾。

林麗珍



● 因為長照活動而走進
慈濟的林麗珍師姊分
享，她剛開始來參加
長照活動時，就有其
他師姊問她為什麼總
是愁眉苦臉？

●原來她患有焦慮症，
聽師姊這麼一說，她
就不想再來參加活動
了，所幸女兒一直鼓
勵她來參加活動。後
來在廚房時，有人稱
讚她切菜切得很美，
她當下很歡喜，就開
始改變了心境。

●她說，因為有人讚美她，她心情變得開朗了；現在來慈濟的活動，她都覺得好開心，也想要在慈濟裡多付出。

謝瓏瑩



攝影者：陳湘寧

● 謝瓏瑩師姊剛加入慈濟時，發現有很多事不能做，尤其時常會被其他志工批評自己做得不對。

● 她感恩自己在慈濟裡
學會如何改變自己的
習氣，雖然還是會起
惡念，但很快就會警
惕自己趕緊轉念，在
這一路上有察覺到自
己的進步，也是鼓勵
自己走下去的力量。

● 在長照班裡認識慈濟的鄭寶玉師姊曾經是一位校長，如今退休後，丈夫忽然失智，為了要照顧時常作怪的丈夫，讓她哭笑不得。

鄭寶玉



●在這幾年來，要照顧家裡的病人，她心中時常升起瞋恚，真的是必須提醒自己要修好「戒定慧」，才不會經常發脾氣、起煩惱。



攝影者：陳彩晶

● 楊千卉（明璿）師姊
帶動延伸活動，要大
家寫下曾犯過的「貪
瞋癡」，並學習如何
去除不好的習性。



蘇秀媚

● 午齋前，蘇秀媚（懿
冷）師姊讓大家一起
來舊法新知，學習如
何穿好慈濟的制服。

今年得知德昭師父往生，大家皆是心懷不捨。施素雲（慈發）姊妹播放德昭師父的回顧影片，讓大家莫忘師父的精神。



攝影者：陳彩晶

許證勝



的曲子。

來這就是「人間菩提」

大家一聽，才發現原

歌選——「自如」，

師兄為大家介紹慈濟

接著，許證勝（濟韓）



自如

走在轮回路 一路要知足
用感谢心去付出 以欢喜心来受苦
走在轮回路 一路要惜福
用大智慧去领悟 以大慈悲来祷祝

南无阿弥陀佛 如去如来 来去自如
南无阿弥陀佛 愿将一切众生度
南无阿弥陀佛 如去如来 来去自如
南无阿弥陀佛 愿将一切众生度



● 下午的時段，大家用心一筆一劃書寫《無量義經》。

攝影者：陳湘寧



攝影者：陳湘寧

除了書寫，也用心一
字一句讀誦《無量義
經講述》。

● 共修尾聲，大家唱著
《立願文》，默默許
下對上人的承諾。



攝影者：陳湘寧

幕後花絮

● 生活組志工為大家準備了美味的點心。



攝影者：陳彩晶



攝影者：陳湘寧

● 何翊斌（本敬）醫師操
控音控室裡的導播。



● 午齋前，外廚和接待
組志工在綵排如何帶
大家入齋堂。

攝影者：陳彩晶



● 感恩我占必叻聯絡點
的志工們共同來承擔
香積，為大家準備美
味的午齋。

攝影者：陳彩晶

● 期待每一次的共修都能讓志工們舊法新知，將上人所教導的法一重溫並謹記在心裡。佛法生活化，菩薩人間化，培育組將著重讓志工們聞思修，除了身體力行，也能將法聽入心。

恭祝 上人

法體安康
常住世間
法輪常轉

馬來西亞
吉打分會
執行長劉濟旌
暨全體靜思弟子
恭敬頂禮