

探索教育團隊進階共修

安住身心的經驗分享

彭慧美

2021年10月17日



身心靈

- 身：身體、生理
- 心：心理、情緒
- 靈：靈魂、思想、**信念**



迴向文

願消三障諸煩惱，
願得智慧真明了，
普願罪障悉消除，
世世常行菩薩道。



菩薩道

觀世音菩薩以**慈**悲尋聲救苦

文殊菩薩以大**智**慧接引眾生

地藏王菩薩以大**願**力救拔罪苦

普賢菩薩以十大願**行**廣度眾生

四大菩薩所行的悲、智、願、行，是大乘菩薩道的典範。

實踐佛法裡的**六度四攝**、**慈悲喜捨**，都是行菩薩道。

能依眾生的需要為需要，播灑希望、信心、歡喜的種子，在生活中融入佛法，都是行菩薩道。

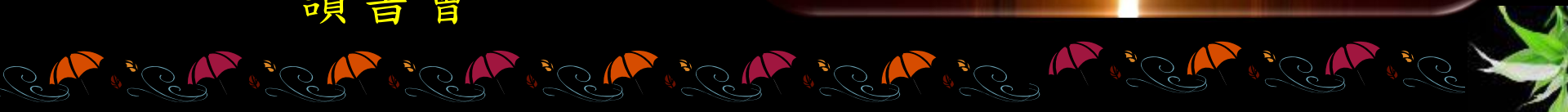
常不輕菩薩

人要學習經得起周圍人事的
磨練而心不動搖，
並學習在動中保持心的寧靜。

— 恭錄自 證嚴上人靜思語

共修
晨語
志工早會
讀書會

雜念心
煩惱心
都要蠲除



勤四修 行六度



念

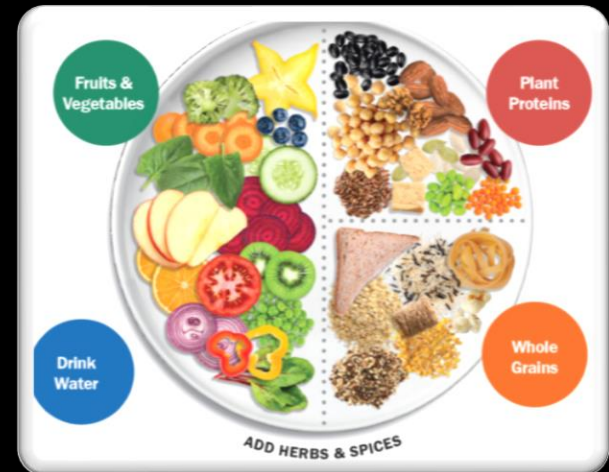
今

心

無餘修、無間修、長時修、尊重修



戒定慧



9/27東區香積:
培英互愛
全穀類: 飯
蛋白質: 滷豆干、
鷹嘴豆
蔬菜: 龍鬚菜、
白蘿蔔、紅蘿蔔
高麗菜
水果: 沙糖桔



9/28東區香積
竹蓮互愛
★全穀類: 香積飯+米豆
★蛋白質: 豆包海苔捲、
黑豆、毛豆
★五行菜: 紅K、高麗
菜、青菜、玉米、黑木
耳、薏仁
★水果: 香蕉



全植物飲食



9/29(三)東區香積
青草湖互愛
★全穀類: 胚芽米、
燕麥、黑米
★蛋白質: 豆干、米
豆
★蔬菜: 五行菜、紅
K、高麗菜、青菜
★水果: 柚子



早餐
★自製全麥胚芽麵包
★活力沙拉: 毛豆、黑豆、
米豆、紅豆、蘋果、酪梨、酵母



午餐
★飯: 糙米、藜麥、堅果
★豆腐、洛神
★五行菜-南瓜、鮮香菇、紅黃椒、土豆
★芥菜



晚餐
★飯: 糙米、薏仁、小米、燕麥、
藜麥、黑米、黑豆、米豆、花豆
★五行菜-豆腐、毛豆、鷹嘴豆、
木瓜、花豆
★高麗菜、黑木耳、紫地瓜
筍、皇宮草

戒定慧



佛教區濟基金會
BUDDHIST ZENITHS BUDDHIST ZENITHS

祈禱

平安

運用善念
轉念為善，念念是善，
善的能量就能運用在生活中。

13:30 午間祈禱
靜思精舍全球連線

品書會

雲端連線

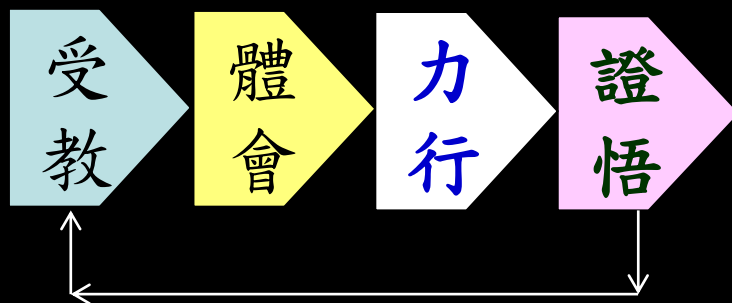


教理行證

火宅



- **環境**很重要，修行的環境、世俗的環境等等，不同的環境都是在「**教**」。
- 在日常生活中，也無不都在「**學**」；學和教都是在不知不覺當中，在大環境中相互對待。



斷除 **見思塵沙** 煩惱，

自然就得「**法眼淨**」

一切唯心造

靜·思·惟

時間的痕跡：

除了在六根六識中，
也在世上留下了「業」。

這個業，也就成為接下
來所要承受的苦難。



取自師父開示

取自思浩師兄分享



感恩聆聽

