

四、活在當下

人的一生不能期待無風無雨總是天晴，修習正念讓我們務實的從「此時此地」、每個當下如實地用功，覺察與接納自己。我們從一而來，擁有相同的靈魂本質，沒有上下、高低，在漫漫的時間長河中，只有當下凝視花開時。所以，生而為人，只要「好好吃飯、好好睡覺、好好走路、好好說話、好好生活……」。活好生活中的每一片刻，療癒好自己就是療癒全

世界，天寬而地闊。

《楞嚴經》云：「狂性自歇，歇即菩提」，一切放下了，就能開悟。然千里之行，始於足下。

【編按】本文作者參與財團法人伽耶山基金會主辦「110年幸福校園正念種子師資培訓課程」之「正念八週課程」（110年3月9日至5月4日每星期二），擔任助教之心得分享。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館心靈E站

□香光尼眾佛學院圖書館 Facebook

<https://www.facebook.com/gayalib>

為推廣圖書館利用，提供有志學佛者交流的園地，本館於2012年5月4日在「臉書」（Facebook）社群網站，成立「香光尼眾佛學院圖書館」粉絲專頁，邀請您上網閱讀。



□香光尼眾佛學院圖書館部落格

<http://www.gaya.org.tw/blog/library/>

這是香光尼眾佛學院圖書館的部落格，願這座虛擬的知識殿堂，開啟智慧的泉源；在這裡尋訪到生命中的善知識，取得終身學習的資源。

