



国际佛法薪传者手册

International Dhammadāyāda Handbook

Handbook

国际佛法薪传者手册

INTERNATIONAL DHAMMADĀYĀDA HANDBOOK





于诸道之中，八圣道最胜
于诸谛之中，四圣谛最胜
于诸法之中，离欲（即涅槃）最胜
于诸二足（人类）之中，一切知者最胜

Best of paths is the Eightfold Path.
Best of truths is the Four Noble Truths.
Best of conditions is Passionlessness.
Best of men is the Seeing One.

国际佛法薪传者手册

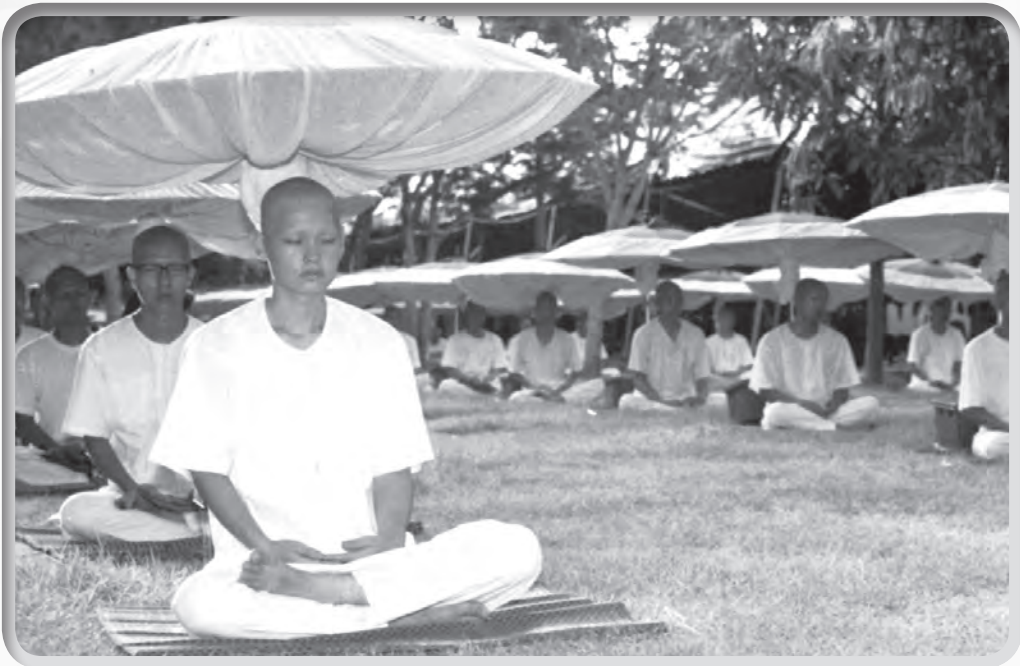
目录

佛法薪传者的由来	6
国际短期出家的由来	9
何谓佛法薪传者	11
培训佛法薪传者的宗旨	13
十项重要的条规	15
佛教徒的文化	17
拍、扫、擦、拖	17
洗与晾	19
清洁器皿	20
清洁卫生间	21
品德基本训练	25
动作、仪态	25
饮食	29
洗手间	33
禅堂	35
住宿	38
僧衣	40
“使用布”条规	44
标记（记号）（ Pindhu ）	44
记号词	44
“使用布”的许愿方法 (Atisthan)	44
许愿词	45
舍弃“使用布”诵词	46

合用僧衣 (Vikappa)	46
舍合用僧衣诵词	47
保护“主僧衣”	48
舍弃主僧衣词	48
忏悔	50
着装	51
穿下衣的方法	51
披袈裟的方法	52
其它	54
比丘和沙弥之间的称呼	54
会见居士	55
托钵	56
教诫 (Anusasana)	61
比丘的日常事务	63
一、托钵化缘 (接受供养食物)	63
二、保持寺院 (住处) 整齐	66
三、忏悔	69
四、诵念经典 (作早晚课)	70
五、详细省思四事	72
六、侍奉戒师及师长	73
七、管理物品与身体	75
八、努力钻研、追寻、探求正法、律	77
九、关心并参与僧团法务	80
十、时时谨慎, 保持令人尊敬	81
出家的功德	83

短期出家的功德利益	84
出家期间如何修行才能得到大功德	87
修十波罗蜜	89
巴利比丘戒（汉译）	91
一、四驱摈（Pārājika）	91
二、十三僧残（Śaṅghādisesa）	92
三、二不定（Aniyata）	95
四、三十舍忏（Nissaggiya）	95
五、九十二忏悔（Pācittiya）	100
六、四应悔过（Pāṭidesanīya）	110
七、七十五应学法（Sekhiya）	111
八、七解决案件的规则（Adhikaraṇa samathā）	117
藏经精华篇	120
法胜师父的教诲	127
施命师父的教诲	131
拜别词	133
请求出家文	134
随喜功德（Pubbanumodana）	136
祝福偈	138
忏悔犯戒的行为	139





明了这道理
不放逸的智者
乐于精进、乐于圣界



佛法薪传者的由来



法身寺于佛历2515年暑假，举办了第1届佛法薪传者培训活动，为期15天。最初没有举行授戒仪式，只有持八戒和修头陀行，而且当时设备匮乏，佛法薪传者活动只能在户外进行。

佛历2522年的第7届佛法薪传者培训活动增设了第一次短期出家培训班，为期2个月。

第一个月为出家前作准备。这是泰国古老的风俗文化之一。父母把儿子寄养在寺院，持八戒、做早晚课、背诵经文、请求出家词和祝福词，如果能够背诵，就符合出家的基本条件。出家前先到寺院持八戒，更重要的是坚持不断地修心学定，为外在与内在做准备。外在准备是：学习保持身口清静，持八戒，学习出家人行、住、坐、卧的威仪，确保比丘、沙弥、佛法薪传者在出家的第一天就能诵经和为信众祝福。内在准备是：练习心定，保持内心纯洁明亮。

第二个月，即出家之后的一个月，必须持守戒律，精进修行，如此如法持戒修行能为自己的父母、亲人以及朋友带来莫大的功德。

短期出家活动举办了几年后，前来参加培训的人与日俱增，意想不到的问题也随之出现。刚开始时因为人数不多，所以没有什么问题，但是随着人数不断增多，问题就出现了。例如，每次要花很长时间召集各组人员，无形中就出现了纪律上的松懈，因此，请了军人来帮忙维持纪律，这种情形维持约3到4天，秩序才慢慢变好，像托钵、起床诵经等僧众起居生活也渐渐变得有规律。

佛历2529年第14届佛法薪传者活动里第一次加入了头陀行，一直到佛历2537年，第22届佛法薪传者活动是最后一次行头陀行。

要使佛法薪传者得到更好的学习效果，必须具有以下四方面的条件，即舒适的地方、足够的食物、善知识、正信的佛法。

佛法薪传者短期出家活动是按照佛法培养青少年品德的最佳管道，惟有通过头陀行、听闻佛法、持守八戒，身心才会轻松自在，出家前一个月里的认真学习、精进修行，为出家做好身心准备。





他持续地修禅
持恒者得以体验解脱
至上的涅槃

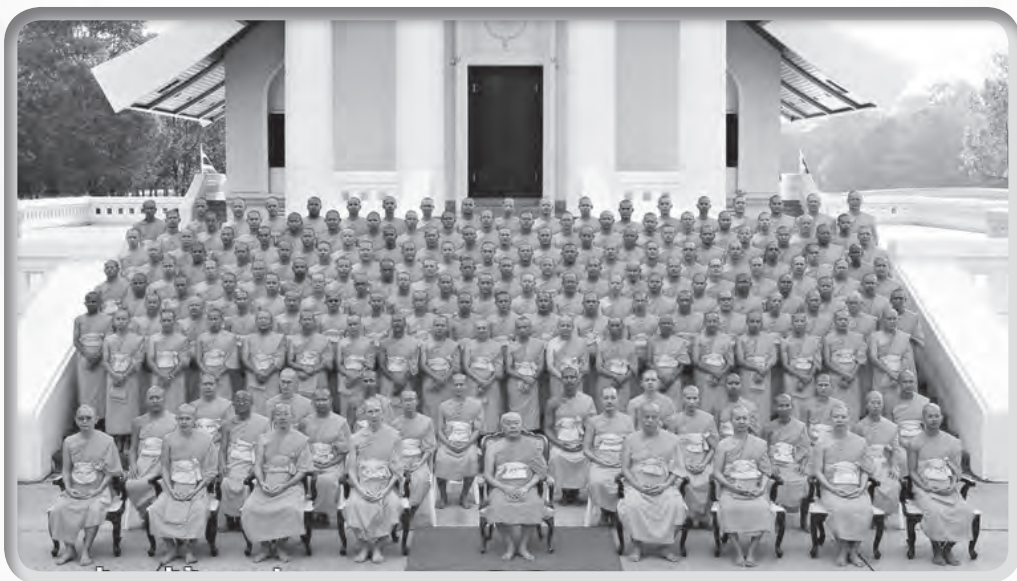


国际短期出家的由来



国际短期出家，是专门为外国人举办的短期出家培训活动。法身寺曾在佛历2539年培训了一批中国人，佛历2541年培训了第二批中国人，佛历2542年培训过柬埔寨人，佛历2545年用英文教导培训了外国人，教授打坐技巧。由于当时还没有足够人手组成正式团体，法身寺没有正式地举办国际短期出家培训活动。一直到佛历2546年，由法身寺国际部承办，正式举办了第1届国际佛法薪传者短期出家活动，当时有来自8个国家的21个外国人申请参加培训。参加短期出家的外国人有着不同的目标，有些人想学习佛教文化，有些人想更深入地学习佛法，有些人想训练自己，有些人因为爱修行打坐而来参加等等。大家都很用心地修功德波罗蜜，让自己的家人、亲戚、朋友及一切众生都能分享到功德波罗蜜，成为佛法的薪传者。活动结束后，受训者把有实用价值的教诲运用在生活中，弘扬佛法的过程中，平和对待周围的人、事、物，并致力于社会及国家的和平发展中。





如把水中鱼取出投掷于地时

它会跳跃不安

当把心带离欲界以脱离魔界时

它亦跳跃不安

何谓佛法薪传者

佛法薪传者是学习佛陀高尚的品德，弘扬佛法，使佛法代代相传下去的佛法继承者。



佛法薪传者必须认真学习，严格按照佛陀的教导实践佛法，具有良好的行为，成为大众的楷模，并能牺牲个人欲望，淡泊名利，以法乐为乐，紧随佛陀的步伐，勤修功德波罗蜜。

无论是世俗生活方面还是佛法方面，都要不断地学习，才能树立良好的领导榜样。

“佛法薪传者”在培训期间必需具备以下条件：

- 佛法学者与世俗智者都不怕困难，必须认真学习
- 为了保持身心纯洁，必须有惭愧心，远离恶趣、勤奋负责、刻苦耐劳
- 必须具有坚强、忍辱、礼让、并能抑制欲望的能力
- 必须培养爱心和不杀生与不好斗的情操
- 必须具有良好的言行举止，持守戒律
- 必须具有节俭无私的品格
- 必须专心修学禅定





若某人的心不安定
对正法无知
信心动摇不定
其智慧决不会获得圆满



培训佛法薪传者的宗旨

1.在舒适阴凉的地方学习，是为了让佛法薪传者得到更好的指导与照顾，专心修习禅定。

2.参加培训的人必须懂得善用时间，培养刻苦耐劳的精神，面对困难时不退缩、勇往直前。

3.指导来参加培训的人自发学习与了解佛教的日常规程，减少并消除在修行上对佛法所产生的各种猜疑和无谓的争辩。

4.参加培训的人，如果能把佛法应用到日常生活中，将会给社会及家庭带来诸多益处。

5.培养佛法薪传者成为具有正见、正知、不执着、智慧具足、博学多才的智者。





不久之后

这失去心识的身体将躺在大地
就像无用的木头般被丢弃

十项重要的条规

以下十项重要条规，是为了受训者们能和谐、团结地居住在一起。如违反以下条规，轻者给予警告，重者将被取消培训资格。

1. 禁止私藏食物，在晚间食用。
2. 禁止私藏会影响受训课程的物品：酒类、毒品、武器、收音机、MP3、MP4、手机以及与训练课程无关的书籍。
3. 禁止与他人同睡一个蚊帐或帐篷。
4. 禁止说挑拨性言语，以避免团体与团体之间产生不和谐。
5. 禁止一切个人与群体打斗的行为。
6. 禁止在未获得允许之前，离开受训区范围。
7. 禁止一切个人与群体偷窃的行为。
8. 禁止对指导法师或辅导法师有不尊敬的言行。
9. 如发现受训者有严重精神问题，将立即撤销其受训资格。
10. 禁止损坏寺院所属一切资产。





不应观察他人的过失
或已做与未做的（善恶）事
应只省察自己已做与未做的事

佛教徒的文化

佛教徒文化，是作为佛教徒在日常生活中的言行举止所应遵守的准则。

拍、扫、擦、拖

打扫原则

1. 针对地板的材料与质地，选择适合扫地和拖地的工具。
2. 按照由上而下的顺序打扫。
3. 先打扫缝隙或角落，然后打扫平坦的地板。
4. 打扫时，扫的方向要和拖的方向一致。

准备工作

(一)衣着要合适，便于开展清洁工作。

(二)要准备以下的工具：

- | | |
|------------|---------|
| 1. 清除蜘蛛网扫把 | 2. 除草扫把 |
| 3. 拖把和拖地布 | 4. 擦桌布 |
| 5. 垃圾铲 | 6. 水缸 |
| 7. 水桶 | 8. 洗衣粉 |
| 9. 鸡毛帚 | |

鸡毛帚的使用

用鸡毛帚在需要清理的表面上，往同一个方向轻轻地拍扫过。如果来回拍扫，会把灰尘又带回来。因此，用鸡毛帚时，需要往同一个方向轻拍扫过去。



扫地

1. 先用清除蜘蛛网的扫把清除房间或大楼里的天花板，以及箱子后面等比较隐蔽的地方的蜘蛛网和灰尘。
2. 打扫的方向要顺着风向。
3. 紧抓扫把的尾端，用食指掌控扫把的方向。
4. 打扫时，稍微用力向前扫。从角落开始打扫，从里到外。为了避免灰尘到处飞扬，扫把与地面的距离不能超过一手掌。



拖地

1. 适当并正确地握紧拖把，确保自己即使被绊倒，身体也不会被拖把棍击伤。
2. 从缝隙、角落等地方开始，朝同一个方向拖抹。
3. 拖地时，适当用力向前推进拖把。



擦桌布的使用

1. 擦桌布浸水后拧半干，然后折叠成刚好跟手掌一般的大小。
2. 为了避免灰尘到处飞扬、弄脏桌子，擦抹桌子时的力度要适中，并往同一个方向擦抹。



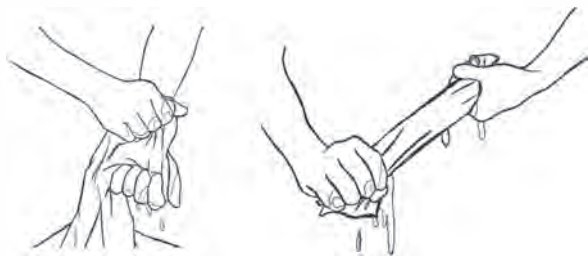
拍、扫、擦、拖的功德利益

1. 培养保持清洁卫生的习性，也可以保持身、口、意的清净。
2. 可以保持肤色晶莹、心灵明亮。
3. 能成为一个做事细心、策划周密、善于观察的人。
4. 受到人类与天人的爱戴。

洗与晾

洗衣服的方法

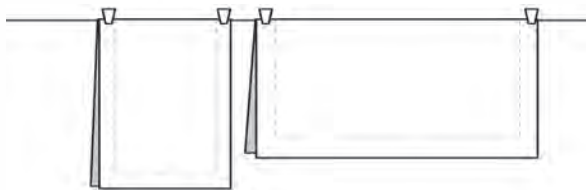
1. 为了避免汗水和污迹污染衣服的其它部分，应该先用清水浸泡，这样洗衣服的时间不但缩短，而且衣服洗得更干净。
2. 把衣服浸泡在洗衣粉水里，或者浸泡在按比例调配好的洗衣液里，大约 15—30 分钟后，开始洗涤。洗衣服时，先搓洗有污迹的地方，然后再搓洗其他部分。
3. 在用清水涮洗衣服的时候，为了避免衣服褶皱、变形，前2次清洗不用攥拧衣服，最后只需轻轻地拧半干，就可以拿去晾晒了。



备注:衣服不可以浸泡过夜，否则衣服的质地会变差，不耐穿。

晾晒衣服

1. 为了防止衣服因曝晒褪色，只晾晒袈裟内里。
2. 为了避免袈裟褶皱，晾晒时要用力甩几下，并把两边的边角抻拉整齐。
3. 为了避免衣服被风吹落，应该用夹子夹紧。
4. 为了避免衣服褪色，衣服一干就应该立刻收好。



备注:每次晾晒衣服时，为了方便收取，应该到指定的范围内晒衣服。

清洁器皿

清洁器皿的方法

1. 应该由里到外地清洗器皿。
2. 应该往同一个方向擦抹。



使用工具

1. 纸巾或旧报纸。
2. 植物纤维海绵。
3. 洗洁精。
4. 盆或洗碗盆。
5. 专门擦盘子的干抹布。



清洁器皿的方法

1. 用纸巾或纸把吃剩的残余食物包起来丢掉，然后把餐具内的油迹擦掉
2. 先用海绵沾清水擦抹。
3. 然后加入洗洁精，用海绵沾洗洁精水由里到外擦抹。
4. 用清水和海绵反复清洗两次。
5. 用干净的抹布擦抹器皿，然后将器皿放在通风的地方晾干。
6. 倒着放洗干净了的碗盆。

清洁器皿的功德利益

1. 令肤色晶莹。
2. 令心灵纯洁明亮。
3. 让人见了生起信仰心。
4. 受到人类和天人的爱戴。
5. 爱干净讲卫生，处事细心周密。
6. 容易证得内在法身。



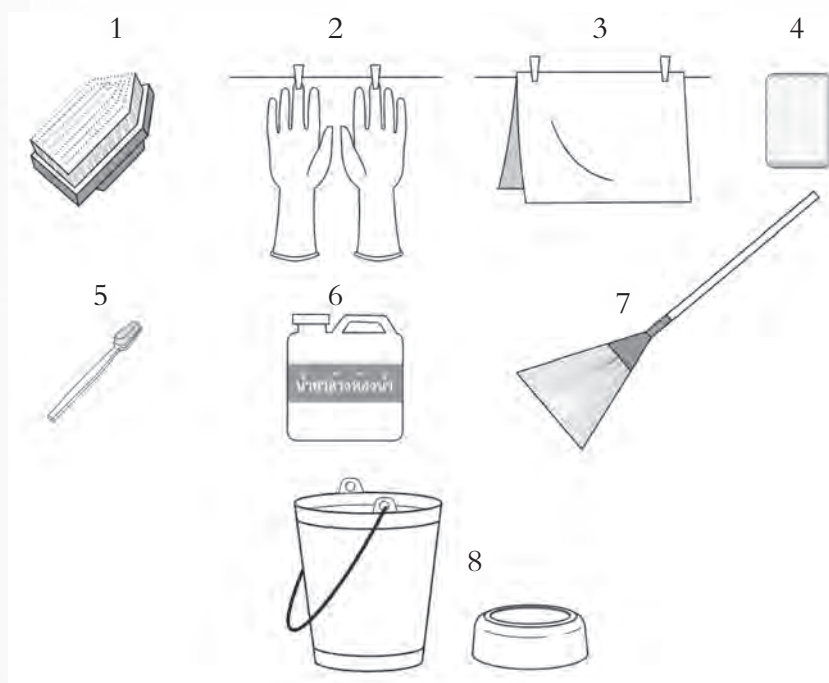
清洁卫生间

清洁卫生间的方法

1. 选择适合的工具清洁卫生间。
2. 按照先从上到下、然后从里到外的顺序清洁卫生间。
3. 先从缝隙与角落开始清洁。
4. 要往同一个方向扫和拖。

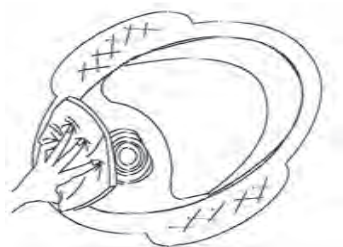
使用工具

- | | |
|---------|---------|
| 1. 刷子 | 2. 皮手套 |
| 3. 擦墙布 | 4. 海绵 |
| 5. 地板刷子 | 6. 洗厕剂 |
| 7. 马桶刷 | 8. 桶或水箱 |



擦亮洗手间的方法

1. 先用扫把把天花板上的灰尘或蜘蛛网扫下来。
2. 每面墙壁都要擦净。
3. 用沾有洗厕剂的抹布清洗水箱和水桶里面和外面的污迹。
4. 将清洁剂适量洒到地面上，用刷子适度洗刷，不要太过用力。
5. 用沾了洗厕剂的海绵擦抹尿盆。
(千万记得戴上皮手套，避免感染病菌)
6. 用刷子或马桶刷清洗排水管外面的青苔和里面的堵塞物，让排水管顺畅通。



清洁用具的方法

1. 如图示，清洁刷子时，用牙刷擦洗刷子毛。
2. 如图示，清洁皮手套时，先后清洗里面和外面，然后挂在通风的地方晾干，千万不能在太阳下曝晒，否则手套很容易损坏。
3. 如图示，清洁海绵时，在海绵上滴一些清洁剂，然后从边角开始，往中间搓揉。
为了避免感染病菌，千万谨记，每次在清洁工作完成后，必须把手和脚彻底清洗干净。



清洁卫生间的功德利益

1. 令肤色晶莹发亮
2. 令心灵纯洁明亮
3. 减少傲慢心
4. 观察力强，处事细心周密
5. 受到人类与天人的爱戴
6. 令人见了生起信仰心
7. 容易证得内在法身
8. 爱清洁讲卫生





如美丽却不香的花朵
不能为戴花者带来香气
同样的，不依言实行之人的善语
亦是沒有结果的

品德基本训练

动作、仪态

比丘必须是能抑制手、足、口、意，能体会内在的法喜，能内心宁静专注，能知足而出家的人。

要培养内在品德，提高修养，令人尊敬和礼敬；外在举止言行也要谨慎。居士们通常无法了解比丘的内心，只能观察到比丘的外在行为，并且根据观察到的行为评判比丘的修为，因此，比丘的举止言行务必谨慎。

因为比丘的衣着与在家人不同，比丘的行、走、坐、卧，如果与居士的做法一样的话，就显得很不庄严。

站的姿势

从侧坐姿势站立起身

第一步 双膝跪起

第二步 左膝跪地，屈右膝

第三步 站起：右脚在前，左脚在后

第四步 双脚靠拢



备注：

站立时身体挺直，不能东歪西倾或前俯后仰，这不仅可以练习正念，也可以令人起信。

侧坐

从站立姿势侧坐

- 第一步 左脚后移
- 第二步 左膝跪地，屈右膝
- 第三步 双膝跪立
- 第四步 向左侧坐或者向右侧坐

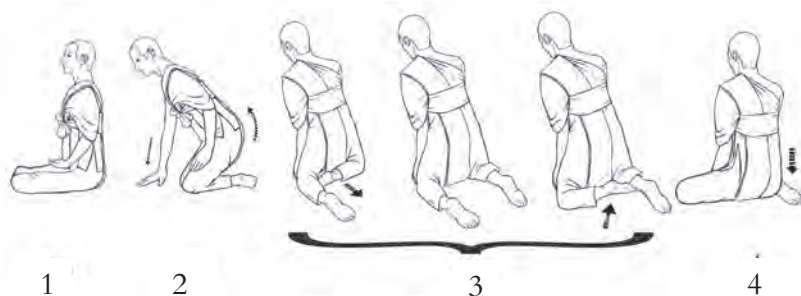


备注: 女众在坐下前应该用手整理裙角，使裙角整齐并盖住双腿。

侧坐姿势与换坐姿

从盘坐换坐姿侧坐

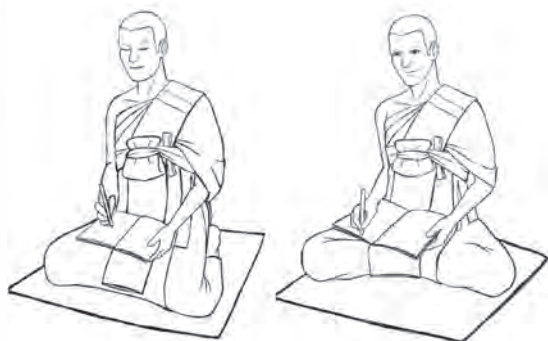
- 第一步 右掌按地，身体稍微向左倾斜
- 第二步 身体稍微向前倾斜，同时抬起臀部
- 第三步 换坐姿(向左侧坐或向右侧坐)
- 第四步 侧坐下去时把双腿放整齐



备注: 切忌换坐姿时把腿往前伸，这样做很不雅观

写字的姿势

书写时，侧坐或盘腿，身体坐直，本子放在大腿上，稍微低头。不可弯曲身子或者过度低头，因为长时间这样坐会导致腰酸背痛。



合掌

无论站或坐，背部挺直，双手合十，放于胸前，手与胸口大约四十五度，双手十指紧贴，手心间留出空隙，不能过扁，也不能过拱，双手切忌向下垂放。



跪拜

五体投地跪拜，五体包括两膝、两肘和前额。从天人跪坐姿势叩拜。两膝间留点距离，脚尖并在一起。

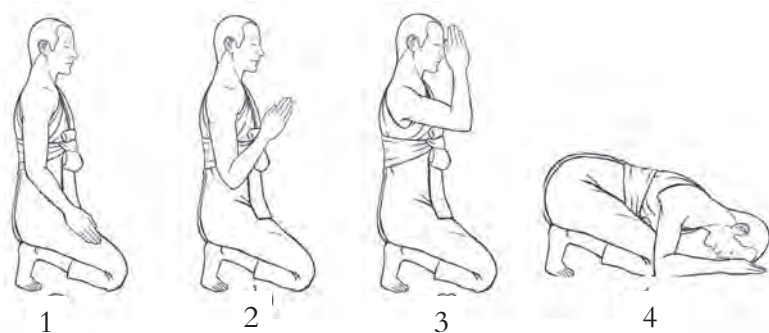
第一步 双手合十放于胸前，双手十指紧贴，不能向下垂放。

第二步 头微低，抬起合十的双掌，拇指碰触眉心，食指碰触前额。

第三步 俯身拜下去，额头贴地。

第四步 拜叩时，双肘抵着双膝，前额贴着地，双掌按地面，两掌间距离大约 15 公分，头刚好放在中间。

第五步 起身，双手合掌再次放于胸前，连续顶礼膜拜 3 次后，双手合十，抬起，拇指碰触眉心，食指碰触前额，最后把手收回胸前。



备注: 礼敬佛像的时候，要意念佛陀的恩德，学习佛陀的德行。这是最恭敬的膜拜，将使礼敬者得到诸多益处。

行走

进入禅堂或在寺院内行走时，应遵守以下规则：

1. 步行时，不能用布包着头或者用书籍遮挡阳光。
2. 不能高声喧哗。
3. 走路时要目视前方。
4. 为了避免噪音和灰尘，走路时要抬脚走，不要拖脚走路。
5. 走路的时候也要意念佛陀。



饮食

用餐

人世间，有人为了美味进食，有人为了娱乐进食，有人为了拥有美貌进食，也有人为了有体力去玩进食，甚至有人为胡思乱想进食。总而言之，每个人进食的目的不同。但是一旦成为出家人，一天就只吃两餐，而且在用餐前必须省思。反省我们之所以要进食是为了有力气行善、研习佛法。吃饭时要控制好自己的饭量，吃到八分饱时，就应该停止进食，因为八分饱就足够维持体力，并且不会觉得困倦，也不会产生多余的欲望。相反，如果已经有了饱感，还继续进食，就会导致吃得过饱，多余的食物会使人觉得困倦，听法时昏昏欲睡，因而无法获得法益。

“辰”是巴利文，是比丘和沙弥的专用词语，意思是“进食要省思”。吃饭时要有意识，了解进食的真正目的。身为比丘、沙弥，进食时必须谨慎，否则就会与佛教的戒律有出入，对佛法产生错误认知。

用餐前的准备

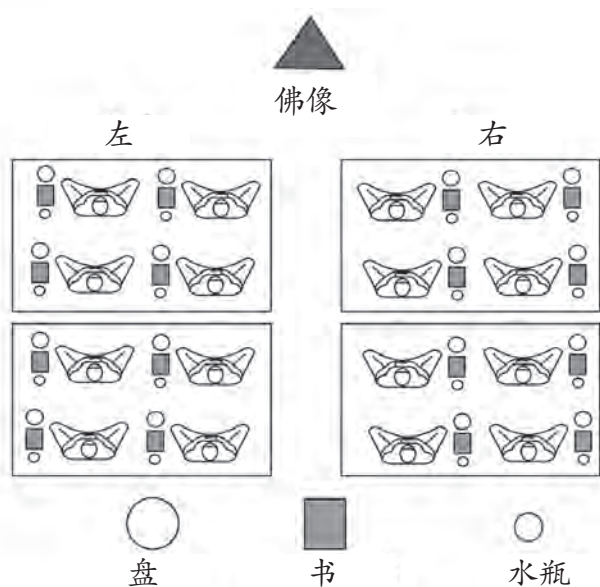
参与训练的人数众多，用餐时必须遵守纪律。为了维持秩序和节省时间，应该遵守以下规则：

需要准备的物品：水瓶、课诵本、笔记本、手册、笔和纸巾

接受食物的方式

用餐前先排队，哪组的队员准备好了就让那组先走，行走时，队列必须整齐。到达领取食物的地方，也要按照次序排队领取足够的饭菜。

取完饭菜后回到座位上，把餐具（汤勺、叉子）整齐摆放在盛放食物的器皿（盘、碗、钵）的上方，然后按照以下的方式进食。



用餐前

1. 坐下，闭上双眼等待一起用餐。
2. 为了培养正念，感恩信众的供养，法师会带领大家诵经，并观想食物。
3. 端坐，让法师先用餐。然后才可以开始用餐。有序进食是训练彼此尊重的过程。

用餐中

1. 身体挺直，不要弯腰靠近食物，这样做很不雅观。
2. 为了避免浪费食物，领取饭菜的量要刚好够自己吃。如果菜肴切块太大或者太长，必须用餐具切分，使之大小适中，切忌直接用嘴咬。
3. 等饭菜递送到嘴边时，再张嘴。切忌提前张开嘴等饭菜。
4. 咀嚼食物时，不要大口大口地嚼，也不要发出声响。
5. 嘴里有食物时不要说话聊天。
6. 不要把手指伸进嘴里。

7. 避免用餐具刮饭碗或钵，发出不悦耳的声响。用汤勺轻轻地舀食物，然后把汤勺平放在饭碗或者钵的上面。同时使用叉子与汤勺进食时，切忌发出刮擦声响。
8. 用餐时要保持餐桌的整洁。
9. 必须把食物吃完，不可浪费食物。用餐时，将食物集中在饭碗或钵的中间，旨在练习让心安放于身体的中央点。

用餐后

1. 用餐完毕后，用纸巾将汤勺、叉子、盘子、碗或钵擦干净。餐具擦干净后摆放整齐。
2. 用纸巾包好剩余的饭菜，整齐地摆放在餐桌上。
3. 为了确保团队行动一致，即使先用完餐，也要闭目静坐，等待同修，一起列队离开。

围成圆圈用餐

1. 食物组需提前30分钟准备好食物，其它组在外面排队等候，当食物准备好后，按次序排队进来用餐。
2. 围成圆圈用餐，是为了培养彼此间的熟悉感。
3. 师兄先吃，师弟服务。

用餐时围成圆圈，旨在练习心静定，训练自己成为具有正念、举止优雅的人，让人见了生起敬仰心。也能训练自己与大众和睦相处，分享得失的心态。



饮水

水对人体非常重要，能维系身体平衡，让身体更有效地进行日常活动。适当饮水，能避免身体缺乏水份。

饮水的目的：

1. 维系身体平衡
2. 预防因缺水产生的疾病
3. 令身体舒畅，有效进行日常事务和活动

饮水的方法：

1. 每天饮用不少于 1.5 - 3 公升的水。
2. 饭后饮一杯水，有助于更好地消化食物，约 10 ~ 20 分钟后再饮一杯，有助于更有效地吸收食物中的养分。
3. 适当的时间饮用适量的水：
 - 早晨睡醒起床后应饮水
 - 进入禅堂前不应饮水
 - 休息一段时间后，应多饮水
 - 感觉身体缺水，如尿黄或者口渴时，要适当饮水

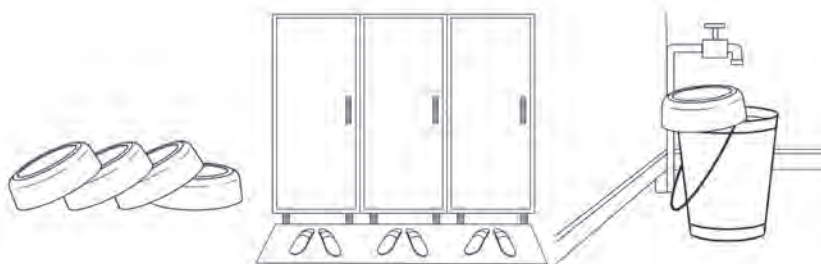
备注：不要站着喝水，不要含着杯子边缘喝水，喝水时杯子不要过度倾斜，喝水时不要发出声音。为了避免出门远行途中肚子不舒服，急需使用卫生间的情况发生，在出发前一个小时不应该饮水，在快要到达目的地前的半个小时内可以饮水。



洗手间

洗手间的使用方法：

1. 为了避免碎石、沙子弄脏洗手间并损坏地板表面，进洗手间之前要脱鞋。
2. 进洗手间前要先敲门。
3. 小解时应扭开水龙头，让水流声盖过其它声音。经常冲水也可以消除异味。
4. 为了避免蓄积污水和滋生青苔。每一次使用洗手间之后，应把水瓢倒扣放置。
5. 适度用力关闭水龙头，避免力度过大把水龙头拧坏。



洗澡：

1. 为了避免把水溅到水缸上，或者溅到别人身上，不要站立洗澡，应坐着洗澡。
2. 为了节约用水，不要用橡胶水管洗澡，或用橡胶水管在洗手间里玩水。
3. 为了确保用水充足，不要使用洗澡用的水桶装衣服。
4. 洗完澡后，将水缸里的水蓄满，确保一直都有水可用，以避免停水的时候缺水用。
5. 洗完澡后，把水瓢放回原来的位置。
6. 为了防止拿错他人的衣服，以及方便收回衣服，应把标有名字的标签固定在衣服显眼的地方，并在指定的区域晾晒衣服。
7. 从洗手间出来的时候要穿着整齐。



花香不能逆风吹送

檀香木、多伽罗及茉莉之香亦不能

只有具德者之香才能逆风吹送

具德者之香能吹送至一切方向

禅堂

禅堂的使用

使用禅堂时应遵守以下规则：

1. 每一次打坐前，为法师准备好饮用水、坐垫和时钟。
2. 进入禅堂前，把鞋子脱下来放在鞋架上。
3. 先把脚擦干净，再进入禅堂。
4. 打坐前5分钟，应处理完一切私事，轻轻开门、关门，放轻脚步走到自己座位上，放好坐垫，静静端坐，等待其它同修的到来。
5. 不要在禅堂里随意走动。
6. 在静坐修行时间段，不要阅读书籍或进行他活动等，以示对佛法修行的尊重。
7. 每一次离开禅堂前，收拾好自己的物品，收起坐垫，叠放整齐。



听法

为了更好地吸收法师传授的知识，并表达对法师的尊敬，需遵守以下规则：

1. 每一次上课前，应准备好笔和笔记本
2. 准时进入教室
3. 上课时专心聆听法师讲课，不应随便插嘴打断法师讲课，有问题应在得到法师的允许后才发问
4. 不可以朝向法师或佛像伸直双腿，也不可以用手臂撑地
5. 为了防止在课堂上睡着，要端正侧坐，认真听法
6. 上课期间，不要影响其他听法的信众，请不要发出任何声音，例如玩笔、舒展手指的声音等

7. 为了尊重，听法的时候不要聊天
8. 尽量把重要的内容记录下来，虽然听法时能够用头脑记住，但是无法完全记牢。用笔记录比用脑记住的效果要好很多。

诵经

佛陀时代，无论上午或下午，比丘们都会请求佛陀开示。佛陀涅槃后，比丘以诵经的方式激励与教导自己。

诵经时意念称赞佛恩、法恩、僧恩。诵经赞叹“三宝”时，观想佛陀就在我们面前，法喜充满，一心向善，想好事、说好话、做好事，如此才能获得诵经的功德。

做早晚课时要意念“三宝”的恩德，当内心生起虔诚敬仰时，内心的信念会更加坚固，行善也更专心。

诵早晚课就是把三藏里佛陀所教导的法诵念出来。

诵经的目的

1. 诵经时，内心感到明亮，充满法喜
2. 培养大家的团队精神
3. 保持佛教习俗
4. 维护继承佛陀所讲的法
5. 对自己充满信心

诵经的方法

完全正确地诵念经文，所有人声调必须一致。闭目诵经时要意念佛恩，这样做，心更容易静定。如果觉得困了，就睁开眼睛诵经，同时意念佛恩。诵经时，跟随领诵法师的诵经速度，不要太快或太慢。





饮法之人
以安宁之心愉快地活着
智者常乐于圣者所说之法



住宿

为了培养具有知足精神、正念并且遵守纪律的佛法薪传者，所有人往在小帐篷里。



作息规则：

1. 不可高声喧哗，避免影响到他人。
2. 晚上10点后不要开灯。
3. 整理好床上用品，摆放整齐。
4. 为了避免生病，睡觉时，头部尽量避开有风吹拂的地方，并保持睡觉的地方整洁。

注意事项：

1. 每次起床后必须整理好蚊帐，有助于培养责任心。
2. 折好草席，整理好塑料袋。
3. 要好好维护与使用佛教用品。
4. 为了防止灰尘，避免物品被雨淋湿，一定要把物品放到塑料袋里。
5. 物品摆放整齐，不仅方便使用，丢失时也可以及时发现。
6. 要经常打扫，培养爱干净的习性。
7. 培养知足的精神，避免增加多余无用的东西。

摆放用品的方法

物品摆放整齐，不仅方便使用，丢失时也可以及时发现。

1. 把袈裟折叠整齐，袈裟不要放在地上。
2. 任何东西都不能放在课诵本上。
3. 课诵本要摆放整齐。垂直放置物品。如果是同类物品，小件的放上面，大件的放下面。



僧衣

三衣

比丘与沙弥所穿的三衣包括：下衣、袈裟、僧伽利。三衣是阿难尊者遵照佛陀的指示设计的，其宗旨是体现僧团的团结一致。

比丘与沙弥所穿的三衣，至今已有两千五百多年的历史。居士是不能穿三衣的，比丘或沙弥还俗后，也绝对不能再穿三衣，否则就是犯戒或者犯法。

无论是终身出家还是短期出家的比丘与沙弥，都肩负着续佛慧命的重任。持守戒律，精进修行，以期得到解脱，证入涅槃。因此披上三衣，代表阿罗汉的胜利旗帜在飘扬，神圣的法音在宣流。

日常生活中，除了三衣，比丘和沙弥所需的用品还有：上衣、肩上披布、绑胸布、腰带布、接受供养的黄布、坐布、手帕、浴巾、僧带、僧钵带等。

辨别袈裟的方法

袈裟内里：可看到衣车边

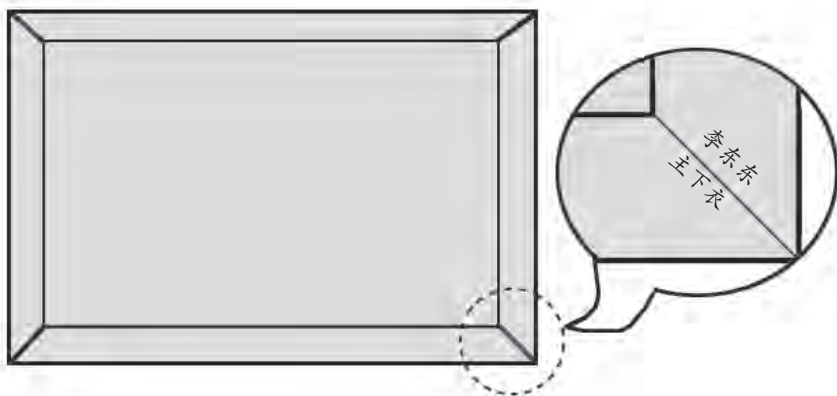
袈裟外面：可看到衣边的线折

袈裟外面上部：缝贴三块正方形的布

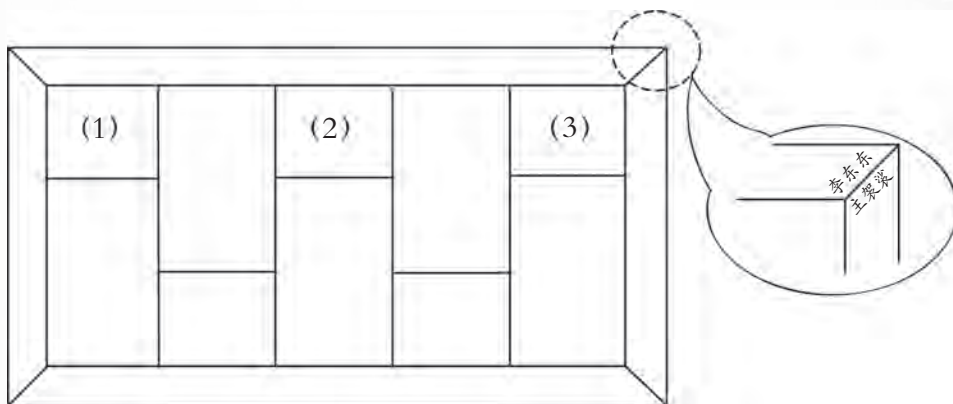
做标记的方法

在僧衣和比丘及沙弥的其他用品上做标记，是为了方便辨认。

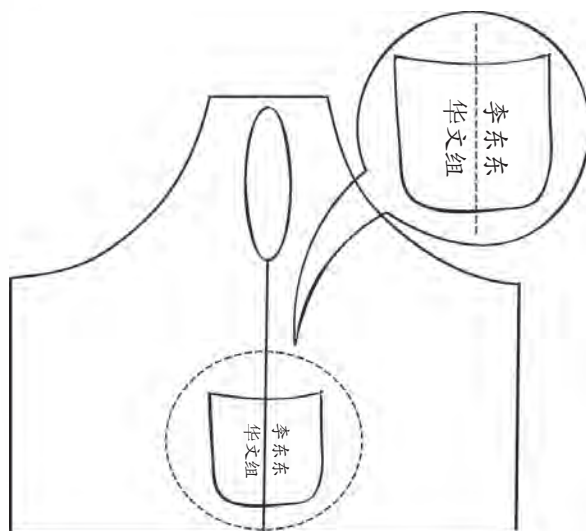
在三衣上做标记时，书写字体的大小约0.5英寸，标记的内容包括：比丘的俗名、昵称、法号、组别（组号）和寮房编号等，以及沙弥的俗名、姓氏、法号、组别（组号）等。



下衣（如上图示）的标记，写在下衣内里左下角。袈裟和僧伽利（如下图示，袈裟与僧伽利样式相同，功能不同）的标记，写在袈裟或僧伽利内里右上角。在袈裟或僧伽利的上部缝有三块正方形小布，（如下图示，标有1、2、3的部分），在内里第三块正方形小布的右上角做标记，若用作僧伽利，就要在内里右上角标注“僧伽利”。



上衣（如下图示）的标记，写在口袋里面。



其它物品，如浴巾、手帕、毛巾等，标记字体需要写得大一些。

可以把名字和组别写在纸条上，然后将纸条贴在钵、水瓶以及其它物品上。

钵带上不要标记名字或任何记号。





如同既深且清又平静的水池
智者听闻正法后变得安详



“使用布”条规

布的使用，在佛法戒律中也有严格规定，出家人必须了解“使用布”条规的重要性，并按照规定使用所有布类。

标志（记号 Pindhu）

每块新布在使用前都要做标记，不然就会触犯“忏悔戒”。

给布做标记前，要先诵念三遍“那摩达撒...”，诵念完之后，才可以用笔在布角做标记，标记为绿豆大小的三个点，三点呈三角形。一边标点，一边念诵巴利文记号词。

记号词

先诵念“那摩达撒...”三遍，然后在心中默念记号词：

	一芒 拼图嘎帮 嘎喽米
徒底阳比	一芒 拼图嘎帮 嘎喽米
达底阳比	一芒 拼图嘎帮 嘎喽米

“使用布”的许愿方法 (Atisthan)

戒律中规定，对“使用布”许愿时，心必须专注。得到“使用布”后，要许愿、指定将这块布缝制成什么，如果缝制成下衣、僧伽利或袈裟，每次只能用一块“使用布”许愿；如果缝制成小布块和手帕，可以用超过一块以上的“使用布”许愿。

对“使用布”许愿前，先诵念三遍“那摩达撒……”，诵念完之后念诵许愿词三遍。念诵许愿词的同时，把手放在“使用布”上向右转摸。

许愿词

例如：许愿缝制僧伽利

先诵念“那摩达撒……”三遍，然后在心中默念许愿词：

一芒 桑咖叮 阿替塔米

徒底阳比 一芒 桑咖叮 阿替塔米

打底阳比 一芒 桑咖叮 阿替塔米

对小块“使用布”许愿时，更换缝制成品的名称即可：

桑咖叮(ding)	僧伽利
伍达拉桑康(kang)	袈裟
安达拉哇撒刚(gang)	下衣
尼习塔嚨(nang)	座位
把党(dang)	钵
巴利卡拉周郎(lang)	小布块
木卡扑恩查那周郎(lang)	手帕
哇习嘎撒底刚(gang)	浴巾

对超过两块以上的小块“使用布”许愿时，把许愿词中的“一芒”更换成“以吗尼”，而缝制成品的名称的结尾音“ang”换成“āni”：

以吗尼 巴利卡拉周拉尼 阿替塔米

徒底阳比 以吗尼 巴利卡拉周拉尼 阿替塔米

达底阳比 以吗尼 巴黎卡拉佐拉尼 阿替塔米

舍弃“使用布”

把许愿过的“使用布”换成新的时，必须先念诵舍弃“使用布”诵词。以更换僧伽利为例，把对“使用布”许愿的许愿词中的“阿替塔米”更换成“本族踏拉米”：

	一芒	桑咖叮	巴族塔拉米
徒底阳比	一芒	桑咖叮	巴族踏拉米
达底阳比	一芒	桑咖叮	巴族踏拉米

合用僧衣 (Vikappa)

每个僧人只能拥有一套袈裟和下衣，称为主袈裟和主下衣。因为要更换衣服，所以僧人们需增加第二套袈裟和下衣，称为备用袈裟和下衣。戒律规定，僧人的第二套僧衣，必须两人共同拥有，但使用权归备用僧衣需求者，这套僧衣称为合用僧衣。这样做，是为了让僧人不执着布料。首先，合用僧衣需求者将备用僧衣拿来，许愿并请求另一位僧人与他共同拥有这套僧衣；然后，合用僧衣共享者诵念舍合用僧衣（Vikappa）词，舍弃合用僧衣使用权。

对一件僧衣许愿使其成为合用僧衣，

先诵念“那摩达撒...”三遍，然后在心中默念许愿词：

	一芒	基瓦浪	堆杭	卫嘎呗米
徒底阳比	一芒	基瓦浪	堆杭	卫嘎呗米
达底阳比	一芒	基瓦浪	堆杭	卫嘎呗米

对两件以上僧衣许愿使其成为合用僧衣时，把许愿词的“一芒”更换成“以吗尼”，而缝制成品的名称的结尾音“ang”换成“āni”：

	以吗尼	基瓦拉尼	堆杭	卫嘎呗米
徒底阳比	以吗尼	基瓦拉尼	堆杭	卫嘎呗米
达底阳比	以吗尼	基瓦拉尼	堆杭	卫嘎呗米

舍合用僧衣诵词

舍一件僧衣

舍合用僧衣的是先出家的比丘，诵词如下：

一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查 瓦
卫撒切呵一 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽呵一
徒底阳比 一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查 瓦
卫撒切呵一 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽呵一
达底阳比 一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查 瓦
卫撒切黑呵一 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽呵一

舍合用僧衣的是后出家的比丘，诵词如下：

一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查塔 瓦
卫撒切塔 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽塔
徒底阳比 一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查塔 瓦
卫撒切塔 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽塔
达底阳比 一芒 基瓦浪 麦杭 叁达纲 巴利扑恩查塔 瓦
卫撒切塔 瓦 雁塔巴咋阳 瓦 嘎喽塔

舍两件以上的合用僧衣，把诵词中的“一芒”更换成“以吗尼”，而合用僧衣的结尾音“ang”换成“āni”，“叁达纲”更换成“叁达嘎尼”：

“一芒 基瓦浪”为“以吗尼 基瓦拉尼”

“叁达纲”为“叁达嘎尼”

保护“主僧衣”

僧人的第一套三衣，称为主僧衣，包括僧伽利、袈裟和下衣。佛陀时代，比丘必须保护好主僧衣，不能让主僧衣与自己的距离超过手臂长度。如果三衣中的任何一件僧衣在黎明前，远离自己，且与自己的距离超过手臂长度，就犯了“舍忏戒”，这种行为被视为不爱护自己的财产。忏悔前，必须要把该件僧衣舍给其它比丘，并诵念“舍弃主僧衣词”，然后才可以作忏悔。之后，接受该僧衣的比丘会把僧衣还给主人，这是规矩，也是一种美德。该僧衣的原主人接受僧衣后，要重新许愿使该僧衣成为自己的主僧衣。

舍弃主僧衣词

舍弃一件主僧衣给先出家的比丘，诵词如下：

一堂 昧 攀得—基瓦浪 拉底卫巴鸣堂 安亚达拉
批苦 叁玛底亚 尼撒科一阳 麦杭以吗杭 阿亚撒吗斗 尼撒查米
徒底阳比 一堂 昧 攀得—基瓦浪 拉底卫巴鸣堂 安亚达拉
批苦 叁玛底亚 尼撒科一阳 麦杭以吗杭 阿亚撒吗斗 尼撒查米
打底阳比 一堂 昧 攀得—基瓦浪 拉底卫巴鸣堂 安亚达拉
批苦 叁玛底亚 尼撒科一阳 麦杭以吗杭 阿亚撒吗斗 尼撒查米

舍弃一件主僧衣给后出家的比丘，需要把“攀得—”换为“阿鸣嗖”

舍弃两件 把“基瓦浪”换为“塔卫基瓦浪”

舍弃三件 把“基瓦浪”换为“底基瓦浪”

舍弃主僧衣词：

一芒 基瓦浪 阿亚撒吗斗 塔米

备注：

- 1.为了方便后辈比丘能够继续使用物品，比丘们所用的蚊帐、钵和袋不用标记名字、打圈圈。
- 2.雨季浴巾和浴巾是同一种布。在雨季安居期间得到供养，需要为这件布许愿成雨季浴巾；解雨季安居后，雨季浴巾要先做成合用僧衣，才能再拿来使用，用作浴巾。

分析表

种类	许愿	合用	标志	注解
僧伽利	✓		✓	
主袈裟	✓		✓	
主下衣	✓		✓	
钵	✓			
备用袈裟		✓	✓	
备用下衣		✓	✓	
雨季浴巾、浴巾	雨季安居 ✓	结雨安居 ✓	✓	
手帕	✓		✓	
钵袋	✓			
僧袋	✓		✓	
其它小布块	✓		✓	手帕、绑胸布、 肩上披布、腰带 布、浴巾
上衣(angsa)			✓	

忏悔

比丘犯戒或违反戒条时，必须忏悔。坦白告知其他比丘，并下定决心以后不再重犯。

佛陀制定戒律，是为了防止比丘隐瞒自己所犯的过错。戒律规定，比丘犯错，必须忏悔，祈求原谅。若犯重戒，就必须还俗。因为犯戒者已失去正念，不适合当沙门。倘若所犯的不是重戒，那就必须向僧团求忏悔，并独居一室真诚忏悔，接受惩罚。

忏悔的方法

1. 面对面下跪，相距大约1肘宽。
2. 晚辈低头，俯下上身，双手合十，大拇指抵眉心，食指抵额头。长辈要双手合十回拜。
3. 晚辈陈述忏悔后，长辈也一样要陈述。



备注：为了清楚看到对方，每次都要在明亮的地方忏悔，双方穿戴都要整齐。

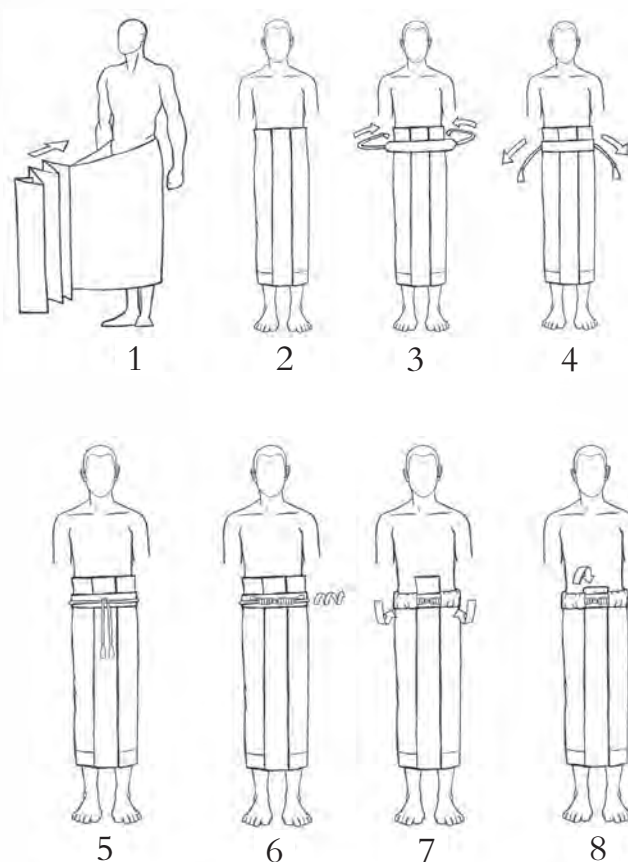
忏悔的功德利益

1. 能迅速地觉察错误
2. 能及时反省
3. 犯错者能从错误中汲取经验，不再重犯。能时刻警惕，谨记诸恶莫作，众善奉行

着装

穿下衣的方法

下衣的长度应在膝盖与脚踝之间，下衣前后的边角与长度一致。在折下衣的上边角时，先从右边开始折大约 2-3 圈，宽度大约是 5-7 寸，然后正反方向对折，并在肚脐上方缠上腰带。



披袈裟前的省思

披袈裟前做如下省思：袈裟在还没披上之前是很洁净的，一旦披在不净的身上，袈裟就会受到汗水的污染而变为不净。做这样的省思，是冀望比丘披上袈裟后，不会起烦恼。

披袈裟的目的

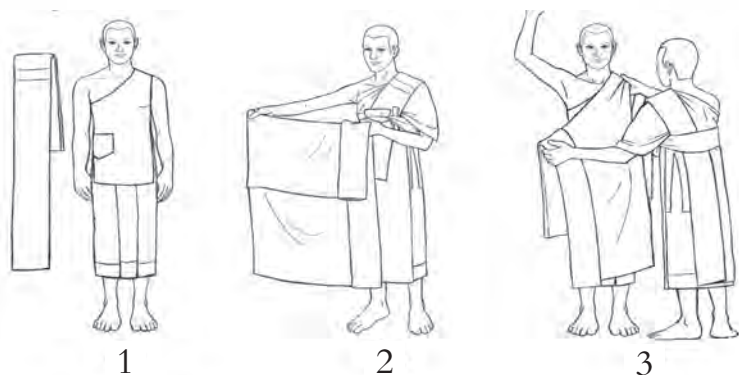
佛陀在世时，告知诸弟子，日常生活所需服饰其实不多，只要三件布就足够了，包括下衣、僧伽利、袈裟。着装的主要目的是保护身体，避免风吹雨打、阳光曝晒、冷热交迫，同时也能防止被蚊虫等叮咬。着装后，不裸露身体，不会令人感到羞愧。而且，所穿三衣都是同一种颜色，让人觉得安详、庄严。

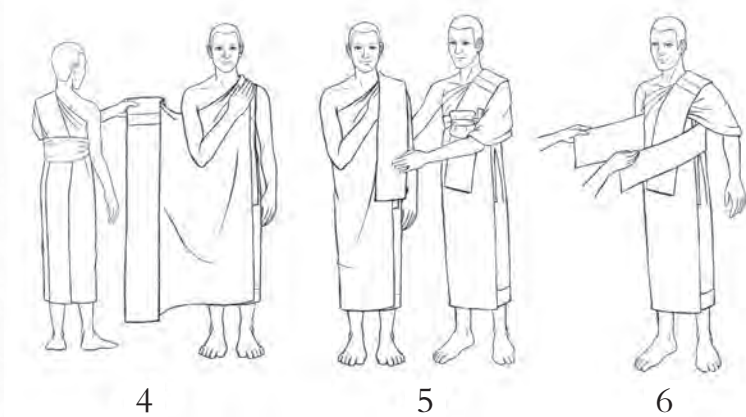
披袈裟的方法

一、正式披法

披袈裟时，包裹左边肩膀，露出右边肩膀，自左肩折叠下来的部分要适中。披袈裟时先拉着一边的边角，从后面穿过右腋窝，然后绕着胸部搭着左肩膀上，把另一边斜披在左肩膀上，两边都垂下，之后用胸布绑紧。

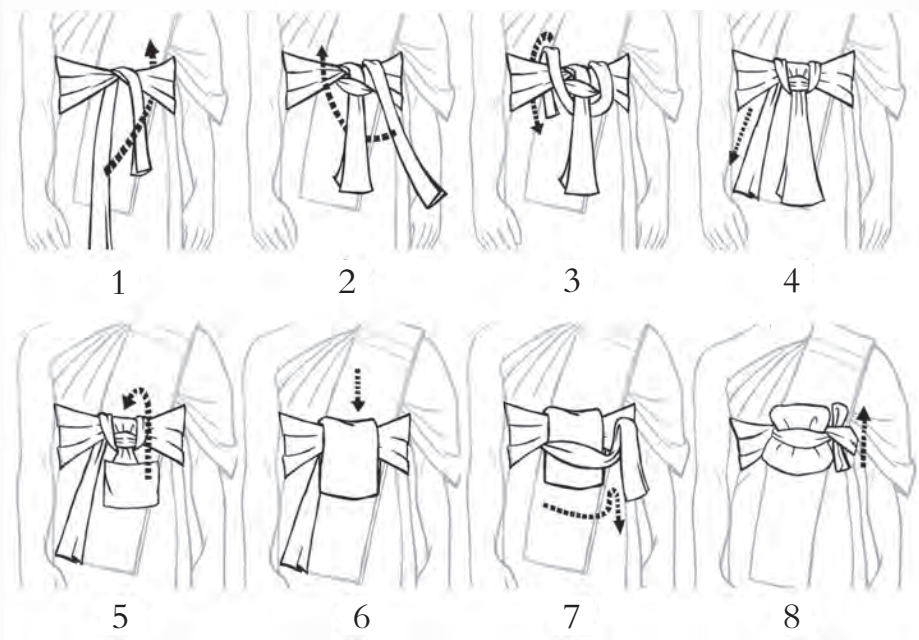
培训期间，为了能更如法地处理寺院事务，每位参与者都要如此穿着。穿着的标准，即裹前要让内衣与袈裟的边角平衡，袈裟衣角的左边罩着左肘，内衣的后面要向上高大约10公分。披袈裟时，两人互相帮忙折叠袈裟，这样能培养团结互助的精神。





僧伽利：披僧伽利时，其后边角要与袈裟的边角一样长，要紧贴袈裟的边角。

绑胸布：根据比丘的身材来缠，根据下列示意图，将绑胸布缠绕捆绑在胸口。



二、露臂披法：向右卷袈裟之后披到左臂

三、包全身披法：

向右卷袈裟之后用下腋夹着，然后用袈裟边盖住左肩膀，用卷好的另一边盖着左臂，最后，右手从袈裟的下方穿过。

比丘穿着整齐才能受到大众的尊敬。

其它

比丘和沙弥之间的称呼

比丘和沙弥之间的称呼是非常值得研究与学习的。学习过程中要谦虚有礼，因为这是智慧的源泉。年长的比丘要传授后辈知识、经验和美德，要具备疼爱之心。

- 1.出家前，按照年龄长幼，彼此相互尊重，年龄大的称为“师兄”，年龄小的称为“师弟”；师兄应该做师弟的好榜样，师弟需要尊重师兄的教导。
- 2.出家后，按照出家时间的长短，彼此相互尊重，先出家的是师兄，后出家的是师弟。沙弥则按年龄长幼互相尊称。
- 3.彼此间的称呼。
 - 先出家的比丘可以直呼后出家比丘的名字，后出家的比丘称先出家的比丘为“师兄”。
 - 比丘称沙弥为“沙弥”。
 - 出家时间相近的比丘谈话时，自称“我”，称对方“你”或直呼对方名字。

会见居士



1. 出家前，为了精进修行，不允许跟居士见面。一段时间过后，可以在星期天的下午会见居士。
2. 跟居士见面时，僧人坐在椅子上，居士跪坐或侧坐在席子上，以示对三宝的尊敬，和对戒律的尊重。
3. 不必合掌回拜居士。端坐在椅子上时，双腿合拢，不要摇动椅子或翘起双腿，因为这样不雅观，会破坏僧人形象。
4. 为了避免引起不必要的误会，照相时不应靠近女居士，需要有成年男居士陪同，不可以抱着孩子照相。
5. 为了避免对居士产生不良影响，会谈时，切忌把脚伸向居士。
6. 跟居士见面时要穿着整齐。
7. 要注意个人卫生与威仪。举止庄严，言词优雅，能令居士生起恭敬心。

托钵

“托钵”原意为“饭团落下”。戒律禁止比丘自己做饭，需要通过托钵、化缘乞食获取食物。如此做是希望比丘珍惜时间，精勤修行。如果为俗事过度操劳，将使身心紧张不自在，因而无法专注修学佛法。如今比丘以托钵为生，已经成为一项特别的任务。

“比丘”原意为“乞士”，不同于乞丐。因为比丘是以出家人的身份乞求食物，以谦卑的态度来接受施主所供养的食物，如果施主不供养就安静地离开。进食的时候也很安静。佛陀非常重视托钵。托钵戒律如下：



比丘要省思：我要尊重托钵

比丘要省思：接受供养时，我只专注观钵，不作他想

比丘要省思：我接受的饭菜要刚刚好

比丘要省思：托钵的食物刚好盛满钵口就足够了

托钵的方法

一、钵袋托钵

通常在寺院周围和寺外的某些场所进行托钵时使用：

1. 外出托钵前，需小心地把钵放进钵袋，无需放进钵台，将钵袋置于肚脐下方，然后把绳子绑紧，避免在托钵时钵的脱落。
2. 钵带挂在左肩上，钵体贴于身体右前方。托钵时，钵体紧贴着身体的右前方，以防钵盖滑落。
3. 行走时左手自然下垂，右手扶住钵体，右手的拇指按在钵盖上，其它手指抓稳钵体。
4. 接受供养时，需转身面向居士，保持适当距离，右手轻轻掀起钵盖，成小度弧线停靠于钵体的右侧，左手则紧握钵身。
5. 打开钵盖时应紧握钵盖的右边，然后往左移，只需空出钵口的一半。千万不要完全打开钵盖。
6. 居士供养完后，轻轻盖上钵盖，不可发出声音。这种做法可以培养正念。



备注：拿钵的时候，如果钵盖还没盖上，要把钵带折好，不能露出来，同时用右手握住钵盖，让它紧贴身体的右前方。

二、无钵袋托钵

在万佛节平安灯等大型法会上，或者在寺外某些特殊场所里，为了争取并善用托钵时间，不用托钵袋。

1.托钵前，右手抱着钵体，钵口紧贴胸口。

2.接受托钵前，要双手抱着钵。

直到司仪说开始才可以进行托钵，若没有司仪，就以带领比丘为准。

3.钵被装满时，应把钵放倾斜，走到旁边大约3到4米处，

把整个钵交给男居士。当居士把东西倒进事先预备好的大箩之后，把钵从居士手中接回，走回队伍中。

4.托钵结束后，要抱住钵身，使钵紧贴身体。



如何存放与保养钵

1.每一次用完钵后，需清洗干净、擦干。

2.不可以错误地使用钵，不可以用钵盛水洗手，不可以把垃圾放进钵内。

3.不要在钵身还未擦干的情况下拿去晒太阳，要完全擦干之后才能拿去晒太阳，但不能过度曝晒。

4.（如图示）把钵放在钵台上，

若没有钵台，就把钵倒过来放。不能把钵放在高处，或容易滑落的地方，例如小凳子，平滑的木板上等等。

5.不能提着钵，要抱着钵，防止钵盖滑落。

6.不要把钵放在坚硬的固体上，以致钵损坏。

7.要双手抱住钵，不要用单手打开窗户或门。



接受供养

1. 为了让居士保持敬仰，需保持个人卫生与整洁，并时刻注意自己的言行举止。
2. 诵念指定祝福短句，如：愿功德保佑你，愿你得到幸福，愿你发达等等。
3. 排成两排，一起走到受供养台，并有次序地走上台。
4. （在司仪或引领法师的引导下）一齐敬拜礼佛。
5. 面向居士，身体侧坐，把心安放在身体的中心点，准备接受供养。
6. 要懂得自律，接受供养时，不要注视居士的脸，不要东张西望。
7. 供养者如果是男士可以亲手接过供养品，如果是女士就要用供养接受布接受供养。要有自制力，用布接供品时，要用大拇指按住布面，其它手指则托住布的下方。
8. 接受供养后，收起供养品，放在身旁，义工将会处理，然后继续接受供养。
9. 一切供养完后，一起礼敬佛像，最后排队返回寮房。

寺外的行为规范

1. 不能在寺外脱下袈裟，路途中要时刻注意保持袈裟的整洁。
2. 不可以用袈裟包头。
3. 如果要乘车返回寺院，上了车需把窗帘拉上。
4. 不要太过于喧哗与放逸。
5. 如果车停在加油站，不能自己下车买东西，凡事只能由居士买来供养。





莫懒于执行（托钵的）责任
应细心地奉行此善行
实践此善行的人
今生来世皆安乐



教誡 (Anusasana)

四种不应该做的行为(Cattari Akaraniyani)

1. 性交法 (Methuna Dhamma)

受了具足戒的比丘不应该从事淫欲法（性交），甚至和雌性动物。任何比丘从事淫欲法（性交），他就不是沙门、释迦子。

就好像一个人被砍断了头，不可能和身体接合而活命；同样，当比丘从事淫欲法（性交）后就不是沙门、释迦子。这是你们尽这一生不应该做的。

2. 不与取 (Adinnadana)

受了具足戒的比丘不应该以盗心拿取没有给与的东西，甚至拿取一片草叶。任何比丘以盗心拿取未经给与的一巴陀、价值一巴陀或超过一巴陀之物，他就不是沙门、释迦子。

就好像枯叶从树枝上脱落后不可能再变回绿叶；同样，比丘以盗心拿取未经给与的一巴陀、价值一巴陀或超过一巴陀之物后就不是沙门、释迦子。这是你们尽这一生不应该做的。

3. 夺取人命 (Manussaviggaha 人身、人体)

受了具足戒的比丘不应该故意夺取生物的生命，甚至是一只蚂蚁或白蚁。任何比丘故意夺取人的生命，甚至（导致）堕胎，他就不是沙门、释迦子。

就好像一块大石头破成两块，无法再结合成一块；同样，比丘故意夺取人的生命后就不是沙门、释迦子。这是你们尽这一生不应该做的。

4. 虚假声称证得过人法（Uttarimanussadhamma）

受了具足戒的比丘不应该诈称（证得）过人法，甚至（说）「我喜欢（住）在空闲处」。任何比丘恶欲、被贪欲所制伏，诈称没有、不实在的过人法：禅那、解脱、三摩地（定）、等至、道或果，他就不是沙门、释迦子。

就好像棕榈（多罗）树的顶部（头）被砍断后不可能再继续生长；同样，比丘恶欲、被贪欲所制伏，诈称没有、不实在的过人法后就不是沙门、释迦子。这是你们尽这一生不应该做的。

世尊是知者、见者、阿罗汉、正等正觉者，用种种方法正确地解说戒，正确地解说定，正确地解说慧，只是为了破除骄傲、降伏欲求、根绝执着、断绝轮回、灭尽渴爱，为了离贪，为了灭（止息），为了体证涅槃。

当戒完全地修习（培养），这将带来禅定的大果报、大利益；当禅定完全地被修习（培养），这将带来智慧的大果报、大利益；当智慧完全地被修习（培养），心将完全地解脱诸漏，即：欲漏、有漏和无明漏。

所以你们在如来所开示的法与律中做好准备（恭敬），即：应当学习增上戒学，应当学习增上心（定）学，应当学习增上慧学。你们应当以不放逸来完成它们。



比丘的日常事务

一、托钵化缘（接受供养食物）



托钵意为“饭团落下来”。佛教戒律禁止比丘自己做饭吃，必须由他人供养，若没人供养就不得吃。佛陀规定每个比丘都要托钵，而且只能以托钵为生计，并视此为本职。这样，比丘们就不用因生存奔波而身心疲惫以致无法专心修行。

比丘和乞丐的区别

比丘和乞丐都指“索求者”，但有所不同。乞丐为获得施与者的同情会苦诉，哀求以至纠缠不休。但比丘的“沙门式索求”是以平静的情态求，接受或者被拒绝供养，乃至吃饭的时候都很安静。“沙门式索求”起源于佛陀。

托钵的方法：

- 1.比丘出寺挨家挨户地托钵
- 2.居士来寺内供养
- 3.居士邀请比丘到家中接受供养

俗世讲究礼尚往来。比丘接受众居士食物布施后以什么来回报呢？佛陀教导比丘食用了众居士布施的食物后该潜心修行，以修行回报居士的供养。若修行得好，就可以根据修行所得，以佛法指引居士用正确的方式生活作为回报。比丘必须坚持学习，研究佛法，在修行方面不断提高自己，这些远比食物更有价值。

人们一起相处要明白“舍与得”，不要只是一味索取。比丘正在做的，比丘吃了居士们全心全意供养的食物后，就潜心修学，寻找可以改善人们生活的知识，并以说法的方式回报居士。佛陀就是以这种方法教导弟子的。

（副住持施命师父）刻骨铭心的记忆：我在2514年12月21日出家，2515年1月1日第一次出寺托钵。因为长这么大从没向谁要过东西吃，一想到托钵就有种说不出的难为情，但是最终还是和其他人一起排队去托钵了。

托钵那天第一个供养的居士供养时没有看我，也就没觉得怎么样。比丘戒律里规定：无论供养者是男居士还是女居士，禁止看供养居士的脸，全程只能看着钵，任由居士供养。我留意了一下食物，就看出：这位居士属中产阶级；第二个供养的居士，从食物可以看出经济状况比第一个居士好一些。仅此而已，然后继续前行、托钵。第三位供养者，是一个约4，5岁的小女孩，脸脏兮兮的，只穿了一条裤子，没穿上衣。她个子小小的，我只是低头，就一览无余。小女孩盛了点饭放进我的钵里，然后放入一块装在小塑料袋里用芭蕉叶包着的甜点。从供养者外表、衣着和供养的食物，可以看出这个小孩出身穷困。我震惊于她虽贫穷还有心来供养的行为。

出家前，我没有留意过穷人的生活，也未曾在意过这帮小孩。此时此刻，我觉得这个小孩的心比已经出家的我还要宽广。小小的年纪，不是去嬉戏游玩而是来等着供养，要是我在这年纪，为了供养要等很久，没准早就把甜点吃掉，以致于没食物供养了。这样想就觉得这一餐吃的是小孩子供养的食物。若吃过后，用体力浪费时间胡说八道，或睡玩让时间白白过去，都会亏欠了这个小孩。

回到精舍用完餐，没有休息，专心打坐训练自己，深入研究佛法。倘若没有机会用修行所得指导那个小孩，至少也可以用学到的知识不断教导其它居士，否则觉得这辈子会亏欠到死。

当人们施舍乞丐东西时，乞丐会把手举过头顶拜谢人们；但供养比丘物品时，比丘不仅不拜谢人们，人们还得敬拜比丘，为什么这样呢？我用了几十年的时间才弄明白。日本的报纸曾报道：泰国有件怪事：当人们为了使比丘生活更舒适，而供养其食物及物品时，比丘不仅不拜谢人们，反而被人们敬拜。外国人见了觉得泰国人真的很奇怪。日本虽然也信仰佛教，见到这种情况也很纳闷。怎么能不纳闷呢？其实，这种现象蕴含深刻的含义。从表面上看不出来。泰国人民感动于比丘们用完餐后的精进修行，以及用修行所得的知识引导人们生活的更好。这比人们所供养的食物更有价值。这就是人们在供养之后向比丘敬拜、致谢的原因。

以上就是比丘以托钵为生的原因。不只是食物，三衣，各种药物以及住处，都是以同样的“沙门式索求”的方式得来的。佛陀托钵、为世人讲法开示，并在托钵一事上身体力行给众僧做了最好的榜样。佛陀托钵是为了见需要见的人，讲法是为使世人证法。当佛陀应邀去居士家，常常会在吃完饭后讲经说法。



二、保持寺院（住处）整齐



比丘们托钵回来，吃完饭后要做的第一件事就是打扫寺庙，令其干净整洁，从走道、亭子一直到住所。作为比丘，要训练自己成为非常爱干净的人。

佛陀教诲主要有三：诸恶莫做，众善奉行，身心清静。若要心清净，必须把外在事物打理整齐干净。比丘需要在一开始就训练喜爱干净，接着才能训练心灵，使其跟着纯净起来。

在寺里，从走道到寺门口要一直保持干净。有时早上起来走出卧室，看见路两边有纸屑，塑料，手纸，烟头等垃圾，虽然寺院前有标志禁止吸烟，还有人偷吸并扔下烟头。尽管不知道是谁，还是一边走一边捡，一路清理心里觉得很舒服。由此可知，当外界环境干净了，心也就跟着明朗起来。

当长老说去检查外省的寺庙时，外省的比丘们很怕他。因为外省比丘们觉得长老好像事先已经知道了寺庙的问题。长老说事实上他并不知道。长老去检查的时候，不是先去看大雄宝殿或佛塔，他直接去了洗手间。若寺庙的洗手间不干净，就反映出从寺里的住持到寺里的人都不讲卫生，凡事斤斤计较，这代表没有真正关注并理解佛法。

若寺庙干净整洁，他便说那个寺井然有序，所以一到就开始给寺内的僧人们讲经说法，并给予赞扬、授戒，给予祝福，从而使其有更上一层楼的动力。

詹老奶奶师父从北榄寺搬过来，建寺时去拜祖师，师父讲述到祖师曾对自己说的话：“在建寺一事上，我们需要集资。在为修建寺院集资的时候，不懂集资的人自己四处去找资金，懂的人让资金来找自己。”

奶奶还举例说：“若寺院有居士发愿建居室、亭子，而每次居士来到寺内都看到寺内很肮脏，有很多灰尘，寺内连一块干净的坐的地方都没有，居士离开后就不会再来了。要是告诉居士需要再建一个亭子，倘若居士有修养，就会回答道：“嗯，现在经济不景气，再隔一段时间吧。”倘若居士心直口快，就会直截了当地说：“再建一个亭子干什么，连一个亭子都打扫不干净？”即便是先前的亭子居士已经建好了，还是回答的这样不客气。如果一直这样下去，不管这辈子要建什么都得自己拼命赚钱。若从寺院门口起就有大堆大堆的垃圾，那么本来打算做一百株功德的居士来了，最终只会做十株或者到了寺门口就直接调头离开，并且再也不进这所寺庙了。就因为寺内不干净，从此断了财源。

相反，若居士来到寺院，见到这边亭子干净，那边佛堂整洁，坐卧都很舒服。一旦自己有点财富，就会主动问：“师父，再修个亭子好不好？”财富就是这样，随着卫生而来。仅仅是外在的干净，就能带来如此巨大的财富，若是内心清净，会怎样呢？自己琢磨看看，那会好到什么程度？

打扫寺庙的功德

1、使心境明亮。打扫寺院时内心清亮明净，宁静专注。这样不久就可以证法了。

2、使见到自己的人油然信奉佛教。

3、使天人也随喜功德，因为天人也喜欢干净。

有这样一个故事：有一位比丘是个苦行僧，在森林里以帐篷为家，树下做洗手间。有天晚上他打坐时听到树上的天神们在聊天。第一位天神说：“这位师父什么都好，唯一不足就是随处大小便，臭气四散。”另一位天神说：“也只能这样，他又没带洗手间一起来。”第一位天神又说：“在哪大小便我们不管，但至少该在同一个地方呀。怎么弄臭每棵树，搞得我们无处安身。”要知道，天神随时都在看着我们呢。

4、积累功德，再世时肤色很好，喜欢干净整洁，而且只想着干净整洁。因此喜欢干净的人皮肤一定好。这使人们信奉佛教。

5、喜欢干净的习性，在临终时，一定能往生善道。

若哪位师父喜欢打扫寺院，喜欢干净，他的上衣，袈裟一直到他的卧房一定会整洁干净。这使得这位师父有好的想法，说好话，并做善事。



三、忏悔（犯错、承认过错并以行动积极改过）



忏悔是当比丘意识到自己违犯戒律后，向其它比丘坦白并暗下决心以后不会再犯的行为。

佛陀规定：禁止比丘违犯戒律后隐讳不语。为了培养自己诚实的个性，错了就要尽快坦承。若情况严重就得还俗。因为这种犯错行为表明犯错者理智薄弱，不能胜任比丘的身份。若错误严重但还不至于还俗，为了接受惩罚，即使要被禁足，也要先在众比丘面前忏悔。

忏悔的功德

- 1、使我们更快意识到错误。
- 2、使我们尽快纠正自己。
- 3、使我们不欺骗，不做假，心灵一直准备接受好的东西。



四、诵念经典(作早晚课)



佛陀时代，比丘们在早上晚上朝拜佛陀，听佛陀讲法开示。佛陀入涅槃后，就以诵念早晚课来教导自己。

早晚课是通过诵经赞扬佛法僧三宝的恩德，正确的方法是要感觉自己真正亲临朝拜佛陀一样。诵经赞扬佛陀的时候，内心要感到法喜向善。我们的言语、思想、行为就随之讲好话、想好事、行善事。

经常诵经赞扬三宝会让我们的向善德、起正信，当我们的善心不断地起信，我们的信仰会越来越坚定，不会改变，而且一直积极地行善。

诵经是一直诵念佛陀所讲的法。诵念的内容全都源自三藏，如《转法轮经》就是佛陀为五比丘开示；《太阳经》就是佛陀为三位外道兄弟以及他们的弟子开示，让他们改变信仰、出家，最后全都证入阿罗汉。

诵早晚课可以使我们对佛陀的信仰愈发坚定。古代，优婆塞、优婆夷和僧团都热衷于诵经，并将诵经视为一种时尚。

诵早晚课的功德利益：

1. 诵经可以让心清净、安定，感到法喜。
2. 诵经可以凝聚僧团。
3. 诵经可以令僧团形成一种良好习惯，让心向善、有毅力。
4. 诵经可以维持佛法，令佛法薪火相传，慧佛续命。
5. 佛经里大部分的巴利文发音都是从身体中心点发出，诵经不仅可以让人越来越有信心，还可以训练讲话清楚流利。



五、详细省思四事



想在世俗或佛法上有进步的人，必须有正念，懂得观察日常生活，而且不放逸，这样的人无论身在何处都容易成功。而对此无所谓的人，做事不细腻，无论做什么都很难成功。

要怎样才能具有详细观察的心。佛陀指导比丘们要经常观察四事：食物、三衣、住处和药物。要观察所接受的供养品，例如托钵时得到的东西，足够用时，再有人来供养，就不用接受了。对修行没有帮助的东西都不要接受。这样就不用存放多余的东西。只要我们还住在人间，就必须要省思四事。有关食物，普通人重视食物是否干净、是否好吃、是否有营养，吃进去是否对身体好处。

有正念、可省思四事的人省思的方法

1. 具正念而接受。不要接受让心起烦恼的东西，会让出家人失去威仪。要详细观察后才能接受，例如，托钵时，所接受的食物多少才合适？八成就好。中午过后如果有人再拿食物来供养就不要接受了。任何对修行没有帮助的东西不要接受，不累积无用的东西。

2. 要正念用餐，用餐的目的是为了有力量修行，而不是因为好吃，不是为了让身体匀称、健壮，追求身体的美感。三衣或住处也用同样省思方法。

3.用餐后，身体有了力量，应该用此力量专心修行，使食物更有价值。如果没有修行或者行善，就是对供养者的亏欠。如果经常思省这些，会让我们的正念越来越圆满。所以，无论以后做什么，都要先详细地省思。

详细省思四事的功德

让我们成为考虑周详，正念圆满，懂得计算，不贪图多余之物的人。不断地训练，我们将会洞察心性，并会更了解自己和别人的个性。



六、侍奉戒师及师长



侍奉即是很亲密、细心地照顾对人有恩惠的老师。而阿舍梨诃人不倦，教授弟子，使之行为端正合宜，而自身又堪为弟子楷模之师。我们要报答他的恩德，并照顾他，包括他个人的事务。然而做这些事的人，将会获得很多的益处和功德。

奉侍阿舍梨老师的功德利益：

一、可以摒弃我们内心的傲慢，培养谦逊的心。最终，如同高贵的人真心意愿照顾贫贱的人那样，除掉傲慢心。

古代人将谦逊的人比作饱满的谷穗。空瘪的谷穗只会自大地扬向天空，但饱满的谷穗总会头低垂向大地致敬。谦虚的人，大家都愿意接近，老师也愿意把知识传授给他。那个人就会有更多的知识和教诲。最重要的是我们的心要一直虚怀若谷。相反，固执的人经常认为自己比别人好，谁都不想指导他们。

二、亲近有经验的老人或老师，会被他们的优秀习性感染。让我们更睿智，心变得更细腻。例如，法身寺的副住持刚去北揽寺时，总会被詹老奶奶生活中所表现的细腻打动。奶奶有一个桶，当她洗手或吐口水的时候，会先放一小块报纸在桶底。副住持曾经询问詹老奶奶为什么要那样做。奶奶回答说，她已经老了，要靠年轻人们帮忙打扫、拖地。如果太脏，别人会不心甘情愿做，只有逼他做。使用老奶奶这种方法不会感觉脏，别人就会很乐意帮忙做。

在佛法实践之家，只有一间公用厕所。奶奶进厕所之前总会先把厕所擦干。住持注意到这一点，就问奶奶：“为什么要先把厕所擦干呢？”。奶奶回答说“一定要擦干。如果厕所地面湿滑，老人容易滑倒因而发生意外。为了避免这样的事情发生，就先擦干地面，以确保老人上厕所时不会跌倒发生意外，从而长寿。”

有人做错事或者事情做得不好时，奶奶不会直接责怪。奶奶说，当天已经责怪他两三件事情了，如果再责备他，他会感到不耐烦并且也不会记住教训。于是，奶奶自己先去处理那件事。如果日后再次出错，奶奶才指导他们。那时他就会接受，并且不会觉得奶奶唠叨。如果他有这样的感觉，以后无论奶奶说什么他都不肯听了。

奶奶继续教导说：古人劝告我们，超过五十岁的人说话应该小心谨慎，虽然老年人知道很多事情，并了解事情应该怎样做，但是，由于身体衰老不能亲力亲为，只能让年轻的子孙帮忙做。如果一直责怪、抱怨他们做得不好，子孙会感到不高兴甚至厌烦。



七、管理物品与身体



管理物品是指用心爱护寺里的各种设施及工具，使其整洁耐用。这样可以培养我们节约的品德，最大限度的发挥物品的使用价值。

无论是一张席子、一根针或一个扫把，寺里的每样东西，都归佛陀所有。居士们因信仰佛陀才供养比丘。也正因为是佛弟子的身份我们才得到的供养品。而且信众供养之前，曾把供养品高举过头发愿多次。因此我们要常常提醒自己：寺院的东西是信众供养的，若丢弃或任其损坏，就是损害佛陀的财物，就等于侵害佛陀的财物，即破坏佛教。

不只是僧团，寺内外来人员也要相互协助保管好佛陀的财物。从前寺院的席子没有缝边的习惯，有人听法的时候就把席子边弄坏了。这样的事发生后，就有缝席子边的必要了。所以希望大家一起照管寺内物品，以避免给自己招来祸害。而保护的人，会得到无量功德。

佛陀时代有一个故事：一位国王名叫巴雅思。他的脸上有块黑色胎记。前生他是一个善心人，厨艺精湛，常常到寺庙帮忙。但是他很粗心，只懂得炒饭，不懂得注意厨房卫生，做饭时让烟把厨房熏得黑乎乎一片。前生他曾做过的功德使他今生成为国王，但他不注意卫生，弄坏了佛教财产的业报，使他的脸上长了黑色胎记。他只是普通信众，持戒并不多。若出家成了比丘，明知故犯，就会招致更多业报。

除了要管理物品还要懂得护理身体。

护理身体是指使身体健康，不要任其过早衰退，因为这会使我们的修行不够圆满。

不只是比丘，很多人进入寺庙以后，就听天由命。一味专心工作而不懂得照顾自己的身体。有人得了肠胃病，叮嘱他去医治，也不去。要以静坐治疗，需要心能24小时保持宁静专注，病就会好。但若久久才能宁静专注一次，那他的胃就会提早衰竭。

但也不能一味只关心自己的身体，其它什么都不管。我们既要修行又要关注自身健康。要运动要做瑜伽，只是不要像功夫一样。但也不应该像普通信众一样。

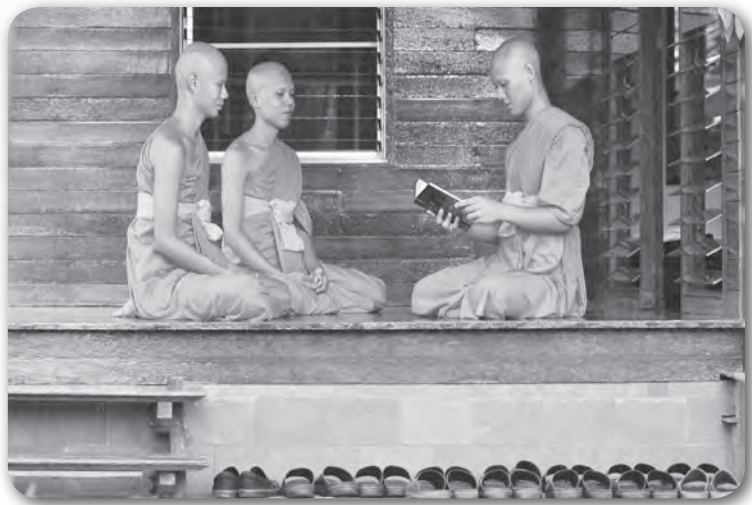
静坐后，尤其是连续坐了3到5个小时之后，要走一走，可以打扫寺庙或经行。我在野外修行或在山上静坐之后，都要找机会爬一会儿山。因为久坐肠胃不活动，会发生便秘。要坚持运动，一旦我们能够照顾自己，也就明白了如何照顾他人。

管理物品和护理身体的利益

- 1、养成节省的习惯，了解要做的工作，并懂得为其做预算。
- 2、使我们成为勤奋的人，身体健康，脱离疾病。



八、努力钻研、追寻、探求正法与戒律



佛法

一、佛法指善的、正当的事，如慈悲、忍耐、不厌烦、不气馁等。

二、佛法指自然事实，如生、老、病、死等。

在三藏的教诲里，什么是善、什么是恶，以及上述各种自然现象全都是佛法。

戒律是佛陀规定这样或那样做的条规，指三藏里所有的规定，教诲：

1、戒律是规章制度，被称为纪律，必须照做，否则会影响整个僧团。

2、戒律是使人以各种方式做善事的建议，被称为“法” 谁做谁就一定得到功德，不做就得不到。

信众持守五戒

小沙弥持守十戒

比丘持守二百二十七戒。这是最基本的戒律，可被细分成多达两万一千条。就好像运动员比赛前要训练，但训练的场地和正式比赛的场地是不一样的。训练的场地要陡，这样跑起来虽然困难，但特别有助于使肌肉更健壮敏捷。这样真正比赛时会跑得更快。

培养人们的正念也是一样的。必须像运动员那样训练。但训练的方式不是田径场，而是细分后多达两万一千条的戒律。渐渐训练下去人们就会变得很理性、有正念。

戒律约束比丘，使其更有正念。严格遵守出家人的戒律，一定有机会，并更容易成为阿罗汉。即使还了俗也依然是工作不出错且有正念的人，因为此前曾训练过。

比丘必须理论和实践都学习。理论，即佛法。实践，即应用佛法修行。

为什么要出家做比丘？出家是为了付诸行动。知道什么是好，就动手来做。从受戒开始，学习忍耐、善德的理论。这些在出家前还做不到，但出家后一定要做到：努力忍耐、避免。学习怎样才能集中注意力，怎样才可以专注，怎样发慈悲心，了解后就当下专注，当下发慈悲心；懂得了宽恕，不再会眉头紧皱，生气时能立刻原谅对方。

还是大学生时我曾疑惑，泰国有这么好的佛教基础，为什么不能像欧美那样发达？是佛教不好吗？真正去了欧美那些国家时才明白佛教很好，不好的人们自身。泰国人持守戒律比不上其它很多国家的人。虽然他们没信仰佛教，不懂什么叫戒律，但是他们无意中却遵守了戒律，并做得比我们好。泰国人知道戒律，但却不持守。

例如，有些国家的公车无人售票，车上有自动投币机，乘客主动投币，投币机会自动找零。在泰国，如果公车是这种无人售票的，人们就会想给钱就给，不想给就不给。外国人虽然没有信仰佛教，却从不犯偷戒，上公车都会主动投币。

记得小时候去曼谷，正值 1950—1951 年间，有的公车上只有司

机，没有售票员，车费很便宜。后来因为总有乘客不付车票钱，就不得不设售票员，从此车费里就包括了售票员的工资。即使这样，还是有乘客不诚实不付车票钱，公车上就不得不设两个售票员，第二个售票员的工资谁来出呢？还不是羊毛出在羊身上。如果售票员不诚实，就得在公车上设一个警察。若警察和售票员一起作假欺骗公交公司，就得在公车上再设一个超级警察。仅仅为了一张公车车票，就这样相互欺骗。若在一个公司里呢？不知道需要多么复杂的保安措施才可以安心。人们就是这样相互欺骗，才多付了很多钱。如果人人都诚实一点，一辆车只有一个司机就可以了，而且车费还很便宜。

综上所述，在我们学习佛法理论部分后，动手实践修行，并坚持做一生，这样才叫做努力学习佛法。



九、关心并参与僧团法务



僧团财产指物品、处所，以及居士供养给佛教的各种权力。

全寺比丘要齐心协力保护僧团财产，居士们才会继续供养。若有僧团不齐心照看僧团财产，就会致使大量寺庙被废弃。这种共同照管僧团财产的习惯，可以培养修缮、维护的好性格，这样的性格不会造成损失。

例如，车子会因为一个螺丝松了，产生很大的噪音，转紧螺丝就可以解决噪音，而且不会损失什么。若放置问题一直不管，噪音响太久车子可能会被严重损坏。如此一来，就要修理，修理会花很多钱。一切的损失，都因为我们没有经常修理的习性或没有从一开始就想办法解决的习惯。那该怎么解决呢？可以在出家的时候训练用心保护僧团财产的习性。

僧团法务指比丘的工作或者僧团的各种活动。例如，寺院里举办各种法会或每个月的满月佛日在大雄宝殿听诵戒等等。比丘要用心负责并参与处理僧团法务。

用心保护僧团财务、负责僧团法务的功德利益

可以使我们成为心胸开阔的人，凡事不会麻木一副事不关己的样子。即使还俗了，也会受人尊敬，有很多朋友。



十、时时谨慎，保持令人尊敬



值得被敬拜的人，是经常改过自新的人。出家的目的，即消除我们的烦恼、欲念。我们自身的烦恼主要有三种，即贪，只想索取；嗔，即生气、怨恨以致伤人、伤物；痴，即沉迷，像自负，迷信等。

这一章节重在强调，指导众僧人认真执行前九条，最终成为值得众居士顶礼膜拜的比丘。

使自己值得被敬拜的功德

因为好的习性取代了原来的坏习性，能使我们成为幸福的人。更重要的是，真正达成出家的目的。





来吧，看看这世界（即五蕴）

它像华丽的皇家马车

愚人沉湎其中

但智者毫不执着于它

出家的功德

出家的功德简单分为两种：

第一种：主要功德

(1) 消除欲念成为阿罗汉的人，一定有下面的功德

- 消除原有的痛苦
- 不会再有新的痛苦，即无欲念
- 成为众生修布施、供养的高尚福田

(2) 看到出家人的品德（德行）

- 是有智慧的人
- 使得自己成为在身体、语言及心灵上都纯洁的人
- 将有一颗美丽善良的心，将被称为心善良的人

第二种：次要功德

(1) 对其它人的功德

- 因为常去拜访出家人，使父母有机会亲近佛教，并了解如何听法等。
- 因为在出家训练中养成了好的习惯，即使还俗也能让妻儿幸福——如出家前喝酒、吸毒，醉了就吵闹；出家还俗后，旧习性没有了，性格变好了。

(2) 对弘扬佛法的功德

- 是佛教的传承者



短期出家的功德利益



出家的人，如果能严格持守戒律，认真修行，将会有以下善果：

1. 懂得利用时间，会把宝贵的时间用在有意义的事情上，可以称之为识时机者，这属于贤人品德之一。年轻的时候，需要负的责任不多，也没有家庭负担，如果能提早出家将会很容易证法。

2. 虽然培训的时间很短，但是只要出家修行，就能体会到内在的幸福，就会了解罪业和善德真的存在。一旦真正体会到内在的幸福，就不再容易被世俗欲乐诱惑。

3. 有机会学习佛法，并把佛法知识运用到正确的地方。佛陀曾说：“没有道德心的愚者，就算学到佛法，对他不但无益，而且会使他堕落。因为他把佛法用到了不正当的事物上。”

4. 一旦出家，就必须认真学习，严守纪律。参加培训的人不仅可以学会自律，还能了解团结互助的僧团文化。泰国比丘无论清晨外出托钵，念经或听法时，都会自发地排队。遵守纪律已然成为僧团生活的一部分，并使僧团成为信众的模范。

5. 有助于培养静心，由宁静而令内心产生祥和。

6. 培训者如果自幼年就能行善积德，必定会法喜充满，法喜的感觉会不断地滋养其内心，并伴随他直到往生。无论何时，只要他回忆过去所做的功德，就会觉得很欣慰。如果曾经出家，曾经行善，往生时就会很安详，这种人生才有价值。相反，一旦年华老去，回顾过去，一事无成，没有任何善举。往生的时候心就会因为浑浊而堕入恶道。

7. 有助于了解生命的真正目标。参加培训能消除烦恼、欲望，幸福不断涌现，同时还能不断地、正确地进行自我检讨。

8. 能培养耐心、遇到任何障碍不退缩，勇敢克服困难的精神。

9. 有助于认识自己，并了解自己的能力和能力。也许以前逞强好胜，但经过出家培训后，才知道自己的能力有多少，并了解要怎样做才能让自己到达更高的阶段。所谓“学而后知不足”，只要我们能了解自己的能力和能力，便能逐步认识自己。

自我反省是件难事；相反，指责他人、挑别人的毛病却易如反掌。出家培训前觉得别人什么都不好，什么都不对，自己才是最完美的。但出家、并进行了日常生活的培训后，就会了解自己之前的肤浅傲慢，并发现其实需要学习的东西还有很多。

10. 有助于成为明理的人

11. 身、口、意能保持清净：

- 持戒能清净身和口
- 修禅定能使心清净
- 智慧能让人具有正见

12. 出家是以修行供养，是最殊胜的供养。

13. 培训的时间虽然不长，却让培训者有机会训练自己战胜烦恼和欲望。有了战胜烦恼的经验，日后无论遇到什么困难，都容易沮丧，会努力面对，直到成功。严格遵循佛陀的教导，才能战胜烦恼和欲望。虽然培训时间短，也会增强我们的毅力与能力。虽然，跟着佛陀和阿罗汉的步伐前进不是一件易事，但只要有决心，努力奋斗，前进就不难。

14. 可以得到人类最殊胜的幸福。

15. 生命得到最大的福报：清净的身口意。

16. 开始步向涅槃的人，走到哪里，都不用担心。因为他已经在佛法的道路上迈出了第一步，随后必定会迈出第二、第三、第四、第五步。若不向前迈出第一步，就等于零，而且会浪费这一生的宝贵时间。



出家期间如何修行才能得到大功德



佛法薪传者必须严格要求自己，做到以下三点，就能获得大功德：

1. 身、口、意必须合一，才能修得更多功德。

身体部分：（培训期间）

- 穿着干净整齐
- 举止稳重，温文尔雅
- 保持寺院环境清洁与卫生，不乱丢垃圾
- 不吸烟、不吸毒
- 不惹事、不打架

言语部分：

- 不谤佛、不谤法、不谤僧
- 不妄语，以免产生摩擦或争吵
- 不可随意批评或侮辱别人
- 不高声喧哗，以免干扰到他人
- 说话时需和颜悦色，同时言之有物、言之有理，不夸大其词，并要适合时机。

心意部分：

- 时刻意念所持之戒，让我们的身心保持纯洁清净。
- 最佳的方法是意念心中的三宝，恭敬地引导己心，把心一直安置在身体的中央。

2. 要全力配合护法义工

为了护持道场，让培训者安心、专心地修行，护法义工尽心尽力地为培训者提供各种服务。因此我们要时常意念护法义工的爱心与热心，尊重他们，全力配合他们。这不但能节省义工们执行任务的时间，也体现了大家团结合作的精神。而且，大家还能因此修得更多的功德。

3. 要听从法师的教导，严格地遵守纪律，认真地学习与修行。



修十波罗蜜

每天睡醒都要告诉自己：“我们生来是修波罗蜜的”。

1. 洗脸刷牙时就开始发慈悲念，是“慈波罗蜜”。
2. 常常布施，每天都准备要供养的食物，是“布施波罗蜜”。
3. 从帐篷出来前，坚定的对自己说，要一整天完好地守戒，是“持戒波罗蜜”。
4. 做功德时受到不满情绪的影响，以明净的心接受，是“忍辱波罗蜜”。
5. 努力尽职，在困难面前不轻易屈服，是“精进波罗蜜”。
6. 怎么说就怎么做，言行一致，是“真实波罗蜜”。
7. 用智慧解决遇到的问题，解决不了的问题要学会放手，是“舍波罗蜜”。
8. 听法看佛书，每天念经打坐，是“智慧波罗蜜”。
9. 静坐后许愿到达涅槃，是“愿波罗蜜”。
10. 这一次我们为供养佛法而出家，是“出离波罗蜜”。





诚然，吝啬的人不会上生天界
愚人不会赞叹布施
然而智者随喜布施
因此来世获得安乐

巴利比丘戒（汉译）

一、四驱摈

1. 不净行 (Pārājika 1)

如果任何比丘获得了比丘戒及生活规则，既不舍戒，也未表明无力(过比丘的生活)，就从事不净行，即使只与雌性动物，犯驱摈，不共住。

2. 偷盗 (Pārājika 2)

如果任何比丘以偷盗的意图，从村落或森林拿了未被给予的东西，如同偷拿了这样的未被给的东西时，国王们抓到盗贼后，处死、囚禁、或(斥责地)驱逐他说：「你是盗贼、笨蛋、痴人、小偷。」比丘偷了像那样未被给予的东西，他也犯驱摈，不共住。

3. 杀人 (Pārājika 3)

如果任何比丘故意夺取人的生命，或是为他寻找携带武器的人，或是赞叹死亡的美好，或是煽动自杀，说：「嘿！人呀！这个悲苦的生命对你有什么(用)呢？对于你，死比活着更好。」有这样的心意和心思，用各种方法赞叹死亡的美好，或是煽动自杀，他也犯驱摈，不共住。

4. 不实自称有上人法 (Pārājika 4)

如果任何比丘没有证知而声称自己有超越凡人的法、足堪圣者的知识和洞见，说：「我知道这样，我见到这样。」从此以后，不管被询问或未被询问，希望净化曾犯的人，他这样说：「朋友，我不知道而如此地说我知道、没见到而说我见到，我虚伪地妄说。」除了高估自己外，他也犯驱摈，不共住。

比丘犯了其中的任何一条，就不能和比丘们住在一起，(还俗)以后就像是(未成为比丘)前那样，他被驱摈、不共住。



二、十三僧残

1. 故意出精 (Śaṅghādisesa 1)

除了在梦中以外，故意射出精液犯僧残。

2. 染爱心碰触女人的身体 (Śaṅghādisesa 2)

如果任何比丘有染爱，以变坏的心态和女人发生身体的接触，捉到手、摸到头发、或是碰触(身体的)任何部分，犯僧残。

3. 染爱心对女人讲粗话 (Śaṅghādisesa 3)

如果任何比丘有染爱，以变坏的心态对女人讲粗话，就像是少男对少女(讲到)涉及不净的一样，犯僧残。

4. 要求女人服侍不净行 (Śaṅghādisesa 4)

如果任何比丘有染爱，在女人面前，以变坏的心态赞美服侍于他自己的欲望，(暗示说):「姐妹，诸供养之最上者是这样，可以用这种方法供养像我这样行为善良的持戒者梵行者。」用涉及不净行的话，犯僧残。

5. 为男女传达情意 (Śaṅghādisesa 5)

如果任何比丘成为中间人，(传达)男子的意思给女子或女子的意思给男子，不论成就婚事或情夫(情妇)，乃至只是短暂的(奸情)，犯僧残。

6. 无施主建屋子不合规定 (Śaṅghādisesa 6)

当比丘没施主而自行化缘叫人为自己建屋子，他应按照尺寸建造。这里的尺寸是这样：长度(从外部算)十二佛掌张距、宽度(从内部算)七个。他应带领诸比丘去指示地点，这些比丘当指示一个未被占用又可回转的地点。如果比丘自行化缘而建屋子在已被占用又不可回转的地点，或是不带领诸比丘去指示地点，或是超过尺寸，犯僧残。

7. 有施主建大房子不合规定 (Śaṅghādisesa 7)

当比丘有施主而叫人为自己建大房子，他应带领比丘们去指示地点，这些比丘当指示一个未被占用又可回转的地点。如果比丘建大房子在已被占用又不可回转的地方，或不带领比丘们去指示地点，犯僧残。

8. 无凭据毁谤比丘犯驱摈戒 (Śaṅghādisesa 8)

如果任何比丘怀着恶意、嗔恨、不满，无凭无据地毁谤比丘犯驱摈戒，(心想):「或许我可因此赶他离开梵行。」从此之后，不管被询问或未被询问，这案件既无根据，而且比丘承认嗔恨，犯僧残。

9. 穿凿附会地毁谤比丘犯驱摈戒 (Śaṅghādisesa 9)

如果任何比丘怀着恶意、嗔恨、不满，拿关涉及到其它案件的某个点作借口，毁谤比丘犯驱摈戒，(心想)：「或许我可因此赶他离开梵行」。从此以后，不管被询问或未被询，而这案件只取了其它相关(案件)的某个点作为借口，且比丘承认嗔恨，犯僧残。

10. 分裂僧团 (Śaṅghādisesa 10)

如果任何比丘致力于破坏和谐的僧团，或者是采取导致破坏的案件，并且持续推动。这位比丘应该被比丘们如此劝告：「让大德不要致力于破坏和合的僧团，也不要采取导致破坏的案件而持续推动」。请大德与僧团和合，因为和谐的僧团欢喜无诤地一起诵(戒)，就生活安乐」。这个比丘被比丘们这样劝告时，如果仍然那样推动，比丘们应该乃至三次劝告这位比丘去放弃它。如果到了第三次被劝告时，他放弃它，如此的话，那就好。如果不放弃，犯僧残。

11. 与分裂僧团的比丘同党 (Śaṅghādisesa 11)

又，有一个两个或三个比丘就是那位比丘的追随者，站在他那边讲话，如果他们这样说：「让大德们不要说这位比丘的任何事情。这位比丘是宣说法的人，这位比丘是宣说戒律的人，而且这位比丘选取我们的需求和喜好来说，知道我们(的需要)而说，那是适合我们的。」这位比丘应该被比丘们这样劝告：「让大德们不要那样说，这位比丘不是宣说法的人，这位比丘不是宣说律的人。让破坏僧也不要是大德们的(选择)。请大德们(的心)与僧团和合，因为和谐的僧团欢喜、无诤地一起诵(戒)，就生活安乐。」这些比丘被比丘们这样劝告时，如果仍然那样执取，比丘们应该乃至三次劝告这些比丘去放弃它。如果到了第三次被劝告时，他们放弃它，如此的话，那就好。如果不放弃，犯僧残。

12. 不接受如法的劝诫 (Śaṅghādisesa 12)

有个性难以劝告的比丘，在包含于诵出的学处内被比丘们依法劝告，他使得自己不可被劝告，(说)：「让大德们不要劝我任何好的或是坏的，我也不会去劝告大德们任何好的或是坏的，请大德们避免劝告我！」那位比丘应该被比丘们这样劝告：让大德不要使得自己不可被劝告，请大德使得自己可被劝告。请大德也依法劝告比丘们，比丘们也会依法劝告大德，因为世尊的徒众就是那样成长，亦即靠着互相劝告、互相导正错误。这个比丘被比丘们这样劝告时，如果仍然那样执取，比丘们应该乃至三次劝告这位比丘去放

弃它。如果到了第三次被劝告时，他放弃它，如此的话，那就好。如果不放弃，犯僧残。

13. 恶行败坏在家人的信心 (Śaṅghādisesa 13)

比丘依靠某一个村落或城镇而生活，(他)是好家庭的破坏者、(又)有不好的行为。而他的坏行为既被看见又被听到，且他所破坏的好家庭既被看见又被听到。这位比丘应该这样被比丘们劝告：大德是好家庭的破坏者、(又)有不好的行为。而大德的坏行为既被看见又被听到，且大德所破坏的好家庭既被看见又被听到。请大德离开这个地方，你在这里住够了。当这位比丘被比丘们那样劝告时，他这样地告诉比丘们：「比丘们是被贪欲引导的人、被嗔恨引导的人、被愚痴引导的人、且被害怕引导的人。因为犯了像这样的戒，驱出某些人，不驱出某些人」。这位比丘应该被比丘们这样劝告：「让大德不要那样说，比丘们不是被贪欲引导的人、不是被嗔恨引导的人、不是被愚痴引导的人、且不是被害怕引导的人。大德是好家庭的破坏者、(又)有不好的行为，而大德的坏行为既被看见又被听见，且大德所破坏的好家庭既被看见又被听到。请大德离开这个地方，你住在这里够(久)了。这个比丘被比丘们这样劝告时，如果仍然那样执取，比丘们应该乃至三次劝告这位比丘去放弃它。如果到了第三次被劝告时，他放弃它，如此的话，那就好。如果不放弃，犯僧残。

九(条戒)是初次即犯，四(条戒)是到了第三次(羯磨才犯)。比丘犯了其中的任何一条后，明知而隐藏几天，这位比丘即使不愿意，就应别住几天。当比丘完成别住后，进一步应施行六夜的比丘摩那埵。履行了摩那埵的比丘，他应在有二十位的比丘僧团那里出罪，即使只差一个而不足二十位的比丘僧团为这位比丘出罪的话，这位比丘未出罪，而且这些比丘们应该被呵责。这是这里的正确(过程)。



三、二不定

1. 单独与女人坐在可行不净行处 (Aniyata 1)

如果任何比丘与女人一对一单独地坐在适合做(不净行)的隐密处, 说话值得相信的优婆夷看见他后, 她以驱摈、僧残或忏悔三类戒的其中之一来说的话。比丘承认(共)坐时, 应该以驱摈、僧残或忏悔三类戒的其中之一来处置他。或是那位说话值得相信的优婆夷以何而说, 就应以此处置那比丘。这事件是不定的。

2. 单独与女人坐在可说淫秽语处 (Aniyata 2)

又有既不隐密且不适合做(不净行)的位置, 但适合对女人讲粗话。如果任何比丘与女人一对一单独地坐在那样的位置, 说话值得相信的优婆夷看见他后, 她以僧残或忏悔二类戒的其中之一说的话。比丘承认(共)坐时, 应该以僧残或忏悔二类戒的其中之一来处置他。或是那位说话值得相信的优婆夷若说了什么, 就以此处置那比丘。这事件也是不定的。



四、三十舍忏

1. 非时超过十天存放额外的布 (Nissaggiya 1)

当比丘备妥了衣服、已经舍去迦提那(雨安居功德衣的特许)时, 额外的布最多可以保存十天, 超过这(期限)的话, 犯舍忏。

2. 离开三衣过夜 (Nissaggiya 2)

当比丘备妥好了衣服、已经舍迦提那(功德衣的特许)时, 比丘即使一个晚上离开三衣而住的话, 除了比丘(僧团)同意外, 犯舍忏。

3. 非时超过一个月存放额外的布 (Nissaggiya 3)

当比丘备妥了衣服、已经舍出迦提那(功德衣的特许)时, 如果在不恰当的时间有衣料要给比丘, 想要(衣)的比丘可以接受, 接受后应该尽快作好。如果这(衣料)不够(作成衣), 那位比丘最多可以存放这匹布一个月, 以期补足不够的。如果存放超过这(期限), 即使是为了期待(补足不够的), 犯舍忏。

4. 叫非亲戚比丘尼整理穿过的衣服 (Nissaggiya 4)

如果任何比丘叫没有亲戚关系的比丘尼洗、染或捶洗穿过的衣服，犯舍忏。

5. 接受非亲戚比丘尼的衣服 (Nissaggiya 5)

如果任何比丘从没有亲戚关系的比丘尼的手中接受衣服，除了交换以外，犯舍忏。

6. 向非亲戚在家人乞衣 (Nissaggiya 6)

如果任何比丘向没有亲戚关系的在家男或女乞求衣(料)，除了(适当的)情况以外，犯舍忏。这里的适当情况是这样：比丘的衣服被偷、或是衣服失去了。这是这里的适当情况。

7. 接受非亲戚在家人的过多衣料 (Nissaggiya 7)

如果没有亲戚关系的在家男或女邀请那(失衣比丘)恣意地拿多少衣料，这位比丘最多可以从那(些衣料)接受内裙及上衣(的衣料)。如果接受超过这(限量)，犯舍忏。

8. 指定非亲戚在家人送某种衣料 (Nissaggiya 8)

为了特定的比丘，没有亲戚关系的在家男或女备妥了衣料的资金，(想)：「用这衣料的资金买衣料后，我要送衣料给某某比丘衣料。」然后，如果这位比丘未受邀请前就去对衣料提出建议，说：「实在很好，请大德用这衣料的资金买这样子那样子的衣料送给我。」出于想要好的(衣料)，犯舍忏。

9. 指定非亲戚在家人合送某种衣服 (Nissaggiya 9)

为了特定的比丘，两位(与该比丘)没有亲戚关系的在家男或女备妥了各自的衣料资金，(讨论说)：「用这些各自的衣料资金买各自的衣料后，我们就送衣料给某某比丘。」然后，如果这位比丘未受邀请前就去对衣料提出建议，说：「实在很好，请大德们用这些各自的衣料资金，二人就合买一块这样子那样子的衣料送给我。」出于想要好的(衣料)，犯舍忏。

10. 向保管衣资的侍者索取衣料太急 (Nissaggiya 10)

为了特定的比丘，如果国王、国王的臣属、婆罗门、或在家人派使者送衣料的资金(去给他)，(命令说)：「你用这衣料的资金买衣料后，送衣料给某某比丘。」如果这位使者拜见这位比丘后，如此说：「尊者，这衣料的资金特别为大德带来了；请大德收下衣料的资金。」这位比丘可以如此告诉这位使者，说：「朋友，我们不收衣料的资金，而衣料则我们在恰当的时间

适合接受。」如果这位使者如此问这位比丘：「大德有任何的侍者吗？」比丘们，需要衣料的比丘可以指出(担任)侍者的道场服务员或优婆塞，(说)：「朋友，这位是比丘们的侍者。」如果这位使者指导那侍者、拜见那位比丘后，如此报告：「尊者，我已经指导大德指示的那位侍者，请大德在恰当的时候去，他就会送衣料给你。」比丘们，需要衣料的比丘前往后，可以敦促侍者两三次，提醒(他)说：「朋友，我需要衣料。」当(侍者)被敦促提醒两三次时，带来这衣料，这样的话，那就好。如果没有带来，(那比丘)可以为了(衣料)沉默地站着四次、五次，最多六次。为了(衣料)沉默地站着四次、五次，最多六次时，如果(侍者)带来这衣料，这样的话，那就好。如果没有带来，当(那比丘)努力超了过那(次数)时，他带来这衣料的话，犯舍忏。如果没有带来(衣料)，从那里为他送来衣料资金，(那比丘)就应该亲自去、或应该派使者去那里(说)：「大德们，您为了比丘送来的那衣料的资金没有提供给那位比丘任何好处。请大德受用自己的(衣料资金)，您自己的不要失去。这是这里的正确(过程)。」

11. 做混着蚕丝的毯子 (Nissaggiya 11)

如果任何比丘叫人做混着蚕丝的毯子，犯舍忏。

12. 做纯黑羊毛的毯子 (Nissaggiya 12)

如果任何比丘叫人做纯黑羊毛的毯子，犯舍忏。

13. 做毯子的材料比例不恰当 (Nissaggiya 13)

比丘叫人做新毯子时，应该采用两部分纯黑的羊毛、第三(部份)白色的、第四(部份)黄褐色的。如果比丘不采用两部分纯黑的羊毛、第三(部份)白色的、第四(部份)黄褐色的，叫人做新毯子的话，犯舍忏。

14. 六年内做新毯子 (Nissaggiya 14)

比丘叫人做新毯子后，应该持用六年。六年内不管舍弃或未舍弃这毯子，而叫人做其它新毯子的话，除了比丘(僧团)同意外，犯舍忏。

15. 新坐垫不加上旧坐垫的布 (Nissaggiya 15)

比丘叫人做坐着的垫布时，应该从旧坐垫的边缘取用一佛掌张距，为了使(新坐垫)不好看。如果比丘不从旧坐垫的边缘取用一佛掌张距，而叫人做新坐垫的话，犯舍忏。

16. 旅途上接受羊毛后走太远 (Nissaggiya 16)

如果有羊毛要给走在路途中的比丘，希望(羊毛)的比丘可以接 接受，

接受后如果没有人(帮忙)拿,最多可以亲手携带三由旬,(亲手)携带超过那(距离),又没有人(帮忙)拿的话,犯舍忏。

17. 叫非亲戚比丘尼整理羊毛 (Nissaggiya 17)

如果任何比丘叫没有亲戚关系的比丘尼洗、染或梳羊毛,犯舍忏。

18. 接受金银 (Nissaggiya 18)

如果任何比丘拿、叫人拿黄金或银(等货币),或同意(为他)存放(金银),犯舍忏。

19. 买卖金银 (Nissaggiya 19)

如果任何比丘从事于买卖各种金银,犯舍忏。

20. 买卖物品 (Nissaggiya 20)

如果任何比丘从事于各种(物品的)买卖,犯舍忏。

21. 存放额外的钵超过十天 (Nissaggiya 21)

额外的钵最多可以保留十天,超过这(期限)的话,犯舍忏。

22. 以未满足五缀的钵换新钵 (Nissaggiya 22)

如果任何比丘以不到五个补缀的钵换其它的新钵,犯舍忏。这位比丘应该舍这个钵舍给比丘(僧)众。而那比丘(僧)众(辗转递舍后的)任何最后的钵应该交给这位比丘,(并说):「比丘,这个是你的钵,应该保持(用)到坏掉为止。」这是这里的正确(过程)。

23. 病比丘的药物储存超过七天 (Nissaggiya 23)

有这么些生病比丘们服用的药,也就是:酥油、奶油、油、蜂蜜、糖浆,接受这些(药)后,最多储存七天可以使用。如果超过这(期限),犯舍忏。

24. 提前乞求和使用雨衣 (Nissaggiya 24)

比丘(想到)「夏季(只)剩下一个月」,可以寻求雨衣的材料;(想到)「夏季(只)剩下半个月」,做好(雨衣)后可以穿用。如果(知道)「还没有到夏季最后的一个月」,就寻求雨衣的材料的话;如果(知道)「还没有到夏季最后的半个月」,就作好(雨衣)而穿用的话,犯舍忏。

25. 送衣服后夺回 (Nissaggiya 25)

如果任何比丘送自己的衣服给(其它)比丘后,愤怒不悦地取回或叫人取回(衣服)的话,犯舍忏。

26. 叫织工织丝成布 (Nissaggiya 26)

如果任何比丘自己乞求纱线，命织工们织成衣料的话，犯舍忏。

27. 未受请而命令织工如何织布 (Nissaggiya 27)

为了特定比丘，没有亲戚关系的在家男或女叫织工织衣料(给他)。之后，如果这位比丘未受邀请就去织工那里对衣料提出建议：「朋友，这衣料是特别为我织的，要织得长一点、宽一点、坚密点，要放好(织布用的)经和纬来好好地织，(织后)梳理整齐。或许我们也会送点礼物给大德。」而这位比丘那样说了后，如果送某些礼物，即使只是托钵的食物也算，犯舍忏。

28. 存放急施衣超过做衣服的时间 (Nissaggiya 28)

未到三个月(的雨安居)的迦提七月满月的前十天，如果有衣料急着(布施)给比丘的话，当比丘知道是急着(布施的衣料)时，可以接受。接受后，可以存放到适合(做)衣服的时候。如果存放超过那(时限)，犯舍忏。

29. 有难离衣宿超过六夜 (Nissaggiya 29)

比丘结束安居后，至迦提八月满月时，有这种被认为是危险恐布的森林处所，如果他就住在那样子的地方，愿意的话，他可以把三衣中的某一件衣服放在(在家人的)家中。而这位比丘不论有任何原因要离开这衣服而住的话，顶多六夜这位比丘可以离开这衣服而住。如果离开超过那(期限)而住的话，除了比丘(僧团)同意外，犯舍忏。

30. 转供养僧团的物品为己有 (Nissaggiya 30)

如果任何比丘明知而转移供养僧团的物品给自己，犯舍忏。



五、九十二忏悔

1. 故意说谎 (Pācittiya 1)

如果故意说谎，犯忏悔。

2. 辱骂 (Pācittiya 2)

如果辱骂，犯忏悔。

3. 毁谤 (Pācittiya 3)

如果离间比丘，犯忏悔。

4. 带领未受戒者朗诵经文 (Pācittiya 4)

如果任何比丘带领未受具足戒的人逐句地(一起)诵读法，犯忏悔。

5. 与未受戒者同宿 (Pācittiya 5)

如果任何比丘与未受具足戒的人一起睡觉，超过两、三夜的话，犯忏悔。

6. 和女人同宿 (Pācittiya 6)

如果任何比丘与女人一起睡觉，犯忏悔。

7. 对女人说法超过五至六句 (Pācittiya 7)

如果任何比丘对女人说法超过五、六句，除了能理解的男子在场，犯忏悔。

8. 实证得圣法而告诉未受戒者 (Pācittiya 8)

如果任何比丘告诉未受具足戒的人(证得)上人法，即使是真的，犯忏悔。

9. 将比丘犯的重罪告诉未受戒者 (Pācittiya 9)

如果任何比丘告诉未受具足戒的人比丘的重罪，除了比丘(僧团)同意外，犯忏悔。

10. 挖掘土地 (Pācittiya 10)

如果任何比丘挖掘或叫人挖掘土地，犯忏悔。

11. 砍伐植物 (Pācittiya 11)

如果砍伐植物犯忏悔。

12. 犯戒不坦白承认 (Pācittiya 12)

如果回答其它话题(以逃避质问)，或(以沉默不答来)制造困扰，犯忏悔。

13. 讥嫌僧团职事 (Pācittiya 13)

如果(公开)指责, 或(私下)批评(僧团的工作人员), 犯忏悔。

14. 在空地晒坐卧具不收就离开 (Pācittiya 14)

如果任何比丘在空地上铺(晒)或叫人铺(晒)僧团的床、长板凳、床垫、坐垫, 他离开那(用具)时, 既未(自己)收也没有叫人收或未请(人代收), 便走了, 犯忏悔。

15. 在房内铺卧具不收就离开 (Pācittiya 15)

如果任何比丘在僧房中铺设或叫人铺设卧具, 他离开那(卧具)时, 既未(自己)收也没叫人收或未请(人代收), 便走了, 犯忏悔。

16. 强行挤开先到僧房的比丘 (Pācittiya 16)

如果任何比丘明知而挤进开事先已到僧房里的比丘, 而躺下去, (说): 「觉得拥挤的人就会离开。」就因这样的理由而挤进去, 不为其它(理由), 犯忏悔。

17. 赶人出房 (Pācittiya 17)

如果任何比丘生气、不高兴, 从僧房中把比丘拖出去或叫人拖出去, 犯忏悔。

18. 住阁楼使用可拆卸的床(椅) (Pācittiya 18)

如果任何比丘在僧房楼上, 坐或躺在脚会脱落的床或长板凳上, 犯忏悔。

19. 建大房子涂盖超过两三层 (Pācittiya 19)

如果比丘叫人建造大房子时, 限于门的附近, 为了装设门楣和预留窗户, (工作人员)站在植物稀少的地方可以涂盖两三层。即使(工作人员)站在植物稀少的地方, 如果涂盖超过了那(限定), 犯忏悔。

20. 浇有生物的水到草上或地上 (Pācittiya 20)

如果任何比丘明知道而浇有生物的水到草或地上, 或叫人浇, 犯忏悔。

21. 未经选派擅自教诫比丘尼 (Pācittiya 21)

如果任何非被选派的比丘教诫比丘尼, 犯忏悔。

22. 教诫比丘尼至日落 (Pācittiya 22)

即使是被选派的比丘, 如果教诫比丘尼至日落时, 犯忏悔。

23. 至无病比丘尼的住处教诫 (Pācittiya 23)

如果任何比丘前往比丘尼的住处教导比丘尼，除了(适当的)情况，犯忏悔。在这里的适当情况是这样：比丘尼生病。这是这里的适当情况。

24. 毁谤教诫比丘尼的比丘 (Pācittiya 24)

如果任何比丘这样说：「长老比丘为了物质回报教诫比丘尼」，犯忏悔。

25. 送衣服给非亲戚比丘尼 (Pācittiya 25)

如果任何比丘送衣服给没有亲戚关系的比丘尼，除了交易以外，犯忏悔。

26. 为非亲戚比丘尼缝制衣服 (Pācittiya 26)

如果任何比丘为没有亲戚关系的比丘尼缝制衣服或叫人缝，犯忏悔。

27. 与比丘尼约定同行 (Pācittiya 27)

如果任何比丘与比丘尼相约走上同一条道路，即使只(穿过)村落之间，除了(适当的)情况外，犯忏悔。在这里的适当情况是这样：道路被公认危险恐怖而应该与商队同行。这是这里的适当情况。

28. 约比丘尼同船渡河 (Pācittiya 28)

如果任何比丘与比丘尼相约搭乘同一条船，往上航行或往下航行，除了为横向渡过(水面)以外，犯忏悔。

29. 吃比丘尼笨愚居士供养的食物 (Pācittiya 29)

如果任何比丘吃了明知是比丘尼(用赞扬来)设法取得的钵食，除了在家人事先已经(为比丘)安排的，犯忏悔。

30. 单独与比丘尼共坐 (Pācittiya 30)

如果任何比丘与比丘尼一对一单独地坐在一起，犯忏悔。

31. 无病在公共施食处吃超过一次 (Pācittiya 31)

无病比丘可以在公共施食处(取)食一次。如果吃超过那(次数)，犯忏悔。

32. 无故四人以上一起应供 (Pācittiya 32)

如果(四人以上的比丘)众一起(受邀)吃饭，除了适当的条件，犯忏悔。这里的适当时候是这样：生病时，布施布时，作衣时，旅行时，乘船时，大众集会时，(外道)沙门(供养)食物时。这是这里的适当条件。

33. 无故放弃先前的邀请而食用另一餐 (Pācittiya 33)

(放弃先前的邀请而)食用另一餐，除了适当的情况以外，犯忏悔。

在这里的适当情况是这样：生病时，布施布时，做衣服时。这是这里的适当情况。

34. 接受糕饼过限 (Pācittiya 34)

如果(主人)邀请到了家里的比丘恣意地拿糕点或干饼，需要的比丘可以接受二至三满钵。如果接受超过那(限量)，犯忏悔。接受二至三满钵，从那里带回去后，他应该与比丘们一起分享。这样(地分享)在这里是正确的。

35. 吃饱后又吃非余比丘剩余的食物 (Pācittiya 35)

如果任何比丘已吃过主食又已拒绝(了再吃)，他咀嚼或食用非(其它比丘所)剩余的硬食或软食，犯忏悔。

36. 箴愿比丘犯戒吃东西以期攻诘 (Pācittiya 36)

如果任何比丘以非剩余的硬食和软食，邀请明知已经吃饱而拒绝(再吃)的比丘来接受，期待去批评(而劝他)：「来呀，比丘，咬吧，吃吧。」当(受劝)比丘吃了，(邀请者)犯忏悔。

37. 过午食 (Pācittiya 37)

如果任何比丘非时(在午后至隔天太阳出来前)咀嚼或食用硬食或软食，犯忏悔。

38. 食用储存的食物 (Pācittiya 38)

如果任何比丘咀嚼或食用储存(超过正午)的硬食或软食，犯忏悔。

39. 无病而为自己乞求营养食品 (Pācittiya 39)

有这些美味的食物，也就是：酥油、奶油、油、蜂蜜、糖浆、鱼、肉、牛奶、酪。如果任何比丘没有生病，为了自己的需要乞求那样的美食来吃，犯忏悔。

40. 不与而食 (Pācittiya 40)

如果任何比丘拿未给与(他)的食物到嘴吧，犯忏悔。除了水和(刷牙用的)齿木外。

41. 亲手拿食物给外道 (Pācittiya 41)

如果任何比丘亲手送硬食软食给裸体外道或男、女游行外道，犯忏悔。

42. 托钵途中赶走同伴 (Pācittiya 42)

如果任何比丘如此对比丘说：「朋友，来呀，我们(一起)去村里或镇上托钵。」不管叫不叫人给他(食物)就赶(他)走，(说)：「朋友，走吧，和你一

起说话或是坐在一起对我不方便，我一个人说话或坐着才方便。」就为了这样的理由而赶(他走)不是因为其它(理由)，犯忏悔。

43. 擅入怀有情欲的人家 (Pācittiya 43)

如果任何比丘擅入(主人)怀有情欲的人家中坐下来，犯忏悔。

44. 单独与女人坐在隐蔽处 (Pācittiya 44)

如果任何比丘和女人一起单独地坐在隐密处，犯忏悔。

45. 单独与女人共坐 (Pācittiya 45)

如果任何比丘和女人一对一单独地坐着，犯忏悔。

46. 接受供养前后拜访其它居士 (Pācittiya 46)

如果任何比丘已经受(某人)邀请吃饭，没有告诉共住的比丘，就在用餐前或用餐后拜访(其它)人家，除了适当的情况，犯忏悔。这里的适当情况是这样：布施布时，作衣时。这是这里的适当情况。

47. 接受超过四个月的药资具 (Pācittiya 47)

无病比丘可以接受四个月的药资具供养，除了再次邀请、恒久的邀请以外，如果接受超过那(限制)，犯忏悔。

48. 往观出征的军队 (Pācittiya 48)

如果任何比丘去看出征的军队，除了适当的理由外，犯忏悔。

49. 有因住军中但超过三夜 (Pācittiya 49)

然而，如果这位比丘有任何理由要去军中，这位比丘可以和军队同宿二至三夜，如果住超过那(期限)，犯忏悔。

50. 有因住军中而往观军队演习 (Pācittiya 50)

当比丘与军队同宿二至三夜时，如果他前往(观看)演习、集合、布署或校阅部队，犯忏悔。

51. 饮酒 (Pācittiya 51)

如果喝谷物酒或水果酒，犯忏悔。

52. 对人搔痒 (Pācittiya 52)

如果以手指搔痒(其它比丘)，犯忏悔。

53. 在水中嬉戏 (Pācittiya 53)

如果在水中嬉戏，犯忏悔。

54. 受教时不恭敬 (Pācittiya 54)

如果(受教诫时态度)不恭敬，犯忏悔。

55. 吓比丘 (Pācittiya 55)

如果任何比丘吓比丘，犯忏悔。

56. 无故生火取暖 (Pācittiya 56)

如果任何比丘无病，想要取暖而点火或叫人点火，除了适当的理由外，犯忏悔。

57. 无故不足半个月便洗澡 (Pācittiya 57)

如果任何比丘半个月內洗澡(超过一次)，除了适当的情况，犯忏悔。这里的适当情况是这样：(认为)「夏季剩下一个半月」和「雨季的第一个月」，这两个半月是暑时，(还有)热时，病时，工作时，旅行时，风雨时。这是这里的适当情况。

58. 新衣不染坏色 (Pācittiya 58)

比丘得到新衣服的时候，应该染上三种不好看的颜色的其中一种，或是绿色或泥色或黑褐色。如果比丘未染上三种不好看的颜色的其中一种就穿用新衣服，犯忏悔。

59. 与出家众分享衣服后未经舍出即穿用 (Pācittiya 59)

如果任何比丘与比丘、或比丘尼、或式叉摩那、或沙弥、沙弥尼分享自己的衣服，(对方)没有舍出(权份)，(那比丘)就使用(该衣服)，犯忏悔。

60. 藏比丘的物品 (Pācittiya 60)

如果任何比丘藏或叫人藏(其它)比丘的钵、或衣布、或坐具、或针盒、或腰带，即使只为了开玩笑，犯忏悔。

61. 故意杀生 (Pācittiya 61)

如果任何比丘故意夺取生物的生命，犯忏悔。

62. 明知而使用有生物的水 (Pācittiya 62)

如果任何比丘使用明知有生物的水，犯忏悔。

63. 扰乱依法处置的案件 (Pācittiya 63)

如果任何比丘为了重新羯磨，扰乱明知已经依法处置的案件，犯忏悔。

64. 隐藏比丘的重罪 (Pācittiya 64)

如果任何比丘明知而隐藏比丘的重罪，犯忏悔。

65. 授比丘戒给未满二十岁的人 (Pācittiya 65)

如果任何比丘明知而授比丘戒给未满二十岁的人为比丘，而这个人不得戒，且这些(在场的)比丘应受呵责，在戒师方面这件事犯忏悔。

66. 与贼队约定同行 (Pācittiya 66)

如果任何比丘明知而与贼队相约，走上同一条道路，即使只(穿过)村落之间，犯忏悔。

67. 与女人约定同行 (Pācittiya 67)

如果任何比丘明知而与女人相约，走上同一条道路，即使只(穿过)村落之间，犯忏悔。

68. 主张淫欲不会障碍修行 (Pācittiya 68)

如果任何比丘如此说：「我如此理解世尊所开示的法，对于从事任何这些世尊所说的障碍事情的人，事实上没有障碍。」这位比丘应该被比丘们如此劝告：「大德，不要这样说，不要误解世尊因为误解世尊是不好的，而且世尊并没有这样说。朋友，世尊用许多方法说明障碍的事情，而且从事这些事情足以造成障碍」而这位比丘被比丘们这样劝告时，如果仍然那样坚持，比丘们应该乃至三次劝告这位比丘去放弃那(主张)。如果到了第三次被劝告时，他放弃它，如此的话，那就好。如果不舍弃，犯忏悔。

69. 与受不共住处罚的比丘共住 (Pācittiya 69)

如果任何比丘明知(犯戒)比丘那样子主张(淫行非障道法)、未(被僧团)依法解除(不分享生活的处分)、尚未放弃那邪见，他与犯者共食、共住、或共宿的话，犯忏悔。

70. 接受被摈除的沙弥 (Pācittiya 70)

如果沙弥也这样说：「我如此理解世尊所开示的法，对于从事这些世尊所说的障碍事情的人，事实上没有障碍。」这位沙弥应该被比丘们这样劝诫：「朋友，沙弥，不要这样说，不要误解世尊，因为误解世尊是不好的，而且世尊并没有这样说。朋友，沙弥，世尊用许多方法说明障碍的事情，而且从事这些事情足以造成障碍。」而这位沙弥被比丘们这样劝戒时，如果仍然那样坚持，比丘们应该如此训诫这位沙弥：「朋友，沙弥，今后你既不能尊称世尊为导师，而且，其它的沙弥得与比丘们同宿二至三夜(的许可)，你也没有这种(权力)了。恶人，你走，离开。」若有比丘明知如此被灭摈的沙弥，而安慰他或受他服务，或与他共食或共宿，犯忏悔。

71. 推拖如法的劝告 (Pācittiya 71)

如果任何比丘被比丘们依法规劝时，他这样说：「朋友，我尚未请教其它精通戒律的有学问比丘(之前)，我就不遵行这条学处。」，犯忏悔。诸比丘，正在学习的比丘应该请教询问(以求)理解。这是这里的正确(做法)。

72. 毁谤小小戒 (Pācittiya 72)

如果任何比丘在诵波罗提木叉时，他这样说：「为什么诵出这些细小和更细小的学处呢？最多只是导致追悔、困扰、迷惑而已。」当毁谤学处，犯忏悔。

73. 让其它比丘不专心诵戒 (Pācittiya 73)

如果任何比丘每半个月在诵波罗提木叉时，他这样说：「现在我知道，这条规则确实也在(戒)经中传承、包含在(戒)经中，每半个月诵出来。」如果其它比丘知道这位比丘，诵波罗提木叉时这位比丘以前出席过两、三次，更何况说(他已出席)多次。这位比比丘既不因无知而开脱，而且应如法地处理(他)在此所犯的错，(僧团)并应进一步加上愚痴(的罪)给他：「朋友，这(诵戒)对你没有获益，这(诵戒)对你难以获益，你在诵波罗提木叉时不好好地集中目标注意(听)」因为导致他(自己)愚痴，这犯忏悔。

74. 打比丘 (Pācittiya 74)

如果任何比丘愤怒不悦而打比丘，犯忏悔。

75. 作势要打比丘 (Pācittiya 75)

如果任何比丘愤怒不悦，对着比丘举起手掌当作武器，犯忏悔。

76. 无根据毁谤比丘犯僧残戒 (Pācittiya 76)

如果任何比丘无凭无据地毁谤比丘犯僧残戒，犯忏悔。

77. 故意导致比丘追悔 (Pācittiya 77)

如果任何比丘故意导致比丘追悔，(想着)：「这样(一来)，他就会有一下子的不安」。就因这样的理由而做，不为其它理由，犯忏悔。

78. 窃听有诤端的比丘的谈话 (Pācittiya 78)

如果任何比丘站着窃听发生过诤论、吵嘴或口角的比丘(的谈话)，(心想)：「我要听听他们在说什么」，就因这样的理由而做，不为其它理由，犯忏悔。

79. 与欲后批评如法的羯磨 (Pācittiya 79)

如果任何比丘(未出席集会)，(而事先委托余比丘)表明(自己)同意如法的羯磨，后来却批评(那)羯磨，犯忏悔。

80. 羯磨时未与欲就离席 (Pācittiya 80)

如果任何比丘在僧团讨论事情时，没有表明同意(如法羯磨)就起座离开，犯忏悔。

81. 批评如法分配衣服 (Pācittiya 81)

如果任何比丘在和合的僧团分给(某比丘)衣服后批评(那)分配，说：「比丘们依照交情分配僧团获得的物品」，犯忏悔。

82. 转移供养僧团的物品给个人 (Pācittiya 82)

如果任何比丘明知而转移供养僧团的物品给个人，犯忏悔。

83. 未经邀请越过国王的房门 (Pācittiya 83)

如果任何比丘当国王和皇后未离开(卧房)，没有刹帝利登基王的邀请之前，他就越过(卧房)的门坎，犯忏悔。

84. 捡拾住处外的宝物 (Pācittiya 84)

如果任何比丘除了在(自己的)道场或住处，捡拾或叫人捡拾宝物或被认为是宝物的东西，犯忏悔。而在自己的道场或住处捡拾或叫人捡拾后，宝物或被认为是宝物的东西应该(以这种考虑而)而被比丘保存：「那拥有的人会(来)带走」。这是这里的正确(做法)。

85. 非时未告共住比丘而入聚落 (Pācittiya 85)

如果任何比丘非时(在午后至隔天太阳出来前)，没有告知共住的比丘就进入村落，除了有某种应该赶快做的事外，犯忏悔。

86. 叫人以骨、象牙、兽角制作针盒 (Pācittiya 86)

如果任何比丘叫人作骨制、象牙制或兽角制的针盒，犯忏悔，(而且针盒)应打破。

87. 床或长板凳的脚过长 (Pācittiya 87)

比丘叫人作新床或长板凳时，脚可以作八佛指的指长，除了(台坐)下面的接榫部份，由于超过这(长度)，犯忏悔，(而且过长部份)应切除。

88. 在床或椅长板凳上铺棉花 (Pācittiya 88)

如果任何比丘叫人铺盖棉花在床或长板凳上，犯忏悔，(而且棉花)应拿掉。

89. 坐垫太大 (Pācittiya 89)

当比丘叫人作垫布时，应该按照尺寸。这里的尺寸是这样：长二佛掌张距、宽一个半佛掌张距、(可以加)边缘宽一佛掌张距，由于超过这(尺寸)，犯忏悔，(而且超过的部份)应剪掉。

90. 覆疮衣太大 (Pācittiya 90)

当比丘叫人做覆疮衣时，应该按照尺寸。这里的尺寸是这样：长四佛掌张距、宽二佛掌张距，由于超过这(尺寸)，犯忏悔，(而且超过的部份)应剪掉。

91. 雨衣太大 (Pācittiya 91)

当比丘叫人做雨衣时，应该按照尺寸。这里的尺寸是这样：长六佛掌张距、宽两个半佛掌张距，由于超过这(尺寸)，犯忏悔，(而且超过的部份)应剪掉。

92. 衣服太大 (Pācittiya 92)

如果任何比丘叫人做衣服，(同于)佛衣尺寸或超过，犯忏悔，(而且超过的部份)应剪掉。这里的佛的佛衣尺寸是这样：长九佛掌张距、宽六佛掌张距。这是佛的佛衣尺寸。



六、四应悔过

1. 亲自接受非亲戚比丘尼的食物 (Pāṭidesanīya 1)

如果任何比丘亲自从进入住家区里面(乞食)的非亲戚比丘尼手中，接受硬食、软食而咀嚼或食用。这位比丘应该悔过，(说)：「朋友，我犯了应受责备、不合宜、应该悔过的事情。我悔过这(件事)。」

2. 不斥离「指示居士供养食物」的比丘尼(Pāṭidesanīya 2)

受邀请的比丘们在人家用餐。如果有比丘尼站(在旁边)这样指示说：「这里，请给菜！那里，请给饭！」这些比丘应该责备这位比丘尼，说：「大姐，就比丘们用餐时妳离去」。

如果一个比丘也没有为了责备那比丘尼而拒绝她说：「姐妹，就比丘们用餐时妳离去。」这些比丘应该悔过说：「朋友，我们犯了应受责备、不合宜、应该悔过的事情。我们悔过这(件事)。」

3. 接受贫困的「有学圣者居士」的食物 (Pāṭidesanīya 3)

有这种被(僧团)认可为(修行已达到入流的)有学(圣者的贫困)家庭。如果任何无病比丘事先未受到邀请，在如此被认可为学家处，亲手接受硬食、软食而咀嚼或食用。这位比丘应该悔过说：「朋友，我犯了应受责备、不合宜、应该悔过的事情。我悔过这(件事)」。

4. 在危险的森林接受食物 (Pāṭidesanīya 4)

有这种被认为危险、恐怖的僻静住处。任何住在这种地方的无病比丘，就在(这种)道场中亲自接受未事先受告知(此地有危险)者的硬食、软食，而咀嚼或食用。这位比丘应该悔过说：「朋友，我犯了应受责备、不合宜、应该悔过的事情。我悔过这(件事)。」



七、七十五应学法

1. 圆整地穿内裙 (Sekhiya 1)

「我要圆圆地整齐穿好(内裙)」，应当学。

2. 圆整地穿上衣 (Sekhiya 2)

「我要圆圆地整齐穿好(上衣)」，应当学。

3. 整齐包好衣服走到住家区 (Sekhiya 3)

「我要包好(衣服)走在有住家的地区里面」，应当学。

4. 整齐包好衣服坐在住家区 (Sekhiya 4)

「我要包好(衣服)坐在有住家的地区里面」，应当学。

5. 守护威仪走到住家区 (Sekhiya 5)

「我要好好守护(威仪)走在有住家的地区里面」，应当学。

6. 守护威仪坐在住家区 (Sekhiya 6)

「我要好好守护(威仪)坐在有住家的地区里面」，应当学。

7. 垂目而视走到住家区 (Sekhiya 7)

「我要垂目而视走在有住家的地区里面」，应当学。

8. 垂目而视坐在住家区 (Sekhiya 8)

「我要垂目而视坐在有住家的地区里面」，应当学。

9. 不拉高衣服走到住家区 (Sekhiya 9)

「我不要拉高(衣服)走在有住家的地区里面」，应当学。

10. 不拉高衣服坐在住家区 (Sekhiya 10)

「我不要拉高(衣服)坐在有住家的地区里面」，应当学。

11. 不大笑走到住家区 (Sekhiya 11)

「我不要大笑走在有住家的地区里面」，应当学。

12. 不大笑坐在住家区 (Sekhiya 12)

「我不要大笑坐在有住家的地区里面」，应当学。

13. 前往住家区时只小声谈话 (Sekhiya 13)

「我要小声(谈话)走在有住家的地区里面」，应当学。

14. 坐在住家区时只小声谈话 (Sekhiya 14)
「我要小声(谈话)坐在有住家的地区里面」，应当学。
15. 不晃动身体走到住家区 (Sekhiya 15)
「我不要摇晃身体走在有住家的地区里面」，应当学。
16. 不晃动身体坐在住家区 (Sekhiya 16)
「我不要摇晃身体坐在有住家的地区里面」，应当学。
17. 不挥摆手臂走到住家区 (Sekhiya 17)
「我不要挥摆手臂走在有住家的地区里面」，应当学。
18. 不挥摆手臂坐在住家区 (Sekhiya 18)
「我不要摆动手臂坐在有住家的地区里面」，应当学。
19. 不摇头晃脑走到住家区 (Sekhiya 19)
「我不要摇头晃脑走在有住家的地区里面」，应当学。
20. 不摇头晃脑坐在住家区 (Sekhiya 20)
「我不要摇头晃脑坐在有住家的地区里面」，应当学。
21. 不叉腰走到住家区 (Sekhiya 21)
「我不要(手)叉腰走在有住家的地区里面」，应当学。
22. 不叉腰坐在住家区 (Sekhiya 22)
「我不要(手)撑着(头)坐在有住家的地区里面」，应当学。
23. 不包着头走到住家区 (Sekhiya 23)
「我不要包着(头)走在有住家的地区里面」，应当学。
24. 不包着头坐在住家区 (Sekhiya 24)
「我不要包着(头)坐在有住家的地区里面」，应当学。
25. 不以脚尖或脚肿走到住家区 (Sekhiya 25)
「我不要以脚尖或脚肿走在有住家的地区里面」，应当学。
26. 不抱住膝盖坐在住家区 (Sekhiya 26)
「我不要抱住膝盖坐在有住家的地区里面」，应当学。
27. 心存感激接受食物 (Sekhiya 27)
「我要心存感激地接受食物」，应当学。

28. 注视钵接受食物 (Sekhiya 28)
「我要注视着钵接受食物」，应当学。
29. 接受成比例的饭菜 (Sekhiya 29)
「我要接受与食物成比例的(四分之一的)菜」，应当学。
30. 接受食物只齐钵缘 (Sekhiya 30)
「我要接受食物(只)齐钵缘(内)」，应当学。
31. 心存感激用餐 (Sekhiya 31)
「我要心存感激地吃饭」，应当学。
32. 注视钵用餐 (Sekhiya 32)
「我要注视着钵吃饭」，应当学。
33. 顺序地用餐 (Sekhiya 33)
「我要顺序(不挑东挑西)地用餐」，应当学。
34. 吃成比例的饭菜 (Sekhiya 34)
「我要成比例地吃饭与(四分之一的)菜」，应当学。
35. 不从顶端揉捏食物而吃 (Sekhiya 35)
「我不(将钵内食物做成塔形而)从顶端揉捏食物来吃」，应当学。
36. 不为求更多菜而以饭盖住菜 (Sekhiya 36)
「我不用饭盖住菜或佐料，以求更多的(菜或佐料)」，应当学。
37. 无病时不为自己要求饭菜 (Sekhiya 37)
「无病时，我不要为了自己的需要(主动)要求菜或饭来吃」，应当学。
38. 不心存不满注意他人的钵 (Sekhiya 38)
「我不心存不满而看注意别人的钵」，应当学。
39. 不做过大的饭团 (Sekhiya 39)
「我不要做过大的饭团」，应当学。
40. 要做圆饭团 (Sekhiya 40)
「我要做圆的饭团」，应当学。
41. 不张口待食 (Sekhiya 41)
「我不要饭团未送至(嘴吧)时就张开口」，应当学。

42. 用餐时不将手塞入口中 (Sekhiya 42)
「我(送)食时不要放整个手指进入嘴里」，应当学。
43. 不口含饭团说话 (Sekhiya 43)
「我不要口含饭团说话」，应当学。
44. 不用投掷的方式送食入口 (Sekhiya 44)
「我不要以投掷食物(入口的方式)来吃」，应当学。
45. 不咬断饭团来吃 (Sekhiya 45)
「我不要咬断饭团来吃」，应当学。
46. 不大口吃东西 (Sekhiya 46)
「我不要(大口)张颊来吃」，应当学。
47. 用餐时不甩手 (Sekhiya 47)
「我不要甩手地吃」，应当学。
48. 用餐时不散落饭粒 (Sekhiya 48)
「我要不散落饭粒地吃」，应当学。
49. 用餐时不吐舌 (Sekhiya 49)
「我不要伸出舌头地吃」，应当学。
50. 用餐时不咀嚼出声 (Sekhiya 50)
「我不要咀嚼出声地吃」，应当学。
51. 用餐时吸食出声 (Sekhiya 51)
「我不要苏苏吸吮出声地吃」，应当学。
52. 用餐时不舔手 (Sekhiya 52)
「我不要舔着手地吃」，应当学。
53. 用餐时不舔钵 (Sekhiya 53)
「我不要舔着钵吃」，应当学。
54. 用餐时不舔嘴唇 (Sekhiya 54)
「我不舔着嘴唇吃」，应当学。
55. 不用拿过食物的手拿水瓶 (Sekhiya 55)
「我不要有(拿)过食物的手来拿水瓶」，应当学。

56. 不将合着饭粒的洗钵水倒在住家区 (Sekhiya 56)
「我不要让含着饭粒的洗钵水倒弃在有住家的地区里面」，应当学。
57. 不对无病而拿伞的人说法 (Sekhiya 57)
「我不要让无病而手(拿)遮阳伞的人说法」，应当学。
58. 不对无病而拿拐杖的人说法 (Sekhiya 58)
「我不要让无病而手(拿)拐杖的人说法」，应当学。
59. 不对无病而拿刀的人说法 (Sekhiya 59)
「我不要让无病而手(拿)刀的人说法」，应当学。
60. 不对无病而拿武器的人说法 (Sekhiya 60)
「我不要让无病而手(拿)武器的人说法」，应当学。
61. 不对无病而穿凉鞋的人说法 (Sekhiya 61)
「我不要让无病而穿凉鞋的人说法」，应当学。
62. 不对无病而穿鞋子的人说法 (Sekhiya 62)
「我不对无病而穿鞋子的人说法」，应当学。
63. 不对无病而坐在车上的人说法 (Sekhiya 63)
「我不要让无病而坐在车上的人说法」，应当学。
64. 不对无病而躺在床上的人说法 (Sekhiya 64)
「我不要让无病而躺在床上的人说法」，应当学。
65. 不对无病而抱住膝盖坐着的人说法 (Sekhiya 65)
「我不要让无病而抱住膝盖坐着的人说法」，应当学。
66. 不对无病而绑头巾的人说法 (Sekhiya 66)
「我不要让无病而绑头巾的人说法」，应当学。
67. 不对无病而包住头的人说法 (Sekhiya 67)
「我不对无病而包住头的人说法」，应当学。
68. 坐在地上不对无而坐在位子的人说法 (Sekhiya 68)
「我坐在地上时，不要让无病而坐在位子的人说法」，应当学。
69. 坐在低处不对无病而坐在高处的人说法 (Sekhiya 69)
「我坐在低的位子时，不要让无病而坐在高的位子的人说法」，应当学。

70. 站着不对坐着的人说法 (Sekhiya 70)

「我站着时，不要对无病而坐着的人说法」，应当学。

71. 站在后面不对无病而站在前面的人说法 (Sekhiya 71)

「我走在后面时，不要对无病而走在前面的人说法」，应当学。

72. 走在路边不对无病而走在路中间的人说法 (Sekhiya 72)

「我靠着路边走时，不要对无病而走在路上的人说法」，应当学。

73. 无病时不站着大小便 (Sekhiya 73)

「我无病时不要站着大小便」，应当学。

74. 无病时不在草上大小便、吐痰 (Sekhiya 74)

「我无病时不要在草上大小便、吐痰」，应当学。

75. 无病时不在水上大小便、吐痰 (Sekhiya 75)

「我无病不在水上大小便、吐痰」，应当学。



八、七解决案件的规则

为了解决平息不断生起的案件，有如下的规则：

1. 当面法则 (Adhikaraṇa samathā 1)
应遵行当面的法则。
2. 忆念法则 (Adhikaraṇa samathā 2)
应遵行忆念的法则。
3. 不再痴狂的法则 (Adhikaraṇa samathā 3)
应遵行(宣布犯者已)不痴狂的法则。
4. 自白 (Adhikaraṇa samathā 4)
依(犯者)表白的内容处理。
5. 服从多数 (Adhikaraṇa samathā 5)
依多数(决定)。
6. 处罚犯罪的人 (Adhikaraṇa samathā 6)
(处罚)那犯罪的人。
7. 取消 (Adhikaraṇa samathā 7)
如草覆盖(土地般，双方尽弃过恶)。

这诸多传承、包含于彼世尊的(戒)经，每半个月地要诵出。在这(戒经)里的，所有的人都应该和合欢喜无诤地学习。

佛陀度化众生，目的在于令众生断尽烦恼、得解脱、入涅槃。因此出家的目的也是直接趣向解脱涅槃，是一条自利利他的道路。一旦成为得解脱入涅槃者，便达成了佛陀的本愿，达到了佛陀教化的目的，也善尽了自己的责任。

究竟解脱的涅槃者，就是「阿罗汉」。成就阿罗汉果后，可以用余生弘法度众、续佛慧命。就像佛陀那样，用言传身教等方法，作众生最佳的学习典范，作众生的福田，令众生幸福快乐。

当智者看到生死轮回的危险，发现众生都堕落在因果业报的无间相续中，不能现观五取蕴之无常、苦、非我的时候，就想要脱离轮回，并下定决

心落发出家，寻找究竟清净无垢解脱的道路。佛陀清楚地教诫「新受戒比丘」，在正式出家成为比丘后，将心收敛好，注意自我的身口意，多多自我反省。这是真正自我改善的开始。

「新受戒比丘」必须乞求依止「得戒和尚」，请他担任「依止师」。而且新受戒者必须在僧团中学习适当的沙门生活。

佛陀经常指导弟子们以「戒学」为基础，以「定学」与「慧学」作为进一步修学的目标，逐步训练自己成为正正当当的比丘。

本手册将佛陀告诫比丘的修行顺序，整理为八个层次：

修戒	1.了解佛陀制定的波罗提木叉，训练自己正具戒、过 清净生活、具足正行。 2.守护感官根门，防止烦恼生起。 3.于食知量，以取正思惟食。
修定	4.不贪睡、专修觉醒。 5.维持正念与正知。 6.独居林中、树下、山上等处，专心修行、舍断五盖。 7.修习四禅。
修慧 ¹	8. 三明、六通 (断尽诸烦恼)。

佛教僧人教育次第分明，且「戒、定、慧」三学与修行不可分割。虽然佛陀是世间最好的修行教导者，但是出家人必须靠自己精进勤修成就自我。佛教以实践修行为首，禅坐是佛陀教法的核心之一，是佛教中的高级修行方法。佛陀教导以戒行让身口清净，以修定让心光亮，并以此光亮开发智慧，了解生命真谛，最终断尽烦恼、得解脱、入涅槃。

出家进入僧团后，没有阶级差别。在僧团内部，不仅年长者受到尊敬，年轻而有智慧的修行僧也会受到众人尊敬。僧团很重视比丘的日常生活学习，从比丘戒到与僧团有关衣食住药等资具的规定，都是为了让出家人改善自己的习性，以戒律克服自己的身口，以禅修净化自己的心意。身口意清净

¹「修慧」是指佛教修行以禅定使心更清净、纯洁，直到完全洁净、光亮，以清净、光亮的心开发智慧，能完全彻底地了解生命真正的真谛、不执着，成就三明、六通(断尽诸烦恼)。

了，便可达到无烦恼的涅槃境界。

另外，佛陀也非常注重出家人的形象。为了维护出家人的形象，佛陀特地将「七十五应学法」放在「波罗提木叉」里，为的是让出家人更庄严、更有威仪。「七十五应学法」是佛陀融合了王族威仪与当时出家人的威仪，指导比丘平常与在家人应对进退时应具有的威仪。

为避免以身作恶，并摒弃以言作恶，出家人过着洁净的生活。出家人是教导道德的老师，是治疗心病的医师，是佛法知识的传承者，是人世间的福田，也是众生的最佳典范。出家人只穿一套三衣，一年更换一次；每天只吃一或两餐，是世间最节约的人。出家人一边修行净化自己的身口意，一边以佛法知识教化大众，并且不期望任何回报。在家人应当亲近僧团，学习佛法，为僧众提供合乎规定的生活必需品，为自己增添福慧。

佛陀清楚地指定出家人与在家人的不同责任：在家人支持出家人修学佛法，出家人将用自己修学所得的佛法教授在家人；出家人依靠在家人供养的食物生活，在家人则依靠出家人分享佛法得到解脱的智慧与幸福。出家僧团与在家信众有着精神层面与物质层面互相扶持的紧密关系，各自必须清楚各自的责任，并善尽自己的义务，互惠双方。



【藏经精华篇】

诸比丘！一个人并不能因为剃光了头就称自己为沙门，若那个人没有纪律，随口乱说，信口雌黄，充满贪念、欲望与嫉妒，怎么可能成为一名沙门呢？但若有人，无论大恶或小恶，都不再造作，就可以称他为修行的沙门，因为他已经熄灭诸恶。

（摘自泰文大藏经45.25/42）

诸比丘！过清净圣洁的生活不是把得到人们的恭敬、崇拜和供奉作为最终目标，不是把得到人们的赞叹作为最终目标，不是把具足戒律作为最终目标，也不是把得到禅定作为最终目标，更不是把得到学识作为最终的目标。过清净圣洁的梵行，是把得到定解脱，使习气、无明、贪、欲望、烦恼、苦不再生起，不再复发作为最终目标。

（摘自泰文大藏经45.12/309）

佛陀也曾经对他的追随者这样说过：“诸比丘！过清净圣洁的生活，并不是为了欺诈或迷惑人们。1.不是为了劝说或安慰他人。2.不是为了讨好他人。3.不是为了得到财富。4.不是为了得到人们的恭敬、崇拜、供奉或赞叹，也不是为了出名或是让他人知道自己是谁。”

“诸比丘！过清净圣洁的生活，真正的目的，只是为了使自己更加谨慎、小心和；为了减轻、舍除、放下；为了更加明了及正确完成熄灭贪、欲望、无明、习气、烦恼和苦。”

（摘自泰文大藏经45.25/222）

诸比丘！无论是男士，或者是女士，无论是在家的白衣，或者是剃度出家修行的沙门，都应该常常忆念、审查、思考、研究五种现象：

1. 衰老是自然正常的，我们还没超越衰老
2. 病苦是自然正常的，我们还没超越病苦
3. 死亡是自然正常的，我们还没超越死亡
4. 我们拥有的一切，无论是我们喜欢的还是爱惜的，最后都将会与我们背离或分散。

5. 我们是自己所造的业的主宰，也是自己所造的业的继承人。我们从自己所造的业而生。业就像我们的族亲、同伴，如影随形地跟着我们，我们依靠着自己所造的业，无论我们所造的是善业或者是恶业，都必须自己承担。

（摘自泰文大藏经45.22/72）

诸比丘！当你们集会（汇集）时，应该做两件事：说正法偈句或保持默然恬静，这是圣者的作为。

（摘自泰文大藏经45.25/75-76）

诸比丘！刚学会游泳的人，当他下水的时候，会遇到四种危险：来自波浪的危险，来自鳄鱼的危险，来自漩涡的危险及来自凶残鱼类的危险。

诸比丘！同样，在如来的正法与律里剃须落发出家的人，也会遇到四种危险。

1. 波浪的危险就好比心胸狭小、常闹情绪发脾气的人。
2. 鳄鱼的危险就好比贪吃，处处只为肚子，只为吃着想的人。
3. 漩涡的危险就好比贪爱五欲欲乐享受的人。
4. 凶残鱼类的危险就好比打扮得花枝招展的女人。

（摘自泰文大藏经45.13/72-175）

诸比丘！有十种法是剃度出家修行的沙门应该时常忆念、审查及思考的。这十种法是什么呢？

1. 我们已经是出家人了，不再是在家人，我们拥有与在家人不同的性别，不是男，也不是女，而是已经剃度出家修行的沙门。
2. 我们生活所需的一切衣食住药都依靠他人供养。
3. 我们的言行举止，应该具足安详的威仪，合乎戒律，合乎身份。
4. 我们是否能够以戒律来指责纠正自己。
5. 那些修习梵行的善知识，是否可以依照戒律来指责纠正我们呢？
6. 我们将会与我们所喜爱的，所拥有的一切背离分散。
7. 我们是自己所造的业的主人，我们是自己所造的业的继承人。我们是自己所造的业而生，业是我们的族亲、同伴，如影随形的跟着我们，我们依靠着自己所造的业，无论我们造的业是善的或是恶的，都必须自己承担。

8. 时间一天一天地消逝，现在的我们正在做什么呢？
9. 在空荡荡的住处我们是否很欢喜呢？
10. 那些能根除贪、欲望、习气、无明烦恼，使人趣入圣流卓越的智慧，我们是否真的具足了？并证到了呢？当其它修习梵行的善知识问及此事的时候，这些可能将会使我们尴尬难堪！

（摘自泰文大藏经45.24/91）

太好了！你能有这样的见解，是正确的。是所有智者、圣者常常忆念、谨记和自我提醒的十法。

1. 这卓越的圣贤法属于欲望少、贪求少的人，不属于欲望多，贪求多的人。
2. 这卓越的圣贤法属于少欲知足的人，不属于贪得无厌，不知满足的人。
3. 这卓越的圣贤法属于喜好寂静的人，不属于喜好热闹，纠群结党的人。
4. 这卓越的圣贤法属于勤奋、精进、坚毅、刻苦的人，不属于懒惰、粗心大意、不能刻苦、没有毅力恒心的人。
5. 这卓越的圣贤法属于拥有坚定意志、理智、警觉的人，不属于迷糊、易于动摇、健忘、不警觉的人。
6. 这卓越的圣贤法属于拥有坚定信心的人，不属于没有坚定信心的人。
7. 这卓越的圣贤法属于具足高超智慧的人，不属于愚痴、狂妄、顽固的人。
8. 这卓越的圣贤法属于积极的人，不属于意志消沈、喜好拖延缓慢的人。

（摘自泰文大藏经45.23/206-207）

大迦叶！有五种卑劣行径，将会导致正法混乱、迷糊，甚至歪曲，也将会导致正法逐渐衰退、腐败，甚至消失。这五种卑劣的行径是什么呢？是在如来的法与律里剃度出家修行的比丘、比丘尼及在家的优婆塞、优婆夷，若：

1. 不庄重严明地尊敬教主（即本师释迦牟尼佛）。
2. 不庄重严明地尊敬法。
3. 不庄重严明地尊敬僧伽。
4. 不庄重严明地尊敬戒与律。
5. 不庄重严明地尊敬修学禅定。

大迦叶！就是这五种卑劣行径，将会导致正法混乱、迷糊，甚至歪曲，也将会导致正法逐渐衰退、腐败，甚至消失。

（摘自泰文大藏经45.16/247）

七个导致信奉佛教的在家人退心、堕落的主因：

1. 很少甚至完全不会见善知识。
2. 忽视或放弃听闻善知识的开示。
3. 不学习修持增上戒、定、慧三学。
4. 对于年长、中年，乃至新出家的比丘，没有恭敬虔诚的信念。
5. 听闻善知识的开示时，嫌弃、批评、指责、非议，一心只想寻找错处。
6. 在佛教里奉行诸恶莫作，众善奉行，自净其意之外，另外寻找所谓福田植福。
7. 在佛教里奉行诸恶莫作，众善奉行，自净其意之外，另外寻找可资发心、扶持、出力之处。

（摘自泰文大藏经45. 23/27）

应当用下列方法磨掉、消除坏习气、烦恼和欲望：

1. 他人喜欢互相侵扰损害，我们绝对不侵扰损害他人。
2. 他人喜欢杀害生命，我们绝对不杀害其它生命。
3. 他人喜爱不与而取的事，我们绝对不偷盗。
4. 他人过着纵欲横流的生活，我们保有清净圣洁的梵行。
5. 他人善于说谎，我们绝不说谎。
6. 他人喜欢恶口，我们绝不恶语。
7. 他人以邪命自活，我们以正当职业维持生活。
8. 他人以错误方法精进奋斗，我们以正精进奋斗。
9. 他人会有不正确的邪定，我们要培养正定。
10. 他人困倦无精打采，我们时时保持醒觉。
11. 他人心神不定、胡思乱想，我们心神专一、不胡思乱想。

- 12.他人生嗔恨心，我们生慈悲心。
- 13.他人忘恩负义，我们知恩图报。
- 14.他人小气、嫉妒心重，我们不气、不嫉妒，能够随喜。
- 15.他人吝啬，不舍得施济，我们不吝啬，广做布施福行。
- 16.他人刚愎自用，屡教不改，我们虚怀若谷，容易接受劝告和教诲。
- 17.他人结交损友，我们不结交损友，而是亲近善知识。
- 18.他人对于造恶丝毫不感到羞耻惭愧，我们耻于造恶业。
- 19.他人造恶时胆大包天，我们若造恶会提心吊胆。
- 20.他人懒惰成性，我们刻苦勤奋。

（摘自泰文大藏经45.12/104）

有人虽然善于宣说可以令人受益的“法”，却不能依据他所宣说的法做，或没有学着实践，而且又疏忽放逸，这个人根本没有条件成为“沙门”。犹如替人养牛，虽然计算别人家的牛只，那些牛并不属于他。

有人虽然只能宣说一点点可以令人受益的“法”，但他却能适当奉行他说过的“法”，舍掉贪、欲望、痴，透彻理解、明辨事理，让心从束缚中解脱出来，不再执着此世或来世，这样的人就有条件成为“沙门”。

（摘自泰文大藏经45.25/15）

诸比丘！在那里集会的人肯定知道你们是出家修行的“沙门”。倘若他们问道：“你们是谁？”你们都会自我宣称是“沙门”。

诸比丘！当我们拥有这样的称号，并宣称自己是“出家修行的沙门”时，我们就应该研究、理解、学习、遵行那些使我们成为“沙门”、婆罗门的“法”。唯有当我们正确理解并真正奉行“法”时，我们才真的配称“沙门”。

信众们布施给我们的用具、袈裟、食物、住处、坐具、卧具、医药等，才能生起大利益。而我们舍离亲人落发出家，也才会获得成果，才会获得增上的利益。

（摘自泰文大藏经45.12/459）

法施胜过一切施，
法味胜过一切味，
法喜胜过一切喜，
爱尽胜过一切苦。

《法句经·第三五四偈》

那时，世尊告诉尊者阿难说：“阿难，你们当中如果有人作如此思惟‘导师的教导已经完毕，我们无复有导师’。实非如此，不应该作如是观。阿难，我为你们所建立的法与律，在我去世后应当成为你们的导师。”

《长部·大般涅槃经》

“诸比丘！人的生命是短暂、短促、不长久的，是很快便消失的。人生的旅途上，充满许多忧悲苦恼及不顺心意的事情。若要正确对待生命，并活得有意义，一定要以理智来支配生命。人世间，没有哪一个生命是不死的，因此，我们应该多行善，并过清净圣洁有意义的生活。”

（泰文大藏经45.23/122-124）

“诸比丘！世尊过着清净、圣洁、出家的梵行生活，以戒为美好善行，以智慧为完美前导，以解脱为根本，以理智为增上。”

（泰文大藏经45.21/276）



“Aniccā vata saṃkhārā uppāda-vaya-dhammino, Uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho” ti.

诸行实是无常，是始生终灭之法，诸有漏法生而被灭，彼等有漏法之寂灭是究竟安乐。

Anamataggāyam bhikkhave saṃsāro pubbakoṭi na pajjāyati
avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsaṃyojanānaṃ sandhāvataṃ
saṃsarataṃ.

诸比丘！轮回之始不可思，本际不能施设，无明覆盖、渴爱系缚，诸有情流转、轮回。

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo: “Vaya-dhammā saṃkhārā,
appamādena sampādetthāti.” Ayaṃ Tathāgatassa pacchimā vācā.

嗯！诸比丘！今我嘱咐你们：“诸行是衰灭法，你们应以不放逸努力完成（灭尽诸漏）。”此乃如来最后开示。

Sabba-dukkha-nissarana-nibbhāna-sacchikaranatthāya,
imaṃ kasāvaṃ gahetvā pabbājetha maṃ, bhante, anukampaṃ
upādāya.

为了出离所有痛苦及体证涅槃，拿了这件袈裟后，尊者，请怜悯提拔让我出家！我们生而为人，就是为了累福积德，修波罗蜜，证悟涅槃。



法胜师父的教诲

生命中最好的时光

每位弟子生命中最好的时光，就是在生命中能让自己心口意清净的时光，那就是我们出家的时候。出家后，每天每夜，时时刻刻为自己增加清净。全世界的人，都想得到这样的好时机。

每位弟子的身体都很健康少疾病，没有任何生活负担，众居士又支持此举，所以这段时间是我们生命中最好的时期，应该善加利用，学习训练自己，直至证入内在的法身。

如果每位弟子都能证入内在的法身，无论发生什么事情，时时刻刻都跟法身合一，无论行住坐卧或者做任何事情都会很快乐。学习佛法也会学的很快乐，因为法身就是快乐的起源。团体安排的任务也做得很快乐，做任何事情时，内心都很法喜，因为我们内心的基础是法身。我们相互微笑，爱护、好意地对待彼此。

师父想每位弟子了解，世界上没有哪个画面，美好得像证入内在法身的人，集合在一起很快乐，脸上有笑容。若那人是出家人，这个画面更庄严，比所有的珠宝钻石，甚至大自然还美还漂亮。如果每位弟子都能证入内在法身，这件事情会影响到全世界。每位弟子的身体还很健康，心情很好，所以不要懒惰，精进修行。

佛历2541年5月7日

福田——佛教的寿元

佛教的寿元就跟人的寿命一样，如果还在一直传承，就可以说佛教的寿元还仍然延续。要看佛法僧三宝还在吗？还有人知道吗？还有人证得吗？还有人能跟三宝合一吗？如果还有，才算是佛教仍然在延续。如果每位弟子能证入内在的三宝，将会成为很好的福田，将会成为值得寻找功德来敬拜供养的人。

世上了解功德、今生来世以及因果报应的人，都很想得到功德，想跟随福田修功德，因为会得到很多善报，直到无量。我们自己修功德的时候，也要跟清净的人、福田、功德的根源修供养功德，供养后我们的心将充满欢喜，而且，每次意念到此供养，都会充满喜悦快乐。

如果每位弟子能让自己清净，证入并且跟内在清净的法身结合。每位弟子都会成为福田，是世界上被需要的人，成为天人下来的保护者。就连在天界享受的天人，也很想亲近有功德的人。

佛历2539年4月20日

圆满的出家人

释放我们的心，让心静止，让进入内在成为习惯，这就是出家人的生命。无论比丘或沙弥，都要给自己增加清净，不要让敌人干扰我们的心，而是让清净出现，一点一点地出现在心中。

如果没有修行静坐，出家人的生命就没有意义。虽然我们外在是出家人相，但实质就不是出家人。修行非常重要，是清净集合点，会让我们心纯净，更容易证入内在的三宝，走在佛陀所走的中道，趋向涅槃。

师父心中希望，每位弟子都有一颗圆满的出家人的心，有目标，有愿望，有理念。不要只有外表出家。出家人的主要目标是证入内在的法身，要在心中专心。每天要这样想，一直训练我们的心，让心宁静。每天学习，一天都不要缺少。

只能让最有价值的东西进入我们心中。最适合的就是三宝。要在心中时时刻刻有三宝。要有能终生出家，以黄布披身而往生，不要还俗这样的愿望。无论是我们自己，父母亲戚或者来支持我们的居士，都会得到功德，每天每夜，功德会出现。

佛历2541年5月25日

披袈裟者的学习

有两种想法，第一种认为出家人是机会少的人，是无法在世间生存才来出家。来出家一段时间就还俗，出寺。第二种是师父的想法。师父认为无论生于哪个阶层，来出家的人都是有福报的人。佛法薪传者来自社会各阶层，各种族。田地、大富翁、甚至国王也都来寺院，住在一起。好像水从溪、河、湖流出，当它流入大海，都变得咸味一样，出家人是最高尚的大德。出家人披上三衣，要学习三项：戒、定、慧。除此外，没有其它知识要学了，为了世间众生，必须学这三项。

如果没有披袈裟，我们想学习什么都可以。但只要我们披上袈裟，使用居士供养的四事，就要了解居士们是用生命赚钱，非常劳累，劳累后才得到供养品来供养我们，支持我们修梵行，并且希望从我们这里得到祝福，获得功德。

佛历2541年5月14

佛法是引人往善道的知识

身为佛教徒，我们不应该徒有其表，只把佛教当成装饰品或者衣服，而要了解佛法是人们生命中最重要知识。

人们临终前，躺在病床上，所有从学校里学来的知识，无论是经济、科学、政治学或者任何学科，全都没办法用在病床上。那时，人们的病痛和死亡，成为交通工具载人们到达新的生命。但是有一种知识能在那个时候帮助人们，就是佛法，是跟人们的生命息息相关的知识。能让人们了解生命的最后时段，了解怎样让自己到达新生命，只有一种方法，就是佛陀所指导的法。

如果我们穷尽一生都没有机会学习佛法，不知者会带我们走上无名之路，更有机会堕落恶道，就因为不知道要怎样让心向善，要怎么过真正快乐的生活。

因此，为了了解如何正确地度过余下有限的人生，如何往生后顺利到达善道，在这次短期出家过程中，我们要积极学习佛陀的教诲。

佛历2539年10月26日

真正的快乐在哪里

世界上每一个人都在寻找真正的快乐，无论是谁，都想过快乐的生活。睡也想快乐地睡，玩也想快乐地玩，连死亡也想快乐地死亡，往生后还想生在快乐的地方。这就是人类的盼望。但是为什么人类的盼望无法达成？为什么人类没有真正的快乐，还常常碰到假的快乐呢？因为他们不知道：

—真正的快乐是什么

—真正的快乐在哪里

—真正的快乐怎么得到

当人类不懂这些才是生命中的真正需求时，他们就以自己当时的观点寻找快乐，因为那是不圆满的认识，所以人们就一直“寻找”。就好像鸟一直从一个树根跳到另一个树根，一直跳到断气，死亡，都没能找到真正的快乐。

修行而得的内在经验能教导人们了解什么是真正的快乐。当人们能证入法身时就能发现自己，发现快乐。简单的说：“法身是人类所愿望且一直寻找的真正快乐的源头”。

日期不详

好的情绪和舒服的心情

好的情绪和舒服的心情对修行很重要，可以让我们的正见和舒适感持续，心更专注，更容易宁静，而且会对每一个人都有好感。不管是出家朋友还是普通朋友，无论是故意或者不是故意地做错事冒犯了我们，我们都不会在乎他们的错误，也不会怪罪他们。

要一整天从早到晚都保持好的情绪和舒服的心情，无论是睡觉的时候还是休息的时候，行住坐卧对一个人有益，对每个人有好意，这样会让我们每天所培养的好的情绪和舒服的心情，回报我们并支持帮助我们的修行让我们更容易证法。所以要时时刻刻都保持好的情绪和舒服的心情。

佛历2539年7月30日

施命师父的教诲

比丘的荣誉

在祖先时代，如果有比丘、沙弥去哪，居士们会出来接待敬拜他们，照顾他们，并提供方便给他们做每一件事情。如果问为什么会这样，可以这样回答：“因为，祖先时代的比丘、沙弥们很谨慎地修行持戒，因此得到赞扬，而且得到尊贵的接待。”

现在，这样尊贵的接待越来越少了，尤其在人口多的大城市，我们会发现，比丘没有受到很好的礼遇。有时走在路上很可能不幸运地被撞倒，上公车也没有人肯让座。就连在寺院，尤其是在大城市的寺院，当比丘经过居士们时，居士跪拜、让路的画面几乎看不到。

如果哪一所寺院的比丘专心修行、谨慎持戒，还是会得到居士们尊贵的礼遇的。但是如果比丘修行不够专心、持戒不够谨慎，诵经或打坐时间到了也不常去诵经打坐，开示的时候相互推诿，只因为没有准备好，不想主动开示。工作时而用功，时而懒惰。这些行为都会影响、减少比丘的尊贵荣誉和地位，如果一直这样轻视，不赶快解决，不久以后，就没有谁再敬拜寺院里的比丘了。到那个时候不能怪谁，因为都是自己的错。

我们要观察自己，我们还没有证得阿罗汉，所以检查自己的时候会发现自己的错误（缺点）。当我们找到了自己的缺点，要赶快解决，不要轻视（漠视）。如果居士们没有敬礼，或者不给面子，要赶快检查自己。检查自己哪里做错、做的不好，发现了之后赶快解决、改过自新。

每次居士们合掌敬礼我们，都要问自己，我值得他们敬拜吗？如果还不值得，要赶快解决，改善自己。如果认为值得，就再问自己：“能做的更好、最好吗？”若回答：“没有”，我们就要赶快，很细腻地观察、改善自己。如果能经常这样做，虽然烦恼还没断除，还要生死轮回，我们也一定不会没落的。

训练自己

出家让我们有机会学习佛法、戒律、礼仪和很细腻的道德。礼仪是佛陀从国王、当代出家人的生活中搜集而成的。是为了训练比丘达到圆满的目标。师父建议每一位佛法薪传者都要：

第一、谨慎地遵守戒律。但不要太紧张，要了解戒律不是用来控制自己的，而是为了训练自己的正念。要懂得做事需小心。

第二、互相尊重，不要挑剔别人的缺点，要一直尊敬教导法师和指导法师。

第三、要积极训练自己，要有正念的忍耐，不懒惰，不固执。

如果能做到这些，每个人都将会得到圆满的功德。当活动结束后，还俗后，能成为社会所需要的善人，成为佛教的好信徒。

训练自己（二）

不要成为一个抓别人毛病的人。要成为一个细心、善于观察的人。观察什么事情会对团体有不好的影响，然后要一起解决。这是好事。看待问题时，要看好和坏两方面，多想好的方面，心会更开朗快乐；想到坏的方面，是为了解决改善。如果能这样观察，很好，若是观察之后乱加指责，这样不要做，那样不要做，会让人心浑浊。

在生命中尽量行善

当我们进入寺院就有一个愿望，就是多行善，多修功德，自己多得利益。因此，我们要很专心，要尽量行善、做到最好。既然我们已经安排了时间、机会参加短期出家活动，就要尽心尽力累积功德。

佛历2525年8月20日

拜别词

Ukasa 〈屋加沙〉……由于剃度出家的原故，我们诚心的向父亲母亲，各位兄长，亲戚朋友，以及每位佛教信徒大德，跪拜告别。

在无尽轮回当中，仍要生死流转的时间里，若我们曾经，行为不妥，冒犯过各位；无论当面或背后，无论故意或不故意，无论记得或不记得。

为了我们清净，为了我们的圆满，为了出家的宁静心安，为了今世能证入涅槃，恳求各位，宽恕原谅，正要剃度出家的我们。



请求出家文 (比丘戒)

一、礼敬作法界 / 礼敬佛像

伍嘎撒 湾他咪 潘爹，
撒滂 阿巴拉汤 卡妈他 咩 潘爹，
妈呀 嘎当 奔央 啥咪哪 阿奴摸替搭滂，
啥咪哪 嘎当 奔央 埋航 他搭滂，
啥土 啥土 阿奴摸他密。
(跪坐，双手合掌，然后说……)

撒滂 阿巴拉汤 卡妈他 咩 潘爹。
(顶礼一拜，双手合掌，然后说……)

伍嘎撒 他哇拉搭耶哪 嘎当，
撒滂 阿巴拉汤 卡妈他 咩 潘爹。
(顶礼一拜，站起来，双手合掌，然后说……)

湾他咪 潘爹，
撒滂 阿巴拉汤 卡妈他 咩 潘爹，
妈呀 嘎当 奔央 啥咪哪 阿奴摸替搭滂，
啥咪哪 嘎当 奔央 埋航 他搭滂，
啥土 啥土 阿奴摸他密。
(跪坐，顶礼三拜)

二、请求出家

伍嘎撒 湾他咪 潘爹，
撒滂 阿巴拉汤 卡妈他 咩 潘爹，
妈呀 嘎当 奔央 啥咪哪 阿奴摸替搭滂，
啥咪哪 嘎当 奔央 埋航 他搭滂，
啥土 啥土 阿奴摸他密。
伍嘎撒 嘎抡央 嘎搭哇，
巴爬昌 贴塔 咩 潘爹。
(跪坐，双手合掌，然后说……)

阿航 潘爹，巴爬昌 呀扎密，
图滴央逼 阿航 潘爹，巴爬昌 呀扎密，
搭滴央逼 阿航 潘爹，巴爬昌 呀扎密，

(沙爬图卡 尼撒拉拿，
尼啪拿 沙起嘎拉拿塔牙，
一忙 嘎啥汪 卡黑搭哇，
巴啪切搭忙 潘爹，阿奴刚帮 五巴他牙。)
(讲三次)

(沙爬图卡 尼撒拉拿，
尼啪拿 沙起嘎拉拿塔牙，
咗当 嘎啥汪 踏打哇，
巴啪切搭忙 潘爹，阿奴刚帮 五巴他牙。)
(讲三次)

三、基本业处

给啥 罗麻 拿卡 贪搭 打桌
打桌 贪搭 拿卡 罗麻 给啥

四、请求沙弥戒

阿航 潘爹，撒拉哪席唧 呀扎密
图滴央逼 阿航 潘爹，撒拉哪席唧 呀扎密
搭滴央逼 阿航 潘爹，撒拉哪席唧 呀扎密

(戒师念三遍)

哪摸 搭沙 啪咖哇多 阿拉哈多 三麻三菩搭
洒

(自跟着念三遍)

(戒师念：「牙麻航 娃他密 当 娃贴喜」)
自回答：「阿麻 潘爹！」

(跟着戒师念) 蒲汤 撒拉嚷 卡查密
汤忙 撒拉嚷 卡查密
商康 撒拉嚷 卡查密
图滴央逼 蒲汤 撒拉嚷 卡查密
图滴央逼 汤忙 撒拉嚷 卡查密
图滴央逼 商康 撒拉嚷 卡查密
搭滴央逼 蒲汤 撒拉嚷 卡查密
搭滴央逼 汤忙 撒拉嚷 卡查密
搭滴央逼 商康 撒拉嚷 卡查密

(戒师说：抵撒拉哪咖吗嚷 逆体当)
自回答：「阿麻 潘爹！」

〈戒师传一条一条的十戒，请沙弥一条一条跟着念〉

十戒

1. 巴哪抵巴搭 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
2. 阿踢哪他哪 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
3. 阿啪吗扎力压 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
4. 木啥哇他 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
5. 淑拉咩拉牙 吗蹉吧吗他塔哪 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
6. 约嘎拉泼插哪 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
7. 哪扎 踢搭 哇替搭 玉淑嘎踏沙哪
约拉吗尼，喜卡巴汤 洒吗替压密。
8. 吗拉 刊踏 玉咧巴哪 他拉哪 颠他哪
玉扑撒拿塔哪 约拉吗尼，喜卡巴汤
洒吗替压密。
9. 伍扎撒压拿 吗蛤洒压哪 约拉吗尼，
喜卡巴汤 洒吗替压密。
10. 插打噜把 辣插打 巴抵卡哈哪
约拉吗尼，喜卡巴汤 洒吗替压密。

〈戒师就说：乙吗逆 他洒 喜卡把他逆 洒
吗替压咪〉

〈顶礼三拜〉

五、请求依靠

阿航 潘爹，逆撒央 压扎密
图滴央逼 阿航 潘爹，逆撒央 压扎密
搭滴央逼 阿航 潘爹，逆撒央 压扎密

〈五把插哨 咩 潘爹 活喜〉〈讲三次〉

戒师问：

沙弥答：

巴抵噜帮 啥土 潘爹
喔八亿刚 啥土 潘爹
巴啥替归哪 三八贴塔 啥土 潘爹
然后沙弥就一起说：

〈阿查打亏他尼 贴啰，
埋航 咩啰，阿函比 贴刺洒咩啰。〉
〈讲三次，顶礼三拜，站起来，双手合掌〉

告知钵与袈裟

传戒和尚告知

沙弥受答

阿燕爹 巴多…	阿麻 潘爹
阿央 商咖抵…	阿麻 潘爹
阿央 五搭拉商科…	阿麻 潘爹
阿央 安搭拉哇撒科…	阿麻 潘爹

详察

阿舍梨问

沙弥回答

古堂	哪体 潘爹
刊脱	哪体 潘爹
几拉梭	哪体 潘爹
梭梭	哪体 潘爹
阿把吗啰	哪体 潘爹
吗奴梭细	阿麻 潘爹
逋力梭细	阿麻 潘爹
扑其梭细	阿麻 潘爹
阿那梭细	阿麻 潘爹
那细 拉刹啪脱	阿麻 潘爹
阿奴压多细 吗搭比督悉	阿麻 潘爹
把力奔拿打撒抵挖梭细	阿麻 潘爹
把力奔团爹 把打基哇唧	阿麻 潘爹
跟哪摸细	阿航潘爹…1…哪麻

郭哪麻爹 五把插哨 五把插哨 咩潘爹
阿牙撒麻…2…哪麻

…1…是传戒和尚给求出家者的巴利文法号

…2…是传戒和尚的巴利文法号

请求比丘戒

桑康潘爹，五把桑把汤 压扎密，
温抡把赌 忙 潘爹桑科，
阿怒刚帮 五八他牙
免抵央比 潘爹桑康，
五把桑把汤 压扎密，
温抡把赌 忙 潘爹桑科，
阿怒刚帮 五八他牙
打抵秧比 潘爹桑康，
五把桑把汤 压扎密，
温抡把赌 忙 潘爹桑科，
阿怒刚帮 五八他牙
〈顶礼三拜〉

随喜功德 (Pubbanumodana)

回向与祝福

Yathā varivaha purā — paripurenti sāgaram,
evameva ito dinnaṃ — petānaṃ upakappati.

就好像河流的水充满整个大海一样；同样，愿此布施能利益诸亡者（饿鬼）。

lcchitaṃ patthitaṃ tumhaṃ — khippameva samijjhatu ,
sabbe purentu savkappa — cando pannaraso yathā,
manijotiraso yathā.

愿你所需及所渴求的皆能早日实现。愿你所期望的皆能达成，就如十五日月亮的圆满，也像如意宝的如意。

Sabbītiyo vivajjantu — sabbarogo vinassatu,
mā te bhavan tvan tarāyo — sukhī dīghāyuko bhava.

愿所有的不幸皆能转化，愿所有的疾病皆消除。没有险难及不幸，

Sabbītiyo vivajjantu — sabbarogo vinassatu,
mā te bhavan tvan tarāyo — sukhī dīghāyuko bhava.

愿所有的不幸皆能转化，愿所有的疾病皆消除。没有险难及不幸，

Sabbītiyo vivajjantu — sabbarogo vinassatu,
mā te bhavan tvan tarāyo — sukhī dīghāyuko bhava.

愿所有的不幸皆能转化，愿所有的疾病皆消除。没有险难及不幸，

Abhivā danasī lissa — niccaṃ vuddhā pacā yino,
cattāro dhammā vaddhanti — āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

愿你获得安乐及长寿。好乐礼敬者，常尊于长老，四法得增长：寿（长寿）、美（美丽）、乐（快乐）、力（体力）。

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ — rakkhantu sabbadevatā,
sabbabuddhānubhāvena — sadā sotthi bhavantu te.

愿一切的吉祥降临；愿一切的天人守护；

以一切诸佛的威力，愿你时常得到安乐。

Bhavatu sabbamavgaḷaṃ — rakkhantu sabbadevata ,
sabbadhammānubhavana — sada sotthi bhavantu te.

愿一切的吉祥降临；愿一切的天人守护；

以一切诸法的威力，愿你时常得到安乐。

Bhavatu sabbamavgaḷaṃ — rakkhantu sabbadevata,
sabbasaṅghānu bhavena — sadā sotthi bhavantu te.

愿一切的吉祥降临；愿一切的天人守护；

以一切僧伽的威力，愿你时常得到安乐。



祝福偈

sabbaro gāvinimutto	祝您脱离一切疾病
sabbasantā pavajjito	祝您远离一切焦虑
sabba vera mati kanto	祝您脱离一切结仇、憎恨
nibbuto ca tuvaṃ bhava	祝您灭尽一切痛苦
Sabbītiyo vivajjantu	—— sabbarogo vinassatu,
mā te bhavan tvaṃ tarāyo	—— sukhī dīghāyuko bhava.
Abhivā danasī lissa	—— niccaṃ vuddhā pacā yino,
cattāro dhamma vaddhanti	—— āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

愿所有的不幸皆能转化，愿所有的疾病皆消除。没有险难及不幸，愿你获得安乐及长寿。好乐礼敬者，常尊于长老，四法得增长：寿（长寿）、美（美丽）、乐（快乐）、力（体力）。

回向

Idaṃ me batiṇaṃ hotu , sukhita hontu yatayo.

愿将这（功德）与你们的亲戚（分享），愿（这些）亲戚们快乐。

Idaṃ me pubbaṃ , asavakkhayavahaṃ hotu.

愿我这功德导向漏尽（断除烦恼）。

Idaṃ me pubbaṃ , nibbanassa paccayo hotu.

愿我这功德成为涅槃的助缘。

忏悔犯戒的行为

一、戒腊低的比丘(朋友)向戒腊高的比丘(大德)忏悔 (第一次)

Avuso : Sabbātā āpattiyo ārocemi (三遍)

Sabbā garulahukā āpattiyo ārocemi (三遍)

Ahaṃ bhante sambahulā nānāvattukāyo āpattiyo
āpajjīṃ, tā tumha mūle paṭidesemi.

具寿：大德！我请求发露所有的犯戒行为。

我请求发露忏悔一切我所犯的重轻诸罪。

我于大德面前请求发露忏悔，我所犯上面全部诸多不同
类的罪业及罪根。

Bhante : Passasi āvuso tā āpattiyo.

大德：朋友！你看见了那些犯戒行为吗？

Avuso : Ukāsa āma bhante passāmi.

具寿：大德！是的，我看见了。

Bhante : Ayatiṃ āvuso saṃvareyyāsi.

大德：朋友！从今以后要守护(要小心谨慎、莫放逸)好自己的
行为。

Avuso : Sādhū suṭṭhu bhante saṃvarissāmi.

Dutiyampi Sādhū suṭṭhu bhante saṃvarissāmi.

Tatiyampi Sādhū suṭṭhu bhante saṃvarissāmi.

具寿：大德！善哉，我会好好地守护(小心谨慎，依教奉行)。
(三次)

Avuso : Na punevaṃ karissāmi

具寿：我不再犯同样的身罪。

Bhante : Sādhū善哉！

Avuso : Na punevaṃ bhāsissāmi

具寿： 我不再犯同样的口罪。

Bhante : Sādhu善哉！

Avuso : Na punevaṃ cintayissāmi

具寿： 我不再犯同样的意罪。

Bhante : Sādhu善哉！

二、戒腊高的比丘(大德)向戒腊低的比丘(朋友)忏悔

Bhante : Sabbātā āpattiyo ārocemi (三遍)

Sabbā garulahukā āpattiyo ārocemi (三遍)

Ahaṃ āvuso sambahulā nānāvatthukāyo āpattiyo
āpajjiṃ tā tuiha mūle paṭidesemi.

大德： 具寿！我请求发露所有的犯戒行为。

我请求发露忏悔一切我所犯的重轻诸罪。

我于具寿面前请求发露忏悔，我所犯上面全部诸多不同类的罪业及罪根。

Avuso : Ukāsa passatha bhante tā āpattiyo.

具寿： 大德！您看见了那些犯戒行为吗？

Bhante : Āma āvuso passāmi.

大德： 朋友！是的，我看见了。

Avuso : Āyatiṃ bhante saṃvareyyātha.

具寿： 大德！从今以后请守护(要小心谨慎、莫放逸)好自己的行为。

Bhante : Sādhū suṭṭhu āvuso saṃvarissāmi.

Dutiyampi Sādhū suṭṭhu āvuso saṃvarissāmi.

Tatiyampi Sādhū suṭṭhu āvuso saṃvarissāmi.

大德： 朋友！善哉，我会好好地守护 (小心谨慎，依教奉行)。

(三次)

Bhante : Na punevaṃ karissāmi

大德： 我不再犯同样的身罪。

Avuso : Sādhū善哉！

Bhante : Na punevaṃ bhāṣissāmi

大德： 我不再犯同样的口罪。

Avuso : Sādhū善哉！

Bhante : Na punevaṃ cintayissāmi

大德： 我不再犯同样的意罪。

Avuso : Sādhū善哉。



助印者名单

荣誉助印者

วัดพระธรรมกายไทเป

วัดพระธรรมกายกุ่มมะ

Chong Sze Yoong (钟思詠)

Tan Tian Lian (陈天联)

劉雲燕 黃熙雯 黃熙婷 黃熙竣

簡美琪 簡東明 羅麗華

黃竟就 黃英春 簡燕妹

黃焯有 黃群好 黃水華

Liew Choon Kiat & Mong Mei Ling family

羅勤殿 徐茶花

潘福齐 合家

欧建生

陈佳慧

陈志斌

黃增輝

黃樹亨

呂晶

特殊助印者

โรงเรียนภาษาจีนตะวันออก Easy chinese school.net

Callie Chen Zhilunn (曾子伦)

Chong Sze Hua (钟思华)

Ng Ah Chong, Phatcharaporn Ng

Tee Poh Lian (郑宝莲)

文雅燕

欧小燕

简东权

麦志光

麦浩然

黃友帮

助印者

พระฉัตรชัย มณีโร

พระเจียง เต๋อเหอ และคณะญาติมิตร

พระสมเกียรติ วรวิโส

พระมหาสรพงษ์ สมวโร และครอบครัววงฆาเกษ-สิงห์ตง

พระส้าวหวี อาภาภโรและคณะญาติมิตร

พระพิเชฐ ออคโรจโน และจนท.กองมหาธรรมกายเจดีย์

พระครูภาวนาวิเทศ (พระมหาวิรัตน์ มณีกนโต)

พระภิกษุรุ่น 20

พระภิกษุวัดถ้ำเขาวง

พระมหาวิชา อธิวิโช

พระวิชิต สิริบุญโณ (เอี่ยมบริบูรณ์)

พระกิตติศักดิ์ กิตติโร และครอบครัววงศ์ศิริธร

พระณรงค์ ทนตจิตโต

เชาว์วิทย์ พุจิตรกานนท์และครอบครัว

เพ็ญรุ่ง-ณัฏฐา กิตติไชย

เรวัต ก่อรัตนคุณ

เสาวลักษณ์ ประสิทธิ์ผล

แสงสุวรรณ หงษ์ศิรินิรชรและครอบครัว

ไศรดา มานะ วัฒนธนากร

ไพรินทร์ สืบเนื่อง และครอบครัวเพชรสุวรรณ

กนกอร แซ่แต้ และครอบครัว

กฤษณะ ประสิทธิ์ผล

กลุ่มมัชฌิมาและญาติมิตร ภาคนครหลวง4

กองการแปลและผลิตสื่อภาษาต่างประเทศ

กัลยา-ชลอ สัมพันธารักษ์
 ขวัญฤทธิ วัฒนธนากร
 ครอบครัวกิตติภูมิวงศ์
 ครอบครัวจันทร์จรัสทอง
 ครอบครัวพิชิตวงศ์เลิศ
 ครอบครัวยนต์สุวรรณ
 ครอบครัวสุจริตรธรรมกุล
 จำนงค์ ธรรมรัตน์ปรานีและครอบครัว
 จิตติพร กรอบเพชร, คุณประดิษฐา-หฤษฎ์ ขุนเปี้ย
 ชาญชัย-พัชรี เขาวลิตกิจเจริญและครอบครัว
 ฐกมลพัศ-สรัลพร เจนจิวัฒนกุล และครอบครัว
 ทากุมิ-มาโกโตะ-จิรณา ฮาเซกาวา
 ณัฐวรรณ วิเศษกุล
 ดอกไม้ เพศเสด็จต์
 ทวีชัย-สิริมน-สิริมา-สรวิศ-สุบุษบา ชัยสุวรรณ
 ทวี-ปัญญารัตน์ เต็มฤกษ์ขจร, สลิษา มธรรพนาถ
 ทองคำ โรจน์สิทธิ์กุล
 เทอม-สิริรัตน์-กนิษฐา-จิราวรรณ มาตไทย
 ธนมาศ คณา ยามาตะ
 ธิญพร วัฒนธนากร
 ธีรพร-สุทธิสุข ศิริภักดิ์
 นพรินทร์ ประสิทธิ์ผล
 นพวรรณ ใจสุข 梅格云
 นวลรัตน์-สมชัย ศรีธิตติวงศ์, ปัทมา สุวิศิษฐ์พงศ์
 นุชชุตตา เนตรประเสริฐศรีและครอบครัว
 บ.ไทยเบลล์โก้ แบตเตอรี่ จำกัด
 บัญชา ศรีบุรินทร์ เปมิกา ขายทอง และครอบครัว
 บุญช่วย คนเทศ-ประเจียด แซ่ไหล-สมนึก บุญ-
 ปัญญา
 ปณตพร บุญเปี่ยมศักดิ์ และครอบครัว
 ประกอบ-ศรีจันทร์-กัญญา ไต้ธงชัย และครอบครัว
 ประสาร-โสภี พร้อมบุตรกุดคล้าย
 พ่อคิด-แม่เข้ม-แพงดา วงศ์ลา, ศรีสุรีย์-พิมพ์พิศา
 พรหมสาส์น
 พ่อลักเทียน แซ่คู-แม่เอี้ยงเกียง แซ่ไ้ว
 มณีรัตน์ ก่อรัตนคุณและครอบครัว
 ยงยุทธ-ทองใบ อุดลย์ธีรภัก และครอบครัว
 เจษฎา ความพินิจ

รวิวรรณ กตัญญู นัตตา เขมิกา และครอบครัว
 วราภรณ์-พิมพ์รัตน์ เถลิรัตน์โกมล 陈金凤, 陈婵凤
 วริศ ปณญาอุทพ-พัฒนา วนะชีวันานิน
 วิชัย ชูรัชฎ์ศิริกุล
 วิมลทิพย์ เชี่ยวชาญวิศวกิจ 丘美珍
 สมควร โกบายาชี
 สายทิพย์ สวนอินทร์
 สุธารัตน์ ดนเทศ
 สุเทพ-สิริชาภรณ์ ไทยสวัสดิ์ 王智文
 สุภาพร เจริญวิทย์วรกิจ
 สุมาลี อุ๋นพงศ์เจริญสุขและครอบครัว
 สมิตรา-อัญญา หาญพาสพงศ์ 韩秋梅, 韩香花
 สุรดา-ภัทรัดจารินท์-พรดา สุวัชรานนท์, ธนฉาญ กุจิพันธ์
 สุรพล เมยกลาง
 สุวลักษณ์-สุวณี แซ่คู 丘美云, 丘美凤
 หสนนัท พลายเพชรและครอบครัว
 อภิชา-โกชม-ธนกร-จิตาภา-ภัคกร-ชยต-กฤตยา-ปติพัฒน์-
 ปุชิตา แจ่มจันทร์ชนก
 อายะดา ลิ้มสกุลและครอบครัว 林雅葳
 Add, Sengchan, Danny, Tyler, Billy, Jimmy
 Charousapha
 AKKARAPAK MAGGIE TRAN
 Aphinya Savessri
 Cheah Chee Keong & family, Lim Eng Gee &
 family, Teo Chee Keong & family
 Chong Cheok Wing
 Chong Kok Poh (钟国宝)
 Chow Wai Kee (周蔚漪)
 Chua Lee Boon, Oh Seong Eue
 Dhammakaya Meditation Center Tennessee
 Hazel Ho
 Heng Tan ทิพยภานต์ สุวินัย
 Hew Woei Shan (邱瑋珊)
 Ho Khee Wah
 Ivy Lim Puay Ing, Quack Song Chew
 Jonathan Chow, Saroja Low
 Kelvin Lau Chee Wai
 Lim Lay Wah (林丽华)

Long family
 Manivanh, Viroot Pongsavath
 Mr & Mrs Lau Yak Lai
 Ooi Chooi Hoay & family
 Rosabel Kwan Yoke Ling
 Sing, Bounma Xaysongkham Family
 Steven Loh Thong Seng, Lang Li Ee
 Teh En Ong
 Teo Chan Hong @ Chan Kui Tiang, Han Jun-
 Luan, Teo Chan Choo
 Teo Chee Keong & family
 Thonghot, Vasana, Cindy, Julina Khamvongsa
 Tony, Cindy, Justin, Dania Charernnam
 William Tan Sze Tze, Tan Geok Meng
 Wong Lan Ho
 YUKIAKI วิภา SATO และครอบครัว
 蔡凤兰 Chua Hong Lang
 郑亚登, 林昇昇夫妇合家
 郑亚美, 李仁福夫妇
 郑亚甜, 黄明夫妇
 郭金凤, 林振祥
 李秀莲与家人
 萧贞贞与家人
 陈淑微与家人
 陈淑燕与家人
 王寄宇与家人
 曾政凯合家
 李亚娥合家
 李凤琼合家
 林俐利合家
 林金发合家
 王雅美合家
 蔡克注合家
 藍恒修合家
 郑富来合家

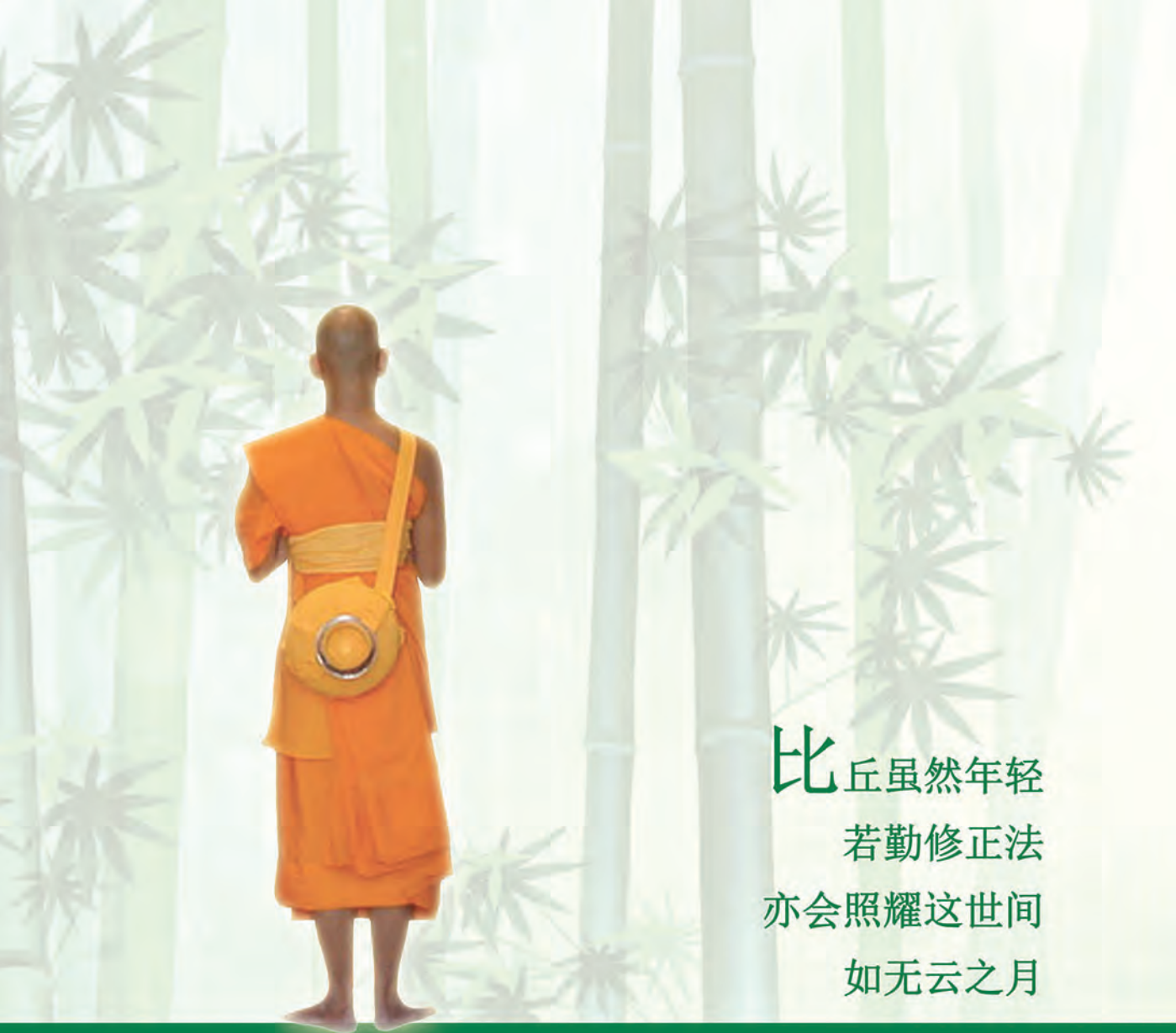
陈秦芳合家
 陈贤松合家
 何梦云合家
 吴东东合家
 于传刚
 刘万薪
 吴瑞麟
 季芷仪
 廖杜君
 廖金松
 张莹莹
 张银巧
 文安娇
 文水娇
 文淑芬
 林佩燕
 游玉娇
 董建宁
 郑宝美
 陈嘉雯
 陈大龙
 陈爱琳
 陈秋贞
 黄伟明
 黄勇坚
 黄国星
 黄土桂
 黄树仁
 黄美华
 黄莉婷
 黄金妹
 黄钧浩
 黄锦彩
 石蕾





比丘，你应训诫自己
你应检讨自己
防护自己及保持正念
如此你将生活安乐

By yourself censure yourself
By yourself examine yourself.
Thus self-guarded and mindful, too,
Shall you, bhikkhu, live in bliss.



比丘虽然年轻
若勤修正法
亦会照耀这世间
如无云之月

Whosoever, although still young,
Devotes himself to the Buddha's Teaching
He illumines all the world,
As the moon emerging from the cloud.



International Dhammadayada Ordination Program
国际佛法薪传者短期出家活动 (IDOP)