

知見之朋 議論之友

女性佛法薪傳者之手冊



第一篇故事：努力与献身，乃是为了塑造「女性佛法薪传者」

(一) 追随詹孔诺雍老奶奶师父的足迹

你们知道吗？詹孔诺雍老奶奶师父是一位非常杰出的人；现在，姐姐就要为你们讲述：关于詹孔诺雍老奶奶师父的故事。

詹孔诺雍老奶奶师父，是蒙昆贴牟尼祖师最得意的弟子。她不仅非常热爱修行；在修持上，她也得到了相当卓越的成就，在蒙昆贴牟尼祖师一生当中，就只有赞叹过詹孔诺雍老奶奶师父是他座下「独一无二的弟子」。

在蒙昆贴牟尼祖师圆寂之后，詹孔诺雍老奶奶师父，便为了弘扬佛法，号召她的弟子，秉持着「盖寺院为寺院」、培养僧才和培养善人等理念，创立了一座雄伟庄严的道场——法身寺。

你们想想看：当我们活到耳顺之年，无非就是退休养老的时候了！不过，詹孔诺雍老奶奶师父，竟然就是在六十岁的时候，创立法身寺！她是不是非常简单呢？

关于詹孔诺雍老奶奶师父的生活轶事

詹孔诺雍老奶奶师父是一位不喜欢嘈闹、爱好宁静的人，除此之外：谦卑、孝顺、思维灵敏、思想开通，也是她所具备的种种美德。

然而，最令大家津津乐道的就是：老奶奶师父是一位很爱干净的人；例如：她在打扫家里的时候，必定会从天花板一直打扫到地板。另外，如桌子底下、楼梯底下，甚至是洗手间里的细缝和死角，她也会用抹布，擦拭得一尘不染；因为老奶奶师父非常注重‘干净’。

在寺院初创立的时候，詹孔诺雍老奶奶师父，就非常重视寺院里的生活清规，即使是鞋子、扫把、抹布的摆放方式等等，非常细微的事情，她也会严格地要求摆放整齐。

詹孔诺雍老奶奶师父教育弟子

詹孔诺雍老奶奶师父，不仅在修行上，拥有相当卓越的成就；即使在她负起为人师长的职务之后，她仍然具备女性持家时，所应具备的种细腻心思，例如：在厨之房里她会要求弟子，将锅、碗、瓢、盆和各种餐具，井然有序地摆放整齐；这令许多到她厨房里「参观」过的人，甚至远从国外到来的客人，留下深刻的印象。

詹孔诺雍老奶奶师父培育英才

要使平常人成为善人，使善人再成为圣人；唯有接受智慧与道德的熏修，每个人才能够过着快乐的生活。

优秀的管理者

无论在领导管理人员方面，或在外理与安排事务方面，詹孔诺雍老奶奶师父是位优秀的领导者和管理者，虽然老奶奶师父没有受过教育，不过她却样样精通。她的领导才能与办事效率更是无人能比，因此我们可以自豪地说：「法身寺的成就，全是仰仗詹孔诺雍老奶奶师父的领导才能。」

詹孔诺雍老奶奶师父，随时都在自我要求，因为一位杰出的波罗蜜行者，最重要的就是要：「反观自照」，时时思维：「诸佛是如何得到成就？」因此，在艰辛的修行路上，我们就是要竭尽所能地「自我要求」，才能够寻找到「自觉、觉他」的成佛之道。

调整自己的最佳途途径，就是要使自己的生命完美无瑕，让生命中的每个日子，都成为最美好的一天。但愿，我们都能够以佛陀为榜样，当一位波罗蜜的修持者。

「每天无论是行、住、坐、卧；时时刻刻都要有善念，这样就会减轻我们的罪孽。」

谦恭有礼的詹孔诺雍老奶奶师父

詹孔诺雍老奶奶师父是一位谦恭有礼的人。她以身作则，严格遵守由她制定的寺规。绝不因为自己是教导法师的老师，而不愿意遵守寺院里的清规。

当老奶奶师父在讲述佛法、接待客人或是空闲的时候，都会告诉弟子：「既然我的身分是一位弟子，我就要和你们一样，遵守寺院里的清规；只要住持有何指示，我就应依教奉行。」

因此，詹孔诺雍老奶奶师父并没有拥有任何特权。她非常乐意遵守清规、热爱自我要求。即使詹孔诺雍老奶奶师父是法身寺住持和每位法师的老师；不过，她与出家众谈话时，必定双手合十。此外，她在寺院里，无论遇见哪位信徒，往往都

会主动合掌，向对方打招呼：在老奶奶大德的举止言谈当中，完全没有傲慢自大的恶习气。

詹孔诺雍老奶奶师父，不只是具备了清静之心灵与高尚的道德，她更无私地将自己奉献给国家与社会。她也为下一代的波罗蜜行者，树立了一个良好的典范，使我们坚定不移跟随她修行。

詹孔诺雍老奶奶师父，乃是法身寺成就的基石；如果没有她，就没有今日的法身寺。

但愿在此聚集之兄弟姐妹，都能够从藉由佛法的熏染，而深信「人性本善」的真谛；并且，期望各位可以继续以爱心相扶持，共同结下一份：清静、真诚的法缘。

在此，竭诚欢迎各位！

(二) 讲述女性佛法薪传者的故事

即使是没有受过教育，万事精通的詹孔诺雍老奶奶师父，却是弟子们心目中的良师；她所具备之优良品德，更是令人折服。

詹孔诺雍老奶奶师父，总是以身作则地教导我们：「唯有把握当下、尽量行善，我们所修的一切功德，自然会如影随形地跟着我们；就算是到了来生来世，我们也不需要重头开始。」因此，在修行路上，我们能够值遇，如同老奶奶师父一般优良的典范，我们应该要感到自豪啊！

女性佛法薪传者

女性佛法薪传者，乃是佛法的继承人；因此，一位女性佛法薪传者，必须精进修行戒、定、慧，才能够具备高尚之道德，领导大众进入佛法的殿堂。

女性佛法薪传者之源起

虽然，女性无法和男性一般，能够在原始佛法的僧团里：辞亲出家、报父母恩；不过，女性弟子却可以借着：持戒、静坐、向善等方式，来达到「心灵出家」、报父母恩的目的。

更何况，每位女性佛法薪传者，只要能够依循着佛陀的教法，好好让自己的身、口、意得到清净，我们也是可以因此获得利益。

第一届女性佛法薪传者训练活动，是在一九八六年开办，当时共有二十一位大学毕业生，报名参加为期四个月之活动。不过，后来所举办之女性佛法薪传者训练活动缩短为一个半月。

在活动当中，不但能够让女性佛法薪传者，汲取佛法与道德的智慧，也可以使大家学习到：如何与他人互动，并且妥善地安排自我等等的「生活之道」；此外，女性佛法薪传者训练活动，更可以将大家塑造成：众人心目中的优良典范。

目的

- (一) 让大专女青年，有机会在课余时间，借着行善的途径，培养自己面对障碍的耐心、专心、毅力和勇气。
- (二) 训练大专女青年，能够运用佛法的智慧：去止息一切有关于静坐之争论与怀疑。
- (三) 为了训练大专女青年，能够将「佛法生活化」，以达「自利利他」之效。
- (四) 为了使毕业后之大专女青年，能够在就业之前，有机会认真修持、训练自己。
- (五) 为了培育大专女青年，兼具佛法与世间上的智慧，成为有智慧的女性佛法薪传者。

虽然，为了寻找内在「摩尼宝珠」，我们必须经历相当辛苦的生命过程；但是，请您不要灰心！您的决定是对的！

为了达成您的目的，请往前走、持续地请往前走！

只要我们拥有：明确的目标、坚定的愿力和稳定的事业，既然别人能够做得到，我们一定也可以做得到！

纵使目前无法做到，那也不表示：我们永远做不到。

总有一天，在您的脸上，必定会带着胜利的笑容。薪佛队之军：我将为您加油！加油！

第二篇故事：头陀伞周边之知识

(一) 打开头陀伞聊一聊，在六周内，我们要做什么？

不简单啊！

或许，暑假来临的时候，我们必须参加暑修，或要和朋友一同参加其它活动；不过，我们为了要训练自己，为了要增长自己的课外知识，使大学生活更加圆满；今年我们参加了女性佛法薪传者训练活动，期许着自己，也可以如同圣人一般：福慧双修。

我们一起看看：女行佛法薪传者的生活，有哪些挑战吧！

首先，为期两天的「体能训练」，不只让我们的身心舒畅，也提供了一定程度的帮助，使我们静坐时容易入定。这两天的课程，可称为：「六周训练的准备期」；虽然，这两天的训练课程不会太辛苦；但是，也不见得会很轻松；或许，这些训练，会使我们感到酷热和疲倦；不过，我们的身心，却会因此而得到调和，众人也会因此培养出：互相尊重的团队精神。这可是非常重要的！

此外，我们还可以经由道德的培养，而获得微笑、快乐等等光明的人生观；并且在团体当中，运用「己所欲，施于人。」的交友之道，来广结善缘。当我们灰心、疲倦，甚至是感到饥饿的时候，自然就会得到善友的鼓励与帮助，使我们能顺利地通过难关。在训练结束之后，我们也体会到：耐心的意义。

夜幕低垂的时候，我们将在「头陀伞」里，安静地歇息。你们知道「头陀伞」是什么吗？

头陀伞就像小卧房一般，在这段期间，我们就要住在这里，过着简单、知足的生活，并且从中体会：衣服、饮食、住所、医药等「四事」，在生活中的价值。

此外，我们还要同时学习静坐、受持八关斋戒；相信，这对许多人来说，应该是生平第一次吧！

在活动期间，我们每天四点半就要起床、课诵、运动和学习重要的佛教文化，这到底是什么样的情况呢？妳们自己来体会吧！对了！妳们知道，当浴室不敷使用的时候，我们要如何沐浴呢？这时候，我们就得穿着「素筒裙」沐浴了！

有时候，我们所得到的喜乐，代价不一定是昂贵的。

在这个新环境里，我们拥有‘自己’的时间，充分自由，不需要将思绪浪费在打扮、吃饭等琐事上面，我们可以好好地思维着：如何调整自己、使得自己的生命更趋完善。

我先告诉你们：「在这里，没有电视、没有报纸，甚至或连电话都没有。」这样的生活环境，对大家来说，是绝对有益处的；如此一来，大家在静坐的时候，就不会胡思乱想了。这才是一个：真正属于自己的世界，并且是一段：自由自在的生命过程。

想想看！我们平常老是喜欢上网寻找自己想要知道的事情；我们总是习惯：不停地向外寻求，而忘了反观自照。

「这六周，将是一个自我学习的机会。」我们不但会，因此肯定自己的价值，还会因此照见内在的不可思议。此外，我们将知道：「生命的目的是什么？生命所需要的又是什么？」这将使我们获得另一个‘一百分’如此，我们将会成为一位：「百分之两百」的女性佛法薪传者。

女性佛法薪传者之日常生活

早上五点—训练开始，修行静坐

早上六点—运动

早上七点十五分—出坡

早上九点半—静坐

早上十一点—过堂

下午一点半—静坐、闻法

下午四点半—休息

晚上九点半—养息

(二) 来学习佛教文化吧！

首先，我们先来了解：「何谓自我提升的『八个步骤』？」只要实实在在地实践这八个步骤，我们必定可以获得成功；因为对于想成为成功者来说，这八个步骤不但是十分重要，甚至还是缺一不可。

其实践要领为：「由内而外，从简入繁」，而每个步骤的内容如下：

- (一) 严以律己：准时、不偷懒等等。
- (二) 自我照顾：沐浴、注意身体状况、以适宜的动作来做事等等。
- (三) 管理私人财务：整理自己的东西、明辨「需要」与「想要」的东西等等。
- (四) 管理公共财务：整理公共财产、担任团体职事等等。
- (五) 训练礼仪与宗教仪轨：行为举止合乎：时间、地点与文化等等。
- (六) 遵守团体规范：参与团体工作、遵守规定与法律、适应环境等等。
- (七) 修学佛法：将佛法生活化。

(八) 目标确定、清楚：在经过以上的七个步骤后，会使我们行善目标更加地清楚、确定。

如果，我们可以清楚的了解：「何谓自我提升的『八个步骤』？」我们将会发现我们所接受的一切训练，原本就是在日常生活当中，自己应该要做到的一切事情；因此，只要我们愿意好好地学习，就能够让自己有条有理地完成任何事情。

这也是所有佛教徒，长期奉行佛陀的教导：而将自己的身心雕塑成一种特殊的完美的文化，也是所谓的「佛教徒文化」；这种文化不只可以让自己得到成就，还可以使自己的下一代子孙，因为受到这种文化的熏陶，而获得利益。

维护：衣服、饮食、住所、医药等四事的文化

在学习过：自我提升的八个步骤之后，我们接着要学习的，就是「佛教徒文化」，这对每位女性佛法薪传者来说，是不可或缺的。因为佛教徒文化，不仅是一种恒常的优美文化，也是我们上一代所传承下来的珍贵遗产。

为了使大家体会到：「只要有心就不难」的道理；就让我们一起来学习，最简单的五件事情吧！

(1)(一) 整理、折迭、收纳用具。

(二) 打扫和擦拭。

(三) 洗衣服和晒衣服。

(四) 清扫净房。

(5)(五) 清洗餐具与其他器皿。

(六) 整理、折迭、收纳用具。

如果将私人用具与公共用具整理好，不只能够避免器具受到磨损，还可以使我们拥有宁静的心灵和欢悦的心情；除此之外，将器具整理好，也能够表现出一个团体的纪律。

1. 如何整理、折迭和收纳

①① 由外向内折迭

② 以不损衣服外形为原则

2. 收纳

①① 将所有物品，「由大至小」整齐地平放于地。

②② 将物品「分门别类」地收拾整齐。

③ 收纳原则必须符合：方便使用、容易清点，使人赏心悦目。

3. 小秘方

☺ 所有衣服，无论有没有穿过，都应该折迭整齐、不可乱丢。

☺ 使用后的物品和穿过的衣服，一定要「物归原处」。

☺ 常常将东西整理好，可以提升自己的社会责任与道德涵养。

(二)(2)打扫和擦拭

无论是整理环境还是收纳物品，在在都能显现行者内在的修持；此外，将环境与物品整理干净，不只能够延长物品的寿命，还可以让人因为赏心悦目，而培养出一份宁静的心灵和喜乐的心情。

1. 整理之方式

- ①① 「从上到下」依序整理，例如：先从天花板、柜子上方开始整理。
- ②② 以「由繁入简」的方式清理地板，例如：先从死角、桌子底下开始清理。
- ③③ 无论是打扫或是擦拭，皆应遵循同一方向。
- ④④ 工欲善其事，必先利其器。
- ⑤⑤ 适当的打扮能使工作进行顺利。

2. 器具

- ①① 长扫把（清理天花板）
- ②② 短扫把（扫地）
- ③③ 拖把
- ④④ 簸箕
- ⑤ 水槽
- ⑥⑥ 水桶
- ⑦⑦ 洗衣粉
- ⑧⑧ 抹布

3. 打扫

- ① 要打扫时，应该「从上到下」依序打扫，例如：先从天花板、柜子上面开始整理。
- ②② 应在上风处，顺风打扫。
- ③③ 以手执持扫把顶端，并用手指控制打扫方向。
- ④④ 向前方打扫时，勿使扫把尾端，离地超过一个手掌之距离。
- ⑤⑤ 必须准备：簸箕或垃圾桶。

4. 拖地

- ①① 以适当之方法执持拖把，避免发生意外。
- ②② 遵守「由繁入简」之原则，以同一方向拖地
- ③③ 以适当之力量，向前推动拖把。

5. 收纳器具

- ①① 轻轻拍打扫把，将灰尘轻轻抖落。并将扫把放回原处。（避免潮湿）
- ②② 为防止扫把损坏，不应该将扫把重迭堆放。
- ③③ 拖把需洗净后，才可收纳。④
- ④ 抹布需洗净、晒干后，才可收纳。

6. 使用鸡毛掸子和抹布的方式

所应准备的器具如下：

- ① ① 牙刷
- ② ② 抹布（擦桌子用）
- ③ ③ 干布（擦拭佛像与水晶球）
- ④ ④ 鸡毛掸子
- ⑤ ⑤ 水桶

7. 使用干布擦拭佛像或水晶球

- ① ① 由上往下擦拭。
- ② ② 若有擦不掉之污垢，先用拧干的湿布擦拭一次，再使用干布。

8. 使用抹布擦拭桌椅或水晶球

- ① ① 准备半桶水。
- ② ② 以鸡毛掸子顺着同一方向，将灰尘弹至地面。

- ③ ③ 将湿抹布拧干后，折迭成适合手掌大小。
- ④ ④ 顺着同一方向擦拭。
- ⑤ ⑤ 清洁桌底：将桌子倒转过来，用牙刷将灰尘弹至角落，再顺着桌角，从上往
下擦拭。将桌子倒转回来，再用干布擦拭一次。（在搬动桌子时，必须事先
将塑料布或席子，铺放在桌子下面）
- ⑥ ⑥ 将抹布洗净，把器具收好。

(3)(三) 洗衣服和晒衣服：

1. 器具

- ① ① 水槽
- ② ② 洗衣精
- ③ ③ 洗衣刷
- ④ ④ 桌子或小椅子
- ⑤ ⑤ 衣架
- ⑥ ⑥ 晒衣夹
- ⑦ ⑦ 水桶或衣服篮

2. 执行方式

- ① ① 检查：
 - 1. • 检查口袋，除了避免损坏之外，也可以防止自己被利物所伤。
 - 检查衣服是否破损，如有破损应该进行修补或是小心清洗。
 - 3. • 检视污点，如果有污点应该先处理才清洗。

- ②
- 将衣服分类，例如：将白色衣服与彩色衣服分开、将上衣与裤子分开等等。

③ ② 洗衣服之程序：

1.
 - 先用清水洗涤，若有脏污再使用洗衣精。
 - 2.
 - 将衣服浸泡于洗衣精里：五至卅分钟，并用双手搓揉，不过避免过度用使衣服破损。
3.
 - 再用清水洗涤两次，将洗衣精彻底洗净。
5.
 - 在晒衣服之前，先将衣服‘翻面’，避免衣服被阳光曝晒而退色。

④ ③ 晒衣服之程序：

1.
 - 甩动衣服，以消除皱纹。
2.
 - 按照衣服的外形曝晒，或使用衣架。
3.
 - 衣服晒干之后，应该马上收拾。⑤

④ 收拾器具

1.
 - 将器具洗干净。
2.
 - 物归原处。

(四)(4)清扫净房：

「净房」乃是每个人都必须使用的处所。这是一个处理大小便溺的地方；若是我们可以将它清洗干净，就可以显示出：我们是为爱干净的人。更何况，如果我们可以将污秽的茅厕，转变成为清静净房，我们清静的本性，必定可以因此获得彰显。

因此，除了客堂之外，净房也是相当重要的，因为这是每位客人，都会去「光顾」的地方；只要我们能够将马桶、地板和墙壁整理干净，必定能够让每位「使用者」，打从内心里感恩行者、赞叹行者。

1. 清扫净房之方法

① ① 以「从上而下」、「由内至外」的方式打扫。②

② 先从难洗的地方开始整理，例如：角落等等。

③ ③ 顺着同一方向擦拭。

④ 使用适当的器具。

2. 器具

① ① 水桶

② ② 地板刷子

③ ③ 牙刷

④ ④ 清洁剂

⑤ ⑤ 布

⑥ ⑥ 椰丝扫把

⑦ ⑦ 海绵

⑧ ⑧ 杓子

⑨ ⑨ 手套〈如果破损，必须马上更换〉

3. 执行方式

- ① ① 擦拭净房四周的天花板或边沿。
- ② ② 用湿抹布擦拭墙壁。
- ③ ③ 用清水冲洗马桶和地板，再用抹布擦拭舀水器与水桶。
- ④ ④ 戴上手套，以牙刷清理角落污垢。再用地板刷子清洗地板。
- ⑤ ⑤ 用清水将泡沫冲掉，再将海绵浸泡于清洁剂中擦拭马桶。
1. ⑥ 用清水将马桶上之泡沫冲掉。
- ⑦ ⑦ 使用椰丝扫把、牙刷、地板刷子清洗水沟。
- ⑧ ⑧ 将所有用具洗净、晒干、妥善收纳。

4. 收拾器具

- ① ① 依序清洗器具（前四项，必须请穿戴手套清洗）
 1. · 清洁剂容器
 - 地板刷子
 3. · 牙刷
 4. · 海绵
 5. · 手套
 6. · 水桶
 7. · 杓子
 8. · 抹布

备注：先将抹布清洗干净，才可用于擦拭器具上之水滴。

- ② ② 先用抹布擦拭器具，再进行曝晒，以避免其干了之后，又要再次清洗。

③ 曝晒器具

- 将牙刷、地板刷子、水桶、杓子妥善放好。
- 将手套曝晒于阳光较弱之处。
- 将海绵与抹布，曝晒于太阳充足之处，晒干之后即可收纳。
- 将手脚清洗干净。

5. 小秘方

- ☺ 每天都应该清洗：水桶、杓子、地板和马桶。
- ☺ 净房之抹布，应该要有香味。
- ☺ 检查净房是否干净：将清水冲在马桶上，看看马桶是否湿透，并且没有油渍出现。
- ☺ 个人之洗手间，用抹布擦干，不只能够防止老人滑倒，又可以证明洗手间真的很干净。
- ☺ 不应该使用浓酸类之清洁剂清洗便器，因为浓酸类会让便器之外层受到腐蚀。
- ☺ 清洗净房之清洁剂，应与洗碗精同类。

(5)(五) 清洗餐具与其它器皿

① 1. 准备四个水槽，分别注入：

1. ① 清水
2. ② 洗碗精水
3. ③ 清水

4. ④ 清水

- ② 2. 先用纸巾，将餐具上之菜渣油渍擦去，等收集至适当数量，再一同清洗。
- ③ 3. 把所有器皿，浸入第一个水槽，并用海绵刷洗，以节省水源和清洗时间。
- ④ 4. 在装有洗碗精之第二个水槽，以海绵从内向外清洗器皿。
5. 依序以第三、第四水槽之清水清洗三次，并同时用海绵擦洗器皿，再用抹布擦干、晾干后收纳。
- ⑥ 6. 把水槽清洗干净。

山

远看峻伟又壮观；近看却是崎岖又不平

无论登山有多么艰难，但当我们到达山顶时，美丽的风景和清新的空气，就会使我们感到心旷神怡。

修行者的生涯亦是如此，如果我们只是一味逃避障碍和逆境的折磨；我们就只好永远停留在山下，眼前所看到的尽是：不平和崎岖。

人生在世迢迢难；有心对治就不难。障碍，无非就是为了畅面对与超越而存在；

虽然，前面的路不一定顺畅；但是，一位勇者，必定能够以佛法为依归，并且全心、全意、全力地到达最终的目标。

第三篇故事：适当的礼仪，使我们的生活更优雅

(一) 如何用餐

无论是哪个国家，对于泰国的礼仪，都给予高度的肯定；因此，优美的泰国礼仪，也是一位「百分之两百」的女性法薪传者，所应该学习和具备的。

泰国礼仪之来源：

我们常常认为礼仪的设立乃是为了：优雅、美观、适应环境，或者是为了被团体所认同；不过，关于礼仪的来源，可是相当复杂的。

如果，我们懂得检视自己，就会发现到在身体当中，有许多地方，是相当污秽丑陋的，甚至连我们所排出来的东西，也是相当地令人做呕。

因此礼仪的存在的目的，主要就是要教导我们：如何将身体所产生的种种污秽和丑陋，适当地处理掉，才不会因此而造成自己与大众的困扰；而在佛门当中，所谓的：毗奈耶（巴利文：Vinaya；汉译：律仪、必须牢记的礼仪）也就是泰国礼仪的来源。

佛陀本身就是具备了「三千威仪、八万细行。」备受人天的敬重；所以，佛陀的僧团，也务必要遵守这些「必须牢记的礼仪」。更何况，庞大的僧团，若是没有律仪的规范，怎么有可能：统理大众、一切无碍呢？

除了僧团之外，从古至今的泰国人，也都非常努力地在奉行这些「必须牢记的礼仪」，他们也会将这些使泰国人「温文儒雅」的礼仪，传承给后代子孙；这在

其他文化当中，可不是常见的。因此，为了让泰国礼仪文化能够源远流长，恢复学习泰国礼仪，乃是当务之急啊！

佛门的僧团律仪，乃是佛陀采撷当代宫廷礼仪和沙门律仪的优点，所制定完成的，这也是现今泰国礼仪文化的先驱。

首先，我们应该了解为何要学习礼仪：

- (一) 为了掩盖身体的缺点。
- (二) 为了避免磨擦。

用餐礼义

在用餐时间，我们不仅仅是为了果腹，也必须注意到与家人、亲戚或者是朋友，在参桌上所做的种种互动，其重点如下：

- (一) 与他人同桌吃饭，不宜事先离席。
- (二) 在用餐时，不应该破坏他人用餐的情绪。
- (三) 注意餐桌上之礼仪。

在佛门中，制定了许多用餐时的戒律，目的就是要让在家学佛的弟子，或者是没有任何信仰的社会大众，能够见到僧团整齐划一的用餐秩序，而生起恭敬的心。当然，我们也可以将僧团的用餐律仪，应用在我们的生活当中，其内容如下：

领取食物

1. 不可偏食、挑食。
2. 不可任意东张西望。
3. 时不可自私多拿菜肴，应该照顾后来的人。

- 4.不宜领取太多的饭菜，适量就好。
- 5.用餐时，应该随时将饭铺平。
- 6.不应该把米饭盖在菜肴上面，而想要获得更多菜肴。
- 7.不可专挑美味或者昂贵的菜肴，而造成供养者的困扰。
- 8.用餐时，不宜睨视别人的菜肴，以防生起羡慕之心。
- 9.不宜将汤匙舀满米饭，而导致狼吞虎咽之结果。
- 10.盛饭后，应该把米饭铺平。
- 11.必须等食物送到嘴边，才可以张开嘴巴。
- 12.必须使用牙签剔牙，并以手或手帕适当遮掩。
- 13.用餐时，不宜大声说话；咀嚼食物时，不宜再将食物送入嘴巴。
- 14.用餐时，不可再将块状或是颗粒状食物（花生、点心或糖果）放入嘴巴。
- 15.较大块的食物，应该使用汤匙或叉子切割后再吃。若是串烧食物，应该把竹签拿掉、 并使用汤匙或叉子加以食用。

用餐组

- 1.为了维持供养者之信仰，应该安静地用餐，不可挑食、偏食。
- 2.用餐时，不可东张西望。
- 3.盛饭时，保持盘沿之干净。
- 4.不可因为偏食，而领取过多菜肴。
- 5.用餐时，不应狼吞虎咽；若是较大块之水果或食物，应该是当切割后才食用。
- 6.不应抖动汤匙或叉子，以防汤汁溅到别人。
- 7.用餐时，不可让饭粒或食物掉到地上。

8. 不应用舌头舔食物。
9. 在吃饭时，不宜将嘴巴张得太大，而发出声音。吃饼干时，应在嘴里含一下再咀嚼。
10. 喝汤或吃面，不可发出声音；若是食物烫口，应该慢慢食用或是凉了再吃。
11. 用餐时，如有菜渣卡在：汤匙、叉子、刀子或筷子等餐具时，不可用舌头去舔，应该用纸巾擦拭。
12. 不可摩擦碗盘，使其产生噪音。在用餐前，为使米饭能够固定在碗或盘子之内，可先盛入少许菜汤。
13. 如有菜渣卡在嘴巴，不可用舌头去舔，应该用手帕或卫生指擦拭。
14. 不用脏手拿杯子，这会使杯子留下难洗污渍，也会使杯子容易滑落。
15. 为使餐具容易清洗，应将所有食物吃光，并将餐具擦拭干净，再将菜渣用纸张包好丢弃。

适当的礼仪会增加我们的吸引力！

用餐

- 将食物准备好。
- 选择方便协助长老的位子就坐。
- 在用餐前，与大家一同把食物供养佛陀。
- 第一次盛饭，只盛半杓。
- 应礼让长老先行取用食物。
- 盛饭后，将汤匙夹在食指与尾指之间。
- 其他人挟不到菜，应该主动帮忙。
- 用餐时，尤其是嘴巴里有食物，不应该说话。

- 要为别人挟菜，应该事先询问对方。
- 别人为自己挟菜，应该接受。
- 为了卫生美观，应该避免将菜渣，留在盘里或碗中。
- 用餐时，不应弯腰驼背或是手肘托腿。
- 在餐桌上用餐，不应用手臂或手肘托住桌面。
- 洗碗时应该小心，不要让菜渣塞住出水孔。

喝水

- 在盛水时，应将杯子微微倾斜，避免发出噪音。
- 不可站着喝水。
- 慢慢地喝水，尽量不发出任何声音。
- 喝水时，嘴巴与杯子轻轻接触。
- 喝水时，不应把杯子拿得太高。

知识拾穗

如何吃饭、吃水果，使身体更健康！

- 吃橘子之方式；
 1. 用卷曲式的方法剥橘子皮。
 2. 将橘子皮撕成四片。
- 吃香蕉之方式：剥皮后，将香蕉用叉子分成一块一块。
- 吃熟鸡蛋之方式：用汤匙将鸡蛋切成两部分，再用汤匙食用。
- 吃凍粉之方式：用叉子将凍粉，卷成大约一口的份量，然后才食用。

折迭牛奶盒的五个步骤：

- (一) 为预防在折迭时，有牛奶喷出，必须先将牛奶喝完。
- (二) 把牛奶盒上方之两个截角掀开。
- (三) 缓缓地将空气压出，并将吸管夹入盒内。
- (四) 将牛奶盒之侧边，往中间折迭。
- (五) 把牛奶盒上面的部分折好后，再夹入牛奶盒下面的部分。

竹节有疏有密。

唯有竹节细密的竹子，才显得更坚强与牢固。

若将「障碍」比喻成「竹节」，那么我们所面临的障碍越多，

心灵也将如同竹节细密的竹子一样地坚强。

当面临障碍时，应当以「心灵将会因此而更坚强」来自我勉励，

相信我们的心灵将会如同竹子般地「节节高升」。

(二) 四大威仪一行住坐卧

要怎么做才能够庄严又得体？

学佛行仪

合宜的礼仪与威仪，是众人对于修行人的「第一印象」；若能具备庄严的威仪，那么不但可以使人产生信心，也可以让人进一步地恭敬三宝、尊重职事。

一、站立的威仪

1. 独自站立时：

身体必须保持正直，双腿伸直并拢，两脚尖微微张开，双手放松紧贴身体，或是将双手放掌摆放于前；站立时虽然可以稍微倾身侧立，但是仍然必须保持端庄严谨，双腿绝对不可以过于放松，甚至出现叉腰、甩臂、东张西望、神不守舍、心不在焉，乃至将双手插进裤袋等不雅的动作。

2. 面对着长者或大德而立时：

不应该直接站在长者或大德的面前，而应立于长者或大德的右侧。

3. 两种放掌仪态：

将掌心朝内，双掌交迭、自然下垂（不分右上左下或是左上右下）。将掌心朝上，十指交握、自然下垂。

二、行进之威仪

1. 以膝盖行进之方法

(1)(1)于跪坐时，将双手放松、紧贴身体。

(2)(2)以双膝交错前进、脚尖上提，千万不可用脚尖在地板上拖行，因而发出任何声响；若是经过长者、大德面前，必须低头：以示恭敬。

(3)(3)起身时，只需提起右脚，就可以将整个身体撑起。

2. 独自行进时：

仪态必须庄严文雅、抬头挺胸，两眼微微向下凝视，切忌拖泥带水、扭腰摆臀、垂头丧气，以及在行进之间与人握手；行进之时，脚步尤其必须放轻、步伐必须适中；而在招手之时，动作也不可过大。

3. 与长者、大德同行：

- (1) 必须走在长者、大德的左后方；除非地形限制，绝对不可走在长者、大德的正后方；在行进的时候，除了态度必须恭敬之外，也要注意步伐的大小；绝对不可以轻浮地摇头晃脑、扭动身躯，乃至让自己的衣物或身体，碰触到长者、大德。
- (2) 走向或是经过长者、大德面前时，必须保持肃静、不可任意谈话。
- (3) 若与长者、大德近距离同行时，则须注意长者、大德的行进状况；并且适时地放慢脚步，才不会与长者、大德，发生任何碰撞。

4. 行经长者、大德面前之仪态：

(1) 与拜见比较熟悉之长者

1.1 长者席地而坐或是坐在椅子上时

- 以膝盖适当地行进至长者面前，折腿侧坐、顶礼一拜，再以双手双膝（并将脚尖上提）爬行经过。
- 若长者与我们交谈时，则须折腿侧坐、将双手放掌置于膝上；谈话完毕之后，顶礼一拜。
- (3) 一若与长者不甚熟悉，则不需顶礼或以双手爬行，只须俯身、以膝盖行经便可。

1.2 长者站立时

- (1)在适当距离，低身顶礼之后，便俯身经过。
- (2)若长者与我们交谈时，双手必须放掌、俯身站立聆听；谈话结束之后，顶礼一拜。
- 若与长者不甚熟悉，则不须顶礼，只须俯身经过便可。

(2) 与自己较熟悉之年轻大德

2.1 当大德坐于椅子上或站立时

- 在适当距离，低身顶礼之后，便俯身经过。
- (2)若是大德与我们交谈，则需双手放掌、俯身站立聆听；谈话结束之后，顶礼一拜。
- 若与大德不甚熟悉，则不需要顶礼，只须俯身经过便可。

2.2 行经长者、大德背后之仪态

只要是年纪较大的长者，不管是坐在地上、椅子上，或者是站着，都必须双手紧贴身体、俯身经过。

近距离行经长者、大德背后之仪态

- 若是遇到年纪较大的长者，必须俯身顶礼，并向长者致歉之后，方可俯身通过。
- 若是遇到年纪不大，或是与自己年龄相仿的大德，只需俯身致歉之后，便可俯身走过。

列队的仪态

在行进时，队伍在必须靠右前进；于行进间，除了保持安静与庄重之外，还要随时与前面的同修「标齐对正」，不可有任意脱队之行为。

(三) 端坐的威仪

1. 折腿侧坐之仪态

(1) 折腿右侧坐

右侧坐时，身体保持端正，将右脚脚尖朝后，并将脚尖妥善地隐藏起来；除此之外，不要让左脚脚趾，超过右脚膝盖前方。

(2) 折腿左侧坐

左侧坐时，身体保持端正，将左脚脚尖朝后，并将脚尖妥善地隐藏起来；除此之外，也不要让右脚脚趾，超过左脚膝盖前方。

2. 将盘腿坐姿转换为折腿侧坐之方法

(1)(1)用双手撑住膝盖或是地面。

(2)(2)将身体踮起来。

(3)(3)调整双脚。（不可以在前方交错双脚，而是必须在后方让双脚交错）

3. 要起身时需注意

(1)先调整双脚，起身跪立。

(2)先用右脚踮起。

(3)再踮起左脚。

(4)双脚合拢，立起身体。

坐姿：

(1)坐下时，先放左膝、再放右膝。

(2)不应抱膝而坐，乃至在坐位上，翘起二郎腿。

(3)于书写时，应该端正侧坐或是盘坐，绝对不可以弯腰驼背。

(四) 睡卧之威仪

(1)1.不可大声打扰别人。

(2)2.脚尖之方向，须与寮房内之同修统一，绝对不可将脚尖朝向三宝。

(3)3.睡眠时须保持正念，并注意身体的状况。

适合睡眠的卧姿：

- 仰卧：文雅地将手脚放好，并将双脚交错。
- 右侧卧乃吉祥卧。左侧卧则是畜生卧，并不是一个适当的卧姿，因为左侧卧会使心脏受到压迫，影响到呼吸与循环系统的正常运作。

顶礼与合掌的威仪

一、双手合掌

「双手合掌」乃是佛门弟子至诚礼敬三宝所展现出的恭敬仪态，合掌时不可让手指如莲花般的弯曲不正，另外，双手必须当胸安放，并与身体呈45度角，不可将双手提高至下巴或嘴巴，亦或者是降低至腹部等部位。

合掌要领：

- (1) • 双手当胸合掌，与身体呈 45 度角。
 - 十指并拢，不可过于扁平或隆起。
- (3) • 抬头挺胸、正襟危坐。
- (4) • 两肘关节紧贴身体。

二、问讯 (Namassakara)

1. 向三宝行问讯礼

当坐在椅子或站立时，以问讯的方式，表达对三宝的尊敬。其要领如下：

- (1) 双手当胸合掌。
- (2) 低头，同时将合掌之双手举起，拇指与眉心微微相接，食指指尖轻触额头。只须问讯一次。
- (3) 将手放下。

2. 向人行问讯礼：

彼此行问讯礼的方式，因对方的地位或年龄差异，可分为三种：

(1) 向长辈行问讯礼：

- (1) • 双手合掌。
- (2) • 拇指与鼻尖微微相接，食指指尖轻触眉心。
 - 低头、俯身，以尊敬的眼神注视对方。

(2) 向平辈行问讯礼：

- 双手合掌。

- 拇指与下巴微微相接，食指尖轻触鼻尖。

- (3) • 低头、俯身，以善意的眼神注视对方。

(3)向晚辈回礼

- (1) • 双手合掌。
- (2) • 拇指与下巴微微相接，食指尖轻触鼻尖。
- (3) • 低头、俯身，以善意的眼神注视对方。

三、顶礼

顶礼乃是所有礼敬仪式当中，最为隆重的礼仪。

1. 顶礼三宝

大部分皆以五体投地（双膝、双掌以及额头轻轻与地面接触）的方式进行。

(1)顶礼三拜：

- (1) • 准备动作：以天女坐姿，将双手放在大腿上。
- (2) • 顶礼之三个阶段：

第一阶段：「合掌」——双手合掌当胸。

第二阶段：「问讯」——低头、低头的同时将合十之双手举起，拇指与眉心微微相接，食指尖轻触额头。

第三阶段：「头面顶礼」——匍伏拜下，双手放开，将额头放于双手之间，并与手掌同时碰触地面，手臂及肘关节则夹紧膝盖。

- 仰首、跪坐，再将刚才的三个动作，依序重复三次之后。
- (4) • 双手合十顶礼，如此，第三拜就完毕了。

2. 顶礼比丘

以膝盖行进至适当位置，跪坐顶礼后，再以膝盖向后退至适当位置，起立后由侧边退下。

3. 顶礼个人

一般顶礼的对象，仅限于父母、师长等长者。顶礼时，只须顶礼一拜，而且手指并不须分开，详细步骤如下：

- (1) (1)侧坐后，将身体偏向所要顶礼的对象。
- (2)(2)匍伏于地，双脚向后贴地坐于地面，将两手臂贴于地面；右手肘关节放在身边、左手肘关节紧挨右膝，双手合十，附身而拜。
- (3)双手拇指尖微微接触眉心，食指碰触额头。
- (4) (4)起身时双臂平放于地，先将臀部提起之后，再将身体提起；并以膝盖后退至适当位置，再起立由侧边退下。（绝对不可转身背对着礼敬的对象，这是非常不恭敬的行为。）

礼拜三宝的目的：

第一拜：忆念佛的恩德

第一拜：忆念法的恩德

第一拜：忆念僧的恩德

礼拜三宝的三种人：

- (1)越拜越酸：胡里糊涂地跟着别人拜，根本搞不清楚自己在拜什么？
- (2)越拜越迷信：为了求名利等目的，才想到要礼拜三宝。
- (3)越拜越有智慧：为了忆念三宝恩德，而至诚礼拜三宝。

供养物品：

戒律规定：除了白开水、自来水、雨水之外，如果没有人供养僧团任何食物，持戒清净的比丘僧，也不可以自己拿东西吃；因此，供养比丘僧团，除了让我们有机会可以向清净的比丘僧献上最高的敬意之外，也是在协助比丘僧团能够如法地奉行如来的戒律。

供养物品的原则：

- 物品不宜太大或太重，以一个人可以拿取之物品，最为理想。
- 将供品放在比丘大德方便取得之处。(大约一尺的距离)
- 优婆塞（男性居士）可亲手将供品供养比丘僧众；优婆夷（女性居士）则须将物品摆放在铺设于比丘大德面前的供养巾上。
- 不可以任意移动已经供养僧团的物品，如果不小心动到了，就必须重新供养一次。

钻石—我们就是要成为散发光芒、坚硬无比的钻石！

钻石恒久远，一颗永流传。

唯有历经重重压力的考验，方可炼就如此坚硬的宝石。如果在严格的修行过程中，压力与困难曾让我们灰心，那我们更要因此而感到骄傲，因为一连串的考验，犹如琢磨钻石的过程，除了可以让我们的身心灵更趋完美之外，更可以让们如钻石般地散发出耀眼的光芒！

第四篇故事 照镜子：审查身、口、意

(一) 戒之价值

在学习种种威仪之后，接下来要学习的，就是佛门当中最重要的戒律了！如果我们不懂得持戒，那么纵使我们拥有庄严的威仪，也只是拥有短暂的庄严而已。因此，唯有借着持守戒律，才能够使我们像照镜子一般地让自己的身、口、意更加清淨庄严。

认识戒律：

或许，对某些人来说「受持戒律」是一件相当奇怪的事情。然而您相信吗？事实上

「戒律」的含意就是「正常」！

为什么原本正常的事情，反而被某些人认为是奇怪的事情呢？现在让我们一条一条地来解释戒律的内容。

1. 不杀生：凡是正常的人，都应该不希望遭受到任何的杀害；因为每个人都爱 惜

自己的生命，害怕死亡。因此，如果大家都能够持守不杀生戒，也就是表示所有的人都不必再害怕受到伤害，而能过着幸福快乐的生活。

2. 不偷盗：凡是正常的人，都应该珍惜自己的东西、爱惜自己的财产，有谁希望自己的东西被别人偷走呢？因此，犯了「不与取」才是不正常的人啊！
3. 不邪淫：凡是正常的人，都深爱自己的伴侣，绝对没有人愿意自己的丈夫「金屋藏娇」，也绝对没有人愿意接受自己的妻子「红杏出墙」。因此，能够说喜欢搞外遇的人是正常的人吗？
4. 不妄语：凡是正常的人，都希望可以和别人坦诚相待。因为没有人甘心受骗。
5. 不饮酒、不吸食毒品：凡是正常的人，都绝对不会轻易地伤害自己。酒精与毒品都身体有害，一旦吸食，除了会使我们的身体伤害，还会腐侵蚀我，我们的意识与思想！

对于喜爱修心养性的弟子们，我们修持五戒是为了成为一个平常而且心静的人。但是，如果我们能够提高自己的修养，从修持五戒进而持修八戒，那么除了可使我们的身、口业进步之外，也可以使我们的的心更加地清净，如此将有助于我们的修行训练。因为受持八戒会使我们的身、口、意更加地清净，此乃梵行之戒，能够帮助我们脱离种种忧虑与烦恼。因为修持八戒能使我们反观自心，与本心同住。只有自由的心，有执着或与人或事、物相关的忧心，才会对修行产生真正的帮助。

飞

飞到宽广的天空
虽寂寞也不灰心
要有毅力、耐心地学习
障碍一定会消除
彩虹与阳光
照亮我们的前途
以坚强的意志、坚定的信念
张开翅膀
勇敢地冲破重重的困难
迎向生命自由之路

(二) 诵经的功德

我们诵经是为了什么？

弟子们，你们知道吗？诵经是一种修行。因为当我们诵经时，就是把我们的
心与三宝合而为一，我们的心会很容易地静定下来。如果虔诚地对着三宝诵经，不
但可使心宁静，还能增长智能。另外，更重要的一点是，我们的声音也将会因此而
变得清脆悦耳，非常动听。

诵经的目的：

我们需要经常洗澡，身体才会干净。我们的心也一样，必须经常擦洗，才会清静，而且，至少一天一次。然而，要清洗心并不容易。因为我们不能用水或其他东西来洗涤我们的心，使它洁净。除了将佛法置于心中之外，是很难将心洗净的。因为我们的心是否洗净，是不容易看到的，因此，这是诵经的第一个目的，是洁净

我们的心唯一快捷方式。第二、我们的心总是时刻不定、妄想纷飞，诵经可以使我们的心宁静安定下来。第三、我们的心总是充满欲念，经常焦急不安，诵经可以使之宁静。

有一个很容易的方法可以将佛法安放在心中，就是诵念佛陀说法的提要，亦即「诵经」。这个方法从佛陀时代开始便一直沿用着。因此，自古以来泰国人便很喜欢诵经，并且早晚课诵。

总之，早晚诵经的效果，使得泰国人的祖先拥有高尚坚定的心。人与人之间相亲相爱，慈悲友爱，不喜欢攻击、伤害别人。当偶尔有放逸之心，被烦恼困惑而不团结或互相伤害时，一旦听到诵经的声音，就如同听到佛陀的声音般地立即提醒自己，心情转为平和，停止互相攻击，这真是不可思议！所以说诵经是很奇妙的一件事。

目前泰国正值政治、经济、学术等各方面都蓬勃发展之时。除了必须靠我们的知识、才智，以及新科技来克服一切障碍之外，还必须靠全体大众的团结以及各位高贵纯良的心，才可以让我们的国家富强。

为了能够达到以上所说的目的，我们必须借着早晚课诵，来洗涤我们充满尘垢的心。

诵经的方法：

1. 诵经时，尽量放开声音来念，注意发音正确，并且必须与大众调和。

2. 如果已经熟背经文，那么请闭上眼睛，把心念专注在身体中央的第七点，保持正念与清明。

雨水点滴，绵绵不断

飘入河流，变成流水

流动的河水，来自十方

汇聚成河，流入大海

点点雨滴，积少成多，终成无边无际的大海

行善亦如是

一点一滴慢慢地累积

日日不断

总有一天，所行之善

将累积成大功德

使我们的生命安乐

所以别忘了，同雨水般点点滴滴行善 在汇聚成大海之前

善行会存放在我们的心中

它最终会带来巨大的利益与价值

如果您能依教奉行，那么必定有所成就

(三) 禅定的奇妙

禅定是什么？

禅定是心的作用，他会让我们的生命丰富多彩，丰富我们的生活，使每一天都是光明的，并且带走我们的压力、苦闷和忧虑。所谓的禅定就是宁静、安祥、与清新的正念。

禅定的利益

1. 宁静：对禅定的人来说，所谓的宁静不是枯燥无味，也不是寂寞孤单，而是轻松开阔 全身放下的感受。
2. 安祥、舒服：这种安祥是来自于对外境的了解，并与大自然合而为一的感受。
3. 清明：所谓的清明，并不是狂欢、掉举或是讲闲话。清明是一种令人焕然一新的力量，让我们充满活力，并且随时可以行善、布施与爱众。
4. 觉知：所谓觉知，并不是口中念着佛号，心却想着其他事的行者，也不是边吃食物边诵念佛号的人。觉知就是清清楚楚、明明白白的知道我现在在做什么。觉了自己的心念，再付诸行动，而不是做完了之后才觉晓；但也不是过度紧张而造成自己的压力，更不是担忧，而是随时的探讨、反省自己，以及认识自己。觉知会使我们的智慧清明，并能增强记忆，但是所记得的绝不会去影响自己的想象力、自由以及情绪。特别是不会干扰我们舒服轻松的感觉。

行者的特质

1. 在打坐当中或打坐之后，身体不会有紧张及不舒服的感觉。
2. 在打坐当中，身心即刻会感受到宁静及安祥。
3. 在打坐当中，以及打坐之后，身心不会疲累。
4. 个性直率开朗、举止安祥。
5. 易于知足，乐天安命、无拘无束。

因为禅定是属于定心的，所以愈是造作压抑，愈是坐不住也坐不好。

法，必须是轻松舒服的
打坐时，若是觉得紧绷
那就是表示过度的在意与用心
这样是不对的
但是，如果心中生起了欢喜心
禅悦与法喜
那么，恭喜您，您做对了
记住，中道这一条路
从开始、渐进、到结束
都必须是轻松舒服的
法胜师父的教导与开示

柔和

柔软的水可以渗透任何东西
无论是世上坚硬的东西或是地方
谦虚的心也会使一切变柔软
可以像水一般的渗透任何地方

修行就好像水一样

要把心回归体内

必定要温柔 和顺

轻松舒服地把心放下

放在身体中央的第七点

第五篇故事 快乐得过生活。

(一) 告诉您，如何使自己变得可爱与受欢迎！

许多人喜欢艺术，因为能让心情轻松、舒服，这大多是使自己快乐的艺术。但有一种艺术，使团体和谐、平安、快乐地居住在一起。所以，让我们来认识这种能让团体和谐、平安、快乐共住的艺术吧！

共同居住的艺术

佛陀说共同居住的原则如下：

共同居住的原则（六和念）

- 一、慈身业： 着欢悦的心情帮忙处理团体的事情，能与团员互相尊重与包容。
- 二、慈口业： 能好意地告知有益之事，并加以劝导、提醒对方，彼此互相关怀问候。
- 三、慈意业： 心怀相互利行之慈念，只观对方优点而不挑缺点，需远离时互相祝福。
- 四、同受用： 所有如法之利，与同事者共同享用。
- 五、同持戒： 共同持清净戒，行善止恶，不让团体担忧。
- 六、同正见： 具有同样的正见，欢喜和谐，同一一心，同一教，彼此不诤，水乳交融，共同以正见达到离苦得乐的目的。

照顾的原则（四摄法）

- 一、布施： 即是给予知识或物品，以表示内心的关怀。
- 二、爱语： 即是说好话，如告知有益之事并给与鼓励，进而同心协力。

三、利行：能并肩共进、互相帮助，热心地去做所有的事情，而绝不望从中获得利益。

四、同事：遵守团体的规定，与人和谐共处，不但能够了解自己，也能恰当的行事。做事有始有终，使别人开心与产生安全感。

来做友谊的点心吧！

友谊的食谱

材料

1. 布施
2. 爱语
3. 利行
4. 同事

一共四杯

把各种材料混合在一起，使味道调和。各种材料的比例必须相等，只能多不能少，但比例要相等。如果需要比较浓，就放点味精增加美味。接着将混合后的友谊点心放在精美的盘子上，如此便可以拿去招待大众了，但是记得在招待的同时，须保持微笑与亲切的态度喔！

只这样做就有好吃的友谊点心，并且紧紧抓住品尝者的心！你知道吗？这个方程式已经有两千五百多年了。这个友谊点心食谱请你尝尝看，一尝就会喜欢，如果谁想告诉别人，就尽管拿去，不保留版权喔！

布施者人人喜爱
如果没有当过给予者
就不会知道布施者快乐之心
试试看！
由接受者变成给予者
尽量地给、无条件地给、继续地给
一天，
当我们于宁静中观看自己的内心时
会发现到
无条件继续给予的心
默默地累积成善德之流
接连起来
成为充满清净心的力量
到了那一天
我们会深刻地了解
“给予者必当受人喜爱”
给予乃是快乐之源
我们会获得生命前所未有之了解！

纪律

利剑而无鞘 弹药而无栓

若缺乏控制 利害皆有之

知识与能力 博闻与艺术

两者亦如是 破重重困境

心怀创造念 若缺纪律护

将致重伤害 招引种种苦

因无法分辨 何事该做否

何话该说否 何物该看否

而行不该事 知识与能力

反而伤自身 如欲守纪律

必须严持戒 少则持五戒

日日常持戒 遵守团体规

严格执行之

尊敬

世界的每一种东西都有其特性，如果能真正地了解其特性，就可以得到很多的益处。例如：科学家知道磁铁的特性，将磁铁用来制造电流；知道镭的特质，便用镭来医治癌症。然而，想要知道别人的善德，就很困难了，因为我们往往被自我的烦恼所覆盖。譬如因成见、傲慢、自以为比别人好，以为自己与别人差不

多，便会轻视别人的善德、由于执着，不但会失去了解或接受他人传达善德的机会，更会造成彼此的误解而导致意见分歧。

“尊敬之心，是来自于深知与专心”。能尊重别人的善德，就是特别之人。因为此人之心已升华，脱离了种种固执己见，能心胸宽广地接受他人善德之时，他人的善德也在此时进入了自己的内心。”

忍辱：

忍辱是当与人发生摩擦时，心能可保持平静，不起嗔恨。若能如此，世间之事，无论大小，皆可成功。故此，处理事情，除了应用智能，还须以品德当基础。此种品德，就是忍辱。若缺乏忍辱之心，事情便难以成功了。因忍辱的品德可消除灰心与惆怅，加强意志力，在遭逢种种障碍时，能够把障碍转成为挑战能力的情境与事物。

“以是之故，每件事情的成功，无论是世间上的或佛法上的，忍辱可说是成功之本！”

佛陀

教导比丘与众生	戒律行为之典范
为使快乐同住之	女性佛法薪传者
所谓佛陀之弟子	若有清淨身口意
就如比丘众一般	同履职责与规范
人有不同之根器	如同花朵色万分
若将放置于一处	仅是一丛小花堆
如有纪律来约束	如同针线串花环
生命顿时有价值	供养三宝乐呵呵

(二) 一〇八、生活之水平【living issues】

“到了这里，你们的感受怎么样呢？”我想你们已学习、了解了很多。现在还有一个小知识与大家分享喔！那就是关于我们每一天的团体行动，不管是洗澡、上厕所，都让我们学习到如何维系良好的人际关系。你有兴趣了吗？来吧，且听我一一道来！

团体行动有什么重要性呢？

一、进去禅堂之前

- 请提早十分钟进入教室。
- 请放慢脚步，勿边走边讲话。
- 请将鞋子摆放整齐，放在鞋柜中或鞋子放置处（用手拿鞋子，并往鞋柜内放好）。
- 准备好重要的必需品，如打坐的笔记本、药物等等。
- 轻轻的开关门，在室内轻轻的走动，不要踏座垫。

二、在禅堂之时

- 准备好座垫与法师授课时所需的东西。
- 坐在自己的座垫，带来的东西要好好的放置整齐。
- 在听师父开示或者静坐时，请用白布盖膝盖。
- 在礼拜佛法僧三宝时，大家要双手合十。
- 为了尊重佛法，在诵经和师父开示时，请不要任意走动。
- 要去上厕所之前，必须把盖膝盖的白布折好，并放在坐垫上。
- 想要换坐姿时，千万不要把脚伸向三宝。
- 须跪坐合掌，大声回答师父有关静坐的经验。
- 师父到教室来或离去时，我们都必须合掌。
- 静坐时间结束时，应该先恭送师父离席，才可以离开。
- 请记得将随身携带的物品带走。

小知识

- 请准时进入教室上课，并保持安静，以维持上课环境的宁静。
- 身体若不适，如咳嗽、打喷嚏，请告知授课教师。
- 请保持教室教学环境的宁静，勿携带易发出声响的物品入内。
- 放下你的忧虑、烦恼，让自己静下来。

厕所和洗浴室

一、洗澡室

- 更衣请至更衣室。
- 避免用透明白色的布包裹身体。（平常我们用毛巾）。
- 请勿在厕所洗浴、洗脸、刷牙。
- 为了防止水花溅到他人，请蹲着洗浴。
- 为了节省用水。请不要使用花洒，应使用盛在水缸里的水沐浴。
- 沐浴时，请保持浴室干净整洁。
- 在沐浴前，请先至化妆室。
- 请保管好随身物品。
- 每半个月要清洗盛水器、水桶或盛水大缸一次。
- 请在用餐后半小时才沐浴。

二、厕所

- 在上厕所时，请将水喉打开，掩盖大小解所发出的声音。
- 请保持地面干爽。
- 盛水器要放好，盛水大缸要加水 3/4。
- 请保持环境整洁。
- 在厕所里不要开灯，以防昆虫掉到盛水的水桶里。

三、洗衣室和晒衣室

- 为防止遗失，请在自己的衣物上绣上名字。
- 请在准备室洗、晒衣服。
- 请将日常用品放置于准备室中，并摆放整齐。
- 水管使用完毕，请收放整齐。

- 请不要利用水桶浸泡衣物。
- 晒衣竿有分长短，请注意使用。
- 请注意，在晒衣服的时候要拧干衣服，不要让水滴到朋友的衣服。
- 去洗衣室时，请注意所拿之衣物。
- 衣服晾干时，请将晒干的衣物收起。

别忘记！

- 进洗手间之前，请用拖鞋或脱换洗手间专用的拖鞋。
- 请节约水电。
- 安排好顺序，才会节省时间。
- 动作快一点，才能准时参与活动。

住宿：

一、使用睡伞

- 收蚊帐时，小心地把蚊帐边收绑在睡伞干上，以免损坏。
- 按照草席的横线，把它折到中间。
- 清洁塑料片，然后把它折到中间。

二、睡在伞内

- 睡前先静坐及作慈悲观。

- 整理好蚊帐边，以防蚊虫干扰。
- 按照作息时间表入睡。
- 离开睡伞去做早课之前，先把睡伞整理好。

睡觉小知识

- 保持地方的整洁，让空气流通，枕头不要太矮或太高。选择吸水能力好、宽松、透气的睡衣。若天气冷要保持头部、胸部和足部的温暖。睡前先喝一杯温水，同时准备好早上起床后要喝的水。
- 起床后要喝一公升的开水，并要慢慢、轻轻得喝才不紧痛。此方法能提神，让全身的细胞活跃，且能排泄口里的细菌，帮助排便。
虽然很急，但别忘了这件事
- 时常整理个人和公用的东西
- 脱鞋后，鞋子要摆好，使地方看起来更整洁。

人际关系的要点

长辈制度：长辈制度是为了全体生活的和乐，彼此能互相尊重、爱护、了解和体贴。

当长辈的资格与条件：

- 以出生年月日作为准则
- 以「女佛法薪传者训练营」的届次为准

称呼

同一届者

- 按照对方的年龄来称呼，例如，姐姐或妹妹
- 称自己为“我”或自己名字

不同届者

- 按照对方的年龄来称呼
- 假如对方年龄比较小，但她先参与「女佛法薪传者训练营」，应称她为“您”

组长姐姐

不管年龄多少，都要称她为“姐姐”

对待各种人士：

一、敬僧的方法

- 于他说话时，要温文儒雅，具有爱语和敬语
- 不坐或站在比他高的地方，跟他讲话时要跪坐合掌
- 不跟他拿或一起搬同一样东西
- 经过他身边时要弯身或坐下、或站着合掌让路给他先走。

二、对待姐姐组长或同一届的姐姐

- 先合掌打招呼，并以敬语交谈
- 每次称她为姐姐
- 乐意帮助她
- 若自己的看法与她不合，先恭敬地听她建议，再找合适的地方与时间向她解释。

- 一起同行时，学妹应该提早准备好，等她一起出发，并帮她拿东西，让她坐在车的前座。

三、对待朋友的态度

- 担任彼此的「善知识」。
- 成为对方「忠实的听众」。
- 相互扶持、勤修波罗蜜。

四、对待学弟、学妹的态度

- 树立好榜样。
- 以慈悲心善待后学。
- 尽其所能地，提供任何帮助。
- 提供所需的介绍与指导。

修行道上，必须遵守的规则：

1. 请假

- 病假：必须通知辅导员。
- 事假：不允许请假。（除非已得到委员会之认可，确定为特别或是紧急事故。）

2. 退训

- 不尊重团体与辅导员之指导。
- 不遵守学习规则。
- 未经允许，擅自离开营区范围。
- 有挑拨是非、造谣生事、搞小圈子、破坏整体之团结等不当之行为。

- 二人以上，共宿同一头陀伞。
- 私藏食物，留在晚上食用。

(凡是犯规的学员将被令退训。)

3. 获颁文凭之条件

- 尊重修练团体与辅导员之指导。
- 持续参与学习至活动结束。
- 遵守寺院中之一切纪律。
- 受训其间，没犯严重的过失。
- 获得委员会之同意。

第六篇故事 其他

(一) 健康常识

体操运动：

并不是所有的体操运动，都能带来好处；若是长时间，仅重复同一动作，即有可能造成运动伤害。另外，在练习瑜伽或打太极拳的时候，也应循序渐进，才不会发生危险。

我们每天至少要有：半个小时运动的时间，例如：每天甩臂廿十分钟（大约一千两百次），或是双手轮流翻手五分钟（左手加右手，一共四趟，大约两千次）。

若是不喜欢甩臂的运动，我们也可以每天花半个小时，藉着打扫草地的方式，来达到运动效果。这对长期打坐的人来说，是一个非常适合的方法。

饮水：

每个人都应该多多喝水。如果我们晨间第一泡尿，是呈现深黄色的话，我们就应该要注意了！因为饮水不足，会造成头晕及头痛等症状。

我们每天起床后，都应该立刻喝下二至三杯开水(一公升)。不过，我们准备要远行，就不应该在出发前喝水，一定要等到快要到达目的地之前，才可以喝水。另外，在就寝前一小时，也不应该喝水。

用餐：

早餐不用吃得太饱，因为早餐吃太饱，会影响我们午餐的食量。如此一来，到了下午或晚上，我们就会感到饥饿了。

午餐必须吃饱，而且，在用餐十分钟之后，饮用一杯开水，可以帮助消化，避免胃部消化不良。

饮水不足，乃是消化不良的主因，因为胃部执行消化作用的时候，除了需要足够的空间之外，更需要水份的帮助，才能够将所有食物磨碎；因此，当我们有「饱足感」时，就不应该再进食了。

长时间憋尿——很危险！

影响肝脏排热功能，而使健康受损。

抑制排便——很危险！

若是长期抑制排便，会让大肠将粪便中的水份再度吸收，而经由血液循环，影响到整体血液的质量；除此之外，还会使身体出现难闻的异味，或是皮肤病、便秘甚至是长痔疮等病症。

若想在修行上有所成就，拥有健康的身体，乃是必备的条件。因此，如果能够养成良好的饮食、运动和排便的习惯，我们除了能够远离疾病，还能够因此而充满信心、断除烦恼、身体健康。

长期维持同样的动作，会造成筋络紧绷，例如：打字、坐车、打坐、写字。然而，只要我们能够常运动、多喝水，就可以避免筋络受到损伤了。

喝水不足会让筋络收缩，使起钙离子在体内囤积。因为体内的钙离子，往往就是借着小便，而点点滴滴地排出体外。如果发觉已有此症状，就应该在一至二周内，勤快地运动。若是没有及时处理，可能就要花更长的时间，才有机会痊愈。另外，按摩也是一个治疗途径；不过，按摩的效果，还是相当有限。

健康常识知多少？

饮食：

应该选择有助于健康的食物。并注意到饭菜的营养价值和份量。佛陀说过：「在 达到十分饱（差三口饭）之前，喝水是最适当的。」如此，不但能使食物容易消化，也有助于排便系统之运作；在用餐时，也应该要细细咀嚼；多吃蔬菜和水果，摄取较多的水份，让我们的身体舒适。另外，在喝水时，也应该要饮用温水，因为温水最容易被人体吸收。

运动：

每天至少规划卅分钟的运动时间。

情绪：

整天保持舒适的情绪，选择接受美好的事物，凡事不要担心，因为不好的情绪，也会引起身体功能的失常。

排便：

定时排便可避免产生便秘，因为便秘会使身体，将食物残渣再度吸收，而进入血液环，引发火气、头痛或是与血液相关的疾病。

拥有健康的身体，和清明的心灵，不只可以行善，还可以修持种种波罗蜜。因为我们到世间来，就是为了要勤修波罗蜜。

饮食之技术

- 为了减轻胃部的负担，用餐时应该细细咀嚼。
- 用餐后，不要马上坐卧，应该散步十至十五分钟，以帮助消化。
- 用餐后，不宜饮用太多水份，过多的水份，反而会让体内的消化酵素稀释。因此，只
要喝一杯水就足够了，过了二十至三十分钟之后，才可以大量喝水。
- 喝温水对身体最有益。因为温水的温度和体温接近，可以让身体直接吸收。

- 饮食适量。

早餐有多重要？

许多人常以「没时间」做为不吃早餐的借口。有些人还以沐浴、装扮、上班、减肥等为理由，而把一杯咖啡当成一顿早餐；这种观念实在要好好地修正啊！

从晚餐到隔天早上，大约有十几个小时，这期间，食物都已经转变成能量了。因此，早上醒起时，血糖便会降低、胃部也会分泌消化液，来使我们感到饥饿。如果，我们没有用餐，身体就会燃烧肝糖来产生能量；不过，这些能量很快就会消耗掉。

不吃早餐，会让我们感到：心烦气燥，尤其是到了中午，我们更容易发脾气。

吃早餐对儿童来说，更是重要！因为不吃早餐，对于脑部发展和学习能力，皆会产生负面影响。

许多研究结果，发现早餐对人体很重要。例如：

- 吃早餐的人，拥有的气力，足以负荷长时间的活动。即使到了中午，也不容易感到疲倦。
- 吃早餐可以改变我们爱吃零食的习惯。
- 不吃早餐会导致消化不良。
- 吃早餐的小孩，不只是品学兼优；学习能力也比别人出色。

吃得少，寿命延长：

一般认为，想要拥有健康的身体，就要多吃肉类、鸡蛋等食物。但是，尹沪韦医生却说：「根据实验报告：若是动物一日所摄取之热量，小于『一日所需热

量』的话，这些动物不但不容易生病，牠们的寿命也会因此而延长。这正可以让一些暴饮暴食的人，好好地反省反省。」

尹沪韦医生又提出：若是我们天天住在单纯的环境、吃着同样的食物；并且能够依照「定时定量」原则用餐，不但可以控制我们的体重，还可以使我们远离疾病、健康长寿。

基本上，我们每个人的生活还是相当富裕，每天享受着各式各样的美食。有些人为了减轻体重而减少饮食；有些人却为了纾解压力而增加饮食，或是根本毫无理由地改变食量。

尹沪韦医生介绍两个简单的方法：

1. 调整饮食的习惯：保持一贯之食量，选择低热量（低脂肪）之食物，因为脂肪产生的热量，是蛋白质与碳水化合物的两倍。
2. 偶尔以控制食量的方式来减低卡路里。

尹沪韦医本身，就是运用这个方法，比方说：他固定每周一：不吃饭，只喝水和茶。由此实验发现：这么做，可是让消化系统有休息的机会，又可以使他降低一整周所摄取的总热量，使他身心健康。

这个方法也提醒我们，应该是为了讲究而饮食，而不是为了习惯而饮食。但是，这个方法并不适用于容易感冒和比较瘦弱的人。除此之外，我们也可以将不吃饭的方法，改变成每星期只饮用果汁或饮料。

「运动」不只能让紧绷收缩的脑部肌肉重新隆起；还可以使我的身体返老还童！

根据研究，「运动」不只是能够促进身体健康，还能够让我们的脑部保持年轻，而不会随着岁月而渐渐衰老。

我们一向认为，大脑也是身体的一部分；而运动确实也能够让我们的智慧不会随着年龄的增长而逐渐消退。最近科学家经由实验证明：常常运动的人，不容易

出现脑部萎缩的现象，远比长期坐卧不运动的人健康。也就是说：「常运动的人，真的能够使大脑保持年轻的状态。」

在 55 位 56 岁至 59 岁的受测者当中，医生透过镜检的技术得知：身体健康的人，在大脑皮质之中，灰质与白质收缩的比例，远比身体状况较差的人还少；也就是说：「健康人的脑容量，的确比不健康的人还要多。」

在大脑皮质当中，灰质是神经细胞集合的场所；因此，对于记忆力来说，是相当重要的，而其中存在着错综复杂的皱折，也就是为了要将讯息传遍整个大脑。在很久之前，科学家早就已经得知，人接近卅岁，脑部就会开始收缩，这也是智慧开始衰退的起因；不过，在这次研究当中，证明了经由运动，就可以让脑部衰退的速率减低，因为比较健康的人，脑中灰白质的比例就会比较高，这与我们的智慧和记忆力，都是息息相关的。

「瑜珈」是东方人的保健方式，也是一帖东方人的「长寿药」

练瑜珈的优点：

- 能够在轻松的运动当中，促进身体健康，并且不会带来疲劳。
- 瑜珈不是一项剧烈运动，所以不会对膝盖与关节造成伤害。
- 练瑜珈可增加身体的柔软度。(4)有效地疏活筋骨、促使身体灵活、精神充沛、并且

增加个人的自信。

- 在训练的过程当中，藉由正确的呼吸方式，可以使全身放松、心神安定、容易入睡、远离高血压，同时能消除疲劳、纾解压力、改善便秘等问题。
- 借着延伸、躬身、仰首等运动方式，也可以促进血液循环、保持肤色红润。

正确地呼吸：

在吸气时，必须将肚皮撑大，才能够吸进更多氧气；相反地，在呼气时，我们就要尽可能地，让肚子呈现扁平状态，才能把体内的二氧化碳全部排除；同时，我们也可以藉这个机会，将肺部的空气全部排掉，以便让我们的肺部，在下一次吸气时，能够充满更多的氧气，让体内更多食物可以氧化。

如果我们能够遵照以上的呼吸方法进行呼吸，我们就能让自己的呼吸，变得「又深又长」。这种「又深又长」的呼吸，是非常重要的；因为这就是所谓的「成

就气息者之呼吸」！经常如此呼吸，还可以使自己的个性沉稳、心平气和、并且还能够轻易地控制自己的心情喔！

另外，正确的呼吸方法，还可以让肺泡中的红血球，好好地将废物排除；因为，透过「又深又长」的呼吸，红血球就会有充裕的吸间，能够将废物排出，并且将充足的氧气，分配到身体的每个部位去。

错误的训练方式，所蕴藏之危险

凡事都有一体两面，错误的训练方式，也会使瑜珈变成危险的运动。如果运动者本身的知识不足或是一时疏忽，甚至勉强自己去做一些高难度的动作，确实是会发生危险的。

例如有些动作，是需要靠着手部的力量才能完成，如果训练者本身手部力量不够或是肌肉缺乏弹性，就会很容易造成损害。因此，还是需要按部就班地练习瑜珈，才不会对身体造成伤害。

你知道吗？

好神奇的温水：

一起来了解关于水的事情吧！

在人体当中，水份就占了大约百分之六十的重量；不过，经过了我們一整天的呼吸，马上就会消耗掉大约 0.3 公升的水分了；因此，适时地补充水分，是相当重要的；更何况，每个人一辈子，大约就要喝掉四万公升的水份。

身体中的水份，不只能够帮助食物的消化，还可以借着皮肤、肾脏与肺部等器官，将体内的废物排泄出去；水份更是体内细胞的主要成份，对于眼睛、关节、

腹腔、胸腔、心脏等器官起着润滑的作用，还有体温的调节，水份也扮演了，相当重要的角色。

我们每天大约要摄取三公升的水份，其中有两公升，是来自于：开水、茶水、咖啡、果汁等饮料；剩下的一公升，则是来自于：蔬菜、水果等食物；除此之外，体内所进行的氧化作用，也会产生大约三百毫升的水份。

每当我们从事粗重的劳动之后，或是天气比较闷热的时候，我们就要多喝水，来补充经由呼吸系统所流失的水份。多喝水，还可以使尿液中的钙离子得到稀释，以避免泌尿系统结石；另外，多喝水也可以促进泌尿系统的清洁，并减少受到细菌的感染。

因此，不常喝水的人，往往就会出现：头痛、焦躁、口臭等症状；过度的排汗或是腹泻，也会使身体呈现缺水的现象。

一天要喝多少水？

为了保持身体的健康，并为了预防泌尿系统受到感染；每个人一天，至少都要摄取两公升的水份（八至十杯）；当我们从事粗重的劳动，或是天气比较闷热的时候，我们所要摄取的水份，将会更多。

多喝水，乃是维持健康的方程式：

每天起床后刷牙之前要先喝水 1 至 1.5 公升；每次用餐、如厕后，皆养成喝水的习惯，千万不要等到口渴时才去喝水；到了睡觉前两小时，才停止喝水。

注：户外工作者，一天必须饮用四公升的水份。

这个方程式，除了肾炎患者之外，并不会受到性别、年龄的限制。

身体缺水的害处

1. 体内的水份失去平衡：

因为水份的恒定遭到破坏，而使自己完全不知道：体内已经呈现了缺水的状况，进而引发一些身体上的疾病；例如：有人在口渴时，不方便找水喝；久而久之，就会失去了口渴的感觉，破坏了体内水份之平衡。

2. 小肠功能遭受破坏：

促使肠内的黏液容易凝固，无法消化和吸收各种食物的营养素，例如：矿盐、脂肪酸、胺基酸与各种维他命。

3. 血液成份的变化：

引起和血浆、血液循环有关之疾病，造成身体器官衰竭，例如：肾结石、胆结石、肝病、心脏病、糖尿病等等疾病；除此之外，还会因为细菌感染，而引发皮肤病。

4. 复原状况不佳：

疾病发生时，会因为时好时坏，而演变成慢性病。

5. 身体功能的快速退化：

常喝水的人，皮肤白皙亮丽；不常喝水的人，皮肤、头发以及指甲皆黯淡无光，眼睛白黄、血管明显隆起，非常容易罹患白内障。

(二)「背后的支持」不会因为离开而遥远

弟弟妹妹们：你们知道吗？所谓的「独善其身」是行不通的，因为环境对人的影响，实在是相当深远的。因此，我们必须要将自己所知道的一切，告诉不知道的人，才能够成为别人的善知识，我们也才可以在自己周遭，营造出一片美好环境。不过，当我们在担任别人的善知识时，可不要忘了也要成为自己的善知识喔！我们必须时时反观自己，实践不大老师慈悲给予我们的作业，更不要忘了，前来探访并将你的讯息带给哥哥、姐姐、还有你的朋友喔！我们等待你，无非就是为了赞叹和随喜功德！

要当善知识者，不要成为别人的绊脚石！

我们应该使用温和动听的言语，来接引初入佛门的朋友；最重要的是我们千万不可以动辄就责备别人，使别人感到自卑，而对佛门的种种望而却步；如此，只会徒增他人心灵的悲伤，就算对方入了佛门，也会与我们结下一份恶缘。

有些佛教徒，只是形式上的佛教徒，或许是因为受父母的影响，才使他们成为佛教徒。因此，对他们来说，学佛与佛法，可能都是陌生的，甚至，他们的态度和行为，也会使让我们感到相当不解；不过，我们还是要用柔性的劝导，代替严厉的谴责，才不会使他们感到羞愧和抗拒。

我们要尽量将佛法的优点告诉他人，并用动听的话语和亲切的态度，去让对方了解了解学佛的好处，使他能够慢慢地认同佛法，并且进一步地信仰佛法；纵使

他还没有来到寺院，也会认同佛教徒的做法。如果，我们想要纠正对方的缺点，一定要先赞美他的优点，才可以慢慢地接引他进入佛门。

不要攻击其它宗教信仰

当我们遇到信仰其他宗教的朋友或善知识时，亦或者是当我们必须前往一些其他信仰或迷信鬼神的地区时，一定要小心地与人交谈，千万不要攻击他人的宗教信仰；虽然我们相当清楚：总有一天，他们会抗拒这些形式上的信仰。

法日

远方的星星，在空中漂浮多时 。

历经数十寒暑，终于找到回家的道路 。

有如天堂般的梦想，回到了我的宝居。

欢喜地会见旧时好友，携手迈向光明的远方 ！

就算途中险阻重重，也要同心合力地一同渡过 。

深信只要具有坚定的意志，成功必然会来临 ！

只要有梦，渺小的晨星，也会转成耀眼的日昃 。

有朝一日，世道人心的黑暗，将会因此而融化 ！

作业十题：

1. 与家人分享自己功德。
2. 记录今天修行的效果。
3. 就寝前，回想今天所修的功德。
4. 在「功德海」中安眠。
5. 在「功德海」中醒寤。
6. 清醒时，将心念放在身体中心点。
7. 整天观想着：佛陀在我体内、我在佛陀体内；我即是佛陀、佛陀即是我。
8. 固定每个钟头，将心念放在身体中心点一分钟。
9. 从每个活动觉醒时，都要忆想到：水晶球与佛像。
10. 用微笑与说好话的方式，来创造美好的善业。

别忘了做功课喔！

入法身法门——静坐入门

接下来，我们依照佛教入法身法门，练习把心止歇宁静下来。

- 一、先顶礼佛、法、僧三宝，然后跪在佛像前，受特五戒（或八戒，随个人发心。）并认真地持守戒条。
- 二、收摄意念，回想这一生当中，自己所做过的功德善行，让心情愉快舒畅。应该避免回想令人心情不安的事情。
- 三、盘腿静坐，把右腿盘放在左腿上，右手手掌迭放在左手手掌上，左手的食指抵住左手的拇指，然后平放在腿上。轻轻闭上眼睛，让上下眼皮刚好合起来，但不至于紧闭的程度。身体坐正，保持清醒的正念。

四、以水晶球作为内心忆念的目标，想象透明的水晶球，好像雕琢后的金刚钻石那样晶莹明亮，完美无瑕，大小如眼睛里的黑眼珠一般。水晶球透明的本质，令人感觉沁凉舒畅。忆想把水晶球放在身体的中心第七点，水晶球就是定心所忆念的目标。其次，定心所用的修法是念佛随顺行，及内心默念「三玛阿罗汉」这句佛号，这两种定心法要同时并行。

当清澈的水晶球显现之后，就可以停止默念佛号，一心专注，把正念放在水晶球的中心。如果水晶球显现在其他地方，如：在眼头、或在面前、或在肚子前方……，应当护持、引导着心，慢慢把心止歇在身体的中心点，千万不要用勉强逼迫的方法。这样让心持续止歇，水晶球会愈来愈光亮剔透，而且能随心所欲地呈现大小。

当心安住于中心点时，显现出来的定心目标会非常清楚，好像琢磨后的水晶球，清澈无假，光亮剔透，使得心眼清凉。它大小如蛋黄一般，或更大成为一个手掌(直径二十五公分)大小的光球。当心更加安住的时

候，将有更亮的光明环绕此光球，并能清楚看见在光球中心有针尖般的光点。这个光球是法光球的一种，称为初道光球，因为它是我们证入涅槃的起点，所以我们要细心地勤加守护，保持着这样的心境，直到在日常生活中，不论行、住、坐、任何时该都能见到这样的光明，如此才算找到了真正的依靠。

注意事项

一、不要用力，不施加任何压力。例如：避免紧闭眼皮或挤压眼球附近的肌肉，避免紧绷手臂或腹部的肌肉，全身必须充分放松，因为不论身体哪个部位用力，都会使心离开中心点，而去注意绷紧的那个部位。

二、离坐之后，心仍应继续保持在身体中心点。

显示七个定心点：

第一点：鼻孔〈男右女左〉

第二点：内眼角〈男右女左〉

第三点：脑部中心点

第四点：口腔后方的软颚区

第五点：喉头

第六点：肚脐高度的腹腔中心

第七点：约在第六点上方两手指高的身体中心点：心的安住处

知见之朋，议论知友