

生命

另一个角度

The Other Part of
Life



生命

另一个角度

The Other Part of
Life



书号 ： ISBN 978-974-350-389-4

书名 ： 生命 - 另一个角度

作者 ： 吴东东

编辑者 ： 黄玲

排版者 ： 释法敬 甘李林

封面设计者： 释法敬

特别鸣谢 ： 和平太阳基金会

法身寺华语翻译中心

33佛堂

印刷商 ： OS Printing Houst Co.,Ltd.

版次 ： 2011年5月第1版

印次 ： 2014年5月第2次印刷

版权 ： 泰国法身基金会

网址 ： www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。

PREFACE

序言

我们人类的生命正从当代奔往未来，而在勇往直前的道路上，每个人的目标都不相同。即便未来有许多条路可以选，但最后要选择走哪一条，都将由我们自己决定。

当我们身处于漫长的道路上，要抉择前往哪个方向时，最为重要的是我们即将前往的这条路，是否树立有目标。如果我们能够清晰的看见前方的目标，那么就不会在这条道路上迷失方向。但如果我们没有看清前面这条路的目标，就可能会迷失方向，而进入到使生命混乱的道路上，并且还可能一去不再复返。面临人生中的岔道口，你是不是应该正确选择一条通往光明的道路呢？

有的人看破红尘，苦修佛缘，美好的生命，不是穿金戴银，不是攀龙附凤，只需要

简简单单的生活。人生道路是一条螺旋上升的路径，只有昂首阔步，灵活弯转，才能上升至理想的峰顶。

以下是关于一个本来对佛教，没有半点兴趣之人记述出家的日记。起初，他怀着希望启程，一直不断地努力去寻找提升自己的方法，目的是为了让自己在各方面都得到提高。而之前他寻找的方法都是以“随缘”来决定。

直到有一天，当他得知泰国法身寺将举办“国际佛法薪传者短期出家活动”，使得他对佛教产生了一种莫名其妙的信仰之心。以生命中的另外一种角度去审度自己的人生，一个与众不同的角色，将会让他产生什么样的感受呢？以下就是他在参加培训期间，所记录下的出家生活中的点点滴滴。

笔者希望通过自己的故事，来让每一位读者都能够明白，在我们的生命中，坎坷并不可怕，可怕的是选择了错误的路程。

如果哪位有缘人想怀有同样的感触，就应该自己来亲身体验，来寻找生命真正的目标。

吴东东 合十

2010年8月6日

CONTENTS

目录

新生活的开始	7
新鲜空气	12
学会基本功	21
剃发消烦恼	28
被杂念攻击	35
意外的教诲	39
习性的改变	43
拜见副住持	46
男儿的眼泪	52
等待的日子	60
出家人与居士的生活差异	67
修行之胜地	73
很累…很累	80
佛法开示的体会	88
脚底按摸	92
毕业典礼	97
修行之感受	102
静坐指导	104



新生活的开始

今天是国际短期出家的报到日。在早上的时候，下了一阵小雨，天气非常的凉爽。

来参加本次短期出家的人，来自十九个不同的国家和地区，年龄相差也很大，最小的十一岁，最大的六十多岁。虽然我们来自不同的国家，肤色也不同，但是能够不远千里，漂洋过海来到这信仰佛教的国度，其实我相信每个人的心中都是因信仰三宝，为修功德波罗蜜而来。



其实，来参加此次活动的每个人，对佛教的信仰程度都不一样：有些人想来体会一下出家人的生活，有些人想来训练一下自己的习性，有些人想学习关于佛教的文化等等。但是总的来说，大家都能够在自己的生命中留下极其光辉灿烂的一笔。

在指导法师简单的致欢迎词之后，辅导法师带领我们来到宿舍，中英组分开来各住一栋。宿舍很大，没有隔间，如一个集体的宿舍，但由于是木房，所以比较的凉快。来到宿舍后的第一件事就是安排床位，师父说要按照“喷爹”（音译：年龄大小）的顺序依次排序。

在安排好床位之后，我们来到了洗澡房，这是一个公用洗澡间，没有喷头，没有浴缸，也没有各种各样的装饰品。这里只有水桶、水瓢，还有简单的日常用品。那时，我心想：从这一刻起，真正的修梵行就要开始了。

之后，辅导法师简单地介绍一些洗澡的注意事项：洗澡的时候不能站着，跪着是最好的，刷

牙和洗脸也是如此。刚说完，有些人便发出了一阵惊叹声。

我自己在心里也默默的想：天啊，这种规定从出生到现在，还是头一次听到！之后“跪着”这个词就一直不停地在我的头脑里打转，而最后折射的感觉就是，我两边的膝盖从此之后要进行苦修了。

接着师父继续介绍到：用完后的毛巾和水瓢等等要清理干净，并整齐地摆放回原位。因为师父介绍的这些条规跟日常生活习惯有太多的不一样，可心里想到自己已经决心来培训，做真正的出家人，那么就应该改掉身上不良的行为，开始培养良好的生活习惯，看来这一切的改变还得慢慢来实行了。

介绍完之后，我就尝试了人生中的第一次跪着洗澡，感觉真的不一般，除了两边的膝盖在“受刑”之外，其他的感受就是一个字——“爽”。

由于今天是报到日，所以在处理完个人的事务之后，我们就来到禅堂听师父开示半个多小时，就回宿舍休息了。当然从明天开始，就要凌晨四点半准时起床。这个时间段只有失眠我早起，但在正常的情况下，还真没有起过那么早。

今天感觉良好，既激动又新鲜，体会到了一些不一般的生活方式，但愿接下去的时间里，自己能慢慢地适应并越来越好！既来之则安之，要好好的适应一下，于是自己也便早早的就进入了梦乡。



心得体会

人生在世，自从呱呱坠地来到这个世界之后，就不断地追求物欲方面的满足，并疯狂的汲取。

事实上在我们的生命中，不必拥有太多东西。只需要几套保暖的衣服，一个遮风挡雨的小房子，有足够温饱的食物，以及保护好自己，拥有健康的身体，这就足够了。这就能让我们拥有幸福感了，而这种幸福就是来源于知足。

知足的人生，不用想太多，说太多，做太多，平平淡淡，清净心安，便是一种无上快乐的生活。





新鲜空气

今天是进入觉悟村正式培训的第一天。因为七月份是泰国的雨季，所以在凌晨四点的时候，下了一场大雨，天气显得格外的凉爽。可能还没有适应这个新环境，半夜的时候，醒了很多次，而等到自己再次醒来的时候，已经正好是凌晨的四点半了。

今天是我们作为佛法薪传者正式训练的第一天，感觉大家的精神都很饱满，而早课则被安排和英文组一起上。

当我们进入禅堂，按照“喷爹”的顺序坐好之后，带领我们上第一堂早课的辅导法师也面带笑容地走了进来。等师父坐好之后，英文组的一位师兄，就用他那富有磁性的声音，带领我们一起向佛陀三顶礼，然后再向师父三顶礼，最后以跪坐的方式进入这个时段的主题一诵早课。

虽然是第一次早课，但是大家都非常的认真，也诵念得很整齐。但我总感觉有一种在念古代书斋的味道，不知道为什么，可能现场的气氛，也可能是自己还处在半睡半醒中。

当诵念完早课，才是凌晨五点半。我想接下来应该是打坐的时间，但可能是第一天的缘故，师父并没有按套路出牌，不是进行半个小时的打坐，而是先给我们开示佛法。

等到师父开示完，时钟也刚好指向六点整，我们也就这样上完了第一天的早课。接下来的六点到七点，是一天当中最为光荣的劳动时间。

劳动不仅可以活动筋骨，还可以整理事务，感觉真的很好。因为是第一天，所以还没有具体



的安排表出来，自己则被临时安排在了整理宿舍的组里面。

其实正规的安排应该是有六个组，分别为食物组、洗衣组、宿舍组、禅堂组、卫生间组和办公室组，每一个组的劳动人数根据劳动的轻重来做安排，例如洗衣组的工作量比较大，所以被安排有十个人数左右，而打扫办公室的工作量相对较少就安排三个人。

第一天，大家都很积极，干劲十足。感觉每个佛法薪传者都本着劳动最光荣的思想，在努力的一边劳动一边积累功德。

大约八点半的时候，听到一声声悠扬的钟声传入耳中，原来这是集合的钟声，我们立即起身带上书本来到楼下集合，这次的动作很快，不多久就排好了队。因为跟英文班分开上课，所以我们没有在觉悟村的禅堂上课，而是要走一段大约十分钟的路程来到国际法身禅堂楼下的一间空调房里上课。



今天上午来给我们开示的师父，进门后就一直在微笑，非常的和蔼慈祥，给人一种亲近的感觉。他给我们开始了很多有用的佛法知识，特别是到了打坐的时间，他非常耐心的教导我们如何进行打坐前的准备动作，以及初步的打坐步骤。让我学到了很多之前未曾学到的知识，真是受益匪浅。

上午十点半的时候就下课了，因为我们要在十一点之前走回觉悟村用午餐。由于有居士来供养，今天午餐的食物非常丰盛。大家都有次序的排队用餐，经过上午师父的教导之后，感觉这一

餐大家的用餐仪态都更加的斯文和庄严了。等大家用完餐之后，已经十二点一刻。师父就安排让我们午休，约定下午一点半的时候准时于楼下集合。

果真到了下午一点半的时候，那悠扬入耳的钟声又再次响起。等到下楼排好队的时候，才知道今天下午安排的是参观寺院，听到这个消息，甭提大家有多高兴了，个个都像雀跃的小鸟一般。因为之前很多的人都只是在电视或网站上看过法身寺，可是现在就可以亲眼目睹宏伟而庄严的法身寺了。

作为一名佛法薪传者，且有师父的带领，以及还和那么多来自不同国家和地区的朋友一起参观，那还真是第一次，感受也自然不同。坐上寺院的游览车，在微风和烈日的伴随下，我们先参观了大雄宝殿，然后来到詹老奶奶斋堂，再到国际法身禅堂，最后去到大法身塔，途中还经过了祖师纪念堂和法身寺的办公总部等等。每一处的

建筑物都是如此的宏伟与庄严，大家都被这些景点所惊叹和折服！

参观完主要的景点后，我们就回到了觉悟村，而此时也刚好是下午的四点半。从这一刻到晚上的六点半是个人的自由时间，可以去喝饮料——“巴纳”（巴利文音译）以及洗澡，这段时间是处理个人事务的时段。

当时间指向傍晚六点半的时候，我们又再次集合，出发去到法身禅堂那边上课。今晚是维明师父带领我们上晚课，完后师父给我们开示佛法知识，其中他说的一段话让我印象非常的深刻。

他讲到：我们这些佛法薪传者都是前世一起修了善缘，于是今世才会有缘分再次相聚，所以我们要学会团结，学会包容，这样才能快乐地学习佛法和打坐，一起共修波罗蜜。

每位佛法薪传者都听得津津有味。等到他开示完，还指导我们打坐，而且教导得非常地细

致，让我们放松身心，调整好自己的姿势与心态，这样才能更好地进入打坐的状态，也才能体会到其中的快乐。

这次的打坐自己在师父的指导下，感觉还可以，就是杂念较多，半个小时之后脚就显得很酸麻。

因为是适应期，所以，师父在晚上九点的时候就给我们下课回来休息了。今天是正式培训的第一天，除了感觉新鲜之外，还学到了很多知识，唯一感觉不习惯的就是我的生物钟，还没有调整好，因为起得太早，所以一整天都在打哈欠，希望自己能够慢慢的调整适应过来。



心得体会

由于刚大学毕业，还有晚睡的习惯，而这次有机会锻炼早起，还可以学习新的知识。清新的空气，空空的头脑，不得不让我联想到现实生活中，很多人都有晚睡晚起的习惯，但也有另外一些人，很早就起床了，目的是为了更好的锻炼自己，净化自己的心。

除此之外，我还有一个最大的收获，那就是了解了打坐的方法。打坐最重要的是调整好自己正确的姿势，让身体处于最舒服的状态。也就是调整的坐姿能够坐得很久，有一种无论打坐多久都无所谓的感觉。



这样做目的是为了让我们忘记外界所有的事情，就好像是我们要关闭眼、耳、鼻、舌、身这五个器官一样，只剩下我们的心。我们要将身体调至最舒服的姿势，让心处于自然的状态，要轻轻的、慢慢的、容易的、静止的、轻柔的护持心，不要用力去压迫。

还有一个重点是，有如我们仰望星空，心里什么都不想，就这样持续的看下去，因为不管怎么样，我们都无法强迫星星变得更亮、更小、更大，或者能随我们所想的那样。

因此，打坐要放松身心，舒舒服服的，不要太过于专注，也不要过于随意，将它当作一件有趣的事情，保持平常心，长时间的宁静，那么就会有你想不到的收获。



学会基本功夫

今天的生活依旧，自己在经过了这两天的调整后，也渐渐的适应了觉悟村里面的日常生活与作息时间。

下午的安排是学习如何清洁厕所，如何利用和维护四事，如洗袈裟、打扫禅堂的卫生，使用各种清洁的工具，以及学习如何合十礼拜与跪拜顶礼。

七八个人为一个小组，当分好组之后，各小组就往目的地进发，我们组先来到的第一站是洗澡房，进去的时候，已经有两位辅导法师在等着我们。

首先是擦拭卫生间与清洗马桶，师父都分别给我们做了示范，但真正到我们动手去做时，却有一种毛毛的感觉，不敢放手去做，于是师父就教导

说：在法身寺，如果要想出家，首先就要学会如何清洁马桶。这是詹老奶奶留下来的不成文规定。

在清洗马桶的时候，如果手往槽里面伸得越深，就代表心越明亮。听完自己才恍然大悟，原来厕所就是一间反省房，可以清楚的认识自我，修养一种不执著，不傲慢的心态。



在学习完如何清理厕所后，我们来到了洗袈裟的地方，那里也安排有两位辅导法师，他们分别

给我们演示洗袈裟的整个过程。首先要先浸泡，然后放入有洗衣液的水桶中，轻轻的用手搓洗。



接着放入另一个装有清水的桶中过滤，之后再放入含有柔顺液的清水中，最后拖起来拧半干便可以拿去晒了。在晒的时候还要甩一下，将两边的边角对齐，最后前半面的袈裟略低于后半面，为一手掌宽的宽度，这样容易晒干。讲解完，自己也体会到了洗衣原来还真的有很多的学问在里面。

这个学完之后，我们组来到了学习跪拜礼仪的地方。这里也同样有两位辅导法师给我们做演示。他们很耐心的将每一个步骤先亲自做给我们看，然后轮到我们自己做的时候，有错误的地方，他们就又慢慢的讲解并给予指导。

例如双手合十时，手指之间要紧贴，不要张开，同时以大约四十五度的姿势，摆放于胸前，双手不要下垂，背部要挺直等等要领。虽然以前自己在外边打招呼时，经常会用到这些动作，但教导得如此细致的还是第一次，心中也油然而生起了对师父的无比敬仰之心。

在这之后，我们来到了清理禅堂的地方，但是讲解的两位师父只会说泰文或英文，而之前都



有会说中文的师父在讲解，可惜现在没有了，重要的是我们组又没有人会英文。

我就自告奋勇的做我们组的泰中翻译，在一旁帮忙解释如何打扫禅堂的卫生，如何擦拭佛像，如何使用拖把一齐擦地，而不留下脚印等等，这时感觉很开心，因为自己学了多年的泰文，今天终于可以做一次现场翻译了。

虽然场面很小，翻译的对象也只是几个同组的朋友，而且翻译过程中还有些听不出的单词，但大概意思还是翻译到位了，心中有说不出的法喜与自豪感。

最后我们来到用餐的地方，那里有一位师父，他的外表与举止都如电视《神雕侠侣》中的老顽童一般，很可爱，说话也很有幽默感，他给我们讲解对用餐地方的打扫与维护。而且跟我一同到达的还有一组英文组，巧的是那位师父又只会说英文和泰文。

于是他就用英文讲解一次，同时又用泰文讲解一次，然后再经由我将泰文翻译成中文，他总

是笑嘻嘻的讲解，我也非常乐意的做临时翻译员，从中还让我体会到了现场翻译，真是一门融合了智慧、知识、能力与临场应变的职业。

在整个培训快要结束了，天空下起了一阵好大的雨，好像连天人也来和我们随喜功德！经过下午的这个简单的培训讲解，让我学到了许多在日常生活中我们常用到，但又常忽略的生活小常识。

同时临时充当小翻译的角色，让我感到很满足，因为心中有一种“天生我才必有用”的感觉。希望今天所学到的这些知识，能够让自己今后的生活变得更加的美好。



心得体会

今天所参加的这些活动，让我认识到，集体生活需要有统一的安排，不是各做各的。因为每个人都来自不同的地方，个性和习惯都不一样。如果每个都随心所欲的去做，或者根据自己的能力来做，没有一致的开始，结束的时候也会各不相同，最后就会无法形成统一的规章制度。

每个人都认为自己地做法是正确的，认为自己的想法是最好的，那么就会导致集体生活的不愉快，也没有人互相间给予提醒，从而让彼此间不能开心的相处在一起。

因此，生活在集体中，就需要有统一的制度和安排，每个人都要遵循纪律和规章，这样才能快乐的生活在一起。就如同我们每天所喊的口号一样：合和带来欢乐。





剃发消烦恼

今天是出家前培训的第三天，天气非常的晴朗，没有了之前两天的大阵雨。同时今天也是我们这些佛法薪传者的剃度落发之日。但这并不是代表着正式出家，因为要在几天之后的受比丘戒仪式后，才能正式的成为出家人，而现在的身份只是一位行者而已。活动仪式被安排在下午四点左右，届时会有很多信众来参加，自己的心情真是无比的法喜。

自从懂事以来，好像自己就没有剃光头的记录了，光头的记忆已经无从追忆起。但是今天的剃度却让自己感觉别有一番风味，因为连浓浓的眉毛也要被剃掉，但是为了庄严，为了去除一种多余的烦恼，我想这也就不算什么了。

因为是在大雄宝殿的旁边举行剃度仪式，而且来参加仪式的信众也很多，所以为了庄严与顺

利，上午的时候我们特地来排练了一下。

下午三点左右，我们就乘坐寺院的游览车来到了大雄宝殿。虽然距离仪式开始还有一个多钟，但是已经有很多信众等候在大雄宝殿旁，工作人员也在紧张的准备着各项工作，而我们则在大雄宝殿内打坐等候仪式的开始。

盼星星，盼月亮，时钟终于指向了四点半，一切也都准备就绪。师父就进来宣布仪式即将开始，让我们按照序列号排成一队，然后每个人的手中都拿着一个黄金托盘，盘上面放着一片荷花叶。



按泰国的风俗，在剃度仪式完之后，亲人会拿荷花叶将头发包好，然后带到河边去随流水飘走，这代表的是让即将出家的人忘掉顾虑，忘掉世俗的一切，心平气和的去修行。

列好队后，在轻柔的音乐伴奏下，我们整齐有序的向剃度仪式中央走去，虽然下午四点半的太阳还是很大，并且是光着脚丫缓缓的向前行走，但每位佛法薪传者都是精神抖擞，我想这时的骄阳即便再炎热，也比不上我们每位佛法薪传者心中的那份激动吧！



我们的两旁站满了来参加仪式的信众，他们有的投来敬仰的目光，有的迎来灿烂的笑容，有的则拿起相机不停的捉拍每一个难忘的瞬间。而自己感觉好像长那么大，还从来没有像今天那么备受关注，心中有一种莫名的自豪感，加上这个和谐的局面，让我感到无比的幸福。

当每位佛法薪传者走到安排好的位置上后，主持人就指示大家坐在旁边的白色椅子上。而此时的我手托着金盘坐着，面对来参加落发仪式的亲朋好友们，心中真是法喜充满。不久在主持人的宣布下，仪式正式开始，亲朋好友们拿起手中的剪刀，将我乌黑的头发，一点一点地剪掉。

来参加的信众很多，不管是认识的，还是不认识的，大家都为积累一份难得的功德，在每一个佛法薪传者的头发上剪上一刀。而有些信众还一边剪，一边说随喜功德，大约过了二十分钟之后，轮到师父来帮我们真正的剃掉余下的头发。

站在我面前的是我意想不到的圆觉法师（巴利文九级的长老），他在百忙之中能够来为我剃度，心中真是非常的感激。随着师父的一刀刀落下，我曾经乌黑的头发也在随风飘落，当然，最重要的是忧愁也在慢慢的消逝。

师父的动作很熟练，要不了多久，一个闪亮的大光头就出现在了镜子里面，自己一边看，一边傻笑。当大家都剃完之后，我们所有的佛法薪



传者便和师父一起在大雄宝殿后面合影留念。如此，剃度仪式也就圆满的结束了。

这次剃度仪式的场面非常热闹，也非常的和谐，可能我们是外国人的缘故，来参加的信众也很多，而这也是我参加过的最难忘的仪式之一。

光秃秃的头，自己情不自禁地用手抚摸了一下，感觉有一点不太习惯。但一想，没有头发其实也很好，因为不用再为出门前该梳理怎样的发型而烦恼了。

现在光溜溜的头，感觉很轻松，也许这正是在暗示自己应该忘掉之前所有的烦恼，从头再来，做一个宁静心安的出家人。





心得体会

出家是为了更好的锻炼自己的身与心，需要锻炼自己的身去做自己想做的，但还没有做的事情。有些事情不想做，而跟集体生活在一起之后，就有可能必须得做。至于心理方面，就一定要战胜自己内在的烦恼。

因此，佛教信众相信出家是一件伟大的善事，如果有谁行善和获得成功，就会有很多人来对我们表示祝贺和随喜功德。



被杂念攻击

今天是剃度之后的第一天，头上没有了头发，昨晚洗头的时候，洗发水也用了很少了，当然早上起来，也不用为梳理什么发型而烦恼，感觉自己还真少了一些不必要的烦恼，人也变得轻松愉快很多。

有趣的是昨晚睡觉时，光头老是去吸蚊帐。顿时感觉自己的头在少了头发之后，仿佛变成了一位害羞的姑娘，一定要找一件东西来遮掩自己一般，而蚊帐就成了它的第一选择。

坐起来拿开，睡下来时又被吸过来了。弄了几次之后，只能放弃任由它们相互的“拥抱”。旁边的同修老是笑我，说是磁性的缘故，而我也半开玩笑的回答，它是害怕蚊子叮咬，只好找蚊帐作保护。

今天的主题还是听闻师父的佛法开示，以及师父慈悲的教导我们学习打坐。在晚上快要下课的时候，师父拿来了一叠纸，发给每人一张，说是住持——法胜师父，想了解一下我们培训多日之后的打坐经验。因为这是要送给住持看，所以每位佛法薪传者都非常认真的写起来。

我也拿起笔写道：“进来觉悟村多日，在师父的精心教导下，打坐有所进步，但不是很明显。膝盖还是很酸痛，可能还没有习惯用盘腿的姿势打坐如此的久（每节课一个小时左右）。而且杂念比较多，心还不能很好的静定下来，但是我会继续努力，精进的跟师父学习打坐，争取更好的禅修成果。”感觉自己写得还是很快的，交上去时，发现还有很多人没交。

看了一下其他同修的成果，他们写的也不是很多，但是其中有两位同修的打坐经验非常好，他们说自己这两天打坐时，心可以很宁静。他们除了用文字在纸上描述出来之外，还画出在打坐时看到的佛像和水晶球。

看到他们在这么短的时间，就取得如此好的修行经验，真替他们感到高兴。而自己真的很羡慕他们，并暗自发愿，希望自己在今后的修行打坐中，也能证入内在的法身。





心得体会

师父说打坐可以让心宁静，可以实现我们自己内在的快乐。但是直到今天，我还未曾遇到，身体的酸痛和无尽的杂念，让我感觉不到其中的那种宁静。

看到他人的修行成果，自己又有一种莫名的奋进，也希望能够达到同样的境界，可需要一定的耐心与精进，而我现在缺少的正是精进。但不要紧，我有一颗持之以恒的心，希望自己能通过不断的修行打坐，来感受那种传说中的快乐与宁静。



意外的教诲

今天一切依旧，大大的光头依旧一整晚地吸着蚊帐，培训的生活依旧精彩，自己的习性也一点一滴的改善。只有时间在悄悄的流逝。自己在今天接受了一项新任务，也获得了一次很意外的教导。

接受的新任务是，由于泰国的天气实在太热，所以师父就想让一个人在每次上课前，提前来到禅堂把灯和空调开好，以方便后面进来上课的同学。于是师父就钦点了我，让我感到无上的荣幸，这不仅可以为大家做事，还可以积累功德。

对于今天得到的意外教诲是这样的：一般下午上完课之后，就可以去洗澡或喝饮料了，但是今天师父想安排一个额外的运动时间——练瑜

伽。所以下午下课之后，师父就说可以休息十分钟，去上卫生间或自由活动，然后再回到禅堂参加运动。

我和一位来自北京的同修走出禅堂去卫生间，但在路过用餐的地方时，看见英文组的同修在喝饮料，那时我们也正好有点口渴。我们就去拿起浸在冰箱中的瓶装饮料，毫不客气的畅饮起来。天气实在太热，当冰凉的液体流入体内时，那股无比幸福的清凉，仿佛是上天赐给我们最好的礼物。

正当我们痛快地享用时，对面传来了一句铿锵有力的话：你们为什么要站着喝饮料？当时我们两个也没有注意听，都以为不是说我们，还是继续站着，并低着头慢慢的喝着。

仿佛那全身的清凉，已经覆盖了那句话的音量。接着一个身影站在了我们面前，抬头一看，我的天呀，是江法师（中文组的辅导法师），原

来刚才那句话是在说我们两个。紧接着江师父就严厉地问道：“谁叫你们两个站着喝饮料的，不知道喝饮料是要坐着或蹲着的吗？”还没有等我们回答，他立刻又说：“快点喝，然后到禅堂参加运动。”那时我们只顾着低头合十礼拜，抬头时，师父已经走远了。

整个过程我们两个都只呈现着无辜的眼神，一声也没有吭。真是无辜呀，在这之前我们两个确实不了解这个事情。看着师父远去的背影，我们两个只能用无辜的眼神两两相望，然后快速走回禅堂。

后来回想起师父的教诲是对的，自己即将成为出家人，要时刻地保持庄严得体的仪态，出家人是不能站着饮用水的。这虽然只是一个生活的小环节，但是却深深感染了我，为我在今后能成为一名优秀且清净的出家人打好了基础。在这里衷心感谢师父的教诲。



心得体会

现在我们的年纪还小，当犯错误后，常常就会有大人来给予我们提醒，而一旦我们长大了，来提醒我们的人会越来越少。特别是职位高时，做错了，也不会有人敢提出来或提醒，因为害怕被提醒的人生气，或者不满意。

所以我们就会在不知的情况下常常犯错，可能会对身边的人造成很大的影响，直至影响到自己后，才忽然大悟。佛陀将给予别人慈悲提醒之人喻为指引财富之人。

因此，当有谁给予我们提醒时，我们应该立即虚心的接受，并感谢他，让我们能及时的改善自己。对于做的那些事情是否真的错了，这些都不用太担忧。如果没有错，就让它过去吧，但如果真的错了，那么就应该及时改正。



习性的改变

又是新的一天，不知不觉中，自己已经在觉悟村中度过了多日。感触最深的就是，自己的习性真的一点一点的在改变。当然不是变得不好，而是渐渐地往好的方面改善了。

从一件小事中就可以看出我的改变。今天我们要去国际法身禅堂上课，在途径地下停车场的时候，看见对面地上有两个用完的一次性杯子，一看就是使用后随手丢的。自己立刻上去拾起来，然后回到队伍中，最后走到有垃圾桶的地方把杯子丢进去。再回到队伍中的时候，后面的师兄夸了一句：做得好，真不愧是义工。

听到这句话时我心里美滋滋的。其实并不是因为自己是这里的义工，更重要的是，我感觉自己成为佛法薪传者之后，自己的习性真的改变

了。要是在以前，如果自己看见地上有垃圾，有时会捡起来，有时会视而不见。但是现在看见了，就会毫不犹豫地拾起来。

除了以上这个方面之外，我还发现经过这段时间的培训，自己多方面的习性都有了提升。例如在以前进门时，鞋子随便放，没有想过要将其摆放好，而现在不但是脱下之后将其摆放好，要是看见谁的没有摆整齐，也会自觉的帮他摆放好。还有吃饭时的仪态也变得庄严了，见到师父会双手合十礼拜或顶礼等等。

虽然这些都只是一些小细节上的东西，一些在我们生活中不曾注意到的，但是这对我们的习惯，以及生活上的影响都是不可忽略的。

态度决定一切，只要有信心，改掉自己的不足，展现自己的优点，这样对我自己今后的工作或生活都是至关重要的，也是通往成功道路必不可少的一项因素。现在自己还有很多的不足，希望能利用这次短期出家的机会，好好地改善。真心希望自己的习性能够变得越来越好！

心得体会

曾听说过，不管是好的习惯还是不好的习惯，每一个习惯都是由重复的出现和不断表现出的行为而形成的，所以每个人的习惯好坏程度也不一样。

其实，大部分的人都会知道自己不好的习惯是什么，但却不在意它，或者也未曾想过要改掉。

因此，想要完善自己的人，必然是敢于承认自己坏习惯之人。在改善自己不好的习惯时，不仅要给予自己信心，而且更重要的是要真正地着手去实践。





拜见副住持

早上上完早课后，师父向我们宣布了一条大家都期望已久的消息，就是今天下午，我们有机会去到国际法身禅堂底层的大会议厅拜见法身寺副住持——施命法师。

当这个在我认为是极其震撼的消息一宣布，大家都法喜非常。而我自己在之前曾许下的愿，希望能近距离的看到二师父，看来在今天就要实现了，这一刻的心情真是无法用言语来形容。

中午用完午餐后，我们就整理服装，然后快速地下来排队。大家的动作都非常迅速，可想而知大家都迫不及待地想要快些见到副住持——施命法师。

我们大约下午两点的时候，来到了会议室。听辅导法师说，本来安排我们坐椅子，但后来是

副住持想让我们能够与他更为亲近，所以临时换成了坐垫。听到这个，我就越发地对施命法师产生敬仰之心。

大约两点半的时候，室内的师父们全都走出门外。可知施命法师就要到了。我也抑制不住心中的喜悦，抬起头望着门外。顿时看见门外一辆老式的通用雪佛兰停在门口。

不一会儿，精神抖擞又和蔼可亲的副住持——施命法师，面带笑容地出现在我们的眼前。他一边微笑一边向我们招手，并健步走向了主席台。

如此近距离地接触施命法师，这对于我来说还是第一次，真的法喜非常。等施命法师就坐后，就带领我们诵念顶礼三宝，随后大家就齐心向施命法师顶礼三拜。

在这之后，施命法师开始向我们开示，关于如何去认识生命的真谛，以及怎样才能更好的修行打坐。他开示道：如果我们人可以活一百年，那么可能有八十年的光阴都用在了不该想或不该

做的东西，而只留下二十年的时间用在了真正该想和该去寻找的东西。

人的生命其实很短暂，我们应该将有限的时间，用在有意义并能实现我们生命快乐的事情上。对于修行打坐方面，施命法师则开示说：其实我们的心每天都在往外跑，没有很好地宁静在身体的中心点。但是恰恰相反的，如果能将心安放在身体的中心点，那么我们就有可能证入法身，实现内在的和平，并产生非凡的智慧。

其实将四处奔忙的心寻找回来，一共有四十多种方法，在这里主要介绍其中的两种。其中的一种是在打坐的时候，将心安放在身体中央的第七点，并观想晶莹剔透的水晶球或佛像。

另一种方法则是在打坐的时候，什么都不要想，尽量地让自己的心放轻松，等到时机成熟，就会自然地能够证入内在的法身。施命法师开示的内容非常的精彩，还不时的举例子，讲得很生动，大家都听得如痴如醉。在开示的过程中，师父还跟我们进行互动，如果谁有问题，可以随时举手提问，而他也会对我们所提出的各种问题做详细的解答。

整个开示的过程大约进行了两个半小时，场面非常的热烈。在见面会临近结束的时候，施命法师还非常关心我们的身体健康，特地的安排了一位有经验的师父，来教我们几种保健的方法。

同时我们还得到了施命法师的慈悲，亲手将袈裟赠予给我们，并赠送了他亲手发明的小坐垫作为纪念品。最后在一片祥和的气氛中，我们大家和施命法师合影留念。

今天的见面会，施命法师慈悲的开示，让我难以忘怀。对于今天所聆听到的教诲，将会深深地影响我未来的生命。





心得体会

每个人寻找知识的方式都不一样，有些人是去阅读书籍，有些人是从自己的人生经历中获得知识，其中有些知识可能是正确的，有些可能是错误的。

我认为正确的学习，以及快速的方法，是找到知识渊博和品德高尚的老师，更重要的是老师慈悲为怀，拥有善意，有忍耐性，并喜欢传授知识，以及喜欢成为众人的善知识。

如果谁能找到这样的老师，一定要尊敬这位老师，这样他才会传授好的知识给我们。将经验讲述给我们，让我们在很少的时间便可以学习到很多的知识。

在人生方面，有些人可能要用一辈子的时间学习。有些人虽然有很多的经历，但还不够圆满，要将其运用到日常生活上就显得更加的困难了。因此，要把自己当作是一个空杯子，尽可能容纳更多的知识。





男儿的眼泪

今天是居士向行者供养钵和袈裟的日子，所以凌晨四点左右我们就起床了。整理完个人事务之后，就坐上游览车来到了大雄宝殿。

我们到的时候，天才蒙蒙亮，但是已经有很多信众开车来等候。而且仪式的准备工作也已经安排得差不多了。大雄宝殿前面的中间部分已经铺上了红地毯，而两边则铺上了居士坐的席子。



一切都井然有序地安排好了，在轻音乐的伴奏下，仪式会场一片祥和。良辰未到，所以我们就先坐在用棚子搭起的休息处吃早餐。当时钟指向六点半，天空的朝霞中露出第一缕阳光时，我们已经排好了队，仪式也即将开始。

当诵经的声音响起，我怀着法喜的心情，双手合十，中间竖起三朵洁白的莲花，慢慢的围绕大雄宝殿行走。在最前面的是代表各个国家的国旗列队，其次是拿着钵和袈裟的居士队伍，然后到我们这些行者，最后再到其他的信众。

大家面带笑容，法喜的环绕着大雄宝殿，而旁边的众多工作人员举着照相机，在不停地抓拍这难忘的瞬间。

当绕完三圈后，我们来到了大雄宝殿的正大门，然后把手中的莲花递给站在前面第一排的行者，放进黄金托盘，然后拿去供养佛陀，之后还会有一位代表点香供佛。等这个仪式完后，我们就进入大雄宝殿内重新排好队，等待接下来供养钵和袈裟的仪式。

大约半个小时之后，供养的仪式终于开始。行者们个个精神抖擞，迈着缓缓的步伐走出大雄宝殿，来到自己的亲人朋友或供养自己的功德主面前。



当第一钟声响起时，行者们一致整齐地转身并跪下，然后在司仪的带领下诵念感人的拜别词，有些行者忍不住心中的激动，都纷纷地落泪了。我自己也非常的激动，但是还是忍住了心中的那一份感动，没有在亲朋好友的面前留下泪水。

当第二声钟声响起，行者们就弯下腰，合掌向前伸，亲朋好友们就将钵和袈裟供养至行者的手上，然后有一分钟左右的时间来相互交谈拜别，场面非常的壮观与动人。

当第三声钟声响起时，行者们就起身回到大雄宝殿中，整个仪式就此结束。

不知道是什么原因，当自己在回到大雄宝殿之后，在盘腿静坐中意念到，父母这些年来对自己的养育之恩。突然眼睛湿润了，不经意中流下了两滴眼泪。自己也觉得很奇怪，在读拜别词时也很感动，但是却没有流泪，等来到佛陀的面前时才流下了泪水，也许这是一份对父母的感激，又可能是一份对出家的法喜吧！

法喜之情在接下来的一天中，不但没有减少，反而更加的法喜充满。因为第二天，就是受沙弥戒的仪式，并且还是和全泰国的三万位佛法薪传者一同受戒。

隔天早上八点多的时候，戒师便来到主席台。他先带领我们顶礼三宝，然后点香供佛，接下来，他便给我们这些即将出家的佛法薪传者开示训诫。

在大约九点半的时候，仪式的钟声终于响起，我们解开袈裟的包装袋，取出上衣。三万多人一起整齐有序地走向主席台的戒师面前，让戒



师将上衣套在自己的头上。戒师的人数也非常的多，场面非常的壮观。此仪式完成后，可以说出家沙弥已经完成了一半，如果再经过下午的请求沙弥戒仪式，那就可以成为真正的沙弥了。





心得体会

曾听一个泰国人说，在全世界的国家中，受孝顺熏陶最多的是华人。因为不管是看什么类型的电视剧，每天都有拜自己祖先的牌位，或者在每年的清明节，就会举行祭祀祖宗的仪式等等。

也曾有一位师父说过，父母的恩德非常伟大，仅是给予我们生命，我们就无法回报得完。因为是他们给予我们人的躯体，让我们能行善。

在三藏经中有比喻：如果让父母坐在孩子的两边肩膀上，然后给予他们细心的

照顾，还给他们喂饭、喂水，甚至服务他们所有事情，这样做长达一百年，也无法将父母的恩德报答完。

但有一个报答父母恩德的方法，可以给予父母至上的财富，那就是让他们了解生命的真谛，让他们成为具有正见之人，以及能正确的维持日常生活。

这些都将会护持他们到未来的生生世世，不让他们坠入地狱，并能在善道里转世。



等待的日子

今天要远行到戒师的寺院——皇子庙受比丘戒。用不到两个小时的车程，我们就来到了曼谷的皇子庙。下车后，进入眼前的寺院建筑物，给我的第一印象就是简朴，但是又不落伍。既蕴含着一份岁月的蹉跎，也透露着一股时代的气息。

这座寺院是华裔所建，所以既蕴含了中国的建筑元素，也衬托出一种泰国特有的建筑特色。特别是大雄宝殿里的墙壁上，画有各式各样的壁画，以及中文诗句。古代与现代的元素气息，在这里很好的融合在一起。

休息片刻，全体的沙弥就来到了寺院的大雄宝殿。因为在受比丘戒之前，得再跟戒师受一次十戒。当几十位沙弥同时进入殿内后，大雄宝殿就显得有点小了。

进去不一会儿，庄严的戒师一脸严肃地出现在我们的面前。师父之前有说，在受戒的时候，不用看着戒师的脸，这样自己也不会太紧张。但是自己还是在偷偷地望了一下戒师的脸，给我的感觉就是严肃中透着一种慈祥，让人第一眼望过去就会生起一种敬仰之心。

再次受完十戒后，留下了第一批要受比丘戒的人，其余的都到大雄宝殿外面的禅堂等候。



上午的时间是英文组先受戒，下午才到中文组。所以除了等待还是等待。如果谁对出家文还不熟悉，就在这剩余的一点时间里尽快背熟，不然到了现场背不出，就真的不能出家。

因为辅导法师说：这位戒师是泰王的国师，要求非常的严格。如果三个人一起背诵得不整齐，或者背不出来，那么就真的不给出家成为比丘。而且出家文全是巴利文，对一些人来说，还是有一些困难。但是三个人一组，可以相互打气，所以，我还是显得比较胸有成竹。

经过漫长的等待之后，在下午四点钟左右，终于轮到我们组的三个人上场了。虽说出家文背得很熟了，但是一进入大雄宝殿，就会有一种莫名的紧张。可能是仪式非常的庄严神圣，来不得半点的差错吧！

面对着威严的戒师和二十位为之作证的师父，我们三个人怀着忐忑不安的心情，开始了这次受比丘戒的仪式。开始时三个人要先齐心向戒师三顶礼，然后就向戒师诵念请求依靠的出家

文。之后走出大雄宝殿的大门外，让戒师的两位护法详察，然后再回来在戒师的面前诵念比丘戒，最后戒师和二十位师父一起诵念大约十分钟巴利文经，然后仪式结束。

整个仪式大约二十分钟左右，但是整个场面却让我感觉既紧张又严肃。因为我们这组在受戒的过程中，有一位沙弥突然临时被戒师要求改掉之前取的法号，重新取一个新的法号，重要的是要立即记住，并清晰准确的说出来。

真是紧张得无与伦比，虽然不是我，但还是替他捏了一把汗，最终在佛陀的庇佑之下，我们



组还是顺利的排除了这个突如其来的障碍，顺利的出家为比丘，成为了佛陀的弟子，真是法喜万分。师父曾说：出家为僧很难，且要一直以僧人的身份生活，做一位正僧更难。当我听了这句话后，还不是很了解，直至今天我才真正的体会。虽然我成功的迈出了第一步，但比这还要难的是继续向前。无论如何，心里都在默默的告诉自己，我一定能行。



心得体会

出家成为比丘之后，应该如何修行？佛陀教导出家之后要持戒而住，精进修行，连小恶业也不要造作。因此，出家人时常省思的十项原则有：

一、应时常反省：此刻我们的身份已和在家人不同，各种各样的修行者之行为举止我们都应该去实行。

二、应时常反省：基于我们的日常生活由他人来维持，因此我们应将自己作为一位让他人容易照顾的人。

三、应时常反省：关于身体和言行的各方面，我们要做得更好的还有很多，不只是单单这些而已。



四、应时常反省：我们是否可以用戒律来问责自己。

五、应时常反省：懂得思索之人是否能够用戒律来给予善意的批评。

六、应时常反省：我们一定要远离心中所喜欢和所爱的一切东西。

七、应时常反省：我们身怀业力，修善得善，造恶得恶。

八、应时常反省：正在流逝的日子里，我们在做什么。

九、应时常反省：我们是否喜欢宁静。

十、我们是否拥有特殊功勋，当他人问起时，不至于不好意思。正因为时常如此的省思自己，才使得自己具足清净的身业和语业，过着清净的生活。





出家人与居士 的生活差异

今天的天气格外晴朗，心情也特别好，也许是真正出家成为一名比丘的原因，实现了一个在中国很多男孩子想都不敢想的事情，自己也感觉非常的自豪。

今天是自己作为比丘的第一天，心里也非常明白，从今天起，自己会有许多事情本在世俗之外可为的，现在已经变得不可为了。行、住、坐、卧都要以出家人的行为标准来要求自己，除此之外，还要持守二百二十七条比丘戒。

可能这在世俗之外是很难做到的，也是难以想象的，但一想既然已成为比丘，那就必须尊崇佛陀定下的戒律，保持自己身、口、意的清净，做一个宁静心安、高尚且受人敬仰的出家人。

今天没有安排进禅堂上课，上午的时候师父带领我们，去到距离法身寺有二十多分钟路程的一个名为“酸角寺”的寺院去放生。那个寺院就建在湄南河的旁边，环境非常的幽静，也非常方便放生。所以很多人都会选择去那放生或给河里的鱼喂食。

到了酸角寺之后，我们在师父的带领下先来念经文与放生词。然后每人拿起里面装有三、四条鲶鱼的水桶，一齐放入河中。场面非常的壮观，每个人都法喜充满。在将鱼倒入河中的那一瞬间，我的心感觉无比的快乐。可能是自己给予鱼儿们新的生命，让它们能再次回到水中畅游，仿佛自己也拥有无限的自由一般。



最后，我们还给鱼儿喂食，看着它们一直都在张着嘴要食，好像都吃不饱一般，真是有趣极了。

回来的路上，师父还给我们讲了放生的意义，即是可以帮助我们长寿，可以消除疾病的侵害，能给我们带来健康的身体。

下午师父安排我们去祖师纪念堂打坐一个小时。大家都显得非常的高兴，因为有很多人都只是看到了纪念堂的外观，都不曾进去过，所以非常的向往。祖师纪念堂里面安放有重达一吨的祖师金像，而在每个周六和周日的下午，寺院都会安排开放的时间，供信们众瞻仰膜拜以及在里面打坐。

但是因为我们这次进去的时候，不是开放时间，没有开空调，所以显得非常的闷热。有些人忍受不了热，只打坐了半个小时就出来了，但也有些人坚持到了最后，后来我们全体还在祖师纪念堂外合影留念。

晚上师父给我们开示“十三僧残”，为的就是让我们明白在身为比丘后，不应该去触犯的十三条戒律，不然就会被隔离反省，严重者还会被勒令还俗，所以我们都非常的认真听。开示完之后，我们就回来收拾行李，为明天上清迈修行做好准备。

今天是自己身为比丘后的第一天，显得比较的兴奋，同时也感觉很轻松和快乐。



心得体会

居士的生活，每天都会为工作而忙碌与奔波，生命就是一种奋斗，生活是一种修行，做什么事都要迅速，要赚钱来支付各种生活费用。

但出家人的生活，却很简单，不需要奢侈的舒适，也不需要用豪华的器具，有足够的食物，足以维持生命，有体力来继续的修梵行，灭除烦恼，同时将佛陀的法教导给大众等等便可。



当到了这里，我们可以大概的了解到出家人与居士们的生活是不一样的，彼此间的目标也不一致。

因此，使得每天他们的日常事务也不同。有些人认为，居士们的生活整天都要工作，甚至有些人身兼好几份工作，而出家人却什么都不用做，只会整天修行打坐，比居士们舒服多了。

其实不然，因为生命目标不一样，所以日常事务也会不一样。





修行之胜地

经过大约十个小时的车程，我们于晚上八点多到达了法身寺在清迈所属的修行道场——“帕那瓦”（音译）。昨天早上我们还处在炎热的中部，晚上的时候，我们就来到了凉爽的北部。

下车的时候，外面真的很冷，有中国冬天的感觉。而且风很大，有点出乎我们的意料。来自昆明的几位师兄都说，昆明的冬天都没有这么冷。可能是泰国现在正处于雨季的缘故吧，还伴随着一点毛毛细雨。还好我们有准备好秋衣，等分床位之后，我去洗了一个热水澡，就上床休息了。

早上依旧是四点半起床，待整理好个人的事务之后，我们就在精舍的下面排队去禅堂上早课。天还没有亮，地上非常的潮湿，显然昨晚那场毛毛雨是刚停的。在路灯的照耀下，我们来到

了一个大禅堂中，和英文组一起上早课。这个禅堂真的很宽敞，也非常的干净整齐。

听师父介绍说，这个禅堂可以容纳五百个人同时修行打坐。旁边还有一个小禅堂，环境也很好，里面还安装有四台电视，也可以容纳一百个人同时打坐修行。

上完早课后，天微微的亮了，但天上还是积满了乌云，看来今天可能要下一天的雨了。还没有到吃饭的时间，辅导法师就让我们随意的散步，参观一下这周围的环境。



听师父说，这个名为“帕那瓦”的修行道场，海拔一千一百米左右，占地五百泰亩（一泰亩等于1600平方米），至今已有二十多年的历史，而且现在还在不断的改进和扩建中。原本这里只是一个木材加工厂，是住持历经千辛万苦，冒着生命危险而寻找到的，是一处风景宜人，且适合人们修行打坐的场所。

这里常年温度都会维持在二十度左右，不会太冷，也不会太热，四季如春，可以种植许多美丽稀有的植物。不得不感叹，这真是一个世外的仙境。因为现在处于雨季，所以每天都会笼罩在烟雨当中。

有时早上会有朝阳放晴，但是到了上午的时间又突然下起雨来，天气真是千变万化，所以雨季的时候得随身带着雨伞。

我和师兄就在周围四处走了一圈，这里的清晨给我第一感觉就是：空气非常清新，而且弥漫着一股青草与鲜花的芳香，四处都显得非常的幽

静，只听到蚰蚰的低吟与觅食鸟儿的清唱。

在雨水的滋润下，青草和各种各样的鲜花，仿佛正在等待着一个时间的到来，待到那时的百花齐放，虫鸟声鸣，一幅欣欣向荣的景象，顿时呈现眼前。



在我们精舍的旁边，还有一个种植珍贵植物的小公园，里面的许多植物都没有见过，因此叫不出名字，公园的中间有一个小瀑布，落差不大，但是设计得很精美。瀑布的下层分别有两个小池塘，水清澈见底。一个小池塘里放养着二三十条小金鱼，而另一个稍大一点的池塘，则放养着七八条五颜六色的大鲤鱼。

在浓浓晨雾的映照下，仿佛来到了天界的仙境一般。如果要是站在山顶的最高处放眼眺望远方，对面的山头间会泛起一层层浓浓的晨雾。给人一种仿佛身处于烟雨的江南中，又仿佛身处于五岳之巅的感觉。

这是一种身处于下雨时的感受，真的好期望放晴的到来，到时可能那又是另外一番不同的景象了。

早餐时间，来到餐厅，我又发现了一个惊喜，餐厅非常的简朴，布置整齐有序。本以为在山上，饭菜可能会比较简单一点，但是却出乎了

我的意料之外。我们的早餐主食是鱼漂米粉与青菜肉丸汤，水果是新鲜的香蕉与山竹，最后还有泰国特有的一种甜点。

这样的早餐，对于我来说已经很丰富了，但是吃完后，师父却走过来说，今天的早餐很普通，要是往常的话，会更加丰富，听完我们一桌人眼睛都呆了。

师父说：要想逛完这个“帕那瓦”，可能要用两个小时的时间。因为昨天刚上来，还没有仔细的游玩过一遍，希望能今后的几天时间里，有机会好好领略一下这里的风光。但是第一天的所见已经让我很惊喜，不得不由衷的感叹，“帕那瓦”真是一个适合人们修行的好地方。

心得体会

在启程去清迈前，心中突然产生了一个疑问，为什么我们要去到那么远的地方禅修，可是来到这里之后，就立即有答案了。

宁静自然、美观的环境，其实对我们的心有一定的影响，我们远离了城市的喧嚣，心会很容易的静定下来，内心也自然会很舒服，这些都会对禅修有直接的影响。





很累…很累

今天上早课的时候，天空中还飘落着一点毛细雨，但上完之后，天空却放晴了，虽没有太阳，但也没有了昨天那种阴霾的天气。于是，师父决定让我们行一次头陀行。

用完午餐后，天空没有出现要下雨的预兆，而是显得非常的晴朗，于是大家就兴致勃勃的整装待发。师父说，我们此次的头陀行的起点是“帕那瓦”，终点是附近的一个名为“半昆”（音译）的寺院，全程六公里。

在一切准备就绪之后，我们就排着整齐的队伍，浩浩荡荡地出发了。每个人肩上都挎着装钵的一个背包，扛着一个蛮重的头陀伞，缓缓的向着远方前行，整个队伍都洋溢着快乐的气氛。

可是走出大门不久，天又变了。天空中开始下起了毛毛细雨，但是大家的心情不但没有被这

雨水给浇灭，反而显得更加的兴奋了。说来也奇怪，好像是天人在考验我们一般，不一会儿，雨突然停了，天空又开始放晴起来。

一路上，最让我感动的就是，当我们前行至有村庄的地方，那里的村民都会拿出家中的食物来供养我们。虽然从他们的穿着和房屋来看，他们却不富裕，有些还很贫穷，但是他们却如此的虔诚，对僧人怀着一份虔诚的信仰。

虽然他们供养的只是一瓶饮料，或是一个面包之类的干粮，但却深深地触动了我们每个新比丘的心灵。那些村民能够如此虔诚的把我们当作



他们的福田来作供养，我们也应该给他们送上最美好的祝福，希望他们能够幸福富裕。

刚开始背着头陀伞走，可能是好奇心和兴奋的缘故，都没感觉到累，可过了两个多小时之后，就开始觉得有点累了。

虽然只有六公里的路程，可是感觉走了很久，怎么还不到终点。可是不管怎么样，我都会坚持的，一直鼓励自己。

最后，走了将近三个小时左右，终点就在眼前，每个人都无比的兴奋。而让我们意外的是，居住在寺院附近的很多村民，都聚集在寺院的门口，等待着我们的到来。

有爷爷、奶奶、叔叔、阿姨，甚至还有很多小孩子，他们都带上花瓣及清水，整齐的跪坐在一旁，面带笑容迎接我们的到来，当我们在他们身边走过时，他们轻轻地将花瓣撒在我们脚上，还用清水帮我们擦拭脚，那一刻，我感觉全身所有的累都消失了，心中生起了无限的法喜。

他们虔诚之心深深地触动了我，他们热情的接待，更是难得。看到他们脸上露出的微笑，以及难以形容法喜之心，真心的希望他们都能够幸福、健康、快乐。

我们在寺院内休息片刻之后，师父就让我们自由参观这个寺院。我和几位同修就把这里都逛了一遍，感觉这里的环境也非常好，清静而优雅，有一种世外桃源的感觉。

到了傍晚六点左右，我们在大雄宝殿里上晚课，感觉很特殊。大雄宝殿的布置非常庄严，也不失文雅的气息。

师父介绍大雄宝殿里面这尊庄严的佛陀，是法胜法师所赠，原本在大雄宝殿要落成之前，法胜法师要来参加落成仪式，但是由于事务繁忙，最后没有如愿，于是就派人送来了这尊法身佛，作为大雄宝殿里面的主佛。

上完晚课之后，我们还进行了“点灯绕大雄宝殿”的仪式。那时大家手中都托着一盏灯，点燃后，就一边诵念经文，一边环绕大雄宝殿，以此来供养佛陀。

因为那时天色已黑，所以当我们把灯点燃，然后排着整齐的队形环绕起大雄宝殿时，那场面显得非常的美丽与和谐。在环绕了三圈之后，仪式结束了。

接下来，我们还“点孔明灯送祝福”。每三个人一组，将孔明灯点燃，然后将其竖起并降低，在灯聚集热气的同时，自己也许下愿望，最后三人一齐放手。灯会随着热气及风力的辅助，慢慢的升上天空，飘向远方，以此来送祝福和寄托希望。等一盏盏孔明灯一齐升上天空时，那个场面真是无比壮观。



在仪式完之后，我们又回到大雄宝殿中，举行供养“半昆”（音译）寺院的仪式。并听闻寺院副住持的开示，他给我们大略地讲解这个寺院的历史。

这个寺院住持在法身寺出家，并跟法胜法师学习打坐，后为了弘扬佛法，来到这个偏远的北部开创了这座寺院。起初的创建非常的艰辛，住持除了两套袈裟和一个钵，就什么都没有了。

原本这里设备非常的简陋，只有一座精舍和一间厕所。同时这里的原著居民起先都是信仰鬼神之说，并不信仰佛教。但住持并没有因此灰心丧气，反而觉得是一个弘扬佛法的好机会。

于是就开始给附近的原住民开示佛法，让他们信仰佛教，并鼓励他们的孩子来出家为沙弥，在学习佛法的同时，也能够学习一些良好的生活习惯。

与此同时，在大家的共同努力下，寺院慢慢的扩

大，也慢慢的建起了精舍、佛堂以及大雄宝殿。多年之后的今天，这个寺院已经发展成为一个规模很大的寺院，有六位常驻比丘，以及两百多位沙弥。

听完副住持的讲述，我心中感慨万分，对他升起了一份敬仰之心。他们的条件如此艰辛，但是每个人的心却如此坚定。今天所做的一切都让我非常法喜和难忘。



心得体会

如果我们有明确的目标，那么就会知道要如何做才能达到目的。接下来每一步都很重要，要从此刻开始，认真的对待，且最重要的是要持之以恒，一旦起步，就要争取达到目标，直到圆满成功。





佛法开示的体会

今天一切依旧，没有安排特殊的活动或仪式。整天都是听闻师父的佛法开示，然后学习打坐。

今天整理了一下这么多天以来，师父给我们开示所做的笔记，感触良多，也从中体会到了很多东西。

从第一天进入觉悟村开始，无论是指导法师还是辅导法师，都给了我们孜孜不倦地教诲，让我们不仅学习到了相关的佛法知识，还教会了我们在日常生活中的各种知识。例如维明师父开示的“五戒”以及“如何用五房间来培养好习惯”这两个课题，自己就感觉非常的好，与我们日常的生活很贴切，可以很好的运用到生活中。

在“如何用五房间来培养好习惯”这课题中，师父就开示说，我们日常使用的五个房间——卧房、厕所、梳妆室、厨房、办公室，都跟我们的习性有密切联系。例如：卧室其实就是我们的吉祥房，我们要将之打扫得干净整洁，这样会培养出一种纪律与忍辱之心，加强对人和实物的责任感。

厕所其实就是反省房，懂得使用厕所，并将其清洁干净，从中可以了解到自己的身体状态以及培养一种不傲慢，不自大的习性，并且懂得去贴心和关怀他人。

梳妆室则是正念房，可以培养我们不迷恋金钱与名誉的习性，而专心的修身养性。

至于厨房其实就是知量房，可以培养懂得食物的知量，节省钱财，具足忠诚不欺诈的习性。

最后办公室则可以修养追求成功之心，增加智慧与金钱。看似简单的五个房间，其实深藏着

很深的奥妙，在培养我们习性的同时，也能够让我们走向光明的人生大道。

除此之外，师父还告诉我们，虽然不是打坐的时间，但我们还是可以在其他的实践活动中，比如，洗澡、洗衣服、拖地、用餐、站、行、坐、睡等等中保持正念，放轻松心，将心一直护持在身体的中心。

起初，可能有点困难，但常常这样练习就会习惯下来。每个人都可以练习，即使是我们还没有任何的内在经验，但也不意味着没有进步。因为它在不断地改善和熟悉，持久的维持，内在的经验自然就会产生。

其实，师父开示的内容，都是我们日常生活中能够运用到的。因此，自己也不由深深地体会到，佛法知识的博大精深。

心得体会

佛陀有很多圣言教导，也曾倾听过不少，但是让我们将这些佛法故事讲给他人听，我想有很多人都陈述不出来。若要问这些佛法有什么益处，可能会有很多人只回答说，那是很好的佛法，却无法回答得出到底好在哪里。而师父给我们开示的佛法内容都是难得的知识，因为师父给我们做出清晰地解释，能真正地运用到日常生活中，这都是非常不错的。

如果我们听到了很多的佛法，但却没有拿去运用，那又有何用？





脚底按摩

清晨时下了一阵小雨，上完早课后，雨也停了。今天轮到我所在的小组去托钵，之前两天都是英文组的同修出去，现在终于轮到自已了，心里非常高兴，也非常的好奇。

因为这次的托钵跟之前的两次不一样，这次要到户外去，真正地到居士的家门前托钵，那是一种与众不同的感觉。

这次托钵要走在布满小石子的路上，平常我们穿鞋子走路，但今天比丘了，要做信众的福田，也为了尊重自己的信众，由此，脱下鞋子来化缘，但脚很疼。如今有很多人，需要去脚步按摩，但是这次化缘，却让我感受到了脱鞋化缘的好处，因为可以自然的按摩脚底。

步行来到村庄里，偶尔听到狗的叫声，望着村民屋顶的炊烟袅袅，当微风拂过，伴随的是米饭飘香，感觉一切都是那么自然。

走不了多久，就有四五位村民拿着准备好的食物跪在路边，盛钵供养我们。当看见他们穿着一身破旧的衣裳，却拿如此丰盛的食物来供养我们，心里有说不出的滋味，而且他们身后的房子都是矮矮的木房子，显得非常的陈旧。他们那颗善良的心，深深地触动我的心。

在托钵的路上，几乎我们路过的每户村民，都怀着虔诚的心，拿出家中最丰盛的食物盛钵。男的女的，老的少的，都拿着食物，跪在马路边等待供养我们。他们手中即便只是一包泡面，一



杯水，或一束鲜花也好，我敢肯定，这每一份的食物都蕴含了，他们心中对佛教的信仰之心。

每当看见衣裳破烂的老婆婆或老公公把食物放进钵中时，自己的心中就会有一种酸酸却又说不出的感觉。我身旁一位来自北京的师兄，更是双眼含泪，非常感动。他说想不到他们那么贫穷，心却那么的富有。而作为僧人的我们，也只能用诵经祝福的方式来回报他们，愿他们一生都幸福安康。

这是一次不一般的户外托钵，这是一次对善良与信仰的体会，这也是一次毕生难忘的经历。最后，再次为这些村民们送上最真挚的祝福，祝他们生活幸福快乐。



心得体会

佛陀在证悟后，第一次回到自己的故乡，并在城内化缘。净饭王请求佛陀不要去百姓家化缘，因为他是国王的儿子，有很多的财富，不用向别人乞讨。

但佛陀却回答说：这些都是过去一代代佛陀一直在做的事情，也是佛教的风俗文化。而这次出家所举行的各种活动，也是在学习和模仿过去佛陀时代所做的事务。

这都是善事，不管是托钵，还是其它的活动。在我们去化缘时，就告诉自己，我们依靠着居士，不应挑食或选自己所



喜欢的东西。同时也让我体会到不要成为骄傲之人，一定要懂得谦虚。

至于脱下鞋子去托钵的原因，直到后来我才明白其中的意思，这是为了尊敬那些布施食物给僧人的居士，而当居士在盛钵时，他们也一样脱下鞋子。除了要脱鞋子外，居士还要跪着将食物放到钵里，很自然就能培养出彼此尊敬心。

在托钵时，应该要将心放在肚子的中心，保持正念，不要被其他的事情吸引。

为了那些已发生的事情而担忧，或担忧还没有发生的事情。如此，这种人将一个生活在过去的人，当下的一切他都不以为然，即使到了未来，也是一样。他没有活在真实的生活中，体会到当下才是最真实和最有价值的。



毕业典礼

今天早上，师父又给我们安排了一次托钵活动，这也是我们此次短期出家的最后一次托钵了。这次的托钵不是去到户外，而是让我们作为来到“帕那瓦”修行的居士之福田，在斋堂前的操场举行。

说来既奇异又壮观。在我们上完早课，准备排队进入托钵现场，天空还是晴朗一片，太阳刚从云雾中浮现上来。

但是当到我们进入场地，诵念经文时，天突然间下起了小雨。雨水滴在身上，微风拂过，感觉到丝丝的凉意。此时，意想不到的，正前方竟然出现了彩虹。

一种我从小到大都不曾见过的神奇景观出现了，我背后是灿烂的太阳，头顶是乌云和小雨，

前上方是七色的彩虹，真是非常的奇特，也非常
的壮丽，很多现场的人都惊叹不已。

我想那应该是一种考验，同时也是天人来随
喜我们的功德，最后我们在雨中完成了这次非
凡的托钵。



晚上，我们在禅堂里面举行了这次国际短期出家的毕业仪式。全体师父和新受戒比丘以及沙弥都出席了，场面非常的庄严。

戒腊最高的两位师父先分别用中英文致词，然后再给我们非常有意义的训诫，之后便举行颁发毕业证书以及纪念佛牌的仪式。

每个新受戒比丘和沙弥分别向前顶礼师父，然后接受证书与佛牌。最后戒腊最高的两位师父又分别用英文与中文，向我们全体的比丘和沙弥送祝福语，希望我们在今后的人生道路上一直行往善道，并鼓励我们有机会再来参加下一届的短期出家活动。仪式的最后是大家一起合影留念。

整个仪式在庄严与祥和的气氛中结束了，觉得有点感伤，毕业典礼的举行，意味着出家一个月的活动就即将结束了。



心得体会

此次出家，除了能学到原始佛教文化之外，还学习和实践了基本的道德礼仪，即是：尊重、纪律与容忍。而我们能学习到如此多的知识，最重要的是遇到了优秀的老师。

这位好老师，除了自己要有好的德行之外，还要有教导弟子的能力。而作为弟子，从他那儿学习知识后，则应尊重老师，并将老师教导的知识运用到日常生活中，认真地按照教导来做，发展自己，让自己成为有纪律之人。

当我们具足德行与忍耐时，无论做什么，都能很容易的获得成功。

总的来说，锻炼自己拥有好的行为和习性，需要具备两个条件：

一、拥有优秀德行和教导能力的老师，敢于给弟子提醒。

二、自己要懂得自我教导，因为我们有好老师在一旁给予提醒指导，但是自己却不以为然，或不按照指导来做，那么就不会有好的效果。

最后我们还要将自己所学到的各种知识，正确的运用到实践当中。当我们真正拥有知识和能力后，那我们应该将这些美德传授给他人，在分享自己幸福的同时，也让他人的快乐。



修行之感受

一个月说长也不长，说短也不短，但就是在这一个月的时间里，让我学到了很多佛法知识，也让我明白了很多人生的道理，同时也改变了我身上很多不良的习性。

生而为人二十多年来，都不曾想过自己会有缘出家。而如今已穿上袈裟，我想这应该是一种命中注定的因缘，就当是对父母恩德的报答。

时光飞逝，一个月的时光是值得去珍惜的，特别是非一般的生活体验，更是让人无法忘怀。

在这一个月里，发生的点点滴滴依然浮现在自己的脑海中。直到今天，自己依然记得三万人一同受沙弥戒的法喜场面，依然记得受比丘戒时的庄严场景，也依然记得第一次户外托钵时的感动。

在这一个月的出家生活里，让我真正地体会到了出家人生活是如此的清静，也是如此的高尚。每天的修行、持戒与打坐，在改变我自身习性的同时，也让我变得更加的圆满了。

修行可以让我学到之前不曾了解到的佛法知识，增长了我的智慧。而持两百二十七条的戒律，则净化了自身的身、口、意。最后打坐不仅能够让我的身体放松下来，还让我的心变得更加宁静与光亮。

参加这一次国际短期出家活动，让我学到了很多，也体会了很多。希望自己能够将在这一个月中收获的知识，运用到今后的日常生活当中，改善自我，努力成为一位有知识，有道德的人。

最后希望能有越来越多的人，来参加法身寺所举办的国际短期出家活动。随喜大家的功德！

静坐指导

首先以单盘的坐姿轻松坐下，将右腿叠放在左腿上，右手放在左手上。右手的食指与左手的拇指相触。两手的手掌朝上轻轻迭放在脚踝上。身子挺直，头摆正。如果不采用此坐姿，也可以坐在椅子或沙发上。调整坐姿使自己舒服，呼吸和血液循环通畅。轻轻闭上眼睛，感觉自己就像刚要睡着似的。

然后做两三次深呼吸。深深地将气吸进来，感觉肚子跟着吸气慢慢地胀起来。呼气的过程要放慢。吸气时，感觉身体里的每个细胞都充满了幸福和快乐，而呼气时，则释放所有的忧虑和紧张情绪。给自己这片刻的时间，放下所有的牵挂，然后回到自然的呼吸状态。

先调整心念，再放松从头顶至脚趾头的每一块肌肉。放松身体的每个部位，不要让任何部位绷紧或受压。应该一直保持清醒，轻松自在的感觉。让心快乐、清新、纯洁、明亮。让心空空

的，不想任何事情，感觉仿佛一个人坐在一个干净空旷的地方，一个充满自由和平的地方。想象身体空空的，没有内脏，里面干干净净，空无一物。也许你会觉得身体更轻盈了，因为你已与周围的一切融为了一体。

然后，将心安住在身体的中央——腹部的中心，即是肚脐以上两指高的中心之点。不一定要找到确切的位置。只须继续轻轻地将心安歇在身体的中央，身心也都放松就可以了。

身心放松以后，可以慢慢地观想体内有一个清澈透明的水晶球，球体可大可小，但应该像中午的太阳般明亮，或像满月般清澈。轻轻松松地观想，保持着一颗平静的心，不要强迫自己去观看水晶球的画面，我们不是非得见到水晶球不可的。

如果观想中的影像显得很模糊，也不用担心。不论出现什么画面都不要管它，继续让心保持平静、静止和休息的状态。如果有了妄念，加强诵念佛号，让佛号“三玛阿罗汉”慢慢地从身

体中央的水晶球内散发出来。这句佛号的意思是让我们纯洁的心远离种种苦难，你也可以念诵“清澈透亮”这四个字。不断地念诵，同时平静地观察水晶球，直到心入定为止。此时可停止念诵或者已自然地忘了念诵。最后只剩下身体中央水晶球清晰的画面。安安静静地专注在这个画面上，让心始终保持静定。

如果内心的体验不同于以往的体验，不要躁动或激动。保持心不受干扰，只需静观，对看到的一切不喜也不悲。最后安住在身体中央的这颗心，变得越来越细腻，然后进入身体的中央点，那是纯净、明亮之点，是真正幸福和觉知之源，是浩瀚无边的内在智慧，它会随着不断静坐而增长，纯善的心同时也会自然地跟随着我们，这颗纯善的心是人人皆具备的。

当心止歇下来时，你会体会到静坐的喜悦。在静坐结束之前，可以修习慈心观。首先将心安住在身体的中央。感觉你对周围的人充满爱心，把善良美好的祝愿送给世界上每一个人。让富有关爱的心念融入清澈明亮的水晶球，使它体现对一

七个定心点的侧视图

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：脑部中心点

第4点：口腔上颌区

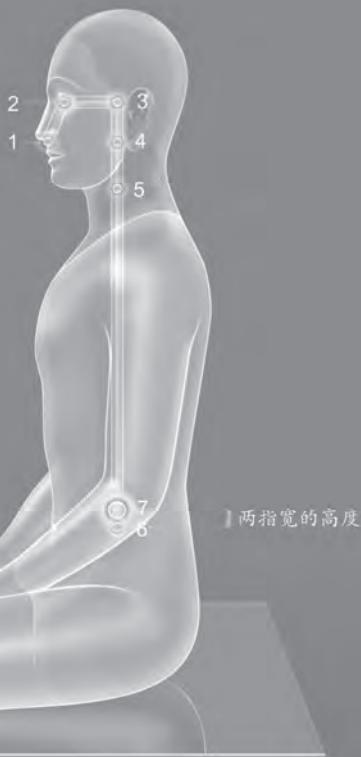
第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



切有情充满关爱和美好祝愿的力量。让水晶球向你的四周上下不断扩大，超越你的身体。让它向每个方向散发光芒，带着你的心，祈祷一切有情离苦得乐，愿一切有情发掘最伟大的事业：从静坐中获得极乐，由静坐回归到我们内心最初的纯善。将纯洁的善带到日常生活中，使我们身心健康、富有成就、尽善尽美、人人受益。

让心中的水晶球扩大笼罩自己的身体以及那些离你或近或远的人们；扩大笼罩你现在的所在地，再大些而后直达云霄；不停的扩大，直到你感觉自己的心没有边际，对地球上每个大陆、每个角落的人都充满爱心和美好祝愿。

与一切有情众生心心相连，愿他们只有幸福，愿世上所有国家繁荣富强，诸多善人致力于真正幸福与和平的事业。让心的纯善从身体中央点传递给饱受战争痛苦的人们，借此力量化痛苦为幸福；让幸福常驻人间；让世界人民停止彼此的剥削和伤害；让人们的心从黑暗中得到解放，成为富于爱心和同情心的人。

从静坐中获得的纯善是一种能量，它变为纯善的力量无声地渗透在空气中。它能抹去我们内心的瑕疵，驱散内心的黑暗，使一切都变得光明。让我们正确地处理生活，以善心营造幸福，以善心改变世界，缔造真正的世界和平！

主要华语地区的法身中心

泰国 (Headquarters)

法身基金会 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum

Thani 12120, THAILAND

Tel : +(66-2) 831-2553, +(66-8)6529-0142

Fax : +(66-2) 5240270 to 1

Email: Dhammakaya Foundation Office: info@dmky.org

Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国 (China)

释心平 Tel : +(86)137-6470-8236 ; QQ: 1814036455

E-mail: xinping1000@hotmail.com

释觉旭 Tel : +(86)131-7885-7959 QQ : 910653710

泰国+66875162071; E-mail: pkpt072@gmail.com

香港 (Hong Kong) Wat Bhavana Hong Kong

385-391, 2/F, Henning House, Hennessy Rd.,

Wanchai, Hong Kong

Tel : +(852) 2762-7942, +(852)2794-7485

Fax : +(852) 2573-2800

Website : www.dmc.hk

Email : dmchk@netvigator.com

台湾 (Taiwan)

台湾法身寺禅修协会 Dhammakaya Internation
Meditation Center of Taipei

22061 台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼

Tel : +(886)-2-8966-1000

Website : www.dmc.org.tw E-mail : info@dmc.org.tw

台湾法身寺禅修协会 桃园分会

Dhammakaya International Meditation

Center of Taoyuan 33063 桃园市青田街232号

Tel. : +(886)-3-377-1261

Mobile. : +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

E-mail : watthaitaoyuan@hotmail.com

台湾法身寺禅修协会 台中分会

Dhammakaya Internation Meditation Center of

Taichung 40001 台中市中区民权路14巷25号1-2楼

Tel :+(886)-4-2223-7663 Website: www.dmc.org.tw

新加坡 (Singapore)

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,

Singapore (409017) Tel : +(65)6383-5183

E-mail : dimcsg@dhammakaya.tor.ch

dimcsg@singnet.com.sg

马来西亚 (Malaysia)

吉隆坡(Kuala Lumpur)

Dhammakaya Meditation Center Association of
Selangor

2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,
Selangor, D.E., Malaysia

Tel : 603-80631882

Fax: 603-80512096

E-mail : dimckl@gmail.com

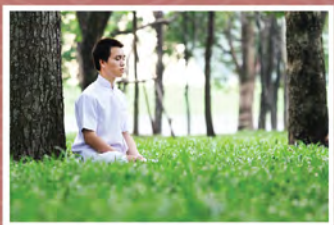
槟城(Penang)

Dhammakaya Meditation Center of Penang
No. 2G-2, Tingkat Kenari 6, 11900 Sungai Ara,
Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel : +(60)-4-644-1854, +(60)-19-457-4270 to 1

Email : dmcprn@hotmail.com

<http://www.dmcchinese.tv>



若人壽百歲
邪學志不善
不如生一日
精進受正法

《法句經》

法身寺微信
公众平台

<http://www.dmcchinese.tv>

