

THE GIFT FOR LIFE

生命的礼物

给 自己的生命献上一份礼物，
或为自己做点事，这并不自私，而是
让自己的生命增添力量，让日常生活
更富有信心，生命得以提升，并且更
辉煌灿烂。



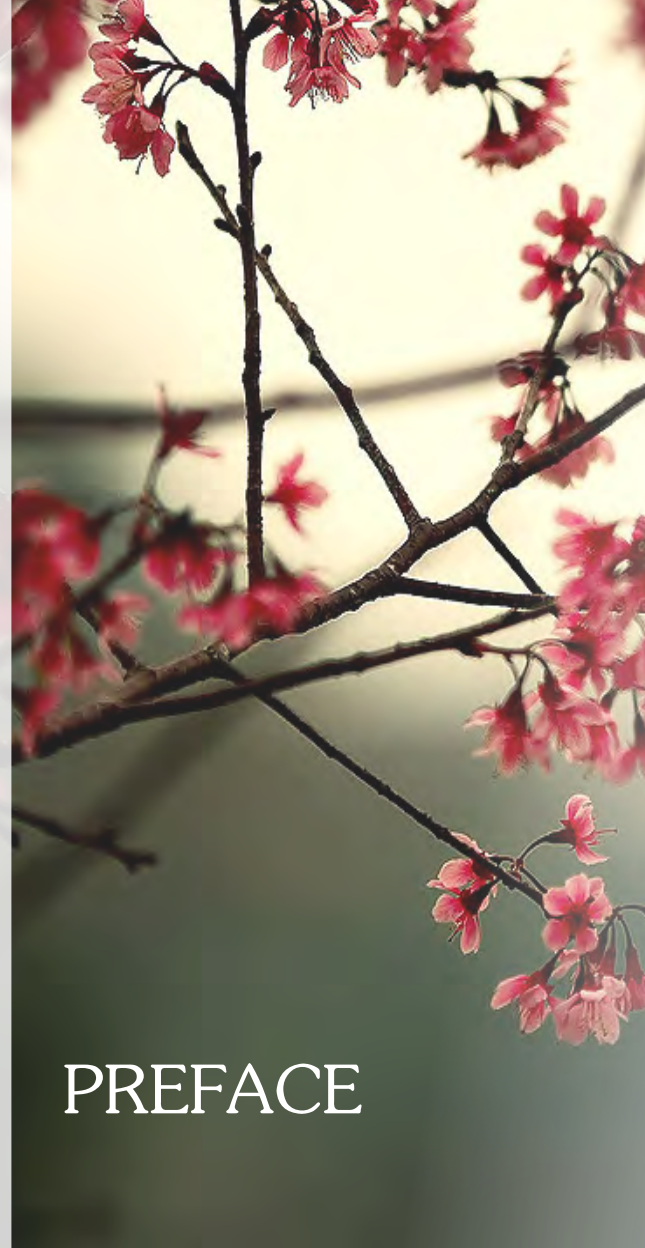
DMC中文网: www.dmcchinese.tv

THE GIFT FOR LIFE

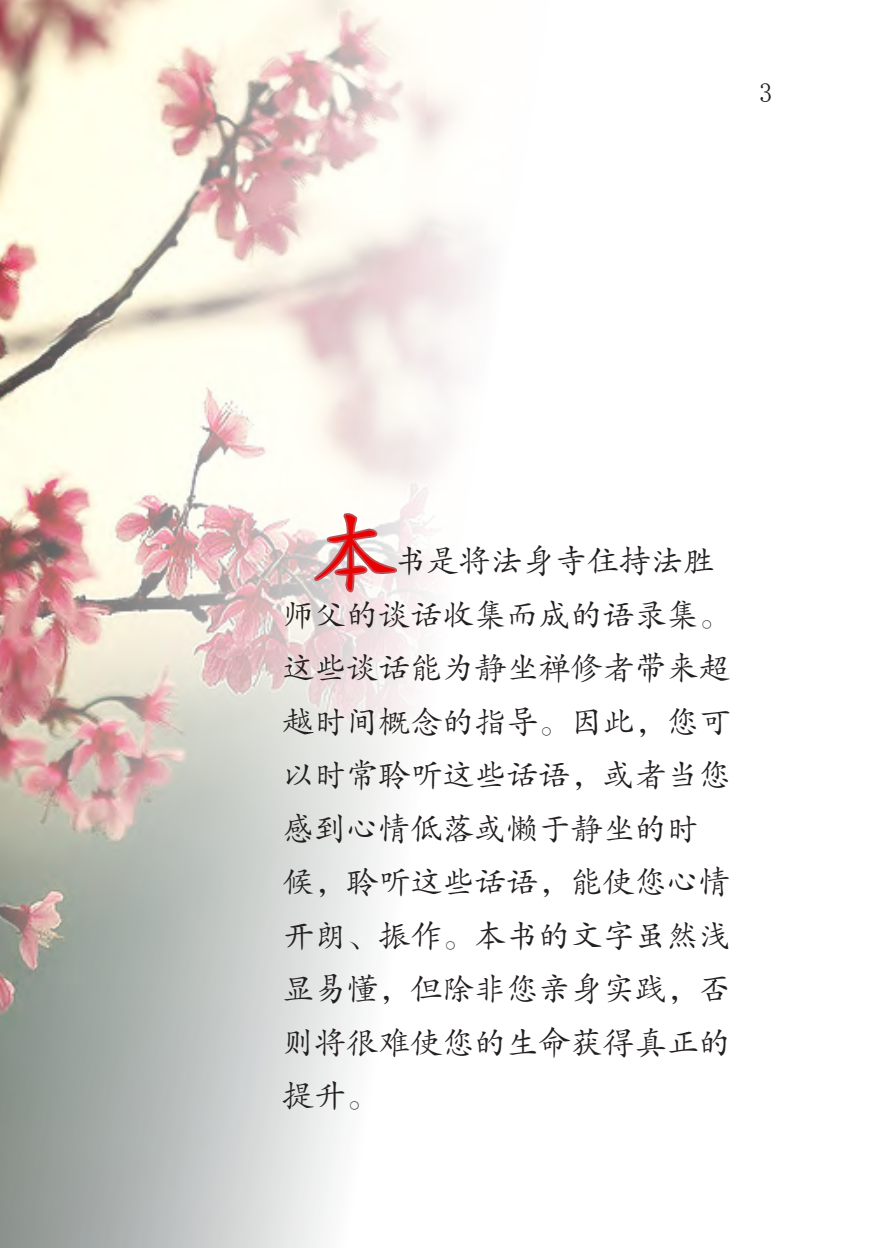
生命的礼物



前言



PREFACE

A background image of pink cherry blossoms on a dark branch, with some flowers in sharp focus and others blurred. The text is overlaid on the right side of the image.

本书是将法身寺住持法胜

师父的谈话收集而成的语录集。这些谈话能为静坐禅修者带来超越时间概念的指导。因此，您可以时常聆听这些话语，或者当您感到心情低落或懒于静坐的时候，聆听这些话语，能使您心情开朗、振作。本书的文字虽然浅显易懂，但除非您亲身实践，否则将很难使您的生命获得真正的提升。

目录



生命的目标

愿望	13
真正的财宝	14
像修波罗蜜者的想法	15
究竟之目标	16
白死	16
仅是过路	17
多多修功德	18
不劳而获的功德	19
无惊慌者	20
将今天做到最好	21

法身的重要性

佛教之本质	23
不同的智慧	24
生命之实质	25
给自己机会	26
等待验证的任务	27



修行成果

最重要的	29
多少诚心	30
真理配真人	31
可变成	32
如果能选择	33
世界所缺乏的	34
卓越之乐	35
极乐	36
由我们的心建立美丽的世界	37

修行技巧

成功	39
每日每时	40
经常	40
消除的… 增加的…	41

以正确的方法执行	42
清净	43
无忧心	44
适合之心	45
重要的六个字	46
止是成功之本	47
正道… 正确… 正好…	48
获得快乐	49
轻松自在	49
成功之程序	52
量器	53
随心所欲	54
别担心	55
修法，必须轻松自在	57
时刻	58
心的事情	59



生活与修行

没有障碍	61
两者一起运作	62
生命200%	63
时刻	64
法身的血统	65
珍惜	66
时刻保持心静止	67
心舒适	68

生活与修行

随着大慈父之足迹	71
诵经	72
卓越之言语迹	73
以老奶奶为榜样	74
话语	76
运动	77

感恩	77
坚强的意志能战胜一切	78
永远之价值	79
远行	80
布施波罗蜜	81



其它

大功德	83
圣王之财宝	84
累吗?	85
战士要坚强	86
训练自己	87
别当佛法军队的逃兵	88
最好之年龄	89
别消沉	90
如当初一起创立寺院的团体一样	91
目标为主	92
像如意之宝	93

其它

超越专家	95
一起来节省	96
信仰之处	97
花开	99
日常事务	100
思与行皆有智慧	101
健康	102
互相照顾	103
以善意互相对待	104
舍恶存善	105
最高尚的生命	107
沙门的生命	108
圆满的比丘	109
沙门的警觉	110
橘黄布披身	111
伟大之理想	112

其它

橘黄布包	114
军士：年轻比丘	115
烦闷至生命的终点	116
报恩	117
义务	118
神圣之人	118
一起	119
如兄弟般	120
天界语言	121
如何认真	123

静坐引导	124
------	-----

主要华语地区的法身中心	134
-------------	-----



生命的 目标

AIM IN LIFE

愿望

最重要的，
无论在哪里，
别放弃修行，
别失去目标与愿望。
我们决心亲近寺院，
原因是为了证入法身，
以及研究法身之法门。
所以，无论是修行和任务，
两者都要兼备，
不盼望能做得很精密完美，
但也不要比以前的程度粗糙就够了。
若时刻一直维持细腻的(修行经验)，
便能获得更好的经验，
也算是我们得到之负面的好结果。

佛历2540年12月7日



真正的财宝

我们真正的财宝，
仅有两种，即是：
「心」和「心的位置」。
见、记、思、知，
这四种总合称为「心」。
另外，「心的位置」即是
身体中心第七点。

佛历2543年2月6日

像修波罗蜜者的想法

在师父刚开始学习佛法时，
决不会让每一秒钟，
白白地溜过。
只想每天修波罗蜜，
累积功德，
获得修法进步的经验。
师父如此想，
想了之后觉得快乐，
法喜、心舒适。
你们也应该如此想，
如此想会感觉到快乐，
心力坚强，舒适。

佛历2539年5月8日

究竟之目标

「法身」为佛教之根，
生命之本。
证入法身的人，
会被称为：
证悟「生命究竟之目标」。

佛历2531年8月7日

白死

我们生而为人，
但没利用人身「修行」，
所以说：这辈子生来是白死了。

佛历2543年2月27日

仅是过路

「世间」仅是为了让有福报、
有波罗蜜、有智慧者，
来修波罗蜜的过路之处。
使他们能累积功德波罗蜜，
以迈向涅槃之路而已。

佛历2531年8月28日



多多修功德

「当师父五十二岁时，仍然觉得：
「好像自己所修过的功德，
还是很少，自己的功德这么少，
还不够，还不能达到究竟，
所以我们要修更多的波罗蜜。」

佛历2539年5月8日



不劳而获的功德

「功德」绝对不会不劳而获，
只有「我们亲自去修，
才能得到波罗蜜」，
就如菩萨一般，
必要尽心尽力，
牺牲，施舍血肉、财宝，
施舍一切，
辛辛苦苦地修，
才得到波罗蜜。

佛历2541年8月5日

无惊慌者

当我们躺在病床上时，
那此在世上所学习的所有知识，
皆无法帮助我们。
但是平时所累积之功德波罗蜜，
能协助我们，
虽现在脱离色身，
但不会惊慌死亡。
因我们晓得，
有漂亮庄严之体，
在堂皇富丽的地方等待我们。

佛历2540年12月7日

将今天做到最好

要有效地利用生命的时间，
今天是我们的日子，而明天不一定是。
所以将今天做到最好，
要当个圆满的比丘、沙弥、优婆塞、优婆夷。

要如此想：若今天是生命的最后一天，
我们会如何准备身心以迎接下一世。
如此想，会让我们不放纵，
以及增加行善的心力。

佛历2540年10月14日



法身的重要性

THE IMPORTANCE OF
DHAMMAKAYA

佛教之本质

法身是佛教的本质，
是最重要的，
我们必须学习与研究，并要证得。
这原是佛教所有的，
只是再次发现而已。
不是新的事物，也不是新的派别，
而是被忽略了很久，
所以才消失了。
但正法——即是正法，
是真正的，安住在内在，
我们可以学习，
以我们今生精进的力量，
能研究，能接触，能证入。

佛历2531年8月7日

不同的智慧

证法身，而生起的智慧，
是有趣的智慧，
越得知，越清净；
越得知，越光明；
越得知，越清醒；
越得知，越舒畅；
越得知，越欢乐；
越得知，越开心；
越得知，心越有力；
此智慧与世间的智慧不同，
世间的智慧：
越得知，越迷乱；
越得知，越黑暗；
越得知，越复杂。

佛历2532年10月14日



生命之实质

要以无常、苦、非我的身体
认真地利用每一秒钟，
来寻找生命之实质，
就是「法身」。
法身有相反的性质，
即是常、乐、我，
是确实的，
也是真正快乐的渊源，
他没有改变，
是真正的「我」，
是「自由的」，
能脱离大魔王的控制。

佛历2543年2月13日

给自己机会

你们每个人都已累积了很好的波罗蜜，
才得知证入内在三宝之方法。
此「法身」是佛教之核心，
是存在于我们体内的。
生来若还不认知；还不证入法身，
那么，此生为人，
是在浪费时间，是白活一场。
既然我们是个很有福报的人，
今生遇到证入体内法身，
以及向往涅槃之道的方法了，
就应该利用时间，
给自己机会，
精进修行证入法身。

佛历2539年11月1日

等待验证的任务

我们经常听到「法身」一词，
但我们要透澈的了知，
「法身」是如何？
他的「形状」是如何？
因为自己还未亲自发现，亲自见过，
仅是听说而已。
所以，此任务还存在，
正在等待我们亲自验证，
佛法是自知的。

佛历2531年10月



REASONS TO MEDITATE

修行成果



最重要的

修行禅定，
是生命最重要的，
可以算是生命的全部，
也就是能使我们达证
生命最究竟的目标。

佛历2543年8月6日



多少诚心

很奇怪，「好的」就在附近，
但我们不会尽力去寻找，
我们经常把时间用在毫无意义之事。
我们要注意观察自己：
「我们的心，正向往涅槃吗？」，
我们能做得到多少，
但大部分都是往外，不连续。
内在的经验会在于：
我们对于「身体中心」，
的关心有多少。

佛历2539年10月26日

真理配真人

涅槃的道果在于我们体内。
证悟的方式，
教导者、指导方法者都有了，
是否会「成功」，
在于我们有多精进，
在于我们的虔诚与专心有多少，
因为真理配真人。

佛历2531年1月29日



可变成

唯有静止，
能从无知者，变成智者；
能从愚笨者，变成聪明者。

佛历2536年8月3日



如果能选择

如果师父可以选择，
师父想选择回到，
健康的年龄，
然后专心一致，
仅有修行，
经由法身法门，
来研究我们许多的无知见。

佛历2539年11月3日



世界所缺乏的

世界上的大富翁
及有权势者所缺乏的，
即是快乐和生命如实的知见。
我们在此处，
若努力学习，
精进修行，
时刻激励自己，
我们会不可思议的到达该处。

佛历2539年7月21日



A person with short dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a meditative lotus position on a wooden deck. Their hands are resting in their lap, palms facing each other. The background is a lush garden with various green plants and flowers. The scene is brightly lit, suggesting daytime.

卓越之乐

证法，而出现之快乐；
心定，而出现之快乐，
超越任何快乐。

佛历2543年8月6日

极乐

真正之快乐，
是于我们身体里面，
位置在法身的第七点，
也是一切快乐之源头。
若我们想在此生证达极乐，
我们必须每天练习使心静止，
经常不断地练习，
「定」就会逐渐一点一滴地累积，
经由我们勤奋之力量，
最终我们一定会获得真正之快乐。

佛历2531年8月28日

由我们的心

建立美丽的世界

除了经修行，
而证入我们内在之法身以外，
没有任何方法，
能去除人类邪恶的想法，
去除自私自利、摩擦、
邪见和傲慢。

佛历2543年6月18日



修行技巧



MEDITATION TECHNIQUE

成功

当我们盘腿打坐时，
保持正念而定住，
让心宁静在身体中心，
虽然有时睡着，有时清醒，
有时散乱，有时不散乱，
我们还能掌握，
就百万分成功的证法了。

佛历2533年7月8日



每日每时

每天要修行，
要经常如此，
一天也不能缺少。

若缺少一天，
对于证法会有很大的影响。

佛历2541年1月18日

经常

「经常」即证法之核心。

佛历2539年11月3日

消除的… 增加的…

什么是证入法身法门的障碍，
我们就应该消除。
什么是证入法身法门的助缘，
我们就应该增加。

佛历2541年7月9日



以正确的方法执行

如果我们的功德够多，
就能证入法身。
是这一生，或现在，
证入法身，而不是下一生或以后。
当我们自知，有这么多的功德了，
那就只剩下一件事，
即是我们要真正的着手去修行，
别让心到别的地方去。
若以正确的方法执行，
大家都一定会证入的。

佛历2543年2月27日



清淨

每次我们盘腿打坐，身体端正，
保持正念，心宁静定住于身体中心，
这样我们的心会开始清淨，
清淨源自于「心定住」。

虽然我们多么希望：
愿自己的身、口、意清淨，
但那只是愿望而已。
能获得清淨的原因，就是当心定住于
身体中心的第七点。

佛历2539年5月



无忧心

达到「法究竟」之心态，
即是「无忧之心」，
不与任何众生、事物攀缘。
无论任何举动
都要心平气和，
永远清净、纯洁、晶莹、明亮。
这是要到达「法究竟」的旅行者之心。

佛历2539年5月8日



适合之心

何时我们心中，感觉什么东西
都不需要，只需一张坐垫；
不超过一平方公里之小座处；
不超过两平方公里之卧处；
维持生命之食物，
不在于它味道的好坏。
谁来讥讽，也不会动摇，
心态时刻平静舒畅，
这即是：
能通往究竟法的「适合心态」。

佛历2539年5月8日



重要的六个字

有六个字，
你们每个人都要记住，
虽然经常听到，但不要忘记，
这是神圣的句子，
能带领你们每个人达成愿望。
这六个字即是「‘止’为成功之本」，
是祖师遗留在世间，
具崇高价值的言语。
这六个字要牢记在你们每个人的心中，
精进研究、锻炼、学习，
直到证悟此六字所要达到的目的。

佛历2539年9月26日

止是成功之本

佛法很深奥，但易证入，重点只在于让心感觉简单。若复杂化，就变复杂，若简单化，就变简朴。

方法即是「不用做什么」，仅静止在佛像的中心，轻柔、宁静、不在意，一下子就被吸进去，结合为一了。

宁静止定，即是「‘止’为成功之本」。

佛历2539年7月21日



正道...

正确...

正好...

证入法身的方法，
是要将心摆放在正中，
即是「身体中心第七点」；
按正确的方法去做；
当(修到)刚刚好时，
初道球就会显现，
见到证入法身的初步之点。
当达到正道、正确、正好，
不久就会达到目的，
即是「证入法身」。

佛历2543年10月23日



获得快乐

打坐…

每次要达到「定之快乐」，
它会吸引我们，
让我们以后会想再打坐。

佛历2539年5月8日

轻松自在

修行：

是为了证入内在的法身，
必须轻松自在的修。

佛历2537年7月23日



成功之程序

在身体中心点，
有什么就一直看，
舒舒服服的看，
任何事情都不要想，
这样做，就只是这样做而已，
这就是「成功之程序」，
能使我们证得法身。

佛历2536年8月3日



量器

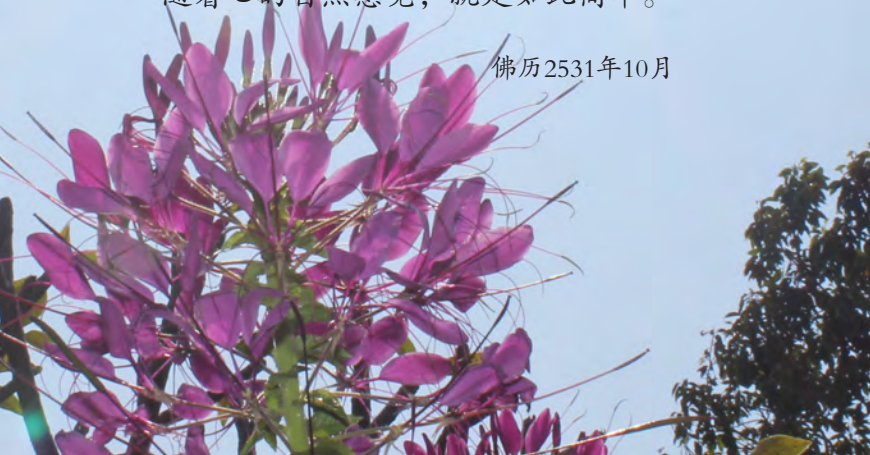
随时维护心，
能衡量：我们有多「珍爱」法，
有多「想证入」。
如果我们放纵心，使它散乱，
而攀缘在无益之事，
就表示：
我们没有百分之百的「珍爱」，
也就不会达到百分之百一样的结果。

佛历2542年3月14日

随心所欲

每日修行的心态不同，
有时想默念(佛号)，有时不想默念；
有时想取相，有时不想取相，
我们内心的感觉如何，
就随自然体验心的感觉去实行。
因为证入法身是简单的，
我们要了解心的自然感觉，
我们的心喜欢舒服，喜欢凉快感，
不郁闷、没有压迫感，
随着心的自然感觉，就是如此简单。

佛历2531年10月



别担心

当我们修行时，别担心「内在的经验」，
会变好、保持不变或变粗，
只是宁静、止静、不理睬，快乐地修。
不要希望：必定到这个程度了，
应该有新的经验显现了。
不变就不变，改变就改变，不要在意，
保持心的平静，如此才可以研究法身法门。

佛历2539年5月8日





修法 必须轻松自在

修行时，感到紧绷，
这种状况是警告：
我们太专心了，
方法不正确，
相反地，感到欢喜、愉快、开心，
就表示「方法正确了」。

要记住：
整个「中道」，
从开始、中途、终结，
整个过程必须轻松自在。

佛历2539年5月23日

时刻

师父的目标，
是希望每位弟子都能证入法身，
所以必须与师父合作，
尽量专心、观想、宁静，
时刻舒服地回归到身体中心。
虽然不是修行的时间，
我们还是要维护我们的心，
让它攀缘在身体的中心，
一直到习惯了在那里。
当到了修行时间，
心会很快入定，
不必浪费时间再调整心了，
原因是我们时刻都在调心。

佛历2542年3月14日



心的事情

修行是心的事情，
不是依靠劳力，
我们可以与其他的任务一起进行，
就如呼吸和用餐，
可以同时进行。

佛历2533年7月8日

生活与修行

MAINTAINING MEDITATION
IN EVERYDAY LIFE

没有障碍

虽然疲倦劳累，
或生病，
或有任何任务，
还是要尽量修行，
别让那些情况成为障碍，
或成为不修行的借口。

佛历2533年7月8日



两者一起运作

修波罗蜜，不要消沉灰心，
不要感觉无奈，
疲倦了，就休息。
休息好了，
就继续精进的修。
无论如何，
虽然我们有外在的事物，
但不要失去内在的事物，
即是「修行」，
必要两者一起运作。

佛历2541年8月11日

生命 200%

A woman with short dark hair, wearing a light grey zip-up hoodie, is sitting cross-legged on a white cloth in a garden. She has her eyes closed and a serene expression. The background is a soft-focus garden with green foliage and pink flowers. The text is overlaid on the right side of the image.

「世间方面」，
要到达目的地，必须快，
而「佛法方面」要静止，
两者的方法可以结合，即是：
外在活动；内在静止。

我们要有原则：
到哪里都要看到内在透明、
清澈、光明之佛像。
要想、要说、要做、
要读、要写，或要做任何事情时，
内在还是要保持透明清澈，
如此称为：
两者一起运作，事情成功，
这是「生命200%」。

佛历2539年5月23日

时刻

「修行」是最重要的，
必须时刻实行，
一天也不可以缺。
就如祖师，
经常回忆起自己所修持的戒律、
目标和愿望，
整个生命才不会败给敌人，
即是败给烦恼。
当联想到祖师，
会让我们充满信心地修行。

佛历2539年11月25日





法身的血统

鸟——与鸟合一，
鹿——与鹿合一，
证入法身者——也会与
证入法身者合而为一。
这也表示，
我们已累积了许多功德，
我们一定会证入法身。

佛历2531年4月2日

珍惜

必须重视身体中心
要好好的珍惜，
就如我们珍惜呼吸之气。
我们珍惜呼吸之气有多少，
就要同样的珍惜身体中心的第七点。

佛历2543年2月27日





时刻保持心静止

师父观察老奶奶，
她的心时刻保持静止，
她的修行才会那么卓越，
一直被祖师赞赏，而夸奖老奶奶为：
「独一无二」。

佛历2539年5月8日

心舒适

经常保持心舒适。
在任何情况下，
都要专注护心，别伤心，
我们在每个部门都一样快乐。
虽然有时候，
接到不公平之命令，
这可能源于我们还未解脱烦恼，
智慧不相等，
或是同事的知识不足够，
但不要郁闷或失望。

佛历2540年12月7日



佛教徒的生活

ELEMENTS OF BUDDHIST
LIFESTYLE

随着佛陀之足迹

依据戒律圆满的护持，
将身、口、意净化，
遵循佛陀所行的足迹，
佛陀如何实行，我们也照着实行；
佛陀如何成就，我们也可以成就；
佛陀可脱离烦恼，我们也可以脱离。
在戒律内的各种戒条，
都能使我们向往涅槃。

佛历2543年2月24日



诵经

诵经礼佛，
有助于净化我们的心，
使心容易静止，
容易证入法。

佛历2538年10月8日

卓越之言语迹

什么言语与「静止」相抵触，
说出来，令人心不安，
失去修行之信心，
就不要说该言语。

什么言语说出来能令人心安静定住，
令人有信心行善，或修行，
就应该说该言语。

该言语是卓越之言语，
说出来会令人产生欢喜、敬仰、信心、
虔诚的念头，
进而生起喜悦，容易证入佛法，
顺利获得如实知见。

佛历2539年7月23日



以老奶奶为榜样

你们知道吗？你们的功德很大。
何时我们证入法身，
我们会自己明知、明见。
所以从现在开始，
要专心尽量地修波罗蜜，
别烦躁、执着、沮丧、消沉、厌烦。
要以老奶奶为榜样，
她从不会沮丧，不间断的修波罗蜜，
即使修到身体受不了，仍然坚持，
最终获得胜利。
我们的身体犹如甘蔗，
将甘蔗汁榨出来，把剩下的甘蔗渣丢弃，
同样的，身体被应用完了，也要舍弃，
分散为地、水、火、风，回归大自然。
该以老奶奶为榜样，

她如何做，我们就照着做；
要随着她的足迹，若我们如此做，
我们就会像老奶奶一样。

佛历2543年2月4日



话语

阿罗汉仅说真实、有益之
话语，不真实、无益之话语，
都不说。

佛历2539年11月3日



运动

「运动」能令身体舒适，活泼敏捷。若没有运动就等于「伤害自己」。

佛历2541年7月9日

感恩

当我们受到指导、劝告，
我们最应该做的是，「感恩」。

佛历2532年10月14日

坚强的意志

能战胜一切

无论我们在哪里，做什么，全都有障碍，犹如爬山一样。但相信吗，山脉之高，没有我们膝盖高，想要得知我们膝盖有多高，要走上山顶，才得知山脉在我们膝盖之下。

有「障碍」就要跨越它，高山始终会被人们用只有半米长的膝盖跨越，所以没有什么能阻挡我们的专注与精进。

佛历2539年5月23日





永远之价值

行善一次，
要倾以全心，
以心来下赌，
之后我们才能多次的利用，
连在病床上也可以再用。

佛历2540年12月7日

远行

当远行时，
要恭请诸佛，
庇佑我们每个人，
所到之处一切平安，
无论到哪里，
都得到热情的接待。
对方见到我们就好像见到
有福德的僧侣来渡他们，
或像皇帝见到水晶
从天空降下来一样。

佛历2539年11月25日

布施波罗蜜

祖师经常强调说：

「缺乏其他波罗蜜是次要，
但是布施波罗蜜却绝对不可或缺。」
因为布施波罗蜜，犹如食粮般，
我们可以携带到下一世。
要到达究竟法，就如长途旅行，
不是一下子就可以到达目的地，
而必须勤修波罗蜜，
不仅是修一世而已，
而是要修很多世。
所以若我们有准备好的食粮，
就可以顺利的修波罗蜜，
安全地到达目的地。

佛历2541年8月30日



其它

OTHERS

大功德

庆祝供养「大法身舍利塔」是大功德，
能让我们从魔王的掌控中解脱出来。
能让我们获得圣王之财宝，
也等于维持生命的食粮，
使得我们可以顺利地修其他的波罗蜜，
直到脱离被束缚的魔境。

佛历2543年2月13日



圣王之财宝

能得到

「取之不尽，用之不竭」之财宝的人，
他的心要像转轮圣王的心一般。

转轮圣王毫无吝啬之心，
不会吝惜财宝，不会舍不得财宝，
不担忧有得吃，或没得吃。

佛陀具有大智慧，能观察到下一生。

佛历2543年2月13日



累吗？

师父，不会问你们每个人：累吗？
因为一问，就知道答案是如何。
要有此观念：「工作即是休息」。
我们住在此世界的日子不会长久，
不要让时间白白地过去，
白白地老化，
要尽心尽力地修波罗蜜，
要一秒接着一秒，
不间断地勤修波罗蜜。

佛历2541年9月11日



战士要坚强

希望你们每个人精进锻炼自己，
不要怕辛苦。

以高尚的愿望与目标，
以及我们坚强的心力，
克服与跨越面临的障碍。

如有什么事
能令我们在迈向法究竟的大道上，
产生动摇或退转，
就一定要克服它们。

所有的障碍
都不会超越我们的才能，
你们要克服它们，
不久你们将成为，
智者所赞扬的「坚强者」。

佛历2539年9月26日



A young woman with dark hair and glasses is sitting in a meditative pose outdoors. She is wearing a white long-sleeved shirt and has her hands resting on her lap. Her eyes are closed, and she has a calm expression. The background consists of lush green foliage with small purple flowers. The overall lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting during the day.

训练自己

我们留在此世间的时间不会长久，
剩下的时间越来越少，你们每个人，
要珍惜与利用时间，锻炼自己，
使自己，成为「佛法军队之战士」。

佛历2539年9月26日

别当佛法军队的逃兵

要感到自豪，你们是个大功德者，
别舍弃功德，别逃离法的军队，
否则，功德会耗光。
而且也很可惜，从此跟不上团体。
应该感到幸福，能走在此正道上。
不要感到无奈、沮丧、起退心，
而要对所有的任务，
感到幸福和快乐，
这很重要，很重要。

佛历2543年2月4日





最好之年龄

我们还有舒适的年龄，
还很健康，
就是最好的年龄。
师父希望你们，
能利用此时来修波罗蜜，
要尽心尽力，
不要有借口，
和任何条件。

佛历2540年12月7日

别消沉

若消沉，要用智慧，将消沉赶走。
我们为何要消沉，这没有什么利益，
不如往前行善。

只要是善事，做到任何程度皆可以，
继续行善，别消沉。

佛历2539年5月23日



如当初一起创立 寺院的团体一样

你们每个人，要尽心尽力，多忍耐，多奋斗，如当初一起创立寺院的团体一样。他们心中不执着于小事，仅以大局为主。

仅是想「要如何做才成功地建立寺院」，当时，不分昼夜，不停地工作，但却没有人畏惧退缩，大家奋勇前进，同心协力，对同修无心之过，心不存芥蒂。

当师父确定要做什么事时，就一起前进，一起奋斗，以事情的成功为目标。当出现了错误，不要互相计较、互相指责，推诿责任，不必辩解，仅有同心解决。

佛历2540年11月7日

目标为主

我们经常太计较小节，
其实，我们不应在意
与人发生摩擦的小事
而要以目标为主。

要如此想：

应该如何进行才成功，
就像第一批创立寺院者，
尽心尽力，拼命地做，
这样一定会获得成就的。

佛历2540年11月7日



像如意之宝

无论在何部门担任工作，
都要负起两种义务，
即是推广和迎新。
迎新部不是只迎新而已，
也要进行推广的工作。
推广部也不是只推广而已，
也要负起迎新的工作，
两者要同时运作。
我们要像如意宝，
想演变成什么都可以，
我们要想：
这是「我们波罗蜜的来源」。

佛历2540年12月7日



超越专家

工作方面，
必须练习至纯熟，
达到全世界最佳，
超越专家。
达到专家之纯熟的程度还不够，
全球所有的行业，
都无法为世界带来和平，
所以我们必须超越专家，
才能让世界和平，
以及把佛法，
弘扬到全世界去。

佛历2540年12月7日

一起来节省

我们的寺院是
要依靠居士之信仰而存在，
每一分钱，
都是他们辛苦赚来的，
他们想得到大功德，
才布施给佛教，
所以必须节省。
无论是水、电、电话，
即使是回形针、卫生纸，
或必用品等，
都要节省。

佛历2541年8月5日



信仰之处

每种行为：

如言语、行动等我们都要谨慎，
因为我们的举止言行
都会让每个来寺院的人看在眼里。
任何动作，
无论是行、住、坐、饮食，
都能让人留下深刻之印象，
如天男天女见到佛弟子，
是福田；是续佛教之慧命，
见到会法喜，行善的士气会高涨。
我们行善；言善，
愉快开朗，
让每个人见到善良的面目，
带着好感回家去，并加以传诵，
这对未来的弘法有很大的影响。

佛历2541年8月5日



花开

我们还处在健康的年龄阶段，
还没到老年，
如「花儿盛开」，那么鲜艳，
该利用此时来修波罗蜜。
团体所委托的任何任务，
必要尽量地做，别气馁，别耽误，
要充分利用每一分每一秒来修波罗蜜，
每一件所受委托的任务，
都是为了增加波罗蜜，例如大财宝，
生生世世随着我们。

佛历2524年2月4日

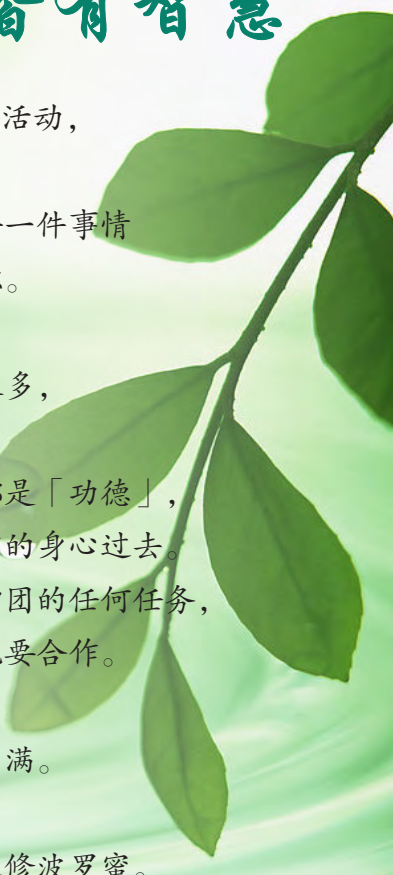
日常事务

师父所委托的任何日常事务，
都是功德的来源，
支持帮助我们证入法身。
所以别拒绝，别推诿，
我们要将日常事务，
和修行一起实行。

佛历2541年7月9日



思与行皆有智慧



寺院的每个日常活动，
全都是功德之来源，
谁聪明，谁就能将每一件事情
转为功德而加以累积。
千万别这么想：
为何我的事情比别人多，
而应该这样想：
我被分派到的事情都是「功德」，
会成为福报随着我们的身心过去。
所以当有机会执行僧团的任何任务，
或集体的工作时，就要合作。
这些都是功德，
能让我们的功德更圆满。
别忘记，
我们的诞生是为了来修波罗蜜。

佛历2531年3月11日



健康

我们还要依靠此身体修波罗蜜，
所以要照顾身体的健康，
每天需找时间来运动，
让血气流畅。
身体健康就能省下医药费，
不必浪费时间去找医生。
若是我们身体衰弱，
心灵也会跟着衰弱，
与别人发生摩擦时，
就会离开修波罗蜜的道路，
结果浪费了
离家入寺修波罗蜜的宝贵时间。

佛历2540年12月7日



互相照顾

照顾身体健康，
不要生病，才能顺利完成任务，
我们要照顾自己，
以及好好地互相照顾。

佛历2539年11月25日

以善意互相对待

若你们每个人，
以爱护和善意互相对待，
修行和修波罗蜜之气氛就会呈现。
虽然我们有沉重的负担，
但绝不会不胜负荷。
虽然累，但是快乐。

佛历 2532 年 10 月 14 日



舍恶存善

我们所放的水灯，
与别人所放的不同，
因我们放水灯的目的是，
将邪恶从心舍出去。
这能让我们心中的混浊消失，
仅留下善良的：
喜悦、团结、明确的目标、
以及共同的宏愿。

佛历2539年11月24日





最高尚的生命

出家人的生命即是最高尚的生命，
有助于证悟生命的真谛，
因没有了世间种种之忧虑，
有更多精进(修行)的时间，
居于良好的环境，
有「想、说、行」相同的团体，
有共同证达涅槃的目标。

佛历2542年7月28日



沙门的生命

佛陀发现而结论说：
沙门的生命即是知足的榜样，
仅有资具和四种必需品。
心稳住而定于法身内，
保持清澈、透明、光亮。
当证入了法身，
不想再要，
不想再追求什么了。

佛历2539年5月8日

圓滿的比丘

圓滿的比丘，
必須成為外在的出家人，
及擁有內在的佛，
持守兩百二十七條戒律。
內在有「法身」，
具足大戒、高尚戒、清淨戒。
我們外在是出家人，
並具有內在之佛，
如此才稱為「圓滿的比丘」。

佛曆2531年2月14日



沙门的警觉

虽然单独而住，我们还是出家人，所以必须有出家人的「想」、「说」及「行」，要养成习惯。

虽然我们没有开口说话，但是我们的行为，举止或是语言，能使旁观者有所启发，生起虔诚的信仰。

如阿育王从小洞口，看到尼空沙弥，虽然沙弥没有开口说话，但因看见而敬仰沙门的警觉，使阿育王产生巨大的改革。

佛历2539年11月25日



橘黄布披身



早晨醒起，
看见披身的橘黄布，
比丘与沙弥的精神，
就时刻穿在我们身心了。

佛历2541年7月9日



伟大之理想

任何一个人在剃度披上袈裟后，
想当真正之比丘沙弥。

师父说：

都必须比要当管理世界之转轮圣王，
拥有更伟大的理想。

佛历2541年7月9日

橘黄布包

当了出家人，
但是还有如在家人的说法，
还有如在家人的做法，
还有如在家人的想法，
就只能算是被橘黄布包着，
还不算是与袈裟合而为一。

佛历2541年7月9日



军士：年轻比丘

我们的年纪还年轻，还很健康，
此年龄——佛陀称为「军士」
或年轻的军人。
年轻是重要之动力，
要学习法身之法门也很方便，
修波罗蜜也很容易。
因为少病痛，
生命也自在，无束缚与攀缘，
有好的机会，
能让我们能充分的学习佛法与修行。

佛历2539年11月3日

烦闷至生命的终点

师父说：

还俗后，最好就能娶妻子，
有了妻子就有孩子，
有了孩子就要教养，就要担心，
有了子孙后就会感到更忧愁，
最后：
我们整个生命的时间都是烦闷，
而一辈子也就这样匆匆地走过了。

佛历2539年5月8日





报恩

父母亲的真正意愿，即是：
沙弥儿子得到在佛教出家的「功德」。
因此功德，
生生世世，会让他们得到快乐，
一直到法的究竟。
所以，我们向他们报恩的方法，即是：
依佛陀所教导的法，
以及我们以沙门身分专心修功德。
这是沙弥儿子报答父母亲，
正确的报恩方式。

佛历2540年7月20日



义务

比丘的义务，
即是「修行」。

佛历2533年7月8日

神圣之人

当我们证入内在的法身，
我们就如佛塔一般，
是供奉神圣的三宝之处。
当神圣的三宝，处于我们身体中心，
我们的身体也会跟着变神圣，
想法、话语、行为也跟着变神圣了。
当人家敬拜我们，
就如敬拜到内在与外在的三宝。

佛历2531年2月14日

一起

修行，需要跟工作一起进行。
如此才会使得我们的心清净，
坚强，快乐，鞭策自己，
迈向证悟出家的目标，
所以别忽略修行，
连一个借口都不要有。

佛历2533年11月25日



如兄弟般

住在一起必须相亲相爱，
团结，同心协力，
有什么就共同享用，
有食物——就共享食物，
有水——就共享水，
有四种必需品——我们也平均分配。
谁遇到困难，
我们就一起商量，加以支持协助。
何时同修感到沮丧、灰心、退缩，
我们就要加以安慰，
互相鼓励，
如此我们会快乐的同住。

佛历2539年5月3日

天界语言

我们学习佛法，要假设如有佛陀在面前，
然后我们恭恭敬敬，快快乐乐地学习佛法。

佛陀长久修波罗蜜，才发现八万四千法门，成就此高尚的教诲，而我们仅是作为学习而已。

佛法：即是最卓越的知识，是纯净的知识，没有任何知识可与之相比，它是使生命圆满的知识。所以应该欢喜快乐地学习，还要自豪的说：有功德庇佑，才能当「学习巴利文的学生」。

佛历2539年7月22日



如何认真

修行，是出家人的生命核心

我们要将它放在首要，
其它事情是次要。
虽然有其他任务，
从早到晚，从睡醒直到入眠，
我们都要锻炼我们的心，
让它宁静于内，
锻炼将心回归到身体的中心点，
重复练习，而变成习惯，
止定于内在。
以前的困难，就变成容易；
以前的黑暗，就变成光明；
以前的散乱，就变成止定；
以前的辛苦，就变成快乐；
以前的郁闷，就变成开朗；
一切都是看「我们如何认真」。

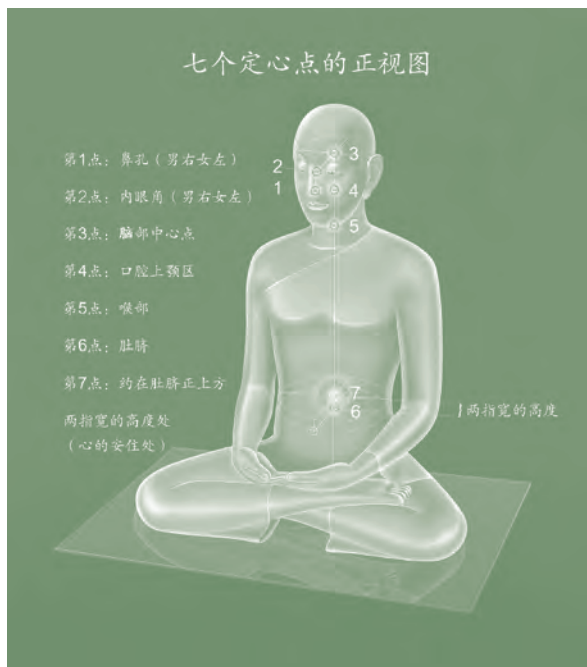
佛历2531年8月5日

静坐引导

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

七个定心点的侧视图



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经验，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。

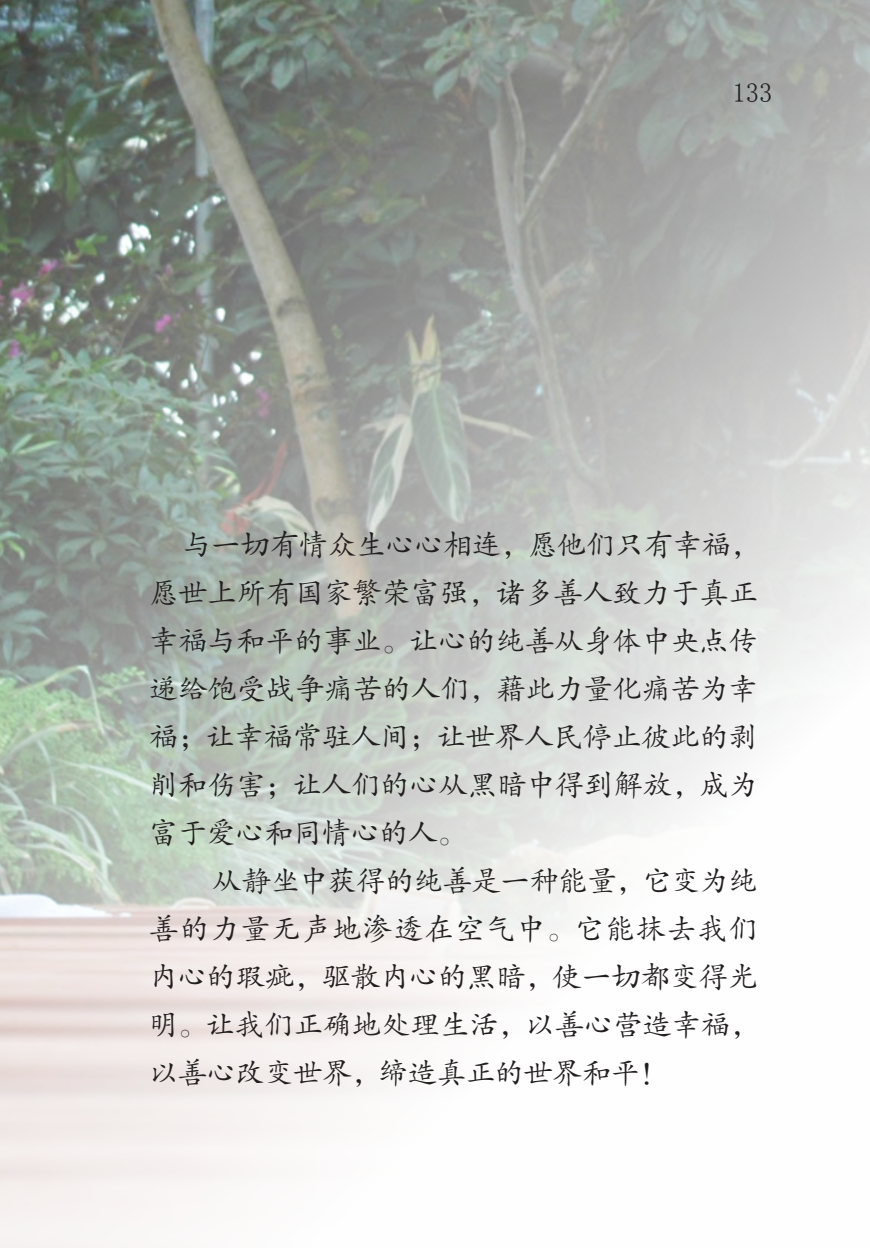
当心止歇下来时，你会体会到静坐的喜悦。在静坐结束之前，可以修习慈心观。首先将心安住在身体的中央。感觉你对周围的人充满爱心，把善良美好的祝愿送给世界上每一个人。让富有关爱的心念融入清澈明亮的水晶球，使它体现对一切有情充满关爱和美好祝愿的力

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，藉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 ;

E-mail : xinpinglee@hotmail.com

释觉旭 Tel : + (86) 131-885-7959 QQ : 910653710

泰国+66875162071; E-mail: pp072@yahoo.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 : dmchck@netvigator.com

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

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

330 桃园市复兴路20号2楼

Tel : +(886)-3-335-4000 Mobile : +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

Email : 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

马来西亚 (Malaysia)

Penang

Dhammakaya Meditation Center of Penang

No. 66, Lengkonk Kenari 1, 11900 Sungai Ara,

Penang, Malaysia.

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

Email : dmcpen@hotmail.com

Kuala Lumpur

Dhammakaya Meditation Association of Selangor

2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,

Selangor, D.E., Malaysia

Tel : +(60)-3-8063-1882 +(60)-1-7311-1599

Fax: +(60)-3-8051-2096

E-mail : dimckl@gmail.com, chutintharo072@hotmail.com

贡献者

顾问：法胜法师—法身寺住持

书名：生命的礼物

译者：泰国法身寺华语翻译中心

编辑者：泰国法身寺华语翻译中心

排版者：释法敬 王平平

封面设计者：释法敬

特别鸣谢：มูลนิธิดวงตะวันสันติภาพ

李成智 吴东东 黄玲 朱宇忠 翻译中心团体

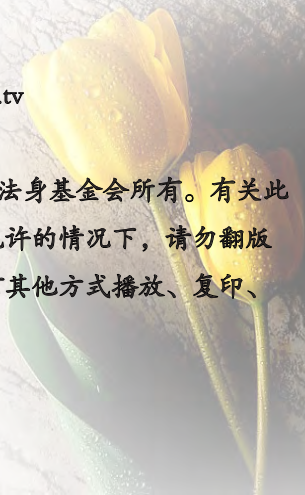
印刷商：SMK Printing Co.,Ltd.

出版日：2012年2月

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。



THE GIFT FOR LIFE



我们一生中所做的事，都在为心爱的人着想，是恩重如山的父母，或是丈夫、妻子和儿女，再不就是朋友。然而，却忘记了最重要的人，那就是自己。忘记了给自己一份“礼物”。