

二零一五年四月十二

勤修諸善 福慧莊嚴

義工培訓課程

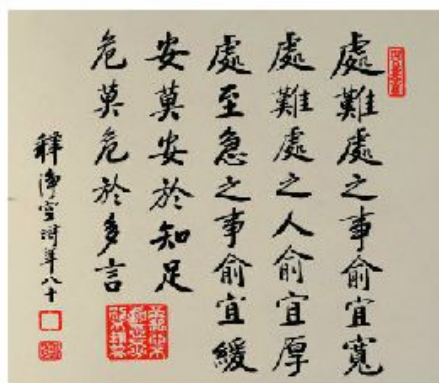
蓮社會訊

第四十四期

- 蓮社到今天已進入第十五個年頭了。感恩十方成就了蓮社。
- 道場是以念佛為主，大家一個方向，一個目標。義工在服務中亦同樣修福修慧，累積自己的資糧。
- 為了接引更多有緣人認識念佛法門，廣施方便，除了定課一一念佛，道場還有定期共修法會，以及有利社會及契合佛法的活動。如：衛塞節、放生、護生及捐血活動。目的是讓大家認識佛陀教育、認識正信佛教。
- 蓮社乘載著十方人的善心，義工們當身體力行，同結法緣認真的護持這艘法船。除了自己能利益這一生決定成就之外，還要藉著執行任務時利益更多有緣人離苦得樂。
- 學佛就是要我們認識因果教育。大家這一生有福報得人身來學佛、來奉獻，這是我們前世所種的善因啊！當中各人又有不同的因緣果報：今天我所遭遇的是否稱心如意？各人的財富是否均等？如若不然，我們豈能怨天尤人？
- 學佛，能改變命運。這其中助緣非常重要。要怎樣來轉變呢？首先要明瞭，惡

摘錄自樂靜法師開示

因要有助緣惡果才能顯現，才能開花結果。要怎樣控制惡因才不起現行？那得努力斷惡修善、積功累德；讓善果先現前。往生極樂世界後，是菩薩的身分了。當然，因果報應絲毫不爽。我們當以菩薩的身分來承受、來還債！不起惡念也不埋怨。義工們應當以此互相鼓勵互相提醒。



- 再來，大家要能修行至福慧圓滿。修行如果福慧不具足，或非常薄弱，那在修行道上，甚至生活、工作、謀生、人際關係等各方面障礙很多。那要怎樣安心辦道？要怎樣安下心來念這句佛號？
- 在修學道上，義工團隊當中，有障礙、有不如意、很不順心；這些情況發生，我們就得反省；我的福報不足；我的智慧不夠。

義工培訓

- 十方大眾護持的蓮社，在師長的引導下是一個如理如法的道場，更是一個修福修慧，增加助緣的場所。
- 義工們要懂得規劃人生、分配時間；除了顧及事業，還要安排時間給家人。事業的打拼與家庭生活和樂圓滿之後，記得保留自己的私人空間，就是念佛學佛，修福修慧。無常一到會令人措手不及，更何況黃泉路上無老少！更難料天災橫禍隨時都會發生啊！
- 常常提醒自己：選擇服務大眾，是修福；選擇享受人生，是消福！義工們要清楚明白終極目標是要斷惡修善呀！再配合道場常鼓勵并引導大眾戒殺、放生、持素，這個目標就不難達到。
- 有緣來到道場，是真修或是糊里糊塗？進入道場，身口意三業會收斂，不敢放肆。義工們有意無意中在替自己，在替對方斷惡。若又來參與講經活動，在種種善行當中，讓大家明白教理，能轉變他的人生。義工從此善行中護持眾人，這就能自利利他了。
- 佛陀在經典中說過：「常將他人好處想。」一句話簡單扼要，點醒我們只看別人的優點。你若能依教奉行，日久將剔除陋習，養成好習慣。
- 古人亦云：「尺有所短，寸有所長」。每一個人都有自己的缺點和優點。奉勸各位義工大德，從現在開始，在待人處

事當中，落實「常將他人好處想」。你的人生決定是開心快樂的。因為還有無窮的修行果報在其中。再以一副對聯來勉勵大家：「好見人之惡者，心量窄小處憂惱處；喜見人之善者，心量廣大處清涼中。」你的選擇是處憂惱還是處清涼中呢？

- 佛教就是教育。義工團隊要能自利利他，要能在執事中轉變心態，所以辦培訓課程的目的是要提醒及影響大家改往修來；在這個大家庭裡，不乏形形色色的人，遇到剛猛火爆的人物，承受之，在其中把我們的業障磨至光滑圓融，這個就是修行啊！
- 心量廣大的義工執事時就是傳承法脈。今天十方佛友們建設了蓮社這個修行的道場；師父信任我們，把道場交給大家一起來推動法務，我們要傳承下去。新來的義工要學習尊重、謙卑。不要一來到就要當總指揮，當總管。而應當多多學習如何與人配合共事。新舊義工都要以身作則來感動有緣人，使他們心生歡喜地來參與這殊勝的念佛法門。
- 義工要懂得惜福，珍惜每一次服務大眾的因緣。再來要威儀度眾。穿上義工制服就是代表蓮社道場。要對自己的形象負責，這包括服裝要整齊清潔、言行舉止要收斂，秉承佛陀教誨，以誠待人。這就是道場裡的好模範、好義工！

佛門 禮儀 (四)

樂學法師整理



【操手～放掌】

操手，即為放掌。

當我們在聆聽長者大德說話的時候，如果談話時間較長，可以把雙手放在腹前改成操手的姿勢。

操手能夠讓人攝心，不會散漫沒精神，不僅可以達到收攝內心的作用，也讓人留下一種謙和的印象。

「操手」的分解動作：

1. 雙手結彌陀印，即雙掌平放，手心朝

上，右手在上、左手在下。

2. 雙手高度要適中，約為肚臍上方一吋，如果太高予人緊張嚴肅之感，太下垂又顯得很沒精神。雙手好像捧著一尊佛，心才不會胡思亂想。

3. 雙手不要貼緊腹部，也不可彎腰駝背或歪頭斜腦，否則看起來會很不自然。

【問訊】

“問訊”，是表示把佛菩薩、師長以及受尊敬的人供奉到頂門，有謙虛、誠懇、恭敬的意思。

來到寺院的大殿，都應該向佛菩薩頂禮。如果不方便，當以問訊代之。

師父在行走、吃飯、講話、演說時，可用問訊的方式，表達虔敬的心意。

「問訊」的分解動作：

1. 首先虔誠地合起雙掌，目光注視中指指尖。

佛門禮儀

2. 然後向下彎腰約九十度，當彎腰要直起身時，合十的雙手也同時更換姿勢。
3. 以左手的中指、無名指、小指，蓋住右手的中指，無名指，小指；左右大拇指尖輕輕相接觸，食指指尖也輕輕相接觸，食指與大拇指剛好略呈三角形狀。
4. 此時，雙手的姿勢就好像一朵含苞待放的荷花，隨著上半身緩慢沉穩站直，就如同向佛菩薩供花一般，充滿了恭敬祥和。
5. 雙手維持這個姿勢經過胸前，一直舉高到眉心（但不需要以指尖碰觸額頭），這也表示把佛菩薩供到頂上，有著虔誠、恭敬而謙虛的態度。
6. 隨後再輕輕將手放下，到胸前回復合十姿勢，然後放下雙掌。

【頂禮】

頂禮是以恭敬的心，來表示對佛、法、僧三寶的尊敬和感恩，以懺悔心懺悔業障。頂禮可以帶動身、口、意，虔誠莊嚴，功德無量。

心浮氣躁的時候，通過頂禮的動作來安定煩亂的心思。另外，在大殿禮佛，不

可立於中間，大殿中央的拜墊是住持禮佛用的。禮佛時，應當要慢慢拜下，慢慢起立，禮佛的每一個動作，會減輕我執，心靈會更加澄明。

在任何地方遇見比丘、比丘尼、均應合十問訊。除了走路時及比丘臥床時不必頂禮外，其他地方見到出家眾是應該頂禮的，且不論出家眾的年齡大小；即使是一位六十歲的在家居士，也應向一位年輕受具足戒的比丘頂禮，此乃依法不依人，是折服我慢心、增長恭敬心的最有效方法。

「頂禮」的分解動作：

1. 問訊後，雙手成合掌姿勢。
2. 雙腳慢慢蹲下，右手先著地，再左手著地於右手的左前方。
3. 右手再向前，與左手對齊。
4. 額頭點地，雙掌在頭的近側，雙手握拳翻掌，手心向上。
5. 雙手再握拳翻掌，即手心向下平貼於地。
6. 額頭離地，右手退至膝前中間，左手置胸前，膝離地，雙手合十。

弟子規迎新會

華社會訊 第四十四期

