

法身寺创办人
詹·孔诺雍

老奶奶的金言玉语



詹·孔诺雍优婆夷老奶奶
法身寺创办人

奶奶的金言玉语



奶奶的金言玉语





序言

奶奶的一生有许多深富传奇性的事迹，而拥有培育善人的能力是传奇事迹之一。

奶奶虽是只字不识，既不会读也不会写，却独特的具备培训各个阶层人士的才能，以及给予他们必要的协助。

奶奶从不介意其各个弟子的为人、教育程度及原有的习性。应对着五花八门的人品，奶奶皆能善巧运用佛法来教育他们，改善其生活模式和提升心灵质素，促使他们追随着佛教圣人的步伐迈向涅槃之道，也让他们能够享有真正的快乐和幸福的人生。

奶奶的话语虽是措辞浅白，却也简练。字字皆发自慈悲心的金言良语，句句皆为真知者的善言。由于奶奶懂得自我教育，始自日常生活中点点滴滴的琐碎事情，上至修行道上极为细腻的佛法，奶奶皆已练就事事皆能独当一面的才干。最为独特的是，奶奶想要做的每件事，必定与证入涅槃有关联，并能善巧地将所要做的事与佛法修行协调地结合在一起，因而所取得

的成功实属非凡。奶奶行事总本着自我锻炼，深入研习，一切清楚确定后，才会用以教导弟子们。

奶奶的金言玉语培育出了许多美好的生命。

无论是法身寺住持帕拉差帕哇那威素法师（法胜法师）、法身寺副住持帕帕哇那威利雅坤（施命法师），还有是那些为了续佛慧命而舍弃世俗优裕生活的长老、比丘和沙弥们；及那些在世界各角落中执行着职责的善知识们，还有优婆塞和优婆夷，与那无以计数的信众们等，皆是来自奶奶身上所发生的神奇事迹。

凡是在生命中，有机缘亲近受教于奶奶的人，皆能感受到奶奶那充满慈悲的关怀。其金言玉语更可让我们永远铭记于心。至今奶奶依旧深受信众们的崇敬与爱戴。为了感恩，我们皆应将奶奶的金言玉语传扬开来，与新来的信众们共享奶奶的教化。

如今奶奶的躯体虽已无法与天地永存，但是奶奶的善行和金言则必将与天地共存，直达法的究竟。

目录

老妈妈的简介..... 10



1 自己

自我教导.....	21
自我反省.....	24
用佛法来省思.....	25
先解救自己.....	26
依靠自己.....	27
远离痛苦.....	28
看自己.....	29
为自己而做.....	30
佛法作依靠.....	31
爱自己.....	32
吉祥常驻于心.....	33
机不可失.....	34
仰仗功德.....	35
利人利己.....	36
重要是在今世.....	37



2 利他

修功德福报的地方.....	41
引领少功德者.....	42
要帮助别人、先要有很多功德.....	43
专心修功德.....	44
为人人皆得福报而退让.....	45
把人接到天界去.....	46
好榜样.....	47

不好的事情尽量别做.....	48
好好得说，不要骂， 不要责备他人.....	49



3 不放逸

像木偶般.....	53
老了.....	54
别因年轻而怠慢.....	55
一个人生、一个人死.....	56
尽力勤修功德.....	57
把心准备好.....	60
赶快修行.....	61
珍惜时光.....	62
时不我待.....	63
无价之宝.....	64
光阴似箭.....	65
趁早到寺院植福.....	66
未雨绸缪.....	67



4 分享

知足.....	70
淡泊名分.....	71
行善积德.....	72
必要有善德为基础.....	73
不取他人财物.....	75



5 交往

与人结交	78
要学会看人	79
融入团体	80
人际关系	81
无憎厌心	82
洞彻一切	83
接待客人	84



6 修行

无秘密	89
十分细腻	90
不透彻	91
不知道有多少	92
能击败上百佛法劲敌	93
能深修	94
热爱修行	95
最爱佛法	96
世上没有任何秘密	97
要抓紧车子	98
无需奉承	99
证入佛法为首要	100
要依照佛法修波罗蜜	102
以拳击地	103
最重要的责任	104
谦谦君子	104
打坐很重要	105
洞悉先机	106
笃爱内在之法	107

静坐的帮助	108
宁静淡定，似输却赢	109
舍弃一切	110
唯独静坐能帮助我们	111
静止乃成功之本	112
先树立正念再交谈	115



7 功德

生来为修波罗蜜	118
福根	119
心净才能向奶奶靠拢	120
忆念功德	121
精进修行，终必获胜	122
因修过的功德而伟大	124
滴水盈缸	125
储蓄功德	126
有功德，万事皆成	127
功德的力量	128
懂得利用功德	129
善光明球、恶黑暗球	130
会修功德、会用功德	131
年纪小，但功德大	132
长寿与短命	133
多修功德	134
只能把善恶带走	135
远瞻	136
广结善缘	137
粗功德、细功德	138
种瓜得瓜	139
功德前列	140

纯洁的心	141
别认输	142
越认真得到的功德越多	143
全心全力行善	144
行善要以生命为本	145
心系功德	146
共修福果	148
有功德就会成功	149
病在功德里	150
奶奶在功德里	151
以功德为依靠	152
功德不可不修	153
携带功德，背负恶业	155
只行善业	156
功德的缘故	158
旧功德、新功德	159
要帮助别人、	
先要有很多功德	161
每天可得到功德	161
功德不消失	162
功德的帮助	163



8 修梵行

永修波罗蜜	166
逍遥自在	168
越清净，功德越多	169
提升心灵	170
很清楚	172
一点都不漂亮	173
不说无意义的事	175



9 许愿

如何取得更多功德利益	178
奶奶不喜欢肮脏	179
发愿	180
以纯洁之心教导	181
取得了胜利锦旗	182
完美圆满	184
屠杀的罪行	185
用善德战胜恶魔	186
功德虽小也要许愿	188
一心只有功德	189
涵盖一切的愿	190
奶奶立愿	191
身口意清净	192
随从财富	193
能一直修功德到底	194
能跟随奶奶	195
奶奶的许愿文	196
缘系涅槃	197



10 奋斗

又忍又耐	200
包容和改善	201
奋战到底	202
生为人必须奋斗	203
今生的末端	204
以功德取胜	207
奶奶不屈服	208
不要放弃	209
认真	210

我们是怎么样的人，	
随从也是怎么样的人	211
做事要用心	212
一切了然	213
再一世而已	214
要跟得上	215
奋斗与宁静	216
奋斗和忍耐	217
不逞能	218



11 谦虚

别失正念	222
谦虚	223
为人人皆得福报而退让	224
多苦都无所谓	225
减少成见	226
信任	227



12 干净

人与天人都赞美	230
奶奶爱干净	231



13 规范

遵守纪律	234
严守纪律	235
奶奶严守纪律	236



14 使用财物

财物不遭毁	240
懂得使用东西	241
金钱的价值	242

不可有失误	243
必须要保护看管	244
赌得倾家荡产	245



15 其他

用生命来换取	248
别乱想	249
活在此时此刻	250
计划生命	252
离家的因缘	254
从此扎根于此	256
彻底地了解	257
没有苦恼	258
欲望使人痛苦	260
保持良好的心态	261
能想通吗?	262
别看不起他人	263
刚刚好	264
人类最高尚	265

引导静坐	267
------	-----



法身寺创办人

詹.孔诺雍优婆夷老奶奶师父的简史

故乡

詹孔诺雍优婆夷老奶奶出生于佛历2452年一月二十日。原籍佛统府纳空猜西县，来自农民的家庭，在家里九个孩子中排行老五。父亲之名为‘普’，母亲则是‘潘’。

童年期

奶奶是一个坚韧不拔和非常踏实诚恳的人，从不奢求任何的东西。每天都负责帮父母照料家里和田地里的家务。

离乡背井

佛历2478年，二十六岁时，奶奶决定离开家乡到曼谷去，前往北榄寺追随祖师学习 {法身法门}。目的是要寻找亡父以祈求宽恕，祈望脱离得遭受耳聾五百世的劫难。而这劫难是父亲生前发怒时，诅咒了当年幼龄的奶奶。

启蒙老师

奶奶学习静坐的启蒙老师是来自北榄寺的通

素·绅邓办潘师父。她专门负责教导在家居士修习静坐。在其指导下，奶奶得以证入内在的法身，进而仗靠‘法身法门’，寻找到亡父，求得恕谅，并将父亲救离地狱的苦海。

拜见北榄寺祖师

约在佛历2481年时，29岁的奶奶随通素师父去拜见帕蒙昆贴牟尼祖师（北榄寺住持）。祖师虽是初见奶奶，却破例收她为徒，让奶奶成为特殊弟子。况且在不必通过例常的审查和测试的情况下，直接被派而进入了“深修工厂”。因而成为寺院里最具经验的深修团队中的精英分子。

研习法身法门

奶奶本着刻苦上进和实事求是的精神，使得静坐的细腻程度迅速提升，并且更为精进，乃至得到大家的认同。奶奶不仅被选派为轮值深修组的组长，且还得到北榄寺祖师由衷的称赞：“詹女儿是‘独一无二’的。”

继承遗愿

奶奶来到北榄寺后，就一直追随着祖师学习法身法门。当祖师宣布自己将要往生时，嘱咐了弟子们要合作，将佛陀的法身法门弘扬到全世界去。为了忠诚的奉行祖师遗训，奶奶认真地培训了众多的弟子，以及竭力弘扬法身法门，并持续地向信众等指导静坐。

遇上走出弟子

佛历2506年末，现任法身寺住持法胜法师找上了北榄寺。那时候，他刚刚毕业于苏库腊（音译）学校，并考进了曼谷农业大学。在那期间，他从不间断地向奶奶学习静坐。尤其是对佛教，怀着热诚奉献的心，并且也热爱静坐。因而在修行方面，快速的取得优异的成就。故此，奶奶将祖师的法身法门倾囊传授于他。

当他证入内在的三宝后，并从佛法修学中体会到内心真正的快乐时，立即想到也让他人得到此种快乐。因此，他回到大学里，邀请了学长、学姐、学弟和学妹们，一起向奶奶学习修行静坐。

于佛历2510年，为了容纳更多的修行者，奶奶和弟子们齐心筹募资金，兴建了“佛法实践之家”。那是一座建在北榄寺旁的小楼屋，其面积仅比原有的禅堂大了一点点。

创建法身寺

又于佛历2513年，奶奶正好六十岁。那一年，法身寺住持法胜法师出家后，来参加修行的人数不断地增多。当时的信众们可把‘佛法实践之家’都挤爆了，甚至还得挤到了屋外边的公路上。奶奶为此而召集所有的弟子一起来商量，最后决定创建另一个新的修行场所。这就是建造本寺院的因缘。当时寺名原是“佛轮修行中心”，后改为“法身寺”。

直到佛历2518年，大部分的寮房和修行禅堂建好时，奶奶才带领着整个团队的弟子，从北榄寺‘佛法实践之家’搬迁到法身寺。

奶奶全部精力都倾注于寺院的建造，所付出的不仅是体力、信心和智慧上的支持，还肩负创办寺院的顾问，并且也是团结全体队员的关键人物，时时让大家都能快快乐乐地修波罗蜜。

奶奶自搬进寺院后，制定出寺院的规章准则。除此之外，奶奶同时还得帮忙照看寺院里的衣食住行，以及让每项工作的进程井然有序地如期完成。

奶奶也得面对前来求助的人众，为他们解决问题。如若有关“人的苦恼”之事时，这算是一项细腻的工作，就得以静坐来寻求解决办法。若要排除那些不利于团体的事，也是如此。此外，在静坐中就可寻找得更多人来捐助建造寺院的资金。而奶奶就因这些重大和艰巨的职责，终于病倒了。但是为了传承祖师的遗愿，并为了将法身法门弘扬到世界各地，其步伐却从未因此而停歇过。个个众弟子皆为这共同的目标而团结一致。直到佛历 2526 年，寺院的建造终得完成。

树立好榜样

由始至终，不论住在北榄寺，还是忙于建造法身寺时，奶奶一直都在培育弟子（创办寺院的队伍）。奶奶教导他们懂得了热爱修功德和行善，并以热爱佛法修行为最。同时，也让大家懂得了持之以恒地锻炼自己，直到证入内在的法身。因为，这

才是人类真正的依靠，并借以利益全世界。

除此以外，奶奶很慈悲地教导每一个弟子。让他们懂得把持自己，持续稳健的行走在修波罗密的道路上，乃至获得真正的快乐与圆满的生命。奶奶尚且还得管理和指导其他粗俗的工作事项。如教导大家如何维持住所宿舍的清洁卫生，以及如何正确利用属于佛教的财富而达至最高的利益等等。

这一切都给众人树立了好榜样，也让一起同来创建寺院的元老们，过后都陆陆续续地剃度出了家，并继续培训佛法薪传者，负起弘扬佛法的任务，且让佛教文化得以传承至今。

扩建寺院

本寺非常重视伦理道德的培养，并通过佛理学说和实践活动来教育青少年和广大民众。这些理念也正是法胜法师住持、奶奶，以及创办寺院元老们在当初刚开始建造寺院时的构想，同时也是一项非常重要的任务。

经常来本寺学习修行的人，道德知识一般上都得

到提升。而且认识了佛法修行的价值后，往往也会邀请身边的亲朋好友一起来学习佛法。此时，原本仅有196 泰亩的场地，已无法继续容纳那与日俱增的信众。因而得以原有场地作基地，将其面积往外扩大了 2000泰亩。成为壮大的修行中心，足以容纳数万名修行的信众。这块土地也将用来建造供以朝拜和修行的场所，包括了法身舍利塔、国际法身禅堂和帕蒙昆贴牟尼祖师纪念堂。

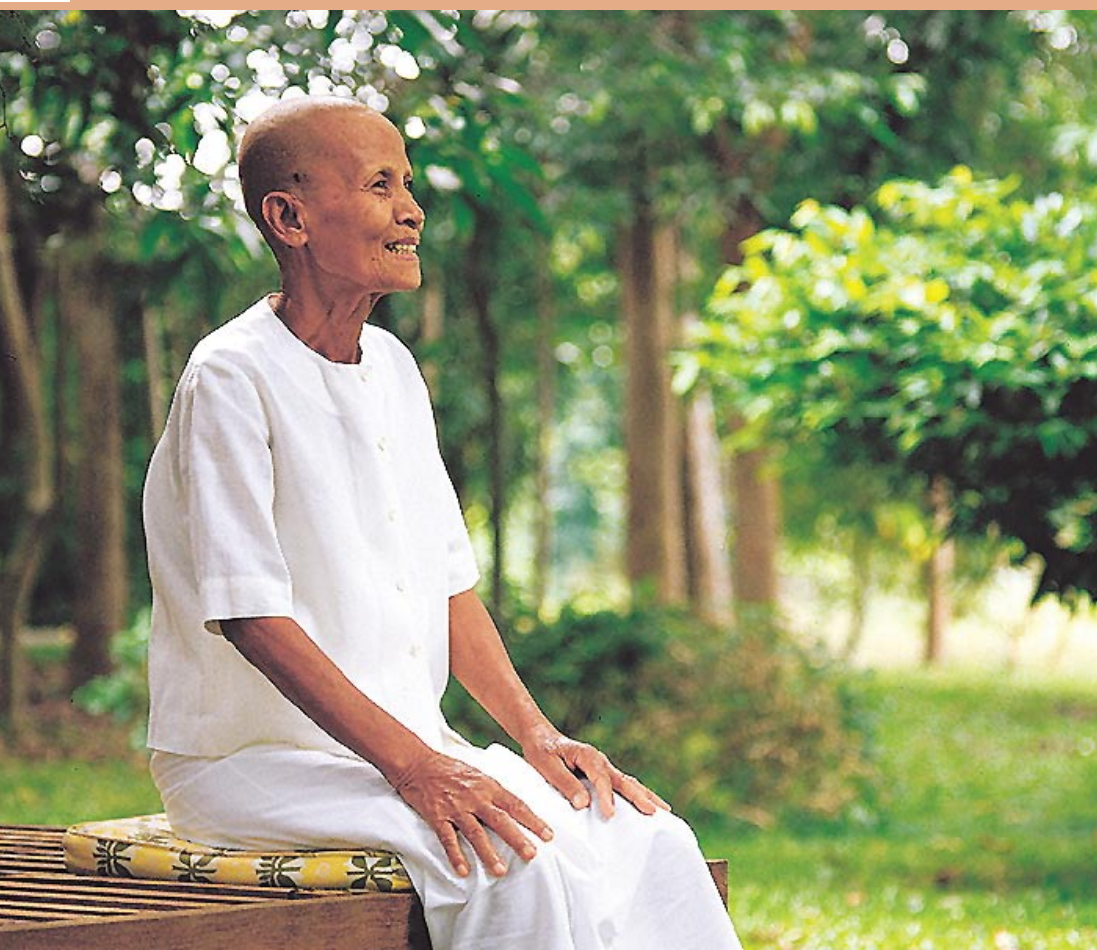
如今，法身寺就坐落在这块土地上，已成为最优雅圣洁的宗教场所，也是全国佛教信徒修行的佛法中心，并且还承担了为全世界佛教徒举办重要佛教节日与庆典仪式的场地。

由此可见，詹·孔诺雍优婆夷老奶奶就是带领了法胜法师（探玛才优住持），还团结了所有的比丘、沙弥、优婆塞、优婆夷，以及众位大德们，成功的创办了法身寺的首脑人物。



Relyononeself





自我反省

入睡之前，先细致地作一番自我反省，方可就寝。

从反省自己的言行举止开始。从早至晚，自早晨一醒来、吃饭、工作、坐禅、持戒、布施等等，看看自己今天修了多少功德，造下何业。然后，认真地把所有恶业放下，莫让恶业随身到明天。

继续认真地反省下去，渐渐地把恶念、恶行、恶习，连同修行时的缺陷都一并丢弃。

立志要改过，提升自己，丢掉所有不好的。今后的每一天，都只做好事。

只因今生是我们的最后一世，只能满满地汲取功德！

佛历2519年8月31日

用佛法来省思

当遇上有事发生在我们身上时，得常常利用佛法来省思这件事的缘由，千万不可被烦恼所迷惑，否则就会白白牺牲，成为烦恼的诱饵。

我们要勤奋地修行，意念佛法。倘若碰上难题，打坐所得到的智慧，就能借以帮助我们认知什么才是最正确的。

时光飞逝，日复一日年复一年，我们可以试着省思自己，在过去的那些日子里又曾做了什么？

我们要时常的省思自己，是否正朝着正确的目标迈进？

我们应该做些什么，而哪些又是不能做的？

我们的每一个行为是否与自己的身份地位相应合。

要常常的省思，可千万不要迷失自己哦！

记录时间不详

先解救自己

我们就如小鸡一般，还没能力自保，逃不出虎口。

那么就先要努力去解救自己哟！然后才可为他人解忧或给予忠告。

奶奶自离家后，就未曾想家，也没回过家。仅在母亲去世时，奶奶才回一次家为母亲送葬。

当奶奶回到家时，就将所有的财富分赠给了亲人。

妹妹因为照顾母亲，而分得十五亩田地。出了家的弟弟则分得二十亩田地。这样好让他们今后生活不困难。

佛历2524年5月16日



依靠自己

奶奶曾告诫自己：世俗之事及佛法上的一切，若指望去依靠别人是不行的。必须依靠自己，不能依靠别人。

佛历2524年5月23日



远离痛苦

痛苦的时候，必须多诵佛经，勤加静坐，
并念诵“三玛阿罗汉”佛圣号！
因为没人能比我们更能帮助及拯救自己。

佛历2525年2月27日

看自己

奶奶透过内在看自己，审视得非常清晰与透彻。为了要清楚地了解自己，先是粗略的审察一番，看明白后再循次渐进地到深层处去查看。

当能洞察自己所有的一切时，也就能够透彻的明白他人和他事的一切。

佛法就是这么殊胜，确确实实地让人感到神奇与讶异。如果我们能证入内在，就能真正的了解自己；继而了解所有的人和事，因为所谓万物，其实就是我们自己。

往内看时，就能清楚地洞察自己的一切。可是世人就不一样了，只会向外看别人。当某人想要理解他人时，也许观看了一阵子之后，心却焦烦急躁起来；或是看了却也不会了解。其实想要了解别人，可别忘了是先要了解自己。然而有人虽是这样做了，却还是都不会明白。唯独奶奶往内看自己而已，先了解自己，就能了解所有的人。

佛历2523年5月5日

为自己而做

祖师在北榄寺深修时，曾经问过各个深修的弟子：“可知道我们修行是为了什么？”祖师按次序一个个地问，在各种答案中，有的说是为了佛教事业，为佛教，为寺院，为祖师等。几乎人人都如此回答，及轮到奶奶时则答说：“现在我深修是为了自己。”

这答案是祖师最满意的，并说就该是这样才对的。到这儿来深修都是为了帮助自己，我们终究是谁都帮不了谁，该做的就是要让自己脱离苦海，并脱离魔王的掌控而不沦为他的奴隶或侍从。

佛历2525年8月20日

佛法作依靠

奶奶环视一切事物时，能清晰透彻的看到在世间或世外所有的境界。奶奶除了自助自救外，再也没人帮得上。所以奶奶一直都很努力地帮助自己。当我们有苦恼时，试问谁才是真正帮得上自己的人呢？

与其不断盲目的往外寻找援助，不如把求助的希望寄放于内在，让心静定下来，把自己当作依靠，以体内佛法当作救星。

奶奶修行清净而脱离了所有的苦恼，就是因为奶奶有内在之法可当作依靠。

佛历2523年5月5日

吉祥常驻于心

生而为人，得找到吉祥并将它留在心里，生命才会显得璀璨。

我们必须多让吉祥善良的意念习以为常地摆放在心里。时时只想着善好的、吉祥的事，心即随之善良，生命也就如花儿般绽放得灿烂，处处散发着光芒。

人若有颗真善美的心，其言语也会吉祥，做起任何事也必然是吉利祥瑞的。

佛历2523年11月7日

机不可失

我们要好好地考虑考虑。把今世当作是最后一世，这是我们仅有的机会，也是得以改善自己的最后一世。

在这最后一世里，要得改善自己到最好的程度。要多修功德，让功德累积得如山峦般壮大。

若要修积更多功德，就必须要多修行、静坐、多许圆满的愿。

日期不详



仰仗功德

最后的时刻，唯有自己才能帮自己，别人不能作依靠。只有倚仗自己所拥有的功德，以及自己的决心和意志力。

将心静定在身体的中心点时，可增长智慧，知见范畴会扩展到无极限。

心若被置放在体外时，才识的成长将受到约束，见识也会显得很狭窄。

佛历2531年9月3日

重要的是今世

一位小男孩来拜见奶奶，问到说：“老奶奶，我前生是什么人，做什么的？”

奶奶回答说：“前世的事情是怎么样，还是别提了！重要的是今世的你要为自己做些什么，才能让自己脱离堕入恶道的险境啊！”

佛历2534年3月10日



Benefitothers



利
他





修功德福报的地方

住在佛轮中心时，奶奶祈望着它是圣地。纯洁和清静，可成为众人修功德福报的地方。可让人人来修行，在离去时有收获并带着明亮清静的心归去。

日期不详



引领少功德者

功德多的人引领着功德少的人，慢慢劝请及协助他们来修功德。因为功德少的人，不会自动自发的去行善，必须靠多功德者的波罗蜜来引导和带领。

况且功德少的人若要上天界，自己没能力去，要靠功德多的人来相助。因此功德多的人更要行善，作为他人的好榜样。

能到地狱帮助和拯救父亲的，并且能够脱离地狱之苦的人很少，几乎没有。

奶奶救助父亲后，直到现在还感到宽慰和喜乐。因为原本深怕受到父亲的诅咒而成为聋者，觉得听不到、也不了解他人所说的事情是最苦的事，所以父亲往生后，奶奶内心非常痛苦。要到地狱寻父时，必须具备精湛的打坐功夫，先入禅定并让每个身体晶透明亮才能去救助父亲。

奶奶连那看管过的水牛也去找，看它死后到哪里去了，并且也给它回向了功德。

佛历2524年11月22日

要帮助别人、先要有很多功德

奶奶慈悲怜悯众人，
老想帮助大家。
想要帮助他人，
自己就得先拥有很多的功德，
所以奶奶也很积极地为自己修功德。

日期不详



专心修功德

在佛历2534年的万佛节平安灯法会上，奶奶在供养袈裟时说道：“把心放在身体的中心点，地居天人、树居天人、空居天人、六天天人，以及十六层色界、四层无色界天、百万宇宙与无量宇宙之人众，愿他们一齐来参与奶奶供养袈裟、随喜功德；愿人人都得到功德；愿法胜法师、施命法师及寺院里的每位比丘都跟着奶奶而得到功德；愿大家按照自己的信力得到功德，凡是能专心虔诚与奶奶一起修功德的人，就能得到圆满的功德。犹如一个人拿着一瓢水，若以百分之百的专注心捧着，那么即使满瓢的水一滴也不会溢出来。但是如果心不够专注，虽有满瓢的水却可以溅得只剩一点点。要得到的功德也是如此。

佛历2534年2月11日

为人人皆得福报而退让

奶奶是懂得退让的人，无论何时何处，都谨慎谦逊，毫不妄自称大。

为了自己能行善，我们得退让、得忍耐、得顺人意，才能使他人团结，互敬互爱，合力行善。

只要懂得退让，凡事都会成功，而最后，每个人都能得到自己的福报。

佛历2519年10月22日



把人接到天界去

要把人接到天界去，就得先把他带到寺院里来。相反的，如果让他们带到外界去，可就是被他们拉下水沟了！

奶奶在北榄寺修行的时候，有时在这一家吃饭，有时在那一家用餐。

北榄寺大师于是告诉奶奶说：“詹儿，你用为师的饭就好了，欠为师一人还不够吗？为什么还要到别人的家吃饭，欠人家的情呢？”

从那时起，奶奶就不再去别人的家吃饭了。

寺院里的比丘也一样，有时出外受供，奶奶会说：“诸位已经出家为僧了，为什么不把人带到寺里来，反而被请到外面去？如果他们对我们怀着虔诚之心，自会入寺来供养。假如众人到寺外去受供，人家又何必拿到寺内来供养呢？”

佛历2524年1月10日

好榜样

对！这样就对了！

你们懂得收拾整理、懂得做、懂得给后人作榜样。

日后，奶奶不在时，你们就可以教导后人。而往后，还会有越来越多的人，要想奶奶永远在这里教管着，那是根本不可能的事。

你们做得对，能够给他人作榜样，教导新人，就如奶奶所做的一样。日后奶奶不在时，你们要懂得教导后人，一边做，一边教。

佛历2524年7月18日

不好的事情尽量别做

你们要好好记住奶奶的话：“不好的事情，尽量别做！今生若能戒掉坏事，不好的就不会随身。”

凡是不好的一定要戒掉！如果谁不听信，奶奶来世就可以想起，且能看得出：这个人，奶奶要他戒掉不好的事，偏不听信，才会落得如此下场！

佛历2524年7月18日

好好得说，不要骂，不要责备人

奶奶教导如何去对待到寺院来当义工的人的时候，说：“我们要懂得与人沟通的技巧，与人说话时，不可漫骂或责备他；要慢慢的说，轻轻的提醒，让他接受和听从我们，对我们怀有敬意和歉意，就会持续来当义工，来帮助我们。否则，他会感到害怕，再也不回来帮我们工作；如此一来，寺院里的工作也就不能完成，他自己也得不到功德了。”

因此，有话好好说，不要漫骂，不要责备他。慢慢且轻柔的给予劝告或开导，这样他就会心平气和的接受并听从我们。过后，当他想通了，我们的工作也可以完成，而他自己也就得到了功德。

佛历2523年11月11日



Exertion

不放逸





像木偶般

奶奶想到死亡的那一刻，就想到要供养功德衣，供养袈裟。因为奶奶想到，时不我待，日复一日，明天很快就到来，也不知道什么时候得面临死亡。故此，奶奶要尽快的行善修行，让更多的功德跟着自己到另一世界。

人们死后，什么也带不走，能带走的就只有功德和恶业。人们就像木偶般，被善业与恶业所牵引而随着走。

修功德，人生就被功德扯动。

造恶业，人生就被恶业扯动。

佛历2535年10月28日

老了

一定要时常自我警惕：我日渐老迈，别误以为自己还那么年轻！

奶奶年轻的时候就一直这样提醒自己，才懂得把握宝贵的生命，分秒必争地修波罗蜜功德。

佛历2524年3月24日



别因年轻而怠慢

我们已经老了，别误以为我们还年轻！一定要常思自己老了，如果误以为年轻，而因此自命不凡，小心会轻易地被误导入地狱。

要勤修细腻的功效（禅定），只有细腻的功效，才能将我们度离烦恼之海。

佛历2518年2月16日

一个人生，一个人死

我们生时只一个人生，死时也只一个人死，要拯救自己尚且不能，而担忧别人也只是枉然。

既然我们还救不了自己，还没有可依可靠之处，这足以证明自己本事不足，随时都可能败在魔王之手。

如今得善缘，生而为人且信奉了佛法，又有幸遇上非凡的法门，如不趁年轻的时候努力修行，空让岁月流逝，老来什么也来不及了。

我们不知道将死于何时，如果骤然命丧，极有可能堕入地狱。难道不怕今生一无所获？难道不痛惜易逝的时光？

今生我们是为修波罗蜜而来的，增上的功德要善加珍惜，只有功德才救得了我们。

细腻精致的功德（禅修的功德）是很重要的功德。我们所修的此类功德还很少，如果不勤加修行，人生还能有何寄望？

如果今生是为了“一无所获”而来，那又何必耍投生于世？

认为谈天说地重要，认为吃喝玩乐重要而就此虚度一生，而这又能得到什么？试想一想，此生到底是亏还是盈？这一切千万不可掉以轻心！

功德必须好好珍惜，否则，不念及、不思及、疏忽了，功德就会减少，不会如泉涌来。倘若时常思及，功德仍会绵延不断而来。我们对将来有何寄望，难道要寄望于色、声、香、味、触之美中？

必须三思而行，否则铸成过错，要弥补也来不及了。除非重头做起吧。

佛历2518年2月9日

尽力勤修功德

佛法是细腻而深奥的，一般的人难以入证或在短暂的时间里悟出道理。

我们生而为人，是何等困难的事！真的，很难！不是轻易就能得到人身的。

所以，我们既然已生而为人，有幸得遇佛法，就得勤修波罗蜜功德，以期功德圆满，终自苦海解脱。

既然生而为人，无论是富是贫都要接受，要忍耐下去。已生为人了，还能改变什么？以往造过什么因，就得承受什么果。

如果想要得到比目前更好的，就该更勤加行善积德。

所谓生死有命，死亡是在所难免的，即自然也逃不过，更不能预测死期。所以，有生之年必须勤修功德，让最多的功德紧随我们而去。任何财富，我们死时都带不走。

我们生而如此，就得忍耐下去，继续忍耐下去吧！

要常行善，把自己提升为最好的自己，尽最大的努力把任何事都做得美好完善。这样在未来的路上，我们将所遇到的，也会只有好事。

做也死，不做也死，所以我们还是做吧，而且要尽力做得最好。

别懒于静坐，一定要多多坐禅，心才会集中而坚定。如果心不能止于一境，诸多不善会很容易乘隙而入，恶念自当萌生。只要我们坚稳地把心定住，诸善就会在心中滋长，恶念哪能侵入？

佛历2518年1月31日

把心准备好

奶奶常祈求：无论得了多严重的病，也希望医生不要隐瞒，把实相全部告知，好让奶奶趁早把心准备好！

佛历2524年3月24日

赶快修行

趁青春年少，趁美好时光赶快修行吧！谁不修功德，不撷取波罗蜜也罢，但是我们自己，非认真修行不可，来一场功德福报的大丰收。

既然是最后一世了，一定要赢得人生胜利之锦旗。随身带走最美好的功德，千万不能撤退，而是要勇往直前。

之所以称为“最后一世”，是因为在这之前，有时认真地做，有时并不如此，但今生今世一定要认真才行，绝不可轻易认输。

所以，立愿时要立得涵盖一切。愿只遇到和得到最美好的，愿生生世世能修梵行，不娶不嫁，过着单身的修行生活，直至进入涅槃之境。愿再也见不到不好的人、不持戒的人、没信用以及虚伪的人。

世上只有善与恶，只有法与界，没有别的，人只是任凭善恶操纵的木偶。

佛历2522年8月5日

珍惜时光

人的生命会随着时光一天天的流逝，
要赶快多多修功德，
不要浪费时间让一切都变得没有意义。
我们要珍惜仅剩余的日子。
不要让时间白白浪费过去，
因为这会让我们的生命衰落。

佛历2525年9月8日

时不我待

那些懒惰的人，乐天知命却没有智慧地想到，岁月无情总像流水般不断地在流逝。因此，我们必须在睡醒起来时就要想到，时不我待。正如寸金难买寸光阴，想到要做什么善事就赶紧做去，并只做善事。

修功德的就可以得到功德，并可将功德带走，造恶的就只会带着恶同走。

佛历2535年5月10日

无价之宝

现在奶奶还健康，还有力气说话，就说给大家听。奶奶给大家的财富，乃是无价之宝。

因此，要好好地记住奶奶的话。奶奶给你这个无价之宝，要谨慎的保存着，用来帮助自己在未来的日子里避免堕入恶道的险境。

奶奶时时刻刻给大家送发良善的心意，造福大家的好处。总是希望人人都能专心修行，有好的行为，积极地修功德。当健壮还有力气时，要极为努力地修功德。

建立了法身寺院后，奶奶就将佛轮中心（法身寺）带去涅槃，再供养给涅槃上的佛陀。因而会得到甚是细腻的功德，会得到非常殊胜的大功德，大家要一齐专心来修啊！

我们要帮忙建立一所完善的佛轮中心，要帮忙打扫，一起维持居所的干净。有什么个别的事情，也要完整和真实的告知师父。

希望大家都有一颗清净的心，持守圆满的戒律，对人对己有诚信，犹如奶奶给大家所当的榜样一般。

佛历2522年11月5日

光阴似箭

居士来敬拜及请教奶奶，奶奶就指导说：“我们每个人在什么时候面临死亡，没有谁知道，所以要赶快进入寺院，在自己往生之前，进入寺院修功德。”

光阴似箭，令生命的时光在瞬间流逝。我们的日子在不知不觉当中也就一天天地过去了。因此我们要赶紧多修功德，把功德跟随着生命的消陨而带走。

功德清净没有烦恼。人若有烦恼，面临困难时，就要意念功德。

修了功德，还要懂得如何使用功德；挣得钱财，也应懂得如何正确地去花费。

佛历2534年1月11日

趁早到寺院植福

奶奶教导首次来到寺院的居士说：“应该趁自己还活着时，进入寺院植福。反正我们迟早都要进入寺院的；不论父母多爱儿女，子女死后必定带到寺院去祈福；不论子女们有多爱父母，父母死后，也被带到寺院去祈福。我们应该趁脑子还灵活，正念还在之时，进入寺院去修行持戒。如果等得年老体衰时才要到寺院去修行，那时就没精力了。我们人死后，不会完全消失的。”

行善的人临终时，如果心想到好的事情就会往生到天界去。有些人造过恶业，以致临终的那一刻，心念就会攀缘于不好的事情，因此而堕落地狱。有的没有造恶也没有行善，往生后，其魂魄则游荡在人间。

佛历2534年6月10日

未雨绸缪

一位八十岁育有五个子女的祖母，也是一位喜欢修功德的人。当她来敬拜奶奶时说道：“最小的儿子很不听话，好让人伤心哟！”奶奶教导她说：“何必要伤心呢？他已经长大了，就会有自己所要走的路了。”当奶奶在纳空猜西村庄时，曾喂养猫儿，它还生了五只小猫。奶奶也喂养这些小猫，但是长大后它们也就离开了。

奶奶想一想后说：“哦！这些猫儿也曾经生而为人的，它们今生生来是为了承受恶业的果报，又如孵化出壳的小鸟，当它们羽翼长成时也会飞走的。你年纪已大，要为自己未雨绸缪，要累积功德。往生后我们带不走任何东西，修得功德就带着功德走，造恶的就带着恶业走。”

佛历2534年2月24日



Contented



知足

我们不可有过强的野心和贪念，心要有知足感。

贪念会让人成为一个不诚实和爱欺诈的人，奶奶最不喜欢不忠诚的人。

贪婪于不好的事物会让我们不快乐，我们要懂得保持心净，拥有一颗最纯洁的心。

如果那是属于自己功德的事物，就一定会得到的，不须要有野心想拥有的。但如果对好的事物有所贪爱，就没有关系。

在行善方面心有贪爱，不要紧。但要知足，要懂得如何好好的利用事物。

佛历2522年11月24日

淡泊名分

奶奶为人淡泊名分，不想扬名，也不想张扬看家本领，处处显现得与众不同。奶奶本性原是如此，绝非是个野心勃勃的人。

来到北榄寺跟随祖师深修的时候，奶奶也是一位安祥静默的人。必要时只说与事情有关的内容。在深修工厂里也很少说话，可是当奶奶说话时，在场的人都会专注去聆听。

至于别人的事，奶奶从不计较或理睬。可是一旦触及有关祖师深修的事情时，如果有什么不对的地方奶奶就会坦率直言。在深修工厂里，就只谈说与深修相关的事情。除此之外，平日里都不说什么的，就只专心做自己的事情。

面对祖师的测试时，问一个问题就答一个，问及深修问题就回答与深修相关的。除此之外，也从不向祖师提什么问题。奶奶就只是有事说事，专心致志于问题任务，即是回答祖师所提问的问题。

奶奶性格朴实而不像其它的人一般，有的人做事总是怀有野心，想自我表现，想扬名立万。有这种野心企图的人最终都不会如愿，因为功德修得不圆满，就像地基建造成得不稳固，很容易撑不了而倒塌下来。

佛历2523年10月22日

行善积德

生为人需要多行善做好事，像奶奶就细水长流般的积累功德。这种修功德的恒心与毅力必定可做到积水成渊。

怀着不被着染的纯净之心，不存扬名众知的心态，这样我们所积累的功德越久，也就越多越大了。而功德的福报更会显著速现的回报，让我们心法喜开朗。

当所积累的功德壮大如山时，就没人能抵挡，没什么能掩盖得了，即使本身不想传播名声，它也一定会被宣扬开来。

世俗人行了善，没看到功德利益时往往会唠叨抱怨。其实，仅只做了那么一点点善事，就急躁地要得到回报。

奶奶的一生都在行善积德，最后终于看见了善好果报。奶奶为人纯朴，没有丁点儿的自卑感，每当回忆到所有修过的功德，得到的皆是清净法喜的胜利。

佛历2523年5月5日



必须要有善德为基础

既没有知识又没善德的人，却老是想要博取名声，想成为众人的领导。这种心态是不能被团体所接纳的，因而很快就会失去众人的支持或受到排挤。若是没有善德的基础作支架，而越是急功近利的话，就越容易伤害到自己。

佛历2523年10月12日



不取他人财物

奶奶是本寺院的创始人。奶奶说：“依靠功德，就有得吃，有得住，也有冲凉洗澡的水，所以就不会想要取走他人的东西，不会想要去偷取他人的财物。”有谁要来找奶奶的麻烦，只会为自己造恶业而把恶业随身带走，奶奶是不会伤害到任何人的心。

日期不详



Association

交往





与人结交

与人结交要谨慎。有的人只需平平淡淡地结交，有的人却能亲密地来往。

坏人，千万别与之来往，近墨者黑，必受感染。开始的时候，我们也知道他们并不是好人，然而渐渐地耳濡目染以后，我们终会误以为他们其实也并不坏。

就像吸毒者一样。我们本来知道吸毒不好并加以拒绝，但在他们不断地力邀之下，我们最后会忍不住想试一试，这就是所谓的“受了感染”。

对坏人要多加留意，别受其感染；否则将沾染到他们的病毒、卑鄙及霉运。

我们很难察觉得出到底何时受到感染，因这一切皆在无形中默默地进行着，缓缓地渗透着，而当发觉的时候，已经难以自拔，为时已晚了！

佛历2524年2月8日

要学会看人

我们必须练习学会看人。

现在讲个关于狐狸与狮子的故事。狐狸是吃粪便的，如果我们把狐狸当狮子一样来喂养，它可以假装成狮子，但一见到粪便时，就会情不自禁地吃起粪便来。狐狸就是狐狸，无论怎么样的佯装，也还是狐狸。

因此，我们必须要了解和学习看人，要仔细的看清楚其真相到底是什么。就像狮子和狐狸的故事一样，各人的本性就能告诉我们真相，所以我们一定要懂得看清人的本性。

佛历2524年3月1日





融入团体

奶奶是一个要求团结的人，我们要让自己融入团体的生活与活动中。

骄傲自大，自以为是的行为，肯定不能融入团体生活。当有事情发生时，就会被孤立而没人会来帮助他了。

佛历2535年10月28日

人际关系

要能与别人融洽相处，就算他不愿跟我们说话，我们也要尝试和他沟通，过一阵子他必会再与我们说话的。傲慢的人自视甚高，自认厉害，这些人会生存在世界的另一个角落里。

我们必须能够和别人好好的相处，不论是哪个阶层的人都能融洽相处。当我们生病体弱时，他们就能成为依靠了。

佛历2538年5月5日





无憎厌心

奶奶没有嗔心，不憎厌任何人，因为奶奶怕来世会得到报应，被他人所厌恶。故而奶奶对任何人都不会生嗔心，奶奶关爱每一个人。

佛历2534年1月1日

洞彻一切

奶奶虽可说是目不识丁，却好像有非凡的智慧，能透彻地看人及了解有关此人的一切事情，只不过奶奶不随意说出来罢了。也就因奶奶能洞彻事理，才能创立了寺院。

但当时奶奶的想法是：“现在说出去，不如沉默不语。”

佛历2535年2月15日

接待客人

接待到访的客人是一件困难的事，我们必须谨慎的做好来。即使做得好了，成功的优点也要好好的维持下去，特别是有关修行方面的更得如此。

来访的宾客，有的是遇上了麻烦而来求助，有的是仅为倾诉家庭里的苦恼事而来，可是大多数的人却是来误导我们背离佛法及心有旁鹜而远离身体中心点的。

我们是修行者，必须懂得说话，说些能启发和引导他人进入内在去寻找佛法的话。如果我们说得不好，自己也欠缺正念的，就反而会被牵引而脱离了正道，但是说得好，又有正念的，我们就可以慢慢的牵引他人的心进入内在而学得佛法了。这就像我们玩拔河时，谁的力气大，谁就能获得胜利。

在接待客人时，必须谨慎的做好来，且不论来客属于哪一类型的，重要的是自己先要做好，要透彻了解自己，才能清楚了解别人；就如“知己知彼，百战百胜”。

当我们明白了这道理，就可了解他人要说的。我们要让心静定于身体中心和佛法里，当心里充满慈悲

时可内观自己，用宿命通查看自己的过去世，一直往回看，看看自己到底修了多少波罗蜜。

而在今世，我们又曾付出多少的努力去净化心灵和修功德？看看自己修行的程度到哪里？能不能渡化他人？

能被度化的人，就将他度引上来。若此人不能被度化就得先放弃。若不放弃，这反而会危及自己，被牵引而作茧自缚，让自己陷入困境。

然后可看看未来，看自己的未来将变成什么样？又将到达哪个地方呢？

可以仔细的查看我们的过去世、今世和未来世。过后，当我们接待来客的时候，就不会感到突然，也不会觉得浪费时间。

能够这么做，就能做好自己责任，心也踏实而不会有失落感。最重要的是要多多打坐，这样我们的心才能真正的得到安稳与平衡，否则就很难让心静定处事了。

古人云：“诵经是擦药，打坐是服药。”如果病人得以又服又擦的药，病也必定很快痊愈的。我们的痛苦就如患了病一样，必须寻医求治，对付那些严重性难题，必须让他勤奋的诵经和打坐，自己勤修功德来自救。

佛历2523年12月10日



Cultivate oneself







十分细腻

据说细腻之法可真奥妙无比，修行精湛者甚至在用餐时，也能察觉到动物吃着动物，而自己体内则是人吃着人，因为吃进去的肉食来自动物，它们也曾经生而为人的。动物只不过是按照它们的业障来出生，五蕴中穿上了猪、鸭、鸡的形相罢了。

佛历2522年11月5日

不透彻

北榄寺祖师的法对奶奶来说，了解透彻，认识最多，因为奶奶一直追随着祖师，一起深修法身法门而从没离开过。

奶奶自世界大战之前，到作战期间和大战结束后，一直从无间断地深修着。

有些人把祖师的法门胡乱地传说着，表示他对祖师所修的法门了解得不透彻，只在沽名钓誉，要让自己的名声显赫罢了。

虽然奶奶已洞察一切，事事理解得透彻，也就默然不说了。因为凡人的心粗糙，说了也不懂，听了也不明白。

佛历2523年10月12日



能击败上百佛法劲敌

奶奶所修的法威力大，能击败强敌。也曾击垮了计以上百与佛法敌对的劲敌。这件事没有谁能了解，只有奶奶自己才了解是什么。因为精进修行，唯有依靠体内之法的缘故，才能够像这样帮助自己。

日期不详

能深修

由于奶奶是一位身口意清净至极的人，心虔诚，持戒严谨，最爱修行。当初到北榄寺拜见祖师时，就能参与深修了。

一般人要进入深修的团队，必须经过重重考核与选拔，通过者才能进行深修。但是奶奶一到那里就直接被派入深修了。

佛历2522年11月5日

热爱修行

奶奶热衷于修行，在世界大战期间，白天与夜间奶奶都会各打坐六个小时，深修方可达到非常细腻的境界。虽然奶奶不是参与第一组深修，但那时候还是来得及习修最高境界，深奥细腻的深修。

那时候祖师正好开始深奥细腻的深修，奶奶一来到就有机会进入了深修禅堂，所以奶奶对此法门非常熟练。在奶奶的生命中，最喜爱的活动就是修行。

佛历2522年11月5日

无需奉承

我们不要感到灰心气馁，我们要了解师父有很多事情要做，所以没有时间来关照我们。

奶奶不喜欢有人来取悦，但是有些人就爱争出风头，老想得到师父的关爱，一直抢着去表现给师父看，而自己的修行却没有进步。

佛历2525年11月17日

证入佛法为首要

奶奶拥有深奥精辟的佛法，能透彻了解所有的事物，知见一切实相的由来与去处。举个例说，铁针在哪里？盘在哪里？奶奶就得打坐去看一看后，才回答祖师的提问。

静坐禅修也是一样，要修炼以能够达到自找自答的程度，而这正是奶奶的专长。每当开始静坐时，不应在心头上有所挂念，以便让心能尽快地静定下来，让心只专注入定于佛法。

大家所看到的奶奶，其本身做事情的方式是：从极其细腻的佛法与内在人身中一层一层的退出来。自阿罗汉法身直到(粗)人身，回到了色身后也就能处理世间的各种事务了。

外在的事项处理好之后，就把它全都放下不再牵挂。奶奶会再次回到内在佛法中，忘记与放下外在的一切。由于奶奶存活人间，还须依赖肉身来活命，如进食，处理世俗的事务；但是，内在细腻的事情则更应该专注地去做。

当你们看到奶奶在做事时，其心必须要由内在退出来，那方可把外在的工作处理好。

要依照佛法修波罗蜜

这一世生下来修波罗蜜，就要努力积极的修波罗蜜。依照佛法来修行而不能依照个人，这样才能得到殊胜上等的波罗蜜。也唯有如此才能一直修波罗蜜到底，给自己和团体带来高尚的进展，有正念的可以持续教导自己。

如果依照个人，就不能一直修波罗蜜到底，后果还会让自己和团体都受到不必要的牵连。

如果依照佛法，有佛法来做为依靠就能战胜邪见，因而每天都能得到纯净的功德，并让其紧紧地跟随着自己。

要牢记奶奶的话，并认真的进行练习。奶奶年纪大了，每天都在衰老，现在还有力气说，就会一直教导着，希望奶奶的教导能被拿去实行，好让自己能脱离堕入恶道的险境。

佛历2523年12月15日

以拳击地

坐禅就如以拳击地般必中鹄，所以要有信心，静坐修行的时候，别以为自己不能像他人一样有所知、有所见，不会做或做不到。

千万别作如此想！

应该想的是；每念一句佛号“三玛阿罗汉”我们都能得到功德，每句“三玛阿罗汉”都是功德。每次阖目静坐，也能得到功德，就像以拳击地，百击百中。

在修行的道路上，不要怠慢，而要有毅力，持续修行，静坐下去。谁要骂、要批评、不高兴都由他们去，只要我们心想，静坐是为了供养佛陀，也就够了。继续坚持下去，心想自己一定成功，最终一切也必定获得成功。

佛历2518年1月19日

打坐很重要

在修行的路上，打坐极具重要性。生命的路上，我们时时刻刻得想着必须要证得内在之法，这么做真的是非常重要的，必须练习到无时不观想着身体中心的佛，乃至日常的行住坐卧中，即使走着路、开着车、以至不论在做什么时，都能习以为常的随时利用时间，多多观想身体中心的佛。

就如奶奶一样，在还没见到法的时候，就已经很认真的勤奋打坐而达至见法。见法后也就修得“断觉”，奶奶认真的修行，其内在功力才得日臻完善。

在我们生命中，打坐是最重要的事。如果我们今生不寻找而获得内在的快乐，来世也不会寻找和得到。倘若真地想着要，并拥有内在的快乐，那今生就可遇上和体验到。

奶奶往常白天打坐六小时，夜间六小时，现在奶奶已到了八十四岁高龄，坐不到一阵子就酸痛了，只好躺着入定。

目前我们年少未老，倘未真正尝到那种腰酸腿疼的滋味，得赶紧趁年轻时候抓住时机，多多打坐。

佛历2535年5月10日

洞悉先机

奶奶是首位想到要建立寺院的，直到现在还须有耐心地容忍周围所有的事情。既已开始建寺院，就要坚持到底，做得圆圆满满，否则就别做了。

当初障碍重重，奶奶得打坐入定去解决。奶奶年纪越大就越易疲累，所有的事情，奶奶都能洞悉先机，只是时机未到，该说的时候还未到罢了。

因此，奶奶才说：“世上没什么秘密的事，只在于是否想要去了解它而已，如果真的想去知道，最终就能得到答案。”

佛历2525年2月10日

笃爱内在之法

奶奶住进北榄寺后，紧随着祖师学习深修，从未动念要到外边看看或走走。其他的人有时回家，或去这去那的，但唯独奶奶笃爱内在之法，专注于修行，从未私自到外面去走动，因此其它人的内在知识都不如奶奶。

佛历2522年11月5日

静坐的帮助

奶奶教导一位建筑工程师说：“当我们遇上问题而又想不出任何办法来解决事情时，先静静地离开去打坐，把心凝聚在体内，好决策自会浮现，我们会很清楚的知道要做什么和怎么去处理，打坐能让我们产生智慧。”

奶奶也以打坐的方法来解决问题：如厨房里出现难题时，奶奶会先回到精舍去，静坐一段时间后，就会想得出办法来处理问题了。

佛历2534年8月9日

宁静淡定，似输却赢

曾有弟子来向奶奶求法，奶奶的指导是：“无论谁来骂奶奶，要跟奶奶斗嘴或争吵时，无论是亲近的弟子或年纪较大的人，每当情绪不好时就会怪责奶奶。事事出了差错就怪责于奶奶，奶奶总会先以宁静淡定作回应。”

像似认输的，让闹事者不停地宣泄和责怪，奶奶总会以宁静淡定的方法来赢过他们。

闹事者吵闹不休，累的时候也就住口了。让闹事者独自生气，发泄着脾气，奶奶却宁静淡定的。奶奶就以这样的方法来赢过闹事者，然后她平静地入定内观，而获得最终的胜利。

佛历2534年1月11日



舍弃一切

打坐修行时，心中默念“三玛阿罗汉”就会得到功德。要证入法身可不是简单的事，因为我们的已经跑到全世界去了，要拉它回归到内在，让它宁静在身体中心点。此点在肚脐眼上两手指高的位置。别想任何事，舍弃一切念头和情绪。当心宁静时，肚子里会散发出光芒。让心静下来，轻松自在地观想佛像，让佛像明亮，晶莹剔透。

日期不详

唯独静坐能帮助我们

浩瀚无垠的宇宙中，没有谁能让我们从苦难中解脱出来，除了佛法。因此，应该好好的修行与学习佛法。

“在身体的中心点，纵然亮光只有一瞬间的闪烁，但也足以获得了无量的功德，犹如笼罩着广阔浩瀚的天空一样。”

“当奶奶静坐时，心就静歇在身体中心点，并一直经过各个身体深入进去，直到涅槃后就止定在那儿了。在那儿想去看什么都可以，心清净得一点烦恼都没有了。

当奶奶要与某人说话时，奶奶的心就会退出来，并专注的看一看此人。当时“心”变得粗糙，“六识¹”就出现，而烦恼也随着而来了。”

“那些要结婚的人，就因为心粗糙而想结婚。当心念粗糙时，“六识”也会出现了。”

“如果你真的爱佛法修行，证入法身就不是一件很难的事情。”

“别想着要别人的帮助，得依靠自己，因为没人能帮得了我们。”

“我们要修佛教的三层面，那就是佛法，修行与修行结果。”

佛历2524年3月11日

¹ 指六根对色声香味触法之六尘而生的见闻嗅味觉思的了别作用。

静止乃成功之本

在世道上及修行道上都要成功。

在日常生活中，当人们想快些到达目的地，就会借助于搭车、坐飞机。

但在佛法修行上，不静则去不成，越静定就去得越快。

就像北榄寺大师所讲过的“鸯掘魔罗”的故事一样。鸯掘魔罗要砍下佛陀的手指，以凑足一千个手指，认为可就此高称大帝。

他一边追，一边大嚷：“沙门，停下来！沙门，停下来！”

佛陀回答道：“我已停下来了（静定止歇了），倒是你还没停下来！”

所以，“静止”正是成功之本。

止息静定的是心，不静定的心是无法入证的。佛法正在我们身内，要入证则需静定，否则永远做不到。

所以我们静坐，务必要使心静定下来，这是很重要的事。

三藏里的八万四千法蕴总结为三，即是身净、口净、意净；再总结为一，就仅“止”一字。

心止歇静定了，身、口、意自然也得到净化。

所以我们要做到这一点，才能获得无量功德。你们要照奶奶所说的话去做；懂得分配时间，静坐的时候，切勿胡思乱想，一心只求佛法，不要心猿意马或轻易妥协，手中持稳我们的罗盘。

佛历2524年3月1日





Merit





生来为修波罗蜜

奶奶不想在天界逗留太久，想快些转世到人间来，为的就是能更多地修功德波罗蜜。

佛历2520年1月3日

福根

我们以前修过多少的功德，都将成为现在的果报。

如果以前修过十分的功德，福报就是十分；修过一百分，福报就是一百分。

我们现在所修的功德，所带给我们的福报只有所修功德的百分之十或二十，但在未来将会为我们带来最圆满的福报，使我们的未来世无比美好，而这都是缘起于此刻所修的功德。

所以我们要学会惜福，意思是：如果我们的福报只有一百分，而预先支用了一千分，不久便会破产。假如我们有一千分的福报，只用去一百分，不久福报便会加倍地来回报。

得到多了，心要懂得舍弃贪念，而行中道。时时警惕自己，那是因修功德而得到福报，而后，应该让心静如止水。

佛历2522年8月16日

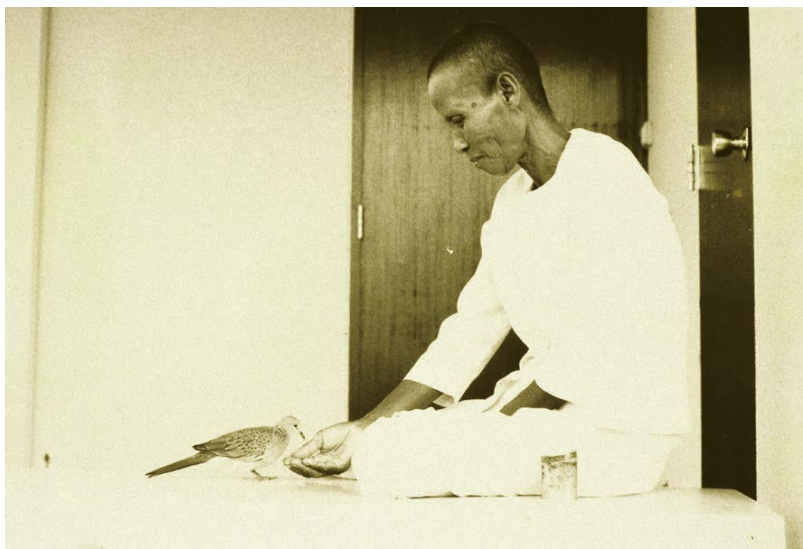
心净才能向奶奶靠拢

能跟随奶奶修功德波罗蜜的人或与奶奶一起重生的人，就能一直的修功德波罗蜜。而那个人心必须清静，就是无论要做什么，都要认真的修功德，所做的一切也都是为了能得到功德而已。

只有那些心清静的人，才可以向奶奶靠拢。

如果心是污染不净，那么就无法和老奶奶在一起，就如水和油不能混匀融合为一体。

佛历2522年11月20日



忆念功德

奶奶告诉我们不要以为亲近奶奶就会得到很多功德，真正得到很多功德的人是那些能时时忆念到自己所修过的功德之人。

我们要依靠功德，不应该依靠其他的事物，否则就得不到圆满的成就。

日期不详

精进修行，终必获胜

如果我们入寺修行，就能看得出修行者的为人，而要观察一般的人也就不是问题了，因为世俗人的身心总比修行者粗糙得多。

既已竭尽心力，但今生仍做不到，就该相信来世一定会赢，非赢不可，然后勤修功德，今世加倍地、更多地行善积德。

我们要改变自己，更勤于修功德，同时也更勤于净化身、口、意，坚定相信我们必终获胜。

历2522年11月25日



因修过的功德而伟大

我们为人做事，要考虑到自己的身份和资格，要看自己以前修过的功德。做任何事，都要懂得守本分而不过分，知道什么时候该适可而止。

如果要有伟大的功绩，就要因自己修过的功德而感到伟大，绝不是由自己世俗的烦恼欲望所获得的不凡成就。

如果因功德的功绩而伟大，那才是真正的伟大。相反的，如果因烦恼欲望而期望有不凡成就的，必会跌倒下来，而且会跌得头破血流。这种例子很多，提婆达多比丘便是一个很好的例子。

如果因为做了一点小事就想出名，想出风头，无视于自己修过的功德，那么无论曾建造过的善良有多深厚。所看到的，也只是那么丁点儿的成果，如果是没打稳打牢的地基。就单凭那薄薄的基层，就想建起高大豪华的房子，岂有不倒之理？

怎能轻易地去模仿奶奶呢？他们不知道奶奶历经过多少风霜，练就了多大的能耐，做过多少善事，修过多少功德，以致功德如山般的壮伟。

奶奶之所以能享有今日之荣誉，拥有众多的弟子，皆因过去所修过的功德。

佛历2518年1月12日

滴水盈缸

滴水尚能将缸注满，我们更应该不懈于修行。有何善事、有何功德都要勤修，虽然只是点滴，但日久了就自会圆满，一点一滴的水，还能注满水缸；如果不修行，岂不是滴水皆无？

持续不断地修行下去，终有一天，我们必有所悟。我们现在的功德波罗蜜尚未圆满，务必努力不懈，一点一滴，千万别怠惰！

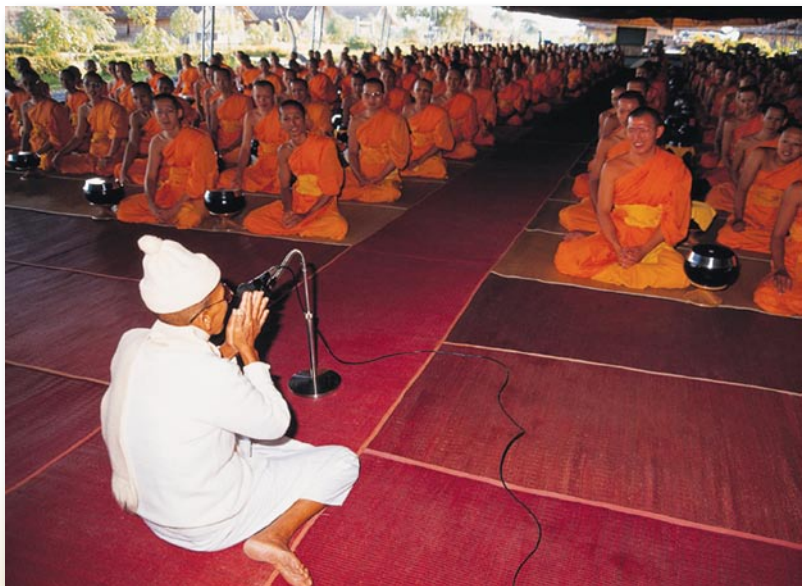
别过于担心别人，我们得为自己多做多修行。因为死亡来临的时候，谁也帮不上我们，除了我们自己，我们行善，我们修行，获得的功德将是我们自己的。

继续拼下去，奋斗下去！拼也死，不拼也得死，还是站起来拼的好。拼到最后的关头，拼到生命的最后一刻，得多少就算多少。

修行的我们应该时时提醒自己，多做就多得一份收获，少则反之。奶奶修行，得到功德的人是奶奶，却没有你的份儿，除非你自己动手去做。所以一定要多做，尽力而为，每天做，每天都有收获。

奶奶教你们立愿：“愿我永远都能在佛寺里修行！”

佛历2518年2月2日



储蓄功德

入寺院一次，就会得到一次的功德。
不来，就得不到。来了，自会得到。
福德就像储蓄的钱，与日俱增，
而且加倍剧增。

佛历2524年8月29日

有功德，万事皆成

今生今世奶奶最怕的一件事就是：
所修的功德少，而得到的功德与福报也比别人少。
如果修的功德多，一切所求的都会成真，
以功德的力量，一切要办的都会成功，
谁也阻挡不了。
所以，拥有最多的功德是最重要的事，
只要功德圆满，
凡事都做得得到，而且必定马到功成！

佛历2519年8月31日

功德的力量

人生中的一切都以功德的力量作为依据，只要有功德，办一切事都会成功。生在这一世，奶奶就会专心致志的把功德修到最好。

奶奶所害怕的一件事是：怕自己所修的功德比别人少，所以此生要持续不断的修功德。奶奶确实很认真，很有恒心的在修功德，不想输给任何人，不想落后于任何人，就只想排列在行善队伍的前端。

佛历2522年11月5日

懂得利用功德

修布施有如储存粮食以备不时之需一般，打坐能让人解脱烦恼，所以要多多的修。我们若想得到功德，就要付出努力，也要有信念和有福田，这一切具备齐全时才能修得功德。

既然历尽艰难而修得功德，那么就不要让功德丢失，要懂得利用功德，这样才能让我们得到幸福。

佛历2522年12月

善光明球、恶黑暗球

你们一定要勤修功德啊！

人一定要勤修功德，随身可带走的只有无量的功德；否则来生来世遇到奶奶时，奶奶将会记起当时要他来勤修功德时，他却不愿意来修，而今只积得一点点的福德，已追不上其同修者了。

此时此刻，我们可能看不见业的果报，以及种了何因以后会有何报，要等到死后才能看得清有生之年到底修过多少功德，造过多少恶业。

我们的“肉身”看不透精细之物，因此认为世上无因果报应。只有死了，灵魂离开了肉身之后，才看得清自己的善光明球、恶黑暗球。

2524年4月5日

会修功德、会用功德

要建成“法身寺”，奶奶得解决诸多的人事问题。

初到这里定居的那段日子，得解决许多繁杂的事务，如防范那些盗船的小偷。直至现在，还要跟好多问题“搏斗”。

奶奶没有什么秘诀，只有一颗纯洁的清净心。

奶奶不时想起自己过去所修的波罗蜜，现在所修的功德，以及连同将来要修的功德。

奶奶会想起这所有的福德，将之组合起来，当作与外界“搏斗”的武器，这就是会修功德，会用功德的体现。

我们要自行救济，在这大千世界中没有谁帮得上奶奶，除了奶奶自己之外。

怎样自济呢？应该多加行善积德，引善行之清流洗净恶孽之尘，让身心满满地充盈着功德。

佛历2524年5月24日

年纪小，但功德大

一位信众来拜见与求助于奶奶，因为他要去新地方工作，担任并管理年纪比较大的委员，怕对方不配合。

奶奶就教导他说：“不要怕，年纪小没有关系，只要功德大就好了，功德可以主宰一切而非年龄。我们就像是一个木偶，在受功德的控制。如果我们在那里不能当领导，自有功德来做主，当统管。”

佛历2534年9月23日

长寿与短命

一位信众来拜见与求助于奶奶，请奶奶帮助自己已经往生的先生，而问道：“为什么我的丈夫那么早就往生了？”

奶奶回答说：“早往生是因为寿元已尽，人们命短是因为前世常常折磨杀害动物而要受到的业报，所以才短命。

能像奶奶一样长寿的人，是因为过去世不折磨杀害动物。

佛历2534年1月20日

多修功德

一位信徒来拜见奶奶，并问说：“想利用一段时间去修行，但是会担心已经长大了的孩子。”

奶奶回答说：“男生相爱时，感情有如糖那么甜，可是有了小孩时，每天就会吵架。如果任何一方都不想承担责任，那就不要生养小孩。有了小孩就必须担起喂养和照顾的责任，怎能遗弃他呢？”奶奶所担心的是功德，而不会为谁而担心。

我们体内有善球和恶球，要多多修功德让善球发亮。每当在事务上发生了状况，奶奶必定会奋斗到底，奶奶先向内观察，寻找解决问题的办法而决不会退缩。

我们要帮助他人时，先看看自己，还要看此人能否给予帮助。如果不能就要以舍心来看待，如果劝他了还不相信时，只好样他知道，那是按照他以前所做的业力受果，就让他顺其自然吧。

如果我们应允接下了任何事情，就要真诚、专心和完善地做好来。

佛历2534年2月9日

只能把善恶带走

奶奶对当时担任四色菊府的议会委员说：“有身分地位的人来到寺院后，就要先把这些名誉和地位都放下。那是世俗的事情，往生时是没办法随着带走的，只能舍弃。能带走的就只是善与恶的业果而已。

有身份名望的人像戴着面具，来过着戏剧般的生活，当面具被拿下后就没有人理会他了。就好像失去了身份地位的人，一切都是无常。正常的事实就只有善恶的运作而已，每件事都依据着善和恶来操作。”

佛历2532年11月13日

远瞻

奶奶修行功夫精湛，具有法眼而能远瞻，让我们知道人往生后什么也带不走，能带走的就只有功德和恶业。

既然什么都带不走，就希望我们能行善积德，尽量利用今世来多多积累功德，专心修行而他人怎么说就让他去说吧！

当我们专注于修功德时，他人爱怎么说爱怎么看就由他好了，在往生之后终究会明白的。我们往生之后会有轮回转世，而不会灰飞烟灭。

因此要好好地让功德相随着，别分心去介意他人的观点。我们要静静的，不要与人争论一些对自己没利益的事。

佛历2535年10月1日

广结善缘

我们要勤修功德，为自己多多累积功德，让功德积增得如山蛮般壮大。别管他人怎样想，只要我们一直积极地修功德，一直实行善业就足够了，也别去理会他人是否看到我们行善。持续行善的人，会广结善缘，成为人人都想与之结交的朋友。

佛历2525年11月17日

粗功德、细功德

有些人认为只要打坐就有足够的功德，其它的善行属于粗功德（如供养斋僧、建盖寺院、打扫）而不想做。

奶奶就教导说：“粗功德、细功德（如打坐）奶奶都要修。”

修粗功德为了让我们能训练自己，修细功德则让我们能教导自己。但是当我们证得法身时，修起粗功德来就更加容易得到成就

日期不详

种瓜得瓜

人，永远都躲不过自己的所作所为。

要躲开福报，怎能躲得过？

要逃离恶报，更是逃不开。

因为功德与恶业都永驻于我们身体的中心点（即心安放之处），无论如何都逃不开。我们所种的是何物，则所获得的也将是其果。行善修德，自会得到福报与幸福。

佛历2522年8月23日

功德前列

啊！我们这样在厨房里做食物的功德呢？
这个功德可大呢，下一世能排在功德的前列。
你想站在前排还是后面呢？

佛历2524年4月8日

纯洁的心

无论跟谁谈话，奶奶的心都会静止于纯洁之境、和福德与佛法之海中，无贪无嗔无痴。奶奶的心纯洁清净，所以一眼就能看得出来者的真面目。

奶奶能看得出来者得了什么病，然后慈悲地给予指导。

因果之报如此无情，奶奶对该人又说又劝，这样奶奶就得到了功德。至于该人愿意遵循与否，就得看他本人的福报了。

佛历2524年12月11日



别认输

输什么都可以，但在修功德方面，
可千万输不得！

佛历2524年2月11日

越认真得到的功德越多

呃！大家来多多修功德吧。

我们还很年轻，还有力量为佛教事业做一些事情。做了之后，就要许愿获得更多的功德，越认真就会获得越多的功德，不够认真的话得到的功德也就越少。

来世奶奶只要看哪个人的脸，就能意念到那个人的前世做了些什么，在那世的名字是叫什么，以及来自何方？

今世其实他人也能做得到，但是还有障业，有惰性，烦恼还未除尽。如果是下辈子的话，奶奶一看就全部清楚了。

当奶奶转世到人间，也会带着我们一起下来，不会落下任何一个，奶奶会全都带着走。

无论是去天界或是在涅槃，奶奶都会把我们全部带上，甚至转世下来修功德波罗蜜，也会一起带上我们。

佛历2523年10月28日

全心全力行善

当我们进到寺院，所期望的一件事是，可以多多行善，积极修功德，让自己实实在在的而且有益的事。

因此，要专心立志的想：“我们要全心全力行善，我们愿意牺牲时间，投入能力和精力，为的就是要尽力去积极的修功德。”

佛历2525年8月20日



行善要以生命为本

我们要想在寺院里长住的话，就得舍弃世俗的一切，才进得来并长久的居住下去。

我们既已在寺内长居，就一定要尽力行善，既然抛弃了外界的一切，到近寺院里来的目的就是为了行善。

行善要以生命为本，认真而尽力去行善，一如我们入寺修行的真诚之愿。

我们凡事都要齐心协力，互相关怀，互相照顾，别玩忽职守。寺里的工作就是每个人的工作，莫以为事不关己而毫不在意，这是万万不该的。

做吧！我们做得到的是我们的，别人是得不到的。我们所做的，就是我们将随身带走的财宝，在来生来世永远都是属于我们的。

奶奶告诉你们：“功德，我们是真的可以得到，因为我们凡事都做，都参与。”

这所寺院是属于佛教的，也是属于佛陀的，所以无论我们在寺内做什么，大事或小事都好，一切都是功德。

有工作的时候，分工合作。空闲的时候，勿忘静下心来打坐。

有时间也要看看书，增加知识见闻，与人交谈的时候才谈得来，要当个有学问的智者。

心系功德



奶奶做任何事都先要策划，就连建“法身寺”也得经过奶奶的精心计划。奶奶凡事都做得好，奶奶还建成了“布施堂”（即供应十方大众饮食的大斋堂）呢。

奶奶的“布施堂”之所以建得成，是因为以北榄寺大师为榜样——他老人家无论多少人、多少僧侣都养得起。他老人家做到了，除了满心法喜，还获得了无量的功德与福报。虽然他老人家已圆寂，但仍然天天得到功德。

别人也想建立布施堂，但做不成，因为这是一件很不容易的事。就连到处弘法的形素奶奶，甚至通过巴利文高级考试的僧侣……都自叹不如。这般能干的人还无法建成布施堂，可见这项任务的是何等艰难。

奶奶想建立布施堂的时候就心系功德，静坐的时候也奉请一切功德来相辅相助，结果因功德的力量而获得成功。

世上功德少的人往往成为功德多的人的属下，一切都依靠功德相助。人们只是任凭善恶操纵的木偶，一定要勤修功德。

奶奶不时思及功德，愿功德护持一切，否则生活就没有幸福了。

奶奶任何事都能办得如此成功，皆因心系功德；在静坐时求赐财宝，召集善良的人前来相助。

静坐的时候，大家要心系功德，请功德来护持。



共修福果

你们一定要把弟弟妹妹们带来寺里，
修功德，要怜悯他们，别让他们堕入地狱。

请他们来一起共修福果，
将来便可同升天界同入涅槃。

佛历2524年3月26日

有功德就会成功

无论做什么事，我们都要思及功德，

让自己身处福德之流中。

只要有福德，凡事皆可成功。

功德是我们的最佳的依靠，

各位要心系功德，

做任何事情都可获致至成功。

佛历2524年4月4日



病在功德里

即使身患疾病而有不适，奶奶也会浸没在功德里，从来没有放弃过功德。有一天虽处于病中，奶奶却看到自己的法身，非常的透彻明亮。看着极为晶莹清澈，无比光亮的法身，就非常自在喜悦而想一直的看下去，其光亮度让人感到就是睁眼看白天，也还觉得白天都只是黑暗一片呢。

由此可知佛法是很重要的，我们必须谨记奶奶的教导，并得尽量多多打坐修行。

佛历2525年11月20日

奶奶在功德里

每当遇上严重的事件，奶奶就会忆念到功德，并持续的忆念波罗蜜，忆念过去曾做过的好事。许愿不论过去世或今世所有功德都能帮助我们事事顺利，善愿皆能心想事成。

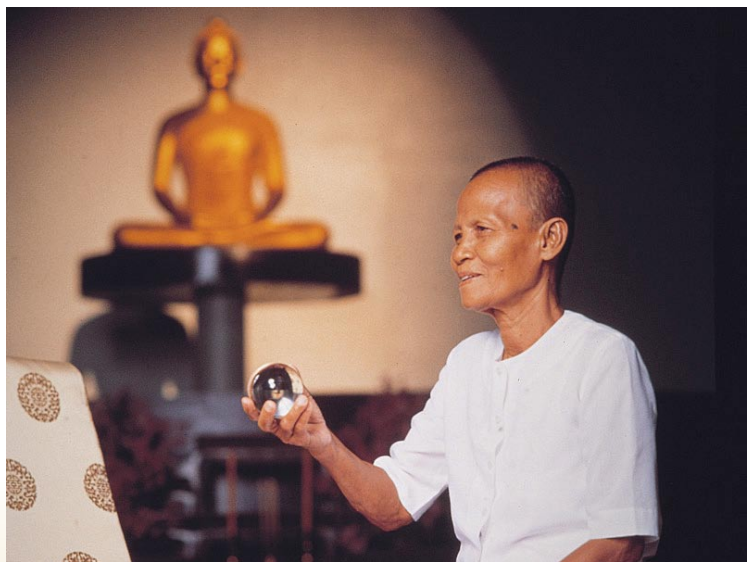
功德对我们的人生是件重要的事情，当我们有多且大的功德时，无论发生什么，我们都能取得胜利。就如奶奶一样，时时意念功德，心静定而不易动摇。

举个例子来说，当厨房里餐食不足时，奶奶就会意念功德，招来转轮圣王的财富，因而就会有充足的食物了。

奶奶脑海里找不到“没有”这个词，无论出现什么状况，奶奶都浸没在功德里。

不论发生什么事，奶奶也只在表面上唠叨着，而目的是为了让他们明白做错的地方。事实上，奶奶的心非常之纯净，不被染着，而是一直浸没在功德里。

佛历2522年4月4日



以功德为依靠

奶奶的人生以功德为主，奶奶热爱功德，故而最爱修功德，因为功德也能帮助奶奶。人生旅途上，总有时好时坏的境遇，还有烦恼，因为其他的东西不能拿来作为依靠，唯得像奶奶般以功德作为依靠。

佛历2534年1月26日

功德不可不修

生而为人很难得，既已生而为人就要多多修功德，有多少就修多少，按照自己能力所及来修，别让自己感到为难。

无论如何，奶奶也要修功德，因为功德不可不修。奶奶虽目不识丁，但仍能带领团体完成建立寺院的功德，甚至供养了殊胜的功德衣。

奶奶修过很多功德，如打坐、深修、处理世界大战，并且成功地建立法身寺。

此外，奶奶还想到要供养功德衣；为的是要圆满人生的每一件事，无论是外在的粗功德（如供养斋僧、建盖寺院），还是内在的细功德（如打坐），奶奶都法喜地做着。

佛历2523年11月7日



攜帶功德，背負惡業

哪个人造了惡業，那麼此惡業就會如影相隨的跟着他。哪个人修了功德，那麼這功德也會伴隨着他。誰修功德，誰就有功德伴着走，誰造了惡業，誰就得背負着惡業一同走。

故此，若有人對我們做了什麼，他也將會背負與那些事相同的因果一起走。倘若有人因生氣而惡言惡語相待時，我們不要介意，不要動氣，待以原諒他的心，這樣就沒事了。這樣就可讓我們的惡業在今生消失，徹底的消除。

佛曆2535年5月10日

只行善业

我们要只行善业，
把今生当作是最后一世，
要将全部恶业彻底终止，
在来生来世时就可以活得清净。
由于我们的烦恼还没完全彻底地去除掉，
生命便还要再轮回，
不过我们可以不再造恶业，
只行善积德。

佛历2525年2月14日



功德的缘故

奶奶常常劝人修功德，因为奶奶爱功德，功德是善业，能让奶奶脱苦。奶奶想要得到功德，因为奶奶还要生于来世，并享有好福报。人活得穷苦是因为没有布施行善。

若劝请他去修功德，他就能得到功德福报，而我们也可以得到功德。大家一起修功德，像个团体般一起前进，而不是单独的做着。

在来世里，大家还会再见面，不会遇上愚者，所碰见到的都将是福报的人，不会受到麻烦的牵连。

佛历2532年11月17日



旧功德、新功德

奶奶不论是对贫穷或富有的人，都会同情他们。富人今生的财富来自过去世曾修过的善业，有好功德。如果我们不劝请他再来修新的功德，那么旧功德的福报消耗完后，来世就会变得贫穷和困苦。

人穷是因为前世的功德修得少，如果我们不劝请他来修积新功德，来世就会比今世更加贫穷。奶奶怜悯穷人和富人，要我们劝请他们一起来修功德，好让所有功德财富跟随着自己，并带到来世去享用。

日期不详



要帮助别人、先要有很多功德

奶奶慈悲悯恤众人，老想帮助大家。
想要帮助他人，自己就得先拥有很多的功德，
所以奶奶也很积极地为自己修功德。

日期不详

每天可得到功德

协助建立寺院的人会得到大功德，
因为每天都有人到寺院里来祈福、
打坐松懈身心，
故而帮助建立寺院者每天都会得到功德。
只要寺院的建筑物历时不毁坏，
得到的功德福报也不会中断。

佛历2534年5月16日

功德不消失

奶奶游访到乌文府、清迈府及彭世洛府的善知识中心，劝请信众来参加佛历2533年的万佛节供养袈裟法会。奶奶开示说：“唯有功德能被带走，有多少就供养多少。若常常修，功德自然会增多。犹如储钱，将钱投进储钱罐一样。

即使你有数百万的财富，如果没有修功德，往生后财富都带不走，因为事实上那并不属于我们的。

如果我们修功德，才是真正的属于我们，能跟随我们到来世去。修积得来的功德不会消失，这才是属于我们的财富。

如果我们没有修功德，往生时成了一无所有，而在世间的那些财富却又只好被亲属后人所享用。”

佛历2532年11月13日



功德的帮助

一位信徒问奶奶说：“当我遇到了障碍而又离远着奶奶，想求奶奶的波罗蜜来救助，该怎么办呢？”

奶奶回答说：“要想到我们所修的功德，让功德来帮助你好了，功德会协助我们解除障碍。如果我们结交的是损友，就帮不到我们，只有功德才让我们遇上能帮助我们的好人。”

佛历2532年11月13日



Leading holy life



修梵行

永修波罗蜜 (教导准备出家的优婆塞)

我们来寺院是为了修得圆满的功德波罗蜜，但这得要大家用心认真的做，这样才能永修波罗蜜。

奶奶希望我们每一个人都能永修波罗蜜，但是否每个人都能做到呢？这就要看各人本身的努力了。

在处理涉及异性的事件时，必须要特加谨慎，这是极为重要的。首先，切不可待以怜悯和关爱，而是必须先以“智慧”和“舍”理念来处置它。

因为太多的怜悯和关爱，可以令修波罗蜜的生命低落。奶奶曾见到过很多诸如此类的人与事。

因此，我们要好好的守护我们的心，千万不要主动地去牵连她的心，也不可给她机会来牵扯住你的心。

如果被缠上了，就很难分开了。我们不去与她的心纠缠，那一切都相安无事了。如果我们没给她可乘之机的话，那么她也就没有办法跨越这道桥了。

有很多修行者都被困陷在这种事件中，这是切断修波罗蜜之路的刽子手，对我们来说一点益处也没有，只是得到一点假快乐，但更多的是罪恶。

那些不能永修波罗蜜的人，就是因为遇上这种事。若能防患于未然，远胜于有了过错才改正。不过没遇上毕竟是最好的，这样才能永修波罗蜜。修得的波罗蜜越多，心就越纯洁，所学的法门也越多越精深，也就越能战胜所有的困难。

佛历2518年1月5日



逍遥自在

人为何非结婚不可？
一个人的单身生活，
岂不更逍遥自在？就像鸟儿般，
可以自在的任意翱翔。

佛历2524年11月6日



越清净，功德越多

坐禅要想坐得好，一定是禅定到能深入光明清澈境界的人，一定要修梵行，过着单身修行的生活。身、口、意都要清净，无牵无挂，无忧无虑，不求何物，只求功德。

我们自己得帮助自己，不要他人的阿谀逢迎。心中永系功德，以功德为首要。将心保持在清净纯洁的状态，不倦不息地行善积德。这样我们所得到的功德，将是最纯洁的，不受丝毫烦恼的尘染，皆属圆满无缺的功德。

日期不详

提升心灵

提升心灵的修养，会让我们看到欲望痛苦的。但世人的心都迷糊不懂，如果我们能提升心灵，超过普通人时，也就能远离欲望。并清楚明白欲望的低层次。它会让我们的心灵堕落，犹如登高瞭望而一览无遗一样。世人聚居在一起，滞留在同等的阶层，也就看不出，分辨不出欲望是低层次的。

有关欲望的事，我们还要多多许愿。祈望有真正的清静，纯洁清静的心灵。就连知道的、看到的、旁听到的和要来说给我们听的是是非非，都不要发生。

奶奶查看自己的过去世，以及粗人身和细人身的清静与否时，就发现到始自阿僧祇辈¹已全都清静的。

再看今世，虽是生为女生，自小以来心中没有欲望，也没有爱恋过哪个人。奶奶对此感到非常自豪，曾有人要追求奶奶，但奶奶也没有给对方说话的机会。如果说，也仅是一句而已，就进入寺院去了。

¹ 指无法计算的辈子

奶奶查看后，知道自己是非常清净的。又许愿说：“不要再遇到这类事情。”奶奶又继续的看到，今后是绝对不会再遇上这类事件。

我们要每天许愿，才能提升心灵，得想办法离弃爱恋的事，要不断地训练自己。许好的心愿让它实现，别的事情也要许愿，让它能圆满如愿。打坐时，越能让心深入的宁静，心也就越圣洁和清净，内在知见也会增进，续而许愿功德渐次增多，让所祈许的愿能更快实现成真。

佛历2523年12月3日



很清楚

奶奶能清楚地看到，如果对欲望有眷恋，就等于自愿成为魔罗的随从，受他驱使折磨。故此，奶奶不肯认输。如果这件事退让了，等于一开始就认输了，怎能再跟魔罗战斗呢？谁眷恋欲望，就不能持续的修波罗蜜，也就无法逃脱魔罗的掌控。

佛历2523年6月24日



一点都不漂亮

奶奶曾不断视审女性，看到的女生一点都不漂亮。所看到的都是“苦”、“罪恶”、“业力”及“丑陋”。

尽管女生从头到脚的妆扮自己，也没感觉到一丁点儿的漂亮。奶奶所能看到的真相是“罪与恶”，就说：“如果谁去攀缘这些，就得不到长进，生命终会堕落，并丧失了修功德波罗蜜大好的良机。”所以奶奶会不断地许愿。

佛历2522年11月5日



不说无意义的事

有些事是毫无意义的，比如有关于欲望的事，奶奶从不提及，因为不好意思说。当奶奶年青时，很不好意思说出口，但现在奶奶年纪大了，有些事情才有勇气说出来。

佛历2523年6月24日



Making wish



许
愿



如何取得更多功德利益

如何许愿得以受益并获得更多的功德呢？北榄寺祖师曾这样教导奶奶：“最佳的许愿效果和获得最多功德利益的方法，就是在出家人一开始诵念祝福语时，也随着许愿。”当出家人开始诵念：呀他…我们就要把心静定于身体的中心点，观想着光亮清澈的佛像，然后跟随着出家人，在诵念祝福的过程中许愿。

北榄寺祖师曾说道：“在出家人诵念祝福时，我们跟随着法师的祝福所许的愿，就会由法师诵念祝福的声音传送到涅槃界，如此一来，我们所许的愿也就被递送至涅槃界。”

故此，要好好的许愿，要时常的练习，久而久之就会熟练了。

佛历2518年1月26日

奶奶不喜欢肮脏

“我们都知道人生的终极目标是精进修行而证入涅槃界，但是在这之前得先把那些肮脏的东西处理好。”

奶奶不喜欢看到肮脏和不干净的事物，如果见到有人弄脏话的，就会马上去劝告他们。

奶奶许愿说：“愿生生世世都不要去想、去说、去做那些烦人烦己或累人累己的事情。”

佛历2519年10月1日

发愿

我们一边工作一边发愿：愿每一生都有缘遇见佛，不再造恶业。

你们识字，为何不常立愿呢？愿是十波罗蜜之一：布施、持戒、出离、般若、精进、忍辱、真言、愿、慈悲、捨。

我们每发一次愿，福德就滋生一次，不是吗？

日期不详

以纯洁之心教导

奶奶看到人人都想自称为师，看了好不悲哀，不知道他们能教些什么。看到奶奶教导弟子“静止”，他们会问为什么要“静止”？

奶奶说：“不静止哪能入证，要入证佛法就得静定。”

奶奶立下此愿：愿生生世世，若为人师，希望能以最纯洁、最清净的身、口、意来教导弟子们。愿一生下来就懂得持五戒、八戒、十戒、二百二十七戒，懂得三藏里的八万四千法蕴，愿从出生那一刻起佛法就已经很精湛了。

奶奶现在年事已高，真想见到各方都能团结、和平相处的局面。

希望你们勤于静坐，竭力将“法身寺”办到最好，以至能成为最庄严、最神圣的修行地。

佛历2524年3月1日

取得了胜利锦旗

生而为人，算最为幸运了。我们生而为人，是为了要修功德，为了给自己寻找利益，所以不要沾上不好的事，只需行善，让好福报跟随着自己。

如果今生能得到很多的功德利益，来世将会更加幸福美好。而且会持续进步而不后退，再也不会失意潦倒。

就如奶奶一样，自二十六岁起就能清净的持守五戒，直到现在已是七十一岁了。

之前，奶奶唯有一点没做好的就是喜欢打蚊子。但在二十六岁时就教育自己说：“那蚊子比我们人小得那么多，我们还去欺负它，杀它，而且这二十六年来，蚊子还是没有减少。”这么样想通后，奶奶立志今后要清净的持守五戒，不再杀生了。

到了二十八岁时，奶奶就更清净地持守八戒到现在。



生在今世，奶奶得到了好多善果，也只有好事跟着奶奶。奶奶今生高尚圆满，来世也会更高尚圆满，不会再遇上不如意的事。奶奶已为自己取得了胜利的锦旗，从而也会选择善好的随身带去。

因此要虔诚的许愿说：让我远离“不好”的，生命便不会再“降低”；让美好称心的，增上进步的事生生世世跟着自己，直到进入涅槃。

佛历2522年11月12日

完美圆满

今世是奶奶最后一世承受苦难了，
来世奶奶的生命将会一无瑕疵，
得到完美圆满的一生。
一出生就具备条件，
开始修波罗蜜。

佛历2523年6月24日



屠杀的罪行

奶奶最近常常听到有关相互屠杀的消息，这些屠杀将会因结下怨仇而一直的持续下去。当来生转世后，又不不停的替换，我们杀他，他来杀我们，变性循环，难以终止。

奶奶看见屠杀的罪行后说：“如果我们去杀他们就会有恶业，会截断我们自己修波罗蜜的道路。如果是他来杀我们，那么我们想行善和修功德的机会也会大大的减少。”

所以应许愿说：愿我不去杀害任何人，别人也不来杀害我，生生世世，直到进入涅槃。

谁想杀害奶奶，即使是动一动念头而已，也要赶紧消除这个念头。否则就会让地层陷裂，吞没身体直到脖子，直到这一刻才会悔悟自己的错误。并大声宣告给别人听这万劫不复的错误¹：“大家千万不要把我当做榜样！”

佛历2523年12月3日

¹ 像这样的情况如提婆达多比丘临终时的情况一样。

用善德战胜恶魔

奶奶的一生都在行善，同时也不停的想要修得更多的善行与功德。为了让身、口、意越来越清净，此善德才会有威力战胜恶魔。

除了修功德之外，奶奶还一直许愿说：“愿恶魔无法关闭我的知见。”恶魔当然无法关闭奶奶的知见。知见让我们能够见到事物的实相。当我们对所有的事物都能如实的知道和看到，并有了正知正念时，恶魔就没有机会来止我们学坏了，也无法逼迫我们去做坏事，因为我们全都可以预先知道了。

“输”这个词，我们不用去认识它。生生世世都不能输给恶魔，直到降魔成功而进入涅槃。

奶奶许愿后，看到自己身、口、意的纯净，看到自己体内的功德球和法球，全都是明净光亮的，而且看了就觉得很开心。

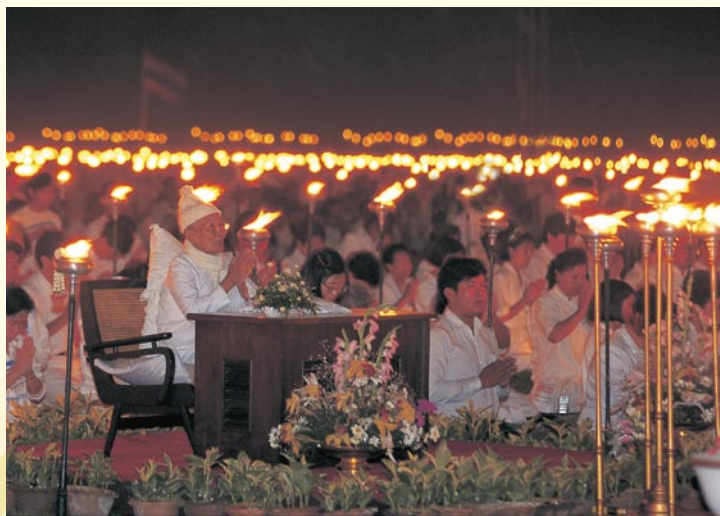
沿着前世的足迹去看一看，在曾做过的事迹中，找不到不好的，所看到的全都是好的，清净的。

奶奶查看到自己在过去世，今世的善行后，肯定将会得到胜利锦旗，今后仅需持续度过了此生，来世必将圆圆满满，再也不会遇上不好和不顺意的事。因为奶奶已经周全圆满的许了愿，愿所遇见的皆是善的、好的。

奶奶一定会胜利的，能成功的降服恶魔，因为奶奶行善无数，所累积的功德也是无量的。

佛历2523年3月4日

功德虽小也要许愿



虽然只是修一点点的功德，
但也要许愿。愿不要结交到愚人，
只遇上良好品德的善知识。
相信奶奶吧，
哪怕只修了一点功德也要好好的许愿。

佛历2535年10月1日

一心只有功德

不论修什么功德，奶奶都教导要许愿说：在每个轮回转世中，愿能远离愚人，愿自己清净无罪恶。

愿出生为人时，生生世世能看到明亮透彻之法；愿拥有无尽的财宝来修功德，拥有自己的土地，有机会来建寺院，有机会来供养功德衣和袈裟；愿耳聪眼明，没病魔缠身，能长寿，寿终之时，能舒适的离去。

日期不详

涵盖一切的愿

奶奶常如是教导：“今生是最后一世，所以我们所立的愿要完整而涵盖一切。

愿耳聪目明，无病无恙，不残不废。愿生而为男，不受异性之惑，也不为异性的色、声、香、味、触所动。

临终之时，愿神志清醒。愿生生世世，愿拥有最多的功德波罗蜜，愿只遇善良之人，听话顺从之人。

种树时，愿茂盛成荫，谁来树下坐禅，愿都能入证佛法；愿得天人关照，飞禽来栖，我们也能得福。

入睡时，也愿安寝于体内的法身里，诸佛庇佑。发生任何事都能化险为夷。”

佛历2520年7月21日





奶奶立愿

奶奶打扫精舍、拔草时，
立下了如是之愿：
“无论要走哪条路，愿都通行无阻。
如果有房子，愿也清洁整齐，
有人代为打扫收拾。”

佛历2523年3月25日

身口意清净

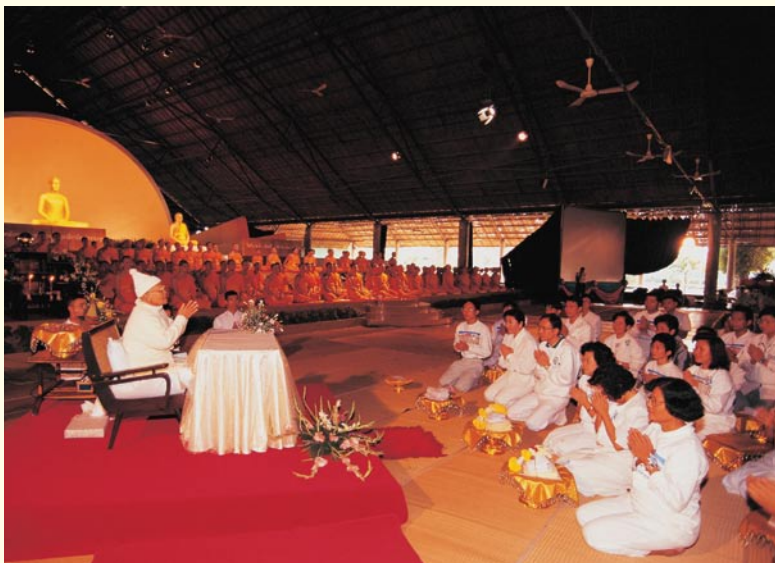
奶奶教导我们许愿说：“愿自己成为身口意清净的人；拥有很多功德，用功德来自我教导、行善积德；要能自我教导才好。”

能用宿命通看往世，越看到多世的前生，越可正确教导自己。此外，也能看到他人的前世，故而可教导他人。

愿能为认识佛法而感到喜悦，生生世世能修梵行，不退转为去建立家庭生活。至要者，千万不可受到异性色声香味触的诱惑。

愿生生世世能快乐地修梵行，直到成功降魔。生来能拥有清净圆满的身体，无病无痛，无任何疾病，身体强健，能顺利持续地修波罗蜜。

佛历2522年4月4日



随从财富

愿自己有随从，不管是多是少，
而且都是善良的好人。有贤明的善知识围绕身边，
指示所做的，都能如愿以偿。
能有足够的财富供应随从们的饮食与住宿。

佛历2523年6月24日

能一直修功德到底

修功德时，要坚持修到底。如果不能坚持修功德到底，生命就会没落，所以要许愿说：愿我不要接触到“没落”这个词。当奶奶查看生命没落的人后说：“过去世他没能坚持修功德到底，当功德不得连续的回报，生活就会像这样的没落了。”

因此不要接触到“没落”这个词。

佛历2525年11月20日

能跟随奶奶

奶奶一直许愿说：“能跟随奶奶的人，一定是具备身口意清净的人，不贪名利，不爱出风头，懂得知足、诚实、诚心，以及多多修行的人。”

日期不详



奶奶的许愿文

奶奶看到现代人建立高楼大厦，而且很拥挤地住在一起，看起来好像被监管着，没有丝毫的自由。奶奶就许愿说：“愿能住在清新的空气中，场所空旷干净，空气流畅，不须要用到空气调节器或风扇。”

佛历2523年12月3日



缘系涅槃

到禅堂打坐时，发愿是很重要的。愿能轻松跟随着祖师的领导；并许下自己的愿望，无论是什么愿，每次都必须攀缘于涅槃。

当我们心系缘于涅槃时，它就会教导我们行善，不让我们的生命堕落到恶道去。

每当我们许愿时都攀缘涅槃的话，心就会一天天高尚起来。如此与日俱增，我们就能见到解脱之道。因此，无论我们许下什么愿都要常常与涅槃攀缘。

佛历2523年3月4日



Strive





奋斗



又忍又耐

要忍，要耐，要忍耐！

别再去造恶业，
否则就会越陷越深，
越深越痛，永无止境。

日期不详

包容和改善

我们既然已舍弃了身边的所有事务而进寺院来行善，修波罗蜜，就必须要有包容的胸怀。能包容他人的言语，尽量努力改善和调整好自己。就像奶奶一样，为了适应当时的环境，更方便和顺利的修波罗蜜，时时检讨自己并改正过失。

今生我们要包容与忍耐、调整和改善自己，让那些善的、好的跟随着我们。如果今生能改善好来世，那么来世将只会遇上幸福好运。如果改善不了，就必须等到来世再解决与改善。这样不好，不知来世是否有机会。因此我们必须在今生积极改善自己，而且要尽力做到最好。

佛历2525年8月20日

奋战到底

奶奶与内在战斗时，心里就想着，不论能否胜利，都一定要奋战到底，决不轻易认输的。

他人要怎么做，要到哪儿去，都由他而不加理睬，奶奶所要的唯有修行、静坐及研究法身法门。

佛历2522年11月5日

生为人必须奋斗

生而为人必须奋斗，为行善做好事而奋斗。在哪里都会死去，奋斗也死，不奋斗也死，而将在什么时候死去都不得而知。

我们要奋斗，不舒服或生病时再休息。

奶奶一直以来都在奋斗，以至于在建造寺院时，患了营养不良症而病倒了。

我们都很健康，因此更要奋斗，有什么就做什么，不要懒惰，什么时候做不了了，再来休息吧。

佛历2535年10月1日

今生的末端

奶奶看到在过去的某一世里，曾经做了不恰当的事，从此被魔王控制压迫，成为了恶魔王的奴役，被他恣意虐待成这样。魔王让我们有不良行为，之后便被他的奴役，任他虐待役使了。

当知道今生是我们的最后一世的，我们更应努力的行善修功德，尽可能的把功德累积以达到极点，毕生行善至生命终点。因为岁月无情，世事无常，或许我们很快就会面临死亡，因此必须尽快地，全心全意地行善。这样才能脱离魔王的掌控，而不致沦为他的奴役。

即使下辈子不能完全战胜魔王，但只要不沦为他的奴役就好了，这样我们才有更多的机会来行善。

当我们知道自己又犯了错，那就是又被魔王欺骗去做了坏事，要立即警觉并改过自新，从此不再大意重犯，而要更努力积极的行善，勇往向前看而不气馁、做事勤快不辩驳。



如古人所说：四足尚有闪失，学者必有差误。
（人非圣贤，孰能无过）直竖的双脚，亦有摇晃时。

这是正常的，即使有了过错，脚步也摇晃过了，但只要懂得及时悔过，过去的也就不再追究。让一切从新开始，尽量做更多的好事吧！摔跤跌倒时，坚强站起来，别气馁，别多说，要想的是：我们这一世所剩的时间不多了，得把握机会多多行善，来世才不会沦为魔王的奴役。

如果今生能战胜魔王，往后生生世世都将持续得到胜利，所以今生是最重要的。我们必须懂得自制，

特别要有包容心和忍耐力，并且要有正念与智慧，生活不放逸，好好的修行而达到身口意清净，内在清澈光亮。

在这最后一世的今生，得全心全力意去行善，不要留下遗憾，不要把不好的带到来世去。从此时此刻开始，必须勤奋修行直到胜利，直到呼吸停止的那一刻。

我们既已有了人生的目标，就要为修功德而拼搏。不论我们拼不拼搏都要面对死亡，肯拼搏就还有胜利的机会，不拼就唯有服输了。在尚未做出任何尝试前就认了输，不就死得太没价值吗？

我们生于世是为了降魔而来，而不是让魔来奴役我们。

佛历2525年8月20日

以功德取胜

无论因为什么事情，别人来欺负奶奶，奶奶都只是在表面上认输，可是心里就是从来都没有认输过的。

而且最终一切都会赢得胜利，奶奶从未失利过，所做的每一件事都能获得胜利。

奶奶经常作内在的斗争，而且每回皆奋斗到底，并以功德作武器，意志坚定的勇往直前，从不退缩一步。表面上看似让了步，输了，但事实上内在的佛法却安如磐石，越入定越细腻。奶奶最终是以自己的功德而取得胜利的。

佛历2523年5月5日

奶奶不屈服

奶奶从不屈服于任何的阻挠与障碍，当决定了要做，就会勤奋的、斗劲十足的、想方设法去依照计划进行，直至工作完成。

奶奶在卧病不起期间，有一天感觉到双脚麻痹不能动，心里就是不服气。于是尝试慢慢的移动双脚，可是还是动不了，但他不放弃，再努力专注的想着想着，慢慢的移动每个小脚趾，奋斗到最后，奶奶终于成功了！

佛历2525年9月15日

不要放弃

生而为人，意志要坚强，不要轻易放弃信念。要做的就抓紧时机去做，岁月不饶人，转瞬间就人老体衰而做不了什么了。

奶奶是一个勤奋的人，做这做那，管理整个寺院，只休息一点时间，而我们却是只做一点点就休息了。

佛历2535年4月19日

认真

我们做任何事都要认认真真地去做。

奶奶没有学问，也没有什么文凭，只有“认真”二字，才能把寺院建成。

奶奶细想：“人之所以不能把事办成，追根究底是没认真去做，一碰到阻碍便俯首直退，这些人当中有的是学士、硕士甚至博士，也是如此。”

奶奶一点学问也没有，之乎者也一窍不通，什么学位也没得过。然而，奶奶却有“认真”二字，让事情得以成功。

奶奶想到未来。我们为人，今生今世尚且“不认真”，来生来世自然只剩“失败”了。

故此，今生无论做什么事，都要认真地全力以赴。

佛历2526年6月6日

我们是怎么样的人， 随从也是怎么样的人

工作的时候，我们要专心做好每一件事，千万不可有散漫的态度。如果我们工作态度不积极认真，就会如上梁不正下梁歪，随从或属下就会被影响而像我们一样了。

在我们使用东西时，要懂得如何好好地使用它。如果我们不懂得正确使用，那么我们的随从也就一样随意的使用，不懂得爱惜东西。当我们往生后，也会碰上同样的随从。

我们是个怎样的人，随从也会是怎样的人，所以我们要专心把工作做好，要爱惜所使用器具，那样我们也才会得到好的随从。

日期不详

做事要用心

当初奶奶刚进入寺院时，虽曾遭很多人看不起，但奶奶专心于修行，所以取得造诣高深的成就，其实不论何事奶奶都会很用心地去做。

在修行上奶奶心无二用，只想好好的修行静坐，也是为了能够答复祖师的测试与提问，于是就把心专注于法，专注于内在而不退出。

至于其它的杂事，奶奶不会放在心上，也不会在意。谁要欺负或看不起奶奶，就随他去好了，奶奶都能忍受与包容。

如果一心只想着争宠和嫉妒，就会白白的浪费时间。

有些人傲慢自大，总认为自己很厉害，老爱跟别人比，而奶奶只会心无旁骛，专心致志的学习法身法门。

倘若真是厉害的、有本事的人，就不会去跟别人比。因此奶奶不会在这些与佛法无关痛痒的事情上浪费时间，而是一有时间就更深入地探究法身法门。

佛历2523年8月17日

一切了然

当奶奶遇上比较严峻的考验时，奶奶会越加安住在法里面，越深入住在法里，心就越透明清净，心越清澈透明，便能更加细腻而深入的体验到法门的精粹。

每当面对来闹事，找碴儿的人时，对方正生着奶奶的气，而奶奶却不会跟着生气，奶奶只是会去查看发生这些事的根源。

奶奶在未进入寺院之前曾被人欺负，出家深修后还被人厌恶和瞧不起，认为她身份低下，是个被人使唤的佣人，或是无知者以为她患了肺结核，于是就给奶奶安排了最差最肮脏的住处，传送食物时更是很不情愿的用力递给她。

奶奶的一生，到现在还不停地被魔王所折磨。由于奶奶心中一切了然，所以决不会向魔王低头认输，甚至准备好要去降魔。

日期不详

再一世而已

仅再忍受这一世罢了！

发生过什么不好受的事，奶奶都能忍受下来。忍耐完这最后的一生之后，来生来世就不再这样受到业障的磨难了。

当任务¹完成后，就可知道那个人是怎样，这些奶奶全都知道，更了解每个人的清净程度有多少。

奶奶自己全然没有自卑感，只有清净的修行。

当今世做人的任务完成了，谁积善？谁造恶？怎么做的？结局是什么，奶奶全都了然于心，没什么能隐瞒得过。奶奶心胸坦然、处事果敢，一切皆待以清净心。

日期不详

¹ 今世修波罗蜜的任务。

要跟得上

如果要跟随奶奶修行又怕跟不上的，
就要赶快多修行，
清净自己的身、口、意，
要懂得精进和忍辱。

佛历2523年5月5日

奋斗与宁静



别以为实践行善是一件很容易做的事，
那需要有忍耐心，奋斗力和宁静不语。

奶奶一直在行善，
并以沉默来对待找麻烦的人。
奶奶利用功德来帮助自己，
也依靠功德而得胜。

佛历2534年9月10日

奋斗和忍耐

居士前来敬拜奶奶，
得到的教导是：
“人们要修波罗蜜，
必须奋斗，
要有忍耐之心。”

佛历2534年11月17日

不逞能

奶奶终生都跟随着北榄寺祖师，
从不逞能或自以为是。
凡事都忍受着，哪怕是祖师严厉的指导，
奶奶都耐着性子忍下来，
她心中只想继续无休止地行善，
如果是别的人，可能就忍受不了了。

佛历2523年11月10日



Modest







别失正念

我们不要逞能，即使自己能干也勿炫耀，必须谦虚，工作再多也且先忍耐着去做。师长们都只为我们好，要好好地记住奶奶的话，并明确的许愿，千万别对这件事失去正念，若不谦虚和忍耐，自己就会堕落，就不能一直修波罗蜜，也无法获得法身法门的知识。

佛历2523年11月10日

谦虚

有些人被指派去做某项工作后，就认为师父看重了自己，然后对他人颐指气使，这样的品性很不好。

有人就曾获得祖师信任而被指派做某件事，因而有了逞能自大的心理，处处表现出得意忘形的样子。奶奶却未曾向谁表现过逞能自大，一直都是谦虚可敬的。

佛历2523年11月10日



为人人皆得福报而退让

奶奶是懂得退让的人，无论何时何处，都谨慎谦逊，毫不妄自称大。

为了自己能行善，我们得退让、得忍耐、得顺人意，才能使他人团结，互敬互爱，合力行善。

只要懂得退让，凡事都会成功，而最后，每个人都能得到自己的福报。

佛历2519年10月22日

多苦都无所谓

“奶奶修功德波罗蜜是为了要到达涅槃，彻底的降伏魔罗，如果没达到此目的，奶奶就暂且不进入涅槃断轮回。”

奶奶时时意念所修过的功德，也因今生是最后一世，故在修行路上无论有多么的艰难也心甘情愿地接受，坚持的忍让不傲慢，所以像奶奶这样的人，太难得了。

见到来佛轮中心（法身寺）的人时，奶奶都会先举起双手行合十礼，不论他们是来寺院的，或来礼敬奶奶的，还是来挑剔寺院毛病的。

奶奶年纪大了，双手不论做什么都会微微颤抖，故当奶奶先举手向来者行合十礼时，原本要来寺院闹事的人，却反而马上有礼貌的接受奶奶的行礼。如此一来，奶奶就已经帮助来者关起了通往地狱之门。

佛历2520年2月20日

减少成见

奶奶消减了对所有事物的成见，
也除净内心一切不好的见解，
仅保留那些好的见解。

奶奶对寺院里所有的僧人都灭除了成见。

那些想和奶奶一起行善积德的人，
奶奶也对他们灭除了成见。

如果有哪个人对寺院怀有成见，
且存心想破坏团队的团结，
奶奶一定会把他打垮。

佛历2524年5月31日

信任

奶奶为人谦恭有礼，诚实可靠，
对长辈总是谦卑敬重，奶奶只说真相，
诚实坦率而不害怕，
尤其以对北榄寺祖师为最，
因此奶奶能得到最高的信任。

佛历2523年5月5日

Cleaness





干净

人与天人都赞美

奶奶巡视寺院时，每当看到扫帚用具没放好或放得不整齐时，奶奶就会指出并叫人重新放好，然后教导说：“东西要收放整齐，来世出生时，所看见的东西也就整整齐齐了。”

用具拿出来使用后，应该洗干净，整齐的放回原处。

如果不论做什么，我们都能做到干净利落、井井有条，那我们就能成为他人的好榜样了。

如果不论做什么，我们都做得脏乱无序，那我们只会给他人留下坏的印象，成为他人的坏榜样。

爱干净整洁的人，人人皆会欣赏和赞扬，连天人也会同声赞美的。

佛历2535年4月19日

奶奶爱干净

奶奶在建设法身寺之前，可以说是什么都没有，但是却拥有爱干净的天性。奶奶犹始至终皆是以身作则，来教导这里的团队成员要重视清洁卫生，把寺院里里外外都打扫得干净明亮，好让每位来到这寺院的人心生法喜，对佛教有更强的信仰心，同时也让这寺院成为我们的修行胜地。

因此，奶奶爱整洁的品德值得我们去学习，我们万万不可轻易地忘记和遗弃它。

佛历2524年10月25日



Discipline



遵守纪律

哪里有繁荣，哪里就有衰败。
哪里有仁智之人，哪里就有堕落之人。
前来寺院里修行的人众多，
我们更要维护寺中的纪律。

佛历2524年5月24日



严守纪律

当奶奶初到北榄寺，追随祖师静坐修行时，面对的困难重重，要克服许多障碍。有些人因嫉妒而故意为难奶奶，但奶奶都没受到影响。奶奶谨慎严密的遵循寺院的法规和纪律，从未违规过。因此，那些心怀不满者也无法鸡蛋里挑骨头，他们都刁难不了严守纪律的奶奶。

佛历2523年6月7日



奶奶严守纪律

无论我们身在何处，都要了解那儿的规矩。当知道后就必须严格遵守纪律，这样我们才能感到心安与舒适。

奶奶就是一个好榜样。当奶奶刚刚住进北榄寺时，首先是学习了寺院的纪律，之后一直严格地遵守着。

奶奶从未违反过寺院条规，即使是一点点也没有。就算北榄寺住持的寺规再多，奶奶都一一遵守，从未有任何犯规违例的事。在深修工厂时，奶奶更是严谨奉守着深修工厂的纪律。

奶奶的日子过得舒适开心，那不仅是北榄寺祖师在世的时间，就算祖师已经圆寂，奶奶依然严守寺规，从无犯过一点错，舒坦度日。如今搬进佛轮中心，奶奶一如往昔，事事皆按照法规来办理，并且努力地促使人人遵守寺规。

为了遵守寺规，即使是很疲累的，奶奶也不辞劳苦地做，就只期望自己能维持与遵守本寺的纪律。



奶奶一生鞠躬尽瘁地建设本寺，如今已到暮年，仍旧谆谆善诱，为大众着想从不言累。因此，我们必须齐心遵守寺规。如果你们是个守纪律，遵寺规的人，就可让他人以你作榜样，看到后也跟着做。这样一来，好些麻烦及不必要的事就可避免了。与此同时，大家团结合作，相互分担各种事务。这样才能让人人受益，给大众带来幸福快乐。

佛历2523年6月7日

Making use of things





使用财物



财物不遭毁

无论奶奶身在何处，都会爱护那里的东西，就像爱护自己的东西一样地爱护别人的东西。

奶奶的东西，会自己看管保护。

别人的东西，奶奶也会帮忙保护。

这样来生来世我们就能保住自己的财物，同时也会有人帮我们看管护理，不致遭毁坏。

佛历2524年6月7日

懂得使用东西

有水就要懂得用水，否则会沦落为水奴。

有电就要懂得用电，否则会沦落为电奴。

有钱就要懂得用钱，否则会沦落为钱奴。

当我们拥有了某件东西，要懂得如何使用它，否则会永远沦为该物之奴。

举个例子，奶奶用水瓢掬水清洁厕所时，一滴也不会让水溢掉。

所以用物时，请以奶奶为榜样，日后才不会辛苦过活。

日期不详

金钱的价值

使用钱之前，必须要懂得金钱的价值，千万不可挥霍无度，或贪慕虚荣而不知节俭储存，以致日后永远成为金钱的奴隶。须知挣钱辛苦，血汗钱得来不易，花用时就会谨慎了。

奶奶每天打坐入定，寻觅粗质与细腻财富。粗质财富是寻得善心人到寺院来布施，修功德。这些善款足以帮助寺院的日常运作，好让寺院中的人可以安心修行，修波罗蜜，这样奶奶的心才可舒坦。

当找到足够的资粮后，就可歇下闭眼，打坐休息，享受内在快乐自在的滋味。倘若找来了钱，却被属下或他人拿去挥霍散尽，就算能赚得再多也不够用，会一直劳累至死。我们应向奶奶学习用钱之道，用得有价值，有意义。奶奶所找来的金钱都用在最有利益和有好处的一面。

佛历2523年6月24日



不可有失误

要好好地看管建筑事务！

居士们为建设寺院所供养的款项，切切不可有失误，因为这是施主们一旦有了五块、十块时，先诚心顶礼佛，再许愿后才供养的。一块、两块、一毛、两毛，他们都会先礼佛许愿，许愿又许愿的才供养。

因此，我们必须谨慎地利用这些钱。小心喔！否则建设寺院的功德没得到，而却造了恶。

佛历2521年

必须要看顾保管

每次开展的新计划，日后便要有人继续维护和看管着。做之前，要先想清楚，否则纵然有智慧能起个头，却没智慧来持续维护与保管，这是不行的。

做事前，应当想好日后此事能否得以保护看管。如果认为不能就别做。谁来做，事先也得看看此人能否持续看管，如果不能就不让他做。

看看奶奶吧！奶奶创建了寺院，经过稠密的计划，也用尽了心思，使寺院一直都被看管着，也继续地被保护下来。

佛历2535年2月19日

赌得倾家荡产

一位居士带着好赌的亲戚来请奶奶给予指导，奶奶教导说：“你的钱将全被耗尽，家里的气氛将会热如火，有了千万元就输尽千万元。”

好赌博的人个个心不清净。这人想要赢钱，那人也想要赢钱，个个心中只顾着要赢钱，但得来的钱也不清净，赢得后也会被输个精光。”

刚开始赌博时，有可能会赢钱，最终还是输个精光。靠赌博不能致富，如果能断绝赌博，就有机会变得富裕。如果执意一直赌下去，那么再多的财富也会倾家荡产，输得一无所有。

佛历2534年8月18日



Others

其它





用生命来换取

奶奶是用生命来换取和完成建立佛轮中心的。当它快要盖成时，奶奶生了病，而且这场病严重得危及生命。奶奶却好像只要把自己一直泡在功德里就能活着。若是别的老人家的话，可能早就变成一堆骨灰了。但过后，奶奶恢复了健康，也能如其他老人家般，舒适自在过日子了。

佛历2526年2月26日

别乱想

如果做错了什么事，别让错乱的思想引路。假如思想驰骋得太快，魔会趁机布下不利之图（所谓“魔罗侵刻”或“魔障扶盖”），把我们导入歧途。乱想会无端地生出事来，越想越不利，不如尝试将心安放在身体中心点，心定神安比较好。

一般来说，每当做错了事，或者事有障碍，人总是会让思想引路。先是胡思乱想一番，想到气馁、沮丧、了无斗志时，就往不好之处一头栽下去而难以自拔。一旦作如是想，心神必低落到零点，而此时魔会趁隙而入，布下“魔的破坏之图”，让你越想越不利，使得原就不怎么样的事严重化起来。

所以，发生任何事，该做的事只有一件——把心静定在身体的中心点，然后一切都会有解决的出路。

佛历2519年9月20日

活在此时此刻

大部分的人都不认识奶奶。但奶奶从来没有自卑感，奶奶常常这样提醒自己：自己是聪明或愚笨也罢，不识字也罢，是贫是富也罢，既已来到这人世上，就有多多行善积德的义务。来生来世所获得的，才都会是美好的。千万不要遇上不好的。

现在一定要勤加行善，以期待未来所能获得的，全是美好的。

过去的就让它过去吧。从此别再拿来烦恼自己了，就只把此时此刻做到得最好就可以了。

就像奶奶耕田种稻的那段日子，尚未入寺修行时，有好多朋友。而入寺修行后，奶奶心里就只有佛法修行，不想别的，连朋友也不想。

当奶奶到‘深修工厂’（北榄寺祖师与已修到精深佛法的弟子们共修更为深奥的法身法门之地）精修法门后，北榄寺大师让奶奶勤加修行。奶奶当时只想尽心尽责做好师父所吩咐的事，即北榄寺祖师提出什么问题，奶奶都要回答得上。



只因奶奶的心时时刻刻都活在佛法修行中，故比任何人进步都快，在修行造诣上得以神速进步。

来到了‘法成精舍’，奶奶只想把修行道场收拾成一个纤尘不染的修行场所，别无他念。

而当来到了‘法身寺’后，奶奶就不再挂念‘法成精舍’了，一心只想将寺院打造成一处最神圣的修行地。

奶奶把此刻做得最好，将来的果报也会得到最好的。”

佛历2520年8月1日

计划生命

人要懂得计划，奶奶就是一位懂得策划未来的人。

耕田种稻的时候，奶奶懂得策划与分配工作，所有的工作自己都能胜任。

奶奶凡事都要计划。在家的那段日子，奶奶工作能干又勤快。当时家里负债累累，但奶奶却能精心策划到家里不再欠债，反而富裕起来。

看到家里的生活得以维持，可以自力更生，奶奶就计划入寺院，打算着设法寻找亡父。一如在《往幸福的大道迈进》这本书里所记录的，那时已生起进入寺院之念。

来到“良夫人”家里居住时，奶奶就懂得计划一切，把工作头头尾尾的都打点得完善妥当。

要进北榄寺时，奶奶遇到了彤素奶奶师父。当时，奶奶静坐程度还远处于什么也看不见的境界。而等入证法身后，奶奶就入寺了。

要入寺时，奶奶还得计划怎样才能离开雇主；若非借故要回家，他们怎么也不会让奶奶走的。奶奶因而跟随彤素奶奶的安排，然后削发而去。

一旦进了寺院，奶奶就把外界的一切都舍弃了。所求的，惟有佛法，故此奶奶的修行境界才如此精深。

佛历2524年3月1日



离家的因緣

奶奶年约11-12岁时，某天父亲喝醉了酒，躺在高脚屋下的竹榻上，而母亲就和九个儿女睡在屋里。父亲出生较穷，而母亲来自富裕家庭。当时父亲酒后神志有点迷糊，兀自反复地说着一些醉语。母亲心感不满，就以嘲讽的口吻说：“麻雀正在别个鸟窝里觅食。”父亲因贫穷而自卑，于是非常恼怒地大声问：“孩子们，听见了吗？你们的妈妈在羞辱爸爸。”

孩子们都不敢出声，而奶奶那时年幼不懂事，回答道：“爸爸，妈妈没有要侮辱你的意思。”

父亲此时更愤怒，并诅咒说：“你们的妈妈在责骂我，你们没听见吗？那就让你们五百世生为聋子吧！”

在父亲往生的那一天，奶奶照常地去了田地里视察农作物。当奶奶从农地归来时，才知道父亲已往生了。当时除了奶奶之外，所有的兄弟姐妹都向父亲忏悔了悔，求得谅解。因此，唯独奶奶害怕来生世世会变成聋子。



自那时起，奶奶便一心想着该如何向父亲忏悔，再也没别事可想了。过后直到听说北榄寺祖师的事迹，就下定决心要到那儿去，跟随祖师学习法身法门。当时奶奶把家里所有的事务都安排妥当，以确保家人可以安稳的过日子后，才离开家，去找北榄寺祖师。

佛历2524年6月7日



从此扎根于此

哦！愿留在这里修行，
越来越进步，不要再到别的地方去了。

即使有人说别的地方有多好，
也随他说吧！

我们的根就扎在这里，
在这佛轮中心里。

佛历2524年2月8日

彻底地了解

若真的到寺里来修功德，保证永无落难之日。

但若到这里来是为了出风头，打响自己的名气，
或为异性而来，保证永无出头之日。

或许没人知道，但奶奶知道，清楚且彻底地认识和了解你们之中的每一位。

奶奶深深了悟，知道自己过去曾做过什么，现在正做着什么，也知道将来会获得什么——甚至知晓涅槃！

这些奶奶都知道。自己解脱之道也都看得见了。但奶奶还要再到人世来，虽其烦恼还未尽然断除，但已淡薄多了。再生于世，为的是再次的消除烦恼。

奶奶向来不多说话。奶奶是个好榜样，这里的法师所喜欢的正是这种清静。

佛历2524年6月21日

没有苦恼

今天有人问奶奶，在每天的生活中，可曾有过苦恼呢？奶奶回答说：没有。

因为奶奶总是意念到善好的事，从不念及不吉善的事。每当醒来，都先往好的一面去想，心头上绝不存留不好的。奶奶心坎里，只有善事，只有美好的事。

如果发生了不愉快的事，为了集体福利着想，奶奶会出面帮忙解决，但不会留下来批评或多说。若看到奶奶对某个人唠叨，那一定是因为涉及团体的利益。当事件过去后，奶奶也就再不提及此事了。

打坐之时，得舍弃一切念头，让心持续静定于内在之法，心才会一直保持快乐。

佛历2525年10月28日



欲望使人痛苦

世上的人们大都陷于痛苦之中，因为人有欲望，它是痛苦的根源。为博得外貌的漂亮而痛苦，为发财致富而痛苦，为名利双收而痛苦。

奶奶生性纯净，对任何事物从未有过欲望，所以没有痛苦。奶奶从小就是一个知足常乐者。

别人的东西，奶奶不想拥有，满足于当下就好了。奶奶心里从不存有想得到其他物质的欲望，有的只是想行善积德，积极地修大功德，而且是纯净的功德。

别人要怎么说，怎么做，就由他吧。奶奶只希望自己能多多做善事，能以纯洁的心念来做善好的事就感到心满意足了。

佛历2525年10月28日

保持良好的心态

生活在这个世界里，时局会时好时坏。国家昌盛繁荣时，人人生活喜乐安定。反之，民生则动乱不安，多痛苦，易感到忧虑和烦躁。

世界将会变得怎么样都任由它好了，千万别为此而过分担忧。不要想着不好的事，而应让我们保持安详良好的心态。

尤其是他人的事，想多了就会影响自己的情绪。

事实上，什么都可失，而且失去什么都没关系，但千万不可失去我们的心，静定的心。

佛历2525年2月17日

能想通吗？

奶奶小时候常跟随在母亲身后走，
然后心里会想到说，
当自己长大变老时可别这么辛苦哟。
现在的人会有这样的想法吗？
像现今这么辛苦，都因恶业太多，
看到了这种现象后，你能想通吗？

佛历2525年2月25日

别看不起他人

当我们遇上贫穷的人、
或是乞丐、出身中等的人、
又或是有钱人、富翁时，
心里都不要产生瞧不起之念。

当奶奶住在纳空猜西县的时候，
凡有乞丐前来讨稻谷，奶奶就会给稻谷；
讨白米，奶奶也会给白米。

佛历2535年9月10日

刚刚好

不论是在准备菜肴或在做任何事情的时候，
做得太多都不好，
做得太少也不好，
最好最恰当的是要做得刚刚好。

日期不详

人类最高尚

人类很有智慧和本事，
其他动物都没有人类这样的智力和本领，
能把一大块铁板造成船只浮游在水上。

生而为人的生命是最高尚的，
虽然其他生物也可以很聪明善良，
却没有人类那般高尚的情操。

佛历2535年10月1日



为实现世界和平而静坐



法胜师父

为实现世界和平而静坐

由单盘的静坐姿势开始，将右脚叠放在左脚上。右手叠左手，右食指轻触左拇指尖，然后双手轻放在足踝上。坐姿的身体和头部要保持挺直。若做不到，也可以坐在椅子或沙发上，调整好姿势，让自己感到舒服，直到感觉呼吸顺畅，轻轻地闭上眼睛，宛如即将要睡着一般。

先做两三次的深呼吸。深深地吸气，感受着空气进入肚子，并让身体每个细胞都沐浴在幸福与快乐中。再慢慢地呼气，释放出心头每一个忧虑和压力，尝试将所有的担忧都放下。然后逐渐恢复正常呼吸的频率。

心舒缓后，逐一放松身体每一部位的肌肉。自头部至脚趾，让身体各个部位完全放松，没有任何紧张、紧绷或压迫感。让自己感到清新、轻盈和松懈。再让心开朗、清凉、纯净与光明。清除心里所有的念头，宛如仅你一人，独坐在一个清新、空旷、充满自由与和平的地方；想象自己的身体是清净与真空的。你可能会觉得身体很轻盈，犹如你与周围的环境、空气融合一体。

然后，引导你的心静定在身体中心点，即肚子中央，脐眼上两根手指距离处。其实不需要在意身体中心点的准确位置，只须将心持续的，轻轻柔柔地停放在身体中心点的范围。与此同时，放松身心，绝不紧绷。

当身心全然放松时，开始轻柔地构想一个内在的影像，如观想一颗圆满，清澈无瑕疵的水晶球。其体积的大小随意，但光亮程度却如正午的太阳或温柔如满月。轻松与平静地观想，切勿强迫



观想或让影像出现。若影像不很清楚也不要介意。而有任何影像的出现则顺其自然。要保持心平静，止定。心念若飘浮不定，可默念佛号“三玛阿罗汉”。让佛号自身体中心点的水晶球中慢慢传出来。佛号可让你的心被净化和离苦。你或可利用“清净与明亮”，在不断地默念着佛圣号之同时，平静地观照那颗水晶球，直到心静止下来。此时，可停止默念或让它自然地被忘却，唯独水晶球清楚地出现在身体中心点。宁静专注地维持此影像，心时时刻刻保持着静止和柔软。

若有别于平常的内在经验产生时，别兴奋不定或让心焦虑。只须冷静地观，待以平常心，对所看到的别感高兴或排斥。最后，心会变得更细腻并安定于身体中心点，这就进入了身体的中心点。此点是净化、明亮、拥有真正快乐和觉知的一点。这觉知点是深奥内在智慧的起点。越多静坐，其光亮度越明亮。你会

到达人类体内纯净的本性。这种纯净性属于世界大同，人人都可证得。

当心静止之后，静坐就会给你带来快乐。结束静坐之前，可以作慈悲观，把善愿带给所有的人，与世人分享你的快乐。首先，你要与你的心合一，并凝聚在身体中心点，感受着你的爱与善愿，并与世人分享。让你的心与清静、明亮的水晶球结合为一，赋予众生爱与善愿的力量，让水晶球向身体全方位：左、右、前、后、上、下扩张开来，超越自己色身的范围。祈愿众生都能离苦，证得高层次的快乐，愿众生发掘最伟大的事物：体会



七个定心点的正观图



静坐所带来的至高快乐。静坐可带出我们原有的纯净本性。你也可以将这纯净本性融入我们的日常生活里。它会让你的生命具有善益、充实和充盈的美德。这会让我我都获益。

让你心中的水晶球扩张超越你身体的范围，涵盖你与他人。让它继续扩张，笼罩着你的所在处。再让它继

续扩罩天空，感到你的心无边无际，对这世上的人类众生都充满了爱心，及具有善愿。

让你的心与众生产生联系，让他们都能得到快乐。让世界各国都繁荣昌盛，且世人都有要为了全人类谋求真正快乐与和平的意愿。让你的心静止于身体的中心点，将所生出的那股纯净的力量，分享给那些饱受战火蹂躏的人们。让他们都能从痛苦中解脱出来，将痛苦转化为成快乐，且持续下去。让世人停止自相残杀，让人心自黑暗的一面转化成充满爱心与慈悲。

经由静坐所产生的纯净力量，是一种纯净的能量。这能量静静地扩散到空气中后，可驱除人类心中的缺陷与黑暗，使他们心中重获光明。让我们以善心的方式，过我们幸福的生活，并且借它改变这世界，成就真正的世界和平。

世界各地 法身修行中心的地址：

亚洲地区 (Asia)

泰国 (Headquarters)
法身基金会 Dhammakaya Foundation
40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum Thani
12120, THAILAND
Tel. +(66-2) 831-1000, +(66-2) 524-0257 to 63
Fax. +(66-2) 5240270 to 1
Email : Dhammakaya Foundation Office : info@dmky.org
Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国 (China)
四川法身禅修中心
Sichuan Meditation Center
Tel. +(86)-28-8541-8878, +(86)-28-8129-2072
Mobil. +(86)-136-8900-7101
Email : nui072@hotmail.com, pp072@yahoo.com

台湾 (Taiwan)
社团法人台湾法身禅修协会
Dhammakaya International Meditation Center of Taipei
台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼
3F.No.9,Lane 16,Sec. 2,Sihchuan Rd.,Banciao City,
Taipei County 220
Tel. +(886)-2-8966-1000
Website : www.dhammakaya.tc
Email : info@dhammakaya.tc

社团法人台湾法身禅修协会桃园分会
Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan
330 桃园市青田街232号
No.232 Chingtian Alley, Taoyuan City 330
Tel. +(886)-3-3771261 Mobile. +(886)-922-521-072
Email : wathaitaoyuan@hotmail.com

社团法人台湾法身禅修协会台中分会
Dhammakaya Internation Meditation Center of Taichung
400台中市 中区 民权路14巷25号1-2楼
1-2F.No.25,Lane 14, Mincyuan Rd., Central DistictTai-
chung City 400
Tel. +(886)-4-2223-7663
Website : www.dhammakaya.tc

香港 (Hong Kong)
Wat Phra Dhammakaya Hong Kong
2/F Henning House, 385-391 Hennessy Rd., Wanchai,
Hong Kong Special Administrative Region of China
Tel. +(852)-2762-7942, +(852)-2794-7485
Fax. +(852)-2573-2800
Website : www.dhammakaya.org.hk
Email : dmchk@netvigator.com

日本 (Japan)
Tokyo
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院
116-0002 東京都荒川区荒川 3-78-5
Tel. +(81)-3-5604-3021
Fax. +(81)-3-5604-3022
Website : www.dimcjp.org
Email : chalapinyo@hotmail.com, phacram@yahoo.com

Osaka
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院大阪寺院
535-0002 大阪府大阪市旭区大宮 4-6-27
Tel. +(81)-66-956-1400
Fax. +(81)-66-956-1401
Website : www.dimcjp.org/osaka
Email : dimcosaka@hotmail.com

Nagano
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院长野別院
389-0501 長野県東御市新張 733-3
Tel. : +(81) 268-64-7516, +(81) 268-64-7720
Fax. : +(81) 268-62-2505
Mobile. : +(81) 90-9390-6055
Website : www.dimcjp.org/nagano
Email : yanakuno@yahoo.com

Tochigi
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院栃木別院
日タイ文化交流会
321-0345 栃木県宇都宮市大谷町1068
Tel. : +(81) 2-8652-8701 to 2
Fax. : +(81) 2-8652-8703
Website : www.dimcjp.org/tochigi
Email : krubajane39@hotmail.com

Kanagawa
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院神奈川別院
243-0406神奈川県海老名市国分北3-39-9
Tel. : +(81) 46-205-6713
Fax. : +(81) 46-205-6714
Website : www.dimcjp.org/kanagawa
Email : watkanagawa@gmail.com

Ibaraki
宗教法人タイ国タンマガーイ寺院茨城別院
300-1152茨城県稲敷郡阿見町大字荒川本郷2816-2
Tel. : +(81) 2-9846-6110
Mobile. : +(81) 80-3270-9388, +(81) 90-9844-0072
Email : jitta_14@hotmail.com

印度尼西亚 (Indonesia)
Dhammakaya International Meditation Center of Indo-
nesia
Jl. Pulau Dewa V Blok P6 No.21
Kota Modern Tangerang Prop. Banten 15117 Indonesia
Tel. +(62)-2-1552-8908
Email : dimcindonesia@hotmail.com

马来西亚 (Malaysia)
槟城 Penang
Dhammakaya Meditation Center of Penang
66, Lengkok Kenari 1, Desaria, Sungai Ara, 11900,
Penang, Malaysia
Tel. +(60)-4-644-1854 +(60)-19-457-4270 to 1
Email : dmcprn@hotmail.com

吉隆坡 Kuala Lumpur
Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur
2A-2, Jalan Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,
Selangor, D.E., Malaysia
Tel. +(60)-3-8063-1882 Fax. +(60)-3-8060-4882

新加坡 (Singapore)
Kalyanamitta Centre (Singapore)
146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,
Singapore (409017)
Tel: (65) 67438678
Website: www.dhammakaya.org.sg
Email : info@dhammakaya.org.sg

南韩 (South Korea)
Wat Tae Jong Sa
M 29-4, Dongsam-2 dong, Youndo-Gu, Busan City,
Republic of Korea
Tel. +(82)-51-405-2626
Mobil. +(82)-10-8681-5976

中东地区 (Middle East)

文莱 (Brunei)
Contact : Ruangrassame Chareonying
Tel. +(673)-8-867-029
Email : jy_dhamma@yahoo.com

巴林 (Bahrain)
DMC Centre, Bahrain
1301 Road No. 5641, Block No. 0356, Manama City, Bahrain.
Tel. +(973)-3960-7936
Contact : Mr. Thanachai & Mrs. Peanjai Thongthach
Thailand Co-ordinator : Tel. +(66)-5-071-0190
(Contact Ms. Rawiwon Mechang)
Email : rawi0072@yahoo.com

以色列 (Israel)
Tel. +(972)-54-797-1800
Email : ratchayothin@013.net
Contact : Mr. Wutthiphath Ratchayothin

杜拜 (Dubai)
Dubai, United Arab Emirates (U.A.E.)
P.O. Box 33084, Dubai, UAE
Tel. +(971)-50-770-4508 Contact : Ms. Sangmanee
+(971)-50-754-0825 Contact : Mr. Methin
+(971)-50-228-5077 Contact : Ms. Dussadee
Email : kilopi@yahoo.com
Thailand Co-ordinator : Tel. +(66)-5-071-0190
(Contact : Ms. Rawiwon Mechang)
Email : rawi0072@yahoo.com

阿布达比 (Abu Dhabi)
Abu Dhabi, United Arab Emirates (U.A.E.)
P.O. Box 46550 Abu Dhabi, UAE
Tel. +(971)-50-562-9729
Contact : Mr. Wijai Shaijaremwana
Thailand Co-ordinator : Tel. +(66)-5-071-0190
(Contact : Ms. Rawiwon Mechang)
Email : rawi0072@yahoo.com

卡塔尔 (Qatar)
Tel. +(974)-572-7178
Contact : Ms. Naviya Tonboonrithi
Email : naviyatonboonrithi@yahoo.com
Thailand Co-ordinator : Tel. +(66)-5-071-0190
Contact : Ms. Rawiwon Mechang
Email : rawi0072@yahoo.com

伊朗 (Iran)
Tel. +(98)-21-2260-2105
Contact : Ms. Aroona Puenebue
Email : marissa_ange@yahoo.com

阿曼 (Oman)
Tel. +(968)-9901-4584
Contact : Ms. Rathanavadee Boonprasert

沙特阿拉伯 (Saudi Arabia)
Tel. +(966)-50-899-1912
Contact : Ms. Udom Chimuan
Email : saudom_80@yahoo.com

非洲地区 (Africa)

南非 (Cape Town)
Cape Town Meditation Centre (CMC.)
4B Homfirth Road, Sea Point, Cape Town,
South Africa, 8005
Tel. +(27)-21-439-1896
Mobile : +27-72-323-0060, +27-79-379-0245

Wat Buddha Johannesburg
(Johannesburg Meditation Centre)
c/o Plot 24, Kalkheuwel, North West Province, South Africa
Postal Address: P.O. Box 4, Broederstroom, 0240, South Africa
Mobile : +27-72-363-1226, +27-78-464-8871
Email : info@watthaiAfrica.org

欧洲地区 (Europe)

比利时 (Belgium)
Wat Buddha Antwerp (Belgium)
Sint-Jobsteenweg 84, 2970 'S-Gravenwezel, Antwerp Belgium
Tel. +(32)-3326-4577 Fax. +(32)-3326-4577
Mobile. +(32)-4943-26002
Website: www.dhammakaya.be
Email : vr0072@gmail.com

法国 (France)
Strasbourg
Wat Buddha Strasbourg
21, Boulevard de Nancy, 6700 Strasbourg, FRANCE
Tel. +(33)-388-326-915 Fax. +(33)-369-572-014
Email: dimcfr@yahoo.com

Bordeaux
Wat Bouddha Bordeaux
47, Cours du General de Gaulle, 33170 Gradignan, France
Tel. +(33)-540-009-370 Mobile. +(33)-6-2023-5308
Email: wat_bdx@hotmail.com

Paris
Wat Buddha Paris
10, Avenue de Paris, 77164 Ferrieres en Brie, France
Tel. +(33)-164-772-837 Mobile. +(33)-6-2285-8206
Fax. +(33)-164-772-837
Email: dmc_paris072@yahoo.com

德国 (Germany)
Heinkel Str.1, 86343 Koenigsbrunn, Germany
Tel. +(49)-8231-957-4530, +(49)-8231-957-4531
Mobile. +(49)-162-421-0410
Fax. +(49)-8231-957-4532
Email : wba86199@yahoo.com,kantikarn@yahoo.com

Wat Buddha Frankfurt
Odenwald Str. 22, 65479, Raunheim, Germany
Tel. +(49)61428330888 Fax. +(49)61428330890
Email : WAT_BFF@hotmail.com

Wat Buddha Stuttgart
Im Meissel Str., 6, 71111, Waldenbuch, Germany
Tel. +(49)7157-538-187 Fax. +(49)7157-537-677
Mobile. +(49)1601-793-782

Wat Buddha Bodensee Lindauer
Str.76 88085 Langenargen, Germany
Tel. +(49)7543-939-777
Fax. +(49)7543-939-779

意大利 (Italy)

Fondazione per la meditazione
Via Montichiari 73, 25016 Ghedi (BS), ITALY
Tel. +(39)-30-903-2460
Mobile. +(39)-33-43385849

Wat Buddha Milano

Via Dello Sciottolo 7, 21052 Busto Arsizio (VA), ITALY
Tel. +(39)-331-388-738 Mobile. +(39)-346-166-2196
Fax. +(39)-331-386-721
Email: wat_buddha_milano@hotmail.com

Wat Buddha Ravenna

Via Giuseppe Savini 23, 48100 Ravenna, ITALY
Tel. +(39)-544-303-68
Mobile. +(39)-334-153-6844
Email: somchaips@hotmail.com

挪威 (Norway)

Wat Buddha Midnattsol
(Det Norske Dhammakaya Samfunn)
Wat Buddha Midnattsol Hvitvingfossveien 343,
3080 Holmestrand, Norway
Tel. +(47) 33 61 01 43
Fax. +(47) 33 09 66 09
Website : <http://www.dhammakaya.no>
Email : dhammakaya-norway@hotmail.com

瑞典 (Sweden)

Wat Buddha Gothenburg
Ostra Arodsгатan 17B, 42243 Hisings Backa, Sweden
Tel. +(46)-031-585799, +(46)-0737-562722
Website : www.dhammakaya.se
Email: watbuddhagothenburg@hotmail.com

瑞士 (Switzerland)

Wat Buddha Geneva
route de Valavran 50, 1293 Bellevue, SWITZERLAND
Tel: +(41)-022-774-0587
Mobile: +(41)-079-565-8509
Email : digso72@hotmail.com

英国 (England)

伦敦 London
Wat Phra Dhammakaya London
1-2 Brushfield Way, Knaphill, Woking, GU21 2TG,
United Kingdom
Tel : +(44)-1483-475757
Mobile : +(44)-7723-351254
Monk's Residence : +(44)1483-480001
Fax. : +(44)-1483-476161
Email : disuk@hotmail.co.uk

曼彻斯特 (Manchester)

Wat Charoenbhavana Manchester
Gardner House, Cheltenham Street, Salford, Manchester,
M6 6WY
Tel. +(44)-161-736-1633, +(44)-798-882-3616
Fax. +(44)-161-736-5747
Email : watmanchester@hotmail.com

丹麦 (Denmark)

Wat Buddha Denmark
Gl. Landevej 12, 7130 Juelsminde, Denmark
Tel. +(45) 46 59 00 71 to 2 Fax. +(45) 46 59 00 91
Mobile : +(45) 20 70 74 59
Email : dimc_dk@yahoo.com

西班牙 (Spain)

Coordination for Dhammakaya Foundation ,Spain
Email: thanitss@gmail.com

美洲地区 (America)

美国 (U.S.A.)

加利福尼亚 (California)
Wat Phra Dhammakaya California
P.O.Box 1036
801 E.Foothill Blvd., Azusa, CA 91702, USA
Tel. +(1)-626-334-2160
Fax. +(1)-626-334-0702
Website : www.dimc.net
Email : dimcus_ca@dhammakaya.com

佐治亚 (Georgia)

Georgia Meditation Center Inc.
4522 Tilly Mill Rd., Atlanta, GA 30360, USA.
Tel. (770) 452-1111
Mobile. (404) 514-7721, (404) 862-7559
Fax. (770) 452-3424
Website : www.go.to/meditation

夏威夷 (Hawaii)

Hawaii Meditation Center
54-111 Maakua Rd., Hauula, HI 97617, USA
Tel. +(1)-808-497-4072
Email : saiwa072@hotmail.com

伊利诺斯 (Chicago)

Meditation Center of Chicago (M.C.C.)
6224 W.Gunnison St. Chicago, IL 60630, USA
Tel. +(1)-773-763-8763 +(1)-773-763-0721
Fax. +(1)-773 763-7897
Email : MCC_072@yahoo.com

新泽西 (New Jersey)

Dhammakaya International Meditation Center (New Jersey)
257 Midway Ave., Fanwood, NJ 07023 USA
Tel. +(1)-908-322-4187
Fax. +(1)-908- 322-1397
Email : dimc_nj@yahoo.com

德克萨斯州 (Texas)

Meditation Center of Texas
1011 Thannisch Dr., Arlington, TX 76011, USA
Tel. +(1)-817-275-7700
Email : meditation.ct.tx@gmail.com

佛吉尼亚 (D.C.)

Meditation Center of D.C.
3325 Franconia rd, Alexandria, VA 22310 USA.
Tel. +(1)-703-329-0350
Fax. +(1)-703-329-0062
Email : mdc072@yahoo.com

俄勒冈 (Oregon)

Oregon Meditation Center
13208 SE Stark Street, Portland OR 97233 USA
Tel. +(1)-503-252-3637
Email : omc072@yahoo.com
Website: www.dimcor.org

佛罗里达 (Florida)

Florida Meditation Center
1303 N. Gordon St., Plant City, FL 33563 USA
Tel. +(1)-813-719-8000, +(1)-813-719-8005
Fax. +(1)-813-719-8007
Email : pamotito@msn.com

明尼苏达州 (Minnesota)

Minnesota Meditation Center
242 Northdale Blvd NW, Coon Rapids, MN 55448
Tel: 763-862-6122
Fax: 763-862-6123
Email: mmc_072@yahoo.com
Website: www.dmc.tv/en, www.meditationthai.org

Bush Cze

Senior Advisor to the President and Vice President
Tel. (619) 793-4663
Fax. (619) 793-4663
Cell. (619) 888-1076
Email: czebush1944 @ yahoo.com

Neeni Kaevalin

Chief of Staff General Manager
Tel. (562) 695-0167
Cell. (662) 675-9369
Email: neeni072 @ yahoo.com

加拿大 (Canada)

渥太华 (Ottawa)
354 Breckenridge Cres. Ottawa, Ontario K2W1J4, Canada
Contact : Pattrawan Sukantha
Tel. +(613)-254-9809, +(613)-261-4341
Email : jayy.dee@hotmail.com

蒙特利尔

3431 Jeanne-Manae Suite#8, Quebec H2x2J7, Canada
Contact : Gritsana Sujjananont
Tel. +(514)845-5002, +(514)-726-1639
Email : gritsana@hotmail.com

多伦多

Contact : Pipat Sripimolphan
Tel. +(637)-886-0347
Email : psripimolphan@yahoo.com

澳洲地区 (Australia)

澳大利亚 (Australia)

Dhammakaya International Society of Australia Inc.
Wat Phra Dhammakaya, Sydney
Lot 3 Inspiration Place Berrilee NSW 2159
Tel +(61)-2-9655-1128
Fax +(61)-2-9655-1129

悉尼 (Sydney)

Sydney Meditation Centre
117 Homebush Rd., Strathfield NSW 2135, AUSTRALIA
Tel. +(61)-2-9742-3031 Fax. +(61)-2-9742-3431
Website: www.dhammakaya.org.au, www.dmctv.net.au
Email: satit@dhammakaya.org.au

柏斯 (Perth)

Perth Meditation Centre

174 Moolanda Boulevard, Kingsley Western Australia,
6026

Australia

Tel/ Fax. +(61)-8-9408-1007
Mobile. +(61)-4-2366-0776
Email : phra_tawee@yahoo.com.au

墨尔本 (Melbourne)

Melbourne Meditation Centre
18 Centenary Drive, Mill Park Vic, Australia
Tel. +(613)-9437-6255
Email : ronrawee@yahoo.com.au

昆士兰州 (Brisbane)

Brisbane Meditation Centre
73 Lodge Road, Woolloowin Brisbane,
Queensland, Australia
Tel. +(61)-7-3857-3431

纽西兰 (New Zealand)

Orewa Meditation Centre
43 Albatross Road, Red Beach, HBC, Auckland,
New Zealand, 1461
Tel. +(64)-9427-4263
Mobile. +(64)-2-1153-8592
Fax. +(64)-9427-4264
Email: tik_072@hotmail.com

Dunedin Meditation Centre (DDMC)

10 Barns Drive ,Dunedin , New Zealand
Mobile. +(64)-2-1133-3151

所罗门群岛 (Solomon Islands)

Solomon Islands Co-ordination Office
KITANO WKK JV P.P.Box 1108, Honiara Solomon
Islands
Contact : Mr. Sangwian Khanchaiyaphum
Tel. +(677)-24808
Fax. +(677)-25460
Email: peleyo3@hotmail.com

助印者名單

榮譽助印者

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

พระราชภาวนาวิสุทธิ

พระภาวนาวิริยคุณ

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

คุณยายอาจารย์ทองสุก สำแดงปั้น

วัดพระธรรมกายแวนคูเวอร์

ศูนย์ปฏิบัติธรรมกัวลาลัมเปอร์

พระปลัดสุธรรม สุธีมโม และโยมพ่อสุกร - โยมแม่ธรรมบุญ ติระวานิช

พระยุทธนา ชุตินฺธโร คุณพ่อเจษฎ์ คุณแม่หงษ์ ธานินทร์ธรรารและครอบครัว

พระพลศักดิ์ ฐานสกุโก ศูนย์การแปล อสม.ภาษาจีนและคณะญาติมิตร

พระสมเกียรติ ปุญญเดโช และคณะญาติมิตร

คุณอดิศักดิ์, คุณนิชาภา, คุณอรพินท์, คุณอภิฤดี อนันต์สุภัท

คุณสุขเกษม คุณไมตรีจิตร์ สุพรรณนานนท์

Jinapanchorn

The Sun of Peace รุ่งแรกของโลก

Sahuchai Wai Pak On 韋柏安, Ivy Chan Yin Man and Howard McCrary

Chow Wai Kee

特殊助印者

วัดพระธรรมกายไทยเป

Family of Toh Chai Leng

วัดภาวนาเถาหยวน

Family of Lee Sian Geok

วัดภาวนาไถจง

Family of Toh Chong Sin

พระปลัดสุธรรม สุธีมโม และสมาคมบัณฑิตรัตน์

Family of Por Ah Hong

พระประครอง อุทโย ศูนย์ปฏิบัติธรรมเสถวน

Family of Lee Kim Swee

และลูกพระธัมมาประเทศจีน

Family of Tan Chin Choo

คุณเพ็ญพร อุดรินทร์

Family of Toh Chai Leng

Family of Lee Hian Tee

Sam Kwek ,Linda Tan & Family

Family of Lee Kim Swee

Tan Khim Whan

Family of Tan Chin Choo

沈都枝 方敏奕 方荣正 方劭奕

助印者

วัดพระธรรมกายนครฉิดนีย์

พระครูภาวนาวิเทศ พม. วิรัตน์ มณีบุญโต

วัดพระธรรมกายอิมบาราชิ

พระเจษฎา กิตติฐานโน

วัดพระธรรมกายฮ่องกง

พระชาติชาย ชาติวิฑูโธ และครอบครัวจันทราศรีไศล

ศูนย์ปฏิบัติธรรมบรูไน

พระเศอเหอ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมปีนัง

พระธชัช เซฎฐธมโม

助印者名單

助印者

พระธีรพงษ์ ชีรวีโต และครอบครัวอนุตเจริญกุล

พระนพดล ชูติวโธ

พระนพดล ชูติวโธและศูนย์ปฏิบัติธรรมปิ่นง

พระบัณฑิต วรปัญญา

พระพงศานนท์ สุทธจิตโต

พระพงษ์ศักดิ์ สุภวโธ

พระพันธ์เอก ฐานสกุลโก และครอบครัวพัฒนพนิชธำรงค์

พระพิทักษ์พงษ์ศ วัศปาโล

พระไพฑูริ วิษุปัญญา

พระภิกษุรุ่น 18-19

พระภิกษุรุ่น 20

พระภิกษุรุ่น 21

พระภิกษุรุ่น 23

พระภิกษุรุ่น 20

พระภิกษุรุ่น 24 We are one

พระมงคลเทพมุนี ภูษามารโดย อุบลทิพย์ สุพรรณานนท์

พระมหาชัยฟ้า ธัญญกุลโธและกองทุนมหาทานบารมีเดือน 11

พระมหาธงชัย สารชโย ปธ.9

พระมหาประสาร วชิรชโย

และกัลยาณมิตรวัดพระธรรมกายฮ่องกง

พระมหาพงศ์ศักดิ์ สุภาโธภาโต และญาติมิตร

พระมหาวิชา อธิวิโช

พระมหาสมคิด ดิโกจิโธ

พระชาชาย พระยาพงศ์ดี พิลาวรรณ

พระศรีณย์ ภัทรวณโธ

พระสาริต ชูตธมโม-โฮมแม่อุ้ม ท้วมสมบุญ

พระสุชิน สุชีโน

พระสุนทร ทนตมโน และครอบครัววิจารณ์สถิตย์

พระอภิเดช จิตตานุโธ

พระอะดอม สุทาว ภิษุรุ่นกองพลสถาปนา

สามเณรฉัตรณัย บัณฑิต ฐิติกร ปุณยวีร์ ตรีภูตคุศรี

Michael Tong Yin Yie & Rosabel Kwan Yoke Ling

คุณเกษม บุญส่ง อุ้มศักดิ์ พงษ์ศักดิ์ สุदारัตน์ ชาติวีระธรรม

คุณจักรกฤษณ์ คุณปาปาลู สติรสติยธ

คุณจิรภา จงกลิพันธ์ และคุณวิษุฑลดา เลิศยังยศ

คุณเจนนิษฐ์ นิตยกุลพัฒน์ (黃珍妮) พร้อมครอบครัว

และร้าน GETGOOD CREATION

คุณเด็กเสียง แซ่กัว

คุณเดชนันท์ กิตติภูมิวงค์

คุณเทอม สิริรัตน์ กนิษฐา จีราวรรณ มาคโธ

คุณชวัลหทัย เรือนสอน คุณเขาวรัตน์ ไหมเชนชมิมิตท์

คุณธัช จันทธรรมมัตต์

คุณธัญพร วัฒนเกษมสกุล

คุณธัญลักษณ์ บุญสุภา

คุณนภัสสิริ กิตติวรศาสน์

คุณนภา แซ่ฉ่าย

คุณนฤมล สุภาพรพัฒน์ คุณชวลิต นิยมสุวรรณ

คุณนุชชดา เนตรประเสริฐศรี

คุณนุชชดา เนตรประเสริฐศรี

คุณบดินี เชิดวิศวาพันธุ์ (呂氏氏)

บุคลากร รุ่น 22 TWENTY TWO UNITY

คุณบุญวิไลศรี วลัยลักษณ์ สุบรรณ มงคลภาว

คุณบุญศรี ธนศ สีลาอนันตวงษ์

คุณเบญจรัตน์ เถลิรัตน์โกมล

คุณประกาศิ์ รัตนา สร้อยมาลุน

คุณประนต วิรินทร์ เคน เลิศดำรงลักษณ์

คุณประดิษฐา กุลพฤกษ์

คุณปณณาภา ไพร่ทองและครอบครัว

คุณห้องพรรณ ลิขินสุทธิ

ผู้นำบุญและผู้ประสานงานจังหวัดละโว้เขา บุญบันเทิง

คุณเพชร ฐิติพร สุภาชาติ ยิ่งเชษฐ ชนิตา ดันดีสุริยพร

คุณพรประภา เตงเจริญพาณิชย์

คุณพัชรี คุณชาญชัย ชาลิตกิจเจริญ

คุณพัฒนเด่น คุณอัมรินทร์ญาณ เกษมรุจิวงษ์

คุณพิชญมดี ชากรแก้ว

คุณพิชญัฐ วิริยะ

คุณไพลิน คุณอรพรรณ พญ.ศิริเพ็ญ องศ์สุวรรณ

คุณไพลิน อรพรรณ พญ.ศิริเพ็ญ จุนแอลฟ้า องศ์สุวรรณ

คุณมุกมณี ฮวง (黃佩如)

คุณยุทธพงศ์ มีแก้ว (Mr. Yuttapong Meekaew)

คุณจรรัตน์ ชนดีสุวรรณ

คุณรัชดา ครอบครัวโรจน์รุ่งเรืองและครอบครัวทองมาลัย

คุณลลิตภัทร เจนจบ & U THAN OO

คุณแม่ละอ ดาราศรีทอง และครอบครัว

คุณละอียด คุณชากาโยริ และครอบครัว

คุณาชิรา และคุณกษพร บุญยานนท์

คุณาชิราภรณ์ นาคผสม

คุณวานาวัลย์ เซววงศ์

助印者

คุณวราชนะ บุชาพันธ์ และครอบครัว
คุณวราภรณ์ดา วีระทัศนันต์และครอบครัว
คุณวริทธิ์ธร นามสุวรรณ และครอบครัว
คุณวิราภรณ์ นาคผสม
คุณศราวุธ โคตรมงคล และครอบครัว
คุณศศิมา เตชะเพิ่มผล
คุณศิริสิทธิ์ เวศวรรุฒม์ และครอบครัว
คุณศิริลักษณ์ ศรีบุระเดช (黃碧維)
คุณไศรดา คุณมานะ วัฒนเกษมสกุล
คุณสมคิด อิศคาสุข (馬俊漢) และครอบครัวอัสคาสุข
คุณสมพร แซ่ตั้ง
สโมสรต้อนรับระดับโลก กองปฏิสัมพันธ์
คุณสัญญา คำยอด
คุณสายฝน โพธิ์คำมา
คุณสายัณห์ คุณจันทร์หอม คุณระเบียบ พลนาก
สำนักข่าวDNN และกลุ่มธาตุสำเร็จ
คุณสิปง ศรีสัญญาลักษณ์
คุณสิริศักดิ์ จินศิริวานิชย์
คุณสุกัญญา แสงทรัพย์ และครอบครัว
คุณสุชาดา กนกวุฒิภิรักษ์พร
คุณสุนิดา ทองศิริอนันต์ และครอบครัว
คุณสุนันท์ พึ่งแสงอรุณชัย
คุณสุธาทิพย์ เปรมโยธิน และครอบครัว
คุณสุพจน์ คุณอนงค์ ถาวรคุณากร และครอบครัว
คุณสุรเชษฐ รัตนแสง
คุณสุรัตน์ อรทัย แสงสุระธรรม
คุณสุรีย์ นันทนา พรทรัพย์ ประกาศี
คุณสุวลักษณ์ สุวณี แซ่คู
คุณสุวิมล นึกชอบและญาติมิตร
คุณเสาวนีย์ พรสุมา อัสวาโกลี
คุณแสงชัย กิตติภูมิวงศ์
คุณศราวุธ โคตรมงคล
คุณอดิเรก ฤกษ์รัชนิกรและครอบครัว
คุณอภิรัฐ คุณศิริภรณ์ คุณพอรินทร์ ดวงใจ
คุณอรวารณ กิตติพั่งกุล
คุณอรศรี คุณอาทิตย์ โชคโกกาสสมบัติ
คุณอัยรินชย์ เลิศสุนทรพจน์ (陳愛琳)
คุณอายุชดา ลิ้มสกุล
คุณอุไรวรรณ วัฒนเกษมสกุล
คุณเอกวิทย์ ละอองนวลพานิช (張國威)

คุณเอี้ยว หุย แซ่ลิ้ม
พี่โจและอาสาสมัครแผนกเยาวชนต้อนรับระดับโลก
อสม.อริยฐานธรรม 2
Kiang ah hoon \$ Family
Kiang kian shen \$ Family
Lau choo leng
Linda Tan
Panotporn Boonpiamsak
Sam lam nai tiew
Tan Khim Whan
Panotporn Boonpiamsak
ngoh & teo family
Don Tan & Family
Thoo Yuet Yeng
Kelly Yap Siew Fung
Clara Butt Lai Peng
Benson Wong Mun Yin
Quinine Tao
(Late) Mr. & Mrs. Tao Trung Ling
Alex Butt Wai Choon
Peggy Sie Geok Choo
Chiu Han Xiang
Chiu Mei Ji
Chiu Shann Yuan
Paul Chiu Ka Kwai
劉玉燕
匡蕊芝
區健文
楊志賢
莫關瑞蘭
陳培堃與家人
陳續錢、陳續勝、陳品蓉
許玉平、李智仁
吳思強合家
林玉燕合家
刘主发和刘七姐与家人
陈芝庆 (已故)

奶奶的金言玉语

贡献者

ISBN 978-616-7200-06-4

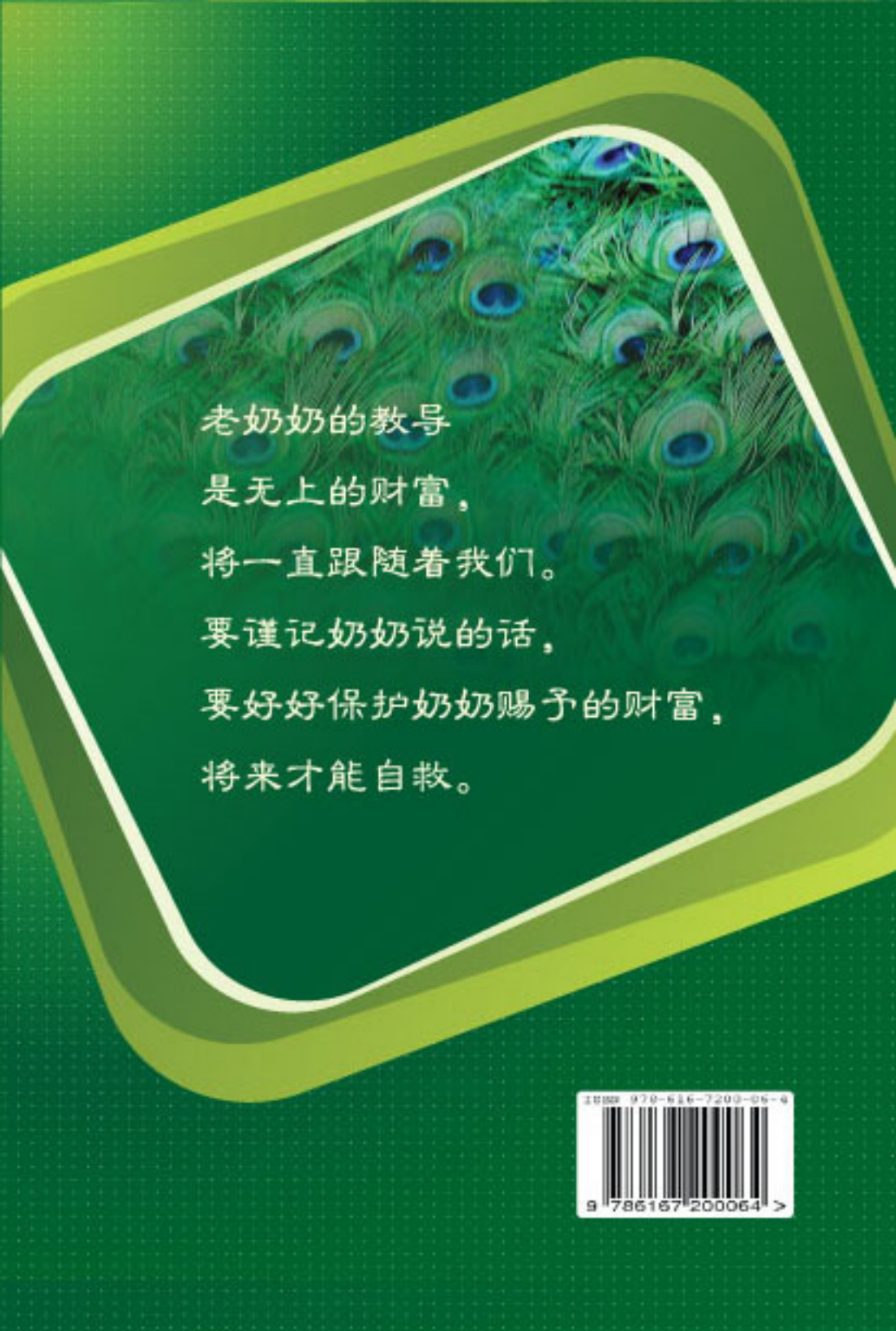
金融顾问：帕拉差帕哇那威素（法胜师父——法身寺住持）

帕帕哇那威利雅坤（施命师父——法身寺副住持）

书名(Name)	: 奶奶的金言玉语
译者(Translator)	: 释法敬 洪炯威 吴东东 黄玲 泰国法身寺国际部——华文翻译组
编辑(Editor)	: 陈秦芳 泰国法身寺国际部——华文翻译组
排版与书面设计者(Artwork&Design)	: 黄珍妮 (jennit_n@hotmail.com)
印刷商 (Printing)	: GETGOOD CREATION (getgood@gmail.com)
出版日	: 泰国法身寺法身基金会2010年1月初版
版权	: 泰国法身寺 (Wat Phra Dhammakaya)

本书的内容与版权均归法身基金会所有。有关此书任何部分，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。





老奶奶的教导
是无上的财富，
将一直跟随着我们。
要谨记奶奶说的话，
要好好保护奶奶赐予的财富，
将来才能自救。

