

遍地開花讀書會

第二波

● 遍地開花

● 一個半月了

「您今天讀書了嗎？」

因緣和合而生的遍地開花讀書會，正在全臺如火如荼的進行中，於是在活動中、見了面，也是聊讀書會的事，更在社群內分享自己或別人的法喜，似乎也有「暗中較勁」的意味，讓大家積極去開出更多的「花」兒來，眾人期盼能讓上人看到法入心的弟子們，依循善法走在菩提大道上。

本週讀書會分享熱烈，各人有各人感受，也有因為領悟書中涵意而茅塞頓開、豁然了悟。

見面第一句話  
你今天讀書了嗎？



上人忙著導讀·弟子忙著體佛心

※法師品：有法華經的地方，就有諸佛的全身。  
上人補充：有法華經的地方等於起塔，等於道場，等於佛舍利所在。  
而人人有個靈山塔，起塔就是在將法好好傳到每個人心中。

不到一個月  
全台灣起塔三千多塔  
句句經文真精采

薩分享他們讀書會的心得。他們是  
如何讀書？這個讀書會的方法用什  
麼？二分鐘。要如何取得了這二分  
鐘的心得？這個心得，那就是我自  
己的審思。

(27) 「聞法，解心結。讀書會的心  
心得分享，法，用在日常生活中」：  
從聽經當中去發現到這句  
話，「師父在說我，觸到我的  
心。」這個道理，好像正是我心在  
打結時，這個道理能夠讓我心結、  
悟經能夠開了。這且亡法，他就取

# 上人銓釋弟子的 的二分鐘

- 終於聽懂，看懂上人的
- 【晨語開示】
- 真的感受【體佛心】
- 分到的集數比抽籤還靈

# 共同發現的新竅門，真是好方法

- 靜心三昧：心靜下來後
- 1 靜心凝聽上人導讀二分鐘
- 2 開始分享此二分鐘的意義
- 當大家討論到欲罷不能時
- 導引者，來大家翻開第幾頁
- 剛剛上人開示我所說的重點
- 第二三段串聯印像更深刻的結合

不出來的.不喜歡讀書

想接引最好的辦法

【去他家辦讀書會】

# 講經說法【處】

- **195** 說法地方就是
- 凡是能成就講經的地方
- 成長慧命的地方
- **196** 說大法一定有大因緣
- 集大福德靈應具會

● 解開煩惱結  
意外發現  
也是法親關懷



- 溫馨座位的互動很重要
- 輕鬆自然話家常中體會法
- 沒有麥克風輕鬆分享
- 用好友聊天的方式
- 盡情說出你的故事與想法
-

人人皆可開花

(早期人人可辦茶會)

打破區域，打破組別  
各功能皆可開花



下午6:22



20200527板橋新埔二第二朵花讀書會  
下午茶時間快樂讀冊日，繼上週讀書會  
後這週又多了幾位成員，因為大家都讀  
到真歡喜；連師姐的90幾歲阿母也加入  
喔！

靜姝

有早期客廳茶  
會，的溫馨，  
真棒。

下午6:44

- 感受到老實修行
- 自己充分準備的歡喜
- 法喜突破了！做到了！

- 遍地開花讀書會
- 進入 第二波
- 【聞法+力行】

# 遍地開花一波又一波的化城

- 一，靜坐三昧
- 二，上人導讀師徒相契
- 三，解脫煩惱結
- 四，修身養性端正行為

• 四【莊嚴己身】

• 將以身口意進行

佛陀與上人很謹慎  
也很大的盼望  
弟子要用心傳法脈

# 6/5薰法香 3

的菩提法，現在已正式委託你們了，你們要好好地受持讀誦，廣說此經，讓一切眾生不論貧富貴賤都能聽到，都能聽懂，因為此經有佛陀

手摩的身業、口說的語業和付囑的意業等三業的加持，可以拔除種種的苦，一一解開眾生心腦的無明，可解眾生身口意三業啊！

# 第二波【聞法+力行】

- 莊嚴己身
- 1身-彼此訓練抬頭挺胸
- 2口-說話的內涵(即人格的品質)
  - 例:推素，怎麼說讓人聽了舒服
- 3意-人人參與環保30
  - 人人力行垃圾減量

# 【身】

一、合掌的莊嚴與標準動作  
(附件一影片)

二、風吹草偃的標準動作  
(附件二影片)

# 敢說，敢公開因為來不及

- 娑婆世界【黑區】越來越多
- 上人不忍，到未死前噩夢連連
- 幽靈開始來了
- 來接走你去到一個
- 苦不堪的國度
- 連喝一杯汙泥水都難

- 第二波更用力
- 【呼籲大家正確推素】
- 遍地開花讀書會推素
- 讓每開的一朵花都素食
- 用【法】推素非【送素】

# 【口】推素大哉問

- 例：
  - 1，3C產品讓小孩眼睛度數增加  
如何吃才能幫助？
  - 2，想吃素，但吃豆類過敏  
需要如何吃？
- 請每一朵花激盪
- 推素碰到的問題與困難

- 二週後我們將提供
- 「醫師，營養師二分鐘系列搭配」
- 醫師講知識
- 營養師教我們正確吃法
- 香積表達一道菜
- 給大家運用與推廣

化的表達.比如.  
為什麼會結石.  
不吃早餐.但管  
消化的膽汁固  
定會分泌流出  
來.胃沒有食物  
的情況下,日積  
月累就容易結  
石.所以我們要  
定食吃早餐....

平民化的表達

● 二分鐘系列會很

為何容易腎結石  
該如何吃才對



味噌.天貝.益生  
菌.都是腸胃道  
的好幫手.為什  
麼要重視每天  
的排便?

營養師.怎麼  
吃.可以降低  
膽固醇 燕麥  
中主要破壞膽  
固醇的物質,  
叫做" $\beta$ -聚葡萄  
糖",是一種可  
溶性纖維,能  
妨礙膽固醇的  
制造與吸收。

1. 為什麼到了五十歲停經.走路膝蓋開始痛了.發出聲音.六十歲骨質疏鬆了.一跌倒就斷了?老了好害怕.我們要提早認識.做好準備,就可以當健康的老人啦.



營養師:吸收鈣保有骨本,35歲以前.現在才知道,要怎麼補充每一天的鈣質.

上午10:47



素食要怎麼吃,確保一天的營食,與健康.

上午10:47



1. 以「全食物」型態的植物作為飲食基礎

7-8份的蔬菜 + 2-3份的水果

全球新



上午10:47

醫師

衛生福利部統計，107年糖尿病排名臺灣十大死因第五位，全球每8秒就有一個家庭因糖尿病而失去家人。

而糖尿病是遺傳的疾病。父母都有糖尿病者，其子女串

十大死因第五位，全球每8秒就有一個家庭因糖尿病而失去家人。

而糖尿病是遺傳的疾病。父母都有糖尿病者，其子女患糖尿病的機會是普通人的15~20倍。



還有曾看過有一個醫師說，我們的腎臟成熟是14歲，所以兒童在腎未成熟之前，喝許多的飲料，都不利腎。



香積就可以教冷泡茶。



等等搭配以上的單元。



**【意】**

**結合環保30**

**如何讓每一朵花的每一個人  
在每一周開花的時候  
很明顯的家庭垃圾減量**

# 環保達人提供給大家的SOP

- 請落實減量，每一朵花下次減量多少
  - 一、拒絕使用瓶裝、鋁箔、塑膠等包裝產品。
  - 二、減少購買過度包裝商品，攜帶環保袋。
  - 三、隨身攜帶環保杯、碗、筷，拒用一次性餐具。
  - 四、將寶特瓶、紙張、玻璃、塑膠及金屬...等回收物做好分類。
  - 五、家中垃圾一天一包，一個禮拜後減到二天一包、三天一包...等減量到最低。

# 環保5R五用

1. **R**fuse 不用

2. **R**duce 少用

3. **R**use 重複用

4. **R**epair 修理再利用

5. **R**ecycle 清淨回收有大用

• 感恩