



精進手冊導讀
坐與食

分享者 德禪

圖片取自網路

如是我聞

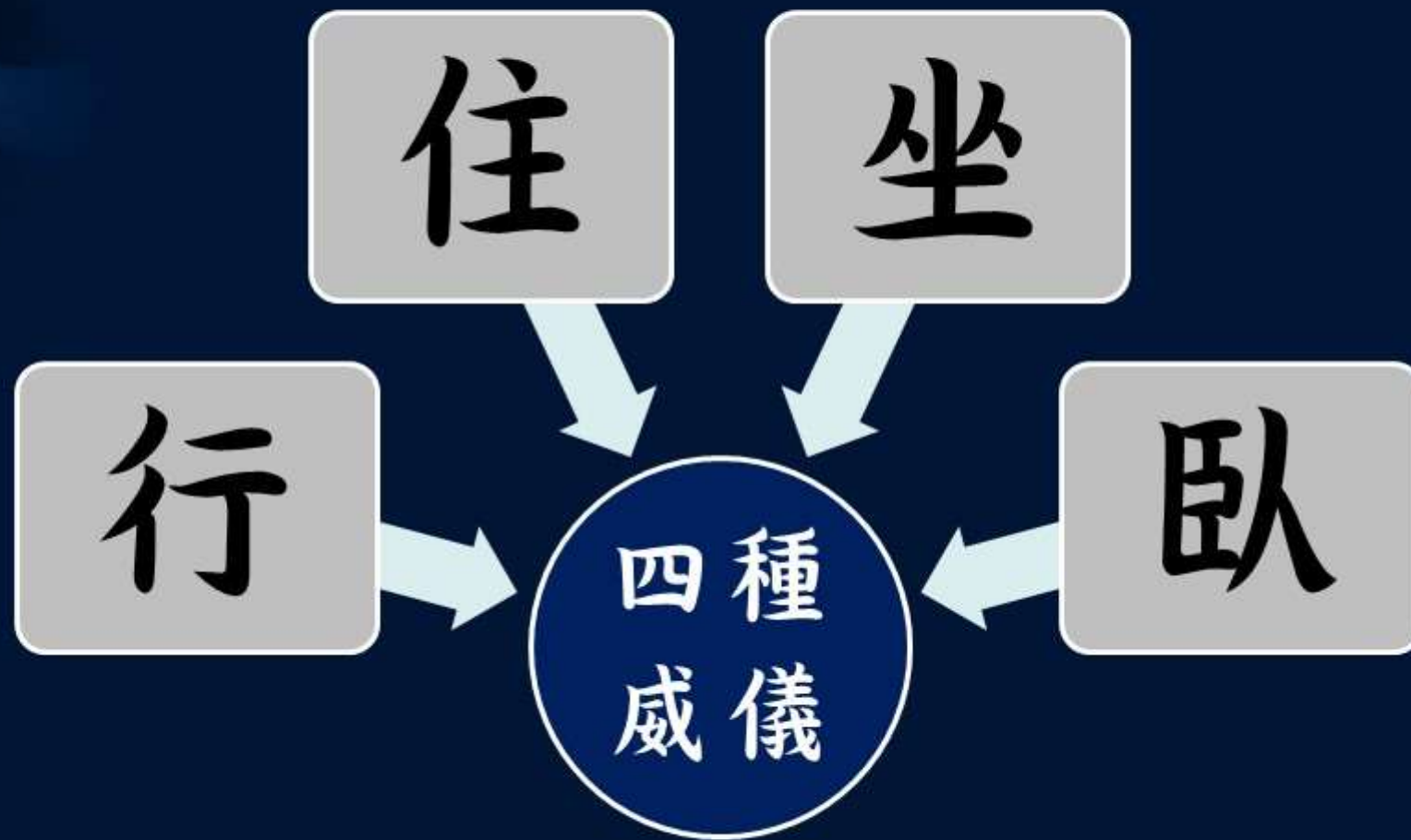
團體的美 美在個體



慈濟人默契

你我應遵循之事

食不語



餐具使用

營隊默契

日常禮儀

用餐前餐具排法



盒子直放，筷子放於近身端處

用餐前、後筷子擺法

用餐前

- 筷子橫放
- 於碗盤，近身

用餐後

- 筷子直放
- 於碗盤，中間



右手中指

左手中指

輕提筷子

輕壓筷尖

端碗

右手執筷

左手食指中指
合併

左手無名指、小指合併



鳳頭飲水

以食就口
請勿低頭

龍口含珠

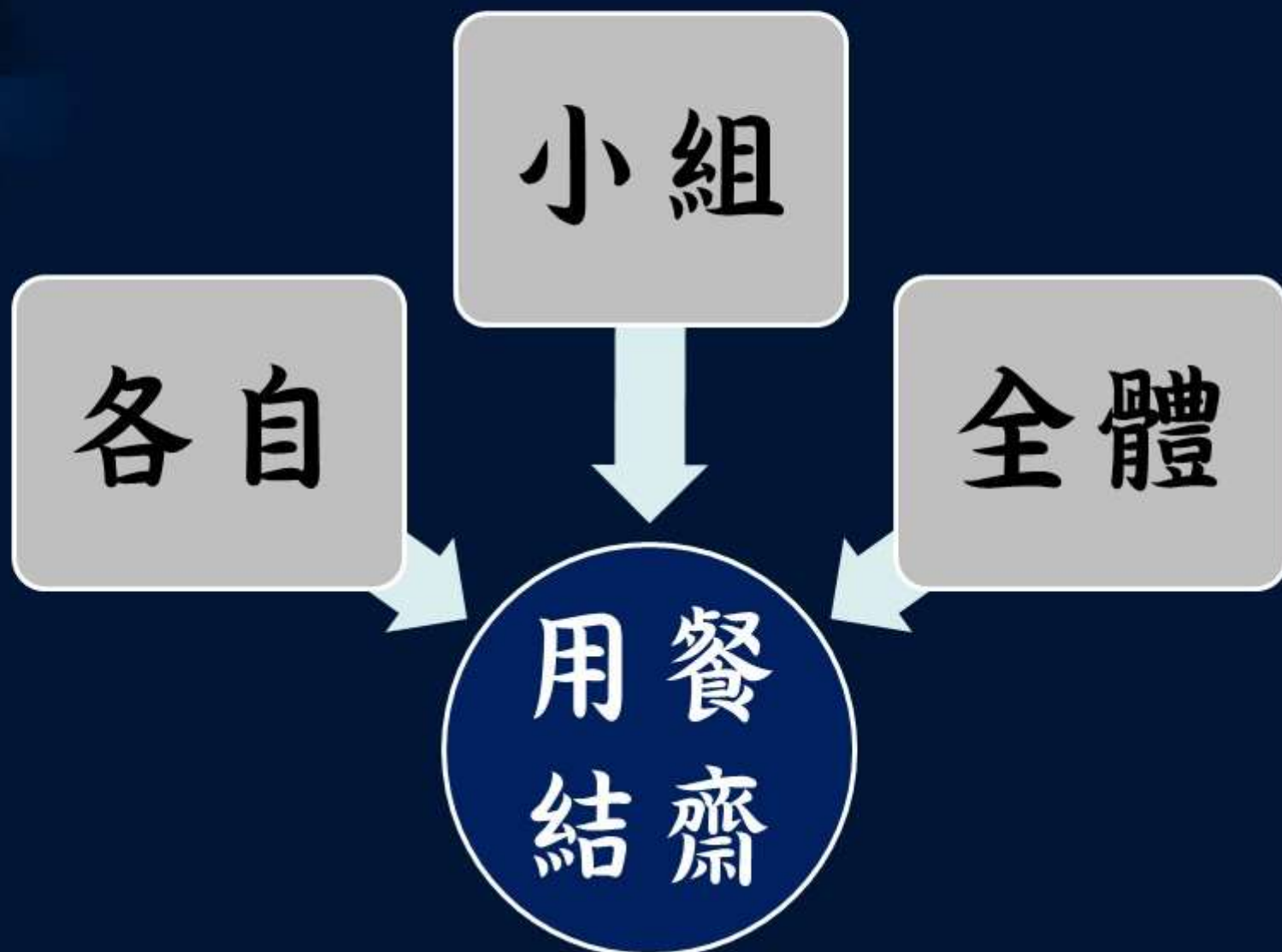


錯誤示範



錯誤示範





餐具使用

營隊默契

日常禮儀

環保餐袋掛右手腕





收餐袋

束口處
四條藍繩
同時拉起



餐袋掛
右手腕

合掌提法



行進間提法

椅子
拿放
輕慢



左進、左出，不出聲



錯誤示範



錯誤示範



錯誤示範



正確姿勢

齋堂用餐應無聲響

將椅子提起輕放
從椅子左側進入
坐下以食指中指
按壓桌面後而坐





衣服沒有口袋
餐袋放哪裡？

雙腿 上

平蓋不能當盤子用 為什麼

釋德禪

釋德禪

釋德禪

任何餐具
請貼名字



平蓋是蓋子

突蓋可當盤子

用桌菜先夾菜

放於盤內再食



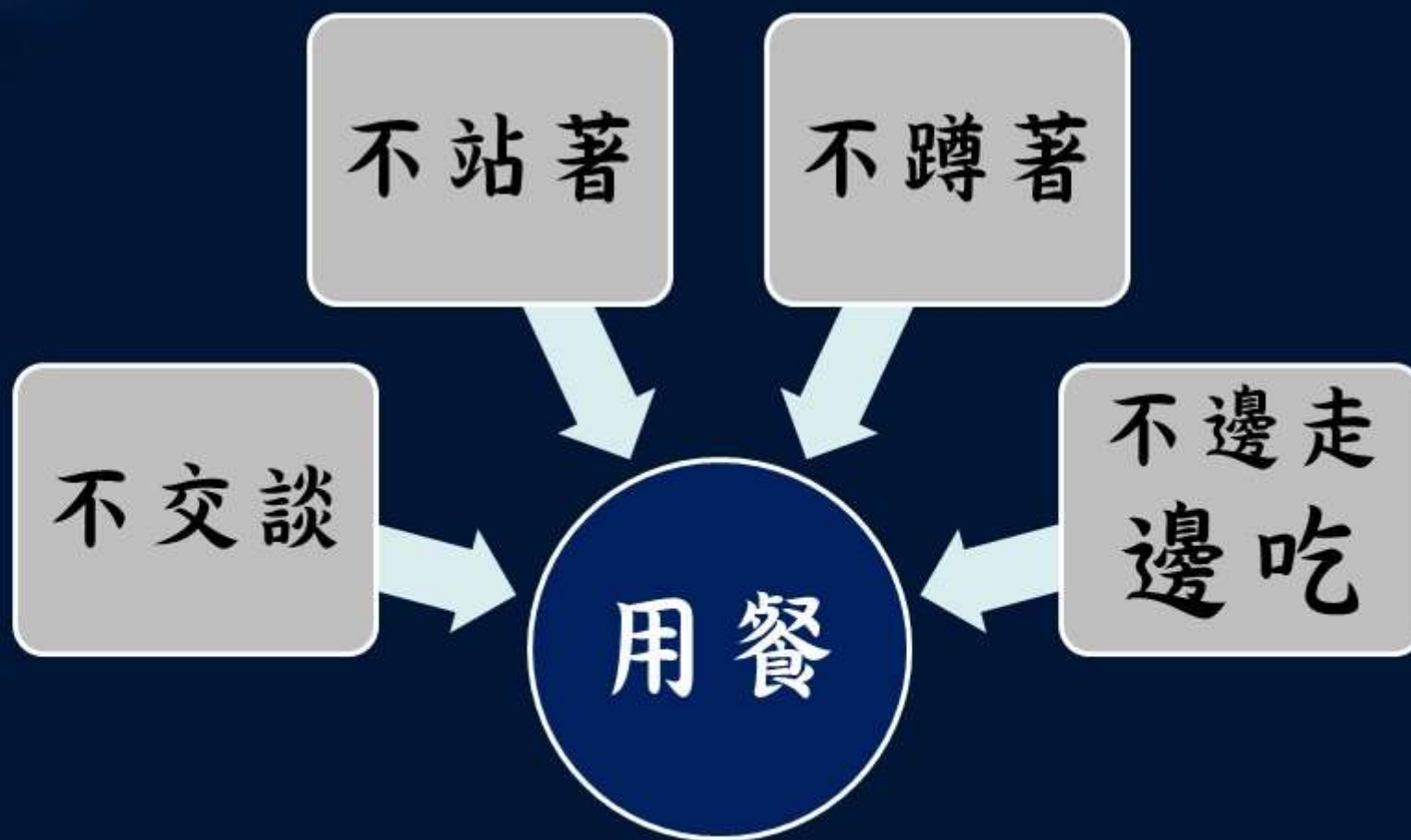
公盤勿放
衛生紙、果皮
私物

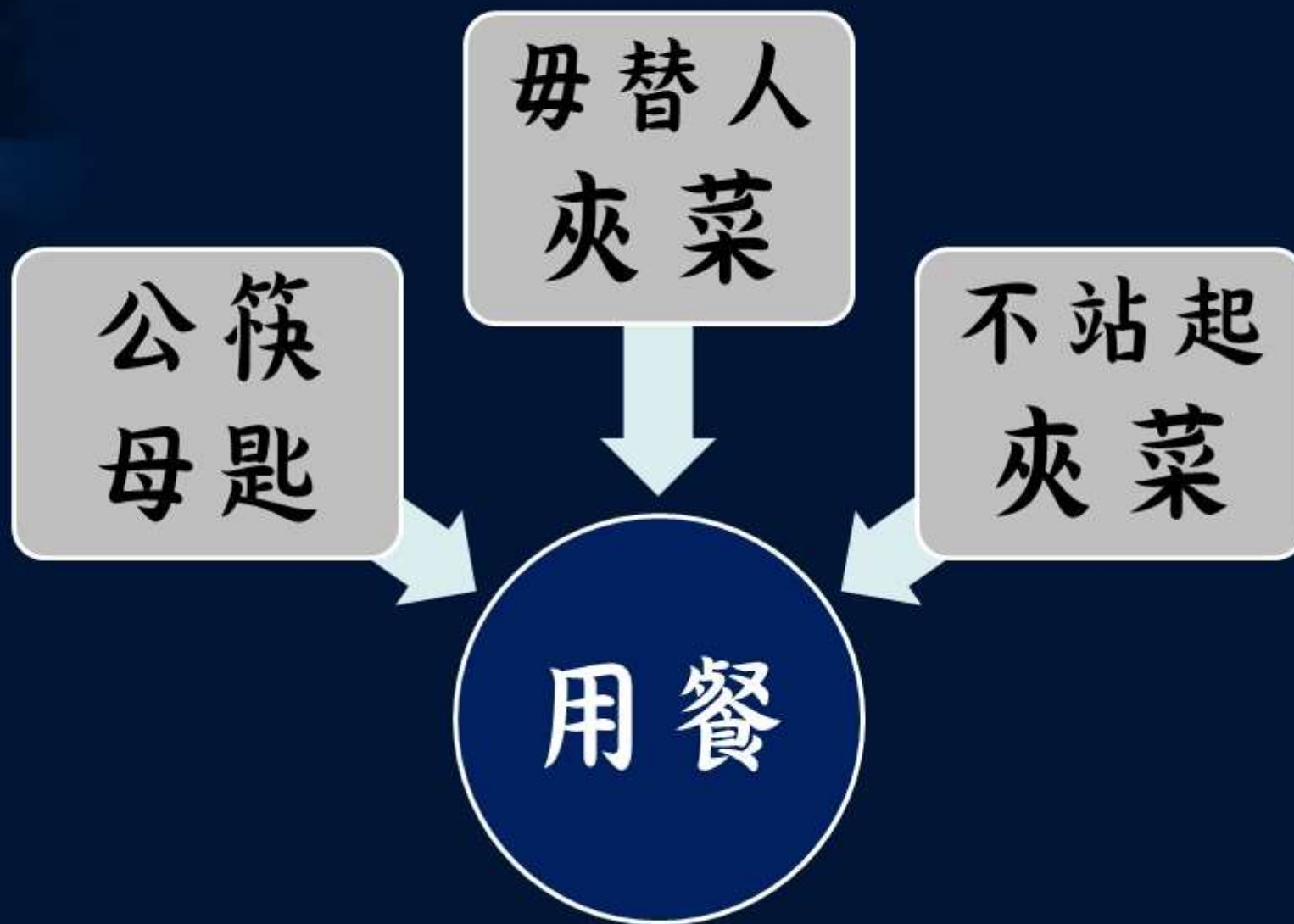
餐具使用

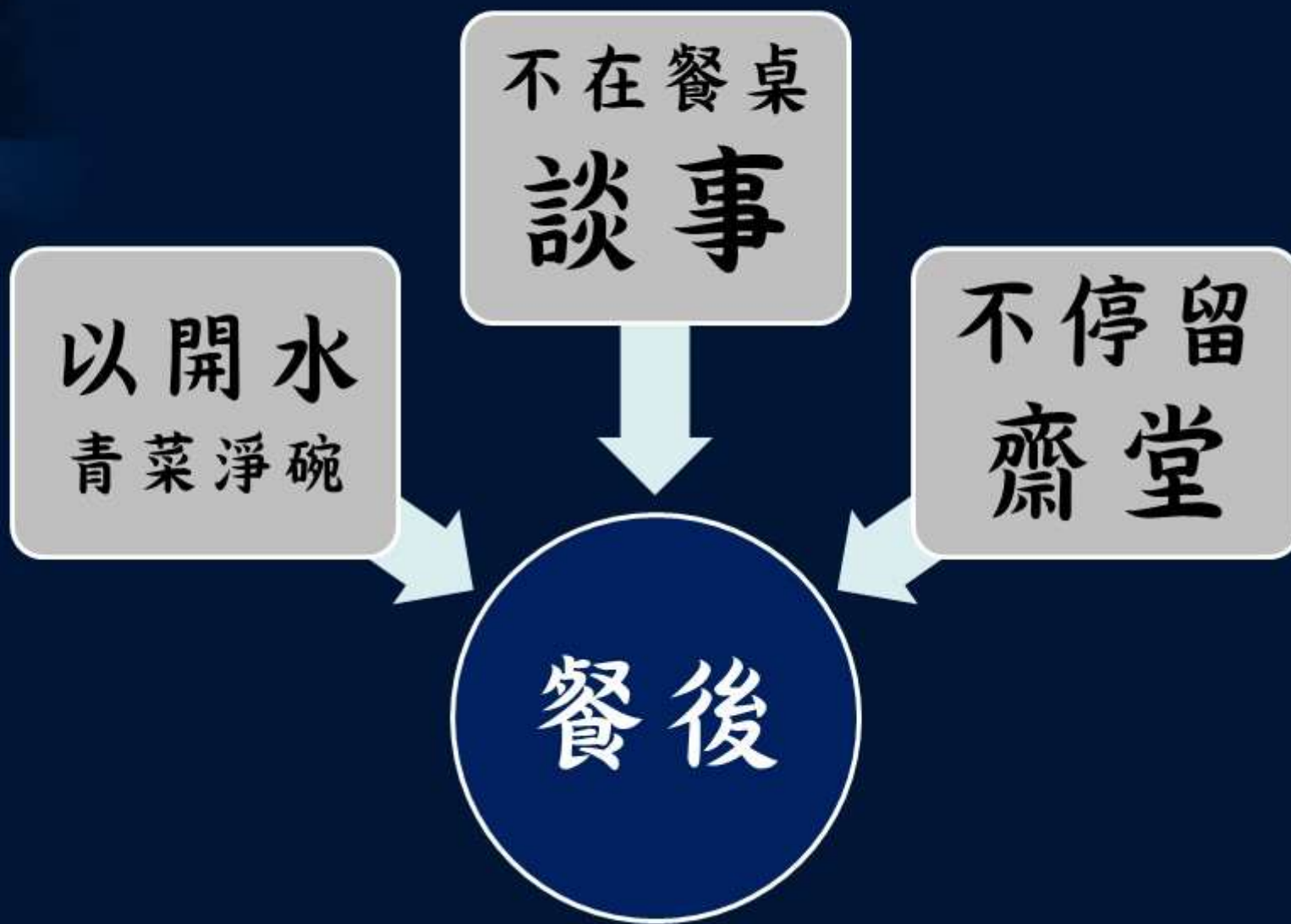
營隊默契

日常禮儀

日常注意事項







夾菜要適量



這樣子好嗎

喝水或喝湯
不出聲

餐桌左右轉皆可



五觀文

計功多少，量彼來處
忖己德行，全缺應供
防心離過，貪等為宗
正事良藥，為療形枯
為成道業，應受此食

結齋

飯食已訖

當願眾生

所作皆辦

具諸佛法

慈濟人精進手冊

食之威儀



感恩

德禪合十