

幸福 人生

的 7个诀窍

图丹却准法师 著



幸福 人生

的 7个诀窍

图丹却准法师 著



幸福人生的7个诀窍

Seven Tips for Happy Life

作者：图丹却准法师

(Ven Thubten Chodron)

翻译：林心敏、巧灯、李秀婷

校对：胡佩芳、刘汶鲸、王静

审阅：仁虚法师

出版：光明山普觉禅寺

弘法部 普觉出版社

地址：Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road, Singapore 574117

电话：(65) 6849 5342

电邮：publication@kmspks.org

网址：www.kmspks.org

初版：2017年11月 3,000本

印刷：Fabulous Printers Pte Ltd

Tel: (65) 6544 0200

www.fabulousprinters.com

ISBN: 978-981-11-5603-8

© Kong Meng San Phor Kark See Monastery

C7TIPS-0101-1117

版权所有 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。



Like Awaken Publishing & Design page: facebook.com/AwakenPub

Like facebook.com/kmspks

Download iDharmaBook apps for iPad & iPhone

For a detailed list of all the books we published, please visit:

<https://media.kmspks.org>

<https://issuu.com/awakenpublishing>

幸福 人生

的 7个诀窍

图丹却准法师 著

Seven Tips for Happy Life

Ven Thubten Chodron

非卖品

亲爱的读者：

法布施能增长智慧，广结善缘。

若您有意助印佛书及光碟，请填妥此书最后一页的助印表格，并寄回给我们。

目录

- ① 毫无虚假、实实在在地活着 ... 7
- ② 自省动机，发广阔无边心 ... 11
- ③ 明确自己的人生准则 ... 15
- ④ 保持身心平衡 ... 19
- ⑤ 做自己的好朋友 ... 23
- ⑥ 摒弃我执 ... 29
- ⑦ 培养一颗慈悲心... 33
- ⑧ 结论 ... 38



我受邀分享谈论“幸福人生的7个诀窍”，要把这么大的课题浓缩成“七个”可真不容易啊！其实还有更多的秘诀去认识所谓的幸福人生。当我们以正念、智慧和慈悲的方式生活时，就会渐渐地意识到它们的存在。

1

毫无虚假、 实实在在地活着



我们的动机是决定我们的行为
是否有意义并利于他人的关键。

我们当中有许多人非常在意别人看待我们的眼光，因此不辞辛劳为自己塑造所谓完美的形象，以讨取他人的好感。我们花费很多时间尝试营造我们认为别人对我们所要求的形象，却因此而感到迷惑，因为每个人对我们的期望都大不相同。此外，当我们设法为自以为别人对我们的期望而改变自己时，我们的动机是什么？我们的改变是源于诚意呢，或者纯粹是为了讨好别人？我们是否只是为了搏取别人的赞扬，而上演一出好戏？

我们可以扮演并创造各种形象，甚至让别人认可我们伪装的那一面。然而这在我们的生命中却毫无真实意义，因为我们始终还是得面对自己。我们心里明白自己在什么时候是伪装的，因此尽管别人给我们所建立的假形象赋予好

评，我们仍然无法感到欣悦。在内心深处，我们知道自己是虚伪的。反之，当我们心存诚意并接受自己时，我们会感到更加快乐。

做一个伪君子是行不通的，因为我们一举一动的业果取决于我们的动机。我们的行为是否有意义并利于他人，关键就在我们的动机。就算我们看似非常善良和贴心，可是如果我们的动机只是为了讨人欢喜，那我们的行为并非出自真正的善意。为什么？因为我们的动机是维护自己的名声，而不是为了利益他人。另一方面，我们出自纯洁善意的行为，却可能遭到别人的误解，让我们倍感挫折。此时，我们无需怀疑自己，因为我们的出发点是好的，虽然在实施的过程中，我们可以学习更加善巧一些。

此外，我们也要学习从务实的履行

当中吸取快乐，而不是等到获得他人的赞美才有成就感。例如：在修行时，我们要训练自己的心以布施为乐。这意味着，不管我们身在何处，布施给谁，我们都会觉得开心。对方是否表示谢意也无所谓，因为我们的快乐并不源于获得认可，而是来自布施的善业。

2

自省动机， 发广阔无边心



所谓的无边心，指的是为了利益众生
和照顾他们的福利的意愿。

我们应该不断地反省自己的动机。我们可以扪心自问的问题包括：

1. 是什么意念在怂恿我将要说的话或做的事？是为了伤害别人吗？还是利益他人？我所做的事是为了给别人留下良好印象，或是源于同辈压力吗？
2. 我所做的事是为了自我私利，还是出自真正关心其他众生？或是两者都混淆在内？
3. 我是尝试着去做别人认为我应该做的事，或是在深入探讨自己的内心世界后，知道做什么事对我来说是最好的？
4. 在确认自己做哪些事最好时，我是否受执著或嗔恨操控，或是依循慈悲和智慧行事？

除了深入自我反省和审查自己的动机外，我们也可以刻意地培养一个更广阔的动机，即无边心。这指的是为了利益众生和照顾他们的福利的意愿。关怀他人并不意味着我们忽视自己或让自己受苦。自重自敬固然重要，但我们要超越自我放纵的狭隘动机，而照见所有的生命都是互相依存的。我们的行为影响着他人，而正因为我们看到每个人都像我们一样，想获得幸福并恳切地希望避免痛苦，所以我们谨慎自己的言行对他人的影响。

大多数人都有以自我为中心的倾向，因此我们最初的动机通常并不是为了其他众生的福利，更别说所有的众生，因为这当中还包括我们无法忍受的众生！因此我们需要让自己的心与动机更辽阔无边。如果我们发现我们行善

的出发点是带有自利或混淆的动机，例如：通过捐款给慈善机构而希望借此给自己带来好名声，这并不意味着我们该放弃公益的行为！反之，我们应该把自己的动机，转化为一种远远超越自身利益的善念。

为了培养广阔无边的动机，比如想证得佛果的宏愿，我们需要学习佛是什么，怎样可能让自己成佛，成佛道上的步骤，成佛能为自己和他人带来什么利益。我们越了解佛法，我们所发的愿就会越广阔，内心越闪耀明亮。



明确自己的人生准则



我们可曾为自己想过究竟有何愉悦、
活泼又和谐的方式，能滋养我们的心？

人生中最重要项目之一就是明确做人、做事的准则，悟透对我们而言，什么是生命中最重要。我们从小到大，受过各种思想灌输，因此需要时间静思，为自己确定什么才是最宝贵的。我们的父母教导我们珍惜甲，乙和丙；我们的老师鼓励我们思考A，B和C。广告商告诉我们应该成就什么，要装扮成什么样子。我们一直收到关于自己应该成为什么、做什么、拥有什么的信息。但我们可曾为自己想过是否真的想要、想做、想拥有那些东西？我们可曾为自己想过究竟有何愉悦、活泼又和谐的方式，能滋养我们的心？

我们要活着！我们要活力充沛！我们不要机械式地活着，像被别人操控的按钮机器人一样。我们有梦想和愿望。我们要选择自己生命中要做的事，因为

我们对那些活动或领域充满兴趣。你热衷于什么？你想要如何贡献？你有什么独特的才华或能力？你能如何运用它来改善别人的生活？

当我们定了明智的人生提纲，我们会选择从事能长期利益自己和他人的活动。每当我需要作决定时，我会以一套特定的准则来评估应该采取的方向。

首先，我会考虑：“哪一种情况最能帮我保持良好的道德行为？”我要确保我不会伤害他人或自己，因此保持良好的道德行为是非常重要的。

倘若我们诚心试着以道德为基础生活，即使我们赚的钱不多，也不像别人一样拥有一栋漂亮的房子，但晚上休息时，我们确能感受安乐。我们的心是清静的，不受疑惑和自卑干扰。这份内心的清静比我们可能拥有的任何一样东西

更加珍贵。再说，无人能把这颗清静心抢走。

其次，我再检讨：“哪一种情况能让我给其他众生带来最大的长远利益？”既然利益众生也是我注重的其中一环，我会一一地评估当前的选项，辨认哪一项能让我实践理想？哪一种情况能让我更善巧地去培养仁爱、慈悲和自利利他的态度？

有时候，我们所制定的人生准则并不符合别人的想法。在这种情况下，如果我们的人生准则并不自私，而且能长期利益自己和他人，那即使别人不赞同也不要紧，因为我们知道自己活得有意义。我们有信心，自己的人生准则能为众生带来长远的利益。

4

保持身心平衡



与有良好价值观、可以向他们学习、
可以当好榜样的人建立友谊。

为了保持自己日常的身心平衡，我们首先必须保持身体健康。这意味着我们需要有营养的饮食、充足的睡眠和定时的运动。我们还需要参与能滋养我们身心的活动，比如：抽出时间和我们关心的人相聚。

据我的观察，多数人真正想要的是与其他众生沟通联系。抽出时间与你的家人和你关心的人在一起。与有良好价值观、可以向他们学习、可以当好榜样的人建立友谊。培养对生活和对自我周围世界的好奇心。

现今街上行走的人都在看自己的手机，一边和在场的人碰撞，一边与不在场的人发短信。有时候，我们需要把科技关掉，把注意力集中在我们周围活生生的人身上。人与人的沟通大部分是通过非语言的提示，如：肢体语言、双



手的移动、坐姿、眼神、语音的声调和声量。然而，现在许多孩子和年轻人对这些都不敏感，因为他们在成长的过程中，很少和身边的人沟通互动。他们总是沉浸在2乘4寸的世界里，用手机发短信。

为确保身心平衡，我们也需要有自己独处的时间，隔绝手机和电脑的干扰。这是多么有益心灵，又舒适轻松的感觉！一个人坐着阅读一本鼓舞人心的书，思考人生。我们没有必要总是忙着做或制造什么的。我们也需要一些时间和朋友共处。我们除了需要呵护我们的身体，也要滋养我们的心。我们需要抽空做自己喜爱的事，例如：培养嗜好或参加体育运动。我们应当谨慎别把人生宝贵的时间浪费在电脑、iPad、iPhone等上。



做自己的好朋友



观察你的意念，
学习辨别哪些是贴切和有益的，
哪些是不切实际和有害的。
了解这些意念如何引导你的情绪。
给自己一些空间接纳和欣赏当下的自己。

有时候，当我们单独一个人时，会有这样的想法：“哦，我真失败！我什么都做不好！我真没用，难怪没有人爱我！”这种自卑感是觉悟之道上最大的障碍。我们每天二十四小时和自己共存，却不认识自己的内心，并不懂得如何做自己的好朋友。我们不断地用从未经过审查以确定是否切实的标准来批判自己。因此，拿自己和别人比较时，总是沦为失败者。

我们没有一个人是完美的，我们都有缺点。这是正常的，我们不需要为了自己的缺点而严厉责备自己或认为我们就是自己的缺点。我们的自我形象之所以被夸大了，是因为我们确实不了解自己。我们需要学习成为自己的好朋友，并接受自己：“是的，我有缺点而我正在努力更正。是的，我也有许多优点，能

力和才华。我是一个有价值的人，因为我有佛性，有成佛的潜能。当下，我也能为别人的安乐作出贡献。”

禅修和学佛能帮助我们成为自己的好友。为了克服自卑，我们应该思索我们宝贵的佛性和人生。这能使我们悟解心的本质是纯净无染的。我们的心，本质就像广阔的天空——完全辽阔无边，又毫无牵挂。所有的烦恼如痴狂、嗔恨、贪爱、傲慢、嫉心、懈怠、迷妄、骄傲等，就像天上的云朵一样。当浮云密布蓝天时，我们无法看到天空清晰、开放、辽阔无边的本质。天空仍然存在着，只是在乌云弥漫那个时候，我们的视线被遮掩住了，无法看见。同样的，有时我们会感到气馁或困惑，但这些所有的情绪或想法都不是我们的本质。它们就像天空中的云朵。我们纯

净的心仍然存在。它只是暂时被遮盖隐藏了，而当智慧和慈悲之风刮起，将云雾般的干扰思绪吹散时，我们就能看见广阔、通透、坦荡的天空。

每天用一点时间来静坐，做一些心灵方面的修行。为了每日进行禅修，需要学习佛法，并且每天花一点时间独自反省自己的生命。观察你的意念，学习辨别哪些是贴切和有益的，哪些是不切实际和有害的。了解这些意念如何引导你的情绪。给自己一些空间接纳和欣赏当下的自己。你不需要是完美的，不需要成为你自认应该成为的某一类人的第一名。尽管众生有数不尽的烦恼，你仍然能够轻松自在地做你自己。



这一来，你就可以发挥你的潜能，通过不同的渠道去帮助你深入了解自己。佛陀教了无数克服令人不安的情绪、转化消极的念头、消除邪见的法门。你可以学习它们，并将它们应用到修心上，让自己的心变得更清晰和宁静，将心门敞开去善待自己和他人。通过这个过程，你将成为自己的知己。





摒弃我执



当我们检验这些畏惧时，
我们会发现它们是错误的；
世界并不会因为我们摒弃了我执，
敞开心门去关怀他人而崩溃。

现代人认为所有的事物，都与自己息息相关。就连杂志都以《自我》和《我》为名，我们所买的商品也取名“iPhones”及“iPads”。甚至当我们还是孩童时，就被广告商影响，驱使我们不断地寻找更多的快乐、威望、财产、名声等等。在这样耳濡目染的影响下，我们自然而然地产生了“唯我独尊”的概念，认为我的快乐和烦恼比任何人的更为重要。

想一想有什么事让你心烦。当你的朋友受到批评时，你通常不会觉得懊恼，但当别人用同样的字语批评你时，这却是无比的耻辱！

同样的，当邻家的孩子听写测验不及格时，这不会干扰到你；可是当你的孩子听写测验不及格时，就成了一场大灾难！我们对任何发生在自

己或与我们相关的事，意识中都会有激烈的反应。这是因为我们透过狭窄的“我、自己、我所、我的”潜望镜看世间的所有事物。为什么是狭窄的潜望镜呢？因为这个星球上有超过七十亿的人，而我们却认为我们是最重要的。如果我们能把视野稍微放大，并改持“非我独尊”的口号，那真的会很好。

这种以自我为中心的我执心态让人痛苦不堪。我们之所以觉得恐惧、焦虑或担忧，是因为我们以非常偏激的方式过度重视自己。事情未发生，我们却愣坐在那里提心吊胆：“要是发生这？要是发生那？”的，纵然什么事都没发生。历经恐惧、焦虑和担忧绝对是一种煎熬，而这痛苦源自我执。

我执并不是我们的本质。它不是我

们固有的一部分；它只是加杂在我们纯净无染的心上的东西，并且是可以消除的。最初我们可能会因为害怕而不敢放下我执：“如果我不把自己放在第一位，我就会落后的。我会被别人剥削利用。我就不会成功了。”可是，当我们检验这些畏惧时，我们会发现它们是错误的；世界并不会因为我们摒弃了我执，敞开心门去关怀他人而崩溃。放下我执，我们仍然可以成功，甚至感到更愉悦。例如：我们伸出援手去帮助别人——无论是朋友、陌生人或敌人——他们会因此更友善地对待我们，而我们将活得更快乐。



7

培养一颗慈悲心



事实上，我们所取得的利益
来自许多不相识的人。
观看我们的四周，我们日常所需的一切
都源自于别人的辛劳——
搭建楼房的建筑工人、种植蔬菜的农民、
电工、水管工、秘书等，
他们都扮演着使社会能够平稳运行的重要角色。

顺着“非我独尊”的自然推演，我们接着要培养慈悲心。要做到这一点，我们可以思忆我们从许多人和动物身上所获取到的利益。只要我们懂得如何正确地思维、忆念众生施给我们的恩德，就不难发现无论是谁所做的任何一件事，我们都能从中获益。就算有人在伤害我们，我们也可以将其视为善行，因为他让我们处于困境，挑战我们，这有助于我们的成长。这种人帮助我们发觉连自己都不知道内心所拥有的素质和资源，使得我们变得更加坚强。

思忆亲人和朋友的恩情很容易，但陌生人呢？事实上，我们所取得的利益来自许多不相识的人。观看我们的四周，我们日常所需的一切都源自别人的辛劳——搭建楼房的建筑工人、种植蔬菜的农民、电工、水管工、秘书等，他

们都扮演着使社会能够平稳运行的重要角色。

分享我的亲身经历：我曾住在一座所有的垃圾回收员正在罢工的城市里。经过那次的体验，真的帮我看到了垃圾回收员施给大众的恩惠，所以现在当我在街上行走时看到垃圾回收员，会停下来感谢他们。

我们从别人所做的各种不同工作而获利。我们周围所见到的人——在巴士上、在地铁上、在商店里——都是在做我们用的东西或给我们提供服务的人，而且我们每天都从中受益。因此，当我们看到周围的人时，我们应当忆念他们所施的恩惠，和我们从他们那里得到的利益。再者，让我们以慈爱的眼光看待他们，并领悟我们彼此相依相存的事实。让我们向他们伸出友谊之手，以恩报

恩。同时，我们要平等地尊敬所有的众生。毕竟我们从他们每个人那里获益，他们都同等重要。

如果你有一颗善良的心，你会诚实地进行商业交易，因为你关心你的顾客及客户的福利。你知道如果你对他们说谎或欺骗他们，他们将不会相信你，未来也不会再与你做生意。此外，他们会告诉别人有关你的欺诈行为。相反的，如果你帮助你的顾客及客户，他们会信任你，对你有信心。你将与他们有良好的持久、互惠互利的关系。

在培养慈悲心时，我们也要学会守信用。当有人告诉你需要保密的事时，你会严守秘密。当你许下诺言时，尽你所能去遵守承诺。我们必须超越只求满足当前欲望的冲动，学习如何当个好朋友。好好思索：“我怎么能成为一个好朋

友？我需要做什么，停止做什么，以便成为别人的好朋友？”我们都想有好朋友，那就让我们先使自己成为别人的好朋友。



幸福人生的7个诀窍

- ① 毫无虚假、实实在在地活着
- ② 自省动机，发广阔无边心
- ③ 明确自己的人生准则
- ④ 保持身心平衡
- ⑤ 做自己的好朋友
- ⑥ 摒弃我执
- ⑦ 培养一颗慈悲心



结论

请花点时间去思考这七个小诀窍。不要匆匆忙忙地赶往下一个目标，要将这每一个诀窍好好地运用在你的生活当中。当你好好地去运用这些诀窍的时候，看看有什么启发了你？你有什么新的感觉？有什么新的发现？想象自己根据它们去思维和行动。那会是什么样子？是不是在精神上有所受益？并能够和他人分享？

随着时间的进展我们更要不时地回到这些诀窍，接触它们，审视自己，提醒自己要踏实地生活，保持身心平衡，跟自己做朋友，并意识到“这一切不只是关于我”和培养一颗慈悲善良的心。





开阔心·清净心

Open Heart, Clear Mind

土登却准法师 著 ◎ 涂炳忠 译

作者以浅白易懂的语言，表达出对佛法的清晰理解，能使一般人，尤其是对佛教还不熟悉的人，了解佛法，运用佛法，并从中获益。



告别嗔怒·步向安宁

Working with Anger

土登却准法师 著 ◎ 涂炳忠 译

佛陀是一位心灵的医疗师。他传授了许多处理情绪与烦恼的实用方法，其中一些对治嗔患的方法，非常适合运用在日常生活中。只要我们能够掌握这些方法，生活就不再烦恼！



怎样克服你的困难

How to Overcome Your Difficulties

达摩难陀法师 著

您忧愁苦恼吗？如果您有这种感觉，就请您阅读这本小册子。它能让您对自己的问题有更深入的了解。这本小册子就是献给您和被忧愁所笼罩的人。



点亮心灯 (汇编)

Be A Lamp Upon Yourself

佛法如灯，照亮心灵的暗室。
智慧如海，冲破心灵的桎梏。

如果有人邀请您走一趟般若之旅，
点一盏心灵之灯，您是否愿意？



佛说父母恩重难报经

Filial Piety Sutra

慈鸦尚还哺，羔羊犹跪足，若不尽孝道，何以分人畜？
做个孝顺的儿女，当读《佛说父母恩重难报经》，以报亲恩。

* English & Chinese Editions



七月是不是鬼节？

Is The 7th Lunar Month
The Ghosts' Season?

七月真的是鬼门关大开、祭拜“好兄弟”的节日吗？
本书告诉您事情的真相……

* English & Chinese Editions



内观禅指南

喜戒禅师 著

这本小册子是由三个部分所组成，即是(一)内观禅的简介，(二)常见的问答，(三)禅修指南。这本册子的内容是从喜戒禅师的开示录音里所誊录下来的。它以精简、易懂的方式呈现给初学和有经验禅修者。



从佛教角度来探讨

美满婚姻生活

 达摩难陀长老 著

宗教能帮你克服问题，只要你懂得如何运用所学过的宗教教义，就能有技巧地避免误会、失望与烦躁问题的产生。与此同时，宗教教义的学习与实修，也能使我们培育出忍辱与包容体谅。这些优良的性格品质，有助于大家过着幸福美满的婚姻生活……



生死两相安

Preparing for Death and Helping The Dying

桑耶卡卓法师 著

死亡并非一切的终结，而是进入另一世的门槛。
勇于面对死亡，才会勇于活在当下。
只有接受死亡，才能接受人生中的悲欢离合。
希望这本小册子，能让您对死亡有初步的了解，
并对如何协助临终者有基础的认识。



皈依修学手册

济群法师 著

皈依不仅是走入佛门的必要手续，也不仅是一次仪式就能大功告成的，其本身就是重要的修行方式。皈依是对三宝最真切的信赖，是对佛、法、僧全身心的归投，这就需要在学佛过程中时时修习，唯有不断强化，才能真正对三宝生起强烈的归属感，方不至于在学佛路上迷失方向……



佛学基础

Buddhism for Beginners

介绍佛陀的生平和佛教的教义，让大家对佛教有更深的了解。
佛教，是超越时空的宗教。它不仅适合两千五百多年前佛陀的时代，即使到了今天，佛法依然是实用的。它对人们的身心发展，依然影响深远。宇宙和人生是变幻无常的，但是人们却因为不能适应种种客观环境的变化，又很难接受老、病、死的事实，便感到人生是痛苦的。于是，佛陀要人们勇敢地去面对现实的人生，找出痛苦的原因，并且亲自去解决。



唤醒一颗善良的心

Awakening A Kind Heart

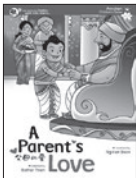
桑耶卡卓法师

人人都希望快乐，远离烦恼。本书的两则开示精简扼要地解释如何扭转我们向来的自私心态，以唤醒一颗善良的心，证得快乐、自在。



佛陀传记

要了解佛教的内容，以及佛教是否为我们人生所需，就必须先了解佛教的伟大导师——释迦牟尼佛——的人格与智慧。本教材是根据新加坡课程发展署所编写的《佛学》改编而成。内容以释迦牟尼佛的一生为主轴：从出生—童年—青少年—出家—证悟的过程，并透过有趣的故事、浅显的文字、汉语拼音，以及精美的版面设计和图片，述说佛陀的一生和佛法的基本概念。



A Parent's Love 父母的爱

** English & Chinese Editions*

All parents love their children and want the very best for them. In the stories *The Judge* and *The Mean Prince*, we see how deep a parent's love is, and understand how all parents simply want their children to be well and happy, and for them to grow up to be wholesome and virtuous persons who can be of benefit to others.

所有的父母亲都爱子女，希望带给孩子最好的。在《裁判与顽劣的王子》两个故事中，我们能看到一个父母亲深刻的爱，看到所有的父母都只是希望孩子健康快乐，长大成为善良与德行兼具，能利益他人的人。



The Grateful Parrot & Other Bird Stories

感恩的鹦鹉与其他飞禽的故事

*Esther Thien * English & Chinese Editions*

Retold from The Jataka Tales, this compilation of seven stories that centre around birds brings to life the positive qualities of true friendship, contentment, humility, gratitude, purity, filial piety and kindness.

新编自《佛陀本生故事》的七个故事，故事围绕着飞禽在生活中展现的积极品质，真正的友谊，知足，谦虚，感恩，纯洁，孝顺与善良。这本书将对所有家长和老师教导孩子正确价值观时有所帮助。



Be A Lamp Upon Yourself Compilation

The usefulness of this book is in its concise approach to the basic teachings of the Buddha.



Preparing For Death And Helping The Dying Ven. Sangye Khadro

This booklet answers a genuine need in today's world: to know more about death and how to help dying people. The discomfort we have towards death is because we think it will be a terrible, painful and depressing experience. However, it doesn't have to be so. Dying can be a time of learning and growth; a time of deepening our love, our awareness of what is important in life, and our faith and commitment to spiritual beliefs and practices.



Awakening a Kind Heart Ven. Sangye Khadro

Everybody wants to be happy and free of problems. The two short teachings in this book explain simply and clearly how we can achieve this happiness by transforming our usual self-cherishing attitude and awakening a kind heart.



A Happy Married Life A Buddhist Perspective

Ven. K Sri Dhammanada

A marriage is a partnership of equality, gentleness, generosity, calm and dedication. Ven. Dr K Sri Dhammananda tells how a good marriage should grow and develop from understanding and true loyalty where the personalities involved are allowed to grow.

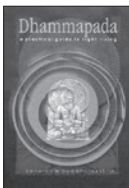


Settling Back Into The Moment

Joseph Goldstein

This book is a compilation of excerpts that are words of timeless truths, words that are meant for reflection, words that talk straight to your heart.

Published with kind permission from Sukhi Hotu.

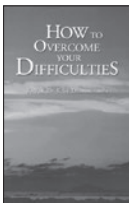


Dhammapada

Ven. Acharya Buddharakkhita

The Dhammapada, which enshrines the spirit of the Buddha's teachings, is a book for all times, a book to be cherished and loved. May it bring light to your life!

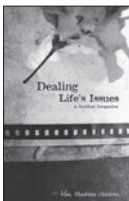
Published with kind permission from Sukhi Hotu.



How to Overcome Your Difficulties

Ven. Dr. K. Sri, Dhammananda

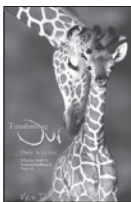
Are you worried? Are you miserable? If so, you are invited to read this booklet to develop a better understanding of your problems. It is dedicated to you and to those who worry.



Dealing with Life's Issues

Ven. Thubten Chodron

Are you bogged down by life's many challenges? Or confused about how families can use the Dharma to discipline and help children? Ever wondered what Buddhism says about romantic love, marriage, divorce, homosexuality, premarital sex and abortion? In this book, Ven. Thubten Chodron tackles these and other issues, giving clear and succinct answers to the many challenges, difficulties and problems we face in life, from terrorist attacks, natural disasters, global warming to dealing with the loss of loved ones from terminal illnesses and suicide.



Transforming Our Daily Activities Ven. Thubten Chodron

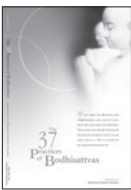
Spiritual practice need not be separated from daily living. Here is a book that teaches you how you can lead a more fulfilling life according to the Buddha's teachings and transform your daily activities into acts of compassion and loving-kindness. You can live and breathe the Dharma even while at work, driving or doing grocery shopping!



Practical Vipassana Meditation Exercises

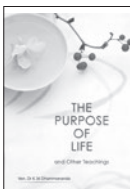
Ven. Mahasi Sayadaw * *English & Chinese Editions*

Transcribed from a discourse given by the late Ven. Mahasi Sayadaw, this book for lay people described the subtleties and method of Vipassana meditation practice in a plain, easy and concise language. Showing us the path to liberation through the way of mindfulness, it is not the kind of book that one reads for reading's sake.



The 37 Practices of Bodhisattvas Ven. Thubten Chodron

A Buddha is someone who has completely eliminated all defilements from the mind and developed all good qualities limitlessly. Buddhas are sources of all well-being and happiness because they teach us the Dharma and by practising that, we will eliminate all misery and create the causes for all happiness and peace. To accomplish the final goal of the teachings, we have to know what to practise, and thus this book will explain the practice of bodhisattvas. By doing these bodhisattva practices, we will become bodhisattvas, advance on the bodhisattva path, and eventually become fully enlightened Buddhas.



The Purpose of Life and Other Teachings Ven K Sri Dhammananda

Is there a purpose for life? What is the purpose of life? What, or where or when? Out of space came universe, Came sun, came earth, came life... But as to purpose whose or whence? Why? This book gives very clear, practical and direct to-the-point advice to those who seek to achieve an understanding of their life on earth, and how to lead a noble life amidst the confusion, murkiness, materialism and strong craving that this age heralds.



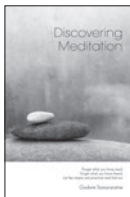
Stories 1-50

Tales of the Buddha's Former Lives Stories

Tales of the Buddha's Former Lives is a collection of simple stories written along the line of Aesop's Fables. Though meant for readers of all ages, they are especially useful to older children and teenagers, as these stories promote and highlight virtuous conduct and good behaviour, especially those human values that contribute to harmony, pleasure and progress.



Stories 51-100



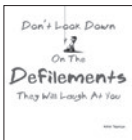
Discovering Meditation Ven. Godwin Samararatne

“Forget what you have read and heard. Just be simple, practical and find out. This can be so fascinating; if you can have the openness to learn, you can discover so much. This is meditation. Not taking anything for granted. How grateful we should be that we have this experience. I call it the laboratory of mind and body. So please, generate a fascination for this, develop a curiosity for this. Find this the most meaningful thing one can do in this life, because it is learning all the time about thoughts, about emotions, about perceptions, about so many things in this world of ours.” — *Godwin Samararatne*



The Man Who Became an Ox & Other Stories

The Man Who Became An Ox & Other Stories is a collection of fascinating, highly readable stories gathered from classical Buddhist texts and teachings of renowned teachers. It shares the Buddha's teachings of cause and effect, gratitude, love and compassion, honesty, generosity, virtue and wisdom. Highly recommended for readers seeking to elevate their mind!



Don't Look Down On The Defilements They Will Laugh At You Ashin Tejaniya

One thing you need to remember and understand is that you cannot leave the mind alone. It needs to be watched consistently. If you do not look after your garden it will overgrow with weeds. If you do not watch your mind, defilements will grow and multiply. The mind does not belong to you but you are responsible for it.

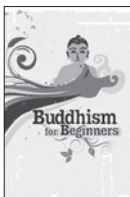


Awareness Alone Is Not Enough Ashin Tejaniya

How much do you know about your awareness? What benefits do you get from being aware? You need to discover this for yourself. You need to continuously learn from your experience. If you cultivate this kind of ongoing interest in your practice you will understand more and more.

Awareness alone is not enough! You also need to know the quality of that awareness and you need to see whether or not there is wisdom. Once you have seen the difference in mental quality between not being aware and being fully aware with wisdom, you will never stop practising.

内容将会不时更新,若欲知晓最新的内容,
请上网 www.kmspk.org 查阅。



Buddhism for Beginners

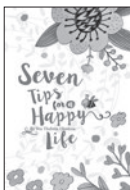
Buddhism for Beginners is a book that was used in Singapore schools in the mid 1980s and early 1990s and taught as a curriculum. It covers the basics of Buddhism like the Life & Teaching of the Buddha, Buddhism in Practice, and the Historical Development and spread of Buddhism.



Radiating Loving-Kindness

Thabyekan Sayadaw

One thing you need to remember and understand the monks of olden days were forest dwellers, but came to no harm from the tigers, elephants and other wild animals that shared the forest. Why was this so? This was because of the power of love and goodwill which the noble monks ever radiated to all beings. Through the power of love and goodwill, the wild animals of the forest became mild and pacified, and regarded the monks with benevolence.



Seven Tips for a Happy Life

Ven. Thubten Chodron

Venerable Thubten Chodron, founder and abbess of Sravasti Abbey (Washington State, USA) shared seven tips on how to lead a happy life with Buddhist youth in Singapore. Drawing on her personal experience, Ven Chodron offered several strategies that Buddhist youth can keep in mind to strengthen their practice and lead truly happy lives.



A Demon in the House & Other Stories

A Demon in the House and Other Stories is a compilation of interesting tales gleaned from classical Buddhist texts and teachings of well-known Masters. This book shares the Buddha's teachings of love, compassion and wisdom in a digestible, reader-friendly and easy-to-understand manner.

A book sure to be enjoyed by both the young and old!

印造佛经佛像之十大利益

- 一 从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者亦得转轻。
- 二 常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、寇盗、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。
- 三 夙生怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。
- 四 夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇饿虎，不能为害。
- 五 心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。
- 六 至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福寿绵长。
- 七 所言所行，人天欢喜，任到何方，常为多众，倾诚爱戴，恭敬礼拜。
- 八 愚者转智，病者转健，困者转亨。为妇女者，报谢之日，捷转男身。
- 九 永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福祿殊胜。
- 十 能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法。直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

印造经像，既有如此殊胜功德，故凡遇·祝寿·贺喜·免灾·祈求·忏悔·荐拔之时，皆宜欢喜施舍，努力行之。

贊助表

一切施中，法布施为最——佛陀

如果您想和大家分享这种无上布施(法施)的喜悦，您可赞助印刷这些结缘书籍，杂志及光碟。您只需复印并填妥下列表格，并将划线支票发予“KMSPKS Monastery”，寄至：

Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Awaken Publishing & Design
88 Bright Hill Road
Singapore 574117

**由于本寺不接受外币支票，故海外读者如发心赞助，
请用银行汇票(新加坡币)，并附加十元银行行政费。*

若有疑问，请拨电 (65)6849 5300

或电邮至: publication@kmspks.org

您也能上网至

<http://ch.kmspks.org/about/donate>

通过电子转帐 (eNets) 或财路捐款。

请扫描此
二维码以
线上捐款



请扫描此
二维码以
线上反馈



姓名: _____

最高学历: _____

地址: _____

电话: (家) _____ (办公室) _____

手提电话: _____

电邮: _____

款项: \$ _____ 现金 支票

支票号码: _____

您是否需要收据? 需要 不需要

您是否想通过电邮获知本寺举办的讲座、法会与活动?

是 否

您在何处取得这本书? _____

* 您所提供的个人资料仅限用于我们联系您有关捐助光明山普觉禅寺刊印费等用途。

若欲知更多有关个人资料保护法令(PDPA), 请浏览:

www.kmspks.org/privacy-policy.



美国华盛顿州舍卫精舍的创办人及住持，图丹却准法师与新加坡青年分享如何拥有幸福人生的七个诀窍。凭借着她的个人经历，法师为佛弟子提供可协助增强他们修行和体验真正愉悦人生的多项策略。



光明山普觉禅寺 | 弘法部
88 Bright Hill Road Singapore 574117
www.kmspks.org

免费赠阅 **非卖品**

ISBN: 978-981-11-5603-8