

法日 讲述



最后得胜

AT LAST YOU WIN !

ISBN: 978-974-10-0213-9

书名：最后得胜

讲者：法日

编者：泰国法身寺编辑群

译者：释法应、黄侃如

审校：释白朴

出版日期：佛历2551年7月17日

页数：264页

版权：法身基金会

设计者：Phrommin Charernchit, 黄珍妮

印刷厂：Sukhumvit printing Co.Ltd.

定价：200 泰铢

# 最后得胜

法日 讲述

# 推荐序

佛教源出于佛陀禅思的证悟，禅定，一直被认为乃佛教的源头活水。而禅定作为一种调制自心的技术，实际上又是超越佛教、超越宗教的，可以推广于社会，令广大众生受益。现代社会，生活节奏越来越快，诱惑越来越多，被欲望和压力扭曲了心灵、迷失了自我，紧张、迷茫、活得很累的现代人，需要禅定来宁静自心，关注被荒废的精神家园，进而如实知见自心，作自己的主人。

在20世纪中叶以来回归宗教的时代思潮中，适应社会需求，佛教的禅定被人们重视，源出佛陀的南亚上座部佛教禅定，出现复兴的趋势。泰国法身寺所传授的“法身法门”禅法，易入易行，效果颇佳，吸引了许多东西方人士。当今汉传佛教界，赴泰国学习法身法门的僧俗也不少。

这本《最后得胜》，是泰国法身寺住持法胜法师的法语，由法身寺编辑部编，法应比丘、黄侃如居士由泰语译汉，以饷汉语读者，乃一件好事，既可以供汉传佛教界了解法身法门，为汉语佛法的园苑增添了内容，又可以作喜好法身法门者实修的参考。法身法门，观注身体中央之一点而修定，是一种

适宜于任何人修习的禅门，与密教喜金刚法之在心轮处观想明点相近，由此门系心一缘，可以让人宁静沉着，为心灵充电，乃至深入正定，获得禅悦，打下以般若智慧修习毗婆舍那的基础。是故乐为之序。

陈兵

2008年3月

于四川大学竹林村

## 推荐者简介

### 陈兵

1945年生于甘肃武山。1974年开始研习佛法，1981年毕业于中国社会科学院研究生院宗教系。现任四川大学宗教学研究所教授、四川大学佛教文化研究中心主任，兼任中国佛教文化研究所特约研究员、四川省文史馆馆员。研究范围涵盖汉传、藏传、南传三系佛教及道教，著作包括《佛教禅学与东方文明》、《生与死》、《佛陀的智慧》、《新编佛教辞典》、《佛教心理学》等等。

# 原序

大多数人害怕遇到障碍，少数人却是障碍害怕遇到他们。而为了完成我们决心要达成的目标，无论是高远的生命目标或是近在咫尺的小目标，都会使得我们人生充满了竞赛，几乎终身注定要与他人或自己竞争。在这一条生命的道路上，终点的胜利线始终在等着我们跨越，然而这一条路却坑坑洞洞，有大小阻碍挡在中间，损耗我们的体力与心力，使我们不能轻易到达胜利线。若要铲除这些阻碍必须具备体力与心力，但这些早就存在我们体内了。

一般人都知道，要吃各种食物来补养身体，使身体健康，才有体力去进行各项工作，但大部份的人却都还不知道补养心力的正确方法。因此，虽然有一些人相当孔武有力，却无法披荆斩棘，除去生命中的重重阻碍，而在半路上中途而废，这就是缺乏心力的缘故。

《最后得胜》这一本书，将「法日」在各种场合所说的鼓舞人心、纯洁清净的珍贵法语加以编辑与分类，好让社会大众明了补养心力的方法，让心力始终维持在强健及稳定的状态。除此之外，本书还增列了两位泰国顶尖企业家的真实故事作为范例，他们从修行静坐中得到大量的心力，令他们能够安然度过各项危机。

假使您感觉心力憔悴、灰心丧志或是失去希望，那是因为生命的浪潮袭击过来了。只要您拿起这一本书，以宁静之心读一读里面的话语，并且拿来加以实践，那么后来心中的疲惫与无力感就会消失殆尽，有的只是坚强无比的心力，能够准备好要勇敢地披荆斩棘、跨越各项障碍。尽管有时候看起来好像快要落败，但最后……您还是得胜了。

泰国法身寺编辑群

佛历2550年10月10日

(公元2007年)

# 译序

这本书是从泰语本直接翻译成中译本的，其进行方式是由释法应负责解说，黄侃如负责书写。希望藉由不同语言专长互助合作的方式，尽可能符合「信、雅、达」的要求，并且达到相互学习的效果。

诚如〈原序〉所言，现代人一直生活在竞赛之中，总是不断地与时间赛跑，并且好像身边充满了竞争对手。事实上，真正的敌人不在外面，而在我们的心中。归根究底，大家全部都是「生、老、病、死」的共难者，没有人能够逃脱这一切，落入烦恼之流乃是世间人的常态，不是某些人的专有现象，也不是某地区的特殊产品。如果能够深刻了解到上述这一些，生命便会少一些怨天尤人，多一些积极奋战。

一旦对生命共通之苦有了正确的认识之后，遇到问题便不会灰心丧志，能够以平常心看待，并且增强承受痛苦的能力。而解决问题的关键乃在于「心力」，锻炼之法便是

修行静坐。唯有将心静定下来，卓越的智慧才能因应而生。也唯有清净透明的心，才能够让我们看到问题的最佳出路。因此，我们应当要持续不间断地修行，并且将修行方法运用到生活与工作之中。唯有如此，生命才有真正的依靠，我们才能拥有真正的快乐。

佛法的美妙在于，它是跨越时空的真理。无论是两千五百年前的佛陀时代或是充满高科技产品的当代，无论是位于中南半岛的泰国或是其它任何国家均可适用。而更奇妙的是，佛法是可以经由自己身体力行去实证的。

期待这一本书能够为世界增添更多的祥和之气，令每一位读者充满心力，战胜真正的敌人，得到真正的快乐。相信只要努力去实践，大家最后都能得胜。衷心祝福大家！

释法应、黄侃如

佛历2551年3月15日

(公元2008年)



# 目录

## 世间常见之事

世间法	19
凡夫的世界	20
先改善自我	23
烦恼盛，智慧弱	24
离别乃寻常之事	26
国际性的苦	29
唯有不生才能不死	30
无惧于死	32
人都会死	34
以实相看世界	36



## 当遇到问题时

问题无所不在	39
了知生命的真谛	40
或能补救，或者不能	43
有备无患	45
生命的知识	47
障碍是用来跨越的	48
不要心力憔悴	50
人穷心不穷	53
必须自我教导	54
改造灰心丧志	57
忍耐	58
要拼才会赢	60



## 以智慧解决

定而生慧	63
大事化小	65
源自于心	66
功德的力量、心的力量	68
心想即事成	70
士气和心力	73
必备功德	75
功德多障碍就少，功德少障碍就多	77
业障所致	78
重新站稳再出发	80
齐头并进	82
由于欲望	84
痛苦灰飞烟灭	87



## 心静便可找到出路

心想即至	89
心是成就一切的要素	90
不要扩大痛苦	92
身舒服、心宁静	95
始于平静之心	96
心的免疫力	98
井然有序的心	100
使心如如不动	102
内在之力量	104
心静则明	107



## 超越外境

还剩下一件	108
外动内静	110
超越外境	113
展开新生命	115
心花绽放	116
清凉则喜	119
静止是成功之本	121
散播快乐	122
快乐自己来	125
内在的太阳	127



## 心的力量

心力旺盛	129
锻炼身心	131
心力高昂	133
修行是心的资粮	134
持续修行	136
以打坐安顿心	138
来自宁静的力量	141
真正的勇者	142
以退为进	144
深获人心	146
胜利的标志	149



## 真正的依靠

生命的目标	151
莫灰心、莫退心	152
心的工作	155
暂时的依靠、永久的依靠	156
无人能夺走	159
如熄灭之火	160
问题终结者	163
成为自己的主人	164
太阳的光亮	167
像太阳一样	168
发送心力	171



如心所愿	172
扩大心量	174
最后得胜	177
一定得胜	179
生命的浪潮	180
静坐入门引导篇	184
踏上胜利之路	190
—— 马国长先生	192
—— 许汶财先生	220
各地法身修行中心	242

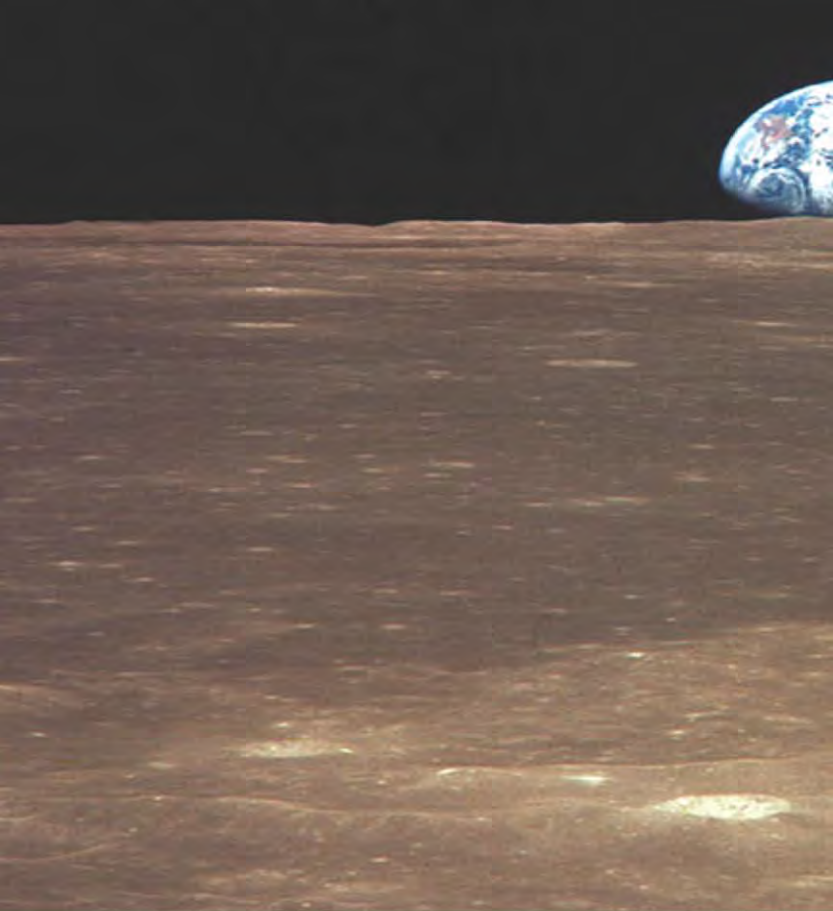


## 世间法

八风为世间常见之法，亦即「利、衰、誉、毁、称、讥、乐、苦」\*，任凭谁都无法逃脱这八项，多多少少总会遇到。当功德回报的时候，将会带来「利、誉、称、乐」；当恶业报应的时候，则会产生「衰、毁、讥、苦」。人生在世，都会遇到这些事情，因为这个世间就是由善业(功德)与恶业所掌管的。

佛历2545年7月29日

\*八风： 「利」即拥有财富；「衰」指失去财富；「誉」即享有地位、名声；「毁」指地位下降、名声败坏；「称」即得到赞赏；「讥」指遭到讥嫌；「乐」即觉得快乐；「苦」指感觉痛苦。(译者加注)



## 凡夫的世界

无论环境如何变化，我们都要想成那是常有的事。世上每个人都是还有烦恼的凡夫，只是轻重程度不同而已。有些人生来是为了断尽烦恼，有些人却是漫无目的地在过生活，但绝大多数的



人都还不了解生命的真谛。因此，我们必须时时刻刻保持内心的清净，不要有所动摇。当问题发生时，再设法解决就是了。

佛历2550年7月1日



## 先改善自我

我们必须练习放下，散发慈悲心，并且相互原谅，因为人都有烦恼，必然会落在八风之下。八风乃世间常见之法，也是伴随凡夫的事物。亦即有「利」，就会有「衰」；有「誉」，就会有「毁」；有「称」，就会有「讥」；有「乐」，就会有「苦」。这些都相互参杂在一起，是人生常见之事。

每一件事情的发生，都起因于自己过去世的行为造作。当布施功德回报时，就会拥有财富。一旦功德用尽，财富自会消散，因为缺少了功德作为支撑。声誉也是如此。因此，不要浪费时间去计较别人的缺失，要先设法改善自己。当自我改善了，生活便将充满快乐。

佛历2550年7月28日

## 烦恼盛，智慧弱

这个世界是烦恼汇聚之处，无论男女都还有烦恼在。当烦恼炽盛时，智慧便会薄弱，我们就会躁热起来。但假使我们能够维持内心的宁静，时刻保持一定的状态，则会有内在的清涼使心意坚固，不会被任何状况所动摇，也不会跟着外境起舞而烦躁起来。

佛历2550年6月4日







## 离别乃寻常之事

与所爱的对象分离是常有的事情。不只是家产、钱财、房屋，即使是我们自己的肉体也是如此，无论我们如何细心保护，体内的器官也会与我们分离。例如口中的牙齿会腐败脱落，头发和睫毛也会自然掉落，青春与美丽终将离我们而去，因为这些都不是真正属于我们的，我们只是



暂时保有而已。

所以，离别乃是人生寻常之事，不是我们先离开它们，就是它们会先离我们而去，所有的人、事、物皆是如此。

佛历2549年9月15日





## 国际性的苦

有人希望这样，结果却是那样。即使是自己选择来的配偶，原以为会彼此相爱直到天长地久，但是起初还好，后来却变了心。此外，遇到不喜欢的人、事、物，或者是要与所爱的对象分离，都会为我们带来痛苦。而无法得到想要的东西，也会令人痛苦不堪。这些都是国际性的苦，是生命存在的根本，也是人与人之间的通性。

正等正觉佛陀有解决这个问题的办法，所有跟随佛陀实践而证悟的人，都会成为有智慧且觉醒的开悟者。在了知生命真谛之后，便能够从世间的假相中觉醒，心也自然跟着开阔愉快起来。

佛历2549年12月22日

## 唯有不生才能不死

死亡是很平常的事情，只意味着从一个身体转换到另一个身体而已。佛陀的教导让我们知道，死亡乃是一种苦，必须与所爱的对象分离，无论是所爱的亲友、动物或者物品等等。

因此，世上最好不要有死亡的存在，但如果不要死，就必须先能够不生，而佛陀也发



现了不必再生的方法，所以我们应当要用心学习并且为死亡作准备。例如，应该怎么做，死后才能往生善道；或是应该怎么死，才能不必再生，亦即要怎么样到达涅槃\*，或者至少要能够去天界进行中途之休息。

佛历2549年11月6日

\*「涅槃」或又写作「涅槃」。(译者加注)



## 无惧于死

如果我们可以静定下来，好的感觉就会生起而取代了痛苦。所有的痛苦都比不上死亡，当临终的时候，病痛强烈地迫害着我们，直到我们想从肉体脱离出去，其他痛苦则不会如此剧烈。但倘若内心清澈宁静，便不会畏惧死亡。

所以，让我们保持内心的清净，使今日透明光亮起来。黑夜不会有多长，最多就是十二个小时，只要到了第十三个小时，就能见到明日的晨曦了。

佛历2550年6月23日



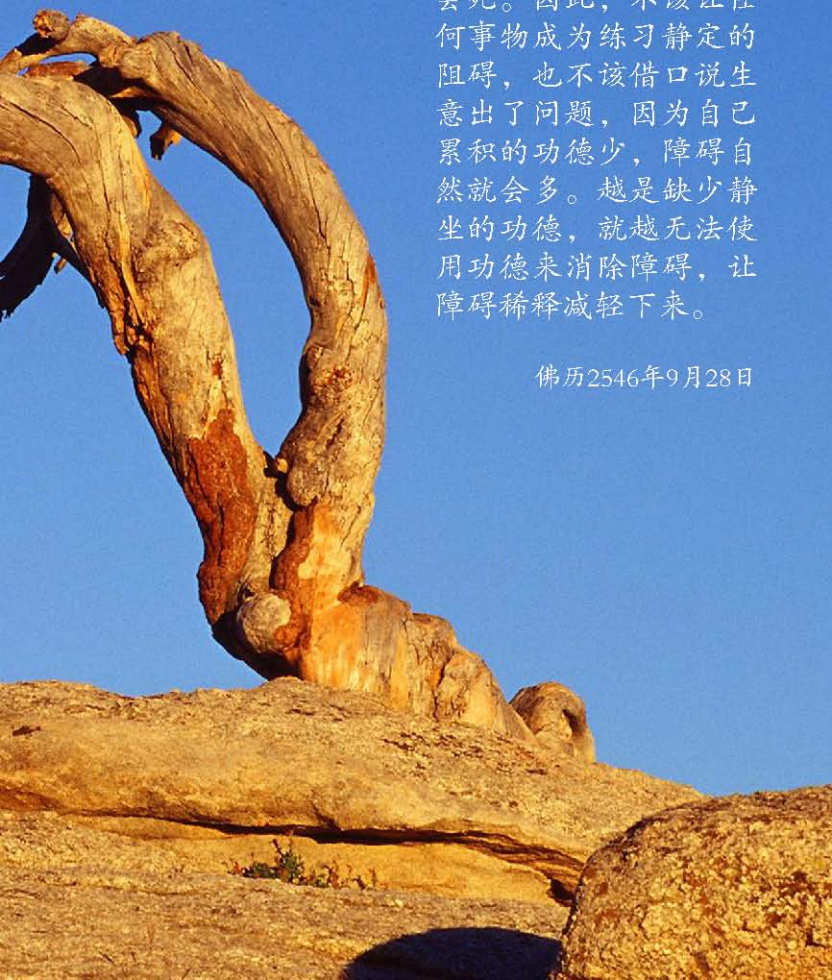




# 人都会死

死亡没有前兆，  
而我们每个人都会死。  
虽然无法预知将会在何时、何地、什么原因死亡，但无论如何一定都会死。因此，不该让任何事物成为练习静定的阻碍，也不该借口说生意出了问题，因为自己累积的功德少，障碍自然就会多。越是缺少静坐的功德，就越无法使用功德来消除障碍，让障碍稀释减轻下来。

佛历2546年9月28日



## 以实相看世界

让我们忆念到一切众生与所有事物的真理实相，也就是「生、住、异、灭」。无论人类、动物、物品、花木、山丘、建物，甚至整个世界，都有消失的一天。我们的祖先全都已经去逝了，连每一尊明行足的正等正觉佛陀也都要灭尽五蕴而进入涅槃。我们自己也是如此，终有一天要离开这个世界，这事情已经生生世世重复发生了无数次。

明白了这一些之后，就必须放下对所有事物的攀缘，善用仅有的生命去正确掌握生而为人目标，生活不放逸，不耽溺于玩乐之中，以真理实相来看世界。事实上，我们所拥有的一切，无论是生命、家产、钱财、朋友、部属、思想、智慧、地位、职责，全都是为了修功德波罗蜜，每天都要如此想。假如觉察得太晚，死神就会先夺去我们的生命，到时候曾经拥有的东西便形同没有，也不再有机会行善了。

佛历2550年6月3日







## 问题无所不在

这个世界是充满问题的世界，世上每一个国家始终都有问题存在。问题乃是从我们体内开始的，所以会存在于家家户户、街坊邻居、乡村邻里、县市乡镇、整个国家，乃至整个世界，涵盖了社会各个阶层的人民。下层阶级有下层阶级的问题，中层阶级有中层阶级的问题，上层阶级亦然。富翁、穷人或是乞丐都有其各自之问题，只是问题多少不同而已。

佛历2545年7月29日

# 了知生命的真谛

孩子们有孩子般的问题，少年们有少年般的问题，青年男女们有青年男女般的问题，大人们也有大人般的问题，而贫穷家庭、小康之家、富贵人家也都有他们各自的问题。

当我们长大成人，成为引领未来的人材，就必须先做好准备，以面对各种形形色色的问题。学校所传授的知识并不足够，还必须从正等正觉佛陀的教导中学习生命真谛的相关知识，才得以和这个世界的问题相互搏斗，使用正确的方法获得成功的果实。

佛历2550年7月14日







## 或能补救,或者不能

问题发生了,有些能补救,有些却不能。有些能及时补救,有些需要花较多的时间,而有些却是花再多时间也无法挽回。

正等正觉佛陀将问题归为两类,即可以补救的和不能补救的。举例来说,手指头被割到了是可以补救的,但如果是头被砍断了,那就为时已晚,只能再重新出生了。

我们务必了知生命的真谛并且加以实践,如此一来,当遇到无法补救的重要问题时,就能够维持内心的透明清澈,不会随烦恼之流而去,这样才能够拥有更为美好的生命,不会再像今生这般,遭逢种种恶业与障碍。

佛历2545年9月26日



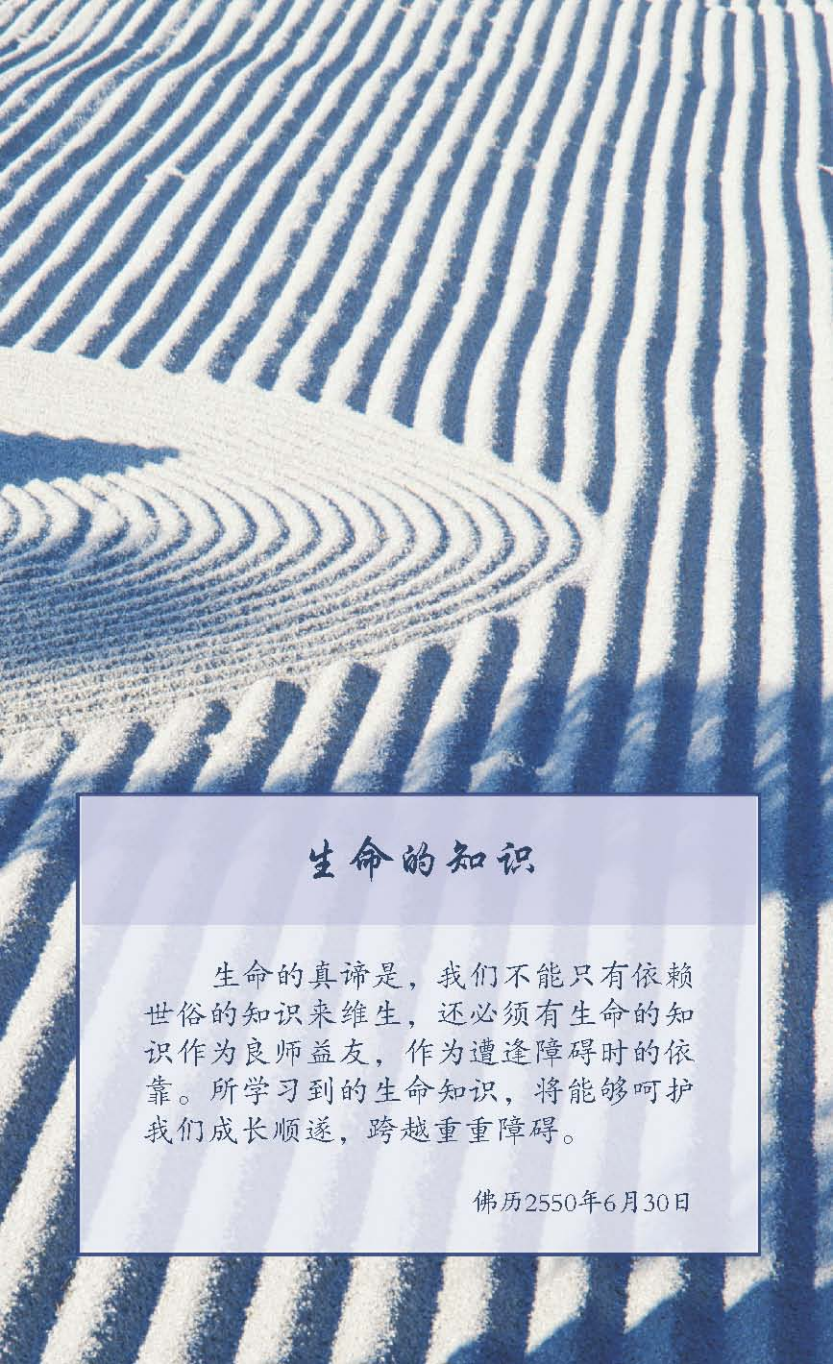
## 有备无患

当我们越来越年长、经验越来越丰富，就会对生命逐渐清楚起来。尤其是生命遭逢困难的时候，正等正觉佛陀的教导就能够协助我们排除万难。

因此，现在这个时候，让我们共同来学习和研读佛法，即使没有用到也没有关系。不然一旦遇到需要使用的状况，却没有事先准备好，那就相当危险了。

佛历2550年7月14日





## 生命的知识

生命的真谛是，我们不能只有依赖世俗的知识来维生，还必须有生命的知识作为良师益友，作为遭逢障碍时的依靠。所学习到的生命知识，将能够呵护我们成长顺遂，跨越重重障碍。

佛历2550年6月30日

## 障碍是用来跨越的

障碍是用来跨越的。  
大海在起浪的时候最美，  
如果拿冲浪板去冲浪，却  
一点浪花也没有，我们就  
只能徒然叹息了。生命的  
海洋也是如此，必须要激  
起一些浪花才会美丽，也  
就是必须要有一些障碍才  
会精彩。

其实只要我们将心维  
持在身体中央点，就会像  
站在冲浪板上冲浪那样，  
不会被任何人、事、物所  
动摇，包括亲友、动物、  
工作或是其他各种事物等  
等。因此，必须练习心意  
坚定，但不是变得强硬，  
也就是每天练习将心静止  
于定中，使之日益刚强。

佛历2550年2月23日





## 不要心力憔悴

生命不会一直平顺，总会起起伏伏的，就像丛林中的山脉，会有高山、有丘陵，如此高高低低的。因此，当遇到生命的障碍时，不要灰心丧志、退怯不前。失去了什么，就失去吧！但千万不要失去宁静的心。



在与生命的障碍搏斗时，不要心力憔悴。若是感觉到有些气馁了，就一定要再提起正念正知和高昂的心力，为生命继续奋斗。

佛历2550年6月15日





## 人穷心不穷

我们生来是为了行善积德，所以必须尽力去做，必须把时间花在这些事情上面。光阴似箭，岁月如梭，生命很短暂，稍纵即逝，张眼闭眼没几回，一天就过去了。

所以要心意坚强，不要心力萎靡，也不要仰赖他人或是向外去追求心力，如同缺乏心力的乞儿一般。人穷还能解决，心穷就完了。

佛历2544年7月15日



## 必须自我教导

心力在我们体内，源源不绝，永无止尽，要拿多少出来都可以。心力的高山，雄伟巨大胜于喜马拉雅山；心力的海洋，广阔无垠胜于四大海。



我们应当如此自我教导，然后经常取心力出来用。不要养成灰心、厌烦、失望的习性，因为那会跟随着我们，生生世世不断延续下去。

佛历2544年7月15日





## 改造灰心丧志

一旦灰心丧志，就会退怯不前，所以必须将它改造为勇于奋战。然后我们便会发现，原来改造灰心丧志的最好方法，就是不要再去想它，并且唤起体内的心力，使之高昂起来，勇往向前，不断行善，坚信有朝一日，善行一定会花开结果的。

佛历2550年1月12日



## 忍耐

所谓「忍耐」意思是，即使有来自身、口、意，或是行、住、坐、卧等四面八方的压力到来，也都能够承受。因此，我们一定要打拼，为了行善



而不断打拼，将功德波罗蜜修到极尽圆满，切莫灰心丧志或是退怯不前。

佛历2550年8月10日

## 要拼才会赢

要拼才会赢，要与逼迫我们内心的东西打拼，因为它会使我们沦为恶业的奴仆，使我们做坏事、得恶报，所以我们必须全力跟它打拼。当它从内心生起时，就必须在内心跟它打拼，立刻在心中消灭它。要用目标作为支柱，以坚强的斗志战胜它，如同往昔顶尖的波罗蜜战士那样。

佛历2547年10月16日







## 定而生慧

问题要用智慧来解决，而当有了「定」之后就能够生起「慧」，因为「定」是「慧」的根源。

所谓的「定」，即使是使心处于静止清澈的状态。当我们恰当地将心静止下来了，就能够进入快乐与智慧之源流，并且藉由透明清澈的心，带领我们迎向问题解决之道，令我们具足善良与圆满通晓的力量，迟早必能成就。

佛历2546年9月28日





## 大事化小

遇到痛苦的时候，要忆念到佛法，练习将心静定下来，甘愿接受这是我们自己所造作的业障，而不是别人造作的，也不是命中注定的。既然是自己所造作的，就应该自己去解决。

所以必须忍耐并且积极行善，以逃脱此恶业。要藉由布施、持戒和静坐，训练心静止与安定。当重新站稳之后，就能够有足够的智慧和心力去解决问题。此时大事便会化小，小事便会化无。

佛历2549年12月12日

## 源自于心

千万不要让心痛苦，务必使心安定静止下来，避免让心失去宁静，因为心是士气与心力的源头，是智慧的发源处，是累世累劫修行功德的根据地。



功德能松绑各种因恶业所造成的问题，这些问题起源于我们以前所犯的过错。其他方法都不足以解决这些问题，唯有功德才能抵制恶业的力量。功德能够弥补恶业，这是相当重要的原则。

佛历2546年10月26日





## 功德的力量，心的力量

功德是最重要的东西，能使我们获得生命、事业、各种大小任务的成功，使我们思想良善、心力高昂、话语有力、诸事顺遂，并且有良师益



友以及优秀的部属在一旁陪伴，随时提供协助，让我们所遇到的情况和环境都是最美好的。所以，积极地修功德波罗蜜吧！这是上好的事情。

佛历2550年8月13日



## 心想事成

有人认为能够成功的原因，是脑袋和双手勤劳优秀，并且亲自去执行。

其实这样只说对了一部份，还没有完全圆满。因为有时候，即使有很多颗脑袋和很多双手一起参与，也未必能成功。反倒是有些人还没有



用自己的聪明才智和双手亲自去做，只是想象、思考或计划一下，事情就已经圆满落幕了，因为身旁有人协助，加上许多好事发生一同来支持。这全都是功德的力量，真是奇妙呀！

佛历2550年8月13日





## 士气和心力

心力已经存在了，在每个人的体内；智慧也已经存在了，不必到处去寻找。如果我们经常拿出来用，就会使心力更加充沛、智慧更加圆满。士气也在我们体内，想要让士气高昂，就必须累积善行，累积功德波罗蜜。当功德提升时，士气与心力也会同时一起提高起来。

佛历2550年5月2日



## 必备功德

功德是生命快乐与成功之根源。以生意人来说，经常必须面临重大的抉择，在搜集与研读各项信息之后，就只剩下作出「是」或「否」的决定而已，也就是要接受或是拒绝这笔交易。一旦决定正确，就将获致成功；一旦抉择有误，生命必会遭逢困难。

有人将能够作出正确的决定归因于好运到来，或者将错误的决策归咎于运气不佳，其实在运气的背后还有功德在左右着。因为即使资本俱足、团队俱足、心力俱足，各种要素无所不全，但若是功德不足，依旧无法夺得幸运之星，终究与成功无缘相逢。

佛历2550年10月1日





## 功德多障碍就少 功德少障碍就多

功德多的人，生命的障碍就少；功德少的人，生命的障碍就多。这是真实的道理，我们必须认真地学习。我们何其有幸，能够从正等正觉佛陀那里学习到这样的知识，所以我们必须不断地累积功德，因为功德乃是快乐与成功之根源。

佛历2550年3月13日

## 业障所致

我们必须学习因果之律。当学习过后，生命便不会枯萎、寂寞、气馁，听天由命地不为生命奋斗，或者一味地逃避问题。之后便会逐渐清楚明白，所有造作最后都会形成「业」，亦即行为、言语以及思想最后全都会形成身业、语业以及意业。



当如此了解以后，在遭逢任何不幸时，便可接纳那是由于自己的业障所致，就比较不会感觉那样痛苦了。

佛历2549年12月12日



## 重新站稳再出发

明白了因果之律以后，就要采用正确的准则，为生命中所发生的问题去奋斗。在遇到痛苦的时候，必须要先站稳脚跟，再设法寻找出路。千万不要去喝酒、赌博、纵情欲乐或是上吊自杀，应当要忆念到佛法，练习将心静定下来，忍耐并且不断行善，积极布施、持戒与静坐以逃脱此恶业。

佛历2549年12月12日







## 齐头并进

明白因果之律，会让我们对恶业的果报感到害怕。因为已经清楚明白，一旦造作了不好的行为就会往恶道去，那里的痛苦与折磨是人间的好几倍。

在如此知道之后，就必须学习忍耐、积极修行，为了排除万难而不断打拼。若是有问题发生了，就立刻去解决；若是工作要做，就努力去做。但是同时也要不断地修功德与学习静坐，这些都是要齐头并进、与日俱增的。

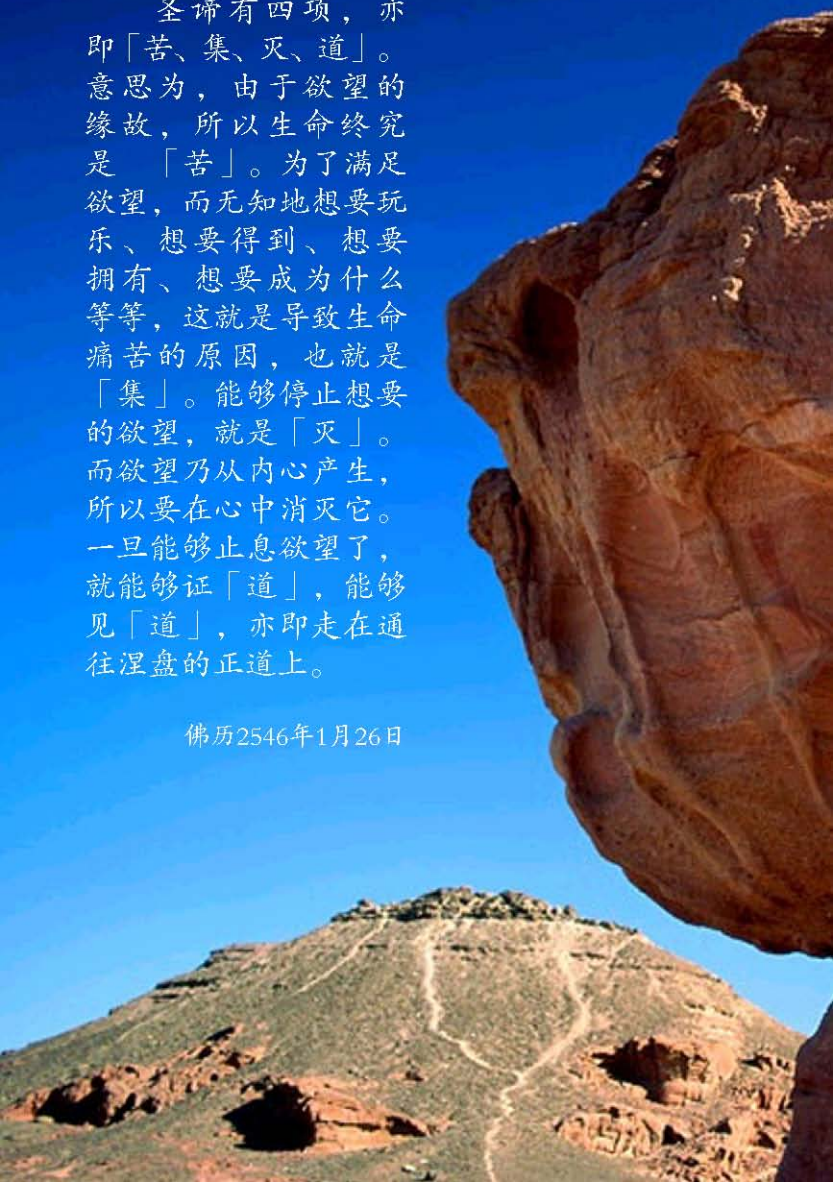
佛历2549年12月12日



## 由于欲望

圣谛有四项，亦即「苦、集、灭、道」。意思为，由于欲望的缘故，所以生命终究是「苦」。为了满足欲望，而无知地想要玩乐、想要得到、想要拥有、想要成为什么等等，这就是导致生命痛苦的原因，也就是「集」。能够停止想要的欲望，就是「灭」。而欲望乃从内心产生，所以要在心中消灭它。一旦能够止息欲望了，就能够证「道」，能够见「道」，亦即走在通往涅槃的正道上。

佛历2546年1月26日







## 痛苦灰飞烟灭

在遭逢痛苦的时候，要忆念到功德，忆念到正等正觉佛陀所教导的佛法，以便使痛苦松绑，并且从中脱离出来。

一旦痛苦消除了，就要持续地修行。因为当我们能够证入内在快乐的时候，便可忘却苦恼而法喜充满，痛苦也将随之灰飞烟灭，如同被雨水浇熄的火炬一般，内心将朝往好的方向而透明光亮起来。

佛历2546年3月30日





## 心想即至

倘若我们懂得「想」，就只会去想使心情愉快的想法或念头。因为我们是否会快乐，完全取决于每天的想法与念头。

所以，若要心情烦闷，就去想会让心情烦闷的事情；而若要心情愉快，就去想会让心情愉快的事情。根本没有人可以强迫我们如何去想，因为我们是独自存在、独自思考的。因此，即将得到快乐或痛苦，完全决定于我们自己的想法。

佛历2547年9月14日

## 心是成就 一切的要素

请让我们暂时放下会让心变得混浊、忧虑、悲伤、消沉、压力、厌倦、苦闷等等的事物，因为很奇妙地，心是成就一切的要素。例如，想要得到苦闷，就去想会让心感到苦闷的事情；想要得到忧虑，就去想会让心感到忧虑的事情，而我们都将立即如愿。

因此，若是想要让心透明清净，就去忆念透明清净的人或物在我们身体中央点，比方说非凡卓越的正等正觉佛陀或是祖师、透明的水晶球或是佛像等等，而我们的心将会跟着一起清净美好起来。其实要成就什么都取决于自己，因为心是成就一切的要素。

佛历2550年5月5日





## 不要扩大痛苦

我们将可发现，痛苦只是暂时跟我们在-一起的。如果能够如此了解，就不要把痛苦扩大，要假装忘记或者如同不曾见到痛苦那般。先让心静定下来，即使还无法向前迈进，至少也还能维持现状，保持心的稳定。

佛历2546年3月29日







## 身舒服、心宁静

不要以为我们是痛苦的拥有者，仿佛全世界只有自己一个人在受苦而已。要去想到好的事情，不好的就通通忘记。

只要能够把身体放轻松，心平静地摆放在身体中央点，那么就可以见到内在的光明并且寻获出口，令我们脱离悲伤、消沉、乏味、厌倦、苦闷、寂寞等等痛苦的感觉。

佛历2547年7月5日



## 始于平静之心

解决问题的基本方法是，在做任何事情之前，要先维持心的平静。遇到问题时，不要怨天尤人、杞人忧天，要承认自己是有业障的人，之后心便能够平静下来。



一旦心平静了，就能够找到出路，并且生起智慧去正确解决问题，不会相互结怨。此时所拥有的，将只是一颗舒服开朗的心。

佛历2546年9月28日



## 心的免疫力

没有打坐的人，心会散乱、力量微弱，让悲伤、乏味、压力、厌倦、苦闷等种种痛苦有机会入侵，轻而易举地围攻内心。这是因为没



有免疫力作为保护，使心能够免除日常生活中的各种苦恼。

佛历2549年11月6日

## 井然有序的心

如果心还处于混乱当中，就表示还没有准备好去进行任何工作，无论是读书、教书、营生或是其他事情都将无法胜任。

因此，假使心还未井然有序，就不应该执行任何任务。唯有在思绪井井有条、内心宁静下来以后，我们才可以再继续从事各项活动。

佛历2550年6月8日







## 使心如如不动

如果想什么想不出来，就先从思绪脱离，令心平静下来，然后便能找到出路，得到问题的解答。其方法就是让心简简单单、舒舒服服、安安



静静地，不要去想任何辛苦或失败，这样内在的智慧就有机会活动，心力也会同时产生。

佛历2550年7月8日

## 内在之力量

内在所蕴藏的力量其实还很多，只要将心宁静下来，就能够取出来用。因此，无论产生什么痛苦的感觉，都不要失去内心的平静，展露笑容，出路就在前方。

佛历2549年2月28日







## 心静则明

当身体轻松舒服，心宁静下来了，就能够见到内在的光亮、身体的中央点。唯有身体力行，自己走这条路，才得以从痛苦中解脱出来。

佛历2545年7月10日



## 还剩下一件

即使我们失去了一切，最后也还会剩下一件事物，那就是我们的呼吸以及身体中央的第七点，我们应该从这一点开始。

当心平静下来了，智慧与心力便会生起，



松绑各项难题。即使外在的财富全都失去了，也还可以重新再去寻找，只要我们还保有内在的财富，也就是透明清澈的心，那么过不了多久，丰硕的财源便会流了过来。

佛历2549年11月24日

## 外动内静

世俗的工作只是附带的，好让我们可以同时藉境修行，练习将心静止于身体中央点。

进行各项任务或是从事任何活动，都要能够外动而内静。无论是在读书、做家事、工作营生、生意买卖等等，都要控制住自己的心，不随外境变化而起舞，这样心才能脱离痛苦。如同在炽热的鼓风炉中央，依然存有一处清凉不动的点那般。

佛历2550年6月4日







## 超越外境

只要我们忆念到内在三宝，便能够得到庇护，除非是过去世的业障追了过来。然而即便如此，只要我们时时做好准备，就不怕发生任何事情。即使是没有预兆的死亡也能够超越，不会担忧将会在何时、何地、如何死去。

只要将心静定下来，直至证入内在佛法，便会充满快乐与爱，对全人类拥有伟大的慈心，超越周遭环境。外境是无法对证入内在三宝的人，产生任何影响力的。

佛历2550年6月22日





## 展开新生命

我们身体的中央点如同广扩无垠的图书馆，能够回答所有的问题，改变我们的生命，使我们过着正当的生活，拥有充沛的心力来修波罗蜜，并且邀请他人共襄盛举。

唯有将心摆放在身体中央点，才可称为「展开新生命」。但是要能够认识到这一点，必须拥有内在的修行经验，亦即单纯地将心静定下来。

佛历2548年7月24日



## 心花绽放

修行能够使我们拥有内在的快乐，令心安住不动，可以和烦恼粗重、智慧浅薄的人相处。

尽管周遭环境依然如昔，但是由于内心已经改变了，便会感觉一切都不尽相同。内心从动摇纷乱到逐渐安住不动，从局限狭隘到日益不断扩



大，每天以舒畅开朗的心胸看待周遭人事物。笑容时时出现在脸上，是很平常自然的事情，好似绽放的花朵那般。花儿由于水分的滋润而鲜嫩欲滴，而我们静定下来，内心也会得到法水的滋养而心花绽放，感到无比地清新舒畅。

佛历2548年12月11日





## 清凉则喜

当心静定于身体的中央点了，一定会感到清凉与喜悦。内在身心的清凉，会让我们无论睡觉或清醒时都感到快乐。睡觉的时候不但容易入睡，还不作恶梦或者根本不作梦，即使作梦了也只会吉祥的好梦而已。而睡醒的时候，就好像从清净的源头醒来，拥有无量的快乐、无边的智慧以及无尽的心力，这些都是在张开双眼苏醒的同时发生的。

佛历2548年12月11日





## 静止是成功之本

有时候我们会徒然浪费时间和失去好心情，就只因为有了问题和压力。但是这样是很不值得的，没有任何事物比一颗静定的心来得重要。

当心能够静定下来，生命的一切便将顺遂如愿，达到最高的满意度，证入真正的快乐。不但拥有清净、威力、智慧，大悲、大爱，还有对于一切众生的慈心，不限于任何血统、种族、肤色和宗教信仰。

佛历2550年7月8日

## 散播快乐

当我们从静定中证入内在的快乐，就会感到舒畅开朗、心旷神怡，并且逐渐扩展到肌肉与神经系统。无论是家里或是外面的人，都会感受到我们的改变而想亲近我们，接着他们便会受到影响，跟着一起快乐了。

如此一来，快乐的气息会不断散播出去，帮助纾解我们心中的压力，清洗每个人内在的瑕疵，同时也开始净化周遭的环境。此外，还能够减缓人际之间的冲突，即使彼此无法完全心意相投，但也还在可以合作的范围内，能够携手并肩到达最终之目的地。

佛历2548年12月11日









## 快乐自己来

我们必须修行打坐，才能证入内在真正的快乐。一旦我们将心回归到身体内，便能够如此办到。当心静止了，快乐会自己过来，我们不必向外去追求。

一旦心稳定下来，无论思考、言语或是行为都会是良善的，使得生命充满快乐与成功，不会感觉有任何问题或障碍。我们和家人或是其他人之间的冲突便会自然的减轻，控制自己不去造恶的忍耐力以及舍恶的意志力也会自动增强，丝毫不会感到刻意或勉强，因为生命已奠基在快乐的基础上。

佛历2549年9月26日




The background of the entire page is a photograph of a bright sun in the upper left corner, with numerous rays of light extending across a dark sky and over a vast, textured sea of clouds below. The clouds are illuminated from below, creating a golden-brown glow.

## 内在的太阳

当心静止下来，内在的太阳就会升起，成为一颗光亮的法球，无论白天或黑夜都会光亮。外在的太阳只有在白天发光，黑夜时便无法见到。但如果是证得了内在的太阳，生命就不会有黑暗的时刻。即使无法随心所欲地改变外在的情况，但只要心与内在快乐的光亮法球相互连结便可超越外境。

佛历2550年6月23日





## 心力旺盛

有时心力旺盛，有时心力萎靡，因为还有烦恼隐藏在心里，所以亲近善知识与修波罗蜜的团体是有其必要的。当心力憔悴时，听法师开示，或是见到志同道合的团体在努力修行以断除烦恼，将使我们心力高昂，能够持续修行下去，终至除尽烦恼诸漏为止。

佛历2547年8月1日



## 锻炼身心

我们有机会每天证入佛法。如果有做，就能够办到；如果不做，便自然不行。这完全取决于我们做或不做、勤劳或懒惰而已。不要向外去乞求别人施舍心力，心力早就存在我们自己体内，并且数量庞大，只要取出来用就可以了，不必节省，因为很奇妙地，心力会越用越多，就好比身体的力气一般。如果只是静静地睡觉就不会增长力气，但如果不断运动出力，力气就会越来越大。心力也是如此，只要不断地锻炼，就可以得到源源不绝强大的心力。

佛历2546年7月14日





## 心力高昂

修行将使心力高昂，能与种种障碍搏斗，不被任何事物所动摇。然而心力是内在产生的力量，不必刻意去制造。

要勇于奋斗，不要认为什么是障碍，即使有障碍也是用来跨越、磨练心志的。

要勇往直前、直捣黄龙，一点也不要担忧路上会有障碍，心力高昂的斗士皆是如此的，之后便能产生无比的力量。

我们生在有佛恩作为依靠的时代，能够防护我们度过各种灾难，所以要战胜险阻并没什么困难。

佛历2548年2月28日

## 修行是心的资粮

我们必须自我教导，持续不断地修行静坐，从不缺席。因为修行静坐是心的资粮，如同我们时刻要呼吸的空气或是每天要吃的食物一般。

修行静坐也能保护我们不受外界有害物的侵犯，也就是能够制造内在的免疫力。无论何时何地都会感到快乐，笑容总是挂在脸上，因为不管发生任何事情，都不会使我们失去内在的平静与快乐。

佛历2549年5月10日





## 持续修行

无论生病、晚睡、工作过量或是有苦闷的事情发生，我们每天都要安排时间闭上眼睛静坐。如果困了就睡一会儿，酸了就动一动，散乱就张开眼，有问题就去解决，但是绝对不要中断修行静坐，如此之后，就必定能够找到问题的出路。所以，一定要持续修行静坐。

佛历2549年7月25日



## 以打坐安顿心

如果我们每天打坐，心将与身体中央点熟悉，与静定的感觉熟悉。那么，我们的心便会更加细腻，思想、言语与行为也会更加井然有序及充满效率，使我们总是有好的念头，总是说好话、做好事。即使有刺激五官、挑动人心、随顺流俗的种种事物，透过各种传媒从四面八方来吸引我们向下沉沦，但是我们的心也能坚毅不动。

佛历2549年5月10日









## 来自宁静的力量

持续修行的结果，便是我们将有足够的心力，帮助我们跨越种种障碍、抵抗各种挑动人心的事物，因为每天都有来自宁静的力量，一天也不缺乏。这是每个人都要牢记在心的事呀！

佛历2549年5月10日



## 真正的勇者

能够战胜内在的人，才可称为真正的勇者。因为真正的战场在体内，而非体外。我们必须与贪、嗔、痴作战，其实这三者是所有问题的根源，令我们以及这个世界终究只有痛苦和折磨。



唯有我们将心静止下来，这个世界才会产生真正的和平与快乐，然后我们才可称为是真正胜利的勇者。

佛历2549年8月4日

## 以退为进

如果我们肯向后退让一步，一切便会海阔天空，并且也可深获人心。或许表面上看起来我们输掉了，只是放手、微笑和投降，但我们却保有了冷静与弹性，能够允许自己退让。其实，这样才是真正的得胜。为什么不是认输，而是得胜呢？又获得了什么？原来我们获得了人心。一旦得到人心之后，其他一切都是小事。

佛历2549年4月3日





## 深获人心

如果我们忍耐、包容，并且只有行善，最后一定能够赢得人心，这乃是最为正确的方法，如同檀香木用香味回报斧头一般。当锋利的斧头将檀香木劈成两段，香味却存留在那把斧头上。



因此，即使有人对我们不利，我们也要以善行来回报他。到了最后，我们就能够得到永久的胜利，也就是人心。当深获人心之后，我们便可赢得所有的一切，包括爱与关怀。

佛历2549年6月22日



## 胜利的标志

在软弱无力、心力退却的时候，就要去瞻仰祖师和老奶奶的纪念堂。因为他们生命中从未出现过灰心丧志，他们是佛法的常胜军，面对任何障碍都不曾有过畏惧。

所以，这两位前人的纪念堂就如同是胜利的标志，任何人见到都会产生无比的心力，充满佛法军队的坚强斗志，修波罗蜜的路上不会退却或犹豫。就好比天人在战场上，见到帝释天王的军旗，必然会军心大振，奋力对抗阿修罗军队，不会有任何动摇。

佛历2546年11月9日





## 生命的目标

居士首先必须要知道的事情，便是我们生来是为了证入涅槃。

当明确知道这个目标之后，就必须在日常生活中修行。也就是在工作赚钱之际，也要兼顾修行。当睡醒后，就要诵经礼佛，并且打坐使心平静下来，如此便可在出门工作之前，做好心理准备，以面对生活中的各种问题。当回家后、睡觉前，也要诵经礼佛和打坐，以净化身、口、意，和消除每天所遇到的各项繁杂事物与压力，然后安稳地入眠。

佛历2549年11月6日



## 莫灰心、莫退心


我们要经常练心，持续不断，奋斗不懈，不要灰心，不要退心，不要懒惰。每天持续练习，勉强自己多做一些、再做一些，直到养成习惯，就会自动自发了。



行、住、坐、卧每一个动作都要专注，如此一再练习，才能遇见我们真正的依靠，也就是内在三宝。

佛历2545年1月27日





## 心的工作

无论何时何地，在行、住、坐、卧或是其他任何动作中都要专注，不要让任何事物成为修行的障碍。

修行是心的工作，但这项工作却不必扛任何粗重的东西，只要轻轻忆念透明的水晶球或佛像便是在修行了。如同在开车的时候，身心各部份都要同时一起工作。

佛历2546年8月28日

## 暂时的依靠，永久的依靠

人、事、物都不是我们真正永久的依靠，只能让我们暂时依靠一下而已。能够真正永久依靠的事物必须超越三法印，即「无常、苦、无我」，而引导我们到达究竟的「常、乐、我」，并且具有无穷的威力。

但若是以这样的原则来检视所有一切事物，那么就连太阳、月亮和星星也被排除在外了。经过一劫的岁月之后，梵天界以下所有的东西都将



全部消灭，所以不要祭拜太阳、月亮或是星星之类的事物，因为经过若干时间之后，所祭拜的对象和祭拜的人都会消失。

正等正觉佛陀已经检查过三界内和三界外所有的事物，确定只有佛、法、僧三宝才是我们真正永久的依靠，而这三宝早就存在我们每个人的体内了。

佛历2547年2月19日







## 无人能夺走

病魔带来疾病，令我们失去了健康。但不管我们被夺去些什么，最后都会留下一件事物，那也是无人能夺走的东西，就是我们的呼吸以及身体的中央点。只要我们善用这件事物，内在真正的快乐便会产生。

佛历2549年6月20日

## 如熄灭之火

一旦我们证入了法身，便不会有痛苦、乏味、压力、厌倦、苦闷、悲伤、怨恨、哭诉委屈等等。那就好比逆风持着炽热的火炬，当风吹袭时，熊熊烈火将燃烧到我们的身体，但是当我们到了水地，将火炬浸在水中，使之熄灭，那么刚才全部的痛苦都将消失无踪。我们将忘记曾经有多么痛苦，只会充满快乐、温暖以及想要行善的心力，不管面对任何事物都能有心理准备，即使遇到灾难也能泰然处之。

佛历2547年5月21日





## 问题终结者

身体中央的第七点，是所有问题的终结者。因为到达那一点就是到达了法，也就是一切问题的终点，所有问题都会解决，而方法就只是将心静定下来而已。只有那一点，一定要抓住那一点，问题终结的那一点。但不是用手去抓，而是用心去抓。只要用心抓住那一点，就会到达问题的终点。

这一点非常重要，因为生命一切的痛苦与冲突都会在这里结束，让我们从无知者成为有知者，从染污者变成纯净者，从受苦者转成拥有无量快乐的人，能够了知生命所有实相。

佛历2550年9月27日



## 成为自己的主人

成为自己的主人是如何呢？那就好比是自己会发光的太阳一般，拥有巨大的力量。

事实上，人也可以自我发展，到达最清静、



最具威力的那一点，能够依靠自己而存活，二十四小时快乐无限，充满心力永无止尽，如同太阳能够依靠自己内在强大的威力那般。

佛历2548年6月11日



# 太阳的光亮


没有人喜欢黑暗，大家都喜欢光亮。如果知道明天便可见到灿烂的阳光，即使现在身处于黑暗之中，也会充满心力。

太阳给予我们光明，令我们恐惧消失，能够看清一切。但是在晚间我们也能让太阳升起，方法就是将心静止在身体的中央点。

如果晚上我们内在也能充满阳光，那么所洋溢的快乐将远胜于见到日出时分美丽的太阳。

佛历2550年6月23日






## 像太阳一样

其实自己一人独处会有问题，与他人共处也会有问题，不管在哪里都会有问题，但是我们却能够运用智慧和内在的力量去解决问题，这力量产生于我们静定下来的心。

所以，来吧！让我们成为给予周遭光亮的



人，就像太阳一样，没有哪一天会灰心不日出。太阳无论日出日落多少回，落下以后明日依旧会再度升起。因此，不要与静坐的状态分离，要时时刻刻将心摆放在身体中央的第七点，之后将成为快乐与光明的拥有者，成为真正的太阳，能够带给自己和所有众生光亮。

佛历2550年2月15日



## 发送心力

要发送心力、鼓舞士气之前，要先让自己的心充满力量。只要连接到力量无限的根源，也就是内在三宝，那么三宝无限的威德力便将与我们合而为一，帮助我们一起发愿。这乃是发送心力最正确有效的方法。

佛历2546年8月11日



## 如心所愿

鼓励行善的人，将可得到善果，使我们成为心力高昂者，任何人都无法消减我们的心力，并



且可以得到人、天之拥戴。而这些将支持我们、帮助我们如心所愿地证入佛法。

佛历2549年7月11日



## 扩大心量

我们在时间有限的今世修波罗蜜，但目标却是那样地深远伟大，所以我们不能只有小小的心房，必须扩大我们的心量，直到全世界在我们心中只有小如一颗油柑果那样。



不要担心会有障碍，放手去做吧！一切都将变得超乎意料地简单。

佛历2550年10月7日



## 最后得胜

虽然我们还没有得胜，但无论如何我们一定要赢；尽管我们还未到达终点，但不管怎样我们都会到达。只要我们立志得胜、立志到达。

或许起初看起来好像可能会失败，但只要我们用正确的方法并且专心地去做，最后一定会得胜。

佛历2550年10月7日





# 一定得胜

要完成生命目标及到达法之究竟的伟大目标是不容易办到的，因为这条路既远又长。但由于这是我们唯一要走的一条路，所以无论如何一定要得胜。

所谓邪不胜正，法终究会战胜魔的，因此我们正逐步接近胜利当中。只要功德波罗蜜够多就能得胜，所以我们必须尽量累积善行与功德。已经下定决心要完成的事情，就务必做成功。然而只要我们真正地用心与专心，没有什么困难是无法克服的。

佛历2550年9月14日





## 生命的浪潮

生命大海的浪潮蕴藏着极大的危险，只要是人都会遇到，无论贵贱贫富都无法逃脱，也就是「利、衰、毁、誉、称、讥、乐、苦」这八风。但若是我们知道正确的方法，就能够超越这八项，不会感到痛苦，总是快乐无比。那就如同炽热鼓风炉中清凉不动的那一点，又好比是极其坚固的海岸，任凭生命的浪潮如何强劲也不会被冲坏。即使



灾难临头也还能保持微笑，并且随时随地都能如此办到。

这个方法并不难，只要轻轻闭上眼睛，将心静定在身体中央点，轻轻松松、舒舒服服地，不要想任何事物，如同天真无邪的孩童一般。过不了多久，体内就会自然光亮起来，快乐洋溢得无法形容。





# 静坐入门引导篇

先盘腿静坐。把右腿盘放在左腿上，右手迭放在左手上，右手食指抵触左手拇指尖，舒舒服服地摆放在内足踝上。轻轻闭上眼睛，眼睛微张，好像快要睡着一样，眼皮不要紧闭，眼珠不要用力。

然后，保持心情愉快开朗、纯洁干净、透明清澈，不要担心任何事情，无论什么都暂时放下来。仿佛独自一人在世上，不曾与任何事物有过攀缘。放掉对所有众生与物品的攀缘，用智慧思考那些事物。有「生」就必定有「灭」，所有人类、动物、物品、建物、房屋以及这个地球都时时在损坏，经过一劫之后必定都会消失不见，无论山岳、树木、车辆、人类都会到达消失殆尽的终点。我们的祖先都曾经出生、存在，而最后死去，总有一天我们自己也会如此。从出生到现在的每一天，都不断在减损寿命当中。

我们要经常思考到生命的根本就是苦，包括身苦与心苦，无论苦多或苦少。

不管生为什么，地位有多高，是有钱人家、小康之家或是贫穷家庭都会有苦。富翁有富翁的苦，中产阶级有中产阶级的苦，下层阶级有下层阶级的苦，并且都有共同的苦，那就是老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等等，这些是国际性、每个人都会遇到的苦。

生命的根本是苦，因为每一个生命都落在因果之律与三法印的规则下，时时都是苦、无常、无我。由于有烦恼在控制着我们，所以如果没有证入涅槃或是内在的三宝，就必定会很苦，如同世人们经常感觉到非常痛苦那样。

我们将能证入内三宝，只要心意集中，宁静地回归到身体中央的第七点，也就是在我们肚子的中央，肚脐提高两根手指的地方。如果拉紧两条直线，一条从肚脐穿到后背，一条从右腰穿到左腰，两条直线将有一个小如针尖的十字交叉点。这个十字交叉点提高两根手指的地方，就称

为身体中央的第七点。或者用比较容易记得的方式，就是在肚子正中央，肚脐提高两根手指的地方。

只要把心放在这一点上，我们就能够免除痛苦以及回补心力。所以要把经常散乱不安、习惯东想西想的心，静静地放在身体中央的第七点，让心舒舒服服、静止不动地宁静下来，不要去想任何事情。也可以藉由观想或是诵念的方式作为心的所缘境，成为三宝的标志。例如，以透明清澈的佛像来表征正等正觉佛陀，以透明清澈的水晶球作为法宝(亦即佛陀的教法)的标记，或是用祖师像(重新发现法身法门者)来代表僧宝。无论是观想成一个具体的画面，或是仅仅保有这样的感觉都可以。

要舒舒服服地观想，持续不要中断。一直轻轻松松、舒舒服服地做，让心感到舒适清凉。不要担心所观想的画面是清晰还是模糊，只要维持心不要去想其它的事情。可以在心里轻轻地默念「三玛阿罗汉(sama arahant)……三玛阿罗汉(sama arahant)……。」要默念几次都可以，直到心宁静下来为止。当心静止了，默念就会自动停止，感觉不想再默念了，这时候只要把心静止在身体中央点就可以了。

如果这种感觉发生了，我们就不必再默念「三玛阿罗汉」。但是当心开始散乱，又去想其他的事情了，我们就再重新回来默念「三玛阿罗汉」。轻轻地保持这样的状态，直到心平静下来为止。当心又静止不动了，就继续维持下去。除此以外，不要做任何事情。

如果在禅定中有出现任何画面，我们就舒舒服服地看着这个画面，不要想任何事情。不要去想将会怎样或是会变成什么样子。让画面自动产生，维持正念看着它，不要违背内在经验，只要保持自自然然、舒舒服服地就好。如果感到酸痛，就动一动；如果散乱了，就张开眼，然后再重新开始。每次都要做好准备，简简单单地重新开始。

当我们证入内在三宝了，就有可以熄灭痛苦的地方，如同体内有一个碉堡、营地或是防空洞。当痛苦产生了，我们可以到属于自己的温暖天地去灭苦，那是喜悦与快乐的来源，是使心充满力量的园地。所有善行都汇聚于内在法身，让我们能够安全地流转轮回，身心清凉，充满士气与心力，最后获得真正的胜利。

附图一：显示七个定心点



- 第一点：鼻子(男右女左)
- 第二点：内眼角(男右女左)
- 第三点：脑部中心点
- 第四点：口腔后方的软顎区
- 第五点：喉头
- 第六点：肚脐高度的腹腔中心
- 第七点：在第六点上方两根手指高的身体中心点----心的安住处

附图二：显示七个定心点



- 第一点：鼻子(男右女左)
- 第二点：内眼角(男右女左)
- 第三点：脑部中心点
- 第四点：口腔后方的软顎区
- 第五点：喉头
- 第六点：肚脐高度的腹腔中心
- 第七点：在第六点上方两根手指高的身体中心点——心的安住处

# 踏上胜利之路

人类生命的规则与科学原理没有两样，每件事物都有因有果，假使全部的因子都固定不动，那么结果便无法改变。每一门学科都有其特定的公式，例如数学有方程式，如果对方程式的了解正确，演算也没有出错，那么计算结果一定也是正确无误的。带给人类生命恶梦的东西从未停止，那就是「无明」，它使我们无法正中目标地解决问题，并且不断地给自己制造种种难题。

「法日」价值匪浅的话语能够消除我们的无知，令我们成为知者，转败为胜。在世界各地已有许多国家种族的人，将他成功解决问题的方程式加以实践，并且屡次得到验证。例如泰国顶尖企业家的真实故事便可作为案例，亦即马国长先生以及许汶财先生。或许有些人还不知道，这两位先生在长远的人生

旅途中，尚未被列入成功企业家名单之前，他们曾经历过些什么，是否像其它人一样有过很严重的难题？这个答案是肯定的，而且他们所遭遇到的障碍还远远超乎我们的想象。但是那些障碍到底是什么呢？他们最后又是如何得到胜利的呢？接下来便是他们的故事。



## 马国长先生

如果现在这一分钟，让我们闭上眼睛，想一想在亚洲顶尖商业巨子的名字，马国长先生一定在名单之列。

身为泰国Land & House\*股份有限公司总裁及董事经理的他，也是该公司的大股东，几乎每一年都占最多股份。许多人用赞赏的眼光望着他的成功，不禁翘起大拇指直说「很厉害呀！」而现在我们就要一起来学习一下，他到底是如何成功的。

\*为泰国一家知名房屋建设公司的英文名称(译者加注)

他曾经相信说：  
凭着自己一颗脑袋、两只手  
就可以开天辟地

「由于我生长在中国家庭，家人所从事的是买卖业，所以不曾对佛教有过兴趣，不曾去过寺院，不曾挂过佛像，也不曾设过佛堂，我和家人都只有敬拜阿公、阿嬷的相片和地基主而已。当我长大进入大学工程系就读之后，观念开始有些偏差，因为我想让全世界的人都变成勇士，以为凭着自己一颗脑袋、两只手就可以开天辟地，而全世界所能见到的东西都是由工程师打造出来的，而我也认为自己比其他人还要聪明。」

记得大学毕业的时候，我曾经带着八、九位朋友到家里吃饭，我还偷了父亲十六瓶酒来喝。那段时间生命没有支柱，自以为是博学之士、聪颖过人，并且拥有很强的专注力，而随后所发生的事情也都支持了我这个想法。因为我打从开始工作以后，就一直都很成功，不但能创设 Land & House 公司，还能经营到成为泰国房屋中介业的佼佼者。」

## 之后有一天 因为证据确凿 使原有的信念不得不改变

「佛历2537年底，我首次进入法身寺，有机会拜见住持法胜师父，于是我请教了一些关于佛法的问题。师父慈悲介绍我去阅读佛书以及佛教三藏，因为全部的答案都已经在了。经过一段时日，我读过那些书籍之后，感觉不只奇妙还很惊讶，三藏里面有关宇宙的记载让我惊呼不已。这怎么可能呢？佛陀怎么会这么解科学呢？人类知道这些事情也才还不到一百年呢！

天文学家哈勃先生(Hubble Edwin Powell, 1889-1953)使用天文望远镜观察星象，发现所观察到的星星不只属于我们所在的这个银河系而已，还包括了其它许多银河系。在这之前，人类从来不知道这是个无垠的宇宙，大约含藏了两千亿颗星星，而以螺旋纹的形状聚集在一起。人类的肉眼和望远镜所见过的星球从未远过于此，因此人类始终认为宇宙所涵盖的范围也就是这样而已，但光是已知的范围就非常广大了。

佛历 2540 年

泰国货币贬值，经济衰退

许多企业家与投资者

都纷纷破产，一无所有

马国长先生也无法脱离此危难

「我遇到了生命中的大风暴，因为泰国政府宣布货币贬值。受到泰铢贬值的影响，Land & House 公司以及所营运的范围全部都赔钱。投入的资本以及购置土地的价值，一共折损了两百亿泰铢。Land & House 公司的股票也从每股八百元的高价跌落到只剩百分之一，也就是每股只有八块钱。

甚至我还被告，因为当了别人的保证人。在佛历2541到2542年那段期间，许多难关接踵而至，我被问题重重包围，公司赔钱、债主找上门、自己吃上官司、孩子也还在国外读书。因此，我的心里乱纷纷，充满了担忧，害怕没有钱，害怕声名狼籍，害怕没办法还债。尽管那时候，我在银行里面还有好几十亿的个人存款，能够不动声色地私自脱逃，放任公司倒闭。但是我却不忍心看到公司上下数百位曾经共同奋斗的员工全部都失业，因为除了他们自己以外，还有他们的家人也会跟着一起受苦。」

# 马国长先生

Anant Asavabhokhin

Land & House 股份有限公司总裁

No.1 Q.House Lumpini Building  
South Satorn Road.,  
Tungmahamek , Satorn ,  
Bangkok 10120 Thailand



## 佛历2542年 又再度遇到危机

「当时我的心很乱，不管转到哪个方向都遇到阻碍，幸好我有师父当作心中的支柱，作为我的好榜样。每当我去拜见师父，他总是耳提面命地提醒我不要忘记正念，也就是要闭上眼睛静坐，让心舒舒服服地静止不动，并且散发慈心。或许这方法看起来很简单容易，对问题没有什么实质上的帮助，但这却是解决问题最好的方法。我下定决心要再奋斗一次，而没有被弃我的员工。」

在公司严重亏损的这段期间，我无法给任何人加薪，还要从银行里面把自己的存款全部领出来，要用自己的名义到处借款，以维系公司的正常营运。此外，还必须跟国外的债主洽谈，请求他们给予通融，好让每一个环节能够逐步松开。如此之后，才得以度过了那一次危机。我可以信心满满地说，我之所以能够安然度过，是由于修行静坐的功德来扶持我。」

很多人坐困愁城  
很多人坐以待毙  
但是他却「坐着打坐」

「我去向法胜师父请益，问道，我现在很辛苦，濒临破产，身无分文，应该怎么办才好，我现在什么都想不出来。法胜师父没有直接回答我应该去买卖些什么之类的事情，反而教导我打坐。而我也很信任师父，便依照师父的指示去做。当我打坐渐入佳境，原本纠结在心中的担忧与纷乱便开始松绑，而在心静止明朗之后，我就能够看见问题的出路了。接着我又持续不断地去解决各种问题，后来所有状况开始逐渐好转，甚至还反而比从前要好上百倍。」





## 有修行的企业家 之所以略胜一筹的原因

「有修行的企业家和没有修行的企业家，其不同点在于：首先，有修行的企业家乃是以宁静的心去思考及计划各项事物的，所以其结果既锋利又清晰，能够胸有成竹地知道过程中所要进行的事情，不会烦躁或坐立不安。其次，当静坐修行之后，便不会认为同业者是我们的敌人或是竞争对手。」

师父的教导使我们了解因果之律与业障的道理，亦即我们生命中的种种际遇都起因于过去的行为造作。这使我们能够全心全意地行善积德，而不会去做任何的坏事。我们会好，是因为自己的功德而好；我们会不好，也是由于自己的行为造作而不好。不是对方把业障硬塞来给我们，也不是我们把业障强行塞给对方，所以没有所谓的『竞争对手』，有的只是生活在同一世界，不断共同生死轮回的朋友。当能够如此想之后，就不会生他人的气，即使他人来攻击我们也不会动怒。心里想到的只是，他会这么做乃是出自于他的无知，如果他像我们那样了解因果之律，就不会来攻击我们了，而我们会得到这样的待遇是由于自己的善恶业，那是针对某特定人的果报。我能够如此想，就是因为我有修行静坐的缘故。

当遇到重大问题的时候，我会先问自己，心宁静下来了没有。如果心还不宁静，就不要去想工作上的事情，先去诵经、礼佛、静坐比较妥当。等到确定心已经静止不动、没有担忧了，我才开始去思考接下来应该怎么做。以前问题发生的时候，就立刻去想办法。但是立刻去想跟没有立刻去想，虽然在时间上会相差了大约半天，但是所造成的损失却几乎没有什么不同，因为已经不会再增加任何损失了。所以，倒不如先让心宁静下来再去思考解决之道，这样也有助于维护团体的团结。因为当心混乱的时候，说出去的话也同样会混乱，可能会造成部属之间的争吵，以及我们和客户或供货商之间的争吵。如果等心中的宁静取代了混乱再去思考出路，设法让每个人都能相互合作，则最后每个人都将可成为赢家。

师父曾经告诉我，上等的智慧从未产生于忧虑的心。因此，当我发觉自己正沉浸于忧虑慌乱之中，就会先试着将它遗忘。如果始终忘不了，就会出去打坐，让心清澈透明、舒舒服服地，不再与问题纠缠在一起。想到的只是，无论问题有多严重，也不会严重到今天或明天就要世界末日了一般。



练习打坐，让我能够控制自己的情绪，特别是有压力的时候。例如，在与债主讨价还价时，我被骂到狗血淋头，但我却没有回嘴，只是微笑、不发一语，按照师父的教导，保持心静止不动。结果债主说我是一位翩翩君子，懂得忍耐，是一个文雅的债务人，用非常文雅的方式在讨价还价。又有几次，对方看我没有说话，只是一直保持笑容，他便猜不透我在想什么，还以为我很老谋深算。其实根本没有什么奥秘，我只有在忆念佛像，并没有想任何东西。



当我练习将修行运用在日常生活与工作之中，一切全都改变了。从前，想的有一百分，说出去的只有五十分，着手去做时就只剩下二十分了。但是当我的心宁静不动、舒舒服服了之后，情况就大不相同了。我想的有一百分，说出去变成两百分，着手去做时又加倍为四百分。以前我每天大概要开会八次，有时候一天还要吃两次早餐，分别是七点和八点半，因为要开两次晨会。而现在工作量少了下来，没有过去那么疲累，成效却大幅提升。」

## 奇妙的是 修行静坐 还有助于创造新的想法

「在这里，我要举两、三个例子，那就是Land & House公司『先建后售』的企划案，还有Home Pro公司的销售策略等，这些都是我修行静坐后才有的想法。我刚开始怎么样都想不出对策，但是当我去打坐、把心放空之后，就找到出路了，答案自动涌现上来。解决的方法竟然近在咫尺，是那样地容易，容易到让人意想不到。我越是试着将那些想法落实，结果越是出奇地好，比我们在会议室里争论不休的结果要好上百倍。

Land & House公司『先建后售』的企划案，我原本怎么想也想不出来，终于有一天，在我打坐过之后，它一下子就涌现了。我在营建业已经三十年了，那真是个无聊的行业，而且经常起起落落地。每次景气低迷的时候都让我觉得很疲惫，到底要怎样才能脱离这样起落不定的状况呢？这个行业并非以高科技来竞赛的，如同微芯片、生物科技、奈米科技那样。我们的行业只有一种技术，那就是砌砖粉墙，而这个技术从千年以前就有了。

虽然我们想尽办法创新，设计新颖的房屋构造，但是才刚盖好不到一个星期，别人就抄袭过去了。而我打坐之后涌现的构想是，怎样才能维持房屋质量的稳定度，而当时我联想到的是汽车工业。

汽车装配厂是先将车子做好、质量控制好了之后，才拿出去卖的，而我们营建业却不是这样，我们是先建样品屋而让客户预订的。这样等于是请客户到工厂去，走在装配汽车的输送带上，让他可以任意地改变车门的颜色、座椅的颜色，这样我们便无法建设出优质的房屋。我当时就想，如果想要盖出好的房子就必须先建后售，如同汽车装配厂那样。这个想法大概是在佛历2543至2544年产生的。当我构想好之后，就请大约十个主要干部过来开会，将构想讲给大家听。我说，从今以后我要先建后售，不要采用传统的方式了。但是没有任何人同意我的想法，无论我怎样说明，也没有一个人同意我如此简单的构想。后来我不断解说恳求，直到他们开始愿意接受了，而他们又把这些话传给两百位、五百位员工听。刚开始的时候，他们全都不相信这样会有效果，都不要接受。

因为我们的公司比较强调自主性，权力分散在各个阶层，各单位皆自负盈亏，能够自行做主如何购置土地。而公司要赚钱，他们各自才有好的收益，他们担心按照我的想法会造成公司的亏损，所以都不想要如此做。

当初要说服这些员工很困难，因为最难的事情莫过于改变人的想法和行为。终于经过一段时间之后，效果开始显现出来让大家看到了。这计划扭转了Land & House公司的危机，从一年亏损四、五十亿元的状况开始转亏为盈。后来利润逐渐上升，甚至达到六十亿元的最佳状况，以前从来没有过这么好的情况。那一年我得到了二十亿元的红利，我一半拿去还债，一部份拿来修功德。

此外，我在做生意的时候，想到的不是只有卖房子而已，我还想要建设舒适的居住环境，让善知识们平平安安、快快乐乐地同住。在建设住宅小区及办公大楼的时候，我都会祈愿住在这里的善知识们或是即将来此共住的伙伴们，皆只做善事而不造恶业。

因此，我在意的并非只有盈余亏损，更希望大家能够因这些建物而证得佛法。」





除此之外

马国长先生

也是 Home Pro 公司的管理者

「在佛历2540年的时候，我们有三家分店，我很想扩展分店，却有一项阻碍无法克服，那就是利润太薄。终于有一天，我打坐之后就想出对策了。

我进去问经理，我们不能快一点扩展分店吗？他回答说：『大哥！利润太薄，很难扩展。我们只有1%的利润，即使一年销售十亿元，也只有获利一千万元而已。』由于当时公司正在举办『天天都便宜』(Low Price Every Day) 的促销活动，因此我就跟他说：『真对不起！不要怪我笨。为什么要举办『天天都便宜』的活动呢？其实我们并没有价格上的竞争对手，因为我们是便利商店，而不是廉价商店。也就是客人来我们商店买东西，是因为这里的商品种类很齐全，而不是因为我们保证这里的東西最便宜。所以我们卖的价钱可以和其它商店差不多，甚至可以贵一点点，但是务必让客人很方便，来这里买东西可以样样齐全。』

## 并且以「修行静坐」 获得成功

于是经理就让人拆掉『天天都便宜』的广告，另外还增加了商品的种类，使客户有更多选择。后来 Home Pro\* 公司增加了3-4%的利润，相当于原本的三到四倍，目前已经扩充到二十九家分店，并且两年后还有新的扩展计划。」

\*为泰国一家知名家具公司的英文名称。(译者加注)

# 修行与事业 同时增进 乃是我给自己与同事的 最佳礼物

「当各种危机一一成为过往，我能够确定的是，我是以修行静坐来度过那些危机的。另外我还能够看到的是，在各种风暴来袭的时候，身边的人以及公司的同事都深受影响，我们乃是在同一艘船上的人，我们总是一起面对问题，一起披荆斩棘。因此我想到，除了我自己练习打坐之外，也应该让每个人都有机会一起打坐，于是我为工作人员在办公大楼安排了每星期的例行性修行活动。我请法师前来开示、带领打坐，并且以户外的修行活动取代了从前的各种座谈会，好使每位同事都能够拥有清净的心。」

我经常告诉我的工作团队说『打坐很好，可以使心透明清净，就像我们每天都要洗澡那样。如果没有洗澡，过没几天就受不了了，而心也是如此。我们的心每天藏污纳垢，累积了许多事物，例如和家人发生不愉快、工作有问题、对部属的表现不满意等等，这些全都会留在心中。所以不清洗内心的话，心就会

降低功效，而如果有清洗内心，便会感到快乐，而工作充满效率。」以前我经常举办各种研讨会，例如销售研讨会、市场研讨会、生意餐会等等，但是当危机真的来临了，最有帮助的却只是佛法与功德。我想要用最好的礼物来报答和我一同工作的伙伴们，那便是让他们认识到佛法与功德并且学习打坐。我相信是修行打坐让我们公司成功的，而修行应当与事业同步成功才好。」

在每个人的生命中，成功与失败总是参杂在一起，总是找机会来占领我们的心头，而马国长先生所说的话，提供了我们有关的实例。在这里要再提醒的是，无论遇到任何状况都不要担心，只要去打坐，维持内心的透明与清净。当心清净舒服了，大事就会化小，所有的事情也将会好转起来。因此，如果能够学习马国长先生的作法，不但会发财，也会成为最后的胜利者。







## 许汶财先生

是Total Access Communication (或称为DTAC\*)股份有限公司的董事长。虽然他是全泰国大众通讯业的龙头，但他却爱好艺术，视之为心灵的生命。而他自己令人感兴趣的程度也跟宝贵的艺术没有两样，也就是他「艺术地过生活」。

很多人的生命从零开始，但这位「大哥」的生命却从负号开始。他生命的加号不是由于优秀或幸运，而是他会忆念「功德」。

\*为泰国一家知名通讯电子公司的英文名称(译者加注)

「大哥」  
是弟妹们心中的好哥哥  
推动全国「爱护家乡」计划



## 无常是生命的老师

「我好几次从自身的经验学习到生命的无常。当我十三岁的时候，妈妈告诉我，要我和小阿姨一起去警察医院太平间认大阿姨的尸体，我们找了整个晚上都找不到，五天后却发现她的尸体在湄南河中，手脚被捆绑在船的锚上。接下来，我很爱的一位庶季（音译）叔叔，也就是爸爸的弟弟，突然间去世了。原来他去理发厅挖耳朵，导致耳朵发炎，所以他就去医院治疗。医生检查过后告诉他，当晚就可以出院了，没想到他居然在晚上九点往生了，因为细菌已经感染到脑部。而匹（音译）舅舅，也就是我妈妈的弟弟，年纪轻轻就过世了，因为吃了感冒药，药物压迫到心脏而导致心脏衰竭，当时还不到五十三岁。

我还有一位股东，年纪和我相差十几岁，我们感情很好，经常一起到国外旅行。有一天他打电话给我，说他心情烦闷，想听我讲笑话，就像我以前经常讲给他听的那样。当他听我讲完之后，他大笑到肚子痛而跟我说谢谢。没想到，那一天竟然是我最后一次讲笑话给他听了。因为挂上电话一个钟头之后，他的秘书就打电话告诉我：「他死

## 促使迈向奋斗之路

在计算机桌前面，因为突然心脏衰竭。』于是我立刻帮忙联络医院，在当天下午送尸体去冷冻。这些事情让我体会到诸法无常，尤其肉体真的很无常。算一算，这已经是我亲自帮忙处理的第六具尸体了，生命的无常再一次给我上了一大课。虽然那时候我能够稍微控制住自己的情绪，但是要我一下子就承担起各项重责大任，实在是太突然了。

当我父亲往生离我们而去的时候，我才二十七岁，刚学习管理父亲的公司没多久。但是父亲一往生，我就必须担负起三亿多元的贸易债务，而还不包括十多起可能严重到变成刑事案件的商业诉讼案在内，例如公司股东对我父亲的控告等等。经过我和妹妹用佛教四摄法的『爱语』，也就是以悦耳、谦卑、柔和的方式去调解之后，终于使股东们全都取消控告。」

许汶财

Boonchai Bencharongkul

DTAC Total Communication

股份有限公司总裁

333/3 Chai Bldg., Vibhavadi Rangsit Rd.,  
Chatuchak, Bangkok 10900, Thailand



# 加油呀！ 没财！

「在父亲往生前两三个月，我每天都去父亲接受治疗的大楼里面，关照他的饮食，听他吩咐各项工作。他经常耳提面命我的事情是，要正正当当地做生意，并且要照顾母亲和弟妹们如同他亲自照顾那般。而在父亲即将离去的那一个夜晚，我第一次见到母亲伤心的眼泪，我很能够体会母亲的感觉，因为他们是同甘共苦的患难夫妻，一直为了建造稳固温暖的家庭而共同努力。不管有多么辛苦、多么困难，母亲从来没有抱怨过。我深深地了解，当父亲离开之后，我就必须成为家庭的支柱。除了承担公司的责任之外，还要代替父亲照顾母亲及弟妹们，无论这个担子有多重。」

在父亲往生的那一天，母亲对我说：『加油呀！没财！』之后的每一天早上，她也都会这样跟我说，直到七年后我能够还清所有的债务。那时候我告诉自己：『妈妈！我会奋斗的，即使跌倒也会爬起来。只要我还有一口气在，就会不断奋斗下去。』后来我因肝炎而一度病倒了，但是病好之后，我

就继续拼命工作。不久之后，各项危机终于逐渐解除了，这要归功于父亲所做的善行。当父亲还在世的时候，他总是诚实率真、童叟无欺，这样的善果落在我身上，使得其他长辈们对我大发慈悲。等我将家族的企业扩展开来，班察戎库家族才逐渐稳定富有起来，拥有好几百亿的财产。

那些危机不但让我学习到生命各方面的知识，还让我更贴近母亲。从前我与母亲不太亲近，总觉得她很凶，但是父亲一离开，我就必须多多照顾她了。十三年来，我总是陪着母亲吃饭，无论早餐、午餐或是晚餐。即使我和客户有约，也会先跟母亲一起用过晚餐，才怀着轻松舒服的心情出去工作，因为我能确信母亲已经吃过饭了。

有几次我和母亲一起到国外，我曾经要求母亲，要躺在她的腿上睡觉。起初她拒绝我，说她又不习惯这样子，但是后来就肯了。有一次我躺在母亲的腿上，问她说，为什么我小的时候，她总喜欢惩罚我一个人。结果



母亲回答我说，如果不这样，怎么会有今天这么厉害的汶财呢！从此以后，我就没有再谈起这件事了。

母亲是一位心地善良和喜欢修功德的人。我们将所赚来的钱分为五份，给我们母子五人，母亲就把她那一份全部拿去修功德了。记得母亲在生前的最后两年，曾经要求



我们不要再买东西给她了，她要把那些东西折换成现金，好让她去修功德。当我们回答说：『可以呀！』她就接着问：『可以是多少呢？』我们说：『您要多少，我们就去找多少来呀！』我到现在都还依然记得，那时候母亲听到我们兄弟姐妹的回答时，她充满快乐的笑容和眼神。」



「我的父母亲很注重孩子功德观念的培养，从我们年纪还不到十岁的时候，重要的佛教节日和星期假日就会带我们一起去寺院修功德。因此，我在佛历2526年曾经为了回向功德给父亲而去出家，在佛历2537年又为了母亲而再度出家，这两次都是在班加玛波辟(音译)寺院出家的。虽然每一次出家都只有短短三十天而已，但是我都充分把握这些时间，专心修行打坐。

之前我的妹妹，也就是婉娜·姬娜琪蒂(音译)，曾经来当我的善知识，让我认识了法身寺。从我第一次到法身寺开始，就感觉自



## 生命 有功德带路

已听闻到佛陀纯净的教法，没有婆罗门教或是其他各种巫术参杂在里面。于是我请求阿舍黎，允许我跟随法胜师父到清迈苏塔山(音译)学习修行静坐。在修行期间，我感受到内心的平静与祥和。师父总是教导我们，要练习将心静止于身体中央点，直到熟练为止。如果能做到，智慧便会产生，所有答案将自动从身体中央点涌现上来。刚开始我还不太懂，也没有很努力去做，等到出家以后，我才比较有时间好好修行，了解到功德竟是如此纯净的力量。因此，我一直都很感谢婉娜妹妹，就是她带我来法身寺认识到『功德』的，功德是使生命充满快乐的纯净力量。」

# 因为「功德」 才让我能够以「正念」 面对佛历2540年的一场狂风暴雨

「那一天我好像站着被踢到膝盖窝而跌倒了，因为从电话传来消息说，泰国政府宣布货币贬值，我马上就知道这一次将面临重大的战役。泰铢与美金的比例从二十五比一跌落到五十几比一，使得Ucom公司原有四亿多美金的外债，以及TAC公司\*十一亿多美金的外债，立刻高涨起来。若以泰铢计算的话，便是从四百亿泰铢涨为七百亿泰铢。那时候我正站在班察金达(音译)办公大楼十三楼的一个角落，完全觉察不到当时天色如何，是晴天或是阴天，只知道自己眼前必须做的是『控制心念』，必须维持内心的透明清净。

在我第一次遇到生命中重大的战役时，有母亲陪在身边，不断跟我说：『加油呀！汶财！』但是这一天，母亲却不在人世了。后来我的弟弟跟一位部属进来办公室说：『不要想太多。』其实我根本不会想太多，因为我什么都想不出来。唯一想到的是，问题发生了就去解决吧，打坐一下应该

可以想到办法吧，而且还必须设法增加功德才行。因为有了功德之后，就会感召过去结交的善知识过来帮我。所以，我就跟自己说，赶快去寺院修功德较为妥当。」

\*Ucom以及TAC为两家泰国知名手机通讯公司的英文名称，其中TAC公司即是DTAC 公司的前身(译者加注)

## 去寺院修功德，较为妥当

「从那一天起，我和家人就不断来寺院修功德，师父教导我们说『有问题就去解决，积极累积功德、修行静坐、布施，之后每一件事情就会自然转好。』于是，我就遵照师父的教导来面对各种危机，每天不间断地诵经、做早晚课，积极修每一项功德，星期天便去法身寺打坐。后来师父慈悲，还给了我一个封号，叫做『不放逸的富翁』。

公司的问题开始逐渐减缓，我去向债主协调并且寻找盟友共同投资，为企业注入资金以便继续经营下去。至于佛法方面，我则不放逸地修各种功德，没有任何借口，每一项功德都去修。没有几年，师父说的话都得到印证，各项问题都依序获得解决。

去寺院的时候，我们都是全家人一起去的，包括我和太太还有三个孩子，婉娜妹妹和帕寇(音译)妹夫、松差(音译)和威奇(音译)两位弟弟以及他们的家人。我们每个星期天都一起去寺院修行，一起布施、持戒和打坐。从此之后只结交善友，只聘请有修行的工作人员，但不会限制是什么宗教信仰。因为这些人比较守纪律、懂得持戒和具有道德，我

们比较放心将任务交给他。我每星期都在班察金达办公大楼，为经济互助(意译)公司以及DTAC公司安排修行活动，并且经常让同仁参加外面短期的静坐活动。

我曾经有一个梦想，在六十岁以前要全力工作，为了回馈社会以及留财产给子孙们，如同我曾经从父母那里所得到的一样。但是佛历2548年十月，我决定卖掉Ucom以及DTAC市价超过九十亿元的股票给Telenor集团。我之所以将手机通讯业的公司股份卖掉而将信息业的股份买回来，是因为我有信心能够透过信息系统帮助将佛法弘扬到全世界，例如大僧座宝墙广场所举办的法会，未来必定能够经由信息系统传到每个人的手机里。除此之外，我还在进行『爱护家乡』以及『地区广播电台』计划，为了回馈社会，我将这两个计划扩展到全国各地。并且将『建设佛国』视为我生命的愿望，我将尽一己之力去促进社会的美好以及续佛慧命，直到永远。」

## 能够如此， 是因为「功德」

「我有信心，生命的结局一定会如我心所愿的那样，基于我以前累积的功德和现世所修的功德以及持续修行的心力。现在，我认为生命很有意义，因为有明确的生活目标。而从今以后，我必须尽其所能去做的就是，积极累积功德直到我到达目的地为止，也就是法的究竟。」

我们会愿望落空、错失良机，都是由于过去世忽略了功德，没有尽心尽力去累积功德。我觉得我这一辈子能够当人是很幸运的事情，而且可以生在有正念的民族，能够遇到法胜师父和詹老奶奶，能够生在法身法门盛行的佛教国家。所以，应当要赶快将世俗的财物转换为功德，转为出世间的圣财，成为下辈子能够继续修更多功德的资粮。

如果回过头去看我成长的过程，虽然我爱好艺术，但却不能选择走艺术这一条路，因为我是家里的老大，必须继承家业，处理公司各项事务。而今天我从佛陀的教法中，

从师父的教导中，了解到我们是自己生命的设计者。因此，我每天的生活都不放逸，不会让什么事情来不及做，全心全意勇往直前，用布施、持戒、静坐来设计最好的生命。我深信，过去和现在是设计生命的关键。如果今天做好，明天就一样会是好日子。我们在这世上的时间并不长久，每一个今天都是最重要的日子。什么事情会让自己得到快乐，并且不会损及他人，还能够利益社会，那就要赶紧去做。

在打坐的时候，我经常会问「大爆炸理论」先生问题，也就是国长先生。好几年前，他还没来寺院的时候，是一位无宗教信仰者。他相信这个宇宙是从大爆炸产生的，浮游在宇宙中的碎片后来变成了星球，所以人死后也就坏灭了。但是他现在不会那样相信了，他还说我们要一起去当天人朋友，一起当师父的弟子，到兜率天特殊菩萨功德区继续修波罗蜜以拆掉轮回。

有一天我忍不住问国长先生说：『哥哥呀，为什么宇宙那么黑暗呢？』他回答说：『因为我们在魔罗的肚子里呀！』我不耐烦地接着问：『如果是那样，我们为什么还要修行到最高层次去呢？』他回答说：『一点也不需要担心，魔罗也同样在我们肚子里。』我很满意他的答案，就继续闭上眼睛修行静坐。而这让我想到『Men in Black 第一集』电影里的画面，外星人骂地球人说，『为什么不能把整个宇宙藏在猫脖子上的小水晶球里呢？地球人只会用自己习惯的尺度去看待每一样东西。』」

现在，许汶财先生能够实现自己的理想，庄严地走在人生的大道上，并且圆满地设计自己的生命，创立互助合作的网络以及爱护家乡的基金会，如心所愿地那样为了回馈社会而工作。如果生命能够拥有自由，有时间完成自己的理想，快乐积极地行善，那真可说是世界上最棒的事情了。

许汶财先生是拥有快乐及圆满善行的一位大哥，是具有致胜之道的完美成就者。而这一位「大哥」所采用的生活方式，就是遵照法胜师父的开示，亦即「当遇到大小障碍的时候，就要闭上眼睛静坐，把心放在身体中央第七点，然后就可以找到答案，知道该做什么以及该怎么做，并且能够拥有无量的心力。其实每个人生生世世都曾累积过功德，没有人全部只有造恶业，只不过有几辈子会犯一些过错而已。但是过去的功德已经存在了，只要心透明清净就可以感召过去的功德来扶持我们，使我们得以跨越种种障碍。大哥就是这样做，最后得到了胜利。」





# 各地法身修行中心

## 亚洲地区

### 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](mailto:info@dmky.org)

Webmaster : [webmaster@dhammakaya.or.th](mailto:webmaster@dhammakaya.or.th)

### 中国

#### 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](mailto:nui072@hotmail.com), [pp072@yahoo.com](mailto:pp072@yahoo.com)

### 台湾

#### 台北国际法身禅修中心

Dhammakaya Internation 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](http://www.dhammakaya.tc)

Email : [info@dhammakaya.tc](mailto:info@dhammakaya.tc)

## 桃园法身禅修中心

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 : watthaitaoyuan@hotmail.com

## 台中国际法身禅修中心

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  
DistictTaichung City 400  
Tel. +(886)-4-2223-7663  
Website : www.dhammakaya.tc

## 香港

### Wat Bhavana 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.dmc.hk  
Email : dmchk@netvigator.com

## 日本

### 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](http://www.dimcjp.org)

Email : [chalapinyo@hotmail.com](mailto:chalapinyo@hotmail.com) , [phacram@yahoo.com](mailto: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](http://www.dimcjp.org/osaka)

Email : [dimcosaka@hotmail.com](mailto: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 長野県东御市新张 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](http://www.dimcjp.org/nagano)

Email : [yanakuno@yahoo.com](mailto: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](http://www.dimcjp.org/tochigi)

Email : [krubajane39@hotmail.com](mailto: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](http://www.dimcjp.org/kanagawa)

Email : [watkanagawa@gmail.com](mailto: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](mailto:jitta_14@hotmail.com)

## 印度尼西亚

Dhammakaya International Meditation Center of Indonesia  
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

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 : dmcnpn@hotmail.com  
Kuala Lumpur  
Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur  
4-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,  
Selangor,  
D.E., Malaysia  
Tel. +(60)-3-5882-5887  
Mobile. +(60)-17-331-1599

## 新加坡

Kalyanamitta Centre (Singapore)  
146B Paya Lebar Road  
ACE Building #06-01  
Singapore (409017)  
Tel: (65) 63835183  
Website: www.dhammakaya.org.sg  
Email : dimcsg@singnet.com.sg

## 南韩

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

## 文莱

Co-ordination Office

Contact : Ruangrassame Chareonying

Tel. +(673)-8-867-029

Email : jy\_dhamma@yahoo.com

## 中东地区

### 巴林

DMC Centre, Bahrain

1301 Road No. 5641, Block No. 0356,

Manama City, Bahrain.

Tel. +(973)-3960-7936

Contact : Mr. Thanachai & Mrs. Peanjai Thongthae

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

### 杜拜

Dubai, United Arab Emirates (U.A.E.)

Co-ordination Office

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, United Arab Emirates (U.A.E.)

Co-ordination Office

P.O. Box 46550

Abu Dhabi, UAE

Tel. +(971)-50-562-9729

Contact : Mr. Wijai Shaijarernwana

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

## 以色列

Co-ordination Office

Tel. +(972)-54-797-1800

Email : ratchayothin@013.net

Contact : Mr. Wutthiphat Ratchayothin

## 卡达

Co-ordination Office

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

Co-ordination Office

Tel. +(98)-21-2260-2105

Contact : Ms. Aroona Puenebue

Email : marissa\_ange@yahoo.com

## 阿曼

Co-ordination Office

Tel. +(968)-9901-4584

Contact : Ms. Rathanavadee Boonprasert

## 沙特阿拉伯

Co-ordination Office

Tel. +(966)-50-899-1912

Contact : Ms. Udom Chimuan

Email : saudom\_80@yahoo.com

## 非洲地区

### 南非

Cape Town

Cape Town Meditation Centre (CMC.)

4B Homlforth 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](mailto:info@watthaiafrica.org)

## 欧洲地区

### 比利时

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](http://www.dhammakaya.be)

Email: [vr0072@gmail.com](mailto:vr0072@gmail.com)

### 法国

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](mailto: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](mailto: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

### Wat Phra Dhammakaya Bavaria

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

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 Scoiattolo 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

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

Wat Buddha Gothenburg

Ostra Arodsatan 17B, 42243 Hisings Backa, Sweden

Tel. +(46)-031-585799 , +(46)-0737-562722

Website : [www.dhammakaya.se](http://www.dhammakaya.se)

Email: [watbuddhagothenburg@hotmail.com](mailto:watbuddhagothenburg@hotmail.com)

## 瑞士

Wat Buddha Geneva

route de Valavran 50, 1293 Bellevue, SWITZERLAND

Tel: +(41)-022-774-0587

Mobile: +(41)-079-565-8509

Email : [digs072@hotmail.com](mailto:digs072@hotmail.com)

## 英国

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](mailto:disuk@hotmail.co.uk)

## 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

## 西班牙

Coordination for Dhammakaya Foundation ,Spain

Email: thanitss@gmail.com

## 丹麦

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

## 美洲地区

### 美国

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](http://www.dimc.net)

Email : [dimcus\\_ca@dhammakaya.com](mailto:dimcus_ca@dhammakaya.com)

### Georgia

Georgia Meditation Center Inc.

4522 Tilly Mill Rd., Atlanta, GA 30360, USA.

Tel. (770) 452-1111

Moblie. (404) 514-7721, (404) 862-7559

Fax. (770) 452-3424

Website : [www.go.to/meditation](http://www.go.to/meditation)

### Hawaii

Hawaii Meditation Center

54-111 Maakua Rd., Hauula, HI 97617, USA

Tel. +(1)-808-497-4072

Email : [saiwa072@hotmail.com](mailto:saiwa072@hotmail.com)

## Illinois

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

## 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

## Texas

Meditation Center of Texas

1011 Thannisch Dr., Arlington, TX 76011, USA

Tel. +(1)-817-275-7700

Email :meditation.ct.tx@gmail.com

## Virginia

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

## 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

## 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

## 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. (626) 675-9369  
Email: neeni072 @ yahoo.com

## 加拿大

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

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

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

## 大洋洲地区

### 澳大利亚

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

### 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](http://www.dhammakaya.org.au), [www.dmctv.net.au](http://www.dmctv.net.au)

Email: [satit@dhammakaya.org.au](mailto:satit@dhammakaya.org.au)

### 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](mailto:phra_tawee@yahoo.com.au)

## Melbourne

Melbourne Meditation Centre

18 Centenary Drive, Mill Park Vic, Australia

Tel. +(613)-9437-6255

Email : ronrawee@yahoo.com.au

## Queensland

Brisbane Meditation Centre

73 Lodge Road, Woolloowin Brisbane,

Queensland, Australia

Tel. +(61)-7-3857-3431

## 紐西蘭

Orewa Meditation Centre

43 Albatrass 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 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



生命取决于  
您如何设计它  
失败或成功  
操之在己