

克切拉内部季刊

走出
山洞

2012年1月
KECHARA
A Tsam Tulku Buddhist Organisation

敢于想象 突破局限

- 跳出框框
- 法会的力量
- 非凡的授任仪式
- 仁波切的生命故事
- 细读关于超自然空间
- 你需要做些什么来走出自己的“舒适地带”？



亲爱的朋友们，

空气中弥漫着新年新开始的气息咯！2012年新年快乐！在这里我们祝你在接下来的12个月里都充满美好的事物。

克切拉在今年会做一些不一样的东西，我们即将要做的，将超越一如往常所做的新年愿景。忘了那些我们说要减轻5磅、升职或找到魅力王子的承诺。我们将豁出去，并跨越所有的界限，因为这是敢于想象的时刻。有什么愿望就尽全力去做，敢于梦想（无论他人会觉得那有多荒谬），然后在12月再次回来之前去实现它们。

事实上，我们甚至用备受瞩目的事项来为2011年写下句点。首个佛教讲法授任仪式便已经是事物逐渐“做大”的迹象。是的，克切拉是经常打破纪录及开拓新视野的那位。在这一期的《走出山洞》内你将会阅读到关于新被委任的讲法师以及这历史性的授任仪式如何为这地区的佛教界，甚至是全世界的佛教界记下伟大的新开始。

这一期我们也特别将焦点转向我们的寺院及灵修的核心——克切拉佛教中心。从讲法师到多个法会，再到许多贡献于中心的人，我们将向你展示，成为一个活跃、充满乐趣及完整的灵修大家庭的一份子，究竟有什么意义。紧记着要继续敢于想象，让你裹足不前的只有你自己。

愿世界和平，

Jamie
邱佩芬

内容

第4页，教诲：尊贵的詹杜固仁波切向你解释突破个人界限的重要性，以及值得你这么一做的原因。



第6页

专题：更深入了解那些具有强大力量的法会，及它们如何能在你日常生活当中帮助你。



第8页

活动：了解关于克切拉的佛教讲法授任仪式，一则是在佛教僧团与在家人之间建立起一道桥的历史性事迹。



第16页

我手写我心：要走出自己的舒适地带，需要做些什么？《走出山洞》的专栏作者针对这个题目发表看法。

联络我们

《走出山洞》是由马来西亚克切拉佛教团体为您编写的季刊。预知有关克切拉和其各部门活动的详情，请浏览以下网站或联络克切拉佛教中心。



精神导师 詹杜固仁波切
英文博客 blog.tsemtulku.com
中文博客 zhandugu.blog.163.com
网站 tsemtulku.com
面子书 facebook.com/tsemtulku
推特 twitter.com/tsemtulku
YouTube YouTube.com/tsemtulku

克切拉佛教中心
7, Jalan PJU 1/3 G,
SunwayMas Commercial Centre,
47301 Petaling Jaya,
Selangor, MALAYSIA

电话: +603 7803 3908
传真: +603 7803 3108
电邮: care@kechara.com
网站: www.kechara.com

总编辑 邱佩芬
编辑 Shantini Suntharajah
特约撰稿 丹增罗桑
丹增堪千
邱佩芬
饶素安

摄影 丹增罗桑
克切拉映像制作
詹拉章e-小组

设计 Tac
翻译 符芳盈、郭华盈、王伟聪
编辑 梁慧婷、李璧希
蔡尚芬、林庆业
校对/审阅 谢晓晶
印刷 Imminent Enterprise

克切拉 佛教中心



克切拉佛教中心从谦卑朴实的开始，至不辞辛劳、排除万难的迈向目标为止，现已达致成为了一早已由詹杜固仁波切设想构思的团体机构。

看看今天的克切拉佛教中心——隶属于它的十三个部门和日益茁壮的职员团——不免让我们轻易的忘了一切是如何开始的。开始的时候为了让他们至敬的上师心愿成真，各个创办会员们都碰到了不少的考验与磨难。

对克切拉早期的创办会员们来说，当时可没有什么特别宽阔、具备空调且足以容纳700个座位以供法会、活动与佛法班所能应用的佛殿。他们有的，只是一股最真挚的动力，来激励他们努力不懈地实习佛法，并与他人共享佛法。他们有的，是一股对尊贵的詹杜固仁波切最稳健牢固的信念。他们有的，是与仁波切共同决心广传宗喀巴大师教义视野。

组织的早期，克切拉人在自家中做祝愿与阅读《菩提道次第广论》。在仁波切的指导与劝诫下，这些活动都被定期的举办以创建其因缘并体现一个真实的佛法中心。在90

年代后期，大家更常常在拿督林秀月的家中进行类似的活动。当拿督林秀月建议租用一所房子并将之用作习修佛法的场地，顺道供奉她那位当时往生的母亲时，一切才开始有了进展。这新场所依据佛母度母而被命名为“度母之屋”。自此，每星期一次的聚会和法会，甚至仁波切偶尔的佛法讲解会，都会在度母之屋举行。

基于有限的空间，再加上那里实际上乃位于住宅区内，所以一切在度母之屋内进行的活动皆没有被大肆宣传过。所有的宾客都是通过邀请出席其活动的。尽管一切已在严厉的管制下进行，前来参加活动的人们比肩继踵，最终引起了周遭邻居们的不满而纷纷投诉。没过多久，仁波切便表示说他希望能够找一个更宽广且更适合的场所来进行各种佛法活动。所以大家全力以赴于八打灵再也一带，寻找可以用作佛法中心的店屋。大约六个月后，一间位于金双威商业中心的店屋被

选中而为了获得此店屋的努力开始了。在资金缺乏与种种无法被肯定的未知因素下，克切拉佛教中心的创办会员们伤透了脑筋，再次面对了种种的考验与挑战。

不屈不挠的精神让他们终于得以克服种种困难而正式成立了第一家克切拉佛教中心。2007年，另一家克切拉佛教中心也成功的被设立于街尾处，并恰到好处的被命名为克切拉佛教中心（二）。2010年11月27日，随着一个更新、更广大，设备更齐全的佛殿被成立以容纳一切克切拉的活动事项，克切拉也随之迈入意义非凡，辉煌崭新的里程碑。

仅仅十年，克切拉佛教中心经已成长为一个拥有十几个部门且极力宣扬佛法的庞大机构。如今，克切拉在檳城、彭亨、霹靂、柔佛皆有支部。不只如此，克切拉于世界各大城市皆设立了分支，其中包括新加坡，加德满都、伦敦、曼谷和上海。

日本大实业家本田宗一郎曾经说过：“成功源自99%的失败”。克切拉佛教中心的创办会员所经历过的种种挣扎与牺牲告诉了我们，只要秉持着愚公移山的毅力，对自己的目标坚信不疑，没有什么是不可能的。作为他们不懈努力与对宗教从不动摇之信念的最好证明——今天的克切拉佛教中心已是一个让人们学习与实行佛教教义，且继续造福人们的一个不可或缺的团体了。



跳出 框框

离开你的舒适地带可能会非常困难及造成许多不便，不过尊贵的詹杜固仁波切证明了所有流过的汗水都不会白流。



我发现我其中一位弟子出家为尼的立场非常坚定。这个消息对我而言是非常特殊的，因为她必须克服个人主要的障碍，即是搬离父母的家并且独自生活，才可能做出这个重大又有意义的决定。她一直都找无止境的藉口不学佛、不投入佛法事业或当志工。现在的她，却下定决心把一生奉献给佛法。且让我来给大家讲述她的故事，我相信这会是一个很棒的例子，关于突破我们自以为的局限的重要性。

这位弟子虽然已经年长，却仍旧与父母同住。我认为，如果你已经能够独立生活，却仍住在父母家中，享受家里给你的便利和住家饭菜，让别人帮你清理房子和清洗衣物、缴付水电费等账单，那就清楚表示你想过舒适方便的日子。这似乎不是什么不好的事，不过深一层去思索的话，你会发现，在缺乏责任感的情况下渴求方便，反映了一个人希望继续留守在舒适地带的事实。

如果你是基于方便的理由，选择住在父母家中或继续处于任何一种生活状况的话，你会发现自己绝不会达到成功的巅峰或发展出强韧不拔的个性。为什么？因为你正滞留在渴求方便又不为自己负责的根本态度之中。一旦抱持着这样的态度，你所有的处世态度都如出一辙，当你期望为自己的生命做更多东西时，它迟早会成为你的绊脚石。

我知道我的弟子（及跟她一样住在父母家中的其他人）的生活看起来很舒适，但是他们将面对各式各样的痛苦。譬如，他们将在财务上面对问题。当我们住在父母家中，我们通常会把薪水花在宠爱自己的项目中，而不是在生活基本需要上，因为我们清楚父母亲会为我们负担其他花费。我们最后无法学会负担基本费用、谨慎花钱和储蓄、捐钱予佛法事业（累积功德）或把钱投资在有价值的事物之上。很多时候，我们把钱花费在让自己舒适的事物上。当我们拿了薪水后，我们为佛法、慈善机构或其他人付出多少钱？又或我们将整份薪水都是花费在自己身上，或任何给自己带来方便的事物之上？我们经常将自己大部分的金钱用于玩乐，这么做是非常危险和愚蠢的，因为当我们的父母亲不在的时候，我们的生活就会变得一塌糊涂。

当我这位弟子搬离父母的家后，她发现所谓的成长，就是不贪着家里提供的方便，尝试调整及寻找空间及自由去探索及开拓自己的内心。独立的报偿便是她可以成长、增长和学习如何运用她住在父母家时永远无法学会的生存之道。

这个收获同样可以应用在生命的其他挑战上，比如开始创业、转换工作、移民到另一个国家或结束一段不适合你的感情。你会发现，你要付的账单会更多，你能花在自己身上的钱会越少，你能花在自己身上的时间会越少，然而，这些障碍将训练你在工作上及生活上有更好的成绩。

重要的是，你必须把眼光放远，不局限于当下的自己，把眼光放在未来的你，及你未来可能获得的成就之上。只要你每天花一点时间，这种放眼未来的想法不是不可能的。

你必须谨记，失败是肯定会发生的：你会去尝试，你会经历失败，不过重要的是你再站起来，拍拍身上的尘土，继续尝试。最后你将会获得成功。不要沮丧或灰心，因为你也不曾经失败过很多次吗？请记住，尝试后失败了总比什么也不做、什么成就也没有，生命中没有做过什么有意义的事就失败来得更好。

当你做出尝试，你就打下面对下一次挑战的基础，因为即便没有达到目标，你却获得了如何在下一次做得更好的无价知识。这个知识将成为下次尝试时达标的无价宝。

你必须明白，自己无法在独立之初或尝试达到某个目标之际就能成功。反之，你将会面对许许多多焦虑和沮丧。如果你要知道如何驱赶这些可怕的情绪，我有对治的方法。方法很简单，不过你需要付出毅力和决心。方法就是：停止寻找一个方便、容易和没有烦恼的人生！

你必须变得更独立，鞭策自己超越局限。如果不这么做，当你回头看昨天的自己，你肯定会感叹自己当初为什么没有付出更多，或希望自己应该做得更好。你将会心带悲伤和懊悔地发现，你的恐惧困住了自己，导致你的人生毫无作为。恐惧不会因为你逃避它而消失，恐惧会导致你继续自限其中，当你看见别人在生命中大展宏图，自己却只能无助地期望能做更多，与此同时，你带着许多没有完成的梦想和毫无意义的人生被远远抛在后头。最终，你将发现，被抛在后头比面对你的恐惧来得更加不堪。突破你的心理和生理的局限，挑战自己做得比自己想象的更多。

目标就是跳出舒适地带并向前迈进。改变你的态度、行为、服装、外表、表现和言语，给他人留下深刻印象并做一个成功的人。挑战将会迫使你转化成为一个更棒的人。世界上最好的导师莫过于求生的需要。你将发现，跳出舒适地带后，你将能取得更大的成就，而且，很荒谬地竟然给你带来真正的舒适感！它以好的方式鞭策你，让你圆满自己，因为除了成功外，你没有其他选择。

我为这名弟子感到非常高兴。一直以来，她是一名爱发牢骚的人，也不断地抱怨，但是如今她做到了。她从自己的恐惧，及镇守得严谨的舒适地带中获得自由，我为她感到高兴，也为其他成功战胜自己恐惧的人而高兴。

法会的力量

法会只是一种宗教仪式，又或者还有其他意义？丹增罗桑带领各位读者深入研究这古老仪式中错综复杂的部分。



任何一位对藏传佛教熟悉的人士都会听过“puja”（法会）一词、看过别人进行法会或者可能甚至自己每一天都进行一、两场法会。然而，法会到底是什么？它看起来就像是带着怪异咒语、手势及法器的神秘仪式，但是它还有更深一层的意义吗？

“Puja”这个字在梵文中的意思为“称赞”。其他各种宗教也跟佛教一样，都有进行法会的做法。作为一个仪式，法会基本上是我们肉体及精神上向证悟者表示尊重与做供养的修持法。我们透过祈愿和仪式，用一些象征性的法器如铃、法鼓和以食物供养等来表示敬意及做供养。观想和冥想也是法会的一部

份。人们可以在家中进行法会，也可以在公开场合，如寺院等，做群体及公开的法会。

在佛教中，法会的本质即是我们的慈悲心及关怀的表现，它也是一个非常有力、直接的方式，以培养我们的智慧，并做到彻底的心识转化。如果这个说法让你觉得太难以理解，那就观想法会是一种与证悟者联系的方式，更是祈求证悟者加持和庇佑的方式，尤其当我们在面对世俗或灵修层面上的问题或障碍而需要扶持的时候。如果我们是以一颗菩提心（利他心）为发心来进行法会，那么那个法会将非常强而有力。

法会的种类

在藏传佛教中有多种法会，每一种法会都有各自的特别目的和特点。一些法会只有获得灌顶的信徒或持守戒律者才能进行；另一些法会则是较为易懂、不那么复杂且是任何人都能在不做出任何形式的承诺下进行。

一般上，法会锁定一尊菩萨或者本尊，如度母或金甲衣护法。由于每个众生面对的障碍是各式各样的，因此法会便是个别问题的解药。如果某个人在经济上面对问题，我们一般上将会替他/她进行黄财神（财富之佛）的法会；如果某个人需要快速地解除诅咒或邪术，进行金甲衣护法的法会将会十分见效。如果人们定期做法会，这将有助于加强他们与那些本尊的联系、净化那些制造世俗层面障碍的恶业，及累积功德以帮助我们达成愿望。

挑选法会

存在着那么多种类的法会，有人也许会问，哪一个才是最适合自己的呢？针对这个，每一个人得到的答案都不会是一样的。要知道哪个法会最适合自己的，关乎的是个人的因缘及所面对的问题的本质。要判断哪个法会最适合你的最佳方法便是询问你的精神导师，如果没有精神导师，你也可





以选择一位你觉得最吸引你、让你最感到舒服的菩萨的修持法们。

最终，持续的修持和法会能逐渐带领我们在灵修的路上前进，并证得证悟者的品质及与祂们相等的境界。佛陀曾在《增支部》经典里说过：说我们心识的本质是明净的，像一面明净的镜子，而我们心上的杂染就像是累积下来暂时性的污渍，几世以来，它都掩盖着我们内心的明净。如果我们定期地进行法会，法会将是一个去除这些污渍，并带领我们走近自己心识本质中的明净状态的有力方式。



克切拉佛教中心 法会小组

一小组克切拉成员在接受来自甘丹寺僧人的训练（针对进行多种已有600年历史的甘丹传承法会的训练）后，克切拉佛教中心法会小组（KHPT）终于在2011年底成立。他们接受的训练还包括制作朵玛（食物供养）及为每一个法会精心设置佛坛。

克切拉佛教中心法会小组最主要的目的是代表赞助法会者清除障碍或减轻问题。克切拉佛教中心法会小组接受15种不同的法会训练，每一种法会都能达到不同的效果，如疗愈、招财招福、去除学习的障碍、清除负面能量、在旅途上平安及庇佑等。欲知克切拉佛教中心法会小组的更多详情或欲赞助法会，你可以电邮法会协调助理邱佩芬（jamie.khoo@kechara.com）。



非凡的授任仪式

马来西亚首四位佛教讲法师的授任将成为传诵一时的佳话，因为这个历史事迹乃建起佛教僧团与在家人鸿沟之间的第一道桥。

这真是一个艰苦的时代。我们存活在一个注重物质多于追求灵性的世界，让我们卷入欲望诱惑之无底深渊，使到很多人在持守灵修的戒律和承诺时面临障碍。因此，要在今时今日出家为僧，并在传授佛法之余还努力的严守戒律，必然不如2500年前佛陀时般的简单与直接。

尊贵的詹杜固仁波切意识到这个现今世代的事实，因此他想出一个创建佛教讲法师制度的概念。这无疑是一个全新的概念，但它却是一个完全依据纯正传承，并与佛教教诲及修行毫无抵触的概念。在这个新建立的佛教讲法师制度中，这些在家人承载着特别的承诺，被授予特别的地位及权利以传授佛陀的教诲，并透过参与各种适合在家修行人的活动来为佛教界奉献。



接着，四位讲法师穿上正式的制服。当他们出席官方活动或在克切拉佛教中心值班时，他们都必须穿上此制服。这套制服代表着他们的地位、戒律和对修行之道的承诺。

作为授任仪式的其中一环，仁波切为讲法师们进行传统的落发仪式，为他们修行之道的更进一步做个标记。



创立新传统

在克切拉，委任佛教讲法师这件事在很久之前就酝酿并策划中，但一直到近期，适逢尊贵的仁波切于2011年10月24日的诞辰日，委任佛教讲法师这件事时机成熟终于成真。四位幸运的人选于当天正式宣誓成为马来西亚首四位佛教讲法师。他们都由仁波切亲自挑选及训练。这是由坐满整个佛殿的克切拉成员、朋友及本地媒体朋友见证下的历史事迹。

然而在当天富丽堂皇的排场背后，什么是这非凡仪式的真正意义？而它和我们之间又有什么关系呢？因为一开始，佛教僧团（剃度的僧人与女尼）通常与在家人之间



饶文正讲法师和其他三位讲法师在被授予正式的戒律前念诵愿文。



尊贵的詹杜固仁波切在正式授任四位新的讲法师前带领念诵经文。

转移范式

这授任仪式也为佛法老师得受正式训练，授权以合法化传授佛法的范式做见证。虽然授任在家人为讲法师的传统在世界其他角落（像是日本）已经存在，但是对于马来西亚的佛教界，它仍然是一个非常新及未经探索的概念。因此，于10月24日举办的授任仪式乃是一个新时代的开创，即是新一代的佛法老师将促成在家人与佛寺之间的密切关系。

有着相当大的鸿沟。一般上在佛教中，僧人是备受敬重的，人们也给予僧人高度的敬意。这无形中导致在家人对出家人产生距离感和难以亲近。出家人的好些戒律，在某个程度上也局限了在家人与出家人之间的互动。

仁波切一早就意识到这个事实，也意识到本地佛教界需要一些在家人的佛法老师。他相信做到这一点的其中一个最好办法，便是向本地的佛教界介绍佛教讲法师。这些佛法老师和我们都一样，有着相同的生活模式、兴趣、经验、喜恶。这让他们更加容易亲近，也使他们更容易与属普罗大众的佛教徒接触，再借由一种更贴近人们、让人们更能去做联想的方式将佛法传授给他们。

除此以外，克切拉的讲法师将被授权为社区提供多种服务，而这些服务过去都只限于佛教僧人和女尼才能进行，如葬礼、婚礼、加持家居、法会、佛法教学等。愿克切拉首组被授任的讲法师能为这个地区对修行日渐增多的需要做好准备，以铺平未来的道路，以便实现更多讲法师的授任。



每位讲法师都获得一张证书以执行授任为讲法师的职务。

克切拉佛教中心主席拿督美方代表克切拉所有成员为四位讲法师献上第一份供养品。



四位讲法师与其家人及朋友一同出席当天的仪式并欢庆这桩喜事。



尊贵的詹杜固仁波切及四位刚被授任的讲法师。



首四名佛教讲法师



林世璋讲法师

林世璋的灵修旅程在很早以前就开始了，但是她早前的灵修旅程带领她走上跟如今很不一样的道路。在她17岁留学加拿大那年，她加入基督教的传教工作。几年后，她的传教工作让她去到奇风异俗的国家，如牙买加及加纳。然而，一切在2005年，她前来克切拉佛教中心后改变。当时尊贵的詹杜固仁波切做临时的拜访和开示，那一次与仁波切的会面，也让她对灵修有更开阔的认识。

那一次会面的“机会”是世璋开始加入克切拉的第一步。随后她成为克切拉的全职职员，扮演克切拉媒体出版社早期的领导人。如今，除了是讲法师外，她也是克切拉媒体出版社的网络通讯主管、克切拉教育委员会的主要成员，以及尊贵的詹杜固仁波切的协调助理。

世璋刚接获将被授任为讲法师的消息时，是非常意外的。她理解讲法师这个职责意味着她将承担更大的责任及必须付出更多的努力。后来她的这个感觉转换成她会在克切拉更努力奉献的新承诺。她表示，仁波切对四位讲法师的远见，帮助她在执行新的职务上，更得心应手。

在她成为讲法师的前几个月中，除了做辅导工作，她也出席了 fields 佛教葬礼，以协助葬礼的进行及为往生者祈愿。由于讲法师制度在克切拉尚新，世璋与其他三名讲法师合作，以制定出现在及未来讲法师的工作准则及规范。作为一名新被授任的讲法师，世璋认为必须克服的最大挑战，便是透过自己作为佛法老师的身份，培养善巧的技巧，以让更多人接触佛法。对于这个挑战，她相信自己及其他三位讲法师将在不久的日子里，成功克服这个挑战。

“我觉得当一名讲法师，人们会更信任我及对我更有信心。这让我在帮助他人的职务上更得心应手。”

郭月谊讲法师

月谊在2007年第一次接触克切拉，当时她也被派往撰写一篇关于金甲衣护法的文章。接着她被邀请到克切拉当义工并将一些佛法开示翻译成中文。虽然在那个时候她尚未对佛法有太大的兴趣，但是她仍然落地地完成工作。有一次她参拜泰国一所著名的寺院，在望着寺院内的佛经时，她感到一种殊胜的召唤，要她再进一步接触佛法。

回到马来西亚的月谊，经已对佛教产生新的信仰与兴趣。她也开始参与更多克切拉的活动。很快地她成了克切拉媒体出版社的资深编辑，负责创作及编辑中文书籍。月谊如今是克切拉亲善部中文委员会的主席，也是尊贵的詹杜固仁波切的协调助理。除此，她也是克切拉地球计划的委员会成员及克切拉教育委员会成员。

当月谊第一次获知自己将成为一名讲法师，起初她觉得那是个负担，但是很快地她便发现这是她灵修成长中必经的阶段，也是利益他人的任务。她也表示，自己对仁波切的指引的信任，消除她的疑虑和作为讲法师的自信不足。

如今，被授任为讲法师的几个月使她觉得在正式当上了佛教讲法师后，她从别人身上获得很多的信心和信任，尤其是以佛教的角度去辅导别人。这个职务让她重燃热情，使她更热衷于传授佛法及帮助比以往更多的人。在未来，月谊希望将她写作的能力及经验，应用在中文编辑或写作的工作上，以跟世界的中文读者分享仁波切的教诲。



“一开始，我觉得讲法师这个职责是一种负担，但是后来我发现它是我灵修训练精进的另一大步。这是我迈向另一层次的一步。”

2011年10月24日，四位克切拉成员创下历史，他们获得尊贵的詹杜固仁波切的授任而成为第一批佛教讲法师。这个壮举更为马来西亚新时代的佛法老师的诞生铺平道路。

首四位获得詹杜固仁波切授任成为佛教讲法师的人是：饶文正讲法师、郭月谊讲法师、谢松平讲法师及林世碇讲法师。他们加入克切拉已有多年的。

在服务克切拉佛教团体的多年中，他们担过各种职位及扮演各种角色。去年年底的讲法师授任仪式为他们多年的付出和承诺划上最顶点的记号，同时也是他们灵修道路更上一层楼的另一块基石。



“在个人的层面上，成为一名讲法师让我拥有一个很好的基础，即透过持守讲法师戒律以训练自己，以及在执行职务时严以律己。”

饶文正讲法师

饶文正讲法师向我们展示如何在灵修与世俗层面都活出色彩，也向我们展示，如何在世俗层面获得成功及在灵修志向间取得完美的平衡。这位三名孩子的父亲是一名特许专业的土木工程师，除此，他也是一家产业发展公司的创始人。如今，像他这般年纪的人大多都已经退休，在家享清福，但是他却比其他人都忙碌。他担任克切拉教育委员会的主席及负责掌管克切拉多个教育计划，同时他也是克切拉团体董事会的顾问及克切拉世界和平中心执行委员会成员。

十八年前，在他未遇到尊贵的詹杜固仁波切及加入克切拉时，饶文正就对佛法产生兴趣。然而，他的灵修生涯在六年前遇见尊贵的詹杜固仁波切后出现好的转折。饶文正感谢仁波切将他带上真正灵修者所走的道路，以及感谢仁波切永远地让他的生命变得更好。

在加入克切拉不久后，饶文正在团体里因热心与他人分享佛法而著称。他经常在活动时扮演发言者的角色，以及在佛法课或记者发布会时站在人前说话。无论是站在大众面前或是纯粹与几位朋友闲坐在咖啡厅，饶文正喜欢分享佛法的热情是表露无遗的。

饶文正相信成为一名讲法师有助他的灵修之旅，他也因此变得更加专注及投入。虽然身为一名讲法师必须持守戒律，但是他也觉得那些戒律帮助了他，使他变得更有纪律及引导他在灵修中有更精进。他指出，仁波切结合传统及新时代的弘法方式，是他灵感的泉源，也是在执行讲法师职务时能仿效的典范。

谢松平讲法师

当谢松平第一次接获尊贵的詹杜固仁波切要他成为讲法师的消息时，他被允许花一些时间去思考是否要接受这个新的职责。接受这个新职责，也意味着他将在灵修路上迈进一大步，他花上大概两个星期的时间去思索成为讲法师的前景。他理解到自己成为讲法师将会是帮助上师实现愿望的最好办法。自1997年遇见仁波切，谢松平就开始以不同的方式为克切拉组织及仁波切服务。除了是一名讲法师外，他也是克切拉天堂的销售员及克切拉中文委员会的活跃会员。

在授任仪式的很久以前，谢松平已经展露出充当佛法老师的天分，而他也相信仁波切多年前已经尝试训练及培养自己这个天分。仁波切鼓励他参与英语课（因为他比较擅长说中文），加强对英语的掌握。仁波切也让他去参与多种修持法的闭关法会。因此，他被授任成为讲法师象征着随着年龄的增长，他也在人生中迈进一步。

谢松平表示他与其他三位克切拉的讲法师还有很多要学习的东西，而授任仪式只是漫漫的学习及培养佛法讲师道路的一个起步。他相信每一个讲法师都有自己的特点和强项，而他们如今是不分你我的互补，以期在将来成为全面的讲法师。

“成为一名讲法师，是一个回报上师的慈悲及他所给予我一切的最好途径。”





走出舒适地带

在《走出山洞》的这个新单元中，我们有机会深入了解仁波切的生平，发掘他可供我们学习的非凡个人经历。这一期，让我们来了解仁波切如何为了他人的利益而放下个人欲望。



仁波切在他去年诞辰庆典及佛教讲师授任仪式上开示。

任何有机会与仁波切会面或有缘聆听他开示的人，都会发现他拥有世界上最慈悲的心灵，更是一位最具天份的佛法导师。然而事实上，令人感到惊讶的是，仁波切既不想、也不喜欢教学。

自1992年从印度甘丹寺来到马来西亚的那时候起，仁波切便憎恨教学这项任务。仁波切与我们分享他的过去“当时拉谛仁波切坚持要我外出教学。我乞求他不要叫我离去。我以一颗敬重他的心与他辩论，直至他要我停止辩论并遵从他的指示去做”。

仁波切真心想做的是去印度进行闭关，或以佛教僧人的身份参与特丽莎修女在加尔各答的慈善工作。“我和拉谛仁波切是在一项会议里进行‘辩论’，因此共有三百名僧人坐着聆听我们的辩论。当时听众们保持沉默、没有任何人敢说一句话。我乞求拉谛仁波切不要把我送到马来西亚教学；虽然感到异常沮丧，但是到了最后我还是遵从他的吩咐及指示去做”。

仁波切曾经公开地承认自己对教学工作的厌恶。“我不喜欢教学的主要原因是因为就算你全心全意地对人们施教、解说、帮助或倾听他们说话，他们的学习效果往往令人失望”。“人们惯性地生活在自己的舒适地带里不求上进，遗憾的是，这惰性将带来负面的结果。因此我宁愿人们为实践佛法而工作，或自己做出转变”。

仁波切意识到这种坦率的剖白将会让很多人感到沮丧，尤其是亚洲人都不习惯将私人问题公诸于世。以世俗的眼光看来，一位佛法导师公开表明对教学工作的厌恶，是一件看起来并不怎么“妥当”的事；但是，仁波切想让大家了解佛法导师们必须承受的广大群众给予的压力、审议、期盼及偏见。仁波切常说佛法导师须时时承受着难以置信的失望，但他们仍然必须按捺这种心情，继续不辞劳苦地教学。

仁波切发现到传授佛法以及所有伴随教学工作而来的其他责任如筹款等都是艰苦的磨难。在没有任何一个人

真心尝试去改变自己的情况下尤然。人们动怒和生气是因为他们没办法面对自己，他们甚至会憎恨自己的上师。

仁波切了解每一个宗教机构运作都仰赖公众的捐款，而筹款活动则是在他的‘工作范围’之内。他经常为一些人的行为而感到吃惊：他们捐了款后又变得不快乐，回头要回自己所捐出的财物或指责仁波切夺走他们的东西。仁波切说：“我绝不会在对方不同意的情况下拿走任何东西。永远都不会。这想起来都令我感到心寒，但是有些时候人们的妄想、幻想及愤怒是超乎想象的！”

仁波切为他的上师、寺院的僧人及其寺院鞠躬尽瘁，从不要求任何回报。他难以想象，到底是什么原因导致人们捐了东西后又反悔。“试想每一个人给所有宗教机构捐款后又要回钱，简直是一种破坏！那是负面的趋势。一个人怎么可以在给了东西后又说要回呢？人们自己制造出来的幻想和愤怒，以及将别人长远及短暂性地牵涉到自己或他们本身的痛苦当中，这对我而言是一个很大的冲击”，仁波切说道。

仁波切承认钱财一直以来是一个敏感的课题，但是对一个佛教中心的发展而言，没有捐款或实际的经济援助是不可能的。这也就是为什么当仁波切在面对筹款活动的时候会感到矛盾。

他也承认，在经过多年的教诲及上

百次的劝告后，若弟子依然坚持不放弃恶习，他会感到十分难受。仁波切解释说上师必须对弟子怀有一颗慈悲心，但是这慈悲心并不意味着他将纵容弟子们去伤害他人或自己。与此同时，弟子也必须对上师怀有敬爱的心。这是双方面都得做到的事情。

以相同的借口辩解相同的错误是源自惰性和自私，这将种下有力的因，让上师离你而去、离世或保持沉默。这也种下让弟子更为固执、懒惰及更封闭自己的因。“记住，因等如果，”仁波切劝说。“佛教的式微始于佛教徒们不事修行，这将成为释迦牟尼法教灭亡的主要因素”，他警告说。“当你的上师不再向你指出你的问题所在，你或许会觉得快乐和自由，但是这些所谓的快乐和自由都是短暂的，因为你的业果将如影随形地跟着你，而你的上师将含着泪水，看着你去承受自己的业果”，他解释道。“上师停止跟你说话或停止教导你是因为你没有具足因果去接受上师的教诲。这是很危险的事。不要让这种情况发生，永远都不要”。

尽管心底依然有着自己的愿望及以上所述的障碍，仁波切承诺他将不会停止传授佛法。“我不喜欢教学。经常要去跟别人说他们需要改变什么，或者知道将会有什么事情发生在他们身上、他们的业果成熟后结果是什么，是件挺煎熬的事。当你必须说一些别人不喜欢听的话，你也非常容易与人结怨。但是如果这是我上师对我的指示，我会



照着去做，并坚持的去做。针对传授佛法这件事，我相信我的上师，多过相信自己的不快乐”。

仁波切对其上师的爱和付出，以及他放下自己的需要，为别人着想的能力，展现他超然的无我。“只要我还得传授佛法，我就不会感到平静或快乐，但是我相信我的上师，多过于相信我自己对教学的排斥。因此我会继续做，也会尽全力地做。虽然我痛恨教学，但我会尽我所能去传授佛法”。

仁波切的善良和对他人纯正且无私的爱，促使他继续扮演佛法导师的角色。他希望他的文字和指引能够给他人带来利益。他继续教学的决定也显示出他是一名绝对忠心于上师的弟子。他从没想过违抗自己上师要求他弘扬佛法并继续传授佛法的指示，纵使这个指示意味着他必须牺牲自己毕生在寺院居住及进行闭关修行的愿望。

仁波切将其生命奉献给一个远远超过他个人欲望的事业。在他的生命当中，他总是走出自己的“舒适地带”。他选择启发其他人，让我们不只是靠着自己的执念来思考，而以一种更为宏远、宏大的心态来度过我们的人生，同时也让我们度过超乎我们所想象的优越人生。



2008年仁波切在尼泊尔的朝圣途中给弟子们加持。

通往灵修之道的入门

丹增罗桑



克切拉周日清谈为佛教做一个美妙的介绍。它同时也是一个探索佛法的本质的一个好管道。

克切拉周日清谈的缘起可以追溯到克切拉佛教中心早年的活动。当时，一群克切拉成员开始随意地在周末同聚一起，以讨论有关佛教的课题，及分享他们对灵修及其他相关题目的看法和经验。

在那个时候，那些讨论会都是以非正式的方式进行。更多时候，都由资历较久的成员扮演发言者的角色，以分享他们的知识及经验。从简单形式的开始，讨论会开始演变成一系列更有结构及有组织性的每周活动，讨论会的议程增广了，也因此吸引了各个阶层、年龄的人士。

今天，克切拉周日清谈有着丰富、多元化的内容，以便能为各个参与者介绍佛法及修行，其中更少不了克切拉内的基本修行及教诲。克切拉周日清谈特别的地方在于，它不是一个完全只是为了佛教徒而量身定做的课程，而是提供一个更容易让人了解佛教哲学的管道，进而让人们懂得如何将这些哲学运用在现实生活中，好比说在工作场所、在人际关系上、在家里及在学校。

主讲人引导出席者了解佛法如何能被应用在实际的层面上，及介绍特定几种藏传佛教中的修持法门。例如法会是应该如何进行的、设立佛坛和做供养的重要性等。参与者也获得在灵修道路上的基本指引及该



走的方向。事实上，一些人出席这个活动前，仍然不确定佛教是否是他们个人理想的选择，因此，主讲人将通过澄清他们任何疑问或困惑的方式来协助他们做选择。

除了例常安排的主讲人之外，克切拉周日清谈偶尔也邀请一些著名的佛教人士或一般人来跟大家谈论佛教及分享他们在佛法中所经历的难忘经验。在任何一天的清谈，你会发现当天的嘉宾既可能是一位跨国企业的知名人士，或只是由几位家长和孩子组成的座谈小组。由于不局限主讲人的身份、年龄或性别等，这无疑地便能以多元化的观点来呈现佛法，以及教育人们如何将佛法融入生命中的每一个方面。

虽然克切拉周日清谈广为人知会提供人们最基本的佛教介绍，但各个参与者仍能在每一次的活动后带着对他们有益的知识离开，而且那些知识还能够让他们即刻应用在日常生活当中呢。

在这个活动中，我们也鼓励与会者参与我们任何一个部门的志愿工作，以感受到将佛法化为实际行动的经验。对最热心的参与者来说，这个活动是带他们进入一个更高阶段的佛法修行或工作的入门。例如，对于那些倾向追求学术的人们将会参与克切拉《菩提道次第广论》研习班；而对于那些对佛法仪

式感兴趣的参与者将开始参与克切拉每星期的各个法会。事实上，一些早期透过克切拉周日清谈活动而开始修行的参与者，都已成为佛法导师或是讲法师了。

这些年来，这个活动触及社会各个阶层人士——从年轻的家庭主妇到年迈者、大专生到企业的执行总裁。一些人选择留下来并继续与克切拉走在灵修的道路上，而另一些人则将它当作是一次性的经验。但是不管是拥有任何修行的倾向或誓言，有一点是肯定的：参与者参加活动后，他们的心识中都已经留下了一些珍贵的东西。无论是极短的心咒或是完全不一样的佛教观点，大家都知道每一个走出克切拉周日清谈活动现场的人，不会“空手而归”。

克切拉周日清谈在每一个星期天的下午2点至4点进行。欲知详情，请浏览

<http://www.kechara.com/kechara-house/education/english/kechara-sunday-talks/>

克切拉佛教中心也举办中文的清谈会，也即是谈论相同题目的克切拉中文文殊班。克切拉中文文殊班将于每一个星期五晚上8点，在克切拉佛教中心进行。

品味灵异 体验灵异

如果你曾对灵异体验有所好奇（谁没好奇过！），你该会对尊贵的詹杜固仁波切新开辟的博客感兴趣！

曾想过你倒头大睡的时候有什么在拉住你的双脚？可曾怀疑独处时确实是“独自一人”？你是不是对泰国出产的惊悚片特感兴趣？这些取自“真人真事”的故事题材是不是让你恨不得自己也是故事主角？你是不是变装女巫？

我们大多数人一生之中都可能不止一次经历过被灵异事物吓到、对其好奇或渴望的经验。自小詹杜固仁波切就对这类神秘事物极感兴趣，不管是魔术还是难于理解的事物、野人还是尼斯湖怪，类似的神秘事物都深深吸引仁波切。仁波切并没有把这个兴趣私藏起来，反之特别爱请弟子和志工一起去观赏恐怖电影！

仁波切在博客（www.blog.tsemtulku.com）里，分享了不少关于灵异或鬼怪的故事、文章和短片；里面收藏的资料一直在增加中。越来越多人跟大家分享自己的“荒谬”经验。即便是科学家和研究人员也开始发现新的证据证明灵异生物的存在。仁波切博客的众

多留言中，明显指出许多人对灵异事物深感兴趣，其中不少人都有这方面的亲身体验。

2011年9月的某一天，有人送给仁波切一台夜光录像机。发生在仁波切本身、家族、亲友、邻居、弟子、朋友和认识的人身上的灵异故事，立即从他浩瀚的记忆库里翻找出来，再加上仁波切本身要跟他人分享的热切心态，促使仁波切开辟了这超自然空间博客。

仁波切的超自然空间可分为两大部分：博客和电视节目。超自然空间的开辟目的是探索、呈现和分享大众的灵异经验。詹仁波切的灵异空间电视探索各种各样的灵异故事。

灵异故事搜寻队伍在收集故事过程中，到访鬼屋、幽灵附身、不明飞行物体、不明生物和闹鬼的现场等，采用新闻采访学、研究和侦查手段把故事呈献给大家。仁波切至今已经采用夜光录像机录制了六个灵异故事。

为什么仁波切开辟整个空间来谈论灵异故事呢？我们的思想总是受限于科学能解释的事物。我们当中许多人受的教育是：只要是科学无法证明、无法衡量的都不是“真实”的。事实是否如此？为何我们的老祖宗编造了关于神鬼妖魔巫师和魔法的故事？为何相隔天涯的古老文化会流传着类似的故事？既然科学家每一天都能发现新的青蛙和昆虫品种，为何就不能发现科学与逻辑以外的其他生物品种？或许，这些故事背后都有一定的真实成分，所以才有可能流传至今。

詹仁波切开辟的超自然空间企图挑战你的思维和概念，让读者去探索什么是真实与不真实。这正是仁波切教导我们敞开胸怀，不抗拒任何还未被传统方法证实之事物的有趣手段。

此外，佛教广泛接受鬼魂、幽灵、妖魔、神仙和地狱众生的存在。佛陀以证悟之心看待这些众生及给予我们关于这些众生的教诲。佛陀绝不会说谎！不仅如此，佛陀还教导我们如何带着慈悲心面对这些众生。佛陀二千五百年的古老智慧仍然持续传授至今，并且在詹仁波切的超自然空间短片里获得进一步的讲述与解释。好，现在就把灯熄灭，登入 paranormal.tsemtulku.com，来一趟惊悚之旅吧！

灵异到底指的是什么？

一般而言，灵异指的是任何“科学无法或难于解释，或超出常理以外”的体验或超自然现象。灵异题材可以分为：

- (一) 鬼魂或其他幽灵
- (二) 外星生物或不明飞行物体
- (三) 幻兽（未能被科学证实是否存在及备受争议的生物）



TSEM RINPOCHE'S PARANORMAL ZONE

我手
写
我心

你需要做些什么来走出自己的“舒适地带”？

我们直言坦率的专栏作者与大家分享如何突破自己的局限。

佛法公主

当你问我如何才能走出自己的舒适地带时，我确实觉得有点滑稽可笑。老实说，我觉得我自己就是一个常住于自身舒适地带中的女王。如果实在没有理由让我做一些自己不擅长也不习惯的事物，我压根儿不会考虑把手举起来要求说些什么。为什么要去做那些多余的艰难工作？我会这么问我自己，然后就置事于不顾，懒洋洋地躺在我柔软的长绒沙发上，再继续喝我的鸡尾酒。



然而实情是，我们大多数人没有发现，如果再多勉强自己一些，就算只是跳出自己的舒适地带，那么一丁点儿也好——然后多做那么一点点功夫，再抛开惯例并尝试做一些全新且无法预测的新事物，或是有那么一小片刻牺牲掉一些我们极度执着的东西，也许就能对某个人带来极大的改变。

每个人对本身舒适地带的衡量其实差异甚多。也许一件对我来说是极度不舒服的东西，对另外一个人来说却是最能振奋人心的热忱，反之亦然。实际上是我们自己能否突破自我，才是改变的关键，而并非做法本身。而至于我们怎样才能激励自己踏出那第一步，取决于我们对突破局限有什么样的感受。

说了那么多，我们又回到了原来的问题上——要怎么做才能让你走出自己的舒适地带？使用蛮力，让上百匹马拖拉你或是（一个没那么折腾人的选择）设想一下你那最微乎其微的努力和牺牲能如何引导出他人做出巨大的改变——这也许可以缓和他们的痛苦或能为他们苦不堪言的日子带来些许快乐。难道单单这个理由还不值得我们付出努力吗？

对我而言，在这佛法路途中最主要的是为了让我卸下自身保护层，以超越自我并敢于挑战我不擅长的事物。我们慈悲的上师总是制造了不少情况以让我们思考得更广更远，并让我们达到自我的最高极限。

尝试走出舒适地带也许会是一件很让人痛苦及沮丧的事。然而一旦你走出去，你会明白这过程其实并没有你想的那么痛苦。你扩大了你的舒适地带，而你会觉得奇怪，为什么你之前竟然会在那小小的空间里感到满足呢？最后，我们会不断的鞭策再鞭策，直到舒适地带不复存在——此后，每一个挑战、每一种情况与互动都会让我们处之泰然，一切将变得有可能。

丹增堪千



舒适地带就是一个能让我们觉得舒服与安心的领域。然而，我们的舒适地带往往并非如我们所想象的那般好。我们的舒适地带其实就是一个我们负面特质开始滋长的地方。当我们藏身于我们的舒适地带内，我们将越变怠惰和自负而自认自己是最棒的。

问题就在于我们该怎么走出我们的舒适地带？对我而言，只有一个方法。那就是敞开心胸，开始思考自己还能怎么去做得更好。这方法难就难在于我们很难想象自己真有这份能耐来突破自己。大多数人都不认为自己办得到。这就是为什么我们需要一位上师来指引我们，向我们展示正确的方向。如果我的上师觉得我可以办得到，那么我也就真的有能力依据他所劝诫的那般去做，否则我就是在否定上师的话。

也许你会这么想：“我真的有那股能耐吗？”答案是：是的，你有。如果，你坚持不懈、刻苦耐劳及不向困难低头，那你已具备了走出舒适地带的一切条件。

在我的母亲和上师的帮助下，不断做自我挑战，好让我能走出我的舒适地带。我发现到在我离开我的舒适地带且开始实践佛法，并以造福他人目标后，我成了一个更好的人。我不再那么懒散，我越发谦卑，我是一个更快乐的人。

您愿意走出你的舒适地带并开始施利他人吗？

丹增罗桑

义无反顾



他们都是忙碌的成功企业家，黄国兴及陈佳平克服过去的极限，并抽出时间同时应付极为费力的事业及活跃于佛法事业当中。

黄国兴

如果你认为“KH Ng”（黄国兴的名字）这个名字是借着克切拉佛教中心（英文简称KH）的名字而取的话，你是可以被原谅的。黄国兴是克切拉多年的成员，听到他的名字，就会想起金甲衣护法法会，而他的名字就那么巧合地与克切拉佛教中心的名字一致，这就是吉祥的巧合吧！

他感谢尊贵的詹杜固仁波切多年前对他的劝导，要他参与金甲衣护法法会。参与这个法会也成了这么多年来激励他的主要原因。

黄国兴帮助筹办《掌中解脱》念诵会，及在今年内担任克切拉举办的《掌中解脱》念诵闭关的筹委会主席。他是雪兰莪游泳协会的副主席，也是2008年及2009年度克切拉文殊菩萨辩经赛的获胜队伍成员。除此，他也是克切拉教育委员会的成员。然而这还不是全部，他最近也被选为“因为有爱”（一个克切拉新成立的社会关心方案小组；暂译名）的主席。

尽管忙于掌管他广为人知的上市电讯公司XOX的业务，黄国兴仍然能打理以上的一切活动。

掌管一家正欣欣向荣的公司，同时也是个一家之主，更是三个少年的父亲，这一切都不简单；但是乐观的黄国兴一直以来都能抽出时间为佛法事业作贡献。

他真诚地相信，以一个好的动机去做佛法工作，那么它将会带来更快乐、更充实的人生。

陈佳平

如果你曾出席克切拉的《掌中解脱》念诵闭关，你大概会看过陈佳平的脸孔。这位平易近人、两名孩子的父亲，现在是双威集团的运营总监。他也是克切拉《掌中解脱》念诵活动理事会及克切拉教育委员会的成员。在克切拉举办的《掌中解脱》活动中，大家都能看到他的踪影。除此，陈佳平也是近期才成立的“因为有爱”（一个克切拉新成立的社会关心方案小组；暂译名）的创始人之一。

有些人或许会惊讶，一个这么杰出的企业家还能抽出时间和精力，投入在佛法工作之中，但对陈佳平来说，他能巧妙地同时应付他对灵修的承诺及世俗层面的事业。

当他18岁那年经常拜访位于八打灵再也加星路的Chetawan寺后，他便开始对佛教产生兴趣。在那之前，他觉得自己的人生虚无不已，但在那所寺院进行社区服务后空虚便解除了。他充当义工几十年，他后来甚至也让自己的妻子参与其中。

后来事情出现非常有趣的转折，两年前，陈佳平的妻子在八打灵再也SS2一区发现克切拉天堂。这对夫妻发现仁波切对现今世界弘扬佛法的方式特别新颖，也特别引人入胜。

很快地，他发现合适自己的位置——克切拉教育委员会及《掌中解脱》念诵活动理事会。他与其他克切拉人一起筹办《掌中解脱》的系列活动，及各种教育的工作。

陈佳平在每个星期四出席《掌中解脱》念诵活动理事会的会议及每个月首个星期二的“因为有爱”小组会议。每个星期天的早上他都时间预留给《掌中解脱》的念诵活动；到了下午他便出席克切拉周日清谈。他也相信赞助佛法义工。他认为因为自己工作繁忙而少来克切拉，所以以赞助佛法义工当作补偿。迄今为止，他赞助了克切拉的其中一位全职员工林莉燕一年的薪金。

陈佳平相信佛法已经将他的人生带上正道。佛法也将他过去自私的倾向转换成无我的追求。



上师的坐垫

尊贵的詹杜固仁波切过去几个月中承受着腹部及背部的剧烈疼痛。仁波切本身说明了这段时间是极为关键的时间，而我们也晓得仁波切在过去的转世中，他的寿命都不超过50岁。

仁波切的弟子们透过占卜结果而得到此建议：弟子们必须透过进行大量的法会以累积功德，来维系我们与仁波切的关系。在进行法会之余，仁波切也需进行大量的医学检查、医药治疗及得到特别规划的饮食餐单。

为此，我们已经设立了长寿法会及医药治疗费的基金会。我们欢迎每一个人随喜乐捐，数目不拘。欲知详情，你可以联络古嘉文 (Carmen@tsemldrang.com)。

仁波切也经已前往新加坡向当地专科咨询，以做更深入的医学检查及医疗咨询。除了被诊断出患有脂肪肝，检测及扫描的结果都显示仁波切的身体没患有其他疾病。多名医生指出仁波切的身体“自动痊愈”，而这种痊愈的速度是非常罕见的。

虽然如此，非常关键的是弟子们仍然必须完成整套经过特别安排的多场长寿法会。因此，筹款活动会持续直至我们筹足那些在寺院内进行的多场法会的数额。我们打从心底感激您的捐助和支持。

仁波切将定期去新加坡接受医药治疗，也会按照特别的饮食餐单进食。浏览仁波切的博客 (blog.tsemtulku.com) 以了解更多最新详情。

向仁波切提问

在尊贵的詹杜固仁波切极受欢迎的博客上，他会在一天内回答一道来自世界各地读者的提问。如果你有非常紧要的疑问，或者你想阅读更多的文章，请浏览仁波切的英文博客 (blog.tsemtulku.com)，或中文博客 (zhandugu.blog.163.com)。

亲爱的仁波切，

我们作为人能够透过净化业果，或者行善来使自己在下一世能得到一个同等或更好的转世。我想知道，动物怎么做到这些呢？它们能做些什么来得到一个更好的转世呢？

杨其聪 上

动物、地狱众生，和鬼魂得到更好投生的能力是非常有限的。然而，每个众生的心识中都潜伏着需要被触发的正面印记。对于动物，我们可以念诵心咒，然后向它们吹气，或带它们绕着佛塔走、将佛书/佛经置放在它们头顶上、念诵经文给它们听、将佛菩萨的图片放在它们头顶上、让它们食用加持过的圣水和甘露丸等。当我们这么做，我们便在它们的心识种下更多正面的种子。

在死亡之际，这些种子都能被触发。一旦被触发，基于它们正面印记的成熟，他们便能得到一个好的投生转世。因此，这时候尽一切力避免投生三恶趣是非常好的，因为一旦我们堕入三恶趣，便难以再从中脱离。我们必须好好地利用现有的人身去做最具有益处的修行，而不是将我们的宝贵人身荒废在娑婆世界的游戏、骗局和陷阱当中。要拥有暇满人身近乎是不可能的，所以我们必须珍惜我们的人身，对我们来说它就是一份最珍贵的礼物。

詹仁波切 上



文殊菩萨《状元法会》

最近大家都有很多逗留在克切拉的理由。在举办了文殊菩萨《状元法会》后，克切拉变得更加热闹。文殊菩萨《状元法会》是于2011年10月2日举行，当时有158名大多数为年轻学生的信徒参与，他们都热切地希望能借此法会消除学业上的障碍。谢谢大家给予积极的响应及踊跃参与。因此我们已计划在不久的将来举办下一个法会。欲知更多详情，请浏览 kechara.com/kechara-house

热点新闻



加速前往幸福直通站

佛法可以透过多种方式来与人们接触——透过书籍、电影、DVD，甚至是现代的音乐专辑。感谢克切拉映像制作部门，让克切拉如今可以拥有属于自己的音乐专辑。此专辑《幸福直通站》是以新时代的主题歌曲为背景，穿插咒文如《缘悲经》及金甲衣护法心咒，产生独特的和谐共振，再由本地知名歌手及我们的克切拉会员倾情演出。你可以浏览 kechara.com/kim 以观赏这张精彩音乐专辑的幕后制作过程，及了解你可以在哪里购得此专辑。



他的诺言。我们的幸福。

关于尊贵的詹杜固仁波切的生平故事一直以来是一个人们所热爱阅读及谈论的话题。如今，仁波切画传的正式发行将我们过去多年所听到的东西化成为一本我们能阅读的画传。这本全新及贴近仁波切故事的画传，与画传内描绘的那位高僧一样引人入胜且启发人心。这本画传目前已在所有克切拉天堂及各大主要书店发售。欲知此画传及克切拉媒体出版社所出版其他刊物的详情，请浏览kechara.com/kmp。

祈愿满屋

克切拉佛教中心再次扩展，如今他们又多了一所会场。这新建的法会场所是克切拉法会小组发展的迹象，这会所将充作一个当有人赞助法会时，专用于做法会的场所。克切拉法会小组成员已直接从甘丹寺的僧人那里学习及接受过15种殊胜法会的训练。他们成立的目的，是为了给于这个地区的人们带来无量的加持。

拿督林秀月入围最后五强

克切拉的拿督林秀月又再次成为聚光灯的焦点。这次，她在首相颁发的2011年社会运动活跃女性奖项中入围最后五强。这奖项是表扬及认可克切拉香积厨主席拿督林秀月为马来西亚露宿街头者及贫困者提供食物与关怀所付出的心血及贡献。国家显要人物如首相拿督斯理纳吉及首相夫人拿汀斯理罗斯玛也出席这项备受瞩目的颁奖典礼。

尊贵的詹杜固仁波切46岁生日

2011年10月24日，我们在克切拉共同庆贺尊贵的詹杜固仁波切的诞辰，同时也见证了马来西亚首个佛教讲法师授任仪式。除了备受关注的佛教讲法师授任仪式外，当天早上也举办了动物放生活动，而在中午时分也进行了一个能累积大量功德的上师荟供法会。这些活动所累积下来的功德，都回向给仁波切的长寿与健康。

克切拉香积厨未雨绸缪，为吉兰丹水灾灾民做好准备

近期内，克切拉香积厨最近为有可能成为水灾灾民的吉兰丹民众伸出援手。他们捐助2844包营养强化米-豆粕

到吉兰丹市的Kota Lama服务中心。一旦吉兰丹发生水灾，这些米粮将分发给水灾灾民；若无水灾，这些米粮将被分发给贫困者或有需要的人士。

新委任的6位协调助理

恭喜林惠琼、美里华、黎月圆、蔡尚芬、谢晓晶医生及杨力明，他们在最近正式被委任成为协调助理。他们六人在正式被委任前都是协调助理理事会的实习协调助理，而协调助理理事会的成立是特别为了协助仁波切处理克切拉佛教组织世俗层面的工作事项。他们对佛法重大的贡献及忠诚促使他们被理事会一致通过而委任成为协调助理，以让他们能继续帮助仁波切实现其愿望及工作。恭喜！



拜访圣地

克切拉亲善部在11月尾参与尼泊尔加德满都的朝圣之旅。在这趟朝圣之旅，团员拜访了具有标志性的灵修地标如斯瓦扬布纳佛塔、那洛巴山洞、帕平的金刚瑜伽母寺，当然也少不了克切拉本身在加德满都山上的詹拉章以及位于博达哈的克切拉自在坊。下次当我们去那里朝圣时，他们将会是克切拉里最出色的导游！同时，另外克切拉佛教中心的职员也去拜访了斯里兰卡的圣地、他们也去到多个还保持着佛陀释迦牟尼舍利子的具标志性地方。

将佛法变成一种事业

向我们克切拉大家庭的新成员表示最真挚的祝贺吧！蒙纳士大学毕业生William Chua加入克切拉动物庇护所，成为该部门首个全职员工，他将担起运营总监的职务。另外，过去曾是一名电影制作专才的林莉燕最近用明亮的酥油灯光取代她以前娱乐圈内的聚光灯，而全职加入克切拉佛教中心的法会小组，并成为小组中的首个全职员工。可喜可贺！

充满爱的10万次大跪拜

出自对仁波切身体健康的关怀，46名克切拉成员组成一组，进行10万次大跪拜的闭关，以将功德回向给仁波切的长寿与健康。在这个闭关中，我们看到最年幼的10岁孩子及60岁左右的退休人士同聚在克切拉佛教中心佛殿，风雨不改且倾尽全力地每天念诵祈愿文和做大跪拜。

欢迎你来参与!

克切拉举办不同的活动，让你参与、学习、修行并同时享乐以及结交新朋友。

克切拉佛教中心每周时间表 (除非特别声明，否则所有法会与佛法课程均以英文进行。)

星期一	晚间八时	金甲衣法会	星期五	晚间八时 晚间八时	《菩提道次第广论》研习班 (只供注册学员) 成人文殊共修班 (中文)
星期二	晚间八时	金甲衣法会 (中文)	星期日	早上十一时 下午二时 下午二时 下午五时	简易《菩提道次第广论》研习班 儿童文殊班 克切拉周日清谈 度母法会
星期三	晚间八时 晚间八时	药师佛法会 黄财神法会 (中文)			
星期四	晚间八时	黄财神法会			

欲知更多佛法班详情，欢迎你电邮我们 education@kechara.com
欲知更多法会详情，欢迎你致电克切拉佛教中心管理处 +60 3 7803 3908 或电邮我们 care@kechara.com

在克切拉佛教中心念诵祝愿文

你可以在这里寻找平静、智慧和庇护。克切拉佛教中心在整个星期内为你提供带给你生活各层面加持的各种法会 (祝愿环节)。

不管你需要清除障碍、迎请财富、寻求庇护免于负面能量的影响、改善健康或纯粹欲在生活中找寻更多的平静和清晰，克切拉佛教中心欢迎你参与这些殊圣的法会以达成自己的心愿。

在克切拉佛教中心进行的所有法会都源自甘丹萨济寺不断层的纯正传承，并由尊贵的詹杜固仁波切亲自改编以方便马来西亚的现代修行者。

我们欢迎各界人士的到来。参与这些法会并不需要拥有任何的预先的知识或任何灌顶。

欲知更多法会的详情，



请联络克切拉佛教中心的行政人员 +60 3 7803 3908 或电邮至 house@kechara.com。

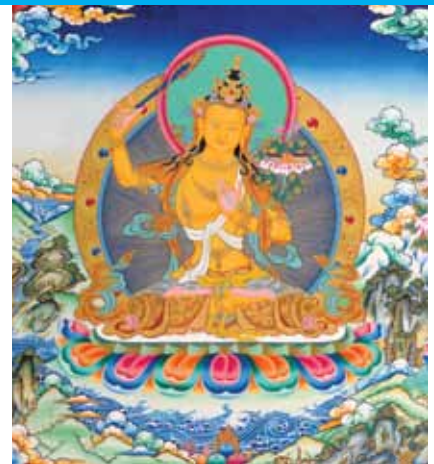
克切拉佛教中心教育计划使你的智慧更加敏锐

为日常生活中的难题找寻出路并获得对佛法清晰的理解，以在克切拉佛教中心改变你的生活。我们提供各种佛法班，专为各阶层的人们而设的学习班，包括多种适合初始者的系列讲座以及生动和富吸引力的儿童学习班。

我们所提供的学习班全都是根据精神导师尊贵的詹杜固仁波切的教诲，以及来自格鲁巴佛学院的重要经文，并跟从可以追溯到佛陀释迦牟尼本身的真实传承。然而那些教诲经过改编以符合现代的修行者，并引用多个21世纪的例子和课题。

这些学习班结合正式的开示和非正式的组别讨论以培育学员间的对话和友善的互动。让克切拉教育计划为你的生活带来丰足的智慧和平静，以使你在面对日常生活的难题时懂得应对，并学会在任何情境下都能培养快乐的种子。

欲知更多佛法班的详情，请电邮至 education@kechara.com。



保持联系

只要订阅我们的网上会讯——克切拉快讯，你便可以掌握克切拉为你送上的最新消息。你只需要电邮至 care@kechara.com，并要求列入克切拉邮寄名单即可。

如果你想阅读更多，欢迎你随时浏览 kechara.com 或仁波切的部落格 blog.tsemtulku.com。

如果你或你认识的朋友想舒服地坐在电脑前阅读《走出山洞》，你也可以上网浏览至 kechara.com 下载。