

特刊  
创刊号 2009年5月

# 福慧

Fu Hui

【藏传佛教】

古文化艺术·唐卡系列之  
阿帝夏大尊者  
与嘎档派的缘起

【嘎档巴新闻】

印度礼灯寺弘法行

【佛法释疑】

什么是佛教?

【佛海拾贝】

燃灯供佛

【生活系列】

保健养生谈饮食

【佛经篇】

贤愚经之梵天请法六事品第一



## 深入经藏

## 福慧特刊之缘起

开辟另一个可以让众生接触佛法的途径，以便能更加广大的弘扬释迦牟尼佛清净完美之教法，让不同根基的人都能够受益于佛陀的教法，能得到真正离苦得乐的方法。

——依尊第十八世种菟仁波切

## 佛经篇

如是我闻，一时佛在摩竭国胜道场，初得佛，念诸众生迷惑邪倒，难可教化，若我住世于事无益，不如迁逝无余涅槃。

## 佛法释疑

成佛的教导叫佛教，也就是離苦得樂的教导，當快樂究竟圓滿時，就是成佛的境界。



## 「佛海拾贝」

燃灯之时，观想灯心如须弥山，灯油如同大海，代表行者无始所造罪业，如同须弥大海之高巍坚固深曠广大，燃灯之光，照除三千黑暗。

刘素霞

## 「生活系列」



## 「藏传佛教」古文化艺术

## 唐卡系列之阿帝夏大尊主

唐卡绘画内容为佛像及藏族历史文化、风情和  
社会生活等诸多领域，堪称西藏民族的百科全  
书。本期与您分享阿帝夏大尊主之盛世略传，  
及嘎档派的缘起。

梁耀鸿

## 「保健养生谈饮食」

中医抗老的方式，其内容包括：饮食养生，药物养  
生，精神养生，运动养生，睡眠养生，房事养生，  
等多种方式，而饮食养生在保健养生中占最重要的  
一环。

蔡宜芳医师

24  
26  
28

## 「嘎档巴弘法活动」



## 2009年新春福善安乐大法会

此次法会目的是为众生祈福，引导众生以正确  
积极的态度面对人生中的种种困难，方便众生  
了解如何通过修行佛法，从而彻底解脱轮回的  
痛苦，得到永恒的安乐。

林大弘

## 「心声集锦」

## 有学佛与没有学佛有差别吗？

如在苦海之中获得导航，在黑夜中遇到明灯，如病  
者遇到良医，孤儿得遇慈母，这就是信佛之好處。

冰芸

26  
28  
24



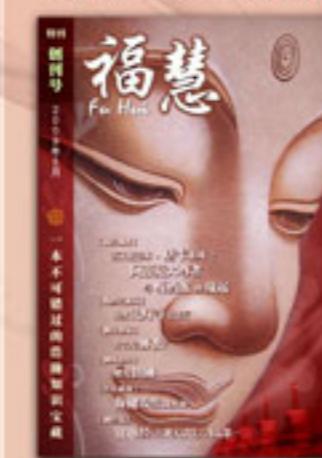
## 「嘎档巴新闻」

## 印度乳灯寺弘法行

尊贵的依尊第十八世种菟仁波切受邀前往印度  
的藏密黄教母寺乳灯寺与堪布，及其他寺院总度  
管及教官进行了亲切会谈……

30

## 2009年5月-创号刊



## 感恩分享福慧

是以此功德庄严佛淨土  
上报四重恩下济三途苦  
若有见闻者悉发菩提心  
尽此一報身同生极乐园

26  
28  
24

出版  
国际嘎档巴出版有限公司  
International Kadampa  
Publisher Private Limited

创办人（导师）  
依尊第十八世种菟仁波切  
(睿吉祥活佛)  
总顾问 寂佛慧师  
总策划 郑桂清  
顾问团主席 丁宏海  
秘书 陆颖  
总编辑 林郊枕  
编辑 王志松 刘素霞 梁耀鸿  
市场公关 慧亿  
摄影 寂佛慧师 睿法轮师  
连奕铭  
美术设计 李秀雯  
资料输入义工 李呈宝 李玉华

No. 17J, Lorong 15, Geylang Road,  
Singapore 388608  
Tel: (65) 6741 1552 / 6842 4538  
Fax: (65) 6748 0213  
website: www.kadampa.com

## 感恩

新加坡嘎档巴佛教总会 方丈 寂法轮师  
会长 丁宏海

马来西亚嘎档巴佛教总会 方丈 寂善愿师  
会长 陈益华

槟城嘎档巴佛教会 方丈 寂迅母师  
会长 陈汉进

吉来嘎档巴佛教会 方丈 寂福海师

霹雳(万里望)嘎档巴佛教会 方丈 寂法筵师  
总务 李国威

怡保嘎档巴佛教会 方丈 寂甘露师

马六甲嘎档巴佛教会 方丈 寂现证师

印尼嘎档巴佛教会(峇淡) 方丈 寂善显师  
会长 陈俊诚

医药顾问 谢木昌医师 蔡宜芳医师  
王宝芬医师

艺术顾问 陶祚增 梁振康  
王美玲博士

书法顾问 邱少华博士  
花艺顾问 陈冰芸

## 长年供明灯

## 福聚无量增

能将恶业消除，成就无上菩提  
乃皈依三宝所引发的智慧火  
明灯之光

## 於苦海中修行利他

能将恶业消除，成就无上菩提

乃皈依三宝所引发的智慧火

新加坡嘎档巴佛教总会  
设有长年点燃之明灯  
以利益现世广大群众  
如欲供灯者，欢迎来电讯问

供养尊佛	尊佛所持显之功德
释迦牟尼佛	障难尽除，福慧圆满，昼夜吉祥
千手千眼观世音菩萨	圣洁清净，慈悲吉祥
至尊文殊菩萨	聪慧睿智，辩才无碍
药师佛	拔除三毒，无病自在
無量壽佛	长寿健康，福慧安康

○ 全年供养长明灯，只需\$580 ○

## 讯问处

新加坡嘎档巴佛教总会  
17J, Lorong 15, Geylang Road  
Singapore 388608  
Tel: (65) 6741 1552  
Fax: (65) 6748 0213  
Web: www.kadampa.com  
Email: Web@kadampa.com

# 福慧 缘起

## 特刊之

创办福慧特刊是为了开辟另一个可以让众生接触佛法的途径，以便能更加广大的弘扬释迦牟尼佛清净完美之教法，不但可以让更多的人能够接触、了解真正的释迦牟尼佛清净圆满的佛法，更可以让不同根基的人都能够受益于佛陀的教法，能得到真正离苦得乐的方法。

在现今的末法时代，众生很难有机会聆听、接触到真正的佛法。很多人忙于工作、家事和其他的事情，根本没有机会接触佛法，每天都是在世间八法（称、讥、毁、誉、兴、衰、苦、乐）中打转，深陷烦恼痛苦，却不知如何脱离，就算能一时拥有幸福和快乐，也不能长久持续。有些人有接触佛法，却只限于以迷信的方式拜拜，以为这样就能得佛菩萨保佑。也有人学佛多年，却只流于形式；也有人非常精进，对佛法也似乎了解很多却没有学到佛法的精髓，深为可惜。更糟糕的是市面上充斥了很多似是而非的佛法，很多大众都深受误导。

为了适应不同人群的需求，特刊设有不同的栏目，以深入浅出的方式编撰，希望让不同根基的众生都能从中得到佛法的滋润。无论是对佛法懵懂的摸索者，是刚入门者，是对佛法有些许了解者，还是深入佛法大海者，这本特刊都将能够满足每一个层面的学佛者的需求。

特刊中初学者的栏目将拾取佛法大海中的各种不同的故事，以较浅显的方式，把佛法和佛理以循序渐进的方式呈现在大众面前。特刊也设有栏目针对对佛法有较深了解的学佛者，由我以连载的形式讲解诸经密要口诀。特刊设有读者投稿，为大众提供一个交流的平台，互相交流学佛路上的心得和体会。特刊也欢迎读者投稿提问一些佛法问题，每期将推出对不同问题的解答。当然，特刊也设有佛教文化艺术的部分，让读者对佛教艺术和文化有更深入的了解。

总之，本特刊将以全方位立体的、多姿多彩的呈现方式为各层次的读者提供一个了解真正的佛教的途径，希望因此而能使更多的人远离烦恼与痛苦，拥有永恒的清净圆满的成佛的大乐。

导师  
依尊第十八世种羂仁波切  
(索吉祥活佛)

燃

灯

供

佛

# 灯供之意义

**何谓灯供?**仁波切开示：即是以代表佛陀智慧的光明火，来消除累劫所集有如胜山王(须弥山)之恶业。灯芯代表罪障，油代表善根，进而将所有善根供养诸佛，故供一灯能消千亿劫的罪业。

**以何力去消?**以三字(嗡、啊、吽)加持而消，观想迎请诸佛三身(身、语、意)融入，以“吽”字清除垢秽，“啊”字成闻、思、修、戒、定、慧之善根，“嗡”字能多滔然增长。若能了解，则千劫罪业能消，亿劫罪业亦能除。此中含摄诸佛密意，甚深法藏，必须依止善知识闻思修，深入经藏，智慧开解，才能引发究竟义利。如此在点灯时，观灯芯如胜山王恶业，犹如轮迴苦海，此由依止三宝所引发的智慧火，将恶业消除，自利利他，终究成就无上菩提。

**最正确的自我超度法，即是修学菩提道次第广论**

**最光明的自性灯供，即是修化法宝**

**最长寿的法，即是获得空性正见**

**最宝贵的财富，最好的善缘，及无所畏惧的法力，皆由具德上师父而得**

**最大的福报，即是未化佛学会听闻法要，参与盛会**

**祈赐胜及共同诸成就，祈赐加持如度身，愿生生世世不离恒特成**

## 点燃心灯

在对佛的各种供养当中，其中一种是供灯。我有一位朋友，在还没有皈依三宝之前，便每年必去寺庙里点一盏长明灯，为家人祈福。当时我觉得很新奇，并不明白她为何那么做。直到近年通过修行佛法，了解了供灯的功德，才知道以灯供佛的殊胜。

在《大藏经》中，介绍了以恭敬心供灯的十种功德：

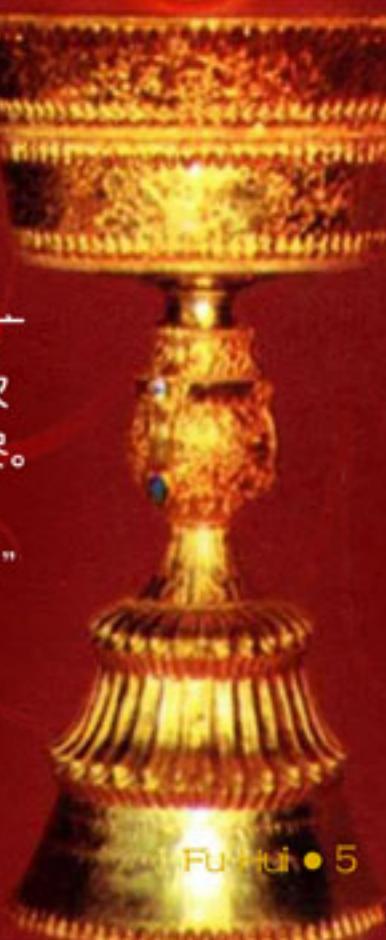
- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| (一) 照世如灯 | (五) 灭除大暗 | (九) 命终生天 |
| (二) 肉眼不坏 | (六) 得智能明 | (十) 速证涅槃 |
| (三) 得于天眼 | (七) 不在暗处 |          |
| (四) 善恶智能 | (八) 具大福报 |          |

在《譬喻经》中有记载，唯卫佛涅槃后，有一个盗贼想要盗取寺庙中的财物，却无意中发现佛前的灯快要灭了，便随手用箭去把灯芯挑了挑，于是佛灯恢复了光明。当佛灯亮了后，他得以见到庄严肃穆的佛像，顿时感到一惊，心想：“别人来寺庙都是拿宝物来这里供养，我却来这里盗取财物私用。”他当即心里很惭愧，发愿今后不再偷盗，革新向善。仅以此一念清净，他九十一劫的罪障逐渐消除，福德不断增长，时常出生善趣，后来听佛说法，证得圣果。他就是天眼第一的阿那律尊者，佛陀大弟子之一。随手以箭挑灯，使佛灯恢复光明的功德就可以得到这么大的福报，更何况舍弃钱财诚心在佛前供灯，其功德更是不可思议。

《佛说施灯功德经》中说，“彼施灯者所得福聚无量无边、不可算数，唯有如来乃能了知。”

供灯所用的灯心灯油等，应以无毒材料设置，灯心造令上下两端较细，中段较粗，如胜山王。

燃灯之时，观想灯芯如胜山王，灯油如同高巍坚固深赜广大之大海，燃灯之光，照除三千黑暗。供养之时，灯芯灯油渐次竭尽，应观自己如同胜山王之罪业，以智慧之光，渐次消除竭尽。供时，一咒一灯，旋绕塔周一圈，方算一次供养，若多咒一灯，为算一供；多灯一咒，则不如法。供灯，若诵“嗡 阿卢给 啊吽”而作加持，能于一一佛前，悉有一灯为供，佛有无数，则供灯亦成无数，如是行修，遂能成就无数佛前供养灯明之福德，行者是故福德增长，世与出世间事事如意。



賢愚經  
梵天請法六事品第一  
釋迦尼佛著

元魏涼州沙門慧覺等在高昌郡譯

賢愚經卷第一

如是我聞，一時佛在摩竭國勝道場，初始得佛，念諸眾生迷茫邪倒、難可教化，若我住世于事無益，不如遷逝無余涅槃。爾時梵天知佛所念，即從天下，前詣佛所，頭面禮足，長跪合掌，勸請世尊轉于法輪，莫般涅槃。

佛答梵天：“眾生之類，塵垢所弊，樂著世樂，無有慧心，若我住世，唐勞其功，如吾所念，唯滅為快。”

爾時梵天復更傾倒而白佛言：“世尊今日，法海已滿，法幢已立，洞濟開導，今正是時，又諸眾生應可度者，亦甚眾多，云何世尊，欲入涅槃，使此萌類，永失覆護？世尊往昔無數劫時，恒為眾生采集法藥，乃至一偈，以身妻子而用募求，云何不念，便欲孤棄？過去久遠，于閻浮提，有大國王，號修樓婆，領此世界八萬四千諸小國邑、六萬山川、

八千聚落，王有二萬夫人、一萬大臣，時妙色王，德力無比，覆育民物，丰樂無極，王心念曰：如我今者，唯以財寶，資給一切，無有道而安立之，此是我咎，何其苦哉！今當推求堅實法財，普令得脫。即時宣令閻浮提內：誰能有法，與我说者，恣其所願，不敢違逆。募出周遍，無有應者，時王憂愁，酸切懸惻。

毗沙門王見其如是，欲往試之，輒自變身，化作夜叉，色貌青黑，眼赤如血，狗牙上出，头发悉竖，火從口出，來詣宮門，口自宣言：誰欲聞法？我當為說。王聞是語，喜不自勝，躬自出迎，前為作禮，敷施高座，請令就坐，即集群僚，前后圍繞，欲得聽聞，爾時夜叉，復告王曰：學法事難，云何直爾欲得聞知？王叉手曰：一切所願，不敢有逆。夜叉報曰：若以大王可愛妻子，與我食

者，乃與汝法。爾時大王，以所愛夫人及兒中勝者供養夜叉，夜叉得已，于高座上，眾會之中，取而食之。爾時諸王百官群臣，見王如是，啼哭懊惱，宛轉在地，勸請大王令舍此事。王為法故，心堅不回。時夜叉鬼，殺妻子盡，為說一偈：

一切行無常 生者皆有苦  
五蘊無相性 我與我所無

說是偈已，王大歡喜，心無悔恨，大如毛髮，即便書寫，遣使頒布閻浮提內，咸使誦習，時毗沙門王還復本形，贊言：善哉！甚奇甚特，夫人太子，猶存如故。爾時王者，今佛身是，世尊昔日為法尚爾，云何今欲便舍眾生，早入涅槃而不救濟？

又復世尊，過去久遠阿僧祇劫，于閻浮提作大國王，名虔闍尼婆梨，典領諸國八萬四千聚落、二萬夫人嬪女、一萬大臣。王有慈悲，矜一切，人民蒙賴，穀米丰賤，感佩王恩，犹視慈父，時王心念：我今最尊，位居豪首，人民於我各各安樂，雖復有是，未盡我心，今當推求妙寶法財以利益之。思惟是已，遣臣宣令，遍告一切：誰有妙法，與我说者，當給所願，隨其所欲。

時有婆羅門，名勞度差，來詣宮門，云我有法。王聞之喜，即出奉迎，前為作禮，敷好床褥，請令就座，王與左右，合掌白言：唯願大師，垂矜愚鄙，開闢妙法，令得聞知。時勞度差復報王曰：我之智慧，追求遺方，積學不易，云何直爾便欲得聞

？王復報曰：一切所願，悉見告敕，皆當供給。勞度差曰：大王今日，能于身上，剃燃千燈用供養者，乃與汝說。王聞此語，倍用歡喜，即時遣人乘八萬里象，告語一切：閻浮提內，虔闍尼婆梨大國王者，却后七日，為于法故，當剃其身，以燃千燈。

時諸小王，一切人民，聞此語已，各懷愁毒，悉來詣王，到作禮畢，共白之言：今此世界，有命之類，依恃大王，如盲依導、孩兒仰母。王薨之後，當何所



時王報曰：汝等諸人，慎勿却我無上道心，吾為是事，誓求作佛，後成佛時，

怙？若于身上剝千燈者，必不全濟，云何為此一婆羅門，棄此世界一切眾生？是時宮中二萬夫人、五百太子、一萬大臣，合拿勸請，亦皆如是。

必先度汝。是時眾人，見王意正，啼哭懊惱，自投于地。王意不改，語婆羅門：今可剝身，而燃千燈。尋為剝之，各著膚炷。眾會見已，絕而復蘇，以身投地，如大山崩。王復白言：唯願大師，垂哀矜采，先為說法，然後燃燈，我命既斷，不及聞法。時勞度差便唱法言：

無常悉變盡 高者亦必墮  
若聚終離散 懊生皆定死

說是偈已，而便燃火。當此之時，王大歡喜，心無悔恨，自立誓願：我今求法，為成佛道，後得佛時，當以智慧光明，照悟眾生，結縛黑暗！作是誓已，天地大動，乃至淨居諸天，宮殿动摇，咸各下視，見于菩薩作法供養，毀壞身體，不顧軀命，金燃俱下，側塞虛空，啼哭之淚，猶如盛雨，又雨天華而以供養。時天帝釋，下至王前，種種贊嘆，復問之曰：大王今者，苦痛極理，心中頗有恨事不？王即言無。帝釋復白：今觀王身，戰掉不寧，自言無悔，誰當知之？王復立誓：若我從始，乃至於今，心不悔者，身上眾疮，即當平復！作是語已，尋時平復，時彼王者，今佛是也。世尊往昔，苦毒求法，皆為眾生，今者滿足，云何舍弃，欲入涅槃，永使一切失大法明？

又復世尊，過去世中，于閻浮提作大國王，名毗楞竭梨，典領諸國八萬四千聚落，二萬夫人嬪女，五百太子，一萬大臣，王有慈悲，視民如子。爾時大王，

心好正法，即時遣臣宣令一切，誰有經法，為我說者，當隨其意，給足所須。有婆羅門，名勞度差，來詣宮門，言有大法，誰欲聞者，我當為說。王聞此語，喜不自勝，躬出奉迎，接足為禮，問訊起居，將至大殿，敷施高座，請令就坐，合掌白言，唯願大師，當為說法。勞度差曰：我之所知，四方追學，勞苦積年，云何大王，直爾欲聞？！王叉手曰：一切所須，幸垂敕及，于大師所，不敢有惜。尋報王言：若能于汝身上，斫千鐵釘，乃與汝法！王即可之，却后七日，當辦斯事。爾時大王，尋時遣人，乘八萬里象，遍告一切：閻浮提內，毗楞竭梨大王，却后七日，當于身上，斫千鐵釘。臣民聞之，悉來云集，白大王言：我等四遠，承王恩德，各獲安樂，唯願大王，為我等故，莫于身上斫千鐵釘！爾時宮中，夫人、嬪女、太子、大臣一切眾會，咸皆同時向王求哀，唯願大王，以我等故，莫為一人，便取命終，孤棄天下一切眾生，爾時國王報謝之曰：我于久遠生死之中，殺身無數，或為貪欲嗔恚愚痴，計其白骨高于須弥，斬首流血，过于五江，啼哭之淚，多于四海，如是種種唐捐身命，未曾為法。吾今斫釘，以求佛道，後成佛時，當以智慧利劍，斷除汝等結使之病，云何乃欲遮我道心？

下期待續。。。

# 藏传佛教 古文化 艺术

## 卷一 阿帝夏大尊者

“唐卡”是藏语(Thangka)译音，也叫唐嘎，即用锦缎镶边的布轴画或丝绣画，是西藏文化的奇葩，它已有长达1400多年的历史。唐卡一般长1米左右，最大的有数十米。唐卡按材质分为：布绘唐卡、刺绣唐卡、缂丝唐卡和堆绣唐卡等几类。唐卡绘画内容为佛像及藏族历史文化、风情和社会生活等诸多领域，堪称西藏民族的百科全书。

以下就介绍阿帝夏尊者古唐卡，和阿帝夏尊者与嘎档派的缘起：

此两幅《阿帝夏尊者古唐卡》是属于止唐。止唐是用颜料画在布上，表现形式有彩唐、金唐、赤唐、黑唐等多种。以上是止唐中的彩唐，底布为绢，彩色底上用金线勾勒图案，在特殊部位施以淡彩，此唐卡用料讲究，无论是底布的选择，黄金的使用和色彩的搭配都透出华丽、高雅的气派。



阿帝夏尊者

唐卡绘制的是藏传佛教中一位重要的祖师阿帝夏尊者，他对后弘期西藏佛教影响深远。唐卡中主尊阿帝夏尊者在莲花座上结跏趺坐，头戴深红色班智达帽，双手当胸前结左外右内说法印。阿帝夏尊者上方是无量寿佛，身边围绕其弟子，左下方是大弟子仲敦巴，右下方是弟子俄雷必协饶。阿帝夏尊者的唐卡中，身边画有一个小塔，这小塔代表金洲大师的骨灰，象征尊者时刻纪念师恩，从不忘怀。

# 阿帝夏尊者略传 与 噶档派的缘起

阿帝夏尊者 (AD 982 ~ 1054)

为古时东印度邦伽罗国人，此国有大都名萨诃罗，地方约为现今孟加拉的达卡地区，其国国王名善胜王，所住宫名金幢宫，因有无量金幢严饰，极其富饶，故以此为名。

善胜王有贤妃名吉祥光，育有三子，最长者称莲华藏，次子名月藏，幼者称吉祥藏，长子莲华藏绍持王位，娶王妃生有九子，后出家为僧，幼子吉祥藏亦出家，号精进月，于密法善巧，能直现本尊坛城，传法灌顶，次子月藏王子，即尊者阿帝夏。

尊者生时，天雨宝花，并有五色彩霞映蔽王宫，天乐齐鸣，百姓见闻尽皆称奇赞叹，踊跃欢喜，尊者亦天赋异稟，十八个月大时，与父王到佛寺礼佛，便能朗诵赞愿，且一岁半的年龄看似三岁儿，於三岁时，已学毕算数字书，六岁，便能辨别内外正邪之法，十岁内，便常时饭依三宝，守持斋戒，一切善士胜行，悉能担荷无缺。

尊者因往世五百五十二生中恒为比丘，故於世间富贵欲染诸法，常有出离心，于十一岁先礼胜敌婆罗门（为内道者）

为师，继由师长次第介绍，依序礼菩提贤、明杜相菩萨、阿缚都底、罗侯罗姑巴达拉、乞食者喇嘛等为师，后并遇金刚瑜伽母，接受灌顶加持，这些师长，皆具显密传承。期间，廿一岁前，通达内明、声明、因明、工巧明、医方明等五明，其后通达中观正见，并于廿九岁前，于罗侯罗姑巴达拉大师前具足接受一切灌顶，得密号称为「智密金刚」，尊者后苦修密法，亲见喜金刚本尊，获金刚空行母授记。

尊者因极为用功，宿生慧根特别深厚明利，故廿九岁前，于密乘教典教授等，便已善巧通达无余，于是曾起心念：「现今一切密法之加持、教授、能作、知解，无超越我者矣！」，空行母知尊者慢心，便于夜梦中示现诸多尊者往昔所未见闻之密典，摧伏尊者的慢心。尊者自小以来便时常亲见的度母，此时也现身，问尊者：「你是一位对密乘已

善巧通达的行者吗？」，尊者亦爽直回答：「是的」，度母笑问：「如此的话，你知某某修法吗？」，尊者：「这些以前并未见闻」，於是度母说道：「那你的傲慢大矣，要知，人间密典，只如一毛端之多，与其它有如大海一切密典，多在空行母手中」，尊者从此，慢心永歇。

尊者於廿九岁前，为在家相，一段时间依止罗侯罗姑巴达拉大师学习密法，亦曾示现瑜伽士相，后释迦牟尼佛、诸本尊、胜者相继示现，劝请尊者出家，于己及具心（众生）将有大利益，后尊者果依大众部持律上座戒鑽大师为亲教师，出家为比丘，法号为胜燃灯慧，或称吉祥燃灯慧，尊者自此至三十岁，学习法相乘内明大小各种法藏，又于法鑽论师跟前，十二年中，受学大毗婆沙论，而于大众、上座、正量、一切有部各部派之三藏教典，亦皆通达了澈，乃至所有十八部派佛教相关受食、净水、戒体得舍等细节差别，悉数了辨明晰，毫发无差。

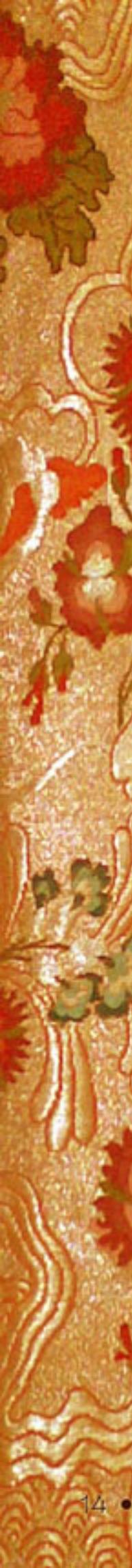


尊者因慧根特利，又通晓声明、因明及佛教正理，故辩才无碍，于出家前后曾多次与多伞外道辩论（古时印度每次大辩论法会，其胜者则得一伞以为胜志），以正教理，摧邪知见，诸外道连同众多徒弟寺院尽皆归伏，入于佛教，为佛弟子。

尊者后复依智胜友、响底跋、小谷苏炉、黑足、金洲、种比跋（那诺巴大师弟子）、阿兰若行者、慈瑜伽、智菩提等大师为师长，尽摄五印度及海外诸洲一切大小乘显密宗派传承，通达融贯释尊所传各种法教，不但如此，尊者於世间学问、外道教典等，亦了若指掌，故能善辨内外邪正、佛教各个宗乘要义及其差别，尊者可谓是外内小大显密诸乘及教海之集大成者。

于众师长中，尊者常时依止者有金洲、响底跋、菩提贤、胜敌四位胜乘上师，而恩德最为无比者则是金洲大师。尊者依止金洲大师十二年中，从大师学得一切大乘深法，尤其是《现观庄严论》、《集菩萨学论》、《入菩萨行论》等不共教授，及以清净增上意乐，修自他交换以生起菩提心的不共教授，皆从金洲大师得。往後尊者入藏地宏法，所流传之噶当派之清净修法，皆从金洲大师所教授出，也因此影响往後藏中诸教派尤其是格鲁巴教派诸多法教。故尊者每听闻或称名忆念金洲大师名号时，必先合掌顶上复四句赞颂。尊者对这种行为，曾解释云：「我众师长，皆是成就之人，在德上并无胜劣差异，但我能有这些微的善心（菩提心），实依大师恩泽而得，所以在恩上有差别的缘故。」尊者对法及善知识之殷重及念恩心，由此可见一般。

尊者除教上有如上广大功德，在证上之功德，即大小显密一切修持，悉依戒定慧三学，依教如理次第修成。尊者在戒律方面，于个别解脱戒，未曾少犯，于菩萨戒及密宗戒



之微细者，若有违犯，皆即日忏悔还净，未曾有过日未忏者。尊者因持戒精严，所以身具戒香，遥遥即闻。

于诸定学，显教方面，由奢摩他门得第九住心圆满，能不由加行不由功用，三摩地能任运相续而不散乱；于密方面，则得极坚固稳定之生起次第。

于诸慧学，显教方面，得止观双运毗钵舍那三摩地；于密方面，则得无上瑜伽部圆满次第殊胜三摩地。尊者因教证俱全，不但是一切经教宗乘之汇归处，同时也是被一切本尊诸佛菩萨所摄受者。除前面所述亲见喜金刚本尊外，尊者所见诸佛菩萨亦不可称数，曾依如来百字教授，见十方佛，而常现身相见者则有建立三三昧耶王（释迦佛）、圣观自在、圣救度母、圣不动尊（不动怒士）、胜乐轮、喜金刚，尤其是三昧耶王，尊者入藏后，日日一现，而圣观自在及度母，随念随现，而尊者有所作为，则常预言记别在前。

尊者神通证量，亦不可思议，曾有女尼，在西藏古寺桑耶寺，见尊者绕佛，双足离地腾空而行，惊告尊者弟。弟子致问，尊者未肯许是，只说女尼眼误。后尊者至拉萨，住了一段时间，特别欢喜大昭寺，日月绕大昭寺，以为修行。弟子特留意观之，果见尊者处于虚空中，绕寺而行，才信而为真。弟子更问绕佛教授，尊者答：「有为善根里面，没有比旋绕更大的善根」，更说印度有绕大城得成就、绕寺院得成就、绕观音圣殿得成就等事迹，释迦佛时代，有一求出家者，经阿罗汉神通观察宿世，并无出家善缘，故未许受，后更至释迦佛处，世尊竟开许出家，诸弟子疑惑，世尊才云：「此人于无量无数劫前，为一小

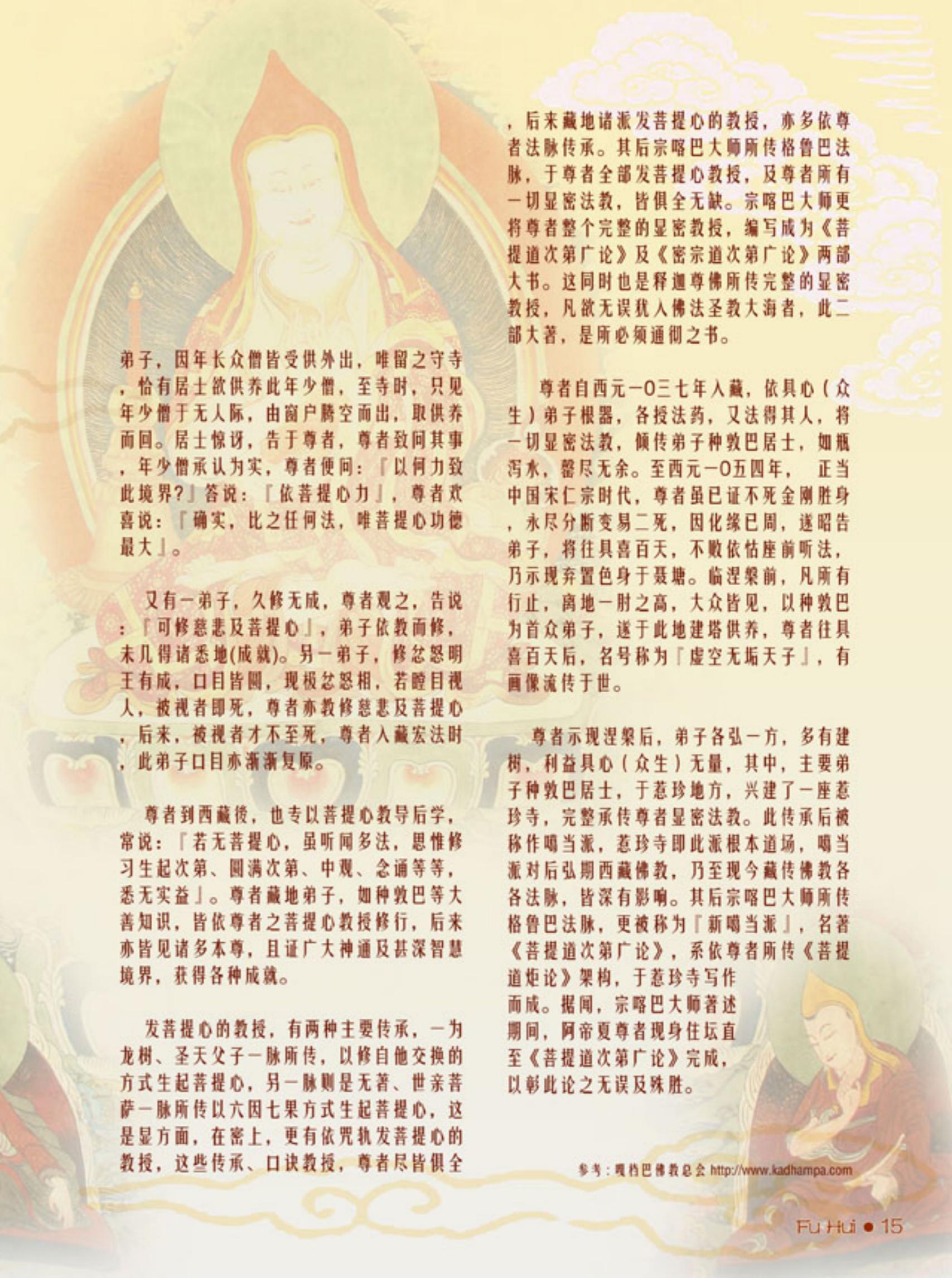
虫，附在牛轭上，车夫驾车沿道恰绕一佛像而过，出家善缘在此」，绕佛善根福德可见一般。

尊者神通感应事迹极多，不胜枚举，如穿墙透壁，在藏地遥见或遥闻印度弟子修行等，更多次显现定力咒力伏魔等等。尊者后应两代藏王智慧光、菩提光，派人三次邀请，经过千辛万苦，尊者请示上师本尊及诸佛菩萨，得到赞叹授记后，进入雪岭西藏宏法。

尊者入藏时，已近六十岁，对西藏佛法贡献极大。当时的西藏，亦为朗达玛王灭法后百余年，佛教情况极为混乱。当时的佛教徒，对修行的次第，莫衷一是，且显密间，许多方面形同水火，不是重显谤密，就是重密轻显，戒律不明，更有为了宗派纷争，乃至相互咒诅仇杀。

此时尊者如大龙王，澍大法雨，润泽西藏有情，提倡戒律，以三士道，次第分明地引导具心（众生）成佛，将佛法有系统完整地予以教授；对无佛法处，则广事宜化佛法，令归三宝；对邪说谬论，则以正理炬，广加摧毁。尊者观察根器，又特重宣说业果，使人明了因果，不再肆无忌惮为恶。这些有系统的佛法教授，详见于尊者所著的《菩提道炬论》里面。

为了利益具心（众生），使之究竟成佛，故须令入大乘，而不是真正大乘行者，则以有无菩提心为判准。尊者于众弟子，亦常以菩提心为教授，徒众因此得成就者不可胜数。尊者在印度曾有一年少



，后来藏地诸派发菩提心的教授，亦多依尊者法脉传承。其后宗喀巴大师所传格鲁巴法脉，于尊者全部发菩提心教授，及尊者所有一切显密法教，俱全无缺。宗喀巴大师更将尊者整个完整的显密教授，编写成为《菩提道次第广论》及《密宗道次第广论》两部大书。这同时也是释迦尊佛所传完整的显密教授，凡欲无误犹入佛法圣教大海者，此二部大著，是所必须通彻之书。

弟子，因年长众僧皆受供外出，唯留之守寺，恰有居士欲供养此年少僧，至寺时，只见年少僧于无人际，由窗户腾空而出，取供养而回。居士惊讶，告于尊者，尊者致问其事，年少僧承认为实，尊者便问：「以何力致此境界？」答说：「依菩提心力」，尊者欢喜说：「确实，比之任何法，唯菩提心功德最大」。

又有一弟子，久修无成，尊者观之，告说：「可修慈悲及菩提心」，弟子依教而修，未几得诸悉地（成就）。另一弟子，修忿怒明王有成，口目皆圆，现极忿怒相，若瞪目视人，被视者即死，尊者亦教修慈悲及菩提心，后来，被视者才不至死，尊者入藏宏法时，此弟子口目亦渐渐复原。

尊者到西藏传法，也专以菩提心教导后学，常说：「若无菩提心，虽听闻多法，思惟修习生起次第、圆满次第、中观、念诵等等，悉无实益」。尊者藏地弟子，如种敦巴等大善知识，皆依尊者之菩提心教授修行，后来亦皆见诸多本尊，且证广大神通及甚深智慧境界，获得各种成就。

发菩提心的教授，有两种主要传承，一为龙树、圣天父子一脉所传，以修自他交换的方式生起菩提心，另一脉则是无著、世亲菩萨一脉所传以六因七果方式生起菩提心，这是显方面，在密上，更有依咒轨发菩提心的教授，这些传承、口诀教授，尊者尽皆俱全

尊者自西元一〇三七年入藏，依具心（众生）弟子根器，各授法药，又法得其人，将一切显密法教，倾传弟子种敦巴居士，如瓶泻水，罄尽无余。至西元一〇五四年，正当中国宋仁宗时代，尊者虽已证不死金刚身，永尽分断变易二死，因化缘已周，遂昭告弟子，将往具喜百天，不败依怙座前听法，乃示现弃置色身于聂塘。临涅槃前，凡所有行止，离地一肘之高，大众皆见，以种敦巴为首众弟子，遂于此地建塔供养，尊者往具喜百天后，名号称为「虚空无垢天子」，有画像流传于世。

尊者示现涅槃后，弟子各弘一方，多有建树，利益具心（众生）无量，其中，主要弟子种敦巴居士，于惹珍地方，兴建了一座惹珍寺，完整承传尊者显密法教。此传承后被称作噶当派，惹珍寺即此派根本道场，噶当派对后弘期西藏佛教，乃至现今藏传佛教各法脉，皆深有影响。其后宗喀巴大师所传格鲁巴法脉，更被称为「新噶当派」，名著《菩提道次第广论》，系依尊者所传《菩提道炬论》架构，于惹珍寺写作而成。据闻，宗喀巴大师著述期间，阿帝夏尊者现身住坛直至《菩提道次第广论》完成，以彰此论之无误及殊胜。

参考：嘎挡巴佛教总会 <http://www.kadampa.com>

# 学佛

## 解惑篇

### 1. 为什么要有信仰？

答：为了要离苦得乐。

### 2. 没有信仰没有办法离苦得乐吗？

答：暂时的快乐是可以有，但不能持续安乐，且无法得到究竟安乐。

### 3. 信仰佛教与其他宗教有什么差别？

答：一般宗教所提倡的慈悲心以及爱心，都应该去欢喜及鼓励，因为这远比去造恶好，但所得到的快乐都是离不开三界（欲界、色界、无色界）的苦海。一般宗教的修持，最好也只有到天界，终究还是会去堕落轮迴，不能得到究竟的安乐。佛教不论小乘、大乘或密法，因有道谛与灭谛的修持方法，所以能离开三界的繫缚。以道谛来灭掉集谛的因，苦果也就自然消除，这是佛教与各宗教主要之差别。

### 4. 请问如何修学佛法？

答：首先须依止善知识。

### 5. 该如何依止善知识？

答：寻求能引导我们依佛法学处，修学的善知识是最为重要。从释迦牟尼佛所宣扬之教（闻、思、修）与证（戒、定、慧）、三乘（声闻乘、独觉乘、大乘）与四宗（经部宗、显现宗、唯识宗、中观宗），大乘之彼岸乘（显法）与金刚乘（密法），都能善巧依教与证来引导修学成熟各各学处的善知识，是须要长久依止的，才能真正学到佛法。不是一般到处跑道场，最后只是结结善缘，增长一点善根，对修行上其实没有太大的帮助。

### 6. 不是说心地善良就好，又何必去修行？那不是很辛苦？

答：心地善良固然很好，但无法自

在，还是离不开生死轮迴困苦。过去世什么样的善良都有过了，也得到无数好的果报，可是也都毁灭了。好的因得到好的果报，不好的因得到不好的报应，反复循环无始无终，这不是究竟的办法。首先要以智慧去辨别，而不先以宗教的立场，客观的对各宗教教义先作辨别认识，决定其虚实，对长远到底是不是有帮助及利益。若自己没有能力作判断，就应该寻求一个能为我们讲解分析做明确决断之善知识，这是最为妥当及明智的作法。偏执或固步自封，对长远的安乐来说，不是解决问题的办法，生生世世中，终究还是要去获得究竟的安乐，因此最后还是要面对，那么长痛不如短痛，何必做鸵鸟精神？

### 7. 心中有佛不就好了，还须要怎么去做？

答：连佛都不认识，怎么会心中有佛！即使一般的念佛，也念不到佛，因为佛都不认识，怎么念得到佛，愚痴的因得的果也是愚痴。如你不认识某人，怎么会想念这个人，看过这个人也不一定明白了解这个人。同样的道理，不认识三身佛的功德，口里虽在念佛，心中想佛却无法与佛相应，如盲人行路终无坦途，所以如释迦牟尼佛云：「诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证於馀者，示法性谛令解脱」。回过头来还是要认识化身佛、报身佛、法身佛，了解诸佛身、语、意的功德，依学处积集二资粮（方便资粮与智慧资粮）。

### 8. 什么是佛教？

答：成佛的教导叫佛教，也就是离苦得乐的教导，当快乐究竟圆满时，就是成佛的境界。

### 9. 百忙之中，哪有时间去学佛？

答：百忙之中，不想去死也会去死，仅仅为了此世间短暂的快乐，苟且偷生而生存下来，付出所有再忙碌，如果只是为了生活而生活，混日子等死，到最后什么也没有，只带了一大堆罪业离开，值不值得？这才是所要慎思的地方。浪费此难得的人身，甘愿成为三餐的奴隶，藉口是最无情的杀手，夺走一分分的安乐，当死亡来临时，也毫不留情。因果是现实与无情的，不给予商量的馀地。所造作之善恶业，最后唯独生生世世中自己去承受，任谁也无法替代，等到果报成熟时再来后悔，那就非常的冤枉。

。。。下期待续

# 新春弘法活动

## 福善安乐大法会

由新加坡嘎档巴佛教总会导师依尊第十八世种菟仁波切（睿吉祥活佛）所主持的“新春福善安乐大法会”于2009年2月6日至8日在海军部地铁站旁边的大草场上举行。这次法会的目的是为众生祈福，引导众生以正确积极的态度面对人生中的种种困难，让众生了解如何通过修学佛法来彻底解脱轮回的痛苦，得到永恒的安乐。

这次大法会的主要活动有点灯祈福、舍利展、唐卡及西藏古家具展、浴佛、无量寿佛及黄财神随授灌顶、义诊、智慧放生和怀火供等。其中怀火供是新加坡嘎档巴佛教总会第一次以如此大规模的方式举办，所以特别的殊胜。以下所展现的图片是法会进行当中所捕捉到的一些珍贵画面，在此和大众一起分享。愿众生都能早日走上修行的道路，脱离苦海，证得涅槃。



2009



2009年2月6日，由新加坡嘎档巴佛教总会所举办的“新春福善安乐大法会”正式开幕。导师依尊第十八世种菟仁波切以及各位嘉宾为大会开幕剪彩。



依尊种菟仁波切将珍贵的舍利专辑赠送给本法会的特邀嘉宾，三巴旺集选区议员Mohamad Maliki Bin Osman 博士。



依尊种菟仁波切於大法会开幕后，带领各位嘉宾於佛像前献上圣洁的哈达。



在进行灌顶时，众信士依序跟十世切三宝，依尊第十八世种菟仁波切依位授法，黄财神随行。

## 灌顶

现今的佛教界大都提倡放生，一些佛教徒也都热衷于放生，但是放生若放的不对，其实变成不圆满的放生，因为就算今天放了，明天或者以后一定会死，这不是放死是什么？有些佛教徒觉得放生能够快速累积资粮，是有大功德的一种做法，其实一般随便做做的放生并不能累积大资粮，只能结一些小小的善缘。一般念经、念咒放生的形式只能结一点善缘，表面上虽然好看，但是因为没有深入出世间的教法，所以只能结轮回的缘，最后还是在轮回中挣扎，并不能真正解决问题。有些认为放什么就能得什么，或是有什么病痛就放什么，这也不完全正确。

真正的佛教放生是智慧性的，需要融出世间的法，也就是道谛和灭谛。唯有道谛灭谛才能消除轮回的因素：集谛和苦谛。修习密法者可自观本尊，依照口诀密要作加持，若是修小乘或显教者可以观一面念诵经、咒、佛号，一边观想对面虚空中的释迦牟尼佛，心间放光（道谛的光与甘露：光—智慧之光明法身佛，甘露—大悲心，菩提心等所显现之幻身佛。灭谛：空性）加持这些众生和法界一切未成佛的众生，把它们变成与释迦牟尼佛或本尊无别，而法界一切非生命者都加持变成佛的国土，变成法界清净。这样是与众生结出世间的缘，而且可以使自己的菩提心快速增长。虽然这些众生有朝一日一定会死，但他们已经与佛结缘，总有一天会被佛所度化，脱离轮回的苦海。这样的放生才有一点意义。

每一修持之事项都有千百亿的观修方法，以上只是举例说明，做任何事都必须长期有善知识教导，这样才不致于误入歧途。

放生时让生命获得生存是佛教基本精神，通过智慧放生，灌输正确理念，合理引导和对待生命。对放生的时间，地点，种类，数量要有抉择。基本上我们对放生后动物生存状况和环境要慎重考虑。不要只把放生看成是获取个人功德的形式，而不管放生后动物的死活以及对生态环境的影响。护生放生，其意义重点是为让一切众生离苦得乐……

# 智慧 放 生



依尊 种菟仁波切亲自带领善信及弟子到野外去放生。善信们依照依尊种菟仁波切的教导和示范，将鱼儿放生于水池当中，让它们回归自然。



# 燒 供



2009年2月8日法会的第三天，依尊种菟仁波切在怀烧供开始前于坛城前加持坛城。



於怀烧供开始前的法会现场，法螺声响起，天女撒花。广大善信们手捧供物宝盒，起立迎接主法上师依尊种菟仁波切进入会场。



怀烧供时，坛城慧火燃娆，显现表智慧之钩刀及祥瑞狮子的瑞像。



怀烧供时，广大善信们排队等待依尊种菟仁波切加持手中的供物宝盒，然后以烧供的方式供到佛的坛城。因其方式之特别，具有不可思议的殊胜功德，能令诸佛菩萨海会及护法欢悦而赐大加持，可积累大福慧资粮，消除违逆缘，成就一切盛愿。



# 祈福回向

法会的第三天，依尊种菟仁波切於素宴开席时，在台上带领众善信一起捞素鱼生，祈愿新的一年风调雨顺、国泰平安。

於素宴结束前的传灯法会上，信众们各个手捧点燃的酥油灯，在依尊种菟仁波切的加持和带领下，唱颂六字咒的同时列队礼绕会场，共转经轮，并再次瞻礼佛陀与诸大弟子舍利，祈祷大众愿望成真，修行蒸蒸日上，并祝贺大法会圆满成功，回向世界和平。

依尊种菟仁波切率领各位信众绕佛的坛城三圈，为大众祈福，并把殊胜的绕坛城的功德，回向给三界六道一切众生。



大法会举行期间，信众将对未来的期盼寄语在象征圆满证悟的菩提叶上。一片片的菩提叶代表着大众对美好生活的向往和离苦得乐的愿心。此菩提叶将被依尊种菟仁波切带到西藏以烧供的方式为大众祈福。



# 新春福善安乐大法会感言

依尊上师睿吉祥活佛时常教导弟子不要浪费生命，用有限的时间，依法实修，做利益众生的事。而在不同的地区举办法会活动就是希望方便利益当地居民以及与广大群众结缘。同时，依尊上师也要弟子们能在顺逆境中磨练自己就像在战场上以实战经验成熟自己。

今年的新春福善安乐大法会在海军部地铁站旁边大草场举行（2月6日至8日），获得当地居民热情参与，法喜充满圆满完成。当晚受邀为法会主持开幕仪式的国家发展部政务次长（三巴旺集选区国会议员）孟理基博士参观了佛陀与诸大弟子舍利展后，对法会之丰富内容与意义留下深刻的印象。

在显教里身为佛教徒有四大目标。第一对生命要护其生存，第二对老弱拯其康强，第三对危难要济其平安，第四对邪见助其正信，而我们的新春法会节目内容，正具有以上目标。

第一，为保护生命我们主办了智慧放生，且也由依尊上师带领各界专家一起研讨正确的放生理念与意义。

第二，我们获得大众医院医师们的支持与参于，为居民提供免费之推拿，针灸及内科义诊。同时也呼吁大家捐血，反应非常好，共有98位善信参与，也达到了对老弱拯其康强的目的。

第三，现今世界天灾人祸，经济海啸使许许多多的人失去信心，悲观度日。我们的无上献札怀烧供、点灯祈福及法师们现场为善信加持，让有危难受苦众生，能离苦得乐平安吉祥。

第四，舍利展能让众生忆念佛之慈悲智慧，能恭敬礼拜瞻礼舍利，使善信们生生世世得遇正法。而依尊上师在授权与论坛之中的教导与开示，句句般若，利益在场的每一位善信，达到对于邪见者助其正信之目的。

新加坡嘎档巴佛教总会会长  
丁宏海

依尊种菟仁波切率领各位信众在庄严的佛像前做总回向，将三天法会的功德回向给众生，祈求世界和平，众生都能早日脱离苦海，得到永恒的福善安乐。



# 保健养生谈 饮食

**自古以来**，中医养生学对增强人体的健康，延缓人的衰老，提高及延长人的寿命，累积了丰富的内容与经验。古人对抗衰老早有认识《素问·上古天真论》云：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽天年，度百岁乃去。”所谓“天年”，即是上天赋予我们的自然寿命。古人的自然寿命是一百岁左右。现代人则因科技发达，有更多的养生方法及器材，使人们获得更长的寿命，或许将来研制出的药物，能使人活到两百岁。

中医抗衰老的方式，其内容包括：饮食养生，药物养生，精神养生，运动养生，睡眠养生，房事养生，等多种方式。笔者认为饮食养生在保健养生中占最重要的一环。吃，喝，每个人都懂，但是要如何吃得健康，喝得卫生，却不是每个人都懂。早期人们生活俭朴，饮食简单，经常出现营养不良的现象。随着时代的变迁与进步，食物的种类，色泽与营养形形色色，五花八门，种类之多，可说是应有

尽有，很多人为了满足口感，一味追求美味佳肴，忽略了饮食规律的节度，肥甘厚味，不管食物的营养是否过剩，完全不注意饮食的合理调配，久而久之，饮食失去平衡，身体出了状况；正所谓“病从口入”。因为饮食不当可产生多种疾病，影响寿命。饮食得当则可使人气血充足，代谢功能旺盛，五脏六腑阴阳协调，令人健康长寿。

在自然界中，食物有五味，五色之分。五味即苦，酸，甘，辛，咸。五色指的是，红，黄，绿，白，黑。五味入五脏即苦人心，酸入肝，甘入脾，辛入肺，咸入肾。由于食物的味道与颜色各有不同，对脏腑，经络及部位也有所属，因此，懂得养生的人，在饮食方面懂得以各种味及颜色不同的食物调和配搭，结合五脏的特性，使机体均衡地吸收各种营养。《素问·脏气法时论》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精气。”古时候的人就懂得对食物合理的配搭，强调饮食均衡的重要性。



石榴，木瓜，橙等。不同颜色的米及薯类，也是养生不可或缺的食品，每天摄取少量红肉，多吃鱼类，多喝水不偏食，不暴饮暴食，不酗酒，避免吃过焦或过烫的食物，最主要是能保持七分饱三分饿。

中药对生长长寿起着一定的保健作用，如人参，灵芝，冬虫草鹿茸，肉桂，巴戟天，仙灵脾，内苁蓉，何首乌，山萸肉，党参，北芪，茯苓，枸杞，龙眼，当归等。年轻人身强体壮，一般无需靠中药调理。除非先天体质不足者，才需要中药的调理；中老年人的体质会因退化而衰退，可选择适合自己的中药，如气虚者可选用人参，党参，北芪，龙眼等补气药物。妇女血虚者，可选用当归，红枣，阿胶等补血虚药物。肾阳虚者可选用补骨脂，肉苁蓉，冬虫草等补肾阳药物。肾阴虚者则可选用枸杞子，玉竹，百合，生熟地等补物。或可自购成药如：六味地黄丸，归脾丸，人参养荣丸，右归丸，左归丸等等。

健康长寿是人们的共同愿望。想达成长寿的愿望，遵守饮食规律，佐以中药调理，必能达到防病，强身，延年益寿。

人不可不死，但求无疾而终，老死而非病死，则一生无憾。

# 爱莲说

午间走过田野小径，大地热呼呼，路边的野花，被太阳晒得，失去骄傲与自尊，纷纷俯首称臣，再也不敢抬起头来。

树梢头的小鸟，轻声细气地呢喃，不断诉苦：“热啊！热啊！”一切一切静悄悄，微风吹来，有一股懒洋洋的气息。万物皆陷于午后的热井中。

唯独池中的莲花，不畏火焰似的煎熬。依旧亭亭玉立，怒放在阳光下，或作躬身礼佛相，或伫立在池边。探头察看，是否有生人造访。任鱼儿在身边戏弄它，游来又游去，一会儿，咬着它的脚。一会儿，又抬头同它，痛不痛？痒不痒？

还有蜜蜂，最喜欢汲汲花蜜时，不忘招朋唤友，一起共享佳肴。叫叫嚷嚷，嗡嗡！闹得不亦乐乎。

莲花如老僧入定般，坚固的修持已知道是一场游戏，不必介意。对外在的干扰，莲花皆不为所动，稳稳当当的坐在池中，守住一池春水，也守了一个千年不变的信念：“愿生生世世跟随恩师去渡众生。”

众生有心事，备了花和香，跪在佛坛前，叩首再叩首，祈求复祈求，千言万语诉不尽。莲花静静聆听，也不聒噪，有着接待的任务，也扮演着人与天，传递讯息的桥梁。忆起新加坡当代艺术家，柔振康先生的“题荷诗”

墨薰红荷意气发，秀劲挺直护嫣红，  
赞慕自有诗人笔，争得灵妃露面容。

在艺术家笔下，把它形容成“灵妃”，自有道理。瞧！那些莲花，脸上有至乐的神采，因先知先觉，所以了悟参透如来法。静谧而优雅的莲花，释放出阵阵清香，大地的暑气，已化为乌有。

“心静自然凉”，至理名言，说得是我现在的心情。如若能保持此刻的情景至永久，该多好！水中仙子，早已明瞭，世间事物无一能永恒，一直在不止息的刹那变。哪一件事，能长长久久拥有它？应以平常心对待万物，执著是众生的致命伤。

天有不测风雨，说时迟，那时快。一瞬间，风雨突变，不知从哪里吹来一阵风，挟着小雨点，滴滴嗒嗒，打在荷叶上。莲花，早已司空见惯，即刻翩翩起舞，随风摇曳易。莲池中，顿时有无数的粉红色少女，踏着舞步。跟着雨点打在荷叶上，激发出的拍子，时而快，时而慢。沙沙！沙沙！舞与乐，配合得丝丝入扣。乐曲无止休的奏着，一波又一波，来来回回，拨动我的心弦。奏快时，如千人在私语，慢时，如妈妈轻哼催眠曲。

四周一下子热闹起来，一曲动人夏日交响曲，唤醒了田野的生灵，营造了与花共处的欢乐时光。

我欣喜的心情持续好久，如梦如幻，对此神奇的水中植物，充满好奇，恍恍惚惚，我被引进了花花世界。朦朦胧胧之中，蹒跚独行，走近池边，驻步留观，要一探究竟，究竟莲花有何能耐？直叫诗人墨客为她狂？

于是，我放下脑中的杂物，一心一意，专注地凝视着花蕊。人花一体，细细打量。谁知，在眼皮下，莲花逐渐地放大，再放大，最后变成无数量的莲座，座位上坐满了本尊佛，充满了整个莲池。

此时天空一片蔚蓝色，清澈得跟西藏的天，没两样。仰望天际，出现了一道，一道，有层次的彩虹。不知天上今夕是何夕？何以有众多本尊佛降临于此。相同的景观，不同

的视野，莲园化成诸佛所在地。如此美妙庄严景象，要身临其境，才可能略见端倪。

我陶醉在其中，不知过了多少时候，幻身慢慢地，消失在空中。亦虚亦实的幻境，不知如何解读，怔怔忡忡，刚才美景，如过眼云烟，已随风而逝。沉淀心情后，兴之所致，脑海中有了花稿，决定以花来表达当时的心境。

题名：与花共舞

## 5花共舞

### 制作步骤

花器：三个口都填满花泥  
华材：尖而宽的变色叶，约13片  
孤尾草：5-7支  
莲 花：2至3朵

#### 作法：

- 1) 叶子在中间，先隔开一条约2寸长的洞（如图1）
- 2) 把叶根，拗成弧型，穿过图1的洞（如图2）。
- 3) 穿过洞后，轻轻一拉（如图3）就变成优美的形状。



#### 插法：

- 1) 先将叶子摆好位置，依叶的成长程序，有前后，次第，左右边，相叠固定好（如图4）。
- 2) 孤尾草插在众叶中（如图5）。
- 3) 最后才把主角莲花插上去。

### 点评：

这是一盆日式插花法。为了达到主题的要求，在选材方面，尽量选一些比较柔软的枝叶来衬托，才能使主题凸显。娇弱的红孤尾草，夹在翠绿的竹叶中，起着点睛之妙，把微风在吹的情景给插出来，它减轻了竹叶的重量，但同时也增加视觉的美感。这盆花，该摆在什么地方最适合？以我之拙见，摆在任何地方都可以，悉听尊便，可以礼佛，也可以放在洗手间，室雅何须大，有花自然香。

怎么行！有人这么说：它是礼佛之花，也是菩萨最爱的花，代表清静，悟空性的智慧，见花如见佛，岂可把它安置在不净之地，会亵渎神明，是不敬不如理。对佛不敬或对花？我心里纳闷，君记得否，莲花之美是出于污泥之沃。池泥越肥沃，花开得越多越大，肥沃的泥土，内容丰富，有狗粪猪尿，等等有机物，混在一起才肥沃。莲花，自小到大，就在此龌龊环境中修持，区区小毛厕，它哪放在眼里？

厕所天天有洗擦，一点也不沾污它那种清静，高贵的花格，何况它不执著，早已放下世俗的眼光。

它依旧是佛前最美丽的花。愿与莲花共同守护和共享，与佛同在的乐趣。直到天荒地老！此志永不移。

# 有学佛与没有学佛 有差别吗？

这个问题先弄明白，然后才能安心学佛。我们先讨论一下到底信佛与不信佛有什么区别呢？

有人说信佛的人一天吃三餐，不信佛的人一天也吃三餐，而且信佛的人与不信佛的人同样都是会生病，又不是说修佛的人永远都不生病，再说信佛的人仍然也是会死。从表面上看是这样，其实这种的想法是非常之可怜，而且是大愚痴，是误尽天下人之说法。

在同一个家庭中都可以有好几种不同的想法。有的老婆念经听法，老公却一点都不信。还有一种老公是天天勤修佛法，老婆却天天东家长，西家短，要不然就是日夜不停打麻将，长嘴巴唱反调，甚至认为自己的老公可能前世缺德事做太多，今世必须恶补。更可怜是那些不珍惜人生的一群，有的老公天天去行善，唸经，劝世。老婆却处处购物，用浪费金钱来气丈夫，认为丈夫行善用钱，我大肆购物花费，大家平等。这样丈夫唯有忍，如果不忍就天天吵架，而且又说风凉话；‘你看我，一生什么宗教都没有，天天好吃好喝，好穿好住，又能升官发财’。

面对以上这种愚痴的说法，真是秀才遇着兵，有理说不清。若是没有一定佛学基础的人一定是哑口无言。最多只能说；‘我们信佛菩萨，佛菩萨会冥冥之中保佑我们全家平安’。这几句话听起来是不错，但这根本就不是修佛法的人，不懂的什么佛学道理，更谈不上是修行。对于真正在佛法上修行的人会明白其中的道理，也不会怪他迷信，最起码还有恭敬之心，总比外道或行恶的好，但还是会笑他无知。

很多不信佛的人自认为自己聪明，以为自己受高等教育，是读书人做官的料。就把信佛的人看成不懂事，认为佛法修行是阿Q精神，佛法只是一种麻醉剂，还把佛教与一般外道拿来同起并论，把佛学也当成一种迷信看。其实在佛教界之中，世界上大智慧，大学者，大科学家都在佛教之中，而且也包括了大富豪，高官大臣，以及文学家等等。

所以古人有云：贫穷之人羡慕富貴之人，但有钱有地位的人又羡慕修行人。那些没有修行信佛的人，自己认为天天风平浪静，自己的命好，运气好，老天为他开后门，在人生旅途

中一切顺利，没有风浪，没有危险。俗语说；‘花无百日红，人无千日好’。你现在所享受的福报是前世、今生所修，无论多少总会花光掉，你自己必须醒过来，自己要继续努力，如同把钱再集进银行，如果不能再集福德，就一般所说的‘坐吃山空’。若有一天遇到大风大浪或触礁的时候，就会如佛教徒苏东坡那样自叹不如的感慨；

“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”。  
“念天地之悠悠，独怆然而涕下”。

因为众生都是‘痛苦虽微任谁悉不欲，快乐纵多终究不知足’。当呱呱落地，赤裸裸而来到这个世界的开始，空空两手，一无所有，没有任何财帛，房产，良田，金钱。经过初年，中年，老年这三餐不断地努力后，逐渐地拥有了。在人生的道路上无非所求的是加、减、乘、除、功名、权威、宝物、娇妻和爱子等等，而且是得一望多。这一切都是世间的加、减、乘、除而已，没有修佛的人一但看到加的数目越多，眼睛越变成一条细线，嘴中总会笑咪咪。若是碰上减法，不如意时哭不止，那会知道‘人间富贵花上露，世间功名水上沤’。不久死神降临时，双目一关，两腿一伸，立即四大分散，万般遗弃下来，一样也带不去，这已经到了数目中的除字。

我们来时是零，走的时候也是零，在零与零的中间都是那些为了虚幻无实的虚名，大家也都知道；‘人生不满百’，但大多数都是‘常怀千年犹’。为了不真实的名利忙碌，奔波，空忙一生，什么也没带走，只留下白骨一堆或骨灰一点，在世时争名夺利，用尽计谋，伤天害理，造无边大罪，仍然流转在轮回的大海中，可怜可怜。无常大鬼不期而

到，家人、老婆儿女没有一个可以代替或帮忙，骡牛羊胎马狗腹，业由自报，因果不虚假。这一些不信佛的人，到了这个时候才如古人所说；

一旦无常到，方知梦中人，  
万般带不走，只有业随身。

这就是不信佛的下场。信佛，若是信佛那当然不同了，能正确地朝修佛之大道走，真是福报也。因为皈依佛菩萨，有机会听闻上师善知识的辅导开示，经教导之后，最起码也找到了依靠，这是一个大靠山，人有了靠山精神也有了寄托。如在苦海之中获得导航，在黑夜中遇到明灯，如病痛者遇到良医，孤儿得遇慈母，这就是信佛之好处。

这就是信佛与不信佛之间的差别，信佛者遇到佛菩萨及俱量上师后有说不出的喜悦，然后从行善中把自己的生命加速，消除以往世中的诸不善，改变自己的不良习气，增长福报，集福德资粮再度有缘众生。

於2009年2月2日



# 印度 札灯寺 弘法行

依尊 第十八世种菟大活佛印度札灯寺弘法行新闻稿

2009年3月31日至4月2日，尊贵的依尊 第十八世种菟仁波切（睿吉祥大活佛）受邀前往印度的藏密黄教母寺札灯寺。活佛一行抵达寺院时，该寺堪布带同八百多位僧众举行了隆重的欢迎仪式，迎请活佛上宝座并献供哈达。期间，种菟大活佛与堪布罗桑遍地、教务官格西本措及其他寺院总管及教官进行了亲切会谈，双方达成多项共识。

依尊 第十八世种菟仁波切曾于1996年在札灯寺举行活佛坐床大典，当时有众多活佛、高僧与格西等千多位僧众。札灯寺总管罗桑永登回忆当日盛况仍历历在目。当年参与盛会而仍在札灯寺的尚有益西活佛及其他众多活佛及高僧。现今得依尊睿吉祥大活佛久别后回寺弘法，倍感亲切。



## 札灯寺堪布讲话：

札灯寺堪布说：-

“我知道以前嘎档赤庆法王及种菟大活佛一直努力持续维持教法及护法，利益了很多众生。种菟仁波切刚才的开示很重要。但无论嘎档巴也好、黄教也好，大家一定要修行，修行的话首先要弘法度众。然后法王及仁波切及功德主建郡有这样的供养，护持我们的教法，我们当然要有责任。宗喀巴尊者清净的教法我们都知道、要学习到。但单知道不成，要实修。主要一切要每天修持，实修，祈祷教法永远留存在世。”

对法王及种菟大活佛与功德主居士们这么护持我们，我们发愿会在法会上为他们这些高僧大德、护法居士们祈祷，祝祐他们长寿，消除障碍。请大家回去后代向嘎档赤庆法王报告一下。跟着我会祈祷，回向一切众生。”



## 照片说明：

- (1) 札灯寺众僧（中间坐者为种菟仁波切）
- (2) 札灯寺热烈恭迎种菟仁波切的莅临
- (3) 札灯寺堪布领众僧恭迎种菟仁波切
- (4)、(5) 札灯寺众僧列队迎接种菟仁波切

# 印度 乳灯寺 弘法行

照片说明：

- (1) 乳灯寺教务长格西彭措供养种菟仁波切
- (2) 乳灯寺总管供养种菟仁波切
- (3) 乳灯寺监院大僧供养种菟仁波切
- (4) 乳灯寺教务长供养种菟仁波切
- (5) 乳灯寺校长迎接种菟仁波切并作供养
- (6) 乳灯寺众教师供养种菟仁波切



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



花  
絮



(8)



(9)

- (7) 种菟仁波切与乳灯寺堪布  
(左为乳灯寺堪布)  
(8)、(9)、(10) 种菟仁波切於乳灯寺大殿弘法时  
(11) 乳灯寺堪布供养种菟仁波切  
(12) 乳灯寺堪布叙述乳灯寺现况予种菟仁波切  
(13) 乳灯寺总管供养种菟仁波切  
(14) 乳灯寺教务长格西彭措供养种菟仁波切  
(15) 种菟仁波切於乳灯寺弘法时接受众僧供养



(10)



(11)



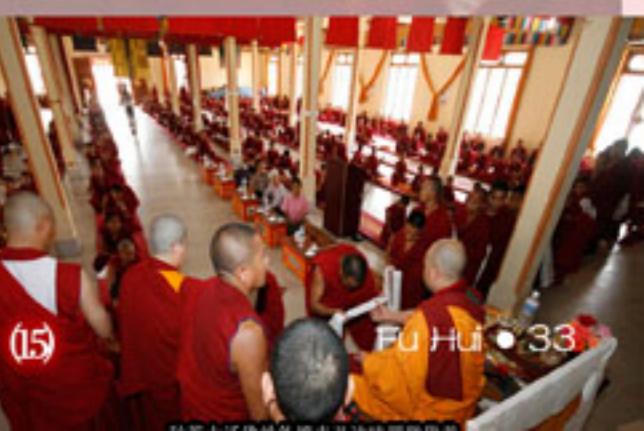
(12)



(13)



(14)



(15)

Fu Hui • 33



全国夜市商贩商联会  
Trade Fair Merchants' Association of Singapore  
email: tradefair.assn@gmail.com

雪芳商展市场有限公司  
LILIAN TAN TRADE FAIR PTE LTD  
email: liliantantradefair@gmail.com  
website: www.liliantantradefair.com

### 卓俗 锐

Alan Toh  
President / Managing Director  
Hp: 9848 4359

178 Woodlands Ind.Pk. E7, Singapore 757875  
Tel: 6269 7698 Fax: 6269 7896

承包夜市商展管理，户外灯光装置，  
木地板及铁棚工程等

Trade Fair Operation, Temporary Electrical Installation,  
Wooden flooring & Iron Tent Construction etc.

**Knight Frank**  
KF Property Network Pte Ltd



Licence No.: AD041-3008430D  
www.kf.sg



刘汶添  
Anthony Lau B.T.  
Team Leader  
Residential (住宅)



SAEA Agency: 124/2006

**BUY / SELL / RENT**  
**买 / 卖 / 租**

KF Property Network Pte Ltd  
菜坊产业网络私人有限公司  
167 Jalan Bukit Merah, #06-10  
Connection One ( Tower 5 ), Singapore 150167  
main: (65) 6372 7333 fax: (65) 6372 7300  
hp: (65) 9101 6366  
anthony.lau@kf.com.sg

本刊秉着为让广大群众接触后了解佛法，让母遍众生能寻得真正离苦得乐之方法，以此宏愿，广邀各界善信发心赞助本刊“福慧”之出版印刷。

s/n	赞助金额	刊登版位
A	S\$500	1/4版
B	S\$900	半版
C	S\$1,500	全版
D	S\$3,000	第二封面版
E	S\$5,000	封面后版

本刊将在收到赞助意愿后，  
联络赞助者，本刊也提供版位设计。

国际嘎档巴出版有限公司  
17J Lorong 15 Geylang Singapore 388608  
Telephone / Fax : 67411552/67480213

欢迎电话讯问

**GOOD & CHEAP BICYCLE SHOP**  
189 Upper Paya Lebar Road, Singapore 534870  
Tel: 6284 0121, Hp: 9270 1541

**买卖和维修**  
**Sales & Repair**

Ho Khoon Heng  
亚兴



## 福慧特刊●欢迎来稿

生活中有许多让您感悟人情世态的事  
也有让您值得留念、分享的篇章  
我们期望在大家的关爱、支持下  
共同努力把本刊办成有特色  
有品味、有生命力的佛学刊物

以下栏目欢迎您投稿交流心得：

- 【佛法释疑】欢迎您询问有关学佛方面遇到的疑问。
- 【心声集锦】欢迎您投稿分享有关修行的心得、诗歌、词赋、散文等。
- 【生活系列】欢迎您分享生活中的体悟与修行。

来稿请注明：

- (一)栏目名称
- (二)中英文姓名  
(欲以笔名刊登者，请附上笔名)
- (三)地址、电话、电子信箱等联系方式

注：本刊负责人有权润色并适当修改稿件。  
因作业关系来稿者请自留稿底。若半年  
内来稿未刊出，作者可自行处理文稿。

投稿方式：

邮寄：新加坡嘎档巴佛教总会  
Kadhampa Buddhist Association (Singapore)  
17J, Lorong 15 Geylang Road,  
Singapore 388608  
电邮：Web@kadhampa.com  
传真：(65) 6748 0213

# 菩提道次第传承祖师修心语录

仲敦巴在阿底峡尊者前，恭敬承事，乃至尊者便粪，好像没有什麽，若无事然也就过去。都亲自作扫除，以此博多瓦说：「对事未说，好像没有什麽，若无事然也就过去。」作为一桩事谈起，也会像口头上传说的故事一样，谁能知此中教要呢？



## 嘎檔巴各地道場通訊處 Kadampa Centre Addresses

### 尼泊爾大乘寺

Mahayana Monastery  
Ward-7 Door-No. 106, G.P.O Box 13132,  
Danchi-Thali Kathmandu, Nepal.  
Tel: (9771) 445 0869 / 445 0824  
Fax: (9771) 445 0807

### 釋迦牟尼佛佛學會

11151台北市士林區  
中山北路七段186號7樓  
Tel: (886) (02) 2873 8987  
Fax: (886) (02) 2873 6775

### 中华四臂眼目觀佛學會

11060台北市信義區忠孝東路五段  
366號10樓（近永春捷運站）  
Tel/Fax: (886) (02) 8786 2193

### 台灣大樂寺

973花蓮縣吉安鄉明義七街14巷8號  
Tel: (886) (03) 857 2449  
Fax: (886) (03) 857 5243

### 嘎檔巴精舍

21166台北市汐止市中正路280號  
Tel: (886) (02) 2642 9107  
Fax: (886) (02) 2642 9067

### 布杜瓦精舍

23674台北市土城市南天母路97巷12號  
Tel: (886) (02) 2269 1255  
Fax: (886) (02) 2268 3248

### 佛教精舍

10661台北大安區瑞安街222巷9號2樓  
Tel: (886) (02) 2755 6698  
Fax: (886) (02) 2755 4498

### 中华綠度母佛學會

30041新竹市中央路323號2樓  
Tel: (886) (03) 545 6300 / 545 6301  
Fax: (886) (03) 545 6297

### 任庆色精舍

台中县大里市工业一路58號  
Tel/Fax: (886) (04) 2491 0140

### 中华嘎檔道次派佛學會

台中市西区五权西六街20巷55號  
Tel: (886) (04) 2378 2895 / 2378 2901  
Fax: (886) (04) 2376 0482

### 不惱怒士王佛學會

嘉义西区中山路285-1號12樓  
Tel: (886) (05) 222 5872  
Fax: (886) (05) 222 0150

### 中华金剛薩埵佛學會

台南县永康市中华路144-18號7樓  
Tel: (886) (06) 313 1237 / 313 3617  
Fax: (886) (06) 313 0417

### 中华嘎檔巴佛學會

80281高雄市苓雅區凱旋一路3號8-10樓  
Tel: (886) (07) 223 6311  
Fax: (886) (07) 223 6275

### 云林麥寮講堂

云林县麦寮乡中正路175號  
Tel: (886) (03) 857 2449  
Fax: (886) (03) 857 5243

### 阿帝夏精舍

宜兰县罗东鎮安平路83號3樓  
Tel: (886) (03) 956 4559  
Fax: (886) (03) 956 3599

## 嘎檔巴各地道場通訊處

### Kadampa Centre Addresses

### 新加坡嘎檔巴佛教總會

Kadampa Buddhist Association (Singapore)  
No.17J, Lorong 15, Geylang Road,  
Singapore 388608.  
Tel: (65) 6741 1552 / 6842 4538,  
Fax: (65) 6748 0213

### 馬來西亞嘎檔巴佛教總會

Malaysia Kadampa Buddhist Association  
No.3, Lerong Maran, off Jln Maran,  
Taman Titiwangsa, K.L 53200, Malaysia  
Tel: (60) 03-4024 1992 / 4024 5773,  
Fax: (60) 03-4024 9773

### 馬六甲嘎檔巴佛教會

34, Jalan Melakaraya 25, Taman Melakaraya  
75000 melaka, Malaysia  
Tel: (60) 06-2861766, 2861763  
Fax: (60) 06-2861767

### 檳城嘎檔巴佛教會

Penang Kadampa Buddhist Association  
78, Love Lane, 10200 Penang, Malaysia  
Tel: (60) 04-262 2626, Fax: (60) 04-261 2262

### 古來嘎檔巴佛教會

Kulai Kadampa Buddhist Association  
361, Jalan Kerangga 29/9, Bandar Indahpera,  
81000 Kulai, Johor, Malaysia.  
Tel: (60) 07-663 3992 / 662 1992,  
Fax: (60) 07-663 4802

### 万里望嘎檔巴佛教會

19, 21, 23, 25, Lebuh Kledung Utara 2B,  
Taman Arkid, 31450 Menglembu,  
Perak Ipoh, Malaysia  
Tel: (60) 05-2826849, 2828942  
Fax: (60) 05-2828943

### 怡保嘎檔巴佛教會

296, Jalan Sultan Azlan Shah,  
Selatan 30250, Malaysia  
Tel: (60) 012-5060277

### 印尼嘎檔巴佛教會(峇淡)

Indonesian Kadampa Buddhist Association  
(Batam)  
Jalan Marthadinata, Blk H 24  
(Ruko STC Mall), Sekupang,  
Batam, Indonesia.  
Tel: (62) 778-321483

### 香港嘎檔巴佛學會

香港九龍土瓜灣長寧街35號康寧花園1樓  
Tel: (852) 2784 0889, 2215 4289  
Fax: (852) 2784 0900

### 香港阿底峽佛學會

香港灣仔軒尼詩道志蓮大廈309-311A, 4樓311室  
Tel: (852) 2511 2772, Fax: (852) 25112773

### 紐西蘭嘎檔巴佛學會

204 Great South Road Papatoetoe,  
Auckland, New Zealand  
Tel: (64) 9279 4199,  
Fax: (64) 9529 0968, (64) 9529 0968(陳)

### 美國夏威夷嘎檔巴佛學會

No. 3556 Aloha Ave, Honolulu  
Hawaii 96816  
Tel: 1-808-732 2389

### 美國嘎檔巴佛學會

1100 1/2 S. San Gabriel Blvd.  
San Gabriel, CA 91776.  
Tel/Fax: 1-626-309 1738

恭賀《福慧特刊》發行源遠流長

願正法久住  
饒益有情

羅伟勝 陈珍愛 敬賀

福慧

本期助印功德芳名錄

\$1,000 叶盛富夫妇	\$50 丁宏海 王志松 梁耀鸿 黄露慧 黄秋凤 李闻法 程碧芳 白秀璇 将秀华 洪湄媚 张亚礼合家	\$20 陈以虎 慧亿 陈以辉 钟传声 罗美英 关洁 谢正堂 陈国梁 胡爱蒂 邹坚 刘永双	\$10 林绣玲 洪小瑛 林碧桃 陈炳凤 何广昇 卓亚娴 杨乃桃 林瑞莲 蔡桂玉 丘芸珊 陈惠安 易美丽 陈丽伊 黄丽力 郭莲珠 蔡枚瑛 邱赛娇 周亿青 李秀雯 谢甘蜜 林晋立 黄丽珍 苏桂兰 张澄 陆颖 Ian Ng 张照民合家
------------------	--	--	---

我們以摯誠的心盼望您支持和參與《福慧》：

◎ 踊躍的向周圍的人推荐《福慧》，與我們分享法喜的心，做個正信的三寶弟子。

◎ 經云：「諸供養中，法供養為第一」，歡迎大眾助印《福慧》，廣植福田。

◎ 歡迎大眾踊躍發心在本刊刊登廣告，您的法布施能助於增廣佛教文化事業。

愿众生福慧增长，圆满一切功德，  
吉祥如意

祈福文

佛法长久住世间 普利无量诸有情  
深广法雨祈降临 三学二次五道果  
众生饱餐甘露味 速速证得胜菩提



依尊种菟仁波切拥有源之释迦牟尼佛清净完美的佛法传承  
是目前世界上不可多得的具量上师  
也是世界上以华语宣扬显密佛法，法缘最广的密法上师  
上师慈悲为怀，大悲不舍一切众生  
希望尽一切力量，利用每分每秒的时间广结善缘



欢迎广植福田，护持种菟仁波切（睿吉祥活佛）弘法基金

护持帐号：OVERSEAS CHINESE BANKING CORPORATION (OCBC)

65 CHULIA STREET, OCBC CENTRE, SINGAPORE 049513

户名：KADHAMPA BUDDHIST ASSOCIATION (SINGAPORE)

帐号：666 413406 001 (汇款请注明：弘法基金)