



福慧

Fu Hui

【佛经篇】

贤愚经（续）
造像功德论

【佛教文化】

历史文化古迹～石窟佛像艺术
阿美姐石窟（续）

【佛音无界】

佛曲心声分享～大悲咒

【佛法释疑】

密宗为什么着重修脉、气、明点？

【弘法活动】

盂兰感恩

为台湾莫拉克风灾受难者祈福超度

【生活系列】

食盐的营养调味作用

长年供明灯 福聚无量增

明灯之光

能将恶业消除，成就无上菩提
乃皈依三宝所引发的智慧火

於苦海中修行利他

能将恶业消除，成就无上菩提

於苦海中修行利他

福

聚

无

量

增

新加坡嘎档巴佛教总会

设有长年点燃之明灯

以利益现世广大众生

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
無量寿佛	长寿健康，福慧安康

◎ 全年供养长明灯，只需S\$80 ◎

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.kadhampa.com
Email: Web@kadhampa.com

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

创刊人(导师)
依尊 第十八世种苑仁波切
(睿吉祥活佛)
总顾问 善佛慧师
顾问 陆颖
总策划 郑桂清
顾问团主席 丁宏海
总编辑 林邱桃
编辑 王志松 刘素霞 梁耀鸿
市场公关 慧亿 林绣玲
摄影 善佛慧师 善法轮师
连奕铭
美术排版设计 李秀雯
资料输入义工 李昱保 李玉华

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

感恩

新加坡嘎档巴佛教总会 方丈 善法轮师
会长 丁宏海

马来西亚嘎档巴佛教总会 方丈 善愿师
会长 陈益华

槟城嘎档巴佛教会 方丈 善迅母师
会长 陈汉进

吉来嘎档巴佛教会 方丈 善福海师

霹雳(万里望)嘎档巴佛教会 方丈 善法莲师
总务 李国威

怡保嘎档巴佛教会 方丈 善甘露师

马六甲嘎档巴佛教会 方丈 善善显师

印尼嘎档巴佛教会(峇淡) 方丈 善胜轮师
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

福慧特刊
第3期
2009年10月



感恩分享福慧

處以此功德 庄严佛淨土
上报四重恩 下济三途苦
若有见闻者 慈发菩提心
尽此一報身 同生极乐国

【心声集锦】
为什么来学佛？——林大弘
学佛足迹——侧面
赞颂——梁伟昌
我的心声——容成新
生活行修感言——杨月彩

42 40 36

Content 栏 目



【佛壽無界】

依尊 种苑仁波切以悲动犹如法螺之音声，显现
诸佛菩萨之大悲心，扬洒清净之甘露，引领您
融入诸佛三身之清澈、明亮、光之自性中。

刘素霞



法会花絮

此次法会主要是为台湾莫拉克风灾受难者以及
其他受难者超度祈福，不但是为全世界灾难受
难者祈福超度，也是让新加坡民众能有机会为
这些受难者献出爱心和帮助。

林大弘



【弘法活動】之 孟兰盛會

每年的孟兰盛会，大家不约而同地会联想起
目犍连尊者，而且都会以目犍连尊者的故事作
为借镜来教导后人。

刘素霞



阿姜坦石窟的壁画很多已损坏严重，第一窟的
壁画算是保存得最好的，画面多用鲜明的对
比色，画幅构图与人物描绘注重动态和表情，其
绘画水平也是阿姜坦石窟中最高……

【佛教文化】历史古迹

石窟佛像艺术之阿姜坦石窟

刘素霞

【佛经篇】

《贤愚经》(续)

世尊尔时，如是求法，为于众生，心无悔恨，今者云
何欲舍一切，入于涅槃而不说法？又复世尊，过去久
远阿僧祇劫，于简浮提作大国王……

《造像功德论》

首先从说塑像之益德门能引信仰于己续，乃见为
至极重要，故而诠说造像及供养之利益，分四全
造像之利益，为消除极大业障故顺便略说于醒盛
身像作忏悔之利益……

《佛法辩疑》

首先从说塑像之益德门能引信仰于己续，乃见为
至极重要，故而诠说造像及供养之利益，分四全
造像之利益，为消除极大业障故顺便略说于醒盛
身像作忏悔之利益……

《造像功德论》

首先从说塑像之益德门能引信仰于己续，乃见为
至极重要，故而诠说造像及供养之利益，分四全
造像之利益，为消除极大业障故顺便略说于醒盛
身像作忏悔之利益……

《贤愚经》(续)

世尊尔时，如是求法，为于众生，心无悔恨，今者云
何欲舍一切，入于涅槃而不说法？又复世尊，过去久
远阿僧祇劫，于简浮提作大国王……

《造像功德论》

首先从说塑像之益德门能引信仰于己续，乃见为
至极重要，故而诠说造像及供养之利益，分四全
造像之利益，为消除极大业障故顺便略说于醒盛
身像作忏悔之利益……

《生活系列》

密宗为什么着重修脉、气、明晶呢？

脉、气、明点不是一般的气功，需要有共同道的
加行（出离心、菩提心、空性正见），融修四全
净……

依尊 种苑仁波切
王室芬

食盐的营养调味作用

食盐的主要成分是氯化钠，它是人体必需的营养
物质，对于调解人体内的酸碱平衡，水分平衡，
维持体液的渗透压……

冰芸

玫瑰之恋

深情款款的玫瑰，被阿波赞美包围着，花言巧语
听不尽，说到情浓时，花瓣上的露水，早已凝聚
成泪珠，粒粒皆晶莹剔透：

王室芬

玫瑰之恋

深情款款的玫瑰，被阿波赞美包围着，花言巧语
听不尽，说到情浓时，花瓣上的露水，早已凝聚
成泪珠，粒粒皆晶莹剔透：

王室芬

賢愚經

釋迦牟尼佛著

元魏涼州沙門慧覺等在高昌郡譯

嘎档趣嘉（綠教法王）亦稱首任嘎档赤庆〔綠教大座（教主）〕
第二十五世阿帝夏奖秋提雷洛桑饶结苡谢炯内
(菩提精点睿賢甚盛慧源，亦稱：第廿五世大乘法王蓮華戲游金剛)
依据藏文版賢愚經重新校訂

~文续上集~

世尊爾時，如是求法，為于眾生，心無悔恨，今者云何欲舍一切，入于涅槃而不說法？】

[又復世尊，過去久遠阿僧祇劫，于閻浮提作大國王，名曰^①尸毘，王所住城，號^②提婆拔提，丰樂無極，時尸毘王，主閻浮提八萬四千諸小國土，^③六萬省區，八十万城市，王有二萬夫人嬪女，五百太子，一萬大臣，行大慈悲，矜及一切。時天帝釋，^④五德離身，其命將終，愁憤不樂。^⑤昆首羯摩，見其如是，即前白言：何為慷慨而有

愁色？帝釋報言：吾將終矣，死證已現，如今世間，佛法已滅，亦復無有諸大菩薩，我心不知何所歸依，是以愁耳。昆首羯摩白天帝言：今閻浮提，有大王行菩薩道，名曰尸毘，志固精進，必成佛道，宜往投归，必能覆護，解救危厄。天帝復白：若是菩薩，當先試之，為至誠不，汝化為鵠，我變作鷹，急追汝后，相逐詣彼大王坐所，便求拥护，以此試之，足知真偽。昆首羯摩復答天帝：菩薩大人，不宜加苦，正應供養，不須以此難事逼也。

爾時帝釋便說偈言：

◎我實非惡心 如真金應試
以此試菩薩 知為至誠不

說是偈已，昆首羯摩自化為鵠，帝釋作鷹，急追鵠后，臨欲捉食。時鵠惶怖，飛趣大王入王腋下，归命于王，鷹尋后至，立于殿前，語大王言：今此鵠者，是我之食，來在王邊，宜速還我，我饥甚急，尸毘王言：吾本誓願，當度一切，此來依我，終不與汝。鷹復言曰：大王今者，云度一切，若斷我食，命不得濟，如我之类，非一切耶？王時報言：若與余肉，汝能食不？鷹即言曰：唯得新殺熱肉，我乃食之。王復念曰：今求新殺熱肉者，害一救一，于理無益。內自思惟，唯除我身，其余有命，皆自護惜，即取利刀，自割股肉，持用與鷹，貿此鵠命，鷹報王曰：王為施主，等視一切，我雖小鸟，理無偏枉，若欲以肉貿此鵠者，宜秤使停。王敕左右，疾取秤來，以鉤鉤中，兩頭施盤，即时取鵠，安著一头，所割身肉，以著一头，割股肉盡，故輕于鵠，復割兩臂兩脇身肉，都不等鵠，爾時大王，舉身自起，欲上秤盤，氣力不

接，失跨墮地，悞無所覺，良久乃蘇，自責其心，我從久遠，為汝所困，輪回三界，酸毒備嘗，未曾為福，今是精進立行之時，非懈息時也，種種責已，自強起立，得上秤盤，心中歡喜，自以為善，是時天地六種震動，諸天宮殿皆悉傾搖，乃至色界諸天，同時來下，于虛空中，見于菩薩行于難行，傷壞軀體，心期大法，不顧身命，各共啼哭，泪如盛雨，又雨天華而以供養。爾時帝釋還復本形，住在王前，語大王曰：今作如是難及之行，欲求何等？汝今欲求轉輪聖王、帝釋、魔王？三界之中欲求何等？菩薩答言：我所求者，不期三界尊榮之樂，所作福報欲求佛道。天帝復言：汝今坏身，乃剝骨髓，寧有悔恨意耶？王言無也。天帝復曰：雖言無悔，誰能知之？我觀汝身，戰掉不停，言氣斷絕，言無悔恨以何為證？王即立誓：我從始來乃至於今，無有悔恨大如毛发，我所求願，必當果获，至誠不虛，如我言者，令吾身體即當平復。作誓已讫，身便平復，倍勝于前。天及世人，叹未曾有，欢喜踴躍不能自勝。尸毘王者，今佛身是也，世尊往昔，為于眾生不顧身命，乃至

如是。今者世尊，法海已满，法幢已立，法鼓已建，法炬已照，洞益成立，今正得时，云何欲舍一切众生，入于涅槃而不说法？] 尔时梵王，于如来前，合掌赞叹，说于如来先身求法，为于众生，凡有千首。

世尊尔时，受梵王请，即便往诣波罗捺国鹿野苑中，转于法轮，三宝因是乃现于世。时诸人天、诸龙鬼神八部之众，闻说是已，莫不欢喜，顶戴奉行。

二、⑦摩诃萨埵以身施虎品

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊，乞食时到，著衣持钵，独将阿难，入城乞食。时有一老母，唯有二男，偷盜无度，财主捕得，便将诣王，平事案律，其罪应死，即付8旃陀罗，将至杀处，遥见世尊，母子三人，俱共向佛，叩头求哀：[唯愿天尊，垂济苦厄，救我子命。] 诚心款笃，甚可怜愍。

◎[注解]

①尸毘：[尸]意为戒，[毘]意为相。总意为：[戒相]。

②提婆拔提：梵语[喋瓦巴拉达]，[喋瓦]为天，[巴拉达]为胜。总意为：[天胜宫]。

③原句为：[八万山川，八千亿聚落]。

④五德离身：即天众天福将尽，天身蕴功德失坏，五衰相现，分有大小五衰两种。

大五衰相为：

(一)衣服垢秽，谓诸天众珠衣妙服光洁常鲜，于福尽寿终之时，自生垢秽。

(二)头上华萎，谓诸天众宝冠珠翠彩色鲜明，于福尽寿终之时，头上冠华自然萎悴。

(三)腋下汗流，谓诸天众身体微妙



，轻清洁净，于福尽寿终之时，两腋自然流汗。

(四)身体臭秽，谓诸天众妙身殊异，香洁自然，于福尽寿终之时，忽生臭秽。

(五)不乐本座，谓诸天众最胜最乐，非世所有，于福尽寿终之时，自然厌居本座。

以上五种大衰相显现时，天人将死亡。

小五衰相为：

(一)乐声不起，谓诸天音乐不鼓自鸣，于衰相现时，其声自然不起。

(二)身光忽灭，谓诸天众身光赫奕，昼夜昭然，于衰相现时，其光不现。

(三)浴水著身，谓诸天众肌肤香腻，妙

若莲花，不染于水，但衰相现时，浴水沾身，停住不干。

(四)著境不舍，谓诸天众欲境殊胜，自然无有耽恋，于衰相现时，取著不舍。

(五)眼目数瞬，谓诸天众天眼无碍，普观大千，于衰相现时，其目数瞬。以上五种小衰相虽已显现，如遇殊胜之善根，仍有转机之可能。

⑤[毘修嘎玛]，[毘]为相，[修]为胜、妙，[嘎玛]为业。总意为：[相胜业]。

⑥原句为：[我亦非恶心]。

⑦摩诃萨埵：梵语[嘛哈萨埵]：[嘛哈]为大，[萨埵]为勇识，彼时此身已得菩提心，故称为[大勇识]，即[大菩萨]。

⑧旃陀罗：[旃]为劣族，[陀罗]为屠夫；意为[劣族屠士]，类似现今执行死刑官吏。



下期待续……



名为诠说出资造像 及供养者得悦耳之利益论住矣

(简称：造像功德论)

噶档趣嘉（绿教法王）亦称首任噶档赤庆〔绿教大座（教主）〕
第二十五世阿帝夏奖秋提雷洛桑饶结茂谢炯内
(菩提精点睿贤甚盛慧源，亦称：第廿五世大乘法王莲华戏游金刚)著

拿摸咕玛就砂琪咕夏雅

吾以至极恭敬礼拜上师及至尊柔德音矣
甚美贤相喻形令显于具份眼之莲花安置为除魔剂
以发净者大王之音虚空鼓语故除欲雨有静心之苦
汝意宛若虚空虽离化戏然令所知之诸所有星宿亮
至尊柔德音之智爱眼目摇动于诸故吾祈赐诸成就
为令具心积集福之资粮故以汝大悲愍化身为于此
世界首位创造三宝塑像者名为毗秀嘎玛印度神匠
(毗秀嘎玛译为：天之工匠、作各种)
及于西藏首位创造三宝画像者名为福胜幢等无数
绝无伦比善巧神匠以吾亦从三门至极恭敬礼拜矣
由如欲求蜜汁的吟歌王般之诸具坚信噶档派学子
以六足歌祈吾撰写出资造具量塑像之益德莲花园
于是我以甚喜为令彼诸餍足故依诸经续开吾睿蕊
撰著名为诠说出资造像及供养者得悦耳之利益论

那么，首先从说塑像之益德门能引信仰于己续，乃见为至极重要，故而诠说造像及供养之利益，分四：造像之利益、为消除极大业障故顺便略说于醒盛身像作忏悔之利益、供养于胜福田身像之利益、以简略作结尾。

壹. 造像之利益 分三：续中说之利益、经中说之利益、如何造具彼二利益之身像。

一、续中说之利益

乃《具德集密续》中云：「
供依乃诠说为诸 醒盛之住处宫殿」
其义乃说，胜者之像或装胜者骨头之供依（塔），乃是成为诸醒盛之住处越量宫殿矣。

《胜乐集源续》中云：「
以初业者之赞士 乃须作塑像等故
若办画像则于速 变成获得广成就」
其义乃说，凡是修密乘之普通人必须造或画已之上师或本尊或胜者或菩萨像，便能快速获得甚多成就矣。

《柔德本续品》中云：「
作组合身体（醒盛塑像），且若以己之手作供依（塔：代表意之标准塔），则以作五无际（罪）者亦（能得胜）成矣。若造十万供依，则成为持明者之转轮者（如金轮王），故而具直知诸论典之诸现知、住世于劫、死后亦于诸生作国王（一国之主）、不往趣恶、成为具于境（国或区域）中如日显现般之诸根、成为持闻者、成为（能）回忆（前）生。」

其义乃说，若由己出资或以己亲手造醒盛像或供依，则莫说可消除诸小罪，甚至弑亲生父、弑亲生母、杀除敌者、作离间集善、对逝如是者身以恶心出血等五无际罪者之重大罪亦可消除且于速能得胜成就。若造十万塔，则于诸修密赞之人中成为法力最高者，且具通达诸经论之现知、亦可控制己之生命而活命时间可达一劫、若死后未臻净土则于未来诸生作勤政爱民之国王等国中最大之人物、亦不会堕落于地狱、饿鬼及畜生等趣恶世界、如太阳般成为诸具心之怙主、成为广闻及具博大知识者、可回忆前世之诸事矣。

《柔德本续品》又云：「
凡于千劫造之罪 及诸至极难忍（罪）皆
以见地上之图画 故令立即消除彼」
其义乃说，凡是于千劫造之重罪及诸五无际等至极难忍之各种罪者，若见到醒盛塑像或图画，则以彼见之功德而立即消除彼诸罪矣。

《柔德本续品》又云：「
 为依坏义若作供 于救怙之诸遗体（救怙之骨等）
 以彼故成为享乐 且不少生于天界
 作国王或于人界 亦得用不尽财富
 难得咒之诸成就 获得各种物及权
 走往及各种行为 依坏中圆满之最
 若以伞及三解脱 饰供养诸遗体则
 成为获得诸成就」

其义乃说，为利益所有成母一切具心，故若造胜者像或塔而置胜者之遗体或骨头或胜者曾穿之衣服等，则成为一位健康快乐爱布施之大富翁，来世无数次作天界国王，或于人界亦成为具用不尽财富且嗜好布施之富翁，亦修胜教而得咒之成就，故成为心欲诸物随意获得，以众人封为最高权者。成为无敌，故而往返等皆平安。所作行为亦在全世界人眼中最优雅。假设以伞及法衣、加布衣及宽衣等三法衣供养于胜者之遗体或骨头，则成为于速获得万事如意之诸成就矣。

二、经中说之利益

乃《现前确定胜义圣经》中云：「
 如无爱子般于诸美丽之此逝如是者之身，乃往昔作逝如是者之身像、修补坏塔及以令他从怖作苏息而成也。」
 其义乃说，以己出资或以己亲自造如天王般作至极庄严胜者身像，乃过去生中以己出资或以己亲自作过胜者像或修补已坏之塔，或救他具心之福报而成也。

《正诠说造逝如是者塑像之功德经》中亦云：「
 诸乞善，造逝如是者身像之满漏施主，有五益德也（可获五利益），若问何五？

（第一益德）乃⁽¹⁾住于大越量宫、⁽²⁾称扬贤形体、⁽³⁾愉快多、⁽⁴⁾长寿、⁽⁵⁾具美誉、⁽⁶⁾乐多。故而诸乞善，此乃造逝如是者身像之满漏施主之第一益德矣。

（第二益德）⁽¹⁾成为富裕、⁽²⁾财多、⁽³⁾大受用（富翁）、⁽⁴⁾用具多、⁽⁵⁾自作主、⁽⁶⁾自己管理的甚多、⁽⁷⁾商品多、⁽⁸⁾谷多、⁽⁹⁾宝多、⁽¹⁰⁾金多、⁽¹¹⁾库多、⁽¹²⁾仓多、⁽¹³⁾马多、⁽¹⁴⁾象多、⁽¹⁵⁾牛多、⁽¹⁶⁾羊多、⁽¹⁷⁾男佣多、⁽¹⁸⁾女佣多、⁽¹⁹⁾员工多、⁽²⁰⁾臣多、⁽²¹⁾密友多、⁽²²⁾朋友多、⁽²³⁾具血缘关系之亲戚多，故而诸乞善，此乃第二益德矣。

（第三益德）诸乞善，另外⁽¹⁾成为美色（身材端正）、⁽²⁾若看可爱、⁽³⁾美丽、⁽⁴⁾如黄金般贤颜色、⁽⁵⁾头如伞般圆、⁽⁶⁾手长、⁽⁷⁾额宽平正、⁽⁸⁾眉间不中断、⁽⁹⁾具诸肢体及支肢、⁽¹⁰⁾以诸饰装饰，故而诸乞善，此乃第三益德矣。

（第四益德）诸乞善，另外⁽¹⁾成为具贤眷之转轮王、⁽²⁾具七种大宝、⁽³⁾以一千个儿子围绕、⁽⁴⁾凡是住于其旁之所有儿子或妻或仆皆以恭敬而作听闻彼之敕、⁽⁵⁾执行彼之敕，故而诸乞善，此乃第四益德矣。

（第五益德）诸乞善，另外⁽¹⁾彼若离身体，则生于走乐高族依坏之诸天，故而生于彼后，成为具特之天王、天及⁽²⁾天子、⁽³⁾天女，且⁽⁴⁾以享受十处天之寿、⁽⁵⁾天之颜色、⁽⁶⁾天之力、⁽⁷⁾天之乐、⁽⁸⁾掌权天之自在，及⁽⁹⁾天之色声嗅味触而令欢悦，故而诸乞善，此乃造逝如是者塑像之满漏施主之第五益德矣。」

其义乃说，以己出资或亲自造醒盛像之人，可得五十三种好处，其中第一好处，若往生净土或得无死持明，则永久可住于净土之越量宫。若生于天界，则无数年可住于天宫。若生于人间国王，则百年可安心无敌而住于上等皇宫。若生于穷人，则于速获得广大财富而可百年健康愉快住于如皇宫般超级豪宅。第二好处，乃不仅出生地之国人赞扬为最英俊或最美丽，甚至成为全世界人一致称扬长相最好看之人。第三好处，乃不论生于男女，此生大多时间住于心情愉快。第四好处，乃成为最健康、最快乐、最富裕之人瑞。第五好处，乃成为最善良、最谦虚，嗜好帮助他人，故而成为人人赞扬之对象。第六好处，乃成为此生大多时间住于慈祥而常带笑容，故病少灾少苦少之原因而大多住于快乐中。第七好处，乃成为富裕之人。第八好处，乃成为珠宝等财物甚多之人。第九好处，乃成为首富之人。第十好处，乃成为食物等用具品甚多之人。第十一好处，乃成为自由自在且用钱等作任何事皆不用经过他人同意而自己能作主之人。第十二好处，自己成为管理国家财物或治安而令他人快乐之人。其余四十一种好处，乃从字面了解便可。

《地之精华圣者十轮经》中亦云：「
 族之子，另外，此般也，较假设以获得具去往彼岸八解脱、全都住于思择之大除敌者充满此三千大千世界，乃

此般也，如成为稻之禾苗或芝麻或竹或芦苇或甘蔗园般，彼诸以五束系缚而约满百年，于依坏正出具大势力之一满漏，而为欲福故，解开所有彼诸系缚而以香水洗涤彼除敌者，并供养法衣及乞碗至百千年为止，且作随彼意之住处、床座、衣服、食物、治病之药及各种生活用具。不仅如此，彼诸除敌者出忧后，亦作供养而焚烧后收集彼诸之骨，然后置于以七大宝造之塔内（乃超胜彼）矣。另外，以大宝之胜幢、幡、伞、香、花、各种乐器供养之福蕴，故为安置醒盛之骨建造塔之福蕴亦甚多，因此解开系缚之除敌者而以作供养之福，亦不及彼之百分，亦不及千之分、百千之分、千万之分、千亿之分，以彼之故，亦不及算之分、数之分、喻之分、因之分矣。」

《稀奇圣经》中亦云：「

较将瞻普洲七千随量、圣身洲八千随量、用牛洲九千随量、不悦声洲十千随量，及令全胜之施百天王宫殿皆以造成七大宝自性而以初族之子或族之女某一供养诸入流者、诸再来一次者、诸不再来者、诸除敌者、诸自醒盛及四方乞善之集善（获得更胜之福），乃若以谁由泥制如余甘子果之逝如是者除敌者正圆满之醒盛全出忧之供依，其上立如针之命木而以撑如扁柏叶之伞，然后造如青稞粒之（醒盛之）身像，其内置如芥子之（醒盛）骨，则吾说彼乃较彼大福矣。普喜士，亦何况瞻普洲，亦何况东圣身洲，亦何况西用牛洲，亦何况北不悦声洲，亦何况令全胜之施百天王宫殿。普喜士，较将彼三千大千世界之界，以族之子或族之女某一造成七大宝自性而供养诸入流者、诸再来一次者、诸不再来者、诸除敌者、诸自醒盛及四方乞善之集善（获得更胜之福），乃若以谁由泥制如余甘子果之逝如是者除敌者正圆满之醒盛全出忧之供依，其上立如针之命木而以撑如扁柏叶之伞，然后造如青稞粒之（醒盛之）身像，其内置大如芥子之（醒盛）骨，则吾说彼乃较彼大福矣。若问彼何故？普喜士，逝如是者乃无量慧也、无量戒律也、无量忍辱也、无量精进也、无量思择也、无量智慧也、无量慈也、无量悲也、无量喜也、无量平等也、醒盛之十八不混法、十力、四无畏、醒盛之不混法四念住、不混之大悲，故而普喜士，逝如是者除敌者正圆满之醒盛乃无量功德故矣。」

《辨别业之经》中亦云：「

对净族童子罽蒲云，有十八个造逝如是者供依之益德也。若问何为十八？⁽¹⁾生于大国王之家、⁽²⁾变成美色、⁽³⁾美且眼看可爱、⁽⁴⁾变成利根、⁽⁵⁾身变成如金刚会而获得广大佛眷且佛眷不变、⁽⁶⁾变成大受用、⁽⁷⁾变成作直往者、⁽⁸⁾变为坚固、⁽⁹⁾诠于十方、⁽¹⁰⁾欲现前出广大声及颂、⁽¹¹⁾变为以天及人供养之对象、⁽¹²⁾变成具许多财、⁽¹³⁾获得转轮之王政、⁽¹⁴⁾变为长寿、⁽¹⁵⁾身变成如金刚会、⁽¹⁶⁾身变成以相及喻形装扮、⁽¹⁷⁾变成生于高族、⁽¹⁸⁾于速全出忧，故而此十八乃造逝如是者身像之益德。」

《明胜王所求经》中亦云：「

以造能王供依乃除诸 忧苦且得成为主要盛 全身为主甚多珍宝库 及获得胜利地上群敌」

《全出忧之大经》中亦云：「

时常以发欢喜心 而凡是造如揭指 醒盛像或依任何 变成生于不摇刹」

《纯净女所求经》中云：「

另外，女子，菩萨乃具八种法，故而变成于诸醒盛眼前生于莲花成化生矣。若问何八？⁽¹⁾成为降于生命亦不说他之过失、⁽²⁾劝诸具心皈依三稀胜、⁽³⁾诸具心置于菩提心、⁽⁴⁾无染于行净者、⁽⁵⁾以造逝如是者身像而置于莲花垫上、⁽⁶⁾作除诸正受忧苦具心之忧苦、⁽⁷⁾于诸傲慢且自视甚高者面前时常自己作谦下、⁽⁸⁾不作任何伤害他之事矣。复次，出具除以颂而云：

假设成为刺痛亦	任时不说他之过
凡常赞扬稀胜者	醒盛眼前为化生
发菩提心及敦请	智一切者而凡是
时常行净乃生于	醒盛眼前为化生
以黄金造醒盛像	饰而置于莲花垫
凡除具心忧苦者	醒盛眼前为化生
于诸自视甚高者	如弟子持己为卑
凡不作伤害他事	醒盛眼前为化生」



学佛解惑篇

20、如果发现内心深处的想法，并不如口中所说的那么好，那应如何来对待？是不是不说的好？

答：想法与所说的有出入，那不一定不说的好，假若对自他有益，还是尽力去做，虽说做不到，但只要是正确的，是佛法的学处，暂时做不到，并不表示长远中没有希望。信心非常的重要，首要建立信心，再从随时善观察中去修正，慢慢的逐渐会成熟，这是不可否定的。只要是不自轻蔑、无所畏惧，然后善勤修正，自然容易获得。

21、对于伤害我们的人，一再的容忍，会不会同时增上他的恶行，而去伤害更多的人，那我们的容忍，是不是也变成了过失？

答：对大义有影响，当然是该说的要说，该如何做的要去做，需以戒的学处而行，不然也是违越戒之学处，不是自己想怎样就怎样。若对修行有帮助，他人的伤害，促成自己修出离心、菩提心、空性正见，有增上的因缘，修忍辱也是必要。因时、因地、对象与动机之不同，而善巧来修持，所以不能一概而论，必须通达所有学处。

22、请问上师，一般人所说的面相、算命、风水存在吗？是不是以修行来改变？

答：凡夫与圣者是会有所不同，圣者从外表及算命等，一般的算命师是看不出来的，那以凡夫而言，可大概看出其习惯及性情，亦可很粗劣的从五官、手相、八字推算，来了解其过去与未来。以及风水地理等类，仅会有少分的认识，但不是百分之百，因也大部份会错误，而变成误导，除非是佛才能遍知三世因果，而不致于造成错误之引导。

而且多数会执著迷信于其中，这些大部份都只有，坏处多过于好处，除非引导令之修行，从而善巧引入佛法中，先以欲勾牵，是为令人佛智。终究还是要以，修行来改变命运，命运不是注定不能改变的，是由因果而产生，缘起而存在，可由修持来转化改变。

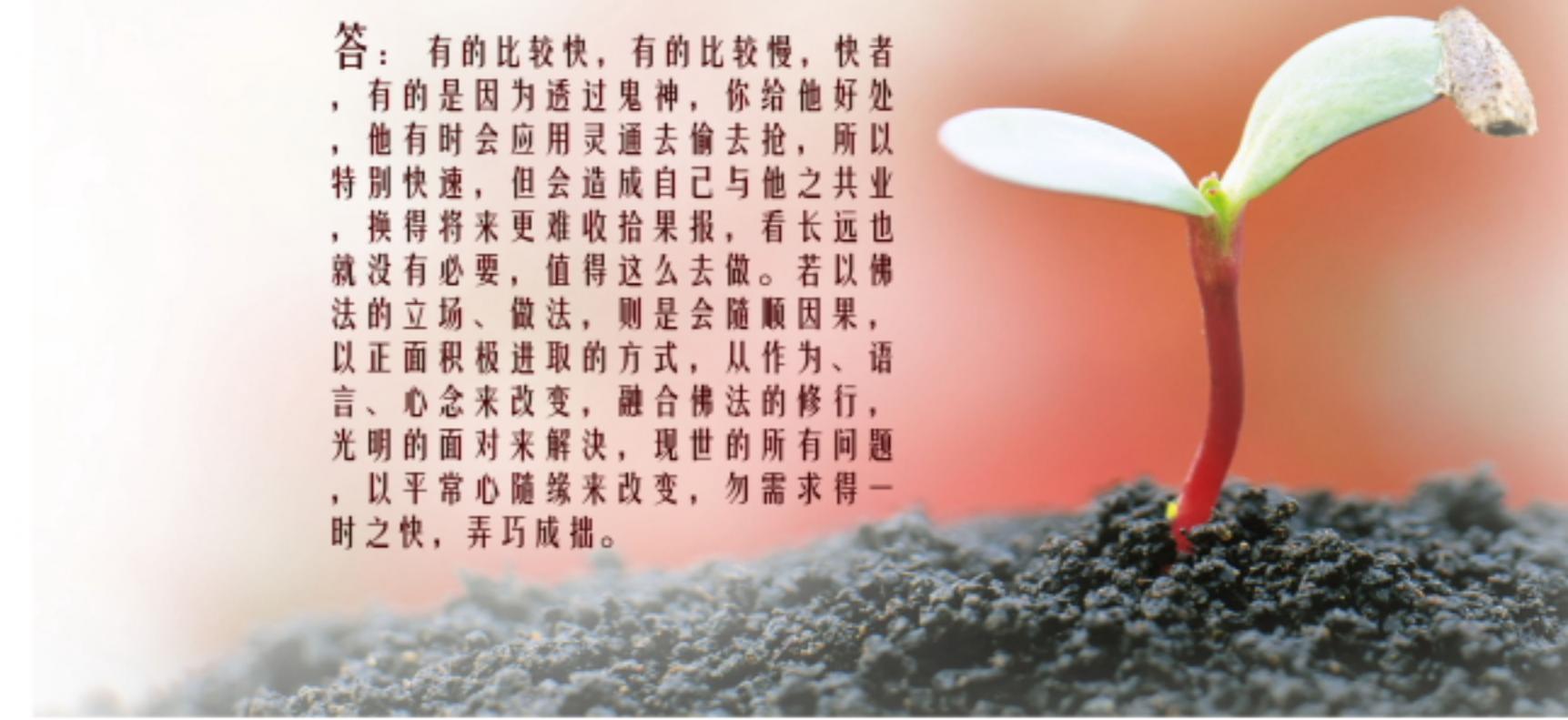
因、果、业是无自性中所存在的，因而可以改变，但想要改变，一般都是没有方法，唯有透过善知识引导，才不会误入歧途。

24、那有人说透过一般神灵，所求获得之事项，好像比较快，上师您觉得如何？

答：有的比较快，有的比较慢，快者，有的是因为透过鬼神，你给他好处，他有时会应用灵通去偷去抢，所以特别快速，但会造成自己与他之共业，换得将来更难收拾果报，看长远也就没有必要，值得这么去做。若以佛法的立场、做法，则是会随顺因果，以正面积极进取的方式，从作为、语言、心念来改变，融合佛法的修行，光明的面对来解决，现世的所有问题，以平常心随缘来改变，勿需求得一时之快，弄巧成拙。

23、请示上师如果拜鬼神，求神灵来帮助身体、事业、感情、所求一切事，这样有用吗？

答：就如同请一个人来帮助你，有时反而是害，因为越看定有些不是失，而会有所伤害，是不要看定有些是失，都是凡夫，也就出现不清，造成还偿如脚，这些间心情，而会来纠缠，未得所以是失，时这些间心情，会来纠缠，未得所以是失，时神灵会因果报，因而何苦来哉呢？还是不要功，对自他都不利，还是不要功，对踏实地，从修行来下功夫，不要舍本逐末而去追求，治标不治本的方法，依理不应趣合才是。



25、密宗为什么着重修气、脉、明点呢？

答：不是气、脉、明点，是脉、气、明点，而且不是一般的气功，需要有共同道的加行（出离心、菩提心、空性正见），融修四全净（身全净，处全净，受用全净，事业全净）的修持，也就是广大方便相好庄严的修持，终究要去成佛，是所必须经过之要道。

26、我慢和佛慢的分别在哪？

答：我慢是烦恼之心所，续我执所引起，这是所要消除的，是苦海的因。佛慢的意思，也就是说相应佛的三身，入住佛的身、语、意功德，刹那那不生的意思，这是所要获得的，这是快乐的因。

27、密法有没有修净土？

答：最好的净土修持方法是在密法，修持净土的方法，一种是往生净土，好一点的能闻佛说法，另外一种修净土的方法，是得到成就或成佛。密法是直接融修，依（佛国净土）与依（本尊佛）增城，不净之身、语、意，直接转变为佛的身、语、意，如黑暗的地方照光一样，黑暗自然不会存在。故需要了悟佛的三身，要显法（出离心、菩提心、空性正见）共同的加行，融修四种全净（密法）的修持，显密圆融、福慧双足才能去成佛。

28、请示仁波切，道家所修的眼目观（观音），与佛教所修的眼目观（观音），有什么不同？

答：佛教中解释眼目观，有各种不同的说法，一般有解释眼目观的意思，就是观世间的音声，这是不对的，正确的解释是：诸佛的大悲心叫眼目观。眼目观菩萨是补达札拉（梵音译为「生者」），但眼目观不一定是补达札拉，如诸佛的大悲心。眼目观也不一定不是补达札拉，如千手千眼眼目观菩萨。也就是说诸佛的大悲心，不是补达札拉，如同我的心不是我，我是补达札拉，但我的心则不是。

诸佛的大悲心是眼目观，但大悲心与眼目观菩萨是相违的法，因大悲心是「非生者」，眼目观菩萨是「生者」。而大悲心与眼目观则是四边法：

一边，是大悲心，也是眼目观，如诸佛的大悲心。

二边，是大悲心，不是眼目观，如十地菩萨的大悲心。

三边，是眼目观，不是大悲心，如千手千眼眼目观。

四边，不是大悲心，不是眼目观，如柔德音（文殊）。

所以其他宗教虽然讲眼目观，也拜眼目观，但不可能会认识眼目观，连现今的佛教徒，都不一定会认识眼目观，佛教中的解释，如我刚才讲解的，才是正确的。

所以一般是不懂得眼目观，更不可能会拜到眼目观，及修到眼目观。但不是眼目观，当作眼目观拜也是会灵验，信仰坚固拜石头一样会感应，只是以迷信的方式在求神拜佛，不是有智慧的信仰方式，所以终究还是苦海无边。

29、那这样大悲心与悲心有什么不同？

答：大悲心之性相是：于一切众生，如良母爱独子之悲愍心。悲心之性相是「拔苦之心」。

佛陀舍利

世界大展

第五届佛陀舍利文化艺术世界大展
30/12/09~03/01/10
10am~10pm

赠送
加持吉祥物
每日只限首2000名



入场免费
新达城会展中心四楼
Hall 401-404

欲加入志工行列者
请尽速报名 (赠特殊佛物)
电话: 6741 1552 / 6842 4538



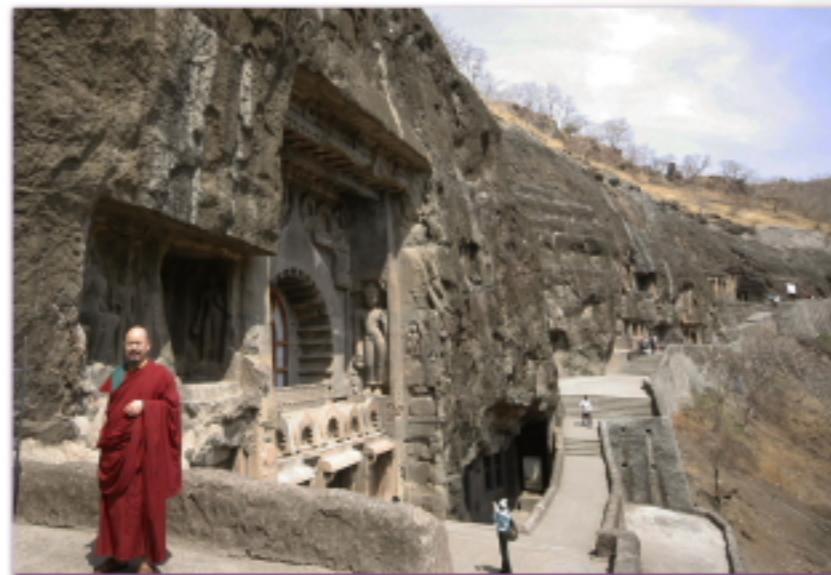
联络地址/Add: No. 17J, Lorong 15,
Geylang Road, Singapore 388608.
询问电话/Tel : (65) 6741 1552 /
(65) 6842 4538
传真/Fax : (65) 6748 0213
网址/Website : www.kadampa.com
电邮/Email : web@kadampa.com

主办单位：新加坡噶当巴佛教总会
协办单位：爱心传递艺术文化发展总会
新加坡美术总会
麦波申民众俱乐部摄影学会
慈爱协会



石窟佛像艺术

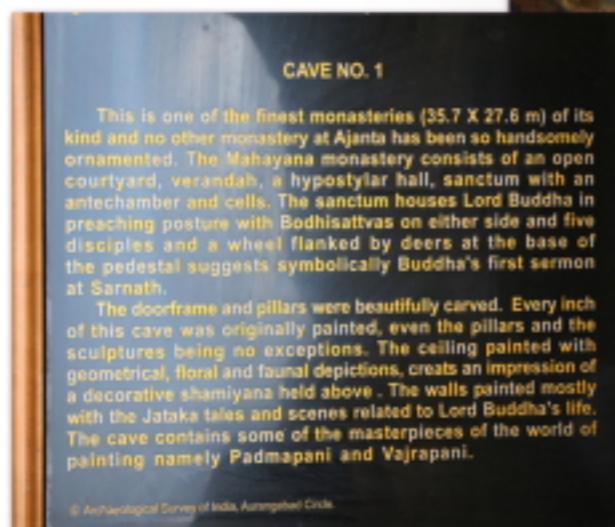
阿 姜 姐



阿姜姐石窟位于印度古城奥兰加巴德108公里的玛哈拉希特拉省(MAHARASHTRA)境内，是印度古代佛教艺术遗址，在1983年被纳入世界文化遗产名录之内，受联合国重点保护，以其壁画艺术著称于世。现存30窟(包括一未完成窟)。本期将介绍阿姜姐石窟第一窟。

第一窟

第一窟建于大约公元七世纪，窟长35.7米，宽25.6米，在阿姜姐石窟中最为华丽壮观。石窟的门楣和柱子都经过精心雕刻，整个石窟分为前后室。前室宽大，为回廊式，正面有8根宏伟的列柱，墙壁上画着佛本生经的故事。正室洞窟中央呈方形，很宽敞，周围为回廊式，分布20根方形的列柱，列柱后面可看到四壁的壁画，画笔细腻，故事人物表达非常丰富，令人目不暇接。左右两侧廊后壁画下层各有五个长方形禅房，是当时僧人们修行的场所。

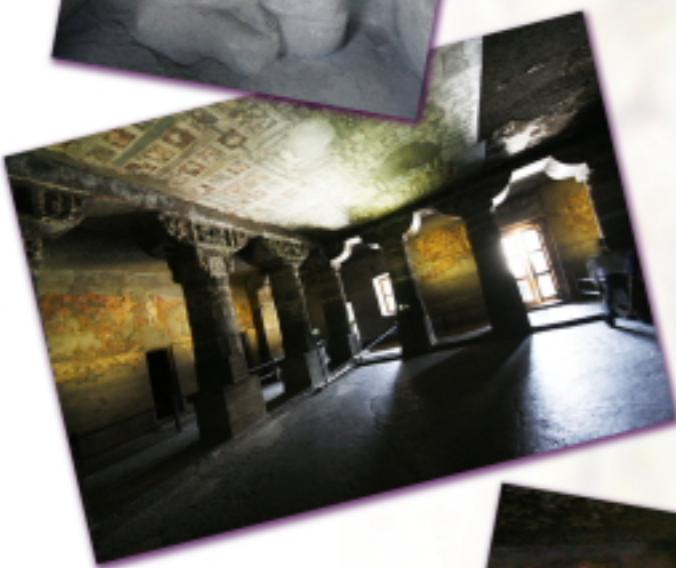


第一窟中供奉着释迦牟尼佛的雕像，高三米，随着光线照角度的变化，佛像的神态似各有所不同，其造型传神，非常完美。从正面看，佛陀似乎在冥想，在沉思；从左面看，佛陀似在微笑；从右面看，佛陀又看起来端严肃穆。拱门和大柱上雕刻有天女，刻画精巧，形态优美。



阿姜姐石窟的壁画很多已损坏严重，第一窟的壁画算是保存得最好的，画面多用鲜明的对比色，画幅构图与人物描绘注重动态和表情，其绘画水平也是阿姜姐石窟中最高，最具有代表性的，代表了印度壁画的最高成就。

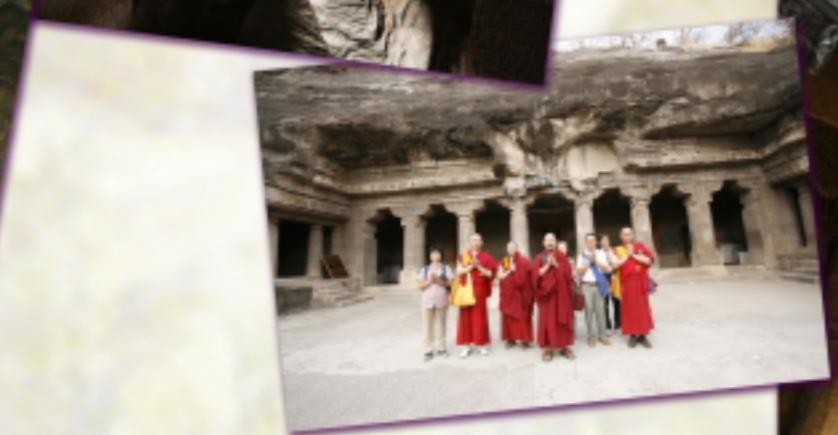
通往前厅的走廊两侧，是两位大菩萨的画像。右侧是bodhisattva padmapani (金刚手菩萨)，手持金刚杵 (thunderbolt)；左侧则是Avalokitesvara (眼目观菩萨)，手持莲花。左面走廊的屋楣上画有佛陀出家前看到的三个征兆：病人，老人，和死人。



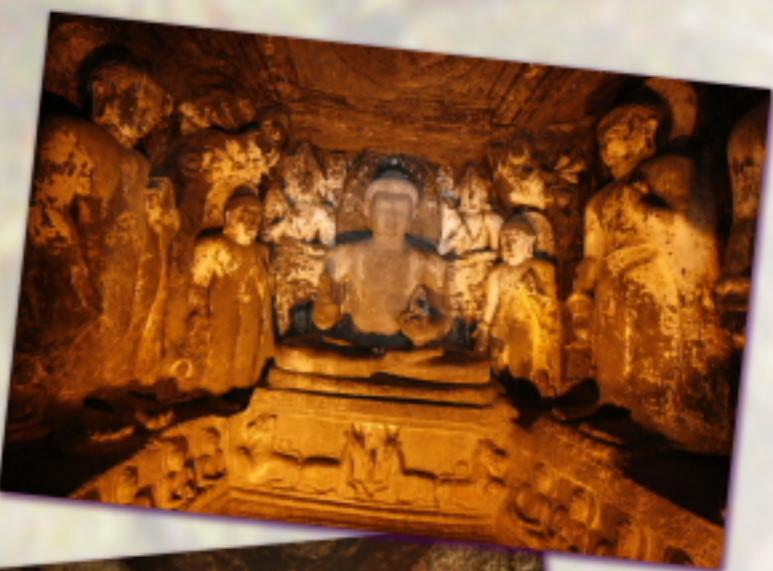
窟内前壁的波斯使者来朝图，尽管已有损坏，仍可看出波斯人踞坐，女侍进酒的情状，反映了当时印度和波斯友好往来的画面，是一幅精彩的作品。



中间大厅的四周壁画上，有五百罗汉图，其貌各异，表情丰富。主室后壁佛龛的右侧，是最为盛大的一位菩萨画像，手持青莲，头戴宝冠，佩戴着宝石项链，眉眼细长，双眼低垂，似在追随着观者左右移动。身姿略成S形，姿态优雅，相好庄严，在暗色背景的衬托下，令人过目难忘。



洞内后壁近左端处，是有名的‘灌顶图’。正面佛龛前室壁面的‘降魔变相图’，讲述的是佛陀成佛前，诸魔前来干扰阻挠的情形。画中央的佛陀，端肃跏趺而坐，瞑然静虑，诸魔环绕在其左右，异貌怪状，试图干扰静坐中的佛陀。魔女mara，妖媚诱惑，变化无穷。佛陀的妙相庄严与诸魔鬼怪的形声可怖相对比，焕采呈祥，实未曾有，这是印度佛教艺术的巨制，也是世界古典名画中屈指可数的作品之一。



本着对佛陀的无上尊敬，对佛法的坚信不移，印度的佛教徒一锤一凿，把建筑、绘画、雕刻各方面的艺术成就浑然一体的体现在阿姜姐石窟，留给后人无数赞叹和敬仰……





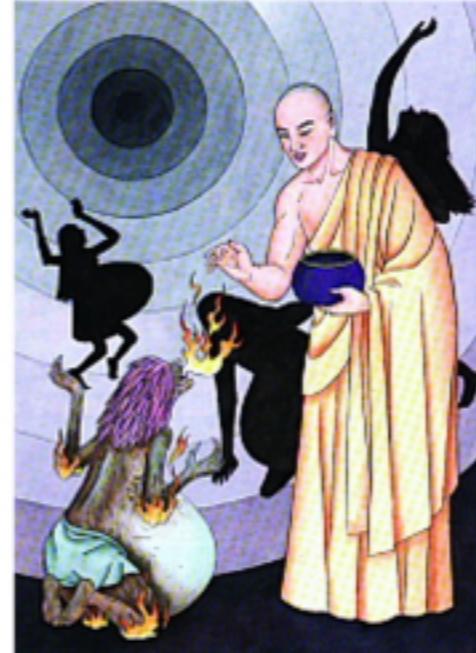
从嘎档巴孟兰节法会上，方深深感受到华人重亲孝道之盛况，学农工商不分贵贱，在这殊胜的法会上，以感恩怀报的心，为自己的先辈前人作超度祈福，希望国泰民安，祈福报增长，愿七世父母早登净土，现世亲人安康吉祥，人人得解脱，为利众生而成佛。

凡夫俗子都应当重情、念义、守信用、何况是修行者，就更应该有恩报恩之动机。佛教徒最重视孝道与报恩，所以每一年的孟兰节法会，大家不约而同地会联想起目犍连尊者，而且都会以目犍连尊者的故事作为借镜来教导后人。

目犍连尊者具备神通力，能知鬼道诸众生各种的罪业与果报，每当僧团中出现各种异象，他都是领佛旨以因果之理予以化解。



有一天，他突然想起生母之恩德，又感受到母亲因福浅罪业深重，而受报在地狱之中受众苦，作为儿子的自己，虽有神通为无数人解忧，却无法代替母亲受苦，不禁悲从心来。当看到生母在饿鬼道之中受尽饥渴，就利用神通力用钵盛饭送到母亲面前，希尽做儿子的责任，愿让自己母亲能得少许温饱。



由于因果报所牵引，他母亲肚饿难忍，身上皮骨都连在一起了，多么渴望滴水粒饭。但当饭送至面前却喉细如针难以咽食，而且少许饭水在未入口之时已化成火炭，目犍连尊者见此情景悲从心起，泣不成声。

于是目犍连双手合十，且以膝盖着地说：“佛呀，弟子用神通力观看，母是生身……，恳求佛陀发慈悲。”

佛陀见此孝心答曰：“其母生前谤佛、不信因果正法、贪邪嗔恶、戏弄众生，所以受此业报，因母子亲情，神通被亲情掩盖，所以不知母之罪业。”目犍连恳求佛陀设法解救他及世人之母亲。佛陀因悲愍众生，故教导目犍连及众弟子广度母遍众生之特殊方法。

每年七月十五众僧解居次日，于此日中做子女的为报七世父母及现在父母

之恩，或为有病困危难之长者祈福，表感生育，教导之恩，可以于此日中设百味珍馐饮食水果等甘美，以供养十方大德僧众。

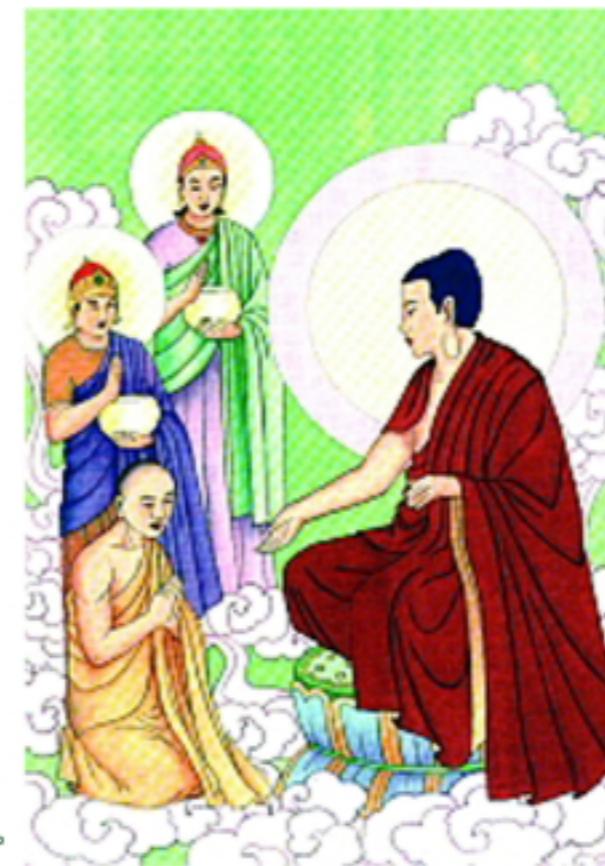
僧众均以寺院为家，因此虽是假日，多数僧众却挑选在河畔，山顶或在清幽胜地作禅修或诵经，所以这些孝顺子女所供之饮食，供养所有僧众，刚好也是修行僧众充饥之良药，僧众们接受供养之后，将所修行之功德回向给所有孝顺子女的父母，愿他们都离苦得乐，康福悦意。

在这个时期当然也有众多的菩萨，罗汉化身成僧众在山间河边坐修，当十方菩萨受纳供养之时，所有供养都成了出世间的供养。再说清净之僧伽都是具备戒行的，如此受用之供养，其所有供养之功德如汪洋大海一般无量。

供者之七世父母及现在父母也都能福报增长，能离三毒之苦而获解脱。在世父母能健康增寿，母遍众生能得到超度，个人也衣食无忧，这是一种无比殊胜之法门。

目犍连尊者欢喜感恩，并因施此殊胜之法使自己母亲得解脱，所以倍赞佛的大悲功德，这也是孟兰节的真正由来。

孟兰节是广大供养僧伽之日，也是所有众生集聚福报之好时期，更是恩、念、报、恩、孝的一种表达，主要还有教诫世人要饮水思源。虽然现在的孟兰节有所商业化，但这种恩恩念恩的本质还是存在的。



为台湾莫拉克风灾受难者祈福超度

新加坡嘎档巴佛教总会于海军地铁站旁举行藏传佛教无上献乳烧施(火供)大法会，由8月21日(星期五)开始的法会为期三天，主要是为台湾莫拉克风灾受难者以及其他受难者超度祈福，同时也为新加坡及全世界人民祈福，并主办中元节之超渡大法会，让新加坡民众踊跃参加。台湾驻新加坡台北代表处梁洪昇副代表以贵宾身份出席8月21日晚上7点半盛大隆重的开幕仪式。

新加坡嘎档巴佛教总会会长丁宏海指出“此次法会不但是为全世界灾难受难者祈福超度，也是让新加坡民众能有机会为这些受难者献出爱心和帮助。”

威力强大的无上献乳烧施于8月23日(星期日)上午10点开始，由新加坡嘎档巴佛教总会大导师，嘎档派法王转世之僧王，依尊睿吉祥活佛主持。现场更有非常殊胜的佛陀舍利供大众瞻礼祈福。法会还设有药师佛、金刚手、财宝天王及八大财神灌顶、点灯祈福、浴佛、消灾祈福牌位、佛像贴金、义诊捐血活动、慈爱义剪以及各种讲座及论坛，让各界人士参加。



法会大草场旁的空地上高高的悬挂着经幡，随风飘扬，见者无不法喜充满。



到场的信众们进入会场时，以虔诚的心转动经轮。



庄严殊胜的财宝天王，让各族同胞善信们供香祈福，祈求财运丰盈，诸事顺利。



藏传佛教

无上献乳烧施大法会 暨盂兰盛会祈福超度



依尊 第十八世种菟仁波切依尊睿吉祥活佛带领诸位嘉宾及功德主在开幕仪式上剪彩。



出席法会的嘉宾有(从左到右):胡清杰先生，吴宥利先生，丁宏海会长，黄仁明先生，台湾副代表梁洪升，依尊 种菟仁波切，陈冰芸顾问，丁明正校长，唐庆铭先生，王美玲博士等



法会现场一片颂经声，为所有众生祈福。



设在台阶上华丽庄严的舍利展厅中，大宝塔内展示的是佛陀的骨舍利，周围围绕展示的是佛陀及诸大弟子舍利，供信众瞻礼，忆念佛之慈悲智慧，祈求生生世世必遇正法。



不同种族的的善信们，都以一颗虔诚的心为佛沐浴，祝愿身语意的障碍消除，获得清净圆满之身，祈求身体健康，孩子乖巧听话。

弘法活动之盂兰盛会

法会花絮



为合家点灯祈福，
为已故祖先亡者超渡，
对家人尽一份孝心和
爱心。



诚心为佛像贴上金箔，祈求净除
身语意的障碍。



依尊 塞吉祥活佛、王美玲博士及丁明正校长在“谈鬼说怪话人生”论坛上发言。



丁宏海会长在依尊 塞吉祥活佛见证下赠送礼品于易振东声乐老师。



依尊 第十八世种菟仁波切主持药师七佛及财宝天王随授授权（灌顶）。

息灾烧火供施



各种特殊供物以烧供的方式上供诸佛菩萨下施饿鬼地狱之众生，能让参与者累积福慧二资粮，消除违缘，圆满一切功德。



依尊 塞吉祥活佛的在家弟子在用心的制作16尺彩沙息灾坛城。



依尊 种菟仁波切依尊 塞吉祥活佛加持烧施坛城。

依尊 种菟仁波切依尊 塞吉祥活佛带领信众在烧施大坛城前，将法会功德回向给众生，为大众祈福。



佛曲心声分享

现今社会，样样讲求速度，件件都要说科学证据，在冷冷的现代办公室中，耳边总会传来：快！快！快去办理！拿出证据来，以证视听等等。在这急功近利的情况下，佛子学佛的心态难免受影响。

有一些初学者，只想一步登天，老是在心里嘀咕着，我已修了很久，为什么还在原地踏步？

学佛就是你要修心，把你那似野马般的心，用戒律拴住，再以定来压住浮躁的心。

修心能使生活更美好，更有智慧去应付生活上的各种无明的压力。我是俗人，当然有凡人的习气。

忆起当初学佛往事，如今想起来，真是令人啼笑皆非。

第一次来到佛堂，恰好先知先觉的上师佛，高坐在宝座上说法，说的是声音修炼法。一群后知后觉的师兄们，个个盘腿而坐，鸦雀无声，聚精会神的专注听闻，唯我这笨小鸭，似鸭子听雷，听了一整天的课，不知不觉，照旧麻木不仁，心想我已看了舍利、灌了顶、也得上师的加持，不是肯定可以成佛吗？今世不能成佛，十六世后绝对可成佛。为什么还要去修呢？

哦！后来我才知道，每天早晚要做功课，时时要念诵咒语。天天要观想诸佛来相应，上师自己所证的果，是不能转移到众生身上的。

做功课的烦恼

初学佛法者，最困难竟是做功课，翻开法本一看，不知所云，看懂文字，不知密意。只知依教奉行，尤其是咒语，因为是天语，很难翻译成白话，要琅琅上口，则要花功夫去念，念得多了，自然顺口。

当初，我做一次功课，须费半天的时间，做到一半时，就被打断，就有人来问你这，问你那？尤其是我老公，他一问，我三不答，因为不能答话，只能摇头、点头、用手语或传字条来表达。急性子的他，气得暴跳如雷，七窍生烟，我就是埋头看法本，你能拿我怎么样？忽然，心里闪过一个念头，上师曾说过本尊的心咒，可退敌，于是，口里急速地念着“雅美搭嘎”，越念越火，无明火三丈高。耳边不断传来老公的声音一

波比一波高的狮子吼声。由于刚入道，定力不够，顿时方寸大乱，来不及念诵百字明咒，就把法本一推，即刻落跑，蹲在墙角，懊恼一整天。

我心想师兄们学佛很轻松，为何我如此费力？难道我真得福薄如斯吗？听闻一滴佛法也如上青天那么难吗？家人的不谅解和同事的不认同让我开始挣扎，考虑到底要不要继续学佛。

不！我决不放弃，一定有对治之方法，等着瞧！于是，我改变了作功课的时间，等到夜深人静，悄悄起身，把功课做完，然后倒回房休息。早晨与家人共进早餐时，再装成一副若无其事的样子，家人也感觉奇怪，怎么了，转性不念佛了？直到有一天，老公凌晨上洗手间，惊见我在灯光下，欢愉的作早课，一时兴起，悄悄的走近我身边，聆听我唱颂“大悲咒”，他索性拿了一张椅子坐下来，要我唱诵一遍又一遍，赞不绝口的说：“这个好听，好听。”接着说：“我被你虔诚的心所感动，由于我的无礼，造成你的不便，念佛，不是去考博士，干嘛那么拼命？赶快回房睡觉吧！以后你做功课，我不打扰你就是，只要你快乐，什么都行。”

从此以后，我闲坐不说是非，念佛，念咒语，一个咒语最少念三十万遍，平日搭车、等车，左等右等，眼看约定时间快到，心乱如麻，不妨念一念咒语，车子就出现在眼前。所谓心想事成，马上应证，这就是我喜欢持咒的原因。佛法对治了我的暴躁和急性的性格，缓和了蓄意待发的情绪，代之以快乐、轻松的心情去见客人。

佛法渡家人

有一回，我们在马来西亚高速公路转错了路，一时不察迷失了方向，开了很久，总找不到出路，眼看天快黑，手机音讯不通，怎么办？急得像热锅上的蚂蚁，心情坏到极点。情急之下，六字咒

“嗡 玛呢 吠 明吽”顺口而出，我的司机儿子顿时有感应，猛力地帮忙念诵。此刻，时空似乎停止转动，耳边嗡嗡声不断于耳，明明是两个人在念，怎么感觉许多人在助念，音海是这样吗？很神奇。

一会儿，眼前豁然开朗，出口就在前面。孩子开心极了：“妈妈！你真厉害，以后要多念这样有威力的咒。”对！你也可以自己念诵。孩子又说，他即使念了也没力量，因为没有灌顶授权过，我说只要有上师的口传就行了。

咒语常持诵

咒语具有佛的密语加持力，是藏密的精髓之一。就好比是资讯收发站，你有了本尊的咒语，等于你拥有信号密码，当修行者一心祈祷，诸佛菩萨来加持，自心与咒语相融合，日久自有功力，无边无际的功能就起效应。在藏传佛教里，每一位主尊都有自己特定的咒语，例如柔德音（文殊）菩萨的心咒是：“嗡 阿喇巴嘉拿地”，修持者只要长期诵持和观想，如理如法的修持，很快就和本尊建立起联系关系。

闭关时念诵咒数几十万遍是常有的修持，通过毅力、恒力和勤力，终有一天，你会领悟到个中妙法。

柔德音（文殊）心咒的妙用

持咒除了能与本尊相应外，还有调养人体的功能，在念诵时，一呼一吸之间，使人体与宇宙产生共振，因而打通气脉，使血气运行顺畅，从而可修复病体，有治病之功能。

在此笔者想要和同修的师兄们分享一个有关柔德音菩萨的心咒如何使一个孩子不用送院留医，就治好了鱼骨鲠喉的事件。

国庆佳节时，有朋自远方来，不亦乐乎，当然以盛宴招待之，谁知乐极生悲，有位十二岁的小朋友不慎吞下了一根鱼刺，痛得哇哇叫，于是妈妈开口说“吞饭团”，爸爸说不行，一定要喝开水，更有人建议吃木瓜或香蕉等，弄得大家团团转，小孩痛到翻白眼，后来还是决定送院求治为上策。

在送院前，突然间想起，自己去年也曾经被鱼骨鲠到，幸好当时我念诵了柔德音心咒才解决了。

救人如救火，也不管是否有过失，赶快让小孩坐好，头往上抬，教他口里念诵“嗡 阿喇巴嘉拿地”三次，最后一次“地……地”声拉久一点，然后大口吞下口水，一击成功，全家欢呼“老佛爷万岁！”，不绝于耳。俗话说：家有一老，如有一宝。那些年轻的家长，看得目瞪口呆，心里不得不服。

其实，咒语能治病是有科学根据的，当我们念“嗡 阿喇巴嘉拿地”时，在特殊的发声和音波振动下，宛如有人拿

了把钳子，在喉咙拔除鱼骨。尤其是念到“地”字时，振动得最厉害！猛力的配合吞口水动作，水到渠成，鱼骨自然滑落。下次不小心被鱼骨鲠喉，不妨试试这个方法。

修心修定

修心修定有何用？在世间法来说：遇到危险或困难时，可从容度过，心定则事不乱。例如：看见亲人逝世，一定慌张方寸大乱，不知如何是好。

此时先念“绿度母短咒”：嗡 达利都达利 都利 萨瓦哈，让情绪平静后，自有智慧去善后。学佛是要自己修炼而改变自己。

在密宗中有许多咒语，因时因地而念诵：例如绕佛塔咒，花易咒等等，数也数不完，每个咒语没有高低之分，是看修行者如何活用，如何去领悟个中涵义。

在此介绍由我的上师依尊 种菟仁波切所唱诵的大悲咒CD。此咒语的功能有很多，现只列其中数种：(1)消除万病，(2)事业顺利，(3)逢凶化吉，(4)情感圆满等等。如诚心念诵实修，达至十万遍，即可有共与不共之成就。

高僧唱诵的咒语，声音美妙，韵律好听，如沐春风。温软中含有佛菩萨的加持力，让人即生欢喜之心。在这佛音的牵引下，与诸佛的慈悲心起共鸣。

“拿谟喇搭拿，搭喇雅雅……

大悲咒

唵 呀 谩 喇 拿 嘎 嘛 哈 阿 利 雅 嘉 拿 萨 嘎 喇 眇 如 嘉 拿

Na-Mo Rat-Na Tra-Ya-Ya Na-Mah Arya-Gya-Na Sa-Ga-Ra Vai-Ro Cha-Na

巴 优 哈 喇 嘉 雅 搭 嘴 嘴 搭 雅 阿 喇 哈 地 桑 雅 桑 布 达 雅

Byu-Ha Ra-Ja-Ya Ta-Tha-Ga-Ta-Ya Ar-Ha-Te Sam-Yak-Sam Buddha-Ya

唵 嘛 萨 利 瓦 搭 嘴 嘴 地 贝 阿 喇 哈 帝 贝 桑 雅 桑 布 地 贝

Na-Mah Sar-Va Ta-Tha-Ga-Te-Bhayh Ar-Ha Te-Bhayh Sam-Yak-Sam Buddhe-Bhayh

唵 嘛 阿 利 雅 阿 瓦 卢 给 地 修 拉 雅 菩 提 萨 塔 雅 玛 哈 萨 塔 雅

Na-Mah Arya Ava Lo-Ki-Te Shva-Ra-Ya Bodhi-Sa-Ttva-Ya Ma-Ha Sa-Ttva-Ya

瑪 哈 嘴 如 尼 嘴 雅 搭 地 雅 地 嘴 达 嘴 达 嘴 地 利 地 利

Ma-Ha Kha-Ru-Ni-Kha-Ya Tadya-Thah Om-Dha-Ra-Dha-Ra Dhi-Ri-Dhi-Ri

度 如 度 如 欢 哲 维 哲 嘉 利 嘉 利 巴 喇 嘉 利 巴 喇 嘉 利

Dhu-Ru Dhu-Ru Ilie-Vi-Tie Cha-Lae Cha-Lae Pra-Cha-Lae Pra-Cha-Lae

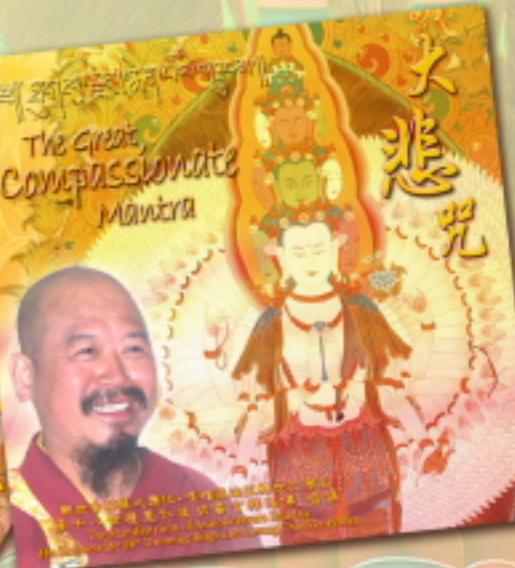
固 苏 明 固 苏 玛 瓦 利 欢 利 明 利 吉 地 就 拉 阿 巴 拿 雅 萨 瓦 哈

Ku-Su-Mae Ku-Su-Ma-Va-Rae Lae-Mae-Lae Cha-Tae Jva-La Apa-Na-Ya Savhah

大悲咒意释：

顶礼佛法僧三宝 慧体如海圣者尊
名为相行庄严王 尽除诸障之如来
即是清净圆满佛 顶礼皈命如来相
顶礼断除烦恼尊 顶礼清净圆满佛
顶礼世称观自在 顶礼善萨大善萨
大悲救众化亿身 祈求救护自他众
永持永持繁永持 永持永护繁永护
永护永护繁永护 为救我等令善增
慈度众故千亿相 加持我等诸众生
祈求如愿为现前 尽除二障得三身

顶礼佛法僧三宝



依尊种菟仁波切
以悲动犹如法螺之音声
显现诸佛菩萨之大悲心
扬洒清净之甘露
引领您融入诸佛三身之
清澈、明亮、光之自性中



食盐的营养调味作用

食盐的主要成分是氯化钠，它是人体必需的营养物质，对于调解人体内的酸碱平衡，水分平衡，维持体液的渗透压，保持神经肌肉的正常兴奋性以及细胞的通透性等，具有十分重要的作用。



食盐还具有促进胃消化液分泌的作用，能增进人的食欲。人体若缺盐，将会出现身体倦怠、晕眩、恶心、食欲不振、心率加快、血压降低、肌肉痉挛等症状，严重时甚至会出现虚脱、昏迷等不良后果。我们日常饮食中咸味的产生全部是靠食盐，食盐是烹调中必不可少的调味品，是人体必需的营养成分，是维持我们人体正常生长发育的重要物质。

咸味被称为“百味之主”，民以食为天，食以味为先，味以咸为首，但是摄入食盐的健康标准为每人每天不超过5g（世界卫生组织对高血压病人健康正常人每日标准不要超过6~8g，最多不要超过10g）。食盐过多容易发生高血压病及脑动脉血管病。因为氯化钠摄入过多，使得了细胞外液渗透压增高，细胞内液渗至细胞外液，造成血管内浆容易增加和回向心脏及组织中的血液增加，人体为了保持自身一定的血流量，就必须通过自身的调节，导致周围小动脉血管内壁的钠及水发生一定的滞留，使小动脉收缩，血管压力增加，从而容易引发高血压病症。

盐的分子氯离子和纳离子对保持体内水分的平衡、肌肉的收缩、神经的传导等

有着重要的作用。人血液中需要0.6~0.9%的氯化钠，才能维持心脏的跳动，肌肉才能保有刺激感应等功能。正常人如果每日摄入在30g以上的食盐，就将对人体产生严重不良的影响。身体出现水肿现象，但另一方面每天摄取的食盐量也并非越少越好，而应注意适量。健康的人即使在静卧中，每天的食盐最少也要1g，另外有些情况下要有意识的加大食盐的供给量。例如因运动和劳动每流汗1升就会失去2.9克食盐（血液中的盐的浓度为8.5克/升）如果补给量不够，就会发生眩晕，痉挛和昏睡，甚至上吐下泻的症状。

生理科学家测定，人可以感觉到食盐咸味的最低浓度为0.1%~0.15%，而感觉最好，最舒服的食盐溶液的浓度为0.8%~1.2%。所以当制作菜肴时，食物的食盐浓度一般控制在1.5%~2%左右的范围内。菜肴中许多其他的味的产生也必须有食盐的参与才能形成。例如鲜味的呈现就少不了食盐的参与，在没有食盐存在的情况下，味精的鲜味是不能完美体现的，所以食盐是味精的助鲜剂。又如酸甜味的菜肴，也必须要用少许的食盐进行调味，否则单纯的酸甜口味的菜肴在口感上是不完美的。

烹调时用盐还应注意适量，在用动物性原料制汤时，放盐不宜过早，因为食盐能使蛋白质凝固的速度加快，使蛋白质不易溶入汤中，因为汤汁不鲜不浓。在炒叶菜类蔬菜时，如果加盐过早，由于食盐的高渗透压会使细胞中的水分大量渗出，使原料发生皱缩，组织发紧，影响外观和风味，而在炒茎菜类蔬菜时，则宜早放盐，可以使水分溢出，滋味渗透，并能保持其脆、嫩等特点。因此作菜时我们必须根据不同的原料把握好不同的加盐时期。

食盐对蛋白质高分子胶体性质具有一定的影响作用，利用这一特点，在制作鱼丸、肉圆、虾茸或者水调面团时，应该加入适量的食盐，从而在制作中使得鱼丸、肉圆、虾茸产生吸水的现象，有助于提高粘著力。而在水调面团时加入适量的食盐，可以使面团的韧性增加。

由于食盐能产生高渗透压，使微生物产生质壁分离，因此食盐具有防腐杀菌的作用。食盐具有传热功能，导温系数大，温度升高快，对一些原料进行加热或者半成品加工，如广东的盐焗鸡等，食盐具有高渗透压，能渗透到原料组织内部，增加细胞内蛋白质的持水性，因此可以利用这一特点来改善某些原料的质感，增加其脆嫩度。

食盐与其他调味料的关系

食盐在烹调中常常与其他调味料（如食醋、砂糖、味精等）共同完成调味任务。当菜肴中添加了食盐之后，其他味觉的调味料也必将与之发生相互作用，由此形成一种新的调味效果。

(一) 咸味与酸味的相互影响。任何浓度的醋溶液中加入少量的食盐，则酸味增强；加入大量的食盐则酸味减弱。如果在1.2%的食盐溶液中加入0.01%食醋，在10~20%的食盐溶液中加入0.1%的食醋，均能使咸味增强。当咸味溶液中加入过量食醋时，则又使咸味减弱。如在1~2%的食盐溶液中加入的食醋含量在0.05%以上（PH值在3.4以

上）或者10~20%的食盐溶液中加入醋酸量在0.3%以上（PH值在3.0以下）时，均能使咸味有所减弱。

(二) 咸味与苦味的相互影响。在咸味溶液中加入苦味物质可以导致咸味减弱。如在食盐溶液中加入适量的苦味物质咖啡因，则使咸味降低。如在0.05%的咖啡因溶液中增加食盐量会使苦味减弱，而当加入的食盐超过2%时则咸味增强。

(三) 咸味与鲜味的相互影响。在咸味溶液中适当加入味精后，可以使咸味变得柔和。在味精溶液中加入适量的食盐，则可以使鲜味突出。这时的食盐实际上起着一种助鲜剂的作用。口味清淡的菜肴中食盐加添量以0.8~1.2%左右为好，而味精的添加量则在0.28~0.38%左右为好。口味浓厚的菜肴中食盐的添加量在1.4~1.8%左右为宜，此时味精添加量在0.18~0.26%为好。

(四) 咸味与甜味的相互作用。在甜味溶液中加入少量的食盐，可突出甜味。而在咸味溶液中加入较多的糖，则可缓解咸味。

现代科技进步发展，新的食盐不断上市，有低钠盐、加碘盐、加锌盐、有机加碘营养盐、营养钙盐、加铁盐、核黄素营养盐、风味盐、柠檬味食盐、芝麻香食盐等等。

此外还有美容护肤盐、淋浴盐、蔬菜洗涤盐、浴盐、美容盐等。盐的正确使用能给你带来健康，不正确的使用则会带来不利的影响。科学食盐营养调味是一门艺术，更能为您带来健康！



玫瑰之恋

戏说玫瑰

玫瑰是自然界中最美丽的精灵，关于她的传说有下列几种

传说之一：前生今世

玫瑰的诞生可追溯到大地刚开始有生物时。有一天，花神克罗斯（ROSE），心情幽怨地在一旷地上散步，恍恍惚惚的走着，走着，一闪神，把一颗小种子给踩坏了。花神惊慌失措，她悔恨、她自责、她内疚，懊恼极了。骤然间，她想起了爱神邱彼得。于是，马不停蹄的翻山过岭，去请求爱神，赐给玫瑰有骄人的容貌，让众生一见她，就生欢喜心。为了使玫瑰更完美，花神再去求酒神来帮忙，令玫瑰有着红酒似的颜色和芬芳，它特有的花香附带神秘感，展现了成熟女人般的高雅气质。

花神的爱心，连太阳神也被感动，悲悯地，轻轻洒下金黄色的阳光。在细心呵护下，种子复活了，她以新生命来迎接，人世间的一切悲欢离合。

不久，就开出美丽的花朵，即刻被冠上花神的名字（ROSE），流传至今。

传说之二：爱神的理念

玫瑰，受到爱神的加持，又继承了他的理念，目标是煽动怀春男女的心。在有意无意、朦朦胧胧中陷入桃花陷阱，半推半就的坠入情网。当男女双方各自吐出情丝，把自己捆绑起来，已经到了难解难分时，只好捎来玫瑰来解套。花能解语还多事，以玫瑰示爱，应时应景而产生。难怪，情人节一到，玫瑰的身价就即刻暴涨十倍。

传说之三：玫瑰带刺

花神在造玫瑰时，使尽全力，务求完美，当然绿艳兼备，风姿千万种。玫瑰以颠倒众人为已任，纵然是色相只一瞬，亦无怨无悔。她一生招蜂引蝶，恋爱不断，爱情路上崎岖不平，这都归于外形太亮丽。但漂亮无罪，花神知道了，赶快派天兵，带着尖而利的武器，重重地护着花后，一刻也不松弛。

摘花的人伤透了脑筋，若要冒犯花后，先得盘算如何拔掉眼中刺（花刺），过了侍卫这一关，才能一亲芳泽，瞧！够厉害吧。花神想得真周到。

今日花神是生物学家

玫瑰是与天地俱生，她看尽了几许皇朝的盛衰荣辱，艳名远播，古今中外无不知晓，又身负重任，有着花为媒的雅号而深得世人青睐。

令人扼腕叹息的是，今天的玫瑰，亦非昔日花神所造的玫瑰。

现代生物学家主宰了玫瑰的生与死，他们利用新科技更改了生长基因，加入化学新元素，注入花卉中。除了增加品种和颜色外，更令花色在阳光下变幻多端，莹光玫瑰是其中产品之一。

黑、黄玫瑰配种，形成逗喜的巧克力奶油玫瑰。浅红和奶白配种，形成一花两色。

形形色色的新配种，跟原始的玫瑰有天渊之别。如果要看新品种的玫瑰，可到台南开元休闲农场一观，就知所言非虚。

玫瑰经过整容后，还像往昔一样是花魁吗？让我们拭目以待吧。

我喜欢玫瑰，爱她艳丽中，蕴藏着暗香。把她放在鼻尖下，微微嗅吸，顿时沁香扑鼻，那股直透脑门的香味，令人惊喜连连。

我揣测，我好奇，她就是制造香水的泉源吗？对了！这是男性用的香水。生物学者娓娓道来：另一种是女性用，浓烈而带甜味。

为了满足人们的嗅觉，商人用重金利诱科学家，在花儿开得最灿烂夺目的时候，将之摘取，提炼成诱人的“香水”。

玫瑰，因为有特殊的香味而难逃劫难，连蝴蝶也起了恻隐之心，叹息地说：“英年早逝呀！因果循环何时了，呜呼！哀哉！”

以此思维暇满人身极难得，而生长在有佛法的地方更难。何处觅得善知识来引导？唯有我师焉！

冷冷的清晨，花儿经过一宵的养精蓄力，正以愉悦灿烂的容颜，搔首弄姿迎接新的一天。挂在枝头上的花蕾，纷纷爆出噗噗的声音来。把梦中的蜜蜂给唤醒。游客三三两两，唯独花儿在酝酿一场花事而忙碌，朵朵花儿，皆期盼游人驻足而观。

如此良辰美景，笔者突发花稿，把花与露结合在一起，形成一盆插花小盆。

题名：花与露

西洋式：半球型插花
花 材：深红玫瑰26支，小星花1小束。
花 器：烟灰缸

插 法：
1) 花泥削成半球型（图1）
2) 玫瑰花剪成8cm长，长度要均匀（图2）
3) 中间先插，后左右，把形状勾出（图3）
4) 花泥插满后，再剪小星花，每支5cm长，填满花缝隙（图4）
5) 最后再加鱼线，拗成半圆型。

◎提示：鱼线上，串小珠，表示泪珠



作品里所要表现的是花和露水话别
深情款款的玫瑰，被阿谀赞美包围着

花言巧语听不尽，说到情浓时
花瓣上的露水，早已凝集成泪珠
粒粒皆晶莹剔透，个个都圆圆滚滚
明知露水生命只一刹那
但玫瑰依然含泪而笑
照旧绽放出生命的光辉



为什么会来学佛

◎ 林大伦（新加坡）

中国的文字很有意思，每一字都是有不同含义，而且非常适合实际情况。就拿鬼、仙、神、佛这几个字来解说，就非常有趣。

首先说‘鬼’字，田字上加点，好比一个匣盒上压一块石，下面一个儿子边又有一个‘么’字，如孩儿在戏玩，还未成熟。‘仙’呢？好比一个人自由自在，闲游在山间。‘神’吗？边上有衣字边，表示具有世间的福德与智慧，然后也有公正的审判力，能主持世间所有的“道”“理”。“佛”，人字边，表三界六道中的人最具机会能修成佛。人字边有儿字，这表示修行有次序。两个“一”字代表了智慧与方便，也代表学佛中所求的菩提心与悟空性的智慧，也是表学佛之中的教与证并行，不能只凭自己的爱好或偏见去修，要有坚定的信心和决心。旁边弯曲成线是表修行中必须经过种种实际考验才能成佛。

好了，今日我们要研讨的内容，也主要是围绕上师尊所教导的内容，作更进一步的了解。

传授佛法一般分有二种：第一个是理：这理包括了清净的传承、教导与口诀、授权及加行。

另一个是解：解就必须在教导中以说明、举例、研讨、温习而达到知与明。不只是单单听佛法，还要深入了解佛法除了接受教导，最好要加上研讨、辩证等

。往往研讨是在自己师前受教导之后，同修几人再进一步边研讨、边谈、边了解受用。这样的话在修行上的进步将非常可观，某些情况下甚至比在正式上课时的收获还多呢。

首先这次研讨的内容是，——为什么来学佛？

这个问题相信有的人清楚，有的人不清楚。清楚的人，必然在修行佛法方面肯定是不会动摇的，而且能刻苦精进，就是越修越开心，越修越爱修，越修越总觉的时间不够用，不想浪费半分一秒。不清楚这个道理之人，只是还在转圈圈，甚至在走迷信之路，他们总认为我来佛堂是为了求佛菩萨能保佑自己，还有保佑自己最亲最爱的人，希望自己以及近亲至爱万事如意……

这样的想法不是不好，我们当然希望一切母遍众生都幸福、快乐。但是，如果过分追求世间之法，那与求拜鬼神有什么两样呢？

目前社会上形成三种佛教的型式：第一种是正规的佛教，一切从皈依开始，以戒、定、慧为修持，从显入密，以道次融修。

第二种是学术的佛教，专门是研究学派、理论、教材、以及各种有关的科学。

第三种是完全迷信的佛教，挂上佛教的旗，表面上一切装饰好看庄严，但所作所为超越了释迦牟尼佛原本的教导，有的甚至是在迷惑世人。

现在，大家自己心中有数，你所要追求的是什么？你要的是怎么样的佛教？

关于这方面，之前我们都已经介绍过几次，这必须靠自己智慧的判断和觉察，才能真正做到。

所以大家通过研讨再进一步温习而明确，只要是略知一点佛理之人，就肯定明白，我们为什么来佛堂？为什么要修行听法呢？这个问题就算是初次听到的人也马上有答案“是为了从世间、乃至出世间之安乐。”

对呀！我们所要接触的佛教以及修行，最基本的要求就是要能改变自己的命运，而且逐渐的能得到解脱。

但进一步时，要行菩萨道乃至成佛的道路，对修菩萨道的人来说，修菩萨道之人最起码的条件就是要利众生，具体的讲就是说：“愿一切母遍有缘众生都能成佛，所以我要速时成佛来利益他们。”这才是修大乘菩萨行人的出发点及最终目的。

我们的依尊上师经常开示教导说：“暇满极难得，即得能成利，倘若利未办，后世岂复得。”

这句话我们常听到，但是真正了解这句话吗？大都把它当成上师上课时的开场白。大家静下来认真想一想，暇满人身确实是难得呀，更特别的是，拥有了暇

满人身之后又能遇到佛法，这才算是真正的难得。好比在座的各位同修大德，今日今时，能够和大家聚集在这里一起研讨殊胜的佛法，这也是非常难得的因缘。

正如弥勒日巴尊者所说：“世界上美好的事物很多，其中佛教是最好的。”为什么呢？因为它是让我们获得解脱的真理宝藏。

对于为什么会来学佛，这个基本的认识大家已经明白，问题是自己在面临各种善缘恶缘时，能不能去面对？能不能乘风破浪逐个去克服？这时就要用最简单的办法去应付，就是要有一种坚定的信心——“为利众生愿成佛”。

各位同修师兄今天能在一起研讨佛法，这是过去世集聚的福德，也是有相当之缘分，才能有机会相聚在恩师足下，就算能听授几句佛法也必须是拥有这种的福报才行。

所以不管你是被别人硬叫进来的，还是别人把你硬拉进来的，甚至是被别人骗进来的，都没关系，只要是走进这个道场，就算是有缘。

而且不论是为了自己的生意兴隆而来佛堂的，还是为了自己的生活中的种种利益，或是为了家人的健康而来，是为了



别人生意而来，是来求财求平安的，又或是迷迷糊糊地走了进来的，这一切都不重要，只要能走进来都算是与佛有缘份。

现在我们既已经走进佛门，我们于过去世中早已种下信佛的种子，现在种子发芽了，已经与佛结下善缘，所以现在才明白现在我们所走的路是对的，因此从现在起就应该努力精进，不能再拖延下去了，不然真的对不起自己。

大家早已在过去世中都和佛结下了很深，很深，很殊胜的因缘了，这种的因缘犹如蛛网一般围绕遍处，无论我们今世是身在何处，我们对佛这种真实的缘份都会存在，而且这种特别的因缘从来都没有断过，没有离开过。反而是今世我们自己被世间的欲乐迷惑了，被贪嗔痴朦胧了视觉，与佛法背道。诸佛菩萨是从来都没有离开过我们的。

所以，只要按上师善知识的教导，正确地勤修，如依尊上师种菟仁波切说：“为什么要有信仰？…为了离苦得乐。”

每当你一踏进佛陀圣法的讲堂，就会有一股非常温和欢悦的感觉，就好比一个女儿出嫁几年之后，第一次回来娘家的那种亲切感。这种感觉是表示什么？这种感觉就是表示你早已和佛结下很深的缘了，而且这一切都不是偶然而生起的感觉，那回归佛前是早晚的事了。

当然是有某些人经过佛堂门前，见到里面的佛像很美很殊胜，身不由己走了进来看一看，然后给佛一个合掌，希望能得到佛的保佑，能中彩票马票，生意兴顺，希望自己和家人都能健康，能平安等等。

不管是任何一种想法，反正能够有心

来到这个佛堂里，也就算与佛有缘。

若是与佛无缘者，就算用八大轿也抬不进来。就因为自己与佛有缘，只要对佛有缘，不论在任何地方，任何时间，任何情况下都能心与佛连接，大家经常都说‘心中有佛’。对呀！一个人心中有佛的话，当听到跟佛有关的经文，故事，咒语，心中或脑海里肯定会浮现出一股温暖，亲切，及恭敬的感受。就因为有这么一种认同感，也自然而然会联想到佛的伟大，佛法殊胜。自己内心无形中生起一股对佛的恭敬，也想学佛一般的伟大，如佛一般的大慈大悲，生起一股悲愍一切众生之念力，认识人生中是以服务别人为基本，修行佛法是以利众生作为究竟的思想。

又好比依尊种菟仁波切在开示佛教与其它宗教有什么差别时说：“一般宗教发挥爱心，提昌慈悲心，都要去随喜和鼓励，远比去造恶好，但是所得到的快乐都离不开三界的苦海，普遍一般宗教的修持，最好也只有到天界，终究还是会回过头又去轮回，不能得到究竟的安乐。”于佛教不论小乘或大乘，因有道谛与灭谛的修持方法，才能离开三界的束缚，以道谛来灭掉集谛的因，自然也就能出离三界，脱离苦海。

所以现在我们能来佛堂，也就是要学佛的伟大，广利一切母遍众生。这就是我要学佛的原因，尤其是弘扬佛法，要荷担如来的庞大家业。

有位师兄询问依尊种菟仁波切说：“没有信仰没有办法离苦得乐吗？”上师回答说：“暂时的快乐是有，但不能持续安乐，且无法得到究竟的安乐。”在现阶段实际生活中，有相当的一部份人自己感到十分满足，老公爱老婆，家有巨额存款，财富丰盛，官场得意，这样的暂短现象纵然会有，但并非全部众生都有这短暂的享受，

就算是有也只是世俗间的云烟而已，仍会在无止境的轮回之中受苦。只要是还在轮回之中就不可能有真正快乐可言，在六道中一切众生都不能避免苦。

在人身中也真实存在着苦苦，坏苦，行苦。另外又有八苦。所谓的八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛，这八种在人世间从至高的国君帝王下至乞丐，任何人都不能避开。

第一生苦：任何教派佛经中都是很详细地说明了，只是凡夫早已忘记，从入胎，坐胎，出生简直跟在地狱一样苦，所以胎儿一出世都是惊天动地嚎哭，而且声音特别响亮，只要稍微用一点心思去想一想，就会体会到生苦的感受。

第二老苦：老苦能避免吗？处处可见的老苦是多么的悲惨。所以，希望每位多关照老人，不久以后我们也是会老的，因果报应是丝毫不差。

第三病苦：每一个人都会病，但病不是一种光荣，更不是一件快乐的事，看到医院中那么多的病者，都被病魔害到求生不能，痛苦难安时的各种表情就知道了。

第四死苦：佛经中有说：死亡好比龟脱壳，一只活生生的龟把身上壳脱下来的那种感受是怎么样的呢？可想而知之难忍。成就者才能避免老病死之苦，若不是，就算是修行人也会老，也会死。

第五爱别离：自己的至亲最爱的人离去，许多心爱的东西都留不住，美好的物品也不能相聚受用，天天为了种种所求而牵肠挂肚，活在痛苦之中。

第六怨憎会苦：冤亲债主不断出现，不想见的人偏偏天天见面，不想和他在一起的人却是相聚在一起，天天碰面，天天让你生气，四周敌对，抱怨，讨债的人和事如影子一般跟随在左右，这是多么的烦，多么的苦。

第七求不得苦：想要的东西却得不到，尽管你多么的尽量努力，无论是多么的诚心祈求，想念，盼望。往往总是十事有九都不能顺心，而且障碍如波浪一个接一个来，各种的期待，寻求都成泡影花，这当然痛苦。

第八是五蕴炽盛：前七种是都是果报，这五蕴是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。色是色身，受是觉受，想是思虑，行是行法迁流变化，生灭，识是辨别，执五蕴如猛火燃烧，不断增长烦恼，因此才有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得这七种的苦。在这七种苦之中又有分内外，生老病死属内苦。爱别离，怨憎会，求不得是身外的苦。

三界六道中哪有什么真实之乐。若是没有善资粮，没有正修行，不具备因缘福德，还是轮回不停。所以要认识自己为什么要修佛，决不是死了就算了。要是聪明之人就不能再浪费时间了，暇满人身难得，快快实修吧！



学佛足迹



颂贊

吉祥大宝上师尊
持金刚乐空无别
祈求悲愍容恕我
有幸此生值遇师
自知轮回诸痛苦
三主要道速获得
生生世世与诸师
祈愿早日登菩提
恒宣正法利众生

恒常安住于顶严
随机度化诸众生
常时堕落轮回苦
祈求恒常随摄受
祈上师加持自续
生圆次第祈加持
不离经续享法露
祈求诸师恒住世
善根回向大菩提

在一次千载难逢的中国少林寺武术表演之下与佛法结下了不了善缘。从未接触佛法，也没有真正宗教信仰的我，从零开始至现在，不知不觉已过了三年，感恩顶礼大恩上师依尊种菟仁波切睿吉祥活佛。依尊种菟仁波切睿吉祥活佛以不眠不休，在所不惜的精神来为真心（众生）开示佛法与教导，愿佛法常久住世，广利真心。弟子在此，双掌合十。

回想，几年前的我真的很可笑，逢圣诞节必到教堂祈祷，大宝森节必到印度庙前丢椰子，而每逢圣诞必到神庙求平安保佑。白活了几十年，没真正的去了解“人生”之义。初时，以好奇与不解之心态踏入佛门，经过无数次的听课与深思，原来佛法是那么的深奥与不可思议，不只是从名相着手了解也必须要思维它的性相。这一来一回，都不知道这一世能不能脱离苦海，那么就需要花很多时间在学习佛法那方面，哪有多余的时间去丢椰子呢？人生变化无常……

随着岁月的增长，贪嗔痴也跟着增长，唯靠实修与了解佛法的密意才能以次第性的对治力来除三毒。

◎ 例强
(槟城)

其实，在世间每一个角落，比如佛堂，公共场所，医院……等等都有很多境让我们修自心（身、语、意）。例如世间所有的是是非非，对错，好与不好…。可能之前，我们也曾犯过以上种种的恶习，好好的反观自身，何不以包容及善巧的方式来导正对方的习气，耐心的引导对方步向成佛之路。在日常生活中，我们往往都不自觉的犯了语业。有些人常埋怨说平时自信没做亏心事亦无造恶业，常行善布施，为何还遭受不幸之灾而为善不得好报。但如反观平时讲话时，岂无说人是非？岂无恶口伤人？岂无两舌搬弄是非？岂无花言巧语令人智昏？确实没有造下这些语业吗？不是啊！不要花时间观人之过失，何不花点时间在学习佛方面。大家互相交流佛法，彼此了解、包容及合作。

学习中，要除掉贪嗔痴这三毒也不是容易之事，听闻佛法后，也必须在现实生活中串习，慢慢的改掉往日的坏习气，希望好的习气能慢慢增长而不减退。

有时老婆大人会问说：老公，这几天怎么了，不见你的愤怒相，更年期早到了是吗？而老公心里暗地开心的想：哔！好的细胞又增长了几寸，每天不断地这样串习，不论对人与对事方面，都要往好的方面想。勇敢的面对，这样智慧才能增长。

总之，听闻佛法后，不要停留在文字上，而必须好好的精进与运用，也希望所学的也能利益到真心。

佛法乃为心法，自净其心，必须与众分享，放下我执之心，互相研讨才会有进步，不解之处，多经思维，唯从恩师之处，必得正解。

学佛不仅只求自安乐，更愿真心远离一切苦，证得圆满菩提。愿恩师常久住世，正法住世，饶益众生。

吉祥如意！



贊頌

◎ 梁伟昌
(槟城)

贊頌



我的心声

◎ 春成祈（槟城）

我今年十五岁，英校生，我的学校就在佛学会附近。我的爸爸是佛学会对面停车场的管理员。

以前每天放学后，我都会去玩电脑游戏，爸爸每天都唠叨我劝我去佛学会帮忙做义工，我都没兴趣。

不知是什么因缘，在卫塞节到来前，看到佛堂的师兄们老老少少的在忙碌工作，有的在画坛城、有的在布置舍利厅等等。

就在这时方丈一直劝我当义工，还对我说可以快速消业障、累积资粮。我就这样进了佛堂，而且我还在卫塞节花车游行时负责吹海螺把整个游行的路程走完，心理感觉非常有满足感。

现在的我每天放学后都会直接去佛堂参与工作及共修。我最喜欢的是荟供及助念往生者。现在我已经会用铃、杵、鼓及打简单的手印。

我已经念完一千遍的“菩提道灯论”，希望上师早日为弟子灌顶。我会在今年十二月的学校假期准备短期出家，体验僧众的生活，希望一切能顺利圆满。

吉祥如意。

生活修行感悟

◎ 杨月彩

如何落实佛教修行在日常生活中，这是我一直在想，一直在心中思索，自我盘问一般。

忆起两个月前与一群亲朋好友到南马旅行。第一站在云顶高原那一个晚上，在睡前闲聊时，其中一个五十多岁的妈妈说：“我真想打个电话回家，询问一下我那三十多岁的儿子夫妇，是否有关好门户照料好孙儿女的饮食等……”

一个朋友马上就接着说：“啊呀！你已经念经学佛整十年，应该学会放下吧！出来就要玩得轻松愉快。”

另一个立刻说：“是的，是的，儿孙自有儿孙福，你已五十多岁应该好好享受晚年的生活，不用再多担忧儿孙的日常起居。”

那位妈妈说：“我不是放不下，而是趁我在生之日付出我的关怀与责任。在剩下的人生日子多做些我们认为对的，有意义有价值的事情。”

我听了马上把手机给了这位妈妈，让她直接打电话回家交待问候儿孙。而后我就告诉她，该做的可以去做，但不要有挂碍，你对家人的关心是对的，但要学会放下，心虽想关怀家人，但要一边观想缘起幻化，才会慢慢趣入缘起性空的智慧。

从以上的谈话中，我们可以发觉学佛法有几个概念，那就是母慈子孝、放下

、无常、烦恼、痴等……放下不是逃避，更不是推卸责任。放下更是投入生活，更加关怀更了解无常。有关怀与付出而没有担忧与挂碍，要当下承担，要无相的付出与布施。要观无常，无相就是对任何事情，皆有三轮体空的概念也就是以出离心、大悲心或菩提心与空性正见等布施。

有个朋友告诉我，以前在某公司上班对工作很勤劳，很认真，经常加班至深夜。那时他以为公司不能少了他，他对公司很有价值。直到有一天因犯了一些小毛病而被公司解雇。

过后他发觉没有了他公司一样照常运作。那他才深深体会到原来他的想法与事实是有一段距离与差异的。他的经历给我们很大的启示，告诉我们人类就是有太多的“我执”与“法执”，所以有很多不必要的痛苦与烦恼。

我时常在想，许多人就是把他在心中的想法当成现实一样，而使自己掉入不必要的痛苦与烦恼中，使自己的生活难以控制。

其实心中的想法只是一个想法而已，它是事实与虚幻是不可分别的，所以不要让诸事影响我们的思想情绪。

菩提道次第传承祖师修心语录

温萨巴舍弃世间八法，所有悦意与不悦意种种分别，引有古德两句语录说：「将一切尊荣寄之於吹风，将一切低贱弃之於流水。以强制方便（坚固定力）断离内外散乱杂想，一心不乱地住寂静地，猛利专修甚深道猷礼。」

嘎档巴各地道场通讯处 Kadampa Centre Addresses

尼泊爾大乘寺

Mahayana Monastery
Ward-7 Door-No. 106, G.P.O Box 13132,
Denschi-Thali Kathmandu, Nepal.
Tel: (977) 445 0869 / 445 0824
Fax: (977) 445 0807

释迦牟尼佛学会

11151台北市士林区
中山北路七段186号7楼
Tel: (886) (02) 2873 8987
Fax: (886) (02) 2873 6775

中华四臂眼目观佛学会

11060台北市信义区忠孝东路五段
366号10楼（近永春捷运站）
Tel/Fax: (886) (02) 8786 2193

中华柔德音佛学会

33059桃园市永安路300号4楼
Tel: (886) (03) 339 8630
Fax: (886) (03) 339 5606

台湾大乐寺

973花莲县吉安乡明义七街14巷8号
Tel: (886) (03) 857 2449
Fax: (886) (03) 857 5243

嘎档巴精舍

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

布杜瓦精舍

23674台北县土城市南天母路97巷12号
Tel: (886) (02) 2269 1255
Fax: (886) (02) 2268 3248

佛教精舍

10661台北大安区瑞安街222巷9号2楼
Tel: (886) (02) 2755 6698
Fax: (886) (02) 2755 4498

中华绿度母佛学会

30041新竹市中央路323号2楼
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号
Tel/Fax: (886) (04) 2491 0140

中华嘎档道次派佛学会

台中市西区五权西六街20巷55号
Tel: (886) (04) 2378 2895 / 2378 2931
Fax: (886) (04) 2376 0482

不恼怒士王佛学会

嘉义西区中山路285-1号12楼
Tel: (886) (05) 222 9872
Fax: (886) (05) 222 0150

中华金刚萨埵佛学会

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

中华嘎档巴佛学会

80281高雄市苓雅区凯旋一路3号8-10楼
Tel: (886) (07) 223 6311
Fax: (886) (07) 223 6275

云林麦寮讲堂

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

阿帝夏精舍

宜兰县罗东镇安平路83号3楼
Tel: (886) (03) 956 4559
Fax: (886) (03) 956 3599

新加坡嘎档巴佛教总会

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

马来西亚嘎档巴佛教总会

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

马六甲嘎档巴佛教会

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

槟城嘎档巴佛教会

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

古来嘎档巴佛教会

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

万里望嘎档巴佛教会

19, 21, 23, 25, Lebuh Kledang Utara 23,
Taman Arkid, 31450 Menglembu,
Perak Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 05-282849, 2828942
Fax: (60) 05-2828943

怡保嘎档巴佛教会

No. 55456 Pn Bercham Timur
1 Taman Bercham Baru 31400, Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 012-5060277

印尼嘎档巴佛教会(峇淡)

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

香港嘎档巴佛学会

香港九龙土瓜湾长宁街35号康宁花园1楼
Tel: (852) 2784 0889, 2215 4289
Fax: (852) 2784 0900

香港阿底峡佛学会

香港湾仔轩尼诗道志宝大厦309-311A, 4楼311室
Tel: (852) 2511 2772, Fax: (852) 25112773

纽西兰嘎档巴佛学会

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

纽西兰绿度母佛学会

2nd floor, No. 67, Victoria Street,
Onehunga, Auckland 1061, New Zealand.
Tel/Fax: (64) 9-622 2788

美国夏威夷嘎档巴佛学会

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

美国嘎档巴佛学会

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

澳大利亚嘎档巴佛学会

614. Highbury Road, Glen Waverley,
Vic 3150, Australia.

福慧功德 洋及有情
正法久住 源远流长

With Compliment
Of

蔡宜芳 陈宝发 郑仁竣 陈国栋 张亚礼合家
罗美英 杨金生 陈国梁 陈丽伊 陈以辉
黄德发 苏桂兰 易美丽 郑有才 林贤兴合家
邹 坚 陈盈安 何广昇 胡爱蒂 李四宋
周亿青 李秀雯 陈闻法 连奕铭 林方飞
林瑞莲 邱赛娇 苏再金 谢甘蜜 曾繁康
关 洁 张 澄 张盈枝 钟传声 潘永全

恭 贺

我们以挚诚的心盼望您支持和参与《福慧》：

- ◎ 踊跃的向周围的人推荐《福慧》，与我们分享法喜的心，做个正信的三宝弟子。
- ◎ 经云：「诸供养中，法供养为第一」。欢迎大众助印《福慧》，广植福田。
- ◎ 欢迎大众踊跃发心在本刊刊登广告，您的法布施能助于增广佛教文化事业。

愿众生福慧增长，圆满一切功德，
吉祥如意

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

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：本刊负责人有权调阅并适当修改稿件。
因工作关系来稿者请自留稿底。若半年
内未稿未刊出，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
Kadampa Buddhist Association (Singapore)
17J, Lorong 15 Geylang Road,
Singapore 388608

电邮：Web@kadampa.com 传真：(65) 6748 0213

祈迴文

佛法長久住世間 普利无量諸有情
深廣法雨祈降臨 三學二次五道果
眾生飽餐甘露味 速速證得勝菩提



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)

ISSN 2010-0345

