

# 长年供明灯 福聚无量增

明灯之光

乃皈依三宝所引发的智慧火  
能将恶业消除，於苦海中修行利他

成就无上菩提

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

创刊人(导师)  
依尊 第十八世种菟仁波切  
(睿吉祥活佛)

总顾问 睿佛慧师

顾问 陆颖

总策划 郑桂清

顾问团主席 丁宏海

总编辑 林邦枕

编辑 王志松 刘素霞 梁耀鸿

市场公关 慧亿 林绣玲

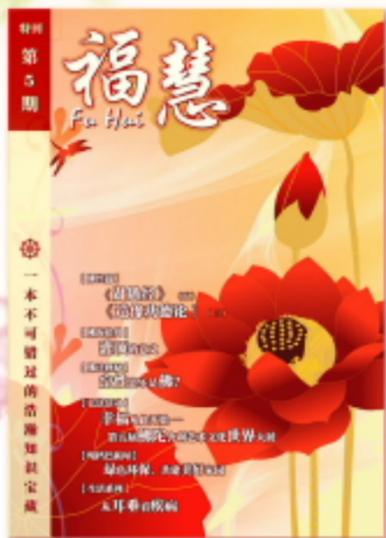
摄影 睿佛慧师 睿法轮师  
连奕铭

美术排版设计 李秀雯

资料输入义工 李昱葆 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

福慧特刊  
第5期  
2010年2-3月



## 感恩分享福慧

愿以此功德 庄严佛净土  
上报四重恩 下济三途苦  
若有见闻者 悉发菩提心  
尽此一报身 同生极乐国

### 感恩

新加坡嘎档巴佛教总会 方丈 睿法轮师  
会长 丁宏海

马来西亚嘎档巴佛教总会 方丈 睿善愿师  
会长 陈益华

檳城嘎档巴佛教总会 方丈 睿迅母师  
会长 陈汉进

古未嘎档巴佛教总会 方丈 睿福海师

霹靂(万里望)嘎档巴佛教总会 方丈 睿法莲师  
总务 李国威

怡保嘎档巴佛教总会 方丈 睿甘露师

马六甲嘎档巴佛教总会 方丈 睿善显师

印尼嘎档巴佛教总会(峇淡) 方丈 睿胜轮师  
会长 陈俊诚

医药顾问 谢木昌 医师 蔡宜芳 医师  
王宝芬 医师

花艺顾问 陈冰芸

艺术顾问 陶祚增 梁振康  
王美玲 博士

书法顾问 邱少华 博士

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	降魔除障，福慧圆满，昼夜吉祥
千手千眼观世音菩萨	圣法清静，慈悲吉祥
文殊菩萨	聪慧睿智，辩才无碍
药师佛	拔除三毒，无病自在
无量寿佛	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

# Content 栏目



**法会花絮**  
这次大展以前所未有的形式，把西藏高原的自然美丽风光真实的在室内呈现。72个巨型庄严的舍利柜将世界上最罕见、最神圣的、最神秘的佛陀以及诸大弟子的舍利庄严的展现在世人面前：  
—— 满满



**第五届佛陀舍利艺术文化世界大展**  
本着不分信仰、种族、国家，把幸福带给全世界所有人类以及一切生命的宗旨，主办方为大众打造了一个融合了佛教、艺术、文化、文物、自然风光各方面的世纪性大展：  
—— 陆颖



**大活佛推进低碳减排、绿色环保**  
在睿吉祥活佛的带动下，与会全体人员与新加坡嘎档巴总会等海外华人通过凤凰视频网络直播共同在宣言上签了字，以表达海内外华人的共同心愿：  
—— 16



**灌顶的意义**  
灌顶，藏语为「旺勾」，是指「授权」，也就是获得修行密法的权利。密续必须通过一个连续的、不间断的传承，这延续的传承者即金剛上师。  
—— 刘素霞

【佛海拾贝】

灌顶的意义

14

【嘎档巴新闻】之绿色环保活动

大活佛推进低碳减排、绿色环保

16

【弘法活动】之幸福从此开始

第五届佛陀舍利艺术文化世界大展

22

【生活系列】

从耳垂看疾病

曾几何时，「观耳」也成为我望诊之中不可或缺的诊断手法之一，对于求诊者，我总会逐个端详其双耳，特别是中老年人：  
—— 蔡宜芳 医师

40

生活百宝箱

我们的生活不可能样样顺遂，总会有一些难题和困扰，尤其出国在外，人生地不熟，知道一些小窍门，就可轻松地解决难题：  
—— 毅帆

42

【心声集锦】

生活中有许多让您感悟人情世态的事，有让您值得留念、分享的篇章……  
—— 杨月彩

44

学佛心得

勤修供养

爱的真谛

平常心活得自在

47

【佛经篇】

《贤经》五(续)

是事因监具自宣说，龙还入水，以多美果，著金盘上，用与此人，因告之言：可持此果，以奉汝王，并腾吾意，云吾及王，本是亲友，乃昔在世……  
—— 8

4

《造像功德论》三(续)

三、如何造具彼二利益之身像分四：说造标准身像之量度、说造标准身像之功德、说造不标准身像之罪过、以修仪轨而销毁不堪用之身像。  
—— 8

8

【佛法释疑】

空性是不是佛?

空性不一定是佛，佛也不一定是空性，但成佛的空性是佛，也是自性法身佛……  
—— 依尊 种菟仁波切

18

# 新春迎舍利

## 祈福大法会 (除夕至初八)

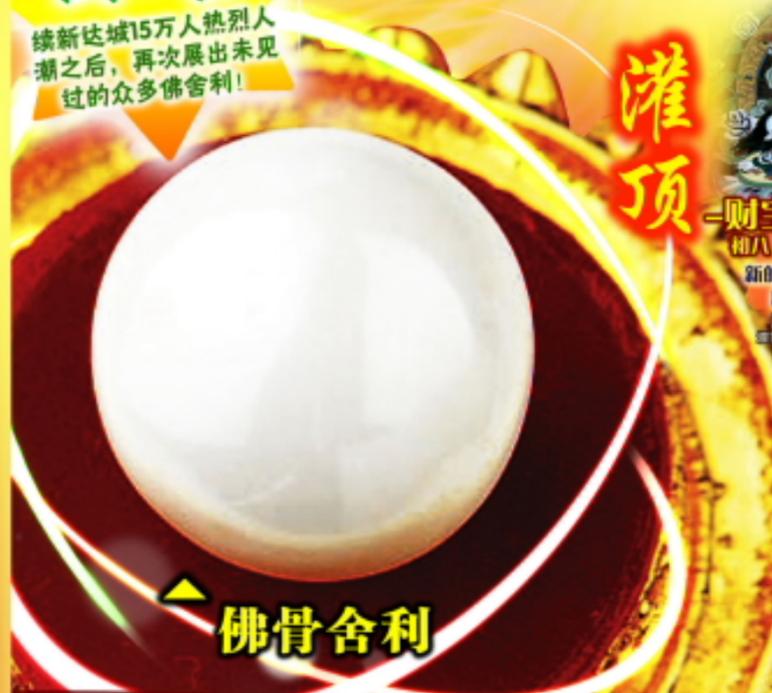
13/2 ~ 21/2 9AM ~ 11PM (释迦牟尼佛神变月)

所作所有功德胜于平常亿倍

新春沾喜喜洋洋，  
迎瞻舍利财法旺，  
活佛加持福慧长，  
嘎档与您同欢唱，  
如意吉祥好运扬！

**惊喜**

续新加坡15万人热烈人潮之后，再次展出未见过之众多佛舍利！



佛骨舍利

**灌顶**



财宝天王灌顶  
相八 7:30am - 9:30am

新的一年，祈求世与出世的财富，  
愿您平安吉祥，  
福慧增长，  
心想事成。

**纳福**



瞻礼舍利迎新年  
亲见活佛得加持  
特别赠送财宝天王加持物

**供灯**



(欲参加供灯及祈福请预先报名)  
特别提供西藏传统的完美供灯方式。  
酥油表出离心、菩提心、空性正见与善根，灯蕊表胜山王(须弥山)及中脉与罪障。善根的火焰燃烧罪障，光明法身遍一切处，现化光明幻身(化身及报身)，此乃如法的供灯方式。

**初八火供**

无上猊息烧供(火供)



农历初八 21/2/2010 11am - 2pm  
一年复始万象更新，此无上猊息烧供(火供)，能帮助我们克服一切障碍，能迅速增长财富，福慧广增，身心愉悦，眷属和睦，事业顺利，同时祈家风清朗，国泰民安，国强民康，吉祥如意。愿十方信众，个人、家庭、商家、社团及各界人士踊跃参加，亲临现场同享法喜，吉祥如意！

法会及展出地点

新加坡嘎档巴佛教总会  
Kadhampa Buddhist Association (Singapore)  
联络地址/Add: No. 17J, Lorong 15, Gaylang Road, Singapore 388608.  
询问电话/Tel: (65) 6741 1552 / 网址/Website: www.kadhampa.com  
(65) 6842 4538 blog.ifeng.com/1893060.html  
传真/Fax: (65) 6748 0213 电邮/Email: web@kadhampa.com



賀

吉祥

福祥  
慧如意  
圓滿



感恩您护持及参与  
嘎档巴弘扬正法的事业  
谨祝您在新的年里  
合家安康、虎虎生威、幸福美满！

Thank you for supporting and patronizing  
Kadhampa's propagation of the dharma  
wishing you a healthy family  
and a happy & fulfilling New Year!

南無

新加坡嘎档巴佛教总会 敬贺



# 贤愚经

释迦牟尼佛 著

元魏凉州沙门慧觉等在高昌郡译

嘎档趣嘉(绿教法王)亦称首任嘎档赤庆[绿教大座(教主)]  
第二十五世阿帝夏奖秋提雷洛桑饶结苾谢炯内  
(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)  
依据藏文版贤愚经重新校订

是事园监具自宣说,龙还入水,以多美果,著金盘上,用与此人,因告之言:可持此果,以奉汝王,并腾吾意,云吾及王,本是亲友,乃昔在世,俱为梵志,共受八斋,各求所愿,汝戒完具,得为人王,吾戒不全,生于龙中,今欲奉修斋法,求舍此身,愿索<sup>①</sup>八关斋法,用遗于我,若其相违,吾覆汝国,用作大海!园监于是奉果于王,因复说龙所囑之变。王闻此已,甚用不乐,所以者何,时世无佛,法又灭尽,八关斋文,今不可得,若不称之,恐见危害,惟念此理,是故愁悒。王有大臣,最所敬重

,王告臣曰:神龙从我求索斋法,仰卿得之,当用寄与。大臣对言:今世无法,云何可得?王又告曰:汝今不获,吾当杀卿!大臣闻此,甚怀惆怅,往至自舍。此臣有父,年老耆旧,每从外来,和颜悦色,以慰父意。当于是时,父见其子,面色改常,即便问之:何由乃尔?于时大臣,便向其父,委曲自说。其父答曰:吾家堂柱,每现光明,试破看之,倘有异物。奉父言教,令他施伐,取而斩析,得经二卷,一是<sup>②</sup>十二因缘经,二是八关斋文。大臣即持,奉上于王,王得欢喜,不能自胜,便以此经,

著金盘上,自送与龙,龙获此经,大用欣庆,便用好宝,赠遗于王,受持八斋,勤而奉行,命终之后,生于天宫。人王亦复修奉斋法,寿尽生天,共同一处,昨夜俱来,咨禀法化,应时寻得须陀洹果,永息三涂,游人天道,从是已往,毕得涅槃。]

佛说是时,一切众会,欢喜奉行。

## (四) <sup>③</sup>瓦拉那斯人身贫供养品

如是我闻,一时佛在舍卫国祇树给孤独园。是时国中有大长者,生一男儿,面首端正。既生数日,复能言语,问其父母:[世尊在不?]答曰故在。复更问曰:[尊者<sup>④</sup>舍利弗、阿难等,悉为在不?]答言悉在。父母见子,生便能言,谓其非人,深怪所以,便往问佛,佛言:[此儿有福,不足疑也!]父母欢喜,还归其家。儿又启曰:[唯愿二亲,为我请佛及比丘僧!]父母告曰:[请佛及僧,当须供具,非卒可办。]儿又启曰:[但扫洒堂舍,庄严床席,施三高座,<sup>⑤</sup>百味饮食,当自然至。

~ 下期待续 ~

## ◎ [注解]

### ① 八关斋法:

乃佛陀为在家弟子所制定暂时出家之学处。严格者受者须一日一夜离开家庭,赴僧团居住,以学习出家人之生活。又作长养律仪、近住律仪、八戒、八支斋戒、八分斋戒、八戒斋、八斋戒。[八]指持八种戒,[关]即闭之意,[戒]有防非止恶之作用。受持八戒,可防止身口意三业之恶行,便可关闭恶道之门。八戒中前七支之不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不以华鬘装饰自身及不歌舞观听、不坐卧高广华丽床座,属戒,第八支不非时食为斋,合之称为八关斋戒,依佛制,多于每月六斋日受持,佛法以出世解脱为目的,更以出家为上,受持八关斋戒,令在家学佛者熏习长养出世善根,故称长养律仪。又因受此八戒,一日一夜远离家居,近于僧伽或阿罗汉而住,故又称近住律仪。

### ② 十二因缘:

又作十二支缘起、十二因缘起、十二缘起、十二缘生、十二缘门、十二因生。即构成有情生存之十二条件(即十二有支)。即无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死据长阿含卷十大缘方便经载,缘痴有行,缘行有识,

缘识有名色，缘名色有六入，缘六入有触，缘触有受，缘受有爱，缘爱有取，缘取有有，缘有有生，缘生有老、死、忧、悲、苦恼大患所集，是为大苦阴缘。即此十二支中，各前者为后者生起之因，前者若灭，后者亦灭，故经中以（大一·六七上）[此有故彼有，此生故彼生；（中略）此无故彼无，此灭故彼灭]之语，说明其相依相待之关系。

观十二缘起，与四谛观同为佛教重要之观法，据传释尊示现成佛因观此理而开悟证果。据阿毗达磨杂集论卷四，依无明而行等顺次观迷之生起者，称为杂染顺观；于老死等支各立苦集灭道四谛，从老死逆次观迷之生起者，称为杂染逆观。由无明灭则行灭等顺次观悟之现成者，称为清净顺观；由老死灭而生灭等逆次观悟之现成者，称为清净逆观。



十二缘起图

③ 原为：[波罗捺]。

④ 舍利弗：梵名SARIPUTRA。佛陀十大弟子之一。又作舍利弗多、舍利弗罗、舍利弗世罗、舍利弗多罗、奢利富多罗、奢利弗多罗、奢喇补世罗、设利弗咄罗。意译鹞鹞子、秋露子、鹁鸽子、鹞鸽子。梵汉并译，则称舍利子、舍梨子。梵语PUTRA（弗），意谓子息。其母为摩伽陀国王舍城婆罗门论师之女，出生时以眼似舍利鸟，乃命名为舍利：故舍利弗之名，即谓[舍利之子]。又名优波底沙（梵UPATISYA），或作优波提舍、优波帝须等。意译大光，即从父而得之名称。

据佛本行集经卷四十八舍利目连因缘品载，舍利弗自幼形貌端严，及长，修习诸技艺，通晓四吠陀。年十六即能挫伏他人之论议，诸族弟悉皆归服。年少之时，与邻村之目犍连结交，尝偕伴赴王舍城外祇离渠呵之大祭，见众人混杂嬉戏，顿萌无常之感，即剃除须发，投六师外道中之删闍耶毗罗胝子出家学道，仅七日七夜即贯通其教旨，会众二百五十人皆奉之为上首，然舍利弗犹深憾未能尽得解脱。

其时，释佛示现成佛未久，住于王舍城竹林精舍，弟子阿说示（又称马胜比丘）著衣持里，入城中乞食。舍利弗见其威仪端正，行步稳重，遂问所师何人，所习何法。阿说示乃以佛陀所说法示之，令了知诸法无我之理。舍利弗旋即与目犍连各率弟子二百五十人同时诣竹林精舍皈依释佛。

据十二游经载，舍利弗归佛后，常随从佛陀，辅翼圣化，为诸弟子中之上首；复以聪明胜众，被誉为佛弟子中[智慧第一]。另据众许摩诃帝经、贤愚经须达起精舍品等载，舍利弗并通晓外典，屡以超绝之辩才摧伏赤眼婆罗门等外道；而须达多长者之皈依佛陀，捐建祇园精舍等事，亦为舍利弗撮挽接引所致。又据四分律卷四十六、十诵律卷三十七等载，佛陀晚年，提婆达多唱五事非法，欲破僧团，并率五百比丘遁入伽耶山中，舍利弗乃与目犍连共至彼山，令五百比丘自悟其非，复归佛陀。

舍利弗一生为僧伽长老崇敬，且屡为佛陀所赞美。后较佛陀早入灭，七日后荼毗，葬遗骨衣钵于祇园，须达多长者并为之建塔。又据法华经譬喻品所载，舍利弗得佛陀之授记，于未来世当得作佛，号华光如来。又现存之阿毗达磨集异门足论二十卷、舍利弗阿毗昙论三十卷，相传系舍利弗所讲说者。

⑤ 百味：甜、酸、苦、辣、咸、涩等六味，六味再分六味甜甜、甜酸……等合共三十六味，再分上、中、下等共有一百零八美味，略称百味。



# 名为詮说出资造像 及供养者得悦耳之利益论佳矣

(简称：造像功德论)

嘎档趣嘉(绿教法王)亦称首任嘎档赤庆〔绿教大座(教主)]  
第二十五世阿帝夏奖秋提雷洛桑饶结苾谢炯内  
(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

三、如何造具彼二利益之身像 分四：说造标准身像之量度、说造标准身像之益德、说造不标准身像之罪过、以修仪轨而销毁不堪用之身像。

### (一) 说造标准身像之量度

乃于先取造大小何种身像之木材量度(木尺), 然后乃:

对无傲之立像乃	平均分为十二分
具傲一面以圆故	乃作知为十一分
坐像乃分为七分	故对彼之一分乃
所谓大分脸手掌	碟及面量皆知为
名数遂而彼乃以	至极平均分成为
十一指半亦诠为	指及一微分且成
为彼之八分之一	乃诠为青裸是量
名数皆以不混知	各各以如具德集
所量境胜之化身	报身借具正直士
诸像悉皆身之长	及宽相各乃十面
纵广树六合整齐	长发髻乃手掌之
以于顶髻内作之分	日轮一分莲三分
令怖时相八微分	彼乃诠为十二分
总集垫乃一面矣	

所谓坐像七面量身之半量乃密处  
五面宝乃二微分从秘密下至顶  
为四次莲花一一分又半故算七  
乃作分为内部指指顶指指指指  
从彼至三鼻端为半量从各各各  
颊为三微分半量颈之水生上复  
至肚脐乃至密处生矣复膝乃六  
乃为二指半量脚边之量分节半  
大腿乃为二量足宽为六指半量  
说为密处说明止为肘之五指量  
从复次说为止乃十及百廿五  
腋端为肘及百廿五指量别指以  
前臂乃肘及百廿五指量别指以  
手腕及肘及百廿五指量别指以  
成为六指及百廿五指量别指以  
为长及百廿五指量别指以  
于圆宫如髻分复角眉之粗直二  
从顶髻间之指纹库之弓指画青  
八眉间之指纹库之弓指画青右  
二指纹库之弓指画青右莲于  
从眼长具半画青右莲于

分四：说造标准身像之量度、说造标准身像之益德、说造不标准身像之罪过、以修仪轨而销毁不堪用之身像。

乃于先取造大小何种身像之木材量度(木尺), 然后乃:

平均分为十二分  
乃作知为十一分  
故对彼之一分乃  
碟及面量皆知为  
至极平均分成为  
指及一微分且成  
乃诠为青裸是量  
各各以如具德集  
报身借具正直士  
及宽相各乃十面  
长发髻乃手掌之  
日轮一分莲三分  
彼乃诠为十二分

分四：说造标准身像之量度、说造标准身像之益德、说造不标准身像之罪过、以修仪轨而销毁不堪用之身像。

乃于先取造大小何种身像之木材量度(木尺), 然后乃:

平均分为十二分  
乃作知为十一分  
故对彼之一分乃  
碟及面量皆知为  
至极平均分成为  
指及一微分且成  
乃诠为青裸是量  
各各以如具德集  
报身借具正直士  
及宽相各乃十面  
长发髻乃手掌之  
日轮一分莲三分  
彼乃诠为十二分





# 灌顶的意义

灌顶，藏语为“旺勾”，是指“授权”，也就是获得修行密法权利。密续必须通过一个连续的、不间断的传承，这延续的传承者即金刚上师。

密法通过金刚上师的直接传授而得以延续，代代相传，而灌顶则实现了这一誓愿，使密法不间断的利益众生。通过灌顶，有缘众生也进入密法的传承之中，承接弘扬佛法的誓愿。

每个人都想离苦得乐，但是若没有得到灌顶，就没办法能得到快速获得究竟快乐的方法。众所周知，佛教有所谓大小乘之分，而大小乘是以菩提心的学处来分别。大乘又有显密之分，显密之差别是以广大方便即是相好庄严来分别，也就是四全净的修持。这是显教没有，唯独而密法才有的四个清净。而灌顶的意义也从这里体现。

四全净指的是：  
(一) 身全净  
(二) 处全净  
(三) 受报全净  
(四) 行业全净

身全净并非指身体的清洁。身全净指的是三身清净：身、语、意三身的清净，也就是凡夫的三身转化成清净的佛的身、语、意。身清净指的是要有三十二相，八十随形好；语清净要有六十四妙音；意清净要有二十一种无漏慧。

处全净指的是所在的地方都可转化成佛国土，并不是显教所讲的西方极乐世界，是在很遥远的地方。经过灌顶后，自己的色受想行识可转成五方佛：色蕴转成佛国土及大日如来，受蕴转成宝生佛，这两个称身金刚的佛；想蕴转变成阿弥陀佛，行蕴转变成不空成就佛，这两个融为语金刚的佛；识蕴转成不动佛与持金刚，属于意金刚的佛。圆满时，西方极乐世界就在自己身上。

受报全净：灌顶后，自己的身语意与

佛的身语意相应，观想自己的三身转成为三身佛，即化身佛、报身佛、法身佛。一般人喝水时，喝一杯水就是一杯水，供佛也是一样。而灌顶后，一杯水喝下去后就可以变成千百亿功能。为什么？因为灌顶时，无量无边的佛菩萨融入自己身上，所以你喝水时，可以观想同时供养诸佛。同样的道理，灌顶后，自观本尊身，自观本尊意，所供养自生之本尊佛，一杯水也等于供养十方诸佛亲受纳入一样的功德，但是前提是要做如理的观想，要真正的能自观本尊身，自观本尊意，而不是说说而已，或随便做做。在乐空无别当中受报，便成受报清净。受报不一样，福德增长十分快速。如果没有灌顶，就没有本尊的力量加持，所以不容易成就。

行业全净：密法有息、增、怀、诛的行业，只要能对众生究竟有帮助，甚至可以用诛法。但你要有相当本尊的定力，不能违越戒律。无上猊乳的法脉有轮胜乐、具德金刚令怖尊（大威德金刚）、集密金刚、喜金刚、时轮金刚、猊乳行空母等。这里面最完美殊胜的是具德金刚令怖尊法脉，开启智慧也相当快速。为什么？因为诸佛的智慧是柔德音（文殊），而具德金刚令怖尊就是柔德音的化身。末法时期众生最大的障碍是无明，对治无明最有力的是智慧，所以不可缺少智慧，而智慧最无上的便是具德金刚令怖尊法脉。

灌顶后如果如理依四全净修持，便可以快速积累福德资粮，成佛快速，不需要象显教一样历经长劫。显教成佛要经过三个阶段：从资粮道至见道是第一个大阿僧祇劫，自第一地至第八地是第二个大阿僧祇劫，第八地至第十地是第三个大阿僧祇劫。而修持密法，经过灌顶授权后，观想佛的身语意融入自身，在观

想自己与佛无二无别之中行诸佛所行，以密法才有的四全净的修持方法，修本尊之生起次第即自观本尊身，和自观本尊意之圆满次第，这样消业相当快，修行相当快速，所以密法可以即身成佛。但必须要共同道，如出离心，菩提心，空性之正见等之加行。

不管是显还是密，要成佛最后一定要灌顶，没有灌顶是不能成佛的。即使十地菩萨要成佛也一样要受普光明灌顶，所以显最后也还是要融到密法里。见到密法不容易，要有足够的福德才会遇到。贤劫千佛中你也许可能遇到千佛，但不见得能遇到密法，所以经典中一再一再提到比千佛还稀有的是密法，而修持密法必须通过灌顶之方便。凡夫灌顶后修持四全净，福德资粮积累最快速，成佛最快速，这就是灌顶的意义。



# 应对全球气候变暖 共建绿色美好家园

## 大活佛推进低碳减排、绿色环保

为弘扬华夏文化，推进绿色环保，“应对全球气候变暖，共建绿色美好家园”，睿吉祥活佛之国际嘎档巴佛教总会和新加坡嘎档巴佛教总会联合大陆中国关心下一代委员会教育培训中心、团中央青年交流中心、公益千万家文化传播机构等部门，于2009年12月26日主办了“飞越两岸的爱，践行低碳减排，中华儿女立马行动活动”，以“环保身心”为主题，邀请了港澳台同胞、海内外社会各界华人为建立低碳、环保、和谐的伟大中华民族的复兴共牵手。



大活佛於人民大会堂簽名支持环保綠化活动

会上全国政协委员、原统战部原副部长田鹤年向大会致辞并捐赠贺词。著名歌唱家关牧村与台湾著名慈善家睿吉祥活佛合唱《大悲咒》，表达了两岸和谐的心声。延安市冯继红副市长向支持本活动并为延安希望小学及绿化事业而捐赠的睿吉祥活佛回赠剪纸制作的作品——清明上河图，表达老区人民对睿吉祥活佛的感激之情。一直受到睿吉祥活佛支持并关怀的公益千万家部分志愿者代表“飞越两岸的爱公益活动组委会”代表全体工作人员宣读了“践行低碳减排倡议书”。



大活佛与名歌唱家关牧村於人民大会堂合唱和諧颂



大活佛於人民大会堂与统战部田鹤年副部长

### 倡议书中提出：

“应对全球气候变暖，共建绿色美好家园”，保护母亲河，保护植被，退耕还林，植经济林，开一辆车，植10棵树，排一次烟，植20棵树。为低碳减排从我做起，从点滴做起。飞越两岸，绿化世界，环保身心。共建和谐环境、社会文化环境、身心净化于一体的和谐绿化工程福祉。

- (一) 让“低碳生活”成时尚。
- (二) 应用低碳技术，改变产业结构，发展高科技低碳减排的设备、工艺和产品，是根本改变碳排放的一个方向。
- (三) 加强“低碳城市”建设作为。
- (四) 发展低碳产业，推动企业绿色竞争力。
- (五) 请有关部门确立12月26日为世界低碳减排日。



於人民大会堂延安市冯继红副市长供普长軸答謝大活佛捐贈



大會秘書長叶真答謝大活佛與與會領導及志願者代表

在睿吉祥活佛的带动下，与会全体人员与新加坡嘎档巴总会等海外华人通过凤凰视频网络直播共同在宣言上签了字，以表达海内外华人的共同心愿。2009年12月31日辞旧迎新之际，在大活佛的支持下，公益千万家的志愿者在天安门倡议，并庄严宣誓：飞越两岸，践行低碳减排，中华儿女立马行动！

睿吉祥大活佛是一位爱国爱教爱民慈悲的大活佛；是一位用行动表法、促进民族融和、世界和平的和平使者；是传播中华文化的国际使者；更是一位具大慈大悲大力的大活佛。



# 学佛解惑篇

38、一般所讲，佛是觉者，好像也不对的样子，是吗？

**答：**佛不一定是觉者，因为佛与觉者是四边法：一边，是佛是觉者，如释迦牟尼佛，是佛亦是觉者。二边，是佛不是觉者，如自性法身佛，是佛不是觉者。三边，是觉者不是佛，如小乘阿喇哈帝（阿罗汉），或十地菩萨等，是觉者但不是佛。四边，不是佛不是觉者，如凡夫众生，不是佛也不是觉者。

39、何谓三边法？

**答：**如男人与人，是属三边法。一边：男人遍人，只要是男人，一定是人，此是单一遍。二边：人不遍男人，意思就是人不一定是男人，因为有女人故，所以不遍。三边：不是男人不是人，如石头、木头、畜生等。那女人与人也三边法，相同的道理。

所以化身佛与佛是三边法：

一边：化身佛遍佛，只要是化身佛，一定是佛。

二边：佛不遍化身佛，如法身佛、报身佛等不是化身佛。

三边：不是化身佛也不是佛，如菩萨法者，不是化身佛亦不是佛。

40、为什么大小乘佛法、显教与密教，不同的宗派会互相的排斥呢？

**答：**大乘佛法、小乘佛法、显教与密教，只要是释迦牟尼佛所宣的正法，都可以相融而不相违，不是说一定会，各自排斥互相诋毁，这要从几个角度来讲解。对三乘（声闻乘、独觉乘、大乘）、四宗（经部宗、显现宗、唯识宗、中观宗）法义通达者，善巧了义、不了义法要。随机度化，宣讲各各修持次第及差别，以大悲恻心来引导。

譬如为引小乘者入大乘学处，修显教者引入密乘，须善说各各殊胜之处，为令之舍小向大，而速得成就、圆满菩提。然而不是以恶心，究竟来诋毁劣处，则并无重过，若以恶心毁谤，其罪远胜过杀恒河沙数阿罗汉，所以大、小乘，显与密不是水火不相容，而是要彼此相融。

若以次第来讲，有小乘的学处，不一定有大乘的学处；有大乘的学处，则小乘的学处一定要有，这是所要「取」的。而所要「舍」的是，小乘自利为主的意乐（自求解脱为主），那大乘因般若乘（显教），是大乘金刚乘（密教）的因。修持密故，须要加行共同道，即指出离心、菩提心、空性正见等显教的学处。没有显教，密法就不会存在，但有显教不一定有密法，有密法的话，显教一定要有。

有前面不一定有后面，后面有的话，前面必须要有，以次第来相融，故三乘归一乘（金刚乘），四宗归一宗（中观宗）。所以大、小乘佛法，显教与密教必须要通达善巧，取舍分明，可以圆融无碍而融修。

41、请问上师，一般所说，人生是苦海，对不对？

**答：**人生不一定是苦海，人生与苦海是四边法：一边，是人生也是苦海，就如未出离三界的人生，是人生也是苦海。二边，是人生不是苦海，如释迦牟尼佛，是人生不是苦海。三边，是苦海不是人生，就三界之中的天众。四边，不是人生也不是苦海，如无量光佛（阿弥陀佛），不是人生也不是苦海。所以人生不一定是苦海，如果是已超越世间的圣者，则不是苦海。

42、空性是不是佛？

**答：**空性不一定是佛，佛也不一定是空性，但成佛的空性是佛，也是自性法身佛。空性与佛是四边法：一边，是空性也是佛，如已成佛的空性。二边，是空性不是佛，如未成佛所证悟之空性，如十地菩萨所证悟之空性，是空性不是佛。三边，是佛不是空性，如释迦牟尼佛，是佛但不是空性。四边，不是佛不是空性，如菩萨的菩提心，不是佛亦不是空性，因为属于未成佛之俗谛故。

#### 43、本性是不是佛？

**答：**本性不一定是佛，佛也不一定是本性，但成佛的本性是佛，也是自性法身佛。本性与佛，是四边法：一边，是本性也是佛，如成佛的本性，是本性也是佛，是自性法身佛。二边，是本性不是佛，如凡夫的本性，是本性但不是佛。三边，是佛不是本性，如化身佛、报身佛、光明法身佛，是佛但不是本性。四边，不是本性不是佛，如菩萨悟空性的正见慧，不是本性也不是佛。

#### 44、灭谛是不是佛？

**答：**灭谛不一定是佛，佛也不一定是灭谛。灭谛与佛是四边法：一边，是灭谛是佛，如离垢自性法身佛，是灭谛也是佛。二边，是灭谛不是佛，如辟支佛的灭谛，是灭谛不是佛。三边，是佛不是灭谛，如化身佛、报身佛、光明法身佛，是佛但不是灭谛。四边，不是灭谛不是佛，如菩萨的道谛，不是灭谛亦不是佛。

#### 45、释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛是不是释迦牟尼佛？

**答：**不是，释迦牟尼佛与，释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛是相违法，释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛是佛，但不是释迦牟尼佛。只要是释迦牟尼佛，就不是释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛，是释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛，就不是释迦牟尼佛。释迦牟尼佛是属有为法的佛；释迦牟尼佛的本性、空性、灭谛，是属无为法的佛，两者是属於相违法。

#### 46、何谓同义八法？

**答：**如有为法与无常法，无为法与常法是同义八法，是是平，不是不是平，有有平，没有没有平。

一，是有为法，是无常法。

二，是无常法，是有为法。

三，不是有为法，不是无常法。

四，不是无常法，不是有为法。

五，有有为法，就有无常法。

六，有无常法，就有有为法。

七，没有有为法，就没有无常法。

八，没有无常法，就没有有为法。

无为法与常法，亦是同义八法的道理来讲。

#### 47、何谓实法与假法？

**答：**空性是实法，空性以外的法是属假法，不管是真的、假的都属假法，如人的塑像，不是真人（不俱人之性相）是假法。但真的人（俱备人之性相）也是假法，所以假法不一定是假的

#### 48、实法与假法成几边来讲解？

**答：**实法与假法是相违，只要是实法，不会是假法，只要是假法，不会是实法，两者是相违。

49、既然空性以外的法，都属假法，真的也好，假的也好，都是假法，那「真的」与「假的」是几边？

**答：**真的、假的都是假法，但两者是相违。真的不会是假的，假的不会是真的，故彼是相违。

#### 50、那「假法」与「真人」成几边？

**答：**是三边。一边：真人遍假法，只要是真人，一定是假法。二边：假法不遍真人，是假法不一定是真人，如塑像之假人，是假法但不是真人。三边：不是假法，不是真人，那就是实法（空性）。

#### 51、再请问「假法」与假人成几边？

**答：**是三边，一边：假人遍假法，只要是假人，一定是假法。二边：假法不遍假人，如真人也是假法，但不是假人。三边：不是假法亦不是假人，那亦就是实法。



弘法活动

之 第五届佛陀舍利艺术文化世界大展

# 幸福

# 从此

# 开始

# HAPPINESS

# STARTS FROM HERE

新加坡嘎档巴佛教总会  
于2009年12月30日至2010年1月3日  
在新达城举办了为期5天的

**“幸福从此开始—  
第五届佛陀舍利艺术文化世界大展”**

此次大展以全方位的、立体的方式，从宗教角度、历史角度、文化角度等各种方式来面向不同国家、不同信仰的人群。呈现在参观者面前的不单单只是一个佛教展览，而是一个结合了佛教圣物、历史文物、佛教文化、西藏文化等等的

**世纪人类文化盛典！**

本着不分信仰、种族、国家，把幸福带给全世界所有人类以及一切生命的宗旨，主办当局为大众打造了一个融合了佛教、艺术、文化、古文物、自然风光各方面的世纪性大展，希望从各方面帮助世界上的每一个人，每一个生命，希望他们不管是身体方面，心灵方面，还是精神方面都能因为这次大展而得到改善，能够有能力和毅力面对生命中的风风雨雨，能够不被任何负面因素所影响，最终能够远离烦恼和痛苦，获得每一个生命都期盼的，真正的，永恒圆满的幸福和快乐。

五天的展览吸引了150,000人前来瞻礼佛陀舍利，很多人都认为大展让他们受益匪浅，也让他们对佛教增进了解。从开幕那天起，大展就以包容、博爱的宽广胸怀，敞开双臂迎接来自世界各国的不同信仰、不同肤色、不同

做为横跨2009-2010年的佛教盛典，第五届佛陀舍利世界文化大展比前几届大展更为盛大隆重，这次所展出的舍利很大一部分是之前从未展出过的。舍利不但是佛教徒心目中的圣物，也是人类文明史上的最重要的历史文物。佛舍利原本就是为了拯救众生于水深火热之中、离苦得乐而留下的，但以前大都是束之高阁，全世界唯有极少数人能亲眼瞻礼。这次世界舍利展吸引了无数佛教徒和非佛教徒前来参观瞻礼。无论是前来参加开幕典礼的各国大使和政要，还是其他宗教信仰徒，亦或是外国友人，都对佛陀舍利的的神奇和神圣赞叹不已，对大展赞不绝口，更对主办当局能举办如此有利于身心的盛大展览而推崇备至。

这次大展以前所未有的形式，把西藏高原的自然美丽风光真实的在室内呈现。72个巨型庄严的舍利柜将世界上最罕见、最神圣的、最神秘的佛陀以及诸大弟子的舍利庄严的呈现在世人面前。这些舍利汇集了当今世界所有佛舍利的精华，庄严殊胜、形状各异、瑰丽多彩、晶莹剔透，如宝似玉却又比世界上任何的宝石更为美丽，有的则经过千年的神奇变化和生长，其中最重的重达几十公斤。这是现今世界数量最多、种类最齐全的佛舍利展，其中最为罕见的是世界上最硕大的释迦牟尼佛骨舍利。此颗骨舍利如高尔夫球大小，是世界上其他的释佛骨舍利几十倍之大，通体洁白晶莹、浑圆美丽，见者无不赞叹不已，顿生欢喜敬仰之心。

穿过巍峨高耸宏伟的大牌楼，步入庄严神圣的舍利展厅，呈现眼前的是如同西藏自然美丽风光的草原和雪山，和雄伟壮观的布达拉宫。

硕大的佛骨舍利

第五届佛陀舍利艺术文化世界大展开幕当天，依尊 种苑仁波切领衔主持剪彩仪式，各国官员大使及贵宾参加了此次隆重盛大的开幕典礼。



展厅内还展出了全世界最大的室内立体坛城。这个立体坛城是由能工巧匠花费无数时间精雕细刻，整个坛城布满彩绘图案，精美绝伦，美轮美奂。世界历来最盛大的西藏古文物展览就围绕着坛城而展开，坛城四周陈列了各种古老而又神秘的西藏古文物，这些古物精美绝伦，风格独特，其中许多古物是世所罕见的无价之宝。除此之外，这次大展还包括了亚洲艺术精品慈善展、花卉展、幸福之路系列讲座等，为大众提供了丰富多彩各种层面的净化身心的活动。同时大展还举行了为大众医院筹款以及布施救济等各种慈善活动，得到了各界人士的广泛支持。



庄严雄伟壮观，精雕细琢的立体大坛城。



善信们有秩序的礼绕大坛城，并参观大坛城外围陈列的藏传古文物。

大展期间，每天都有总会大导师依尊 睿吉祥大活佛所主持的非常殊胜的密法灌顶法会。每场灌顶法会都是座无虚席，在众多佛陀舍利的环绕下接受具量上师的灌顶是举世罕见的，如此殊胜的机会也度化了更多大众前来接受灌顶。



殊胜的灌顶盛况。

1月3日的跨年祈福特色晚宴上，各国政要和大使以及国内外的各界人士纷纷出席盛会。本地和各国的表演者们为大众呈现了许多精彩的节目，其中包括智障团体The Minds的精彩表演，晚宴中义标所得的部分款项也捐献给The Minds。依尊 睿吉祥大活佛在致词中说到：此次大展是不分宗教，不分种族，不分国度，以各种方式把更多的幸福带给全人类以及一切众生，弘扬释迦牟尼佛清净圆满的教法，以便让一切众生能够远离烦恼和痛苦，增长幸福和快乐，乃至解脱生死，直至成佛。



持续五天的第五届佛陀舍利艺术文化世界大展圆满落幕了，它带给所有到场的人心灵的震撼，身心的洗涤，对于佛教徒来说更是意义非凡，让所有人留下了一生难忘的记忆！





# HAPPINESS STARTS FROM HERE

弘法活动

第五届佛陀舍利文化艺术世界大展，于新加坡新达城展览中心举行，展厅面积如此阔大，是怎么阶段性的进行布置呢？以下与大家分享展厅布置过程。

定位中的舍利展厅，占用的面积最大



展览厅开始进行布置



搭建中的梦幻舞台



舍利展厅入口处的大牌楼已完成底部



部分的拱门已经搭建起来了



尼泊尔的喇嘛们在协助搭建蒙古包



已搭建好的蒙古包



众多来自尼泊尔的喇嘛是法会期间引人注目的迎请队伍

开幕当天，众多来自尼泊尔的喇嘛吹着乐器和海螺，带领16名天男、16名天女及南狮浩浩荡荡地迎请依尊 第十八世种菟仁波切睿吉祥活佛、主宾、各国官员大使、泰国僧王、僧众、法会功德主与各界贵宾。

# 幸福从此开始



依尊 睿吉祥活佛首先带领诸贵宾与信众步入充满西藏高原特色的舍利厅内以鲜花和卡达供养佛陀及诸大弟子舍利，并在点灯祈福区举行了殊胜启灯仪式。



依尊 种菟仁波切带领贵宾们礼绕各个舍利塔，前往大舍利塔前献供美花。



泰国僧王Venerable Chao Kun于佛陀及诸大弟子舍利前献供卡达和美花。

僧众和贵宾们有序列队的于大舍利塔前跪礼舍利并献供卡达和美花。

# 法会花絮

盛大隆重的开幕剪彩仪式在美轮美奂的藏式大舞台上举行



开幕典礼的主宾是西北区市长张俐宾博士，其他受邀参加开幕典礼的贵宾有中国文化参赞 Mr Chen Jiang、缅甸大使 Mr U Win Myint、越南大使 Mr Nguyen Trung Thanh、菲律宾大使 Mrs Minda C. Cruz、加拿大高级代表 Mr David Sevigny、印度副高级代表 Mr. Tsewang Namgyal、台湾驻新加坡代表处副代表 Mr Liang Hong Sheng、柬埔寨第一秘书 Mr Som Visal、印尼大使馆代表 Mr Yayan Ganda、泰国大使、Venerable Chao Kun、法达师父、台湾大和尚尼常露大法师等及一千多位贵宾。



来自泰国的僧王 Venerable Chao Kun 与泰国僧众在会场为法会祈祷。



新加坡噶档巴佛教总会会长丁宏海致词时说：“这次大展联合了新加坡文化界、艺术界及民间的各个团体作为协办单位，力求以不分宗教、不分信仰的宗旨来为各界大众祈福，鼓励向善。因此它不单单是一个佛教展览，更是一场世纪人类文化艺术盛典。”

有数百位来自世界各地的高僧参与的盛大的供僧仪式上，依尊 睿吉祥活佛主持了加持内供，把一切饮食转化成甘露，上供诸佛，下施众生。



开幕当天的节目丰富多彩，有舞蹈表演，精彩绝伦的少林武术表演，戏剧表演与四川变脸表演，中国的百变歌手陈娟也到现场献唱。

最后，依尊 睿吉祥活佛为大会献词，并将加持过的舍利佛卡赠送于各位贵宾。舍利大展的帷幕正式拉开，迎接来自四面八方的有情大宾。



场外出现了长长的人龙，有来自不同国家、不同种族、不同信仰的人群。



善信们投下了手中的硬币，许下愿望，祈求满愿。

坛城，是藏传佛教的一个特色，对藏传佛教徒来说，绕坛城一圈等同于环绕十方诸佛国土。这次展出的立体坛城，由一批能工巧匠花费长时间精雕细刻而成，布满彩绘图案，是此次大展的重点展品之一。坛城四周将列着数千件西藏古文物，包括木制、石雕、牙雕、玉雕、骨雕、铜雕以及金银器，小至可以把玩于手掌之中，大至与人身等高。



进入场内，是精美绝伦、巍峨高耸宏伟的大牌楼。

布置成西藏高原的巨大展厅内，公众一入场就可看到远处有巍峨庄严的布达拉宫，两旁有延绵起伏的皑皑雪山，周围是绿茵茵的草地，而矗立在这自然美丽风光中间的72个巨型庄严的舍利柜，就将这些世界上罕见、神圣的佛陀以及诸大弟子舍利，呈现在人们面前。

立体大坛城内安置了五座五色表征诸佛五慧的舍利大宝塔，其中最受瞩目的，是世界最硕大的佛骨舍利，在众多舍利中是罕见的。



的西藏古文物。立体坛城外陈列了难得可见极为珍贵的



礼绕了舍利展厅，瞻礼了神圣的舍利，善信们还可以到立体大坛城外特设的柜台，以特殊的放大镜近距离的瞻礼佛陀与诸大弟子舍利。

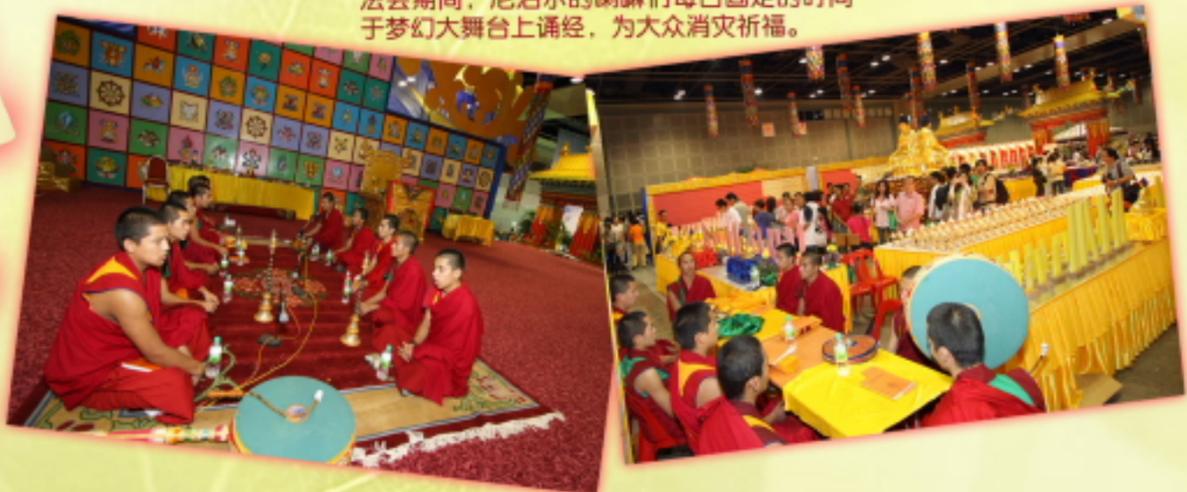


善信们诚心的于财宝天王前供养、浴佛、贴金，祈求获得诸佛的加持，愿望圆满。

特设的转经轮，让广大的善信有机会转动经轮，种下修佛的善根，开启智慧之门。从六道轮回中解脱，并速时成佛。



法会期间，尼泊尔的喇嘛们每日固定的时间于梦幻大舞台上诵经，为大众消灾祈福。



精致特色的蒙古包，是依尊 种菟仁波切招待贵宾和接见各国官员大使的贵宾室。



蒙古包内华丽典雅的布置，让不少信众不仅聚集在蒙古包外欣赏及拍照留念，还排队请求进入蒙古包内请依尊 睿吉祥活佛摸顶加持。

依尊 睿吉祥活佛于2009年12月31日主持了跨年世界祈福大会，祈求世界和平、国泰民安、众生得到安乐，大众踊跃的参加了跨年倒数。大会主宾是西北区市长张俐宾博士，还有亚洲著名女歌手--美心。



当天精彩的节目有Dance Horizon献舞、北京西部传奇梵乐团的献歌奏乐、新加坡爱心传递艺术与文化交流演出比赛冠军朱嘉仪的精彩舞蹈与火热魔术表演、甜美心教主--美心唱著名歌曲《瞬间》。

依尊 睿吉祥活佛及市长张俐宾博士在梦幻大舞台上，和司仪阿宝（电台主持人）陪同现场嘉宾进行倒数仪式，把现场气氛推向另一个高潮。倒数仪式过后，扣人心弦的节目接踵而来。先有四川著名变脸与吃火表演。变脸速度之快赢得观众掌声连连。后来的是少林武僧展现少林硬气功以飞针穿玻璃，著名中国百变歌手--陈娟更以她不可思议的歌喉，同时演唱男女合唱，博得观众热烈的掌声。



节目接近尾声时，观众也排好队祈求依尊 睿吉祥活佛加持，人龙不间断。依尊 睿吉祥活佛一一赐加持并带领诸众作回向，祈求在新的一年里世界和平、风调雨顺、众生幸福安康快乐，圆满此跨年世界祈福大会。

幸福从此开始

法会花絮

大展期间，每天都有总会大导师依尊 睿吉祥大活佛所主持的非常殊胜的密法灌顶法会，每场灌顶法会都是座无虚席。



1月3日的晚宴上，各国政要和大使以及国内外的各界人士纷纷出席盛会。本地和各国的表演者们为大众呈现了许多精彩的节目，晚宴中义标所得的部分款项也将捐献给智障表演团体The Minds。依尊睿吉祥大活佛在致辞中说到：此次大展是不分宗教，不分种族，不分国度，以各种方式把更多的幸福带给全人类以及一切众生，弘扬释迦牟尼佛清净圆满的教法，以便让一切众生能够远离烦恼和痛苦，增长幸福和快乐，乃至解脱生死，直至成佛。

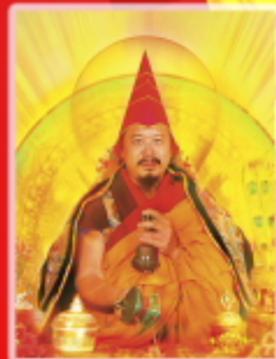


持续五天的大展，在依尊睿吉祥活佛带领做总回向之后，圆满落幕了，也给所有人留下了一生难忘的记忆。

幸福从此开始

# 2009 2010 祥虎迎春祈福大法会

观世音菩萨之应化  
嘎档派法王转世之僧王  
依尊 第十八世种莫仁波切  
(睿吉祥活佛) 胜世略传



由藏传佛教嘎档派的嘎档赤庆第廿五世大乘法王莲花游戏金刚(菩提精点睿贤甚盛慧源)所认证之大级活佛-依尊第十八世种莫仁波切(睿吉祥活佛)-乃大悲眼目观(观世音)菩萨之应化，亦是嘎档派法王种敦巴转世之僧王。拥有大经(显)及大续(密)双博士学位，嘎档派(绿教)各种殊胜法脉传承，悉皆圆融通达。是尼泊尔最大寺院大乘寺(有四千六百多位僧人)的首任方丈，目前也是嘎档派於世界各地寺院及道场之大导师。活佛目前於世界各地弘扬佛法，足迹遍布新、马、泰、美国、尼泊尔、外蒙、新西兰、缅甸、斯里兰卡、越南及中国广大地区如西藏、内蒙古、香港、台湾等世界各地。活佛拥有五千多位出家法子，在家弟子不计其数，仅新加坡就四十二万信徒得到活佛佛法滋润。依尊种莫仁波切常教导弟子，如何将佛法修持融於生活，以于现世现实中获得利益，及经由恒常修持胜教学处，从而获得解脱乃至速得成佛。

## 献供玛那达拉共修 [具喜百天]

除夕 13/02 11:00pm - 1:00am

献供玛那达拉主要的目的是速速积聚福德资粮(广增福报)，消除逆缘。特别在除夕晚，共修的力量祈求明年一切逆缘转化为顺缘。同时改善自己全面的财富与健康。尤其个人、家庭、事业、人际关系会明显的进步。

## 献供藏式吉祥酥油灯及吉祥八供

除夕至初八 13/02 - 21/02

特别提供西藏传统的完美供灯方式。酥油表出离心、菩提心、空性正见与善根，灯蕊表胜山王(须弥山)及中脉与罪障。善根的火焰燃烧罪障，光明法身遍一切处，现化光明幻身(化身及报身)，此乃如法的供灯方式。

送 财宝天王  
吉祥发糕及  
财福红包



除夕至初八



## 无上猷钁息灾除障大火供

初八 21/02 11:00am - 2:00pm



活佛于火供时，坛城中显现文殊智慧狮子吉祥瑞相

此无上猷钁息灾供(火供)，能帮助我们克服一切障碍，能迅速增长财富，福慧广益，身心健康，眷属和睦，事业顺利，同时祈求风调雨顺，国泰民安，国运昌隆，吉祥如意。愿十方信众，个人，家庭，商家，社团及各界人士踊跃参加，亲临现场同享法益。吉祥如意！

入场免费  
请踊跃  
报名参加

## 祥虎迎春祈福晚会

初八 21/02 6:00pm - 7:00pm



为了感谢第五届佛陀舍利文化艺术世界大展的协办单位及发心义工，此感恩会将汇聚所有奉献者相聚一堂，让护持法会，推广清净正法的义工交流佛法并保持联络。大家随喜功德。

## 新春迎财神财宝天王灌顶

初八 21/02 7:30pm - 9:30pm



财宝天王是金刚手菩萨之化身，诸佛意所示现之护法，为度贫穷众生悉令世出世间众财富裕故，现化北方多闻天王，速集吉善顺缘之事业。

☆ 灌顶当天请持素 ☆  
灌顶进行中严禁出入会场



## 新加坡嘎档巴佛教总会

Kadhampa Buddhist Association (Singapore)  
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.kadhampa.com 电邮/Email: web@kadhampa.com



## 耳垂皱折纹病有先兆

## 从耳垂看疾病

曾几何时，“观耳”也成为我望诊之中不可或缺的诊断手法之一。对于求诊者，我总会逐个端详其双耳，特别是中老年人，更是不会错过。

无情岁月的痕迹，终年累月的风沙吹拂，火车轨道般的皱纹，逐年展现于人的五官、双耳及颈部。某些皱折纹更是内有乾坤，不知其中奥妙者，还以为我在与他们看耳相。说是看相也不无道理，一项研究显示，的确可以通过五官来预测人类的某些疾病，并且具有一定的准确性。

双耳的功能除了用来聆听外，其耳部显露的细小血管，皱纹的出现与变化，也具有一定的诊断意义，本文与大家分享的是耳垂的皱纹究竟暗藏着什么玄机？

美国科学家发现，凡死于冠心病者，耳垂上几乎都有一条皱折斜纹，不仅仅美国，中国医学人员也有同样的发现不只是冠心病患者，连中风病患者，耳垂上也有皱折纹。

因此，科研人员把这一皱折纹称为“冠心病构”“耳折症”及“脑动脉硬化耳折症”等。很显然，这一条耳折斜纹与脑动脉硬化及脑血管疾病的关系也非常密切。

笔者临床所收集的资料显示，90%耳垂出现皱折纹的病患，都患有冠心病或中风病，其中冠心病占绝大多数。而另外十巴仙的患者虽自认没有病痛，但作深切检查时才发现自己原来患有心肌梗塞的早期冠心病而懵然不知。也有少数冠心病及中风病患，耳垂虽然没有出现皱

折纹，但可见耳垂肥厚，垂中出现凹陷状（即传统穿耳洞的部位）这一现象多出现于较肥胖者的耳垂上。临床所见，耳垂皱折纹的形成，确实警惕着罹患早期冠心病、心肌梗塞、高血压及动脉硬化症，耳垂皱折纹是位于耳垂上的一条目前上倾斜而下的斜纹线，可见于一侧或双侧。笔者临床发现，见于一侧者多见于右耳垂，也有少数一侧双线，一长一短，此斜折线明显易见，一眼即可望透。一般普通人都可自行检查，倘若你的耳垂出现皱折纹，而您对自己是否患有动脉硬化而感到疑惑，不妨先自我测试或让熟悉您的人为您测试。

以下几个征兆，常见于动脉硬化患者，供大家参考：

- 手指轻微震颤是动脉硬化的典型症状。
- 记忆力明显衰退。
- 不明原因的耳鸣、耳聋及眩晕。
- 性格变化，遇事易激动，情绪不稳定。
- 行动缓慢，思维反应迟钝，总比别人慢三拍。
- 部分病人偶而在中指会有斜刺或蚁走般的麻痹感。
- 左胸背腹，痛感放射至手臂及手肘。
- 胸闷痛，或左胸内有轻微的针刺感，而这种针刺感在很短的时间即消失，常被误认为是胃痛。

我国冠心病与中风病的发病率非常高，如果您的耳垂出现皱折纹而又出现上述其中的某些症状，不妨尽快到医院作详细的深切检查，或禁食高脂及高胆固醇的食物，并坚持每天作适量的运动及有足够的休息时间，保持良好的生活习惯，以防冠心病或中风的发生。

正所谓“不治已病治未病”，预防永远胜于治疗。



我们的生活不可能样样顺遂，总会有一些难题和困扰，尤其出国在外，人生地不熟，知道一些小窍门，就可轻松地解决难题。这些生活小窍门是由婆婆、妈妈及先辈们的生活经验累计下来，然后口口相传，句句是金玉良言。

嬷嬷的话，充满了慈爱与关怀。与其我个人知道，不如公开出来，同时希望读者，如果你们有什么生活小秘方，不妨和我联络，可以刊登出来，让读者们分享你的方法，功德无量。

有一次，在埃及坐大帆船游尼罗河时，由于天气太热，同行的队友有人流鼻血，一会儿就成血人。刚好队里有医生同行，但是他使尽浑身解数，也止不了血流。看看情况不对，我立刻走上前去，告诉伤者如何止血，方法简单又方便。

### 止鼻血妙方

- (一) 自己双手的中指互勾，出力互拉，慢慢的出血就会停止。这个方法若用在小孩身上，需要大人帮忙拉。我的孩子在幼稚园时，把这方法告诉了老师。每当小朋友们流鼻血就用这妙法，老师们都说很有效。
- (二) 另外一种方法：流鼻血的时候，可立刻躺下来，头高于身体，拍打脚心，也就是涌泉穴，也可止血。
- (三) 大蒜头捣烂，贴在脚心。
- (四) 使尽各种方法也无效，可令病者双足浸入热水中，令其血下而使流血自止。

以上数种方法仅为权宜之计，还是要寻求医生诊治和配合食疗。

### 民间食疗法

- (一) 茅根加冬瓜糖共煲：  
茅根就是路边常见的茅草之根部，乡村地方很多。採约五百克和冬瓜糖煎成浓汁。干的茅根药材店有出售，找不到鲜的茅根，用干的也行，汤汁也分冷热饮。
- (二) 淡菜，猪肉煲汤：  
淡菜非菜，属于贝壳类，亦称青蚝，煲汤用干者为佳。熬出来的汤，清甜好喝，又可治鼻出血。是平时餐桌上的保健好汤。
- (三) 马蹄，竹蔗，冬瓜糖茶：  
三种材料一起煲约一个钟头，冷饮热饮，悉听尊便。

# 生活小窍门



### 盐的妙用

盐的功用很多，是厨房烹煮必备的食料。食物少盐清淡，多盐味浓好吃但伤身体，会引起各种疾病。巧妇煮菜，必需晓得掌握咸淡之窍门。平时在煮甜品时，除了加糖以外，再加一小匙盐，可增加甜度。这个尤其适用于最喜甜咸式的点心的马来同胞。椰浆上加一小撮盐，则使其不易变酸。

- 洗猪肚或鱼身上黏黏的液体，用一把盐，就可去掉。
- 切好的苹果，在盐水中浸一会儿，不易变黑（不氧化），清甜带咸味。
- 炒菜时，怕热油溅到身体被灼伤，在未下菜时，丢下几粒盐巴，可防止热油四溅。
- 养鱼不简单，如果换水不当，整池鱼就呜呼哀哉，此刻盐巴就派上用场，只要三大匙的粗盐，什么都搞定。
- 每天清晨喝一杯淡盐水，可治便秘。厨房切辣椒切多了，双手又红又肿，辣辣热热好痛苦，双手浸在浓盐水中，顺手加两块冰，浸一会儿就没事了。
- 夏天出汗过多的人，会引起心悸虚脱，适量在食水中加些盐，或在可乐中加一小匙盐；可清热，又预防中暑。
- 脱牙流血时，嘴里含一口盐水，即可止血。
- 拔牙后，伤口在流血，必须用温水和盐，一天漱口数次，最少用一个星期的时间来漱口，否则，伤口好了，喝或吃到冰冷的食物时，会感觉牙龈酸痛。
- 龋齿发炎，又起脓包，用幼盐轻擦，消炎止痛。
- 喉咙痛，抽烟过度，或热气上升所引起的喉炎，用盐水漱口。
- 演员或歌者，出台前，喝点淡盐水，可避免喉干，声哑。
- 眼睛痛痒，拿一碗温开水加两匙盐巴，轻轻搅混，眼睛在碗中，眨两下子清洗，眼睛明亮又舒服。
- 身体虚弱，路走多了脚软，在温水中加些盐，把脚泡在里面半个小时，水冷后再加温，可治头痛、恢复疲劳、防止失眠，脚肚也会变轻松。
- 如果居住的地方湿气很重，把一包约一公斤重的盐，放在屋子的角落，有助吸收湿气。

### 盐水可使竹竿耐用

新买回来的竹竿，用浓盐水涂抹在竹上，待三天后，用清水洗净竹上的盐花，即可使用。经过如此处理的竹竿，不会干裂和长虫蛀。

夏天，人容易出汗，毛巾和干衫，因汗中的脂肪所沾污，会出现汗斑。只要把衣服放在盐水中浸泡，用肥皂水洗后，再用清水洗净，毛巾和衣物便不会有汗味。

虽然说盐的好到多到数不清，但有一些人不宜吃太咸，例如高血压患者，肾脏病、心血管疾病以及水肿病人等，在吃盐方面必须严斟酌用量。

我与佛教

# 学佛心得

◎慧贤藏 (马六甲)

很多年以来，我一直在追寻一种可以支撑起生命，不为一切利害、得失、爱憎所动摇的人生理想；我曾寄希望于科学、哲学、道教乃至瑜伽术，但它们都不能让我满意。最终我发现了佛学可以作为人生物底解放与幸福的基石……

我怀着期待的心情四处寻觅学习佛法的正确方法，在机缘巧合之下，朋友的介绍让我有机会听闻由依尊种菟仁波切讲解的“菩提道次第广论”的课程。听过仁波切的讲解后，我的心灵猛然震颤，一股游子归家的感觉油然而生，这种感情似乎蕴藏了很久很久，想要了解佛法和寻求究竟的幸福及快乐的强烈渴望撞击着我的胸膛。

今生与佛法有缘，我万般幸甚！原本是一只迷途羔羊的我，渴望找到归家的路；就如一名求法路上蹒跚学步的婴儿，渴望善知识的加被指导；有缘遇到具量的依尊种菟仁波切，更是我莫大的福报。在我接触佛教之前，和大多数人一样对佛教充满了谬见，认为那是封建迷信。通过仁波切的详细解析之后，我终于明白修行佛法正确的方法，并坚定了我的终生信仰——皈依三宝。通过学佛信佛，我的心胸变得更加开阔，坚强的精神支柱使我有生活的方向。非常感激仁波切使我得闻正法，因为有了佛法这只宝筏，才使我能够坦然地承受人生的坎坷而不去怨天尤人，更造恶因。

学佛让我们了解如何生活，如何做人。佛法是无所不在的，一草一木都寓示着深刻的道理。

在我烦恼时，佛法象那清晨的甘露；  
在我忧伤时，佛法象那暖人的春风；  
在我迷惘时，佛法象那明媚的阳光；  
在我狂热时，佛法象那清凉的秋雨。

作为一个学佛青年，应该在自己的生活中去磨炼，去修行，达到明心见性乃至成佛。我认为学佛至关重要的一件事是要发菩提心。但是首先要有正确的动机，才会有动力来精进修持，才会有动力来慈悲喜舍，才能获得菩提心，最终才能证得无上佛果。

修密法当中最令我困惑的是发现自己没办法将日常生活与佛法的要义融合起来。慈悲的仁波切就常教导我必须以佛法融入生活中，佛法教导我们要珍惜暇满人生的每一刻，让每一刻都能成为修行。

人活在世上，应多一点同情心，怜悯心，少一点自私心，功利心，这样我们的善根就会增长，福慧自然累积，再趣入佛法修行发大悲心、菩提心，趣入道谛灭谛，这样就会有力量战胜四魔。

# 勤修供养

◎菩行 (古来)

于己面前狮攀宝座上  
上师三宝喜悦含笑颜  
身礼身语意恭敬礼拜  
破除无明烦恼诸障碍  
猛烈祈求智慧速增长  
令心安住于善所缘境  
不为烦恼现前而动摇  
语礼无量妙音声赞佛  
破除语障得六四妙音  
愿满无边具心希愿语  
意礼念恩尘中尘数佛  
功德浩瀚犹如胜山王  
愿速破除所知之障碍  
为利具心故作求加持  
成就佛道速速愿获得

实设意化普贤供养云  
于胜妙菩提心行供养  
三时善根遍满妙高聚  
有上及无上供变现之  
自性乐空及无漏大乐  
祈愿上师三宝皆纳受  
愿速获得法报化身佛

忏悔累劫贪嗔诸罪业  
随喜善根有学及无学  
总体诸佛祈请恒住世  
教法久住速常转法轮  
回向我等一切诸有情  
内外一切障缘悉寂灭  
祈求速证持金刚果位

# 爱的真谛

“凡事包容、凡事相信……，爱是永不止息。”这段话对爱的真谛不啻为最佳的诠释。我们常于处事待人中，忽略了以包容的心去面对；也往往因为缺少信任、爱和包容，而产生裂痕和创伤，有些甚至让人遗憾终身。

现今社会的生活水准随着科学的昌明而提升，但是人与人之间的警戒心和提防心也随之加深。所谓“人情淡薄”，皆因种种人情事故而彼此不再信任。

倘若有一天，人与人之间不再有爱，而充满了猜忌、攻击，那么，即使我们拥有再先进的科技和物质享受，这个世界所呈现的，也只是一张张冷若冰霜的脸，与一双双多疑提防的眼神。如果每个人都能设身处地的多为他人着想，将心比心，能以爱去包容和体谅，关心我们周遭的一切生命，这个世界将充满着温馨和祥和。

◎ 志明（新加坡）

从人与人之间的接触和交往中，往往能感觉到爱与情感的存在。尽管无形，它却是扎扎实实的存在于每个人的内心深处……

做任何事情时，若能互相信任、减少猜忌，那么诸事就能更加顺利。互信、互谅，建立在爱的基础上；懂得爱人、懂得包容、懂得相信别人，就是让爱生生不息的洋溢在世界的每个角落，让社会更美好、更进步、更繁荣，人们也将因爱而和谐共处。

所以我觉得：爱的真谛，是包容；爱的真义，是相信。



# 平常心 活得自在

◎ 杨月彩（檳城）

物有成住坏空

人有生老病死

这就是无常

这就是自然

这就是道

如何顺应自然，如何投入地生活并相信自己实现自我的价值，舍弃急功近利的思想，培养活在当下的智慧，只争朝夕，以平平淡淡的日常生活，才会活得充实。顺着佛家中的道，即八正道的规则，用心体会，不舍近求远，定会找到“道”，其实“平常心”就是“道”。

人生在世总的来说应该有所作为，即使无大作为也要有小作为，否则虚度一生，一事无成，何颜以对佛祖。

成功始于自动自发。当一个人失去生活的目的和意义，万念俱灰之时，我们就说“无药可救”。当一个人真正了解真理，认识生死，哪怕上山下大海，也在所不惜，我们就说“矢志不渝”。

自己的路自己走，万事始于心动，成于行动。生命的过程有如一次旅行，如果把每一个阶段的成败得失，全当成包袱背在身上，那今后的路就没办法走下去了，所以必要时必须舍弃过去的一些旧的东西，与过去说再会，去朝向更大的目标迈进。但也要如金刚经所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。诸法如幻，精进到彼岸。”



# 福慧

福慧功德 泽及有情  
正法久住 源远流长

With Compliment  
of

朱建郿	丁宏海	王志松	罗美英	苏桂兰 合家
陈丽伊	杨乃桃	慧 亿	陈以虎	林贤兴 合家
钟传声	邹 坚	陈以辉	连奕铭	黄丽力
曾繁康	苏再金	陈国栋	陈国梁	何广昇
林翠华	郑有才	谢甘蜜	张怀阳	林绣玲
周亿青	李秀雯	曾慧绮	张志忠	张亚礼
符秀华	胡爱蒂	林月清	蔡伟琪	陈俗嫫
刘雅英	罗英栋	陈盛安	张盈芝	杨玫瑰 (已故)
郑文虎	林再贵	黄德发	陈成发	戚 强
称蕊芳	李闻法	黄玉泉		

恭 贺

我们以虔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，您的法布施能有助于推广佛教文化事业。

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

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
- (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



## 嘎档巴各地道场通讯处 Kadhampa Centre Addresses

### 尼泊尔大乘寺

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

### 释迦牟尼佛学会

11151台北市士林區  
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

### 中华柔佛音佛学会

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

### 嘎档巴精舍

21166台北县汐止市中正路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

### 不福怒士王佛学会

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) 966 4559  
Fax: (886) (03) 966 3599

### 新加坡嘎档巴佛教总会

Kadhampa 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

### 檳城嘎档巴佛教会

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 Kenanga 29/9, Bandar Indahgura,  
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, Lebuhr Kledang Utara 2B,  
Taman Arkid, 31450 Meru, Ipoh,  
Perak Ipoh, Malaysia  
Tel: (60) 05-2826849, 2828942  
Fax: (60) 05-2828943

### 怡保嘎档巴佛教会

No. 55A/56 Pan Bercham Timur  
1 Taman Bercham Baru 31400, Ipoh, Malaysia  
Tel: (60) 012-5060277

### 印尼嘎档巴佛教会(峇淡)

Indonesian Kadhampa 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

香港湾仔轩尼诗道太宝大厦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

465 Kapahulu ave., Suite #26 Honolulu,  
HI 96815 USA  
Tel: 1-626-2050-0707, Fax: 1-808-734-1238

### 美国嘎档巴佛学会

3361 Big Dalton Ave. Baldwin Park,  
CA 91706, USA  
Tel: 1-626-309-1738 / 1-626-205-0707  
Fax: 1-626-309-1738

### 澳大利亚嘎档巴佛学会

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

# 菩提道次第传承祖师修心语录

克珠杰赞宗喀大师功德说，「大师之呼吸，均可饶益诸有情。」学行等功德，更无论矣。此由大师修「自他相换」任运自如，呼皆予乐，吸皆拔苦，等同密法。自刚念诵功德。如《宝鬘论》说：「由我取诸苦，由我予诸乐。」