



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苡谢炯内
(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

又我先身之母，今犹存在，^①居瓦拉那斯国，为我喚之。」父母随语，使人乘象，驰奔召来。所作三高座者，一为如来，二为本生母，三为今身母。佛与众僧，既入其舍，次第坐定，甘膳美味，自在丰足。佛为说法，父及二母合家大小，闻法欢喜，尽得初果。此儿转长，便辞出家，精勤正业，获致罗汉。阿难白佛：「此沙门者，宿种何德？生于豪贵，小而能言，又复学道逮得神通？」

佛告阿难：「此人前身，^②生瓦拉那斯，为长者子，父亡没后，

家业衰耗，渐致贫穷，虽值佛世，无以供养，念此不悦，情不自释，便舍豪姓，求为客作，终竟一岁，索金千两，豪姓问曰：卿欲娶妻耶？答曰不也！豪姓又问：用金何为？答曰：欲用饭佛及于圣僧。豪姓告曰：若欲请佛，吾当与金，并为经营，会于我舍。贫者唯诺，便设肴膳，请佛及僧，由此因缘，命终之后，生在长者家，今复请佛，闻法得道。」佛告阿难：「往昔贫人者，今长者子沙门是也。」

佛说此时，一切众会，莫不欢喜，顶戴奉行。

五、海神难问船人品

「当求明人，用作导师。」便请一五戒^③优婆塞，共入大海，既到海中，海神变作一夜叉，形体丑恶，其色青黑，口出长牙，头上火燃，来牵其船，问贾客曰：「世间可畏，有过我者无？」贤者对曰：「更有可畏，剧汝数倍！」海神复问：「何者是耶？」答曰：「世有愚人，作诸不善，杀生盗窃，淫泆无度，^④妄言两舌恶语绮语贪欲嗔恚，没在邪见，死入地狱，受苦万端，狱卒阿傍，^⑤取诸罪犯，种种治之，或以刀斫，或以车裂，分坏其身，作数千段，或复臼搗，或复磨之，刀山剑树，火车铄汤，寒冰沸屎，一切备受，荷如此苦，经数千万岁，此之可畏，剧汝甚多！」海神放之，隐形而去。

船进数里，海神复更化作一人，形体消瘦，筋骨相连，复来牵船，问诸人曰：「世间羸瘦，有剧我者无？」贤者答言：「更有羸瘦，甚剧于汝！」海神复问：「谁复剧耶？」贤者答曰：「有愚痴人，心性弊恶，悭贪嫉妒，不知布施，死堕饿鬼，身大如山，咽如针鼻，头发长乱，形体黑瘦，数千万岁，不识水谷，如是之形，复剧于汝。」海神放船，没而不现。

船行数里，海神复化更作一人，极为端正，复来牵船，问诸商客：「人之美妙，有与我等者无？」贤者答曰：「乃有胜汝百千万倍！」海神复问：「谁为胜者？」贤者答曰：「世有智人，奉行诸善，^⑥身语意业，恒令清净，信敬三宝，随时供养，其人命终，生于天上，形貌皎洁，端正无双，殊胜于汝，数千万倍。以汝方之，如瞎猕猴，比彼妙女。」海神取水一掬，而问之曰：「掬中水多，海水多耶？」贤者答曰：「掬中水多，非海水也。」海神重问：「汝今所说，为至诚不？」贤者答曰：「此言真谛不虚妄也，何以明之！？」海水虽多，必有枯竭，劫欲尽时，两日并出，泉源池流，悉皆旱涸，三日出时，诸小河水，悉皆枯干，四日出时，诸大江海，悉皆枯竭，五日出时，大海稍减，六日出时，三分减二，七日出时，海水都尽，须弥崩坏，下至金刚地际，皆悉燋燃。若复有人，能以信心，以一掬水，供养于佛，或用施僧，或奉父母，或丐贫穷，给与禽兽，此之功德，历劫不尽，以此言之，知海为少，掬水为多！」海神欢喜，即以珍宝，用赠贤者，兼寄妙宝，施佛及僧。时诸贾客，即与贤者采宝已足，还归本国，是



时贤者、五百贾客，咸诣佛所，稽首佛足，作礼毕已，各持宝物并海神所寄，奉佛及僧，悉皆长跪，叉手白佛：「愿为弟子，稟受清化。」

佛寻可之：「善来比丘，须发自落，法衣在身。」佛为说法，应适其情，即时开悟，诸欲都净，得阿罗汉。

时诸会者，闻佛所说，皆大欢喜，顶戴奉行。

贤愚经卷第二

六、^⑦恒伽达品

如是我闻，一时佛在^⑧王舍城^⑨竹园精舍。是时国中，有一辅相，其家大富，然无儿子。时恒河边，有^⑩宝贤天祠，合土人民，皆悉敬奉。时此辅相，往诣祠所而祷之言：「我无子息，承闻天神功德无量，救护群生，能与其愿，今故自归，若蒙所愿，愿赐一子，当以金银，校饰天身，及以名香，涂治神室，如其无验，当坏汝庙，屎涂汝身！」天神闻已，自思惟言：「此人豪富，力势强盛，非是凡品，得为其子，我德鲜少，不能与愿，愿若不果，必见毁辱。」

~下期待续…

◎ [注解]

①原句为：「居波罗*国」。

②原句为：「生波罗*」。

③优婆塞：梵音「邬巴萨嘎」up asaka，汉经音译又作乌波索迦、优波婆迦、伊蒲塞。意译为近事、近事男、近善男、信士、信男、清信士。即在家亲近奉事三宝、受持五戒等之男居士。

④原句为：「妄言两舌恶语绮语贪欲嗔恚」。

⑤原句为：「取诸罪人」。

⑥原句为：「身口意业」。

⑦恒伽达：梵音「港嘎达拉」，港嘎意为恒河，达拉意为常流，意为「太子恒河常流」。

⑧原句为：「罗阅祇」梵音 Rjagha，即王舍城或称王舍国。中印度摩揭陀国之都城。旧址位于恒河中游巴特那市（Patna）南侧比哈尔（Behar）地方之拉查基尔（Rajgir）。频婆娑罗王时，由上茅宫城（梵 Ku grapura，音译矩奢揭罗补罗，又称旧王舍城、山城）迁至今地，为频婆娑罗王、阿闍世王、韦提希夫人等在位时之都城。此城为佛陀传教中心地之一，附近有著名之释尊说法地：迦兰陀竹园、灵鹫山等。相传佛陀入灭后第一次经典结集在此举行。其后，阿育王将摩揭陀国首都迁至华氏城。

⑨竹园精舍：梵名Ve uvana-vih ra。乃中印度摩揭陀国最早之佛教寺院。又称迦兰陀竹园、竹园伽蓝。为迦兰陀长者（梵 Kalandaka）所奉献之竹林，由频婆娑罗王建造伽蓝而成。与舍卫城之祇园精舍并称为佛教最早之二大精舍。释迦如来住世，多居于此说法开化，导凡拯俗。

⑩原句为：「有摩尼跋罗天祠」，「摩尼跋罗」梵音「玛尼巴哈达拉」，玛尼意为宝，巴哈达拉意为贤，总义为「宝贤」。





名号诠说山资造像 及供养者得悦耳之利益论往矣

(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孜谢炯内
(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

(二) 说造标准身像之益德

施百天王之天子 所求量文经中云
说身像量余减之 诸功德及过失且
若成为长并宽则 诸处成为甚坚固
若头乃如伞形状 则财及谷极增长
若额眉形状甚嘉 则成时常赐予德
若上唇如鹦鹉则 九生借部得胜利
若身之颈如螺则 时常赐一切成就
若上身如狮形则 年谷丰收及力增
若手如大象手则 能成办所欲诸事
若造腹部嘉则诸 果实丰盛谷常佳
若造大腿嘉则垣 及城墙增长若造
腿形状嘉则诸村 增长若造身像之
足嘉则甚成戒明 彼诸乃赞美身矣

(三) 说造不标准身像之罪过

施百天王之天子 所求量文经中云
身像若不具相性 则必定出此诸过
胜乐集源续中云 若造颈小腿三

枯瘦乃广大过失 故彼已乃破赞士
处因此务必驱逐 若造脸颊胸肋三
凹陷乃广大过失 故成为衰退诸义
于此生障乃无疑 若造乳房鼻額三
歪则成大过失故 施修士于速被敌
斗争故而得痛苦 若造大腿臀部及
胸椎骨上部三衰 被盗贼等摧毁或
被若造耳嘴額鼻眼 施大过失故成
赞士出各种障碍 死亡乃无庸置疑
若造太过向上看 歪斜则必定对彼
歪斜则成必定被 或懦弱式离垫而
摧毁诸义且住于 从己处逼迫迁移
无数疾病之痛苦 颈胸椎骨上部等
及造错手印手器 若造眼等不标准
彼故观察諸过欤 则定得忧愁剧苦
垫三过小且窄过 复说若造靠背伞
且衰诸德而死亡 则密友说不悦声
諸过失乃极大过 因此以上所说之
故諸巧者善察欤

(四) 以修仪轨而销毁不堪用之身像

施百天王之天子 所求量文经中云
若造不予身量之 像则令诸财用尽
若像碎则衰家族 若裂则令诸方乱
无论有否甚住之 身像或者相征及
天女本女会遭遇 破裂等任何损伤
时若以修仪轨而 无法补救则于速
修仪轨而令彼諸 慧尊逝回并供养
花塔香食物衣等 如是以烧施净治
而于美境及大河 以念各天之咒而
于发绳索马兰草 胡麻草如仪轨作
而以绳系缚彼草 并彼旧像系于牛
等运输工具而迎 若无法焚烬则布
制像抛于大海边 或诸大河汇流处
假设黄金或银或 铜或黄铜制之像
若已欲换为钱财 则诸以火熔化而

造为流通品使用
全包而以油及蜜
以土石造之像则
而埋若对已损伤
随便作逝回则出
大罪故而必须请
熟悉仪轨之高人
于月尾等最佳时
以广供作逝回矣

其义乃说，若已遭损伤之身像，假设无法使用之任何材质，则须以作逝回而烧或埋或投于干净水中矣。

贰、为消除极大业障故顺便略说于醒盛身像作忏悔之利益 分三：于三十五醒盛忏罪之利益、于三大本尊忏罪之利益、于阿帝夏大尊主等九身像忏罪之利益。

一、于三十五醒盛忏罪之利益 分三：辨认三十五醒盛之颜色手器手印、布置三十五醒盛之方式、于三十五醒盛各各忏罪之利益。

[一] 辨认三十五醒盛之颜色手器手印

乃虽有甚多不同说法，然而依照经及阿帝夏大尊主之口诀，最标准之方式乃如此也。

1 龙王之王醒盛，乃颈以上白，颈下身色为蓝，一面二臂，二手于意间以金刚内缚之二食指竖立、二端略不碰触，且二拇指直伸而相并（彼手印亦称：调龙手印），身着三衣，后有龙王项佩。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

2 释迦能者醒盛，乃身色如黄金、一面二臂、以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

3 以金刚精华甚极摧毁醒盛，乃身色为黄，一面二臂，二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

4 珍宝放光醒盛，乃身色为红，一面二臂，二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。



5 勇士之军醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以右手微伸作施救手印，左手于意间作手掌略向下而拇指及掌心向外示之施胜手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

6 喜德醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以二手作说法印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

7 珍宝火醒盛，乃身色为红，一面二臂，以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

8 珍宝月光醒盛，乃身色为白，一面二臂，以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

9 见有义醒盛，乃身色为绿，一面二臂，以右手微伸作施救手印，左手于意间作手掌略向下而拇指及掌心向外示之施胜手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

10 珍宝月醒盛，乃身色为白，一面二臂，以二手作说法印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

11 无垢醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

12 施德醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

13 净者醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

14 以净者施醒盛，乃身色为红，一面二臂，以二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

15 水天醒盛，乃身色为白，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

16 水天之天醒盛，乃身色为白，一面二臂，以二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

17 德贤醒盛，身色为黄，一面二臂，以右手微伸作施救手印，左手于意间作手掌略向下而拇指及掌心向外示之施胜手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

18 梅檀德醒盛，乃身色为白，一面二臂，以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

19 无极威严醒盛，乃身色为红，一面二臂，以二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

20 光德醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

21 无忧之德醒盛，乃身色为浅红，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

22 无爱之子醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以二手作说法手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

23 花德醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以右手微伸作施救手印，左手于意间作手掌略向下而拇指及掌心向外示之施胜手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

24 净者之光芒醒盛，乃身色为黄、一面二臂、以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

25 莲花之光芒醒盛，乃身色为红、一面二臂、以右手压地、左手以住平手印托除魔剂盈满之乞碗，身着三衣，以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

26 财德醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

27 念之德醒盛，乃身色为黄，一面二臂，以二手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

28 名德至极流传醒盛，乃身色为白，一面二臂，以右手作说法手印，左手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

29 王顶胜幢之王醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以右手持胜幢向左肩竖立，左手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

30 至极镇压醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以右手于意间持剑，左手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

31 从战中至极全胜醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以二手持黄色铠甲。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

32 逝镇压醒盛，乃身色为蓝，一面二臂，以二手作压地手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

33 从诸置光醒盛，乃身色为红，一面二臂，以右手作施救手印，左手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

34 以珍宝莲花镇压之醒盛，乃身色为红黄，一面二臂，以右手作施救手印，左手作住平手印。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

35 山王之王醒盛，乃身色为黄，一面二臂，于以二手作住平手印上持山王。以相喻形作装饰，清澈明亮光之自性，于己身所生光蕴中，以金刚跏趺而坐。

~下期待续……





所有佛法（密法）里，不分教派的共同灌顶次第分四，第一个称宝瓶灌顶，第二个称秘密灌顶，第三个称智慧灌顶，第四个称句义灌顶。宝瓶灌顶称下级灌顶，而余三者为上级胜灌顶。

灌顶所依的坛城也分四种：

（一）真实灌顶。这是最无上的，直接可以成佛。像具德金刚令怖（大威德金刚）祖师拉利达瓦嘉，不需花费很多金钱布置，以一桶水（甘露水）像洗澡一样灌下去，现场就会成就，此是针对真实灌顶对象。所以真实灌顶是以灌顶对象弟子之身作为坛城。

（二）持定灌顶。有力量的上师通过言语上的教导指点，会让弟子在持定中自然开悟，了解菩提心，通达三藏十二部经。所以持定灌顶是以思考坛城为主。

（三）塑造坛城灌顶，是以布等绘画为坛城。

（四）彩粉坛城灌顶，以无量无边珍宝彩粉做成十方世界佛刹土，每一个上面有无量无边佛刹土，一一里面也是无量无边佛刹土。

在宝瓶灌顶中，入坛城前要先除魔，即除掉内魔外障，并于其它一切条件具备后，才由上师引导弟子入坛城。弟子在被允许进入坛城前，要立誓言受戒，没有戒律什么都得不到。戒律不是看外表也不看服装，不看剃不剃头，是不分出家在家，也不分男女。只要依佛法修，男女都可以成佛而且即身成佛。在取得资格入坛城后，护法就会护持弟子得到灌顶的功能，即息增怀诛及色受想行识转变的功能。

（一）宝瓶灌顶，其又分二：

共同灌顶即五方佛灌顶亦即五明灌顶，不共灌顶即金刚上师灌顶。

共同灌顶的第一个灌顶是不动佛甘露水灌顶。甘露水是迎请佛后溶化为水。为什么不动佛可以化为水？每一个佛都有变成地水火风空的功能，比如白色的佛是水的自性；是水清净；黄色的佛是地清净；红色的佛是火清净；绿色的佛是风清净；蓝色的佛是空清净。所以五方佛颜色代表地水火风空，而每一个佛都有五色，都是无量无边的。所以所有的佛变什么都可以，当然不动佛也可以变成水。为什么水的自性是白色？因为水的最精华是甘露，而甘露在佛学修行上当然可以有五个颜色，但是在天界只有白色甘露，所以水的最精华是白色甘露。因我们受想行识里所作所为都从识而来，而不动佛甘露水灌顶把识转变清净，其功能是清净掉无明愚痴，证法界慧。

共同灌顶的第二个灌顶是宝生佛宝冠灌顶。宝生佛主要是黄色，属地自性。四大之中金属也算是地，而地之最精华是纯金。一般人都喜爱黄金，因它代表着人人向往的财富。而宝生佛转变众生使之免于贫穷和不快乐。我们的贫穷是在于福德资粮的贫穷，快乐资粮的贫穷。这种快乐不是通过金钱、爱情及有子孙就会快乐。无始以来我们种种受想行识所造的不快乐的因，痛苦及障碍的因，都阻碍我们得到真正的快乐。宝生佛宝冠灌顶就能驱除这些不好的业，它是诸佛为求众生受蕴清净故而转为宝生佛又融回宝冠。宝生佛变宝冠给我们，就像军人升官时升成几颗星的将领，或古时候皇宫里象宝冠的官帽一样。宝冠灌顶功能能消除贫穷，一切所求都能如愿。真正得到灌顶，成就相当快速，最终证得平等慧。

共同灌顶的第三个灌顶是无量光佛（阿弥陀佛）金刚杵灌顶。灌顶时诸佛融回阿弥陀佛转变为金刚杵。金刚杵代表菩提心，金刚喻如钻石般坚硬。有了菩提心后对任何因果罪业都可以克服，没有菩提心就比较难修，所以菩提心很珍贵。菩提心要怎么修呢？要依照菩提道次第广论来修。阿弥陀佛金刚杵灌顶的主要功能是对治贪欲，功能发挥就证妙观察慧。

共同灌顶的第四个灌顶是不空成就佛金刚铃灌顶。铃杵代表阴阳、男女、智慧方便。这

里是融回报身，相融入语金刚，能得语成就。金刚铃灌顶后一切行业在空性中如铃的声音，诸法是自性空，所作能成，可证得成作慧，圆满一切息、增、怀、诛事业。

共同灌顶的第五个灌顶是大日如来名号灌顶。即五佛灌顶之名号大日金刚、宝生金刚、莲花金刚、成义金刚、不动金刚。五方佛灌顶得到后，五方佛的功能融入自身，色、受、想、行、识转变后可修成化身佛。白色化大日如来佛、黄色化宝生佛、红色化无量光佛、绿色化不空成就佛和蓝色化不动佛，都可以利益无边的众生。由名号灌顶之功能，可证得圆镜慧。

宝瓶灌顶第六个灌顶为不共灌顶之金刚上师灌顶。此灌顶乃授权你传授佛法、做金刚上师的权力。因前五个灌顶而得五方佛灌顶后，要把佛法传给众生，有这个灌顶后才有功能与能力当金刚上师。受金刚上师灌顶后，应开始闭关修持才能当金刚上师利益众生。

以上六个灌顶都是以宝瓶水而加行坚固，故都属于宝瓶灌顶。

（二）秘密灌顶，其功能主要消除往昔所作妄语、两舌、恶语、绮语等语业，得报身佛之殊胜功能。

（三）智慧灌顶，是智慧母体性世尊道里所得到的和合七支持金刚果位。其功能主要消除往昔贪嗔痴心等垢业，果获法身佛之殊胜功能。

（四）句义灌顶，是第三个秘密灌顶时佛父母自现之微细气、微细心和合七支报身相得来之金刚身。其功能能洗净身语意三障之习气，果获双运持金刚之身。

第三、第四个灌顶后修圆满次第很快速，自观为本尊意，获得第一、第二个灌顶后可自身观为本尊身之生起次第。色、声、香、味、触五欲的功能都转变，这就是主要的灌顶意义与功能。

灌顶后的修行就要靠自己了，若要使灌顶功能全部发挥，要有足够的菩提心，持戒要清净，如法守护誓言。若犯细罪，当下即行忏悔，若犯重罪，则需自入坛城。然而最主要的还是不要犯根本堕，以清净的修持，在善知识的引导下，快速成佛，利益众多苦海众生。

人身难得

一般人以为只要拥有人身，就是“人身难得”
其实佛教中讲的“人身难得”，是指远离“八无暇”
和具有“十圆满”条件的人身

也就是“八暇十圆满”
其中若一项条件没有具足，也不能算是“人身难得”

八无暇指的是

- 1) 生于地狱 5) 生于边地
- 2) 生于饿鬼 6) 哑哑聋盲
- 3) 生于旁生 7) 不信因果
- 4) 生于长寿天 8) 佛不出世

胜者龙树菩萨在亲友书中云：此八处中以无暇修作善品，故名无暇。

前三个无暇指的是生于三恶趣，其中旁生指畜牲，包括地龙等。生三恶趣者极难产生修法之心，尤其是生于地狱的众生终日为痛苦所逼，根本没有时间来想到善行，更何况修习佛法！

第四个无暇中的生于长寿天的天众（注：天界没有人，只有天众，佛经中所说的天人指的是天与人，不是有一个生命体叫做天人，这是现今世界普遍的错误，因果都不清楚，说信因果，也是自信）。因为沉溺于享乐而没有心思，也没有这个善根来修习佛法。

第五个无暇中的边地指的是没有四众的地方。四众有两种，一种是佛教的四众分为在家男（优婆塞）、在家女（优婆夷）、出家男（沙弥、比丘）和出家女（沙弥女、比丘女）。另一种是出家的四众，指的是沙弥、沙弥女、比丘和比丘女。

第六个无暇指的是根不具，如愚钝、聋哑等残疾。

第七个无暇指的是有邪见，如不信轮回果报、不信三宝、执法有自性之我法等。

第八个无暇指的是没有佛降世来宣扬佛法。当然佛是无时不在、无处不在，这里指的是众生因缘不成熟，没有佛住世来宣扬佛法。

十圆满分为五个自圆满以及五个他圆满

五个“自圆满”为：

- 1) 生于人：生为人。
- 2) 生于中土：生在有佛教的地方，如金刚座的中土或有四众之游处。
- 3) 五根集具：这里的五根指的是信、勤、念、定、慧。
- 4) 业不颠倒：没有自己做、教唆他人或随喜他人造五无间罪，即杀父、杀母、杀阿罗汉、杀佛、破和合僧。（破和合僧指的是挑拨僧团。只要符合最低限度，即一个圣者对一个圣者或四个比丘对四个比丘，使他们不合，就构成破和合僧之罪。）
- 5) 信处：信闻、思、修、戒、定、慧之学处。宗喀巴大师说：“一切谷物依于地，一切善法依于戒。”这里的戒不是一般的外在的戒律，而是指清净的自续戒。所有的善法都是依戒而生。有了戒，才有定、慧，才有证（也就是三藏），就是所谓的“戒能生定，定能生慧”。佛教的定和慧不是外道的禅定和智慧，佛教的定的性相是“于善缘的境中专注，一心不乱，各个观察”。定慧不二（静虑）的性相是“于善缘的境中专注，一心不乱，各个观察慧”。其中的善缘可以是世间或出世间的善，若没有戒，就不可能在善缘中入住，也就没有了定。既然没有定，就不可能有慧，因为定不离慧，慧不离定。“戒、定、慧”中的慧不是一般的智慧，而是指“在定中，以悟空性的智慧来观察所有的法之缘起无我”。

五个“他圆满”为：

- 1) 值佛出世：有佛出世。
- 2) 值遇正法：值遇有道谛法和灭谛法的存在。
- 3) 值遇善知识：值遇能宣扬正法的具量善知识。
- 4) 随顺教法：随顺学处，依教奉行。
- 5) 他悲悯：有护持者护持之资具与食物等。

暇满难得

佛说：“如果说从三恶趣中转生三恶趣的机会多如大地的土，那么从三恶趣中转生善趣的机会犹如爪上的灰尘，机会是微乎其微；同样的，从善趣转生恶趣的机会也多如大地的尘土，而从善趣转生善趣的机会犹如爪上的灰尘一样稀少。”也就是说不管是从恶趣转生善趣，还是从善趣转生善趣，机会都非常渺茫。善趣中的众生所做的大部分都是不善，所以大部分都会转往恶趣。悟空性比量的菩萨若起一刹那的嗔心，都会在阿鼻地狱受报几劫，一般人更是不用谈。何况无始以来所造的恶业远远超过善业，而且无量无边的恶业都还未受报，来世又怎么会堕落恶趣呢？如果能够下定决心以修行来净治往昔所造恶业，并且随时注意不造新的恶业，就能往生善趣，但是能真正做到这样的是非常稀少的。如不能这样修的话，往生恶趣是必然的事情。若生在恶趣的话就很难修善，而且多劫中在恶趣也都没有机会听到善趣之名。

佛经比喻能获得人身的机率是少之又少，就犹如百年才浮出海面一次的海龟一浮出海面，脖颈正好穿过一块在海上漂浮的木板的孔洞中那样的难得。一刹那所造之罪都会让我们在无间地狱中受苦无数劫，何况是我们无始以来所造的罪无以计数，怎么可能不堕恶趣呢？人会有这样的想法，总有一天以前所造的恶趣业会全部受报尽，这时就可以往生善趣了，可惜事实并不是这样。我们在恶趣时，时时都会造新的恶业，就算以前的恶业都受报了，但是新的恶业又无量无尽，所以要从恶趣脱离是非常艰难的。

诸经都告诉我们暇满人身难得，失去后又极难再获得，若不抓紧时间用来修习佛法，就是浪费了此难得的人身，最愚蠢莫过于此。

为了使我们能够在有限的生命中不懈怠地勤修佛法，我们应该如此思维：

- 1) 作为凡夫的我们一定会死。当死亡来临的时候，没有任何人或事可以使死主退却，无量无边时间以来，不管是佛、菩萨、声闻或独觉，都会示现死亡，作为凡夫的我们更是不可能不死。不管我们住在何处，死主总会找上门来。只要是未

出世间，就一定会死，没有任何人、任何财物、任何药物、任何咒语能阻止死主的到来。

2) 寿命每一分每一秒都在减少，不可能增加。当凡夫出生的时候，就迈上了通往死亡的道路，所过的每一天、每一个小时、每一分、每一秒、每一个刹那，我们都是在奔向死亡，没有机会可以停下来。

3) 活着的时候能用在修行上的时间是非常的少。睡眠用去很多时间，剩余的时间有些用在无聊的应酬，有些用在胡思乱想，有些用在柴米油盐上，有些用在发呆上，一天里真正用在修行的时间已经没有多少。而且修的时候又不能专心，观想也不清楚等各种问题又会产生。幼年的时候时间都用在玩耍上，年老了又没有这个精力来修，头脑也变得不清楚，还有疾病等也耗费不少时间。所以我们一生中能用在修行上的时间是少之又少！死时又怎会不堕恶趣呢？

4) 死无定期。有的人今天还好的，明天就死了，上午还好的，下午就死了，这一刹那好好的，下一刹那就死了。作为凡夫，没有人知道自己什么时候会死，没有人能说我不刹那不死。

5) 死缘极多。我们的生命如泡沫一样微弱，我们周围有各种因缘，不知什么时候就造成我们的死亡。不管是有意还是无意的伤害、业力或突然来的障碍，身体器官的不调等等，种种都有可能令我们下刹那就死亡。所以《宝鬘经》云：安住死缘中，如灯处风内。

6) 死的时候我们什么都不能带走。不管有多少财产、多少美丽的事物、多高的地位、多少挚爱、多少亲朋好友，连一丁点儿都不可能带走，唯一带走的是善业和恶业。

如上再再的思维，我们才能真正生起人身暇满难得的信念，也才会真正拼命利用每分每秒的时间修行。所以暇满人身难得，趁现在还有人身的时候，应当即刻修行，也只有这样，才有可能在死时不堕恶趣，才有可能离苦得乐乃至解脱成佛。



(六)

◎ 依尊种菟仁波切解说

解惑篇

(续上期)

学佛



52、什么是胜谛，什么是俗谛？

答：空性是胜谛，空性以外的法是属于俗谛，世与出世间，有为法（无常法）与无为法（常法），除了空性以外的法，都是俗谛。

53、那这样胜义菩提心，与俗菩提心，是属胜谛还是俗谛？意义为何？

答：胜俗二菩提心是俗谛，因为胜义菩提心，是具有菩提心之悟空性的现取慧，若以中观来讲，是悟空性的境者与境空性，如水溶水。色不异空、空不异色，色即是空、空即是色，色空无二中，缘起即性空，性空即缘起，诸法无自性入住之无我慧，是胜义菩提心也是属于俗谛。空性是胜谛，空性与胜谛在中观是同义，悟空性是属于俗谛，空性以外的法都是属俗谛，故俗菩提心（愿、行二菩提心）亦属俗谛。

54、又请问胜谛与俗谛是成几边？

答：胜谛与俗谛是相违，只要是胜谛就不是俗谛，只要是俗谛就不是胜谛，故彼相违。

55、胜谛与胜俗二菩提心是成几边？

答：胜谛与胜俗二菩提心是相违，只要是胜谛，不是胜俗二菩提心，是胜俗二菩提心，就不是胜谛。

56、那胜谛的性相是什么？

答：胜者的正见当中，真实存在的法，就是胜谛（空性）。或胜者的定中，不二现的法。

57、俗谛的性相是什么？

答：胜者的正见当中，没有真实存在法，这时候不二现的法，就叫做俗谛。

58、胜谛所成的佛为何？

答：胜谛所成的佛，是自性法身佛，也就是成佛的空性、本性、灭谛，是自性法身佛。

59、俗谛所成的佛又为何？

答：俗谛所成的佛，是三身（化身、报身、光明法身）佛。因为胜（胜义菩提心）、俗（愿、行菩提心）二菩提心（俗谛），胜义菩提所现证圆满时，是为光明法身。空性境与境者是「因」，悟空性的现取慧是「道」，悟空性所现证圆满时是「果」。空性所成的佛，是自性法身佛，悟空性的智慧所成的佛，是光明法身佛，而俗菩提心是圆满他佛（化身佛与报身佛）。

60、这么说，自他二佛，又如何分？

答：佛之二身（法身与色身），法身佛属自佛（自利的佛），色身佛（报身与化身）属他佛（利他的佛）。



61、请问仁波切，具德金刚令怖佛之宏扬，以密戒誓言之严格，对浊末时世之众生，违越誓言律仪盛如牛毛，受持此法时，有诸多违犯，既是如此，利益为何？

答：正因为是如此，唯具德金刚令怖佛，能度浊时众生懒惰、智慧劣，誓言不净、戒律不持、邪见、经义不通，道支不尊重、舍法、自大，谤法慢大、坏见慢大、恶见，无明不能消除、五欲重、福德劣、寿命短，精灵起屍、阎王、本母、邪引中断鬼等。

故须具大威力之本尊，此乃具德金刚令怖佛，五特法所俱，并非佛之功德，有不平等之差别，这个本尊好，那个本尊不好。成佛之后功德平等，尽一切过失，得一切圆满，清净烦恼障与所知障，圆满三身（化身、报身、法身）。诸佛为利一切众生，随机应化，了义之具德金刚令怖佛，为法身怖畏，不了义显现报身怖畏、化身怖畏。

以具德金刚令怖佛来讲，光明与幻化二者所融修，是其他任何本尊所没有，诸佛终究融回，乐空无别光明法身、报身、化身。于具德金刚令怖佛之化身，九面三十四臂十六足，九面表九部契经（十二部经），三十四臂与身、语、意，表三十七菩提支，十六足表十六空性。因、道、果修持的方法，了澈的乐空三身引导，临死法身、中阴报身、投生化身，光明与幻化平等融修，有别其他本尊观修之口诀。如轮胜乐以光明为主要的修持，属母续之本尊；具德集密以幻化为主要的修持，属父续之本尊。

释迦牟尼佛所有传承中，汇归就这三个本尊，最后又融回具德金刚令怖佛，无有能胜之法，实乃其中口诀之差别，故如闻思修、戒定慧，清净受持速时成佛。浊时罪业深重，如前所举之众生，依然能度成佛，誓言及功课不断，快则今生慢则十六世内，历代祖师所保证，必定速得成佛。

62、具德金刚令怖佛，既然这么殊胜，专此一法修即可，为何还需要传那么多的佛法？

答：众生有不同的机缘，必须要有相当的福报，才能值遇，听闻到此法，福报不够是无法遇到，能入于此法筵中，即能种下快速成佛的因。俱缘之贤者，才有见闻的福份，十方三时一切诸佛，同赞为稀有难得，故宗喀巴大师以此，具德金刚令怖佛，为黄教最主要之本尊。

黄教虽有以其他本尊，各各而得成就，但极多数之成就者，以此具德金刚令怖佛，奉为最主要修持之本尊，而速获一切的成就。此本尊能迅速除内、外四魔（无明魔、蕴魔、天子魔、死魔）之障碍，内大慈大悲外现忿怒，是所有本尊中最极忿怒王，调伏一切炽盛恶毒众生，故是浊世最应机之法。

63、问诚如所言，那是不是需要有相关的法来辅助？

答：是也，需要有如菩提道次第广论，之显教要义来加行，共同道需要成熟，也须融修上师献札等，须依上师口诀及修持法要，于道容易成熟。于浩瀚的法海中，取精要而修，务需于显、密通达了澈，方能悉获成就。



供养佛像更有如下十大利益：

- (一) 从前所作一切罪过，轻者立即消灭，重者亦得轻。
- (二) 常得吉祥拥护，一切瘟疫、水火、盗寇、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。
- (三) 凤生怨怒咸蒙法益而得解脱，永免寻仇报付之苦。
- (四) 夜叉恶鬼不能侵犯，毒蛇饿虎不能危害。
- (五) 心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。
- (六) 至心奉法，虽无悉求，自然衣食丰足，家庭和睦，福寿绵长。
- (七) 所言所行，人天欢喜，任到何方，当为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。
- (八) 愚者转智，病者转健，困者转亨，为妇女者，报谢之日，捷转男身。
- (九) 永离恶道，受生善道，相貌端正，天资超越，福禄殊胜。
- (十) 能为一切众生，种植善根，以众生心，作大福田，获无量果。

为广度众生之方便

也为了让众生能够有机会供养佛像并获得其供养之功德与利益

嘎档巴佛教总会于2010年新春期间

于芽龙会所为大佛（释迦牟尼佛像）装藏及安座

嘎档巴大导师依尊 种菟仁波切睿吉祥活佛

亲自监督装藏并主持安座。



大活佛亲自为佛像装藏。

装藏时需把各种吉祥物装入佛像里。装藏最好的吉祥物是经卷，依佛像的大小而定。经卷又分身，语，意，莲花座经，分别安置在佛像里的顶间，喉间，意间，莲花座之处。装藏同时也可加入胜者的物品或胜者所加持过的物品，如舍利子，甘露丸，火供灰，噶档草，热振草等等。佛像经过装藏其加持力更殊胜难得。



把大佛请上佛座。



于佛像装藏易获得通达三藏十二部经之智慧，能得身，语，意清净。供养大佛佛像之功德主，生生世世值佛出世，受用无尽安乐善根。故可向总会所报名。

殊胜圆满回向大菩提。
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。



大活佛为殊胜庄严之佛像安座。

马来西亚古来嘎档巴佛教会

新春法会

古来嘎档巴佛教会于新春期间与士乃华小合作，在士乃新村篮球场举办《庚寅年新春慈善义卖会暨消除违缘息灾烧施（火供）大法会》。

古来嘎档巴佛教会亦邀请五千年来第一位以活佛身份代表全球华炎子孙宣读主祭文加持众生的睿吉祥活佛主持这项盛会。

此次殊胜的法会获得逾千位热心华校教育的各界人士参与。

古来国会议员丹斯里黄家定、州务大臣事务官郑振贤先生、士乃村长罗桂英、古来村长陈益昇、古来市议员党边蔡国新先生一行人亦莅临会场并支持此项活动，为华校尽一份心。



依尊 睿吉祥活佛带领功德主及贵宾们为法会主持起灯仪式。



依尊 睿吉祥活佛将捐款交予士乃华文小学校长梁慕萍女士。



左起为丹斯里黄家定、睿福海方丈、士乃村长罗桂英、古来村长陈益昇、州务大臣事务官郑振贤先生以及古来市议员党边蔡国新先生。



依尊 睿吉祥活佛、嘎档巴方丈与士乃老人院老人合照。

此项活动受惠团体包括士乃华文小学 (RM10,000)、古来以利亚温馨之家孤儿院及古来残障院等，并颁送礼篮及红包给士乃老人院的老人。

古来嘎档巴佛教会方丈睿福海法师表示：该会将继续在区内开展慈善及公益服务，及推行释迦牟尼佛清净圆满的佛法，以裨益广大群众。

新加坡 东海岸

大地滋养万物
给予人类居住的环境
及赖以生存的粮食
提供了人类休养生息的去处
可是...
是不是所有人都珍惜我们所有的呢?

净滩活动

日期：2010年3月7日（星期天）
地点：东海岸
时间：10am - 2pm

美丽的环境
人人向往
假日一到
全家老老少少
亲戚好友
三五成群
纷纷到远离尘嚣的地方
放松一下心情
从纷扰忙碌生活中偷得一丝清闲
东海岸
就是新加坡人喜爱的一个好去处
徐徐海风
吹散了烦恼
辽阔的海景
使人忘却了压力
小孩子玩玩沙
骑骑脚踏车
踢踢球
饿了来个野餐
渴了喝瓶汽水
累了就回家休息
来过的人都从大自然母亲怀抱里
带走了无穷的欢乐
和明天前进的力量
留下的
却是沙滩上零零落落的 垃圾



修行佛法
就是通过不断的清净自身
而提升自己
因此嘎档巴佛教总会主办
净滩聚餐活动
以佛法融入生活
通过清除东海岸沙滩的垃圾
还原沙滩原有的干净优美
为地球与环境尽一份力

活动当日
志工们分成几队净洁东海岸海滩
在此与大家分享一些当日的照片



活动开始前，大大小小的志工们拿着各自的垃圾袋合影，准备出发。



嘎档巴佛教总会丁宏海会长在活动开始前致词，讲解净滩的意义及鼓励大家洁净环境的同时也清静自身的身语意。



佛堂的师父们也参与了这次的净滩活动，以实际的行动鼓励大众珍惜我们的地球，保护我们的环境。



“嗯。。。再小的垃圾也逃不过我的眼睛！快回到你应该去的地方吧！”



志工们在炎炎烈日下，把垃圾一个一个捡进垃圾袋。看到这一景象的人，应该会明白这其中的意义，将来肯定会更加注意环保。



志工们都在埋头苦干，没有人注意到他们已经被捕捉进了镜头。即使这样，我们也可以想象他们的笑容应该比当日的阳光还要灿烂。



细软的沙子
优美的风景
志工们没有驻足欣赏
而是把眼光
放在零零落落的垃圾上



志工的队伍
涵盖了大片的沙滩
美丽的海景
更加映衬了
他们美丽的心灵
他们的汗水
无怨地留在了
这片美丽的沙滩



活动的最后
大家把净滩的功德
回向众生
所有参与者
在清净环境的同时
也清净了自身
身语意之内外尘
在佛法修行的道路上
又迈进一步



志工们以一颗欢喜的心来服务于大众，以各种方式，把垃圾带离沙滩，让大家可以有一个优美干净的环境放松身心。

嘎档巴 慈 善 环 保 公 益

为了响应政府，社会及世界环保的需要
，嘎档巴将恒长举办众多公益活动，希
望有缘公众积极参于，以襄善举。



请踊跃 报名加入 爱心志工



东海岸净滩



新加坡嘎档巴佛教总会
Kadampa Buddhist Association (Singapore)
联络地址/Add: No. 17J, Lorong 15, Geylang Road, Singapore 388608.
询问电话/Tel : (65) 6741 1552 / 网址/Website : www.kadampa.com
(65) 6842 4538
传 真 / Fax : (65) 6748 0213 电邮 / Email : web@kadampa.com



吃核桃， 吃出聪明美丽



核桃，又名胡桃、羌桃，是世界四大干果之一，号称“干果之王”。自古以来，核桃的补肾健脑的功效备受推崇。营养价值高，所以被誉为“长寿果”、“万岁子”、“益智果”等。

日常生活中，一些上了年纪的人，常感叹自己的记性越来越差，丢三落四，经常想不起刚刚发生的事。这是记忆力随着年龄的增长而渐渐衰退的现象。类似的情形，有时也会发生在一些精神紧张，用脑过度的青少年身上。对于这类病症，预防胜于治疗。平时可选用各种具有补益健脑的食物和药物来治疗或预防。而核桃是理想之选。

《本草纲目》说核桃“补肾通脑，有益智慧”。核桃能补脑，是古人早知道的事。相传在科举制度时代，考生食用核桃来补脑，以考取功名。核桃具有补脑的作用是因为核桃的形态、色泽与大脑颇为相似。古人相信吃什么补什么，以形补形。也许有人会认为这是无稽之谈，毫无科学根据。近年来，现代药理分析研究证实它的成分有补脑作用。核桃中含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素B1和E等成分，都是大脑必需的营养物质。这些成分能促进脑细胞的生长，延缓脑细胞的衰退，增强记忆力。因此神经衰弱者、脑力劳动者常吃核桃能补脑健脑，对于老年人来说，还能预防老人痴呆症。

除了补脑外，核桃还是驻颜的恩物，历来被称为“皇室的美容珍品”。据说，清朝的慈禧太后经常吃核桃糊来养颜，所以到了年老时还面如童颜。《开宝本草》记载：常吃核桃“令人肥健，润肌，黑须发”。核桃的脂肪含量多，热能高，是很多怕发胖的女士望而却步，不敢尝试。但是事实却刚好相反。常吃核桃的女士反而苗条，这主要是因为核桃中所含的亚油酸能提高细胞膜的功能，是多余的水分及不必要的残渣不会进入细胞内。每天以吃两到三个为宜（约10克重）。这样一来，人就不会发胖。不过值得注意的是，核桃吃过量还是会发胖的。

吃核桃，要吃出聪明美丽来，那就要看如何吃了。

核桃的吃法很多，最简单的方法是当干果生吃。烤熟或油炸过的核桃，香脆可口，除了当消闲零食吃，也可作菜肴配料，如炒猪肉丸子、猪腰、鸡肝或虾球等。

核桃糊的做法：

核桃仁去衣磨烂，酌加入浸泡数小时的白米，再加入适量清水和碎冰糖共煮成核桃糊。此核桃糊不仅美味可口，又易消化，常吃既可补脑，又能养颜。多吃还可以治疗尿频及失眠症等。

核桃研碎或磨成粉后，稍花点心思，也可巧制成具有不同风味的面包糕点、煎饼、粥、甜品、饮料等，或加入麦片粥一起食用，既健康又可口。除核桃肉可食用外，核桃仁表面的褐色薄衣，也含有部分营养，可入药用。李时珍在《本草纲目》中说：“胡桃连皮能敛肺。”虚性的咳喘患者，在食用核桃时，最好连皮连肉一起煎汤服用，因为核桃皮有固涩作用，也可收敛肺气。长期便秘的患者，吃核桃则最好去皮。

核桃仁油腻滑肠，脂肪多，高热能，所以小孩和老人不宜多吃。儿童每日吃两个，老人每日二至三个为宜（约10克）。如果吃过多，则可能会影响消化或助湿生痰。

此外，核桃性温，体内有热，阴虚火旺，消化不良，便溏或伤风感冒都不宜食用。

核桃，经济实惠，不分男女老少都可食用。只要长期坚持食用，每天吃两三枚，过一段日子后，必能见其功效，吃出聪明美丽来。



母亲节与康乃馨

母亲节的足音，伴着五月仲夏之季，在我毫无戒备下，悄悄地直闯我心房。翻开案头日历一查，啊！五月的第二个星期日，就是母亲节…

连忙打开窗户一瞧，去年种的金春兰，不知何时，竟然开满一地，对着花儿，默默地细数岁月的流逝，真的是一年容易又逢君—康乃馨。

康乃馨是外来语翻译，英国人管叫它CARNATION。在我国，人们喜欢叫它的原始花名金春兰，多有气质的名字啊！康乃馨是母亲节必备的花卉，它代表母爱，也代表母亲。母亲节这个节日，源于西方社会，而西方人对母亲表达爱的方式，跟东方人稍微不同，这个属于家庭的节日，是个充满温馨、欢悦的日子。

逢此节日时，已结婚的儿女，总会带着自己的孩子，回到双亲的家，和未成婚的弟弟妹妹们，在自家花园举行聚会或舞会，把母亲逗得乐呵呵的。送礼、送康乃馨、送吻，是母亲节的高潮，大家都祝愿“母亲节快乐”！“HAPPY MOTHER'S DAY”。母亲也毫不客气，收下所有的礼物，在母亲节的日子里，即使陌生人，也可以向妇女献花，但一定要是康乃馨，并且颜色须

是红色，或粉红色。那些妈妈已经不在的孩子，只好捧着一束白康乃馨上坟场，怀念妈妈！

本地的母亲节庆祝方式，会在节日前一个星期去餐馆订餐，到了当天，孩子们会携儿带女，子孙满堂，聚集在一起庆祝母亲节。一番酒酣耳热的折腾后，母亲捧着孩子们送的康乃馨，依依不舍的吻别孙子各自回家。回到家里，迎来的是满室寂寞，回想刚才的热闹情景，历历在目，孙子们的玩笑声和打闹声犹在耳际，但是仔细一听，早已远去。这一切，皆云消雾散。

老母亲的心思很简单，她不要花也不要礼物，她要的是每天都能和亲人见面，谈谈话，说说心事，清茶淡饭也甘之如饴。但现在生活的重担，压得使人喘不过气来，孩子要供车、供屋、供孩子读书，所以天天要加班，日日为三餐而忙。孙子要上课外活动，家里的佣人语言又不通，电视，电脑不会用，怎么办？老母亲只好企盼母亲节快快到来，最好每天都是母亲节，就

可以天天和家人团聚。

每逢佳节倍思亲，那些与母亲相处的日子，魂牵梦萦总难忘怀，那些陈年往事，一件一件在脑海里呈现。莳花种草是母亲的最爱，我常陪伴左右，聆听她喃喃细语话当年。除此之外，母亲精于女红，练得一手好功夫，对于花卉观察入微，闲时把花卉绣成衣服，枕头，手帕等，尤其是康乃馨，绣得栩栩如生，妈妈的杰作，备获亲友赞赏。想起和妈妈一起走过的日子，当时年少轻狂，不知愁

为何物，只知一味嘻嘻哈哈过日子，老嫌妈妈爱唠叨。俗话说，船到桥头自然直，为什么要及时学习，杞人忧天？为什么要担心孩子的前途呢？真是自讨苦吃。时间像长了翅膀似的，一转眼，我也成为人母，才知道，天下的母亲都是一样的，都是关心孩子多过关心自己。

在这来临的母亲节，让我以花来感恩，歌颂母亲节，祝天下的所有母亲们母亲节快乐！

花材：粉红色、白色康乃馨各10朵。
花器：2个汽水瓶。

插 法：

- 1) 汽水瓶用拉菲草打十字结，作为身体。图①
- 2) 5朵康乃馨扎成狗头，把狗头安固在瓶子上，其中一只比另一只要高二寸。图②、③
- 3) 另康乃馨4朵，作为配件。

此项作品宜送给天下的母亲，祝愿她们吉祥如意。



如今
青山绿水依旧在
几度夕阳红
但母亲你在何方?
唯独留下斯人独憔悴的诗句
让我咀齿到今

有些事情必须选择“忘记”
只希望那思念亲情的千丝万缕情丝
勿摧断那朵已枯萎的康乃馨…



祝愿天下的妈妈

母亲节快乐

Happy Mother's Day

在生活中可以很智慧的处理每一件事

小小柠檬



就是一个例子…

柠檬是属于柑桔类的常绿灌木。果实如鹅蛋形，果皮含有挥发性的柠檬油，可制成芳香剂。果实成熟时呈黄色，味极酸，舔口打颤的酸直入心脾，令人难忘，但其芳香味，也使人精神为之一振。

“它的用处可多呀。”记得小时候，邻居住着一户土生华族。他们一家人老是鼓吹和推动柠檬的用法和好处。例如有美容效果，可治病，又可以用在烹饪上。

“哇噻！有这样神奇吗？”我心里嘀咕着，半信半疑。

老娘惹不厌其烦的说：“你试试不就知道了吗？”

经验从生活中的历练累积而来。就在老娘惹的耳濡目染下，我学会如何应用柠檬的方法。长期的潜移默化下，有事没事，有病没病，一瞬间把你我都变老了。但身为女人却不肯接受年华老去、朱颜已改的心态，穷一生的精力，去寻找、追逐，为的是想抓住溜得飞快的青春尾巴。

在这种“女为悦己者容”的压力下，各种美容秘窍，相继浮出水面。有的人崇尚高贵的补养护肤品，用了一段时期，就发挥不了效果，因为里面含有一些化学药品，不宜长期使用。天然的植物美容品无添加剂并有抗氧化的作用，首推柠檬。

美容护肤：

- 美白：柠檬富有维他命C，极易被高温的热水所破坏，在调配时，宜注意温度。为了榨出更多的汁来，即先温热整个柠檬。挤出来的汁，会更多。
把一匙的柠檬汁，混入一个蛋黄内，打匀，涂在脸上，半小时，用温水洗掉，有美白作用。
- 青春痘：年青就是本钱，本来什么化妆品也派不上用场。但恼人的青春痘，总会在你吃完大餐后，偷偷的爬上你的脸。你生气，挤呀，务必把痘赶出去方甘心，越弄越糟，试试柠檬吧，有你想不到的效果。
柠檬汁一大匙，蛋清一个，打匀后，涂在脸上，半小时就形成面膜，撕下，用水冲洗。
- 去黑斑：老年斑：脸上长斑，很难化妆，又要盖斑，又不能涂得太厚，太厚，显得如带面具，太薄起不了作用，所以最好是没斑。而柠檬水是斑点的克星。一个柠檬挤汁，加一杯水释稀，蜂蜜一匙，搅匀。每天喝一、两杯。
- 另外取一匙柠檬汁，加一匙面粉，再加橄榄油1/2匙，搅成面糊，可涂在脸上，可以天天涂，效果更好。因为加了橄榄油，减低了柠檬的吸油量，滋润了皮肤又去斑。敷完柠檬面膜，避免阳光直射，否则会起黑斑。
- 柠檬的应用有一些禁忌。由于柠檬的腐蚀性很强，应用在美容上，不要直接用柠檬片贴在皮肤上，必须加一些油、鸡蛋或水稀释。

生活小窍门 柠檬篇



●挤完的柠檬，不要丢弃，放在浴缸中洗澡，香气四溢，提神又醒脑。修剪坚硬的脚指甲时，滴一些柠檬汁在水中，把双脚泡一泡，去角质，又使到指甲柔软较易修剪。

●家庭主妇，常接触漂白精、洗衣粉等碱性物质。用几滴柠檬汁，涂抹在手部，可除去残留在肌肤里的碱性皂液，然后再抹上润肤膏。

治病效果

- 感冒初起时，需要维他命C来支援，喝一杯温的柠檬蜜糖水，再放松，好好休息，效果更好。
- 妇女怀孕常会胃口不好，想吃酸性的食物，作呕干吐是平常事；是病非病，老人家叫它“害喜病”。尤其是初次害喜病，会呕出胃液胆汁，此时，干嚼柠檬数片，呕吐的情况会稍缓。
- 虚火上升，咽喉作痛，用柠檬汁一匙加半小匙的盐含在嘴里，慢慢吞下可治咽喉肿痛。
- 肉类吃得多，消化不良所引起口臭，可轻嚼柠檬数片，马上口气清香。
- 久咳不愈，采柠檬叶加水煎约半小时，要喝时加上一匙蜂蜜，柠檬叶具有化痰止咳之益，对久咳有功效。
- 柠檬可分解脂肪，所以也是减肥者的佳音。天天喝一杯柠檬汁，日久有功，肯定可减重。
- 必须注意的是，柠檬很酸，不宜喝太多，也要避免空腹服用，伤胃，长期服用，会伤肝与骨，此外也会形成骨骼中钙质的流失。

烹饪好材料

- 柠檬是厨房中不能缺少的用料。细腻而乐观的泰国人，在烹饪艺术上，把柠檬的优点，发挥得淋漓尽致。例如举国上下都受欢迎的泰国东央汤，除了用柠檬汁外，还把柠檬叶片用手撕烂，不用刀切是因怕水份流失。木瓜沙律，柠檬汁是主要调味料。
- 煮咖哩鱼头时，撕几片柠檬叶下去可去鱼腥。
- 剥完了虾，满手鱼腥味，用柠檬皮擦一擦，什么异味都被去除。
- 白开水，是每天必喝的饮料，入多加两片柠檬，味道就马上不同，又好喝，又可吸收维他命C。
- 喜欢烤蛋糕者在糕料中加一点柠檬皮，烤出来的蛋糕有清香味，没鸡蛋的骚味。
- 夏天喝可乐，除加冰块外，勿忘摆一片柠檬在杯边，既可装饰又可闻到香气的作用。

柠檬的好处，多到数不清。但凡事适可而止，过量则适得其反。在生活中可以很智慧的处理每一件事，小小柠檬就是一个例子。





学佛感恩 想

◎ 香贤藏（马六甲）

本人学佛资历尚浅，未能说得上是与大家分享学佛的感恩，实在是很惭愧。但却很荣幸能与大家分享本人在嘎档巴学佛的经历与过程，以及从中所得到的启发。

佛法中常说因缘，本人与佛法的因缘甚深，因为母亲是位虔诚的佛教徒，同时也是显教诵经团团员，所以从小就有机会常跟着母亲到显教道场听闻佛法。可能是因缘未成熟，所听闻过的佛法总是未能真正吸收。虽然对佛法不是很了解，但却很喜欢跟着妈妈到佛堂去诵经和做供养及布施。小时候也喜欢聆听妈妈所讲解的一些佛法故事，尤其是对因果的故事特别感兴趣。自小常陪同妈妈到一些丧礼及医院助念，当时的场面就令我觉得人生无常，而让我种下了想发心学佛的因。

由于成长岁月中所面对的事情和烦恼越来越多，渐渐使我接触佛法的机会越来越少，但却没有减少我对佛法的兴趣。因为当我面对烦恼和压力的时候，妈妈就会以佛法来鼓励我，佛法是唯一能疏解压力，让我积极面对和解决问题的动力。但是妈妈所了解的佛法却不是很深，在机缘巧合之下，妈妈通过友人的介绍和安排，邀请了嘎档巴佛教会的胜喜法师前来妈妈的工作地点举办一个佛法讲座会，这也是我第一次接触藏传佛教的缘起。记得当时法师所讲解的题目是“珍惜我们的眼见人生”，那时候我对密法还不了解，对法师所讲的佛法也不是很明白，甚至还有些排斥。所谓拜佛、信佛的人多，会讲一点的佛法的人也很多，对佛法有错误理解的人更多，但真正了解的佛法的人却很少。当你对某些事物并不真正了解时，自然而然会对它有很多的误解。因为从小就被一些电视剧灌输了对密法的错误观念，所以我对密法有很多的误解和疑问。不过在友人细心的安排下，我参与了佛陀舍利展，从而有机会近距离接触佛法，更让我遇到了具量的善知识引导我如何修学真正的佛法，如何得到究竟的快乐。

经过依尊上师的各类授权（灌顶）及上课，才让我渐渐了解到修学密法的好处。在嘎档巴佛教会各种佛教活动和法会中，我学习了很多方面的新知识。不管是在生活、工作、修行和处事待人方面，都让我增进不少。另一方面，我开始发觉原来修行的道路不容易，而修学上乘的佛法，尤其是密法更为艰难。因为对佛法根基不深的我来说，密法过于深奥难懂，再加上家庭和朋友的不谅解，在法会中所面对的压力和人事冲突，使我觉得失去很多，更存有想退缩和放弃修行密法的念头。但在很多方丈师父、师兄们的鼓励和依尊上师细心的劝导下，我才晓得修学上乘的佛法是要面对许多的障碍，本身的我慢、自大、高傲，都是造成烦恼的因。重要的是修学密法能让我真正得到的要比失去的更多，能得到佛法的滋润是世间最大的福报。我们不能够向佛菩萨奢求福报，福报资粮是靠自己无私的供养、布施及持戒等而来的。

曾经有一位嘎档巴佛教会的方丈对我说过，我们今天之所以会感到痛苦，是因为“我执”过于强烈，总是认为自己是对的，别人所做的都看不顺眼，别人都是肤浅的；总是把自己放在最前端；最讨厌的、不喜欢的摆在后面。

《深道上师无上般若经》里的一段经文：

「哀苦众生此皆为我母，再再思念养育大恩理，
同如良母爱於唯一子，能生无伪悲心祈加持」

方丈以这偈颂来劝导我说，众生皆苦，将所有的人看待成你的母亲，惦记着他们的恩惠如同母亲的养育之恩，忘掉他们的过失；对你不喜欢的人，也如同母亲爱独子般，原谅他们的过错，以这样来修大悲心。执著是修行最大的障碍，推卸责任、埋怨别人，只会为自己带来烦恼。试着把自己缩小放在最尾端，将你不喜欢的摆在前方，面对他、接受他、放下他，这样你才会活得快乐。

依尊上师常教导我们在做每一件事情都要以“为利一切众生愿成佛”的菩提心的动机去进行，所以身为三宝弟子，就该发菩提心，精进于修行。



终身学习的重要性 不断学习，自我提升

这世界因电脑科技、网络资讯与手机的发达，给人类的整体生活带来了剧烈的变化。电脑与手机的品质及功能日益增加，渐渐普及，使人类的生活和工作发生变化。我们应该如何顺应变迁，做出哪些转变以便在这新世界中获得成功？

这些年来，我们置身于资讯革命的洪流中，世界在快速改变，资讯科技与全球化经济正在为我们创造一个变化惊人的环境，我们需要知道应该学习些什么，要看懂发展趋势并有正确的应变态度。世界在急速变化中，如果您本身不变，那么变化就改变您，您将被改变的浪涛冲垮，将成为失败、失意者。应变效率最高的人平常一定积极乐观，热衷于学习，虚心接纳改变，拥有良好适应能力，可以管理好自己的思想与情绪。

如何在这令人兴奋与充满挑战的新世界中成功？我们必须要有基本能力及保持终身学习的心态，要不断的吸收新的知识与技巧，并要明白如果我们停止学习，我们就等于停止真正活着，如行尸走肉一般。

终身学习需要您永远保持好奇心、虚心与积极心，您会永远想要学习新事物，您将是快乐的学习者，也清楚学习正是您赖以生存下来的方法。终身学习必须了解改变不会停止，要保持凡事向前看的习惯，要有先思而后行的习惯。

您会发现每天都有新的学习机会，如果拥有良师益友，对终身学习将有很大的帮助，寻求良师的忠告与指导，有时确实能解决我们在学习过程中的种种疑难问题，省不少时间少走很多冤枉路。

为了佛学会的发展，让佛法能够利益更多的众生，我们每个佛弟子都应该从今开始好好的把握修行的每一个机会，更应该好好的从现在开始，下决心利用每个机会来增长我们的福慧二资粮。

◎ 杨月彩（槟城）

在我十岁的时候
哥哥就开始学佛了
他从十五岁就开始做义工
一边做
一边学……

◎ 魏随喜（马六甲）

当时我还小，不懂什么是学佛，什么都不会，只是见到佛就拜佛而已。他学了已有十年了，开始改变自己的人生了。慢慢的我也就开始真正的学习佛法了。

以前总以为学佛是一件很容易的事情，在显教时，他们教我怎样去待人礼貌与亲切，外表衣着要整齐，也教了如何开心地去学佛等等。学佛可以学到很多很多，可以增长智慧，可以消除烦恼，可以教我们如何以乐观积极的态度面对人生，更可以让我们真正地离苦得乐。

但学佛并不象一般人所认为的是迷信或者只是简单的拜拜，求佛保佑自己。真正学佛首先需要了解佛，了解三宝，进而闻、思、修、戒、定、慧，乃至解脱成佛。

学
佛
心
得

菩提道次第传承祖师修心语录

礼灯派善知识普穹瓦说：「对于行法，应知、应解、应闻，复应当生起极大毅力而作，虽是应当接受毁谤恶语，应当将心比己作为污地。」
 心印而作，应当接受毁灭而作，但 also 应当生起极大毅力而作，方习俗而作，世间法而作，应当将心比己作为污地。



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,
Danchi-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 5775

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

中华嘎档道次第佛学会

台中市西区五权西六街20巷65号
Tel: (886) (04) 2378 2895 / 2378 2931
Fax: (886) (04) 2378 0482

中华不摇怒士王佛学会

嘉义西区中山路285-1号12楼
Tel: (886) (06) 222 9872
Fax: (886) (06) 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

布杜寺

云林县仑背乡阿勃村55号
Tel: (886) (03) 857 2449
Fax: (886) (03) 857 5243

阿帝夏精舍

台湾宜兰县罗东镇中山路二段439巷10号
Tel: (886) (03) 966 4559
Fax: (886) (03) 966 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 Kenanga 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 28,
Taman Arkid, 31450 Menglembu,
Perak Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 05-2826849, 2828942
Fax: (60) 05-2828943

怡保嘎档巴佛教会

No. 55656 Pan Bercham Tisur
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富大厦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.

高价收购/买卖新旧手提电脑及电玩产品
We deal in Game Sets, Original Game Disc,
Digital / Video Cameras, Ipod, Iphone and Laptop

欢迎浏览以下网站购物
Please visit our website for good deals

www.buysellstation.com

Tel: 9387 6544

email: manager@buysellstation.com



欢迎光临以下分店
Blk 106, Yishun Ring Rd, #01-153, Singapore 760106
Blk 135, Jurong East Central, #01-325A, Singapore 600153
Blk 183, Toa Payoh Central, #01-300, Singapore 310183
Blk 213, Bedok Central, #01-101, Singapore 460213
Blk 505, Tampines Central, #01-337, Singapore 520505

福慧功德 洋溢有情
正法久住 源远流长

With Compliment
Of

杨金生 苏葵蓝 刘汶添 钟传声 王志松
林绣玲 蔡永辉 曾沛涵 江庆鸿 陈秀月
庄春梅 蔡桂玉 李闻法 黄德发 陈丽伊
吴志明 何广昇 胡爱蒂 胡通财 林贤兴
黄美燕 梁志辉 林翠华 杨乃桃 杨亚万
周亿青 李秀雯 刘欣颖 刘亚英 翁惠贞
郑有才 余沐细 张藜子 张艺子 张樱子
魏秀凤 陈彩玉 张照民 张志忠 杨玫瑰
郑文虎 郑雅媚 汪利财 刘佳颖 近善
陈已麟 陈盈安 黄丽娟 谢甘蜜 叶招顺
钟杰 邓惠娟 林晋立 邱赛娇 张玉雪

恭 贺

我们以挚诚的心盼望您支持和参与《福慧》：
◎ 贤慧的向闻闻的人推荐《福慧》，与我们分享法喜的心，做一个正直的三宝弟子。
◎ 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！

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