

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
(慧吉祥活佛)

总顾问 慧佛慧师

顾问 陆颖

总策划 郑桂清

顾问团主席 丁宏海

总编辑 林邗枕

编辑 王志松 刘素霞
梁耀鸿 邹 坚

市场公关 慧亿 林绣玲

摄影 慧佛慧师 慧法轮师
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

感恩

新加坡嘎档巴佛教总会 方丈 慧法轮师
会长 丁宏海

马来西亚嘎档巴佛教总会 方丈 慧善愿师
会长 陈益华

檳城嘎档巴佛教会 方丈 慧迅母师
会长 陈汉进

古来嘎档巴佛教会 方丈 慧福海师

霹靂(万里望)嘎档巴佛教会 方丈 慧法筵师
总务 李國威

怡保嘎档巴佛教会 方丈 慧甘露师

马六甲嘎档巴佛教会 方丈 慧善显师

印尼嘎档巴佛教会(峇淡) 方丈 慧胜轮师
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

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
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

福慧特刊

第7期

2010年6-7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

Content 栏目



【弘法活动】之 培训活动

思想统一，行动一致
国际嘎档巴佛学会有幸邀请到拿督黄荣盛博士为这次培训课的讲师。他精辟的讲解，发自内心的分享，让每一个学员获益良多……
——怀阳



【嘎档巴新闻】

台湾花莲大乐寺—大佛安座大典
嘎档巴佛学会在台湾成立本学会第一座佛学寺院，并于2010年4月8日圆满完成释迦摩嫩佛之安座大典……
——满满



【佛海拾贝】

什么是佛——不可思议之成佛境界
想要学佛，首先必须要能认识什么是佛。凡是圆证三身五慧、清净圆满即是佛，而成佛的教导就是佛教……
——依尊 种菟仁波切

七支坐法与九节气

对于修行者来说，正确的坐姿是极其重要的。而九节气修炼法是藏密气功修炼中一项重要的修炼法门，可以帮助修行者驱逐死气，净化身心……
——满满

新西兰、澳洲—佛陀舍利大展

继新、马主办的佛陀及诸大弟子舍利世界文化大展圆满成功，新西兰与澳洲嘎档巴佛学会特别恭迎依尊第十八世种菟仁波切莅临主持佛舍利文化艺术展……
——王志松

【佛经篇】

《贤经》七(续)

庙神复往白宝贤，宝贤其力不办，自诣毗沙门王，启白此事，毗沙门言：「亦非我力，能使有子，当诣天帝，从求斯愿……」
——依尊 种菟仁波切

《造像功德论》五(续)

乃于三十五醒盛坛城中央置无惧世界之主释迦能者导师出除除如是者除敌者正圆满之醒盛德。于上方置虚空精华刹之主以金刚精华甚极摧毁如是者……
——依尊 种菟仁波切

【佛法释疑】

众生都是「未来佛」是吗？

还未成佛的每一个众生，未来肯定都会成佛，只是时间先后快慢不同而已，而未来会成佛，并不是「未来佛」，未来佛一定是佛……
——依尊 种菟仁波切

【生活系列】

黄褐斑的困扰—中医的治疗方法

黄褐斑的发生多与人体五脏的肝、脾、肾关系密切。现代医学认为，黄褐斑与性激素失调和卵巢功能不全有关……
——冯瑞聪 医师

仙人掌—沙漠之树

一提起仙人掌，脑海中就会浮现它奇特的外貌：无叶无干，肥胖胖的外型，内里却蓄藏着一股顽强不妥协的骨气……
——冰芸

生活百宝箱—芦荟篇

芦荟是种方便又有效的传统草药，是家庭健康的保护神，因此备受推介。先辈的经验与智慧，代代相传，口耳相告，时至今日，芦荟名声远播……
——毅帆

【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……
——林大么

用智慧去断察

任何环境都可以修行
——慧文浩 无名

值得感动的经验

成佛的梦最美
——慧现证

賢愚經

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

①庙神便复往白宝贤，②宝贤其力不办，自诣毗沙门王，启白此事，毗沙门言：「亦非我力，能使有子，当诣天帝，从求斯愿。」毗沙门王即时上天启帝释曰：「③我有一臣宝贤，近日见语，云王舍城，有一辅相，从其求子，结立重誓，若愿得遂，倍加供养，所愿若违，当破我庙而毁辱之，彼人豪凶，必能如是，幸望天王，令其有子。」帝释答曰：「斯事至难，当觅因缘。」时有一天，五德离身，临命欲尽，帝释告曰：「卿命垂终，可愿生彼辅相之家？」天子答言：「意欲出

家，奉修正行，若生尊荣，离俗则难，欲在中流，莫遂所志。」帝释复曰：「但往生彼，若欲学道，吾当相佐。」

天子命终，降神受胎辅相之家，即生出外，形貌端正，即召相师，为其立字，相师问曰：「本于何处，求得此儿？」辅相答言：「昔从恒河天神求之。」因为作字，为恒伽达，年渐长大，志在道法，便启父母，求索出家，父母告曰：「吾今富贵，产业弘广，唯汝一子，当嗣门户，遣吾存活，终不相听。」

儿不从志，深自惆怅，便欲舍身，更求凡处，于中求出，必极易也，于是密去，自坠高岩，既堕在地，无所伤损，复至河边，投身水中，水还漂出，亦无所苦，复取毒药而吞啖之，毒气不行，无由致死，复作是念：当犯官法，为王所杀，值王夫人及诸嫒女，出宫到园，池中洗浴，皆脱衣服，置林树间。时恒伽达，密入林中，取其服饰，抱持而出，门监见之，将往白阿闍世王，王闻此事，嗔恚隆盛，便取弓箭，自手射之，而箭还反，正向王身，如是至三，不能使中，王怖投弓，问彼人言：「卿是天龙鬼神乎？」恒伽达言：「赐我一愿，乃敢自陈。」王曰：「当与。」，恒伽达言：「我非是天，亦非龙鬼，是王舍国，辅相之儿，我欲出家，父母不听，故欲自杀，更生余处，投岩赴河饮毒不死，故犯王法，望得危命，王今加害，复不能伤，事情如是，何酷之甚！愿见顾愍，听我为道。」王寻告曰：「听汝出家，修学圣道。」因复将之，共到佛所，启白世尊如向之事。于时如来，听为沙门，法衣在体，便成比丘，佛为说法，心意开畅，成罗汉道，三明六通，具八解脱。阿闍世王，寻白佛言：「此恒伽达者，先世之时，

种何善根，投山不死、堕水不溺，食毒无苦，箭射无伤，加遇圣尊，得度生死？」佛告王曰：「乃往过去无数世时，有一大国，④名瓦拉那斯，其王名⑤梵摩达，将诸宫人，林中游戏，诸嫒女辈，激声而歌，外有一人，高声和之。王闻其声，便生嗔妒，遣人捕来，敕使杀之。时有大臣，从外边来，见此一人而被囚执，便问左右：何缘乃尔？其傍诸人，具列事状。臣曰且停，待我见王。大臣进入，启白王言：彼人之罪，不至深重，何以杀之？虽和其音，而不见形，既无交通奸淫之事，幸愿垂矜，凶其生命。王不能违，赦不刑戮。其人得脱，奉事大臣，勤谨无替，如是承给，经历多年，便自思惟：淫欲伤人，利于刀剑，我今困厄，皆由欲故。即语大臣：听我出家，遵修道业。大臣答曰：不敢相违，学若成道，还来相见。即诣山泽，专思妙理，精神开悟，成辟支佛。还来城邑，造大臣家，大臣欢喜，请供养之，甘膳妙服，四事无乏。时辟支佛，于虚空中，现神变化，身出水火，放大光明。大臣见之，欣然无量，便立誓愿：由吾恩故，命得全济，使我世世，富贵长寿，殊胜奇特，数千万倍，令我智德，相与共等。」

佛告王曰：「时彼大臣，救活一人，令得道者，今恒伽达是。由是因缘，所生之处，命不中天，今值我时，逮致应真。」

佛说此已，诸在会者，信敬欢喜，顶受奉行。

七、^⑥波斯匿王女金刚品

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时波斯匿王最大夫人，名曰^⑦摩利，时生一女，^⑧字曰金刚，其女面类，极为丑恶，肌体羸涩，犹如驼皮，头发羸强，犹如马尾。王观此女，无一喜心，便敕宫内，勤意守护，勿令外人得见之也，所以者何？此女虽丑，形不似人，然是摩利夫人所生，此虽丑恶，当密遣人而护养之，女年转大，任当嫁处。时王愁忧，无余方计，便告吏臣：「卿往推觅，本是豪姓居士种者，今若贫乏无钱财者，便可将来！」

~ 下期待续 ~



◎ [注解]

①原句为：「庙神便复往白摩尼跋罗」。

②原句为：「摩尼跋罗其力不办」。

③原句为：「我有一臣，摩尼跋罗」。

④原句为：「名波罗捺」。

⑤梵摩达：梵音「梵玛达」，梵意为清净，玛达意为天施，总义为「净天施」，即「梵夫所赐之意」。

⑥波斯匿王：梵音Prasenajit「巴拉桑尼吉」，巴拉为胜、优先，桑尼古意为明白、光亮，意为「明胜王」。

汉经又作里逻犀那特多王、里啰洗襄喻那王，意译胜军王、胜光王、和悦王、月光王、明光王。为中印度憍萨罗国（梵Kushala）国王，约与释尊同时。住舍卫城（梵Sravasti），为释尊教团之大外护者，兼领有迦尸国，而与曼嘎达国（摩揭陀国）并列为大强国。

据增一阿含经卷二十六载，如来成道未久，波斯匿王即位，欲娶释种之女，释迦族之摩诃男（梵Maha Ma）乃选婢女之女妻之，王立为第一夫人，生子名毗流勒（梵Virudhaka）。波斯匿王初先暴恶无信，归佛之后，屡蒙佛陀教化，笃信佛法，曾与其夫人摩利迦（梵Mallik，即末利夫人）问答，得「人皆深爱自己」之结论，其后，请教释尊，其对话迄今仍知名于世。世寿八十；增一阿含经卷二十六谓王随寿在世，命终之后，毗流勒为王。然有部毗奈耶杂事卷八、西藏佛传等所记与此不同，谓王乃因太子毗流勒篡位，于逃亡途中饿死。

⑦摩利：梵音为「玛利嘎」Mallik，玛意为妃等，利嘎意为「悦鬘等」，总义为「胜悦鬘妃」，汉经则作末利夫人、胜鬘夫人，本为看守末利花园婢女，后因供养释迦牟尼佛肴膳之福，值遇波斯匿王，被选为妃，其后生女，亦名胜鬘夫人，汉经有「胜鬘大方便方广经」，略称「胜鬘经」，其中胜鬘夫人，即是其女。

⑧原句为：「字波闍罗（晋言金刚）」，婆闍罗梵音为Vajara「巴嘉拉」或「瓦嘉」，为全刚、坚固等义。



名为论说出资造像 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

〔二〕布置三十五醒盛之方式

乃于三十五醒盛坛城中央置无惧世界之主释迦能者导师出具除逝如是者除敌者正圆满之醒盛德。

于上方置虚空精华刹之主以金刚精华甚极摧毁逝如是者。

于东方置有珍宝刹之主珍宝放光逝如是者。

于东南隅置以龙遍之刹之主龙王之王逝如是者。

于南方置具德刹之主勇士之军逝如是者。

于西南隅置具喜刹之主喜德逝如是者。

于西方置具光刹之主珍宝火逝如是者。

于西北隅置贤光刹之主珍宝月光逝如是者。

于北方置鼓声刹之主见有义逝如是者。

于东北隅置具光芒刹之主珍宝月逝如是者。

于下方置以灰尘遍之刹之主无垢逝如是者。

于彼诸外之上方置具德刹之主施德逝如是者。

于东方置离遮刹之主净者逝如是者。

于东南隅置无忧刹之主以净者施逝如是者。

于南方置无垢刹之主水天逝如是者。

于西南隅置明亮刹之主水天之天逝如是者。

于西方置具乐刹之主德贤逝如是者。

于西北隅置以贤嗅遍之刹之主栴檀德逝如是者。

于北方置具威严之刹之主无极威严逝如是者。

于东北隅置具有义刹之主光德逝如是者。

于下方置离遮刹之主无忧之德逝如是者。

于彼诸外之上方置离爱之刹之主无爱之子逝如是者。

于东方置花极繁茂刹之主花德逝如是者。

于东南隅置以净者遍之刹之主净者之光芒戏游现智者逝如是者。

于南方置具莲花刹之主莲花之光芒戏游现智者逝如是者。

于西南隅置有宝刹之主财德逝如是者。

于西方置具明亮刹之主念之德逝如是者。

于西北隅置无相刹之主名德至极流传逝如是者。

于北方置根清晰刹之主王顶胜幢之王逝如是者。

于东北隅置具游戏刹之主至极镇压之德逝如是者。

于下方置无烦恼之刹之主从战中至极全胜逝如是者。

于彼诸外之东方置具德之刹之主逝镇压之德逝如是者。

于南方置置光刹之主从诸置光之德逝如是者。

于西方置具德刹之主以珍宝莲花镇压之逝如是者。

于北方置珍宝刹之主至极住于珍宝及莲花之山王之王逝如是者除敌者正圆满醒盛。

〔三〕于三十五醒盛各各忏罪之利益

1. 若仅以念诵一遍释迦能者醒盛之名号，则获得利益乃可消除一万劫所造之罪。若以念此句「礼拜释迦能者导师出具除逝如是者除敌者正圆满之醒盛德矣」而作缩礼拜，则可消除二万劫所造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除四万劫所造之罪。

2. 若仅以念诵一遍以金刚精华甚极摧毁醒盛之名号，则获得利益乃可消除一万劫所造之罪。若以念此句「礼拜以金刚精华甚极摧毁逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除二万劫所造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除四万劫所造之罪。

3. 若仅以念诵一遍珍宝放光醒盛之名号，则获得利益乃可消除三万一千劫所造之罪。若以念此句「礼拜珍宝放光逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除六万二千劫所造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除十二万四千劫所造之罪。

4. 若仅以念诵一遍龙王之王醒盛之名号，则获得利益乃可消除八劫所造之罪。若以念此句「礼拜龙王之王逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除十六劫所造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除三十二劫所造之罪。

5. 若仅以念诵一遍勇士之军醒盛之名号，则获得利益乃可消除绮语之罪。若以念此句「礼拜勇士之军逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重绮语之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重绮语之罪。

6. 若仅以念诵一遍喜德醒盛之名号，则获得利益乃可消除以意所积之罪。若以念此句「礼拜喜德逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重以意所积之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重以意所积之罪。

7. 若仅以念诵一遍珍宝火醒盛之名号，则获得利益乃可消除浪费集善财之罪。若以念此句「礼拜珍宝火逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重浪费集善财之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重浪费集善财之罪。

8. 若仅以念诵一遍珍宝月光醒盛之名号，则获得利益乃可消除一劫所造之罪。若以念此句「礼拜珍宝月光逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除二劫所造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除四劫所造之罪。

9. 若仅以念诵一遍见有义醒盛之名号，则获得利益乃可消除诽谤圣者之罪。若以念此句「礼拜见有义逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重诽谤圣者之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重诽谤圣者之罪。

10. 若仅以念诵一遍珍宝月醒盛之名号，则获得利益乃可消除弑母之罪。若以念此句「礼拜珍宝月逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重弑母之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重弑母之罪。

~ 下期待续 ~

什么是佛 不可思议之 成佛境界

想要学佛

首先必须要能认识什么是佛

凡是圆证三身五慧

清净圆满即是佛

而成佛的教导就是佛教

犹如两千五百五十二年前

贤劫第四佛释迦牟尼佛

于人世界南瞻部洲的菩提金刚座上

示现圆证三身

即现证清净法身毘卢遮那佛

圆满报身卢舍那佛

千百亿化身释迦牟尼佛

证得无上菩提佛果



以显教而言，从凡夫得道（资粮道）之后的境界到成佛，必须累经三大无央数劫（阿僧祇劫），广修福慧二资粮因缘。直入大乘的凡夫从得菩提心开始，即入大乘资粮道（凡夫菩萨），然后到加行道，则历经第一大阿僧祇劫，四谛真相如于掌中，明朗可见之见道，至第七地菩萨之间，再经第二大阿僧祇劫。第八、九、十地菩萨，即清净三地后三地，已断烦恼障之修证，又再经历第三大阿僧祇劫。然后入金刚喻定对治法执习气，得五方佛来普光明授权（灌顶）而刹那越过金刚喻定，于五蕴转化同时，也就是一般所讲的大日如来现证，就是五现证法而圆证三身五慧，究竟解脱成佛。

然而凡夫入大乘资粮道，尚不知历经多少不可称数无央数劫勉力勤修，因而如此殊胜修证之成佛境界，佛于宝云经中云：「善男子，如来境界不可思议，无可测量，乃越思，无可观察。」但是若以密法来说，最快可以在一生中成佛。密法之自观本尊，依与依坛城融修，除了必须具备全圆之教证外，更要依理如法，从具量上师处获得清净无谬之传承以及殊胜无伪之本尊。

于「因、道、果」速时速时成佛的方法中，以「佛果」当法修，更以「佛果」作为因，于道中修，以佛果去成。因此密法无上猷钁之修持，实为一切经续中之最密要精华，行者若能获得显教学处，即「出离心、菩提心、空性正见」三根本道循此而修，并复具得无上密部，完整父母续窍要口诀，并能守护誓言律仪清净，如法精勤实修，那么最上根者能即身成佛，中根者于临终成佛，下根者亦能于中阴成佛，而天下根者最慢也一定在十六世之内成佛。

◎ 依尊种菟仁波切

佛之化身有殊胜化身、劣应化身及巧化身。释迦牟尼佛与未来的弥勒佛等都属于殊胜化身佛，而阿帝夏尊者和宗喀巴大师等都属于劣应化身；他们都是有生命的，属于有为法。唯独资粮道（成道者）以上者，方能受用化身佛，真正亲见化身佛。化身无量无边，犹如月影映现湖上、海面、镜中等处，依众生各自福德及所需，而有不同千百亿化之应现，亦是众生过去累劫所集福德不同，与知见差别之因，而有所不同之应化。

色身之报身佛唯独在报身佛国土（显教在密严国，密法在空行净土等）并且悉具三十二相、八十随形之不可思议功德，而唯有见道以上之圣者菩萨，方能受用报身佛。往昔释迦牟尼佛具足圆、熟、净三种广大行修，于密严国中现证五定报身佛果位，称号基藏华严，报身佛在密严国中，有如明月高悬虚空不动摇。而五定（处定、相定、法定、眷属定、时间定），以及和合七支（受报圆满支、和合支、大乐支、无自性支、悲悯圆满支、相续不断支、无灭支）都是报身佛之自性，而诸佛之报身相，都是一模一样三十二相、八十随形。

一旦成佛的境界，现证清净法身就等于是诸佛的五慧，也就是诸法上面就是佛遍，诸法全部遍知一切所悟，所以诸法全部显现于，明朗的圆镜一样，就我们入圆镜一样就是大圆慧。然后平等慧就是诸法悉入住在，离四边的平等中一样；那观察慧就胜、义两种的一切，去观察的时候，各各的因果不虚假，微细能观察的那种慧；那成作慧就是终究一切都是以业，就是因果不虚假而修行能成的就是成作慧；然后法界慧就等于诸法无自性空性中一样的去了解。所以法身的境界等于是五慧，那不了义则现五方佛，因此五蕴清净为五佛，就是法身的五方佛。

法身佛属于自佛，也就是自利的佛，又分为自性法身与光明法身，光明法身佛是依道谛而生的佛果，也就是胜义菩提心，所现证圆满时即为光明法身，是道因道果，所以是有为法、无常法，是没有生命的，与化身、报身都是属于俗谛所成的佛。那自性法身佛是依灭谛、空性、本性所成的佛，所以成佛的空性是佛，也是自性法身佛，但空性不一定是佛，佛也不一定是空性。因而释迦牟尼佛的灭谛、空性、本性是佛，但不是释迦牟尼佛，所以胜者是佛，佛不一定是胜者（同如来一样），因为胜者一定是有生命的，是无常法、有为法，而自性法身佛没有生命是常法，所以佛不一定是胜者。

成佛境界所具有之功德，有身功德三十二相、八十随形，语功德六十四支妙音，意功德二十一种无漏慧，并有二十七事业之功德。而我们所讲的「自续」，主要是指微细气与微细心，它是轮回的主因，也是成佛的主因，微细气所成的佛是色身佛（化身报身），微细心则成法身佛。所以「气心合一」，三身一定是同时证得不可分开的，而化身与报身，一定是法身慧体所显现，所以化身及报身遍的地方，法身一定遍。

大乘无学道成佛的境界时，不一定是道谛的佛，也不一定是灭谛的佛，两者是互相依赖的，因为化身、报身、光明法身是道谛的佛，自性法身则是灭谛的佛。而当众生度尽时，就不需要色身佛（化、报二身），故诸佛的化、报二身，皆融入光明法身，然后法身佛「遍知慧」与「具生大乐」，就恒常入住永无生灭亦无增减，直至无量无边亦无穷尽，这就是佛，也是不可思议之成佛境界。



对于修行者来说，虽然有坐、立、卧等多种方式，但正确的坐姿却是极其重要的。在《修道次第论》中说，应该身具八法而修习住静（止）：即是大日如来（毗卢）七支坐法加上调顺呼吸，共为八项。

佛法的修行，尽管最重要的是修心，但是拥有一个强壮，精力充沛的身体，对于修行会有莫大的帮助。九节气修炼法是藏密气功修炼中一项重要的修炼法门，可以帮助修行者驱逐死气，净化身心。

如大成就者温萨巴说：“足手腰为三，唇齿舌合四，头眼肩息四，即毗卢八法。”依此坐姿可以帮助修持者较快速、稳定地进入修持的状态，因为人的身心是紧密相依而不可分的，将身体调整到最佳姿势，无论是对修住静或是余见（止观双运）都会起到不可估量的促进作用。西藏祖师玛尔巴曾说：“仅我玛尔巴译师之坐法，总集藏地一切修法亦难以匹敌。”就是指这个大日如来七支坐法，由此可见此坐姿之重要性！

所谓七支坐法，是指针对修习住静者在修持时对坐姿要求的必备七项要素，以下略要说明：

- ① 双脚结双金刚跏趺坐或单盘结半跏趺坐，如若不能也不必勉强，可散盘或自然端坐，以舒适为准。座垫应该前低后高，可以防止因久坐而引起的臀部疼痛等问题。此坐有利於降伏杂念、调和气血。两足跏趺，使气不浮，易沉丹田，气息安宁，心易静止下来，且在密法中还更具有更特别的意义。
- ② 双臂自然贴于腋下，双手结定印，左手在下，右手在上，两大拇指相抵，置于脐间（丹田），可以使左右气血相互交流（手印无触碰身体或置于盘腿上）。
- ③ 腰挺脊直，自然轻松，并应在整个禅修过程中尽量保持不变。可使五脏六腑顺畅运行，气血无阻，促进身体健康。反之，倘若身体不直，脉也会壅塞，从而导致大量的念头滋生，不利于修行。
- ④ 双目微张，似闭还开，只余三分。不可大张眼睛，否则会干扰入定；也不宜全闭（依被誉为西藏日轮的帕绷卡大师的教授说，闭目会导致昏沉等弊病），以对治昏沉、散乱之过失。
- ⑤ 嘴唇自然合拢，上下牙齿轻微相合；舌顶上颚，这样可滋生津液，避免口干舌燥。
- ⑥ 头正颈直，下巴内收，以鼻尖对直肚脐为准。能使气血运行和缓减少思虑，易得宁静；头颈低伏易昏沉，高仰易烦躁乱思。
- ⑦ 双肩应保持平齐不可偏斜，轻松且稍微张开，可使肺量自由扩张。

以上为七支坐法之要素，若是毗卢八法，则加以下：

- ⑧ 调息平和，呼吸自然、吸气时，宜深而充实，呼气时，宜缓而悠长。

以上所说之八点要素，看起来虽然没有什么特别之处，但从总体和全面来说，其中每一要素都具有非常重要的意义和不同的功用。

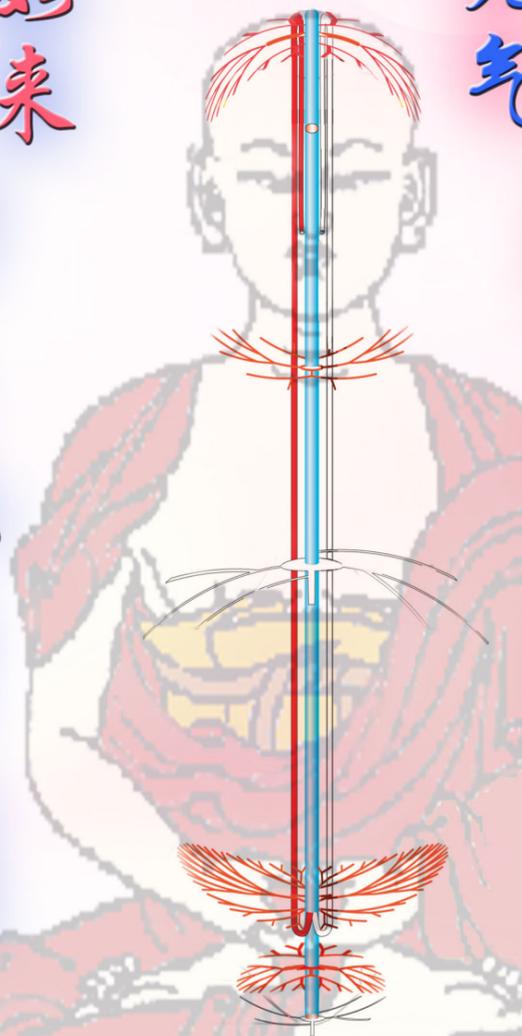
在《瑜伽师地论》中说，若能按佛所说结跏趺坐而禅修，有五种利益：一是令身收摄，能更顺利地引生轻安；二是可以减轻身体疲倦，能长久安坐；三是这样的威仪不共外道；四是坐姿庄严，可以使人产生敬信；五是一切佛弟子所共同依止的坐姿。由此五种利益，我们应依此大日如来七支坐法而行修。

大日如来

七支坐法

驱逐死气

九节气



初步训练的时候，专注于观想吸进来的是白色的气，呼出去的是黑色的气。从行气的角度来看，是通过呼吸打通人体中脉和左、右二脉，同时以这样的观想，能让修炼者精神专一。从境界来说，由于精神专注于自然，白光流灌体内，慢慢会产生与自然气流同轨的感觉。

以下是摘自《慧源全集》第二集之“驱逐死气”的修习方法：

身以大日如来七法端坐后，自左右起算于身直竖中央，复由前后测量略微近后，具有中脉，粗如中藤，其大小如同小指，身之中柱形式存在，上端至于头顶，复次顺弯向下扎于眉间，下端扎于脐下四指之处。

中脉右方，具有红色味脉（或称右脉），中脉左方，则有白色单脉（或称左脉），二脉悉皆粗如小麦秆，上端皆至头顶，复弯向下各扎右左鼻孔，下端则较中脉下端略下。

单脉下端犹如袖口入于袖口一般扎入味脉。次以右手无名指压右鼻翼而堵右鼻孔，如此压已，由左鼻孔缓缓吸气，气满之后，复以右手无名指压左鼻翼而堵左鼻孔，由右鼻孔缓缓吐气，如是三返。

复次，味脉下端犹如袖口入于袖口一般扎入单脉。改以左手无名指压左鼻翼而堵左鼻孔，如此压已，由右鼻孔缓缓吸气，气满之后，复以左手无名指压右鼻翼而堵右鼻孔，由左鼻孔缓缓吐气，如是三返。

复次，味单二脉下端犹如袖口入于袖口一般扎入中脉下端之口，从由右左二鼻孔缓缓吸气，气满之后，复由右左二鼻孔缓缓吐气，如是三返。

彼等吐气之时，悉观恶业、罪障及不善习气寻思随气排出净尽，吸气之时，诸善福慧资粮，悉观随气入于自己。行此阶段之时，悉时常观住于意间之上师宗喀巴，不加特别明观，亦不加以收摄化空，不作主缘，以平常心安住即可。

（下座时，双手互擦至热，敷于脸数次，再按摩全身每个部位。意念病气从全身的各个毛孔里全部排干净。）



学佛

解惑篇



66、 请上师开示，常听人家说「是心作佛」、「是心是佛」是这样的吗？

答：是心作佛、是心是佛，都摄六根、念念相续、无念而念、忆佛念佛，此密意必须要了彻佛的法、报、化三身，才能真正忆佛念佛。如是称念佛名，是心作佛、是心是佛，方能与佛之菩提心与空性智慧等，广大甚深学处相应，而积集福慧二资粮。

65、 请示仁波切，常听一些法师说，心、佛、众生三无差别，心即佛，佛即众生，这样的说法似有诸多矛盾，祈请开解。

答：心不一定是佛，如未成佛的心不是佛，但释迦牟尼佛的心是佛，所以心不一定是佛，也不一定不是佛。佛也不一定是心，如自性法身佛，是成佛的空性、成佛的灭谛、成佛的本性，是属于无为法，所以不是心。又有说本性是菩提心，这也是不对的。佛也不一定是有情众生（生者），有情众生（生者）也不一定是佛，所以是有情众生又是佛的，比如释迦牟尼佛，释迦牟尼佛虽然是佛，但佛不一定是释迦牟尼佛，释迦牟尼佛的心是佛，而不是释迦牟尼佛。所以心、佛、众生三无差别，是说缘起性空是一味，三无差别，心自性空，佛也是自性空，众生亦是自性空，此三者皆自性没有，而诸法都是同样的道理。色即是空、空即是色，色不异空、空不异色，色空不二。虽然色不是空，空也不是色，但自性没有是没有差别。

64、 请示仁波切，有说法性即佛性，这样讲如理吗？

答：法性不一定是佛性，佛性是指众生都有成佛的善根，也就是快乐都可以圆满的意思，所以佛性不一定是佛，而已成佛的本性、已成佛的空性是佛。悟无自性之空性成佛时，空性是佛是常法，悟空性是无常法，而且未成佛所悟的空性不是佛。法性是无自性，不一定是佛，所以法性即佛性之说，由此可知并非是正确的。

一般讲「是心作佛、是心是佛」，是念念相续都在佛的功德中入住所讲，而不是说以为心中有佛就是佛，若要心中有佛，必须对佛要有所认识，然后方能于上中下三根普被。十地菩萨于慈氏静虑（持定），刹那越过金刚喻定即成佛，如此十地菩萨的心都不是佛，更何况其他。若心本来是佛（清净圆满），应当不用修持即是佛，若还必须透过修持才能成佛，那么除非原本就不是佛，不然就是于修持成佛之后，尽未来际又要回头变成无明的凡夫，由此可知「心本来是佛」这样的说法，根本是矛盾且错谬的。

以密法来讲，修密法时自观本尊佛，自己若未成佛要心知肚明，但本尊佛慢中不离，也就是在佛的身语意的功德中而猷钷，身转变为佛身，三十二相、八十随形，语转变为佛语，六十四支妙音，意转变为佛意，二十一种无漏慧。所以需要通达显教所有教理，融修密法之四全净（身全净、处全净、受用全净、事业全净），自身观为本尊身，自意观为本尊意，而在此佛慢中刹那不起疑心，并要断除凡思及庸常显执之障碍。

因此在密法的观修本尊佛，必须要具量之上师、清净之传承与具量之本尊，而与显教所讲的「是心作佛、是心是佛」所不同之处，是在于密法之自观本尊身、本尊意，是要有全圆之教证，「因、道、果」快速成佛之方法，身、语、意真正与佛三身相应。所以密法是「佛果」当法修，以「佛果」作为因，于道中修，佛果去成，需有圆满之教证，以百分之百不可分别的猷钷，是心作佛、是心是佛，而并非念咒就是密法，念佛即是显教。



67、有习气一定不好吗？佛有习气吗？如果贪嗔痴很重，那适合修行吗？

答：习气不一定是不好的，因为有好的习气跟不好的习气，像大悲心、菩提心是好的习气，以及善良的心，悲心、慈心、爱心这些都是。那不好的习气则比如贪心、嗔心、邪见、慢心、嫉心等，这些都是属于不好的习气。那贪心也可以转变成功德，净化成好的习气，就如同莲花出污泥而不染，转变成清净的贪，也就是色空不二的道理，所以贪不亦空、空不亦贪，以空性的智慧当中，那么即使贪中生亦无有贪，反而变成修行之功德，因此这样的贪，就变成是一种好的习气，而并不是说有习气，就一定都是不好的，今生若不成熟，不代表尽未来一直不成熟。

菩提心与大悲心等是好的习气，因此一般都误解，只要是习气都是不好的，但是我们闻法听经，就是为了要种下善根的习气，就好像输入电脑一样的道理，一旦习气种下，将来生生世世就可以受用得到，所以这样的习气，是必须不断地串习和累积深种的。因此贪嗔痴很重的人，是不是可以去修行，是不是适合学佛？其实这样的人更应该去修行，而且也一样适合学佛，因为每一个众生都有成佛的善根，即使畜生也好，饿鬼、地狱无量无边的众生也好，没有一个众生没有佛缘。

因此既然一切众生都有佛性，都有快乐可以圆满的善根，比如眼耳鼻舌身意，对色声香味触法，于六根、六识、六境中，与境之相应，为什么可以生快乐，也可以生痛苦呢？因为它有这个因存在，那既然生快乐的因存在，就一定有圆满的方法，可以去究竟获得，所以圆满之后，也就是成佛的境界。因此没有一个众生是没有善根的，因为没有善根的话，就生不了快乐也生不了慈心、悲心，即使一个很恶毒的众生，生世之中还是会有慈心、悲心存在的，只是大慈、中慈、小慈、大悲、中悲、小悲不同，而遇境能不能生出这个心而已，所以罪业怎么样重都可以消灭的。因为每一个众生都有佛缘，只是在这现前当中，有没有办法度化的缘，一旦缘份成熟，可能明天或可能来世，也可能无量无边尽未来际，一切众生最后都一定会成佛的。终究日复一日只有成佛的路，所以无论贪欲很重嗔心很强烈，或者邪见很深的人，一样都可以得度，也终究都能获得究竟圆满的快乐，也就是成佛的境界。

68、一般说空性不可说、不可说，只能意会不能言传，那为何释佛在各经宣说，但却又说不可说呢？

答：空性当然可以讲解，不可说的意思是指，空性唯独圣者的境中才出现，但是一般凡夫可以透过，正确的传法者所宣扬，而获得法义上的瞭解，并从分识到不分识而现证。所以不可说的意义，是指甚深密意，无自性中宣说的意思，自性无有，离常断等四边，且于未成熟者前不宣，故称不可说。

69、请问仁波切，我们说众生都是「未来佛」是吗？

答：还未成佛的每一个众生，未来肯定都会成佛，只是时间先后快慢不同而已，而未来会成佛，并不是「未来佛」，未来佛一定是佛，也就是现在或过去已经成佛，未来会来示现住世的佛，如贤劫千佛中，现在是第四佛，释迦牟尼佛的阶段。前面三个佛是过去佛，弥勒尊佛则是未来佛，示现贤劫中第五佛，因此过去有无量劫诸佛，未来亦有无量劫诸佛。



台湾—花莲

大乐寺

释迦

安座大典
摩嫩佛之



嘎档巴佛学会在台湾成立本学会第一座佛学寺院，并于2010年4月8日由依尊 嘎档赤庆[绿教大座(教主)]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花戏遊金刚）带领僧众近善们圆满完成释迦摩嫩佛之安座大典，也正式陆续启用台湾大乐寺，未来将会在此进行招生、法会活动、朝盛礼拜等等更多的活动。以下为大典中的珍贵照片。



从大殿的大门至安置大佛宝座位置的地上，绘画了精美之八吉祥图，准备恭迎大佛上座。



僧众手持卡达，排队准备入殿恭迎大佛像。



依尊 法王慧源持金刚带领大众持颂释迦摩嫩佛心咒，如海潮般的咒语声回旋于整个大殿，殊胜庄严的恭迎大佛像。



由依尊 第廿五世大乘法王莲花戏遊金刚所带领的迎请队伍，分僧俗两队恭敬站立两旁。左边僧众排列为：第十八世种菟仁波切、第十八世阿菟仁波切、第十八世种成仁波切、第十八世种嵩仁波切、第十八世雷成仁波切、第十八世瑜云仁波切、第十八世库嵩仁波切、第十七世布菟仁波切、第十七世裘成仁波切、慧莲花、慧行、慧偏知、慧尊胜、慧空性、慧现证、慧贤缘、慧行业、慧意藏、慧意纯、慧意定、慧常美、慧永乐、慧意慈、慧意进、慧乐空、慧安尔、慧成义、慧贤续、慧海云、慧究竟、慧浩瀚、慧佛慧、慧胜田、慧意阳、慧智成、慧意尔、慧意胃、慧具义、慧意梵、慧德、慧意勇、慧意妙、慧嘉、慧意乐、慧意灯、慧戒德、慧持莲、慧胜乘、慧诚、慧道次、慧意观、慧意法、苏南喇嘛。右边善信排列为：褚敏雄、陈秀圭、徐文麟、许玉梅、徐婉晨、江林泰令、阮洁珊、李玉华、黄靖媚、王雪汎、黄开、包妈妈、谢佳真、郑张淑芳、郑玲玟、刘昌明、李能缘、陈伟民、陈曼丽、陈惠芳、林美慧、陈春忠、王西村、曾张月、曾美菁、林炳凤、林金娇、郑世强、郑世斌、郑郁文、郑淑琴、郑淑珠、郑淑华、曾晴华、刘旭元、廖家娥、庄慧柔、周惠芳、吴金绸、黄丽娇、姜智樱、蒋仁焯、蒋佩琪、蒋佩莹、蒋郑玉研、杨世豪、杨泓卿、杨江幸、许志吉、张锦霞、邱怡翠、钟淑美、钟一郎、李佳佳、林妙方、林妙珍、姚慧娟、李秀雯、林柳媚、林美莺、柯章进、张紫琪、蔡隆兴、李进雄、吴芳愉、谢幼得、谢沂妍、黄心铃、张骏腾、邱启铭、周美研、廖心瑜、林璟平、梁贵瑒、叶俐航、梁鈿之、梁靖之、刘凯、蒋伟民、蒋以德、陈桂凤、叶武雄、廖孟瑩、美宏（香港）。

大佛像安座之后，众人在依尊 法王慧源持金刚的带领下，把加持的宝物献供到佛钵里，然后依序的于释迦摩嫩佛前献供卡达，并获依尊 法王恩赐的加持物。



大家齐心协力，恭敬的把释迦摩嫩佛像安置上座。



两天的法会，由依尊 第十八世阿菟仁波切（慧如意活佛）主持带领大众于早、中、晚诵经祈福。诵经声于寺院中回荡，就连在大殿外负责任务和工作人员，都在雄厚震撼的诵经声中愉快地忙碌着。



两天庄严殊胜的法会，在大家充满感恩与感动的心情下圆满结束。大乐寺预期于2010年尾竣工，趋时将会由依尊 第十八世种菟仁波切至此举办台湾首次佛舍利大展，敬启期待。

愿阿帝夏法王之 胜教正于兴盛时
消除无余障征兆 且诸顺缘悉齐备
愿以自他三时所 积福慧资粮而令
阿帝夏大尊者之 胜教长久焰燃矣



新西兰 佛陀舍利文化艺术展

继新加坡、马来西亚佛陀及诸大弟子舍利世界文化大展圆满成功，新西兰嘎档巴佛学会特别恭迎依尊 第十八世种菟仁波切（慧吉祥活佛）莅临新西兰主持佛舍利文化艺术展。这次佛舍利文化艺术展不但展出印度、尼泊尔、泰国、缅甸、不丹、斯里兰卡、及西藏等地之珍贵佛舍利，以供大家瞻礼，展示期间现场尚有授权（灌顶）法会、开示等多种活动。



2010年03月12~14日
难得一见的佛陀舍利展，在新西兰嘎档巴佛学会举行。为期三天的舍利展吸引了众多当地的有缘众生前来瞻礼佛舍利。

《金光明经》云：“若见舍利，如同见佛。”很多起初抱着怀疑态度而来的人，面对着形态各异的佛陀以及诸大弟子的舍利，无不心生敬仰，赞叹不已。

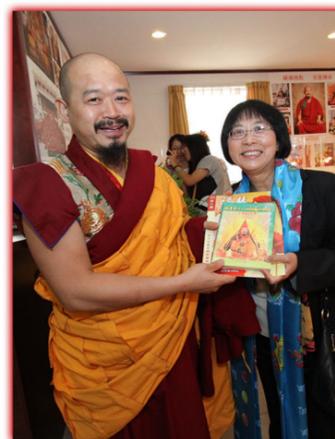
在陈正中夫妇的迎请下，在慧吉祥大活佛的关爱下，在当地义工的无私奉献下，我们仿佛重新置身于灵鹫山中——佛光普照众生，法音不绝于耳。



大活佛主持新西兰佛陀舍利大展主持开幕仪式，受邀出席的贵宾左起为副市长Mr Gary Troup、国会议员Mr Ross Robinson、国会工党代表Dr Ashraf Choudhary、部长黄徐毓女士、依尊 种菟仁波切、依尊 嘎固仁波切、方丈布固仁波切、秘书张慧女士、会长金晓鸣先生、公关陈怡凯先生。



开幕典礼上，祥狮向依尊 种菟仁波切及贵宾们鞠躬祝贺。



大活佛与新西兰部长黄徐毓女士于嘎档巴佛堂内进行交流。



大活佛与新西兰Manukau副市长Mr Gary Troup。



大活佛亲自为善信们介绍舍利。



大活佛于新西兰嘎档巴道场举行授权法会盛况。



大活佛于新西兰嘎档巴道场传法，善信们在聆听了大活佛的开示后，更是满心欢喜。

为期三天的舍利展，吸引了众多当地的有缘众生，不少人一连三天，带着全家老少一齐来瞻礼舍利。还有善信在佛学会一直停留到上班前的最后一分钟，才恋恋不舍地离开。



大活佛接受新西兰最大华人电台WTV访问。



新西兰嘎档巴佛学会真诚地希望在此基础上再接再厉，重现嘎档雄风，在南半球高高地竖起利益众生的法幢。

澳洲——墨尔本

佛陀与诸大弟子舍利大展

2010年3月17 至 3月22日

于新西兰举办的《佛陀舍利文化艺术展》圆满结束后，依尊第十八世种菟仁波切（慧吉祥活佛）一行人续程飞往澳洲墨尔本，举办了为期六天的《佛陀与诸大弟子舍利大展》。

依尊 种菟仁波切在法会上为众信徒展示了佛陀及诸大弟子的舍利子，并且主持了非常殊胜的释迦牟尼佛、绿度母、千手千眼眼目观（观世音）及财宝天王等随授授权（灌顶）法会。

依尊 种菟仁波切于舍利展法会期间，不但举行了殊胜的供海龙活动，也出席了澳洲墨尔本政府市政厅所举办的《各宗教领袖论坛》，于论坛上与各大宗教的领袖代表进行了佛法交流，促进了宗教的和谐，同时也接受了3CM华人电台AM1341主持人的采访。以下是法会中的一些珍贵画面。



大活佛带领主持开幕剪彩仪式，受邀出席的贵宾前排左起为：Thich Tinh Dao法师、澳洲嘎档巴佛学会副会长Mr Michael Yu、澳洲嘎档巴佛学会方丈第十八世袞菟仁波切、依尊第十八世种菟仁波切、莫纳市市长Ms Charlotte Baines、澳洲嘎档巴佛学会会长Mr Jeremy Liyanage，后排僧众为Thich Tinh Dao法师之弟子。



莫纳市市长, Mr Charlotte Baines, 在墨尔本艺术文化展馆举行的第三十七届国际佛陀与诸大弟子舍利展的开幕式上供花。



依尊 种菟仁波切身旁, 与方丈袞菟仁波切及 Ka Bar Aye (缅甸) 寺方丈Dr Zanita法师, 在舍利大展厅合影。



依尊 种菟仁波切和方丈袞菟仁波切, 与“Linh Son”寺方丈Thich Tinh Dao法师以及随行弟子合影。



依尊 种菟仁波切与弟子们于千手千眼眼目观 (观世音) 随授授权圆满结束后合影。



依尊 种菟仁波切于随授授权法会上, 带领大众皈依三宝。



依尊 种菟仁波切于墨尔本弘法期间, 陈誉升担任中英翻译员。



于白马俱乐部的随授授权圆满后, 依尊 种菟仁波切欢快的与诸位弟子合影。身披哈达者为五位年轻的功德主, 从左至右为Sandra, Natalie, Leighton, Mi Fung 和 Wendy。



依尊 种菟仁波切于墨尔本亚拉河南岸的Sandridge桥上, 带领善信们及各大受邀出席的媒体记者, 进行简单庄严的供海龙仪式。特制的金色宝袋装有殊胜的火供灰、宝物和米。大活佛所加持的宝袋随河水流入大海供养海龙, 祈求为墨尔本的人民消灾祈福, 并祈求世界和平, 国泰民安。



墨尔本最大报—The Age, 于隔天隆重刊登了此次供海龙活动为版头新闻。

可参阅: <http://www.theage.com.au/victoria/river-offerings-to-ward-off-disaster-20100322-qrzd.html>

依尊 种菟仁波切受邀参观墨尔本的Quang Duc Buddhist Monastery时, Venerable Thich Nguyen Tang恭敬瞻礼大活佛手中之佛舍利。



Channa Dassanayaka 先生在他的瑜伽工作室里与他的信徒恭敬瞻礼大活佛所展示的珍藏佛骨舍利。



大活佛以佛法与各宗教领袖, (右一)回教伊曼Sheikh Mohamadu Nawas Saleem, (右二)锡克教长老Jagdeep Singh Shprgill, (左二) Hich Tinh Dao法师交流并合影。



大活佛以佛法与宗教领袖锡克教长老 (左一) Jagdeep Singh Shprgill, (右一)回教伊曼Sheikh Mohamadu Nawas Saleem, (右二)基督教牧师 Ian Smith 交流并合影。



大活佛在澳洲墨尔本政府市政厅与各宗教领袖举行论坛并合影。

于澳洲墨尔本举办为期六天的舍利大展, 轰动了整个墨尔本并吸引了众多的各界人士前来瞻仰佛陀舍利, 不但给位于南半球的众生带来福音, 也为他们种下现在与将来为佛所渡的善因。善信们期待着不久的将来, 能再次的举办如此殊胜的舍利展。此次殊胜的大展, 也给人们留下了难忘的回忆。



课程主题

思想统一，行动一致



2010年3月27日

种菟仁波切管理委员会

再次主办了为期2天的培训课程

其中，也包括了供地龙活动

此次我们来到了武吉丁宜 (Bukit Tinggi) 的

塞勒萨度假村 (Selelsa Resort)

度假村坐落于150英亩轻轻起伏的山峦

葱郁的绿色平原和池塘的平缓小山上

武吉丁宜是彭亨州内的一个山顶度假区

是一个集居住与休闲度假于一体的场所

许多来自城市的人

在这里寻求自然的宁静与悠闲

暂时远离城市的繁忙...



国际嘎档巴佛学会一直致力于为众生创造更多福祉，不但教导众生释迦牟尼佛清净圆满之教法；同时也博采众长，不拘泥于宗教信仰，广邀各界资深专业人士举行各种培训课程。



2010年3月27日，国际嘎档巴佛学会有幸邀请到拿督黄荣盛博士在马来西亚云顶举办培训。他精辟的讲解，发自内心的分享，让每一个学员获益良多。

拿督黄荣盛博士出生贫寒，坎坷的童年遭遇没有让他放弃自己的理想。他在1991年获得休士顿大学土木工程学士学位，在1993年获得美国加州大学工商管理硕士学位。1997年他靠三千零吉现金及贷款，开创自己的事业王国。他以“一诺千金，诚信为本；服务为首，顾客至上”为经商宗旨，凭着八年军旅生涯中铸就的钢铁般的意志，仅用十年，谱写了从零到亿万富翁的神话。

思想和态度决定命运

拿督黄荣盛博士生动的讲解与演示无法尽述，以下是摘录其中一些主要内容与大家分享。



- 思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定成败。
- 高层领导的心态，决定组织的成败。
- 仁，义，礼，智，信。
- 成功领袖的秘诀：一、身先士卒，以身作则。二、公司的利益和目标永远是放在第一位。三、为部属“增加价值”。四、建立良好人际关系的能力。五、不断进步，终身学习。六、拥有积极与正面的态度。七、人格魅力。八、勇于承担责任。
- 成功者应具有的态度：积极、主动、果断、毅力、奉献、乐观、信心、诚实、恒心、决心、忠心、自律、勤劳、爱心、责任心等。
- 守时是基本的信用和礼貌。
- 以人为本。
- 先做人后做事。
- 先舍先得，大舍大得。
- 一般人有的普通优点，我一定要有；一般人没有的独特优点，我更加要有；一般人有的所有缺点，我一个也不能有。
- 水鬼效应是成为成功领袖的大忌。
- 五个最容易称为籍口的连接词：不可能、以为、早知道、如果、应该。
- 一巴仙先生及一巴仙小姐：当你指出他们的错误时，他们即使承认错误，还会保留一巴仙，也就是自己没有错的一句籍口，为他们的错误而辩驳。有口无心的认错就是从不认错，这种死不认错的个性，导致他们的事业一直在原地踏步。
- 上天总是眷顾平时已经做好准备的人。
- 人才的训练：授权，指导，鼓励，跟进。

四个小时的演讲似乎只是一瞬间，大家意犹未尽，幸得黄荣盛博士慷慨赠送亲笔签名之书籍，用作日后阅读及参考。

希望下一次您也会和我们一起参加培训！

成功的经验
无私 的 分享

生动的讲解令大家发出会心的微笑。



极具魅力的演讲，令大家全神贯注。



依尊上师为拿督黄荣盛博士颁发特别纪念品。

依尊上师用睿智话语展示宏大愿景。



每一次培训的结束，仅标志着新的开始。



2010年

供地龙纪实

3月28日，一大早，大家在塞勒萨度假村（Selesa Resort）泳池旁的餐厅集合之后，就一起举步前往后山供地龙的现场。绕过了网球场，竟别有洞天……

一道泥土挖砌而成的台阶直通坡顶，梯子侧手处还设有一条白色的安全绳。如此整齐的台阶，如此贴心的安全绳，这是师兄们漏夜赶工所成。也许他们还因此彻夜未眠呢！

大家依次井然有序地从台阶攀爬而上。上得山坡，只见青松翠柏环抱中有一块平坦的场所，其中已挖掘好的土坑约五、六尺见方，依尊上师慧吉祥活佛看见后，满心欢喜。

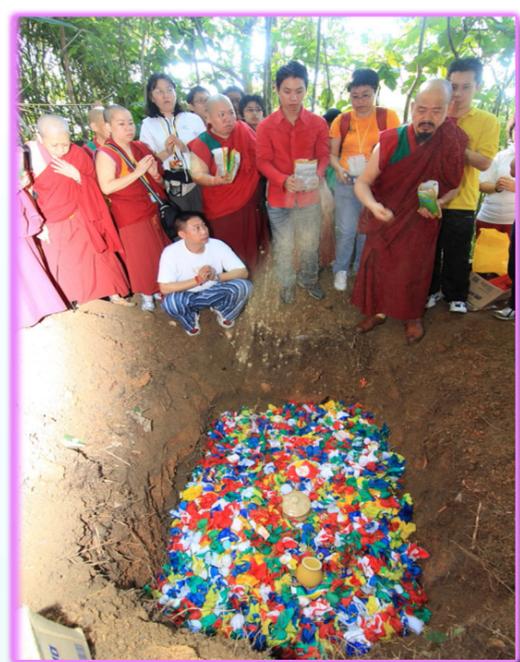
供地龙的仪式开始了，依尊上师诵经加持地基和供物，并口传怎样观想供地龙的土坑化为依与所依之坛城，而诸佛和护法欢悦受供。



大伙有次序的徒步上山供地龙。
依尊上师带领众人归依发心时，周围出现多个功德轮！



依尊上师加持后，首先由吉隆坡的功德主梁雄智代表新加坡的功德主，倪时胜、叶盛福和朱建郦、杨金生，献供八吉祥宝瓶以及由息、增、怀三种烧施（火供）灰精心制成，代表五慧的十五种宝囊。其中白色表大日如来，黄色表宝生佛，红色表无量光佛，绿色表不空成就佛，蓝色表不动佛。



宝瓶，宝囊，排放圆满后，依尊上师带领大家加持献供。

在依尊上师加持宝瓶之后，大家齐力以原土覆盖。



在整个供地龙过程中，大家其声念颂事业咒。

大家在依尊上师的带领下，同声齐诵“唵 利哲威给搭拿拿吽葩搭”事业咒，有数百个宝瓶和近千个宝囊献供。而后，依尊上师让参加供地龙的百多位近善撒嘎档草加持供养，之后以原土覆盖而圆满。



供地龙活动圆满后，依尊上师带领大家念颂回向文。

大家也在依尊上师的指导下，另设土坑，献供头发、指甲，种下断除烦恼，利众解脱之因。当供地龙活动圆满后，依尊上师带领大家把功德回向大菩提。最后大家感恩依尊上师而向上师献供，并得依尊上师加持和祝福。



分享篇

此次的课程和户外活动，梁月珠抱着非常愉快的心情参与，和大家一起学习。当供地龙活动圆满时，梁月珠来到依尊上师面前，她的脸上充满了孩子般的喜悦，忐忑中请示依尊上师是否可以长期出家，上师欢喜，连声称好。



本人恰巧与月珠同住，回到房间，我连忙恭喜她，她抓住我的手，兴奋地连声说：“你知道吗？…你知道吗？……！”原来月珠希望寻找一位具量上师的心愿已有十多年了，但是寻寻觅觅，却不得其所。2009年12月份的第五届世界舍利文化大展，她因售卖素食而与依尊上师睿吉祥活佛结缘，之后听闻依尊上师讲解《菩提道次第广论》教导与口诀，越发觉得依尊上师的智慧浩瀚如海，令她法喜充满。

供地龙时，当她爬上土坡，回首向下望时，师兄们扶绳攀爬的情景，竟与她梦中的景象一模一样：也是这样的山，大火从山脚下一直到山顶上蔓延，熊熊烈火中，一个人在痛苦挣扎，梦中的她毫不犹豫地跳了下去，从火中抱起了那个人，也不知怎样的，在跌跌撞撞中爬回了山顶，怀中的人却突然变成了一个婴孩，仔细看去，却发现原来是她自己……

似乎是很奇怪的梦，可是为什么在此刻那么清晰地忆起？突然她明白了，寻找了十几年，当她几乎要放弃的时候，她找到了，找到了具量的上师！

我与她一起猜测梦境的寓意。释佛曾形容三界六道如火宅，在烈火当中是表众生均在轮回的痛苦之中；火中救起的人竟然是她自己，亦表明唯有自己下定决心依释佛清净的教法修行，才可以自救；变成婴儿代表她今天发愿出家，而获得重生。

2010年4月10日，梁月珠于依尊上师慧吉祥活佛足下正式剃度出家，获赐法名“慧相应”。

怀阳
2010年5月6日凌晨

2010年孟兰盛会息灾祈福

49坛大法会

日期: 13/8 ~ 15/8
时间: 0900 ~ 2300
地址: Admiralty MRT (海军部地铁站)

为共庆青奥及新加坡国庆，新加坡嘎档巴特办世界历来最多无上猷轧火供坛城及圆满八亿六字大明咒功德之大法会，为大众祈福慧，为亡者超度，为国家祈福，为青奥加油！

精彩节目

- 亿遍六字大明咒共修
- 万灯供佛
- 百名护法册封法会
- 金刚萨埵忏悔诵
- 吉祥天母修诵
- 吉祥布施
- 生活之谈

五心公益



灌顶



星期日 15/8/2010
2:00pm - 5:00pm

火供

活佛于火供时，坛城中显现文殊智慧狮子祥瑞相。此无上猷轧息火供能帮助我们克服障碍，速增财富，福慧广益，身心健康及超度亡者亦能祈求风调雨顺，国泰民安，国运昌隆，吉祥如意。

主办单位:



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 / (65) 6842 4538
传真/Fax: (65) 6748 0213

黄褐斑俗称“妊娠斑”，医学上又称之为“黧黑斑”或“肝斑”，是指颜面皮肤出现局部性的淡褐色色素沉着的一种皮肤病变。黄褐斑分布对称，无自觉症状；多发于妇女或长期服用避孕药的女性，或更年期前后的妇女亦多见，其部位多发于两脸颊，额部，鼻唇或颊部。

黄褐斑的困扰

中医

的治疗方法

黄褐斑的发生多与人体五脏的肝、脾、肾关系密切。现代医学认为，黄褐斑与性激素失调和卵巢功能不全有关。中医学对其形成机制，正如《诸病源候论》所述：“五脏六腑十二经血，皆上于面，夫血之行俱荣表里，或误饮渍脏，或腠理受风，致气血不和，或涩或浊，不能荣于皮肤，故发生黑斑。”由此可知，黄褐斑涉及了血虚和邪滞两个主要方面，且两者又互为因果。

肝藏血，主疏泄。若情志不遂，或暴怒伤肝致肝气郁结，疏泄失调，气血悖逆，不能上荣于面，则生黄褐。在临床上多见的面部黄褐斑，多兼见情志不遂，烦躁易怒，胸肋胀满，经期乳房胀痛，月经失调，纳呆，或喉中如有梗物吞之不去吐之不出，舌红少苔，脉弦或数。

脾主运化，为后天之本，气血生化之源。若饮食失节，偏食偏嗜，或忧思过虑伤脾，致脾气不足，运化水谷失司，气血无以化生，水湿内蕴，以致气血失荣于面，而又水湿之气上犯于面，故黄褐斑渐生。

临床上常见除面部长黄褐斑外，尚可见面色萎黄，神疲肢倦，脘腹胀满，食少纳呆，或兼见经期错乱，或兼带下清稀，或痰涎壅盛，或时恶口呕吐，舌淡苔腻，脉沉濡。

肾为水火之脏，久病伤肾，或房事过度，损伤肾精，使水亏火旺，虚火上炎，郁结不散，故生黄褐斑。临床上多见斑色较深，兼见头昏目眩，腰膝酸软，五心烦热，经水稀少，舌淡少苔，脉细数。

女为悦己者容，爱美是任何女人的天性，尽管天生丽质，但随着时光的无情流逝，在人生必须经历过的青春期、生育期、更年期三个生理阶段后，无论怎样呵护肌肤，不多不少也会给我们美丽的容颜留下伤感的“烙印”。

由于黄褐斑是一种全身性气血阴阳失调的表现，主要与肝、脾、肾机能失调有关，所以在治疗上必须因人而异，从不同角度切入治疗，主要以内服药调理，结合针灸刮痧，注重舒肝理气，健脾益肾，活血通络，又可结合美容面膜等多方面结合施治，使黑斑转淡。平时可以定期服食中药调节脏腑气血阴阳的机制平衡，或兼食自然食物，多饮保健汤水，则可收到预期效果，保持青春常驻，容光焕发。

时下有很多妇女
因脸上出现黄褐斑
久久无法祛除
而不知如何是好
至使乱服保健品
及误用它法
还是无法达到除斑的目的
为此感到十分困扰

沙漠之树

仙人掌



一提起仙人掌，脑海中就会浮现它奇特的外貌：无叶无干，肥胖胖的外型，内里却蓄藏着一股顽强不妥协的骨气。沙漠甚少雨量，它们只在微风雨露的滋润下，不屈不挠的为生存和大自然搏斗，这种意志，让人刮目相看……

冷傲的仙人掌，混身长满密密麻麻的刺，其刺有如利刃，稍一闪神，就会被它所伤而痛入心扉。纵使它能开出奇异的花朵来，但也让人拒绝去接受它。

为了求生求存，仙人掌不得不保护自己，而努力地创造完美的生命，这也是情有可原。在干燥炎热的沙漠岩石边，常可发现仙人掌的踪迹。在干旱恶劣的环境中，它居然一枝独秀，自有其生存的条件。

在白天，仙人掌完全裸露在炎热的阳光下，头顶着火炉般的太阳，脚根埋在热度可烤熟一只鸡的沙堆里，上蒸下烤，仙人掌啊！仙人掌！你怎么活下去？让人顿生怜悯之心。

到了晚上，在沙漠温度骤然下降，但仙人掌却无惧种种冷热煎熬，伫立在滚滚沙尘中，一心一意地驻守着大地，护着一片绿洲，为迷途的人类和鸟类，提供水分，把生命的光和热，奉献给众生，日复一日，无怨无悔。

仙人掌的品种很多，数也数不清，说也说不完。在沙漠中的仙人掌，有一种属树型的大种仙人掌，耐寒耐旱，身躯巨大，树干有两人合抱那么宽。

有一回，笔者不慎进入了美国赌城附近的沙漠，才终于让我见识了沙漠瑰宝仙人掌的威力。那种视觉与心灵上所产生的震撼，久久萦绕心头。

放眼一望，瞧！那一排排毫无边际的仙人掌，高大如树，却无树叶，长而密的刺布满整个躯体。远望如魁梧的美国大兵，荷枪实弹，不怒而威。让人惊慌的误以为闯入了剑拔弩张的军营里头。

风中散播着蜜蜂的歌声，循声一望，只见一朵一朵如小碗般的花，粘贴在树身上。花儿甚美，天生丽质，玫瑰应自惭形秽，在我有生以来，尚未见过如此奇特怪异的花。我为花之美丽所倾倒，放缓脚步，小心翼翼避开尖而利的刺，趋前仔细端详。冷不防，背部中了刺。一声惊呼，哎呀！松弛的神经再度紧绷，如临大敌般，只好乖乖地退缩下来。

这些不能言语的仙人掌，以行动来表示：生人勿进，倔强得让人心惊胆战。四周虽宁静，却蕴藏着无限的杀机，此地不宜久留，还是迅速离开吧。

袖珍型的仙人掌，属于温室之花，个个玲珑可爱，粒粒皆讨喜，可捧在掌心观赏。仙人掌易于吸收和化解电脑的辐射毒素，减少电脑对人的伤害，最宜放在电脑旁边，伴你渡晨昏，是有益人类的植物。因为容易照顾，只需一星期才浇一次水，所以深得人心。

在花市，有各种各样，形形色色的仙人掌任君选购。软枝的仙人掌，首推龙珠果，无叶短刺，开花能结果，成熟时红彤彤的外表，让人垂涎三尺。

有些人觉得仙人掌混身都是刺，显现了好战好斗的形象，不宜摆放家中或办公室，这是不是无稽之谈，笔者认为见仁见智。

仙人掌呈现在插花作品上，另有一番讨趣风味，先以它作为主题；与读者共享“惊喜”。

这是一件花卉礼物，当收到礼物的人发现原来里面装的是巧克力糖，那份惊喜和欢悦的心情，可以想象。

惊喜

插花步骤

花材：野生羊齿叶，姜花，仙人掌。
花器：精美的巧克力礼盒。

插法：

- 1) 花泥用铝箔纸包好，需检查是否会漏水，一漏，盒子里面的糖就坏了。
- 2) 礼盒图案复杂，选花宜用单一色，羊齿叶一枝是主枝，去掉分叉叶，只留茎。
- 3) 为增加花材的丰富感，以盒盖挡住花泥，叶子插在花泥的左方，在花泥前方的盒盖，不宜用叶子或花来遮住，因为它图案漂亮，是我们所要表现的对象。
- 4) 三朵姜花呈日式插法，向前倾。
- 5) 姜花的右方是一组仙人掌，每个仙人掌加上眼睛和嘴巴，现代插花法不再一味注重格式，一些小巧可爱的装饰品纷纷出现。



别看小型仙人掌
大如拇指头

照样也能开花
这种没枝没叶

唯有刺的花种

怎能开花？

某些人会心存疑问

百思不得其解

有谁能了解花儿的心事？

唯有问造花者

有何妙策？

芦荟，是一种很容易栽种的植物，也是一种多肉有刺的民间草药。现今高楼组屋内环境和空间有限，在厨房置放一盆芦荟，即不占空间，急用时又随手可得。每天洗鱼的腥水，是它最好的肥料。

芦荟可入药，由来已久，中西书籍都有记载它治病的功效。记得我居住在乡野时，人们只有生重病时才去城里就医。轻微的疾病，就在家中用草药治疗。芦荟是种方便又有效的传统草药，是家庭健康的保护神，因此备受推介。先辈的经验与智慧，代代相传，口耳相告，时至今日，芦荟名声远播。各种芦荟化妆品、罐装饮料、药片等等孕育而生，纷纷出现在百货公司的柜台上。

芦荟药效可分内服与外敷

芦荟对下列疾病有效：

(一) 痔疮：不生痔疮，不知其痛苦。痔疮患者，坐立难安，虽说是小病，但严重起来，也要进院开刀，肛门手术处理不好，也会出人命。

民间用法：当痔疮刚开始产生时，赶快用芦荟叶，洗净去皮去刺，用棉花球沾满芦荟内透明黏黏似胶状的液体后，将棉花球塞入肛门内，顿时感觉一股凉意直透大肠头，人也感觉轻松多了。四小时要换塞贴一次，芦荟有消炎，止痛止痒的功效，又是自然植物，总比化学药品安全。

内服：痔疮的起因，大多数是由便秘引起，而芦荟恰好含有轻泻剂，所以患者除了外用，还可以内服，复原的速度更快。

口服法：把芦荟放入搅拌机榨汁，取三大匙，加少许温水和蜜糖，空腹饮用。若服用数日后仍然未见效，或许另有病情，便要送院就医。

特别提示：孕妇勿饮用芦荟汁。

(二) 治痱子：闷热的天气，最易长痱子，大人尚能忍一时之痒，但小孩却无耐性，一味抓，一味哭，常抓到皮破见血，皮肤感染化脓。

治疗方法：首先将芦荟叶去刺，以免弄巧反拙刺伤皮肤。连叶连皮切碎，用一条清洁的手巾或药用纱布包裹着轻拍患处，如此重复几次，两天就好了。皮肤问题如香港脚、癣、各种莫名其妙的皮肤痒症，都可以用芦荟来治疗。

(三) 不小心被刺伤、划伤、或被动物的利爪抓伤，擦黄药水消毒时，肯定让你痛入心扉。这时芦荟可派上用场，芦荟的汁液是最好的疗伤药，敷在患处，一会儿就减轻疼痛。日后也不会再在皮肤上留下疤痕。

(四) 烫伤：常入厨房做饭，偶尔被烫伤是在所难免的。有人说烫伤时用牙膏涂抹在患处，但我建议还是使用芦荟。切开芦荟，取汁液轻抹患处，药到病除。若是属于严重灼伤，还是要送院治疗。

生活小窍门

芦荟篇

(五) 蚊虫咬伤，涂上芦荟汁液能止痒消肿。

(六) 跌打损伤时，捣烂芦荟，加上面粉拌成糊状，贴在伤口上，再用纱布固定，具有良好疗效。

(七) 学会走路的小娃娃，走起路来东倒西歪，最易弄伤头部，起了肿疮，伤在儿身，痛在娘心。此时，採一片芦荟，去皮取出果肉，贴在患处，不一会儿就消肿了，妈妈也笑逐颜开。

(八) 当生口疮时，可以先以芦荟汁漱口，然后再将芦荟切片含在口内或贴于患处，即可消除红肿减轻疼痛。

(九) 牙蛀疼痛时，可将芦荟切开，取出果肉切成两薄片，贴于口内疼痛部位，能很快的消肿止痛。若是状况较为严重，还是看牙医为要。

芦荟的美容效用

(一) 可消灭暗疮细菌：

青春少年期，皮肤自然而亮丽，所以不需要使用什么护肤品。但令人烦恼的青春痘，总会在脸上示威。如何是好呢？

治疗方法：就是早晚用芦荟汁洗脸，晚上涂上汁液后至明早才清洗。出门前，再用芦荟汁敷脸。往后也能预防青春痘再来犯。

(二) 治疗和预防长疣。

随着年龄的增长，脸上出现皱纹，皮肤也越来越粗糙，所谓的鸡皮鹤发慢慢的显现，这是自然现象，没什么可怕的，最怕是长疣。疣的种类很多，起因于皮肤的角质增厚而逐渐隆起。本地人，俗称脂肪疣，是由滤过性病毒所引起。虽然不会传染给别人，但本身会繁殖很快。脸上和颈部，是疣最喜出现的地方。一粒紧挨一粒，摸起来粗粗的，若不理睬，它就会肆无忌惮地蔓延开来，有碍容颜。除了使用激光治疗消除，也可涂抹成药，虽然会除掉部分，但不能根治。

治疗方法：用消毒了的花刺或细针，轻挑破疣头，使芦荟汁能充分渗入患处。然后才把汁液加些面粉，做成面糊抹在患处。可能会感觉有一些刺痛，约十五分钟后可清洗掉。如果嫌麻烦，可将芦荟汁直接涂在患处，如此耐心加上信心，很快就能解决皮肤问题。

(三) 治疗伤疤：

我的侄女就读小六时，因打预防肺病病的针，在手臂上留下一道似蚯蚓般的疤痕。为了遮丑，从不敢穿无袖的衣服。有一次，她穿上泳装，被我发现了疤痕，就告诉她芦荟的好处与用法。

治疗方法：取来一片芦荟去皮后，汁液直接与皮肤接触，顺手在疤痕上摩擦几下，如此这般使用约两周，疤痕明显缩小。侄女雀跃万分，欣喜若狂，又再坚持敷抹一段时期，疤痕完全消失了。

以上资料，都是我个人于生活中治小病时所累计的经验和心得，与其我个人知道芦荟的效用，不如与君共享。虽然芦荟不能包治百病，但也确实于生活中提供了许多的方便和显著的功效。正所谓前人的智慧，后人得益。

用智慧去断察

◎林大八(新加坡)



佛教是智慧之教

修行是自度度人

修行本身就是以自身作榜样

去带动周边的人

去随喜别人

鼓励别人

不看他人过失

处处以念恩，感恩

广利母遍众生为主导

修行者显密结合

以戒为师

尤其嘎档教法主要修的

是一颗好的心

有一位从远处来的少女，经朋友的介绍来找我，目地是要找一个真正能引导修行的师，学些究竟的法，免得虚度时日或走弯路。这是精明之举，也是一件好事，是有智慧的一种表现。

她问我，哪里有适合她修行的好去处。我把佛教与外道之间的差别，佛教大小乘之间不同的殊胜，以及皈依的功德方面都解释了一番。然后由她自己决定，根据自己的能力及所需，去找一处适合自己修行的佛堂。

她一再地要我推荐，于是我建议她去皈依第二十五世大乘法王莲花戏遊金刚足下听法。若是在新加坡，就去受第十八世种菟仁波切慧吉祥活佛教导。

几天之后，这位少女带来一位看似“满肚墨水”的所谓教导员，说是属于某宗某派的，但是我并不感兴趣，其实对方是来问责，一进门便问几个问题：

- 一、你是佛教徒吗？
- 二、为什么你要介绍这位师给这位小姐，你了解他们吗？你没上网看过吗？
- 三、他们是佛教吗？

听完三个指责后，我亲自倒了两杯水供养，然后笑着问他：“你也是一位修佛的？”
“是！”他答的很有力，也很果断。

我又笑问他：“你所修的佛教，是念珠挂几条，劝说一切都空，如天空那样空，但因果不空？”

于是，我开始回答对方的责问：

第一，你问我是不是佛教徒，我是我上师的弟子，我的依尊上师是第十八世种菟仁波切慧吉祥活佛，依尊上师具备无上猷钁显密法多种传承，智慧如大胜山。我不才，我所知道的佛法与师相比，还不及一粒尘沙。所以你想了解更多有关佛法的事，你去拜依尊为师，免的浪费人生。如果你愿意我可以帮你预约，依尊再忙也会为你发慈悲的。

听完我回答的第一个问责，二人四目相对一阵子后，我又回答第二个问责。

第二，你自认为是佛教徒，我认为到目前为止你还不够资格称为是佛教徒。如果是小乘之教徒，你就必须依出离心的学处，才有资格自认为小乘学者。若是大乘佛教入门是菩提心，有了菩提心的学处才是大乘。可是你连什么叫观音，什么叫观音菩萨都分不清。佛教徒是以戒为师，你不敬佛法，任意诽谤三宝，是犯下重罪。你自称是佛教徒却不及外道，外道都不像你那么没智慧，那么可怜无知。



请问：修行者为什么不去随喜别人，不去宣法利众生而在搬弄是非呢？要知道，来说是非者，便是是非人，修行者整天八卦是不如法的。

又请问：为什么修行者有这么大的嗔恨别人之心，去欢喜说诽谤之话，这是什么法门？常言道，不招人忌是庸才，正因为他是难得的高僧，才引起你的妒忌，所以不要再犯戒了。

你说他们不是佛教，那请问，你凭什么说他们不是佛教？你去听过几堂课？你看过这位大德几篇文稿？那几条宣法是触犯了释迦牟尼的教导？要明白因果不虚假，你故意诽谤正法，是犯下地狱的大罪。

如果就凭网络上几句的诽谤你就信了，说明你不配是一个佛教徒，对法理是文盲，缺少知见，又没有信心和判断能力，是一个可怜之极的人。

再请问：你为什么不多听正法？我们依尊法王慧源持金刚有千多套从梵文直接译成汉文的法本，显密法都有，你看过几套，你研究了多久？如果没研究过，请千万不能乱讲话。

修行者本身要知道什么叫修行，佛教是智慧的教，不是迷信，修的是自己的身、语、意清净。就算碰上一位没有佛学基础的人能为别人宣说佛法，都要随喜，多用智慧去分析，多责问自己为利众生的事业上做了什么贡献，不能言行造业。

后来，对方终于说了一声‘对不起’，合掌退去。

这是在生活行修中的一段小故事，也是学佛之人在实际生活中的一个考验。希望通过这篇分享，能引导有错误观念的人们，对佛法有正确的理解。也希望大家抽空来嘎档巴听课，多了解真正的佛教，多了解嘎档巴，因为嘎档巴有一个好的心。

任何环境都可以修行

在6月份的某个夜晚，我们一家三口一起去参加了一个宴会。我的女儿今年三岁，十分乖巧，往常晚上带她出门，都不会吵闹，但这个晚上...

◎无名（怡保）

当我们参加完晚宴，经过地库要前往停车场时，我感觉到十分不适，便抱起女儿快速走向车子。上了车，女儿便开始哭闹，且劝不停。回到家，她母亲哄她睡，泡了牛奶给她喝，她还是一直哭个不停。这时已经是晚上11点了，我的功课还未完成，于是观想上师加持，并且回向给我的女儿，希望她能安静下来，好好休息。接着我便继续专心作功课，当读完『菩提道灯论』时，我的女儿便安静下来，也不再哭闹了。我也安心的继续念『具喜百天』，也同样的观想上师加持。念到一半时，已完全听不到我女儿的声音。当我念完『具喜百天』后，

问我太太，才知道我念了一半『具喜百天』时，女儿已经入睡了。折腾了一晚上，总算得到安宁，所以很感恩上师加持。

虽然我只是个在家居士，而且每天坐功课时，并未刻意地准备，只是安坐好，把心静下来，并且观想大恩上师加持，三宝加持，然后就开始念诵每日必修的法本。只是这样都能让家人都平平安安，这证明了我们所修的法是十分殊胜的。

我认为只要我们把心静下来，定下来，无论任何环境，都可以修行，都可以安住于所修。

成佛的梦想最美

生命中的回忆
累积了无数经历
而这些回忆
随着人生终点而消逝

许下最实际的梦想
追逐最永恒的希望
带领最无际的汪洋
走向最灿烂的每一天

梦想因有希望而实现
因你的抱负而有所成
成功必须恒常的努力
为梦想打造永恒快乐

梦想是活在生活中的一部分
有希望
有目标
有努力
成佛的梦想终究会实现

用心情所描述的人生最美
用心中最美的心情来规划人生
把每一件事情用心来填补空洞

不浪费美丽的人生
积极地用心付出与奉献
用心创造永恒幸福的人生
用心实现成佛渡众生的梦
欲离盲目的死亡
找寻真正永恒的安稳
迈向庄严的极乐佛国

欣喜慈悲的笑颜

◎慧现证（马来西亚）

值得感动的经验

◎慧文洁（万里望）

当我第一次踏进万里望嘎档巴佛堂时，感觉很陌生，对这间佛堂一知半解，心里存着很多疑问。

某一天遇到了方丈慧法筵师，我和方丈诉说自己的痛苦，包括我最敬爱的哥哥的逝世，家人的背叛。那时的我整天只会埋怨，觉得这个世界对我很不公平，做什么事情都会逃避。方丈很有耐心听完我的诉苦，也和我讲解因果。自然的，我每天都会去佛堂找方丈。她也不厌其烦地跟我讲解佛的真理，我真的很感谢她。

过去的一年里，我参与了佛堂很多的法会活动，虽然每次都忙到很累，也很有压力，但是方丈都会叫我放松心情，只要我尽心尽力为佛堂去做。当看到成果的时候，那种快乐是我从来没有体验过的。

现在我才懂得快乐并非只依靠外界获得。所以，不要担心未来会怎样，而要去想像成功；不要再追悔过去，而要回忆值得感动的经验。

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

Tel: 9387 6544
9188 4939

email: manager@buysellstation.com

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

www.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 301, Woodlands Street 31, #01-259A, Singapore 730301
Blk 505, Tampines Central, #01-337, Singapore 520505



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

尼泊尔嘎档巴
PAL NYAMME JOVO KADHAMPA
CHHOKLEY NAMPAR GYALWAY LING
Arubari-8, Buddha Tole, Jorpati
Kathmandu, Nepal, G. P. O Box. No.13132
Tel: (9771)446 3035 / 448 4006 / 448 7636

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

中华四手眼目观佛学会
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6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

佛教精舍
10661台北大安區瑞安街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

中华嘎档巴道次派佛学会
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

中华不怒怒士王佛学会
嘉义西区中山路285-1号11/12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

阿帝夏精舍
台湾宜兰县罗东镇中山路二段439巷10号
Tel: (886)03-956 4559 / 956 3598
Fax: (886)03-956 3599

台北土城布杜瓦精舍
台北县土城市南天母路97巷12号
Tel: (886)02-2269 8091
Fax: (886)02-2268 4334

台中大里布杜瓦精舍
台中县大里市工业一路58号
Tel: (886)04-2491 0140
Fax: (886)04-2491 7433

云林麦寮布杜瓦精舍
云林县麦寮乡中山路622号、626号

宜兰壮围布杜瓦精舍
宜兰县壮围乡美福路62-3号
Tel: (886)03-925 3751
Fax: (886)03-925 2811

高雄澄清湖布杜瓦精舍
高雄市三民区汾阳路68号
Tel: (886)07-383 4276
Fax: (886)07-383 3904

高雄美术馆布杜瓦精舍
高雄市明华路251号2楼

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 KADHAMPA 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 KADHAMPA 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 KADHAMPA 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, Lebuhr Kledang Utara 2B,
Taman Arkid, 31450 Menglembu,
Perak Ipoh, Malaysia
Tel: (60)05-282 6849 / 282 8942
Fax: (60)05-282 8943

怡保嘎档巴佛教会
No.55&56 Psn Bercham Timur
1 Taman Bercham Baru 31400, Ipoh, Malaysia
Tel: (60)012-506 0277

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

纽西兰嘎档巴佛学会
204 Great South Road Papatoetoe,
Auckland, New Zealand.
Tel: (64)9-279 4199
Fax: (64)9-529 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 #2G 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 / 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.
Tel: (1)626-2050 0707
Fax: (1)808-734 1238

菩提道次第传承祖师修心语录

大成就者葛仓巴说：「祈请（摄祈祷）上师功德，弟子之心，即与上师之心合而为一。」又说：「祈请上师功德，心心相印，能速得不共通达（殊胜成就），自心生起通达，能生清净智慧，二障迅速消除（二资粮速备），速证佛位。」

福慧功德 泽及有情
正法久住 源远流长

With Compliment Of

金世榕 Mr Lee Yeow Siong Mr Sim Chip Siang

朱建耶 丁宏海 陈宝发 蔡永辉 陈金泉 程苾芳 倪时胜 梁耀鸿
王姜荃 罗美英 黄锦胜 苏葵蓝 黄德发 余俐萍 王志松 林随隍
张璋萍/曾会儿 胡伟平 杨乃桃 杨玫瑰(已故) 刘蒙养(已故)

钟传声 王瑞龙 陈明兴 何广昇 慧坛城 陈盘安 余沐湘 胡爱蒂 陈裕利 冯荣钦
胡通财 魏秀凤 刘汶添 苏再金 黄丽力 刘雅英 苏添宝 黄嘉明 卓威强 莊耿林
黄秀凤 卓映如 蔡桂玉 周亿青 李秀雯 辜秀妹 黄绣玲 黄秋凤 吴芝贵 倪丽妍
周莉丽 邱赛娇 刘佳颖 孙天裕 邹坚 刘欣颖 宁廷亮 郑有才 林慧馨 易美丽
郭莲珠 林炳凤 曾振良 陈丽伊 蔡委祺 李宝花 陈以辉 邱淑梅 李四宋 陈彦伟
李文权 陈彦文 邓惠娟 陈彦良 林摧育 陈彦衡 林翠华 黄秀英 张志忠 王永裕
林月清 陈惠君 梁志辉 林瑞莲 陈成发 洪湄湄 陈素真/陈亚凤/陈永豪 周俊仁

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！