

# 长年供明灯 福聚无量增

明灯之光

能将恶业消除，於苦海中修行利他  
乃皈依三宝所引发的智慧火

成就无上菩提

慈悲为怀，利益众生  
能将恶业消除，於苦海中修行利他

福

聚

无

量

增

讯问处

新加坡嘎档巴佛教总会

◎ 全年供养长明灯，只需S\$80 ◎

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 林郅桃

编辑 王志松 刘素霞  
梁耀鸿 邹坚

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 李显葆 李玉华

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

## 感恩

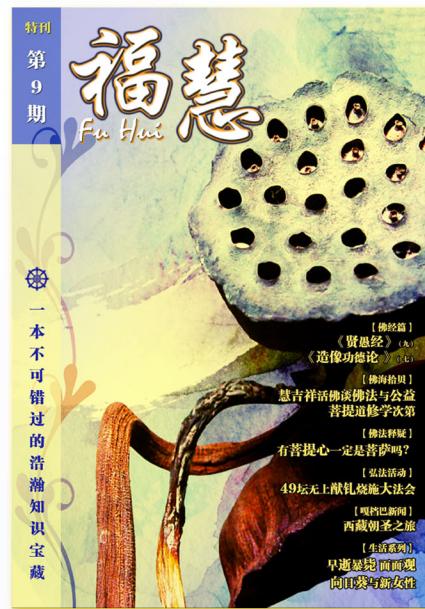
新加坡嘎档巴佛教总会  
设有长年点燃之明灯  
以利益现世广大众生  
如欲供灯者，欢迎来电讯问

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
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9期  
2010年10-11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

【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……

【生活百宝箱——火炭与人生】  
巧嘴择食的老饕必定推荐炭烧，在慢工出细活  
的烹饪过程中，火候拿捏很重要……

【花艺——向日葵与新女性】  
太阳花没有玫瑰那般艳，也比不上牡丹那般娇，说  
不上香味扑鼻，但它自有与众不同的气质……

【保健饮食——早逝暴毙面面观】  
近几年来，我国频频发生青中年人猝死的个案，  
家人痛失支柱，国家痛失英才，对于亲人与好友的令  
不辞而别，刹那间消失在人间的那种噩耗，令家人十  
分悲痛……

【有菩提心一定是菩萨吗？】  
有菩提心不一定是菩萨，比如释迦牟尼佛也有菩提  
心，而法身佛或是佛的语言（报身佛），都没有菩  
提心……

【造像功德论】  
若仅以念诵一遍名德至极流传醒盛之名号，则获得  
利益乃可消除对醒盛降世不欢悦之罪……

【贤经篇】  
时诸豪富、长者子等，施设饭食，供养彼佛及弟子，  
众，尔时有人，乏于财货，常于野泽，取薪卖之，  
值时取薪，卖得两钱……

【佛经篇】  
6

2

10

12

18

28

32

36

38

40

43

45

47

49

51

53

55

57

59

61

63

65

67

69

71

73

75

77

79

81

83

85

87

89

91

93

95

97

99

101

103

105

107

109

111

113

115

117

119

121

123

125

127

129

131

133

135

137

139

141

143

145

147

149

151

153

155

157

159

161

163

165

167

169

171

173

175

177

179

181

183

185

187

189

191

193

195

197

199

201

203

205

207

209

211

213

215

217

219

221

223

225

227

229

231

233

235

237

239

241

243

245

247

249

251

253

255

257

259

261

263

265

267

269

271

273

275

277

279

281

283

285

287

289

291

293

295

297

299

301

303

305

307

309

311

313



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

时诸豪富、长者子等，施设饭食，供养彼佛及弟子众，  
 尔时有人，乏于财货，常于野泽，取薪卖之，值时取薪，卖得两钱，见佛及僧，受王家请，欢喜敬心，即以两钱，施佛及僧，佛愍此人，即为受之。」佛告阿难：「尔时贫人，以此二钱，施佛及僧故，九十一劫，恒把金钱，财宝自恣，无有穷尽，尔时贫人者，金财比丘是也。正使其人未得道者，未来果报，亦复无量，是故阿难，一切众生，皆应精勤布施为业。」

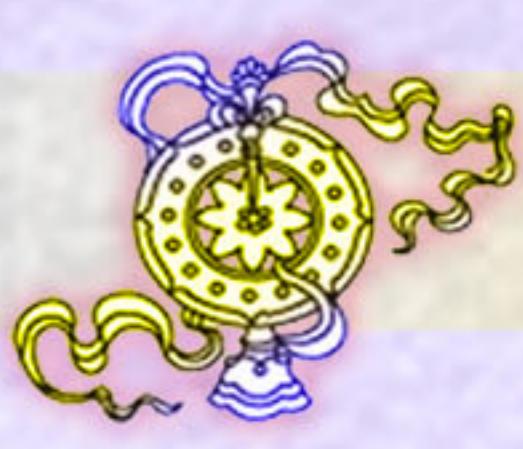
尔时阿难及众会者，闻佛所说，皆悉信解，有得须陀洹果者、斯陀含、阿那含、阿罗汉者，有发无上正真道意者，复有得住不退地者，一切众会，闻佛所说，欢喜奉行。

## 九、华天因缘品

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时国内，有豪富长者，生一男儿，面首端正，其儿生已，家内自然天雨众华，积满舍内，即字此儿，名<sup>①</sup>弗波提婆（晋言花天）。儿年转大，往至佛所，见佛颜容，相好无此，见已欢喜，心自思惟，我生处世，得值圣尊，今当请佛及诸众僧，即前自佛言：「唯愿世尊，及与众僧，明日屈意，临适鄙家，受少蔬食，因见福庆。」佛知其根，即时受请，于时华天，还至其家。

明日食时，佛与众僧，往至其家，华天即化作宝床座，遍其舍内，整设严饰，佛及众僧，即坐其座，华天欲须，种种饮食，其人福德自然而办。佛与众僧，食已摄钵，广为华天，具说诸法，华天合掌，得须陀洹。于时华天，即辞父母，求索出家，为佛弟子，父母听之，即至佛所，稽首佛足，求作比丘，禀受佛教，佛听入道，赞言：「善来比丘，须发自堕，袈裟着身！」即成沙门，遵修佛教，逮得罗汉，尔时阿难，见斯事已，往至佛所，长跪白言：「世尊，是华天比丘，本殖何福？而得如是自然天华？又能作化床座饮食？世尊当为决散此疑。」佛告阿难：「欲知善听，过去有佛，名毗婆尸，出现于世，度脱众生，时诸众僧，<sup>②</sup>游行城市，到诸豪族，皆悉供养。时有一人，贫无钱财，见僧欢喜，恨无供养，即于野泽，采众草华，用散众僧，至心敬礼，于是而去。」佛告阿难：「尔时贫人，散僧华者，今此华天比丘是也，由其过去，用信敬心故，采华散僧，至心求愿，九十一劫，所生之处，身体端正，意有所须，欲得饮食床卧之具，寻时如念，自然而至，缘斯之福，自致得道，是故阿难，一切众生，莫轻小施，以为无福，犹如华天，今悉自得。」

尔时阿难，及诸众会，闻佛所说，欢喜奉行。



## 十、宝天因缘品

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时有长者，生一男儿，当尔之时，天雨七宝，遍其家内，皆令积满，即召相师，占相此儿，相师睹已，见其奇相，答长者言：「儿相殊特！」长者闻已，心怀欢喜，即语相师，当为立字。相师问曰：「此儿生时，有何瑞应？」长者答曰：「此儿生时，天雨七宝，满我家内。」相师答曰：「是儿福德，当为立号，<sup>③</sup>称为宝天。」几年转大，才艺博通，闻佛神圣，奇德少双，心怀渴仰，贪欲出家，即辞父母往诣佛所，头面作礼，而白佛言：「唯愿世尊，听我出家！」佛即听许：「善来比丘，须发自堕，法衣在身。」佛为说法，即得罗汉。阿难白佛：「不审世尊，此宝天比丘，本作何福，而当生时，天雨众宝，衣食自然，无有乏短？」佛告阿难：「过去世时，有毗婆尸佛，出现于世，度脱众生不可计数，尔时众僧，游行村落。时彼村中，有诸居士，共请众僧，种种供养。时有贫人，虽怀喜心，家无财宝供养之具，便以一把白石似珠，用散众僧，发大誓愿。」佛告阿难：「尔时贫人珠供养者，今此宝天比丘是也，由其过去，用信敬心，持白石珠，散众僧故，乃至九十一劫，受无量福，多饶财宝，衣食自然，无有乏短，缘于尔时，有信敬心，今遭我世，得道果证。」

尔时众会，闻佛所说，自生信心，有得初果，乃至第四果者，复有发心，住不退转，尔时众会，闻佛所说，欢喜奉行。

十一、<sup>④</sup>羼提婆梨品

如是我闻，一时佛在<sup>⑤</sup>罗阅祇竹园林中止，尔时世尊，初始得道，度<sup>⑥</sup>阿若乔陈如等，次度<sup>⑦</sup>郁卑罗迦叶兄弟千人，度人渐广，蒙脱者众。

~续下期~



## ◎ [注解]

①弗波提婆：梵音「布夏贝喋瓦」puspa-deva，布夏贝为华，喋瓦为天，总意为「华天」。

②原句为：「游行聚落」。

③原句为：「为勒那提婆（晋言宝天）」，梵音「拉达那喋瓦」Ratnadeva，拉达那为宝，喋瓦为天，总意为宝天。

④羼提婆梨：梵音「羼提巴拉」Ksnti-pra，羼提为忍辱，巴拉为彼岸，总意为「忍辱彼岸」。

⑤罗阅祇：梵音Rajagrha，即王舍城或称王舍国。

⑥阿若乔陈如：梵名Ajnata-Kaundinya。释迦牟尼佛示现于鹿苑初转法轮时所度五比丘之一，应化为释迦佛陀最初之弟子。「乔陈如」意译为初知、已知、了教、了本际、知本际。增一阿含经弟子品有载：乔陈如为佛陀声闻弟子之一，宽仁博识，善能劝化，将养圣众，不失威仪，为最早受法味而思惟四谛者。又据佛本行集经卷二十五载，悉达多太子出家求道之初，乔陈如与另外四人受净饭王之命亲侍苦行之太子，后见太子废苦行，遂与其他四人离去，至释尊示现成道始受教化。其后事迹不详，仅知其为当时教团中最长老，常居上座。另佛所行赞转法轮品（大四•三十中）：「以彼知法故，名阿若乔怜；于佛弟子中，最先第一悟。」

⑦郁卑罗迦叶：梵名Uruvilva-kasyapa。佛陀弟子三迦叶之一。郁卑罗又音译为优楼频螺，位于菩提伽耶南方尼连禅河畔之地名，迦叶为其姓，意为饮光。又称耆年迦叶、上时迦叶。未归依佛陀之前，与二位胞弟迦耶迦叶（梵Gaya-kasyapa）、那提迦叶（梵Nadi-kasyapa）皆信奉事火外道；以其头上结发如螺髻形，故又称螺发梵志。

三兄弟领弟子千人住于摩揭陀国时，为有名望之长老，故四方归信云集。其后释迦佛陀示现种种神通度化，遂成为释尊弟子，将祭火器具悉皆投入尼连禅河。



## 名号诠说山资造像 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)著

28. 若仅以念诵一遍名德至极流传醒盛之名号，则获得利益乃可消除对醒盛降世不欢悦之罪。若以念此句「礼拜名德至极流传逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重对醒盛降世不欢悦之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重对醒盛降世不欢悦之罪。

29. 若仅以念诵一遍王顶胜幢之王醒盛之名号，则获得利益乃可消除以嫉妒造之罪。若以念此句「礼拜王顶胜幢之王逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重以嫉妒造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重以嫉妒造之罪。

30. 若仅以念诵一遍至极镇压之德醒盛之名号，则获得利益乃可消除令他造罪之罪。若以念此句「礼拜至极镇压之德逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重令他造罪之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重令他造罪之罪。

31. 若仅以念诵一遍从战中至极全胜醒盛之名号，则获得利益乃可消除以傲慢动机造之罪。若以念此句「礼拜从战中至极全胜逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重以傲慢动机造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重以傲慢动机造之罪。

32. 若仅以念诵一遍逝镇压之德醒盛之名号，则获得利益乃可消除以离间语造之罪。若以念此句「礼拜逝镇压之德逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重以离间语造之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重以离间语造之罪。

33. 若仅以念诵一遍从诸置光之德醒盛之名号，则获得利益乃可消除以随喜他造罪之罪。若以念此句「礼拜从诸置光之德逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重以随喜他造罪之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重以随喜他造罪之罪。

34. 若仅以念诵一遍以珍宝莲花镇压之醒盛之名号，则获得利益乃可消除弃法之罪。若以念此句「礼拜以珍宝莲花镇压之逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重弃法之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重弃法之罪。

35. 若仅以念诵一遍至极住于珍宝及莲花之山王之王醒盛之名号，则获得利益乃可消除破誓言之罪。若以念此句「礼拜至极住于珍宝及莲花之山王之王逝如是者矣」而作缩礼拜，则可消除较重破誓言之罪。以念彼句而若作伸礼拜，则可消除更重破誓言之罪。



二、于三大本尊忏罪之利益 分三：以念诵具德金刚令怖名号及咒而忏罪之利益、以念诵具德集密名号及咒而忏罪之利益、以念诵具德胜乐名号及咒而忏罪之利益。

#### (一) 以念诵具德金刚令怖名号及咒而忏罪之利益

乃若仅以念诵一遍具德金刚令怖之名号，则获得利益乃可消除十兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德金刚令怖之根本咒，则获得利益乃可消除六十兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德金刚令怖之近精华咒，则获得利益乃可消除三十兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德金刚令怖之精华咒，则获得利益乃可消除七十兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德金刚令怖之百字咒，则获得利益乃可消除一百兆劫所造之罪。若住于生起次第而念诵一遍具德金刚令怖之四种咒亦消除前述各自之十倍矣。

#### (二) 以念诵具德集密名号及咒而忏罪之利益

乃若仅以念诵一遍具德集密之名号，则获得利益乃可消除十兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德集密之咒，则获得利益乃极大罪者亦不会堕于地狱、饿鬼及畜生等三趣恶。

若住于生起次第而念诵一遍具德集密咒，则不但极大罪者亦不会堕于地狱、饿鬼及畜生等三趣恶，且生于荣华富贵家而获得暇满人身，甚至生于净土，亦能消除百兆劫所造之罪矣。

#### (三) 以念诵具德胜乐名号及咒而忏罪之利益

乃若仅以念诵一遍具德胜乐之名号，则获得利益乃可消除一亿六千万劫所造之罪。若仅念诵一遍具德胜乐之根本咒，则获得利益乃可消除一千六百兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德胜乐之近精华咒，则获得利益乃可消除一千六百兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德胜乐之精华咒，则获得利益乃可消除一千六百兆劫所造之罪。若仅念诵一遍具德胜乐之百字咒，则获得利益乃可消除一千六百兆劫所造之罪。若住于生起次第而念诵一遍具德胜乐之四珍宝咒及百字咒亦消除前述各自之十倍矣。

~下期待续……

# 依尊慧吉祥活佛 谈佛法与公益

依尊 第十八世种莧仁波切慧吉祥活佛认为慈善公益的根本在于人心，若只是做善事，行布施，就算你花尽金钱、物力及人力，也只是治标不治本，不能解决根本的问题。

就如医病，若只治标不治本，虽然表面的问题解决了，但是病根还在。如中医虽然看起来治的不是生病的地方，但是治的却是产生病痛的根源，所以能真正的根除疾病。诚如古老医学早就提出治标必须治本，因此其根本是在于净化人心，若能使人人向善，则整个社会、国家、乃至整个世界的道德品质均能提升。因个人和团体就算有再多的金钱及时间，和整个国家，整个世界需要帮助的人比起来，也只是杯水车薪。但是当整个社会、整个国家乃至整个世界都是具高品质内涵的爱心家、公益家、慈善家时，这才能真正的解决目前全球所面临的种种问题。慧吉祥活佛长期以来秉持着这一信念，默默的做着治标并治本的工作，让人都能成为慈善家。

慧吉祥活佛也认为推动慈善公益重要的方面是灌输正确的慈善公益理念，把慈善公益活动导入正轨，使每个慈善家和公益家都秉着正确的慈善理念来推动慈善，这样才能解决真正的问题，才能釜底抽薪。一个赤脚医生不管有多么善良的心，多么想要救护病人，但是因为只知表面的病状而不知根本的问题，所以不可能真正救治病人，就算能救治也不能根治疾病。同理，不管一个人多么善良，多么想要帮助别人，但若只是秉着善心来做善事，是不够的，不见得可以解决根本的问题。慧吉祥活佛希望能通过正确的教育，把慈善公益事业从根本上导入正轨，使所作的任何慈善公益都拥有正确的不同动机及出发点，这也是慧吉祥活佛一直以来所致力的事业之一。

基于以上的两个理念，慧吉祥大活佛十几年来在世界各地致力于推动以教育为根本的慈善公益理念，感化人心，净化人心，使人人都拥有向善的心，使人都了解什么是真正的慈善公益、了解怎样用正确纯净的心态去推动慈善公益，怎样使慈善公益成为每一个人都愿意倾心付出的活动，而不只局限于一小部分人。

**教育对一个国家乃至全世界都是至关重要的，正确的教育能从根本上解决问题，当慈善公益的理念能深入人心的时候，我们的社会及国家就是一个充满爱的大家园。**

儿童是世界的未来，公益事业应当从儿童做起，慈善公益教育也应当从儿童做起。现代社会对儿童的关注是不足的，世界各地现今仍有许多儿童失学，仍有许多儿童缺乏衣物食品，就算是物质优渥的家庭中的儿童也有很多是缺乏关爱的，而拥有关爱的儿童也未必被给予正确的教导。我们给予儿童的不应只是金钱、物资及关爱，更重要的是正确的教育，使他们能够成长为一个身心健康、幸福快乐的人，成为一个对社会及国家有用的人。为了推广儿童公益事业，慧吉祥活佛先后在新加坡、马来西亚以及泰国成立了爱心传递文化发展中心来配合此项活动，为推广儿童公益事业做出了巨大的贡献。



# 菩 提 道 修 学 次 第



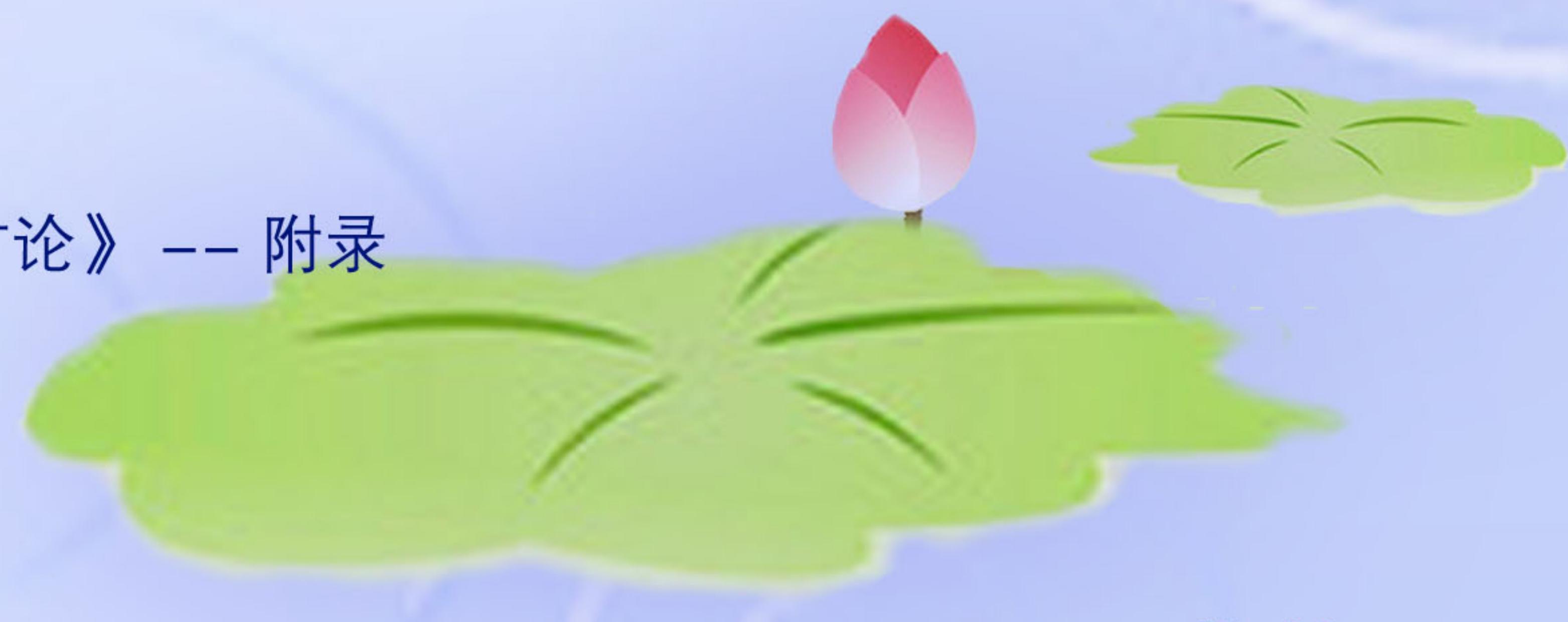
亲近善知识  
是修学佛法的一切基础  
要亲近善知识才能趣入佛法  
所以最先说  
  
趣入佛法后  
就要思维有暇圆满的人身难得  
才能策励自己  
起大精进修学佛法  
所修学的  
就是三士道

若不能脱离恶趣，就没有修学佛法的机会，更不能出离生死，成大菩提。若对于现世五欲尘（色声香味触的享受）贪求还不能止息，三恶趣的苦还不知怖畏，就更不能厌三界苦，勤求出离。所以最迫切的，也是浅易的，应当先修下士道。

修下士道中，若贪著现世五欲，于后世的安乐就不能起猛利希求，于三恶趣苦也不能生真实怖畏；所以先应思维人身无常，才能怖畏恶趣，由怖畏恶趣，才能至诚皈依三宝，深信佛说因果道理，止恶修善；由此才能远离恶趣。仅修下士道，虽能生人天善趣，终不能脱三界生死轮迴。因此，应进修中士道：先思维生死总别过患（总谓三苦、六苦、八苦等、别谓六道别苦等），对于三界生厌离心；进而研求三界生死的起因，是一切烦恼和有漏业，发起断除的决心；真正认识戒定慧三学是断烦恼的唯一方法，精勤修学，由此才能出离三界生死。若自己还不能厌生死苦，如何能发心度脱一切具心（众生）？若自己还不能出三界，如何能度一切具心出三界？所以在修上士道之前，必须先修中士道。修中士道后，进一步就该想到：一切具心沉没生死苦海，只是自己解脱生死，仍不能救度一切具心：为欲救度一切具心，自己必须成就无上佛果。由此发起菩提心，求受菩萨戒，学习六度成熟自身，修学四摄成熟有情，就是上士道。这三士道，是不论修或不修密乘的人都要学的，故又称为「共同道」。为欲迅速圆满福慧资粮，在已能修诸共同道的基础上，应进修密乘诸道，即先依善知识受大灌顶，严守三昧耶戒及诸戒律。若学下三部密，当先修有相瑜伽，后修无相瑜伽，由此能得密宗所说的各种悉地。若学无上瑜伽部密法，当先学生起次第，后修圆满次第，最后证得大金刚持果。这就是本论结构的大意。

菩提道次第，是成就无上菩提必须经历的过程，修下士道不只为自求人天安乐，修中士道也不只为自求了脱生死，都是为上士道准备条件，所以都是菩提道的一部份；不过由于缓急、浅深、难易的不同，就不能不分出次第。不仅各大科有一定的次第，就是大科以下的细支，也都有一定的次第，不可紊乱。但是，由于修前面各科，就更能引起对后面各科要求学习的心；学习后面各科，又更能促进对前面各科要求学习的心；所以三士道又是一个整体的，要平等修行，不能偏废。哪一部份缺乏，就应该多修那一部份，使其平均发展。不是各科孤立的前后无关，而是脉络的贯串，通体灵活的。

摘自 宗喀巴大师著《菩提道次第广论》 -- 附录



**80、请问「诸法」和「所知的法」有什么差别呢？**

**答：**「诸法」有胜谛的法有俗谛的法，有常法有无常的法，有假法有实法。所以「诸法」不是胜谛也不是俗谛，不是有为法也不是无为法，不是实法也不是假法。那「所知」是能知道的法，只要是存在的法，就全部可以知道，就是以智慧或是量，就是比量、现量可以知道的，就叫做所知。因此诸法都是所知，但所知的法不一定是诸法，比如虚空法者或宝瓶法者，是所知但不是诸法。所以「诸法」和「所知的法」是成三边法：

- 一边、诸法遍所知的法。
- 二边、所知的法不遍诸法，如宝瓶法者。
- 三边、不是诸法，也不是所知的法，如虚空莲花。

**81、那「所知」跟「所知的法」又有什么不同呢？**

**答：**所知与所知的法，是同义八法，比如宝瓶法者或虚空法者，是所知也是所知的法。所以所知的法一定是所知，而所能知道的，只要是存在的法就是「所知的法」。但是我知道杯子法者的这个所知，是「知道杯子法者之所知」，与「所知的杯子法者」，两者则是相违的法，因为一个是“知道杯子法者之所知”（知明），一个是“所知杯子法者”（非知明）。成佛之遍知，也是所知，但所知不遍（不是）成佛之遍知，当所知障消除时，即遍知一切，故所知障与遍知一切，成相违法。

**82、诸法与所知是成三边法。**

**答：**一边、诸法遍所知，只要是诸法、存在的法一定是所知。  
 二边、所知不遍诸法，如杯子法者是所知，但不遍诸法（不是诸法）。  
 三边、不是诸法，也不是所知，如虚空莲花。


**83、我们说没有菩提心就不是菩萨，那有菩提心一定是菩萨吗？**

**答：**有菩提心不一定是菩萨，比如释迦牟尼佛也有菩提心，而法身佛或是佛的语言（报身佛），都没有菩提心，所以有菩提心不一定是菩萨，因为也有可能是佛。

但佛也不一定有菩提心，比如自性法身佛，是由空性、灭谛、本性所成的佛，是常法、无为法，所以没有菩提心。而色身佛不一定有生命，不一定没有生命，比如巧化身佛，或释迦牟尼佛的头发（化身），都没有生命，也没有菩提心；而殊胜化身佛（如释迦牟尼佛），与劣应化身佛（如阿帝夏尊者），都是有生命的，也都有菩提心。所以有菩提心跟菩萨是成三边法；

- 一边、菩萨遍有菩提心，菩萨的话一定有菩提心。
- 二边、有菩提心不遍菩萨，如释迦牟尼佛，有菩提心，但不是菩萨，是如来故。
- 三边、不是有菩提心，也不是菩萨，如未入道之凡夫，或如法身佛。

**84、请问资粮道跟道谛是成几边？**

**答：**小乘的资粮道、加行道不属于道谛，必须见道以上者才是，那大乘的资粮道，则不一定不是道谛，因为有从小乘阿拉哈帝（阿罗汉）转入大乘的。那如果是直入大乘，未经过小乘见道、修道、无学道的，那么这样的大乘资粮道、加行道，就不属于道谛。

所以资粮道跟道谛是成四边法：

- 一边、是资粮道也是道谛，如阿罗汉转入大乘资粮道者。
- 二边、是资粮道不是道谛，如直入大乘资粮道者。
- 三边、是道谛不是资粮道，如见道以上者。
- 四边、不是资粮道不是道谛，如灭谛或空性。

## 85、请问不认识什么是佛，那么能真正学佛吗？

**答：**当然不能，所以想要学佛，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。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，从凡夫得道之后的境界到成佛，必须累经三大无央数劫（阿僧祇劫）来广修福慧二资粮。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，此中历经第一大阿僧祇劫。从四谛真相如于掌中，明朗可见之见道，至第七地菩萨之间，再经历第二大阿僧祇劫。第八、九、十地菩萨，即清净三地后三地，已断烦恼障，此中又再经历第三大阿僧祇劫。最后入金刚喻定，对治法执习气时，五方佛来普光明授权（灌顶），而刹那越过金刚喻定，五蕴转化而圆证三身五慧，究竟解脱成佛。但是凡夫入大乘资粮道之前，尚不知历经多少不可称数之无央数劫勉力勤修。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。」

以密法来说，因为密法之自观本尊，依与依坛城融修，除了必须具备全圆之教证外，更要依理如法获得具量之上师清净无谬之传承及殊胜无伪之本尊，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。因此密法无上猷轨之修持，实为一切经续中之最密要精华。行者若能获得显教学处，

依「出离心、菩提心、空性正见」三根本道而修，并获得无上密部，完整父母续窍要口诀，更能誓言律仪清净，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，而下下根者最慢也一定，在十六世之内成佛。

佛之化身有殊胜化身、巧化身、劣应化身，而释迦牟尼佛与弥勒佛等，都是殊胜化身佛，属于有为法，是有生命的。唯独入资粮道者（成道者），方能受用化身佛。佛之化身无量无边，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，亦是依众生过去累劫所集福德之不同，与知见差别之因，而有所不同之应化。报身佛唯有在报身佛国土，显教在密严国，密法是在狮子吼国土等净土。报身佛悉俱三十二相、八十随形之不可思议功德，唯有见道以上之圣者菩萨，方能受用报身佛。

往昔释迦牟尼佛俱足圆、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。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。

一旦成佛的境界，现证清净法身，也就是成佛的五慧。遍知一切，诸法全部显现于明朗，犹如显现于圆镜一样，就是大圆镜慧。平等慧就是诸法悉入住在，离四边的平等中；观察慧就观察各各的因果不虚假，微细能观察的那种慧；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，一样的去瞭解。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。法身佛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。自性法身佛是依灭谛、空性、本性所成的佛，是常法。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。释迦牟尼佛的灭谛、空性、本性是佛，但不是释迦牟尼佛。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。

成佛境界所俱有之功德，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。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（化身和报身），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，不一定是道谛的佛，也不一定是灭谛的佛，因为两者是互相依赖的，因为化身、报身、光明法身是道谛的佛，而自性法身则是灭谛的佛。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，然后法身佛之「遍知慧」与「俱生大乐」，就恒常入住永无生灭亦无增减，直至无量无边亦无穷尽，这就是不可思议之成佛境界。

~ 下期待续 ~



# 中元节世界最盛大 49 坛无上献札 强国息灾烧施大法会

新加坡嘎档巴佛教总会于8月13日至8月15日在海军部地铁站旁举行了世界最盛大的中元节强国息灾49坛无上献札烧施（火供）大法会。

无上献札烧施大法会具有非常强大的力量，它能以超强的力量为往生者超度，为生者清净一切障碍并祈福。坛城代表佛的净土，烧施是以加持清净的供物供入坛城，并以清净的智慧火焰燃烧，以此来供养十方诸佛，布施一切众生，超度一切往生者。无上献札是释迦摩尼佛所宣的法中最殊胜，法力最强大的法门，而无上献札烧施又是其中非常殊胜者，对主法者有极其严格的规定。在西藏，信众都要祈求好几年，寺院才会举行这样的烧施。

一坛烧施已经是让人惊叹了，而这次的烧施大法会却是49坛，并且主坛由大活佛亲自主持，可谓是盛况空前。依尊 上师的主坛是一个长8尺宽8尺的彩沙坛城，参加烧施者不但能够为自己和家人祈福，更有机会欣赏淋漓尽致地体现了西藏文化的精美彩沙坛城。

总会会长丁宏海说，举行如此罕见又法力超强的49坛无上献札息灾烧施大法会，一来是为了庆祝青奥在我国顺利召开，二来是在农历七月这个特殊的日子里为国人祈福，为一切往生者超度，祈求新加坡国运昌盛，国人幸福安康。

此次大法会除了让人期待的盛大49坛大烧施之外，还有如点灯，祈福，超度，佛像贴金，浴佛，绕塔，义卖等各种活动。尤其值得关注的是，8月14日上午10点的开幕典礼上，不但举行了有大小乘，显密僧众出席的隆重的供僧法会，并且与新加坡体育理事会共同

举办了“宗教和谐拔河友谊赛”。下午2点至4点与晚上8点至10点，大众有幸参加了由依尊 慧吉祥大活佛主持的非常殊胜的灌顶法会。这个大法会还特别邀请了来自数个国家的殊胜舍利让大众瞻礼，让大众增长福德和智慧。

新加坡嘎档巴佛教总会历年以来，不但致力于举办各种课程以及法会来利国利民，同时也举办各种慈善公益活动为需要帮助的人群献上温暖。在8月15日的素宴上举行了轮椅捐赠仪式，将十几架新轮椅赠送给医院及老

图为从高处拍摄的法会场地，左手边是49坛烧施场地，而右手边是祈福点灯、瞻礼舍利及舞台等的活动场地。会场入口处，庄严肃穆，迎接来自四面八方的参观者及信众。





舞台的正中央，高座上是释迦牟尼佛雕像。后面墙上则悬挂了释迦牟尼佛（中央）、千手千眼观世音菩萨（释佛左边）及大智文殊菩萨（释佛右边）的精美大幅唐卡。放眼望去，让人目不转睛，顿生敬仰之心。

财宝天王掌管世间及出世间财宝，是嘎档巴重要的护法之一。每次法会，财宝天王都会坐镇会场，让那些祈求财富增长的信众供养。

于点灯祈福处，慈悲的释迦牟尼佛护佑众生，每一盏灯都为燃灯者点燃了脱离苦海的希望，去除心中的黑暗无明，祈求智慧增长，种下了解脱轮回的因缘。



法会也设立了一个小小的慈善角落，张贴的图片展示了嘎档巴参与慈善事业的点点滴滴，义工们的不辞辛苦、为善最乐的无私奉献。希望大家今后也多多参与我们的活动，为弘扬佛法和慈善公益尽一份力。



法会也展出了三件稀世唐代玉佛，雕刻精细，保存完美，是难得一见的珍品。这是嘎档巴佛学会第一次在本地展出这千年古物，依尊慧吉祥大活佛也亲自为特别嘉宾们介绍古玉佛。有缘瞻礼玉佛的信众们真有眼福了。



依尊慧吉祥活佛带领各地的僧众瞻礼了佛陀及诸大弟子舍利。见舍利，如亲见释迦牟尼佛，瞻礼一次，消业无数。本着慈悲众生的心，法会展出了各种舍利供大众瞻礼。如此好机会，岂可错过！





法会开幕典礼上，各界嘉宾齐上台庆祝大法会的开幕。嘉宾们在依尊 慧吉祥大活佛的带领下，向佛像献上了圣洁的哈达、供灯及供花供养诸佛，然后进行殊胜庄严的剪彩仪式。左起为：戴金城先生、林源水先生、继光师父、Ven.(Dr.)K.Gunaratana、Wat.Phramaha Rian Manone-Yang、缅甸师父、广贤师父、依尊 慧吉祥大活佛、中国文化参赞--陈疆先生、黄仁明先生、会长丁宏海、副会长陈冰芸女士、张永祥先生、王宝芬医师、朱建郿女士、回教代表、马旗坚先生及陈光亿先生。



少林弟子也在开幕式上表演了精彩的武术和童子功。精湛的武艺，敏捷的身手，赢得大家阵阵热烈掌声，为大会增色不少。

拔河友谊赛是法会中活泼有益的活动项目之一。各队齐心协力，奋力地试图把对方拉过来。输赢不重要，贵在组员的默契、团结的毅力和决心。





49烧施坛城中，依尊 慧吉祥大活佛主法的是彩沙坛城，制作精致美妙，难得一见。食子及供品排列整齐，一切就绪。上师带领着法会功德主加持坛城，然后带领着49坛的坛主依次加持各个坛城，场面壮观肃穆，令人感动。



依尊 慧吉祥活佛加持坛城完毕，续而加持各个烧施供物后，即登上宝座。金刚师兄们开始为依尊 慧吉祥大活佛主法的彩沙坛城架上木条及摆放吉祥草。各坛坛主及侍者全部就位，就等上师一声令下，烧施就要开始了。



依尊 慧吉祥大活佛及各坛主法者穿上天衣，开始诵经。草束点燃了坛城木及吉祥草，熊熊49坛慧性之火，伴随各种殊胜供品供入坛城，供养诸佛菩萨，下施无量众生，祈大加持。



依尊 慧吉祥大活佛身着天衣，领众坛金刚弟子一起进行49坛前所未有的大烧施法会，法会历时4个小时之久，上师慈悲，一切皆为度众生脱离苦海，感恩上师！



出席参加烧施法会的信众们，手中捧着请供的特殊烧施宝盒，整齐坐在主坛后方特别安置的座位上，等待烧施仪式的开始。



嘉宾及信众们签字写下了对嘎档巴佛学会的支持及美好祝福。



依尊 慧吉祥活佛、嘎档巴佛学会会长丁宏海与各位嘉宾在法会现场合影留念。



法会最后一天的吉祥晚宴上，依尊 慧吉祥大活佛致词，欢迎并感谢各界人士对法会的支持。



法会慈善义举之一，是捐赠轮椅给芽茏东老人之家和轮椅协会等。



此次三天殊胜庄严的《中元节世界最盛大49坛无上献乳强国息灾烧施大法会》，让广大具心（众生）能瞻礼佛陀舍利，同时也能于依尊 慧吉祥大活佛足下听授释迦牟尼佛清净圆满的教法，让大众于善欢喜中结下善缘。

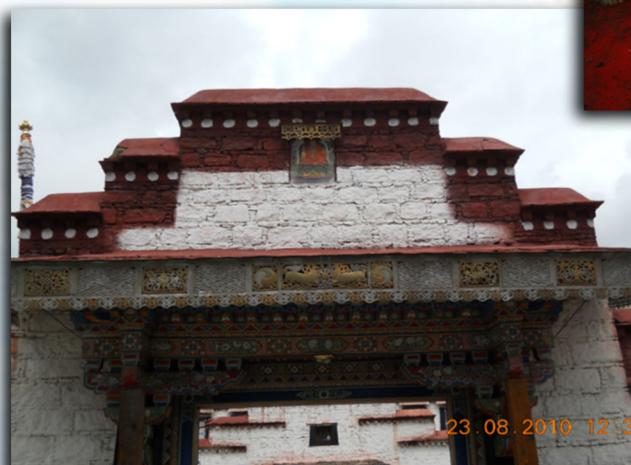
依尊 慧吉祥大活佛于法会最后一天的传灯法会上，带领大众做总回向，祈求世界和平、风调雨顺、具心幸福安康，法喜充满的圆满了此次殊胜的法会。



### 8月23日

我们一行人（四十多位），有来自新加坡、马来西亚、香港和在台湾的师兄。在依尊上师的带领下，从成都转机到拉萨。大家的心里既高兴又紧张，也担心自己不能够适应西藏的高原气候。当我们到达拉萨机场时，中国的师兄和当地的导游献哈达迎接依尊上师。然后依尊上师和我们一行人分两辆大巴，浩浩荡荡的朝卓玛拉康的度母寺出发。

卓玛拉康的度母寺是阿帝夏尊者为了珍藏度母像而修建的。当我们到达目的地的时候，度母寺的住持热烈的欢迎依尊上师，也请我们喝酥油茶。过后依尊上师请出镇寺之宝绿度母的佛像为我们加持。



◎ 例院

### 8月24日

早餐后乘车前往色拉寺。色拉寺全称为“色拉大乘洲”。色拉寺是宗喀巴大师第五弟子蒋钦却桀所创建，该寺是格鲁派第二大寺。我们首先向马头明王像献哈达，然后谦诚的顶礼。在色拉寺内，众佛像尊容庄严，我们诚心的向佛像，顶礼膜拜，希望能得到佛菩萨的加持。过后我们前往布达拉宫参观。



### 8月25日

早餐后乘车前往热振寺。热振寺由“嘎档派”创始人仲敦巴于1057年创建，距今已有九百多年的历史，是西藏“嘎档派”的第一座寺庙。“热振”是“根除一切烦恼，持续到超脱轮回三界为止”之意。依尊上师特别恭请了热振寺镇寺之宝--庄严的三面文殊佛像、阿帝夏尊者及种仁波切的法像为我们加持。



### 8月26日

早餐后参观历代班禅喇嘛的驻锡寺庙--扎什伦布寺，它是黄教六大寺之一、历代班禅额尔德尼驻锡地，寺内供奉了一尊高26米，世界上最大的室内铜像--强巴佛。佛像前，信徒顶礼膜拜。五百多年来它强烈地吸引着国内外佛教信徒。我们瞻礼了达赖一世的脚印和十世班禅大师灵塔，并于寺院前拍照留念。



### 8月27日

早餐后清晨六点从日喀则启程，前往珠穆朗玛峰。沿途翻越海拔5220米的嘉措拉雪山，在经过一个多小时的路程，我们终于登上了珠穆朗玛峰。那时还下着一点雪，真是美极了。能够登上了珠穆朗玛峰，是我毕生难忘的经验。然后前往世界第一高峰--圣母峰供地龙。供完地龙，天空下起毛毛细雨。这是甘露法雨，大家都法喜充满。



**8月28日**

早餐后，一行人浩浩荡荡驱车前往海拔5000以上的圣湖——拉姆拉错。据说在这里可以呈现未来，去圣湖朝拜的人只要虔诚的向湖中凝视，圣湖就能显示出各种景象。有缘者可见到前世、来世及神奇景象。我们一家人在爬山去观湖时，碰到不少困难。突然听到依尊上师念吉祥天母咒，我们也跟着念。费了九牛二虎之力，终于登上山顶。能够看到具德天母湖，那刻的心情真的非笔墨所能形容。在依尊上师的带领下，我们在也这里供地龙。供完地龙，天空再度下起毛毛细雨，真的好殊胜！

**8月30日**

再回到卓玛拉康的度母寺供地龙，于度母寺附近，我们也参观了宗喀巴大师闭关6年的地方，也得依尊上师以宗喀巴大师遗留下的放念珠圣石及其他圣物赐予殊胜的加持。

**8月31日**

早餐后乘车前往甘丹寺，它是黄教六大寺中地位最特殊的一座寺庙，是由格鲁派创始人宗喀巴大师于1409年亲自筹建，寺院规模宏大，气势雄伟。1419年，宗喀巴大师在甘丹寺圆寂，寺院内供奉一座珍藏着宗喀巴大师肉身的银塔。

午餐后乘车前往大昭寺。在依尊上师的带领下，我们很幸运的能入主殿“觉康”供奉由文成公主从长安带进的赤金释迦牟尼佛十二岁等同金身像。能于如此殊胜的释佛法像前顶礼，是何等的福报呀！

之后我们到围绕大昭寺所建成的八角街购物。



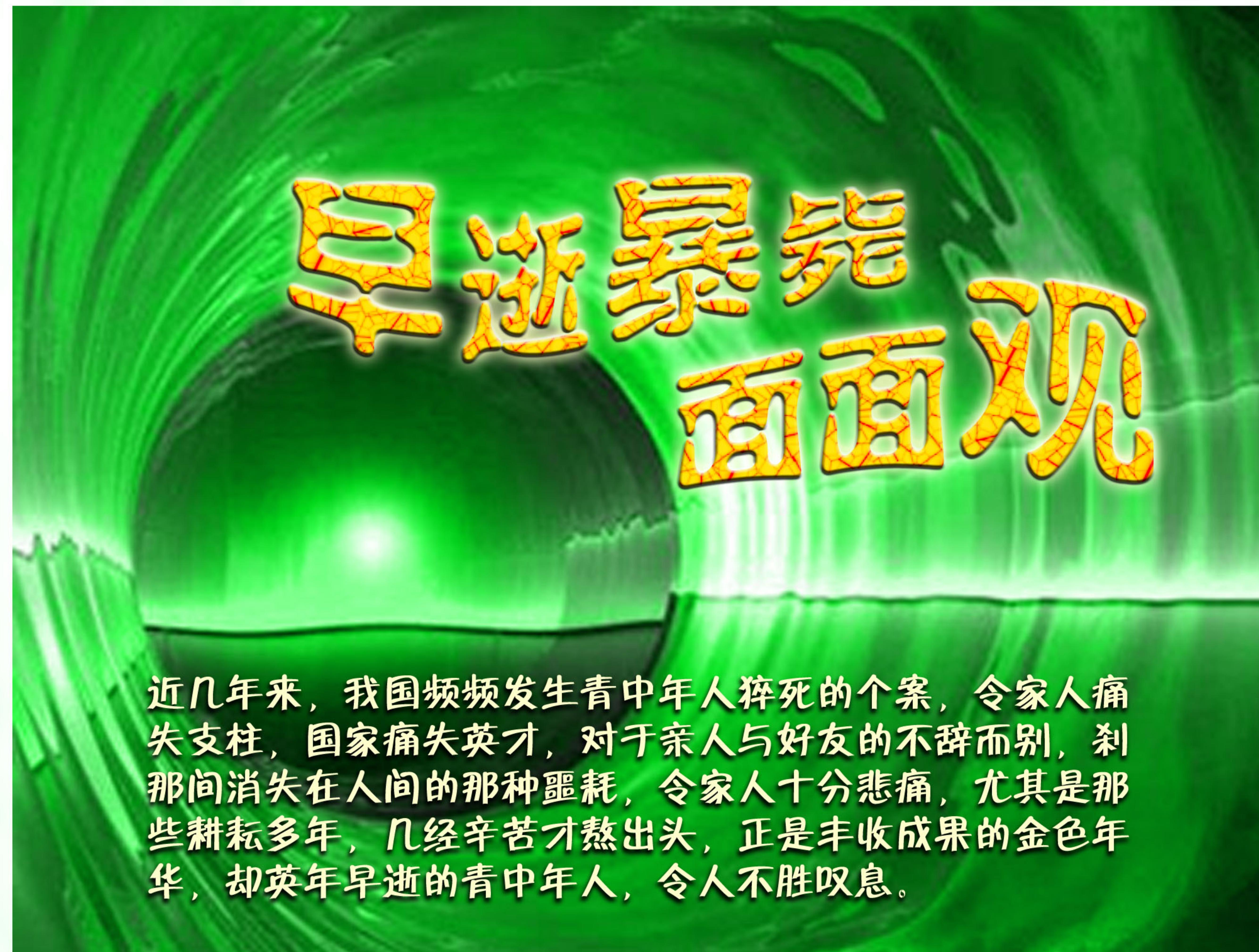
**十二天的西藏朝圣之旅，一转眼就圆满结束了。感恩上师三宝的加持，让我们于此次朝圣之旅体验甚多。众弟子都带着依依不舍的心情向依尊上师辞行，也期待着下次的朝圣之旅。**


**9月1日**

早餐后从拉萨出发，乘火车从青藏铁路到西宁，全程二十四小时。因为几天来的山路行程，大家都已精疲力尽了，所以趁机利用这天的时间补充睡眠。

**9月2日**

上午抵达西宁的塔尔寺。塔尔寺的由来是先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。它是青海地区黄教格鲁派最大的寺院。这是为纪念宗喀巴大师的出生地而建的寺院，初建时只有一座圣塔。我们亲见了塔尔寺的镇寺之宝——宗喀巴大师的脚印。也参观了闻名于世号称“塔尔寺三绝”的酥油花、壁画和堆绣。



近几年来，我国频频发生青中年人猝死的个案，令家人痛失支柱，国家痛失英才，对于亲人与好友的不辞而别，刹那间消失在人间的那种噩耗，令家人十分悲痛，尤其是那些耕耘多年，几经辛苦才熬出头，正是丰收成果的金色年华，却英年早逝的青中年人，令人不胜叹息。

在我国，每天至少有一个人因心脏病猝死，十个人当中就有一个人患糖尿病，每小时最少一个人中风，每三个人当中就有一个人患癌，在这些患者当中，以男性居多，令人担忧的是，患者的年龄有年轻化的趋向。

古今往来，养生学家一再告诫人们，饮食要有节制，起居生活要正常，不要过度劳累，多做健身运动以保持身体健康，因为保养身体是达到延缓衰老与长寿的主要条件。然而，科技的发达，社会经济的发展，繁忙的工作，使青中年人忽略与漠视了自己的健康，死亡原属于老年人无可避免的自然现象，但看这些未老先衰的人对死亡的竞相追逐的反自然现象，令人感到担忧。

在这些早逝与暴毙者当中，几乎以白领居多（少数蓝领者以德士司机最为常见）其中不乏知名报人、教员、记者、高级警务人员、娱乐界幕后精英、医生及著名运动员等。



## 青中年男士暴毙为何屡见不鲜

随着时代的改变，男人在社会、家庭与事业所扮演的角色可说是日益加重，尤其是当今男女平等的社会，男性还得与女性争一日之长，打从孩童时期，父母就开始灌输，身为男孩要比女孩坚强、勇敢，长大后要当个男子汉，要养活妻儿，还要干一番大事业。男人只能流血，不能流泪。因此，男孩无论是跌倒或打针都不能哭，否则就“羞羞”的被人取笑。

长大后，男性总是给人那雄赳赳，富有主动力，领导及独立精神的形象，所以，男人有泪不轻弹，有痛苦不愿意说，也不敢说，可不像女人一样，梨花带雨的，把自己所受的委屈，从眼泪及控诉中宣泄出来。女人的眼泪让人怜爱与同情，相反的，男人的眼泪却会令人反感与取笑，两性之间存在着不同的角色。

从古至今，男人是强者的观念早已根深蒂固，于是强者身负重任，与女性相比，男性承受着更大的压力，尤其是责任感重的男人，事业家庭两头忙，除了早出晚归，为了与家人沟通，又得迟睡早起，睡眠与休息时间不足，一天三餐都在外解决，因为忙，没有时间运动，也没有时间娱乐，唯一可以让自己享受的，只有吃，不论是用膳时间或出外交际应酬，暴食暴饮或酗酒抽烟，用吃与喝来麻醉自己，也当着是奖励自己，完全不考虑食物中的营养是否过剩，脂肪与胆固醇、盐、糖的含量是否摄取过多，不知不觉的，腰围一天比一天大，血压指数不断的飙升，胆固醇的累积则可想而知。压力、疲劳、饮食不当、或烟酒等，使这些男性逐渐进入亚健康状态。一些慢性病如冠心病、糖尿病、肾脏病、前列腺疾病、癌症等，便会悄悄的与这些亚健康的男性们攀上关系。事实上，大多数的人都知道，不良的饮食与生活习惯是致病的因素；可有些人却无法控制自己的食欲，以及晨昏颠倒的不良生活习惯、酗酒、抽烟等。不少人表示“人在江湖，身不由己”，言下之意是等病来了再作打算。

这些不注意养生的男士们，打从青壮年开始，便不断的用健康换取金钱，直到健康被透支，身体出了状况，又用大量的金钱买回健康。然而用健康换取金钱虽不难，但金钱可不一定能换回健康。当中最令人同情的，莫过于那些身染重疾，仍为生活拼搏，当死亡逼近时，才知道大难临头，这些人可说是最可怜、最无奈的一群。



## 常见暴毙的原因

心机梗死、脑血管蜘蛛网膜下腔出血、劳累过度、先天性心脏病、大动脉瘤破裂，均为暴毙的主因。其中以心肌梗死占榜首。病发时来势凶凶，如迅雷不及掩耳般的，尤其处于身边无人协助的情况下，令患者措手不及，在短时间内死亡。疲劳与压力，暴食暴饮，是青中年男性的健康大敌。长期的压力，没有得到舒解，会促进动脉硬化，过度的劳累则会导致心律不整，心脏机能不全，引起机能障碍而发病，甚至死亡，人称“过劳死”。

美食令人垂涎三尺，但隐藏其中的杀伤力却令人完全察觉不到。精致的美食多属高盐、高脂肪、高糖及高胆固醇等，一天三餐都在外享有，高粱厚味，十分危险。而人们总是无法抗拒美食的诱惑，有人甚至抱着消极的态度，认为吃也死，不吃也得死，为什么不开心心的，想吃什么就吃，于是就肆无忌惮地满足自己的口欲，最终却为美食而死。不错，人迟早都会死，但早死（病死）与老死（无疾终老而死），意义截然不同。因病而早死，病榻期间所付出的代价，除了金钱的损失，肉体的折腾，也令家人如跌入深渊般的活在痛苦中。骤然而猝死，也会令家人晴天霹雳般的悲痛欲绝。

心脏病人在猝死之前，其实都会有先兆，只不过被漠视与忽略了，因为死于心脏病的人，一般对自己的心脏功能过于自信，尤其是体格健壮，平时无病痛的青中年人，对于心肌梗塞所发出的讯号并不在意，因为他们让自信给欺骗了，最终让自信害死了自己。

胸痛——胸口绞紧压迫疼痛是心肌梗塞最常见的讯号，有时疼痛会波及颈背，同时还会伴有心悸、呼吸困难的症状。由于发作时可以是几分钟，也可长达二十分钟，疼痛便会自行停止，短暂的疼痛，令患者掉以轻心，没有积极的检查与治疗。反而是心脏病发作时，出现持续的胸痛，剧烈的呕吐及大汗淋漓者，一般来得及送院急救，都能逃过一劫。最危险及难以防备的，是无痛性的心肌梗死，发病时没有胸痛的症状，但却会有胸闷，呼吸不畅，冒汗等症状。这种无痛性心肌梗死，就象无声杀手一样，悄悄地置人于死地。

## 如何避免早逝与暴毙

**自我检查：**一般人到了四十岁左右，躯体的动脉会逐渐的硬化，严重的冠状动脉硬化所引起的心肌梗塞是猝死的主要原因。想要知道一个人是否有动脉硬化症，可以从我们的体表上找线索。美国科学家发现，凡死于冠心病者，耳垂上几乎都有一条皱纹，不仅仅是美国，中国科研人员也有同样的发现，就连中风病人，也会有耳垂皱纹，医学界把它称为“冠心病沟”及“脑动脉硬化耳折症”。显然的，这耳垂皱纹是动脉硬化的征兆。高胆固醇也是动脉硬化的另一讯号。从我们的双眼的黑眼球外会出现一个淡灰色环，环外围由下面开始向上的一个厚环带，是胆固醇及冠心病的提示。一般胆固醇略高者，也会在黑眼球上出现半个淡灰色环。除了耳垂与双眼的提示，手指的轻微震颤也是动脉硬化的典型征状，性格变化，遇事易激动，记忆力明显的减退，不明原因的耳鸣及脑晕，部分病人偶而在于中指会有针刺或蚁走般的麻痹感。

**定期体检：**如有上述任何征状出现，应该立刻前往医院，让专家进行全面的检查。现代科技的发达，心脏的检查仪器日新月异，不断的改进，检查过程也不像过去那么复杂。定期的体检是治疗病的工具。

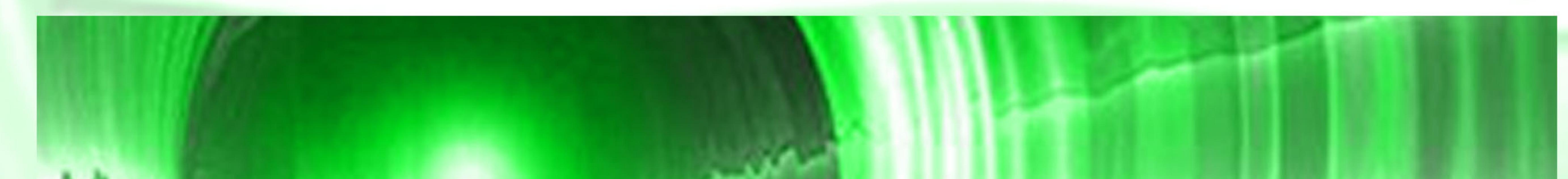
**自我纾解压力：**要防止心肌梗塞或中风猝死就得避免太大的压力。历代中医家一再强调“作息有时”劝导人们“日出而作，日入而息”，每天保持充足的睡眠与休息是治疗疲劳与纾解压力的最佳良药，因为休息能减轻心脏的负担，减少心肌耗氧，改善心肌供血以增强心脏功能。

**避免病从口入：**养成良好的饮食习惯，定时定量，少糖少盐，切勿摄入过多的热量，采用橄榄油，多食水果与蔬菜。早晚两餐最好在家享用，午餐在外也尽量以清淡为主，清淡少油的食物大多不好吃，但只要认识到它的好处，吃起来也会甘之如饴。如果无法抗拒美食的诱惑，则可为自己订下五天清淡、两天美食的饮食保健法。

**运动：**保持每天半小时至一小时的运动，能增强肌肉，血管弹力及微血管发达，增强血液循环的通畅及降低血小板聚集和血粘度，能使血压及血糖保持正常水平。忙碌的上班族或事业处于巅峰的人，常以“没有时间”作为借口而不做任何运动。其实，每天只需利用上下班前的半小时，在住家周围快步走或慢跑，住高楼的朋友也可以爬楼梯替代其他运动。每天爬十二层楼高作为自己的运动标准，乘搭捷运的上班族也可以利用下班回家途中提前三四个车站下车，以快步行回家，不必刻意安排时间运动，也不用寻找运动场所，更不用给自己寻找没有时间运动的理由。

养生保健的方法很多，能遵循养生之道的人却不多。在本地，女性一般比男性懂得保健。只要到任何公园、海边或运动场走一趟，会让你发现“阴盛阳衰”的现象，为数不多的男性，以老年及退休人士居多。青中年男士为了工作与事业，总是无法腾出时间运动，因此，暴毙个案多见于男性。

以上提供的几个简单保健方法，供青中年男士参考，只要持之以恒，相信可以减少早逝与暴毙的个案发生。劝请为事业忙碌的男士们，为国家，为家人，也为自己，珍惜你们的宝贵生命，知足常乐，因为事业再怎么庞大，金钱再怎么多，也比不上拥有健康强壮的身体。正所谓“留得青山在，不怕没柴烧”。





# 向日葵与新女性



向日葵是种非常奇妙的植物，个性喜爱阳光，俗称太阳花。永远努力争取迎向阳光，以便制造叶绿素，加速生长。有些品种可以长到像人一般高，花颜如同大碗公般，黄澄澄的花瓣，常引来赏花者的目光和称叹！

早上太阳东升，花朵则面向东；中午太阳当空照，向日葵挺胸接受阳光；傍晚夕阳西下，花朵懒散转向西。一日三时，花朵跟随阳光移动，大自然的奥妙，令人啧啧称奇。

其实花朵是不会移动的，转动的是花茎。它对光源特别敏感，光一触即转，目的是把那些大片叶子，全部都朝向阳光，以便制造养分。

花开花谢是自然律理，枯萎了的向日葵，虽失观赏作用，但花瓣凋谢所形成的种子苞，却有其经济利益。有的种子苞如娃娃脸般藏满葵子。刮下葵子，可烘可烧，不失美味可口，午后，泡上一杯好茶，相约好友共尝葵子，人生乐事也！

葵子的另一经济价值，是可提炼食油。由于向日葵食油含胆固醇量少，适合人类食用，于是人类经常大量栽种生产。

种植向日葵，是花农另一经济收入。它不需要像照顾玫瑰花般费时，即省时又省力。又因为是食用植物，不宜喷射农药，所以参观向日葵田，对我来说，是一趟欢悦的有氧运动之旅。大量种植的花田，都植满一排排，一行行的向日葵，放眼一望，一片花海。每株一致的高度，带着花容笑脸迎人，展现了对生活的喜悦。

太阳花没有玫瑰那般艳，也比不上牡丹那般娇，说不上香味扑鼻，但它自有与众不同的气质。它植站在黄泥土上，雄赳赳地昂首面向太阳，不畏生活的煎熬。骨子里隐藏着一股阳刚气，就像青春在握、英年挺拔、巾帼不让须眉的娘子军。

如今，社会已摒弃旧思想制度，男尊女卑的思想早已被女权至上主义者一脚踢入大垃圾桶。工厂里的大主管不乏女性，女大学生比比皆是。公司女总裁，多如过江之

鲫。职场上，男争女斗，为面子争地位，为权利拼出位，伎俩层出不穷。然而胜者为王，败者为寇，鹿死谁手，旁观者心里有数。女性已不是“红楼梦”中所形容的柔弱林黛玉，林妹妹哭哭啼啼主义早已不受推崇，更不是为赋新词强说愁的李清照。

现今女性们，有的是像一代女皇武则天，有勇有谋有美貌，更有治家治国大本事。有的女性类似杨家将穆桂英，一身好本领，在职场（战场）上调兵遣将与敌人

拼个你死我活，不凯旋决不回家园。

这些新时代女性，雌雄同体，强势的手段，令一些男士自叹不如，哪敢捧着一束玫瑰花向伊人示好？是男人变得胆小了，还是女人需要改变？现在欧美办公室的文化，已逐渐摆脱玫瑰花的纠缠，代之以向日葵作为“仰慕女性的花”。男人真会见风转舵。

在这里介绍一项插花作品，题名：情丝。



## 花材：

向日葵，变色叶，彩色叶，枯枝。

## 制作过程：

- 1) 这是一项长而高的花瓶设计，分成两组来插，但看起来是一组。
- 2) 把花托插在花瓶中间。
- 3) 用变色叶左右两片掩饰花器和花泥。
- 4) 上下两层两样插法。
- 5) 纤细的花枝（表征情丝）最后才插。



## 意境点评：

向日葵与彩色叶是绝配。小小办公室里，常有恋情传出，这项作品就描述了一些男女恋爱的情绪。

不要问我为什么对你如此冷漠  
世事容不下你我之情  
但稍一不留心  
就被勾起  
源源不绝的情丝…



**什么是火炭？**

现今新人类似乎对此名词感到陌生  
有些人可能听都没听过  
更别指望他们使用火炭来烹饪食物…

新科技年代，人人都晓得往墙上电插头施压，即可黑夜变白天。

电饭锅只要在电源处，轻轻用手按一下，不久白米变成饭，无烟无火，省时又省力，乐坏了煮妇。如此干净利落，有谁还愿意开倒车？于是火炭炉逐渐被新科技打败，只能隐藏在炉灶底下，默默无言地等待老饕来发现它。

虽然火炭炉不兴旺，但还是有人爱使用它，笔者就是其中一个。

巧嘴择食的老饕必定推荐炭烧，在慢工出细活的烹饪过程中，火候拿捏很重要。火过旺则水份易流失，过弱却火气不到，食物没香味。

小小一个火炭炉，考验着我的耐心与毅力，也调伏了我急躁的心，从这也启发了我的人生，处事待人的道理。有些事情是欲速则不达，必须冷静应战（因为火候不到，只好等待时机），对事情浮躁迫切也于事无补，反而伤害了你那些想要帮忙的朋友。时机来了，即火候已到，势必向外冲，绝不手软。

南洋乃俗，喜把火炭比喻成乌金，一块黑漆漆的火炭，点火成金，金光闪闪，点燃了人们的希望——“有金就好”。

因此，每当街坊有庙会，尤其是盂兰盛会，许多信众都会争先恐后地捧着乌金去供养神佛，并许下愿望，祈求心想事成，乌金能变成黄金，明年再来还愿。



火炭发光发热燃成灰，其用途很大，可当清洁剂使用。锅子被炭火熏得黑漆漆，很不雅观，不小心碰到就会弄得黑头黑脸，即使用清洁剂用力擦也难弃除。这时用一块抹布沾些炭灰，轻轻一擦，不费吹灰之力，即可还它清白。

在洗洗刷刷之间，忽然想起曹植的七步诗：

煮豆燃豆萁，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急。

炭火熏黑了锅，再用炭灰清除之，是不是和七步诗有异曲同功之妙呀？可见我们老祖宗生活的智慧多高超，环环相扣，一物克一物。

若家里有老人，人身安全最费周章，不仅怕他跌倒，又怕居所不符合卫生，尤其是厕所，最易藏污纳垢。用肥皂粉清洁剂这一类化学用品，若清洗不当，地板会滑溜，对老人家不利，如若用炭灰则没有后顾之忧。清洗完毕，可放置一块黑炭在厕所角落处，一星期换一次，它具有吸收秽气的功能。

家庭主妇欲驱除雪柜内异味，可用一张报纸包一块黑炭置于柜中，自然能发挥其效力。雨季绵绵，甚少阳光，难免全家湿气重，几块黑炭放在床底下，就可吸收霉气。

以前，我们住在胶林里，居民大都是省吃俭用的割胶工人，尤其是印度人，常用炭灰刷牙，偶尔遇见他们，就露出雪白的牙齿微笑地向我打招呼。虽事隔数十年，但美好的形象永不磨灭。

胶原人家，善养家畜，踏出家门，不小心就会踩到鸡屎狗粪，这时洒上一把炭灰在粪便上，就可轻轻松松的将污物移掉。

瞧！自然提供了一切，生活可以轻松地过，为什么一定要绷紧着神经过活呢？





我说服了一位朋友同行，借此机会让他接触佛法。之前，大家都担心会出现高原反应，但一到达西藏，上师就亲自给了我们每人两粒能抗高原反应的红景天，所以几天下来都没事。

这次西藏朝圣旅行看到很多一般看不到的镇寺之宝，我们在度母寺瞻礼了曾经开口和阿帝夏尊者辩经的度母像，真的好美丽庄严！上师亲自以度母像为我们作加持。第二次去度母寺才知道，原来宗喀巴大师还曾经在附近的另外一间寺院闭关了六年半，现在还保存着尊者用过的石头宝座和小石座，还有尊者的脚印，我们都受了殊胜的加持，在其它寺院也有宗喀巴大师的三岁及七岁的脚印。



在布达拉宫，我们看到了一颗在大象头脑里自然形成的夜明珠，像鸡蛋般大，还有一双开着莲花手纹的手印，当然还有其他奇珍异宝，太神奇了。

我的朋友本来就不是佛教徒，也常说自己是魔道中人，因为他什么都吃，年轻时在森林开芭，杀过很多动物，还说亲眼看见过树妖。他知道此行朝圣的寺院都不是一般的寺院，表示担心这次行程会有阻碍，因为出发之前身体已经出现了状况。但在西藏三天后他突然对我说，本来有病的，这几天替上师和佛慧师背那么重的背包，反而没事情发生。我趁机告诉他，上师和佛慧师的背包不是什么人都可以背的，背了能帮他消业障。他也感觉如此，因为在背佛慧师的背包当天，他在一尊弥勒佛像面前合掌顶礼时突然全身发抖好像在哭泣，持续了有五分钟的时间。几天后，上师要展示舍利子时，他才知道自己几天来所背的包里都是舍利子，难怪反应那么特别。这次，我们还有幸看到从印度飞来西藏的度母像。

在《大昭寺》，我们瞻礼了释迦牟尼十二岁的等同金身，真的好庄严！上师亲自为释迦牟尼佛、千手眼目观（观音）和宗喀巴大师的佛像贴金。我们也瞻礼了两幅从墙壁自然浮现出来的度母像和药师佛像。



在热振寺，上师亲自为会开口讲话的三面文殊佛像贴金，还恭请了三面文殊佛像、阿帝夏尊者圣像及种仁波切圣像一一的为我们加持，我的朋友开心地认为不枉此行了。



这次还瞻礼了阿帝夏尊者骨灰自然形成的白文殊头像舍利子，也有幸见到了阿帝夏尊者以头发加持过后地上生长出的万棵千年柏树。大家还在种敦巴大师的塔前绕塔祈福，离开时，天空出现一道彩虹欢送我们。



在扎什伦布寺，上师也请出第一世达赖喇嘛的脚印为我们加持，也看到第四世班禅的法像及宝塔（上师说第四世班禅是历代班禅中传承最完美的一个），我们在塔前顶礼祈求加持。

在塔尔寺我们进去了从来都不对外人开放的藏经阁，里面的经书是用黄金写的，一本等



同一块黄金的重量呢。也参观了宗喀巴母亲在生他时的脐带血滴到地上而生出来的菩提树。



在珠穆朗玛峰的半山，天突然下起了雪花，画面极为殊胜，有如天女散花。我们在珠穆朗玛峰顶做了烟供和供地龙。虽然很冷可是大家都好开心。

隔天一大清早，我们就分成了十三辆吉普车浩浩荡荡地往具德天母湖前进，近八小时的山路才到达目的地。圣母峰上空气稀薄，走几步就感觉气喘。上师要我上山顶拍录像，我告诉上师现在都在喘了，

怎么能上顶峰呢，上师本来要给我巧克力吃，可是找不到，上师就自己先上山了。我看着上师的背影，心里很不甘心来到这里却上不了山峰，于是就紧跟着上师，上师示意要我走在他前面拍录像，我想一步一步走的话肯定拍不到上师的，因为上师走的步伐快。于是心想，冲上去吧，不然是拍不了的。就这样一路和上师跑跑走走停停的到达了顶峰，我们在上面做了烟供、供地龙、祈求和许愿。过后，还和上师一起跑下山，平安无事的抵达山脚！



从圣母湖回来，我们包下了一间餐厅，一边享用晚餐，一边唱歌，师兄们也作心情分享，大家玩得好开心，店里充满了我们的欢笑声。最后上师带领大家唱大悲咒结束了当晚的晚会。时间已经是十二点多了，在去西宁的火车上，上师在房间里久久都没出来，可是一出来就一个一个的喂我们吃西瓜，真是受宠若惊了，我们多么好福报啊。最受益的是跟上师去购物，看上师买东西才知道什么是自利利他的法，为什么要和众生斤斤计较，也学到了怎么把佛法融入世间，世间处事不离开佛法的道理，要先利益自己才能利益他人，学习做一个聪明的佛弟子。



朋友也有大改变了，第一天看到上师和出家众，他总是说你师父，你们的师父。几天后就称某某师父，称呼上师不再说是你师父了。到后来对上师起恭敬心，跟上师买货时自动称呼上师了。在各大寺院给的赠品他还很珍惜，回来还和其他朋友炫耀说这次西藏旅行看到了很多毕生难得一见的宝物，进去了外人没机会进去的寺院和秘密处，还有幸能替上师和佛慧师背包包，也表示明年准备要再跟上师到印度尼泊尔朝圣。

这次不只是有机会接引我的朋友认识上师，还有机会和北京的师兄及吉隆坡的近善研讨佛法。后来有人向上师求法，上师在荟供前也欢悦的传给大家加持内供法及诸多咒语。上师开示说做什么事都要随时不离佛法，利益众生，不然就浪费了。总之，这次西藏之旅大家都赚到满满的了，皆大欢喜哦！

西藏的风景美，上师的心更美，西藏的圣物多，上师的爱更多。感恩上师慈悲救度，无私奉献的爱护，日夜为我们劳碌。心存感谢，感动，感恩。愿生生世世与恩师，不离法宴悉受用，地道功德皆圆满，愿速获得持金刚。

我们期待明年和上师的印度尼泊尔朝圣之旅，师兄们，不要再错过了难得殊胜的机会哦！



神秘的

◎ 周丽娟  
(槟城)

## 西藏朝圣之旅

十二天的朝圣之旅终于结束，也开始想家了。在此借用北京月红师兄的一句话：咱们自己出来旅行是消福报，但跟依尊上师一起朝圣是累积福报。这句话太有道理了，因为自己的旅行除了吃喝玩乐，走马看花，做些小布施之外，绝对没有办法到达某些景点，是普通旅游团所参观不到的，更甭说受到此景点镇山宝物的加持。

因为全程有依尊上师随队加持，众多弟子有幸亲身目睹诸多圣像及受到诸圣像之加持。如热振寺里的开口说话的文殊菩萨，阿帝夏尊者圣像，种仁波切圣像，聂唐卓玛拉康寺由印度飞来会开口说话的度母等等。除此之外，众弟子在依尊上师的带领下，来到宗喀巴祖师闭关六年的热堆寺，获得其放念珠圣石和其他圣物的殊胜加持。当然也少不了跟随依尊上师做供僧、供寺院、供灯、佛像贴金、供地龙和供哈达等诸多善行，让众弟子们累积广大福报。

这十二天的朝圣旅程一点也不轻松，虽然自己没有高山症反应，身体尚属正常，但碰到有些寺院在半山腰，要稍微爬一爬才能抵达的只有暗自叫苦，因为气喘会导致呼吸不顺畅，只能一边爬一边张大嘴巴喘气。虽然慢也坚持到达目的地，在此也非常佩服那些身体不适的师兄们，在依尊上师三宝的加持下也能坚持到达终点。布满石块和泥泞的小路极其难行，再加上如四川“变脸”般的天气，更加难以捉摸，感恩依尊上师细心安排，我们全程用的是四轮驱动车而不是大巴，每辆载有四位乘客，所以爬山车能大幅度减少道路之不便，也能让大家坐得更舒服。

在此有很大的感触，当年文成公主和亲嫁入西藏，历尽千辛万苦，费时三年的艰辛旅程才抵达西藏。而我们这十二天的朝圣路程当中，虽有几天是在爬山车中渡过，全程来回超过三千公里，路途虽长，但比起文成公主，历代祖师，骑马，徒步翻山越岭可要舒服多了。

我们这一班朝圣弟子，长久以来犹如温室里的花朵，没有多大的机会体验风吹雨打。这十二天的朝圣旅程，可说给我们提供了一次最佳的磨练环境，提升我们的历练免疫。这一趟的朝圣之旅让我们获益良多，并非三言两语能道尽，我只能说如人饮水，冷暖自知，我感受到在热振寺，拉康寺分别获得开口说话文殊菩萨和开口说话度母的殊胜加持。也有幸在青海塔尔寺获得极不易求得的两片菩提叶（此菩提树是宗喀巴祖师出生时脐带血落地而长成的，初生之时，每片叶子皆有佛像与经文）。

感恩依尊上师全程加持，让每个弟子皆能顺利完成朝圣之旅，众弟子们也依着此次之因缘而业障减轻，福慧增长，也非常感恩藉着依尊上师之因缘能获得各圣地的加持而减轻修行上的障碍和执着，并祝各位同行的师兄门道业增长，早登大菩提。

# 菩提道次第传承祖师修心语录

堆隆巴·仁清桑波说：「供养十方诸佛的功德、不及供养上师一毛孔的功德大，此为密乘等密径及诸人成就者的知识，以此这一关键，必须有一种不错的缘起。」又说：「菩提道次第的根本，关系於依止善述中所说。」

**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, Ipad, Iphone and Laptop**

欢迎浏览以下网站购物  
 Please visit our website for good deals  
[www.buysellstation.com](http://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 Kadampa 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: (977) 445 0869 / 445 0824  
 Fax: (977) 445 0807

**尼泊尔嘎档寺**  
 PAL NYAMME JOVO KADHPAMA  
 CHHOKEY NAMPAR GYALWAY LING  
 Arubari-8, Buddha Tole, Jorpati  
 Kathmandu, Nepal, G.P.O Box. No. 13132  
 Tel: (977) 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

**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

**中华不摇怒士王佛学会**  
 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

**福慧功德 洋溢有情  
 正法久住 源远流长**

*With Compliment Of*

杨银湘 朱建郿 陈宝发 丁宏海 易佩瑾 黄美凤 孔剑锋 陈佑辉 施惠英 陈易剑 郭新耀 梁玉娟 佛弟子 高胜贤 杨乃陶 陈金泉 黄德发 钟传声 陈以虎 慧亿 周亿青 李秀雯 王志松 罗美英 郑桂清 张怀阳 林瑞莲 郭尊鸿 杨晖萃 张振强 陈慧莲 郑光荣 胡爱蒂 刘玉爱 Lim Vui Khim 曾南莞 郑文虎 郑仁竣 王组詠 林贤兴合家 刘欣颖 甘万诚 李闻法 温添嗨 杨玫瑰(已故) 李建利 吴志明 张樱子 张藜子 张艺子 黄丽力 郑有才 苏添宝 黄丽珍 陆颖	 <b>福慧特刊      欢迎来稿</b> <p>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</p> <p>以下栏目欢迎您投稿交流心得：  <b>【佛法释疑】</b>欢迎您询问有关学佛方面      遇到的疑问。  <b>【心声集锦】</b>欢迎您分享修行的心得、      诗歌、词赋、散文等。  <b>【生活系列】</b>欢迎您分享生活中的体悟      与修行。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>
--	---

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！