

祈愿文

佛法长久住世间
深广法雨祈降临
众生饱餐甘露味

普利无量诸有情
三学二次五道果
速速证得胜菩提



依尊 种菟仁波切拥有源之释迦牟尼佛清净完美的佛法传承
是目前世界上不可多得的具量上师
也是世界上以华语宣扬显密佛法，法缘最广的密法上师
上师慈悲为怀，大悲不舍一切众生
希望尽一切力量，利用每分每秒的时间广结善缘



欢迎广植福田，护持弘法基金

户名：KADHAMPA BUDDHIST ASSOCIATION (SINGAPORE)
帐号：666-413406-001 (汇款请注明：弘法基金)

护持帐号：OVERSEAS CHINESE BANKING CORPORATION (OCBC)

65 CHULIA STREET, OCBC CENTRE, SINGAPORE 049513



特刊
第 4 期



一本不可错过的浩瀚知识宝藏

福慧

Fu Hui

【佛经篇】
《贤愚经》四(续)
《造像功德论》二(续)

【活佛心语】
利众的心愿

【嘎玛巴新闻】
睿吉祥活佛 中国创历史

【佛教文化】
古唐卡艺术~佛教之创始人
释迦摩尼佛

【佛法释疑】
佛教徒正确观念
是要吃素，还是要吃荤？

【生活系列】
如何预防 中风、瘫痪

【弘法活动】
金马仑高原之培训课程
潜能与卓越行为人格

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
(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 林郅桃

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 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

槟城嘎档巴佛教会 方丈 睿迅母师
会长 陈汉进

古来嘎档巴佛教会 方丈 睿福海师

霹雳(万里望)嘎档巴佛教会 方丈 睿法筵师
总务 李国威

怡保嘎档巴佛教会 方丈 睿甘露师

马六甲嘎档巴佛教会 方丈 睿善显师

印尼嘎档巴佛教会(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 陶祚增先生 梁振康先生
王美玲博士

书法顾问 邱少华博士

封面介绍:

墨梅(指画)

荷叶飘不尽 双鲤共遨游
追逐莲塘中 翠溢逐风狂

(2003癸未年) 46x68cm

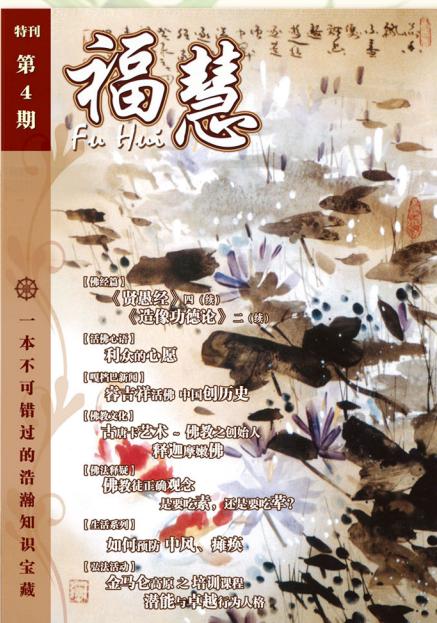
特此感谢现代艺术家 梁振康先生
提供大作, 作为本期特刊封面。

梁振康先生 现任
新加坡美术总会会长
妙华艺术家协会会长
新加坡嘎档巴佛教总会艺术顾问

福慧特刊

第4期

2009年12月



感恩分享 福慧

愿以此功德
上报四重恩
若有见闻者
尽此一报身

庄严佛净土
下济三途苦
悉发菩提心
同生极乐国

长年供明灯

福聚无量增

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

供灯于以下尊佛	尊佛所持显之功德
释迦牟尼佛	障难尽除, 福慧圆满, 昼夜吉祥
千手千眼观世音菩萨	圣洁清净, 慈悲吉祥
至尊文殊菩萨	聪慧睿智, 辨才无碍
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\$5\$80 ◎

讯问处

新加坡嘎档巴佛教总会

【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……

学佛体会 | 快乐的一家

—— 悉晨

任重道远 —— 睿福海师

感恩上师 —— 林涵汾

学佛心得 —— 管莹莹

修持心得分享 —— 慧诚衍、张居士

53 52 50

福慧特刊

第4期

2009年12月

Content 栏目

【嘎档巴新闻】之睿吉祥活佛中国创历史

睿吉祥活佛黄帝陵宣读主祭文

18



作为嘎档派法王之转世活佛, 依累世愿力, 生乘愿在台湾转世, 十几年来以华语在世界各

国领导以及海内外各界华人代表 5000 余人地宣扬释迦牟尼佛清净圆满之教法, 就是希望一切众生都能离苦得乐……

能以佛法来利益十方世界一切众生, 希望一切众生都能离苦得乐……

【造像功德论】二 (续)

《地之精华圣者十轮经》中亦云:「族之子, 另外, 此般也, 较假设以获得具去往彼岸八解脱, 全都住于

思择之大除故者充满此三千大千世界, 乃此般也……面礼足, 合掌白言:「蒙佛慈恩, 得济余命……」

如来慈矜, 即遣阿难, 谛王请命, 王闻佛教, 即便放之, 得脱此厄, 感戴佛恩, 欣踊无量, 寻诣佛所, 头

头

6

【贤愚经】四 (续)

《地之精华圣者十轮经》中亦云:「族之子, 另外, 此般也, 较假设以获得具去往彼岸八解脱, 全都住于

思择之大除故者充满此三千大千世界, 乃此般也……面礼足, 合掌白言:「蒙佛慈恩, 得济余命……」

如来慈矜, 即遣阿难, 谛王请命, 王闻佛教, 即便放之, 得脱此厄, 感戴佛恩, 欣踊无量, 寻诣佛所, 头

头

2

【佛经篇】

《地之精华圣者十轮经》中亦云:「族之子, 另外, 此般也, 较假设以获得具去往彼岸八解脱, 全都住于

思择之大除故者充满此三千大千世界, 乃此般也……面礼足, 合掌白言:「蒙佛慈恩, 得济余命……」

如来慈矜, 即遣阿难, 谛王请命, 王闻佛教, 即便放之, 得脱此厄, 感戴佛恩, 欣踊无量, 寻诣佛所, 头

头

2

【贤愚经】四 (续)

《地之精华圣者十轮经》中亦云:「族之子, 另外, 此般也, 较假设以获得具去往彼岸八解脱, 全都住于

思择之大除故者充满此三千大千世界, 乃此般也……面礼足, 合掌白言:「蒙佛慈恩, 得济余命……」

如来慈矜, 即遣阿难, 谛王请命, 王闻佛教, 即便放之, 得脱此厄, 感戴佛恩, 欣踊无量, 寻诣佛所, 头

头

2

【生活系列】

请问佛教徒正确观念是要吃素吗?

佛祖正确的观念, 不一定吃素也不一定吃荤, 看修

学者依什么样的学处, 所以在密法的「事部」是吃素的, 而「无上戒律」则是荤素不拘, 但荤素都要如法加持……

6

【如何预防中风、瘫痪】

中风属于现代医学中脑血管意外的范畴, 是指脑部动脉或供应脑的颈部动脉病变, 引起脑局部性血液循环障碍所产生的急性或亚急性脑损伤症状……

44

【夏日之花, 九重葛】

浓郁的夏天气息挥之不去, 红彤彤的色彩, 在夏天艳阳下的布上, 画了各种彩绘, 它热情、冶艳, 为枯黄的大地, 增添生机……

44

【学佛体会 | 快乐的一家】

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……

44

【感恩分享 | 福慧】

感恩分享福慧

44

【性格分析与佛法课程】

为了培训领导才能以及全面提升管理之道, 种菟

仁波切国际管理委员会于四季清爽、景色怡人的金马仑高原主办了第一次户外培训课程……

34

【释迦摩尼佛十二行法】

具有十二种行业等殊胜功德之化身佛降临人世, 所有世间宣法传教之士, 都将如百兽慑服于雄狮威风般, 唯能垂首噤声臣服……

34

【佛教文化】古唐卡系列

洪伊 增珩

26

【弘扬活动】之金马仑高原培训课程

洪伊 增珩

34

【性格分析与佛法课程】

为了培训领导才能以及全面提升管理之道, 种菟

仁波切国际管理委员会于四季清爽、景色怡人的金马仑高原主办了第一次户外培训课程……



賢愚經

釋迦牟尼佛著

元魏涼州沙門慧覺等在高昌郡譯

嘎档趣嘉（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

如來慈矜，即遭阿難，詣王請命，王聞佛教，即便放之，得脫此厄，感戴佛恩，欣踊無量，尋詣佛所，頭面禮足，合掌白言：[蒙佛慈恩，得濟余命，唯願天尊，慈愍我等，听在道次。]佛即可之，告曰：[善來比丘，須發自墮，身所著衣，變成袈裟。]敬心內发，志信益固，佛為說法，諸垢永盡，得阿羅漢道，其母聞法，得阿那含。爾時阿難，目見此事，叹未曾有，贊說如來若干德行，又復嗟嘆：[母子三人，宿有何慶？值遇世尊，得免重罪，获涅槃安，一身之中，特蒙利益。

，何其快哉！？]佛告阿難：[此三人者，非但今日蒙我得活，乃往過去，亦蒙我恩，而得濟活。]阿難白佛：[不審世尊，過去世中，濟活三人，其事云何？]佛告阿難：[乃往久遠阿僧祇劫，此閻浮提有大國王，名曰⁽¹⁾摩訶羅檀囊（秦言大寶），典領小國，凡有五千，王有三子，其第一者，名⁽²⁾摩訶富那寧，次名摩訶提婆（秦言大天），次名摩訶薩埵，此小子者，少小行慈，矜愍一切，猶如赤子。爾時大王，與諸群臣、夫人、太子，出外游觀。時王疲憊，小住休息，其王

三子，共游林間，見有一虎，適乳二子，饥饿逼切，欲還食之。其王小子語二兄曰：今此虎者，酸苦極理，羸瘦垂死，加復初乳，我觀其志，欲自啖子。二兄答言：如汝所云。弟復問兄：此虎今者，當復何食？二兄報曰：若得新殺熱血肉者，乃可其意。又復問曰：今頗有人，能辦斯事，救此生命令得存不？二兄答言：是為難事！時王小子，內自思惟：我于久遠生死之中，捐身無數，唐舍軀命，或為貪欲，或為嗔恚，或為愚痴，未曾為法，今遭福田，此身何在？設計已定，復共前行，前行未遠，白二兄言：兄等且去，我有私緣，比爾隨後。作是語已，疾從本徑，至于虎所，投身虎前，餓虎口噤，不能得食。爾時太子，自取利木，刺身出血，虎得舐之，其口乃開，即啖身肉。二兄待之，經久不還，尋迹推覓，憶其先心，必能至彼，喂于餓虎，追到岸边，見摩訶薩埵，死在虎前，虎已食之，血肉涂漫，自仆墮地氣絕而死，經于久時，乃還蘇活，啼哭宛轉，迷憒罔絕，而復還蘇。夫人眠睡，夢有三鵠，共戲林野，鷹卒捉得其小者食，覺已驚怖，向王說之：我聞諺言，鵠

子孫者也，今亡小鵠，我所愛兒，必有不祥！即時遣人四出求覓，未久之間，二兒已到，父母聞此，墮地罔絕而無所覺，良久乃蘇，即與二兒、夫人、婢女，馳奔至彼死尸之處。爾時餓虎，食肉已盡，唯有骸骨，狼藉在地，母扶其頭，父捉其手，哀號罔絕，絕而复苏，如是經久。時摩訶薩埵，命終之後，⁽³⁾往生歡喜天界，即自生念：我因何行，來受此報？天眼徹視，遍觀五趣，見前死尸，故在山間，父母悲悼纏綿痛毒。怜其愚惑，啼泣過甚，或能于此喪失身命，我今當往，諫喻彼意。即從天下，住于空中，種種言辭，解諫父母，父母仰問：汝是何神？愿見告示。天尋報曰：我是王子摩訶薩埵，我由舍身濟虎餓乏，⁽⁴⁾生歡喜天。大王當知，⁽⁵⁾有行歸無，生必有終，惡墮地獄，為善生天，生死常途，今者何獨沒于忧愁煩惱之海，不自觉悟勤修眾善？父母報言：⁽⁶⁾汝行大悲，矜及一切，舍我取終，吾心念汝，荒塞寸絕，我苦難計，⁽⁷⁾汝修大悲，那得如是？⁽⁸⁾于時彼天，復以種種妙偈句，報謝父母，父母于是小得惺悟，作七寶函，盛骨著中，葬埋畢迄，于上起塔，天即

化去。王及大众还自归宫。]

佛告阿难：[尔时大王摩诃罗檀那者，岂异人乎？今我父王⁽⁹⁾阅头檀是。时王夫人，我母⁽¹⁰⁾摩诃摩耶是。尔时摩诃富那宁者，今弥勒是。第二太子摩诃提婆者，今⁽¹¹⁾婆修蜜多罗是。尔时太子摩诃萨埵，岂异人乎？我身是也。尔时虎母，今此老母是。尔时二子，今二人是。我于久远，济其急厄危顿之命，令得安全，吾今成佛，亦济彼厄，令其永离生死大苦。]

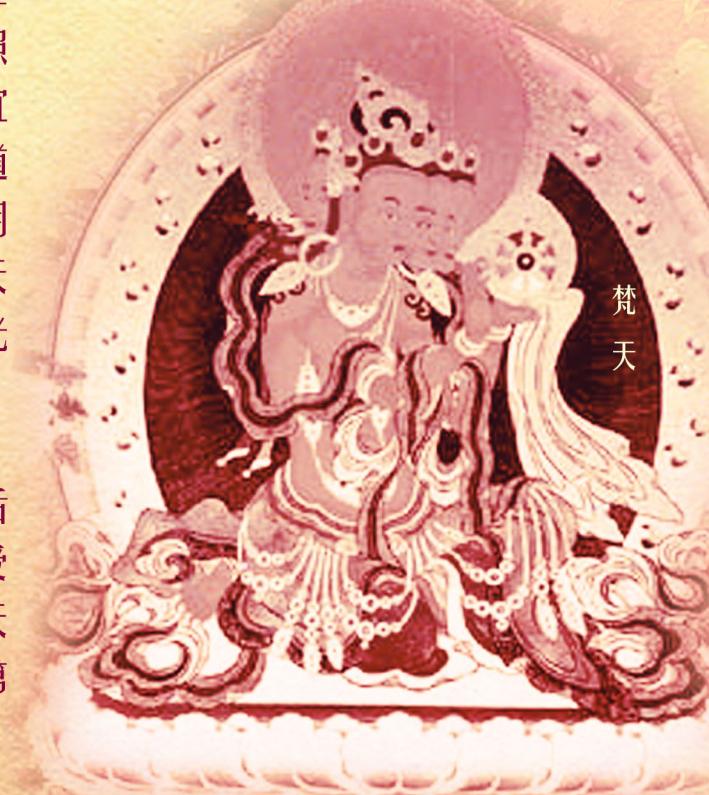
尔时阿难、一切众会，闻佛所说，欢喜奉行。

三、二梵志受斋品

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时初夜，有二天来，诣于佛所，⁽¹²⁾天身光明照曜祇桓，皆如金色，佛便随宜演畅妙法，心意开悟，俱得道迹，头面礼佛，还归天上，明日清朝，阿难白佛：[昨夜二天，来觐世尊，威相最著，净光赫奕，昔种何德获斯妙果？]

佛告阿难：[迦叶如来灭度之后，遗法垂末，有二婆罗门，受持八斋，其一人者，求愿生天，其第二人，求作国王，其第

一人，还归其家，妇呼共食，夫答妇言：向受佛斋，过中不食。妇复语曰：君是梵志，自有戒法，何缘乃受异道之斋？今若相违不共我饭，当以斯事语诸梵志，使驱摈汝不与会同。闻此语已，深怀恐怖，便与其妇非时而食，二人随寿长短，各取命终。愿作王者，持斋完具，得生王家；愿生天者，由破斋故，乃生龙中。时有一人，为王守园，日日奉送种种果蓏，此人后时，于泉水中得一异粽，色香甚美，便作是念：我每出入，常为门监所见前却，当以与之，如念即与，门监受已，复自思惟：我通事时，每为黄门之所拽缩，当以与之。便用斯粽奉贡黄门，黄门纳竟，转上夫人，夫人得粽，复用献王，王食此粽，甚觉甘美，便问夫人：从何处得



？夫人即时如实而对，展转相推，到于园监，王复召唤而问之曰：吾园之中，有此美果，何不见奉，乃与他人？园监于是本末自陈。王复告言：自今已后，常送斯粽，莫令断绝。园监启曰：此粽无种，从泉中得，敕使常送，无由可办。王复告言：若不能得，当斩汝身！园监还出，至彼园中，忧愁懊恼，举声大哭。一龙，闻其哭音，变身为人，来问之言：汝有何事，悲哭乃尔？

~下期待续……

◎ [注解]

(1) 别译[大木车王]。

(2) 摩诃富那宁：意为[大声]

(3) 原句为：[生兜率天]

(4) 原句为：[生兜率天]

(5) 原句为：[有法归无]

(6) 原句为：[汝行大慈]

(7) 原句为：[汝修大慈]

(8) 原句：[于时天人]

(9) 阅头檀：意为[净饭]或[真净]、[白净]。

(10) 摩诃摩耶：意为[大幻化]。

(11) 婆修蜜多罗：意为[迎人间]、[世友]。

(12) 原句：[天人身光照曜祇桓]。



名為詮說出資造像 及供養者得悅耳之利益論住矣 (簡稱：造像功德論)

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

《地之精华圣者十轮经》中亦云：「族之子，另外，此般也，较假设以获得具去往彼岸八解脱、全都住于思择之大除敌者充满此三千大千世界，乃此般也，如成为稻之禾苗或芝麻或竹或芦苇或甘蔗园般，彼诸以五束系缚而约满百千年，于依坏正出具大势力之一漏，而为欲福故，解开所有彼诸系缚而以香水洗涤彼除敌者，并供养法衣及乞碗至百千年为止，且作随彼诸意之住处、床座、衣服、食物、治病之药及各种生活用具。不仅如此，彼诸除敌者出忧后，亦作供养而焚烧后收集彼诸之骨，然后置于以七大宝造之塔内(乃超胜彼)矣。另外，以大宝之胜幢、幡、伞、香、花、各种乐器供养之福蕴，故为安置醒盛之骨建造塔之福蕴亦甚多，因此解开系缚之除敌者而以作供养之福，亦不及彼之百分，亦不及千之分、百千之分、千万之分、千亿之分，以彼之故，亦不及算之分、数之分、喻之分、因之分矣。」

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

《辨别业之经》中亦云：「对净族童子鹦鹉云，有十八个造逝如是者供依之益

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

《明胜王所求经》中亦云：「
以造能王供依乃除诸 忧苦且得成为主要盛
全身为主甚多珍宝库 及获得胜利地上群敌」

《全出忧之大经》中亦云：「
时常以发欢喜心 而凡是造如拇指
醒盛像或依任何 变成生于不摇刹」

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

假设成为刺痛亦 任时不说他之过
凡常赞扬稀胜者 醒盛眼前为化生
发菩提心及敦请 智一切者而凡是
时常行净乃生于 醒盛眼前为化生

以黄金造醒盛像 饰而置于莲花垫
凡除具心忧苦者 醒盛眼前为化生
于诸自视甚高者 如弟子持己为卑
凡不作伤害他事 醒盛眼前为化生」

《珍宝女所求经》中云：「
此大身体从诸以逝如是者之大士夫主要相(贤相)作美饰，乃往昔以造逝如是者之身像、修补坏塔、令他从诸怖苏息、作调解诸不和睦之具心而成，故而女子，往昔行此诸无量无数善根之法，故而于逝如是者之身现前成大士夫之三十二相矣。」

《稀胜(宝)云圣经》中云：「
族之子，若具菩萨之十法，则成为不染胎之垢而生矣。若问何十？此般也，⁽¹⁾造逝如是者之身像、⁽²⁾修补坏之供依、⁽³⁾以香之涂抹供于逝如是者之供依、⁽⁴⁾供沐浴之香水、⁽⁵⁾作扫除作粉刷、⁽⁶⁾以身作服侍父母、⁽⁷⁾以身作服侍住持学官、⁽⁸⁾以身作服侍诸行净者、⁽⁹⁾彼诸亦以无财之心而不以偕与财之心，⁽¹⁰⁾以彼欢喜之善根亦以此此般善根愿诸具心成为不染胎之垢而生矣。云彼而全回向，且彼亦从内心而想，故而族之子，若具彼诸十法，则不染胎之垢而生矣。」

《白莲花经》中云：「
以谁供养于所有出忧 胜者之彼诸胜者骨头
且诸甚多千骨头供依 以何由黄金或者白银
或晶或石之精华造塔 如是以胜琉璃或蓝宝
某些以珍珠或猫眼石 而造以彼诸亦得菩提
以何由石头造供依及 以何以沉香或栴檀造
以何由松树作供依及 某些以木或以其他作



或以土或以砖堆积而彼故以土尘蕴于忧伤及为儿童玩耍故造塔故由砂子蕴造供依者某些如是以珍宝造像贤相之像故而以造像某些以七种大宝造彼造诸逝如是者之身像以铅或铁或者以泥土令他以若看可爱泥造以何由己画或令他画全圆满之身像之壁画以诸士夫或以青年凡或以作新时于墙面以彼诸悉皆亦成得菩提彼皆亦度一千万动物或者以泥制身像及诸以甚极多菩萨正投入以何以甚悦之鼓及螺凡是是为了供养胜菩提以诸瑟琶铙钹青铜锣演奏甚极悦耳之声音凡是为供诸逝如是者以打于水及拍掌等而供养彼诸骨及身像等对于逝如是者之骨头及仅以一朵花作供养于墙面绘画逝乐身像以何作合掌于彼供依或者以头作瞬间鞠躬凡是以何以散乱心于正欢喜造胜者之供依旷野之诸处亦造供依以何为彼胜者之供依彼诸悉皆亦成得菩提以何为了造具三十二彼诸一切变为得菩提某些如是以铜或青铜彼诸一切变为得菩提造诸逝如是者之像而彼诸悉皆亦成得菩提于诸墙面画福之胜幢彼诸悉皆亦成得菩提某些于彼学时以玩耍指甲或以木筷画身像故而彼诸皆成具精华(菩提精华)于诸逝如是者之骨头供依及壁画尘蕴供依以花及香供养彼而且大鼓演奏乐器声于彼故而热热烈烈打诸鼓鼗鼓一弦胡琴等乐器彼诸悉皆亦成得菩提故以铁制小钹作演奏令悦意且以唱悦耳歌彼诸皆亦成依坏醒盛以奏一次些微铙钹声以正错乱之心若供养彼诸渐见一千万醒盛或以单一具全指半掌如是以身亦一次鞠躬住胜者骨头之彼云说

作揖醒盛一句念数遍 以彼诸亦得此胜菩提…」

《善根全回向经》中亦云：「

坚固睿智，另外，唯一为于速得现知，故供养逝如是者之供依，修补及积极作擦拭，故而坚固睿智，那么以族之子或族之女某一擦拭逝如是者之供依，乃随得四纯正之最胜愿也。若问四何？纯正之最胜色愿、有暇圆满、正取坚固、纯正逝如是者见之最胜愿矣。」

《逝如是者身像之品》中亦云：「

于墙面以土或石粉或木或石或骨或铁或黄金或白银或琉璃或晶或红珍珠或石之精华或冰珠石或螺或水晶或碧玉或香或布或木板造逝如是者之身像也。造有长发也。造有肉也。故而若造逝如是者身像，则不出生于诸低族、诸造罪之族、诸邪见之族，成为具诸肢矣。假设虽以已作五无际罪，然若以获得对逝如是者之坚信而造身像，则以彼业故，成为受些微地狱之苦而于三乘任一得决出心矣。比如某人碰触不干净时，若以甚极洗涤而涂抹香，则成为无臭嗅矣。如是作无际者之罪亦成为无矣。亦复具十不善业之道者，若以获得对逝如是者之坚信而造身像，则如是以火蕴烧尽酥油般，亦成为烧尽其之罪，且不出烟般，亦成为不见其之罪矣。」



下期待续……

利众之心愿

什么是

佛教

大部分人以为佛教就是拜拜念念，甚至有些人以为菩萨和佛是很虚无飘渺的，求佛保佑只是种迷信的形式，其实这是对佛教的错误理解。佛教事实上并不只是宗教，佛教的意思是“离苦得乐”的教导，也就是离开集谛苦谛的无边苦海，得到成佛三身圆满清净之乐。宗教只是佛教的其中一种表现形式，佛教包罗万象，它包含了科学、哲学、心理学、逻辑学等等，却又超胜于所有这些世间的学问。释迦牟尼佛所宣扬的教理，并不是他自己创造出来的，而是当他圆满三身，拥有遍知一切的智慧后所见到的真相。为了让那些还未见到真相的众生能了解真相，拥有清净圆满的成佛之大乐，佛才宣扬佛法，以各种教法和方便来引导众生踏上成佛之路。其实一般凡夫就如井底之蛙，只能在井底观望到有限的天空，也以为一切就是这样而已，对真相并不了解。佛有遍知一切的智慧，对所有一切存在都了如指掌，并且因为知道众生习性、智慧、善根等都不同，所以有八万四千（所谓的八万四千法其实是虚数，意思是无量无数）善巧法门来度众生。

众生之根基不同，所以佛教有大小乘之分，大乘又有显教和密法之分。而各个法门之中又有着各个分支，依各个众生之因缘和根基而宣扬不同的教法，以最

适合的方式引渡、教导众生。我拥有源自释迦牟尼佛之清净圆满的教法，大小乘、显密教法，就是为了能够以不同的教法广利不同根基的众生。

佛舍利博物馆

度化之方便

我拥有的佛陀以及诸大弟子舍利是世界最多，也最完整。在世界各国都有看过的，在这里都能看到，在世界各国无法看到的，也能在我这里看到，是集世界之精华。这些舍利有些是我修复古塔时所得，有些是世界各地的舍利博物馆和舍利珍藏家所供养。他们有些在听受我的佛法开示之后，都愿意把所拥有的舍利供赠与我。我以佛舍利作为度化之方便，来广利众生，让众生能够借此机会与佛结缘，最终的目的还是引入学佛，教导正确的佛法。

佛陀与诸大弟子舍利是2,500年历史的珍贵古物，不单是佛教圣物，更是全人类的一级文化古物，也是佛教修行者证得慈悲与智慧的表征。

《大智度论》卷五十九谓（大正25·480a）：
「供养佛舍利，乃至如芥子许，其福报无边。」

《涅经》云：
「以胜金刚定，自碎金刚身，
不舍于大悲，舍利犹分布。」

作为嘎档派法王之转世活佛，依累世愿力，今生乘愿在台湾转世，十几年来以华语在世界各地宣扬释迦牟尼佛清净圆满之教法，就是希望能以佛法来利益十方世界一切众生，希望一切众生都能离苦得乐，从“诸恶莫作，众善奉行”，乃至获得成佛的圆满果位，拥有清净圆满的安乐。

我希望以佛法净化人心，使人人有向善的心、社会安定、世界和平；筹建世界最大的佛舍利博物馆，以佛舍利作为度化之方便，让众生与佛结缘，引导众生对佛法深具信心；宣扬释迦牟尼佛清净圆满的教法，让众生能听闻正法，得到正确的佛法教育，以便把佛法融于生活，用于生活，相辅相成；筹建佛学院，培育佛学人才，让更多的人能够有系统规范的学习佛法。

如来怜悯一切众生，以舍利令佛法增广流传。

《大般若涅槃经》有云：
「若见如來舍利，即是见佛。」
《金光明经卷四舍身品》亦云：
「舍利是戒、定、慧所薰修成，甚难可得，最上福田。」

我经常在新、马以及世界各地举办免费入场的世界舍利大展，是希望以此方便，广结善缘，度不同根基之众，兴佛之教法。以大乘角度，不管是念经、修法、举办法会或舍利展，都要融合菩萨道的学处，若动机不对，那不管是念佛念经念咒做任何事都不一定算是修行。若懂得佛法、动机正确，佛法可融于万事万物，事事都是修行，也可以度人。佛舍利是化身佛，让众生瞻礼舍利能引导众生对佛法深具信心，能有积极正面鼓励向善之价值。

既然佛留下舍利是为了利益众生，那么若能让众生见到舍利，鼓励闻思修、戒定慧，那佛之舍利就发挥了其原本的意义。由此因故，我希望能够筹建一个世界级的佛舍利博物馆，并集合世界各地的研究专家，以现今的高科技，每日24小时并长期的进行监控，来研究舍利的颜色变化和衍生的奥妙过程，使之成为世界级的朝圣基地，也是资料收藏丰富完整的人文基地。以此成为诸佛度化众生的桥梁，让众生因为能见佛舍利而广结佛缘，进而精进于佛法，最终消除烦恼，离苦得乐，乃至成佛。



修正错谬

宣扬正法

现今是末法时代，大部分人对佛教都有错误的了解，就算是高僧或一般的佛教徒，对皈依学处和佛法僧三宝都有错谬的认知，对慈悲心都不清楚，以为真的有慈悲心。其实佛所讲的慈悲心指的是慈心和悲心，并没有慈悲心。慈心是予乐之心，悲心是拔苦之心，这两者是相违，意思是如果是慈心就不可能是悲心，如果是悲心就不可能是慈心。对佛法僧三宝错误的理解，是以为皈依法指的是皈依一切法。而所谓一切法，其实包括了善法和恶法、世间法和出世间法。恶法不可以皈依，但善法也不是都可以皈依，未出世间的善法如未出世间的爱心、慈心、悲心等都不可以皈依（但诸恶莫作，众善奉行是共同要修的）。唯有出世间法，也就是道谛灭谛可以皈依。现在大部分学佛的人连这最基本的皈依都搞不清楚，怎么可能学到真正的佛法？更不要说出世间和成佛了。

佛教和基督教、伊斯兰教等其他宗教最大的不同是在于有出世间的法，也就是道谛和灭谛。只有出世间的法才能帮助我们解脱轮回，最终成佛。各宗教只要是向善都要去包容及鼓励的，但最后还是要佛法才能解脱生死乃至能成佛，真正的佛法本来就是智慧性的，所以说“深入经藏，智慧如海”。佛对诸法了澈，没有一丝无明，所以要成佛不是容易的事情。佛法是浩瀚如海，佛经是深奥难懂，唯有通过拥有清净圆满传承的具量善知识的传授，才能了解佛的密意。善知识的口诀犹如密码，有此密码，才能了解佛经中真正的密意。若自己看佛经来猜其中的意思，肯定是要猜错的，因为若能猜得懂一分，代表有佛的一分功德，连菩萨都不一定猜得到，何况凡夫？

现今世界虽然有很多修净土宗、禅宗，但其实对教法并不了解，修密宗的也是对密宗并不了解。许多修净土宗的都笃信一心念阿弥陀佛就能往生净土，其实阿弥陀佛经里面讲得很清楚“不能以少善根福德因缘往生彼国”，若善根福德少了一分都不能往生净土。这里面的善根有世间和出世间的善根，福德指的是方便资粮和智慧资粮。方便资粮分为世间和出世间的方便资粮，如未出世间的爱心、慈心、悲心、菩提心等是世间的方便资粮，出世间的方便资粮包括出世间的爱心、慈心、悲心、菩提心等。世间的智慧资粮如未出世间的悟无我的智慧、悟二空的智慧、悟空性的智慧等比量（分识）的智慧。所以若这些都不具足的话是去不了极乐世界的。只有业清净者才能往生极乐世界，而业清净者一定是资粮道以上，也就是最少要悟空性比量的境界。不是一味的虔诚念佛就能往生净土，若是对佛法、对三宝、对道谛灭谛不清楚，怎么念也不可能念到佛的。因为连佛是什么都不清楚，怎么可能念到佛？连空性都不了解，怎么能够悟空性？出世间现量（不分识）的智慧如阿罗汉的智慧、辟支佛的智慧、初地乃至十地菩萨的智慧、佛的智慧等这些更高的境界。

又如禅宗的顿悟，它不是指从什么都不知道而突然领悟。禅宗直指人心的顿悟指的是如释迦牟尼佛与大迦叶佛拈花微笑的故事，比喻若有一个杯子从桌上掉下来摔破的那一刹那，悟到缘起性空，诸法如幻的智慧。但真正要这样悟空性，过去都要真正通达佛法的要义，所以今生自然而然不费吹灰之力，如同见到流水即见法性、即见空性。这便是见法性即见空性之顿悟。若法性与空性搞不清楚，是不可能见性（见空性）的，是法性是空性的也有，是法性不是空性的也有。故顿悟者也是今生前世经过渐修，通达所有的教法，才可能顿悟。如于

密法中，有的授权（灌顶）即可成佛，是一样的道理，不是突然来的，而是靠之前真正通达佛法的要义之后累积修持而成。

而密法是包含了小乘和显教的教法，学密的人若是对小乘或显教不了解就已经不是学密法的。因为小乘和显教是密法的基础，小乘和显教有的密法一定都有，所以各宗教自然就圆融起来，当然也通达各宗教的教理，也会支持并鼓励所有宗教向善。

佛法教育对社会的

贡献

不管众生的智慧、根基如何，只要能接触真正的教法，就能潜移默化的被净化。社会的稳定与世界的和谐，都取决于构成社会和世界的这些人的本质。若人人都能向善，都有健康的心理，那么社会的稳定和世界的和谐才有希望。有因有果，如果因都弄错了，果也就没有希望了。

众生有没有佛缘，今世能不能被佛所度要看这个缘是否成熟。若缘还未成熟，最多只能结微薄的善缘，等来世再度入甚深的佛法。但是众生根基不同，所以释迦牟尼佛宣扬小乘、显教和密法来度化不同的众生。若没有那个根基，就算释迦牟尼佛在面前宣法，他也不会听，听了也不会明白。现在是末法时期，众生的善根有限，所以很多只有迷信；而有些听明白一些，但也修不来。以显教来说，从入道，也就是证资粮道（得菩提心和悟空性比量）之后（成菩萨之后），到成佛要三大阿僧祇劫，也就是无量无边的时间。但是从未入道之凡夫到入道，更需要无量无边的时间。从成菩萨到成佛就需要三大阿僧祇劫的时间，所以修行、成佛并不是容易的事情，若智慧不够，是不可能成就的。

目前，佛法在全世界都很盛行，但是问题在于现在一般所谓的佛法有很多错谬之处误导众生。因为现在是末法时代，这也是释佛授记意料之中的，所以现今存在的问题是，即使是最粗浅的皈依法处都很难懂，一般所讲的佛法，看起来比较容易接受，易于理解，但几乎都是不正确的。所以当务之急是弘扬正确的



大活佛带领嘉宾们瞻礼舍利。

佛法，虽然难懂，但可以从浅入深，如从启蒙班、小学、中学、高中、大学，以至获得博士学位的有序过程，是一样的道理。唯有这样，众生才能有希望真正的从修善到解脱烦恼，乃至成佛。

所以这十几年来，我付出无量的代价，日夜不停的奔走于世界各地弘扬正法，也因为现在是末法时期，众生难度，所以面对的过程也更艰巨。

人才培养 佛学院

我在世界各地都兴建道场，并按时授课，就是为了能够培育当地的佛法人才，让他们能够听闻正确的佛法，因为唯有正确的佛法才能真正指引众生离苦得乐，究竟成佛。但是道场的功能有限，真正的佛教教育还是有赖于有着正规教育体系的佛学院。佛学院可以因材施教，针对不同程度的学员，进行最有效、最完整的佛法教育。



大活佛于博览中心主持授权（灌顶）法会盛况。

虽然现今世界各地有不少的佛学院，但是大部分人都是名存实亡，没有真正的佛法。就如前面所讲，现今世界连许多所谓的高僧大德都没有真正的佛法，连对最基本的皈依学处都讲解的不对，对甚深的空性智慧的讲解更是错谬，许多都是拿经自己推敲，所以现今佛学院所教导的佛法大部分都曲解佛的密意，这样的佛学院怎么能教导大众正确的佛法？又如何能培育真正的佛学人才？

我目前正在物色筹募兴建结合佛学院、舍利博物馆、老人院、孤儿院等设施为一体的综合佛学院，一方面可以做到推广社会关心、帮助老人和孤儿的慈善活动，另一方面能有更多机会让广大群众瞻礼佛舍利，与佛结缘；最重要的是希望能够为当地培育一批真正的佛学人才，也让大众可以有一个正规的地方学习正确的佛法，同时把佛学真正的融于社会，广利有情。

睿吉祥活佛

黄矜霖 (Jan Ng)
不但是一位沙
龙摄影师、
美发师，也是一
位领悟性高、创
意强的水墨画爱
好者。

近几年来，黄矜霖和佛教结下特别厚缘，特别喜爱创作佛教内容之作品，如罗刹祖师、达摩祖师、佛或并常相，将作品捐献给佛堂义卖。

此次，“禅档”大作“参嘎”于5月5日在新加坡“利大佛殿”举行开光大典，祈愿世界和平，愿依此为全世界标榜，祈愿佛陀世义，愿会落成，新嘉坡也祈愿尊尊仁波切弘法利十方有情。

福慧特刊
采访报道



76x38cm

全球华人恭祭轩辕黄帝典礼系列活动 睿吉祥活佛黄帝陵宣读主祭文

最引人瞩目的是5000年以来
首次由活佛代表全体炎黄子孙宣读主祭文

国际嘎档巴总会、新加坡嘎档巴佛教总会及马来西亚嘎档巴佛教总会导师一依尊 第十八世种菟仁波切睿吉祥大活佛受中国特别邀请，参加了“全球华人恭祭轩辕黄帝典礼”系列活动。大活佛带领中国领导以及海内外各界华人代表5000余人步上皇陵，并在盛大的黄帝祭典上代表全球华人宣读主祭文、做加持。睿吉祥活佛是中国5000年历史上第一位受邀在全球华人恭祭黄帝典礼上宣读主祭文做加持的大活佛。

睿吉祥活佛表示，作为炎黄子孙、作为活佛，就是要将佛陀的慈悲与智慧发扬光大，普度一切众生，为世界和谐与和平尽力。据悉，睿吉祥活佛在中国支持参与的还包括主题为“盛世和谐，大乐吉祥”的重大活动。此活动旨在保护黄河，沿黄河两岸进行绿色环保系列活动和启动净化身心的吉祥甘露水工程。启动此活动之“飞越两岸的爱”大型公益晚宴在北京人民大会堂举行。

农历九月九日重阳节是轩辕黄帝逸仙之日，也是中华儿女拜谒人文始祖的传统祭日。2009年10月25日至26日在陕西黄陵举办“己丑年重阳节全球华人恭祭轩辕黄帝典礼”系列活动，海内外中华儿女5000余人云集桥山，恭祭我中华始祖轩辕黄帝。中共中央直属机关工会联合会原主席、中国高层决策协会执行会长贾光禄先生，海协会驻澳门办事处主任魏尤龙先生、台湾爱国、爱教、爱民、慈悲的睿吉祥活佛及其总助理叶青女士，中国文化艺术界代表，各省、市代表，香港同胞、澳门同胞、台湾同胞

、海外侨胞，各民主党派代表和黄帝陵基金会、陕西省公共关系协会等社会各界代表，陕西省、延安市和黄陵县领导等向黄帝像敬献花篮。

击鼓鸣钟之后，中共中央直属机关工会联合会原主席、中国高层决策协会执行会长贾光禄先生，国台办联络局原局长、海协会驻澳门办事处主任魏尤龙先生等，陕西省原政协副主席、黄帝陵基金会理事长孙天义先生，延安市政协主席樊高林先生，延安市副市长冯继红黄陵县委书记曹明周先生等向黄帝像敬献花篮。

最引人瞩目的是5000年以来，首次由活佛代表全体炎黄子孙宣读主祭文。睿吉祥活佛说：作为炎黄子孙、作为活佛，就是要将佛法融于世间法方便中，以佛祖与诸大弟子舍利为舟，为世界众缘的和谐与祖国的和平统一尽一点心力，以利益众生之大义为前提。据睿吉祥活佛助理及公益千万家创始人叶青说：由睿吉祥活佛支持的其他重大活动，尚有旨在保护黄河母亲河，沿黄河两岸进行的绿色环保系列活动和启动净化身心的吉祥甘露水工程，此次活动主题是：盛世和谐，大乐吉祥。

随后锣鼓响起来了！巨龙飞起来了！在喧天的锣鼓声中，一条金色巨龙腾空而起，它象征着中华民族的腾飞和昌盛！在盛大的乐舞告祭中，己丑年重阳节全球华人恭祭轩辕黄帝典礼结束。随后，参加典礼的领导和嘉宾依次瞻仰轩辕殿、拜谒黄帝陵。



学佛

解惑

篇



30、请问出家人是因为看破红尘出家，那是一种消极的表现吗？

答：出家的真义是在于，出离三界六道的家，而虽然有一种人是因为，感情、事业、病苦或种种因素，才萌生出家的念头，但在佛教来说，出家修行必须具备，福德善根与出家因缘，所以释迦牟尼佛所宣扬，凡是欠缺善根或福田是无法出家的。

虽然也有因其它逆缘而出家的，比如说遭受感情、事业等，种种的挫折失败，因这样的障难而才去出家。可是一般来说，他若没有出家的因缘与福报，即使这世间充满了种种的困苦、障难、挫败与绝望，也无法使他萌生出世之念头，而出家修行。即使暂时生起这样的意念，也真的出家了，但往往熬不过几天几夜，就无法安住且甚至落荒而逃，所以要受用三宝的衣食供给，是必须具备福报，并有那样的功德存在。

因而为什么要出家修行，因为唯独修行才能成为众生的福田，而且出家是为了生出离心，超越三界六道的衰苦与束缚，并获得彻底究竟的安乐，所以有别解脱戒的殊胜功德。因而释迦牟尼佛的教法特别鼓励出家，由此可见出家修行之圆满殊胜，与不可思议之出世功德，而非一般知见所看的，是因为看破红尘，所以才消极无奈遁入空门。

31、为什么即使非常的精进念佛，但还是一直都没有任何的感应，也看不到佛？

答：净土法门念佛求往生，也是应如法修行，修行不如法的话，是不一定会感应的，念佛、念咒、念什么经也好，都是一致的道理。只要佛所宣扬的法，都可以让我们成就的，但不是只有感应而已，所以有的人就执著说，看到佛看到什么，就是获得感应就是有所修持，并不是这样的。

因为真正见到佛，要资粮道以上的境界，成道者才会见得到，所以一般看到佛，有时候是属于幻境来的，但有的时候是佛的加持，或护法的加持。所以真正相应的话，是相应佛的三身功德，比如我们的菩提心、大悲心，以及悟空性的智慧，可以获得与增长，并且广大至圆满。那这种相应及感应的话，就是属于如理而殊胜的，所以不是成道（资粮道）业清净者，不会是真的看到化身佛，有时候就会变成一种魔障。所以应该真实的了解佛的教理，虽然目前也没有看到，只要如理修持就一定可以成就，所以这样脚踏实地去修，是比较重要的。但有时候其他，各种感应也是会出现的，比如说看到佛也好，或者是做什么事会比较顺利，或者说心想事成，什么样的灵验会出现。但这些有时候是佛的加持，来鼓励的也有，但不是执著在这上面，因为这不是修行的主要目的，修行主要是在于成就，然后解脱生死到成佛，这才是最究竟圆满的终究目的。

32、请问我们常常看到，西藏的喇嘛都做大礼拜，而显教的师父、信徒都做小礼拜，那大礼拜跟小礼拜，有什么分别？而且哪一个是正确的？

答：当然两者都对都是如理的，所以做大礼拜也好，做小礼拜都一样可以的，但方便的话，以做大礼拜比较好。在大藏经里面所讲解，大礼拜五体投地的方式，与小礼拜的方式，能做到是以大礼拜的方式比较好，再不行就小礼拜，又再不行就合掌顶礼，所以顶礼时，可以视空间是否允许，而决定以哪种方式顶礼。

平常礼拜的话，是合掌当中顶礼，合掌有双手合十也有交叉性的，缘起比较好的合掌方式，是拇指在手掌心，那这双手是并拢的，好像是一朵清净的莲花含苞待放。右手则是代表方便，左手代表智慧，也就是代表福慧双足，以密法则表乐空无别，三身五慧悉皆获得圆满。然后顶礼的时候，首先双手虔诚心合掌置于头顶，消除身语意共同带来，贪嗔痴所引一切罪障与习气，将于未来感生如来大顶髻相，而得到化身报身法身三身佛位。然后双手合掌印于额间顶礼时，观想自他一切众生，身所带来二万之一诸罪、障碍、习气悉皆净除，未来感生如来眉间大白毫相，圆满俱得诸佛化身功德。然后又合掌双手印于喉间顶礼，并观想自他一切众生，语所带来二万之一诸罪、障碍、习气悉皆净除，未来感得如来六十四支妙音，并且圆满俱得诸佛报身功德。

最后则合掌双手印于心间顶礼，并且观想自他一切众生，意所带来二万之一诸罪、障碍、习气悉皆净除，而获得一切佛种智，并且圆满俱得诸佛法身之功德。顶礼主要是在于，消除一切众生贡高自大之慢心，并且可净除一切罪障习气，所以以五体投地，之大礼拜顶礼方式，灭罪最为快速而广大，并且若善于如理观修，则更可以迅速圆满俱得，诸佛之法报化三身功德。

33、请问佛教徒正确观念是要吃素，还是要吃荤呢？

而成为革戒行，吃什么，反而转说根本加行、因为种姓五更行、因四众供养什么就戒，中有关有正机，前的存要在具备于悲悯以酒利益。妄动要有样，必须不一也必须喜餍（于遮止），开许、有所不同。备部份，也必须喜餍（于遮止），开许、有所不同。

因提弟钝境成的在地，和而环变有佛理才所释的国汉因度中罗。印到百样。或传五这样。藏流及都西教以教因佛，佛乃知子始藏传肉，诸印度殊大度佛教，不弟原说生释素，即藏食尊与即讲得陀没有解不时有则杀代吃的一般错误才在数的不佛都一然素绝以使吃子，大所素倡



子，提素才或
其是并正抵
对就而知所
多，正有
达法，故之义
婆邪之佛法
提是法备宣
对说教具所
却」说须佛
但肉所必与
许「圆之执
肉能释时，而
吃不融同见
允的能素之
不一不食持
说之，倡所
然中见提道
典“吃，入背。
虽执于外
中五素只一
经的持对落违
的定多不于相
根规达杀致至

为欠悲此之不佛生。如释慈悲心知，且一害与
何缺悞可经可甚误同说：对具由同此谤产就
尊说若因根。佛达解，释答：对而不因、而
问回肉。利法骂通讲，就就断根持多不错。
中尊说用钝修达已多错误，经释他不说与婆自颇
间那为则而处提因之，请？要，学之，利肉就生同、代法，
师食，众不律时教吃素，殊可生的器戒佛说或见
曼说众难根之释所萃执，在却之困与依如后吃之。
音说文断生菩众各固就以多，柔德时且对佛、之杀见提
说很难出因根颠，所达己佛恶之。

不的正及品教，或戒真以食道通婆。萨解而甜类一顺如障，戒的且，的般融提碍。菩讲三制跟随，的所处这豆也而斥，持乘，学糖是，应排修大佛的蜜或食因或成的迦于糖素吃，的将戒牟自还菜之也附会、尼己有，素可和变同释执红吃所同味共于偏，在及不而且乘对只糖现，之是而此是白是义化只法，对因不是不意义，邪是，而就而的土解为无善融，白吃因不佛论巧，也，素国了斥中圆达三油佛。意才教法要通甜酥此的之教宗全属乳素不对之佛密，要三、因样素见的戒部于酪，一吃执所以的处素奶样素而当所共学的牛这吃然多

所以佛教徒若是依学处，需素食者则应鼓励，帮助其培养慈悲心，依戒续的念诵、观修化，则应如理依释佛所宣法之根据，中依学处来获得大义。因此不论荤素，都应如理依此于他才能得利益。

34、为什么我们要供养三宝呢？我们又要如何的行修供养？

答：供养佛法僧三宝的主要目的，是为了积集二资粮，因为三宝是我们的胜福田，虽然一般的鬼神及所有的众生，我们都可以去供养，但都不一定是属于胜福田，因为胜福田唯独是，出世间的佛宝、法宝、僧宝。而供养佛法僧三宝，主要是让我们累积资粮，而能于当中可以让我们，真正的离苦得乐，乃至究竟解脱成佛，那以大乘来讲，除了胜福田以外所有一切众生，都是我们发菩提心的对象，也是我们的福田，但不是胜福田。

所以供养三宝，可以让我们种下解脱的因，以及成佛的缘起，并且只要依止三宝坚固的话，那生生世世自然可以获得诸佛的加被，也自然生生世世会来度化我们，无论我们转世到哪里，就一定会值遇三宝而得度。那我们应该要如何的行修供养呢？无论从显教到密法，供养有其共同与不共的方式，所以行作供养，第一是外物的供养，比如水、水、花、香、灯、涂、食、乐等的供养，及其他自己所喜爱的，都可以作为供养物。然后第二是内的供养，就是善根的供养，也就是闻思修、戒定慧、二次五道的供养，以善根现化出来而作供养。那第三是秘密供养，就是以大乐中双运而作供养，第四种则是实性的供养，也就是于乐空无别的慧，就乐空慧当中而作供养。

那供养也是要有传承的根据，依各口诀差别而行修，若没有传承的话，当然也可以行供，虽然会生善根，但不会有成就，而并不是像一般，误以为说心地善良，好好虔诚供养就可以。所以行修供养，除了需具备传承及口诀之外，更要融入修持的方式，比如以大乘共同的话，就必须为利一切众生，以菩提心融修的方式，动机改变而作供养。若以中观来讲，以三轮体空的方式来供养，也就是供者以及所依怙供养的三宝，与所供物三者皆无自性（因无自性、果无自性、业无自性），也就是因果业三解脱法，因解脱、果解脱、业解脱，空、无相、无愿，就是于色不异空、空不异色当中而作供养。

总而言之若是显教，则需融修出离心、菩提心、空性正见的学处而供养，密法需融修四全净（身全净、处全净、受报全净、事业全净）修持的学处，而作甚深广大究竟的供养，以此行修供养，则不但可获福无穷，且同时积集福慧二资粮，乃至究竟圆满无上菩提。



35、请问仁波切一般讲说，佛是成佛的众生，为什么仁波切您说不是呢？

答：成佛的众生是佛，但佛不是成佛的众生，如法身佛不是众生，不是补达札拉，不是生者。佛与补达札拉是四边法：一边，是佛也是补达札拉，如释迦牟尼佛。二边，是佛不是补达札拉，如巧化身佛、报身佛语，以及光明法身佛、自性法身佛。三边，是补达札拉不是佛的，就是未成佛的众生。四边，不是佛也不是补达札拉的，如虚空法者。

36、请问仁波切，暇满人身极难得，欲作自他二利，为何知易行难，应如何思择与修持？

答：如寂天菩萨所云：「虽有舍离痛苦心，反而随行趣痛苦，欲求安乐却愚昧，摧坏己乐如杀敌。」所以在作恶的时候，如老鹰看到肉一般，挡不住作恶的力量，相反的，行善却犹如水流向上逆行，非常的困难。而且日复一日仅耽着于今生之衣食、睡眠、享乐等，诚如释尊所宣一般，与畜牲无异甚为可怜，如此唐捐此人身之大义。

因而欲修诸善利义，唯独此暇满人身，更具速时、速时、速时成佛之最佳条件，而且若失此十八暇满人身，难再获得。

故宗喀巴大师云：「闲暇此依超胜如意宝，如此这般获得唯今日，难得易失犹如空闪电，此理思已一切世间事，悉知如同风扬糠麸皮，故应昼夜诸时取精华，猷钆土吾如此勤修行，欲脱者汝亦复如是行。」

具德阿帝夏亦云：「此生甚短所知类却多，寿量几何无能知晓故，天鹅水中汲取鲜乳般，自己所欲自当先取作。」

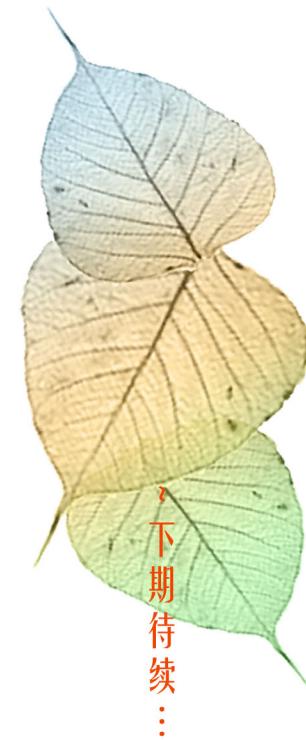
于诸经典亦皆如是说，既然暇满人身如此之珍贵，故当思惟轮回过患，寻求解脱之道，生出猛烈厌离苦海之出离心。而且非仅自己欲求出离，更当愿母变一切有情，亦皆能生出离苦海之心，且思母变一切众生，遭无明、烦恼等所系缚而作诸业。善恶取舍颠倒，于善不能精勤修持，恒时懈怠懒惰，反于诸恶业、引苦之事，却汲汲追求，锲而不捨，实极可怜、可悯。

因此于彼生出大悲悯心，为令母变一切众生悉得究竟安乐，乃吾人所应负荷之责任，故于闻思修、戒定慧等诸学处，为利母变众生愿成佛而精进勤修。

37、修行是否专注一个法门，就不需要再到处，参访或者是听经呢？

答：一般说一法门而入，也就是专注一个法门修持，必须要具备条件，小乘有小乘的学处，中乘有中乘的，大乘有大乘的，各各有它不同的学处所存在。以大乘来讲要有，福资粮与慧资粮，两者融修的学处，也就是要胜俗二菩提心的学处，这二者必须要相融。所以福资粮与慧资粮，这两者必须要具备融修，那以小乘来讲，则是要有方便资粮与慧资粮。

因此不管修净土也好，修禅宗也好或者密法，都必须要具备这两种资粮，也就是整个道次第的学处，从出离心、菩提心到空性正见，密法则必须要，四全净修持的学处，这些悉皆要通达并且融修。所以无论是修净土，一心不乱地专注念佛，或者是修禅修密，只要是学处不存在的话，那也就不是真正的一法门而入，因此一般所说的一门深入，也是以这个来作辨别的。假若没有这个学处存在的话，那么即使怎么念佛也好，怎样念咒也好，也将终究无法获得，佛法的成就与果位。





之
藏传古文化

◎ 增珩

古唐卡系列

这期古贤唐卡系列所介绍的是
劫千佛中第四佛
佛教之创始人

至尊释迦摩尼佛

大家会问怎么是至尊“释迦摩尼佛”而不是“释迦牟尼佛”呢？是不是编写错误？

“释迦牟尼佛”是当时译者从梵文名所翻译而来，虽延用至今，但有译者本身口音的局限。而“释迦摩尼佛”，是由嘎档派绿教法王第二十五世大乘法王依尊睿贤法之源以最接近梵音的华语音译，使我们念出最正确的名号。诸佛皆以梵语宣扬佛法，我们种下追求最正确，最明朗的佛法，以此善缘结下将来易度之因。

至尊释迦摩尼佛是嘎档四主尊中之首尊。

嘎档四尊即是：

佛教之主释迦摩尼佛、大悲主尊四臂眼目观（观世音）、除障之主不摇怒士王（不动明王）和事业之主至尊度母。

现在让我们欣赏几幅释迦摩尼佛之十二行法古彩唐卡。这几幅彩唐构图复杂严谨，人物造型明朗，笔法线条精细，色彩浓艳，表达了殊胜化身佛（释迦摩尼佛）的十二种行业。



释迦摩尼佛之十二行法古彩金唐卡

殊胜化身佛出现于人世的稀有，佛经中以犹如在人车纷踏草木难生的百道中出现圣胜花（Udumbara乌东瓦拉，汉译优昙）之稀有难得来作比喻。圣胜花的珍贵难觅，在于它是与殊胜化身佛同生同灭之神秘花卉。佛出世，此花即现，佛涅槃，此花亦谢。由此可知，若能一窥此圣胜花之容，是如何地殊胜难求！就算世间富贵如牡丹、娇艳若玫瑰、高雅似芝兰等等奇葩异卉同时竞开怒放，一旦百千万劫难遭遇的圣胜花（乌东瓦拉）现世，群花顿时亦将为之黯然失色，犹如星子之于明月，百鸟之于凤凰！同样地，一旦具有十二种行业等殊胜功德之化身佛降临人世，所有世间宣法传教之士，都将如百兽慑服于雄狮威力般，唯能垂首噤声臣服！

释迦摩竭佛如何得证殊胜化身佛及三身五慧果？

(一) 初期未入道前，寻求一切方法来获得菩提心。

(二) 中期已得菩提心，即入大乘资粮道。显教入道后必经三大无央数（阿僧祇）劫长时累修福慧资粮，方能成佛。释迦摩竭佛于过去未成佛前亦曾如此精进广修福慧二资粮。从资粮道到加行道，历时第一大无央数劫；从见道到第七地菩萨，历时第二大无央数劫；从第八地到第十地菩萨，历时第三大无央数劫。

(三) 后期尽一切过失，得一切圆满佛位之法身、报身、化身三身俱足。

本唐卡主尊释迦摩竭佛，身颜金色，灿烂金光熠熠闪耀，极息面容，二眼状似盛开青莲花瓣，妙龄十六童子相，身著清净乞善僧装三衣，相好庄严悉皆具足。日轮为背饰，一面二臂，双手结定印，于菩提树下，千瓣杂色莲花及月轮座上金刚跏趺端严而坐。

围绕唐卡主尊的各组小图画，是释佛示现成佛的十二行业图。

- 第一行业：示现降自具喜百天（欢喜世界）
- 第二行业：示现入住母胎
- 第三行业：示现出胎降生
- 第四行业：示现谙练技艺游
- 第五行业：示现妃眷嬉游
- 第六行业：示现由家出家
- 第七行业：示现行难苦行
- 第八行业：示现趣往菩提树下金刚座
- 第九行业：示现降伏魔军
- 第十行业：示现成佛
- 第十一行业：示现转法轮
- 第十二行业：示现涅槃



释迦摩竭佛之十二行法古彩金唐卡



以下是依《慧源全集》之释迦摩尼佛略传，顺序简略介绍释佛十二种行业之轶事。

第一行业：示现降自具喜百天(欢喜世界)

子饮光得迦菩年罗出际经熟到
门佛时际「诸五！」千为天缘
罗三彼来号方来跃劫现众因处，
婆第生佛为子果毕，并欢生），为婆投
为之内。未名十将踊贤化土界之
佛劫出门满记扬感即率」此降明
释贤下沙圆授贊生后，兜顶到将龙
过去「久远师」，于足（净佛声众后，白生测地
名（迦叶）记身」。喜百师具名号及以瑞
佛证摩萨五门处菩说，具有十

皆礼显欢光菩
悉掌兆般放中听
生合瑞百断轮皆
诞而世而不光亦
地首降)脐于界
吉为将树自,世
此王佛忧皆尼方
于部视无悉明诸声。
将八观(悉者龙,讯
佛以因夏胜持现报
释并亦嘎拉诸加显悦
因,众巴十光化之
等尼女次月之世
部明部王世
八龙八树复日世
天前敬现悦等萨
龙往,之,亿降将

釋佛降生之處，龍明尼園地近迦城，昔曰眾天曾授言此地務必建造城市美園。

第二行业：示现入住母胎

二女，世」。相出言五十
有瑞超化此未王之唱。
娜多姿，幻因此女与生宣。
明时之称祥，此王出声。
妃出生雁名吉之王。次中
龙生鱼因此相师转而空。
王妃出落此好告轮后空。
觉化、仙如此相威。界。
胜幻蓉天姝缘大欢喜照。
与女沉此因俱慰遍。
严王长女芙蓉若此因。
庄子有女父母师询子，
甚彩虹光是此因。
一更间。
相出言五十

二种行业即将示现，且其容貌更或相仿，幻化未此，因此取名「大幻化天女」。再诣后记，大幻化天美」。父母惊叹未有三莊严悉后，大幻化天女未来将育一子相好饭王为王。

于孔轮美幻幡，萨座幻即庄右之众
光毛坛天大幢萨菩四大，好宫缘土
胜一德化贺有菩顶以从胎相子等净
殊一功幻祝持顶白若，母，亲数如放
放美「大来眷白胜天」入裙母尘犹
时，天称，前天胜时一间一衣住刹，
胎幻光殊天无伴。有安方宫三身著形十龙
母大此此在。边间相第母，坐如此
住时，因自宫无人形即入身趺量于
入同明。大子量临象亦入之跏。聚
将，光」而洁无降白（进之跏。聚
萨美千现，清物界龄座肋儿刚中同筵。
菩天百显净及供世幼午右胎金宫亦法
顶化出之长美类喜牙之美月以越萨享法
白幻放生修天百欢六分天六，之菩悉
胜大亦所起化等从以来化成严方诸会

第三行业：显示出胎降生

星期一瑞兆。前种三十二日之五月十四日现中林园王国饭净，佛出生日藏历四月十五日。

乡行途扫贵饰从。芒影闪返先及打珍严队卫。光中璨近仆，心种妆卫护瑞镜璀璨已遭途悉各粉万送祥如花美王沿由、花数欢一殿莲天觉之经洒美、队有宫成化胜国路喷多眷列见成所幻善严沿水众女途皆所宝大及庄。净且万沿人宝珍中饭国等红、意尼，中有祥净饭尼以置旨明园，光中种时装园后，品王至明园，当吉，净明再摆并龙尼，当中种日饰龙，净饭国龙此现，当彼婉洁名理祥净饭抵照出，净即遍般清中整吉。

了諸程于至广干宝馥树昔特
生方过步及之、五气忧如爱
出十之漫。厚根现香无亦眷
要现佛闲疏丰其呈，“之之
“显成悠扶软，皮生称见对
声，至车木轻树树能名美
出芒乃下花毛大，时，天般
断光心美之羊异成，刹依化一
不瑞提天间若殊所欲之幻亲
数祥菩化此有一宝所生大母
无一上幻看毡有珍人出，佛
叶有无大细如中是众者
烁，莲另发。草当皆且胜夏），
”从影园一原，叶，并是嘎迦叶），此
巴拉光（

右此天王接亦皆震我此中于数龙天承生东至轰中。方腹，无欢释来新于所，之养北从光时，帝欲是并迹音间供是然日此浴与”虽，足吼世所此忽万。沐天布，裹，子，生。千生子梵天意包步狮方众有时同诞太大嘎示衣七成东堪后望威佛生，希者天走即是我不眺，嫩新养嘎胜需各口此，定天光摩为供“毋方开「方决海。」仰金迦来露胜者，四且：南今死树烂释瓶甘之胜碍，北并说是我生倚灿中宝以布生无、宣此，出她出光持龙天初行西华而。方已当放琛手欢捧举步、莲界胜。西今

饰，地尽越中，迺人衣上障胎天尼齐生使俱生地罪成梵明时众并节自遍除所界龙同断，肢有照灭香色时果能难者动。身光时檀回彼结德苦缺震相之。敬养花，恼手欢萨光生乐恭供开地烦恼亦菩日众安天礼后大离闻地现倍射得梵顶前敷使复大地即千所咸大众分遍，者生胜光、为天不雨因聋种，释并下消宫，树天恶复如佛放，烦，以木降趣明彼

第四行业：示现谙练技艺

此时太子，示现学术巧妙，度饭化众生。时机派遣光大王，名为「彩书博士」。于学习书业时，净随五百侍童。

天子言毕，忽然不现。彼后净饭大王及
诸眷属，返回王宫，差遣一万侍童，五
百黠慧幼童，相伴太子，一同受学。

上艺达，人能通，之众皆，悉均过技，是无众，皆，人天诸，悉皆胜，利。彼时会，中，叹希有，咸各成，熟无上菩，提心。

第五行业：示现妃眷嬉游

太子戏游已，遂乘车马与诸童子却还城内，其城门傍有诸相者，遥见太子往殊特，竞相谓曰：「今此王太子，往后十二年，其间不出家，必当登陟彼，金转轮王位。」

时有释迦女，名为明女（Gopika乔比迦），住钟声聚落，在于高阁，游目观望。以太先视已得，太子入城遥见彼女，明知因缘，遂见中观见善。脚子有太作指以压其车，太子便微示碎。即念于心。太子遂便微穴。必铁杵，以指捺楼，其释明女，必定是念言：「此之释明女，必太子之心意。」

时净饭王闻此语已，即迎明女，并二万
嫔妃侍从入宫。

尔时太子随顺世法，示现处宫，将欲成熟教化无量具缘眷属、众生，与众妃娱乐而住，誓持（耶输陀罗）而为上首。

尔时太子，从座而起，至辇乘所，登宝车已，秉诸威神，巍巍势力，与诸官属，前后导从，出城东门，欲向园林观看福地。

时净居天，佛力加持，随顺太子善巧方便教化生、老、病、死世间因缘。尔时太子行至中途，逢有一老人，气力弱衰微，身体极困萎。即便迴驾，还入宫中。太子尔时，示现思惟，作是念言：「如此之老法，不久之期间，复即至我身，云何而得免？」

尔时太子，出城之南门，欲前往园林戏游观，行至于中途，忽于道路侧，见有一病人，气力绵微，系受极大苦恼。太子复现愁忧不乐，作是念言：「我今何有暇，造诣于园林，纵逸嬉戏遊！？当思设方便，免离如斯苦。」

尔时太子，出城之西门前往园林戏遊观，忽于道路侧，逢有一死人，眷属众悲号。太子见是已，随顺现转不自安宁，而作是言：「世间有死苦，云何于其中，而行诸方逸！？我今何有暇，造诣于园林！？当思设方便，求离如此苦。」即便迴驾还入宫中，示现思惟斯事。

尔时太子，出城之北门，于道路上，逢有一出家人。太子即便下车，致礼因而问之：「若夫出家者，何所利益耶？」

比丘答言：「我见在家者，生老病死等，一切无常苦，彼皆是败坏，不安稳之法，故舍弃亲族，处在于空闲，勤求诸方便，得免如斯苦，我所勤修习，无漏圣者道，依行于正法，调伏摄诸根，起大慈悲心，复能施无畏，心行平等意，护念诸众生，不染著世间，常永得解脱，是故名之为，出家之善法。」

于是太子深生欣喜，赞言：「善哉善哉！凡人天等中，唯此为最上，我应当决定，修学此等道。」

彼时示现最后身太子将欲出家，法尔有

十方无边无央数（阿僧祇）世界诸佛如来神通之力，令其宫内鼓乐弦歌，出微妙音劝请太子。

第六行业：示现由家出家

尔时于地乾鼠年，秋初（七）月初八日，太子二十九岁，为诸众生，示现究竟义利，出家修行证大菩提殊胜行业。

尔时太子从座起，上于其宫殿顶，合掌而立，正念十方一切诸佛，恭敬顶礼，即见虚空之中，诸菩萨众及帝释、护世四大天王、日月天子等白方诸天神众，各率所统，至释迦城，围绕三匝，依空而住，合掌低头，向太子礼。

虚空诸天以神通力，令彼宫中一切诸人，都不觉知。于释迦城，令一切人民皆悉昏睡。

帝释以神通力，令诸门户皆自然开，太子于此乘马，初举步时，十方大地六种震动，昇虚而行，四天大王捧承马足，梵王、帝释开导宝路。尔时太子放大光明，照烛一切无边世界，所可度者皆得度脱，有苦众生，皆得离苦。尔时太子，回眄俯视释迦城，作如是言：「此城我今起，若得甘露位，诸圣共所叹，已断生死流，拔烦恼无明，证大涅槃道，然后乃回入。」

太子行至城外，出此狮子吼言：「誓证彼真实，真如胜菩提，然后还来此，入城行教化。」

出此声处，在后诸人造作一塔，名曰「太子出狮子吼」。

欲界诸天子等，皆各化作端正可喜青少壮身，在太子前，引导太子，平坦宝路。

尔时太子去释迦城，至弥尼国，其夜已晓，所行道路过十二随量（由旬），彼诸天、龙、施害天、食香神等扈从至此，所为事毕忽然不现。



釋迦摩訥佛古黑唐

此是殊胜化身太子，于此世间，为利广大众生，自剃须发，自生戒法，能作后世佛弟子众，调伏身心诸戒律仪法式生源。

尔时太子剃须发已，自观身上犹著宝衣，为欲教化，建立法式，示现斯念：「出家之衣服，亦不当如是。」

尔时净居天子，佛力加持，心知太子密意，即刻化作猎师，取袈裟授与太子。太子于时心生欢喜，即便与彼绢衣（迦尸迦），时净居天以神通力，忽复本形飞上虚空，如一念顷还至梵天。太子见已，于此袈裟倍生殷重。尔后众人在此起塔，名为「受袈裟塔」。

太子剃除须发，身著袈裟仪容改变，作如是言：「我如今始名真正出家也。」

以上是释佛殊胜化身佛示现十二行业中之在家六行业。

太子既行至彼往古仙人苦行林中，太子即自解髻，脱诸余严身之具，初九之太子现是思惟：「若不除须发，则非出家法。」

乃取摩尼杂饰七宝之剑，于「清淨塔」边，此处昔时饮光（迦叶）、金得（迦那迦）、灭轮（拘留孙）三佛，亦在此处自剃须发，故有三太子自以右手，执彼宝剑，从鞘拔出，即以左手，捉紺青莲花色螺髻之发，右手自持利剑割取，以左手擎，掷置空中。

时天帝释，以希有心，生大欢喜，捧太子髻，不令堕地，以天妙衣承受接取，还三十三天，以上妙供具礼事供养，从此已来，令诸天供养菩萨发髻冠节，至今不断。

而此割髻之处，其后起塔名「割髻塔」。

下期待续…

殊胜化身佛之出家六行业

金马仑 高原 (Cameron Highlands)

位于马来西亚彭亨州的东北部，距离首都吉隆坡约二百公里，高度海拔一千五百多米的半岛立于山脉蒂蒂旺沙山脉区。

几个世纪以来都是马国原住民的家园，直到1885年，一位名为金马仑 (William Cameron) 的政府调查官员在测量山脉时，在一个偶然机会发现了这座被群山所遮蔽的古老高原，神秘而美丽的高原才被世人所知晓，而它也从此被命名为金马仑高原。

由于地势高，全年气候清爽凉快，气温介乎摄氏10°C至20°C之间。一年中的大部分时间都笼罩著蒙蒙细雨，即使不下雨的时候也雾茫茫的，为这青山绿水环绕下的高原蒙上了一层迷人的面纱。

这片被高高的山脉所笼罩的高原，是马来西亚最充满生命力的核心旅游区，也是能陶冶心情的奇妙地带。

每一寸土地，每一方景色，都那么令人心旷神怡。它最吸引人之处在于其井然有序青翠的茶园、梯田式的花园、新鲜的蔬菜园、可随手摘食的草莓园、还有蜜蜂园、蝴蝶园和仙人掌园…



与您分享 金马伦培训与佛法课程之旅

◎ 洪伊

为了培训领导才能以及全面提升管理之道
种菟仁波切国际管理委员会
于四季清爽、景色怡人的金马伦高原
主办了第一次户外培训课程
短短两天课程，参与者得益良多，无不欣喜万分

培训课程：性格分析、生命增值与潜能开发

主讲人：波士系统创办人

性格大师 — 简永生博士
(Dr. Vincent Kam)

课程大纲

- ◎ 认识自己的人格倾向
- ◎ 发挥自己的优越特长
- ◎ 掌握他人的行为特征
- ◎ 体谅他人的差异表现
- ◎ 了解自己的特质表现
- ◎ 建立和谐的融洽关系
- ◎ 启发他人的潜在能力

简博士把人的性格划分成四种
以通过文字测试的方式
让我们了解本身的性格倾向
掌握他人的行为特征
从而改善人际关系



B型 (BOLD) 勇敢直觉型

属于支配型，是天生领导者，积极主动、喜欢挑战。果断、勇于冒险、谈吐直率、有自信。不易看到别人的需求，只看到自己的需要，为人固执、易争吵、说话极易伤害别人、具有强迫性、喜欢支配别人、无耐性、专横，让人感觉有一些不近人情，每天板着脸，冷冷的，很严肃，属于老板型。

俗语说：江山易改，本性难移，如何改变本性呢？我们学佛就是要修心养性，面对困难时，要把它当成修持的境。

对治方法：多一点笑容，不要把自己定位在高高之上，有信心固然是好，但也不要太自信。

如《修心八诵》所云：**随处与谁为伴时，视己较众卑。
从心深处恩利他，恒常尊他为最上。**

意思是说：不论何时何地与人接触时，视自己比他人低微卑贱，从内心深处要时时想到利益他人，经常尊他为上。

笔者分享



E型 (ENTHUSIASTIC) 热忱知觉型

具有影响别人的能力，知道如何以自己的看法去影响或感化他人。是天生乐观主义者，轻松与人交往，富有号召力，是舞台上的人物，善于建立关系。他们的特性是以自己为中心，独霸主题、爱打断别人的谈话、记忆力不好、富有艺术创作能力、易交朋友、但深交的朋友不多、喜好多却不精、缺乏毅力、虎头蛇尾、很容易放弃计划。

对治方法：凡事认真去做。有口无心，没诚意的作法，会令身边的人感觉不舒服，怪不得没深交的朋友，多给一点机会让别人去表现。

如《修心八诵》所云：**我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
依彼能成究竟利，恒常心怀珍爱情。**

意思是说：我对三界一切有情，看成比如意宝还珍贵，为了圆满究竟（成佛）的利益，应恒常地对众生怀有珍重爱护之心。



S型 (SINCERE) 诚挚情感型

知道如何按步就班适应环境：是属于稳健性格、天生的合作者、不动声色、善于倾听、有耐心、可靠、努力、保持现状、遵循传统、常把家人的相片放在身边。

特性：不容易兴奋、喜欢聊天、拒绝改变、喜欢一成不变、目标感不强、不愿承担责任、避免压力、不善于决定。马虎无主见、认为和谐为贵、避免发生争端、喜欢交际、喜欢请朋友吃饭、喝咖啡来维持人际关系，不能缺少朋友，也因为朋友的关系，让他当上了盟主。一个团队里面若有太多的S型，会变得没有推动力，也具杀伤力。

对治方法：提升自己的战斗力，再配合他人，推动活力。

如《修心八诵》所云：**无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。**

意思是说：不论是直接或间接，我愿意奉献我的利乐给众生（慈母是指众生）。如果众生有苦患，我愿暗中替众生来取受。



T型 (THOROUGH) 细腻思维型

懂得如何回应并按别人所设置的条规与程序办事。天生的完美主义者，缜密的分析、关注细节、仔细评估、善于发现事实、高标准、成熟、有耐心、严谨、想得多、但做得少、做事时一定要先想一个计划，有条理、深思熟虑的思想赶不上变化。优柔寡断、容易忧郁、容易自惭形秽。

对治方法：智者千虑，必有一失，为何凡事要斤斤计较？把标准放低些，自己轻松，别人也快乐，失败与成功，不必太在意，只要尽了全力就好。

如《修心八诵》所云：**一举一动观自心，正当烦恼出萌生，
即将恼害自他时，愿疾呵斥令消除。**

意思是说：经常观察自己的一举一动，当发现自己的烦恼开始萌生，危害自己与他人时，要迅速地呵斥令其断除。

Emotions and Behavior

简博士的分享：

每一种性格特征都有其价值和优点，当然也有缺点和需要注意的地方。而在现实生活中，人与人之间，尤其是工作伙伴、同事、家人甚至挚亲朋友等，在相处时都难免会发生冲突。其实这种种过程，是为了要叫人可以藉此学习接纳，学习顺服，学习迎接丰盛生命的渠道之一。

在此课程，通过测试以及分析，解开生命气质之谜，改善人际关系，促进亲子和谐，建立庞大的健康团队；同时也可以发现自己的性格与职业要求的匹配度，以科学合理的分析结论，帮助我们和我们的团队调整工作岗位，甚至职业的选择和方向，这有助于我们及时地寻找长远的发展方向并逐步培养合适的接班人，同时合理的制定发展规划，激发团队的潜能开发，借此提高组织、团队以及个人的成功机率，使人更容易达成成就，使团队规划更有方向，人才得以发挥。

潜能与卓越行为人格



新加坡及马来西亚嘎档巴佛教总会所有管理及执行人员出席参与培训

简博士也为我们分析了管理者与领导者的思维分别：

管理者	领导者
(1) 关心现在	(1) 关注未来
(2) 注意细节	(2) 制定宏观目标与方向
(3) 实施控制	(3) 引导众人承诺把事做好
(4) 解决今日问题	(4) 把握问题创造更好的未来
(5) 专注程序与错误	(5) 关注成果
(6) 专注行为错误	(6) 关注正面行为的表现
(7) 要求尽力而为	(7) 关注是否全力以赴的发挥
(8) 专注工作效率	(8) 关注工作效率
(9) 做对事情	(9) 把事情做对
(10) 你有什么能力	(10) 如何发挥你的能力



为了充分善用宝贵的学习时间
委员会特地于两天的性格分析培训课程中
穿插安排了佛学课程

佛学方面的课程有：

课程（一）之 礼仪与形象塑造

主讲人：新加坡嘎档巴佛教总会总务一慧亿师兄

慧亿师兄与大家分享学佛应有的礼仪，包括在道场的礼佛方式，不应在道场内喧哗嬉戏，上课学习时所应有的态度，应穿着整齐作适度的打扮，要时刻保持道场的整洁。要接引有情如大宾，保持亲切的态度，同时恭敬合掌鞠躬而称呼对方。

课程（二）之 上师五十颂

主讲人：马来西亚万里望嘎档巴佛教会方丈一睿法筵师

法筵师先简略的分享了马鸣菩萨的故事，然后略要的分享了学修佛法的人，应视师如佛，注意承事上师的细节，在上师面前应持有恭敬的态度，上师所吩咐的指示，应如理依止，依教奉行，凡令上师欢喜之事则尽力去承办。若犯过失要能生起悔愧心，马上忏悔令其清净。

课程（三）之 修心八颂

主讲人：马来西亚古来嘎档巴佛教会方丈一睿福海师

朗日塘巴尊者是噶当派的一位大成就者，《修心八颂》是他最主要的一种修持方法。福海师简略的以“修心八颂”和大家分享了学佛需要修心养性，同时要对治贪、嗔、痴的习气，并且上求下化，发菩提心，广结善缘。



轻松的学佛礼仪分享 及 愉快的小组研讨



课程（四）之 戒律篇

依尊 种菟仁波切开示之戒律篇，以18条菩萨戒来讲解：

- | | | | |
|--------------|-------------|----------------|-----------|
| (1) 赞自毁他 | (2) 不施法或财 | (3) 忏悔不听 | (4) 弃大乘 |
| (5) 劫夺三宝财物 | (6) 毁谤佛法 | (7) 夺取僧衣 | (8) 造五无间罪 |
| (9) 执持邪见 | (10) 恶意摧城邑 | (11) 对未具器者宣说空性 | |
| (12) 退菩提（大乘） | (13) 弃舍个别解脱 | | |
| (15) 对甚深空性妄语 | (16) 恶取三宝财物 | | |
| (17) 制定恶律 | (18) 舍弃菩提心 | | |



新加坡及马来西亚嘎档巴佛教总会所有管理及执行人员出席参与培训。



依尊 种菟仁波切赠送纪念品予简永生博士



上师的开示和鼓励

为期两天的培训课程结束前，依尊 上师表示，佛法结合培训课程对大家都是一种全新的体验，以后会再安排其他新的课程让大家参与学习。

依尊 上师同时激励大家发挥自己的才能，鼓励大家不论在自己的性格或特质上都要勇敢的去蜕变。要提升本身的素质，要能更包容、要面面俱到。对教义要明朗，认识无常，了解因果。把所遇到的种种困难当做修持的境。信仰不是目的，而是为了方便，信仰要坚固，才能消除所有烦恼障，令心清净，并远离我慢，思维自利利他。

笔者分享

如《修心八诵》所云：

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染，并了知诸法如幻化，断除一切实执，脱离四边戏论的束缚而获得究竟解脱。

金马仑高原引人之处，在于其井然有序的青翠茶园，梯田式的花园，还有新鲜的蔬菜园。



师兄们在上师的带领下，一同参观蔬菜园。



依尊 种菟仁波切带领大家到草莓园摘草莓和新鲜蔬菜。



依尊 种菟仁波切带领大家到山上供地龙。



中秋节的夜晚大家和依尊上师一起享用火锅大餐，睿善显师温馨的为上师献唱一曲。

两天愉快的培训课程圆满结束，大家与和依尊 种菟仁波切及简永生博士合照。



金马仑高原的乡间菜市有难得一见的紫色和黄色新鲜有机菜花、新鲜番薯和彩艳花卉以及可爱的仙人掌。

如何预防 中风、瘫痪



中风 属于现代医学中脑血管意外的范畴，是指脑部动脉或供应脑的颈部动脉病变，引起脑局部性血液循环障碍所产生的急性或亚急性脑损伤症状。中风急性期过后，临床症状多表现为半身不遂、口眼歪斜、语言不清。上述症状可持续一个相当长的时间，即构成中风后遗症。延误治疗或重症者，可终身致残。

中风无论年龄大小，男女性别，最重要的在于预防。预防胜于治疗。

过去大家认为年龄大的老人才会中风瘫痪。但在现代化城市，文明病很多，从小孩、年轻人、到中年人、老年人、都有可能中风。

中风形成的主要因素是：

(一) 身体气血虚衰— 心、肝、肾三脏往往阴阳失调。此外，情志郁结、饮酒暴食、外受风寒、房事不节等，会引起生火、动风、成痰。风火夹痰上扰，从而导致气血逆乱。

(二) 家族病史— 即遗传高血脂症、糖尿病、高血压、肥胖因子、妊娠中毒症。

(三) 年龄— 年龄增加就是危险因子。

(四) 性别— 男性患病的几率大于女性。

(五) 生活型态所致。抽烟、喝酒、过量煎炸、油脂饮食疾病，睡眠不足、长期对着吹冷气、风扇、少做运动。

(六) 高血压— 这种疾病常伴有肥胖、高血脂、糖尿病、荷尔蒙、内分泌失调。



(七) 糖尿病— 影响血脂肪代谢并可能活化血小板的凝集。

(八) 肥胖— 肥胖会加速动脉硬化，使心脏负荷过重。体型愈是肥胖，愈容易心脏病发作。主要致命的以缺血性心脏病（心肌梗塞，冠状动脉硬化）为主。心肌梗塞是一种冠状动脉的心脏病，主要是供给心脏血液循环的血管阻塞导致血块堆积，血液不能供给到需要养分及氧气的心脏肌肉，造成心脏局部肌肉坏死，和脑部缺氧导致血管阻塞，血块堆积中风。

(九) 脑动脉硬化— 此病是由于脑动脉发生退化性与增生性病变、管壁增生变硬、管腔缩小，影响供血而导致一系列神经症状的疾患。主要表现有缺血性眩晕、头痛、昏厥、健忘、情绪改变等症状。部分可有意识突然丧失、失语、瘫痪、脑动脉硬化性痴呆、精神改变，行为失常等表现。

(十) 植物神经功能紊乱— 植物神经分为周围神经和中枢神经两部分，其主要功能是支配腺体，平滑肌和各个内脏活动。当交感神经和副交感神经功能失调，可产生一系列症状，表现为头重脚轻、眩晕、晕厥、血压波动、心悸、多汗、脉速或脉缓等。

(十一) 精神压力与行为模式— 压力会影响血胆固醇，也会活化血小板的凝集，形成血栓及血管瘤，造成脑血管破裂。

(十二) 预防更年期— 更年期内荷尔蒙，尤其是动情激素，可以提高血管弹性，降低血压，增加血中好的胆固醇、减少血管硬化、阻塞及血栓形成。

(十三) 其它— 饮酒过量、缺乏运动、长期使用口服避孕药者的心脑血管疾病死亡率较高。

中风先兆

中风先兆（脑血管机能不全，一过性脑缺血）表现为头痛，眩晕，半身或一侧手足麻木无力（头、脸、颈、手臂、腿、脚），晕厥、呼吸无力、多汗、四肢厥冷、口开眼合、鼾声、双手散开或紧握，痰结喉中而声如锯，即西医所谓脑血管机能不全，一过性脑缺血。发现有此先兆，应及早治疗。此病易反复发作，常留后遗症，发病率及死亡率较高，是威胁人类生命的一大疾患。由于发病原因和患者体质的不同，根据病位的深浅和病情的轻重，中风有中经络和中脏腑之区别。在临床中，二者多为互见。

(一) 中经络：表现为口眼歪斜、肌肤麻木不仁或半身不遂、舌强语蹇等，但无神志障碍，舌苔白腻或黄腻。

(二) 中脏腑：分闭证和脱证两种。

(1) 闭证：表现为呼吸不匀、面赤气粗、无汗、四肢拘挛或不温、两手紧握、口噤不开、大便秘结、小便失禁、痰结喉中而声如锯、神昏不识人事、脉象多实、舌苔黄腻或焦黑起刺。如属阳闭，则脉洪或弦数。如属阴闭，则脉沉缓。

(2) 脱证：表现为猝然昏倒不语、面色无神、呼吸无力、多汗、四肢厥冷、口开眼合、鼾声、双手散开、口流涎、四肢不收、二便失禁等，脉象多沉迟细弱或浮大无根，苔白薄嫩。

中脏腑立法：

- (1) 闭证：祛风、清火、化痰、开窍和醒神。
- (2) 脱证：补益元气、回阳固脱扶正。

中风后遗症

中风后遗症（口眼歪斜，语言不利，半身不遂）患者表现为一侧眼睑不能闭合，两唇一侧偏低，伸舌偏向患侧肢体，不能做张合、上下动作、口角流涎，或自己不能听懂他人说话、或对别人提出的问题，不能作出正确的回答、或一侧手足痉挛，不能自由伸屈，或一侧不能抬起。

中风后上肢不遂，表现在患侧上肢拘挛或软弱无力，患者手指不能自主伸屈。治疗原则以疏通经络为主。

中风后下肢不遂，中风后遗症多种多样，患侧下肢不能抬起为最常见。对于中风恢复期和后遗症的治疗，针灸占有重要位置。治疗下肢不遂的原则是疏经活络，培元补肾。

中风后遗症是由急性脑血管病后所遗留的症状，主要表现有半身不遂、口眼歪斜、语言蹇涩、口角流涎、吞咽困难、手足麻木等症状。其症状是由脑血管病变部位所决定的。最常见的是半身不遂，即一侧肢体瘫痪或半瘫痪。早期的表现为半身不遂、肢体瘫软无力、知觉迟钝、活动功能受限。随着时间的延长，肢体逐渐趋于强直，拘挛姿势发生改变和畸形。故应积极治疗和锻炼，争取最大可能恢复肢体功能及正常。

中风，中医又称卒中。中医认为本病的发生为风、寒、暑、湿、燥、火六淫，其中，正气不足，肝肾阴虚是本病之本。

本病西医治疗，中医辅助治疗，配合功能锻炼、针灸、按摩、气功、物理电疗、刮痧等综合治疗。宜保持心情愉快、情志平稳、饮食得当，应尽早治疗和锻炼。

中医认为中风的致病因素：

第一是外因。外因指的是风、寒、暑、湿、燥、火，也就是自然界的环境。自然界的环境不可以太过。一旦人们违背了自然界的规律，自然界带给人们的干扰原就会导致发病。中医学以阴阳五行作为理论基础，认为人和自然界息息相关，天人相应，天人合一，自然环境决定了人是不是有高发病的迹象。

第二是内因。内因指情绪。中医说七情六欲致病，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧悲伤肺、惊恐伤肾”。中国传统医学认为“气血亏，百病生焉”。《内经举痛论篇》曰：“余知百病生于气、怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下、寒则气收、灵则气泄、惊则气乱、劳则气耗、思则气结。”

现代心理学认为：

人的疾病，绝大多数来源于精神方面。当精神方面的疾病达到一定程度时，就可转化为肌体疾病。反之，肌体疾病亦可导致心理疾病。也就是说，物质与精神，在特定的条件下，精神即是物质，物质即是精神的哲学，便是现代医学所言“精、气、神”。掌握了这种精神与物质相互转化关系，便可以给人们解除疾病，带来安康。

《黄帝内经》中说：“真气，经气也。”这种气运行周身，成为人体生命的原动力。“气”是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。根据它分布的脏腑部位和功能，气有不同的名称，主要的有元气、宗气、营气和卫气，以及脏腑之气、经络之气等。气行于脉中（血管中）为营气；气行于脉外叫卫气；积聚于胸中的气为宗气；禀受于父母，藏之于肾之先天精气为元气。就病理作用来说，只有元气、宗气、营气、卫气四种。元气是由来源于父母的先天精气所化生，是随着生命而来到的，并受后天水谷精气的不断补充和培养。

元气通过经络，运行于人体全身。五脏六腑得到元气的推动和激发，从而发挥各自的功能，维持人体的正常生长发育等一切活动。五脏六腑中的气，都来源于“元气”。因此，元气充足，脏腑功能就强健，身体就健康；反之，先天不足，后天又损伤元气，则身体衰弱。中医以培养元气为防病的根本，以培补元气为目的。

宗气是人体由肺所吸入的自然清气和由脾胃消化产生的水谷的各精微物质结合而成的。它形成于肺，聚于胸，具有帮助脏腑进行呼吸和贯通心脉，以行营养的作用。因此，呼吸的强弱，气血的运行，肢体的活动能力，都与宗气有关。而宗气的不足，正是引起血脉凝滞病变的主因。

营气是脾胃输于肺的精微物质。它进入脉道，成为血脉的组成部分，随血运行周身。它除了有化生血液的功能外，还具有营养全身脏腑的作用。

卫气则是肾中阳气所化生，出自下焦，滋生于中焦，升发于上焦。卫气发挥功能时，必须依靠中焦脾胃化生水谷精微之气。卫气虽然行于脉外，却敷布全身，内于脏腑，外于皮毛，起着对人体温暖的保护作用，亦是阳气的一部分。

中医以气为能，以血为功，理顺阴阳，疏通调节经络各部，使之能发挥整体的功用，在体内达到高度的阴阳平衡，从而产生出不可估量的能量。

人要保持身体的健康长寿，就要遵守大自然规律。法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳，故能形与神聚，而尽终其天年度百岁而去。

第二，对外部环境的侵害，要加以御防，不使精气外耗，内无充盈。虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从何来呢？

第三是指内外因，如虫咬、刀伤、烫伤、跌伤、车祸、意外、饮食等。中医认为：“正气上升，邪气下降，浩然正气，万邪不侵，一切病毒之气皆除。”正气就是人体内抵御疾病的能力，于外表现为生命力。正气强不强，就是生命力强不强。正气强，一切病毒之气都不可侵犯。邪气不只是细菌、病毒、寄生虫、微生物。中医对侵犯人体的因素认识更多，更小心，更细心防范。预防胜于治疗。

预防方法：

（一）遵守健康的饮食指标，摄取均衡营养，控制体重，避免肥胖。

（二）控制高血压、血脂肪、糖尿病、心脑颈动脉硬化、高胆固醇。

（三）禁暴饮暴食和饮酒，禁辛辣刺激食物。雪糕热量胜于牛扒大餐，中风、高胆固醇及高血压患者应禁食。房事也要节制。

（四）充分休息，注意睡眠，避免过劳及精神压力。

（五）注意环境卫生以及温湿度的调节、保持室内空气新鲜流通及空气对流，床上用品常用紫外线消毒。

（六）适当的运动。运动将有效地调节血液循环，控制内分泌，提高人体免疫力，强身健体。但是，应避免剧烈运动或推举重物。要选择空气清新、草木繁盛、依山傍水、风景秀丽的地方进行运动。



（七）增强免疫系统，清除血管内壁积存物，净化血液，降低血液粘稠度，降低甘油、三脂含量，减少血小板聚集。具体来说，应饮食清淡，少盐，多食具有防心脑血管疾病的食品，如芹菜、韭菜、丝瓜、苦瓜、莲藕、番茄、紫苏、葱头、大蒜、五谷杂粮、高纤维食品、豆类（绿豆、红豆、黑豆等）、卵磷脂、亚麻蒜油、鱼油、番薯、蜂胶、蜂蜜、脑磷脂及谷氨酸等。多食水果（梨、橙、葡萄、苹果等），多摄取维生素A、C、E等营养素以及钙和铁质。

（八）预防更年期综合症。多读书或看报，听音乐，唱歌，跳舞。多参加有益于身心健康活动。适当进补，调节内分泌荷尔蒙，避免便秘。保持健康的心灵，心态平衡，心情愉快，心如止水。

中医学曰：“治风先治血，血行风自灭。”本着治病求本的原则，所以预防胜于治疗。我们大家要在日常生活中重视养生。健康就是财富。

祝大家身体健康、长寿、合家欢乐、财源广进、万事如意！

夏日之花

九重葛

新加坡的街道上最常见的花卉就是九重葛，亦称三角梅
不论是行人天桥或路边，随处都可找到它的芳踪

如欲欣赏争奇斗妍的九重葛花海，可到樟宜机场一观。一年四季，终年不辍，开得灿烂，秀气可人的小紫色花，一簇簇、一团团，铺天盖地。初来乍到的游客都会被九重葛满溢的色彩所惊艳，沉浸于花海中。艳丽的九重葛悄悄地、温柔地传递着岛国人民的热情，震撼着你的视觉与心灵。

我国的机场是国人的骄傲，九重葛能站在空港的最前线，花枝招展，迎接客人，自有它的魅力和意义。它把花园城市的美誉推向全世界，传播了美的讯息。

每年的六月至八月，岛国气候炎热少雨又干燥，在骄阳底下的人们都需要阳伞或帽子来挡热，但九重葛却不畏烈日。此时正是花季，花朵甚为繁密，满树皆花，见花不见叶，红彤彤的色彩，在夏天艳阳下的布上，画了各种彩绘。浓郁的夏天气息挥之不去，它热情、冶艳，为枯黄的大地增添生机。

八月是国庆月，也是九重葛绽放时，有了它的点缀，更增加了岛国人民欢乐、喧腾的气氛。

九重葛性耐热、耐旱、喜燥恶湿，最忌不易排水的黏土。在热带的岛国，栽种九重葛方便又易于照顾，只要选一枝较壮的枝，或插枝或接枝，都可很快长出细根来。初种时置于阴凉处，稍长，可移置到地上或大花盆内，但是阳光、水份要充足。

施肥的方法

间隔两个星期可施一次肥，要仔细观察叶子的变化，如果叶子长得很多又肥厚，就没有花朵出现。补救的方法就是停止施肥一个月并剪叶留枝。过一个星期后便能发现小小花蕊纷纷挂满枝头。而当它的叶子呈浅绿稍带鹅黄色时就说明，它该进补了。

水份的控制

虽然说九重葛喜干，但夏日炎炎仍需要早晚两次浇水。水份太多，则叶黄花落，好像一只被雨水打湿的鸡（难看）。如何判断水份的多寡？只要看盆土就知道乾坤。在雨季不浇花，盆土湿湿时也要停止浇水，就这么简单倒落。

如何定型和修剪

如果直接把花种在地上，任由枝叶伸展，毫无章序的生长，将会影响整株花的外观，所以定型和修剪是有必要。

定型：用铁线或绳子，把它定成你要的形状。

修剪：太长的枝要剪短，胡乱生长的枝也要删掉，第一次剪一定不成功，不是整棵树剪得乱七八糟，就是不知如何下手，不怕，多剪几次，就能掌握个中技巧。

栽种盆栽

小树长成大树时，树干会很粗，这时可以把枝叶全剪掉，用锄头连根拔起，去掉主根，转种在大花盆里就形成盆栽，可以引用树干的形状栽种成各种形态，如直立型，或悬崖罗汉松般悬挂延伸在半空中。栽种盆栽富有雅趣，但是盆栽虽美，年久也会失色，需要换盆、换土、换肥料，一年要换一次。

品种的改良

九重葛经过花匠精心的培育，花色缤纷，原来青一色的绿叶变成黄绿或白绿交错的观叶植物，花朵较少，呈现另一种淡雅的迷人色彩。

最富罗曼蒂克的是粉紫色九重葛，你只要稍留意路边的植物，不难发现它的芳踪，一年到头，总是默默无言地注视来来往往的行人，在熙熙攘攘的人潮中，期盼人们给予喝彩。红色的九重葛最讨喜，在艳阳照射下，满树红花肆无忌惮地绽放着，灿烂至极。朵朵小红花，化成一只只小蝴蝶，在空中嬉戏，充满着浓厚的大自然田园气息。

防盗花材

九重葛是极易生长的灌木，枝条柔软、婀娜多姿，适合栽种为花篱。选多刺的品种作为花篱，密而利的花刺起到阻吓作用。不过在修剪时要小心，避免花刺刺伤身体，最好穿厚而长的袖子，或带手套以避免划伤。万一被刺伤了，肯定痛入心肺，此时可用一小段的芦荟，涂抹在伤口上，即刻止痛、消炎，伤口好了也不会留下疤痕。笔者种了数十年的九重葛，从当初原始品种到现在改良品种，都曾栽种过。

从乡村的野花到进入大厅堂的名花，九重葛的身价水涨船高，昔日的乌鸦已变成凤凰。我对九重葛有着很深的感情，时间在指缝间溜得很快，转瞬暮年已至，但是对她依然不离不弃。她给我的感觉，就象旧时代的妇女，虽然也许教育程度不高，但很勤劳、不畏烈日、不惧风雨，长年累月为家计而忙，奉献了她一生的青春，只为博取家人的温饱。无怨无悔、辛勤的工作、多做事、少说话，这就是我那年代的女性特质。

笔者兴致而发花搞，题名：浓趣



学佛体会 快乐的一家

◎ 悉晨（马六甲）

从开始学佛，家人就认为我又是心血来潮，瞎热闹。因为以前我差不多每年都会换着花样玩，换着圈子混。快四十的人了，整天就是没一个定型。他们认为这次也一样，估计我过一阵子，又会改什么花样呢。

先改变自己，才能逐渐影响家人

自〇六年始吃素、学佛，然后整天早晚礼佛，以致影响了兄弟姐妹每次聚会时的“麻将大战”，家人几乎都是在怀疑和观望中看着我。

不过最近，已经由怀疑和观望，改成敬重了。说他们佩服我，似乎有点大言不惭，但确实有这意思。因为两年来，我有了很大的改变，他们似乎是不想服也得服了。开始是我发脾气少了，以致于当我问他们，我最近一次发脾气是几个月前？半年？一年？两年？家人终于发现，我学佛后，最大的改变，原来是这个。和以前的我，简直是判若两人。

再来就是我变得多做家务，甚至无怨无悔的做，做到他们认为“过份”的程度。开始有一段时间他们有些依赖性，今年以来，逐渐有所改变，因为他们终于觉得有些不好意思了。如今，大家也一起参与，少想自己，多为别人，各尽所长，充分发挥各人在家里作用。所以，现在家人的关系处理的非常好。如果一个人表现出孝顺，别人都争着比孝顺。你给老妈买礼物，他就带老妈上公园。所有这些都在无形中慢慢的改变，已经形成了默契。

趁机引导，让其受益后再鼓励

先说母亲：父亲过世得早，母亲一个人挨到今天。十年

前，她开始丢三落四，记不住东西，后来逐渐出现老年痴呆的症状，经常做些无法理喻的事，弄的家人很莫名其妙，甚至不由自主的发起无名火。这种病，是拦也拦不住的，只能随顺她。

不过，当初我刚学佛的时候，有一件事很不可思议，只要我礼佛，她就会在边上看着，从不打扰我。

我在娘家礼佛的地方，不足两平米，也就是床头的一条小走道。我把佛像贴在阳台门的纱窗上。每次礼佛，现铺一个瑜伽垫子，在床头走道对着佛像顶礼。我从来没跟老妈说过什么，但她绝不在我礼佛的时候躺在床上，任凭我怎么说，只要我礼佛，她都会起来，坐在我身后的沙发上。

有一次，不知道是因为她好奇，还是因为有佛的加持，当我念佛的时候，她在后边学着我，也跟着念了一声阿弥陀佛。我顿时感觉一阵暖流涌动全身，当下暂停念佛，回身和妈妈讲这种奇妙的感觉。她似乎受到鼓励，跟我说，你要是觉得好，以后我就跟在你后边念吧。那是老妈第一次念佛。我念了四十分钟，她念了二十多分钟。然后说坐着有点累，就停了。当我念完佛之后，搂着老妈，在她脸上亲了一口，告诉她，我从没念得这么的愉快。其实那时候，我心里挺想安静的念佛，当她出声念佛，其实已经影响了我。

再后来，一直到今日，只要我礼佛，老妈就

帮我铺垫子，拿香炉，然后我在前面念，她就乖乖的在后边念佛。

老妈开始念佛，我在佛堂给老妈请来了千手千眼观世音菩萨的唐卡，就挂在老妈躺着的时候能看到的墙上，叫她跟菩萨聊天、诉苦。老妈很开心，每天不停的跟菩萨说话，出门前告假，请求保佑，回家了报平安，天天念着“六字咒”，凡事都跟菩萨汇报。直到有一次我发现，她出门的时候，很磨叽，等我催她的时候，她说还没跟菩萨说完呢。回到家中，她竟然自己哼着“六字咒”小调儿，非常好听，当时我真是感动至极。

再说兄弟姐妹：

我兄妹四人。哥哥是学究，是个物理专家。目前虽然不信佛，但也不否定。从我学佛后的改变，他也经常拿我的例子劝别人，在家里表现的越来越象老大哥了。起码哥哥特别愿意比我们几个妹妹多孝顺老妈，生怕比不过我们几个。

嫂子很贤惠，一直很孝顺我妈，跟我们几个姐妹也很亲、很真诚。她最近请了《缘悲经》的光碟，也常常念诵《缘悲经》，以求保佑在国外的儿子平安。我深信，只要愿意念诵《缘悲经》，她的佛缘也不远了。

姐姐是最不信佛的一个，两年前，因为子宫肌瘤做了手术，我在医院照顾她。当时，手术后需要压四个小时的沙枕，一动也不能动。那四个小时里，她翻来覆去就两句话，“疼死我了，累死我了。”那时我刚开始学佛，背了好久的《大悲咒》，就是背不下来。就在她的病床前，似乎只是三遍就背下来了。欣喜之余，劝她跟我一起背，但那时候她还很反感，根本不许我出声念。

在这次手术之前几年，她几乎每年都需要开刀切肿瘤。这次我吓唬她，说虽然子宫已经切了，但若是肿瘤体质，没准以后又会在哪里长呢！她嘴上说不怕，实际上还是改变了饮食结构，素食的时候多了，也不再嘲笑我吃素了。

前年初体检，她又查出很小的肿瘤长在腹腔，因为很小，医生说可以先吃药观察。那时候她正热衷十字绣，我就推荐她绣佛相。她选择了眼目观世音菩萨相，绣了四个月，每天都绣到很晚，她说绣的时候不知道

困。绣完后，我开玩笑说，没准肿瘤好了呢。没想到还真被我说着了。叫她再去检查，肿瘤竟然完全消失了。但这次她还不是很信，觉得毕竟还在吃药，没准是吃药的作用。

去年初，又查出长了肿瘤，那时候她已经开始绣释迦摩尼佛相了。我鼓励她绣的时候，每一针每一线，加上自己一个念头，不要求得太多，要有赎罪的念头。很大的一幅释迦摩尼佛相，绣了六个月，绣完了。这次她没吃药，肿瘤再次消失了。

在这幅释迦摩尼佛相还没绣完的时候，她已经开始琢磨，后边绣什么。我建议绣地藏菩萨相。叫她先念一遍《地藏经》，她就是不想念，我把地藏经中关于造像部分摘出来，告诉她有多大的利益，她这才第一次念诵了《地藏经》。

如今，地藏菩萨相已经又快绣完了，她自己已经相中西方三圣的佛像了，准备下一幅接着绣了。就这么引着、诱着，如今姐姐再不会反对我说佛法的事，有时候甚至会主动来问我。眼看着她靠自己的力量，也在渐渐接近佛了。近两年来，至少没开刀没手术，她也很高兴。

妹妹因为有过亲身体会，一年前已开始礼佛念佛了。妹夫今年还发心抄写了七遍《心经》。她们一家的环境也在逐步好转，妹妹克服了几件大事，如今都顺过来了。

全家每个人都在一点点的改变，我相信一定会越来越好。

知恩、感恩、惜福

知恩，知父母恩，知兄弟姐妹情；感恩，感佛恩、师恩、所有善知识恩。如此一来，心境会产生变化。最大的变化，应该是越来越无私、越来越知足、越来越无争。

然后会感觉其实自己真是很有福，所以更要惜福。如果一家人能达成这样的统一，一定会其乐融融。

我的快乐公式：知恩感恩、无争、无私、乐意奉献、快乐。

吉祥如意

感恩上师

◎ 林涵汾
(槟城)

我要为我生生世世的父母、姐妹、兄弟、亲戚、朋友、同事们、同行善友们，所有我认识的不认识的好人、坏人向上师祈求，让他(她)们能够离苦得乐。祈求上师加持，让我有能力做的不止是这些。

吉祥如意！

任重道远

◎ 睿福海师
(古来)

佛法之兴盛有待于佛弟子的如法修持，如果能让佛法融入家庭与社会，改善自己的不良习气、脾气与性格，那周遭之人方认同学佛确实能自利也能利他。更何况已获得无上献礼灌顶者，尤其是佛学会的重要执委，自家的习气不能顾好，不能把爱心带给家人，怎能让家人有信心学佛，更谈不上把他们带入佛堂修学佛法。

何谓修？修是数数于善所缘令心安住，守护修习所缘行相。如不能调伏自己的贪嗔痴而使它转化，那不修之过患

就会引发现世与后世之苦。修行者如要让佛法常久住世，须先以身作则，对于已受之戒之学处要恒常遵守，佛法之兴盛就有望了。

倘若学佛者的所作所为是以自私为主，那学佛之好处将无法显露，修学佛法之含义就失去了。佛教徒本身应先从守五戒开始，如不守戒，将会造成狮子身上虫吃狮子肉，破坏佛教，悲哀也！

因此每位佛教徒所扮演之角色何其重，更何况是嘎档派之弟子呢？

那一天，在因缘和合之下，我来到犹如佛国土般庄严的佛堂。第一次见到上师的时候，上师很忙。因为要度的众生还很多，所以上师的时间很宝贵。

时间对不同的人来说有着不同的意义，有些人把时间当奢侈品，有些人甚至没有感觉到它的存在，只有少数的人把它当宝，上师就是少数的其中。

慈悲的睿迅母法师是接引我们学佛的桥梁，是睿迅母法师带我们到上师面前，让我们看到一条成佛之道。我要好好的活，以报答上师及法师们的爱。因为得到上师的传承是我今生最殊胜的因缘，我要好好的上课，谦卑恭敬地把菩提道次第广论念完，好好的修身、修心。

我要为我生生世世的父母、姐妹、兄弟、亲戚、朋友、同事们、同行善友们，所有我认识的不认识的好人、坏人向上师祈求，让他(她)们能够离苦得乐。祈求上师加持，让我有能力做的不止是这些。

吉祥如意！

加入嘎档巴佛学会已三年了，起初不太了解，只知做功课，不太了解何去何从，后来通过上依尊上师的课、参与火供，吸收了一点佛学知识。

这一次在PGRM上菩提道次第广论，才觉悟很多。原来人生要解脱生死，一定要如理的修，不能懈怠。如上师所说要精进，自己要发菩提心，平时日常生活每样都要观想，与佛相应。自己一直鞭策自己，若要解脱生死，不再轮回，别无他路，所以更想从上师那学多一点，希望上师赐多一点上课机会，以从善知识那多学一点，速时成佛。

很感恩上师的慈悲，心很想哭，希望上师加持，陪伴我们到成佛为止。

吉祥如意！

◎ 管莹莹
(吉隆坡)

学佛心得

修持心得分享

◎ 慧诚衍 (怡保)

去年七月开始，工作就遇到了瓶颈，时有时无，即使有，也只是零星的工作，极不顺遂。

直到今年四月，因缘得以见到依尊上师，并皈依上师三宝，接受上师的口传及加持。此后，我遵照上师的指示，经常念诵咒语及经文。不到一个月，即找到一份稳定且环境不错的工作，所以感恩上师的悲悯加持，让我事业得以稳固。

今后，我将更积极修持佛法，并护持上师的弘法事业，广益更多众生。

吉祥如意！

◎ 张居士 (怡保)

在一个偶然的机会下，我经过佛堂，便不自觉的走进去。也因此与这间佛堂的方丈结缘，在闲谈之间，极为融洽，也初步对佛法有些许认识。

在经过方丈的悉心解说请供宝瓶的功德后，我请供了千手千眼眼目观（观世音）菩萨的宝瓶。在经过念诵千手千眼眼目观的经文仪轨和六字咒修法之后，我将加持过的宝瓶请供回家供养。过后，很奇妙的事发生，当我一个人在看店的时候，客人总是络绎不绝而来。

我想这是观世音菩萨的宝瓶所带给我的福报和加持，不由你不信。

万勿错过

幸福 [人生]

跨年嘉年华会

30/12/09 ~ 03/01/10

10am ~ 10pm

新达城展览中心
Suntec Convention Centre

Hall 401-402

Visit us @ www.familyfiesta.biz

参展详情

活动项目

- 世纪性佛陀舍利与古文物大展
- 超过270个参展商
 - 美食 - 旅游 - 保健 - 电脑、电子、电器
 - 生活休闲 - 婴幼儿
- 婴幼儿比赛
- 少林武僧武术表演：太极拳、小洪拳、查拳等
- 儿童亲子游戏
- 表演服装秀
- 公开歌唱PK比赛
- 肚皮舞
- 儿童才艺 - 魔术表演、社交舞、乐器和歌唱等
- 烹饪示范 - 名厨指导简易又美味的佳肴
- 专家讲座

宗旨

- 让大家在未开学前提供一个放松充电的机会
- 让参展商大力推销自己的产品及服务

预计参加者：200,000+

Join us!
Don't miss it!

Victor Loh
9742 4856
Kenny Chu
9370 0228

本嘉年华会之媒体宣传

各大报章报告(15次以上，全彩色，半版至全版)

- 海峡时报
- 联合早报
- 联合晚报
- 新明日日报
- TODAY'S PAPER

电视广告 (3个星期内230次以上)

- U 频道
- 8频道

其他宣传

- 全岛超过400个公交车站广告
- 宣传册 (全岛分发超过500,000份)
- 海报 (全岛超过4,500个地点)

展览摊位

- 3M x 3M
- 参展商公司名称
- 2 x 40W 灯管
- 1 x 13AMP 插头
- 1 x 垃圾桶
- 2 x 椅子
- 1 x 询问小桌
- 9M² 地毯



佛来品

好吃的素食，
不限初一十五。

Tasty vegetarian dishes, everyday

Blk 107, Toa Payoh Lorong 1, #01-07 Tel: 6358 0107
Mon to Sat: 7.30am - 9.30pm, Sun: 7.30am - 5.30pm

民族 (丧事服务) NATION FUNERAL SERVICES

一站式丧事承包服务 (24 小时)
ONE STOP FUNERAL SERVICES (24 HOURS)

- Professional services for all religions, Taoist, Buddhist, Christian and Soka.
- Qualified professional embalmers.
- Quality finished Local caskets & imported caskets. International repatriation.
- Flower service & photo enlargement available.
- Tents, tables, chairs, buses, food catering & mourning clothes.

For others services not listed, please call us and we will do our best to help you.

Raymond Lim

Funeral Director

9666 9693

Blk 6, Toa Payoh Industrial Park
#01-1313, Singapore 319058
Tel: 6259 9693 Fax: 6250 0914
email: nationsfs@yahoo.com.sg

本刊秉着为让广大群众接触后了解佛法
让普遍众生能寻得真正离苦得乐之方法

以此宏愿广邀各界善信

发心赞助本刊“福慧”之出版印刷

s/n	赞助金额	刊登版位
A	S\$500	1/4版
B	S\$900	半版
C	S\$1,500	全版
D	S\$3,000	封底内
E	S\$5,000	封面内

- 本刊在收到赞助意愿后，会尽快联络赞助者。

- 本刊也提供版位设计服务。

国际嘎档巴出版有限公司
17J, Lorong 15 Geylang Road, Singapore 388608
Tel: (65) 6741 1552
Fax: (65) 6748 0213
email: web@kadampa.com



菩提道次第传承祖师修心语录

礼灯大德卓位奢贡波说：「虽修至密部之王（集密金刚），若未生起死无常观，即为浅。若已生起死无常心，而好高攀登者，如堕险处。」

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 6775

中华四臂眼目观佛学会

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

中华柔德音佛学会

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

台湾大乐寺

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

嘎档巴精舍

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

布杜瓦精舍

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

佛教精舍

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

中华绿度母佛学会

30041新竹市中央路323号2楼
Tel: (886) (03) 545 6300 / 545 6301
Fax: (886) (03) 545 6297

任庆色精舍

台中县大里市工业一路58号
Tel/Fax: (886) (04) 2491 0140

中华嘎档道次派佛学会

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

不摇怒士王佛学会

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

中华金刚萨埵佛学会

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

中华嘎档巴佛学会

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

云林麦寮讲堂

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

阿帝夏精舍

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

新加坡嘎档巴佛教总会

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

马来西亚嘎档巴佛教总会

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

马六甲嘎档巴佛教会

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

槟城嘎档巴佛教会

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

古来嘎档巴佛教会

Kulai Kadampa Buddhist Association
361, Jalan 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 2B,
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. 55&56 Psn Bercham Timur
1 Taman Bercham Baru 31400, Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 012-5060277

印尼嘎档巴佛教会(峇淡)

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

香港嘎档巴佛学会

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

香港阿底峡佛学会

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

纽西兰嘎档巴佛学会

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

纽西兰绿度母佛学会

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

美国夏威夷嘎档巴佛学会

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 / 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.

福慧功德 洋溢有情
正法久住 源远流长

With Compliment
Of

朱建郿	三宝香	杨巧惜	卓毅帆	吕亚芳
高胜贤	杨银湘	李闻法	刘素霞	合家
张樱子	张藜子	张艺子	陈以虎	成文鸾
黄鼎历	黄玥芝	陈瑞玉	慧亿	合家
苏桂兰	罗美英	林绣玲	黄美琪	慧符秀华
周亿青	李秀雯	刘汶添	谢甘蜜	Lim Jin Quan
胡通财	陈丽伊	张志忠	邱赛娇	Lim Jin Hong
胡爱蒂	林翠华	林翠玉	郑有才	林国成 (已故)
叶富瑛	李素芳	洪志亨	余沐细	张照民
丁艺鋐	陈志裕	陈冠叡	张素如	庄春梅

恭 贺

我们以挚诚的心盼望您支持和参与《福慧》：

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

愿众生福慧增长，圆满一切功德，
吉祥如意

福慧特刊●欢迎来稿

生活中有许多让您感悟人情世态的事
也有让您值得留念、分享的篇章
我们期望在大家的关爱、支持下
共同努力把本刊办成有特色
有品味、有生命力的佛学刊物

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。

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

来稿请注明：
(一)栏目名称
(二)中英文姓名
(欲以笔名刊登者，请附上笔名)
(三)地址、电话、电子信箱等联系方式
注：本刊负责人有权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。