

福慧

Fu Hui

【佛经篇】
《贤愚经》
《造像功德论》

【佛海拾贝】
浅谈戒律（一）
如何引发大菩提心

【佛法释疑】
请问「乘」和「宗派」有无差别？

【慈善活动】
新春法会-慈善公益记实
阿弥陀佛圣诞-温馨送爱心
访视-独居长者70余岁阿嬷与瑞兴阿伯

【嘎档巴新闻】
喜结善缘 好缘再相续

【生活系列】
自研暗藏杀机?
母乳与牛奶

一本不可错过的浩瀚知识宝藏



依尊种菟仁波切拥有源自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

护持帐号: OVERSEAS CHINESE BANKING CORPORATION (OCBC)
65 CHULIA STREET, OCBC CENTRE, SINGAPORE 049513
户名: KADHAMPA BUDDHIST ASSOCIATION (SINGAPORE)
帐号: 666-413406-001 (汇款请注明: 弘法基金)

ISSN 2010-0345



9 772010 034009

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

能将恶业消除，於苦海中修行利他

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

供养尊佛

尊佛所持至之功德

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\$5.80 ◎

讯问处

新加坡嘎档巴佛教总会

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
(慈吉祥活佛)

总顾问 慧佛慧师

顾问 林郅桃 叶武雄

总策划 郑桂清

顾问团主席 丁宏海

总编辑 陆颖

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: fuhui@kadampa.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 慧福海师
会长 陈益华

槟城嘎档巴佛教会 方丈 慧迅母师
会长 陈汉进

古来嘎档巴佛教会 方丈 慧善知师

霹雳(万里望)嘎档巴佛教会 方丈 慧法筵师
总务 李国威

怡保嘎档巴佛教会 方丈 慧相应师

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)会长 黄国力

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

福慧特刊

第12期

2011年4-5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



「佛海拾贝」

若有贪、嗔、痴等邪见及若为名、闻、利、养等自私动机而行才有可能犯戒或破戒。若为利他而进求无上菩提，才是菩提心……

——依尊 慈吉祥活佛

浅谈戒律（二）

从知母到增上意乐，都是修利他心的方法；已发起增上意乐，知道惟有成佛才能究竟利他，为利他而另当别论……

——依尊 慈吉祥活佛

《造像功德论》10 (续)

六师复往白诸律昌：「听我曹等，与此瞿昙，时擒试神力，谈讲实性，若见听者，期来七日。」时擒伞般、2成为于身无苦、3成为于心无苦、4成为如伞般，比如此小乘以经部宗、俱舍宗（显现宗）之宗派思想为主。大乘以唯识宗、中观宗……

——依尊 慈吉祥活佛

请问「乘」和「宗派」有无差别？

一般来说三乘之各个宗派思想，是有所差别的，比如小乘以经部宗、俱舍宗（显现宗）之宗派思想为主。大乘以唯识宗、中观宗……

——依尊 慈吉祥活佛

【佛法辞篇】

【造像功德论】10 (续)

白矾原名明矾，经煅后叫枯矾，是天然明矾石经加工提炼而成的结晶体，属白色半透明块状，其经主要成分含水硫酸铝钾……

——蔡宜芳医师

——伊凡

白矾—暗藏杀机？

有些妈妈虽想喂孩子母乳，却无法分泌出奶汁，只好求助于牛奶。牛奶中含有蛋白质，各种维他命与钙质……

——冰芸

花艺—米老鼠要出门

这是一项桌子花艺设计。最近天灾频频，不是大海啸，就是地震，米老鼠要出门，就有点提心吊胆……

——冰芸

念恩师

一个杏仁的故事 | 于吉隆坡

——叶武雄

人文与公益的密宗法会

——刘素霞

34

38

39

阿弥陀佛圣诞——温馨送爱心

新嘉坡嘎档巴佛教总会历年以来积极为社

22

26

18

12

10

新春法会——慈善公益记实

新嘉坡嘎档巴佛教总会，大马霹雳州怡保市万里望嘎

22

18

12

10

社区慰问——访视① 独居长者70余岁阿嬷

——叶武雄

魏郭鸣

叶武雄

26

24

22

18

12

10

喜结善缘，好缘再相续

新加坡嘎档巴佛教总会希望日后与各团体

26

24

22

18

12

10

社区慰问——访视② 瑞兴阿伯

——叶武雄

魏郭鸣

叶武雄

26

24

22

18

12

10

【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……

34

38

39

39

念恩师

一个杏仁的故事 | 于吉隆坡

——叶武雄

34

38

39

《贤愚经》12 (续)

六师复往白诸律昌：「听我曹等，与此瞿昙，时擒试神力，谈讲实性，若见听者，期来七日。」时擒

——依尊 慈吉祥活佛

诸律昌，复往白佛：「六师群迷，自谓有道……」

2



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

六师复往白诸律昌：「听我曹等，与此瞿昙，揔试神力，谈讲实性，若见听者，期来七日。」时诸律昌，复往白佛：「六师群迷，自谓有道，求与如来，共揔神力，唯愿世尊，垂神降伏！」佛又告曰：「佛自知时！」诸律昌辈，合率臣民，严治设办，如色藏王比，悉皆企慕。

望在明日，佛与众僧，至¹拘跋弥，拘跋弥王，名曰²出爱（优填），将诸群臣，亦来奉迎。毗舍离人，明晨问佛，云佛已往拘跋弥国。六师闻是，高心遂盛，合徒聚众，规必穷逼，诸律昌辈，办致供具，五百车载，用俟供养，将领国人七亿之众，并色藏王，集拘跋弥，观佛六师共揔神力，前后满道，络绎而至。六师既到，见出爱王，腾说事情，如上之辞：「沙门自省，内无顾恃，空空逃避，不可要勒，须王剋定，令与我试！」出爱白佛，说六师辞：「世尊宁

可与揔之不？」佛复告言：「我自知时！」出爱望佛，在其国试，严治设办，如色藏王比。

皆到当会，佛复舍去，与比丘僧，至³越祇国，越祇国王⁴净悦树（屯真陀罗），将诸人民，来迎世尊。拘跋弥人，明日乃闻，云佛已去，向于越祇。六师徒众，寻逐其后，时优填王与八亿众，并洴沙等诸国人民，悉共往诣，集越祇国，六师见王，广自陈说：「当令瞿昙，与我共试！」净悦树，复往白佛，佛犹答言：「我自知时！」王亦严办。会日垂至，佛与众僧，即向⁵特叉尸利，此国中王，名⁶具如帝释（因陀婆弥），与诸臣民，亦来奉迎，净悦树与五亿人，色藏王等诸王臣民，亦皆逐佛，向特叉尸利。六师已到，白具如帝释，极自誇張，高谈大语：「听与瞿昙揔试神力！」因陀婆弥，复往白佛，佛故答言：「我自知时！」严办日到，佛复舍去，与诸众僧，⁷至瓦拉那斯，瓦拉那斯王，名⁸净天施（梵摩达），亦与人众，躬来迎佛。特叉尸利人民，明日乃知佛去，六师追逐，寻迹驰往，具如帝释与六亿众、色藏王等，一切随逐。六师既到，如前白王，王如前辞，往白于佛，佛亦答言：「我自知时！」严办日到，佛复舍去，与比丘僧，往迦毗罗卫国，迦毗罗卫诸释种辈，率诸大众，皆来迎佛，瓦拉那斯人，明日乃知，六师徒众，续复驰逐，净天施王与八亿人、色藏诸王、六国人民，皆悉前后，随逐佛往。六师既到，向诸释种，纷纭自说，广引术能，听与瞿昙共决神力。释种复往白佛，具宣其事，佛又告言：「我自知时！」严治设办，剋日垂至，佛与众僧，往舍卫国，舍卫国王名波斯匿，与诸臣民，皆来迎佛。释种明日，乃知佛去，六师率徒，从后追之，释种将领九亿人众，色藏王等诸国人民，瓦川满野，逐趣舍卫。六师等到，见明胜（波斯匿），具自陈说本末情事：「欲与瞿昙决揔神力，临期逃避，不可要勒，今与大众，逐至王国，大王当使与我等决！」明胜王，



亦用为笑，说佛殊变难可思议，云何以汝卑陋凡细，与大法王拘试力能？六师凶凶，言气遂高。波斯匿王既往见佛，白言：「六师殷勤乃尔，唯愿世尊，垂神化伏，普使一切别伪识真。」佛告王言：「我自知时！」明胜王，寻敕臣吏，平治场地，多积香花，敷设床座，竖诸幢幡，严办已讫，大众都集。

腊月一日，佛至试场，明胜王，是日设食，清晨躬手授佛杨枝，佛受嚼竟，掷残着地，堕地便生，蓊郁而起，根茎踊出，高五百由旬，枝叶云布，周匝亦尔，渐复生华，大如车轮，遂复有果，大五斗瓶，根茎枝叶，纯是七宝若干种色，映灿丽妙，随色发光，掩蔽日月，食其果者，美逾甘露，香气四塞，闻者情悦，香风来吹，更相搪触，枝叶皆出和雅之音，畅演法要，闻者无厌。一切人民，睹兹树变，敬信之心，倍益纯厚，佛乃说法，应适其意，心皆开解，志求佛者，得果生天，数甚众多。

次第二日，出爱王请佛，于时如来，化其两边，成两宝山，严显可观，众宝杂合，五色晖耀，光焰炜晔；若干种树，行列山上，华果茂盛，出微妙香；

~待续~

◎ [注解]

① 拘昧弥：梵音「咕夏毗雅」Kaumb。位于中印度之古国。意为不甚静、藏有。意译又作桥赏弥国、俱昧弥国。玄奘大师大唐西域记卷五有载，该国方圆六千余里，土地肥沃，气候温热。都城内有大精舍，高六十余尺，内刻栴檀佛像，为优填王所作，诸国皆绘图而供养之。城东稍远，有故砖室，世亲菩萨曾于此作唯识论，其东之庵摩罗林中有故基址，无著菩萨曾于此作显扬圣教论。据此东北七百余里之恒河边有迦奢富罗城，护法菩萨曾在此降伏外道。该国之位置约位于今阿拉哈巴（Allahabad）西北四十余公里处。



② 优填：梵名 Udayana。音译又为优陀延王、喝陀演那王、邬陀衍那王。全称喝陀演那伐蹉（梵 Udayana-vatsa）。意为日子王、出爱王。

为释佛时世侨赏弥国（梵 Kaumb）之王。因王后笃信佛法，遂成为佛陀之大外护。据增一阿含经卷二十八载，佛陀曾升至三十三天，为生母说法，彼时，优填王未能礼佛，忧苦愁病，群臣遂以牛头栴檀（牛头山所产之香木）造一尊五尺释迦佛像，王乃痊愈。此为印度制造释迦牟尼佛像初始。另于大方便佛报恩经卷三、观佛三昧海经卷六、大乘造像功德经卷上等皆述及此事。然于造立形象福报经、作佛形象经，则谓王十四岁时，至佛所请问造像功德，而未提及佛至三十三天之事。相传此佛像之模像曾传来我国，三国时期，曾以此模像再雕之佛像东传日本。

③ 越祇国：梵音 Vrji 巴吉，意为增胜、形美、避、聚等义，汉译佛经又作跋耆、拔耆、跋闍、毗梨祇、毗离子、弗栗特。为释佛住世之时印度十六大国之一。亦为中印度北部之种族名，故城之西有阿育王塔及释佛发爪塔，城西河滨有佛陀济度大鱼、渔夫之遗迹。

④ 屯真陀罗：梵音「修那吉达拉」，修那吉为净悦者，达拉为树，总义为净悦树。

⑤ 特叉尸利：梵音「提恰悉利」，提恰为镜圆，悉利为吉祥，总义为镜圆吉祥。

⑥ 因陀婆弥：梵音「应达拉瓦弥」，应达拉为帝释，瓦弥为具有者，总义为具如帝释者。

⑦ 原句为：「至婆罗棕，波罗棕王」。

⑧ 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「梵天所赐之意」。



名为诠说出资造像 及供养者得悦耳之利益论住矣

(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茂谢炯内
(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

供伞之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如伞般、2成为于身无苦、3成为于心无苦、4成为依坏之依、5作管理之业且积蓄、6再得转轮王、7成为称扬大权、8变成大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养伞之益德矣。供铃之益德亦有十，若问何十？1成为美色、2成为悦耳声、3成为具悦意及说话、4成为所说具雅声鸟声般之话、5成为执之词、6成为至极喜、7成为闻于诸大喜之声、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养铃之益德矣。

供幡之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如胜幢般、2以诸密友、臣、宗亲及具血缘关系亲戚作恭敬作为上师作侍奉作供养、3于诸方及隅真出现彼之美誉、诠、声及颂、4成为美色且若看可爱并美丽、5于诸他生（世）成为长寿且住久、6成为称扬大权、7成为生于高贵族、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养幡之益德矣。供衣服之益德有十二，若问何十二？1成为美且若看可爱、2皮肤柔、3皮肤调和、4皮肤薄、5于彼身成为不染尘及垢、6彼之衣成为好中最好之衣、7成为获得坐褥及微细卧具、8成为知惭、知愧及俱备、9若见成为喜、10成为大受用、11成为生于高族、12于速全出忧，故而彼十二乃于逝如是者之供依供养衣服之益德矣。供花之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如花般、2鼻根任时亦成为不衰、3身之臭嗅成为纯净、4成为出现馥郁嗅、5于诸方隅成为洋溢彼之戒香气、



6成为走往于依坏之最高、7成为得诸可爱之法、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养花之益德矣。供鬘之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如鬘般、2身之臭嗅成为纯净、3于诸方隅成为洋溢彼之戒香气、4时常成为馥郁香、5成为装饰、6仆眷成为不分离、7成为诸男士及妇女悦意、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养鬘之益德矣。供油灯之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如灯般、2眼根亦任时成为不衰、3肉眼成为完整、4成为获得完整天眼、5成为出现辨别诸善恶之智慧、6成为获得除无明愚痴之暗并智慧之光、7彼于轮回轮回时任时亦成为不住于黑暗、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养油灯之益德矣。供香之益德亦有十，若问何十？1于依坏成为如

香般、2鼻根成为完整、3身之诸臭嗅成为纯净、4时常成为具馥郁香、5成为美色、6成为走往于依坏之最高、7成为获得诸可爱之法、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养香之益德矣。供乐器铙钹之益德亦有十，若问何十？1成为美色且若看可爱、2成为悦耳声、3成为具说悦意、4成为具美誉、5成为持之词、6成为时常喜、7成为时常获得诸欢喜之大声、8成为大受用、9成为生于高族、10于速全出忧，故而彼诸乃于逝如是者之供依供养乐器铙钹之益德矣。」

~待续~

浅谈戒律

戒律

(一)

戒律主要分为个别解脱戒、菩萨戒、密宗戒。个别解脱戒又分八个，其中真实（难行）个别解脱戒有七个，即出家五个：沙弥、沙弥尼、式叉摩尼（正学女戒）、比丘、比丘尼；和在家两个：优婆塞（近善男）、优婆夷（近善女）。非真实（易行）个别解脱戒一个：八关斋戒。

个别解脱戒（只有人才能得戒）根本戒为五个：杀、盗、淫、妄、酒，其中前面四个是自性戒。酒不是自性戒，酒被称为“毒”是能乱性，因而能违犯杀、盗、淫、妄之因故。

若有贪、嗔、痴等邪见及若为名、闻、利、养等自私动机而行才有可能犯戒或破戒。若为利他就另当别论：同样的戒，依大、小乘不同而又有差别。

首先谈五戒中犯戒和破戒之分别。以因明来说，犯戒和破戒是三有法：一有，只要是破戒一定是犯戒；二有，犯戒不一定破戒；三有，不是犯戒也不是破戒，如守戒清净。

杀生戒：杀人属于上品重罪；杀鬼神（如用咒来杀）属于中品；杀旁生、畜牲等属于下品。以一般人来说，杀人时，有贪、瞋、痴等邪见所引之故杀之动机，加上杀之正行、结行就算破戒。而以咒杀鬼神、旁生等，也要有杀之前行、正行、结行才算犯戒。一定要有前行、正行、结行才会破戒，犯戒就不一定。若无意而杀成的话，会有杀的业果，但没有罪，也不会犯戒。以诛法除魔时，若不是以悲悯心、菩提心等来杀的话，若有恶心，就有可能变成杀罪。若王法、战争等所迫而杀则另当别论。所以动机要正确明朗，不可以含糊。

予取戒：首先，予取和盗是三有法。不予以取的意思是不经允许而取，但开许亲厚想（彼此是亲属或彼此允许共用）。若是怀疑是有主之物等又占为己有就属于犯戒或破戒。若以中国古代来说，4钱以下之价值属于中下品罪，属于犯戒；4钱以上属于重罪，也才有可能破戒。无知而取用等又另当别论，其中各个又有不同。

淫戒：出家人不可以淫。在家人中，持居士圆满戒者不可以淫，其他在家人可以淫，但不能邪淫（佛像前、怀孕时、大众之前、与动物、与王法所约束之对象如嫔妃、与和他人有婚约者、非器官对器官（如口、肛等是破戒；若用手、脚等是犯戒）。如果是被逼迫的（如被强暴等）若没有得心，就不算犯戒；若有得心，仍是犯戒。

妄语戒：如果不是佛说是佛；不是菩萨说是菩萨；不是阿罗汉说是阿罗汉；未证得出世间果说已证得，是上品重罪，是破戒。其他的见、闻、觉、知中，是的说不是，不是的说是这8种妄语属于中下品罪，是犯戒。但是若是因护他之心而把不是说成是，是说成不是，就不是妄语。如释迦牟尼佛时代有一只鸽子为了躲避猎人追杀而藏在释迦牟尼佛

身后，释迦牟尼佛对猎人说没看见鸽子，这就不是妄语，因为有利他之心，是为了保护鸽子不被猎杀。

酒戒：滴酒不沾。除非有病缘用药非得用酒而没有其他代替品，方可用酒；若有替代品就不行。密宗无上献礼用酒时一定要加持清净方可受用。密宗事业部，除了某些财神可供酒之外，不允许用酒。酒戒只会违犯，不会破戒，因为只有四个根本自性戒（杀、盗、淫、妄）。

以上所讲只针对未入道的凡夫。出世间的圣者（悟无我、悟空性现量者，见道位以上者）以上在上述各方面就是做了也不犯戒，也没有业果，当然也没有罪，因为有悟无我或悟空性现证之清净心故。未入道的凡夫若自己说是以清净心而做，这是不可能的，因为未入道的凡夫不可能清净。已入道的凡夫（悟无我、悟空性比量者），即得道的凡夫，杀人也有堕地狱的因素，也会犯戒，因为非圣者故。但一般是不会堕地狱的，因为有出离心、菩提心的力量，因为是24小时不离出离心（小乘者）、菩提心（大乘者）的非一般的凡夫故。

戒的学处是非常微细的，这里只做五戒的略讲，另有广大之个别解脱戒、菩萨戒、密宗戒。

戒律需要行者的自律。佛只能针对不同根基的众生宣扬正确圆满的佛法。
佛的功德不可能转移给众生，佛也不能承担众生的罪业，每一个众生各自各自的因果。因果是自作自受，什么境界就做什么事，若有人要借口胡乱行事，不守戒律，是行者本身的问题，不是佛的问题。

如何引发大菩提心

修菩提心法有多种，如《瑜伽师地论》说的「四因」、「四缘」、「四力」等，都是指已种大乘善根的人说，才能自「见佛」、「闻法」、「见众生受苦」或「因自身受苦」，便能引发大菩提心。若一般有情，未种善根，必须依教渐修，才能发起。

发菩提心的教授，过去诸大论师，有时因机对境，略说数语，多不全面，本论将阿底峽尊者所传各种教授，分为二类。

其一，从金洲大师传来的七重因果的教授：

- (一) 知母（思维法界有情都是自己的母亲），
- (二) 念恩（思维一切有情于我有恩），
- (三) 报恩（思维当报一切有情恩），
- (四) 悅意慈（见一切有情犹如爱子生欢喜心），
- (五) 大悲（思维一切有情于生死中受无量苦，我当如何令其得离此苦），
- (六) 增上意乐（恒常思维自己应该担负令诸有情离苦得乐的重大责任），
- (七) 菩提心（须具两种欲乐：1.欲度一切有情出生死苦，2.欲成无上菩提。若但欲利他，不求成佛，只是大悲心，不是菩提心；若但求成佛，不为利他，只是自利心，也不是菩提心。菩提心，一定要具备「为利众」和「愿成佛」的两重意义）。

从知母到增上意乐，都是修利他心的方法；已发起增上意乐，知道惟有成佛才能究竟利他，为利他而进求无上菩提，才是菩提心。在修知母以前，还须先修「平等舍心」为基础，才能于一切怨、亲、中庸（非怨非亲）的有情，都容易修起「知母」等心。

其二，静天菩萨入行论中所说的「自他相换法」，就是把贪着自利、不顾利他的心，对换过来，自他易地而居，爱他如自，能牺牲自利，成就利他。

此法：

- (一) 先思维自他换的功德，和不修的过失（如由利他故成佛，由唯自利故只是凡夫等）。
- (二) 思维自他相换的心，定能修起（譬如父母精血，本非自身，由往昔习气，也能起我执）。
- (三) 应对治二种障：
 - (1) 觉自他二身各不相关，应思维自他是相对安立的，如在此山时觉彼山是彼山，到彼山时也觉彼山是此山，不比青就是青，黄就是黄，绝对不同。
 - (2) 觉他人痛苦，无损于我，不须顾虑，当观自他相依而存，犹如手足，足痛虽无损于手，但并不因此手就不治足的病。

(四) 正修：

- (1) 思维凡夫无始以来由爱执我所生过患，令我爱执未生不生，已生者断，制不再起。
- (2) 再进思维诸佛菩萨由爱他所生一切功德利益，令爱他心未生者生，生已增长，安住不退。

(五) 最后乃至出息入息，都修与有情乐，拔有情苦。这是利根众生修菩提心的简捷方法（修自他相换之前，也须先修平等舍心）。

像这样完备具体的修菩提心的方法，是以前诸西藏语录的教授所没有的。

摘自《菩提道次第广论》附录



学佛解惑篇



93、请问我们平常所作的回向，跟祈愿是相同的吗？

答：回向跟祈愿两者是不同的，因为回向必须要有「依」，比如我们要修法或作法事，必须要有个供养，如供花、供水或诵经来作为「依」，那这样才能作回向。

如果什么供养都没有，只是口中或心里想说，愿以这个功德回向什么什么，那这样没有「依」的回向，其实只是祈愿而不是真正的回向。所以祈愿的话不一定是回向，回向的话就一定有祈愿，而关于这些的讲解与道理，比如讲解七支法时，就会明朗讲解各各的口诀，怎么样如理地行作修持。

而我们平常所作的每一个善法，或是一切的善根，都可以随时作回向，尤其是行菩萨道之六度万行，更可以作广大的回向。那回向最为殊胜的有三大回向王：「回向上师长久住世，回向胜法住世饶益具心（有情），回向大菩提--所作所为都是为利具心愿成醒盛（佛）而回向。」

因此回向与祈愿，是成三边法。

一边：回向遍祈愿，回向的话一定是祈愿。

二边：祈愿不遍回向，如没有“依”的祈愿不是回向。

三边：不是回向也不是祈愿，如共同的三皈依。

于大乘见道位时，现证空性以无分识去悟，也就是以现量来悟，随时都在悟空性中现证，所以它是智慧也是慧，是慧也是智慧。而直入大乘资粮道与加行道时，则以比喻的方式悟空性，也就是以分识去悟，以比量来悟而不是现量，所以称为慧而不是智慧。因此即使只是出世间的，大乘见道以上之圣者菩萨，虽然没有如佛一般遍知三时，胜俗不可分别随时在空性中的现量，但悟空性的智慧（是道谛亦是俗谛），已经是以现量来悟而不是比量。

可是空性（是灭谛亦是胜谛），唯独在定中显现（不二现的法）；慈心、悲心、大悲心、菩提心等（是道谛亦是俗谛，属于成佛之方便资粮）；空性的智慧（属于成佛之慧资粮），在定中则不显现，唯独在出定中显现。所以圆证三身五慧的胜者佛（断所知障），当然只有无穷无尽之现量（胜谛与俗谛三时不可分别之空性现量）。非如圣者菩萨入定中的现量唯独胜谛（空性），出定中之现量则唯独是俗谛（方便与智慧）。

而且成佛的境界是三时遍知，诸法同时照了，不像一般因为所知障存在故，对于过去、现在、未来诸法都必须依次第性，透过比量、现量才能了解知道。胜者佛则是不用透过前念、后念的思维，因悟空性现证圆满时无须思维，前念后念任运自在而同时出现，无前后差别之障碍，且清清楚楚同时知道，遍知三时一切，因此佛之现量与菩萨之现量不同。

94、请问佛之遍知现量，与菩萨之现量有何不同？

答：「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，即比量、现量可以知道的，就叫做所知。那必须透过思考思维，才能知道的就是比量，而不用思考就能知道的就是现量。

正因为胜者佛是遍知一切，所以只要是所知的法，全部是现量出现而没有比量，因为佛不用思考，对每一个存在过的法、现在所存在的法、将来会发生的法，都犹如掌中手纹般，清清楚楚明朗可见，因此佛是三时遍知。



95. 请问「乘」和「宗派」有无差别？是否修菩提心或得菩提心者，就是属于大乘宗派？

答：一般来说三乘之各个宗派思想，是有所差别的，比如小乘以经部宗、俱舍宗（显现宗）之宗派思想为主。大乘以唯识宗、中观宗（应成、自续中观）之宗派思想为主，那密法则以中观宗为主，但了义以应成中观思想为主要之修持。

但是每一个宗派里面，也都可以有三乘的存在，就观念、思想、理念相同的都可以有。比如你的正见是「诸法无自性」，那么无论是修大乘或小乘，则都是属于应成中观派（大乘宗派），也就是说大乘宗派里面，也可以有小乘行者。所以「宗派」跟大、小乘的「乘」，是不同的存在，宗派是指一个立场，一种观念思想，「乘」则是已经入的修持的道路。

因此小乘宗派跟小乘是有差别的，在小乘宗派里面也有修菩提心者，所以也有大乘存在，也就是说小乘宗派里面，也可以有大乘行者。那虽然有「诸法无自性」这个正见，但是不修学大乘，不修菩提心的话，那么为自义解脱生死的就是属于小乘，而宗派则是属于大乘宗派。比如应成中观是大乘宗派，他的理念思想是大乘宗派，但是他可以有声闻、独觉，以及大乘三种存在；小乘宗派里面也是一样有声闻、独觉、菩萨的存在。

所以小乘宗派里面，有承认菩萨也有修大乘的，就无论是经部宗、俱舍宗或是唯识宗、中观宗，这些大、小乘的宗派里面，都同样有菩萨的存在。小乘里面也有承认中观思想的，但不到大乘的道路，不修菩提心而已。而宗派是属于经部宗、俱舍宗，但入到大乘的道路，修菩提心的也有，因小乘宗派也有承认菩萨，也有修学大乘的。

如果正见是属于唯识或中观宗的话，那么就是大乘宗派；正见是经部宗、俱舍宗的话就是小乘宗派。而「乘」（就大小乘而言），是以有无菩提心来区分，宗派则以他的正见来区分。所以「宗派」跟「乘」是不同的存在，而修菩提心或得菩提心者，也不一定是属于大乘宗派。

幸福 從此開始系列
Happiness Starts From Here Series

For Non-Muslims Only

佛陀舍利暨古物文化世界大展

BUDDHA RELICS & TIBETAN ANTIQUES

历届所展出的舍利，只要在世界上看得到和看不到的都有。

千年密传

MILLENNIUM SECRETS

ADMISSION FREE 入场免费

27/05/2011 ~ 02/06/2011
10am ~ 10pm

怡保霹靂女中(梁婉清大禮堂)
Dewan Leong Wan Chin
SMJK Perempuan Perak, Ipoh.
247, Jalan Raja Permaisuri Bainun,
30250 Ipoh, Perak.

主辦: 馬來西亞嘎檔巴佛教總會
Malaysia Kadampa Buddhist Association
怡保嘎檔巴佛教會 Ipoh Kadampa Centre
Tel: 05-536 6544, 012-506 0277
Fax: 05-536 6544

贈送西藏吉祥天母湖聖水
(只限一万名)送完为止 请勿错过

歡迎你報名加入
幸福使者志工的行列
CALLING FOR VOLUNTEERS

新春法会

慈善公益记实

新加坡嘎档巴佛教总会历年以来积极为社会公益付出
2011的新春法会上嘎档巴也企划了一系列慈善活动
其主要活动有三主项

(一) 慈善礼包捐赠长者, (二) 供斋-倡导素食, (三) 中医义诊

(一) 慈善礼包捐赠长者

● 缘起:

溯自2010年卫塞节由总会主辨的〈五心公益活动〉,接获厂家捐助物品,为了宗教和谐及敦亲睦邻,将部分捐赠物转于隔邻的〈福善堂〉。两个厝边佛堂就这么搭在一起,你来我往彼此结上好善缘,做善事一起来!好善缘会相续,今年初更促成了每个月联办“慈善发放”。



◎ 叶武雄

在新春前1月30日福善堂的发放日,嘎档巴师兄前往支持打包及发放,并藉此机会分发230份新春礼包兑换卷给长者,邀请新春公益日来总会接受依尊上师的祝福,并领取红包,让老人家过个快快乐乐的新春佳节。

● 慈善礼包的准备:

感恩数家善心厂商捐助了将近一卡车的食品;面条、面线、豆沙饼、布丁等。另外佛堂也接获师兄们及爱心信众的善心捐款,以购买其它日用品。

● 物品的存放与打包:

感恩陈副会长的协助,腾出了住家空间存放。发放日前两天,来自尼泊尔的喇嘛及师兄们前往协助打包,手脚利落,短短的半天光景就完成了250份礼包。

● 发放日—2月12日:

一大早丁会长与总监就驱车前往搬运,很感恩姜荃师兄,虽然眼睛刚开过刀,却也蒙着一只眼睛,引导坛城师兄驾着货车帮忙载运。陈副会长的先生卓董事长也很热心协助将礼包搬上车,出钱又出力,宅心仁厚,在此无限感恩卓董与陈副会长伉俪的奉献与付出。



下午2时许，长者陆续来到，依序坐着，满脸欢欣的表情，期待着3点时刻的到来。时光飞逝，3点正依尊上师莅临休息区，予老人家们新春祝福及佛法开示，并口传六字大明咒。

依尊上师莅临休息区，予老人新春祝福，及佛法开示。



过后在师兄的引导下，长者们很有秩序的进入佛堂接受 依尊上师亲自分发的红包，及领取新春礼包。福善堂师父与主席及执事人员也热心的前来协助发放，整个佛堂气氛温馨感人，谢谢与感恩的话语不绝于耳，法喜充满！



(二) 供斋——倡导素食

感恩“观音斋素食馆”发心供应250份斋食，佛堂的美燕师兄也老早就准备好了饮料茶水，喇嘛师父及师兄们也齐心布置好长者休息区，并准备斋食餐具及打包餐盒。每位嘎档巴人为善最乐，个个忙得不亦乐乎！此时福善堂也共襄善举，送来数箱柑橘，要给长者们讨个“大吉大利”。



(三) 中医义诊

〈施比受有福〉中医义诊的医师们整天也〈仁心妙手〉细心的为有需要的长者诊疗。人生没有不散的筵席，好戏也有完结下台时，活动持续到5点多才正式结束。善后的收拾，师兄们有始有终，用心加耐心的把大小用品器具，不分你我他同心协力收拾洗涤整理后才陆续离开。



〈芸芸众生苦难多〉善行义举大家一起来
祈愿社会祥和，人心净化，众生无灾难
我佛慈悲，愿大家共同努力
再接再厉惠及更多广大真心（众生）
这是新加坡人的福报！

感恩大家的同心尽力
默默的付出
使这次新春慈善公益活动圆满
吉祥如意！





阿弥陀佛圣诞

万里望嘎档巴佛教会 温馨送 爱心

佛陀教诲，慈悲人间，施善爱众生
爱，是恒久又恩慈
爱，是心爱合一
心受同感，感同身受

藉着阿弥陀佛圣诞，大马霹雳州怡保市万里望嘎档巴佛教会，展开了系列“温馨送爱”活动，为贫困病患及孤儿“献爱心，送关怀”，先后前往四个单位进行有关活动。能把佛陀所赐予我们的慈悲善爱，传送给下一个人，那是一份感恩佛陀的情操。这也是万里望嘎档巴佛教会此次“温馨送爱”活动的意义所在。



展开“温馨送爱”活动前，先举行了庆祝阿弥陀佛圣诞仪式，其中包括颂经、点灯、祈福、超度、祝愿世界和平，以及以素斋与众善信结缘。



首站前往怡保万合花园布施日常用品、食粮与现金给患上口腔癌末期的病患，现年39岁的徐小妹女士。徐女士是一名单亲妈妈，育有两名10至14岁孩子，并有一位70余岁母亲尚需照顾，生活可谓陷入极度困境。嘎档巴希望以此次爱心行动，温暖她疲惫的身心，教导她乐观对待困境。

《温馨送爱》队伍于文冬《儿童之家》与孤儿们合照。



接着“温馨送爱”队伍前往文冬“儿童之家”和第一花花园“喜乐之家”孤儿院布施日常用品、食粮、书包和文具，令两所孤儿院的孤儿们受惠。

最后一站来到万里望顺安花园，为该佛教会一名师兄陈幸福送上关怀和鼓励。陈氏先遭车祸断了右腿，后又患上肺积水，受尽折磨。温馨送爱队伍献上日常用品、食粮与现金，鼓励他振作精神，积极面对生活。

佛教会一天四起“温馨送爱”善行，唤醒大众：世上有太多的苦难，需要大家共同付出善心的爱与伸出温暖的手！在活动的过程中，大家深深的感受到何谓人间慈悲真爱：


感觉是温暖的，
语言是真挚的，
心地是宽广的，
行为是无私的。

温暖的爱：
把对方的需求视为己责，进而协助。

言语是真挚的：
爱之以道善相劝，以慈悲与爱心，真诚善意鼓励。

心地是宽广的：
不只爱一人或眼前人，凡是人都关怀，
心地无私，不计较，关爱一切众生。

行为是无私的：
任何人所作之善，应随喜功德。



《温馨送爱》队伍于第一花园《喜乐之家》与孤儿们合照。

此次活动，体悟出懂得爱人，带动别人关怀，人与人之间的良性循环才会被带动起来。慈爱路千万里，爱的事万万项，我们要走下去，延续承传，以报答佛陀的教诲之恩！

走访独居长者 70余岁阿嬷

社区慰问个案之三

时间：2011/02/23

地点：新加坡大巴窑 大牌31

住在大巴窑的阿嬷久病不良于行，单身居住于高楼组屋，平日又乏人照顾。阿嬷每日一餐当两餐吃，午餐都是由慈善机构供应（只送到楼下）。每天阿嬷必须下楼取饭盒，吃一半后另一半就留着当晚餐吃，生活情况令人于心不忍。

本个案系由德教义工转介，希望新加坡嘎档巴佛教总会能前往关怀。总会接获讯息后立即准备了慰问礼包并请“行善”永远跑在前头的王姜荃师兄载着总会执事、师兄与喇嘛师父前往阿嬷家。阿嬷家是一间小而简陋的房子，因房里家具与空间有限，喇嘛师父与嘎档巴师兄们就站着与阿嬷进行一场温馨感人的关怀之旅。师兄们打开礼包很详尽地为阿嬷解说礼包食物用法。因为阿嬷牙齿已少了好几颗，温馨关怀之余，师兄们还特别关照阿嬷要小心细嚼食用，体现了嘎档巴细腻的一面。



阿嬷说：“年纪老了没用了！孤单一个人，身体又不好，年轻时又没亲近佛法，老来想学佛已力不从心了……”感叹之语发人深省。



《亲友书》云“若其寿命多损害，较风激泡尤无常，出息入息能从睡，有暇醒觉最稀奇”。一般人大多日复一日的为三餐劳苦奔波，沉浮于五欲，为世间八法所遮盲。我们应时时思维人身难得，今生你我能得此人身，其难得尤如盲龟浮木。我们应当明了寿命无常，业果不虚，三有流转的道理，从而把握人生短短数十年，当下精进修行，莫待老来至盖棺时，要修却已难。要知人自出胎以来，寿命每一分每一秒都在减少，不会增加。所以三界犹如火宅，当心起怖畏而再无眷恋，一意出离而趣向涅槃之乐。

走访瑞兴阿伯

社区慰问个案之四

时间：2011/02/19

地点：新加坡大巴窑 大牌31

阿伯年高88，潮州人，身体硬朗，无子女，与另一80岁长者同居一屋。10多年前，阿伯因采摘路边芒果时不幸被落下的芒果击中眼睛，导致右眼球破裂失明。



走访时阿伯午休刚睡醒，精神十足。美燕师兄自己掏腰包，包了一个红包当见面礼。瑞兴阿伯与嘎档巴人谈起人生往事，阿伯娓娓道来当年“芒果”事件，前往走访的师父师兄们恍如进入时光隧道，感受身历其境。深深体会诸法无我，诸行无常的道理。一个芒果，竟然也会造成终生憾事！

个性爽朗的阿伯喜欢唱歌，师兄们就请阿伯高歌一曲潮州戏曲，岂之嗓子一开，唱了10多分钟却欲罢不能，愈唱愈起劲。阿伯就这样以一首首当年脍炙人口的金曲接待我们一行人。不知不觉访问接近尾声，向阿伯道别时也希望下次走访时，再能聆听阿伯美妙的歌声。

此趟走访我们赠送了阿伯一份礼包，阿伯也赠送了我们的一份大礼物：人生无常，死缘极多，所以我们应当积极学佛，以“为利众生愿成佛”的菩提心来指引我们的身、语、意，精进于修行，这样才不会浪费这暇满人生。与大家共勉之！





喜结善缘 好缘再相续

2011年初

新加坡嘎档巴佛教总会
新加坡美术总会
爱心传递艺术文化中心
妙华艺术家协会
以及景万岸俱乐部
联合主办了

《华族传统文化艺术收藏展》

◎ 叶武雄



照片说明：

- ① 政要贵宾与大众举杯祝福。
- ② 依尊上师为国会议员王世丰医生讲解舍利典故。
- ③ 依尊上师于开幕典礼上。
- ④ 温馨的舞台。
- ⑤ 吴资政与丁会长握手致意。
- ⑥ 吴资政与陈副会长握手致意。
- ⑦ 嘎档巴人群起举杯祝福。
- ⑧ 热闹温馨的晚宴。



方女士是我多年的朋友，也是我的病人，近日频频前来求诊，除了全身疲乏无力，头痛，面红耳赤，还经常地感觉恶心及呕吐。无独有偶，方女士的家人（两个弟弟、一个姐姐及老母亲）都患有同样的症状，多次病发进出医院，甚至住院观察，均查不出有任何疾病，令她百思莫解，心中充满疑惑。经过多日的思索，猛然想起弟妇曾经诅咒方女士一家人“全家死光光”，且同住一屋檐下的弟妇及两个小侄子都没有患上同样的症状。方女士凭这些疑点，心中有了答案，那是一个匪夷所思的答案。

据方女士说，其弟（已过世）在七年前娶了一个从未谋面的过埠新娘。结婚三年后，方女士的弟弟得了肺癌。在弟弟过世后，弟妇的态度变得嚣张，目中无人，不断地闹着要卖屋分家。由于洋房属于方家祖业，方女士与家人根本不理会她。之后，家中煤气炉经常被人蓄意开着泄漏，家人虽多次发现，却不疑有他，经过一段时间的观察，始终无法逮到开煤气的“元凶”，但方女士却发现，每次煤气炉开着泄漏的时间，弟妇总是带着孩子躲进三楼房中，并关起房门。

方女士多次报警，由于没有真凭实据，警方也不加理会，唯有建议把煤气炉搬到屋外，以策安全。与此同时，方女士发现家中频频失窃，家人的钱财总是不翼而飞，唯独弟妇从没投诉遭人偷窃，门户亦没有被人撬开的迹象。由于一家人无故患上同样的病症，加上方女士的母亲近期又患上肺癌，促使方女士对弟妇产生怀疑，开始在家中寻找蛛丝马迹。经多日的搜索，她赫然发现水壶内含有类似白矾的透明结晶与粉状物。这一发现令方女士怒不可遏，尤其近日来发现弟妇自备水壶，更加断定食水中下药为弟妇所为。煤气的泄漏，令她怀疑弟妇心怀不轨，食水下药更令方女士觉得她心思歹毒，于是据情报警。结果还是一样，在没有证据的情况下，警方依然不能采取任何行动。方女士一家活在惊恐之中，在无计可施之下，方女士把心一横，唯有发律师信把弟妇给“请出”家门。一场风波在弟妇搬出去之后终于平息。而方女士与家人一直活在白矾中毒的阴影之下，要我为她解白矾之毒。虽然方女士与家人所出现的症状与中白矾毒类似，但那结晶体及粉状物并没有经过化验证实是白矾。只凭猜测，不能妄加定论。对于好朋友的病，我也只能对症下药，而不是解毒。

什么是白矾呢？

白矾原名明矾，经煅后叫枯矾，是天然明矾石经加工提炼而成的结晶体，属白色半透明块状，其主要成分含水硫酸铝钾（ $KAl(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$ ），味酸涩、性寒、归肺、脾、胃、肝及大肠经，入药用名以明矾及白矾，可外用，也可内服。

外用可解毒，杀虫、止痒，用于治疗湿疹、湿疮、疥癣等，内服则有涌吐，化痰、止血、止泻的作用，用于催吐（刺激胃粘膜引起反射性呕吐），久泻不止，便血，崩漏，癫痫，鼻衄，齿衄。白矾入药始于《神农本草经》：“主寒并泄痢、阴蚀、恶疮、目痛、坚骨齿”。《本草纲目》“吐利风热之痰涎、取其酸苦涌泄也，治清血痛、脱肛、阴挺、疮疡、取其酸涩而收也，治痰饮、泄利、崩带、风眼，取其收而燥湿也。治喉痹阴疽，中蛊、蛇虫伤蜇、取其解毒也。”

白矾的另一种奇功效，能使浑浊之水变得清澈，有净水灭菌的作用。适量的使用有其医疗作用与价值，大量的内服就会引发溃烂，甚至中毒。其中毒的毒性反应呈现：恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、发热、倦怠无力及眼睛结膜充血。

民间一般采用白矾来清洗猪肚，泡浸及清洗香港脚，对于双脚易出汗者，也可在鞋内放点白矾，因为白矾也有去腥、除臭、吸汗的功效。





动物与人类自出娘胎呱呱落地后
就本能会吮吸母乳
母亲哺乳是天职
看看小动物刚出世还眯着眼睛
就会用小嘴巴寻找妈妈的乳头……

狗妈妈虽未能说人语，但从她的动作表情，似乎在说：“孩子们！快吸吧，一定要吃饱哦”。一副有子万事足的样子。母狗在哺乳时，千万不能走近，或者触摸小狗，因为狗妈妈肯定会张口露牙怒目而视。动物爱子之情，与人类相似，一串串乳汁，交织着亲情与天伦之乐。

新时代女性，虽生儿育女，但甚少用母乳哺育，追根究底有两大原因。第一因工作关系，喂人奶太麻烦。第二许多母亲以为喂母乳，身材会走样，其实不然。喂乳的母亲，子宫收缩快，更快的恢复产前的身材。喂人乳的孩子容易照顾，不用奶瓶与奶咀，就无须麻烦的热水消毒步骤，不用担心热奶烫伤宝宝，更不用担心奶粉有毒。

人乳，是天下最优质的营养品。婴儿干巴巴不长肉，喂他人乳，不久就会长得非常健壮，更绝对不会发生常见的肠胃过敏问题。以母乳哺育的婴儿，母子的关系通常非常亲密，婴儿会很黏妈妈，母亲的体味，小孩会知道，当陌生人去抱他时，便会啼哭不休，拒绝你的拥抱，因为他们知道你不是娘。

有些妈妈虽想喂孩子母乳，却无法分泌出奶汁，只好求助于牛奶。牛奶中含有蛋白质，各种维他命与钙质。牛奶中的钙质，会比其他食品中的钙质更容易被人体吸收。发育中的孩子，多喝鲜奶，有助增高。现在科技发达。奶粉除了原有的牛奶营养外，大多会添加一些特别营养品，君不见，喝奶粉的孩子，个个也长得肥嘟嘟。但牛奶不宜与茶同饮（熟茶，红茶例外）。因为过量的茶水会阻挡人体对钙质的吸收。



牛奶的奇特功用：

喝牛奶有助睡眠。牛奶中含有一种氨基酸，它会使人产生疲倦感，如果失眠症患者在临睡前喝上一杯热奶，会有助于快速入眠。一般神经官能疾失眠者，只喝牛奶就可入睡。但对于精神分裂症的病人其安眠药可减半，和热牛奶同喝，不妨一试。

牛奶也能变成美容品。已故国际巨星麦克杰逊，喜爱用牛奶洗澡。普通老百姓，没有大歌星般那么富裕，但也可以美美白。取来一块面巾，沾满鲜奶，你要抹身体那个部位，悉听尊便。不过我建议还是抹脸最宜，在抹时没感觉，过了数分钟，皮肤会有收缩感，再过半个钟，鲜奶在脸上形成一片薄膜。用水洗一遍，照照镜子，哇！真的白了！

用久的白色皮革沙发，会发黄长黑斑，不论用什么漂泊剂，肥皂精怎么推，洗，也无法洗干净，令人烦恼不已。告诉你一个清洗秘方，用一块抹桌布沾些鲜奶，在污迹处抹抹，不必过清水，沙发就亮丽如新。

有一制成品叫甜炼乳，故名思义，是由牛奶提炼而成再加糖呈浓液体。通常咖啡店的老板用它来做咖啡牛奶，有一天我胃痛胸口胀痛，一副愁眉苦脸状，幸好佛堂一位师兄告诉我，甜炼奶冲水喝可消除胃疼，一试之下，果然灵验。在此谢谢锦胜师兄，提供如此方便又有效的秘方。

不肯吃药的小朋友，最令父母担忧。咳嗽咳得满脸通红，浓浓的痰，已在嘴边，又吞回肚里，急得父母干瞪眼，爱莫能助！此时把花生米弄碎，放入生牛奶煮沸，再加一些蜜糖，小孩子喜欢甜，一口气喝下，不久就会有效果。

煮牛奶宜用旺火，人不要离火炉太远，要注意牛奶的沸腾时间。时间拿捏要准，一沸开，当奶未达锅顶，便必须急速熄火，否则牛奶便会溢出。为何取旺火而不用温火呢？原因是若用温火煮，奶中所含的维生素会被空气氧化而消失。



选购牛奶应有的知识：

超市里摆满了各种牌子的牛奶。全脂牛奶适合小孩子喝，而低脂牛奶，对想减重的人，是最好的选择。无论什么品牌出产的牛奶，都要注意看出产的日期，过期牛奶千万不要喝，把它转变成清洁皮革剂吧。

如何鉴别新鲜牛奶：

将牛奶滴在指甲上，若呈球状，就是新鲜牛奶，若一滴就流走，则不是新鲜牛奶。成豆腐状的牛奶千万别喝，结块后的牛奶也不要再饮用。





◆ 花材:

- ① Chrysanthemum 白菊10朵。
② Echeveriva 仙人掌之克雷夫迪斯。
③ 两粒大石头。

◆ 制作过程:

- 1) 将五朵大白菊 (Chrysanthemum) 做成米老鼠的面部 (图①)。
- 2) 用绒布 (Velvet) 剪出米老鼠的两个黑黑的大耳朵，并贴两根#20铁线 (图②)。
- 3) 花泥用一个小花盆装，同时用大石头挡住花泥，以避免过于单调。
- 4) 在石头上加添克雷夫迪斯 (Echeveriva) 仙人掌。使用此种仙人掌是取其形状，以及如花朵般有层次的叶子 (图③)。



米老鼠盆栽

要出门



这是一项桌子花艺设计。最近天灾频频
不是大海啸，就是地震
米老鼠要出门就有点提心吊胆
除了念佛，看天气外
还要用耳朵贴在地上
探测震波
到底今天会发生什么事?
要来得总会来
顺其自然
放松心情
好好修行
每一天就都是
好日子



福慧功德
正法久住

泽及有情
源远流长

长期护持	朱建郿 高胜贤 周亿青 陈彦伟 黄丽力	陈宝发 慧亿 李秀雯 陈彦文 陆颖	黄德发 杨乃桃 陈以虎 陈彦良 张怀阳	丁宏海 罗美英 陈易剑 陈彦衡 郑桂清	孔剑锋 邱赛娇 王志松 林瑞莲 梁耀鸿	陈金泉 钟传声 张振强 张澄合家 陈泽氘
------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

随喜助印	慧现证 林炳凤 刘文銮 黄美凤	林双武 陈丽依 梁志辉 李美仪	巫锦美 刘雅英 林翠华 胡爱蒂	陈国栋 黄秀凤 汪利财 苏再金	Zhang Chun Fang 杨巧惜合家 Joanne Chua
------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---

愿真心福慧增长，圆满一切功德，吉祥如意！

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》，与大众分享法喜的心，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，您的法布施能增广佛教文化事业。

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 Cameras, Video Cameras, Ipod, Iphone, Ipad, Laptop,
Shopping Vouchers, Credit Card Cash out Service.

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 600135
Blk 183, Toa Payoh Central, #01-300, Singapore 310183
Blk 213, Bedok Central, #01-101, Singapore 460213
Blk 505, Tampines Central, #01-337, Singapore 520505

人文密宗法会

于吉隆坡

◎ 叶武雄（新加坡）



（二）贴心的住宿安排：

由于是因缘难得的大法会，有来自世界各地如台湾、上海、北京及新马两地的师兄和志工支援。为让贵宾及支援人员获得尊重与礼遇，有更舒适的住宿，依尊上师在法会半个月前便亲自视察了吉隆坡几家大酒店（旅馆），同时顾及交通方便与安全，并多次指示一定要做到让大家有宾至如归的感觉。依尊上师真是用心良苦，事事为众生着想。

2010年12月底，马来西亚嘎档巴佛教总会在吉隆坡体育馆举办了一场佛陀与诸大弟子舍利世界文化大展。整个大展充满了人文气息与公益关怀，每个角落洋溢着温馨、感恩与法喜，在此与大家分享大展之人文与公益部分...

（一）邀请法师参与供僧：

早在法会一个月前，吉隆坡与新加坡的执事人员及喇嘛师父们，在炙热的天气下跑遍了吉隆坡大小寺庙道场，诚挚邀请拜会大小乘、显教和密法的住持与法师参与供僧盛会。嘎档巴佛教执事人员备足礼仪跪请法师，恭敬的双手呈上邀请函，双手合十邀请参与供僧盛会。当法师接受邀请后，更以无限感恩的心，双手合十道谢。这种虔诚恭敬的拜会举动，让吉隆坡宗教界感受到嘎档巴佛教的人文素养。



（三）人文素养提升、关怀与感恩：

嘎档巴佛教师兄平时深受依尊上师活佛慈心教导，启发菩提心，所以此次法会人文气息、关怀与感恩字眼处处可见。

分享如下：

- ① 入口处及报到处，师兄及志工们都亲切有礼，轻声细语、面带微笑，亲和力十足。
- ② 菩提叶区：设置〈祝福语〉参考语数十句，好方便信众参考填写菩提叶，减少思考时间。
- ③ 舍利放大镜区：喇嘛师父与各位师兄志工都满怀法喜，热诚接待每一位信众。
- ④ 入口下楼梯处贴心的关怀：吉隆坡室内体育馆内的观众席有20个阶梯，因为没有扶手及照明，会场安全性不足。依尊上师指示加装两盏大灯，将阶梯照亮，增加安全性；除此之外，大展也设置〈下楼梯、请慢走〉关心看板数个提醒，叮咛参访信众注意安全。依尊上师及嘎档巴对芸芸众生的爱心与贴心，在此次法会又可见一斑。
- ⑤ 供花献佛区：志工双手递上鲜花给信众供佛，随喜功德时，礼貌十足，弯腰，双手合十感恩。
- ⑥ 舍利瞻仰区：喇嘛师父及志工轻声柔语，详细的为大众介绍佛陀与诸大弟子舍利。
- ⑦ 〈感恩您的护持〉、〈欢迎您的光临〉、〈感恩、感谢〉、〈功德无量〉、〈欢喜结好缘〉等看板处处设立，激发出参访信众心灵深处的感动，希望藉此因缘，令大众能进入嘎档巴听闻及修习佛法。
- ⑧ 千年古物展示区：志工与师兄仪容整齐，温文有礼，不厌其烦的为信众解说导览。
- ⑨ 宝瓶请供区：志工以一颗充满法喜的心，介绍请供宝瓶的殊胜功德给信众，诚挚溢于言表。
- ⑩ 结缘品区：为了让芸芸众生有机会听闻佛法，及广结善缘，一切结缘品都让信众随喜功德，捐献助印。现场志工及师兄们不分信众有否捐献，都是以最灿烂、最美的笑容、最温柔的语言与信众结上一份好缘！





(四) 社会公益:

〈慈悲济世、弘法利众生〉这是 依尊上师累生累世的心愿，众生多苦，拔苦予乐，弘法利益苦难众生。12月29日举办了一场〈见证公益、轮椅捐赠〉的法会，现场共募集了善心人士所捐助的数十台轮椅。

当天，吉隆坡各大新闻媒体，以及来自北京电视台的记者，群聚法会现场做最详尽的报道，场面温馨感人。第一波捐赠的20台轮椅，全部摆上大舞台，整齐壮观，令全场人士感动不已。大大的字幕看板〈见证公益、轮椅捐赠〉，在强力的灯光照射下，显得更加耀眼夺目。现场掌声雷动，国会议员、拿督及受赠团体纷纷上台祝贺及感谢，并赞颂 依尊上师慈悲为怀济众生的壮举。

除此之外，大法会圆满闭幕当天，即2011年1月1日，嘎档巴也拨出近万元马币，捐赠给四个弱势团体及慈善机构。

(五) 弘扬孝亲教育:



弘扬孝道、注重孝亲教育，在嘎档巴佛教也是弘法利众生极重要的一环。

此次吉隆坡大法会，社会公益区也设立了一个孝亲奉茶专区，鼓励参访信众让孩子植福、造福。百善孝为先，世风日下，孝心淡薄，藉此因缘给为人子女者，为尊敬的父母亲奉上一杯茶，尽一份孝心，了解父母恩重难报之道理。



(六) 环保资源回收与教育:

保护大地，节约能源再回收：地球只有一个，嘎档巴注重环保也不遗余力，此次法会也设立十数个回收点。标题是〈请高抬贵手，水瓶回收护大地〉，获得广大回响，共募集了一大卡车宝特瓶。

在火供区，火供隔日一群小志工在现场弯腰拣拾了数大袋环保用品。环保教育从小开始，嘎档巴佛教也是不落人后的。

法会圆满当天，这些用品请慈济基金会吉隆坡分会前来帮忙运回。不分宗教，广结善缘，和谐互动，这也是依尊 上师及嘎档巴素来一贯的理念。



愿以此分享之功德回向
依尊 上师法轮常转、长久住世
嘎档教法兴盛
广大真心（众生）离苦得乐
吉祥如意

感恩...



安住死缘中，如灯处风内

一个杏仁的故事

六、七年前我还在公司的质检部门工作，因工作需要，要“倒”班；有时是早上八点到下午四点，有时是下午四点到晚上十二点。我睡眠很差，对于晚上这一班，往往得不到很好的休息。早上孩子去幼稚园，老公去上班，稍微有点声音，就把我吵醒了，然后就再也睡不着。长久下来，虚火上升，喉咙发炎，是常有的。

有一次在公司吃晚饭的时候，有个同事拿着一瓶褐色的饮料在喝。她一边喝一边咬里面的杏仁，看起来很好吃的样子。我超爱吃坚果，那种脆脆的口感，不可抗拒。同事说她的妈妈经常煮杏仁水给她喝，特别在她值夜班的时候。我是从中国北方来的，不太懂煮凉茶或这茶那汤的，这个饮料看起来很诱人，所以就拜托她跟她的妈妈拿了配方。配方里其他的材料现在已忘记了，但是记得有南杏仁、北杏仁各一把。煮起来很方便很容易。不记得具体情况了，只记得我很爱喝这个饮料，特别喜欢咬饮料里的杏仁。不知过了多久，晚上睡觉时，要躺到床上时，感觉头有点晕。一开始没太往心里去，因为倒班的缘故，我也经常晕晕乎乎的。可是接连好多天，都如此。更可怕的是，一天早上起床时，我已经要坐起来了，竟然又一头摔回枕头上。如此症状经常出现，我老公开始觉得不对劲。他也注意到我那段时间经常喝杏仁水，就问了一句“是不是喝太多杏仁水了？”。然后，他去网上作了一个调查，这一调查才发现，果真是杏仁在作怪。

网上资料显示，南杏仁又名甜杏仁，不作药用，常做成流行的小吃；又因其内含丰富的维生素E、不饱和脂肪酸，能润肺平喘、生津开胃、润大肠；而北杏仁又名苦杏仁，能祛痰宁咳、润肠。北杏仁中起着关键药理作用的是一种叫氢氰酸的物质，它可以对呼吸神经中枢起到一定的镇静作用，具有止咳、平喘的功效。但是苦杏仁过量就会出现中毒症状。轻者可见头晕、乏力、吐泻、腹痛、上腹部烧灼感、血压升高、呼吸加快；重者可见呼吸表浅并明显减慢、昏迷、可见强直性、阵发性痉挛、瞳孔散大、血压下降、甚至可出现呼吸或循环衰竭而导致死亡。因为苦杏仁含有苦杏仁甙，苦杏仁甙水解后形成氢氰酸，造成人体中毒。

◎ 刘素霞（新加坡）

了解了杏仁的特性后，我们两个人都吓了一身冷汗，如果继续喝下去，后果不堪设想。小的时候，到了吃杏的季节，大人总是说，杏仁核不可以吃，会死人的。现在想来，大概那就是北杏仁吧！停喝杏仁水一段时间后，晕眩的症状渐渐消失，更加证明了确实是杏仁在作怪。

现在学佛已经三年，虽然不是很精进，但是一直跟着，所以也多多少少了解一些基本的佛学知识，尤其是无常。回想着自己这三十多年经历，包括上边所讲的“杏仁”事件，真正印证了“死缘极多”这句话。死，不一定是有什么前世的因果，今生的死缘也处处存在。《宝鬘经》云“安住死缘中，如灯处风内。”想象一下风中的残烛，随时会被吹灭；一如我们的生命，也是脆弱如此，不论是无意的或是有意的伤害，都可能使之随时结束。

谨此以本人的一个亲身经历，提醒各位善信珍惜生命，好好利用这难得人生，好好修行、精进提升自己，不然死到临头，后悔莫及。



文文瑞记寿板店

BOON BOON SWEE KEE UNDERTAKERS

24 小时

一站式丧事服务
一切正信佛教丧葬礼仪



我们也为贫困往生者施棺

联络：

郭秀桔（法名：普铭）：9679 3004

Jason Chua（阿龙）：9668 5632

BLK 4, LOR 8 TOA PAYOH INDUSTRIAL PARK,
#01-1339, SINGAPORE 319056
TEL: 6250 0202 / 6250 1094

Classic Lao Di Fang

Vegetarian Restaurant

经典老地方
素食之家
9 Penang Road, #B1-12,
Park Mall, Singapore 238459
Tel: 6533 8959, Fax: 6535 2513
Hp: 9003 4238
website: www.classicldf.sg
email: classicldf@gmail.com



午餐大特价
Lunch Ala Carte Buffet
(任点任吃) 现点现煮
\$12.80+起

外卖菜单

Take Away Special Dish
For Mother's Day

佛跳墙
沙律虾芒卷
上品罗汉斋
一品荷叶饭
甜品

2 - 4 人 Pax
\$98.80 (外卖 Take Away)
\$108.80+ (堂吃 Dine In)

4 - 6 人 Pax
\$138.80 (外卖 Take Away)
\$148.80+ (堂吃 Dine In)

母亲节套餐 \$98.80+
Mother's Day Set Menu

招牌菜



经典素盆菜
(须预定)
脆皮烧乳猪

自助餐会
婚宴喜庆
商场宴请

New Fut Kai 素食馆
Vegetarian Restaurant
282 Jalan Besar Singapore 208925
Tel: 6398 0836 Fax: 6298 2298

本刊秉着为让广大众生接触后了解佛法
让母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“福慧”特刊之印刷

国际嘎档巴出版有限公司
17J, Lorong 15 Geylang Road, Singapore 388608
Tel: (65) 6744 1552, Fax: (65) 6748 0213
email: fuhui@kadampa.com

欢迎电话讯问

BAN NEE CHEN PTE LTD

Make Your Day Colourfull
Probably the most colourful nursery in Singapore.

We offer the following services:

Landscape Design and Maintenance

Plant Rental

One-Stop Garden Centre

Water Features

Plant Clinic

Plant Hotel

We are your external resource.

Contact us at:

45 Amber Road (Head Office)
S(439886)
Tel: (65) 63455515
Fax: (65) 63456729
Website: www.baneechen.com.sg
Email: enquiry@baneechen.com.sg

Retail:
Ban Nee Chen Enterprises Pte.Ltd & Ideal Flora & Landscape
16, Tampines Road, Hougang
Floral Centre, Singapore 535068
Tel: 628513105 / 2469/2328
Fax: 62813650



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
CHHOKEV 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
2116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
台中市西区五权西街20巷5号
Tel: (886) 04-2378 2895 / 2378 2931
Fax: (886) 04-2376 0482

中华不摇怒王佛学会
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1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

中华种敦巴佛学会
高雄市新兴区七贤二路86号4楼
Tel: (886) 07-281 2879

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

宜兰壮圃布杜瓦精舍
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
云林麦寮布杜瓦精舍
云林县麦寮乡中山路622号、626号

台北土城市杜瓦精舍
台北县土城市南天母路97巷12号
Tel: (886) 02-2261 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

新加坡嘎档巴佛教总会
KADHPAMA 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 KADHPAMA 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 KADHPAMA 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 KADHPAMA 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) 05-282 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 KADHPAMA 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 #26 Honolulu,
HI 96815 USA
Tel: (1) 826-2050 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

如《集学论》说：「烦恼痴盲，于多险峨中，步步颠蹶走，此他常忧事，诸众生苦同。」此言三途险路，我为子者不急往救，复望谁救！