

特刊

第十九期

福慧

一本不可錯過的
浩瀚知識寶藏





出版

國際峻檔巴出版有限公司
International Kadhampa
Publisher Pte Ltd

創辦人

大導師

依尊第十八世種菟仁波切
(慧吉祥大活佛)

總顧問

依尊慧吉祥大活佛

總策劃

王志松

總編輯

慧祥樂

編輯

劉素霞 慧慈心

排版設計 (第十九期)

慧祥樂

設計團隊

慧法輪 李秀雯 楊川偉 慧祥樂

感謝

所有投稿人，協助徵稿的師兄
及策劃團隊的所有師兄們

欄目

依尊上師之開示

國際嘎擋巴法迅

2021天佑臺灣，天佑全球，茹素祈福

佛學分享

賢愚經

佛學解惑

皈依三寶的真正要義

我如是認識悟無我，悟空性

養生與生活

病與體質

燃香之德·話養生·講供養

淺談煮食與修行

修行心德

修行與我的改變

朝聖心德

印度·恒河

最好的時光就是當下。
從過去學習，把握當下，
展望未來。

依尊種菟仁波切
(慧吉祥大活佛) 法語



這一兩年，世界各地因疫情及各災難，都受到不小的影響。這頻頻的災難都是因衆生過去無始以來，相互鬥爭，爭權奪利，互相殘害而造成的。看到這麼多的人因疫情和諸多天災而往生或被受影響，大家都應該覺醒，以正知，正見，正念，為無始以來所造的罪業懺悔。這種種災難因衆生的共業產生，所以也需要以大家齊心的懺悔和祈禱來化解。

這段時間是一個很重要的改革時期，種的災難后，大家的思想會改變，也會開始互相融合，包容，達到真正的大同世界。而各宗教要真心的融合，人才社會和諧，社會才會和睦，世界才會和平。而真正的大道融合是和睦的，是沒有自私，沒有排斥，沒有負面爭鬥的。雖然各宗教、政經、教育、文化、社會、產業，各司其職，以不同的角度給予不同的教育，但會互相包容，互相結合，為眾生帶來不同的義利。這樣完美的融合將帶來一個全新的美好世界，大家都安居樂業，和平共處；創造一個新世紀，新宗教，新政經，新文化，新教育，新產業，新社會的大同世界。

而如此完美的融洽必須與佛法的大悲心，菩提心結合。只有以高超的智慧和寬厚的心才能做到真正的不分彼此，不分宗教，不分種族，不分黨派，而共創中華大道美好的大未來。因此人人的智慧必須提升，通過我長期的教育與培養，希望能喚醒大家共同的覺醒，發揮良知與覺知，讓人人身心靈得到淨化，同心同德，共生共榮；為了整個世界，和諧共生，為未來的幸福與和平邁進！

祝大家，身心健康，心想事成，萬事如意，依聞思修，戒定慧，速時速時成就無上大菩提！





特別為全球祈福，消諸重災，解萬難結合各宗教及團體，齊心祈福及祝禱，為台灣，為全球，淨化各種災障，世界和平

2021年5月2日，由依尊第十八世種菟仁波切（慧吉祥大活佛）帶領，社團法人中華國際嘎檔巴佛教總會結合各政府單位及各大宗教團體及代表，於聖興天后宮舉辦『天佑台灣，茹素祈福』大法會；不分宗教，不分黨派，不分種族，齊心協力為4.2太魯閣罹難者祝禱安靈；特別為全球因諸多天災人禍，包括正在各國迅速蔓延的瘟疫等諸多災難，而往生的亡者超度安靈；為他們的家屬因喪失親人的悲痛祈福，希望身心安定；為全球感染病毒的病患祈福，希望早日康復。

近來的諸多災難也是因眾生的共業而產生。因此依尊慧吉祥大活佛呼吁大家，以正知、正見、正念，為無始以來所造的罪障懺悔，聚集正能量，共同一起為全世界未來諸多災難，包括氣候變化、冰山融化、地震、水災、火災、風災、等因地水火風變化而產生的各種大災難祈福，希望諸重災從重化輕，輕化無；為全世界眾生祈福，祈願身心健康，幸福快樂，合家平安，福慧圓滿。

依尊慧吉祥大活佛秉持著對全世界的眾生的大愛與慈悲，數十年來，以樂觀積極進取的精神，不懈的努力，在世界各地數十個國家，不斷倡導宗教融合，世界和平。

宗教要真心的融合，人人才會和諧，社會才會和睦，世界才會和平。依尊慧吉祥大活佛以非一般的智慧與遠見，長年不斷的提倡宗教融合，為未來台灣成為真正的蓬萊仙島、天國世界、人間淨土，從而影響全世界前來台灣朝聖聖地蓬萊仙島而努力。真正的大道融合是和睦的，是沒有自私，沒有排斥，沒有負面爭鬥的。雖然各宗教、政經、教育、文化、社會、產業，各司其職，以不同的角度給予不同的教育，但會互相包容，互相結合，為眾生帶來不同的義利。相同的，各政黨雖然有各自的宗教、黨政、教育與文化不同的理念與背景，但也會相互融合，不會自私自利，互相排斥。這樣完美的融合將帶來一個全新的美好世界，大家都安居樂業，和平共處。而如此完美的融洽必須與佛法的大悲心、菩提心結合。只有以高超的智慧和寬厚的心才能做到真正的不分彼此，不分宗教，不分種族，不分黨派，而共創中華大道美好的大未來。因此人人的智慧必須提升，通過長期教育與培養，希望能喚醒大家共同的覺醒，發揮良知與覺知，讓人的身心靈得到淨化，同心同德，共生共榮；為了整個台灣及全世界，和諧共生，為未來的幸福與和平邁進！

“依尊慧吉祥大活佛呼吁大家，以正知，正見，正念，為無始以來所造的罪障懺悔，聚集正能量，共同一起為全世界未來諸多災難，包括氣候變化、冰山融化、地震、水災、火災、風災、等因地水火風變化而產生的各種大災難祈福，希望諸重災從重化輕，輕化無；為全世界眾生祈福，祈願身心健康，幸福快樂，合家平安，福慧圓滿。



依尊慧吉祥大活佛是偉大的宗教家、教育家、慈善家，其影響遍及世界各地，受到全球的矚目和讚揚，成為世界性的楷模，華人的驕傲。



活動當天除了佛教的燒施（火供）與祈福加持安靈，也包括道教，基督教，天主教及各宗教的祈福祝禱。參與此次如此盛大的慈善公益活動的各宮廟，寺院，宗教及各社福單位，共有數百個！



盛會在充滿著感動及溫暖，圓滿落幕。祈願此盛會，依依尊慧吉祥大活佛的加持，所有亡者得安靈，生者得加持，台灣國泰民安，風調雨順，世界和諧與和平。

賢愚經

此人前世，已種得度因緣，已吞法鉤，如魚吞鉤，必出不疑，已曾修集諸善功德，晝夜精勤，修習讀誦經部（修多羅）、律部（毘尼）、實法部（阿毘曇），廣通經藏，以年老故，不能隨時恭敬迎送禮問上座。諸年少比丘，以先出家，為上座故，常苦言剌切此老我比丘，自恃年高，誦經學問，驕慢自大，不相敬承。時老比丘，便自思惟：「我在出家時，為家大小之所刺惱，今來出家，望得休息，而復為此諸年少輩之所激切，何罪乃爾？益增苦惱！」又作是念：「我今寧死！」時彼林邊，有大河水，既深且駛，尋往岸邊，脫身袈裟，置樹枝上，長跪向尊，啼泣墮淚，自立誓言：「我今不捨佛法眾僧，唯欲捨命，我此身上尊，布施持戒、精進誦經，設有報者，願我捨身，生富樂家，眷屬調順，於我善法，不作留難，常遇三寶，出家修道，遭值善師，示悟涅槃。」誓已，於河深駛迴波覆湧之處，欲投其中。爾時目連，以天眼觀，我老弟子，為作何事？尋見弟子，放身投水，未至水頃，以神通力，接置岸

上，問言：「法子，汝何所作？」福增（尸利苾提）甚大慚愧，即自思惟：「當以何答？」我今不應妄語誑師，設誑師者，世世獲罪，當為舌根；又我親教（和上），神通玄鑒，我縱妄語，亦自知之。世若有人，智慧明達，性實質直，諸天應敬；若有智慧，而懷詭誑，可為人師，人應恭敬供養；若無智慧，而有質直，雖不兼物，行足自濟；若人愚癡，心懷詭誑，一切眾中，惡賤下劣，設有所說，人悉知之，皆言此人詭欺無實；假令實說，捨不信用，是故我若欺誑親教，此非我宜，當如實說。」即白師言：「我厭家出家，欲求休息，今復不樂，故欲捨命。」目連聞已，即作是念：「此人設當不以覺死恐畏之事而怖之者，於出家利，空無所獲。」即告之言：「汝今至心捉我尊角，莫中放捨。」即奉師教，譬如情性輕舉，所情塵草，上衝虛空，神足遊空，若提一毛，隨意所至。

1 原為「修習讀誦修多羅、毘尼、阿毘曇」。



佛學解惑

問：請問空性是不是最高境界？

答：依不同宗義思想，所悟的空性都不一樣。比如唯識所悟的空性，對境與境者互賴的關係仍有着唯心的所變，唯識所現的無明，所以不是最了義的。即使自續中觀所悟的空性也不比應成中觀的思想所悟的空性。也就是諸法緣起性的空，無自性的空性。而且依應成中觀的教理所悟的空性才能究竟成佛。但同樣是應成中觀，初地菩薩和二地菩薩所悟的空性仍有差別；二地菩薩所悟的空性是比初地菩薩所悟的空性境界高，而最高的境界當然就是佛。佛的空性是光明法身佛，光明法身佛，但兩者相融也。就是悟空性是離不開成佛的方便與智慧資糧，也就是大悲心，菩提心等方便資糧，并同時悟大悲心，菩提心等方便資糧緣起性空，無自性的智慧空性；而此無自性在聖者或勝者的定中就是悟最了義的空性，也就是應成中觀。

故空性不一定是最高境界，要看是依什麼處所悟的空性，而且是不是達到最高佛的境界。

問：小乘的出離心和大乘的出離心有沒有分別

答：小乘修出離心主要是想離開三界六道，觀身不淨，觀受是苦，而求自我的解脫。但大乘修出離心是要離開三界六道的束縛，因為大乘有菩提心的學處，所以不會依自我解脫生出離心；是依菩提心，為一切眾生願成佛，而我必須成佛來利益一切眾生，這樣的大乘出離心。尤其在密法中，以四全淨的修持而修出離心，更不可以觀身不淨，觀受是苦。要觀身清淨，相好莊嚴，并且受是樂，是清淨的大樂。而依眾生什麼因緣我就現什麼身來度化，所以此身并没有離開三界六道的束縛，而生自在，故稱為涅槃。

問：佛陀要弟子們進精，但很多時候，我們有能力上的不足，這是否是業障的問題？

答：現在是末法時代，能力不足有障礙是難免的。但重要的是正面面對，把所有困難及障礙當做修行和修心的境。修行也就是這樣，我們不是要跑去哪里修比較好，是要以佛法的智慧來面對生活的点点滴滴。這樣就能做到心法相融，快樂自在。

依尊慧吉祥大活佛法語

皈依三寶 的真正要義 之皈依佛



佛教說的皈依三寶就是皈依佛，法，僧，三寶。

皈依佛：我們皈依的是了義的佛，不是一般說的皈依一切佛。

佛有三身 - 化身佛，報身佛，法身佛。
化身佛又分三 - 殊勝化身，應化身，巧

化身佛

殊勝化身佛 - 賢劫千佛屬於殊勝化身佛。比如，過去賢劫千佛第三佛迦葉佛，現在賢劫千佛第四佛釋迦牟尼佛，未來賢劫千佛第五佛彌勒佛等，他們都是殊勝化身佛（一定會顯現在家六行，出家六行，十二行法）是皈依的對象。

應化身佛也可稱為劣應化身佛 - 比如聖者龍樹菩薩、無著菩薩、至尊阿帝夏尊者、宗喀巴大師等，都是皈依的對象。

巧化身佛 - 比如佛舍利、佛現化八吉祥、石頭、花草樹木、地水火風等，都是頂禮禮拜的對象，我們都需要獲得，但屬於不了義的佛，不是皈依的對象。

報身佛 - 顯教的密嚴國報身佛及密教的獅子吼國土及空行淨土等報身佛。

報身佛是具備五定：處定（密嚴國或獅子吼國土、空行淨土）、相定（相好莊嚴，三十二相八十隨行好）、法定（唯獨宣揚大乘法）、眷屬定（度化對象唯獨初地菩薩至十地菩薩）、時定（乃至虛空眾生度盡，相續不斷色身不入滅）及和合七支：受報圓滿支、和合支、大樂支、無自性支、大悲圓滿支、相續不斷支、無滅支，的究竟色身，也是成佛時自然裝扮為天相者之諸佛。

另外，成佛後的語言也是屬於報身佛。以上報身佛都是皈依的對象。

法身佛分二 - 光明法身佛，自性法身佛

成佛的大悲心，菩提心是法身，是光明法身，也就是福德資糧成佛的法身。悟大悲心，菩提心緣起性空無自性的智慧也是光明法身，是智慧資糧成佛的法身。而空性所成的佛是自性法身佛。

此二法身都是皈依的對象。

我如是認識 悟無我， 悟空性



**諸法無我，無主宰性，不能獨立生起任何一個法；
悟一法通萬法，任何一法自己不能單一獨立成為自己；故
諸法沒有主宰，也不能獨立生。**

比如一個杯子不能說它是大的或是小的，它必須依另一個杯子才能定位它是大或小（若依另一個大的，它就是小的；若依另一個比它小的，它就成為大的）。故說大小無礙，是依緣起而存在。杯子（具法）不能主宰或決定自己是大的或小的。

又如，我是人，但這色身，血肉身體及生命者（補達釐拉）不是我（生命本來面目，生命實相）。我當下這生命體是由五蘊緣起聚集而成。所以我這生命體，他不是單一獨自所生起的，而是依衆多緣起才生出來的，此為聚集之緣起。所以這生命體，自己不能主宰自己，自己單一的因緣也不能決定自己，存在與否，它的生滅皆由緣起，五蘊所有的支分所主宰，決定的。因而【它本身】不具主宰性也沒有自性，而且刹那刹那在變化，雖然實際有存在（安立名言，於識量不違）。我這個生命體無我，緣起性空，無主宰性，但‘我’實際存在；緣起性空而存在，但有主宰性的我者并不存在。

比如車子具法，自己也不能單一獨自產生，必須依賴車子所有的零件，元素條件聚集組合之後才促成一部車，然後安立名言為汽車，機車，自行車等。也就是這部車乃‘依名所立，非境自面（法自己）所成’故。但立名要於俗諦，勝諦中實際有（依緣起而存在）且安立名言也必須於識量不違，即名相相性，同義八法不違而有存在。否則如虛空蓮花，兔子角，即使立名也不是具法不是所知，因根本是不存在的。

但一般凡夫的知明（識）遍錯謬，比如眼知（識）看色時，在色法上面是識量，但是在執有相，有自性上面是錯知，因無法善觀緣起，而祇執取那個相，是一直都存在不會變化的實法（但實法唯獨空性，以外的所有法都是假法）。境與境者必須互相依賴，而兩者都緣起性空無自性（依應成中觀而言）。一般對境與/或境者誤以為有主宰，而產生對境與/或境者的執，因而帶來煩惱，貪瞋痴等，這執障與無明是必須破除的。



病和 "體質"

人們只要懂得調理體質，就可以預防疾病、遠離疾病，就讓人們年輕的時候生活有質量，老年的時候遠離各種重大疾病。

現在全球各種瘟疫流行病盛行，變異性新時冠病毒在不斷給人體帶來巨大傷害的同時，也給人們帶來精神上的壓力。疫情一年多以來，人們的思想和情緒都變得更加緊張和壓抑。很多人也因為長時間帶着口罩，少呼吸新鮮空氣，也少出門運動，不知不覺就陷入了亞健康狀態。

今天咱們分享《什麼是病？什麼是體質？》

嚴格地說，人體氣血、陰陽失調就叫病。無論《內經》還是《金匱要略》，都把保胃氣、存津液視為醫病的重要手段。

當你生病時，其實你的身體已經為這一刻醞釀了好多年。亞健康、酸性體質、內分泌紊亂、免疫力下降等身體狀態在中醫都叫“體質”，先有體質，才有疾病。

一個人濕寒久了，就會子宮肌瘤、卵巢囊腫等；一個人胆胃上逆久了，就會甲狀腺結節、淋巴結節；一個人氣血虧損久了，就會抑郁症、閉經；一個人肝郁氣結久了，就會各種結節、脂肪瘤等。

體質問題其實就是，明明身體被莫名的難受折磨，而且花了幾千塊錢還檢查不出病的身體不適。然後帶着這些不適，沉重地工作生活着，日復一日，也不以為然。偶然間去醫院檢查，就被查出患上子宮肌瘤、乳腺腫塊、甲狀腺腺瘤等，甚至是癌癥。

體質問題的各種表現，都是因為身體臟器功能紊亂造成的。例如，月經出了問題是脾胃先出了問題，而後肝又出了問題。便秘而且是球狀，是脾出了問題；便秘長條狀而且很硬，是胃出了問題；便秘前段硬後段軟而粘，是脾又出了問題；一日多次大便也是脾出了問題，是脾虛；經常腹瀉還是脾出了問題，是脾寒了。

先有體質，後有疾病。人們祇要懂得調理體質，就可以預防疾病、遠離疾病，就會讓人們年輕的時候生活有質量，老年的時候遠離各種重大疾病。

馬來西亞現代人，有幾大體質導致身體健康指數不斷惡化：90%的人群濕寒體質、88%的人群氣血虧虛、80%的人群膽胃上逆，這是熱帶地區加上海洋性氣候，人們身體長期濕寒，導致的地方病。

祇有知道了什麼是病和體質，才可以做到未病先知，找到正確的養生方式，從而防患于未然。所以提早預防和正確養生，才是對身體最大的關愛。

馬來西亞吉隆坡鄭秀雲醫師

燃香之德

話養生·講供養



因為工作關係後學成天浸泡在香的環境中，覺得自己真是世界上最幸福的人了！忍不住想要同大家分享。

香，在天地日月的精華中蘊育而生。燃香的剎那，我們的呼吸與天地鏈接、共鳴，改善和影響着身心。人為天地之間，大自然的合香，四時攝生養性，森羅萬象無一不涵蓋其中。

我們也可在室內焚香若幹，以避五毒之物，尤其氣候濕潤的地方，此時燃香更是尤其重要。以香的清陽正氣，形成天然的屏障，陰邪之物自然無法入內。

1

上述沐浴方，每種沐浴2天。
每個沐浴方，稱香2克，
將幾種香各2克放於玻璃鍋或砂鍋中。

同時帶皮姜切12片，大蔥蔥白2根切片。
最好蔥姜放置於无纺布煮藥包內。
與香粉加水同煮。

2

水沸之後轉中小火再煮15分鐘

3

蔥姜，香粉煮畢倒入浴缸內，同時再加入黃酒一瓶(500ml)，放入海鹽一勺。
注水時嚴格控制水溫不得高於40度。最好溫度掌控在37-38度。

4

全身浸泡，沐浴時間為15分鐘，不得超過15分鐘。切忌不可因貪舒服延時。
因時間過長，排出體內的寒濕之邪會再次侵入。

另外在香療體系中包括有燃香和香湯沐浴等，在此簡單介紹一二。首先①燃香有多方面用途，可上供下施，還可以調養身心。在燃香過程中，純陽之氣由呼吸到達肺部，再由肺達百脈，使人能夠保持氣清神靜，則陽氣必和！人的固表能力也會加強。讓人在呼吸之間，自然痊可。其次②香湯沐浴，通過合香的藥性來祛寒化濕，活血化癥，散寒止痛，溫潤肌膚，健脾合胃。



在香療過程中，加入內供之觀想，也可將上師教的動中禪之順序加入其中，將佛法生活化，日常化，由表皮到筋脈，血液，再到骨髓，由上而下，由外而內，層層淨化，清淨自身，祈願加持去除自他二遮蔽，念念思維中觀相融法理，因此自他互相利益能速速成佛。

也遇到有很多朋友供香經年却并不深知其意義所在，其實燃香供養也是一種修行：除障、聚財、增福。以通過燒香來積聚資糧。

又或許我們每天不經意的燃香，除了滋養自身之餘，還可以利益十方，這也就是我們經常說到的，香飄法界，普薰一切，平等利益。是一件非常有意義和重要的事情。

每日清晨灑掃淨地，以普賢供雲大海供之方式作獻供，心想上師納受此妙香而心生歡悅，修者見上師如此歡悅，亦生出極大歡樂。

並祈請釋佛，阿帝夏大尊者，十方三世諸佛與上師師父相融，加持于所有具心，清淨自他二遮蔽，加持得道諦滅諦之成就。

因以至誠之心修行功德感得諸佛菩薩龍天護法之護持。尤其世間諸惡因緣，可以因此得以轉輕、熄滅；所求諸事皆圓滿成就。

以上。
祝安康。

上海嘎檔巴 壬寅



淺談煮食



與修行



(一)煮食的"前行"

想要煮出一道美味佳肴，首先必須在下廚前就想好採用何種烹調方式，按一定比例準備好主料，配料以及調味料，並按照正確的步驟進行料理。在學習佛法時也一樣，首先我們要按照具量善知識傳授的正確修行次第、了解所修法的學處、依照具量善知識的教授與口訣，既要解開諸經的密意，又要腳踏實地地去實修，這樣才能嘗到佛法真正的"味道"。

在我們考慮要煮什麼的時候，首先要明確想吃什麼，才開始選擇優質又營養豐富的食材。有些我們常吃的食品，或者被廣泛使用的調料等，未必都是健康食品，烹調方式不對，也會對身體有害。就好像普遍宣揚的被認為是真理的教法，也未必就是佛陀的真實密意。就像幼稚園不會懂小學生的課本，小學生也不會解中學的課本一樣的道理。比如白糖，它是經過化學漂白處理過的制成品，對人體毫無益處。長年累月吃太多，會導致在體內累積過多毒素而生病，但它却是很多人每天必不可少的甜味來源，並食用過量。

了解法義也是一樣的道理，經過不同人

的講解，聽的人又每個理解不一樣，從教授到理解都有錯誤，結果還被廣傳，到最後對眾生沒有幫助，反而誤導眾生。所以我們為什麼必須要靠具量上師的引導，依具量上師的口訣，這樣佛法才能完美獲得，成就才有希望。



所以在選擇食物的時候，我們要挑選對身體有益的健康食品。但往往都是為了滿足自己的口腹之欲，選擇了垃圾食品，變得營養不良甚至生病，得不償失。就好像我們明明知道正確的佛法可以幫我們解脫生死乃至成佛，但修起來又不能持之以恆，遇到一點挫折就放棄，心不堅固。覺得還是虔誠拜拜就好，比較輕鬆，結果就選擇了簡單求個平安健康等迷信的途徑，變成了迷途羔羊，想要出離變得遙遙無期。

(二)煮食的"正行"

要最終呈現出一道色香味俱全的菜品，在烹調的過程當中，也需要做到各個步驟完美的銜接。除了之前的準備工作要布置得當以外，比如，鍋、鏟、盤、叉等廚具的準備，火候的掌控也非常重要，"主角"與"配角"的搭配也要相得益彰。各種食材與調味料完美的融回，以正確的烹飪方式，和恰當的火候烹煮，并最大程度保留食材的營養，這樣一道菜肴才會好吃。

烹煮的過程，如果最開始有有經驗的前輩在一旁指導就更好。比如煎、炒、烹、炸，燒、炖、煨、烤等，這些不同的料理方式，都有不同的技巧。如果步驟不對，或者烹調的時間不夠，或者太長，都會影響煮出來的食物的味道。又比如有些人喜歡亂摻，把什麼食材都丟在一起煮，好像大鍋菜攪一攪，最後煮出來就是四不像。



佛法也一樣的道理，當我們還是"料理小白"的時候，就必須從聽聞善知識的教導開始，按照次第一個脚印一個脚印地修持，才會減少出錯的機會。就如同一道菜，如果料理火候不當，結果"燒焦臭嗒"，祇能丟棄重煮，出力不討好，落得狼狽不堪。

此外，如果在料理的過程當中，還可以觀想爐子是三角火爐，火為五慧之火，鍋為內供獻器；左手代表智慧，右手代表方便，左右手配合協調，代表智慧與方便并行；各種食材以道諦、滅諦的甘露融合，化為五肉五甘露，然後上供下施，烹飪是何等的快樂啊！



“佛法融入生活，
烹飪也可以與佛法相融。”



(三)煮食的"結行"

當美食最終擺在我們面前時，自己也要如理觀想加持。要將原本來自三界"不淨"的食材，以本尊加持轉為清淨的甘露來供佛；佛受用歡悅之後，自己以本尊慢當中也受用大樂；受用之後，還可以將剩餘的一點飯菜布施給下三道的衆生。這樣上供下施，自利利他，吃頓飯也可以累積到無量無邊的功德！所以常說祖師煮飯都可以成就的故事，並不是"天方夜譚"。

其實無論我們行住坐臥，生活中無時無刻都是在修行。當能將依尊上師所教導的法義融會貫通，真正做到心法相融，我們無需浪費任何時間，就可以在起心動念，所做所為上修行了。佛法融入生活，烹飪也可以與佛法相融。把要享受美味，或者填飽肚子的這種吃的貪欲，與大悲心、菩提心結合，甚至以無上歡釵密法樂空無別的方式去上供下施，整個愉悅的從烹煮到享用的過程，沐浴在光明與甘露的加持中，衆生皆得安樂！

最後與大家分享一道新馬朋友們喜歡吃的番茄炒面的烹調方法。

材料：面條、番茄、蝦仁、馬鈴薯、豆乾、蒜蓉、小蔥頭仔蓉、菜心、蔥花、蚝油、番茄醬和雞蛋。

做法：

1. 先將馬鈴薯去皮洗淨切塊，加點鹽巴煮熟，豆乾煎熟切塊備用，面條也提前煮熟
2. 將鍋燒熱，加入葡萄籽油，加入蒜蓉與小蔥頭仔蓉煸香，加入蝦仁炒至斷生。
3. 加入適量的蚝油、番茄醬和醬油調味。再把煮熟的豆乾，馬鈴薯加進來，把菜心、番茄也加進鍋裏翻炒。
4. 再加入煮熟的面條一起炒。在鍋邊加一點油，打個雞蛋炒散，再將全部食材混合，翻炒至蛋香溢出就可起鍋了。
5. 最後撒上蔥花點綴，一盤美味可口的番茄炒面就做好了。

供養給大家，吉祥如意！

馬來西亞 古萊 慧菩薩

修行 與我的 改變

曾經的我，雖然沒有明確的信仰，但仍會見到寺廟就進去拜，偶爾也會去基督教做禮拜，或去天主教打醬油；

曾經的我，雖然也參加過放生，也見過依尊上師，也不停地被許多人勸說，可通通被我視為祇是洗腦的手段，排斥不想深入。

北京的月宏會長，對我曉之以理，動之以情，希望我能懂得佛法的重要性。後來道生師又更深入地引導我，每一次語重心長，今仍記憶深刻。就這樣直到2013年4月底，原本“鐵石心腸”的我，像急于抓住救命稻草一般，迫切地期盼與“傳說”中的依尊慧吉祥大活佛相見。

那一幕，我必將終生難忘……

凌晨的佛堂，唯有盞盞燭光映襯着尊尊佛像，我第一次見到依尊上師。這一刻，燈火闌珊，茫茫人海，驀然回首，隨緣而至。那時深陷困惑的我，被依尊上師浩瀚如海的智慧所徹底折服；為依尊上師如母愛獨子般的大悲憫所深深動容。我立刻虔誠乖巧地跪拜在依尊上師面前，從未聽過佛法的我就此誠心皈依，慧慈音這個名字陪伴我至今。



那個時候，依尊上師每個月都會來北京傳法，北京的道場人丁興旺，活動頻繁。第一次聽依尊上師上課，雖然聽不懂，但就算坐在那裏也相當興奮。第一次參加隨授灌頂、第一次參加會供、第一次參加火供、第一次參加供地龍，雖然懵懵懂懂，但一切都是那麼新鮮……

組團比賽念《菩提道之燈論》，盼着早點大灌頂。忙碌的工作之餘就是念《燈論》，生活緊張而充實，漸漸淡忘了曾經的困惑，開始了新的生活狀態。也認識了新的師父，結交了能一起念《燈論》，也能一起開懷暢聊、分享心得的師兄小伙伴們，每周都會去佛堂匯報，日子過得不亦樂乎。

2014年5月的大灌頂，開啓了我的終身誓言之路。我是幸運的，參加完這次大灌頂，近幾年依尊上師在大陸，都未曾有過大灌頂的授權。雖然很長時間沒能見到依尊上師，在師父師兄們的督促下，我也一直在努力念着功課，從來沒有想要放下的念頭。但也是僅限于念念功課，慚愧啊。

修行心德



修行與我的改變

這期間，不斷有師父師兄去吉隆坡、臺灣等地，聽依尊上師的課、參加依尊上師的灌頂等，但我因為工作及自身原因都未去成。直到2016年中，再次在檳城與依尊上師相見，上師為了度化眾生，真的是日夜無休。又是半夜見到依尊上師，因為常常法會之後，依然有許多師兄不捨離開，祈求依尊上師的加持和開示等等。再次見到上師已相隔兩年之久，心中百感，雙眼淚目……。

雖然後來每年都會去國外見依尊上師，也承擔了佛堂的工作，但我除了基本功課還是沒有多做其他教理方面的學習，像個“小白痴”一樣。每次見到上師只會傻笑，問不出什麼建設性的問題，只會說這個好吃那個好吃，……。

上師的慈悲猶如溫暖的陽光，無私地照耀着每一個眾生和每一寸大地與虛空。他從未示現過失去耐心，諄諄教誨，細心引導，在我有困難的時候給予我加持和力量，讓我有勇氣繼續面對生活……

雖然因為疫情，各個道場的很多現場上課或灌頂等活動，都無奈被取消。但依尊上師的法語甘露，通過網絡每天都給予我們身心的加持，沒有時空的阻隔。我雖然進步有限，但是已經在努力往前。宅在家裏，智慧師帶着我們聽依尊上師上課的錄音，學習因果。也感謝身邊有像智慧師，慈愛姐姐這樣的學習榜樣與助伴。謹記依尊上師的教誨，我告訴自己：我可以的！感恩依尊上師！

大願大成就，祈願世界和平，十方法界一切眾生早日脫離各種痛苦，福慧圓滿，早證菩提！

北京 李璐
2021.7.19



一個難忘的旅程

印度朝聖之旅

恒河



恒河是印度母親之河，聲名遠播，來印度旅遊，都會來這裡觀光。

她就像一本書，每番一頁，都讓你吓一跳，惊奇連連，不可思議的描述，樁樁件件，印度人的生活方式寫照，訴盡百姓哀情難，滄海桑田多變故，但印度人千年習性難改變。

印度教徒，把恒河視為女神化身，她孕育億萬子民，他們的精神糧食，來自恒河的支援。

火葬，水葬，飲水，糞便，死屍都集中在恒河，但印度教徒，却甘之如飴，相信喝了恒河水可消罪業，下河沐浴可淨身，治病，好運旺旺來。

我抱著門外漢看熱鬧的心情，只看無胆喝，雖然導遊很貼心的幫我裝一瓶恒河水，帶回家可做洒淨之用，他再三叮嚀，一定要用哦。

天未亮，懷著孺慕之情思，悄悄來到恒河邊，雖然月亮未下山，但岸邊人聲吵雜。在上師帶領下，師兄們魚貫進入船艙，嗡嘛呢八咪吽，六字真言，隨風飄送，船到河中，我們供龍，放生，大家法喜充滿！

新加坡 陳冰雲



籌建

尼泊爾藍比尼（國家文化部藍比尼管理中心之基地）

國際唵檔巴佛教基地及 佛陀舍利博物館

（釋迦牟尼佛示現出生地，園區管理中心內）

尼泊爾藍比尼是賢劫千佛第四佛，釋迦牟尼佛（殊勝化身佛）示現誕生的非凡聖地。因為是佛陀出生并親自加持過的聖地，此地是全世界唯一，具有獨特殊勝加持力及正能量的地方。世上沒有比此地更為殊勝的地方了。今生能有機會在此聖地做供養是極為難得，非人人都有機會，而能參與此殊勝無比的供養也是自己莫大的福報。在此地做的任何功德將以數億倍增長，和世上其他聖地所做的供養的功德是無法相提并論的。

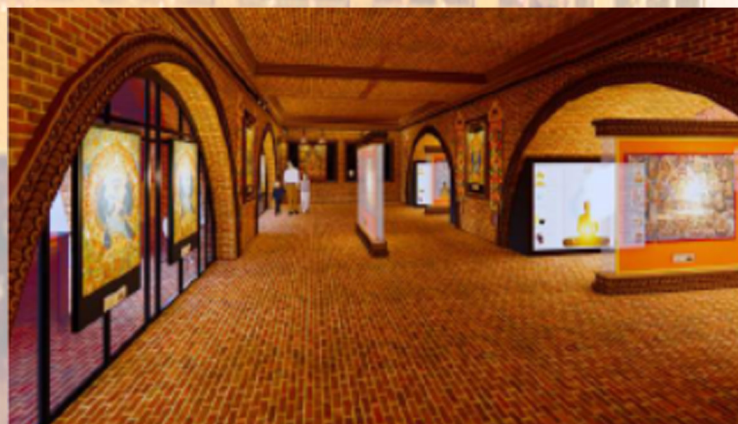
國際唵檔巴將在此聖地，藍比尼，籌建一座充滿着古色古香，而且精雕細琢的藝術古文化，營造最極致文化氣息的國際唵檔巴佛教基地及教育中心與佛教文化基地。

這將是一座前所未有，規模最龐大、佛舍利最齊全、種類數量最多，最完整的佛教博物館。館內所展示的數百千萬億不同的舍利及古物將讓前來瞻禮者嘆為觀止。

希望大家把握此特別難得的因緣，共襄盛舉，為此項目出一份力。因您的護持，促成了能讓廣大的眾生前來朝聖并瞻禮佛陀的舍利及佛教文物，您的功德是無量的。



一樓大廳*



一樓唐卡展區*



二樓舍利展區*



國際唵檔巴

欲報名參與，請與我們聯絡索取功德主報名表格！

鄭桂清：+65 9839 6108/ 慧祥樂：+65 9681 4416

歡迎投稿

才藝分享

掃一掃二維碼 (QR Code)
就能聆聽由張毅哲師兄以拇指琴彈奏的
【三族攝一頌】的音頻！歡迎大家下載！



征稿

歡迎師兄們踴躍投稿。無論是佛學分享、學佛心德、健康養生、朝聖心德、才藝分享等，或想要提出與佛法相關的問題請依尊上師開示，都歡迎您通過以下方式投稿給我們。

電郵：international.kadhampa@gmail.com
Line/ Whatsapp: 慧祥樂, +65 9681 4416

WeChat 微信：



歡迎加入【福慧特刊】制作團隊

如果您對編輯，版面設計及制作此特刊有興趣，歡迎您加入福慧特刊制作團隊！通過此特刊，我們希望與廣大衆生結緣；無論是投稿，幕後工作到能閱讀此特刊，希望衆生能與正法結緣，生生世世都能恒長受用佛法，乃至究竟圓滿！

詢問詳情可與慧祥樂聯絡。



國際嘎檔巴
International Kadhampa



Facebook



Youtube



Line

ISSN 2010-0345



9 772010 034009

