



福慧

Fu Hui

【藏传文化】

古文化艺术 ~ 唐卡系列之
至尊 绿度母 与 缘起
历史古迹 ~ 石窟佛像艺术
阿姜姐与爱罗拉

【佛音无界】

介绍具德天母心咒

【佛法释疑】

不是一心专注念佛，就能往生净土吗？

【佛海拾贝】

转经轮

【生活系列】

如何延缓衰老

【佛经篇】

贤思经之梵天请法六事品第一 (续)



转经轮



佛教中的法器，是修行中借助的工具，可以辅助修行的人时时忆念佛的功德与恩德，刻刻提醒自己保持自利利他之菩提心。这种法器有很多种，一般人最熟悉的肯定是念珠或者僧人诵经时用的木鱼了。其实除此之外，还有转经轮、金刚铃、金刚杵、法螺及鼓等。在这里介绍的是转经轮。

很多人并不知道转经轮为何物，特别是对佛法还没有认识，还在佛门外徘徊的人，更是可能对转经轮连听都没有听说过。

我是在上大学的时候，因为有幸遇到我先生的婶婶之缘故，开始接触佛教。当时拜读了一些佛教书籍，了解了一些浅显的佛教知识，但是并没有读到任何关于转经轮的信息。

后来在新加坡去一些庙里拜佛礼佛，也没有注意或见到过转经轮。或许曾无意间擦身而过，但由于福德不够，也不知此为何物，所以视若无睹。

直到机缘成熟，大前年跟着朋友去北京雍和宫拜佛，无意中看到雍和宫里有一排圆筒，上面刻着一些我不认识的文字，有些人走过时就转一下那些圆筒。当时觉得很好奇，问了我那知识渊博的先生，知道了那是转经轮，但那时还不知道转经轮是用来做什么的。

有人告诉我，转动经轮会让一切顺顺利利，会带来吉祥，事事如意。当时有点半信半疑，因为当时对佛教还似信非信，但觉得转了没好处也不会有坏处，抱着一种迷信的态度，有样学样，跟着大家转了几下。

可能也是由此累积了一些功德的缘故，一年以后便找到了修佛的道路，找到了我的上师，停止了在佛门外打圈圈的日子，因此转经轮的功德非常殊胜。



下面就自己的一点浅薄认识，介绍一下转经轮的功效。

转经轮是十方诸佛菩萨事业的显现。为了利益众生，诸佛显现不同的方法来利益众生，诸佛菩萨化现转经轮，帮助净除我们一切的恶业障碍。

转经轮在藏传佛教里特别普遍。几乎每座寺庙里或旁边，都有转经轮。每逢藏历新年，藏族人更是扶老携幼，举家来到寺庙祈福，转经轮更是不可缺少的。

以藏传佛教传统，诸佛菩萨的真言、各种经典，都可以装藏做成转经轮。但最为普遍盛行的，还是里面装藏有观音菩萨六字大明咒“唵 玛尼贝美吽”的转经轮。



转经轮可以是木质的，也可以使金属制作而成的，种类繁多。转经轮也有大有小，大的几个人都抱不过来，小的却可以拿在手上转动。每转动一次，里面装藏有多少诸佛菩萨的真言咒语，就相当于念了多少遍咒语。所以，转动一次转经轮的功效，可以快速消除罪障。

转经轮的利益非常广泛，也非常方便。一切看见、听见、忆念、碰触经轮的众生，都能消除极大的罪业和苦难，累积无边福慧资粮，清净加持的力量不可思议！

经常转动经轮，如理观修，忆念上师诸佛菩萨的功德与恩德，可增长菩提心、大悲心，坚固善根，智慧增长，成就息增怀诛一切事业，调伏心中的贪嗔痴烦恼，平息世间灾难，治疗各种疾病，寿命延长，健康喜乐，净除违缘障碍，免于一切横死苦难。

为了利益广大的众生，依尊种菟仁波切睿吉祥活佛慈悲大众，特地定制了转经轮，安置在新加坡嘎档巴佛教总会佛堂前，方便众生有机会接触转经轮，种下修佛的善根，早日听闻佛法，开启智慧之门，从六道轮回中解脱，并速时成佛。





賢愚經

梵天請法六事品第一

釋迦牟尼佛著

元魏涼州沙門慧覺等在高昌郡譯

藏傳佛教噶檔派(綠教)

噶檔赤慶第廿五世大乘法王蓮花戲避金剛
(菩提精點睿賢甚盛慧源),依據藏文版賢愚經重新校訂

~文續上集~

爾時眾會，默然無言。于時大王語婆羅門：唯願大師垂恩先說，然後下釘，我命倘終，不及聞法。時勞度差便說偈言：

①一切行無常 生者皆有苦
諸法空無主 我所亦無有

说是偈已，即于身上斫千鐵釘。時諸小王、君臣之眾，一切大會，以身投地，如大山崩，宛轉啼哭，不識諸方。是時天地六種震動，欲色諸天怪其所以，金然俱下，見于菩薩，困苦為法，傷壞其身，同時啼哭，淚如盛雨，又雨天花而以供養。時天帝釋，來到王前，而問王言：大王今者，勇猛精進，不憚苦痛，為于法故，欲何所求？欲作帝釋、轉輪王乎？為欲求作魔王、梵王？王答之曰：我之所為，不求三界受報之樂，所有功德，用求佛道！天帝復言：王今壞身，乃如是苦，寧悔恨意耶？王言無也。天帝復言：今觀王身，不能自持，言無悔恨，以何為證？王尋立誓：若我至誠，心無悔恨者

，我今身體還復如故！作是語已，即時平復，天及人民，欣勇無量。世尊今者，法海已滿，功德悉備，云何欲舍一切眾生，疾入涅槃而不說法？」

「又復世尊，過去久遠無量阿僧祇劫，此閻浮提有大國王，名曰梵天，王有太子，字②曇摩鉗，好樂正法，遣使推求四方，周遍了不能得。爾時太子，求法不獲，愁惱懊惱。③時天帝釋，知其至誠，化作婆羅門，來詣宮門，言我知法，誰欲聞者，吾當為說！太子聞知，即出奉迎，接足為禮，將至大殿，敷好床座，請令就坐，合掌白言：唯願大師，垂愍為說！婆羅門言：學事甚難，追師積久，爾乃得知之，云何直爾便欲得聞？理不可也！太子復言：大師所須，願見告敕，身及妻子，一皆不惜！婆羅門言：汝今若能作大火坑，令深十丈，滿中炽火，自投于中以供養者，吾乃與法。爾時太子，即如其言，作大火坑。王及夫人、君臣、婦女，聞是語已，不能自寧，咸悉都集，詣太子宮，諫喻太子，曉婆羅門：唯願慈愍，以我等故，勿令太子投于火坑，若其所須，國城妻子及與我身，當為給使。婆羅門言：吾不相逼，隨太子意，能如是者，我為說法，不者不說！觀其志固，各自默然。爾時大王，即遣使者，乘八萬里象宣告一切：閻浮提內，曇摩鉗太子，為于法故，却后七日，身投火坑，其欲見者，宜早來會。

時諸小王，四遠士民，強弱相扶，悉皆云集，詣太子所，長跪合掌，異口同音白太子言：我等諸臣，仰凭太子，猶如父母，今若投火，天下喪父，永無所怙，願愍我曹，莫為一人孤棄一切。爾時太子語眾人言：我于久遠生死之中，喪身無數，人中為貪，更相斬害，天上壽盡，失欲憂苦，地獄之中，火燒湯煮，斧鋸刀戟，灰河劍樹，一日之中，喪身難計，痛徹心髓，不可具陳。餓鬼之中，百毒钻軀。畜生中苦，身供眾品，負重食草，苦亦難數，空荷眾苦，唐失身命，未曾善心為于法也。吾今以此臭穢之身供養法故，汝等云何復欲却我無上道心？我舍此身，為求佛道，後成佛時，當施汝等五分法身。眾人默然。是時太子，立火坑上，白婆羅門：唯願大師，為我說法，我命倘終，不及聞法。時婆羅門，即便為說此偈：

常行于慈心 除去嗔恚想
大悲愍眾生 珍惜為雨潤
修行大喜心 同已所得法
發心以救护 乃俱菩薩行④

说是偈已，便欲投火，爾時帝釋並梵天王，各捉一手，而復難之：閻浮提內，一切生類，賴太子恩，莫不得所，今投火坑，天下喪父，何為自沒，孤棄一切？爾時太子，報謝天王及諸臣民：何為遮我無上道心？天及人眾，即各默然。擇自並身投于火坑，天



地大动，虛空諸天，同时号哭，泪如盛雨，即时火坑，变成花池。太子于中，坐蓮花臺，諸天雨華，乃至於膝。尔时梵天大王，今父王淨饭是，尔时母者，今摩耶是，尔时太子，昙摩鉏者，今世尊是。世尊尔时，如是求法，^⑤为救众生，今已成滿，宜當洞彼枯槁之类，云何便欲舍至涅槃，不肯说法？」

「又復世尊，过去无量阿僧祇劫，尔时婆罗奈国，有五百仙士。时仙人师，名^⑥郁多罗，恒思正法，欲得修学，四方推求，宣告一切，谁有正法，为我说者，随其所欲，悉当供给，有婆罗门，来应之言：吾有正法，谁欲闻者，我当为说。时仙人师合掌白言：唯愿矜愍，垂哀为说。婆罗门言：学法事难，久苦乃获，汝今云何直尔欲闻？

于理不可，汝若至诚，欲得法者，当隨我教。

仙人白言：大师所敕，不敢违逆！寻即语曰：
汝今若能剥皮作纸，析骨为笔，血用和墨，
写吾法者，乃与汝说。是时郁多罗，
闻此语已，欢喜踊跃，敬如来教，即
剥身皮，析取身骨，以血和墨，仰白
之曰：今正是时，唯愿速说。时婆
罗门便说此偈

常当摄身行而不杀盜淫
不两舌恶语妄言及绮语
心不貪諸欲^⑦无生嗔恚心
舍离諸邪见是为菩萨行

说是偈已，即自书取，遣人宣写，
遍浮提内一切人民，咸使踊读，
如说修行。

下期待续…



◎注解

①原偈：「一切皆无常，生者皆有苦，諸法空无生，实非我所有」。

②昙摩鉏：「达玛嘎玛」，「达玛」意为贤；「嘎玛」意为行；总義为：「賢行」。

③彼时太子，圣尊菩萨，游戏应现，化帝释天，再化婆罗门，种种方便，启导众生，人身大义，勤求佛法，究竟解脱。

④原偈：「常行于慈心，除去恚害想，大悲愍众生，矜伤为为雨泪，修行大喜心，同已所得法，救护以道意，乃应菩萨行」。

⑤原句为：「为教众生」。

⑥梵语「乌达拉」，意为：近炬或近香。

⑦原句为：「无嗔恚毒想」。





唐卡系列 绿度母

◎ 梁耀鸿

唐卡

系列

在藏传佛教的寺庙里
我们可以看到很多精美的唐卡
悬挂在殿堂四周
令人目不暇给
在众多的唐卡佛像中
有一尊美丽端庄
并带有神秘感的女性佛像
她就是这期要介绍的
度母唐卡

藏传唐卡中度母的造象不尽相同，其中最常见的是绿度母，白度母，救八怖畏(八难)度母与二十一度母。以下所展示的便是一幅度母的古彩唐卡。

这幅古彩唐绘制的是《度母救八怖畏的故事》，它的色彩绚丽，绘制精良，描绘了度母救度众生的八种怖畏(苦难)。众生的八种怖畏分为外八怖与内八怖：

外八怖：狮之怖、象之怖、火之怖、蛇之怖、盗贼之怖、海之怖、铁链之怖、食肉之怖(魔难)。

内八怖：傲慢之怖、愚痴之怖、瞋恚之怖、嫉妒之怖、邪见之怖、吝啬之怖、贪之怖、犹豫之怖。

唐卡主尊是绿度母，身颜绿色、极慈面容、笑意温婉，具有二眼、状似盛开青莲花瓣。一面二臂，右手示行救怙印，左手拇指、无名指夹持盛开蓝色青莲花花茎悬置意间，其茎往左向上伸至左耳旁。妙龄十六童女相，双乳圆润丰满，蛮腰纤细盈握，左旋束发，色如黑蜂，余丝飘逸或有披附肩背，望之无不目眩神迷。饰以绿宝为主的众宝所成头冠、耳环、项环、项链、项鬘、腰饰、手钏、足环等物，并以美妙奇花、珠鬘所成流苏串饰其间，身著绿色天衣、彩绸为裙，种种无尽殊妙严饰；以圆月为背饰，不空成就佛为顶严；于杂色莲花及月轮座上，右脚微展左足蹉曲半跏趺游戏而坐。



唐卡左上角是救狮怖之度母，其下方是被驯服的狮子和被解救的樵夫向她顶礼。唐卡右上角是救象怖之度母，其下方是被驯服的象和被解救的女童向她顶礼。主尊度母右侧的立像是救火怖之度母，其下是众商人被火焰包围求救于度母；主尊度母的左侧是救盗贼怖之度母，其下方是被度母从强盗手中解救的商人。

主尊绿度母下方，左侧是被度母从海中解救的商人正向她顶礼；中间是救食肉怖之度母，其下方两人身旁有一食肉(非人)，被度母从食肉魔掌下解救的两人正向她顶礼；右侧是救铁链怖之度母，其下方的宫殿内坐着施刑的狱役，门后一人被度母解救逃脱枷锁后向度母顶礼。唐卡左下角是救蛇怖之度母，缠在树上的蛇和被解救的人正向她顶礼。主尊绿度母顶严是无量光佛，右方是四臂观音，左方是黄教祖师。



佛教文化

介绍两幅以绿度母为主尊的古彩唐卡：

这些绿度母唐卡制作精美，风格明朗，色彩经历百年依然鲜艳，向我们展示了后藏唐卡绘制的风格。唐卡经过长期发展，形成了风格各异的许多流派，其中前藏画派、后藏画派、西康画派和汉风画派影响最大。前藏画派和后藏画派都师承于缅唐画派，前藏画派构图严谨，擅长刻画人物内心世界。后藏的唐卡绘制笔法细腻，色彩浓艳，属工笔重彩一类，以上展示的三幅唐卡就属这一风格流派。它的画面构图复杂，线条精细，色彩浓艳，表现了一种华丽、细腻风格。

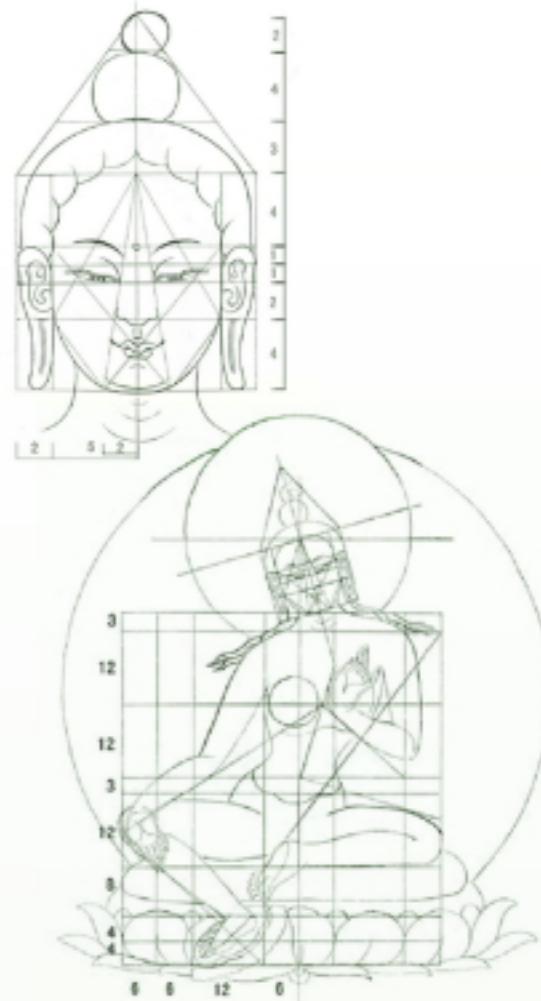


绘画唐卡藏语称“止唐”，画师一般会用羊皮或棉布做画板，较为珍贵的则以丝绸作为画板。以颜色来区别止唐可分为彩色唐卡；黑底描金的黑唐卡；朱砂底描金的朱红唐卡；以及金底上用朱砂描绘的金唐卡等。

绘制唐卡时画师将棉布绷在特制的木框上，然后用一种动物胶与滑石粉调合而成的糊状物均匀地涂在底布上，使底布均匀平滑无洞。待干后，一边用布头沾水涂在布面，一边用光滑的卵石进行打磨，经反复打磨后，布面平整光滑，干后就可以起稿。起稿时必须严格依据佛经规定的尺寸、比例准确地绘出佛、菩萨等形像，藏语称“提康”，意思是“线房”。任何佛像或坐或立都有相应的造像尺度，如果不按尺度，就不能称其为佛像，也不能开光。起稿一般用烧制的柳木炭条，完成后用淡墨线勾画定稿，然后就着色、分染、勾色线，最后描金。绘画唐卡的颜料传统上是全部采用金、银、珍珠、玛瑙、珊瑚、松耳石、孔雀石、朱砂等珍贵的矿物宝石和藏红花、大黄、蓝靛等植物颜料。这些天然原料保证了所绘制的唐卡色泽鲜艳，璀璨夺目，虽经几百年的岁月，依然色泽鲜艳。

唐卡绘制完成后还要用各种彩缎进行装裱，藏语称“故夏”。唐卡上下两端贯以木轴，便于悬掛，再在其上覆一与唐卡大小相同的丝绸，至此，一幅装裱的卷轴画——唐卡才算完工，然后送往寺庙进行开光仪式。

唐卡画面的布局原则上可分为上中下三部分：上部为天界，亦称圣界，主要绘有诸佛菩萨；下部为地界，也称凡界，绘有护法神及僧侣等；中央部位一般绘画面本尊造像，亦即信眾供养礼拜的对象，但圣凡之界并不如此严格区分，常常有不依此绘制的唐卡。至于绘画内容的各部分尺寸、比例、身形、姿态，在有关的论著中都制订了严格的规范，如宗喀巴大师的《影像观察明镜》等著述，唐卡画师在创作时，必须符合这些规范，不可任意发挥。传统鉴定一幅唐卡优劣的重要标准之一，就是看它的内容、尺寸、比例是否符合规范。





以下简单介绍 度母的緣起：



度母 信仰起源于古印度
在最古老的唐卡中就有她的造像

公元七世纪

度母 信仰随着尼泊尔赤尊公主进入藏地
直至1042年阿帝夏尊者进藏
才开始盛行

了义的度母是诸佛之行业体性
不了义的度母乃是为度众生所现化之化身度母

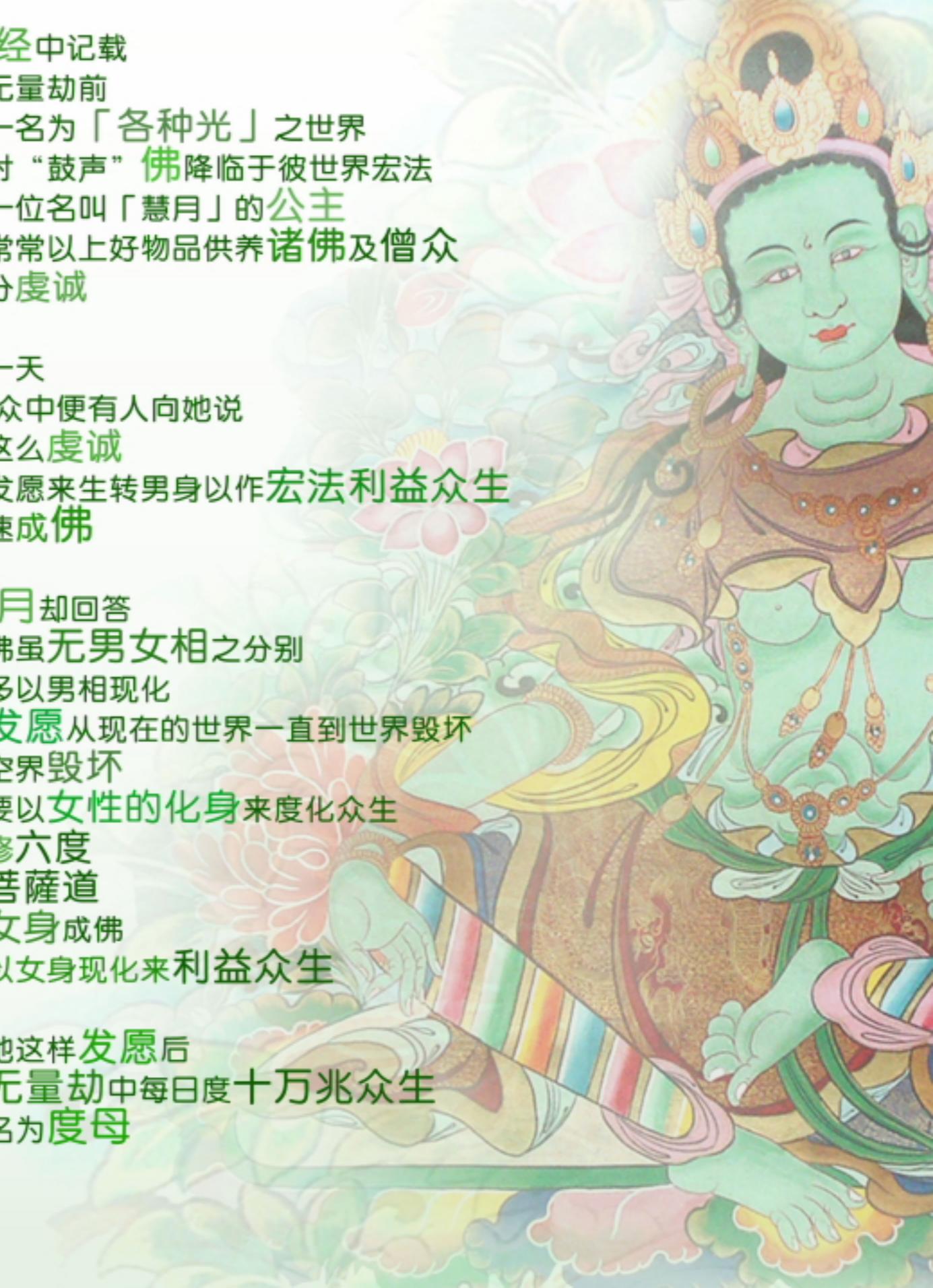
佛经中记载

在无量劫前
有一名为「各种光」之世界
当时“鼓声”佛降临于彼世界宏法
有一位名叫「慧月」的公主
她常常以上好物品供养诸佛及僧众
十分虔诚

有一天
僧众中便有人向她说
你这么虔诚
当发愿来生转男身以作宏法利益众生
速速成佛

慧月却回答
诸佛虽无男女相之分别
却多以男相现化
我发愿从现在的世界一直到世界毁坏
虚空界毁坏
都要以女性的化身来度化众生
广修六度
行菩薩道
以女身成佛
再以女身现化来利益众生

在她这样发愿后
于无量劫中每日度十万兆众生
故名为度母





石窟佛像艺术 阿姜姐与爱罗拉

释迦牟尼佛
降世于2500多年前
于80岁示现涅槃
其间佛法所遍之处
各道无不折腰臣服
一时无两
佛陀弟子遍传各地
无出其右

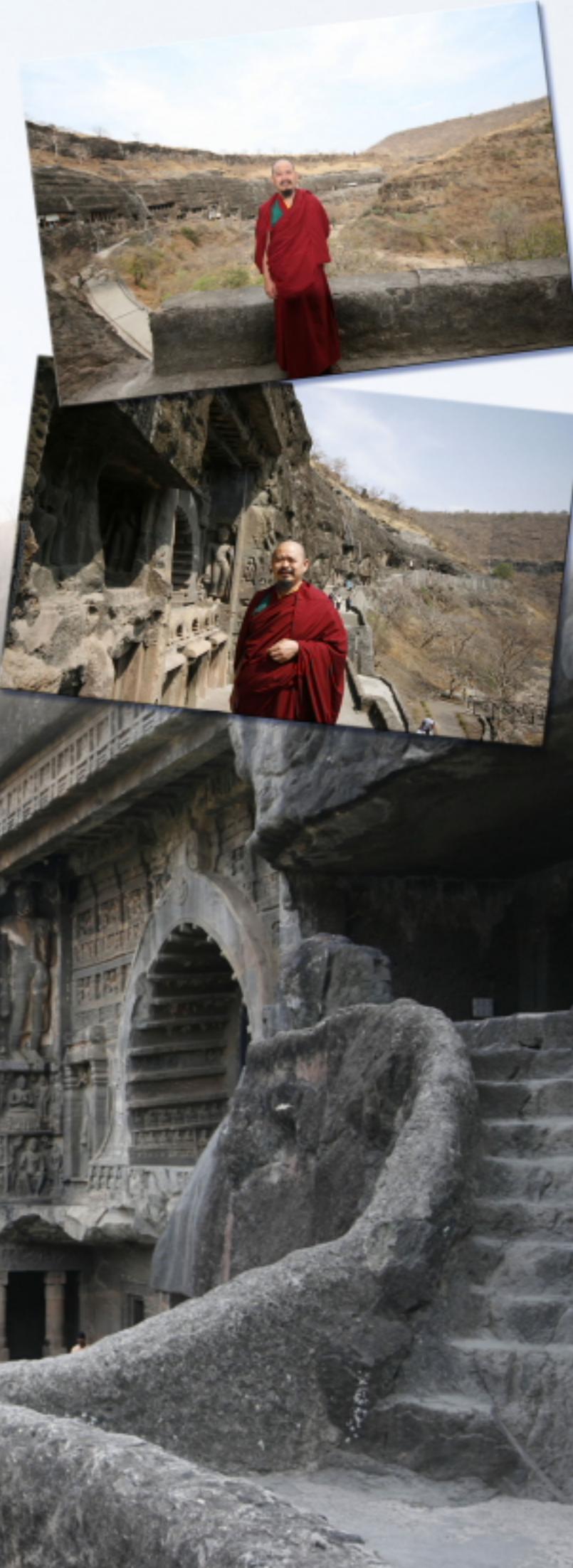
佛陀涅槃后，众弟子所述之处，与来
续修行者所到之地，无不各以其方便，各
法门，把释迦牟尼佛佛法精髓，发扬得淋
漓尽致。

在各地所留下的佛教古迹中，世人可从
中之点滴，一窥佛法之无穷浩瀚，佛陀精
神之博大精深。

当中盛称一绝的是宏立于世界各山岭间的
石窟佛像群雕与石窟壁画，而举世闻名的
阿姜姐石窟 (AJANTA CAVES) 与爱罗拉
石窟 (ELLORA CAVES) 无愧为其中之翘楚。

此二窟位于西印度，玛哈拉希特拉省
(MAHARASHTRA) 境内。阿姜姐石窟立
于古城奥兰加巴德(Aurangabad)以北百
公里河边的新月形峡谷之中，共30窟，窟
与窟之间分布较近。爱罗拉石窟群则位
于距离奥兰加巴德古城二十七公里外，共34
窟。窟与窟之间分布较远，总长三公里。

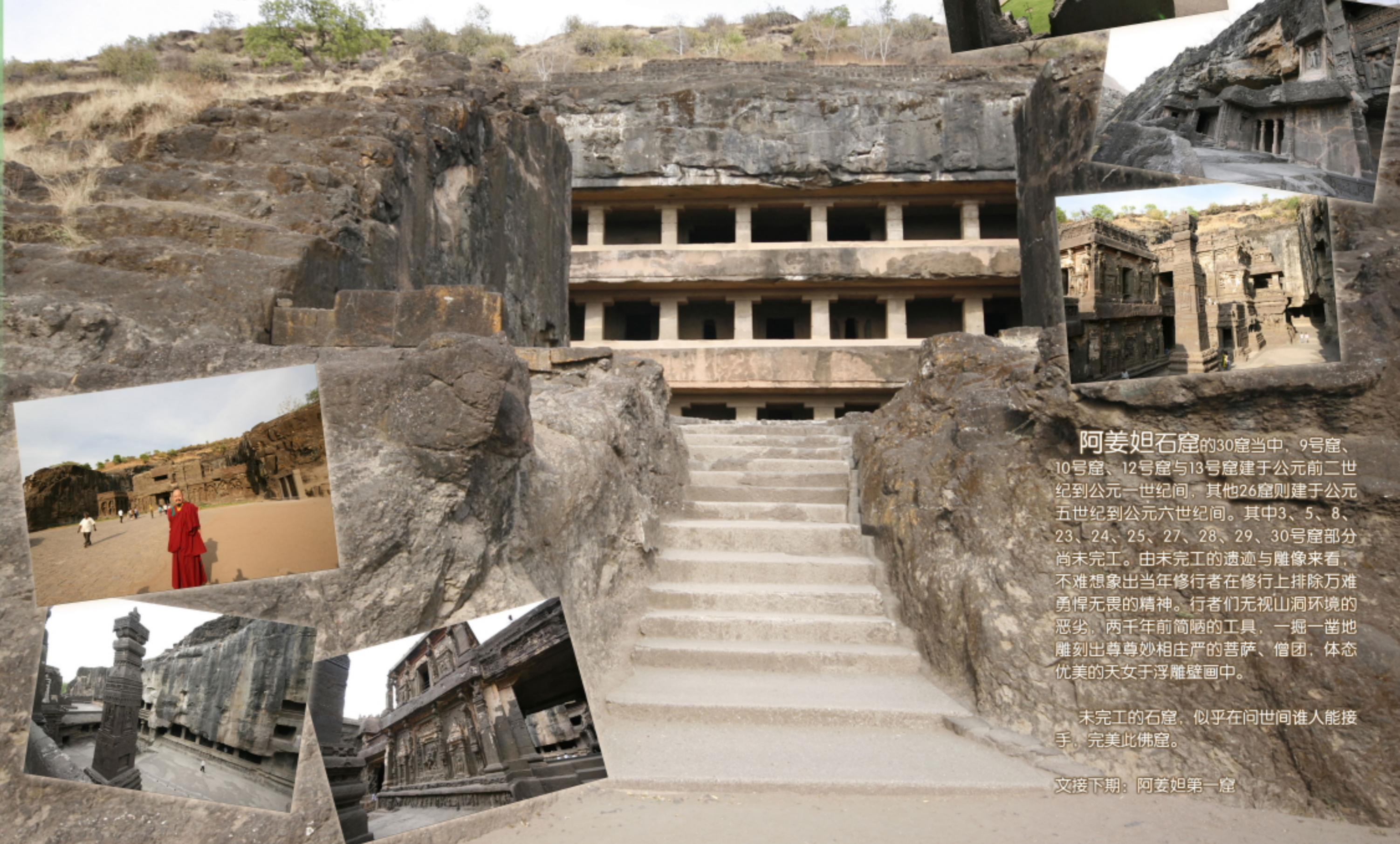
阿姜姐石窟始建于古印度笈多王朝时期，是当时笈多王朝佛教圣地之一。历经千年人事变迁，石窟群曾一度消失于人类文明世界，淹没于丛林蔓草之中，直到1819年无意间被一名英国军官发现，才再度重现于现代文明世界。阿姜姐与爱罗拉石窟因其数量丰富，绘制精美的壁画，以及形态优美，刻画细腻的壮丽群雕而让世界惊叹。





佛教文化

当代学者及艺术家们更把阿姜二窟与泰姬陵并列称为印度双壁
(石窟群在1983年被纳入世界文化遗产名录之内，受联合国重点保护)
阿姜姐与爱罗拉石窟所呈现的优秀艺术境界
已达世界艺术成就的极限
其中阿姜姐石窟以其精美绝伦之壁画闻名
而爱罗拉石窟则以雕术称绝



阿姜姐石窟的30窟当中，9号窟、10号窟、12号窟与13号窟建于公元前二世纪到公元一世纪间，其他26窟则建于公元五世纪到公元六世纪间。其中3、5、8、23、24、25、27、28、29、30号窟部分尚未完工。由未完工的遗迹与雕像来看，不难想象出当年修行者在修行上排除万难勇悍无畏的精神。行者们无视山洞环境的恶劣，两千年前简陋的工具，一掘一凿地雕刻出尊尊妙相庄严的菩萨、僧团，体态优美的天女于浮雕壁画中。

未完工的石窟，似乎在问世间谁人能接手，完美此佛窟。

文接下期：阿姜姐第一窟



学佛解惑篇



10、不是一心专注念佛，就可以往生净土吗？

答：那是一般引导的错误，根据阿弥陀经里所讲：「不能以少善根福德因缘往生彼国」，也就是提到必须积集智慧二资粮，依学处信愿行一心称念佛名。都摄六根一念乃至十念，决定往生净土，此中所讲不是修修善、做做好事，也不是念念经、做做法事，一心不乱念佛而能往生。

所谓的净土是无苦之地，不是三界六道，也不是垃圾堆，即使一般所说的禅定中（应该称为静虑），于善心所一心专注念佛，也不一定可以往生净土。必须对出离心、菩提心、空性正见的学处有所认识，依学处积集资粮，才有可能的希望。不是一般以慈悲心当菩提心来修，对菩提心不作认识，任其如何努力精进，也是徒劳无功，是可累积一些善根，但是对修行的成就，是不会有所大利益。各各法门固然有其各殊胜处，但必须依释迦牟尼佛，所传承下来的修持口诀，从具量的善知识口中而获得。

11、那学佛又如何融入在生活中？

答：不管是在事业、感情或生活中，都会有莫大之帮助，学佛过程中会调练这个身心，净化我们的身语意，变得有修养，身心也会自然的安定。烦恼逐渐减少，也就会有更好的智慧，来处理生活上及待人处事的态度，更圆融这世间所需，修行与生活是相辅相成，是务实在这生活中，若呈现相反的矛盾时，就必须要观察是否，与学处有相违的地方，然后再来作修正。

12、那不是说依法不依人吗？

答：依法不依人，不是说从经典，而自己读看经典来拆解其义，如此永远也不会，猜得对佛的密意，除非成佛才能了知，要不然就要从善知识口中而得。那此善知识要有传承，根源须从释迦牟尼佛，相续不断从每一代祖师下来，其中没有间断过，这样具量的善知识，无论显法或是密法，大、小乘佛法都是以此为依据。

不是一般说有传承，但却找不到传承祖师的依据，那也无用。或虽然找到具量善知识而依止，并从善知识足下获得传承，但只是以经典为根据，而照本宣科去宣扬，那么所获得之法益，也会有所缺漏与不足。因此若能从具量的善知识口中，获得密意要诀，并能得到「续」的加持，那么于入道时三藏十二部经，全部都能像电脑一般，自然无误的显现出来。

一般来讲若无传承的话，就没有续的加持，虽然以虔诚之心也能修持，也可以得到加持，并增长一些善根，但终究是不会有成就的。所谓的依法不依人，是说不管善知识是男的、女的，乞丐或是国王，在家人或出家人，只要真正具有释迦牟尼佛的传承，不是来欺骗众生的，那如上面所讲的根据，就可以去依止。

14、可是学佛的人，也是有颠颠倒倒的，甚至比不学还糟糕，那怎么办？

答：所以才要依止，具量的善知识修学，若依教奉行，百分之百是不会有比当初，没有学佛时还差的现象，除非自己心与法不相融。依自己的意思，不是依释迦牟尼佛，所宣扬之教与证，必然呈现各种矛盾，学佛只会增长善良的习气，消除不好的习气，也只会增长智慧，不会变得更愚痴。

所以辛苦是有代价的，既然小小快乐，都也付出长期的辛苦追求，最后也得不到，终究得不到，那生生世世的快乐，请问有谁会不想要？既然快乐从眼、耳、鼻、舌、身、意，可以生出来，也一定有个方法可以圆满，这是很简单的道理。只是现在的快乐不能相续，今天有明天没有，前一刹那有，后一刹那没有，前面快乐后面痛苦，且患得患失。

为获得这有漏的快乐，付出无数的时间、精神及所有的代价，最后还是苦那又何必？既然有更好的方法，可以真正让我们，得到恒常的安乐，为什么会不要？付出一点辛苦修行，可以得到究竟安乐，那也算不了什么。更何况修行也不一定要很辛苦，可以轻轻松松，快快乐乐的修行，特别是在密法中这样的殊胜存在，但对法义需要好好了解，可以自在的融于生活之中，这需要靠佛法的教育与培养，以及好的上师来引导而获得。

13、请问，假若做人都做不好，还要去学佛吗？

答：正因为在这世间中，存在着种种的不完美，所以才要去有所修正，就如肚子饿才吃饭一样，已经吃饱的话，试间还需要再吃吗？就是人会不得不面对，聪明的抉择智慧。释迦牟尼佛所说：一切众生的痛苦，都是自求欲乐（自私）而带来；一切众生的快乐，都是以利他而获得，事实上修养不好，都是因为自私、我执而引来，消除烦恼还是要靠佛法的甘露来滋润，所以更应该要去面对。



15、修学佛法不是可以消除身、语、意的罪业吗？为何反而会有，更倒霉的结果出现？

答：业果有四个决定，一、业决定一切，善因善果恶因恶果，因果不虚假，不会有丝毫的差错。二、业增长广大，小小善会引来广大的善，小小恶也会引来广大的恶，互相会牵引影响，譬如扫地时旁边的灰尘，也会连带飞起，而不是说本来没有的，无因会生果。三、未造之业不会遇。四、所造之业不坏失。

所以有今生善良者，或是有在修行者，却遭遇不好的果报；作恶的人却得到好报，此乃过去无始以来，所造善、恶业遇缘成熟故，非是此时突如其来。如同世间违法犯罪之罪犯，有一天被抓到时，终究还是要自作自受，要承认自己过去的错误，世间虽然或许可以逃过，但最终还是要受因果的报应。现时作恶者，未来因缘成熟时受报，不能怪说不公平，事实上因果是很公平的，种瓜得瓜、种豆得豆，任谁都改变不了的事实，因果是不跟你谈人情的。

所以一般所讲的，不是不报时间未到，是一样的道理，但也不是说注定的，而不能改变，因、果、业也是无自性中所存在，是可透过修行来净化。过去无量无边所造来的，罪障可以令之消灭，但必须积集二资粮（方便与智慧）来融修，故所说的修学佛法，反而更倒霉的事是不会有的。除非过去所造的业，现在成熟来受报，或修行的方法不对，无法灭除往昔所作的不善业，只要如理依法融修，是不会有所说的结果，这是毫无疑问的。

16、学佛遭到家人反对与阻碍，应如何面对呢？

答：祈请善知识接引教化，引入佛法中，机缘若未成熟，也不需要气馁退缩，乃至忿恨不平，当心存希望等待时机，应用各种机会再行引导，勿须执意强求，而自他皆损。多数求好心切者，造成冲突反而更加排斥，促成更大的障碍，不必如此吧！修学佛法需要有缘份，而勉强不得，先充实佛法，如法修好自己，以正面来影响他人，有因缘者自然随缘可度。

17、既然修学密法，在家与出家都可以成就，那为何要出家？

答：是，不一定要出家，在家一样可以修持成就，但如果有因缘出家，没有家庭障碍，若对众生有大义利，就必须要有取舍。出家是依个别解脱戒之功德，于自成熟利他广益，并且增上菩萨戒，及密宗戒学处之功德，速易获得成就。于此浊末时世，在家修学时间及环境，所依障难多，远比出家专修诸有之便利，实有天壤之别。

18、如何面对逆境？

答：逆境是顺缘的因，习惯于可意境欢悦，不可意境排斥与畏惧，容易长养修持软弱，无力面对各种境界，会变得脆弱，无法有决心与力量，勇悍来修持各学处。应用顺、逆二境，来成熟自己的必要，好像在战场，以实践经验来成就勇士，智者当应无所畏。

19、请示仁波切，每一众生，是不是都会成佛？那些不想成佛的众生怎么办？

答：是，一一众生终究都会去成佛，虽然不懂什么是成佛，但只要是想要快乐，就是想要成佛，因为究竟的快乐唯独是成佛。不管是人是狗，每一众生都想要快乐，但是都没有方法，因此所获得的快乐，都是短暂无法相续不断。但日复一日，总有一天为追求恒常的安乐，自然而然必须修学佛法，而当快乐清净圆满时，也就是成佛了。所以没有一个众生不想成佛，只是不明白佛的意义而已，因而终究还是要亲近佛法，于依理如法的善修当中，逐渐的开智慧，最后获得离苦得乐的究竟方法。

下期待续…

学佛解惑篇



佛音无界
之 具德天母心咒



修持佛法，没有男女之分，更无贵贱之别，人人皆可成佛。理所当然女护法神也占有一席之位。吉祥天母，亦称具德天母，就是一位大护法神。

法会上，她听见主法上师的咒语呼喚，立刻，骑着黄色的骡子，带着眷属，来到法场护法。来势汹汹，有如老鹰捉小鸡般，把恶魔一只一只，抓起来，裂之压之昏闷之，折之坏之毁碎之，总而言之，她有誓言，愿与众生共同守护佛法圆满，不许邪魔入侵。法场有多大，她就带多少侍从眷属来护法。

她有两位主要侍从：

左边是一位蓝色空行母，为天母擒住缰绳。因她与河川与大海的生灵有关系，所以能调动海军。右边是一位暗红色的空行母，紧紧地跟随在天母的后面，她能使陆地和高山移动。

这三尊女神在一起，无所不能，有控制空间的力量，上、中、下三界都是她们的势力范围。说一句现代话，就是三军总司令，一声令下，可移山倒海，血流成河（表除恶毒众生之心血），世间没有如此厉害的女将军呀！

她也是女性护法之王，在她护法的军队里，队伍十分庞大，难以计数。名称之多，就像世间的军队一样，琳琅满目，黑鸟、黑狗、黑绵羊都是她的兵。她喜欢住在坟墓的中央，人们偶尔可以听到，她那凄厉的叫声。

具德天母最常见的形象：

黑蓝色的身体，脸呈忿怒状，头戴五个骷髅头为冠，和十五个刚砍下还滴着血的头，穿成花串，装饰在头上。口很大，咬着一具人尸，三只大而圆的眼睛，占据了脸的一半，头发呈黄红色，似乎在冒烟。

手里拿着孩尸头骨做成的碗，也就是嘎巴拉，盛满鲜血和敌人的心脏。肚脐上有个小太阳。每逢藏历新年，她不骑黄骡，改骑阳光到处去旅行，并收集当天的阳光，储存在小肚内，就形成了小太阳。腰上插着拘鬼牌，除此之外，还挂一副骰子，是一位财神送给她的杀人武器，也可以用来占卜人类的命运。三只眼睛炯炯有神，如舞台上的聚光灯，电力十足，扫视着任何可能造成死亡的危机。她是一位充满着野性、凶猛和力量的护法神。

读到这，读者一定惊异万分吧！看起来如此凶神恶煞，怎能成为护法神呢？其实，她不是吓唬众生，更不是恶魔邪煞，是一种有力的慈悲表现，为了帮助众生，扫除“征途”的障碍，不得不显现忿怒相，以阻吓那些干扰佛法的邪恶势力。三只眼睛，怒目而视，令人望而生畏，目的是告诉众生，佛法的力量，可以战胜人类的愚昧无知，借以调伏，破坏佛法的邪魔。

民间传说：

她本来是锡兰岛，也就是今日的斯里兰卡魔王的妻子，夫妻俩也不知为了什么事，竟然大动干戈，性格爱恨分明的她，知道情已了，爱已无，三十六计，走为上计。在盛怒之下，骑上骡子，决意离开薄情郎。

魔王带了军队，执意要把她追回，为了禁止妻子逃逸，只好射一支毒箭，不偏不倚，刚好射中骡子的屁股，想把它置于死地。

好个具德天母，一翻身，拔出毒箭，手摸一摸，用法力把伤口化为眼睛，利用它来监视，背后的追兵。她逢凶化吉，摆脱追兵后，潇洒地骑着骡子，共同飞越高山和大海，终于来到西藏加查县境内的纳木措湖，意思是悬在天上的仙女湖，定居下来，也就是吉祥天母神湖。

据说朝拜神湖者，可以从湖中显现的影像中，看到自己的前生、今生和后世。每一世的大喇嘛、大活佛，都要在此湖朝拜，以得知他生来世的事情，事先好安排。

此湖悬在高山上，我们是平原人，如果没有强壮的身体和意志力，很难爬上去。作者爬到一半就弃权，由于高山症所引发的心脏跳动不规律，坚持要爬上去，恐有生命之危，不想拖垮同行队伍，只好降白旗，喊投降。

具德天母圣湖 →



寂静型的白拉姆传说

白拉姆是具德天母另外一种形象，温文尔雅，具有女性天生的温柔，一举手，一投足，处处表露名门闺秀之优雅。

皮肤洁白，头上有高耸的发髻和花冠装饰，耳朵戴着现在还流行的金色大环。

慈眉善目，目光柔中有刚气，身披青绿色
乞衣，内穿大红袍，脚下配以红靴，坐于
莲座上。她左手端着一只盛满珠宝的碗，
表示能给世间的众生，有钱财和禄位。
右手拿着一支长羽箭，上面挂着手一枝
骰子，象征她能于占卜，能预知人类
的命运。所以很多算命、占卜师都
求她加持，以得法力。

庄严殊胜的白拉姆，有一段关于她的故事：

话说有唐朝武士，名叫赤尊赞，生得英气逼人，跟随唐文成公主，护送释迦牟尼佛像进藏地，到了大昭寺，遇见白拉姆，一见钟情，双双坠入爱河。

白拉姆的母亲剧烈反对他们的交往，百般阻扰都无效，一气之下，把赤尊赞赶出寺外，到拉萨河南岸，从此不许再见面，只可以一年见一次。故事情节有点像汉人的“牛郎织女”。

赤尊赞，因为护送佛像有功，死后成为大昭寺的护宝将军。他的庙就在河的南岸，成为地方保护神。

在公元七世纪，藏王松赞干布，修建大昭寺时，请白拉姆为护法神。由于有功德，她的像被安排在寺内供奉，时至今日。在公元九世纪，西藏佛法面临危机，幸好护法神白拉姆，帮忙解救。

她功德最大，同时人们同情她的遭遇，每年藏历十月二十五，必举行白拉姻节。

到了那天，庙里的喇嘛，把佛像抬出来游行，满城欢闹，来到拉萨河北岸时，把佛像转过来，对着南岸赤尊赞的庙遥望，时间只能一炷香之久。情也好，爱也好，都是陈年往事。

两位受人尊敬的神，早已羽化成佛，世间人的一厢情愿，安排情人见面，真是多情有多义。



七

具德天母咒之威力

举凡祈求消灾、健康、感情、婚姻、财富、官禄、权位及除障，念此咒语，助消除违缘障碍，速集吉善顺缘。

嘎档巴佛学会导师，依尊种菟仁波切睿吉祥活佛所唱诵的“咒语”，字正腔圆，不疾不徐，以藏音唱出：

具德天母

ଶ୍ରୀ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ପ୍ରେସ୍‌ରେ ଏଥିରେ

救剧母 救剧母 救救剧母 吞救卡拉 拉庆母
JU JU MO JU JU MO JU JU MO TUN JU KHA LA PA CHEN MO

ଶ୍ରୀଅଶ୍ରୁତଶ୍ରୀରାମ ।

喇母 阿嘉塔嘉 吞救 入路 入路 叻救 叻
RA-MO A-JA-DA-JA TUN-JU RU-LU RU-LU HUM-JU-HUM

依尊仁波切，以男生来唱诵母性的咒语，是完全进入天人合一的境界后，所发之音，一句句，一声声，穿透人的心房。

柔顺时，能安抚你已拔箭弩张的情绪；忿怒时，可唤醒你已昏睡好久的神经，周身舒畅。音质特好的天籁之音，完全没有兵器铿锵声，代以引入入佛界的境，清静，无所求，白云绕身边，天女撒花，耳朵听见，如你眼睛所见般，和谐又安乐，值得推荐的好CD。

现代人，急功近利，样样要快速见真章，哪有这样的事？佛教，要你修心，修性，常常念诵咒语，日久自有功力。

依尊种菟仁波切睿吉祥活佛悲悯慈爱之醇美音律
让您犹如徜徉于温暖的慈母怀抱
身心沐浴在祥和宁静
喜悦安乐动人的情境中而倍感舒畅温馨
怡然安祥





弘法活动

于虎豹别墅

与您有约在 虎豹 庆祝卫塞节、 母亲节嘉年华会

为配合卫塞节的庆典

新加坡噶档巴佛教总会

从5月8日至10日

於虎豹别墅华颂馆举行了

释迦牟尼佛

与诸大弟子舍利珍藏展

及西藏古佛像展



佛陀诸大弟子舍利是有着2,500多年历史的珍贵古物，不但是佛教的圣物，亦是人类历史的一级文化古物。展出的舍利有佛陀的脑舍利、骨舍利、肉舍利、发舍利、脂肪舍利以及血舍利等。《大般若涅槃经》有云：若见如来舍利，即是见佛。舍利展的目的就是为了广结善缘，积极鼓励众生修行，正面引导大家向善。

在5月8日的开幕典礼后，众善信参与了西藏式的朝山大礼拜，路途从华颂馆至虎豹别墅山顶。此特别活动吸引了许多信徒参与。大礼拜圆满后，所有的参与者都受到依尊 睿吉祥活佛的殊胜加持。

法会感言

依尊 第十八世种菟仁波切睿吉祥活佛也于9日下午2点至4点，在华颂馆大堂主持释迦牟尼佛授权（灌顶）。善信获得此殊胜授权并在晚上6点参与了由依尊 所主持的密法无上献礼息灾烧供，为华颂馆和虎豹别墅修法加持，也为善信祈福消灾，让大家平安幸福，吉祥如意。活动结束前更以传灯作为总回向。

母亲节当天（5月10日），我们举办了“万花万爱献母亲”。参与活动的公众欢悦地在新加坡最大的母亲节卡片上签下了他们对母亲爱的宣言，并获赠一支美丽的康乃馨送给妈妈。

新加坡噶档巴佛教总会也以此活动创下了最大的母亲节卡片的新加坡记录。此活动让这个母亲节显得更加别开生面，让人难忘。

新加坡噶档巴佛教总会会长
丁宏海



与您有约在 虎豹

虎豹别墅是一个深深浸融了中华文化和民间信仰的一个景点。新加坡嘎档巴佛教中心把法会举办在这里，体现了依尊 睿吉祥大活佛普度华人有缘众生的宏愿。

位于半山腰的大门，庄严肃穆，典雅精致的风格为本次法会增添了不少韵味。踏入此门，犹如进入佛国净土，看到的是怡人的景色，呼吸的是新鲜的空气，遇到的是真诚的笑脸，听到的是祥和的佛音。相信所有到来的众生，无论是有意前来的，还是无意经过的，都感受到一次心灵的洗礼。



图为依尊 种菟仁波切带领众嘉宾主持法会开幕仪式。



之后，依尊 种菟仁波切佛在众嘉宾面前示范浴佛的仪轨。嘉宾们之后依次以净水浴佛，清除自己累世累积的不善。



Haw Par Villa
虎豹别墅



大舍利宝塔内展示的是释迦牟尼佛骨舍利



依尊 种菟仁波切带领贵宾瞻礼舍利



展厅一角所展示的部分藏传古文物



接引有情如大宾，所有来到法会现场的民众，无论是本地的善信或是远道而来的外国游客，都会受到热情地接待，以瞻礼舍利的缘起和功德，希望在他们的心中播下佛法的种子。



于华颂馆内典雅的舍利展厅

法会期间，华颂馆大厅里展览了新加坡嘎档巴佛教总会所珍藏的释迦牟尼佛与诸大弟子舍利及西藏古佛像。通过对舍利子及佛像的介绍，更多的众生可以接触到佛法，可以有机会走上修佛的道路。

浴佛

如是以於甫降誕
乃以諸天沐浴般
以彼洁净之天水
如彼以吾作浴矣

浴佛是每位佛子及信众对佛祖的供养。以无上的虔诚之心浴佛，洗去自身累世的业障与不善，累积与增长成佛的资粮。这位父亲怀着愉悦的心，以满满的父爱，抱起心爱的幼子，帮助他达成浴佛的心愿。看似简单的一举，就已为自他造就了极大的利益。



表征释迦牟尼佛童年时的小佛像，在鲜花及净水的环绕下，无比庄严，令人心生尊敬及信心。此次法会浴佛活动，给众生提供了这个殊胜供佛的机会。可爱的妹妹，舀起满满一勺净水浴佛。从她灿烂的笑容，想必她也知道浴佛的功德极大。



图为依尊 种菟仁波切主法的释迦牟尼佛随授授权（灌顶）现场。现场座无虚席，甚至临时加了很多座位以方便更多的信众能听闻佛法。在依尊 种菟仁波切的加持及各位义工努力下，法会圆满成功。

授 权

息灾烧施保平安

依尊 种菟仁波切在息灾烧施（火供）开始前亲自加持殊胜的坛城后，带领众善信修诵《无上献礼息灾烧施仪轨》，为大众消灾祈福。



依照佛经以各种特殊供物已烧供的方式直接供于佛土的仪式正在进行中。熊熊的火焰把六道众生的恶业烧成灰烬，进而扫除离苦得乐的诸多障碍。

依尊 种菟仁波切赐众善信殊胜供物供烧施坛城，众善信怀着虔诚的心供养诸佛菩萨，祈求着诸佛菩萨在自己修行的道路上赐加持，以期得到永恒的安乐。



依尊 种菟仁波切在烧施仪式圆满后，亲自带领众善信传灯于山上观世音菩萨像前以作为总回向，回向法会的功德于一切有情众生，并于善信们祈求之下，欢悦的赐予殊胜加持。相信所有参与的师兄和善信都会永远记得这份加持与感动。



温馨的母亲节

母亲节

无论孩子美丽或是丑陋，聪明还是笨拙，生在自己身上了。高什么的，孩子边子事，身边子事，边子事。

无论孩子是坚定地支持法会献上母亲节卡，所以此次新加坡最大的母亲节卡，以感恩母亲养育的恩德，以及诸佛菩萨如母一般度化众生的佛恩。



小小义工在母亲节亲子晚宴上，以稚嫩的歌喉，向广大的母亲献歌。



新加坡嘎档巴佛教总会获颁“新加坡最大的母亲节卡”证书。

依尊 种菟仁波切在法会圆满结束前与众善信合照。巨大的母亲节贺卡象征了依尊睿吉祥活佛母亲一样的慈爱。



目前新加坡最大的母亲节贺卡



天下的妈妈都是一样的



美丽的康乃馨和义工们真诚的笑容，也吸引了外国朋友也来共同参与对母亲爱的宣言。

这位可爱的小妹妹，站在这张巨大的母亲节卡前阅读对母亲爱的宣言。相信众人对母亲无限感恩的话语和深深的爱，会触及她幼小纯洁的心灵，在她心里埋下爱与善的种子。

Happy Mother's Day!
母亲节快乐!
Join Kadampa in Creating Singapore's Record!
Pen your love for your mother in Singapore's largest Mother's Day card!

与嘎档巴

万花万爱献母亲
共创新加坡纪录



新加坡嘎档巴佛教总会
Kadampa Buddhist Association (Singapore)
171 Lorong 15 Geylang Road, Singapore 389008
Tel: 6741 3552, Fax: 6748 0233
www.kadampa.com



之朝山大礼拜

拿摸咕噜贝
拿摸布达雅
拿摸达利玛雅
拿摸柔嘎雅
四皈依 颂声旋绕整座山
颂声与五色光相融 响遍四方
所有众生都受感，法喜充满…

这是新加坡嘎档巴2009年度在虎豹别墅所举办的别开生面的活动—朝山大礼拜。随着皈依颂的声律，参与者个个双手合十，站西面东，从山脚一直排到山腰处。所有信众都是一致的动作，一致的心愿，一致的步骤，整齐美观庄严的队伍，无形中构成了一幅起伏有律的美丽图画。难怪当天的月亮也悄悄地在竿尺当头的东方树梢旁，咪笑着等候迎接行大礼拜队伍。

活成臥三家，緣全眾步始
吉生禮剛后三諸罪表第生除。
容眾大金咒跨征身出，眾
尊遍山三持前表的跨淨切消
依母朝征加向出來步清一全都
師願，表誦脚跨以二業遍業
上祈下咸念左前世第語母罪
法‘令排’出向始，有征意
聲祈即列伸步無淨所表的
一，立臥齊一生清情出來。

绕山而行



三步一拜

叮……声令下，整个朝山大礼拜队伍一致五体投地，双手合十向前推出去。推出的同时，各人所观想的左父右母，自身的前后亲人眷属，尤其是怨亲债主都已以大悲摄受，身语意所有的过失及罪障全部消除，如污秽水泼了出去，障碍罪业消除了，病痛不祥消除了，违缘消除了。所有的罪业和障碍一出不收回，再也不犯了。



虔诚的做五体投地大礼拜



大众祈求加持



法会圆满时，
依尊种菟仁波切欢悦的与众弟子合影



数么处殊动山金多这之观的在贊大行在壮致所称对次所样一得感拜，一是这众感同中礼第一也。信朝山大生拜一次有念喜，善举。大的面，的受法利众善举。坚定同悲利人殊历胜作神刚来说的性场坚缘士大礼第一所善法喜，善举。

所以这一次朝山大礼拜所有的参与者只有祈，缘起幻化而行，祈普天下国泰民安，祈母遍众生皆离苦得乐，祈诸有缘皆得究竟圆满。

吉祥如意

如何延缓衰老



◎ 蔡宜芳 医师

“人老了就沒用”，

临床诊病经常都会听到这么一句话。
不论老年、中年，乃至于青中年的病患，

总喜欢把这句话挂在嘴边，

感叹自己“老”的人几乎越来越青年化。

这究竟是什么原因呢？

“老与衰老”是人生不可抗拒的自然现象和必然规律。从出生到成长，发育成熟到衰老，不管你如何懂得衰龄体征是保养，你终究还是会“老”。老是指的是进入老年，衰老则是某个年龄段而被指定为老年，衰老化则是一个过程。老完阶段功能的减退，半百不到便出现老象。“老”不是一朝一夕所导致，而是缓缓发展延缓，而非复性。一朝一夕的不断累积逐步发展，而人不可能长生不老，但却缓慢，并非常全由生理所致，其原因与过程非常复杂，可因遗传、心理、社会、居住环境、生活习惯、体质及营养等多方面的因素。尤其是长期的不良生活习惯，是造成人们快速衰老的主要因素。

人的衰老，与肾存在着最密切的关系，肾为先天之本，生命的源泉。随着年龄的增长，人一旦步入中年，由于肾功能的下降，激素的分泌减少，生理便会从鼎盛时期不知不觉的逐步退化，而进入老年期。脾为后天之本，从出生离开母体开始，都必须依赖人体的供养，饮食是靠脾的运化使饮食的营养物质和能量输送到人体，使人体得到充养。所谓种瓜得瓜，种豆得豆，吃什么食物，就会产生什么体质。合理的，良好的饮食习惯，使脾胃正常。相反的，暴食暴饮或过饱，及不合理的饮食习惯，都会伤及脾胃。《晋代葛洪》：“善养生者不过饱，食不过多”。《洞真经》：“太饥伤脾，太饱伤胃”。保养与肾气充足是延缓衰老健康中不可缺的一环。人的一生中有起有落，有喜有忧。在生活环境巾，肯定会有快乐与愉悦，不好的事物则令人烦恼。人不容易做到遇事不怒、不气。以人的肝喜条达来分析，人可以生气，

但生气的时间不宜过长，最好能在五分钟内把怒气宣泄出来，气完便作罢，让自己的肝得到舒畅后，尽量保持平和、稳定的情绪。有人说，生气是拿别人的错误来惩罚自己的愚蠢行为。对于这样的说法让我非常认同。俗语说：笑一笑，少一少，愁一愁，白了头。怒气会降低人的机体的免疫功能，使体内激素紊乱，代谢功能因失调而产生疾病，引起机体衰弱。

想知道自己是否老了，可以参考下几点，通过自我观察，了解自己是否进入老年阶段。

- 视力减弱，眼睛昏花。
- 头发稀少或变白，男性胡须变白。
- 记忆力，思考力和集中力减退。
- 失眠，或睡眠减少，兴趣也减少。
- 性功能减退，腰痠膝软，背驼。
- 肌肉松软萎缩，皮肤松弛，皱纹密布。
- 心肺功能减弱。
- 步行蹒跚，动作缓慢，容易骨折。
- 体内脂肪堆积，血中胆固醇增高。

人老了就真的没用吗？不，人老了意味着更成熟，更富有经验，身为长者，可以把自己的经历与年轻人分享，把自己所积累的经验与心得传授给下一代，只要头脑不痴呆，人老了还是很有用的，你说是吗？





我是这样来到嘎档巴

◎ 林大么 (新加坡)

当一个人走在树下，顺手从地上抓起一把土，这一把土中就有众多的种子参杂在内，虽然用肉眼难看到，其实当遇到季节，水份，就能在适当的时候，长出幼苗。所以很多事都要讲时间，也要有机缘。我能来到嘎档巴也是有这样的过程。

在很早的时候起，我对修佛者或与佛有关联的事，不但尊敬也很羡慕，心中暗暗想，不知何时我才有机会接触他们，那时候还不敢希望自己也能去修佛法，就算有时候看到和尚手中奉着的经文，要从很远的地方，斜方位目视经文，心想；‘哇！宝贝！多珍贵的东西’。对那些能念佛经的法师也是羡慕到五体投地，自己就如蚂蚁在看大象。不但自己有心想学而且也羡慕，就是找不到入佛法之门路，也许那是还未到时机吧！

也就因为有这样的心态，形成了逢山必礼，见庙就拜，无形之中变成一种盲目的崇拜主义，根本分不清什么是佛，什么是菩萨，什么是鬼神。认为只要有诚心，以有烧香就会有保佑，如抱薪救火一般跟着别人跑。结果入错了门，进错了道，误信乩童就是佛，以他们那种信‘我者’全家平安，把你财物拿出来。不信‘我者’全家不平安。到最后进不是，退也不是，搞到家人不和，亲朋至友反目，朋友没了，佛法没求到，钱财都空了，留下一连串的伤痕。其实鬼神并不坏，愚懵的人是最可怕的。

还好，虽然初次碰壁，但对修佛之念头未消，只是第一次的这种‘学费与代价’太高了。不过不要紧，所谓吃一次亏，学一次乖，知道后能立即停止还算是幸运。

在茫然之中我也在找机会，我相信能找到佛法，终于在2002年间，在宝瓶星号游轮上遇上睿迅母师（未出家时），当时不知何故，顺口而出问她为何不去出家。她目视我许久之后，转一个圈走过来，反问我我在那一个道场修佛？我有点不自在，也有些不好意思回答说：“我在找，之前有去福慧讲堂参加两次活动，但好像缘未到，现在只有想而已，本来是打算去台湾找，等找到一位好师父再说”。‘奇怪，你都没修行，那又叫我出家，倒不如我给你介绍一位好师父（上师）’，这是她的回应。

顺势而为，随缘吧！我因为受过伤，一朝被蛇咬，终身怕草绳。不过这个时候的我对佛教还是很恭敬，但总觉得佛教离我很远，也许就是季节未到，种子未能发芽。

一个星期之后，睿迅母师来到我工作的地方，要我同去见师父。人家多么有诚意，这份的热情是无法推辞的，也许是吉祥天母叫她来的。

就这样第一次来到格鲁巴芽龙道场，不过这是应酬睿迅母师善意而来的，到了这个时候我还不抱什么希望，因为道场不是想像的那种，所挂的图中都是

带有怒气，很浓很深的彩绘，看到这一切，我心想大概不是我要找的吧。

哎，师父嘴角含笑，很有善意呀，真是迎接有情如大宾，经过睿迅母师介绍后，迎至道场后面餐厅坐下。这个时候我也不知为何，有礼而大胆地向上师说：“对不起，不知我能问你三个问题吗？如果答案能令我满意，我拜你为师，不然我不要。”这不是我无礼，而是我怕再找错人。上师仍然笑笑说：“好，好，你说。”上师的表情看来很威严，虽然是笑笑的，但我还是有点怕，不过就是怕也要问，免的将来后悔莫及，于是理直气壮地问：

第一，据听人家说你们的戒律非常严格，修行人是四大皆空，我跟你修后也空了吗？

哦，好，好。上师反问：“戒好呀，好比一个好公民，走到那里都不会怕警察的，有戒才有功德，才能修好。关于空吗？你知道什么是空吗？佛教说的空不是那种空空的空，也不是一无所有的空，佛教说的空是性空。首先须了解性空与空性之差别，才能进一步有空性的智慧，对空与性空及空性都不了解，当然悟空性就没有希望了。我不是希望你修佛后什么都没有，而是大富有，因为学佛后进步了，动机、方向、方法都对，学佛之后越富越好，因为富可以利众生，也可以行善，从世间及出世间、福慧之富有，自利利他才是学佛的真正道理。

这是我一生中第一次听佛理，每一句话都如一把手工刀，把旧皮割开，听的我连忙点头，真是好呀。

第二，你们修行人所说的色，好像很恐怖，怎么办？我爱说开心的话，爱说不放在心上的色彩话。甚至无话不谈，什么都说，不论家事、感情在内，这样算不算色呢，还可以修吗？

依尊他还是笑笑地，他的笑让我很怕，他一直笑我的心就一直在跳，特别是他停了一下，没直接回答我的问题时，让我更加的紧张，汗都要流出来了。

上师说，佛教说的是在家不邪淫，出家僧众不淫……。依尊一边解说，我的心也一边放轻松了。这样的话我从来没有听过，原来是我自己不懂佛法，看来佛法很善巧，不是像木板那样呆呆不变的，而且各种法门也不同。现在我明白了，这两个问题解决，我服了，现在剩下最后一个问题。

第三，要不要吃素？我……我……我的种种原因？

你知道什么是吃素吗？你了解什么叫素吗？依尊放低声轻问我。哎哟，不就是大家都在说的吃菜吗？好像每逢神佛庆典或生日都吃斋饭，还有初一，十五也会吃斋。

我明白你说的，佛教之中法门很多，地区也不同，所以修行不一定要吃素，吃素也不一定是修行，比如马，牛，羊只吃草，但它们也不是在修行。所以佛教中修行也不一定只吃菜，事部，行部和猷乳部和无上猷乳都有不同，小乘、南传、北传、藏传佛教也不一样……。

依尊滔滔不绝把佛法精要讲明，听到我傻傻地朝他望著，太好了，太好了，我找到了。真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫，已经无话可说了，就这样立即答应两天后参与具德金刚令怖大灌顶。

这样的过程就是我进嘎档巴的路，因此我感恩依尊耐心教导，感恩睿迅母师的引航，感恩各位善知识的开示，也感恩各位师兄的厚爱。



於2009年3月3日



修行心得

从小家里的神台（这里都这么叫的）就有佛像，妈妈也每天烧香念经，但总觉得这跟我没什么关系。初中那年妈妈去世之后，烧香的事反而落到无神论的老爸身上…

01年某日，在跟老爸徒步到食肆的路上，突然发现他白发多了很多，印象中高大的身影只及得我的肩膀，长期的酗烟及操劳使得双眼泛黄无神。这事给予我很大的震撼。在往后好长一段日子里，生老病死这回事总是困扰着我。对于吃饭-工作-睡觉的“定律”，更是觉得很无聊。钻书店成了我的习惯…

04年某日，在书展无意间翻看了本语录，对佛学好奇起来了。学而知不足，后来也摄略了好些汉传和藏传的经论典籍，不过越是看得多，对于佛学越是懵懂无知。

修行的感言

知道方丈要弟子写一篇文章关于“修行的感言”，修行前跟修行后是有些不同。每天的功课、紧守誓言等。起码也要懂得在上师仁波切面前的礼仪等等，和一些戒律。

以前还没上“上师五十颂”时，想到自己的无知真的捏一把冷汗，刚开始上师从逼的方式要弟子行守誓言，还好自己放弃。之后慢慢才懂得上师不但有如父母教

◎ 德雄（吉隆坡）
於2009年7月21日

，心里只有矛盾跟困惑。原来佛学是不能单靠读书的，必须依止善知识！

06年中，无意间看到无量光佛随授灌顶的广告。长寿的耶！心想老爸不信佛，一定不去。干脆自己去学了教他呗。这是我第一次参加藏传的法会，对依尊上师的简短开示产生很大的信心，也厘清了对佛学的一些谜思。后来的世界舍利展，在那么严峻的环境中，确实让我感受到了依尊上师慈悲不舍一切有情（具心）的愿力。也促成我参加了本尊灌顶，祈望以此自利利他。

修持上我确是没什么心得，初期的障碍倒是记忆犹新。像第一次参加本尊灌顶时，汽车抛锚跟家人阻扰就差点坏了事。灌了本尊不到两个月，还曾被两个匪徒用刀跟假枪挟持在办公室里，那

育，也是众生成佛的因，恩惠如山、用心良苦。

之前因为父亲的“往生”让我对父亲的去向感到好奇，更是对自己也会步上后尘而迷惘。这时巧遇上师仁波切，之后受灌顶、上课，慢慢发现除了自己该做的本分外，并没有什么不同。障碍、烦恼还是每天出现，嗔心还是有。之后原来发现，修行倒不如先修心。尽量自己调整心态，尽量让心里平静，静如处子、动如脱兔观察身边发生的事情。每次都听说要以佛法融入生活，说似容易可是也蛮难的，但是一定会学习，远离贪、嗔、痴的障碍。

时心里只想到本尊，也不会观想。幸好他们没为难我，还跟我聊了半小时才离去。

因为习惯晚上才完成功课，突然睡着差点赶不及的都有（最近闭关回来第二天也是这样，完全不记得睡前的情况，脑袋一片空白？）。也有几次晚上十点多回家，路上无故大堵车，在路边完成功课的。还发生过汽车无故死火，念了具德天母咒没事的。

虽然修习密法比一般显法来得困难，但也彰显了此法的殊胜。我觉得主要的障碍还是来自自身的，就跟生活一样。并不是空闲时另外修个法，像依尊上师常说的，要相容。反正就兵来将挡，水来土掩，战胜诸魔！现时能将佛法讲解得这么完美的善知识犹如凤毛麟角，既然得遇，当如理依止修持，以利益众生。上师的事业，即释佛的事业，也是我们的事业。愿修持路上，所有障难违缘悉消除，众生速时速时成佛！

吉祥如意！

最近，我的小叔也“往生”了，我的心情也没有像父亲“往生”时那么迷惘。因为弟子知道他将会可能随着业力、因缘而再投生，也希望以功德回向小叔可以来世获得暇满安乐身，祈求上师住世让众生得度彼岸。

现在阶段，仁波切要弟子修“四加行”弟子难在大礼拜（因为太胖了）可是也一定要开始了。谢谢仁波切的悲悯。（十万遍，我来也）
吉祥如意！！

◎ 胡淑珍（慧妙真—槟城）
於2009年7月

学佛后的感想

◎ 丘振祥（槟城）

学佛之前，抗拒皈依
学佛之后，接受皈依

学佛之前，怀疑轮回
学佛之后，深信轮回

学佛之前，轻视因果
学佛之后，畏惧因果

学佛之前，逃避戒律
学佛之后，持守戒律

学佛之前，哭泣是软弱
学佛之后，眼泪是慈悲

学佛之前，凡事求顺利
学佛之后，逆境消业障

学佛之前，万物放不下
学佛之后，诸事不牵挂

学佛之前，喜恶爱恨分明
学佛之后，是非黑白消失

学佛之前，世界一切真实
学佛之后，宇宙万象虚幻

长年供明灯 福聚无量增

明灯之光
乃皈依三宝
所引发的智慧火
能将恶业消除
成就无上菩提
於苦海中修行利他

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

| 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 |
| 至尊文殊菩萨 | 聪慧睿智，辩才无碍 |
| 药师佛 | 拔除三毒，无病自在 |
| 無量寿佛 | 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

本刊秉着为让广大群众接触后了解佛法
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 | 第二封面版 |
| E | S\$5,000 | 封面后版 |

本刊将在收到赞助意愿后，
联络赞助者，本刊也提供版位设计。

国际嘎档巴出版有限公司
17J Lorong 15 Geylang Singapore 388608
Telephone / Fax : 67411552/67480213

欢迎电话讯问



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。

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
内未稿未刊出，作者可自行处理文稿。

投稿方式：

邮寄：新加坡嘎档巴佛教总会
Kadhampa Buddhist Association (Singapore)
17J, Lorong 15 Geylang Road,
Singapore 388608
电邮：Web@kadhampa.com
传真：(65) 6748 0213

菩提道次第传承祖师修心语录

甘丹派大德博多瓦说：「喻如长绳拴牛犊，贪此世心如此长绳（木钉），犊牛偶欲往他处食美草，却被盯绳束缚，直至缠绕不能动转。能解此贪绳者，唯念死心。」藏中修士有偶生感动，去到雪山静修，不数月即归来者，皆由未生起念死之心，不能舍现世。



噶檔巴各地道場通訊處 Kadampa Centre Addresses

尼泊爾大乘寺
Mahayana Monastery
Ward-7 Door-No. 106, G.P.O Box 13132,
Danchi-Thalik Kathmandu, Nepal.
Tel: (9771) 445 0869 / 445 0824
Fax: (9771) 445 0807

新加坡噶档巴佛教总会
Kadampa Buddhist Association (Singapore)
No. 17J, Lorong 15, Geylang Road,
Singapore 388608.
Tel: (65) 6741 1552 / 6842 4538,
Fax: (65) 6748 0213

释迦牟尼佛佛学会
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

马来西亚噶档巴佛教总会
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

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

马六甲噶档巴佛教会
34, Jalan Melakaraya 25, Taman Melakaraya
75000 melaka, Malaysia
Tel: (60) 06-2881766, 2881763
Fax: (60) 06-2881767

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

槟城噶档巴佛教会
Penang Kadampa Buddhist Association
78, Love Lane, 10200 Penang, Malaysia.
Tel: (60) 04-262 2626, Fax: (60) 04-261 2262

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

古来噶档巴佛教会
Kulai Kadampa Buddhist Association
361, Jalan Keranga 29/9, Bandar Indahpura,
81000 Kulai, Johor, Malaysia.
Tel: (60) 07-663 3992 / 662 1992,
Fax: (60) 07-663 4802

噶档巴精舍
21166台北县汐止市中正路280号
Tel: (886) (02) 2642 9107
Fax: (886) (02) 2642 9067

万里望噶档巴佛教会
19, 21, 23, 25, Lebuh Kledang Utara 2B,
Taman Arkid, 31450 Menglembu,
Perak Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 05-2828649, 2828942
Fax: (60) 05-2828943

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

怡保噶档巴佛教会
No. 55&56 Pan Bercham Timur
1 Taman Bercham Baru 31400, Ipoh, Malaysia
Tel: (60) 012-5060277

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

印尼噶档巴佛教会(峇淡)
Indonesian Kadampa Buddhist Association
(Batam)
Jalan Marthadinata, Blk H 24,
(Ruko STC Mall), Sekupang, Batam, Indonesia.
Tel: (62) 778-321483

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

香港噶档巴佛学会
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

中华噶档道次派佛学会
台中市西区五权西六街20巷55号
Tel: (886) (04) 2378 2895 / 2378 2931
Fax: (886) (04) 2378 0482

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

不恼怒士王佛学会
嘉义西区中山路285-1号12楼
Tel: (886) (05) 222 9872
Fax: (886) (05) 222 0150

纽西兰噶档巴佛学会
204 Great South Road Papatoetoe,
Auckland, New Zealand.
Tel: (64) 9279 4199, Fax: (64) 9529 0968

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

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

中华噶档巴佛学会
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

美国夏威夷噶档巴佛学会
No. 3556 Aloha Ave, Honolulu, Hawaii 96816
Tel: 1-808-732 2389

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

美国噶档巴佛学会
1100 1/2 S. San Gabriel Blvd.
San Gabriel, CA 91776.
Tel/Fax: 1-626-309 1738

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

澳大利亚噶档巴佛学会
614 Highbury Road, Glen Waverley,
Vic 3150, Australia.

福慧

本期助印功德芳名录

S\$300
杨银湘

S\$50
李四宋 黄丽娟 林小泷
丁宏海 倪时胜 杨金生
陈国栋 罗美英 陈丽伊
张亚礼合家

S\$200
王立志 (往生)

S\$40
邱云珊
S\$25
陈以虎 慧億
朱建郡 郑文虎 黄德发
陈金泉 Good & Cheap
陈宝发

S\$20
关洁 陈忠安 杨实群 郑有才
符秀华

S\$10
王瑞龙 陈燕华 陈国梁 陈亦钟
蔡桂玉 林炳凤 周亿青 李秀雯
钟传声 易美丽 程碧芳 胡爱蒂
盈枝 雁丽

S\$5
罗英栋 林况国 兄师

我们以拳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

恭贺《福慧特刊》发行源远流长

愿正法久住
饶益有情

罗伟胜 陈珍爱 敬贺

祈愿文

佛法长久住世间 普利无量诸有情
深广法雨祈降临 三学二次五道果
众生饱餐甘露味 速速证得胜菩提



札灯寺众僧（中央为种菟仁波切及札灯寺堪布）

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，护持种菟仁波切（睿吉祥活佛）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）