

經 續

會

訊

試刊號

目 錄

編輯室報告	2
大事紀要	3-4
慈悲是快樂之源	5-9
如獲至寶	10-12
病痛是修心良緣	13
「耶喜喇嘛轉世紀」一文迴響	14-15
逆緣是修心的良機	16-19
袞却格西簡介	20
袞却格西弘法活動時間表	21

導 師：梭巴仁切波(Lama Zopa Rinpoche)
發行人：蘇淑敏
編 輯：經續雜誌編輯委員會
發行所：經續雜誌社
社 址：台北市汀州路三段184號4樓之1
通訊地址：台北郵政第13-99號信箱
電 話：(02)833-8754
傳 真：(02)367-3699
郵政劃撥：16947399蘇淑敏
行政院新聞局出版事業登記證
局版台誌第10188號

轉載本刊文字、圖片資料
請先取得同意，謝謝！

編輯室報告

- 袞却格西再度蒞台弘法，是一大盛事，尤其格西此次在三月底及六月初將各主持一次千手千眼觀音閉關；該閉關格西已經持滿兩千次，有幸參與，因緣十分殊勝！
- 耶喜喇嘛和梭巴仁波切創立的尼泊爾柯磐寺，每年十一月舉辦為期一個月的菩提道次第禪思閉關。這個課程在西方學佛圈內，廣為人知，台灣則難得一聞。去年中心有六個人參加該課程，是一創舉。「如獲至寶」是其中一位參加者的感言，另一篇「耶喜喇嘛轉世紀一文迴響」是另一位參加者回應國語日報連載中的一本書，因該書提到作者多年前參加11月份的課程，人生的定位因而轉向的經歷，引起本文作者共鳴，同時藉此簡介本中心所屬的「護持大乘法脈聯合會」的緣起及創始人。
- 達賴喇嘛尊者在西藏人心目中是大慈大悲觀世音菩薩的化身。「慈悲是快樂之源」摘譯自尊者的開示錄。本文由「生命的目的是什麼」出發，以一切眾生共存共榮的互賴關係為基礎，引導大家瞭解何以發展慈悲心是謀求快樂人生的不二法門。
- 在逆境中最易陷入自怨自艾，忘失菩提心。「逆境是修心良機」及「病痛是修心良緣」提醒大家透過理智的思惟，轉化心念，化煩惱為菩提。
- 本期會訊擴增版面是一次新的嚐試，歡迎批評、指教，並共同參與諸如：寫稿、校對、電腦輸入…等工作。來稿請寄：台北市13-99號郵箱經續雜誌編輯室收。

大事紀要

82年1月——82年3月

歡送前任會長持隱法師

元月初原任會長持隱法師在大家歡送下，卸下重任，返回尼泊爾。持隱法師擔任會長期間，積極推動弘法活動，建立中心運作制度，貢獻甚鉅。然而，由於法師身兼數職，其主持的尼泊爾空行喜旋寺目前正在建設中，必須親自督導，無法久駐台灣，故辭去任職。梭巴仁波切已經任命蘇淑敏接任會長，繼續推展弘法利生工作。

雷久南博士演講，盛況空前

雷久南博士於1月31日及2月7日蒞本中心演講，談「美國心理學家對死亡的經驗」及「記憶前世，了解今生」，將近二百名聽眾，把中心擠得滿滿的。雷博士深入淺出地從現代心理學家和科學家的研究，配合催眠等方式，讓聽者對其今世與前世的業果關係，有更深刻的了解。同時，以此為基礎，逐步地依著三士道的次第，從做好夢（希求後世），從夢中清醒（解脫正道），到引導一切母有情都能從夢中清醒（發菩提心，成正覺），由於雷博士配合著現代科學的觀點及多方面例子的舉例，再加上實際地帶著大家透過催眠的方式去回憶前世，使得參加者都深有體驗與收穫。

哀卻格西再度來台弘法

在各方信眾啟請下，哀卻格西已於3月15日偕同翻譯超尚法師抵台，隨即展開各項弘法活動，三月底和六月初各舉辦一次千手千眼觀音閉關，四月份格西將南下弘法。五月份起除了定期舉辦的弘法講座以外，5月2日將有阿彌陀佛灌頂，同時開放「個別請益」時段，每周三、六下午，機會難得，歡迎踴躍參加。

益安法師來台 主持菩提道次第研習營

來自美國的益安法師，應本中心之邀蒞台弘法，主持菩提道次第研習，協辦單位永光寺慨然提供場地、食宿。使得本項活動得以完全免費開放大眾。活動內容含三士道綱要之開示、靜坐思惟、小組討論、拜懺等，呈現聞思修的學佛次第。此外法師在台北舉辦六場弘法演講。

柯磐寺籌建大殿，懇請善信贊助

柯磐寺（Kopan Monastery）位於尼泊爾境內喜馬拉雅山麓，創始人是耶喜喇嘛（Lama Yeshe）和梭巴仁波切（Lama Zopa Rinpoche）。它成立於1971年，旨在保存西藏大乘佛教傳承珍貴的教法，訓練僧

侶成爲宗教師或翻譯者，教導不同文化背景的人，運用佛法，淨化心靈，過有意義的人生。

經過二十多年，原有的大殿，結構受損，下雨會漏水，白蟻肆虐，不堪使用，而且早已容納不下不斷增加的僧衆。因此，重建大殿，刻不容緩。

籌建中的大殿具有多元功能，一方面是僧衆的活動中心，如：課誦、聞法、禪修、法會、辯經等用途，同時做爲法師寮房，以及會議會客場所。

寺中將供奉 25 英尺高的宗喀巴大師及其聖徒的塑像，以紀念數百年來這個傳承的啓發者。

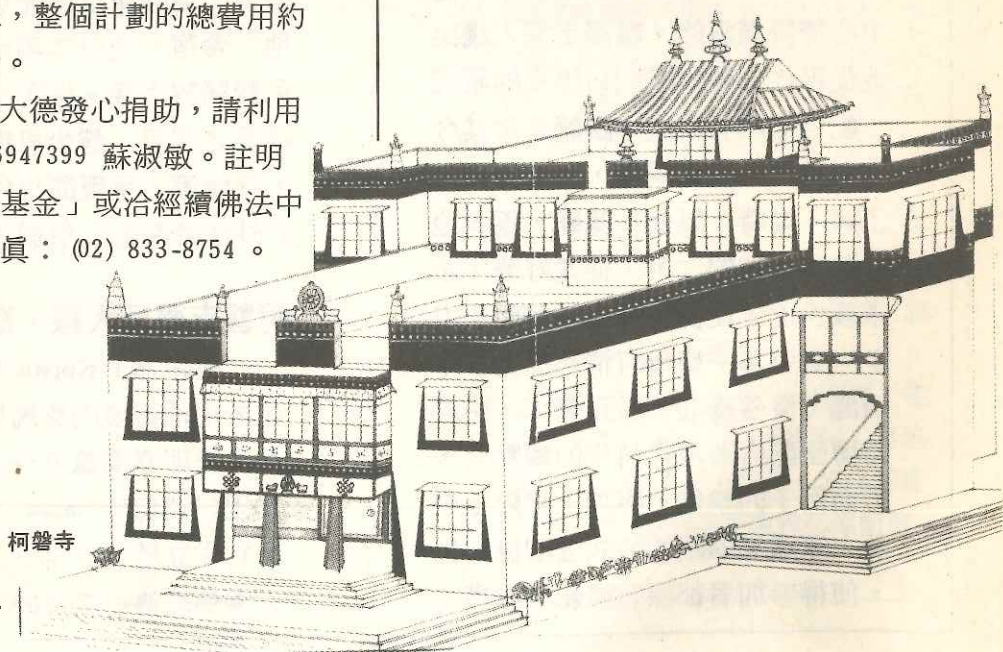
預估大殿的建造費用爲美金十萬元，加上塑像，整個計劃的總費用約美金二十萬元。

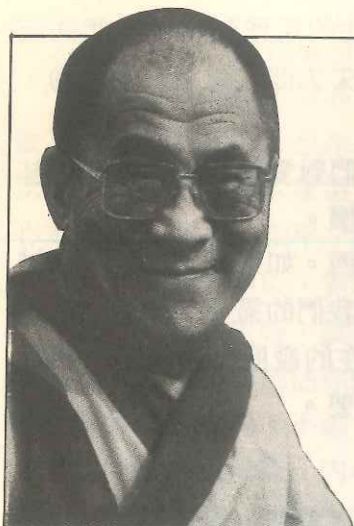
如有善信大德發心捐助，請利用郵撥帳戶：16947399 蘇淑敏。註明「柯磐寺建殿基金」或洽經續佛法中心，電話／傳真：(02) 833-8754。

小啓

- 爲了建立完整、正確的電腦檔案，以便有效地和大家連絡、溝通，茲將初步整理出來的信衆資料寄上，請核對後，於 4 月 30 日以前擲回。
- 中心的錄音帶及圖書正在整理、編目中，請借用者儘速歸還，以利整理、流通。
- 中心存有不少梭巴仁波切、袞卻格西、法海法師說法的錄音帶，亟需整理成文字，以廣流傳，如有發心參與者，請洽中心。

柯磐寺





慈悲是快樂之源

作者：達賴喇嘛第十四世 Tenzin Gyatso

譯者：梵蓮

生命的目的

我們的經驗中有一大問題：「生命的目的是什麼？」我思考過這個問題，也很願意和大家分享我的看法，希望讀者得到直接、實際的受益。

我相信生命的目的是活得快樂。從出生那刻開始，每個人都希求快樂，不想受苦。社會的影響、教育、或意識型態都無法左右這一點。人類打從心中希望獲得滿足。我們住在這個地球的人類有義務為自己謀求快樂的人生，因此，發掘什麼能夠帶來最大的快樂非常重要。

如何得到快樂

首先，我們可以把每一種快樂和痛苦劃歸身、心兩大類。其中「心」對大多數人影響最大。除非病得很嚴重或被剝奪了基本的生活必需品，我們的身體狀況在人生扮演次要的角色。祇要滿足了身體的需要，我們幾乎就忘了它。然而，「心」紀錄了每個事件，無論它多麼微細。因此我們應該付出最真誠的努力，以求得心靈的平和。

從我自己有限的經驗中，發現最深的內在寧靜來自愛心和慈悲的發展。我們愈關心別人的幸福，自己就愈覺得幸福。對別人懷著親密、溫馨的感情，心靈自然輕鬆自在。這不但幫助我們消除一切恐懼、不安，也帶給我們應付障礙的力量。這是生命中最根本的成功之源。

愛的需求

愛的需求是人類生存的根本基礎。它起於我們彼此間深切的互賴。無論一個人多麼能幹、靈巧，都無法單獨地生存下去。無論一個人在生命中最輝煌騰達的時候感覺多麼精力充沛、獨立自主，當他病了或者很年幼，或者很年老，他必須依賴別人的支援。

互賴無疑是基本的自然法則。所有的現象，從我們居住的星球到環繞我們的海洋、雲、森林和花，它們的生起都有賴於最微細的「能」。失去彼此間適當的互動，它們會消逝、毀滅。

正因為我們自己的生存如此地依賴其他生命的援助，我們對愛的需求是生存的基礎。因此，我們對別人的福祉要有由衷的責任感和真誠的關懷。

我們必須思索人類究竟是什麼？我們不像機器製造的東西。如果我們僅僅是機械的個體，那麼，機器本身就可以減輕我們所有的痛苦，滿足我們的需要。然而我們不光是物質的生物，所以，把追求快樂的希望完全寄託於外在的發展是錯誤的。相反地，我們應該考慮我們的根源和本性，以發掘我們真正的需要。

發展慈悲心

首先，我們必須清楚，慈悲是什麼意義，有許多型態的「慈悲」摻雜了私欲和執著。譬如：父母對孩子所感覺的愛，往往和他們自己的情緒需求密切關連，所以不完全是慈悲。再者，婚姻中夫妻間的愛，尤其是剛開始，當彼此還不十分知悉另一半深層的人格時，依賴執著甚於真正的愛。我們的私欲可能強烈到令我們以為所執著的人是好的，而實際上他很壞。此外，我們容易誇大微小的正面品性。因此，伴侶態度改變時，另一個人往往會覺得失望。這表示愛的動機出於自己的需要，而不是對另一個人真正的關切。

真正的慈悲，不僅是一種情緒反應，而是基於理智的堅定承諾。因此，對別人真正慈悲的態度，是在他們有負面的行為表現時，也不改變。

不管他人美麗而友善或醜陋而討厭，終究他們是人，就像自己一樣。如同自己，他們希求快樂，不想受苦。而且，他們要克服痛苦、追求快樂的權利和自己無異。一旦你承認所有的生命希求快樂的欲望和獲取快樂的權利都一律平等，自然會覺得對他們產生同理心和親密感。透過讓你的心習慣於博愛的精神，就會發展出對別人的責任感：想要積極幫助他們克服困難的意願；這種意識不具選擇性，對所有人一視同仁。只要他們是人，和你一樣經歷著快樂和痛苦，就沒有道理厚彼薄此，或因負面的行為改變你的關懷。

我要強調，只要有耐心和時間，我們一定可以發展這樣的慈悲心。誠然，自我中心感和對一個獨立、自存的「我」的特殊執著根深蒂固，妨礙我們的慈悲心。真正的慈悲的確只能消除這種我執才體驗得到，但這不意謂我們不能就此開始並有所進展。

我們應該從消除慈悲心的最大障礙—憤怒和憎恨開始。有時候我們受到挫折，憤怒好像有幫助，似乎帶來更多的力量、信心和決心。不過，在此我們應該仔細檢驗自己的心理狀態。雖然憤怒的確帶來額外的力量，如果我們探究這種力量的本質，就會發現它是盲目的：我們無法確定它的後果是正面或負面的。這是因為憤怒吞蝕了我們的頭腦中最好的部份—理智。所以憤怒的力量往往不可靠。它能導致大量破壞性、不

幸的行爲。此外，如果憤怒到極點，人會變得像瘋子，所作所爲害人害己。

然而，我們可以發展一般同樣有力卻更自制的力量，來處理困境。這種自制的力量不僅源自慈悲心，也來自理智和耐心，這些是憤怒最有效的解藥。不幸，許多人誤認這些品性是懦弱的象徵。我相信事實正好相反：它們是內在力量真正的表徵。慈悲心本質上是溫柔、和平、軟性的，但是它也十分強而有力。只有容易失去耐心的人才不安、不穩定。所以，對我來說，發怒是懦弱的直接表徵！

當問題剛發生時，試著保持謙虛，抱持真誠的態度，而且要留心結果的公平性。當然，別人可能會想佔你的便宜，如果你保持超然只是鼓勵別人不公平的侵犯的話，要採取強硬的立場。不過，必須懷著慈悲心去做，而且如果有必要表達你的觀點，並採取強硬的因應措施，內心不可懷有絲毫怒意或惡意。

你應該了解，即使你的敵人似乎在傷害你，到頭來他們破壞性的行爲只會傷害自己。爲了抑制自己報復的自私衝動，你必須喚回鍛練慈悲心的願望，同時負起責任，幫助對方避免因爲行爲的後果受苦。

友與敵

我必須再度強調，光是認爲慈悲、理性和耐心是很好，並不足以發展它們。我們必須等到困難出現，然後試著去實踐慈悲心。那麼，誰會製造這種機會呢？當然不是我們的朋友，而是我們的敵人。他們是帶給我們最多麼麻煩的人。所以我們如果真心想學習，應該把敵人當做我們最好的老師！

對於珍視慈悲與愛的人來說，磨練容忍心十分必要，爲此，敵人不可或缺。所以我們應該感謝敵人，因爲他們最能幫助我們發展出寧靜的心靈。而且，不管是個人或公衆生活中，往往因情況的變化而化敵爲友。憤怒和憎恨才是我們真正的敵人，是我們最需要對付和擊潰的勢力，而不是在人生中斷斷續續出現的短暫性敵人。

當然，我們都想要有朋友，這是自然而正當的。我常開玩笑，如果你真想要自私，必須非常「利他」！你應該好好照顧別人，關心他們的福利，幫助他們，服侍他們，多交朋友，多微笑。結果呢？當你自己需要幫忙時，你會發現有相當多的援手！相反地，如果你忽視別人的快樂，長期來說，你將是輸家。而且，友誼是由爭執、生氣、嫉妒和激烈的競爭產生的嗎？我不認爲如此。只有溫情會帶給我們真正親密的朋友。

在今天物質主義社會，如果你擁有錢財和權勢，你似乎就擁有許多朋友。但是他們不是你的朋友。他們是你錢財和權勢的朋友。一旦你失去財富和影響力，你很難找到這些人。

問題是，當諸事順遂的時候，我們會變得很有自信，覺得一切都可以自己處理，不需要朋友；不過，一旦地位和健康衰退，我們很快就了解自己犯了多麼嚴重的錯誤。這時候才會知道誰真正有幫助，誰完全沒有用。所以，爲了替這種時刻預作準

備，爲了結交真正的朋友，能夠在有需要的時候，幫助我們，我們本身必須培養利他心。

慈悲與人世

個人的快樂對整個人類的全面改善有深遠、實際的貢獻。因爲我們都同樣需要愛，因而可以去感受，不管在什麼情況下遇見的任何人，都是兄弟姐妹。無論是多麼新的面孔或衣著、舉止多麼不同，我們和其他人之間並沒有太大的差別。執著外在的差異是愚蠢的，因爲我們的本性相同。

這個小小的星球是我們唯一的家。如果我們想保衛這個家，每一個人都應該有強烈的利他精神。只有利他的精神能根除人類因自我中心的動機造成的互相欺騙、虐待。如果你有一顆誠摯、開放的心，自然覺得自尊、自信，沒有必要害怕其他人。

我相信在任何層次的社會一家庭、宗族、國家、國際都一樣，唯有發展慈悲心能夠造就一個更快樂、成功的人間。我們不必成爲教徒，也不需要信奉任何一種意識型態；只需要每一個人都去培養、發揚性善的品德。

我努力把遇到的任何人都當作老朋友看待。這樣做帶給我真正的快樂。這就是慈悲心的實踐。

節錄自原著：Compassion and The Individual



如獲至寶——

如果有人問我，你這次的尼泊爾之最大的收穫是什麼？我該如何回答呢？因為那不是三言兩語就能說完的，那種難以言語的感受，如真要歸納出一句話，那就是：能夠依止一位具德真實的上師，是我這輩子以來最大的收穫。

在我還沒去尼泊爾之前，我的內心一直渴望著能夠遇到一位具德的上師；因為從接觸佛法以來，由於自己六根不夠清淨，一直無法碰到同行善知識及上師；修行佛法完全是靠著自己的那一點點小善根來東摸西闖的。第一次看到 梭巴仁波切是去年五月來台弘法的時候。然而那時看到仁波切只是在公開場合。因此沒有太多的時間親近仁波切。

而接下來的那一段時間，也是我面臨人生苦惱，覺得很苦的時候；在那種處境下，我心中時常向菩薩祈請，願我能夠早日遇到我的上師；因為人只有在面臨痛苦之時，才真的能深刻體會到要尋求庇護的心，因此我內心中強烈的渴望著能夠遇到上師來解決心中的一切苦惱。

然而當一切機緣來時，要擋也擋不住的。在這段時間，我一直都參加廣論研討班，深刻體會到菩提道次第廣論實在是一本太好的書，是學佛者所必須讀的。因此，當我獲知十一月開始為期一個月的菩提道次第課程時，馬上就很想要去。

但是，我的工作才剛作沒多久，實在不太可能有機會請假，而且年底是工作最忙之時，年中又正有幾個案子在執行，一切都顯示出「不太可能」。當我向老板提出請假近四十天的要求時，心中實在沒有太大的把握；然而，不可置信的是，老板考慮都沒考慮的就說好；連我自己都不太相信的再問一次來確定。

而這些都要感謝諸佛菩薩之加持，滿我所願。

柯磬寺是怎樣的一個地方呢？請你想像一下。

以我的眼請看到的柯磬寺，我覺得那裡像個淨土。位於加德滿都郊區的一座小山丘上，那裡有一座寺院，裡面的僧眾都是那麼親切，看到你就帶著微笑，自己也不禁掛著微笑，（一回到台灣，就看大家的臉上似乎都是漠然的）並且那些出家眾們總是竭盡所能地幫忙我們；讓我非常的感動，而更覺得自己內心的污濁。

每天早上五點半起床所作的功課，分成兩批，一批是修上師相應法，一批是靜坐；有一天早上作功課，中間休息，走出來喝奶茶，當我走出來時，看到的 景色真的是一種驚嘆號，如雲似水的白雲覆蓋著整個山腳下，微露的曙光，那種景色之美像

一幅畫一般，深覺得真是「不太可能」有這麼美的景色出現在眼前。

在開始上課的第一天，Yeshe Khadro 向我們介紹課程內容，並提到，也就是仁波切時常在教我們的：「不要期望在這個課程當中能夠馬上獲得什麼。」因為有期望，就容易有失望，有失望就會有痛苦。

課程開始前幾天，仁波切正在台灣及香港弘法，而到了二十五日中午時，在大家熱切期待下，柯磬寺所有僧眾（大約二百人）以隆重的樂聲，及冉冉上升的香華，非常恭敬的迎請仁波切，而參加課程的學生中，很多也都手持哈達的來獻給仁波切；當時手中拿著哈達的凡俗僧眾是那麼多，但仁波切仍然一一以慈悲心的給予每一個人祝福。我心中當時想著：他是何等的慈悲來滿足每一個人的願啊！

由於尼泊爾日夜溫差大，所以，很多人都感冒，上課時都咳個不停，我也不例外，因此，白天有太陽時，總是儘可能的跑去曬個太陽。有一天，我蹲在走廊上曬太陽，思惟著仁波切的慈悲，仁波切的菩提心，為什麼，我的內心都一直無法升起？

當我們生病時，他很關切的問我們：「你生病了嗎？」當我們有苦惱時，他是那麼專注的聽著我們的苦惱，讓你覺得你的問題似乎就是他的問題，你是這世界最重要的人！當你恐懼時，他施予你一切無畏。我不禁想到為什麼人總是這麼渴望被重視，被關懷？而我卻都一直那麼吝嗇給予別人關懷；於是我開始尋求這個問題的原因；想到從小，我就覺得被忽視，一天到晚被別人罵，老師罵，同樣作錯事，都罵我，而不罵別人，因此，我的心就封閉了起來，雖然外表很開朗、快樂，但內心很怕受傷害，充滿了不滿，所以對於學校，工作一點都不滿，一天到晚換工作，也仍然「覺得」時常被罵。

這時，我突然想到上師所講的：「當別人傷害你時，你要對他生起悲心，這個人因為傷害你而造作了下三惡道的惡業，而且，如果不是以前我曾傷害過他的話，他現在不會來傷害我，所以，是我們害了他造作這些惡業；一切事情有因必有果，因此要對他們生起慈悲心。」

當我想到此時，心中感到非常的懺悔；原來自己所遭遇到的一切，都是自己造成的，而由於以前我曾傷害過他們，遂害得他們這輩子也不自覺的來傷害我。於是不禁升起要為那些曾罵我的人懺悔一切罪業之心。

當我們如此思惟，完全都是仁波切的慈悲心的加持，如果没有上師的慈悲，我那

顆剛強頑劣的心是難以有一絲一毫的轉化的。而大悲心的上師以他的慈悲融化了衆生如鐵石般的心。

而在這段期間，有很多人也都表示深刻體會到仁波切的悲心調伏他們的煩惱習氣。

這次上課的學生大約有一百五十人左右，仁波切一天廿四小時，大概沒有一刻鐘休息的；他們說仁波切每天中午都接見不同國家的人，或是僧團，並跟他們一起吃飯，上課時，我們這些人，有人離坐去上廁所休息，而仁波切一坐就是四、五個鐘頭，一直講課，除了喝茶時間外，都沒休息；其他時間，仁波切不斷的在約見每一個求見的人，到了晚上，我們睡覺時，他在修行；仁波切一天廿四小時，每一秒都在利益一切有情，而我一天廿四小時，可能鮮有一秒鐘在利益別人。

記得有一位新加坡人說，有天下午，她好不容易排到時間去見仁波切時，看到仁波切好忙，而且有點疲倦的樣子，她看了於心不忍就說：「仁波切，您很累的樣子，我不要談了，讓您休息。」仁波切說：「沒關係」，而且跟她一談就是一個下午。

想想，一個人如果不是充滿了大悲心大慈心，怎麼可能有如此的體力去利益，幫助每一位衆生呢？佛菩薩廿四小時都是爲悲心所推動，而仁波切就是如此的行者。

上師在上課期間，提到如何修持佛法時，一直強調：「一個人能否證悟空性，完全看你對上師的皈依心有多強」。當我們遇到煩惱時，完全看我們自己如何轉化煩惱爲皈依上師的心。

我不禁想到以前禪宗祖師他們能夠證悟空性，都是由於對上師有強烈皈依心，例如二祖惠可、六祖惠能、一指禪等；而在西藏來說，密勒日巴尊者就是最佳的典範。

遇到一位圓滿的上師，對我來說是「如獲至寶」一般，如果沒遇到仁波切的話，生長在末法時代的我，真不知該怎麼辦才好。而上師的慈悲心，完全是看我們如何打開心去接納，去深刻體會的。

拉拉雜雜地寫了一堆；由於缺乏智慧，如果有任何不如法的地方，在此懺悔、祈求大家的原諒；而如有任何一點點利益的話，皆悉迴向法界有情，願一切有情皆能順利遇到他們具德真實的上師，其圓滿德行如同釋迦牟尼佛，文殊菩薩、觀世音菩薩、以及普賢菩薩一般；而且永遠不會對他的上師升起邪見，一切罪業悉皆淨化；並且心中常轉正法輪，一切錯誤知見、我執悉皆消除，並發無等等阿耨多羅三藐三菩提心；並祈求梭巴仁波切健康長壽，長住在世，度化我們至輪迴結束。

病痛是修心良緣

作者：達賴喇嘛七世

譯者：D.M.C.

生病的時候，我們常會因為擔心和焦慮，而使痛苦倍增。

身體是各種元素、物質的組合體，彼此不斷地互動。一旦失去協調，或受到干擾，譬如遭到種種外邪侵擾，自然就會滋生種種疾病，強烈而持久。

因此，我們最好面對現實，人的一生當中，生一些病是不可避免的。遭受病苦的時候，不要只關心自己的病況，應該想一想那些身處地獄、餓鬼和畜生道的衆生所受的苦，大過我們無數倍。自問：「如果他們必須承受那樣的劇苦，我為什麼經不起相較之下，微不足道的小苦呢？如果我受這一點小苦就脆弱不堪，他們受那樣的劇苦，感受又是如何呢？但願他們的苦難因我的病痛而減輕！」以這樣的方式思惟，同時觀想自己四周圍繞著所有衆生，罹患種種疾病。吸氣時，觀想他們的惡業、障礙、病厄和痛苦在我身上成熟受報，使他們免除一切災犯。呼氣時觀想一切美好的事物化爲白色甘露，注入他們，給予快樂。一而再，再而三地反覆這個觀想過程。

上述的觀想，即使僅做片刻的時間，其利益勝過其他任何的善行。所以，任何病痛都應該視爲修行的最好時機。思惟：「即使永遠不會康復，我還是要繼續修持這個殊勝的法門，由自己承受他人的痛苦，給予他人安樂。所以，我完全安於臥病在此。」

如果你能夠真心受持這個法門，無疑地在今生和來世都會獲益匪淺。所以，請謹記在心。



「耶喜喇嘛 轉世記」迴響

心月

最近有一位朋友問我：「妳有沒有看過國語日報的『耶喜喇嘛轉世記』？很精采！可惜每天只登一點點，真想找原著一睹為快！」另一位朋友也詢問：「書中提到的鄒巴喇嘛是不是妳上次帶我去聽法的師父？作者描述她的印象，和我當時的感受，簡直完全一樣。」是這樣的因緣才讓忝為鄒巴喇嘛（我們慣稱為梭巴仁波切）弟子一員的我，得知已有人把耶喜喇嘛及師父的若干行誼譯介給國內讀者，令我又贊嘆又慚愧！

本書作者是一位英國記者，在偶然的機緣下，和友人去尼泊爾柯磬寺（書中譯為喀本廟）參加為期一個月的菩提道次第禪修班，聽梭巴仁波切說法，同時認識了耶喜喇嘛。對於這一段經歷帶來的震撼，作者著墨甚多。在台灣罕有人知道這個已有二十多年歷史，影響成千上萬的西方人重新省思人生的意義，調整自我定位的課程。因為筆者去年11月也去參加同樣的課程，有相似的心路歷程，在此略作介紹，以饗讀者。耶喜喇嘛和梭巴仁波切悲願宏深，都以將佛法弘揚到西方世界為己任，因此二十多年

前開始，每年 11 月在柯磬寺舉辦一個月的「菩提道次第禪修班」，對象以西方人為主，由仁波切主持。作者是早期的學員，當時還是筆路藍縷的階段，他們住小水泥屋，席地而眠，沒有浴室，沒有熱水，冷水須從山下提上來，廁所就是地上一個洞。在一個月期間必須守五戒，禁慾、禁酒等，最後二星期持八關齋戒，日中一食。此外，不能看報、聽收音機、收信、寫信、看與佛法無關的書刊，不能提前離開…等，在最起碼的物質條件下，過著與外界完全隔絕的清修生活。當時參加的人大都是嬉皮，一向不受拘束慣了，對於他們來說，每天四點半起床後，即展開緊湊的課程，靜坐思惟，聽仁波切開示，小組討論、拜懺…等，直到晚上九點，這樣持續一個月之久，簡直不可思議。作者描述，起初頗以為苦，仁波切的英語帶著濃重的外國口音，並間雜陣陣的咳嗽聲，而內容又是完全陌生的佛法，諸如：因果報應，六道輪迴等道理，乍聽好像天方夜譚。沒想到幾天之後，大家不覺全都調入他的頻道，完全明白他所說的意義，並發現仁波切的口才流利，在他的引導下，逐漸體會人身難得，生命寶貴，死亡無常迅速，生死輪迴不已等道理，而且佛教提供了解脫輪迴，究竟成佛的方法，因此深深地被佛法教義感動。這一段描述，令我感同身受。柯磬寺的物質條件目前已經大幅改善，然而風景依舊，在群山圍繞之中，俯看山谷，清晨山嵐瀰漫，形成一片雲海，恍如置身在中國水墨畫中，意境幽遠。課程一樣地緊湊，仁波切仍是那麼賣力地傾囊傳授佛陀的教法以及自己的修行體驗，而座下的我們則個個經歷一番洗心滌慮的反省，重新建構人生的價值觀與方向，最後，滿懷對上師、三寶、一切母有情的感恩心踏上歸途。心中一方面自許繼續保任那份經過啟發、洗滌而蘇醒的清淨善心，邁上菩提道。另方面更希望把這個課程引介到台灣，與大家共享法味。

對於大多數讀者而言，書中的耶喜喇嘛、歐澤喇嘛和鄒巴喇嘛可能都是遙不可及的人物；其實不然，他們和台灣有深厚的因緣。許多西方人參加柯磬寺 11 月份的課程之後，或者發心出家，或者回到自己的國家，召集同好，組成共修團體。1975 年耶喜喇嘛把這些自然形成的團體，命名為「護持大乘法脈聯合會」（簡稱為 FPMT），包括道場、閉關中心、禪思團體、出版社、健康與醫療中心等。本書描述他們兩人是完美的搭配，耶喜喇嘛外向、活潑，而當時的仁波切內向、保守，共同領導全球各中心，推動弘法利生工作。台灣的經續佛法中心是成員之一，成立於民國 77 年。當時耶喜喇嘛已經圓寂，在西班牙轉世，即書中的主角歐澤喇嘛。歐澤喇嘛曾訪台，帶大家去放生，過程中一直小心翼翼地確保待放生動物受到妥善的保護，那份自然流露的慈悲心，令人印象深刻。梭巴仁波切在耶喜喇嘛過世後，一肩獨挑領導「護持大乘法脈聯合會」的重任。近年仁波切多次蒞台弘法，我們所接觸的仁波切一方面保持謹嚴的行者風範，同時扮演耶喜喇嘛往昔的角色，他幽默、溫婉的話語，如赤子般的笑容，爽朗的笑聲，尊一切眾生如珍寶的慈悲心，帶給大家溫暖、喜悅、信心、勇氣和希望。

逆緣是修心的良機

講者：袁卻格西

日期：81年12月27日

地點：琉璃光養生中心

錄音整理：高余

我們既然生而為人，同時具足一切修學佛法的內、外在條件——八暇、十滿——，應該是慶喜自己。這麼難得的機會，未來要再一次遇到，是非常不容易的，即使有的話，也不是永遠擁有的。所以爲了追求無量來世的利益，我們應該生起清淨的歸依心，而且很謹慎地注意因果的問題，也就是何種行爲該斷除、何種行爲該修持，按照自己目前的能力好好做，然後逐漸使業更清淨。

如果我們修學佛法的目的，是希望來世能夠生到人、天善道，這個目標是很不夠的，因爲人天道的安樂只不過是短暫的，並不能永遠保持。生死的本質是苦的，不管是苦苦、壞苦或者是行苦。在生死當中沒有絕對的朋友或敵人，身處上層或下層社會，也都不是固定的，所以生死裏面的現象不可依賴。我們在生死輪迴的經歷，就是歷經生、老、病、死的種種苦，不斷地投胎到不同的生存狀況。除非達到覺悟的境界，我們才能脫離生死苦。如果我們修學佛法只是由於已經無法忍受自己的苦，而想脫離它，這個佛法不是大乘的佛法。所謂大乘，是指你發心學佛唯一的動機是要使一切有情脫離痛苦，成就究竟的安樂——佛果。爲什麼說「大」，因爲這個心是很大的。因此，不管我們所用的法門是禪思、誦經或念佛，只要動的念頭是爲了能利益一切衆生，那怕僅是誦一部經或念一句佛號，所造的功德就是像所關心的衆生的數量那樣大。假定這種隨時要利益一切有情的心態能夠維持，那麼就連穿衣、吃飯等行爲，都不會造惡業，因爲它的基礎就是要利益一切衆生的念頭。然後我們把一切善業的功德迴向給衆生，希望它變成衆生安樂的因。也許你會想：「這樣迴向的話，那我自己什麼都沒有！」這個念頭來自把我當做實有的那麼一個無明，也來自愛惜自我的心。兩者都是根本的惑、癡。事實上我們真地利益一切衆生時，間接地也是在利益自己。

如果我們修學佛法，一切修持、所作所爲都僅僅爲了衆生：如願生善趣，只因期望利益一切衆生；追求佛果，也只是希望能給有情安樂，也就是，修我們的心，培養

這麼一個利他的念頭，那麼我們碰到任何的困難，都會變得非常渺小。舉例來說，如果父母發狂，拿武器來攻擊我們，因為我們知道他的心有問題，不但不想報復他，反而只會生起悲憫心。同樣地，在日常生活中如果有什麼敵人要奪取我們的財物，危害我們的身體、生命，我們也可以把他當做中了煩惱的毒而發狂的衆生。如此思惟，可以減少對這類衆生的瞋恨心。

對一般行者來講，如果他受的損害小，如小東西遺失、碰小傷，要忍受，還可以，但假定是重大的損傷，要在這種狀況下維持平衡的心態，就很難，除非已經成就忍辱波羅蜜，而且調伏了瞋恨心。不過這是例外。對修菩提心的菩薩而言，無論遇到的傷害或損失有多大，他的反應是感到非常喜悅，而且深深感激。為什麼菩薩在有損失的時候會感到喜悅呢？因為當財物丟了或身體受傷，他會感覺到這是還多世惡業的債。相反地，人家給他東西，並不會很歡喜，因為他瞭解這只是進一步造新的債，而且不只是債本身而已，還有利息，所以即使是很小的東西，他都不會很歡喜。

一般而言，我們不熟悉這種觀念，從未培養我們的心來習慣它，一旦碰到損失、傷害，很難馬上有如法的反應，只會再造更多的惡業——生起種種煩惱、不善的念頭——，所以除了損失以外，還加上更大的損失。這是多麼划不來！不如去思惟：宿世的債，現在就還了。尤其，那種感激的心，不能生起的話，最起碼不要起瞋恨心。假定我們能夠這樣修心，是非常值得、有意義的。

有故事說，某人曾經接受一大塊肉跟很多奶油，為要還這個債，來世便投胎為牛，生在送他奶油的人家，讓那家人擠它的奶。多年後，有次天災，牛被大水淹死，就沖往給過他肉的人家裏，他們便吃它的肉，直到肉盡骨出，只見上面刻著字，說：「奶油跟肉的債已經還了。」這是一個例子，說明所謂逆緣——看似困難或不如意的情況——是可以怎樣轉化成修學佛法的道路上有利的條件。通常我們有損失時，感覺都是不很妙的，但實際上按照修心的這個法門來講，可說是宿債已還。因此表面上是損失，其實我們獲得很多。

我們的生活的確需要一些物質的財產，但除了真正需要的以外，如果擁有的財富太多，真正的行者會把它視為一種障礙。有故事說，有個人獲得了一大塊田，可以抉擇是自己耕種或變賣。他選擇自己來。而為了能自己耕作，就娶妻，努力生子。人家問他：「孩子怎麼那麼多？」他回答：「我需要幫手。」所以他一輩子都花在那麼一塊田上面。可見，不管我們的財富有多少，所想的只是要維護或增加它，我們整個心不由得被捲入，相應的心所法如貪欲、吝嗇，統統會一個個冒出來，也就是說，把我們困在生死裏的因會不斷加強。因此對修學佛法來講，財富太多，是一個障礙。因為它防止我們把心放在佛法上，不能很清淨地修持。而如果没有很多財富的話，才是能

夠好好培養佛法的基礎。

有句諺語說：喝醉的人一直想喝酒。同樣地，富有的人一心想，怎樣能更發財，甚至貪求很貧窮的人家所擁有的東西。所以他的財富變成不斷貪著更多財富的基礎。當然是有例外，也有人懂得善用財富，把它用在做善事、供養方面。但假定只是不斷想累積財產，並不拿來布施或做善事，那麼這種人所擁有的財富就等於他來世生到餓鬼道的因的寶藏——因多得猶如一座寶藏。因為他為了累積財富，造了許多惡業，使很多其他衆生受苦，結果他帶到來世去的是這種惡業，費心累積的財富卻留給別人享用。對菩薩道的行者而言，財富不多，反而是他學佛的寶藏。因為他少欲知足，就有辦法把心全部放在佛法上。講到這裏，請各位不要誤會：要修學佛法，就必須當乞丐才對。重點是說，我們不是不斷貪著更多，而是不管獲得或損失，心都不受影響。獲得時，不會高興，而且懂得怎麼善巧利用；有損失，也不感到難過，反而把它當做可能獲得更多的基礎。

通常假定有人說我們的壞話或罵我們，我們就會感到很不是滋味、忿怒；相反地，人家講了什麼好話，就很興奮。實際上，聽到讚美的後果只會讓我們感到驕傲、自大，進一步增長煩惱，妨礙我們好好修學佛法。所以下一個結論：當受人稱讚，我們沒有理由很高興。而當被人指出錯誤，或被講得一文不值，我們應該非常高興。因為如果是困在批評裏，就好像是困在天界一般。藉著人家的批評，我們一方面可以注意自己有那些缺點或不正當的行為，他方面過去世口業的過失會淨除，以免來世投生惡道。換句話說，批評我們的人是非常慈愛的。他就像是善知識、師父，把我們帶離開惡趣。因此我們應該照顧我們的心，認識清楚：如果受到讚美，不值得高興；反之，在別人的批評裏，其實可以找到自己的安樂。

朋友和敵人，也是一樣。世俗的想法是，看到自己的親朋好友，就覺得很親切、高興，而碰到所謂的敵人，就分外厭惡。然而我們思考得比較深入的話，可以發現：對親朋好友的執著，只是我們進一步貪著的基礎，猶如把人們捆在生死裏的繩索一樣。而如果要成佛，則必須要有敵人。當阿底峽尊者到西藏時，有個隨行的侍者，脾氣非常不好，連細微的小事，都可以很生氣。阿底峽尊者的弟子覺得奇怪：「師父怎麼會有那麼一個侍者？」有人就問阿底峽尊者，為什麼用脾氣那麼不好的人當侍者？阿底峽回答：「他是我修習忍辱的一個對象。」寂天菩薩在《入菩薩行論》裏也提到，敵人比上師還珍貴。因為忍辱的無量利益不能依止上師、三寶而生起，是要依止敵人才行，所以從這點來看，敵人比上師還珍貴。曾經有個苦修忍辱的菩薩。有一次，當時的國主要考驗他，方法是不直接殺害，而把他身上的肉一塊塊切割下來。雖然行者經歷這樣的痛苦，但對國王始終不生起一個惡的念頭，反而把國王看成最慈愛

的善友，認為他的恩比自己的上師還大。因此這位菩薩就以修忍辱而非常有名。

何以忍辱那麼重要呢？因為惡業中沒有一種比瞋恨心的力量還大。瞋心的果報是要墮落到熱地獄。如果我們覺得熱地獄裏的苦會讓我受不了的話，那麼就可以瞭解，碰到什麼傷害或不如意的事情，不用瞋恨心來回應，反而修忍辱，是很划得來的。更何況不起瞋心報復和進一步思惟忍辱無數的利益，都有莫大的功德。因此不管我們跟什麼人生活在一起，或在那個團體裏，如果有那麼一個可以生起瞋心的對象，就要好好利用機會來轉化我們的念頭，修習忍辱。尤其是利用他的念頭來修我們的心。這應該是自己愈熟習的教法或開示。而培養那麼一個善心，對自己無量來世來說，是非常有價值、有意義的。它不只是安樂的基礎，也是最後成就佛果很重要的一個因素。至於有人學武術、拳擊，爲了賺錢或出名，跟別人拚，他也可以忍皮肉之痛。因為他的動機不清淨，跟在此所謂忍辱不同。

再談一般世俗的看法是，假定一切都很順利，就高興慶賀，而碰到苦的情形，就覺得受不了。然而對菩薩道的行者來講，順利、舒適的情形，不值得高興，因為他瞭解，如果不把它用在成就佛果的善業上，那只是在耗掉過去世所累積的善業，反倒是苦的狀況，讓他覺得歡樂、值得。因為他平時發願都要替一切衆生代受他們的苦，一旦經歷苦境，便是滿了他的願。這是菩薩的修行。

至於我們雖然不應該刻意追求舒適、安樂，但經歷的話，應該把它當成遍滿虛空的海洋，然後供養出去。而遭逢苦難，可以把它想成是還惡業的一種方便，不像真地長期墮落惡道裏受苦。可以看到很多患絕症的人，他在那種情況下會想到佛法、三寶的歸依處，想要布施、供養等等，可見，苦反而能促使我們的心生起善的念頭。

也許有人覺得自己修得很好，經常布施等等，卻不斷遇到障礙，而他看到別人既不學佛，也從不布施，反而一切都很順利。這樣的思惟是對因果不瞭解，屬於邪見，不應該這樣想。修學佛法的人，平時看起來好像受的苦比較多，但事實上他把惡業都淨除了，剩下的只是善業。而那些常常造惡業的人，雖然好像一切都很順利，沒什麼障礙，但是一旦他的善業用盡，他有的只是一大堆惡業，往生的時候，便直奔惡趣。

如果我們能夠修心，懂得用這些善巧方便來轉化一切逆緣、困境，那麼我們在佛法上的心便會不斷地有進展，而且獲得的利益很大，可以說，我們已經入了安樂城。又假定安樂來的時候，我們不去貪著它；痛苦時，也懂得怎麼轉化它，則可以說，我們已經活在安樂城中。總而言之，這個法門的要點是，當經歷很順利的情況，我們就應該思惟：這全是一切有情的恩惠，是來自三寶的加持；經歷到痛苦時，應該思惟：這是在消除過去世的惡業，而覺得很歡喜。以上是簡單地說明，如何把逆緣轉化成佛道。



衰卻格西簡介

來自雪鄉西藏的衰卻格西，從小就在許多有成就的師父座下聆聽種種珍貴的開示，並拜赤絳仁波切為根本上師。未離開家鄉之前，他不是住在寺院裏，便瞻禮聖跡或掩關，一心修習佛法。但後來為局勢所逼，由西藏往尼泊爾逃難。

途中就有一次身陷山谷，被共軍團團包圍，無出路可尋。於是格西在山谷中坐下修法，祈護法庇祐，而原本晴朗的天氣，就在格西修法之後，頓然雲湧霧起，開始下雪。格西安然逃出魔掌，甚至直穿軍車之間——因為雪花霏霏，士兵根本看不到他。

在尼泊爾一個叫樽的地方，格西住了多年的茅蓬，也曾於彌勒日巴往昔待過的一些石窟裏掩關。到目前為止，他已持滿兩千次的禁飲食齋（千手千眼觀世音菩薩閉關）。當他住錫樽的時候，有一天茅蓬裏的糌粑粉快沒了。格西決定：不管如何，寧願繼續掩關，也不再出門尋找食物。格西是一心憶念著他根本上師赤絳仁波切而下定這個決心。結果，糌粑吃完的那一天，來了一個人，背著一大袋的糌粑。從此以後，格西再也沒有缺少過糌粑。每當存糧殆盡，總會有人來補充。格西相信，這是來自他上師的加持和眷顧，因為他當時是藉著對上師的依怙來斷除對此世的執著。格西住樽時，也曾用火供及撻答治好一些精神病患。

格西和耶喜喇嘛曾同在色拉寺，是多年好友。「我們可不是普通朋友，我們是辯經的朋友。」格西如是說。格西在山中潛修二十年期間，耶喜喇嘛一再邀他到柯磬寺，但是直到喇嘛圓寂後，格西才到柯磬寺長住。梭巴仁波切曾說：「耶喜喇嘛離去的時候，柯磬寺的笑容也消失了。還好，衰卻格西又把笑容帶回來！」格西就像耶喜喇嘛生前一樣，慈母般照顧每一個人。

一、兩年前，格西在柯磬寺的階梯上跌了一跤，頭撞到水泥地。他立刻感覺十分輕安，而且很歡喜。據格西說，當時生起的念頭是：「太好了！太有意義！」他一個人代受了梭巴仁波切或柯磬寺當遭遇的障礙，所以欣慰之情不可言喻。

撇開金剛乘方面的成就不談，格西毫無疑問地是波羅蜜多乘的大行者，實證了菩提心，且現觀了空性。一九八七年，梭巴仁波切和格西等人一起回西藏找尋、禮敬聖跡，也前往吉祥天女湖。當時仁波切為團員雇足了馬匹，但是衰卻格西拒絕以馬代步。從這點可以看出，格西是菩薩，不願意那匹馬受苦。即使自己健康欠佳，格西都是一路徒步而行。

梭巴仁波切說，衰卻格西功德具足。如果我們要有格西這樣的成就，大部分的人都得花上好幾輩子才行。所以能有機會聽聞格西的說法或請他修法，都是非常難得的善緣。

衰卻格西弘法活動時間表

日期	時間	活動	地點
5/1,11,30	19:30-21:30	上師薈供	本中心
5/2(日)	15:00-17:00	阿彌陀佛灌頂	本中心
5/11,18,25(二)	19:30-21:30	前行法	本中心
5/5,12,19,26(三)	14:00-17:00	個別請益	本中心
5/6,13,20,27(四)	19:30-21:30	大威德金剛法講解	本中心
5/8,15,22,29(六)	14:00-17:00	個別請益	本中心
5/9(日)	15:00-17:00	開示：談出離心	琉璃光養生中心
5/16(日)	15:00-17:00	開示：歸依的意義	琉璃光養生中心
5/23(日)	15:00-17:00	開示：大悲心是菩提本	琉璃光養生中心
5/30(日)	15:00-17:00	超度法會	本中心
5/29(六)	19:30-21:30	緣度母共修	本中心
6/4-6(五一)		千手千眼觀音閉關	光明寺
6/6(一)	下午	放生	請洽中心

**** 四月份格西南下弘法，不列入本活動表內**

● 主辦單位：

經續佛法中心 電話/傳真：(02) 8338754

台北市士林區福林路 329 巷 1 弄 5 號 4 樓

● 活動說明：

1. 個別請益：請事先預約
2. 大威德金剛法講解：限受過灌頂者參加
3. 超度法會：參加者僅需提供亡者姓名、性別，請於 5 / 24 前交本中心。
4. 千手千眼觀音閉關：簡章備索，欲參加者請儘速報名，以便安排交通、食宿。

● 活動地點：

琉璃光養生中心：台北市仁愛路四段 30 號 3 樓

光明寺：台北縣樹林鎮備內街光明巷 22 號（可搭平快火車在樹林站下車，到後車站搭計程車上山）

● 以上活動表內容如有變更，將公佈於本中心佈告欄。

