

佛法帶給家人的利益

專訪滇津明就格西

●本刊編輯室採訪整理

編者按：初次踏入「金法林利生佛學中心」，是在今年（二〇一四年）仲春時節。連日的寒流伴隨細雨紛飛，令人倍覺春寒料峭。甫入中心大門，迎面呈現的是脫俗風格的建築裝潢，到達一樓會客廳，窗明几淨，陳設簡單，讓人感覺相當舒適，心情也自然地放鬆下來。格西親切的招呼採訪者就座，他以流利的中文，分享其個人出家修行與出生家庭間的因緣。滇津明就格西生於西藏康區，十八歲到南印度的色拉寺學習經論。經過數十年努力不懈地學習，終於完成藏傳佛教五部大論的修學，並且通過六次格魯巴僧伽大學的考試。在二〇〇三年通過最後一次的考試後，獲頒第一等「拉然巴」格西學位。

出家修行圓滿父母親的期盼

西藏是一個篤信佛教的國家，當家中有男孩子出生時，父母親都希望男孩子能出家。因為他們知道人生中會有許多窮通起伏，尤其輪迴的痛苦眾多，所以希望男孩子能走不同的道路，而出家是最好的選擇。我的父母親育有三男二女，其中只有



南印度色拉寺

我和弟弟出家，哥哥因為要扛起家裡的生活責任，因此沒辦法出家修行。我在西康生活的時候，父母親不斷地叮嚀我要親近寺院，當時是文化大革命結束後不久，許多寺院正要重建，於是我就去寺院幫忙重建的工作，父母親心裡就比較滿足，心想這個孩子一定會出家。

我和弟弟一出生，父母親就已經在寺院裡進行要讓小孩出家的登記手續，其實我根本沒有想過要出家，我們可以說一半是被逼迫的。我十八、十九歲的時候，父母親要我到印度留學，其實這是善意的謊言，叫我到印度深造，主要目的就是要我出家修行。我的舅舅當時在

色拉寺，當我到達南印度色拉寺以後，舅舅就立刻幫我剃度，並把袈裟拿給我穿。大概有一年多的時間，我一直無法認定自己已經成為一位出家人，這樣的心情調整很久。後來我藉由佛法的薰習，深入了解佛陀宣說的義理，自己的思想也愈來愈成熟，才真正體會到出家是人生最好的選擇。對我們西藏人而言，孩子出家修行就是滿了父母親的願。當父母親看到自己的孩子在寺院裡研讀和修持佛法，個性與想法都和過去變得不一樣，各方面都成長得更加成熟且穩重的時候，他們就很開心，很滿足了。

出家，與家人的關係反而更加緊密

有些人認為，出家以後就必須要和家人斷絕關係，會與家人失去連結。也有執持傳統觀念的人，沒有辦法改變自己的想法，認為小孩出家以後，家族的血脈會因此中斷，所以認定孩子出家是一件糟糕的事情。這種傳統的觀念，是需要改變的。血脈中斷這件事情並不重要，因為每一個人都是獨立的個體，都是單獨生於這個世上；死亡的時候，也是獨自一人離開人世，我們沒辦法把家人帶到下輩子去。人們在世間上生活很辛苦，由於外在經濟條件的不足，容易受到生活壓力的打擊。但不管孩子承受多大的壓力，甚至經濟生活無法自給所需，抱持傳統觀念的父母親都會認為孩子將來一定要成家，這樣才是圓滿父母親的願望，這種想法有時候會與現實生活衝突。父母親一直希望自己的孩子能夠好好過日子，生活一定要快樂美滿，但各方面的條件都想和別人比較，他們的想法跟做法不一樣，一方面要孩子好好過日子，另一方面又有許多的標準和要求，甚至不允許孩子出家修行，追求離苦得樂的涅槃之道。

我還記得當年離開西藏，到印度留學時，弟弟年歲尚小。十幾年後，我和家人商量，請他們將弟弟送去印度學習佛法。第一次由大哥陪同弟弟前往印度，途中就被中國的公安抓回去了。弟弟是在第二次離開西藏時，才順利抵達南印度色拉寺，由我負責照顧他，供給生活所需的開銷，並指導他在佛法學習上的諸多疑難。當時我們無法使用電話與家人聯繫，僅能依靠書信

往來，讓父母知道我和弟弟的近況。有幾次收到父母的回信，父母親都和我們說：「能夠看到你們兄弟倆藉著佛法的修學，想法愈來愈成熟懂事，我們很安心，也相當高興。」我認為自己身為出家人，無論是持守戒律的生活方式，或是依著修學佛法所獲得的體會或領悟，這都是相當殊勝的。從經濟層面來說，雖然出家人什麼都沒有，可是自己真正需要的東西也非常少，如此簡單且清淨的生活，的確是值得讓人感到羨慕，也讓自己深深自豪的一件事情。

在佛法的修學上，出離心是讓我們可以藉此脫離輪迴的因。所謂的「出離心」，是指出離三界內諸多煩惱所產生的過患，出離三界內負面的心念和行為。家人與親戚朋友並不是輪迴的原因，輪迴的因是我們身語意上的過失，自己不願意有這種過失，所以想要離開五濁惡世，脫離輪迴的痛苦。例如：貪求女色與榮華富貴、名聞利養，這些都是輪迴的過患。出離心不是遠離家人、遠離眾生，而是遠離罪惡。

緣著父母修慈悲——七因果口訣

（一）知母

佛教談到慈心、悲心和四無量心，種種修行方式都有其對境。阿底峽尊者曾開示七因果口訣，我們可以藉由培養慈心與悲心，累積福德資糧與智慧資糧，增長大悲心，最後成就無上菩提心。首先我們必須踏出第一步——「知母」，心中想著：因為知道有前世和來世，而自己從無始劫來即反覆於輪迴中受生，投生的狀態則有「胎、卵、濕、化」四種，若為胎生者，即須父母受胎及照顧，也因為我們於輪迴中已受胎無數次，是故可藉此推斷無量的眾生亦曾經做過自己的父母親。因為時間的隔閡，再加上我們沒有記憶宿世因果的智慧，不知



眾生曾經是自己的父母，他們在過去世實際上都曾像今生的父母親一般，對我們悉心照顧。眾生對自己有如此大的恩德，所以當眾生面臨痛苦的時候，希望能夠幫助他們脫離痛苦，能這樣思惟的時候，就是修練悲心。當我們藉由如理的思惟，得以確認無量的眾生都曾是自己的父母親，這就是知母。

（二）念恩

其次，我們應當憶念父母親對自己的恩德，心裡想著：假如沒有父母親的照顧，自己根本就沒辦法存活下來。父母親為自己付出這麼多，真的很偉大。再者，無量的眾生在過去世也曾像母親一樣照顧過我，同樣也愛過我。那麼我現在從做人做事的基本觀念來看，就不應該離棄他們，要盡自己所有的能力去幫助他們，這樣反覆不斷的思惟，就是第二個步驟——「念恩」。



格西（右一）對大眾開示

（三）報恩

第三個步驟是「報恩」，既然知道父母對自己有很大的恩德，必定要盡己所能去報答他們。這就像是我們接受他人贈禮時，要懂得感恩回饋，是一樣的道理。如何回饋他們呢？自己應該要好好實踐正法，有能力的時候，要與父母分享佛理，法布施給他們，引導他們走在正道上，這就是最好的報恩。沒有這樣的能力，就大力的去發願和發心，將行善所獲之功德迴向給他們，希望他們能脫離痛苦，好好的過日子，這樣子也是很好的心態。

（四）修慈心

在日常生活中，我們會與各式各樣的人相處。而在自己的生活當中，我

們將某些人視為最好的朋友，某些人則是最討厭的人，此種心態的出現就是內心裡具有某些煩惱，導致分別心顯現在面前，這是不對的。我們一定要反省，這是自己的錯。我們可以試著去推論：為什麼同樣一個人，別人覺得很順眼，自己卻覺得看不順眼？這問題存在於他的身上，還是存在我的心中。我們仔細去想，可以知道問題確實存在於我們的心中。這怎麼說呢？我們從自己的角度，成立一個厭惡的對象存在，這個對象還是自己加油添醋所產生的。自己可以先觀察一下，我們的心是不是按照自己粗魯的心念，把對方視為厭惡的人。如果對方根本上真的是一個厭惡的人，那麼應該不論是誰都會厭惡他。但事實是如此嗎？並非如此。這是我們的缺點，我們根本就沒有察覺到，令自己感到厭惡的對境，這都是自己造作出來的。

以世間法來講，修慈心是道德的行為，具足慈心就沒有敵人，擁有智慧就沒有煩惱。每個人都在追求快樂，創造自己的前途，看重自己的尊嚴，但是我們習慣用分別心去看待他人，一邊是討厭，一邊是喜歡，有這樣的看法，你的前途就不會那麼好。若我們常修慈心，能忍辱，自己的人緣就會愈來愈好，生活當中沒有敵人，大家就能相信你。否則，如果僅依靠個人的偏見去看待人事物，用分別心去和人相處，你的人緣就會愈來愈差，這樣做任何事情都不容易成功。舉例來說：一個做事好商量的人，即使他學問不好，但在公司上班，老闆還是會多關照一些。相反的，一個人學問雖然很好，但是脾氣不好，常常跟同事吵架，這種人在公司人緣不好，也不會有朋友。我們應該如此思惟：所有的人就如同自己的父母一般，有可敬和可愛的一面，逐漸轉變眼前這個對境，使他從厭惡的對象變成悅意的對象，這樣修慈心才會順利。阿底峽尊者也曾說過：「當我們開始修行的時候，能夠把一切眾生視如自己的父母親一般，那麼這世界上就沒有你的敵人，都會是你悅意的對境。」

（五）修悲心

慈心跟悲心兩者並不一樣，慈心能夠把厭惡的對境轉而視為悅意的對

境，悲心則是針對受苦受難的人，希望對方能夠脫離困境。悲心和慈心的所緣境是相同的，皆是緣著一切有情，但想要幫助一切有情遠離痛苦的心，就是悲心。修學慈心與悲心，對佛弟子而言是相當重要的。當你的好朋友生病，或不幸發生意外，你一定會感到傷心難過，想盡辦法出錢或出力，幫他解決困難。

如果你有慈心，悲心就會比較容易修持，心中會希望悅意的對境，可愛的眾生，趕快脫離困境，擺脫輪迴的痛苦。我們這樣反覆的修持與思惟，攝受的範圍愈來愈廣，當我們有一天，心裡有：「恨不得一切眾生，都能早日脫離輪迴痛苦」的想法，能夠如此修持，就會產生大悲心，這種能力增長的過程，就是我們下面所說的「增上意樂」。

（六）增上意樂

在修持慈心與悲心的階段，我們僅是希望生活周遭的人們能夠離苦得樂。而「增上意樂」則是希望藉由一己之力，讓一切眾生能夠早日離苦得樂，這樣的發心遠超過慈心與悲心，是故以「增上意樂」稱之。

我們在內心中如理地思惟，憶念一切眾生，希望三界眾生脫離輪迴的痛苦，這個心念就叫大悲心。我們可以仔細想想：一切眾生於輪迴中受苦的包袱，都由我來承擔，我有沒有能力扛起這個責任呢？我們現在沒有這個能力，有這種能力的人是誰？除了佛陀以外，已經沒有其他的人。因此為了利益眾生，我必須先成就佛果，再來救度一切眾生。而這種「為利眾生願成佛」的心念，就叫做菩提心。

（七）生起菩提心

透過以上的思惟方式，讓自己的心中生起「為利眾生願成佛」的念頭，這種念頭對我們現在而言，並無法任運生起。我們藉著「七因果口訣」的教授，依次思惟，就能夠在心生起造作的菩提心。再依著不斷練習造作菩提心的因，最終就能夠生起任運的菩提心，具有進入大乘菩薩道的資格。即便現在無法生起任運的菩提心，僅能生起造作的菩提心，這也是相當了不起的

一件事情。我們若藉由造作的菩提心行種種善行，即使只是稱唸一遍六字大明咒，功德也是相當廣大的。

每個人在生活當中，有許多迎面而來的衝擊與挑戰，使自己無法調伏自身的心緒，產生各種困難。如果能夠改善自己的心，修行就會愈來愈順利，也會具有能力幫助自己和他人。

接引家人學佛，從改變自己開始

給父母最好的佛法禮物，有兩種：一種是父母看不到的禮物，你依著佛法的義理，所做的種種善行，從中所獲得的一切功德，永遠都迴向給父母親和一切眾生，這就是給父母最好的禮物。另一種是父母看得到的禮物，如果你能依教奉行，自淨其意，就可以讓你的父母與家人看到你的轉變。他們看到你在身語意上有種種正向的改變，心裡就會很高興，也更安心。

家人如果反對你學習佛法，我們就更要依教而行，盡量改善自己的行為與負面的情緒，學習包容。我們可以發願：將來要與家人一起邁向佛道。經過長時間的努力，讓家人看到你在身語意上的改變，這種善的轉變會影響家人，讓家人覺得修學佛法是很有意義的事情，也讓自己有機會向家人證明學習佛法的利益。

佛法對我們的影響很大，我們的生活過得不愉快，皆來自於個人內心的習氣與煩惱，藉由學習佛法去調伏內心的煩惱與習氣，煩惱愈來愈少，內心就會清淨，生活也會愉快，各方面懂得知足，即能常樂。🕉

