

給我的每一位最珍貴、滿願寶、最親愛的施主、弟子、護持大乘法脈聯合會的工作人員、朋友及每個人：

因為我中風的關係，大家無法想像在西藏、印度及世界各地舉行了多少法會，是目前最難相信的法會次數，例如在西藏及其它許多地方，無論是個人、團體或各 **FPMT** 中心、計畫及服務等等，就持誦累積千萬億遍以上的蓮師心咒、六字大明咒。其中又尤其放生，在西藏跟其它地方都有放生，當然能幫助動物免於受苦、被宰殺，這是非常好的善行。

我在住院期間看過一個電視節目，關於印尼跟其它國家輸出活著的動物，這些動物被販賣、宰殺的報導，我不清楚這種事有多久了，我想一定很久。

我在電視螢幕上看到羊兒們站在木頭做成的柵欄裡，排成一列，沒有播出這些羊怎麼被宰殺的畫面，但是我在畫面上看見一頭牛站在台上，頭被綁得緊緊地，然後被推倒在地好方便宰殺。那頭牛並不想往前走，旁邊有個人一直推著牠。我沒有能力能夠阻止所有如此的殺生，不過我可以努力鼓勵大家茹素，此後無論我講說任何教法，甚至是密續教法，我都會說服聽者茹素，不吃肉或是少吃肉，讓較少隻動物被宰殺，我努力在做這件事。

跟大家稍微提一下，有位越南人知道我中風了，他決定從此茹素；有位新加坡阿彌陀佛中心的女弟子聽到我生病了，她決心終生持守大乘八關齋戒；有位美國受刑人也是從此不再吃肉。他們這麼做，真的非常非常好。

我覺得非常非常地抱歉，就算是大寺院的住持、西藏政府的高官，他們生病或往生也沒有像我一樣有這麼多場法會。我什麼都不是，今生沒有受過好的教育，過去生也沒有，我就像一頭老牛，甚至連好好地嚼草都做不到，要利益其他人更是困難。全世界有個人修法、佛法中心修法，都修了這麼多場法會，在法國那爛陀寺裡每位僧人持誦一千遍尊勝佛母長咒，真的是太好了，這樣做對他們有極大的助益，產生出最無法令人相信的、最不可思議的強大力量，他們修完後會有很強的力量可以利益其他有情，能持誦一千遍尊勝佛母長咒是相當罕見的。

我由衷地謝謝大家，感謝之情無可言喻，對於懷著善心，即便只是唸誦少數祈願文的人，我也在心間合掌，真誠地謝謝大家。現在我就以自己所知道的些微佛法，盡力對大家有益，就像模仿、或像錄放音機照著說出來。

對我來說，這次中風的經驗就像是學習佛法心要、大藏經心髓的菩提道次第。由這次經驗，我真切地明白「業決定理」，一旦造下善業，將此善業回向大菩提，並以空性正見封印之，不被邪見或嗔心給毀壞；造了惡業之後，要是不淨化，將來必定會受果報。

再來是「業增長廣大」。即便所造的善業是微小的，其果報會增長增廣。例如阿育王前輩子的公案，他在前世的小時候，玩沙子時就抓一把沙子供養佛陀，他觀想供

養佛陀金沙，就獲得了供養金沙到佛陀僧鉢的福德。他在下一世便成為了護持佛法的國王，極其富裕，能在一天建造一千萬座佛塔。他累積了如此驚人的、令人驚嘆的、不可思議數量的福德。反之，惡業亦是如此。

業增長廣大是要告訴我們去惡是非常要緊的，即便是微小的惡，也要盡可能不去做，而儘管是微小的善，也要盡力去做。大家要努力修持去惡行善。

已經造下了業，就一定會得到果報，果報永不失壞，不論是百千億年前造的業，造業者仍會受報。我們能從自身的經驗來印證，例如有人長得很美、相當健壯，突然間外表整個都不一樣了、身染重病，當事人可能百思不得其解，怎麼會發生這些事？自己這輩子又沒做過壞事，為什麼會受到如此的痛苦？這就是曾經造過的惡果報，可能是在這一輩子或者百億劫前造過的惡業。我們不應該認為發生的事情只跟這一世有關，這是愚笨的看法。我們在無始以來的生生世世，一定已經造下過非常多的惡業，到目前受報還未結束。

「已造之業不失壞」——不論是多小的業，果永不失壞，對我而言「已造之業不失壞」一直以來都是相當重要的教法。

我在此懇請每個人、親愛的各位、親愛的如意寶、最珍貴的朋友們，請隨喜已經造下的這一切令人無法相信的、無法想像的、難以置信的福德。請大家隨喜由個人、團體所修的每一場法會。也請大家隨喜所有貢獻生命給護持大乘法脈聯合會(FPMT)的所有人、許多年來貢獻生命的各中心會長、工作人員，他們付出了人生最寶貴的時間給護持大乘法脈聯合會(FPMT)。還有隨喜所有如法修行的人，即便只是唸誦一個簡要的祈請文都算，大家為了這個組織都面對許多難關，這是真正在修菩薩行及上師瑜伽法。要是為了護持大乘法脈聯合會(FPMT)而做的各事項，或是在修持時有憶念著上師，這就圓滿法王達賴喇嘛尊者的教誨，圓滿了所有佛菩薩的心願，依照佛陀所開示的教法，藉由研讀及實修佛法來幫助有情，就能讓上師諸佛菩薩歡喜。

我由衷地感恩諸佛菩薩的代表——法王達賴喇嘛尊者、耶喜喇嘛、每一位有情及謙卑的我，我以雙手合十致上感謝（儘管中風沒辦法舉直右手），我仍雙手合十、十指合掌謝謝大家，在每一天、每一小時、每一分鐘、每一秒鐘，我都非常地謝謝大家。

請大家以菩提心來感到歡喜，歡喜由菩提心而生的法喜。

Lama Zopa
喇嘛梭巴