



## 麦彭仁波切给初学者的教诲



亲爱的朋友，

愿此信息能让各位在藏历年第一个莲师日感到安乐。每年的头 15 天（直到满月）是让我们福德快速增长，为修行带来极大助益的宝贵机会。基于此，我想和大家分享一篇麦彭仁波切写给修行人的简短教诲，内容是与龙钦巴四法（或称**冈波四法**）有关的四偈忠告。

### 给初学者的忠告

麦彭仁波切 造

呜呼！

轮回中的一切事物都是没有意义与利益的，  
像善变又短暂的闪电疾速掠过，  
不知死亡何时会降临，  
既然一定会死，少做点徒劳的计划与瞎猜吧！

好好修行上师的教言，  
在静虑处专注寻找圆满的心自性，  
心，如闪电、微风，或浮云，  
太阳底下染上一切各种的念头。

但是当你彻底观察时，发现其缺乏基础或根源，就像地平线上的海市蜃楼般，毫无本质可言，空的却能显现东西；东西显现，却又空空如也，静下心来，让心感到真正的自在。

禅修的经验越稳固，就会看见心的本性，对上师的虔敬心越强大，加持就会进到心间，启发你的心，当资粮积聚了，遮障净化了，证悟就会现前，所以，将此修行牢记在心，认真勤劳地修行下去！

有些初学者向我寻求修行建议，我，一个叫麦彭的人，为他们写下这些方针。愿善德增长！

*(英译文由拉瑟·洛扎瓦之亚当·皮尔斯 (Adam Pearcey) 翻译，中译文由桑耶学院志工吉美扬千卓玛按英译翻译。)*

仔细思量第一段偈诵能令你的心转向佛法。娑婆世间的行为缺乏本质或意义，一切都是无常的，死亡一定会到来，何时死却不确定。基于此，你不应该着眼于长期计划，而应该马上认真修行。

跟随第二段偈诵的指示，你的心和佛法修行会合乎法道。从上师处领受法教并正确实行。到静虑处，坚忍地练习，你会发现心里面那些散乱的念头就像闪电或风一样。

第三段偈诵说明这条道路如何清除遮障。当你观察如此无常的心，就像闪电或云一样时，你会发现当中没有任何实体可言，它不是真实存在的，一切就像是幻影。你所看到的東西其本质是空的，而此本质为空的東西也是眼前所看到的。这就是为什么你需要练习禅定并安住在本然的状态。

当我们遵照龙钦巴所指示的前面三个法教修行时，智慧就会生起，转惑为智。第四段说明，当你熟悉将自己安住在本然状态时，你将看见自性。当你有强大的虔敬心时，你会获得加持，当你正确地积资净障时，你会获得证悟。基于此，我们大家都应该努力并好好地修持。

愿一切吉祥，



帕秋仁波切