



麥彭仁波切給初學者的教誨



親愛的朋友，

願此信息能讓各位在藏曆年第一個蓮師日感到安樂。每年的頭 15 天（直到滿月）是讓我們福德快速增長，為修行帶來極大助益的寶貴機會。基於此，我想和大家分享一篇麥彭仁波切寫給修行人的簡短教誨，內容是與龍欽巴四法（或稱**岡波四法**）有關的四偈忠告。

給初學者的忠告

麥彭仁波切 造

嗚呼！
輪迴中的一切事物都是沒有意義與利益的，
像善變又短暫的閃電疾速掠過，
不知死亡何時會降臨，
既然一定會死，少做點徒勞的計劃與瞎猜吧！

好好修行上師的教言，
在靜慮處專注尋找圓滿的心自性，
心，如閃電、微風，或浮雲，
太陽底下染上一切各種的念頭。

但是當你徹底觀察時，發現其缺乏基礎或根源，就像地平線上的海市蜃樓般，毫無本質可言，空的卻能顯現東西；東西顯現，卻又空空如也，靜下心來，讓心感到真正的自在。

禪修的經驗越穩固，就會看見心的本性，對上師的虔敬心越強大，加持就會進到心間，啟發你的心，當資糧積聚了，遮障淨化了，證悟就會現前，所以，將此修行牢記在心，認真勤勞地修行下去！

有些初學者向我尋求修行建議，我，一個叫麥彭的人，為他們寫下這些方針。願善德增長！

(英譯文由拉瑟·洛扎瓦之亞當·皮爾斯 (Adam Pearcey) 翻譯，中譯文由桑耶學院志工吉美揚千卓瑪按英譯翻譯。)

仔細思量第一段偈誦能令你的心轉向佛法。娑婆世間的行為缺乏本質或意義，一切都是無常的，死亡一定會到來，何時死卻不確定。基於此，你不應該著眼於長期計劃，而應該馬上認真修行。

跟隨第二段偈誦的指示，你的心和佛法修行會合乎法道。從上師處領受法教並正確實行。到靜慮處，堅忍地練習，你會發現心裡面那些散亂的念頭就像閃電或風一樣。

第三段偈誦說明這條道路如何清除遮障。當你觀察如此無常的心，就像閃電或雲一樣時，你會發現當中沒有任何實體可言，它不是真實存在的，一切就像是幻影。你所看到的東西其本質是空的，而此本質為空的東西也是眼前所看到的。這就是為什麼你需要練習禪定並安住在本然的狀態。

當我們遵照龍欽巴所指示的前面三個法教修行時，智慧就會生起，轉惑為智。第四段說明，當你熟悉將自己安住在本然狀態時，你將看見自性。當你有強大的虔敬心時，你會獲得加持，當你正確地積資淨障時，你會獲得證悟。基於此，我們大家都應該努力並好好地修持。

願一切吉祥，



帕秋仁波切