



SAMYE

最胜修心



亲爱的朋友，

一如既往，我希望收信的各位平安、健康与快乐！这次的莲师日，我想和大家分享几句由阿底峡尊者所写的修心根本颂，此偈颂为修行提供了非常清楚、简单与直接的建议，不仅如此，任何人经由改变其思考与行为方式，也能使其生活改善许多。以下，我想和大家分享几句，我认为是整部法教中最精要的部分：

最胜修行乃善调自心。
最胜善德乃弘愿利生。
最胜口诀乃常观自心。……
最胜行持乃厌离世间。

此法教最主要在教导观察你的心并转化之。要做到这样，唯有做到出离世间追求，也就是偈颂中所说的“厌离世间”，所谓的世间追求基本上就是，以自我与自慢为出发点所起的期待，例如：希求赞扬、尊敬、名声等等。这些追求，对一个以世俗方式生活在这个世间的人，似乎没什么问题。但是，若太过于执着的话，也会为其带来许多困难。因此，我们应该将心转为替他人着想。

最胜成就乃热恼常灭。

最胜征兆乃永离热恼。

佛法修持成果在于欲望的减少，执着于达成任何目标的想法也减少，最终，负面情绪、担忧牵挂，心理上、身体上的压力都减少。简言之，认识佛法等于认识自己，修持佛法就是转化自己。

因此，在我今天分享给你的句子当中，请挑选出对你最有帮助的部分，以做为自我警惕与一面自我观照的镜子。如果你还想学习更多修心方法，可以参考桑耶佛学院网站，[及一个简短的免费课程](#)（附中文、印尼文、葡萄牙文、西班牙文、俄罗斯文及泰文字幕）。祝福大家都能够在修行上有所进步，并且能感受到真正的快乐。请保重，并试着以最大的努力修持禅定与转化自心。

谢谢大家。

愿一切吉祥，



帕秋仁波切