



SAMYE

最勝修心



親愛的朋友，

一如既往，我希望收信的各位平安、健康與快樂！這次的蓮師日，我想和大家分享幾句由阿底峽尊者所寫的修心根本頌，此偈頌為修行提供了非常清楚、簡單與直接的建議，不僅如此，任何人經由改變其思考與行為方式，也能使其生活改善許多。以下，我想和大家分享幾句，我認為是整部法教中最精要的部分：

最勝修行乃善調自心。  
最勝善德乃弘願利生。  
最勝口訣乃常觀自心。……  
最勝行持乃厭離世間。

此法教最主要在教導觀察你的心並轉化之。要做到這樣，唯有做到出離世間追求，也就是偈頌中所說的「厭離世間」，所謂的世間追求基本上就是，以自我與自慢為出發點所起的

期待，例如：希求讚揚、尊敬、名聲等等。這些追求，對一個以世俗方式生活在這個世間的人，似乎沒什麼問題。但是，若太過於執著的話，也會為其帶來許多困難。因此，我們應該將心轉為替他人著想。

最勝成就乃熱惱常滅。

最勝徵兆乃永離熱惱。

佛法修持成果在於慾望的減少，執著於達成任何目標的想法也減少，最終，負面情緒、擔憂牽掛，心理上、身體上的壓力都減少。簡言之，認識佛法等於認識自己，修持佛法就是轉化自己。

因此，在我今天分享給你的句子當中，請挑選出對你最有幫助的部分，以做為自我警惕與一面自我觀照的鏡子。如果你還想學習更多修心方法，可以參考桑耶佛學院網站，[及一個簡短的免費課程](#)（附中文、印尼文、葡萄牙文、西班牙文、俄羅斯文及泰文字幕）。

祝福大家都能够在修行上有所進步，並且能感受到真正的快樂。請保重，並試著以最大的努力修持禪定與轉化自心。

謝謝大家。

願一切吉祥，



帕秋仁波切