



# 平时每日六度修持， 第一部分

祖古宁玛泽仁

2019年9月10日

六度修持代表大乘之道的主要要素。这六个“无上完美”（藏文 Tib. *parol tu chinpa druk*）让修行人累积功德和智慧。在这短视频系列的第一个，祖古明玛泽仁给我们介绍这些重要的修持。祖古解释佛陀教法的所有 84,000 法门都浓缩在这六个修持中。

再加上这六度的修持代表着菩提心的运用。首先我们契入利益一切有情众生的发愿，并引领它们达至觉醒。然后通过修持六度，我们参与到为众生带来真正利益的事业或是行为。

## 六度修持：了解这六种事业

1. 布施
2. 持戒
3. 忍辱
4. 精进
5. 禅定
6. 智慧

## 六度修持：自利利他

当我们运用这六波罗蜜，我们开始转换六种负面情绪。随着时间这样的转换带给我们更多的喜悦和快乐。通过六度修持，我们通过将他人至于我们至上来利益自身。和我们预期相反的是，当我们将注意力完全转向他人，我们改善了自己的处境。我们会观察到自己的情绪反应减少了。再者还可以观察到自心更加平静。更加容易去专注或安住在禅修中。通过这一切，我们开始体验到真正的智慧。

同时这智慧使得我们更善巧地利益他人。我们会清晰地看到他人所需，并能够以有意义的方式帮助他们。我们增上的忍辱使得我们帮助他人时，不会因期待获得赞赏、

或是筋疲力尽而受苦。我们带着这些完美的工具相互建设，直到我们能够将他人带到完全的证悟。开始的时候慢慢地小步小步前进，但怀抱着广大的前景。