



## 杂巴楚仁波切之重要建言



感谢雪谦提供图像

亲爱的朋友，

一如既往，我希望以此讯息问候各位平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想和大家分享一些来自巴楚仁波切的重要修行建言。

首先，在我们的人生中，不论是世间或出世间的生活，总是有许多起起伏伏。我们的经验时好时坏，我们的心情，时而神采飞扬，时而抑郁寡欢。不论如何，都要提醒自己随时保持正念，不要在面临顺境时被喜悦冲昏头脑，在身处逆境时被绝望或愤怒给淹没。基本上，很重要的是，在面临生活的一切高低起伏时，要提醒自己，勿涉入过多情绪反应，要提起正念，让自己的心保持在原本安定的状态。

第二，谨慎注意自己对待朋友、亲人、邻居或任何人的行为。要对自己的所有举止保持正念，避免发生说谎、偷窃、责备、恶口等类似的行为。无论我们做什么，都要以能利益身边的人为考量。在任何情况下，无论好坏，我们都要保持正念，让自己的心维持安定，如此，才不至于使自己过于情绪化或反应过度。

第三，让自己能够换位思考。不论是什么关系，家人、朋友、伴侣或其他人，在任何情况下，这一点都极为重要。若是我们能够总是站在他人的角度思考，我们的心将变得更宽广、更有空间海纳一切。

第四，我们总是很快就能看见他人的缺点；面对任何人，我们总是立刻就能指出自己所认为的缺点。相反的，我们应该执起正念之镜，观照自己的过患。当然，若是对于内心已经充满压力、自信与自尊心低落、容易钻牛角尖、有忧郁倾向或心神较为不定的人来说，这样做或许不太好。但如果你的心相对稳定与平衡，就要执起正念之镜好好检视自己的心，看看自己的起心动念，详加检视自己是否有任何过患。因为如果不这么做的话，将会导致许多错误的行为发生。

没有人是完美无缺的。每个人或的或少都有不同程度的过患与善德，这意味着每个人都有其可贵之处。巴楚仁波切认为最可贵的善德为：一、少言寡语，避免空谈、无意义的喋喋不休；二、心胸宽阔，不易受情绪影响；三、善知分寸，不逾矩；四、安分守己，知道自己于世间的本分与角色；五、心地善良。以上这些世间善德对每个人都很重要，当然对佛法修行也必不可少。

这些来自巴楚仁波切的重要建言，是我在这次莲师日想要给大家的话语。

寄予我所有的爱与新年祝福。

愿一切吉祥，



帕秋仁波切