



雜巴楚仁波切之重要建言



感謝雪謙提供圖像

親愛的朋友，

一如既往，我希望以此訊息問候各位平安、健康與快樂。今天的蓮師日，我想和大家分享一些來自巴楚仁波切的重要修行建言。

首先，在我們的人生中，不論是世間或出世間的生活，總是有許多起起伏伏。我們的經驗時好時壞，我們的心情，時而神采飛揚，時而抑鬱寡歡。不論如何，都要提醒自己隨時保持正念，不要在面臨順境時被喜悅沖昏頭腦，在身處逆境時被絕望或憤怒給淹沒。基本上，很重要的是，在面臨生活的一切高低起伏時，要提醒自己，勿涉入過多情緒反應，要提起正念，讓自己的心保持在原本安定的狀態。

第二，謹慎注意自己對待朋友、親人、鄰居或任何人的行為。要對自己的所有舉止保持正念，避免發生說謊、偷竊、責備、惡口等類似的行為。無論我們做什麼，都要以能利益身邊的人為考量。在任何情況下，無論好壞，我們都應該要保持正念，讓自己的心維持安定，如此，才不至於使自己過於情緒化或反應過度。

第三，讓自己能夠換位思考。不論是什麼關係，家人、朋友、伴侶或其他人，在任何情況下，這一點都極為重要。若是我們能夠總是站在他人的角度思考，我們的心將變得更寬廣、更有空間海納一切。

第四，我們總是很快就能看見他人的缺點；面對任何人，我們總是立刻就能指出自己所認為的缺點。相反的，我們應該執起正念之鏡，觀照自己的過患。當然，若是對於內心已經充滿壓力、自信與自尊心低落、容易鑽牛角尖、有憂鬱傾向或心神較為不定的人來說，這樣做或許不太好。但如果你的心相對穩定與平衡，就要執起正念之鏡好好檢視自己的心，看看自己的起心動念，詳加檢視自己是否有任何過患。因為如果不這麼做的話，將會導致許多錯誤的行為發生。

沒有人是完美無缺的。每個人或的或少都有不同程度的過患與善德，這意味著每個人都有其可貴之處。巴楚仁波切認為最可貴的善德為：一、少言寡語，避免空談、無意義的喋喋不休；二、心胸寬闊，不易受情緒影響；三、善知分寸，不踰矩；四、安分守己，知道自己於世間的本分與角色；五、心地善良。以上這些世間善德對每個人都很重要，當然對佛法修行也必不可少。

這些來自巴楚仁波切的重要建言，是我在這次蓮師日想要給大家的話語。

寄予我所有的愛與新年祝福。

願一切吉祥，

A handwritten signature in Tibetan script, which appears to be 'པཅེན་རིན་པོ་ཅེ།' (Pachen Rinpoche). The signature is written in a fluid, cursive style with a large loop at the bottom.

帕秋仁波切