



根敦群培之转心偈



*Godāvapa stupa-- Gendun Chöpel. Donald S. Lopez Jr.,
Gendun Chöpel: Tibet's First Modern Artist. Trace Foundation's Latse Library.

亲爱的朋友，

和往常一样，我希望以此讯息祝福大家身体健康、幸福快乐。看到目前世界所经历的动荡，战火加剧疫情为人们所带来的痛苦，我感到无比伤痛。在此，我悲心地祝愿所有人都能远离疾病、冲突与磨难，平安渡过此艰难时刻。我想此时正是为利益众生修行的最好时机。

今天的莲师日，我要和大家分享这篇偈言来自二十世纪一位伟大思想家、诗人、画家、学术大师和社会运动推动者——出生于安多的根敦群培（1903-1951）。毫无疑问，根敦群培是二十世纪最重要的西藏作家，他才华洋溢、博学多闻，接受过格鲁派和宁玛派的正规教育，但终其一生都秉持无宗派的态度与见地。尊者一生有较多的时间在南亚和各个佛教圣地间游历与考察，经由其研究让我们对佛教历史和地

理有更深广的了解。此外，他还留下为数众多涵盖各部派的文学著作，在这些作品中，我们不难发现其博学、深厚了悟与智慧的力道。

我之所以选择这篇偈言和大家分享，是因为这些内容将对我们的思考方式产生深远影响。偈诵中含藏如何保持正念、开展反思能力和转心向法的重要建言：

依彼永时无有欺惑者，怙主三宝大悲之妙力，
无义轮回迷现息灭已，祈祷加持心趋入妙法。

如何思维尘世之琐事，无有芝麻毫许之实义，
短暂此生心当急剧转，虔诚勤修精藏胜妙法。

妙龄韶华宛如夏日英，殊丽娇容瞬若冬时虹，
此生寿数短促不久长，故当勤修精藏胜妙法。

苦时希求幸福之良方，悦时担忧愁苦之临降，
永无逃离希忧险矣时，故当勤修精藏胜妙法。

珍爱护持疾病沉痾因，修饰装扮不净之本性，
无常之身无丝毫实质，故当勤修精藏胜妙法。

大亨身处富位尚抱怨，穷汉身处贫地也呻吟，
每人皆为痛苦包袱累，轮回之中永无愉悦时。

总之外境苦乐之显现，皆为自心奇特之幻变，
内心影像如实而外现，外之显像非能入内心。

通晓彼等如理而思择，心根阿赖耶之断绝时，
迷乱现境雾霭烟云外，真实具足法性义虚空。

所谓之有假立非真实，所谓之无亦具虚幻性，
彼等一切假立无杂染，心性本为圆满正等觉。

是非妄念如水之涟漪，频频泛起此等之众生，
无缘之中自然安住时，趋至法界本始之大海。

总之境现乃为心幻化，心则本空无基而离根，
无基之法执为我所故，汝吾长时漂流轮回中。

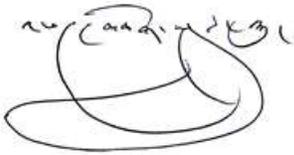
自此当不追随外境转，无散直视自心之当下，
现见无可言说心自性，则获佛果道路不遥远。

依彼三根本尊之加持，愿能迅速证悟大空性，
获得本净大圆满王位，利益无边无际之众生。*

(* 偈诵部分出自索达吉堪布藏译中之译文。)

请仔细阅读这些字句，好好思维与反思，并将它们铭记于心。

寄予我所有的爱与祈愿，
愿一切吉祥！



帕秋仁波切