



根敦群培之轉心偈



*Image of Godāvapa stūpa Painting by Gendun Chöpel. From Donald S. Lopez Jr., *Gendun Chöpel: Tibet's First Modern Artist*. Trace Foundation's Latse Library.

親愛的朋友，

和往常一樣，我希望以此訊息祝福大家身體健康、幸福快樂。看到目前世界所經歷的動盪，戰火加劇疫情為人們所帶來的痛苦，我感到無比傷痛。在此，我悲心地祈願所有人都能遠離疾病、衝突與磨難，平安渡過此艱難時刻。我想此時正是為利益眾生修行的最好時機。

今天的蓮師日，我要和大家分享這篇偈言來自二十世紀一位偉大思想家、詩人、畫家、學術大師和社會運動推動者——出生於安多的根敦群培（1903-1951）。毫無疑問，根敦群培是二十世紀最重要的西藏作家，他才華洋溢、博學多聞，接受過格魯派和寧瑪派的正規教育，但終其一生都秉持無宗派的態度與見地。尊者一生有多數的時間在南亞和各個佛教聖地間遊歷與考察，經由其研究讓我們對佛教歷史

和地理有更深廣的瞭解。此外，他還留下為數眾多涵蓋各部派的文學著作，在這些作品中，我們不難發現其博學、深厚了悟與智慧的力道。

我之所以選擇這篇偈言和大家分享，是因為這些內容將對我們的思考方式產生深遠影響。偈誦中含藏如何保持正念、開展反思能力和轉心向法的重要建言：

依彼永時無有欺惑者，怙主三寶大悲之妙力，
無義輪迴迷現息滅已，祈禱加持心趨入妙法。

如何思維塵世之瑣事，無有芝麻毫許之實義，
短暫此生心當急劇轉，虔誠勤修精藏勝妙法。

妙齡韶華宛如夏日英，昳麗嬌容瞬若冬時虹，
此生壽數短促不久長，故當勤修精藏勝妙法。

苦時希求幸福之良方，悅時擔憂愁苦之臨降，
永無逃離希憂險關時，故當勤修精藏勝妙法。

珍愛護持疾病沉痾因，修飾裝扮不淨之本性，
無常之身無絲毫實質，故當勤修精藏勝妙法。

大亨身處富位尚抱怨，窮漢身處貧地也呻吟，
每人皆為痛苦包袱累，輪迴之中永無愉悅時。

總之外境苦樂之顯現，皆為自心奇特之幻變，
內心影像如實而外現，外之顯像非能入內心。

通曉彼等如理而思擇，心根阿賴耶之斷絕時，
迷亂現境霧靄煙雲外，真實具足法性義虛空。

所謂之有假立非真實，所謂之無亦具虛幻性，
彼等一切假立無雜染，心性本為圓滿正等覺。

是非妄念如水之漣漪，頻頻泛起此等之眾生，
無緣之中自然安住時，趨至法界本始之大海。

總之境現乃為心幻化，心則本空無基而離根，
無基之法執為我所故，汝吾長時漂流輪迴中。

自此當不追隨外境轉，無散直視自心之當下，
現見無可言說心自性，則獲佛果道路不遙遠。

依彼三根本尊之加持，願能迅速證悟大空性，
獲得本淨大圓滿王位，利益無邊無際之眾生。*

(* 偈誦部分出自索達吉堪布藏譯中之譯文。)

請仔細閱讀這些字句，好好思維與反思，並將它們銘記於心。

寄予我所有的愛與祈願，

願一切吉祥！



帕秋仁波切