



杂巴楚仁波切之修心建言



图片来源：雪谦寺

亲爱的朋友，

一如往常，希望收信的各位平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想和大家谈谈几句来自杂巴楚仁波切的修行建言。

一：

“佛法若是不能利益你的心，
佛法只是有名无实。
若是你的心不能改变，
即使闭关百年也只是折腾自己。”

在现在这个时刻，我们每个人都面临着许多挑战与人生中的起伏不定。在这样的情况下，若让佛法真的进入到我们的心，就要在心中生起真正的悲心、信心并对因果业力深信不疑。这些都是我们要谨记在心的佛法要点，不要只是在文字表面修行、用嘴巴修行，要在实质上修行；也就是要让佛法真正能利益到你的心。

二：

“你或许熟稔生圆次第之观修，
但若其间缺乏真正的菩提心，
它们除了让你在虚幻轮回中播下投生之种子外，
不会帮助你达到任何遍知的境界。”

为了达到成佛的境地，我们要么需要建立正确的发心，要么需要正确的见地。如果没有在一开始就奠定正确的见地或正确的发心，最终只会让自己误入歧途，远离佛果。然而，从一开始就要建立正确的见地是很困难的，甚至是不可能的。这里所指的正确见地，是指空性或心性、本觉、本智的见地，因此，如果我们没有办法马上建立正确的见地，就要先建立正确的发心。正确的发心是指菩提心，它是基于悲心而生起的，我们需要有菩提心才能够修持六度波罗蜜，进而才能够修持生起与圆满二次第。因此，请培养菩提心。

三：

“调伏你的心，调伏你的心，以佛法调伏你的心！
若是你能以转心四思惟调伏你的心，
纵使没有任何见地、禅修、持诵、生起或圆满，
也不会偏离解脱的道路。”

如果你无法调伏自己的心，纵使你做任何的修持，也都无法达到觉醒的境地。因此，无论做什么修持，都要以审视自己的经验为基础，这样才能在这条法道上前进。在藏文中，我们之所以称佛教徒为“内道”（囊巴），非佛教徒为“外道”（其巴），正是因为非佛教徒相信一切轮回涅槃现象都是从外在因素而产生的，例如：造物主。而佛教徒相信轮回和涅槃一切现象皆是由自己的内心所产生的，因此，佛教主要教导要关注自心，例如：如何调伏自心，如何认出心性等等。因此，我们称非佛教徒

为外道，并非因为他们不属于我们这个内道圈子里的人；相反的，所谓的“内”、“外”指的是我们要专注的方向，向内或向外。因此，调伏你的心极为重要。

好的最后，我在这次莲师日提醒大家的内容，愿大家在阅读这篇讯息时，能确保自己不会自欺欺人，不要欺骗自己。许多人都会落入自我欺骗的陷阱，请记住提醒自己不要用这种方式让自己离法道越来越远。

寄予语我所有的爱与祝福，

愿一切吉祥，



帕秋仁波切