



雜巴楚仁波切之修心建言



圖片來源：雪謙寺

親愛的朋友，

一如往常，希望收信的各位平安、健康與快樂。今天的蓮師日，我想和大家談談幾句來自雜巴楚仁波切的修行建言。

一：

「佛法若是不能利益你的心，
佛法只是有名無實。
若是你的心不能改變，
即使閉關百年也只是折騰自己。」

在現在這個時刻，我們每個人都面臨著許多挑戰與人生中的起伏不定。在這樣的情況下，若讓佛法真的進入到我們的心，就要在心生起真正的悲心、信心並對因果業力深信不疑。這些都是我們要謹記在心的佛法要點，不要只是在文字表面修行、用嘴巴修行，要在實質上修行；也就是要讓佛法真正能利益到你的心。

二：

「你或許熟稔生圓次第之觀修，
但若其間缺乏真正的菩提心，
它們除了讓你在虛幻輪迴中播下投生之種子外，
不會幫助你達到任何遍知的境界。」

為了達到成佛的境地，我們要麼需要建立正確的發心，要麼需要正確的見地。如果沒有在一開始就奠定正確的見地或正確的發心，最終只會讓自己誤入歧途，遠離佛果。然而，從一開始就要建立正確的見地是很困難的，甚至於是不可能的。這裡所指的正確見地，是指空性或心性、本覺、本智的見地，因此，如果我們沒有辦法馬上建立正確的見地，就要先建立正確的發心。正確的發心是指菩提心，它是基於悲心而生起的，我們需要有菩提心才能夠修持六度波羅蜜，進而才能夠修持生起與圓滿二次第。因此，請培養菩提心。

三：

「調伏你的心，調伏你的心，以佛法調伏你的心！
若是你能以轉心四思惟調伏你的心，
縱使你沒有任何見地、禪修、持誦、生起或圓滿，
也不會偏離解脫的道路。」

如果你無法調伏自己的心，縱使你做任何的修持，也都無法達到覺醒的境地。因此，無論做什麼修持，都要以審視自己的經驗為基礎，這樣才能在這條法道上前進。在藏文中，我們之所以稱佛教徒為「內道」（囊巴），非佛教徒為「外道」（其巴），正是因為非佛教徒相信一切輪迴涅槃現象都是從外在因素而產生的，例如：造物主。而佛教徒相信輪迴和涅槃一切現象揭示由自己的內心所產生的，因此，佛教主要教導要關注自心，例如：如何調伏自心，如何認出心性等等。因此，我們稱非佛教徒為外道，並非因為他們不屬於我們這個內道圈子裡的人；相反的，所謂的「內」、「外」指的是我們要專注的方向，向內或向外。因此，調伏你的心極為重要。

好的最後，我在這次蓮師日提醒大家的內容，願大家在閱讀這篇訊息時，能確保自己不會自欺欺人，不要欺騙自己。許多人都會落入自我欺騙的陷阱，請記得提醒自己不要用這種方式讓自己離法道越來越遠。

寄予語我所有的愛與祝福，

願一切吉祥，



帕秋仁波切