



SAMYE INSTITUTE

杂巴楚仁波切之建言



照片来源：雪谦寺

亲爱的朋友，

一如既往，我希望收信的各位平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想和大家分享一些来自杂巴楚仁波切的建言：

修持你的心、修持你的心、修持你的这个心。

若是你能以菩提心修持自心，

纵使你一个身体或语言的善行都没有完成，

也能毫不费力地成就自己和他人的利益。

我们学习了许多修持佛法的方法，诸如：禅修、修心、持咒、从前行开始的一切法道，所有能累积资粮的方法。然而，我们必须要知道所有这些方法，包括佛陀、莲师及祖师大德所给予的口诀都是为了同一个目的：调伏我们的心。

要知道你的修心训练是否有效，唯一的方法就是检视自己：看看自己是否犯下身、语、意的恶行？看看自己的心是否受五毒情绪、我执、怀疑、邪见、宗派分别或评断所影响？检视这些烦恼，并检视自己能够转化多少？以及，看看自己的悲心发展得如何？检视自己有多相信因果业力？要经常确定自己能够让烦恼情绪减少。就这么单纯！正如杂巴楚仁波切所说的，佛法修行，除此之外别无他法。因此，如果你不是用这些方法调伏你的心，那么你的修行就没有遵循正道。

不能利益你的心的佛法，

只是名义的佛法，没有实质性。

如果你的心无法改变，

纵使闭关一百年也只是苦劳而已。

如上面所说的，不论你从事什么样的佛法修持，它要能够帮助你的心。不论我们谈到利益众生或护持佛法，归根究底都是要转化你的心。如果你能为自心带来安乐，那么你也会知道该如何为其他众生带来安乐。如果你能减少自心的烦恼情绪，那么你就是护持佛法。因此，如果你能转化自己的心，就能同时为众生与佛法服务。

你或许完成了数年数月的闭关，
也完成上亿遍的持咒，
但如果你的贪、瞋、痴没有减少，
你的修持则全是无意义之举。

我们可能会想自己花了很长时间去闭关、持诵了大量咒语、花好几个小时禅修、学习了许多佛法，因此累积了广大的资粮。然而，如果我们的贪、瞋、痴一点都没有减少，那么我们应该要知道所有这些修持都是没有意义的。正如杂巴楚仁波切所说的。

请将这两段偈子忆持在心。像杂巴楚仁波切这样一位伟大导师所说的话具有极大加持力，并为我们指引真正佛法的方向。我自己从这些忠告中受益匪浅，它们帮助我不偏离真正的法道。

送上我所有的爱与祈愿。

一切吉祥



帕秋仁波切