



SAMYE INSTITUTE

雜巴楚仁波切之建言



照片來源：雪謙寺

親愛的朋友，

一如既往，我希望收信的各位平安、健康與快樂。今天的蓮師日，我想和大家分享一些來自雜巴楚仁波切的建言：

修持你的心、修持你的心、修持你的這個心。
若是你能以菩提心修持自心，
縱使你一個身體或語言的善行都沒有完成，
也能毫不費力地成就自己和他人的利益。

我們學習了許多修持佛法的方法，諸如：禪修、修心、持咒、從前行開始的一切法道，所有能累積資糧的方法。然而，我們必須要知道所有這些方法，包括佛陀、蓮師及祖師大德所給予的口訣都是為了同一個目的：調伏我們的心。

要知道你的修心訓練是否有效，唯一的方法就是檢視自己：看看自己是否犯下身、語、意的惡行？看看自己的心是否受五毒情緒、我執、懷疑、邪見、宗派分別或評斷所影響？檢視這些煩惱，並檢視自己能夠轉化多少？以及，看看自己的悲心發展得如何？檢視自己有多相信因果業力？要經常確定自己能夠讓煩惱情緒減少。就這麼單純！正如雜巴楚仁波切所說的，佛法修行，除此之外別無他法。因此，如果你不是用這些方法調伏你的心，那麼你的修行就沒有遵循正道。

不能利益你的心的佛法，
只是名義的佛法，沒有實質性。
如果你的心無法改變，
縱使閉關一百年也只是苦勞而已。

如上面所說的，不論你從事什麼樣的佛法修持，它要能夠幫助你的心。不論我們談到利益眾生或護持佛法，歸根究底都是要轉化你的心。如果你能為自心帶來安樂，那麼你也會知道該如何為其他眾生帶來安樂。如果你能減少自心的煩惱情緒，那麼你就是在護持佛法。因此，如果你能轉化自己的心，就能同時為眾生與佛法服務。

你或許完成了數年數月的閉關，
也完成上億遍的持咒，
但如果你的貪、瞋、癡沒有減少，
你的修持則全是無意義之舉。

我們可能會想自己花了很長時間去閉關、持誦了大量咒語、花好幾個小時禪修、學習了許多佛法，因此累積了廣大的資糧。然而，如果我們的貪、瞋、癡一點都沒有減少，那麼我們應該要知道所有這些修持都是沒有意義的。正如雜巴楚仁波切所說的。

請將這兩段偈子憶持在心。像雜巴楚仁波切這樣一位偉大導師所說的話具有極大加持力，並為我們指引真正佛法的方向。我自己從這些忠告中受益匪淺，它們幫助我不偏離真正的法道。

送上我所有的愛與祈願。

一切吉祥



帕秋仁波切