



冈波巴四法



图片来源：喜马拉雅艺术资源

亲爱的朋友，

一如既往，我希望收到此讯息的各位平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想和大家分享我个人对著名的〈冈波巴四法〉的理解：

请加持我，愿我的心转向法，

愿法成道，

愿道断惑，

愿惑显智！

这些文字适用于任何我们所修行的法上。例如，举培养悲心为例，我们首先要透过闻、思来了解悲心的真正含义。等到我们真正明白拥有一颗善良的心为何时，我们的心就会转向法。

接着，在不断地闻思学习后，我们需要把所学习到的东西付诸实修，以培养悲心为例，意思是我们会运用各种技巧来培养悲心，因此法就变成了道。

接着，再经由不断地实修，悲心变成了能对治瞋心、忧愁等烦恼的法门，变成了能对治我执与痛苦的法门。这个就是「道能断惑」。

最后，当我们的修持变得越来越强大，来到不论什么情绪生起，诸如瞋心或任何负面情绪，全都能变成帮助悲心增长的助缘，使悲心永远都不会衰退。这就是惑显现为智慧的时候。

结论就是，闻思法教能帮助心转向法；将所学付诸实修，能使法成为道；而当我们的修持能对治烦恼时，道便能断惑；最后，无论于道上生起任何东西、任何障碍或依缘，都能变成修行的工具，此时惑便显现为智能。

以上是我对冈波巴四法的体会，希望能对大家的修持有一些帮助。请将佛法付诸身体力行，培养善良的心、信心与一切善德。

寄予我所有的爱与祈愿，

愿一切吉祥。

A handwritten signature in Tibetan script, which appears to be 'པཎ་ཆེན་འཇམ་གཟུངས་པཎ་ཆེན་འཇམ་གཟུངས་' (Pachen Rinpoche). The signature is written in a fluid, cursive style with a large loop at the bottom.

帕秋仁波切