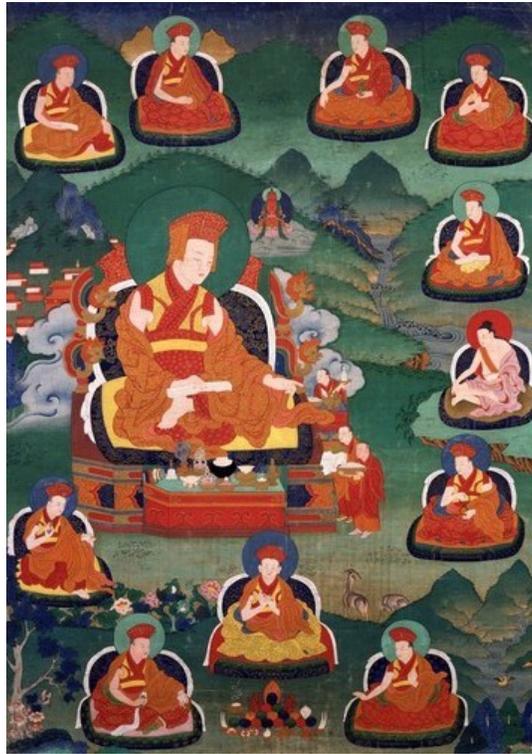


## 岡波巴四法



圖片來源：喜馬拉雅藝術資源

親愛的朋友，

一如既往，我希望收到此訊息的各位平安、健康與快樂。今天的蓮師日，我想和大家分享我個人對著名的〈岡波巴四法〉的理解：

請加持我，願我的心轉向法，

願法成道，

願道斷惑，

願惑顯智！

這些文字適用於任何我們所修行的法上。例如，舉培養悲心為例，我們首先要透過聞、思來了解悲心的真正含義。等到我們真正明白擁有一顆善良的心為何時，我們的心就會轉向法。

接著，在不斷地聞思學習後，我們需要把所學習到的東西付諸實修，以培養悲心為例，意思是我們會運用各種技巧來培養悲心，因此法就變成了道。

接著，再經由不斷地實修，悲心變成了能對治瞋心、憂愁等煩惱的法門，變成了能對治我執與痛苦的法門。這個就是「道能斷惑」。

最後，當我們的修持變得越來越強大，來到不論什麼情緒生起，諸如瞋心或任何負面情緒，全都能變成幫助悲心增長的助緣，使悲心永遠都不會衰退。這就是惑顯現為智慧的時候。

結論就是，聞思法教能幫助心轉向法；將所學付諸實修，能使法成為道；而當我們的修持能對治煩惱時，道便能斷惑；最後，無論於道上生起任何東西、任何障礙或依緣，都能變成修行的工具，此時惑便顯現為智慧。

以上是我對岡波巴四法的體會，希望能對大家的修持有一些幫助。請將佛法付諸身體力行，培養善良的心、信心與一切善德。

寄予我所有的愛與祈願，

願一切吉祥。

A handwritten signature in Tibetan script, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized representation of the name Pachen Rinpoche.

帕秋仁波切