



外、内、密轮回



图片来源：喜马拉雅艺术资源

亲爱的朋友，

今天是藏历木龙新年第一个莲师日，首先我要向各位法友致上诚挚的祝福，祝福大家新年愉快、吉祥如意！

这篇莲师日讯息主要是为那些已经在法道上认真修持佛法，或者对于释迦牟尼佛和莲师所传授之转化道，有兴趣了解者所准备的。为了让大家都步上这条解脱轮回之道，首先我们要明白“轮回”的意义。因此，在这篇讯息中，我想和大家说明轮回的外、内、密这三个面向。

要了解什么是“外轮回”，首要必先认知到自身的一切体验、觉受皆缘于我们的心。无论我们看见什么、听到什么，或有什么感受，都跟我们的心境有关：如果我们的`心处于正面、积极状态，我们的觉受也会是正面的；如果我们的`心处于负面、消极状态，那么我们的觉受也将是负面的。这清楚表明了我们的`心境决定了自身的觉受世界。那么，这个我们可以清楚感知到的觉受世界，正是所谓的“外轮回”。因此，为了让自己能渐渐有所改进、摆脱这样的情况，就必须学习去观察、反思自己的`心如何影响自身的一切体验、觉受。

一旦我们能透过观察自心来减少负面念头与烦恼情绪时，便能开始看见“内轮回”，也就是由我们的自我与身分感所形成的内世界。透过观察觉受所形成的外世界，我们能够明白事实上里面没有一丁点实质存在的成分，全都是我执所创造出来的；这就是所谓“内轮回”。

经由禅修练习，我们能够让这种自我意识稍微松绑，进而透过内轮回去看，存在于我们所有念头生灭过程当中“密轮回”。每个念头生灭的过程在细微层面上都自成一个世界；因此，只要我们与念头纠结，我们就处在轮回当中。但是，一旦我们能观照、清楚觉知每个当下，那么每一个念头、感受或情绪都将立即自行消融；此时我们也就看见了“密轮回”，了悟其空性的本质。

以上就是随着我们在修道上进步，对轮回体会的转变，以及如何往更细微层次推进、如何看穿所有轮回，进而解脱自己。修持佛法不是鹦鹉学舌，持诵一些字句，或是坚守某些信仰；而是沿着这条法道，让自己的体会与了悟能更加深。要怎么在这条道路上持续获得进步，就要仰赖祈请来获得加持、聚集有利的助缘，以及修持真诚、无私的悲心。

因此，值此藏历新年之际，我想和大家分享我对轮回更深层意义的体会。同时，我也祈愿大家都能获得实证与了悟，并在修道上寻得指导。

寄予我所有的爱与祝愿，
一切吉祥

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Tibetan characters and a large, sweeping flourish that loops around the bottom of the text.

帕秋仁波切

请阅读以下讯息：



亲爱的朋友，

帕秋仁波切与桑耶翻译团队衷心感谢大家对桑耶翻译的慷慨赞助。您的布施对佛法的保存与传播发挥了极重要之作用。若您希望在神变月（福德倍增十万倍之殊胜月）期间进行供养，可透过[成为定期赞助者](#)或[单次赞助](#)来完成布施。

以上敬祝 平安，

桑耶翻译团队