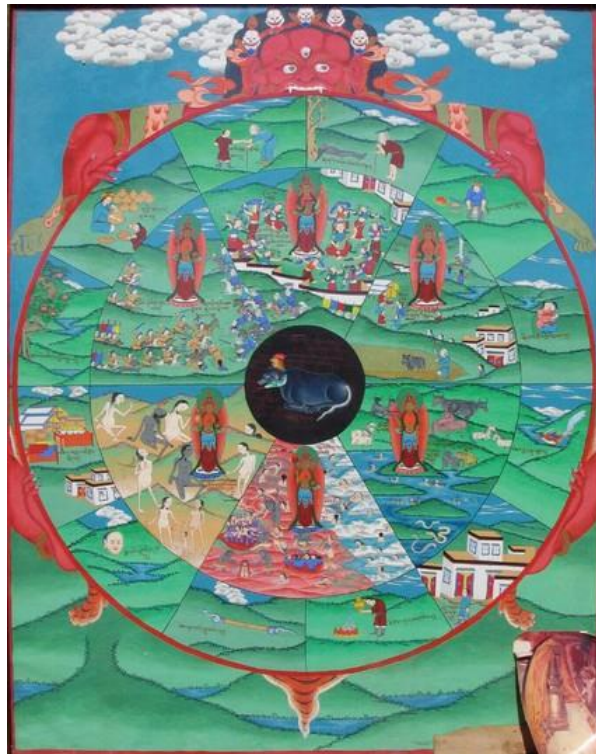


外、內、密輪迴



圖片來源：喜馬拉雅藝術資源

親愛的朋友，

今天是藏曆木龍新年第一個蓮師日，首先我要向各位法友致上誠摯的祝福，祝福大家新年愉快、吉祥如意！

這篇蓮師日訊息主要是為那些已經在法道上認真修持佛法，或者對於釋迦牟尼佛和蓮師所傳授之轉化道，有興趣了解者所準備的。為了讓大家都能步上這條解脫輪迴之道，首先我們要明白「輪迴」的意義。因此，在這篇訊息中，我想和大家說明輪迴的外、內、密這三個面向。

要了解什麼是「外輪迴」，首要必先認知到自身的一切體驗、覺受皆緣於我們的心。無論我們看見什麼、聽到什麼或有什麼感受，都跟我們的心境有關：如果我們的心處於正面、積極狀態，我們的覺受也會是正面的；如果我們的心處於負面、消極狀態，那麼我們的覺受也將是負面的。這清楚表明了我們的心境決定了自身的覺受世界。那麼，這個我們可以清楚感知到的覺受世界，正是所謂的「外輪迴」。因此，為了讓自己能漸漸有所改進、擺脫這樣的情況，就必須學習去觀察、反思自己的心如何影響自身的一切體驗、覺受。

一旦我們能透過觀察自心來減少負面念頭與煩惱情緒時，便能開始看見「內輪迴」，也就是由我們的自我與身分感所形成的內世界。透過觀察覺受所形成的外世界，我們能夠明白事實上裡面沒有一丁點實質存在的成分，全都是我執所創造出來的；這就是所謂「內輪迴」。

經由禪修練習，我們能夠讓這種自我意識稍微鬆綁，進而透過內輪迴去看，存在於我們所有念頭生滅過程當中的「密輪迴」。每個念頭生滅的過程在細微層面上都自成一個世界；因此，只要我們與念頭糾結，我們就處在輪迴當中。但是，一旦我們能觀照、清楚覺知每個當下，那麼每一個念頭、感受或情緒都將立即自行消融；此時我們也就看見了「密輪迴」，了悟其空性的本質。

以上就是隨著我們在修道上進步，對輪迴體會的轉變，以及如何往更細微層次推進、如何看穿所有輪迴，進而解脫自己。修持佛法不是鸚鵡學舌，持誦一些字句，或是堅守某些信仰；而是沿著這條法道，讓自己的體會與了悟能更加深。要怎麼在這條道路上持續獲得進步，就要仰賴祈請來獲得加持、聚集有利的助緣，以及修持真誠、無私的悲心。

因此，值此藏曆新年之際，我想和大家分享我對輪迴更深層意義的體會。同時，我也祈願大家都能獲得實證與了悟，並在修道上尋得指導。

寄予我所有的愛與祝願，
一切吉祥



帕秋仁波切

請閱讀以下訊息：



親愛的朋友，

帕秋仁波切與桑耶翻譯團隊衷心感謝大家對桑耶翻譯的慷慨贊助。您的布施對佛法的保存與傳播發揮了極重要之作用。若您希望在神變月（福德倍增十萬倍之殊勝月）期間進行供養，可透過[成為定期贊助者](#)或[單次贊助](#)來完成布施。

以上敬祝 平安，

桑耶翻譯團隊