



观自心



亲爱的朋友，

一如往常，希望阅读此讯息的各位平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想跟大家分享几句窍诀：

我观自心时，感法之殊胜。

我观自心时，见自心最要。

我观自心时，照自心幻变。

我观自心时，悲心增上了。

我观自心时，知禅修之胜。

我观自心时，悟法之体性。

我观自心时，执取减少了。

寄予我所有的爱与祝愿，

一切吉祥。



帕秋仁波切