



來自我的根本上師的建議



尊貴的索哲仁波切

親愛的朋友，和往常一樣，希望收到此信的各位平安、健康、愉快。今天的蓮師日，我想與你們分享我已故的根本上師尊貴的索哲仁波切的一些精闢建議。

首先，你應該知道，修行者需要的兩個主要品質是信心和精進。在這裏，信心是指理解修行竅訣的含義以及其要點。基於這種理解，遵循這些竅訣並將它們應用於你的修行是精進。

第二，修行者的主要障礙是傲慢和嫉妒。請留意這些負面情緒。

第三，爲了支持我們對修持保持信心和精進，我們需要正確的因緣。這些因緣就是傳統所指的累積資糧。持續地供養三寶和衆生來修持佈施、持戒與安忍，聞思佛典、持咒、饒塔、做大禮拜，簡而言之七支供。所有這些修持都在積累功德資糧與有力的因緣，像是在鋪一條好走的路。你的佛法修持，特別是你的禪修就像是擁有了一輛好車。如果你沒有一條好的路，即使你擁有最昂貴而且性能超強的車，但你的旅途也會很顛簸。爲了能讓你的旅途儘可能平坦又迅速，所以你需要一條用累積資糧鋪好的路。

今天這些建議的關鍵要點，來自我的根本上師尊貴的索哲仁波切，請放入你們的心，請銘記在心。

寄予我所有的愛與祝願，

一切吉祥。



帕秋仁波切

請閱讀以下的信息



敬愛的法友們,

桑耶翻譯團隊很高興宣佈，開啓我們的[新網站](#)，碰巧是第三個月的殊勝蓮師日，我們衷心感謝你們每一位慷慨支持桑耶翻譯團隊，沒有你們這一切不會成爲可能。以下是 [new website](#) 的概述：

主頁

在我們的主頁，你將可以找到最新的消息、更新和翻譯。

秋林德薩圖書館

我們一直在擴充的秋林德薩圖書館提供的冊子包含大批不同的傳統西藏佛教修持和論典，主要選自珍貴秋林伏藏寶藏（秋林德薩），這些法本提供修習秋林德薩傳承學習和修持精闢的傳統資料，並且可以方便地以 PDF 格式免費下載。

個別翻譯

在此您將會找到超過 200 個傳統藏傳佛教的翻譯文件，依照字母排列伏藏師或主要作者名字。這些包括祈請文、修持、論著，全部方便大家免費下載 PDF 格式。

出版書籍

在我們的出版書籍，你可以找到印刷實體書和電子書的形式。在過去幾年桑耶翻譯團隊已經出版發行了 7 本書。.

朝聖

請留意我們即將發行的 Nekhor 新網站及 App 程序。

目前的主要項目

我們目前主要的項目包括：完成[秋林德薩傳承課頌集](#) 並翻譯 [Tsakang 由查康譯師仁欽南嘉翻譯的《道次第智慧藏釋論》](#)。我們的目標是在 2024 年年底完成這些項目。

未來項目

優先安排除了英語外的其它語種，我們要有更多的語種，像是中文、西班牙語、葡萄牙語、越南語、泰語、印度尼西亞語、烏克蘭語、俄語、尼泊爾語、法語和德語。在 2025 年桑耶翻譯團隊將會聚焦在發行修訂所有的蓮師的書籍。

支持我們

桑耶翻譯團隊的各個項目的存在，仰賴您慷慨的財力支持。爲了維持並確保我們所進行的項目能夠持續並完成，我們懇請您考慮通過捐款來支持我們。您可以通過 [joining us on Patreon](#) 做長期護持，或者一次性捐款通過 [one-time donation](#)。

附上最溫暖的問候，

桑耶翻譯團隊