

初学者在法道上所需培养的六项功德



图片：龙钦巴尊者（由喜马拉雅艺术资源提供）

亲爱的朋友，

一如既往，希望收信的各位平安、健康与快乐。祝大家莲师日快乐，并祈愿大家都
能照顾好自己的身体与心灵。

今天的莲师日，我想和大家分享几句取自《窍诀藏》（『门阿佐』；*Mengak Dzö*）的话，这些文字道出初学者在法道修行中所需具备的六项必要功德：

初入法道须具备的六项功德：

维持三学，此为法道之根基，

无有偏颇地广泛学习与反思教法，

清净三门、自净其意，

避免恶行、增长善行，

要有惭愧心、谨慎正知，并培养净信心，

要依止修行导师与善知识。

这里提到的第一个功德是“**维持三学，此为法道之根基**”。的确，整个佛道的核心基础在戒、定、慧三学。让自己能够正确地修持此三学，是非常重要的，因为整个法道都包含在其中。戒律的修持能够改变我们的行为，禅定的修持能够改变我们的心，智慧的修持能够消除我们的攀缘执著、自我中心以及负面情绪。

第二个功德是“**无有偏颇地广泛学习与反思教法**”。这里点出我们应该尽可能地大量学习佛法，并真诚地反思法教意义。

以上的闻思修习，目标应该全部用来帮助培养第三个功德，即“**清净三门、自净其意**”。事实上，闻、思、修的真正目的应该是要让我们的身、语、意行为变得更加调柔——因为，我们的一切行为都是透过身、语、意这三门来完成的。

俗话说，学习不应有骄傲，禅修不应有恶行。因此，当我们在进行学习、反思、禅修时，应该要不断检视自己的心，根除任何我们所注意到的过失。否则的话，我们学习得越多，就越有可能产生傲慢心；反思得越多，就越有可能产生怀疑。这些恰恰跟我们想要的效果相反。

透过调伏自己的身、语、意，我们进一步“**避免恶行、增长善行**”。这代表著，一旦我们发现自己正在做恶行时，应该要马上停止并忏悔。相反的，每当我们注意到自己在做好事时，我们应该要让自己做得更多、更好。因此，我们应该要去检视哪些行为是善的，哪些又是恶的，才能够采取相应的行动。

我们的戒行还必须加上“**要有惭愧心、谨慎正知，并培养净信心**”作为辅助。每当我们看到自己正在从事恶行时，重要的是要有惭愧心。这样我们才能下定决心将

来不会再犯同样的行为。提起谨慎、正知的心可以帮助我们巩固这样的决心，而深信因果业力也可以帮助我们强化这项决心。为了激励自己在法道上勇猛前进，我们需要培养三种信心：受到鼓舞的信心、殷切渴望的信心，和全然信靠的信心。

最后，发展信心的基础是**“要依止修行导师与善知识”**。所谓具格的修行导师是指行为符合戒仪、慈悲、博学并具有实际的禅定体悟。此外，他还必须要持有能够让你依靠的真实传承法教。这样的一位修行导师能够帮助你开展法道上所需的一切良善功德。

此外，我们也应该结交有德行的朋友。遗憾的是，那些不持守三昧耶、与上师或同门师兄关系不好、不修行、对法教失去信心的朋友，这些都是会对我们产生负面影响的朋友，有害我们的修行进展。因此，一定要明智地慎选朋友。

当我们开始培养这六项功德时，我们等于聚集了修道所需的一切顺缘。因此，请大家将这些牢记在心，好好修行。

寄送我所有的爱与祝愿，
一切吉祥。



帕秋仁波切