

初學者在法道上所需培養的六項功德



圖片：龍欽巴尊者（由喜馬拉雅藝術資源提供）

親愛的朋友，

一如既往，希望收信的各位平安、健康與快樂。祝大家蓮師日快樂，並祈願
大家都能照顧好自己的身體與心靈。

今天的蓮師日，我想和大家分享幾句取自《竅訣藏》（『門阿佐』；*Mengak Dzö*）的話，這些文字道出初學者在法道修行中所需具備的六項必要功德：

初入法道須具備的六項功德：

維持三學，此為法道之根基，

無有偏頗地廣泛學習與反思教法，

清淨三門、自淨其意，

避免惡行、增長善行，

要有慚愧心、謹慎正知，並培養淨信心，

要依止修行導師與善知識。

這裡提到的第一個功德是「**維持三學，此為法道之根基**」。的確，整個佛道的核心基礎在戒、定、慧三學。讓自己能夠正確地修持此三學，是非常重要的，因為整個法道都包含在其中。戒律的修持能夠改變我們的行為，禪定的修持能夠改變我們的心，智慧的修持能夠消除我們的攀緣執著、自我中心以及負面情緒。

第二個功德是「**無有偏頗地廣泛學習與反思教法**」。這裡點出我們應該盡可能地大量學習佛法，並真誠地反思法教意義。

以上的聞思修習，目標應該全部用來幫助培養第三個功德，即「**清淨三門、自淨其意**」。事實上，聞、思、修的真正目的應該是要讓我們的身、語、意行為變得更加調柔——因為，我們的一切行為都是透過身、語、意這三門來完成的。

俗話說，學習不應有驕傲，禪修不應有惡行。因此，當我們在進行學習、反思、禪修時，應該要不斷檢視自己的心，根除任何我們所注意到的過失。否則的話，我們學習得越多，就越有可能產生傲慢心；反思得越多，就越有可能產生懷疑。這些恰恰跟我們想要的效果相反。

透過調伏自己的身、語、意，我們進一步「**避免惡行、增長善行**」。這代表著，一旦我們發現自己正在做惡行時，應該要馬上停止並懺悔。相反的，每當我們注意到自己在做好事時，我們應該要讓自己做得更多、更好。因此，我們應該要去檢視哪些行為是善的，哪些又是惡的，才能夠採取相應的行動。

我們的戒行還必須加上「**要有慚愧心、謹慎正知，並培養淨信心**」作為輔助。每當我們看到自己正在從事惡行時，很重要的是要有慚愧心。這樣我們才能下定決心將來不會再犯同樣的行為。提起謹慎、正知的心可以幫助我們鞏固這樣的決心，而深信因果業力也可以幫助我們強化這項決心。為了激勵自己在法道上勇猛前進，我們需要培養三種信心：受到鼓舞的信心、殷切渴望的信心，和全然信靠的信心。

最後，發展信心的基礎是「**要依止修行導師與善知識**」。所謂具格的修行導師是指行為符合戒儀、慈悲、博學並具有實際的禪定體悟。此外，他還必須要持有能夠讓你依靠的真實傳承法教。這樣的一位修行導師能夠幫助你開展法道上所需的一切良善功德。

此外，我們也應該結交有德行的朋友。遺憾的是，那些不持守三昧耶、與上師或同門師兄關係不好、不修行、對法教失去信心的朋友，這些都是會對我們產生負面影響的朋友，有害我們的修行進展。因此，一定要明智地慎選朋友。

當我們開始培養這六項功德時，我們等於聚集了修道所需的一切順緣。因此，請大家將這些牢記在心，好好修行。

寄送我所有的愛與祝願，

一切吉祥。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Padmakara' written in a stylized, cursive script.

帕秋仁波切