

第十期 在金剛乘的道路上(一) 龍欽心髓之四加行-海天閉關中心實修紀實、冉江仁波切談「頂果欽哲法王傳」、傑尊瑪仁波切 談修行與工作

在金剛乘的道路上(一).....	1
龍欽心髓之四加行-海天閉關中心實修紀實.....	5
冉江仁波切談「頂果欽哲法王傳」.....	7
傑尊瑪仁波切 談修行與工作.....	11

在金剛乘的道路上(一)

(宗薩．欽哲仁波切 開示 翻譯：項慧齡)

從二00一年一月至三月期間，宗薩欽哲仁波切在加拿大溫哥華附近的海天閉關中心傳授龍欽心髓四加行之教授。本期刊載了四加行教授的部分問答。

談究竟菩提心

弟子：在龍欽心髓四加行的發菩提心文之後，有一簡短的經文說道：「竭盡所能地修持究竟菩提心，它是止與觀的合一，並以深信二無我，為修持的導引。」可否請仁波切講述這段經文的涵義？

仁波切：嗯，我會一輩子談論這個問題。菩提心有兩個面向，一是相對菩提心，另一個是究竟菩提心。相對菩提心也包含了「願」（願菩提心）與「行」（行菩提心）兩個面向。究竟菩提心為空性的實修，也就是此處所說的「止與觀的合一」。我們稱它為空性的禪修；如果你從你的上師接受了特定的把心安住在當下剎那的教授，那就是究竟菩提心。把心安住於當下，你的注意力就不會橫衝直撞地追趕著過去與未來。這就是究竟菩提心。除此之外，沒有什麼可以稱之為究竟菩提心。

談圓滿次第的修行

弟子：在金剛薩埵的結行中提及：「此乃空性的覺知 (awareness-emptiness)；在此中，所有關於被清淨者與清淨者的念頭，從一開始便不存在。」可否請仁波切稍加說明？

仁波切：修持金剛薩埵時，總是以發菩提心為起始，而不是只為了自己而修行。如果你是一位如王者般的菩薩，你心想：「我的修行不僅僅是為了自己，而是為了所有的眾生。」如果你是位如牧者一般的菩

薩，你完全不為自己著想，「我為了所有的眾生而修行，至於我自己？我才不在乎自己是否能夠證悟成佛呢！這完全不是我的目標。」你要有這種菩提心。當你修行之時，不論是修持金剛薩埵或所謂的珍貴殊勝的上師相應法，這些修行之法皆為幻影。整個修行的道路是幻影，修行的結果是幻影。這個道理是如此的重要，必須一而再、再而三地謹記在心。然而，身為一個初學的弟子，牢記此一道理是如此的困難，因此上師慈悲善巧的把圓滿次第的修行納入所有的修行之中，甚至也納入皈依之中。當你修持大禮拜的時候，你可以祈求、哭泣、吶喊，然後在最後將本尊融入你的身體之中。這相當的特別。我不認為你可以在耶路撒冷的哭牆面前又喊又叫，然後將那堵哭牆融入你的身體之中。你不會期待那樣的結果。

弟子：然而，它也說：「凝視著究竟的金剛薩埵面容，安住於大平等捨之中。」你如何凝視金剛薩埵的面容？

仁波切：不斷地詢問我這個問題，在未來的歲月裡，也要不斷提出這個問題；這關乎到你，不論是大手印或大圓滿的修行。此刻，你觀想金剛薩埵融入你的身體之中，然後凝視那一剎那的心。那一剎那間、那一短暫的時刻。當然，你的心將開始游移，因此你進行下一個階段的修持。在那個時刻，這是你唯一能做的事。切勿躁進。在那一剎那凝視你的心便已經足夠。除此之外，我將不再多加說明，因為如果我再加以解釋，它將成為理論，而這種理論將在未來對你們形成困擾。它有點困難。

談謙遜

仁波切：當你們與世界互動的時候，你們應該學習不抱持期望，不心懷恐懼。剛開始，從世人的眼光來看，你與世界互動的方式可能被視為瘋狂。聽列諾布仁波切(Thinley Norbu Rinpoche)正是這樣的一個人。他不會對你說：「喔，你看起來非常體面，你的模樣真美。」他反而會對你說：「喔，我的老天，你看起來很慘。」他之所以如此，乃是因為他沒有太多的期望與恐懼。然而事實上，你可能因此而從某種緊張之中獲得釋放。如同聽列諾布仁波切這種人，沒有目的或擔憂某個人將因此而感到失望沮喪，例如，「我可能會失去我的弟子或我的朋友。」一開始，你們可能會認為聽列諾布仁波切實在惡劣；但我認為，他只是在做他自己。你們認為呢？

弟子：非常自在。

仁波切：聽列諾布仁波切可能對你說：「我的天啊，你看起來糟透了。」

你的鼻子是怎麼回事？它一直都是這樣嗎？」令人驚奇的是，像他這樣的人儘管言談如此，事實上卻受到許多人的欣賞。從傳統的角度來看，這般的言詞是一種羞辱。而聽列諾布仁波切一向如此，不只是偶爾為之。但是說也奇怪，許多人卻深受吸引，成為他的追隨者。我們是如此的無知，但仍然保有一絲的敏感；這一丁點的敏感，使我們能夠認清一個人之所以言談如此，乃是出於愛，乃是因為他沒有期望，沒有恐懼。因此，當你面對這樣的情況時，你感到舒坦自在。我們常常聽到人們對自己說：「喔，你看起來棒極了。喔，你是如此的這樣，喔，你是如此的那樣。」這番話或許給予我們一絲絲短暫的快樂，但之後我們卻需要來自他人的一再肯定。因此，當某個人實話實說的時候，我們感到如釋重負。但它十分稀有難得；而如聽列諾布仁波切者，為數不多。

我想要提出一個論點；它有點複雜，但十分重要。它關乎謙遜。當我們修習佛法，個性變得溫順馴良是對佛法有所鑽研的徵兆，不再那麼情緒化則是有所禪定的徵兆。培養謙遜真的十分要緊。每一個人，包括上師、弟子、修行者，都必須學習如何保持謙遜。然而，謙遜是微妙且不可思議的。若要加以解釋，則有一點複雜。

在佛教之中，謙遜十分受到珍視與強調；正因為如此，你也可以說，西藏文化也重視謙遜。然而，有些人卻幾乎以自己的謙卑為傲。事實上，幾乎有百分之九十九的西藏人為自己的謙卑感到驕傲。目前有些西藏喇嘛，特別是那些來自果洛地區的喇嘛-- 那是一個以培育無數偉大的大圓滿行者為傳統的地區，他們的行事作風相當直率，因此在西藏社會中引起了極大的反感與不恥。西藏人是那麼的以謙卑為傲；而在這些喇嘛之中，有些人卻是一點也不謙遜。有一次，某個人向一位果洛喇嘛問及，他閱讀經典的速度何以如此快速，那名喇嘛回答，「那是因為我已經完全清淨了我的語輪，看這兒！」然後他展示舌上一朵自生的紅色蓮花。以謙卑為傲的西藏人面對這種情況，只會認為，「喔，老天爺，這個人又在炫耀了。」然而，我們可以從另一個角度來看待此事。我認為，這位喇嘛真是謙遜，但卻是以一種非常非常不同的方式來呈現。你瞧，他並沒有背負謙卑的重擔。

從如此造作的謙卑重擔中解脫的狀態，和那些傻頭傻腦、完全沒有腦筋，或聲稱自己是大圓滿傳承的持明者，還是狄帕·丘普拉(Deepak Chopra，被認為是身心靈醫學領域最偉大的領導人物之一，也是一名執業醫師、暢銷書作家)的轉世者，這之間是一點關係也沒有。若想從中分辨出真正謙遜的人，可能需要一點點敏銳的洞察力。真正從謙卑重擔中解脫的人，是相當了不起的。我喜歡這樣的人。但是，如

果你自陷在那種造作謙遜的沉重包袱之下，那麼你可能就無法領會欣賞真正的謙遜。

為了安全起見，我真的建議你們要珍視謙遜。去擔負起謙遜的重擔。比起想要超越謙卑的重擔-- 這是有點困難的-- 它的風險要少些。如果你遇見某些果洛喇嘛，你將會發現，他們是那麼的天真無邪。如先前所提的那位喇嘛所說的，「我能夠讀經典讀得那麼快，乃是因為我的語輪無垢無染」，那正如同蘇菲說「我是一個女人」一般，心中沒有一絲懷疑。(下期待續)

(柔和聲感謝海天閉關中心、麗莎·戴維森、雅各·賴斯利協助謄寫編輯仁波切的教授)

龍欽心髓之四加行-海天閉關中心實修紀實

(項慧齡 翻譯)

就在仁波切預定抵達閉關中心，並且展開四加行閉關的前六天，我們正處於組織、籌備、安排各項事宜的忙亂之中，冬季的第一場、也是最大的一場暴風雪席捲而至-- 美麗、蓬鬆、清新的白雪不停地落下... 落下...連續二十四個小時，積雪厚達三十六英吋。工作人員和義工才鏟了雪、開了路，雪又來了，一下又是數小時。因此白天黑夜，我們一次又一次地在相同的通道、相同的路面上鏟雪開路。

在眾人熱心協助之下，我們把樓閣設置成為一個美侖美奐的講堂，所有的設施也都清潔妥當，準備迎接仁波切的到來，以及閉關的開展。我們終於準備就緒！仁波切抵達之時，帶來了清澈湛藍的天空，以及此地多年來少見的燦爛冬陽！在閉關期間，落雪少之又少，這是十分罕見的情況。仁波切說，此乃天公作美，「非常合作」。

大約有七十名的僧眾參與閉關，停留的時間從一個星期至三個月不等；他們分別來自加拿大、美國、英格蘭、瑞士、德國、法國、澳洲、香港以及台灣。另外一件要事是，我們有幸能夠再次接待來自不丹的喇嘛寧庫拉仁波切(Lama Nyingkula Rinpoche)，以及宗薩欽哲仁波切的幼弟蔣佩多傑仁波切(Jampel Dorje Rinpoche)。數年前，喇嘛寧庫拉仁波切曾經造訪海天閉關中心。這一次在舊金山協助仁波切傳授金剛薩埵灌頂之後，抵達海天閉關中心，應仁波切要求主持幾項修法。他教導一些閉關的學員製作食子和開光所需的裝臟方法。我們非常感謝喇嘛寧庫拉仁波切在停留中心期間，不眠不休滿足我們的眾多要求。

仁波切的幼弟蔣佩多傑仁波切的到來，為一賞心樂事。他自然謙遜、毫不矯揉造作的性格，著實令人感到耳目一新。有他參與仁波切和閉關學員在晚餐後舉行的非正式討論，真是一個美妙的經驗。

除了這兩位嘉賓之外，南開寧波仁波切(Namkhai Nyingpo Rinpoche)的蒞臨也使我們倍感榮幸。在為期一天的造訪中，仁波切應我們之請，給予龍欽心髓四加行之口傳，並回答相關的修持問題。我們感到十分欣喜，能夠有此機會認識南開寧波仁波切。

在十一個星期的閉關期間，也發生了一些原定行程之外的事件。在聖誕節那一天，每個人都進廚房幫忙，因而享用了一頓美味可口的耶誕晚餐。新年前夕，仁波切為住在溫哥華的道格·李森(Doug Rickson)和李素茵(音譯，Suyin Lee)主持結婚典禮。我們都在場觀禮；當花瓣

從仁波切、素茵、道格的頭頂落下之時，我們念誦祈請文，吟誦詩句。整個典禮的氣氛充滿了加持與喜悅。

我們心血來潮，與喇嘛寧庫拉仁波切、蔣佩多傑仁波切一起慶祝藏曆年。我們大約五十人，於清晨齊聚樓閣，念誦傳統的祈請文，供養仁波切曼達、藏粍、拌著葡萄乾的藏紅花飯。然後，仁波切要求學員一一獻唱。之後，我們共進午餐；餐後不久，即進行閉關。所有出席這些場合的人都很高興有此機會與仁波切分享經驗。

海天閉關中心的工作人員感謝所有閉關學員全心全意地參與，以及對於設施有限的諒解。他們的全心奉獻和慷慨相助，利益了每一個全程參與閉關的人。我們唯一的願望是，能夠容納更多的人進行這一次的閉關。然而，可惜的是，基於閉關中心場地的限制和仁波切建議的人數限制，我們無法公開閉關活動的訊息。最後，我們每一個人想向宗薩欽哲仁波切表達最深的謝意；感謝仁波切的慈悲與慷慨，營造此次閉關的殊勝氛圍。我們也祈求，我們微小的祈請與微薄的供養將聚集功德，利益所有眾生。

(梅利蒂斯 Melitis、巴維 Bavie、海瑟 Heather 紀錄)

冉江仁波切談「頂果欽哲法王傳」

(何念華 翻譯·整理)

問：請您談談出版頂果欽哲法王傳的緣起？

仁波切：主要是因為我本人和馬修(頂果欽哲法王傳的原著作者)是如此幸運得遇欽哲仁波切這樣偉大的上師，並在他身邊跟隨他多年。我們自覺非常幸運，但並不想只是我們自己擁有這份幸運。馬修是一位很棒的藝術家，他拍攝了五千多張欽哲仁波切的照片，而且欽哲仁波切的故事也很發人深思，所以我們就想和大家分享。

問：我們知道您和欽哲仁波切非常親近，能否請您談一些您認為具有啟發性，與欽哲仁波切有關的故事？

仁波切：和欽哲仁波切相處的每一個時刻都很有趣。我沒有上學，我總是跟著欽哲仁波切，老師則跟著我，仁波切總會要求老師溫和對待我。相對之下我的祖母就比較嚴厲。許多年輕的祖古，像是我自己，宗薩欽哲、南開寧波、吉美欽哲，當時我們年紀小，有時很調皮，但我們知道什麼事都瞞不了仁波切。老師也許不會知道我們在外面做了什麼調皮搗蛋的事，但欽哲仁波切就不同，如果我們在外作了那些調皮事，回來看到仁波切的臉上出現奇怪的表情，有時他的眼睛像這樣(仁波切一隻眼圓睜，另一隻眼則眯著)，這就表示我們做錯事了。

哇！他都知道！

仁波切：是的。我們也知道他會知道，所以並不驚訝。因此無論我們做什麼事都必須非常小心。在欽哲仁波切晚年，我覺得他變得更加任運自在(spontaneous)。我舉個例子。有一次楚西仁波切從尼泊爾的加德滿都過來，欽哲仁波切要我去接機。那時欽哲仁波切住在王宮裏，那是一間很大的宮殿，大到甚至聽不到自己的聲音。從大門到另一端可能有幾百公尺。楚西仁波切進了宮殿看了看，然後唸著戒律：不該執著於國王，甚至國王的宮殿也不該執著。他還唸給我聽：這是國王的宮殿，你不該執著於這類事物。而後楚西仁波切爬上三樓，向欽哲仁波切頂禮。仁波切一開口就說，你們出家人老是這麼說，卻總還是來。楚西仁波切對仁波切所說的話並不感到驚訝，他瞭解這類情況，對他來說這很平常。

有一位欽哲仁波切的西方弟子正準備三年閉關，他並不夠用功，蓋好了一座關房卻從不待在裏面，整天在加德滿都到處亂跑。欽哲仁波切有一次開玩笑地跟他說，你沒在閉關，倒是你的房子在閉關，那位弟

子想了想，好吧！閉關去。他閉關一年後，心想，哦，待太久了，受不了。又想要出去。沒有告訴任何人，他悄悄地修了齋供，正打算第二天離開時。收到欽哲仁波切的來信，這是他有生以來第一次收到仁波切的信，非常雀躍。信上說：很高興你在閉關。這個學生只得跟自己說，哦，也許我不該離開。然後就繼續他的三年閉關。

當欽哲仁波切在講授時，他的言辭流暢、毫無停頓，完全不用花時間去思考。當我自己開始教授之後，才瞭解到教授的困難：一邊教，一邊還要思索接下來該如何講授。當仁波切教授時，他坐在寶座上，好像唸著一本書。如果你懂得藏文，你會覺得他像是在唸著一篇即席寫成的文章。當馬修翻譯他的教授時，他就睡在寶座上，非常放鬆。然後當馬修快結束翻譯時，他又醒來繼續接著剛剛的地方講。我從未見過任何人像他這樣。他教授的方式也許並不新穎而是比較傳統，但其中蘊含許多深意，他的幾句話，我們可能要思考幾個月。他的教授很深奧，不能比作是一般的湯，而是一碗濃湯，湯內有許多料讓我們慢慢咀嚼。

問：我們該以什麼樣的態度來閱讀這本書？

仁波切：我想可以有許多不同方式。首先，如果你喜歡藝術，書裏有許多美麗的圖片，它們看來就像是藝術作品，還有那些美麗的西藏風景。此外，這本書介紹了基本的藏傳佛教，蠻適合初學者閱讀。再深一點的層次，這本書顯示出一位像欽哲仁波切這樣偉大的上師所具有的特質，以及必須要付出多少努力才能成為一個像他一樣的人。這書也顯示，如果瞭解了這些，我們是有可能成為像仁波切一樣偉大的人物。為了能瞭解這些，我們必須先具有堅定的信仰和虔誠心。如果有人比較瞭解藏傳佛教，或是更深入地在修行，他們可以由以上這些部份獲得一些訊息。欽哲仁波切本身即是文殊師利，他已是一位菩薩，其實他不須要修這些法，他這麼做是為了告訴我們，我們該如何修行。所以你也可以用這方式來閱讀這本書。所以有許多不同方式，就看讀者為何人，可以依不同的方式來閱讀。

當欽哲仁波切生病住院或有時他身體不舒服時，對一般人而言他是病了，但對另一些人而言，這只是一個示現。仁波切所做的任何事情都是示現，目的是要傳遞某些訊息。例如當他的眼睛開刀，他必須像這樣支撐自己的頭(仁波切用手托著頭部)，他還要侍者將書本放在旁邊方便他閱讀。我們這些年輕的祖古就談論著，他不需要如此做，我們都知道應該要精進修行。所以就看你如何體會。我想如果你的修行層次高深，你又會有不一樣的領悟。如果你只是對西藏歷史和精美圖片有興趣，那些風景照片也是很有娛樂價值。但我希望無論任何人看了

這本書，都在他心底種下成佛的種子，那麼這本書的出版就有它的意義。藉由這個有著廣大顧客群的出版社，許多佛教徒、非佛教徒、任何讀者，都將因此而受益。

問：您說藉由這本書可以增加我們對上師的虔誠心。如果我們不認為自己對上師具有百分百完全的虔誠心，我們該如何做？

仁波切：我想這樣很好，因為知道自己沒有完全的虔誠心，表示你其實具有相當大的潛力去培養虔誠心。有些人的問題就是他們自以為具有完全的虔誠心，當他們看到一些小事卻立即說，哦，他不是一個好喇嘛！所以如果你懷疑自己的虔誠心，這就表示你的基礎蠻穩固，那麼虔誠心就容易發展了。你可以藉由閱讀此書瞭解虔誠心，並試著去培養更多虔誠心。所以我認為知道自己未具足虔誠心是蠻好的。

問：如何追隨上師，向上師學習？

仁波切：頂果欽哲法王傳這本書中有提到這些。最好的方式就是修行。第二如果你能親自服侍他更好。我想書中都已提到這些。第三則是要遵循上師的意思，就像我幾天前提到的，把老師看作是醫生，我們自己是病人，這是一個很好的比喻。我想你必須視上師為指引，而非道路。

問：把上師視為佛或菩薩是件很困難的事，通常我們都看上師像普通人，這是問題所在。如何才能改變我們的心，真正視上師為佛菩薩？

仁波切：我們必須訓練自己。當然開始的時候比較為困難。尤其是接受灌頂時，一般人參加灌頂只是為了加持，有些人則是對金剛乘有興趣或想要修法而來，他們也許都接受了灌頂。但如果想要獲得真正完整的灌頂加持，你必須視傳法上師為佛，如此你才能得到佛的加持。如果你視上師為菩薩，你便得到菩薩加持；如果你視上師為普通人，你就得到另一個人的灌頂；如果你視上師為狗，你便獲得一隻狗的加持。端看你如何看待上師。所以這也就是為什麼灌頂的功德在於每一個個人。

我想我們都應該在這件事情上努力。這不是件容易的事，因為我們往往習以為常，很難立即糾正。慢慢地，漸漸地，不要試圖一步跳上最高點。一步一步來，一旦你到達目標，一切就都沒問題了。但有些人總想一步登上最高點，然後就得了高山症-- 頭暈加上頭痛。我想一步一步來是最好的方法。欽哲仁波切總是強調菩提心，四加行，以及所有這些教導。即使有人要求大圓滿的教授，仁波切也只是給予四加行的教授。四加行也是一項主要的法門，我想那是因為我們必須親自去做。

「頂果欽哲法王傳」

頂果欽哲仁波切，是我們這個時代偉大的藏傳修行者與老師之一。他是我們這個時代最偉大的「大圓滿修行者」，是大圓滿龍欽寧第傳承的主要執持者之一，更是藏傳佛法之中不分教派運動的主要精神領袖。同時欽哲仁波切亦是一位著名的「掘藏師」，曾經為我們這個時代發現蓮花生大士許多隱藏的珍貴的法。

這本書試圖打開一扇門，開啟一個世界，既古老，而又不可思議的和我們這個時代相繫。探看一個藏傳佛法老師的生命，他的智慧、慈悲以及無限的給與。本書由橡樹林文化出版。

傑尊瑪仁波切 談修行與工作

(劉婉俐 記錄、整理)

問：仁波切，因為現代生活步調的快速與忙亂，可否請您談談要如何結合工作與修行？如何在工作與修行之間取得平衡？

答：在現在的社會中，大家都很忙，要將工作與修行融合在一起，的確不容易。但最重要的是，調整與設定自己的生活的時間表(timetable)。一般人都容易貪睡，事實上一個健康的人，每天只要有四、五個小時的睡眠就可以了。妳可以早一點睡，子時以前一定要就寢，然後在清晨兩、三點鐘起床，在上班前將日課做完。早睡的理由，是因為深夜是人體清理廢物、調整生理的重要時段，這段時間的休息很重要。

如果妳有了家庭，就必須看配偶的配合程度，如果先生或太太能夠體諒，是很好的；但是如果他們不能配合，就得另外想辦法。有時候，對有小孩的父母來說，在小孩上學或忙完家事的空檔，要努力抽空、利用時間修習佛法。

問：如果身體的健康狀況不好，沒有辦法一大清早起床修法的話，要怎麼辦呢？

答：同樣利用零時、找時間修行。對一個懶惰的人來說，這樣是行不通的。但是對有心修行的人而言，要盡力督促自己(push yourself)、訓練自己(discipline yourself)，不要偷懶、貪圖舒適。訓練自己有很多方法，各種修心的方法，這是最重要的。

家庭、婚姻與修行

問：仁波切，您剛剛曾提到了家庭關係，對現代的女性修行者而言，在面對婚姻與修行的問題時，又要如何做出正確的抉擇？

答：在西藏，女孩的婚事都是由父母所決定的，在正式訂親前，會仔細地觀察對方的背景與生活，以判斷這樁婚事是否合適。同樣地，如果妳是位修行者，在結婚前也要審慎地評估、了解對方的背景。不過戀愛中的人，很難保持理性的態度，愛情是狡猾的(Love is tricky)，有許多難以預測的因素。

一旦選擇了婚姻，並不能幫助你從痛苦或輪迴中解脫，很可能還會帶來更糟的後果，讓妳向下沈淪。但是結了婚，還是要努力地修行才好，因為唯有修習佛法，才能真正有益於妳的人生，幫助妳脫離痛苦。不

過婚姻也是一個修行的場所，譬如小孩，就是妳訓練耐心、安忍(patient)的最好對象，有太多修習安忍的機會。

女性行者與證悟能力

問：仁波切，做為一位女性的上師，您覺得女性和男性，在修行的成就或證悟上有差別嗎？

答：基本上，女性和男性都是一樣的，並沒有差別。只是在大乘佛教中有不同的看法而已。事實上，談到空性與證悟能力，女性和男性都是相同的。

問：在心理和生理上，都是嗎？

答：都是一樣的。

問：但是，為何在歷史上，成就者多半都是男性的上師？

答：女性的證悟成就者也很多啊！像是寧瑪派的伊喜措嘉佛母、曼達拉娃母、(施身法的)瑪吉拉卓等；在薩迦派中，也有歷代的傑尊瑪轉世，這些都是著名的例子。

閉關的準備

問：仁波切，對有心閉關的人，您可否給一些建議？要如何準備？

答：這要看是什麼樣的準備。最起碼有兩種準備，一個是物質上、外在的準備，一個是心理上、修行上的準備。在外在的準備方面，要有足夠的資糧，包括要有足夠的糧食、找到適當的地點，以及有護關的人...等條件的配合。在修行上，除了要接受灌頂與法教外，最重要的是要調心，訓練心性，使其嚴謹、有戒律(discipline)，尤其在修止(Shamatha)上要下一番功夫，這是為閉關做的最好準備。

謝謝仁波切！