

觀心性 正行為

愧行者運頓多吉白嘎堵 06/15/2008

諸位善德，吉祥如意！

諸多善德們向我表示：「修行很難。」但我的回答卻是：「非常容易。」因為迷者難，悟者易。

今天送給諸位善德一段修行的六字箴言，即「**觀心性，正行為。**」

觀心性正行為，是一個人步入修行最簡單、最容易，亦是最好的方法。此方法沒有任何宗、派、教的分別，是大眾做人的基礎，亦是社會祥和之因，最終之果則為世界帶來和平。

觀修的方法略述如下：

1. 於每天睡覺前先靜下心來，仔細用心觀想自己今日從早晨眼睛張開那一剎那一直到此刻即將入眠的這段期間，自己眼見之境所帶來心性的變化。觀想得愈仔細愈好。但要放輕鬆，不可執著，不可放懈，心平氣靜為導。
2. 再以嚴肅的態度以及高超的道德標準，來審查自己當日因為心性的變化所導致於行為上的舉動，如果是好的，則繼續維持，反之，則於當下立即以心念行動更正。
3. 對於應該更正的行為絕不可因為自己的執著而畏於面對。如此日復一日的自我修持，則不消一年半載，你將會逐漸察覺到外境帶給你每一個起心動念之剎那心性的變化。好的繼續維持，不好的立即以行動來更正。這是粗略之觀修，若要正修，必須修《解脫大手印》之觀境行持，精華無比，但是只要能粗略而修，自己的菩提心就會增長，家庭所有成員均將同沾你的喜悅，家庭自然和諧快樂，福報亦隨之增長。