



来自我的根本上师的建议



尊贵的索哲仁波切

亲爱的朋友，和往常一样，希望收到此信的各位平安、健康、愉快。今天的莲师日，我想与你们分享我已故的根本上师尊贵的索哲仁波切的一些精辟建议。

首先，你应该知道，修行者需要的两个主要品质是信心和精进。在这里，信心是指理解修行窍诀的含义以及其要点。基于这种理解，遵循这些窍诀并将它们应用于你的修行是精进。

第二，修行者的主要障碍是傲慢和嫉妒。请留意这些负面情绪。

第三，为了支持我们对修持保持信心和精进，我们需要正确的因缘。这些因缘就是传统所指的累积资粮。持续地供养三宝和众生来修持布施、持戒与安忍，闻思佛典、持咒、饶塔、做大礼拜，简而言之七支供。所有这些修持都在积累功德资粮与有力的因缘，像是在铺一条好走的路。你的佛法修持，特别是你的禅修就像是拥有了一辆好车。如果你没有一条好的路，即使你拥有最昂贵而且性能超强的车，但你的旅途也会很颠簸。为了能让你的旅途尽可能平坦又迅速，所以你需要一条用累积资粮铺好的路。

今天这些建议的关键要点，来自我的根本上师尊贵的索哲仁波切，请放入你们的心，请铭记在心。

寄予我所有的爱与祝愿，

一切吉祥。



帕秋仁波切

请阅读以下的信息



敬爱的法友们,

桑耶翻译团队很高兴宣布, 开启我们的[新网站](#), 碰巧是第三个月的殊胜莲师日, 我们衷心感谢你们每一位慷慨支持桑耶翻译团队, 没有你们这一切不会成为可能。以下是 [new website](#) 的概述:

主页

在我们的主页, 你将可以找到最新的消息、更新和翻译。

秋林德萨图书馆

我们一直在扩充的秋林德萨图书馆提供的册子包含大批不同的传统西藏佛教修持和论典, 主要选自珍贵秋林伏藏宝藏 (秋林德萨), 这些法本提供修习秋林德萨传承学习和修持精辟的传统资料, 并且可以方便地以 PDF 格式免费下载。

个别翻译

在此您将会找到超过 200 个传统藏传佛教的翻译文件, 依照字母排列伏藏师或主要作者名字。这些包括祈请文、修持、论著, 全部方便大家免费下载 PDF 格式。

出版书籍

在我们的出版书籍, 你可以找到印刷实体书和电子书的形式。在过去几年桑耶翻译团队已经出版发行了 7 本书。

朝圣

请留意我们即将发行的 Nekhor 新网站及 App 程序。

目前的主要项目

我们目前主要的项目包括：完成[秋林德萨传承课颂集](#) 并翻译 [Tsakang 由查康译师仁钦南嘉翻译的《道次第智慧藏释论》](#)。我们的目标是在 2024 年年底完成这些项目。

未来项目

优先安排除了英语外的其它语种，我们要有更多的语种，像是中文、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、乌克兰语、俄语、尼泊尔语、法语和德语。

在 2025 年桑耶翻译团队将会聚焦在发行修订所有的莲师的书籍。

支持我们

桑耶翻译团队的各个项目的存在，仰赖您慷慨的财力支持。为了维持并确保我们所进行的项目能够持续并完成，我们恳请您考虑通过捐款来支持我们。您可以通过 [joining us on Patreon](#) 做长期护持，或者一次性捐款通过 [one-time donation](#)。

附上最温暖的问候，

桑耶翻译团队