



Les pensées passent

念头每时每刻如瀑流般起落，而对于外在幻相的执着分毫没有减弱。我们一直在自身以外寻找着圆满，痛苦了、经历了，才让我们更加明白娑婆世界本就是 imperfect，只有本然的心才是圆满和自在的。因此，当真诚慈悲地看待自己和世界时，实修才算是真正的开始了。

Comme les vagues qui s'élèvent et s'abaissent dans l'océan, les pensées surgissent et disparaissent selon leur propre rythme. Elles n'affaiblissent pas cependant notre attachement aux phénomènes extérieurs. C'est le fait de s'agripper à ces pensées qui nous amène à chercher des solutions en dehors de nous-mêmes. C'est le samsara.

Nous réalisons finalement que les phénomènes extérieurs ne peuvent nous apporter de véritable bonheur. C'est seulement en découvrant notre vraie nature intérieure, qui est intrinsèquement parfaite et naturelle, que nous pouvons nous libérer de cette souffrance.

Connaissant cela, c'est seulement quand vous commencez à vous traiter vous-même ainsi que le monde qui vous entoure avec une grande compassion, que la pratique commence vraiment.

【慈成加参仁波切智慧教言】

像波浪本体来自于大海，消失的时候也是在大海里面消失，它起的时候也是从大海中起的。我们自相续中的妄念来自于我们的本性，然后消失也在本性，但是中间有一些业力的风，业风吹动了我们的本性的一些显现，然后我们就跟着业力就流转了。

Les vagues font partie de l'océan. Elles s'élèvent en tant que portion de l'océan, et retournent se dissoudre dans l'océan. Comme les vagues, nos pensées aléatoires proviennent de notre nature intrinsèque, et se dissolvent dans notre nature intrinsèque. Mais entre temps, les vents des forces karmiques soufflent. Quand ces vents soufflent, les apparences surgissent au sein de notre propre nature, et nous nous retrouvons en train de courir après elles.

【慈成加参仁波切智慧法语】

我们认为是我是独一无二的存在，但是实际上我们不知道自己是谁，独一无二的我是谁，我们也不知道，这也是一种迷信。如果你想彻底了解自己的话，那你先通过佛学的一些智慧，可以研究我们到底对自己一个我执的这种迷信到底是真的还是假的？但实际上这是假的。

Nous pensons que nous existons de façon indépendante. Nous ne savons en réalité pas qui nous sommes, ni même ne savons qui est ce "moi" indépendant. C'est une forme de superstition.

Si vous voulez vraiment comprendre qui vous êtes, en utilisant quelque sagesse bouddhiste, étudiez si cette superstition du concept du moi est vraie ou fausse. La vérité est qu'elle est fausse.

【慈成加参仁波切智慧法语】

很多人误解佛教中的不执着，认为做人做事可以敷衍、潦草、马虎，这是极端错误的。不执着是不执着已经发生的结果，而在果生起之前的因与缘中要清晰的洞察与取舍。比如人际关系必须仰赖长时间彼此沟通尊重、珍惜照顾才能长久，而不是放任不管我行我素，却还总是一味的抱怨别人不理解支持自己。

Beaucoup de personnes se trompent sur le concept de non-attachement dans le Bouddhisme. Elles pensent que juste en étant une personne ordinaire qui accomplit ses tâches, on peut le faire de façon négligente et sans soin.

Le non-attachement est vraiment le fait de ne pas s'attacher aux choses qui se sont déjà passées. Il faut avoir une vision perspicace et le choix, avant que la cause ne se manifeste en résultat. Par exemple, pour que les relations durent, la communication entre les personnes a besoin de temps, de respect, et d'attentions mutuelles, plutôt que de laisser toutes les choses se passer sans s'en préoccuper tout en blâmant aveuglément les autres de leur manque de soutien et de compréhension.

Gyalwai Nyugu Rinpoché

慈成加参仁波切

