

ལསྐབས་ཇེ་ལུབ་པ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས།

——尊贵的努巴仁波切教言

*His Eminence Nubpa Rinpoche's Heart Advices*

*Hans Eminens Nubpa Rinpoches hjärtliga råd*



༡ ཉམས་ལེན་བྱེད་ཤེས་པ་ཡིན་ན་བར་ཆད་ཀྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་  
ཐམས་ཅད་ཉམས་ལེན་ཡིན་པ་རེད། ཉམས་ལེན་བྱེད་མ་ཤེས་པ་ཡིན་  
ན། དངོས་གནས་དྲང་གནས་ཀྱི་ཚོས་ཡིན་ཟེར་མཁམ་དེ་ཚོ་ཡང་བར་  
ཆད་དུ་འགྱུར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།

若懂得修持，則所有的違緣障礙皆為修持，若不懂得修持，所謂的"真正的佛法"也可能成為障礙。

If you know how to practice, all unfavorable conditions and obstacles become the practice. If you do not know how to practice, even the authentic Dharma can be an obstacle.

Om du vet hur man ska utöva blir alla ogynnsamma omständigheter och hinder själva utövningen. Om du inte vet hur man ska utöva kan till och med den äkta Dharman bli ett hinder.

༢ རྣམ་འགྲུབ་པ་སུ་ཡིན་ཡང་། ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་རིང་ལ་སྤང  
'བ་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་ཡིན་པ་ཤེས། དེའི་ངང་ནས་ཚོས་ཐམས་  
ཅད་རེ་དོགས་དགག་སྐྱབ་མ་བྱས་པ་གཅིག་གི་ངང་ལ་སྤང་བྱུང་བ་  
ཡིན་ན། བར་ཆད་གང་གིས་ཀྱང་མ་བྱུག་གི་མེད་པ་རེད།

瑜伽士在修行佛法的過程中若能了知一切顯現皆為自心，心性中對萬法不做疑、望、破、立，安住於此，則若我們能把佛法實用於生活，哪怕是一偈一頌也能幫助我們平

息心中諸多痛苦，反之就算將床頭床尾都置滿經文典藏也無甚益處。雖僅一詞佛法，若不忘於心、不棄於行，則定能顯其作用。

If a yogi, training in the Dharma, thoroughly realizes all appearances as mind and, no matter what phenomenon he encounters, abides in the nature of mind free from doubt, hope, fear, adoption and rejection, then he cannot be harmed by any obstacle.

Om en yogi till fullo inser i sitt Dharma-utövande att alla fenomen är sinnets manifestation och oavsett vilka fenomen som yogin än möter vilar han i sinnets natur fritt från tvivel, hopp, rädsla, vad som ska anammas och vad som ska förkastas, då kan inte något hinder skada honom.

༣ ང་རང་ཚོས་ཚོས་དེ་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ལ་ན་  
ཚོས་ཀྱི་ཚིག་རེ་རེ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བཟུལ་མང་པོ་  
ཞིག་སེལ་བ་ལྟ་ཡང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོད་རེད། བེད་སྤྱོད་གཏོང་  
མ་བུ་ན་དཔེ་ཆ་པོ་ཏི་མང་པོ་ཉལ་སའི་མགོ་ལ་དཔེ་ཆ་བཞག་ འོག་  
ལའང་དཔེ་ཆ་བཞག་ རྒྱང་ལ་དཔེ་ཆ་བཞག་ནའང་གང་ཡང་ཕན་ཐོགས་  
ས་ཡོད་མ་རེད། ཚིག་གཅིག་ལས་མེད་ནའང་སེམས་ལ་མ་བརྟེན་པ་བྱེ  
ད་ནས་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ན་རུས་པ་འཕྲོན་པ་  
གཏན་འཁེལ་བ་རེད།

若我們能把佛法實用于生活，哪怕是一偈一頌也能幫助我們平息心中諸多痛苦，反之就算將床頭床尾都置滿經文典藏也無甚益處。雖僅一詞佛法，若不忘于心、不棄于行，則定能顯其作用。

If we can apply the Dharma in our lives, even one verse can help us pacify much anguish in our mind. Otherwise, though we surround our bed with shelves full of Dharma books and scripture collections, they do not bring much benefit. However, even just one Dharma phrase, if we bear it firmly in mind and do not abandon it in our conduct, will definitely have an effect.

Om vi kan tillämpa Dharman i våra liv kan till och med en enda vers hjälpa oss att pacificera ångest i vårt sinne. Annars även om vi omger vår säng med hyllor fulla av Dharma-böcker och textsamlingar är det knappast av någon hjälp. Däremot om vi i sinnet osvikligt bär just en enda Dharma-fras som vi aldrig bortser ifrån i vårt uppträdande, då ger det definitivt resultat.

I Bodhicaryāvatāra (*En bodhisattvas liv*) beskrivs meriten av att utöva tålmod. Det finns ingen större odygd än vrede och ingen större utövning av självdisciplin än tålmod. Därför om vi vill upprätthålla vår ständiga utveckling av bodhicitta är det nödvändigt att utöva tålmod.

Källa: Facebook 努巴仁波切 H.E. The 12th Nubpa Rinpoche, översättning från kinesiska

*Wishing all our dear Dharma friends, very Happy New year 2018...  
May this new year unfold with abundance of luck and prosperity, and  
most importantly a very healthy year~*



Barnen i Lapchi  
ett par år innan  
jordbävningen  
2015



Barnen från  
Lapchi bor och  
studerar nu  
tillsammans  
i Kathmandu  
under vårdnad  
av Nechok  
Lapchi Kagyu  
Milarepa