



SAMYE

蓮師日訊息

2020年5月2日

見己缺失，不失自重

(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa)

無悔行忍 (zöpa yö la gyöpa mepa)

親愛的朋友，

與往常一樣，我希望收到此訊息的大家都健康、平安、快樂。在今天的蓮師日，我想和大家分享一些建言，兩個對世俗生活和佛法修行都非常重要的特質。

第一個特質就是能夠看見自己的缺失而不失自重。許多人都能看見自己的缺失。這點很好，但隨後他們便開始自責、自我否定與自慚形穢。當我們看見自己的缺點時，既不應該責罵自己，也不要感到灰心，不要陷入負面思維的惡性循環中，好比「噢，我好差勁，我永遠都不會成功，我都沒進步，我好糟糕……等」這種想法只會讓我們漸漸失去一切自我肯定的能力。當我們看見自己的缺失時，我們無須怪罪他人，也不該責備自己，而是要振作起精神來，莊嚴自重地進行建設性思考。如此不僅適用於世俗生活，也適用於佛法修行。

第二個重要的特質是無悔行忍。真正的安忍不會有一絲一毫的懊悔。如果我們能夠忍受某人的惡行，對其安忍，我們應該會為這樣的結果感到隨喜，而不會有後悔。我們聽了很多關於安忍有多重要的法教，但同等重要的是，不要對安忍的行為感到後悔。無悔行忍才是正確的態度，它甚至可以幫助你以更加坦然與開放的態度面對他人。這樣的安忍對於日常生活和佛法修行都很重要。

這兩個特質不僅使你受益，也會使你周遭的人受益。所以我們必須熟悉它們。該怎麼做？關鍵在於真正理解這兩個特質所代表的意義。了解到你必須看見自己缺點的同時又不失去自尊心，不苛求自己，也不自暴自棄。還應理解，安忍是一種善德，不應該有懊悔：真正的安忍沒有任何懊悔。

請反思這些特質，嘗試理解它們的道理、原則，以便將其應用到日常生活和佛法修行當中。

各位均在我的祈福迴向當中。

願一切吉祥，



帕秋仁波切