



Guru Rinpoche Day

薩嘎達瓦 (Saga Dawa)

親愛的朋友，

和往常一樣，我希望藉此訊息問候各位平安、健康與快樂。今天的蓮師日非常特別，因為它正好落在薩嘎達瓦這個月。在西藏傳統裡，薩嘎達瓦是指佛陀出生、證悟與入涅槃的月份。為了傳遞特別的訊息，我想引用藏傳著名經典，一部用來為剛往生者持誦的石刻經典 - 《解脫經》(Tar Do) 中的經文給各位。佛陀在經典裡親示懺悔的方法，因此本經典也非常適合用於懺悔持誦。不過，我的重點不在此。

經文於末卷提到，諸佛自十方神妙湧現，異口同音，宣說道：

「諸惡行或罪業 (dikpa) 於內、於外、於中，皆無實存。」

「心若能定，善力自然定。」

「因為心是完全的自由，罪業得以自解脫。」

「般若智 (sherp) 既為空性，諸罪自性亦為空性。」

「(對三寶與善德) 的信心與信靠若堅實，積聚之福德亦堅實。」

「懺悔若能做到全心全意感到懊悔，除了能淨化一切罪行，還能親見諸佛。」

以上是經文裡我想提及的六個要點。其中，我想特別強調幾個要義：

首先，正如經文所述，保持安定、沉穩與專注的心非常重要。為了培養這點，所以我們要修煉寂止或奢摩他禪修。

其次，為了看見空性這個真實的自性，我們還須要對空性做禪修或練習勝觀禪修 (vipashana)，例如大手印。第三點，為了開展穩固的信心，很重要的就是要學習與理解佛陀、佛法和僧伽的功德。

《解脫經》裡還教導，每當我們有任何善行時，非常重要一定要唸誦這三偈：「南無佛陀，南無達摩，南無僧伽。」請時時提醒自己記得這樣做，尤其是在佛陀的殊勝月。

最後，我想請大家記住，這個月是極具加持的月份，我們大家都應該在此期間花更多的時間進行佛法修持，並始終導入菩提心作為發心。

好那麼，在這個特別的日子，我想對大家說：「南無佛陀，南無達摩，南無僧伽。」並傳遞我的愛給包括你們每一個人的所有眾生。藉由以上這些話，祝福大家都能開心，持續練習禪修和照顧好自己。

願一切吉祥，



帕秋仁波切