



**SAMYE**

蓮師日訊息

2020年6月30日

## 如何清淨

親愛的朋友，

和往常一樣，希望藉此消息問候大家平安、健康和快樂。今天和下個月的蓮師日非常特別，因為藏曆的猴月（5月）與鳥月（6月）都是屬於蓮師的月份。因此，在這個特定的日子裡，我有幾個重點要和各位提醒。

先前在幾次的蓮師日訊息中已跟大家提到擁有寬闊的心和堅強意志（*khokpa chenpo*），以及可靠（*gyü tenpo*）、無悔行忍（*zöpa yö la gyöpa mepa*）、見己缺失，不失自重（*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*）等修持要點的重要性。除了那些，這次我要強調第一個重要的特質則是擁有安定、放鬆的心（*lhöcha*）以及滿足感（*tsimpa*）這兩個在本質上相輔相成的特質。這裡所指的滿足感，並非一般所指的設定目標，往目標前進，最終實現目標的那種滿足感。相反的，我所指的是滿足感是基於慈愛，以及因修持奢摩他或寂止禪得到的平和心所生起的滿足感。

擁有如此安定的滿足感相當重要。如今，有許多人談論著當下和禪修有多重要，我在《根本的快樂》（*Radically Happy*，暫譯）一書中也有談到創造空間和活在當下的細節。但是，實際上，要獲得這種安定的感受，人們必須打從內心深處感到滿足，而這點只能從莊嚴自重的禪修得來。莊嚴自重對禪修而言很重要，因為禪修沒有目的，如果你不追求任何東西，只是單純將自己百分百地投注在禪定上，那麼你會在當下感受到滿足與安定。

再來，我想說說現代社群媒體和像Youtube這類平台所造成的廣大影響。正因為這些媒體具有很大的影響力，在選擇以誰或什麼作為榜樣時，我們應該謹慎小心。我們的榜樣應該具備真誠的慈悲胸懷、謙沖而莊重、自律且勤奮。你應該仰賴擁有這些特質的人物或故事作為你的動力來源，即便這些人事物發生在一百年或一千年前也一樣。因此，務必對能鼓舞你的人所擁有的特質保持警覺，並記住我上面所列的四個特質：真誠的慈悲，莊重的謙沖，自律和勤奮。

最後且重要的一點，無論你是否為宗教信仰者，還是單純靈性追求者、不知道有沒有神或是無關緊要者，最重要的是不要帶有偏見和自以為是（**chok ri mepa**）的態度。我們經常認為自己的立場是對的，認為我們的觀點、品格或信仰比他人更好等等，我們的腦袋始終根據自是他非的立場運作。在此，我想和大家說，如果你想獲得真正的修持，無論你是否只是剛開始建立信心，還是正在修持慈悲心、正念禪修，或者更高階的禪定修持，如大手印、空性等等，請減少自身的偏見、偏袒和自以為是。

所以在猴月蓮師日的這一天，我想請大家保持警覺並自我審視，避免藉口落入一個普通陷阱，認為自己的觀點或行為比他人更好，無論這個觀點或行為是在道德、精神、法律還是其他層面。這個的缺點在藏文裡稱作「認為自己的見地最高」（**tawa chok dzin**），和「認為自己的行為最佳」（**chöpa chok dzin**）。這些都是自我和批判所造成的結果，並且只會導致更多無止盡的負面想法擴散。因此，請注意這點並減少自己的偏見和成見。

簡言之，在這個特別的蓮師日，我希望提醒大家透過禪修培養安定的滿足感，根據個人特質選擇你的榜樣，並放下偏見與成見。

帶著感謝，傳遞許多的愛，

願諸吉祥，



帕秋仁波切