



## 莲师日 2020年7月29日

亲爱的朋友，

和往常一样，希望藉此讯息祝福大家身体健康、身心愉快。今天的莲师日是大宝莲花生师尊的诞辰。因此，在这个特殊的日子裡，我想和大家谈谈，一个对我们所有人都很重要的特质：威仪 (dignity)。

威仪的开展会根据每个人的习性得到不同的结果，对某些人而言，可能很容易得到，对某些人而言则刚好相反。那麼获得威仪的秘诀是什麽？我不能说有什麽立竿见影的方法，但我认为很重要的是，要能分辨威仪与自信的不同。你在工作上、生活上、社交场合所展现出的自信与威仪是不同的，威仪是你的天性、你的心本来就拥有的。因此我认为对所有人来说要开展威仪，不论世俗或精神层面，唯一真正有效的方法就是修持禅定。禅定能帮助我们集中心念，放慢速度，使我们不易掉入负面思维模式当中。透过禅定能为我们带来平静与充实的感受，儘管初期这样的经验不多，却能为我们建立些许信心与稳定性，而在这样的基础上，重要的就是要开展威仪。

那麼，自信与威仪最大的不同在于，自信经常与某些活动或人有关，像是想要给他人留下良好印象而展现；威仪则与任何事或人无关，更无须关注任何人对自已的看法。威仪是你天生就有，是你的内心与生俱来的清淨品德。因此，我们可以透过长养慈悲心、修持禅定，进而获得一些修行经验来强化威仪感。

有趣的是，当你获得真正的威仪感时，你那喜欢挑毛病、爱好批判的心将减少，甚至完全消失。因此减少批判可以说是判断威仪是否增长的良好标誌。一个喜欢批判的人，就不能说拥有真正的威仪，儘管他们可以表现得非常有自信与自豪；或许自信与自豪在第一时间让你认为与具威仪相似，但是当你靠近一点仔细研究，你将发现两者最大的不同在于，自信与自豪是有染污的，它们并不清淨，自信与自

豪非常受制于他人的看法与批判。在这点，威仪刚好相反，因为它不能受到他人影响，它是极清淨、无染的经验。

跟各位解释这些可能有点难懂，因为大多数的我们对于这样的特质以及其中的差异缺乏经验智慧，因此可能会误解或错误解读我们的经验。这就是为什麼我们须要练习禅定并累积经验。然而在禅修前，必先确立我们的發心：我希望透过这座禅定建立威仪，与拥有真实的慈悲这个發展威仪的关键要素。

简言之，透过长篇的说明我想传达的是，希望所有收到此电子邮件的人都能获得些许威仪 - 或者完全的威仪 - 使你在生活中能够获得祥和与平静。有了这些特质，我们的生活将成为喜悦且正面积极的经验。愿你们都能令威仪展现！

谢谢，送上我所有的爱和祈祷，

愿一切吉祥！



帕秋仁波切