



SAMYE

蓮師日

2020年7月29日

親愛的朋友，

和往常一樣，希望藉此訊息祝福大家身體健康、身心愉快。今天的蓮師日是大寶蓮花生師尊的誕辰。因此，在這個特殊的日子裡，我想和大家談談，一個對我們所有人都很重要的特質：威儀（dignity）。

威儀的開展會根據每個人的習性得到不同的結果，對某些人而言，可能很容易得到，對某些人而言則剛好相反。那麼獲得威儀的秘訣是什麼？我不能說有什麼立竿見影的方法，但我認為很重要的是，要能分辨威儀與自信的不同。你在工作上、生活上、社交場合所展現出的自信與威儀是不同的，威儀是你的天性、你的心本來就擁有的。因此我認為對所有人來說要開展威儀，不論世俗或精神層面，唯一真正有效的方法就是修持禪定。禪定能幫助我們集中心念，放慢速度，使我們不易掉入負面思維模式當中。透過禪定能為我們帶來平靜與充實的感受，儘管初期這樣的經驗不多，卻能為我們建立些許信心與穩定性，而在這樣的基礎上，重要的就是要開展威儀。

那麼，自信與威儀最大的不同在於，自信經常與某些活動或人有關，像是想要給他人留下良好印象而展現；威儀則與任何事或人無關，更無須關注任何人對自己的看法。威儀是你天生就有，是你的內心與生俱來的清淨品德。因此，我們可以透過長養慈悲心、修持禪定，進而獲得一些修行經驗來強化威儀感。

有趣的是，當你獲得真正的威儀感時，你那喜歡挑毛病、愛好批判的心將減少，甚至完全消失。因此減少批判可以說是判斷威儀是否增長的良好標誌。一個喜歡批判的人，就不能說擁有真正的威儀，儘管他們可以表現得非常自信與自豪；或許自信與自豪在第一時間讓你認為與具威儀相似，但是當你靠近一點仔細研究，你將發現兩者最大的不同在於，自信與自豪是有染污的，它們並不清淨，自信與自

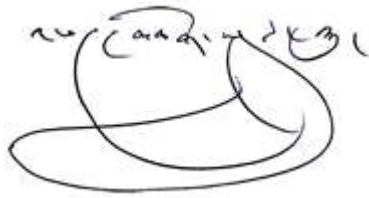
豪非常受制於他人的看法與批判。在這點，威儀剛好相反，因為它不能受到他人影響，它是極清淨、無染的經驗。

跟各位解釋這些可能有點難懂，因為大多數的我們對於這樣的特質以及其中的差異缺乏經驗智慧，因此可能會誤解或錯誤解讀我們的經驗。這就是為什麼我們須要練習禪定並累積經驗。然而在禪修前，必先確立我們的發心：我希望透過這座禪定建立威儀，與擁有真實的慈悲這個發展威儀的關鍵要素。

簡言之，透過長篇的說明我想傳達的是，希望所有收到此電子郵件的人都能獲得些許威儀 - 或者完全的威儀 - 使你在生活中能夠獲得祥和與平靜。有了這些特質，我們的生活將成為喜悅且正面積極的經驗。願你們都能令威儀展現！

謝謝，送上我所有的愛和祈禱，

願一切吉祥！



帕秋仁波切