



SAMYE

## 大悲信：建立庄严

帕秋仁波切

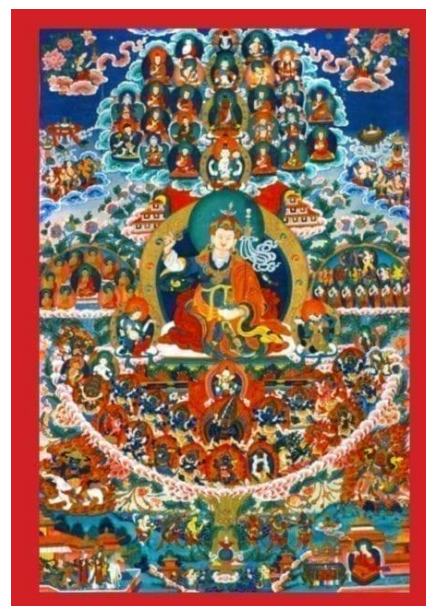
2017/3/30

拥有大悲信心是佛教行者的一个关键特征。当世的我们总是缺乏自信，以至于老是埋怨外在环境，如公众言论或个人关系等。然而，帕秋仁波切说如果我们能认真地检视自己，就能学会如何发展稳定的自信。好消息是，做为一名行者，要训练自己发展自信 - 或说“庄严”很容易。他说每个佛法修持，特别是金刚乘之道，正是为了赋予我们庄严而设计。

### 修持皈依

例如，在修持皈依时，我们观想自己被净化和领受所有皈依境圣者的加持，并以光线形式领受这些加持。

接着，修持的最后我们做什么？我们观想整个皈依境消溶进入我们。这个非常基本却意义甚深的皈依修持，实际上赋予我们很大的能力。我们想象所有的圣众，带着他们的功德溶入我们。在此，我们应该感到自身具有非常强大的自信。



## 上师瑜伽



当然，毫无疑问地，上师瑜伽是真正的庄严灌顶。将自己的身、语、意溶入上师的身、语、意及智慧，与上师无别。在这里，很重要的一点是，必需记住“合一”并非视情况而定，而是始终合一。

我们不应该认为“溶入”，像是将两杯水混合，而是始终“如一”，对此我们必需非常确定。拥有过多疑问是没有帮助的。在刚开始时有所疑问是很正常的，但如果问太多关于“过程是如何发生的”，我们可能会感到灰心。相反地，如果持续修持上师瑜伽，自信和庄严的功德便会逐渐增上，并深植于我们的心中。

### 建立信心的简单佛法修持

如果我们并没有修持任何金刚乘法门，单纯只是佛陀的追随者，依然可以倚靠佛陀来建立信心。不论哪一乘，均有提到单通过规律地思维忆念佛陀，就能建立信心。每当我们感到情绪低落或是心存疑问时，可以在心中忆念佛陀及其功德。为什么佛陀的形象至今仍如此受欢迎？因为即使非佛教徒或修行者，也能自然地被佛陀形象所吸引。

我们可以思维佛陀的形象并观想领受来自佛陀的加持，还可以想象佛陀溶入自己，与祂无别。如此规律地修持能帮助我们变得更有自信。更多关于此修持的信息，可参考释迦牟尼佛修法仪轨。