



## 關於愛與虔敬



親愛的朋友，

與往常一樣，我希望此訊息能為各位帶來平安健康、幸福快樂。今天的蓮師日，我想談談對上師的虔敬心，也可以稱為三昧耶、悲心或修行等等……它有很多的名稱，但這些名稱總結起來實際上就是一個很重要的感覺：慈愛（藏：tsewa）。這樣的慈愛是一種喜愛、欣賞、感激、珍視與親近的感覺，也是我們所有主要修行當中很基本的感覺。

為了培養對上師的虔敬心，首先我們必須對上師有愛；為了對佛法兄弟姊妹維持三昧耶，我們必須愛他們；為了對一切眾生開展悲心，要愛一切眾生；為了維持日常本尊修持，必須愛本尊；為了當一名好的修行人，必須愛自己，因為如果關心自己、慈愛自己，就不會做出傷害自己的愚蠢行為。這就是為什麼我會說這種慈愛——這種感受到連結、關心、在乎、感激、珍惜、重視、親近的感覺——對我們修持虔敬心、持戒、悲心及禪定至關重要。

培養對上師的虔敬，除了要有這樣的慈愛以外，還要將上師視為三身。往昔的噶舉大師曾說到：

若是你不能認出上師為法身，  
又該如何證悟到自己的法身？  
若是你不能認出上師是色身，  
你的本尊觀想再清晰，也是實執、固化罷了。

若是你相信上師為普通人，  
縱使你的證量很高，卻仍受體驗影響。  
即便有好的體驗生起，昏沈終將降臨你身上。  
儘管你外表看起來像在修持法，  
卻仍受五毒煩惱支配。

你好像很高貴，卻缺乏法。  
從密咒三昧耶，  
到掌悲心的父續，  
掌共生的母續，  
無上共同悉地，  
一切事業成果，寂靜或其他，  
若是缺乏對上師的虔敬心，  
任何成果都不會來到你身上。

博學多聞的你，難道不知道這些？  
一切你想從修行所獲得的成果，  
甚至是外道的成就，  
若是不敬三世上師，  
哪怕你到達輪迴的巔峰，也將失去一切。

這些話說明了上師虔敬心的重要性。如你所知，為了看見一切事物的本質，我們必須發展見地。但見地有許多面向：其中之一是上師虔敬心，另一個是對眾生的悲心，以及維持一個人的三昧耶，還有保持與本尊密不可分。如果你不明白這些見地，假裝在修持佛法，那麼你只是在欺騙自己，不是在修持真正的法教，當然也不會獲得真實的成果。

這就是為什麼我想在蓮師日這天，提醒大家有關愛與虔敬心的重要性。如果你有意修行真正的佛法，就請將這些話謹記在心。但如果你覺得這些法教對你沒有任何益處，那麼就把它放在一旁。我只是出於對大家的愛，而想和大家分享這些話。

寄與我所有的愛與祈願，

諸法吉祥。



帕秋仁波切