

宽广的心，坚强的意志（Khokpa Chenpo）

亲爱的朋友，

值此藏历铁鼠年的第一个莲师日，衷心祝福大家平安、健康与快乐。新的一年开始，我对大家的祈愿是希望大家能掌握修持的要点，特别是保持宽广的心和坚强的意志，在藏语中称作“khokpa chenpo”。

虽然说为了深入了解佛法，我们必须研读许多知识。但说到付诸实行，其关键莫过于保持简单。没错，即使是修行也有许多法门须要学习，但实际上，你必须学会以简单的方式贯穿一切。保持简单有助于让我们的修行更加清净与真诚。千万不要像一个满腹疑问的知识分子般修持，修行应该像生活一样，维持简单。将你的修行单纯化有助于让你直接掌握要点；因此，无论你正在修持什么，应只专注于增长信心、慈心、悲心、定解和虔敬心等品德上，无须过份担心细节！

学思固然重要，但有时却会使人偏离正道。许多饱读诗书的佛学专家最终不免落入探究不同上师持有的不同大圆满流派，然而事实上……根本就没有所谓大圆满流派！心是没有流派的！同样的，修行也没有流派，更没有什么所谓“高阶”或“初阶”的修行。对所有佛法的法教与传承，秋吉林巴是这样说的“如来唯一且最终意念，不论于经、续、律、论上，其究极目标和终点皆相同。”回应这位伏藏师所言，将时间花在考究法教与上师之间的细微差别，例如：摆放金刚铃与杵的方式不同等等，是毫无意义且容易使人迷惑，甚至有害于自己与他人。我们应该了解所有佛陀法教的价值都是一样的，其目标是相同的。

因此，与其着重于表面上的差异，不如牢记修行的要点，以拥有宽广的心和坚强的意志为基础。拥有宽广的心是所有人身与心灵发展的坚实基础。它不仅能辅助你的佛法修行，也能带来世间的幸福感。怎样才是拥有宽广的心和坚强的意志？我指的是安定、刚毅，有耐心，既不喜怒无常，也不易受外境影响，既不容易兴奋，也不容易灰心，心胸开阔、仁慈且具同理心，既不容易受他人影响，也不随意遽下断论；当我们具备这些特质时，我们所犯的错误就会减少，造成的伤害也会变少，产生的误解也会更少，自己也能保持快乐。

因此，在这新年的第一天，我谨在此提醒大家，要培养宽广的心和坚强的意志。试着检查一下自己，看看自己的心念有多宽广、开阔，自己的心态是否仁慈具有耐心，自己的意志有多坚强与刚毅。为了让自己的修行进步，要时时提醒自己这些品德，鞭策自己尽力培养这些品德。如果你能牢记这一点，你的修行就不会偏差，这就是“khokpa chenpo”。

愿诸吉祥！



帕秋仁波切