

寬廣的心，堅強的意志（Khokpa Chenpo）

親愛的朋友，

值此藏曆鐵鼠年的第一個蓮師日，衷心祝福大家平安、健康與快樂。新的一年開始，我對大家的祈願是希望大家能掌握修持的要點，特別是保持寬廣的心和堅強的意志，在藏語中稱作「khokpa chenpo」。

雖然說為了深入了解佛法，我們必須研讀許多知識。但說到付諸實行，其關鍵莫過於保持簡單。沒錯，即使是修行也有許多法門須要學習，但實際上，你必須學會以簡單的方式貫穿一切。保持簡單有助於讓我們的修行更加清淨與真誠。千萬不要像一個滿腹疑問的知識分子般修持，修行應該像生活一樣，維持簡單。將你的修行單純化有助於讓你直接掌握要點；因此，無論你正在修持什麼，應只專注於增長信心、慈心、悲心、定解和虔敬心等品德上，無須過份擔心細節！

學思固然重要，但有時卻會使人偏離正道。許多飽讀詩書的佛學專家最終不免落入探究不同上師持有的不同大圓滿流派，然而事實上……根本就沒有所謂大圓滿流派！心是沒有流派的！同樣的，修行也沒有流派，更沒有所謂「高階」或「初階」的修行。對所有佛法的法教與傳承，秋吉林巴是這樣說的「如來唯一且最終意念，不論於經、續、律、論上，其究極目標和終點皆相同。」回應這位伏藏師所言，將時間花在考究法教與上師之間的細微差別，例如：擺放金剛鈴與杵的方式不同等等，是毫無意義且容易使人迷惑，甚至有害於自己與他人。我們應該了解所有佛陀法教的價值都是一樣的，其目標是相同的。

因此，與其著重於表面上的差異，不如牢記修行的要點，以擁有寬廣的心和堅強的意志為基礎。擁有寬廣的心是所有人身與心靈發展的堅實基礎。它不僅能輔助你的佛法修行，也能帶來世間的幸福感。怎樣才是擁有寬廣的心和堅強的意志？我指的是安定、剛毅，有耐心，既不喜怒無常，也不易受外境影響，既不容易興奮，也不容易灰心，心胸開闊、仁慈且具同理心，既不容易受他人影響，也不隨意遽下斷論；當我們具備這些特質時，我們所犯的錯誤就會減少，造成的傷害也會變少，產生的誤解也會更少，自己也能保持快樂。

因此，在這新年的第一天，我謹在此提醒大家，要培養寬廣的心和堅強的意志。試著檢查一下自己，看看自己的心念有多寬廣、開闊，自己的心態是否仁慈具有耐心，自己的意志有多堅強與剛毅。為了讓自己的修行進步，要時時提醒自己這些品德，鞭策自己盡力培養這些品德。如果你能牢記這一點，你的修行就不會偏差，這就是「khokpa chenpo」。

願諸吉祥！



帕秋仁波切