



**SAMYE**

莲师日讯息

2020年5月2日

見己缺失，不失自重

**(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa)**

无悔行忍 **(zöpa yö la gyöpa mepa)**

亲爱的朋友們，

与往常一样，我希望收到此讯息的大家都健康、平安、快乐。在今天的莲师日，我想和大家分享一些建言，两个对世俗生活和佛法修行都非常重要的特质。

第一个特质就是能够看见自己的缺失而不失自重。许多人都能看见自己的缺失。这点很好，但随后他们便开始自责、自我否定与自惭形秽。当我们看见自己的缺点时，既不应该责骂自己，也不要感到灰心，不要陷入负面思维的恶性循环中，好比「噢，我好差劲，我永远都不会成功，我都没进步，我好糟糕.....等」这种想法只会让我们渐渐失去一切自我肯定的能力。当我们看见自己的缺失时，我们无须怪罪他人，也不该责备自己，而是要振作起精神来，庄严自重地进行建设性思考。如此不仅适用于世俗生活，也适用于佛法修行。

第二个重要的特质是无悔行忍。真正的安忍不会有一丝一毫的懊悔。如果我们能够忍受某人的恶行，对其安忍，我们应该会为这样的结果感到随喜，而不会有后悔。我们听了很多关于安忍有多重要的法教，但同等重要的是，不要对安忍的行为感到后悔。无悔行忍才是正确的态度，它甚至可以帮助你以更加坦然与开放的态度面对他人。这样的安忍对于日常生活和佛法修行都很重要。

这两个特质不仅使你受益，也会使你周遭的人受益。所以我们必须熟悉它们。该怎么做？关键在于真正理解这两个特质所代表的意义。了解到你必须看见自己缺点的同时又不失去自尊心，不苛求自己，也不自暴自弃。还应理解，安忍是一种善德，不应该有懊悔：真正的安忍没有任何懊悔。

请反思这些特质，尝试理解它们的道理、原则，以便将其应用到日常生活和佛法修行当中。

各位均在我的祈福回向当中。

愿一切吉祥，



帕秋仁波切