



莲师日讯息
2020年6月30日

如何清淨

亲爱的朋友，

和往常一样，希望藉此消息问候大家平安、健康和快乐。今天和下个月的莲师日非常特别，因为藏曆的猴月（5月）与鸟月（6月）都是属于莲师的月份。因此，在这个特定的日子裡，我有几个重点要和各位提醒。

先前在几次的莲师日讯息中已跟大家提到拥有宽阔的心和坚强意志（*khokpa chenpo*），以及可靠（*gyü tenpo*）、无悔行忍（*zöpa yö la gyöpa mepa*）、见己缺失，不失自重（*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*）等修持要点的重要性。除了那些，这次我要强调第一个重要的特质则是拥有安定、放鬆的心（*lhöcha*）以及满足感（*tsimpa*）这两个在本质上相辅相成的特质。这裡所指的满足感，并非一般所指的设定目标，往目标前进，最终实现目标的那种满足感。相反的，我所指的是满足感是基于慈爱，以及因修持奢摩他或寂止禅得到的平和心所生起的满足感。

拥有如此安定的满足感相当重要。如今，有许多人谈论着当下和禅修有多重要，我在《根本的快乐》（*Radically Happy*，暂译）一书中也有谈到创造空间和活在当下的细节。但是，实际上，要获得这种安定的感受，人们必须打从内心深处感到满足，而这点只能从庄严自重的禅修得来。庄严自重对禅修而言很重要，因为禅修没有目的，如果你不追求任何东西，只是单纯将自己百分百地投注在禅定上，那麽你会在当下感受到满足与安定。

再来，我想说说现代社群媒体和像Youtube这类平台所造成的广大影响。正因为这些媒体具有很大的影响力，在选择以谁或什麼作为榜样时，我们应该谨慎小心。我们的榜样应该具备真诚的慈悲胸怀、谦冲而庄重、自律且勤奋。你应该仰赖拥有这些特质的人物或故事作为你的动力来源，即便这些人事物發生在一百年或一千年前也一样。因此，务必对能鼓舞你的人所拥有的特质保持警觉，并记住我上面所列的四个特质：真诚的慈悲，庄重的谦冲，自律和勤奋。

最后且重要的一点，无论你是否为宗教信仰者，还是单纯灵性追求者、不知道有没有神或是无关紧要者，最重要的是不要带有偏见和自以为是（**chok ri mepa**）的态度。我们经常认为自己的立场是对的，认为我们的观点、品格或信仰比他人更好等等，我们的脑袋始终根据自是他非的立场运作。在此，我想和大家说，如果你想获得真正的修持，无论你是否只是刚开始建立信心，还是正在修持慈悲心、正念禅修，或者更高阶的禅定修持，如大手印、空性等等，请减少自身的偏见、偏袒和自以为是。

所以在猴月莲师日的这一天，我想请大家保持警觉并自我审视，避免藉口落入一个普通陷阱，认为自己的观点或行为比他人更好，无论这个观点或行为是在道德、精神、法律还是其他层面。这个的缺点在藏文裡称作「认为自己的见地最高」（**tawa chok dzin**），和「认为自己的行为最佳」（**chöpa chok dzin**）。这些都是自我和批判所造成的结果，并且只会导致更多无止尽的负面想法扩散。因此，请注意这点并减少自己的偏见和成见。

简言之，在这个特别的莲师日，我希望提醒大家透过禅修培养安定的满足感，根据个人特质选择你的榜样，并放下偏见与成见。

带着感谢，传递许多的爱，

愿诸吉祥，



帕秋仁波切