

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示

“如何面对疫情痛苦”

2020 年 8 月 18 日晚上 7 时半

简体中文文字稿

各位法友兄弟姐妹：

尊贵的堪布仁波切 格桑尼玛于 2020 年 8 月 18 日晚上 7 时半于 “Wake Up with Dharma 觉醒法语” 的 Facebook 专页就 “如何面对疫情痛苦” 给予直播开示，并由侯松蔚教授将堪布仁波切的藏语法教翻译成广东话，以下为该线上教学经整理后的中文文字稿供大家阅读和分享。谢谢！

如何面对疫情痛苦

今天是堪布仁波切因应弟子的请求，透过网络直播，给大家讲一些说话。

那么堪布仁波切会作甚么开示呢？那便是总体上如何解决困难与痛苦，尤其是现今冠状病毒的缘故，大家都会有很多困难与痛苦，仁波切会讲解如何面对。

我们世间并没有变大，但是这个世界的人口却是越来越多，变成有人满之患。当人越来越多时，便会制造越来越多的痛苦。

所以在这个世代为了要维生，人们都需要学习大量技能，例如不同的语言，如果所学习的技能/知识不足的话，便会令到在此世间的生活变得十分困难。

那亦因为人口越来越多关系，所以我们的土地、房屋、所需要的物品越来越贵，而日常的开支亦一直数以倍计增长。

在这个时代来说，要买一间有质素的房子，往往非工作多年不可，而为了去买越来越贵的日常物品，我们每天都要辛苦工作，否则就没法维持生活，我们正现活于这样的一个时代。

所以简单来说，我们从小开始至 20 多岁都要学习不同的学科、很多不同的技术，这变成一个重担，那么我们要学习很多的时候，便需要大量的教育经费。我们花很多心机筹谋学费，学习之后又需要找工作，在工作的时候又会有很多的麻烦与痛苦。我们工作的时候或会和别人不和，然后工作上和商业上的竞争是非常激烈，于是我们整个社会都很大压力。另外我们许多食品都含有化学物品，于是又会为我们带来痛苦，因此我们的身体便不如往昔一样的健康。

所以我们这个世界跟古时比较会面对很多不同的困难，尤其是今年因冠状病毒的缘故，很多人会死亡、很多人患病、很多人失去工作，那么今年是特别困难的。于是很多人内心不快乐，无法忍受；也因为他们正在经历这些艰难和痛苦，所以他们的脾气会大，很多时候会发怒、发脾气，接着会和家人争执争斗。

那么我们应如何面对这么多的困难与痛苦呢？

我们每人都不希望有这些困难与痛苦，假如世上能够有一个地方是毫无困难与痛苦的话，相信人人都必定很想前往，可惜在人类社会当中，一个没有困难与痛苦的地方是非常的稀有的。那既然我们是没有一个毫无痛苦的地方可以前去的话，那么我们如何面对这些困难与痛苦？于是这成为我们人生中一个很大的问题。

其实有一个情况就是，这些困难和痛苦是会随着我们不同的思考方式而放大和缩小的。

有些人遇到困难时，会觉得[自己状况]很惨、很弊、自己根本难以忍耐、受不了、不能够接受，有一类人是会有这种反应。如果一个人有这种想法的话，尽管他/她有一份工作，一旦和上司或同事有事不咬弦的话，他/她会因忍受不住，很快便会放弃他/她的工作，便会辞职。

有一些人结了婚，或者未婚但有恋人，但当一旦有恶劣的情况发生时，他们或会因接受不来状况而说：“受不了”。接着结了婚的，便可能会离婚；未结婚的，则和恋人分开。

有一些人经商、做生意或从事其他工作，起初有一个宏大的计划，但是一旦发生一些状况或麻烦，便会觉得心烦意乱，于是丧失斗志，觉得自己都是做不来、应付不来，便放弃这些工作，又或者将商铺关门结束便算了，于是他/她的计划便落空了。

因为这一种人做事很快便会丧失兴趣、心力、斗志，所以他/她无法开展大型的工作、做大事，于是他/她又可能被别人看轻，或受人非议，所以他/她一生当中无法成就大的利益、成就一些大的意义。

有一些人则把麻烦、困难、痛苦转化成为好的。从人生中一些坏事中累积经验，并在当中找到机会将坏事转变成为好事，所以我们需要一个良好的思维模式与想法，转化困难；不然就安忍痛苦，继续努力达成原有目标。

如果我们回顾过往的圣者、伟人，正因为心量大的缘故，所以能够去克服众多的困难。相比这些圣者，我们目前所经历的困难都是微不足道的。当能够如此思维时，我们的心便无法轻易被困难扭转，我们的心力、毅力、意志不会下降，反而能够增长。

如果我们能够深入思考的话，我们在人世当中遇到的困难与痛苦其实都有好的一面，苦难可以有很大的功德。我们在人生之中最大的过失就是我慢与瞋恨，但当我们面对苦难的时候，是我们折服我慢与瞋恨的大好时机。

同样地，我们人生最大的功德就是能够对别人生起慈心、悲心，而当自己遇上困苦的时候，就是最好的机会，让我们生起慈悲心，因为自己在困苦的时候，我们最能够理解到别人的痛苦。

举例来说，从前西藏康区囊谦县有一位司机，那时候当地只有大货车，没有较小的汽车或巴士，当司机开着货车时，在路上有时会碰到一些人请求可以接载一程，但是这位司机都拒绝。那时候，当地人很喜欢前往拉萨朝圣，后来这一位司机自己都背着行李去朝圣，最初起程的时候，自己走路，并尝试途中截停一些货车，希望坐便车。有些司机不愿意，他就很难过；有些司机愿意载他一程时，他感到非常高兴，并且能够高兴上多天。他最终抵达拉萨的大昭寺，并在大昭寺的释迦牟尼觉沃佛像前发誓说：“假如将来再有人向我截车，希望可以搭一程顺风车的话，除非货车已满，否则只要货车尚有一点空间的话，我一定会接载他们的。”

所以这位司机由过往拒载别人，但自己在朝圣过程当中经历那么多艰苦，经验到其他愿意伸出援手的感觉是怎样，又经验到其他拒绝帮忙的感受是怎样，因此这些经验，他自己亲自经历这些艰苦让他变成一位好司机、一位愿意接载别人的司机。

所以我们各自在自己的人生当中经历到痛苦，我们亲身感受到痛苦的时候是如何，这样子，我们才会懂得别人的痛苦是如何，继而对其他人生起悲心，这种悲心也是因为自己遇上痛苦而生起的。

同时我们在面对困难和痛苦的时候，能够从中训练出过人的能力、更大的功德、更好的素质。否则当我们不能够处理痛苦的话，便只能成为平平无奇的人。如果我们便能够想到这些困难和痛苦让我们有机会变成重要的大人物，这样的话我们便能够在这些痛苦之中安忍。

同样地，我们人生之中有很多痛苦，都是因为自己的错误思考方式而导致有更多的痛苦。为甚么呢？因为一旦遇到困难和痛苦时，我们便会想到是他人做

错、因他人过失而导致，而自己则没有任何过错，这种思维方式反而令到自己的痛苦更大。这种思维模式是很自然令到我们会对他人生起瞋恨、仇怨、不欢喜的心。因为我们不欢喜，有瞋恨、仇怨，于是我们自己便会有很大的痛苦。

例如有人做错事大约一小时，但是我们对她可能会生起很大的瞋恨，并足以令我们生气一世，内心都怀着这份仇怨。当我们内心有这份愤怒、仇恨，我们体内犹如被火燃烧着一样，面目犹如鬼魅般难看，其他人都不想看一眼；其时所说的话往往都是恶口，破坏对方的平静、喜乐，我们所讲的说话犹如炸弹一样会炸毁别人的房子。我们生气的时候，自己身体的力气就会慢慢耗尽，同时慢慢会引起很多身体的疾病。经常生气和记仇、记恨的话，自己可能随时会发现患有癌症、高血压或各种各样的疾病。

有些人不论何时何地，只要见到人就说这个人不好、那个人不好、这个人怎样下流、低等、低俗等，并且边说边生起更大的愤怒、瞋恨，令到自己都很难受，有一类人毕生都是这样子生活。而这些不满别人的人往往觉得自己很好、很聪明、很有智慧等，但是实际上这些人都是很愚笨，不明事理，是自己令到自己那么辛苦。

那是因为无论任何人只要经常发怒、记仇、记恨，或去归咎别人的时候，只要他/她一直都抱有这种想法的话，他/她内心一直都不会平安、不会有喜乐、不会健康，并且长时期持续下去的话，只会令到自己很痛苦，也会产生很多疾病。

在这世间当中，恐怕没有人是完全没有任何过失或过错。我们人生在世有些时候会快乐，有些时候会美好，但有些时候都会状况欠佳，有时候会痛苦，有时候会碰到好人、好朋友，有时会遇上坏人、恶友，有时候我们做事如意、顺利，或成绩更出色，但有些时候那管我们如何的努力都无法完成一件事情。为何会有种种好坏苦乐的情况出现？那并非无缘无故的。

例如要成功种植一棵植物，我们都需要种子、水、泥土、阳光种种条件的聚合，植物本身不会突然间长出来。

同样地，我们人生各种苦、乐、好、坏[的现象]都是众多因缘条件和合，并非因为单一的因、单一的缘而出现。就如我们要手掌拍响的话，便需要双手一起去拍，只得一只手掌郁动，不会拍出任何响声来。所以我们人生当中一样也需要很多因缘互相依赖、互为缘起，这样才生起的，尤其是如果我们承认佛法的话，相信在过去世曾行善业，便会引生快乐，过往生我们造下恶业的话，便会产生痛苦。

但是很多人的想法就是，当有好事发生的时候，便会完全觉得是自己个人的能力、素质、学问而造就，完全是靠自己。但是当有坏事或问题出现的时候，我们便会说是他人的过失、错误、会认为对方没有完成一些事情，此等想法都是错误的。

所以我们能够扩大自己的心量，明白到苦乐是因为种种的因缘和合而生，尤其是自己的苦乐是源于自己善恶业力，能够如此思维的话，当我们遇到痛苦的时候，便不会一味诿过于人，我们对他人的瞋恨与不满便会减少。能够如此思维的话，即使我们有事会突然发怒，但是我们不会让这些愤怒长时间留在心中，我们不会长时间记仇、记恨。

我们只要心里没有愤怒与仇恨，那时候内心便会有平静、平安、喜乐，并且宽广，所以心量便能够扩阔去思维种种因缘和合，尤其是想起因果不虚、因果无谬，便能够消解种种的痛苦。尤其是当我们遇上困难和痛苦的时候，我们能够确认那是缘自自己过往所造下的恶业，现在恶业成熟了，自己是应该要去尝受这些果报，要这样子去思维，并且对其他人生起慈悲心，希望自己在受到自己恶业成熟时候，能够代其他人承受痛苦。这也是一个大好时机，能够净化可能会令到我们堕落到恶道的恶业。

在佛法当中，有开示讲到，恶业最大的便是瞋恨，而最大的善业是忍耐。我们要去修安忍的话，需要有人伤害我们、有人制造障碍给我们，这样子我们才会有机会修持安忍的。所以当他人制造困难与痛苦给我们时，我们能够思维这是我们断除瞋恨、愤怒，以及观修安忍的机会，能够如此生起对佛法的信心，便能够减少我们的痛苦，并且让我们可以净除业障以及累积资粮。

能够如此修习的话，当面对会令我们生起瞋恨的对象时，便能够想到这些人对我们提供了修心、修持安忍、慈悲的大好机会，这些人对我们有很大的恩德。

同样子，当我们罹患各种疾病的时候，都能够如之前所讲的去做施受的观想，修持自他交换的话，亦可以将我们的病苦转化成为累积资粮、净除业障的机会。

我们从出生到现在已经多年，我们从小慢慢长大至越来越年长，那么我们多年以来所做的事情到现在统统都已经过去了、不见了，现在我们只剩下回忆。就正如昨晚睡觉我们做了各种不同的梦，但是当我们醒来的时候，这些梦境内容都只剩下回忆，其他统统都不见了。同样地，我们多年以来所做的事情亦有如梦境一样，现在全部统统都过去了。今天早上的事情到现在便变成有如梦一样，全部都已经过去了。

今天晚上我们由 7 时半开始讲课，但是到现在已经是 8 时半了，我们之前所讲的内容全部都已经消失了，只剩下一些回忆。为甚么呢？因为所有事物都是刹那、刹那消亡，没有任何一种事物能够长存。同样地我们在人生当中遇到困苦时，我们都能够思维这一些都是无常世间的事情，都是一刹那、一刹那在变化中，有如梦境一样，因此我们不需要惊讶、不需要生起很大反应、不需要丧失斗志，一切的诸法都是如梦如幻的去思维，那么对我们减轻痛苦是会有很大的帮助。

举一个譬如说，例如我们找 10 位男士去看 1 位女士，当中会有些男士会觉得这位女士很漂亮，有些会觉得她看起来普通，有些会觉得不太好，有些会觉得不好看，有些甚至会觉得她很难看，不同的男士对同一位女士都可能会有不同的感觉。

例如印度出生的人对于印度出产的米饭、菜式觉得十分美味，但是对于中国内地或香港人到印度进食这些菜式时，便会觉得根本就是无法入口、觉得十分难吃。例如欧洲人会有沙律(色拉)一类的食物，但西藏人习惯了吃马、牛、牦牛等肉，便会觉得色拉看上去不好吃。例如西藏人自小便会开始进食糌粑，对于藏人来说，没有糌粑便无法生存下去，但是让香港人看到便会觉得糌粑是无法入口的。

所以美与不美是受到我们各自内心的习气、各自的看法所影响，一个脸孔本身本来并没有所谓的美或不美。同样地，食物不可口，要看我们各自从小开始养成的习惯，习惯了便会觉得最好，但是我们无法找出全世界人都公认最美味的食物。

有些人喜欢赌博，和其他赌徒一起倾谈赌博，便会觉得非常愉快。有些军人喜欢战争，于是当他们聚在一起时便会对谈论如何打人和杀人感到非常高兴。有些商人喜欢做生意赚钱，他们聚在一起谈天都会十分愉快。当修行人聚在一起，他们讨论如修学佛法也会谈得兴高采烈。

所以大家各自的习气，心里面最熟悉、最习惯甚么，大家志同道合的人走在一起便变成朋友，如果大家的看法不一样，习气不一样，走在一起的时候根本无法长时间聚在一起，很快便会分开。

那所以所谓好与坏主要是指是否顺符自己的心意，并不是事物本身有好与坏。所以同样地，当深入思考所谓苦与乐的时候，都是我们的心安立出来，在实意上并没有必然的苦乐。所以任何好或坏现象，我们能够了解到都是我们自心的安立，是自心的一种迷乱的显现，在实意上说并没有跟自己所思所想一样的好坏的事物存在，这样子去思维的话，我们的心便能够更加宽广、平安、喜乐。

我们每人都有不同的习气、不同的业力、不同的看法、不同的习惯，所以单单依靠自己一个是无法完全改变其他人。在佛经当中有说，如果一个人希望外出走路的时候，能够完全不会踏上尖刺或刺脚的沙石，所以要找到足够地毯完全覆盖整片大地，那是无可能的。

同样地，假如我们能够全数铲除所有敌人，能够完全杀掉我们认为坏的人，令到自己能够完全没有任何的敌人，那是不可能的。今天我在这里工作，因为我碰到一些坏人，所以我不在这边工作，我转到另外一个地方工作，可是我还是遇上坏人，于是我转到第三处地方工作，如是者转来转去，总不会找到一个完全没有坏人的地方。

所以佛经中有说，我们不要光想着找地毯盖满整片大地，取而代之的是，我们应该穿上一对好的鞋，那么无论走到何处都不会被尖刺、沙砾刺到脚部，那便等同于将整片大地都铺平起来。

因此我们不要想着将所有人都改变过来，不要想其他人如何难以忍受，我们应该让自心没有瞋恨，令自心更慈悲、更宽广，那么这个效果便会等同转化全世界的人一样。

我们没有办法完全跟这个世界脱离，无法找到一个完全没有困难与痛苦的角落，那么我们应该到哪里去？我们应该反而转向走进自己的内心，致力安住于自性。

为甚么？因为心的自性是光明，是如来藏，如来藏本来没有污垢，本来已经是任运自成一切的功德，本来与佛陀的一切智无二无别，我们所有众生的心性都是这样。但是我们不明白这个心性，无法安住在当中，所以我们有痛苦，因此假如我们希望安乐的话，我们应该致力于明心见性。

我们现时的世界越来越热，雪山溶化，河流、海洋中都充斥着垃圾，空气污染，人都是充满着自利、我慢，所以我们希望能够保护环境的话，应该从事心灵环保，尤其是在密咒金刚乘当中，我们会将整个外在器世间观想为净土，我们所见到的人都观想为佛菩萨，或者男女相的本尊天，而所有声音观想为真言，我们所有的妄念都信解为我们心性本智力用，这样子去维持清净观，透过这个清净观来进行心灵环保。

有些去年是我们的朋友今年变成敌人，有一些情人后来分开，在这个人心不安定、不断变化的时代，菩提心是我们心的最佳伴侣。

我们的食物有大量的化学物质、又会有些不健康的物质，于是这些食物会导致我们肥胖或带来一些毛病，因此我们这个时代最佳的食物是以禅定为食粮，这是最重要的。

尤其是在世俗之中一切诸法都是因缘和合，在世俗之中因果不虚妄，同时在胜义之中一切都是空性，那我们应该致力培养能够观见以上世俗谛和胜义谛的智慧眼。

同样地，我们亦需要穿上安忍的鞋子。

我们心性也是我们心的居所，我们心的住处就是如来藏。我们本自具有如来藏，并不需要重新制造或建立出来。

我们的最佳心灵环保就是生起次第，我们不需要购买、建筑，观修生起次第只需要思维便可以做到。

我们每一位有情众生本身已具备慈悲心，所以当我们能够各自精进的话，将这个慈悲心发展增上的话，便能够成为菩提心，我们内心便可以获得最佳良伴。

当我们能够思维安忍的功德，能够思维瞋恨的过失，这样子的话，我们会能够穿上安忍的鞋子，我们不需要到远处寻觅或购买。

我们一切有情本来已具足一切智慧，所以只要我们愿意去学习和修持的话，大家都可以开启智慧眼。

同样地，当我们能够思维禅修的功德利益，能够思维不修的过失，这样子的话，我们自然便能够享用禅定的食粮。

我们心中的功德、一些良善素质例如慈心、悲心、智能、宽广，当它们能够变得越来越有力量的话，那么我们心中的愤怒、瞋恨、仇恨、不知足、忧虑、恐惧、怖畏便能够越来越减少。

为甚么？因为慈悲与智慧是正确观看世间的事物，在背后有根据、有理据、是达量(合符正理)的，同时对自己和他人有利，能够自利利他。

至于贪执、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢、这些五毒烦恼或三毒烦恼，它们不合法性、不如法，亦不符合实际情况，并且会令到我们不安乐，他人痛苦，对于现生会造成不快，对于未来生又会带来苦痛。这样子去思维的话，要断除烦恼的话便会变得容易。

简言之，当我们能够将自心转化向善，我们能够好好管理自心的话，那管外在即使有再大的困难都无法改变我们内心的喜乐，都无法妨碍我们内心的平静，能够产生如此大的作用。

否则，有些人从来没有想过要转化自心，只是想着转变外境，那么只要外境有少许的困难，他/她的内心都会产生很大的痛苦。

我们现在世间有很多富有的人、有名望的人，但当中有不少都未能够安乐地进食和睡觉。

但是有一些较穷困的家庭，他们居于细小的房子，食物和衣服都不是很好，但是他们可以经常十分欢乐，并且欢笑高歌。

为甚么会这样呢？因为快乐是源自我们内心的思维方法，而并非来自外在的事物。

简单来说，我们的心好像国王一样，而身和语好像仆人一样。正如一个地方的国家或统治者是好的话，那么该地方自然便会安乐。那如果国王是坏的话，即使国王下的大臣是好的，这个国家不会和平、安乐，也会有大量麻烦和困难出现。我们的心好像国王一样，因此我们的心能够宽广、能够知足、满足、有慈悲的话，即使没有分文、没有名气、拥有的外在事物不多，仍然能够安乐，这便是我们说心有很许多良好的素质、功德的原因。

有些人可能拥有大量物质、金钱、食物，但是他们经常都十分痛苦、烦恼、忧愁。为甚么呢？因为内心不知足、心不够宽广、缺乏慈悲心、没有了知实况的智慧，因此他们的心犹如一位很差劲的国王，财富、朋友、食物都对他们没有利益，何时何地都是痛苦，不会快乐。

所以我们的心能够转向善，能够改好自己的心的话，就会有很大的力量去消除或减少痛苦。

堪布仁波切今晚的开示就到此为止，谢谢大家！