

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「如何面對疫情痛苦」

2020 年 8 月 18 日晚上 7 時半

繁體中文文字稿

各位法友兄弟姐妹：

尊貴的堪布仁波切 格桑尼瑪於 2020 年 8 月 18 日晚上 7 時半於「Wake Up with Dharma 覺醒法語」的 Facebook 專頁就「如何面對疫情痛苦」給予直播開示，並由侯松蔚教授將堪布仁波切的藏語法教翻譯成廣東話，以下為該線上教學經整理後的中文文字稿供大家閱讀和分享。多謝！

如何面對疫情痛苦

今天是堪布仁波切因應弟子的請求，透過網絡直播，給大家講一些說話。

那麼堪布仁波切會作甚麼開示呢？那便是總體上如何解決困難與痛苦，尤其是現今冠狀病毒的緣故，大家都会有很多困難與痛苦，仁波切會講解如何面對。

我們世間並沒有變大，但是這個世界的人口卻是越來越多，變成有人滿之患。當人越來越多時，便會製造越來越多的痛苦。

所以在這個世代為了要維生，人們都需要學習大量技能，例如不同的語言，如果所學習的技能/知識不足的話，便會令到在此世間的生活變得十分困難。

那亦因為人口越來越多關係，所以我們的土地、房屋、所需要的物品越來越貴，而日常的開支亦一直數以倍計增長。

在這個時代來說，要買一間有質素的房子，往往非工作多年不可，而為了去買越來越貴的日常物品，我們每天都要辛苦工作，否則就沒法維持生活，我們正現活於這樣的一個時代。

所以簡單來說，我們從小開始至 20 多歲都要學習不同的學科、很多不同的技術，這變成一個重擔，那麼我們要學習很多的時候，便需要大量的教育經費。我們花很多心機籌謀學費，學習之後又需要找工作，在工作的時候又會有很多的麻煩與痛苦。我們工作的時候或會和別人不和，然後工作上和商業上的競爭是非常激烈，於是我們整個社會都很大壓力。另外我們許多食品都含有化學物品，於是又會為我們帶來痛苦，因此我們的身體便不如往昔一樣的健康。

所以我們這個世界跟古時比較會面對很多不同的困難，尤其是今年因冠狀病毒的緣故，很多人會死亡、很多人患病、很多人失去工作，那麼今年是特別困難的。於是很多人內心不快樂，無法忍受；也因為他們正在經歷這些艱難和痛苦，所以他們的脾氣會大，很多時候會發怒、發脾氣，接著會和家人爭執爭鬥。

那麼我們應如何面對這麼多的困難與痛苦呢？

我們每人都不希望有這些困難與痛苦，假如世上能夠有一個地方是毫無困難與痛苦的話，相信人人都必定很想前往，可惜在人類社會當中，一個沒有困難與痛苦的地方是非常的稀有的。那既然我們是沒有一個毫無痛苦的地方可以前去的話，那麼我們如何面對這些困難與痛苦？於是這成為我們人生中一個很大的問題。

其實有一個情況就是，這些困難和痛苦是會隨著我們不同的思考方式而放大和縮小的。

有些人遇到困難時，會覺得[自己狀況]很慘、很弊、自己根本難以忍耐、受不了、不能夠接受，有一類人是會有這種反應。如果一個人有這種想法的話，儘管他/她有一份工作，一旦和上司或同事有事不咬弦的話，他/她會因忍受不住，很快便會放棄他/她的工作，便會辭職。

有一些人結了婚，或者未婚但有戀人，但當一旦有惡劣的情況發生時，他們或會因接受不來狀況而說：「受不了」。接著結了婚的，便可能會離婚；未結婚的，則和戀人分開。

有一些人經商、做生意或從事其他工作，起初有一個宏大的計劃，但是一旦發生一些狀況或麻煩，便會覺得心煩意亂，於是喪失鬥志，覺得自己都是做不來、應付不來，便放棄這些工作，又或者將商舖關門結束便算了，於是他/她的計劃便落空了。

因為這一種人做事很快便會喪失興趣、心力、鬥志，所以他/她無法開展大型的工作、做大事，於是他/她又可能被別人看輕，或受人非議，所以他/她一生中無法成就大的利益、成就一些大的意義。

有一些人則把麻煩、困難、痛苦轉化成為好的。從人生中一些壞事中累積經驗，並在當中找到機會將壞事轉變成為好事，所以我們需要一個良好的思維模式與想法，轉化困難；不然就安忍痛苦，繼續努力達成原有目標。

如果我們回顧過往的聖者、偉人，正因為心量大的緣故，所以能夠去克服眾多的困難。相比這些聖者，我們目前所經歷的困難都是微不足道的。當能夠如此思維時，我們的心便無法輕易被困難扭轉，我們的心力、毅力、意志不會下降，反而能夠增長。

如果我們能夠深入思考的話，我們在人世當中遇到的困難與痛苦其實都有好的一面，苦難可以有很大的功德。我們在人生之中最大的過失就是我慢與瞋恨，但當我們面對苦難的時候，是我們折服我慢與瞋恨的大好時機。

同樣地，我們人生最大的功德就是能夠對別人生起慈心、悲心，而當自己遇上困苦的時候，就是最好的機會，讓我們生起慈悲心，因為自己在困苦的時候，我們最能夠理解到別人的痛苦。

舉例來說，從前西藏康區囊謙縣有一位司機，那時候當地只有大貨車，沒有較小的汽車或巴士，當司機開著貨車時，在路上有時會碰到一些人請求可以接載一程，但是這位司機都拒絕。那時候，當地人很喜歡前往拉薩朝聖，後來這一位司機自己都背著行李去朝聖，最初起程的時候，自己走路，並嘗試途中截停一些貨車，希望坐便車。有些司機不願意，他就很難過；有些司機願意載他一程時，他感到非常高興，並且能夠高興上多天。他最終抵達拉薩的大昭寺，並在大昭寺的釋迦牟尼覺沃佛像前發誓說：「假如將來再有人向我截車，希望可以搭一程順風車的話，除非貨車已滿，否則只要貨車尚有一點空間的話，我一定會接載他們的。」

所以這位司機由過往拒載別人，但自己在朝聖過程當中經歷那麼多艱苦，經驗到其他人願意伸出援手的感覺是怎樣，又經驗到其他人拒絕幫忙的感受是怎樣，因此這些經驗，他自己親自經歷這些艱苦讓他變成一位好司機、一位願意接載別人的司機。

所以我們各自在自己的人生當中經歷到痛苦，我們親身感受到痛苦的時候是如何，這樣子，我們才會懂得別人的痛苦是如何，繼而對其他人生起悲心，這種悲心也是因為自己遇上痛苦而生起的。

同時我們在面對困難和痛苦的時候，能夠從中訓練出過人的能力、更大的功德、更好的素質。否則當我們不能夠處理痛苦的話，便只能夠成為平平無奇的人。如果我們便能夠想到這些困難和痛苦讓我們有機會變成重要的大人物，這樣的話我們便能夠在這些痛苦之中安忍。

同樣地，我們人生之中有很多痛苦，都是因為自己的錯誤思考方式而導致有更多的痛苦。為甚麼呢？因為一旦遇到困難和痛苦時，我們便會想到是他人做錯、因他人過失而導致，而自己則沒有任何過錯，這種思維方式反而令到自己的痛苦更大。這種思維模式是很自然令到我們會對他人生起瞋恨、仇怨、不歡喜的心。因為我們不歡喜，有瞋恨、仇怨，於是我們自己便會有很大的痛苦。

例如有人做錯事大約一小時，但是我們對他可能會生起很大的瞋恨，並足以令我們生氣一世，內心都懷著這份仇怨。當我們內心有這份憤怒、仇恨，我們體內猶如被火燃燒著一樣，面目猶如鬼魅般難看，其他人都不想看一眼；其時所說的話往往都是惡口，破壞對方的平靜、喜樂，我們所講的說話尤如炸彈一樣會炸毀別人的房子。我們生氣的時候，自己身體的力氣就會慢慢耗盡，同時慢慢會引起很多身體的疾病。經常生氣和記仇、記恨的話，自己可能隨時會發現有癌症、高血壓或各種各樣的疾病。

有些人不論何時何地，只要見到人就說這個人不好、那個人不好、這個人怎樣下流、低等、低俗等，並且邊說邊生起更大的憤怒、瞋恨，令到自己都很難受，有一類人畢生都是這樣子生活。而這些不滿別人的人往往覺得自己很好、很聰明、很有智慧等，但是實際上這些人都是很愚笨，不明事理，是自己令到自己那麼辛苦。

那是因為無論任何人只要經常發怒、記仇、記恨，或去歸咎別人的時候，只要他/她一直都抱有這種想法的話，他/她內心一直都不會平安、不會有喜樂、不會健康，並且長時期持續下去的話，只會令到自己很痛苦，也會產生很多疾病。

在這世間當中，恐怕沒有人是完全沒有任何過失或過錯。我們人生在世有些時候會快樂，有些時候會美好，但有些時候都會狀況欠佳，有時候會痛苦，有時候會碰到好人、好朋友，有時會遇上壞人、惡友，有時候我們做事如意、順利，或成績更出色，但有些時候那管我們如何的努力都無法完成一件事情。為何會有種種好壞苦樂的情況出現？那並非無緣無故的。

例如要成功種植一棵植物，我們都需要種子、水、泥土、陽光種種條件的聚合，植物本身不會突然間長出來。

同樣地，我們人生各種苦、樂、好、壞[的現象]都是眾多因緣條件和合，並非因為單一的因、單一的緣而出現。就正如我們要手掌拍響的話，便需要雙手一起去拍，只得一隻手掌郁動，不會拍出任何響聲來。所以我們人生當中一樣也需要很多因緣互相依賴、互為緣起，這樣才生起的，尤其是如果我們承認佛法的

話，相信在過去世曾行善業，便會引生快樂，過往生我們造下惡業的話，便會產生痛苦。

但是很多人的想法就是，當有好事發生的時候，便會完全覺得是自己個人的能力、素質、學問而造就，完全是靠自己。但是當有壞事或問題出現的時候，我們便會說是他人的過失、錯誤、會認為對方沒有完成一些事情，此等想法都是錯誤的。

所以我們能夠擴大自己的心量，明白到苦樂是因為種種的因緣和合而生，尤其是自己的苦樂是源於自己善惡業力，能夠如此思維的話，當我們遇到痛苦的時候，便不會一味諉過於人，我們對他人的瞋恨與不滿便會減少。能夠如此思維的話，即使我們有事會突然發怒，但是我們不會讓這些憤怒長時間留在心中，我們不會長時間記仇、記恨。

我們只要心裏沒有憤怒與仇恨，那時候內心便會有平靜、平安、喜樂，並且寬廣，所以心量便能夠擴闊去思維種種因緣和合，尤其是想起因果不虛、因果無謬，便能夠消解種種的痛苦。尤其是當我們遇上困難和痛苦的時候，我們能夠確認那是緣自自己過往所造下的惡業，現在惡業成熟了，自己是應該要去嚐受這些果報，要這樣子去思維，並且對其他人生起慈悲心，希望自己在受到自己惡業成熟時候，能夠代其他人承受痛苦。這也是一個大好時機，能夠淨化可能會令到我們墮落到惡道的惡業。

在佛法當中，有開示講到，惡業最大的便是瞋恨，而最大的善業是忍耐。我們要去修安忍的話，需要有人傷害我們、有人製造障礙給我們，這樣子我們才有機會修持安忍的。所以當他人製造困難與痛苦給我們時，我們能夠思維這是我們斷除瞋恨、憤怒，以及觀修安忍的機會，能夠如此生起對佛法的信心，便能夠減少我們的痛苦，並且讓我們可以淨除業障以及累積資糧。

能夠如此修習的話，當面對會令我們生起瞋恨的對象時，便能夠想到這些人為我們提供了修心、修持安忍、慈悲的大好機會，這些人對我們有很大的恩德。

同樣子，當我們罹患各種疾病的時候，都能夠如之前所講的去做施受的觀想，修持自他交換的話，亦可以將我們的病苦轉化成為累積資糧、淨除業障的機會。

我們從出生到現在已經多年，我們從小慢慢長大至越來越年長，那麼我們多年以來所做的事情到現在統統都已經過去了、不見了，現在我們只剩下回憶。就如昨晚睡覺我們做了各種不同的夢，但是當我們醒來的時候，這些夢境內容都只剩下回憶，其他統統都不見了。同樣地，我們多年以來所做的事情亦有如

夢境一樣，現在全部統統都過去了。今天早上的事情到現在便變成有如夢一樣，全部都已經過去了。

今天晚上我們由 7 時半開始講課，但是到現在已經是 8 時半了，我們之前所講的內容全部都已經消失了，只剩下一些回憶。為甚麼呢？因為所有事物都是剎那、剎那消亡，沒有任何一種事物能夠長存。同樣地我們在人生當中遇到困苦時，我們都能夠思維這一些都是無常世間的事情，都是一剎那、一剎那在變化中，有如夢境一樣，因此我們不需要驚訝、不需要生起很大反應、不需要喪失鬥志，一切的諸法都是如夢如幻的去思維，那麼對我們減輕痛苦是會有很大的幫助。

舉一個譬如說，例如我們找 10 位男士去看 1 位女士，當中會有些男士會覺得這位女士很漂亮，有些會覺得她看起來普通，有些會覺得不太好，有些會覺得不好看，有些甚至會覺得她很難看，不同的男士對同一位女士都可能會有不同的感覺。

例如印度出生的人對於印度出產的米飯、菜式覺得十分美味，但是對於中國內地或香港人到印度進食這些菜式時，便會覺得根本就是無法入口、覺得十分難吃。例如歐洲人會有沙律(沙拉)一類的食物，但西藏人習慣了吃馬、牛、牦牛等肉，便會覺得沙拉看上去不好吃。例如西藏人自小便會開始進食糌粍，對於藏人來說，沒有糌粍便無法生存下去，但是讓香港人看到便會覺得糌粍是無法入口的。

所以美與不美是受到我們各自內心的習氣、各自的看法所影響，一個臉孔本身本來並沒有所謂的美或不美。同樣地，食物不可口，要看我們各自從小開始養成的習慣，習慣了便會覺得最好，但是我們無法找出全世界人都公認最美味的食物。

有些人喜歡賭博，和其他賭徒一起傾談賭博，便會覺得非常愉快。有些軍人喜歡戰爭，於是當他們聚在一起時便會對談論如何打人和殺人感到非常高興。有些商人喜歡做生意賺錢，他們聚在一起談天都會十分愉快。當修行人聚在一起，他們討論如修學佛法也會談得興高采烈。

所以大家各自的習氣，心裏面最熟悉、最習慣甚麼，大家志同道合的人走在一起便變成朋友，如果大家的看法不一樣，習氣不一樣，走在一起的時候根本無法長時間聚在一起，很快便會分開。

那所以所謂好與壞主要是指是否順符自己的心意，並不是事物本身有好與壞。所以同樣地，當深入思考所謂苦與樂的時候，都是我們的心安立出來，在實意

上並沒有必然的苦樂。所以任何好或壞現象，我們能夠了解到都是我們自心的安立，是自心的一種迷亂的顯現，在實意上說並沒有跟自己所思所想一樣的好壞的事物存在，這樣子去思維的話，我們的心便能夠更加寬廣、平安、喜樂。

我們每人都有不同的習氣、不同的業力、不同的看法、不同的習慣，所以單單依靠自己一個是無法完全改變其他人。在佛經當中有說，如果一個人希望外出走路的時候，能夠完全不會踏上尖刺或刺腳的沙石，所以要找到足夠地毯完全覆蓋整片大地，那是無可能的。

同樣地，假如我們能夠全數剷除所有敵人，能夠完全殺掉我們認為壞的人，令到自己能夠完全沒有任何的敵人，那是不可能的。今天我在這裏工作，因為我碰到一些壞人，所以我不在這邊工作，我轉到另外一個地方工作，可是我還是遇上壞人，於是我轉到第三處地方工作，如是者轉來轉去，總不會找到一個完全沒有壞人的地方。

所以佛經中有說，我們不要光想著找地毯蓋滿整片大地，取而代之的是，我們應該穿上一對好的鞋，那麼無論走到何處都不會被尖刺、沙礫刺到腳部，那便等同於將整片大地都鋪平起來。

因此我們不要想著將所有人都改變過來，不要想其他人如何難以忍受，我們應該讓自心沒有瞋恨，令自心更慈悲、更寬廣，那麼這個效果便會等同轉化全世界的人一樣。

我們沒有辦法完全跟這個世界脫離，無法找到一個完全沒有困難與痛苦的角落，那麼我們應該到哪裏去？我們應該反而轉向走進自己的內心，致力安住於自性。

為甚麼？因為心的自性是光明，是如來藏，如來藏本來沒有污垢，本來已經是任運自成一切的功德，本來與佛陀的一切智無二無別，我們所有眾生的心性都是這樣。但是我們不明白這個心性，無法安住在當中，所以我們有痛苦，因此假如我們希望安樂的話，我們應該致力於明心見性。

我們現時的世界越來越熱，雪山溶化，河流、海洋中都充斥著垃圾，空氣污染，人都是充滿著自利、我慢，所以我們希望能夠保護環境的話，應該從事心靈環保，尤其是在密咒金剛乘當中，我們會將整個外在器世間觀想為淨土，我們所見到的人都觀想為佛菩薩，或者男女相的本尊天，而所有聲音觀想為真言，我們所有的妄念都信解為我們心性本智力用，這樣子去維持清淨觀，透過這個清淨觀來進行心靈環保。

有些去年是我們的朋友今年變成敵人，有一些情人後來分開，在這個人心不安定、不斷變化的時代，菩提心是我們心的最佳伴侶。

我們的食物有大量的化學物質、又會有些不健康的物質，於是這些食物會導致我們肥胖或帶來一些毛病，因此我們這個時代最佳的食物是以禪定為食糧，這是最重要的。

尤其是在世俗之中一切諸法都是因緣和合，在世俗之中因果不虛妄，同時在勝義之中一切都是空性，那我們應該致力培養能夠觀見以上世俗諦和勝義諦的智慧眼。

同樣地，我們亦需要穿上安忍的鞋子。

我們心性也是我們心的居所，我們心的住處就是如來藏。我們本自具有如來藏，並不需要重新製造或建立出來。

我們的最佳心靈環保就是生起次第，我們不需要購買、建築，觀修生起次第只需要思維便可以做到。

我們每一位有情眾生本身已具備慈悲心，所以當我們能夠各自精進的話，將這個慈悲心發展增上的話，便能夠成為菩提心，我們內心便可以獲得最佳良伴。

當我們能夠思維安忍的功德，能夠思維瞋恨的過失，這樣子的話，我們會能夠穿上安忍的鞋子，我們不需要到遠處尋覓或購買。

我們一切有情本來已具足一切智慧，所以只要我們願意去學習和修持的話，大家都可以開啟智慧眼。

同樣地，當我們能夠思維禪修的功德利益，能夠思維不修的過失，這樣子的話，我們自然便能夠享用禪定的食糧。

我們心中的功德、一些良善素質例如慈心、悲心、智慧、寬廣，當它們能夠變得越來越有力量的話，那麼我們心中的憤怒、瞋恨、仇恨、不知足、憂慮、恐懼、怖畏便能夠越來越減少。

為甚麼？因為慈悲與智慧是正確觀看世間的事物，在背後有根據、有理據、是達量(合符正理)的，同時對自己和他人有利，能夠自利利他。

至於貪執、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢、這些五毒煩惱或三毒煩惱，它們不合法性、不如法，亦不符合實際情況，並且會令到我們不安樂，他人痛苦，對於

現生會造成不快，對於未來生又會帶來苦痛。這樣子去思維的話，要斷除煩惱的話便會變得容易。

簡言之，當我們能夠將自心轉化向善，我們能夠好好管理自心的話，那管外在即使有再大的困難都無法改變我們內心的喜樂，都無法妨礙我們內心的平靜，能夠產生如此大的作用。

否則，有些人從來沒有想過要轉化自心，只是想著轉變外境，那麼只要外境有少許的困難，他/她的內心都會產生很大的痛苦。

我們現在世間有很多富有的人、有名望的人，但當中有不少都未能夠安樂地進食和睡覺。

但是有一些較窮困的家庭，他們居於細小的房子，食物和衣服都不是很好，但是他們可以經常十分歡樂，並且歡笑高歌。

為甚麼會這樣呢？因為快樂是源自我們內心的思維方法，而並非來自外在的事物。

簡單來說，我們的心好像國王一樣，而身和語好像僕人一樣。正如一個地方的國家或統治者是好的話，那麼該地方自然便會安樂。那如果國王是壞的話，即使國王下的大臣是好的，這個國家不會和平、安樂，也會有大量麻煩和困難出現。我們的心好像國王一樣，因此我們的心能夠寬廣、能夠知足、滿足、有慈悲的話，即使沒有分文、沒有名氣、擁有的外在事物不多，仍然能夠安樂，這便是我們說心有很許多良好的素質、功德的原因。

有些人可能擁有大量物質、金錢、食物，但是他們經常都十分痛苦、煩惱、憂愁。為甚麼呢？因為內心不知足、心不夠寬廣、缺乏慈悲心、沒有了知實況的智慧，因此他們的心猶如一位很差勁的國王，財富、朋友、食物都對他們沒有利益，何時何地都是痛苦，不會快樂。

所以我們的心能夠轉向善，能夠改好自己的心的話，就會有很大的力量去消除或減少痛苦。

堪布仁波切今晚的開示就到此為止，多謝大家！