

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示

“真正快乐之本：调伏自心”

2020年8月25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25日晚上7时半于“Wake Up with Dharma 觉醒法语”的 Facebook 专页就“真正快乐之本：调伏自心”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！

真正快乐之本：调伏自心

首先堪布仁波切向各位透过网络直播闻法的男女法友问候：“吉祥如意! Tashi Delek!”

今天要为大家作出的开示是，我们要获得真正的快乐便需要修正自心、调伏自心，仁波切会为大家讲解为何有此需要。

所有拥有生命的有情众生的身体活动、口中所说的话，以及心中所思所想都是为了要获得快乐、远离痛苦。我们从小开始从父母的怀抱中会叫或喊，那是因为我们希望得到快乐，然后慢慢长大从小学至大学慢慢去学习种种知识，其实也是为了要获得快乐的方法。那么我们完成学习后，每天都会去工作，有些人会结婚，有些人会致力赚取更多金钱，简单来说，所有一切都是为了要获得快乐和远离痛苦。除此之外我们唱歌跳舞，或早晚去做运动，或花费心神打扮整理仪容，全部都是为了获得快乐的方法。所以我们行住坐卧的一切活动，乃至我们晚上睡觉，总之，所有的一呼一吸全都是为了相同的愿望，就是要获得快乐和远离痛苦。

当我们小时候在父母身旁，刚学会走路那段时间，我们的心是非常清净、宽广、平静、非常快乐。在那段时期，我们有着和别人不一样的安乐。

但是我们一边长大学习和工作，我们需要辛劳地从事工作，令到我们担忧越来越多，困难越来越多，痛苦越来越多，与我们小时候比较，我们长大后的痛苦增加达百倍、千倍多。

有很多人会问，为何小时候自己身无分文、生活贫困，但还是很快乐，和家人相处和洽，而自心是非常宽广、平静，但是反而现在是那么的不快乐呢？很多人都会有此一问。

那其实是因为我们的思维方式、工作方式都存在很大的谬误，因此我们越艰苦办事，困难反而越来越多；我们学习越多，忧虑越多，这统统都是因为我们的学习方式错误，工作方式也是错误的。

那么有哪些错误呢？我们心中想着，各自的快乐都是跟外在事物有关，建基于外在有形、有相的物质，有相的色、声、香、味、触这一些的事物，于是我们便会想着，假若自己能够获得更多外在的事物，我们便会越快乐；自己能够获得更多物质的话，痛苦便会越来越少了。于是我们所有的期望、思维都是朝着这个方向发展。

我们因为有这个色身的缘故，故需要进食食物、穿上衣服、居住于房子里、金钱作乘搭交通工具用、支付生活开支，我们都有以上的需要。

但是更重要的是，我们心中所具备的良好素质包括宽广、知足、安忍、慈悲、智慧都需要开展与增长，但是我们不但不懂得这样做，反过来我们对于心中的过失如贪执、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢这些五毒烦恼，会令到我们痛苦的，但是我们却不知道要断除、舍弃这些烦恼，结果是我们的痛苦与困难越来越多。

但是我们不懂得去增长内心的功德，也没有致力断除心中的过失，于是我们的心便有如一个愚蠢的人、疯子一样，一旦心想起甚么，心中出现甚么欲望，我们便会跟随这些念头和欲望，被它们牵引着走，于是我们的烦恼、过失就会变得越来越多，而无论外在物质是如何的丰盛，我们都不会感到满足。

那正如一个饥饿的乞丐来说，当时他只需要食物，但是当他有了食物之后，他便需要钱；那对于钱的需要，起初可能是一百元，那他有了一百元之后，可能便希望有一千元，然后再想要一万元、十万元、一千万元等，那所以无论他得到多少物质，他都只想着希望可以有更多，所以当我们像他一样的情况下，我们便会越来越痛苦，所以便有说我们的心好像一个疯子一样。

在世上有很多富有和有名望的人都可能会与家人有争执，可能会为了少数金钱便会与人争吵，甚至会为此与人对簿公堂，最后那管这些人是多么的富有，他们的欲望都无法得到满足，并反而会令他们变得更忧心，最后还可能因此而患上癌症之类的疾病，又或者会伤害自己的家人。

当我们未能管好自心，让它好像一个愚蠢的人、疯子一样的时候，只要我们未有的事物，我们都希望可以拥有，而我们对自己已经拥有的事物，统统都觉得不满足。

譬如有一人并不太富有，他最初只拥有一部平价的手机，那时候他会很希望可以有一部苹果手机，之后让他得到一部 iPhone 2，而苹果的手机又有 iPhone 5、6 等型号，他便可能会觉得自己拥有的手机型号级数较低不够，因为自己的手机跟其他更高型号的手机比下去了，于是便希望可以拥有一部更高型号或更新一代的苹果手机。

又譬如有些人有男朋友、女朋友，可能最初会觉得对方很吸引，希望能够和他/她一起，到了大家真正一起数周或几个月之后，又觉得对方没有那么特别，结果便想去找第二位恋人，那是由于我们的心无法满足。为何我们的心无法满足？因为我们没有作自心的主人，任由自心变成一个疯子一样。

又譬如亚洲人很向往可以到美国、欧洲，觉得欧美好像净土一样，于是想方设法、很努力的要到欧美，但是欧美的人会觉得亚洲很好，希望能够到亚洲，那是因为实际上大家都很想拥有自己未拥有的事物，对于自己已拥有的事物，却觉得没有那么特别、不好，我们没有认识到这一点，令到自心失落、迷失。

美国有很多白人，肤色都很白皙，于是为了要令到肤色看起来黑一点，便会经常走去晒太阳。而亚洲人肤色偏黄，但是会为了令自己看上去白皙一点，便会于脸上涂抹很多。

为甚么会这样？那是因为我们自心对于自己所拥有的事物都会觉得不好，并且不会觉得足够，我们对于所拥有的自在、自主不会觉得满足，看轻、漠视自己已经拥有的事物，反而将期望转移到其他事物上，觉得其他事物更加美好，于是我们便不会快乐，反而还会变得痛苦。

因此，我们便会不断尝受到痛苦，就好像水流一样，痛苦连绵不断，因为我们无法满足自己的欲望，由于欲望实在太多，所以我们会有大量的希冀，但是当我们获得一些事物时，我们又会担心会失去它们、它们会损坏，会有疑虑，因为有这些欲望和疑虑，所以我们的心无法很轻安自在、无法安乐，犹如海面的波浪冲擦不断。

我们希望都自己好、拥有得多，但是假如他人拥有比自己更多，他人更有学问、更有智慧、获得权势地位时，我们便会不快、生起嫉妒，又会去说他人的坏话，如是者我们的心无法放松，无法达致轻安，而充满着痛苦。

同样地，我们看到一些令我们不悦的事物时，便会生起瞋恨，可能会敌视、鄙视对方，那时心中的感觉便有如被火燃烧一般痛苦。

假如自己有学问、名声、地位时，便会觉得自己很厉害、很了不起、与众不同，生起我慢；而同时当对于他人拥有良好的素质时，我们便会产生嫉妒，因此我们不会恭敬他人，反而会轻视、鄙视他人，最后我们心有如置于沸水中沸腾一般痛苦。

为甚么会弄到如斯田地？那是因为我们世间之中的学问或学科主要都是围绕着外在有形的事物，即外在的色、声、香、味、触诸法，讲解如何增进外在的事物，但当中并没有教导心的重要性、如何修正自心，没有教导如何断除过失，没有教导我们如何去开显心中的功德、良好的素质，因为没有注意到这些学习，因此我们不懂得如何这样子去修习。

那是因为我们能够真实见到、接触到有形的事物，所以便很容易明白它们。但是心是非常细微，我们由于无法见到、听到、接触到，因此便将心当成并不重要，于是便会造成刚才所讲及到的痛苦。

有些唯物论者完全不承认心的存在，他们觉得我们所谓的心其实只是大脑的作用而已。但是事实上，我们所讲的苦、乐、好、坏全部均由自心控制和制造出来，无论是何种事物和任何情况，所有的苦乐都是由我们自心控制和制造。

我们所遇到的人到底是好抑或坏，都是由我们自心掌管，由我们自心塑造；因此我们学习的好坏主要都是依靠自心。

因为无论我们如何造作任何好坏的事情都是先由自心发起，首先我们的心要有动机产生，然后有计划，在我们心中作了大量盘算安排后，才会能够发动身和语，所以一切都是从心开始，如果心没有走任何一步，那么便不会有任何事情可以做出来。

到我们真正行动的时候，如果自心不散乱的话，而能够精神专注于事情上，这份工作便会做得很好。相反当自心跑到另一处的话，我们一定不能够将事情好好办妥，所以办事是否成功也是取决于自心。

我们所做的事情能否利益其他众生也是取决于自心。如果我们的心中有善念、利他的念头，那么我们所做的事自然便能够自利利他。但是如果心中是怀着鄙视、仇恨、瞋恨，被这些恶念控制着，我们所做的事会带给其他人痛苦和伤害。

所以我们自心是最主要、最大力，不论我们做任何好坏的事情，都是由我们自心来控制，所以管好我们的心、修正我们的心，其他一切便自然跟随着同一方向发展。我们的心有如国王一样，国王是好的话，所有臣民都会安乐；那么国王是坏的话，所有的臣民都会痛苦。

譬如三个人一起进食午餐，大家都吃同一款的食物，而食物的价钱是相同，但是随着三人各自心中产生不同的想法，他们三人便感受到各自不同的苦乐。

其中一人认为自己当天的际遇很差，尤其是被人批评，事情又办不好、办不成，他也觉得食物不可口，于是他便只是感受到痛苦，感受不到任何的快乐。

另一个人觉得虽然食物算不上为美味，但是他觉得肚子饿，那只要有食物能够填满自己的肚子便算了，总之吃饱后，内心的痛苦便觉得减轻了一点。

然后第三个人便觉得自己当然仍然存活着，没有死去，真是十分幸运，也意会到这个世间很多人都要捱饿，而当自己仍然可以享用食物，觉得自己有很大的福报。能够获得这些食物便需要有农夫、畜牧的人、商人卖货、厨师做菜等，那这些人全都对自己有很大的恩德，如是者他怀着一份欢喜心进食食物，所以便吃得很高兴。

这三个人所进食的食物价钱都是一样，并在同一时间进食，三种食物的味道都是一样。但是三个人当中，其中一位边吃边感受到不可思议的痛苦，跟着另一人吃过了饭，但是痛苦只是稍比第一位人少一点，而第三个人却是吃得十分高兴，这结果完全是在于他们三人不同的思维方式。

所以大家看看刚才所描述的状况，假若我们希望得到快乐的话，是否做自心的主人、将自心转往好的方向去想会更为重要？抑或是食物本身才是最重要呢？

又再譬如假若有天您有一位朋友提升至与众不同的地位，或者做生意做得非常顺利或出色，或者变得很有名气，他身边有三位朋友都各自有不同想法的话，亦会有三种情况出现。

这位忽然发迹的人平日与这三位朋友(总共四个人)相处融洽，其中一位朋友却想道，这位朋友平日和自己一样，大家教育程度一样、学识一样，可是他却忽现崛起，变得名成利就，觉得那有这样的道理来，便生气起来，并且十分嫉妒。当这样子生起嫉妒时，他的心便会变得非常不快。他对于这位朋友变得成功有名气感到不快，于是便对其他人说：“这个人其实平平无奇，不是那么的出色，又没有知识，他都只是依仗瞞骗他人而变得成功而已。”

因此这个人由于嫉妒缘故，所以无法看到自己忽然发迹朋友的功德与素质，只是对他产生不敬，轻视他，于是反而讲了很多恶言中伤对方。两个朋友其中一方讲对方的坏话让第三者听到，于是便将情况汇报给这位发迹的人，那对方当然是会感到生气，于是这两位本来是和洽相处的朋友接着便闹翻了。所以这位朋友在报纸上看到自己已发迹朋友的消息时，自己却觉得心如刀割，十分不高兴。

然后第二位朋友见到这位发迹的人十分好景，便只是心想他现在多么的好，自己现在又无法可以达到他的成就，心里有点不快，但还未到生起嫉妒的情况出现，第二位朋友的状况较为中性。

至于第三位朋友见到这位发迹的人时，便觉得太好了，他本人经常为一切众生祈愿，希望一切众生尤其是自己的朋友能够离苦得乐，现在自己有朋友不用依靠自己的帮忙，能够凭着他艰苦的付出，已经能够得到安乐，所以这第三位朋友感到十分欢喜、十分随喜、赞叹他已发迹的朋友，尽管实际上无论在地位和名气上，都是自己已发迹的朋友获得，但是这第三位朋友心中仍然有大量喜乐。

所以当对方[已发迹的]好的时候，这第三位朋友感到非常欢喜、赞叹，对其他人说：“我这位朋友[已发迹]真的相当不错，很了不起，他读了很多书，学问很好。”其他人又辗转将这些说话流传给这位已发迹的人听，对方又同样地在别人面前赞叹这第三位朋友，所以这两位朋友便会越来越亲近，变成亲密好友。

所以大家看看刚才所描述的情况，有些人不懂得好好地去思维，不懂得管理自心，而被瞋恨牵着走，于是他的朋友发生好事的时候，自己反而会觉得痛苦。反过来看，对于懂得好好地思维的人，当他的朋友发生好事的时候，他自己也会感到十分快乐，虽然实际上获得名誉和地位的是对方，但是这位朋友能够内心获得比其他朋友更大的快乐，这完全是取决于各自本身不同的想法。

然后有三个人在同一家公司工作，有一天他们的主管把他们骂得狗血淋头。

其中一位被骂的三人认为这位主管很差劲、下流、贱格，平时已经对自己很差、看轻自己，觉得对方很讨厌，并且不断重复有此想法，由于自己难以忍耐此盛怒，因此感觉到自己有如置身于火坑之中。这个感到越来越生气，并且无法控制自己的怒火，因此他便冲入房中对主管说：“您刚才在说甚么？其实不是我的错，错的是您啊！”结果他和这位主管争吵，之后主管干脆便辞退了他。他被辞退之后，无法找回一份类似的工作，再找另一份新的工作也十分困难。

第二个人虽然感到有点生气，有点不快，但是还没有生起很大的瞋恨，所以他并没有跑去跟主管吵架。

第三个人平日已有修习安忍，他被主管骂完之后，起初内心都有点不快，但是因为他平日已经有修习安忍，因此他能够想到自己或许过往生曾有用恶口责骂别人的恶业，现在这个恶业在自己身上成熟起来，因此这不单只是主管的问题，自己也有问题。因为一切诸法需要很多因缘和合才能够生起，所以主管责骂自己是因为有自己存在才会发生的，假如自己不存在的的话，主管便无法责骂自己，于是自己今天被主管责骂也是需要依存诸多条件才会发生，不单只是主管个人的问题。

尤其是不懂得佛法，不懂得修习安忍的人，只要瞋恨一生起时，便会被瞋恨控制着，人好像疯了一样，所以就算是这位主管他也或许是被瞋恨所控制着，所以应该要对这位主管观修慈悲。

他也会想起今天这位主管用恶口责骂自己，让自己有一个修习安忍，是一个修行大好的机会来，因此这位主管对自己有很大的恩德。

他还会可以观修施受法，也可以观想自己今天被主管骂，这个世界都有很多人被上司责骂，其他人或许比自己更痛苦，所以趁着自己现在被主管骂，希望所有人被责骂的痛苦于自己身上成熟，让自己代他人承受他们的痛苦。

所以他获得人生当中去观修安忍、观想施受法的一个十分重要的机会，是一个非常好的修行机会，因此他思维主管对自己有很大的恩德，他这样子思维反而能够生起欢喜心。

由于他这样观修安忍和观想施受法，因此净化了大量恶业罪障，也获得了很广大的福德。

所以他没有发怒，反而走去跟这位主管道歉，表示自己犯了点错，并于未来将会作出改善，于是这位主管的瞋恨亦减低，将来这位主管和员工的关系变得非常良好。

当这位主管的怒火得到平息时，这位员工走去解释事情的来龙去脉，让主管发现原来自己的理解错误，主管认清这一点后，反而向这位员工道歉。

所以大家看看刚才所描述的情况，有人没有修习安忍，于是便怒火生起时便跟自己的主管争执，然后使到自己失去了工作。至于另一个人能够保住自己的工作，并且能够和自己主管的关系越来越好，诸事圆满。

以上举了数个小小的例子，大家要将这些例子举一反三引伸至各种不同的情况上。

我们不同的人会在各自获得不同的名声或好处时会有不同的反应。我们的衣食住行是十分重要，我们的食物财富等等都是很重要，但是更重要的是，要去学习自心，致力于提升自心进步的方法，以及减少心中过失的方法。如果希望可以离苦得乐的话，再没有比这些更重要的了。

所以要真正获得快乐的方法就是要调伏自心，所以我们希望可以释除自己的痛苦的话，也要致力于调伏自心。

如果希望自己能够一直安住于和平、平和、安乐当中的话，也需要致力于调伏自心。

如果我们希望能够成办自利他利的广大义利的话，也请致力于调伏自心。

如果我们希望可以减少人生中的痛苦、困难、麻烦，那请致力于调伏自心。

如果我们希望可以透过金钱、学问名誉、地位去自利利他的话，也请致力于调伏自心。

如果我们遭遇到他人的批评、被他人非议，或被他人看轻轻视，我们希望能够减低这些痛苦，甚至能够将这些痛苦转化为安乐的话，就请致力于调伏自心。

如果我们希望身体健康、有力气、长寿的话，亦请致力于调伏自心。

为甚么？我们的所作所为是善或恶，好或坏完全是由自心控制，而我们的心与身体内的气有很密切的关系，当自心能够和平安乐的时候，我们的身体内的气便能够平和，继而使我们体内的血、气力、精力亦会变得平和。

假如心是混乱的话，气便跟着乱起来，然后身体内的血和所有精力都会跟着错乱起来，结果我们的身体又会很多疾病和痛苦出现，就算我们不想生病，那时候也会病倒。

我们的世尊佛陀无上正等正觉宣说了八万四千种法门，八万四千种法门归摄起来就是全部都是调伏自心的方便。

今天晚上堪布仁波切的开示便到此为止，吉祥如意！