堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示
「真正快樂之本: 調伏自心」
2020 年 8 月 25 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 25 日晚上 7 時半於「Wake Up with Dharma 覺醒法語」的 Facebook 專頁就「真正快樂之本: 調伏自心」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!

****

真正快樂之本: 調伏自心

首先堪布仁波切向各位透過網絡直播聞法的男女法友問候: 「吉祥如意! Tashi Delek! 」

今天要為大家作出的開示是，我們要獲得真正的快樂便需要修正自心、調伏自心，仁波切會為大家講解為何有此需要。

所有擁有生命的有情眾生的身體活動、口中所說的話，以及心中所思所想都是為了要獲得快樂、遠離痛苦。我們從小開始從父母的懷抱中會叫或喊，那是因為我們希望得到快樂，然後慢慢長大從小學至大學慢慢去學習種種知識，其實也是為了要獲得快樂的方法。那麼我們完成學習後，每天都會去工作，有些人會結婚，有些人會致力賺取更多金錢，簡單來說，所有一切都是為了要獲得快樂和遠離痛苦。除此之外我們唱歌跳舞，或早晚去做運動，或花費心神打扮整理儀容，全部都是為了獲得快樂的方法。所以我們行住坐臥的一切活動，乃至我們晚上睡覺，總之，所有的一呼一吸全都是為了相同的願望，就是要獲得快樂和遠離痛苦。

當我們小時候在父母身旁，剛學會走路那段時間，我們的心是非常清淨、寬廣、平靜、非常快樂。在那段時期，我們有著和別人不一樣的安樂。

但是我們一邊長大學習和工作，我們需要辛勞地從事工作，令到我們擔憂越來越多，困難越來越多，痛苦越來越多，與我們小時候比較，我們長大後的痛苦增加達百倍、千倍多。

有很多人會問，為何小時候自己身無分文、生活貧困，但還是很快樂，和家人相處和洽，而自心是非常寬廣、平靜，但是反而現在是那麼的不快樂呢？很多人都會有此一問。

那其實是因為我們的思維方式、工作方式都存在很大的謬誤，因此我們越艱苦辦事，困難反而越來越多；我們學習越多，憂慮越多，這統統都是因為我們的學習方式錯誤，工作方式也是錯誤的。

那麼有哪些錯誤呢？我們心中想著，各自的快樂都是跟外在事物有關，建基於外在有形、有相的物質，有相的色、聲、香、味、觸這一些的事物，於是我們便會想著，假若自己能夠獲得更多外在的事物，我們便會越快樂；自己能夠獲得更多物質的話，痛苦便會越來越少了。於是我們所有的期望、思維都是朝著這個方向發展。

我們因為有這個色身的緣故，故需要進食食物、穿上衣服、居住於房子裏、金錢作乘搭交通工具用、支付生活開支，我們都有以上的需要。

但是更重要的是，我們心中所具備的良好素質包括寬廣、知足、安忍、慈悲、智慧都需要開展與增長，但是我們不但不懂得這樣去做，反過來我們對於心中的過失如貪執、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢這些五毒煩惱，會令到我們痛苦的，但是我們卻不知道要斷除、捨棄這些煩惱，結果是我們的痛苦與困難越來越多。

但是我們不懂得去增長內心的功德，也沒有致力斷除心中的過失，於是我們的心便有如一個愚蠢的人、瘋子一樣，一旦心想起甚麼，心中出現甚麼欲望，我們便會跟隨這些念頭和欲望，被它們牽引著走，於是我們的煩惱、過失就會變得越來越多，而無論外在物質是如何的豐盛，我們都不會感到滿足。

那正如一個飢餓的乞丐來說，當時他只需要食物，但是當他有了食物之後，他便需要錢；那對於錢的需要，起初可能是一百元，那他有了一百元之後，可能便希望有一千元，然後再想要一萬元、十萬元、一千萬元等，那所以無論他得到多少物質，他都只想著希望可以有更多，所以當我們像他一樣的情況下，我們便會越來越痛苦，所以便有說我們的心好像一個瘋子一樣。

在世上有很多富有和有名望的人都可能會與家人有爭執，可能會為了少數金錢便會與人爭吵，甚至會為此與人對薄公堂，最後那管這些人是多麼的富有，他們的欲望都無法得到滿足，並反而會令他們變得更憂心，最後還可能因此而患上癌症之類的疾病，又或者會傷害自己的家人。

當我們未能管好自心，讓它好像一個愚蠢的人、瘋子一樣的時候，只要我們未有的事物，我們都希望可以擁有，而我們並對自己已經擁有的事物，統統都覺得不滿足。

譬如有一個人並不太富有，他最初只擁有一部平價的手機，那時候他會很希望可以有一部蘋果手機，之後讓他得到一部 iPhone 2，而蘋果的手機又有 iPhone 5、6 等型號，他便可能會覺得自己擁有的手機型號級數較低不夠，因為自己的手機跟其他更高型號的手機比下去了，於是便希望可以擁有一部更高型號或更新一代的蘋果手機。

又譬如有些人有男朋友、女朋友，可能最初會覺得對方很吸引，希望能夠和他/她一起，到了大家真正一起數週或幾個月之後，又覺得對方沒有那麼特別，結果便想去找第二位戀人，那是由於我們的心無法滿足。為何我們的心無法滿足？因為我們沒有作自心的主人，任由自心變成一個瘋子一樣。

又譬如亞洲人很嚮往可以到美國、歐洲，覺得歐美好像淨土一樣，於是想方設法、很努力的要到歐美，但是歐美的人會覺得亞洲很好，希望能夠到亞洲，那是因為在實際上大家都很想擁有自己未擁有的事物，對於自己已擁有的事物，卻覺得沒有那麼特別、不好，我們沒有認識到這一點，令到自心失落、迷失。

美國有很多白人，膚色都很白皙，於是為了要令到膚色看起來黑一點，便會經常走去曬太陽。而亞洲人膚色偏黃，但是會為了令自己看上去白皙一點，便會於臉上塗抹很多。

為甚麼會這樣？那是因為我們自心對於自己所擁有的事物都會覺得不好，並且不會覺得足夠，我們對於所擁有的自在、自主不會覺得滿足，看輕、漠視自己已經擁有的事物，反而將期望轉移到其他事物上，覺得其他事物更加美好，於是我們便不會快樂，反而還會變得痛苦。

因此，我們便會不斷嚐受到痛苦，就好像水流一樣，痛苦連綿不斷，因為我們無法滿足自己的欲望，由於欲望實在太多，所以我們會有大量的希冀，但是當我們獲得一些事物時，我們又會擔心會失去它們、它們會損壞，會有疑慮，因為有這些欲望和疑慮，所以我們的心無法很輕安自在、無法安樂，尤如海面的波浪沖擦不斷。

我們希望都自己好、擁有得多，但是假如他人擁有比自己更多，他人更有學問、更有智慧、獲得權勢地位時，我們便會不快、生起嫉妒，又會去說他人的壞話，如是者我們的心無法放鬆，無法達致輕安，而充滿著痛苦。

同樣地，我們看到一些令我們不悅的事物時，便會生起瞋恨，可能會敵視、鄙視對方，那時心中的感覺便有如被火燃燒一般痛苦。

假如自己有學問、名聲、地位時，便會覺得自己很厲害、很了不起、與眾不同，生起我慢；而同時當對於他人擁有良好的素質時，我們便會產生嫉妒，因此我們不會恭敬他人，反而會輕視、鄙視他人，最後我們心有如置於沸水中沸騰一般痛苦。

為甚麼會弄到如斯田地？那是因為我們世間之中的學問或學科主要都是圍繞著外在有形的事物，即外在的色、聲、香、味、觸諸法，講解如何增進外在的事物，但當中並沒有教導心的重要性、如何修正自心，沒有教導如何斷除過失，沒有教導我們如何去開顯心中的功德、良好的素質，因為沒有注意到這些學習，因此我們不懂得如何這樣子去修習 。

那是因為我們能夠真實見到、接觸到有形的事物，所以便很容易明白它們。但是心是非常細微，我們由於無法見到、聽到、接觸到，因此便將心當成並不重要，於是便會造成剛才所講及到的痛苦。

有些唯物論者完全不承認心的存在，他們覺得我們所謂的心其實只是大腦的作用而已。但是事實上，我們所講的苦、樂、好、壞全部均由自心控制和製造出來，無論是何種事物和任何情況，所有的苦樂都是由我們自心控制和製造。

我們所遇到的人到底是好抑或壞，都是由我們自心掌管，由我們自心塑造；因此我們學習的好壞主要都是依靠自心。

因為無論我們如何造作任何好壞的事情都是先由自心發起，首先我們的心要有動機產生，然後有計劃，在我們心中作了大量盤算安排後，才會能夠發動身和語，所以一切都是從心開始，如果心沒有走任何一步，那麼便不會有任何事情可以做出來。

到我們真正行動的時候，如果自心不散亂的話，而能夠精神專注於事情上，這份工作便會做得很好。相反當自心跑到另一處的話，我們一定不能夠將事情好好辦妥，所以辦事是否成功也是取決於自心。

我們所作的事情能否利益其他眾生也是取決於自心。如果我們的心中有善念、利他的念頭，那麼我們所做的事自然便能夠自利利他。但是如果心中是懷著鄙視、仇恨、瞋恨，被這些惡念控制著，我們所做的事會帶給其他人痛苦和傷害。

所以我們自心是最主要、最大力，不論我們做任何好壞的事情，都是由我們自心來控制，所以管好我們的心、修正我們的心，其他一切便自然跟隨著同一方向發展 。我們的心有如國王一樣，國王是好的話，所有臣民都會安樂；那麼國王是壞的話，所有的臣民都會痛苦。

譬如三個人一起進食午餐，大家都吃同一款的食物，而食物的價錢是相同，但是隨著三人各自心中產生不同的想法，他們三人便感受到各自不同的苦樂。

其中一人認為自己當天的際遇很差，尤其是被人批評，事情又辦不好、辦不成，他也覺得食物不可口，於是他便只是感受到痛苦，感受不到任何的快樂。

另一個人覺得雖然食物算不上為美味，但是他覺得肚子餓，那只要有食物能夠填滿自己的肚子便算了，總之吃飽後，內心的痛苦便覺得減輕了一點。

然後第三個人便覺得自己當然仍然存活著，沒有死去，真是十分幸運，也意會到這個世間很多人都要捱餓，而當自己仍然可以享用食物，覺得自己有很大的福報。能夠獲得這些食物便需要有農夫、畜牧的人、商人賣貨、廚師做菜等，那這些人全都對自己有很大的恩德，如是者他懷著一份歡喜心進食食物，所以便吃得很高興。

這三個人所進食的食物價錢都是一樣，並在同一時間進食，三種食物的味道都是一樣。但是三個人當中，其中一位邊吃邊感受到不可思議的痛苦，跟著另一人吃過了飯，但是痛苦只是稍比第一位人少一點，而第三個人卻是吃得十分高興，這結果完全是在於他們三人不同的思維方式。

所以大家都看看剛才所描述的狀況，假若我們希望得到快樂的話，是否做自心的主人、將自心轉往好的方向去想會更為重要？抑或是食物本身才是最重要呢?

又再譬如假若有天你有一位朋友提升至與眾不同的地位，或者做生意做得非常順利或出色，或者變得很有名氣，他身邊有三位朋友都各自有不同想法的話，亦會有三種情況出現。

這位忽然發跡的人平日與這三位朋友(總共四個人)相處融洽，其中一位朋友卻想道，這位朋友平日和自己一樣，大家教育程度一樣、學識一樣，可是他卻忽現崛起，變得名成利就，覺得那有這樣的道理來，便生氣起來，並且十分嫉妒。當這樣子生起嫉妒時，他的心便會變得非常不快。他對於這位朋友變得成功有名氣感到不快，於是便對其他人說：「這個人其實平平無奇，不是那麼的出色，又沒有知識，他都只是依仗瞞騙他人而變得成功而已。」

因此這個人由於嫉妒緣故，所以無法看到自己忽然發跡朋友的功德與素質，只是對他產生不敬，輕視他，於是反而講了很多惡言中傷對方。兩個朋友其中一方講對方的壞話讓第三者聽到，於是便將情況匯報給這位發跡的人，那對方當然是會感到生氣，於是這兩位本來是和洽相處的朋友接著便鬧番了。所以這位朋友在報紙上看到自己已發跡朋友的消息時，自己卻覺得心如刀割，十分不高興。

然後第二位朋友見到這位發跡的人十分好景，便只是心想他現在多麼的好，自己現在又無法可以達到他的成就，心裏有點不快，但還未到生起嫉妒的情況出現，第二位朋友的狀況較為中性。

至於第三位朋友見到這位發跡的人時，便覺得太好了，他本人經常為一切眾生祈願，希望一切眾生尤其是自己的朋友能夠離苦得樂，現在自己有朋友不用依靠自己的幫忙，能夠憑著他艱苦的付出，已經能夠得到安樂，所以這第三位朋友感到十分歡喜、十分隨喜、讚嘆他已發跡的朋友，儘管實際上無論在地位和名氣上，都是自己已發跡的朋友獲得，但是這第三位朋友心中仍然有大量喜樂。

所以當對方[已發跡的]好的時候，這第三位朋友感到非常歡喜、讚嘆，對其他人說：「我這位朋友[已發跡]真的相當不錯，很了不起，他讀了很多書，學問很好。」其他人又輾轉將這些說話流傳給這位已發跡的人聽，對方又同樣地在別人面前讚嘆這第三位朋友，所以這兩位朋友便會越來越親近，變成親密好友。

所以大家看看剛才所描述的情況，有些人不懂得好好地去思維，不懂得管理自心，而被瞋恨牽著走，於是他的朋友發生好事的時候，自己反而會覺得痛苦。反過來看，對於懂得好好地思維的人，當他的朋友發生好事的時候，他自己也會感到十分快樂，雖然實際上獲得名譽和地位的是對方，但是這位朋友能夠內心獲得比其他朋友更大的快樂，這完全是取決於各自本身不同的想法。

然後有三個人在同一間公司工作，有一天他們的主管把他們罵得狗血淋頭。

其中一位被罵的三人認為這位主管很差勁、下流、賤格，平時已經對自己很差、看輕自己，覺得對方很討厭，並且不斷重複有此想法，由於自己難以忍耐此盛怒，因此感覺到自己有如置身於火坑之中。這個感到越來越生氣，並且無法控制自己的怒火，因此他便衝入房中對主管說：「你剛才在說甚麼？其實不是我的錯，錯的是你啊!」結果他和這位主管爭吵，之後主管乾脆便辭退了他。他被辭退之後，無法找回一份類似的工作，再找另一份新的工作也十分困難。

第二個人雖然感到有點生氣，有點不快，但是還沒有生起很大的瞋恨，所以他沒有跑去跟主管吵架。

第三個人平日已有修習安忍，他被主管罵完之後，起初內心都有點不快，但是因為他平日已經有修習安忍，因此他能夠想到自己或許過往生曾有用惡口責罵別人的惡業，現在這個惡業在自己身上成熟起來，因此這不單只是主管的問題，自己也有問題。因為一切諸法需要很多因緣和合才能夠生起，所以主管責罵自己是因為有自己存在才會發生的，假如自己不存在的話，主管便無法責罵自己，於是自己今天被主管責罵也是需要依存諸多條件才會發生，不單只是主管個人的問題。

尤其是不懂得佛法，不懂得修習安忍的人，只要瞋恨一生起時，便會被瞋恨控制著，人好像瘋了一樣，所以就算是這位主管他也或許是被瞋恨所控制著，所以應該要對這位主管觀修慈悲。

他也會想起今天這位主管用惡口責罵自己，讓自己有一個修習安忍，是一個修行大好的機會來，因此這位主管對自己有很大的恩德。

他還會可以觀修施受法，也可以觀想自己今天被主管罵，這個世界都有很多人被上司責罵，其他人或許比自己更痛苦，所以趁著自己現在被主管罵，希望所有人被責罵的痛苦於自己身上成熟，讓自己代他人承受他們的痛苦。

所以他獲得人生當中去觀修安忍、觀想施受法的一個十分重要的機會，是一個非常好的修行機會，因此他思維主管對自己有很大的恩德，他這樣子思維反而能夠生起歡喜心。

由於他這樣觀修安忍和觀想施受法，因此淨化了大量惡業罪障，也獲得了很廣大的福德。

所以他沒有發怒，反而走去跟這位主管道歉，表示自己犯了點錯，並於未來將會作出改善，於是這位主管的瞋恨亦減低，將來這位主管和員工的關係變得非常良好。

當這位主管的怒火得到平息時，這位員工走去解釋事情的來龍去脈，讓主管發現原來自己的理解錯誤，主管認清這一點後，反而向這位員工道歉。

所以大家看看剛才所描述的情況，有人沒有修習安忍，於是便怒火生起時便跟自己的主管爭執，然後使到自己失去了工作。至於另一個人能夠保住自己的工作，並且能夠和自己主管的關係越來越好，諸事圓滿。

以上舉了數個小小的例子， 大家要將這些例子舉一反三引伸至各種不同的情況上。

我們不同的人會在各自獲得不同的名聲或好處時會有不同的反應。我們的衣食住行是十分重要，我們的食物財富等等都是很重要，但是更重要的是，要去學習自心，致力於提升自心進步的方法，以及減少心中過失的方法。如果希望可以離苦得樂的話，再沒有比這些更重要的了。

所以要真正獲得快樂的方法就是要調伏自心，所以我們希望可以釋除自己的痛苦的話，也要致力於調伏自心。

如果希望自己能夠一直安住於和平、平和、安樂當中的話，也需要致力於調伏自心。

如果我們希望能夠成辦自利他利的廣大義利的話，也請致力於調伏自心。

如果我們希望可以減少人生中的痛苦、困難、麻煩，那請致力於調伏自心。

如果我們希望可以透過金錢、學問名譽、地位去自利利他的話，也請致力於調伏自心。

如果我們遭遇到他人的批評、被他人非議，或被他人看輕輕視，我們希望能夠減低這些痛苦，甚至能夠將這些痛苦轉化為安樂的話，就請致力於調伏自心。

如果我們希望身體健康、有力氣、長壽的話，亦請致力於調伏自心。

為甚麼？我們的所作所為是善或惡，好或壞完全是由自心控制，而我們的心與身體內的氣有很密切的關係，當自心能夠和平安樂的時候，我們的身體內的氣便能夠平和，繼而使我們體內的血、氣力、精力亦會變得平和。

假如心是混亂的話，氣便跟著亂起來，然後身體內的血和所有精力都會跟著錯亂起來，結果我們的身體又會很多疾病和痛苦出現，就算我們不想生病，那時候也會病倒。

我們的世尊佛陀無上正等正覺宣說了八萬四千種法門，八萬四千種法門歸攝起來就是全部都是調伏自心的方便。

今天晚上堪布仁波切的開示便到此為止，吉祥如意!

- 完 -