

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「調伏自心的重要和方法」(1)

2020年9月1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 9 月 1 日晚上 7 時半於「Wake Up with Dharma 覺醒法語」的 Facebook 專頁就「調伏自心的重要和方法」(1) 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！

\*\*\*\*\*

### 調伏自心的重要和方法(1)

首先，堪布仁波切向各位透過網絡聞法的法友問候：「吉祥如意! Tashi Delek! 」

上週，堪布仁波切就我們要獲得快樂，最重要的就是要調伏內心這一點，發表了講話。既然調伏內心是如此的重要，那麼我們應當如何調伏自心？今天堪布仁波切便會講解此主題。

在還沒有解釋如何去調伏內心前，沒有辦法不先講解心的運作是如何。

心可以分類為心王、心所等等很多種類。粗略去講，就譬如和我們眼根一起能夠辨別色境的就是眼識；和我們耳根一起聽聞外在的聲音的是耳識；如是者，和我們的舌根去感知味道的是舌識；和我們的身一起感知所觸質感的是身識等等。簡單來說，我們的主要心識當中有眼、耳、鼻、舌、身、意這幾種的識。

種種心識當中最重要的是意識，在意識之內，再分為各種的心所，分別為受、想、行等有非常多的分類。因為心實在有太多分類，對初學者來說，可能會感到很頭疼，所以我們不會多講。

簡單來說，對於過去我們所作能夠憶念的是我們的心；對於要作的事、能夠計劃未來的是我們的心；對於現在我們有甚麼感受，到底是苦、樂、好、壞，能夠知悉這些感受，也是我們的心。我們自心是有這種能力能夠明白狀況是如何，能夠知道和感知是一種智慧。

我們心的自性或心的本質是寂靜、清明、空性、大樂，總之心的自性是圓滿的，有如大海本身是非常寂靜、平和、悅意和清淨，但是有些時候當有風吹過來時，海面首先會掀起一些小波紋。我們心的自性正如這譬喻一樣，本身是寂靜、清明，但是因為我們有分別念，或者說是妄念，令到海面上浮起一些小小的波紋一樣。

雖然我們心的本質是寂靜、空性、大樂，但是我們無法維持這種狀態，無法安住在其中，而執著自他分別，由於這些微小分別妄念，令到我們失落於現象當中，於是我們自心便像大海當中有波濤湧現一樣，令到我們自心一直在搖動著，那便像大海的海面一樣，最初只有少許的風吹起一些漣漪，但是接著風越來越大，令到浪變得很大，於是海面便不再平靜，並且波濤洶湧。

所以同樣地，隨著我們的心意分別妄念越來越大，導致我們執著我(自己)，也執著我的身體、我的家人、我的財富、我的名譽，對於這些事物生起很大的貪執。而相反地，對於他人、自己不喜歡的、或者敵人生起瞋恨，於是便好像海面上波濤洶湧、海浪不斷翻騰沖擦一樣。所以隨著這些分別妄念越來越大，我們的貪執、瞋恨越來越大的時候，我們自心便無法保持平靜和喜樂，我們的心會感到很混亂。

正如大海因為大風翻起巨浪，巨浪變得非常猛烈，一邊衝擦，甚至會形成颱風，於是便會弄沉海面上的船隻，令到船上的人死亡，也會令到海邊的房屋、樹木遭受到破壞，於是本來是很悅意的、很漂亮、很迷人的海洋在這個時候便會變成魔鬼一樣，四處去破壞，令人覺得非常恐怖。

因為我們貪執、瞋恨等的妄念越來越大，尤其是對於我們感到不悅的敵人，或會不滿意他們的做事方式、不滿意他們所作的事，於是生起瞋恨，和這些人吵架，身體或有實際行為和他人鬥爭，甚至會做出殺害對方、傷害對方，破壞他的事物、家居等諸如此等等很壞的事。

所以我們能夠證悟心的自性或心的實性是很重要的。我們自心本來具備能夠自己觀照自己本性，亦即所謂的自明，但是我們不明白這種實況。

心本身累積了各種各樣的習氣，當遇到外緣、條件時，便會現起一些現象。但是我們不知道這些種種現象都是自顯，都是自心的顯現，還錯亂地以為這些現象是來自於他處。

譬如有一女子於睡夢中見到自己生了個兒子，她心想覺得很高興，生起一些貪愛，跟著又夢見這個兒子往生，於是她便想兒子死了，難過得哭起來了。事實

上，這些夢境都只是這位女子自心顯現的境相，實際上，她並沒有生過任何孩子，也沒有孩子死去。

對於這些或苦或樂的顯相，我們不知道它們尤如夢一樣，自心的夢境由自心所顯現出來，並執著這些顯相是實有的，因此我們便會有很大的苦受或樂受。

從無始以來，我們生生世世累積了種種的習氣，當這些習氣遇到因緣條件適合時，這些習氣甦醒，現起種種現象，但是我們不知道這個現象是由自己的習氣顯現出來。

因為我們不知道心的實性，不明白心的奧秘，所以人生當中便會有許多苦樂的感受。我們現在經歷著種種的苦樂，並仍然繼續對這些苦樂生起貪執、執著，於是便又再薰習一些新的習氣到我們的阿賴耶識內，所以雖然過往的習氣已經甦醒，已經令到現象生起來，但是我們又再薰習新的習氣到阿賴耶識內，於是我們便會一直迷亂下去，無法從迷亂當中得到解脫。

假如我們能夠了知自心的實性，或者說能夠認識本來的面目，並且能夠安住其中，那麼便能夠止息這些妄念微細的騷動。如果沒有這些妄念微細的騷動，那麼便不會再有貪執和瞋恨，那當我們沒有這些粗糙的貪執和瞋恨時，便不會再有種種的困難、痛苦和我們不希望會面對的遭遇。

我們常講調伏自心，但實際上的意思是指要證悟心的自性或心的實性，並且能夠安住其中，那便是調伏內心的方法，或調伏內心的精義。但是對於初學者來說，這麼精微的法義實在是難以明白和實修的，所以按照我們平日在人生當中能夠體驗到最粗糙的心，或最粗糙的妄念，便以我慢和瞋恨作為代表來舉例。

關於瞋恨，首先要明白很重要的一點是，它是對別人和自己有多危險，但是很多人不明實況，覺得瞋恨能夠帶來有力的感覺，覺得瞋恨能夠讓自己有消滅對方的力量，而將瞋恨視作為功德。

那麼我們如何可以確認瞋恨的過失呢？

作為凡夫，我們沒有人不曾動過氣、未曾生起過瞋恨的煩惱，而我們最初生起瞋恨的時候，感覺便有被火燒一樣，完全沒有一絲平靜和安樂。當我們生起很大瞋恨的時候，我們的面目便變得有如鬼一樣，其他人根本也不敢看我們一眼，覺得我們很可怕。在那時候，我們口中所講都是惡口、一些不好的說話，並消滅他人心中的平靜和喜樂。

有些人因為生起很大瞋恨的緣故，所以會互相打鬥，甚至會互相廝殺。因為瞋恨而失去性命的人不在少數。有些人因為瞋恨而殺了人，某些國家會判他死刑，某些國家則讓其餘生都要在監獄中渡過。有些人因為家人和自己因為生起瞋恨，令到家中產生內部鬥爭，使到自己和親人鬥爭，又或者是導致夫妻分離。有一些人在公司內，在工作時候與同事或上司因為瞋恨而鬥爭，結果失去了工作，而要經歷很多的艱苦。

所以當我們生起瞋恨時，不單會破壞自己的平靜和喜樂，也會完全破壞所有和我們相關的人的平靜和喜樂。

我們生起瞋恨的時候，便會食不知髓、睡不安寧，也會令我們身體的氣脈紊亂，大大妨礙我們的健康，形成高血壓和其他疾病，我們身體的精力也會因此而被消耗。有科學家研究發現，一個發怒的人所吐出的唾液足以殺死一條蛇，因為當人生起瞋恨時，他的身體會產生一些毒素。

佛陀曾開示說，假如我們生起很猛烈的瞋恨，那麼我們過去一百劫當中，甚至一些經典說是一千劫當中所做的一切佈施供養等的有漏善根全部都會被摧毀，全數尤如紙張被猛火一樣般燒毀掉。不只是如此，我們瞋恨的惡業更會導致我們未來生將會投生地獄。

我們一旦投生於地獄，便無法使用人間的壽元去計算，或會在地獄中受苦達過億年之久。由於令到我們投生地獄的因就是瞋恨，因此當我們生於地獄時，或其中一處被稱為等活地獄時，當中這地獄中的眾生都會互相仇視，互相視對方為敵人，而會互相殺害對方，但之後這些眾生並不會死去，它們便再次不斷互相殺害他人，繼而再復活，之後又再互相撕殺，如是者不斷重覆嚐受痛苦。當在這地獄當中生命終結後，即使再轉生為人，或會短命，如於嬰兒時便會夭折，總言之就是會短命、多病。

我們內心當中種下了瞋恨的習氣，即指我們內心熟習了瞋恨，並將養成會生起瞋恨的習慣，即使再生為人，也會經常大怒，或會為了小事而發很大的脾氣。

現在很多人都慣常互相不喜歡，講他人的過失，一直無休止作此等行為。有些人對我們說些不好的說話，所以自己便動怒；有些人對自己不恭敬、不禮貌，所以自己便生氣；有些人取走我一點金錢，所以自己便動氣；總言之，自己就是會為了一點小事便會變得十分生氣了。

他人對我們講一些說話，實質上，他們的說話只是一些聲音，這些聲音並不會對我們構成疾病，對我們沒有任何實質影響，但是我們生起瞋恨的話，我們首

先便會失去安樂，並且會種下將來墮落地獄的因，也會全數摧毀我們過往的善業。

實質上，我們不喜歡的人或敵人並沒有殺害我們，甚至對我們沒有造成小小的傷口，但是當我們自己生起瞋恨的話，將來便會墮落至地獄，並會真的互相撕殺，被人斬成一截一截，或被人拋擲至溶岩當中焚燒，又或者在寒地獄的冰川中，身體凍至裂開一塊塊。瞋恨那麼危險，所以我們現在應該要致力好好管理好自心和瞋恨。

由於瞋恨對我們現在生和未來生與他人的都產生很大的危害，因此佛陀說在所有的惡業之中，再沒有甚麼是比瞋恨更加嚴重了。

既然瞋恨是如此危險的話，那麼我們有甚麼方法去斷除嗔呢？佛陀便開示了安忍的修持。

這個安忍該當如何修習呢？

有些人以為所謂的安忍就是辛苦地忍受著痛苦，即指當我們內心生起瞋恨時，便要硬著頭皮將情緒困於內心之中，並不能表露於外表，這樣辛苦地去做。有些人是這樣子去理解安忍的。

但其實安忍並不是這樣去修習的。

那麼安底到底是甚麼？我們該如何觀修安忍呢？

其實所謂安忍是要我們明白瞋恨的過失，知道瞋恨無論何時何地對我們都會產生很大的危險，正如蛇一樣，我們知道被蛇咬了便會死去的話，所以當見到蛇的時候，我們便會立即遠離，一剎那也不想與蛇共處，所以當我們能夠明白到瞋恨有多危險時，便會很自然地 and 輕易地斷除瞋恨。正如我們手上有一根棒，見到蛇的時候，便能夠用棒將蛇挑走一樣，所以當見到棒的時候，我們便會很高興，立即用棒將蛇弄到另一旁去，而不會害怕拿到棒子。同樣地，我們知道瞋恨有多危險，有甚麼方法可以遠離瞋恨？那便是修習安忍，當我們了知這個事實時，自然會對安忍生起歡喜心，並且會很有興趣去修習。

那該如何實修安忍？佛陀宣說了很多方法。

我們在現生當中，有些時候會有好事發生、會遇到好的朋友、有時會很高興、有時會很圓滿，這些好事緣自於我們過去生和現在生所行持的善業。

同樣地，我們人生當中有時會有痛苦、有時會到遇到惡友，或本為朋友卻變成敵人，身體會患病，或會失去工作、工作不順利而他人批評、輕視，這些苦困狀況是如何生起？那是因為自己過去生中或現在生中作了惡業所生起的果報。

我們如果清楚了解業力因果的細則，自然不會生起想對方是壞人、敵人，不喜歡其他人，要消滅對方等的想法。

自己為何會遇上這些壞人？為何會遇上他所作的壞事？那不單純是對方的錯，而是自己過往生累積了惡業，自己的惡業由自己承受，自己因此而對對方生起瞋恨的話，那其實並不合理的。

還有其他的方法，例如剛才曾講解過瞋恨是有很大的過失，而我們想到自己因為過往生而對別人生起瞋恨，令到今生別人對自己生起瞋恨的結果時，假若自己現在又再對對方生起瞋恨的話，只會使到自己心中的阿賴耶再次種下瞋恨的習氣，再累積惡業，最後令到自己墮落到地獄去，然而敵人根本無法拉我們進地獄，但是瞋恨卻可以做到，因此當我們能夠如此思維瞋恨的過失，發覺自己的瞋恨比敵人更加危險，當我們能夠如此思維的話，自然便能夠消除瞋恨，並且能夠做到安忍。

瞋恨有如此大的過失，反過來說，安忍有很大善業，與我們平日安樂時累積善根多年相比，在發生麻煩、困難時也能夠觀修安忍、不瞋恨的話，佛陀便說這再沒有比此種修法有更大的功德了。

譬如我們要工作多月才能夠領取到所有工資，但是現在我們有一份工作只需要工作一晚便可以領到多月的工資，於是大家會不眠不休地於一晚完成這份工作，因為這一夜的工作實在是十分超值，能夠取得等如平日工作數月的工資。

就如同這個譬喻一樣，我們平日無事修法的功德不及我們遇到困難時觀修安忍，當我們能夠明白這個道理的話，便能夠將這些敵人和苦難均視為善知識，視為幫助我們修持安忍的助伴，如是者我們便能夠對這些敵人和苦難生起歡喜心來接受。

另一方法就是要思維其他人的情況來觀修安忍。

例如平日大家會愛護自己的愛人或父母，但是我們當有瞋恨或生起很大煩惱的時候，或會因一些小事便會父母或愛人發脾氣，並罵對方。但是當我們怒氣消除後，想起並問自己做了甚麼事，為何會發瘋，反問自己為何會這樣對待對方時，接著便會覺得很羞愧，我們經常都會面對類似這種情況。

自己都會面對這種情況，而其他人都是因為無始以來串習著這些煩惱，當他們的煩惱發出來的時候，他們完全是不由自主來做一些傷害我們的事，正如當刮起大風的時候，當風吹到那裏，那紙張自然便被吹到那裏去，這些紙張都是完全無法自控的。同樣地這些敵人都是因為受著煩惱影響，而對我們批評，或作出其他差劣的行為。

所以其實對待我們很差劣的人，大家都希望可以得到快樂，而不想得到痛苦，但是因為大家一直都在串習著煩惱、我執、我愛執、嫉妒，所以有時便像瘋了一樣傷害他人，當我們能夠這樣子思維的話，便很自然能夠觀修安忍，對他們生起慈悲心。

譬如自己有日在街上被人擊打頭部，當下你或會很生氣，但是當別人告之你對方是瘋子時，自己也無法生氣一樣，同樣地，其他傷害自己的人都是像瘋子一樣。

另一方法是，思維我們從無始以來輪迴無數次那麼多世，如今的敵人在過往生都曾為自己父母、親人，但是因為對方過往生是我們父母、親人的時候，自己和他們有鬥爭，於是欠下業債，所以到今生他們以敵人的外相回來，但是本質上來說，他們均是我們的父母、親人，能夠這樣子思維的話，自然便能容易消除瞋恨。

我們從出生到現在過往事情都只能成追憶，已經不見了。同樣地，現出敵人相的人對自己做的壞事只是幾分鐘或數小時，接著便已經過去不見了，尤如一場夢一樣，一切諸法都是如夢如幻的，能夠這樣子思維的話，也能夠幫助我們觀修安忍。

之前所講的我們所見的色相、所聽聞的聲音等等全部都是我們自心習氣的顯現、是我們業力的顯現，所以我們將某人視為敵人或親人也都是自己業力的顯現，當能夠明白這個道理時，我們也不會生起瞋恨。

我們能夠明白一切諸法的實性就是空性，並且如此這般去實修的話，這便是最殊勝觀修安忍的方法。

所以在這個究竟意義上來講，我們能夠明白瞋恨的過失是很重要的，瞋恨的過失就是對自己和別人都會構成傷害，並且瞋恨是將我們送往地獄最大的敵人，明白這個道理時，我們便容易斷除瞋恨，也對我們修習安忍有很大裨益。

所以簡單來說，當我們明白心的素質與情況時，調伏自心便會變得容易。

今天我們主要就瞋恨的問題和安忍的修習舉了一些例子來說明。

假若我們希望自己可以安樂的話，那麼便需要斷除瞋恨，斷除瞋恨最好的方法便是修習安忍，修習安忍有種種的方法。

如果我們不想生於地獄，便要斷除瞋恨，修習安忍。

如果我們不想失去或浪費今生來世種種善根，便需要斷除瞋恨。

假若我們現在有一個美好的身相的話，據說是因為過往生有修習安忍的緣故，所以如果我們希望未來生都可以有一個大好的身相、漂亮的色相，便要繼續觀修安忍。

如果要在短短的時間內圓滿巨大的資糧的話，我們便需要修習安忍。

那麼，今天晚上堪布仁波切的開示便到此為止。

- 完 -