

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示

“调伏自心的重要和方法”(1)

2020年9月1日晚上7时半

繁体中文文字稿

各位法友兄弟姐妹：

尊贵的堪布仁波切 格桑尼玛于2020年9月1日晚上7时半于“Wake Up with Dharma 觉醒法语”的 Facebook 专页就“调伏自心的重要和方法”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。多谢！

调伏自心的重要和方法

首先，堪布仁波切向各位透过网络闻法的法友问候：“吉祥如意! Tashi Delek!”

上周，堪布仁波切就我们要获得快乐，最重要的就是要调伏内心这一点，发表了讲话。既然调伏内心是如此的重要，那么我们应当如何调伏自心？今天堪布仁波切便会讲解此主题。

在还没有解释如何去调伏内心前，没有办法不先讲解心的运作是如何。

心可以分为心王、心所等等很多种类。粗略去讲，就譬如和我们眼根一起能够辨别色境的就是眼识；和我们耳根一起听闻外在的声音的是耳识；如是者，和我们的舌根去感知味道的是舌识；和我们的身一起感知所触质感的是身识等等。简单来说，我们的主要心识当中有眼、耳、鼻、舌、身、意这几种的识。

种种心识当中最重要的是意识，在意识之内，再分为各种的心所，分别为受、想、行等有非常多的分类。因为心实在有太多分类，对初学者来说，可能会感到很头疼，所以我们不会多讲。

简单来说，对于过去我们所作能够忆念的是我们的心；对于要作的事、能够计划未来的是我们的心；对于现在我们有甚么感受，到底是苦、乐、好、坏，能够知悉这些感受，也是我们的心。我们自心是有这种能力能够明白状况是如何，能够知道和感知是一种智慧。

我们心的自性或心的本质是寂静、清明、空性、大乐，总之心的自性是圆满的，有如大海本身是非常寂静、平和、悦意和清净，但是有些时候当有风吹过来时，海面首先会掀起一些小波纹。我们心的自性正如这譬喻一样，本身是寂静、清明，但是因为我们有分别念，或者说是妄念，令到海面上浮起一些小小的波纹一样。

虽然我们心的本质是寂静、空性、大乐，但是我们无法维持这种状态，无法安住在其中，而执着自他分别，由于这些微小分别妄念，令到我们失落于现象当中，于是我们自心便像大海当中有波涛涌现一样，令到我们自心一直在摇动着，那便像大海的海面一样，最初只有少许的风吹起一些涟漪，但是接着风越来越大，令到浪变得很大，于是海面便不再平静，并且波涛汹涌。

所以同样地，随着我们的心意分别妄念越来越大，导致我们执着我(自己)，也执着我的身体、我的家人、我的财富、我的名誉，对于这些事物生起很大的贪执。而相反地，对于他人、自己不喜欢的、或者敌人生起瞋恨，于是便好像海面上波涛汹涌、海浪不断翻腾冲擦一样。所以随着这些分别妄念越来越大，我们的贪执、瞋恨越来越大的时候，我们自心便无法保持平静和喜乐，我们的心会感到很混乱。

正如大海因为大风翻起巨浪，巨浪变得非常猛烈，一边冲擦，甚至会形成台风，于是便会弄沉海面上的船只，令到船上的人死亡，也会令到海边的房屋、树木遭受到破坏，于是本来是很悦意的、很漂亮、很迷人的海洋在这个时候便会变成魔鬼一样，四处去破坏，令人觉得非常恐怖。

因为我们贪执、瞋恨等的妄念越来越大，尤其是对于我们感到不悦的敌人，或会不满意他们的做事方式、不满意他们所作的事，于是生起瞋恨，和这些人吵架，身体或有实际行为和他人斗争，甚至会做出杀害对方、伤害对方，破坏他的事物、家居等诸如此等等很坏的事。

所以我们能够证悟心的自性或心的实性是很重要的。我们自心本来具备能够自己观照自己本性，亦即所谓的自明，但是我们不明白这种实况。

心本身累积了各种各样的习气，当遇到外缘、条件时，便会现起一些现象。但是我们不知道这些种种现象都是自显，都是自心的显现，还错乱地以为这些现象是来自于他处。

譬如有一女子于睡梦中见到自己生了个儿子，她心想觉得很高兴，生起一些贪爱，跟着又梦见这个儿子往生，于是她便想儿子死了，难过得哭起来了。事实

上，这些梦境都只是这位女子自心显现的境相，实际上，她并没有生过任何孩子，也没有孩子死去。

对于这些或苦或乐的显相，我们不知道它们尤如梦一样，自心的梦境由自心所显现出来，并执着这些显相是实有的，因此我们便会有很大的苦受或乐受。

从无始以来，我们生生世世累积了种种的习气，当这些习气遇到因缘条件适合时，这些习气苏醒，现起种种现象，但是我们不知道这个现象是由自己的习气显现出来。

因为我们不知道心的实性，不明白心的奥秘，所以人生当中便会有许多苦乐的感受。我们现在经历着种种的苦乐，并仍然继续对这些苦乐生起贪执、执着，于是便又再熏习一些新的习气到我们的阿赖耶识内，所以虽然过往的习气已经苏醒，已经令到现象生起来，但是我们又再熏习新的习气到阿赖耶识内，于是我们便会一直迷乱下去，无法从迷乱当中得到解脱。

假如我们能够了知自心的实性，或者说能够认识本来的面目，并且能够安住其中，那么便能够止息这些妄念微细的骚动。如果没有这些妄念微细的骚动，那么便不会再有贪执和瞋恨，那当我们没有这些粗糙的贪执和瞋恨时，便不会再有种种的困难、痛苦和我们不希望会面对的遭遇。

我们常讲调伏自心，但实际上的意思是指要证悟心的自性或心的实性，并且能够安住其中，那便是调伏内心的方法，或调伏内心的精义。但是对于初学者来说，这么精微的法义实在是难以明白和实修的，所以按照我们平日在人生当中能够体验到最粗糙的心，或最粗糙的妄念，便以我慢和瞋恨作为代表来举例。

关于瞋恨，首先要明白很重要的一点是，它是对别人和自己有多危险，但是很多人不明实况，觉得瞋恨能够带来有力的感觉，觉得瞋恨能够让自己有消灭对方的力量，而将瞋恨视作为功德。

那么我们如何可以确认瞋恨的过失呢？

作为凡夫，我们没有人不曾动过气、未曾生起过瞋恨的烦恼，而我们最初生起瞋恨的时候，感觉便有被火烧一样，完全没有一丝平静和安乐。当我们生起很大瞋恨的时候，我们的面目便变得有如鬼一样，其他人根本也不敢看我们一眼，觉得我们很可怕。在那时候，我们口中所讲都是恶口、一些不好的说话，并消灭他人心中的平静和喜乐。

有些人因为生起很大瞋恨的缘故，所以会互相打斗，甚至会互相厮杀。因为瞋恨而失去性命的人不在少数。有些人因为瞋恨而杀了人，某些国家会判他死刑，某些国家则让其余生都要在监狱中渡过。有些人因为家人和自己因为生起瞋恨，令到家中产生内部斗争，使到自己和亲人斗争，又或者是导致夫妻分离。有一些人在公司内，在工作时候与同事或上司因为瞋恨而斗争，结果失去了工作，而要经历很多的艰苦。

所以当我们生起瞋恨时，不单会破坏自己的平静和喜乐，也会完全破坏所有和我们相关的人的平静和喜乐。

我们生起瞋恨的时候，便会食不知髓、睡不安宁，也会令我们身体的气脉紊乱，大大妨碍我们的健康，形成高血压和其他疾病，我们身体的精力也会因此而被消耗。有科学家研究发现，一个发怒的人所吐出的唾液足以杀死一条蛇，因为当人生起瞋恨时，他的身体会产生一些毒素。

佛陀曾开示说，假如我们生起很猛烈的瞋恨，那么我们过去一百劫当中，甚至一些经典说是一千劫当中所做的一切布施供养等的有漏善根全部都会被摧毁，全数犹如纸张被猛火一样般烧毁掉。不只是如此，我们瞋恨的恶业更会导致我们未来生将会投生地狱。

我们一旦投生于地狱，便无法使用人间的寿元去计算，或会在地狱中受苦达过亿年之久。由于令到我们投生地狱的因就是瞋恨，因此当我们生于地狱时，或其中一处被称为等活地狱时，当中这地狱中的众生都会互相仇视，互相视对方为敌人，而会互相杀害对方，但之后这些众生并不会死去，它们便再次不断互相杀害他人，继而再复活，之后又再互相厮杀，如是者不断重复尝受痛苦。当在这地狱当中生命终结后，即使再转生为人，或会短命，如于婴儿时便会夭折，总言之就是会短命、多病。

我们内心当中种下了瞋恨的习气，即指我们内心熟习了瞋恨，并将养成会生起瞋恨的习惯，即使再生为人，也会经常大怒，或会为了小事而发很大的脾气。

现在很多人都惯常互相不喜欢，讲他人的过失，一直无休止作此等行为。有些人对我们说些不好的说话，所以自己便动怒；有些人对自己不恭敬、不礼貌，所以自己便生气；有些人取走我一点金钱，所以自己便动气；总言之，自己就是会为了一点小事便会变得十分生气了。

他人对我们讲一些说话，实质上，他们的说话只是一些声音，这些声音并不会对我们构成疾病，对我们没有任何实质影响，但是我们生起瞋恨的话，我们首

先便会失去安乐，并且会种下将来堕落地狱的因，也会全数摧毁我们过往的善业。

实质上，我们不喜欢的人或敌人并没有杀害我们，甚至对我们没有造成小小的伤口，但是当我们自己生起瞋恨的话，将来便会堕落至地狱，并会真的互相厮杀，被人斩成一截一截，或被人抛掷至熔岩当中焚烧，又或者在寒地狱的冰川中，身体冻至裂开一块块。瞋恨那么危险，所以我们现在应该要致力好好管理好自心和瞋恨。

由于瞋恨对我们现在生和未来生与他人的都产生很大的危害，因此佛陀说在所有的恶业之中，再没有甚么是比瞋恨更加严重了。

既然瞋恨是如此危险的话，那么我们有甚么方法去断除瞋呢？佛陀便开示了安忍的修持。

这个安忍该当如何修习呢？

有些人以为所谓的安忍就是辛苦地忍受着痛苦，即指当我们内心生起瞋恨时，便要硬着头皮将情绪困于内心之中，并不能表露于外表，这样辛苦地去做。有些人是这样子去理解安忍的。

但其实安忍并不是这样去修习的。

那么安忍到底是甚么？我们该如何观修安忍呢？

其实所谓安忍是要我们明白瞋恨的过失，知道瞋恨无论何时何地对我们都会产生很大的危险，正如蛇一样，我们知道被蛇咬了便会死去的话，所以当见到蛇的时候，我们便会立即远离，一刹那也不想与蛇共处，所以当我们能够明白到瞋恨有多危险时，便会很自然地 and 轻易地断除瞋恨。正如我们手上有一根棒，见到蛇的时候，便能够用棒将蛇挑走一样，所以当见到棒的时候，我们便会很高兴，立即用棒将蛇弄到另一旁去，而不会害怕拿到棒子。同样地，我们知道瞋恨有多危险，有甚么方法可以远离瞋恨？那便是修习安忍，当我们了知这个事实时，自然会对安忍生起欢喜心，并且会很有兴趣去修习。

那该如何实修安忍？佛陀宣说了很多方法。

我们在现生当中，有些时候会有好事发生、会遇到好的朋友、有时会很高兴、有时会很圆满，这些好事缘自于我们过去生和现在生所行持的善业。

同样地，我们人生当中有时会有痛苦、有时会到遇到恶友，或本为朋友却变成敌人，身体会患病，或会失去工作、工作不顺利而他人批评、轻视，这些苦困状况是如何生起？那是因为自己过去生中或现在生中作了恶业所生起的果报。

我们如果清楚了解业力因果的细则，自然不会生起想对方是坏人、敌人，不喜欢其他人，要消灭对方等的想法。

自己为何会遇上这些坏人？为何会遇上他所作的坏事？那不单纯是对方的错，而是自己过往生累积了恶业，自己的恶业由自己承受，自己因此而对对方生起瞋恨的话，那其实并不合理的。

还有其他的方法，例如刚才曾讲解过瞋恨是有很大的过失，而我们想到自己因为过往生而对别人生起瞋恨，令到今生别人对自己生起瞋恨的结果时，假若自己现在又再对对方生起瞋恨的话，只会使到自己心中的阿赖耶再次种下瞋恨的习气，再累积恶业，最后令到自己堕落到地狱去，然而敌人根本无法拉我们进地狱，但是瞋恨却可以做到，因此当我们能够如此思维瞋恨的过失，发觉自己的瞋恨比敌人更加危险，当我们能够如此思维的话，自然便能够消除瞋恨，并且能够做到安忍。

瞋恨有如此大的过失，反过来说，安忍有很大善业，与我们平日安乐时累积善根多年相比，在发生麻烦、困难时也能够观修安忍、不瞋恨的话，佛陀便说这再没有比此种修法有更大的功德了。

譬如我们要工作多月才能够领取到所有工资，但是现在我们有一份工作只需要工作一晚便可以领到多月的工资，于是大家会不眠不休地于一晚完成这份工作，因为这一夜的工作实在是十分超值，能够取得等如平日工作数月的工资。

就如同这个譬喻一样，我们平日无事修法的功德不及我们遇到困难时观修安忍，当我们能够明白这个道理的话，便能够将这些敌人和苦难均视为善知识，视为帮助我们修持安忍的助伴，如是者我们便能够对这些敌人和苦难生起欢喜心来接受。

另一方法就是要思维其他人的情况来观修安忍。

例如平日大家会爱护自己的爱人或父母，但是我们当有瞋恨或生起很大烦恼的时候，或会因一些小事便会向父母或爱人发脾气，并骂对方。但是当我们怒气消除后，想起并问自己做了甚么事，为何会发疯，反问自己为何会这样对待对方时，接着便会觉得很羞愧，我们经常都会面对类似这种情况。

自己都会面对这种情况，而其他人都是因为无始以来串习着这些烦恼，当他们的烦恼发出来的时候，他们完全是不由自主来做一些伤害我们的事，正如当刮起大风的时候，当风吹到那里，那纸张自然便被吹到那里去，这些纸张都是完全无法自控的。同样地这些敌人都是因为受着烦恼影响，而对我们批评，或作出其他差劣的行为。

所以其实对待我们很差劣的人，大家都希望可以得到快乐，而不想得到痛苦，但是因为大家一直都在串习着烦恼、我执、我爱执、嫉妒，所以有时便像疯了一样伤害他人，当我们能够这样子思维的话，便很自然能够观修安忍，对他们生起慈悲心。

譬如自己有日在街上被人击打头部，当下您或会很生气，但是当别人告之您对方是疯子时，自己也无法生气一样，同样地，其他伤害自己的人都是像疯子一样。

另一方法是，思维我们从无始以来轮回无数次那么多世，如今的敌人在过往生都曾为自己父母、亲人，但是因为对方过往生是我们父母、亲人的时候，自己和他们有斗争，于是欠下业债，所以到今生他们以敌人的外相回来，但是本质上来说，他们均是我们的父母、亲人，能够这样子思维的话，自然便能容易消除瞋恨。

我们从出生到现在过往事情都只能成追忆，已经不见了。同样地，现出敌人相的人对自己做的坏事只是几分钟或数小时，接着便已经过去不见了，犹如一场梦一样，一切诸法都是如梦如幻的，能够这样子思维的话，也能够帮助我们观修安忍。

之前所讲的我们所见的色相、所听闻的声音等等全部都是我们自心习气的显现、是我们业力的显现，所以我们将某人视为敌人或亲人也都是自己业力的显现，当能够明白这个道理时，我们也不会生起瞋恨。

我们能够明白一切诸法的实性就是空性，并且如此这般去实修的话，这便是最殊胜观修安忍的方法。

所以在这个究竟意义上讲，我们能够明白瞋恨的过失是很重要的，瞋恨的过失就是对自己和别人都会构成伤害，并且瞋恨是将我们送往地狱最大的敌人，明白这个道理时，我们便容易断除瞋恨，也对我们修习安忍有很大裨益。

所以简单来说，当我们明白心的素质与情况时，调伏自心便会变得容易。

今天我们主要就瞋恨的问题和安忍的修习举了一些例子来说明。

假若我们希望自己可以安乐的话，那么便需要断除瞋恨，断除瞋恨最好的方法便是修习安忍，修习安忍有种种的方法。

如果我们不想生于地狱，便要断除瞋恨，修习安忍。

如果我们不想失去或浪费今生来世种种善根，便需要断除瞋恨。

假若我们现在有一个美好的身相的话，据说是因为过往生有修习安忍的缘故，所以如果我们希望未来生都可以有一个大好的身相、漂亮的色相，便要继续观修安忍。

如果要在短短的时间内圆满巨大的资粮的话，我们便需要修习安忍。

那么，今天晚上堪布仁波切的开示便到此为止。

- 完 -