

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示
“调伏自心的重要和方法(2)”
2020年9月15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9月15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(2)”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！

调伏自心的重要和方法 (2)

两周前，堪布仁波切就调伏自心的主题讲了一些话。

堪布仁波切和大家讲解这个主题，是因为有很多法友都向堪布仁波切表示，希望他可以于网络上为大家做一些开示。

主要是因为我们大家都希望快乐，不希望有痛苦，而我们到底是快乐抑或痛苦的根本在于自心寂静与否，因此之前就调伏自心这主题给予了一个简单的介绍。

一般来说，我们人类生活不能够缺乏外在的金钱，如果没有金钱的话，便不能够让我们的身体维生，因此金钱是重要的。但与外在的金钱相比，我们自心的素质、功德如智慧、慈悲、知足、安忍更重要。

但是我们能够实际地通过眼睛看到、耳朵听到、手触摸到、舌尝受到外在的金钱或者物质，简言之，我们能够通过五根真实地感受到这些外在粗糙的物质，所以大家会将这些外在粗糙的物质看成非常重要。

但是我们自心的素质或功德，由于不属于粗糙的物质，眼睛并不能够看到，需要细心思考或学习才能够了解，因此很多人不知道我们自心的情况是如何。

所以很多人便会觉得当自己可以获得许多外在金钱、财富、财物的话，自己的人生便会得到安乐，假如外在物质不多、并不够广大、未能够一直增长，那么我们便会觉得人生便没有安乐。

但是对于一些发达国家，其财富一直在增长，它们人民内心的痛苦亦随之在增加中，要找一个财富正在增长中而完全没有痛苦的国家，那是没有的。

堪布仁波切举了一个小小的例子说明这一点，他出生的地方经济条件很差，在当时他长大的村落里并没有汽车，连单车也没有；当时地方也没有电力供应；要生火只能够使用柴，没有煤气供应可以用来生火；当时的人身上穿着的都是很普通的衣服，并且一直重复穿着很多遍，直至变得很旧才会更换新的衣裳，可能一年才会换一次新衣；当时的人为了要煮食便要走到很遥远的山中拾取柴枝，因为离村落接近的地方都已经没有柴枝，所有柴枝都已经被别人取拾来用，于是唯有走到遥远的地方去找寻柴枝；那里[村落]也没有自来水供应，需要走到很远的地方将水装满而背着回来；当时人们的主要食粮是糌粑，要吃糌粑的话，唯有亲自用双手来磨制，并没有机器可以使用代劳；因此以富裕程度来论，这是一个非常低、非常贫穷的地方，但是当时人们内心的快乐比现时更大。

为甚么？因为当时在乡村，人们每天下午 3、4 时便会走到嘛呢石堆，即刻有六字大明咒的石头堆成小山，围着来绕行，然后到晚上 6、7 时大家便会一起唱歌跳舞。每月十五、月缺等特定日子，每个人都会拿出糌粑，或把各自拥有的食物拿出来，一起欢喜地念诵、做荟供，深信有很大加持。假如有些村民新婚的话，全村的人会一起帮忙为新人兴建新屋，大概为时 10 天便可以为他们建立一间小屋，当时新人会将食物分发给这些帮忙建屋的村民，大家都是以清净心帮忙的，一起进食便可以，不用计算金钱、工资等。新年的时候，村民大家会轮流作客，例如有一天所有村民都会到一户人家中去吃饭，如是者第二天所有村民又会到另一户人家中去吃饭，如是者，村民轮流到不同人家中去大吃大喝，犹如大食派对一样，因此没有经过 20 天也不会能够全数吃毕整条村落每一户人家的饭，当时所有的村民犹如一家人般相处非常和洽；平日经常都会有一些如男子组、女子组等大家互相唱歌跳舞的活动；所以当时的人非常融洽，并且会互相帮助，经常载歌载舞，他们的内心非常快乐，从我们目前的角度看，当时的情形犹如净土一样，净土是指我们内心平和安乐的程度。

那现在物质发达，一户人家随时有两、三、四辆车，而他们的食物、衣服、条件也是进步得令人惊讶，当大家的财富都在增长的同时，接着互相竞争和嫉妒亦随之而增加。不只是同一地方的人已经没有从前般那么和洽，即使是同一家

人也没有从前般那么和洽。现在要两夫妻能够长时间住在一起、经营生活也是很困难，很多时候都会离婚。

我们内心之中想着当财富、物质能够增加的时候，我们的安乐、快乐便会更齐全，我们是这样冀盼着，也朝着这个方向努力，但是事实上随着我们的物质、财富在增加中，我们内心的素质并没有随之而增长，我们反而没有注意内心的素质，结果反而产生出问题来。

所以我们应该要注意如何提升内心素质，这一点是非常重要的，而我们自心的过失即是五毒烦恼便应该要尽力去减少，即使烦恼生起后，不要让它停留的时间变得太长，假若我们不努力这样做的话，那是会很危险的。

我们财富增长有利于我们的活动，为我们生活带来方便，在我们物质丰盛的同时，使我们办事更方便，如果我们也能够同时加强内心的素质如智慧、慈悲、知足、安忍，便能够避免外在物质带来的弊端，还能够保持内心的平静和安乐，能够外内两方面同时兼顾，这样做是最理想的。

今天仁波切主要是希望和我们探讨我爱执的过失与能够慈悲他人的好处。

在现今世上的教育，最初很多时候都是循着一个思维，就是要让自己变成最好、让自己成为最重要、为了让自己变成与众不同来进行教育，于是我们便会想到：“不为自己打算，为他人打算，帮助他人、利益他人，只会便宜了他人，自己便会变成甚么都没有了，因此比起慈悲别人，我们会认为自己是更重要的。”

但是我们既然是多么的希望自己好的话，那么便更应该要慈悲对待他人，因为当我们慈悲对待他人的时候，别人也会同样的善待自己。

如果我们完全不为他人着想，只顾着自己，这种狭窄的心量很容易使我们看轻、忽视他人，对其他人差劣，于是其他人继而会忽视我们，亦会对我们差劣，于是我们便会遇上不好的际遇，我们要明白上述的道理，这个道理是非常重要的。

我们一方面要观察、分析现实情况，辅以反思我们人生中的经验，证明上述道理属实，这一点是很重要的。

在我们世上有好一些大人物，可能是官员、或许是医生、或许是领导，有一些大人物、伟人值得我们恭敬或随喜的，这些人物当中有一些出名的好人，受到

世上成千上万人的恭敬，甚至是一听到他们的名字，大家便会生起欢喜心，为甚么世上会有这些人呢？

那并不是有某些神灵特别赋予了一些力量给他们。其实是因为这些伟人、大善人与一般人不同，他们会真正去利他，有利他的心、有清净心、对别人有关爱、慈爱，不单只是他们内心有关爱、慈爱，他们也真实地采取行动帮助其他人、调和他人，做很多利他的事情，因此受到众人的恭敬、随喜、赞叹。

举一个小小的例子来说，譬如在一个家庭之内，爸爸和妈妈当中，其中妈妈是非常爱护所有的子女，并对子女照顾有加，而爸爸似乎没有多大爱心，没有多照顾自己的子女，那么很自然地所有子女都会喜欢妈妈，会很尊敬、恭敬妈妈。

所以如果我们希望别人会敬仰我们，我们便需要慈悲别人。如果我们希望有很多善友和好朋友也需要去慈悲别人。如果我们希望在这个世间当中获得很大的名声，那么我们也都需要去慈悲别人。

慈悲别人好像是我们去付出、将一些事物给予对方，但是事实上当中所有的作用最后还是返回自己身上。

另一方面，在这个世上，有很多坏人如小偷、强盗、骗子，这些坏人一听到他的名字，我们都会不欢喜，而这些坏人也因为做许多违法的事最终都会锒铛入狱，而他们对于其他人或地方都有很大的伤害。这些人为甚么会变成这样？变得这么差劲呢？那并不是因为有甚么妖魔鬼怪在帮助他们去作乱。

事实上，因为他们只想着要自己好、要自己高兴，而不管他人生死，对别人根本没有慈悲，不会理他人死活，他们的我爱执是非常猛烈，所以为了自己，他们会自然地不择手段去杀人、偷盗或行骗，会很自然地做尽坏事。

例如在一家之中爸爸完全不顾及家人，只想着自己，其他家人都会离开他，因为这位爸爸会为大家带来痛苦，见他如见鬼一样，大家都会感到不快，刚才所说的情况是因为他完全不为他人着想，只是想着自己而所造成的。

但是我们人生当中其实是有机会能够令到它变得具有意义、做到一些更有利益的大成就，何时能有此成就？当我们能够慈悲他人的时候，当我们能够思维到对社会的利益，我们能够有良善的发心、善的动机，懂得利他的时候，那么我们便能够有机会做出种种善妙的行为，能够做出善行，令到别人赞叹，自己欢喜。

当我们能够慈悲别人的时候，我们的家人也会很高兴，并且能够互相帮助。当我们能够慈悲别人的时候，我们的朋友会越来越多，这些朋友都会信任我们、善待我们。当我们能够慈悲别人的时候，别人也会尊敬我们、随喜我们、赞叹我们。

当我们对其他人有慈悲，我们拥有这清净意乐的时候，我们内心就会体会到不可思议的快乐，很自然的我们会和颜悦色，样貌会变得令人欢喜，我们所讲出来的说话很自然的尊重别人，会讲出一些对他人有帮助的说话，或者是令到别人高兴的说话。

同样地，我们在人生当中是会有机会做错事的，那将自己看得太重时、太要紧的时候，我们或会欺骗别人、说谎、看轻别人、批评别人。当我们只懂想着自己，而不关心别人、不理睬其他人的情况、不理睬他们想法的时候，我们所钟爱的亲人、朋友、爱人也会这样子觉得失望而最终离开我们，那在世间当中有许多类同的情况。

我们如果一直做错事，本来信任我们的人便会不再信我们、原来喜欢我们的人便会不再喜欢我们，而我们本来所钟爱的人反而会变成我们的敌人，所以我们会害苦他人和自己，我们人生之中之所以会作下刚才所说的这么多的错事，都是因为由我爱执而起，所以我爱执对己、对人都是非常危险。

当我们心中有很厚重的我爱执的时候，我们内心便不会有平安、喜乐，在这个情况之下我们身体所做出来的事情往往都会冒犯到其他人，或者令其他人不高兴，继而令到自己不安乐，于是其他人对待我们如魔鬼一样。这时候，口里不论说着如何动听的说话，其他人听了都不会觉得动听，都是会感到不快。

所以我爱执在当前看来是对自己有利，但是事实上我们人生中很多错事都是因为我爱执而造成的，我爱执会令到亲人离开我们，我爱执也会使我们变成世间众所周知的坏人、恶劣的人。

大家能够抚心自问仔细思考人生当中所做的事情便会知道，世间之中的一切平安、喜乐、和洽、所有的好事都是从慈悲别人当中而产生的。

世间之中一切的斗争、仇恨、麻烦、不快都是缘于只顾自己，不顾别人，这样令到国家与国家之间可能会有冲突、地区与地区之间可能会有冲突、家与家之间可能会有冲突，或者夫妻之间或会有冲突。

其实不用多解释，简言之我们知道世尊佛陀是多么的殊胜、多么的重要，他的功德是如何的圆满、是如何的究竟，这一切全都是来自放下自己，而去慈悲别

人而产生的。至于有情众生一直在轮回当中受苦，其实这正正是缘自于我爱执，因为有情只顾自己，而没有顾及别人，于是只有不断的受苦。

西藏有一大成就者叫竹巴袞列，他到拉薩大昭寺的觉沃佛像朝圣，当竹巴袞列向觉沃佛像朝礼时说：“佛世尊最初和我们一样，大家都是在轮回当中受苦，但是世尊您现在已经成佛，因为您只思维利他、熟习慈悲、成办利他的事情，所以最终您能够成佛。而我仍然继续在轮回中流转，因为我只想着‘我’、‘我’、‘我’，只顾及自己一个的快乐，以这样的思维去行事，所以我仍然继续于轮回当中流转，所以我俩差别很大，一个已经成佛，一个继续轮回，因此我现在向佛陀您顶礼。”

因此大家都希望有很多朋友，如我们希望能够有更多的朋友，我们便要慈悲别人。我们也希望别人会尊重自己、赞赏自己，这样的话，我们首先便需要尊重别人、赞赏别人、慈悲他人，这样别人才会尊重我们。

我们都希望能够做到大事或好事，这样便需要去慈悲别人、帮助别人和别人和洽去办事，我们每人不希望有痛苦、麻烦、困难，这样便需要致力减低我爱执，少想‘我’、‘我’、‘我’。

我们亦不希望他人会轻视、批评、中伤我们，这样的话，我们便需要减少我爱执。

我们也不希望做错事、伤害别人、遗害社会，这样的话，我们便需要致力减低我爱执。

简言之，我们需要认识到慈悲别人便能够同时自利、利他，自利利他两者当中，自利对于自己尤其是有很大的利益，并在此认识之上要致力于培养利他的心。

我们也不希望被别人视为坏人、差劣的人，不希望自己的名声败坏，那么我们便需要断除造成上述情况的因，即我爱执。

对于上述所讲的情况是否属实，我们在现实生活当中好好去观察、分析、思维，证实真确，十分重要。

今天堪布仁波切的开示便到此为止。

- 完 -