

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「調伏自心的重要和方法(2)」

2020年9月15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 15 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(2)」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 (2)

兩週前，堪布仁波切就調伏自心的主題講了一些話。

堪布仁波切和大家講解這個主題，是因為有很多法友都向堪布仁波切表示，希望他可以於網絡上為大家做一些開示。

主要是因為我們大家都希望快樂，不希望有痛苦，而我們到底是快樂抑或痛苦的根本在於自心寂靜與否，因此之前就調伏自心這主題給予了一個簡單的介紹。

一般來說，我們人類生活不能夠缺乏外在的金錢，如果沒有金錢的話，便不能夠讓我們的身體維生，因此金錢是重要的。但與外在的金錢相比，我們自心的素質、功德如智慧、慈悲、知足、安忍更重要。

但是我們能夠實際地通過眼睛看到、耳朵聽到、手觸摸到、舌嚐受到外在的金錢或者物質，簡言之，我們能夠通過五根真實地感受到這些外在粗糙的物質，所以大家會將這些外在粗糙的物質看成非常重要。

但是我們自心的素質或功德，由於不屬於粗糙的物質，眼睛並不能夠看到，需要細心思考或學習才能夠了解，因此很多人不知道我們自心的情況是如何。

所以很多人便會覺得當自己可以獲得許多外在金錢、財富、財物的話，自己的人生便會得到安樂，假如外在物質不多、並不夠廣大、未能夠一直增長，那麼我們便會覺得人生便沒有安樂。

但是對於一些發達國家，其財富一直在增長，它們人民內心的痛苦亦隨之在增加中，要找一個財富正在增長中而完全沒有痛苦的國家，那是沒有的。

堪布仁波切舉了一個小小的例子說明這一點，他出生的地方經濟條件很差，在當時他長大的村落裏並沒有汽車，連單車也沒有；當時地方也沒有電力供應；要生火只能夠使用柴，沒有煤氣供應可以用來生火；當時的人身上穿著的都是很普通的衣服，並且一直重複穿著很多遍，直至變得很舊才會更換新的衣裳，可能一年才會換一次新衣；當時的人為了要煮食便要走到很遙遠的山中拾取柴枝，因為離村落接近的地方都已經沒有柴枝，所有柴枝都已經被別人取捨來用，於是唯有走到遙遠的地方去找尋柴枝；那裏[村落]也沒有自來水供應，需要走到很遠的地方將水裝滿而背著回來；當時人們的主要食糧是糲粑，要吃糲粑的話，唯有親自用雙手來磨製，並沒有機器可以使用代勞；因此以富裕程度來論，這是一個非常低、非常貧窮的地方，但是當時人們內心的快樂比現時更大。

為甚麼？因為當時在鄉村，人們每天下午 3、4 時便會走到嘛呢石堆，即刻有六字大明咒的石頭堆成小山，圍著來繞行，然後到晚上 6、7 時大家便會一起唱歌跳舞。每月十五、月缺等特定日子，每個人都會拿出糲粑，或把各自擁有的食物拿出來，一起歡喜地唸誦、做齋供，深信有很大加持。假如有些村民新婚的話，全村的人會一起幫忙為新人興建新屋，大概為時 10 天便可以為他們建立一間小屋，當時新人會將食物分發給這些幫忙建屋的村民，大家都是以清淨心幫忙的，一起進食便可以，不用計算金錢、工資等。新年的時候，村民大家會輪流作客，例如有一天所有村民都會到一戶人家中去吃飯，如是者第二天所有村民又會到另一戶人家中去吃飯，如是者，村民輪流到不同人家中去大吃大喝，尤如大食派對一樣，因此沒有經過 20 天也不會能夠全數吃畢整條村落每一戶人家的飯，當時所有的村民尤如一家人般相處非常和洽；平日經常都會有一些如男子組、女子組等大家互相唱歌跳舞的活動；所以當時的人非常融洽，並且會互相幫助，經常載歌載舞，他們的內心非常快樂，從我們目前的角度看，當時的情形尤如淨土一樣，淨土是指我們內心平和安樂的程度。

那現在物質發達，一戶人家隨時有兩、三、四輛車，而他們的食物、衣服、條件也是進步得令人驚訝，當大家的財富都在增長的同時，接著互相競爭和嫉妒亦隨之而增加。不只是同一地方的人已經沒有從前般那麼和洽，即使是同一家

人也沒有從前般那麼和洽。現在要兩夫妻能夠長時間住在一起、經營生活也是很困難，很多時候都會離婚。

我們內心之中想著當財富、物質能夠增加的時候，我們的安樂、快樂便會更齊全，我們是這樣冀盼著，也朝著這個方向努力，但是事實上隨著我們的物質、財富在增加中，我們內心的素質並沒有隨之而增長，我們反而沒有注意內心的素質，結果反而產生出問題來。

所以我們應該要注意如何提升內心素質，這一點是非常重要的，而我們自心的過失即是五毒煩惱便應該要盡力去減少，即使煩惱生起後，不要讓它停留的時間變得太長，假若我們不努力這樣去做的話，那是會很危險的。

我們財富增長有利於我們的活動，為我們生活帶來方便，在我們物質豐盛的同時，使我們辦事更方便，如果我們也能夠同時加強內心的素質如智慧、慈悲、知足、安忍，便能夠避免外在物質帶來的弊端，還能夠保持內心的平靜和安樂，能夠外內兩方面同時兼顧，這樣做是最理想的。

今天仁波切主要是希望和我們探討我愛執的過失與能夠慈悲他人的好處。

在現今世上的教育，最初很多時候都是循著一個思維，就是要讓自己變成最好、讓自己成為最重要、為了讓自己變成與眾不同來進行教育，於是我們便會想到：「不為自己打算，為他人打算，幫助他人、利益他人，只會便宜了他人，自己便會變成甚麼都沒有了，因此比起慈悲別人，我們會認為自己是更重要的。」

但是我們既然是多麼的希望自己好的話，那麼便更應該要慈悲對待他人，因為當我們慈悲對待他人的時候，別人也會同樣的善待自己。

如果我們完全不為他人著想，只顧著自己，這種狹窄的心量很容易使我們看輕、忽視他人，對其他人差劣，於是其他人繼而會忽視我們，亦會對我們差劣，於是我們便會遇上不好的際遇，我們要明白上述的道理，這個道理是非常的重要。

我們一方面要觀察、分析現實情況，輔以反思我們人生中的經驗，證明上述道理屬實，這一點是很重要。

在我們世上有好一些大人物，可能是官員、或許是醫生、或許是領導，有一些大人物、偉人值得我們恭敬或隨喜的，這些人物當中有一些出名的好人，受到

世上成千上萬人的恭敬，甚至是一聽到他們的名字，大家便會生起歡喜心，為甚麼世上會有這些人呢？

那並不是有某些神靈特別賦予了一些力量給他們。其實是因為這些偉人、大善人與一般人不同，他們會真正去利他，有利他的心、有清淨心、對別人有關愛、慈愛，不單只是他們內心有關愛、慈愛，他們也真實地採取行動幫助其他人、調和他人，做很多利他的事情，因此受到眾人的恭敬、隨喜、讚嘆。

舉一個小小的例子來說，譬如在一個家庭之內，爸爸和媽媽當中，其中媽媽是非常愛護所有的子女，並對子女照顧有加，而爸爸似乎沒有多大愛心，沒有多照顧自己的子女，那麼很自然地所有子女都會喜歡媽媽，會很尊敬、恭敬媽媽。

所以如果我們希望別人會敬仰我們，我們便需要慈悲別人。如果我們希望有很多善友和好朋友也需要去慈悲別人。如果我們希望在這個世間當中獲得很大的名聲，那麼我們也都需要去慈悲別人。

慈悲別人好像是我們去付出、將一些事物給予對方，但是事實上當中所有的作用最後還是會返回自己身上。

另一方面，在這個世上，有很多壞人如小偷、強盜、騙子，這些壞人一聽到他的名字，我們都會不歡喜，而這些壞人也因為做許多違法的事最終都會銀鐺入獄，而他們對於其他人或地方都有很大的傷害。這些人為甚麼會變成這樣？變得這麼差勁呢？那並不是因為有甚麼妖魔鬼怪在幫助他們去作亂。

事實上，因為他們只想著要自己好、要自己高興，而不管他人生死，對別人根本沒有慈悲，不會理他人死活，他們的我愛執是非常猛烈，所以為了自己，他們會自然地不擇手段去殺人、偷盜或行騙，會很自然地做盡壞事。

例如在一家之中爸爸完全不顧及家人，只想著自己，其他家人都會離開他，因為這位爸爸會為大家帶來痛苦，見他如見鬼一樣，大家都會感到不快，剛才所說的情況是因為他完全不為他人著想，只是想著自己而所造成的。

但是我們人生當中其實是有機會能夠令到它變得具有意義、做到一些更有利益的大成就，何時能有此成就時？當我們能夠慈悲他人的時候，當我們能夠思維到對社會的利益，我們能夠有良善的發心、善的動機，懂得利他的時候，那麼我們便能夠有機會做出種種善妙的行為，能夠做出善行，令到別人讚嘆，自己歡喜。

當我們能夠慈悲別人的時候，我們的家人也會很高興，並且能夠互相幫助。當我們能夠慈悲別人的時候，我們的朋友會越來越多，這些朋友都會信任我們、善待我們。當我們能夠慈悲別人的時候，別人也會尊敬我們、隨喜我們、讚嘆我們。

當我們對其他人有慈悲，我們擁有這清淨意樂的時候，我們內心就會體會到不可思議的快樂，很自然的我們會和顏悅色，樣貌會變得令人歡喜，我們所講出來的說話很自然的尊重別人，會講出一些對他人有助益的說話，或者是令到別人高興的說話。

同樣地，我們在人生當中是會有機會做錯事的，那將自己看得太重時、太要緊的時候，我們或會欺騙別人、說謊、看輕別人、批評別人。當我們只懂想著自己，而不關心別人、不理會其他人的情況、不理會他們想法的時候，我們所鍾愛的親人、朋友、愛人也會這樣子覺得失望而最終離開我們，那在世間當中有許多類同的情況。

我們如果一直做錯事，本來信任我們的人便會不再信我們、原來喜歡我們的人便會不再喜歡我們，而我們本來所鍾愛的人反而會變成我們的敵人，所以我們會害苦他人和自己，我們人生之中之所以會作下剛才所說的這麼多的錯事，都是因為由我愛執而起，所以我愛執對己、對人都是非常危險。

當我們心中有很厚重的我愛執的時候，我們內心便不會有平安、喜樂，在這個情況之下我們身體所做出來的事情往往都會冒犯到其他人，或者令其他不高興，繼而令到自己不安樂，於是其他人對待我們如魔鬼一樣。這時候，口裏不論說著如何動聽的說話，其他人聽了都不會覺得動聽，都是會感到不快。

所以我愛執在當前看來是對自己有利，但是事實上我們人生中很多錯事都是因為我愛執而造成的，我愛執會令到親人離開我們，我愛執也會使我們變成世間眾所周知的壞人、惡劣的人。

大家能夠撫心自問仔細思考人生當中所做的事情便會知道，世間之中的一切平安、喜樂、和洽、所有的好事都是從慈悲別人當中而產生的。

世間之中一切的鬥爭、仇恨、麻煩、不快都是緣於只顧自己，不顧別人，這樣令到國家與國家之間可能會有衝突、地區與地區之間可能會有衝突、家與家之間可能會有衝突，或者夫妻之間或會有衝突。

其實不用多解釋，簡言之我們知道世尊佛陀是多麼的殊勝、多麼的重要，他的功德是如何的圓滿、是如何的究竟，這一切全都是來自放下自己，而去慈悲別

人而產生的。至於有情眾生一直在輪迴當中受苦，其實這正正是緣自於我愛執，因為有情只顧自己，而沒有顧及別人，於是只有不斷的受苦。

西藏有一大成就者叫竹巴袞列，他到拉薩大昭寺的覺沃佛像朝聖，當竹巴袞列向覺沃佛像朝禮時說：「佛世尊最初和我們一樣，大家都是在輪迴當中受苦，但是世尊你現在已經成佛，因為你只思維利他、熟習慈悲、成辦利他的事情，所以最終你能夠成佛。而我仍然繼續在輪迴中流轉，因為我只想著『我』、『我』、『我』，只顧及自己一個的快樂，以這樣的思維去行事，所以我仍然繼續於輪迴當中流轉，所以我倆差別很大，一個已經成佛，一個繼續輪迴，因此我現在向佛陀你頂禮。」

因此大家都希望有很多朋友，如我們希望能夠有更多的朋友，我們便要慈悲別人。我們也希望別人會尊重自己、讚賞自己，這樣的話，我們首先便需要尊重別人、讚賞別人、慈悲他人，這樣別人才會尊重我們。

我們都希望能夠做到大事或好事，這樣便需要去慈悲別人、幫助別人和別人和洽去辦事，我們每人不希望有痛苦、麻煩、困難，這樣便需要致力減低我愛執，少想『我』、『我』、『我』。

我們亦不希望他人會輕視、批評、中傷我們，這樣的話，我們便需要減少我愛執。

我們也不希望做錯事、傷害別人、遺害社會，這樣的話，我們便需要致力減低我愛執。

簡言之，我們需要認識到慈悲別人便能夠同時自利、利他，自利利他兩者當中，自利對於自己尤其是有很大的利益，並在此認識之上要致力於培養利他的心。

我們也不希望被別人視為壞人、差劣的人，不希望自己的名聲敗壞，那麼我們便需要斷除造成上述情況的因，即我愛執。

對於上述所講的情況是否屬實，我們在現實生活當中好好去觀察、分析、思維，證實真確，十分重要。

今天堪布仁波切的開示便到此為止。

- 完 -