

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示

“调伏自心的重要和方法(3)”

2020年9月22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22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(3)”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，以下为该在线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 (3)

首先，堪布仁波切对各位透过网络来听法的法友、各位佛法上的兄弟姐妹致以问候：“吉祥如意! Trashi Deleg!”

上次，堪布仁波切就调伏自心的方法讲了一些说话。

我们心的自性，或者心的本质本来清净、无污染，对于这种本净无垢的心性能够认持，并且能够坚固[这种认持]的话，我们便能够证得佛陀果位，当中有着不可思议的功德。

假若我们无法认持实相的话，那么我们便会生起我执、实执(实有的执着)，总之，我们便会被我执、实执所牵着走，于是便会在无边的轮回当中尝受无量的痛苦，因此便会有很大的危险、艰辛。

我们每人都希望快乐，因此我们都十分艰辛地经营着快乐；我们不希望有痛苦，因此我们作出种种的努力，希望能够断除，或者远离痛苦。

我们都需要有衣服、食物、财物这些外在物质，但是我们如果以为拥有很多外在的物质，我们便能够远离痛苦、获得快乐的话，在这现今的世界是没有可能的，那在未来也都不会发生这样的情况。

如果我们能够如理证悟心的自性，或者心的本质，并且能够断除心的过失和污垢的话，便能够永远拔除痛苦，永恒证得无上安乐，所以既然人人都希望获得

快乐，不希望有痛苦的话，那么我们便该主要集中在我们心性方面，致力于证悟心性，这样是非常重要的。

在大约 2,600 年前的圣境印度中，我们的导师、无与伦比的释迦牟尼佛示现成等正觉，并且转动甚深、广大的法轮，宣说殊胜正法，令到无数的弟子安置于解脱以及一切智的道路上。无与伦比的释迦王，亦即是释迦牟尼佛在未成佛前，还是义成太子的时候，本来掌握国政，拥有很大的权威与财富受用，但是他见到自己所拥有的事物将带来很大的麻烦、苦难、斗争，于是义成太子希望寻求这些痛苦的成因，以及能够断痛苦的方法，便放弃了国政，出家和修持大量的苦行。

义成太子出家的时候，并没有眷属跟随，也没有布施食物给他的施主，也不是居于宫殿当中，而是住在大树下，并在大树下苦行和禅修。那么经过多年的苦修，义成太子悟到甚么？那就是一切的痛苦主要乃由我们内心的无明、贪执、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢和迷乱、错乱等等过失所形成，因此他明白我们需要断除这些过失。

知道痛苦是源于内心的烦恼，源于自心未获调伏、不寂静，哪有甚么方法可以断除这些苦因？义成太子作了大量观察、思维和分析。义成太子悟到我们烦恼的心是，因为我们有大量不符合实相的妄念，这些妄念并没有事实、真理支持，我们如果能够如理如实了解此实相、实况的话，便能够断除烦恼的心、迷乱的心。

要断除烦恼迷乱的方法并不需要到其他地方寻求，也不需要找他人帮忙，我们心的本质当中本来便已经具足慈心、悲心、智慧、安忍，如果能够慢慢地开发这些素质的话，这样我们内心迷乱、错乱的部份，所有的我执、实执、贪、瞋、痴、妒、慢都能够相应地减少，这便是佛陀所领悟到的道理。

当时义成太子致力于修持刚才所说的方法，并不是为了自己个人，而是为了无边受苦的有情众生，他明白到这些方法是何等的重要，即使没有食物、没有衣服，他都一直日以继夜尽种种努力调伏自心，努力安住在禅定当中。

在如此勇猛精进的修行之下，[义成太子]内心的功德一直增长、提升，而心中过失的部份便越来越少，或者可以说是越来越低了。义成太子最终在菩提迦耶金刚座的菩提树下如实地证悟心性，这样子他心中的功德能够毫无保留地现前，内心的过失或污垢全数被净化，因此我们便说义成太子已经圆满正觉。当时佛陀完全远离内心的一切痛苦、怖畏、恐惧，而他内心当中只有平安、喜乐、圆满的功德。

我们内心的本质与佛陀的是相同的，大家的心性都是没有污垢，本来具足智慧、慈悲、力用、功德，这些素质全都是在我们心的实性当中，本然而有的。但是我们执着实我，也执着事物的实有，被贪、瞋、痴、妒、慢这些五毒烦恼所牵引着走，因此我们的心也会变得混浊，没有办法照见心的自性，情况便有如天空本来是清明的，但是也会被云、雾所遮蔽一样。

上述的情况，即心的情况、心的实况、心的秘密都是佛陀所证悟的，是佛陀所见到的真理，那么如何能够让心性现前，能够现量亲证、如何断除过失？佛陀转动了不可思议的法轮，开示有关这些种种殊胜稀有的无上教法，我们现在仍有机会听闻这些教法，仍有机会实修这些教法，因此我们拥有很大的善缘。

我们虽然有机会值遇如此殊胜稀有的教法，但是我们可能对教法不重视，或不感兴趣，反而会更重视现生的物质、财富，一直跟着这些现世的财物走下去，或迷失、陷落于这些外在的事物当中。

那我们到底有甚么方法可以断除心中的烦恼呢？烦恼本身是要由众多的因和缘和合所产生的，举例来说，我们心中的瞋恨是由很多因缘和合而产生的，瞋恨的种子在我们无始轮回以来多次生起瞋恨时，便于我们的阿赖耶识当中根植了习气，这些种子我们一直都有，因此我们要马上断除[瞋恨]是非常困难的。

而让我们生起瞋恨的对象都是一些我们不喜欢的敌人，不管我们到那里去，这些人都会存在，所以令我们生起瞋恨的条件或缘起是一直都存在的。当这些我们感到不悦的对象做出一些令我们不快的行为时，接着我们内心想着她/他真的很差劲、确实很坏、她/他对我不好，会产生很多[这些]不如理的思维。当我们无始轮回以来所累积的瞋恨种子，加上外在敌人的条件，再加上我们内心不如理的思维，这三者结合在一起的时候，我们便会生起瞋恨。

就好像一棵花要生长起来，首先我们要有花的种子、有让它生长的泥土、还有水、肥料和养份，当这些事物[条件]结合在一起，才会长出一棵花来。假如我们只有花的种子，但是种植的土壤是很干涸、贫瘠的话，那管花的种子再怎样完好，将这颗种子放在土壤当中的话，花也是无法生长出来的，我们还需要加水和施肥料，这棵花才能够成长出来。

正如花的种子一样，我们心中也有着烦恼的种子，未能够马上断除的。无论我们走到那里，这些坏人、差劲的人、对自己不好的人、嫉忌自己的人比比皆是，那我们根本无法完全消除这些人。

那我们能够做到甚么呢？我们现在能够做到的是，即是我们去想别人差劲、别人坏、别人有甚么过失，我们是有方法可以消除这些不如理的思维的，我们愿意努力的话，这一点是可以做到的。

所以假若我们能够断除不如理的思维，即使我们有瞋恨的种子，即使四周是有敌人、有一些我们不喜欢的对象，但是如果我们能够断除不如理的思维的话，那么我们还是能够阻止[自己]生起瞋恨。就好像我们将一颗种子放入贫瘠的土壤的话，这颗种子便会无法发芽生长，这道理是相同的。

有些人心想：他是坏人，她又是坏人，这样不好，那样不好，希望可以找寻到一个没有任何条件可以令自己生起烦恼的地方，那其实是没有可能的。

目前我们也是修行不足的缘故，无力断除粗显的烦恼，也更无法断除细微的种子，因此我们无论何时何地都会对一些悦意的对境生起贪执，那是因为我们不如理的思维所致；同样地，对于不悦意的对象生起嫉妒，也是因为我们不如理的思维所导致，因此我们现在最主要的、最值得努力的地方，便是要断除这些不如理的思维。

最初我们应该要思维，烦恼的心，或烦恼、妄念是带给自己和别人何等多的无量痛苦，并藉此了解到烦恼过失，这一点是非常重要的；也应了解假若能够增长心的自性当中的素质，包括智慧、慈悲、安忍等等，便能够为自己、为别人带来快乐、带来很大的喜乐，要去思维这些心的功德，也会令我们更有兴趣、意乐来修行。

我们现在主要是要断除不如理的妄念，当中的方法、当中我们该如何取舍的要点，我们需要经常忆念不忘和串习训练，这是相当重要的。我们平日对于自己的身、语、意也需要再三观察、反思。这种审察之心，称为正知。持续以正知侦察三门，这一点也是异常重要的。

所以我们经常要保持着正念、正知，这是十分重要的，我们必须明白，一旦我们忘失正念、正知的话，而被烦恼带着走的话，即我们跟着烦恼走的话，便会造下很大的恶业，可能会造成自他的痛苦，对自他都会构成很大危险，明白这个道理的话，无论何时何地我们都会保持谨慎，情形便有如一个人沿着悬崖上很狭窄的路去走一样，每走一步都会十分小心，因为知道一旦踏错一步，便会坠落至悬崖中去，失去性命，因此我们该怀着这种戒慎戒惧的态度注意着，能够做到这样的话，我们便称之为不放逸。

我们能够经常保持着正念、正知、不放逸，而不会忘失上述三者的话，便能够轻易断除心中过失烦恼，或者说是很容易便能够断除不如理作意。

如果我们忘失了正念、正知、不放逸三者的话，那即使我们身体做了很多顶礼、绕寺、绕塔，或供养等，即使做了大量善行的外相，但是心仍然是随着烦恼而走的话，我们仍然是会积累很多的恶业。

简言之，调伏内心非常重要，而调伏内心的方法主要就是要断除不如理作意，而能够做到断除不如理作意，便需要恒时不离正念、正知、不放逸，这一点是十分重要的。

正念、正知、不放逸这三者是相当重要的，我们需要保持正念、正知、不放逸这三点，这其实并不是那么轻易便可以马上做到的，是需要培养的。对于初学者来说，首先要找到一个安静的地方来禅修；如果身处一个喧闹的地方，要心放松、安住的话，那便会有点困难。

我们在找到一个不喧闹的地方后，假若不懂得一些身心的修持要点的话，心便会很容易散乱，难以专注于修行上，因此假如可以的话，我们便做金刚跏趺坐；如果未能够做到的话，便将双脚做菩萨坐，然后要挺直脊骨，双手做禅定印，否则的话，将双手摆放于双足的膝盖上也是可以的。我们的头不要仰上，要轻微向下弯；不能张开口，但又不是完全合上，要自然地开合着，最好舌头能够顶着上颚。初学者经常迷失于外境上，所以假若能够闭上双目禅修的话，效果或会更为理想。又或者是张开双目的话，便眼望前方，距离大约为一只手臂的长短。

我们全身都要放松，呼吸放轻，心亦放松。如果我们的身体过度绷紧的话，心也无法安住。初学者进行禅修的时候，假若没有一个专注的目标，心是难以安定下来的，因此初学者能够慢慢呼气和吸气，心轻松地专注于自己的呼吸上，这一点很重要。

如果我们希望能够将心进一步专注的话，便会开始数息(数呼吸)；如果我们不数息的话，即使想着专注于呼吸，观察两三次呼吸后，心或会不知不觉间走到他方去了。如果连同数息的话，即将呼气和吸气数为一，然后再将另一次的呼气和吸气数为二，那么我们的专注力便能够持久一点。最初我们或只能够数到第六或第七次，在慢慢熟习过后，便能够数得更多。我们一直在数息至第二十一次后，便可以休息一会，然后再继续练习。

对于初学者来说，禅修应以时间较短，但次数较频密的方式来进行，因为初学者要勉强长时间禅修的话，便会觉得沉闷，或会觉得厌倦、失去兴趣，会有此等种种危险的状况出现。一旦对禅修失去意欲的话，那么将来便再没有兴趣去

进行禅修，那便会很危险了，因此能够以短时间、多次数的方式来禅修是很重要的。

而我们禅修的时候，心不能够太紧绷，也不能够太放松，须要适中，据说有如善巧的牧羊人放羊一样。如果牧羊人的善巧不足的话，他上山放羊的时候，只要羊只稍微偏离原路，牧羊人便会鞭打牠；又走歪，牧羊人再鞭打。那么牧人会很累，羊只也会很累，吃不下草，没有精力，十分辛苦。

同样地，假若禅修者一开始便希望心便能够安住下来，一旦有甚么动念便要立即将心拉回来，有这种想法的话，妄念反而会越来越多，接着自心也会觉得很疲累，无法好好地禅修。

如果有一位牧羊人流于太放松，只是顾着自己游玩，完全不理睬羊群的话，那么羊只便会走开，被野兽吃掉，而牧羊人也会完全不知情，只是顾着自己嬉戏，在游玩过后，才发现所有羊只都不见了，全数都被野兽吃掉，这样子的情况也是十分不堪。

有一些禅修者或采取过于放松的态度，同时也觉得怎样都可以，怎样都不打紧，于是反而任由自己被贪爱、瞋恨、烦恼带着走了，最终忘记了修行，却积累了大量恶业，非常危险。

如果是一个善巧的牧羊人，他便会将羊群带到一个能够让自己眼观六路的地方，并且会一直轻松看着羊群走去哪里，假若有些时候羊只走到较远的地方的时候，他才会将羊只赶回来，不然的话，便任由羊只在该地方自由走动，而这位牧羊人又同时看顾着羊只，确保牠们不会被野兽吃掉，如果这位牧羊人主要是采用这种方式去放羊的话，那么放羊工作对于他来说，也不会十分艰辛。

同样地，禅修的时候，我们也是这样的专注在一个目标，心可能会被其他妄念带走，我们不要想着只要有妄念生起时，便要立刻消灭它，或者要去压制它。我们只需要知道有妄念生起，轻松地觉察它，继续保持专注。能够这样做到的话，我们的心自然便能够安住，自然便能够放松。

有些时候，我们内心或会有很强烈的贪执或瞋恨，令到我们无法禅修。在这个时候，我们应该思维人身瑕满难得、死亡无常、因果业力等等，令到自己不会跟着烦恼走。有些时候，我们离开自己禅修的地方，出去其他地方走走、看看，也会有帮助。

我们最初找一个安静的地方去学习和培养正念、正知，这样是十分重要的。但是我们的心并不容易自然地安住、未能够轻易自然地安住，那是因为我们现生

有很多刺激欲望的外境，令到我们生起贪爱和执着，于是我们的心便会经常迷失于这些地方上。

要解决这些情况，很重要的便是要思维瑕满难得、死亡无常、因果业力等的转心四思维。当我们未能够熟习转心四思维时，而又希望可以直接让心静下来，那是很困难的。心未能够专一安住的话，便会难以证得无我、空性，而如果我们相续之中未能够生起无我空性的般若智慧，那么我们便无法根除烦恼的根本。我们未能够断除烦恼的话，便会继续流转于三界轮回之中，承受着无量痛苦。

所以假若希望禅修理想的话，修习前行便显得非常重要了，所讲的就是共同的前行，即转心四思维，而不共的前行便是皈依大礼拜、百字明、献曼达和上师相应，如果没有修习这些前行的基础的话，禅修只会有助内心获得少许寂静，而很难得到广大的利益。

今晚堪布仁波切的开示暂到此为止。

- 完 -