

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「調伏自心的重要和方法(3)」

2020 年 9 月 22 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 22 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(3)」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 (3)

首先，堪布仁波切對各位透過網絡來聽法的法友、各位佛法上的兄弟姐妹致以問候：「吉祥如意！Trashi Deleg！」

上次，堪布仁波切就調伏自心的方法講了一些說話。

我們心的自性，或者心的本質本來清淨、無污染，對於這種本淨無垢的心性能夠認持，並且能夠堅固[這種認持]的話，我們便能夠證得佛陀果位，當中有著不可思議的功德。

假若我們無法認持實相的話，那麼我們便會生起我執、實執(實有的執著)，總言之，我們便會被我執、實執所牽著走，於是便會在無邊的輪迴當中嚐受無量的痛苦，因此便會有很大的危險、艱辛。

我們每人都希望快樂，因此我們都十分艱辛地經營著快樂；我們不希望有痛苦，因此我們作出種種的努力，希望能夠斷除，或者遠離痛苦。

我們都需要有衣服、食物、財物這些外在物質，但是我們如果以為擁有很多外在的物質，我們便能夠遠離痛苦、獲得快樂的話，在這現今的世界是沒有可能的，那在未來也都不會發生這樣的情況。

如果我們能夠如理證悟心的自性，或者心的本質，並且能夠斷除心的過失和污垢的話，便能夠永遠拔除痛苦，永恒證得無上安樂，所以既然人人都希望獲得

快樂，不希望有痛苦的話，那麼我們便該主要集中在我們心性方面，致力於證悟心性，這樣是非常重要的。

在大約 2,600 年前的聖境印度中，我們的導師、無與倫比的釋迦牟尼佛示現成等正覺，並且轉動甚深、廣大的法輪，宣說殊勝正法，令到無數的弟子安置於解脫以及一切智的道路上。無與倫比的釋迦王，亦即是釋迦牟尼佛在未成佛前，還是義成太子的時候，本來掌握國政，擁有很大的權威與財富受用，但是他見到自己所擁有的事物將帶來很大的麻煩、苦難、鬥爭，於是義成太子希望尋求這些痛苦的成因，以及能夠斷痛苦的方法，便放棄了國政，出家和修持大量的苦行。

義成太子出家的時候，並沒有眷屬跟隨，也沒有佈施食物給他的施主，也不是居於宮殿當中，而是住在大樹下，並在大樹下苦行和禪修。那麼經過多年的苦修，義成太子悟到甚麼？那就是一切的痛苦主要乃由我們內心的無明、貪執、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢和迷亂、錯亂等等過失所形成，因此他明白我們需要斷除這些過失。

知道痛苦是源於內心的煩惱，源於自心未獲調伏、不寂靜，哪有甚麼方法可以斷除這些苦因？義成太子作了大量觀察、思維和分析。義成太子悟到我們煩惱的心是，因為我們有大量不符合實相的妄念，這些妄念並沒有事實、真理支持，我們如果能夠如理如實了解此實相、實況的話，便能夠斷除煩惱的心、迷亂的心。

要斷除煩惱迷亂的方法並不需要到其他地方尋求，也不需要找他人幫忙，我們心的本質當中本來便已經具足慈心、悲心、智慧、安忍，如果能夠慢慢地開發這些素質的話，這樣我們內心迷亂、錯亂的部份，所有的我執、實執、貪、瞋、痴、妒、慢都能夠相應地減少，這便是佛陀所領悟到的道理。

當時義成太子致力於修持剛才所說的方法，並不是為了自己個人，而是為了無邊受苦的有情眾生，他明白到這些方法是何等的重要，即使沒有食物、沒有衣服，他都一直日以繼夜盡種種努力調伏自心，努力安住在禪定當中。

在如此勇猛精進的修行之下，[義成太子]內心的功德一直增長、提升，而心中過失的部份便越來越少，或者可以說是越來越低了。義成太子最終在菩提迦耶金剛座的菩提樹下如實地證悟心性，這樣子他心中的功德能夠毫無保留地現前，內心的過失或污垢全數被淨化，因此我們便說義成太子已經圓滿正覺。當時佛陀完全遠離內心的一切痛苦、怖畏、恐懼，而他內心當中只有平安、喜樂、圓滿的功德。

我們內心的本質與佛陀的是相同的，大家的心性都是沒有污垢，本來具足智慧、慈悲、力用、功德，這些素質全都是在我們心的實性當中，本然而有的。但是我們執著實我，也執著事物的實有，被貪、瞋、痴、妒、慢這些五毒煩惱所牽引著走，因此我們的心也會變得混濁，沒有辦法照見心的自性，情況便有如天空本來是清明的，但是也會被雲、霧所遮蔽一樣。

上述的情況，即心的情況、心的實況、心的秘密都是佛陀所證悟的，是佛陀所見到的真理，那麼如何能夠讓心性現前，能夠現量親證、如何斷除過失？佛陀轉動了不可思議的法輪，開示有關這些種種殊勝稀有的無上教法，我們現在仍有機會聽聞這些教法，仍有機會實修這些教法，因此我們擁有很大的善緣。

我們雖然有機會值遇如此殊勝稀有的教法，但是我們可能對教法不重視，或不感興趣，反而會更重視現生的物質、財富，一直跟著這些現世的財物走下去，或迷失、陷落於這些外在的事物當中。

那我們到底有甚麼方法可以斷除心中的煩惱呢？煩惱本身是要由眾多的因和緣和合所產生的，舉例來說，我們心中的瞋恨是由很多因緣和合而產生的，瞋恨的種子在我們無始輪迴以來多次生起瞋恨時，便於我們的阿賴耶識當中根植了習氣，這些種子我們一直都有，因此我們要馬上斷除[瞋恨]是非常困難的。

而讓我們生起瞋恨的對象都是一些我們不喜歡的人，不管我們到那裏去，這些人都會存在，所以令我們生起瞋恨的條件或緣起是一直都存在的。當這些我們感到不悅的對象做出一些令我們不快的行為時，接著我們內心想著她/他真的很差勁、確實很壞、她/他對我不好，會產生很多[這些]不如理的思維。當我們無始輪迴以來所累積的瞋恨種子，加上外在敵人的條件，再加上我們內心不如理的思維，這三者結合在一起的時候，我們便會生起瞋恨。

就好像一棵花要生長起來，首先我們要有花的種子、有讓它生長的泥土、還有水、肥料和養份，當這些事物[條件]結合在一起，才會長出一棵花來。假如我們只有花的種子，但是種植的土壤是很乾涸、貧瘠的話，那管花的種子再怎樣完好，將這顆種子放在土壤當中的話，花也是無法生長出來的，我們還需要加水和施肥料，這棵花才能夠成長出來。

正如花的種子一樣，我們心中也有著煩惱的種子，未能夠馬上斷除的。無論我們走到那裏，這些壞人、差勁的人、對自己不好的人、嫉忌自己的人比比皆是，那我們根本無法完全消除這些人。

那我們能夠做到甚麼呢？我們現在能夠做到的是，即是我們去想別人差勁、別人壞、別人有甚麼過失，我們是有方法可以消除這些不如理的思維的，我們願意努力的話，這一點是可以做到的。

所以假若我們能夠斷除不如理的思維，即使我們有瞋恨的種子，即使四週是有敵人、有一些我們不喜歡的对象，但是如果我們能夠斷除不如理的思維的話，那麼我們還是能夠阻止[自己]生起瞋恨。就好像我們將一顆種子放入貧瘠的土壤的話，這顆種子便會無法發芽生長，這道理是相同的。

有些人心想：他是壞人，她又是壞人，這樣不好，那樣不好，希望可以找尋到一個沒有任何條件可以令自己生起煩惱的地方，那其實是沒有可能的。

目前我們也是修行不足的緣故，無力斷除粗顯的煩惱，也更無法斷除細微的種子，因此我們無論何時何地都會對一些悅意的對境生起貪執，那是因為我們不如理的思維所致；同樣地，對於不悅意的對象生起嫉妒，也是因為我們不如理的思維所導致，因此我們現在最主要的、最值得努力的地方，便是要斷除這些不如理的思維。

最初我們應該要思維，煩惱的心，或煩惱、妄念是帶給自己和別人何等多的無量痛苦，並藉此了解到煩惱過失，這一點是非常重要的；也應了解假若能夠增長心的自性當中的素質，包括智慧、慈悲、安忍等等，便能夠為自己、為別人帶來快樂、帶來很大的喜樂，要去思維這些心的功德，也會令我們更有興趣、意樂來修行。

我們現在主要是要斷除不如理的妄念，當中的方法、當中我們該如何取捨的要點，我們需要經常憶念不忘和串習訓練，這是相當重要的。我們平日對於自己的身、語、意也需要再三觀察、反思。這種審察之心，稱為正知。持續以正知偵察三門，這一點也是異常重要的。

所以我們經常要保持著正念、正知，這是十分重要的，我們必須明白，一旦我們忘失正念、正知的話，而被煩惱帶著走的話，即我們跟著煩惱走的話，便會造下很大的惡業，可能會造成自他的痛苦，對自他都會構成很大危險，明白這個道理的話，無論何時何地我們都會保持謹慎，情形便有如一個人沿著懸崖上很狹窄的路去走一樣，每走一步都會十分小心，因為知道一旦踏錯一步，便會墮落至懸崖中去，失去性命，因此我們該懷著這種戒慎戒懼的態度注意著，能夠做到這樣的話，我們便稱之為不放逸。

我們能夠經常保持著正念、正知、不放逸，而不會忘失上述三者的話，便能夠輕易斷除心中過失煩惱，或者說是很容易便能夠斷除不如理作意。

如果我們忘失了正念、正知、不放逸三者的話，那即使我們身體做了很多頂禮、繞寺、繞塔，或供養等，即使做了大量善行的外相，但是心仍然是隨著煩惱而走的話，我們仍然是會積累很多的惡業。

簡言之，調伏內心非常重要，而調伏內心的方法主要就是要斷除不如理作意，而能夠做到斷除不如理作意，便需要恒時不離正念、正知、不放逸，這一點是十分重要的。

正念、正知、不放逸這三者是相當重要的，我們需要保持正念、正知、不放逸這三點，這其實並不是那麼輕易便可以馬上做到的，是需要培養的。對於初學者來說，首先要找到一個安靜的地方來禪修；如果身處一個喧鬧的地方，要心放鬆、安住的話，那便會有點困難。

我們在找到一個不喧鬧的地方後，假若不懂得一些身心的修持要點的話，心便會很容易散亂，難以專注於修行上，因此假如可以的話，我們便做金剛跏趺坐；如果未能夠做到的話，便將雙腳做菩薩坐，然後要挺直脊骨，雙手做禪定印，否則的話，將雙手擺放於雙足的膝蓋上也是可以的。我們的頭不要仰上，要輕微向下彎；不能張開口，但又不是完全合上，要自然地開合著，最好舌頭能夠頂著上顎。初學者經常迷失於外境上，所以假若能夠閉上雙目禪修的話，效果或會更為理想。又或者是張開雙目的話，便眼望前方，距離大約為一隻手臂的長短。

我們全身都要放鬆，呼吸放輕，心亦放鬆。如果我們的身體過度繃緊的話，心也無法安住。初學者進行禪修的時候，假若沒有一個專注的目標，心是難以安定下來的，因此初學者能夠慢慢呼氣和吸氣，心輕鬆地專注於自己的呼吸上，這一點很重要。

如果我們希望能夠將心進一步專注的話，便會開始數息(數呼吸)；如果我們不數息的話，即使想著專注於呼吸，觀察兩三次呼吸後，心或會不知不覺間走到他方去了。如果連同數息的話，即將呼氣和吸氣數為一，然後再將另一次的呼氣和吸氣數為二，那麼我們的專注力便能夠持久一點。最初我們或只能夠數到第六或第七次，在慢慢熟習過後，便能夠數得更多。我們一直在數息至第二十一次後，便可以休息一會，然後再繼續練習。

對於初學者來說，禪修應以時間較短，但次數較頻密的方式來進行，因為初學者要勉強長時間禪修的話，便會覺得沈悶，或會覺得厭倦、失去興趣，會有此等種種危險的狀況出現。一旦對禪修失去意欲的話，那麼將來便再沒有興趣去

進行禪修，那便會很危險了，因此能夠以短時間、多次數的方式來禪修是很重要的。

而我們禪修的時候，心不能夠太緊繃，也不能夠太放鬆，須要適中，據說有如善巧的牧羊人放羊一樣。如果牧羊人的善巧不足的話，他上山放羊的時候，只要羊隻稍微偏離原路，牧羊人便會鞭打牠；又走歪，牧羊人再鞭打。那麼牧人會很累，羊隻也會很累，吃不下草，沒有精力，十分辛苦。

同樣地，假若禪修者一開始便希望心便能夠安住下來，一旦有甚麼動念便要立即將心拉回來，有這種想法的話，妄念反而會越來越多，接著自心也會覺得很疲累，無法好好地禪修。

如果有一位牧羊人流於太放鬆，只是顧著自己遊玩，完全不理會羊群的話，那麼羊隻便會走開，被野獸吃掉，而牧羊人也會完全不知情，只是顧著自己嬉戲，在遊玩過後，才發現所有羊隻都不見了，全數都被野獸吃掉，這樣子的情況也是十分不堪。

有一些禪修者或採取過於放鬆的態度，同時也覺得怎樣都可以，怎樣都不打緊，於是反而任由自己被貪愛、瞋恨、煩惱帶著走了，最終忘記了修行，卻積集了大量惡業，非常危險。

如果是一個善巧的牧羊人，他便會將羊群帶到一個能夠讓自己眼觀六路的地方，並且會一直輕鬆看著羊群走去哪裡，假若有些時候羊隻走到較遠的地方的時候，他才會將羊隻趕回來，不然的話，便任由羊隻在該地方自由走動，而這位牧羊人又同時看顧著羊隻，確保牠們不會被野獸吃掉，如果這位牧羊人主要是採用這種方式去放羊的話，那麼放羊工作對於他來說，也不會十分艱辛。

同樣地，禪修的時候，我們也是這樣的專注在一個目標，心可能會被其他妄念帶走，我們不要想著只要有妄念生起時，便要立刻消滅它，或者要去壓制它。我們只需要知道有妄念生起，輕鬆地覺察它，繼續保持專注。能夠這樣做到的話，我們的心自然便能夠安住，自然便能夠放鬆。

有些時候，我們內心或會有很強烈的貪執或瞋恨，令到我們無法禪修。在這個時候，我們應該思維人身瑕滿難得、死亡無常、因果業力等等，令到自己不會跟著煩惱走。有些時候，我們離開自己禪修的地方，出去其他地方走走、看看，也會有幫助。

我們最初找一個安靜的地方去學習和培養正念、正知，這樣是十分重要的。但是我們的心並不容易自然地安住、未能夠輕易自然地安住，那是因為我們現生

有很多刺激欲望的外境，令到我們生起貪愛和執著，於是我們的心便會經常迷失於這些地方上。

要解決這些情況，很重要的便是要思維瑕滿難得、死亡無常、因果業力等的轉心四思維。當我們未能夠熟習轉心四思維時，而又希望可以直接讓心靜下來，那是很困難的。心未能夠專一安住的話，便會難以證得無我、空性，而如果我們相續之中未能夠生起無我空性的般若智慧，那麼我們便無法根除煩惱的根本。我們未能夠斷除煩惱的話，便會繼續流轉於三界輪迴之中，承受著無量痛苦。

所以假若希望禪修理想的話，修習前行便顯得非常重要了，所講的就是共同的前行，即轉心四思維，而不共的前行便是皈依大禮拜、百字明、獻曼達和上師相應，如果沒有修習這些前行的基礎的話，禪修只會有助內心獲得少許寂靜，而很難得到廣大的利益。

今晚堪布仁波切的開示暫到此為止。

- 完 -