

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示

“调伏自心的重要和方法(4)”

2020年9月29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29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(4)”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 (4)

首先，堪布仁波切问候透过网络闻法的各位：“吉祥如意！Trashi Deleg！”

之前几次，堪布仁波切跟大家讲解了一些关于调伏内心的方法。

我们的心每一刹那都在活动，难以轻松安定下来，很疯狂、躁狂，我们和他人都是因为心的迷乱和心不自主、不自控而受苦。

我们虽然拥有好些物质和财富，但是总是希望可以拥有更多，一直贪婪，于是便令到我们受苦。当他人获得好名声、财富、地位、遇到好的朋友时，我们却往往很少会随喜，反会生起嫉妒，于是我们又受苦了。我们办事不成功，心愿未能够如意，于是便会觉得心灰意冷、气馁、不快，所以我们又受苦了。我们做了一些好事，或有多少学问，又或者是获得一些名誉、地位后，便会生起我慢、骄傲，思想颠倒，招来别人藐视、批评，接着我们又感到痛苦了。

即使我们一个人轻轻松松的停下来，但是自心往往总会跑到其他地方去，总会想起其他事情、情况，想去其他地方、希望听到其他东西，心总是狂乱，无法安定下来。我们到了另一地方的时候，又会担心当地的交通问题、车马费和将会遭遇到的状况，于是整天都是这样子恐惧、担忧，我们这狂乱的心根本是无法获得快乐。当到达其他国家或地方的时候，我们可能未能适应新地方的气候、食物、住处，又变得不开心，接着便想返回原居地或家里，这些想法也令我们心不安乐。

总之，我们这一狂乱的心，无论拥有或没有，走往他方还是留于原处，都不可以。无论何时，我们自心都是感到不可以、不满意、不安乐，完全不会感到满足、足够或良好。

我们整天都十分辛苦地去工作，但是心依然还是那么狂乱，还是充斥着各类的胡思乱想。

我们不论到那里去，吃饭或晚间下班回家，内心总是想着过去、未来、现在，充满许多希冀和疑虑，自心就是没有办法很放松下来。

不单是这样，我们晚上睡觉也会出现种种梦境，心也没有办法很放松下来。

我们这个狂乱、充满着妄念的心，便有如山上的旗幡一样，当有风吹过来的时候，便会摆动，我们心猿意马，而身、语也随着心一起躁动。

如果我们能够调伏这颗心，训练这个心，那我们便能够较别人有更多平安和喜乐。

我们的心对于好的事物会有希冀，对于坏的事物会有疑虑，我们自心经常都存有很大的希冀和疑虑。

由于自心有如此大的希冀和疑虑的缘故，我们会嫉妒他人，也会为了自己的功德或学问而我慢，这么大的希冀和疑虑的根本源于我们对于外境有贪着、执着。

例如拥有一件对象后我们便担心会丢失、失去这对象。如果这对象丢失了，我们会感到十分担忧。我们会有此担忧的根本是因为对这物品有着很大的贪爱、执着，并且因而有苦受。而那么大的贪爱、执着的根本便是源于对实有的执着，即是“实执”。

所谓“实执”是指，我们执着事物都是自身成立，又或者换句话说，认为事物是自主地出现的。而我们用抽丝剥茧的方式便会找到实执的根本就是“我执”。

那为何会有“我执”和“实执”出现？那是因为我们对于一切诸法的实性或实相不明了，亦即是所谓的无明。

那我们该如何断除“我执”和“实执”？那便是需要在自心相续中生起无明的对治，换言之是生起与无明相反的“明觉智慧”。

所谓“明觉智慧”就是了知我们世俗的情况，或者是见到这一切种种显现的现象、诸法都是因缘合和而生，或者可以说是缘起而生，能够如法证悟这一情况的话，那便是“明觉智慧”。

如果我们用正理逻辑分析眼睛所目睹的世俗诸法，便会发觉这一切诸法仅有显现而已，但是并没有如它所显现的实性存在，那即是代表这一切诸法在胜义之中是不成立的。

我们以正理逻辑分析胜义的实性，便会发现一切诸法自身不成立，也是非自主成立，我们可称为这种情况“无我”或“性空”。我们如何可以证悟这种“无我”、“性空”？那便需要透过“闻所成慧”、“思所成慧”、“修所成慧”来证悟。

所谓“闻所成慧”，便是我们于上师、善知识的座前求法，向他们请求宣说有关世尊佛陀所开示的佛经和后世智者所说的论典，当中这些经论有开示世俗谛和胜义谛的详细内容，透过听闻这些经论，并能够明白当中的道理，通过这种方式而生起的智慧，我们称之为“闻所成慧”。

但是纯粹通过听闻佛法是难以产生无颠倒、无错谬的理解。为甚么？由于佛陀的教言之中有很多不了义和了义、密义和隐义，因此后世的智者、具量大德如龙树菩萨和无着菩萨等等，写了一些论典解释那些佛陀的教言是不了义、那些才是了义，我们也需要学习这些论典。

尤其在是佛陀的教言之中，有关空性的教法是极为细致和深奥，如果我们没有经过很多正理逻辑的观察、分析、思维、辩证，便十分难理解或在心中生起这些甚深法义。

我们研究、分析，观察现实情况是否符合经论当中的开示，最后发觉再没有甚么比经论所讲的内容更高深，或更秘密真理的时候，能够如此这般透过经论的圣言量、自己的正理逻辑，以及观察现实情况对照，来肯定经论所讲的内容是真确的，这样生起定解的话，我们便称之为“思所成慧”。

那么是否生起定解便足够呢？那还是不够的。因为纯粹是心中生起定解的确是能够减少少许我执和实执，但是还未能够根本断除我执和实执。

那我们该如何做呢？我们要在前述的基础上增加“修所成慧”。

何谓“修所成慧”？那便是透过我们自己的正理逻辑分析，于相续中生起定解、“思所成慧”的基础之上，自心能够专一安住在其中。

那如何能够生起“修所成慧”？首先我们自心如果无法专注一处，或者说是未能安止于一个对象上，那便无法证到“修所成慧”。正如之前所说，我们的心要安止一处是非常困难的，那是因为我们对于现生的金钱、财物等等都有很大的贪着，所以即使我们希望心能够安定下来，不消一刻，心还是很自然地走失、迷失了，不由自主地跑到他处，故此我们要致力于减少，甚至断除自心对外物的贪着。

那么如何能够断除自心的贪着？那便是我们应该要精进地观修转心四思维。

在这三有轮回之中，我们受生过无数次和承受过许多痛苦，但是努力和辛劳良久后，最终都是毫无任何收获，并且变成无意义、无利益，都是徒劳。

那么为甚么我们漫长地流转于轮回，还是没有任何收获或真实的成果呢？那是我们不懂得能够得到收获的方法，在这一方面我们是愚痴的。由于愚痴的缘故，我们不懂得行持获得快乐的因，那即是善业；我们不希望有痛苦，但是不懂得断除痛苦的因，即恶业。我们希望获得快乐，不希望有痛苦，但是所作的结果却成为成办痛苦的因，以及断除快乐的因，所希望获得与实际的行径相违背，于是便一直轮回受苦。

但是过往我们累积了大量资粮，因为往昔的福德，我们现在能够获得一次具足八有暇、十圆满、能够修持佛法的人身宝，于是我们能够值遇佛法、上师善知识，他们如法的开示取舍的要点，让我们有此机遇明白快乐和痛苦的因是甚么、知道苦乐该如何取舍。

今次我们能如法精进的话，便能够断除众多的恶业，并成办众多的善业，今次是一个大好良机。能够获得如此好的时机，可以勇猛精进的话，便可以有如密勒日巴喜笑金刚一样，由于他有极大的精进，因此能够于一生之中即身证得双运金刚持的果位，而我们也获得如此这般暇满的人身。即使未能如尊者般修行，但是假若能够止恶行善的话，将来都可以能够再次投生善道，再次获得人身，又或者往生到极乐净土，之后再继续修持，并于若干世后，也可以达致成就，甚至成佛。

所以我们这种十八暇满的人身也被冠上珍宝的名号，因为此人身很有条件趋入解脱和一切智的道路，所以是非常重要的、饶富意义和巨大利益，因为被冠以珍宝如此重大的称号。

如果我们没有利用这暇满人身真实地修学佛法，死亡后，希望下一生再一次获得这一种人身便会变得非常困难，我们能够反复思维这一点的话，对于断除对

此生的执着、贪着会有很大力用。此暇满人身是很重要，但是我们对人身没有太大把握。虽然生而为人，但是不能够确定何时会死亡。

由于死期是不确定的，因此有些人便会年纪细小时死亡，有些会是在青年时期死亡，也有人在较年长时死亡，总之死亡次序是不一定的。很多人去年还很健康，但是今年已经变得病重，有很多这种说不出的状况。也有很多人昨天还是好好的，但是今天已经往生了。还有很多人由于进食的方式不健康而死亡，亦有人因为走来走去、来回的方式不正确而死亡。

我们现在尚在存活是由于心脏还在工作中，尚在跳动泵血，但是根本没有任何保证它何时会停下来，所以我们人的寿命有如水泡一样，在形成之后很快便会破灭；或者如风中的油灯一样，只要风吹过来，随时都会熄灭的。

我们能够串习无常，思维死亡不定时，而到了死亡的时候除了佛法以外，没有其他事物可以带来帮助，能够这样子思维的话，有助我们转化自心，现在就要修学佛法。

有些人会觉得死亡是不要紧的，以为死亡便是安乐长眠一样，而死亡之后便会甚么都不知道，甚么都感觉不到，其实并非如此。我们死亡的时间，虽然呼吸会停止，现生的现象或显相也会消失，但是我们心识的流续仍然会一直相续，我们现时感受到的苦、乐、恐惧，在那时候仍会随着内心好与坏的习气而感受得到。因为一切事物都是因缘所生，随着因缘的好与坏，所结的果也会有好坏之分，这是一个自然法则。

由于在死亡的时候，我们的心识继续相续下去，所以我们生前在心所积习的善、恶习气力用便会于下一生成熟。

所谓心中的习气是指，例如朋友最初叫您吃一些食物，最初您会觉得颇难进食，但是多吃几次之后，您便会觉得好吃，停不了口，这便是养成习气、形成习惯的情况。

又例如自己曾经因为开车时撞车，发生了一次交通意外，即使这意外是 10 年前发生的，10 年后即使自己开车时与其他车辆很贴近的时候，内心还是会很害怕，那是因为 10 年前撞车的习气已经种植于内心中，所以那管现在并没有交通意外发生，但是只要自己的车子和其他车辆稍为贴近一点的时候，之前交通意外的习气又会生起，令到自己感到恐惧。

我们身体虽然会死去、更换，并不会持续使用同一个身体，但我们心是会相续、连续下去，因此我们心中所积习的好与坏的习气遇到一些缘、条件便会再

次生起，情形便有如开车的情况一样，只要其他车辆与自己的接近的时候，那种恐惧的感觉便会再次出现。

我们死后将会转生至地狱、饿鬼、畜生这三恶道，还是天、人、阿修罗这三善道是说不定的，如果我们在生的时候，并没有行善，而且造下大量恶业的话，很容易会堕入至地狱、饿鬼、畜生这三恶道，受着无量痛苦。

如果投生地狱的话，当中受着极度寒冷或炽热的痛苦，那究竟有多痛苦呢？我们人间在监狱中所受的刑罚只是很微小，根本无法跟地狱的痛苦比拟，我们是完全无法衡量、想象、忍受得到这些痛苦，而这个是佛陀所说的。

如果堕落至饿鬼道，我们将会有几千年没有东西可以吃喝，会受着剧烈的饥渴痛苦。

但是我们现时无法亲眼目睹地狱、饿鬼道，只能够见到畜生，我们只要思考一下便能够知道畜生道的痛苦，因为我们亲睹畜生受着大量不可思议的痛苦，例如大的动物会杀、会吃细小的动物，也会有很多动物被人类宰杀成为食物，或者被切开、剥掉牠们的皮来做衣服、剥掉牠们的牙来做药和饰物，总之人类会为了食物、衣物、装饰的缘故而去割、杀这些动物，动物的痛苦不可思议。

所以我们获得这一次的暇满人身，不知道何时会死亡，而死后我们心识会继续相续下去，由于因果不虚的缘故，始终还是要承受自己的果报，如果我们下生会堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道的话，痛苦更是无法承受，能够如此思维的话，如果这一生还是散逸于贪执、贪着之中，而不去修学佛法的话，那根本是无法可以接受的。能够这样子转化自心心念的话，自心会较易安定下来，亦会较易专注于修学佛法，对于修学佛法会更有兴趣。

我们会想到需要从轮回当中解脱出来，如果是得不到解脱的话，我们便不会有安乐，于是便会想到解脱方法应该如何修学。

在观修以上转心四思维之后，便会到了修习 10 万次的加行。在 10 万次加行当中，第一项便是皈依大礼拜。

那么皈依谁呢？是指依靠佛、法、僧三宝。谁去依止三宝呢？便是自己去依止三宝。为甚么自己要去依止三宝呢？因为对于轮回和恶趣的痛苦生起布畏，希望从中解脱出来。如何皈依呢？那便是深信佛陀是能够无颠倒、无错谬地开示解脱以及一切智道路的导师；另外对于佛陀所说之法，自己深信能够如法修习的话便能够断除一切恶业、盖障，并且能够证得佛陀果位，如此这般深信法宝，将法宝视为道路般去皈依；对于僧宝，也就是他们能够各自如法去修持，

并且已经证得菩萨地的大菩萨，以及上师善知识，依止这些良师益友，有助自己如法、无错谬地修学佛法，故将他们视为修行上的良伴来依止，将僧宝视为助伴而皈依。

我们无始轮回以来，多生多世累积了很多令我们不能如法的修学佛法、不能如理证悟实性的恶业、盖障、障碍，为了要消除这些罪障，故须观修金刚萨埵。

在此基础之上，还要透过献曼达来累积资粮。在世间做生意等等小事上，亦需要有福德作为依靠，缺乏福德也难以成办，那么我们为了解脱以及一切智而修学佛法，如此重大的事情，假若我们希望可以如法成办的话，以福德作为支柱更加是不可或缺的，献曼达便是让我们能够迅速圆满福德资粮的殊胜方法。

再之后是上师相应，我们要证悟自心实性，或者说要在相续之中生起具量的大手印证悟，我们必须趋入根本上师的加持之中，否则要如法的去证悟是不可能的，所以能够确切肯定自己上师就是真正的佛陀，用这种方式来勤修上师相应法的话，那么上师的加持便能够趋入我们相续之中。

我们能够首先熟习转心四思维，然后再透过加行打好基础，在此基础之上再去修习止观的话，那么我们便会有机会在相续之中生起证悟；如果缺乏以上的基础，我们只是稍作禅修，除了能够让自心平静一点之外，难以带来很大利益。

现在世间上，疾病的障碍与痛苦非常巨大；不同国家政治上的分歧也产生很大的麻烦；商业和经济亦每况愈下，面临很多困难；我们身体上有很多疾病；家人、亲人也有很多不融洽、不和合；所有这一些大家共同的障碍，或各自的困难并非无因无缘而出现，总体来说，国家上的困难或我们各自自身的困难出现的因都是源于恶业，大家共同积集的共业就导致总体上整个国家的困难，而各人各自积集的恶业就导致我们各人所面对的困难。

如果要平息这些总体和各自的困难，我们便需要精进于净化恶业，如果我们希望圆满种种的善妙、种种的好处，那么我们便需要圆满福德、智慧两种资粮。

在香港公历的 10 月 1 日至 4 日都是假期，趁着这个机会为了消除大家的痛苦、困难、艰辛，所以堪布仁波切希望在这几天进行金刚萨埵的闭关。

在这个闭关，早上我们会受持大乘长净仪轨(或称为大乘布律戒仪)，即八关斋戒。如果条件许可的话，大家可以一起共修；如果条件不许可的话，大家可以各自在家中一起观修金刚萨埵。我们获得这一次暇满人身，但是很多时候会因为现生的事情而散逸、散乱了，所以堪布仁波切认为今次假期我们能够精进观修金刚萨埵的话会有很大的意义和利益，这是一个黄金机会。堪布仁波切相信

在这个假期能够好好修法，尤其是净化恶业的修法是很重要的。如果中国或其他国家的法友都可以各自在家中一起观诵金刚萨埵，那便会非常好。

我们会在一生当中造下很多恶业、堕罪，我们所记不起的过往多生多世之中，更加是累积了无数的罪业。祖师开示恶业没有任何好处，唯一的好处便是可以忏悔、清净。趁着我们未往生之前，假若我们不尽快去清净恶业、罪障的话，那留待我们死亡的时候，便会变成一个很大的重担，那时候便会很辛苦了。

那么堪布仁波切的开示今晚到此为止。

- 完 -