

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「調伏自心的重要和方法(4)」

2020年9月29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 29 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(4)」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 (4)

首先，堪布仁波切問候透過網絡聞法的各位：「吉祥如意！Trashi Deleg！」

之前幾次，堪布仁波切跟大家講解了一些關於調伏內心的方法。

我們的心每一剎那都在活動，難以輕鬆安定下來，很瘋狂、躁狂，我們和他人都因為心的迷亂和心不自主、不自控而受苦。

我們雖然擁有好些物質和財富，但是總是希望可以擁有更多，一直貪婪，於是便令到我們受苦。當他人獲得好名聲、財富、地位、遇到好的朋友時，我們卻往往很少會隨喜，反會生起嫉妒，於是我們又受苦了。我們辦事不成功，心願未能夠如意，於是便會覺得心灰意冷、氣餒、不快，所以我們又受苦了。我們做了一些好事，或有多少學問，又或者是獲得一些名譽、地位後，便會生起我慢、驕傲，思想顛倒，招來別人藐視、批評，接著我們又感到痛苦了。

即使我們一個人輕輕鬆鬆的停下來，但是自心往往總會跑到其他地方去，總會想起其他事情、情況，想去其他地方、希望聽到其他東西，心總是狂亂，無法安定下來。我們到了另一地方的時候，又會擔心當地的交通問題、車馬費和將會遭遇到的狀況，於是整天都是這樣子恐懼、擔憂，我們這狂亂的心根本是無法獲得快樂。當到達其他國家或地方的時候，我們可能未能適應新地方的氣候、食物、住處，又變得不開心，接著便想返回原居地或家裡，這些想法也令我們心不安樂。

總之，我們這一狂亂的心，無論擁有或沒有，走往他方還是留於原處，都不可以。無論何時，我們自心都是感到不可以、不滿意、不安樂，完全不會感到滿足、足夠或良好。

我們整天都十分辛苦地去工作，但是心依然還是那麼狂亂，還是充斥著各類的胡思亂想。

我們不論到那裡去，吃飯或晚間下班回家，內心總是想著過去、未來、現在，充滿許多希冀和疑慮，自心就是沒有辦法很放鬆下來。

不單是這樣，我們晚上睡覺也會出現種種夢境，心也沒有辦法很放鬆下來。

我們這個狂亂、充滿著妄念的心，便有如山上的旗幡一樣，當有風吹過來的時候，便會擺動，我們心猿意馬，而身、語也隨著心一起躁動。

如果我們能夠調伏這顆心，訓練這個心，那我們便能夠較別人有更多平安和喜樂。

我們的心對於好的事物會有希冀，對於壞的事物會有疑慮，我們自心經常都存有很大的希冀和疑慮。

由於自心有如此大的希冀和疑慮的緣故，我們會嫉妒他人，也會為了自己的功德或學問而我慢，這麼大的希冀和疑慮的根本源於我們對於外境有貪著、執著。

例如擁有一件物件後我們便擔心會丟失、失去這物件。如果這物件丟失了，我們會感到十分擔憂。我們會有此擔憂的根本是因為對這物品有著很大的貪愛、執著，並且因而有苦受。而那麼大的貪愛、執著的根本便是源於對實有的執著，即是「實執」。

所謂「實執」是指，我們執著事物都是自身成立，又或者換句話說是，認為事物是自主地出現的。而我們用抽絲剝繭的方式便會找到實執的根本就是「我執」。

那為何會有「我執」和「實執」出現？那是因為我們對於一切諸法的實性或實相不明了，亦即是所謂的無明。

那我們該如何斷除「我執」和「實執」？那便是需要在自心相續中生起無明的對治，換言之是生起與無明相反的「明覺智慧」。

所謂「明覺智慧」就是了知我們世俗的情況，或者是見到這一切種種顯現的現象、諸法都是因緣合和而生，或者可以說是緣起而生，能夠如法證悟這一情況的話，那便是「明覺智慧」。

如果我們用正理邏輯分析眼睛所目睹的世俗諸法，便會發覺這一切諸法僅有顯現而已，但是並沒有如它所顯現的實性存在，那即是代表這一切諸法在勝義之中是不成立的。

我們以正理邏輯分析勝義的實性，便會發現一切諸法自身不成立，也是非自主成立，我們可稱為這種情況「無我」或「性空」。我們如何可以證悟這種「無我」、「性空」？那便需要透過「聞所成慧」、「思所成慧」、「修所成慧」來證悟。

所謂「聞所成慧」，便是我們於上師、善知識的座前求法，向他們請求宣說有關世尊佛陀所開示的佛經和後世智者所說的論典，當中這些經論有開示世俗諦和勝義諦的詳細內容，透過聽聞這些經論，並能夠明白當中的道理，通過這種方式而生起的智慧，我們稱之為「聞所成慧」。

但是純粹通過聽聞佛法是難以產生無顛倒、無錯謬的理解。為甚麼？由於佛陀的教言之中有很多不了義和了義、密義和隱義，因此後世的智者、具量大德如龍樹菩薩和無著菩薩等等，寫了一些論典解釋那些佛陀的教言是不了義、那些才是了義，我們也需要學習這些論典。

尤其在是佛陀的教言之中，有關空性的教法是極為細緻和深奧，如果我們沒有經過很多正理邏輯的觀察、分析、思維、辯證，便十分難理解或在心中生起這些甚深法義。

我們研究、分析，觀察現實情況是否符合經論當中的開示，最後發覺再沒有甚麼比經論所講的內容更高深，或更秘密真理的時候，能夠如此這般透過經論的聖言量、自己的正理邏輯，以及觀察現實情況對照，來肯定經論所講的內容是真確的，這樣生起定解的話，我們便稱之為「思所成慧」。

那麼是否生起定解便足夠呢？那還是不足夠的。因為純粹是心中生起定解的確是能夠減少許我執和實執，但是還未能夠根本斷除我執和實執。

那我們該如何做呢？我們要在前述的基礎上增加「修所成慧」。

何謂「修所成慧」？那便是透過我們自己的正理邏輯分析，於相續中生起定解、「思所成慧」的基礎之上，自心能夠專一安住在其中。

那如何能夠生起「修所成慧」？首先我們自心如果無法專注一處，或者說是未能安止於一個物件上，那便無法證到「修所成慧」。正如之前所說，我們的心要安止一處是非常困難的，那是因為我們對於現生的金錢、財物等等都有很大的貪著，所以即使我們希望心能夠安定下來，不消一刻，心還是很自然地走失、迷失了，不由自主地跑到他處，故此我們要致力於減少，甚至斷除自心對外物的貪著。

那麼如何能夠斷除自心的貪著？那便是我們應該要精進地觀修轉心四思維。

在這三有輪迴之中，我們受生過無數次和承受過許多痛苦，但是努力和辛勞良久後，最終都是毫無任何收穫，並且變成無意義、無利益，都是徒勞。

那麼為甚麼我們漫長地流轉於輪迴，還是沒有任何收穫或真實的成果呢？那是我們不懂得能夠得到收穫的方法，在這一方面我們是愚癡的。由於愚癡的緣故，我們不懂得行持獲得快樂的因，那即是善業；我們不希望有痛苦，但是不懂得斷除痛苦的因，即惡業。我們希望獲得快樂，不希望有痛苦，但是所作的結果卻成為成辦痛苦的因，以及斷除快樂的因，所希望獲得與實際的行徑相違背，於是便一直輪迴受苦。

但是過往我們累積了大量資糧，因為往昔的福德，我們現在能夠獲得一次具足八有暇、十圓滿、能夠修持佛法的人身寶，於是我們能夠值遇佛法、上師善知識，他們如法的開示取捨的要點，讓我們有此機遇明白快樂和痛苦的因是甚麼、知道苦樂該如何取捨。

今次我們能如法精進的話，便能夠斷除眾多的惡業，並成辦眾多的善業，今次是一個大好良機。能夠獲得如此好的時機，可以勇猛精進的話，便可以有如密勒日巴喜笑金剛一樣，由於他有極大的精進，因此能夠於一生之中即身證得雙運金剛持的果位，而我們也獲得如此這般暇滿的人身。即使未能如尊者般修行，但是假若能夠止惡行善的話，將來都可以能夠再次投生善道，再次獲得人身，又或者往生到極樂淨土，之後再繼續修持，並於若干世後，也可以達致成就，甚至成佛。

所以我們這種十八暇滿的人身也被冠上珍寶的名號，因為此人身很有條件趨入解脫和一切智的道路，所以是非常重要的、饒富意義和巨大利益，因為被冠以珍寶如此重大的稱號。

如果我們沒有利用這暇滿人身真實地修學佛法，死亡後，希望下一生再一次獲得這一種人身便會變得非常困難，我們能夠反復思維這一點的話，對於斷除對

此生的執著、貪著會有很大力用。此暇滿人身是很重要，但是我們對人身沒有太大把握。雖然生而為人，但是不能夠確定何時會死亡。

由於死期是不確定的，因此有些人便會年紀細小時死亡，有些會是在於青年時期死亡，也有人在較年長時死亡，總之死亡次序是不一定的。很多人去年還很健康，但是今年已經變得病重，有很多這種說不定的狀況。也有很多人昨天還是好好的，但是今天已經往生了。還有很多人由於進食的方式不健康而死亡，亦有人因為走來走去、來回的方式不正確而死亡。

我們現在尚在存活是由於心臟還在工作中，尚在跳動泵血，但是根本沒有任何保證它何時會停下來，所以我們人的壽命有如水泡一樣，在形成之後很快便會破滅；或者如風中的油燈一樣，只要風吹過來，隨時都會熄滅的。

我們能夠串習無常，思維死亡不定時，而到了死亡的時候除了佛法以外，沒有其他事物可以帶來幫助，能夠這樣子思維的話，有助我們轉化自心，現在就要修學佛法。

有些人會覺得死亡是不要緊的，以為死亡便是安樂長眠一樣，而死亡之後便會甚麼都不知道，甚麼都感覺不到，其實並非如此。我們死亡的時間，雖然呼吸會停止，現生的現象或顯相也會消失，但是我們心識的流續仍然會一直相續，我們現時感受到的苦、樂、恐懼，在那時候仍會隨著內心好與壞的習氣而感受得到。因為一切事物都是因緣所生，隨著因緣的好與壞，所結的果也會有好壞之分，這是一個自然法則。

由於在死亡的時候，我們的心識繼續相續下去，所以我們生前在心所積習的善、惡習氣力用便會於下一生成熟。

所謂心中的習氣是指，例如朋友最初叫你吃一些食物，最初你會覺得頗難進食，但是多吃幾次之後，你便會覺得好吃，停不了口，這便是養成習氣、形成習慣的情況。

又例如自己曾經因為開車時撞車，發生了一次交通意外，即使這意外是 10 年前發生的，10 年後即使自己開車時與其他車輛很貼近的時候，內心還是會很害怕，那是因為 10 年前撞車的習氣已經種植於內心中，所以那管現在並沒有交通意外發生，但是只要自己的車子和其他車輛稍為貼近一點的時候，之前交通意外的習氣又會生起，令到自己感到恐懼。

我們身體雖然會死去、更換，並不會持續使用同一個身體，但我們心是會相續、連續下去，因此我們心中所積習的好與壞的習氣遇到一些緣、條件便會再

次生起，情形便有如開車的情況一樣，只要其他車輛與自己的接近的時候，那種恐懼的感覺便會再次出現。

我們死後將會轉生至地獄、餓鬼、畜生這三惡道，還是天、人、阿修羅這三善道是說不定的，如果我們在生的時候，並沒有行善，而且造下大量惡業的話，很容易會墮入至地獄、餓鬼、畜生這三惡道，受著無量痛苦。

如果投生地獄的話，當中受著極度寒冷或熾熱的痛苦，那究竟有多痛苦呢？我們人間在監獄中所受的刑罰只是很微小，根本無法跟地獄的痛苦比擬，我們是完全無法衡量、想像、忍受得到這些痛苦，而這個是佛陀所說的。

如果墮落至餓鬼道，我們將會有幾千年沒有東西可以吃喝，會受著劇烈的饑渴痛苦。

但是我們現時無法親眼目睹地獄、餓鬼道，只能夠見到畜生，我們只要思考一下便能夠知道畜生道的痛苦，因為我們親睹畜生受著大量不可思議的痛苦，例如大的動物會殺、會吃細小的動物，也會有很多動物被人類宰殺成為食物，或者被切開、剝掉牠們的皮來做衣服、剝掉牠們的牙來做藥和飾物，總之人類會為了食物、衣物、裝飾的緣故而去割、殺這些動物，動物的痛苦不可思議。

所以我們獲得這一次的暇滿人身，不知道何時會死亡，而死後我們心識會繼續相續下去，由於因果不虛的緣故，始終還是要承受自己的果報，如果我們下生會墮落地獄、餓鬼、畜生三惡道的話，痛苦更是無法承受，能夠如此思維的話，如果這一生還是散逸於貪執、貪著之中，而不去修學佛法的話，那根本是無法可以接受的。能夠這樣子轉化自心心念的話，自心會較易安定下來，亦會較易專注於修學佛法，對於修學佛法會更有興趣。

我們會想到需要從輪迴當中解脫出來，如果是得不到解脫的話，我們便不會有安樂，於是便會想到解脫方法應該如何修學。

在觀修以上轉心四思維之後，便會到了修習 10 萬次的加行。在 10 萬次加行當中，第一項便是皈依大禮拜。

那麼皈依誰呢？是指依靠佛、法、僧三寶。誰去依止三寶呢？便是自己去依止三寶。為甚麼自己要去依止三寶呢？因為對於輪迴和惡趣的痛苦生起布畏，希望從中解脫出來。如何皈依呢？那便是深信佛陀是能夠無顛倒、無錯謬地開示解脫以及一切智道路的導師；另外對於佛陀所說之法，自己深信能夠如法修習的話便能夠斷除一切惡業、蓋障，並且能夠證得佛陀果位，如此這般深信法寶，將法寶視為道路般去皈依；對於僧寶，也就是他們能夠各自如法去修持，

並且已經證得菩薩地的大菩薩，以及上師善知識，依止這些良師益友，有助自己如法、無錯謬地修學佛法，故將他們視為修行上的良伴來依止，將僧寶視為助伴而皈依。

我們無始輪迴以來，多生多世累積了很多令我們不能如法的修學佛法、不能如理證悟實性的惡業、蓋障、障礙，為了要消除這些罪障，故須觀修金剛薩埵。

在此基礎之上，還要透過獻曼達來累積資糧。在世間做生意等等小事上，亦需要有福德作為依靠，缺乏福德也難以成辦，那麼我們為了解脫以及一切智而修學佛法，如此重大的事情，假若我們希望可以如法成辦的話，以福德作為支柱更加是不可或缺的，獻曼達便是讓我們能夠迅速圓滿福德資糧的殊勝方法。

再之後是上師相應，我們要證悟自心實性，或者說要在相續之中生起具量的大手印證悟，我們必須要趨入根本上師的加持之中，否則要如法的去證悟是不可能的，所以能夠確切肯定自己上師就是真正的佛陀，用這種方式來勤修上師相應法的話，那麼上師的加持便能夠趨入我們相續之中。

我們能夠首先熟習轉心四思維，然後再透過加行打好基礎，在此基礎之上再去修習止觀的話，那麼我們便會有機會在相續之中生起證悟；如果缺乏以上的基礎，我們只是稍作禪修，除了能夠讓自心平靜一點之外，難以帶來很大利益。

現在世間上，疾病的障礙與痛苦非常巨大；不同國家政治上的分歧也產生很大的麻煩；商業和經濟亦每況愈下，面臨很多困難；我們身體上有很多疾病；家人、親人也有很多不融洽、不和合；所有這一些大家共同的障礙，或各自的困難並非無因無緣而出現，總體來說，國家上的困難或我們各自自身的困難出現的因都是源於惡業，大家共同積集的共業就導致總體上整個國家的困難，而各人各自積集的惡業就導致我們各人所面對的困難。

如果要平息這些總體和各自的困難，我們便需要精進於淨化惡業，如果我們希望圓滿種種的善妙、種種的好處，那麼我們便需要圓滿福德、智慧兩種資糧。

在香港西曆的 10 月 1 日至 4 日都是假期，趁著這個機會為了消除大家的痛苦、困難、艱辛，所以堪布仁波切希望在這幾天進行金剛薩埵的閉關。

在這個閉關，早上我們會受持大乘長淨儀軌(或稱為大乘布律戒儀)，即八關齋戒。如果條件許可的話，大家可以一起共修；如果條件不許可的話，大家可以各自在家中一起觀修金剛薩埵。我們獲得這一次暇滿人身，但是很多時候會因為現生的事情而散逸、散亂了，所以堪布仁波切認為今次假期我們能夠精進觀修金剛薩埵的話會有很大的意義和利益，這是一個黃金機會。堪布仁波切相信

在這個假期能夠好好修法，尤其是淨化惡業的修法是很重要的。如果中國或其他國家的法友都可以各自在家中一起觀誦金剛薩埵，那便會非常好。

我們會在一生當中造下很多惡業、墮罪，我們所記不起的過往多生多世之中，更加是累積了無數的罪業。祖師開示惡業沒有任何好處，唯一的好處便是可以懺悔、清淨。趁著我們未往生之前，假若我們不儘快去清淨惡業、罪障的話，那留待我們死亡的時候，便會變成一個很大的重擔，那時候便會很辛苦了。

那麼堪布仁波切的開示今晚到此為止。

- 完 -