

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示  
“调伏自心的重要和方法(5)”  
2020 年 10 月 6 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 10 月 6 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(5)”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。多谢！

\*\*\*\*\*

### 调伏自心的重要和方法 (5)

首先，我们思维要尽力将遍空有情安置于无上正等正觉的大宝佛陀果位，为了这个缘故，所以来[此]听闻甚深正法，并且会如法实修，如此这般生起清净的发心来闻法。

我们由于往昔累积了广大的福德资粮，加上曾经发清净愿，再加上诸佛、菩萨、上师善知识的大悲加持，于是都让我们这次获得到这个极为难得的大宝人身。

在这暇满人身的基础之上，我们能够值遇本来难以值遇的佛法，能够见到本来难以见到的上师善知识，认识到善恶取舍的要点，因此我们是有很大的善缘。

在这个时候，因为我们每人都希望快乐，因此快乐的因是善业，我们都该要如理成办；我们每人都不希望有痛苦，因此要尽力断除痛苦的因，亦即是恶业，要如理精进地止恶行善，这是非常重要的。

但是假若我们对自己并没有如理观察的话，即使在修学佛法上我们是如何的十分艰苦、精进，最终也会变得无意义、无利益和白白浪费了。

为甚么？那是因为从无始轮回直到现在，我们都一直受到烦恼牵引，并且已经是十分熟习烦恼，因此迷失于烦恼之中，有些时候，即使内心想着去行善，结果行为却变成为恶业，我们是会有如此这么大的危险。

譬如我们因为对佛法有信心的缘故，所以有些时候，我们会向上师或道场供养，恭敬承侍他/它们。

虽然供养是件很好的事情，但是假如供养的时候，我们并没有如理去观察的话，这种供养是否清净便成疑问了。虽然我们起初的时候，的确有供养的法心，但是我们一边供养的同时，或可能希望借着这项供养，让自己获得大施主的名声、或者大功德主的地位，而我们在供养之后，或生起自己与其他功德主相比格外不同的一种我慢、骄傲、或会轻视、蔑视、批评其他的功德主。

在最初供养的时候，我们的发心、动机能够是清净的布施心，也能够以菩提心摄持，对于大功德主的名誉、地位、(特)权利等没有希冀，当中并没有任何贪执、执着，而且用欢喜心去供养的话，这么便能够圆满广大的功德资粮，也能够净化很多恶业、罪障。

能够做到这样子的话，便需要有深信因果的基础，深信供养是会有很大的福报，在供养之后，即使没有人恭敬、赞叹都不会感到失望、灰心，因为深信因果，自然便会相信供养的福报最终都是会于自己身上成熟，其他人的说话不要紧，亦不能够障碍自己行善，从而专一、专注在[行持]这[项]善业上。

有些时候我们供养，别人之后便会对自己讲了很多动听的说话，但是供养后的数天或一周，这些赞美的说话便没有了、没有留下来，并且已经产生变化，接着自己便心想供养的时候，别人还会好言相向，但现在话也不多，因此便觉得不快，甚至会对供养感到后悔，假若是这样的话，便会有很大的危险了。

有甚么危险？就是假若对之前所作的供养感到后悔的话，觉得自己辛苦赚钱供养，但是别人没有好好对待自己，自己不应该供养、供养是不对的等，如此这般去想的话，之前供养的福德便会没有了。

有些人在供养后便会拍照广为宣传、在网上发布，跟时下人喜欢将事情放到网上四处传扬一样。有些人很喜欢于某大法会上向上师献供或献曼达时，一大早便找来人帮忙拍照、录像，要求摄影师在自己献供的一刻便要开机拍摄，然后将照片发布至人皆共知自己做了很大的供养的地步，要让全世界都知道。

或许我们十分希望其他人会赞叹和欣赏自己是大功德主、觉得自己的供养是非常好等，但是据说如果将善业广为宣传的话，是会削弱我们的福德的。

我们一方面做善业，另一方面又削减我们善业，那不是很愚蠢吗？我们为了要累积福德、资粮所以要献供，但是同时另一方面却要将会献供广为宣扬，令到资粮被削弱，这样子主要是因为弟子不明白道理、不知道实况。

不单只是献供这一方面，无论我们行持何种善业，假若能够尽力保持秘密的话，那么便能够增长善业和其力用，并且不会带来有障碍。尤其是当自己献供的时候，能够思维遍虚空一切有情这菩提心来做发心，献供后能回向给遍虚空一切有情，并且对于[此善行的]因果、业报完全没有[任何]贪执，据说按着这样子去做的话，是会有极大的福德的。

我们不该[对任何自己所行持的善行抱有]希望[得到/有回报和业报(的想法)]，即指不该想着现在自己完成了供养，希望有别人能对自己好的回报，也不该期盼着自己将来有更好的福报，会有更广大财富、受用。在佛法中据说，我们能够不希冀回报、果报，才会有最广大的福德。

譬如在世间当中有一些聪明人最初只有很少本钱，但是因为聪明、懂得运用头脑做生意的缘故，结果能够赚大钱，之后对社会贡献良多。例如在香港有一尊很大的观音菩萨像，堪布仁波切说，他知道这尊大观音像的施主是来自内地，初到香港时身无分文，最初只做一些胶花买卖，但是后来生意越做越大，结果赚了很多钱，最后还捐建了这尊宏伟的观音像。

同样地，只要我们的发心与行持都是清净的话，即使我们没有任何实质的供养如只有一朵花，借着这个善巧方便，也能够积习广大的资粮。

另一方面，有些人的父母可能开设了工厂，有很大盘的生意，拥有很多工厂，而每间工厂都聘有几千名工人，最后父母将所有的财产和工厂交给他们的子女，但是子女们接手后，却想着运多间工厂便意味着要养活很多任务人，需要花费大量金钱聘用这些工人，为了节省这些金钱，他们便索性关闭这些工厂，完全没有想到这些工人于工厂关闭后的生计会有多困难，接着自己却拿着这一大笔钱赌博，结果几年之间，便由十分富裕变为身无分文。

同样地，有些人辛劳赚了大量的钱，本可用作为圆满资粮的一个大好机会，但是由于其发心不正确、不如法，为了暂时得到大功德主的名誉，或为了得到别人的赞叹而去供养，供养后一旦有人对自己不恭敬时，便会对供养感到后悔，那即使花费了大量金钱，最后都只会变成滋生我慢与骄傲的因。

我们举一个小小的例子来说明。

过往佛陀在圣境印度的时候，那时有一位国王对佛陀十分有信心，并迎请佛陀和其数百位罗汉眷属到皇宫中接受他的供养。能够供养佛陀和佛陀数百位罗汉弟子需要十分庞大的开支，假若自己并不富裕的话，根本就无法可以做到的。

有很多乞丐预计佛陀和其弟子前来迎供之后会剩余大量食物，于是便在皇宫附近等候，希望能够取用佛陀和其弟子受供后剩下的食物。

当时有一位年老的妇人对佛陀有很大的信心，并且十分赞叹国王供养佛陀和他的弟子[的善行]，心中丝毫没有半点嫉妒、竞争的心，很单纯的感到欢喜、赞叹。在受供之后，佛陀便回向发愿，在此之前，佛陀都惯常会先宣讲能够于该次供养累积最大的功德资粮功德主的名字。此前当这位国王作了供养后，佛陀都是首先宣讲他的名字，但是这次佛陀却先说了这位老妇人的名字。

在佛陀祈愿结束后，国王便问佛陀为何会宣讲妇人的名字，而非施主即自己的名字。佛陀便说，国王不错是当天主要的施主，并有很大的福德，但是和国王相比，那位妇人的福德却更大。为甚么？因为虽然国王贵为施主，但是当时他内心正好想着自己是当天的施主，并且生起我慢和骄傲，被这些污垢所玷污；但是那位妇人以清净意乐来随喜，当中并没有任何我慢和骄傲的污垢，因此她以清净心随喜较国王真实献供的福德来得更大。

所以我们应该恒时以正念、正知、不放逸来观察自己，如果经常没有省思自己的身、言所作的善行是否清净，没有经常反省自己内心有没有被烦恼带着走，否则的话，即使外相是行善、供养，但是实际上也只是在造作恶业。

以上是一个小小的例子。

事实上，除了供养外，我们平时在许多上师善知识的座前闻法，接受他们传授种种的窍诀，也会承侍、服务上师，定当要以清净心进行，并由衷深信因果，不应夹杂有我执、我慢、骄傲。

因为我们的心早已养成恶习，无论何时何地，我们总是希望别人能够赞美自己；当别人批评我们、对我们说些不悦耳的话来时，便会实时发怒动气；因此如果我们仅仅跟随感觉、习气走，便会被烦恼控制着，便会成为烦恼的奴仆。

总言之，一旦我们被烦恼带着走，即使身、语在做礼拜、供养或服务上师，但由于被烦恼控制的缘故，最终的结果只会是恶业，而非善业。

在蒋贡康楚罗卓泰耶大师所著的《遥呼上师祈请文》中有提及，我们即使外在的形相上在做顶礼、供养，但是当内心被贪、瞋、痴带着走的话，那仅只是看起来为修行人，但实质上并不是真正在修习佛法。

那么到底我们有没有被烦恼带着走呢？那其实难以从身、语的行动之中看出来的，我们自心如何唯有自己是最清楚，因此自己要做自己的证人，要观察自己

的心相续。尤其是我们不懂得如法思维的话，一向以来我们已经是骄傲了，一旦有别人赞美自己，那时候，我们骄傲的心便会倍加增长，并想到别人对自己的赞美是理所当然，觉得自己就是如此这般美好、不凡、与众不同。

很多时候，当我们被别人批评，这个人、那个人都批评自己的时候，我们的傲慢才能够被减低，因为别人说自己的不是的时候，便会觉得失望、灰心，接着才会觉得这个轮回是没有意义的，才会想到修学佛法。本来我们进入佛门修学佛法是为了减低自身的烦恼，但是我们很欢喜被别人赞叹，那时候，我们的我慢心便会膨胀，于是便会觉得很高兴。要当别人批评自己的时候，才会感到灰心，想到轮回是没有意义的，生起些许的出离心，但是我们往往对别人的批评感到不悦，有人作出批评的时候，我们便会发起脾气来。

为了要如法的修学佛法，明白法义，我们便应该要依止上师善知识。上师的责任就是，要为弟子说法来调伏或转化其心相续。传统上有一种说法指出，最殊胜的上师就是能够直接切中弟子的过失。这个传统的讲法也有指出，最殊胜的窍诀就是能够切中弟子的过失、要害，也即意味着上师所说的法，能够让弟子知道自己有怎么样的过失，也让弟子知道自己早已有此等过失，但是现在借着上师所说的法，弟子才能够发现和明白这些过失。

在蒋贡康楚罗卓泰耶大师所著的《遥呼上师祈请文》中有提及过，我们依止上师的信心或会越来越低，认为假若上师能够符合自己的期望的话，才是位好的上师；假若上师未能够切合自己的欲望的话，那便是位差劲的上师，接着便说这位上师不好，诽谤这位上师，并对这位上师的行为生起疑惑，甚至邪见，于是[依止上师的]信心便会一直减少。

弟子心续之中的烦恼是有粗、细种种不同的分类。如果讲到弟子一些十分粗重、粗显的烦恼，上师是会说一些好话、和颜悦色的说一些动听的话来，这或能协助弟子修正、改正这些烦恼；但是对于一些深厚习气和微小的烦恼，上师便要利用种种的方便，有时或会示现责骂，有些时候会直斥其非来引戒弟子，让他们了知自己的过失，再予以修正。否则的话，仅以寂静、平和的方式是十分难以令弟子知道自己有哪些烦恼、过失，也难以令弟子懂得断除这些烦恼、过失。

但是时至今日，上师还是都要和颜悦色讲些好说话来，大家才会觉得这位上师十分好、对自己有很大的恩德、才真正是位非常殊胜的上师，我们要这样才能够生起欢喜心和信心。但是如果上师责骂或批评弟子，虽然是为了调伏或修正弟子的烦恼而做，但是弟子往往会因此而觉得上师不好，对上师失去信心，甚至生起邪见而去诽谤上师，现时有很多这种情况。

例如有些家庭当子女做得好的时候，父母便会赞赏、送礼物给他；当子女做错的时候，父母便会责备他，教导有方，令到孩子都十分听从父母的说话，要他走路便走路，站立便站起来，需要安坐时便能够坐好，当这小孩长大后，无论投身社会何处都会深谙尊重他人、做好自己本份、懂得恭敬长辈、帮助、保护低下的人、能够与自己平等的人结交成为朋友。能够成为如此成功的人乃是因为从他小时候开始，父母便以寂静和威猛种种不同的方法来教育他。如此这样的一个小孩在长大后，便能够有办事能力、懂得孝顺父母、帮助兄弟姐妹，这样的一个人便能够在社会当中做到大事，成为大人物。

同样地，上师以寂静和威猛的众多方便来教授弟子，而弟子亦能够对上师一直保持无断的信心与虔敬心，那么不必需时多久，这位弟子的心很快便能够修正过来，多年以来，这位弟子都未能够知道和明白自己的过失，但在上师的教导下，便能够明白到自己过失，并且改正过来，往后这位弟子便能够有能力利益其他众生和佛教。

但是另有一些小孩的父母则一直都很溺爱他，无论小孩希望吃甚么、穿甚么、要甚么，父母全都一一供应俱全，将所有好的事物都一一予以提供，又不舍得责骂他，那么这小孩子从小便是这样，很多时候，他也未能够好好上学，即使在学校读至毕业，出来做事，很多时候于一间公司做一、两天便说工作不好，便不再去做了，结果最终整天待家，毕生都要父母继续养活自己，于是这类小孩他自己做事既不成功，并且令到父母也十分辛苦。

同样地，有一些上师只会对弟子讲些好说话，看弟子的脸色或顾及弟子的情面，总之不论弟子希望要甚么，上师都会给予，那么弟子的心续便无法得到调伏，他们只会一直有我慢、骄傲，结果师徒都无法利益对方。

简言之，自己追随上师、跟随上师学习，这样的话，不论上师给予任何寂静或威猛的指导，我们都应该要信解，这些都是上师要调伏自己心相续而给予的窍诀，要将上师的教言看成最殊胜，这样是非常重要的，因此光以自己的看法、欲望来依止上师是一个错误。

总结来说，我们追随上师修学或供养，行持任何与修学佛法有关的善行的时候，我们的发心、想法都不应该有错，应当要深信因果，这样子去做的话，我们的思想和言行也不会出错，那么我们辛劳付出都必然会有成果、有意义、有利益。

假若我们不明白此道理的话，即使非常辛劳付出，最终或会因自己的欲望无法得到满足而感到失望、灰心，甚至会诽谤、会生起邪见，那么我们的辛劳付出便会变得毫无意义、利益可言，即使做到些许的善业，最终也会浪费掉、虚耗

了，甚至会变成做恶业，这样子是非常可惜的。由于自己的时间不多，那么辛苦工作将赚到的钱拿来作供养，但是最后只是落得无意义、无利益的田地，那是非常令人感到遗憾的一件事情来，因此最初我们该要注意发心和行持这两方面，这是十分重要的。

最后，将今晚说法与闻法的善根回向予遍虚空一切有情，愿一切有情都能够证得无上正等正觉的大宝佛陀果位。

- 完 -