

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

〈調伏自心的重要和方法(5)〉

2020年10月6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10月6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(5)〉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 (5)

首先，我們思維要盡力將遍空有情安置於無上正等正覺的大寶佛陀果位，為了這個緣故，所以來[此]聽聞甚深正法，並且會如法實修，如此這般生起清淨的發心來聞法。

我們由於往昔累積了廣大的福德資糧，加上曾經發清淨願，再加上諸佛、菩薩、上師善知識的大悲加持，於是都讓我們這次獲得到這個極為難得的大寶人身。

在這暇滿人身的基礎之上，我們能夠值遇本來難以值遇的佛法，能夠見到本來難以見到的上師善知識，認識到善惡取捨的要點，因此我們是有很大的善緣。

在這個時候，因為我們每人都希望快樂，因此快樂的因是善業，我們都該要如理成辦；我們每人都希望有痛苦，因此要盡力斷除痛苦的因，亦即是惡業，要如理精進地止惡行善，這是非常重要的。

但是假若我們對自己並沒有如理觀察的話，即使在修學佛法上我們是如何的十分艱苦、精進，最終也會變得無意義、無利益和白白浪費了。

為甚麼？那是因為從無始輪迴直到現在，我們都一直受到煩惱牽引，並且已經是十分熟習煩惱，因此迷失於煩惱之中，有些時候，即使內心想著去行善，結果行為卻變成為惡業，我們是會有如此這麼大的危險。

譬如我們因為對佛法有信心的緣故，所以有些時候，我們會向上師或道場供養，恭敬承侍他/它們。

雖然供養是件很好的事情，但是假如供養的時候，我們並沒有如理去觀察的話，這種供養是否清淨便成疑問了。雖然我們起初的時候，的確有供養的發心，但是我們一邊供養的同時，或可能希望借著這項供養，讓自己獲得大施主的名聲、或者大功德主的地位，而我們在供養之後，或生起自己與其他功德主相比格外不同的一種我慢、驕傲、或會輕視、蔑視、批評其他的功德主。

在最初供養的時候，我們的發心、動機能夠是清淨的佈施心，也能夠以菩提心攝持，對於大功德主的名譽、地位、(特)權利等沒有希冀，當中並沒有任何貪執、執著，而且用歡喜心去供養的話，這麼便能夠圓滿廣大的功德資糧，也能夠淨化很多惡業、罪障。

能夠做到這樣子的話，便需要有深信因果的基礎，深信供養是會有很大的福報，在供養之後，即使沒有人恭敬、讚歎都不會感到失望、灰心，因為深信因果，自然便會相信供養的福報最終都是會於自己身上成熟，其他人的說話不要緊，亦不能夠障礙自己行善，從而專一、專注在[行持]這[項]善業上。

有些時候我們供養，別人之後便會對自己講了很多動聽的說話，但是供養後的數天或一周，這些讚美的說話便沒有了、沒有留下來，並且已經產生變化，接著自己便心想供養的時候，別人還會好言相向，但現在話也不多，因此便覺得不快，甚至會對供養感到後悔，假若是這樣的話，便會有很大的危險了。

有甚麼危險？就是假若對之前所作的供養感到後悔的話，覺得自己辛苦賺錢供養，但是別人沒有好好對待自己，自己不應該供養、供養是不對的等，如此這般去想的話，之前供養的福德便沒有了。

有些人在供養後便會拍照廣為宣傳、在網上發佈，跟時下人喜歡將事情放到網上四處傳揚一樣。有些人很喜歡於某大法會上向上師獻供或獻曼達時，一大早便找來人幫忙拍照、錄影，要求攝影師在自己獻供的一刻便要開機拍攝，然後將照片發佈至人皆共知自己做了很大的供養的地步，要讓全世界都知道。

或許我們十分希望其他人會讚歎和欣賞自己是大功德主、覺得自己的供養是非常好等，但是據說如果將善業廣為宣傳的話，是會削弱我們的福德的。

我們一方面做善業，另一方面又削減我們善業，那不是很愚蠢嗎？我們為了要累積福德、資糧所以要獻供，但是同時另一方面卻要將獻供廣為宣揚，令到資糧被削弱，這樣子主要是因為弟子不明白道理、不知道實況。

不單只是獻供這一方面，無論我們行持何種善業，假若能夠盡力保持秘密的話，那麼便能夠增長善業和其力用，並且不會帶來有障礙。尤其是當自己獻供的時候，能夠思維遍虛空一切有情這菩提心來做發心，獻供後能迴向給遍虛空一切有情，並且對於[此善行的]因果、業報完全沒有[任何]貪執，據說按著這樣子去做的話，是會有極大的福德的。

我們不該[對任何自己所行持的善行抱有]希望[得到/有回報和業報(的想法)]，即指不該想著現在自己完成了供養，希望有別人能對自己好的回報，也不該期盼著自己將來有更好的福報，會有更廣大財富、受用。在佛法中據說，我們能夠不希冀回報、果報，才會有最廣大的福德。

譬如在世間當中有一些聰明人最初只有很少本錢，但是因為聰明、懂得運用頭腦做生意的緣故，結果能夠賺大錢，之後對社會貢獻良多。例如在香港有一尊很大的觀音菩薩像，堪布仁波切說，他知道這尊大觀音像的施主是來自內地，初到香港時身無分文，最初只做一些膠花買賣，但是後來生意越做越大，結果賺了很多錢，最後還捐建了這尊宏偉的觀音像。

同樣地，只要我們的發心與行持都是清淨的話，即使我們沒有任何實質的供養如只有一朵花，借著這個善巧方便，也能夠積習廣大的資糧。

另一方面，有些人的父母可能開設了工廠，有很大盤的生意，擁有很多工廠，而每間工廠都聘有幾千名工人，最後父母將所有的財產和工廠交給他們的子女，但是子女們接手後，卻想著運多間工廠便意味著要養活很多工人，需要花費大量金錢聘用這些工人，為了節省這些金錢，他們便索性關閉這些工廠，完全沒有想到這些工人於工廠關閉後的生計會有多困難，接著自己卻拿著這一大筆錢賭博，結果幾年之間，便由十分富裕變為身無分文。

同樣地，有些人辛勞賺了大量的錢，本可用作為圓滿資糧的一個大好機會，但是由於其發心不正確、不如法，為了暫時得到大功德主的名譽，或為了得到別人的讚歎而去供養，供養後一旦有人對自己不恭敬時，便會對供養感到後悔，那即使花費了大量金錢，最後都只會變成滋生我慢與驕傲的因。

我們舉一個小小的例子來說明。

過往佛陀在聖境印度的時候，那時有一位國王對佛陀十分有信心，並迎請佛陀和其數百位羅漢眷屬到皇宮中接受他的供養。能夠供養佛陀和佛陀數百位元羅漢弟子需要十分龐大的開支，假若自己並不富裕的話，根本就無法可以做到的。

有很多乞丐預計佛陀和其弟子前來迎供之後會剩餘大量食物，於是便在皇宮附近等候，希望能夠取用佛陀和其弟子受供後剩下的食物。

當時有一位年老的婦人對佛陀有很大的信心，並且十分讚歎國王供養佛陀和他的弟子[的善行]，心中絲毫沒有半點嫉妒、競爭的心，很單純的感到歡喜、讚歎。在受供之後，佛陀便迴向發願，在此之前，佛陀都慣常會先宣講能夠於該次供養累積最大的功德資糧功德主的名字。此前當這位國王作了供養後，佛陀都是首先宣講他的名字，但是這次佛陀卻先說了這位老婦人的名字。

在佛陀祈願結束後，國王便問佛陀為何會宣講婦人的名字，而非施主即自己的名字。佛陀便說，國王不錯是當天主要的施主，並有很大的福德，但是和國王相比，那位婦人的福德卻更大。為甚麼？因為雖然國王貴為施主，但是當時他內心正好想著自己是當天的施主，並且生起我慢和驕傲，被這些污垢所玷污；但是那位婦人以清淨意樂來隨喜，當中並沒有任何我慢和驕傲的污垢，因此她以清淨心隨喜較國王真實獻供的福德來得更大。

所以我們應該恒時以正念、正知、不放逸來觀察自己，如果經常沒有省思自己的身、言所作的善行是否清淨，沒有經常反省自己內心有沒有被煩惱帶著走，否則的話，即使外相是行善、供養，但是實際上也只是在造作惡業。

以上是一個小小的例子。

事實上，除了供養外，我們平時在許多上師善知識的座前聞法，接受他們傳授種種的竅訣，也會承侍、服務上師，定當要以清淨心進行，並由衷深信因果，不應夾雜有我執、我慢、驕傲。

因為我們的心早已養成惡習，無論何時何地，我們總是希望別人能夠讚美自己；當別人批評我們、對我們說些不悅耳的話來時，便會即時發怒動氣；因此如果我們僅僅跟隨感覺、習氣走，便會被煩惱控制著，便會成為煩惱的奴僕。

總言之，一旦我們被煩惱帶著走，即使身、語在做禮拜、供養或服務上師，但由於被煩惱控制的緣故，最終的結果只會是惡業，而非善業。

在蔣貢康楚羅卓泰耶大師所著的《遙呼上師祈請文》中有提及，我們即使外在的形相上在做頂禮、供養，但是當內心被貪、瞋、癡帶著走的話，那僅只是看起來為修行人，但實質上並不是真正在修習佛法。

那麼到底我們有沒有被煩惱帶著走呢？那其實難以從身、語的行動之中看出來的，我們自心如何唯有自己是最清楚，因此自己要做自己的證人，要觀察自己的心相續。尤其是我們不懂得如法思維的話，一向以來我們已經是驕傲了，一旦有別人讚美自己，那時候，我們驕傲的心便會倍加增長，並想到別人對自己的讚美是理所當然，覺得自己就是如此這般美好、不凡、與眾不同。

很多時候，當我們被別人批評，這個人、那個人都批評自己的時候，我們的傲慢才能夠被減低，因為別人說自己的不是的時候，便會覺得失望、灰心，接著才會覺得這個輪迴是沒有意義的，才會想到修學佛法。本來我們進入佛門修學佛法是為了減低自身的煩惱，但是我們很歡喜被別人讚歎，那時候，我們的我慢心便會膨脹，於是便會覺得很高興。要當別人批評自己的時候，才會感到灰心，想到輪迴是沒有意義的，生起些許的出離心，但是我們往往對別人的批評感到不悅，有人作出批評的時候，我們便會發起脾氣來。

為了要如法的修學佛法，明白法義，我們便應該要依止上師善知識。上師的責任就是，要為弟子說法來調伏或轉化其心相續。傳統上有一種說法指出，最殊勝的上師就是能夠直接切中弟子的過失。這個傳統的講法也有指出，最殊勝的竅訣就是能夠切中弟子的過失、要害，也即意味著上師所說的法，能夠讓弟子知道自己有怎麼樣的過失，也讓弟子知道自己早已有此等過失，但是現在借著上師所說的法，弟子才能夠發現和明白這些過失。

在蔣貢康楚羅卓泰耶大師所著的《遙呼上師祈請文》中有提及過，我們依止上師的信心或會越來越低，認為假若上師能夠符合自己的期望的話，才是位好的上師；假若上師未能夠切合自己的欲望的話，那便是位差勁的上師，接著便說這位上師不好，誹謗這位上師，並對這位上師的行為生起疑惑，甚至邪見，於是[依止上師的]信心便會一直減少。

弟子心續之中的煩惱是有粗、細種種不同的分類。如果講到弟子一些十分粗重、粗顯的煩惱，上師是會說一些好話、和顏悅色的說一些動聽的話來，這或能協助弟子修正、改正這些煩惱；但是對於一些深厚習氣和微小的煩惱，上師便要利用種種的方便，有時或會示現責罵，有些時候會直斥其非來引戒弟子，讓他們了知自己的過失，再予以修正。否則的話，僅以寂靜、平和的方式是十分難以令弟子知道自己有哪些煩惱、過失，也難以令弟子懂得斷除這些煩惱、過失。

但是時至今日，上師還是都要和顏悅色講些好說話來，大家才會覺得這位上師十分好、對自己有很大的恩德、才真正是位非常殊勝的上師，我們要這樣才能夠生起歡喜心和信心。但是如果上師責罵或批評弟子，雖然是為了調伏或修正

弟子的煩惱而做，但是弟子往往會因此而覺得上師不好，對上師失去信心，甚至生起邪見而去誹謗上師，現時有很多這種情況。

例如有些家庭當子女做得好的時候，父母便會讚賞、送禮物給他；當子女做錯的時候，父母便會責備他，教導有方，令到孩子都十分聽從父母的說話，要他走路便走路，站立便站起來，需要安坐時便能夠坐好，當這小孩長大後，無論投身社會何處都會深諳尊重他人、做好自己本份、懂得恭敬長輩、幫助、保護低下的人、能夠與自己平等的人結交成為朋友。能夠成為如此成功的人乃是因為從他小時候開始，父母便以寂靜和威猛種種不同的方法來教育他。如此這樣的一個小孩在長大後，便能夠有辦事能力、懂得孝順父母、幫助兄弟姐妹，這樣的一個人便能夠在社會當中做到大事，成為大人物。

同樣地，上師以寂靜和威猛的眾多方便來教授弟子，而弟子亦能夠對上師一直保持無斷的信心與虔敬心，那麼不必需時多久，這位弟子的心很快便能夠修正過來，多年以來，這位弟子都未能夠知道和明白自己的過失，但在上師的教導下，便能夠明白到自己過失，並且改正過來，往後這位弟子便能夠有能力利益其他眾生和佛教。

但是另有一些小孩的父母則一直都很溺愛他，無論小孩希望吃甚麼、穿甚麼、要甚麼，父母全都一一供應俱全，將所有好的事物都一一予以提供，又不捨得責罵他，那麼這小孩子從小便是這樣，很多時候，他也未能夠好好上學，即使在學校讀至畢業，出來做事，很多時候於一間公司做一、兩天便說工作不好，便不再去做了，結果最終整天待家，畢生都要父母繼續養活自己，於是這類小孩他自己做事既不成功，並且令到父母也十分辛苦。

同樣地，有一些上師只會對弟子講些好說話，看弟子的臉色或顧及弟子的情面，總之不論弟子希望要甚麼，上師都會給予，那麼弟子的心續便無法得到調伏，他們只會一直有我慢、驕傲，結果師徒都無法利益對方。

簡言之，自己追隨上師、跟隨上師學習，這樣的話，不論上師給予任何寂靜或威猛的指導，我們都應該要信解，這些都是上師要調伏自己心相續而給予的竅訣，要將上師的教言看成最殊勝，這樣是非常重要的，因此光以自己的看法、欲望來依止上師是一個錯誤。

總結來說，我們追隨上師修學或供養，行持任何與修學佛法有關的善行的時候，我們的發心、想法都不應該有錯，應當要深信因果，這樣子去做的話，我們的思想和言行也不會出錯，那麼我們辛勞付出都必然會有成果、有意義、有利益。

假若我們不明白此道理的話，即使非常辛勞付出，最終或會因自己的欲望無法得到滿足而感到失望、灰心，甚至會誹謗、會生起邪見，那麼我們的辛勞付出便會變得毫無意義、利益可言，即使做到些許的善業，最終也會浪費掉、虛耗了，甚至會變成做惡業，這樣子是非常可惜的。由於自己的時間不多，那麼辛苦工作將賺到的錢拿來作供養，但是最後只是落得無意義、無利益的田地，那是非常令人感到遺憾的一件事情來，因此最初我們該要注意發心和行持這兩方面，這是十分重要的。

最後，將今晚說法與聞法的善根迴向予遍虛空一切有情，願一切有情都能夠證得無上正等正覺的大寶佛陀果位。

- 完 -