

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示  
“调伏自心的重要和方法(6)”  
2020 年 10 月 13 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 13 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(6)”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。谢谢！

\*\*\*\*\*

### 调伏自心的重要和方法 (6)

首先，堪布仁波切问候各位透过网络听法的法友：“吉祥如意！”，并且请大家发起菩提心来闻法。

我们都是追随世尊佛陀，并且修习他教法的人。佛陀转动了不可思议的法轮，所有的教法都是依二谛来开示佛法。

胜义谛方面，(佛陀)宣说了以平等、无分别智慧来观照一切事物远离假相的无生空性。以平等、无分别智慧来观照一切事物的本质/本性都是远离一切假相的无生空性有关的道理。

在世俗谛方面，开示了一切诸法都是从因和缘所生的道理。

在开始时，我们要如理证悟甚深的胜义谛是十分困难的，所以重要的是，我们应该先精进地去了解世俗当中因缘所生，或缘起的这些道理。在世俗当中所显现的一切诸法并不会无因、无缘而突然生起的，也不会由不相顺的因和缘所产生，亦不会由恒常的因、不变的因来生起无常的果，所以一切诸法各自有其不共的近取因和俱生缘(助缘)，由这些众多因缘和合所生的。

例如各种类型树木各有其不共的近取因，即各自的种子，除此之外，还需要助缘如肥沃的泥土、水、养份、暖热等众多条件合和后，这样才会慢慢地生长起来。

树木成熟生长过程便是众多因缘刹那、刹那间的生灭，这些因缘不会停留维持不变，而是不断地变化，前一段缘灭，接着马上下一段缘起，以非常微细的无常变化，这棵树便由细小成长至大，再由大慢慢老化，最后枯萎。

而我们的身体也主要来自父精母血，再加上我们上一生死亡后的中有心识进入母胎，由众多因缘和合而造成的。这生的身体是否漂亮、好看等等是由众多条件影响，例如父母的身体状况、青春活力、营养等等，以及进入母胎的心识于过往生曾否观修安忍、累积福德等等。有些父母十分健康，样貌好看，但是生出来的小孩子或没有手或脚，脑筋较为蠢钝，有些好像是有病的，一方面这与父母本身的健康有关系，但更重要的是，进入这个新生命的心识于过往生若曾造下很多如杀生的恶业，便会导致今生受生时，出现诸根不具或患病等的情况。

有些家庭母亲怀孕时，出现吉祥梦境，没有疾病或困难，小孩出生后，家庭十分吉祥，生意顺利，家运更畅顺，主要由于小孩过往生曾广作善业，由于他的福德缘故，使整个家庭都变好。

有些母亲怀孕的时候，身体非常不适，有很多疾病，甚至因为生产这孩子的缘故，而身陷险境，孩子出生后，全家都不吉祥，生意不顺，出现诸多困难，那是因为这小孩过往生曾造作很多恶业，因为恶业的力量，导致这么多问题出现。

以下讲述一段历史，有助大家[了解这种状况]。

佛陀在圣境印度住世时，有一位罗汉有这样一件事迹。

他出生于贫穷家庭，母亲怀孕时，家中发生了很多不吉祥的事，小孩出生后，样貌丑陋，身型细小，而且脊骨弯曲。父母从前每天行乞，生活尚可，但自从小孩出生后，父母便难以乞到食物，生活变得甚为艰难。父母曾想过抛弃这小孩，但由于小孩年纪尚小，而且又是自己的骨肉，不想就此抛弃，结果还是养育了他八年。八年后，生活实在太艰辛，最终还是丢弃了这孩子。

被抛弃后，小孩自己行乞，只能获得小量的食物来勉强维持生活，还要经常走到不同的乡村城镇乞食。

小孩如是流浪多年，一日来到达佛陀所在地，遇到佛陀和他的罗汉僧团，当他见到佛陀时，立刻生起信心，并向佛陀哭诉，请求佛陀帮助。佛陀以大悲摄受，接引他出家为僧，并给予大量教法。

一日，这位小僧来到佛陀用膳处进行清洁，打扫时，他见到佛陀用过的食物后便拿来吃，那是他人生当中首次吃饱，吃饱后觉得十分高兴便禅修，在那次禅修之中，他证得了罗汉果位。

由于他过往生所积习的恶业尚未完全净化，还有些余恶业，第二天当他再到佛陀用膳处希望能够得到佛陀剩余的食物时，用膳处已被其他僧人清理干净，无法取得这些食物。

一次僧众外出托钵，施主将食物逐一布施僧众，但是当轮到他的时候，所有食物已经派完。阿难尊者目睹此状况后，便将小僧的钵取走，一手拿着自己的钵，另一只手拿着小僧的钵，帮助这位小僧乞食。当阿难尊者乞取到食物后，便拿着满钵去找小僧，路上众多小孩玩耍嬉戏碰跌了小僧的钵，食物全都翻倒在地上，结果这位小僧当天还是得不到任何食物。

第二天，目犍连尊者托着两个钵来乞食，当他将钵中的食物带给这小僧时，这次路上有很多狗只，令到钵中的食物又再次跌翻，结果这小僧三、四天都没有进食。

再接着便是舍利弗托着两个钵去化缘，舍利弗受用完自己的食物后，并不是走路将食物送给这位小僧人，而是以神通将食物送上天带过去，舍利弗飞越天上到达小僧人处，并双手将盛满食物的钵交给小僧人，可是这时候小僧人却脱手了，令到钵跌到地底深处当中，接着舍利弗立即用神通将钵从地底中取出，并[将食物]送到小僧人口中进食，但是这时不知道何种缘故，小僧人面上的嘴巴不见了，结果食物送到口边，但是小僧人还是无法进食，吃饭时间结束后，嘴巴才再在小僧人的面上重新出现，因此小僧人便共计有七天都是完全没有吃过任何食物。当舍利弗问道他肚子是否感到饥饿时，小僧人便答说肚子有如被火烧一样。由于用膳的时间已经过去，于是舍利弗将钵中食物倒去，将钵弄干净后盛载成水，当舍利弗将钵水送到小僧人时，小僧人由于往生的业力缘故，这些水都变成灰一样，即火烧后才剩下的灰烬，在多天没有进食的关系，他照样将灰烬咽吞进肚中，最初灰烬令到他失声，之后更令到他圆寂。

阿难尊者觉得十分震惊，便走去请问佛陀，这位小僧人因积习何种业才会有这个结果(果报)。

佛陀表示，多生多世之前，这位小僧人生于一个非常富裕的家庭中，家中每天无间断的布施，他当时投生于此家，在那里出生长大，后来他父亲过身，而母亲延续之前家中布施的习惯，那时候的小僧人已经长大了，并有了妻室和儿女，但是他觉得不可以如此继续布施下去，否则势必影响自己和妻子与儿女未来的生活。于是，他便走到母亲跟前说：“我们已经布施多年，那已经足够，将

来还需要养活妻儿，假若现在布施能够停下来，那便最好了。”他母亲便回答说：“那定当不可以，因为从您祖父祖母到您父母的两代，家中都一直无间断的布施，不能够到了您这一代的时候便停下来的。”

母亲并没有听从儿子的说话，并且一直继续做布施的工作，儿子感到十分愤怒，在无计可施下，唯有把母亲捉起来，并把她困在家中，锁上家门。不管他母亲在家中如何的大声呼唤，他都没有予以理会，他一口气将母亲关上七天。在这七天期间，他母亲完全没有得到任何食物。母亲一边大声呼唤，儿子便想到如果其他人听到她的呼叫，自己便会蒙羞，于是他便生起要杀掉自己母亲的念头。他便找来一些水，并将很多烧完的灰烬放入水中，然后拿着水对母亲说：“我将您困起来多天，又没有给东西您吃，我真是错得要很。”又说了很多动听的话，之后并说从此会听从母亲的话等来哄骗母亲，接着便将加了灰烬的水给母亲吃，由于母亲多天没有进食，因此她将灰水照吞如仪，可是灰烬却堵塞了她的喉间，令到她命丧。

由于此业力成熟的缘故，令到儿子有好千年的时间都是受生于地狱。因为他过往生的好些善业，最终此生便能够转生为人，但由于过往恶业的等流果的缘故，纵使他转生为人，之后还是样貌丑陋，令到家中不吉祥，而自己也要终日捱饿。即使他能够证得到罗汉的果位，但由于过往生剩余的业力成熟关系，他过往生如何杀害母亲，最终自己也以相同的方式死亡。

所以我们在人生之中，经常会有[各式]各样问题，有些时候是家庭的问题、工作的问题、也有疾病的问题、与朋友不和睦，所有这些问题也不是无因、无缘而出现的，也是与自己过往生所作的业有很大关系。我们人生当中也会有财富富足的时候、会有生活条件具足的时候、会有工作顺利的时候，会有别人愿意指导、帮忙，也会有际遇圆满的时候，这一切都是由于自己过往生善业成熟现起的果报。

所以我们每人都希望快乐的话，那么不论何时何地，都要保持发心与行持清净，尽力行持善业，这些才是佛法的心要。另外很重要的是，这世界有很多佛菩萨、上师善知识或好人行持大量善业，我们不应生起嫉妒，而该要随喜赞叹。

也很重要，有些时候我们遇到困难、艰苦，不应将过失推诿于人，应要肯定与自己过往生的恶业有关，要深信因果，并且精进净除罪障，我们应该要将目光反观[观照]自己。我们这生当中有许多能够忆念及已经忘记的恶业，而在过往多生多世我们造下大量无法再次忆起的重大恶业，因此，我们何时何地都应该衷心借着四力来忏悔这一切的恶业。

简单来说，我们应当在进行任何身、语、意活动前调整发心，当在进行任何活动期间，我们会有大量思维关于该行为的好坏与对错，会有许多希冀与疑虑。如果所做的事不成功的话，我们会生起瞋恨，所做的成功时，我们便会生起贪执，总言之，我们自心何时何地都是充满着这些妄念。

即使我们身与语并没有任何活动，但是我们自心每一刹那之间还是十分狂乱，不停地充满着各种希冀、疑虑、贪爱、瞋恨，也不停地思索过去、现在、未来，有如狂风一样。这样每一刹那之中都会于自心阿赖耶识上不断地播下善与恶的种子与习气，而我们的阿赖耶识便有如田地一样，当遇到外缘条件的时候，之前播下的种子便成熟起来，并现起果报。善的种子便会生起乐受，而恶的种子便会生起苦受，每一刹那所有这些种子不断彼此各自逐一成熟，不断有新的种子成熟，然后消灭，如是者不断此起彼伏。

如果我们不懂得思维和管理自心，即使只是在家中躺下来，我们自心还是在想东想西，一直生起贪爱与瞋恨，这样子经已造作很大的恶业。如果我们懂得将自心转向善、智慧的话，只是用很轻松的形式、很短的时间都能够累积广大的善业，因此很重要的是，有如之前所提及一样，我们需要具足正念、正知、不放逸，无论何时何地都好好管理自心，精进地多作善行，而不让心随逐恶行、恶业，并断除恶业。我们要勤行善业的话，不需要到深山、寺院、市集人多的地方去，懂得思考的话，何时何地都可以积习广大的善因。

对于佛、法、僧与上师、本尊、空行、护法，即对于一切三宝三根本，我们[应该]深信何时何地这些圣众都与自己在一起，从来并没有分离，而这些圣众都是具足智慧与大悲，能够照顾我们，我们衷心皈依这些圣众，并用自心观想供养他们、向他们忏悔、随喜赞叹他们，而我们每天昼夜六时都可以做到这几点。

我们观修慈悲心和菩提心的对象，也是何时何地都有的，因为虚空当中遍满众生，而众生都是充满业、烦恼和痛苦，每日昼夜六时四处都是充满着这些对象，并没有分别，让我们能够观修慈悲心和菩提心，因此我们何时何地都有机会修行的。

尤其是现时五浊恶世，是一个充满着各种外、内、密障碍、困难、艰苦、麻烦的时代，当我们遇上这些艰辛、困苦的时候，应该要衷心、百份百相信这些都是自己过往的业力。

当我们遇上这些苦楚、困难的时候，也是得到观修安忍的一个好机会，并且是能够观修菩提心当中施受法(自他交换法)的大好良机，能够在苦难的时候如此结合修行，可较平常的修持累积更广大的福德资粮，也是一个可以净化大量恶业、罪障的一个大好时机。

在密乘当中，对于一切显相、现象不论苦、乐抑或好、坏，都会观想外在的器世间和内在的有情世间为净土与本尊、一切的声音为真言、一切心中的妄念不论好坏的分别念为自己心性如来藏的力用游戏，那么便能够将所有现前的[现象]转化为修行，或者说能够将所有目前 [的现象]取为道用。

尤其是当我们[自心]相续之中具足大宝菩提心的修行、具足愿菩提心尤其是行菩提心修行时，即使身与语是处于放逸或昏沈的状态，但是我们所有的业都仍然能够转向菩提心，转化成为善业，菩提心是有如此殊胜、广大的作用。

祖师们的开示当中曾提及，我们要观修慈悲、信心、虔敬心、信解、安忍、生起次第、圆满次第，全都是在能够于我们各自内心之中进行，当中并没有任何主次之分、并不需要获得任何开许、并没有限制可以进行观修的人、对象与时间，这些修行何时何地都可以进行，我们随时随地都能够累积广大的善根。

假若是投生于八无暇，或没有具足十圆满的地方的话，那么便不会懂得刚才所讲述的内容，但是现在我们已经获得暇满人身，遇上了具格的上师，也有机会如法修学，那么便该把握这些机会尽力累积资粮、净除业障，这个是重中之重。

今天的开示到此为止。

请大家为了利他而回向发愿。

- 完 -