

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示

「調伏自心的重要和方法(6)」

2020 年 10 月 13 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 13 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(6)」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 (6)

首先，堪布仁波切問候各位透過網絡聽法的法友：「吉祥如意！」，並且請大家發起菩提心來聞法。

我們都是追隨世尊佛陀，並且修習他教法的人。佛陀轉動了不可思議的法輪，所有的教法都是依二諦來開示佛法。

勝義諦方面，(佛陀)宣說了以平等、無分別智慧來觀照一切事物遠離假相的無生空性。以平等、無分別智慧來觀照一切事物的本質/本性都是遠離一切假相的無生空性有關的道理。

在世俗諦方面，開示了一切諸法都是從因和緣所生的道理。

在開始時，我們要如理證悟甚深的勝義諦是十分困難的，所以重要的是，我們應該先精進地去了解世俗當中因緣所生，或緣起的這些道理。在世俗當中所顯現的一切諸法並不會無因、無緣而突然生起的，也不會由不相順的因和緣所產生，亦不會由恒常的因、不變的因來生起無常的果，所以一切諸法各自有其不共的近取因和俱生緣(助緣)，由這些眾多因緣和合所生的。

例如各種類型樹木各有其不共的近取因，即各自的種子，除此之外，還需要助緣如肥沃的泥土、水、養份、暖熱等眾多條件合和後，這樣才會慢慢地生長起來。

樹木成熟生長過程便是眾多因緣剎那、剎那間的生滅，這些因緣不會停留維持不變，而是不斷地變化，前一段緣滅，接著馬上下一段緣起，以非常微細的無常變化，這棵樹便由細小成長至大，再由大慢慢老化，最後枯萎。

而我們的身體也主要來自父精母血，再加上我們上一生死亡後的中有心識進入母胎，由眾多因緣和合而造成的。這生的身體是否漂亮、好看等等是由眾多條件影響，例如父母的身體狀況、青春活力、營養等等，以及進入母胎的心識於過往生曾否觀修安忍、累積福德等等。有些父母十分健康，樣貌好看，但是生出來的小孩子或沒有手或腳，腦筋較為蠢鈍，有些好像是有病的，一方面這與父母本身的健康有關係，但更重要的是，進入這個新生命的心識於過往生若曾造下很多如殺生的惡業，便會導致今生受生時，出現諸根不具或患病等的情况。

有些家庭母親懷孕時，出現吉祥夢境，沒有疾病或困難，小孩出生後，家庭十分吉祥，生意順利，家運更暢順，主要由於小孩過往生曾廣作善業，由於他的福德緣故，使整個家庭都變好。

有些母親懷孕的時候，身體非常不適，有很多疾病，甚至因為生產這孩子的緣故，而身陷險境，孩子出生後，全家都不吉祥，生意不順，出現諸多困難，那是因為這小孩過往生曾造作很多惡業，因為惡業的力量，導致這麼多問題出現。

以下講述一段歷史，有助大家[了解這種狀況]。

佛陀在聖境印度住世時，有一位羅漢有這樣一件事蹟。

他出生於貧窮家庭，母親懷孕時，家中發生了很多不吉祥的事，小孩出生後，樣貌醜陋，身型細小，而且脊骨彎曲。父母從前每天行乞，生活尚可，但自從小孩出生後，父母便難以乞到食物，生活變得甚為艱難。父母曾想過拋棄這小孩，但由於小孩年紀尚小，而且又是自己的骨肉，不想就此拋棄，結果還是養育了他八年。八年後，生活實在太艱辛，最終還是丟棄了這孩子。

被拋棄後，小孩自己行乞，只能獲得小量的食物來勉強維持生活，還要經常走到不同的鄉村城鎮乞食。

小孩如是流浪多年，一日來到達佛陀所在地，遇到佛陀和他的羅漢僧團，當他見到佛陀時，立刻生起信心，並向佛陀哭訴，請求佛陀幫助。佛陀以大悲攝受，接引他出家為僧，並給予大量教法。

一日，這位小僧來到佛陀用膳處進行清潔，打掃時，他見到佛陀用過的食物後便拿來吃，那是他人生當中首次吃飽，吃飽後覺得十分高興便禪修，在那次禪修之中，他證得了羅漢果位。

由於他過往生所積習的惡業尚未完全淨化，還有些餘惡業，第二天當他再到佛陀用膳處希望能夠得到佛陀剩餘的食物時，用膳處已被其他僧人清理乾淨，無法取得這些食物。

一次僧眾外出托鉢，施主將食物逐一佈施僧眾，但是當輪到他的時候，所有食物已經派完。阿難尊者目睹此狀況後，便將小僧的鉢取走，一手拿著自己的鉢，另一隻手拿著小僧的鉢，幫助這位小僧乞食。當阿難尊者乞取到食物後，便拿著滿鉢去找小僧，路上眾多小孩玩耍嬉戲碰跌了小僧的鉢，食物全都翻倒在地上，結果這位小僧當天還是得不到任何食物。

第二天，目犍連尊者托著兩個鉢來乞食，當他將鉢中的食物帶給這小僧時，這次路上有很多狗隻，令到鉢中的食物又再次跌翻，結果這小僧三、四天都沒有進食。

再接著便是舍利弗托著兩個鉢去化緣，舍利弗受用完自己的食物後，並不是走路將食物送給這位小僧人，而是以神通將食物送上天帶過去，舍利弗飛越天上到達小僧人處，並雙手將盛滿食物的鉢交給小僧人，可是這時候小僧人卻脫手了，令到鉢跌到地底深處當中，接著舍利弗立即用神通將鉢從地底中取出，並[將食物]送到小僧人口中進食，但是這時不知道何種緣故，小僧人面上的嘴巴不見了，結果食物送到口邊，但是小僧人還是無法進食，吃飯時間結束後，嘴巴才再在小僧人的面上重新出現，因此小僧人便總共有七天都是完全沒有吃過任何食物。當舍利弗問道他肚子是否感到飢餓時，小僧人便答說肚子有如被火燒一樣。由於用膳的時間已經過去，於是舍利弗將鉢中食物倒去，將鉢弄乾淨後盛載成水，當舍利弗將鉢水送到小僧人時，小僧人由於往生的業力緣故，這些水都變成灰一樣，即火燒後才剩下的灰燼，在多天沒有進食的關係，他照樣將灰燼嚥吞進肚中，最初灰燼令到他失聲，之後更令到他圓寂。

阿難尊者覺得十分震驚，便走去請問佛陀，這位小僧人因積習何種業才会有這個結果(果報)。

佛陀表示，多生多世之前，這位小僧人生於一個非常富裕的家庭中，家中每天無間斷的布施，他當時投生於此家，在那裏出生長大，後來他父親過身，而母親延續之前家中布施的習慣，那時候的小僧人已經長大了，並有了妻室和兒女，但是他覺得不可以如此繼續布施下去，否則勢必影響自己和妻子與兒女未來的生活。於是，他便走到母親跟前說：「我們已經布施多年，那已經足夠，

將來還需要養活妻兒，假若現在布施能夠停下來，那便最好了。」他母親便回答說：「那定當不可以，因為從你祖父祖母到你父母的兩代，家中都一直無間斷的布施，不能夠到了你這一代的時候便停下來。」

母親並沒有聽從兒子的說話，並且一直繼續做布施的工作，兒子感到十分憤怒，在無計可施下，唯有把母親捉起來，並把她困在家中，鎖上家門。不管他母親在家中如何的大聲呼喚，他都沒有予以理會，他一口氣將母親關上七天。在這七天期間，他母親完全沒有得到任何食物。母親一邊大聲呼喚，兒子便想到如果其他人聽到她的呼叫，自己便會蒙羞，於是他便生起要殺掉自己母親的念頭。他便找來一些水，並將很多燒完的灰燼放入水中，然後拿著水對母親說：「我將你困起來多天，又沒有給東西你吃，我真是錯得要很。」又說了很多動聽的話，之後並說從此會聽從母親的話等來哄騙母親，接著便將加了灰燼的水給母親吃，由於母親多天沒有進食，因此她將灰水照吞如儀，可是灰燼卻堵塞了她的喉間，令到她命喪。

由於此業力成熟的緣故，令到兒子有好千年的時間都是受生於地獄。因為他過往生的好些善業，最終此生便能夠轉生為人，但由於過往惡業的等流果的緣故，縱使他轉生為人，之後還是樣貌醜陋，令到家中不吉祥，而自己也要終日捱餓。即使他能夠證得到羅漢的果位，但由於過往生剩餘的業力成熟關係，他過往生如何殺害母親，最終自己也以相同的方式死亡。

所以我們在人生之中，經常會有[各式]各樣問題，有些時候是家庭的問題、工作的問題、也有疾病的問題、與朋友不和睦，所有這些問題也不是無因、無緣而出現的，也是與自己過往生所作的業有很大關係。我們人生當中也會有財富豐足的時候、會有生活條件具足的時候、會有工作順利的時候，會有別人願意指導、幫忙，也會有際遇圓滿的時候，這一切都是由於自己過往生善業成熟現起的果報。

所以我們每人都希望快樂的話，那麼不論何時何地，都要保持發心與行持清淨，盡力行持善業，這些才是佛法的心要。另外很重要的是，這世界有很多佛菩薩、上師善知識或好人行持大量善業，我們不應生起嫉妒，而該要隨喜讚嘆。

也很重要的是，有些時候我們遇到困難、艱苦，不應將過失推諉於人，應要肯定與自己過往生的惡業有關，要深信因果，並且精進淨除罪障，我們應該要將目光反觀[觀照]自己。我們這生當中有許多能夠憶念及已經忘記的惡業，而在過往多生多世我們造下大量無法再次憶起的重大惡業，因此，我們何時何地都應該衷心藉著四力來懺悔這一切的惡業。

簡單來說，我們應當在進行任何身、語、意活動前調整發心，當在進行任何活動期間，我們會有大量思維關於該行為的好壞與對錯，會有許多希冀與疑慮。如果所做的事不成功的話，我們會生起瞋恨，所做的成功時，我們便會生起貪執，總言之，我們自心何時何地都是充滿著這些妄念。

即使我們身與語並沒有任何活動，但是我們自心每一剎那之間還是十分狂亂，不停地充滿著各種希冀、疑慮、貪愛、瞋恨，也不停地思索過去、現在、未來，有如狂風一樣。這樣每一剎那之中都會於自心阿賴耶識上不斷地播下善與惡的種子與習氣，而我們的阿賴耶識便有如田地一樣，當遇到外緣條件的時候，之前播下的種子便成熟起來，並現起果報。善的種子便會生起樂受，而惡的種子便會生起苦受，每一剎那所有這些種子不斷彼此各自逐一成熟，不斷有新的種子成熟，然後消滅，如是者不斷此起彼滅。

如果我們不懂得思維和管理自心，即使只是在家中躺下來，我們自心還是在想東想西，一直生起貪愛與瞋恨，這樣子經已造作很大的惡業。如果我們懂得將自心轉向善、智慧的話，只是用很輕鬆的形式、很短的時間都能夠累積廣大的善業，因此很重要的是，有如之前所提及一樣，我們需要具足正念、正知、不放逸，無論何時何地都好好管理自心，精進地多作善行，而不讓心隨逐惡行、惡業，並斷除惡業。我們要勤行善業的話，不需要到深山、寺院、市集人多的地方去，懂得思考的話，何時何地都可以積習廣大的善因。

對於佛、法、僧與上師、本尊、空行、護法，即對於一切三寶三根本，我們[應該]深信何時何地這些聖眾都與自己在一起，從來並沒有分離，而這些聖眾都是具足智慧與大悲，能夠照顧我們，我們衷心皈依這些聖眾，並用自心觀想供養他們、向他們懺悔、隨喜讚嘆他們，而我們每天晝夜六時都可以做到這幾點。

我們觀修慈悲心和菩提心的對象，也是何時何地都有的，因為虛空當中遍滿眾生，而眾生都是充滿業、煩惱和痛苦，每日晝夜六時四處都是充滿著這些對象，並沒有分別，讓我們能夠觀修慈悲心和菩提心，因此我們何時何地都有機會修行的。

尤其是現時五濁惡世，是一個充滿著各種外、內、密障礙、困難、艱苦、麻煩的時代，當我們遇上這些艱辛、困苦的時候，應該要衷心、百份百相信這些都是自己過往的業力。

當我們遇上這些苦楚、困難的時候，也是得到觀修安忍的一個好機會，並且是能夠觀修菩提心當中施受法(自他交換法)的大好良機，能夠在苦難的時候如此結合修行，可較平日的修持累積更廣大的福德資糧，也是一個可以淨化大量惡業、罪障的一個大好時機。

在密乘當中，對於一切顯相、現象不論苦、樂抑或好、壞，都會觀想外在的器世間和內在的有情世間為淨土與本尊、一切的聲音為真言、一切心中的妄念不論好壞的分別念為自己心性如來藏的力用遊戲，那麼便能夠將所有現前的[現象]轉化為修行，或者說能夠將所有目前 [的現象]取為道用。

尤其是當我們[自心]相續之中具足大寶菩提心的修行、具足願菩提心尤其是行菩提心修行的時候，即使身與語是處於放逸或昏沈的狀態，但是我們所有的業都仍然能夠轉向菩提心，轉化成為善業，菩提心是有如此殊勝、廣大的作用。

祖師們的開示當中曾提及，我們要觀修慈悲、信心、虔敬心、信解、安忍、生起次第、圓滿次第，全都是在能夠於我們各自內心之中進行，當中並沒有任何主次之分、並不需要獲得任何開許、並沒有限制可以進行觀修的人、對象與時間，這些修行何時何地都可以進行，我們隨時隨地都能夠累積廣大的善根。

假若是投生於八無暇，或沒有具足十圓滿的地方的話，那麼便不會懂得剛才所講述的內容，但是現在我們已經獲得暇滿人身，遇上了具格的上師，也有機會如法修學，那麼便該把握這些機會盡力累積資糧、淨除業障，這個是重中之中。

今天的開示到此為止。

請大家為了利他而迴向發願。

- 完 -