

堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示
“调伏自心的重要和方法(7)”
2020年10月20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20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(7)”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 (7)

请各位法友发起殊胜菩提心来闻法。

在人生当中，我们会无间断遇上很多困难、麻烦、骚扰、繁器，当遇到困难或麻烦的时候，由于我们思维方式的关系，因此会将这些微细的麻烦、困难放大，从而变成我们难以忍受的痛苦，我们会遇上很多这些情形与痛苦。

我们如何将小事放大？

那就是无论何时何地，我们都无法看到自己的过失，但夸大别人的轻微过失，形容为很严重，从而制造出许多困难。

如果我们能够了解和思考世俗谛当中缘起、缘生的事实，如是便会有很大的裨益。

有些孩子或因自己身体健康欠佳而怪责父母。同样地，不论已婚的夫妻或未婚的男女，当看到配偶或爱侣有问题，便会怪责对方，总言之，动辄便有问题、状况欠佳时，都会把责任推在对方身上。

当有好事发生时，便觉得是因自己能力、才干所致，很少会想到是源自他人的恩德。

实际情况是如何呢？

那就是一切诸法是由众多的因和缘和合所生，我们人生当中的财富、健康、威德、能力是因为过去生善业而所产生的，同样地，我们遇到自己认为欠佳的父母、配偶或子女，其实是自己在过往生曾对别人做了坏事，现在恶业果报成熟在自己身上。

古时有一位名叫嘎达亚那尊者的阿罗汉，他已经证得神通，一日他在路上看到一家人后便笑了出来。尊者为何笑呢？因为他见到那家人的情况，亦即是轮回的情况，有着讲不出的怪异，由于业力缘故，造成了一个很可笑的情况。

当时尊者眼见女主人一手抱着自己的儿子，十分爱锡视之为命根，而另一只手就拿着鱼吃，一边吃一边把鱼骨往地上抛掷，那边有一只狗在吮食鱼骨，女主人却一边手挥打赶狗，另一边手十分爱锡地紧抱着婴孩。

原来手抱的婴孩上一世是被这位母亲所杀害，母亲欠下这命债，而被杀的人今世便投生做她儿子来讨债，令到这位母亲好好待他、爱锡他来还债。

而女主人人口中所吃着的鱼其实是她父亲的转世，父亲生前喜欢吃鱼，今世便投生为鱼被人吃掉；而女主人母亲死后便转生为她面前所出现的那一只狗。

因此女主人将前生的仇人当成心干宝贝般抱在怀里，吃的鱼是自己过往生的父亲，吮食她所抛出的鱼骨，而又被她挥打的狗其实是过往生的母亲。而这只狗吃着的鱼骨其实就是自己过往生的丈夫。

有些时候，有些父母生下子女后，十分爱踢他们，但是子女却吞没他们所有的家产，令到父母十分辛苦，受了很多痛苦，这正正就是子女就是父母的敌人，现在转生来追讨这笔业债。

因此我们各自的家人、丈夫、太太是过往多生多世已经结缘，建立关系，彼此之间有业力的交杂，或有业债的亏欠，因此导致我们现在遭遇到一些困难，这都是自己过往生所作的业所成熟的果报。

若自己过往并没有造作任何恶业的话，便不会遇上坏的家人、朋友或差劣的人。如果明白这都是自己的恶业，那么便自然而然地不会想到这人差劲、那人坏，对于别人有过失的想法自然会减少。[能够从]其他人的问题知道那是自己的恶业的话，便自然会减少对其他人生起瞋恨或发脾气。如果我们能减少瞋恨的话，心中自然便感受到平静、安乐。不止如此，若能够不生起瞋恨的话，便能够遮止这些制造痛苦的恶业，断除今生和未来世的许多痛苦。

我们能够明白一切都是业力所致，我们的困难和痛苦便会减低，而且当我们遇到这些苦难的时候，随着经历了这些苦难后，过往恶业也都成熟、终结了。

更进一步的是，我们能对其他有情观修慈悲心、安忍，乃至大乘的修心法门、观想施受法，[尤其是]我们或认为很差劲、下流、会令我们生起瞋恨的对象，这样的话，当我们在尝受恶业果报的同时，便能够净除许多罪障，圆满广大资粮，将此变成为大好良机。

任何人都不希望有困难、麻烦，但是若能以方便摄持的话，便能够将问题与麻烦转化成为十分广大的资粮。譬如大家去大便，都不喜欢又脏又臭的粪便，不希望和粪便坐在一起。但是我们将粪便转用为肥料，施放到泥土中去，便能够长出花草树木，结果粪便制造出来后，便能够产生很大的利益。

同样地，虽然我们不希望有困难与麻烦，但是若我们能够从中观修安忍、悲心、大乘修心法门或施受法的话，便能够将之转化成为自己修行的机会、增进自我能力的训练，变成我们的助伴，并且是净除罪障、累积资粮的一个良机。

佛陀在《圣大解脱经》中开示，即使造作了会堕入恶道的很重大恶业，但是若能够以方便修行摄持的话，便能够很迅速地将这些恶业净化。

我们在此结合了一段历史作解释：从前有一位船主有妻儿子女，也会开船出海寻宝的。有次出海寻宝的时候，船只发生意外受到破坏，而船主也因此而死亡，船主的妻子为儿子起了一个女子的名字来养大他，由于这位母亲并不希望儿子日后长大如他父亲一样，会因出海寻宝而丧命，因此她为儿子取了一个女子的名字。

儿子长大后便问母亲自己父亲的来历和职业，母亲便骗说父亲是卖花的，于是儿子便走去卖花，并将卖花所赚到的钱全数供养给母亲。但是其他卖花的人便向他道出父亲并非卖花的，他的家族也不是属于卖花的种姓。

于是儿子便回去再问母亲，母亲便答说，父亲是卖香的，然后儿子便改为卖香，并将卖香所赚到的钱全数供养给母亲，然后其他人又跟他说父亲也非从事该行业，亦非属于卖香的种姓，儿子便问对方自己父亲所从事的职业，对方便告之其父专门出海寻宝的。

于是儿子回到家中便跟母亲吵起来，原来父亲并非从事卖花和卖香的，问到母亲为何要欺骗他时，母亲便说父亲是因出海寻宝沉船而过身的，她并不希望子承父业而同样命丧大海，若儿子命丧了，她只育有他这位独儿，她的余生该怎么办呢？

于是她请求他千万不要出海航行，从事其他工作。但儿子答说那何以可以接受，因为传统便是该为子承父业，既然父亲是从事大生意，自己又怎可以做一些小本工作，于是儿子便准备本钱、船只出海。

当儿子准备出海时，母亲感到十分担心，哭嚷抱着儿子双腿不放，儿子见到便说出海是做大买卖，并感到十分不耐烦和生气，便击打了母亲的头部。

儿子开船出海数天便遇上大风浪，船只被打翻，其他同伴都遇难了，他抱着木板被波浪冲到一个小岛上。

这个海岛上有十分漂亮房屋、许多食物、载歌载舞的美女奉上食物，充满着各种的享受。那是因为儿子此前将卖花的钱供养给母亲，这善业成熟后，他才有此享受。

过了数天，儿子到了另一个比早前更漂亮的海岛，房屋更美、食物、享受更多，然后儿子在那里好好享受了数天，这便是他早前将卖花的钱供养给母亲善业成熟的福报。

在那个岛上，当地女子都叫他不要到南方去，说那儿十分危险。但是在此岛上逗留数天后，他生起十分希望到岛上南方去的意欲。

儿子到达南方后，见到那里有一座铁室，他进去后，见到那里的人的手脚都被捆绑起来，他便问起原因时，别人便告诉他那是一个受刑的地方，接着忽然他自己的手脚被捆绑起来，然后空中出现有一个铁轮飞到他的头上，并且不停地打转，将他的头部、脑部搅碎，令他遭受到难以忍受的痛苦与剧痛，这个地方是因为他于人间击打母亲头部遭受果报，而因此以此形式受刑。

当他遭受到这难以忍受的痛苦的时候，便想起这是自己击打母亲头部的果报。想到除了自己外，整个世间都有许多子女都曾恶劣对待自己的母亲，令到自己母亲受苦，从而最终令到自己都要遭受同样的果报，而与自己造下相同恶业与面对一样的果报人也有很多，当他自己在尝受这个恶报时，便能够如此类推，想到其他人也在承受如此大的痛苦，继而对这些受苦的人都生起十分猛烈的悲心，并祈愿普天之下一切受相同[差劣对待自己母亲]恶报的人都不必承受这些痛苦，他们本来该承受的恶报都能够全数成熟于他身上，当自己一个人受苦时，能够帮助其他人承受他们的痛苦，愿他们均能够从这苦报当中解脱出来，于是儿子便是引用了这施受法的思维。

由于儿子有如此猛烈的悲心和修持施受法的思维，悲心的力量令到本该承受铁轮于头部搅拌的痛苦马上终结，他立刻命尽，转生到三十三天。

由于生起如此[强]大的悲心的缘故，他净除了大量罪障，能够令此苦报[得到]解脱，否则的话，这铁轮会持续于他的头部搅拌多年，令他一直受苦，无法如刚才所说的，仅需承受一会儿，痛苦便消失了。

假如他当时生起瞋恨心，即对铁室的狱卒生起瞋恨，生气对方令自己受苦的话，他会因瞋恨心累积更多恶业，恐怕会堕落到地狱道中去。

所以我们在人生当中遇上困难、麻烦的时候，如果不知道是因为自己宿生恶业所导致，而生起瞋恨的话，那么在我们尝受过往恶业、苦报的同时，又再积习新的恶业，这样的话，徒令到自己的痛苦越来越多，自身的状况越来越坏。

那么当家人或朋友出现麻烦的时候，我们该怎么办呢？

我们应该由衷深信，这些都是自己过往生的业报，并且思维自己过往生的恶业成熟，因此遭遇到这样的苦报、麻烦和困难，而整个世间都有很多状况与自己相同的人，愿这些人的一切痛苦、恶报都全数成熟于自己身上，自己一次过承受所有的痛苦，而其他人都不会遇到同样的麻烦、困难，要如此这般的清净发愿。

假若我们能够从心底里深信因果，并且观想施受法，再加上清净祈愿的话，堪布仁波切可以百份百保证，甚至可以亲自签字一份保证书，确保我们的一切麻烦、困难定当能够如此这样减少，并且找到平静和安乐。

如此这般反复地观修悲心、施受法，能够净化我们多生多世的罪障，这一点是佛陀在经典当中反复宣说的。借着这样修习确实能够平息许多麻烦和困难，之后我们便自然能够发自内心地深信佛法有如此强大的力量和有大量的利益，不用他人为自己宣说，自己也能够衷心相信这些重点，而这股信心将可变得十分澎湃至不可逆转的地步，因此若我们希望能够平息麻烦和困难的话，便请由衷地作以上的修持。

如果我们希望能够从麻烦中解脱出来，而获得平静和安乐的话，那么便请专心致志地修习慈悲、安忍和施受法。

堪布仁波切于此直播中讲述以上的内容，是因为他于人生当中遇到很多的麻烦与困难，并通过以上的修持从中解脱出来，找到平静和安乐，这都是他自己的亲身经验，是真实的，确实是有如此大的利益，因此不论何时何地，我们都不

应顾着观看别人的过失，过失、困难、麻烦都是源于自己，因此我们不希望有苦难的话，便应该断除自己的业和烦恼，不要光想着从外寻觅平静和安乐，而该于自己内心找寻，观修慈悲、安忍、进行修心的法门、修持菩提心，这样的话，便会自然而然感到平静、安乐、喜乐。

我们自心有很大的力量，假若将心力投放于坏的事情上，那么便可以制造许多麻烦与困难；但是若能够将心力投放于好的层面上，开发我们的功德、培养我们素质的话，便可以缔造快乐、平安，我们自心是有如此不可思议的力量，因此很重要的是，能够善用心力，减少过失，同时增进功德。

今晚堪布仁波切的开示到此为止。

- 完 -