堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示
「調伏自心的重要和方法(7)」
2020年10月20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20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(7)」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 (7)

請各位法友發起殊勝菩提心來聞法。

在人生當中，我們會無間斷遇上很多困難、麻煩、騷擾、繁囂，當遇到困難或麻煩的時候，由於我們思維方式的關係，因此會將這些微細的麻煩、困難放大，從而變成我們難以忍受的痛苦，我們會遇上很多這些情形與痛苦。

我們如何將小事放大?

那就是無論何時何地，我們都無法看到自己的過失，但誇大別人的輕微過失，形容為很嚴重，從而製造出許多困難。

如果我們能夠了解和思考世俗諦當中緣起、緣生的事實，如是便會有很大的裨益。

有些孩子或因自己身體健康欠佳而怪責父母。同樣地，不論已婚的夫妻或未婚的男女，當看到配偶或愛侶有問題，便會怪責對方，總言之，動輒便有問題、狀況欠佳時，都會把責任推在對方身上。

當有好事發生時，便覺得是因自己能力、才幹所致，很少會想到是源自他人的恩德。

實際情況是如何呢?

那就是一切諸法是由眾多的因和緣和合所生，我們人生當中的財富、健康、威德、能力是因為過去生善業而所產生的，同樣地，我們遇到自己認為欠佳的父母、配偶或子女，其實是自己在過往生曾對別人做了壞事，現在惡業果報成熟在自己身上。

古時有一位名叫嘎達亞那尊者的阿羅漢，他已經證得神通，一日他在路上看到一家人後便笑了出來。尊者為何笑呢？因為他見到那家人的情況，亦即是輪迴的情況，有著講不出的怪異，由於業力緣故，造成了一個很可笑的情況。

當時尊者眼見女主人一手抱著自己的兒子，十分愛錫視之為命根，而另一隻手就拿著魚吃，一邊吃一邊把魚骨往地上拋擲，那邊有一隻狗在吮食魚骨，女主人卻一邊手揮打趕狗，另一邊手十分愛錫地緊抱著嬰孩。

原來手抱的嬰孩上一世是被這位母親所殺害，母親欠下這命債，而被殺的人今世便投生做她兒子來討債，令到這位母親好好待他、愛錫他來還債。

而女主人口中所吃著的魚其實是她父親的轉世，父親生前喜歡吃魚，今世便投生為魚被人吃掉；而女主人母親死後便轉生為她面前所出現的那一隻狗。

因此女主人將前生的仇人當成心乾寶貝般抱在懷裏，吃的魚是自己過往生的父親，吮食她所拋出的魚骨，而又被她揮打的狗其實是過往生的母親。而這隻狗吃著的魚骨其實就是自己過往生的丈夫。

有些時候，有些父母生下子女後，十分愛踢他們，但是子女卻吞沒他們所有的家產，令到父母十分辛苦，受了很多痛苦，這正正就是子女就是父母的敵人，現在轉生來追討這筆業債。

因此我們各自的家人、丈夫、太太是過往多生多世已經結緣，建立關係，彼此之間有業力的交雜，或有業債的虧欠，因此導致我們現在遭遇到一些困難，這都是自己過往生所作的業所成熟的果報。

若自己過往並沒有造作任何惡業的話，便不會遇上壞的家人、朋友或差劣的人。如果明白這都是自己的惡業，那麼便自然而然地不會想到這人差勁、那人壞，對於別人有過失的想法自然便會減少。[能夠從]其他人的問題知道那是自己的惡業的話，便自然會減少對其他人生起瞋恨或發脾氣。如果我們能減少瞋恨的話，心中自然便感受到平靜、安樂。不止如此，若能夠不生起瞋恨的話，便能夠遮止這些製造痛苦的惡業，斷除今生和未來世的許多痛苦。

我們能夠明白一切都是業力所致，我們的困難和痛苦便會減低，而且當我們遇到這些苦難的時候，隨著經歷了這些苦難後，過往惡業也都成熟、終結了。

更進一步的是，我們能對其他有情觀修慈悲心、安忍，乃至大乘的修心法門、觀想施受法，[尤其是]我們或認為很差勁、下流、會令我們生起瞋恨的對象，這樣的話，當我們在嚐受惡業果報的同時，便能夠淨除許多罪障，圓滿廣大資糧，將此變成為大好良機。

任何人都不希望有困難、麻煩，但是若能以方便攝持的話，便能夠將問題與麻煩轉化成為十分廣大的資糧。譬如大家去大便，都不喜歡又髒又臭的糞便，不希望和糞便坐在一起。但是我們將糞便轉用為肥料，施放到泥土中去，便能夠長出花草樹木，結果糞便製造出來後，便能夠產生很大的利益。

同樣地，雖然我們不希望有困難與麻煩，但是若我們能夠從中觀修安忍、悲心、大乘修心法門或施受法的話，便能夠將之轉化成為自己修行的機會、增進自我能力的訓練，變成我們的助伴，並且是淨除罪障、累積資糧的一個良機。

佛陀在《聖大解脫經》中開示，即使造作了會墮入惡道的很重大惡業，但是若能夠以方便修行攝持的話，便能夠很迅速地將這些惡業淨化。

我們在此結合了一段歷史作解釋： 從前有一位船主有妻兒子女，也會開船出海尋寶的。有次出海尋寶的時候，船隻發生意外受到破壞，而船主也因此而死亡，船主的妻子為兒子起了一個女子的名字來養大他，由於這位母親並不希望兒子日後長大如他父親一樣，會因出海尋寶而喪命，因此她為兒子取了一個女子的名字。

兒子長大後便問母親自己父親的來歷和職業，母親便騙說父親是賣花的，於是兒子便走去賣花，並將賣花所賺到的錢全數供養給母親。但是其他賣花的人便向他道出父親並非賣花的，他的家族也不是屬於賣花的種姓。

於是兒子便回去再問母親，母親便答說，父親是賣香的，然後兒子便改為賣香，並將賣香所賺到的錢全數供養給母親，然後其他人又跟他說父親也非從事該行業，亦非屬於賣香的種姓，兒子便問對方自己父親所從事的職業，對方便告之其父專門出海尋寶的。

於是兒子回到家中便跟母親吵起來，原來父親並非從事賣花和賣香的，問到母親為何要欺騙他時，母親便說父親是因出海尋寶沉船而過身的，她並不希望子承父業而同樣命喪大海，若兒子命喪了，她只育有他這位獨兒，她的餘生該怎樣辦呢?

於是她請求他千萬不要出海航行，從事其他工作。但兒子答說那何以可以接受，因為傳統便是該為子承父業，既然父親是從事大生意，自己又怎可以做一些小本工作，於是兒子便準備本錢、船隻出海。

當兒子準備出海時，母親感到十分擔心，哭嚷抱著兒子雙腿不放，兒子見到便說出海是做大買賣，並感到十分不耐煩和生氣，便擊打了母親的頭部。

兒子開船出海數天便遇上大風浪，船隻被打翻，其他同伴都遇難了，他抱著木板被波浪衝到一個小島上。

這個海島上有十分漂亮房屋、許多食物、載歌載舞的美女奉上食物，充滿著各種的享受。那是因為兒子此前將賣花的錢供養給母親，這善業成熟後，他才有此享受。

過了數天，兒子到了另一個比早前更漂亮的海島，房屋更美、食物、享受更多，然後兒子在那裏好好享受了數天，這便是他早前將賣香的錢供養給母親善業成熟的福報。

在那個島上，當地女子都叫他不要到南方去，說那兒十分危險。但是在此島上逗留數天後，他生起十分希望到島上南方去的意欲。

兒子到達南方後，見到那裏有一座鐵室，他進去後，見到那裏的人的手腳都被綑綁起來，他便問起原因時，別人便告訴他那是一個受刑的地方，接著忽然他自己的手腳被綑綁起來，然後空中出現有一個鐵輪飛到他的頭上，並且不停地打轉，將他的頭部、腦部攪碎，令他遭受到難以忍受的痛苦與劇痛，這個地方是因為他於人間擊打母親頭部遭受果報，而因此以此形式受刑。

當他遭受到這難以忍受的痛苦的時候，便想起這是自己擊打母親頭部的果報。想到除了自己外，整個世間都有許多子女都曾惡劣對待自己的母親，令到自己母親受苦，從而最終令到自己都要遭受同樣的果報，而與自己造下相同惡業與面對一樣的果報人也有很多，當他自己在嚐受這個惡報時，便能夠如此類推，想到其他人也在承受如此大的痛苦，繼而對這些受苦的人都生起十分猛烈的悲心，並祈願普天之下一切受相同[差劣對待自己母親]惡報的人都不必承受這些痛苦，他們本來該承受的惡報都能夠全數成熟於他身上，當自己一個人受苦時，能夠幫助其他人承受他們的痛苦，願他們均能夠從這苦報當中解脫出來，於是兒子便是引用了這施受法的思維。

由於兒子有如此猛烈的悲心和修持施受法的思維，悲心的力量令到本該承受鐵輪於頭部攪拌的痛苦馬上終結，他立刻命盡，轉生到三十三天。

由於生起如此[強]大的悲心的緣故，他淨除了大量罪障，能夠令此苦報[得到]解脫，否則的話，這鐵輪會持續於他的頭部攪拌多年，令他一直受苦，無法如剛才所說的，僅需承受一會兒，痛苦便消失了。

假如他當時生起瞋恨心，即對鐵室的獄卒生起瞋恨，生氣對方令自己受苦的話，他會因瞋恨心累積更多惡業，恐怕會墮落到地獄道中去。

所以我們在人生當中遇上困難、麻煩的時候，如果不知道是因為自己宿生惡業所導致，而生起瞋恨的話，那麼在我們嚐受過往惡業、苦報的同時，又再積習新的惡業，這樣的話，徒令到自己的痛苦越來越多，自身的狀況越來越壞。

那麼當家人或朋友出現麻煩的時候，我們該怎麼辦呢?

我們應該由衷深信，這些都是自己過往生的業報，並且思維自己過往生的惡業成熟，因此遭遇到這樣的苦報、麻煩和困難，而整個世間都有很多狀況與自己相同的人，願這些人的一切痛苦、惡報都全數成熟於自己身上，自己一次過承受所有的痛苦，而其他人都不會遇到同樣的麻煩、困難，要如此這般的清淨發願。

假若我們能夠從心底裏深信因果，並且觀想施受法，再加上清淨祈願的話，堪布仁波切可以百份百保證，甚至可以親自簽字一份保證書，確保我們的一切麻煩、困難定當能夠如此這樣減少，並且找到平靜和安樂。

如此這般反覆地觀修悲心、施受法，能夠淨化我們多生多世的罪障，這一點是佛陀在經典當中反覆宣說的。藉著這樣修習確實能夠平息許多麻煩和困難，之後我們便自然能夠發自內心地深信佛法有如此強大的力量和有大量的利益，不用他人為自己宣說，自己也能夠衷心相信這些重點，而這股信心將可變得十分澎湃至不可逆轉的地步，因此若我們希望能夠平息麻煩和困難的話，便請由衷地作以上的修持。

如果我們希望能夠從麻煩中解脫出來，而獲得平靜和安樂的話，那麼便請專心致志地修習慈悲、安忍和施受法。

堪布仁波切於此直播中講述以上的內容，是因為他於人生當中遇到很多的麻煩與困難，並通過以上的修持從中解脫出來，找到平靜和安樂，這都是他自己的親身經驗，是真實的，確實是有如此大的利益，因此不論何時何地，我們都不

應顧著觀看別人的過失，過失、困難、麻煩都是源於自己，因此我們不希望有苦難的話，便應該斷除自己的業和煩惱，不要光想著從外尋覓平靜和安樂，而該於自己內心找尋，觀修慈悲、安忍、進行修心的法門、修持菩提心，這樣的話，便會自然而然感到平靜、安樂、喜樂。

我們自心有很大的力量，假若將心力投放於壞的事情上，那麼便可以製造許多麻煩與困難；但是若能夠將心力投放於好的層面上，開發我們的功德、培養我們素質的話，便可以締造快樂、平安，我們自心是有如此不可思議的力量，因此很重要的是，能夠善用心力，減少過失，同時增進功德。

今晚堪布仁波切的開示到此為止。

- 完 -