

**堪布仁波切 格桑尼玛 直播开示**  
**“调伏自心的重要和方法(8)”**  
**2020 年 10 月 27 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 27 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(8)”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 (8)**

请大家思维：为了要将等同虚空边际那么多的有情众生安置于解脱、无上正等正觉的大宝佛陀果位的缘故，而要如法听闻正法，要如此[这般]生起清净的发心。

今晚开示甚么佛法？就是我们真实的导师世尊佛陀所开示的“自净其意，是诸佛教”，佛陀开示调伏自心的方法，今晚堪布仁波切会为大家作开示。

在内道佛教的传规之中有所谓八万四千法门，将导师佛陀所开示的法门归摄起来的话，便全部皆为调伏自心的方便。

在我们世间当中，有信仰宗教与不信仰宗教的两类人。在信奉宗教的人当中，也有承认造物主和不承认造物主两类，承认造物主的信徒认为一切苦乐、好坏的遭遇都是由他们的神明所制造与控制，所以这些信徒何时何地都只可以祈愿，除此之外，别无他法。

但是我们大悲佛陀不承认有造物主，那么如果不承认造物主的话，我们便会问道，外在的器世间和内在的有情是从何而来的呢？

导师佛陀所讲的就是，外在器世间与内在有情均是由众多因缘和合而生，因此一切事物都是缘生缘起，所以如果我们想消除果，便要消除[这个]果的因。

所以佛陀最初转动四谛法轮的时候，他开示道：“苦当知”，就是现在我们需要认知痛苦的果，知道现在如何多么的痛苦、麻烦、困难，毫无快乐可言。当我们知道苦的果之后，若光说着：“我很苦恼”、“我有很大的困难”、“我感到不快乐”，并没有任何帮助。我们若要消除苦果的话，便要观察造成苦果的因。

苦果是因何种的因而起呢？

佛陀开示指出，它是从业与烦恼而起的，倘若我们断除业与烦恼，便是断除痛苦的因，因此佛陀接着为苦的因进行开示，那便是集谛，这个开示便是“集当断”。

此外我们每人都希望有一个寂静、圆满、美好的果，[这一种果]那就是解脱以及一切智的果位，能够完全平息一切痛苦，并且能够广大圆满。我们希望获得这种恒久、不变的安乐，但也需要永远远离痛苦，有没有可能做到？有甚么方法可以做到？

我们[的确]是有方法可以获得这个果[位]的，当中是有断除痛苦的方法的。

如何可以获得这种果？那就是需要能够如实了知一切诸法实相的智慧，以及以大悲心作为方便，依止这种智慧与方便双运的道路，便能够得到以上所讲述的果。

我们如何能够生起这一种智慧与方便呢？如何断除心中所具有的烦恼呢？

一切有情心的自性都是无垢，本来清净，众生本来便具备这种心的实性。但是我们并没有确认这种无垢、本净心的自性，无法把持它，无法安住其中，因内心所出现的微细妄念而追逐外境，这便是一切迷乱、错乱、痛苦的根本。这一种微细妄念的骚动、分别念的起心动念令到我们无法明白该明解的义理，反而使我们产生一种错误的理解，并对之产生执着。

这[些]微细的妄念是如何生起的呢？

[当]心自己的力用、心自己的华彩发起的时候，[我们]却不知道它就是心的力用、心的华彩，[反而]以为这是自己以外的“他”。[我们]把心的无垢清净本性执为“我”。骚动的微细妄念使生起“自”和“他”的分别念，这样的自他分别念做成对“自”方贪着，对“他”方瞋恨，就这样生起贪瞋妄念。依着对“自”方贪爱，生起严重贪爱，执“自己”和“自”方为“我”，便对[“自己”以外的]视为“他”方，对“他”方的出现

生起妒忌。同样地，依着“自己的”德能、名声和富饶，觉得比其他人优胜，而生起骄傲。

实质的情况是，我们心的自性、体性是空的，心的本质是空的，但并不是空无、单空，是一种能够清楚了解情况的清明性，在此基础上，不过是心的力用或心的游戏，而有种种无碍展现的显相，[力用和显相]并不是彼此各异，而是明空双运的。

我们躁动的意识妄念没有了知自心的本性真实状况，反而执[自心的本性真实状况]为“自”、“他”二处，变成贪瞋、妒忌、我慢等等的妄想，[是]与真相不相符的、颠倒的感受。

上述所讲的为一种错乱，但是我们认为所想起的“自”与“他”概念，对贪爱、瞋恨的妄念都是真实、是符合实况，并不知道自己是处于错乱当中，这种情况便有如我们在这边摆放了一幅十分大的水晶石，然后有一只老虎走过来，牠看到自己在晶石当中的投影、映像，但并不知道那[影像]原来是自己，[反而]认为是有另一只老虎来了，于是便朝着晶石的投影冲过去，想着要和它打起来。

有一个故事是这样的：从前，在不丹穷乡僻壤中住着一对父子，儿子的长相与父亲的很相近，然而村中根本并没有镜子、晶石或玻璃的物品可以用来映照事物，因此每人从来都无法得见自己的样子。

这名儿子长大后，娶了妻子，随着他一直长大，父亲也因年纪老去而身故，因此他只曾见过父亲的样子，但就从未见过自己的模样。有一天，他到了山上发现了一些晶石，便将晶石拾起来，晶石便很自然将他的样子投放出来，而他的长相与父亲相近，接着他便想自己的父亲是在晶石当中，并不知道影像原是自己来的。由于他多年没有再见到他的父亲，因此便感到很高兴，并开始与晶石说起话来，不论到哪里他都带着晶石和自己一起，只要惦念父亲时，便将晶石拿出来。

他的妻子经常见到丈夫拿着一些东西不知是何事，便因此生疑，感到十分好奇，问丈夫取那块晶石来看，但是丈夫拒绝了，太太反而生起更大的疑心，于是便把晶石抢过来，弄了好一阵子后，终于将晶石抢到手上，她拿着如同玻璃一样的晶石时，她的影像便很自然地玻璃中投放出来，但她不知道晶石中的投影是自己，还以为另外一名女子，便骂丈夫是否常拿着晶石看另外一位女人，问道丈夫是否喜欢这名女子，夫妻俩于是便吵起来了。

同样地，对于轮回当中种种的现象，我们不知为自心的显现，即一切现象都是自显，并执着自他二元的分别，因此便一直于轮回当中流转。对于这些自心显相，假若能够有指引，或自己能够仔细思维的话，便会明白这些显相都是自己的迷乱，并且知道这些迷乱是有方法能够回遮、断除的。

由于我们因为不知实况，对实相无知、无明、愚痴，因此对“自”方生起贪执，对“其他”方生起瞋恨，这种迷乱、错乱的心使我们积集了许多恶业。当我们能够回遮、净除这些愚痴、错乱时，那么我们基位本具心的实相便能够现前，这时候我们便被称为佛陀。

我们身、语所作的任何事情到底是善抑或是恶业，最终还是取决于我们的发心与思维方式。

譬如有人兴建了一所足以容纳上万位僧人的寺院，并围绕着寺院搭建了一百座佛塔，每天供养僧众的膳食，当中花费了大量金钱，但是假如他的发心不清净的话，也不算上是一项善行。

譬如有人[并]没有驻留于寺院内，也没有进行闭关，但是他也能够以清净发心工作利益他人，例如医院当中的护士有真实的发心利益病人，因此即使她并非身处寺院当中，或进行闭关，也能够从所从事的这些工作当中累积广大的善业。

若有些人离开了家庭进入闭关[关房]，但其心并没有向善，继续追逐贪执、瞋恨的妄念，即使身体置身于关房内，但是心仍然充满着烦恼，那便等同并没有如法修持佛法，纵有修行的形象都是在累积堕落地狱、饿鬼、畜生道的因。

也有一些人纵然置身于闹市当中，与家人一起，表面上是从事世间的工作，但是他们的心能够切合佛法的要点，精进地调伏自心，那么即使他们是在家人也能够获得成就，[过去便]有很多这些例子。

我们如果能够将心转向善的话，我们的身、语、意都能够积集广大的善业。如果我们的的心朝着贪瞋、烦恼的话，那么不论外相是如何的听闻佛法、兴建寺院、进行闭关等，这些行止无论如何怎样都不能转化成为善业。那不单不会成为善业，反而会为自己累积大量恶业，所以若大家都希望可以有一个好的结果的话，便应该精进将心转向善，心能够向善的话，我们所修持的法门都会变得清净。在我们人生当中，何时能够将心转向善，那个当下便会是饶富意义、有利益了。

因应不同的情况，我们转化自心也有很多不同的方法。

有些人见到上师、闻法便已能够转化自心，有些人是从患上重病、遇到很大的困难而转化自心，有很多不同的情况。总言之，在我们人生当中，能够令自心产生最大转变的便是对自己有最大恩德的上师。

在汉传佛教中，会将最初为自己传授皈依戒的师父看成最重要的，当中或有非常重大的原因。或许是因为我们最初不认识三宝、因果，实在是愚痴，而接引我们皈依的师父往往便是最初为我们介绍三宝的功德，讲说因果规则细节，因此他便成为对我们最重要的人[师父]。

在过往噶当派祖师阿底峡尊者便以能够让自己相续当中生起大宝菩提心的上师、能够教授此方法的上师作为自己最重要的上师，阿底峡尊者有不可思议多的上师，每当提及到上师的名号时，他都会于心间恭敬合掌，但是一谈及他的其中一位上师即金洲大师时，他便更将双手放到头顶上面去，感动流泪。弟子便问起，为何尊者只会对其他上师的名号于心间合掌，但是提到金洲大师便将双手放到头上去，并且流起泪来呢？尊者便回答，自己上师们的功德都是没有分别的，但是自己现时相续之中能够生起些许菩提心，主要是由于金洲大师的恩德，因此他对尊者的恩德是不可思议的大。

在噶举派传统当中指出，能够向自己直指心[性]，并且让我们能够认持自心的便是最重要的上师。总言之，我们需要将这狂乱的心改变过来，要修正我们狂乱的心并不容易，不论上师的地位高低、名气大小如何，哪一位能为自己说法，并令自己人生出现最大改变的，便是对自己最大恩德的上师。有些上师证悟很高，很大力量，即使一举手一投足便能改变我们的心，是有这个可能性的。

我们最明了自己的心是何时、如何、怎样转化的，[那么]即使只是绕塔、绕寺，实义也是为了修正自心；顶礼、供养、修行也是为了修正自心；跟不同的上师见面、听闻不同的教法都是为了修正自心；要明白这一重点是非常重要的，不然的话，那会是非常危险。

有些人绕塔、绕寺完全不去想修正自心，只顾着拍照，放到网上向他人炫耀；或者跟上师见面便是要看他是否有名望，见到著名的上师时也是顾着拍照，之后便在友侪之间，或将照片放到网上去炫耀。

于是自己用了好几个月时间到圣地，跟这些上师见面，但是自心却完全没有转化过来。当问到他做了那么多的事情，自心有甚么转变的时候，他便答道完全没有想到这方面，因为一开始并没有计划要修正自心。

大家都只顾着向朋友展示这个是佛陀成道的菩提迦耶、那个是佛陀初转法的瓦拉纳西、另一个是佛陀涅槃的拘尸那罗等，总言之就是拼命地夸耀着；又向友人展示自己与那些尊贵法王们的合照，展示一番后，便觉得自己十分有面子、很威风。其他一些不认识佛法、新入门的法友见到会觉得您[曾]到圣地印度，与某些大德善知识见面，十分利害，自己听到别人称赞时，还以为自己十分了不起。但是最终还是没有明白法义，也没有做到修持佛法所需要的转化自心。

因此有些时候当与法友们能够互说好话时，便觉得十分愉悦；但是有些时候，一旦有甚么不称心如意的话，便马上向法友动怒、生气，与法友生起冲突，那是因为自己平日并没有转化自心、没有修习安忍的缘故，因此一旦有事情发生时，自心的烦恼便会显现出来。

我们从无始轮回自今，一直便是三毒或五毒烦恼为自己带来如此多的困难、痛苦。但是一切有情都具足自心实性，即如来藏。我们对于种种的实况不清楚，但是[其实]都具足了能够了解种种实况的智慧；我们内心当中本来具足能够救拔自己父母、亲友，乃至面对任何困苦的生灵的悲心；有时遇上困难、痛苦，但其实我们心中本来具足能够看淡这些痛苦的安忍。

心的自性一开始便已具足慈心、悲心、安忍、宽广等等的功德，只是有些时候，我们五毒烦恼的力量太大，那时候，智慧、慈悲等的力量便好像相对较微弱，无法显露出来，因此我们便会感到痛苦。

我们能够将心中本具的智慧、慈悲等良善功德一直向上增长，并且将贪执、瞋恨、愚痴、嫉妒、我慢的烦恼一直减少，乃至消除，这种做法便是所谓的调伏自心，或修正自心。

当我们相续当中出现烦恼的时候，会令到自己不快，内心感到混乱，也会造成自己与他人痛苦，还会令我们造作恶业，造成短期和长期的困难与痛苦，因此首先我们应该要知道烦恼的过失，这一点是十分重要的。

而当我们的相续之中能够生起好的素质的时候，便能够安住于平静和快乐之中，也能够如实看清实况时，便不会对取舍感到那么愚昧，也能够利益其他众生，能够承

办短期和长期广大的利益、安乐，因此当我们能够明白优良功德的素质所带来的种种好处时，要作出明智的取舍时，便会变得十分轻易。

我们要修正自心，并不单只是要听从上师的话，也要每天努力修持，当中能够采用很多方法。

例如密勒日巴尊者在山洞修行时，完全没有任何如糌粑之类的食物，主要靠进食山上的植物维生。有次他收集这些植物后，走路途中，由于脚甲长久没有修剪而变得十分长，因此便被石头绊倒，令到他将盛载所有食物的瓶器摔破了。

假若我们只拥有一个容器，例如要用来盛载清水来饮用，不小心将容器打翻的话，定当会哭起来，因为有了容器便连水也无法盛载；假若大家只有一部电话，电话摔破了，人便会疯起来，不知如何是好。

密勒日巴尊者便说一两分钟前容器还未被打破，但在一两分钟后便被摔破，容器摔破前后的时间十分短促，但是这事件却成为教导他无常的一位非常优秀的老师，对它有很大的恩德。

我们十分难以生起对于无常的感受，如自己会死亡，不会想到自己会死去的，想着能够长时间享用自己的受用。但是尊者打破了这个陶土制造的容器却使无常警醒了他，这个陶器提醒了尊者有如他的身体一样随时都会死亡的，因此这个陶器便变成一位导师，提醒尊者无常，自己随时便会死亡，当下该修行。

譬如我们于公司上班，昨天是朋友，情况改变后，今天可能成为敌人。如果情况是如此的话，我们也能够将之转化成为教导无常的导师，这对于我们改变自心，是有莫大的裨益的；假若昨天还好好的在公司工作，而第二天便失去了工作，即使遇上这种事情的时候，我们都能够将之视为提醒自己无常的老师，这也对自己修心有很大的裨益；我们之前仍然与家人谈笑风生，但是之后又有争执，当遇到这种情况时，我们还能够视之为无常的警示的话，将之与自己的修行结合，这也有裨益的；昨天自己健康还好好的，但是今天便肚痛，遇上这种遭遇时便与修行结合；我们每天于外在[世间]遇到各式各样的情况，生起各种的感受，如果懂得善用这些机会的话，都可以将它们转化成为修心的方便或助伴。

如果我们不懂得将这些情况转化自心的话，那么所有的际遇都会变成令我们生起我慢、烦恼的方便。有一些人修行了好几年，但是自心并没有得到转化；即使完成了闭关三年，但是内心想着，自己因有进行闭关而有别于别人的话，生起我慢，那便

变成了不如法；如果不修正自心的话，即使说自己见过那些上师，或领受过怎样的法门，但是仍然没有明白法义，只会成为增长我慢的因。

因此冈波巴士大师曾亲口开示说，假若我们不如法行持佛法的话，佛法都可成为[堕落]恶趣的因。我们一切的长短期的困难、痛苦都是源于自心不寂静、五毒烦恼，因此致力用一些方法减少、断除这些烦恼，是非常重要的。

我们能够生起对于一切有情无造作的慈悲心、增上意乐菩提心的话，这些都是我们将来能够成就三身佛果的种子。最重要的是，我们现在该让内心已具足的慈悲种子一直发芽、生长，再没有甚么比这一点更为重要了。

以上所讲述一切的利弊都是取决于我们能否调伏自心、修正自心。

所以我们不该跟风一直追逐一些著名的大师，然后与其他人一样一起一窝蜂涌着走去拍照，接着上载至网上，四处宣扬、炫耀。

最重要是要调伏自心，我们最清楚到底自心是否[已经得到]调伏、内心在想些甚么，因此我们不应欺骗自己，而该专注于调伏自心上，这方才是修学佛法的命脉。

今晚的开示便到此为止。

- 完 -