

堪布仁波切 格桑尼瑪 直播開示
〈調伏自心的重要和方法(8)〉
2020 年 10 月 27 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 27 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(8)〉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 (8)

請大家思維：為了要將等同虛空邊際那麼多的有情眾生安置於解脫、無上正等正覺的大寶佛陀果位的緣故，而要如法聽聞正法，要如此[這般]生起清淨的發心。

今晚會開示甚麼佛法？就是我們真實的導師世尊佛陀所開示的「自淨其意，是諸佛教」，佛陀開示調伏自心的方法，今晚堪布仁波切會為大家作開示。

在內道佛教的傳規之中有所謂八萬四千法門，將導師佛陀所開示的法門歸攝起來的話，便全部皆為調伏自心的方便。

在我們世間當中，有信仰宗教與不信仰宗教的兩類人。在信奉宗教的人當中，也有承認造物主和不承認造物主兩類，承認造物主的信徒認為一切苦樂、好壞的遭遇都是由他們的神明所製造與控制，所以這些信徒何時何地都只可以祈願，除此之外，別無他法。

但是我們大悲佛陀不承認有造物主，那麼如果不承認造物主的話，我們便會問道，外在的器世間和內在的有情是從何而來的呢？

導師佛陀所講的就是，外在器世間與內在有情均是由眾多因緣和合而生，因此一切事物都是緣生緣起，所以如果我們想消除果，便要消除[這個]果的因。

所以佛陀最初轉動四諦法輪的時候，他開示道：「苦當知」，就是現在我們需要認知痛苦的果，知道現在如何多麼的痛苦、麻煩、困難，毫無快樂可言。當我們知道苦的果之後，若光說著：「我很苦惱」、「我有很大的困難」、「我感到不快樂」，並沒有任何助益。我們若要消除苦果的話，便要觀察造成苦果的因。

苦果是因何種的因而起呢？

佛陀開示指出，它是從業與煩惱而起的，倘若我們斷除業與煩惱，便是斷除痛苦的因，因此佛陀接著為苦的因進行開示，那便是集諦，這個開示便是「集當斷」。

此外我們每人都希望有一個寂靜、圓滿、美好的果，[這一種果]那就是解脫以及一切智的果位，能夠完全平息一切痛苦，並且能夠廣大圓滿。我們希望獲得這種恆久、不變的安樂，但也需要永遠遠離痛苦，有沒有可能做到？有甚麼方法可以做到？

我們[的確]是有方法可以獲得這個果[位]的，當中是有斷除痛苦的方法的。

如何可以獲得這種果？那就是需要能夠如實了知一切諸法實相的智慧，以及以大悲心作為方便，依止這種智慧與方便雙運的道路，便能夠得到以上所講述的果。

我們如何能夠生起這一種智慧與方便呢？如何斷除心中所具有的煩惱呢？

一切有情心的自性都是無垢，本來清淨，眾生本來便具備這種心的實性。但是我們並沒有確認這種無垢、本淨心的自性，無法把持它，無法安住其中，因內心所出現的微細妄念而追逐外境，這便是一切迷亂、錯亂、痛苦的根本。這一種微細妄念的騷動、分別念的起心動念令到我們無法明白該明解的義理，反而使我們產生一種錯誤的理解，並對之產生執著。

這[些]微細的妄念是如何生起的呢？

[當]心自己的力用、心自己的華彩發起的時候，[我們]卻不知道它就是心的力用、心的華彩，[反而]以為這是自己以外的「他」。[我們]把心的無垢清淨本性執為「我」。騷動的微細妄念使生起「自」和「他」的分別念，這樣的自他分別念做成對「自」方貪著，對「他」方瞋恨，就這樣生起貪瞋妄念。依著對「自」方貪愛，生起嚴重貪愛，執「自己」和「自」方為「我」，便對[「自己」以外的]視

為「他」方，對「他」方的出現生起妒忌。同樣地，依著「自己的」德能、名聲和富饒，覺得比其他人優勝，而生起驕慢。

實質的情況是，我們心的自性、體性是空的，心的本質是空的，但並不是空無、單空，是一種能夠清楚了解情況的清明性，在此基礎上，不過是心的力用或心的遊戲，而有種種無礙展現的顯相，[力用和顯相]並不是彼此各異，而是明空雙運的。

我們躁動的意識沒有了知自心的本性真實狀況，反而執[自心的本性真實狀況]為「自」、「他」二處，變成貪瞋、妒忌、我慢等等的妄想，[是]與真相不相符的、顛倒的感受。

上述所講的為一種錯亂，但是我們認為所想起的「自」與「他」概念，對貪愛、瞋恨的妄念都是真實、是符合實況，並不知道自己是處於錯亂當中，這種情況便有如我們在這邊擺放了一幅十分大的水晶石，然後有一隻老虎走過來，牠看到自己在晶石當中的投影、映像，但並不知道那[影像]原來是自己，[反而]認為是有另一隻老虎來了，於是便朝著晶石的投影衝過去，想著要和它打起來。

有一個故事是這樣的：從前，在不丹窮鄉僻壤中住著一對父子，兒子的長相與父親的很相近，然而村中根本並沒有鏡子、晶石或玻璃的物品可以用來映照事物，因此每人從來都無法得見自己的樣子。

這名兒子長大後，娶了妻子，隨著他一直長大，父親也因年紀老去而身故，因此他只曾見過父親的樣子，但就從未見過自己的模樣。有一天，他到了山上發現了一些晶石，便將晶石拾起來，晶石便很自然將他的樣子投放出來，而他的長相與父親相近，接著他便想自己的父親是在晶石當中，並不知道影像原是自己來的。由於他多年沒有再見到他的父親，因此便感到很高興，並開始與晶石說起話來，不論到哪裏他都帶著晶石和自己一起，只要惦念父親時，便將晶石拿出來。

他的妻子經常見到丈夫拿著一些東西不知是何事，便因此生疑，感到十分好奇，問丈夫取那塊晶石來看，但是丈夫拒絕了，太太反而生起更大的疑心，於是便把晶石搶過來，弄了好一陣子後，終於將晶石搶到手上，她拿著如同玻璃一樣的晶石時，她的影像便很自然地從玻璃中投放出來，但她不知道晶石中的投影是自己，還以為是另外一名女子，便罵丈夫是否常拿著晶石看另外一位女人，問道丈夫是否喜歡這名女子，夫妻倆於是便吵起來了。

同樣地，對於輪迴當中種種的現象，我們不知為自心的顯現，即一切現象都是自顯，並執著自他二元的分別，因此便一直於輪迴當中流轉。對於這些自心顯相，假若能夠有指引，或自己能夠仔細思維的話，便會明白這些顯相都是自己的迷亂，並且知道這些迷亂是有方法能夠迴遮、斷除的。

由於我們因為不知實況，對實相無知、無明、愚癡，因此對「自」方生起貪執，對「其他」方生起瞋恨，這種迷亂、錯亂的心使我們積集了許多惡業。當我們能夠迴遮、淨除這些愚癡、錯亂時，那麼我們基位本具心的實相便能夠現前，這時候我們便被稱為佛陀。

我們身、語所作的任何事情到底是善抑或是惡業，最終還是取決於我們的發心與思維方式。

譬如有人興建了一所足以容納上萬位僧人的寺院，並圍繞著寺院搭建了一百座佛塔，每天供養僧眾的膳食，當中花費了大量金錢，但是假如他的發心不清淨的話，也不算上是一項善行。

譬如有人[並]沒有駐留於寺院內，也沒有進行閉關，但是他也能夠以清淨發心工作利益他人，例如醫院當中的護士有真實的發心利益病人，因此即使她並非身處寺院當中，或進行閉關，也能夠從所從事的這些工作當中累積廣大的善業。

若有些人離開了家庭進入閉關[關房]，但其心並沒有向善，繼續追逐貪執、瞋恨的妄念，即使身體置身於關房內，但是心仍然充滿著煩惱，那便等同並沒有如法修持佛法，縱有修行的形象都是在累積墮落地獄、餓鬼、畜生道的因。

也有一些人縱然置身於鬧市當中，與家人一起，表面上是從事世間的工作，但是他們的心能夠切合佛法的要點，精進地調伏自心，那麼即使他們是在家人也能夠獲得成就，[過去便]有很多這些例子。

我們如果能夠將心轉向善的話，我們的身、語、意都能夠積集廣大的善業。如果我們的心朝著貪瞋、煩惱的話，那麼不論外相是如何的聽聞佛法、興建寺院、進行閉關等，這些行止無論如何怎樣都不能轉化成為善業。那不單不會成為善業，反而會為自己累積大量惡業，所以若大家都希望可以有一個好的結果的話，便應該精進將心轉向善，心能夠向善的話，我們所修持的法門都會變得清淨。在我們人生當中，何時能夠將心轉向善，那個當下便會是饒富意義、有利益了。

因應不同的情況，我們轉化自心也有很多不同的方法。

有些人見到上師、聞法便已能夠轉化自心，有些人是從患上重病、遇到很大的困難而轉化自心，有很多不同的情況。總言之，在我們人生當中，能夠令自心產生最大轉變的便是對自己有最大恩德的上師。

在漢傳佛教中，會將最初為自己傳授皈依戒的師父看成最重要的，當中或有非常重大的原因。或許是因為我們最初不認識三寶、因果，實在是愚癡，而接引我們皈依的師父往往便是最初為我們介紹三寶的功德，講說因果規則細節，因此他便成為對我們最重要的人[師父]。

在過往噶當派祖師阿底峽尊者便以能夠讓自己相續當中生起大寶菩提心的上師、能夠教授此方法的上師作為自己最重要的上師，阿底峽尊者有不可思議多的上師，每當提及到上師的名號時，他都會於心間恭敬合掌，但是一談及他的其中一位上師即金洲大師時，他便更將雙手放到頭頂上面去，感動流淚。弟子便問起，為何尊者只會對其他上師的名號於心間合掌，但是提到金洲大師便將雙手放到頭上去，並且流起淚來呢？尊者便回答，自己上師們的功德都是沒有分別的，但是自己現時相續之中能夠生起些許菩提心，主要是由於金洲大師的恩德，因此他對尊者的恩德是不可思議的大。

在噶舉派傳統當中指出，能夠向自己直指心[性]，並且讓我們能夠認持自心的便是最重要的上師。總言之，我們需要將這狂亂的心改變過來，要修正我們狂亂的心並不容易，不論上師的地位高低、名氣大小如何，哪一位能為自己說法，並令自己人生出現最大改變的，便是對自己最大恩德的上師。有些上師證悟很高，很大力量，即使一舉手一投足便能改變我們的心，是有這個可能性的。

我們最明瞭自己的心是何時、如何、怎樣轉化的，[那麼]即使只是繞塔、繞寺，實義也是為了修正自心；頂禮、供養、修行也是為了修正自心；跟不同的上師見面、聽聞不同的教法都是為了修正自心；要明白這一重點是非常重要的，不然的話，那會是非常危險。

有些人繞塔、繞寺完全不去想修正自心，只顧著拍照，放到網上向他人炫耀；或者跟上師見面便是要看他是否有名望，見到著名的上師時也是顧著拍照，之後便在友儕之間，或將照片放到網上去炫耀。

於是自己用了好幾個月時間到聖地，跟這些上師見面，但是自心卻完全沒有轉化過來。當問到他做了那麼多的事情，自心有甚麼轉變的時候，他便答道完全沒有想到這方面，因為一開始並沒有計劃要修正自心。

大家都只顧著向朋友展示這個是佛陀成道的菩提迦耶、那個是佛陀初轉法的瓦拉納西、另一個是佛陀涅槃的拘屍那羅等，總言之就是拼命地誇耀著；又向友人展示自己與那些尊貴法王們的合照，展示一番後，便覺得自己十分有面子、很威風。其他一些不認識佛法、新入門的法友見到會覺得你[曾]到聖地印度，與某些大德善知識見面，十分利害，自己聽到別人稱讚時，還以為自己十分了不起。但是最終還是沒有明白法義，也沒有做到修持佛法所需要的轉化自心。

因此有些時候當與法友們能夠互說好話時，便覺得十分愉悅；但是有些時候，一旦有甚麼不稱心如意的話，便馬上向法友動怒、生氣，與法友生起衝突，那是因為自己平日並沒有轉化自心、沒有修習安忍的緣故，因此一旦有事情發生時，自心的煩惱便會顯現出來。

我們從無始輪迴自今，一直便是三毒或五毒煩惱為自己帶來如此多的困難、痛苦。但是一切有情都具足自心實性，即如來藏。我們對於種種的實況不清楚，但是[其實]都具足了能夠了解種種實況的智慧；我們內心當中本來具足能夠救拔自己父母、親友，乃至面對任何困苦的生靈的悲心；有時遇上困難、痛苦，但其實我們心中本來具足能夠看淡這些痛苦的安忍。

心的自性一開始便已具足慈心、悲心、安忍、寬廣等等的功德，只是有些時候，我們五毒煩惱的力量太大，那時候，智慧、慈悲等的力量便好像相對較微弱，無法展露出來，因此我們便會感到痛苦。

我們能夠將心中本具的智慧、慈悲等良善功德一直向上增長，並且將貪執、瞋恨、愚癡、嫉妒、我慢的煩惱一直減少，乃至消除，這種做法便是所謂的調伏自心，或修正自心。

當我們相續當中出現煩惱的時候，會令到自己不快，內心感到混亂，也會造成自己與他人痛苦，還會令我們造作惡業，造成短期和長期的困難與痛苦，因此首先我們應該要知道煩惱的過失，這一點是十分重要的。

而當我們的相續之中能夠生起好的素質的時候，便能夠安住於平靜和快樂之中，也能夠如實看清實況時，便不會對取捨感到那麼愚昧，也能夠利益其他眾生，能夠承

辦短期和長期廣大的利益、安樂，因此當我們能夠明白優良功德的素質所帶來的種種好處時，要作出明智的取捨時，便會變得十分輕易。

我們要修正自心，並不單只是要聽從上師的話，也要每天努力修持，當中能夠採用很多方法。

例如密勒日巴尊者在山洞修行時，完全沒有任何如糶粍之類食物，主要靠進食山上的植物維生。有次他收集這些植物後，走路途中，由於腳甲長久沒有修剪而變得十分長，因此便被石頭絆倒，令到他將盛載所有食物的瓶器摔破了。

假若我們只擁有一個容器，例如要用來盛載清水來飲用，不小心將容器打翻的話，定當會哭起來，因為沒有了容器便連水也無法盛載；假若大家只有一部電話，電話摔破了，人便會瘋起來，不知如何是好。

密勒日巴尊者便說一兩分鐘前容器還未被打破，但在一兩分鐘後便被摔破，容器摔破前後的時間十分短促，但是這事件卻成為教導他無常的一位非常優秀的老師，對它有很大的恩德。

我們十分難以生起對於無常的感受，如自己會死亡，不會想到自己會死去的，想著能夠長時間享用自己的受用。但是尊者打破了這個陶土製造的容器卻使無常警醒了他，這個陶器提醒了尊者有如他的身體一樣隨時都會死亡的，因此這個陶器便變成一位導師，提醒尊者無常，自己隨時便會死亡，當下該修行。

譬如我們於公司上班，昨天是朋友，情況改變後，今天可能成為敵人。如果情況是如此的話，我們也能夠將之轉化成為教導無常的導師，這對於我們改變自心，是有莫大的裨益的；假若昨天還好好的在公司工作，而第二天便失去了工作，即使遇上這種事情的時候，我們都能夠將之視為提醒自己無常的老師，這也對自己修心有很大的裨益；我們之前仍然與家人談笑風生，但是之後又有爭執，當遇到這種情況時，我們還能夠視之為無常的警示的話，將之與自己的修行結合，這也有裨益的；昨天自己健康還好好的，但是今天便肚痛，遇上這種遭遇時便與修行結合；我們每天於外在[世間]遇到各式各樣的情況，生起各種的感受，如果懂得善用這些機會的話，都可以將它們轉化成為修心的方便或助伴。

如果我們不懂得將這些情況轉化自心的話，那麼所有的際遇都會變成令我們生起我慢、煩惱的方便。有一些人修行了好幾年，但是自心並沒有得到轉化；即使完成了閉關三年，但是內心想著，自己因有進行閉關而有別於別人的話，生起我慢，那便

變成了不如法；如果不修正自心的話，即使說自己見過那些上師，或領受過怎樣的法門，但是仍然沒有明白法義，只會成為增長我慢的因。

因此岡波巴士大師曾親口開示說，假若我們不如法行持佛法的話，佛法都可成為[墮落]惡趣的因。我們一切的短長期的困難、痛苦都是源於自心不寂靜、五毒煩惱，因此致力用一些方法減少、斷除這些煩惱，是非常重要的。

我們能夠生起對於一切有情無造作的慈悲心、增上意樂菩提心的話，這些都是我們將來能夠成就三身佛果的種子。最重要的是，我們現在該讓內心已具足的慈悲種子一直發芽、生長，再沒有甚麼比這一點更為重要了。

以上所講述一切的利弊都是取決於我們能否調伏自心、修正自心。

所以我們不該跟風一直追逐一些著名的大師，然後與其他人一樣一起一窩蜂湧著走去拍照，接著上載至網上，四處宣揚、炫耀。

最重要是要調伏自心，我們最清楚到底自心是否[已經得到]調伏、內心在想些甚麼，因此我們不應欺騙自己，而該專注於調伏自心上，這方才是修學佛法的命脈。

今晚的開示便到此為止。

- 完 -