



自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載 5)

『自我教言』不只是入門的導引，更是久修行者的一面好鏡子，去反省及自我教言，為佛學及修行態度的明確指引，去除很多謬誤及修道上的倒見。書內一再強調聞思的重要性，正是建立『正見』的要素。

所以我們應當恆時觀察內心，當自己受到誹謗或獲得讚歎恭敬利養的時候，請立即觀察自己內心的狀態！當你與別人相處時，請觀察自己內心有沒有貪、瞋、癡、嫉妒、我慢等這些煩惱，如果此時清清楚楚地明白自己的相續中，不但存在著如此眾多的煩惱，而且還非常深重，那就說明你的境界並非那麼深不可測。我們也應再三地觀察，看看遠離分別念的寂止和現見實相的勝觀，在自己的相續當中有否進步？

有些人認為自己遠離了世間八法，並以此經常自讚誇他，其實這種行為本身就是最大的世間法。實際上，這種人受世間八法的纏縛一點也不亞於他人，如有些人在別人的供養面前，他都表示不需要，然而在內心裡卻是渴著供養，這就是世間八法。別人為你安立了一個法座或位子時，自己也不願意坐在上面，這也是世間八法。有些出家人特別執著，好像不需要任何人恭敬，這也是世間八法。在他人面前表現得特別謙虛，以此表明自己遠離了世間八法，這樣人人會讚歎我，但其實這就是世間八法的一個標誌。

在大乘，若自己戒律真正清淨，看見別人犯戒會生起悲心；在小乘，若自己清淨戒律而又生傲慢，這也屬於犯戒。以自己清淨戒律生起傲慢心，讚歎自己和誹謗別人，以為自己很了不起，而某某人已經犯戒了，其實這就是真正的破戒者。所以，若別人犯戒了，我們一般不能隨便傳講。

有些人以為自己見解高深，以此為傲看低他人，這正是危害見解的毒藥，因為真正證悟了正見的人現見一切諸法為清淨。有些人認為自己已經證悟了，其實這種人的見解也不正。如果真正是見到本性的瑜伽士，比如我在十八歲的時候，當時在德格有一個老人叫索甲，他以前是一個平凡的人，眾人根本不知道他會有修行的境界，但當他圓寂時，真正成了大虹身。

在大圓滿大史中也講到了他的故事，所以證悟本性也不一定隨便宣示別人。

若心相續中對世間的一切瑣事興趣索然，這是真正的厭世心。但是自己好像是不吃不喝、修持苦行，內心以為自己高人一等，並貶低誹謗別人，這就不是厭世心。

精通一切諸法的密要，對各種宗派無有任何貪瞋，這也是一種證悟，阿底峽尊者說：「如果知道一切論典為竅訣，這是最大的一個證悟。」有些人認為自己的智慧非凡，於是狂傲我慢，輕視他人，自讚毀他，這種人的人格也不能算是高尚，更談不上修行了，這只是愚人的一種習氣和標誌而已。我想若真正具有智慧，你對大圓滿、大手印在本性上應該有一定的證悟，或者對顯宗、密宗的經典能精通無礙，這樣你可以稱為是智者。

有些人稍微學習過高僧大德的論典，如對薩迦派及其他宗派的各種說法有了大致的瞭解，這時他就特別傲慢，自以為學識淵博、智慧高深，其實他誹謗佛法倒是確實不一般，這就只是造罪業而已，對自己心相續的改善和未來的前途起不到任何實際的利益。

未登地之前，不要隨心所欲對各種宗派之間的辯論下結論。比如，宗喀巴大師本來是文殊菩薩的化身，可是有些凡夫小人也經常誹謗宗喀巴大師的善說。高僧大德之間互相辯論是完全可以的，而我們作為凡夫小人也別要模仿聖者菩薩獅子們的行為，則是有掉下深潤粉身碎骨的危險。

又比如，榮敦西夏格堅造有《現觀莊嚴論》的講義，其中他說第八地菩薩以前的境界是我自己的境界，八地後的境界則全是依憑教證而來。但現代的一些愚人，也妄評榮敦的《現觀莊嚴論講義》有錯謬之處。

我們獲得一個人身寶，尤其是作為寧瑪巴教法的後學弟子，當然有必要把自宗教法搞通

弄懂，在不離正知正念的基礎上，也可以做一些相應的辯論，但是千萬不能誹謗他宗。好像諸佛菩薩無法解釋清楚，高僧大德也不能詮釋，而我聰明過人能了解這些章句，這種說法本身是極端錯誤。若你真正證悟了法界，一切諸法的本相自然會了知，就像明眼人現量會看見面前的色法，而不會像你現在道聽途說般地講辯一些是非那樣。

在佛經中講，不應觀察他人過失，相反，應當經常反省自己的過失，觀察自己的相續是否與佛法相合，這樣精進地修持妙法。為何還要觀察別人的過失呢？

不管修學任何一個宗派，自己宗派的觀點必須精通。我們在座的大多數人，全部是佛陀和寧瑪巴的後學弟子，因此我們一定要掌握見修行的關鍵密要，此外，就沒有必要破斥嘎單派、薩迦派和世間各宗派的觀點，這一點大家一定要注意。不破斥其他的宗派，也不要誹謗他人，如果恆時默默地修持自心，最終就會戰勝一切外魔。

雖然自己沒有貪求名聲之心，但在必要的時候也需要適當的讚歎和辯論。此時，辯論是為了滿足人們或是針對某些具信者而設施；有時，為了摧毀某些人的傲慢，也可以讚歎其功德。如巴楚仁波切本不願自我吹捧，但有時為了利益眾生，也會讚美自己的功德。因此，有些上師為了對眾生或對佛法有利，有時候也顯示各種功德或讚歎自己，這些都是有必要的，而我們就不能對此生起邪見。

某些高僧大德在名聲地位特別穩固時，就像以前的文殊菩薩，他為了引導某些外道的眾生，也是在表面上假裝誹謗過釋迦牟尼佛一樣，這是有甚深的密意。

在各個宗派之間，可以運用真正的理證和教證進行辯論，這從以前的傳承上師一直到現在都有這個優良傳統。為了顯示取捨，既可以

辯論，也可以破立，但此時不能懷有貪瞋而應以恭敬心來互相辯論。

為了知道哪些該捨，哪些該取，我們也可以自我讚歎。為了利益他人，雖然也可以直接指出對方的缺點，但是千萬不能以貪瞋之心說別人的過失。若是以自私自利的心來讚自毀他，這種行為本身就是最大的一個過失，我們無法了知他人的相續，而對自己的舉心動念卻是一清二楚，猶如自照鏡子，因此，為了防範過患、增長功德，我們應隨時觀察自己的相續。世人從不知足少欲——對安樂享受不知道滿足，對財產也不知足。當得到點滴財產的時候，還想攫取更多的財產，哪怕整個大地上所有的財富都屬於他一個人擁有，心裡仍不滿足，有如此劣心的人應該對自己厲聲地呵斥。

雖然眾生心中有無窮無盡的分別念，但卻無絲毫的實義，它們全都是煩惱和痛苦的本性。這些分別念就像水中的波紋一樣，如果不善加對治，而讓它自然生起，那永遠也沒有盡頭。就像是孩童用木塊和沙石作遊戲，始終沒有滿足，永遠不會捨棄，就這樣在無意義的分別念當中一直散漫著。所以，對於以前惡劣的習氣和所有的煩惱分別念，我們一定要用智慧立刻加以對治，將它們全部斷除。

如果沒有長期堅持精進修持，那無始以來的習氣不但難以改掉，而且前面得到的少許智慧也難以鞏固，非常容易消失。所以我們對善法和聞思修應當盡心盡力地去行持。如果自己沒有痛下苦功，就無法獲得功德，所以一剎那也不要散亂，就這樣年復一年、日復一日精進地修持，一定要不間斷地修持！

如果僅是修持而不斷除分別念，也不可能現前清淨的禪定和智慧。所以為了將自己的境界越來越增上殊勝，務必要斷掉一切惡劣的分別念，為此我們應住在寂靜的地方，經常要觀察自己的心。

(未完 ... 待續)