



自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載 6)

『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。

貪欲強烈的人，就像餓狗一樣。大家知道，餓狗白天晚上都是在為了自己的飲食而到處奔跑。那些不知足少欲的人就是如此，其內心始終存有一個貪心。或希求異性朋友、或名聲、或財富等等，分別念層出不窮。追求而未得到時，心裏異常苦悶痛苦，得到後心裏也是一點不滿足，猶如在火上澆油，貪欲的火焰反而愈加盛燃。也像夢中求水，喝了又喝不管喝多少也非常乾渴。若能將自己的貪心斷掉，則沒有如此劇烈的痛苦，所以我們應該精進於斷除自己的貪心。

要斷除自己的煩惱，就需要長時間地依止上師聞法，僅只聽一、二天的法，就不會得到明顯的利益。

有些人喜歡坐在山洞或樹下，這時鬼神就已經盯上他了，有些鬼神專門對此種人造違緣，以後極有可能會精神失常，這非常危險。雖然在佛經裏說要依止寂靜的地方，但前提必須首先依止上師相當長時間，斷除一切疑惑，比如對寧瑪巴的所有教典精通以後，才可依止寂靜的地方掩關修持。否則，對教理一竅不通，對上師也沒有虔誠的恭敬心，如此一個人在寂靜的地方修持就不可能得到任何利益，甚至還會有生命的危險。

我們再對此問題深入探討，一個修行人要到寂靜處修持，需要具足相當多的條件和要求。第一，他必須要恭敬上師，恆常修上師瑜伽，若能一心一意地祈禱上師，就不會有任何鬼神的違緣；然後，對大悲心也必須要修持，如果相續中真正生起大慈大悲的菩提心，那鬼神也不會加害。我們不管是修斷法還是修其他的任何法，依止上師都非常重要。

我希望大家不要一開始就住在山洞等無人寂靜的地方，首先應該依止具有法相的上師，認真聽聞佛法，最好不要離開聞思修。我這裏意思並非讓大家聞思一生而不要修行，但一輩子都在盲修瞎鍊而不聞思，這也是一種邪道。

釋迦牟尼佛在經典中指出，聽聞一堂課的功德也是不可思議。由此有些人可能會想：善星比丘通達三藏，像他那樣的聽聞已相當不錯，像他那樣的精通我們也是不可能，但善星比丘最後還是墮入了三惡趣。其中的原因是，像提婆達多或善星比丘這樣造五無間罪或是對上師生邪見的人，雖然他們已聽聞了佛法，但他們的罪業已把聽聞的功德摧毀了。比如，念觀音心咒的功德雖然非常大，但如果念咒之人殺了母親，那此罪業已經勝伏其善根。希望大家不要造五無間罪，這樣天天聞法，以後一定會往生極樂世界。

現在有些寧瑪巴及其他派別的弟子，認為不必努力聞思而熱衷於修行，以為整天閉起眼睛坐在那裏這才是究竟的修法，對此種說法我不太以為然。有些人說不需要聞思，就像普賢如來一樣修就可以成就了，但這種人也太不自量力，也不琢磨一下，自己是否是普賢如來那樣的根基！希望大家一定要再三地聞法，經常聞思輪迴的痛苦、祈禱上師、對眾生起大悲心、修自他交換的菩提心，這就是最殊勝的一種修行。

在無邊無際難以忍受的輪迴痛苦大海中，雖然暫時呈現了少許安樂，但這些安樂實際上都在引誘迷惑我們的心，就像是妖女的微笑不能相信。在本師傳中，釋迦牟尼佛在往世曾是一位商主，他到了一個羅剎洲，彼洲上的許多妖女就使用各種伎倆和欲妙來引誘他，那些妖女暫時顯得快樂殊麗，但其本性卻都是痛苦和誘惑欺騙。

這些暫時的快樂不僅是痛苦的本性，而且也在剎那剎那地變化，猶如閃電，這就是無常。

我們今天所擁有的財產，明天還是否還繼續存在呢？如今身體健康強壯，將來是否仍然無病快樂，如是等等，這一切都是難以預料的，所以，可謂「諸法如閃電」。人們貪著世間法，如何享受也不會滿足，猶如小孩貪吃甜美的糖果，再三地咀嚼也是嚐不夠。然而，世間上所有的法不管再美妙，也都不存在任何的可靠性。比如，梵天的財富在世間上屬於最為上等精粹，但這些財物以及他們所享受的妙欲也不會永恆，不值得信賴，也是沒有任何實義。

世間上的這些法不管如何千姿百態地顯現，其實都是空性，我們怎麼會對之生起貪心呢？有如是貪心，便會有如是痛苦的因。所以巴楚仁波切說：「當生貪心的時候，立刻就要捨棄它。」《佛子行》中也講，引起貪心的這個事物，必須馬上捨棄。

對於一棵芭蕉樹，當我們以理智逐漸分析它時，就會發現它裏面為空心，沒有一絲一毫的精華實義。如是我們深入細緻地觀察輪迴中的一切諸法，也會發現它們如同是芭蕉樹，所以在整個輪迴中都不存在一個可靠的法。

通過這樣的觀察，得到定解時，自然就不會對善妙的事物生起貪心，對低劣粗鄙的事物也不會產生厭惡之心，對一切法就不會產生粗大的分別念和執著；相反，我們會去希求無變的大樂，即原始的自然本智。

暫時的輪迴並沒有任何東西值得追求，真正值得我們希求的是永恆不變的殊勝智慧。因此，我們一生當中所做的各種瑣事，全都是徒勞無義，比如我們搞建築、做生意等世間法就是毫無意義，口中言說各種不如法的語言也沒有任何意義，然後心裏面產生的煩惱分別念一貪瞋等心也全都是痛苦的因。對於這些身口意的一切世間瑣事，我們應該全部捨棄，從此以後，身體應該作頂禮、轉繞等善法，口應該念誦經咒，心中應該生起清淨心、大悲心，觀修生起次第和圓滿次第。

釋迦牟尼佛在經中指出：若身體做各種世間的事業、口中講各種非語（不如法的語言）、心生起各種分別念，這些都有極大過患。為此，我們應當時時憶念大悲尊者釋迦牟尼佛的金剛語，發願從今以後，一定要好好護持自己的心，斷惡行善。最好在即生就能斷除一切分別念，安住於大圓滿的境界中，即使沒有得到如是境界，至少也應將自己的分別念經常融入於大悲與信心之中。

無風吹動的燈火端直又明亮，若遠離分別念，那我們的心就如無風的燈火，如是在清淨的心當中安住，幸福又快樂，若不遠離分別念，那自己的心始終不會清淨，因此我們的心應當儘量安住下來，不要尋伺、也不要跟隨外境，這樣所有的功德就會自然而然地顯現。猶如澄清的水才能顯現月亮的影子，若一搖動，就現不出任何影像。

這也是為我們宣講一個禪定的修法：自心的分別念，就像是小猴子蹦蹦跳跳，當我們抓住它的時候，必須要以一根正念的繩子來捆住它，否則它一剎那也不會老實安分。因此我們對自己的心應時時刻刻地進行觀察。

如一大國王，在同外境的敵人作戰時，面對著敵人的千軍萬馬，雖然也有失敗的時候，但天天失敗也不太可能。若事先預知將會失敗，他可能更加小心翼翼周密策劃安排。而心中的煩惱能毀壞所有的眾生，此敵軍更為凶猛，它遠遠超過外界的敵人。如果我們真正能依靠殊勝的對治力，與煩惱的敵軍作戰，那最終一定會取得徹底的勝利。可是對煩惱作戰的人，在這個世界上又有幾個？

我們往往不願意與煩惱大敵爭鋒。不去對治時，心的力量顯得相當可怕，但若真正去對它作戰，那自己的心很容易被調伏，貪心瞋心自然會投降。所以希望大家通過觀察自心，把心轉到善法方面來，若不依靠對治，以煩惱染污了自己的相續，那將會毀掉自己已有的全部修行善緣，將來定會感受無量的痛苦。

（未完...待續）

