

自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

（連載 7）

『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。

如在某家庭中，有一個性格惡劣的妻子，整天謾罵吵鬧，家裡人的生活就一直會陷於困境中。同理，如果煩惱存在心中，我們永遠也不會有安樂。一個惡妻，不但會耗盡家財，而且有些男人也因她而喪命，若我們心中的煩惱沒有調伏，則其後果比一個惡妻更為可怕。欲想斷除煩惱，自己有能力做到，而要捨棄惡劣的妻子，一般人不一定有這個能力。

心沒有調伏，則產生百般的痛苦。實際上，世界上所有的痛苦都是從我執和未調伏自心而產生，調伏心則能制伏一切，否則什麼都不能勝伏。如果能調伏自己的心，則能獲得暫時與究竟的安樂，所有的功德也是能圓滿自在。今天我得到一個純金的曼荼，這也是調伏自心的一個標誌。所以為了調伏自己的心，我們應該精進努力地修持善法。

在修持善法中，調伏自己的心最為重要。世間上有些人認為擁有美女非常重要，但這並沒有什麼可重要的。在釋迦牟尼佛時代，阿難陀曾十分貪戀自己的妻子，但當佛陀把他帶到天上後，他才知道妻子的容貌不及天女的千百萬分之一，當時他就不再貪戀妻子了。

所以，擁有美女並不可貴，所謂的美女也就是不淨糞的口袋；登上王位也並不稀罕，所謂的王位也是痛苦和無常的本性。大多數人希望自己健康無病，永遠青春年輕，但這些意義也不太大，如能調伏自己的心，則其價值將遠遠超過世間上的一切。

不管古代還是現在，色達都是一個極為貧窮的地區。現在住在居士林的兩個藏族居士，他們以前認為自己相對比較富裕，可在那時財產也為他們帶來不少麻煩和痛苦。在我們牧區，一般家裡有一大群犏牛，大家就認為這家人寬裕富足，但這些也像夢中的財產一般，都是無常和虛假不實的。不僅一般人，轉輪王也是如

此。比如以前阿闍律國王，他的權勢和財產遍及整個南瞻部洲，但最後也煙消雲散了，所以，如果我們能調伏自己的心，則其意義超過了世間上的王位、無病和名譽等等。

我們聽聞到佛法之後，應該依止寂靜的地方來修持善法。薩迦班智達說：性格惡劣的人住在寂靜的地方也暴躁兇猛，猶如森林當中的猛獸；若能調伏自己的相續，住在大城市裡也是堪能溫和。因此希求得到佛果的人，首先應好好地聞法，之後就會自然而然地生起修行的功德。

如果我們沒有調伏自己的心，那即使長時修持，也不會得到太多的利益。巴楚仁波切在一個教言中講：「調伏心調伏心，用菩提心來調伏自己的人，即使身口沒有做任何善事，這實際上也是對自己和眾生有利。」所以在修習佛法中，調伏自己的心非常重要，表面的行為實際上並不重要，我們應時時刻刻觀察自己的心。

對於痛苦不願意接受，而對安樂則強烈地執著，在安樂當中放逸度日，這種希求安樂和捨棄痛苦的分別念一直在不斷地湧現，我們作為修行人應斷除這種分別念。正在痛苦的時候，最好安住在空性的境界當中，如果做不到，就修持自他交換的菩提心，這樣一來，痛苦也就變成了產生功德的因。若我們不能轉為道用，則一切痛苦和安樂都會成為修道的障礙。

有時候某一種痛苦結束了，自己覺得輕鬆安樂，但另一種痛苦可能會接踵而至。如我想只要心臟病治好了，那其他的病不要緊；但在頭痛的時候，又以為此實在是一大痛苦，若我的頭痛好了，另外一個病也不要緊。實際上，我們面臨的往往是這種情形，自身上一種病痊癒了，接著又產生另外一種病，這樣不斷地遭受各種痛苦。我們的心就像是惡狗一樣，無論

怎樣餵養善待它，它都會傷害我們。但如果我們用菩提心來攝持，觀想代受所有眾生的痛苦，並將功德和安樂迴向，這樣一次的修法也可以積累千百萬劫的資糧，並可減輕自己的痛苦。

世上每個人都有一些願望和目標，但一個願望實現了，還有更多的目標緊跟著，還想追求更多的安樂。比如我們原來的男眾經堂維修完了，還想再修大經堂，大經堂維修完畢，還要重修尼眾經堂，然後又要修建大幻化網壇城，也許以後我沒有死，我還是不會滿足的，只因這些建築與我們的聞思修行有極大利益。世間人的分別念就是這樣，一個願望達成了，馬上又生起一個新的希求心，比如有些人有了房子還需要院子，有了院子還需要花園，這種希求

心永遠也沒有間斷的時候。

整個世間上，希求安樂和厭離痛苦的分別念，乃至我執未盡之前始終沒完沒了。根登群培大師說：「乃至小螞蟻在內的所有動物，都是為了自己的利樂而奔波。」所以我們不要再等待，不要想我明年、後年再修學，現在就立即要開始調伏自己的心。我們的心狡猾多端，不可能從外面來調伏它，自己應該觀察心的本性，然後在沒有任何希冀和疑惑的境界中安住，我們應約束自己的心，不要去希求今生當中的世間八法，成天追求財產，天天生起各種貪心，這樣並沒有很大的必要，應該常使心安住在一個善法當中。

（未完 ... 待續）