



自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載8)

『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。

我們狂亂的心就好比熊熊烈火、飛捲的狂風、海中的波濤或山上滾下來的石頭，直接制止和對抗它則是困難重重，讓它自然停止也不可能，所以我們應該依靠種種的善巧方便來對治自己的心。

修心的方法應該是不緊不鬆，希望大家對三寶應該生起信心，特別是對自己的根本上師要作猛厲祈禱：祈禱上師您心中的智慧完全融入我的心間，願我將來能弘法利生，請好好地加持我的相續。這樣，哪怕是一剎那祈禱自己的傳承根本上師，上師的大悲加持也會對我們有很大的意義。

分別念猶如空中的雲霧，漫無邊際，也像無有阻擋、不斷下流的河水一樣連綿不絕，如是我們不應追隨未來的分別念，而應自然安住於當下內心之本性。分別念，猶如空中飛禽或平原上豺狼的腳印，既尋覓不到，跟隨它又有何義？也如夢中的買賣，雖然有時贏利、有時虧本，但這都沒有什麼意義。所以我們要全部斷盡這些無義的分別念，就必須觀察自心，然後自然安住。

若自己的分別念如風起雲湧，越來越增上，則好像連整個虛空界也無法容納，但只要我們以觀察的智慧去斷除它，那分別念在剎那間將全部消失無蹤。作為一個大修行者，當他一開始觀察自心時，所有的分別念就都融入於心的本性虛空當中，一切煩惱也就消失於法界。

心如幻化的軍隊，與這個幻化軍隊對壘的時候，希望大家不要畏懼，應充滿信心，因為

它本無自性。如果沒有調伏自心，則在三界中會感受無量痛苦，而今生又像閃電，非常短暫、不可靠，所以希望大家再也不要往後拖延，應該儘快去行持。

如果心中存有世間八法，這樣僅在表面上修持正法，持守戒律或是具有一定的智慧，那實際上並無太大意義，所以我們應當一心一意地觀察自己的心。若自心不能安住，就注視釋迦牟尼佛的心間，若產生沉掉，就往上觀他的肉髻，在大手印當中，也有觀文字或標幟，這樣觀想佛在心裡面，就容易調伏自己的心。

在大圓滿和大手印當中，心安住時要觀察，心散亂到外面時也要觀察，總之隨時皆應觀心，這樣就能將所有的煩惱、分別念全部斷除，能取和所取自然消於法界，顯現出覺性的本來面目。

當我們安住的時候，那就像水泡融入水中，所有的分別念全部融入於心的本性當中。以前惹瓊巴與密勒日巴相逢的時候，密勒日巴就幻化出一百匹野馬，然後又從中幻化出了成千上萬的野馬，接著一剎那間這些野馬全都變成一匹，最後這匹馬也融入了法界。當時惹瓊巴已經看楞了，密勒日巴就給他唱了一首金剛歌，意思是講凡夫的一切分別念即是如此。

若心真正能安住，那所有的分別念就會消失於法界；我們若沒有認識其本性，那分別念就會越來越強大。比如，對一個年輕的女子，最好一開始就不要看她，然後不要去想她，也不要與她講話，不要跟她接觸，當內心產生小

小的貪心時，就應該立即斷掉。否則若你跟她接近，與她說話，然後與她一起做一些不清淨的行為，最後你們的後果就會越來越嚴重。所

以，在一切分別念萌發之際，我們就應立即加以斬掉。若有分別念，就不能成就寂止，因為所謂的寂止，就是指斷滅分別念而言。

