



自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載9)

『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。

分別念就像盜賊，一旦認識了它的本來面目之後就再也不會危害我們。又如一個惡人，我們對他越來越好，他就會越來越變本加厲加害我們，如果懲治他或徹底斷絕關係，這個惡人就再也無能為力了。同樣，對於分別念，若我們去對治它，它就會軟弱無能，若因害怕而逃遁，那它反而會緊追不捨，直到擊倒我們為止。

分別念就像惡人，當它來到面前時，如果我們用無分別的智慧去觀察對治它，那它就失去了肆虐的能力，也沒有其他幫凶，它就會束手就擒。所以我相信，只要我們肯下功夫，調伏心也並不困難，只不過我們沒有在這方面痛下苦功而已。

當年我在石渠求學的時候，有一天托嘎如意寶說：「如果我們沒有去調伏，心的力量就會非常凶猛可畏，但如果去調伏它，則會發現它只不過是一隻假老虎。」他又說：「如果你們七天當中，好好地祈禱上師，認真地調伏自己的心，那心的狀況也會與從前有極大的不同。」我對金剛上師的話深信不疑，如果大家真正依此修持七天，到時就會知道這個教言確實非同凡響。

如前一段時間，天寒地冷，寒風凜凜，枯枝籊籊，有如八寒地獄，但過了九九之後到現在開春的時候，就逐漸暖和起來了。分別念也如此，沒有對治時，它是異常冥頑不化，但修持過後，就像今天的天氣，它就慢慢地變得溫暖祥和了。獲得地下的各種寶藏，並無深遠廣

大的意義，但如果我們能調伏心，獲得輕安，則其意義非同尋常。

有些人說，我已經閉關九年了，但修行還是沒有什麼進展和收益。這可能是他們並不通達修法的竅訣，調心的最佳竅訣就是以心來觀察心，這也是大圓滿的竅訣。當然也還有觀佛像、觀文字等其他很多修法。觀察自己的心，祈禱三大傳承上師，讓歷代傳承上師的加持融入你的心間。這個修法就比較簡單易行，並不那麼困難，否則，大圓滿的法就不殊勝了。

比如，在骯髒的洞穴中隱藏有一條毒蛇，如果我們去靠近和貪求它，那痛苦立即就會出現並纏繞著我們。分別念就像是毒蛇，若不將它拋棄，暫時和究竟、今生來世它都會讓我們飽受無窮的痛苦。因此，我們不應隨順這些惡劣的分別念。

分別念猶如猛火，要撲滅這種猛火就必須具有清淨的智慧水。禪定和勝觀好像清淨的甘露水和天人的花園，如果我們去飲用和享受，暫時和究竟的安樂都會得到。即使希望得到天人或人間轉輪王的果位，都需要一顆安祥的心，因此我們就不應去思維一切世間八法，而對即生和來世都有意義的事情，尤其是現見法界和清淨禪定的法，我們應當去思維。正念猶如甘露水，我們應該飲用，分別念猶如毒藥，我們應該斷絕。

我們的分別念飄忽不定，不可捉摸，有時候生起歡喜之心，有時候生起痛苦之心，有時候則生起迷茫無記的世俗意念。如果我們不設

法對治，那它就在無意義當中永遠地流轉，因此為了斷除分別念，我們應精進修持寂止。

若不如是精進地修持，則無始以來串習的分別念很難以療治，若沒有專注修持，始終不可能成就清淨的禪定。因此當內心生起各種分別念，不管是粗的還是細的分別念，我們都不能跟隨，我們應該堅定專注地修持，立即斷除之。

無始以來串習的分別念猶如捲煙，已經成為習慣之後要想直接斷掉決非易事。因此我們要像調馴野馬一樣，通過各種方法逐漸調伏自己的心，經常要以正知正念來守護自己的心，努力使自己現前無有分別的無二智慧。

世間上的任何妙欲，我們從中享受到的安樂都非常微薄，但緊隨而來的痛苦卻是無窮無盡。世間的人們好像並不清楚妙欲的眾多過患，在濁世短暫的人生中，他們日日夜夜地使身心都沉溺在世間的妙欲泥坑中不能自拔。

希求世間妙欲的這些愚笨之人，不但違背上師的教言，也違背了親友們的忠告，他們雖然聽聞了眾多良益真實語，但心裡卻毫不在意。

貪著世間的妙欲，不但能使我們捨棄清淨戒律，也捨棄了已擁有的名譽和財富。實際上希求世間的妙欲，將摧毀自己的一切安樂。仲秋的寒霜摧折美麗的鮮花，妙欲將凡夫暫時和究竟的一切利樂全部摧毀。在短暫的人生當中，這種人把充滿希望的青春時光，就在惡業和無義之中，轉眼間即消耗殆盡。

許多人在年輕的時代，都會以為人生旅程悠遠漫長，但與之恰恰相反，事實上人的一生的確非常短暫，很多老人對此深有感觸。從一歲到十幾歲之間，都是孩童貪執玩耍的時期，

這如夢境一般恍恍惚惚就過去了；然後從十幾歲一直到四十來歲之間，可以算是人生的盛壯時期，但這也轉眼即逝，並且在此期間，經常遭遇病魔等各種違緣，抽不出時間修持善法，也沒有勸別人修持善法，有些人的中年就這樣度過了；等自己年老體衰了，就已經五、六十歲以上，這時候身體也變得極為孱弱，並飽受各種病痛的折磨，心中雖然也想行善斷惡，比如，我心想即使遇到生命危險也是要轉繞一次壇城佛塔，但是身體就沒有這個能力，老年人修持善法就有如是的困難。到年邁體弱的時候，我們會想：我在年輕時應該修持善法，可當時我已經在放逸當中虛度了寶貴人生。到人老時自己一定會生起後悔心，但那時可能已經是後悔莫及！

當貪慾的鐵鉤鉤住了我們的心，那這時對所貪的朋友、財產以及身體等，我們應通過各種方法來了知它的本性，不要被貪慾所役使。因為所有猛厲的分別念都是因各種緣起暫時所生，本性上沒有一個恆定不變的東西，因此只要我們依靠對治法，它就沒有任何能力，取勝於這些分別念也就輕而易舉，痛快淋漓。

對於世間上具有智慧和清淨戒律的堪布活佛等高僧大德，你們應該去接觸和依止他們。如果依止和居住在具足聞思修功德的僧團裡面，那自己就會有一個慚愧心和羞恥心，始終不會有做非法事情的機會。

若一個人依止賢善的上師和善知識，自然而然就會生起一種慚愧之心，當你依止很好的善知識和金剛道友的時候，仍然是放逸而行，那誰能救你呢？即使是釋迦牟尼佛親自來，那你也就像是善星比丘和提婆達多一樣，照樣是要墮入惡趣的。 (未完..)

