

# 初行者实修之关要

普巴扎西仁波切 2015年1月26日于温州

这段时间很多人都说自己在修行过程中，有这样或那样的问题，下面我根据很多人遇到的共同问题，讲解如何实修。

## 法与根机相契合

说到修行，无垢光尊者在《精要明镜》之中曰：“教法乘次无量，入乘之门众多，演说之词聚亦广大。”就是说，由于众生根机不同，我等导师释迦牟尼佛传讲了八万四千种不同的方便法。就好比今天在外面，各式各样的人都要将一个一百斤重的东西提到楼上来。此时有一个经验丰富的人，告诉那个能拿得动一百斤重的人：你下去一次性把一百斤重的东西拿上来；第二个人一次只能拿五十斤，这位经验丰富的老人让他先拿五十斤上来，再下去拿五十斤上来，时间可能比前者更长一些，但最终还是可以把下边的东西提到楼上来；第三个人一次只能拿十斤，这位经验丰富的老人告诉他：你下去把一百斤重的东西分为十份，一次拿十斤，这样跑十趟，就能把下面的东西都拿到楼上来。当然，他的时间可能比前两者更长一些，但终究能把东西提到楼上来。

如同这个比喻一般，我等导师释迦牟尼佛针对不同的根机而传

讲不同的法。但现前很多不了解的人疑惑：为什么我要拿十斤，而另一个人拿五十斤呢？甚至第一个人还能拿一百斤重呢？因为你的力气只能拿十斤重，如果太重，可能伤害你的身体，得不偿失。我们修行也同样一个道理。如同我等历代传承祖师——无垢光尊者所传讲般：“自心与法不相应，则无法调伏烦恼怨敌。”

## 修行要实实在在

当然，我们也恨不得今天就出现成就的象征——头上长个肉髻，涌泉下呈现一个法轮……但再问问自己业及烦恼，可能吗？我们平常也在说：我已经修了多长时间的法，为什么现前烦恼仍旧那么沉重，就充分地说明了你的业及烦恼很沉重。虽然不是说以上的修法没有起到作用，但是与你的业及烦恼对比，做的善事还是少了这么一点，还需要再接再厉。

心中光急躁是远远不够的，急躁可能给自己带来负面影响，是很坏的一个结局。所以，以后在修的过程当中，不要经常说“我已经修了多长时间，因此，我现前为什么见解没有增上？”我们应该先问问自己：名义上可能修了几年的时间，但从真正修行的角度，真正修行的时间有多长时间？只有一年吗？这么可怜的数字，还能让我们达到很高的结果，现实吗？不可能的。所以说平常修行期间，还是要实实在在一些。

## 修法仅具道貌之相，没有丝毫利益

由于我们个人根机不同，修行方法各式各样。像我们在座的很

多人有些喜欢打坐，平常在打坐期间，有各式各样的一些昏沉、掉举侵犯自己的修行。但尽管如此，由于已经知道个人的身份，并且知道如何调顺烦恼等一系列方便，所以即便有昏沉和掉举，在我们的面前，并不算是一个无法超越的阻碍。有些人非常喜欢念诵，总觉得打坐——让看不见摸不着的心清净下来，真是无比的困难。所以想还是散着念诵一些佛号、心咒更好。但我想这里面可能有对佛法不了解的成份。因为无论是哪个教派，都在讲解不调伏自己的内心，成办解脱是不可得的。

我等导师释迦牟尼佛曾经说过：“**自净其意，是诸佛教。**”就是说，一切佛教的宗旨就是调伏自己的内心，无论你平常行什么样的善法？都应该时时观待自己的内心有多少改变的？内心没有改变的前提下，无论你说已经做过多少多少？真没有起到切实之作用。有人问“我以前上供十方三世诸佛菩萨，哪个寺院是我建的，哪个塔是我造的，我在某某某地方供了这么一个、那样一个，甚至我年年、月月、日日都在放生的，平常见到一些可怜的人，我还要做很多很多布施等等，你说这些有功德吗？”有功德、没功德，反问自己的内心即知道。因为要记住，表面上面的善行是没有多大的意义的。

无垢光尊者也曾经说过：“**自心与法若未融契，仅具道貌之相，则无实义可谈。**”就是说，如果你所从事的一系列善行，没有起到调顺内心的作用，仅在表面上做个修法的形象，是没有丝毫之利益的。相信在座的每一个人，多多少少都从事过很多善法。那么这个善是否真正起到佛教所讲解的善的作用，今天反观自己的内心就知道了：你的贪嗔痴烦恼有多么减少？你的性格有多少改善？这个评论者应该是你身边的亲人，从你初次进入佛门乃至今天，家里对你的印象

怎么样？是否越来越觉得你这个人不正常，还是觉得你这个人脾气等各方面越来越好？无论做什么事情越来越有智慧等等。如果是，那么你所从事的一系列善行已经呈现功德了；若没有这方面的一些显现，光说自己做过很多善行，是远远不够的。

《普贤上师言教》引用《功德藏》说：“**只随善恶意差别，不随善恶相大小。**”什么意思呢？就是说我们通常所讲解的功德，以你的内心改变多少而树立功德，而不在于你做了多少。这一点时时要铭记心中。

## **初行者不要急于修法，首先要懂得修法**

初次进入佛门的时候，不要急于做多少，而是先要了解它。因为我们无论做多少，都应该进入正规道，不能偏斜。一旦偏斜，即使做了很多，最终没有收获，而我们可不能做亏本的买卖。如今很多很多修行者一进入佛门就急于开始做什么——我要皈依、我要念诵、我要打坐，我要这样、那样等等等等。我相信，我们在座的有些可能也会这样，但是并不通达具体为什么要这么做等一系列道理。这样一来，虽然付出了很多代价，但最终没有得到真正善的功德、善的收益，那么还是不做为好。所以，时时要反观自己的内心改变多少，这一点非常非常重要！

平常在修的过程当中，应该要懂得方式、方法，而不是急于做什么。如今修学密法者比比皆是，很多弟子们都在修上师瑜伽。但是修学上师瑜伽时，是否也掺杂了自己往昔的习气——反正噼里啪啦、甚至也没头没尾地看一遍，就觉得大概已经可以了、就这么去做。是这样的吗？就我而言，仅仅自己学习和为他人讲解上师瑜伽，

至少也有一百遍吧？因为我知道我的根机如何，像我这种根机，必须得多去学，方可记住。如果你的根机比我高很多，那么学一、两遍可能已经可以啦，我除了合掌赞叹，也没有什么可说的；若你不具备这个条件，还是多学习几遍，不要把修行当做是一个游戏。

## **无常随时降临，故应面对现实好好修法**

当今我们信仰佛教的目的，不是为了在他人面前装出修法的佯相，也不是走个过场、凑个热闹。如果为了做给别人看，尤其汉地并不是全民族信仰佛教，谁会说你这样修行是一件好事呢？如果为了打发时间，我们本来就感觉时间太短暂了，哪儿还有时间用来打发呢？如果为了凑个热闹，修行有什么热闹呢？尤其独自一人在一个小小的空间当中打坐，难道还有一种娱乐的感觉吗？很难具有。因此，我们平常修行真需要实实在在一点，绝不能再骗自己。我们今天为什么这么谨慎？因为无常——死亡随时会降临到我们身上。到那时，你才会真正体会到如今导师传讲的意义和恩德。但那时候即便你想到，也已经起不了什么作用了——太迟啦！阎王爷决定不会给我们多余的时间，说：“哎，你今天已经悟到这个道理，那今天我再给你一、两年的时间，你回去修修法。”不可能了，阎王爷绝不会给我们多余的时间，所以今天能悟，那当然是一件好事；若悟不了这个道理，只能算自己倒霉。因为真正面对死亡时，一切都结束了，再想改变一切，恐怕不现实了。因此，还是面对一下现实吧，要好好去修法，要好好去修法。

新的一年到了，从某种角度说，向无常又迈进了一步。往昔由于我们不太通达修行的道理，修行也许是生活中的末中之末——有

时间就修，没时间就不修。如今，我们懂得了无常的道理，修行必须要放在第一位，是生活的重中之重。

## 善巧运用乃四精要法之核心

最近我没听到很多人说“由于我平常昏沉掉举太严重，因此无法修行”等一系列言论，这充分说明你在善巧运用方面，做得非常恰当。我们在讲解四精要法的时候，前面讲解传承法脉清净而具普遍之信心、通达方便、认识智慧当然很重要，但最重要的是善巧运用。因为无垢观尊者曾经说过：“能知修行不知妙解脱，岂不犹如禅天定？”仅具备以上的一些条件，若不具备以下善巧运用，即便能实现自己的愿望，最终只能达到世间的禅定。所以，善巧运用很重要。

善巧运用主要在于认识自己的身份。我是谁？我是凡夫。凡夫的本性是什么？昏沉和掉举。既然昏沉和掉举是凡夫的本性、本质。因此在修行过程当中，有昏沉和掉举很正常。有人说“平常昏沉掉举太多”，（我说）“唉，你今天真的是一个圣人。”（因为如果你是圣者）昏沉掉举突然太多的话，那真的得考虑考虑，原因是什么？因为圣者不会有那么多的昏沉和掉举，甚至可以说是没有昏沉和掉举。有了，就意味着产生颠倒的一些形相，除非你不是圣者；要不，这个圣者已经产生一些其他的事情；真的需要谨慎一些。但你若知道自己的身份——不是圣者而是凡夫的话，那是再适合不过的。因为凡夫的本性本来就是昏沉和掉举。因此，今天我们该做的是什么呢？不是没有昏沉和掉举，而是怎么去调伏昏沉和掉举，这就叫做善巧运用。

往昔我们在上师瑜伽导修之中，讲解观察修和安住修如何对治烦恼等一系列方便，如当妄念太多的时候，怎么去对治烦恼；妄念少一点的时候，怎么去对治烦恼；完全没有妄念的时候，怎么去对治烦恼等等，讲得非常细致。当然，仅凭我这两天的讲解，就能对你们起到切实之作用，是不现实的。因为我在上师身边近二十八年的时间，一直依止着上师修学。我也知道，仅凭一两句或一两节课能改变多少？虽然可能有些辅助，但主要还是靠后期我们自己的修学。因此，我依靠这个传递信心，以便你们知道以下该这么做，这就是我们今天宣讲的真正目的。平常在修行过程当中，还是要多参考一下《如意宝藏——上师瑜伽之圆满引导》。要不，修行可不是一件容易的事情，真的不是一件容易的事！若能把前面所宣讲的一系列道理铭记心中，相信以下修行就轻松得多了。

## 我和你们一样在修上师瑜伽

你们曾经问我，我的修行和你们的修行之间有区别吗？没有什么区别，我这二十八年修的也是上师瑜伽——外内密三种上师相应法。所以，今天我在打坐期间，除上师瑜伽导修境心无别之外，我也没有什么可修的。但是当我在执受这个见解的时候，我的内心是非常喜悦的。原因是什么？在一切显现与自心分不开状态当中，如同《般若波罗蜜多心经》所讲解以及我们通常对如来藏所认识到一般，是不增不减、不垢不净的。因为超越一切时间和空间，在这个状态当中，本来就是没有生、无有老死。在这个境界当中如如不动的时候，我内心的那种喜悦感，就会极度增上。即便在这种状态当中断气，我想不会有丝毫之痛苦感。所以我现前把这样殊胜的法已

经赐予给你们，至于能否做得到，就要看看前面方式方法做得怎么样？

## 修法必须基础扎实

很多人都在问，能否再讲解一遍共同观察心之来住去？我先问问：前面的决断心之根本、寻觅心之过患，你们真的已经修到很圆满了吗？我现前非常不喜欢只是走个过场的人，前面基础一旦没有扎实，即便讲解后面的这些法，也都变成闻思。闻思就好比现在很多人张口闭口都在讲解一切都是缘起性空，能缘起性空吗？一切万物的本性叫空性，显现是有的，到底有还是没有？所以说还是要细致一点，还是要细致一点。从基本开始做起，先把前面的这一系列基础修扎实。

## 往生西方极乐世界的标准

有人问：若要是刚开始入门，甚至见解也没有到很高的修法者，一旦今天呈现无常，能解脱吗？作为密宗的弟子，华智仁波切在《三句精要》当中讲解，如果你已经得到成熟灌顶、解脱窍诀法以后，即便你的见解还没有达到圆满，只要具备了知阶段，行为当中能把逆缘转为善用，如理如法修行，并清规戒律的话，往生西方极乐世界近在眼前。很多很多都已经具备这个条件啦！这个可以放一万个心。虽然平常在讲这些道理，但是有些弟子又时不时地会产生很多疑惑“哎，我这样修行有多大的意义”等等，还是多去学习一下吧。

## 修就必须修一个圆满的法

以上从实修的角度，我给你们提示了一下。我们有很多很多具体操作方式的教材，比如《如意宝藏——上师瑜伽之圆满引导》的书和很多版本的光碟、《上师瑜伽之四精要引导文》的书和很多光碟，平常要多去阅读一下。我想修行方面应该算差不多了吧？但若要是 不去阅读的话，还是像今天一般，好像懂、好像不懂。尤其我刚刚所说的这些，并不是在指责谁。虽然当时上师多次赞叹过我的智慧，但是我知道，像我这样的根机，仅仅看一两遍，我决定了解不了这个道理。我从十六岁依止导师直到现在，决定学了没有二百次也有一百次上师瑜伽，决定有的。那么，再问问我们在座的弟子们，你们也在修上师瑜伽，听过几遍上师瑜伽导修？我可听过一百遍都有啊！因为太重要的缘故，针对我这个根机，我只能这样。你若仅仅学了一、两遍，除非你的根机比我更高，那没得说的；但若不是的，你（学了一、两遍之后）所了解的仅仅是“大概、可能……”的话，我想你还是别骗自己吧！咱们不修就不修，修了必须修一个圆满的法。因为我们也不是过星期天的人，所以平常这方面还是重视一些。

从实修的角度当中，就说这么多，平常还是多铭记心中，多去阅读一些的吧。总之不要欺骗自己，真的不要欺骗自己。

**【编者注】**以上是弟子根据大恩上师普巴扎西仁波切 2015 年 1 月 26 日于温州开示录音为主要内容整理。若有错谬，即在大恩上师及道友们面前发露忏悔！喻班匝儿萨埵吽！