



普巴扎西仁波切开示：

修行之路

普巴扎西仁波切，1968年生于理塘喇嘛垭，现为四川省甘孜州理塘县柯日寺主持，为闻名藏区的阿秋法王的殊胜心子，常年住锡白玉亚青寺教导十方弟子。

思维无常

我相信很多人选择信仰佛教，并非是无事凑个热闹，也不是为了逃避生活中的诸多不愉快之事，而是为了能够即生成办解脱。既然我们选择要从事这一大事业，那就应该要如理造行，绝不能再自己欺骗自己。 现前即便我们不去从事善法，由于宿世的因缘福德，今生也能够享用相应的福报。但要记住，我们能享受多长时间的福报，这点谁都不知道，因为无常随时都会夺走我们的生命。虽然人人人口中都会说，有生有灭是大自然的规律，难道还有必要长时间去思维观想吗？

当然，无常是客观的规律，这一点谁都知道。但是正是由于我们平常不去观想无常，天天都在懈怠之中，因此最终，只有凄凉地离开这个世界，随着业力而继续漂泊于轮回之中。而历代高僧大德由于时时观想无常，因此同样临终，却是带着喜悦之心而成办解脱。这两者之间的差异可谓天差地别，至于自己应该要选择一条什么样的路，我相信大家都知道。是的，只有依照历代传承祖师的足迹，依教奉行，我们才能成办今生快乐，临终自在，未来更加快乐。

快乐不是我们一直追求的目标吗？从我们上幼儿园开始直到成为耄耋老人，不都是一直在追寻快乐幸福吗？而当前我们信仰佛教的目的，就是为了想成办快乐，这与世上所有众生所追求的目标完全一致。

记得往昔我在汉地之时，有一位博士生导师来见我。他说他的女儿刚从国外过来，现在对佛法非常虔诚，可是他自己对佛法并不是很有信心，并且觉得他女儿对佛法过于着迷了。当时我说，虽然你很有文化，但可能由于你对佛法不是特别理解的缘故，因此你的结论并不是很恰当。

佛教徒平时口口所谓的从事善法是为了往生西方极乐世界以及成办解脱等等，都是站在佛教专有名词之上而言，其实说得更白话更通俗一点，我们从事善法的目的，就是为了成办快乐。虽然初入门的信众觉得佛教专有名词听起来有点晦涩难懂，但是实际上就是追求快乐。无论我们在世上从事何种事业，不管是为了精神还是物质，不都是希望得到快乐和幸福吗？

因此，我们平常不管从事什么样的事情，其实都蕴藏着这样的动机，这是不言自明的。无论是世间人从事世间事业，还是出世间者口里念诵咒语，身作礼拜，从事一切善法等等，虽然方法不同，但想要得到快乐的目的都是一样的。

但是虽然目的相同，由于追求快乐的方法各有不同，因此得到的究竟果实也并不同。世间人不管从精神还是物质上追求快乐，这种快乐都非常短暂，而作为出世间行持善法者，追求快乐的方法不同，因此得到的是究竟永恒不变的快乐。

现前我们都已经得到了用以成办快乐的人身，但是什么时候失去这个人身，谁也无法知道。因此，我们常常思维死亡无常并非是无所事事，而是为了能够精进修法，早日成办永恒之快乐。因此，这些道理我们要铭记于心，并时时如理思维为妙。

何谓功德

现前很多佛教徒不远万里，长途跋涉来到高原，我就问他们来高原的目的是什么？他们说一方面是旅游，另一方面来一趟还可以谒见众多导师，并且和很多殊胜的圣地结缘。

要知道当前我们信仰佛教并不是为了走个过场，也不是为了图个热闹，我们信仰佛教的目的是为了成办今生快乐、临终自在、未来更加幸福，这才是我们当前信仰佛教的终极目标。要成办这样的目标就需要时时反观自己的内心，所以调伏自己的内心才是学佛的主旨。

往昔梁武帝在位期间，修庙宇、造佛像、布施、供僧、印经等，所行之善极其广大。但当问及达摩祖师是否有功德时，达摩祖师曰：无功德。可能很多人会产生疑问：为什么梁武帝做了那么多善行，还是无功德呢？

现前很多人平时也都在从事着各种各样的善法，很想知道从事这些善事是否具有功德？那就要问问你自己，从事这些善行之后，你的烦恼是否越来越少，出离心和信心是否越来越增？因为功德并不是安立于外在，而是在内心之中。若你的内心并没有改变，那就要想到你所从事的善行乃至修法对你可能没有起到什么作用。

有些弟子此时就有些想不明白，因为自己所依止的导师是普贤王如来的化身、莲花生大师的化身、观音菩萨的化身，而且又在如此殊胜的导师面前听闻了各式各样的教言，所修的法也是无上窍诀大圆满，是一切乘法之顶点，诸法之精要，为什么还说自己没功德呢？

让我们再看看历代传承祖师的公案：往昔阿底峡尊者入藏之时，一天清晨，阿底峡尊者的侍者仲敦巴在送早餐时，看到尊者非常伤心。仲敦巴问：“今日早晨

并未有人打扰您，您为何如此伤心？”阿底峡尊者说：“今早我在光明境界中，观察到一位在印度修无上瑜伽部的弟子，见解已落入小乘，故此伤心。”仲敦巴疑惑不解地问：“您的这位弟子依止的导师是您，所修的法是密宗外三部最高的无上瑜伽部，为什么修法会落入小乘呢？”阿底峡尊者说：“这一切都取决于他自己的修法。落入小乘教法还是很幸运的事情，若要是修得不好，修无上瑜伽部堕入地狱也是有可能的。如云：‘愚者修行大手印，多数趋向恶趣处。’”阿底峡尊者曰：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”意思就是说，如果不知道如何调伏自己内心，不知道如何行持，那么修持再殊胜的法，最终也会堕入三恶趣之中。若要是遵照导师的真实教言而做修行，则即生可以成办解脱。

所以，我们平常在修行时，要时时观待自己的内心。若不观待内心，仅仅口中念诵几句“阿弥陀佛”，未必有功德。细致观待，我们在进入佛门之前看过很多很多书。如果一本书从头到尾把“阿、弥、陀、佛”四个字连接起来的话，里面有多少遍阿弥陀佛我们都不知道。也就是说，我们可能已经念诵过很多很多遍了。难道仅凭这一点就能成办解脱吗？不可能的。这除了说明小时候我们上过学，认识到几个字之外，还能说明什么呢？真正的佛教不在于你念诵什么，而在于调伏烦恼。若未调自心，即便口中念诵不同的经文、心咒，恐怕这些行为都在修地狱而不是在修净土。

同样，真正的功德也不在于外相，而在于内心——贪嗔痴烦恼减少，慈悲心、信心增上。自己的内心得到调伏，才是行持善法乃至修法具有的功德。

唯有实修实证才是成佛之妙道

只有具足三个因缘，并且实修实证才是唯一成佛之妙道。

三个殊胜因缘为：

第一、若要证到究竟果法，必须要依止一位具德上师，即往昔修过法、并具有有经验的的上师。若遇不到这样一位上师，连他自己都不会知道如何修法，即便他对你讲解也完全讲不出真正的道理出来，所以第一个因缘相当重要。但我们今生已经遇到了像法王如意宝、喇嘛仁波切这样的高僧大德，已经具有第一个因缘。

第二、若已经遇到上师，上师不为你讲解修法道理的话，尤其是无上窍诀大圆满密

宗的见解，即显宗究竟果法，我们也不知道如何修持。但现在已经有很多很多高僧大德都在给我们讲解如何修行的道理，已经具有第二个因缘。

第三、若已经遇到上师，上师又在讲法，但自心不进入修法之中的话，是否具备前两个因缘，也没有多大的必要，原因是你自心不投入到修法之中，最后还是一无所得。但我们现在心目当中都有一个“我想修法”的概念，这也是前世几千年、几万年修持善法而得到的果实。

此三个因缘，不是想得到就能得到，因此具有这三个因缘之中，我就讲解实修实证才是唯一成佛之妙道，因为这三个殊胜因缘才是真正实修的基础。但其他这些方便法门，比如说放生、接受灌顶、做一些功德或者闻思等等，虽然也是一种基础，但最终都要经过实修实证来证悟佛法，实修实证是唯一成佛的通道。

可能很多人在经典当中也看过，如同藏汉两地的高僧大德，都是长时间在幽静山林中实修而实证究竟佛果，没有哪一个人天天接受灌顶而成佛，没有一个人天天做功德而成佛，没有一个人天天放生而成佛……但不不是说这些善法没有功德，功德具有，但只不过是进入实修实证的一个力量和助伴而已，并不是究竟胜义之谛。因此我们今天为何讲解“实修实证才是唯一成佛之妙道”原因就在此上。稍许知道一些这方面的道理，对我们以后实修实证有极大的帮助。

精进修行

无论我们现前的见解已经达到什么程度a，在平常的修行之中还是应该多观想一些人生难得和寿命无常等共同外前行。因为仅凭我们现在对法义的了解程度和暂时所有拥有的禅定见解，是很难将修行不断持续下去的，而共同外前行则是令我们的修行不断前行的动力。

我相信很多人都已经逐渐懂得了这些理趣。例如现前有很多修行者，无论是从对法义的理解之上还是平常用于修行的时间，都在不断地增上，这就充分地说明了他们的前行基础已经越来越扎实了。

当然，我们也不能满足于此，而是要再接再厉，继续努力。因为要将共同外前行完全圆满纳入心相续，并不是一件容易的事情。只有当我们不断地去观修前行，我们的修行才会越来越精进。但是一旦拥有了前行的这个基础，相信无论以后我们修

什么法，不仅都能很精进地去行持，而且还会带着一份喜悦的心去修行，这就是前行的力量。

释加牟尼佛曰：“吾为汝示解脱之道，但是解脱还是依赖于你自己。”也就是说，现前导师已经把成办解脱的一切教法都已经赐予弟子了，若弟子能追随着上师的教言而去如法行持，那么不久的将来圆满成办解脱就是特定的事，因为历代传承祖师都是如此成就的，这一点毋庸置疑。

但是，现前很多修行者作为在家居士，都有自己的工作需要完成，有自己的家庭需要成办，乃至还有许多社会责任需要承担。因此将一切都搁置一旁而跑进幽静山林之中修行，或者天天在佛堂之中打坐，恐怕也是不现实的，相信大家也做不到。

但是我们作为一名想要成办即生解脱的修行人，虽然有这些牵绊，还是应该尽可能多抽一些时间去修法，而不要天天给自己寻找懈怠的借口。诸如由于今天工作繁忙而无法修法，或者应酬太多而无法修法，甚至由于今天头痛，身体不舒服，暂时修不了法等等。我相信，若要为此寻找借口的话，我们有找不完的借口，可我们却永远都找不出修行的时间。

很多修行人口口都会说：“修行不能着魔。”什么是魔？所谓的魔，他并不会呈现出一个与人类不同的恐怖形象，并且手里还提着一把刀说，他就是真正的魔，从今天开始就要对你制造修行的障碍。不会的，真正的魔永远都不会以这样具体的形象出现。

要知道，与正法相违的一切思想和行为就叫做着魔。也就是说，当我们开始懈怠修法，或在出现各种各样违缘的时候，我们随顺着他而去，就是着魔了。因此此时我们绝不能随着这个魔障而走，而是要继续提起正念，更加精进地去修学佛法才是。

当然，在我们修行的过程当中，产生一些违缘和魔障都是非常正常的，此时不仅要更加精进修法，也需要运用不同的方便来遣除各种违缘。

例如按照本传承的修学方式，每天都应念诵一遍《心经回遮仪轨》、《意愿速成祈请颂》、《意愿成就祈祷颂》和《除障祈请文》等等，并将此作为自己每天不能间断的必修功课。如是行持的目的就是为了能够遣除修行路途之上的一切违缘，令修行越来越顺利。因此，要记住，我们作为修行人，时时刻刻都不能忘失正念，如是长时间精进修持，相信解脱与你也不再遥远。

（王源源）