六、放下此生的必要性　分二：（一）正说需要由多门思惟轮回之苦而放下此生俗事；（二）反显若不放下此生，凡诸似真修法都不成真实之法。

修苦要达成的目标，就是从心的深处放下此生俗事，只有这样才能全副身心地投入修法，在即生中成办解脱。如果心上没有真的放下，只是口上、身上做很多，由于心不能专注在解脱的圣道上，那将无法达成目标。也就是由于心不肯，还不能放，就还有无数根绳子牵绕，往轮回的道上走，这样再怎么做都不可能有真实的道的内涵。所以，这里要特别认识到放下此生的必要性。那么，怎么来放下呢？也不是口头说一句漂亮话就能放下的，而是一定要在轮回苦上大量地作思惟抉择，之后从心的根底处变改掉了，这样才达到了修心的要求。

（一）正说需要由多门思惟轮回之苦而放下此生俗事

**如是需多异门思轮回苦，而于此生世间一切作业，从心之深处退除。**

这一段再度强调，要从心的深处（根底处）退掉世间的一切俗事，它的途径，就是由好多不同的门径去思惟轮回的苦。

要想引发彻底的退世间心，当然心理工作是最重要的，这不是在外面，心上是不是真正退得掉就在于胜解，而胜解在于如实地思惟。它不是一下子就解决的，因为我们对于世间尤其对于现世的耽著，不必说前世，今生从学说话开始，就已经受到各种的熏染，经过几十年地熏习，这方面的习气非常浓厚。这也是由多个异门，从不同的方面展示、宣说、渲染，以各种强有力的证据、具说服力的相似说法，种到了人心当中形成了观念，它不是一个门，而是有好多个门。那么现在要反过来，彻底地退掉这种观念、这种欲，最终对世间的作业连一点点兴趣也没有，只有厌患，要达成这个巨大的心理转变的话，当然要有因，它的因就是思苦，而途径上，就需要通过很多的门径。

虽然这个前行的修法，对于利根者来说，只要一个总的开示已经可以了，对于极利根者来说，只要看到一个图，或者听到几句话，他已经对轮回的处境极度地恐惧，这都是有过宿世熏习，善根非常深厚的人，但是一般的人不行，乐颠倒的毒素中毒过深，非常麻痹，所以，就需要从不同的门径，由总到别、由别到总逐渐地去思惟引生观念。比如《念处经》六道里面一门一门苦的观察、十二缘起一轮一轮理的抉择，或者从《亲友书》的六门，或者由三苦的门径，或者结合自己周遭见闻到的各种苦的状况等等，这些方面逐渐地要在心上起心。

所谓的“起心”，就好像放炸药一样，天天放、天天放，放到了一定的量，达到饱和点的时候，它就能够爆炸。那么与此相同，要从不同的门径，方方面面去思惟轮回的苦，只要是有效的地方，你就都去思惟。前面讲到的难陀是极特别的情况，他亲自见了地狱的缘故，心完全转掉了。我们没有那种因缘，那就退而求其次，也就是前面说的借助表示法，比如思惟生死轮、学《念处经》等等，由不同的门径去思惟轮回的苦，从方方面面来引发心，一定要依靠这些途径来达成。那么最终达到的目标，就是从根子上完全退掉了这一生的各种俗事，对这些根本就不想再做，没有兴趣，完全是退的心。即使要做，也只是为了吃口饭，为了维生做一点而已，心根本没有过去的那种欲求、进取，这就是真实地退掉了世间心。

（二）反显若不放下此生，凡诸似真修法都不成真实之法　分二：1、正说；2、公案。

1、正说

**如果心未放下此生俗事而起道心，则虽能似真修法，亦不成真实的法。**

这里关键是心要舍掉此生的俗事。如果口里说得好听，“一定要放下！放下！这些都是没意义的”，可是心里还是非常地有兴趣，非常地染著这一生的事，那就完全是假的。这里说，要用心去舍掉，自己的心真地放下了就对了，这样的话当然完全是求道的心，因此作的全是法事、全是道。假使心里没有舍掉，最喜欢的还是世间的名利享受等，那这样虽然外面作一些非常像的修法，也不会成真实的道。

这里的法可以理解成道。宽一点的要求，就是共下士道以上，如果要求得高一些，那就是解脱道以上。也就是，共下士道都是以来世为主，这样才有真实的法道，不然就不成它的因。如果是解脱道以上，那要有彻底的出离意乐摄持，要求解脱、求成佛。但是，如果心上的欲没有转，那在缘起的道路上，自己的心就还是在开往现世的高速公路上不断地奔驰。虽然车子上写着“走出离之道”，但是里面的开车者一直朝着似乎无比宽广的现世名利之途高速地行进，那么在这里哪有什么真实的道呢？是开往来世上面？还是解脱上面、成佛上面呢？丝毫也没有。

因此，我们要能够辨别外相和内相。什么是“外相”呢？即使出了家，昼夜不断地在作闻思修，看起来非常像，纯乎其纯地在作法事、在修道等等，但这些都是外相，可以是一种似真或者仿真的修道。比如眼睛闭起，不出门，从早到晚多少个小时在打坐等等，这都可以做的，这些就是外相。

什么是“内相”呢？世间的心没有放下，也就是对此生的名利没有放下，心中真实的所求就是世间法。相反的完全不顾此生，要求来世生天，连这种心也没发生过。然后认为这个也不需要，我一定要把轮回全部息灭掉，这个就更没有了。进一步认为我一定要完成大道，把法界无数众生都救到无上佛位，这个就更加免谈。因为这一切都只是口上念的词，心里连一点点的五欲享受都放不下，发起非常浓厚的心，非常有欲，那这个就不叫“道心”，而是叫“俗心”，这样没有道心的缘故，根本就不是道。什么是道心呢？从出世道来说，就是看到了这世间的一切全是苦、没有意义，然后一点点兴趣也没有，一想到轮回就觉得可怕，所以一心要求解脱，一心要返回道体，这个才是道心。有了这个心以后，作的任何一点修行全数都是道。

2、公案　分二：（1）阿底峡教示；（2）仲敦巴教示。

噶当的道风注重道心。在宁玛派，像晋美朗巴祖师的传承，到华智仁波切、纽西龙多尊者、依科上师等，都重视要有很好的道心。道心就是看破世间，放下此生此身，那就是真实地一心为道，那样一个心出来了才算真实的道。以下再由二大尊者的教示，让我们彻底地相信这一点。

（1）阿底峡教示

**阿底峡尊者临近圆寂时，大瑜伽师禀告：“觉哦圆寂后，我就去修行。”为此，尊者问道：“修就成了法吗？”再度禀报：“那么就说法去。”尊者如前而问。“那么该如何做呢？”尊者说：“你的一切依止敦巴，放下今生。”**

（“觉哦”是尊主的意思，这是一种极尊重的称谓。）

阿底峡尊者有几大弟子，大瑜伽师是其中之一。他在宁措亲近阿底峡尊者，为尊者放马和做其他事务时，从未间断过修定，因此称为“大瑜伽师”。仲敦巴尊者圆寂后，他继位住持热振寺。

阿底峡尊者快圆寂时，他就来禀报上师：“您圆寂后我就去修行。”意思是我要好好地来修证。

以此，阿底峡尊者说：“修修就成了有道吗？”

他感觉上师没同意，就说：“那我去说法。”就是为佛法办事，去讲诸佛菩萨、传承祖师的法来兴盛圣教。

不曾想，阿底峡尊者的反问是一样的：“讲讲就成了有道吗？”

大瑜伽师认为，世上最重要的就是在佛法上真实地做，也就是要在教法和证法上办事，证法上修行，教法上演说，但是这两个都被否认了，然后他就说：“那我该怎么做呢？”因为上师走了就没人问了，不晓得自己未来的方向到底在哪里。

阿底峡尊者说：“你一切就依止仲敦巴，你要放下此生！”

这里以尊者的教示明确地显示了，如果心没变，还是俗的心，没有道的心，那光是身口上修、讲等，不会成真实的道。那该怎样才成真实的道呢？就是从心里放下此生开始，也就是放下这一生的名利。

所谓“名利”，包括在精神上要得到荣耀，比如拥有权力、地位、恭敬、名誉等等，这是作为自我精神上的需要；在物质上要有利欲，也就是有利于自己的非常好的感官享受，比如现代化的高级生活等等，这是指养身为主。实际上，如果心的重点就是执著这些名利，根子上没有为道的心，连一念“我要为道”的心都没生过，那么以这样的俗心，口里讲很多，身体也在打坐、作各种的修，或者光是第六意识上这么想一想、那么想一想，辩论、立论，高超于别人，获得佛教非常大的名誉，然后将拥有很大的恭敬利养等等，所有的这一套都与道无关。

（2）仲敦巴教示

**有一个僧人在热振庙外转绕，遇见了仲敦巴格西，为此仲敦巴说：“觉哦转绕也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人庆喜吗？”**

**对此，此僧思惟：诵大乘经比作转绕的得利面更大吧！想后就去了普喜园的走廊中诵经。对此，仲敦巴又说：“诵经也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人庆喜吗？”**

**他又思惟：这是指示我修定比诵经的得利面更大吧！想后放下诵经而在床榻上瞑目静坐。仲敦巴又说：“修也是令人欢喜的，如果修一个真实的法，不是更令人庆喜吗？”**

**到这里，他再没有找到其他的做法，又来禀白说：“格西拉！那么我该修一个什么法呢？”仲敦巴说：“觉哦，放下此生！放下此生！”**

仲敦巴格西是阿底峡尊者最大的弟子，他是观音化现，示现为居士身份。他对出家僧人非常尊重，心也恭敬，口也恭敬，身也恭敬。“觉哦”，是对出家现大仙幢相的师父们非常尊重的称呼。这里讲到仲敦巴格西对一个僧人修法方面的四番回应。

第一番回应

热振寺是当时噶当派的根本道场，里面有很多三宝所依、具加持的圣物等等。有一个僧人觉得这是很殊胜的境，就在热振庙外不断地转绕，认为这么做很殊胜，很精勤地一圈一圈地转。当时他就跟仲敦巴格西碰头了。

仲敦巴格西说：“师父啊！您这样作转绕也是很让人欢喜的。”尊者说话很温和。接着又说道：“但是，如果修一个真实的法或者道，不是更可庆喜吗？”其实这是一个委婉的表达，没有承认前者，因为后面说的是“真实”，就表示前面的并非真实。

第二番回应

对此，那个师父就想：大师都这么说了，那是不是比身体作转绕，口去诵大乘经得利益的面更大？

他还是一种计算功德的想法。当然佛典比世间典籍殊胜，在佛典当中，大乘经教又超过小乘经教。《辨中边论》等中明显地讲到，对大乘法作十法行利益极大。因为所宣说的道和果都是无上的，对于诠说它的法教，只要能诵一四句偈，也超过世间各种善法的利益。因此他就想：这么殊胜的大乘经，我用口去诵，这个缘起的发展面应该非常地大吧？“得利面大”，就是从时间的相续上，或者从种类的无量上等等，缘起的发展深度和广度都是非常大的。他这样衡量以后，认为诵大乘经的功德超过身体转绕，以为仲敦巴尊者是这个意思，于是就到普喜园的廊中去诵经。过去噶当派的寺院规模很大，里面有讲经的地方，外面还有僧人们诵经的寂静处，那个地方叫“普喜园”，就是大家都喜欢去那里。那好比是一个园林，里面有坐的地方、有走廊等等，他就到那儿去诵经。

当然仲敦巴格西也在关注，知道他在这么做，就对他说：“诵经也是蛮可喜的，但是如果能够修一个真实的道，不是更可庆喜吗？”这话跟前面一模一样，就表示这个也不是真实的。

第三番回应

他又想：大师的言外之意，是不是讲诵经还只是口，放下身口一心修定纯乎其纯，这个得利益面更大？他想肯定在说这件事，于是又放下诵经，开始在僧人的床榻上闭起眼睛打坐。

仲敦巴尊者知道后，这回就说：“修也是蛮让人欢喜的，但是如果能修一个真实的道，不是更可庆喜吗？”一模一样的回答，这回连修定也否定掉了。

第四番回应

对此，他能想到的极殊胜的修法就是转绕、诵大乘经、修定，似乎第一个是身，第二个是口，第三个连身口都放下光是心，认为一个比一个殊胜，得利益面应该越来越大。他想到的只有这些，听到的也只有这些，看别人说的做的也是这些，实在想不出还有什么其他的法子了，于是再去汇报说：“格西拉！（“拉”是尊重的语气）那么我该修一个什么样的法呢？”他不知道该干什么了。

仲敦巴格西说：“觉哦！放下此生！放下此生！”就是把俗事全放掉，一心为道的心要出来。从这里才踏上了道的起点，从这里每一分的行才是真实的道行。

语录

明代蕅益大师在《灵峰宗论》中说：“**倘名关未破，利锁未开，藉言弘法利生，止是眼前活计。一点偷心，万劫缠绕。纵透尽千七百公案，讲尽三乘十二分教，兴崇梵剎如给孤独园，广收徒众如无相好佛；无明业识不断，俱为自诳自欺！”**

这里同样说到，假使没有破名关、开利锁，还是处在非常重的求现世的心当中，那再怎么口口声声地说“我要弘法利生”，也只是眼前活计，实际做的就是世间法。只要还有一点偷心，以为轮回里有实义，偷巧想在这里得到一点什么，那由于这点贪著的心，著在世法当中，就会导致万劫缠绕，也就是相续不已，出现无数的轮回业因，而需要再受无数次生了。纵然透尽了千七百则公案，能讲尽三乘十二分的教法，兴建佛寺、精舍、讲堂等等如给孤独园，广收徒众像无相好佛，只要无明业识不断，都只是自诳自欺而已！

这段语录也证明，如果没有从根底处退掉对世间法的耽著，那无论在外相上如何地弘法利生、兴建塔庙、演说教法、广收徒众等，看起来都是作佛法的事业，实际都不会成真实的道。这是由于内在想以这个来窃取对自我最有利益的名利，认为最能让自己在这世上光耀的是名，最能够利益自己的是利。由于内在的心一直想为自我谋名利，这点偷心就会把人牢牢地锁在轮回的锁链里。所以，要想真正退掉俗心而起道心，必须通过多种门径思惟轮回的苦。一直要思惟到生大厌患，再也不想要，认为这是个大苦处，一心想求一个解脱。只有发起真实的求解脱心，从此才转入了出世的道，以这个心作为缘起才能出轮回。相反，如果没有这样非常认真地来发展自己的心，那的确多生习性如油入面，是很难转过来的。

七、放下今生唯修圣法的践履　分三：（一）树立放下此生唯修圣法的观念；（二）依止帕当巴口诀真实践行；（三）结成修圣道必须修苦。

（一）树立放下此生唯修圣法的观念

**是故，一切此生世间的俗事，都是令此生乃至永远缚于轮回苦处而不得解脱故，对于断现法绳索而成办后法菩提、善说学处者，唯具德上师外，更无余人故，此生的父母、近亲、远戚、朋友、食财及受用，此等一切都需弃如唾液，衣食等需随缘知足，而唯修圣者之法。**

略说文义

我们先来看这段金刚句的结构。“是故”是连上，之后以“二因三需”来建立观念。“二因”，就是此生俗事唯是诸苦的锁链故，教示出苦菩提道者唯有上师故。“三需”就是要树立的观念，所谓需放下此生、需随缘知足、需唯修圣法。由前面的二因抉择确定后，当然就会发生这三个“必须”的想法：必须要舍掉这一切，因为这些对于菩提道无帮助，而且只会把人困锁在轮回苦海里；必须衣食等随缘知足，因为只有这样，心全然地放下不再攀缘，而能一心地修圣道之法，这样就真实地追随了古圣先贤的芳踪。

广释

“是故”，指由前面两位佛菩萨化现的亲切指示（阿底峡尊者是莲师再来，仲敦巴格西是观音化现，因此他们的话是量，绝对不会有错误），那么我们心里就能决定下来。然后我们该做什么呢？这里又以两个道理来说。

第一个道理是，这一生所有的世间事，全部都是让你从此生一直到永远之间，锁在轮回苦处没法解脱的因素。意思是，这些全是苦因、全是制造苦难者，做得越多苦就越多，做得越深苦就越深，有什么意义？再者，决定了要把此生的绳索一刀两断，而成办后法的菩提，这就是眼光从现法转到了后法。人要有长远的眼光。“现法”就是现前一根一根的人、事、物的绳索，包括亲人、名利、享受、感情等等，这就叫“现法的绳索”，就是现前缠绕你的世间事。“后法”，就是不要这个，用极长远的眼光往后看，那就是要成办菩提。那么这样决定以后，对能够善说学处的人，在世上找个遍，除了具德上师之外没有别的人。这是第二个理由。

由以上两个理由就会知道，一定要一心依师来修出世法，没有什么减价的，要想即生解脱、成就的话，决定要这样做。当仲敦巴尊者看到一个好像特别愿意修行的人时，他的教示也是说，这一点没有的话，就一切免谈，连道心都没有，还能得解脱？缘起上是虚伪的。因此这里说决定需要、一定需要、断然需要！

那么怎么去修出世法？就如同释迦本师所示现的那样，一切的古圣先贤、成道者都是这么走的。到了此地步是有非常大的善根、非常大的道心，这是跟世间人天的道所不共的。也就是，需要从此生的父母开始舍，这是最亲、最难以割舍的；然后是近亲，兄弟姐妹、叔叔舅舅姑姑阿姨等；然后是远戚，表兄弟姐妹、表叔表姑等；还有很近的朋友等等。再者，要舍掉特别贪著的食物、各种的高级物质。比如很好的住所、车子、电脑、手机，满屋子的高档家具，衣柜里的各种好衣服，餐桌上的各种饮料、美食，还有各种新的物质生活、五欲的受用。所有的这一切，从父母一直推到现前贪著的各种享受，这是指量。程度是什么呢？就是都要像唾液一样舍弃。吐掉唾液以后再也不会耽著，不会想：“舍掉了好可惜啊！我还要用手把它沾起来，还要舔在口里。”那是绝对不会要的。它代表毫不顾恋，没有一点执著，扔掉就扔掉了，那是毅然决然的。那么世人就会说：“那个人的心肠是很硬的，他一点感情也没有。”当年释迦佛逃离王宫的时候，整个王宫内外都震动了，他们伤心得如大山崩，他也是丝毫不管的，这就叫“弃如唾液”。

之后，本师在山中苦行六年，或者米拉日巴尊者入山修行，这些就是真实的典范。那个时候衣食等需要随缘知足，从来不去攀缘，连明天的事都不去想。衣服有一件就穿一件，像米拉日巴尊者衣服没有了也没问题的，食物有一点就吃一点，不去攀缘，这就叫随缘知足，这就是真实的道心。

然后，需要唯一修一个真实的法，它是诸佛菩萨所宣说的法，就是今生要得解脱，要成菩提。唯一地修这个，其他世间事彻底地摆掉，这样子才有一个成道的法器的资格。

思考题

1、为什么必须放下此生？怎样才能放下此生？

2、（1）思惟阿底峡尊者教示大瑜伽师的公案。尊者的教示说明了什么？

（2）思惟仲敦巴格西教示某僧人的公案。格西的教示说明了什么？

3、以什么道理决定需放下此生唯修圣法？具体需树立哪些观念？