（二）依止帕当巴口诀真实践行

**印度帕当巴尊者云：“世事如同云雾，故勿执常；名声皆如谷响，故勿修名誉修法性；妙衣如同彩虹，故当著鄙衣而修持；此身是脓血黄水的皮囊，故勿爱执；受用美味也是不净屎尿的因，故莫特意为腹；有境缘现相敌纷起，故当卧兰若与深山；有迷乱棘刺入心中，故当修平等性；一切需求都由自心造，故当护自心；本有摩尼宝，故勿贪食财；多言是诤讼的根源，故当如哑默住；唯心显现事业，故心勿为口腹而转；加持从心生，故当祈请上师本尊；若久住一处，于佛亦见过失，故莫久住一处；当修谦下行，断除骄慢；时非久住，故应速起修持；此生如旅客，故于休息处勿营房舍；如何皆无益，故当修道；此身会被虫吃，不定何时消陨，故莫散在此世现相中；亲友如林中鸟，故勿贪彼；深忍信如妙大地，故勿置于烦恼粗涩之地；人身如满愿如意宝，勿送嗔恚敌；三昧耶戒如瞭望哨楼，勿被罪过染；金刚阿阇黎在世时，勿放置于圣法懈怠之上。”**

帕单巴尊者的语录，每一句都是前面讲道理，后面讲行持，整个看下来就会知道放下此生此身的具体的行持方法。

1、放下常执

**“世事如同云雾，故勿执常；”**

世事如云雾一样的缘故，对这些不要执为常。

“世事”是指内的身体、外的环境。所有这些世间的事情就像空中的云，暂时现一下，过一会就没有了。或者像夏天早晨的雾，刚刚起雾，太阳一出来就没有了。那么是这样的缘故，一下子就没有了，世事如云烟，因此不要把它执为常，心不要靠着它，它是靠不住的。

2、放下虚名

**“名声皆如谷响，故勿修名誉修法性；”**

名声都像谷响一样，因此不要修名誉，要修法性。

哪怕全世界的人都赞叹说，这是一个智者、持戒者，是具有大功德、大事业的人等等，像这样，全世界都在流传、广播，也都跟谷响一样，没有任何实义。譬如，对着山谷大声喊会传出一个回响，但这只是个假相，是因缘和合出现的错觉相，实际去寻找，再好听的谷响也是一点实义都得不到。假使用尽一生去修名誉的话，那就真地成了名誉的奴隶，非常地可怜，竟然一辈子去修一个空谷回响，因此要转过来，要修法性。万法的性就是你的本性，它不是假的。就像傅大士所说“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋”，它是亘古亘今无生无灭的本性，一旦你修得到它，就能永享真常大乐，这具有无上的意义。

3、放下好衣

**“妙衣如同彩虹，故当著鄙衣而修持；”**

好衣就像彩虹一样，所以要穿粗劣的衣服来修道。

再好看的衣服也只像彩虹一样。天上的彩虹很好看，尤其在夏季的草原上面，当彩虹出来的时候，就像帝释天的弓箭一样，非常地美丽。这只不过是阳光、水滴和眼根等诸缘和合就现出这样的相，真实去寻找的时候什么也没有。那么，如果我们为了自身好看，讲究衣服、裙子、帽子等等，时时都要用各种好衣来装饰自己，而它只是个假相的缘故，一辈子用那么多的时间、花那么多的心思，去搞一个好形象，修一个虚假彩虹的影子，有什么意义呢？所以，要穿粗劣衣来修道。衣服是假的，穿一个能裹身的就可以，也就是要穿质量差的、不贵重的衣服来修道。懂了这个道理，就要彻底地放下妙衣。

4、放下色身

**“此身是脓血黄水的皮囊，故勿爱执；”**

我们对身体最爱重了，但是，爱重身体真的对吗？最后会发现自己做了冤大头。我们把这个身体执为自己的时候才会觉得它好，为此臭美得不得了、爱执得不得了。实际上，当一头猪被宰杀、剥皮以后，就会看到里面的五脏六腑、脓血、黄水等等，在砧板上摆了一大堆，而我们的身体就跟这个一样。也就是，它只是装了脓血、黄水、内脏等各种污秽物的一个皮囊。没看清这个真相的时候，就认为身体是多么地宝贵，对它有无尽的爱惜、执著。哪个地方稍微不好看，别人对它稍有一点不恭敬，没伺候到它、没美化到它等的时候，心里就非常地不乐意，结果一辈子就做了这个假身体的奴隶。其实它不是你真实的身，它只不过是一念入胎以后，取得的一个轮回受苦物、还债物，是带来无穷无尽的苦恼、疾病、料理辛苦的大累赘。对于这样的不净之法，竟然千方百计地去料理、珍惜、爱重，真是愚痴！这样了解以后，放下此身，不要再去爱著它。

5、放下美食

**“受用美味也是不净屎尿的因，故莫特意为腹；”**

我们认为吃得爽快是人生一大快乐，因此，这世上的人每天都在为了吃而忙碌。为了吃得好，有多少赚钱的辛苦，采买、烹饪的讲究。花多少的心，就是为了谋一个吃，真是愚痴！实际上，吃下去的所有美食都是制造屎尿等不净物的因，它就只是去生产不净物的。最终会发现，花费了那么多的精力，只是在制造一些粪便，这有意义吗？因此要放下美食，不要去特意为腹部做什么。腹部是很刁的，它就想“我要吃这个、吃那个”，挑挑拣拣，又要营养好，又要口感好，又要吃起来爽快、舒服等等。所以，不要去特意看它，它就是个饥疮，每天吃饭就像喂药食一样，喂下去就算数的，应该放下美食。

6、放下热闹

**“有境缘现相敌纷起，故当卧兰若与深山；”**

所谓的“现相敌”，在过去指城市，也就是境缘非常多的地方。因为在城市里，有非常多的让人生烦恼的境缘。比如，当可意境出来的时候，心会不自觉地贪著在上面；不可意境出来的时候就不喜欢，产生厌恶、嗔恚的心；遇到中庸境的时候，处在那些现相里也还是愚痴，认为这些都是实有的，像这样，现相有多少，就惹出那么多的烦恼。而一进到城市里，就不断地有那些敌人起来，它们就在自己身上制造损害，而且境缘特别多，纷纷而起。所以，对于初学者来说，“宁在山中睡觉，不在城中办道”，城市里有那么多的现相敌，自己是吃不消的，还不如卧在静处和山林里。

在今天来说，还要注意不要上网，因为即使身体住在静处和山林，一上了网也会遇到无数的现相敌。那些都属于眼所见的色、耳所闻的声、意所缘的法尘，由于它是信息的海洋（这是说得好听，其实就是怨仇的海洋），在里面会不断地起贪、嗔、痴、邪见、散乱、放逸等好多的烦恼。只要心不寂静就是烦恼，在一两个小时当中，已经起了成千上万个烦恼，即使有一点功德，也会瞬间消失无余。即使有一点安静，只要在网上游荡五分钟，心已经处在躁动状态了，那样是根本没法上进的。宁可关掉手机、扔掉电脑，也不要在那上面起各种各样的烦恼、染污业，那是划不来的。所以，宁可在房间里睡觉，也不要在网上乱奔。

7、放下分别

**“有迷乱棘刺入心中，故当修平等性；”**

所谓“迷乱棘”，就是分别心动了以后，就开始计较这是自方、那是他方，分别人我、法我。如果一开始没注意防护，落在这个分别里，那么一段时间过后，就有迷乱的荆棘刺入心中。比如想某个人不好，只要多想几次，就好像有一根棘刺刺入了心中一样。或者想要某种名利享受，或者执著自方和他方的竞争等等，只要心一缘这边那边的法在转，就已经不平等了。不平等了以后，由戏论起分别，由分别起执著，由执著起烦恼，串习一旦加深，迷乱的棘就刺入心中了。就像平常如果不小心，木刺刺入了手指，那就很麻烦，必须很小心地用针去挑才能挑出来。就像这样，刺进去以后要拔出来是很费劲的，如果拔不出来，时间一长就成病，很多心病就是这么来的。

所以，处在轮回的各种现相中时，不但不要轻易去接触，而且要护心。怎么护心呢？不要让心起这个好、那个坏、这是自方、那是他方、我得、我失等的分别。总之，人我、法我范畴里的分别都不要让它起，要修的是平等性。平等性就是空性，一切相都是假的，不要当真。诸法本来就是平等性的，如果住在平等性当中，不起这些计较分别，就不会有迷乱的刺刺到心里。

8、放下外求

**“一切需求都由自心造，故当护自心；”**

一切的所欲所求都是由自心发生的缘故，应当护好自心。

所谓“万法唯心造”，所有想要的果，也就是暂时增上生、究竟决定胜，乃至成佛的十力、四无所畏等的无量功德，全部都是从心生的，所以要善护自心。要知道，万法的根源在心，因此求外不如求内，因为外求无数次，费尽无数心思都是毫无所得的，不如求内。再说，求人不如求己，因为要求人的话，那个人有时在有时不在，或者还要看人的面子，或者要用各种的恭敬、供养等去巴结，或者想用一个门道使我得到福报等等，这样就不是正路，还不如求己。再者，求事不如求心。那么善心主要有两大类：信心和悲心，能够护好信心和悲心的话，一切的愿望都会实现，因此不要在外面求。

9、放下生活

**“本有摩尼宝，故勿贪食财；”**

我们自身本来就有无价珍、如意宝，这是指妙明的本性。这里面有无穷无尽的法的受用，所以，悟道得解脱的人时时都是快乐的，他的受用根本不在吃得好、拥有一点物质上。我们要看到大的无尽藏、享之不尽的法的受用，也就是自己本有如意宝，所以不要著在食和财上。

10、放下言语

**“多言是诤讼的根源，故当如哑默住；”**

就像俗话所说：“饭可以乱吃，话不能乱说。”因为话一说多了，它就是诤讼的根本、是非的来源，因此要像哑巴一样默然而住。

11、放下俗事

**“唯心显现事业，故心勿为口腹而转；”**

由心在显现事业的缘故，因此，心千万不要整天为了肚子不断地运行。

这是讲一心没法两用，要么为道，要么为俗。如果为俗，那无非是饮食男女，心就整天想着怎么吃好、怎么享受好等等，这是俗人的心境。实际上，如果我们的心修得好，连跟阿弥陀佛一样的大事业相都能够展现。因此，只是为了修法身体要生存吃一点，不要特意地去办好吃的，整天忙吃的。世人都是为了口整天忙忙碌碌，修行人应当好好地修自己的心，在三摩地中现出无边的事业。

12、由心祈请

**“加持从心生，故当祈请上师本尊；”**

加持是从心上生或者从心上出现的，因此一定要注重修心，要以心祈请上师本尊。

心是万法的根源。虽然口里可以说各种恭敬的话，身体作礼拜、合掌等各种恭敬的行为，但这些都属于身口的相，如果心上没有信心和恭敬的话，那是不可能得加持的。如果有信心和恭敬，然后引动身口，这个是真实的祈请。上师本尊的智悲力遍在一切时处，也遍在我们的心中，能不能接到，关键就看是否有真实的祈请，所谓心水澄净，加持的月影自然显现。那么这里说的是“祈请”，重在请，也就是非常有信心、有大恭敬，知道上师本尊有无上的加持力量，他的智悲力的确可以入我的心。像这样，心中念着功德和恩德，自然就起信心和恭敬，之后从内心深处来祈请的话，那当然从这样具信心和恭敬的心中，就会引来加持。

13、放下久住

**“若久住一处，于佛亦见过失，故莫久住一处；”**

如果在一个地方久住的话，对佛也会见过失，因此不要在一个地方住很长时间。

意思是说，心不要一直著在一个点上。在一个点上著得太久了，心就会有一种顽固性、执著性，这时候要让它躲开来。因为无论对人、对事、对地方，时间一长耽著力会非常地大，或者心有时候就卷入病态了，就连对佛也不看功德只看过失，因此不要一直在某个地方久住。那么，在我们现实的状况里，有的时候在某个地方安住，有的时候身心要稍微活动开来，不要著在一个地方。

14、放下高慢

**“当修谦下行，断除骄慢；”**

这是要防我执的膨胀。“我”一旦变得非常高、非常大，那时候就非常危险了，不会出生功德，只会引来无量的过患。因此要修谦下行，就是把我执降低，把自我缩小，乃至没有。

要知道，“我”是个假的。一旦把虚假的五蕴当成是“我”，同时就会立他方。一旦把自我抬高了以后，那个时候就会为所欲为，认为我什么都可以做，这就非常危险了，因为小我的膨胀正是毁灭的前相。所以，一直要持谦下的行为，处在谦下的状态，来断除大骄慢，这样的话，心不高慢一切处吉祥，心一骄慢必定要遭殃。应当这样来防住轮回的根本因素——我执，而防护的关键就是不要让我相变大。就像仲敦巴大师和赤热巴坚国王那样。仲敦巴大师是居士身份，是观音菩萨的化现，他对僧人们非常地恭敬，对于穿著法衣具三世诸佛幢相的僧人都是合掌、顶礼，像他这样乘愿再来的大菩萨，都是持这样的谦下行为。赤热巴坚是藏王，是金刚手菩萨再来，他的头发上面挂着哈达，每当见到穿法衣的出家僧人，以及穿白衣的在家瑜伽士，他就把自己绑着哈达的头发铺在地上（绑哈达表示恭敬），让这些修行者们踩着他的头发过去，是这样持谦下的行为。

15、放下耽延

**“时非久住，故应速起修持；”**

我们目前得到的这个人身，不会在世上住很长时间，所以应当及时地发起修行。

暇满人身很难得，如今处在娑婆世界南瞻部洲，而且是末世五浊炽盛的时期，人寿不会超过百年，现在来说平均只有六七十岁，存活的时间非常短暂。而人身又相当宝贵，因此，一定要及时地用这个人身来摄取解脱以上的实义，一定今生就要出轮回，这是最大的一件事。

16、放下屋宅

**“此生如旅客，故于休息处勿营房舍；”**

这一生就像一个旅客，我们在某地出生，在那里成长，之后在家人有个家庭，出家人有个道场，而这一切都只是旅途中的休息之处。譬如从甘孜到成都，途中要在康定休息一天。那么再愚笨的人也知道，康定只是休息之处，明天早上就走了，哪里会在这里造房子呢？或者在房子里做各种装修呢？就像这样，我们在这个世上犹如旅客，这里只是客栈，所以，在这个暂时休息的地方不要去搞房子。不要想“我要住一个特别好的房子”，然后还要做什么样的装修，要达到什么标准，里面有家具、电器，各种现代化的设施等等。这么去搞就不太像念无常、生死心切的修行人。

17、放下一切

**“如何皆无益，故当修道；”**

总的不管怎么样，在轮回的范畴里都是没有利益的，所以应当修道。

道和俗是两条路。所有世俗范畴，大到整个三有六道轮回的区域，小到一个地球、一个国土、一个城市，我们在几十年当中左奔右求，总是希望在某时、某地、接触某人等能得一点利益。其实应该看透这一点，也就是无论怎么做，也是一点利益都没有，因此要彻底地看破世间事。那么什么才有利益呢？唯有修道。要看到，在轮回里无论如何都无利益，全盘全数都无利益，走到哪里都无利益，做什么都无利益，只有修道才有利益，因此应当修道，脱离迷梦般的轮回圈。目前处在迷梦中时应当知道，无论怎样这都只是个梦，没有利益的，唯一地要出这个迷梦，这就一定要修道，修了道以后就恢复了本真。所以，何时何处都不必外求什么利益，自心本有无价珍、本有无尽受用、本有大安乐，根本不必向外求。

18、放下散乱

**“此身会被虫吃，不定何时消陨，故莫散在此世现相中；”**

自己这个身体最终会被虫子吃掉，或者火一烧就消失无迹了，这事说不定什么时候会来，可能今天就要来，所以，要珍惜现在修行的因缘，不要让心散在此生的现相里，不要被此生的幻化光影所迷惑。

“此身”指现在得到的暇满人身，由于过去积了无数的善根福德，才出现这么一次，它可以用来修行，极为宝贵。而它又是无常的，最终会被虫吃掉，如果遇到疾病、车祸等的死缘，说不定什么时候一下子就没有了。因此，趁着有生之年，要好好使用有限的宝贵光阴，去寻求对来世有利益的圣法，要向内开发自己的本性，不要散逸在外面。在此世现相的光影中动很多心思，消耗很多精力，只会换来无数的轮回苦患，没有任何实义。

19、放下亲友

**“亲友如林中鸟，故勿贪彼；”**

这是讲在人上面不要贪著。我们在此生会有一个家，在这个家里有父母、兄弟姐妹、儿女等等，我们在社会上，比如在学校、单位里还会有朋友等等。那么这些亲和友就像林中的小鸟一样，因缘聚的时候，大家就在林中有一些活动，叽叽喳喳，好似也挺快乐、挺舒心悦意的，彼此还有很多感情上的牵连等等。实际上，所谓“亲友犹如林中鸟，因缘到时各自飞”，等到因缘一散就各奔东西了。轮回是苦的，不要以为在这里有什么能够把捉得住，不但外境的各种现相是幻化光影，连同人也是一模一样的。我们此生经历了很多个幻化故事，到了哪个地方，遇到哪些人，过后又分手，再过后连影子也不见了等等，实际没有任何实义。就像这样，不要把轮回当成真实的。

20、建造信心大地

**“深忍信如妙大地，故勿置于烦恼粗涩之地；”**

深忍信就像妙好的大地一样，所谓“信为道源功德母”，如果我们有对上师三宝的信心、对自己本性的信心，这就是非常好的大地。也就是，大地是出生一切妙好事物的所依，当我们有了信心以后，以这个信心就能悟道，以这个信心就能证道，以这个信心就能返回，能够回到本来的自性里，它是发生无数功德的根源。所以，不要把心放置在烦恼的粗涩之地。

所谓“粗涩之地”，就是指没有修行的时候，心不调柔，很粗糙、很坚硬，那个心就是粗涩之地。而我们应该好好地去经营，不要把自心放在这种状况里，那是不好的。没有信心，没有出现无数妙法的庄稼、善德的庄稼，那是很可怜的，所以要精勤地去耕耘。怎么耕耘呢？就是要修心。就像一块田地，要铲土、翻松，让得它变得细软，然后用水去滋润，使得它变得柔和，那么这样去耕耘，就会出现一块妙好的田地。同样，通过多年地修心，在方方面面集聚因缘，信心就会出来，信心的根源一出来，那我们的心地就非常好了。

21、珍惜珍宝人身

**“人身如满愿如意宝，勿送嗔恚敌；”**

如意宝能随自心的所求满足所愿，这个人身具有很好的品质、潜能，像如意宝一样能满足一切所愿。由于过去多生累劫修集资粮，今生出现了这个人身宝，想求增上生——此生来世的善趣乐，由它能办成；想求决定胜——解脱和成佛的乐，也由它能办成。以人身宝能开启智慧、认识正道，而且它有心力去修集各种善法，这样的话，自己从现前到究竟的愿望，依靠它都能如愿实现，所以它是满愿如意宝。这么好的宝贝，不要把它送给嗔恚的敌人。嗔恚是最不好的，它能摧灭百千劫所修集的善根，一起嗔就会烧毁功德林，所以，不要把人身宝送给嗔恚的敌人，整天生气、发火等等，这是非常不好的。

22、护持清净誓戒

**“三昧耶戒如瞭望哨楼，勿被罪过染；”**

瞭望哨楼是一座很高的楼，它有防外护内的作用，也就是往外看有没有敌人入侵，往内要保卫自身。那么三昧耶戒就像瞭望楼一样，要注意不让它被罪的过失所染。就像在瞭望楼上时时要警惕，看守者不能跑到别的地方，不能出去玩、去睡觉等等，否则就会出问题。同样，在护持三昧耶戒时，关键要注意在金刚上师、金刚道友上面不能被罪的过失所染。

23、依师精进修法

**“金刚阿阇黎在世时，勿放置于圣法懈怠之上。”**

金刚上师住世的时候有很好的因缘，这时候应该好好地依师学法，昼夜精进。我们得到的这个人身，不是用来办此生俗事的，因为世俗名利毫无利益，而且会带来无数的衰损；应该唯一用来修持圣法，在这上不要懈怠，要昼夜不断地作听闻、思惟和修习。其中听闻和思惟两者做到如理、到量的话，就会发生定解，知道修心的路途。之后通过修习，在自己心上就会修成如量的心，也就是信心、悲心为主的善心内涵一定会起。因此，不要停在懈怠上，因为停在懈怠上是在修道上消极，是自身甘于堕落、不能奋发。

思考题

1、思惟帕单巴尊者的二十三句口诀，把握每一句所讲的道理和行持方法。