在资粮田前要祈祷什么呢？我们祈愿的对境，是从佛辗转而来的诸传承师们。他们是修证成功的人，有最直接的加被力，因此，唯愿加持我们成就三件事：

一、从起初的不敬善知识起，直到执著二种我相之间，所有的颠倒分别都快速地灭除。

道次第的修心课程，是从依止善知识开始的，因为这是道的根源。前面的“闻法轨理”是教导怎样如理地听闻，那是学前的心和行为上的准备，“依止善知识”才真正是修心的开端。也就是在如理地依止善知识后，善知识开始给我们传授从暇满直到现证二无我之间，一级一级的修心教授。学人按照这样来修习，从此开始走上修心之路。因为是以渐次的方式修心，在这个过程中，需要一分一分地除过引德，逐步进行。也因此，每一段都要除掉颠倒心，发起无颠倒心，这样心调整了，行为、结果就都调整了。

所以，这里的重点是要把佛菩萨的力量引到心里，加持学人从不敬善知识开始，一直到执著人法二我为止，全部的颠倒分别都快速地灭除。

二、祈祷从最初恭敬善知识的心，一直到最终通达无我真实性的智慧间，一切无颠倒心都快速发起。

最初从依止法开始，对善知识的信心是依靠忆念功德出生，念一分就生一分，不断地念，就不断地起，敬重心也要这样依念恩而次第修行。等到这样的心获得稳固时，就是实证到了依止法。

每修一个法，正面的善心都要发起来，这就叫引德。如果修了以后，既不除过，也没引德，那就是假的修。修相应了是该针针见血、步步见效的，它已经组织成了一个次第除过引德的善妙轨道，每一步都十分善巧、十分有效。只要按照这样如法地在自心上做，那肯定是修一点就出一点效果。真正相应的时候，这一分法上，不相合的那些颠倒分别都会逐渐除掉，与它相合的无颠倒的心，都会逐渐地发起。

所以，法归在实证，不是口头的谈说。宗大师在最前面已经再三讲过，不要只是口头赞叹勇士德，要在自心上殷重修持。还讲到，虽然听闻寡少，但能善护尸罗，就是真正圆满了听闻。这都表明重在实行。

反过来，如果只是一种记问之学，只是利用第六意识编辑、整理、记忆等等，最终会发展成什么呢？那就是背药方，从来不吃药，病也不会见好，这就是偏差。到了最后，好像什么样的东西都会说，但是什么样的德都没有，不修哪里会有德呢？

所以，这里要明确第二个目的，就是我们在修道次第的时候，要发自深心的祈愿，从始至终的一切无颠倒心我都要尽快地发起。有愿望，才有祈求。如果只是不明所以地念一念祈祷文，就像一个人来到面前，问他：你来这儿干什么？他答：我爸爸叫我来求你。再问：那你自己想要什么呢？又答：我不知道啊！又问：你总该有个希求吧！回答：老师啊，我是正好学到这个东西，其实我心里是没有什么想求的。这就是伪祈祷，因为他根本没有希求心。

三、祈祷为了灭除颠倒心，发起无颠倒心，必须寂灭内外的一切障缘。

障缘一来，会干扰除过引德的修行。比如你正在净除荒废时间的颠倒心，刚刚生起“我要好好珍惜今天”这样一个善念。这时旁边的人说：“我们出去海吃一顿吧！”你要是跟着就去了，哪还想得到什么珍惜人身？就像这样，内外各种障缘一来，就会让你的修心历程彻底停车。所以要祈祷，一切内外的障缘都全部远离，不要沾到我身上，我现在正在修心，所以佛菩萨要给我做一个大保护，那些东西都不能进来。这样祈祷完了之后，我们就可以顺利进入修心的实证了。

要完成整个道次第修心的课程，从始至终都要这样祈祷，才能时时不忘，天天不忘，持之不忘。一提到这件事，就知道自己的目的。如果没有这个心，就只是学了一大堆的知识，在修心上没有任何成就，但还是可以称为学者。因为学者不需要修心，只要善于记忆，会编辑，能找材料，再做一点辨别，就可以著书立说了。就像从不行孔孟之道的人，还是可以作国学老师。或者对三宝根本没有丝毫的信仰，但还是可以在大学里教佛教史，是一个道理。

当然大家不至于这么坏，但不知不觉的会变成学者的样子。原因很明显，你学任何一个法，不都只是在记忆呀？

那本来是修心的教授，必须得按照那样修整自己的心，心也时时处处都要模仿这个样式去做。但一次也没做过，那怎么会是行者？从来没在自己心上用过功，在修行分数的判定上，你连一次作业都没做过，你能得几分？所以，只是在记忆上努力地积累，不断地进行知识的处理，显然是最大的偏差，已经脱离了修行的轨道了。

这样的祈求加被，需要贯彻在从始至终的每一座修法当中。这是一个原则，所祈求之处是完成一个完整的修心历程。学人本身也要立下这样的志愿，从此才真正入了实修之路。如果心里根本没有这些希愿，那他最多就只是围观一下，其实没有正式入党，没宣誓也就不会有克始克终的行为。因为有过去的一些善根，一接触到的时候，他会表示好感，也想在这个地方偶尔来两下。但是这种东西如水月泡影一样，一下子就没有了，根本靠不住，哪里能长年累月地修持呢？自己认为最好不要受这个纪律的约束，我能够随心所欲多好。这样任性而为，永远也没有办法成就，因为他的心全部是散乱无章的，跟道的秩序完全背道而驰。最终几十年过去了，仍旧一事无成。

其实，连世间养孩子的人也知道不能乱来。或者是种庄稼的人，他们是不是一板一眼地去耕种？他们都知道该做什么就得做什么，缺一点都不行。因为在这上面胜解得深，而且关系到他的切身利益，所以就非常有力量把握住身心，完全按要求去做。但是我们在修心历程上，感觉特别自由，也没有人管，而且佛教超市里琳琅满目，随便怎么看，结果养成一种随意的习惯，这是很严重的问题，必须要认识到。

正行分二：一、总共修法　二、此处修法

这里先要了解总体上贯穿始终的修心的法则，再以亲近善知识为例，说明修心的方法和要求。

所言修者，谓其数数于善所缘，令心安住，将护修习所缘行相。

修就是养成一个习惯，使心数数、不间断地住在一个善所缘上，久而久之就串习成这个样子。在要养成的无颠倒心上，有它不共的所缘和行相。但无论缘什么，心就是要一直

住在那个状态里。然后经过反复的串习，由量变到质变，就形成了这样的心。这一切都是可以通过修行开发出来的。比如念佛，就是要先有一个念佛的心，然后心一直缘在佛上，所缘是六个字，行相是心里历历分明的念佛心，久久地串习，最终达到全心是佛，全佛是心，心心念念都是阿弥陀佛。这就是修。

“将护”，就是一直保护这个状态，不让它走掉。最初修习时，力量薄弱，尤其要好好保护。就像母鸡孵蛋一样，不要让热气散失。保养得久了，就可以坚固成性，以后再到各种境界里，都不会跑掉。

这个善所缘境，要现出来一点点都很难，所以不断地把它引出来，经过千百次的串习，这个叫数数。

我们的善心偶尔出来一点，马上就会消失，如果没有很好的将护，以颠倒心的强大惯性，会又回到颠倒的心态里。除过引德总是见不到明显的效果，也是这个原因。我们在修行上就是一个婴儿，这个时候最重要是给它筑基，基筑得牢，才能有力量。闻思修行就是要先以闻思去引定解，得了定解，就能确定修心的路线、数量、次第、所缘等，再也没有怀疑。修的时候，就直接按照这个决定的路线，数数地串习，不是在这之外再修什么。这样一个内在的修心路线，一定要用心不断地去练习，才会出生功德。没经历过的人，不晓得这是在干什么，为什么要几十年一直闭着眼睛。其实他是在心上不断地按照法的规定，非常殷重、认真、长期地串习，这就是一个向上走的人。所以，你要乘早转机，一切举措皆看上流。就像噶当大德们说的，我对于真正的尊宿向上仰慕。意思就是一心想要修成这样的善心功德。

以皈依为例，过去丝毫没有皈依的意愿，连这方面的取向都没有。现在通过闻思破了邪见，开始有了“我要皈依”的念头。之后的关键就是不断地练习。修皈依最起码要具有三个誓愿：以佛为师，以法为道，以僧为伴。在闻思时，已经完全决定了自己唯一想要这样皈依，永世这样皈依，再也不要改变主题。这个时候就有“我一定要生起皈依心”的愿望。过去从小到大几十年间从没有过皈依的誓愿，所以我们对它很是陌生。因此要把它培养起来，须要千百次的练习。

皈依里有很多支分的修法，每一分都有不同的所缘，每一个所缘，都要不断地练习。

所缘一定要清清楚楚，心在所缘上不断地运转，就叫行相。

行相上一定要出现这样的心，每一次忆念的时候，就出现这样一个坚定的誓愿。这是大原则，宁可砍头都不丧失这样的誓愿。有这个心，皈依的力就来了。以这个誓愿就能摄持你的心，一切时都皈依佛、皈依法、皈依僧，都是在随学三宝，不会跑到外道那里去。一碰到就知道，这不是我的皈依境，我要皈依的是佛的世界，我不可能皈依外道为导师。我是以正法为道的，不可能以一般世间学说来作为我的道。所以一有了皈依，他就已经开始跟十方三世的三宝联络了。法界的规则自然运转，而他自然就得内、外的各种保护。

再说说修行暇满，在善所缘方面，有暇满的体相、义大、难得三分，每一分又有若干支分。体相上有八暇十满，难得方面有因、果、喻三分，义大上面有现前、究竟两分。这样决定了善所缘，每一次就住在一个善所缘上。修难得时，心一直都是在暇满因果喻的难得上面去思维，不变主题。依此引起一个珍惜暇满的心，这个心就要保护，不要一下子就跑掉了。不但是心上那么起，口里也这样说，眼睛也要看这方面法义。这个心就像初生的嫩芽，不能任它自生自灭，一定要很好地守护，才能让它逐渐地长大。这都是要自己去努力的。

盖从无始，自为心所自在，心则不为自所自在，心复随向烦恼等障，而为发起一切罪恶。此修即是为令其心随自自在，堪如所欲住善所缘。

这里要明白修心的必要性。无始以来，我们一直是在听命于这个心，它说怎么样就怎么样，我们成了它的奴隶。而心从来不顺从于我，它非常任性，完全随着习气力，跟着那一套颠倒的想法走，顺着烦恼、邪见、执著等发起罪恶。所以，现在就是要修理这个心，要整顿它。如果还像原来那样，那就全部都是颠倒的。而且它能当得了我们的家，做得了我们的主，它往哪儿去我们就跟着到哪儿去，它干什么我

们就干什么，它怎么发脾气，要怎么采取行动，我们就按照它那样做。无数劫来，就是被它搞惨了，搞来搞去，也就是个凡夫的身份。因此必须修心。

什么是修心呢？修心说白了就是要整顿自己。有人说，你整顿自己干什么？你整顿别人嘛！他不知道，害自己的就是这个心。所以，要修整的就是它。如果能见到自己一身的过失，看到自己一无是处，就有救了。不然，就已经被那个混乱的角色给搞迷糊了，误以为那个就是我。就这一念之差，它就占了主权，它在里面发号施令，指挥着你身口意的一切行为。要知道这个妄心贼子其实是在无明之后，串习出来的颠倒心，因此必须要征服它，甚至消灭它。这就是一个修心战士在菩提道上，需要一生努力的地方。

比丘成了阿罗汉叫“杀贼”，就是杀它，把它彻底干掉。所以修心的历程就是要很善巧地，一步一步把它干掉，然后发展出无颠倒心来。为此，有一路的事情要做，每天都须要在这上面用功。如果只是停留在纸上谈兵的程度，那根本就已经离题千里了。

怎么才能干掉它呢？就是要转变习惯，要逆着来，不能再顺着过去的邪性发展。这样一讲，我们马上就能意识到，确实是这样啊！过去我让它占了主权，从现在起，一定要让它听我的，让它按照法来走。我要通过长久地练习，使它完全改邪归正，让这个最大的盗匪变为良民，听我的指挥，发起一切如法的心态、行为和事业。这就是我修行上得到了成功。所以修的目的就是要让它听从我们的，能够如我们所愿，住在善所缘里。

就像把一匹烈马驯为良马那样，这个调伏的过程就叫做修心。本论叫做完整的修心教授，就是从依止善知识开始，一层一层地把心转过来。这就意味着告别过去各种颠倒的心态、行为、习性，能天天在这个要点上着力，不断地把这个贤善的心和行为引发出来，我们就已经开始转变了。法王恩师说：世法、佛法的究竟心要就是善心。所以，恒时要执持这个心庄严，恒时要引起这样的善心。

其实颠倒心就像泡沫一样，只是一种迷乱分别。就凡夫而言，无非是很粗的常乐我净的分别，再结合我执，引起

五花八门的烦恼和行为。所以，不纠正怎么行呢？这不是搞外面的事，对于自己最切身的就是这件事。我们要很理智地认定，如果不修心就没有前途。不要幻想能从天上掉下祖师、掉下佛菩萨的果位来。这是公修公得，婆修婆得，不修不得，说得一尺不如行得一寸。是非常现实的事。

一般人认为所谓修行，就应该是两眼一闭、什么也不想。其实这已经舍弃了观察修，严重地破坏了方便分。此处修行有它的方法，也就是按照这个修轨，如法地去修习、去串习，不断不断地这样发心的话，他的心就转过来了，善心就不断地开发。这上面都是要在缘起上走。

所以，阿底峡尊者的修心教授非常善妙。只要按照这样去做，每一次都会引发一个无颠倒心。无颠倒是什么意思呢？就是过去已经脑袋向下、脚朝上地颠倒了，现在把它转过来，恢复正常。比如依止善知识，照理来说有恩要起敬重，有德要起信心。但心和行为已经颠倒了，修心就是让它重新端正回来。

有人会怀疑:我有那么颠倒吗？你就是那么颠倒！尤其现在这个世间受很多染污邪法的影响，全部都是这么颠倒的。所以，看到这里面的问题很严重，就是由于他不了解缘起，非常愚昧，根本不知道应该怎样顺着本性来做，怎么顺着缘起的理则来做，反而朝相反的方向去走、去做，这整个的观念和行为都是邪的。

这样观察，当然就能看到修的必要太大了，而且你自己会发出一个决定的心:我从现在起，要非常注意在这上面开始进行修习，不断地练习。原先对整个修心系统不清楚，现在清楚了，就知道在里面天天都有很多要修的，而且不断地修，天天修，时时修，事事修。所以整个道次第的教授懂了之后，什么地方都是修，不会干巴巴坐在这里，处于无修之地，这是假无修，不是真正瑜伽自在的人。

这就是我们一生中最重要的课程。要夜以继日不断地精进而为。如果能这样做，那一个星期里的进步可能就超过你过去一年的努力。首先，我们在自己的观念上要这样想通。想清楚了以后，就应该比世间人练拳、练剑等更有精进心。因为那些都是外在的东西，不是根本。我们现在是要抓

住这个心，不断地在这个上去修。它叫修心课程，念念都是修心。

这需要如理如法，依照次第数量，一级一级地真实完成。你把它摆开来，它就变成了有若干级的修法了。就好像读书一样，一层一层地读上去，每一层，每一个单元、课程，都有一个要求。经过若干练习，一定能够达到这个标准，这时就表示这个修心的考试已经过关了。然后再按这样的方式进入更深的修行。只要你一级级上路了，就会越学越好。

此复若随任遇所缘即使修者，则于所欲如是次第、修习尔许善所缘境，定不随转，反于如欲善所缘境堪任安住，成大障碍。若从最初令成恶习，则终生善行悉成过失。

一开始就要清楚，修行是非常有规律的。就是要按照次第一板一眼地进行。不能自己去搞什么创新，随意乱修。如果真正了解缘起，明白这都是佛菩萨的教授，就只会非常规矩地，师父教什么就学什么，按照这样很快就能修成。

如果不是这样，一遇到个什么所缘，就胡乱地修两下。那么你对于自己所希愿的、具有这样次第的、应该修行的善所缘境，决定不会很标准、很规矩地来运转，反而成了大障碍。所以，最初如果养成了恶习，那一生的善行都成了过失。

如果教授中已经说明了所缘境的数量、次第，就应该按照那样规规矩矩地修。这样才能一级一级地修成。不能随便碰到什么法都修两下，修不成就换，这样乱来就永远都修不好。而且有很大的副作用，因为已经养成了一种杂乱的习惯。所以，我们常常说“不夹杂”就是这个意思。

比如一个老师教学生，他如果什么也没学过，最好教，就像一张白纸。如果他已经学得乱七八糟了，养成了很坚固的恶劣习性、颠倒习性，你才去扭转，十分地困难。

即便最简单的威仪、姿态都是这样。如果习惯了摇头晃脑，站没站相，坐没坐相的那个样子，要纠正是比什么都难。写字也一样，一笔一笔都是有规矩的。能听从老师的指导，按章法来，就写得好。如果自己今天练楷书，明天是隶书，又是颜体、柳体等的乱搞一气，最后再想好好写字是不

可能的了。

同样的道理，很多人很喜欢积累法本，五家八派、各式各样都收集，一拿到什么都要修一下。他不管什么所缘次第，反正自己喜欢怎么修就怎么修。今天是基础法，看看没什么劲，然后跑到最高的法上再来两下。不行就再改。这完全是在胡闹。还有很多人喜欢乱拜师，乱求法，其实什么也没学会，只积下了很重的负担，天天都被迫地在那儿赶任务。

现在不要说修行，连闻思都很难出效果，很难得定解。这是什么原因？因为听课、看书也是胡乱来，高高低低、深深浅浅没有次第，这样怎么可能出效果呢？闻思也必须得按照次第一节一节进行，而且每一节都有要达到的量，这个量在心上一出现，就开始有见解了。在这个上面还要不断坚固，不断地训练。一定要这样护持，违品上尽量避免，顺缘上一定要按照规矩一步一步进行，才可能出现效果。

你想一个凡夫要修成佛，是要把现阶段如此下劣的见解一层层地转变，谈何容易啊！不是规规矩矩按照次第来的话，是一定会出问题的。尤其是现在这个时代，佛教比较自由开放，管束也不是太严，这个佛教大超市里，摆了很多的珍品，琳琅满目。而且网络极为方便，很多人的资料库是很庞大的。但是，自己已经被这些信息淹没了，根本不知道哪头才是出路。你让他退回第一步，重新开始，就像让已经35岁的你再去学一年级的知识，肯定是极不乐意的。所以，在什么阶段做什么事，好好地一层层过关，就不会出现这个弊端。不然最后成了一个老油子，低不就高不成，不晓得是什么样子。所以，在习惯上，最开始地一定要非常注意，“教妇初来，教儿婴孩”就这个道理。不然，他已经养成了恶劣的秉性，改起来就非常困难了。

同样，在修法上，杂乱、随意、任性，不讲究次第，会成为真正按照如欲的善所缘随意安住的大障碍，这就是由于乱修而成的病。这样从最初形成了恶习，那一生的善行都将成为过失。那些对因果没有很深的胜解的人，这个问题就更严重。因为他对因果没有定解，但对颠倒的所谓自由有很大的信解和追求。一向是听任自己的习性，殊不知这就是魔！久而久之，你全听它的，修行就很难上进了。

思维心中的法道:

1、思维在资粮田前祈求成办的三件事, 各自都有哪些必要。请以此带动自心在每次串修前都发起猛利的祈祷心。

2、思维“修”的含义。观察在自心上具足什么条件才堪能修行？

3、思维修心是什么样的概念？观察按次第修心对修行人的重要性。