

又能令心坚固安住一所缘境胜三摩地，所有违缘要有二种，谓沉及掉。

另一方面，思择修实际能遣除三摩地的障品，因此它对成办三摩地完全起到助缘作用。

这怎么说呢？能够让心坚固地住在一个所缘境上的殊胜三摩地，它所有的违缘归纳起来就是两种：沉没和掉举。而对治沉没、掉举的胜方便就是思择修，下面就分别说明。

是中若有猛利无间见三宝等功德之心，则其沉没极易断除。以彼对治，即是由见功德门中策举其心，定量诸师多宣说故。

首先，以观察修能断掉沉没。沉没指心陷下去了，怎么把它提起来？如果有猛利无间见三宝等功德的心，当生起了信心、欲乐等的时候，心就往上提，马上就除掉了沉没。沉没的对治就是由见功德门策励自心。所以，人昏沉的时候，只要一想到功德，这个心就提起来了。就像在行持某个善法的时候，感觉到很疲劳，或者当时有点昏沉。但是转念想到这有很大的利益，这样策励，心就又提起来了。

若有无间猛利能见无常苦等过患之心，则其掉举极易断除。以掉举者，是贪分摄散乱之心，能对治彼，诸经论中赞厌离故。

其次，观察修对治掉举是指如果有无间猛利能够见到无常、苦等过患的心，掉举极容易遣除。因为掉举是贪分所摄的散乱心，是由于对名利、男女、享乐等世间法非常贪恋，缘境时就不断地在这些上掉乱不已。

那怎么收摄这个心呢？就是通过修无常、苦等发起厌离。一想到无常，想到马上会死，就会意识到这些有什么意思呢？或者一想到苦，想到这么大的生死过患，心就收拢了，不会再往那方面散动。

所以，所谓的观察修就是发动起这样一种正见的力量，让心清醒，之后回到正常的状态里。

是故从于知识修信，乃至净修行心以来，若有几许众多熏修，即有尔许速易成办智者所喜妙三摩地。又非但止修，即诸观修亦须远离掉沉二过，将护修习。

所以，从对善知识修信心，一直到净修行菩提心之间，如果有多少熏修，就有那么多能快速、容易成办智者所喜三摩地的资粮。换句话说，前面修的越来越好、越来越多的时候，修三摩地就越来越容易。因为它就是一个得定的资粮，资粮越厚实，办起事来就越容易。就像赚的钱越多，做什么事就很方便，一出钱就有人替你办了。钱越多，就能获得更有力量的因缘或者工具，当然很快就办成了。钱很少，举步维艰，连走个路都很困难，那就办不成。

又不但止修，就连观修也必须远离掉举、沉没两种过失，要好好地护持修习。

此教授中，诸大善巧先觉尊长，随授何等应时所缘，为令于其所缘法类起定解故，由师教授引诸经论应时之义，更以先觉语录庄严，环绕其心圆满讲说。

道次第的教授当中，诸大善巧先觉尊长无论传授哪一种应时的所缘，为了让学者对于所缘的法类起定解的缘故，都由上师教授引用各种相应本法的经论教义。而且以先觉的语录作为庄严，一直围绕学者的心来圆满地讲说。这就是为了使整个经论之义都成为修心的教导，对所缘的修心要义生定解的缘故，运用了各种方便，围绕着学人的心圆满地讲说，使得他很容易领会到修心的要点。在本教授里特别着重这一点。

又如说云：“若善说者为善听者宣讲演说，如法会中所变心力，暗中独思难得生起。”善哉，诚然。

又如说到：如果善说的给善听的宣讲演说，在一座法里所变改的心力，是自己暗中独自思维很难生起的。这说得很好，的确是这样。

这就表示出缘起的重要。善听和善说因缘一会合的时

候，有彼此的助力，因缘上恰如其分的时候，它就会不断地起。自己独自思维，他会打不开，完全没有善听跟善说和合时的结果。这就表明听法很重要，因为在听的过程中，确实有很大的力量，很容易触发、了解、转变心。

这里的“善说”是指师长方面非常地善巧、通达，而且具有传授、指导的能力。“善听”是指就像前面说的断器之三过、具六种想的弟子。在因缘会合的时候，一座法当中，很密集的都是在心和心互感当中，这个时候会出现很奇特的效果。他处在一种氛围里，有一种共同增上缘的推动力，就很容易相应。这是自己单独坐在那里想，很难出生的。是不能生，但是由于自己独自的力量差很多，就好象自己独干、钻研，但是进程缓慢。如果处在有很多的助缘、助力的地方，就很容易起。这也是佛法上重师友的原因，他的策发力很大。

故不应谓，此是修时方略策励，以此所说闻思之时、修行时者，即是计执说众多法与正修持二时相违邪分别故。

所以不能说只是修的时候要稍加策励，闻思的时候就放松一点。这个话里，表现出分成了闻思时和修行时两种，这是由于他把宣说众多法时和正修持时误解为相违的邪分别。

这就教导我们，不仅在修的时候要策励自心，很努力地把握，就是闻思的时候也一定要把握好因缘。就好比学生到课堂里，他一定要注意听课，而不是说听课不要紧，我自己干最要紧，这是一种错误的看法。原因是如果遇到好的老师，自己又具足贤善的意乐，一会合的时候，会产生很大的效力。任何一行都要有老师的口传心授，再加上自己的恭敬受持，一刹那间就很快生起理解。但如果自己在暗中摸索，恐怕几年也搞不清，甚至一辈子也摸不着头绪。所以必须要在听闻的时候就开始把握，思和修当然也是如此。

总而言之，任何一处都要善待因缘，不要轻忽、随意。

其实，佛法大大小小的觉悟都在刹那间，没有小悟怎么有大悟。而真正大悟也是因缘把握得好，一刹那间就开悟了。这种事情不能侥幸，急也急不得，缓也缓不得，但是必须把握每个时刻。

这也是认为闻思跟修行无关，造成的不良心态。如果有这种偏见，那对于听课就觉得无所谓。或者只认为现在是在教修法的时候，就要非常认真，认为这一下得了无价之宝。平常说到听闻的时候，就没认为这叫修法，其实这是错误的。

因为本来佛法一级一级地教授，都是在教导你修行。如果每一次都很恭敬地对待，每一次都会有收获。不要说传得很如法，又讲得很善巧，就连讲得不太好，如果自己有恭敬的话，也能得利益。以前讲过虔诚的女居士供养老比丘的时候，因为十分恭敬，就得了好处。关键就是对法有一种尊重，必然会得利益。而且这种和合的力量很大，所谓“二人同心，其利断金”就是这个道理。

然能了解一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。

其实要知道，另外做修心引导也不相违。教理说：这一切经论本来都是教授，每一个都是修法的指导，而不是与修法无关的指示。

然而，这里面有两种：一种是知识广大者，自己能够概括、归纳；另外一种知识有限的人。就是说真正能够了解一切讲说都是修持的人，实在是很少。所谓人才难得，具有这种力量的人不是没有，但是很少。多数的人都需要辅助，需要另外给他列出修法纲领，一条一条的修行。其实列出来的就是经论里本有的，但是由于学人的智力有限，主动力差，还要进一步给他归纳成应修的项目，这就成了修法引导文。

其实这两者是一个，只不过一个是广说再略摄，并没有什么相违。你不要以为因为另写了修法引导文，所以前面

就不算数。也不能因为一切讲说都是在指示修持，就否定修法的引导文。这都是为了应机的做法。

能不能现一切至言皆教授者，唯是于此修习道理，获与未获决定知解，随逐而成。况于法藏诸未学者，纵于经咒广大教典诸久习者，至修道时，现见多成自所学习经论对方。此亦虽应广为抉择，然恐文繁故不多说。

一切圣言能不能现成教授，唯一取决于对观察修的道理能不能获得定解。所以，认识观察修的原理非常重要。一旦能过了这一关，确实任何佛的经教都会现成修心的教授，你再去看看整个一大藏教，每一处都知道是在指示哪方面的修心内容。这就跟原来不一样，因为已经得了定解，拓开了智慧的广目，再也不是只见冰山一角的片面眼、狭小眼。

但这还是很有难度，还是需要努力。不必说那些没学过法藏的人，对于经续广大教典久久学习的人，到了修道的时候，现见多数都成了自己所学经论的对方，根本没有转成修心的实践。这就表明这些经论没在他心中现为教授，所以，执取、实践的力都没有反应出来。

就像当今世间学堂里的教育，无论学了多少，甚至学了近二十年，反而成了所学的一方。那些东西丝毫也没有呈现为指引人生的教导，更没有体现在言行上得到大的发展，反而完全成了空学，完全成了派不上用场的东西。

虽然这一点本应当很详广地抉择，但是恐怕文字繁多，所以就不再多说。但有智慧的人透过本论精要的阐述，自己会发现这里的大问题，从中会吸取很大的教训。在这里如果观念上能够真正有所扭转，又能够从中提取到闻思修次第生起的学道轨则，并且付诸实践，那确实会有大的改善。从此之后，肯定是解行相应、知行并进，这样才真正地走上了学法的坦途。

所以，在进入修心课程之前，必须破掉内心的邪分别，把观念纠正，然后一步一步地教授，才能进入正轨，不会停于口头佛偈。

破于修理诸邪分别，已广释讫。

破除对修心轨理的各种邪分别的课题，已经很详细地解释好了。

所谓的破邪显正，当然是邪破好了，正的方面就能确立出来。从此，走的路是很正的，也是有效力的。

今应显示，如前所说如理依止善知识之弟子，尊重应当如何引导之次第。

这样以后，就应当显示前面说的具足德行、如理依止善知识的善弟子，尊长应当怎样引导他趣入圆满佛道的修心次第。

因此，以下就要开启本教授的修心法门。

第二、依已如何修心之次第分二：一、于有暇身劝取心要 二、如何摄取心要之理

初中分三：一、正明暇满 二、思其义大 三、思惟难得
依止善知识以后，如何修习、训练这个心离过增德的次第，就叫道次第。它要依序进行，逐渐地从粗到细，逐层地离过引德，如同《陀罗尼自在王经》说的净治如意宝那样，就叫次第。具体来说就是三士道的修心次第，它的内涵十分圆满，含摄了大小、显密一切圣教的实修义，把圣言全部都现成了修心的教授。放在学人的身心上加以训练，把颠倒的心逐渐地遣除，无颠倒的心逐渐地引出，使得善心善行逐步地发展，最终达到断过证德圆满，就是成就了菩提。

如何进入这个修心次第呢？它又分成两门，首先是对有暇身劝取心要。这个“劝”是自劝，也就是由他劝转为自劝，先是教法来劝应当如何取心要，之后就转到自心上，自己当老师劝自己。只有已经劝动了自心，以猛利的欲求取心要以后，那就用这样的心来摄取三士道的心要。

所以，本教授把暇满放在道前基础里，实际上是首先要生出取心要的欲乐。心随着个人的见解越来越增上的时候，就越来越能看到大义所在。如何取？就是日日夜夜都在自心上依法而行。这两个的次第是以前前引生后后，前者决定

了后者的效果，所以必须要垫定好意乐的基础。修暇满就是要引发取心要欲，这个欲一起来，在三士道的任何行境当中、任何学法里，都开始取心要。他的心态已经变成学完一分法就马上要取到实义。假如没有取心要欲，那么即使整个三士道都讲完了，还是人法相隔八万里。

也就是所有的听闻都只是取知识，这样从初一取到十五，那就只学到一大堆知识。如果是换成取心要欲，那一闻思决定了，就马上开始听闻随转修心要。换句话说，从下士开始，它有一分一分的道法，知道是修心的教授以后，马上就用在自心上，不断地串习成这样的心，完成这一分离过证德，这就叫做取到了心要。把这一分一分都合起来，就会取到从现前到究竟的一切大义利，这样确实使得这个人身变成无比有意义。

打个比方，这个就相当于世间读书的立志，志没立，学不可成，德不可成。志没有立，所谓的学问、道德都没办法建立，自然就变成心外的事了。立了志以后就开始有志气，学任何东西都非常用心地把它放到自心上，会把它融汇到自心上面，变成自己心上的东西。这样就从他做小孩开始，一直到人生的顶峰，整个一路下去都有这个志愿摄持，由这个志愿不断地在取心要。反过来，如果没有志，那直到他生命结束都是无所事事，从来不会取心要，等同一个没心的人，无论有多少的法也不放在心上，只是口头的谈说。

所以我们一定要以修道的大志为轴心，首先要把这个志引出来。志在佛教里称为欲乐，这个欲乐会一级级上升，其实这个取心要欲发展到后面，比如断恶行善的欲、出离心的欲、菩提心的欲都是指它。通常说的“有道心”就是指发展出取心要欲，这个东西一出来了，那确实是日新又新的。

所以缘起上的起因十分重要，修菩提道不能急躁，它有一分一分决定的次第。首先着力把前面的善心引生出来，然后还要数数地加强。它起来了以后，缘起上一有了前因，到后面的时候都会起作用。到了下一步，又要把相应的心引出

来，再数数地加强。就像这样一步一步的起，最后就会象烈火燃烧一般生起极大的心力。是这样发展的。这就像不可能一天吃完一年的饭，每天都得按时、按量、很均衡地摄入，它是从小孩的饮食开始一直吃到老。所以要做好一生修行的准备，所谓“大器晚成”，所谓“低处修持高处到，缓缓修持快快到”就是这个意思。

这样已经明白了它的重要以后，我们的的心思就要放在“于有暇身劝取心要”这一段的实修里。“劝取心要”四个字是修暇满的重点，“劝”是自己要不断地在内心的深处劝导自己。自心有很大的惰性，所以就on应该像法王说的“常作自心之善师，一切所作当具义”。那怎么叫做善师？当老师，教导他，你不教导他，不天天这么想，不这么对自己说，它是不肯动的。他是一个顽劣的小孩，或者说他已经患了麻痹症，不断地在心里后发出自己的善心，这个叫劝。

在修暇满的三科里，最终都归到取心要，归到发展出取心要欲，也就是说先是要知道暇满的体性，其次要知道我现在已经有这个暇满了，要想一想它的义大和难得。义大包括现、竟两门，究竟上是怎么成办解脱和成佛。解脱上又怎么能够发出离心、受别解脱律仪。成佛上面是怎么发菩提心、发展出智悲。现时是怎么样能够成办增上生的色身、受用、眷属的圆满的因，这两门仔细思惟才知道人身的意义极其重大。

这样是要通过缘起看到，在具足八暇十满的因缘时，能把握机会将出现怎么样无量的利益，一旦认识，自己就不甘心错过，那时就出现了取心要的欲。

思惟难得就是从因果两门来思惟，这个所谓的暇满因上面难不难，果上面难不难。因上就要看到具足暇满的因非常困难，这是从整个六道有情的心上去看，善趣的有情真正能够具足善因的极少，基本上都是死后就下恶趣了；恶趣的有情是不断地受苦受折磨，死后也是多数就下去了。如果这一次我没有把握好，我下去了怎么办？所以这个非常难

得，它只是给你一个短暂的时间，用好了你就能从中出去，没有利用它，就白白耗费，就又落到恶趣去了。

这个时候自己反复地、审慎地抉择，一直要思考这个生命的问题，这都是大问题，想了以后要重新立志，重新发展出这样一个取心要欲。一旦有了这个，那每天就不一样了，但是这个要经过多番的思惟，一定要首先把它确立出来，一次不行，你就再来一次，反正反反复复一定要把这个志立出来。立完了以后，每天一起来就知道我不能行尸走肉一样地活着，我不能再把时间浪费在其它无意义的事情上面。一再地加强暇满难得、义大的观念，一再地加强珍惜人身的观念，让它成为自己心中不可分离的东西。一想起来的时候，那一种珍重感，那样一种对自己人身负责的心，一种不甘埋没、不甘浪费的心，那就确实实比世间人的珍惜心还要强，世间人都知道“一寸光阴一寸金”、“莫等闲，白了少年头”。

所以，有这样的心起来了以后，就进入了三士道。所谓的“士”就是一心为道者，完全跟世俗的行为绝缘了，他再也不屑于做这种庸俗的事了，而且因果上特别地确认这完全是毁坏自己的。这样一确立了信念，到任何地方都能秉持这样的观念，不会同流合污的，任何时处都有个坚定的操守，任何时处他不会管别人的什么看法，他是必须要这样做的，这样就是真正修道人。最后发展的就跟古人一样，平常没有剪指甲的功夫，一心就要修法。或者像噶当大德说的“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩”，四依法贯彻在自心上的，那就是一心依法啊！其他非法的事怎么能做？其他浪费暇满的事是很罪过的，他是不肯的。那就跟金厄瓦一样了，一想起暇满难得，是不可能浪费一分一秒的，所以仲敦巴都说“你应该略微休息一下，身体也很重要”，他说“我想起这个暇满就不愿意休息，这么难得啊！”所以他一生没有睡眠，念完了九亿不动佛心咒。

只要这样的善心能够起来，我们的每一天都不一样，但现在为什么生命经常就在无意义中浪费？是因为我们根本

还没有立志，没有出现这样的一个取心要欲，当然没有办法管束住无始以来的颠倒习气，当然就是还是这个恶心当家作主。人就喜欢舒服，随心所欲，找各种理由，看看球赛、看看春晚，或者看看报纸、上上网、打打游戏、了解一下新闻，他不觉得是罪过，或者是我们聊聊天、聚聚餐，这样哪里有什么法的气氛？这就是修道之初第一步就出了问题。

所以真正懂得教育的人，他在孩子入学以前，首先确立志愿，怎么确立志愿？就是不断地跟他讲古人的高尚品行，天天在他耳边灌输，这个孩子就不一样。反过来没经过教育的，心都是野的，都是随着烦恼习性转的，这样匆匆忙忙地进了学校，一读十年、二十年都是跑到外面去了，全都是做一些无意义的事，再怎么样读道德课本，他是根本不入心的，这样的话，有多大的差别啊？

真正立了一个为道的志气，自己要知道我现在是一个修道的人，是一个士，是一个一心为法的人。道和俗是天壤之别，这样他就真正有一个道心。他碰到什么都想学他身上的道德，学他的修行，学他的善心，他都在这上学的。没有这个，就是学了解得多、学驰逞口舌，所谓的知识面很广，所谓了解的很多，能说会道，或者很会表演、表现、很会组织、很会交际等等，这些东西全跑到外面去了，就是一念之差。

同样的，看一个传记，如果真正有道心，他看的眼光就是看我要学古人什么，他是怎么开悟的，看公案的时候要吸收到他的经验，他是怎么断恶行善的，他这个善是怎么做的。就真正学他这一点，这样不断地去学，他的内涵就全部摄在三士道里，这个叫取心要。没有这个，那就是取皮壳，取表面功夫。

总的来说，暇满三科思惟的修法要达成的结果，就是在自心上发展出取心要欲，也就是修证菩提道的志愿。“有志者，事竟成”，有志者时时秉着这样一个高尚的大志愿，自然就表现不一样，心的摄取点不一样。什么东西一来了，他马

上就观察，这个修行在哪里？而且怎么能在自心上做到。没有这一点，心就只是分别今天讲得很精彩，很多笑话，很有趣，蛮有意思的等等，跟着哈哈大笑，笑完了就没了，一出门就丢在脑后了，你看看哪里有取心要欲呢？任何一个法讲完了以后，根本连我要去修的心也发不起来，然后那个法过去了也不感觉恐慌，这都是不正常心态，久而久之，就成了一个很坚固的习性，非常难改。这不是一天养成的，这是从第一天坐进小学课堂就开始了。

尤其当今时代，道德课是最不受重视的，反而偏重于知识技能，所以人养成了这样的习性。学习的东西一来就侧重在怎么去推算，怎么去了解，怎么分析、组织、表达等等，或者怎么去发明创造、去创新，就没有听到说怎么来修心。小学里不谈，中学里不谈，大学里不谈，哪个地方也都不谈，到了佛教里虽然谈，但哪个肯做？但是如果按照这个方式来取心要，那学这个道次第没有太大的意思，因为它本身是实修的教授，它要求学人马上转入到修心，而不只是做一种知识的了解。

思维心中的法道

1、思维认定以思择修断除沉掉的道理。

2、思维“于有暇身劝取心要”的含义，从正反两方面思维“取心要欲”于整个道次第的作用。