

故于所修诸所缘境数量、次第，先须决定；次应发起猛利誓愿，谓如所定，不令修余；即应具足忆念正知而正修习，如所决定，令无增减。

前面已经说明了前因后果，已经摆好了这个路线的走法，如果违背规则，是要受到惩罚的。我们要非常慎重、认真地护持修行的相。认真是一个好事，表示已经非常严格地遵循这个正道来行。不要一听别人说“你那个样子很刻板、太教条”等就生犹豫心。那是个魔，他豁达空的习气太强了。因为我们已经从缘起上确认了，所以自然开始认真、殷重了，这是好相，一定要保持它。之后，自己就想：确实我要这样做。所以最开始我们不能着急，必须要养成好习惯。

修心的时候，对于所要修的所缘境的数量和次第，首先必须断定。断定好了，就发誓愿：我要按照所决定的来修，绝不换题目。不是今天变到这，明天变到那，而是非常听师父的话。师父说：你这五天必须得练这一招。他就练这一招，不练别的。然后师父说：你练得差不多了，再多练三天，这个基本功就好了。他就又老老实实这样做。第一步做好了以后，师父说：你有基础了，现在我们可以再练这招。他就继续再练。这个人老老实实按照教导来做。师父今天让他站桩，他就不会去练拳。这就是一种品格，一决定好了，就如实地做。在做的时候，应当有正念正知来如法地修行，就按照所决定那样，不要增一分，不要减一分，也没必要增一分或减一分。

要知道，传承祖师们有最大的慈悲心和智慧，已经定好了全盘修行的路，一步一步都非常如理如量，能够开展出符合缘起法则的妙法。只要好好修，就会生起，而且会一步一步地引发，前前是后后的因，一步一步会往上走的。如果错乱了这个轨则，按自己的一套来，那是修不成的。因为连师父规定的事都违背，那怎么可能修成。如果你是师父，应该走过了这条路，还要修什么。所以，必须按照要求修，只要合乎条件决定能修得成。

所以，一旦决定了就不能变动。然后在修每一分的时候，不断按照那个标准来，用正念提起，我现在要修什么，

所缘的该是什么？要怎么修？用正知时时看着自己，是不是按照这样在进行？一跑到别的地方就要把它拉回来，不允许它乱来。不必去搞什么创新，也不要凭自己的小聪明减一点或者加一点。像这样，修就是最省事的、最单纯的事情了，按照这样子做就很快。

此处用依止善知识来说明，首先要怎么决定所缘境的数量、次第，然后怎么样按照这个法的标准一招一式地模仿，怎么在心上练习。要知道，我们的修行是内在的修炼，有决定的招数、有所缘、有状态、有成就的量。按这样不断地进行，最终就能修成这样的心。没达到标准之前，一直这样修，修出来了就算证到了一分。再往上走，又修出来了，又证到了一分，这就叫不断地出现证功德。

离开了实修，只是教理上的探索，最多就是成为学者。比如说一个中医学院的教授，他可以把各种医书背得滚瓜烂熟，也可以谈得头头是道，但临床诊病的时候，一个病人都治不好。又或者一个主播，他可以把资料背得很好，并且流畅的演播出去，但是心里确实是一点没有。这样就变成了一种职业，跟修心完全脱节了。在佛教里面，这个问题非常严重，有人可能做一辈佛教学者，但在修心上，连一个婴儿的水平都没有。那是为什么呢？因为从来没修，只是利用这个念心所、思心所等，按照学知识那一套方式进行。

所以必须明白，用闻思得到的定解，就是修心要修的，真正开始修心时，最重要的是按照决定好的标准，一招一式地模仿，而且勤苦、不断地练习。

下面以依止法为例来说明：

此处修法者，先应思惟依止胜利速成佛等及不亲近所有过患，谓能引发现法后世诸大苦等。次应多起防护之心，谓不容蓄分别尊长过失之心，随自所知，应当思惟戒定智慧闻等诸德，乃至自心未起清净行相信时，应恒修习。次应思惟如前经说，于自己作当作诸恩，乃至未发诚敬而修。

此处亲近师长的修法，在闻思以后，就可以决定它包括三项，这是数量。

一、思维依止的胜利和不如理依止的过患

在这个主题里，依止胜利又有“使自己速成佛”等若干条，一项一项的，都是要按这样切合自身来思维。在不如法依止的过患上，有“能引发现法和后世诸大苦”等很多条，也要按照教典的指示一条一条地思维。

二、思维功德发起信心

这里要思维师长戒定慧、多闻、精进、悲心、信心等等各个方面的功德。缘着这些不断地串习，就按上面交待的那样去模仿，不断地修，这样才能改变颠倒心。同时，要多起防护心，每天检查，不容许有分别尊长过失的心。这些负面的意乐，全部要清理掉，没有丝毫的姑息原谅。这样正面的力量增强了，就出现了清净行相的信心，这就是所谓的无颠倒心。

但是它刚刚发出来的时候，还是很微弱，所以要不断地去引发它，用千百次的引发使它凝结成一个坚固的善的秉性。当它开始不被违品所损害时，就不会再发生信心的障碍。这样就是在这个修心上达到了量，就是这样一个心已经修出来了，而且坚固了。

在没起清净行相的信的时候，应该恒常修习，不断地练。练的时候，看看自己心上出没出这样的相，没引出就是没到量，引出来了就是修出实效了。

三、由念恩发起诚敬心

这也是按照前面的经教里所说的，切合在自身上，师长对自己已经做的、将要做的各种恩德，反反复复地在心里想。想了以后，自然就会产生一种敬重的心，就会把过去的那种轻慢给转过来。过去的心不念恩，眼里只有自己，再大的恩也看不到。经过思维才发现：哦，原来我的心这么颠倒，缘起上是这么大的恩德。必须以这种心来对待。

只要念恩，心就开始变得诚敬，但是它一开始是很小的，所以不能停止，要不断地引起来，你不引它马上又歇了。这样千百次的引发，就能引出诚敬的德，修成不颠倒的恭敬善心。这就把心扭转过来了。把过去的轻心、狂心、慢心等，

全部扫除，这样，我们修心的初步结果才出来。

有了信心和诚敬心，在依止方面，就绝对是得利益了。有了这样的心，才开始成为受教的法器。然后，传的每一分法，都会非常珍重地受持，会非常顺从教导，之后一分一分地说法才起效果。不然的话，这边说那边照样我行我素，那有什么用呢？

像这样决定好了三分，每一分里又有若干，这叫做数量。在修证上面，首先应当符合修心的法则，以前前为因，后后为果，不断触发转起。

所以，首先要思维依止的胜利和不如法依止的过患，接着就要思维师长的功德，引起信心。信心是根源，有了信心，就容易出现恭敬。修了信心以后，再修恭敬心，那就是要通过念德来发生，这种叫做次第。决定好了以后，不要更改题目，发猛利的誓愿，我一定按照这个规定来，要修多少次，每一次该怎样。还要发誓，不跑到别的地方去，不再看别的书，或者修其他的法，唯一在这个主题上用功。但不是说不要日常的其他修法，只是说不要乱修。

然后修的时候，一开始要起忆念，心里要想一想，我修的是什麼？首先怎么修？必须得知道这个法的规矩。之后，就以正念看自己是不是这样在进行，不允许跑到其他地方去。完全按照教授，如法地修习。这上面不能凭个人的臆想，也不能任性杂乱、不顾章法。这样把心完全把持住，一直缘着这个法，真心地修持。

后时如何行者，应将所集众多福善，以猛利欲，由《普贤行愿》及《七十愿》等，回向现时、毕竟诸可愿处。

在一个修法结束后，应当如何行持呢？就是要做结行回向，把一座修法所修集到的福德善根，以猛利的希欲之心，依着《普贤行愿》或《七十愿》等的殊胜愿文，回向在现时和究竟等的各种愿求之处。

这一句要把握四点：所回向，是已经积累好的各种善根，需要通过回向，使它增长广大，无有穷尽。如果不作回向，

就好像把面粉放在风口上，一定会被风卷走。所以，需要把每一次的善根摄集起来，用发愿印持回向，这样善根就不会损耗掉。

如何回向？须要注意心上的所缘和行相。

回向是愿的体性，所以内在必须有猛利的希欲之心。如果只是有口无心的念诵，就不会产生回向的效力。所以，在念诵以前，必须要发起这样的欲，这是行相，没有这个就印持不到善根。

再接下来，以猛利的欲如何行呢？那就要借助殊胜的愿文。比如《普贤行愿品》，这是无上的大愿王，念诵的时候，愿文所说的都转化成自己心中的愿，一念到，马上就起相应的愿心。因此，在修以前，对普贤行愿的义理，要以闻思完全学透。并且要娴熟得一念，就能起相应的心，一念就知道重点在哪里，知道心上应该怎样作意希求。就像我们很熟的皈依的含义，每当念到“皈依佛”时，与它相应的“永世唯一皈依佛为导师”的誓愿心就起来了。

如果你不了解意义，那就不可能起来。其他的方方面面也都是如此。譬如念到生生世世“常得出家修净戒”时，你要先对出家有一个胜解，之后一遇到这句话，就真心地从心里发起来。再说“常令善知识生欢喜心”，也是事先经过串习，已经有这种希愿，一念到的时候，就出现了。然后千百次的串习令他纯熟，以后一遇到这个文句，自然就会起愿心。后面念“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹”时，这也是自己先有往生的愿力，一念到就开始发往生的愿。

总而言之，普贤行愿是无量菩萨行愿的总汇，极其殊胜圆满广大，是一切三世诸佛菩萨同行的道友，它称为大愿海。也因此，这是一个非常弘广不可思议的愿经。对每一句都要力求生起胜解信和希欲之心。这样决定好了以后，它就成了你一生修结行的功课。每一次都有这样猛利的欲心，缘着它来回向，就已经包含了一切的涵义。之后，都以它来作印持，它就成为入不思議解脱境界的殊胜的因，所有的善

根都回向往这方面成熟。这个愿就已经决定了自己的方向，到临命终时，没有其他的导引，就是以这个愿王引导其前，一刹那即往生极乐世界，而且一往生后迅速现前圆满此大愿，所以这个极其关键。

这个能做好，那每一次的修法结束后，就都具足结行回向殊胜，也使得善根都扩充到无量，直至菩提之间，永远不会耗尽。所有的善根都用在这样殊胜的圆成菩提的妙道上。因此，以这样的力量，生生世世必然是趣入普贤行。因为在生的时候每天都这样发愿，已经发过几万次了。这个愿一生起来，其他世间庸俗的愿就全都会消失，以后就成了一个普贤行愿做的人了。

所以，颂文里说“善得此人身”，那就真实地已经在因缘上排布了各种普贤行愿的缘起。过去你内心里各种庸俗的现世后世的邪愿、小愿、偏私的愿、自私的愿等等都会被取代，软件系统已经变成了普贤行愿，它已经强大到不会被违品摧坏的地步，它占据了你内心的中心位置，以后就由它来发生无量的普贤行，义无反顾地入到无量大的妙道中。由此出现怎样的等流果、异熟果、士用果、增上果、离系果，那就不必多说了。所以，这是一个极其关键的地方，强调的就是普贤愿王，因为它含摄了一切愿。这一个已经包含了现时、究竟的各种希愿处，没有一个不包含在里面。

但是，现在最主要的是要对于愿文有深入的研习，对于愿文的大义要有一个非常透彻的了然，要有很深入的观念。之后就要有一个猛利的行愿力。在已经决定好了这样发愿以后，又需要长期地坚持。这样我们就把结行回向的内容决定好了。

如是应于晨起、午前、午后、初夜四次修习。

修法的时间，应当一天分成四座修持，时间点要选在容易静下来，没有杂念的时间段修持。

晨起：就是早上天刚亮起床，修第一座；

午前：是指上午十点左右修第二座；

午后：就是下午三、四点左右修第三座；

初夜：就是天刚刚暗的时候，大约晚上八点左右，修最后一座。

其他的时间段里，因为生理上的特点，气脉运行的特点或者刚刚吃完饭需要消化等等，因为那些时间段里干扰比较多，那个时候杂念就很多，就可以用来做一些阅读、诵经等等的事。

在刚才说的这四个时间里，会明显感觉到心很容易安静，所以就选这个时间来修法。

此复初修，若时长久，易随掉沉自在而转。此若串习，极难医改，故应时短，次数增多。如云：“有欲修心，即便截止，则于后次心欲趣入；若不尔者，见座位时，即觉发呕。”

初修的时候，如果时间长了，容易随着昏沉、掉举而转。这个如果成了习惯，那就很难纠正。所以，最初应当时间短、次数多。也就是在你还有想修的心的时候，就立即截断，那么到了下一次，你的心还想趣入。这就是要运用我们心上的规律，不要过度。在还想修，但势力还没尽的前端就要把它截断。也就是它最后位的状态是，心里还想要修的时候，就提前结束。以这个作为等起，下一次一上来的时候它就有趣入的力量。

就像说评书的，就是在讲到关键处，大家正在兴头上的时候，他就“欲知后事如何，且听下回分解”了，那当然下一次你就有很浓厚的兴趣再听。所以，要在心态尚好的时候截止掉，要留一点余味，任何事情不要做满了。所谓“月满则亏，水满则溢”，就是这个道理。满了以后，跟着来的就是一个亏损的相。在修法上就是要运用这个道理。

如果不是这样，每一次都一直修到状态非常不好再停下来，搞久了，你一见到座位就发呕。发心做事也是这样，有些人就拼命做，不知道张弛有度的道理。如果过量了还在勉强自己，时间久了，对做事就会发呕，再不愿意去做，这就是最初没处理好。

最初实修的时候，时间要短，效果要好，次数要多。就

像屋檐滴水一样，虽然每一次滴得少，但滴的次数很多，每次都是小片段、多数量，效果都很好。时间久了，就一定有利益。

若待稍固，时渐延长。

等到修得稍微稳固的时候，就把时间再逐渐地延长。

于一切中，应离太急太缓加行过失。由此能令障碍减少，疲倦昏沉等亦当消灭。

任何时候都应当远离太急太缓的加行的过失，这样做能够使障碍减少，疲倦、昏沉等都会消灭。心态上，一切时都保持安闲的心态非常重要，这样就很容易相应修法，而且障碍也会少，疲倦、昏沉等都会没有。

就像过去佛以弹琴的譬喻启发弟子，琴弦绷得很紧的时候，能出妙音吗？显然不能。那琴弦很松弛的时候，能不能出妙音？那也根本不行。

这个譬喻相当好。也就是我们调节这个心不能太紧也不能太松。太紧，人处在紧绷的状态里，怎么可能相应法呢？做任何事情，一紧张，就已经失去那个状态。太松弛，又过于松懈，陷在里面起不来。我们修法要力求每一次都很精彩，能够非常相应，能够奏出修法的妙音。这就讲了这样一个总的原则。就像玛吉拉准空行母说的：“不紧亦不松，彼具正见要。”心不紧不松，就会具有见的要点。

下面再从道理上讲一下为什么这是关要，再举例说明哪些修行不应当缓慢。

身体紧了，是导致疲倦的主因；心太松了，是导致昏沉的主因。所以，常常要观察，如果心已经紧张，那肯定身体也紧。这样去做的话，就会导致疲累，心没有办法处在修法的状态。心太松了就会懒散，就会导致昏沉。所以，修的时候，身体要放松，心要警醒，这就是除障的关要。

不缓慢的加行包括哪些呢？洒扫、乞食、承事上师、照顾病人等，都要依正念马上干好，不能拖延。一没了正念，就想不起来要干什么。譬如说照顾病人，那马上要干，在什么时候做什么事不能耽误。或者你有紧急的事情时，常

常要正念在心。如果不依止正念，就会拖延、耽误。这都是说，如果是有时间性、很重大，必须要提前或者尽快完成的事，都是心里要有正念要尽快做的。

其次，如果有人来探访，不应因闲聊等耽误，说话要适度，不能过多。这也不能松懈，不然马上就卷入到闲话堆里，几个小时停不下来。

再说，必须做的事情要尽快做好，事情做完了马上收心，专注于修行。不然，如果要做的事情耽误了没完成，它会影响修行。这就是说，自己责任上的事情，就是全部要把它做好，这样才能心安理得。这上面处理不好，该做的没做，那肯定会障碍修行，而且也修得不安心。所以，该处理的要全部处理完，心就全部收起来了，就很专注，要这样精勤地修行善法。

而且修道人要依止寂静的山林，这就是要全力以赴，以求能够早日成办所求的果位。为什么这样做呢？因为导致死亡的因素太多，根本没办法确定什么时候会死，所以要争分夺秒地修持，不能拖延。

所以，所谓修暇满就是要珍惜人身，尽量用于修法，摄取到人身的大义。而修无常，就是要意识到这个暇满很快就会失去，所以及时修，当天就修，不要再拖，像这样尽快地进入实修。

思维心中的法道：

- 1、请思维老老实实依教奉行的殊胜利益。
- 2、思维修行依止善知识的数量和次第决定，并以此修心。
- 3、归纳结行回向的要点，思维怎么样才能真正做一个圆满的结行回向。
- 4、在修心时，实行“有欲修心，即便截止”这一方便，体会它的好处。