

首先我们来回顾一下，修持亲近的意乐有这样三个次第：一、总的修学亲近师长的意乐，这要在体认华严九心的内涵之后，归在自身上立愿并且实行。二、认识到一切亲近的意乐以信心（这里指对师长的信心）为根本，这又要由常念师长的功德而发起。因此务必先要建立信心这个根本，为此反复念功德来多修信心。三、随念师长的深恩发起敬重心。所谓的敬重心，也同样是由因缘所生，它的因缘就是忆念恩德。

缘起的理则通透以后，就知道该怎样来引发自己内心的敬重。掌握了方法就有开发的希望，没掌握方法就只能束手无策，方法不对也会导致屡修无功。所以首先一定要在唯心自现的具体法则上确认到这一分修心的轨道，一旦明见了其轨理，就取得了修这分道的信心，也就不会再退转。明见轨理后的信心属于胜解信，好比开了能看到道路的眼睛。之后就要用实行来行到量，这好比开眼后用脚实际走到目的地，也就是要实际修出那样的心。由于念恩是发起敬重心的正因，所以念一分恩，就起一分敬重；念十分恩，就起十分敬重；常常住在念恩的心当中，敬重的善心就会持续发起。以此类推，只要把握了缘起的正因，我们的修行都将具有实义。

（三、随念深恩应起敬重）

第三，随念深恩者。

总的引导

修这一分时，我们要做到两点：一、对这一分修心轨理，总的发起定解。也就是确认到，以念师长的恩德为因，就决定能发起对师长的敬重。因为这是我们心上本来的法则。先要这样体会：比如我们一想到某个恩人对自己作过的恩德，或者有过救命之恩，或者曾经照顾过自己，心里就会非常感激；以感激心作为缘起，产生的心态就是敬重。这样因和果对应起来，认识了这一分内心的缘起法则后，我们就应当常忆念善知识的恩德，来培养敬重心。

二、使这一分念恩的修心具体化，要求生具体的心，而

不落于抽象的概念。所谓的具体化，是指依照所示范的修心轨道，结合自身作一个个具体的思维和随念，要由触动了自心来发出一念又一念的善心。论里给出了《十法经》和《华严经》中的两段念恩法轨，我们如文作意地随念，就进入了念恩的轨道。

这就像练拳，应当一招一式都按照师父示范的套路来仿照练习，而不是另外搞什么创新。在这上有两个要点：一是悟透法则，二是练习到量，这样就一定能掌握它的精髓。我们走内在的修心之路也是如此。圣教是指示修心的教授，一个个的文句是在一板一眼地教我们怎么修心，出示它的套路。像这一段引的经文都是一项一项说明要缘念哪些方面的恩德，怎么依词句来具体引出内在念恩的心态。这就像老师做板书，示范演算的过程和方法，同样，这里也是先给我们作示范，我们要做的功课就是照着它模仿，从很多个方面来思维师长的恩德，这样就一定修得出敬重心。只要在自身上修出来了，就又取得了一分证德。

本论善巧地运用内心的缘起展开广大道轨，一分一分地指示了修善心的要诀。这是一整套针对自心的实修法，其中一个大的部分是观察修。之前着重破除庸俗的无分别，它的必要性就在这上。

现在的人对修心有很大偏见，片面地执著闭着眼睛打坐才是修心，闻思教法作观察修只是在研究知识。他哪里知道这里只有一点差别，不依照法轨在自心上串习，当然只能是研究知识了，而如果能“听闻随转修心要”，就是说在听闻后能随师长的指示在自心上修习，就能变掉心，当然是实修法门。而且如果能符合到缘起的正轨，努力用功实修，转心的进程就非常快，所谓“少力即脱生死城”。这是我们从始至终要把握的要点。

下面就以经教为例，讲一讲修敬重心的方法。

(一)《十法经》中的教授

《十法经》云：“于长夜中驰骋生死，寻觅我者；于长夜中为愚痴覆而重睡眠，醒觉我者；沉溺有海，拔济我

者；我入恶道，示善道者；系缚有狱，解释我者；我于长夜病所逼恼，为作医王；我被贪等猛火烧燃，为作云雨而为息灭。”应如是想。

“如是”就是仿照的意思，“想”是作观察修。要知道，在获得定解后，马上移在自心上按照法轨思维观察就叫做修，不是另外再找一种修。按照经文一句一句的指示，结合在自身上有很多可想的地方（按这样不断地作如理思维就是在修心）。一分一分都想到了量，善心也就修出来了，就是这么妙。

这里应当按照经文一句一句地思维。这是因为在我们从小的教育中，几乎没有学过怎么念恩，这方面的程度相当差，所以要从头开始学，不得不从具体的细节下手，否则完全落空。而且要循着正理来思维，生起真实的定解才有转变的契机。

我们先要这样静下心来想：原先我的处境如何？而善知识在这里面怎么为我作极大的利益？是不是大大地超过了世上对肉身作救死扶伤的利益？这样想了后才知道，善知识的恩德比天地父母还要重。

首先从自己在生死中长夜流转受苦进入思维：我无始劫来的生涯，就是陷在漫漫不见边涯的长夜愚暗当中，以无明的力量一直起惑造业，被业力牵制而不断地驰骋在生死中，就像疯狂者一样。这时是谁以大悲心在生死旷野里寻找我，把迷路的我救出轮回呢？那就是我大恩的善知识。

接着是分条思维善知识救度我的恩德，要这样想到：我在这长夜里，确实一直都被很厚的愚痴覆盖，而陷在很重的痴睡中。我当初以一念迷惑，没觉悟到本有的实相，以此法尔就起了妄念，一错再错，演变成迷梦里无量无数的颠倒错乱。对于只是自心变现的虚假梦相，妄执有真实的法。既有法，就在其中分判了自他的差别。以执著自我，法尔就贪爱顺我心意的境，想以此滋润我；嗔恚违我心意的境，加以排拒；不起贪嗔的时候，也是以愚痴的心作各种计较，对于本来虚妄不实的假相，却执著这上有常乐我净的体性，由此陷

在深度错觉中。

顺着这样的理路再往下思维：因为把五蕴的假相妄执为自我，从这里不断地起烦恼、造业，我就不断地被业力牵制而陷在三有的深海中，无力自拔。就是每一次死后都无自在，地又要投生，没办法超出。正处在这种艰难的处境中时，是谁为我宣说超出有海的解脱道，教给我怎么发出离意乐和修戒定慧止息惑业苦的方法，从而把我拔出苦海，运到涅槃彼岸呢？唯一是我大恩的善知识。

再进一步这样思维：过去的我中了很深的业果愚和真实义愚的蛊惑，而一直趣入三途和生死的恶道，走的完全是没有义利、徒劳自损的路。在这其间有多少狂乱颠倒啊！那是谁在给我开示因果律，破除我的业果愚，给我指明了善恶苦乐的法则，而导引入于善趣的道路呢？唯一是我大恩的善知识。又是谁在为我解释本来没有我，破除我的真实义愚，又为我解说四谛等，让我辨别清楚往生死走和往涅槃走的两条道路，由此显示了解脱之道呢？唯一是我大恩的善知识。

继续按这样念恩：本来我是一个永久受监禁的轮回囚犯，我的心恒时都被惑业的镣铐铐住，而系缚在三有的铁牢当中。我的命运可想而知，就是要受没完没了的苦役和刑罚，得不到丝毫安乐。这时是谁进到监狱里，为我解开系缚呢？唯一是大恩的善知识。也就是善知识给我这个生死囚徒讲解脱离惑业系缚的方法，特别是说明怎么修无我空性，远离颠倒执著、止息惑业的方法，使我远离三有的受生。

还要按这样思维：在这轮回长夜里，我不断地被烦恼病和业障病逼恼，一次又一次地发病，没办法治好。是谁在这时作为医王给我诊病开方，治疗我的生死大病呢？唯一是大恩的善知识。针对我身上无数的颠倒病，一一给我开示怎么治疗的方法，从标到本、从粗到细一层一层地诊治。也就是从意乐、行为等方面，依照次第一步一步地教我修心，去掉内心颠倒的病，是这样逐渐地把我从颠倒的病态中救出。

最后一句应当这样反思：我的状况一向都很糟糕，自己心里常常被贪欲、嗔恚、骄慢、嫉妒等的烈火焚烧，处在非常热恼的状态。是谁作清凉的云雨熄灭我的热恼呢？是我大恩的善知识。是他以清凉的法雨降在我内心上，熄灭烦恼的毒焰，让我得到寂静安乐。

如果能这样具体地想善知识的恩德，确实会知道这种法上的恩德是最深重的。想是很重要的，因为我们不主动地想，就会一直落在愚昧的状态，根本就起不来知恩念恩的心，反而被很深的愚痴、骄慢、轻视等恶心障蔽住，处在颠倒的心态中，甚至忘恩负义，造很重的罪。

这一点举父母的例子来说明就很清楚。如果我们没有常常想父母的恩德，就会一直陷在特别愚痴的状态中，甚至不认为有什么大的恩德，良心像被狗吃了一样。既然不念恩，那当然没有报恩的心，反而生很多忤逆不孝的心态和行为。但是如果非常用心地去想父母对自己的恩德，那就会越想越大，会从过去的愚蒙状态里出来，看到的是点点滴滴极大极重的恩德。这样了解了有大恩后，就一定会起报恩的心，会发出很多孝敬的行为。和这种情况完全一样，我们在依止善知识的时候，如果想恩德这一条能尽量充分地去做，就一定发得起报恩心以及后面以三喜依止善知识的行为。

（二）《华严经》中的教授

《华严经》说：“善财童子如是随念痛哭流涕：‘诸善知识，是于一切恶趣之中救护于我，令善通达法平等性，开示安稳、不安稳道，以普贤行而为教授，指示能往一切智城所有之道，护送往赴一切智处，正令趣入法界大海，开示三世所知法海，显示圣众妙曼陀罗。善知识者，长我一切白净善法。’”

善财童子是依止善知识的典范，我们应当努力随学。虽然我们暂时还达不到他那么圆满的量，但是只要我们肯用心效仿，逐渐地增长内在的善心，最终也一定能达到他那样。我们要为此不断地祈愿。

下面分成两段解释经文：

1、“如是随念，痛哭流涕”的涵义

善财童子在像这样随念诸位善知识的恩德时，以至于心里抑制不住而痛哭流涕，这是由想恩德触动了善根。如果人从没有以念恩哭过，那是天性被障蔽了。我们念恩、念苦时一定会有善心的流露，这是我们的天性，要想方设法把它启发出来，不能长久地被埋没。目前我们走修心的路，出现了很大的转心的机会，而这又是根本的道，所以我们应当把重点放在转变自心上。

我们修道应该每天都有些效验，如果自己在不断地改掉过去颠倒的心态和行为，那就是在不断地前进。只有按这样真实随学圣贤，才会感觉到这是走一条极具大义的修心之路，也就会特别珍惜当前的因缘，每次闻到的法都会很认真地放在自心上多加练习，再没有比这更具实义的事。如果我们把这么好的法只流于空谈，像说食数宝那样，自己没有一点实学的受用，那就完全走错了。到头来一点进步都没有，何必做这种自欺的事呢？所以听了修心的教授后，就要马上移到自心上修，这比表面上看多少本书，听多少种论坛都重要得多。

一定要发起常随佛学的普贤行愿。如果有这个总的愿力，一听到善财童子依师的传记就会一心效仿，听到什么就会开始学什么。我们走菩提路，一分一分地学全是学德行，而不是只学知识。如果我们能很用心地学，把智慧和精进全放在这个重点上，一定会学得很精彩。结果圣贤的各种德行都会在自身上出现，这样有多好啊！所以我再再地劝大家转移重点，从今以后特别用心地学德行。

我们在修善心的时候，一定要发出真情感，而不能心里纹丝不动，好比孝子念母恩自然有真情。能发起一些善心，这是真正有意义的。今天人的善心被更深地埋没，所谓的教育，注重的只是知识技能的培养，严重偏离中心，造成几代人德行严重缺失。鉴于当今时代的因缘，我们要着重弥补德行，才可能在佛道上有所成就。

2、随着经文忆念师恩

边念边这样想：是善知识们在一切恶趣当中救护于我。过去无数的劫数里，我始终在生死的恶趣中迷乱狂奔，反反复复地陷入苦海深渊。现在是善知识们以慈悲的手，把我从恶趣中救出，安置在安乐的大道上，出离了生死的险难。

是善知识的恩德使我通达了诸法平等性，这是极大的恩德。如果不是善知识给我开示实相，我就会一直陷在无数分别中，没办法停歇，总是以偏执的心落在垢净、好坏、是非、高下等的相对二边上。以这样的颠倒分别，会使我一直陷在惑业苦的轮转中，无法脱离。自从得到善知识的指示，善加通达了诸法是无差别的平等性后，我才止息向外取相的分别，而脱出苦厄。这里有导迷归悟的大恩德！

善知识为我详细开示种种安稳道和不安稳道的差别，使我真正辨明了自己心上要走怎样的路。这里也有一层一层的恩德：起先是给我指出求现世的名利造非福业是堕入恶趣的险道，只有放下今生，为来世修善法，才会走到人天的福乐之地；接着是为我显示，如果只求轮回中的圆满，以我执心修善法，终究在享完福乐后堕入恶趣，像这样会变坏的乐是虚假的，因此要发出世心，从根截断苦因，才会到达永久不坏的安乐之地；又需要以菩提心摄持，才能完全开发本性而成佛，到达最圆满的境地。像这样，有开我愚蒙、指我正道的大恩德！

善知识还以普贤行作为教授，指示我能往趣一切种智大城的道路。以善知识的恩德，我才明白要在自心上发起圆满、周遍的普贤行海。以此，我心中的菩提种性被彻底唤醒，发展了尽虚空遍法界的圆满心量，开出了无尽的菩提行海，这是何等不可思议的恩德！想一想，如果没得到善知识的教导，我还会在兆载永劫中，一直陷在极其狭小、偏执的恶劣心态中，再再地跟着我执颠倒而转，处处都是起那么小的心念和行为。是善知识教给我修普贤行的妙法，我才开始走上了往趣一切种智佛地的道路。

善知识还以慈悲心护送我前往一切种智之处，使我无

误地趣入法界大海。

善知识为我开示了过、现、未来三世诸法无量的法义，而且为我显示诸佛菩萨圣众微妙的曼陀罗。总之，善知识长养我内心的一切白净善法。

如果我们能按这样思维和忆念，就会知道，善知识的恩德如果有体相的话，尽虚空界也无法容受，其中每一分恩德我们都难以报答。这是施予法乳、养育慧命，永生永世利益到我们的大恩泽。我们真能这样体会到善知识的恩德浩瀚无涯时，就不容我们不生起敬重心，因为法恩实在太深、太重、太大，负恩的担子也实在太沉重！我们一定要这样多在因果上思维，才能建立大的观念。

应如此文而正随念，一切句首悉加“诸善知识是我”之语，于前作意善知识相，口中读诵此诸语句，意应专一念其义理。于前经中，亦可如是而加诸语。

这是交待应当像这段经文讲的这样，如理地随念善知识的恩德。念的时候，每一句开头都加“诸善知识是我”这几个字，比如“诸善知识令我善通达法平等性，诸善知识为我开示安稳不安稳道……”。前头《十法经》里的句子也可以这样加上“诸善知识是我”等的文句。

我们念恩的时候，应当在面前作意善知识的形象，口里读诵念恩的文句，心里要专一地想它的义理。我们要一句一句地多思维，尽量地想出善知识的恩德来，要这样真实地引动念恩的善心，以此为因，就能发起敬重的善心。不从这个根源上起动，敬重心也不会无因而生。

没有建立这个根本的话，只是在表面上做行为，那是很难长久保持敬重善心的。而且以根源上没变动的缘故，往往内心是在反面发展。比如很多人光会做一些恭敬的行为，但只是在做样子，发展到后来，慢心却变得越来越大，问题就出在从来没有在根本上培养过。要使自心产生大的变动，就得有个过程，因为我们的已经僵硬了，就像水冻成冰那样。现在我们修念恩是开始加进去一分新因素，要等善因缘的力量逐渐积累到很强的程度，发起了猛利、恒常的善心

时，才能真正取代顽固的恶心，所以一定要经过一个过程。好比我们要融化掉一块冰，就要先点火在冰块下面加热，起初只是融化一点点，这时要紧的是持续不断地加热而不能中断。这样坚持下去，让它融了再融，才能完全融化。不然融了一点又熄了火，就又很快被冻住了。

懂了这个比喻，我们在修敬重心时，就要不断地起念恩心的暖气，才能融化僵硬的心。我们心里有一些变得柔软时，就表示内在已经有了一些变动。但是要常常不断地修，使心的力量逐渐增上去，最后会完全转化颠倒心，而出现念恩心持续的暖流，心里一引动就出现很淳厚的念恩之心。这样因修圆满了，果的敬重心就能任运生起，这就修成了依止师长的意乐。所以我们修心一定要遵循次第，不能躐等而行。

思维心中的法道

依据《十法经》和《华严经》的经文，逐项地思维善知识的恩德，力求发起定解、触动自心。