二、恒时劝勉自心行十法行分二：（一）总说；（二）别说。

（一）总说

**仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由了知一切轮回之事皆为无常、无有坚实（心要），需要劝自己行真实之法。**

发生了修念死的欲以后，在现世法出现时，马上想到“会死的，不一定还有未来”。也就是修念死会截断生存的想法，退掉对现世法的耽著。但这只是一分，它让你了解到现在的状况是会死，死的时候现世法无利益，然而还没有指出在死时什么有利益。因此进一步要了解，在死的时候，财富、眷属乃至自己的身体都要扔在现世，没有一个能随往后世，而且利益不到死时和死后，唯有正法能作依怙，能作大安慰、大护送、大资粮。

当明确了解到，死来临时，法和非法的作用力分别是什么——一个绝对有利益，能真实利益自己；一个绝对无利益，耽著它只会往轮回、恶趣走，这样看到一黑一白、一损一利之后，行者就会发起断然的决心：我要做一个理智者，一定要摄取对临终有利的圣法。这就是“故”以后的内容。前面是理智地抉择，彻底断定后就会发生如理的做法。这个做法就是恒时不离忆念和正知的状况里，了解到一切轮回事都是无常、无坚实，从而劝导自心趋向真实法。在心的走向上，不但歇掉了对现世法的耽著，而且提起了摄取真实法的欲，这样就趣向法行了。

“一切轮回之事”，指前面所说的下至无间地狱上至有顶之间，所有根身器界的法。我们要退现世心，特别要关注轮回法里的一个小片断、小角落，也就是这一生人世间的一切法，包括身体、住处、饮食、受用、睡眠、财富、亲友、权威、名誉、言论等，我们的心天天耽著在上面。这些法都是无常、无坚实、无心要，过后就没有了。旷观古今因缘变化的过程就知道，因缘一过就了无踪影。了解以后再放大到整个轮回，就发现全是这种状况。因为都是因缘幻变的，所以没办法以自力住到第二刹那，这叫做“细无常”。在同类因缘消散时当即息灭，相续也断掉了，出现另一集幻化影片，这是粗无常。

这就可以看到，一切轮回之事绝对无常、无坚实，没办法握住、依靠。然后会发现，这一切假法无非是惑业苦，整个范畴叫做“非法”，只是由无明力驱使，以虚妄分别出现的错觉现相。所以，这些根本不是法，要从中退下来，不要在里面寻求什么意义，认为可以作依靠处。之后另一方面会知道，能回归、证入不生不灭本性的是真实法。证到它就寂灭了生死幻相，回归到了不迁变的大乐之地，再也没有粗细诸苦，显发本来光明，得到天真受用。这就是我们的归处。

像这样，通过对死的观照，发现追求现世法全是没意义的，全是捕风捉影，最终坏灭一空。再看到另一方面，要回归的是光明大圆满本性，一心往那边趣向。这样一头彻底放下，一头彻底提起。而且细密到百分之百放下，在每一个日常分位中都提起无常想，乃至每一时刻都以无常想摄持。一想到死，就没必要对现世做计划和追求，也就彻底歇掉了对当前法的耽著。另一方面要知道唯法有利，彻底提起修法的心，之后就能使自己尽一生的时光来修行，修量等同寿量，这样才可能达成即身成就。否则人生这么短暂，心绪又这么混杂，不断地趣入现世法，全是非法因素，不必说即身成就，连来世得善趣都有困难。行者了认自己的道路后应该发大道心，通过这个转换，使自己变成彻底的行者，变成昼夜行法的人。

“忆念”，指当下记得一切轮回事无常、不可依靠，只有法可依靠。“正知”，指明知身心的状况，到底是在非法上做还是在法上摄取。有了忆念和正知就能调控身心，如果心趣于现世法，那就立即切断；如果在摄取正法，就鼓励自己认真去做。这样一直在忆念和正知的状况下，就能够了知一切轮回事没有常存、坚实，因缘一散就没有了，靠不住，利益不到死时以及来世，由此就把现世法拿掉了。另一方面，对真实法作闻思修对未来有利益，因为佛说的权实二法，就是要把我们引向不生不灭的本性之地。它叫做“真实法”。轮回法欻生欻灭，只是空花幻影，哪里靠得住？我们唯一要学的是能将自心直接、间接引到本来之地的妙法，包括灭谛、道谛以及宣说它的教法。或者，真实法就是佛证得的如来藏心，也是我们的本性，权法就是为了引到这上面而施设的各种方便。因此要知道，只有法有利益，轮回法都是不可靠的，看到它的后边际是灭尽无余、灰飞烟灭，就知道毫无意义，哪里可靠？像这样，在很明知的状况下，就劝自心不要再搞了，不要再做虚假无义、徒劳辛苦的事，应当歇下轮回的作为，夜以继日地励力摄取真实法。

（二）别说

**也就是，总的身心和合无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。**

劝心修真实法

这里关键要抓住“劝”字，为了能劝，又要有忆念、正知。了认轮回法靠不住、没东西，圣法靠得住、有东西，然后劝心：“心啊！心啊！你别寄托在那上了，你别在那里寻求了，那是苦海，你往法这边走吧！”一样一样都这样劝。

总的方面要劝心：心啊！心啊！身心只是暂时和合在一起，不要把假借的东西当成“我”，整天去服侍它、恭维它、打扮它，为它营谋起贪嗔没有意义。心啊！心啊！不要再认它为“我”了，真正的大我是远离我和无我二边的真常之地、本源之处，赶紧回归！不要认假为真。

其他衣食住行睡、名誉地位、亲友邻居、言论等方面都这样劝：心啊！心啊！这里没有真的行道，你要往法上走。心啊！心啊！这里没有真住处，你要去净土住，这里没有真休息处，你要去妙净明体中休息。又劝：心啊！心啊！这里没有真财富，你要依止七圣财——法的财富。心啊！心啊！这里没有真正的依靠处，亲友邻居都无常，你要趣往涅槃乐处。心啊！心啊！权位、声誉都无常，你要住在无我无私的低位，那才是真常大乐处。心啊！言论如声响无常故，你要诵真言、真经。心啊！你的信心、出离心也是时而有时而没有，就像空中的云，一定要精勤地坚固誓愿。又劝：心啊！想和分别也忽来忽去，一下好一下不好，所以你要学贤良人品。或者暂时的觉受、悟证无常故，你一定要达到法性尽地等等。诸如此类要这样来劝。

在前面思维修的基础上发展圣法欲（取心要欲）

这是实际修“作法行”的欲，这个欲由胜解而来。透过前面一项一项详细、透彻地思维抉择，完全确定三有中的事皆是无常、无有坚实，再一碰到轮回事、现世法马上起忆念，然后起正知检察自心，提醒自己不要往无意义、无依靠的轮回事、现世法里走，劝引自心往法的方面走。

这里的每一类，譬如住所、受用、财富、权位、亲友、贤劣、分别等，此前都抉择好了。三有器情一切法全是无常的、靠不住。而且它无坚实或者无心要，就像芭蕉树干看起来壮硕，以为里面有真东西，然而一片片掰开来什么也没有。又好比天上的云，远看似乎有东西，但到里面去捉什么也没有。这种没东西的状况说明它是假的，想在里面求到什么只是一种愚痴。它一刹那就灭了，不可能停留，以为可以抓住，这是愚痴；以为心可以靠在上面，也是愚痴。

像这样，前面一路下来，做那么细致的思维认定，就是怕我们不放心、不死心，以致于还会触景生情，一遇事就生求取心，恋恋不舍。当彻底看穿了以后，当下一忆念，以正知检查，一发现心往轮回事上走，马上就能息掉。在法方面也有一种决断，完全定下来往法上走，毫不犹豫，这时就一心往法上走。总之有了前面的基础，之后一遇到事情，就能相应地转起摄法的欲，也就是前面提到的忆念、正知、劝励，这三方面马上能起。

忆念、正知、劝励这三种怎么在心中起呢？如果已经得到定解，那心里就会记得，不会忘记。譬如已经定解现世法很美好，就不会忘记，一见到美色、饮食、豪宅、网络、影视等，马上就会过去，完全记得那很好。之后有邪知，会检查身心：我过得快乐吗？我得到了荣耀吗？我成功吗？如果没得到，认为对自己不利，那马上会劝自心往有利的方向奔。这就是邪系统，无始以来形成的俱生习气，加上此生已串习纯熟，一遇境就任运而起，自己就会运行。这是过去非法方面的情形。

从现在开始，要彻底转向清净、有实义的圣法方面，这就必须有前面思维修所产生的深刻定解作基础。要发展到一碰到现世法，马上记得它是无常的，一刹那就灭了，毫无实义，在这里求不到什么，马上刹车，心里的忆念马上出来。“忆念”就是不忘记这件事，在三有的幻化光影中，在现世的虚假场合里，心都能够记得。之后起正知，观察身口意三门往哪边驱动，他知道缘起的利害处。如果往现世法上驱动，那就是往衰损上走，往恶趣里走，马上抽身而回。正系统方面，对于真实的法是什么、趣向真实法的道是什么等都非常清楚，有定解、有归依。所以马上记得：我要往真实法上走，我要从生死迷梦里出来，回归到法界家乡。我这一世的使命就是修法，按法道来逐渐消掉一切虚妄分别，回归到大圆满的本地风光，一直记得这件事。在正知上面，看自己的身口意是不是在法行上走，如果不是，那就骂自己太下流、太愚痴，之后往正的方面走。或者记得古圣先贤、佛祖们怎么走，就想我要往那条路上走。这时候就劝励心，这样一劝励，它就往法上走了。

这样的忆念、正知和劝励，要贯彻到此生的一切点、一切处，由此就成了纯粹的法道行者，一心取真实法。像这样彻骨彻髓，学无常法就得到利益了。由于无常就会谨慎，这边是生死，不能过去，不能攀求，这时马上衬托出那边还有一个不死的，要往那边走。这两方面的机制建立好了，心就完全被控制住了，只往正确的方面走。

以分类对比观发生圣法欲（取心要欲）

分十二：一、我；二、行；三、住；四、受用；五、休息；六、财富；七、亲友；八、名位；九、言论；十、信心出离；十一、想与分别；十二、觉受现证。

一、我

身心只是暂时和合在一起，就像鸟待在笼子里那样，心待在身体的旅馆里。因此，不能把客店执为“我”，如《楞严经》所说，要分清主和客。既然它是无常的，过后就没有了，那当然不是我，否则我就灭了，所以，我们要证取“大我”——超越我和无我二边的本来自性。

这样认识到身心假合不是自己就要彻底放下，不再为它服务。如果认它为“我”，那就会整天做它的奴隶，给它装饰打扮，维护它的尊严，给它位置等。还会产生各种烦恼，满足它就起贪，不满足它就起嗔，认为它高显就生慢，感觉它低微就自卑。别人对它态度好、对它态度不好、它被伺候得好、它得到不平等待遇等，都会随之起贪起嗔。然而这些没有任何意义，只是错认，把无常的身心假蕴计为“我”的所有做法都是错的，毫无实义，所以，整个系统里的事全是苦和苦因。看透以后，应当一心寻求法道。

二、行

要看到法和非法两边的相。“非法”指生死中的法，“法”指圣法。在非法上要看到一切有为法都靠不住，得不到真东西，要从后边际去看，看完以后就放掉。在法上要看到它是真实的，有心要的，能得到利益，之后就往法上转了。这两边的相都要在心里显得非常清楚，一个是空虚的、假的，要脱开；一个是真实处，对此发欲心。

譬如我们在世间的路上不晓得走了多少次，从后边际去看什么也没得到。想从这里得意义，就像在空谷皮里求精华一样。要想：我从小到大走过那么多路，走完了有什么意义？没有意义，所以不要再做这些事了。再引申到走各种世间的路，从后边际去看什么也没有，想在这上面得意义决定落空。相反，如果心一直在法道上走，时时都有一个心要义，由于它是让我们回归的，最终就会在这里找到无上的心要。因此一定要劝励自心：要念念往法上走，在法中行！

三、住

先看生死里的住处。譬如我们以为在人间的此地有一个安全的可寄托处，然而把眼光放长远就知道，这些住处不断地变，过后一无所有，靠不住，得不到什么。而本然的净土是永远可住的，一旦住上去，就永远靠得住。

原先我要营造一个住处，在这上花很多心思，以为这是真正的安身之处。然而时过境迁，一下子就没有了，根本靠不住，在住处上得不到什么。这样就知道，不能再搞住所的法了，应当以洞穴为居。在法上面心中修净土，当现前了常寂光净土，就一刹那也不会远离，那是真正的住处，不必找什么房子了。这时心中有愿：我一定要修成净土，最终证到法性土！

四、受用

吃的方面，要看到受用三昧食和受用世间食物的差别。像我们吃过多少东西，观察后边际发现没得到什么，它是靠不住的。如果受用等持妙食，那就能得到实义，它是有心要的。由等持最终能回归到本然之地，回归到定慧不二之地。这里面有大乐受用，有无限的轻安宁喜。二者有极大差别。

一方面要看到，我们以为在食物里能得到依靠，得到心要义，然而过后除了变成粪便以外，没得到什么东西。过去吃了那么多食物，现在一无所得，我们却愚痴地以为这里面有东西，靠得住。这样看清后，应该把食物撇开，除了基本的资身之外，不要在里面耗散心力，在饮食上驰求乐。另一方面要知道，我平常要住在受用三摩地食当中，这才是修道人的所为。也就是不走非法的路，而是往内心回归，往真理法道回归。这样抉择后，就必然成为内道的行者。

从更广的范围上看，所谓的“受用”，无非是色、声、香、味、触五尘受用。我们一直在捕风捉影，看影视，听音乐，闻花香，尝妙味，出现舒适柔软的感觉等。拼命在这上营造，以为五欲受用丰富、感官享受丰足就很踏实，幸福就建立在这上，这是很大的愚痴。要看到它是无常的，从后边际去看什么也没有，完全是一场骗局。譬如看过多少部电影，但现在什么也没得到，当时只是一些虚假光影，过后连光影都没有了，这上面没有心要义。懂了电影再类推其他，像网络、电视、游戏、旅游、逛街、购物等都是一样的，什么意义也没得到。之后就不要了，应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲。

五、休息

“睡卧”指休息。我们在一日疲劳以后，就感觉夜晚香香地睡一顿，在梦乡中休息非常舒适、幸福。但要知道这是无常的，我们不晓得睡了多少次，睡过以后又疲劳。先前睡的好感觉消失了，仍然腰酸背痛、身心疲惫等等。然后又睡，过后又没有了。它现一下就没有了，这就发现靠不住，不可能通过睡眠得到真正的休息，更不可能在睡眠里得到实义。再看法方面，当错乱全部消除，本具的光明显露，这时是一得永得，得到了真正的休息，再没有事了。不会有任何的狂作、向外驰求，什么事也没有，一念疲惫也没有。这才发现，应该在光明中休息，回到本来之地。一者是永远不得休息，过后就没有了；一者是永远得休息，再也没有事了，二者有天壤之别。这才惊醒：我怎么天天去寻求睡觉？一累了就要睡，甚至不累也要睡？认为睡眠很舒服的想法只是错认。当本具的光明显露，那时就没有睡眠，也没有疲劳了，这才是真正的休息。像这样，要发起取证光明的欲。

六、财富

财富方面要比较外财与内财、俗财与圣财，会发现一者欺诳，一者真实。世俗财富都是有漏有为法，受用资具再丰足，也无非是肥皂泡比较多而已，过后一无所有。连天王、人王的财富过后都烟消云散，在这一点财富上能得到什么意义呢？一点实义也没有，一点可靠处也没有。以为依靠它能永远富足，绝对是痴心妄想。如果不求世间财，去求法财，在信、戒、施、闻、惭、愧、慧等方面都越积越多，越来越富足，最后本性所具足的无量法财就都会开发。积聚这些会有一种趋势，能逐渐地开发自性，得到了以后不会失去，会越来越清净、圆满。

这才知道，想靠外财得到富足，决定落空。即使做到轮王、天王，最后还是一无所有，变成乞丐，它是无常的、靠不住。但如果积内财，当达到富足时，哪怕住监狱、躺街头还是富足，无数个天王都比不上。这才知道原先走错路了，在外面求取富足最终只会落空，因此不要再走了。无常法是假法、伪法、没东西，不要看错了。如果这里面有东西，却阻止你去求，那的确太残忍了。但实际上没东西，你偏要去求，不把疯子般的心退下来，怎么能得到安乐呢？

我们应该在法上求富足，在这上面闻一点、生一点信心、发一点惭愧、修一点智慧等，当即就是富足的，不观待外在条件。这才知道，法的财富才是好的，从今往后，对于俗财一概退心，专门在法上积七圣财。一旦有了七圣财，任何世间富足都比不上，人生中的各种暂时财富也会不求自来。这样认定以后，一心走积法财的路，日日积法财、积资粮，处处依着法，来变成大富足者，最终就成为三界导师、四生慈父，成为无数天王、人王拥戴的对象，那才是真正的大富贵。最终彻底现前自性大功德海、大福德藏，那是真正的富有。这样认定以后，发起一心取法财的欲。

七、亲友

亲友邻居无常故，我们不知道曾经结过多少亲友，共过多少邻居，但后来都没有了，所以没有坚实，得不到东西。这以后劝自己往静处去，在那里一心寻求出离三界牢狱，达到涅槃乐处，那里才有真实的安乐。或者想：亲友邻居都是幻化法，会由亲变怨、由亲到疏，最后什么也得不到，所以要一心求出离。

八、名位

权位、名誉无常，都会一下子就没有，靠不住。由此还会生很多轮回法，它的后边际就是堕落、丧失。看到这以后就不要了，自己常取低位，住在谦下位。

九、言论

言论之句无常故，口中说的各种世间言论都像空谷声一样，过后了无痕迹。看到它没什么东西，之后就要一心寻求从佛心流出的咒语、法语，来回归本性。看到世俗语言是空虚的，靠不住，说多少都没什么意义，而且会引生很多过患，所以唯一诵持清净的真言、真经。

十、信心出离

信心、出离心也是无常的法，暂时有，后来会没有，因此要特别精勤努力来做到誓愿坚固。否则暂时一点对三宝的信心，对轮回的出离心，很快会烟消云散。只有心中持着金刚般的誓愿，才能保证一直在法道上走，心向三宝，出离轮回。

十一、想与分别

自己心里的念想、分别此起彼伏，根本靠不住，去检查只不过风一动，念头随便起，没什么实义。因此应当去学贤善人品，也就是孝悌忠信、礼义廉耻、见广识博、谦下宽容等等。

思考题

1、“恒时劝勉自心行十法行”一科中：

（1）“忆念”“正知”的涵义是什么？怎样引生忆念、正知？

（2）怎样劝勉自心修真实法？

（3）怎样发展取心要欲（根据原文具体观察）？

（4）细致思维本科法义，归纳修法要点。