

下面常常反映这样的问题：现在生存压力大，身心不堪能。我们是奔着解决实际问题来学佛的，那么学《普贤行愿品》能不能化解掉当前的问题呢？如果对我目前的病有直接的对治力，我当然很想学；如果离我太远，根本用不上，那我也坚持不下去，只是一时的热情。

回答：要知道，普贤行愿能够最大程度地对治心态上的不堪能。因为愿力就是勇悍——非常大的行善力量，而普贤行愿能让你变成一切都贤善。善是正面的力量，我们心里如果有行愿力推动，不必说很多，只要有一两句入心，就会起到根本性的作用。

普贤行愿关系到我们的生活、家庭、身心以及出世间学佛方方面面的问题，在任何层面上都有它相关的愿。譬如说生生世世常出家，这个愿起来后，看到世间法的时候就自然想从中脱出，不想在这上沾染，心能从中提出来。日常学佛生活中碰到师长、道友，就要提起普贤愿，比如怎样与道友和合相处——“身口意业皆同等，一切行愿同修学。”这一点一起来，马上就知道自己该怎么做，那就是彼此间身口意都在法上进步，念念在法上交流，在普贤行愿上同修学。而“普贤行愿”实际代表三乘佛法的任何一个支分，这些都是《普贤行愿》的内涵。我们不要把《普贤行愿》看成修心里面的一个特殊项目，应该看成是总括的项目，一切都汇入到普贤行里。或者面对众生的时候，要发心“愿离忧患常安乐”，这时发的是大乘利他的心。看到人苦的时候要帮他，乃至生活中小的忧患都尽心尽力地帮他解决，即使自己做不到，也祝愿他能远离忧患。而且，碰到一切众生都发平等心——“悉除一切恶道苦，等与一切群生乐”，这就是慈悲的愿力。可以看到，三恶趣的众生非常可怜，人天善趣也是恶趣，一直在苦的轮转里歇不下来，看到面前的众生这么苦，自己会生慈悲心。

有了任何一个愿后，一提起来的时候，心中善的力量马上会起。它的前提是要把《行愿品》学得非常好，也就是已经入了心，非常熟。理解了一个个愿后，心里多次不断地这样发。就像练体操，先把基本动作一个个扎实地练好，练熟了就能组合，翻腾、跳跃、旋转什么都能做。同样，我们要真

正把《普贤行愿》放在心上，把它看成心中大的愿力系统的建立。它是最大、最有力量、最善、最圆满的愿，我们不能不在心中建立，这是我们人生中最大的事。又好像盖房子，要准备很多材料，通过各种技术、组合等等，才能一砖一瓦地把房子砌起来。砌成了以后，就出现一幢非常庄严雄伟的大厦。同样，我们对《普贤行愿》要非常用心，首先一句一句地理解，在心里建立以后就开始强化它，一次一次心里这么作意。

譬如礼敬愿王，就想：我一定要礼敬三世一切佛，对任何人我都住在身口意的礼敬中。有了这个礼敬后，见到家人时心里会把他当成佛，觉得应当向他礼拜，而不是他要向我礼拜。像这样，你对家人是不是这么好呢？视他为佛，以清净的善心来对待？扩展开来，真正了解一切众生都是佛后，我们能不能作清净观，时时住在礼敬当中？建立了这一个愿就给身心充电了，到哪里都非常喜乐轻安，怎么会不提供能量呢？怎么还会身心不堪能呢？到处都可以运用。

再比如，修普贤行愿到了很深、很坚固的时候自然有等流的力量，以这个等流碰到什么好的都供养。藏地的人在草原上看到鲜花就供养三宝，念《普贤行愿》的偈颂扩充自己的观境。不光是鲜花，我们的心宽阔一些的话，在城市里看到的各种美好事物都可以供养。比如俊男美女、豪华小车、现代化的大厦等等，各种琳琅满目的物质海洋通通供养。这还不喜乐？有了普贤行愿，生活处处充满喜乐，还有什么不堪能？而且在生活、工作的环境里，处处可以修供养。面对顾客、上级、下属等时，都以供养的心情来做事，供养就不是索取，而是“我都供养您”，这样来供养一切。由于你都是无私地给予，大家自然很欢喜你，整个环境都变得很吉祥、很喜气，这也是一种有福气的相。

其实福气在我们的心。单就普贤供养愿来说，不但教你供养一香一烛，而且让你供养全法界的一切美好事物。凡是能想到的都要充遍法界来供养，这样我们的心量一下子就扩展到了极广大的地步。只要自己不去闭住它，不是只认这个小的我，那全法界就都是你，你也不要见外，法界所有东西都是你的，你心量里的一切都是同胞，跟你没有什么差

别。这样，以供养法界同胞的心，一切处都供养三世佛。

这就看出，在解上越来越开通，修行就越来越容易。我们之所以不堪能，是因为自己的心给憋住了，在小问题上想不通。老是执著一点自己，看这个不对那个不对，心里老是说烦啊、烦啊，结果越说就越不堪能。而普贤行完全是善，而且它很善巧。我们慢慢地念一遍，这时候一定要扩展观境，这非常重要，这样的话，由于心不可能一时间处在相违的两个心态里，当心一打开，意境展得很宽阔的时候，自己那个小我顿时就没有了，不再想那些，糟糕的心情马上就变掉了。但是一定不要忘记，自己是全法界心，不要再认这个假的躯壳是自己，或者因缘起的思想、性格、爱好等等这些是自己，那样你又迷了，就不叫普贤了，叫做小我的普衰、普恶，是这样的。

其实事情很简单。很多人说那是天大的问题，我的身心不堪能，我学法很久都解决不了问题等等。实际那只是个不良心态，稍微转一下，什么问题都没有了。人就是一个念头上的问题，一个念头没转过来，就一直陷在里面爬不出来。甚至有些造成了心理疾病，实际也是困在一个念头里。由于这上面的等流势力太强，心里一犯起来就没办法控制，这也是无始以来养成的习性，所以我们现在更需要普贤行愿的救度。

有人问：对这部法是不是最初就能进入，之后在一些关键点上不断深入就可以？

回答：当然一开始就能入。虽然最初看《普贤行愿品》还不太懂，但一看就很欢喜，有一种朦胧的感觉。因为从没看到过这样的文字，意境这么广大，前所未有的，这时候心里就特别相信，觉得这个好，二话不说就看下去、念下去，而且特别喜欢，有这种感觉非常重要。虽然没有很多概念分析，但是有心灵上的触碰感受。这是什么原因呢？因为我们本来是佛，碰到这个句子的时候，我们的意境就开扩了，一念下去心上自然有感觉。这是最初的状态，有了这个就可以入。

我们不要把这事想得太难，一开始就可以入的。就像小

孩六岁就可以学《论语》，懂不懂没关系，念到心里就可以。以后一辈子管用，一辈子都是《论语》指导他做人，而且越学越深刻，越学越有利益。像这样，对于有些事，我们看到它是好的，直接输入心里就行，以后它会逐渐加深，年纪越大就越深刻，得的利益就越大，所以大家放心好了。

我们自己要有一个灵性，一碰到就感觉：这是世上最最不可思议的善，我心里的一切善它全说到了，而且它拓展到了无限的程度，给我的加持多大！所以我们先不要担心：这些理论我分析不清，那些难点我搞不懂等等，首先要看自己的第一感觉。这样大家就放心了。大家都是有善根的人，一念到自己的心就非常欢喜、汗毛直竖，或者心量开张、气非常通畅等等。其实隐隐中都有它的原理，只不过把它一点点说明白以后，你会更加深信不疑，以后会真正建立起行愿力。

像这样，我们首先要感觉到它在开我的善，而且是无限度地开展。一触及到的时候，每一个字给我们的感动力都很大。只要一句句去念，不必要思考琢磨，它自己就出来了。如果你能进一步多思维，那就更好了，一点一点全部确定之后，就会越来越深入。确定很重要，它会使得你贯彻一辈子。

有人问：你能不能用很切近我们的方式，说出《普贤行愿》极大的功能？

回答：我是这样想的，普贤行是善的极致。我们首先对于善要有一个透彻的了解，之后会发现这是一个极广大的天地，从这里你会步入到内心善的世界里。这在于认识的开发。

我们没观察的时候的确非常盲目或者近视，看到的只是一点点小利益，对物质世界过分地夸张、掩饰，充满了非理作意。实际我们在这样一种干枯荒漠般的物质世界里根本找不到归宿，它不可能提供给我们生命的能量和喜悦。然而我们一旦转向了内心的善，会发现这里才是一片真正的乐土。

善是能量，善是资源，善是营养品，善给人活力，善给

你正气，善是最高的幸福度，善让你提升，善让你上升净土，善让家庭和谐，善让人与人之间友好相处，善与法界完全沟通，善能把一切善妙传到全法界，只有善是管道，只有善能通路、能回归，只有善能建立净土，只有善能泯亲冤、除是非，只有善最吉祥，只有善使人永无疲惫，只有善能心心相续，只有善能拓展心量、提升心力，只有善能滋养一切、长养一切，只有善能随顺、能谦恭、能供养、能忏悔、能回向、能开发本性所有的德能，只有善让我们充满慈力光辉，只有善能解除内心一切贫乏，只有善能给世界带来光明和温暖，只有善使我们出现真正的转机。每一天从善开始，每一次以善结束。

有位法师告诉我：讲《佛遗教经》的时候，很多道友实行了，身心变得堪能，很管用。《普贤行愿品》能不能也这么管用、有实效？如果有实效，大家就愿意干。

现在的人害怕学很多承不起来，其实真正学到了法，身心堪能了，负担很多都没有问题。作为一名居士，早上五点起来观修是很难的，因为白天还有工作、生活。为什么愿意做呢？就是因为学《佛遗教经》以后很受用。这部经教他怎么节省时间，过去大量时间都浪费在吃、穿、住、散乱等上面，学了《佛遗教经》以后，知道要减少饮食、减少贪，各方面都少欲知足，要护持根门等等。所以是这些帮到了他，而不是增加了负担，这以后就变得更加精神，更加有力量，这样他就愿意早上花一定时间来修。

现在提到《普贤行愿》能否管用？那当然管用。经上说了那么多的理，其中哪一个地方打开了一个小缺口，都会立即出现很大效果。经上说：真正遇到了这部经，人生就算是胜寿命，算是很好地来人间生了。什么原因呢？寿命无非是多少秒钟合成的，而有了普贤行愿，你的每一分每一秒都用得好，用好了以后，都是在开发自己的心性，不断地往上提升。花一点时间学，会使你更加高效、更加堪能，所以不要害怕。

刚才提到的《佛遗教经》是重视出离心的修法，减少一切耗散身心的缘、往染污方面走的缘。《遗教经》学好了，已经开始实行，那么减少一分贪欲，就得一分自在，精力就

好一分，状态也就好一分，所以它是很管用的。同样，《普贤行愿》学好了，知道每一条怎么去掉负面的愿，那每一条都会起很大作用。“负面的愿”就是各种追求，追求就是愿。那怎么去掉？要去掉世间追求自我、恶性追求，能去掉一点，都会出现很大效果。我们原来想：一定要维护自我，自我至上。如果能把维护自我尊严的愿去掉，变成礼敬一切，身心就变得非常柔和堪能了，从早到晚不会累。天天为着一个“我”是很累的，维护我的面子，我要高高在上，要装假样子，一定要别人恭敬，稍微触碰一点就不高兴，稍微受一点打击，整天就痛苦得死去活来，这样当然身心不堪能。

相反，如果你肯花点时间学普贤愿王，状况就完全不同。比如礼敬愿王的关键是要去掉负面的愿——唯我独尊。供养愿王是要去掉负面的愿——供养自己。原来一切都要给我，给我吃、给我穿、给我……现在把自己所拥有的一切都供养给十方三世佛，供养法界，这样就一切处无贪了，供养一次你的能量就提升一次。以普贤的圆满方式做的时候，心量会开展到无量无边，这还会累吗？时时都在喜悦吉祥当中。或者随喜愿王是要破掉一切满足我的圆满、我要好的心。过去都是自我脸面的一些追求，自我善德的一些夸耀，还有对于他人圆满的嫉妒，现在要转过来随喜一切，要有大平等的观念，一切都是自己。这样时时随喜，当然就把过去嫉妒的消耗去掉了，你会越来越有活力，越来越堪能。修好了普贤行愿，到了任何场合处处都是善，处处都堪能，当然管用。

像这样一条一条去看，把每一个地方负面的愿都去掉。负面的愿是我们原先安立的错误程序，清除以前它会一直支配你，让你往这些方面追求。追求方面都是负能量，这些方面使得你身心疲惫不堪，苦恼不堪，是这些东西使得你心态非常糟糕，处处感觉压抑、危险、紧张、焦虑、烦躁不安，时时要拼斗、维护自我等等。或者一看到世间好的东西，心就狂乱了，一直要抓取，得不到就不满足。是这些使得我们身心不堪能，是这些使得我们连一分钟住在法上都困难。而普贤行愿就是要把这一切负面的追求去掉，变成纯善的愿，而且把纯善展开到尽法界的量，这样我们的身心当

然堪能。我们花点时间在每条愿上这么转一下，用心地反反复复思维：我是不是决定要这样立愿？立好以后，我过去那些颠倒的追求要不要去掉？等去掉以后，你就发现轻松了，路线全部开通了，心情非常好，一路畅通，没有任何阻碍。经中讲利益的时候也说：如空中月出于云翳，再没有什么遮挡的，一切邪魔等全部降伏。“降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力”，我们的心会极大地开发，心里一切邪的东西全部会正掉。其他的疾病、衰损、心情不好，内在的各种纠结、障碍全部会排除。但这对于现代人来说不是那么快，要一步一步来，每一个地方有一个转变。

譬如生生世世出家愿，必须搞清楚现在要往出家的方向走，要出三界的家。原先全是在三界里追求，拼命占有五欲，天天买这个、吃那个，天天化妆，买豪宅、小车、各种高级用品，多少精力、时间都耗费在这上面。或者为了追求自身的名誉、地位、权力等等，精力都散光了，这样当然不堪能。真正学会这一条，就开始在心里审视路线了，觉得以前这些全是邪愿，全部在世间的恶法、苦法里追求，只会让自己全面地衰损，使得能量全部变成负的。所有精力、吃的所有营养品都用在摧毁自己上面，都在制造病因，制造心结，制造各种气脉的紧张，制造各种环境上的斗争，使得你陷入很深的恶趣里。

现在就要觉悟，学了《普贤行愿》，就使得你化掉了负面的能量，转成正面的能量，它是怎么来的呢？因为看到缘起的路线上这样走是不正常的、颠倒的。凡是世间追求、自我追求、五欲追求、名利追求、恶性追求等等全叫邪愿，再提升一步来说，为一己追求也是细的邪愿。这一切全部化掉，正面的愿全部出现，全是无数量级地增长正能量，你还会不堪能？你应该在这上多花点时间，比你吃营养素有意义无数倍。

这样的话，我们真正有了普贤行愿，不必要外在的包装，也不必过多地依赖科学、营养，里面充实以后，外在全部会转换，命运彻底改变。所以说：“此人善得胜寿命，此人善来人中生，此人不久当成就，如彼普贤菩萨行。”此人迅速到菩提树下，迅速成佛，能够一刹那间那生到净土。他善的能

量太大了，这些都是雄厚的资本，它使得你不断地像火箭升空一样往上腾飞，还愁什么呢？学了《普贤行愿》，的确是“苟日新，日日新，又日新”。不但是一点点新，真正转的快可以全面新，全面成普贤。这样一点也没浪费时间，而是真正充分利用了这一期宝贵的人身，它叫“胜寿命”。没有走弯路，而是直接把你的心全部拨乱反正，一下子放到圆满善的轨道里。我们要这样善学。

另一方面，我们现在学《普贤行愿》不是增加负担，因为每天功课都要依此来回向，时时不离开这个愿。现在学一遍，就使得它的效力增上一百倍、一千倍、一万倍等等，一点也不夸张。没学的时候心上根本不转，那就只是结个缘。而一旦学会了，就像刚才说的那样，把你人生的方向全部转到了正常的高速轨道上，一切都以行愿力摄持往前进趣。由于心里已经理解法义，在这个基础上作意，按照这样来发愿，就使得我们原先的修学质量大幅度提升，所以非常有必要学。如果是可有可无的东西，那也不一定要学，但《行愿品》是每个想成佛者必须学的最大课程，是每一个学佛者最根本的信念，这是缺不得的。不但要学，而且要贯彻在每一座的回向里。西藏各大教派里都强调以《行愿品》印持回向，在汉地的功课里，早上就念十大愿王。通过这些我们应当明白，它是必不可少的无量大愿的总摄。

有人说：这个法太高，我们一下子看不懂，这样就有畏难情绪，就不想再看再学了，有什么办法能让我们趣入？

按照正规来说，对于二转、三转法轮的法义透了以后，对于法界会开始有教理上的认识，发生信解，这样趣入是正规的途径。但现在很多人对于二转、三转的空和如来藏方面没有透过的缘故，对于事事无碍法界生信念就很困难。我们首先对于前面这些要过一下，程度好的在理上多讲一点，程度差的简单过一下就行，也有方便法帮助大家趣入，但正规的教理途径需要透过圆教的教理。

为什么一直要强调这个层面呢？因为如果不强调，你有可能把普贤行海理解成世间善行，这样发愿就不到位，不是往无上果地的行境进趣，所以这必不可少。不要觉得一碰

到前面的“大方广体相用”就发晕，对于十大愿王也搞不清，干脆讲个偈颂就了结，偈颂也太多了，干脆讲个“文殊师利”两颂就完事，这样是不行的。教要一步一步来，最后才能得到它的心要，所以不能再少了。

十大愿王是全法界心、尽法界量来发愿的，因此我们首先必须了解自己的心是什么。如果一再地固执身心假相是我，那就没办法想到一时尽虚空遍法界发起善心。普贤行愿在无上果地来说，一个是“普”字，一个是“贤”字。“普”是要求了解自己的真心或本来面目是周遍法界的。由于周遍的缘故，善的力用开发时就能够无碍地遍入一切处。因此，在这个层面有普贤供、普贤礼、普贤喜、普贤赞等等。我们必须得抓住这两个要点，发愿时直接往这个方向祈愿。

方便法是想，首先从空间上看到真实的自己是什么。从一个身体扩大到一个房间，这都在我心中；再扩大到一个社区，这全部在我心中；再扩大到一个城市，也在我的心中；一个国家也在我心中；再扩展到地球在我心中；太阳系乃至银河系都在我心中；像这样无数个银河系都在我心中，好比无数个世界全在我心中。再进一步看到，我的心展开的时候找不到边，因为哪里也没有暗处，全是我的心所在处，没在我的心的范围里就成了盲区、黑暗区，但没有这样的区域，所以我的心从空间上遍了一切处，没有一粒微尘、一个世界不在我心中。

再从时间上决定，昨天、今天、明天这三天全部在我心中；再扩展到前一个月、这个月、下个月也全在我心中；再扩展到前一年、这一年、下一年也全在我心中；进一步扩到前一百年、现在一百年、下一百年也全部在我心中；再扩到前一千年、现在一千年、下一千年也全在我心中；再继续扩到前一劫、现在一劫、下一劫也全在我心中；最终扩展到过现未一切时间全部在我的心中。

这样就知道，目前我们像做梦一样，梦里不断地打妄想，根据妄想的数字会有时间上的刹那，但这些都是假的。我的身体、世界一个一个相也是我的心幻变的，也是假的。等到我的心幻变的身体、心识、器界这些假相消殒以后，假相就全部没了，过去执著为我的这个假的，不是真的，执著

我以外有个他也是假的。这就看到，原来真正的我或者真心横遍竖穷，横着遍了一切处，竖着遍了一切时。

总之，在空间上它没有中没有边，在时间上它无始无终，整个一个圆全是我的心，这样就看到，所有尘尘刹刹全在我心中。既然都是我的心，那它就没有一个地方不能到，因此证到了果位叫做“海印三昧”。用海来打比方，下面是无边广阔的大海，天空中无数的星辰一时间全印现在海里面，这表示在我们真心里能够现出十方三世一切法。这样我们信了以后，对于“普”字就懂了，就是指遍一切时处。

过去我们被困在分别识里，它也会起一点善，但是它有一种执著的力量把善限制住了。譬如我们也会对某个人起一点慈心，想这个好衣服、好饮食给他，这是我们本性有慈。但是由于我们的心落在人我执和法我执里，就变成了这么小的量。同样是这份心，现在知道我的心性遍了一切法，因此就要想：现在我要出现真正的普贤，我的礼敬要遍入在全法界的量上面，一时就要遍礼到十方三世佛，我兴供养也是一时遍供十方三世佛，乃至回向的时候，一念间的善根也全部回向到法界一切众生身上，他们在我心中的缘故，决定可以这样成办。

这是无上果位的量，也是我们真心希求之处，所以叫“圆教”，不再落在分别心片段的善里面。我们的分别心没有在法界上面做的话，就是在一个虚假上面做。那么这一条通了以后，就知道无上的普贤行海在哪里做，祝愿处在哪里，为什么说无上行愿在这里，无上回向在这里，这一切就都通了。通了以后，“普”字就大致懂了。

“贤”就是指礼敬、称赞、供养、随喜、忏悔、请佛住世、请转法轮、常随佛学、恒顺众生、普皆回向等等。整个这些就叫做我们内心的贤，也就是善的力量。善的力量要配在“普”字上，让它一时圆遍到十方三世里面。虽然我们没现证这个境，但是知道无上果地的普贤行海就在这里。这样才明白，原来《华严》以普贤为长子，他是最大的，因为代表一切善行到了无上地步，它是无上佛果证成的标志，当然我们要一心往那儿去。

因此，刚才说不要十大愿王，专取偈颂的说法是不对的

，这是根本上的颠倒。应当首先了解十大愿王，再入到偈颂里面去修。你不要畏难，我们为着整体教法的缘故，必须得“大、方、广、佛、华、严”等一个字一个字解，然后四法界也要说，不可思议也要说，两种解脱也要说，这些暂时不懂不要紧。说法不是针对一个人，如果我们随堂开示，是针对某人具体的问题，你会感觉有一些切身效果，但是讲大法的时候是要针对它的高度来说，如果我们把甚深的法讲浅了，就会有谤法的过失，变成损减谤。本来无上大法却解释成小学生的水平，这怎么行呢？那不是混乱宗旨了吗？跟人天乘的法有什么两样？或者跟小乘善有什么两样？或者说跟一般权大乘的善有什么两样呢？这样解释是不行的，必须到达法门的相应度来说。如果你不会解释就不要解释，不解释还好一点。

这样的话，我们就清楚了方向在哪里，大致上是了解了。从这里你就开始祈愿，一心往那个地方祈愿。不要感觉难，一看到就有一种习惯性的反应：为什么讲一些我听不懂的？我现在是一个初步的人，为什么对我说这些？你不要这样想，人小但可以有无上的志趣。虽然没有证到，但别人稍微点一下，有智慧的人就知道方向了。

这并不要求你全部懂，一切都由信心证入。你小的时候，大人的事都懂吗？但是你通过感觉会想：我要做大人的事。如果什么事都要全部懂才肯做的话，那世上很多事就不必做了。我们连一个小小的感冒都分析不来，但你感冒了为什么要吃药？你对轻轨懂吗？但你还不是坐上去，就是因为相信。你对这世上的事懂几点？方方面面考试的时候根本就不懂，但你依然在生活，依然按照正确的规则在操作。同样，无上的普贤行海当然是唯佛才证知的事情，那为什么我们可以学？就是因为文字可以表一个方向，我们就往那边走。小学生不知道未来读到最高课程是怎么样子，但他通过一点零星的听闻以后，就知道往哪儿走了。所以大家放下包袱，自己要有信心，有好乐，愿意往无上果地方面发希愿心，只有这样才能达到一个超越，因为在观念上有了飞越。

现在这个问题太大了，必须普贤行愿大法才能搞定，其他善法无量劫来一点一点地积累，不如在最大最深的地方

生一个信心的效率大，认识了这一点，我们的劲头就起来了。那是什么原因呢？刚才解释了“普”，过去落在生灭心的量里，也就是我们陷在迷梦里一刹那起一个念头，这种叫“生灭心”，它是因缘所现的，都是幻化的、假的。在这个量里，我们的心做事的时候，只想得到一点一点地积累，就好比做加法一样，没有无上圆教的指示，我们做梦也想不到自己是什么。但是，通过圆教的指示，已经知道自己本身是法界，这样一次性起心的时候，把法界所有的量都作意到了，是不是一个刹那已经是十方三世无量的量了？

这才知道“一念一切悉皆圆”，才知道对于十方三世佛一个一个地呈献各种殊胜供养，经过无数劫，不如对于普贤法界信解以后，一次性发欲求心的功德大。因为这两者在见解上不同，在善根的量、机缘上不同。前者的想法是一个加一个来进行，后者的想法就像前面说的，像核爆炸一时间辐射极广大的区域，或者像卫星发射一下子覆盖大片区域一样，根本点在于了解自己的心含裹十方三世，一起了这个量就叫做普贤的祈愿。所以普贤敬、普贤喜、普贤赞、普贤回向、普贤随学、普贤恒顺等等，全部要加一个“普”字，必须在这个量上祈愿。这样我们一下子就达到了凡夫位上相应的飞越。

像这样，由于心量打开的缘故，顿时就出现转机了，以这样圆遍的量，就翻转了一切颠倒狭小的恶行。那些都是以狭隘的心，认为这个是我，那个是他，起各种对比、计较，之后发生无数恶行，全部障蔽生命力，所以没有一个好结果，果报上通通极其衰损。但是我们一翻转过来，以普贤行愿印持，发动善愿善根的话，我们的心顿然间就变得万善充满，一下子成了整个法界量的相应程度。只要念一个偈颂，就能够除灭恒河沙数的罪业，这就是基于他的深信心。所以，千万不要颠倒经的宗旨，把它讲成一种下层的法，那会造成损减谤。谤法时时会发生，凡是讲得不正确的都有很大罪过。

有人问：怎样才能很快地出生效果？

我想要有两个快：观念转得快和方向转得快。观念上有

一真一假。真心是法界心，遍于一切处，应该在这个层面上祈愿。假的是由于无明错乱因缘变起来的一刹那一刹那的法，由于它是颠倒的、无而现的迷梦般的幻觉，完全属于病态，所以不能随顺。这时你会一心希求证到普贤果海。其次要分清一善一恶，知道这样做是颠倒的，不合乎本性，那样做是贤善的，合乎本性，这样就一心趣入善、趣入普。

其次方向转得快，就是在缘起上看到：我按照颠倒的方向就往下走，往封闭本性、衰损的地方走。即使往人天或小乘的善道上走也没合到体，无数劫也成不了佛。但是，如果一开始就往法界本性上走，我就能够快速成佛，这完全是往开发的方向走，不绕弯路，不走斜路。这样发愿，这样趣进，就会越来越开发，最终就合到法界量回来了，这时就出现了无边的功德海。

一旦认清，方向就转得快。像我们看电视、听收音机，不喜欢这个频道，马上会换一个频道或者关掉。那么现在为什么不转自己内心的频道呢？如果内心的频道对准了贪欲、嗔恚、自我等等，那就不可能不变成错乱的循环，不可能不陷在不贤、不善、不遍、不普的境地当中。这个方向实际是背离本性的。转的快是说，知道了内心的频道接通的全部是恶趣、生死等后，就非常机灵地马上转频道，也就是对准《普贤行愿》来发愿，建立缘起。

整个《普贤行愿》就是引导我们往最正确、最快速证到法界的方向上走，丝毫不落在分别心的片段里，所以它一时圆满周遍，我们一直朝着这个方向走就不会偏到其他路径里。如果懂了这些后，马上就能转观念、转方向的话，那我们就真正开始把行愿接纳在自己心里了，之后一次又一次地印定好，生怕自己的方向走偏走邪了，这样的话会很快出现效果。