

前面讲了受持《普贤行愿品》的障碍——熟溜病(念熟了就随口溜,心不随文作意),今天就讲讲对治它的办法。

第一个方法是要生庆幸心。要想:我多么幸运,得了这个人身,又远离了各种邪业,身体也没有大病,又遇到明师,听到了正法,现在修法的因缘全都具足了,这实在是难得。就像从空中撒下沙子,偶尔穿过针孔那样,竟然被我遇到了,我一定要珍重,努力修证,怎么能放任这个熟溜的大毛病,让一生虚度呢?

也就是要反复地想:人身很难得到,又很难遇到善知识听闻正法,又很难集聚修法的因缘。现在这些难得的因缘全部都具足了,这是无量劫来非常难遇到的,所以我一定要把握这次机会,好好地修,就像饿了一百年的人,终于能吃上一顿饱饭那样。如果不好好修,就这样浪费这么宝贵的因缘,那就太可惜了!我不能再这样身在福中不知福,随随便便地浪费因缘,要珍惜当下,不能再空过了!

现在我能修《普贤行愿品》,这是特别稀有的因缘。想一想,以前哪里有因缘这么不可思议的普贤愿王,发起这么大的善心来修普贤行愿呢?现在我已经遇到这个大法,有机会念到普贤菩萨的大愿王,能把它念念熏在自己心上,这是多殊胜的因缘,有多庆幸!所以,我这一次一定要珍惜因缘,不能再随着熟溜的习气,荒废一生。如果我还跟以前一样随口溜下去,根本不随经文用心地来起愿,那今后的每一遍《普贤行愿》都空过了,那我还是个人吗?要像这样来策励自己。

或者劝诫自己的心:我现在有因缘安安静静地修,不受干扰,又没有生病等的障碍,能安下心来,在自己的房间里,或者跟大众一起熏修,这个因缘多么难得!我为什么还放任这个熟溜的习气而不改正呢?现在真是千载难逢的机会,能缘着最殊胜的《普贤行愿》来用心观它的义,能调动起那么殊胜的善根,将来就是靠这个因地的修行来成就普贤行海。所以,我一定要非常珍惜,把字字句句都深深刻在自心上。

如果我错过了现在的因缘，万一落到无暇当中，比如变成了一个旁生，或者在监狱里，或者得癌症躺在床上，那时候连念一个字也不可能，哪里有机会念整部《普贤行愿品》，而且安安静静地缘着愿文作意、祈愿呢？

又要这样想：我们没有遇到《普贤行愿品》以前，接触的多数是世间的文化知识。那些世俗的法，只会在自己心里熏很多不清净的种子，由此现起的都是一些世俗的心态和行为，只是在不断坚固各种自私、下劣的想法和欲望。好的最多也只是人天善法，这跟学《普贤行愿品》有天壤之别。现在我有这么好的因缘，把无上的大愿王熏在自己心上，一个一个都是无上佛果的因，都是普贤行海的因，这有多殊胜难得！好好祈愿一遍，就是在祈愿成就一切普贤行海，在祈愿趣入无上佛道。只要我们诚心地随着愿文观它的义，而且起愿，那一定当时就得到不可思议的功德，在自己心上种下了最圆满的善种子。当自己真正有了渴求普贤行愿的心，真正开始在一次又一次地这样祈愿，那就开始入到这个缘起里了，这就是真正的“善得胜寿命，善来人中生”。因为你的心每天都在普贤行愿里度过，每天都在往成佛的路上行进，这就是真正用好了暇满人身，也因此成了非常有价值、有意义的生命。

所以，每天无论是早上发愿，还是晚上做总回向，一定要让自己的心尽力地按《普贤行愿品》祈愿。我们人的行为都是随着意乐而转，每天的心态、行为主要是由愿望在支配。如果你每天从一早开始，就缘着普贤行愿作意，提醒自己在这一天中不造恶业，不随顺恶习气，不再迷失，时时记得心中的普贤大愿，那么愿王就会在一切时引导你的心，使得你的心一直往这个方向前进。而且每天结束的时候，就把这一天所修的功德都回向在成就普贤行海上，这就是在增上普贤行愿的力量。像这样，每一天、每个月、每一年，整个这一生都在普贤行愿里度过，自己的心不断地在这上面前进，到临终，心中普贤行愿的力量已经达到一定程度，成了一股强大的势力，那时必定如所发的愿那样——一刹那

中即得往生极乐世界，之后得到阿弥陀佛的摸顶授记，在得到不可思议加持之后，真实成就普贤行海，真正实现自他二利的功德。

想到这里，心就该定下来了，确定自己的成佛之路就这么来走，每一天就这样住在普贤行愿当中。然后发起非常欢喜、庆幸、踊跃的心，至心、殷重地念好每一遍《普贤行愿品》，真正把普贤大愿熏在自己心中。

还要这样想：我现在是何等的幸运，没遇到战争、灾难，又不是动乱的时期，也没有处在饥荒年代，自己没有入在外道的歧途里，六根又都健全。但现在的状况是因缘所生，因缘一散就没有了，所以它只有一次，没有两次，一错过就没有了。我不在当下好好把握，那每天、每一次都在错过，最后这个大好人身就全部浪费光了。到了死的时候，只是两手空空，做了一世人，什么也没得到，就像进了宝山空手回来，又堕在恶趣里。看看现在这个珍宝人身，这是现现成成已经有的了，就看你怎么把握了。想想看，到底该怎么用它才不会浪费，才真正摄取到了人生的大义，而让自己临终时不后悔？

这样起了珍惜人生的心以后，就下决心：我从现在起，一定要珍惜这有限的每一寸光阴，要比黄金还爱惜。黄金只是一种物质财富，作用非常有限，暇满人身的价值比它殊胜亿万倍。这个人身能摄取的意义是无量无边的，用得好，下至一分钟都能出现无量功德。如果我把这么宝贵的光阴随便浪费掉，那真是天大的傻瓜，是世上最愚蠢的人！世间人没有这么好的因缘，也不晓得暇满的道理，他们浪费时间还情有可原。而我现在已经有这么殊胜的机缘，也明白了暇满难得的道理，如果还跟世间人一样虚度人生，明知而故犯，那实在是愚蠢到了不可救药的地步，我还是个有心的人吗？这样警策之后，就让心格外地珍惜当下的因缘。

再结合念诵《行愿品》这样想：我现在有这么好的条件，没有任何恶缘的干扰，可以安心地修法，缘着普贤大愿王，心里观它的义而发愿，实在是稀有的因缘！如果现在我还

随口溜过去，不至诚一心地发愿，那真是在浪费千载难逢的机缘！或者这样呵责自己：我怎么还放任熟溜的习气毁掉我的定慧，毁掉我的行愿，毁掉我的解脱、成佛大事，毁掉原本能成办的广大殊胜功德？

要知道，我们心上的恶习气很重，不时常这样警策，就又落在麻木当中，还是那副老样子，放任熟溜的习气摆布自己，只是嘴上溜过，心根本不切实地随文观义。我们常常会这样想：我很自在的，随便念念就行。其实，这正是心上的惰性，是一种懈怠的恶习，一种贪便宜、图享乐的心。处在这种状态里，其实一点也不自在，这时自己的心正是在现行放逸、散乱、懈怠等的烦恼，只是不自知而已。所以，不要再用“自在”的借口来骗自己，这时候更要痛加鞭策，来提起真实的修行。

这样提醒以后，就要立即醒悟过来。然后心安下来，专注、至诚地随文入观，随文发愿。一想到“寸金难买寸光阴”，就一定要“珍重此时莫空过”，珍惜现前的因缘，把握好当下的心念。

一定要认识到：现在念诵《普贤行愿品》，就是在随学果位普贤，熏习无上的行愿；就是在以最圆满的方式让所做的功德增长无量倍，让它成为无尽利乐的根源；就是在积聚上品往生的资粮，为自己此生一结束就能立即超凡入圣，成为功德殊胜的菩萨做准备。

还要想到：如果现在心不能专注，不能很殷重、如法地念诵，只是有口无心地溜下去，那么这一切原本能成办的大利益恐怕就落空了。如果不能至心地发愿，那口头上再怎么念也得不到那些利益，不可能以这样的念诵来实现转凡入圣、往生成佛的大事。这样的话，何必在这里糟蹋这百千万劫难遇的因缘呢？

这样想了之后，就要让心安下来，然后非常专注、用心地念诵，随着愿文诚心诚意地殷重发愿。字字句句都要从心的深处念出来，深深地刻在心版上，把无上的愿王全体熏入心田当中。

这样去做，虽然只是短暂的几分钟，但决定能种下非常深厚的善根，将来必定由此出生无穷无尽的利益。这就是真正有实义的念诵，是真正能够成办人身大义的念诵。每一次都能这样念修，这一天就是在脚踏实地地修行；每一天都能这样真诚、用心地修行，这一生的修行也决定能够成功，临终时按照所发的大愿顺利往生极乐世界。

第二个对治法是生念恩心。

我们负恩的地方太多，人是常常不懂得念恩、知恩，所以就觉得好像没有什么。一旦你能知恩、念恩，知道做人一定要报恩时，自己就不敢乱来，不然辜负的恩德实在太大，这个果报是吃不消的。我们人要是不常常这样想，确实，自己恶的习性太重，经常都是心态麻木。就是要常常这样想，我何等幸运，小时候父母养育我、教导我，这个恩德有多大；世间出世间的恩师引导我，这种恩德又有多大；很多益友劝我来学佛修道，我不能辜负；很多亲属支持我学佛，施主用克减下来的钱财资助我修行，我这样空过，能消得起这个信施吗？我能辜负这些期望吗？

或者想到，虚空里现在有无量的诸佛在护念我，天龙八部在庇佑我，山神土地在扶持我，在世和死去的善信、施主在渴望我成就。如果我不能成就，放任熟溜的毛病让念诵空过，那我是在自甘抛弃，辜负了一切世出世间的大恩，将来我有什么脸面见他们？心里这样想，不认真修的话，辜负的恩实在太大。我是由很多恩德资助，才有今天修法的机会。但如果这样下去，什么修的功德都没得到，那完全是抛弃自己，一点也不争气。而且任其发展的话，久而久之，会更加放任无所谓，还不如初学佛，那个时候什么都很认真。这样久了，就会成习惯性地完成任务，习惯性地走过场，过完就拉倒！久而久之，这一生就过去了，回想起来，什么修行都没有，连每天好好念一遍《普贤行愿品》都错过了。这样的话，拿什么来报答施主？拿什么来报答十方诸佛、报答父母、报答师长？我辜负了多大的恩？我没有什么可回报啊！也辜负了师长的苦心教导，因为没有修法的成绩来回报，也没

有按照他们的教导真正奉行，又辜负了十方诸佛的心意，辜负了天龙八部的护持。他们都是护持我修正法，而我什么修的也没有，我的心乱七八糟的，或者说我连好好念一遍都没有，我是不是一个自暴自弃的人！在世的、过世的那么多的善信，他们都盼望我能修好，我辜负了他们的期望，这么多年我修到了什么？

这样想了之后，就策励自己百倍地努力。在做任何十法行的时候，都要尽量用殷重的心来做、来修。按《普贤行愿品》来说，是得到诸佛、菩萨恩德的加被，我才听到这样的法。也是现世善知识的教导，我才懂得去念诵这个、受持这个。但是，我这个人完全是背道而弛，好像是个没有羞愧的人。这样就觉得自已辜负了恩德。现在已经知道有这么多恩要报，如果还任熟溜空过，那就完全辜负了恩德。

第三个对治法是要生闲缓心。

修行不是以急躁的心能完成的，必须有一个涵泳、孕育、成熟的过程。儒家说：“欲速则不达。”真正做的时候，着急只是增加妄心，对于修行获得成就没有丝毫助益。米拉日巴尊者说：“缓缓修时快快到。”没有专修时，当然要以迫切的心来发起修行，不能拖延，否则永远没办法进入。修了以后就要生闲缓心。“闲”是安闲，“缓”是缓缓地进行。

古人说的“涵泳”，就是指让自己的心跟它契合。心的状态只是一刹那，心一急躁，就跟它不相合了。法是要从心里心心念念和它相合的。这个状态大家观察一下就知道，平时修法的时候，内心稍微一波动，马上就安住不上。所以，没有修以前就要迫切，不能拖沓；修了以后就要安闲、稳固，要句句落实。这个就贵在温养。

闲缓怎么会对治熟溜呢？因为你的心安闲了，心头无事，你就成了主人，你可以静静地观着自己这个娴熟的正念，这就是心跟语、跟法很好地相合了。缓，就能够避免心溜出去。闲，好比是一个天地间的大闲人，好像整个天地都包在你心里，所以没有一个地方看不到。如果心很热忙，那根本就无法容纳，也不可能静静地看着这一切。心一动的話，

就没有般若、没有智慧。

“缓”就好比侦查，因为它很缓，如猫捕鼠，它静静地待在那里，它不会乱动的，所以老鼠的任何动静它都看得清清楚楚。这样的话，妄念就逃不过你的眼光。所以，心一溜了，你就能把它牵回来。如果你一急躁，心马上就跑出去了。因为你心急躁的时候，自己都没正念了。所以修的时候就要求闲缓，无论你诵经、念佛、持咒等等，平常做功课都要这样。

今天说的是总的对治熟溜病的办法。每天都要做功课，你已经定了一辈子都要做这个，急什么呢？反正你每天都要完成。你没有定下功课的时候需要急，不然连每天的行持日课都没有，那这样长此以往，心就是空的。但是已经定了，那就要用温养的功夫，要坚持一生，几十年如一日地修习下去，这就不能急。就像女人怀孕要十个月，急也急不得，急了反而不好，你要让她慢慢地养成熟了。如果月份没到就产出来，那就先天不足。又像种田，它要那么多的时日去滋润、灌溉、护理，到了秋季才能出生，一点都急不得，需要你踏踏实实地做工夫，功到自然成。以急躁的心绝对无法成就，不可能有真正的功效。

我们懂了这一点，心就要闲缓下来。我们意境安闲，心就定了，这样是很熟，但是不会溜。一句接一句，清清楚楚，心里也知道在念什么，法的意思是什么。即使有一些法句很深，暂时体会不到，也不要紧。你只要每一念都念兹在兹，都在这上面就可以。你的心不要跑到别的地方去，你起贪、嗔、痴、各种妄动，赶速度，求完成任务等等，这些全是不正的心。首先自己的心都乱了马脚，能念出个什么来？

所以一切处心是主宰，心能把得定，就要求心安闲，这就是定力。然后“缓”呢，气就很柔和。气和的时候心就定，观照力就强。即使心有时候会溜出去，也很容易防备，很快就能转回来。但是心一急的话，那什么事情也做不成，所谓“气急败坏”。气是很关键的，气跟心不是两个东西。气一急了，心就乱；心一乱了，就没有把持力，之后各种妄念烦恼都会

现行。所以，第三个对治法就是要生闲缓心。

所以，加行很重要。每一次无论什么样的仪轨、功课，你就按照它的程序好好地来，那么它就能一步步引进来。该唱的就唱，该拜的就拜，该念的就念，这些都要好好地去完成，要把它当成一件重要的事来做，而不是完成任务。不然就完全是骗自己，骗一辈子！

第四个对治法就是要生难得心。

这也是触发我们的善根。一旦你有一种非常珍惜、尊重法的心，这时候心就不会落在熟溜里，因为它有一种善心的力量来摄持。善心的力量一起，就摄住了。所以这个非常重要。你只要心头一下起了一念善的时候，它马上就摄住了；如果心里没有善的时候，它就随着散乱、放逸、懈怠等的烦恼转了。

比如我们今天讲一次，当场肯定效果好。这是什么原因呢？因为一讲的时候，人的善心起来了，他就愿意好好这么做。但是一不讲呢，很快老毛病就复发了。这是为什么呢？因为善心不坚固。善心坚固，它能够长久保持。所以，这些方面要再再地按这样来想。

生难得心，就是要想：我何等幸运！遇到的佛法极其珍贵，比世间的任何如意宝都要好。我们看这个法好像没有什么感觉，但这是胜过世间的任何一种学术、知识等等。要想，这就是本师释迦文佛和那些大菩萨、历代的祖师们，他们或者跋山涉水，经过多少山川，或者弃离妻子，为了求法经历了多少艰辛，或者在这过程中有好多的磨难、妖魔的阻碍、各种身心的劳苦，有的时候是舍弃生命，有的时候历经多劫才能得到这样的法。我们看《普贤行愿品》都知道，毗卢遮那佛在过去的无量劫里，以生生世世的行道来求得这样的法。或者世尊在因地的時候，把皮割下来做纸，刺自己身上的血当成墨，用来书写经典，或者舍弃生命来换这个法。世尊本生传或者《贤愚经》里对这些讲得很清楚，或者像《涅槃经》里为了求得四句偈如何舍身求法的。这些都是真实的事。

我们一想到这里，就想到这个法实在是太难得了，这里面一个句子、一个偈颂、一个词语都是极其难得。我现在轻易得到了，哪里能轻易失去呢！所以，我们这个人身很难得，只是我们不懂因缘，不太明白这里面因缘的难遇，这就是所谓的“佛法难闻”。你没有那么多的福德善根的话，是遇不到的。这个世界上无量无数的众生，他们连一句法也没听过，根本就不懂。不必要说别的，就从我们自己的家人、同事等来说，都一模一样的人，可怜的是他们一辈子一句法都听不到。他没有这个因缘，就是你把书放在他面前，他也不看。确实在他的心里连一个佛教名词都没有，最多就从电视里听了两个。

这样就想，我何等幸运！这么珍贵的佛法，尤其像《普贤行愿品》，这是普贤大菩萨的无上愿王，能听到一句都不可思议！能听到这个行愿，一心渴仰的话，五无间罪刹那就消灭了，然后不久就决定速疾成佛。这是不可思议的果位行愿的加被，使得我们一触及这样无上的经文，就种下了极深的善根。

农民都知道，他春天播什么种，秋天就生什么果。如果找到了好种子，他会非常珍惜，因为他能够预见到果是怎样的，他就有一个欢喜心。有些人不了解种子的意思，你把种子放在他面前，他根本什么样的欢喜、踊跃也没有，因为他不知道这上面有能生什么果的功能。如果说这个种子在一两个月里就能长出一棵参天大树，上面会结无数种非常殊胜的妙果，那大家都会去抢。然后得了以后他就珍重执持，根本不愿意浪费。因为这个十分难得，而且它利益这么大，所以他就说，我怎么可能轻易把它丢失掉！

那么，这个《普贤行愿》是什么样的种子呢？它就是能够入不可思议解脱境界的无上正因，就从这里能够出现极其圆满的普贤行海，从这里能够出现往生净土的甚深果位，这是多么难得！所以我每天一念的时候，就要想到这极其难得。

这是《华严》经王宣说的，多少声闻、阿罗汉都是如聋

如盲，根本都没办法信受的。何况世间的人，他们的目光如豆，仅仅是希求一点世间的名利欲乐，哪里会想到有这样的大愿，又何尝用心念过一句半句，更不可能天天来受持它。所以我是何等幸运啊！今天这样无比难得的法竟然得到了，我怎么能轻易地空过呢？这么一想，那我念这一遍的时候，就是得到一个最大最好的无上因王，那样你自己就会非常自觉主动地念念珍重执持，一字一句都是从心里发出来的。就是由这样一种珍重的心，就使得心处在非常诚敬的状态里。这样每念一句都有心光发露，念得整个身心全部受加持。要这样子才叫做一切魔都无法干扰，如空中月出于云翳，能得到一切拥护，能出现一切圆满、一切顺利，不久就如普贤菩萨那样。

所以，一定要在这个点上努力，念念都要努力，念念都要珍重。不能有马虎、轻法、慢法的心，不能有这样的随便。世间的这一套，什么自由自在、随心所欲、个性等等，要扔到太平洋里去，它根本就不符合修法的要求。所以，我们要洗心革面，不要再按过去的老习气走了，不要再去引生这些烦恼，障碍自己的心，要把善根发起来。如果你能这样多想一想，自己就会感激涕零，这都是诸佛、菩萨、祖师的恩德！而且透于肺腑，那就不是在嘴皮上溜了。嘴是一个外现的工具，真实来说是要有心，从肺腑里出来，这样就是心口相应了。如果不是从心的深处发出来的，只是嘴巴上的，那就是有口无心了。这样自己确实发起了善心，就发誓：从今以后，我一个字也不溜，我半句也不划过，务必要让它字字入耳、句句铭心，也就是我念的每一句，耳朵里都听得清清楚楚，我念的每一句都刻在自己的心上。

像这样执持一辈子的话，那这个普贤行愿就成为你内在中心的一个最大的心愿了，成为支撑你从现在一直到成就无上菩提之间一切菩提行的动力。这时候，普贤行愿才和你的心开始融合了，不再是外面的普贤行愿了。

所以，做十法行非常重要，但是不可缺少的就是一种诚敬的心、真正尊重法的心。这样的话，这个教法就开始刻在

心里了，久而久之就成了一种坚不可拔的信念。之后，就成了你内心的普贤行愿。这就不必要别人去管了，那就已经成了你的天性了，你会念念按照这样发愿，你碰到什么都这样发愿。已经决定了这就是你的方向，就是以普贤大菩萨为榜样，就是要达到他那样。你会想到再没有什么其他的愿了，一切都摄在普贤行愿里。按这样来行持，你才会成为普贤菩萨。你不按这样行持，光是经上说会成普贤菩萨，你不会成普贤菩萨！因为你根本都没想到要把那个法完全刻在心里，然后在心里转成自己的心，然后自己一起心就是那样的。

能这样念的话，念这一遍《普贤行愿》，诸佛都有天眼、天耳通，听了会非常欢喜；天人一闻了就肃然起敬；幽灵一听到你的诵经声，马上就得超度；魔鬼身心战栗，赶紧逃开。这就是我们心上的无上善根力发出来了，法的力量透出来了。这样的话，念一次就有无量功德，是需要这样来念的。每一次修法以后，为什么结行是以普贤行愿印持回向？它是要在这样一种真实的心上去行持的，要有这样的内涵。确实，善根被这个摄持，就会辗转地增上广大。以这样的法性力，已经把它转成了无尽的量，它就成了一个极殊胜的因。

所以我们懂得这些，就想：我一定要这样做才能报佛恩、报法恩，我这样做才是珍惜了人身，才真正成为我生命中的行愿，成了我菩提道上一个根本的信念，一定要按照这样来行持。