

## 总结

我们在修本法时，首先要认识到这是“愿海心髓”。也就是无量的菩萨行海愿、殊胜的普贤大愿王，摄集到心髓点上就是法王写的这篇大文——《普贤刹之大日轮》。要知道，这篇心髓法涉及到最关键要点，从这里能速疾趣入普贤行愿海。特别对于当代众生来说，这是极具窍诀性、极其精要、点中心髓的法。

首先，一切普贤行都以菩提心为根本，而这里就紧扣到此界此期的大导师——释迦牟尼如来，他称为“浊世悲心之王”。他的五百白莲花悲愿特别摄受我们，跟我们因缘特别近，恩特别深，因此，我们就效仿本师释迦牟尼如来发无上菩提心，这就成了最强大的悲愿。再从这个悲愿发起普利一切有情的菩提心。自己尽未来际的行为方向，或者说《普贤行愿》所说的恒顺众生、利乐有情等方面的大愿，都摄在这里。所以，发菩提心胜愿的窍诀就是随学释迦牟尼佛来发无上殊胜菩提心。

接着要知道，成就佛道的关键是如同目、足般的智和行。明眼般的智慧和健足般的大行并运，才能完成无量行海，因此，这是根本圆成普贤大行海的胜愿。这里的心要，就是时时都为一父智慧藏文殊勇士欢喜摄持，从中完成《普贤行愿品》所说的无量行海，让它达到究竟的地步。这就明白，我们要永远依于智行并运来完成菩提道，而这两者是圆融的，因此要双运。

“一父”，从外和内、自和他等方面都可以说。如果说外文殊，那就是恒时都被智慧大总集体文殊圣尊摄持。实际他就是果地大智慧、根本智慧、如来藏性、万法本元。他是智慧藏，有无尽的妙智，是出生诸佛的本源。因此，祈愿恒时为一父智慧藏文殊勇士欢喜摄持。自内而言，那就是恒时不离智慧本性，一切处都是智慧起用，而不从其他中出来。被这样的文殊恒时摄持不离，那当然不落入虚妄分别中，由此会发起普贤之行。也就是由体会起用，由大智慧心会起无边

的贤善之行。它是称合本性的，称为“普贤”，它是普遍周遍的，称为“普贤”，它是无所不具的，称为“普贤”。这就知道，“文殊”表深，“普贤”表广。普贤的大行海，在此人间就是这一品大经文。我们学《普贤行愿品》，按照这个来趋入，将来就会发展出无量无边的菩提行海。因此我们发愿，就要在文殊智慧藏的恒时摄持下，来出现广大无边的菩提行海。

接着要知道，归到我们这个世界，所谓的“常随佛学愿”，切近要点的关键是先从贤劫千佛处发愿。当然，如果能在贤劫千佛处常随佛学、常护圣教，那对于无尽时空界里出世的所有如来，自然都会常作礼敬、常兴供养、常随佛学等，所有普贤行都会由此出现。所谓的普贤行愿，一方面是对佛来说，一方面是对众生来说。对佛而言是向上，一切处都作承事供养；对于众生，是自己以悲心把他们全部安置在无上菩提果位。因此，接下来两愿就是常随佛学和利乐有情的愿。

所谓的“常随佛学”，就是想到：在释迦佛教法灭度后，将有九百九十六尊导师佛依次出世，在苦难深重，称为“堪忍界”的此世界里示现成佛。那时自己一定要到这个世界来，常常跟随导师佛作一切拥护佛法的大事业，成为他最殊胜的仆人。处处都依佛的吩咐做，按佛的心愿做，念念护持佛的法教，来利乐当时的有情。像这样，自己要祈愿做仆人，这就是“主伴圆融”。他佛出世时我愿作仆，他为主时我愿作伴。这就是《普贤行愿品》里说的，当诸佛出世时，我怎样到他座前顶礼、供养、承事，怎样请转法轮等，这是普贤行的一大要点。

接着看，怎么来救度众生呢？《普贤行愿品》说“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹”，这就是接下来一颂的要点。法王以身垂范，为我们示现怎样叫做“普摄诸有情往生西方极乐世界”。这是在这个世界、这个时期，让许多众生速疾完成佛道的大途径。因此要想：利乐有情的归结点在哪里呢？前面效仿释迦导师的发愿，当然是要永远入到三有城中，不顾

自身利益，以大悲心摄取一切有情，一切处都持利他的心和行。但是，现在阶段我们要知道方便，如《行愿品》的最后落点所说，一致导归极乐世界。从这种大理解、大定解出发，我们心里会有很大的欲或者愿，那就是普摄一切结缘有情往生极乐世界。这也就是为阿弥陀佛做使者，使一切众生都能以往生极乐世界来完成佛果。

这是普摄一切有情往生成佛的大普贤行，也是《行愿品》里“愿我临欲命终时”往后的一节发愿。自身这样发愿，对众生也以这种心来发愿。它的殊胜点在于，不仅我往生，而且发大心普摄一切结缘有情，无论他们跟我结过善缘还是恶缘，我都祈愿他们由往生完成三个大环节：首先在临命终时，所有结缘诸有情都能跟我一同生到极乐世界，这是“见佛往生愿”。其次，往生后花马上开，当即见到观自在菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨等围绕在阿弥陀佛座下。我从莲花中一出生，佛就用柔软手给我摩顶，给我安慰，赐我成佛的记莢。这是“得佛授记愿”。第三、得大成就，智悲力的大用全数圆满，从此“智力广大遍十方，普利一切众生界”。这是指一到了西方，所有往生有情全数成满普贤行愿，成就无上佛道。要这样看到普摄有情同入普贤行海的大道，因此这样发愿。

之后就落到普贤愿海的心中心要点上了。也就是在心髓里再提心髓，唯一落到圣教和众生两愿里。因此，心中恒时只有这个所愿，回向处就在这里，“为得普贤殊胜行”就在这里。文殊智全部开发，为它摄持，触动了普贤行海，最终的归结点就是：一切世间界里的圣教都要兴盛，一切众生都要得利乐。心中恒时这样来作意。即使我们记不住很多，起码也要把这一愿恒时记在心的中央，始终不离，任何处都这样来发愿，由此我们将得到愿海的心髓。

愿海心髓发愿引导

在世尊前发愿，祈求垂念

**无量二聚圆满所成身，具有六十支分梵音语，  
十力功德普门圆满意，能王天中胜天祈垂念。**

要点：

- 1、相信世尊就在心中；
- 2、由作意世尊的身语意功德，从而胜解世尊是无上法

王；

- 3、以最大的信心、恭敬心，向世尊祈求垂念；
- 4、相信世尊正在垂念我，特别殷重地发心髓大愿。

《愿海心髓》的发愿，先要在本师释迦牟尼佛前祈求垂念，加持所愿能完成。念的时候先作意佛的身语意功德。

要观想佛就像印度金刚座的佛像那样非常庄严，从无量福慧资粮圆满而出现的色身，就现在自己面前，因此心态非常恭敬。这就是利益我等众生的殊胜色身所依。之后作意，佛的音声具有六十支分的如海功德，是梵音之语，表示极其清净，无量的教法从这个极殊胜的语功德流出。又要作意，佛具有十力功德一切门都圆满意。要想到，对于业果、有情的根性、欲乐等，一切都无碍照见，智和悲任何方面都圆满意。

由此心中确信：世尊是能王，也就是超过声闻、缘觉、菩萨的无上法王。虽然前三者也称为“能”，但不是能王；世尊由于有这样圆满的身语意功德，称为“能王”“天中天”“殊胜中殊胜”。因此起最大的信心，祈求佛当下垂念、看到我，我以下所发的一切愿都愿佛加被，能迅速圆满。

这里的要点是，确信释迦佛就在我们当下，然后无比殷重地一心缘念佛的无上功德。当念到前三句时，文句一开就要展开意境。也就是，无量无边的福慧二资粮在三大阿僧祇劫里集聚圆满，在这一期的教法里出现了这般圆满的色身来利益我。从他的喉轮流出无边的妙音，具有如海的妙音功德。他的意是于遍法界的一切法无碍而转，他的大悲入一切有情心。

像这样，心里确认这是无上导师，一切圣者中的能仁之王、天中之天。以这种大信心一心祈求世尊当下垂念我，圆满我的所愿。自己在发愿时，心态非常殷重，不敢随便。而且，在佛面前这么祈求，佛确实能看到我的心。我这么祈求加被，佛一定会加被我的心，让所愿都速疾圆满成就。

之后，不断地按照这个偈颂边念边作意。心里要想：真实的佛就在面前。然后发出求佛垂念的心。最后心里不断地念：“祈求本师释迦牟尼佛垂念弟子，弟子在佛前发心髓大愿！”再再地心里想：“无上的世尊垂念弟子，弟子在世尊前发心髓大愿！”观修2分钟。

### 一、随学世尊发利他悲愿

**佛于三苦极剧逼恼众，以大哀怜悲心近摄取，  
为令所欲二利如意成，而发无上殊胜菩提心。  
我亦遍空有情界未尽，不贪自利寂乐自圆满，  
如饰依止利他胜意行，普门当入三有城域中。**

#### (一)本愿具体的观修

要点：

- 1、总的明确此愿是效仿释迦佛，着重在利他上发悲愿；
- 2、明确释迦佛因地发心的方式：
  - (1)缘苦兴悲；
  - (2)为完成二利发起取证佛果的心；
- 3、效仿佛发利他的悲愿。

注意两点：

- (1)最大的量：度尽虚空界的众生为止；
- (2)彻底的心：在达成此目的之前，违品上彻底地不贪自利；顺品上彻底地依止利他。

在念这两颂时，先以智慧非常清楚地看到，释迦佛当年在因地发心的方式。接着，以大的欲乐表示我也要做到这样，一心一意去作利他的事业。

释迦佛因地发心的情况应该显现成：当时，释迦佛面对

最苦难世界里被苦苦、坏苦、行苦极度逼恼，千佛都无法救度，无依无靠的众生，心态特别哀怜、悲悯，不但不舍，而且走到近前去摄取这些有情。无论经历多少生、受多少难行苦行，都愿意这样做。当时佛的心是：我要救度这些有情，丝毫不舍，一定要把他们安置在佛的果位。接着佛又想：为了让自己所想要的自他二利圆满地出现，一定要取无上佛果。因此，他为了达成二利，就发无上殊胜的菩提心。以上是世尊当年发心的状况。

“我亦”以下是自己的发愿。有两方面：一、感动；二、随学。“感动”指为释迦佛的悲愿所感动。当时对于最恶劣、最苦难的众生，千佛都不要的，他不但没舍，而且走到近前来摄取，为此发无上的菩提心。被释迦佛的悲愿所感动，从而发起随学的心：佛怎么发愿，我也要那样发愿，我要着重在利他上发悲愿。这又包括两方面：一、最大的量；二、彻底的心。“最大的量”指我要度尽遍虚空界的有情，把任何有情都度到无上佛果。“彻底的心”指违品上舍自利，顺品上取利他，两方面都达到极至。所谓“舍自利”，就是只要还有一个有情没成佛，在此之前我都不贪著自利，这样达到极致。“取利他”，指我要极为依止像美饰一样的殊胜利他意乐和行为。不但不舍一个有情，而且普门遍入到三有世间界里去作救度。要像这样发最大的利他欲乐，从而出现与释迦佛一样的悲愿内涵。

懂了以上的要点后，我们心里要非常明确地发出这个愿来。现在要注意，先是心中浮想出，当年释迦牟尼佛在面对最苦难有情时，发心一定要把他们全部度完为止，绝对不舍弃其中一个，无论这期间有多难。之后就想：释迦佛太伟大，我也一定要这样发彻底的利他悲愿！以这种等起就出现一个景象：遍虚空界的无数有情都在苦海里，只要这里有一个有情没度尽，我绝不贪著自己的寂静快乐。我要把利他的心和行为看成是庄严、美饰。然后我从一切门入到三有大城里，把这里的每一个有情都救出来。像这样要发殊胜

的悲愿。

下面大家按照法王给出的轨道，在心里观修3分钟。

(二) 祈求地藏菩萨加被成满本愿

要点：

1、相信地藏菩萨就在心中；

2、向地藏菩萨祈求。

最后祈求地藏菩萨加被自己完成心愿。就像孩子在妈妈前祈求一样，把地藏菩萨观在心前，或者胜解地藏菩萨就在这里。之后就说：“祈求菩萨加被弟子完成这个愿！求菩萨加被！”像这样，你心里觉得该怎么说话就怎么说。总之，按这一颂的内容向菩萨启白，加被自己能真正完成这个愿。想完了以后，多念几声圣号：“南无地藏王菩萨、南无地藏王菩萨……”

以上我们讲了《愿海心髓》第一愿的引导，后几愿在明天具体讲解。

今天是佛成道后转法轮的殊胜吉祥日，我们要一起在释迦佛、法王等为主的三宝海、三根本海前发愿，成就愿海心髓。下面大家首先念3遍《愿海心髓》，然后求地藏菩萨加持，速疾成就无上行愿王。这样就不辜负此生，不辜负此期法会，不辜负得到人身的胜缘。下面大家跟着维那师，缓缓地依着文字在心中立下无上普贤大行愿王中的心髓大愿。

接着关键要把行愿王和满愿王配合起来。也就是，刚才自身随着愿文作意发心髓大愿，这是极殊胜的事情，关系到整个菩提道的大行程、大方向、大蓝图。只要自己真心发愿，缘起就会往这边发展。在此之上，还要依靠强大的助缘力来使它速疾完成，因此要祈求满愿王地藏菩萨。地藏菩萨就在我们心中，当我们心里至诚念他名号，用心祈求他时，他就在自己心中作加被。

大家现在默念几分钟地藏名号，“南无地藏王菩萨、南无地藏王菩萨……”这样来归依地藏菩萨。然后在心里表白

心愿，想到地藏菩萨就在自己心里，这样来祈求：“地藏菩萨！请加被弟子完成大愿海的心髓！地藏菩萨！请加被弟子完成大愿海的心髓……”这样多次祈祷，自身有发愿力，加上地藏菩萨的满愿力来印持，就使得我们的善根往大愿心髓的方向完成。这是极其伟大的事情。

下面大家心里默念地藏菩萨名号，至心归敬地藏大士，之后在心里表白：“地藏菩萨就在我心中，我向地藏菩萨祈求，加被我完成愿海心髓！”这个话一定在心里讲。所以先念圣号、归依，然后在心中的地藏菩萨前祈求加被，求加被的目的是完成愿海心髓。大家按这样修2分钟。

以《普贤行愿品》作大回向之前的开示

两年前在地藏法会或普贤云供法会时，以我带头，显密佛教交流中心提倡《普贤行愿品》包括《愿海心髓》的共修。以后不同国家、民族、宗派的道友们和合起来，发愿念修这个大愿海法门。到现在历经两年，修《普贤行愿品》长行和偈颂的数量已超过一亿，明年再作总结大回向。

回顾以往，我们对于“普贤行愿”大法做过很多努力，走过很多具体的路。对《普贤行愿品》的长行和偈颂都做过讲解。又有法王重要金刚句的开示，也做了非常详细的解释。之后突出了法王如何弘扬《普贤行愿品》，导归极乐世界，这也有很多解释。再有对于长行和偈颂的引导，一段一段都详细地带领大家入到经文的思维和修习中。这样走过这一段路以后，我们应该再摄略到《愿海心髓》上，这是因为法王的发愿特别殊胜。在释迦导师于人间成道的金刚座前，法王代表所有传承弟子在菩提树下，作最根本、最重要的发愿。

我们学过了《普贤行愿品》，又做过引导，对于具体愿王的涵义有一定的认识后，再回到《愿海心髓》，就觉得特别殊胜，的确是心髓大愿，从中能见到普贤大行愿王的根本点。透过极大的根本大愿，就抓住了大的纲要、大的方向、大的

归宿、大的目标，方方面面都有极殊胜的利益，特别适合我们现代人受持。如果内容很多就容易记不住，但如果把这几条大愿刻在心里，由此发展，最终决定会开展出极广大的普贤行，彻底到达菩提果地，发挥出自身不可思议的普贤大行力。可以看到，它是多么言简意深。说到菩提心就是随学世尊，在悲心彻底利众上发心。说到完成佛道，就是文殊智和普贤行配合，走到彻底。说到常随佛学，就归结到最近的娑婆世界贤劫九百九十六尊佛。说到摄众成菩提，就归到最殊胜的往生极乐世界。说到最根本的大愿，就是心系佛法和众生。诸如此类可以看到，这的确是极殊胜的开示。

我们要理解，这里面有极深的大义。既然法王是在世尊成道的菩提树下，代表所有传承弟子作最重要、最根本的发愿，那如果我们愿意生生世世跟随佛走，跟随文殊菩萨、普贤菩萨走，跟随阿弥陀佛走，跟随法王走的话，就应当趣入《愿海心髓》的实修。为此，本人倡导到明年普贤云供法会之前，共修一个亿的《愿海心髓》。

这样提倡有极大的意义，能让当代有情真正入于普贤行愿海的心髓中。也就是大家都会知道，关键点就是悲心利他的发愿，以文殊智摄持来完成《普贤行愿品》所说的所有行愿门，在贤劫的一切时期里跟着导师佛弘法利生，做殊胜的仆人或助手，以及摄众往生的净土大原则，还有兴盛佛法、利益众生的大愿等等。从这些方面就能把握得住。扩展开来，《普贤行愿品》方方面面的行愿都在里面，乃至最终达到最广大的菩提行海，也都由此来完成。它特别切中要害，突出心髓，又非常简要。目前已经到了这个时机，我们应当趣入《愿海心髓》的共修。

最后还要说三个问题：

一、《愿海心髓讲记》的提供。我平时讲经、翻译和其他事情忙，对于参加大亿共修的道友，没能及时提供《愿海心髓》的讲记，很抱歉！这次会尽快提供讲记，包括原来广讲的讲记，和这次讲要义和引导的讲记。这一次新参加《愿

海心髓》一亿共修的道友们，如果能念到100遍以上，就可以领取。

二、“愿海心髓大亿共修”。我本人感觉，这的确是根本的发愿，是普贤愿海的心髓。一生的重点就在这里，根本的方向就在这里，直到菩提果之间时刻不离开的愿也在这里，而且它简要直捷，容易受持。如果能学到这些愿，那的确很殊胜，如果能把这些愿刻在心里，那就更殊胜了，这决定不会耽误大家。大家都有智慧，能看到这些愿是怎样的心髓，这方面我就不必多说了。大家要参加的话，如果原先已经报名念过，那就看自己的情况，以适合的量来报，也不必影响正常的闻思修。如果以前没念过，那也是按自己的情况来加入共修的缘起，在自心上刻上心髓大愿。分三种情况：上等念1000遍以上；中等念300遍以上；下等念100遍以上。总的原则是要倡导大家共入愿海心髓。

三、普贤大亿共修还有一年时间，如果过去没参加，想加入共修缘起，那就请登录显密佛网的报名栏目。

最后我们一起以《普贤行愿品》作大回向。