

法王著作译传系列

17

愿海心髓要义及引导

益西彭措堪布 讲述

目录

愿海心髓要义释 1

愿海心髓初机引导 28

愿海心髓要义释

益西彭措堪布　讲述

首先解释愿文的题目：

愿海心髓·普贤刹之大日轮

“愿”是指对普贤行的希愿之心。由于普贤行有无量支分，对普贤行的希愿也就称为“愿海”。《入中论》和《现观庄严论》等的注释中，将无量无边菩提行愿归纳成 120 万类，再归纳就全摄在《普贤行愿品》中，而本愿正是《普贤行愿品》的心髓。藏文直译为“心中心要”，即广大愿海的心中心、

要中要，故称“心髓”。

“普贤刹之大日轮”是譬喻，借助对比来突出本文的特点。一般三千大千世界中有十亿个小世界，每个小世界的须弥山腰部都有日月轮，整个大千世界共有十亿个日轮，每一个日轮只能照耀一个小世界，而照不到其他地方。普贤刹则很特别，日轮能普遍照耀整个刹土范围，所以叫做“大日轮”。与此类似，这篇心髓愿文能普遍含摄《行愿品》的一切内容，或者含摄所有菩提愿海的内容。从内层来说，是将菩萨无量菩提行的行境喻为有无量设施种类的刹土，得获心髓就像出现了一个大日轮。大日轮的光明能照耀整个刹土，而我们只要透达心髓法，心中出现这篇大日轮般的《愿海心髓》法义，就能照见、显了一切菩提愿海的内涵。

以下就正式解释此心髓法的甚深内涵。

首先在释迦佛前祈祷：

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。

此颂是忆念此颂是忆念大悲世尊身语意的圆满功德来生起信心和敬重，之后一心祈求世尊垂念，

加持我等成就愿海心髓。

为了引生信心和敬重，首先要认识佛陀圆满的身语意功德。

“无量二聚圆满所成身”：“聚”指资粮。比如，成办一件事情或者到达一处目的地需要有圆满的资粮。同样，只有福慧资粮达到圆满才能出现佛的色身。这并不是一蹴而就的事，世尊因地经历三大阿僧祇劫修集福慧资粮，直到这一世才现出无与伦比的色身庄严。圆满的色身是一切利他事业的依处，如《宝性论》中说[1]：佛有法身和色身，法身是自利圆满的依处，色身是他利圆满的依处。我们现在虽然见不到佛身，但对佛的画像或塑像等以真实信心来缘念，也会当即得到佛的加被。

“具有六十支分梵音语”：佛说法有无量妙音，每一种都不可思议，归纳起来有六十种妙音支分。比如，佛的音声悠扬流畅，不急躁，也不会吞吞吐吐；佛说话的声音不大不小，而且非常清晰，无论在近处还是远处，乃至在他方世界，所化都能够清晰地听闻，跟在佛前没有差别；众生听闻佛语后，很快生起等持，身心轻安喜乐，善根得以滋润长养，

[1] 《宝性论》即《大乘无上续论》云：自利圆满功德处，即一切佛胜义身，他利圆满功德处，即一切佛世俗身。

无明和邪执减退，并随自身根机而得到调化；佛语完全符合实际，言词没有缺失，法教十分圆满，成办增上生和决定胜的法门丝毫不缺；佛通达一切所知，对于世出世间一切法，凡有提问都能无碍解答；佛以一音声说法，在场的天、人、龙、畜等各类有情，都能听到自己同类的语言，并且都能随着自身根器得到相应的理解等。

“十力功德普门圆满意”：这是显示世尊圆满的意功德。佛的遍智于一切所知无碍而转，称为“力”。“十力”是从十个方面来说明，包括处非处智力、业异熟智力、种种胜解智力等。总的来说，佛智彻见一切所知，如在掌中观酸果般清晰，又如一面大圆镜般完全照了一切法，这叫做“一切种智”。

“能王天中胜天祈垂念”：由于佛具足圆满的身语意功德，因此称为“能仁王”或“天中胜天”。这是通过比较来赞叹本师的无上功德。“能仁”，指堪能防护三门业行。这一分义通于声闻、缘觉、菩萨和佛四者。“王”显示佛是无上的能仁。断尽了极微细的习气，以及非一切智威仪的行为等，超过声闻、缘觉和菩萨，因此称为“能仁王”。“天中胜天”：“天”表尊贵义，通常会说到五种天：世天、生天、净天、义天和第一义天。其中“第一

义天”特指诸佛。佛彻见万法唯一是真如性，客尘只是无而现的妄相，实际没有，这就是佛性不空义，也是一切义中的第一义。对于彻见真理的佛，就称为“第一义天”或“天中胜天”。

世尊有圆满的身语意功德，智慧身遍一切处，遍在我们心中，当我们向佛祈求时，佛即刻了知，并能当下赐予加持。因此，念到这一句时要作意：“祈求世尊以大悲眼观照我、护念我、证知我的发愿，加持我的发愿如实成就！”如是提起极殷重的心，在世尊面前，随同法王发起殊胜的大愿。

以下逐条讲解各心髓大愿：

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。

这一愿有两颂。第一颂讲述世尊因地发菩提心的状况，以此作为我们效仿的榜样。

“三苦极剧逼恼”，是说最苦难世界的状况。

苦以逼恼为相，一切烦恼性业的力量所感果报必然不安宁，处在苦性当中，对此以“逼恼”来描述。“极剧”，指逼恼的程度非常强烈，达到了高度运转的状态。其中“苦苦极剧逼恼”，指娑婆世界是恶业极其繁盛、痛苦不断加重的区域，这一点不同于他方世界。尤其五浊炽盛时期，人们心中充满了邪见、烦恼，彼此斗争不断，造下各种恶行，感得果上出现极其剧烈的苦苦。“坏苦极剧逼恼”，指由于执现前的乐为真实安乐，以及邪见炽盛、不信正法，众生无法得到正法的教化而认识现世乐的欺诳和过患，因此，他们把所有心力都投注于现世乐，在得到时就必然生起极度的贪著。“行苦极剧逼恼”，指浊世的染污缘多，环境处处引诱人们起惑造业。因位的感染程度深，播植的苦因量大而密集，所以果位行苦的逼恼性也是极大，一直不自在地随业迁转，很难处在平静中。

由此可知，浊世众生心中几乎没有乐因善法，仅仅不断地制造苦因，未来必将是无数世陷在极深的大苦中。对此，诸佛也感觉极难救度，纷纷住持清净佛土，接引善根深厚的人。只有释迦世尊以大哀怜恻怆之悲心，不但不舍弃众生，反而走近他们，修集功德，集聚力量来摄取，如同母亲不忍舍弃重

病幼子，总是想方设法拔除他的苦，无论多艰难都愿意努力，无论受多大的苦都甘心情愿。

光有悲心还不够，为了达成所欲的自他二利，还要树立起坚实的愿力，发起无上殊胜的菩提心来作为根本，具体即是五百悲愿所摄的无量支分内容。包括我们如今所得一切佛法上的利益，都来源于世尊发菩提心的恩德。也就是说，只要发愿后不断地积资粮、修功德，当积聚到量时，的确将如所愿而实现。

第二颂是讲，我们要以释迦佛为榜样，随学世尊发利他悲愿：愿我乃至众生界没有穷尽之间，恒时不贪自利寂乐的自圆满，如同佩戴美饰般依止利他的增上意乐和行为，从一切门类趣入三有城域，在一切种类的众生界中去作饶益。

对此誓愿要从正反两方面来领会。

消极方面即“不贪自利寂乐自圆满”。为私我谋利是大乘道的最大违品。只有以大悲行持广大利他，不为一己之私，也不求小乘息灭自身惑业的寂灭乐，才能开发出无量的菩提行海以及佛的色身、刹土、事业等，最终真正达到圆满。“不贪”表示所发的愿不著在自利寂乐圆满上，如同世尊因地般，哪里有众生，哪里就有利他行，而且可以用自己的

性命来行持。

积极方面，指念念想到众生利益，发愿随自己能力的差别，从一切门类趣入三有城中救度众生。“利他胜意行”，即利乐有情的增上意乐和增上加行，其实都是悲心的自性。想让有情得到一切现前和究竟的利益安乐，即“增上意乐”。依止作利乐的意乐后，以身口意的行为把众生安立在利乐中，即“增上加行”。我们随学世尊就要发愿受生在众生界来引导众生，把他们安置在现前和究竟的一切利乐中。受生轮回取决于增上意乐；如果没有增上意乐，最多就是以小乘心住在寂灭边。所以，大乘人恒时不可离开增上意乐，依止情形应如女人依止饰品般。女人认为没有首饰就不美；菩萨则唯一执持利他胜意行作为自身的庄严，感觉一旦失去，自己会变得非常丑陋，羞得没脸去见十方佛菩萨。

如是当悲心、增上意乐达到坚固，具足利他胜意行时，就不会如声闻般舍弃轮回，而是甘愿利益众生，甘愿数数受生在三有各种生处来作成熟。有情有各种身相、语言、心性、苦乐等，对此普门遍入，发愿受生为各类有情的身相，以同类的身语切近地摄取有情，成熟他们的相续。由此，能最大程度地利乐一切种类的众生，实现度尽一切有情界的

悲愿。

总之，先是观察到一切有情被三苦极度逼恼，发起大哀怜心：我一定要走近他们、摄取他们。为了拔除彼等众苦，我甘愿牺牲一切，不贪任何自利的寂乐圆满。也就是说，需要进行各种利他思维，时时依止利他的增上意乐，并由此启发出受生众生界以及入三有大城的愿力。随后将在无数世间界，在有情面前出现相应的殊胜身，最终实现把有情都安置在现前、究竟利乐的果位，从而达成整个菩提行海的所愿。因此，这一愿是开启无边菩提行海的根本。

二、依文殊智成满普贤行海愿

祈愿恒为一父智慧藏，文殊勇士欢喜恒摄持，
依于普贤行愿品所说，无量菩提行海究竟成。

这是祈愿自己时时依止文殊智来成满普贤行海。对此从自力的随顺分、真实分和他力三层来解释。

第一层——随顺分

随顺分重在信解。依据此义，“一父”指对如来藏或自性普贤的信解，信解此中有无量智慧德能，所以叫“智慧藏”。一旦对自身本具的智慧藏生起信解，心就被它摄持，之后必然对《行愿品》的字字句句如是作意、祈愿，也就会出现“文殊勇士欢喜恒摄持”的随顺分，即在心中逐渐出现妙吉祥。“妙”，指远离无知、邪解、疑惑等违品；“吉祥”，指能够生起信解；“勇士”，指开始行持，能缘念愿文的字句而起愿，具有依《行愿品》发愿的能力。

启开信解之后，本体上确信自身是智慧藏，缘起上确信最合乎智慧藏全分流露的状况是普贤行海，于是能完全确定普贤行是自己唯一要走的路线，也是最圆满的目标，毫无怀疑。这时，自然会有很大的欢喜、乐欲来恒时摄持自心来按照既定的方向运转。

所有回向都要以完成普贤行这一最大的宗旨来印持，如此才会出现信解位的“究竟”。也就是确信普贤行海整个的路线，以及为什么要时时不离普贤行，这才是信解到了究竟。从此不会变成其他，而将把这一原则推展到尽未来际。如上所述，菩萨

无量阿僧祇的愿归纳成 120 万类的菩提行愿；这些全部摄在《普贤行愿品》中；而《行愿品》的所有愿就摄在“随学文殊普贤二圣”愿中；这些愿又摄在“文殊师利勇猛智”等两颂中；两颂再归摄就是“为得普贤殊胜行”一句心要。因此，我们应当唯一往这一目标回向，无论修任何善法、做任何善根，都决定是“为得普贤殊胜行”。这就是在一切生中“恒摄持”。

第二层——真实分

一切佛法的心髓就是现见本性文殊。一旦见到“一父智慧藏”并以此摄持，就可以使整个局面发生根本性的转变。此处“一父”，指唯一的根本——不二智慧，它是现证涅槃的根本、一切转依的根本、出现无边普贤行海的根本。因此说，称性发起普贤行愿、开发自心的转折性标志是登入初地。

“智慧藏”是无为法，指自身本有的智慧德相、本性文殊。当现见本面时，将发现本具的智慧原本常住不灭。这就是真实的文殊，远离了错乱境界中的各种不妙或粗浊法，叫做“妙”；不是犹如虚空般空无所有，而是空且光明，叫做“吉祥”；它一

旦出现就具有大力量，能断能行，所以叫“勇士”。也就是以证悟的力量，在任何处都能够不随妄识迁转。这种力量逐渐增上，妄识就逐渐削减力量，本性的力用越来越圆遍地发挥，进而出现一切普贤行海。一反过去的不贤不妙，此时变得逍遥自在，住在本来的大乐中，没有一刹那迁变，天真常乐，因此用“欢喜”来表示。“恒摄持”，即刹那不离，不会流落到虚妄分别的幻影和流转当中，没有一刹那的生灭流注。最终以本来智慧的起用，顿时圆满一切普贤行海，即“究竟成”。

因此，我们不应把文殊和普贤看成两个人，其实文殊代表根本，普贤代表极果的证成。之后，一切发愿都往这个无上目标进趣，一切善根都往这个唯一目的回向，即是“为得普贤殊胜行”。

第三层——他力分

我们是处在梦中没醒来的文殊，文殊圣尊是彻底觉醒的智慧本性，他是一切诸佛智慧的总集或代表。我们要得根本，就要从随顺分开始起现智慧的力量，当证取或见到自性文殊后，就能有力量摄一切行，直接趣往果地。而这一切都要先依靠文殊圣

尊加持入心才容易成办；得加持的关键，就是得到文殊本尊的欢喜摄持，此中含摄了一切依止法的根本。如何才能得到摄持呢？自己以信心和恭敬，向文殊圣尊顶礼、供养、承事、赞叹等。只要信心和恭敬心到量，文殊的加持当即入心，就会很快开启我们的智慧。由于自他不二的缘故，缘起一旦和合，力量当下注入心中，能使我们得到智慧尊的摄持加被，如同被赋予新生命般非常顺利地趣入菩提行海的修证中。

我们的修证路线是：首先得文殊圣尊欢喜摄持，智慧一旦开发，就有力量摄持行为，此后一路的修证都能迅速开展，最终完成普贤行愿。《华严》中讲，善财童子的根本上师是文殊菩萨，以文殊威神力的摄持，才能见到诸多善知识，逐渐圆成了依止 110 位善知识的历程。而且，也是以文殊威神力的摄持，闻菩萨行、入解脱门，一路修证，最后在普贤座下得到加被，证到与普贤等、与诸佛等。到了今生，法王上师也是如此示现。首先见文殊，然后在文殊前发普贤行愿，最终也是以文殊刹那不离而摄持，才使得整个普贤行究竟完成。可见，这是一条直捷的路。在他力方面，得“一父智慧藏文殊勇士”的恒时摄持，是渡越一切普贤行海的根本要点。

三、随行诸佛获得增上事业之力愿

未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，
我愿常随佛行成胜仆，获得增上广大事业力。

这是以在此方世界为代表，发愿成就弘法利生的力量。一尊佛出世是整个三千大世界最大的事件，意味着世界最光明璀璨的时刻、众生最得利益安乐的时刻来临。佛陀出世以后将宣说圆满教法，有缘众生就能得佛摄持，脱出生死海，被安立在解脱和成佛的果位，所以是最大的事件。因此，当佛出世时，我以普贤行愿力的缘故，发心做他最忠诚的仆人，到这尊佛前亲近、供养、承事，一切都听佛吩咐，鼎力支持他的事业，尽自己的一切力量兴起这尊佛的事业来。

要知道，法界当中本来没有任何角色，非主非仆，一切都不是。然而，在缘起上是无私的，当每尊佛成为圆满教主，我们都要认定：我要做仆人。比如，释迦佛出世时千佛护持，而他们示现的相全是仆人。当没有了私我时，充当什么都可以，该做什么就做什么。总之，缘起上主伴要相合，当一个成为主的时候，其他自然全是助手。悟通这一道理

后，我们就知道该如何发愿了。

所谓的“普贤行”，正体现在“对一切诸佛承事供养、对一切众生作利乐”这两点上。想一想：除了这两点还有什么要做的？佛作为圆满教主，他来的时候不去承事，怎么能利益众生？对众生不去关怀，怎么会甘当奴仆？佛出世和众生善缘成熟时都无动于衷，还有什么贤行？

还要思维：以前每一尊佛出世时，我来了吗？没有发愿力当然就没来。即使来了，如果不曾发愿当佛的最胜仆人，就可能跟佛很疏远。佛来的时候不去亲近承事，不去恭敬听法，不肯随佛的教令做一切有意义的事，该有多遗憾。我往后一定再不能错过了。

思维以后，就要以胜解来发愿：未来贤劫九百九十六尊佛出世，在此世界示现成佛之时，我都决定在他的法会中作一个最好的仆人或眷属。为了兴盛佛的事业，为了成办众生的利乐，尽一切心力承事佛、听命于佛，凡是能支持、兴盛佛陀法业的事，我全部去做，心甘情愿。我要在自己的本分上把佛的事业撑起来，让我具有力量，成为他非常得力的助手，排除所有障碍和不堪能，圆满完成所有符合主人心意的事。从弥勒佛乃至贤劫最后一尊胜解佛

之间，我都决定做最配合、最忠诚、一切随佛心而转的仆人，如同舍利子、目犍连、迦叶、阿难等承事释迦佛那样。

“增上广大事业力”，是发愿自己能作种种佛事，真实摄引一切众生，把他们度到无上涅槃的彼岸。或者，要止息违缘就有力量止息，要成就顺缘就有力量成就，要给予众生利益就能实际达成，要作一切息增怀诛的事业都能无碍进行，这就是具有能力。

我们在理上想通这一切愿，再确认它的意义后，就可以没有犹豫地在释迦佛前一次性全部发起。此愿当中包含了在九百九十六尊佛前的承诺，以及在每一尊佛陀教法中正法、像法、末法所有时期当中仆人该做之事的全部承诺。可见，本颂其实包含了无量如海的普贤愿行。缘起上已经排定，公共教主就是这九百九十六尊，因此，在这漫长的时期里，我们一直要充当仆人。一切事情可以用这一句话确定，未来的一切方向也都可以用这一句话确定。这是我们对此方世界最重大的发愿。

四、普摄众生往生极乐圆成智悲力之大用愿

愿结善恶业缘诸有情，此生命终同生极乐国，
获得无量光佛语授记，智悲力之大用速圆满。

这是普摄自他同生极乐国来圆成普贤行愿的大愿心髓。

以上三愿分别配属悲、智、力三德。学大悲世尊是要成就大悲；依止文殊智成满普贤行，关键是得到文殊智慧藏的摄持；随行诸佛是成就弘法利生的力量。而成就智悲力实际就是成满普贤行海，或者说是成佛。如今已经明确目标，也大致了知行道的路线后会思维：有没有办法让这一切在一生中快速完成？普贤菩萨在《行愿品》中宣说了十大愿王以后，特别向华藏海众指示，以往生极乐世界作为圆成大愿王的捷径，以此来迅速成满普贤行海或者智悲力的大用，而且自己带头如是发愿。由此，我们可以明确，通过往生西方得弥陀愿力加被，将使这条路缩短到一生就能完成，对此称为“一生成佛之路”。这就是我们要走的真实法道。

此“一生成佛之路”的进程有三个关要，所以发愿也要把握三个要点：首先，在临命终外气已断、

内气未断之时，祈愿没有任何障碍地见到阿弥陀佛，现前往生到极具功德的极乐国土；其次，一经往生就见到阿弥陀佛，以及文殊、普贤等诸大菩萨，佛陀伸出如莲花般柔软的手放在自己头顶，授予成佛的记莂；再者，得授记后，本性所具的智悲力极快速地得以开发，从而出现极广大的利生大用，大用达到圆满就能现前成满普贤行。或者说，得到阿弥陀佛授记后，自己能化无数身，以智悲力周遍十方无数世界利益一切众生。

明确了这条即生往生、得记、成满智悲力大用的“三关要”路线后，就要依此三者来祈愿。而且，以大乘愿摄持的缘故，对一切众生也如是作三段祈愿，希望一切众生共同走上这条一生成佛之路，如经文最后所说“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹”。更切近地，祈愿一切跟自己结上善缘恶缘的众生都往生西方净土。包括父母、兄弟姐妹、父母各方的亲属，以及从小到大遇到的老师、同学、邻居，一起工作的同事，包括走路、乘车等时看到的人，还有家里的宠物、其他动物等。总之，无论认不认识、对自己好或不好，凡是有所接触、结上缘的一切有情，都发自内心地为他们祈愿，愿他们能往生极乐世界。具体来说，是愿他们能相信阿弥陀佛，临终

时无碍见佛，当即往生到极乐世界；往生后得到阿弥陀佛的授记；智悲力的大用迅速圆满。

这就是自他临终唯一的归宿。我们要按上述理路一层层地思维，内心不断作意，然后就会愿意一切众生都往生极乐世界。此后，自心也要时时专一地住在净土的愿境中作意：愿一切有缘众生同生西方净土。如是加强意乐能得到极大的利益。

五、心系圣教众生愿

无垢圣教兴盛常住世，无偏众生利乐恒吉祥，
心中所愿恒时唯有此，佛今赐予印可语安慰。

这是祈愿圣教恒常住世、众生恒常利乐吉祥。心中所愿恒时是这两大愿，这也是三世一切佛大愿的心髓，祈求释迦佛赐予印可安慰。

圣教是佛彻见真理后宣流的教法，它圆满无谬，都是引导众生直接或间接成佛的方便，称为“无垢”。离开圣教，众生将完全陷入黑暗中，连一丝真实的利乐都无法产生。如同太阳升起自然出现光明般，佛的圣教兴盛，有情决定得到利乐吉祥。也就是说，一旦圣教光明照耀整个世界，蒙受圣教之光照耀的

人就会见到实现一切利乐的道路。一旦有情明见法道，生起信解去执持，进而沿循法道行进，就会出现利或者因的吉祥，由此将得到乐或者果的吉祥（因位的吉祥叫做“利”，果位的吉祥叫做“乐”），恒时处在利乐吉祥当中。

因此，我们的第一个愿就是，祈愿圣教兴盛和增上。不偏在某一个教派、某一个范围，而是祈愿所有圣教都兴盛，不光是此方世界，还要祈愿无边世界的一切圣教都得到兴盛弘扬。

兴盛圣教不是为了其他，而是要让所有法界众生得到利益安乐。这是我们的第二个愿。

所有普贤行愿的涵义归纳起来，就摄在《行愿品》的愿差别义中；而这一切又摄入为圣教和为众生两愿；进一步归摄，则是以圣教愿为根本，即摄持诸佛的圣法、兴盛佛的一切圣教。也就是说，最终智慧圆显，大悲力用周遍开发，必然以同体悲遍入一切有情界，作各种利益事业；而欲求利益众生，唯有兴盛圣教。因此， 愿摄持一切如来的教法和证法，正是无量菩萨行愿的根本。

至此可知，为什么说一切菩萨行愿都归摄在摄持圣法和利乐有情愿中，而这两者又以持法愿为根本。既然唯一持法具大意义，我们就应当一切处、

一切时都在心中持法，日日夜夜都在十法行上精进，归纳起来就是“闻思修”。时时用闻来熏染自己的心，用思来抉择义理，用修来成办所愿。这也就是第三句的内涵——“心中所愿恒时唯有此”。

最后一句意为，我们以上的发愿请佛赐予印可的语安慰。佛说：善男子！善哉善哉！的确如此，三世诸佛菩萨的愿都是如此，这就是愿海的心髓。如是印证后我们就放心了，因为我们的方向绝对正确，绝对有无上大义，可以尽未来际都在这方面祈愿，再没有更重要的愿了。

六、吉祥愿

祈愿吉祥圆满四部藏，群生悉皆成熟资养因，
遍寻不得不祥灾祸事，瑞光遍照三地悉普贤。

祈愿一切世间吉祥，也就是众生心中圆满地显出义无尽藏、欲无尽藏、法无尽藏和解脱无尽藏这四部藏。经过正法的唤醒，有情觉醒过来，开始启发普贤行愿，从世间一分善开始，逐渐开发出善德，直至圆满显出四部藏，这些最为吉祥。

也就是说，对众生界最大的资助长养，是让每

一个有情都从轮回有漏命开始逐步升华，出现出世间无漏命，再从小乘无漏命到大乘无漏命，最终出现本具的法身慧命，而这种资养的根本因正是四部藏。因此，祈愿一切众生都成熟能资养他身心性命的因（“成熟资养因”即是“圆满四部藏”，这两句意义一致）。

祈愿无论在何处寻找，细至毫端，广到尽法界一切区域，在自他有情身上，都找不到不祥的恶趣灾祸性黑光，也找不到不祥的生死灾祸性有漏光。

祈愿一切三地有情都契入本性，周遍显出性德、显出无尽的四部藏，出现普贤的祥瑞之光。一切有情的普贤性全部苏醒，一切国土全部成为普贤土！

如是于中土金刚座，菩提树庄严之世尊法座前，阿旺洛珠宗美善述，祈求诸佛菩萨加持如是成就。恭敬弟子索达吉由录音记录成文，亦如是发愿。善哉！

十七胜生铁马年九月初十

（1990 年 11 月 29 日）

总结

我们在学修本法时，首先要认识到这是“愿海心髓”。无量的菩萨行海愿、殊胜的普贤大愿王，摄集到心髓点，就是法王的这篇大文——《普贤刹之大日轮》。它涉及到最关键要点的缘故，由此必将速疾趣入普贤行愿海，特别对于当代众生来说，无疑是极具窍诀性、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，而本愿文就紧扣此界此期的大导师——释迦牟尼如来，他被称为“浊世悲心之王”。他的五百白莲花悲愿特别摄受我们，跟我们因缘切近，恩德尤深，因此，我们效仿本师释迦牟尼如来发起最强大的悲愿。再从这一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《普贤行愿品》所说的恒顺众生、利乐有情等大愿，都摄在此中。所以，发菩提心胜愿的窍诀即是随学释迦牟尼佛来发起无上殊胜菩提心。

其次，成就佛道的关键是犹如目、足般的智和行。智慧如明目，大行如健足，二者并运才能完成无量行海，因此，这一愿是圆成普贤大行海的根本胜愿。此中心要，就是时时都有一父智慧藏文殊勇

士欢喜摄持，使我们完成《普贤行愿品》所说的无量行海，并达到究竟的地步。也就是说，智行两者本来圆融，为此，我们要永远依于智行并运来完成菩提道。

“一父”，从外和内、自和他等方面都可以解释。说到外文殊，当然是智慧大总集体文殊圣尊，实际也就是果地大智慧、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，我们要祈愿恒时为一父智慧藏文殊勇士欢喜摄持。说到内文殊，就是恒时不离智慧本性，一切处都是智慧起用，而并不是其他。如果能被这样的文殊恒时摄持不离，当然就不会落入虚妄分别，而且会由此发起普贤之行。也就是由体起用，大智慧心会发起无边的贤善之行。这种行是称合本性的，称为“普贤”，是普遍周遍的，称为“普贤”，是无所不具的，称为“普贤”。总而言之，“文殊”表深，“普贤”表广。普贤的大行海，在此人间就以这一品大经文来表述。我们学《普贤行愿品》，并依之趣入，将来就能发展出无量无边的菩提行海。因此，我们要发愿在文殊智慧藏的恒时摄持下，出现广大无边的菩提行海。

再者，归结到我们娑婆世界，对于所谓的“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，自然对于无尽时空界里出世的所有如来都会常作礼敬、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，一方面是缘佛而修，一方面是缘众生而修。以前者来说，一切处都要对佛作承事供养；以后者来说，是自己以悲心把众生全部安置在无上菩提果位。因此，接下来的两愿就是常随佛学和利乐有情。

所谓的“常随佛学”，是要想到：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、被称为“堪忍界”的此世界中示现成佛。那时，自己一定要来到这里，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，处处都依从佛的吩咐做，按照佛的心愿做，念念护持佛的法教，来利乐当时的有情。自己祈愿做仆人，这就是“主伴圆融”，佛出世时我愿作仆，他佛为主我愿作伴。也即是《普贤行愿品》中所说的当诸佛出世，我要如何如何到他座前顶礼、供养、承事，怎样请转法轮等，是普贤行的一大要点。

再者，如何来救度众生呢？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”。这就是在此世界、此时期让许多众生速疾完成佛道的大途径——“同生极乐国”。我们应当思维：利乐有情归结在哪里呢？最初效仿释迦导师的发愿，当然是要入于三有城中，不顾自身利益，永远以大悲心摄取一切有情，一切处都持利他的心和行。但是，我们要知道在现今阶段最切近的方便是什么——比如《行愿品》的末尾部分就落在一致导归极乐世界。从这种大理解、大定解出发，我们内心会有很大的欲或愿，那就是普摄一切结缘有情往生。其实也就是为阿弥陀佛做使者，使一切众生都能以往生西方来完成佛果。

这是普摄一切有情往生成佛的大普贤行，也是《行愿品》“愿我临欲命终时”往后的一节发愿。自身如是发愿，对众生也以这种心来发愿。其殊胜点在于，不仅我往生，还要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，往生后莲花开敷，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，佛陀用柔软的手为我摩顶，给我安慰，赐我成佛的记莂，这就是“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”。也就是说，一旦生到西方，所有往生有情全部成满普贤行愿，成就无上佛道。我们要如是观察到普摄有情同入普贤行海的大道，因此甘心发愿。

之后，是落到普贤愿海的心中心要点上。这是在心髓当中再提炼心髓，唯一落在圣教和众生两愿。因此，心中恒时只有这两大所愿，回向处就在于此，“为得普贤殊胜行”也在于此。文殊智得到开发后，将摄持、触动普贤行海，而最终的归结点就是：一切世间界里的圣教都要兴盛，一切众生都要得利乐。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，任何时处都如是发愿，如是作意。由此，我们将得到愿海的心髓。

愿海心髓初机引导

益西彭措堪布　讲述

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、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，从而殷重地发起心髓大愿。

《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。其中，观想佛陀与印度金刚座的佛像一样，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，这就是利益我等众生的殊胜色身所依，由此，心态自然会非常恭敬。之后作意：佛的音声具有六十支分的如海功德，是极其清净的梵音之语，无量的教法从这种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的意。对于一切业果、有情的根性、欲乐等，佛意都能无碍照见，或者说在智和悲任何方面都已臻究竟。

由此，心中确信世尊是能王，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；世尊具足圆满的身语意功德，所以才称为“能王”、“天中天”、“殊胜中殊胜”。为此，我要以最大的信心，祈求佛当下垂念、照见，使我以下所发的一切愿都能蒙佛加被而迅速圆满。

此处的要点是，确信释迦佛就在我们祈祷的当下，为此，我要无比殷重地一心缘念佛的无上功德。当诵念前三句时，文句一开始就要展开意境。也就是说，无量无边的福慧二资粮历经三大阿僧祇劫集聚圆满，才在这一期教法中出现了这般圆满的色身来利益我。从他的喉轮流出无边妙音，具有如海般的妙音功德。他的意是于遍法界的一切法无碍而转，他的大悲不离一切有情。

为此，我在内心确认这就是无上导师，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。在发愿时，自己的心态非常殷重，不敢随便。而且，在佛面前如是祈求，佛确实能观见我的心。我祈求佛，佛也一定会加被，让所愿都能速疾圆满地成就。

之后，不断地按照这一偈颂边念边作意。应当观想：真实的佛就在面前。继而，发出求佛垂念的心。最后自己不断地祈求：“愿本师释迦牟尼佛垂念弟子，弟子在佛前发心髓大愿！”再再地用心观想：“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[2]。

[2] 此处只是就课堂上的引导做一种示范。每一段观修的具体时间可以酌情而定。

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、效仿佛陀，发起利他悲愿。

注意两点：

（1）最大的量：度尽尽虚空界的众生为止；

（2）彻底的心：在达成此目的之前，对于违品（自利）彻底不贪；对于顺品（利他）彻底依止。

念诵这两颂时，先以智慧非常清楚地观想到释迦佛当年在因地发心的方式。接着，以很大的欲乐表示我也要做到同样，我要一心一意去作利他的事业。

释迦佛因地发心的情况应当浮现成：当时，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，菩萨的心态特别哀怜、悲悯，不但不舍，反而是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。他发誓要救度有情，丝毫不舍，一定要把他们都安置在佛的果位。接着菩萨又思维：为了自己所希求的自他二利圆满出现，一定要取证无上佛果。于是，为了达成二利，他发起无上殊胜的菩提心。

“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，千佛都未救度，而释迦佛不但没舍弃，还要走到近前来摄取，并且为此发起无上菩提心。被释迦佛的悲愿所感动，我也发起随学的心：佛怎样发愿，我也如是发愿，我要着重在利他上发悲愿。

利他悲愿包括两方面：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，把每位有情都度至无上佛果。“彻底的心”指舍弃违品——自利，求取顺品——利他，两方面都达到极致。所谓“舍自利”，是只要还有一个有情没成佛，在此之前我都不贪著自利。“取利他”，是指极为依止如同美饰般的殊胜利他意乐和行为。不但不舍一个有情，而且还要普门遍入到三有世间界中去作救度。如是发起最大的利他欲乐，力求出现与释迦佛一样的悲愿内涵。

懂得以上的要点后，就要在内心非常明确地发出这种悲愿来。先是浮想出：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，无论在此期间有多艰难。释迦佛太伟大，我也一定要这样发起彻底的利他悲愿。以此等起就会出现一个景象：遍虚空界的无数有情都在苦海漂浮，只要里面有一个有情尚未度脱，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，从一切门趣入到三有大城中，把每一个有情都救出来。

现在，我们就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。就像孩子在妈妈面前祈求一样，把地藏菩萨观在心前，或者胜解地藏菩萨就在此处而专注一念：“祈求菩萨加被弟子完成这个心愿！求菩萨加被！”心里觉得该怎么说就怎么说，总之，是按照这一颂的内容向菩萨启白，加被自己能真正完成。之后，还要多念几声圣号：“南无地藏菩萨摩诃萨[3]、南无地藏菩萨摩诃萨……”

以上是《愿海心髓》第一愿的引导。

接下来的关键是要把行愿王和满愿王配合起来。也就是说，自身随着愿文作意发心髓大愿，这当然是极殊胜的事情，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，缘起就会往这方面发展，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。

[3] 如果喜欢简略，也可以念“南无地藏菩萨”，下同。

地藏菩萨其实就在我们心中，当我们至诚持念他的名号，用心祈求他时，他就在我们心中作加被。为此，我们要归依地藏菩萨，并在心里表白心愿：“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……”多次祈祷，自身有发愿力，再加上地藏菩萨的满愿力来印持，就会促使我们的善根往大愿心髓的方向完成。这是极其伟大的事情。

以下大家就在心里默念地藏菩萨名号，至心归敬地藏大士，并且默默表白：“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！”这句话一定要在心里讲出来。也就是说，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。

二、依文殊智成满普贤行海愿

祈愿恒为一父智慧藏，文殊勇士欢喜恒摄持，
依于普贤行愿品所说，无量菩提行海究竟成。

（一）本愿具体的观修

要点：

1、愿的大义是恒时得智慧摄持，究竟完成普贤行海；

2、智慧落在自他文殊，行海落在《普贤行愿品》所说；

3、智是根本，行是智的妙用，所以是祈愿得智慧而发起大行。而且，智是唯一的，表甚深；行是无量的，表广大。

1、简修

首先思维：为了完成普贤行海，需要开启智慧眼目，这又需要得到文殊大智慧藏的加被，因此，本颂发愿恒时得到文殊的摄持。也就是，心里特别相信有这样的大智慧圣尊，他是诸佛之师、智慧之源，以他作为我的圣尊、我的父亲。愿我在一切生中，时时刻刻都为一父文殊智慧藏欢喜摄持。犹如善财童子依止文殊菩萨为根本上师那样，再再地在心里祈愿："愿我恒时为文殊圣尊所摄持！愿我恒时为文殊圣尊所摄持！"观修 1 分钟。

第二段，是有关完成普贤行海的发愿。应当明确，我们发愿的内容是《普贤行愿品》所说的一切

菩提行海。如是在内心不断祈愿都能究竟完成：“愿我完成《普贤行愿品》所说的一切菩提行海！愿我完成《普贤行愿品》所说的一切菩提行海！”默修1分钟。

第三段，以文殊智和普贤行结合起来发愿。智慧是眼，行为是足，眼和足需要配合，也就是依靠文殊智慧尊的摄持来完成普贤行海。因此，我们要用心祈愿、作意：愿我恒时得文殊圣尊摄持，来完成一切普贤行海！如是默修1分钟。

2、细修

第一段，常得文殊圣尊摄持的祈愿再进一步具体化，就是结合金刚句来发愿。要明确知道，文殊即是佛，他是大智慧总集，实际也是我们的本心。先从他力或佛力发愿，唯一的根本或唯一的父亲就是大智慧藏，又有由众生为缘起现出的不可思议文殊勇士圣尊，因此，他在启发我们的智慧眼目方面无与伦比。以此胜解，一心祈求唯一的父亲——大智慧藏文殊勇士时时住在我的心莲中，恒时欢喜摄持我的心，让我的心处在智慧状态。了解到这一点后，我们就随顺金刚句反反复复地诵念“祈愿恒为

一父智慧藏，文殊勇士欢喜恒摄持”，边念边祈愿。默修 1 分钟。

第二段，完成普贤行海的祈愿。所谓“普贤行海”就是《普贤行愿品》说到的菩提行海。祈愿有两条：一、《普贤行愿品》中所说十大愿王的菩提行海，愿我一一都能究竟完成；二、《普贤行愿品》偈颂从头到尾所说的菩提行海，愿我一一都能究竟完成。从今天起一直到尽来际之间，我要让《普贤行愿品》所说的每一条菩提行都达到究竟。如是不断地发心，按照“依于普贤行愿品所说，无量菩提行海究竟成”两句金刚句不断忆念，边念边想。默修 1 分钟。

第三段，把前两段组合起来，完成整个祈愿。也就是：愿我的心恒时都得到一父智慧藏文殊勇士的欢喜摄持，时时都祈愿文殊住在心莲上，开启智慧眼目，进而由此发出无数菩提行海，在一切境中行持普贤行海，直至究竟完成。如是按照本颂边念边祈愿，修 1 分钟。

3、深修

要观察到，文殊和我的本心没有两样，文殊加

被是使我心启开大智慧藏的唯一父亲、根本。祈愿我能开明本心，时时都在大智慧藏的摄持下发起一切妙行，如是从自心深处发起证体起用的大愿。因为一旦证得大智慧的本体，就能在一切事境中发起普贤之行。此处应当提醒的是，我们借助果位的文殊来显发本性的文殊，不可偏执自文殊而排斥果位文殊。“一父”指唯一的根本，它是所有妙行的出生处。“摄持”是心在智慧中，而不是无明中。“行海”指从中发出的任何一种行为都是妙行，都是“普贤行”。“究竟”是使普贤行达到彻底的地步，尽法界无不周遍，无不圆满。

领会到颂词意义后，边念金刚句边祈愿。其中“一父”表示本性，它有明照的德相，所以叫做“文殊”，由此文殊中将发出无量的普贤行。如是随顺着金刚句边念边祈愿 1 分钟。

（二）祈求地藏菩萨加被成满本愿

最后，观想地藏菩萨就在心中，我向地藏菩萨诚心祈求：“愿地藏菩萨加被弟子完成依文殊智成满普贤行的大愿！”之后，持念“南无地藏菩萨摩何萨、南无地藏菩萨摩诃萨……”修 1 分钟。

三、随行诸佛获得增上事业之力愿

未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时，
我愿常随佛行成胜仆，获得增上广大事业力。

（一）本愿具体的观修

要点：

时间展开到未来诸佛教法期，所愿是做佛的助手。

1、简修

这一颂的略引导，要从时间和所愿两方面把握。时间上要延伸到极广远的未来，延伸到九百九十六尊佛次第出现在此娑婆世界期间。所愿是每一尊佛成道时，我都一直随行，做佛的大助手，成就增上佛事业的力量。如是默修 1 分钟。

2、细修

以未来弥勒佛、狮子吼佛乃至胜解佛出世为例，

次第在心中作愿，综合起来就有大愿的具体内涵。还要把握每一尊佛出世的历程、所作的事业，以及自己在此期间希愿做什么。

比如，贤劫第五佛弥勒佛将会在此世间成道，他会有从兜率天降神、入胎、出胎、成道、转法轮乃至最后涅槃的历程，在此过程中会行持种种佛的事业。我发愿在此期间一直跟随佛陀，做佛的大助手，能有力量增上弥勒佛的一代教化事业。到了第六佛狮子吼佛出世时，同样也有八相成道的历程，以及行持各种事业。愿我当时就在佛陀眷属的行列当中，一直跟随佛，做佛的助手，有力量增上佛的法业。一尊尊佛推展开来，最终到胜解佛出世时，也同样有成佛的历程，以及所行持的事业。愿我一直跟随佛，做佛的大助手，来增上佛的法业。如是在内心祈愿，默修 1 分钟。

3、随偈颂修

在诵念偈颂时，心里要显出相应的意境，并发起愿心。念到“未来导师九百九十六，于此刹中示现成佛时”这两句时，思维要展开：在未来非常广远的时期里，会有九百九十六位导师在娑婆世界示

现成佛，有成道等的种种历程。念到“我愿”等后两句时思维：在这些佛出世时，我愿恒时跟随佛，做佛的殊胜仆人，得到增上广大事业的力量。如是边念偈颂 边展开意境，发起愿心，默修 1 分钟。

（二）祈求地藏菩萨加被成满本愿

地藏菩萨就在我心中，为此，我向地藏菩萨至心祈求：“请菩萨加被弟子完成此愿，能在贤劫诸佛出世时跟随佛，做佛的助手，有力量增盛佛的事业！”同时持念“南无地藏菩萨摩诃萨、南无地藏菩萨摩诃萨……”默修 1 分钟。

四、普摄众生往生极乐圆成智悲力之大用愿

愿结善恶业缘诸有情，此生命终同生极乐国，
获得无量光佛语授记，智悲力之大用速圆满。

（一）本愿具体的观修

要点：

1、对象是一切结缘有情，所愿是往生得

记而成佛，成佛的表达是圆满智悲力的大用；

2、愿的大义就是让一切有情往生极乐世界后，现前成就普贤行愿。

1、简修

心里祈愿:“愿和我结缘的一切有情都往生极乐世界!”如是不断祈愿，修 1 分钟。

2、细修

要让心中的祈愿细致化包括两方面：一、对象的细致化；二、所愿的细致化。

对象的细致化，以“结缘”两字为根本，忆想从过去无始以来一直到今生，凡是和自己结过善缘和恶缘的有情。

所愿的细致化包括三点：一、他们在临终都得到阿弥陀佛接引，往生西方极乐世界；二、往生后顿时得到阿弥陀佛授予的成佛记莂；三、在得授记以后，智悲力的大用得以迅速圆满。

从无始一直到今天，和自己结过善缘或恶缘的有情非常多。祈愿如此众多的有情都能在临终得到

阿弥陀佛加持，一刹那间往生极乐世界；莲花开敷，见到阿弥陀佛，给自己摩顶授记：“善男子！你将在某时成佛”；得到授记后心性开发，本具的智悲力大用得以圆满，于是全数成佛。按照这种意境，祈愿 1 分钟。

3、随偈颂修

边念愿文边要观出意境。念到“愿结善恶业缘诸有情”一句时是观想对象，内心要显出所有和自己结过善恶业缘的有情。从“此生”以后则是祈愿，三句即三种祈愿：一、往生；二、得记；三、成佛。在念到“此生命终”一句时祈愿：所有与我结缘的有情，此生命终时全部往生到极乐世界；念到“获得无量光佛语授记”时祈愿：他们都得到阿弥陀佛摩顶、授记；念到“智悲力之大用速圆满”时祈愿：他们的本心彻底开发，消尽客尘障垢，本来的佛性显露而全数成佛。如是随文入观，修 1 分钟。

（二）祈求地藏菩萨加被成满本愿

还要祈求地藏菩萨加被自己有摄众往生的能

力。在菩萨前祈求：“愿菩萨加被弟子，有能力摄持有缘众生往生极乐世界！”之后，念“南无地藏菩萨摩诃萨、南无地藏菩萨摩诃萨……”修 1 分钟。

五、心系圣教众生愿

无垢圣教兴盛常任世，无偏众生利乐恒吉祥，
心中所愿恒时唯有此，佛今赐予印可语安慰。

（一）本愿具体的观修

要点：

1、愿圣教兴盛、群生得乐。

2、恒怀志愿。

1、略修

首先应当认识圣教住世和群生得乐的因果关系：有圣教住世，众生必得安乐；无圣教住世，众生绝无安乐。继而以此定解至心祈愿：“愿圣教兴盛、群生得乐！愿圣教兴盛、群生得乐！”如是默修 1 分钟。

“唯怀此愿”指无论任何情况，只有这两大愿。做任何事也都以这两大愿作为动机而发起，做完任何善事也都回向在这两点上。我们应当再再串习“唯怀此愿”的涵义：“以后无论我做什么功德，都是祈愿圣教兴盛、群生得乐，无论做什么都是为使圣教兴盛、群生得乐。”如是思维 1 分钟。

2、细修

我们还要在心中细致化，从而有内涵地形成这两大愿。之后，即使只是简单提两句，心中也会显现所有内涵。所以，目前的细致化如同孕育的过程。

首先要将圣教愿细致化。我们应当思维：声缘乘、菩萨乘、金刚乘这三乘所摄的一切圣教，都是佛如实照见空性和缘起后宣说的，所以没有垢染，完全契理。这些圣教都能应机而使众生得到一分利乐。因此祈愿：“所有小大密三乘的无垢圣教，都要常时兴盛、安住世间！”“常时”是指尽未来时间的边际永远都不衰落。如是一直思维，把它扩展到最大量。内心怀有一个最大的愿望，希望这一切圣教在一切阶段当中丝毫不衰、恒时住世，因为它是利乐的唯一根源。为此，内心至心殷重地作意：

“祈愿所有圣教海在一切时中兴盛于世，无有损减、无有隐没！”默修 1 分钟。

接下来，是将众生得乐这一环节细致化。承接以上祈愿，要使圣教的日轮常常照耀在世间，才能使尽虚空法界的一切众生，无论任何生类、任何种性、任何习性、任何意乐、任何状况，都平等得到利乐，在吉祥中度过。为此，意境上尽量展开：尽十方法界所有种类的众生，都在圣教日光的照耀下开启利乐，他们都得到圣教的教化后，走上暂时和究竟的安乐之道，因而都在吉祥中度过。如是作意 1 分钟。

再下来则是恒怀此愿的细致化。应当思维：从今往后，我早上一睁开眼就是这两大愿，我入睡前也是这两大愿，我做任何修行、任何工作也都是这两大愿，做完之后也是这两大愿，永远唯一怀有两大祈愿。这就是真实地随学法王，真实地领纳普贤行愿王的要义。我们思维以后应当如是决定，决定以后无论做什么都是“愿圣教兴盛、群生得乐！愿圣教兴盛、群生得乐！”思维 1 分钟。

3、随偈颂修

念到金刚句时，内心要随文入观，在很安详、很闲缓的心中展开广大的意境，并且要有到位的作意。也就是念到“无垢圣教”时，内心要广阔地认知到是所有清净的圣教；“兴盛”即是让它丝毫不衰；“常住世”就是把心发展到极致，祈愿在尽未来际的一切时段当中都住在世间。念到“无偏众生……”一句时，要以最大的平等心想到：此中没有任何偏颇、局限，愿一切种类的众生都得到暂时和究竟的利益安乐，恒时都在吉祥中度过。念到“心中所愿……”一句时要思维：我心里的所愿，的确唯一只有这两大愿，再也没有其他世间庸俗的愿，或者无关紧要的愿，此愿已经摄取到了所有大愿的心髓。念到“佛今赐予”，即是祈求释迦佛对以上的所有发愿赐予印可，说到：“善男子！汝愿将如是实现。”等等。如是边念边作意，修 1 分钟。

（二）祈求地藏菩萨加被成满本愿

作意地藏菩萨，并在菩萨前祈求：“请加被弟子恒时怀有‘圣教兴盛、群生得乐’的善愿！”随后持念地藏圣号。修 1 分钟。

六、吉祥愿

祈愿吉祥圆满四部藏，群生悉皆成熟资养因，
遍寻不得不祥灾祸事，瑞光遍照三地悉普贤。

（一）本愿具体的观修

要点：

理解“吉祥”，将愿扩充到极点。

关键词义：

1、四部藏：义无尽藏、欲无尽藏、法无尽藏、解脱无尽藏。

2、“义、欲”是指增上生善趣的因果。“法、解脱”是指决定胜解脱的因果。

3、“圆满”指具足一切支分，无所欠缺。

4、资养因：资助、养育生命的因素。

1、简修

最后是作吉祥祈愿：愿增上生善趣的因果、决定胜解脱的因果这四部无尽藏都得以圆满，一切众

生的心中都能成熟资养他暂时和究竟生命的因素。如此一来，周遍世间去寻找，也没有任何不祥灾祸之事，祥瑞的光明遍照天、人、龙三地，整个世间都呈现出普贤法界。如是随顺偈文，边念边入观，修 1 分钟。

2、细修

分三段：（1）前两句；（2）后两句；（3）全颂

（1）前两句

资养生命的因素就摄在四部藏中。

在现前的世间生命中需要有义无尽藏和欲无尽藏。“义无尽藏”指能趣入贤善的道中，使身语意都处于善行。“欲无尽藏”是指在现世生命中的很多受用方面比如长寿、相好、具财富，乃至各种合理欲求都很圆满，如此才能充分地资养生命。（否则，堕在极苦的恶趣当中，只能使生命备受摧残。）其次，究竟方面以无我慧摄持，修无漏善业，就能在果位享受毕竟安乐，再也没有生死苦。如是义、欲、法、解脱，或者暂时和究竟的善因善果方面，都有无数内涵，因此称为“藏”。这就是我们应当

祈愿之处。

资养世出世间生命的因在心中成熟，就叫做“吉祥”。我们要把此愿扩展到祈愿一切众生无一余留，心中都能成熟现前和究竟生命的资养因素。懂得此中要义后，按这样思维 1 分钟。

接下来，首先通过四个方面来分别祈愿，然后合集起来，就能了解祈愿众生获得圆满四部藏的愿义。

一、祈愿一切众生心中都现前义无尽藏，也就是圆满的身语意善行的内涵。观修 1 分钟。

二、祈愿一切众生都圆满地现前欲无尽藏，实现所有美好的世间愿望，比如，在现前的生命中具足相好，以及财富丰溢、聪明智慧、健康长寿等等。观修 1 分钟。

三、祈愿一切众生心中都圆满地现前法无尽藏，具足无我智慧，以及无我智慧所摄的戒定慧等一切无漏道法。观修 1 分钟。

四、祈愿一切众生心中都圆满地现前解脱无尽藏。其中，以共同乘而言，是得到息灭苦因苦果的解脱之乐；以大乘而言，是彻底解脱客尘系缚，现前常乐我净四波罗蜜等的无量功德海。观修 1 分钟。

如是从每一个方面都认识祈愿的内涵以后，再

贯穿起来，即是祈愿在一切众生心中都能够成熟滋养暂时、究竟生命的所有因素——圆满的四部藏。对此具内涵的吉祥祈愿，总合观修 1 分钟。

（2）后两句

要点是愿吉祥的心扩展到极点。范围遍及一切天、人、龙的世间，程度达到在整个范围当中丝毫没有不祥灾祸之事，到处充满祥瑞，表达为祥瑞的光明普遍照耀。如是观修 1 分钟。

（3）全颂

“祈愿吉祥”是总的祈愿，从“圆满”以下一直到最后是吉祥的具体内容。我们要让它细致化，也就是念诵时想到：圆满、毫无欠缺的四部无尽藏——世出世间的所有善妙因果，全部在一切众生身上成熟，让他们都具足最圆满的资养生命之因，这就是“吉祥”的大涵义。在整个三地范畴当中周遍寻找，都没有丝毫不祥的灾祸，瑞光充满，完全是普贤境界。如是贯穿起来观修 1 分钟。

以上对《愿海心髓》进行了细节的引导。大家

逐字逐句知道此中要义，也就能明白在内心发愿的内涵，以及如何展开意境、发起愿心，之后再念《愿海心髓》就能收到多倍的效果，与以往根本不同。而且，在明了愿义后，会由衷、主动地甘心发愿。再者，由于已经发生定解的缘故，他将会坚持一生，按照这些大愿不断地祈愿、不断地实行，终有一天将完成普贤大愿。

接下来我们还要训练把整篇《愿海心髓》串贯起来修持。也就是随着维那师缓缓地念诵，关键注意随文入观。当每个字出现时，内心都要现出所诠义，所诠义在心中现得越清楚，愿心就越会深刻有力。再者，在每个环节上需要怎样配合起心，也是按照以上所教授的内容。如此一来，由于自身诚敬、专心，又能随文观义，必将收到很大的效果。

从今天开始倡导，我们课程的最后念诵要加上《愿海心髓》发愿文。因为它是所有普贤大愿的心髓发愿，如果我们掌握好这五条愿，内心的方向就会非常明确、非常直接、非常圆满。它是能速证菩提的要诀之因，它是深入普贤行海的大要门，它摄集一切愿海的心髓。不仅如此，在进行放生、修福、供灯等各种较大的法事末尾也要加念《愿海心髓》。

这是我对上课以及作各种法事之后的倡导。