



淨土文庫

31

# 談談熟溜病的對治

智圓法師◎講述



Manjusri Bodhisattva Printing Office

妙吉祥印經處

# 谈谈熟溜病的对治

智圆法师 讲述

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 熟溜病的病因 .....     | 3  |
| 熟溜病的过患 .....     | 11 |
| 一、熟溜病引生的魔障 ..... | 11 |
| 二、心态病的蔓延恶相 ..... | 15 |
| 对治熟溜病 .....      | 22 |
| 结语 .....         | 79 |

## 谈谈熟溜病<sup>1</sup>的对治

智圆法师 讲述

法会<sup>2</sup>即将结束，很多人也快要下山回汉地了。念《普贤行愿品》是很多人的功课，而且每次上课的前后、修法的前后也都要修持，所以我把修法当中最容易犯、又最难以觉察的问题，在此做个提醒。

不如法的念诵，就好像从前的留声机（一种通过唱针在旋转的圆盘或圆筒上的螺纹中移动来放声的装置），它的机关并不紧，只是借一个余留的势力在出声，虽然唱片还在滑动，唱针也算稳，但是没有力量摩擦出一种清晰的声音，只是飘浮滑过而已。

同样，念诵时不能很紧凑地提起正念，只是借助自心少许的余势诵出来（由于所诵经文已经串习得很熟，念诵时稍微以忆念心所的余留势力，使得口头上不断地

---

<sup>1</sup>熟溜病：指念熟了就随口溜，内心不随文作意。

<sup>2</sup>指 2014 年的普贤云供法会。

诵下去)，其实根本没有缘取法义；由于内心没有一种随文入观的内涵，也就发不出一一种有佛法内涵的声音；如是只在口头溜过，很难直接产生修法的利益。

很多人的毛病是，对于一部经或者一种仪轨，不熟悉时倒还认真，念它也觉得欢喜；一旦念熟，马上出现一个问题——嘴里念着文句，心里打着妄想，两相掺杂。也就是，并非逐字逐句地在心中观想，而是念文句的心，跟此起彼伏的妄念夹杂在一起。如果偶尔警觉、妄想中断，就发现自己根本不知道在念什么或念到何处。

这种人的特点是，因为从来不注重通过念诵发起对法义的观修，只是习惯性地顺口溜下去，所以每次必须从第一句开始念，一、二、三、四、五……依循顺序倒还可以滑下去，但冷不丁从中间提一句出来，就不知道接着该念什么了。留声机的运行不也像机器那样很顺畅地往下滑，但从没真正用心念过一句吗？我们如果不用心，又比它超胜在哪里？比如对于当前讲授的《普贤行愿品》，多数人都能念得很熟。但如果我问供养偈是怎么说的？很多人可能摸摸后脑勺，两只眼睛瞪着，根本没办法回答。大概一定要从“所有十方世界中”开始，一句一句地往下滑，一直滑到我问的句子为止，才能答

得出来——竟形成了如此病相！

这就是目前存在的非常普遍的状况，如果去调查，十个人里面估计有九个都是如此。现今的很大一部分人懈怠心重，刚开始因为不熟，只能一个字一个字专注地看才念得下去，所以会认真一些。而一旦念熟了，就开始偷懒，懒得专注、懒得用心，只是随口往下溜，心里却一点痕迹都不留。

那么是以什么原因出现如此病相呢？

### **熟溜病的病因**

有三种因：一、态度不认真。因为不是真正用心，所以念熟了以后，就成了口头敷衍，把这一段念下去就算完成任务，再也不肯专心致志地随文入观。由于不是真心念，所以也不会出效果。

如果能在自己心里逐字逐句、反反复复地思维，必定会有效果。所谓的“学佛如初，成佛有余”即是此义。然而我们往往没有检讨自己的心，即使看书也很少自觉、用心地去看。大多数人都是起初很听话，愿意用心看书、认真思考、如理如法地学习，但时间稍长就松懈下来，谁还肯去用心思维？多费脑细胞！结果每次看书，眼睛溜过去就完事大吉；最后变成：有感觉的地方我就

看，没感觉的时候就不看。所谓有感觉，其实也不过是讲得比较有意思，或者很合自己的口味而已。

在念诵方面也是同样，逐渐就再也不肯专心致志、老老实实、一句一句地观想法义。如果让每个人写一份真心的检讨书，就会看到，很少人肯下真功夫，一千人中难有一两个人每次都尽心地随句观义。一般人好高骛远，谈起来好像很了不起，但真正落实到笃行上，连少许也做不到。正是由于这个原因，导致顺口滑下去的时候，好像都能背诵，但要问他其中一部分，比如《普贤行愿品》的利益有情愿是哪几句，他就说不出；再问，披精进甲愿是怎么说的？不知道。护持正法愿呢？还是不清楚。可以想见，每次都是顺口念下来，法义根本没入心。即使念了无数次，心相续也不见被熏习得有什么效果。相反，如果一年当中的几百遍，每一遍都认真地念修，那再没有比这更有意义的事了。

譬如一个世间人读完了政治书、读完了《青少年修养》，结果却是一问三不知，原因就是不感兴趣，至于书里面讲了些什么，他根本没往心里去。可是，对于自己非常喜欢的明星生日、血型、身高、体重、成长经历、出道过程、经纪公司、代表作品，乃至明星所喜欢的食

物、颜色、运动等等，都能记得相当清楚，说得头头是道。这是因为他追星的心很真实。或者，如果对政治学科本身就很感兴趣、有意乐，自然也会诚心地去研究，那么对这方面的事也会十分熟知。所以，一切在于自心。

因此，我们不必要尽做表面功夫。如果仅是口里随便念过去，其实念多少遍也无济于事，不过是在数量上完成任务而已；如果对于《行愿品》的每一颂，并未意识到这是诸佛愿海，是普贤菩萨摩訶萨通过多生累劫修行所成就的不可思议大行，由此未曾发起一种极其尊重、殷重的心，不能对于经文的每一个字都视为如意宝或诚心想把它们都深深刻在自己的心版上，那就完全是随口溜过而已。

不妨回想，《普贤行愿品》里到底讲了些什么？即使念过百遍千遍，如果自己对此一无所知，那么又真正在心上熏习过多少次普贤行愿？善根又增加了多深多厚？

心不在焉、散散漫漫地随口溜过去，声音也是有气无力、软绵绵，完全走一种形式主义，那佛法又怎么可能在心中出现效果呢？如同很多现代人，小学时期就开始接受道德品质教育，但自心从未受到触动，仅仅停留



在口头或文字上，用来应付考试。生活当中连最起码的真诚、正直、孝顺父母、勤劳俭朴，以及基本的文明礼貌都没有。与此类似，如果我们每天有口无心地念很多经文，表面上学很多教法，也未必对内心有多大影响，或起到多大改变自心的作用。乃至念了很多年，可能连一点善心都培养不出来。

不仅没有好的作用，而且还可能随着时间的推移养成一种很不好的习惯。就像有些人坐禅，起初出现昏沉不注意调整，结果后来不坐还好，一打坐就开始打瞌睡，形成了根深蒂固的禅病。同样，每次念诵如果不调整好自心，而放任它随意打妄想，或者不去随文入观等等，那么不久就会出现相关的病相，例如一念诵就开始妄想纷飞，难以停下，或者看到熟悉的经文，自心就处于一种麻木的状态，丝毫不经过思维，无法随文观义等，有很大的后患。以上都是由于未端正态度所引起的不如法念诵。

第二、心不清净。身体虽然端坐念经，但内心仍然攀缘诸多世间俗务，或者贪著名利恭敬等，缺乏出离意乐的缘故，不能如法地念诵。

如果不是一心为法或全心全意希求佛法，那么，内

心必定倾向于世间的各种名誉、恭敬、地位、钱财等，这些才真正是心底深处所追求的。深重的贪著现世之心使自己难以安心修法。一旦出现相关的境缘，立即会现起贪执心、竞争心等等；得不到的时候心不满足，也会有很多妄想，或者一直思量着怎么夺过来……。

由于重心是在希求世间法，所以每当遇到有关的人、事、物，心马上就专注过去了——原来念普贤行愿是假，心想世间才是真。也就是说，为了完成任务，还是要坐下来念，心里却一直想着张家长李家短，今天要吃什么，一会儿去买个什么东西，中午要跟哪个人见面，晚上看什么电视剧……自心完全缘着世间法转，一直攀缘世间的事物而妄想纷飞，自然就无法专注念经。

而且，以各种烦恼心的综合作用自然导致口头熟溜。作为凡夫，内在如同有一个烦恼的马蜂窝，时不时就会有很多黄蜂骚动起来。更糟糕的是，在糊里糊涂当中，被烦恼一直控制心态、行为，却还以为是最得力的亲友在帮忙做事，而不起任何警惕、觉察。结果经常是表面上好像在修法、念经，实际上在强大的烦恼支配下，根本无法相应佛法，根本做不到如法修行。也就是说，患者完全不知道自心始终都被狡猾的烦恼控制着，念诵

期间也不断地现起各种烦恼妄想。在这种状况下，每次翻开书就从头到尾稀里糊涂地念，内心根本没意识到究竟念了什么，口里却能以惯性照样溜下去。

可见，缺少出离心就难以修道。每当遇到什么俗事，心立即就贴上去了；平常也是口里念着佛经，心里想着柴米油盐、名利受用等，哪里还会观修愿海的内容？哪里还能念念生起大善心，或作意尽虚空、遍法界的广大礼敬、供养呢？因为，任何法行都是以心的专注才能成办，心一旦分散，就无法与法义相合。之后更是逐渐习惯马虎了事，口头溜过去就算数。

第三、对自己没有要求，或不希求未来的果德，只是完成眼前的任务而已。这种状况一方面源于对因果律的愚昧，另一方面也跟懈怠的习气有关。

由于并未希求果德，所以根本不会珍惜当下，也就任由放逸、熟溜的毛病不断地滋生蔓延。我们当然不必要在耕耘之外去非份地妄求，但此耕耘的本身必须是认认真真地实做实修才行。只要当下认真做了，自然就能得果。否则，指望不上将来会有什么收获。

另外，很多人刚开始的时候会有一份诚心，对于善法功德还有欢喜、希求心。但时间长久，就懒得让心缘

着经文作意、希求，或调动起善心等等。譬如有些世间人，做小学生的时候还会依老师的教导去认真做题、办事；到了四十多岁，似乎成了谁也使唤不动的老油条，都是随着自己的习气在做事。因此，我们不能想当然地认为，自己修行的年头多，应该进步很大。其实，如果一直不肯用心，即使口头上念了很多，也未必有什么进步。甚至学佛几十年，后来变成了只是混日子而已。修行如逆水行舟，不进则退，我们应当反省内心的真实状况是不是越来越糟糕了？

单单从口头上念过去，当然很轻松。然而修行人正是要克服惰性，所以每次都应当竭尽诚心、专心致志地随文入观，这就非常不容易了。毕竟我们不习惯如是用心，这需要起初就用善法控制住自己的心，强制性地把自己心引入到如理发愿的正道当中。可惜很多人都不肯踏踏实实如是实行。

为什么呢？因为我们内在的我执习气很重，而且无始以来串习成的恶劣根性太强。如果一旦需要克制恶劣习性，改造自心，如理如法地调整心态，就感到很受约束。现代大多数人都崇尚“自由主义”，所谓“自由”，无非是随自己的劣根性，想怎么样就怎么样，任由懈怠、

散乱等烦恼增长而不加对治。于是，轻松地随便念念，不去费力地在心中作意、运转，而且面子上也说得过去——我今天念了多少多少，在自己和别人面前表现出一副精进修行的样子。

相比之下，真正肯用心的人为数不多。每一次念诵都能认认真真、逐字逐句地运心作观，万一心不够专注，或者作意未到位，就重念一遍，这种老实修行的人似乎越来越少。

事实上，如果真想修行，就必须有这种诚心。也就是说，其实，做钝功夫便是捷径。我们可以观察到，凡是沒有在自心上认真做基本功的人，一般都不会有什么成就。不必说佛法上的事，即使世间俗语也有“练武不练功，老来一场空”的说法。意为：不肯苦练基本功，尽是炫弄一些花拳绣腿，看上去有模有样，其实一点用场也派不上。相反，肯练基本功、老实实在心上用功的人，只要坚持下去就必定熟能生巧，自然会获得成就。

例如《影尘回忆录》里那位“晒蜡”的法师，虽然天生愚笨，但由于肯下苦功，把《楞严经》和《法华经》以及两本注疏背得滚瓜烂熟。通过多年专精深入，终于大开智慧，学教与修行都获得了成功。

如今大多数人不肯如法如理地用功，不愿在当下一念上练心，结果全都落空了。想来很是可怕，长期的发展竟得到如此结局。即使像唱歌一样，念诵的声音极其好听，但内心根本没有缘法义作观，没有真诚地从自己心里祈愿，又能有多大效果呢？

直到如今，很多人还未认识到这一病相，他自认为每天都念得很好，哪里有什么毛病？岂不知三年五载过去了，结果只落得每次翻开书，都是有口无心地溜下去。看上去好像每个字都念了，但实际上，心里没留下任何法的内涵。每次都以一种敷衍了事、完成任务的心态，做做表面文章，散散乱乱地念过去，或者一直处在盲目的状态，必定难以发生念诵的实效以及日新月异的进步。

## 熟溜病的过患

熟溜病会引生五种魔障——天魔、蕴魔、死魔、烦恼魔和中断魔，并表现出心态病的蔓延恶相。

### 一、熟溜病引生的魔障

熟溜会造成什么后果呢？它一直不断地潜滋暗长，如果放任这种坏习气发展，必定会出生很多负面效果。

首先是助成天魔。如上所述，如果我们每天都是在熟溜里混，日积月累下来，就会觉得自己资格很老，有很高的地位，仗着学佛时间长、念诵数量多等等，就很可能生起高慢心，时时以自己为大，这就叫天魔。即使并没有多少修行的功德，但往往没有自知之明，再加上我慢心作祟，就会很高慢，不肯承认错误，常常觉得自己很伟大，哪里会有什么问题？没有用真诚心来修道的人，日子长了就自然会觉得，我修了这么久，有如何如何的资格或资历，于是总卖老资格，其实只是一种保护自我脸面的高慢心在起作用。也就是说，由于不愿承认短处，便以矫饰、伪装的心态，往往卖老资格，此即是着了天魔。这种病情一旦加深，不但内心会变得像生牛皮一样坚硬，听不进任何人的劝导，而且无法虚心改过，反而一再护短，导致延误自己一生的修行。

第二、造成蕴魔，主要是指行蕴。这是从较细的方面而言。意为：如果我们随随便便放任各种不良的心态生起，包括散乱、放逸、不正知、虚夸、伪装等，一旦它们串习坚固，就会养成各种各样颠倒、混乱的心病，这些心理活动就叫蕴魔。越是放任错误的习性不加纠正，各种蕴魔的力量就会越来越强。之后心魔在心的王

国里掌握主权，倒行逆施，结果导致无论念什么，都只是口头上溜，根本不入于心，而且还会大开妄想之门。或者无论学什么，都只是表面上比划两下，根本不能善始善终地如法完成。由此可知内层的涵义：“熟”是指各种烦恼心所已经串习得非常纯熟，一遇到相关的境缘就开始现行；“溜”就是根本不让心住在法上。如同软弱的帝王即使想做一些利益民众之事，但由于奸臣的胁持，很快就转成颠倒的方向和效果；同样，我们如果没有用正念、正知、不放逸来把关，却放任各种烦恼、妄想不断活动，长此以往，岂能不着蕴魔？

可见任何心理、行为上的习惯只要没把握好，就会从中出现无量的过患。而一般人对自己心上的事似乎非常无知，对缘起的规律也非常愚昧，不懂得辨别、把握自心。我们如今既然了知过患，就要对于善、恶各方面的心态辨认清楚，之后对于一切烦恼心所毫不留情地断除。否则，如是不断放任烦恼现行，一旦养成习气，就成了伤害自己最大的怨敌。并不是念了经就决定得到无量功德，而是要有如法的念诵；不如法的念诵还可能产生负面效果。日积月累，会变得根深蒂固，到习气病深入意识内层时，就很难治疗或改正。



很多人虽然幸入佛门、幸遇佛法，但从小到大的几十年里养成的恶劣习气非常严重，看上去好似正在听闻、念诵佛法，但内心世界的事只有自己知道，往往是散漫、自由、放任、我行我素，贪、嗔、痴、慢任意恣行。

现在关键不是有口无心地念经，而是改正习惯更难。我们每个人可以衡量一下自己，在过去的三十或四十年里，都养成了何种习性？趣入佛门对自己而言是否只如同换了一个包装，里面的习性却依然如故？如果世间习气一直是换汤不换药地继续保留，佛法内涵和佛学修为却少之又少，偶尔有一点也是稀薄得可怜，又怎么可能凭颠倒、不如法的心态与行为来获得成就呢？

第三、会成为死魔。也就是照这样继续发展下去，会使得修法毫无生机。如今很多人做任何事都蛮不在乎、无所谓，是一种自由放任、随便玩玩的态度，其实就是在给烦恼大开门户，于此不断地生起贪、嗔、痴、散乱、懈怠、放逸等各种烦恼，使烦恼病不断地加深，发展到病入膏肓的程度，甚至会导致法身慧命的休克。导致既不可能发起善心，更谈不上以佛法滋润善根。内在死气沉沉，无法发动任何修法，很可能会成这样。

第四、会出现烦恼魔。要知道，只要没有用正念、正知、不放逸三个善心所，非常严密地去把握自心，就等于根本没有防护、控制的力量。如此一来，妄想就会不断地发展，以妄想又会直接引动烦恼，于是就出现了烦恼魔。

第五，看起来好像很用功，但只是做个假样子，其实心已经离开了法，散乱于外境上或在各种妄想里打转，这叫出现了中断魔。修法达到绵密，乃至念念都和法相应，才称为相续。如果任由中断魔发展下去，则危害极深。乃至未能有力地对治这种毛病之前，修行就不会有进步。

很多人的这些毛病越来越严重，甚至已经深入到意识深层，及时修正对于他们而言就显得尤为急迫。

## 二、心态病的蔓延恶相

熟溜病有很大的蔓延性，也就是心态在行为上所表现的等流性或者习惯性。

如果养成了贤良品德和如法的性格，那会使自己无论做任何事、修任何法都如理如法、善始善终。这就是良好的品质，或称为根器，会使我们无论在世间还是出世间法上都能做得很好。例如秉性认真的人，一定是做

人做事都认真，有责任心、上进心，做任何事都做得很好。又如有自觉性的人也是时时用正念、正知、不放逸（这三种心所非常关键，无论修任何法不可或缺）来管理自己的行为。如果具有与这三种心所相反的心态，就决定是恶劣的品性，并同样有传染性、蔓延性——无论做任何事，只不过烦恼转换一下工作类型，其实都离不开恶劣状态，都是照样愚弄自己而已。

以上三个心所中，第一念心所即能清楚地记忆所缘而不忘记；随后的操作中要有正知心所来监控，以它能够知道身口意的状况；第三不放逸心所就是守护自己的心，不放逸在其他不如法的行为当中，也就是专注善法并及时调整负面状态。善加运用这三个心所，就完全能够管制住自己的心，使任何事情都能有条有理、如法如理地完成，这就是人的品质。无论是读一部经、学一部法，或是思维一个问题、完成一件任务，都会善始善终地完成。

法王上师在《教授取舍之道》中以四句要诀作总结：“总之行道随作何，念与正知谨制心，常为自心之善师，一切所作当具义”，无论何时何地、行持任何行为，都要以此三种善心来调控自心、做自己的老师，一切所作

都要让它具有实义，不做表面的虚伪之事，或者与道相违之事。也就是说，如果具有此三种心所，无论听法、读诵、思维、修法等，做任何一件事，下至洗碗、扫地，都是认认真真、有调不紊地完成，都是用全分的心来把每件事做好。因为这是一以贯之的行为原则，即使只扫片地也不可以马虎了事，一点一滴都不能轻率、浮躁，以免有损自己的品德。心意、行为的发起必定有作用，心若不正就是在败坏自己。

如今很多人从小就养成了坏习性，到佛门中仍然是以烦恼惯性起作用，结果导致闻法不能完成，思维不能完成，修法不能完成。而且依赖性很强，经常都是伸手索取，由此障碍主动力的发挥，缺少了担当与承当，也就没有心力做好任何佛法上的事业。修法方面，很大一部分只是虚夸，其实根本都不曾踏踏实实修过，这都是因为内在的品德或善根不过关。过去一再地放任烦恼心所肆意活动，已经串习到了坚固的程度，当然此时它就时时起作用，还自以为多么有个性、尊严，其实全是颠倒、愚痴地把烦恼当作自我。比如说，一个人好吃懒做，入于佛门后照样好吃懒做；他过去怕吃苦，喜欢找捷径、找窍门，到了佛门还是这副德性；过去依赖性很强，入

了佛门同样会犯这个毛病；过去吊儿郎当、马虎了事，毫不认真，后来学佛法也是表面应付一下。一个人的习性，容易传染到方方面面。

所要提醒的，即是此心理的共性；以佛法而言，这叫心理上的共相。从发展规律上讲，这叫等流。也就是说，心上的习性是一切行为的所依。习性深深扎根，称为根性。无论遇到什么，总按自己以往的性格去对待，也就决定了结果如何。所谓根器，就是看心上的品性如何。品性卓越的人修任何法都容易成就和圆满，因此首先应该把心调整好。所谓“人成即佛成”，也即是此理。心作为极端重要的基础，如果被重视培养，就会让人一生受用不尽，无论在何处做何事，都会对自己有所助益。例如很多有成就的人都会感恩自己的母亲或老师，因为依靠早期教育为自己打下基础，养成了很好的品德，得以终生受益；反之，起初被养成坏习性，到了想要修道时，也会成为很大的障碍，乃至未突破前都不可能进步。

再看这熟溜的毛病，如果传染到念佛念咒上也是同样。坐在念经的行列却心不在焉，如果念长咒，念一遍就掐了六七个珠子；如果是短咒或者念佛，念一句就掐了三四个珠子。为什么会乱掐呢？就是常常没有正念，

自心毫无控制，养成了习惯后，手也随便胡乱掐动。而且由此不可能念得句句清楚，又怎么能产生修法的力量？怎么会有法益呢？首先心就没有专注，而念佛念咒都要求净念相继，这是最关键的地方。

传染到思维法义上也同样，反正没人管（读书时是被老师强迫，每天都要交作业，以及以一个好名的贪心驱使自己努力考高分。现在自由了），也就了不在意、含含糊糊地混过。有时一阵激动，想好好思维一下，没想到一坐下来就妄念乱飞。要克服散乱和惰性，毕竟是件苦事，不如什么都不想、玩一玩更舒服，所以又放弃思维。却不肯再再地把心调整后，对一处处法义认真做思维。如此又怎么能做到真正融会贯通呢？连思维都没有，又怎么会思维透彻呢？毕竟我们要走的是一条很长的路，内心很有秩序、能够管制或对治习性，然后有条不紊地思维，才可能有个结果。

如上所述，由不良心理习惯障碍修行，也就是种种烦恼心一旦串习坚固，就会施展出混乱、散漫、无秩序的力量，导致内在的善心被深深地障蔽，从而无法相应或修法成功，障碍了应有的进步。比如，它会障碍生起直心、诚心和深心。因为一旦处于不良心态中，这三种

心就决定发不起来；相反，只要内在生起了直心、至诚心和深心，那么熟溜的毛病马上会被控制住。此中正与反不可能并存。由此我们应该注意：时时都要把内在的善心启发出来，修任何法也都要以真诚心来修，念念从真实的心里发出来，而不是表面应付。

不良的状态一旦串习坚固，就会成为很难治疗的病，它会在内心不断地起作用。甚至每次坐下来，每次做些什么，都是这些心态在起作用。这种病潜伏在意识深层，在内心深处扎了根，而且时时都会控制自己的一切行动。作为至诚心的盗贼，只要它存在，至诚心就发不起来，也不会生起任何修法的证量和成就。

这是非常微细的慢性病，很难觉察。其实在很多人的心里，它已经串习、蔓延过百千次了。对此抓紧机会，时时修改，才可能有所转变。犹如一节藕很容易就折断了，但是藕断丝连，丝才更难脱开；又像大痛容易止住，但细痒却很难禁止，它入于皮里膜外，时时发作；又好比大盗容易剿灭，而家贼则很难防范。熟溜病潜藏在心里，甚至导致主人把它当成自家人看待，却没警觉到是贼。别人批评两句，我们还会为自己维护、辩护，其实只是在维护烦恼而已。如果有人批评说：“你吊儿郎当

的，怎么这么不认真？”这时可能马上就发脾气，以为是在嘲骂我、在侮辱我的尊严。其实骂的是心里放逸、散乱等烦恼，又何必执它们为自方呢？

只有快刀斩乱麻般地狠狠对治烦恼，才会开始恢复至诚心、殷重心、深心等的善心状态。而这些善心恰恰是修法最关键的因素，缺少了这些内涵，修法当然不见效果。如果我们忽视、放任烦恼，一辈子都只会被它损害。无论做什么事情，烦恼都试图出来捣乱。如果能够努力对治掉，就会百废俱兴，做什么都将出现新气象，样样都能得到应有的成果。如此一来，念一句是一句，念念都有修法的利益。不一定要等三十年以后才见效果，而是修十分钟就有十分钟的效果，修二十分钟就有二十分钟的效果，修一小时就有一小时的效果。

所以我们应当高度重视如何对治。修行能否成就，就是以此作为标准来判断的。

通过上文可以了知受持《普贤行愿品》的障碍——熟溜病的病相、病因以及所引生的过患。既然如此，我们该怎样做才能改变这种状况？怎样才能对治熟溜病以及在自心上真正发起大愿呢？



## 对治熟溜病

如同上文的譬喻所说，世间人对某种事物很感兴趣时，会刻意记住，并能说出它的内涵，就是因为熏染很深，在心上发生的影响、变化很大；同样，对于《普贤行愿品》，只有深度的熏习，才能真正影响到自心，使自己逐渐与过去不同，并真正开始结合普贤行愿而观修。

“熏习”，此处指通过念诵，把它印在心里，留下深深的烙印。犹如炒菜时的油烟熏在墙壁上，日积月累，使墙壁也变得越来越黑。

真正熏习普贤行愿，最重要的前提是具有胜解信。《行愿品》长行里讲到“深信心”，偈颂末尾也同样指出了这一关键：“若人于此胜愿王，一经于耳能生信，求生菩提心渴仰”。在胜解信的基础上持诵文句，胜过极广大的财布施，且能远离恶趣、恶友，迅速灭尽五无间罪，诸魔无法作障，以及迅速见到阿弥陀佛、成就普贤行……真正出生诸多不可思议的利益。

那么，我们对于《行愿品》有没有生起胜解信？有没有起真实意乐？是不是真的非常尊重？是否真正认识到诚心念此《普贤行愿品》，就是在随学普贤菩萨的

行愿？是不是真正有欢喜心、希求心，想要把每个字都印在心里？一旦具有，就说明已经生起了对治。从那时起就不会再随口溜了，而是每一次念诵都非常珍惜，非常殷重，甚至发现自己打妄想把哪几句溜下去了，没在心里印过，还会回过头来再念一遍。

**对治分六：一、生庆幸心；二、生感恩心；三、生闲缓心；四、生难得心；五、生希求心；六、生反省心。**

首先要生庆幸心。应当思维：我有幸得到人身，又远离了各种邪业，身体没有大病，又遇到明师，听闻了正法。犹如从空中撒下的沙子偶尔穿过针孔那样，我竟然遇到了修法的全部因缘，就要珍重地努力修证，怎么能放任这个熟溜的大毛病而让一生徒然虚度呢？

如是反复思维：人身难得，遇到善知识听闻正法难得，集聚修法的因缘更是难上加难。现在，无量劫来难遇的这些因缘全部齐备，就像饿了一百年的人，终于吃上一顿饱饭那样，我一定要把握修行的机会，否则就太可惜了！我不能身在福中不知福，随随便便空过！

现在能够观修《普贤行愿品》，能够缘于如此不可思议的普贤愿王而发起善心，是特别稀有的因缘。我既然已经遇到这一大法，有机会念诵普贤菩萨的大愿王、

把它念念熏习在自己心上，是多么值得庆幸！所以，我不能再随顺熟溜的习气荒废一生了。如果仍旧随口溜下去、不依经文用心起愿，让每一遍《普贤行愿》都空过，那我还是个人吗？如是数数策励自心。

或者劝诫自己：我现在可以安安静静、不受干扰地修行，又没有病痛等障碍，能安下心来，在自己的房间里，或者跟大众一起熏修，这种因缘多么难得！为什么还要放任自己熟溜的习气而不改正呢？以千载难逢的机会，能观修最殊胜的普贤行愿、能调动善根作为将来成就普贤行海的因缘，应当倍加珍惜，应当把字字句句都深深刻在心上。

如果错过了当前的因缘，落到无暇当中，例如变成旁生，或被囚禁于牢狱，或者罹患癌症而疼痛难忍，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》并安安静静地缘于愿文作意和祈愿呢？

再思维：我们没有遇到《普贤行愿品》之前，所接触的大多是世间文化知识。那些世俗法，只会自己心里熏入不清净的种子，不断地坚固各种自私、下劣的想法和欲望，由此在未来现起更多世俗的心态和行为。最好的也不过是人天善法，但它与修学《普贤行愿品》有

着天壤之别。如今我们遇到熏习无上大愿王的殊胜因缘，而且每一愿都是普贤行海的因，是无上佛果的因，这该有多么难得！用心祈愿一遍，即是祈愿成就一切普贤行海、祈愿趣入无上佛道。只要诚心地随文观义，继而起愿，一定当即得到不可思议的功德，在心地上种下最圆满的善种子。如果自己具有渴求普贤行愿之心，并一次又一次地祈愿时，就是逐渐入于此缘起中，真正成为“善得胜寿命，善来人中生”。因为自心每天都在普贤行愿里度过，每天都朝着成佛的方向行进，这就是真正用好了暇满人身，使之具有大义。

所以，无论是早上的发愿，还是晚上的总回向，每天一定要尽力依照《普贤行愿品》祈愿。行为随意乐而转，每天的意乐、行为则主要由愿望支配。如果每天从一早开始，就缘着普贤行愿作意，提醒自己在一天当中不再迷失，不随顺恶习气、不造恶业，时时不忘心中的普贤大愿，那么愿王就会在一切时中作引导，使得自心一直朝向不可思议解脱境界。而且每天结束的时候，把一天当中所修的功德都回向在成就普贤行海上，再再增上普贤行愿的力量。如是每日、每月、每年，乃至一生都在普贤行愿里度过，自心不断依此进步，到临终时，

心中普贤行愿的力量已经达到一定程度，成为一股强大的势力，届时必定如所发愿般——刹那间往生极乐世界，之后得到阿弥陀佛摸顶授记，以及不可思议加持，从此真实成就普贤行海，真正实现自他二利。

确定了自己的成佛之路和方向，就应该每天安安心心如是作意、希愿，以欢喜、庆幸、踊跃之心，至诚殷重地念好每一遍《普贤行愿品》，真正把普贤大愿熏在自己心中。

还要思维：我现在是何等幸运，没遇到战争、灾难，又不是动乱时期，也没处在饥荒年代，自己没有误入外道歧途，六根又都健全。这种因缘所生的状况一旦消散，自己也就错过了。如今现现成成已经具足的珍宝人身，就看自己怎么把握。如果每次都错过当下，那么每天错过，每月错过，犹如进了宝山空手而归一般，死亡之时，只能两手空空地再次堕入恶趣，今生的大好人身就全部空耗了。我如何才能真正摄取人生的大义，使自己临终心无悔恨？

不仅具足珍惜心，而且还要下决心：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。黄金作为物质财富，作用非常有限，而暇满人身的价值比它

超胜亿万倍，如果把握得好，就能摄取无量无边的意义，下至每一分钟都能出现无量功德；相反，如果我把宝贵的光阴随便浪费过去，那真是天大的傻瓜，是世上最愚蠢的人！世间人没有修法的因缘，也不晓得暇满的道理，他们浪费时间还情有可原。而我现在已经拥有这么殊胜的机缘，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？如是应当警策自心、珍惜当下。

再结合念诵《行愿品》而思量：我现在有这么好的条件，没有任何恶缘的干扰，可以安心修法，可以缘于普贤愿王，内心观摩法义而发愿，实在是千载难逢的稀有因缘！我怎么还能放任熟溜的习气浪费机缘，毁坏原本能成办的定慧、行愿等广大殊胜功德，乃至毁坏解脱、成佛之大事？

对于我们心上积重的恶劣习气如果不时常警策，就会重新落于麻木当中，依循、放任熟溜的习气摆布自己，口头上滚瓜烂熟，内心却根本不肯切实地随文观义。常常认为放松、自在地随便念念就行，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。

这种状态并不能给自己带来自在，反而会越来越不自知地现行放逸、散乱、懈怠等烦恼。因此，没必要再用“自在”的借口来欺骗自己，我们应该提起真实的修行。

如上所述，“寸金难买寸光阴”的缘故，我们务必尽快醒悟过来，“珍重此时莫空过”——珍惜现前的因缘，把握当下的心念而安心、专注、至诚地随文入观，随文发愿。

更何況现在念诵《普贤行愿品》，就是在随学果位普贤，在熏习无上的行愿，在以最圆满的方式让所做功德增长无量倍，从而成为无尽利乐的根源；也是在积聚上品往生的资粮，为自己临终超凡入圣，成为功德殊胜的净土菩萨做准备。

反之，如果自己不能当下专注和殷重、如法地念诵，那么一切原本能成办的大利益恐怕就落空了。因为不是至心发愿，口头上溜得再熟也得不到真实利益，不可能以这种念诵方式来实现转凡入圣、往生成佛的大事。如此又何必浪费时间、糟蹋这百千万劫难遇的因缘呢？

如果是用心把字字句句都从心底深处念出，深深地刻在心版上，并依随愿文诚心诚意地殷重发愿，把无上愿王全体熏入心田当中，如是即使只有短暂的几分钟，

也决定能种下深厚的善根，出生无穷无尽的利益；如果每一次都能成为有实义、成办人身大义的念修，那么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，那么一生的修行也决定能够成功，临终为愿力摄持而顺利往生极乐世界。

修庆幸心是通过一种符合真理的作意而数数思维。因为人身难得，现在修法的机遇更是千载难逢，由多少殊胜的因缘会合起来，才出现如今的修法时机，它确实比万两黄金还宝贵。自己竟有如此安心修行的因缘，就一定不能空过等等。常常提醒，放在心里想、放在口上说，“修法实在太难得了”，使自己不论念诵何种法都极其珍重。

我们对法尊重，并不是增加我执方面的自尊自重。所谓我的名誉、我的面子、我的利益、地位等世间法方面的自尊心实际上是高慢。现代很多人对善心和烦恼的差别分不清楚，不晓得世间法里的这种自尊心是高慢心，是如同癌细胞般急须消灭的对象；佛法引导我们所要生起的尊重佛性、尊重法、珍重因缘之心，则是善心状态，它能使自己不甘堕落、积极上进。

例如阿底峡尊者，每次见到弟子时都问：“你的善



心生起来了吗？”他不问其他。同样，无论我们做什么，都要常常反躬自问：“我现在有善心吗？”如果有，就应该随喜自己——现在的状态还可以，并开始精进地闻思修。还要提醒自己：现在人和畜生分界的时候到了，我有善心就会往上升，没有善心就一定往下堕。什么是人和畜生分界呢？如果我落在愚痴、蒙昧的状态，落在声色享受、散慢、放荡等浓厚的烦恼习性当中，那就是畜生性；相反而言，当下最重要的是生起善心，才会由于不愿沦落为畜生性而避免下劣的行为。善心一旦生起，整个人的精神面貌都会不一样。

任何修持的首要关键都在于发心，也就是内心刚开始启动的状态相当重要。生起善心以后，就要善始善终地把握所修之法，如法地行持念诵等法行。起初如果没有如法的心态，后后如法的修行也就很难生起。修行之时殷重、全心全意地投入也很重要。一切行为都在于当下一念之心，故而不必要急于完成任务，用一种乱七八糟的颠倒心态来修佛法，导致自己遇到佛法却还在混日子，甚至一辈子都在自欺或浪费自己、糟蹋自己。

与此类似，对于净土法门，有的人会提问说：同样是修净土，为什么有的人能往生，有的人不能往生？无

不是由各自的心决定。心很真实地修持净业，就能往生；以虚假之心装模作样地修，必然就难以往生。

由此推展开来，观察某法能不能修成功，事业能不能完成，人能不能做成，都在于心是如何。若心贤善就有发展前途，也就是说，因正则果正；否则，根本不可能修成任何正法，也无法建立人格、事业等。表面上学得再多，再如何善于表现、表演，都不会有丝毫成就。

这是修法的大根大本，也是决定一生修行成败的关键点，需要一再反复地强调。在这上面如果出了偏差，不论修什么、做什么，除了自欺欺人之外不会有什么实效，而且会养成一大堆相关的毛病。为什么呢？就是外面像是在学法、修法，内在实际一直是烦恼起作用，只是他本人不自知而已。《华严经》里说：“牛饮水成乳，蛇饮水成毒。”作为根源的烦恼心只要起动，就会落在染污里；如果是用不善之心行佛法之事，就会全部成为毒染。因此，凡是观察到自己在起恶心，就要直接停下来，直到转心之后再来做。

何时何地做任何事，都要把握这个准则。凡夫行者心上有善恶两种力量，有时会不断地交替现行。一直修到加行道忍位，善根的力量才能占上风。在此之前，往

往是人欲和天理交战，善恶此起彼伏。最初由善或恶的心态启动，后继的行为和结果也都由发心决定。所以在任何闻思修前，调整心态、让自己具足珍惜心是非常关键的一环。

第二个对治法是生念恩心。也就是不断地引导自己知恩念恩、感恩图报。

我们负恩的地方太多。常常不懂得念恩、知恩的人当然觉得好像没有什么；一旦能知恩、念恩，知道做人应当报恩时，自己就不敢乱来——辜负太大的恩德，这个果报是吃不消的。如果没有常常这样提醒自己，以深重、恶劣的习性，必定导致处于麻木的心态。所以要常想，我何等幸运，小时候父母养育、教导我，世间、出世间的恩师引导我，种种大恩如何能报？诸多益友劝我学佛修道，很多亲属支持我学法，施主用克减下来的钱财资助我修行，我悠闲空过，怎能消得起信施？我又怎能辜负这些期望呢？

或者想到，冥冥之中有无量诸佛的护念，有天龙八部的庇佑，山神土地在扶持我，在世和死去的善信、施主都在渴望我成就。如果放任熟溜的毛病让念诵空过，那我就是在抛弃自己，是辜负了一切世出世间的大恩，

将来还有什么脸面去见他们？心里思量，若未认真修行，辜负的恩德实在太大。由于诸多恩德的资助，我才有今天修法的机会。但如果自暴自弃、不去积累任何修行的功德，还要任其发展下去，就会越来越无所顾忌，倒不如初学佛时的认真用心。养成了习惯性地完成任务，习惯性地走过场，久而久之，一生就这样过去，回想起来，不仅没有任何修行，而且连每天好好念一遍《普贤行愿品》都错过了，又拿什么来报答施主、善信？拿什么来报答十方诸佛、报答父母、报答师长？我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；辜负了十方诸佛的心意；辜负了天龙八部的护持，我没有任何修持正法的功德，反而心乱如麻，连如法地念诵都做不到，岂不成了一个自甘堕落的人？这么多年我都修了些什么？

思维之后，策励自己百倍精进。在做任何十法行的时候，都用心殷重地行持。以《普贤行愿品》而言，仰仗诸佛菩萨恩德的加被，我才得以听闻如是大法；若非现世善知识的教导，我也不懂得去念诵和受持。但是，我的行为却似乎完全背道而驰，好像是个没有羞愧的人。有这么多恩德应当报答，如果还放任熟溜空过，那

不就完全辜负了他们吗？

道理并不难懂，但关键是要实际去做，空口妄谈一万年也没有用。要思维：父母对我有什么恩？我有没有辜负父母的恩德？如果能觉察到自己欠缺，就要自责、改过；如果认为自己什么都对，其实只是在护惜自己的面子，是在保护烦恼和恶习而已。不妨仔细思量一遍：父母是如何生养我的，费了多少心血，又如何一把屎一把尿地把我拉扯大。其中，母亲如何哺育我、照顾我，如何给我喂奶、洗澡，之后如何教我说话、吃饭、走路等，这些都是母亲养育的恩德；在我读书的年龄，父母费了多少心血赚钱供我读书，每天的辛苦劳作忍受了多少酷暑严寒；以后对我的工作、成家，父母又费了多少心血。如是按照自己的实际情况来思维，通过思维使自己的硬心肠自然变柔软，这就是化解刚强的方法。刚强的人修不成任何佛法，柔软的心才会感恩图报——以好好修行来回报父母，以自己的成就，早日度父母出生死。如果发动起这种善心，无论修什么、做什么就都有了殷重，就会晓得样样争气，样样做好。

还要多思维：老师曾经如何用心教导我做人的道理，如果我没有按照那样做，就辜负了他们的一番苦心。

念念归在自心上，念念养成这种善心，才成为学法修道很重要的基础。否则，学佛法也成了学知识，根本成长不起来。还有教我佛法的师长、道友，恩德就更大了。哪怕教导一字一句法义的恩德都不能忘。俗话说：“滴水之恩，当涌泉相报。”认识到了这一点，就要努力修成，以报答这教导佛法的深重恩德。不能总认为什么都是自己搞出来的，好像世界上没有人利益过我，我全是自学成材。如是忘恩负义的心跟佛菩萨的心根本不相契，所以不会和法相应，也不会有什么修法效果。

还要想到：我能有一段清闲、安静的修行机缘，是多少助缘护持的结果，即使中间有一点打岔，我也没办法安心地修。所以理当感谢三宝、感谢护法等，更要百倍珍惜地利用好时间，产生修法实效。

对于如上所述各种世间和出世间的恩德，如果生起感恩之心，就会格外认真、自觉地闻思和修法。譬如一个有孝心的孩子常念父母恩，不敢辜负父母的期望，就会非常自觉地把每件事都做好。由此可见内在一念善心的推动力量。相反，一些不懂念恩、不服管教的富家子弟，整天吃喝玩乐、胡花乱用，还嫌父母给得少，没满足他的欲望，这就完全落在恶心里了。如果恶劣的习性

方面串习、放纵得很充分，如狂妄、随意、傲慢、任性、放逸、没有责任感、不守规矩等，就跟修法完全不相合。或者以乱七八糟的心态，只是觉得实在没有办法，必须要完成个任务，然后就有口无心地念完算数，那怎么像个修法的样子呢？善心才是决定修行成败的关键，也就是说，它能使修行状况发生根本性的转变，因此在做念诵等修行前，关键是观察自己有没有转化为善心状态。对于久久被埋藏的本具之善心，我们需要以再再念恩来启发，并由此驱使自心转为至诚、殷重修行的状态，这时就会力求跟所诵经文的字字句句都相合，而且每一念都是从自己心里恳切地发出来，句句得力，针针见血。一遍下来，确实就已经积累了很大善根和功德，会迅速感受到佛法的加持力、出现修法的功效，日积月累就更有不可思议的变化等。

以此感恩之心珍惜修法因缘，就不会再顺口溜了。一想到要报答的恩德太重，就会觉得我不能辜负别人。既然如此，如何才能不辜负呢？起码一天当中的功课一定都按质按量地修好，丛林的斋堂对联也说到：“三心未了水难消”——如果没有修道成就的话，施主等的恩德就很难报答，想到这里，马上策励自己用功修行，不

敢放逸。又如“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还”，也是说信施难消、恩德难报。如果诚信因果道理、想到因果上的严厉，也会马上收敛自心、恢复理智而不敢乱来，会引起向道之心，进入如理的修行中。

第三个对治法是要生闲缓心。

“闲”是安闲，“缓”是缓缓地进行。修行不是以急躁之心所能完成的，必须有一个涵泳、孕育、成熟的过程。儒家说：“欲速则不达。”真正修行时，着急只是增加妄心，对于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，否则永远无法趋入；趋入之后则需生闲缓心。

古人说的“涵泳”，就是指让自心跟法境契合。心的状态只是一刹那，一旦急躁，就跟它不相合了。正法需要我们用心念念来与之契合。通过观察不难明白：修法的当下，如果内心稍有波动，马上就无法安住了。所以，未修之前需要迫切，切忌拖沓；修行之时贵在温养，需要安闲、稳固，对所观经文要句句落实。

闲缓为什么能对治熟溜呢？因为只有内心安闲，心



头无事，才会成为自己的主人，我们可以静静地观着自己的心，让心跟念诵、跟法义很好地契合。缓，能避免心溜出去。闲，好比是一个天地间的大闲人，把整个天地都包容在心里，所以没有一个地方看不到。相反，如果心绪忙乱，就根本无法容纳，也不可能静静地观看这一切。也就是说，动摇的心中没有般若、没有智慧。

“缓”就好比侦察员，和缓得如猫捕鼠，静静地待在那里，绝不乱动，老鼠的任何动静它都尽收眼底；同样，内心闲缓，妄念就逃不过去，刚一溜动，我们就能把它牵回来。急躁之时则不然，因为缺少正念，自心可能马上就溜出去了。无论诵经、念佛、持咒等等，还是平常做功课或修行，其实都需要闲缓。

因为每天都做功课，既然已经确定下来是长期要做的功课，那又急什么呢？反正每天都要完成。还没有确定的时候需要急，不然连每天的行持日课都没有，长此以往，自心缘何而修呢？但是一经确定之后，就需要用温养的功夫坚持一生，几十年如一日地修习下去，急也急不得。犹如十月怀胎，要让胎儿慢慢地成长，急了反而不好；否则就会先天不足。又如种田，需要一定的时日去滋润、灌溉、护理，到了秋季才能收获，一点都急

不得。只有踏踏实实地做工夫，才能功到自然成，急躁的心不可能有真正的功效和成就。

所以意境要安闲，使内心安定下来。如是即使再熟悉经文也不会溜。一句接一句，清清楚楚，心里知道在念什么、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。只要念兹在兹，每一念都在这上面就会逐渐进步。如果内心散乱到别的地方去，或起贪、嗔、痴等各种妄动，或赶速度、求完成任务等等，以这些不如法的心态，首先都已经乱了阵脚，又能念出个什么实义来？

由此可见，一切处中以心作主宰，这就要求心境安闲，其实也就是定力。若具足“缓”，则气息柔和。气和则心定，观照力就强。即使有时候心神溜走，也会很容易发觉，很快就能回转过来。但是内心急躁，就什么事情也做不成。所谓“气急败坏”，可见气很关键，它跟心不是两个东西，气急了，心就会乱；心乱了，就没有把持力，之后各种妄念烦恼都会现行，所以还是要生闲缓心。

同样，无论何种仪轨、功课，按照它的程序逐渐进行，就能一步步地引入堂奥。由此也可推知加行的重要

性：急于观修正行而忽略加行，除了“欲速不达”外，不会有任何可观的效果。因此，修法中该唱的就唱，该拜的就拜，该念的就念，每一次都珍重地完成，把它当成一件重要的事来做，而不是完成任务。如此才不至于自欺欺人，不至于骗一辈子！

“闲缓”即念修之时，要安闲下来，一句一句地念。不急躁是修行人的基本修养，这需要一改自己往常的性格。在当今竞争的年代中，很大一部分人都心浮气躁，缺乏耐心和安闲，但急躁不利于修法，因为它不合乎止观之道。所谓“止”，就是止息一切散乱、妄动，自心安静地专注一处，然后才有“观”——本有的慧光起到观照的作用。用在念诵上，就是心定之后，每一句都能如文作观。所以在念诵时需要宽坦，放下一切，不可有躁妄追求之心。

现代人在多年中串习，养成了急躁的习性或不良心态，但所有的不耐烦、不安心、不持久，都不是法器之相。有的人对于学法修道急功近利，希望有一种三天便可成功的速效，否则马上就不干。但是“江山易改，秉性难移”，谁又能几天当中改变习气呢？如果能够，修道也就不难了。如今要紧的是修当下的心，要练习安闲

而不是串习急躁，看能不能定下心来念修好字字句句。无论念什么，都是在修定、修慧，一字一句念得清清楚楚，就是当下的修行。养成了这种好习惯，才能任修何法都易于成功。

此处牵涉到整个性情转换的大问题，秉性上能否转变是最切实的事。这就首先要学到安闲的心态，之后做任何事才会安闲自在。无论听法、思维法、修法，或者念经、念佛、念咒，或者行、住、坐、卧四威仪当中，要想处处与佛法相应，其实全都需要安闲的心态。安闲的心中，处处都有道，处处有修行，所以说“心安则道隆”。

我们应当反省自己有没有躁动的毛病。躁动、激进一般都难以持久。想短时间内就达到如何如何，以急躁之心驱使，最开始好像比谁都精进，但过个三五天，就发现他消失了——过分地妄求，也很容易退失。

只有懂得“细水长流”的道理，才能持之以恒。人一辈子吃饭，不也是每天只吃三餐吗？谁能把一辈子几十年的饭在一天之内都吃完？只有一天一天地吃！同样，修行是一辈子的事，天天坚持如法修行，积累到了一定功力必定自然成就；相反，妄心常奏狂想曲，恨不

得几天就修出个成果来，这些过份的妄想不免成为退转之因。不正视自心上的问题，不自知习气的严重性，又缺乏长期修持，哪里就能平白无故地修成？

所以，既然决定了用自己的一生来修行，就每天都要用功。时冷时热是修行之大忌，会导致无法完成；用温养的方法不断积累，长此以往才会有可观的效果。

第四个对治法是要生难得心。

如果能够珍惜、尊重佛法，就会触发内在的善根，以所生善心的力量摄持，就不会落在“熟溜”的状态。也就是说，只要心头起了一念善的时候，它马上就被摄持住；而缺乏善的时候，它就跟着散乱、放逸、懈怠等烦恼随转了。

譬如今天讲解的当场，效果肯定好。为什么呢？因为听讲的时候，善心生起，他便愿意如法行持。但是不久之后，老毛病很快复发——因为善心不坚固，他就不能长久坚持。可见，对于善心需要再再串习。

应当思维：我遇到的佛法比世间的任何如意宝都更珍贵，胜过世间任何一种学术、知识等。这是本师释迦文佛和诸大菩萨、历代祖师他们跋山涉水，或者抛妻离子，为了求法经历了多少艰辛、多少磨难，以及克服妖

魔的阻碍、各种身心的劳苦，甚至舍弃生命并历经多劫才得到的法。《普贤行愿品》中也说，毗卢遮那佛在因地的无量劫里，施舍过不可说不可说身命，以生生世世的行道来求得此等法。把皮割下来做纸、刺自己身上的血当成墨用来书写经典，或者舍弃身命来换取一偈正法，这些事迹在世尊本生传或者《贤愚经》里讲得很清楚，《涅槃经》里也讲到为了求得四句偈如何舍身求法。这些都是真实的记载。

想到这里，就感到佛法实在太难得了。下至一字、一句、一偈都极为难得的佛法，我现在竟然轻易得到了，哪里能再失去呢！人身难得，因缘难遇，而佛法则更加不易得闻，如果没有足够的福德善根，我们不可能逢遇。例如世界上无量无数的众生，连一句佛法也没听过，且不说其他，即使是熟悉的家人、同事等，他们可能一辈子当中都没有因缘，即使我们把书放在他们面前，他们也不会看一眼，在他们心里连一个佛教名词都没有，大概最多是从电视里听了两个，而且根本不懂意义。

相比之下，我何等幸运！珍贵的佛法，尤其是普贤大菩萨的无上愿王——《普贤行愿品》，能听到一句都不可思议！更何况听闻之后一心渴仰，即使是五无间罪

也将刹那消灭，不久就决定速疾成佛。以此不可思议果位行愿的加被，使得我们一旦缘于经文有所触及，就种下了极深的善根。

农民们都知道，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、欢喜，因为能够预见到将来果实的丰收。而有些人对于放在自己面前的种子，没有任何欢喜、踊跃，因为他不了解将来能生何种果。譬如说某种种子在一两个月里就能长出一棵参天大树，上面会结无数个殊胜的妙果，可能大家都会非常希求。之后如果谁得了种子也会珍重执持，舍不得浪费。因为种子十分难得，而且利益巨大，所以得者会说，我怎么可能轻易把它丢掉！

那么，《普贤行愿》是什么样的种子呢？是能够入不可思议解脱境界的无上正因，从中能够出现极其圆满的普贤行海，能够出现往生净土的胜妙果位！每天念的时候，都应该想到此法极其难得。

如同《华严》经王所说，多少声闻、阿罗汉对此都是如聋如盲，根本无法信受。更何况目光如豆的世人，仅仅希求现世名利欲乐，哪里会想到有此等大愿，又何尝用心念过一句半句，更不用说天天受持和修行。

如此无比难得的法今天竟然被我遇到了，我怎么能轻易放弃或空过呢？尤其是意识到当我如法念一遍的时候，就是得到最殊胜的无上因王，就必定会非常自觉主动地念念珍重执持，一字一句都会从心底深处发出。以此珍重引生诚敬，则每念一句都将有心光发露，乃至全部身心受大加持，一切魔众无法干扰，如空中月出于云翳，得到一切拥护，出现一切圆满、一切顺利，不久当如普贤菩萨一般成办大义。

只要一念善心生起，就会使得修法充满诚恳。因为想到此法来之不易，或者想到能够对我有很大利益和恩德，就会对法产生尊重。如此一来，无论写经、拜经、诵经、学经，都会殷重诚恳，并以此完全对治熟溜、轻慢、随便等毛病。古人写经一字不苟，写任何一笔都要求至诚恭敬，因为他们知道，缺少了恭敬心就什么也得不到。同时他们也懂得一切唯心的道理，故而连浊气都不敢吐在经上，可见用心之深。我们诵经也需要有同样的庄重、恭敬之心。如果有深刻的观念，认识到是在诵读佛的经文，而且佛菩萨和护法都在关注我，就自然殷重。具备如是心态才谈得上感应，所谓“竭诚方获实益”即是此理。



修持的效果在于自心，心一旦偏离正轨，就不会有效验。我们不需要询问别人，看自己的心就最清楚不过了，在每一念上都非常明显——心态如法，修法就有进步；心态差一点，修法就差一点。外在的法可以滥竽充数，因果律上却没办法滥竽充数。这就需要修好自心而不是过分注重其他，所谓“心善地道亦贤善”即是此理。

生难得心也就是对法生稀有、难遭难遇想。首先练习引发此心，引发一次就算一次有效，多次引生就会逐渐熟练，之后以此善心用在行一切法行上。首先在一处用，之后留心在其他处也用上，慢慢就会习以成性——成了一种修法上的性格。如此一来，习惯成自然，处处会起善心，直接就对治了熟溜病。因为心是有共相的，在某点上启发出来，就能受用终生。此处虽然讲念诵时要生难得心，但善学的人就会推广这个心——听法时也生难得心，思维法时也生难得心，修法还是生难得心，无论做哪种法行，都自然生起难得心，由此也就自然诚敬。古人说：“不诚无物”，心不诚，就没有法的内涵。因上的心虚假，果上就出不来实义，无论如何行持，都如同种植糠秕一般得不到成果。认识到此中要害，则无论修何种法门，都应该保持诚敬。

这一原则是一切法行的根本。哪怕礼拜一次、供一枝香，都一定要有诚敬的内涵（即诚心诚意和恭敬，而不是做假样子），修任何法之前都要把这种心态调动出来。上述庆幸心、念恩心等，也都是有效的方便。这些善心只要生起，我们就不会随随便便，而开始珍重（即注重、爱惜，不自暴自弃。每一念都珍重不空过、样样认真不胡来，才有个成佛作祖的样子）、诚敬佛法。如是应以善心贯彻在任何一件事、任何一个法行上。

宋朝的张九成居士，少年读书时，其他同学都很散漫，只有他十分诚敬。那些同学从房屋缝隙往里看，只见他正襟危坐，面对诗书如对神明。后来，他参禅得大慧禅师的点拨，豁然开悟，得大自在。可见，一个人的道业能否成就，能修到多高的层次，完全看他求法之心真不真切。

只要存有贤善、至诚之心，则无论求道、修法，无论修何种法、做何种事都有很大的力量和功德。例如讲法的人，如果看到听者很散慢，没有尊师重法之心，就会感觉很不对头。有些听者在闻法的场所，目中无人地翻着一本其他书，还装模作样地写写划划，其实未必看得进去，他也不知道自己是在造罪；还有的边吃东西边

听课，认为一举两得；还有的对着脑袋说闲话，这些都是在污染道场、亵渎佛法。

如果整个屋子的人齐心而诚敬，就会有很大的效果和力量。例如超度亡灵时，众心和合、非常诚敬，就有很大的法力，容易加被和帮助亡者的神识，阻止其下堕恶趣，使其上升善趣，甚至往生净土。这都是依于诚心的力量，而不是烦恼心的力量。以烦恼心不可能产生任何正面利益。

所以，我们一定要缘此念念努力，念念珍重，不可存有马虎、轻法、慢法之心，不可如此随便看待。世间的那一套所谓自由自在、随心所欲、个性等等，都要扔到太平洋里去，因为它根本就不符合修法的要求。我们要从此洗心革面，不能再随顺过去的老习气，或再去引生这些障蔽心性的烦恼，而要积极地把善根发动起来。如果能认识到诸佛、菩萨、祖师的恩德，自己就会感激涕零、彻于肺腑，那时就不会再在嘴皮上溜了。语言音声作为外现的工具，如果能从心的深处、从肺腑里发出来，才算是心口相应；否则就只是有口无心的嘴巴上的活动。确认自己已经发起了善心之后，我们要发誓：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（所念的每一字，耳朵里都听得清清楚楚）、句句铭心（所念的每一句都铭刻在自己心上）。

若能如是执持一生，则普贤行愿就会成为内心最大的心愿，成为支撑从今乃至成就无上菩提之间一切菩提行的动力。由此，普贤行愿才和自心开始融合，而不再是外在的文句了。

所以，行持十法行非常重要，但不可或缺的是诚敬、重法之心，使教法如同刻在心里一般，久而久之就成了一种坚不可拔的信念，成了自己内心或天性的普贤行愿。那时无论遇到什么状况，即使没有他人的监督，自己也会念念如是发愿。因为已经决定以普贤大菩萨作为榜样，而且一切都摄在普贤行愿当中，没有其他行愿超出其外。依此行持，才会成为普贤菩萨；否则，虽然经文上授记会成为普贤菩萨，熟溜病患者却未必会成为普贤菩萨！根本没想到要把法完全刻在自己心里的人，不可能将普贤行愿转成自己的心，也不可能起心动念都是普贤行愿。

若能如法念诵一遍《普贤行愿》，以诸佛菩萨的天眼、天耳通照见，会非常欢喜；天人闻到了就肃然起敬；幽灵听到诵经声，马上得以超度；魔鬼身心战栗，赶紧

逃开。这就是由于内心发出了无上的善根力，透出了法的力量。如是每念一次都有无量功德。为什么每次修法的结行都是以普贤行愿来印持回向？因为这是需要在真实的心地上去行持的一种内涵，由此摄持善根，并以法性力的作用使善根辗转增上广大，转成无量，转成极殊胜的菩提之因。

因此，我们一定要如是行持才能报佛恩、报法恩，才是珍惜人身，让此法成为生命中的行愿，成为菩提道上的一个根本信念。

总之，下至微细的起心动念都有因果，而不只是死了到阎罗王那里才算帐。如果我们以难得之想，对释迦佛和历代祖师用身家性命换来的佛法心存诚敬，从而发自肺腑地殷重、感激涕零地念修这无比珍贵的文句，那就能产生自利利他的力量。

#### 五、要生希求心。

人有了上进心，就会认真行持。否则稀里糊涂地认为每天能这么过下去就可以，那么对于所学的无上菩提道而言，缺乏了高远的志愿，怎么能够贯彻始终呢？不可能。所以，修得好不好，能不能日新月异、每天进步，关键在于是否有求道之心。其实，修养道业是乃至未达

到无上道之前，一直都需要精进不息和整个生命的投入。有的世俗人却误以为修行人很清闲，好像整天没事干。但实际上，修行人的目标是成就无上道，他所要做的事不计其数，而且样样都须严格过关，毫不含糊。

不妨对比思维：世间人读书，无非是希求出人头地。尤其穷苦人家的孩子会想：我只有这么一条出路，如果我现在好好学习，考上名牌大学，将来才会有远大前程，可以做高官，彻底改变自己的命运。由此拼命奋发，从小学开始立志，直到五六十岁仕途上飞黄腾达，在这漫漫征程当中，一刻也不曾放弃自己的志向。因为有希求，所以不会像其他人那样随随便便，他会把握一切机会，在任何时处都毫不松懈、一直努力；一旦确立了志向，在取舍的关头，在出现利益冲突时，他可以放弃其余，一心完成自己的志愿；在学习过程中，即使没有他人的监管，也绝对不会把题马马虎虎地做过去，而一定是一道一道地认真做。又如打算出国留学的人，学外语也根本不用别人强迫。他知道背诵一个个单词是基本功，为了能考高分，甘愿天天认真背、一有空就背，那颗心用得很真，却是“用真心求假法”。我们正好相反，常常是用假心修真法，也就是缺少了希求心、求道心，做不

到一切时处都尽心尽力地积累菩提资粮。如果在因上不是积极地改良、积累，又怎么会有果的圆满呢？

这是世人都知道的因果关系。学生们也清楚：功夫没下到，各门学科没学好，那自然是得不到高分、考不上名牌大学，将来也不可能青云直上。所以他们会日日夜夜、争分夺秒地学习，生怕落在别人后面。哪怕出去玩一次，放松一会，看一场电影等等，都会马上警惕：我不该在这方面浪费时间。然后把心继续投入到自己最重要的事上。

又比如想当三军元帅的人，他知道从士兵到元帅，中间有很长一段路，但他有希求心、进取心，就在各方面都努力争求表现突出。比如为了在比武时能考中武状元从而得到提拔，他就会天天刻苦练功，他很清楚，这些都假不得，没有实际的练习，没有真功夫，将来就考不中或无法出人头地。正是由于他有希求心，就会比别人多用心、多刻苦操练。

试想，世上哪位成功人士不是如此？除了前世修下善因，今世不必勤作便可直接享受福报外，从因地而言，哪个不是经历了一番勤奋、刻苦？否则，天上会无缘无故掉馅饼吗？各行各业当中，无论是在读书、经商、技

艺（如书法、绘画、雕刻等），或者现在的工程、技术等任何方面，哪个不需要一点一滴的积累？缺少了希求心能完成吗？不经历这一过程，会凭空出现辉煌成果吗？想想他们，再反躬自问，就应该惭愧地呵斥自己：我怎么连世间人的那种希求心、上进心都没有！

再以现代的例子而言，一个田径运动员，七八岁就怀着当世界冠军的梦想进入体校，一直到二十几岁得冠军为止，这十几年是怎么度过的？哪个不是冬练三九、夏练三伏？他要进行多少次高强度的体能训练、技能训练？其中每一次超过人类极限的高强度培训，他岂不是都要过关？不然怎么能跑得那么快？怎么能达到一流水平？每一次训练的时候，不都是非常用功，非常努力地进取吗？他是怎样从一个普通的孩子变成了世界冠军？这期间流了多少汗，吃过多少苦？

又比如体操运动员，在高低杠上空翻、转体、越杠、回环等等，要花多少工夫，付出多大的代价？但他确实每一次都很认真地去做，因为他是真心想成为世界冠军。他必须吃很多苦，要克服自己的惰性，要放弃许多五欲享乐，放弃很多世人的娱乐、休闲等，因为这些会产生干扰、影响练习。由此可见，为了心中远大的目标，



其他都可以牺牲，需要长年累月地训练，并不断超越自己。

再说从事科学、喜欢理论和技术的人，他们以极大的意乐、希求心，每天都在这方面投入。研究理论物理或数学的人，天天都在演算枯燥的数字，甚至达到废寝忘食的地步，他们是完全放弃其他所有杂事而投入其中，因为不这样做就没办法攻克难题，心力不集中就不会有成果。也就是说追求世间法或者钻研技术的人尚且如此用心，天天琢磨，一直希求创新、改进等等。以这种在世间法上的追求，也会摄持身心完全投入。

因此，我们应该善加思维，反省自己学佛之心有没有他们追求世间法那么真？是不是因为没人管制自己，也没有压力，就开始放逸或对自己不作要求？久而久之，是不是学成了一个法油子，连当初的志愿和精进力都抛到九霄云外，学得灰溜溜的？照理来说，学佛人的精进心应该百倍超过世间人；而一位大乘菩萨的精进则要百倍地超过小乘声闻，因为小乘声闻只是为了自己得到解脱，而大乘菩萨则担荷了普度一切众生的重任<sup>3</sup>。

---

<sup>3</sup>《大乘庄严经论》云：“荷负众生担，懈怠丑非胜，为解自他缚，精进应百倍。”

我们由此需要深刻地检讨：自己心里是不是有一种求取无上道的志愿？如果没有效仿诸佛菩萨因地立大行愿，能不能成佛？不可能！没有因决定不会有果。如果自己种下的因那么渺小，只想在佛门希图一种安乐享受，因为世间的娱乐方式都玩腻了，佛教里还有一些不同的思想观念，各种组织活动，各式各样的休息、享受或者谈玄说妙等等，就感觉这个也许还不错，却连一点点求无上道的志愿都没有。这种短浅之见夹杂了很多庸俗的想法和烦恼心，以及不正确的认识等等。依此怎么可能做到念念精进、用心修法？怎么能做到一丝不苟呢？

只有痛切地对自己下达一种要求，那才是真正修法的人。也就是想到过去的祖师大德是大丈夫，我也是大丈夫，我一定要效仿他们、达到他们的成就。真正立下志愿，或者说生起宏大的志愿心，才是大根大器；否则，连志向都没有的人不可能有所成就。纵观古往今来修行成就的大德传记，没有一个不是立下大志并精诚修道，即使豁出生命也在所不惜地求证；没有一个是灰溜溜的心态，或者轻法、懈怠、马虎，处于一种混日子的状态等等。所以，多读古德传记，见贤思齐、策励自心，对

于我们来说相当重要。否则，缺少了正法内涵，没有道心的躯壳，即使道貌岸然，又跟死尸有何区别？

还要观察思维世间法的状况：世间人未必懂得什么是希求和殷重等，但在世间有大志向的人，其心态跟一般人也大有不同。后者心心念念都落在现前的庸俗享乐上；而有志之士眼光会更高，会认为自己的追求比暂时的享受更有意义，所以一定要求取。他不甘心做下等、低俗的庸庸碌碌之辈，为了心中的大义，他可以放弃一切暂时的安逸。他会想，我的时间很宝贵，我要把握好现在的机会，将来才能有伟大的成就。每到取舍关头的时候，他都会谨慎衡量，严格要求自己。他不愿意把时间浪费在其他地方，而誓以有限的人生达到高远的目标，要争分夺秒地投入到做学问等大义当中。由此，他们终究会成为世间的高层人士，成为各领域的杰出人物，而这一切的成果无不是从因上逐渐成熟。

相反，胸无大志的人完全没有进取心。例如现代相当一部分人，读了大学以后几乎全军覆没，专业知识不久就忘光了，差不多等于白学。原因何在呢？其实就是他心里没有真正的志愿，学了那么多年，不过是想得一张文凭，作为找工作的入场券，混得不要太差就可以。

如此志向在行为上表现出来自然就很糟糕。他会在考上大学后认为自己已经过关，可以开始享受了。对于自己要学的知识和技能，却根本投入不进去。他安不下心学习，整天想的无非是如何放逸地混日子，如何放纵欲望、尽情吃喝、肆意玩乐。没有志愿的人，心就像失去了控制，会越来越下劣、堕落。

如是对比观察之后思维：我现在学佛是要完成二利，要修到跟释迦佛一样的果位，所以我唯一向佛看齐，向历代祖师看齐，修到同等高深的证境。既然立愿普度一切法界众生，就一定要证得无上大菩提的果位，对我而言任重道远，所以丝毫不能随便。就现世来看，起码今生一定要往生净土、了生脱死。想到此中大义，再对比轮回，就觉得世间之事没什么意义，除了制造苦以外再没有其他。明白这一点后，在任何紧要关头上，就都能看淡并放下一切世间法，会意识到修行的重要而不愿意再浪费时间，万一浪费了还会自责。

又要想：我现在已经不希求世间法了，如果在出世间法上还不能立志修行的话，那我成了什么人？我不是世间的俗人，毕竟已经抛弃了世间名利，在世间法上没得到什么，功名利禄的成就一样也没有。虽然已经转向

出世间法，可是又搞出了什么名堂呢？整天只是在佛门混日子，还悠悠荡荡地不自知，我到底是什么样的人啊？僧不僧、俗不俗，无论从世间或出世间来看都是不伦不类的！假如没有学佛而仅在世间法上立志，也值得钦佩，毕竟做出了一番事业，有一定的功绩。可如今已经放弃了世间法，如果在出世法方面也落空了，那我算是什么人呢？如果我还不策励自己用功、克期取证，每天没有摄取佛法的实义，那我以什么来洗除这耻辱？

每天虽然都在念诵、修行，但熟溜的毛病成为最不利于修行的事，只要养成了习惯，每天就这么混过去了。我怎么可以如此随便，甚至连小学生都不如？他们做题是一道一道认真地做，我为什么连那份心都没有？念诵时至少也要一字一句地在心上练习才行。或者说，我连世间人练拳的心都没有，他们一招一式都在标标准准地打，即便有一次没打好，自己也会不满意地再来一遍。而且每天都会比较，如果功夫没有长进，或者由享受五欲而出了问题，又退步了等等，就会责备、警策自己不能再次以任何原因干扰练功。再说，科学工作者也是每天非常投入、认认真真地钻研，不停地攀登着知识的一座又一座高峰。他们用心真切，只可惜修的是假法；我

们修的是真法却连真诚心都没有，就实在羞愧。如是痛自鞭策。

由此，我们也应当诚恳、心口相应地念诵，把每一次念诵都当成一件大事来做。其中的意义既然比他们演算数学题、练习世间武功等要重大亿万倍，我就一定要比过他们，要以最殷重的心，使字字句句都心口相应。对于所念文句，心不慌不乱、仔仔细细地把它演练一遍，比演员更要有一种郑重其事的真挚心。

还有，练书法的人会想，我的每一笔都要写好，不然就太失败了。对于并无太大意义的外在文字，他们尚且格外重视，而我们所念普贤行愿、佛号、咒语等，都是不可思议的无上行愿，或是不可思议的佛智慧法，怎么可以马虎草率呢？应当逐字逐句、清清楚楚地显现在自己心上，一心缘它作意，并且随着句义心中作观，丝丝入扣。缘每一行愿都要于心得力，每念一句都要让心增上力量，使自己从内心深处发出大愿。

这些都是我们目前能做到的，因为毕竟是自性佛，也已经得到了堪能修法、用心的人身。然而即使有此能力，却也怕我们不肯去运用。若是愿意要求自己每次都认真练习，那么往后的每次念修，念出来就不一样，因

为是从真心里面念出来，就如同扎针要一针见血一般，不同于扎木头——什么感觉也没有。例如念《普贤行愿品》，一念一念地把善愿心发出来，让大愿激发、开发心底的善根，使心中生起相应的善心。每一次念诵都有法的内涵，每一次念修都会发起大心大愿。对于我们尽未来际都要奉持的这些行愿，当然要把它们铭刻在心里，字字句句都从自己心底深处发出，在心上成就无量的功德。

为什么如此行持呢？因为我们志求佛果、普度众生，要在因地的心上立志、立愿以及修习所有大愿，普贤行愿就是最根本的关要。它保证了我们尽未来际的一切心念、行为的方向，避免落入无意义、小意义中。对我们而言，它是时时处处不可或缺的大事。因此，基于我们的信念和志愿，每完成一次法行、做完一件善事，都要用普贤行愿来印持回向。

总之，世间人以名利作为好乐的境，由此引起欲求心，在欲求的驱使下，不断地克服种种困难，一心向目标趋近。比如：荣获世界冠军的一名运动员，能得几千万元奖金，还能成为家喻户晓的人物，那么他在这条路上就算是名利双收、奔出头了。因为有名利的诱惑，他

甘愿克服自己来达成目标。修道人 不图世间名利，如果心里还没有出世间的志愿，对自己没有一种要求，也没有外在的各种手段，那就很可能落空。久而久之，不仅人疲厌，还会形成恶性循环。所以，希求心是不可缺少的。

#### 六、要生反省心。

如果不反省，就觉得自己没有任何过失，似乎每天都修得很好，认为若干年后，必定出生念多少部经、多少遍咒、多少句佛号的功德等等。从来不做自我检点，尽做一些场面上的事，而且还会有意识地宣扬一下，自己就感觉很满足，其实无异自我欺骗。为什么会出现这种状况呢？因为从来不懂得反省。

反省，就是常常有意识地检点、省察自己的心态和行为，观察哪些是对的，哪些是不对的，现在是退步了，还是进步了？我的心为什么是这种状态？该怎么来改进？诸如此类，时时在因上调整。

有了反省才不会自欺，才能在自己的过失处加以改正，我们才能日新月异，不入歧途。这也是修行人起码的一种素质，缺少了反省，不可能修心，只可能是流于表面。因为没有反省，就不知道自己的过失；不晓得过



失在哪里，就无从改正；没有改正，也就没办法进步。不会反省的人，从来都不知道自己在哪儿出错了，即使早已落在偏差里，甚至已经相差很远也丝毫不会发觉。

同样，在念诵方面要有反省，才能知道哪里错了，以便及时调整、日益升进。修行人的一生实际都是在改过失。如果认为自己没犯过错，就只能证明根本没有修行。

以上是总括而言，具体到各自的修行上，就要按照实际情况来做，不然还是难以避免熟溜的毛病。

第一个反省之处：自己念诵时，跟经上的义理是否相合？是否真能发起如是之心？例如每天念诵《普贤行愿品》、《西方发愿文》，以及各种仪轨、经典，或佛号、心咒等，我们就要在这些上面一样一样地反省。也就是观察：我念诵的时候，是内心观修，还是从嘴巴上溜的？

其实任何一个仪轨、一种修法，都是要把我们的心引入到正法轨道中。如果心与所修仪轨等不相应，就表明心和法已经脱离了。佛法里讲的都是我们心上的事，仪轨就是在指示自心所要行进的方向、操作的方法，以及如何在佛法上运转的问题。如果内心并未现出所诠法义，也从来没跟法相应过，仅在口头上念一念，那就完

全落于表面了。所以应当时时反省：对于所念的这部经、这个仪轨，我的心有没有缘其法义思维？有没有随文作观？而且具体到不同的法来说，发愿的时候，关键要观察自己的心，有没有随文发愿？也许会发现有时候有，有时候没有，如果没有就应当及时改正。

以《西方发愿文》为例，通篇当中有很多发愿的内涵，每处文字都是在指示我们所要达到的心态，或者说应该出生的愿望、祈愿。它是在做一种规则、示范——以文字作助缘，引发我们的同类善心。因为成就的祖师们写得非常完善，每处发愿都值得我们效仿。好比武术大师写的一本拳谱，因为他是过来人，知道每一招的关键、要点在哪里，所以后学者按照拳谱练成之后，就会打得跟他一样出色；同样，法本的关键也就是在告诉我们应该如何观修，如何引生自心上的法，使法本里的字字句句全都成为心中的法义、心中的修法，或者说使我们的心心念念跟法本里说的一模一样。

《西方发愿文》开端说到礼拜西方大导师，就有其中所要引生的心态。只有生起对阿弥陀佛的崇敬心、皈依心，才能真心地发愿往生，然后唯一祈求阿弥陀佛摄受我。对此我们不妨反省：我念诵的时候，有没有生起

如是心态？如果每次都有，那么愿文上说的就是自己，自己已经处在修法当中了；如果没有，说明内心没有随文作观，就需要赶紧纠正。如是严格地观想、作意，经过几次练习后，就会有同样的心；通过长期训练，就会形成一种坚固的心态。此时，整篇《西方发愿文》讲的都是自己的心，如法观修者已经被纳入到愿仪轨中了。如此念念不断地去运转，真实的求往生愿自然生起，那才是真正的西方发愿——真正成了心中的“西方发愿文”。

所以，我们一定要反省自心，观察有没有跟法相合、现出法的内涵，要认认真真地按照这种方法来操练，没有必要以口头上的熟溜来自我欺骗。如同初中生做几何题，他会按照老师教的方法，自己把题做出来；同样，修法的人就要按照佛菩萨在经文、法本上的指示，在心上标标准准地修出法的内涵。虽然未必一次就能达到，但我们每一次都要尽自己最大的力量，来现起如法善心，经过不断地努力练习，最后必定会真正出生那样的心态。

再说《西方发愿文》开端祈求弥陀摄受，我们就应该依此反省：我有如是的心态吗？我的心随文观想了

吗？如果没有，就立即停下来作意，认认真真多串习几次，直到生起求阿弥陀佛摄受的心态。这是我们每个人都应该也都能做到的。

接下来是发菩提心，普为四恩三有、法界众生，求无上道。我们可以观察：自己的心与此义理相应吗？我是为了一切众生成佛而求生极乐世界吗？如果不是，那就如同没有心识的躯体，只是有口无心念诵而已。所以，我要有意识地多次作意，想办法把如法的心态发动起来。然后再念发愿文，同时串习相应的心态，才算是以菩提心的摄持在修行。

之后是：忏悔业障；祈求现世的禅观之中、梦寐之际要出现何等感应；临终时如何无碍见佛，得佛接引；往生以后又如何花开见佛、闻妙法音、悟无生忍；在十方世界利益众生等等。整个愿文所述，正是我们从现在起，直至成佛之间的行进路线，由此得名为“愿”。一旦在心里真实生起这种愿，那么愿就会摄持、牵引自心朝此方向行进。可惜如今很多人只是在文字表面上念来念去，心里根本没有真正贯彻愿文内涵，也就难有真实的结果。可见，有没有对治熟溜病是关乎生死大事的关键，我们每个人心里都应当清楚这一点。

譬如一个小学生，阅读科学大师的传记后，对此非常有意乐，觉得他竟能有那么伟大的成就，我也想成为那样的人。于是开始立志：现在小学的时候该怎么学、初中该怎么学、读哪类大学、如何尽快达到科学大师的水平，然后就可以站在世界科学的高峰上，站在最前沿的阵地，实践先进的科学工作。他那种想当科学家的心很真，心中一直有这样一条路线，这就是他的理想、他的愿。如果心里没有路线，仅在口头上随便说说，那也不算是真心切愿。

同样，我们求生西方的愿，要比他崇高无数倍。因此现在要反省：今世的我好比在读小学，也许还有几年或者几十年的时间，在此期间，我要如何修学佛法；临终考入西方世界极乐大学，而且要力争以优异成绩考上高等品位。以上是初期目标。如果目标、志愿已立，则尽此一生都会孜孜不倦地努力，因为有了志愿的摄持，每次都会主动地行持净业。没有志愿的人则整天是吊儿郎当、散漫随便，处处都显示着胸无大志的可怜状态。

再看发愿文所述的中期愿望：到了极乐世界以后，如何圆成三身四智、五眼六通等等。对于这些功德，现在立下志愿并非为时过早，有智慧的人都知道愿是前

提，心上的路线、蓝图比任何事情都更首要，他会在立志之后促使自心有意识地再再串习。而且，他的眼光不仅限于现世，还会关注到往生佛国后，如何跟阿弥陀佛以最直接、最快速的方式相应，由此迅速圆成佛道。

在佛国证成大道后，又如何前往十方世界去利益众生等等，现在就要对此立志、发愿，这是后期目标。

可见，《西方发愿文》是整个普贤行愿的轴辖，两者实际是一个内涵，只是开合的地方有所不同而已。由此更应当反省自心：我念诵西方发愿文的时候，心跟愿的义理相应了吗？我在心上是不是已经开出了这样一条路线呢？我确立志愿了吗？如果已经确立，那就要继续加强，并在往后的每一天都依此起愿。其他物品或许可夺，但心中的志愿无人能夺。它作为保证，也就是只要有了愿力，所立志愿就成为内心的导师，在任何时处都会给予引导。由愿力驱使，我们不致于走错方向，也决定会依愿圆满一切。反之，志愿未立的人，内心时时都会被业力牵引，很可能走入歧途。

例如在世间知识方面，一个人真正立愿：我不要搞政治，也不为赚钱，我一定要在科学领域达到某种境地，或者一定要求证真理等等。一旦他的志愿串习牢固，那

是谁也动摇不了的。即使父母劝他说：你还是现实一点，讨个老婆、赚点钱就好，何必想那些虚无缥缈的事？但他就是不肯。为什么呢？因为愿已扎根，就会一直牢固地摄持他的心，使他再不可能往别的方向走，因为其他都不是他的愿望，所以根本不愿意做。他的心只会随着愿的牵引，一直往既定的方向去。

其实，即使是我们目前能够学佛，也无不基于前世的愿力。有了愿力牵引，每次碰到抉择取舍的关头，他就会想：我不要做别的，一定要学佛、修道。这些都来源于前世数数起愿的力量。我们一旦懂得了这个要害，也要了知如何继续加强愿力来贯穿现在和未来。

由此可见，立愿相当重要，这又在于我们每一次是不是以真心发愿。如果确实如此，则由于天天都如此串习，经过几百次以后，愿已经强化成了一股巨大的力量，使我们绝对不会落入旁门左道。如果我们的志愿能够跟佛菩萨的志愿合拍，跟普贤行愿合拍，那么我们以后决定就会走这一条路。换言之，愿力会驱使着我们只走这条路，即使遇到其他道也往往不喜欢或不相应，由此不可能落入低小，或有偏差、邪恶、不正之道当中。

了知这一关要后，我们无论念诵《西方发愿文》

《普贤行愿品》或者其他，都应当善加把握自心。还要反省：我跟菩提心相应吗？跟这种菩提志愿相应吗？跟佛相应吗？念念在自己心地上检查。如果现在每一次都能仔细检查，并及时纠正不正确的状态，那么临终时就不会落空。一辈子都没虚假过，临终怎么会有虚假？但如果我们天天都是装模作样、虚情假意地念诵，那么真心切愿岂会在临终时分突然蹦出来？当时只可能表现为无愿、无目标。很多人到临终时心无主张，其实都是平生轻忽玩弄的结果而不得不自作自受。

所以，同样是念佛人，有的能往生，有的不能往生，关键在何处？就是因为一个有愿、一个没愿。真正随愿文起愿的人，临终就有往生的志愿。串习到临终的时候，愿已经牢固得无人能夺、不可阻止。他是一定要往生，一心要挣脱生死束缚，一心要随佛去学，不会再求其他世间法，这样谁能挡得住他？所以他一定会往生。

另一个人为何不能往生？就是因为虽然口口念弥陀，实际却是在自欺。念佛、做功德都只是做给别人看，口里念的不是他的真心话语，他也没有求往生的心。他还是念念贪恋世间，真正希求的不外乎轮回里的事。换言之，他从来就没有真正发过求往生的愿，压根没有真



心想去极乐世界。如此自欺一生一世，到了紧要关头就暴露出来了。

譬如世间人上学，有的人真正立了读书的志愿，与没有志向者的表现相比，反差也很大。前者会主动看书、学习，到了时间就要读书，即使别人不支持，他也会冲破种种阻挠；甚至暂时无法读书，他以后也会补上。而那些没有读书志向的人，即使被父母硬逼到学校去，也根本没意乐学习。他身在课堂，心却飞到了外面的世界。整天吊儿郎当，巴不得赶紧离开被管制的校园范围，去随心所欲地做自己感兴趣的事，这些都是因为心里根本没有读书的志愿。

真假志愿有如是差别，念佛也是同理，如果是假的志愿，还想真正往生，那岂不是想颠倒因果律？

所以，现在就要痛自反省：我念诵时是不是发起了如是志愿？是不是有这种愿心？我们不能再欺骗自己了，如果发现没有，就要及时改正，以此还能挽回；如果有，但是比较薄弱，那也要想办法把它加强和深化。有反省才不会落空，知道自己差在哪里，弱点在哪里，也避免将来在这方面吃亏，避免自欺一辈子。天天反省、改过，才算是真正踏在实处修行，不致于临终后悔。

而且，反省要细致入微，下至一点一滴的心念、行为，都要检查不足之处，并及时纠正。如此一来，因上正了，将来一定能得善妙之果。《楞严经》中也说：因地不直，果招迂曲。我们现在的立愿是根本，此愿未立或虚假，就决定了将来难有成果。

以下是第二个反省之处：态度方面。

从念诵的效果上可以发现：对于同一部经，有时候念起来善根触动，泪流满面，或者与法相应，念诵之后整个身心里里外外都受到加持；有时候念起来却若无其事，心里空空荡荡地好像只走了个过场，又好像错过了什么。

为什么念诵同样的经文，效果却有如此差别？用心不同之故。念诵能否与法相应，关键在于心。有效果是因为心住诚敬，真正发起了善心的状态而逐字逐句念修；没发起善心的人仅以无所谓的放逸状态随便念下去，当然没什么效果。此时，后者应当认识到是自己念得不好、修得不好，没好好用心。反省自责之后，由于警醒而不敢熟溜。

如是仔细审查自己的心，并反复地自讼。“自讼”，就是不断地在心上反省，严格地审判自己、检查自己。

能够如是不甘自欺，不甘空过的人，修行一定会有进步；然而不愿审判、不愿改正甚至为自己护短、辩护的人，则必然难以进步，因为已经被过失蒙蔽了。

还要认识到，无论做什么事都首先要有诚心。“诚”，是指一个心，没有二心，意为要用全分的心力。如果有一点保留就是不诚，就不灵了。因此，修行人应当敢于放下自己，一心投入。古代的人大多都知道，不诚心就不会有成就。例如行医，哪怕夹杂一丝一毫为得报酬的心，哪怕心里有少许私欲，也就不灵了。尤其修法、念诵、行持善法，都要反省自己是真心还是假心。如果用一种发心很小的私我之心，暗暗盘算着我该不该付出，这样做吃不吃亏等等，那么心已经不真，做出来的效果也就可想而知。

修行是要做一个真诚的人。包括一举一动，下至顶礼一拜、供一次香，念一句佛、一句咒、一句经文，说一句法，任何身口意的行为都要有这种内涵。《维摩诘经》上也说：“直心是道场。”心如弦直，没有什么弯曲谄媚，完全是自己天性的流露才利于修行；经过了邪思分别心各种各样的打造，则无非出于一种私我的心，或计较、烦恼的心，这些与佛法不相应，故而全部需要淘

汰掉。

举例说明：请某人来做法事，超度或者祈福等等。如果他心里一直盘算着：今天施主会给我多少钱？给的少我就随便念念，给的多我就好好念。首先他的心已经不端正或因地不直，也就不会出现修法的成效。由此，我们时时都要反省观察：我是不是用真心在做？心贤善则一切贤善，法界的缘起上不会有任何差池。端正了因就决定有好结果，不必另外攀求什么。

譬如狮子搏虎用全力，搏兔也用全力，它不会只用半分，这也是俗语说的“全神贯注”。意为：无论做什么都很认真，注意力高度集中，或内心真诚无私。因为一旦有私心，顾及到个人的利益、名誉、出风头，是否有地位、功德大还是小、是否属于我、吃亏不吃亏等等，这些都叫私欲，是不合乎天理的。诚心则是百分之百完整的一颗心，它不受任何私欲的破坏。因此，我们无论做任何事，要把真诚贯彻在一切修法、一切言行当中，不可缺少；否则就全成了虚假。这一点至关重要。

现代人普遍心不真、不诚，都是因为私欲太浓厚了。在社会上工作，很多人都是“利”字当头。当老板的对此深有体会：钱给得多，手下的员工就很乐意做事；一

旦给少了，他们马上就不好好干。以刁钻的邪心，完全是看给了多少钱、多少利益，这不是诚心，也已经失去了做人的本分。

假如一个医生唯利是图，则由于动机不正，把本是善业的行医也变成了恶业。由此，他不可能全心投入，也谈不上所谓医德，更不会有真正高明的医术！他的心完全被烦恼左右，怎么会出灵感呢？

又如有的老师教书，是看学生给的钱多才肯好好教，对没钱的学生则置之不顾，完全是奔着钱来的。他完全被烦恼控制，说明心已经败坏，这些都是以私心的毒化所导致。

由以上例子启发后，我们应该懂得要将诚心贯注到修行中。修道之人不为求世间名利，而是以道为重，念念归于道，否则与死人何异？故应要求自己，无论做什么事，都要全力以赴、全心以赴。哪怕扫片地、擦桌子、供盏灯等等，我也毫不亏心。扫地就把它扫好，懂了扫地也就懂得修道了。比如周利槃特，除了道念，他没有其他杂念，所以就能扫地开悟。再看如今世人扫地的心态：给的钱多一点，我就高兴，可以表现得谄媚、巴结；给的钱少了，我就要按照所给钱数计算我该干的量。相

比之下，这种扫地肯定不会开悟，也不会有灵感。心掺杂了虚假，就跟佛菩萨的真智慧不再相应了。印光大师也说，心好就决定能跟佛菩萨的心相合；心如果不好，则跟佛菩萨的心不契合，感应上就不会“成交”。这些都是缘起的道理，因为心已经有偏离，如何能够感应或连接？由此又说：心好再加上念佛，肯定能往生；心若不好，跟佛感应不上，也就难以往生了。

总之要反省：我在做这一法行时，是以全分的诚心还是夹杂各种观望、对待，或各种私心的计较？如果远离了名利心，也没有耽著自我等，这种未被私我染污的状态就叫真实心。此时可以继续念修下去；反之则须赶紧纠正。

还要反省：我上座、下座时的情况怎么样？上座时是不是抖擞精神？如同上场的运动员调动出身心的所有能量来投入般，我是否已经进入到一种诚敬、郑重其事、全力以赴的状态呢？如果是，那么效果肯定不错。也就是说，事情能否做好，关键在于有没有勇悍心，有没有提起心力。

如果心想：反正认真修也不过如此，不认真修也能混得过去，谁喜欢费心劳神、天天管制自己？这说明自

己是个懈怠心重、毛病很大的人。即使面对如此无上殊胜的经文，如此不可思议解脱法门的时候，还是那么漫不经心，怎么可能成就呢？如上所述，张九成面对世间的诗书都如对神明，他以真心敬遇境缘，内在力量完全调得出来，也就难怪后来能有成就。而如果我们松松垮垮地念修，甚至如同吸毒分子般疲疲塌塌，那就难说能有什么效果。

任何修法上都要反省，这是一种用功夫的方法。还要观察：下座的时候是不是能保持？如果上座时有，下座时无，就要继续检查：为什么一下座马上就没了？是哪里出了错？以此严格要求自己。否则，上座时间短，下座时间长，大部分时间都是溜野马一般，在世间的五欲六尘里起各种妄想，修道又怎能成就呢？不能打成一片，就不能凝结成一种力量，又如何能转化身心？座上的短时间内，似乎还比较认真，一旦下座就认为不是在修法，也不必要缘法修行。那么何时才能涵养佛法或运用佛法呢？

又要想：为什么我最初起修时，似乎还有验相，现在修得久了反而没有效验呢？其实修道如同逆水行舟，不进则退，修得年头多，却不一定一直都在进步。人的

惰性很大，劣根性很强，能够保证不退步就说明已经很不错了。起初可能还有一股勇猛劲，时间长了就渐渐难以保持，各种习气的力量都来拖后腿，内外各种拉下水的力量例如逆缘、变故都会出现。所以说修道并不容易，毕竟是要走一条逆生死的路线，无始生死以来的杂染习气那么强，需要时时不放松对治以及长时行道。这就需要反复地自讼、检点，从而时时改正，来彻底治愈熟溜病，才能保证天天都有良好的修行。

常常查点，就了知自己充满了过失，越检查就越是发现自己离道很远，之后才能有所改进；相反，如果总觉得自己是一个完人，一切都是别人的问题和过失，那怎么可能有所进步呢？

反省的功夫需要花很多时间来做，一旦养成了习惯，就能时时管住自己的心，就能时时学好不学坏。管制的力量一旦增强，熟溜就被消灭了。

如果没有常常做自己的老师，没有提醒这个时而蛮不讲理、时而通情达理的心，它就很容易胡作非为，所以应当依理数数思维来教导自心。所谓的自讼也就是如此——时时责备、审判自己，好似两个人，一个是目前的心态，作为受审判者；而反省心作为审判长，用他来



审判自心有功德还是有过失？自己做得对不对？如果不对，是哪一点违背了法规而胡作非为？如是常常教育自己。否则，缺少了教育和反省，我们就难以调化自心、转换习性。

在凡夫心相续中久已形成的这套错乱系统里，有很多颠倒的习性和个性。它一向没有经过严格的审判，它很具有迷惑性，使自己感觉不到有什么过错，反而一直在随逐这种习性运转，由此成为修法的障碍。只有以理智不断地反省，才能早日发现完全是恶劣习性在作怪，使自己的心理和行为都并不如法。这时再加以努力改正，才会有所进步。如果仍旧我行我素，那就谈不上能有改观。

要瓦解这一错乱系统，需要下一定的功夫。初学者可能尤其混杂不清，因为在世间当中已经熏成了一套习气、观念，很多方面还自以为不错。由于分不清对错，很容易中了这些习气的骗局，使得习气乃至尚未清除之前时时起作用。由此错乱系统引导行为，便出生了一切颠倒妄为。因此，我们怎么能不对自己进行严密检查和纠错呢？

## 结语

改正自己也许很难，因为需要直接在痛处下刀。口头空谈理论当然是轻飘飘的，可以跟自心完全无关，只要记一记、组织一下语言就可以摆话。这是技巧上的事。比如电台播音员的所讲可以跟自己无关，只要口齿清晰、背得熟、有表演技巧，就可以按照别人写好的东西念下去，乃至这样工作一辈子。如果我们不修自心、只空谈理论，可能最多与此类似。

最初修心会有些困难，但只要迈过这一难关就必将发生巨大的进步。就目前而言，反省和改过是最切身的做法，这不再是轻飘飘的口头言说。譬如对于已经吸毒上瘾的某人，如果考虑到他的切身利益，紧要的不是口头上说很多，而是能不能帮他戒掉毒瘾；同样，于此生死大事修行关头，人人都要在内心深处发动一场革命。如果护短或随顺习气、不愿改正，就不会有任何进步。

以上都是有关如何修心的事，没什么难以理解。心如果转为贤善，修行就有希望。根器的胜劣在于心，心善就是上等根器。生起善心的人，自然就会真诚，且很容易与法相应和住在正法当中。相反，如果没有生起善心，一般就都被烦恼转了，例如放逸、轻忽、散乱、急

躁、骄慢等等。一旦被烦恼所转，犹如在甘露般的修法里掺杂了毒素，又如一个国家奸臣当道，一切都要听他指挥一般。如果已经完全陷在烦恼的状态中随转，却还以为在修法，那都无异自欺。

如何对治这个毛病呢？要知道，内心既有善心所也有恶心所，有烦恼也有正念，处在凡夫位的杂乱状况当中，我们要做的就是时时力求把正面善心的力量启发出来、调动起来。如果能够提起善心并反复增强其力量，乃至串习成性、让它占据主导地位时，我们就能把握自心了。

人心可善可恶，就看往哪个方向来启发和运转。心是修行的根本。起心恶劣，就落在恶劣之处；起心善妙，就落在善妙之处。要点是，只要有善心发起，就开始有诚心跟法相应。这时就是由善心在修法，而不是夹杂烦恼在修法；是诚心在修法，而不是虚假的心在修法。有善心作为修法的启动，再善加护持，就能在念念当中都起增上的作用，由此出生无量功德。我们一定要认识到这一点，之后在行持任何法行之初，都以检查心态是否贤善来作为关键。

任何修法都有它的前提，如果不具备应有的心态就

冒然去修，往往不见效。原因是心里的烦恼难以觉察，自己会不知不觉处在烦恼的惯性里面，并一再放任它运转。久而久之，发展成很严重的毛病，就难以治疗，导致空耗一生的修行。

对治法是有很多，自己关键要看与哪方面相应，就常常来运用它。目的都是把内在的善心启发出来，而启发它的方法（比如人身难得的道理、正法难遇的道理、知恩报恩的道理等等）当中，自己常常相应哪条道理，并对此做一定量的如理思维，相应的善心就一定会生起。继续串习成稳固的观念，就会很容易地自然生起彼等善心；善心态串习得有力量，就很容易把握自心，从而使之与法相应。犹如驯兽师调伏猴子般，自己稍微作意一下，就能善巧、老练地把心态调整好，这就是凭借长期的努力成为调心的“专家”。反之，如果被各种恶劣习气所左右，自己却不能转变它，那么修法的功效就很难出现，因为缘起上没有和合的缘故。修法、念诵等到底出现多大的功德、效果，还是在于自己如何用心。为什么过去念得专注，现在念得不专注，以前有感应，现在没感应等等，原因就在心上面。心一旦不正，修行也就很难有结果。

之前多次强调过，法的心要就是善心。没有善心，不会有任何功德；心住于善，则所做所行全都成为功德。因此首先把心调整为如法的贤善状态，再去行持必定就会大不相同。否则，如果不具根本，那么无论再往下做多少量，也只是一再串习恶劣的心态，直到养成习气病。

如上所述的六种善心，我们都要学会如何发起，如何运用，并时时串习用正念来提醒、调控自己。这对于目前仍然处于初步修行的很多人而言，就显得尤其重要。善心尚未坚固的初学者，要有一个不断培养自己的过程，去有意识地培养自己、改良自身，不然串习已久的习气也不会无缘无故地突然变好。只有通过不断地努力来启发自己，内在的善心才能引得出来。

懂得了原理就要灵活运用、举一反三，来力求娴熟地调控自心。我们要常常做自己的老师，也就是自己教自己，自己提醒自己，因为内心往往很麻木、很顽固，必须用佛法来感化和教化，并时时规劝、调整、引导自心。智慧像个大人，心像个小孩，时时互相商量，才能逐渐学好、修好。

有善根的人，在这方面都会非常有意乐；如果闻法之后就晓得按照佛法的指示来练，那进步就更快了。空

闲的时候尽量不要看电视、看世间书报，更不能上网，否则就很难有修行。此时应当安静下来，多按上述法义来一遍一遍地思维，让内在的善心发动起来，而不是又被散乱或庸俗的无分别的状态所蒙蔽。尤其城市中繁杂的生活使自心一天到晚都在世俗法里随转，每天能有多少时间静下心来？如果没有善巧地把握，可能内心一直都处在烦恼状态中，甚至已经习惯了自己都还不觉察。人虽然都有善的一面，但长时间处在烦恼妄动当中，善心就被覆盖。时间久了，人心就会堕落而且变得相当麻木。可见天天都要抽出些时间尽力启发善心、引生善心，并安住在善心当中来工作、生活、修法。这是我们上升的一个根本。否则天天陷在混乱、麻木、贪嗔的心态中，除了堕落还能去哪里呢？上升和堕落的关键明显在于心态。我们需要时时清理和把持自心，不能再放任它松懈下去。

以《普贤行愿品》而言，普贤行愿的光明海极其不可思议，它就承载在《行愿品》的文字里。当然，这种无限深广的境界对于初发业的我等凡夫来说，见到的只是文字，所以，目前需要每天不间断地熏习，把这些文字熏进心识、印持在内心。即使尚未彻底通达文字所表

诠的意义，至少也要对此不可思议境界发起胜解信，并且对于文句熏习得非常熟悉，以便自心将来与其中法义完全合一。

我们行持每一种善法，无论是讲闻经论，还是共修念诵等之前，都应当以愿王中的七支行法来修集资粮、忏除业障，令善根无尽地增长。之后，再以后半部分的发愿文来印持和回向，就能在一切时处具足愿海的引导，使它真正成为修行历程中的导师。久而久之，也就串习得如同普贤菩萨一样，无边的愿海自然从心里显现出来。

虽然出于良好的传承，多数人都在习惯性地依照规矩如是念诵，这当然很好。但更重要的是，自身能够真正发起普贤行愿的意乐。以前也许只是碍于师长、道友的情面，不得不在表面上敷衍念诵，然而一旦真正明白用普贤愿王摄持善法、发愿回向的重要性之后，内心必定非常欢喜，并主动、自愿地以《普贤行愿品》来积资净障和摄持回向。

生起胜解信或具足对治之后，就再也不会敷衍了事，而是会把其中的每一句都发自内心地念出来。因为当下的文句正是表示普贤行愿海，如果能够逐字逐句地

如实作意、如实发愿，那么我们的心自然会被引入普贤愿海当中。

作为博地凡夫的我们，虽然暂时尚未通达这种不可思议的境界，只有依照经文以胜解信作意、发愿，但是，依普贤菩萨的大行愿海来庄严自心，就能逐渐跟它靠拢，所发大愿也根本不会落于狭小的心量或范畴。因为普贤愿海是全法界心、遍法界量，一切都是尽法界、虚空界，无不达到至善的境地。这种大愿是要让我们直接入于不可思议解脱境界（或彻证法界），从中任运流出无尽的普贤行海，这也正是每个人最终要证到的无上果地。

由此不难明白，每天按照普贤行愿来摄持、回向，实在是一生中最关键、最重要的事。为什么讲经说法或各种法事活动，无论是僧众共修，还是个人独修，都统一规定念诵《行愿品》？其实，这根本不是某个人的决定，而是由各大教派祖师共同倡导。

因此，我们理应深刻了解其意义，从中完全确定生命的大方向。自此，每天才能修集不可思议的功德，临终顺利往生极乐世界，真正现前愿海的不可思议解脱境界。而且，真正了解普贤行愿的内涵后，每次念诵不会



觉得是为了随顺规定，自己不得不跟着有口无心地念，甚至以厌烦心只想快点结束，再不会是这种非常糟糕的心态。反而会非常主动、迫切、真心诚意地去念，用心地去熏习，感到即使念一遍，也是千生有幸的事，能与大家共修此法更是非常稀有、难得的因缘。

如法诵持的情况，就如同书法的每一笔都以其笔法书写到位，那么每一笔都有很大的力度，能够力透纸背<sup>4</sup>。

同样，《普贤行愿品》里的每一个字都富有内涵，所要诠表的普贤行愿海更是无比深广，所以对每一句都不应缺少运想和作意。首先熟悉文字所要诠表的所愿境，然后如法地按照文字用心，把每一句相应的心态都到位到量地引发出来。例如，护持正法的心愿如何？利益众生的善心要怎么发起？一念见三世愿、往生净土愿、依止善知识愿、不离同行道友愿等等，每一种善心都准确地发起。或者说是依靠这些文句，引出内心相应的行相。

如果字字句句都在内心当中运作得很好，点点到

---

<sup>4</sup>力透纸背：并非指手腕用以大力，而是指每一笔都不散漫，使得线条有力，气势如虹。

位、句句相应，那么，从内心激发出来的善心状况，就不只形容为“力透纸背”，它是能加持整个身心，甚至对于全法界都有极其不可思议的缘起。这是以无数美妙的愿心音符组成的内在交响乐，与它的庄严相比，世间最美的赞词都显得太浅。

以如法的态度诵读整篇《普贤行愿品》，能念念用心、与法融合，就是真正的念念精彩、句句庄严，而不再是“顺口溜”了。以此必能极大地激发内在的善根，使佛性迅速苏醒，内心逐渐趣入不可思议的普贤行愿海当中。经文末尾所说的无量不可思议的功德，也一定会在自心上实现。

## 思考题

- 1、学习《对治熟溜病》有何必要？
- 2、熟溜病的病相如何？检查自己是否有这种病相。
- 3、熟溜病的病因有哪几种？是否说中了自己？自己的哪种病因最为严重？
- 4、“自由主义”是怎样的心态？以“自由主义”如何导致熟溜病的发生？
- 5、叙述你所了知肯下苦功的人获得成功的过程。
- 6、熟溜病会引生哪几种魔障？分别是什么体相？请检查自己有没有中“魔”，并检查中了几种。
- 7、请举例说明心态在行为上所表现的蔓延性。
- 8、有自觉性的人是用哪三种心所来管理自己的行为？它们分别是怎样的状态？
- 9、请解释法王上师在《教授取舍之道》中的教言：“总之行道随作何，念与正知谨制心，常为自心之善师，一切所作当具义”。并说明如何把这几句教言运用到修行或生活中。
- 10、请结合自身说明：不良心理习惯如何障碍闻思修。

- 11、修法最关键的因素是什么？如何才能具备这些因素？
- 12、很多人都有自己崇拜的明星，并能对明星的各种情况说得头头是道。请思考从中我们可以得到何种启示，以及如何把这种原理用于修行？
- 13、为什么要具足胜解信？具足胜解信会有何等利益？
- 14、简答：对治熟溜病的方法有哪几种？分别是什么涵义？
- 15、怎样才能使普贤行愿对我们起到引导作用？是如何起作用的？
- 16、请思维并讲述自己修法机缘是会合了多少殊胜因缘，是如何来之不易。
- 17、同样是修净土，为什么有的人能往生，有的人不能往生？
- 18、请思维父母、师长、三宝、护法、施主等对自己的恩德，以及自己有没有辜负他们的恩德。
- 19、善知识和经论中不是都教导我们要精进吗？为什么以闲缓会对治熟溜？精进与闲缓是否相互矛盾？
- 20、修庆幸心和难得心有什么区别？

21、为什么说诚敬是一切修法的根本？如何引生诚敬心？

22、如法念诵一遍《普贤行愿品》有什么功德利益？

23、思维世人追求世间法是如何用功，反观自己是否应该比他们更加用功？应当如何用功？

24、以《西方发愿文》为例，说明每一句、每一段是要引生何种心态和愿望？我们念的时候是否如实生起？整个愿文为我们设计了怎样的一条路线？

25、举例说明如果以严重的私我之心从事世间行业也难有成就，并反省自己应当以何种心态行持法行。

26、反省自己上座、下座时的情况，并说明怎样才能让修行打成一片。

27、为什么说修行如同逆水行舟？如何才能力挽狂澜？

28、在本文所述的对治法中，与你相应的有哪些？为了调整和改善自心，你准备如何发起或如何运用对治？

29、普贤行愿是怎样的境界？请以《普贤行愿品》为例，说明为了达到与其中法义完全合一，我们应当如何逐步熏习普贤行愿？

30、为什么说每天按照普贤行愿来摄持和回向对我们来说非常关键、重要？