



按照法王如意宝的教言，普贤菩萨十万大愿的精髓是《普贤行愿品》，《普贤行愿品》的精髓就是弘扬佛法和利益众生。大家在做念经、参禅（思惟修）、磕头等善法时，应该依照法王的教言发愿。作为一个修行人，依照上师的教言发愿是不可缺少的。因为娑婆世界的五浊烦恼极其炽盛，要独自面对各种烦恼是很不容易的，所以需要时刻用上师的教言提醒自己，这样才能让自心趋向于善。

当然，要让自心往善的方面转移，最好是经常学习佛法和修行佛法，尤其对初学者来说，学习佛法特别重要。在有生之年，大家要尽量多看书、多听法。如果自己学有余力，也要给别人讲经说法，哪怕只有一个人听，也要宣讲佛法。

《安乐集》中说：“有二种人，得福无量无边。何等为二？一者乐说法人，二者乐听法人。”所谓“乐说法”就是乐于宣说佛法。当然，“乐说法”不能是不清净的发心：如果我当法师，给别人宣讲佛法，我就很了不起；如果我讲法，可能会有一些收入，生活就有保障了。说法者应该有清净的发心：我已经得到了殊胜的佛法，可是很多众生还没得到，我应该给他们传授佛法。所谓“乐听法”就是乐于听受佛法。以前藏地有些很了不起的大德，虽然他们没有讲经说法的因缘，但一直以欢喜心听受佛法，一天不听法就觉得不充实。现在很多居士对听法也非常有兴趣，经常通过网络或者光盘听受佛法，获得了很大利益。

法王如意宝一辈子最重视的就是讲闻佛法，作为法王的传承弟子，大家也要有这种认识——在所有的事情当中，讲闻佛法是最有意义的。如果你真正能闭关实修，将分别心融入佛的智慧，这当然是最好的，但对初学者来说这是很难做到的。对凡夫人来说，讲闻佛法可以有效地对治烦恼。从听法者来说，比如你听了一两个小时的佛法，暂且不谈正面的功德，至少在此期间不会生起强烈的贪、嗔、痴，可能有人会疲倦或者打瞌睡，但这不算强烈的烦恼。从讲法者来说，讲法时也不容易产生烦恼。我经常有这种感觉：在讲经说法时，开头和结尾念诵时不会生烦恼，中间讲法时心也比较清净，仅从遮止烦恼来看，这一两个小时也很有意义。相反，如果没有讲闻佛法，凡夫人很难不生烦恼，尤其是身心比较放荡的人，短短一两个小时也会造下很多恶业。

如《毗奈耶经》云：

若勤修善时，罪恶心不起，

于福不勤者，心便造诸恶。

所以，我们应该通过讲闻佛法遮止恶业。

通过这次学习，希望大家以后每天念一遍《普贤行愿品》。在学院上课时，大家每天都要念一遍《普贤行愿品》，而不上课时很多人就不念了，尤其外出时就更不念了。大家应该想一想：《普贤行愿品》功德这么大，念一遍只需要十多分钟，为什么我不念呢？所以，大家应该养成念《普贤行愿品》的习惯。不仅要经常念《普贤行愿品》，而且要明白其中的意义。有些人念了一辈子《普贤行愿品》，可是临死还不知道里面在讲什么，这就比较遗憾了。总之，大家要依靠念修《普贤行愿品》增上福德。现在有些人认为，学佛的人只要观空性就行了，不需要积累福德，这就是不懂佛法的想法。下面开始讲课。

六、请佛住世支：

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，

唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

在十方世界中，如果诸佛圆满了度生事业而欲示现涅槃，我都以至诚心劝请：为了利乐一切众生，愿您在佛刹微尘数劫中住世，不要入于涅槃。

《涅槃经》中记载，释迦牟尼佛入灭前对阿难说：“获得四神足的人尚且能住世一劫，何况如来具有大神力，难道不能住世一劫吗？”世尊这样说是为了让阿难创造祈佛住世的缘起。但由于魔王波旬作障，世尊连续说了三遍，阿难都没听到，也没有请佛住世。随后魔王波旬现身并劝世尊：“您刚成佛时我曾劝您入涅槃，当时您说自己尚不具足四众弟子，也没有降伏诸外道，所以不能入于涅槃，如今您已经具足四众弟子，也降伏了诸外道，现在可以入涅槃了。”魔王劝请之后，世尊便答应了。

本来，佛陀和生死自在的高僧大德是可以住世很长时间的，但是如果没有人祈请他们住世，他们也不一定继续住世。所以，当佛陀和高僧大德即将示现涅槃时，人们一定要祈请他们住世。

祈请佛陀和高僧大德住世有什么必要呢？因为他们即便住世一天，对众生也有不可思议的利益。以前法王如意宝曾劝请某位大德住世，当时法王说：“如果是真正的高僧大德，哪怕住世一天也能与很多众生结上善缘，也能将很多众生引入菩提大道。这些大德住世对众生利益非常大，跟凡夫人活着完全不同。”所以，当对弘法利生有意义的大德示现涅槃时，我们一定要劝请他们住世。

此处说“唯愿久住刹尘劫”，不是愿住世一年或者一月，而是住世一切佛刹微尘数劫。当然，真正要让佛陀或者高僧大德住世这么久是有困难的，但我们在祈请时必须这样作意。

《入行论——受持菩提心品》云：

若佛欲涅槃，合掌速祈请，
住世无量劫，莫令世间迷。

对于如来示现涅槃，大家应该有这样的认识：

一、如来示现涅槃是有甚深密意的。《华严经》中说：“如来应正等觉作佛事已，观十种义故示般涅槃。何等为十？所谓示一切行实无常故¹。示一切有为非安隐故²。示大涅槃是安隐处无怖畏故³。以诸人天乐着色身，为现色身是无常法，令其愿住净法身故⁴。示无常力不可转故⁵。示一切有为不随心住不自在故⁶。示一切三有皆如幻化不坚牢故⁷。示涅槃性究竟坚牢不可坏故⁸。示一切法无生无起而有聚集散坏相故⁹。佛子！诸佛世尊作佛事已，所愿满已，转法轮已，应化度者皆化度已，有诸菩萨应受尊号成记别已，法应如是入于不变大般涅槃¹⁰。”关于这些道理，我们从法王示现涅槃也能深深地体会到。我经常想：无常真是太可怕了，不要说像我这样的凡夫，甚至像法王这样获得金刚持果位的大德也会在世间消失，所以人的色身确实没什么可耽著的。

二、虽然如来显现上会入涅槃，但从实相上讲，就像《妙法莲华经》中所说的那样，如来的智慧法身是不生不灭的，在有缘众生面前如来从来没有入于涅槃。

不过，虽然如来入涅槃有密意并且如来在实相中未入涅槃，我们还是应该祈请诸佛和高僧大德长久住世、常转法轮。当然，相对于嘴上说“长久住世、常转法轮”，内心真实作意更为重要。今后在念《普贤行愿品》的这个偈颂时，大家要观想自己幻化出无数身体前往各个刹土劝请诸佛不入涅槃，住世百千万劫。

凡夫人每天为自己的事情忙碌，而诸佛菩萨每天做利益众生的事情，有些大德年老后虽然身体不能到处弘扬佛法，但每天都为芸芸众生发愿、念经、祈福，无形中给世间带来

了许多温暖。这些事情凡夫人是不知道的。凡夫人自私自利心很重，由于自己贪著名闻利养，所以认为所有人和自己一样。其实并非如此。这个世界虽然很污浊，但是也有不少出淤泥而不染的莲花，如果这些莲花长期不枯萎，会对整个世界增添许多庄严。

七、回向支：

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，

随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

所有礼敬、赞叹、供养、请佛住世、请转法轮、随喜、忏悔等一切有漏无漏、世出世的善根，都回向自他一切众生成就无上佛道。

何谓回向？《大乘义章》云：“回己善法，有所趣向。”意思是，回转自己所修之善法，令其趣向一个方向。善根趣向什么方向？就看回向者的心愿了。如果是一个大乘修行者，他会将善根回向给一切众生，愿众生获得无上圆满正等觉的果位。如果是一个声闻乘行者，他会将善根回向自己获得解脱。如果是一个世间人，他会将善根回向自己获得世间安乐。

我们都是大乘行者，所以在回向的时候，下至念一句观音心咒、念一声佛号、磕一个头、燃一支香等微小善根，上至以菩提心或者以无我智慧摄持的广大善根，都要回向给无边无际的一切众生，愿他们暂时离苦得乐，究竟获得远离烦恼障和所知障的圆满正等觉果位。

如理回向的功德极大。《甚深大回向经》中说：“作如是回向者，少修善本获大果报，多作功德福报无量。”意思是，如果以回向摄持，即便修少许善根也能获得大果报，如果广作功德而回向，所获福报就更是无量了。

《入行论——受持菩提心品》云：

如是诸观行，所积一切善，**总回向**

以彼愿消除，有情一切苦。

乃至众生疾，尚未疗愈前，**别回向**

愿为医与药，并作看护士。**为患病者回向**

盼天降食雨，解除饥渴难，**为饥渴者回向**

于彼灾荒劫，愿成充饥食。

为济贫困者，愿成无尽藏，**为贫穷者回向**

愿诸资生物，悉现彼等前。

《根本说一切有部毗奈耶杂事卷》中记载，胜鬘夫人以前是一个贫穷的婢女，后来她供养世尊一顿斋饭，并以清净心发愿：以此福德，愿我脱离婢女之身，永离贫苦，获大富贵。依靠回向的力量，她即生就成了胜光王的王妃。

直贡觉巴仁钦拜（宝祥法主）云：

回向若未遍，福慧二资粮，

所求果不成，后行勤回向。

这前行七支供若稍作归摄，就可以统摄在积、净、增三支当中。在这七支当中有四支：顶礼支、供养支、请转法轮支、请佛住世支被称为积聚善根支；七支当中有一支：忏悔支被称为净除罪业支；七支当中有两支：随喜支、回向支被称为是增上善法支。我们若想积聚善根、忏净罪业、增上福德的话这七支供是不可或缺的殊胜修法秘要。

以上讲完了七支供。《普贤行愿品》既是一篇发愿文，也是一篇回向文，如果我们有时间，要念完整部经文作大回向，如果没有时间，也可以念七支供作回向。不过按照华智仁波切、堪布根霍、托嘎如意宝和法王如意宝的传统，上述偈颂属于积累资粮和净除罪障

的前行方便，在讲经说法或者修持任何善法之前都要念上述偈颂作七支供，之后再讲经说法或者修持善法，最后念后面的偈颂作回向。

作为法王传承的弟子，希望大家今后按照喇荣的传统念《普贤行愿品》。喇荣传统的念诵音调和念诵内容是法王如意宝等传承上师传下来的，这里面有特殊的缘起。大家在上课前后念诵时要按照喇荣的传统，不要随便加以改变。我去过一些地方的菩提学会，发现课前课后的念诵有所增减，所以前一段时间我要求各地学会统一念诵方式。

人的分别念各不相同，有些人喜欢观音心咒，念完七支供就加几句观音心咒，有些人喜欢文殊心咒，又加几句文殊心咒。平时念这些咒语当然是可以的，但在课前课后念诵时不能加。原来我翻译完《释迦牟尼佛广传》以后，实在抑制不住对世尊的感恩之情，便在课前加念了《释迦牟尼佛仪轨》，但这一点我是请示过法王的。后来我觉得每天不念护法不行，所以又增加了供护法。除此以外，我上课的念诵都是按照学院的传统。如果你们有些人想加念其他内容，自己私下可以念诵，但集体念诵时一定要按照我们学院的传统。这种念诵方式是法王等传承上师加持过的，希望大家按这种传统去做。

二（正行广大发愿）分三：一、真实发愿；二、如何回向；三、宣说发愿之际。

一（真实发愿）分十六：一、清净意乐之愿；二、不忘菩提心之愿；三、无垢行之愿；四、利益有情愿；五、随顺众生并披上精进铠甲愿；六、亲近善友愿；七、依止善知识并令其欢喜愿；八、面见供养诸佛愿；九、受持正法愿；十、获无尽功德藏愿；十一、趣入种种法门愿；十二、获广大力愿；十三、修行妙法愿；十四、广大事业愿；十五、随诸佛菩萨修学愿；十六、以总结诸愿而回向。

一（清净意乐之愿）分三：一、常随佛学愿；二、庄严国土愿；三、利乐有情愿。

一、常随佛学愿：

在藏译的大藏经注疏部里有五部来自圣地印度诸大德们对《普贤行愿品》造的注疏：龙树菩萨注、世亲论师注、陈那论师注、妙严论师注及释迦友论师注，其中注释最广的一部就是释迦友论师所造的那部。这些论师们把此处的诸大愿归摄为十六大愿而作了开示。陈那论师作偈云：

净意¹勿忘菩提心²，无垢³利益⁴勤擻甲⁵，
亲友⁶依止善知识⁷，晋见佛愿⁸持教法⁹，
获德无尽¹⁰入众法¹¹，获力¹²修法¹³事广大¹⁴，
随佛修学¹⁵摄施愿¹⁶。

我随一切如来学，修习普贤圆满行，
供养过去诸如来，及与现在十方佛。
未来一切天人师，一切意乐皆圆满，
我愿普随三世学，速得成就大菩提。

愿我随学一切如来，修习普贤的圆满妙行。愿我供养过去、现在、未来的一切诸佛。愿我圆满一切常随佛学的意乐。愿我普随三世诸佛而学，速得成就大菩提。

我们随如来学什么呢？不是学世间的电脑、木工，而是要学习发菩提心。当然，发了菩提心以后就可以用各种方式度化众生。如果能以电脑度众生，就可以用电脑度众生。如果能以木工度众生，就可以用木工度众生。甚至也可以用枪度众生。但不管怎么样，我们随学的应该是发菩提心利益众生。

要想随学如来，就离不开依靠供养诸佛而广积资粮。我们要供养燃灯佛、迦叶佛、毗婆尸佛等过去无量诸佛，也要供养东方药师佛、南方宝生佛、西方无量光佛、北方不空成就佛、中央大日如来佛等现在住世的无量诸佛，还要供养弥勒佛等未来无量诸佛。

有些人可能想：供养现在佛有功德，而过去佛已经涅槃了，供养他们有功德吗？有功德。虽然过去佛已经涅槃了，他们的教法期已经结束了，但是因为他们具有不可思议的发心，所以供养他们的身像或者他们的证教二法还是有功德。正因为如此，藏传佛教的皈依境中有三世诸佛，汉传佛教的寺院里也有三世诸佛。

我们要像三世诸佛一样发菩提心、行菩萨道。

《诸法最上王经》中说：

若人心喜乐，过去佛菩提，
须发菩提心，当修菩萨行。

作为诸佛的随学者，如果什么大愿都不发，什么菩萨行都没有，每天无所事事混日子，这是非常不合理的。今后大家每天要行持一些善法，哪怕供一杯水、供一盏灯也可以，之后要发愿：以此功德，愿我获得过去、现在、未来诸佛一样的成就。

大家应该清楚，常随佛学是为了早日成佛，但成佛不是为了自己快乐，而是为了利益众生。现在有些副局长很想当上正局长，他们的努力都源于自私自利心。大乘行者的发心不能是这样。弥勒菩萨为什么要成佛？不是为了自己快乐，而是为了转法轮、度众生。

学习这两个偈颂后，我们应该经常发愿：我要随学三世一切如来，我要修行普贤妙行，愿我早日获得大菩提。和我们一样，每个众生都是未来佛，世间有很多未来佛，所以我们也要为他们发愿：愿一切众生净除道障，早日示现成佛。

那天有一个人给我打电话：“您看我能不能即生成就？”我说：“这要看你的信心和所修的法。”他说：“您快说我能不能成就，如果不能成就，那我就不学佛了。”我当时有点倔——你不想学佛跟我有啥关系？于是我把电话撂了。然后他又打电话过来。但我觉得即使接了效果也不好，所以没有再接电话。

其实成佛需要长远的发心。无垢光尊者、宗喀巴大师等大德的传记中说，他们于未来多少劫后将会在什么刹土成为什么如来。前一段时间本焕老和尚示现圆寂了，本老生前曾对众弟子说：“再过九十个大劫我会成佛，我成佛的刹土叫无量微妙庄严刹土，我的名号叫无量自在光明如来。”有些人应该想一想，这些非常了不起的大德都要很久以后才能成佛，所以不要觉得成佛是很快的，不要认为某人答应一声就可以成就了。

当然，大家也不要因为成佛遥远就退失信心。为什么呢？如果你不发愿成佛，就将在漫长的轮回中一直流转，永远没有解脱的机会。与其如此，还不如发愿成佛，这样将来必定会在各自的刹土成佛。

大家不要像某些人那样，想学佛的时候就学一点，不想学佛的时候就放弃。这种人很可怜，他们就是《大乘经庄严论》中说的断种性者。

这些众生实属菩萨摩訶萨们慈悲摄受的对境。弥勒菩萨在《大乘经庄严论——供养依师无量心品》中就提到了十种堪为发了大悲菩提心的菩萨们关怀的对境，如偈云：

炽盛¹随敌转²，苦逼³暗遮覆⁴，

普入难行道⁵，真具大束缚⁶。

贪杂剧毒食⁷，舍道⁸入歧途⁹，

弱势之有情¹⁰，是生悲心境。

悲心所缘对境的众生有十种：1、炽盛：缘于对欲界五欲妙贪心极其炽盛者，菩萨会言：“悲哉，这些众生贪得无厌，欲火中烧，无有自在”，生起强烈悲心。2、随敌转：对于行持善法但随其怨敌魔众制造违缘所转而放弃行善者也生悲心。3、苦逼：缘于转生到三恶趣感受难忍的苦受，即便是善趣也被生老病死等痛苦逼迫的众生也生起强烈悲心。4、暗遮覆：对于造杀生等痛苦之因身语意恶行而不知产生地狱等苦果被这种黑暗所遮蔽

的屠夫、猎人、盗贼等可怜的众生生悲心。5、普入难行道：永久不趋向解脱法的断种姓者，在无边生世中漂泊轮回，完全入于难行之道，因此对他们生悲心。6、真具大束缚：置身于佛教之外的外道真实具有我与我所见等种种恶见的大束缚，对他们生悲心。7、贪杂剧毒食：对于禅定、无色定作解脱安乐想而贪著禅味，就像耽著合意的杂毒丰富食品而享用一样，当时虽然安乐但终究是坏灭的有法，没有超越轮回，所以缘这样的众生生悲心。8、舍道：外道为了解脱而将以五火逼迫、跳崖自尽等颠倒的戒与禁行视为道而寻求解脱，实际已完全舍弃了正道，所以缘他们极度生悲心。9、入歧途：声闻、菩萨不定种姓者趋入声闻缘觉之道，虽然入了解脱道却背离了成办自他二利的大乘道，完全入于劣道，对他们生悲心。10、弱势之有情：对于入了大乘道却没有圆满助缘资粮、被违缘携持不能如理修道的弱势的有情生悲心。依靠这十种所缘境生起的悲心也就有十种分类。

我们随学三世诸佛佛子就是要如理如法的修学如何发起大悲菩提心及广修六度菩提万行，来迅速圆满二资成就正等正觉去更好的利益一切有情去实现自己曾在因地时所发下的利生宏愿。这正好是“一切意乐皆圆满，我愿普随三世学，速得成就大菩提。”的金刚密意。

我们要珍惜学佛的善缘，要发愿令学佛的意乐早日圆满。每个人都有自己的意乐。世间人的意乐圆满，不外乎发财、健康、生意兴隆，而作为大乘行者，我们的意乐是成佛度化众生。

以后大家在念《普贤行愿品》时要默默发愿：愿我早日成佛，在此之前恒常不离善知识，不离佛法的光明，不离度化众生的愿行菩提心。这样发愿相当于春天的播种，如果有春天的播种，必定会有秋天的收获。

密续云：

生生世世不离师，恒时享用胜法乐，
圆满地道功德已，唯愿速得金刚持。

