《入菩萨行论》第200节课

下面我们继续学《入行论》回向品，接着讲为趋入佛教而回向的内容。

愿离恶趣苦，以及诸艰困，

复以胜天身，迅速成正觉！

字面意思：愿一切众生都能够远离恶趣的痛苦，没有任何身语意三门的艰难困苦，再以超胜天人的暇满人身迅速成就圆满正等正觉的果位。

这里回向有几层意义：第一层意义是“愿离恶趣苦”，首先要保证不堕恶趣。因为恶趣当中有很多痛苦，有情在恶趣当中想要修学佛法，成就正等正觉的果位非常困难，因为自己本身感受严重痛苦的缘故。

有些地方讲地狱的有情很难忆念正法，为什么？因为地狱实在是太苦了，有非常严重的炙热、严寒等痛苦。当我们生病很严重，身体特别疼痛的时候，要忆念正法也有一定的困难。而地狱有情的痛苦远远超胜人间当中的任何形式、任何种类的痛苦，所以没办法忆念正法。

饿鬼有情处在严重的颠倒和饥渴状态当中，也没办法忆念正法。当我们被饥渴所折磨，很饿的时候，只会一心想怎样找点东西来吃，那时如果要让我们听法或者干什么都做不到。如果先找点吃的把肚子填饱了，身体恢复到一种正常状态，再来闻思修行才会比较顺利。饿鬼是处于很严重的饥渴状态，所以没办法修学。

旁生处在严重的愚痴当中，也没办法修持佛法。因为三恶趣有很多的痛苦，所以没办法成为修习善法的所依。此处我们是要回向趋入佛教，所以首先要愿一切有情不要堕恶趣，这个很关键。

第二句是“以及诸艰困”：尽管我们离开恶趣得到了善趣，但在善趣当中如果我们的三门都非常艰难困苦，也是很麻烦的。比如我们的身体遭受很多痛苦，或者我们的语言方面有很多不遂意的地方，或者我们的心遭受了很多苦行，由于我们要为了遣除这些艰难苦行而奔波，这样即便得到了善趣也没办法修行善法。所以我们阶梯式地回向：首先远离恶趣，得到善趣之后再远离善趣当中的诸艰困，保证我们能够有比较充足的时间和资具，然后去修行正法。

第三句是“复以胜天身”：在人天善趣当中，我们必须要争取获得超胜天人身体的暇满人身，所谓“胜天身”就是超胜天人的身体。什么样的身体能超胜天人之身？一个普通的人身能够超越天人的身体吗？超越不了。因为天身和普通人身同样不修学佛法，但天人的身体有光芒，天人拥有诸多受用等庄严的程度，这些都是远远超胜人道的。

所以我们并非发愿得到一个普通的人身，我们要发愿得到真正能够超越天人身体的

暇满人身。暇满人身虽然在受用或者其他方面远远不如天人的身体，但是暇满人身可以修行佛法，是修行佛法真正殊胜的所依，在这个方面是超胜天人的。因此此处的“胜天身”就是指暇满人身的意思。

现在我们得到了暇满人身，一方面有充足的时间和机缘来修持正法，另一方面我们既不是太贫困，也不是太过于富足；既不是纯粹的痛苦，也不是纯粹的快乐，这样就有很多机会忆念正法。如果纯粹是痛苦，就像前面的恶趣众生一样，就没办法忆念正法；如果是纯粹的快乐，像天人一样忙于享受，也生不起出离心。

南瞻部洲的暇满人身，第一是它有苦有乐，不是极端的苦，也不是极端的乐。而且南瞻部洲的人有很超胜的智慧力，可以接受正法也可以修行正法，这些方面都成为接受佛法的很好基础。我们首先要发愿得到超胜天人的身体，然后在此基础上必须要修行佛法，修持出离心、菩提心、空性，有机缘的道友还可以修持密法，就可以迅速成正觉。

这里的“迅速成正觉”，我们可以理解为在一个暇满人身上修学成佛。比如说在密宗当中，最上根利智的人六个月就可以成佛，或者有些三年、六年、十二年乃至在中阴成佛，反正就是一辈子当中解决问题。有些净土宗修行者在一生当中精进念佛，死了之后见到佛接引往生极乐世界，相当于也是一辈子成就，因为到了极乐世界之后是绝对要成佛的。

“迅速成正觉”也可以理解为：我们通过修道、发愿连续性地获得暇满人身，然后世世利用暇满人身来修道。这样连续不断地修道、发愿，得到暇满人身再修道，就可以成正觉。上根者用三个无数劫修行佛法，到达成佛的果位。

虽然我们感觉三个无数劫很长很长，但是相对于整个轮回来讲，还是属于非常迅速的。从无始的角度来讲，我们流转轮回根本没办法计算有多少劫，以后如果未解脱，仍然是看不到边际的。所以说如果能够以三个无数劫来修持成佛之道，算是很迅速的了。

有些地方讲根本不需要这么长时间，可能我们在几十次人身当中就可以成佛，就能得到正觉果位，这也可以从这个方面理解。所以“迅速成正觉”可以解释为：今生当中或者连续几生当中都得到人身，并且通过修持殊胜的正法而获得正等觉的佛果。这也是前面我们提到的阶梯性回向，首先远离恶趣获得善趣，得到暇满人身，然后通过暇满人身修道成正觉，这就是成佛之路。

愿诸有情众，殷勤供诸佛，
依佛无边福，恒常获安乐！

这里主要回向：在我们有机缘的时候一定要供佛，因为供佛的福德非常巨大。字面的意思，就是愿一切有情都能够殷勤地供养一切诸佛，并依靠供佛的无边福德，或者依靠佛陀本身的无边福德，愿能够恒常地获得安乐。为什么这么说呢？因为佛陀通过三个

无数劫修行殊胜的佛法、善法，已经圆满了一切的功德，清净了一切罪业，所以在所有的福田当中没有能够超过佛陀的。

我们在做善业和恶业的时候，如果对境越猛烈、越特殊、越殊胜，所得到的善业或者恶业的力量就越大。比如我们缘佛陀这样一个很严厉、很殊胜的对境去打骂诽谤，得到的过失就很大；如果对这样殊胜的福田做供养、赞叹，得到的功德也会很大。我们对自己的根本上师或者金刚上师也是一样。如果对金刚上师赞叹、供养、礼拜，这样功德非常大；但如果对金刚上师故意生起邪见，或者辱骂、打击，或者给上师的事业制造违缘等等，这方面的过失也非常巨大。因为对境太严厉、太殊胜的缘故，任何很小的善恶都会无穷无尽地增长。

“殷勤供诸佛”有几层意思：第一，佛陀是所有福田当中最超胜的，因为佛陀的功德已经圆满了，是特殊的对境；第二，我们对佛生起信心本身是一种善业，对佛有信心，再加上愿意供佛，这是自己内心得到安乐的一个因；第三，供品清净，我们供佛时都喜欢用清净的水、油灯或是清净的香、鲜花、水果等等，这样的供品是很善妙的；第四，供佛时的殷勤，所谓殷勤就是很欢喜、数数地去供，像这样殷勤地供佛，因名言当中业果不虚的缘故，肯定能够得到很大的善业。如果我们造了殊胜的善业，就一定能够得到很殊胜的功德，所以讲“恒常获安乐”。有了如是清净、如是殊胜的善业的因，顺其自然一定能够得到很清净、殊胜的安乐果。

有些人说供佛没办法改变自己的人生、命运，其实并不是这样。佛陀就是很殊胜的福田，如果我们去供养、祈祷这样殊胜的福田，不可能得不到功德，不可能改变不了自己的命运。在《贤愚经》、《百业经》当中有很多公案：有些以前很贫穷的人，只是对佛产生很清净的信心和欢喜心，虽然用很下劣的饮食供养佛陀，有些人的福报是在当世就成熟了，有些的是在后世成熟了。比如贫女向大迦叶尊者供养了一碗臭米汤，她（因病烂掉）的手指掉在了米汤里面，大迦叶尊者享用了米汤之后，这个贫女死后就升天了。怎么不能改变自己的命运呢？绝对是可以的。

有些人可能是考虑到其他的因素，比如利益众生、帮助别人，认为只是供佛改变不了自己的命运。但是通过佛经的教证、理证和很多事例来看，这个观点无法成立。佛陀本身就是殊胜的福田，如果我们通过很清净的心去供养、礼拜、祈祷，让自己获得了善业，肯定会改变自己的身心，这样一来命运肯定会改变。

为什么可以得到殊胜的福田？为什么能够得到殊胜安乐的根本？第一，佛陀的本身就是很殊胜的福田；第二，我们以很清净的心对佛陀产生信心，从而产生一个想供养的心，有清净的供品，有殷勤供养的方式，这一切的因缘都和合了，就能够得到很超胜的功德，就可以获得安乐。

当然作为修行者来讲，还要加入很多因素，比如说以出离心、菩提心、空正见来摄受，或者有些以密乘见摄受做荟供等等。伴随自己见解的高低不同，供养也分为一般、中等和非常超胜的。有的人认为能供所供都是无二无别的，或者能供所供都是一体的。根据自己不同的见解可以安立很多不同的供养方式。

“依佛无边福”：佛陀的福德到底有多大？有时我们只能说是无边，没有办法衡量。的确佛陀在三个无数劫当中，通过最清净的菩提心修持了很多善业，怎么可能度量得到边际呢？一刹那当中缘一切有情做一次善法，都能够得到很多功德，那么佛陀在三个无数劫当中连续不断地行善，功德怎么不是无量无边呢？通过我们凡夫人小脑袋里面的一点知识、智慧，想要衡量佛陀的福德到底有多大，那绝对是没办法的。

有时候我们太相信自己了，觉得这怎么会不可思议呢？应该不是不可思议。实际上我们现在的智慧是很肤浅、很欠缺的，没办法揣测非常超胜的对境，就像一个幼儿园的儿童没法揣测大学的课程一样。佛陀的福德的确只能用无边无际来进行暂时、大概的安立，只是为了让我们生起信心而已，真正来说是没办法宣讲的。

经典上说，佛陀化现无数的庙舍，通过佛的梵音和智慧、辩才不断地宣讲佛陀的一个功德，一个劫都宣讲不尽。有些人就会产生怀疑，这怎么可能呢？这种情况只是因为我们的智慧太欠缺了，随着我们智慧的增长，对很多不可思议的境界、功德，逐渐会产生信解。

龙树菩萨在《宝鬘论》当中曾经形容过佛陀的福德，我们通过这个对比，大概能够知道佛陀的福德是什么样的。他主要是从佛陀色身的侧面来讲述佛陀的福德，法身的福德没法讲。

在《宝鬘论》第三品当中，讲到了佛陀的三十二相、八十种随形好：要得到一个缘觉果位，必须要在一百个劫当中积累资粮。整个世间当中所有缘觉的福德，以及声闻乘中所有有学道和无学道阿罗汉的智慧福德，再加上整个世间当中一切众生都得到善趣的福德的总和，所有这些福德的总和再乘以十，才仅仅可以得到佛陀身体上一个毛孔的功德。每一个毛孔都是这样大的福德，所以我们说供养佛陀一个毛孔的功德到底有多大？实在没办法衡量。

假如说佛陀身上有两万个毛孔，这两万个毛孔福德的总集，再乘以一百倍，才得到佛陀的八十随形好中的一个好的功德，每一个相好都具有这么多的功德。所有这些妙相的功德加在一起再乘以一百倍，才得到三十二相中前面二十九相当中的一个相好，其余的二十八相每个都需要这么多福德。所有二十九相好的福德的总集再乘以一千倍，就得到后面最特殊的三相之一：佛陀的眉间白毫相。佛陀眉间有根白毫，白毫平时是右旋而住的，拉开之后有一肘长，放回去之后又会在眉间右旋而住，这个称之为佛陀的眉间白

毫相。眉间白毫相福德的十万倍，能够得到佛陀无见顶相的功德。无见顶相福德的一千万倍，才可以得到佛陀的最后一相：十力法螺相，也就是佛陀具六十分支梵音功德中的一支[1]。我们看唐卡上佛陀的喉间画有三条线，就是代表佛陀的法螺。这里只是描述色身的功德，而且只是为了让我们生起信心而作的大概描绘，佛陀真正的功德大得没边，没办法衡量。佛陀的法身功德也非常大。

因此，如果我们了解佛陀是如此殊胜的福田，然后平时在佛面前顶礼、供养、供水、供香、供灯等等，自己先能够产生信解，有了信心再去供养肯定不一样。以上是引用龙树菩萨在《中观宝鬘论》中的观点，大恩上师也翻译过，我们以后可以去查法本，看看第三品刚开始是怎样讲佛陀三十二妙相福德的。

我们得以缘如此殊胜的佛陀作供养，依靠供养佛陀的无边福，或者理解为依靠佛陀本身具有的无边福德，众生可以恒常获安乐，得到巨大的善根。这些善根在成熟的时候，当然毫无疑问可获得巨大的安乐。也愿有情众生通过供佛的方式如是得到福德。

再过段时间过年了，除夕的时候，寺庙里面又是人山人海。很多人去烧香、供灯、祈祷，还有的在佛像面前顶礼供养，供钱也好，供香也好，供花也好，这些功德非常大，我们应该随喜。假如我们在旁边给他回向，这个功德也特别大。有些众生不懂回向，只是用很小的心量作一些很小的回向，假如我们通过自己的菩提心或者空性见等等，替他们做一些殊胜的回向，愿他们暂时离苦得乐，究竟能获得无上正等正觉的佛果，这是非常好的。

戊二、回向成为诸出世间意愿之因：

接下来我们回向，愿我们的善根能够成为一切出世间的意愿之因。

菩萨愿如意，成办众生利，
有情愿悉得，怙主慈护念！
独觉声闻众，愿获涅槃乐！

字面意思：愿菩萨能够如意地成办有情的利益，愿一切有情都能够获得诸佛菩萨怙主们的慈悲护念，愿一切独觉和声闻修行者都能够获得涅槃的安乐。

从三类进行分别回向。首先回向的对境是菩萨：“菩萨愿如意，成办众生利！”那么菩萨还需要我们做回向吗？我们要知道菩萨主要是利益众生的，如果是殊胜的大菩萨，他内心当中的功德当然很圆满。但是大恩上师在讲记当中说过，菩萨有很多种，有些是刚发心的菩萨，有些是资粮道的菩萨，有些是加行道的菩萨，有些是见道或者修道的菩萨，有些是成佛之后又倒驾慈航显现的菩萨，比如说观世音菩萨、文殊师利菩萨，他们本身是佛，但是显现菩萨的身份来度化众生。菩萨在世间当中是以度化有情、成办有情利益为己任的。因此在这里我们回向：愿菩萨能够如意地成办众生利益。

难道菩萨自己还没有能力成办吗？我们前面讲了，菩萨种类有很多，有些已经功德圆满，有些也不一定。比如资粮道、加行道的菩萨，他们也在为众生利益而奋发。因此我们也回向他们，愿这些资粮道、加行道或者初发心的菩萨们能够成办众生利益。这些凡夫菩萨，在弘法利生的过程当中可能有些众生不配合，自己相续当中的功德还不圆满，所以我们通过回向助他一臂之力。

至于已经登地的圣者菩萨们，他们弘法利生的事业非常圆满，都能够如意地成办众生的利益。他们不论自利还是利益有情都已经功德圆满，这方面我们不需要再做什么，但是我们也要回向愿他们能够顺利地调化众生。毕竟调化众生这件事，不能够单单看菩萨的功德圆不圆满，还要看众生是不是愿意接受菩萨的调化。

比如说我们的上师是菩萨，他在调化我们的时候，有时我们也不一定听话，也会背道而驰，显现上上师也没办法利益我们。还有菩萨在外面去利益有情的时候，可能会有很多违缘、障碍，导致没办法如愿地成办利益有情的事业。度化众生是双方的事情，他虽然很想利益众生，但中间也可能有很多魔障，或者因缘不具足，或者有些众生不听教化等等。所以我们这里也回向，愿菩萨能够如意地成办众生利，不管是想调化一百个众生，还是一千个众生，甚至调化一个国家的众生，都能够如愿地调化。我们要回向我们的善根:愿正在住世、修道、利益有情的菩萨们利益众生的心愿和事业都能够如意成办，这个很关键。

下面是“有情愿悉得，怙主慈护念！”我们也愿有情众生能够得到怙主的慈悲护念。这里的怙主就是上师三宝等等。他们内心当中的慈悲心是圆满的，他们护念众生的心一刹那都不会中断。《百业经》中讲，即使大海离开了波浪，佛陀也不会中断对有情的护念。

但这里的护念是指有情真正得到明显的加持。比如说有情在修世间法的时候，他能够如愿得到上师佛菩萨的加持、得到护法神的加持而成办;或者有情在修佛法的时候，他能够得到明显的加持而使修行突飞猛进，诸如此类。如果一个人接受到很明显的加持，他的心相续就会转变得很明显，他会从以前的状态中一下子出离出来。所以我们也愿一切有情都能够得到这种护念。

前面第一种护念，不管怎么样，一切诸佛菩萨都一定会护念众生的，这个已经得到。后一种护念我们也愿有情得到，大恩上师在注释当中强调过，我们要想得到这种护念，关键在于祈祷。

上师在里面讲了一个很深的教言，说平时在我们脑海当中产生的分别念，比如说我在想一个瓶子，因明当中叫总相，总相是假的并不存在，也不能起任何作用。比如我脑袋里想着一根柱子，它不能在现实当中来支撑房梁;脑海里想着一个杯子，也不能在现实

当中装水，因为它是总相，是假的。

但是大恩上师说，在脑海当中观想佛不是总相，这就是真正的佛，因为佛不像柱子、瓶子，他是无形物，佛是智慧的化现和总集。我们的意念在哪个地方，我们一观想佛陀的时候，他的智慧身就在这里显现，因为他和自己的因缘、善心、信心相连接。

修上师瑜伽也是同样，当我们观想上师在自己头顶或面前的时候，这不是一个分别念的总相，而一定是上师的智慧身，我们一定要有这个见解、信心！我们不能把观想当作完成任务一样，每天随随便便观想，有时会怀疑能不能起作用。上师讲过，比如观想释迦牟尼佛的时候，就是释迦牟尼佛的智慧身在这儿，观想在头顶就在头顶，观想在心间就在心间，那里肯定有上师和佛菩萨证悟的智慧身。

虽然都是第六意识的观想，但是二者完全不一样。观想一个柱子、瓶子肯定起不了作用，但是如果是观佛、观菩萨、观上师，它就是智慧，就是佛菩萨本身，因为佛菩萨是证悟的智慧身的本性。平时我们经常观想上师瑜伽，经常观想祈祷释迦牟尼佛、观世音菩萨，这有很大的必要性。如果经常这样观想，就是一次又一次地与佛的智慧身相应。当我们的资粮圆满之后，通过观想，佛菩萨就会犹如人与人相见般很清晰地显现在你面前。

比如你通过观想释迦牟尼佛，修行之后你相续当中的那些罪业、习气消尽了，释迦牟尼佛的本性就会现前，你就成就了释迦牟尼佛，那时说你是释迦牟尼佛的化身也可以。如果你和观世音菩萨相应，罪业消尽之后，也可以说你成就了观世音菩萨的果位，也可以说你与观世音菩萨的化身没有什么差别。这是上师讲的一个窍诀，因为涉及到密法，上师没有讲很多。

以前上师在讲因明的时候说过，观想的义总相和这里观菩萨、观圣者是完全不同的两个概念。我们千万不要认为观想的只是释迦牟尼佛的样子而已，应该起不到什么作用，这个观点是错误的。我们就要通过这种方式去祈祷，有信心才会得到明显的加持。我们祈祷护法神加持，或者祈祷上师加持，在修道的过程当中如果能得到这些圣者怙主的“慈护念”，对我们遣除违缘、在修行上突飞猛进方面作用非常巨大。此处我们回向：愿一切有情，通过祈祷或者其他因缘，都能够得到怙主的慈悲护念。

下面是第三个回向：“独觉声闻众，愿获涅槃乐！”这个是专门为声闻缘觉二乘回向的。这里有两种解读，一种解读是说愿独觉种姓的有情能获得独觉辟支佛的涅槃果位，愿声闻种姓的有情获得声闻阿罗汉的涅槃果位。涅槃有两种，一种是小乘的涅槃，一种是大乘的涅槃。现在南传佛教这么多的修行者，不管是声闻也好，居士也好，他们都在追求小乘的阿罗汉果位，我们也愿他们如愿地获得他们所追求的声闻的无学道，或者说是小乘的涅槃。

另一种解读:小乘的涅槃是假立的涅槃，并不是真实的的涅槃。虽然小乘声称自己有有余涅槃和无余涅槃，最后可以获得无余涅槃，但从大乘的思想角度来看，真正的无余涅槃只有大乘才有，只有佛陀才有无余涅槃。所以也愿一切已经获得小乘涅槃果位的独觉辟支佛和声闻阿罗汉这些二乘圣者们，如愿获得大乘的涅槃果位。

涅槃就是圆寂，圆是指圆满，圆满功德;寂是指寂灭，寂灭烦恼，寂灭过患。真正来讲的话，圆满功德和寂灭过患非佛莫属，真正的无余涅槃，任何业障烦恼都不剩下的涅槃只有佛才有。这里我们也愿这些小乘圣者们，早日能够苏醒大乘种姓，早日趋入菩萨道修行，并逐渐获得大乘涅槃的快乐，我们也如是的回向。

丁二、回向作者之自利:

寂天菩萨在《入行论回向品》当中，以自己的口吻来回向愿我怎么样。一方面颂词是回向作者自利，另一个方面我们在讲、闻、念诵的时候，可以把“我”换成自己，我们以寂天菩萨的口吻，来回向我们自己的自利。前面大部分颂词是回向他利的，小部分是回向自利。

我未登地前，愿蒙文殊恩，

常忆己宿命，出家恒为僧！

字面意思:在我未登初地之前，愿蒙文殊师利菩萨的恩德，经常能够回忆起自己的宿命，并因此能够成为出家修道的僧人。寂天菩萨很谦虚，说在我还没有登地之前，愿蒙文殊菩萨的加持恩德如何如何。其实有些地方直接讲寂天菩萨就是文殊菩萨的化身，他本身绝对是一位圣者。如果把这里的“我”换成“我们”也很合适，就是在我们还没有登地之前，愿能蒙受文殊菩萨的恩德。

文殊菩萨是智慧总集的化现，可以代表所有圣者的智慧:比如观世音菩萨、金刚手菩萨、阿弥陀佛等等。以前慈诚罗珠堪布在给我们上课的时候曾经讲过，宁玛派所有的传承上师都是文殊师利菩萨的化身。尽管我们看传记的时候，说有些上师是观世音菩萨的化身，有些是金刚手菩萨的化身等等，那为什么说所有的传承上师都是文殊菩萨的化身呢？因为文殊师利菩萨代表一切圣者，代表佛智慧，代表一切觉悟的智慧，因此这里所讲的文殊，既可以理解为显现拿宝剑经函的文殊菩萨，也可以理解为殊胜智慧，即妙吉祥、妙德，他就代表着殊胜觉悟的智慧，化现成任何圣尊都可以。如果你的本尊是阿弥陀佛，这里你理解为阿弥陀佛也可以，如果本尊是观世音菩萨、文殊菩萨、莲花生大士等等，也都可以说是蒙他们的恩德。

在显现上面，寂天菩萨最早的时候是王子，他很小的时候就求文殊的修法，文殊菩萨就现身加持他。在他即将要登基的时候，梦到文殊菩萨坐在自己要登基的王座上。文殊菩萨对他讲:我的心子、我的儿子，这是我的宝座，你坐在上面是不合适的。他醒来后

想:为什么文殊菩萨坐在我要登基的宝座上？为什么文殊菩萨那样说？他就知道他不适合当国王，于是抛弃了王位去出家，出家之后在森林当中遇到文殊菩萨化身比丘来给他传法。他在那烂陀寺的时候，虽然外表上显现的是所谓的“三想者”，但是在大家都睡觉的时候，他就依止文殊菩萨听法。因此他在后面的回向文当中，都是愿我和文殊菩萨一样，愿得到文殊菩萨的加持等等。有些大德说，寂天菩萨不共的本尊就是文殊菩萨。

他在这里回向:在我还没登地之前，愿蒙殊胜的本尊文殊菩萨的恩德，经常回忆起自己的宿命，能够经常出家为僧。

其他的高僧大德也有这样类似的事迹:在成达菩萨的传记当中，当时成达菩萨和外道辩论，菩萨辩赢了，但外道不服，并且吐火把他的僧衣和山洞里很少的东西都烧了，成达菩萨就产生了一点点厌世心。因为在当时的印度，如果一个人辩败了，他必须要皈依辩胜的一方。对方明明辩败了，却不愿意舍弃自己的宗派，他觉得众生很难度化，就想取小乘的涅槃。于是他就把一块白土(平时当粉笔用来在岩壁上写字的白土)扔向空中，他想:什么时候白土落地，就在这个时候取小乘涅槃。当他把白土抛上去之后，却一直没掉下来。他抬头一看，原来是文殊菩萨在空中把他的白土接住了。文殊菩萨说:我的心子啊!你这样的发心会产生劣慧的，你不要灰心，从现在乃至于登地之前，我都一直做你的善知识。有些地方说是文殊菩萨亲口承诺，乃至于成佛之前我都做你的善知识。因此说成达菩萨是得到文殊菩萨摄受的。

寂天菩萨在此处发愿，愿在我没登地之前，一直蒙受文殊菩萨的恩德。法王如意宝在《愿海精髓》中也发愿“所有生世慧藏唯一父，文殊勇士欢喜而摄受”。我们平时在发愿回向的时候，也要发愿文殊菩萨生生世世摄受我们，也要回向在我没有登地之前，愿蒙文殊菩萨的恩德经常地摄受加持我。

“常忆己宿命，出家恒为僧”:经常能够忆念自己的宿命，知道以前我是什么样的，前一世我是这样修行的，再前一世我是如何的，每一世都能够以出家的身份来修行佛法。

大家要明白，虽然说在家和出家都可以修行佛法的，但一般而言，在家的各种琐事很多，产生烦恼的机缘也很多，而闻思修、接近上师的机缘倒不是特别多。所以从这个方面讲，在家修行障碍比较大，进步也比较缓慢;而出家就没有很多挂碍，可以长时间地依止上师、听闻佛法，也可以自由自在地去闭关、修行。因此从闻思修条件的角度来讲，出家的身份要比在家的身份殊胜很多。所以佛陀也是在很多经典当中讲出家的功德，很多大德也是赞叹出家的功德。而且有的地方讲了，贤劫千佛全都是以出家的身份显现佛果的。

但是大恩上师也讲过，有些人不用出家也可以，在家也可以，这是有某种必要性的，因为很多人的确出不了家，为了让他们能够有一个比较稳固的心态修法，所以上师说在

家也可以修行。在家的确也可以修行，但是不能说在家和出家是完完全全一样的。从修行的环境、条件和硬件的角度来讲，出家的确是有很多超胜的地方。当然，如果你出家之后无所事事不认真修行，过患也很大。有些时候佛陀讲，出家之后不认真修行，也不能守持戒律，还不如做一个正直的在家人好。

但是从普遍而言，比较出家后修行的环境、机缘等等，的确出家胜过在家。另一方面，因为出家要守持很多戒律，就遮止沾染很多罪业，可以遣除比较多的违缘和障碍。通过一个很清净的相续去修行，就比较容易生起禅定，继而容易生起智慧，戒定慧比较容易获得。

此外，有些时候行持善法，比如两人虽然供养同样一盏灯，同样发菩提心，同样做供养，但是功德会不会一样呢？还要看他们内心当中守持戒律的差别。如果一个人是受戒很多的出家人，另一个只是守五戒的在家人，那么尽管二者发起同等的菩提心，但功德是不同等的，因为他们身份的所依不一样，相续当中戒律多的人功德更大。

益西上师在讲戒律的时候讲过，身份所依不同，功德也不一样。所以这也是出家超胜在家的原因之一。当然能不能出家要看自己的因缘，既不能过度地排斥出家，也不是说我们就必须要出家。我们第一要客观地来看出家和在家功德的差别，第二也要看自己的情况。如果自己很愿意，也没有其他的违缘，出家修行也可以；如果觉得出家条件还不成熟，暂时在家也可以。但是我们可以发愿，愿生生世世“出家恒为僧”，然后通过这样的发愿，通过寂天菩萨的加持，通过我们善根回向，最后就真正可以生生世世以清净的出家身份，有很充足的时间来修行佛法了，这样就可以很迅速地获得佛菩萨的功德。

下面继续讲：

愿吾菲饮食，维生充体能，
世世愿恒得，圆满寂静处！

字面意思：愿我能够通过很菲薄的饮食维持我的身体、补充我的体能，愿我生生世世都能够获得圆满的寂静圣地。细分这里有两个回向：一个是从饮食方面来回向，另一个是从修行的环境方面来回向。

首先是从修道的所依：比如饮食、衣服、住所等等，回向都是很简单的方式。为什么要菲薄的饮食呢？因为我们为了贪著饮食的美味，要花费很多的时间去研究各种美食的做法，怎么配料，怎么掌握火候，诸如此类。学完之后还要一个一个去实践，花很多时间去做菜。有些饮食不单单是炒个菜这么简单，它有很多工艺，甚至一道菜几十道工序，这样做下来当然就很浪费时间。

有些人还有一种炫耀心态，炫耀自己做菜的手艺如何如何，人多的时候他就做很多菜，然后端上去等大家的赞叹，沉湎其中。如果过度地耽著于饮食，他的心思和时间就不

会放在修法上，经常炫耀也会增长烦恼，并且有的菜还得杀生。

如果一个人对饮食的需求不是很高，只要很简单的饮食就可以了，那他就能有充足的时间一心一意地去修行佛法，所以说“愿吾菲饮食”。我们也如是发愿，愿我们生生世世当中满足于很菲薄的饮食，只要能够维持生命，补充体能就可以，不要太过于去追求饮食。

有些时候饮食对修道的障碍是很大的，以前在《开启修心门扉》当中讲过。众生对于食物的执著很大，衣服和食物相比，对食物的执著更严重。衣服方面，简简单单能够遮蔽身体，能够遮风挡雨就可以了。住处也是简简单单就可以了。如果我们经常这样发愿，后世自然可以得到这样的机会。

需要注意的是，如果我们的发愿没有落到修法上，只是回向得到这种状态，而没有回向以这种状态来修行佛法，那么就没有什么超胜的意义了。假如我们不回向修行佛法，而只是回向“愿吾菲饮食”：只是吃简单的饮食，穿简单的衣服，有些贫困的地方本来吃穿就很简单，如果回向我的房子简单，那么穷人一直都是处在这种状态当中的，光有这种状态也没有什么意义。关键的总前提是我们要修行佛法。

在我要修行佛法的基础上，为了保证我的修行能够得到最大的利益和最好的环境，第一就是我的饮食简单，越简单的东西越容易得到。相反，如果你想要得到高档的东西，你就必须要花时间、花金钱。简单的衣服也容易得到，有些僧人的僧装可以穿十几二十年，反正只要干净、不太破就可以了，简单的衣服也比较容易得到。房子也是一样，如果我们满足于简单的房子，就能把更多的时间、心态放在修行上面。因此说，回向关键的意义是在修行，而不是为了简单而简单。

如果从造业的角度来讲，简单一点造的业少，复杂一点造的业多。如果单单从这个角度来比较，情愿选择简单一点。有些人虽然很穷但欲望很强大，天天在想怎么发财，尽管生活简单，但这种简单是被迫的简单，也没什么实际的意义。

还有一个回向是“世世愿恒得，圆满寂静处”：愿我世世生生都能能够获得圆满的寂静处，能够找得到圆满修行的寂静地方，比如佛菩萨加持的地方，比如莲花生大师、大恩上师加持过的地方，在这些地方修行很容易相应，也愿我能够生生世世得到这样的地方。

法王如意宝开创的佛学院这种圆满闻思修的地方，也算是圆满寂静处，在这个地方我们不论智慧的增长、善念的生起，还是修行方面，都能够突飞猛进，因此也愿我们生生世世都能够值遇像学院这样圆满的寂静处。为了我们自己的自利，也应该如是回向。

今天的课就讲到这个地方。

---

[1]大恩上师《中观宝鬘论释》:庚六、形成无见顶相之千万倍福德成就六十梵音相:

成顶髻相福, 广大千万倍,

当知能生一, 十力者法螺。

以成就无见顶相的福德广大千万倍可以成就十力者佛语深密具六十分支的梵音声中的一支。大目犍连去往西方无数世界也听得到佛陀的语声。由此也可了知这种功德。