

《入菩萨行论》第一百九十六课

下面我们继续学习《入行论》，现在学的是第二个科判回向善趣众生的内容。

前面针对地狱、饿鬼等有情离苦得乐的方便作了一些学习、回向。其实对人道众生来讲,更容易体会我们身边的各种痛苦、疾病等(有些是自己感受的,有些是看到的),所以本科判的内容更贴近我们的生活。这并不是说回向地狱饿鬼没有意义,最需要回向的还是三恶趣的众生,但以人世间可以现量见到的素材来作回向的话,更能修习我们的善心。

下面我们继续学习回向品。

**愿迷荒郊者，幸遇诸行旅，
无有盗虎惧，无倦顺利行！**

字面上的意思:愿在荒郊野外迷路的有情,有幸能够遇到商旅——旅行的团队或者向导等,在旅途中没有对强盗、野兽的畏惧,没有疲倦而顺利前行。

有情在追求自己的生活或修行的过程当中,有时会出门在外,以前是步行或者坐马车、骑马,现在是坐汽车或者飞机等。这样去旅行有时在荒郊野外会遇到迷路的情况:找不到参照的东西,也找不到人家和水。这时迷路的有情内心恐惧、身体疲倦,担心自己的生命会不会丧失。

在很多公案的记载中,的确有很多有情是迷路而致死的。比如在大沙漠、戈壁滩、森林或荒郊野外中走不出来,之后就死在里面的非常多。

所以我们现在发愿回向给那些现在或者以后有可能在荒郊野外迷路的有情，把我们的善根回向给他们。这种回向其实与世间的祝愿并不一样。世间的祝愿有没有用呢？可能也有用。平时我们说“祝你快乐、祝你健康”。如果祝愿者内心当中有一定的功德、善根，还会是有些作用的，但这与菩萨把自己相续当中刻意修的善根专门拿出来回向的力量还是没办法相比。

但是我们也不要完全怀疑世间的祝愿到底有没有用，如果相续当中有福报或者这个人的福报很大，他说一句话的确还是很管用的。在印度古代的仙人有谛实语之说，福报大、能力强的人也有这方面的功用。所以不能说“他又不是修行佛法的人，也没有专门做回向，一点作用都没有。”我们不能百分之百这样肯定，有时作用不像专门回向那么大，估计还是会有一些。

不管怎样，作为修菩萨道的修行者，我们要专门把自己的善根回向当前或者以后在旅行中于荒郊野外迷路的有情，愿他们能够“幸遇诸行旅”。遇到行旅的意思是遇到在路途当中的旅客或者其他人，至少可以做伴。以前来讲就是商队，商队就有向导、食物、水等各种物资，如果碰巧遇到这种商队就可以得救。所以说愿这些有情“幸遇诸行旅”。或者愿这些有情，在最无助的时候能够遇到向导给他指引。

有些众生在朝圣的路上或荒郊野外迷路的时候，就会莫名其妙地遇到一些人，给他指路怎么走，一些很稀有的情况也是有的。

以前我看到一个故事：在三、四十年代的时候，有一个汉僧去拉萨求学，那时走路去拉萨很远。一次他们去一个叫扎尔城山的地方朝圣迷了路，找不到路也找不到水源，在面临生命危险的时候，其中一人就提议大家祈祷莲花生大师，在开始念金刚七句的时候，突然从空中照下

了一道红光，红光移动，他们就跟着红光走，之后就找到了水源和路。所以迷路的人遇到圣者加持或者曾经祈祷圣者加持，也会得到明显的指引而走出迷途。

有些时候指路者也会显现为如某只兔子、野鹿，在前面走着跳着，跟着走慢慢就出去了。有的情况是佛菩萨化现，有的也并不一定是佛菩萨，而是一些善良的、和你前世有善缘的山神在关键的时候来帮助你。一些山神本来也要修行，帮助众生能够积累功德，所以他会示现一些情况来指引。

不管怎么样的一种缘起，我们也愿这些在荒郊野外迷路的人能够遇到这些因缘，顺顺利利地走出迷途，然后在这个过程当中“无有盗虎惧”——没有对强盗、猛兽的怖畏。

以前看很多历史传记，高僧大德在去求法的路上都会遇到强盗，他们会守住一些险要的地方抢劫，有时直接抢钱，有时还把人杀掉。所以在外面做生意的人特别害怕强盗，他们会请一些镖师或者有能力强的人、很多人一起走，几十上百人一起走的话，强盗看到人多就不敢打劫。

还有就是遇到虎狮等这样一种猛兽的威胁。遇到猛兽的话自己跑也跑不掉，没办法就被吃掉。所以在外面行走的人有很多痛苦，不单单是长期旅行很疲倦，还有遇到强盗与猛兽的痛苦。

现在海上还有海盗，前段时间索马里海盗特别猖獗，很多大型的商船经常被劫持，之后把人关起来、扣押货物。有时要用几十、几百万美元去赎，交了钱才放人和货。所以现在也有对强盗的畏怖。

除此之外，还有如山洪等其他自然灾害带来的怖畏。我们愿有情都能够从怖畏当中得以脱离，在整个旅行过程当中身心愉悦、没有疲倦，顺利到达自己的目的地。不管是旅游，还是从此处到彼处去做世间的

事业、朝圣或者求法，愿一切以各种原因在荒郊野外迷路的众生都能一路平安、行程顺利。我们把自己的善根在这方面做回向，愿他们能够如是如愿地成办。

愿诸天守护，无路险难处，
老弱无怙者，愚痴癫狂徒！

字面意思：愿一切天神能够守护没有路、非常危险的地方；对于这些非常可怜的有情：老弱者、无怙者、愚痴者、癫狂者也能帮助、守护。颂词回向愿一切天神能够从这些方面去帮助众生。

当然天神的能力是有的，但是从缘起的角度讲，如果说众生造业很严重，显现上这些善法天神帮助众生的力量就会减弱；如果众生大部分都在修持善法的话，这个时候天神的力量就很大。

这个方面也是一种缘起。在劫初佛法很兴盛的时候，或者这个地方大家都在修持善法，这个时候天人的力量会非常大。那就是好上加好了，一方面自己的福报本来也比较大，再加上修习善法，天神、护法神也会帮助。

越往后走，众生的福报越弱，修持善法的人越少，护法神、天神的力量也就弱了，所以这个时候很多灾难、违缘就挡不住，这就叫做恶性循环。不管怎么样，天人的力量绝对是超越人类的，这个毫无疑问。我们也发愿把善根回向愿天神能够得到更大的力量，保护这些有情。

大恩上师在注释当中讲了天神有很多种，有些天神是来自于父系的肩神，住在自己的右肩，母系的守护神就住在自己的左肩；还有生命神、肩神、战神、土地神等。也就是说每个有情都有一个天神跟着保护他。如果你造业很重或者你的罪业要成熟了，那么天神也无能为力，除此之外，正常情况下都能一直守护你。

在《二规教言论》当中，刚开篇时专门有一大段讲这些天神、护法神的帮助，他们的作用其实是很大的。在世间当中承办事情，有些人的事业就很顺利，有些人就不顺利，这和自己身上的肩神或者战神的力量强弱有一定关系。战神能力很强的话，能帮助自己遣除很多违缘。但是如果自己行为不如法，或者无有羞耻经常做一些罪业，慢慢身上天神的力量就会越来越弱，最后就无能为力，保护不了自己了，这样的情况也很多。

当然里面的情况是多种多样的，这里只是从某些角度做分析。《二规教言论》的注释当中专门有一大段，讲了怎么样让护法神生欢喜，让护法神帮助自己的很多窍诀。在《二规教言论》当中也说了，真正的窍诀就是完善自己的人格，做一个好人，如果人规方面做得很好，守护自己的天神的力量自然就很大。

此处我们回向天神也好，护法神也好，就是希望他们能守护，守护什么呢？第一个守护“无路险难处”。有些路途很危险，愿天神能够守护这些地方，不要出违缘、障碍。经常发生车祸的地方就可以叫做“险难处”，比如说在高速公路、国道上或者在其他的路段经常会提示“这个是事故多发段”、“前面是高危路段”，我们祈愿天神、护法神守护这些地方。事故多发段就意味着这个地方很容易发生事故，很多有情会丧失自己的财富、生命。

因为我们学习佛法的缘故，坐车时看到这些提示，很自然就开始念金刚七句、莲师心咒，祈愿莲花生大师、上师三宝加持能够遣除这种违缘。

同时我们也愿天神能够守护经常容易山洪爆发、塌方的地方，因为谁都不愿意在这些地方遇到违缘。

“老弱”就是年老的人。老年人自我保护的能力很弱，他的身体机能、心识、防范意识都衰退了，很容易受到伤害。有时在家里面不注意摔倒了，也可能伤害自己。老年人很容易骨折，随便一个因缘、稍微碰一下，倒地骨头就碎了。尤其是冬天，外面有冰雪的地带很滑，摔倒之后很容易骨折，可能就没办法康复了。我们也愿天神、护法神守护这些老年人，愿他们都能够远离这样的痛苦。

“弱者”可以理解成孩童，他们身体、心智的发育还没有齐全，抵抗力与防范意识很差，比较容易受伤害。比如在战争或者突发的事情当中，反应不是那么敏锐，没有很多知识经验，所以很容易受伤害。

老年人和小孩子也是比较容易受欺骗的。老年人的气脉明点已经衰败了，比较容易受欺骗，现在的新闻报道当中有很多这类事。有的诈骗老年人把家里面的钱取出来给什么账号；有的冒充他儿子说在外面遇到什么事情，让他转账；有的说你的账号有什么问题，必须要转到另外一个账号才安全，他就把自己的钱取出来转出去了。

小孩子的风脉明点还没有增胜，在增上过程中也很容易受到伤害。我们也祈愿护法神能守护老年人和年幼的孩子。现在有很多小孩子受到各种伤害的报道，我们愿护法神守护这些孩子，让他们不要受到这些伤害。

还有“无怙者”，就是无依无靠的孤独者，比如说失去了家庭，没有父母、亲属、工作、房屋，没有任何保障，如没有保险、五险一金等。在社会上生活需要很多依靠，不管是钱财还是亲友，都需要依靠才能生活下去。但是很多人恰恰就没有这些依靠，所以生活过得非常孤苦。一方面是生活孤苦，一方面是心灵孤苦。

我们愿天神、护法神能够守护他们、帮助他们，我们一心一意把善

根回向。一方面我们要请护法神帮助，另一方面我们要把善根这样做回向。因为我们修善的话，护法神的力量在显现上就增强了，增强的话就能够保护这些人。所以把我们的善根回向给需要保护的所有老年人、孩童、无依无靠的孤苦者，愿他们能够得到天神的帮助摆脱痛苦。

还有愿我们的善根回向诸天守护“愚痴癫狂徒”。“愚痴癫狂徒”就是很愚昧疯狂的人，有些是自以为是，有些的确是神志癫狂，精神出了问题非常可怜，因为不知道自己在做什么：伤害别人也不知道；把家里的东西砸坏也不知道；在外面到处追打其他人，有的时候拿刀去行凶，直接做伤害别人的事情也不知道；有时是他完全不知道，有时是他知道但是没办法控制自己，是一种强迫性的病。像这样的人很可怜，没办法在世间当中正常生活。如果是修行者，也没法正常生活与修行。

世间当中有很多这种癫狂的人，在修行人当中也有。按照《俱舍论》的观点，现在神志不清、精神癫狂的人，前因是以前经常伤害众生，伤害有情、恐吓有情。

如果经常饮酒，今生当中就会癫狂、心智不清。因酒能乱性，以这种缘起，后世的意识、行为都是癫狂的。

现在很多人喜欢伤害别人，很多电视节目当中有恶作剧，有的叫整蛊，在街头上去吓唬别人，很多人看了觉得很好笑，但这样恐吓别人让人很恐怖，后世他也会精神癫狂。因为被恐吓的人当时的心是很乱的，那么自己在后世也会这样。

《俱舍论》当中讲：比如我们捉到一些小虫子使劲扔出去，它在被扔的过程当中是很恐怖的，那么我们在后世也会有这方面的恐怖。另一方面就是心智容易不正常，因为它当时的心是不正常的状态。通过这样的业力，我们在后世也会如是感受。

这也是为什么大恩上师说放生的时候要注意，不要从很高的地方把鱼甩下去，这样它们会痛苦的。虽然放生本来是好事情，但是如果在这个过程中让有情受到恐怖伤害，还是不太好。

九十年代刚开始放生的时候，基本上就是直接倒水里。后来大家放生多了，就知道了一些方法。我参加过用船放生，在船舷上面慢慢把鱼倒进水里；有的是用滑梯把鱼直接滑到水里，有很多应对的办法。当然主要还是看环境，看我们有没有想办法。不能说没办法我们就不放生，没办法也只有多念一些忏悔文。因为放生毕竟能够解救众生的生命，总而言之是利大于弊的，但不能故意让众生恐怖，这是不好的。

这些因缘会导致神志不清或者精神癫狂，精神癫狂的人是很可怜的，我们愿护法神守护这些人，愿他们心智正常，愿他们不要伤害自己和众生。

在佛学院也遇到一些道友突然不正常的情况，有一次大恩上师说：如果遇到道友或者任何人这样，我们可以念释迦佛的名号，因为释迦牟尼佛的五百大愿中有一条愿，就是愿他的名号能够帮助神志不清的众生。所以当我们遇到神志癫狂的人时，念释迦牟尼佛的名号对他或多或少也有帮助。

所以我们回向愿诸天守护这些“无险难处，老者弱者无怙者，愚痴者癫狂者”，愿他们都能够获得相应的安乐，远离一切痛苦，如是作回向。

愿脱无暇难，具信慈爱慧，

食用悉富饶，时时忆宿命！

“愿脱无暇难”的字面意思就是讲：愿有情能够远离八无暇这些艰难之处，然后具有信心、慈爱和智慧，饮食受用都非常富饶，时时能够回

忆自己的宿命。

里面是四个回向：第一“愿脱无暇难”，就是愿离八无暇；第二愿具有信心、慈悲和智慧；第三愿众生食用丰饶；第四愿众生时时忆宿命。

颂词好像不多，但每个颂词当中，有的是三个回向，有的是四个回向，有的是两个回向。所以加起来有很多回向的具体内容。我们要真正回向，一个是普贤回向品，一个就是回向品。如果有时间，比如去朝圣我们也可以念回向品的内容作回向，这样的确非常有意义。

首先“愿脱无暇难”，八无暇在《大圆满前行》中说得很清楚，刚开始讲《入行论》的时候也有一段颂词讲暇满难得，讲过什么是无暇。总而言之，地狱、旁生、饿鬼三恶趣的确是无暇的。没有闲暇主要是指没有修习佛法的机缘，闲暇从字面上看就是空闲的意思。

很多人无所事事，如很多老年人在小区里走来走去，什么事情也不做，不念咒、不拜佛也不学习，好像很空闲的样子，但这不是真正的闲暇。闲暇是必须要有修行佛法的机缘，无所事事所谓的闲暇之人，严格来讲应该算到无暇当中，因为没有真正修行佛法的机缘。

地狱、饿鬼、旁生的确是没有机缘学习佛法的，它们被各种痛苦所缠绕：地狱有情的寒热痛苦很剧烈，饿鬼有情的饥渴痛苦很剧烈，旁生有情的愚痴很严重。这样就没办法成为修行佛法的所依，当然就属于无暇了。

还有一个是无想天。无想天就是在人间修无想定，死了之后就升无想天，安住在几万劫当中什么都不想，所有的心和心所都不现前。然而这只是一个有漏的修法，当有漏的善业用尽之后，他又重新恢复意识、心和心所，那时候就开始生邪见、堕落了，所以这不是暇满。而且在无想天入定这么漫长的时间，在八万四千劫当中什么善法都没有做，根本

没有机会修行任何一个法，哪怕一念的无常都没办法修，一念的善心都没有产生，所以这百分之百是无暇，标准的无暇。

佛不出世就是整个世间没有佛出世；还有生到边地，虽然说现在佛法出世，但是还是很多地方佛法不兴盛，远离三宝，那也是无暇之处；另外是喑哑，诸根有缺陷，眼根、耳根、手脚不具足等等，这样的人也没有办法修行；邪见就是虽然生在人间，也在佛法兴盛的地方，诸根也是具全的，但邪见很深重就没办法修行。

我们回向愿一切众生都远离这八种无暇，都具有暇满的人身。暇满的人身是修行佛法的所依，是修习佛法的基础。如果连暇满的人身都没有，怎么修行佛法？这是不可能的事情。所以愿一切有情远离八无暇，得到暇满的人身。

第二个回向是“具信慈爱慧”。信就是信心，慈爱就是慈悲，慧就是智慧。从世间的角度来讲，一个人做什么都要有信心，但世间的信心和佛法的信心在深浅与侧面上是不一样的。

世间人需要信心，比如我有信心做好这个事情，世间人也需要慈爱和智慧，从佛法的角度来讲更加需要信心。信心是一切功德的根本，如果我们修行佛法没有信心，任何功德都生不起来。虽然你对佛法的空性、各种难点你都能通达、能了解，但是你没有信心是绝对不能趋入的，所有的功德都产生不起来。

很多修法的确不是我们用现在的逻辑能够想通的，很多都超越了我们的想法，必须通过信心才能趋入。比如说很深奥的胜义谛，它必须要信心才能通达。胜义谛并不需要你通达难点、学术研究搞得很好、智慧很高，这里的必然条件就是信心，有了信心才能趋入胜义谛。

很多人修到最高的时候，真正最高的修法就是上师瑜伽的修法，上

师瑜伽就是信心的修法，如果你的信心很深厚，通过这样的信心，你就找到了趋入胜义谛的钥匙。你把这个信心能够正信、保证的话，它能够加持你趋入胜义谛。有信心、智慧是最好的，所以说信心是趋入胜义谛最殊胜的方法。

当然我们没有信心也不可能皈依的，我们没有信心也不可能依教奉行，所以说信心即是趋入佛法的基础和必要前提，也是我们修行的所依。我们要修行下去必须以信心来支撑，如果没有信心怎么修下去呢？最后趋入实相也需要信心才能做得到，其他的都做不到。

第二就是慈悲心，慈悲心是对众生的慈爱、慈悲。我们想要什么，众生也需要；我们想要摆脱什么，众生也需要摆脱。每个众生都想离苦得乐，所以要对众生的平等地产生慈悲、慈爱。

无始以来我们在轮回当中和一部分众生结了善缘，和一部分众生结了恶缘，对于结过善缘的众生我们比较容易产生慈爱心，对于结过恶缘的众生，不管他做再好的事情都看不惯，都有不舒服的感觉。

作为一个修行人，修慈爱心不管看得惯、看不惯，要平等地面对一切众生，平等地慈爱一切众生，这是必须做到的事情。如果没有慈悲心，你怎么样打开自己的心胸？没办法打开自己的心胸，又怎么样趋入完全的利他之道？因为完全利他之道就是完完全全利益众生之道。

《入行论》的整个主线、纲要都是围绕着利他的思想，其中很多理念、原理讲了很多次，我们要真正趋入成佛之道、趋入大乘，必须要慈爱、慈悲。慈悲心是很重要的。

第三是智慧很重要。智慧是知道取舍之处，没有智慧就没有办法取舍。世间上也是一样的，很多有智慧的民族都把智慧放在很高的位置上，他知道有智慧才能做一切，没有智慧什么也做不了。修行佛法尤其如

此，如果没有智慧怎么知道该做不该做？会找不到修行的方法。所以智慧是非常重要的。

一切万法的本性到底怎么样，也需要通过智慧来分析。智慧有真实的无分别智慧（佛的智慧）和世俗的智慧。世俗的智慧当中有观察因果的智慧、观察缘起胜义的智慧等等。

总之，最好信心、慈爱、智慧都具足。前面我们分析了，它们代表不同的缘起，如果方方面面的缘起都具足了，我们的成就会很快。如果有所偏颇，虽然可能也有利益，但就像不是两条腿走路一样，总是缺了什么东西，导致我们在修行时走得不是那么迅速、稳当。这就是为什么修学佛法要广泛地学习，对修行的理念和该做的事情必须要广泛地了知，尽量兼顾地修行。

信心我们也要努力去具足，信心可以通过闻思修或通过有信心的道友、通过修上师瑜伽等来增长。《入行论》是讲怎么样生起慈悲心的窍诀，《修心七要》、《修心八颂》也讲了很多修行的方式。

智慧就是学习佛法，深入经藏、智慧如海，或者依止善知识修学佛法，逐渐智慧能生起来。闻所生慧、思所生慧，修所生慧，在得到闻慧、思慧、修慧，尤其在得到修慧的过程中，信心和慈悲心是绝对没办法远离的。

所以一个修法当中其实已经包含了其他的修法，其他的因素都有。如果我们在不断地修胜义中的智慧，但是没有信心，这个智慧会修成什么呢？在修智慧时没有慈悲，智慧会修成什么呢？最好的结果是得到小乘的智慧，得不到大乘的智慧。修智慧时既要有信心又要有慈悲。

前面我们赞叹信心，因为有了信心就可以趋入胜义谛，但是要产生那么高的信心也需要前提。信心有很多层次，有很多种，如果大家有机

会可以看看弥勒菩萨的《经庄严论》，第十一品《明信品》专门讲信心，有很多信心的分类。信佛也算信心；觉得念这个咒语有很大的帮助，也是信心；相信自己本来是佛也是一种信心；完全地信赖上师、信赖佛，也是一种信心。信心由浅至深，有很多分类。并不是我有信心就什么都不用做了，高层次的信心来自什么？离不开慈悲心、离不开智慧。所以信心、慈悲、智慧都是相辅相成、相互帮助的。

如果你没有信心、没有智慧，慈悲心就没有办法增长、圆满。有了信心、智慧，慈悲心也可以产生。比如我们说菩提心是慈悲的一种体性，在《经庄严论》当中提到了生起菩提心的四种因，其中讲到有的是闻力，就是听闻佛法；有的是根力；有的是善知识的引导力。¹这里面很多都有信心的影子，如果你没有信心，你怎么会愿意去听善知识讲解菩提心的功德并去修持呢？你不相信他，你怎么知道修了一定能够得到利益？这是绝对不可能的事情。

真正意义上最究竟的慈悲心，当然就是无缘大悲，无缘大悲其实和空性是无二无别的，这种非常深层次的无缘大悲，没有信心也得不到，其实信心、慈悲、智慧是相辅相成的，所以也愿这些有情能够获得信心、慈悲和智慧。

这种愿众生获得，不是口中说说而已，是把我们现在得到的善根真心诚意、一心一意地回向给所有众生，愿一切众生能够得到信心、慈爱和智慧，尤其是现在正在趣入菩提道、正在菩提道上修行的有情、道友，愿我的回向能够帮助他们尽快产生这种非常清净的信心、非常圆满

¹“《经庄严论》里面说，有些人是依靠善知识和道友的引导而发菩提心，有些人是依靠听闻大乘佛法、阅读法本而发菩提心，有些人是依靠前世的善根成熟而发菩提心。”——《无量寿经广释 第14课》

的慈悲心和非常深邃的智慧，而且愿这三者以无二无别的本体，一定在有情的相续当中具足。

第三种回向：

食用悉富饶，

愿一切有情能够尽情地享用富饶的饮食或者没有罪业的、不杂罪业的饮食。

因为有些饮食是杂了罪业的，有些饮食是清净的，回向时愿一切有情获得、享用无有罪业的饮食。有些众生认为纯粹的素食没有什么意思，每顿饭必须要有肉食。我们现在回向愿一切众生第一是享用无罪的饮食，远离造罪的饮食；第二是愿他们在远离造罪的饮食的同时，所食用的素食或无有罪业的饮食都能非常可口，满足他们心中所有的愿望。愿所有的众生“食用悉富饶”。

然后回向众生：

时时忆宿命！

“时时忆宿命”就是能够时时回想自己前世的情形。很多有情没办法一心一意地去修行佛法，主要是对于前生后世、对于业因果没有产生决定的信心。所以愿我的善根回向一切众生，愿一切众生在生生世世、时时刻刻当中，都能够很清晰地回忆起自己的宿命。因为如果能够回忆起自己的宿命，知道前生自己是什么样的，通过前生得知今生为什么会这样，就会自然而然相信因果轮回，就能自然而然远离罪业或者趣入清净的善法当中，所以愿有情“时时忆宿命”。

大恩上师以前经常讲花色比丘的公案。花色比丘上一世是地狱众生，从地狱出来后，他有宿命通，可以回忆自己在地狱当中受苦的情形。他回忆的时候非常恐怖，全身毛孔中都开始出血，所以他的黄色袈

袈被鲜血染红了，好像是花色的一样，所以他的名字叫花色比丘。因为能够回忆地狱的情形，所以他根本不敢放逸，为了离开轮回不再入地狱，他很精进，非常小心地取舍善恶业。

如果我们能像花色比丘一样“时时忆宿命”，每个人都会非常精进。正因为现在我们看不到前世，不知道前世自己是怎么样的，所以现在修行没有那么精进，兴趣不是那么大。

“忆宿命”有很多的因缘，有些是通过禅修之后有了禅定，可以得到宿命通；有些通过佛菩萨、上师加持能回忆前世；有些就如花色比丘，他回忆前世的这种功能没有消失；现在以催眠的方式也可以回忆前世。不管怎么样，我们愿自己的善根回向一切众生能够“时时忆宿命”，通过“忆宿命”作为趣入精进修法的帮助和前提，我们如是做这个回向。

受用愿无尽，犹如虚空藏，
无诤亦无害，自在享天年！

字面意思：愿一切有情的受用无有穷尽，犹如虚空宝藏一样。“无诤亦无害”，众生在生活当中没有诤论，也没有互相伤害，不损恼，自由自在的享受天年。

有些地方解释“天年”是自己自然的寿命，有些讲“天年”是晚年的意思，“自在享晚年”是让晚年很自在的去享用，这样理解也可以。

“受用愿无尽”是回向愿一切有情能够获得犹如虚空宝藏一样的，取之不竭、用之不尽的财富、受用。有些人因为缺乏受用的缘故，他就会去奔波、劳累。用正常手段得不到，他自然而然就会通过一切能够想到的方法去谋取。现在很多人以杀生为业，杀鱼、杀猪、捕鱼，通过伤害众生的方式来谋取利益；有些是通过偷盗、邪淫、妄语等方面得到利

益。虽然有时能够得到一点利益，但是这个恶性循环的后果非常严重，这一切的来源就是对于受用的一种渴望。

如果他没有得到受用，他就会用很多方法来想要满足，这时我们就发愿，愿自己修行佛法的善根，回向一切有情，愿他们能够得到很自在的、犹如虚空藏一样的受用。虚空是无边无际的，如果每个众生都能够得到如虚空一样无边无际的受用，当然能够满足他们的愿望。在满足他们的愿望的同时，就远离了一切造罪。

从某些教言来讲，转轮王出世时基本是天下太平的，为什么呢？因为金轮王有轮王七宝，可以很自然地让他的子民得到丰厚的受用，也会教他们行持十善，所以那时堕地狱、堕恶趣的众生非常少。转轮王也叫转轮圣王，因为他出世能够给众生带来很多的安乐，能够让众生修持十善。

如果众生得到了犹如虚空宝藏一样非常多的受用，他们也就满足了。现在很多人为了得到受用的缘故，不得不做很多事情，假如一切众生的愿望都得以满足了，很多负面的心态就会消失。

有时我们又会想：如果众生受用这么富饶了，无所事事会不会又开始惹事生非？所以颂词回向的时候，第一是愿受用无尽，第二就是愿无诤无害，愿他们无诤也无害。世间也有说法是“富贵生淫欲，饥寒起盗心”。

有时我们会考虑很多：“我们这样回向对他们有没有副作用？”“钱多了，众生会不会就不愿意修行佛法了？”等等。其实这只是所有回向当中的某一条回向，我们不要只盯着这一条看，还有其他的回向。比如后面的回向有愿众生遇到佛法，愿众生生生世世出家，愿众生能够得到善知识的摄受等。

回向是从方方面面能够让众生获得安乐、得到利益，所以我们只管回向众生能够得到犹如虚空藏一样的受用，而且得到受用时无诤无害，互相之间没有任何诤论，或者因为回向的缘故平息任何诤论，互相之间没有任何损恼。

“自然享天年”，自由自在地享受天年，对一切有情就是这样回向。

前面讲了个人的好恶不同，然后对我喜欢的人就可以这样回向，对自己不喜欢的人，怎样我也不愿回向给他，这个不必要。做平等回向其实也是在修炼我们的心，因为心越平等，修回向的利益才越大，如果心不平等，这个回向品对我们学习佛法、修菩萨道来讲，利益就不是很大了。这里面有一个平等的心、平等的意乐。颂词当中很多地方都提到一切有情、所有众生，是没有任何分别的。

在修持舍无量心时也有这样平衡的方法，对我们特别喜欢的人，观想他给我们造成了伤害；或者我们特别喜欢、特别执著的人，有可能是我们前世的怨敌，今生当中故意转成我们的亲人，来让我们受苦。因为当他有苦的时候，我们就跟着苦，所以亲人有时是前世的债主。我们曾经借了钱不还，当年通过各种手段侥幸躲过去了。比如现在有些人欠别人几十万、上百万，用各种办法拖着不还，今生也许躲债成功，也许不成功，即便成功了还要还，反正借了别人钱，怎么样也要还。

还的方式各种各样，有时他就转成你的儿子，不断消费你的钱；有的让你心甘情愿的还，怎样心甘情愿？亲人得了大病，你心甘情愿花几十万、上百万去治他的病，这就是一种还钱的方式；有的给自己的亲人买东西，也很心甘情愿地花钱；恋人之间也是心甘情愿地花钱。当然不是百分之百都是这种关系，但有的是通过这种方式来还债的。

在修舍心的时候，修法中就用这种方式来提醒我们，其实我们现在很喜欢、很执著、很在乎的这个人有可能是来讨债的；特别讨厌的人，有可能是我们前世的亲友，以前曾经给我们很多的帮助，或者现在伤害我们的人正是来帮助我们生出离心，我们应该报恩才对。

要达到怎样的状态呢？舍心。舍弃过度的贪执和嗔恨，把自己很贪执众生和特别讨厌众生的状态拉平，拉平之后对他们平等地生悲心，平等地做回向，愿他们平等获得犹如虚空宝藏一样的受用。而不是喜欢的人给他回向1100亿，不喜欢的人给他回向100块，这就不平等。

不管什么样的众生，愿一切有情都能够同等地获得虚空宝藏一样的受用，无诤无害，自在享天年，所以这也是一种平等的修法。

下面讲：

**愿卑寒微士，容光悉焕发，
苦行憔悴者，健朗形庄严。**

这一颂回向的主要是精神状态和身体状态非常不好的这些众生，愿他们容光焕发。里面有两种回向，第一种是回向普通的世间人，第二种是回向苦行憔悴者。

字面意思：“卑寒微士”是世上很卑微、贫寒的人，愿他们个个都容光焕发；愿因为修苦行而身心憔悴的人“健朗形庄严”。现实中有很多有情因为饮食缺乏营养不良，或者没有药品等等，很卑微、贫寒，愿他们能够“容光悉焕发”。

有时我们可以看看人的相片，比如对比一下五十年代、六十年代的中国人的相貌，和现在的人真的很不一样。因为那时物资很少，营养或者食品都没有那么多，所以很多人外表看起来很瘦，无精打采，没有什么容光焕发的感觉。

我们对比贫穷地方人的相片，比如非洲等地方，人的样子的确很卑微、贫寒，看起来让人有一种很难受的感觉。所以愿一切卑微贫寒的人个个都容光焕发，不管用什么方式，得到营养品也好，得到饮食也好，或者生活慢慢好起来也好，信心慢慢好起来也好，愿一切的“卑寒微士”都能够容光焕发。

“苦行憔悴者”：修苦行的人不单是佛法当中的，外道也有很多苦行者。因为长期苦行，所以导致容貌非常憔悴，我们回向愿这些苦行者能够“健朗形庄严”。

以佛陀为例，佛陀当年在尼罗河畔修六年苦行，身体很憔悴，好像只剩下一副骨架一样。佛陀感觉到苦行不是中道，无法觉悟，就到河里沐浴，因为太虚弱了，没办法从河里爬上来，好不容易通过天神的帮助爬上来之后，他受用了供养的稀饭后恢复了体力，变得很庄严。

有些憔悴者可能是因为得不到供养等各种原因造成的，不管怎样，愿这些修行者都能够健朗庄严。但有些人是故意这样的，比如米拉日巴尊者，他故意显现成这样子，督促后世的人要放弃一切来修行，他是有必要、有目的，另当别论。米拉日巴尊者成为我们回向的对象是一种颠倒，他老人家是名副其实的大圣者。

有些修行人在深山当中，别人看不到他，所以“健朗形庄严”也好，憔悴也好，只要心灵上的修行在进步，对他来讲是无所谓的。但是现在很多修行者是在世间当中，行为要让其他众生生起信心，如果太过于憔悴了，会让别人产生负面的印象：“你看这个修行人，不修行还好，一修行就变成这样了。”很多人就会对修行佛法，对修心方面产生一些不好的颠倒想法，从而放弃修行。

所以大恩上师等也要求修行者不要过度穿得很破烂、很脏，衣服该洗的洗干净。建议城市里面的修行者——男居士也好，女居士也好，适度打扮在世间当中也是需要的。但过度打扮、花很多时间、太招摇就不必要。

如果一个修行者显得很憔悴，别人就生不起信心，觉得所有的修行者都是这样的，他还怎么愿意去修行呢？“我还是过正常人的生活，我一修行就变成你这样了。”他刚开始就抗拒了。上师也要求修行者在世人面前不要把自己的样子搞得特别憔悴。

在佛学院早期的时候，那个时候是上世纪八十年代、九十年代，佛学院的上师们，如法王如意宝、大恩上师在衣着方面好像都不是很讲究的，显现上面上师们有时头发很长，衣服也不是很干净。所以那时刚去佛学院的时候，很多藏族道友一个个看起来很脏，汉族的道友也是一个比一个脏，当时感觉就是谁脏谁有修行，谁不洗手、不洗脸，谁的衣服脏就是修行很高的样子。刚开始去还没有学到很多佛法，只是在外表形象上我是一个苦行者，对衣服很不讲究，对自己的身体不执著。那时的风气是以脏为美，以破烂为美，把自己搞得很脏就觉得自己修行不得了。

后来慢慢去学院学习佛法的人越来越多了，佛法慢慢从佛学院开始传出来，大恩上师观察缘起，逐渐开始要求打扫房间、注意个人卫生、要洗衣服等等。上师很多次在课堂上讲：“如果你们没有钱买洗衣粉，我给你们买洗衣粉。”佛学院在冬天的时候的确水很困难，有时上师就说冬天没什么要求，但是夏天一定要洗。慢慢形象就开始扭转了。如果外表太憔悴的话，别人想求法，一看整个佛学院这个样子，很多人直接就吓跑了，没办法修学。

后面就变得很整洁，逐渐把该修的房子、经堂、路修好之后，很多人也愿意去，直接、间接就种下了修习佛法的因缘。去旅游的人一看到这样子生信心了。很难想象，如果现在去佛学院旅游的人还是看到当年那种样子，估计马上就跑掉了，不可能还有人去旅游，更不可能因去旅游而出家，除了前世铁定的因缘之外。

那个时候衣服的确是很脏的，就如上师讲：你们这些衣服那么黑，上面直接可以写字了，写字不会掉，雨淋不进去，枪都打不进去，就像铠甲一样。后面慢慢地改掉了。

所以也愿“苦行憔悴者”庄严健朗。第一是身体好，“形庄严”就是外在的形象是很庄严的，穿着也很庄严。只有这样才让其他人产生信心。修行人不堕于两边，不过于奢侈，也不过于破烂。法王如意宝讲：一个人衣服破烂不等于心破烂，衣服破烂不重要，关键是心要破烂。心要破烂是什么意思呢？就是心要看破，看破今世的意思，衣服破烂了不等于心看破了，也许你只是想用破烂的衣服来宣扬自己。

我们最初的确有这种想法，道友之间互相讲：“这个是老修行，你看他的衣服这么脏”，并不是看他智慧多深、慈悲心多深，“他的手好几个月没洗了”，这些都过去了。以前很多人，包括我自己在内，道友们都很注重外在的形象，但这不是佛法的精髓，佛法的精髓主要是内心当中的出离心、菩提心。

佛陀在戒律当中讲，一个修行者如果内心当中没有执著，他在黄金的床上睡觉都没有问题，如果有执著心的话，贪执一个破碗对你都有很大的过患，因为不是解脱的因。所以关键是你有没有出离心、菩提心，尤其是佛法根本的空正见，这些方面是最关键的。

所以回向愿世间当中的卑寒微士“容光悉焕发”，修行者当中的“苦行憔悴者”，能够“健朗形庄严”。一方面内心当中安住法义，一方面让众生看到这些苦行者能产生信心。

现在网络上在发泰国的一千多位比丘走七个省托钵的照片，很多人在供养，看着特别感动。很多人看到这些比丘们的形象而生信心，我也是。的的确确僧宝是这样，形象很健朗、很庄严，精神烁烁的样子，衣服干干净净，走路很威仪的，大家也很恭敬，看到自然生信心。

很多人对佛的信心，不是从教育上生起的，首先是从外表的形象上看，看到外表形象觉得很好，慢慢就有兴趣了。如果第一眼看到就很讨厌，他就不可能再接近你了解修法。从这些方面来看，的的确确有时候外在的“健朗形庄严”对利益有情来讲还是有很大的必要。

今天的课就讲到这里。