前行广释.第一百三十二课.法师辅导(公众号版)

- 编辑师兄:定解**B08**　　审核师兄:定解**B01**
- 阅读建议:使用电脑打开可获得较好阅读体验。
- ## 一、课前、课后教诫的重点、难点
  - ### (一)上师瑜伽的功德
    - #### 1、如果你准备好了
      - (1)上师瑜伽是强制性、强力地让我们相续中生起证悟的方便。
      - (2)不单单是在前行中，甚至于讲解大圆满正行时，要真实证悟最究竟的大圆满，以信心来祈祷上师都是特别重要的，上师瑜伽也是证悟究竟实相最主要的因。
    - #### 2、如果你没准备好
      - 如果我们前面的修法没有修好，没有准备好，没办法强制性地生起证悟，通过祈祷上师、修上师瑜伽，和上师的愿力、智慧相应，也可以生起部分的功德。
  - ### (二)修上师瑜伽受益程度的影响因素
    - #### 1、影响因素
      - 信心、福德以及罪障清净的程度等都是决定我们修上师瑜伽时能够得到哪种层次加持的要素。一旦得到上师的加持，以前的很多习气、毛病很快就扭转了，证悟者的力量就是这样不可思议。
        - (1)信心
          - 要修上师瑜伽，同时也要致力于闻思修行。因为从某些方面来讲，见解的高度可以决定我们修行的高度;闻思还可以帮助提升信心，通过闻思经论让我们生起胜解信或者不退转信。
        - (2)积资净障
          - A.除了祈祷和注重闻思之外，平时还要积累资粮、清净罪业，多做其它积资净障的串习，多修善法，有机会就多做放生、供灯、供水等，善根福德绝对是不嫌多的，千万不要觉得已经做很多很多了。
          - B.真实的上师是佛陀的法身，在修法过程中要和这样高度的上师相应，就要积累大量的福德。

- 2、每个人、每个人的每个阶段对上师瑜伽的理解都不相同
  - 在修上师瑜伽时，每一个人或每一个人在每个阶段对上师瑜伽的理解、得到上师加持的程度都是不一样的，而且这种不一样是逐渐趋往究竟方面、往比较理想的方面去靠近的。
- （三）具体到自己的生活中来说改如何修行上师瑜伽
  - 1、首先在见解上面接受这个修法，然后每天抽时间去训练修法、去祈祷。
    - （1）闻思
      - 对有关上师瑜伽的各种原理、理论，该学的要学，该思维的要思维。
    - （2）修
      - A.外
        - 坐垫很舒适，房间也很静，营造一个很好的环境氛围
      - B.内
        - a.心要完全放松、静下来，现在就是上师瑜伽的时间，其它的事情不要想。
          - 因为自己的心越静、越放松，就越容易接受到上师的信息、加持。如果自己的心很烦乱、不稳定，或者很紧张，这些都不是理想的接收状态。
        - b.一心一意去做祈祷：法王如意宝有祈祷文、有心咒，上师老人家也有祈祷文,认认真真地去呼唤、去祈祷。
  - 2、重点在于信心
    - （1）我们和实相之间、和佛陀之间做联系的就是上师
      - 我们要对殊胜的具有法相的上师生起信心，信心越清净得到的加持也就越明显。如果没有信心或者信心不够的话，这个“连接”的地方出了问题，就很难真实地相应，也很难相应于真正的实相。
    - （2）上师本身就是实相
      - A.从某个方面来讲，好像上师是一个中间人一样，但从另外的角度讲，并不是这样的关系，就是佛直接化现成上师的样子，上师本身就是佛。
      - B.因为我们自己业的缘故，我们看不到真实的、很清净的佛的法身、报身。从了义的角度来讲，佛陀的法身周遍法界的，在任何地方都有，但我们见不到。所以他们就化现成能和我们交流的样子来引导我们。他自己本身就是觉悟的自性，通过向他祈祷或者修持，其实就是在修持和祈祷佛陀。

- (3)上师就是我们本性的外现
  - 有些地方讲，上师也是我们本性如来藏的外现，我们和上师相应就是和我们的佛性如来藏在相应。

- （四）七支供
  - 1、七支的修法来积资净障是最殊胜的
    - (1)顶礼
      - 一边念颂词一边观想幻化无量的身体在上师面前做顶礼。
    - (2)供养
      - 不管是任何供品都拿来做供养
    - (3)忏悔
      - 在上师面前忏悔自己和一切众生无始以来所造的罪业，把自己的相续洗得干干净净。
    - (4)随喜
      - 为了打破自己的嫉妒的烦恼，也为了让自己快速地积累资粮，一边念颂词一边对自他——对自己和一切佛、众生的功德、善根做随喜。
    - (5)请转法轮、请佛住世不涅槃、回向
      - 都是属于能够快速累积巨大善根、可以清净我们各式各样违品的修法。
  - 2、每一支修法会对治一种障碍
    - (1)每一个修法、所有善法都有它自己的功用和要对治的相违的方面。
    - (2)七支所对治的违品：顶礼对治我们的傲慢心；供养对治我们的悭吝心；随喜对治我们的嫉妒心；忏悔对治我们的愚痴；回向主要是对治怀疑。
  - 3、详说回向支
    - (1)回向的特征
      - A.回向是法布施
        - 因为我们要把善根回向给众生，相当把善根布施给众生了，所以，回向本身也是殊胜的布施度的反体。
      - B.确定善根用在什么地方
        - 即善根用于何处通过回向确定下来。

- (2)回向的必要性
  - A.增长善根的技巧和方法
    - a.业因果的自性:未作不遇、已作不失、辗转增长——不管善业还是恶业都有辗转增长的作用。如果真正懂善巧回向的话，就相当于理财一样，。
    - b.回向令善根增长:回向是相应法界实相的，是佛菩萨观察到的殊胜方便。如果我们去学习了、使用了，就相当于通过缘起力来理财，让回向不断地成熟，不断地成熟，永远不消耗尽。它是通过法界力、缘起力的方式如是存在的。这是法界中、世间中的自然规律。
  - B.自我提醒
    - 回向也是大乘修行者随时随地提醒自己，不要忘记自己的身份，不要忘记自己要做的主要事情，一个是利益众生，一个是成佛。所以经常这样做，我们相续中就养成习惯了，他的种子就非常深，不管到哪个地方，即便是下一世，他也不会忘记自己的使命，他相续中种性的缘起是非常强大的。
- (3)要重视回向
  - A.有些人在修完法之后，随随便便应付回向一下，就可以交差了，其实这是你自己用的，不是用来交差的。随随便便做个回向还是很认真地去回向，关系到你以后善根成熟的情况，所以要重视回向。
  - B.做了回向的善根，每世中都会自动成熟。不管到哪个地方，都可以不断地从你的相续中把福德提取出来这就是缘起力。

二、讲记中的重点、难点

(一)如何修持回向支

1、原文

- 以现在的善法为主自他三世所积累的一切善根完全像文殊童子回向一样以无缘智慧印持而回向给一切众生，并念诵:三世所积诸善根，回向广大菩提因。

2、如何回向:完全像文殊童子回向一样以无缘智慧印持

- (1)“文殊童子”
  - 就是文殊菩萨。文殊菩萨是三世诸佛智慧的总集、智慧的结晶，有些地方说是七佛之师，所以如果对文殊菩萨作祈祷，开智慧非常迅猛。

- (2)“像文殊童子回向一样以无缘智慧印持”
  - A.文殊菩萨智慧是非常圆满的、完全无执著的，所以文殊菩萨通过自己的智慧所摄持的回向也是最圆满的，即通过空性摄持、印持之后，回向给一切众生，回向给大菩提，我们也像文殊菩萨回向一样回向。
  - B.“无缘”:“缘”是执著的意思。
- 3、回向当用金刚语
  - (1)回向文应该是谛实语、金刚语
    - 初地以上的菩萨有谛实语。因为初地菩萨已经现见了法界，粗大的烦恼都没有了，他的语言被证悟法界的智慧所印持的缘故，相应法界实相所说的语言就很容易成熟，尤其佛陀造的回向文是最圆满的、最完美的。如果念诵这些回向文，就有真实的加持力，而且可以使善根更迅速、更准确的、没有障碍的方式成熟。
      - 对我们来讲，回向就是一个心念，你转变心念后念回向文，念佛菩萨加持的金刚句，很快就结束了。有时候我们可能念《普贤行愿品》，有些时候可能念《愿海精髓》，有的时候可能就四句话，念“文殊师利勇猛智……”，这些都是加持力很大的金刚句，只要你这样做了就不一样了。这几分钟你啥都做不了，几分钟、一分钟或者几十秒，我们也不差这点时间，所以，我们就静下心来把这个善根好好地作意，好好地做一个最殊胜的回向。
  - (2)凡夫人的语言没力量
    - 凡夫人的思想、状态、境界更多的是被无明占主导。我执、无明、实执、烦恼、各种各样的业等所有的烦恼障碍在凡夫人的相续中好好地保存着，在这种状态中造出来的文字力量不大，虽然词句上面可能修饰得很好，但它里面带了太多的无明障碍，通过这种条件造出来的文字去回向善根，不一定按照词句的方向去成熟。
  - (3)此处的回向偈颂
    - “三世所积诸善根，回向广大菩提因。”
      - A.殊胜的金刚句
        - 这二句是第一世多智钦活佛晋美钦列沃瑟造的前行念诵《遍智妙道》里的一个颂词。出现在华智仁波切的论典中，我们说是华智仁波切造的也可以。
      - B.有两个比较殊胜的方法可以让善根变得无量无边。

- a.回向众生：因为我们所回向众生的数量没有边际，佛陀在经中讲，所有的众生永远度不尽，说明众生的数量没有办法计算，这叫无边无际。由于回向缘众生的数量无量无边，那么反作用力，我们自己所收获的利益也是无有边际的。
- b.回向大菩提果：不管是从如所有性还是从尽所有性来讲，大菩提的自性、佛陀证悟的功德、显现的智慧没有边际、没办法衡量，所以回向大菩提果也是获得无边功德的对境。

- （二）回向的必要性
  - 1、原文
    - 无论在何时何地，不管做任何大小善事，结尾时千万不能忘记作回向。如果没有这样回向，那么所成办的任何善事，它的果报成熟一次便会耗尽。如果回向于获得究竟菩提之因，即使感受了百次善果，但是它的善根在没有获得圆满正等觉果位之前就不会穷尽，反而日日增上。如《慧海请问经》中云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”
    - 同样，自己希求获得声闻、缘觉、圆满菩提等究竟果位也好，希望得到善趣人天的身体或者长命百岁、相貌端严等暂时的果报也好，不论为了什么目的，所成办的善根最后都要为此而作回向。如哲贡觉巴仁波切说：“二资如意宝，若无发愿拭，不生需求果，故当勤回向。”
    - 因此自己所行的善法能否成为圆满菩提之因都取决于回向之力。无论积累多么广大的有为善法，但如果没有以回向来驾驭（印持）就不能趋入解脱道。诚如卡隆巴格西所说：“一切有为善法乃无记，回向众生方得广大利。”
    - 而且，为自己的父母亲友等作法事以及为利益亡者等而作佛事，如果不作回向，他们就不会获益。如果回向给他们，就会获得所向往的收益。从前，广严城的人们准备在第二天迎请世尊，供养午斋。前来迎请的人们离开之后，有五百饿鬼来到世尊面前请求道：“明日广严城的人们供养世尊及眷属午斋的善根回向给我们吧。”
    - .....
    - 世尊便回向道：“此施诸善根，愿彼利饿鬼，离饿鬼劣身，获得善趣乐。”结果那些饿鬼死后都转生到三十三天。
  - 2、做任何善法都要回向

- （1）回向就是定位善根的去向
  - A.善根本身是不确定的
    - 善根本身是不确定的，你怎么用都行。就像挣到了钱，你怎么用都可以，拿去买车也行，去做慈善也可以，要去投资也可以。但是你要定一个目标，定完之后，你把钱投进去就开始朝这方面去运作，善根也是这样的。
  - B.回向就是定位善根的去向
    - 回向就相当于定位一样——善根怎么用，把这个善根使用的目标定下来，然后再回向，这个善根就朝着你所确定的路线去成熟。
- （2）回向的时候要不要念出来
  - A.有限制的时候默默回向：有时因为地方、时间的关系，没办法那么认真地盘腿坐下来忆念，也不能合掌回向，这时也要在心中忆念回向的内容，然后通过心念或者默念都是可以的。
  - B.条件具足就念出来：在合适的时候就大声念出来，这比较好。如果时间允许的话，就念得稍微慢一点。因为慢一点的话，可以一边念一边忆念它的意义。
- 3、何时回向
  - 最好每一个善法做完之后都要回向，然后晚上再作一次总回向。
- 4、善根回不向差别大
  - （1）不回向：果报成熟一次便会耗尽
    - 善根不进行回向的话，如果中间果报在没有被耗尽、没有受影响的情况下——中间你非常幸运地没有生起很强大的嗔恨心，没有把这个善根摧毁，它很幸运地保存到成熟，即便保持到成熟，那它的善根也只成熟一次。
  - （2）回向：成熟果之前不断增上
    - A.回向世间福报
      - 地主国王善根很大，缘佛陀缘阿罗汉经常性地供养，佛陀在世供养七万年，佛陀入灭供养舍利七万年，这么长时间地供养，但是他没有善巧回向的缘故，善根很快就消耗尽了。
    - B.回向阿罗汉等小乘果位

- 这个善根成熟到他获得阿罗汉果的时候才穷尽。因为阿罗汉果它本身是有穷尽的，所以说只要他回向，那么在这个之前它会一直成熟，什么时候他获得阿罗汉了，什么时候他这个善根就穷尽了。
- C.回向大菩提
  - a.如果你把目标定成大菩提，利益一切众生，那么在一切众生没有完全救度之前，没有获得大菩提之前，你的善根是不会穷尽的。
  - b.回向当首选大菩提：只要回向大菩提，暂时的这些安乐逐渐都会获得成熟。但是如果回向暂时的这些安乐，大菩提就不可能顺便获得。
  - c.回向大菩提的同时也可以同时回向特殊的目的：回向大菩提是总的回向，然后可以差别地做回向。就是说分别地为一些自己要成就的世间利益做回向，因为善根本身都是可以用的。

- 5、谁在控制善根成熟的差别
  - 没有谁在操纵，这叫缘起规律。
- 6、想收获二资粮当以三殊胜摄持
  - （1）哲贡觉巴仁波切说：“二资如意宝，若无发愿拭，不生需求果，故当勤回向。”
    - A.比喻：让如意宝发挥作用的程序
      - a.理解一：佛陀因地传记中讲，得到如意宝之后，在如意宝发挥作用之前，首先自己要斋戒，把地打扫干净，然后要把如意宝的灰尘擦拭干净，然后把它供在很高的幢幡上面（有些地方讲是很高的木棍或者竹竿上面，叫幢幡），然后诚心祈祷，这个时候才能发挥作用。
      - b.理解二：《宝性论》等很多经典中讲，如意宝刚刚从宝山挖出来时，它外面有很多矿石类杂质，要经过三次清洗，首先用药水泡，泡软之后用很粗糙的布去擦拭；然后再泡，再用比较细的布去擦；然后再泡，再用最细的布去擦。三道工序完了之后，那就是真实的如意宝，没有垢染了，它就可以发挥作用了。
    - B.意义：二资粮的收获要以发愿回向来摄持
      - a.我们希求世间和出世间很多的安乐果都是从二资粮中出生的。
      - b.如果没有通过发愿去摄持的话，福德资粮和智慧资粮也没办法发挥它的作用，所以再再地发善愿并回向善根是很重要的。
  - （2）卡隆巴格西所说：“一切有为善法乃无记，回向众生方得广大利。”

- A.“一切有为善法乃无记”
  - “记”就是决定。此处“无记”的意思是说不确定成熟于哪个方面。这个善根做了之后，用在哪个方面都可以。回向能够把无记转为有记，决定我要让善根成熟在哪个地方。
- B.“回向众生方得广大利”
  - a.我们都愿意自己好，而怎么样才能让自己最好呢？就要把自己的心态扩展，让自己的心态非常清净，把善根回向给一切众生。这时候不要吝啬，也不要有所保留，越没有保留，越没有吝啬，自己得到的就越最多。
  - b.我们不要想是不是保留一部分自己用，回向百分之九十给众生，百分之十回向给自己，这样做是因为我们没有领悟到缘起和法义所导致的思维模式。如果我们真正大大方方地把善根回向了一切众生，即便你不想自己得到，通过缘起力、法性力，自己得到的也是最多的。
- (3)至尊米拉日巴也曾经说：“山间静修大行者，及作供养之施主，彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。”
  - 山间修行人因为修成佛的正法，具有成佛的因缘，还有给修行人作供养的施主，也同样具有成佛的因缘。二者都能成佛的缘起精华就是回向。如果不回向的话，施主给修行者供养，虽然有供养的功德，但是不一定会变成成佛的缘起。回向之后，供养马上就会变成成佛的缘起。

7、回向也是利他之法

- (1)回向之了就能得到
  - 只要你回向了，众生就能得到。
- (2)回向之后对方能得到多少
  - A.不会得到全部
    - 如果可以完全不做，就可以得到全部的善根，佛陀肯定会把他所有的善根都回向给我们，我们什么都不做就可以轻而易举获得所有的善根。
  - B.能得到多少取决于两个因素
    - a.对方善根状况：能得到多少要看对方相续中的承受力如何，如果他的善根厚一点，可能接受得多一点；如果他善根少一点，可能接受得少一点，不过都能够得到一部分。
    - b.二者之间的因缘：能得到多少还要看因缘，比如说超度，如果有血缘关系的做回向最好。再比如做法事的时候，要给上师、僧众做一些供养就是为了让被回向者和做善法者能结上一个缘，结上缘之后再回向就比较顺畅。

- (3)广严城五百饿鬼公案之启示
  - A.要持续性地为自己有缘的人回向
    - a.不自在的人等着我们的善根
      - (a)佛学院或大寺院举办法会的时候，请僧众念经做一些超度，都是非常有必要的。因为他们已经死了，不自在了，没办法再去做很多的善根。他们只有把希望寄托于还在人世间的子女、亲朋好友身上，有些人可以通过梦境或者有些人知道一些信息，了知他们需要做善法；即便我们收不到这些信息，但通过推理也应该知道和我们有关系的很多人现在正在中阴，很需要回向。
      - (b)世间中还有很多感受各式各样痛苦的有情也盼望有人能帮助他们。虽然他们很绝望，但是根本没有人帮助自己。作为修菩萨道的菩萨们，应该在了解了因缘的规律之后，把自己的善根回向给这些需要帮助的人。
      - (c)现在地狱的有情非常苦，佛菩萨肯定在帮助他，我们也有义务帮助他们，要把我们的善根回向给正在受地狱痛苦折磨的众生。
      - (d)我们身边有很多看得到、看不到的有情，有些鬼可以看得到，有些鬼看不到，无论看得到看不到都要给他们回向。
      - (e)对旁生也给它们回向。
    - b.每天给有缘众生回向：我们可以每天在修法、念经之后，把善根回向给这些众生，让它们能够远离痛苦。
  - B.回向给有需要的人也是对自己的训练和提升
    - 这样的回向也是在训练我们自己的慈悲心。我一再思维轮回痛苦、业因果，这样对我的修行有利，对众生也是有利的，有时候回向佛法兴盛，对整个佛法也是有利的，因此，回向就是我们修行过程中很殊胜的版块。
  - C.别给自己的来世埋地雷
    - a.我们的写照
      - 众生很可怜，都是高高兴兴地造业，哭哭啼啼地受报。这也是现在很多修行者和非修行者的真实写照。造罪业的时候欢欢喜喜，受报的时候没有一个人愿意承受，觉得老天

爷为什么对我这么不公平，为什么是我呀？就会呼天抢地地哭喊，觉得社会不公，或者某某对他不公，这就是一个真实的写照。

- b.当下最重要
  - 我们现在有机会，还有自在，没有转生旁生、饿鬼、地狱的时候，应该想想这些公案的提示好好地取舍。不要吝啬，应该经常布施众生、供养上师三宝，也要好好地受持戒律，能够安忍，不要发脾气等等。如果我们不注意，轻视业因果的话，这个活生生的事例里的主人公就会变成我们了，以后自己就是五百饿鬼中的一员。
    - 我们正在感受各种痛苦、不如意，或者说麻烦的时候，应该想，现在这么痛苦完全也是拜前世所赐。因为自己以前没有认认真真地取舍善恶，所以现在我感受了身体、家庭、子女或者父母等方方面面的痛苦，这就是因果不虚的表现。既然受报的时候我不愿意感受痛苦，那么现在就要警惕，现在正在做后一世受苦的因，又在创造这个因缘了，所以一定要注意，这样经常性提醒我们可以尽量避免很多的罪业。
- c.多忏悔
  - a.值遇善法机缘时容易出现障碍
    - 广严城的居民已经同意将善根回向给饿鬼们，但是第二天饿鬼们缺被业风吹到他方世界去了。这说明业力的阻碍是很大的。当我们遇到了殊胜正法或者获得一些安乐的时候，相续中的业就会制造障碍，出现各式各样的状况，让你接触不到殊胜的法要，或者说修法的时候出现这样那样的思想，比如不想听法或者修行，这也是一种障碍的体性。
  - b.多做补救和防护措施
    - 如果我们遇到这样的状况（至于殊胜法要时出现障碍）时，要猛烈地祈祷、猛烈地忏悔，避免生起不好的想法；还有供护法、祈祷莲师加持也可以遣除闻思修方面的种种障碍。

（三）回向的要求

- 1、原文

- 这样作回向要成为圆满正等觉的因还必须以三轮无缘智慧摄持，否则，如果被三轮实执的垢污所染，就叫做具毒回向。如《汇集经》中云：“犹如食用杂毒丰美食，佛说缘于白法亦复然。”
- 所谓的“三轮”，是指所回向的善根、为其回向的补特伽罗、所回向的对境三者。当然，三轮以证悟无实智慧摄持的真实无毒回向在此凡夫薄地时根本无法做到，所以我们应当观想往昔的诸佛菩萨如何回向，我们也如此回向，这种回向可以代替三轮体空的回向。《三十五佛忏悔文》中也说：“过去诸佛如何回向，未来诸佛如何回向，现在诸佛如何回向，我亦如是普作回向。”如《普贤行愿品》云：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”可见，善法成为圆满菩提之因的无误要诀，唯有依赖于以回向印持的这一结行，所以我们应该时时刻刻精进作回向。

- 2、为何说有三轮执着的回向是具毒回向
  - （1）毒就是实执。虽然这是一种善的实执，但是从比较了义、究竟的层面，也会变成一种毒。
  - （2）为了一切众生回向的善根，放到小乘中不是毒，就是一个很殊胜的善法，如果上升到大乘究竟的修法时，就变成了一种毒，这个障碍也必须要遣除。所以《汇集经》中说你执著白法（善法），也是杂毒的善根。如果有实执去回向，就是具毒回向。：“犹如食用杂毒丰美食，佛说缘于白法亦复然。”
- 3、凡夫薄地如何做殊胜回向
  - （1）凡夫薄地
    - 薄地就是他的地很薄弱，没有真实生起坚固的圣者地叫做凡夫薄地。
  - （2）凡夫薄地如何做殊胜回向
    - A.权宜之计
      - 往昔的诸佛菩萨如何回向，我们也如此回向，这种回向可以代替三轮体空的回向。
    - B.训练自己去做三轮体空之回向
      - 在用相似三轮体空的方式回向的同时，也可以使用现在已经掌握的人无我空性、法无我空性的修法训练自己运用三轮体空的回向方法。

- 幕布链接：https://mubu.com/doc/2fVC9Q6gw0
- 使用说明：本笔记参考生西法师《大圆满前行引导文》辅导笔录梳理、整理而成，若希望阅读法师辅导笔录原文请自行在网络搜索。
- 【档案编号 B06132-定解 B08-007】