

# 上师瑜伽





“瑜伽”二字出自印度梵文，是修行、修持的意思。上师瑜伽就是上师的修持（也即修持上师）。

## 一、修持上师瑜伽的意义及前期准备

为什么要修上师瑜伽呢？自我们皈依后，就成了佛教徒；发了菩提心，就是真正的大乘佛教徒。修金刚萨埵可忏除罪业；修曼荼罗可增长资粮；而修上师瑜伽，则可让我们得到上师的加持。得到上师的加持，则有助于证悟大圆满的无上智慧。

如果外加行、皈依和发心还没修好的话，就暂时不必专修上师瑜伽，只需略修即可。修行时念诵仪轨也有一些要求，在一座当中外加行的部分如人身难得、死亡无常等都要修，但可修得略些。接下来如果是在修上师瑜伽，则大部分时间都放在这个修法上；如是在修发心的话，也如此类推。

念诵仪轨的方法有广略之分。简略的就是本书后面所附的《前行念诵仪轨·开显解脱道》，在每座中都需念一遍。譬如修菩提心时，从《开显解脱道》的开头一直念到发菩提心为止，然后开始循环不断地念四句发心偈，起坐时，再把菩提心以后的仪轨念完。修上师瑜伽时也是一样，从人身难得到曼荼罗都要简单地修一遍，然后开始修上师瑜伽，起坐时将剩下的仪轨念完。广的仪轨比较长，也较繁复，一般人或受限于时间，或因念诵的难度较高，一天念一遍就够了。譬如修菩提心，早上的一座从外加行开始念并简略地修，直到菩提心为止，然后只就菩提心反复地修，下面的仪轨就不再念了，起坐时做一个回向。晚上的一座也要从外加行开始简略地修，菩提心的部分就多些时间专修，起坐时将早上剩余没念的仪轨念完。如此修比较省时，能多念仪轨当然是好，但再加上思维与观想，可能时间会过长，所以个人要视自己的情况去安排取舍。

由于《开显解脱道》特别简短，上师瑜伽修法中有些偈子在此处就没有，在广的仪轨中才有。这些偈子在《普贤上师言教》中可以找到，大家只需照书念就可以了。至于其他的修法，一般照《开显解脱道》念是可以的。有些特殊的偈子，如三身曼荼罗的仪轨，在《开显解脱道》中只有一句，就太略了。有时间的话，还是念广的仪轨比较好。以上是念诵仪轨的方法。

以前没有听过修法讲解的人，可在网上下载音频，也有《慧灯之光》以及整理过的文字资料可上网查询，再加上《普贤上师言教》的书，我想利用这些方法应该是可以开始修的。以后如有机会听讲，可从头再听一遍。如没有的话，就只好这样修了。需要注意的是，有些居士既没有灌顶，也没有传承，自己请了法本就回去任意地修，这就不对了。

密宗的正行修法就更不允许如此。为什么呢？因为这样修不仅修不出结果，更由于没有窍诀而会出差错。但是，像人身难得或死亡无常这类不是正行的基础加行修法，若根据所有的录音和文字资料来修，应该不会出任何差错。毕竟这不是正行的修法，要修正行以前必须先听讲才可修，只听录音带得不到传承，任何人的录音带都无法给你传承。因此，最好听一个传承再修。

希望大家都能实修，何时修完要视每个人的情况而定，但总要有个开始。如果要求所有人在同一时间修完，可能不太实际，不过每天至少应安排两个小时来修法。早上可早起一个钟头，在梳洗完毕，未用早餐之前，就开始打坐一个钟头。晚上下班后，吃过晚餐，再打坐一个钟头，这是最起码的要求。

为了生活我们都可以忙碌地投入工作，为了了脱生死，又怎能不尽力投入呢？所谓的生活也就是几十年的时间，现在拼命发展、赚钱的成果，是绝不可能在下辈子继续享用的。这几十年的生存是在人间，再怎么难也都可以过。如果换了身体、环境、时间，下一世是怎样就谁都不敢说了。世上没有任何人，可以真正推翻轮回的存在。虽然有各种说法，但到目前为止都无法推翻轮回。不仅如此，我们还有强力的依据来证明轮回的存在。可以肯定的是，每个人不可避免地都要转世，下一世转做什么样的众生，谁都不知道。对此，我们一定要有所准备。

很多人怕老时日子不好过，所以现在拼命赚钱、存钱以做准备；但为了下一世，为了解脱轮回，为什么就不做准备呢？不为后世打算，是很愚昧的行为。我们每天一定要有适当的时间用在修行上，其余的时间可用来工作。当然，学佛后如果立即放弃亲友及生活来源，也不是很现实。修行人历来都有两种：出家人，没有世间的责任，

主要任务就是修行与弘法；在家人，佛并没有要求所有人都出家，在家人应该担起家庭与事业的责任，但这只是为了生存，并不能解决生老病死的问题。所以希望每个人都能去修，只要修就会有进步，就会有收获。如只听闻、学习而不修的话，是不会有收获的。

汉地居士由于缺乏系统的佛学教育，很多行为都不如法。只要有灌顶、火供、荟供、修财神、长寿等法事，很多人都十分感兴趣。可是，如果不修行，这些活动也解决不了什么问题。真正的修行对每个人来说都是非常重要的，很多人却对这些修法没有兴趣。不修就不能解脱！

大家一定要好好想想，需不需要解决生老病死的问题？如果无所谓，就不用修行了，但对每个人来说，这都应该是很重要的问题。重要但没有方法解决也没用，可是佛已经给了我们方法。所以居士们在有机会、有条件的情况下，一定要对听法、修法加以重视。如果只愿参加所谓的灌顶等法会，对要下点功夫的修法却不感兴趣的话，就是不能解脱的前兆。也许在轮回中流转时，会因此得到一些财富或健康长寿，但解脱是没有希望的。要解脱就必须系统地听，系统地修。其实对每个生命来说，这都非常重要，只是除了人以外，其他生命都没有这个机会。在人类当中，也只有学佛的人有此机会，所以一定要珍惜。

## 二、关于依止上师

在密乘中，上师的加持是非常重要的，尤其是证悟大圆满，其方法既不需要逻辑推理，也不靠气脉明点的修法，生起次第也不强调。虽然加行中金刚萨埵的修法有一些简单的生起次第，但这不是

重点。在所有加行修完之后，最后要证悟空性的关键，就是依靠上师的加持。

当然，并不是任何上师都能给予加持，必须依止有加持能力的上师才可以得到加持。就如同杯中要有水才可以喝了止渴，如果是空杯，再怎么倒也无法用来止渴一样。有一些自称是金刚上师、大活佛的人，却不一定有加持力，也不见得都是上师。别人的真假如何我们不必理会，但自己一定要依止一位真正的金刚上师。外加行中讲过依止上师的方法，也列出了密宗上师所应该具备的条件。如果一位上师具足了这些条件，自己也对他有信心的话，就可以依止为根本上师。如果没有具备足够的条件，那么最好就只是恭敬他，去请教问题或结缘就可以了，但要作为自己的根本上师是不够资格的。

有些居士认为，上师替自己解决了一些世间的疑问，或有时摸摸头、拍拍肩膀，自己心里得到一些温暖，所以就认为对方是好上师，其实，这些与修法或成为密法的金刚上师并没有直接关系，因为一个普通人也可以让你感受到类似的温暖。密法的金刚上师不是要教你一般做人的道理，或是解决你家庭、事业、感情上的难题，而是要能教你通过修行来解决生老病死的问题，有这样能力的人才可做你的金刚上师。

在汉地有一种普遍的现象，假如一个陌生人自称有了不起的头衔，或具备某种特殊能力，大家就盲目地去依止。过后看到此人有不如法的行为时，又立刻开始毁谤。这样的依止方法，给藏传佛法带来了非常不好的影响。

密法特别强调在选择根本上师时要详加观察，绝不允许盲目依止，随意接受灌顶。如果以前已经依止了，现在能做的就是只看上

师的好，而不能挑他的缺点。事实上，凡夫眼中的缺点也未必真是过失。也许这些上师只是修行比较好的凡夫，而作为凡夫，总是功过并俱的。除了佛以外，没有人能达到完美无缺的境地，如果一味地观察这些上师的不足，徒自造作恶业而已。

### 三、具体修法

依止上师后就要开始修持上师瑜伽。具体的修持可分三个阶段：观想、七支供、祈祷。

#### （一）观想福田

观想的方法有两种：一是观想自己根本上师的相貌。譬如：如果法王如意宝是自己的根本上师，就以法王的相片为准来观想法王的相貌，而无须观想莲花生大师等任何本尊。二是将上师观想为莲花生大师。外貌观想为莲师，但实际本体是自己的根本上师法王如意宝。

我们应该如何选择适合自己的观想方式呢？有些人对上师具有特别强烈的信心，一看到上师的相貌就生起无与伦比的欢喜心，与看到一般佛像的反应是有所不同的，这样的人就直接观想上师的相貌，而无须观想其他本尊。如果对上师虽然有信心，但不是那么强烈，观想时也只能视上师为普通凡夫，信心难以增长，如此则应观想佛像。一位真正具格的上师，在本体上就是佛的化身，也就是佛。观想时外表要对照经书中佛像的描述，而本体则是自己的根本上师。修五加行时，是统一观想莲花生大师，有极个别的人可以观想上师，但按经书中的要求是观想莲师。

为什么观想的表面是莲师，而本体是自己的根本上师呢？这就与缘起有关了。从前，当那若巴尊者在给玛尔巴大师（米拉日巴的上师）灌顶时，头上现出了本尊的坛城，那若巴尊者问玛尔巴：“你是从本尊座前接受灌顶，还是从上师我的座前受灌顶呢？”玛尔巴想，从上师座前接受灌顶比较容易，而在本尊面前接受灌顶则非常难得，所以他回答道：“我还是从本尊座前接受灌顶吧！”话音刚落，所有本尊都倏然消失而融入上师，当时那若巴上师就说这个缘起不好。因此，后来虽然玛尔巴的法脉很长，自己也得到很大的成就，但其后裔却因此缘而如彩虹般地消失了。

因此，密宗特别强调对金刚上师的信心。由于金刚上师在这一世给我们传法灌顶，与我们有极深的法缘，所以观想莲师的本体为金刚上师可以比较快速地成就。其他的佛菩萨也时时刻刻在度化众生、加持我们，但金刚上师与我们更亲近一些。因而，如此观想上师能加速成就。

观想前，首先应该请一幅标准的莲师单身像唐卡，因为书中的图片通常都太小，不适合用来观想，观想的方法就比照金刚萨埵的观想一样。

书中对莲师的服饰以及它们所代表的意义都有详尽的描述，在此不再多做讲解，如是观想即可。莲师周围要观想其他的佛菩萨及护法神。当我们在修皈依或金刚萨埵的前半部分时，自己仍是自己，维持不变。可是修上师瑜伽时，要将自己的相貌观想为金刚瑜伽母，而本体则是胜海空行母，就是莲师的空行母。为何要如此观想呢？修上师瑜伽时，如果自己仍为普通人，就会带有普通人的邪见，例如对上师有不好的看法等，从而对修法造成障碍。如果将自己观想为金刚瑜伽母，由于缘起的关系，则可断除这些障碍，因此要这样观想。

在金刚瑜伽母头顶一箭许的上空观想莲花生大师，观想好后就开始念诵。由于《开显解脱道》太过简短，这里我们就念广的仪轨：

ཨ་མ་རྟེ།

诶玛伙

诶玛伙

རང་སྣང་ལྷན་སྲུབ་དག་པ་རབ་འབྲམས་ལིང་།

让囊恨哲大巴绕加扬

自现自成清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་ཚླགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས།

够巴绕奏藏斗花热威

庄严铜色吉祥山中央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྗེ་རྣམ་འབྱོར་མུ།

让涅杰珍多吉那久玛

自身观为金刚瑜伽母

འལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན།

呀戒夏逆玛萨这托怎

一面二臂红亮持刀盖（托巴）

འབས་གཉིས་དོར་སྒབས་སྲུན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས།

呀逆斗达现色那卡则

双足舞式三目视虚空

སྤྱི་བོར་བརྒྱ་འབྲམ་བརྒྱུ་ཉི་ལྔའི་སྤྲིང་།

谢窝班玛簸大涅得荡

头顶日月千瓣莲垫上

སྐབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཙུ་བའི་སླ་མ་དང་།

加内根地匝哦喇嘛荡

总集皈处根本上师尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་རྗེ་རྗེ་སྤུལ་བའི་སྐྱེ།

瑞美措吉多吉哲波哥

无别海生金刚变化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྗན་གཞོན་ལུའི་གཙུགས་ཅན།

嘎玛荡旦云逆夏侧坚

白里透红亮泽童子相

ཕོད་ལ་ཚོས་གོས་བཟུང་འདུངས་མ་གསོལ།

抛卡秋故匝为洞玛索

身著大氅内法咒土衣

འཇམ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྐབས།  
压戒夏逆加波弱波达

一面二臂国王游舞式

ཕྱག་གཡས་རྩོམ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བཞུགས།  
夏意多吉云贝托哦那

右手金刚左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ཐུན་བསྐྱེད་མཉེན་ཞུ་གསོལ།  
哦拉达旦班米年叶索

头戴具瓣莲花鹿耳帽

མཆན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མ།  
千空云那得洞叶秋玛

左腋之下殊胜空乐母

སྐས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཏྲ་ཙེ་གསུམ་བཞུགས།  
为波策记卡张贼色那

以隐式持三尖卡张嘎

འཇམ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་ལུང་སྟོང་ན་བཞུགས།  
住于彩虹明点光蕴中

住于彩虹明点光蕴中

ཕྱི་འཁོར་འོད་མ་བྱ་བས་མཛེས་པའི་སྟོང་།  
外旋绚烂五光庄严界

外旋绚烂五光庄严界

སྐུལ་པའི་རྩེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཅེ་མ་དང་།  
化现君臣二十五尊者

化现君臣二十五尊者

རྒྱ་བོད་པའི་ཐུབ་རིག་འཛོན་ཡི་དམ་རྣམས་།  
印藏成就持明诸圣众

印藏成就持明诸圣众

མ་ལའ་འགྲོ་ཚས་སྟོང་དམ་ཅན་རྒྱུན་ལྡན་གཉིབས།  
一切空行护法如云聚

一切空行护法如云聚

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ།  
住于明空大平等之中

住于明空大平等之中

这一段要念完，并且要边观想边念。念诵偈子的作用就如同西藏人的一个习惯，当有人要求我们捎信给在外地的人时，我们就会



念诵的同时，观想从莲师清净刹土有无数的莲师融入所观想的莲师，或可观想所有的根本上师都降临融入所观想的莲师。为什么还要迎请呢？难道我们观想的不是莲师吗？因为，我们现在还是初学者，仍有许多分别念，虽然观想的就是真实的莲师，有些人还是认为这是自己心中想出来的，还不够真切。为了断除这种执著，所以要迎请莲师。

这样观想念诵之后，莲师就成了所有根本上师和莲花生大师的综合体。

这以上都是观想的阶段。

## （二）七支供

七支供是显密共同的积累资粮方法，将上师观想好后，在上师面前供七支供则能更迅速地圆满广大资粮。

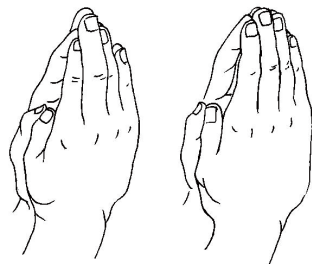
### 1. 顶礼支

五加行中有一个十万遍顶礼的加行，就是在此处的上师瑜伽修法中。如果简单地做，则在修皈依加行时也同时顶礼，虽然这样可以同时完成两个加行，但这样做不够圆满。因为皈依和顶礼各有其不同的观想，所以我们不采纳。顶礼能与上师瑜伽一起做，是最圆满的。

顶礼时首先要合掌，这也有一些讲究。两只手掌不能完全地合在一起，从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种：一是嘎乌式。嘎乌是一种带在身上的四方形法器，由于手指头没有合在一起，看起来有些像方形。二是莲花苞式。两个食指与无名指放得

比中指低一点，指尖接触，这样看起来有些像含苞待放的莲花（见图）。

不论采取哪个方式，手掌中都要留有空间，因为经书中说外道的合掌才是没有空间的。合掌时，要观想手中拿着如意宝。顶礼的第一步是将手掌放在心间，而不是头顶上，这表示对佛菩萨的恭敬。第二步是将手掌放在头顶的发旋儿处，而不是额头上，此时观想向佛的身顶礼，清净自己的身业，如杀、盗等。第三步放在喉间，观想向佛的语顶礼，清净自己的语业，如妄语、粗语等。第四步放在心口，观想向佛的心或智慧顶礼，清净自己的意业，如贪、嗔、痴。之后五体投地，即额头、双掌与双膝同时触地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己极细微的障碍，有些人称此为磕短头。如将身体伸直匍匐于地以五体顶礼，则称之为磕长头。当身体趴下去时，双手合掌置于头顶上，前面放置念珠计数，然后站起来。



莲花苞式

嘎乌式

顶礼主要是一种恭敬的表示，磕长头、短头都可以。虽说顶礼的方式有很多，但上面讲的两种在经书中有记载，所以是如法的。站起时身体要正直，不可弯腰驼背；合掌时手要合好。纵然加行的数量要做够，但质量更是重要。就算只磕一个正确的头，也能积累很大的资粮，清净众多的罪业。不如法的磕头，就算做了成千上万，不仅没有功德，反而有罪过。因为在佛像前随便顶礼，是对佛像的不恭敬。所以，每一次顶礼都务必要认真地做，才可圆满功德。

在顶礼的同时，观想在自己四周有无数的父母众生及冤亲债主随着自己一同顶礼，也就是有无数的身体在同时向佛顶礼。顶礼的同时，要念下面两句仪轨：

ཕྱི་ལྷོ་བདག་ལྷན་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟེང་དུ་  
 啥 大利扬各德逆德

啥 吾身化为尽刹尘

ནམ་པར་སྐྱལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།  
 那巴这为夏擦漏

无边无数而顶礼

这样的顶礼要做十万遍，另外再做一万遍作为补充，这个修法完成以后，与前面四个加行加起来，就算圆满了五个加行。以上讲的是顶礼支。

## 2. 供养支

主要是观想以清净心在上师座前，以各式各样的实际供品及意念的无数美妙供品来尽力供养。如果只有观想的供品，有没有功德呢？要是自己能真正地观想，则与实际供品没有差异。有人会问：既然如此，又为何需要真正的供品呢？因为，我们对真实的供品往往会产生执著，认为它们是非常珍贵的东西，如此用来供佛，则能更快地增加资粮，所以观想的与实际供品都需要。平时在公园里或路边看到绚丽的鲜花，或是山明水秀的风光，都要想到供养三宝，如此则时时刻刻都可积累功德。打坐时，就观想将所有的人天受用，都用来供养三宝。念诵的仪轨也是两句：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྐྱལ་ཉིང་འཛིན་གྱིས།  
 恆夏叶哲当怎记

陈设供品意幻定

ལྷན་སྲིད་མཚོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ།  
 囊这秋波夏加簸

现有以供印供养

以上是供养支。

### 3. 忏悔支

此处忏悔的方法与金刚萨埵的修法不一样，这里我们将无始以来所造的所有罪业都观想为黑色的微尘，堆积在我们的舌头上，前面观想好的上师、佛、菩萨放光照射在这些罪业上，使之即刻清净。当然，对这些罪业做深度的忏悔并发愿永不再造还是必要的。此处的仪轨也是两句：

སློལ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཅུ།  
够色莫给累那根

一切三门不善业

འོད་གསལ་ཚོས་སྒྲིའི་ངང་དུ་བཤམས་ཅུ།  
恆萨秋给昂德夏

光明法身中忏悔

### 4. 随喜支

看到他人闻思修法、行善积德时，要生起欢喜心，而非嫉妒心。随喜是一种强而有力的积累资粮方法。譬如，假如有人供斋给僧众，旁人虽然没有供斋，但如果能诚心诚意地随喜，则双方得到的善根功德是完全一样的；反之，有些人见到别人做功德时，不仅不欢喜，更由忌生恨，到处去数落此人的不是，如此非但没有功德可言，还造了不少恶业。本来可借由随喜替自己积累同样的功德，却由于嫉妒而使自己失去了大好机会，这实在是可惜。

随喜时，应该随喜十方诸佛菩萨、金刚上师、善知识等的一切戒、定、慧功德，然后回向。在西藏，有很多人会从遥远的地方一路磕头到拉萨，过程异常艰苦，如果有人能真心诚意地随喜他们，纵然没有经历路途的艰辛，却能得到同样的功德，这是佛亲口说的，对此无须有任何怀疑，这就是积累资粮的窍诀。随喜支有两句仪轨

要念诵：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་ཡི།  
灯巴逆记地巴叶

随喜二谛所摄持

དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྒྱུ་ཡི་རངས།  
给凑根拉记叶让

一切善业之资粮

### 5. 请转法轮支

释迦牟尼佛成佛后，七七四十九天没有说法，梵天与帝释就下来向佛供养了右旋海螺与金轮，并请佛转法轮。同样，我们也应观想自己身体变成无数个身体，在无数的佛座前各站一个，祈请佛转法轮，佛也应允了，并为适应不同根机的众生而转了大小乘的法轮。虽说这是我们的观想，但只要有诚心，还是可以圆满资粮。此处念诵的仪轨只有一句：

ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱེལ། །  
特色秋扣故瓦哥

祈请常转三乘法

### 6. 祈请不涅槃支

当释迦牟尼佛预备涅槃时，有一个叫珍达的居士祈请佛延迟涅槃，佛就推迟了三个月才涅槃。我们也同样应观想自己变成无数个身体，于无数刹土中，站在即将要涅槃的佛和金刚上师们的座前，祈请他们不要涅槃，继续度化众生，他们也答应了。就算这是观想，但我们若是真心诚意的，还是可以积累资粮的。这里的仪轨有两句：

རི་མྱོད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་ཟུང་།  
戒这扣瓦玛洞瓦

乃至轮回未空前

ལྷ་ངན་མི་འདའ་བ་ལྷགས་གསོལ་འདེབས་ཟུང་།  
酿安莫大耶索得

祈请住世勿涅槃

## 7. 回向支

关于回向，以前讲过很多次了，现在就只略讲一下。譬如，开车时要右转还是左转，全凭方向盘而定。一个人手中有一百块钱，要如何用就看他的动机是什么。同样，我们修行所有的善根要如何运用？是用于解脱轮回？还是用来获得世俗的圆满？关键都在回向。因为所有的善根都是自己造的功德，要长寿可以长寿，要解脱可以解脱，就看如何回向了。

要是广的回向不会的话，就学《三十五佛忏悔文》中那样：“三世十方诸佛菩萨如何回向他们的功德，我也如是回向。”这样就完整地包含了一切。不仅是过去和现在的功德可以回向，未来的功德也可以回向。将所有的善根功德汇集起来一起回向菩提：愿我能以此善根，为度化众生而证悟菩提。如果有人要替父母亲友加一些特别回向也是可以的，并不妨碍大局。但主要的目的应该是为了能度化众生，而发愿早日证悟成佛。如果广的回向不会做，就做前面所说的简单回向。《普贤上师言教》中也提到了这个简单回向，它既方便，又包含了所有回向的意义，是一个很有用的回向方法。如果书上不说，也没有人会知道，这也就是所谓的窍诀。回向的仪轨也是两句：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་ཚ་ཀུན་ཅུ།  
地色萨波给匝根

三世所积诸善根

བྱང་རྒྱལ་ཚེན་པོའི་རྒྱ་རུ་བསྟོད།  
向切亲波杰热恆

回向广大菩提因

七支供至此就算完整了。

### (三) 专心祈祷

祈祷时将上师或莲师与佛菩萨观想在自己前面，至诚地祈请让我们能早日证悟大圆满的智慧，以此作为祈祷目的是非常重要的。我们在上师三宝面前发起无比强烈的信心，以至于汗毛直竖、泪水横流，发愿今后唯有依止上师，希求得到上师的果位，除了上师三宝以外，不再寻找其他的依止处，就是要这样一心一意地祈祷。念诵时就按照《普贤上师言教》中的仪轨念：

རྗེ་བཙུན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་།  
记尊革热仁波切

至尊莲花生大师

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་།  
切纳桑吉踏加戒

您乃诸佛之总体

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལ་འདུས་པའི་དཔལ་ལྷན་།  
特记辛辣得波花

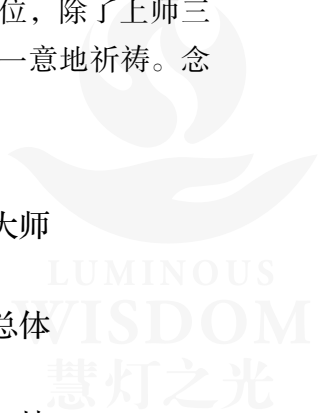
普降大悲之加持

སེམས་ཅན་པོ་འདས་ཀྱི་མཐོན་གཅིག་ལྟུང་།  
思坚拥戒滚戒簸

有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤོང་སྤོང་སྤོང་བྱང་།  
利荡龙秀漏酿张

自身受用识心胸



ལྷོས་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབུལ།  
斗巴美巴切拉簸

毫无迟疑供养您

འདི་ནས་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་བར་ཟུང་།  
的内向切玛透瓦

自此未获菩提间

སྦྱིད་སྦྱུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀླུ་རྟུང་།  
戒德累逆透漫根

善恶苦乐贵贱等

རྗེ་བཙུན་ཚེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན་པ།  
记尊亲波班炯亲

皆由至尊莲师知

然后一边祈请，一边精勤念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨུཾ་རྩུ་བཙུ་བ་པ་ལྷོ་ལྷོ་རྩུཾ་།  
嗡啊吽班匝儿格热巴玛色德吽

如果要从轮回中解脱，要解决生老病死的问题，必须有个依处。什么是我们的依处呢？世俗人所看重的名誉、地位、财产，是我们的依处吗？碰到生老病死的问题时，这些显然都变得没有价值了。亲人作为依处可靠吗？遇到世俗间的一般问题时，父母亲友有时是可以靠的，但面对生老病死时，他们就完全束手无策了，所以也不是我们最终的依处。工作单位和其他社会团体，也同样不能解决轮回的问题。我们唯一的依处，就只有上师三宝，除此别无其他途径可助我们解脱。

念上师祈祷文时要边念边观想，那些非常虔诚的弟子们在接受上师灌顶时，都是双手合掌、热泪盈眶地念诵上师祈祷文，这样的反应是因为他们对上师有强烈无比的信心。不然的话，仪轨照着念完了，却没有丝毫感受可言。所以要对上师由衷地发起强烈的信心，

诚心诚意地祈祷上师，发誓从今以后只皈依上师三宝，并祈祷上师加持自己能早日证悟空性。许多修行人由于对上师有无与伦比的信心，故而最终能轻轻松松地证悟空性，这样的例子数不胜数。

莲师心咒每念一百遍，就是念完一串珠子时，就再念祈祷文：“记尊革热仁波切……记尊亲波班炯亲”（见前面）如是念诵到所诵咒数的一半（如修一百万遍莲师心咒，诵到五十万）时，每念一百遍莲师心咒中间诵：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད།  
大拉瑞萨烟那美

我无其余希求处

ད་ཉ་དུས་ངན་སྐྱེགས་མའི་འགྲོ།  
达得地安涅莫昼

如今恶世浊时众

མི་བཟོད་སྐྱུག་བཟུལ་འདམ་དུ་བྱིངས།  
莫奏德爱大德香

沉于难忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་དུ་གྱུ་རྩ།  
的累救谢玛哈革热

愿救此苦大师尊

དབང་བཞི་སྐྱར་ཅིག་བྱིན་ལྷབས་ཅན།  
旺月革戒辛辣坚

赐予四灌加持者

རྟོགས་པ་སྐོར་ཅིག་ལུགས་རྩེ་ཅན།  
斗巴布戒特记坚

赐予智证大悲者

སྐྱིབ་གཉིས་སྐྱོངས་ཤིག་ལུས་མཐུ་ཅན།  
这逆拥谢逆特坚

净除二障大力者

念时要专心一意地祈请上师莲花生大师，就这样尽力念诵莲师心咒和上师祈祷文，最后在上师座前接受灌顶。

灌顶时观想在上师眉间有一个像白色水晶般发光的“𑖀”（喻）字，发出无量光芒融入自己头顶，同时观想清净所有杀、盗、淫等身业，也清净了气脉明点的脉障，得到宝瓶灌顶以及上师的身金刚的加持，获得化身果位的缘分。所谓脉障，就是因凡夫的脉没有打开，从而会产生很多贪、嗔、痴等恶念。脉一旦打开，气脉明点就自在了，就能出现许多修证的功德，并成就金刚身等。但目前我们还不需要了解太多有关这方面的细节，因为这涉及密宗正行的修法，我们只要心中如此观想就行了。

然后观想上师喉间有红色“𑖡”（啊）字放光融入自己喉间，清净所有语业，得到上师语金刚的加持，并获得报身果位的缘分；接着观想上师心间有蓝色“𑖢”（吽）字发光融入自己心间，清净以心所造的意业，并得到上师意金刚的加持，获得法身果位的缘分；然后再观想上师心间的“吽”字上又出现一个“吽”字，这第二个“吽”字以飞快的速度，像流星般融入自己心间，使自己得到上师身、语、意共同的加持，清净了身、语、意共同的业，也就是阿赖耶识上最细微的业障，并获得本体身果位的缘分与无上的智慧。此时静下来，观想上师的心与自己的心融为一体。

未证悟大圆满以前，两个人的心实际上是不可能变成一体的，我们只是如此观想而已。开悟后就有可能，因为上师的心不像我们的心那样尽是分别念，而是像佛一样已经觉悟的智慧。当我们开悟后，就可将心专注在上师的智慧中，此境界即无任何分别可言。犹如两杯水倒入一个碗中，只见一碗水而分不清各自杯中的水了。

同样的，在法界中、光明中或空性中，所有人的心都是一体的。但在未开悟前无法达到这个境界，只可观想自己与上师的心融为一体，然后在这个境界中安住下来，心中不起任何杂念。如果前面加

行修得好的话，就有可能在这个境界中找到真正的上师的心，但通常是根机很好的人才会有这种可能。一般人还是要继续听闻修持后面的修法，才可达到如此境界。

前面加行修得好的人，或对上师有强烈信心的人，虽然只是观想与上师的心合在一起，但由于心完全静下来了的缘故，就有可能看到上师的心，也就是自己心的本体。如同水面上的月影，水波荡漾时月影就被打散了；水面平静时就像一面镜子，能清晰地看到月亮的倒影。当心静如明镜般，没有杂念的扰乱，即可看到禅宗所谓的本来面目，或密宗讲的光明如来藏。用的名称可能不同，但都是一体的。前面加行修好了再去听后面正行的修法就不是很难了，如果基础没有做好，后面就会很难，甚至是不可能。

当心再度产生杂念时就起坐，然后念：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ།  
南协才耶地续才

何时命终寿尽时

རང་སྣང་ང་ཡལ་དཔལ་རེའི་ཞིང་།  
让囊鄂呀花瑞扬

自现妙拂吉祥刹

བྱུང་འབྲུག་སྐྱལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ།  
宗戒这波扬卡色

双运化身刹土中

གཞི་ལྷུས་རྩོ་ཇི་རྣལ་འབྱོར་མཛ།  
月利多吉那救玛

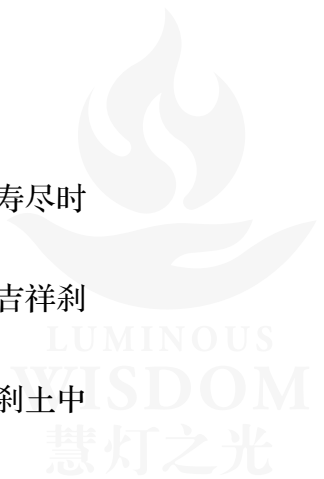
身成金刚瑜伽母

གསལ་འཚོར་འོད་གྱི་གོང་བྱ་རུ།  
萨才恹戒贡哦热

晶莹剔透光团中

བྱུར་ནས་རྗེ་བསུན་པད་འབྲུང་དང་།  
杰内记尊巴炯荡

明观至尊莲花生



དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏུ། 瑞美亲波桑吉得	无二无别正等觉
བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱི། 得荡洞波秋彻戒	空乐双运之神变
ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པ་ལས། 益西亲波肉巴累	广大智慧游舞中
འམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པུ། 卡色思坚玛利巴	三界有情一无余
འབྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ། 真波得混大巴热	最胜引导胜商主
རྗེ་བཙུན་བརྗམས་དབྱུགས་དབྱུང་གསོལ། 记尊班美哦拥索	祈祷莲师赐安慰
གསོལ་བ་སྦྱང་གི་དགྲིལ་ནས་འདེབས། 索瓦酿各戒内得	衷心挚诚而祈祷
ཁ་ཅམ་ཚེག་ཅམ་མ་ཡིན་ནོ། 卡匝策匝玛因诺	并非口头之言词
བྱིན་ལྷབས་ཐུགས་ཀྱི་སྟོང་ནས་སྦྱོལ། 辛辣特戒隆内奏	祈赐智慧之加持
བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། 森敦哲巴匝德索	一切心愿自然成

最后观想莲花生大师心间发出红色温热的光，一接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，立即变成豌豆大小的光团，刹那间像火星般（如烧木材时发出的火花）融入莲师心口，然后就专注在这个境界当中，能维持多久就维持多久。

在这个时候也有可能会找到本来面目，这与禅宗所讲的本来面目是差不多的，只是证悟的方法不同而已。密宗能用的方法极其丰富，尤其在证悟上有许多窍诀性的东西，这是它的优点。密宗里的法器、面具、咒语等并非它的特长，而是能让我们飞快地回归到本来面目，回到真正的大自然，也就是回到未成为凡夫之前最原始的面目原有基光明的助缘。

我们都是基光明中产生的一种现象，通过修持，我们还可再回归到原来的光明中。光明没有因缘，脱离轮回与生老病死，是真正的大自然，外在的山河大地不能与其相提并论。所谓回归，是说我们未成凡夫之前是在光明中，由于某种因缘使我们变成如今缺点满身的凡夫，但通过佛的教导，穿越时空，我们还是可以重新回到本来面目，这就是密宗大圆满的证悟，也是禅宗讲的本来面目。净土宗则是念佛往生极乐世界，到极乐世界并非是去享福，而是在极乐世界见到阿弥陀佛时，在佛将手搁在头上的一刹那之间，就可产生禅定并达到回归本来面目的境界。

俗语说，条条大路通罗马。同样，生命的条条道路最终也是要回归到这里，这是我们生命的归宿，并非死亡之意，而是轮回于此结束。如果能在此境界中结束轮回，则表示我们所有的修法都已成功了。

轮回结束也并不意味着所有都不存在，仍然有心、有意识，但不再有贪、嗔、痴、慢等烦恼，如同吃药治病只会消除病症，而不会毁灭身体或体内的器官一样。修行可消除贪、嗔、痴等烦恼，可灭除生老病死，但却不会消灭心的本性与我们的身体。我们仍然有身体，但那是像佛一样有三十二相、八十随好的身体，因为人的肉体也是佛的智慧显现。那时我们的工作就是要转法轮、度化众生。

由于我执已经净除，不再需要为自己张罗什么，便可一心一意地度化众生，这才是修加行与大圆满的最终目的，也是我们将来唯一的事业。不论显密的佛教徒，最终都是要达到这个境界。所谓从修五加行到后来回到本来面目，变成什么都没有了的观点，是完全错误的！

起坐时念回向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག།  
给瓦德义涅德达

我今速以此善根

དཔལ་མགོན་ལྷ་མ་འགྲུབ་ལྱུར་ནས།།  
花滚喇嘛哲杰内

成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བ།།  
卓瓦结匠玛利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག།  
得耶萨拉果巴效

悉皆安置于此地

莲师心咒的数量在书中也有要求，但这不算在五个加行中，是一个特别的修法。上师瑜伽修法的细节，还是要看《普贤上师言教》等书，一般人没有很多机会听法或直接向上师提问题，所以要将书本当做自己的上师。如果从开始的人身难得直到上师瑜伽的修法都能认真修持，我们的成佛之道也就是一片坦途了。

有人会提出质疑：连大圆满的正行都没讲，怎能成佛呢？这在《普贤上师言教》中明确地讲过，上师瑜伽虽说名称是加行，但正行修法中也没有比上师瑜伽更重要的了。如果前面的加行修得好的话，在修上师瑜伽的过程中是有可能开悟的。如果在修上师瑜伽期间发生意外，无法完成其他修法的话，修到一定层次的人绝对可以往生到莲师刹土，然后在莲师刹土中再次接受密宗的灌顶与传法。

在这个刹土中修行速度非常快，不像现在，短小时内即可成就。修与不修、解脱与否，还是要看自己。佛也说过：“吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。”如果没有佛和善知识，我们不会知道解脱的方法，一旦方法清楚了，就全要靠自己。希望大家都能开始起修！

