

《上师瑜伽之导修文和修法仪轨》

作者：佚名 文章来源：本站原创 点击数：7859 更新时间：2008-04-19 00:46:00

《上师瑜伽之导修文和修法仪轨》

作者：佚名 文章来源：本站原创 点击数：7859 更新时间：2008-04-19 00:46:00

一、入座前行

- 1、身要（七支坐法）：
- 2、气要（排出九节佛风）：
- 3、意要（发菩提心）：

二、共同外前行：

- 1、人身难得：
 - （1）观察难得之因：
 - （2）观察难得之喻：
 - （3）观察难得之数：

2、寿命无常：

3、轮回过患：

4、业之因果：

三、念诵仪轨

现有自在摄受祈祷文——大加持云

解缚咒

狮吼咒

观上师瑜伽皈依境于自己前方，并作如下祈祷：

大恩根本上师妙音龙多加参祈请文

速得成就上师瑜伽

- （1）皈依发心：
- （2）明观资粮田：
- （3）集资净障七支供：
- （4）发起尊意：
- （5）祈请成就：
- （6）祈请所欲：
- （7）祈四灌法：
- （8）后得转道用：
- （9）回向：
- （10）发愿：
- （11）中阴愿：
- （12）谛实力：
- （13）吉祥偈：

四、回 向

大恩根本上师妙音龙多加参尊者住世祈祷文

至尊上师普巴扎西住世祈祷文

祈愿世代摄受颂

后得转为道有：

护法

一髻佛母护法简供

RA合拉护法简供

单坚护法简供

大狮格萨尔护法简供

吉祥天母护法简供

关公祷告所欲赐悉地仪轨

回向文

一日多座修持上师瑜伽简短仪轨

- 一、每天早上第一座：完全符合上师瑜伽修法仪轨

二、一日多座简短仪轨

(一) 简短仪轨

- 1.略简仪轨
- 2.简短仪轨
3. 实在没有时间，以清净发心直接进入清净正行、不念诵也可以。

(二)结合简短仪轨之修持要点

- 1.一切修法必须圆满三清净法
- 2.采用以上何种简短仪轨，以自己当时修法时间而定夺。有者问按照上师瑜伽完整仪轨修持时，通过以文明观进行剖析调伏妄念，简短仪轨如何行持呢？须知剖析调伏妄念的目的是为了澄清粗大之妄念。依简短仪轨修行妄念生起时，可以观想人身难得、寿命无常、发菩提心、观想莲花生大师、上师皈依境而祈祷上师。依靠这种方便澄清粗大之妄念。

附:

上师瑜伽之导修文



初学者之圆满修法可分为入座前行、共同外前行、念诵仪轨及回向四部分。

一、入座前行

入座前行支分为：身要七支坐、气要排九节风与意要发菩提心三种。

1、身要（七支坐法）：

双足跏趺坐（单盘、散盘亦可），双手定印（右手在上，左手在下，两拇指轻抵）置于脐下。若感疲劳，可将两手掌覆置双膝上，称为休息印。身体端直如箭，不松不紧自然端坐。若身体坐式过紧，会产生心脏疼痛或背部不适等，且易起现诸多妄念（掉举）；若身体坐式过松，易产生昏睡或不清明（昏沉）。舌尖自然放置（勿需抵上腭）。眼睛不闭，睁眼时不可太大（不然易疲劳或流泪），亦不可太小，应如平常视物般自然平视前方。

于修法中，以上所述七支坐法十分重要。往昔在寂静山林中，有一位罗汉天天以七支坐打坐修法，不远处有一只猴子，模仿罗汉修法坐式，虽不知如何修法，仅依此坐式后来亦证得罗汉果位。可见，身要十分重要！初学者切勿小视此坐式，当如法调整身要而修持。

2、气要（排出九节佛风）：

调身后，左手结金刚拳置于左大腿动脉之上，右手结三股金刚印，以中指抵住右鼻孔，由左鼻孔排气三次，所排之气如小麦形状（两头细中间粗）以初缓、中快、后缓的方式排气。观无始至今由“嗔心”所造一切罪业及病魔与白灰色之风一同排出，获得清净。又右手结金刚拳置于右大腿动脉之上，左手结三股金刚印，以中指抵住左鼻孔，由右鼻孔排气三次，观无始至今由“贪心”所造一切罪业及病魔与晦暗红色之风一同排出，获得清净。最后，双手结金刚拳各置于左右腿大动脉上，两鼻孔同时排气三次，观无始至今由“痴心”所造一切罪业及病魔与烟渍色之风一同排出，获得清净。此名为气要排出九节佛风。

修法过程中，自心稍稍安住后，即现诸多妄念，且心随妄念不能安住，此即是不具前行修法所成之障碍。修法之前调整身要、气要之目的就在此。尤其是气要排出九节佛风，如同煮饭之前，先将脏锅洗净，才能煮成香喷喷的米饭。与此相同，修法前修持排风，可去除粗大烦恼，于正行修持中易将自心安住，成为修持正行之法器，具足如是利益。

3、意要（发菩提心）：

菩提心分为世俗菩提心与胜义菩提心。世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。胜义菩提心是已经证悟到真实功德后任运而生的无缘大悲心。但初行者很难证悟胜义菩提心，故修法中，应以世俗菩提心而修持。其本体是慈心与发愿。首先，了知六道一切众生都曾做过自己的父母，彼等作父母时，都对自己具有极大的恩德，与现世养育我们的父母无有差别。现在，昔于自己具大恩德之父母悉在六道之中，即使生于善道中，得到的也只是暂时的安乐，若仔细观察，其安乐还是痛苦之因，为使彼等都获得无上安乐的佛果，而进入此修行法门。此为意要发菩提心。

二、共同外前行：

共同外前行分四：人身难得、寿命无常、轮回过患、业之因果。

1、人身难得：

应当思维暇满人身难得，若不思维暇满难得，则不生修持佛法之心，是故思维暇满难得具真实大利益。所谓难得之人身，是指具八闲暇十圆满之珍宝之身。十八种珍宝人身于密法中，以外、内、密三相圆满而讲授。“外相圆满”指已得到上师的摄受，此摄受之意非指仅于上师前获传承、摸顶、赐法名之类，而是上师把密意中的一切传承和解脱法皆传授于你，称为摄受；“内相圆满”指圆满六根，若盲，则不见善知识之相；若聋，则不闻教法之音；特别是若心识狂乱，则不知如何取舍善恶，不具修法之缘。如是六根无缺，则为“内相圆满”；“密相圆满”指具足出离心与信心。由于知六趣的痛苦而希求解脱之心为出离心。对善知识及无欺因果产生深信而进入修法为信心。此外、内、密三相圆满中已包含了八闲暇与十圆满。人身极难获得，其原因可通过因、喻、数三种方法而观察。

（1）观察难得之因：

清净戒律是获得人身之根本（戒律包括小乘的别解脱戒、大乘的菩萨戒、密乘的誓言）；行道中要圆满六度；发愿欲获此人身。若未具足三因，则难获此人身。

（2）观察难得之喻：

佛经中曾言，假设整个三千大千世界变成一大海洋，海面上随波飘荡着一个带孔的木柅，海底有一只盲龟，百年上升海面一次，木柅之孔与盲龟之颈两者相遇极其困难。获得暇满人身比此更难。寂天菩萨云：“如海中盲龟，颈入木柅孔，人身更难得。”佛经亦云：“如于针尖堆豆，一亦难留。”由如上之喻应当了知人身极为难得。

(3) 观察难得之数：

经云：“地狱众生如大地之微尘，饿鬼众生如恒河沙，傍生犹如酒糟，阿修罗如弥漫之大雪，人及天人犹如佛陀指甲上之微尘”。以数量相比，人道众生极为稀少，世间相信佛教进入修法者则更为稀少。如是观察，暇满人身极为难得。今生已获得此暇满人身，切莫虚度光阴，应精进修持佛法。后当观察寿命是常还是无常。

2、寿命无常：

人的生命由出生开始便趋向死亡，寿命唯减无增。死魔之主刹那逼近，所以，无法肯定何时死亡及死于何处，这是世间任何人都不能逃避之事实。有人言，死亡是大自然之规律，很正常，无有什么稀奇，但死亡一旦呈现于自身，所感极大痛苦则难以承受。百年之后，现今之人将无一存于世间，死亡极为肯定。已进入佛法之修行者，不具精进而懈怠度日之因，正是被“不可能死”之妄念所蒙骗，终日忙于无义之琐事，以致无暇修法，若能天天观修寿命无常，精进自然具足。

寿命是无常法，总有一天会成熟于自己眼前，只是时间长短而已。谁也不能肯定自己明年是否还在人间，明天是否就是来世？！一提及死亡，大家都认为不可能是我。1976年唐山大地震一夜间死亡三十多万人，其中的所有男女老幼谁会想到明天自己会死去呢？但皆于“想不到”中显示无常。寿命无常非常可怕，死亡不在遥远之地，就在自己面前。若五十岁的人回忆一下从小至今的经历，好像刹那就到了今天，剩余时间亦是如此，刹那人生如电逝，此是真实不虚之事实。人道是唯一通过修法可以成佛之机缘，获此人身，其意义早已超胜如意宝，亦是千劫万劫修持善法之果报。已获此人身，无比庆幸，但由于无常迅猛，人身随时都会失去，真是难以接受。一失人身，万劫不复之意即此。应于今生证得佛位。今生能否成就，根源就在于观修暇满难得与寿命无常之上。因为极其怖畏死亡的痛苦，才会舍弃一切而精进修持正法。经云：“精勤涅槃道，懈怠恶趣门。”故天天观想寿命无常，时时观修寿命无常，逐渐会对死亡产生极大恐怖，肯定随时地都会死去。世间一切美景无暇贪执，一切琐事无暇理会，极恐怖死亡将至，我将何以应对，思维现世一切所作无有一法于此时有利，内心激动，毛骨悚然，热泪之下唯求能度已之佛法，精进修法即成唯一所作。有人口言利益众生，但尚不能自利，焉能利他，于己无有悲心，岂能与人大悲，故首当怜悯自己，多多观想人身难得及寿命无常。

根本上师喇嘛阿秋仁波切于亚青寺树立无上大圆满教法实修法幢，每次传授显密共、不共法之前，都要讲解一遍人身难得与寿命无常，此二法不论于初学者还是修持多年之行者都极为重要！我本人一直把人生难得与寿命无常两种修法当作胜义见解来对待，因为由修此二法则可获得胜义见解之功德，若舍此二法，胜义见解无从证得。帕当巴格西曰：“若相续中生起此无常，初为入法因，中为精进鞭，最终能获得，光明法身也。”米拉日巴尊者曰：“吾初畏死入山中，数数修行死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

心中若能时时忆持无常，相续中不离怕死之念，则无空闲懈怠，自然生起趋向佛法之心。临终之时便无所畏惧，现世中证得殊胜功德亦无难处。观修寿命无常乃佛教之精华，无论钝根利根若能观修悉能解脱，此修法若不娴熟，则证量不生，故应恒时思维寿命无常。

3、轮回过患：

六道众生无论生于何处，都离不开痛苦本性，未曾超越痛苦之范围，犹如处于火坑。《念住经》云：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天界感受放逸苦。”三界之中即便有少许安乐，亦无丝毫实义。故此当从内心深处体会苦之本性，彻底断除对轮回之贪执，生起如是定解而修持。

4、业之因果：

六道众生由造善恶业因，而感受苦乐果报，转生恶趣善趣，唯由业力牵引，如是了知应无误取舍因果为要。

以上以简要方式讲述共同外前行毕。

三、念诵仪轨

现有自在摄受祈祷文——大加持云

嗡啊吽舍 嗡啊吽舍

得钦巴瓦旺格颇庄德 大乐炽然自在宫殿中

得东所多波耶希格 乐空圣妙观察智慧身

玛恰得丹巴美让因利 离欲具乐莲花自性中

多杰涅玛囊瓦钦布华 金刚日尊大光明威德

丘格囊瓦塔义多杰丘 法身无量光佛金刚法

杰定旺协特吉吉洽热 世间自在大慈大悲身

巴玛嘉波括迪阿旺杰 驾御轮回涅槃莲花王

囊哲热诺旺钦嘿热嘎 摧伏三有雄威黑如迦

桑瓦耶希班匝瓦惹舍 秘密智慧金刚亥母尊

得巧多波嘉波得钦得 胜乐妙欲之王大乐藏

玛利杰给耶绰热协玛 摄诸众生心识作明母

巧屯夏吉旺协得东嘎 胜共手印自在乐空舞

旺匝多杰华沃札给措 怀柔金刚勇士空行聚

囊东年巴钦布昂涅德 现空广大平等自性中

多杰格耶嘎吉哲森友 金刚身之游舞震三有

嘎美颂格雅这堪森格 无碍语之笑声召三界

奥瑞玛布括迪永拉恰 红光周遍轮涅一切处

哲义当杰友央德巴协 撼动聚集有寂之精华

多杰恰巴钦波特吉呢 依于金刚大欲之意乐

南尼欧哲多给巧作央 赐予所欲二种胜悉地

多杰嘉杰雅巴钦波义 施以金刚铁钩大绢索

囊哲得瓦钦波敦协巴 万有显现摄缚大乐中

塔义杰彻札沃若嘎坚 无边幻网之中游舞者

德杰功沃协瓦因耶波 犹如芝麻荚开而安住

惹坚匝森旺格拉措拉 怀柔圣众浩瀚三根本

给比所瓦得所辛吉洛 至诚恭敬祈祷垂加持

巧屯欧哲多给华塔达 一切所欲胜共诸悉地

托美旺德协波欧哲作 无碍自在成就祈垂赐

此为藏历土兔年七月一日，具“德（KA:）”名者（麦彭仁波切）造。任谁祈祷皆能如愿成就一切怀业，毋庸置疑。写于红布高悬或以火、风作转轮，亦能成办。愿增吉祥！

解缚咒

嗡门芝西日瓦Ra达 班匝茫嗦哈 喻搭Ra呢搭Ra亚 摩匝呢摩匝亚 摩恰呢摩恰亚 芝旺瓦Ra得嗦哈

狮吼咒

纳摩Ra纳札雅雅，纳美阿雅阿瓦洛格得，效Ra雅，波德萨多雅，玛哈嘎热呢嘎雅，达雅塔，喻阿嘎这，波嘎这，呢嘎这，嘎章嘎这，嘎若这，泽德作拉嘎若哲，波Ra耶所哈。

内外魔煞三暗等 刹那寂灭于法界

佛子誓愿谛实力 祈愿如是获成就

此乃为利佛法故，“愚者”（妙音龙多嘉参尊者）著述也！

观上师瑜伽皈依境于自己前方，并作如下祈祷：

大恩根本上师妙音龙多加参祈请文

喻索得！

圣境自在成就哼达哇，藏地莲师摄受卓弥华，

郎卓化身加瓦曲英等，大圣持明主尊之化身。

浊世大胜妙主龙钦巴，龙萨盛德化相善知识，

往昔诸大持明复颂扬，大圆满法精华为众启。

祈请根本上师龙多尊，唯愿一切生生世世代，

怙主与吾何时无分离，成熟圆满如海至究竟，

生死中阴迷乱净法界，祈愿诸众受用极乐刹。

此乃无耻老妄语者（妙音龙多嘉参），因弟子净相之故而著述也！

速得成就上师瑜伽

（1）皈依发心：

啊！

本来上师自然性 离破立处作皈依

一切有情本来佛 为复成佛而发心（三遍）

（2）明观资粮田：

啊！

万有清净光明刹 无有誓智尊二执

大恩根本上师性 蒋阳龙多加参尊

便智莲花日月上 有寂无二跏趺坐

双手执持休息印 身着三乘三袈裟

三部圆满通人冠 尊身梵顶五光中

大圣根曲列邓尊 双手铃杵报身相

复上法身普贤佛 周匝持明海会众

空明无执中安住

(3) 集资净障七支供：

啊！

顶礼识聚自解脱 奉献等净万物供

罪堕无为法中忏 随喜普现自解脱

祈转无言说法轮 祈请永住超三时

离意善根何所作 回向三界尽解脱

愿众获得大乐地

(4) 发起尊意：

嗟！

三传总集上师尊 三根本海胜遍主

三信广大法性中 三门无别祈加持（七遍）

(5) 祈请成就：

嗡啊吽班扎格热巴玛思德吽（尽力诵）

（此处念诵莲师心咒时，应配合寂止而修持为佳。开始于自己前上方，观上师瑜伽皈依境或观想上师身相“净观三种功德：具遍知、大悲、救度众生之力”，并念诵莲师心咒，以金刚诵持诵（声音不高不快，自己能听清为度）。自心趋向平静状态，故观想时意识不可太紧，松缓专注清晰而修持。寂止分为“有相止”与“无相止”。有相止：放下念诵，所缘于上师相，不生任何杂念，无有昏沉而安住。无相止：念诵及观想等一切所缘消尽，于无有昏掉之清明中自然安住；若产生昏沉或掉举时以观诵作为调整，自心感到平静时又自然安住，再产生昏掉时仍然观诵，如是反复止观交替而修。此观诵可断昏沉与掉举，修止能够赤裸出本性之见解，长时间修持自然产生相应的“觉受”，故大多数时间应在此处作为调整。

(6) 祈请所欲：

嗟！

大恩离言上师知 无始以来迄至今

辗转轮回漂六道 今祈尊以大慈悲

敬祈速疾作救护（三遍）

(7) 祈四灌法：

啊！

三身字体自性中 与三金刚无有别

吾之三门法性体 远离偏袒本性啊

智界双运原始性 离言无作法性中

远离伺察与耽著 安住无执本净界。（随力安住）

观上师皈依境三处（指上师顶间、喉间、心间）呈现嗡阿吽三字（表示身、语、意金刚。法、报、化三身）放光融入自己三处，消除身、语、意习气之障，获得四灌顶（宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶），证得化、报、法、自性身果位，最后自心与上师无二之中安住，待妄念生起为止。）

(8) 后得转道用：

啊！

本来无作法性中 自力无滞诸声相

本来尊咒法身性 远离增损转道用

(9) 回向：

此善诠示诸所集 无漏佛子所发心

一同随顺诸善根 回向三界尽解脱

(10) 发愿：

唯愿生生世代 吉祥上师哀摄受

成熟解脱甚深道 究竟成熟圆满界

(11) 中阴愿：

三传诸佛究意义 深寂离戏无为法

受持本来自地已 此生解脱童瓶身

倘若此生未解脱 法性中阴自显时

自相如子入母怀 惟愿坚固得认持

流转三有中阴时 大安息地得解脱

获胜灌顶授记已 愿导三界诸有情

(12) 谛实力：

至尊三宝加持力 业果不昧谛实力

吾等清净意乐力 回向发愿愿成就

(13) 吉祥偈：

赐胜加持传承诸上师 赐诸成就寂忿本尊天

除诸违缘空行护法众 愿诸皈处海会赐吉祥

四、回 向

将回向之境、回向之功德、回向者三种作为实有之体而作回向，名为“有毒回向”，也名为有漏功德。其异熟果报只能享受人天福报，因此，应以“无毒回向”方式回向为要。无毒回向分为“真实回向”与“随顺回向”两种。初学者应以随顺回向作如下观想：十方三世诸佛菩萨或诸传承祖师如何回向，我即如是回向，如普贤行愿品中普贤菩萨之回向。若以文明观者，随文作观；不能明观者，先观想、后诵回向文：

此福已得一切智，催伏一切过患敌，

生老病死犹涌涛，愿度有海诸有情。

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。

三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，

我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，

普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

大恩根本上师妙音龙多加参尊者住世祈祷文

无量诸佛菩萨之三密，聚集妙善知识所持相，

深恩无比龙多加参尊，祈寿无量本性愿享年，

显现利益安乐之事业，愿至普遍十方无量限。

此因弟子白玛扎西敦请，即时语自在洛珠冲美于觉性界中自显著述，愿彼如是成就也。于十七胜生火牛年二月十六日。

至尊上师普巴扎西住世祈祷文

莲师绍圣妙持明，意之化身胜四魔，

生死无畏净法界，彼化名为普巴尊。

如海地道德自圆，祈请大圣持明尊。

吾等乃至菩提间，怙主恒住金刚座。

二利无勤自成就，执持极密空行教，

愿熟具缘之有情，无欺至宝诸发心。

莲师长寿众谛力，如愿无障获成就。

此即圣者之诸弟子敦请故，持明龙萨娘波化身善知识（妙音龙多加参）著述也。沙瓦茫嘎浪！

祈愿世代摄受颂

南无格日贝！

三宝三根本众护法神 吾等三门挚诚作祈祷

此生乃至生生世世代 愿能生于怙主上师前

如来甚深三藏之宝 闻思修而增长诸功德

无误引导取舍善知识 愿能依彼趣入解脱道

依于一切佛子之善法 救度无边有情之怙主

宣说清净妙道善知识 愿能值遇依止令师喜

密咒金刚乘之深密道 修持成熟解脱吾自续

实相窍诀如理作宣演 愿能依止具相胜怙师

密宗之密极密无上法 三传密意修持之究竟

甚深加持无谬作修习 愿能值遇具德阿闍黎

无欺三宝殊胜谛实力 因果不昧甚深加持力

吾等意乐清净之妙力 祈愿速得此等一切愿

于亚青邬金禅修圣处“老疯”（妙音龙多加参）无知而著述也。愿增吉祥！

获得利乐唯一处，大觉教法久住世，
受持佛教圣者等，唯愿长久如宝幢。
威德上师长寿永无尽，无边有情获得快乐福，
自他众生积资断诸障，愿得捷径大觉之胜地。
生生世世愿遇清净师，不离殊胜妙法恒受用，
五道十地功德胜圆满，祈请速得金刚持果位。
大觉导师降临世间处，教法如日普耀十方界，
受持教法僧徒相和合，教法长久住世愿吉祥。

后得转为道有：

外显佛及文字等净相 内熟气脉明点呈佛像
密净觉性妙力融法界 愿具六别法证童瓶身

护法

让恙康（指以地水火风四大作加持），神饮无漏转成如海智慧之甘露。喻啊吽（变为无量，转成甘露）
（三遍）



一髻佛母护法简供

吽 普贤佛母智慧忿怒力 哎嘎匝哲法界之佛母
智慧业力世间天女众 祈祷供养所托事业成



RA合拉护法简供

舍

仙人大遍入尊RA合拉 八种化身四部东沫众

曜及行星傲慢八部众 祈祷供养所托事业成



单坚护法简供

吽

单坚护法大士明点力 续部永宁地母使者众

三百六十兄弟眷属众 祈祷供养所托事业成



大狮格萨尔护法简供

嗟

能满所愿战神大力士 三部莲师幻化大狮王

大宝降敌护法使者众 祈祷供养所愿任运成



吉祥天母护法简供

吽觉 原始怙主普贤王如来 授权守持教法广传尊

吉祥天母主尊及眷属 愿赐教法众生得安乐

此仪轨因诸弟子请益，上师妙音龙多加参著述也！

关公祷告所欲赐悉地仪轨

将此供饮食三乳品（酪、乳、酥油），三甜（冰糖、红糖、蜂蜜）等新鲜供品善好陈列。念诵加持文：

吽舍！

万物情器执实俱 空性慧火焚毁净

自显无滞供云相 愿望丰盛至究竟

嗡啊吽！（三遍）

昔佛大能仁尊驾 第四导师释氏子

俱集发愿护法身 名称圣王关公尊

红色形体如珊瑚 一面二臂右持刀

二执迷乱尽法界 左持胡须长髯严

身着王装宝铠甲 骑乘紫黑骏马上

周匝各自羯磨集 诸位慧目请记忆

瑜伽欲想满愿故 此处降临献神饮

守持佛法教善士 发心誓愿作事业

守护诸持佛教者 内外魔障灾祸等

威猛快速则灭尽 信持世间法男女

愿此成就障碍魔 微热心血一饮奉
心识解脱法性界 现时解救病魔难
究竟疾行胜道界 似彼祷祀事业威
至宝三根本发心 祈愿三宝诸信众
快速成就诸愿望

回向文

诸凡如许作意愿 赐予所欲得成就
诸护法神如意宝 吾之诸愿速成就
此仪轨因诸汉地弟子请益，上师妙音龙多加参自显叙述也！

一日多座修持上师瑜伽简短仪轨

一、每天早上第一座：完全符合上师瑜伽修法仪轨

二、一日多座简短仪轨

(一) 简短仪轨

如果平时还有时间想修上师瑜伽，但是没有更多的时间念诵完整仪轨，可如下行持：

1.略简仪轨

具足功德根本上师宝，住我心轮莲花蕊垫上，已于大慈恩重摄受我，祈请赐予三门得成就。

无明驱使五毒缚自他 依此而造种种罪恶业 彼现恶果恒常漂六道 祈请上师救度轮回渊 普遍虚空轮回诸众生 祈愿吾成引导胜道师 如是无勤获此大宝藏 祈请上师赐予得加持 证得本基空性妙力中 红身瑜伽圣母之梵顶 金刚持明善逝总集尊 其与莲花颇鬘力无别 珍宝曼荼普贤大供云 具足无量有寂之富裕 供奉圆满福德之刹土 愿诸众生趋入解脱道 生生世世所造诸罪堕 一切违犯上师足前忏 利众有情永转妙法轮 祈无涅槃恒住金刚座 诸佛总集上师大宝尊 赐予加持悉地如意宝 三门挚诚猛力作祈请 祈请速疾赐予胜加持 全知慧眼广垠无边际 祈授经续窍诀胜灌顶 广行利他事业之上师 祈请获得成熟解脱法 身依身要语依语要法 意要呈现觉性金刚链 祈愿不离本性之法界 具足功德上师所行相 纵一刹那亦不生邪见 所行皆视正法作恭敬 祈请上师加持心相续 如是具信猛厉作祈祷 生生世世愿遇清净师 不离殊胜妙法恒受用 五道十地功德胜圆满 祈请速得金刚持果位

愿充满虚空之际有情父母，证得原始怙主之界，是故吾乃修持深奥之道。（一遍）

三世诸佛之本体大宝上师知！

加持吾之意识获得成熟解脱，加持自心证得殊胜甚深之见，加持即身圆满光明大圆满之胜道。（三遍）

金刚上师持明尊 三界轮回唯一亲 无依众生之怙主 引导次第解脱道 断除无明之明灯 迷惑吾等敬皈依 泥汙轮回大海中 迷乱无依垂救护 燥热三毒之火焰 自然沐浴得解脱 无明迷乱之缚染 实执身口意三门 自显光明本性中 愿获无余涅槃位

2. 简短仪轨

三世诸佛之本体大宝上师知！加持吾之意识获得成熟解脱，加持自心证得殊胜甚深之见，加持即身圆满光明大圆满之胜道。（三遍）

金刚上师持明尊 三界轮回唯一亲 无依众生之怙主 引导次第解脱道 断除无明之明灯 迷惑吾等敬皈依 泥沤轮回大海中 迷乱无依垂救护 燥热三毒之火焰 自然沐浴得解脱 无明迷乱之缚染 实执身口意三门 自显光明本性中 愿获无余涅槃位

3. 实在没有时间，以清净发心直接进入清净正行、不念诵也可以。

(二) 结合简短仪轨之修持要点

1. 一切修法必须圆满三清净法

由于绝大多数人的禅定尚未圆满，因此每一座都必须依三清净法行持。

2. 采用以上何种简短仪轨，以自己当时修法时间而定夺。有者问按照上师瑜伽完整仪轨修持时，通过以文明观进行剖析调伏妄念，简短仪轨如何行持呢？须知剖析调伏妄念的目的是为了澄清粗大之妄念。依简短仪轨修行妄念生起时，可以观想人身难得、寿命无常、发菩提心、观想莲花生大师、上师皈依境而祈祷上师。依靠这种方便澄清粗大之妄念。

附：

殊胜化身普巴扎西之上师瑜伽·赐胜所欲[编者注] 以下为大恩根本上师如意宝妙音龙多加参尊者（喇嘛仁波切）于十年前（注：于2005年，当时楞严上师作为比丘众的代表参与了祈请供养，彼时主导的汉族弟子人数不超过10人）为大恩根本上师普巴扎西仁波切所写的上师瑜伽（以下皈依境就是大恩普扎上师拿到此仪轨当天拍摄的。当天拿到文稿时，在活佛禅房里楞严上师即亲耳听到活佛对“三世诸佛胜补处 浊世众生唯一怙”直接翻译，当听到诸佛补处时，楞严上师当即脱口而出活佛亦是弥勒菩萨的化身。））。出于对大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切的无比敬信，大恩普扎上师一直要求弟子按照喇嘛仁波切的上师瑜伽仪轨修行，故未翻译此仪轨。由于众多弟子多年强烈祈请，大恩普扎上师也考虑到大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切示现涅槃已经四年，为了利益众多往昔无缘谒见喇嘛仁波切的汉族弟子们，大恩普扎上师翻译了此上师瑜伽仪轨。但是，大恩普扎上师开示说此仪轨的修法与往昔喇嘛仁波切上师瑜伽仪轨的修法完全相同，并且仍然要求修行上师瑜伽的弟子们按照喇嘛仁波切上师瑜伽仪轨修行，一日都不能间断。不能以此仪轨代替喇嘛仁波切的上师瑜伽修法仪轨。大恩根本上师普巴扎西仁波切皈依境原始普贤本解脱 认识本面作皈依忽起能所诸妄念 远离破立而发心（三遍）明观资粮田啊 原始空界清净刹 自性不灭任运相莲师心子玉扎宁 化现名为普巴尊顶戴莲花见解脱 身着法衣锦披风双手定印持莲花 花上铃杵作庄严梵顶安住根本师 法身阿弥陀佛尊周匝勇士三根本 大悲光明遍虚空现前明观中安住誓智无二法性中迎请祈住自解脱 我等信故真实住自显觉性本体中 能所自解作顶礼所有二执分别相 平等无二清净供一切耽著迷乱法 法性一味中忏悔 远离执著自解脱 广大平等中随喜 现大迁转清净身 无有老衰祈安住 所化执著未尽前 祈转三乘妙法轮 三世凡圣诸善根 三轮体空而回向 三有本净法性界 愿证佛果童瓶身 喻啊吽 玛哈 格热 班玛 班匝 萨儿瓦 思德吽（尽力诵）自显觉性之本体 殊胜引导根本师胜共悉地四事业 祈赐无勤大解脱啊三世诸佛胜补处 浊世众生唯一怙无比大恩殊胜师 祈请赐予诸悉地 （三遍）三世诸佛大悲相 身之本体白色喻放光融入我梵顶 圆满瓶灌身与刹上师喉间红色阿 放光融入我喉间气脉明点万有界 祈愿获得胜报身上师心间蓝色吽 放光融入我心间识聚自解得慧灌 愿与上师意无别上师三处放光芒 即一刹那融入已四灌瀑流同时得 四相同证觉性中究竟密意愿无别 （随力安住）复次一切境声识 上师三身之游舞周遍法身本体中 愿与普贤王无别一切善逝佛子之发心 事业发愿智慧之威力无上智慧幻化何等相 愿我亦能如是成一味 此乃如海本尊续部之成就法，三世一切佛子之意精华，能令所化心中强力证悟之窍诀，即为持明龙萨娘波之游舞（化身），为了满足所有汉族弟子之愿望，且利益教法及众生而著述也！

