@蓉儿 自己若不忏悔修行，世上无人可以为你赎罪

何谓上师瑜伽

“瑜伽”，梵语为清净和具德之意。“上师瑜伽”意为祈祷具德上师，而获得清净密意之见解。我们平常所作的一切善行，都是为了获得上师瑜伽的功德，此为修习上师瑜伽的目的。欲证悟上师瑜伽之密意，首先要得到上师的加持，而获得上师加持最根本的方法就是修持上师瑜伽。

上师瑜伽根据修行者的根基而树立三个过程：外相上师相应法、内相上师相应法（根基自己的根基而修法为相应法。因为外相上师和内相上师树立在稍许作意之上，因此用“相应”之词。）和密相上师瑜伽三种修法（完全树立在果位当中，故称为密相上师瑜伽）。

外相上师相应法；初步修行时把上师观想在自己的对面，祈祷上师赐予加持，如同佣人祈祷主人获得酬劳一般。誓言者（自己）祈祷智慧尊（上师）赐予悉地，此乃共同修法。如华智仁波切于《屠夫真言》中曰：“若无所观岂证悟，悟及观察虽名言，认识超出名言法，名为胜义涅槃果。”

内相上师相应法；在自己与上师无二当中修行。如同胞兄弟般，心中仍有能、所二取，但了知外在一切形象均为内心所现，心之外没有境相而作皈依、发心。内相上师相应法虽无粗大外在所缘对境，但此境心无二之见解尚还有意念造作。然需了知，与树立于外在形象之中的外相上师相应法相比，内相上师相应法虽然不完全树立于表面形式之上，而树立于自心当中，但是外在的显现并未隐没。  
  
  密相上师瑜伽：完全圆融入一法当中，悟证心的本体，安住在清明状态，如同《心经》所云：“色即是空，空即是色。” 心的本体和妙力双运，智慧尊与誓言者一如，此乃密相上师瑜伽，是我们的理想境界。  
  
  以上简述外、内、密三种上师相应法的修行方式。初步修行尚难以做到密相上师瑜伽，故需按照外相上师相应法念诵仪轨和观想，把上师的皈依境观想在自己的对面，为度化众生证到佛果而发心。  
  
  上师瑜伽修法乃我等今生唯一修学之捷径道。作为一名居士，抛弃家庭和工作，如同历代传承祖师般进入幽静山林或闭门修行并不现实。因此，在修行时间有限的情况下，我们应以上师瑜伽导修为重点，依因地到果位的次第精勤专修，禅修时间每天不少于一座。以外相上师相应法创造内相上师相应法，最终悟证密相上师瑜伽。  
  
上师瑜伽圆融佛教的全部教义  
佛陀依众生根机传授八万四千法，传承法门浩如烟海，如汉传佛教之禅宗、净土宗、天台宗、唯识宗等；藏传佛教之宁玛（红教）、格鲁（黄教）、噶举（白教）、萨迦（花教）等。若不精通一切法之精华，则整日辗转于各种修法之中，深为法缚。即使了知诸法词句之义理，若未能修持其真实义，则临终之时仍难免如凡夫般，于恐惧痛苦中孤独地从人间消失。惠能大师云：“善知识，世人终日口诵般若，不识自性般若，犹如说食不饱”，因此，必须依万法摄一之窍诀真实修行。  
总括而言，华智仁波切将宁玛教法整个修行过程，归纳为剖析调伏妄念、直视调伏妄念和安住调伏妄念。于上师瑜伽中，外相上师相应法即为剖析调伏妄念，内相上师相应法为直视调伏妄念，密相上师瑜伽即为安住调伏妄念。因此，宁玛诸多传承教法皆圆融于上师相应法中。  
宗喀巴大师将格鲁教理总归于《三主要道》中，即出离心、菩提心和清净之见解。其教义于修行过程中可分为两种义趣：次第成办三种要义和顿时圆满三种要义。次第成办三种要义与外相、内相上师相应法均依靠意念造作之方式成办见解，名词虽异，含义一如；顿时圆满三种要义则安立于心的本体，即为密相上师瑜伽。因此，格鲁派之修行要义均已归纳于上师瑜伽中。  
萨迦班智达将萨迦派之要义归纳于《离四耽著之教言》中，即远离今生、远离未来、具菩提心和清净之见解。前二者即为出离心，故萨迦派教理的核心仍不离三主要道。《离四耽著之教言》亦可分为次第成办离四耽著和顿时圆满离四耽著两种义趣，分别对应外相上师相应法、内相上师相应法和密相上师瑜伽，故其修行要义亦归纳于上师瑜伽中。  
噶举派之修行义趣如那若六法等仍未离三种要义——出离心、菩提心和清净之见解。因为光明修法之要义乃清净之见解，若初步未生起出离心，则一切修学皆成世间福报，非为解脱之因。故噶举派修行要义亦归纳于上师瑜伽中。  
复与上述有关之义——捷径往生（颇瓦）法，乃无修成就之殊胜法门。“颇瓦”乃迁转心识之意。颇瓦法分五种：法身颇瓦法、报身颇瓦法、化身颇瓦法、具三想颇瓦法(包括强制往生法和意愿往生法等)和超度他人颇瓦法。而上师瑜伽乃最殊胜之法身颇瓦法，故修行上师瑜伽即圆满颇瓦法之要义。  
汉传佛教历史悠久，曾有八宗并弘祖师辈出之繁盛时期，而今在汉地较为兴盛的有净土宗和禅宗等。以净土宗为例，外相、内相上师相应法如同“事一心不乱”，初以祈祷阿弥陀佛、念诵圣号等而逐渐达到“事一心不乱”；当圆满证得阿弥陀佛之密意——“理一心不乱”时，即为密相上师瑜伽。由此可见，上师瑜伽之核心已然涵盖了净土法门一切方便。  
惠能大师于《六祖坛经》中将般若分为三种：文字般若、观照般若和实相般若，如是圆融了从因地至果位的修持要义。外相上师相应法如同文字般若，即“了知”见解；内相上师相应法如同观照般若，即“觉受” 见解；密相上师瑜伽如同实相般若，即“证悟”见解。因此，上师瑜伽亦圆摄了禅宗一切精义。  
由此可见，佛陀传讲之法义，方便虽异，理趣一如。速得成就上师瑜伽修法已含摄佛教八万四千法门之要义，实乃万法摄一之窍诀。  
无论修持何法，都应具备坚定之信心。而通达自宗万法摄一窍诀之理趣，并于实修中渐次生起定解，正是培养并增上信心之殊胜方便，故勿视其为理论而轻视之。然在面对不同宗派时，应内执定解外相圆融，慎勿赞自毁他而犯舍法重罪。  
总之，上师瑜伽是我等从今乃至菩提间唯一不可缺少之修行方便道。传承祖师堪布昂琼曾曰：“上师瑜伽乃极其甚深之法，若作观诵尊号等必获加持，汝若以热泪盈眶之敬信呼唤上师，其加持则如大雨降注。”故于众多修学方便中，选择专修上师瑜伽，原因就在于此。

是的，三环西事师就是上师瑜伽、一座瑜伽

国庆所传法的核心在于此，当努力求法。

@智晴 要想进入真修，必须努力认知、辨别并抉择三者，这三者其实在体现着对佛法僧三者的归依，是进入解脱道的前行。所谓前行者乃缺一不可的前提之谓也。是哪三者呢？

求法就是修上师瑜伽

“瑜伽”：梵语为清净和具德之意。“上师瑜伽”意为起到具德上师，而获得清净密意之见解。我们平常所作的一切善行，都是为了获得上师瑜伽的功德，此为修习上师瑜伽的目的。欲证悟上师之密意，首先要得到上师的加持，而获得上师加持的根本就是修持上师瑜伽。

@智晴 三者递进关系

上师瑜伽也叫一座瑜伽

一座之中完成一切相应

好好皈依入门，别自以为是

一座瑜伽修法仪轨，若循之而修，便具一切相应功德。

上师只传一座瑜伽之法，不传二法。

没有讲一法不是上师瑜伽

只是有方便教授和真实教授两种不同方式而已。

我之弟子，无论根机大小，皆修上师瑜伽。

@清智 一座之中皆直达上师密意

无有一法不是

去年国庆开始直传此法，现如今有得法入门者否

@清智 上师所传法皆是一座瑜伽、一如瑜伽，切莫挑挑捡捡、自以为是地想当然。

@清智 2018国庆求法之旅所传精要

本次国庆法会叫求法之旅，行者旨在学会和掌握如何求法并得法。上师开示的核心内容是：理应求法，坚持不懈；一法摄万法，摄在具体实修中；修行在当下行、在细节、在生活中。故行者日常应持心为戒、凡事皆做善想，勿以善小而不为、勿以恶小而为之，存好心、说好话、做好事，一切皆从自身而修起，永不绝望、永不放弃、永不停息。

@智福 要说是哪一句，教言是整体，前后相连的。

@禅愿 别写错别字而不改

@智觉 学下语文老师，什么叫举一反三

@智觉 举一下周四供养日，反一下三的 三欢喜事师。

上师的密意是？

是无量还是一？

@普强 你在理解什么

@清心 听懂话叫密意？

@清心 上师的密意是？是无量还是一？

@清心 听懂话叫密意？

上师的意是密意，你的意是自意。

为什么密呢？因为你没理解，自以为是。

修观证得空性，修止证得本体。

共修教言的密意理解多少了

修第一欢喜，证得佛的化身；修第二欢喜，证得佛的报身；修第三欢喜，证得佛的法身。

本身就是密意，何来其中

共修教言对初学、久修都一样学。

修观证得空性智

修止证心本体

止观修到圆满就是空智双运。

共修教言好好修，不要像你们现在这个样子，谁都不想修，谁都不肯这样做，好好修行，好好修，好好思考，好好一条一条的一点一滴的慢慢去做，去相应；让你好好学习，让你好好求法，不是叫你在那里肯定到怀疑，评价佛说的是对还是错，到底为什么佛这么说，这种修学方向是错误的。

我怎么就不见你们具体的学习这个共修教言，为什么都绕开了，为什么害怕学习共修教言。

不管是刚刚入门的，还是已修行很久的，都可以去学这个共修教言，因为共修教言是窍诀，是包含所有要告诉你的东西，你学习从里面学进去就对了，你想另外从哪里进来，你想干什么都得好好思考

不见你们谈论具体的这个共修教言，一句一句的，都是捕风捉影，拐弯抹角，擦边靠拢，还是说奇思妙想的随便问问说说想想，这样学习态度不对，这个半年多来一直叫你们学习共修教言到现在还没有真正的说上路，入门。

成为真正的弟子，奉行三欢喜，就是我们这个皈依养正群所要达到的目的就叫得法入门，得法，什么意思了，就是说他知道了，上师的法就是这样的，我以后要朝着这里去努力，入门就是说你已经正式成为上师真正的皈依弟子，成为门内弟子。

一、关于方法

1、学习方法：主持者先将内容划分为相对独立的小段，逐一通读、解读，然后总的进行深读。学习要刨根究底、举一反三、触类旁通，最终以上师开示印许为准。每段后括弧里的思考题是在提示你学习研讨的方向或注意点。每个人自己通过“自学（修）”、“共学（修）”、“听上师开示”后的“认识、疑点”应当及时乃至多次地去“报告、请示、请教”于上师以获得“正知见”、“释疑”。

2、研讨方法：各自先对各段所学之法的求请（听闻）、受持、回复（求证）等学习的实践情况进行对照、检讨、辨析，探讨其实际的应用，然后再进行总的自由深入的辨难与引申。研讨应紧扣学习内容，充分运用教证和理证，不应漫无边际地妄想、攀缘和游离，应句句落在实处，彼此尊敬谦逊为真理而如法辨义，避免陷人我是非的无益纷争去。学无止境，应精进办道，别忘了最终还得及时回复，“报告、请示、请教”于上师。

一、关于方法  
  
1、学习方法：主持者先将内容划分为相对独立的小段，逐一通读、解读，然后总的进行深读。学习要刨根究底、举一反三、触类旁通，最终以上师开示印许为准。每段后括弧里的思考题是在提示你学习研讨的方向或注意点。每个人自己通过“自学（修）”、“共学（修）”、“听上师开示”后的“认识、疑点”应当及时乃至多次地去“报告、请示、请教”于上师以获得“正知见”、“释疑”。  
2、研讨方法：各自先对各段所学之法的求请（听闻）、受持、回复（求证）等学习的实践情况进行对照、检讨、辨析，探讨其实际的应用，然后再进行总的自由深入的辨难与引申。研讨应紧扣学习内容，充分运用教证和理证，不应漫无边际地妄想、攀缘和游离，应句句落在实处，彼此尊敬谦逊为真理而如法辨义，避免陷人我是非的无益纷争去。学无止境，应精进办道，别忘了最终还得及时回复，“报告、请示、请教”于上师。  
皈依弟子在平常的学习之余，有条件的或创造条件的可于当地三五成群聚在一起集中地面对面学习研讨，最好是在道场中比较如法，一时没有的在茶楼或个人家中的佛堂亦可。  
学习有疑难的全部集中在此群中解决，不要个别给上师发信息和在本地议事群中谈说。

《共修教言》3于各地旨是统一、一致、不会更改。

皈依弟子在平常的学习之余，有条件的或创造条件的可于当地三五成群聚在一起集中地面对面学习研讨，最好是在道场中比较如法，一时没有的在茶楼或个人家中的佛堂亦可。  
学习有疑难的全部集中在此群中解决，不要个别给上师发信息和在本地议事群中谈说。

《共修教言》3于各地旨是统一、一致、不会更改。