**第4课**

全知麦彭仁波切 造

索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

**思考题**

**1.为什么佛教徒要与时俱进，健康、环保等与解脱有关吗？我们修行不是要断除轮回所摄的这些法吗？请谈谈自己的理解。**

**2.《上师瑜伽速赐加持》可分为哪四个部分？为什么说修法王如意宝的上师瑜伽加持力极大？显宗密宗都有上师瑜伽的修法吗？**

**3.为什么依师之前要再三观察？什么是上师？何谓依止上师？为什么说上师的恩德超胜于佛陀？**

**4.请描述上师瑜伽修法的四个步骤：**

**（1）明观福田——明观刹土、自身、主尊；**

**（2）修七支供（积资净障）——根据颂词解释七支；**

**（3）专心祈祷；**

**（4）结座时观想得受四灌顶——化光融入、得受四灌、回向发愿。**

**5.你对莲花生大士了解多少，请尝试描述其功德和威力。**

**6.从早起到晚睡之间，如何时时刻刻观修上师瑜伽？**

**◎ 一定要重视共同加行**

今天讲全知麦彭仁波切造的《前行念诵仪轨•开显解脱道》中的最后一个引导。前面讲了人身难得、寿命无常、业因果和轮回过患四个引导文，这四个共同加行非常重要。有时候，我们的菩提心生不起来，上师瑜伽、金刚萨埵等内加行修法观想不起来，是因为共同加行没有修好。

因此，藏传佛教的很多大德都非常重视共同加行，会修很多年。如果共同加行修得很好，后面的不共加行会很容易；如果共同加行只是字面上滑过去，那后面的修法也不一定观得起来。所以大家一定要把共同加行修好。

**◎ 佛教徒要跟上时代**

我昨天讲了，学院各班的闻思和修行，要用不同的方式很好地结合起来。比如一周当中，就某个课程专门闻思两三堂课，然后实际修持，大家共同打坐一两次。现在开始，教学模式会有一些转变，五部大论、密宗续部等佛法课程，每周安排四五堂课；健康、环保、慈善以及传统教育等世人所关心的问题，每周也要用两三节课的时间来学习。堪布堪姆和法师们都要不断学习，否则再过几年，这个世界变成什么样我们都不知道了。

在座的佛教徒也是一样，很多人似乎不关心社会，只念金刚萨埵心咒。一方面这样也可以，自己做一个很好的修行人，可以有这么一群人；但更重要的是，还要有与时俱进、跟上时代的一群佛教徒。作为大乘修行人，我们要了解现代人的心灵状况、社会问题，包括世人的烦恼和痛苦，要有能力帮助他们解决各种问题。

所以，作为出家人，对现在社会大众所关心的问题，我们也要去关注。作为在家居士，大家一方面要专心听闻每一节课，认真接纳其中的每一个道理，同时也要关注身边没有信仰的人，了解他们的素养、生活状况等，看自己是否能改变他们，或者给他们提供一些有益的帮助。这些方面，作为佛教徒，我认为有必要提醒大家。

接下来，我们讲上师瑜伽。

**不共加行之五、上师瑜伽**

**一、上师瑜伽的重要性**

**◎ 每天都要修上师瑜伽**

上师瑜伽很重要，《大圆满前行引导文》中，上师瑜伽的修法讲得比较广；《开显解脱道》中也有上师瑜伽修法；还有法王如意宝造的《上师瑜伽速赐加持》，我们每天课前都在念。

以前在课前念诵中没有《上师瑜伽》，我自己有时候念，有时候因为事情多就忘了，但作为佛教徒和修行人，《上师瑜伽》每天不念一遍好像缺少点什么，因此，后来在我的课前念诵中增加了《上师瑜伽》。

修上师瑜伽，有些人可能观得很好，有些人观得不太好，但不管怎么样，与殊胜的上师结上善缘，确实是我们人生当中非常难得的事情。

我们课前念诵的《上师瑜伽速赐加持》，与今天要讲的上师瑜伽基本相同，主要有四部分：前面是明观福田，诸佛菩萨的本体与上师无二无别，这个仪轨的特点是上师的形象不改变，也就是直接观想法王如意宝或者自己有信心的上师；第二步是真诚猛厉地祈祷；第三步上师化光融入自心，心在无缘中安住；最后回向和发愿。

《开显解脱道》中上师瑜伽的内容也基本相同。下面我先念藏文传承，然后分四部分来讲。

**上师瑜伽：**

**诶玛吙**

**让 囊 达巴Ra 降 样 卡 色**

**浩瀚自现净土中**

**让 哩多吉那 救 玛 萨 卫**

**自观金刚瑜伽母**

**谢握切吉 达 咚涅笛 当**

**顶千瓣莲日月上**

**嘉 内 根 地 邬金 多吉羌**

**皈处总集莲师尊**

**嘎 玛 也 则多吉拖 窝 南**

**白红文持杵颅瓶**

**隆 给 期 凿 措 嘉 耶 当 撤**

**报身装拥措嘉母**

**格拉让雄 杰 地 皆 扣 凿**

**身圆自生续坛城**

**匝结 喇嘛夸 竹 丹剑 吉**

**上师空行及护法**

**德结 工挝雪瓦印 德 耶**

**安住如开芝麻荚**

**阿压狼 内得 贼 益 西巴**

**妙拂洲中智慧尊**

**恰 达 瓦巴 估 波 登拉特**

**如雨降临融修依**

**吽！欧坚意吉努向 参**

**吽！邬金刹土西北隅**

**巴玛改萨 东波拉**

**莲花蕊茎之座上**

**雅参 乔 革 俄 珠 尼**

**稀有殊胜成就者**

**巴玛炯 内 写 思扎**

**世称名号莲花生**

**扣 德夸 桌忙 布 果**

**空行眷属众围绕**

**切 杰吉色 达 折 吉**

**我随汝尊而修持**

**新吉 拉 些 谢 色 所**

**为赐加持祈降临**

**革日班玛斯德吽**

**革日班玛斯德吽**

**诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供。**

首先，简单讲一下为什么要修上师瑜伽，以及上师瑜伽的功德。

**◎ 显宗密宗都有上师瑜伽的修法**

上师瑜伽是密宗特别重要的一个修法。那么，显宗有没有上师瑜伽？也有。显宗也讲“一切功德依靠善知识而生”“于一切善知识起如来想”，《华严经》等显宗大乘经典当中都有这方面的内容。

对声闻乘的弟子，佛陀也有这样的教言。比如《大鼓经》记载，佛陀在接近涅槃时，阿难特别伤心，于是佛陀就安慰他说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”这样的教言，佛陀不是对文殊菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨等大乘菩萨说的，而是在声闻乘的所化眷属——阿难尊者面前所说，佛陀告诉他：你们不要伤心，我以后以善知识的形象来度化你们。

所以，修上师瑜伽，要以信心来祈祷。在我们的修行中，上师很重要，对上师生信心非常重要。虽然显宗的经典和论典中并没有特别明确地说如何修持上师瑜伽，但以比较简略的方式说了视师如佛的观点。因此，我们可以把上师视为佛的化身，或者以上师和佛无二无别的方式来观修上师瑜伽。

**◎ 依师之前要再三观察**

那是不是所有的上师都跟佛无二无别？不能这么讲。因为有些上师确实跟普贤王如来、跟佛没有什么差别；有些上师是菩萨果位；有些上师可能还没有登地，但他具有菩提心；有些上师可能什么都不是，连世间的功德都不一定具足；还有的，甚至显现上行为特别不如法。鉴于这些情况，任何人在依止善知识之前，一定要再三观察。我每次讲大圆满或前行法门时，都这样再三地叮嘱大家。

不过，平时大家见到一些善知识或出家人，也没有必要去辨别、观察。有些人对在家人不观察，而一看到出家人，就习惯性地用警察的眼睛来观察过失，这样没有必要。释迦牟尼佛在经典中也讲了：只有我和如我一般的人，才能够辨别补特伽罗，其他人没法辨别。确实如此，有些善知识以乞丐、妓女、屠夫的形象来度化众生，所以，我们仅仅根据表面现象来做判断确实很困难。平时在修行过程当中，应尽量对所有出家人、修行人都观清净心。

但是，倘若你要依止一位善知识，那事先一定要观察。如果没有观察，就像智悲光尊者所讲的那样，会非常危险。因此，很多经论当中要求观察上师六年、十年、十二年。即便在传统文化当中，也讲到观察一个人需要六年。

观察后如果决定依止，那么不管这位善知识显现如何，都要观清净心。现在很多人是该观察的时候不观察，就像饿狗遇到精肉一样马上去接受；不该观察的时候开始观察，从某个上师那里已经得过法、得过灌顶之后，又说这个不对、那个不对。其实这是一种颠倒、错误的行为。

**◎ 何谓依止上师**

那什么是上师？上师就是以灌顶或传法跟你结上法缘的善知识。现在有些人认为，“我的上师是那一位，给我传过法的这些，不是我的上师。”这是不懂佛理的表现。

师徒关系从什么时候开始建立呢？并不是上师认可“你是我的弟子，我是你的上师”，你们就成了师徒，这只不过是口头上的一个承诺而已，他不一定成为你的上师。真正的上师，是你从他那里听闻了四句偈颂以上的佛法开始，不管你认不认可、承不承认，他已经成了你的上师。

所以，在没有结上法缘之前，应善于观察，这很重要。一旦结上法缘，最好不要跟上师发生矛盾，不要经常对上师产生各种各样的分别念。否则，以前已经得过传承、灌顶等显密法要，但后来因为看不惯，对上师产生邪见，进行诽谤，甚至舍弃的话，也许对这位上师不一定有什么损害，但对你自相续中生起俱生智慧确实会有一定的障碍。这就是不共的缘起，也是无欺的因果规律。所以，先不要盲目地依止上师，先要观察，一旦依止以后，无论如何都应想方设法对上师生起信心。

当然，对上师的信心，也并不是那么容易生起的。刚开始对某个人产生信心，但时间长了以后，信心好像没有了；也有些人刚开始对某位上师没有信心，但过了一二十年以后，逐渐对他有了进一步的认识，产生了坚固的信心。其实，倘若不了解上师的功德，是没办法产生不退转信心的。因此，为了产生真正的信心，一定要从多方面去了解你所想要依止的上师的功德。

**◎ 修法王如意宝的上师瑜伽**

平时我们修上师瑜伽，最好是修与莲花生大士无二无别的法王如意宝的上师瑜伽，这对我们的利益和加持非常大。我刚开始听《大圆满前行引导文》时，德巴堪布仁波切正在讲观察善知识的内容（那时一起听课的大概有三四十人，在现在的炉霍县上罗科马乡），他给我们讲过：一般来讲，对每个善知识都必须要观察，但像上师如意宝那样的善知识，根本不需要观察，可以直接依止。有时候，善知识们的语言听起来非常普通，但实际上包含着特别甚深的涵义，十年二十年以后才明白——哦，原来他当年说的话有这样的密意。

上师如意宝晋美彭措法王，的的确确是佛菩萨的化现，来到这个世界就是为了度化众生。有些人非常有缘，亲自见过法王，很多人没有因缘见到，但我们现在修法王的上师瑜伽，也是与法王结上了善缘。

法王如意宝没有见过麦彭仁波切，但通过修麦彭仁波切的上师瑜伽获得开悟；智悲光尊者没有见过无垢光尊者，他们生活的年代相隔久远，但智悲光尊者通过阅读《法界宝藏论》和祈祷无垢光尊者，最后也开悟了。同样的道理，虽然很多人没有亲自见过法王如意宝，但我们见过他的法宝，见过他的照片，修法王的上师瑜伽，以这样的因缘，我们的心和法王的智慧完全可以相融，因为法王的智慧是超越时空，不受过去、未来和现在限制的，所以叫“不离”。

那天我在微博上说：“上师，您在我身边时，我的眼一直系在您色身的微笑上；您不在我身边时，我的心一直系在您法身的微妙上。您从来没有离开过我。不离~”我当时想：噢，这句话写得太好了！（众笑）有时候上师不一定在身边，或是因为环境的原因，或是上师已经离开了世间，但只要自己有信心，上师其实和你从未分离。

一般来讲，大家修法王如意宝的上师瑜伽比较好。现在藏传佛教中各教各派都有自己的上师，包括萨迦派、格鲁派、噶举派等等，如果你对法王如意宝实在观不起来，而对其他宗派的一位上师有很大的信心，一想到他，你就能观得特别清晰的话，那么观他也可以。当然，这位上师应该是有修证的，至少要有菩提心。如果只是上师对你特别慈悲，经常带你出去玩，一起吃火锅，这不一定是上师该做的事情，因为一般人都可以做到。

**◎ 上师恩德胜佛**

佛经中经常讲：上师和诸佛无二无别，但从恩德层面来讲，上师超胜诸佛。有些人可能会说：“哪有这样的？释迦牟尼佛的恩德这么大，你的上师难道超过佛陀吗？”对此，我们一定要从道理上明白为什么这么说。

佛陀来到这个世间，度化众生的唯一方法，并不是通过神通或其他方式来让你解脱，而是转三次法轮，给众生开示解脱道，让他们知道取舍因果，然后通过自己的精进修持而解脱。所以，作为佛教徒，释迦牟尼佛对我们的恩德非常大。

但是，释迦牟尼佛为主的无量佛陀都曾来到这个世界，转了无数次法轮，我这个业力深重的众生，却至今还沉溺在轮回当中。现在，我的上师，实际上他代表着佛陀，做着佛陀所做的事情——给我转法轮，开启我的智慧眼睛，堵塞恶趣之门，遣除无明黑暗。所以，在我的解脱道上，上师的恩德超越了佛陀——即使上师在功德方面与佛相同，但对自己的恩德也超过了佛陀。之所以要祈祷根本上师，原因就在这里。

为什么要观修自己的根本上师？其实你观佛陀也可以，观菩萨也可以，观声闻缘觉也可以，但从加持和证悟空性方面，不一定那么迅速。观上师瑜伽来修行，效率远远超过观修其他本尊，这方面有很多公案，但因为时间关系，今天不广讲。

**◎ 莫舍己道，终生修持**

大家一定要明白，尤其是修密宗的道友，我们前面讲的皈依、发菩提心、供曼茶罗、忏悔，不管别人怎么想、怎么说，都不重要，重要的是自己一定要修。

别人不理解情有可原，就像对于非洲食物，从来没吃过的亚洲人或欧洲人，可能会排斥，但它的美味对非洲人来讲，如人饮水，冷暖自知。同样，修行也是要自己品尝，真正尝到它的味道才是最重要的，至于别人，理解也可以、不理解也可以——理解的话，我们随喜，邀他进入智慧殿堂一起享受；不理解的话，也不要对他生嗔恨心，或者不满。毕竟，在这个广大无垠的世界上，每个人的心态、烦恼、根基各不相同。但我们要“莫舍己道，勿扰他心”。

不舍弃自己的道，是什么意思？就是作为大乘佛教徒，永远不要舍弃菩提心；作为密宗修行人，起码要修五加行，无论在哪里，都要祈祷自己的上师、本尊、空行，或者修上师瑜伽，而且这不只是一种暂时性、阶段性的行为。现在有些人，修五十万加行时很认真，修完以后，曼茶盘扔到东边去了，皈依境扔到西边去了，上师瑜伽也不修了，所有的修行都无影无踪了，这样不好。我们得到的窍诀，一生当中都要修持，不要放弃。对自己应有这样的要求。

现在有些修行人的心态不稳重。我们知道，当今时代，全世界人的心都很浮躁，今天想这个，明天想那个，变化跟更新换代的各种产品一样快。但是，我们的修行不能有很多改变。我有时候观察自己，可能是以前修曼茶罗的福报，或是前世的习气，修行方面从来没有什么改变。像上师瑜伽，我三十年来一直在修，虽然有时候不精进、懈怠，但信心没变，不会生邪见，非理作意也很少。所以，每个人的福报都是不同的。

**◎ 大圆满靠信心而证悟**

希望道友们要通过各种方法对上师三宝生起信心，这一点很重要。《杰珍大圆满》和《龙钦心滴大圆满》都讲到，修密法的过程中，根基利钝不是以智慧来判断，不像修共同乘，根基好不好要看智慧，智慧超胜的称为上等根基者，智慧差一点的是中等根基、下等根基；或者像有些论典中说，极其精进的是上等人，然后是中等人、下等人，如今一些企业文化也这样提倡。而在密法中，智慧再好、再精进，如果信心不是最好的，也不一定是上等根基。

《大圆满前行》中讲过，对上师三宝有上等的信心，会获得上等加持；中等的信心，获得中等加持；下等的信心，获得下等加持；如果没有信心，智慧再高也得不到任何加持。

有些人毕业于国内外非常著名的大学，觉得自己智慧很高，但听法时他的眼睛一直在咕噜噜地转，就感觉他信心不足，甚至分别念特别重，经常生各种各样的邪见。这样的话，跟大圆满有没有缘分也很难说。

虽然智慧是上等的智慧、精进是上等的精进，但如果信心是下等的，要接受大圆满也很困难。因此，我们要依靠信心来接受大圆满。如果对上师有很大的信心，那么证悟大圆满是很容易的，上师的密意你也会得到，一切功德自然而然都会具足。

**信心是上师瑜伽的基础**

你们也知道，藏传佛教中很多大德一提起自己上师的名字，或者跟上师相关的事情，就泪流满面。现在我们很多道友也是这样，这是因为真正得到了上师的法恩。我曾多次讲过，1993年我们去美国和加拿大，当时法王如意宝经常在传法时提起创巴仁波切，结果几乎在场的所有创巴仁波切弟子，眼睛都湿润了，有些在哭，有些不太明显。其实这就是上师的特殊加持。

如果上师是证悟者，他会通过不同的力量让弟子的相续转变，转变以后信心不容易退，而且在法上停留的时间很长。所以密法中讲，具有证悟的上师跟有信心的弟子这两种因缘聚合时，佛法一定会修成。如果上师分别念很重，不关心弟子，弟子的邪见也很重，这样一来，虽然表面上是在讲法、听法、修密法，但实际上法和人的相续背道而驰，不可能融为一体，修多少年也无法成就。因此，修密法的过程中，修上师瑜伽非常重要。

我以前讲过，依靠莲花生大士的上师瑜伽，可以强迫性地让自己的庸俗分别念完全断除。要证悟空性，必须断除分别念。

修上师瑜伽，要有信心的基础。当然，生起信心有很多方法，比如修法王如意宝的上师瑜伽，见过上师如意宝的人，当然了知上师的的确确有非常不可思议的功德。如果没有见过，则可以在内心中好好思维：如果上师如意宝当年没有出世转法轮，也许我们这些皈依佛门的弟子不一定有今天的信仰，法王如意宝通过智慧和他的弟子，直接间接摄受了我们。

法王如意宝以前经常讲：“我相续中的点滴功德，全部来自麦彭仁波切。”刚开始，我对法王的教言不太明白，但后来慢慢思维，想到通过佛法得到的智慧真是不可思议，我作为一个有良心的人，应该要寻找它的来源，而这个来源就是传承上师，所以我特别感恩所有传承上师。如果对传承上师有一种不共的、不退转的信心，那么证悟大圆满的境界的确非常容易。

**不要诽谤密法**

大圆满的修行和其他法门不同。比如我们学中观，主要是通过推理来推翻我执，开发内心的俱生智慧。大圆满则是通过修上师瑜伽，依靠上师的特殊加持而证悟，跟禅宗比较相似。

前两年讲《六祖坛经》时，很多道理是结合大圆满的教言来解释的，因为借助大圆满来理解禅宗的很多经论，特别容易。前两天，有个韩国人问我禅宗跟大圆满的差别是什么，我说我在美国的一所学校专门讲过这个内容[6]。实际上，禅宗跟大圆满的确有很多相同之处，比如直指心性等开悟的方便方法，以及上师用独传的方式引导弟子等等。

所以，修显宗的人最好不要放弃密宗的一些特殊修法。如果有信心，最好去实地修持；如果没有信心，对不了解的法也不要妄自诽谤。否则就像莎士比亚说的，“你可能会用生命的代价来补偿你所犯过的错误”，我也经常引用这句话。

**二、上师瑜伽的具体修法**

修上师瑜伽之前，先要观察上师，了解依止上师的基本道理。下面讲如何修上师瑜伽。

**1、明观福田**

**诶玛吙**

**浩瀚自现净土中**

**自观金刚瑜伽母**

**顶千瓣莲日月上**

**皈处总集莲师尊**

**白红文持杵颅瓶**

**报身装拥措嘉母**

**身圆自生续坛城**

**上师空行及护法**

**安住如开芝麻荚**

**妙拂洲中智慧尊**

**如雨降临融修依**

**◎ 明观刹土**

“诶玛吙”是赞叹词、呼唤词，非常稀有的意思。

上师瑜伽跟其他修法有所不同，首先要明观刹土。浩瀚无边的自现世界全部观为清净刹土：要么观想为极乐世界；要么观想为莲花生大士的刹土——铜色吉祥山；或者，观想我们现在这个世界没有土石瓦砾等任何不清净之法，地平如掌，是一个清净庄严的刹土。

**◎ 修行者自己的观想方法**

在清净庄严的刹土中，观想自己的身体，本体为空行母益西措嘉，形象是红色金刚瑜伽母。这种观想方式在《前行》中也有。

**本体观为益西措嘉空行母**

为什么要这样观想？一方面要让自己成为法器。当年空行母益西措嘉在接受莲花生大士的密法时，从未破坏过任何缘起，而且她的信心不像我们普通弟子的信心，完全超越了世间的感情和贪爱，是非常清净的信心。正因如此，我们现在看到的很多莲花生大士的教言，都是通过空行母益西措嘉得到的。你们方便时可以参阅益西措嘉空行母的传记。

作为密宗弟子，以什么方式在上师面前接受法要，这一点很重要。现在很多弟子，尤其是依止上师的时间稍微长一点的，到一定时候可能忘了上师传法的恩德。但空行母益西措嘉当年从未破坏过任何缘起，这的确是我们一般人难以想象的。正因如此，藏传佛教中有大量的伏藏品，只可惜很多没有翻译，如果所有伏藏法全部翻译出来，会让人大吃一惊。现在，美国、加拿大等地有很多人专门研究和翻译伏藏，但翻译成其他文字的伏藏品还是少数。

我以前也讲过，前几年去哈佛大学时，我听了一节课，那个教授正在讲空行母益西措嘉的传记。当然，他们是以学术研究的方式来分析，但他们也知道空行母益西措嘉并不是普通的世间女子。她对人类做出的贡献和她的修证境界，我们凡夫人思考多少万年也未必能真正明白。有时候，我们可能会用凡夫的眼光来看：益西措嘉到底是个什么样的人啊？实际上，她是真正的智慧空行母，不管汉地还是藏地，都有很多这样的大成就者。

**形象观为金刚瑜伽母**

观想的时候，本体是空行母益西措嘉，形象是金刚瑜伽母。为什么要这样观？前面我们修金刚萨埵时，自身观为庸俗、平凡、不清净的身体；而在这里，自己对上师莲花生大士产生了极为清净的信心，没有任何世间的贪嗔痴邪见，所以观为金刚瑜伽母。

把自己观为金刚瑜伽母，刚开始可能很困难，观不起来。有些男众说：“我本来是男的，可以观金刚瑜伽母吗？”这些都是多余的分别念，实际上我们每个弟子都可以观，不论男女，都可以把自身直接观成金刚瑜伽母。

**◎ 主尊是莲花生大士**

然后在自己的顶上，也就是金刚瑜伽母的头顶前方，观想千瓣莲花，在莲花中间有日轮和月轮，在日轮和月轮上面，观想一切皈依处的总集——莲花生大士，身色白里透红，面带微笑的寂静相；手持金刚和托巴，托巴中有长寿宝瓶；报身装饰，和空行母益西措嘉双运。

前面也讲过，双运是智慧和方便的象征，也代表空性和显现无二无别，显宗也讲色即是空、空即是色的道理。这里的双运相，表示莲花生大士跟空行母无二无别。把这样的莲花生大士观在自己前方的虚空中。

莲花生大士的身体圆满具足自生续的所有坛城，也就是以大圆满十七大续为主所有续部的坛城在莲花生大士的身体中全部圆满。上师、本尊、空行、护法众全部像芝麻荚打开一样安住在这些坛城中。

观想金刚瑜伽母的上方是莲花生大士以及传承上师、本尊、空行、护法等无量无边的智慧尊者。

之后，观想莲花生大士心间发光，从邬金铜色吉祥山妙拂洲迎请很多跟他一模一样的莲花生大士和无数的眷属，就像降下雨水一般融入修依。这里的“修依”指所修的依处[7]，所修指的是莲花生大士。也就是说，莲花生大士心间发出无量光芒，从清净刹土铜色吉祥山迎请无数莲花生大士及眷属，像降下的雨水融入大海般融入前方的莲花生大士及眷属。这是迎请智慧尊者。

**◎念七句祈祷文迎请莲花生大士**

**邬金刹土西北隅**

**莲花蕊茎之座上**

**稀有殊胜成就者**

**世称名号莲花生**

**空行眷属众围绕**

**我随汝尊而修持**

**为赐加持祈降临**

**革日班玛斯德吽**

前几年讲“莲师七句祈祷文”时着重解释过，今天不详细讲。当时只讲了外修法，内修法和密修法没有讲，以后有机会可以讲。

伏藏品中有很多莲花生大士的传记。现在，很多藏文化的研究者也认为格萨尔王和莲花生大士是非常稀有的成就者。的确，莲师诞生在莲花中，并且获得了稀有的成就，世间称为“莲花生”。

这个祈祷文的大意是，被很多空行眷属等圣者围绕着莲花生大士啊，我跟随您修行，请您赐给我加持。

通过念七遍或者三遍七句祈祷文，以此迎请莲花生大士。

这就是明观福田，修上师瑜伽时一定要这样修，这是一种缘起。

**莲师能遣除一切道障**

很多修行人通过修上师瑜伽，完全转变了自心。在其他法门中也有各种祈祷方法，但我们最好用这种方法来修行，它可以让你的内心转变得比较快，因为有一种加持强迫性地植入了你的心间，让我们的修行不会那么费力。而且在所有的本尊当中，莲花生大士能遣除一切障碍，直接赐予悉地，这是莲花生大士的不共威力。

我早年写过《略说佛教各派互不相违》，引用了很多教派高僧大德的教证。比如萨迦派的萨迦五祖八思巴、萨迦班智达根嘎嘉村，都是莲花生大士的化身；噶当派的阿底峡尊者和格鲁派的宗喀巴大师，也是莲花生大士的化身，这是格鲁派第四世班禅的赞颂文中讲的，不是宁玛派的大德说的；还有觉囊派的达热那他和多罗那他，也是莲花生大士的化身。所以，各教各派的这些祖师，其实都是莲花生大士的化身。在藏地，有智慧的人、没有偏见的高僧大德，对此无不承认。

现在，国内外很多持教大德，他们在修行中也经常祈祷莲花生大士。从他们的著作和弘法事业中可以看出，大家都觉得：雪域如果没有莲花生大士，早就被其他各种各样的思想吞没了。

**祈祷莲师加持修行圆满**

作为修行人，要让自己的修行善始善终，需要一种特别强大的力量，这一点非常重要。否则，末法时代，邪魔外道越来越猖狂，违缘障碍层出不穷，在这样错综复杂的环境中，修行要获得圆满有一定的困难，所以我们要随时随地祈祷莲花生大士。

现在很多人学藏传佛教，那么，你至少要得到最精华的窍诀。我遇到过一些解放前入藏的高僧大德和居士，因为他们得到了祈祷莲花生大士这一窍诀，后来在“文革”等各种各样的风雨中，信心从未改变。

我也曾经讲过，古往今来的修行人，如果对莲花生大士的信心特别大，那么他的修行确实会圆满成功。而诽谤莲花生大士的人，不知道是何缘起，在人生当中的确发生了很多不愉快的事情，这并不是莲花生大士和护法神故意“报仇”，但的确有一种特殊的缘起。

凡夫人不为自己着想的恐怕没有，因此，为了保护自己，为了让自己的修行圆满，希望大家经常祈祷莲花生大士，多看一些莲花生大士的伏藏品。我最近在看莲花生大士的《道次第宝鬘论》，它既是修部，也是教部，非常殊胜。

修行好不好跟信心有很大的关系。如果信心特别大，哪怕法的内容不多，你的相续也会转变得特别快；如果自己对法没有信心，哪怕法的词句再好、讲得再妙，对你也不会起到丝毫作用。

所以，我在这里根据自己的体会，给大家提一点建议。作为佛教徒，要学习佛法，至少要有一个依靠处，这是修行的关要。修行不能像看电影，看的时候觉得很精彩，两三天以后就忘得一干二净，这样的修行毫无用处。

**2、七支供**

接下来，讲七支供。

**吙！德逆 理 德 给贝 香 擦 漏**

**吙！微尘数身敬顶礼**

**囊 折 耶 样 根 桑 巧 贝 巧**

**现有基现普贤供**

**才Ra 内 萨 德 冬解 期 夏**

**忏悔诸世积堕罪**

**靠 地 给 措 根拉吉 耶让**

**随喜轮涅诸善聚**

**桌 卡 结折多吉 格 耶 内**

**金刚身住尽有界**

**杂吉 秋结库 漏估 德 所**

**请转深广妙法轮**

**给 措 玛哩 桑 吉 脱 些 哦**

**善资回向为成佛**

前面通过观想祈请上师莲花生大士降临，之后要在上师面前做七支供。

**◎ 顶礼支**

首先是顶礼，观想自己的身体幻化成无数的身体，在根本上师莲花生大士面前顶礼。

磕头的方式，在《前行广释》中讲得很详细，包括如何合掌、如何五体投地等等，时间关系不再详述。

**一定要完成十万顶礼**

我想说的是，大家一定要完成十万遍顶礼。如果实在没时间，不能磕大头的话，磕小头也可以。很多人刚开始都说：“我一定要磕大头，不行不行，磕小头太短了。”但有的人因为磕大头，五六年还磕不完，修加行的时间也因此一拖再拖。与其这样还不如磕小头，很快的时间就能磕完。

“微尘数身敬顶礼”：把莲花生大士和根本上师观为无二无别，观想自己的身体幻化出无数的身体，在上师面前顶礼。顶礼要完成十万遍，念诵这里的七支供偈颂。

《普贤行愿品》中有一个七支供的偈颂：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”边念这个偈颂边顶礼也可以。

**◎ 供养支**

“现有基现普贤供”：现有是指器世界和有情世界。器情世界中最好的供品，也就是三千大千世界当中所有最好的供品，以普贤云供的方式来供养上师三宝。

**◎ 忏悔支**

“忏悔诸世积堕罪”：我们要以四种对治力，在莲花生大士为主的诸佛菩萨面前，忏悔无始以来所造的自性罪和佛制罪等一切堕罪。

**◎ 随喜支**

“随喜轮涅诸善聚”：随喜轮回中的有漏善根和涅槃的无漏善根，也就是，对于佛、菩萨、声闻、缘觉和我们凡夫人未来、过去、现在所做的一切善根，全部随喜。

**◎ 祈请不入涅槃支**

“金刚身住尽有界”：所有世间的佛陀、菩萨和善知识，在轮回未空之前，祈请他们一直住在轮回当中，利益无量无边的众生。就像佛陀接近圆寂时，珍达居士请求佛陀不要入灭，以此因缘，佛陀多住世了三个月。

高僧大德和佛菩萨在这个世界的事业圆满时，会示现圆寂，此时要在他们面前祈请不要离开世间：“请您再住世一段时间！”这个功德非常大。

以前，我跟学院的几个堪布经常去其他寺院祈请大德住世。曾经去青海那边，祈请一位高僧大德长久住世，过了一段时间，他圆寂了；后来去了另一个地方，祈祷另一位高僧大德住世，过了一个月，他也圆寂了……不过，大德们哪怕多住世一个月，也对众生有不可思议的利益。

**◎ 请转法轮支**

“请转深广妙法轮”：佛陀度化众生的唯一方法，就是在不同的众生面前转法轮。所以，无论是居士还是出家人，一定要重视转法轮。

现在有些寺院修得特别好，很多人都谈论“这个寺院收入怎么样，吃得好不好”，一直讲这些。如果为了吃得好，不一定要建寺院、开法会。有些地方开法会就是为了创收，“这个法会对我们来讲非常重要。”“为什么？”“因为我们寺院很多重要事情要靠这个法会的供养。”其实开法会不应该是为了获得一些收入，不然的话，寺院的目标就不对了。那么开法会的目的是什么？是要让众生结上善缘，让他们获得解脱，寺院自己有没有获得利养不重要。所以，这些方面需要观察。

**◎ 回向支**

最后，“善资回向为成佛”，所有的善根资粮回向给一切众生获得圆满佛果。在所有的善根中，七支供非常重要。因此我们修上师瑜伽时，要修一遍七支供。

**3、专心祈祷**

接下来是祈祷。

**祈祷：**

**讷 校 邬金 旺 格剖涨德**

**西方邬金自在宫**

**得 夏 格 颂 特 结折瓦得**

**善逝身语意化身**

**匝 韦 朗 德桌 卫 顿拉巡**

**为利众生降赡洲**

**热 怎 卡 竹 茫布 库 吉 锅**

**持明空行众围绕**

**巴玛炯 内 结拉措 拉索 瓦得**

**祈祷莲师之尊众**

**邬金巴玛炯 内 拉 索 瓦 得**

**祈祷邬金莲花生**

**达 拉旺 格 新吉 拉 德索**

**祈赐灌顶加持吾**

**以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。**

**◎ 念诵祈祷文和莲师心咒**

“邬金自在宫”，是莲花生大士的刹土。莲花生大士是三世诸佛身语意的化身，为了度化南瞻部洲的众生而降临世间。在持明、空行和众多护法神围绕的莲花生大士面前，我以强烈的恭敬心祈祷，祈请赐予灌顶和加持。

边念上面的祈祷文边祈祷，然后念莲师心咒“嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽”，用这种方式念修十万遍。一般来讲，每念莲师心咒一百遍后，要念一遍祈祷文，修上师瑜伽时有这样的要求。

**一千万遍莲师心咒**

在龙钦宁提的传承中，要求念莲师心咒一千万遍，以前学院的特殊时期大家也念过。

每个人至少要念十万以上，让自心获得莲师的加持。像智悲光尊者等前辈大德，的确非常了不起，他们都念了非常多的莲师心咒。所以，通过念一千万遍莲师心咒，让上师的加持真正融入自心。

当然，末法时代，不要说念一千万遍，一万遍都会有人说：“啊，这么多啊！”现在城市里面很多人用一串手珠来念咒语，一听要念十万遍的话，都目瞪口呆，很惊讶，那如果是一亿遍，就更不用说了。但前辈大德们念咒语跟我们不同，法王传记里说，他老人家一辈子念了九个亿的咒语。所以，跟前辈大德相比，我们确实很惭愧。

前面是猛烈地祈祷莲师，仪轨中还有观想其他本尊来修上师瑜伽的内容。我们可以将任何一位本尊观想成和莲花生大士无二无别的方式来修上师瑜伽，比如马头明王、大威德、文殊菩萨、观音菩萨等等，只是把祈祷文的内容稍微改变一下。这部分我直接念传承，不做解释。

**此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：**

**玛 那 遮 色 旺 格压 宜那**

**红黑三角自在宫**

**德 那扑亩贼 波 单 当德**

**踩踏男女恶魔上**

**旺 各加波巴玛嘿日嘎**

**怀王班玛黑日嘎**

**巴 玛 热结初屋南吉 谷**

**莲花部众怒尊绕**

**达针 旺 各拉措 拉所 瓦得**

**祈祷马头明王众**

**邬金巴玛炯 内 拉 索 瓦得**

**祈祷邬金莲花生**

**达 拉旺 格 新吉 拉 德索**

**祈赐灌顶加持吾**

**以七句祈祷**

**以大威德为例：**

**糖 那诶 雷札 布 压 噫纳**

**蓝黑诶（）成威猛宫**

**新吉切 狼 贼 波 单 当德**

**踩踏阎罗水牛上**

**佳 华 雅曼达嘎新 吉 些**

**妙吉祥尊大威德**

**些 波初屋札 波 靠 吉 锅**

**怒傲阎卒眷围绕**

**新 吉 些 布 拉措 拉索 瓦得**

**祈祷大威德尊众**

**邬金巴玛炯 内 拉 索 瓦得**

**祈祷邬金莲花生**

**达 拉旺 格 新吉 拉 德索**

**祈赐灌顶加持吾**

**4、结座时观想得受四灌顶**

下面是受四灌顶。

**结座受四灌顶：**

**喇咪 内 色 耶给折 色 雷**

**上师三处三字中**

**澳 贼 嘎 玛 糖 色 雄 内色**

**放白红蓝三光芒**

**让各 内 色 特 毕新 吉 拉**

**融自三处作加持**

**拉 样喇嘛库 吉 澳德耶**

**复师及眷化为光**

**苍 毕 兰 内 酿 格特雷 特**

**经梵穴融心明点**

**喇咪 特 当让 森 耶 麦巴**

**师意自心成无别**

**森 涅 聂玛秋 给昂 压 贝**

**安住心性本法身**

**哲巴耶 达 旺 伊 益西 脱**

**净四障获四灌智**

**兰耶 炯 香 格 耶 问杰波**

**纯熟四道现四身**

**巡 拉 旺 格 玛 哩脱 巴 杰**

**尽得灌顶及加持**

**如是观想尽力念诵莲师心咒：**

**嗡啊吽班则革日班玛斯德吽**

念了很多遍莲师心咒后，结座时要接受四灌顶，这个很重要。

**化光融入**

接受四灌顶时，观想上师的三处——前额、喉间和心间，分别发出白色、红色和蓝色的光。前额白色的“嗡（ཨོཾ）”字发出白色的光，喉间红色的“阿（）”字发出红色的光，心间蓝色的“吽（ཧཱུྃ）”字发出蓝色的光，分别融入自己的前额、喉间、心间三处做加持。

然后，观想莲花生大士和所有浩瀚如海的眷属化为光，从自己的梵净穴融入心间的明点，这里的修法和皈依发心结座时的观想方法不同。法王如意宝的上师瑜伽，最后一个偈颂也是这样，上师化光变成五色明点，融入自己的心中，最后在无缘中安住。这里也是从梵净穴入于心之明点，上师的智慧跟自己的心变成无二无别，安住在心性法界中。我们每天都在修上师瑜伽，看上去很多道友修得还可以，但不知道观想得如何。

最后安住时，有两种方法。一种是要想到上师的法身智慧跟自心变成无二无别，在这样的境界中安住；另一种是，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，所有三时的分别念全部斩断，在斩断的境界中安住，是一种相似的胜义谛。如果你真正通达了远离四边八戏的境界，这就是大中观或大圆满的境界。当然，我们暂时的安住并不是大圆满的证悟，但这种相似的安住也非常重要，也就是安住于法身当中。

**获得四灌顶**

通过这种修行，净除四种障碍，获得四种灌顶。头上白色的光净除身体和气脉明点当中脉的障碍，获得上师身金刚的加持，种下现前化身的种子，得受宝瓶灌顶，可以修持生起次第。

喉间红色的光，净除语言和气脉明点中气的障碍，获得上师语金刚的加持，种下现前报身的种子，得受秘密灌顶，可以修持有相圆满次第。

心间蓝色的光，断除意和明点的障碍，获得上师意金刚的加持，种下现前法身的种子，得受智慧灌顶，可以修持无相圆满次第。

也就是说，我们的身语意——身体的杀盗淫妄，语言的妄语、离间语、粗语和绮语，心的贪心、害心和邪见，这些全部都断除，获得佛的无二智慧。

最后，观想莲师三处同时发光，或者心间蓝色的“吽（ཧཱུྃ）”字再次发光融入自心，净除三门共同的障碍和习气，获得上师智慧金刚的加持，得受句义灌顶，种下现前自性身的种子，可以修持无上大圆满。

四灌也代表分别成熟四道。所谓“四道”，可以是有学四道——资粮道、加行道、见道和修道；或者是密宗里面经常讲的四种持明：异熟持明、寿自在持明、大手印持明和任运持明，圆满一地到佛地之间的所有果位。成熟四道，现前四身，“尽得灌顶和加持”，也就是获得了上师的灌顶和加持。

**依观想得受四灌顶**

其实，这个修法每天都可以修。有些人为了求灌顶而四处奔波，如果一直得不到灌顶的话，也可以自己这样观想。

密宗有很多这样的殊胜窍诀。早上起来，修上师瑜伽，然后在上师的四灌顶当中安住。出定后，观想一切显现都是上师的游舞，在这样的境界中做白天的所有事情。晚上入睡前，也通过这种方式接受四灌顶，然后安住在上师的光明中入眠，把梦中的一切观想为上师的显现。这些是很重要的。

密宗跟显宗有所不同，显宗一定要找个上师，但密宗不管是供养、忏悔、随喜、受灌顶，都可以把所有的上师和诸佛菩萨都观想成莲花生大士，然后在莲花生大士面前，通过观想的方式来忏悔、供养乃至接受灌顶。显宗也有一些观想方法，比如先是祈祷，然后观想佛陀发光融入自己，但除此以外，好像没有更深的生起次第修法。

**◎ 上师瑜伽是最甚深的修法**

上师瑜伽不仅仅是一个加行修法，同时也是正行中最主要的修法。一些利根者和信心具足的修行人，通过修上师瑜伽，完全可以认识自己心的本性，乃至大彻大悟。前辈的大德们为什么对上师有这么大的信心，为什么那么重视上师瑜伽？就是因为这里面蕴含着很多甚深的密意。

**若无敬信不得加持**

我们每个人的根机确实不同。比如莲花生大士的修法，有些人以信心天天修持，最后一定会成就；而有些人可能对莲花生大士产生邪见，甚至诽谤。对某位上师也是这样，比如法王如意宝，有些人把法王当作佛一样来祈祷，有些则不然。

我以前看过贡智仁波切的讲义，里面讲上师瑜伽时说：把上师看成佛，你会得到佛的加持；把上师看成菩萨，你将得到菩萨的加持；把上师看成善知识，你能得到善知识的加持和悉地；如果把上师看成有各种过失的凡夫，你不但得不到悉地，反而在相续当中产生各种障碍。

所以，虽然是同一位上师，但在不同的众生面前，有些人把他变成悉地的来源，有些不但得不到悉地，反而对他产生邪见，自己可能因此堕落。任何事物都是如此，就像金钱，给有些人带来快乐，而有些人却因为金钱锒铛入狱，遭受各种痛苦。虽然金钱是有价值的东西，但不同的人使用它的方法不同，导致的结果也不同。因此，我们在修行过程中，对上师经常祈祷非常重要。

观想得受四灌顶之后，再念一些莲师心咒——这里不用念很多，默念也可以，因为主要是在前面念十万遍。最后回向发愿。

**最后发愿：**

**结瓦根德样达喇嘛当**

**生生世世不离师**

**札 梅 秋 结华 拉隆 修内**

**恒时享用胜法乐**

**沙当兰 结云单 Ra造 内**

**圆满地道功德已**

**多吉蔷 格顾旁 涅 脱 效**

**唯愿速得金刚持**

**以此等发愿**

**此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！**

回向偈：

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