华智仁波切对上师的顶礼句：

**首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，**

**最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。**

华智仁波切的上师如来芽尊者，首先观察、依止极为殊胜之上师，并依教而行；在中间依止上师的过程中，又百般苦行，一一实修上师所传的法要；到了最后，自己的心识与上师的智慧成为无二无别，尽得上师的密意与传承。就是在这样的无等上师足下，作者恭敬顶礼。

丁一、上师瑜伽之重要性：

不管你修什么法，只要是正法，由修上师瑜伽的加持，便能以强迫方式，令你的相续中生起真实的出世间智慧。

具有条件、法相才能称之为上师，和这种上师相应其实就是和三宝、实相相应。。因此，和上师相应其实就是和实相相应。因为上师是三宝的总集，是实相的一种外现，真实的实相就是他显现成能够和我们交流沟通的样子。上师瑜伽就是和上师相应，或者说通过祈祷上师和实相相应。因为每个众生都本具和上师无二无别的本体，本具佛性，现在就是因为有无明、障垢没办法现前实相。怎么样才可以现前实相呢？通过上师瑜伽的修法祈祷上师，上师具有强大的功德，自己带着恭敬心、欢喜心、信心去祈祷，因缘和合就可以清净迷乱，把迷乱清净了自己本具的佛性就可以显现出来，这就叫做和上师相应。在修的时候或者我们早期依止的时候，似乎上师是外面的一个活生生的人，但是从实相来讲他其实就是实相的外现，这一点要了知。修上师瑜伽可以清净我们很多的障碍，积聚很多的资粮，也可以在相续当中强制性地生起证悟。强制性的生起怔悟就是上师瑜伽的一个特点，如果我们修上师瑜伽的时候，内心还没达到这么殊胜的标准（强劲的善根和很微薄违缘），还没达到直接证悟的程度，其实也可以通过修上师瑜伽来让我们的法器增上，让法器尽快成熟，因为上师加持我的相续，让我相续更快的成熟，也是有这样的作用。

**视师如佛**

有人认为，“视师如佛”是藏传佛教独有的修法，汉传佛教里没有。其实不是，汉传佛教里也有。如《金刚顶经》云：“**恭敬阿阇黎，等同一切佛，所有言教诲，皆当尽奉行**。”经文指出，真正的阿阇黎，与一切佛陀无二无别。而这个道理，《华严经》里更是处处提及。因此，不能认为这只是藏传佛教的教义。

当然，藏传佛教确实让这种教义成为了传统。像我个人的话，从有缘依止法王如意宝那天起，直到今天为止，从未想过上师是凡夫。不过常常会有的感觉是，上师的密意我确实不懂，这是常有的现象。但在所有的时候，我对上师只有一种理解：上师与佛陀无二无别。

● 视上师为凡夫不得加持

不过，从修行人自身的利益来讲，将上师视作凡夫，的确是得不到加持的。

以前，仲敦巴尊者请问阿底峡尊者：“藏地有好多人在修行，但并没有获得殊胜成就，原因是什么呢？”

尊者说：“大乘功德的成就，完全依赖于上师才能生起，你们藏地的人把上师看作凡夫，这样怎么能得到加持？怎么能获得殊胜成就呢？”

从这些历史来看，藏地修行人最初也不太懂如何依止，对上师的信心、恭敬心都不足。但因为阿底峡尊者等众多大善知识的教化，在密法的修持传统中，弟子对上师开始有了信心和恭敬，甚至“视师如佛”也成了最基本的依止标准。直到今天都是如此。

**◎ 如理依止善知识**

如果真能视师如佛，那不仅能得加持，就连证悟也能获得，如经中说：“胜义谛是依靠信心而证悟的。”所以，我们一定要如理依止上师善知识。

因为这个信心其实就是**信任，相信这样的对境**，这里面有一种成分叫做清净心。信心也叫清净心，为什么叫清净心呢？因为对信心的对境，我知道他是很清净的，没有染污，没有过患，是很清净的对境，我观察的时候，这位上师善知识的的确确没有烦恼，他的智慧很广大，悲心很强烈，有殊胜的功德。对这个很清净的对境，缘他清净的功德生起来的信心，所以叫清净心。

缘佛陀生起来的信心也是清净心，因为佛陀很清净，没有烦恼障、所知障，他有清净的智慧，所以说他很清净。法宝也很清净，僧宝也很清净，三宝总集的上师也很清净。我们看到对境清净，缘这个对境，完全了知这个对境生起来的信心，所以是清净心。

**清净心和实相是高度相符的，是符合于这个对境的**，这里面没有迷信、染污的成分。如果我们觉得佛陀有烦恼，可能功德不圆满，那我们内心当中的信心和对境本身的本体就不符合。虽然他本身是清净的，但是你觉得他有染污，那么你和对境之间不符合的信心叫染污心。这个污染夹杂在信心里面，就叫做不清净的信心。我们闻思修行是干什么的？就是要把夹杂在我们信心里面不清净的成分，通过智慧把它去掉，如理如实地照见、了知这个对境，因为它本来就是清净的，然后对它生起信心，就没有理由退失。有什么理由生起邪见，有什么理由退失呢？没有。通过这样的方式生起的信心，会非常地清净，所以也叫清净心。

清净的心和对境很相符，和实相很相符，当然就很容易证悟实相，证悟胜义谛。**如果你完全知道胜义谛的本性，知道佛法僧三宝的自性，知道上师的自性，他们都是代表胜义谛的，你的心已经达到这样高的标准，信心清净，已经如实地和胜义谛的本性、三宝的本性这么接近的话，当然就很容易在你内心当中生起证悟。**我们知道胜义谛是依靠信心来证悟的，原因就是这样，因此这个信心应该是高质量的信心。所有的修行者，应该为了生起这种高质量的信心而发愿、回向，或者祈祷上师三宝，加持我一定要生起这样高质量的信心。

● 依止 闻法 报恩

阿底峡尊者曾说：“诸位法友，在没有获得菩提之前需要依止上师，因此要依止殊胜善知识；在没有证悟实相之前需要闻法，因此要谛听上师的教授；一切安乐均是上师的加持，因此要报答上师的恩德。”

尊者的这段话非常重要。首先，一个修行人在成佛之前，都应该依止善知识。所谓“善知识”，不一定非是个有名气的大上师，也不必分别民族或地位，只要能为你传讲四句以上的佛法，就是你的善知识。

看看《华严经》，三地菩萨是何等渴求佛法，又是如何依止善知识。为什么会这样呢？就是因为他们知道依止与闻法的利益。如果我们也知道的话，就应该发愿：在有生之年，乃至生生世世中，依止善知识，精进闻法。

能这样做，相信你一定能获得世出世间、暂时究竟的一切安乐。而这些，也都是来自上师的加持。所以，要时时感恩上师，想着报答上师的恩德。

● 上师是一切成就之作者

噶当派的喀喇共穹格西说：“必须认识到，上师是世间、出世间一切成就的作者。”

我们一般认为，**出世间的修行靠上师，但实际上，即使是世间法，离开向上引导你的善知识，恐怕除了造业以外，也很难圆满。**所以，世出世间的一切成就，都要靠上师。如省庵大师云：“若无世间师长，则不知礼义；若无出世师长，则不解佛法。”世间的礼义，要由善知识传授；出世间的佛法，更要经由上师讲解才能悟入。

读过《六祖坛经》的都知道，永嘉大师看《维摩诘经》开悟以后，还要六祖来印证。所以，即使是出世间的开悟，离开世间师承的话，也不圆满。

当时，永嘉大师开悟以后遇到玄策，一席深谈之下，玄策问：“请问仁者，你的上师是谁？”

大师说：“我听闻方等经论时，都有师承，但我是在后来读《维摩诘经》时，自己开悟的，不过还没有人为我印证。”

玄策说：“无师自悟，是天然外道。”

大师说：“愿仁者为我印证。”

玄策说：“我的话份量不够。曹溪有一位六祖大师，四方求法者云集，你要去的话，我和你一起。”

于是，永嘉大师与玄策同去参拜六祖。经过一番对话以后，六祖为其印证，并让他留住一宿，从此人称“一宿觉”。后来永嘉大师著有《证道歌》，盛行于世。

可见，汉传佛教历来也都重视师承，这种师承，并非像某些学者所说的那样，是多余的事情。有些人天真地认为，自己多看书、多研究就能开悟，其实这是不现实的。要知道，在证悟方面，来自传承的加持始终是决定性的因素。

也正因为如此，依止上师的传统在藏传佛教中一直倍受重视，而且已成为这一教法的不共特点。

● 不敬上师则无所收益

喀喇共穹格西又说：“即使精通三藏，但如果不恭敬上师，对上师没有诚信及感恩戴德之心，也不会有所收益。”

《水木格言》中也说：“**不敬上师之人，纵通百论无义，水中枯树百年，不会生出绿叶**。”意思是，枯木即使沉落水中百年，也绝不会生出绿叶，同样，心存傲慢、不敬上师的人，即使精通百部论典，也毫无实义。有些人就是这样，学了点知识就远走高飞，对有过法恩的上师也不屑一顾，其实这种人是得不到真学问的。

**◎ 上师瑜伽是最深的修法**

尤其是，在密宗金刚乘的一切道法中，唯独上师占有举足轻重的位置，因而，所有续部都讲述了上师瑜伽的修法。

我也再再讲过，不管你是闭关，还是平时修法，最好能每天不间断地修上师瑜伽。早上起来念一遍上师瑜伽，中午、下午以及晚上睡前，也都各念一遍。如果是修行好的人，除了这些规律性的念诵以外，平常生活中也会时时祈祷上师，甚至像前辈大德一样，一切所见所闻、所思所想，都观为上师的加持。这样的话，在上师的幻变游舞中行持下去，自然而然会现前证悟的。

但如果对此缺乏认识，丝毫也不知祈祷、观想上师，仅凭自己的智慧、学问，想通过研究与分别实现证悟，将是非常非常困难的！

● 上师瑜伽超胜一切生圆次第

其实，上师瑜伽这一修法，比观修一切生圆次第都更为殊胜。如续部中云：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”

祈祷佛陀、修持本尊的功德，这是谁都知道的。文殊、观音、大势至，任何佛陀、本尊、空行、护法，如果你能修一年、十年、千年、万年，那功德是无法想象的。但即**使你在千万劫中修十万本尊，也不如在极短的一刹那中，忆念你的根本上师殊胜。比方说，你就念一声“喇嘛钦”，同时心里也作意、观想并祈祷你的根本上师，就这么一个简短修法，已经胜过你修十万本尊的功德。**

这个道理虽然不可思议，但的确是续部的教义。不信佛法教理的人另当别论，你信的话，这些金刚乘续部的教言，就是最殊胜的窍诀。

因此，我们都应该将“上师瑜伽”当作最重要的修行法门。虽然有时依靠这一修法要顶礼、忏悔等，稍微累一点，但功德特别大，所以修的时候一定要坚持。

无论如何我们还是应该依止一位比较可靠的上师，这是非常关键的，说起来容易，做起来也很困难。每个人都觉得我的上师是可靠的，为什么你觉得他不可靠呢？这方面说来说去也要看自己宿世有没有积累清净的善根，我们在前面的依止善知识也讲过，在上一世积累了很多清净的善根很重要。如果你的福德深厚，就会遇到一位清净的上师；如果你相续当中的福德浅薄，很容易会遇到骗子。虽然有时很无奈，但也是没有办法的事情。

● 大圆满依上师瑜伽而证悟

按宁提（心滴）金刚藏乘自性大圆满的观点，依靠上师瑜伽，便可获得证悟。

在下乘宗派中，要凭借因明、中观的伺察推理等方式，来抉择甚深意义；

在下续部中，要先获得共同八种悉地之后，才能取证究竟的殊胜佛果悉地；

在其他的上续部中，则要通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧；

**但自宗大圆满的观点认为，唯一依止一位传承如纯金丝线未沾染破誓言之锈一般、具有殊胜证悟的上师，并将这位上师看成真佛，以坚定不移的虔诚信心与恭敬心猛烈祈祷，使自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别，也就是说，依靠上师的加持力，就能使自相续中生起证悟。**

这是自宗大圆满的不共特点。在我们的传承上师中，像华智仁波切、麦彭仁波切以及法王如意宝等，他们在传法时常讲：“我的传承清净无垢，在我的传承上师与我之间，从未被破誓言的晦气所染。”

**能依止这样一位上师，传承及誓言清净，又具有证悟，是件非常荣幸的事情，一定要如理依止。如果不具有证悟，只要传承未被破坏，在他面前听法也是可以的。但最好是具有证悟的上师，依止这样的上师，视其为佛陀，通过上师瑜伽的修法一心祈祷，自然会现前证悟的。**

就如前面所引用的：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”

胜义俱生智慧，依两点而证悟：

第一、积累资粮、净除罪障；

第二、具有证悟之上师的加持。

**这两者都很重要。很多修行人重视积资净障，常修忏悔、念经行善等，这是非常好的。但这里尤其要强调的是，在积资净障的同时，还要依止具有证悟的上师，依教奉行，依靠上师的加持便可证悟。除了这两者之外，依止其他方法想获得证悟，是非常愚痴的。**

● 师言入心如见手中宝

萨Ra哈尊者也说：“师言入于何人心，犹如现见手中宝。”上师的教言入于何者的心里，那他就像将如意宝掌握在手里一样，何时求取悉地都随欲自在。

一个“视师如佛”的弟子，自然会珍视上师的每一句教言，用于自己的修行。而与此同时，他也知道，上师的某些教言是有密意的，是为摄受不同众生宣讲的。因此，《如意宝藏论》、《大圆满心性休息》中都讲过，了解上师的密意是很重要的。

而真正具有善缘的弟子，他会知道一些上师的意趣和密意。比如，当上师针对小乘根基宣说一部法要时，他知道，上师是为摄受这种弟子而说的；当上师宣说大乘显宗法门时，他在欢喜接受的同时，也会跟随发愿“我也应当掌握这些教理，以便将来摄受显宗根基者”；而当上师针对密乘或最利根的法器，宣说更高的见解或境界时，那他对此也是了然于心。当然，上师的密意很深，表现在语言或行为上也是多种多样，因此，智慧浅薄者是无法通达的。

不过，所谓密意，也是那些行为如法、并具有真实智慧的上师才有的。自己本身糊里糊涂，却别有用心地装“如意宝”，那他的胡言乱语，有智慧的人，也不会当作“密意”来接受的。所以，对于真和假，一定要有辨别的能力。

总之，在依止善知识的过程中，要想方设法让上师的教言入心。入心以后，像萨Ra哈尊者所说的，你就可以“现见手中宝”了。

上师的教言进入到谁的相续当中，也就是说真正获得上师加持的时候，犹如现见手中宝，就像宝贝放在自己的手中，可以很清楚地看到手中的宝贝，同样也可以清晰地看到实相。

● 直接观上师的形象

此外，全知法王无垢光尊者，也在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。**唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。”**

而且，按《虚幻休息妙车疏》的观点，修上师瑜伽时，一定要观想上师的形象，上师的形象不能改变。这样观修，可以迅速获得解脱。所以，在修法王如意宝的“上师瑜伽”时，直接观法王的形象就可以了。

当然，这是具信弟子的修法。如果对上师的信心不足，转变成佛菩萨的形象也可以，否则，你观想上师时，不一定能生起到量的信心。

这些教言很深，对每一个道友来讲，在你一生的修行中如何运用，要看自己的缘分，以及修行的意乐。当然，这些最关键的问题，有些人听得再多，也把握不到，但有智慧的人，哪怕只听一次，也能永远铭记于心。

像《大圆满前行》，有些人只得过一次传承，但他会修一辈子。有些人虽然得了很多次，但每一次都只有三分钟“热气”，修个两三天就放弃了。这样修，法是不会入心的。虽说这也跟前世的福德、今生的缘分有关，但就我个人的观点，还是希望你们能珍惜这些甚深法要，得法以后，最好终生受用，不要变来变去、换来换去。

现在很多人不稳重，今天修这个法，明天修那个法；今天依止这个上师，明天依止那个上师……当然，如果每次都有到量的殊胜境界，那你修多少法门、依止多少上师，都是可以的，但如果只是喜新厌旧，稍有外缘触动的时候，心就动了，那这是不稳重的表现。可以说，这种“不稳重”，在你的修行中是最麻烦、最不合理的地方。

如果在二十年前修这部法，二十年后、三十年后还在修这部法，那这种稳重的人，他的相续一定会得到改变的。

● 祈祷上师一遍功德无比

尤其是，如果能常年如一日地修上师瑜伽，那必定获得解脱。其实不说长久地修持，就是祈祷上师一遍，功德也是无可比拟的。如《誓言庄严续》云：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”

如果你能在十万劫中，精进观修具有三十二相、八十随好的本尊，这个功德太大了。不说十万劫，就是在一百年，甚至仅仅一百天中，观修释迦牟尼佛、阿弥陀佛或观音菩萨等，功德也是不可思议。但就算是十万劫的观修，也不如一刹那中忆念上师殊胜；就算是念咒、修法千万遍，也不如祈祷上师一遍殊胜。

强调上师瑜伽的重要性，也不是排斥其他法门，再再品味一下这些教证，相信很多人会引生定解的。

● 念大成就者的祈祷文

法王如意宝应弟子的请求，曾作了他的上师瑜伽――《上师瑜伽速赐加持》，几年以前，我也劝大家念修这个祈祷文。劝大家修这个，不是要自我弘扬：“这是我的上师，所以你们一定要修。”不是这样。但凭我的智慧来观察，这样对大家绝对有利！

所以，希望大家共同祈祷法王如意宝，从我本人的体会来讲，不敢说有什么境界，但感应的确是很多很多的。

● 修上师瑜伽一生成佛

从前，藏地有一位大成就者说：“每天至少作十几次祈祷上师，若无感应，就算我胡说。”这一点我深信不疑！以恭敬心及猛厉信心常常祈祷上师的人，修行是很容易的。如果断了这种祈祷，依靠自力修行，是很难行得通的。

第四世班禅大师曾说过：“一生成佛法，具相上师尊，一心诚祈祷，是深密法集。”意思是，一生成佛的方法，唯一就是对具有法相的上师，一心一意地诚挚祈祷。这种祈祷，其实就是最甚深的密法总集。

祈祷上师的修法，显宗里也有，但密宗的修法是不共的。因此，想要成为一个真正的修行人，常常祈祷上师至关重要。

《阿底庄严续》中也说：“观具恩上师，于头顶心间，或于手掌中，千佛之成就，彼人亦可得。”如果观想对你具有恩德的上师，在头顶、在喉间、在心间、在肩膀上、在自己面前及周围，或者就像捧如意宝一样，观想将上师恭敬地捧在手掌中，那千佛的成就，此人也有机缘获得。

此外，修上师瑜伽时，还要常常观想上师放光融入自心，自心与上师无二无别；如果在后得位，能了知一切现象均是上师的游舞幻变，并在行住坐卧中以此摄持，那的确是一种殊胜的境界。

因此，对于这个可以一生成佛的法门，大家一定要重视！

● 修上师瑜伽尽除一切过患

至尊果仓巴曾亲口说过：“若修上师瑜伽法，尽除过患德圆满。”意思是，如果长期修持上师瑜伽法，将能尽除你的贪嗔痴等一切烦恼及过患，而与此同时，闻思修、大悲菩提心等善法功德，也会与日俱增、自在圆满。

这一点，多多少少很多道友都有体会：不修上师瑜伽，自相续与佛法很难相应；**一旦修了上师瑜伽，不管再修什么法，一修就能相应。其实，这就是上师瑜伽的加持。**

不过也有人认为：“只修上师瑜伽就够了，共同加行、不共加行都不必修持。”

这种观点，如果是针对某些利根者，或有特殊因缘的修行人，我也不否认。对他们而言，只修上师瑜伽，的确能圆满前面的一切功德。但如果说这对所有人都适合，那也不尽然，果真如此的话，那前辈大德们就不必造论阐释加行，而我们也不必修百日共同加行及五加行了。

辨别这个道理，其实与辨别“只念一句佛号”是一样的。从一个角度来讲，一句“南无阿弥陀佛”，确实包括了八万四千法门，对某些人而言，只念这句佛号就足够了。但是，所有的人都行吗？恐怕不行。大乘佛教广设无边法门，肯定不是虚设的。

因此，既然有不同根基，应机施教就最为适当。在我们的传承中，前辈高僧大德如何传法、如何摄受，我们也如是跟随，就这样一步一步地前进，应该是最稳妥、最可靠的。

除过患得圆满，可以净除所有的过患。不管是我们的烦恼障、所知障，还是贪欲、嗔恚或者很多违缘。有时心很烦乱的时候修上师瑜伽，上师的智慧和自己的心融合在一起，可以有效地让我们的心静下来。**上师瑜伽结束的时候还有一个窍诀，如果我们的心很烦乱，就把上师观在头顶上祈祷，祈祷完之后，融入到我们的心，安住在和上师无二无别的境界，这样很烦燥的心就会慢慢地平息下来。**

**包括自己的心情烦乱在内的诸多过患，通过修上师瑜伽都可以予以遣除，获得圆满。令过患完全清净，出离心、菩提心，以及各式各样证悟的功德，都会逐渐地生起来，最后也会圆满佛陀一样的功德**。从原理上来讲，这些也是可以成立的，**每个众生本具佛性，所有的障垢都是客尘，如果通过修上师瑜伽认识到心性，得到加持的话，所有这些不稳固的客尘都会因为认证实相，通过上师的加持，都会消尽、远离，然后本性的功德就可以纷纷地圆满具足，所以说净除过患德圆满。**

● 修上师瑜伽最无上

果仓巴尊者又说：“虽多修持生次第，然修上师为无上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。”

现在很多人喜欢修本尊、护法，这种生起次第的修法是很好，但最主要的，还是修上师瑜伽，因为上师瑜伽在一切修行中最为无上；很多人也喜欢修圆满次第，风脉、明点等，这也很好，然而尊者还是劝诫说，以诚挚信心依止上师是最无上的。

说到这里，我也顺便提醒一句：**不修上师瑜伽的话，天天观风脉明点，很可能会出问题。因为没有上师瑜伽的加持，气脉明点修得不好，会导致精神失常，出现种种可怕的迷乱现象。**

而上师瑜伽，前辈大德都说，是最安全的修法。一般来讲，你观修上师是不会有任何魔障的，不会出违缘，也不会修错；即使你观得不好，大概地观一观自己的根本上师，也有极大的利益。

当然，你所观的上师，应该是有功德的，而不是凭着执著或感觉来判定。前面我建议大家观法王如意宝，但有个别人说，那不是他的传承，他要观自己的上师。我想这也可以。以前我说过，《大圆满前行》的译文，有些人把教证变来变去，也“译”出了一些法本。而且，“传承上师”那段也改了，这样做我能理解：同样源于佛陀的教法与证法，对于自己的传承上师，弟子是会有些执著。所以，你观自己的上师，也很好。

不过，我还是要明确地指出：**你所观的上师，一定要有功德。不能凭执著，更不能凭感觉。**尤其是一些女众，“我觉得这个上师好，我觉得这个上师很可爱，我觉得这个上师跟我很有缘……所以他就是我的根本上师。”其实你的这种“感觉”，在寻找上师的层面，是很不适合的。

作为能引导你解脱的上师，确实需要一些资格。换句话说，只有具备一定功德的上师，你才可以依止，才可以观修。如果你找不到的话，那就找一位公认的大德，观修他的上师瑜伽。刚才说了，这种观修胜过生圆次第，是最无上的修法。

以前在藏传佛教中，有一位伟大的修行者，叫梅觉巴。梅觉巴尊者说过：“观音白就让他白，度母绿就让她绿，喜金刚黑就让他黑，反正我在任何时候心中都没有离开过上师的形象，因此，离成佛大概不会远。”他日日夜夜观修上师，并因此获得了成就。

其实我们也可以这样修。修得好，所有本尊都能观为上师：由上师赐予我灌顶，赐予我悉地，赐予我一切佛法。就是在这个层面上，根本上师的恩德，的确超越了佛陀。

有人认为：“这种说法不合理，怎么会超过佛陀呢？”

其实，用个世间的比喻，也能说明这一点。比如，你的世间学问，是父母、老师教的，不是他们的话，试问你这一生，从小到大跟旁生有何差别？也不过是活着而已。因此，对你而言，他们绝对超过了任何人。同样，你现在学佛了，如果不是善知识一点一滴开导，引领你趣入，那你对出世间的学问，也必将一无所知，更不要说修持和解脱了。

因此，当我们细细观察自身的成长，以及这一切的因因缘缘，就会明白，所谓“**上师的功德等佛、恩德胜佛**”，绝不是空谈。

● 若无敬信则不得加持

另外，哲贡炯巴仁波切也曾说：“**上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心**。”

意思是，上**师是四身――化身、报身、法身、本性身的总集体，这一总集体好比一座雪山，而弟子对上师的恭敬与信心，好比日轮。**如果日轮没有升起并照射雪山，雪就不会融化，水也就不会流淌下来。同样，如果对上师没有真诚的恭敬，没有清净的信心，那也不可能感应到上师的加持之流入于心田。因此，想要修行大乘佛法的人，一定要首先精勤地提升自己对上师的恭敬与信心。

**这种敬信心，其实是内心谦卑、调柔的状态，**傲慢的人是做不到的。有些人说：“我是很傲慢，不想恭敬谁，谁都看不惯……”但是你谁都看不惯的话，大德们再有加持，佛法再有加持，你也是得不到的。

而一旦得到上师加持以后，修行是不难的，违缘也会自然遣除。因此，修行人一定要恭敬上师、祈祷上师。

其实不说修行，常常念上师瑜伽、持上师心咒的人，一定感受过一种力量――令心灵平静的力量。在我感到心情烦乱、不太舒服时，会放下手中的事务，供上香、念念课诵，然后祈祷上师。这样慢慢地，烦心事就消失了，心也入于佛法的境界中了。

● 不祈祷上师不得无分别智

至尊让热日巴说：“**若不祈祷上师尊，求无分别之智慧，如朝北洞中待日，彼无境心融合时**。”

如果不祈祷上师，想求得无分别智慧，以及种种功德与成就，是不可能的。就像一个洞口朝北的山洞，太阳从东升到西落，光始终照射不进去。同样，一个对上师没有信心、不祈祷上师的人，即使精通五部大论乃至十明，甚至显密法要都倒背如流，但那种外境与心识融汇一体的修行境界，在这种人的相续中，是永远也不可能现前的。

其实，这种修行境界，是显密佛法中共同希求的究竟目标。当境、心融汇为一时，山河大地乃至万事万物，也都成了觉性的妙用，都成了开悟心的显相。除此之外，别无其他。

记得《补续高僧传》里，有一位小寿禅师，五代时期人，本名洪寿。他与永明延寿禅师是师兄弟，为了将他与师兄区别开来，人称小寿禅师。禅宗大德开悟时，多半都因为一件事，小寿禅师也不例外。一次担柴时，柴落到地上，他当下开悟。

开悟后他作了一偈：“扑落非他物，纵横不是尘，山河及大地，全露法王身。”意思是，掉落地上的并非他物，天地间不论横的竖的，也不是外境中真实的尘埃，山河大地乃至一切的一切无非自性妙用，而所显露的，也全都是法王之身，与明觉法身无二无别。证悟之后，德韶国师（他的上师）为其印证。

当然，在得到这种境心融为一体的开悟之前，对上师的祈祷是不能离开的。而且在你的祈祷中，一定要视师如佛。

**◎ 依靠上师方可证悟无伪实相**

总之，上师善知识就是佛、法、僧三宝的总集，而无伪实相的证悟，也唯有依靠以恭敬诚信之心修上师瑜伽，才可以在自相续中生起。除此之外，依靠其他

下面通过几则大成就者的公案，说明依靠上师而证悟的道理：

● 那若巴

那若巴尊者尽管是精通三乘的班智达，能折服一切外道，曾于布扎玛希拉寺担任守护北门的班智达。

有一天，他在一个寂静地方研读五明时，来了一个具有三十七种丑相的老女人，头发、眼睛、鼻子、耳朵……浑身上下都奇丑无比。

她问那若巴：“你在研究什么？”

那若巴说：“我在研究因明及显宗的教法。”

“那你懂吗？”

“词句上懂。”

老女人一听高兴坏了，欢天喜地地跳起舞来。那若巴心想：我说词句懂，她都这么高兴，如果说意义也懂，那她肯定更高兴了。于是他说：“不仅是词句，意义也懂。”老女人一听，不笑了，竟然颤抖地哭了起来。

班智达不解，问她：“为什么我说词句懂，你就笑，而我说意义懂，你却哭了呢？”

她说：“你这个班智达啊，你说词句上懂，我知道你在说实话，所以很高兴；但当你说意义也懂的时候，是在说妄语，所以我很伤心。”

班智达不好意思了，问她：“那谁懂意义呢？”

“我哥哥懂，他在某某地方，你应该去依止他。”说完，老女人便消失于空中。其实她是空行母的化身。

当时，那若巴得到幻化空行母的指点以后，就去依止帝洛巴尊者。在依止过程中，就像以前讲过的，他感受了种种的苦行。

有一次，上师突然对他说：“我给你作了这般开示，你还不了达！”说完，用鞋底猛击他的额头。结果，那若巴尊者的相续中，顿时生起了实相证悟，达到了与上师的智慧密意平等一味的境界。这就是上师以“满瓶倾泄”的方式作的加持。

当然，这是真正成就者上师的行径。有些弟子很着急：“上师啊，您也用鞋底狠狠打我一顿吧，就像帝洛巴打那若巴那样。”但如果上师真的认为自己和尊者一样，也用鞋底、棍棒“加持”弟子，却不一定有什么意义。

玛尔巴罗扎曾对米拉日巴尊者说过：“像我这样的大成就上师很少，像你这样具有清净信心的弟子也很少，因此，以后你摄受弟子时，不要再用我的方式，应该以平凡的行为摄受，比如讲经说法等，这样才是最稳妥的。”

● 龙菩提

龙菩提，据龙猛菩萨的略传记载，他是尊者四大弟子之一，成就虹身。他的这一成就，有些说是依靠上师的一句窍诀，有些则说，是圣者龙猛菩萨丢了一把鼻涕，他全部拾起来吃了，依此而获得的。

当然，作为普通上师，很难有龙猛菩萨那样的加持，而作为普通弟子，也很难有龙菩提那样的信心。因此，我们在依止上师时，行为一定要适当，传承上师们怎么做，我们也那样做，这样才合理。对有些弟子来讲，只要能观清净心，不说上师的过失，就已经很好了。

**不说上师的过失，是为人弟子的重要品质**。宗喀巴大师的《事师五十颂释》，引《戒律根本论》等教证说明，如果上师有过失，比如宣说了非法，可以恰当地指出。但《善恭敬经》却说：“师实有过尚不得说，况当无也。”即使上师真有过失，都不能说，更何况没有呢？因此，任何时候都不该说上师的过失。但有些人喜欢添枝加叶：“上师这里错了、那里不对……”其实，这样过失非常大！

总之，作为佛教徒，对佛教的基本理念应该有正确的了解。当然，这种了解，也应该建立在可靠的依据之上。像刚才的那个教证――“师实有过尚不得说，况当无也”，这个教证很有说服力，对做弟子的来讲，是非常重要的修行准则。不懂的人，再再找上师的过失，修行、证悟都会出障碍。而懂的人，不仅能以此约束自己，而且能对上师生起感恩及非常清净的信心，就像龙菩提一样。那这样修行，就一定能获得成就。

龙菩提是大成就者。在第四世班禅大师为扎什伦布寺和合塔开光时，龙菩提与法金刚曾以智慧身现前于塔顶，为佛塔开光。这是有历史记载的。

● 持明无畏洲

此外，持明无畏洲（智悲光尊者）也曾亲口讲道：“我也是因为拜读了第二大佛的论著后，相续中认为他老人家就是真佛的想法油然而生，一心一意地虔诚祈祷，承蒙尊者的智慧身摄受，从而自相续中生起了自然本智。从此以后，我才开始引导数以百计的求法者。其中，具精进者获得了出世间禅定，有智慧者不入分别伺察的歧途，他们都真正地意识到：胜义谛的证悟，完全依靠对上师万分的恭敬和坚定的诚信这条途径。”

智悲光尊者**很小的时候，就开始修大悲心了**。他说：“我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。”后来，尊者又在桑**耶青浦闭关三年。闭关期间，他一边阅读《七宝藏》、《四心滴》，一边祈祷全知无垢光尊者，并三次得到全知的智慧身摄受。**当传讲伏藏教法的因缘成熟时，他广摄徒众，广讲密法窍诀。而他的这一法脉，就称为龙钦宁提派。也就是说，龙钦宁提派的开创者，就是智悲光尊者。

在上面两位尊者之间，有几百年的间隔，因此，上师的摄受不是亲自摄受，是智慧身的摄受。而得到这种摄受，是因为尊者看了全知的教言以后，对全知生起真佛之想，并虔诚祈祷的结果。

按照噶举派某些大德的说法，其实这样的大德，也可以说是你的根本上师。比如龙猛菩萨，我从未见过他，在我跟他之间也是时隔久远，但每次拜读《中论》等论典时，就会生起强烈的信心。因此，我自己也认为：我就是龙猛菩萨的弟子！他的法恩，与我现在的亲传上师们，是没有差别的。

同样，在这个信息时代里，有的上师在网络上传授佛法时，如果你也从中获得了极大利益，那么对这位上师，即使你今生无缘拜见，无缘在座下依止，也可以视其为根本上师。

● 邦甘麦彭滚波

据《莲花生大士全传》记载：大译师贝若扎那曾被流放甲摩擦瓦绒，后来他与玉扎酿波一起返回西藏，途中遇到名叫邦甘麦彭滚波的老人，并借宿老人家中。当时的邦甘麦彭滚波，据说是一百多岁，也有说是八十来岁，总之是非常老迈了。

老人问：“请问两位从何处来，又要往何处去？”

玉扎酿波回答说：“我们从甲摩擦瓦绒来，准备到西藏去。”

老人说：“你们两位一定是搞错了！既然从甲摩擦瓦绒来，就应该知道，那里有一位伟大的佛教尊者叫贝若扎那，他与佛陀无二无别。这么了不起的尊者，你们不去求法太可惜了！到他面前求法，才能修行成就啊！虽然我有无比的信心，但我太老了，去不了，即生也肯定见不到他了。”

这时，贝若扎那说道：“我就是贝若扎那。”

老人听后吓了一大跳，仔细地看着尊者。看完之后，他感动不已，突然抱住尊者。一边抱着，一边痛哭流涕地向尊者求法。

于是尊者将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽的修法。结果在他的相续中，生起了直断本来清净的真正密意，当下开悟。后来，他的身体散为尘埃而成佛。而他的传承弟子中，七代都是虹身成就，《密宗虹身成就略记》中有记载。当然，他们的成就，也都是依靠对上师的信心而实现的。

当时师徒二人见面的地点，有说在道孚，是一座神山，以前我去朝拜过；有说在炉霍县境内，等等，有很多说法。具体在何处，我也不清楚。

但不管怎样，当时的邦甘麦彭滚波，就是依靠上师瑜伽而获得成就的。因此，不论年龄大小，只要有信心，依上师瑜伽获得成就并不困难。

**◎ 上师瑜伽是一切正行道之究竟要诀**

从以上几则公案可以看出，**一切成就都来自上师瑜伽。所以说，在所有九乘次第的法门当中，再找不到比这一上师瑜伽更为殊胜的深道了，虽然把它命名为“加行”，但实际上，一切“正行”道的究竟要诀就是它。**

如金厄瓦尊者曾说：“**身体的核心是心脏，如果没有心脏，人就成了一堆血淋淋的肉。同样的道理，修法的核心是上师瑜伽，若没有上师瑜伽，所有的法只不过是一纸文字而已。”**

现在人工作忙、烦恼多，修行特别困难。有时一烦起来，几天都不想看书，不想读经，也不想念咒……可能也是前世的烦恼习气所致，一直迷迷糊糊的，什么善法都不想做，就这么傻傻地呆着。这时候，**你应该祈祷上师，早上、晚上、走路、做事，多祈祷以后，就像水器显现月影一样，上师的加持自然融入心中。**

上师是无处不在的，关键看我们的信心如何。如果我们能随时随地、始终如一地将上师瑜伽作为修行的核心，即使没有任何其他修行也可以。如藏巴嘉热曾说：“只要不离忆念上师，不诵经也可以，不参禅也可以。”

当然，不是说所有人都要这样修。否则，华智仁波切也不必要求修五十万加行了。这里强调上师瑜伽，是要说明它很关键，而并不是用它取代所有修法。因此要善于理解，善加辨别。真正有智慧的人，他不会断章取义，即使是最关键的教义，也不会因为自己喜欢，就将它作为依据来否认其他所有教义。就像《经庄严论》里讲的，唯有智者，才善于了解佛陀及传承上师的密意。因此，对所有人而言，不能说只修上师瑜伽就一切圆满了。

但尽管如此，我们还是要知道，在所有的修法当中，上师瑜伽的确是最最关键的。它是加行，同时也是一切正行的究竟要诀，所以，诚心诚意、尽心尽力地修上师瑜伽，非常非常重要！

《前行备忘录》

自相续中生起证悟智慧的所有方便中最究竟甚深的上师瑜伽引导：

**脱道的九乘次第，都需要在自相续中生起证悟智慧方能获得果位**。按照**新派**的观点，所有声闻修行空性的果位即是灭尽定，他们（指新派）**认为各乘见解无有高低。**

按照**旧派**的观点而言，**各乘见解有高有低**，当然也并**不是说声闻缘觉不具备智慧，但他们只有相似的智慧**。**菩萨**由于证悟般若见解**，不是相似的智慧，而是大智慧，或者是高的见解**。所以，声闻、缘觉和菩萨的智慧就有着相当大的差别。声闻、缘觉，起初寻找具足一切法相的亲教师或轨范师，以出离心的意乐驱使受别解脱戒，实修珍贵的胜道三学，从而证得解脱果位。所有道的主体或本体是智慧，戒律和禅定二者作为从属，实修道谛及从属内容，并没有说仅仅是依靠对上师亲教师、轨范师有信心就能得到声闻、缘觉阿罗汉果位。

果有人认为：那么，经中不是说“**舍利子，胜义要依信心而证悟**”吗？可见，单单凭着信心就有证悟无我之义的。

其实并不是这样，**此教证是说明无有信心无法入道，开启诸法之门的是信心，为此首先必须具备虔诚的信心，**并不是仅仅凭着信心就可证悟真如的意思。小乘行人，如果对给自己授戒的亲教师、轨范师怀恨在心，那就是修道的障碍，所以需要有信心。**可是四谛法一点不修，唯独仰仗信心并不能得到声闻缘觉阿罗汉果。**

**诸位菩萨如果没有依靠外摄持的上师善知识，没有修行内摄持的慈悲菩提心，就无法现见见道法性真谛，**因此（《经庄严论》中）说：“亲近于善友，调静除德增，有勇阿含富，觉真善说法，悲深离退减。”对于具备十种功德的上师，或者虽然不具备十种功德，但慈悲菩提心已经纯熟的善知识，怀着信心依止，发殊胜菩提心，并没有提及不修学六度所摄的佛子菩萨如海的圆满（功德）、成熟（有情）、修行（刹土）之道只是凭着信心就能现见见谛法性真谛。只是说明损害上师，退失信心，会积下弥天大罪。（寂天菩萨在《入行论》中所说：）“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。”就像铁能断铁一样，对（菩萨上师怀有恶心）能摧毁以往所积累的一切善根，需要重新由小资粮道开始积累。**但在菩萨乘中，并没有提及“如果具备把善知识视为佛陀的恭敬诚信之心，虔诚祈祷，相续中就能生起证悟智慧”。然而，对上师有信心的确能圆满广大福德资粮。如《入行论》云：“若人生净信，得果较前胜。”**

入了**密宗的菩萨持明行者**，首先在具备法相的**金刚阿阇黎面前，得受密宗外三续部的能成熟灌顶**，也就是**瓶水、冠冕等赐部与开许共同明觉五灌顶**，以**清净誓言守护相续，实地修道，通过修行有相瑜伽与无相瑜伽，结果修行所依**（也就是神馐）保持温度、油灯自燃、彩虹照射等等验相呈现时，取受悉地，得到与欲界色界天同缘分的共同悉地。**其后不舍肉身，以神变前往布达拉等圣境，面见观音菩萨与文殊菩萨等，即刻获得殊胜悉地，此后在五世或七世或十六世之末，证得三部、四部、五部金刚持其中任何一种果位。**

**外三续**中只是说，**如果与上师金刚阿阇黎发生矛盾，那就成了悉地的障碍，而并没有提到如果不发生矛盾而以把上师视为佛陀的方式虔诚祈祷就能在相续中生起证悟的智慧。个别的情况并不排除，不曾讲过“如果不修行金刚阿阇黎所宣说的有相无相瑜伽，单凭对上师的恭敬诚信就能获得殊胜悉地”。**

**密宗内三续，第一是玛哈约嘎**，圆满得受入门的外十利等以及四灌顶后，以清净誓言守护相续，实地修道，主要修行生起次第和风的圆满次第，从而在相续中生起由四空引发的喻光明之后，在其后得，依靠三现光明作为因，五光风作为缘，而起现幻身本尊身。接着，在修行义光明时，大众作会修，初夜于本尊前取悉地，中夜于怨敌前取悉地，黎明于佛母前取悉地，从而在相续中生起义光明，随后在后得时起现有学双运身。这一宗派中，如果与上师金刚阿阇黎发生矛盾，那么就像头断了不可救药一样成为一切悉地的障碍，今生今世中屡屡遭受短命多病等不幸，后世转生到难以解脱的金刚地狱受苦。**如果把上师金刚阿阇黎看成佛而虔诚祈祷，能得到证悟的智慧、殊胜的悉地，但是并没有强调性说明这一点，只是说它的近取因之行为——大众会修以后她身手印的主要近取因。**

**阿努约嘎**，首先蒙受具足法相的上师赐予能成熟的内外密所有灌顶，以清净誓言守护相续，实地修道，主要修行生起次第的少部分和圆满次第中明点圆满次第，依靠脉直、风净、明点堪能，相续中生起四喜引发的喻光明，此后，后得不清净幻身起现为本尊身。在修到义光明的近因行为，依靠无戏手印、她身手印的近取因，而修行义光明，后得起现有学双运身。阿努约嘎中也主要宣说重点修圆满次第，凭借手印的增进而现前义智慧**，并没有说仅仅依靠对上师的恭敬诚信就能达到最高的境界。然而，密宗所有内续中宣说了“悉地随上师”。悉地跟随着上师，而不跟随本尊空行（意为依靠上师方得悉地），可是由修行人的意乐导致，有些对上师生信心，有些对本尊和空行起信心，如果具备将上师视为佛陀的虔诚恭敬信心，他即便没有修生圆次第，也能在相续中生起证悟智慧。**这一点，新派也是承认的。但**玛哈约嘎、阿努约嘎**阐明**重点修生起圆满次第，如果对上师和道友心怀憎恨，那么正如所说的“则成一切脉皆颠倒，观尊张口瞪眼成鬼神”。如果和上师、金刚道友不发生矛盾，将上师修为本尊的本体，那么成就近在咫尺，速得加持**。

特别是**阿底约嘎**的宗派，**首先得受具足法相的上师赐予的大圆满有戏、无戏、极无戏、最无戏四灌顶**，以有守护的次第誓言即上师身语意分出的二十七种根本誓言、二十五支分誓言以及无守护顿悟誓言即无有、唯一、平等、任运，清净誓言守护相续，实地修道修行本来清净直断和任运自成顿超二道，也包括有缘对境根基和觉性自现根基者的修道，一开始没有生起证悟令生起，已经生起不退失、不退而增上的近因行为，并没有着重宣说像下乘以圣聚会修、她身手印的近取因，那**主要阐述的是什么呢？就是说，如果怀着将上师看成佛陀的恭敬信心虔诚祈祷，相续中就能生起证悟智慧。如云：“无动敬信修六月，获得金刚持果位。”又云：“五地十道之境界，于师敬信岁月成。”所以我们一定要把上师看成佛陀**。

**那到底该怎样视师为佛呢？**在别解脱宗派中，把上师看成是声闻缘觉圣者，或者即便不看作圣者，但视为是有功德的凡夫倒也可以。菩萨乘中，把上师视为住地大圣者，或者是佛陀化身，或者看成是大资粮道以上有功德的菩萨，也可以。**在大圆满宗派里，将上师看成凡夫班智达或者圣者阿罗汉或者圣者菩萨，或者佛陀化身或者佛陀报身，都是不行的，那要看成是什么呢？要将上师看作是佛陀法身**，**如果能够做到满怀始终不渝的恭敬信心，虔诚祈祷，那么不需要依靠他道之缘，而足能在自相续中生起证悟智慧**。相续中生起如此证悟的实例：有印度圣地的那诺巴、龙菩提、金刚铃阿阇黎。在此藏地，也有索布拉花、全知无垢光尊者、持明无畏洲等等。要做到将上师视为佛陀，必须知道五点，

第一、了知上师是佛；

第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业；

第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大；

第四、了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体；

第五、了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧。

第一、了知上师是佛：

了义不了义当中，按照不了义的观点来说，上师是真正的佛化身，他相续（指相对自相续的他相续）**所摄的一切佛陀为了利益所化众生，随机调化，身色所包括的化身有为法，依靠一切佛陀的大悲、愿力和所化众生的福德力，如水月般以缘起而显现，如果认识到这一点而满怀恭敬信心虔诚祈祷，就会得到佛陀的加持，这是自然规律。**然而，由于自己的智慧薄弱，**而仍旧把上师执为实有相状的色身，那么以不清净的耽著导致就会将上师当成平凡者，由此不能成为自相续生起智慧的清净近取因，**正如（《金刚经》中所说：）“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”但是，世尊也说过上师是佛陀的幻现。如云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”上师成立为佛是显宗密宗共同的观点。

按照不共了义的讲法，上师是真正的佛陀法身，这一点以教证、理证来说明。首先以理证明：**上师的意——深明无二的基住智慧，不管我们证悟还是没有证悟，就是本体本来清净的佛陀、永恒稳固无迁无变的无为法佛陀法身。**如云：“诸佛法性尊，引导皆法身。”**基果无二无别的佛陀法身的妙力或者游舞显现出空性影像的上师身语意无尽庄严轮，是真正色身，色身的本体是法身，法身的现象是色身，**实际上这两者不可分割大平等性或者双运金刚持、普贤如来、金刚萨埵一切部和坛城的遍主周遍有寂的大智慧就是佛陀法身，所以说“器世具德上师尊众前皈依，有情本尊尊母圣众前皈依，现有具德上师圣众前皈依”。内在所表义智慧是上师意法身，能表示法身的能表相的上师显现身语意相。可见，通过法尔理足可证明上师是佛。

有关的教证，有“此即自然佛……”不可胜数。

第二、了知上师的一切所作所为均是佛陀的事业，

**包括共同事业和殊胜事业**。**共同事业有息、增、怀、诛四种事业，它也分为世间与出世间的事业两种。**世间的事业：如果没有明确上师世间的一切事业都是佛陀的事业，认为我的上师是佛，但事业并不是佛陀的事业，那显然是矛盾的。如果上师用世间法来解决纠纷、调解不和等等做世间的法官，就要想到那是息业。如果上师积累财物、收割庄稼、建造房屋、经商谋利等等，要想到这一切都是增业。当上师勾招男女等，哪怕是每一天都带着一百个女人，也要看成是怀业。即使上师挑起争端、发起争斗、兴起动乱，每一天宰杀一百只牲口，也要把这看作是诛业。出世间的事业：观想上师放射白光，是能消除疾疫、刀兵、饥馑等八大灾难或十六大难的息业；再有，放射黄光，是增上福寿荣华财产受用等六种圆满的增业；再放射红光，是通过怀柔三界等的四种信解进行的怀业；又放射出墨绿色光，杀伤、驱逐、毁灭一切怨敌魔障，诸如此类的一切都要看待成是诛业。

**殊胜事业，就是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。**

第三、了知对自身而言上师比佛陀恩德更大：

我们这些身处五浊横流恶世的众生，没有能够被过去的诸佛所调化。以大悲关照，为了摄受刚强难化的我们，金刚持佛特意披上人皮，显现人相降临于世，尽管上师的断证功德与诸佛平等，可是对于我自身来说，上师恩德远远超过佛陀。像上师给我的利益，父母不曾给过，亲朋好友没有做过，共称利济世人的大尊主谁也没有办到，那么上师究竟是怎样饶益我的呢？他教我弃舍不善的道理，而封闭了恶趣的门闩；他教我奉行善业的方法，而树立起善趣与解脱的梯子；上师让我发殊胜菩提心，从而播下了遍知佛性的种子；上师为我直指觉性法身，实是赐予了究竟法身的传家宝。所以，一定要清楚地认识到对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

第四、了知大恩大德的上师是总集一切皈依处的总体：

**外三宝也完全归集在上师中，上师的身体是僧宝，语言是妙法，意是佛陀**，如云：“清净离得心是佛，不变无垢为正法，功德任运圆满僧，是故自之心性胜。”**内三根本的本体是上师：加持的根本也就是上师，所表义上师是大智慧，能表相的上师身体无论是密咒师还是出家相就是他；悉地根本的本尊，其中法性义的本尊是上师的意——大智慧，有法相的浩瀚寂猛本尊也是上师大智慧的游舞；事业根本的空行也是上师大智慧法性虚空中不灭呈现出的大悲妙力现解脱**。布绕瓦尊者曾经说：“空悲唯一身，三有大乐体，远离戏论垢，礼师金刚足。”**上师的意是法身，语是报身，身是化身**，功德是财神，事业是护法神。浩如烟海的皈依境散摄的作者就是上师，比如，阳光的根源是太阳，一切光线都集于太阳的本体中，同样，如海的皈依境，向外也是由上师的大智慧中散射的，向内也回归到上师的大智慧中。因此，我们务必知道上师是一切皈依境散摄的总体。

第五、了知认识到这些道理以后如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘便可在自相续中生起证悟智慧：

如海的皈依境犹如日轮，能呈现出大悲智慧的光辉。所有皈依境集于上师一身，如果没有了解断定一切都是上师的本体，那么就像玛尔巴上师，在那诺巴上师和本尊胜乐坛城二者中，将本尊视为殊胜，结果法脉传承的源流倒是比江河还长，而他的传宗接代比花凋谢还容易消逝。再例如，觉母嘉在上师莲花生与本尊金刚橛二者之中，将本尊视为殊胜，结果没有被莲师摄受，而把她交付给益西措嘉空行母（，让她摄受）。可见，如海皈依境的大悲好似太阳的热度，自相续犹如火绒，在这两者之间起到连接纽带作用的火镜，就是上师。因此，我们一定要清楚地认识到，如果把上师视为真佛，满怀恭敬信心，如同拉弓一般不松不紧虔诚祈祷，就像上文中所说的那样，无需依靠生起次第、圆满次第等其他道的外缘，就能在相续中生起证悟的智慧。此处所讲的意义就是“不管修什么坛城，上师都在黑日嘎本体中圆满灌顶”。

凭借以上这五种了知，修行上师法，外修上师瑜伽，内修持明总集，密修大悲，极密修明点印。依照全知无垢光尊者的观点，外化身修，内报身修，密空行修，极密以入定而修智慧上师。但在这里是按照外修上师瑜加来修行。华智仁波切亲口说过：“依师法即恭敬信心非尊重，修师法即恭敬信心非祈祷。”怙主格芒仁波切也曾亲言：“大圆满之道近因行为就是满怀感恩戴德的恭敬信心修上师瑜伽。”因此，我们一定要生起感恩戴德的敬信心。邬金莲花生大士如此说道：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”又云：“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”

带着感恩戴德的敬信心修上师相应法观修中包括上师形象改变与形象不变两种。依全知上师（无垢光尊者）的观点而言，上师的形象不改变，其他前代的诸位上师说：根据修行人或者根基的差别，所有殊胜的修行人在修上师法时，上师的形象无需改变，而除此之外的其余行者，如果一开始没有转变上师的形象就不会将上师视为佛陀，为此需要转变上师的形象。

观修法包括三种，如果需要迅速得到加持，那么就以总集宝珠式来观修；皈依和祈祷时要观修重楼式；在积累资粮时观想垒环式。关于自己的身体，在皈依和净障的时候，观想成平庸之身；上**师瑜伽时，将上师观想在自己所观成的本尊的头顶，或者观在无执的虚空中。虽有诸如此类的讲法，但这里要把自己的身体观修成金刚瑜伽母，如果观成平常的形象，那么依靠行者的邪分别会障碍获得加持。**

《慧灯之光》二

、“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；修曼茶罗可增长资粮；**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，起座时，再把菩提心以后的仪轨念完。修上师瑜伽时也是一样，从人身难得到曼茶罗都要简单地修一遍，然后开始修上师瑜伽，起座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，起座时做一个回向。晚上的一座也要从外加行开始简略地修，菩提心的部份就多些时间专修，起座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，如三身曼茶罗的仪轨，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，每个人无可避免地都要转世，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、存钱以作准备；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。只要哪里有灌顶，火供，会供，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作你的金刚上师。

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，总是功过并具的。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。

1、观想福田

观想的方法有两种：

一、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士等任何本尊；

二、将上师观想为莲花生大士。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士，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，当谛诺巴尊者在给玛尔巴大师（密勒日巴的上师）灌顶时，头上现出了本尊的坛城，谛诺巴尊者问玛尔巴：“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，当时谛诺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，在此不再多作讲解，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**。

《前行》

**◎ 明观莲花光宫殿**

有心力的人，在修上师瑜伽时，首先要观想莲花光宫殿。莲花光宫殿也叫莲花宫，是莲花生大士的居所，它圆满具足一切庄严，光明遍照十方。

很多寺院都修有莲花宫，画像中也有描绘。它的庄严景象，《一世敦珠法王自传》中有一段描写，《莲师刹土云游记》中也有。

在修上师瑜伽时，观想自己就居于这样的宫殿中。虽然自己现在住的是一个小木屋、水泥房，或者娑婆世界中的一般居室，但修法时不能这么想，只要心力跟得上，应当尽力观想为清净庄严的莲花光宫殿，就像念佛人明观极乐世界一样。

**◎ 修行者对自己的观想方法**

● 自己的本体观为益西措嘉空行母

在这座莲花宫的中央，将自己的本体观为益西措嘉空行母。

为什么这样观呢？有三个原因：

一、**堪为灌顶法器。**当年，莲花生大士传授《上师心滴》等所有甚深密法时，就是传给以益西措嘉为主，堪为法器、合格以及具缘的弟子们。

二、**生起空乐智慧。**按照密宗灌顶的意义，自己观为明妃，上师观为莲师，能自在生起不可思议的空乐智慧。

三、**令上师欢喜摄受**。在莲师的弟子中，益西措嘉空行母、金刚降魔等大弟子，都是被上师作为心子摄受的，所以这样观想，也会令上师欢喜。

因为具有这三种殊胜缘起，所以修上师瑜伽时，要将自己的本体观为益西措嘉空行母。

● 自己的形象观为金刚瑜伽母

自己的形象，要观想成至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，**指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态。很多人最初见到上师时就是如此，十分欢喜，而且充满信心与恭敬**。

这样观想好以后，再观想金刚瑜伽母的**右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的髅鼓（即手鼓）**，而**左手则在腰际部位执着根除三毒的弯刀**，周身赤裸，佩带六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，**将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象**。

**这是龙钦宁提派的观想方法。《开显解脱道》中修上师瑜伽时也是一样，也是将自己观成金刚瑜伽母，不论男、女，都可以这样观想。**

这是自身的观想方法。



**◎ 主尊是莲花生大士**

● 本体是上师 形象是莲师

接着再观想，在金刚瑜伽母的头顶一箭（或一肘）左右的上方虚空中，有一个**由奇珍异宝组成的十万瓣的莲花垫，它的上面是日轮，日轮的上面是月轮，在月轮上面安坐的，本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师（你最有信心的上师），形象为邬金大金刚持莲花生大士。**

在其他的上师瑜伽中，像法王如意宝的上师瑜伽，要求直接观想自己的根本上师，形象不改变。**但在此处，修宁提派的这个修法时，本体观为三世诸佛的化现――自己的根本上师，但形象一定要观想为莲花生大士。**

● 莲师的穿着

莲花生大士的身色白里透红、光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣和咒士衣。

莲师所穿着的“大氅”，是他以前在萨霍国示现神通时，萨霍国王赐给他的。这个大氅表示，**怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等**。



“法衣”，也就是袈裟，表示**别解脱戒律丝毫无染**。世间有些人一入密宗，就破坏别解脱戒，而莲花生大士虽然显现的是在家形象，但小乘别解脱戒清净无垢。



“咒士衣”，表示**密乘戒律极为清净。**

 

在其他修法仪轨中还讲到“内衣”，内衣表示**菩萨戒圆满**。



其实这都是有意义的。要知道，佛菩萨的任何形象，都是利益众生的显现，绝非凡夫所想象的那样。我们穿个什么、戴个什么，都是围绕自我，白的、红的，无非是凭自己的喜好，或者模仿谁而穿的。但圣者们的装束，却有甚深的密意。所以，缺乏佛教基础的人，没有研究过的人，千万不要误解或曲解。

不说佛菩萨，就是古代的国王，他们的装束也不能轻易诋毁。这些装束，在古代戏剧或历史图片中可以看到，从世间法的角度来看，**其中的每一件，也都是有所象征和表示的。因此，不能因为不符合现在的着装，就认为毫无意义。应该观清净心，并尝试了解其中的意义。了**解了，就不会有什么分别了。

这里莲师的装束，以前我译《大圆满前行》时，也找人画了个图，都标出来了。当时觉得不好懂的地方，也请教过一些画家；有不同说法的地方，也亲自请示了上师。所以，这些图的描绘、说明，是比较圆满的。

● 莲师的冠冕

接下来是莲师的冠冕：莲师头戴莲花帽。

莲师的冠冕有三种不同类型：

一、**莲花苞帽。**邬金第二佛不是胎生，既不是由父因所生，也不是由母缘所成，而是在西南具乳海（今阿富汗一带）中的**莲花花蕊间化生**。当时，邬金国王恩扎布德正前往取宝，见到花蕊中的童子，便带回立为太子。其实，莲师是于顿生觉性中诞生，并证悟了现有本基圆成。当时，诸位空行母赐予作为他部主标帜的冠冕，就叫做“莲花苞帽”。



二、**鹿耳帽**。莲花生大士曾于印度八大尸陀林行持密宗禁行，无取无舍，行为远离善恶之边。当时，诸位空行母赐给作为他功德标帜的冠冕，则名为“鹿耳帽”。画鹿耳帽时，我请教了很多专业人士，也参考了根登群佩的《游国记》，但说法不一。许多堪布、法师，也不知道鹿耳帽到底是什么样子，因为现在也不常见。后来我又向上师请示，并遵照上师的说法画了下来，现在图片里的就是。



三、**莲花见解脱帽**。莲师在萨霍国被国王哲拉活活燃烧时，他的金刚身不受火大灾害的侵袭，全身赤裸，显得凉凉爽爽，如如安坐在莲花中央。当时国王惊奇不已，生起信心，于是下令：“打开新锦缎宝库的门，取出我所有的衣冠！”这位萨霍国王将一切妙衣、服饰，连同国政、眷属一并供养给了莲师。当时国王所敬献的那顶冠冕，就称为“莲花见解脱帽”。

以前，上师如意宝灌顶时，就常戴这种见解脱帽。印度、藏地的很多大德也都有。

所谓“见解脱”，就是无论谁见到这顶帽子，都会在相续中种下解脱的种子，因此有非常大的功德。

那么在这里，莲师所戴的冠冕，就是这顶莲花见解脱帽，或者叫做具瓣五部帽。这顶冠**冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。**

● 莲师的手印及装饰

莲师右手在胸前，**以契克印持着纯金的金刚杵；左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。**

莲师的左腋下，**明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎。卡张嘎的顶端三尖，表示本体空性、自性光明、大悲周遍三者；干湿旧三种头骨，表示法、报、化三身；九个铁环，表示九乘次第；五种彩绸，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。**



● 莲师周围

接下来，明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有印度八大持明、藏地君臣二十五尊等，浩瀚如海的三根本、护法神。他们都是超凡入圣的形象。

**◎ 上师瑜伽的三种观修方法**

总的来说，修上师瑜伽有三种不同的观修方法：

一、在皈依时，将皈依境中的上师观想成重楼式，也就是在莲师头顶上，明观一切大圆满传承上师以重楼式而坐。

二、念修金刚萨埵时，观想为总集珍宝式，也就是一切根本传承上师集于上师金刚萨埵一身中。

**三、修上师瑜伽时，观想成垒环式，也就是，大圆满诸位传承上师以及一切浩瀚如海的三根本护法神，全部围绕在邬金莲师周围，犹如众人集会般安坐**

《慧灯之光》

在金刚瑜伽母头顶一箭许的上空观想莲花生大士，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：

自现自成清净无边刹

庄严铜色吉祥山中央

自身观为金刚瑜伽母

一面二臂红亮持刀盖（托巴）

双足舞式三目视虚空

头顶日月千瓣莲垫上

总集皈处根本上师尊

无别海生金刚变化身

白里透红亮泽童子相

身着大氅内法咒士衣

一面二臂国王游舞式

右手金刚左持托巴瓶

头戴具瓣莲花鹿耳帽

左腋之下殊胜空乐母

以隐式持三尖卡张嘎

外旋绚烂五光庄严界

化现君臣二十五尊者

印藏成就持明诸圣众

一切空行护法如云聚

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，我们就会在自己的手指上绑一根线作为提醒。等到达目的地时，一看到那根线，就想起要捎的信了。念诵仪轨的目的就是要提醒我们该如何观想，如果念时不观想，并不是没有任何加持，但好比手上绑了线却没有口信要带一样，已失去了最主要的意义。

**接下来观想莲师身上放光，这些光形成网状围绕莲师，每个网孔中都安住一位佛菩萨、大持明者、护法等。接着开始念七句金刚句：**

**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。为了断除这种执着，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士的综合体。

念诵完以后，紧接着观想铜色吉祥山莲花光宫殿一切所依及能依尊众（即所有智慧尊者）真实降临，就像水注入水中一样融入自身――所观想的誓言尊者（金刚瑜伽母）中，成为一体。

**◎ 无畏盔甲依莲师法而成就**

智悲光尊者有一位弟子，叫无畏盔甲，他就是依靠祈祷莲花生大士，而获得了成就。

小的时候，无畏盔甲在噶陀的杰美仁真上师前，听受了莲花生大士的修法灌顶，并对莲师生起不共信心。

后来有一次放羊，他来到一座巨大的岩山前。他知道山上有莲师曾经修行过的山洞，便对着神山猛厉祈祷莲师。祈祷不多久，在他的境界中，整座山突然变成了莲花生大士的庄严身相，手中以契克印持着金刚。他更加恭敬地祈祷，并念诵《七句祈祷文》和莲师心咒。后来莲师像消失，他也当下体认了心性的本体。

在四十多岁时，他回忆这段经历并在道歌中说：“儿时曾亲见过莲师，并获证悟；从那时起，自己在修道及弘法利生事业中，就没有出现过违缘。”

希望在座的也能常常祈祷莲花生大士。去年我们讲了《七句祈祷文》，很多道友也都对莲师生起了极大信心。

那么这里修上师瑜伽时，我们应该在头顶上方观想自己的根本上师，并将上师的形象观为莲花生大士，自己观为金刚瑜伽母而诚心祈祷。

若按生起次第的修法，也可以从吉祥山迎请莲花生大士，融入于自己顶上的莲师。祈祷之后，再观想莲师等全部化光，融入自己的身体。

这个上师瑜伽的修法，显宗根基一般很难修成，因为他有很多分别念的障碍，相续还未成熟。但有信心、有因缘的道友，应该努力修持，因为这的确是最重要的修法！

《前行备忘录》

所谓的“**诶玛火”是感叹词**。对什么感到稀有呢？对现有清净浩瀚的显现感到稀有。关于显现，华智仁波切说：邪分别迷乱的显现是指在六道有情颠倒的迷乱识前浮现的外内器情不清净的虚幻相。缘起虚幻的显现是指在十地菩萨们后得位世俗幻术水月等的所有景象。**世俗也有真世俗和相似世俗两种，这里是指其中的相似世俗**，对其无有执著就像幻化八喻的显现一样。真实智慧的显现，是指成为现前诸法的实相真如真实智慧的行境——现有呈现身智游舞。邪分别迷乱显现和缘起虚幻的显现属于现相，真实智慧的显现是实相，真正实相、现相一致的境界，作为凡夫不能直接呈现，诸位圣者稍稍能够一致而呈现，真正实相、现相一致的境界除了佛地以外都不能如实达到。**遍知的所见作为正量，现有浩瀚清净——现有基住坛城在此道位时这样明观，依靠生起次第明观这些现相清净，是以心改造的清净，明观实相身智万法的实相是无伪的清净，在这里是明观无边安住的实相清净。**

随之，从显现分的角度完整明观：中央的主尊是上师莲花生，包括尸林丑恶鬼女在内，互不混杂显现为主尊和眷属的行相，但实际上本体也是上师的唯一大智慧的自性，他们身体具足相好功德，语言具足梵音功德，意具足智悲力功德，与中央上师无二无别，是唯一大智慧本体。

接着，为了遣除平庸的二取分别念，念诵迎请福田的文句，即刻，铜色吉祥山所依及能依如空中浓云滚滚一般降临，此外凡是与自己有法缘的所有上师如同鹫鹰飞落到尸陀林一般纷纷降临，所依的无量殿等以及能依的尊众融入。