

上师瑜伽视频 33 串讲

1. 发菩提心。

2. 内容。

磕十万遍头就是五个加行里面的最后一个修法。那么这个完成了以后呢，五加行全部就圆满了。简单的方法是和皈依一起修，边念边磕头。圆满的方法就是在上师瑜伽这个时候修。另外一个是要念莲花生大师的心咒一千万遍。

3. 参考书。

一定要好好地去阅读大圆满的前行《普贤上师言教》、《慧灯之光》、《前行备忘录》，另外一个也可以看龙钦巴尊者的《大圆满心性休息》。

4. 上师瑜伽的重要性。

我们通过修四加行、五加行逐步地成熟了根基，离证悟就越来越近了，最后通过修上师瑜伽就有可能证悟，所以上师瑜伽相当的重要。龙钦巴尊者讲过，上师瑜伽比密宗里面的生起次第和圆满次第的修法还重要。因为生、圆次第虽然是非常殊胜的修法，但是它们本身不能让我们直接证悟，还要靠其它的修法。上师瑜伽虽然是属于前行的修法，但实际上它就是一个正行的修法，而且是正行当中非常重要的修法。如果前面的加行修得很扎实，上师瑜伽也修得好，我们对上师有足够的信心，通过祈祷上师，获得上师的加持，这样我们完全是可以证悟的。如果我们的加行修得不扎实，上师瑜伽修得也不好，那即使我们直接去听最殊胜的大圆满的正行也不能证悟。所以我们能不能证悟，全靠之前的一系列的修法，尤其是这个上师瑜伽的修法，所以上师瑜伽特别的重要。

5. 上师的本体。

修上师瑜伽就是修上师、莲花生大师、十方三世诸佛菩萨。以莲花生大师的形象出现在我们面前，本体就是我们的根本上师法王如意宝（和其他的上师们）、莲花生大师、十方三世诸佛菩萨融为了一体。

修上师瑜伽的时候上师主要指的是谁呢？是我们所有的人的上师法王如意宝，还有我们每一个人自己不同的上师（灌过顶的、传过法的），我们把所有的上师都是观想为一体。但是主要的这个上师我们观想法王如意宝，这样的话是最最容易证悟。我们见过法王的、接过法王传法的、接过法王灌顶的可能也不是很多。但是这些都是法王传下来的，师兄们跟法王如意宝这个中间就是我们几个人，就隔了这么一代，这个传承是比较近但，一代一代的这些上师的加持离我们也是比较近的。

6. 如何理解视师如佛。

那难道所有的上师他们都是真正是佛吗？

第一种视师如佛。像法王如意宝这样子的上师是真正的佛，他是普贤王如来的化身、释迦牟尼佛的化身、莲花生大师的化身等等。我们要可以这样子理解。像我们这样子的福报或者根机都不是特别特别的人，见到的佛就是这个样子，可以完全当作佛来看，是完全

没有问题的。那么这就是真正意义上的视师如佛。佛会以各种形式出现，比如佛陀、菩萨、阿罗汉、善知识；有忿怒的、寂静的；有人的形象、天人的形象、神仙的形象。那不管他是什么样的形象，实际上就是真正的佛。我们修上师瑜伽的时候就是观想法王如意宝，这个就是离我们最近的一个真正的佛。我们通过上师瑜伽，要获得一个加持、开悟的话，这是最最佳的选择。

第二种视师如佛。真正的佛也不会直接把我们扔到西方极乐世界，佛做的也就是给我们讲法，让我们自己去修行，然后修了以后，我们自己能够证悟。因为我们自己没有能从佛陀那里直接听法的福报。所以只有通过善知识来给我们传法。现在这个上师他实际上还不是佛，也许连一地菩萨都不是，也许就是一个凡夫。但是他给我们讲佛传下来的法，他在完成佛的工作。所以从这个角度来讲，上师他本身是不是佛都没关系，他就是上师替佛陀完成了佛陀的度化众生的工作。所以从这个方面，我们也可以解释视师如佛。

第三种视师如佛。这些上师虽然不是佛，也许是菩萨，也许不是，也许就是一个凡夫，但是他们身上有一代代的根本上师和传承上师，还有就是诸佛菩萨的加持，他们的语言、身体上有这样子的加持，虽然他是一个普通的人，但是他可以作为一种载体，把佛陀的加持就传递给我们，这个是没有问题的，所以从这个角度来讲也是，也算是佛。

我们以哪种方法看上师要以个人的信心来决定。这三种都可以，都叫做视师如佛。

7. 修上师瑜伽的前提条件。

我们对上师要有足够的信心。密法里面非常地强调对上师的信心和对法的信心，这两个是我们以后能不能证悟的两个关键，相当的重要。如果我们对上师、对法没有足够的信心，那么即使之前的法全部都修完了，密法的课程也听了，但是也不能证悟。禅宗的憨山大师也说如果是通过禅宗的法不能证悟的话，那就要去礼佛（磕头）、忏悔（金刚萨垛）、诵经（五加行当中的咒）、祈请佛、传承的禅师（上师瑜伽）。我们到修密法的时候一定会亲身感觉到的，如果是没有上师的加持的话，那虽然是我们把加行也修完了，大圆满的法也听完了，但是还是不能证悟。大圆满的方法、禅宗的顿悟差不多，这个时候我们也不需要去思考，也不需要去逻辑的推理，也没有去修气脉明点，那这些都没有的这些情况下，我们怎么去证悟呢，唯一靠的就是上师的加持，这个时候能不能证悟，还得要靠我们的信心，这个就是相当的重要。

还有一个相当重要的是我们对上师感恩的心。

佛陀度化了无数众生，但是这个无数众生当中不包括我们！到今天为止我们都没有解脱，佛法方面没有得到什么，是善知识叫我们知道自己有佛性，让我们明白怎么样走上解脱道，如果没有善知识的话，我们永远不会解脱。所以对于任何一个上师，无论是佛也好、佛的化身也好、不是佛的化身也好，对我们都是恩重如山。从个人这种恩德的角度来讲，上师比佛还要重要。

我们要以对上师的信心和感恩的心去修上师瑜伽。这个就是我们修上师瑜伽的前提条件。如果我们对上师没有什么信心的话，那确实是没办法修了。所以非常的重要。我们

的上师不是某一个人，是释迦摩尼佛，然后是八大菩萨，然后是莲花生大师，再下来就是法王如意宝，然后其他的上师们，把他们都可以观想为一体。他们是几个最核心的、最重要的上师。

8. 上师瑜伽的修法的具体的方法。

那这个具体的方法分三个部分。第一个部分，就是非常清晰地观想福田，或者我们直接讲就是观想上师，这个就是第一部分了。这个观想特别重要。第二个部分，观想好了以后，然后就是积累福报，以七支供的方法去积累福报。第三个部分，专心地祈请。

8.1 第一个部分我们首先观想。

8.1.1 首先观想环境。我们把自己所在的地方就观想为莲花生大师的刹土 - 铜色吉祥山。（它就是一个人间的刹土，不像极乐世界一样处处清静）铜色吉祥山就是一个小的海岛，周围全部都是茫茫的大海，海中间有一座小的海岛，海岛中间就观想一座山，然后这个山上面有很多的村庄，这些村庄当中也住着普通人。这个山的山顶观想莲花生大师的宫殿。（不知道怎么观想的话，那我们就观想比如说学院坛城）三层楼的一个宫殿。当然不是一个小的。三层的一层是化身佛的刹土，第二层是报身佛的刹土，第三层是法身佛的刹土。然后这三层楼里面我们就观想中间就观想莲花生大师，然后可以观想很多其他的佛菩萨。我们首先把环境就这样去观想，实在是观想不出来的话呢，那我们心里这么想也是可以的。



观想自己所在的地方为莲花生大师的刹土
铜色吉祥山，山顶有莲花生大师的宫殿





莲花生大师的宫殿有三层
第一层是化身佛的刹土
第二层是报身佛的刹土
第三层是法身佛的刹土

8.1.2 然后观想自己。我们把自己观想为金刚瑜伽母，之前的修法我们没有把自己观想为其他的，就现在一样的普通人。这个上师瑜伽的时候，把自己观想为金刚瑜伽母，（观想的方法和以前讲的一样，先把金刚瑜伽母的唐卡放在前面，两只眼睛不动，专注看着，心里不想，这样子以后，这个画面就印在我们的心里面）然后我们把自己观想为这样子的金刚瑜伽母。

把自己观想为金刚瑜伽母的原因？这就是一个缘起。要得到莲花生大师的加持的话，我们以一个普通人的形象去祈请莲花生大师当然是可以，但是如果我们把自己观想为一个稍微比较清净的金刚瑜伽母，然后再祈请莲花生大师的话，这样更容易得到莲花生大师的加持。因为我们普通人有很多的烦恼、邪见，这些都会成为我们获得莲花生大师加持的一种障碍。我们把自己观想为一个清净的金刚瑜伽母的话，那我们就变成了一个比较清净的法器，因为金刚瑜伽母没有我们人类这样子的烦恼、邪见，所以就容易获得莲花生大师的加持，容易生起证悟的智慧。

还有呢，我们也可以把自己的本体观想胜海空行母。但是形象就是这个金刚瑜伽母。金刚瑜伽母的手里的鼓、弯刀、身上的装饰、三支眼等是什么意思，我们看大圆满的前行《普贤上师言教》，那里面讲的特别的清楚了。金刚瑜伽母有三只眼睛，她以特别的激动、欢喜这样的心态、眼神看着莲花生大师的心间，那我们把自己观想为这样子。莲花生大师就是我们观想在自己的头顶，我们在看莲花生大师的心间。（不需要想很多，比如莲花生大师不就在我头顶吗，我怎么去看莲花生大师的心间呢？）



显而无自性
显而无自性
显而无自性

观想自己的形象为金刚瑜伽母，
本体为胜海空行母。
(堪为灌顶的法器，容易被上师欢喜摄受，生起证悟的智慧。)

身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着莲花生大师的心间。

右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的鼈鼓。

左手在腰际部位执着根除三毒的弯刀。

周身赤裸，
表示远离执著分别垢障之裸身。

佩戴骨饰、花鬘悬垂，
表示不需要舍弃任何东西，它的本性都是完全清净的。



8.1.3 然后观想莲花生大师。莲花生大师在我们的头顶，头顶上有各种各样的珠宝构成的一个莲花座，莲花座上面有日轮和月轮，日轮和月轮的上面是莲花生大师。密法里面，很多时候上师的形象一定要观想为佛、菩萨，这样子对普通人来说心里就更加容易生起视师如佛的信心。所以形象我们就观想为莲花生大师。本体就是我们的上师。我们观想为法王如意宝、释迦牟尼佛、各大菩萨、每一个人自己的上师全部融为一体。

莲花生大师观想为单身的。

两个腿就是半盘腿，这叫国王游戏式的姿势。

左手有天灵盖，天灵盖里面也有一个小小的宝瓶，宝瓶里面装满了甘露。

右手里面有金刚杵，纯金的金刚杵。手势有两种，一个是放在膝盖上的，一个就是放在心口。上师瑜伽的时候就放在心间。

莲花帽，也叫作见解脱帽。这个是有着很多很多的内涵的。来历是以前有一个国王，想把莲花生大师活活烧死，但没成功，这样以后他就产生了后悔心，也产生了信心，然后把自己的国库里面的最珍贵的一套国王的服装献给了莲花生大师，实际上它就是一个这样子的来历。后来莲花生大师把这个莲花帽变成了、加持为诸佛菩萨的各种各样功德的一个象征。(具体参见《普贤上师言教》)我们观想的时候把这些细节都要观想出来，至少我们也有知道这个莲师的帽子有什么样的意义。

衣服也很复杂，有很多的衣服。一层一层衣服也是有不同的内涵。最里面的第一层有一个白色的、像衬衫一样的内衣。第二层有一个红色的、有袖子的外套。红白两色象征大乘的菩萨道，意思就是说莲师的心中就是小乘佛教、大乘佛教、密法的所有的功德都圆满地具足。第三层衣服是蓝色的咒士衣（修密法的人穿的，像过去古人穿的袖子很长的这种衣服。）这个象征莲师身上具备了金刚乘的所有的功德。第四层是出家人的法衣。这个就是象征小乘佛教的所有功德。第五层就穿了一个没有袖子的氅衣、大氅。这种大冈一样的外衣。这个就是说莲花生大师心中就具备所有乘的一切功德。

左手里面有一个三段的卡张嘎，这个是象征诸佛菩萨的所有的佛母，就是般若空性。（平时看到双身像的时候，佛母就是象征般若空性。）卡张嘎的一些细节它象征什么也看《普贤上师言教》。



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。垒环式。

显而无自性

观想

在自己头顶一肘高上方的虚空中观想自己的上师，上师的坐垫是通过奇珍异宝所组成的十万瓣的莲花坐垫，坐垫上面是红色的圆满的日轮，日轮上面是白色的月轮，月轮上面本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏、具德根本上师，形象为邬金大金剛持。（莲花生大师）

整体

身色白中透红，光润殊妙，一面二臂，以寂悦之容颜注视行者。单身。

右手

以契克印执持纯金金刚杵于胸前。

左手

平托装满无死智慧甘露之髅骨，此天灵盖中装有长寿宝瓶，瓶口以如意树叶严饰。

腿

以国王游舞式而坐。

显而无自性

莲花帽（见解脱帽）

内外两层表示生圆二次第双运；顶端三尖表示三身；五种颜色表示以五身饶益众生；日月表示智慧与方便；蓝边装饰表示三昧耶无边；金刚宝顶表示三摩地不动；鹰鸢之顶翎装饰表示见解证悟到极点，修行已趋于究竟的标志。

圆满报身服饰（从内到外）

白色内衣，红色外套，（红、白两色象征大乘的菩萨道。）表示莲师具备大乘的一切的功德。蓝色咒士衣，表示莲师具备金刚乘的一切功德。藏红色法衣，表示莲师具备小乘的一切功德。红色丝绸大氅，表示莲师具备所有乘的一切功德。

左侧斜倚卡张嘎

象征诸佛菩萨的所有的佛母，双运的标志。顶端三尖表示本体、自性、大悲三者。干、湿、旧三种头骨表示法、报、化三身。九个铁环表示九乘次第。五种彩绸表示五智。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。

显而无自性

观想的方法。我们先请这样子的莲花生大师的佛像、开光，我们坐在唐卡的前面、毗卢七法，然后我们就用两只眼睛看着莲花生大师。每一个细节都要去看。先看脸，然后就是左手、右手、左腿、右腿，都要观想得清清楚楚。这个观想和想象就不一样了。想是我们抽象的、心里面这么去想而已，想像出来的东西都是模糊的。观想是通过我们的眼睛去看，看完了以后，到一定的时候莲师的画面就一下子特别清晰地出现，这个时候我们不需要用我们的意识去想，我们已经通过视觉，把莲师的画面印在我们的心中，或者是大脑里面，特别清晰的。然后我们需要的时候，一下子就可以调动出来了。这个需要一段时间，观想得比较清楚的时候往下修。实在是没有办法的时候，我们也可以通过这种心里去想，但这个不是标准的观想的方法。标准的观想方法就是通过视觉印在我们的心里。

观想的时候我们心里就是完全放空。我们也不用等到观想的清晰的程度特别高，差不多就可以了。然后我们就往下修。因为这个毕竟还不是最后的一个生起次第这样子的修法，这毕竟就是上师瑜伽修法，这个时候我们能不能获得莲花生大师的加持还不是因为这个清不清楚。当然，最关键的就是我们的信心。我们如果有足够的信心，那么观想不是很清晰也没有关系。如果没有这样子信心，那观想清楚的话，也是不一定能够得到莲师的加持。当然比如说同等的条件下，那当然观想越清楚越好的。所以我们先这样子观想。

8.1.4 莲师的周边。就观想很多网状的彩虹，一个一个的彩虹，圆圈的也可以。然后每一个彩虹里面我们就观想一个传承的上师或者其他佛、菩萨或者其他的大圆满的这些传承上师们。（与观想皈依境时不一样，那是这些传承上师就在莲师头顶的上空，一层一层的。现在这些上师就观想在莲师的周边。）

观想上师时有三种方法。第一个，像修皈依时观想皈依境一样，上师们在莲师头顶的上空、一层一层的。第二个，像修忏悔时观想金刚萨垛一样，就观想金刚萨垛，没有观想其他的传承上师，诸佛菩萨都跟金刚萨垛是无二无别的，就是观想为一体。第三个，像修上师瑜伽时观想莲师一样。这些诸佛菩萨、各种成就者、本尊、空行、护法等等不是观想在莲师的头顶，而是观想在莲师的周围。但是这些不一定观想得很清楚。我们用意识去想就可以了，主要把莲师观想清楚。

这些诸佛菩萨等等实际上都是我们心的本性如来藏投射出来的一个清净的现象。我们今天看到的这个世界也是我们自己的内心当中投射出来的一个世界，但是这个世界是我们的不清净的八识、阿赖耶识投射出来的，所以看到的也是不清净的世界。另外一个特别重要的是，我们把观想的无论是主尊莲花生大师，还是所有的眷属都观想为如幻如梦的，空中的彩虹一样，显而无实有，这个特别有意义的。

8.2 念仪轨。

全部观想完了以后，我们再念观想的仪轨。仪轨我们平时念的都是《开显解脱道》，它比较简单、文字不多，先观想，然后观想差不多了以后，就把这一部分的仪轨念完，平时都是这样子，这个次第顺序就是这样子。

我们把这个观想观完了以后，就像我们给这些佛像开光一样，我们从真正的莲花生大师的刹土铜色吉祥山和莲师的坛城当中迎请真正的莲师，然后融入到我们观想的这个坛城当中，这样子以后我们所观想的这个坛城就有了新的生命力，那现在他就是变成了真正的莲师一样。这个是实际上这些都是为了打破我们的一个心理问题，即我们觉得这个坛城是我自己观想出来的，它是不是真正的莲花生大师呢，我们有一个这样子的分别念，就是为了解决这个，我们从莲师的刹土把真正的莲师请过来，然后就融入到这个坛城。现在这个坛城就是就变成了跟真正的莲师的坛城是无二无了。这么做对有分别心的人来说是有必要的。同时我们如果有足够的信心的话，这样子做确实也能够实际上得到莲师的加持。

然后我们念《莲师七句祈祷文》，边念边观想从莲师的吉祥刹土当中通过我们的信心把莲师请过来，请过来了以后，融入到我们所观想的坛城当中，这样子就成就了无二无别。实际上真的也有这样子的加持。因为这个《莲师七句祈祷文》的功德是不可思议的，莲

师亲口讲过这个，任何一个人，只有他有信心，用这个《莲师七句祈祷文》来祈祷莲花生大师的话，他一定会出现在这个人的面前。莲师有这样子的承诺。

有些比较关键的仪轨，我们还是用它的原来的文字来念。但是我们要懂得它的意思。平时我们一般的仪轨，尤其是需要观想的这些，我们建议还是用汉语这样念。这样的话，我们可以边念边观想。有些比较关键的偈子，它是直接是莲师讲的，然后伏藏大师从这个伏藏中取出来的，所以这些我们用它的原文念的话，那么就是有可能就更好。所以《莲师七句祈祷文》我们就用原文念，边念我们的内心当中就是发起狠强大的信心，对莲师的信心，然后我们从莲师的刹土当中迎请莲师和所有的眷属融入到我们自己观想的坛城当中，然后我们自己观想的坛城跟真正的莲师的坛城就融为一体、无二无别。

不共前行之 上师瑜伽

吽

欧坚意吉努向参
巴玛改萨东波拉
雅参乔革俄珠尼
巴玛炯内写思扎
扣德夸卓忙布果
切杰吉色达折吉
新吉拉些谢色所
格日巴玛思德吽



吽

乌金刹土西北隅
莲茎花胚之座上
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
格日巴玛思德吽



观想从莲花生大师的刹土，迎请莲花生大师和眷属融入到自己观想的坛城当中，然后自己观想的坛城跟真正的莲花生大师的坛城就融为一体、无二无别。

这以上就是上师瑜伽的三个阶段当中的第一个阶段。就是观想的这个部分。我们今天就讲到这里。然后希望大家认认真真的去修，然后修的时间跟以前一样，一天一个小时，如果自己有时间的话多修当然也可以。