**《大圆满前行》-索达吉堪布 第133课视频**

 **上师瑜伽-专心祈祷**

**内容摘要**

**一，适合现代人的上师瑜伽**

**二，专心祈祷本体**

* **上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体**
* **见闻念触皆是解脱因缘**
* **上师的恩德胜佛**
* **上师的功德不可测**

**三，专心祈祷修持**

**● 念诵祈祷文及莲师心咒**

**● 虔诚祈祷得加持**

**● 祈求悉地**

**● 祈求悉地时观想得受四灌顶**

**● 收座及念诵**

1. **适合现代人的上师瑜伽**

上师瑜伽修法（宁玛派传承）从广略角度分：广修，略修，最略修。

广修：宁提心滴派的上师瑜伽。古代藏地的很多佛教徒从早到晚行持佛法, 每天念诵大型仪轨，修长修法。

略修：《开显解脱道》的上师瑜伽和现在讲的大圆满前行上师瑜伽，次第基本一致，包括明观福田、七支供、猛厉祈祷，然后上师放光、融入自心受四灌顶，最后是回向，整个修法既简单又殊胜；适合现代人修。

最略修：法王如意宝的上师瑜伽，这是个窍诀性的上师瑜伽，没有七支供，没有受四灌顶等，所以修起来用时短，很适合现在这样的快餐时代的人修。

1. **专心祈祷本体**

 **上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体**

专心祈祷并修持因―四金刚的本体：吉祥怙主殊胜上师就是一切修行的根本，是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

强调真正的吉祥怙主殊胜上师，是具足法相的金刚上师，在得灌顶，密法的修持，智慧、悲心的境界，以及深得传承上师的密意等方方面面，跟一般人是完全不相同的。不是相似的上师，不是自己想，或是写个自传放到网上，就成了金刚上师。“上师是佛”有时成了个别人自我维护的方便，不观察，不管有无法相，就认为所有的上师都是佛，然后对他起“真佛想”。但后来一看他的很多行为还不如一般人，这样的人如果是“佛”，佛的地位就被降低了。因此，续部中所说的佛，不是指这种人。

只有那些与佛无二无别的上师，才是真正的佛。（比如法王如意宝等很多上师）。这些上师们从传承、灌顶以及日日夜夜的禅修等，各方面的行持，都超越了凡夫肉身的境界。这样的上师，就称为吉祥怙主殊胜上师，他们才是一切坛城的主尊黑日嘎之本体。

**见闻念触皆是解脱因缘**

真正的吉祥怙主殊胜上师，仅仅见、闻、念、触，便可播下解脱的种子。因为上师是诸佛事业的唯一作者，以第四宝现身于世。

与真正的吉祥怙主殊胜的上师结下因缘时，无论见到他的身相，听闻他的名号或声音，在心里观想、忆念他，或是经由他摸顶、灌顶等，极利根者都有可能当下解脱；中根者，自此不会堕入恶趣；下根者，至少也在相续中播下了解脱种子。拜见真正的大成就者（比如法王如意宝），与佛陀无二的上师，如果能依止他，视他如佛，一切罪业都将解脱，一切福德善根都将生长。汉传佛教藏传佛教都有“视师如佛”的教证。因此，对每一个修行人而言，“视师如佛”是最重要也是最值得修持的见地。

 **以五种了知而修“视师如佛”**

视师如佛的见地，以《前行备忘录》中所讲的五种了知来修持。

**第一、了知上师是佛：**

按照不了义的观点，真正的上师是佛的化身，是为了利益所化众生，而显现于世间。，如《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”。上师其实是佛陀的幻现。如经云：“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。”上师是佛，是显宗密宗的共同观点。

**第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业：**

就共同事业中的世间事业来说，如果上师调解是非、平息不和，这是息业；如果上师积累财富、做生意赚钱、造房子，这是增业；如果上师勾招男女，摄受多少多少人，这是怀业；即使上师显现上杀害一百个众生，也是诛业。

就殊胜事业而言，上师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上。

上师的这些事业，其实跟佛的事业是无二无别的。

**第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：**

虽然过去多佛出世，释迦牟尼佛来到人间转法轮，但我们都无缘得见，未蒙度化。为了摄受刚强难化的我们，上师显示人的身份降临于世，代表诸佛，弘扬佛的精神。虽然上师的功德等佛，但对我自身而言，上师的恩德却超越了佛陀。

上师给我的利益，远非父母亲友以及世间的贤善好人所能给予。上师教我弃恶从善，树立善趣与解脱之梯；上师教我发菩提心，为我播下菩提的种子；上师以密法引导我，赐予究竟解脱。从这方面来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

**第四、了知大恩大德的上师是一切皈依处之总集：**

外三宝（佛法僧）完全集聚于上师：上师的身是僧宝，语是妙法，意是佛陀。

内三根本（上师、本尊、空行）的本体，也是上师。

从佛的三身，功德，事业方面讲：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，上师是浩瀚如海的坛城、皈依境的总体。

因此，上师是一切皈依处的总集。

**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：**

明白了以上四点，确信上师是一切三宝的总集体以后，如果将上师视作真佛，发自内心地猛厉祈祷、时时祈祷，那么不需要依靠生圆次第等其他道的外缘，便能在自相续生起证悟智慧。

在修上师瑜伽时，如果能了知这五点，便能真正做到视师如佛。这样在恭敬与信心当中祈祷，上师的密意与意传自然入心，那时候，不论你修什么法都将非常容易，而且不会有任何道障。

**上师的恩德胜佛**

从我们自身的角度而言，上师的恩德胜过了佛陀。因为上师为我们开示一生一世能成熟解脱的深道，通过大悲加持、强力方便，完全将自己安置于金刚持地。利根者可以直接被安置于佛位。非利根者依于上师值遇解脱法门以后，在不久的将来，也必定会被迅速安置于解脱之地（就像鱼被钩住了一样，虽然现在仍身处轮回，将来被安置于解脱之地）

如果没有佛陀的教法甘露，任何众生都无力破开无明、获得解脱，所以佛的恩德无与伦比。但对我们自身来讲，只有通过上师的传授与传递，才能在相续中得到诸佛智慧大悲的光辉，所以对上师一定要心怀感恩。

对于不承认来世与解脱的人，谁给他生命，谁给他钱财，谁给他地位，他知道感恩。但对于了解解脱利益的人，知道如果没遇到上师的话，他还将不断地、更深地沉溺于轮回，什么时候能值遇佛法，是个未知数。但今天因为有了上师的大悲加持和强力方便，竟然能轻易迅捷地趋入了解脱道。因此上师的恩德胜佛

**上师的功德不可测**

如果衡量上师的功德，可谓密意广大如虚空。上师的任何行为都有很深的意义，这些深层的意趣就像虚空一样广大，无法揣测。

上师的智慧无量如大海。大海是深不可测、取之不竭的，上师的智慧也是如此，既有甚深的空性见解，还有善巧的世间法智慧，都如大海一样广大无边。

上师的悲心猛烈如湍流。湍急的河流总是迅急不住地流淌，上师的悲心也是如此，对所有的众生，都有着强烈而不中断的救度之心。

上师的自性坚固如山王。一般人在行善时，常常被种种因缘所转动，但真正的上师善知识不会。他在一生的行持，乃至多生累世的弘法利生过程中，不论见解还是行为，一切都极为坚固，如同山王。

上师视众平等如父母。世间人对家人、对亲戚朋友会关心，而不会在意不相干的人，如果是怨敌，那更恨之入骨了。但上师不会，他对天下无边的所有生命，全都一视同仁，平等地当作父母一样对待。

以此可见，上师的每份功德都不可测度。

**三，专心祈祷修持**

**念诵祈祷文及莲师心咒**

心里意念：“我依止上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您。”满怀感恩戴德之心，禁不住泪流满面。一开始修持悉地时念诵下文：

**至尊莲花生大士，您乃一切诸佛陀，大悲加持总集尊，有情唯一之怙主，自身受用识心胸，毫无迟疑供养您，自此未获菩提间，善恶苦乐贵贱等，至尊莲师悉皆知。**

（至尊莲师宝，您为一切佛，慈悲加持集，诸众唯一怙，身诸受用意，不惜皆供养，乃至菩提间，苦乐贵贱等。至尊莲师知。）

与莲花生大士无别的上师，您是过去、现在、未来十方一切诸佛大悲加持的总集尊主，您是世间有情唯一之无偏怙主。我将自己的身体、受用以及“识心胸”，也即身口意的一切，全都毫不迟疑地供养您，从现在直到成就菩提之间，不论是善是恶，是苦是乐，是贵是贱……一切的一切，至尊上师您无不知晓，我全都听凭您的决定和安排。内心有了深刻的皈依以后，虔诚祈祷供养和依赖。之后念诵莲师心咒：

 **嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽**

**虔诚祈祷得加持**

麦彭仁波切的《七句祈祷文释•白莲花》中讲过：在祈祷时，如果能感动自己，你所祈祷的佛菩萨的心也会被感动。如果自己毫无感觉，信心、恭敬心发不起来，那不论念什么咒语或祈祷文，佛菩萨的加持也不一定会迅速到来。在诸佛菩萨面前，越虔诚越能获得加持。

比如，当你遇到极大违缘的时候，自身的无力和情势的紧迫，就会让你情不自禁地虔诚祈祷：“观音菩萨救护我！观音菩萨救护我！”发自内心的祈祷，菩萨的加持非常迅速和猛厉的。所以说祈祷者的表情和内心都非常非常重要。如果在修上师瑜伽时，由诚挚的信心引发，汗毛竖立、泪流满面，甚至整个身体都有强烈的反应，那这样祈祷是最适合的。通过这样的祈祷，上师的加持一定会迅速入于你的心，那时候，很多意想不到的事情，也会自然呈现。

 **祈求悉地**

每念一百遍莲师心咒，念诵一遍祈祷文“至尊莲花生大士……”。

当莲师心咒念诵到一半的时候，再祈求悉地时，每念一百遍莲师心咒，念诵下边的

祈祷文：

**我无其余指望处，如今恶世浊时众，沉溺难忍苦沼中，愿救此苦大师尊，赐四灌顶加持尊，赐予证悟大悲尊，净除二障具力尊。**

（别无指望处，如今浊世众，沉溺苦淤泥，请救此苦大莲师，请赐四顶加持尊，请增觉悟慈悲智，清净二障具力尊。）

一边从智、悲、力的角度，赞叹上师莲花生大士，一边祈祷赐予悉地。

**祈求悉地时观想得受四灌顶**

在祈求悉地的时候，要观想得受四灌顶（此是道位灌顶），自己还是观成金刚瑜伽母。

**宝瓶灌顶**：观想从上师（莲师）白毫间，犹如水晶一般晶莹剔透的“嗡(ༀ)”字放射光芒，光芒从自己的头顶进入。净除三身业（杀生、不与取、邪淫）及能形成身体的脉的障碍；得受宝瓶灌顶；获得上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身果位的缘分(种子). 依此可以修持生起次第。

**秘密灌顶**：观想从上师喉间宛如红莲花一般绚烂璀璨的“啊(ཨྰ༔)”字放光，光从自己的喉间进入。依此净除四语业（妄语、离间语、恶语、绮语）及可滋长语言之风的障碍；得受秘密灌顶；获得上师语金刚的加持，使相续中拥有得到受用圆满报身果位的缘分；依此可以修持圆满次第。

**智慧灌顶**：观想上师心间如天空般颜色湛蓝的“吽(ཧཱུྃ)”字放光，光从自己的心间进入。依此净除了三意业（贪心、害心、邪）及能增上意识之明点的障碍；得受智慧灌顶；获得了上师意金刚的加持，使相续中拥有得到法身果位的缘分；依此可以修持总密法的相关修行。

**句义灌顶**：观想从上师心间的“吽”字中如流星般出现第二个“吽”字，与自心融为一体。从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障；得受最高的句义灌顶；获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果――本性身果位的缘分；依此可以修持无上大圆满的最甚深要诀。

（参考《开显解脱道》中的“后行修四灌者”）

一边念诵一边观想，最后上师放射四光融入自身，自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定。

**收座**

**念诵**：

**一旦命终寿尽时，自现妙拂吉祥刹（铜色吉祥山），双运化身刹土中，身成金刚瑜伽母，晶莹剔透光团中，明观至尊莲花生，无二无别正等觉，空乐双运之神变，广大智慧游舞中，三界有情无一余，最胜引导胜商主，衷心挚诚而祈祷，至尊莲师赐安慰，并非口头之言词，祈赐智慧之加持，一切心愿自然成。**

一旦我的寿命终结时，愿于自现境界中，自然呈现莲师的铜色吉祥山双运化身刹土，在此刹土中，我的身体变成金刚瑜伽母。与此同时，在晶莹剔透的光团当中，明观至尊莲花生大士，您与正等觉佛陀无二无别，您自在显现空乐双运之神变，于广大智慧的游舞中自在放光度化众生，令三界一切有情无一余留地成就最殊胜的引导者及商主――佛陀之果位。衷心诚挚地祈祷您至尊莲师，赐予一切众生如是之悉地与安慰。这并非只是口头上的言词，而是发自内心的祈祷，祈祷您以智慧加持，赐予每一个众生获得解脱，一切心愿自然成就。

念诵的同时观想：莲花生大士和颜悦色、慈眉善目、饱含悲悯的眼光注视……心间发射出热乎乎、金灿灿的红光，接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，她立刻变成了豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴随着“踏哥”声向上飞窜融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定。出定时，将一切显现观成上师的游舞（意思是一切都是上师的化现）。

**回向**：念诵下文作回向

**我今速以此善根，成就怙主上师尊，令诸众生无一余，悉皆安置于此地。**

或者念诵铜色吉祥山发愿文（上师翻译过，是回向往生莲师刹土的发愿文）。