

# 上师瑜伽的修法



## 一、修持上师瑜伽的意义

上师瑜伽虽然是五加行中最后的修法，但上师瑜伽却是证悟大圆满最殊胜的途径。平时我们修任何一个法，都离不开上师瑜伽的修法。

证悟大圆满有两种方法：一种是广泛闻思，继而修出离心、菩提心、曼荼罗，行菩萨道积累大量资粮，当资粮累积到一定程度的时候，就能证悟空性；另外一种，是依靠具德上师的加持。

得到具德上师加持的前提，是一颗虔诚的心。虔诚的心越强烈，就越能得到加持。如果没有诚心与信心，哪怕佛菩萨、上师们再慈悲，对我们也无能为力。

我想，禅宗虽然没有强调上师的加持，但禅宗的证悟方式也应该需要上师的加持。

《普贤上师言教》中，引用无垢光尊者的《大圆满心性休息》，以及智慧光尊者的《功德藏》等论典中的教证，宣讲了很多密宗金刚上师的功德、标准与条件。在宗喀巴大师的《菩提道次第广论》里面，也讲了上师的标准。但佛经中也讲过，若能找到一位具备所

有功德的够格上师，那是再好不过，实在找不到，最起码也应具备其中的世俗菩提心，这是大乘上师的最低标准。因为戒定慧的所有功德，都必须建立在菩提心的基础上。

虽然上师既有佛的化身，也有菩萨的化身，乃至普通凡夫，也可以担当上师的职责，所以不一定是佛。但上师能给予我们佛一样的功德，所以在找到具德上师之后，就应像佛一样恭敬对待。

为什么呢？打个比方，如果我们真的有福报见到释迦牟尼佛，佛会不会示现神通让我们直接往生净土，或采用什么特殊方法让我们直接证悟呢？不会。

虽然佛陀住世期间，每传一次法，就有成千上万的人或非人发菩提心、成就阿罗汉的果位或者成佛，但有些人一辈子都在佛的身边，却连基本的禅定都没有修出来。佛帮助我们的唯一方法，就是给我们指一条解脱之路，然后让我们自己去修。正如佛经云：“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进！”解不解脱，还是要靠自己。

同样，虽然我们没有办法见到佛，但我们的上师却正在做着佛的工作——无自私、无条件地给我们指一条修行解脱之路。虽然上师传法的时候，没有佛陀传法的时候成就的人数多，但这都是因为听闻佛陀讲法的众生在过去的多生累劫当中累积了资粮，根机成熟了，所以能在佛转法轮的时候当下证悟，那都是他们自己的功劳。我们因为福报浅薄、资粮鲜少、孽障深重，所以不能证悟，这能怪上师吗？当然不能！只能怪我们自己。既然上师做了佛的工作，所以我们应该把上师视为佛。

佛经上也有记载：在末法时代，佛不会以佛的形象出现，而会以善知识或其他众生的身份来度化众生。在上师或其他人当中，很可能有佛菩萨的化身。

但如果上师既没有给我们传过法，也没有任何佛法方面的恩德，

那就不好说了，除非是有其他的加持让我们开悟、解脱，否则就不能说上师是佛。这样的上师，也不一定有佛一般的恩德。能用神通或其他方法转化、挽救弟子心里的恶念，这种上师才是真正的上师。

有些显宗与其他教派的法师，对藏传佛教十分强调对上师的绝对信仰与恭敬十分不以为然，认为太过极端。其实，视师如佛的观点不是藏传佛教特有的，在显宗的《般若摄颂》里面，也有相似说法。如云“贤善弟子敬上师，恒依诸位智者师。因智功德源于彼，随说般若波罗蜜，佛诸法依善知识，具胜功德如来语。”只是密宗比较强调而已。

就像学生不听老师的话，不恭敬老师，不会学到老师身上的优点一样。对上师没有信心，就得不到证悟。

当然，不具备法相的所谓上师，不是真正的上师，而是伪上师，我们不必把这种人当成佛来看待。即使自己号称是上师、成就者、高僧大德，我们也要再三观察。盲目依止、崇拜人格低劣的人，是非常危险的。

我们平时看到上师的时候，嗔恨心、贪心等各种世间的念头也会出来，这一方面是因为自己的信心不够，另一方面也可能是上师本身的加持、功德不够强。当然也不能一概而论，有些人即使看到释迦牟尼佛也生不起信心，而且还会诽谤释迦牟尼佛，想让这种人生信心，也是很难的。

本来上师度化众生不需要靠神通，但有些时候还是有这样的显现。

《米拉日巴传》里面就讲过一段公案：米拉日巴有个弟子想回老家，米拉日巴不同意，但他却违背教言，不顾师父的反对回家了。回家后有一天，弟子想干一件不如法的事情。米拉日巴以神通让弟子的头遭到猛烈撞击，在疼痛难忍的当下，想干这件事的念头也消失了。

在我们的传承上师里面，有非常了不起的上师，把他们这样的人当做佛，当做我们的精神支柱，一切都依靠他们，就没有错，一

定会得到加持的。

因为我们自己的福报不够，既没有看到释迦牟尼佛，也没有看到龙树菩萨、无著菩萨等了不起的上师，但有些人见过法王如意宝。法王如意宝是真正的佛，虽然每个弟子都会说他的上师是佛，但法王如意宝却是当之无愧的佛。包括莲花生大士的授记、释迦牟尼佛的授记等很多经论中，都有关于法王如意宝是佛的化身的证据。

虽说要亲近、恭敬上师，但不一定要在外在身体上与上师保持亲近。只要心中有信心和恭敬心，与上师的距离不是问题。当年米拉日巴就是这样，他在上师那里得法以后，上师也没有让他待在自己身边，而是让他自己去修行，所以米拉日巴后来再也没有见到上师。但因为他的信心非常强烈，所以也能即生成佛。倘若没有虔诚的信心，即使一天到晚待在上师身边，也得不到加持或开悟。

## 二、具体修法

这个上师瑜伽修法很简单，却包含了上师瑜伽的所有内容：第一，观想；第二，供养、祈祷；第三，接受灌顶。即使是很广的上师瑜伽仪轨，也是这些步骤。

### （一）观想

阿

轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界。

本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝。

“阿”，很多仪轨的前面，都有这个“阿”字，代表空性、法界。无论观想上师还是本尊，都离不开空性，“浅谈生起次第”（见

本册《慧灯之光》)里面讲的三种禅定中的第一种,也是这个意思。万法都离不开空性,都在空性当中诞生,在空性当中存在,并在空性当中消失。

“轮涅诸法本净觉性中”,“轮”也即轮回,我们看到的三界六道等一切不清净现象,就叫做轮回。轮回不仅指一个生命从死亡再到转世投生的一个生命个体的轮回,而是指包括外界的山河大地在内的所有世俗谛的不清净现象。“涅”,也即涅槃,也就是指如来藏。

轮涅诸法本来清净,前面的“阿”字,也代表一切轮回和涅槃之法的本体为平等、清净。从空性的角度来说,就像六祖慧能大师说的“本来无一物”,本来就没有任何清净与不清净,在胜义谛当中,一切都是清净的。

前面刚讲了清净和不清净都不存在,后面又说一切都是清净的,这话不是矛盾吗?不矛盾。世俗人所想象的清净和不清净,是相对的,不成立的。而用我们的语言来表述最终剩下的法界、如来藏,就只有用“清净”一词,因为我们的语言准确性不高、精确度不够,所以只好如此。本来如来藏没有任何污垢,没有任何不清净的现象,所以这样表述也没错。

当有一天我们感悟到真正的清净时,就能像禅宗说的“如人饮水,冷暖自知”,就能切身体悟到其中的含义。

本来清净的佛智,也即“觉性”,从第三转法轮的术语来讲,是如来藏;从密宗的术语来讲,叫做自然本智;从窍诀派的语言来讲很简单,就是心的本性。远离所有烦恼以后,如果没有任何东西,则是龙树菩萨的《中论》里面讲的单空,而不是觉性。

就像衣服穿脏以后,可以洗得很干净,因为污垢不是衣服的本质,而是突然沾染到衣服上的。如果污垢是衣服的本质,则是没办法洗掉的。同样,我们的所有烦恼,都不是我们心的本性,所以可

以清淨、可以断除。如果烦恼是心的本性，那就无法改变了。

六祖慧能大师说的“本来无一物”，还是有一点点偏于空性，真正在“本来无一物”之后，就是光明的觉性。

在显宗经典中，释迦牟尼佛给弟子宣讲如来藏的时候，因为如来藏不属于凡夫的境界，所以无法证明给弟子看，只有伸出舌头，露出广长舌、法轮标记（均为佛陀特有的三十二相八十随好之一）等不同于常人的相好，然后谆谆告诫弟子：因为我多世累劫当中没有撒过谎，才会有如此相好庄严，你们要相信我的话。说完之后，释迦牟尼佛才开始宣讲如来藏。

在密宗的经典里，没有这么麻烦。当弟子把五加行修完以后，不但可以让弟子听闻佛的语言，而且还有很多直指心性的窍诀，让弟子自己去体会本净觉性——本来清淨，远离一切戏论、执著，空性和光明双运的自然本智。

“自性不灭智慧五光界”，“自性”，即如来藏、自然本智。

“不灭”，《华严经》里讲得很清楚：“纵使不可思议之宇宙被火烧毁，然虚空不可摧毁。自然本智，亦复如是。”这段话的意思是说，即使在我们心里有痛苦、快乐等情绪，贪嗔痴等烦恼，以及信心、慈悲心等善念的任何时候，如来藏或自然本智却如如不动、坚不可摧。既然《华严经》都这样说，密宗就更不用说了，故而说“自性不灭”。

可惜的是，即使心的本性中有光明如来藏，但如果不修行，对上师、对法没有信心，那我们永远也体会不到自然本智。

“智慧五光”，五光象征佛的五种智慧。实际上，在我们心里，本身就具备佛的五种智慧。

之后观想法王如意宝的时候，首先应从自己的本性清淨当中观想。其实，不仅修法王如意宝的上师瑜伽时应该这样，无论观想任

何本尊、任何佛菩萨都应该这样——把自己心的本性如来藏观想为佛，实际上也是这样的。佛本来就是光明如来藏的显像，光明如来藏好比大海，佛菩萨及坛城有如大海的波浪。

“本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝”，观想本尊形象为我们唯一的怙主法王如意宝晋美彭措，其本体，为具德文殊金刚尊，也即文殊菩萨。法王如意宝是文殊菩萨的化身，可以说也是一切佛菩萨的化身。

在修上师瑜伽的时候，有两种观想方法：大圆满前行《普贤上师言教》里的上师瑜伽，是本体观想为自己的根本上师，相貌观想为本尊莲花生大师；在第二个修法中，则是本体观想为文殊菩萨，形象为法王如意宝。上师长什么样子就观想什么样子。

对上师非常有信心的人，比较适合第二种观想，如果对自己上师的信心不太强烈，就适合第一种观想方式。当然，如果对自己的根本上师根本没有信心，那就没有必要修上师瑜伽了，修了也没有用。

修此上师瑜伽的时候，无需观想其他人，就观想法王如意宝。如果对其他上师有信心，无论十个、二十个、一百个，都可以观想与法王如意宝为一体。这样观想的原理，佛经里面是有记载的。因为此处修的，是传承上师，所以即使没有见过法王如意宝，也一样能得到加持。

白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函，  
二足趺坐照射无边光，一切自现观为净明然。

“白明美颜班智达之饰，说法手印持执宝剑函”，观想上师的面容为洁白、鲜明、美好的庄严之相，身着班智达的衣饰，手结善知识说法时结的说法手印，并执持宝剑与经函。

（现有的法王如意宝唐卡中法王穿的衣服，是藏传佛教的衣服，

与班智达的衣服稍有不同，班智达的衣服应该是一件蓝色的短袖，其他的袈裟等等是一样的，但如果实在想不出来，依照唐卡的样子观想也可以。）

右边的宝剑，代表慈悲心，它不是针对任何众生，而是针对烦恼，针对无明，象征以慈悲的宝剑断除众生的无明；左边的莲花上面，是代表智慧的一本般若经函。宝剑与经函的结合，象征智慧和方便双运。

“二足跏趺照射无边光”，两腿双盘结金刚跏趺坐，并发出无边无量的光芒。

“一切自现观为净明然”，“自现”是指自己所感知的现相，包括看到的物体、听到的声音等等。本来自己所感知的世界，就是自己的世界，自现也就是自己的现象。在修此法的时候，要将自己的现象观为清净、光明的法王如意宝。

## （二）祈祷

前面是观想部分，之后就开始祈祷。祈祷的时候，要念诵法王如意宝的祈祷文：

自大胜境五台山，文殊加持入心者，  
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

“自大胜境五台山，文殊加持入心者”，法王如意宝当年朝拜五台山时，在五台山的善财洞中闭关二十一天，在禅定境界中见到文殊菩萨，并示现文殊菩萨的加持入于心间。

本来法王如意宝与文殊菩萨无二无别，他本身就是文殊菩萨，并不需要文殊菩萨的加持。他这样示现，就是告诉我们：如果真心真意地修任何本尊法，是可以得到加持的。

“祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”，祈祷法王如意宝晋美

彭措之莲足，让我们通过意传加持，得到法王如意宝的证悟境界。

意传加持是可以得到的，但得到加持的方式，不像电脑拷贝那样轻而易举，而要通过自己的修行，并结合对上师的信心，就可以证悟到与法王无二无别的境界，这叫做意传。

观想、祈祷的同时，要对上师发起强烈的信心，最好能激动到眼泪直流、汗毛竖立的程度。如果实在对上师生不起信心，就要去了解上师的功德，看上师的传记，并从中获知法王如意宝弘法利生的事业等等，这样就能生起强烈的信心。

之后，就念诵上师祈祷文，念诵的数量没有规定，当然越多越好，但也要考虑自己的时间。念得差不多的时候，就进入第三个阶段。

### （三）受灌顶

灌顶有三种：基灌顶、道灌顶、果灌顶。

今生前所未有的第一次灌顶，叫做基灌顶。基灌顶一定要找一位具德上师赐予。

以后的灌顶，叫做道灌顶。道灌顶不一定需要上师赐授，自己也可以观想灌顶，如果能清楚地观想，效果完全一样。比如说，如果犯了密乘戒，就先需要忏悔，忏悔之后还需要重新受戒，在这个时候，通过观想的方法也一样能得到密乘戒，这叫做道灌顶。

在十地末尾最后得到佛果时，十方诸佛会赐予灌顶，就叫做果灌顶。

此处的灌顶，属于道灌顶。

后师已成五光之明点，由从自顶渗入于心间，

当思诸佛智慧总集师，获得与彼同份之加持。

观想上师化为五种颜色（代表佛的五种智慧）的光或明点，从

自己头顶发旋处进入身体，经过中脉融入心间。之后观想自己的心，与诸佛智慧之总集——法王如意宝的智慧成为无二无别，获得与上师如意宝一样的加持与功德，并安住在此境界当中。

如果已经证悟大圆满或证悟了禅宗的开悟境界，就在此时进入大圆满或开悟的境界中安住；如果根本没有开悟，就观想自己的心融入上师的智慧之后，什么也不想，只是安住即可。不思维任何事情，既不迎接未来、追究过去，也不观察当下。静下来，在这个状态当中，一切都像虚空一样是平等、清淨的。这样安住的结果，就有可能证悟——找到胜义谛的上师。

本来上师的心，就是光明如来藏，我们的心融入上师的心，也即我们的所有念头都消失于法界光明如来藏当中，最后只剩下光明如来藏。这实际上也是佛菩萨证悟的境界，第一次证悟大圆满的时候，也是类似的状态。

其实，如果把上师和自己看做两个人，则两个人的心永远不可能变成一体，但上师的心实际上就是我们自己的本心。我们的心本性不仅是上师的智慧，而且也是诸佛菩萨的坛城，包括寂静本尊与忿怒本尊的坛城。

此处要注意的是，当心静下来以后，很多人比较容易找到一种很舒服、很透明、很清静，没有任何杂念的感觉。我们千万不能认为这就是证悟空性，这是阿赖耶识，与解脱没有什么关系。但在此基础上，可以找到证悟的境界，心的本性光明如来藏，也叫做胜义谛的上师。

给我们传法灌顶的根本上师，是世俗谛的上师。胜义谛的上师，就在我们心中。胜义谛的上师，是我们最终的、真正的上师，他从无始以来到现在，从来没有离开过我们，一直都跟我们在一起的，但我们却看不见。通过世俗谛上师教言的引导，就能看见胜义谛的上师。我们平时见到的所有上师，都是世俗谛的上师，实际上不是

真正的上师。同样，当年很多人看到的示现出家形象的释迦牟尼佛，也不是真正的佛，而是佛的一种形象。真正的佛，是光明如来藏，也即佛的法身与报身。

佛在《金刚经》里讲得很清楚：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”有些人认为，看到释迦牟尼佛具有三十二相八十随好的庄严色身，就是见到了佛；有些人认为，佛是具有声、香、味、触，或受、想、行、识等等的。但佛告诉我们，如果以为色相、声音“是我”，就是在行持邪道，永远见不到佛。

但世俗谛当中的佛菩萨、善知识还是需要的，因为只有这些世俗谛的显现，才能度化我们这些凡夫众生。譬如，要度化畜生，就要示现畜生的形象，才能与它们沟通、对话，并引导它们修行，走解脱道。如果示现为言语不通的人类，就只能给它们念佛号了。虽然佛菩萨已经超越了世俗谛，不再有血肉的身体，但为了度化我们，还是会示现一个有血有肉的身体。极乐世界的阿弥陀佛没有办法度我们，清净现象当中的普贤王如来，佛的报身、法身虽然殊胜，但也没有办法度我们，因为我们之间无法沟通，所以世俗谛的上师是非常重要的。

世俗谛的上师，我们已经有了，但胜义谛的上师我们究竟没有找到，就只有问自己了。胜义谛的上师不需要到别的地方去找，就往自己的心里去找。如果没有找到胜义谛的上师，就没有达到世俗谛的上师的目标，所以我们还需努力。

如是离意法身中入定。

就这样在远离所有杂念的法身境界中入定。这样的修行，也可以叫修大圆满、大手印、大中观或禅宗的禅定。

如果这样认认真真地修了，还是没有证悟，那就说明两个问题：一是对上师的信心不足；二是业障深重。排除这两个问题的方法，第一要增长对上师的信心，第二是修金刚萨埵修法，这样就没有理

由不证悟。

当安住几秒钟或者一两分钟以后，又可能会生起杂念，这时候就设法重新安住。

彼中起座时，观诸现有即师本性，而行平常威仪也。

之后是回向、出定。

从定中起座的时候，观修“现”器世界，“有”有情世界，也可以说万事万物皆为上师之本性。在日常生活中，无论坐车、上班、忙碌、清闲等任何时候，都应把所有现象观想为清净的上师本性之显现。

万物怎么可能是上师呢？

山河大地在显现上虽然不是上师，我们的上师不可能是一条河或一座山，但山河大地的本体是佛的清净坛城。心的本性是胜义谛的根本上师，所有一切现象均为上师的本性。

很多还没有正式听到大圆满的人，会对大圆满很向往、很羡慕、很期盼，但假如有一天我们真正有机会听到大圆满，大圆满的具体修法就是寥寥的一两句话，就像《六祖坛经》所讲的核心文字也只有几句话而已。

这么简单的语言怎么能让我们证悟呢？最重要的助缘，就是修加行，让我们的根机成熟，然后再加上上师的加持，就万事俱备，只欠证悟了。

上师瑜伽非常重要，以后修任何法，首先都应该修一遍上师瑜伽，然后在与上师无二无别之境界中安住，生起杂念以后，再去修日常的修法，之后回向。这样一定能找到胜义谛的上师。

## 上师瑜伽速赐加持

(藏音)

(汉意)

皈依、发心

桑吉丘当措杰巧南拉  
向却瓦德达呢嘉森且  
达给因所吉波所南吉  
卓拉潘协桑吉哲巴效

诸佛正法贤胜三宝尊  
从今直至菩提永皈依  
我以所修施等诸资粮  
为利有情故愿大觉成

(三遍)

啊

啊

克迪秋更嘎达如波昂  
让当玛格义西喔尼龙  
喔吾华单加毕多吉拉  
南巴加吉义新洛布尼  
嘎萨则争班智达义其  
秋恰夏吉日阿支拿瓦南木  
夏尼吉中喔热莫美卓  
让朗达毕坚得拉美萨

轮涅诸法本净觉性中  
自性不灭智慧五光界  
本体具德文殊金刚尊  
行相唯一怙主如意宝  
白明美颜班智达之饰  
说法手印持执宝剑函  
二足趺跏照射无边光  
一切自现观为净明然

上师瑜伽的修法

祈祷者：

涅庆日喔赛内香更思	自大胜境五台山
嘉华头吉新拉义拉门	文殊加持入心者
晋美彭措夏拉所瓦代布	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

随力念诵后：

塔尼喇嘛喔内头耐吉	后师已成五光之明点
让格协喔涅修酿为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更义西玖地喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦娘波新拉托巴萨	获得与彼同份之加持

如是离意法身中入定，彼中起座时观诸现有即师本性，而行平常威仪也。