

内加行修法之**莲花生大士上师瑜伽**加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，应尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持莲花生大士上师瑜伽加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、 前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖¹，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

2. 语要。

(1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以金刚掌按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始来自他众生以嗔心为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

金刚掌

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴 桑巴 波玛纳萨 玛哈藏巴巴 吽 吽 的 所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎 咋 噶 噶 昂
匝擦 匝匝 酿 札叉 札札 那 达塔 达达 那 巴帕瓦 巴玛 雅 哥 拉瓦
夏卡 萨哈 恰

2) 缘起咒（七遍）：

嗡 耶达玛 黑德 抓巴瓦 黑顿得 堪达塔 噶多哈 亚挖达 得堪 杂 哟
纳若达 诶望 巴德玛 哈 夏玛 呢耶 索哈

3. 心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

(1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益无边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那 葵 内 色 那 卡 刚 瓦 耶	遍 满 虚 空 尽 边 际
喇 嘛 耶 丹 堪 竹 措 南 当	上 师 本 尊 空 行 众
桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉	佛 陀 正 法 圣 僧 前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色 切	我 与 六 道 敬 皈 依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益无边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达 当 塔 意 思 剑 南	我 与 无 边 众
噫 内 桑 吉 印 巴 拉	本 是 正 等 觉
印 巴 西 波 达 涅 德	了 知 如 是 性
香 且 确 德 思 吉 斗	发 大 菩 提 心

- (2) **祈祷**：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集、根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文（祈祷文有两种，可自由选择）。

祈祷文（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

或：

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。

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

二、 正行

上师瑜伽：

念诵内容	观想方法
<p>诶玛吽</p> <p>让囊达巴降样卡色</p> <p>让哩多吉那救玛萨卫</p> <p>谢握切吉达咚涅笛当</p> <p>嘉内根地邬金多吉羌</p> <p>嘎玛也则多吉拖窝南</p> <p>隆给期措措嘉耶当撒</p> <p>格拉让雄杰地皆扣凿</p> <p>匝结喇嘛夸竹丹剑吉</p> <p>德结工挝雪瓦印德耶</p> <p>阿压狼内得贼益西巴</p> <p>恰达瓦巴估波登拉特</p> <p>诶玛吽</p> <p>浩瀚自现净土中</p> <p>自观金刚瑜伽母</p> <p>顶千瓣莲日月上</p> <p>皈处总集莲师尊</p> <p>白红文持杵颅瓶</p> <p>报身装拥措嘉母</p> <p>身圆自生续坛城</p> <p>上师空行及护法</p> <p>安住如开芝麻荚</p> <p>妙拂洲中智慧尊</p> <p>如雨降临融修依</p>	<p>一、明观福田</p> <p>1. 明观刹土。</p> <p>“诶玛吽”是赞叹词、呼唤词，非常稀有的意思。</p> <p>上师瑜伽修法首先要明观刹土。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——铜色吉祥山莲花光明宫；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。</p> <p>2. 修行者自己的观想方法。</p> <p>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，这样观想的原因：堪为灌顶法器、生起空乐智慧、令上师欢喜摄受。自己的形象观为红色金刚瑜伽母，因为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。不论男女，都可以这样观。</p> <p>金刚瑜伽母：身色鲜红，一面二臂三日，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，充满信心和恭敬。</p> <p>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。</p> <p>3. 观想主尊莲花生大士。</p> <p>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，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不染。“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。头戴莲花帽。这项冠冕内外双层，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；鹰鹭的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 迎请智慧尊者。</p> <p>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</p>

念诵内容	观想方法
	<p>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²，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。</p>
<p>吽！ 吽！</p> <p>欧坚意吉努向参 邬金刹土西北隅</p> <p>巴玛改萨东波拉 莲花蕊茎之座上</p> <p>雅参乔革俄珠尼 稀有殊胜成就者</p> <p>巴玛炯内写思扎 世称名号莲花生</p> <p>扣德夸桌忙布果 空行眷属众围绕</p> <p>切杰吉色达折吉 我随汝尊而修持</p> <p>新吉拉些谢色所 为赐加持祈降临</p> <p>革日班玛斯德吽 革日班玛斯德吽</p> <p>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：</p>	<p>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”。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。</p> <p>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。</p>
<p>吹！ 吹！</p> <p>德逆理德给贝香擦漏 微尘数身敬顶礼</p> <p>囊折耶样根桑巧贝巧 现有基现普贤供</p> <p>才高内萨德冬解期夏 忏悔诸世积堕罪</p> <p>靠地给措根拉吉耶让 随喜轮涅诸善聚</p> <p>桌卡结折多吉格耶内 金刚身住尽有界</p> <p>杂吉秋结库漏估德所 请转深广妙法轮</p> <p>给措玛哩桑吉脱些哦 善资回向为成佛</p>	<p>二、念修七支供</p> <p>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。</p> <p>顶礼支：“化身尘数恭敬而顶礼”，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。磕头的方式，请参阅《前行广释》。如果实在没时间，不能磕大头的话，磕小头也可以。</p> <p>供养支：“微尘数身敬顶礼”，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>

² 即前面所观想的上师、本尊、空行、护法众等。

念诵内容	观想方法
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>回向支：“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。</p> <p>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。</p>
<p>祈祷：</p> <p>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 为利众生降瞻洲 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</p> <p>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。</p> <p>嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽</p> <p>(尽力念诵，于此处计数)</p>	<p>三、专心祈祷</p> <p>念诵祈祷文及莲师心咒。</p> <p>“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。</p> <p>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。</p>
<p>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：</p> <p>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</p> <p>以七句祈祷</p> <p>以大威德为例：</p>	<p>随文入观。</p>

念诵内容	观想方法
<p>糖那诶雷札布压噫纳 蓝黑诶 (ྱ) 成威猛官 新吉切狼贼波单当德 蹂躏阎罗水牛上 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</p>	
<p>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</p> <p>如是观想尽力念诵莲师心咒： 嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽</p>	<p>四、结座时观想得受四灌顶</p> <p>念了很多遍莲师心咒后，结座时要接受四灌顶，这个很重要。</p> <p>1. 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(ྱ)”字发出白色的光，喉间红色的“啊(ཨ)”字发出红色的光，心间蓝色的“吽(ུ)”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。</p> <p>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，这里的修法和皈依结座时的观想方法不同。</p> <p>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。</p> <p>2. 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>也就是说，我们的身语意——身体的杀盗淫，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。</p>

念诵内容	观想方法
	<p>最后，观想莲师三处同时发光，或者心间蓝色的“吽(ུམ)”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。</p> <p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>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。</p>
<p>最后发愿：</p> <p>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 沙当兰结云单哥造内 圆满地道功德已 多吉蕃格顾旁涅脱效 唯愿速得金刚持</p>	<p>五、回向发愿</p> <p>愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。</p>

【观想图】



金刚瑜伽母



莲花生大士

三、 后行

安住于无缘中回向，若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

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。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，
法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，
如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【参考资料】：

1. 《预科系加行教材（2014 版）》第一册：前行广释第 2 课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。
2. 《开显解脱道》略释第 4 课。
3. 《预科系加行教材（2014 版）》第六册：前行广释第 128 课。
4. 修法引导视频下载地址：
 - (1) 智慧佛网：<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>
 - (2) 网盘³：
链接：<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg>
提取码：pnz2

³若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。