

金剛七句之上師瑜伽





金刚七句之上师瑜伽

——降加持雨

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，
深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。
皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，
右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。
五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，
加持大悲甘霖垂视我。诸佛本体无死智慧身，
猛厉渴慕恒顶恭信礼。身体受用三世所积善，
观为普贤云供而敬奉。无余忏悔无始累积罪。
诸佛佛子所有之功德，唯一遍主怙主之胜迹，
诚心随喜起信而祈祷。请降深广妙法甘露雨。

聚合自他一切之善业，乃至轮回大海未尽间，
追随怙主汝尊之脚步，为度天下众生而回向。
皈处总集广大智悲藏，浊世唯一救主珍贵宝，
遭受五浊衰损痛苦时，愿速慈悲垂视祈请子。
密意界中散射大悲力，请求加持具敬我之心，
祈请迅速示显诸验相，恩赐共与不共之成就。

之后尽力念诵七句祈祷文，并以恭敬心与信心观
想：从佛父佛母双运处及心间，发出智慧五色光，融入
自身心间，从而获得加持，之后尽力念诵莲师心咒。

上师三处三字中，放射白红蓝三光，
融自三处消三障，成就身语意金刚。
上师诸眷皆化光，白红明点吽字相，
融入自心上师意，自心无别法身中。
阿！阿！

诵完之后，应观本来超离一切造作取舍之自心本性
原始大法身本来面目，复次了知一切如幻显现皆为上师
之自性。回向善根并诵吉祥之颂。

此文于丁亥年七月初八，由生生世世发愿成为莲师
之奴仆者，麦彭嘉措意海中流露。芒嘎啦！

二零一三年十二月十一日
慈诚罗珠 恭译



金刚七句祈祷文

『藏音』

吽

邬金耶杰呢向灿
班玛给萨尔东波拉
雅灿巧格欧哲尼
班玛炯内协色札
括尔德喀卓芒布果尔
且杰吉色哒朱杰
辛吉洛协尔夏色所
古汝巴玛斯德吽

『汉意』

吽

邬金刹土西北隅
莲花蕊茎之座上
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
古汝班玛斯德吽

《金刚七句祈祷之上师瑜伽》修法

密法特别强调三根本——上师、本尊和空行的修法。三根本当中的第一，是莲花生大师等上师；第二，是观世音菩萨等寂静本尊，与普巴金刚等忿怒本尊；第三，是作明佛母、度母等女性本尊空行。

三根本分别有不同的功德与加持：要证悟，要得到胜义谛的成就，必须依靠上师的加持；要增上弘法利生的四种事业，本尊的修法非常重要；要遣除修行过程中的违缘，就需要空行的修法。

在三根本的修法中，最重要的，就是上师的修法。莲师修法既可以作为生起次第的本尊修法来修，也可以当作上师瑜伽的修法来修，所以尤为重要。

不仅藏传佛教要求依止上师，汉传佛教、南传佛教也有同样的要求。小乘佛教的戒律中清楚地提到，受戒后要跟随一位上师至少十年以上，才有资格自己单独生活，在这之前，不允许自由活动。汉传佛教也讲，没有善知识（即上师），根本学不到任何东西。

学佛的最终目标，是为了断除烦恼；而要断除烦恼，就必须证悟。上师瑜伽，就是一种非常简便又非常直接的证悟方式。

此文介绍的莲花生大师修法，属于上师的修法之一，但此修法与五加行当中的莲花生大师的上师瑜伽修



法稍有不同。

一，什么人适合修莲师上师瑜伽

（一）刚入门修行的人。修行过程中，会遇到一些违缘。为了遣除逆境、违缘，在没有修出离心和菩提心之前，先修莲花生大师的上师瑜伽，念修十万遍莲师心咒，然后再修其他修法，会非常顺利。

（二）正在修行的人。修五加行也好，修其它法门也好，若能每年先修莲师上师瑜伽，念诵十万遍莲师心咒或金刚七句祈祷文，依靠莲花生大师的加持，就可以遣除一年当中所有修行上的障碍、魔障。

（三）出现违缘的人。由于各种原因，而在工作、修行等方面出现违缘的时候，念修莲花生大师的上师瑜伽，即可以遣除违缘。

（四）希望证悟的人。在加行修完，万事齐备，只欠证悟的时候，莲花生大师的上师瑜伽修法更显得格外重要。因为无论是明心见性，还是证悟大圆满，都无法用语言来形容。心的本来面目，已经超越了语言所能描述的范畴，想通过其它方法来证悟，是行不通的，只有上师瑜伽的修法，才是证悟的最佳途径。

因此，在开始的准备阶段，中间的修行阶段，以及最后的证悟阶段，莲师修法都举足轻重。

二、莲花生大师的功德

目前，佛教主要存在于三种语言体系当中：巴利文、汉语和藏语。而密法的弘扬范围，则更为狭窄。汉传佛教里面的密宗为唐密。唐密属于外密，是介于密法和显宗之间的法，还不是无上密法。唯有藏语体系当中，才有无上密法。

正所谓“道高一尺，魔高一丈”，要弘扬深奥的无上密法，一定会魔障重重。当初，堪布菩提萨埵等很多像佛一样的成就者来到藏地，都无法将密法弘扬开来，只有求助于莲花生大师。莲花生大师受命于危难之间，示现神通，调伏诸魔，遣除一切违缘之后，才把印度最高深的密法弘扬到藏区。迄今为止，虽然已经历一千多年的风风雨雨，但其传承、灌顶等内涵，仍然完整无缺地保留在藏地。

在如今的印度本土，也见不到这些无上密法的踪迹了。阿底峡尊者进藏后的后弘期，一些藏族翻译家来到印度后发现，在印度基本上找不到梵文大圆满的典籍。即使偶尔在一些修行非常好的长老私人藏书里面，看到一两段短短的修法仪轨，但在询问或求法的时候，这些长老都会敷衍地说：“这是我们的前辈老上师们收藏的，我也不知道内容。”其实他们在秘密地修，只是不愿公开而已。因为印度前后遭受了十七次伊斯兰教徒的侵略，不仅密法，整个佛教都受到了毁灭性的打击，加



之密法本来在印度就不公开流传，只有少数人才可以修，所以就更加隐蔽了。事到如今，只有藏语言当中，才保留了无上瑜伽的典籍、修法、传承与灌顶等等。这一切，不能不归功于莲花生大师。如果莲花生大师当初不进藏，即使显宗与外密的弘扬不会受到影响，但无上密法的弘扬就会非常艰难。可以说，如果没有莲花生大师，就不会有完整的藏传佛教，至少大手印、大圆满等无上密法就成了空缺。

宁玛巴的所有伏藏法，都把莲花生大师作为上师来修。比如，我们修上师瑜伽的时候，观想的上师，就是莲花生大师。即使我们的根本上师很多，也可以用莲花生大师来代表所有的根本上师。或者说，莲花生大师的本体，就是这些根本上师。莲花生大师的修法，包含了所有的上师瑜伽修法。

在藏传佛教中，不仅仅是宁玛巴，包括格鲁巴等其他教派的许多高僧大德，都是莲花生大师的化身。

比如说，阿底峡尊者，是藏传佛教后弘期的开创者。在朗达玛灭佛以后，如果没有阿底峡尊者，藏传佛教的再次弘扬就会遥遥无期。实际上，阿底峡尊者也是莲花生大师的化身。关于这一点，在阿底峡尊者的传记当中有记载，在噶当派的教法里面也提到过。在莲花生大师的伏藏品当中，莲花生大师也亲口说过，他将来会化现为阿底峡尊者来藏地弘扬佛法。

宗喀巴大师，也是莲花生大师的化身。不仅宁玛巴



这么说，包括格鲁巴的很多高僧大德也承认。在第四世班禅大师的著作中，也提到过宗喀巴大师和阿底峡尊者都是莲花生大师的化身。

多罗那他，是觉囊派非常重要的上师之一。在他的自传里记载，他是莲花生大师的化身。

萨迦派的萨迦班智达，也是莲花生大师的化身。这在莲花生大师的预言和后来的伏藏里都有记载。另外，冈波巴大师也是莲花生大师的化身。

除了以上所讲的诸位圣者以外，还有很多的高僧大德，也是莲花生大师的化身。可见，莲花生大师不仅是宁玛巴的上师，也是所有教派共同认可的重要上师。

根据什么来判断谁是谁的化身呢？这不是根据推理，也不是根据感觉。这些非常隐蔽的联系，我们的五种感官根本没有能力照见，我们的逻辑也推理不出任何结果，而只能依据莲花生大师的预言，以及后来的成就者们的金刚语。我们完全可以相信这些高僧大德们的修行和人品，他们绝不可能欺骗众生。这些佛陀和与佛陀般的圣者所讲的语言，叫做圣教量。

另外，在莲花生大师的教言当中也说过，他将来会以不同的形象、不同的生命、不同的身份、不同的相貌出现在藏区、汉地乃至全世界，以度化各类众生。

末法时代，人类自私自利，信仰缺失，邪见如山，心理危机四伏，自然灾害频繁。在这种时候，莲花生大师的加持，将超过所有佛菩萨的加持。



我们不能认为，释迦牟尼佛和莲花生大师是完全不同的两个人。据佛经记载：莲花生大师就是释迦牟尼佛的化身，释迦牟尼佛以佛陀的身份弘扬显宗、度化众生；弘扬密法时，则化现为莲花生大师的身份。释迦牟尼佛是所有小乘、大乘与密乘行者的导师，没有任何一位佛或菩萨的功德，能超过释迦牟尼佛，只是因每一位佛菩萨的愿力不一样，所以显现出来的不同化身，其作用也不一样。

比如，在我们心目中，释迦牟尼佛和金刚萨埵是不同的两尊佛，但实际上他们都是我们自己心的本质如来藏的显现，就像银幕上出现的种种形象，都来自于电影胶片一样。心的本质本来就是清净的，从清净的如来藏当中投射出来的任何现象，都是一体的，不可能有差异。金刚萨埵，实际上也是释迦牟尼佛的化现。

在忏悔的时候，金刚萨埵的加持显现更大，并不是因为释迦牟尼佛没有加持，只是释迦牟尼佛为了度化罪业深重的人，而化现出金刚萨埵佛。同样，为了增长智慧，则文殊菩萨的加持最大，因为文殊菩萨是诸佛菩萨智慧的显现；为了增上慈悲，就要祈祷大慈大悲的观世音菩萨。

无论是金刚萨埵、文殊菩萨还是观世音菩萨，他们的境界与释迦牟尼佛是一样的，都不可能超过释迦牟尼佛。释迦牟尼佛的智慧、慈悲、境界、力量与加持等等，都已经是最高境界，不可能再超越。释迦牟尼佛之所以



化现这么多的佛菩萨形象，都是为了度化不同根机众生的方便示现。就像茶水在茶壶里的时候，都没有差别，一味一体。倒在十个不同的茶杯里，就变成不一样的形状了。这是茶杯的区别，而不是茶水本身的不同。包括贤劫千佛，在法界当中都是一体的，只是度化众生的时候显现不一样而已。当我们是凡夫的时候，有眼识、耳识、鼻识等五识；当我们成佛以后，这些不清净的五识，会显现为地藏王菩萨、观世音菩萨等本尊。

所有佛菩萨的功德没有任何差别，只是不同的佛菩萨有不同的分工。用世间人的话来说，就是文殊菩萨在做智慧方面的工作，观世音菩萨在做大慈大悲方面的工作，地藏王菩萨就是做愿力方面的工作。莲花生大师的工作，就是加持末法时代的修行人，并帮助他们遣除内在和外在的障碍。

凡夫在修行的途中，会出现很多障碍。特别是在修一些深奥的无上密法时，会显现各种各样的违缘。这些违缘有些是鬼神的阻碍，有些是自己的业力，无论是什么，都叫做障碍。

比如，有些人在看到佛菩萨的时候，会情不自禁地生起一些不好的念头，哪怕自己根本不想，甚至很害怕有这些念头，但邪念还是要冒出来。

这都属于内在的障碍。

外在的障碍，是指自然灾害和鬼神的障碍等修行上的障碍。



鬼属于饿鬼道，因为在堕饿鬼道之前做了很多恶业，所以在做鬼的时候，身体会感受极大的痛苦，精神也恐慌不安、坐卧不宁。他们极力渴望把自己的痛苦转移到别人的身上，所以当它们靠近人类的时候，相信鬼神存在又胆小怕鬼、疑神疑鬼的人就会受到影响——生病或心绪烦躁等等；而根本不相信鬼神的人，却很难受到他们的影响。

秘密的障碍，也即修行上和精神上出现的其他障碍。

这些外内密的障碍，会让我们的身体出现病痛，让我们心里产生莫名其妙的失落感和恐慌感，以致想不开、想不通甚至想轻生等等，从而阻碍我们的生活、工作乃至修行。遣除障碍违缘最好的方法，就是修莲花生大师的法，因为莲花生大师是佛菩萨的特殊化身。祈祷莲花生大师，就一定能遣除一切障碍。

在此末法时代，修莲花生大师的法，祈祷莲花生大师，念诵金刚七句祈祷文或莲花生大师心咒非常重要也非常有用。无论是平时走路、开车、坐车等任何时候，无论你是学噶举派还是萨迦派，藏传还是汉传，净土宗还是禅宗，都可以修念莲师法门。在这一点上，修净土宗的道友不要有什么担心，大家可以看看，几乎在每一幅莲花生大师的唐卡上面，都会在莲师头顶画一尊阿弥陀佛的小像。其含义就是为了表示，莲花生大师就是阿弥陀佛的化身。



金刚七句祈祷文非常特殊，具有不同凡响的效果。莲花生大师修法当中说过：任何人以真挚虔诚之心念诵金刚七句祈祷文，祈祷莲花生大师，莲花生大师一定会降临其座前，加持并遣除其种种违缘。我们要坚信这一点，不要以为这些都是骗人的鬼话。要知道，诸佛从发心到成佛之间，一直都在发愿：当众生祈祷我，需要我帮助的时候，愿我能加持众生遣除一切违缘，消除痛苦与危难。为了实现此愿，诸佛菩萨修持了三个无数大劫，积累了无数的福报和功德，才圆满了智慧和方便。其中的方便，就是佛的愿力。所以，当我们虔诚祈祷的时候，一定会感受到佛的加持。当然，如果自己不祈祷，则佛菩萨的加持也很有限。解脱的大问题，不能单单依靠祈祷佛菩萨，还是要自己去修行。但修行过程中若出现违缘，则可以祈祷佛菩萨加持。

在五加行修完，即将开始修密法的时候，就要修三根本。三根本当中最重要的，就是上师莲花生大师。修本尊之前，先要修上师瑜伽，然后再修本尊。获得成就的前提，在于对上师的信心是否足够。此处的上师，也是莲花生大师。平时给我们讲经传法的上师，可以包含在莲花生大师的坛城当中。每次观想的时候，就把上师观想为莲花生大师，这样可以很快成就。

当年米拉日巴的弟子塔波仁波切曾问米拉日巴：“我什么时候可以度化众生了呢？”米拉日巴回答说：“当你把我视为真佛的时候，你度化众生的机缘就成熟



了。”这是什么意思呢？当我们证悟的时候，就能意识到：自己的证悟完全来自于上师，是上师让自己走上解脱道，让自己明心见性的。没有上师，自己就不可能证悟。上师对自己，确实是恩重如山。试想，对每个人来说，即使释迦牟尼佛出世传法，除了让我们证悟之外，还有什么更好的结果呢？如今，上师已经在我们身上完成了佛陀的工作，我们又怎能不把上师当做真佛，对上师信心百倍呢？当信心千倍万倍增长的时候，就意味着我们的智慧已经趋于成熟，就可以去度化众生了。

虽然忿怒金刚和寂静本尊本质上没有任何差别，但一般人还是比较喜欢寂静慈祥的面孔，而不喜欢忿怒的妆容。不过，修忿怒金刚成就的速度，要比修寂静本尊成就的速度快，因为忿怒金刚调伏魔障的能力很强。修忿怒金刚的人，在修行上显现的违缘会非常少。

所以，哪怕密法修行人一开始修的是观世音菩萨等寂静本尊，但到了后期，就一定要把寂静本尊转换为马头明王等忿怒金刚来修。这样做的密意，就是为了遣除种种违缘。

不仅仅是修行，在做任何事情，包括做生意之前，祈祷莲花生大师，念诵莲师心咒，都非常有帮助。莲花生大师为诸佛菩萨的总体，是所有佛菩萨的代表。也可以说，莲花生大师包含了所有佛菩萨的加持和功德。建议大家去看看莲花生大师的传记，了解一下莲花生大师的功德，这样更容易对莲师生起信心。

三，观想的方法

修持莲花生大师的上师瑜伽法，必须先在内心中有一个很清晰的莲花生大师的印象。而几乎所有修行人在观想时，都面临两个问题：一是观想不清楚；二是心静不下来。

心静不下来的解决方法，就是修禅定。《慧灯之光》里面介绍了几种比较通俗易懂的寂止修法，大家可以参考。

要解决观想不清楚的问题，就需要在修法之前，先请一幅莲师唐卡，开光后，放在自己前面，长时间专注地观看唐卡。先看莲师整体，然后是局部——右手、左手、右腿、左腿、衣服、装饰等等，所有的细节，都要看得清清楚楚。尽量少眨眼，眼球尽量不要转动。只要能用心，经过长期反复训练，就能达到闭着眼睛，也能把莲师观想得像睁开眼睛时见到的一样清楚，而且还很稳定，这样观想就成功了。

任何事情都是熟能生巧，有些画唐卡的画家在画一些精细图案的时候，整天都认真地专注于细节上，所以虽然没有专门观想，也能一闭眼，就看到刚才所画的地方，而且哪个地方没有画对，图像在哪个地方间断了，都能在眼前显现得一清二楚。如果这时发现画的内容有问题，回去核对原画，果真错得纤毫不差。

很多人爱说自己观想不清楚，业障深重云云。这并



不是因为业障深重或其他原因，就是方法不对或没有下功夫。大家可以试试上述方法，一定能观想得很清楚。

观想是要在视觉上达到效果，并不是用第六意识去想象。如果没有看唐卡，只是自己在心里描绘：莲花生大师的帽子是什么形状，手里面有什么东西，左手什么样子，右手什么样子等等，则即使再努力，效果也不会很明显。

如果不用上述方法，哪怕观想很简单的一位佛菩萨像，也观想不出来；如果按照上述方法去观想，则哪怕有几百尊佛的坛城图案，也能在一瞬间显现得一清二楚。就像身处人群时，不需要仔细去看每一个人，但视力范围中的所有人都能看见一样。这种观想方法，叫做生起次第。

这样观想有两种效果：一是可以观想得非常清楚；二是因为在看佛像的过程中，没有思维与佛像无关的任何事情，过去、现在、未来都放下，以一种平静的心态在看佛像，所以也可以修出禅定，也算是一种寂止修法。

这种寂止的修法不是密宗特有的，在显宗的《楞伽经》等经典中，也讲了这种方法。

四，具体修法

此文介绍的，是麦彭仁波切的一个简单的莲师修法，具体过程分三个阶段：一，观想莲花生大师；二，



修七支供积累福报；三，接受灌顶。

（一）观想

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，
深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。
皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，
右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。
五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，
加持大悲甘霖垂视我。

虽然在有些修法中，会要求把自己观想为金刚瑜伽母、胜海空行母等本尊，但这个修法却保持自己原来的形象不变，自己是什么样子就观想什么样子，不用把自己观想为佛或菩萨。

在自己前面的虚空中，观想一个湖泊，也即莲花生大师出生的莲花湖。湖中央长出一朵莲花，在莲花上面，观想佛父佛母双运的莲花生大师。如果观想不出来或内心有困惑，觉得湖泊怎么可能在空中等等，就观想在一个地方，有一个湖泊也可以。

因为莲花生大师是从莲花当中化现出来的，所以称之为莲花生大师。莲花生大师身体上的每一件服饰及颜色，都有特殊的含义，《大圆满前行·普贤上师言教》



里面有简单说明，有兴趣的可以去了解一下。

然后观想念怒和寂静的本尊、空行、空行母，环绕在莲花生大师周围。包括莲花生大师、空行、空行母、本尊在内，都以超胜的智慧和慈悲，垂念着我们可怜众生。

所有的观想对象，都是显而无自性，有显像却没有实质，如幻如梦，犹如空中的彩虹。

（二）修七支供

之后，在莲花生大师面前，念诵金刚七句祈祷文，同时祈祷莲花生大师。

在金刚七句祈祷文念诵完毕之后，要修七支供。

1，顶礼

诸佛本体无死智慧身，
猛厉渴慕恒顶恭信礼。

以非常强烈的信心祈祷莲师，同时观想自己和所有众生向莲师磕头顶礼。顶礼的方法，在《普贤上师言教》以及《慧灯之光》的《上师瑜伽的修法》当中都有介绍。

2，供养

身体受用三世所积善，
观为普贤云供而敬奉。



把自己的身体，以及过去、现在、未来身、口、意所造的所有善根，自己拥有的所有受用，都供养给莲花生大师。

3，忏悔

无余忏悔无始累积罪。

向莲花生大师忏悔自己无始以来所造的五无间罪、十不善业等各种罪业。

4，随喜

诸佛佛子所有之功德，

唯一遍主怙主之胜迹，

诚心随喜起信而祈祷。

随喜莲花生大师以寂静、忿怒等不同形象，以不同方式度化无量众生的如海功德。

5、6，请转法轮和请佛住世

请降深广妙法甘露雨。

祈祷莲花生大师长久住世，恒转无上妙法轮，在娑婆世界中恒久度化无量众生。

7，回向

聚合自他一切之善业，

乃至轮回大海未尽间，



追随怙主汝尊之脚步，
为度天下众生而回向。

把所有的功德，全部回向给一切众生。

有些时候念诵七支供，专注七支供的内容；有些时候就以强烈的信心，祈请莲花生大师加持业障深重、被生老病死之苦所缠缚的可怜众生，能早日从轮回中获得解脱，消除自己修行道路上的所有违缘，赐予共同和不共同的成就。

不共同的成就，是指证悟、成佛。共同的成就，则是暂时利益众生的顺缘，比如神通等等。

（三）祈祷

皈处总集广大智悲藏，
浊世唯一救主珍贵宝，
遭受五浊衰损痛苦时，
愿速慈悲垂视祈请子。
密意界中散射大悲力，
请求加持具敬我之心，
祈请迅速示显诸验相，
恩赐共与不共之成就。

之后，尽力念诵《莲师金刚七句祈祷文》，数量根据自己的时间决定。同时以虔诚的心祈祷莲师，观想莲



师心间发出五色智慧光，融入自己心中，获得莲师的智慧加持。五色光象征着莲师的智慧，五方佛的五种智慧或佛的智慧的五种功能。

之后念诵莲花生大师的心咒：“嗡啊吽班匝尔古汝班玛斯德吽”。

（四）接受灌顶

上师三处三字中，
放射白红蓝三光，
融自三处消三障，
成就身语意金刚。
上师诸眷皆化光，
白红明点吽字相，
融入自心上师意，
自心无别法身中。
阿！阿！

最后，从莲花生大师眉间的“嗡”字发出一道白光，融入自己眉间；从喉间的“阿”字发出一道红光，融入自己喉间；从心间的“吽”字发出一道蓝光，融入自己心间。这三道光象征莲花生大师身口意的加持，融入自己三处表示自己获得加持，清净了身口意的所有障碍与罪业。



之后把自己的身口意，观想为莲花生大师的身口意。

最后，莲花生大师佛父佛母及眷属变成一团圆形的光团，光有红白两色。再观想光团里面有一个藏文的“吽”字。白光象征佛菩萨的身，红光象征佛菩萨的语，“吽”字代表佛菩萨或莲师的意。最后，光团从头顶融入自己心间，观想莲师身口意的功德或智慧与自己的心融为一体，并消失于法界，之后安住在空性的境界中或静下来。

接受灌顶这部分，还有另外一种修法：观想莲花生大师的身体和心间滴下甘露，进入自己的身体，自己无始以来所造的各种罪业与障碍，都变成黑色的肮脏液体全部排出。然后，自己的身体像盐融于水一样融化，此液体流入地下的冤亲债主手中、口中，以此还清冤亲债主的债务，冤亲债主的心里也生起菩提心而消于空性。之后，把自己的身体观想为某一尊佛（光的形式）。自己平时对哪一尊佛最有信心，或者最喜欢哪一尊佛，就观想为哪尊佛，观世音菩萨、文殊菩萨等等也可以。然后在自己心间，观想一朵八瓣莲花，头顶的莲花生大师佛父佛母从自己头顶进入身体，安住在心间的八瓣莲花上，观想自己的心与莲花生大师无二无别，之后专注在空性的境界当中或静下来。

观想莲花生大师的甘露融入自身，也即获得莲花生大师的加持。自己的身体融化，也即不清净的贪嗔痴烦



恼全部融化消失。观想自己是一尊佛，是因为我们的身体本来就像佛菩萨一样清净。

这两种修法的最后都是一样，如果证悟了空性，就安住在空性的境界当中。如果还没有证悟空性，就心里不想任何事情，平静下来，停止意识的所有活动（思维），也即安住在阿赖耶识的状态，持续多长时间都可以，随后可以起座。

（四）回向，起座。

最后回向，并从禅定中起座。在日常生活中，要随时观想上师，祈祷、供养、转绕等等，与《大圆满前行·普贤上师言教》中所讲的一样。这是莲师上师瑜伽的完整修法。

修的时候最少要念诵莲师心咒十万遍，最好是念诵《金刚七句祈祷文》十万遍。

虽然修上师瑜伽的缘起非常好，加持力也特别大，但我们却不能用莲师上师瑜伽修法代替外加行和内加行。因为究竟是走解脱之路，还是希求人天福报，完全取决于出离心，这就需要修外加行，这是上师瑜伽修法不能代替的。同时，如果没有慈悲心，则即使上师瑜伽修得再好，也只会是为了自己的解脱，而不是为了利益众生。这样修的上师瑜伽，就会变成小乘道，根本不是



大乘佛法。同时，金刚萨埵、曼荼罗等修法，也是各司其职，不能用上师瑜伽代替。

修显宗法门，是从最初进入佛门，发菩提心，在修了很长时间，到达八地的时候，外在、内在的所有不清净现象，才会自然消失。自己的身体，才能变成佛菩萨的清净身体。这个修法则不需要等到八地，只需从凡夫地开始修，就可以获得相应的效果。

如同菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心一样，上师也有胜义谛的上师和世俗谛的上师，佛也有胜义谛的佛和世俗谛的佛。

胜义谛的佛，是指佛的法身，心的本性如来藏。佛在第三转法轮的显宗经典里讲，众生都是佛，心的本性就是佛。意思是说，因为心的本性是如来藏，所以说众生皆是佛。这种佛，不是指佛的化身，而是指佛的法身，也即胜义谛的佛。

一般来说，世俗谛的佛，是指两千五百多年前的释迦牟尼佛，也即很多人都可以看到的化身佛。世俗谛的佛，不是真正的佛，如《金刚经》中所讲：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”肉眼无法看到真正的佛，耳朵也无法听到真正的佛的声音，凡是六根识可以感知到的，都是世俗谛的范畴。

同样，先观察，再依止，然后跟着学习的上师，是世俗谛的上师。进入证悟或禅定境界所照见的心的本性，是胜义谛的上师。心的本性是胜义谛的佛，也是胜

义谛的上师。

金刚七句之上师瑜伽

