

上师瑜伽导修初学关要



柯日密咒洲
www.krmzz.org



大恩根本上师如意宝妙音龙多加参尊者



大恩根本上师普巴扎西仁波切

上师瑜伽四精要

- **传承法脉清净**
- **通达方便**
 - 前行之前行
 - 入座前行
 - 共同外前行
 - 人身难得
 - 寿命无常
 - 业之因果
 - 轮回过患
 - 念诵仪轨
 - 回向
- **认识智慧之有相定**
- **善巧运用**

通达方便之前行之前行

初次修法要具备三清净

——地处清净、身清净和心清净。

时间：尽量早起，最好是黎明（光明时）。

地处：清净，尽量避免外界干扰。

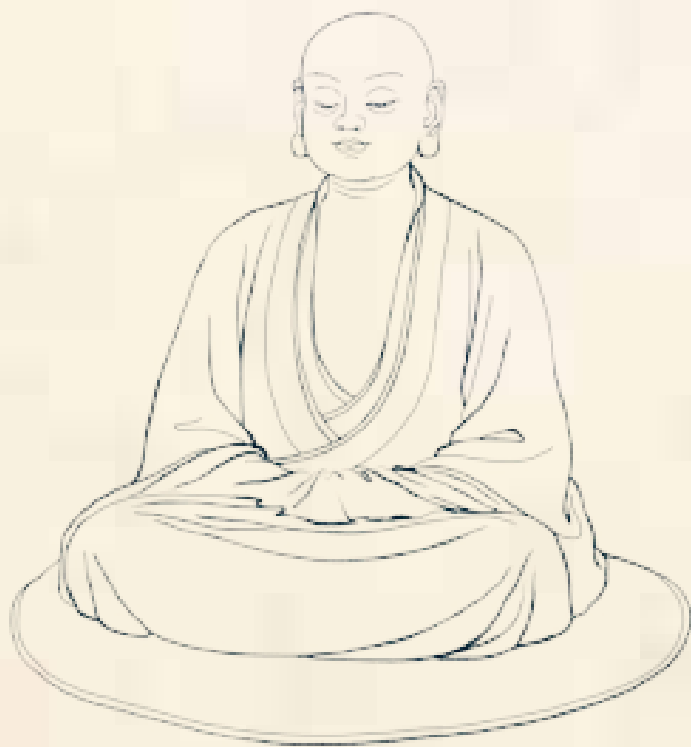
入座前准备

- 事先处理琐事，如喝水、如厕、擤鼻涕、关闭手机等。
- 准备合适的坐垫，以保证双膝、双腿、臀部都能着地，形成稳固的支撑平面。

立誓

- 第一、即使父母等至亲来见，亦不中断入座而随顺迷乱。
- 第二、纵遇命难，亦不舍弃上述誓言。

通达方便之入座前行



身要七支坐法

- 头支：**头部中正，下颌微收（头部微微下压喉结）；颈部不低不仰。
- 肩胛支：**两侧肩胛略向后张，稍微挺胸，以使胸廓张开。
- 腰脊支：**脊背竖直，勿挺胸拔背或含胸塌腰，以使身体端直，不倚不靠，不松不紧，自然端坐。
- 手支：**双手结定印（右手在上，左手在下，双手拇指相对）或休息印（双手自然置于膝上）。
- 舌支：**上座时应舌抵上腭，入定后不必观察舌的位置。
- 眼支：**眼睛平视前方，自然睁开，既勿太大或太小，亦勿过于专注于某个具体目标，应如平常视物般自然而广阔地目视前方。
- 足支：**双足跏趺坐，双盘、单盘、散盘均可。

通达方便之入座前行

气要排九节风（龙钦传承）



左手大拇指压住无名指的指根握成金刚拳，置于左侧大腿根部动脉，右手中指直立，形成三股金刚杵，以中指按住右侧鼻孔，由左侧鼻孔以初缓、中快、后缓之方式呼气三次，同时观想无始至今由嗔心所造一切罪业、病魔、昏沉、掉举以灰白色之垢气排出，获得清静。

右手结金刚拳置于右侧大腿根部动脉处，左手结三股金刚杵，以中指抵住左侧鼻孔，由右侧鼻孔排气三次，观想无始至今由贪心所造一切罪业、病魔、昏沉、掉举以暗红色之垢气排出，获得清静。

复次双手结金刚拳置于左右大腿根部动脉之上，两侧鼻孔同时排气三次，观无始时来至今由痴心所造一切罪业、病魔、昏沉、掉举以烟渍黑色之垢气排出，而得清静。

通达方便之入座前行

气要排九节风（龙钦传承）



通达方便之入座前行

意要发菩提心

——上师瑜伽正行之智慧发菩提心：

为令遍空一切众生，与其俱生之天神，同行之天魔、鬼王、女妖、地祇等，尤其障碍修行菩提之一切厉鬼怨魂，祈愿彼等证得本具之智慧、自然之法身、本觉双运胜义之上师——吉祥本来怙主普贤王如来之果位，故我修持捷径胜道光明大圆满之妙法。

愿您永具菩提心！

——普巴扎西仁波切

འཇིགས་མེད་ལྷ་མོ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་མོ།

འཇིགས་མེད་ལྷ་མོ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་མོ།



通达方便之共同外前行

暇满难得

- ◉ 外相圆满：获上师圆满摄受。
- ◉ 内相圆满：五根圆满。
- ◉ 密相圆满：具出离心与信心。

寿命无常

- ◉ 生者必死
- ◉ 死缘不定
- ◉ 死期不定
- ◉ 命灭无助

业之因果

- ◉ 因：十恶业、无记之业、十善业
- ◉ 果：异熟果、等流果、增上果、士用果

轮回过患

- ◉ 总述三根本苦：苦苦；变苦；行苦。
- ◉ 别说六道之苦：
 - ◉ 三恶道：地狱；饿鬼；旁生。
 - ◉ 三善道：人类；阿修罗；天人。

认识智慧之有相定

念诵

- ◉ 依文明观念诵仪轨。
- ◉ 以金刚诵念诵莲师心咒。

观想

- ◉ 初修者观想上师具大悲、遍知、救度众生之力三种功德；已形成定解者，则不必刻意观想。
- ◉ 专注于上师皈依境，尽可能明了。

安住

- ◉ 三不动摇修法之意识不动摇净如虚空。
- ◉ 按照自己当时的次第见解安住。

调伏

- ◉ 剖析调伏妄念：念诵莲师心咒、观想皈依境、观想共同前行等调伏粗大的昏沉、掉举。
- ◉ 持风
 - ◉ 于安住时，勿以鼻呼吸，应缓慢由口呼吸，此时呼吸越缓越佳。
 - ◉ 若稍起昏沉与掉举或身感疲劳，则以“哈”声呼出一口气，再缓慢以口呼吸。

回向

随顺回向

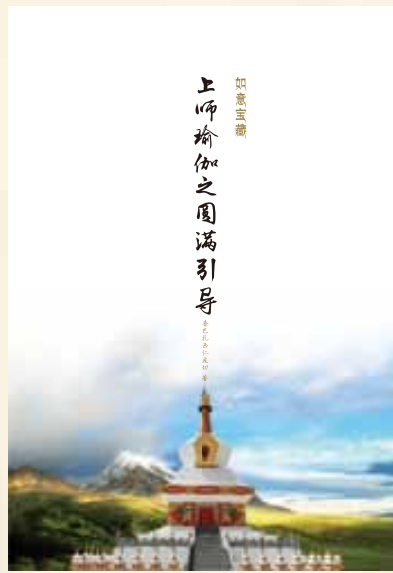
将我等过去、现在、未来所做的一切善法、三时衣食受用、一切众生所做的有漏功德、诸佛菩萨所做的无漏功德聚集一起，以此善根：

上供十方三世一切诸佛菩萨。愿大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切早日乘愿再来！愿大恩根本上师普巴扎西仁波切及所有弘扬正法的善知识法体安康！长久住世！永转法轮！

下施三界六趣一切众生。愿三界六趣一切有情父母永离痛苦及痛苦之因，暂时心想事成，未来证得究竟佛果！

故我等大恩根本上师如何回向，我即如何回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹涌涛，愿度有海诸有情。
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。
我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。



为了便于初行者实修上师瑜伽，柯日密咒洲网站以《上师瑜伽导修文》《如意宝藏——上师瑜伽之圆满引导》《上师瑜伽之四精要引导文》为蓝本，编写此实修引导，旨在助力道友们结合实际修行，将法义纳入心相续，进而增上见解。

更多详细修法要领请参见以上法本。

祝您早日成就！

