各位道友大家晚上好，我们现在准备讲今天的这个课，那么我们今天的课呢，我们继续讲上师瑜伽的修法，我们这个上师瑜伽的修法当中，有一部分我们前面已经经过了，那么上师瑜伽的整个这个修法呢可以分三个阶段，那么三个阶段当中，第一个就是观想，观想福田。或者说是观想具体地说就是观想上师，莲花生大师，那么这个我们前面就是讲过了。那么在这个地方呢就是我们修上师瑜伽的时候，就是需要一个特别特别重要的就条件，就是我们对上师的这种信心和恭敬。或者是爱戴，或者是敬爱。这个特别重要。大乘佛教，整个大乘佛教，比如说像《般若经》呀，尤其是《华严经》这些里面都讲了很多很多的善知识的重要性，但是密法的话就特别特别地强调，非常地强调，那我们的对上师的这种信心就来自于什么呢？这个特别重要了。我们大家要看。上一次我们也讲过了大家一定要阅读，一个就是大圆满的前行《普贤上师言教》，这个是我们修四加行呀五加行的时候呢一直都是一个特别特别重要的这个必须要阅读的书，因为我们的大部分的修法，因为就是就在这本书里面，因为这本书里面讲得很清楚的这些 部分，我们平时也就不会重复地去讲。所以如果我们不阅读，我们自己打坐的时候如果不阅读这本书的话，那就是内容上可能就是欠缺了一些内容了，所以必须要读，然后同样，同时也要看那个，大圆满前行的那种《前行备忘录》，那个也是相当相当地重要。那么我们这一次这个上师瑜伽，这个当中把这两本书一定要好好地读，然后这个大圆满的前行《前行备忘录》里面就讲了五个了知，那五个了知是什么了知呢？比如说第一个就是要了知上师是佛等等，这样子有五个了知，五个了知当中呢，我觉得就有两个了知是最最最关键的，两个了知是最关键的，这个我们上一次也就讲过了，就是这两个是哪两个呢，首先第一个就是视师如佛，视师如佛，怎么样如佛，难道所有的上师真的是佛吗？这个我们上一次讲过了，这个我们怎么样视师如佛，这个要很多不同的方法，那难道这个真的是佛吗，不一定。这个我们上一次讲过了，不一定。不一定每个上师都是佛。那不一定每一个上师都是佛，那我们为什么要视师如佛呢？那这个我们这个我们怎么去理解呢？上一次我们的上一次的这个课里面讲过了，最最最简单的理解呢就是因为我们任何一个人说法，讲经说法这样子的时候呢因为佛陀的加持，佛陀的加持进入了这个善知识的心，然后呢通过这个善知识的这个身体，通过善知识的语言，通过善知识的嘴巴说出来，把这个法说出来，就像我们这个像电脑，还有就是手机，这些里面我们通过电脑和通过手机可以看到很多很多的信息，可以传递各种各样的信息，那么这个上师，这个最低的这个了知最低的这个认知是什么呢？那上师就像电脑、手机，这样子，然后佛的加持、佛的思想或者是佛的智慧，就是通过善知识的身体传播。然后我们就就是从这里听到了佛的这个接到了佛的智慧，听到了佛的思想，就像我们电视机、电脑、手机可以听，可以接收很多很多的信息。如果没有这些硬件，那我们没有办法得到这些信息，同样的，就是说如果没有善知识，那这样子的话，我们是没有办法获得佛的智慧。那么所以呢从这个角度来讲的话，也是视师如佛，也可以这样子理解。那另外一个我们上一次讲过了，当然比如说这些善知识当中当然也有很多很多是佛陀真正的化身，因为我们现在我们是没有办法看到当年的这样子的佛陀，我们也更没有办法，没有机会、福报看到像报身佛的这样子的善知识。就像比如说阿弥陀佛、金刚萨埵，这样子清净的佛，我们没办法看到，然后另外一个呢，比如说化身佛当中呢就是当初这个佛陀，就是两千五百多年前，就是佛陀亲自传法，然后度了无量的众生，但是我们，当时我们是没有福报，没有福报听到佛的亲自的传法，没有福报，那么没有福报了以后，佛陀也在佛经，很多大乘佛经里面都讲过了，就是没有这种福报的人那怎么办呢，那佛陀就是说未来他以文字的形式，或者是以善知识的形式，或者是以各种各样的形式来成熟这种众生的，这一群众生的根基，逐步地成熟，然后最终让他们成佛。那我们就是属于这类人了，这类人我们是有福报可以听到佛法，但是确实是没有福报就是听佛陀亲自转法轮的时候的这些法，我们是没有办法听到，没有福报听，那么我们现在就是佛的这些法是通过谁呢？那么通过善知识，所以善知识当中有佛的化身，也有像一地以上的菩萨的，就是菩萨，然后也有普通的人，比如说不是佛，连一地菩萨都不是，但是他就是一个大乘佛教的善知识，但是虽然觉悟没有那么高，但是我们通过他们来获得大乘佛法，通过他们来获得佛陀的智慧，所以呢对我们来讲就是佛，这个我们前几天也讲过了，之前也讲过很多遍，佛，虽然善知识，有些善知识他不是佛，但是呢他给我们完成了佛陀的度化众生的这个工作，他就完成了这个工作给我们，帮我们完成了这个佛陀的事业，所以呢对我们来说呢也就是跟佛，也就是这个也叫作视师如佛，这是特别特别简单的理解的方法。否则的话，因为我们就是说所有的善知识都是佛，让我们视师如佛，这样子的话，那可能是在这个理解上可能会有问题，就很多人可能也就不能接受，难道所有的上师，所有的善知识都佛，这个不一定的，所以我们每一个人可能，很多人也觉得这个有可能的，不太可能每个人都是真正的佛，那不是真正的佛，那我们怎么办，我们对上师，对善知识没有信心的话，那这个确实是对我们的修行的一个很多的阻碍，所以我们就这个时候这个我们知道怎么去理解，那这是一个。那我们刚才我刚才讲的五个了知，《前行备忘录》里面的五个了知当中的第一个了知，就是上师或者善知识即佛。或者是我们平时讲的视师如佛就是这样子。最简单的理解的方法就是这样子。其他的我们前几天已经讲过了。这是第一个。

然后量外一个我刚才讲的，这五个当中，两个是最重要的，一个是这个，另外一个是什么呢？另外一个呢，虽然我们的善知识，或者是任何一个善知识，他本人也许不是佛，但是对我们来说这个比佛的恩德还要大，从恩德的角度来讲的话，比佛的恩德还要大。那为什么这么讲呢，就是因为佛虽然是非常非常地伟大，然后佛也就是度化了无量的众生，但是我们就是到现在为止没有办法看到佛，没有办法见到佛的化身，那么这样子以后我们真正就是我们什么都不懂的时候，就是从就是知道怎么去这个，就知道什么叫作轮回，什么叫做涅槃，什么叫做解脱等等，就是从零开始，这样子一步一步，让我们学会走向解脱道的。那实际上就是善知识，都是善知识。真正给我们雪中送炭的，那就是善知识，当然如果是没有佛的话呢，连善知识也不可能有了，什么都不可能有，但是离我们最近的，就是给我们传递这些佛法的，那当然是善知识，从这个角度来讲的话呢，善知识的恩德比佛的恩德更加地重要。那么这个就是五个了知当中的其中一个。我觉得这五个当中，这两个是最关键。大家一定要好好地学习。那另外一个就是我们要培养对善知识的信心、恭敬心，或者是爱戴、敬爱，这样子的心。那这个怎么样去培养呢？培养的方法是什么呢？方法就是我们多了解善知识的功德，多了解多看善知识的功德的方面，那么善知识，比如说一个普通的人的话，那当然肯定也有很多很多的缺陷，只有是一个人的话，那人就有人性，人有好的一面，人也有很多不好的一面，那么善知识如果是人的话呢，那么他也肯定会有这些，如果善知识是佛，那佛本身不会有这些问题了，但是因为我们自己的业障，那当时佛在的时候也是呀很多人也对佛也有各种各样的想法，各种各样的看法，也不是所有人就是对佛有信心。那那个时候印度就这么小的一个地方，那也就是有很多的外道，那他们都是不学佛的，对佛也没有什么信心。所以他们也就他们也没有认为佛有什么了不起，什么很伟大，很多当时的这些外道的这些长老，外道的有些学者，外道的一些修行人，那也就是经常给佛陀作对，冷嘲热讽。因为佛法跟当时的印度的风俗习惯，印度的这种种族的阶级，就是有一点点不一样的，不一样了以后，因为他们也就是因为就是因为这个原因，还有很多很多其他的原因，那经常都是冷嘲热讽，就是经常说对佛陀说各种各样话，这些都是有的，当时也是有的，更何况我们从来没有见过佛的人，所以我们真正见到了佛陀本人的话，那我们也不一定看着佛就是一个完全是没有一点点的缺陷，是一个非常非常完美的一个这样子的人。这个我们也不一定能够看得到，实际上佛陀当然是这样子，但是我们就是因为自己的业力，也就看不到，也不一定能看得到，所以呢就是要多看，所以多看我们先不看善知识的缺陷，不完美的地方，这个因为我们看多了以后呢，最终的结果是什么呢？我们最后对善知识就是越来越没有信心，当然我们之前也讲过了，有一个前提的条件，比如说作为一个善知识的话，他最低最低的标准，这个我们以前，依止上师的时候已经讲过了，连这个都没有的话，最低的条件，这个都不具备的话，那当然就是根本就不能作为，根本就不能作为善知识，根本就不能作为上师，根本就没有这个资格，但是我们如果想要找到一个跟佛一摸一样的，没有任何的缺陷，就是这样子的话，那这个佛经里面也有讲过了，晋美林巴的《功德宝藏》等等，很多的这些佛经里面也讲过了，我们如果要找能找到一个这样子的善知识那当然是很好，但是在末法时代我们要找到一个这样子的上师、善知识特别地难、特别难，但如果是具备这些最基本的这些条件的话，那也就可以作为善知识，这个我们以前讲过最基本的条件是什么呢？大家应该是记得，如果最基本的条件都不具备的话，那就是自称是善知识、上师、什么活佛，然后就是冒充活佛、冒充上师，那这种人当然是很多了，这个现在就更加地多，这个末法时代，不仅是现在，当年就佛陀在多时候也有，这个是任何一个时代，任何一个时候，这种人都是有的。有好的一部分，也有不好的，这任何一个群体，或者任何一个团体当中有的，也有的，当时佛陀的这个僧团当中也有。当然绝大多数的人都是非常了不起的圣者、圣人。但是也有个别的凡夫的，就是这个都有的，那现在呢肯定是更多了，所以我们之前讲依止上师的时候，讲过了很多很多的上师的条件，这个我们也要学习，我们之前讲的这些善知识的这些条件，这个大圆满的前行当中讲得也特别地清楚，然后还有就是龙钦巴的《大圆满心性休息》这个当中呢讲得也特别地清楚，因为这些都是索达吉堪布已经翻译成中文了，我们现在随时都可以去读，可以去学习，那么这些当中静的非常地清楚。然后晋美林巴的那些《功德宝藏》里面讲的相关的这些内容，都在大圆满的前行《普贤上师言教》里面都引用了。我们也可以通过这个，这本书来学习善知识。

那么最基本的这些条件具备了以后，那然后我们就是依止上师，依止我们的作为我们的善知识，那么这个之前已经已经讲过了，今天我们不需要再重复了，那么只要有这些这个最基本的这些条件的话，具备最起码的这些条件的话，那么我们就是就作为善知识，那么他本人也许是佛，也许根本就不是佛，刚才讲了，也许连一地菩萨也不是，就是一个凡夫，但是呢凡夫当中他也可以具备这些最低的这些条件、标准。最低的标准、低标准。那么如果是这些最低的标准他具备的话，那我们也就可以作为这个我们自己的善知识。那么这样子的话，他本人就是一个凡夫，但是呢，因为他可以通过他的身体，可以通过他的语言，可以通过他的嘴巴，我们就可以听得到，佛陀的当年的这些法，我们可以通过善知识，我们就明白轮回以及轮回的痛苦，还有就是如何解脱的方法，以及我们自己的这个所有的这些修行的方法，就通过这个人我们可以听、能够听，那这个对我们来说，因为我们没有福报见到佛的报身，也没有福报见到佛的化身，就是对一个这样子福报非常非常浅薄的人来说，那么能够看到一个这样，能够遇到一个这样子的善知识，那也就是已经是很不容易了，已经很不容易了。这样子的话我们也可以视师如佛，但是如佛的这个方法，当然我们不是不能盲目，也不能迷信，就是理性地去了解，什么是视师如佛，那这个是特别特别的重要。因为我们刚才讲过了我们，就是无数的佛不是放弃我们了，但是因为我们自己的福报不够，暂时我们没有办法看到真正的佛，那这样子的时候，一个善知识的形象出现在我们的眼前，我们很容易地就是能够找到这样子的善知识来听法，然后也就懂得如何解脱，那这样子的话，那这也就是我刚才讲的这种雪中送炭，那这也就是从这个角度来讲，那这个比佛陀的恩德还要大，对我们自己而言，这个不是对所有众生而言，这个就是对我们个人而言，比佛陀的功德还要大，那就是从这两个方面，我们就思考、多思考，比如说我们如果没有善知识的话，那我们就是无法听到任何一个佛法，如果没有办法听到佛法，那我们以后是会是什么样的，这个结局是什么样子，然后我们就是因为有了这个，听到了佛法以后，那么善知识给我们做了些什么，这样子这个方面多思考，这样子以后就认真地思考，深入地思考，这样子以后我们就是会深深地，每一个人都会深深地体会到，这个善知识的恩德，这样子以后呢，主要是这两个方面，一个就是视师如佛，刚才讲的，另外一个就是上师的恩德，从这连个角度去这个我们去思考的话，那我们也就基本上五个了知当中的这些，就主要是两个。这个我们认真思考，这样子的话，那就是对上师的这种信心、恭敬，就是就很容易地就生起来了，那么生起来了以后，然后我们再去修上师瑜伽，再去修上师瑜伽的话，那就很容易了，再去修上师瑜伽就特别地容易，然后我们对这个善知识有多大的信心，就会有多大就会获得多大的修行上的成就，这个是特别的重要。首先我们要对善知识的这个修上师瑜伽的时候的它的最基本的、最基础，它的基础就是对善知识的，一个是对善知识的信心，另外一个就是对善知识的这种恭敬、敬爱，那这个是非常的重要。然后有了这以后，然后我们进一步地修上师瑜伽。这样子以后我们一定会，一定会获得上师的加持，那么上师的加持，这个我们看不见、摸不着，但是我们个人就是我们，当我们自己有了这样子的信心的时候，那就不是看不见、摸不着，我们一定会感觉得到它的存在，绝对会感觉到它的存在。那么这是一个特别神奇的，一个特别神奇的现象、力量。这个特别神奇的，这上师的加持也好，佛的加持也好，这就是一个特别特别神奇的力量。它真的是无处不在。它任何一个时候，我们比如说连我们做梦的时候，它也会出现，它任何一个时候，在日常生活当中它也会出现，任何一个时候都出现，但是当我们没有信心的时候，我们就感觉不到上师加持在哪里，佛的加持在哪里，我们感觉不到它的存在，但是呢，当我们自己有了这样子的信心以后，然后我们会发现，这种加持，这种力量就是无处不在。这是一个特别神奇的这个这样子的力量。有些时候我们通过什么逻辑，通过什么我们人类的这个，通过平时的正常的逻辑去推理，也是没有办法退出来的。我们很多时候，语言也是没有办法表达的，但是它就是这样子的形式存在的，这个谁知道这样子形式存在呢？到时候我们每一个人一定会自己亲身经历，亲身体会到的。是这样子。所以过去的这些修行人，这些密法的修行人，老一代的这些修行人，这些老上师们，他们对他们的上师的、善知识的这种恭敬、这种信心，这种恭敬、这种爱戴、敬爱，这个确实是无法表达的，无法形容的。他们时时刻刻，好像是任何一个时候就是他们就是离不开，离不开对上师的这种恭敬，或者是对上师的祈祷，平时都是，就是就活在一个这样子的感受当中，那么这样子以后，他们任何时候都感觉得到上师对他们的加持，然后感觉到了以后呢，他们的这个信心，然后又更加地增长，更加增长，然后信心更加增长以后，然后他们又特别地感受到加持。所以很多的人，就是像临终的时候，临终的时候都是感觉得到，就像我们平时净土里面讲临终的时候，感觉到阿弥陀佛来接引的记载，就是这个内容一模一样的，就是我们修上师瑜伽的时候，也一模一样地会出现。而且这个出现不仅仅是文字记录，这个就是我们身边发生过很多很多，很多这样子的，这样子的人，这也不是传说。不是这个，不是这历史上的什么，就是现实当中就是经常，就是遇到过很多这样子的人，这是实实在在，实实在在存在的，特别有意义，特别的有意义。就是比如说举个例子，就是那个创巴仁波切大家都知道了吧，邱阳创巴仁波切。邱阳创巴仁波切他是噶举派的一个活佛，他是噶举派的活佛，然后先到英国，然后最后就去了美国，然后他就是在美国的科罗拉多州的一个小镇上面，待了很长很长的时间，待了很长时间，然后呢他的行为呢就是这个普通人是无法理解的，绝大多数的他的这些做法都是跟我们的传统是违背的，就是根本就是无法理解，所以他的弟子当中20%的人都会溜走，因为他们接受不了，但是80%的人是留下来了，然后就前两年，2015还是2016年的时候，我也去过那个地方，我就是有几个他的老弟子，现在也在，现在大家都比较年纪比较大了，那么我们就是他们的这个，有十多个他的那个时候的这些核心的这些弟子，然后他们也就邀请我，在他们的晚餐上面，就是一个晚宴，然后就是聊他们的上师，我也就喜欢想了解一下，然后呢另外一个，其中一个稍微比较年轻一点的一个男的，现在已经，也就在他们当中算是比较年轻的，然后呢他的家现在就是在那个山半腰上，但是他的工作的地方就是山下，山脚下一个镇里面开了一个图书馆，然后他就是说，他现在有些时候，他从他的家里就是下山，然后要到这个书店去工作的时候，现在也要去，现在也到这个书店去上班，那上班的时候呢，他有些时候心情特别不好的时候，心里特别烦恼的时候，然后他就感觉得到，他的上师秋阳创巴仁波切开着一个皮卡车，就是这个就这个小镇的有一个十字路口，从那个地方开车从他的背后开车过来，还给他挥挥手，打个招呼，他就是到现在他也就是这样了，感觉得到，然后呢他感觉得到这个，这样子以后，然后他的所有的这些烦恼、不开心的这些事情当下就会会消失，然后他说以前，就是曾经，就是因为他，秋阳创巴仁波切他也在的时候呢，他那个时候就在那个书店里面工作，但是那个时候他肯定是很小的，那么那个时候，他就是去上班的时候，他的上师就是从他的后面开个车过来给他，那个十字路口呀，给他打个招呼就开车走了，那么现在，他特别这个心里特别不开心的时候，然后特别有压力的时候，然后他就感觉得到他上师来了。但他上师不会来的，他上师已经圆寂好多好多好多年了。但是因为他的这个力量还在，那是他自己的，因为是他自己的信心还在，然后这个力量，实际上在这个时候，其他任何一个方法，解决不了他的这些困扰的时候，那么他的这种感觉就是一个对他来说就是一个最最最大的安慰，当下他的这些所有的不开心的东西都消失了，这个就是他亲身给我讲的。

那么这些都是平时这是一个例子，另外一个比如说一个，我们的一个以前的一个出家人，后来他又去出国了，那他在另外一个地方就圆寂了，那么他圆寂的时候，没有圆寂的两三天，然后上师又出来了，那出来了以后呢，然后就是出来了以后，然后就是他亲眼看到这个上师，然后给他加持、摸顶，那么这个就是对临终的时候对他是一个非常非常大的安慰和加持，等等。这样子的说不完的，这个太多太多太多了。那么这些都是什么呢？这些都，上师这个时候他会亲自来吗？不会来的，但是是因为我们自己的这个信心，然后就是看到，这个当然，这个也因为上师的加持，肯定是离不开的，上师的加持是存在，但是上师这个时候是不存在的，但是呢就是因为自己的这个信心，就是看到了这个加持，感觉、感受到了这个加持，然后不仅仅感受到了，它在现实当中就是给他解决了问题了，解决问题了。所以这个是真实存在一样的，一模一样的。因为给他解决了现实当中的问题，那么现实当中的这些很多不开心，这些烦恼等等，很多是就是一般的情况下的，没有那么容易解决的，那么在现实当中，给他解决了这些问题，然后临终的时候也是这样子。然后走了以后，在中阴的时候也是这样子，任何一个时候都是这样子。

所以我们对善知识的信心就是相当的重要。那么培养这个信心的方法，那我刚才讲的就是就两种方法，两种方法是最重要了。我们很多时候有些人也问，我们对上师就是没有太大的信心怎么办？那这个是有办法的，就是我们如果，当然了，比如说一个最基本的条件都不具备，最基础的条件都不具备的话，那这样子的这个所谓的上师，冒充的善知识，那对这种善知识，实际上他也不是善知识，我们肯定是没有办法产生任何对信心，那我们也可能是在某种程度上讲也就没有必要，没有必要去对这样子的冒充的善知识培养什么信心，这个也是没有必要的。虽然是我们的比如说像大圆满的前行，这个当中也讲了，比如说，即使是上师他自己没有任何的功德，但是我们自己有信心的话，也会得到一些加持，这个也有讲过了。那它这是什么原因呢？也不是我们的心里作用，因为我们把一个上师或善知识，当作比如说像佛这样子来看的时候，实际上他不是佛，但是因为我们的信心，就把佛的这个力量，就佛的力量就在他的身上产生了，为什么让他的身上就他这么一个普通的，而且是一个冒充的善知识，那么他为什么有这个，他为什么在他的身上，就产生了佛的力量，佛的加持呢？那就是我们自己的信心。这个就是我们自己的信心。虽然有这么讲，但是呢我们还是要分清楚，最基本的条件都不具备的话，那还是就不能当作自己的上师，这个我们之前讲过了，那么有了这些基本的条件以后呢，然后尽量地我们去培养这样子的信心。那培养的方法我刚才讲的，培养方法也不是我们就是自欺欺人，就是完全是盲目地去就培养一个什么东西，这个不可能，这个也不能这样子，那么实际上就是我们多看善知识的好的一面，他也会有不好的一面，但是不好的一面，因为我们看了以后，对我们自己也没有什么，没有什么好处，我们的修行上没有什么用，所以先这个如果是这个我们不能接受的话， 那之前最开始的时候就不能依止，不能依止这样子的善知识，不能作为自己的上师，但是呢，一旦是作为了自己的上师善知识以后，那我们尽量就是看好的一面，那这样子看好的一面，这样子以后，我们的信心就慢慢地就起来了。

然后另外一个方法，刚才讲了。善知识对我们的恩德，从这个方面去多思考，深入地去思考，那这样子以后，就通过这两个方面，通过这两个方法，通过这两个思维的方式，让我们拥有信心、恭敬心。是这样子，那这个作为一个修行人的话，这个确实是特别重要，前提的条件，如果我们想这一辈子想证悟，还有就是想有一点证悟方面的功德，想获得一点证悟方面的功德，那这样子的话这个，这种善知识的信心真的是不能缺乏，如果没有了，没有这个信心，那这样子的话呢，我们就是开悟这些方面那几乎就很难很难了，这样子，所以我们要多看善知识的，我再重复一遍，已经重复了好几遍了，因为这些都是比较重要的，所以就是重复。一个就是五个了知当中的两个最重要，这个就是再重复一遍，然后我们对善知识没有信心，我们怎么办，那没有信心的话，那我们就是两种思维的方式来培养，第一个就是看这个善知识，因为他虽然不是佛，虽然也不是一地菩萨这样子的境界很高的人，但是总得来说，还是会有一些好的一面，一点都没有任何功德这样子的话，那这样子一开始的时候我们就不能依止了，那么有一点好的方面的话，那就从这个方面去思考，这第一。

第二呢，对我们有一些恩德，然后从恩德方面再去思考、思维。那这样子的话就是有信心。那这个特别重要。好，这以上我们就是就接着上一次的课，讲一讲善知识的功德。我们对善知识的功德，我们也要，虽然是需要有清静心、恭敬心、信心，都要有，都要培养。但是这些都不是，刚才讲了这些都不是盲目的，不能盲目的，就是要理智地、要客观地分析上师有什么样的功德，如果我们就觉得本来没有任何功德，但是呢，是因为我们自己去捏造个什么功德，无中生有，那这样子当然没有意义了，没有意义的，还是要看他真实存在的一些功德，哪怕是很小的也可以，去思考这个方面的功德，然后另外一个就是恩德，恩德方面也就是理性地思考，理性地思考，不要盲目的，这样子以后呢，我们就是对善知识就产生信心，如果我们还没有依止的话，那么这个时候没有依止这个，这个还没有作为我们的上师，善知识的时候，那这时候我们可以，完全可以很客观地去分析，如果觉得具备这些条件，我们可以依止，那没有，不具备这些条件的话，那我们可以，完全可以放弃这个，但是就听了法以后，还有灌顶、听法，这些以后呢，那就是，就是就情况不一样了，这样子的时候，我们尽量地就是往好的方面去看，培养自己的信心，然后呢有必要的时候保持一定的距离。因为白菜距离的话，这个我们世俗，俗话也就是这么讲，比如说因为有距离，有些时候就是会产生一些正面的一些想法。这实际上也是有一定的道理。因为我们人长期相处的话，虽然这个比如说不一定是他有什么问题，但是相处长了以后，我们就会发现各种各样的问题，发现各种各样的这个，就发生各种各样的事情，然后也就产生各种各样的烦恼，所以保持一定的距离，我们需要的是什么呢？我们需要的就是闻思修行，那我们得到了法，然后自己好好修行，保持一定的距离，那这样子的话呢，我们把一个很单纯的，一个很朴素的，这样淳朴的这个清静的心，完全是可以保持到终身、维持到终身，这个就作为一个修行人来讲，是特别重要的，特别有意义的。好，然后这是我们的前面的第一个部分的内容了。

那现在就是讲第二个部分。那第二个部分是什么呢？第二个部分就是我们把福田或者上师观想好了以后，然后我们做什么呢？观想好了以后，第二步，然后就是我们在上师的这个，上师莲花生大师的前面，我们供七支供。然后忏悔，积累福报。然后就增长福报。主要是七支供可以归纳为三个方面。一个是积累资粮。积累资粮我们前面就是修曼扎的时候呢，也是专门用来积累资粮的。然后呢在上师的面前，观想的福田面前，我们积累资粮的话，那也就是更加的好，所以就是有一部分，这个七支供当中的有几个是积累福报的，积累功德的。然后有一部分就是把这个清净罪过、清净罪业，那么这个我们前面修金刚萨埵的时候，也就做过了。那这个时候也再一次地忏悔。然后第二。然后第三呢就是增长这个福报，就是像回向，其中回向和随喜，七支供当中的回向和随喜，这两个是把这些功德增长成千上万倍地增长，就是用来增长，这样子的。这个时候我们把上师观想好了以后，在上师的面前做七支供，那这样子的话意义就更大。所以我们要做这个七支供了。

那么七支供当中第一个是什么呢？第一个就是为了，就是我们的这个断除我们的傲慢心，傲慢的对治，傲慢心的对治就是磕头。然后我们五加行里面的这个五十万个加行当中的有一个，那就是磕头，磕十万个头。然后磕十万个头，这个我们上一次也讲过了，简单的方法，就是皈依的时候，边念皈依边磕头，然后同时也就是修皈依，皈依的修法，这样子以后这个皈依跟十万个皈依和十万个磕头同时进行。但是这个不是很完整，不是很圆满。最圆满的方法，那就是这个磕头就在上师瑜伽的时候磕头，我们把观想好了以后呢，然后向诸佛菩萨、上师磕头。然后磕头的时候，我们把自己的身体就是观想为成千上万个身体，然后，我们之前修皈依的时候的观想一样，我们也把自己的仇人，害自己的这些人、非人就观想在前面，然后左右两边现世的父母，然后周边就是六道轮回当中的所有的众生观想，观想完了以后，我们把自己的无数个身体和六道轮回的所有的众生，我们大家一起来向上师三宝磕头，这样子观想。这观想相当相当的重要。然后呢，这个观想，心里这样子观想，观想好了以后，然后我们再去念七支供的仪轨。那我们磕头的时候，我们身体来磕头，然后语言、口来念七支供，我们现在绝大多数的人，就是用《开显解脱道》的仪轨，那么《开显解脱道》的上师瑜伽的这个仪轨当中的这个七支供就有七句，我们就把它背下来，背下来了以后念，边念这个七支供，然后边观想，然后磕头。就是我们要身、口、意，身口意同时进行，要同步。怎么个同步法呢？身体磕头，然后呢口就念七支供的仪轨，然后心里我们对上师三宝发起最最强大的，最强大的信心，然后磕头。

这样子磕头，那么这个磕头呢，磕头的时候特别重要，大家看这里，我们合掌的时候是这样子，这个中间留一点点空间，就不要这样子完全就合在一起，就不要两个手，手心就碰到一起，就是这样子合。里面有一个空间。然后这个合掌的方法。就是有两个合掌的方法，这个我们在书里面都有的，一个是什么呢，一个是花苞式的，花苞就是莲花还没有开放的时候的莲花苞，还没有开放的时候那个形状，那么这个是这样子，我们把这个五个手指里面的无名指合食指碰头了以后，放在这样，放在下面，然后呢中指就放在这个上面，那这样子以后，这个形状就是像莲花的这个莲花的花苞，花苞一样，这样子。就是把两个无名指合食指这样子放在中间，然后中指就放在上面，那这样子以后，对，这种，我们这个书里面也有图，然后大家也可以看图。好，这个就是莲花式的合掌。这是一个，一个方法。

那另外一个叫作嘎乌式，嘎乌是什么呢？我们大家都知道挂在脖子上，里面放一点甘露丸之类的东西的嘎乌盒，小盒子，那么这个小盒子的这个方法，这个形状是什么，比如说我们五个手指头碰在一起，然后中间就留空的，那么这次我们不需要这样子莲花式的，就是这样子，五个手指头就碰在一起以后就可以了。那么这个这样子以后实际上就是就是就四方形的、长方形的，就是像就有点像嘎乌盒，大概就是有一点点像嘎乌盒的这样子。就手指头就不要收在一起，就是就各自这样子碰头。这样就可以了，好，这个叫作嘎乌式的合掌法。那么这两个都可以的。两个都是可以的，这哪一个都是可以的。这两个都是佛经上有记载的，特别标准的合掌的方式。然后呢律经当中有讲，外道呢就是合掌的时候就是把中间不留，不留这个空间，是这样子合掌的，外道。印度人他们经常都是这个就合掌。那这个合掌里面有佛教的，有外道，各种各样都有。外道的话，那就是应该是这样子的，这佛经里面有记载，那我们佛教就是这样子合掌。然后有些我们佛经里面，有些佛经里面也有讲，我们这样子合掌的时候观想，观想什么呢？观想我们这个中间，就带着一个如意宝珠，就放着一个如意宝珠这个空间，也是这样。比如说我们看四臂观音，四臂观音的合掌的手掌里面，手心就放了一个如意宝，就是这样子。这也可以，也可以这样子观想。那么我们观想这个，这个是个合掌的方法。

然后我们首先这个磕头的时候，首先第一个把这个合掌放在心间，这个是开始磕头的时候先放，先放心口，这个是表示恭敬。我们开始磕头了，这个先就是对诸佛菩萨表示恭敬，这样子，好，然后我们把这个合掌就放在头顶，头顶的头发的发旋这个地方。头顶发旋这地方，这样子。就不是放在额头上，放在这儿，对。好，这个时候我们观想什么呢？观想我们，观想现在我向佛的身体，佛的身口意当中的，我向诸佛菩萨，还有就是上师，十方三世佛的莲花生大师等等，十方三世佛的，向佛的身磕头，我们把这个合掌，就是在头顶合掌的时候，我们观想，我们向佛的身磕头。然后通过这个佛的身磕头，然后就是清净了我们自己的身造的罪。比如说杀盗淫妄等，这些所有的这些这个身造的这些罪业都清净。然后同时我们也可以观想获得佛的身体的加持，好，这个就是心里面，每一次我们磕头的时候，就是心是最最最最最重要了，心是最重要，因为这个磕头它本身是什么呢？对佛的一种，对佛菩萨、上师、莲花生大师的一种恭敬，表达的一个方法。但是如果是我们心里面没有恭敬，就是做，就做一个动作那是没有用的。心里，比如说我们在世俗，比如说心里你一点点点礼貌都没有，只是做了一个动作，礼貌点动作，那实际上是没有意义的，这实际上是没有，我们的礼貌不礼貌，恭敬不恭敬，全都是要从心里讲。如果心里没有这些东西以后，那实际上就其他的语言，还有就是身体的都是假的。所以呢心是最重要。所以我们这个时候，这样子心里观想。

好，这个完了以后，我们第二，就是放在喉间，喉间这地方，放在喉间，那喉间我们观想什么呢？观想我们现在就是向诸佛菩萨，莲花生大师等等的语磕头，向诸佛菩萨的语磕头，身口意，口或者是语、语言，佛的语言磕头，然后我们同时观想，就是通过我们对佛的语磕头，然后就是清净了我们自己的语造、口造业，比如说撒谎、骂人等等。就是这些，这个四种十不善当中的四个口造业全部清净，这是一个。这第二。第三，同时我们也就观想，我们通过这个磕头，就获得了佛的语加持。好，这个就是第二个。

然后第三个，我们把这个合掌放在心间、心口。就放在心口。好，放在心口，放在心口的时候呢，然后我们心里想，心里观想，我们现在是向诸佛菩萨的意、心或者是智慧磕头。诸佛菩萨的智慧磕头。然后呢我们通过诸佛菩萨的智慧磕头，然后我们就清净了我们自己的心所造的各种各样的烦恼。各种各样的罪过。然后呢，这是第二。第三同时我们就获得了诸佛菩萨的智慧的加持，智慧的功德。这样子，这是第三。

然后这个第一是头顶，然后呢喉间、心间，然后第四呢，然后我们把这个额头，然后两个手心，然后两个膝盖就是放在地上，然后磕长头，最好是磕长头。如果是我们身体允许的情况下，最好就是磕长头。那磕长头的时候，这个磕长头，我们怎么去磕，大家也知道就是这样子磕头，然后呢磕完了以后在头顶合个掌，然后再起来。磕头的时候我们一般是就是把念珠放在前面，那么磕了一个就拨一个念珠，或者是我们把计数器放在前面，磕了以后，磕一个就按一个，或者是如果是用计数器的话呢，那可能也有其他的方法，就是传统上它计数的时候，因为磕头的时候不太方便计数，所以它可以放在前面，那现在也有其他的，比如说智能的，你根本就不用去拨什么，也不用去按什么，你就是磕一个头就给你一个数字，也有这样子的，反正就是我们每磕一个头，然后计一个数字，这样子，那这个时候我们观想，我们这个时候给佛的身口意，还有就是佛的功德，佛的事业，事业就是度化众生的事业，总和磕头。佛的身口意、功德、事业的总和总体，对这个来磕头。然后磕了以后呢，通过这个磕头就清净了我们自己阿赖耶识上面的烦恼，各种各样的烦恼，各种各样的罪业，或者是我们的身口意共同所造的，各种各样的罪业。这是第二个观想。第三个观想，我们就是通过磕头，我们就是获得了，获得了诸佛菩萨的身口意、功德、事业的总功德。总体的加持，获得了加持。

这样子，这个是一个这个一个完整的一个磕头。然后这个磕完了以后，然后再站起来，站起来了以后，这个里面也有讲，讲了几个磕头的问题。这个大家一定要注意，因为我们平时磕头多了以后，就是大家累了，这样子以后，磕完了一个头以后身体就不正直，不站起来，腰就弯，然后再磕下去。这些都是不对的，每一个磕完了以后，要身体一定要站起来，然后正直，然后重新把我们前面讲的这些全部做一遍，然后再磕头，磕完了以后然后要站、站直，不能弯着腰，这样子是不对。另外一个，这里面也有讲，这个大圆满的前行里面也有讲，这个我们很多时候也看到，比如说就是为了我们方便自己的磕头，就是往斜坡，往斜坡上磕头，这样子以后我们就可以就是少弯一点腰，往斜坡上磕头。还有就是比如说就是因为我们不全神贯注，不这个，不用心磕头，比如说我们大圆满的前行里面也讲，比如说左边、右边有人的时候，我们就看着左边，磕头就是放在这个，然后呢我们又就右边有人的时候又往右边看，然后这样子磕头，这些都是不对。还有一个，有些就不好好地合掌，就是这样子，简单的这种方法等等。就是有很多这类不如法的磕头的方法。这些都是不对的，还有就是说有些人，比如说就磕了一个稍微标准一点的头，然后再后面的都是，就是不站直，然后就是弯着腰再磕两个，这样子简单的这种磕头的方法，这些都是这些书里面讲这都是不如法的。每一个头都有标准，一定要达到标准，这样子磕，这样子磕的话，那实际上就是我们虽然这个数字需要达到十万，但是我们就是为了这个数字，每一个磕头都是就不标准，那这样子的话，那么虽然这个数字就是已经达到了，但是没有意义，这个我们每一个头都是不标准的，所以不能这样子。虽然这个数字要够，但是呢也不能为了数字，然后把每一个环节都没有做好。这样子的话呢就是没有太大的意义。所以我们认认真真地去做，尤其是我们磕头的时候的这个观想，是特别特别的重要，如果我们把这个观想做得好的话，只是一个头，它的功德呢也是无边无际的。而且如果我们是在菩提心的基础上磕头，那这样子的话，那么那这个功德就是更加的，更加的不可思议的。所以这个磕头，我们也不要太着急。我们可以，比如说每天磕个一百呀，或者是如果可以的话两百呀，或者一百多一点点呀，这个时间，这样子以后慢慢磕，这样子就是三四年就可以磕完了，也可以这样子。这个我们为了赶这个数字，匆匆忙忙地去磕，这样子的话也没有意义。还有一个呢，如果我们把心里的这些观想，还有就是对上师三宝的这种恭敬、虔诚。这些没有做好的话，那这纯粹就是一个肢体的运动，那只能就是我们把它当做一个健身的运动呀、减肥呀，这个是可以的，除了这以外，修行上就不会有什么，有什么功德。所以就是大家虽然要磕完十万个头，但是就不要着急。这样子每一个都有做到标准，这样子的话，虽然每一天是没有磕太多太多的，但是每一天磕的，每一个磕头都是标准的，那这样子以后呢，它完全可以清净我们的身口意所造的所有的这些罪业，然后呢因为我们这种磕头是给福田，也就是莲花生大师，上师三宝磕头，那么这样子以后，那这个就功德，功德就不一样。然后我们磕头的时候呢，主要是磕我们观想的这个主要是观想的福田，但是我们也可以把莲花生大师的像呀，还有就是我们像皈依的时候讲的，皈依时候，尤其是曼扎的时候，我们讲过前面要应该要放个什么佛像，这类已经讲过了，那这些实物，不仅仅是我们的意幻，不仅仅是我们的观想，把这些实物也要放在前面磕头，那这样子特别有意义，比如说我们放《般若经》，《般若经》功德，《般若摄颂》是最好了，或者其它般若经也可以。《般若经》呀，还有一些密法的经典，还有佛像，还有莲花生大师的唐卡，开光过的唐卡都放在前面，然后这样子我们磕头，每一个头都磕得特别地有意义，每一个都有无量的功德，这是特别地重要，这是我们七支供里面一个主要的一个内容了。因为七支供的其他的我们不需要这个，要十万遍，主要就是要这个，磕头就是要磕十万遍，这个是很重要了，大家接下来以后，大家好好地阅读一下大圆满的前行《普贤上师言教》，那这个里面刚才我们讲的这些不如法的这些磕头，它讲得特别的清楚，特别清楚。所以我们这些要了解，我们磕头的话，虽然数量上没有每天完成没有完成很多，但是呢每一个都是标准的头，这样子的话，那特别有意义的。我们之前也讲过了，比如说禅宗也是需要这些的，憨山大师的这个，他这个憨山大师也讲过了，就是比如说我们如果是修禅定，就是话头就是没有用到处，没有用好，意思就是说我们参话头的时候呢，没有效果，不能证悟的话，那这个时候呢就是要去礼佛，礼佛、忏悔，他都说了，那么我们现在的这个就是礼佛，这个磕头就是礼佛，那这个对我们的证悟也有很多的帮助，如果我们把每一个头都是很认真地去做，很用功地去做的话，那一定是对我们的证悟是一定有很大的帮助，因为它的帮助是什么呢？因为就是我们每一个头都用心地去磕，很认真地去磕的话，那一方面它可以积累我们的福报，另外一方面，它也可以清净我们很多很多的罪业，通过这些方法，让我们的根基慢慢地成熟，最好就是证悟的，这个是禅宗也是，也是这样。虽然禅宗还没有这样子的四加行、五加行这样子的说法，但是呢除了像六祖惠能大师这样子的人，他不需要，因为他顿悟，一下就开悟了，但是其他人就是，实在是悟不了的时候，就是这个顿悟用不上的时候，那他们也就是需要去忏悔，去礼佛，那么这个就是憨山大师说的，他们也需要这么做，那所以我们也就是，修大圆满的时候，我们也就把这些都要做好，这个相当的重要。第一。然后第二。

第二就是这个七支供的第二就是供养。那么供养呢，我们主要是这个，这主要是意幻的供养，就是我们心里观想，还有一个，比如说我们每一天之前也讲过，我们每一天最好最好就是修两三遍，不是两三遍，三遍曼扎，三十七堆曼扎，实在是没有时间的话，那一遍也可以，三十七堆实在是来不及的话，那比如说像三身曼扎，三身曼扎一天修一遍，每天早上修一遍，然后供水、供花、供香，这个都是看情况，就是不一定每一天都，比如说鲜花这些不一定每一天都能够换，但是像曼扎的话，它也可以长期可以不换，或者是定期地可以换这些供品，所以呢它也不需要天天换，所以这个比较方便，尽量的供这些实物，实物的供品尽量也供，但是最重要的就是我们心里面就是去观想，心里面观想的这个方法，这个地方都有讲了，我们大家去看，不需要太讲得，不需要展开地讲。简单说就是普贤云供，普贤云供是什么呢？佛教里面最著名的供品就叫作普贤云供。那么这个就是普贤菩萨，普贤菩萨他自己呢就是因为他有神通，他自己心间发光，发无数的光，无数无量的光，然后每一个这个光的顶端，又有一个普贤菩萨，然后这个普贤菩萨他心口心间又发无量的光，然后每一个光的顶端又有一个普贤菩萨，然后这些无数无边的普贤菩萨，就是用无边，无数无边的供品来供养诸佛菩萨，过去现在未来，三世十方的佛菩萨，那么这个供养就叫作普贤云供。那我们心里就是这么去想，我们自己的心间就是就发射出无数的各种各样的颜色，各种各样颜色的光，然后这个光的顶端有普贤菩萨，或者是有各种各样的供品，然后用这个供品来供养十方的菩萨。然后就是供莲花生大师，传承的上师。这些都有供。然后平时这个我们昨天已经讲过了，比如说平时我们路过公园，路过非常美丽的经景点，这样子的时候呢，我们所看到的所有的美丽的东西，都是我们可以去供，供上师瑜伽的时候的莲花生大师，或者是我们之前的皈依境，还有就是这些都是一样，我们把这些看的，所看到的，我们路边的这些鲜花，这些路边的非常漂亮的这些景观等等，晚霞，还有就是这些彩虹、蓝天、白云等等，凡是我们自己觉得是很美丽的东西都是可以供，供了以后，虽然这些东西不是我所拥有，但是我们如果用我们的心去供的话，实际上这个是不是自己的东西都是无所谓的，都是有一样同样的功德，这就是特别好的一个方法，当我们每一次看到美丽的东西的时候就供养，那这个就是习惯了以后，我们看到任何一个美妙的、美丽的，这样子的时候，立即就会想到要供佛，那这也是特别好的，这也不需要花钱。然后也就可以积累很大的资粮。那我们平时要供，然后上师瑜伽供的，修上师瑜伽的时候，我们平时没有，平时我们在供品上，每天早上供，然后修上师瑜伽的时候，就心里观想就可以了，心里观想就可以，这第二。

然后第三就是忏悔我们所有的罪过。这个是从无始以来，所有所造的这些罪业我们一起忏悔，那么这个跟前面的金刚萨埵的时候有一点点不一样是什么呢？这个是我们把所有的从无始以来的这些所有的这些罪过，就是观想为黑色的尘土，黑色的尘土、污垢。然后观想在我们自己的舌头上面，就堆积在我们的舌头上面，然后莲花生大师跟这些佛菩萨心间发射出光，发光。然后这个光照射在我们的舌头上的这些罪业，然后这个光一照，然后这些东西立即就消失，这里有一个这样子的观想，这个我们之前的金刚萨埵修法的时候，没有这样子的修法，有一点点不一样，其它的都一样，就是需要四个对治力，那这个时候的对治力，我们依止力就是莲花生大师，还有就是莲花生大师周边的这些传承上师，就是他们就可以作为这个依止力，其他都是一样的，那我们磕头的时候呢，一方面呢就是磕头，那有些时候呢，因为我们在念七支供，有些时候我们就去观想一下，七支供的除了磕头以外的，比如说忏悔，还有就是供养，这些也就要去适当地，适当地去观想。但是重点，重点就是我们磕头。磕头的观想是最重点。还有一个呢，比如说我们还没有开始磕头，然后就是还在打坐，在坐上，在坐上盘腿修的时候呢，我们也可以把这个七支供，全部一个一个地去观想一下，然后观想完了以后，然后我们就开始磕头，然后磕头的时候，主要观想跟磕头相关的这些内容，是这样子。然后我们不磕头的时候，不磕头我们就是在坐上，打坐观想的时候呢，把这个七支供全部一个一个地去观想。去观想一遍，最少也观想一遍以上。好，这是第三个了。

然后第四个就是随喜。随喜呢，我们随喜什么呢？随喜诸佛菩萨的所有的功德，佛菩萨过去、现在、未来，所有所有的这些功德，我们都去随喜。随喜是什么意思，大家也应该知道。比如说我们自己，就是比如说我们自己积累了福报，我们会高兴的，我做了很多很多的善事，完成了很多很多的功课、善事。做了一些非常好的修行、闻思修等等。那这样子我们自己会很高兴的，但是别人的功德我们不一定会高兴，反而有些时候呢有一点点嫉妒，有点不开心。比如说别人修得比我好的时候，就有些时候可能有一点点不高兴，因为这是我们在世俗的习气。就是因为我们世俗大家都攀比，任何一个时候大家都有这样子的习气在心里，那么我们现在就是在修行的时候，又把这些东西拉到修行的范围当中，然后就是别人磕头磕得比我多多时候，或者是等等这样子的时候，我们有可能不高兴，那么不高兴的话，那这叫作什么呢？就这个叫作嫉妒，这叫作嫉妒。这个特别特别不应该的，这个是不应该的，这个是千万不能这样子，我们比如说在世俗生活当中，我们就相互之间有一些什么攀比之类的话，实际上是，这个按理来讲，理论上讲这个是不可以的，但是实际上也不一定能够做得到，做不到也可以理解，但是修行的时候呢，比如说别人修的比自己好，这样子的话，那就是不能不高兴，这个不能不高兴。这样子的话就特别不好。那这个时候我们要怎么去对付呢？那最好的方法就是就像自己完成了一个这么一个很伟大的善根一样，或者是自己就完成了这么多的磕头，完成了这么多的修行功课，一样的高兴，一模一样的高兴，那么这个就叫作随喜。随喜就是特别地欢喜，然后我们就师兄之间的这些功德，还有就是我们更重要的就是我们把诸佛菩萨的所有的这些功德我们就想一遍，简单想一遍，然后呢我们对诸佛菩萨的这些不可思议的功德产生欢喜、高兴，那这个就是我们通过高兴，我们自己就拥有了更多的福报，特别有意义的。这个随喜是相当有意义。我们比如说两个人都是同样的境界，我们两个人都是同样境界，那这样子以后，其中有一个人，比如说他磕头磕了十万遍，另外一个人他没有磕十万遍，但是他特别地诚心实意地随喜他的这个十万遍的磕头的话，那他也有这样子的一模一样的功德。因为两个人都是同样的级别。当然我们比如说，对佛的功德我们随喜，是不是我们跟佛的功德一样，得到这么无漏的功德呢？这个我们凡夫是不可能得到无漏的功德，但是也就可以得到相应的该得的我们都会得的到，所以这个也是特别有意义。我们要学习随喜。在日常生活当中，因为我们都是学大乘佛教的，都是拥有慈悲心的，我们都是来学习慈悲心的。所以比如说别人的生活过得比我们好，别人拥有的比我们多，那这样子的时候，别人的家庭比我们的和睦，这样子时候也要学习，也要学习随喜，这也叫作随喜。这是对世间法的随喜，这也有功德。当然我们对出世间法，或者是对善根的随喜，那功德就完全就不一样了。那这个特别重要。然后我们打坐，首先打坐。先不要一下子就起来磕头，首先我们把这个从头到尾，我们前面讲过的这个观想全部观想好，观想完了以后我们，从七支供从一到七全部修一遍，修一遍以后，如果我们这一坐当中不打算磕头的话，那就反复地修，反复地修七支供，观想七支供地修法。如果我们这一坐当中要打坐，要磕头的话，那这个七个七支供全部修一遍，修一遍或者两遍，或者三遍，然后这个修完了以后，然后我们就开始磕头。这样子可以的。磕头的时候也在念七支供。所以就是也就适当地可以去观想一下，除了磕头以外的其他的，比如说忏悔这些也可以，但是磕头的时候，主要观想跟磕头相关的内容，这样子，这个特别重要，这个就是随喜。然后呢我们把随喜里面随喜的内容，大圆满的前行当中它讲得比较多，我们把这个核心的内容讲好了就可以了。大家看这本书，这个里面讲得比较多。这是第四。

然后第五，请转法轮。那请转法轮也是一个一个观想，请转法轮是我们观想把自己的身体又观想变成了无数个身体，然后这个无数个身体就到每一尊佛、菩萨，他们每一个人的跟前，然后我们每一个身体向每一尊佛，每一尊菩萨请转法轮，我们供养右旋的海螺和纯金的法轮，当时因为佛陀成佛之后，七七四十九天没有传法的时候，那这个时候梵天帝释天他们来请法，那我们现在也就是这样子请法。这是观想，这个就是观想。然后平时我们在日常生活当中请转法轮，这个是一个非常非常大的福报，很大的福报。我们日常当中也就也有机会的时候也要请转法轮。这个也是特别重要。但是在这个地方我们只是观想而已，修的时候只是观想，观想请转法轮。然后我们请转法轮了以后，我们再观想这些佛、菩萨各个都答应了转法轮，然后呢转了大乘、小乘、密乘，各种各样的法轮。度化了一切，度化了很多很多的众生。就这么去观想，这是第五。

然后第六，请佛不涅槃。那这个方法也是我们跟前面讲的一样，把我们自己的身体变成了无数个身体，然后这无数个身体就是出现在即将要涅槃的这些佛、菩萨，还有就是善知识他们的面前，然后我们就是祈请这些佛、菩萨、善知识不涅槃，继续度化众生，这样子。然后我们也观想，他们答应了。答应了以后呢，这些佛、菩萨也就长期转法轮、不涅槃，这么去观想。这个就是一个观想。然后我们在日常生活当中也有这样子的，也有这样子的时候，有这样子的机会的时候，也要请求不涅槃。这个也是一个特别有福报、特别有功德的。比如说善知识、佛、菩萨，佛我们可能就没有这个机会，但是善知识，这就像菩萨，然后就是生病这样子的时候，我们也可以请佛不涅槃，请这个善知识不涅槃。这个实际上我们请你不涅槃，这个有没有作用，有没有实际的效果不重要。但是我们就是一个很虔诚的心，以很虔诚的心这么去请不涅槃，请求不涅槃的话，这是一个非常大的福报。这就是一个特别好的一个积累福报的一个方法。这是现实当中有机会的时候也可以这么去做。但是我们修上师瑜伽的时候就是观想，很认真地去观想，这是第六。

第七就是最后一个，最后一个是大家比价熟悉的就是回向。然后我们把之前通过这个七个，通过之前的这些所有的这些七支供，还有其他方面的，我们积累的，所积累的这些福报，我们仙子啊就是把这些福报全部来回向，怎么回向呢？最殊胜、最好的、最无上的回向的方法就是《普贤行愿品》，《普贤行愿品》当中讲的这些愿、回向，那这是无上的回向和无上的发愿，这样子。然后我们简单地说，我们把所有的功德，之前我们比如说，磕头、供养、忏悔等等，通过这些方法，我们所积累的所有的功德，以及我们过去、现在、未来，所有的这些功德，我们现在就是把它就是希望把它变成所有众生成佛，离苦得乐之因，就是这样发愿。就是我们希望通过我们现在的这个功德，能让天下所有的众生离苦得乐，然后就是成佛。那这就叫作回向。还有一个更好的回向佛方法我们之前也讲过了，这个就像《三十五佛忏悔文》当中讲的，所讲的回向的方法。然后《普贤行愿品》当中也有讲这个方法，那这个方法即简单又特别有意义。这个方法是什么呢？这个方法就是我们就是心里想，比如说过去的诸佛菩萨，他们如何回向他们的这些功德和善根，我也向他们学习，我也这样子，我也如此地回向我自己的功德。然后现在的佛菩萨如何回向他们的功德，还有未来的佛菩萨如何回向他们的功德，我向他们学习，我也如此地回向我自己的功德。这样子的话，这是一个特别好的一个回向的方法。这样子的话，平时我们一个普通的人不可能做到，不可能做到三轮体空，或者是无漏的、无漏的回向，平时我们是没办法做到，但是这种，这种回向的方式，基本上就能够达到，基本上能够达到无漏的或者是三轮体空的回向的效果，基本上能够达到这种效果，这个是佛经上有记载的，特别特别的有意义。那么这些方法我们以前讲过了，在这个上师瑜伽当中也有七支供，简单地说一遍，然后我们刚才讲了，重复一遍，我们实际上我们刚才这个七支供，实际我们操作或者是实修的时候呢，那就是我们把每一次都是一样，我们把前面的，就人身难得、死亡无常这些全部的四加行和这个外加行和内加行的这个，除了这个上师瑜伽以外的全部，我们每一坐当中也要修一遍，但是简单过一遍就可以了，简单过一遍，重点就是上师瑜伽，这个你们大家应该知道的。我们以前也讲过，然后这个就简单过一遍，然后呢着重地修上师瑜伽。那上师瑜伽先前面是观想，观想完了以后，然后我们接下来就把这个七支供一个一个地很专注地去修，很专注去修。那么比如说我们每一天是不是要修七个呢？也可以七个，或者是我们一坐当中就只修这个七支供当中的一个，比如说磕头，或者是另外一个，这样子也可以。或者是我们一坐当中，把这个七支供修一遍，七个都修一遍，这样子也是可以，反正就是我们把每一个修法都很认真地，尽量地就认真地去，专心地去做，我们也不可能在这个过程当中一点的不散乱呀，这个也不可能，但是尽量地专心、尽量地专心地去做。因为这些都是我们，如果我们的心里就是胡思乱想，这样子，但是就是就做一个磕头的动作，或者念一念这些偈颂，那这样子就是没有什么意义的。所以呢我们尽量地，尽量的专注，尽量的全神贯注，这样子地，这样子去修，这样子修，然后这个修了一遍以后，就一遍或者几遍。七支供一遍或者几遍修完了以后，然后我们就是磕头。那磕头的话，我刚才讲的，我们就根据自己的实际的情况，那就是比如说每天磕一百个或者是两百或者多少，这个自己决定就可以，这样子每一天磕一点，这样子的话，那我们就是就几年之内就是就磕完了。这个也不需要就是有几个月当中，就是每天都磕很多很多，几千几千，那这个也不一定这么去做，当然比如说如果是不需要上班，专修，如果有这样子的福报，有这样子的时间的话，那这个当然也就快速地完成了。这个也没什么不好。当然是可以了。但是我们一般的情况下，我们通常我们就一天是一个小时，一天一个小时。就是因为就很多人都要去需要上班，那这样子的话我们没有太多的时间，一天一个小时是应该是可以的，一天一个小时，在这个基础上，然后周末或者自己有时间的时候，然后就是根据自己的实际情况，就增加一点也可以，但是通常这个我前几天也讲过了，通常我们就是一天是一个小时，按这个速度修就可以了。这个上师瑜伽里面就是有两个要求，这个要计数的，一个是十万个磕头，另外一个就是要念莲师心咒，这个我们下面再讲，这两个是在这个当中完成，要完成的数字，这些数字呢，虽然它的这些数字都是最低的，最低的要求，我们要完成，但是这数字大家都知道，不是最重要了，最重要的我们每一个七支供也好，每一个其他的修法也好，每一个都要做到很认真地去做，做到，做得稍微好一点，有一点点质量，有一点质量，这个是最最最重要了，但是这个质量呢因为我们初学者的话，我刚才也讲过了，不可能是我们每一个都是做得特别地标准，特别地专心，这也不可能。但是大家要尽量，这个很重要。那这样子以后，我们今天就是讲的这个内容，是我们上师瑜伽的这个修法里面的第二个内容。那这个具体怎么修大家也就知道了。大家知道了，有些时候我们专门去磕头，那专门磕头的时候就把这个七支供一遍两遍三遍，修三遍左右，就开始去磕头就可以了。如果这一坐当中不打算磕头的话，磕头是如果是自己想单独安排的话，那就这一坐当中就修这个七支供，还有就是后面还有修法，就是修这些，总而言之这个上师瑜伽的修法是相当的重要，这个大圆满的书里面也有讲到。它虽然叫作前行，但是实际上它不仅仅是正行，而且这个正行里面的最最最核心的部分了，所以相当的重要。我们要把这个上师瑜伽上面大家要下功夫，那我们以后未来的修法，任何一个修法基本上都不离开，离不开这个上师瑜伽的修法。我们修任何一个法，那前面就是一个上师瑜伽，简单的或者是稍微广一点的上师瑜伽的修法，然后这个结束以后，我们再接着修其他的法，基本上都是这样子。所以这个我们不仅仅是这一次的修法，这是我们终身的修法，那当然这一次我们修五加行的时候是专修，专修上师瑜伽。那么未来的话不一定是专修，但是每一个修法都离不开上师瑜伽的修法，所以大家要认真。那我们能不能开悟，能不能证悟，就是这个跟上师瑜伽的修法是有相当大的关系，这个当然也并不是说，我们前面修法都不怎么样，知识一个上师瑜伽就可以解决，也不是这样子，这样子的话，那前面这些都不会安排的，前面的这些修法一样的重要，但是上师瑜伽的修法，其中就是最重要的一个修法，所以就是我们希望我们所有的修五加行的大家要认认真真地修，然后把这个上师瑜伽的修法就作为一个我们终身的修法。这个并不是说我们就是修了几个月，然后就是修完这个数字就结束了，实际上没有结束，这个是当作一个我们的终身的修法，这样子来修，这样就特别有意义的。好，这个我们就讲完了。今天讲完了上师瑜伽的第二个内容，好下面还有十多分钟的时间，那这个当中我们大家有什么疑问的话，我们可以提问。

问答：

1. 想请问上师，在修上师瑜伽的修法时，念诵的仪轨是否可以按照您在《慧灯之光》法本里讲到的仪轨，就是说广一点那个的仪轨？

广一点的可以，但是平时念你们念这个《开显解脱道》比较简单，个别的句子可以用那个广的里面的，《遍知妙道》这里面的一些个别的偈颂我们可以念，可以用。然后平时念《开显解脱道》比较简单比较方便。

1. 在磕大头顶礼的时候是不是就念“吾身化为尽刹尘，无边无数而顶礼“这两句？还是说七支供的仪轨都要念？

七支供都念。

Q磕一个头就要把七支供的仪轨就念一次吗？还是说这个过程当中一直念？

七支供的修法，就是刚才讲的这个，比如说他观想完以后就是开始修七支供，七支供修一遍两遍三遍这样子，那这个时候，一边观想七支供一边七支供的这些仪轨，然后接下来如果不磕头那一直是这样子，如果这个时候他要站起来去磕头的话，那即使继续念这个七支供的仪轨，这个七支供七个，七个这个仪轨，然后有七句，大概有七句，这个一边念这个七支供的仪轨一边就磕头。

1. 请问上师能证悟的智慧是哪一种精神？是意识还是其他呢？

A是意识啊？

Q他说是不是意识？能证悟的智慧

A意识 简单的说就是意识，简单的说就是意识证悟了。

好没有问题了，感谢上师。

好的，我们大家一起来回向。