

前行宝教

-- 大手印前行教言与引导 --

堪布格桑尼玛 著



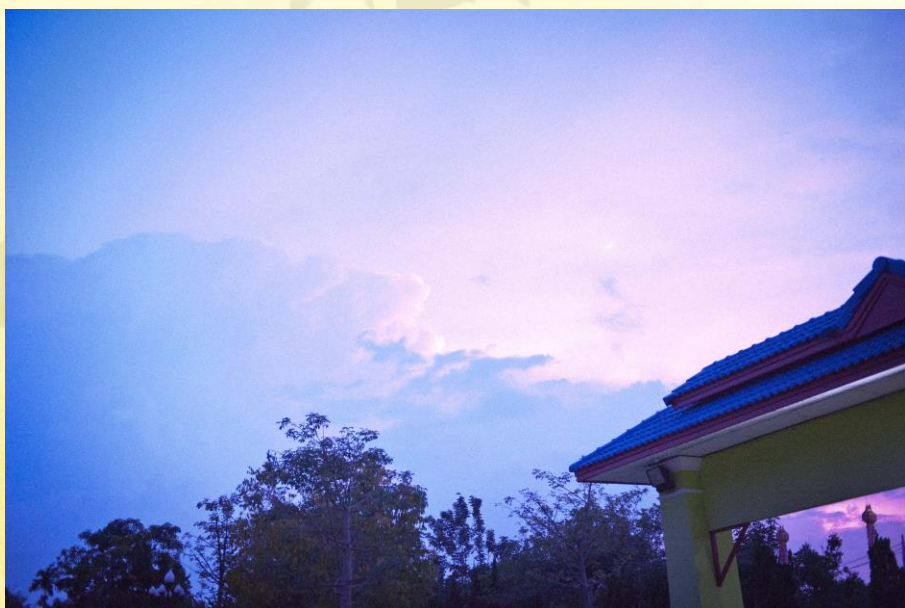
-- 第七期 --

将睡眠、进食都成为修持
累积资粮、福德

将睡眠、进食都成为修持 累积资粮、福德

晚上睡前复习早上所听闻佛法

那么晚上最后一座结束之后，我们应该要将白天所教过的这一些教材去复习、思维，这样子在佛法上用心会比较好。之后洗澡安稳的睡觉，然后明天就比较容易早起，以及起床之后也比较会有活力继续去学习。



睡眠瑜伽的观修方式

如果大家能够好好的思维的话，即使在睡觉也能够成为我们增长善业的道路。

那在睡觉躺下来之前，我们好好的观想皈依时所教的观想皈依境，念诵好几次的皈依文，那么念诵完皈依文之后，观想皈依境的所有的圣众统统都化成光融入到上师金刚持，那金刚持身型说成(有)差不多大概一寸的大小，从梵穴进入到我们的心中，那么我们观想心间有一朵百瓣的莲花，上师金刚持就安住在这朵百瓣莲花之上。

将睡眠、进食都成为修持 累积资粮、福德

然后再观想心间的上师金刚持放光，照亮我们全身、所睡的房间，就好像房间点亮一盏灯泡一样，那么在这样子观想着，然后进入睡眠，睡眠便成为了我们一个很好的修持。

那么第二天早上睡醒的一刹那就将安住在我们心间的金刚持，从梵穴出来到我们对面的虚空，然后又变成一个完整的皈依境，面对着皈依境再将皈依发心所做的念诵从头到尾好好的修持一次，那么这样子修持，我们一整天所作所为都能够成为善行。

吃饭修持饮食瑜伽 边吃边累积福德

那么明天吃早餐和中餐的时候，我们也可以依着饮食瑜伽来一边修持一边用餐。

我们今天中午之前，没有适当的机会来为大家讲述饮食瑜伽，那有可能明天吃饭的时候，我到吃饭的地方跟大家一起用餐。

首先我们将食物拿了好好的放在自己面前的时候要想说：“我是真的很有福气！”

为甚么呢？

因为当今在这个世界上，有多少人没有得到足够的营食，有多少人因为饥饿而死亡。

之后我们要观想食物，首先要念：“嚷(让)(འ)、养(扬)(འ)、糠(康)(འ)”三个字，就是用火、风、水来清净食物，依着我们念嚷(让)(འ)、养(扬)(འ)、糠(康)(འ)咒语的力量让食物变成清净了。

将睡眠、进食都成为修持 累积资粮、福德

那之后我们念诵诸佛身、语、意的种子字，也就是“唵(ॐ)、阿(ॐ)、吽(ॐ)”这三字，念诵唵(ॐ)、阿(ॐ)、吽(ॐ)，想诸佛的身、语、意的加持就融入到这食物里，那因此我们在进食的时候就可以得到了诸佛的加持。

那么还未吃之前，我们就拿一些食物捏一些形状，就像我们玩玩具揉胶一样揉出一份形状放着，布施给许多众生，特别是饿鬼道当中的这个罗刹鬼子母，因为佛陀有答应要布施，我们每天要布施给喝吃，所以明天请工作人员拿一个干净的碟子，吃饱饭的时候，将每一个人所做的饭小团收集起来，然后倒到干净的地方来布施众生。

那吃饭的时候，不要讲话，也不要东张西望，如同我们白天教授的观呼吸的禅修一样，这时候我们将注意力放在进食，专注在吃东西，以及这个食物的味道，就这样子来用餐。

还有我们要观想就是现在在修持皈依的时候，观想皈依境的圣众们都安住在我们喉间，在吃食物的时候，就是在供养我们喉间皈依境的圣众，那这样子我们在进食的时候、用餐的时候，同时也做了供养。

所以我们如果能够这样子用餐的话，不但身体能够得到营养，得到养份，那同时我们在食饭的时候，我们也能够进行禅修，而且食饭还可以一边供养，能够累积资粮、福报，那么就是修行非常殊胜的方法。

吃饭的时候，东张西望、跟他人高谈阔论，那这样子又是流于散乱、懒惰，同时不好好吃饭，也会影响自己的健康。

所以明天大家吃饭的时候，如果没有好好的用功的话，有可能我就站起来，或者是就打，有可能这样子的。你们应该知道我是祈愿法会的戒律师，管理戒律的。

将睡眠、进食都成为修持 累积资粮、福德

总而言之，我们现在主要的责任是甚么呢？

就是在这个闭关的前提下，一分一秒都不要浪费，多一点在修行上，所以我希望说，未来大家在面对死亡的时候，能够想说，我这一生曾经在清迈的这边好好用功过，这个用功的功德，对于我、对于其他的众生、对于现在、对于死亡、对于未来，都产生很大的帮助，那我是有这样子的期望，谢谢大家。

那么我们将今天所累积的所有的善业要来回向发愿，所以看到《法会常用仪轨》的第四十七页。

-- 全文完 --





法教珍贵殊胜，为尊重教法与上师，未经堪布格桑尼玛或般若光佛学会有限公司事先书面同意，任何人不得将《前行宝教》的任何内容转发、转载、或上传至个人、其他团体或组织的脸书、朋友圈、或其他社交媒体中，或作其他用途。假若您希望可以将任何的内容对外分享，请事先得到堪布格桑尼玛或者是般若光佛学会有限公司的书面同意。

© 2021 般若光佛学会有限公司版权所有。



མེ་གེ་ཉི་ལུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་རང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཀོམས་གུང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གཞུང་ལས་།།
此咒置经书中，可灭误跨之罪
语自在跨解脱咒轮

