

1. 觀修資糧田的利益

所謂資糧田，就是集聚資糧之境。觀修資糧田是依靠著佛來集聚資糧，全部的佛都包含在資糧田裡面，我們對佛做禮拜、皈依佛，這個就是依著佛來集聚資糧。

2. 如何觀修資糧田

- a. 自身所在處所：所處的環境是用各種珍寶所成的一個環境。
- b. 升起資糧田：觀想前方虛空有大乳海，大乳海中間有一棵如意寶樹，在如意寶樹之上有一個廣大的寶座，寶座之上有一層蓮花，最下面那層是最大的，然後越來越小，越來越小，總共有十一層。這十一層中，是一些本尊、空行、護法等等。重點就是要把這一些看成是真的佛，前方是否有真佛，那就要觀待我們信心的大小。
- c. 迎請智慧尊降臨：我們要觀想前方資糧田的每一個本尊的心間、每一個聖者的心間，放出各種的光芒，迎請諸佛菩薩，然後融入所觀想的資糧田。

3. 如何依著資糧田累積資糧

- a. 以身、語、意做禮拜：身的禮拜可以做大禮拜或者是小禮拜；語的禮拜就是修習皈依；意的禮拜就是生起信心。

b. 修七支供養：

(1) 禮敬—

觀想自身化成許多的身體一起做禮拜，我們可以積聚到廣大的資糧。透由積聚廣大的資糧，也可以消除我們的身語意所造的業障。重點在於我們要思惟佛陀身語意的功德，生起一個強大的信心來做禮拜。

如果自己生病的話，我們可以觀想前方虛空的資糧田放光，光照射到自己，自己的病痊癒了，然後自己的身體最後變成一種光明體性的身體。

(2) 供養：

- 供養花、香、水果、食物等。就如同在禮拜的時候一樣，我們要觀想無數的身體在做禮拜。我們所供養的這些供品，也要觀想這些供品充滿整個虛空然後來做供養。

- 獻曼達

(3) 懺悔：四力懺悔—依止力、破壞力、遮止力、對治力。

- 依止力--對著資糧田修習皈依、修信心
- 破壞力--首先思惟今生所造的罪惡，以及思惟一下我們前世所造的惡業以後，對於這些惡業，生起追悔之心。
- 遮止力--思惟從此以後我不再做。
- 對治力--念誦百字明咒，或者念誦墮懺

罪業淨除徵兆--睡夢中有夢到，譬如喝牛奶、在虛空上、在天空上飛的話，這一些都是屬於淨罪相。

(4) 隨喜:有情造的善業或是佛陀所造的善業。不僅如此，思惟我也要像他們這樣子去做，每思惟一次，每隨喜一次，我們的善業就增長一次，這樣子去修隨喜是非常重要的。所以，任何時候我們都可以這樣去修隨喜。在臨睡之前，我們可以思惟一下，隨喜佛陀、菩薩還有聲聞聖者、緣覺聖者他們所造的善業，心生隨喜，在臨睡之前可以集聚善業，即使睡著以後我們也是在造善業。