

1. 七支供養

● 第四隨喜支---修習隨喜也就是修歡喜

- a. 於自己所造善做隨喜: 除了對我們自己的善業修隨喜外, 對於我們有好的受用, 以及有好的家人、朋友、上師, 也對於我們能夠值遇佛法、修學佛法等等, 我們都要心生歡喜。
- b. 於他所造善做隨喜: 對於不喜歡的人所造的善業心生隨喜, 這是困難的。當敵人遇到困難時心生歡喜, 這對於修行人是絕大的錯誤, 修行人應當要是---當不喜歡的人有好的事情時要隨喜他; 當他遇到不好的事情、遇到困難時要生起悲心。當你能做到這一點, 你的內心會非常的歡喜。

當我們的內心顛倒時, 所看到的一切也是顛倒的, 當我們內心有很多的過失時, 看到外面的世界也會有很多的過失。一個修行人, 內心要有正面的思考, 讓心趣向正確。

註 1. 這個星期的功課是---對於不喜歡的人所做的一切修歡喜心, 譬如他有好的運氣、有好的名聲, 我們都對他修隨喜。

● 第五勸轉法輪支

為什麼要對資糧田勸轉法輪呢? 這是為了種下在未來我們可以聽聞很多佛法的一個緣起, 再者也就是佛陀出世是非常難得的, 轉法輪更是難得。

我們除了對於資糧田要勸轉法輪以外, 在跟其他人講話的時候, 我們也要講跟佛法相關的話語。

● 第六請求不入涅槃支

對於資糧田裡的本尊請求不入涅槃。當時佛陀要入涅槃時, 如果阿難尊者有對佛陀請求住世的話, 那麼佛陀是會住世的。

我們除了請求資糧田的本尊不入涅槃外, 也要祈求自己不入涅槃, 自己要起這樣的念頭: 我也要入涅槃, 也要利益眾生, 我們要發起這樣的大心力。

● 第七迴向支

將自己所造的善業迴向佛果位。雖然對於我們何時成佛我們不知道, 對於我們不會成佛的這一件事情, 我們也不知道, 但是我們就是要把我們的善業做迴向, 這就是我們未來可以成就佛果的因。

2. 對資糧田做三大事的祈求

- 祈求內心當中的一切顛倒心都能夠遮止。
- 祈求所有一切非顛倒之心，或者是正確的心都能夠在內心相續當中生起。
- 祈求在我們修行的過程中，可以消除內外一切障礙。

我們在修行的時候會有三種障礙。

- a. 外障—因為某種原因不讓我們修行，譬如我們修行的話，國王會處罰我們，以及比如散亂心，或是一直緣在電視或者是網路之上，沈迷於網路，這一些都是屬於外障。
- b. 內障--身體的疾病。
- c. 秘密障--懶惰。

3. 2021/6/6 上課前十五分鐘的觀修—

觀想前方虛空的資糧田，對資糧田做七支供養。

佛陀有開示，修行要修，但是要輕鬆自在的修。

meditate while you are relax (放鬆的禪修)。

註 2.更正：藏文的銀和錢都是同一個字 (རྩལ)，仁波切在講說「下定決心」的例子所舉的是，一位比丘是不能碰觸金、銀，這是墮罪。因為灌頂時用的是一個銀製的朵瑪，所以中心工作人員將透明膠帶貼在銀製的朵瑪上，以免手碰觸到銀。既使仁波切幾乎是不碰錢的，但是他並沒有持守金錢戒。

