



早晚如何做功课

嘉样堪布 开示

晨 起

晨早一醒来时，首先观想皈依境中诸位上师、本尊、空行、护法众或端坐或站立于自己头顶上方的虚空中，手中摇动金刚铃和手鼓，声音清脆响亮。自己在这样的音声中醒来并坐起。

首先先反观自心，回忆自己所能忆起的睡梦中的心念，是善念、恶念还是庸俗念占据梦中。如果自己善念多，那么鼓励自己再接再厉，白天和明晚仍然充满善念；如果是贪嗔痴等不善念多，则告诫自己现在开始要断除不善念，发慈悲





心、菩提心的善念。之后，以虔敬心、祈祷心念诵“喇嘛钦”（上师知）**21** 遍，再念诵“百字明”**21** 遍。这样可以清静昨晚睡梦中不善念的业，抑制白天中不善念的产生。

之后，从床铺上起来。

起床后，首先到佛像前三顶礼，之后再去做刷牙、洗脸等琐事。洗簌完毕，再来佛堂做打扫、在佛像前供水、供香、供灯等供养。

至此，晨起所应做的事圆满。





早 课

吃完早饭，处理好杂事之后，开始做早课。

首先，在做念诵或观修等的功课前，首先需要做好身、语、意的准备或调整。

一、身：先在舒适坐垫上，身心放松，稍加休息。之后作毗卢七法（双足金刚跏趺或半金刚跏趺坐、双手结定印、脊背端直、下颌微微内含、肩臂后展放松、双目垂视鼻尖、舌抵上腭）。

二、语：首先九节佛风排垢气。之后念诵加持咒 3 遍(之前最好先念字母咒、缘起咒各 3—7 遍，或念“嗡啊吽”21 遍，使自己的语言得以清净)。

三、心：





1、发心：发大乘菩萨心。

2、祈祷：于自己前方清晰观想上师或本尊，做猛烈祈祷——祈求赐予加持、自己的心与上师本尊智慧心相应。

这些便是正式念诵或禅修前身语意的准备。

接下来，就开始进入功课的修持，修所要修的功课。比如课诵，或者金刚萨埵修法、莲师修法、阿弥陀佛修法、五加行等等。

最后，所有的功课做完之后，要做回向，将这一座的善根功德存储和增上。

简短的回向可以这样观想： “诸佛菩萨如



何回向，我亦如是普皆回向”。

或者念诵：

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。

最圆满的回向是念诵一遍《普贤行愿品》回向。





晚 课

晚饭后或临睡前修一座功课，能令一天的善根圆满、罪业清静，使入睡后仍能安住于善念和善业中，不令恶念、恶业生起。

入座后，首先先静坐一会，反观自己一天的言行，检查自己今天身、语、意是否有不当与过错之处，做反省。

接着做正行修法，修持所要修的功课。同前面讲的一样，正行修法前先做身——毗卢七法、语——九节佛风、意——发心、祈祷等调整，最后于收座前做回向。

起座后，再到佛像前做顶礼（3、7、21），然后念诵“百字明”21遍，发露忏悔。





这样，晚课圆满。

晚 睡 前

上床就寝前，不要急于倒头大睡，这个时间也要好好利用，便于睡下也成为修行的延续、行持善法增上功德的延续。可以简单的观想比如人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚的道理，认真观察自己一天的修行，随后再以狮子卧、右侧卧的睡姿躺下，并观想上师安坐于自己头顶上方的虚空、化光融入自己心间，而入眠，或者在无缘境界中入于光明梦境。

这样，你的一天，从早到晚到睡眠，都成为在积聚善根、清净业障、增长福慧中度过，有效、有力、有益。





Photo by [Sayan Nath](#) on [Unsplash](#)

Photo by [Varun Nambiar](#) on [Unsplash](#)

Photo by [PARTH VIRADIYA](#) on [Unsplash](#)

Photo by [PARTH](#)



[VIRADIYA](#) on [Unsplash](#)



Photo by [Yash Raut](#) on [Unsplash](#)

