

日修闭关要诀

晨起修行：

观想从金刚铃和手鼓之音声中醒来，之后念诵“喇嘛钦”或21遍百字明，并对昨晚之梦境进行观察。起床后首先三顶礼，做刷牙、洗脸等日常琐事。尔后打扫佛堂，在佛像前供水、供香等。

日间正式修行

前行

身要： 先在舒适坐垫上，身心放松，稍加休息。后作毗卢七法：双足金刚跏趺或半跏趺坐、双手结定印、脊背端直、颈部稍向前屈、肩臂后展放松、双目垂视鼻尖、舌抵上颚。

语要： 首先排九种垢气，随后念诵元音咒、辅音咒、缘起咒，或随力念“嗡啊吽”，使自己的语言得以清净。

发心 无记心：须转为善心

恶心：须彻底舍弃

救畏心

心要

祈祷：

应舍

世间善心

善愿心

出世间善心： 声闻缘觉之发心

应取

出世间善心：大乘菩萨之发心

于自前方清晰观想上师法相，念7遍或21遍等祈祷文，以诚挚的信心、恭敬心祈祷上师加持。最后上师融入自己，自己的心与上师的智慧成为无别。随后于不分别三世之境界中安住。

正行： 观修人身难得、寿命无常等。

后行： 观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，念诵《普贤行愿品》回向，或者念“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”回向。

晚睡修行：

三顶礼后，首先认真观察自己一天之修行。随后夜不倒单或作狮子卧，并观想上师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。