莲师八苦行法

至尊莲师咕噜仁波切亲授益西措嘉佛母：

发愿修行下面的八大苦行吧，那于你有利。

修行节食的苦行：以矿物草药精华为生，然后以气为食。

修行衣服的苦行：着棉衣，然后只佩戴骨饰，最后完全赤裸，用挫火获取生命的暖力。

修行语的苦行：持诵，观想，唱祈祷文，持咒，修习呼吸法门，禁语，离弃无益的言辞。

修习身的苦行：大礼拜（拜佛），行香，修持身瑜伽，修习莲花坐禅定的功夫。

修习意的苦行：修持生起大圆满次第，修习空乐双运的三摩地。

修习弘法的苦行：举起佛陀的火炬，延续佛陀教旨的传承，完美救度众生的种种方便技巧。

修习慈悲的苦行：珍爱他人胜过自己，视敌若子，视金若粪土。

修习仁爱的苦行：不执著于自己身体和生命，培养大乘无我，服务众生的愿心。

如果你修习这些苦行，你将与佛、法合一，你将得无上成就，妙喜与上乐将与你同在。

如果你偏离这法门，无益的自残肌体，你将与狂热的极端分子无别。卡迁之女，把我的教法铭记于心。

吾师评论：八大苦行：食苦行、穿苦行、语苦行、身苦行、意苦行、弘法苦行、慈悲苦行和仁爱苦行。非声闻实大乘头陀行，适合都市行者。

---------------------------与微信朋友圈。