


苏醒	愿一切众生能从无明黑暗中苏醒过来，最终成就佛的果位。 我今天一定要过成有意义的一天，我今天的生命一定要做到有价值
起床	愿一切众生能够得到法身，并从法身中显现出报身和化身去度化一切众生
穿衣	愿一切众生具有惭愧心
系腰带	愿一切众生的善根都能够双运
坐	愿一切众生都能获得金刚座
进门	愿一切众生能够进入解脱之门、解脱之城
入眠	愿一切众生都能得到法身的果位
做梦	愿一切众生能证悟一切法如幻如梦
走路	观想转绕恒河沙数诸佛刹土
穿新衣	嗡梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吽。即一切法都是空性的意思。同时观想衣服也是空性，然后从空性当中产生一个供品的种子字(ॐ)，然后再观想种子字变成天人的衣服，先供养自己的根本上师，然后再供养本尊，之后才是自己穿着
绕塔	南无巴噶哇地，热那给日阿嚧杂呀，达塔噶大雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡惹呢惹呢摩诃惹呢，惹呐布杂亚梭哈（三遍）
践踏佛影	班杂尔呗噶啊扎马吽（三遍）
磕头	嗡南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈（三遍）
供花	嗡南无巴噶哇地，吽呗给嚧日阿砸呀，达塔噶达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡吽呗吽，摩诃吽，吽呗斯吽，额尔巴唯，吽呗噪巴唯，吽呗阿瓦葛日阿呢梭哈（七遍）
行善	嗡噪巴 RA，噪巴 RA，波玛纳萨 RA，玛哈臧巴吽帕（三遍）

洗澡	种子字 “𑖦” (Wam) 观为水的佛母——金刚佛母，然后念诵咒语： <b>班杂尔扎革新当革日梭哈，</b> 同时祈祷金刚佛母，加持自己能清静无始以来所造的罪业，然后观想金刚佛母化为甘露融入洗澡水，之后再洗澡。
吐痰	<b>嗡 阿西 啊哈日呗梭哈</b>
擤鼻涕	<b>嗡 嗓噶那 啊哈日呗梭哈</b>
流汗	<b>嗡 马拉 啊哈日呗梭哈</b>
大便	<b>嗡 布达 哈日呗梭哈</b>
小便	<b>嗡 嫩杂 啊哈日呗梭哈</b>



## 生火 做饭

在火的中间，观想一个吽（)字，吽字再变成金刚空行母，身体黑色，一面二臂，右手持金刚杵，左手持金刚铃，并以右屈左伸的坐姿端坐于莲花垫上，身上的装饰，是像金刚萨垛一样的报身佛装饰，金刚空行母的嘴巴是张开的，并要将她的舌头观想为十方三世一切佛舌的总体。

在做饭之前，先要在煤气炉旁准备一点沙子，然后观想自己从无始以来身口意所积累的所有罪业，都集中于自己心脏当中的藏文黑色

“𑄂”（Wam）字，然后在肚脐下再观想火的种子 “𑄃”（Ram）

字，足心观想风的种子 “𑄄”（Yam）字；此字产生风，从而点燃肚脐下的火种子字，燃烧的火焰经过身体往上窜，将心口的 “𑄂”

（Wam）字往上推动，并从鼻孔排出，这时观想 “𑄂”（Wam）字变成蝎子进入沙中，与沙子融为一体，然后尽力念诵**嗡啊吽**，同时观想沙子和罪业通过嗡啊吽的力量转化为甘露。之后念几遍咒语：**嗡**

**班杂尔扎嘎卡卡河卡河，沙尔哇巴帮达哈那刚目格日业梭哈**，并用拇指和食指抓一点沙子扔到火里，其间观想自己无始

以来的罪业通过咒语的力量转化为甘露，融入到金刚空行母的口中，从而消除业障。之后念**三遍百字明**，念的时候，要具备四对治力，

其后再念：“**嗡班匝尔墨**”，同时观想金刚空行母回到法界当中，就像佛从法界当中显现色身度化众生，事业结束之后，又融入法界一样。

<b>吃饭</b>	<p>念诵：<b>嗡啊吽</b>。通过念诵此咒，将食品转化为甘露。</p> <p>供上师：<b>革日班杂尔涅吾底阿吽</b>；</p> <p>供三宝：<b>热那班杂尔涅吾底阿吽</b>；</p> <p>供本尊观世音菩萨：<b>罗格修 RA 班杂尔涅吾底阿吽</b>；</p> <p>供三根本：<b>嗡啊吽 班杂尔格热得哇扎哥呢班杂尔涅吾底阿吽</b>。</p> <p>供护法：<b>吽哈惹德班杂大阿康梭哈</b>；</p> <p>护法眷属：<b>吽哈惹德班吱阿康梭哈</b>；</p> <p>其他护法：<b>嗡阿扎班吱阿斯呗梭哈</b>。</p>
<b>看到 吃肉</b>	<p>不动佛心咒：</p> <p><b>纳摩 RA 那札雅雅</b></p> <p><b>嗡刚嘎呢刚嘎呢 若匝呢若匝呢</b></p> <p><b>卓札呢卓札呢 札萨呢札萨呢</b></p> <p><b>扎德哈那扎德哈那</b></p> <p><b>萨儿瓦嘎儿玛巴让 巴 RA 呢美 萨儿瓦萨埵南匝娑哈</b></p> <p>尊胜佛母心咒：</p> <p><b>唵 普隆 娑哈 唵 阿弥达 阿优 达底 娑哈</b></p> <p>或者一百遍：<b>嗡啊布 RA 吽，克咋 RA 梦，</b></p> <p>或者七遍：<b>嗡啊布 RA 吽，克咋梦梭哈，</b></p> <p>然后对众生的骨肉吹口气，之后再吃肉。</p>
<b>剩饭 剩菜</b>	<p><b>嗡 俄喷扎 啊哈日呗梭哈</b></p>

