



SAMYE

佛堂供养： 积累资粮与正念

祖古明玛泽仁

佛堂供养：正念修持

近来“正念”变成一个流行的时髦术语。然而，我们或许会以为，正念只适用于禅修垫上的静默禅修，或者更“流行”的形式，像是“正念饮食”等。但其实修持供养是非常重要的修心方法！

此处我们会针对佛堂供养给予完整的说明。在随附的两个录像中，祖古明玛泽仁逐步讲解，繁复的佛堂供养与日常水供这两种形式。祖古拉解释说，佛堂供养不仅是累积资粮的修持，也是修心的一种方法。在我们进行供养时，必须善用这个机会修持正念。

在佛陀的所有法教中，无论经部或续部，均有提到供养的修持。供养是支持我们在证悟法道上累积必要资粮的善巧方法。

供养修持不仅是枯燥的方法、技术层面、或文化习俗而已，而是真正的甚深修持。帕秋仁波切经常强调花时间去正确供养的重要性。供养内容可以简单，也可以很繁复，当我们全心全意并用心去理解和修持时，它将成为强大的转化助因。

在供养修持中，关键要点是实质的供养必须配合正确的心态。因此，我们必需花时间去审视自己的发心，并在必要时进行调整。我们还要练习观想与保持不散乱。有情众生都有五毒情绪，像是贪、吝啬、执取、自我珍爱、对他人缺乏关怀、傲慢与嫉妒等等。为了减少这些习性，使其显现出本具的清静自性，供养修持可说是最殊胜的。

八供

一个简约的佛龕包括释迦牟尼佛的画像，代表着证悟的身。再加上经书法本代表证悟的语，最后放置一个塔（或者是塔的照片）代表证悟的意。所以的有情众生本来就具备如此的证悟身、语、意，只是我们对此尚未了悟而已。为了对这些所依物表达崇敬、喜悦并进行发愿，我们将供品置于佛龕上的所依物前面。

外八供在个人佛龕里是不可或缺的供品，特别是在修持本尊仪轨（意即获得成就）时。本尊是个人清净与证悟本性的智慧化现，因此，向本尊献上美丽和新鲜的供品非常重要，也是福德的极大来源。

无论对初学者或资深的佛法修行人而言，为了培养福德，生起自他尊重心，或创造适宜的修行环境，外八供都可称得上是既简单又深奥的一种方式。

1. 饮用的水
2. 洗漱的水
3. 花
4. 香
5. 灯
6. 涂（香水或带香气的水）
7. 果（食物）
8. 乐（音乐/声音）

以下的视屏，祖古明玛将为我们展示正确的摆放方式，并为如何供养给予更多的指导。

请回到英文页面观看视频，并在 YouTube 中点击中文字幕选项。



水供

祖古拉接着说明，我们也可以每天进行清净水供。在录像中，他针对如何正确进行水供有详细的说明。

请回到英文页面观看视频，并在 YouTube 中点击中文字幕选项。

