

修習臨醒那一念

當一醒來，即觀想三寶皈依境在我前方明現，至誠憶念上師、三寶、與眾生的恩澤，都是由於上師、三寶、與眾生的恩澤，我才能維生與修行。

雖然每日也許是我人生最後一日，但其實也是我修行的好日，因此，無論做什麼事，一定要讓我今天的身口意，一剎那也都不離菩提心寶，真正生起皈依心，真正斷十惡業，祈求上師三寶加我……。

修習臨睡那一念

至誠感念上師、三寶、與眾生的恩澤，讓我今天能修習善法，若有不如法之處，我由衷懺悔，明日必不再造；若有如法之處，我由衷隨喜，明日應更持續增上。

觀想：三寶皈依境在我前方明現，觀想我沉睡在佛陀的蓮足前，感到十分快樂安穩，內心清楚的憶持著大悲心、菩提心、空正見的法義，並默念「皈依發心偈」而入眠……。