**Pháp Miên Quang** (Ngủ trong ánh sáng) **眠光法**

Liên Sinh Hoạt Phật đã truyền dạy mấy phương pháp tu trì trước khi đi ngủ để bảo vệ cho thân tâm hành giả được an lạc và giữ gìn thành quả tu trì ban ngày không bị hỗn loạn trong lúc ngủ và nằm mơ.

Hành giả nằm trên giường với thế ngủ Cát Tường Sư Tử (Khi ngủ: Nằm nghiêng phía bên phải đúng như Phật nằm. Chân phải duỗi thẳng, chân trái hơi khụy gối sếp trên chân phải. Năm (5) ngón tay bàn tay mặt sít nhau để lên gối song song với gò má bên phải, không được sát gò má. Sử dụng loại gối tròn nhỏ. Năm ngón bàn tay trái cũng sít nhau để úp lên trên vế chân trái. Hai bàn tay là cần " ăngten ". Bàn tay mặt 5 ngón hướng lên trời để thu những nguyên tố những năng lượng nơi bầu vũ trụ nạp vào cho thân. Trong lúc đó thì bàn tay trái lại hút tất cả chất độc trong cơ thể để thải ra bên ngoài. )

1. Niệm Chú: Lang. Dang. Khang.

Lang, quán tưởng giường ta nằm biến hóa thành hoa sen.

Dang, quán tưởng tự thân ta biến hóa thành cái chày Kim Cương.

Khang, quán tưởng trên hư không hóa thành đại quang minh.

Nơi Hầu luân có chữ Chú A [ ] tỏa ánh sáng đỏ. quán tưởng chữ Chú A [ ] bay vọt lên không trung, biến thành một vùm ánh sáng đỏ bừng giống như cái ô chiếu rọi xuống bao trùm hành giả. Hành giả an ngủ trong ánh sáng đó. Hãy cầu nguyện Căn Bản Thượng Sư, Căn Bản Bản Tôn, Căn Bản Hộ Pháp gia trì cho khi ngủ, trong giấc mơ đều không hỗn loạn, không quên mất thành quả tu trì của ban ngày.

1. Cách đơn giản hơn là niệm Chú: Lang. Dang. Khang.

Lang, lửa bùng cháy thiêu đốt hành giả thành tro bụi.

Dang, luồng gió thổi tan hành giả và biến thành hư không.

Khang, ánh sáng hành giả hòa nhập vào ánh sáng của vũ trụ. Hành giả an ngủ trong đại quang minh của vũ trụ.

1. Pháp Miên Quang của Mật giáo cũng là hóa thành quang minh, tức là ngủ trong ánh sáng. Trước khi ngủ, thỉnh cầu Căn Bản Thượng Sư xuất hiện trên hư không tỏa quang gia trì. Quán tưởng ba luồng ánh sáng, màu trắng, đỏ, và xanh dương chói lòa chiếu khắp toàn thân mình. Quán tưởng Căn Bản Thượng Sư hóa thành một luồng sáng màu trắng, từ luân xa đỉnh đầu đi vào Trung mạch, ngồi trên đài sen nơi tâm luân. (Nhập ngã quán)

Ánh sáng của Căn Bản Thượng Sư soi chiếu khắp toàn thân thể nội ngoại của bạn. Toàn thân bạn, kể cả da tóc xương cốt đều hóa thành một bề ánh sáng. Trong ánh sáng đó, bạn và Bản Tôn, Thượng Sư không gì khác biệt. Trong lúc ngủ bạn chính là Thượng Sư, toàn thân là ánh sáng. Sau đó bạn đem ánh sáng Thượng Sư tự tâm phát phóng ra, soi chiếu toàn thế giới, bao gồm cả căn phòng của mình, tất cả mọi vật đều hóa thành ánh sáng. Lúc này toàn vũ trụ như một viên thủy tinh to lớn sáng cực kỳ. Bản thân bạn cũng là ánh sáng. Bạn nằm an ngủ trong viên cầu thủy tinh, đây chính là pháp Quang Miên.

Mật giáo có rất nhiều Pháp hóa quang, ví dụ như quán tưởng trên là Đại Nhật Như Lai, rồi Phật Nhãn Phật Mẫu, Liên Hoa Đồng Tử, Liên Sinh Hoạt Phật, hiện ra thành một đường dọc thẳng, bốn vị dung hợp thành một thể, hóa thành một điểm sáng, thông qua đỉnh luân xa vào trong tâm bạn, tâm bạn sản sinh ra quang minh, các lỗ chân lông toàn thân đều tỏa ánh sáng, thân bạn biến thành một thân thể sáng. Đấy chính là cách quán tưởng của truyền thừa Tổ Sư quán đỉnh cho bạn, nhưng thực hành pháp này điều kiện quan trọng nhất là tiêu trừ Tham, Sân, Si.

*Xin chú ý: pháp Miên Quang cần nhận quán đỉnh từ bậc Thượng Sư mới hợp phép.*

**眠光法**

在修夢方面，我們密教有眠光法：

念咒：「讓。養。康。」自身變化。

晚上修行的方法：「讓」──蓮花開放；「樣」──變成很堅固金光閃耀金剛杵在床上；「康」──在虛空中大放光明。這是重要的口訣，有咒語，有觀想，有加持力，有身印，吉祥獅子臥（身體向右躬身側睡，雙腿併攏稍屈膝，左手放於腿上，右手彎曲放於頭部下）。

喉輪梵文（啊）字放紅光、再觀想「啊」字升入虛空，變成傘蓋降紅色的光來照你<立體光圈>，這是睡眠光明藏，很重要很重要的方法、你懇切的祈禱，祈禱你的上師、根本本尊、根本護法，加持你白天的修行，在夢中不要忘了，能夠在夢中也能夠保持你的修行，知道這個是夢，不至於迷亂。如果跟著夢走，忘失根本，到了你中陰的時候，更加的迷亂，六道輪迴就等著你了這是睡覺前要做的功課，睡覺時有光明來照你，有本尊與上師來加持你，自己又變化成為堅固的金剛杵，那麼在睡夢中就不起妄想顛倒。

什麼是「眠光法」？

比較簡單的說法，就是你的靈魂離開肉身的方法，叫做「眠光法」。「朗──養──康」，朗──火生起來了，把行者燒成灰；風吹過來把自己吹散，行者變成虛空，這時候你的光明出現，進入宇宙的光明，睡在宇宙的光明之中，就是「眠光法」。

密教的「眠光法」，也是化成光明，睡眠在光明裡面的方法。睡眠時先祈求根本上師，出現在虛空中放光加持。觀想「三光加被」，白色、紅色、藍色的寶石，放出很耀眼的光明照蓋全身。再想根本上師化為一團白色的光明，由頂竅進到你的中脈，坐在你的心中蓮花上，這是「入我」。

根本上師的光明，把你的五臟六腑，包括你的皮、毛、骨骼，全部變成光明一片，就是化光，在光明中你跟本尊、跟上師是沒有什麼分別。這個時候，你在睡眠當中，你就是上師，全身都是光。然後你再把自心上師的光明放出來，照所有的器世界，包括你的房間，整個化為光明。這個時候，整個宇宙像一個大的水晶球的光明，你自己也是光明。你就躺在這個水晶球中安然入睡，這是「眠光法」。

密教有很多的「化光法」，例如觀想大日如來，最上面的佛眼佛母、蓮花童子、蓮生活佛，作成一個直線。然後大日如來、佛眼佛母、蓮花童子、蓮生活佛，四者合一融入，成為一個光點，進入你的心中，你自心也產生光明，全身的毛細孔放出光，變成一個光明體。這就是傳承祖師給你灌頂的觀想，但這個首要條件是息掉貪瞋痴。

請注意要有灌頂才可修眠光法！