

2021/7/4 掌中解脫第 18 堂課摘要 (未經師長確認, 僅供參考)

- 道次第是集攝所有佛法的精要。透由問答可以了解道次第內涵和關鍵, 有問題提出問題以後, 得到答案後, 再進行觀修, 提出問題、再觀修---, 這樣對於道次第證量的提升是非常有幫助的。

Q1. 請問如何懺悔過去的惡業? (做錯的事已經忘記細節的惡業)

A1. 對於我們所造的惡業不一定要全部都想起來, 再去做懺悔, 這是不需要的。對於所造作的惡業要知道這是不對的, 產生後悔的心, 發起決不再犯的心, 並持誦百字明咒或修持悲心來做對治。

- ◆ 懺悔可以透過修持皈依後, 念誦百字明或者修習懺墮來做懺悔。
- ◆ 怎麼知道罪業有懺盡呢? 其實我們所造作的不善業, 最後惡業會留在我們心上成為一種能力(習氣), 乃至於未得道之前, 罪業是難以懺盡的, 但是懺悔能讓罪業變弱。
- ◆ 如何知道懺悔得力? 可以由夢境來知道, 比如經常夢到穿新衣服或做沐浴或在天上飛。如果經常有這樣的夢境, 表示有淨除某一種大的惡業
- ◆ 既使未有夢兆產生, 也沒有關係, 可以這樣去想: 我將所行的所有善業都迴向佛果位、利益眾生, 當你這麼認真的修行做迴向, 自然而然證量會增長, 證量增長了, 自然地惡業也就會減弱, 即使沒有夢兆, 也是沒有關係的, 盡量做到在一日當中去行善、少一點造惡。

Q2. 請問上師, 如果下班回家已經很晚了很累沒力拜 35 佛懺, 但要懺悔自己今天的惡業, 是否可以唸百字明心咒 108 遍就可以懺除?

A2. 當然可以。念誦百字明是最好淨罪方式。在念誦百字明的時候, 不要只單單唸誦百字明, 可以按照金剛薩埵誦修的方式來做觀修

- ◆ 金剛薩埵誦修: 可以觀想在我們頭頂有金剛薩埵, 金剛薩埵的心間有百字明咒圍繞著, 在念誦百字明咒時, 觀想金剛薩埵心間的百字明咒降下甘露, 甘露降注後讓我們的病魔罪障皆消除。
- ◆ 我們要經常做集資淨障, 因為你們大多是在家眾, 有很多的世俗工作要做, 沒有時間修行或工作後很累沒辦法修行。但是我們可以將工作和修行同時結合, 這只是心念的轉變而已, 。
- ◆ 如何結合修行和工作二者? 不論做任何事情, 即使在家裡, 都是和眾生有關聯的。早上起床, 先在三寶面前修皈依, 接著發願為利眾生而成就佛道。之後, 到了工作場所, 思惟: 每個眾生乃至螞蟻都想離苦得

樂，只是沒辦法找到離苦得樂的方法，為令他人離苦得樂，所以我來做工作。

Q3. 變多咒～請問上師如何念

A3. 變多咒是在持誦咒語前會唸一個咒語，使得唸一遍咒語可以增長成很多遍的咒語。念誦變多咒很重要，讓咒語更有夠大利益。首先持誦變多咒之前，先修皈依，再修發心，修發心後就自生本尊為度母、觀音、密集金剛--都可以，在本尊心間觀想有變多咒，持誦三遍。

◆ 註：格西講的應該是指加持念珠咒，持誦三遍後吹氣在念珠上。

1. 加持念珠咒：唵 如季日阿 瑪尼 柵哇大雅 吽
2. 功德增長咒：唵 散巴日阿 散巴日阿 比瑪那 薩日阿瑪哈 雜挖吽
唵 媽日阿 媽日阿 比瑪拿 嘎日阿 瑪哈 雜哇吽
3. 願望成就真言：爹雅踏 唵 邊記 格日乙呀 阿哇玻達尼 梭哈

Q4. 造善是否要馬上回向？

譬如一小時當中所造的善業，你可能持咒或修上師供養法等等，所造的這些善業，結束馬上回向，這樣是非常好的。如果沒有辦法馬上做迴向，可以在臨睡前，將所造的善業一併做回向，這是很重要的，怎麼迴向呢？就是--以我所造的善業能夠迴向成就佛道，可以滿眾生暫時及究竟的願。

Q5. 請問上師，如果在做禪修是否可以唸楞嚴心咒取代數息呼吸次數？

A5. 禪修之前，如果身體覺得累，沒辦法集中精神或者有瞋心生起或者有煩惱心生起，才需要修數息。如果都沒有這些煩惱心生起，是不需要修數息。透由修數息可以讓煩惱心減弱，將我們善或不善的心轉為無記心再來做禪修。如果持誦心咒可以讓你的心變為無記的心來進入禪修，你可以持誦心咒來替代數息；如果在持誦心咒的過程中，讓你對於咒音、咒字生起貪念，那麼你就不要持誦心咒，還是數息。

Q6. 請問懺悔惡業的果報是因為善業的果報能將它抵銷掉嗎？惡業的果就不會熟了嗎？

A6. 造了惡業就會有惡果，如果有懺盡的話，就不需要再受苦，這個就如同剛剛所講的，如果你造了善業後，一定要迴向，有迴向才會順利產生善果，如果沒有做迴向，煩惱心生起就無法產生善果。

Q7. 之前仁波切有說過資糧田的相片可以放在佛堂裡，請問未開光的資糧田照片可以放在佛堂嗎？

A7. 未開光的照片不要放在佛龕裡比較好。所謂開光是我們迎請了本尊後，本

尊融入的意思是一樣的，所以按照開光的儀式來講，迎請文殊的意融入到佛像裡面，我們再對佛像做禮拜，我們就可以得到利益。所以開光了以後，再去對佛像做禮拜、念誦，這對我們比較有利益，但是如果單純放在自己家裡，沒有開光是沒關係。但是如果是要放在佛堂、佛龕裡面，那麼要開光的佛像是比較好的。

Q8. 持咒可以在心中默唸嗎？還是一定要發出聲音？

A8. 持咒要發出聲音，但是聲音是自己聽到就可以。咒字的音要標準，如果能夠了解咒語的意思，那是非常好的。基本上持誦咒語有大的利益，有一種持咒的方式是，我們自生為某本尊之後，再來念誦咒語，所念誦的咒語就會比較有能力，而且有加持力。

Q9. 在動畫資糧田中，宗大師心間釋尊，釋尊心間為獨尊金剛持（無佛母），而法本中為金剛持佛父母，請問應觀想哪個，各有何含義？

A9. 在觀資糧田時要以法本為主，做動畫的人可能是懂的，也有可能是不懂的，總而言之，要以法本的為主。比如我們現在所學的道次第，不論是掌中解脫或霞瑪道次第都是具量的典籍。

Q10. 皈依境中，釋尊應觀獨尊金剛持，正確嗎？

A10. 金剛持有獨尊觀想，也有雙尊的觀想。如果觀想雙尊有它殊勝的扼要，所以可觀想體性是雙尊的金剛持佛父母，外相是現為比丘相的世尊，這樣會比較殊勝。

Q11. 越語動畫資糧田的生起順序，皆不同於掌中解脫中的有緣頸嚴（卡彭巴仁波切）與霞瑪道次第（霞瑪仁波切），能否請問出處為何？

A11. 做動畫片的人，有可能懂得佛法或不懂佛法的人，不論怎麼說，資糧田觀想方式應該按照掌中解脫或霞瑪道次第裡面所說的為主。

Q12. 如果依止善知識前，須先以十德相去觀察，請問那對於初學者在學習十德相時，應如何觀待教我們的人？

A12. 將他看為是一般介紹佛法的人就可以，不一定要視為上師。

Q13. 集密身曼荼羅的觀想是把佛菩薩觀想住於上師的全身。一般的觀想比如皈依樹都是佛菩薩顯現在虛空。這樣有什麼不同？

A13. 以密集金剛的身壇城觀想方式為，（自身現為）本尊，祂的地、水等等做為本尊行相的觀想，或者將本尊的五蘊觀為其他本尊，這種觀想方式是有它的殊勝處，這樣的觀想也有大利益的。我們一般皈依境的觀想方式，觀想在前方虛空，這種方式可以理解為資糧田、皈依境是在空樂的狀態下所顯現的，所以觀想在前方虛空中。

Q14. 集密身曼荼羅是否是修內法氣脈明點的觀想？

A14. 不是。因為在修密集的身壇城時，觀修方式是他的體性是蘊體，行相化為本尊的行相，這樣一個觀修方式。以氣、脈、明點觀修方式，首先要觀想中脈，還要觀想左脈、右脈，再觀想氣的流動，再觀想明點，所以這種觀想方式不是身壇城的觀想，所以身壇城的觀想不是氣脈明點的觀想。

Q15. 掌中解脫裡：當我們獲得[法流三摩地]時，所見到的師長現殊勝化身相，請問何謂[法流三摩地]？與現證空性時有何不同？

A15. 這二者有大的差別。所謂法流三摩地，它不是證空慧，法流三摩地必須要是菩薩才能得到，不僅如此，還要是加行道以上的菩薩才能得到，一旦得到法流三摩地就可以到淨土聽法，這跟證空慧是不一樣的。以證空慧來講，聲聞、緣覺都可以有證空慧。但是以法流三摩地來講，只有加行道以上的菩薩才能得到。

一旦得到法流三摩地就有親見殊勝化身的能力。其實不須要到法流三摩地，如果有強大的信心，也可見到很多本尊，佛像會對我們說話、微笑。

Q16. 如果聽聞一位背棄蓮師的師父所教授的顯宗課程，會有什麼過患？（前提是自己對蓮師信心沒有動搖）

A16. 如果這兩位都是你的上師的話，你都要對他們有信心，因為他們對你都是有大恩德的，如果他們彼此之間如果有見解不同的話，那有可能是你所認為的，其實他們都是佛菩薩的化身。