

● 前言

在薩嘎達瓦期間是正逢佛誕日、佛出家日, 以及佛涅槃日, 因此是一個非常好的日子, 在一年當中薩嘎達瓦就只有這麼一個月, 它是不同於其他的日子, 把握這個機會來行善是非常好的, 所以我們要好好利用這一個月來行善。薩嘎達瓦的期間看自己要怎麼樣的集聚資糧行善, 你們可以針對一種功課來修, 其他的功課就不用做那麼多, 比如說針對唸誦百字明咒, 以具四力來念誦百字明咒或者是大家唸誦六字大明咒或者是獻曼達, 就針對一種功課積極的做, 要念誦什麼都可以的, 但是在首先我們要先緣念一下--我在薩嘎達瓦的期間我要做什麼, 然後我們就能夠每天的按時的去行持, 即使沒有辦法每天做, 在這個薩嘎達瓦的期間, 即使只是做一天, 那功德也是極大的。你今年在薩嘎達瓦這期間這樣子的去行善, 明年也是這樣子的去行善的話, 變得是非常的好。

● 問答

1. 問: 若覺得腳酸痛, 可以如何對治, 讓禪坐時間能拉長?

答: 當然在腳痛的時候你不要硬坐, 你可以稍微走一下或者是坐在椅子上, 基本上我們在禪修的過程當中不一定就要結跏趺坐。所謂的禪修, 我們可以邊走邊禪修, 邊講話邊注意自己的念頭邊禪修, 所謂禪修就是要去注意到自己的念頭。所以當我們在禪修的時候, 如果身體不舒服, 你不要硬修, 你就暫時先休息, 休息好了, 然後再去修, 這樣子做會非常好。

2. 問: 上次仁波切說去尼泊爾的人暫時放下功課專注禪修, 我們現在又有固定功課, 又想禪修, 還要上課、複習課程, 應該怎麼抉擇呢?

答: 仁波切會說去尼泊爾的人暫時放下功課做禪修, 這個是針對那時候要參加破瓦法的課程, 所以才會說暫時放下功課專注修習破瓦法, 應該是這樣子, 所以仁波切才會做這樣子的開示。對於說現在有固定功課, 然後又想要上課, 我們要怎麼樣抉擇? 格西他的回答說, 他自己有時候也會覺得功課很多, 然後又要閱讀經論會有時間不夠的感覺產生。我們可能會有各種不同的功課, 但是如果可以專注於一種功課, 專修一種功課, 就針對一種來修是能夠獲得成果的, 你如果需要太多的話, 反而在思維

上會造成困擾。所以如果在課誦的儀軌很多的話可以減少，還有一點就是你要針對一個本尊來修習，譬如說你就針對文殊師利菩薩、針對觀世音菩薩、針對皈依來做修習。總而言之，針對一個本尊來修習來努力，還有可以多去思惟關於菩提心、輪迴的苦、三惡道的苦等等，這些部分可以多花時間來去思惟。

3. 問：奢摩他是解脫的基本條件之一嗎？

答：專注於一境的奢摩他，它不是可以讓我們獲得解脫，為什麼？因為即使是獲得奢摩他的人也有投生於輪迴，也有投生於上二界，所以就修習奢摩他不是可以讓我們獲得解脫，最主要就要看你的意樂，如果你是為了獲得解脫來修習奢摩他，透由修習奢摩他專注的心來思惟輪迴的苦，修習菩提心、出離心、空正見，那你所修的這一切就能成為解脫之因。如果你不是有一個為了獲得解脫的心，為了獲得佛果位的心，而去修習奢摩他的話，那你所修的奢摩他就不能成為成佛以及解脫的因，一旦你持著未來要獲得解脫，未來要成就佛果，所以我來修習奢摩他，那你所修的奢摩他就能夠成為解脫的因。

4. 問：觀修本尊生起次第是屬於修止，還是修觀？或是都有？都不是？觀修生起次第的要領是什麼？

答：觀修本尊的生起次第，最主要是止修，其中還有一點觀修，但是也就那麼一點而已，最主要是止修。觀修生起次第最主要、扼要是在哪裡？就是三身轉道用。生起次第最主要的要修的點也就是在三身轉道用，也就是用我們臨終的死心來觀作法身，所以說死有作法身的道用；以及中有作報身的道用；還有生有作化身的道用，所以說生起次第最主要就是在三身轉道用這個部分。

5. 問：有時候遇到比較霸道的人就算低聲下氣的說話，對方反而得寸進尺，應該怎麼辦？

答：不論是對於那些比較霸道或者是謙虛的人我們都是要修忍辱，但是對於霸道的人，當然不是一味的就是忍，最主要就是在不起瞋心的狀況之下，我們要跟對方說明原因跟理由，我們要跟他好好的說明，如果你生氣的話，對於我們自他都是沒有任何利益的，所以說我們遇到這樣霸道的人就是在不起瞋心的狀況之下，我們好好的跟他說明原因跟理由，真的好好地跟他說明理由的話，他也霸道不起來。譬如說我們遇境的時候，首先我們要告訴自己是不可以起瞋心的，在你要跟對方做一些說明理由跟原因的時候，你首先要給自己跟對方有一點空間

一點時間去消化、去思惟，留一些空檔的時間去思惟了以後，再去跟對方做溝通、說明，這樣子可以修的起來，然後別人也不會傷害到自己。

6. 問：在家人可以給弟子做灌頂嗎？

答：基本上灌頂不是那麼容易的，你要灌頂的話，你就必須達到某一個標準的量，那個量是非常高的，你要看內在是不是有那個證量，這個標準是很高的，所以不是說隨隨便便就可以灌頂的。

7. 問：格西之前教導的上師觀音相應法的時候，六字大明咒後面有列出誦百字明，這時候可以插入金剛薩埵的觀修並結合唸誦嗎？

答：我們在修習上師觀音相應法的時候，你這時候要插入修金剛薩埵也是可以的，但是最好是修完了以後，然後再來針對金剛薩埵來作觀修，這樣子對於內心上面會更有幫助，當然我們在念誦六字大明咒之後或者我們在修上師觀音相應法的時候會修七支供養，七支供養裡面就有懺悔，在懺悔的時候，當然我們可以唸誦百字明，但是最好是整個修完了以後，再來修金剛薩埵的觀修，這個是最好的。

8. 問：打座時雙手放的位置是否是靠著雙腿？手放的位置很重要嗎？

答：基本上是右上左下，就是剛剛格西拉他放掌的那個位置。其實沒有硬性規定一定要這樣子，你可以很輕鬆地放在膝蓋上也可以，譬如雙掌朝下放在放在膝蓋上，這樣子也是可以的。

9. 問：想請問格西拉背誦經論，對於修行有什麼利益或者是好處？

答：你要背誦經論嘴巴能唸的出來，還有我們心中要思惟嘴巴所唸出來的內涵的話，那就會對我們是有利益的。我們平常都會唸上師誓供，修一些儀軌、兜率百尊等等修這些，你們知道為什麼要做這些功課嗎？基本上我們能夠去唸誦佛經，這個也是很好的，但是我們要的不是只有去唸誦佛經，就好比說我們在念誦皈依發心偈的時候，「諸佛正法眾中尊 直至菩提我皈依 以我所行諸資糧 為利眾生願成佛」不僅僅只是這樣子唸，而是我們在念誦「諸佛正法眾中尊 直至菩提我皈依」的時候，我們內心要生起皈依的心，唸到發心偈頌時，我們內心要真的生起為了眾生我要成就佛果位的這一種感覺，這種覺受要在心中生起。不論你是在念誦《普賢行願品》或是做其他的什麼功課也好，你要思惟它的內涵，也就是你邊唸誦邊思維內涵，那麼你的功課就算是做得很好了。我們在唸誦功課的時候，其實最主要是我們要去思惟它的內涵，而不僅僅只是唸誦，最主要要思維它的內涵，然後來去禪修才能

發揮我們唸誦功課的力量。譬如我們在唸誦六字大明咒，其實是有每一個字的內涵，唸誦六字大明咒可以讓惡道眾生脫離地獄、餓鬼、畜生道的這些苦，總而言之有非常大的利益，因此我們在唸誦六字大明咒的時候，我們可以先思惟唸誦六字大明咒的利益了以後，然後以一顆信心來對觀世音菩薩祈求而來唸誦六字大明咒的話，這樣是非常好。我們在唸誦功課的時候，可能都沒有什麼特別的感覺，但是其實我們所做的儀軌功課裡面，它其實有講關於出離心、菩提心、空正見，在講這些的時候要努力讓我們心中生起覺受。

10. 問：觀修佛像總現不起所緣境，這時候應專注於眼前的景象或努力憶起佛像呢？

答：這也是難免的，剛開始我們在修習的時候要清楚所緣境是困難的，有一個方法就是你所要的緣的那個所緣就放在我們可以看得到的地方，我們走來走去都可以看得到的地方，常常看、常常看熟悉那個我們的所緣境，之後我們正式禪修的時候就比較容易憶念起來，然後你修個一次、兩次漸漸的就越清楚，你的所緣境就會越清楚以及越穩固。譬如說你的所緣境是一個東西的話，你不要那個東西放到哪裡你都忘了，然後你真正要禪修的時候，還要去找你的那個所緣境的物品，不是的！譬如說你要禪修的那一個所緣境的物品，你一定要放在平常沒有在禪修的時候你眼睛可以常常看到的地方。

11. 問：百字明咒以及 35 佛懺哪一個對懺悔比較得力？

答：這是沒有差別的，最主要是要以一顆信心來修，都要用四力來去懺悔，這個才是最重要的。35 佛懺是為了要做懺悔佛陀所開示的，百字明也是佛陀開示懺悔的法門，所以能夠獲得的利益都是一模一樣的。龍樹菩薩著作了關於 35 佛懺的註釋本，其中就有提到如果是犯了無間罪的人，你以極為強烈的懺悔之心，再加上具足四力而來作懺悔，你每天懺悔個五六遍的話，一年就可以把你的這些無間罪懺淨；如果你是犯到中等罪，你每天懺悔個四五次也就是要有強烈的悔心跟四力的懺悔的結合之下，每天懺個四五次，一個月就可以把你的這一些罪業懺淨；如果你犯的罪是屬於比較下品的這些罪的話，你每天修個幾次了以後，3 天之內就可以把你的這一些下品罪業懺淨，他有這樣的開示。龍樹菩薩所說的語都是具量語，所以他有講到你怎麼做的話，在一年之內、一個月之內或者 3 天之內可以懺淨，所以我們只要努力好好去做就可以懺淨這些罪業，所以說是容易去行持的。

12. 問：在禪修當中，如何分辨是在定中，還是在沉沒？

答：當我們在禪修的時候，對我們的所緣的本尊能夠不忘失，在這不忘失之上，還要內心會感到厭煩違逆、心力下降、不瞌睡，如果是這樣就是在沉沒的時候。所以我們的心緣在我們的所緣境上，再加上心十分的精神而有力的緣在所緣境，這個是非常好的。

13. 問：請問為了淨障而做大禮拜，在做禮拜之前有什麼前行要做？

答：在還沒有開始做大禮拜之前，我們要先思惟前世所造的這些惡業，以及今生所造的大小不一的這些惡業，然後去緣念、思惟我們所做的這些罪業，做這一些行為是不對的，接著我們再生起一個我絕對不再犯的心，生起這個絕對不再犯的心了以後，我們就緣念我為了要清除這一些罪障，所以我要來修皈依發心，接著再生起一個為了淨除罪障，我要來做大禮拜，能有這樣子的心而來做大禮拜等於是具足四力來做大禮拜。

14. 問：什麼是淨罪集資，有什麼樣相狀？

答：淨罪集資是心上的功德，比如說在我們的心上有多少善是很難用嘴巴講出來一個量。我們可以就一些狀況來推知你有淨罪跟集資，就譬如說我們在修行的時候十不善的心不太會生起而且會減少，再加上在修行的時候我們善心能夠增長，這時候也就是你的罪有淨，資糧也有集到。

15. 問：在家人是否可以給口傳？在家人長時間學佛給口傳有加持力嗎？（格西瑪：是這個意思嗎？）

答：基本上不太能夠看得到在家人給予口傳，即使是因為上師他還俗了以後，他也不太會做口傳這件事情，除非這個上師他身上擁有一個非常珍貴的口傳，基本上不太能夠可以看得到在家人給予口傳。可能有一種狀況就是上師他本身就是在家眾，然後他授予口傳。口傳還勉強強，最主要就是在灌頂，你要能夠傳灌頂的話，你一定要有證量的這些功德，內心當中一定要有菩提心以及空正見的這一些功德。

● 結語

如果功課真的是很多的話，你就把它減少，最主要多去思惟輪迴的苦或者是讓自己內心生起一個我要獲得解脫的心，然後去思惟其他眾生的苦，生起一個希望眾生都能夠離苦得樂，然後我要為了眾生願成佛的心，如果你有這一些心，你功課沒有辦法做得很完整、做得很多也是沒有關係，因為你已經掌握了佛法的重點，修行的一個扼要、精華了。其實當我們功課比較多的時

候，我們可以減少，我們可以持誦六字大明咒或者是持誦名號咒或者是持誦文殊師利菩薩的咒語，我們邊持誦邊思惟出離心、邊思惟菩提心以及空正見，思惟了出離心、菩提心、空正見之後，我們也可以唸誦這一些咒語，所以邊唸誦邊思惟這二者是沒有相違的，不會互相危害到。當我們在做功課或者是禪修的時候，我們對法的信心越來越強烈，這個就是我們已經掌握到修行的扼要。很多人在修的時候，總是希望能夠親見本尊，但是對嘎當派的格西是這樣子講的，如果你在修持的過程當中，你能夠產生信心以及勝解心，對業果生信心的話，那就是得到了本尊的悉地以及加持，也就是造下成佛的因。我們獲得這樣的人身，我們也知道如何修習，我們就要好好努力去修，我們是可以獲得解脫以及成就佛果位，當然我知道大家都有在修，但是我們一定要繼續保持下去，這個是很重要的。

我們現在所修習的是道次第，所以我們要好好的思惟出離心、菩提心、空正見的這些道理，對於這三主要道做努力，即使我們功課沒有辦法唸很多、修很多也是沒有關係的。我們內心當中要生起這些證量的話，我們首先一定要去行善，所以對於小的善我們要去行持，小善漸漸的就累積大善，大善慢慢的就變成強力的善，所以在平時不論有大的善行或小的善行，我們一定要盡力的去行持。