

- 觀修資糧田的重要性
 

無論觀修道次第的哪個科目，都是要結合資糧田做觀修，這是非常重要的。
- 如何收攝資糧田
  - (1) 資糧田化為黃光融入自己的眉間。
  - (2) 資糧田化為無所緣，觀修空性。
  - (3) 前方虛空所觀想的資糧田，再觀想另一個資糧田融入剛剛所觀想的資糧田。(註：這裡講的方式跟回答問題所講的，看起來有點不太一樣，應該就是不收攝資糧田的意思。大家可以參照問題回答的方式來做。)
- 觀想資糧田的要點
  - (1) 觀想了資糧田，內心要想前方虛空有資糧田，將專注力放在中間主尊宗喀巴大師，宗大師心間有釋迦牟尼佛；釋迦牟尼佛心間有金剛持佛；金剛持佛心間有吽字。
  - (2) 觀想主尊放出白光，白光由我們頂門進入，消除我們所有的病魔、罪障。
- 第五加行--對資糧田獻七支供養及獻曼達
  1. 七支供養
    - (1) 禮敬
      - a. 以身體來做禮拜
      - b. 以意來做禮拜
    - (2) 供養
      - a. 外供：平時所供養的水、花、香...等。其實外供應該是將自己最珍貴的東西供上去。
      - b. 內供：觀想花、香...等，以意來做供養。觀想自己的身、語、意，所擁有的全部上供資糧田，甚至令我們生起煩惱的境也可以上供資糧田。
      - c. 密供養：觀修空性。
 

外內密供養中，以內供--意供養是最重要的。

獻曼達：獻曼達就是獻壇城，壇城中有四大洲、日、月...等等，也就是將整個世間都獻給資糧田。有曼達盤就供曼達盤，沒有曼達盤的話，可以結手印來獻供。

### (3) 懺悔 (掌中解脫第六天的教授)

關於懺罪有可以淨除罪和無法淨除罪兩種說法，對於大的惡業，有些說法是沒有辦法懺除的，其實基本上是可以懺除的。無論犯什麼罪，只要去懺悔，罪是可以懺盡的。如果不懺悔，罪業會增長廣大。在懺悔時，若是強而有力是可以根除所造的惡業；如果懺悔是屬於中等力量，那麼所造的惡業會減弱；如果懺悔的力量只有一點點，那麼所造的惡業是不會增長廣大的。

佛陀說法時，在座的弟子馬上能生起證量。例如指鬘童子造了很大的惡業，來到佛陀面前做禮拜時，佛陀要他先懺悔。我們在修行時一定要懺悔，如果沒有懺悔，我們的罪障非常有力的話，那麼修行就沒辦法修得好。例如我們造了小惡業--說謊，要馬上懺悔，因為不懺悔的話，所造的說謊惡業會增長廣大。

四力懺悔：

- (1) 依止力—觀想資糧田，資糧田的本尊都是我們要做懺悔的對境。
- (2) 破壞力—生起追悔之心。
- (3) 遮止罪惡力—發起從今以後不再犯的心，
- (4) 遍行對治力—可以誦經持咒

以四力懺悔不僅可以懺悔罪業，也可以用四力懺悔來遮止惡的習氣。什麼是惡的習氣？例如一直想睡覺，或是長時間看電視、上網等。我們最大的惡習就是懶惰，例如一位修行人想著：這法我明天再修、後天再修...，時間就這麼過去了，要如何遮止呢？以破壞力來觀懶惰的過失，進而生起追悔之心，發起今後不再犯的心。

#### ● 210523 課前 15min 觀修步驟

1. 將心緣念在氣息上
2. 觀修資糧田
3. 對資糧田做禮拜,供養,懺悔

之後當了知了道次第之後，再來做道次第的觀修。是否能產生徵兆呢？這需要時間，也是最困難的。經過一段時間的觀修練習，當內心生起歡喜、隨喜心，這代表生起了證量，煩惱也就越來越少了。

道次第的觀修，第一要讓我們的煩惱惡念變少，第二要讓分別妄念減少，這是非常重要的。

#### ● Q&A

Q1.如何知道罪業懺盡了呢？

A1. 罪業懺盡或是罪業變得比較少會有哪些徵兆？在夢境中游水或在天上飛，嘔吐...，這幾個徵兆代表罪業懺盡；另一種徵兆是由自己的內心的想法來看，如果越來越歡喜行善或對於上師的信心增長的話，這也表示有淨除罪障。

Q2. 如何收攝資糧田？

A2. 資糧田收攝的三種方式

- (1) 資糧田化為黃光融入自己的眉間。
- (2) 資糧田化為無所緣，觀修空性
- (3) 前方虛空所觀想資糧田融入所供奉的佛像或法照

Q3. 百字明咒可以在騎車、坐車、等人時持誦嗎？

A3. 可以。無論何時做何事你都可以持咒的。我經常說：任何時候都可以做觀修的，但是在開車或過馬路時千萬不要做禪修。

Q4. 廣論的原文是否要閱讀？

A4. 菩提道次第廣論不一定要念藏文，唸中文就可以了。在學習掌中解脫時，是否要唸廣論？不用的。掌中解脫就是在解釋菩提道次第廣論。

Q5. 觀想資糧田時，需要將每尊佛菩薩觀想得清楚細緻嗎？

A5. 所有的諸佛菩薩不需要觀想得很清楚細緻，只要知道前方有這一些佛菩薩就可以了，要觀想得清楚的是中間主尊宗喀巴大師。

Q6. 資糧田要觀想多大？

A6. 資糧田要觀大觀小都隨自己的意願，沒有差別。文殊菩薩的身長有多少呢？有幾呎呢？觀音菩薩的身長大小又如何呢？文殊菩薩的身體是不定的，依眾生不同而有不同的顯現，有些會顯現大的文殊師利菩薩，有些會顯現小的，所以是不定的。資糧田的本尊要觀 10 吋大小、5 吋大小完全看自己。

Q7. 阿羅漢前世造業也是精勤懺悔，但是仍然會惡業現前，難道他們不知道以四力來懺悔嗎？

A7. 阿羅漢是沒有惡業的，但是因為之前所造的惡業業力的關係而受苦，這種狀況是有的，他們有可能是前世的業而感得這些果，這種情況是存在的。我們懺罪，如果沒有懺盡的話，就會遭受苦果。阿羅漢有些業沒辦法懺盡導致要受這些惡果，這種狀況是有的。阿羅漢在今生的惡業全部淨除的話，那麼後世是不會感惡果的。今世他會感惡果，當他的惡業懺盡的話，後世是不會感惡果的。