



金剛橋實修常見問題	2
傳承	2
前行	3
九節佛風	3
上座坐姿	5
語加持	5
念誦	6
修行教理	7
座上觀修	18
保任	26
座下護持	27
計數	27
修行次第	27
其他	29



## 金剛橋實修常見問題

### 傳承

- 1、 問：堪布您好：能否講一下，金剛橋被上師取伏藏的情況？比如是第幾世取的伏藏？我看書中講，是噶托開山祖師傳下的，是上師前世寫的儀軌，但是書本封面寫的是上師取的伏藏？是不是金剛橋在上師這裏，也是遠傳和近傳合一的啊？

答：第一個問題關於金剛橋噶陀開山祖師。我們講的那個是指大圓滿耳傳金剛橋的部分。大圓滿耳傳金剛橋在噶陀開山祖師的時候，算是把大圓滿的心部、界部、口訣部三部合一了，這個是指大圓滿的這個法。但是依據它來修行的儀軌，是在仁珍才旺諾布二世的時候取出的伏藏儀軌。儀軌全稱其實叫做“降下勝共成就精髓”，在我們第一冊一開始有一大段在描述這個儀軌的名字。所以這個是二世取藏的儀軌，但是不代表這個大圓滿法。大圓滿法本身在噶陀開山祖師那個時候就已經有了三部合一的大圓滿。

只不過按照這樣子的修法需要有一定的基礎，那麼一般依據的就是我們講的“降下勝共成就精髓”這一部儀軌，是二世所取的一個伏藏。這一世寶上師他的部分來說，主要就是有遠傳的，共通的部分是在大寶伏藏當中有。仁珍才旺諾布二世的一些共通的部分在大寶伏藏裏面有收入，大概他全集70%左右是有的。但是後面有一些是沒有收入在大寶伏藏當中的，一些散落在民間的部分。這個是當年夏紮仁波切在尼泊爾楊烈修的時候，請一位喇嘛瑪德仁波切（在我們的書上面有提到的這位喇嘛瑪德仁波切），他有請他來到尼泊爾楊烈修蓮師的聖地去傳過。當時寶上師也有得過這個法脈，後來當然也有單獨再去跟這個上師請最完整的全部的傳承。

所以從這個部分來說，這一世的寶師是有這樣的一個傳承。在我們第三冊裏面，傳承的部分有分一個共通的傳承，就是大寶伏藏當中的；和一個比較稀有的，就是跟喇嘛瑪德仁波切這邊傳的，這樣兩部分的傳承。

- 2、 問：最後的祈請文：了義他空中觀殊勝見…作者是嘎瑪成力，作者是嘎舉的一位上師嗎？



答：對，那個嘎瑪成力是嘎舉傳承上面一個比較重要的祖師。因為仁珍才旺諾布是利美運動的推行者，所以他有很多不同傳承的上師——有噶舉的、有覺囊的、有薩迦的、有寧瑪的上師。同樣地，他的弟子也是來自各個傳承，都有。那麼，這一位讚頌仁珍傳承祈請文的上師，他本身應該是主修噶舉的。

## 前行

### 九節佛風

3、 問：每次排九節佛風時身體有出汗是正常的麼？

答：正常，沒問題

4、 問：堪布你好有沒有九節佛風的視頻教學

答：九節佛風的視頻教學在網盤鏈接當中，你們去點開，它裏面應該有一個是寶上師親自示範的及堪布示範的九節佛風教學視頻。

5、 問：感恩堪布 我想請問九節佛風中的 3 左 3 右 3 這個數量，我看寶上師是手沿著氣脈上去之後一次性吸氣吐氣 3 次，這是算三遍嗎？還是算一遍？

答：算 3 遍

6、 問：堪布吉祥有兩個問題向堪布請教：1. 保任時是否也需要做九節佛風，還是直接從七句祈請文開始？2. 目前在做功課時，一個小時比較容易坐的住，感受也比較好，感覺時間很快就過去。但坐兩個小時後面一個小時的大部分時間都是在熬時間，打坐觀修無法專心。這種情況下，是早晚各一個小時，還是堅持一下，努力一次坐兩個小時？

答：保任的功課不需要做九節佛風，保任從七句祈請文開始。



其實如果時間上允許，我們還是會建議一次做兩個小時，因為這個後面怎麼樣都得慢慢練習上來的。後面的課程或者說修法來講，大部分都是一座一座來算的，當然現階段暫時沒有這個要求。

如果說後面那個小時的感受不那麼好，其實就是像我之前在帶的時候講的一樣，中間的時候自己要稍微跳脫出那種分別念、妄念紛飛的狀態或者是昏沉的狀態。中間的過程裏面可以排一下濁氣，不一定是九次，三次也可以，或者說安住無所緣的狀態裏面稍微打坐一兩分鐘。

我們提到的當某一種狀態不對的時候，你要從那個狀態裏面跳脫出來。這樣子練習一段時間之後，你就會發現沒有以前狀態這麼差了，這個是可以慢慢調整過來的。

- 7、 問：堪布您好。九節風，上師視頻是吸氣，稍微停頓一下，吐氣的同時手背往外推。法本上是把氣吸到肚子裏面往下壓，然後往上提，再往下壓，再提，最後忍不住的時候，右手再開始推。

答：九節佛風有簡化版的跟最完整版的。

最完整版的它其實是圓滿次第的幻輪之一，它是圓滿次第的一個前行幻輪，不是正行，它是前行的五種幻輪之一。所以它會要求比較高，就是需要像持寶瓶氣一樣上氣往下壓，氣沉丹田，然後下氣往上升有一點像提肛，然後下氣往上，然後在沒有吐氣的前提之下繼續再添一口氣，再往下壓，再升。所謂的寶瓶氣就是上下氣要合一，合在丹田的位置，然後等到快要憋不住氣的時候才去開始做那個動作，同時也意念引導去觀想那個氣吐出去，這個叫完整版的。

但如果做這個的話其實時間要比較長，反正我做的話可能大概15~20分鐘吧，就這個九節佛風就需要這麼長時間。然後有些人他其實做不了這麼長時間的，所以上師就是教直接噴氣、吐氣，3次吐乾淨就可以。上師說甚至九節佛風做不了的時候你用深呼吸吐氣的方式來也OK，所以就會有出現兩種不一樣的說法。



目前的情況就是兩種都可以，主要是看你們自己，就是你自己時間的多少來決定。如果你覺得時間太趕，比方說你就只能做 30 分鐘然後你要趕快開始進入正行，那麼前面的部分九節佛風就不用做那麼的嚴格，所以會有這樣的一個差別。

然後具體的部分上面不是有發那個，今天下午開始會帶修 8 天，然後應該都會做一下。如果你們有時間的話可以上去看，沒有時間的話到時候看回放錄影也可以。

### 上座坐姿

- 8、 問：打坐時如果用雙盤，基本上 20 分鐘左右腿就會很痛，需要放鬆一下再繼續坐，2 個小時需要休息好幾次，感覺腿痛有些影響專注。這種情況下，修習時是要堅持雙盤把腿練出來？還是以專注為主，採用單盤或散盤？

答：在前期的時候，其實以專注修心為主，這個雙盤倒是不用刻意練。其實西藏人的生活模式因為常常都是席地而坐，所以一開始也不見得是雙盤，但是你習慣了席地而坐，不管是散盤還是單盤，慢慢久了，筋拉開了之後就可以比較久地雙盤。所以現在暫時不需要去刻意練腿功，以修心為主。如果 20 分鐘左右堅持不下去的時候，就換成散盤或者單盤都可以。

### 語加持

- 9、 問：尊敬的堪布您好！弟子請問：我們傳規前行不共語加持——無字口訣部語自在尊，每日修法前均按例略修。若欲專門修持此尊，以之代替文殊語獅子法的功能，不知這樣是否奏效可行。

答：語加持我們修的是蓮花語自在。語加持的功德裏面提到，它主要是破除一些語的障礙，比如被別人下了誅法壓語，就是讓你說不了話這一種專門針對語的一些障礙，或者說被別人下了法之後，然後語沒辦法很順暢，就是啞巴也好或者講話不流暢也好，這樣子的一些部分。

雖然說從佛菩薩他們的功德都是等同的這個角度來說，你修藥師佛可以求財嗎？也是可以的。你修阿彌陀佛可以健康長壽平安嗎？也是可以的，就是功德都是一樣。但是因為他們過去的



發願不同，所以你看他們有的 18 大願，藥師佛 12 大願等等，相對應的比較突出的願。很多佛菩薩願都有共同的部分，就是願眾生都能夠離苦得樂、能夠成佛成道，這些都是一樣，但是有他們個別的因緣。在沒有成佛之前，他們那時候發的願有一些特殊的，所以我們才會說很多時候要長壽健康要修白度母或者是藥師佛。

從願力的角度來講，其實文殊菩薩的願跟蓮花語自在我們現在修語自在的這個願還是不一樣。雖然說文殊菩薩分很多種，在藏傳當中有五方文殊、有語獅子文殊等等，尤其是佛學院的特別喜歡修語獅子文殊，主要是因為辯經，就是辯經的時候口才要辯才無礙嘛。但除此之外，文殊菩薩其實更多的是開啟智慧，這個智慧並不是我們那種小聰明，也不是說在辯經場上能夠贏得輸贏，是那種大智若愚能夠讓我們更明白實相本質的那種。他的願力主要是這個方面，跟我剛才前面講的蓮花語自在的願其實是不太一樣的。

所以從佛菩薩的願力的角度來說，其實我不會很建議本來是想修文殊開智慧，然後因為現在每天都有在修蓮花語自在就改修。我不會很建議這樣，因為從他們願力的角度來說還是不一樣的。當然，如果你把他當本尊，你認為蓮花語自在就是你的本尊，不管你是求財、求健康、求長壽、求智慧、求辯才無礙都是向他祈禱，這樣一尊本尊來講的話，那當然是沒有差別了。

所以這個就看大家到底是從哪一個角度去修這個法，或者說以怎麼樣的動機和心態去修這個法。

### 念誦

- 10、 問：功課中金剛七句加持雲聚，蓮師是觀藍色的海生金剛，還是也可以金剛橋皈依境的蓮師金剛薩埵？寶上師說過有個金剛七句加持雲聚的略解，不知道哪里找到？

答：蓮師七句祈請文之後那一段加持雲聚念的是蓮師顛鬘力，藏文叫貝瑪突誠紮的咒語。所以按照觀想來看，就是觀想蓮師顛鬘力，當然也就是蓮師海生金剛，正常情況下是觀想海生金剛的，因為念的是他的咒語：“突誠雜 班雜 薩瑪亞雜雜薩哇悉



地帕拉吽阿”那個。但是如果不做那麼複雜的觀想，就是說我們在修金剛橋的時候直接觀想蓮師金剛薩埵也是可以的。

因為蓮師顯鬘力的觀想在前面的時候我們沒有提，到了金剛橋的上師瑜伽的階段才会有比較詳細的介紹跟修法還有觀想等等。所以前面的時候一般來說就不讓初學者一下子觀想得這麼複雜。寶上師這個部分的開示我好像看見過，但是手邊暫時找不到，如果有找到的話再發給大家。

- 11、 問：請問上坐前的祈請，在七句前，念世系祈請略文（或者十三～敦請意誓），可以嗎？如果可以，念這部分的時間需要單列嗎？（即，不包含在觀修時長）

答：在修四轉心法的時候，因為是以思維觀為主，因此如果你在座前（就是上座那個階段）多念一些上師們的祈請文或者歷代傳承祖師的祈請文，也可以。這個在四轉心法的部分來講沒有這麼嚴格，因為是按照時間來算的，所以不用單列，都算在那個兩個小時的時長裏面。

## 修行教理

- 12、 問：堪布您好，在因果不虛的部分，我對一個例子有些疑問。就是有一個比丘罵其他比丘像鳥，所以感召果報，累世投生為鳥。以前還看過一個類似的因果故事，說一個比丘尼發嗔心咒罵僧團是狗，後來意識到錯誤，懺悔修行，但臨終時惡業先成熟，於是百生轉生為狗，後來才有機會轉生為人，皈依釋尊。

我的問題是，他們在造了業後就意識到了自己的錯誤，也發了善願，但為什麼沒能徹底淨化業力呢？

答：業力因果的部分是很細微的，這個不好說。我們只知道有一些因果，如果它的對境比方說對三寶（三寶包括佛、法、僧；僧的話一些是指聖僧，就是登地以上的或者說是阿羅漢等等證悟空性的聖僧，有些是指哪怕是凡夫僧，只要是四個比丘以上的僧團），這種的對境都會比較大。所以對境比較大的情況之下，懺悔能否懺的清淨就要看他當時懺悔有沒有強烈的後悔



心、對治之力，有沒有用這種像米拉日巴尊者這樣子放棄生命的方式來懺悔。

所以懺悔肯定是可以起到一部分的效果，但是這究竟能夠懺悔到多少，是否能夠全部徹底清淨，這個是不好說的。因為每一個眾生的因果業力，還有他的發自內心的魄力——就從此以後再也不犯，再也不造這樣子的對治之力的強烈程度，跟他能夠因為這樣子的心力去精進修行的程度不同。所以我們只能說業力因果不可思議。

在《百業經》當中，甚至很多阿羅漢後面證得阿羅漢果之後還是要感受果報的，不能說感受果報就是果報還是會現前，因為這個業力成熟了，定業的部分。但因為證悟空性的關係，他在受報的時候其實是沒有痛苦的。因為佛教認為痛苦的來源不來源於形式，而是來源於執著。

所以一方面就是我們在修行的時候儘量讓自己的罪業減輕，二方面就是儘早地證悟空性，這樣子才能夠從根源上斷除痛苦。那個時候雖然你沒有辦法斷除業力的影像，證悟的聖者、菩薩甚至釋迦牟尼佛在世的時候也示現會有一些頭痛或者說腳被刺傷等等，阿羅漢也一樣，但那個時候我們不會認為他有痛苦，因為他沒有了、已經斷除了對這些世俗的五蘊的執著。這樣子的情況是比較容易早一點……一般來說就是兩條腿走路，一條腿是集資淨障方面，修福的方面；一方面修空性的方面，證悟智慧的部分，兩方面都需要。

13、 問：感恩堪布。請問，乘除數量不談，我們怎麼衡量自己的四轉心已經修扎實了，可以下一步了呢？

答：自己的四轉心有沒有真正修出來？實際上這個短時之內可能大家會覺得有，但是長期來看其實不見得夠穩固。如果不談數量不談那個座數什麼的，實際上很多高僧大德包括華智仁波切《大圓滿前行》都有提到，他在每一個下麵都有一個偈誦，那個其實是他們總結經驗的一個標準。但我認為就白話來講其實很簡單，就是你開始遠離世間八風了，你對世間八風的一切事情都沒有興趣跟意樂了。



雖然修四轉心法修出離心它並不是說讓你厭世，而是會讓你更加的緊迫、迫切，想要追求解脫，想要追求跟佛法有意義的事情。

所以人在一生當中其實我們每天的衣食住行都是有一個先後順序的，就是你會有一個主次之分，什麼更重要。比方說睡覺更重要，吃飯更重要，賺錢更重要還是生意、工作更重要，或者說有的人喜歡看電影，有的人喜歡看小說，有的人喜歡滑手機……會把這些東西，雖然我們沒有一個這樣的意識，但是你自然而然的會把這個東西放到前面去做，這個其實就是我們內心當中默認這個是比較想做或者更重要的事情。可是當真正的出離心修出來之後這些都不重要了，但凡有一點時間你一定會去做佛法相關的事情。

當然我這邊要澄清一下，所謂佛法相關的事情也不見得一定就是在那念經，也不見得就是在裏面打坐或者說一定是做一些佛教形式上的東西。我要講的是你會有一個意識——就是我現在做什麼全部就是為了解脫，為了佛法，除了這個以外就是不重要。

從根本性上來說為什麼叫轉心向法？就我們的心現在全部都是導向世間的、輪回的，包括這種享受的，不管是美食、美景還是短視頻，但是我們的心態會發生很大的改變，你會把這些東西都轉變成更重要、是為了解脫的事情。

當然初期的時候可能有一些人會覺得是不是就會變成不吃、不喝、不看手機，什麼都不要然後天天在那邊打坐念經拜佛？有可能初期的時候會是這種狀態，當然我們必須要講這是一種目前大家理解可能覺得這個才是跟解脫相關的事情，後面慢慢久了其實你發現也不見得了，也不見得一定是座上那種儀式上的東西就一定跟佛法解脫有關係。有的人在那邊裝模作樣地念經拜佛但心裏面想的並不純粹，心裏面想的是很多世間八風的事情有可能。

我的意思是你的修行會更加的純粹不摻雜其他的目的，就單純的只是想要解脫或者離苦得樂。

- 14、 問： 請問堪布，我們都知道輪回的根源是我執，並且最初會覺得我執也是一個真實存在的敵人，於是試圖通過修行打敗它。

但就像堪布之前開示的，那個“找不到，但發揮作用”的“東西”就是我執，然後我們忽然發現所謂的敵人其實並不真實存在，就像刀沒法劈開虛空，面對這個“找不到”的敵人，以往



的發心和動機又似乎不起作用了，所以懇請堪布開示，面對這個“找不到，但發揮作用”的敵人，我們應該怎樣進一步調整發心動機？又應該怎樣去面對和“對治”它呢？

答：是這樣，雖然從道理上來說我們知道它的本質其實也是空性的，我說的空性的意思就是它並不是真真實實的實有存在的。

所以知道是一回事，但問題是它會發生作用。發生作用的意思就是因為無始輪回以來我們對它的這種習氣的餵養，或者說我們一直以為它是真實存在的，所以變成非常根深蒂固之後我們是沒有辦法單純地靠“我知道”去破解這個問題的。大家最常講的一句話就是“我知道，但是我做不到”。所以才要修行，所以釋迦牟尼佛才要講 84000 法門去對治它。

而且很多時候的對治其實是要戒、定、慧三學的，也就是說要打破我執它唯一的敵人就是般若空慧，空性的智慧。這個空性的智慧並不是指我們腦袋裏面的認知，而是我們真正能夠駕馭心之後從這個當中去迸發出來的智慧。

所以要先有戒，然後去因此而讓我們的心足夠的強壯、安住下來之後，我們有駕馭心的能力然後才有可能產生這個……有寂止之後才能夠產生勝觀。而你會發現其實所有的修法都需要達到這一步。

每一個方法其實都可以，比方說有的人他靠修上師瑜伽的方式，當他到對上師的信心無比堅定，堅定到甚至有些祖師大德是到一種痛哭流涕然後昏厥的狀態的時候，其實那個就是一種定，不是無所緣的定而是一種非常強烈的專注，這種強烈專注的情況之下然後就有可能開啟智慧。當然包括其他生起次第的修法也好，圓滿次第的修法也好，大圓滿的修法也好，甚至是顯教的一些修法也好，都會。包括哪怕佛號都會希望念到一心不亂，對不對。

所以雖然我們知道是這麼一回事，但是真的是需要去做。這個做不見得是身體做什麼，但就是在這個路上讓自己降伏其心，自淨其意。然後有一天就一切都是佛法了，你就看一切都是佛了。



所以只能說除了鼓勵大家聞思以外，我們更加鼓勵大家要去做，這個做就是實際去運用，實際去調伏煩惱。然後實際地讓我們……煩惱來自於躁動不安的心嘛，所以我們調伏煩惱其實就是讓心安住下來，讓心安定下來之後當你足夠的專注、足夠的純粹，然後就會迸發出原本的智慧，只有這樣子它才能夠破開那層我執。

- 15、 問：堪布您好，如果除了修金剛橋，還要念其他的咒語功課，有時候不自覺地生起分別心，以至於急迫的時候，忽然不知道該祈請哪尊佛菩薩了，這樣的話應該減少分別心呢？如果把金剛橋作為最重要的修行，可以把其他功課都看做上師蓮花生大師的示現嗎，平時也像淨土那樣持誦蓮師心咒來讓自己思想專一可以嗎？

就是一開始有什麼願就去求對應的佛菩薩，感覺念誦的佛菩薩越多，自己越有信心。但開始實修之後，才發現自己的分別心也在增長，會去無意識地比較佛菩薩，沒辦法全心全意地對上師產生信心。明明見解上知道上師是三寶總集，具有一切功德，但自己的內心好像還是沒法升起這樣的體驗，不知道應該怎樣糾正這種念頭，讓自己的心能夠專注下來。

答：關於這個問題，很多人一開始修行的時候是針對的，好像把佛菩薩當醫生一樣，就是要身體健康會求白度母或藥師佛，開智慧求文殊菩薩等等，好像每一個佛菩薩都有專門執掌的功能，這個實際上是我們眾生的分別念，每一個佛菩薩其實他們只要是佛，他的大悲大智大力的功德都是等同的，沒有差別，唯一有差別的就是對我們的恩德，所以你的相應的程度上面是有差異的。

因此大部分這一類的弟子，如果對每一個佛菩薩其實都覺得差不多，每一個也都挺有感應的，可是會覺得分別念太多的情況之下，一般是要先選擇或者說先定下一位跟你有緣的上師。然後藉由修上師相應或者是上師瑜伽去觀想或者說認識到一切的佛菩薩其實都是上師化現出來的一種善巧方便的示現。

如果暫時在人世間上面的上師沒有的話，以寧瑪派本身來講就會以蓮師作為共通的上師。因為整個西藏的佛教從恩德的角度來說主要是蓮師把佛法帶進來的，藏傳佛教對蓮師的恩情感情



會更深一點，所以把所有的佛菩薩都想成是蓮師他為了度化眾生的不一樣的示現。

所以在這種情況之下，我們會建議以修蓮師為主，然後所有的一切，不管是身體健康、財富、智慧、事業，方方面面都是祈禱蓮師。這樣子可以某種程度上去破除掉我們對佛菩薩們的分別。

- 16、 問：堪布好！在修因果不虛部分，我有一個疑問。一些師父提過，在證到空性的當下，所有的業障都會清淨。如果是這樣，為什麼一些阿羅漢或菩薩，會示現受果報的樣子而園寂？他們作為成就的聖者，必然證了空性，這樣業障不是已經清淨了嗎？沒有了業障，受報又是什麼原因？

答：關於這個空性的部分，證悟了一地以上的菩薩在入定的狀態、入定的當下、入定的境界當中，這個時候他因為是處於空性的狀態，所以善業惡業不能叫做不存在，應該叫做他明白都是如夢如幻的。所以不會被善業惡業的影像所束縛，因為他沒有了那個執著。但是在出定的狀態當中其實跟眾生凡夫是沒有差別的，他還是會有這些如夢如幻的景象。這個時候他所做所行因為還有之前所造做的煩惱障、所知障等等，所以在一地到七地，我們叫不淨七地的菩薩還要去清除過去的習氣、煩惱障、所知障等等之類。只有到三清淨地就是八地、九地、十地以上的菩薩，因為他已經沒有了出定這個事情，他們沒有出定跟入定的分別，這個時候就完全斷除了煩惱障，只是淨化所知障的部分。

所以一地到七地的菩薩會不會退步？會的，當然他的退步不是退到輪回，哪怕六地菩薩也有可能因為他在出定狀態的一些習氣或者是染汙，會退到一地但不會退到輪回，因為他至少在入定的時候是明悟善業惡業都是如夢如幻的狀態，是不會受業力的束縛。所以你會看到那些公案裏面的故事都是在講他們出定的狀態，不是說他在入定的時候去受報的，幾乎沒有，幾乎都是指的他在出定的狀態裏面，因為他會受到過去業力的影子的影響所以會有這個受報。



但是我們要講的是這個時候的受報，你如果看過一些公案的故事，他不會受到痛苦。哪怕是阿羅漢，他已經證悟了人無我的空性，五蘊皆空，所以會不會有受報的這個形象這個事情？有，可是他並不會覺得這個叫苦。

真正證悟的，哪怕是小乘就是阿羅漢果的話，左邊一個人在不斷讚美他然後按摩他的左手，右邊有人不斷在罵他，然後不斷割他的右手，他兩邊是平等的，沒有什麼差異的，因為他已經對沒有了五蘊執著，沒有了五蘊的執著就不會有痛苦。

所以痛苦的來源來自於執著，而不是來自於形象本身。所以雖然像龍樹菩薩後來是一根吉祥草割然後他示現涅槃。有一些阿羅漢像目犍連尊者他最後也是被外道打死的，他雖然有這個影像但是他不會有痛苦，因為他斷除了執著的關係。

所以證悟空性的當下，真正的證悟，不管是人無我空性還是法無我空性，證悟了之後就永遠就不會再墮入輪回是這個原因。但是並不代表就業力完完全全清淨了，他還是要受報的，受報不等於痛苦。受報的話會有這個業力，因為在世俗當中。他們入定的時候是處於勝義的狀態，然後出定的時候是屬於在世俗諦的狀態，在世俗當中一定要遵守緣起的法則、因果的法則，所以還是會有這些業力的影像出現。

- 17、（接上）問：對 1-7 第菩薩，在入定位以空性力，見到萬法實相，也就無所謂因果和業障；在出定位，因為二障沒有斷盡，因果的影相還是會再次心前生起來，業力成熟還是有受報的相。不同的是，聖者因為證了空性，所以這些因果影相就像是夢中知道自己做夢，不會執著而生苦受不了。不知道理解對不對？

答：基本正確

- 18、問：頂禮堪布，請問堪布，在觀修輪回過患的部分，需不需要把自己帶入到六道眾生的情境裏？比如觀想自己正在地獄受報，親身體驗各種痛苦，或者把自己觀成一只動物，正在被人類或肉食動物殺害等等。

答：觀修輪回過患的時候，當然最好是可以換位思考，或者說把自己代入去感同六道眾生的痛苦，因為我們自己在無始輪回當中也經歷過這一切，只是現在不記得，遺忘了而已。所以如



果能夠感同身受感受這些痛苦，一方面是我們對輪回會有更強烈的出離心，另外一方面也對眾生會有更強烈的慈悲心。

- 19、 問：請教堪布，觀修壽命無常，遇到幾個問題，第一，死期不定，對於有些有神通的修士，可以預算到自己死期，如何理解？第二，四禪天在 64 大劫後一起毀滅殆盡嗎？三界空了以後，眾生最終去到了哪里？第三，佛涅槃後趣入光明境界，此境界是恒常不變的還是剎那生滅的？在光明境界中心識還存在嗎？

答：首先第一個問題，有一些有神通的修士，他可能預知時事知道自己什麼時候死或怎麼樣的，其實這是一部分的神通，這個其中其實還是存在變數的。因為因果非常的細微，只有真正的佛能夠全然了知所有的因果的規律，因為只有佛是徹徹底底圓滿地證悟空性的緣故。

因此其實這種死期不定，他透過他的神通是一種... 按現在話說就是大數據的分析，但是大數據有時候是會出錯的，就是也會有一些大數據沒有抓到的參數，也會出現變數。當然大數據的意思就是它是大概率的事件，比方說假設他的神通可以看到前世或者是來世，前後一世或者是前後兩三世等等，那麼他根據這樣子的規律他可能可以看到一部分，但是更長遠的是看不到的，所以這個當中實際上還是有不定的因素存在。

其實相對來講我們凡夫的死期不定更加的虛無縹緲更加的不可控。有一些有神通的，世間的神通也好或者是宿命通也好，他相對來說更可控一點但並不是完全的可控，還是有不可抗拒或者說沒有發現的變數的參數的存在。

我不知道大家有沒有聽過一個故事，我很小的時候聽過，就是有一個老和尚，他有一些神通，然後他知道自己座下一位小沙彌，這個小沙彌他觀他的壽命就只剩下最後的七天，所以讓這個小沙彌回家去看望他的父母，想說最後的七天陪著他的家人。然後這個小沙彌就下山了，下山之後他看到了一個螞蟻窩，有一堆螞蟻好像正被因為大水氾濫快要被溺死，他當下生起了一個善念然後就把那些螞蟻挪到其他乾燥的地方免得它被淹死。因為這個螞蟻窩的數量很多，所以這個福報或者說這種因



果的關係，他回家期間之後還回到了老和尚的身邊。老和尚見到他的時候非常驚訝，就是他用神通看到的這個小沙彌其實只有七天就應該要走了應該是不會再回來了，結果再觀察之後發現這個小沙彌的壽命變成了非常非常的長遠。後來一問才知道因為他在這個過程當中救了一堆的螞蟻窩，據說有一種說法還說這個螞蟻窩當中有未來的佛、彌勒菩薩他是示現了一個螞蟻在裏面度化眾生等等，然後因為他救了很多這樣子的關係...

當然我不太會說故事啊，大家知道，具體的版本我也忘記了，反正大概是這麼一個故事。所以我要講的意思是，這個小沙彌哪怕師父他有神通知道他在七天之後就沒有壽命，結果小沙彌因為在這七天當中做出了非常大的善業就扭轉了他的死期。所以有時候他看到的是大概率的事件，是大數據當中顯示的，只是說如果他沒有特別的作為，行善或者是造惡的這種都沒有的話那麼可能七天之後會死，可是因為他在七天當中又做了一個非常非常大的善業的關係就會在扭轉這個結果，所以死期又會變得不定的。

我只是這樣子舉例了，這個具體的公案可能網路上有，大家可以去搜一下。

然後第二個問題就是四禪天到第幾劫會全部都毀滅，這個應該大家如果往前翻的話可以看到有當時我有回答，有引用《俱舍論》的一些文章，我就不在這邊重複說了。但是的確是成住壞空，就是最後一個世界它到最後一定會有全部都空掉的時候，整個都毀滅的時候。可能一開始的時候是幾禪天以下會燒掉，然後上面不會，但是到最後的時候全部都會的。

那麼有的人就會問：那麼這些眾生去哪里了呢？眾生當然是去他方世界投胎了呀。你可以想像就比方說是地球經過了不同的時代，我們舉例：前面經過了恐龍的時代然後全部已經一個中劫（不確定是不是這個詞）或者叫做小劫（？）；然後現在就是人類的時代，然後可能後面又經過了一個中劫又小劫（\*？）還是怎麼樣的然後人類全部又毀滅掉了；然後下麵又不知道是什麼貓還是狗的一個劫，現在看起來這個貓跟狗比較有取代人類的那個趨勢啊（KP 開玩笑～）



我要講的就是不管是哪一個時代但最後整個地球會有毀滅的時候，那個時候大家就會講“那這地球上所有的生物都滅絕，這些生物難道就不輪回了嗎？”不是，它還會重新投生到木星、火星還是哪一顆星球甚至不在太陽系，以外的其他另外一顆星系什麼的，世界非常的多嘛... 這個當然就只是舉例，以上講那些東西是沒有任何參考預計的，只是一個比喻。

我要表達的就是說：在佛經當中所描述的這個世界一定會有最後全部都... 一個世界一定會有全部到空的、毀壞掉的時候的，因為只要有生就一定會有滅。只要一個世界有形成它最後一定會到一個完完全全徹底沒有的狀態。那麼這些在上面的有情眾生就會投生到其他的六道或者說其他的世界去相應地、對應地示現，感受各自的六道的這種痛苦等等，所以不存在說沒有世界就沒有眾生的問題。

第三個問題，在光明的境界當中那個心識是不存在的。我們叫做（你們可能聽過）叫轉識成智，就是把識、八識全部轉化為智慧的意思。

所以在光明的狀態裏面就不會有識，因為有識的是你有我執的前提之下，你有“我”的前提之下就會有後面的第八意識開始，然後就從阿賴耶識開始後面所有的這些意識都會有... 不一定都會有了，但是第八意識會有，然後後面的會有幾個意識這個就看每一個眾生的業果跟修行。但是只要斷了我執之後就不會有識了，這個時候會變成智慧。

那這個到底是剎那的還是永恆的？其實因為我們現在凡夫是站在二元的分別的角度，所以我們一定會認為要麼是剎那的、變化性、無常性的，要麼就是恒常、永恆的、常性的。但是實際上在密乘當中，或者其實我在講心經的時候有稍微的提到，所謂的時間觀念實際上是一種感知，並非真實存在的。就是從現在的科學的角度來說已經證明了引力會決定時間的流速，所以你如果站在了離地球多遠多遠可能比喜馬拉雅山的山頂還要遠的一個距離的地方的話，比你站在海平面上的時間會慢多少多少的時間。

因為這個時間的概念實際上是由引力來控制的，那因此他們推斷出證明就是到了黑洞當中會存在的超越三時沒有時間的地



方，在宇宙當中會有那樣子所謂的沒有時間的地方。我當時講這個案例就是講現代科學的一個研究的證明是要證明佛教其實有提到所謂的三時無別，就是沒有過去沒有現在沒有未來，我們叫第四時，超越三時的第四時，第四的這個時間。

而這種時候我們大部分的人就會帶入一種觀念那就是：所以它是永恆的嗎？沒有時間的觀念裏面所以它就是永恆的。好像你們看那個電影叫蟻人還是什麼，他不是一個量子力學的科學家嘛，他就證明了在量子空間裏面沒有時間沒有空間的流速。

然後我要講的其實是後面這個——很多人就會認為沒有過去、現在、未來那它就是永恆，但實際上它不應該叫做永恆，因為它沒有分別不等於就一定是一，我要表達意思是它其實是超越了恒常跟無常這兩邊，因為它本來就沒有這種變化性你不能就因此去把它創造出另外一個對立面，說它是相反的恒常存在的。

我這樣解釋不知道能不能理解。

很多人現在我們在研究空性、研究法界、研究這個光明的境界的時候都是用我們凡夫的二元思維去理解的。這個時候本來空性是為了破除我們的四邊八戲，為了破除我們二元對立的分別跟執著，結果討論來討論去空性把其他的二元分別都破完了之後自己空性本身變成了有二元的。這個本身就是一個很大的問題：就是本來要來砍掉煩惱執著的刀最後變成了煩惱，就是這個刀本身變成了兩面性。

但這個是沒有辦法，因為我們現在的凡夫在二元的分別裏面我們就會把認為一切都理所當然的站在二元的角度... 所以最後法界也會去探討到底是一還是異？是恒常還是無常？空性到底是一還是多？就會變成屠龍的少年最後變成了一條龍的那種概念一樣。

所以我其實只是要表達我們在研究的過程當中或者是在探討的過程當中不可避免地，因為你靠語言文字或者思維邏輯一定會出現這樣子狀態。但是我們一定要有一根弦，就是一定要提醒自己這個只是一個過程其實並不是最終的境界，最終的境界是我們現在沒有辦法用思維、思辨或者說用語言去表達的。因為



怎麼樣都是站在一個二元的基礎之上去討論另外一個非二元。你本身已經站在二元的這個基礎上面了，所以這麼來討論來討論去其實最後的結果都難免墮入二邊，就會像現在這個討論法界到底是恒常還是無常的大概類似這樣的概念。但是當然作為過程來講討論這個是可以讓我們更加的厘清，這個是沒有問題的，但是不能把這個當成最終的結果。

- 20、 問：堪布您好：在業因果裏講到，要發誓斷除十不善才能成為對應的善。我的問題是，如果不能做到很徹底，能不能發誓斷除呢？譬如綺語，習氣的原因，可能無意中說出來後才發現。這樣能不能發誓斷除綺語呢？

答：下午好，這個部分其實是需要，也就是說雖然沒有辦法做到很徹底，但是我們一定要有決心跟勇氣去發誓我們要做到很徹底。

實話實說，在沒有證悟空性以前實際上這十惡業多多少少還是會犯的。主要是因為我們的習氣太多，所以不能因為這個...就類似於先有雞還是先有蛋的問題，不能說等到我真的可以做到之後再發誓。基本上真的可以做到十善的時候那已經修行得很厲害了，那基本上就算是沒有證悟空性、沒有達到登地，至少也是到了加行道的那種層次，然後至少已經有空性的暖位的那種感覺。所以到那個時候其實再說——我可以真的做到了那我再發誓，其實這個時候意義已經不太大了。相反，就是因為我們現在還不能做到的時候才要去發誓，才要去努力地發誓我們要儘量的做到。

當然會有做不到的時候，所以我們還是需要去懺悔，每天要盡可能地念誦百字明咒去對治。只有這樣子一遍一遍地去發誓然後去懺悔，我們的那種劣根性才會慢慢的被磨掉，然後慢慢的才能夠真正的做到。所以發誓本身是為了讓我們盡可能地有一天能夠真正地達到非常的清淨，所以我們要往這個方面去努力而去發誓。

## 座上觀修

- 21、 問：請教堪布，在實修第一階段暇滿難得時，是閱讀金剛橋書籍第一冊 P141-181 頁的內容，邊閱讀邊觀想？還是把內容牢



記在心，閉上眼睛打坐觀想？這個階段在一座中大約需要多長時間？

答：兩面都需要側重。在暇滿難得的階段，實際上打坐都是建議在座上去觀修，也就是說在上座的時候去發散性地思維。應該前面暇滿難得的這些有我當時帶共修的一個視頻吧，共通的一個視頻，但這個是根據我的人生經歷跟我的習氣跟我的學習的一些東西去結合來講的，不一定適用於所有人。所以我們比較建議大家按照自己的情況去思維，但是如果實在是思維不了，很多人是沒有習慣這種想法... 有時候會開玩笑，想世間事情的話因為我們平常在這個方面分別念很多，所以有很多的內容很多的想法，可是對佛法東西太少就沒有素材沒有辦法去發散思維，所以這個時候我現在也沒有那麼強制性的要求，如果實在想不到什麼東西也可以允許大家在座上時去聽一些四轉心這方面的比方說暇滿人生難得的錄音，或者說看一下這方面的書。

時間就是按照那個時間來算的，就這個過程都算在時間裏面。

- 22、 問：本人修到壽命無常，結合自己所經歷的做延展觀修時，覺自己狀態有點不對頭，老是憂鬱的樣子，對工作和生活沒有積極性。師說修行要帶著快樂的心來修，可自己沒這種狀態，反而苦兮兮的樣子，有時要哭……忍不住情不自禁哭。這種情況該怎麼做，是否偏離了？

答：修四轉心法的時候除了要思維輪回的痛苦以外，我們還要思維自己獲得的優點，也就是說解脫的利益。我們想到現在已經得到了暇滿的人生而且遇到了佛法，還遇到了善知識，也有修行佛法的一點機會。所以相對於成千上萬的眾生來說，自己已經非常的有福報了。而且解脫了之後，不管是聲聞緣覺羅漢或者說菩薩佛果等等，就能夠徹底地了脫生死。所以從某個角度來說，我們應該叫做比上不足，比下有餘。

在思維人身難得的時候或者思維四轉心法的時候，不能過度地只關注個人的因果、個人的解脫，我們要看芸芸眾生，這些不斷在造惡業的或者說還不知道善惡因果取捨的這些眾生。相較於他們來講，我們已經非常的幸運，那麼從這點上面要讓自己更加的積極、更加的樂觀。



如果只是局限於考慮自己的苦難或者說自己曾經發生的一些人生經歷、不好的回憶等等的话，就會很容易墮入一種厭世的那種情緒當中。

所以可以多看看古代的高僧大德的傳記，尤其是像米拉日巴尊者的傳記。他造的惡業比我們都還要深重，曾經因為下過誅法然後造了很大的殺業等等，但因為他遇到好的上師、遇到了佛法並且自己也把握機會去修行，所以他很快的就成就了。從這一類的傳記當中可以讓我們有更強烈的信念，一定可以解脫的信心。

23、 問：感恩堪布開示，弟子還有兩個關於打坐的問題：

- a. 在打坐時，感覺對身體的執著很強烈，有一種明顯的被困在身體裏的感覺，這時候應該怎樣做呢？
- b. 堪布說打坐要進入心的層次，學著放下思維，去“感受”，但在保持“感受”的時候，發現身體內外找不到一個可以叫做“感受”或叫“心”的地方/東西，所以這個“感受”或“心”似乎並不存在於任何空間位置中，但它確實又在發揮作用，比如腿酸了、心裏浮躁了、周圍有動靜等等都能感受到，如何理解這種明明找不到它，但又在產生作用的狀態呢？

答：第一個問題，感覺被困在身體裏面的時候一種方式是放鬆，讓自己盡可能的全身心的放鬆。寶上師在很多次打坐的時候都會提到，其實我們一開始的時候那個放鬆的狀態很重要，所以一種方式是這個。

第二個方式就是強烈地祈禱上師，這個上師不一定要有形象，有時候也不一定是形象的或者說就是種子字的。

我沒有記錯的話在三字金剛的禪修後面，心間變成一個吽字之後然後要觀想所有的身體每一個細胞，每一個分子全部都變成藍色的吽字，好像我們的身體全部都是由無數、無限的吽字所組合起來...總之就是身體全部化成了無數的藍色吽字，這個吽字其實就是上師，強烈地祈禱上師之後我們身體在這種狀態當中消融於法界。我覺得可以利用以上的方式去試試解決第一個問題。



第二個問題是找不到那個感受本身但是你又有確確實實地感受，因為這個就是我執的作祟、執著。因為我們講過的那個感受本身它是空性的或者說我們的心是空性的，所以你其實是找不到一個心的存在。

包括禪宗或者說有一些理論會教我們去尋找“我”，可是你也會找不到“我”，可是我們又明明顯地強烈地感受到一直有一個獨立於其他之外個體的一個我的存在，然後你也會有一種真真實實的我會痛、我有思想、我有想法的這個我。這個就是我們二元分別的眾生最可悲也最矛盾的地方，因為這個就是執著所產生的。包括我們對感受，對心都是一樣的，真正去用分別的時候你會找不到，可是它的習氣慣性的作用又會讓你真正的有各種的煩惱、執著。

所以我要說的是，其實可以產生作用、但是不會有它的實體存在。這個就是我們說的眾生需要去破除的最大的一個方面吧。

- 24、 問：最近在觀修因果不虛的部分，並在嘗試用書上的教導觀察自己的起心動念，這時意識到自己以往無法控制的煩惱、焦慮、嫉妒，其實都是往昔妄語、害心等惡業的結果。剛體驗到這點很開心，因為終於找到煩惱的原因了，但光意識到好像還不夠，負面念頭還是源源不斷地冒出來，所以接下來應該怎樣引導心念去對治和觀修呢？

答：我們現在的這些起心動念，不管是善念還是惡念，其實都是我們前世的一種串習。比方說如果前世是一只老虎和獅子的話，今生可能對吃肉的習氣就會比較強烈，所以有些念頭習氣的串習不只是今生的，而是來自於前世。

那麼這些念頭我們意識到之後，首先能做的不是說讓念頭停止下來，要讓一個在高速行駛的車子馬上停下來是不現實的，但是這個時候可以做到的是不斷地打斷它。

在《大圓滿前行引導》裏面好像有舉例一個公案，那個高僧大德的名字叫什麼忘記了，他在山洞裏面閉關修行，每天起一個善念的時候放一個白石頭，起一個惡念的時候放一個黑石頭。一開始的時候幾乎全部都是黑石頭沒有白石頭，後面的慢慢的到一半一半，最後就剩下白石頭沒有黑石頭。



我要講的就是這種訓練其實就是正知正念，我們首先需要讓自己有一個正知正念，時時觀照自己的心。當惡念或者說不好的念頭出現的時候，就用禪修的方式打斷它或者是其他的方式去中斷這樣子的念頭。它相對應的對治法，比方說對治貪心要去觀想佈施跟供養，對治嗔恨心要去觀修慈悲心，無明或者愚癡要去觀修空性的智慧等等，這個是有的。但是我認為這種對治在平常還沒有生起的時候或者在座上的時候練習是比較可行的，可是相對來說當我們在當下已經遇到事情生起貪嗔癡煩惱的時候，如果平常沒有什麼積累，這個時候你再要用聞思的方式或者是念頭去遏制它或者打斷它其實很難的。

可是這個時候禪修或者說我們安住在當下，去用正知正念設置好、關照好我們的心，這樣子的方式是有可能不讓它繼續延續的。所以從實修的角度來說很多高僧大德都會提到正知正念是非常重要的，也是寶上師這邊提到三不忘當中的觀心，這個時分是比較重要的。

25、 問：請教堪布，念修金剛薩埵最後一句“三門合一自覺本體阿”的三門是什麼？

答：身、語、意，三門

26、 問：心間月上百字旋繞卅是順時針還是逆時針呀？

答：這裏的旋繞是由內而外順時針環繞排列，字體向外與我們的方向一致。請注意，這裏不需要想像字體在移動，只需關注它們的環繞排列即可。

27、 問：在安住的時候，自己的呼吸起初會逐漸緩慢細弱，但每到最後就會感到憋悶，然後就不得不重新調整呼吸，這是因為太緊張的緣故嗎？請問正確的安住應該是什麼樣的呢？

答：呼吸變慢然後好像似有若無的呼吸，這個不一定是心太緊。有一些修法就是修著會讓自己的心跳、呼吸都減緩，這個是有可能的，這個不一定是心太緊的緣故。



一般來說，正確的安住是指你的心在所緣境上面一直都沒有離開。比方說你專注在呼吸，你的心就只有呼吸這件事，沒有其他的念頭或想法，在這種情況之下基本就是安住的狀態。所以呼吸這個部分沒有關係，應該不是什麼特別大的問題，不用特別去做什麼調整。

28、 問：安住修和昏沉還有無記狀態有何區別

答：早上好，首先第一個問題，安住修是你有定在一個所緣境上面，你的心是在所緣境上面，然後沒有過多的其他的念頭或想法，但是對其他的事物的感知又是清楚的。

比方說在念誦咒語這個上面在安住的時候，雖然心是定在咒語上面的，但是對其他外在的感知並沒有因此完全地關閉掉。在西藏一般他們比喻像禿鷹盤旋，禿鷹盤旋的意思就是要吃肉之前在那個上面不斷地繞，可是一直沒有離開這個肉，在上面盤旋的，沒有離開這個所緣境。我們現在可以做到這樣的安住就夠了。

安住修它也是分層次的，當然做到那種非常專注的安住修也是有可能的，這個就是定力，這個不一定是完整的禪修，它是禪修的一部分，就是止的部分，可以定到那種完全一心不亂的這種狀態。但你們現在修四轉心法的話，基本上只要我剛剛講的那一種禿鷹盤旋，在相關的內容上面沒有離開，這個就算是安住修了。

昏沉就廣義上來說無記念也算是一種昏沉，當然最狹義的昏沉就是指真的睡著了斷片了。有的人是喝醉酒斷片，有的人是睡著了斷片，有的人他打坐到昏沉之後也會斷片，就是不知道剛才這個時間怎麼過去的，你說他有什麼感知？沒有，什麼想法念頭什麼都沒有，就是這樣子不知不覺的過去了，這個是比較狹義的一種昏沉。

廣義上的昏沉來講，這一種昏暗不明的狀態，包括無記念的這種狀態都算是。

狹義的昏沉跟無記念就有一點分別，但是這種分別就是在程度上的差異而已。就是說有無記念它可能沒有到昏沉這麼嚴重，



就好像白日夢一樣還是發呆一樣，不能說做白日夢，應該講就是發呆，就是什麼想法念頭都沒有，然後放空，空到連這些感知，別人在做什麼他可能稍微也知道，但是又沒有起任何的好惡、各種想法，這樣子的那種念頭又沒有。可是又沒有到我們剛剛講的狹義的那種昏沉來的這麼嚴重，所以如果細分從狹義上來說昏沉跟無記念是有程度上的差別。

29、 問：之前沒有很忙開始修金剛橋了這幾天突然俗事變忙了，是修法有障礙嗎？怎麼除障比較好？

答：當我們不修行的時候，你會覺得一切順緣都很具足，我講的順緣是指的暫時世間法，世間上面的順緣，好像也沒有什麼障礙，一切就這樣挺好的。但是當你要修法的時候，你就會發現很多障礙、很多違緣。從一個角度來說，當然這個也是一種除障；另外一個角度來說，的確也是因為我們的障礙，就是可能我們過去生有障礙別人修行，或者說我們自己懈怠懶惰的習氣就會跑出來，然後在這種時候外緣就會更多，你就會有很難以對抗你的習氣、很想退回去那種退縮的狀態。

這個時候其實要多祈禱蓮師，多念金剛七句祈請文或者是多念蓮師心咒，都可以。在你們修四轉心之前，上師有功課就是安排看書、念 12 萬遍蓮師心咒、背修心八誦，其實就是為你們除障，大家在修這個法之前做的一種除障。

以前因為那時候人少，所以是有個別性的指導的，就是每一個人要做的除障的功課不一樣。有的人可能是念蓮師心咒，有的人念金剛七句；像我們當年閉關的時候一進去閉關沒有修金剛橋，是先念了 10 萬遍的金剛七句祈請文來做一個除障等等；有的人會念度母來除障，或者說念消除道障祈禱文來除障等等。就是一開始的時候可能會做一個類似的好的一個緣起法，但在過程當中不是說你做完這個後面就可以一直很順利了，這個是不太可能的。但是你做完這個之後就要知道，如果萬一我們在這個過程當中又出現了有一些狀態不對，或者說世俗的瑣事增加、修行的順緣不具足的話，就要多祈禱蓮師。

30、 問：打坐觀修時，需要把意識的注意力集中到眉心的位置？還是集中在鼻尖或呼吸上？



答：注意力集中在眉心的有，但是不多，一般是比較特殊的方法，而且如果注意力集中在眉心的部分來講，一般也不建議太長時間。

因為我可能在其他地方也講過，就是我們的心跟我們的氣是有緊密連接的，意念會引導氣。所以如果你的心一直注意在眉心這個地方又很用力，時間又很長的話，你的氣血會上湧，然後可能會頭暈頭脹或者是頭會不舒服，頭疼什麼之類的。所以你這個時候基本上就是要往下沉到丹田，但是偶爾有時候會觀想到眉心的，有一些法門裏面會有這樣子的教導。

大部分的時候觀想在鼻尖、心尖、呼吸或者是臍輪是比較普遍的，所以這個我倒是覺得沒有一定。什麼意思呢？就是如果你的意識比較昏沉，就是比較困，然後進入那種像無記念的那種狀態的時候，這個時候要振奮精神，你可以把意念集中在眉心或者是頂輪的位置。

但相反，如果你是散亂，就是妄念紛飛的話，這個時候反而要把意念注意在臍輪的地方。那平常的時候要麼就是心尖，要麼就是鼻尖、呼吸這樣子就可以，這個是需要看你打坐當時的狀態去做調整。

- 31、 問：堪布您好！請問如果因為閱歷或其他各種因素，修習了一段時間後已經沒有更多的素材可以思維，是否可以只是靜坐，什麼都不想，或只是觀呼吸或觀想佛菩薩？

答：如果沒有素材或者說想不到太多相關的內容，偶爾就是觀呼吸，或者說就只是去感受那種感受當下本身，這個偶爾是可以的。但我們還是儘量希望大家多去瞭解跟閱讀這一方面的文字、書籍或者開示等等。其實這方面的東西有很多，我們這方面沒有想法或者說想不出什麼，很大的因素是因為在這個方面我們沒有太多的去思索過，也沒有去學習跟瞭解過，所以的話這個方面可能就想不到什麼，就會比較欠缺。

因此雖然也可以就是偶爾的這樣子打坐，但還是鼓勵大家要多看，多瞭解，多聽這個方面的一些開示。



## 保任

32、 問：請問保任的話，是只需要念三遍下麵這個皈依文嗎？

南無吽

利益眾生佛法僧三寶

根傳上師本尊空行眾

三身本覺無離合尊前

恒常皈依怙主攝持我

答：保任的部分是整個儀軌都要過一遍。如果你們是四轉心法的話，是前面的金剛七句祈請文三遍，然後現在念的四轉心法的偈誦，還有後面的皈依發心，然後供曼達、金剛薩埵，結束之後念回向，這些都要走一遍流程。在百度網盤上面應該有資料怎麼樣修保任的，你再詳細看一下，不是光念皈依文三遍而已。

33、 問：保任不中斷的時間段有沒明確規定時間？因為忙時晚上接近 12 點才有空修法，修到 12 點半或 1 點，這樣算不中斷嗎？

答：一般來說是以凌晨 12 點來算的，不是以每天睡覺的時間來算，就像八關齋戒一樣。所以當地的時間 12 點來算。如果是 11:55 開始，也算是有開始吧，雖然結束的時候已經過了 12 點，可以算的。

但平常的時候，一般來說我們是 12 點算。然後如果比方說他那天太累，有的人是這樣，說是先躺一會兒，九點多躺下去，結果一醒來發現就已經過了 12 點了，那那個的話就沒辦法算了。所以他如果 11:55 開始應該還算數的。

34、 問：保任沒做語加持可以嗎

答：可以，保任可以不做語加持和九節佛風



35、 問：堪布您好，如果修法因為一些緣起沒能保任，是否應該從頭起修

答：是的

## 座下護持

### 計數

36、 問：堪布您好，這幾天您帶領的實修沒有參加上，補聽音頻是否算座數？

答：自己上座跟著儀軌念誦和聽音頻的話可以算座數

37、 問：共修大家提出了一個問題。就是在時間上很難分清，這四個單獨的四厭離。因為坐上的時候，實際情況中，這四個有時候都會思考，而有時候會思考其中的兩個，而不只是一個，這樣修起來會比較自然，容易找到感動自己的點。所以時間分配就沒法很精準的分配。我是覺得還是要以能找到觸動自己的點做深入觀察，不能完全拘泥於套路，比如說這一座只能觀察人身難得。你們覺得呢？

答：雖然在時間上不需要計算得非常精確，但根據傳承祖師的規定，每一個階段仍然需要扎實地進行觀修。例如，在觀修人身難得的階段，思維的八無暇對每個人的感受和思維點各有不同，因此每個人在觀修上停留的時間也可以有所不同。然而，在觀修人身難得時，仍然需要將觀修扎實。如果注意到自己的思維擴散到了壽命無常或因果不虛的主題，仍然需要及時回到人身難得的觀修上。

## 修行次第

38、 問：請教堪布，我正修到皈依第四階段，是否可以同時開始發心的修持？

答：不行，要等修完皈依之後才可以開始修發心。但現在可以先看發心的資料，提前準備一下。



39、問：因為希望有資糧不斷進步，所以，請教一下：這個階段，能不能同時 修曼達？數量能不能計算的？

答：關於修資糧的問題，這個部分是沒有辦法跳過去的。其實在這個階段大家在修四轉心觀修的時候，我們都知道其實修福也好懺罪也好，最主要的是這一念心。

比方懺悔來說，有沒有具足四對治力；積累資糧的話，最主要的是有沒有具足“舍”的心，不是為了得，而是為了舍。如果是為了得到什麼去修，其實是得不到的，只有放下我們執著的財富或者所執著的一切貪愛的事物，用藉由供養跟佈施的方式去放下，那麼才有可能顯露我們本身具足的佛性。

所以功德並不是外面得來的，所有的資糧表面上看好像是我們做了什麼付出了什麼回饋得到的資糧，但實際上是因為我們放下了在佛性、在如來藏外面所包裹的這些我和我所的、我愛執的束縛而顯露出來的功德，是內在顯露的功德。

所以現在大家在修的好像與此無關，很多人覺得我們現在修的是這個目的，然後下個階段就這個這個這個...好像每一尊佛菩薩都有不一樣的功德，要長壽要修長壽佛，要健康修藥師佛，要開智慧要修文殊菩薩...有這樣子的分別。包括在修法門上面，我們做為有二元分別的凡夫很容易會這樣子，就是我要懺悔才修金剛薩埵，我要資糧所以才修供曼達。

但實際上如果瞭解它背後的意涵就會發現，我們現在修四轉心去放下我們本身對輪回、對世間的、我們自己原始因為習氣因為各種因緣的關係所貪愛的這些東西，當我們在放下的時候這種“舍”本身它就會產生、顯露我們如來藏性本身的功德。

從這個角度來說，其實和我們去供曼達所要達到的目的是一樣的。供曼達的目的不是因為佛陀需要，不是因為三寶需要，佛跟三寶有最圓滿的功德，他們並不缺我們這一份供養，那為什麼我們還要做這個事情？是因為我們要斷除最執著最貪愛的東西，這個與你們現在在修的四轉心法形象上是不一樣，但是內在的本質上是一樣的道理。所以如果你們在修四轉心的時候有足夠的入心，然後藉由四轉心的這個過程去斷除我們的一些原



本很貪戀執著的東西，那麼這個本身其實已經是一種積累資糧了。

但這個過程還是要走的，金剛橋修法的過程按照次第來說，所有的佛法當然都很好，也沒有什麼違背跟衝突。你現在想要一起修供曼達那種儀式的東西可不可以？那肯定也是 OK 的，但是這個不能代替未來的。就是你現在做的那是你想要多去集資淨障想要多去培福積德，但不能說現在在四轉心的階段做了所以後面的供曼達階段就直接跳過去，這個是沒有辦法的，後面供曼達步驟的時候還是要做的。

但你現在想要在四轉心的階段多增加修行，意識到人身難得佛法難聞，你想要更精進地聞思修，這個當然是 OK 沒有問題的，但不是說把未來供曼達的功課拿到現在來做，這個沒有這樣子的先例。

## 其他

40、 問：明日凌晨有月蝕，月蝕期間是修四轉心好還是念咒好？

答：念誦普賢王如來祈願文最好，其他念咒或修法等善業也很好。

41、 問：請問金剛橋有沒有科判的呢？

答：這個科判是前三冊的科判，就是第一冊到第三冊，上師講解的那個部分整理的時候弄的科判，但這個是閱讀的時候、瞭解見地的時候的。實修的時候要按照仁珍才旺諾布他自己寫的那個《蓮花鬘》。

《蓮花鬘》應該在第四冊後面有附它的全文，就是每一座分幾個段落然後怎麼樣，它會有一個大概的一個實修方面的一個分，這個也是部分要看《蓮花鬘》。

42、 問：請問堪布，如果目前聞思修的時間有限，是不是最好先把精力放在實修金剛橋法門上，至於唯識、中觀的理論，等修到對應的次第再去學習也不遲？



答：如果真的時間有限，當然實修是比較重要的。但是至於中觀唯識的理論，我個人覺得這個會幫助我們的修行，因為現在人大部分都是知識高知識份子，大家都不是西藏那種牧民，大字不識幾個的那種。所以這種情況下，有時候你只有去更瞭解它的道理，就是我們講的見地，然後才可以有更好的修，然後有更好的行，才會有那個更好的果。所以藏傳佛教是講究見修行果的。

當然這個並不是完完全全必須，但是多多少少我認為相應的有一點瞭解是有必要的。你要說就是非常非常的精通深入，就是像佛學院的可以辯經的這種程度倒也不至於。我覺得這個因為時間有限，尤其是說白一點，就像我自己年輕的時候還可以，現在這個年紀再去這麼深入的鑽研佛理其實也有一點難度，所以重點當然還是在修行。

但是寶上師其實一直強調就是聞思修應該是同步並行的，不能一直埋頭苦幹的修，因為我們人其實都會有自己的盲區。所以我們一邊修行的時候也是需要去聽聞佛理的，也是需要去看書。我講的看書就是看一些佛經或者是大德們的開示，或者是這種聖者的論點等等。它會在你的修行上面有更多的感悟，然後就會不只是盲頭瞎練的只是快速的念咒或者說只是做一個表像。所以說實在的還是建議要去瞭解一下，不管是中觀、俱舍什麼的，不用到非常非常深入，因為每個人的智慧有限。當然這個是我個人的觀點，也不見得每一個上師都這麼主張的。

- 43、 問：請問堪布，怎樣打開心力量呢？比如有時候遇到一些煩惱，雖然理智上會提醒自己可以去思維四轉心法，皈依，或者只去觀察心，不去跟隨心，但發現自己的心還是很不聽話，就像被煩惱吸引一樣，不由自主地就會投入到痛苦的那一邊了。

答：打開心力量其實需要你關閉大腦的思維。

我們的操作機制是你用腦的時候就不會用心，你用心的時候就不會用腦。就像現在的油電混合的汽車，它用油的時候就不會用電，用電的時候就不會用油。所以要打開心力量很大程度上不能去靠那種意志的扭轉，就是去思維這個那個的法義等等之類的，因為這種思維它實際上跟你的心是對抗的，跟你的習



氣是在對抗的。而且它又不是本質上的對抗，因為它是用大腦去對抗你的心的習氣。

所以相對來說更有效的方式就是放下大腦的思維，讓我們的大腦儘量的沒有這些思緒，其實就是類似於打坐的那種方式。然後回歸到心去感受，用心去看著這些煩惱，或者說用心去看著我們這些習氣，不隨著它轉，但是一定要看著它。如果不看著它我們不由自主其實會被它帶跑的，只有看著它又不參與它的時候，這個時候我們的習氣、煩惱才會慢慢地減低。

- 44、 問：頂禮堪布，堪布晚上好，請問堪布，堪布開示中提到的強壯的心都有哪些特徵或品質呢？心強大之後，修行者看待世界與自我又會與之前有何不同呢？希望堪布進一步詳細開示。

答：你的心逐漸的能夠駕馭它之後，其實最大的改變就是... 我們現在很多人常說的一句話就是：我都知道但是我做不到。

你知道不可以做這些事情但是我們都還是會做，所以其實你會發現很多修行的人半道上的時候他會覺得他的煩惱比以前還更多。為什麼呢？因為以前他並不覺得這個是一個問題，但現在修了之後知道它不行，可是他又做不到的情況之下就會很難受，就會非常的彆扭很難以適應。所以這個就是雖然你知道，但你的心不夠強大。

但真的我們做到的時候就是你的心真的自在了，那麼你想動就動你想靜就靜。

當然隨之而來的，你會有駕馭四大的神通，因為四大本身也是我們心所幻化的，一切都是心所幻化的，萬法唯心造。

所以心量越強大，他能夠駕馭的不管是外在這個世界還是有情眾生，包括自我的身體，他都能夠去扭轉。就四大地不再堅硬，水不再濕潤，火不再熾熱，他可以把火變成冰涼的，可以把地變成柔軟的，所以就出現很多神通，有些成就者可以在岩石上面留下手印或腳印等等。



然後看待這個世界當然都是虛妄的，所謂虛妄就是他並沒有  
一定非要怎麼樣的一個樣子。

以做夢來舉例，當你知道夢境的時候不見得你可以改變夢境，  
可是當你心逐漸強大到你知道夢境同時你也可以改變夢境的時  
候，對這個外在的世界你就可以去改變了，因為它就真的像夢  
一樣。你怎麼揉捏怎麼變化全部都可以，不管是對這個世界還  
是對你自己的身體。所以就出現很多... 反正就是非常輕鬆自在  
的那種狀態吧。

（感恩堪布！隨喜師兄們！水準有限，如有錯漏至心懺悔！喻班匝薩埵  
吽！）