

# 《活著即是邁向死亡》讀書會

Deva 老師講解

(2024. 08. 24)

## 《活著即是邁向死亡》讀書會

Deva 老師講解

(2024. 08. 24)

我們今天是開始講受生中陰這個主題，而這個主題我首先要請大家發一個心願：召請所有七七四十九天你所認識的，還有跟你有緣的即使你不認識，在這一個地球上，在宇宙裡面的眾生，希望我們一起來研討宗薩仁波切《活著即是邁向死亡》的中陰的開示，也就是中陰的指示在受生中陰這個部分。

我們稍微介紹一下，如果你是今天剛加入，前兩次你沒有聽到，我們會有重播的視頻你可以來收看。

因為大部分的中陰身都停留在投生中陰的部分，今天我們要探討的這個部分很重要，會讓大部分的中陰身得到非常大的利益，所以我們希望討論的時候不只是我們參與，而且是所有在中陰的，他在迷茫、他不知所措，在這種沒有參考點的痛苦當中的中陰身眾生，甚至是餓鬼道的眾生，我們都希望藉由今天的讀書會能幫助到他們。

我們現在開始今天的讀書會。

我們的中陰的指引會有三個部分：第一個部分是臨終中陰，第二個部分是法性中陰，第三是受生中陰。在中陰的指示裡面，仁波切給劃分的時間是 24 小時、三天內跟三天后。

如果你真的有讀《中陰度亡經》《西藏生死書》這些，你會疑惑這個時間好像不是這樣劃分的，在中陰的教法裡面所介紹的時間是禪定日，它並不是按我們

太陽的升起跟落下這樣子叫做一天。禪定日是你禪定可以安住的時間，對於那些禪修非常好的人，他的時間就非常的長。對於我們這些沒有修行的人，可能一個禪定日就是像一個彈指就過去了。

所以當你的禪定不夠穩定的時候，甚至於你沒有辦法認出來的時候，這些文武百尊已經出現過了，而且快速的閃過去了，根本就不知道它的出現。所以我想仁波切是根據我們一般人的能力去做這樣的劃分時間，一天、三天內、三天后，你可以看到七七四十九天，只有三天內的時間。一般人會停留在這一個臨終中陰跟法性中陰，就是這麼短的時間，甚至很多沒有修行的，他就會略過了前面兩個階段，幾乎就是直接進入了投生中陰，因為你沒有認出來。

而臨終中陰我們講的佛性的展現，在法性中陰我們講的中陰文武百尊出現的過程，如果你有興趣的話，你可以回看前面的視頻。

這邊我們要講的，我們是用簡單扼要，鋪陳中陰指示的要點的方式，來跟大家介紹。所以如果你要深入的瞭解，建議您可以去看《西藏生死書》，建議您可以去讀《正念明鏡》這本書，或者是《中陰度亡經》等等有關中陰教授的書。

在我們讀書會裡面，首先要介紹一下今天的受生中陰部分，最重要的就是發願，發菩提心的願望，慈悲利他的願望，發願想要往生到阿彌陀佛淨土的這種願望，發願是在這個階段最重要的重點。

如果想像我們自己也在中陰的階段，你要避免什麼？避免投生到地獄、餓鬼、畜生，不要去那邊，然後更好的你要發願投生到天道、人道。你想要發願投生到天道、人道，有什麼樣的力量可以讓你完成這個願望？就是你立下一個誓言：我想要幫助眾生成佛，我想要幫助眾生遠離痛苦，獲得快樂。當你許下這樣的願望的時候，你就造了非常大的善業。所以你具有這種善的願望，是讓你不會在中陰身墮入到下三道的，非常好的一個保險防護。

因為皈依是一切的基礎，如果可能，你可以引導一位臨終的病人，或者是亡者：告訴他，我們一起先來做皈依。

就像基督徒，他會說信靠主。但是，我們皈依的對象是真理，皈依的對象是瞭解真理的這個佛。我們的皈依，是走在真理路上的，這些我們的陪伴者，引領我們走向真理的這些老師們、同學們、一起修行的同修。所以我們皈依的是佛、法、僧。而皈依佛、法、僧三寶，持守的皈依戒就是不傷害眾生，因為皈依戒的功德，就不會墮入地獄、餓鬼、畜生，所以你要問說，我可以為中陰亡者做什麼？最大的供養就是法供養，而一切法的基礎是皈依。

你如果可以教他念南無阿彌陀佛，南無觀世音菩薩，南無就是皈依的意思，就是禮敬的意思。可以教他念“皈依佛，皈依法，皈依僧”，請他合掌，然後跟我們一起三皈依。你可以幫他們皈依，在漢傳佛教裡面，好像要出家的師父才能幫你皈依，或者是一個修行很好的人，然後，才可以傳授皈依。

事實上，只要你受過皈依戒，你皈依佛法僧，而且你持守了不傷害眾生這樣的戒律，你就是一個可以為這些眾生皈依作見證，告訴他們要怎麼皈依的人。

因為皈依不是皈依你，好像要皈依一個修行很好的人。皈依的儀式中，我們只不過是一個見證人，你幫助這一個要皈依的人。皈依誰？皈依釋迦牟尼佛。所以，需要有一個釋迦牟尼佛的照片或是佛像，不管是立體的或平面的，有釋迦牟尼佛的佛像很重要，因為你要皈依的是佛。

有人皈依的時候，拿宗薩欽哲仁波切的照片，文殊菩薩的照片或頂果法王的照片來皈依，仁波切說不可以。他說一定要有釋迦牟尼佛的照片，因為我們究竟的皈依是皈依佛，所以在皈依戒的儀式裡面，你需要一張釋迦牟尼佛的照片，因為在這一個人賢劫，第四尊佛的時期，釋迦牟尼佛，他是老闆。

你可以為生病的臨終者，請他皈依，你就讓他有了一個保險，這個保險就是因為他發心要皈依，他就可以不會墮地獄、餓鬼，畜生，然後請他發願為了所有的眾生，往生西方極樂世界，

只要他相信阿彌陀佛，只要他發願要往生阿彌陀佛淨土，他持守了皈依戒及發心，作為保險，因為你有了簽證，你還需要有足夠的錢去搭交通工具，順利到達你要去的那個地方。也就是你需要一些福德資糧，智慧資糧。基本上你只要信跟願，就可以進入淨土。但如果你可以在此之上，做了更多的集資淨障的事情，你的旅程就會更順利。

但是只要你有信心跟願力這兩件事情，你就已經拿到簽證，而且就是依照阿彌陀經阿彌陀佛的這種慈悲的大願，即使你在往生的時候只念十句阿彌陀佛，其中一句的阿彌陀佛就已經往生到西方極樂世界。

所以在開始之前，我們先介紹發願是受生中陰的重點，如果可以發願，那麼你就得到了保障，你就不會害怕你會墮入地獄、餓鬼、畜生，而且你更有可能的是投生到阿彌陀佛淨土，而這個是投生中陰裡面最佳的選擇。

第二好的選擇，是選擇投生天、人，可以有機會學習到佛法，然後證悟。至少要避免的就是地獄、餓鬼、畜生。但是對於偉大的菩薩，像地藏菩薩，他的發願可能就不一樣，他的發願可能就是要去到地獄，要把所有地獄的眾生全部都淨空，讓他們能夠成佛，地獄不空誓不成佛，這就是這位偉大菩薩他所發的願。

對我們來講，當我們還沒有那樣的慈悲、智慧、神通跟大力的時候，我們先要去極樂世界，然後能夠具有智慧、慈悲還有神通與大力，才有辦法來幫助這些所有的有情眾生。

Ok, 我們的死亡總共有經歷了三種中陰，第一種叫做臨終中陰，第二種叫法性中陰，然後是受生中陰。

前兩種中陰,佛性在臨終中陰以法身展現,還有佛性在法性中陰,以這種文武百尊的清淨報身的展現,我們都沒有認出來,那現在就會墮入到這個有著二元分別概念的受生中陰的階段,你醒過來以後你又回到粗重的意識。因為前面兩個階段,我們沒有修行,沒有認出來,我們就回到了粗重的意識,這種分別心的世界,然後就到了投生中陰。

這個時候你的身體不是肉體的,它是一個光蘊的身體。

而且剛開始的時候你不知道你已經死了,剛開始的時候你為什麼不認為你死了,就好像你睡覺醒過來一樣,你只是認為你醒過來,結果你叫你的親人,你跟他講話他都沒有回應,然後你就很生氣,甚至於你拍一拍他,他也沒有回頭看你,就覺得好奇怪,因為這時候你沒有肉體,並不知道你只是一個夢幻般的意生身,就是我們的五蘊“色、受、想、行、識”,你沒有這個肉體,就是沒有色蘊、沒有血肉,你沒有血肉之軀,你有的是“受、想、行、識”四蘊所組合成的意識形態的這個身體,像光蘊的身軀一樣,可是你卻認為你有一個真實的身體。

所以你會疑惑:這到底是怎麼了?

其實你已經死了。我們要提醒他,而且你不會再死了。雖然有刀砍你,因為你的身體是意生身,沒有一個實際的肉體,刀劃過去以後,奇怪!你的身體沒有切成兩半,火在燒你,你的身體也不會焦掉,如果你從高山上、深淵上掉下來,你的身體也沒有碎屍萬段。有亮光,還有巨大的雷聲,你都不用怕,如果你知道的話。當然如果你不知道,你就會很怕,就像我們做夢的時候,做一個噩夢,在夢裡面我們也是會逃啊,因為沒有人告訴你:“喂~你在做夢!醒醒吧,這不是真的!”如果你願意醒的話,那個夢就結束了。很可惜沒有人告訴你,那是夢!所以你一直在噩夢裡面。

在投生中陰你所遇到的所有的境況，你如何不會恐懼？第一個你要知道：“我的身體是意生身，我不會再死了，所有這些可怕的境象都傷害不了我。”如果你在夢裡面的時候，你知道你是在做夢，然後你是這個夢的導演、編劇、還有這個夢裡面的觀眾的時候，你可以試試看，在夢裡面五層樓高，你往下跳，要記住那是夢，你有那種把握，跳下去以後你不會摔死，那就證明了你知道你在做夢，可是你如果在夢裡面看到五層樓你不敢往下跳的話，就是你不知道你在做夢，你認為還是真實的。

我們要提醒他：“欸～你所看到的都是夢！”

“你所看到的都是夢，都是你心的投射”這句話我們從一開始一直講到現在，這已經是最後的階段，都是這一句話，一切都是你心的投射。包括你看到佛性的展現，這是你心的投射；包括你看到中陰文武百尊，這是你心的投射。你的內心像部投影機，而你所看到的是投影在螢幕的影像，你所看到這一切是幕布的顯像，或是電視機的螢幕所顯現出來。可是演的是什麼？他演的是你的心，是你的心所投射出來。

法性中陰的清淨心所投射出來的，就是看到本尊的種種清淨相。而在受生中陰的時候，你所看到的不管是可怕的、還是悅意的外境，全部都是你心的投射，並且經由你業跟煩惱所詮釋出來的景象。

對於善業它投射出來，就天人來接他種種的天樂，還有那種天上的花繽紛落下，來迎接你。對於作惡多端的，他們會到地獄去看看到種種的景象，這其實都是你的業，而你知道它是如夢幻般的存在。

如夢幻般的存在就像什麼呢？有些朋友告訴我，它就像看立體電影戴上的那一個 3D 眼鏡，再看立體電影的時候，所看到的那個動作，有的棍子要過來或刀要過來，好像真的就砍到你，可是你沒有事，它那種逼真的程度跟真的是一模

一樣，可是你知道就是在看立體電影，所以你不會害怕。或者我們現在更進一步，就是用“VR”虛擬實境，這虛擬實境裡面有老虎，有懸崖，你戴上了虛擬實景的眼鏡，你好像走到叢林裡面，當你往前走就會掉下去懸崖，可是你知道你現在是在你的房間在看這個虛擬世界，所以你在你的房間在看虛擬世界的時候，你知道這個地是平的，不是懸崖，你可以百分之百地大膽往前走，但是你沒有掉到懸崖裡面去，這就是當你在受生中陰時，你要這樣應對瞭解如夢幻般的虛假不實。

還有一種比喻，不知道大家可不可以接受，假設：你有吸過毒品，吃過迷幻藥的經驗，你吃下去以後就會有一些幻覺在你的腦海裡面產生，這個幻覺會讓你以為是真的。所以有一些吃迷幻藥的人，他會在窗戶沒有關好的一個小縫，把頭往裡面鑽的推開，跳下去，就變成了一樁命案。很多刑警後來去查的時候以為是他殺，結果發現他身體毒品的劑量很高，也就是說這種人很有可能就是他把幻覺當真，然後發生了意外。

如果你在受生中陰裡面，你不知道你所看到這一切都是“你吃了迷幻藥的結果”，你把它當真了，那就悲劇產生。如果你看到的一切，你知道這不是真的，這只是“吃了迷幻藥的幻覺”，那麼可怕的悲劇就不會產生。

所以我們今天再告訴你第二件事，你所在中陰裡面看到的都是你心的投射，尤其在受生中陰裡面，你就把它當作是你吃了迷幻藥，你就把它當作是你帶上了這個虛擬實景的眼鏡，或者是你戴上了立體電影的鏡片，你看到的都只是幻像，你看到的都是跟你晚上在做夢一樣，其實你的身體正躺在床上動也沒有動，所以呢，這是我們第二個要跟大家分享的要點一如夢幻般的不真實。

好的，接下來談中陰身、意生身，它的大小大概只有五到八歲的小孩子這麼大。這是在《俱舍論》裡面寫的，或者是大圓滿的成就者噶瑪恰美仁波切所描述的。

我沒有看過，但是我相信這是真的。我相信的事實是因為我曾在助念時，有一些助念完了以後，他的家屬看到他的家人，就是像一個五到八歲的這種光暈體的小孩坐在蓮花上，往非常強的光過去，不止一個人這樣子告訴我，而且他們彼此都不知道中陰教法。

他們講的故事是一樣的時候，從第一個我就相信，但是第二個的時候我就覺得這應該沒有錯。或者是他們夢到很老的爺爺過世，跟他哭的時候，竟然是像一個小孩子一樣在哭，在夢裡面他的身形就像一個小孩子。我不知道，他說夢裡面的時候，他覺得這是爺爺。這也是我在講三十場中陰課的時候，有一些聽眾他們私底下跟我分享。他們把他們的經驗告訴我，我想我一開始聽到這些分享的時候會覺得持保留意見，可是這些訊息是不同場次不同的人，他們在不同的時間告訴我，他們曾經有過相同的經歷，而且他們聽到這句話的時候，他們馬上想到當初親人過世的時候，曾讓他們一直懷疑納悶的想法，但是在這句話裡面也許可以得到解答。

對中陰身的眾生來講，他們看不到太陽，也看不到月亮。因為他沒有紅菩提跟白菩提，沒有紅菩提就看不到太陽，沒有白菩提就看不到月亮。因為它是處在中陰的階段的，當死亡的時候紅白菩提也會交匯消融。所以中陰的眾生，他們看不到太陽跟月亮，所以它的天空應該是灰的。而他會看到，完全是因為他的身體有光。用他的微微的光去照亮他附近的環境。不管他生前是五官的不健全，或是大腦的失智，在這個業力空檔的中陰時期，前一生的業力結束了，後一生的業力還沒有到來之時，兩者之間的空檔，其五官是具足的、身心是健全的。

他們在中陰身的情況，七七四十九天這段時間，他們五官是正常的，心智是正常的。所以你說我的親人過世前這種阿茲海默症的失智症，在中陰的時候絕對沒有問題，他沒有受到肉體的干擾。所謂的大腦海馬回被破壞，這種事在中陰

身已經跟肉體無關了，所以他們沒有這種失智症及肢體上的不健全，是一種意生身的狀態。

他們有天眼通、天耳通，他心通、神足通。你講他壞話，他有天耳通都可以聽到，你喊他的名字他就會過來，因為他有神足通。他可以在很遠的地方就看到及知道你幹什麼。你家的牆壁跟你家的這個窗戶關起來，門關起來，牆壁隔著，你以為就聽不到聲音跟看不到嗎？沒有。他們可以穿透牆壁，看到及聽到，知道你心裡在想什麼。你跟他講英文他也可以知道，大家可以去看一部片，這部片叫露西，在大陸好像翻譯成叫超體，超人的超，身體的體。在臺灣翻成露西，就是英語 LUCY 的音譯。

這部片在臺北有取景，臺北的三軍總醫院。露西是一個美國人，可是走到寫著中文的“三軍總醫院”，那些中文字他馬上都可以翻譯成英文，真有點像這個情況。他有一點像現在的 Google 翻譯或是 CHATGPT，馬上來就可以知道這個是什麼意思。就是現在的網路很發達，所以這種翻譯你只要把那一個文字貼在 Google 翻譯，就可以翻譯成中文。不管你是哪一國的文字，聽說 CHATGPT 各國的語言，甚至連藏文的現在也可以翻譯。

他們可以看到親友，但是沒有辦法溝通。他可以看到聽到，但是活著的親友卻看不到聽不到他，所以他們沒有辦法溝通。他們只能用心靈上的這樣子的心電感應。但是很不幸的，就像仁波切的電影，我們沒有辦法跟這些亡者溝通的原因，是我們被抖音、YouTube、Facebook、還有 wechat、line、Instagram 我們都被這些佔據了。我們沒有時間跟他心電感應，我們的心一直都在攀緣，都在想事情沒有靜下來。即使可以感應的時候，他也都沒有機會跟你溝通。因為我們的心一直都被佔據，沒有平靜下來。然後你在吃東西的時候他看得到，他想要吃、想要喝，可是他卻吃不到。因為你沒有回向給他，說你也一起來吃，你沒有邀請他，你也沒有回向給他，這種食物他就吃不到。

所以如果你的拜拜你所放的食物，你沒有邀請這些眾生可以享用，這些眾生也吃不到，他只能幹瞪眼。除非就是你的心量要夠大，他們才可以吃到你的食物。還有你要做煙供的煙，因為他們直接聞到那個味道就可以飽足。

如果你有在七七四十九天內死去的親人，在這一段時間，建議你每天可以做煙供。因為他們有這種饑餓的習性還在，想要食物的習性還在，做煙供可以讓他們得到飽足。

然後順便在這個時候你可以做法佈施，譬如說皈依、菩提心。或是念簡單的，“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教”，這樣子。

所以當很難有機會跟你的親人溝通，就會很沮喪。而就像水中的魚掉在沙灘上，可是回不到水裡，這樣的焦急。你要告訴他你已經死了，不然的話你試試看，燈照到你看不到影子，你可以叫這個中陰的亡者。在靈堂上照片的這位亡者，尤其是在他剛過世的幾天，他一直都覺得他活著好好的。而你們在幹什麼，怎麼都不理我。

你要告訴他：你說對不起，你照一下燈光，你沒有影子。對不起，你走在沙灘上看一下有沒有腳印，以前都有留下腳印，現在沒有。對不起你去看一下鏡子，你每天上廁所、刷牙、洗臉的鏡子，鏡子裡面沒有你，這就代表你死了。

你要讓他知道他死了，這件事對他們來講，比較不會那麼的挫折。因為他不知道他死了，你卻對他很奇怪，他只會覺得怪怪的，你們在幹嘛？你要告訴他：你已經死了，而且不會再死。所以他現在所經歷的，就像我們剛才講的，像吃了迷幻藥那樣子。

“你已經死了，雖然你很想要活過來”，你想要跟你的親人再一次的擁抱，然後跟他聊天，跟他談心事，但完全都沒有辦法有身體的接觸，也沒有辦法心靈

的溝通。你也吃不到東西，這個世界變得你都不熟悉。你不希望這樣，你想要回到身體，跟以往過著一樣的生活。

很抱歉試了一次，回不去這個身體，兩次三次四次一直試一直試試了九次，也沒有辦法，你才放棄。因為幾乎是不可能。而你又在那，這個時候你不想要在這種很不確定的環境裡面，所以這時候會發生什麼事？你會想要急著離開這個中陰，這種不確定性裡面。

很不幸的，你過去的業已經結束了，你未來的業也還沒有成熟，你沒有辦法這麼容易的就找到下一生。

這個時候下一生還沒有到來，基於你對死亡這件事很挫折。而且想要脫離現在這種情況，這種迷茫無助、沒有參考點、種種的這種很恐怖、未知的世界、不熟悉的世界裡面。

很抱歉！你未來的業，還沒有成熟的時候，你找不到地方躲。所以到最後你就會，急著到處找，只要有一個地方可以躲，你就躲進去。結果你投胎變螞蟻，你投胎變昆蟲或變動物或變地獄道的眾生。只因為你太害怕不確定性了，你急著只要逃離這裡，什麼都可以的時候，很不幸的，你急著投身的地方，最後竟然是一個你不想去的地方。所以我們的下一次受中陰裡面，會講哪些地方你不要去，你會看到什麼樣的情況。

然後你的親人也急著要為你能夠解脫中陰，結果他們請來了法師，來幫你念經。我要跟大家講，很多禮儀公司請來的，幫你做七的。很多的他們是職業念經，職業做這個儀軌。它不是基於慈悲心、菩提心跟對佛法的信心，這個是很不一樣。因為亡者會知道，我們可能不知道，因為看起來他和藹可親，而且他也會念得很熟。但是在念經的同時，他的心在想像著等一下數紅包裡面的鈔票，這時候亡者就會很生氣“你根本就沒有很清淨的在觀想，你的心在想著等一下你

要拿的鈔票是多少？還在數的，如果多的話的心情是什麼？如果少的話心情又是怎麼樣？然後他一直在算計著這些，嘴巴雖然在念，可是心裡一直在打妄想。”

可是這個亡者，比方說我就是中陰身亡者的話，我看到“哇，你的心這麼散亂，你想要騙取我親人的供養金”，就會很生氣。然後你又在想“我上輩子都沒有修行，而我又做了很多不好的事情，然後我又有一點神通，可以知道這些不好的事情又有不好的果報”。因為中陰身會有超越我們所知道的這種能力，所以會坐立難安。但是家裡請來要幫你超度的人，又請錯人了，你就很生氣。所以當我們去助念，如果我們沒有證悟，我們是不應該去拿助念家屬的任何東西。不只是錢，甚至於水最好你都要自己帶，你只是出於對佛法的信心，出於對眾生的悲心，還有就是你的皈依發心，基於你希望幫助所有的眾生可以成佛，然後你來幫助這個亡者。而且你也不要想說是在幫助亡者，真正的是，反而要感謝這個亡者給你有一個機會模擬跟你死亡一樣，幫助是你的修行，你把助念當作是修行，而且非常好的修行。

這樣子好了，你自己念中陰指引你沒有感覺，因為所有的景象只是念。可是今天有一個亡者，中陰的亡者，你面對他的時候，你念中陰指引，就是模擬。因為像實際上戰場一樣，你幫助一個亡者做中陰指引，這是一個很難得的機會。如果你願意的話，你就把幫助一個亡者，作為練習中陰教法的最好的機會。

所以那個時候你千萬不要生氣，因為在中陰的階段，你的智慧是平常的七到九倍甚至於一百倍，但是你的情緒也同樣會放大七到九倍甚至於一百倍。你想想看同樣是生氣，在死後起的嗔念是生前的一百倍，只因為這個嗔念，你可能就墮落到地獄道。

在臨終的時候，在中陰的時候，我們這些親人及助念者要幫助中陰者的情緒保持平靜，不要有太大起伏的貪嗔癡。絕對不要在這四十九天的時候，一開始就搶奪亡者的財產，這只會讓他很痛。他最執著的東西，你現在正要佔據它，他可能就不會很安穩地走。其實他們有很大的力量，有各種神通，所以如果你真的要幫助亡者的話，這些遺產的爭奪戰，請你先把後事處理好，讓亡者入土為安，或是等他火化把他送走，過了四十九天，好好的做了法事以後再說。所以我們要避免這樣，而避免的方法就是告訴他：其實一切都是你心的投射。

這邊我要補充一個公案：在巴楚仁波切的《普賢上師言教》裡面有一個故事，有一次巴楚仁波切看到一戶人家正在超度。巴楚仁波切是一個看起來像一無所有的乞丐，雖然他的修行是那麼好。你甚至會覺得他會想要偷走你的東西，因為他看起來就是，你的任何東西對他來講可能都是很珍貴的。可是他一點都不在乎你這些，他就是這樣看起來一無所有，而且也很少去收供養。

有一次他看到這邊有超度，他想要進去看一下。上座在超度的上師穿的很莊嚴很華麗，帶著一個小喇嘛當侍者，小喇嘛很慈悲一直在念度亡的經文。可是這一個坐在高座上的上師，腦袋裡面一直在盤算，等一下這一家的主人要給他的供養金是幾隻牛，或者是什麼的。這個亡者看到這個的時候，就嚇的離開了。可是他旁邊的侍者又很有慈悲心，又把他召引過來。所以巴楚仁波切就看到這個亡魂就這樣子來來去去。

巴楚仁波切只坐在一個角落，但這一戶人家也很心不甘情不願，因為他穿得破破爛爛，所以對他很不客氣，很鄙視他，只讓他坐在一旁角落。巴楚仁波切只是很客氣的跟這戶人家要一個優酪乳，結果因為巴楚仁波切是一個聖者，他喝了優酪乳的時候，老太太就升天了，這個亡者就升天了。

這樣的一個故事告訴我們，如果你具有功德的話，即使是跟聖者結下一點點的緣，你都可以解脫。所以如果你的超度的名單可以讓這些聖者的耳朵聽到這個名字，結下這樣的緣，這都是一個不可思議的善緣。

我們先來看看在我們的留言區裡面有沒有問題。

## Q&A 部分

Q: “唵瑪尼貝美吽”和“唵瑪尼貝美吽舍”兩者有什麼區別嗎？什麼情景下念哪個呢？

A: 在顯教的經典裡面寫的是“唵瑪尼貝美吽”，可是在密續裡面有一些法本，會寫“唵瑪尼貝美吽舍”。“Hrih”或是有人念“shè”，這個“舍”是蓮花部的種子字。密續裡面有五部，其中西方是蓮花部，東方是金剛部，南方是寶生部，北方是羯磨部，中央是佛部。西方的蓮花部的種子字是“舍”，所以在觀世音菩薩的有一些密續的法本，會念“唵瑪尼貝美吽舍”。譬如說很有名的一個寧瑪派的超度法——「永斷輪回紅觀音」，就是八歲紅觀音像，這個是秋吉林巴的伏藏，在念“唵瑪尼貝美吽”就要加“舍”字。

我問了在法國的祖古貝瑪旺嘉仁波切，這個“舍”有什麼不一樣？他說法王楚西仁波切說，如果你加了“舍”，功德利益會更大。所以我就把他的話貼給你。

Q: 請問那些遇到意外死亡的亡者（家人不是佛教徒），我們做煙供給他們，他們能收到而被超度嗎？如果也不知道對方的名字，如何回向給他們。

A: 好的，你不知道名字，但是你用你的心想到他們，就已經結緣了。譬如說我常常看到回向的名單，大家知道有一個意外，這邊有人出事了，往生了，然後大家就寫回向這個事件的所有的亡者。我相信這個一定有超度到他們、幫助

到他們，因為你的心想到了他們，所以會對他們有幫助。只要你的心有想到他們，雖然名字很重要，但是你的心更重要。

就像我們發菩薩戒的願：為利有情願成佛。所有的有情，雖然你並沒有念出他們的名字，你只是想：所有的眾生我都希望他成佛。沒有一個有情的名字被單獨的念到名字，可是你的心希望所有的有情都可以被利益到。像是蔣揚欽哲旺波，或是確吉羅卓，或是仁波切，發願說宗薩佛學院的所有學生可以利益到眾生。願望會很有力量，如果你是很真誠的，那個力量就會出來。就請你很真誠地為這些亡者祈禱，那個力量就會出來。

Q：吃飯前回向和供養飯食給中陰身，需要每道菜都夾一點出來嗎？夾出來給中陰身吃的飯菜，自己還能吃嗎？

A：我自己沒有天眼通，但是你不必每一道菜，你可以用你的心意夾一點點，供出去這樣子。如果你有修鍊煙供，你可以把要供給他們的飯菜倒到火裡面燒掉，這樣子他們聞到那個味道就等於吃到了。事實上是用你的真言手印三摩地去供養，這個就不是那麼一點點了，而是無量無邊的食物。

好像有一個故事，巴楚仁波切曾經到康區，那邊有一個魔，大家都怕他。那個魔看到巴楚仁波切來了，他也想看看巴楚仁波切的修行到底怎麼樣。當時巴楚仁波切在吃糌粑，但他知道那個魔在觀察他。吃一吃以後，他把糌粑拿一部分，用真言去加持它，然後就丟給這個魔，說：“你把它去分掉。” 結果你知道嗎？他就用一點點的，手一團的這樣的糌粑丟過去，因為他加持過，糌粑對於這個魔來說卻像須彌山一樣大。之後康區的人再也沒有看到這個魔在作怪，原來是巴楚仁波切叫他去把這些食物分給別人，他忙著去做這個事都一直分不完。經過真言手印三摩地的加持，它的量就會變得沒有辦法想像。

Ok 我們再回到我們的投影片。

中陰的這個時候是危機也是轉機。

怎麼講是一個轉機？因為你的五官具足，而且你有神通，你的覺知力也更敏銳。你可以知道你有各種的神通，你知道的比你生前的能力還要強。所以對於這種佛法的開示，你會更容易瞭解，因為沒有身體的障礙，你會更容易瞭解佛經裡面所講到的“心即是佛”。這個時期由於你特殊的這種能力，是認識“心即是佛”最好的機會。

可是也是危機，因為你的情緒很容易放大。所以一點點的貪嗔癡慢疑，因為你的情緒的起伏很大，就會陷入這種情緒的風暴，就會墮入到下三道。所以我們要幫助他們，提醒他們：一切都是你心的投射。我們儘量的提醒他們不要掉入到情緒的陷阱裡面，然後提醒他們憶念佛法僧，憶念中陰的教法，跟著我們持誦佛號和咒語，讓他們更有福德資糧跟智慧資糧投生到更好的地方。這是一個很重要的空檔，是今生跟來生之間的中間的過渡期。

如果你做得好的話，你就不會有任何的遺憾。如果你沒有把握好，則心中有遺憾，也許會陷入失去親人的憂鬱。很多人遇到親人過世，不知道怎麼辦，半年之內就得了癌症，三年之內就過世，這非常非常多見，尤其是喪親、喪父、喪母、喪偶、喪子，這種跟你最親的直系血親。當失去他的那一刻，因為你的沮喪，你的抵抗力降低，然後癌症就跟著來，憂鬱症就跟著來，還甚至於自殺。如果你知道中陰可以幫助他們到更好的地方，你就會放下悲傷，你會為他們祝福，祝福他們到更好的地方，這種痛就可以被撫慰。

所以從現在開始，為了你自己，為了你的親人，請你認識中陰的教法。

我們從臨終中陰一直到受生中陰，不斷的提醒中陰身的眾生：“你所看到的這一切，其實都是你心的投射，心的顯現。”這是貫穿中陰的一句話，也就是所有的現象都是你心的投射。

“若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。”你要看到這一切的現象，其實都是你的心所造。你認為他是好人，可是另外一半的人或一部分的人認為他是壞人。選美的裁判選出來的全世界最美的女人，世界的環球小姐，可是你在電視前面看的時候，可能就不覺得這樣。你覺得 21 號她走出來的樣子最吸引你，覺得她應該是奪冠的那一個。因為每個人的投射會不一樣。

假如你在喝的一杯咖啡，覺得很好喝，可是如果有一個甲蟲不小心掉進去，它應該覺得像地獄一般的痛苦：難聞的味道，我竟然掉到這裡面了。

這一切都是我們不同的業、我們的心會有不同的感知。

好，現在我們要講，在中陰的時候，你會遇到種種恐怖的景象。這種恐怖的景象，其實是這個階段發生的一些事情。這邊可能要佔據你三分鐘，去理解這件事情。

在臨終的時候，你所有身上的五大——地、水、火、風、空瓦解了；你的五蘊——色、受、想、行、識瓦解了；你的眼、耳、鼻、舌、身、意瓦解了；你的感官、知覺瓦解；你的貪、嗔、癡、慢、疑瓦解了。那是一個從粗重的意識，瓦解到最後，只剩下細微的意識展現的過程。所以，這時地光明或是母光明展現的時候，就是佛性展現的時候。

可是，你沒有認出來，（你的意識）就會越來越粗重。當你開始有一些概念，還是清淨的投射的時候，你就看到中陰文武百尊。

可是當你到了受生中陰的時候，這些瓦解的東西會捲土重來，又回到粗重的意識。五大又回來了，你的貪、嗔、癡、慢、疑，那種本來在前兩個階段缺席的東西，這個時候它又回來了。地、水、火、風回來的時候，你就會感覺到地震、水災、火災、風災等等。然後你會聽到這些聲音，這就是地、水、火、風，這些元素又回來了聲音。

所以，如果你感受到這些的時候，我們說它是這樣的原因，你可能就不會恐懼。因為你知道原因，所以你不會恐懼。就像你去看牙醫，牙醫說，“我現在麻醉針要打進去，你會有一點點脹脹的、刺刺的、痛痛的感覺。請深呼吸，忍耐三秒鐘。” 所以，那三秒鐘的痛、脹、麻的感覺，因為你知道了，所以你不會那麼恐懼。

可是，如果有一個牙醫，他不太會跟人溝通，叫你嘴巴張開，然後他麻醉針就打進去。你就會被恐懼占滿了。這只有三秒鐘，可是你覺得你要痛死了。所以，你知道時的這種恐懼，跟你不知道這個現象所想像的恐懼比較起來，那個想像的恐懼會淹沒你。這就是中陰實際的情況，你是被這種想像的恐懼所淹沒。

如果你曉得，像我們現在介紹的，你這些恐懼原來是這些原因，[你就不會恐懼]。或者是你看到有懸崖、深淵，是紅色的一片，白色的一片，黑色的一片。好可怕！你還掉到這裡面，等等。這些幻覺出現的時候，如果我們告訴他，其實這個是貪、嗔、癡所投射出來的景象，你就不會恐懼。

我們做的事情，就像那一個很仁慈的牙醫。在打麻醉針的時候，他告訴你實際的情況，讓你不要恐懼，不要去過度地想像它有多恐怖。他告訴你，實際上你感受到的，只是這樣而已。你就接受了。所以，我們告訴他：“你實際所看到的恐怖景象就是這樣，你不要過度的恐懼，自己嚇自己。這一切都是心的顯現。

這一切都是吃了迷幻藥以後的結果。這一切都是帶著虛擬實境的眼鏡所投射出來的現象。”

這一切經歷都超乎你想像的詭異。這些聲音，不管是地震的聲音，颱風的聲音，火災的聲音，海嘯的聲音。沒錯，如果我們生前沒有被提醒過，也沒有人助念告訴你的時候，你是很恐懼的。甚至於亮光，還有聲音的音量，都是你很陌生的恐懼。你可能墜入深淵，就像剛才講的貪、嗔、癡的懸崖裡面。你的感知都是漂浮不定的古怪，這一切變化得很迅速，你沒有辦法去習慣它，你沒有辦法用你的經驗去體會。

我不知道這種恐懼大家有沒有體會過。你的手機不見了，你所有的資料都在裡面，包括你的聯絡人，包括你的筆記本，全部不見了。然後，你所在的國度是不可以辦理補發手機 sim 卡的。你必須要靠著沒有手機生活。我不知道你會不會恐懼。你的身份證不見了，你的護照不見了，你的信用卡不見了。然後，沒有大使館，沒有辦事處可以補發。你沒有現金，你不能刷卡，用你完全不熟悉的方式，你要活在這個國度裡面。

它完全是你陌生的。而你習以為常的手機、信用卡、護照全部都不見了。你的名片也沒有用，因為沒有人認識你，你的人際關係也用不了。聽說很多人退休了，就沒有人要理他了，因為你再也不是那個位置的人，沒有人需要巴結你了，他會很失落。所以他寧可工作，不想退休。因為一退休了，他就沒有安全感，他就失去了他原來的人脈，原來的人際關係，非常可憐。

所以，這一切都超乎你原來習慣的參考點。你不想要待在這裡，你想要結束，去投生。但是還是會要告訴你，你投生的時候要注意哪些情況。

你要對“你的佛性一直都在”這件事充滿信心。不管是在你前一生，在中陰，在未來生，甚至於在地獄道，在天道，這個佛性，這個心的本性，這個覺知一直都在。你要對這件事充滿信心。

如果你不瞭解“你本來就具有佛性”“你本具的佛性跟你從來沒有分離”這件事，你就沒有抓到重點。你必須要對自己本來就具有佛性這件事非常清楚。

那麼現在你會說，我們怎麼樣去幫助中陰亡者？你可以為他說法。你說，我怎麼可以為他說法？因為你有受皈依。有些人說，我怎麼可以助念呢？我這樣子一般般的修行人。因為你有受皈依戒，然後你有持守皈依戒，不去傷害眾生。甚至你發願要幫助眾生，你有這種菩提心，這就非常非常難得。你去幫助他，會比沒有受皈依，沒有發菩提心的人要有力量得多，即使你不是聖者。你佈施佛法給他，你還可以帶領他皈依，還可以帶領他念佛，還可以告訴他一些基本的佛教的教法，尤其是中陰的教法。

你想想看，他落入一個叢林裡面，而你告訴他叢林實戰守則。就是像這樣子。中陰的教法就是一個操作手冊。它不是要寫一大堆理論的教法，只是告訴你現在會發生什麼事，你應該怎麼辦，很實際地告訴他。所以，這個時候，你為他念中陰的指示是再好也不過了，這是第一個。佈施佛法的法佈施，尤其是中陰的教法，尤其是皈依、發心，這些你都可以做。

第二個你也可以做的，是請求聖者為他超度。或者是你有學過紅觀音的超度。你有學過施食法、煙供等等，你可以修法回向給他。最重要的就是，因為亡者一定會有這種想要吃東西的習性，你如果可以每天做超度亡者的餽煙供，他就可以吃到食物，他可以讀到一些經文。甚至於只是聽到幾個佛的名號，就很殊勝，比如”南無多寶如來，南無妙色身如來、南無廣博身如來、南無離怖畏

如來”，就對這些中陰以及餓鬼有很大的幫助。還有煙供儀軌裡面的一些佛法的字句也會有很大幫助。

所以你可以做的事情很多。比如點燈，印經。然後幫助窮人，做慈善，供養給三寶、廟宇，齋僧。或者是供養佛像，塑造佛像或是唐卡。這些你都可以做。你要儘量地去做。因為這四十九天是最黃金的關鍵時間。尤其是前面的，一天、三天、七天，這幾個是非常關鍵的時候。我們知道的話，我們就做我們可以去做的，幫助亡者，讓他們可以有這種福德去脫離中陰的險境，到更好的地方。而在大圓滿裡面，還有特殊的解脫的法門可以幫助亡者。

我們現在所看到的咒輪，就是蔣揚欽哲旺波取出來的伏藏。在這邊你會看到叫“欽哲再伏藏”。蔣揚欽哲旺波他取出來這個伏藏，過去就曾經被取出來，來利益某一個時期的眾生。可是，因為因緣的關係，這個法門又再度地被伏藏起來。然後，蔣揚欽哲旺波再把它取出來，所以它叫“再伏藏”。所以，這個跟我們的年代非常的近。

你只要印出來字是清晰的，因為你對咒輪的信心，還有對眾生的悲心，而這個眾生因為你把咒輪放在他的胸前，就可以得到不可思議的加持。這個咒輪，它裡面有聽即解脫，見即解脫這些功德。你只要憶念它，你只要聽到咒文裡面的寫的這些咒，譬如說它裡面有“唵啊吽班則革日班瑪斯德吽”等等。這些你把它念出來，聽到的人就會得到解脫。見到這個咒的人也會得到解脫。

如果你把甘露丸塗在咒輪上面，它就具有這種解脫的利益。佩戴的時候，你只要佩戴在你的身上，就有佩即解脫的功能。如果這個咒輪觸碰到你的皮膚，這就觸即解脫。你憶念到它，就是憶念解脫。或者是我們點的香，有一些香，他有聞到香的味道，就是聞即解脫。這樣子種種的殊勝的解脫法門。

所以有的時候你看到，譬如說宗薩欽哲仁波切有一尊蓮師替身像，你看到這個蓮師像，七輩子就可以成佛。類似於這樣子的見即解脫，他有不可思議的功德。他是來自于你的信心，這是用邏輯沒有辦法理解的。所以，在大圓滿教法裡面，還可以幫助亡者的，就是這種咒輪等等的。還有聽即解脫，就像中陰的教法，他聽到就可以解脫。或者是所有的見即解脫，相片也好，佛像也好。還有憶念上師。這些方式都是非常殊勝的方便法門，你可以幫助亡者。

好的，我們今天受生中陰的第一堂的讀書會就到這裡，謝謝大家的參與。我們看看有沒有什麼問題，我們來回答。

## Q&A 部分

Q: 請問禪修的時候，即使是陽光燦爛的日子，禪修時也不見日月。這是什麼原因？

A: 很抱歉我沒有經驗，所以我不敢回答你這個問題。

Q: 請問老師人去世後要最好等到幾天火化？

A: 在中陰救度法裡講是希望是三天半。可是那個是在古代，西藏這種冰天雪地的，在大部分地方都是很冷的，所以你放三天半，這個身體也不會臭，也不會腐壞，因為溫度很低。可是現在我們的環境，病菌那麼多，天氣又很熱，我相信如果你放三天半，正常的情況，一般人會受不了。

再來最主要，火化是怕你的神識還在你的身體裡面，所以其實一般的人，大概三四個小時——你生病很嚴重的人，其實你拖得很久的身體，裡面你的氣脈那些都已經壞掉了，內在的器官都已經衰竭了，你這樣子走的時候是很快，你的

神識跟你的身體就分開，因為你的神識在你身體裡面保留不住了，所以這個時間會比較快。

然後我們助念的時候，我們知道淨土宗提倡 8 個小時的助念，也是希望能夠很順利的，神識跟身體分開。如果你要火化之前，最保險的就是修頗瓦法，神識跟身體分開了，你就可以火化，所以不一定要三天半。

我覺得顯教建議的：8 個小時以後你可以動他的身體。這種建議，如果可以維持的話，是很好；如果在醫院裡面根本就沒有辦法的，你就播放頗瓦法的音檔，多播放幾次，加持他的神識跟他的身體分開，然後再去火化。

Q：做煙施的時候，咒輪紙應該什麼時候燒、燒多少張好？

A：我有聽說，有這樣的咒輪紙，多少張，就隨著你的感覺。你可以只燒一點點，因為你是用觀想的，你也可以隨著你的心，你要燒很多，就是隨著你自己的感覺，就像你自己在做煙供，你要做多大的量，是你自己的感覺，基本上用觀想的，它就已經變得無量無邊。

Q：請問一般食物的施食，要放多久才能收起來？

A：就一頓飯的時間，20 分鐘或者幾分鐘。你有這個意願要供養出去，你覺得現在可以收了，你就收下；我覺得這個細節的問題，就是不需要像我們在做科學實驗，每一個刻度或每一個時間都是百分百的精確，而是你的心想要供養的時候，他已經就供養完成，我覺得這樣會比較好。你覺得可以了，那就可以了。

Q: 若目前大體已在冷凍庫，在火化前可以把咒輪蓋在他的胸口跟頭頂嗎？還是頭頂不要放，等火化後裝到甕中時，再把咒輪放在最上面？

A: 都很好。但是有朋友想要把咒輪，就像陀羅尼被這樣子，把他全身用一個咒輪做的被蓋住，曾經就有問過仁波切，仁波切的建議是：你只要放一張在心輪就好。

我想我們不要想得太複雜，反而比較容易實施。我們想的完美了，反而到時候用不到，我們只要有信心了，有一張咒輪在放在心輪就可以。

當然你可以放在其他的各個輪，因為上一世的頂果法王，在圓寂的時候，他是用咒文，像木乃伊一樣把全身捆起來，也就是你可以這樣子做，但是你要花很大的功夫。我們在幫助別人的時候，就是放一張咒輪在他的心間，字朝下，蓋在他的胸口，他就等於觸即解脫，這最方便。你也可以放在頂輪、放在喉輪、放在心輪。但是當時我們問仁波切的時候，他就說你放一張在心輪就可以；還有你的骨灰要被加持，你也可以，以一張咒輪放在骨灰壇的最上面，去加持骨灰，你也可以放在頂輪，都很好。

Q: 麻煩老師把宗薩欽哲仁波切的蓮師像發到群裡，我們看了七世就能成佛。

A: 好像在欽哲基金會有，這位朋友可以留下你的微信嗎？如果我們找到我們寄給你，或者我們找到的，我們放在我們的讀書會的群裡面，我相信很快就可以發給你，發到群裡面。

Q: 不懂英文，中陰身也聽得懂，是心與心的理解嗎？

A: 是。他不需要英文，任何文字，你文字是用藏文寫的，你也可以看得懂。我覺得你看那部片《露西》，你會有一點概念，她們不需要翻譯，直接看到不管是什麼文字在寫什麼，她們就知道是什麼意思，然後不管你用哪一國的語言念，他們直接讀懂你的心。所以有一些人告訴我說，他夢到仁波切講英文，他的英文不太好，可是他知道仁波切是什麼意思，所以對那些人說的話，我相信是真的。

Q: 請問老師往生助念的時候，怎麼樣用心，才能讓亡者得到最大的利益？如果環境有變化，比如設備問題，會影響助念效果嗎？

A: 我覺得這些都只是設備跟技術的問題，我相信在古代，絕對沒有我們現在的設備好，可是他們有達到效果，絕對是來自於他們對法的信心。對“所有的人都具有佛性，所以我做這樣的助念，會對他有幫助”這樣的信心，然後對於眾生有這種悲心，想要去幫助他，所以是基於你的信心跟悲心，這兩點最重要。

Q: 有的師兄說，去世後屍體不要放進冷庫，會讓亡者感受寒冰地獄的寒冷，這是真的嗎？

A: 對於這種說法，我有聽過西藏的這些上師們講，如果這樣子的話，他不用進到冰窟，在西藏，冬天的時候就是像冰窟一樣，那些亡者其實也都很難受，不是嗎？當你在臨終的時候，你為他助念，他的神識離開了，他的神識離開的時候，這個就影響不大。

還有如果用冰庫為例子的話，那些在西藏的冬天過世的人，過世的這些人家，他應該是很難受。所以最主要的是，你在臨終的時候，給他一個有佛、法、僧的氛圍，讓他安詳地離去，然後他的神識，可以安然地離開他的身體，他放在冰櫃，他去火化，身跟心分開之後，你去燒它、去冰它，都沒有任何影響，

你可以做頗瓦法，再放到冰櫃。還有如果即使放在冰櫃，你就想，像西藏的冬天，很多這些亡者也是這樣，可是他們好像沒有在描述說，他們有多麼的痛苦。但是我想，如果保險起見的話，你可以做一個破瓦法，再放到冰櫃，會不會比較好一點？

Q：南懷瑾先生說過，可以扯臨終者頭頂的頭髮，告訴他從這裡走。這是要在臨終的時候，對嗎？

A：是的。他已經斷氣了，神識準備要離開身體，大概內分解還有 20 分鐘。你在斷氣之後，輕輕的，去拉頭頂的梵頂穴的位置，讓他有感覺，告訴他：神識從這邊離開，提醒他。

Q：緊接著的一個問題是，外分解結束之後，內分解還有一頓飯的時候才結束，這時候是不是就不能扯頭髮了？因為會觸碰到亡者的身體？

A：在那個時候修頗瓦是最佳時機，因為能夠認出來內分解的過程的人很少，除非處在禪定。就是你的心，處在這種平靜的覺知的心。所以那個時候修頗瓦是最佳時機，你去觸碰梵頂穴的頭髮，提醒他，從這邊往生到阿彌陀佛淨土，我覺得對 80%、90%或者更高比例的大部分的人是最有利的，而且你觸碰到那裡，他的神識在那裡，我覺得如果你不會做很粗暴的動作的話，如果他是一個心很平靜的人，應該也不會有太大的受到影響，所以你就是輕輕的讓他有感覺，在那邊提醒他就好。

Q：遺體放三天再火化比較好嗎？第二個問題是，如果家人不是佛教徒，用遺囑去交代這些事情嗎？

A: 如果情況允許的話：我有看過我有一個同事，他用他們的家鄉的古老的習俗，四十九天都沒有火化，那很奇怪的，也沒有很臭，就是他們一直在念經，我去的不知道是第幾天，但是沒有什麼異味，他們好像有放乾冰在旁邊。

我有見過這樣子的情況，而且不會讓我覺得很可怕，你在助念的時候，你不會有那種太大的異味，你也不會覺得很可怕，那是環境允許，你的全家人都允許。

可是現在在醫院不允許，在法律上不允許，你就只能做，你可以做的。基本上，如果只有三、四個小時，就要火化、就要移走了，你就在那之前為他助念，讓他平靜地走，播放頗瓦法的音訊，或是我們念誦中陰的指示，或是在他的頭附近有轉經輪，就等於在修頗瓦法一樣，你可以做這種現代版的應對措施。

沒有辦法，你是現代人，沒有辦法像古老的傳統，很難維持古老的傳統，但是你可以做現代版的。

Q: 如果家人不是佛教徒，需要用遺囑去交代這些事情嗎？包括遺體的移動，還有火化的時間，然後這樣子，就能把自身的最後的肉體交代好嗎？

A: 我覺得不見得。

很多人寫了遺囑，這個遺囑沒有辦法實現。因為你沒有一個**遺囑的執行者**，你最好交代一個，懂你講的這些、你寫下來的這些的，一個信任的人，如果萬一哪一天我怎麼……，首先聯絡這個人，然後請他，所有的安排就按照我的遺囑，請旁邊的人不要有異議，因為這是你所親筆留下來的遺囑，他是你的遺囑的執行者，在法律上面他是有決定權的——否則你寫下來的遺囑，沒有遺囑的執行人，你遺囑就沒有任何的作用，因為沒有人去執行遺囑，你要想想看，那時候你會更痛苦，我明明有交代這些，結果沒有人會願意幫我這樣做。

所以，你的法友，如果你信得過的話，請告訴他，你想怎麼做，請他幫你執行。關於遺囑，我不知道大陸的法律是怎麼規定，在臺灣的法律，你的遺囑是要親筆寫，每一個字都要親筆寫，不能打字，你要簽名，還要壓上今天的日期，你寫的日期，這才會具有效力。

Q: 隔著衣服放咒輪也算處理過嗎？

A: 可以。佩戴解脫，觸解脫，如果很近的話，你把這個咒輪放在衣服上也可以，如果你可以觸碰到身體當然是最好，但是沒有的話，放在你的衣服上面也是可以。

Q: 可以請老師把 Lucy 這部電影做連結嗎？我在網上搜尋是法國呂克貝松的作品，

A: 這個有版權。如果你可以租得到，或者是，有什麼樣的付費的觀看管道，或者是你有買他的 DVD；但如果要用其他的方式的話，因為他有智慧財產權，所以我們這邊，我們希望我們的讀書會，都不要牽涉到這些金錢、智慧財產權、政治等等，這樣可以保障大家都不會有問題。

Q: 可否方便，請把破瓦法的音訊放到群裡？

A: 好像慧燈之光 APP 有堪布慈誠羅珠仁波切的頗瓦法音訊，大家可以連結，因為這個不是收費的，所以我們可以做一下下的說明。

Q: 我把咒輪放嘎烏盒裡天天帶著，如果哪天突然死亡了，嘎烏盒裡沒機會拿出來的話，咒輪紙也會對我有利嗎？不會讓我墮三惡道吧？

A: 是的。可是你折的時候，不要把中間的種子字“舍”，把它折到，這是我被告知的，我不知道為什麼。蘇南堪布他說“你怎麼折都可以，中間種子字不要把它對折到”。如果你可以這樣做的話，我不知道為什麼，但是我被這樣告知。

Q: 請教老師，能否把咒輪的圖片發來。

A: 好的，但是我要提醒，那個圖片不是最高解析度的圖片，它是一個要幫助亡者的一個應急的圖檔，所以也不要製造，任何的跟商品有關的這樣子的用途。我們唯一的希望是，基於信心跟悲心，去使用咒輪，不跟金錢上，有任何的瓜葛。

Q: 怎樣有效複製圖片？

A: 只要咒字是清晰，你不會辨別不出，這個字要怎麼念，要念什麼音，你很清晰的知道，每一個在咒輪上的字，你都這麼清晰的話，咒輪就會有用。

Q: 咒輪紙裡中間大大的字一定要對著胸口，對嗎？

A: 是的。或者是對著你的重要的部位，譬如說，額輪、頭輪、心輪這樣子，不過仁波切的建議是放在胸口，也就是那個字放在你的兩乳之間，臍中穴。但是如果你放的不太准，我覺得，咒輪覆蓋的地方，是在那附近應該就可以。