

**Q1.**自身與一切眾生變成本尊（蓮師金剛薩埵）時，是在我們重述外皈依，壇城聖眾及諸佛菩薩三處放光，淨化我們的業力、煩惱，三門變得清淨時嗎？

**A1：**對；因為所有的流程全部都要走一遍，外皈依不一定多少遍，但是也要有一點觀想，觀想結束進入內皈依的時候，就觀想所有的眾生都已經淨化清淨，全部都變成蓮師金剛薩埵的像。

**Q2.**白光進入右鼻孔；

(1) 有搭配吸氣入右鼻孔嗎？

若是，氣吸入後，氣怎麼跑，最後氣如何排出（用鼻子 or 嘴巴）？

(2) 若只是白光進入，是一直進入充滿右脈嗎？

(3) 右脈、左脈、中脈，三者之間如何連貫的呢？

**A2：**這個倒沒有搭配呼吸，白光、紅光只是一種意向，並沒有什麼吸進去、排出來的。可以吸進去白光從右鼻孔進去，這時候到那裡，不是說到顱中或是丹田，這白光指的是淨化脈的意思，你就觀想、或是想像全身的脈都得到了淨化。

再一次就觀想紅光從左鼻孔進來，這時候觀想我們的氣，淨化的是我們身體的氣，沒有辦法很具體的想像，但是意思上是想像它是淨化我們身體上的氣，讓我們的氣都變得非常的乾淨，清澈、非常的明亮的那種紅。

第三次就是明點，藍色的部分淨化的是明點，主要是指用這樣的方式。

不是說，像有一些觀修，進去怎麼樣、吐出來怎麼樣，沒有在觀想吐出來是怎麼樣的；位置也沒有一定在頂門、喉間、心間之類的都沒有，它這個主要是淨化脈、風(氣)、明點的意思。

或者是用右脈、左脈、中間的方式，比方說白色的氣從右鼻孔進入到右脈，把右脈本來是白色的脈，這個應該叫“味脈”吧，白色的未脈，本來是帶著混濁的白色，變成非常清亮的白；左邊的鼻孔就是淨化我們的“獨脈”，左邊的脈變成非常清亮的紅；然後再淨化中間的中脈。右邊代表的是脈、左邊代表的是氣、中間的是明點，用這左右二脈、中脈的方式來分也是可以。

**Q3.**我們是一邊念皈依文、一邊觀想白、紅、藍光進入身體嗎？要一直重複白、紅、藍光嗎？還是可以白光持續一陣子，再換紅光、藍光嗎？

**A3：**不一定要輪流，看個人的情況。

如果頻繁比較不容易走神，那可以一次白、一次紅、一次藍；

但如果你覺得這樣子的方式，會讓心不專注，那你可以比方說一座，

半個小時都是淨化白的、下個半小時淨化紅的、再下個半小時藍的。

這倒也沒有一定要怎麼樣，這個看個人怎麼樣比較能夠專注，不容易有昏沈、掉舉的情況就可以。

Q4.何謂「明」的執念；「樂」的執念；「無念」的執念；「輪涅樂空無別」的狀態？

A4：樂、明、無念的問題比較複雜，簡單來說；

我們要「樂空無別」、「明空無別」、「現空無別」或是叫「覺空無別」都可以，如果沒有空分的攝持就會變成執念，就是開始會執著樂的覺受、執著明的覺受、執著現的覺受，這種就是所謂的執念了。

所以樂的覺受比方說，有的人會很好奇、很喜歡問到底「樂空無別」、「氣脈明點」是怎麼樣的感覺。當你有到這樣境界的時候，這種樂受，你在修持的時候你會有希望得到、害怕失去，這種的我們叫希冀跟憂慮，得到和失去這種得失心的時候，你就不可能「樂空無別」，一定會有墮入執著的範疇、束縛當中，這就是所謂執著樂的覺受、明的覺受，或著叫現的覺受。總而言之，這個目前來講大家可能不一定有，你還沒有明的覺受、樂的覺受的時候，是沒有所謂的執著的。

在修皈依的時候，只是一種概念性上面的，用祈願、發願式的方式來淨化，畢竟現在是修皈依不是密法，這時候只是稍微接觸到一點名相而已，實際上操作目前來講是沒有的，目前只有到後面修生圓二次第的時候才會有。

Q5.最後收攝時，所有眾生的蓮師金剛薩埵和皈依境主尊，

(1) 都是化光融入我們自身嗎？

(2) 還是融入到我們自身心間，自身再由下往上消融化空呢？

A5：收攝的時候，這個時候是以生起次第的方式來修持，所以所有的眾生都化光融入自身，但沒有說一定在心間，這時候自己觀想成蓮師金剛薩埵以外，心間並沒有特別觀想一個智慧尊或者是種子字之類的，所以沒有刻意的去觀想心間。只要觀想眾生融入自己之後，自己蓮師金剛薩埵也是從外往內、由上下兩端往中間慢慢的化空、消融就可以，或者說是由下往上一直到頂門化空也可以，這樣就做收攝、稍微打坐一下，等到有念頭的時候，再開始做後面的部份。