

本期內容
------

- ◎ 三現分(上) -----1
- ◎ 《二十一度母禮讚文》(一) -----13
- ◎ 宗薩欽哲仁波切談佛教大護法之五-----25



## 三現分(上)

- 開示：宗薩欽哲仁波切
- 日期：2003 年
- 地點：新加坡

編按：宗薩欽哲仁波切於二〇〇三年在新加坡開示「三現分」，這是有關三種感知的教授。在第一天的開示裡，仁波切論及學佛聞法的動機——「我們為何要聽聞佛法？」以及「三現分」中的「不淨現分」，亦即第一種感知「不清淨感知」。

### 動機發心

我們首先討論動機發心。你們現在在這裏一定有很好的理由，特別是在周末，你們有很多事情可以做，卻犧牲那些事情來到這裏！尤其是有些人已經聽過這個教法很多次了，卻仍然決定犧牲別的事情來這裏。當然，你們可以回應說，來這裏是爲了接受教授，爲了聽聞佛法。有時候我們是因爲傳統而如此做，或因爲這樣做是對的，或因爲某位宗教老師剛好來這裏開示，而你覺得有義務要來，假如你不在這裏，特別是亞洲人，可能會覺得丟臉，我們覺得至少應該把房間填滿。這可能就是動機，我們並不知道。

檢視自己的動機很重要，但願這觸發我們想要接受教法的動機，能夠使我們成佛。我說「但願」，是因爲大多數時候，我們聽聞教法或修持佛法並不是爲了要成佛。成佛幾乎

像是：假如發生的話很好，沒有發生也沒關係。大多時候我們去寺廟或去聞法是因為想要活得快樂，我們想要活得更舒適些、更快樂些，不是嗎？我們去廟裏或念咒是為了長壽，這是亞洲人的弱點。長壽不是成佛，長壽就是長壽，而且我們並不知道長壽是不是就會有更好的生活。我們接受教授以便讓自己無論做什麼都會成功，成功不見得就是成佛。這就是為什麼我現在要強調動機：你有哪種動機？我有哪種動機？我們大家有哪種動機？

理想上，所謂的長壽、成功、健康、美滿的婚姻、良好的人際關係等，這些全都應該是我們所稱的附帶好處。對菩薩們以及我等行者而言，這些應該是額外獎金，成佛才應該是真正的目標、終極的目標。

我提到兩種目標——最終的目標和相對、暫時的獎金或目標。我之所以強調這點是因為，假如我們有正確的目的，特別是正確的最終目的，那麼即使日常生活出現不如意，我們對三寶的信任、對上師的信任、對道的信任都還會存在。

在我作為佛教徒的期間，看到有人接近佛法是希求世俗活動的成功，那是他們的最終目的。如果懷抱著那種動機，當然，我們生活當中總有不如意，那是生命的本質。我們今天很快樂，但誰知道明天會發生什麼事？你在攤販市場享受美食時，一顆番茄可能卡住你的喉嚨，然後就這樣，你的生命因為一顆蠢番茄而來到終點。這有可能會發生！生命是全然脆弱的，這就是我們如此珍惜地緊緊抓住的生命。可悲的是，生命是最脆弱的，特別是現在，它如此快速、如此脆弱。我看到很多以這種動機〈註：追求世俗活動成功的動機〉來修持佛法的人，當事情不順時，他們就失去對三寶的信心：「哦，佛陀沒幫助我們！」這種趨近佛的方式是非常有神論的，就像某些宗教的方式，例如基督教或伊斯蘭教。假如你有那樣的態度或動機，那麼你的行為、你所運用的，和你的見地，就互相矛盾，這就是為什麼我要求大家要好好分析我們來的理由，即或只是理性的分析也好。

我要講述來自維如巴（註：藏文譯為「畢哇巴」）的甚深教法，由聖者維如巴、嘎雅達拉、卓彌譯師，以及薩迦巴所有偉大的上師們所傳下的教法，這個教法被稱作《道果》。我並不是要給完整的《道果》教授，而只是討論前行部分的「三現分」。我想它是這麼稱呼的，雖然英文「Vision」（註：「視覺」、「所見」）並不是那麼正確的字眼，藏文是「囊頌」（Nang Sum）。因為許多原因，我的解說會很簡短。首先，我自己沒有充分了解這個教法。第二，是懶惰。我過去給教授的時候，至少懷有某種自豪與自我，並不是說我現在沒有自我了，但是懶惰已經凌駕其上，所以即使講授、教導也令人非常厭倦。因為懶惰，所以我不會講得很仔細。今明兩天我們會以一種實用的方式來探討這個偉大的教法：「囊頌」或「三現分」。

## 感知

這是一個非常特殊的教法，它具備證悟成佛的完整道途。了解我們以何種動機和原因來接受這個教法是很重要的。我不喜歡「視覺(vision)」這個用詞，因為我個人覺得它有點誤導的成份，我會用「感知」、「覺受」(perception)。維如巴和薩迦派的大師們並不是在這裏編寫出一個獨特的視覺，用「視覺」一詞可能會誤導（註：此處仁波切解釋英文的翻譯「Vision」可能會誤導學人，但中文譯為「三現分」應無此顧慮）。我們並不是建構出一個新的視覺，然後把它注入、編輯至你的頭腦裏，讓你的所見因而改變——並不是這樣。

人們問生命的目的是什麼？但是在問生命的目的之前，你應該問生命是什麼？根據薩迦派大師們的看法，生命不過就是感知，它是一種連續的感知，一個感知接著另一個感知，這就是生命。「囊頌」所要做的，就是改變和重新修飾感知。我們已經有某種特定的感知，我們有很多感知，這些都將會被探討到。我們現在要做的是再次修飾這些感知，巧妙地操控它們、使用它們，最後你將會有不同的感知，也就是以不同的方式看待事物，那就是所謂的「證悟成佛」。

聽聞此教法前，有一件事情很重要。大部分時候，在我們腦海裏，「證悟成佛」是某種具有實體的東西。我們一談到「成佛」，就好像談論一個境界、一個地方、某種身形，某種具有三十二相、八十隨行好，以及種種複雜敘述的向度。但是用容易了解、實際的言語來說，「成佛」僅只是離於偏執妄想，就只是這樣。我相信有些保守的佛教徒可能會不以為然，沒有關係，我可以跟他們討論。基本上，「成佛」就是沒有偏執妄想。然而，我們總是有如此多的偏執妄想存在。

為何有所有這些偏執妄想？因為「感知」。基本上，你現在看着我，我就是你的感知；我看著你，你是我的感知。由於對彼此的了解不多，現在你我之間就有兩個戲劇性的感知。你我之間有很大的距離，不只是有形的距離——你們坐在地板上，我坐在比較高的椅子上；而且還有某種廣告般的距離——有關一位西藏上師這個或那個的訊息。那些從沒見過我的人，一定對我具有某種感知。你們當中某些人一定在想：「他一定是個菩薩！」某些人一定已經在想：「我們能信任這個人嗎？」還有一些人可能在想：「這到底什麼時候會結束？還要一個半小時！」這些感知視不同種類的動機而定，這又回到動機。

還有很多情況繼續發生。我們可能變得比較親近，可能有些交談，然後我們的感知變得比較具體。我們可能一起用晚餐或午餐，可能愈來愈常見面，然後感知變得更具體、更

細微。到那時，這感知已經開始指揮我們的期望、希求、恐懼——根據你的動機而希望更常見到彼此或者不再相見。連續的感知存在於你我之間。假定你們當中有人決定要喜歡我，你可以描繪出關於我的各種形像：「哇！他是最棒的……等等」，於是我一直跟你在一起。然後有一天，有個你非常信任的人跟你說：「你要小心。知道嗎？這個人每當月圓就會長出一條尾巴！〈笑聲〉」我相信你看待我的方式就會受到影響，你對待我的方式就會改變。發生了什麼事？感知被改變了，被修飾、被操弄了。現在你不會再想跟我待在同一個房間裏，特別是在月圓的夜晚〈笑聲〉！你之前跟我無話不說，沒有恐懼，完全地信任我，現在你卻得三思而行。我去浴室時，你可能會想：「他把尾巴放在哪裡？」情況就像這樣，你對這個人的感知現在已經改變了。我只是給各位一個大概的例子。

我確定這種情況在你們的生命中發生過很多次。對於那些愛情幸運兒，你們曾經多少次墮入情網？當你戀愛時，你愛上的那個人，天哪，他如此的完美！不是嗎？你對他朝思暮想；想念他時，即使僅是一個晚上，你也食不知味。你多麼渴望他！所以你怎麼辦？訂婚、結婚、和這個人定下來。過了兩個多星期，突然有些狀況改變了——甚至看到這個人你都嫌煩，都讓你心生反感。我相信這發生在幾乎你們所有人的身上。發生了什麼事？沒什麼，只是你的感知改變了。

這是關於「囊頌」教法的例子，基本上就是感知的改變。所以這裏有三種感知（註：即「三現分」）：一，不清淨現分；二，覺受現分；三，清淨現分。關於不清淨現分，我們能談的很多；關於覺受現分，我們可以半猜半談論；關於清淨現分，我們只能大幅臆測，然後討論。這就是我們將要講的三種感知——「三現分」。

讓我們回到動機。首先，聽聞此教法的動機應該是想要成佛。假如你聽此教法的動機是爲了在股票市場上成功地買賣股票，我很誠實地告訴你，這個教法不會有幫助。這裏面連一個字都幫不上買賣股票的忙，去商業研討會或讀其他的書還比較有用。全然相反的，這教法告訴你輪迴無益，完全沒有意義、沒有用。若你仍然爲了尋找有助事業成功的教法而參加某個教授，這是錯誤的，而且不會有效果。這是第一個動機發心。

第二個動機發心是大乘獨有的：我們聽聞這個教法應該不只是爲了自己個人成佛，也要爲一切衆生的成佛。若你是大乘行者，這點非常重要，但是說來容易做時難。簡單來說，很多大乘行者，包括我自己在內，都不太如此修行；即使修行，我們也非常擔心自己的修行以及修行的結果，而不真正在乎其他人成佛。一個大乘行者不應當在乎自己靈性修持的成功與否，而必須爲了他人修持佛法。假如一個大乘行者看到別人在做靈性修持或者看到別人在物質上、世俗上比自己更好而覺得羨慕嫉妒，那就表示缺乏菩提心，表示你覺得自

己比其他所有人都重要，這點需要改掉。我們必須想，接受這個教法是為了一切衆生。這是第二種動機。

第三種動機我不會太強調。你們當中有些人在修持《道果》，教授裡說到，當你接受《道果》的教法，即使只是一部分，比如今天的這個教授，你也應該把受法的地方想成屍陀林，傳法者為赫魯嘎，你自己是勇父、空行等等。不過，我認為沒有這個必要，所以不會詳談這第三種動機。

我們回到三種感知（三現分）上。

## 第一種感知—不清淨現分

第一種感知：「不清淨現分」。在那個法座上，是很多人看過的生命之輪圖（註：即「六道輪迴圖」），藏文是「西巴闊洛」（Sipa Khorlo）。假如你的非佛教徒朋友問你，佛教對生命的定義是什麼，你應該去書店買這個圖來給他們看，這就是佛教對生命的描述或定義。簡略來說，在圖的中央你看到一隻豬、一隻鳥、一條蛇，這代表愚癡、貪執、嗔恨，這些是我們所具有的妄想錯覺，這三樣東西被感知到。當你有愚癡、貪執、嗔恨時，你看到的一切事物都是不清淨的，就像戴著藍色、紅色、橘色的太陽眼鏡看白色的雪山一樣；當你看著雪時，它不是白色的，你看到的是一種近似紫色的雪。所以假如你問雪是不是紫色的，當然不是！但是你怎麼會看到紫色呢？因為你戴著三層太陽眼鏡。這就是為何你所有的感知都是被改變、被操弄的。一開始我們就有三副太陽眼鏡：蛇太陽眼鏡、鳥太陽眼鏡、豬太陽眼鏡。從這三種眼鏡看東西時，你看到六道——地獄道、餓鬼道、畜生道、阿修羅道、天道、人道；這就是你所體驗、感知的六道。既然我們在講「囊頌」，我們就繼續使用它的詞彙，所以這就是你得到的感知。

在這個〈註：圖中間的豬、鳥、蛇〉外面，我們看到一個大怪獸抓著生命之輪，這個怪獸其實代表時間。時間就像是個怪獸，一直在改變。時間當然表示改變！假如事物不變，那意謂著它凝固住了，那麼就沒有過去的時間，沒有現在的時間，也沒有未來的時間。我們一方面喜歡時間，同時却又憎恨時間，它是個怪物。所有這些感知都受控於時間，這意謂著我們的感知總是不斷在改變；有些感知比其他感知的時間長一點，但是沒有感知是永久不變的。

特別是在大乘與金剛乘《道果》中，認識維如巴這位偉大的上師非常重要。聖者維如巴是瑜伽中觀派的偉大學者。

讓我們從一個感知開始討論。舉例來說，地獄道，地獄在哪裏？它並不像很多宗教所說的在地下，並不是你挖地就能找到地獄。餓鬼道，餓鬼在哪裡？我們不會在去吃飯的時候發現餓鬼道，南方、東方、西方都沒有真實存在於外的餓鬼道。其他道也是一樣。所以這些道究竟是什麼？它們不過就是感知，六種不同的感知。

假定說我剛從歐洲長途飛過來，服了顆安眠藥後醒來，我醒來的那一刻很昏沉、不清醒，我不知道浴室的門在哪裏，試著尋找燈的開關——就像你們昏沉時候的樣子。我在早晨出現這種狀態，基本上我有點像是個動物，那時候我正經歷動物的感知；剛起床時我就像隻豬。起床之後，我拖着身軀去廁所，沖澡、洗髮精、肥皂、刷洗、潤膚液等等。這是什麼？這是虛榮，你要讓自己漂亮。「哦，我變胖了」、「我的皮膚脫皮了」、「皺紋又多了」等等；但同時你又覺得自己很美！當然你也會批評自己，「哦，我老了」，「我的皮膚乾燥」，但同時你又喜歡自己的模樣。愚蠢的虛榮心降臨到浴室裏，我是在說我自己，不是說你們〈笑聲〉。所以我是說，我起床後變成動物，然後沖完澡後經歷天道。接著來到餐桌前用早餐——單面煎蛋、卡布奇諾咖啡、牛角麵包……，聞起來很香，我貪婪地吃著，雖然太多的卡路里對我不好。我的膽固醇很高，不應該吃巧克力，而應該多用跑步機鍛煉或多游幾圈；但當早餐在我面前時，那些都不重要。香腸、火腿，我就是要吃！我擋不住誘惑！有吃的慾望！那個時候，我正體驗人道。

我舉這些例子的意思是，在一天之內、一小時之內，你就可能經歷這六道全部的感覺。大乘與金剛乘認為六道不是存在於外在，它存在我們自己內在。

在五種情緒當中——無知、貪愛、嗔恨、嫉妒、驕傲（註：即癡、貪、嗔、嫉、慢五毒），假如你問我哪一個最糟，根據我自己的經驗，我不是那麼在意癡、貪、嗔，因為貪讓你做點事情，嗔也有助於完成事情，癡有點是天真的、笨笨的，所以也沒關係，但是另外兩種則是失敗者的情緒——驕傲與嫉妒。你從嫉妒中什麼也得不到，你太驕傲也什麼都得不到。你的感知會因為驕傲而變得不同，這可講都講不完。一個很驕傲的人甚至不能好好約個會！因為你跟這個新朋友約會時，不想當那個首先打破沉默的人，你會等對方先說話。驕傲使人脆弱，你愈驕傲就愈容易受傷害，你對這個世界的感知是如此地受限制。你不交朋友，使自己很受限制。嫉妒是另一個連續不斷的偏執妄想，因為它，你杜撰出許多故事，創造出這麼多能量。

五種情緒創造出五種感知，而這五種感知是我們必須改變、丟棄的——它們是不清淨現分。不清淨現分來自於因為染污而不清淨的主體，好比你戴著許多濾光鏡。我這樣說吧，藏文的瑜伽叫做「拿就（nal jor）」，「拿」的意思是自然，「就」的意思是財富，所以「拿就」就是自然的財富；瑜伽士被認為是因為保持自然而富裕的人。根據這點，若你

問什麼是「般若」(prajna)——佛教的智慧，那就是我們的心最自然的狀態，完全自然的心就是智慧。沒有改變、沒有造作、沒有謀劃、沒被操弄、完全不受干擾的，這樣的心就叫做自然的心，而這就是我們試圖要成就的。

但是很難給「正常」下個定義，因為對某些人正常的不一定對其他人也是正常。當聖眾、聖人看我們時，我們所見到的每個事物他們都覺得不正常、不自然，這是因為我們感知事物的方式，我們所有的感知都是經由五種濾光鏡——憤怒、貪慾、嗔恨、無明、嫉妒、驕慢和許多其他情緒——的過濾、設計和造作。我們所有的情緒煩惱都是經由這種種濾光鏡而被感知，這就是為何我們所見的一切都不正常。我們的感知不正確，我們所見、所體驗的都不是其本來面貌。

我想知道我們的溝通有沒有問題，所以假如你們想要問問題，那就問吧。要是我講兩個小時而你們不理解我在說什麼，那一點意義都沒有，所以我必須知道你們是不是理解我所試圖傳達的。

你們可能讀過「囊頌」(三現分)，但我覺得很多人忘失了要點，要點就是了解維如巴所講的感知。其實在他的金剛乘根本文裡，他為那些具染污者開示不清淨現分；這說明了很多事。我強調這點是因為很多修持佛法的人像是在修基督教，他們把佛當成上帝而畏懼佛。他們以為自己行為不端正就會受到懲罰，不一定是被佛懲罰，而是被某種叫「業」的東西懲罰。他們若是恰巧忘了去廟裏就會有罪惡感，就像基督徒忘了週日上午去教堂而感到自己錯過什麼一樣。很多佛教徒，特別是現今，修持佛法就好像基督徒信基督教一樣，那很危險，而且不太好，應該要改過來。一般說來，佛教，特別是這裏所談的薩迦傳承的維如巴《道果》教授中，我們並不試著取悅佛陀，那從來不是我們的目標；不過我能了解為何有些人會那樣想。我們用蘋果、水、食物作為供養，有時還供養食子——那是外來的東西，那是用西藏的糕點作供養；或者像是在泰國，人們澆水在佛身上，以浴佛作供養；或者以好聞的香作供養。所有這些都讓人覺得，「哦，現在是午餐時間，佛一定餓了，所以我們必須放點食物。」「快過一星期了，佛一定髒了，祂需要洗個澡。」這種有神論的態度不是修持佛法的方式。

在佛教裡，特別是在薩迦傳承裡，修法的根本就是改變感知，這就是「囊頌」的內容。改變感知很重要，感知在我們每天日常生活中時時刻刻都統治著我們，它支配著我們的生活，而我們所有的感知都是錯誤的。

就像每當我們看著自己的手、想著自己的手，我們都有三個錯誤的感知。第一，我們以為這隻手和昨天的這隻手是一樣的，這是錯誤的，這表示你認為手是恆常的，昨天的手

和今天的手是一樣的。這是我們的想法，它大錯特錯，它不正確。昨天的手已經過去了，今天的手是新手，二十年過後，你的手看起來會很不一樣——更多毛髮、更多皺紋，它必然會改變。假如我們有一樣的手，想像你五十歲時還有嬰兒般的手，那甚至並不好看。手每時每刻都在改變，但是我們看不到這個改變，我們以為它是同樣的手，這是一個錯誤的感知。

另一個錯誤的感知是：當我們看著手時，我們將它視為一個整體，而不看成個別部分，我們不把它看成皮膚、血管……等等。當我們說「讓我握你的手」，我們從來不會說：「我能不能握你的骨頭、皮膚和毛髮？」我們不那樣說，所以創造了一個叫做「手」的感知，然後有些人會非常驕傲自己曾經與喬治布希或奧薩瑪賓拉登握過手。也有許多不同種類的手，像這隻手是很普通的手，真可悲。但是奧薩瑪賓拉登的手很特別！或者是達賴喇嘛、德蕾莎修女的手也都很特別。布萊德彼特等名人的手，哇，那甚至更好；或者也許凱薩琳麗塔瓊斯的手，那是最棒的！我們有這種種錯誤的觀念和誤解，這些都是感知。

第三，我們忘了手的緣起本性——手的動作、存在、生命力全都依靠食物、元素以及許許多多其他因素。我們總是忘記這點，這就是我們一直以來感知事物的方式。我只是用手做個例子，同樣的道理可以用在與我們有關的所有事物上，像是你和你的男友或女友的關係。當妳看著妳的男朋友時，犯了三個錯誤。妳以為這是妳昨天有的同一個男友，而且今天、明天他都會是一樣；其實不然。他今天對妳很深情，明天變得很易怒，然後後天他要離婚！像這樣的事情會發生是因為妳以為他都是一樣的。看著他們時，我們是以抽象的方式看待他們。我的男友、我的女友——這是抽象的概念，幾乎像是畢卡索或蒙德里安（Mondrian）的畫，它們都是抽象的概念。

假如妳真的把自己的男友分解成各個部分，有些部分是妳不會喜歡的。例如，他的腋下發臭，他打鼾的樣子，他吃太多大蒜，他迷戀披薩上的鯷魚。有這麼多妳不喜歡的地方，但是通常當妳初識男友時會忽略這一切。我們只注意一個地方，也許因為喜歡他的鼻子，所以妳完全陷入熱戀。兩年之後，妳開始一個接一個地發現這些錯誤，因為那時妳開始把它們一個個分開：他對鯷魚的迷戀、他的狐臭等等。

感知是我們生活中一個重要的東西，「囊頌」教的就是感知。雖然你可能認為我的舉例新穎，但我試著不偏離「囊頌」原本的教法。「囊頌」告訴我們，當我們有染污時，就有不清淨的感知。不清淨感知指的是：每一件事物都是恒常，都是一個整體，都是實體的，都是不變的……關於不清淨感知，我們還可以一直說下去。不只在世俗生活中有許多的希望與恐懼，甚至在精神世界中也是一樣。假如你不留意，不清淨感知就會生起，這就是為

什麼我在一開始就問，我們的動機是什麼？我們真的是要證悟成佛嗎？如果是，那麼一切將變得較為容易，事情就不那麼複雜。

休息的時候，有人問我關於上師與弟子關係的問題，那是另一個大題目。很多上師弟子關係行不通或是崩解的首要原因，就是來自於錯誤的動機，錯誤的動機本身就是不清淨的感知。其次，因為動機不純淨，維持與上師的關係時，所有的感知也都不清淨。你去上師那裏的動機不是為了成佛，而是為了接近他。這個問題不只是漢人才有，西藏人和印度人也有。這似乎是個大問題，就像「大哥」或是功夫片裡的師父過世時，他必須有個接班人或掌門人，而功夫片總是有關兩個弟子爭奪掌門地位。即使六祖慧能大師也遭遇過這種困難，因為有些弟子不想要他接六祖之位而拿走他的鉢與僧袍。所以我要說的是，有些人來不是為了成佛，而是為了要成為「大哥」或傳承持有人。有些人來是為了跟仁波切照相，仁波切的位階愈高愈好，然後他們可以拿給「資歷較低」的弟子看並說：「你看，我很特別，所以你最好照我的話去做。」我注意到這種情形。這些就是我說的不清淨感知，因為在佛教裏，修習佛法的唯一目標就是證悟成佛，誰在乎什麼傳承持有人或變成第二號人物？總之，你不應該把目標放在成為第二號人物，你應該把目標放在成為第一號人物——成佛——上面，這才應該是真正的目標，不過這個說比做容易。很多弟子的動機是接近自己的上師，有時候這個上師忽視他們半天，他們就沮喪六個月！甚至痛苦到吃百憂解（註：抗憂鬱症藥）。假如有另一個弟子較獲上師喜愛，那麼你就變得很沒安全感——「哦，我有了競爭者。」這些都來自於錯誤的動機。

你的動機不是成佛，而是要受到注意，所以你會有痛苦。為什麼我們說它是不清淨的感知？因為它帶給你痛苦。我們對於自己的手有各種錯誤的看法。有這麼多我們可以買的乳液，卻沒一個有效；它們可能五分鐘有效，但沒有一個乳液能用上四十五年一直都有效或永遠都有效。然而這都無所謂，因為當我們逛街時，還是會上當，我們會想：「聖羅蘭乳液或香奈兒乳液是最好的，它們從山泉水中萃取出來，從對這個和那個好的某某藥草中萃取出來。」我們就是會上當，把它買下來，拿來塗抹。當然一兩天會有效，然後又回到原點，你又將回到痛苦，這一切都起源於錯誤的感知。

不要以為六道存在於外面某處，如果不注意，未來就會去那個地方；我們不要那樣想。我們應該想，所有這些道——地獄、餓鬼、畜生……——都存在這個世界裏。甚至就外在來說，看看我們的世界，只要看看 CNN 的美國新聞台，或者像是福斯新聞台，你會看到美國生活在天道，因為美國人甚至不知道世界其他地方的存在，他們認為自己是一切，每個人都得聽他們的。假如有人不順從，他們就會想：「怎麼會這樣，簡直是褻瀆神聖！」這是他們的思考方式，美國有點像是天道，他們有這麼多的驕慢和愚昧，以及高樓大廈和車子。他們大概消費了這世界所生產的東西的一半，而這一半的東西只是為了養活全球百

分之二的人口。他們發起戰爭，無辜的人遭到殺害。「我們是最好的，我們的民主制度最好，大家都必須這樣做。」他們有這麼多的驕慢。

然後，如果你去像是衣索比亞或南非等地，我去過那邊，太令人震驚了。他們從農場、紅十字會收到數量龐大的糧食援助，卻仍有數以千計的兒童餓死。原因非常荒謬，只因爲沒有人將食物從貯藏中心運送出去。我覺得這一定就是餓鬼道，因為「囊頌」對餓鬼道的敘述裡提到，有些餓鬼即使有食物也吃不到；就在觸手可及的距離裡，他們卻無法享用。他們因饑餓而受苦，總之就是那種感知。

你若是要看阿修羅道，就去中東看看巴勒斯坦和以色列，他們從一開始就為了各種原因而爭戰，像是嫉妒；他們的戰爭甚至幾乎不再是新聞了。我們的心對此已變得麻木，比如說有六個人因自殺炸彈攻擊而死於耶路撒冷，我們仍然喝可樂、啜飲卡布奇諾咖啡，這個新聞進不了我們的腦袋，因爲它已經太常發生了。所以即使是在這個地球上，你也可以看到阿修羅道。

在某些地方，我們也能發現地獄道。我們這裏的孩子很幸運，而阿富汗的小孩，不管男孩女孩，七、八歲就扛槍！他們比自己扛著的槍還矮小，卻要去打仗。我想，也許新加坡有點像是天道，他們不知道自己有多幸運。

天道、人道、畜生道等等，混合存在於各個地方。

基本上這是個消費型社會，我們爲什麼消費？我們爲什麼喜歡麥當勞？沒什麼理由。其實我可以給你們一百個爲什麼不應該喜歡它的原因：垃圾食物、有害健康……但是麥當勞的生意就是很好，爲什麼？因爲我們陷入廣告的陷阱。這顯示我們是如此愚癡，就像動物一般，一頭饑餓的驢子只需要一根胡蘿蔔在牠前面。所以同樣的，當我們看著 Guess 牛仔褲、Banana Republic、Gap 或佐丹奴的 15.99 低價、折扣、大減價、清倉拍賣，還有聖誕節要到了，即使像是聖誕節這類神聖的概念也被轉成消費者的好機會，很快我們就會有「佛誕節」購物。現在沒有那麼多佛教徒，但是很快我們就會有「哦，佛誕特價！佛誕蛋糕、佛誕水」或像這類的東西。我們會吃這一套。

我們都有自己的痛苦。因爲這是人道，所以有生、老、病、死。我們所擁有的，我們並不想要，想要的卻得不到。雖然有各式各樣的問題，但是我們當中有些人其實過得還不錯。例如，假如我在這世上能活八十年——這可是不小的期待，這是很大的希望。假如我會活八十年，因爲像是交通、污染等等，所有一切都很危險，很多因緣都有可能殺了我、毀滅我，而我冀望能活到八十歲，那麼超過一半的生命已經過去了，我只剩下三十九年可

活。在這些年中，什麼是我真正需要的？也許我需要的不超過十條牛仔褲、六十件 T 恤、兩支手錶、兩百條牙膏、一百支牙刷……我們可以像這樣估算。假如我們這樣做，我們的生活不需要花費太多錢，生活可以是儉約同時又很舒適，不過我們不這樣想。例如逛街時，我們買東西就好像自己會活一千年似的。十條牛仔褲不夠，我們有些人的衣櫥裡……你有多少件外套？差不多四十件！大部分時間，你甚至不穿，多麼浪費，還不如去摩洛哥好好旅遊或者嘗嘗新的食物，而不是一再地花錢在這種消費品上，那只能滿足你一個下午而已，明天你看到不同的時尚潮流，於是又想要那個。作為消費社會的受害者，正是我覺得我們像動物的原因，就像面前有根胡蘿蔔的驢子。我們就像這樣，廣告怎麼說，我們就怎麼做。

保險，天哪，沒有任何東西能給你提供保障，這是基本現實；沒有保險能夠完全保障你，你總是要死的。而當你死的時候，你甚至看不到別人是如何享用你的財產。我們是如此的無明，特別是在儒家社會裡，我們深愛家族名號、榮譽等等。誰知道呢，也許你是某位祖先的轉世，你在對自己禮拜。但是我們有這種錯覺：向祖先及家族致敬。人們自殺，像是日本人對此有驚人的藝術表現，他們有關於如何自殺的優美傳統！我喜歡看切腹（Harakiri）的電影，我相信他們這樣做可能是出於陷在所謂的榮譽裡。這一切都證明了我們是畜生、地獄、餓鬼道眾生。

當我們去加州或走在烏節路（註：即 Orchard Road，新加坡的購物大街）上，這是天道。基本上這是個感知，而這些感知來自貪得無厭的慾望、無法遏止的嗔恨、深重的無明、完全麻木的驕慢、偏執狂般的嫉妒。每當我們觀看事物，那就是我們所見到的。

正因如此，才有了佛教的禪定。禪宗的方式對我很有啟發，禪宗的觀念對現代人特別好。當你禪修時，什麼都不做，只要去禪寺裏坐著。他們只跟你說坐、坐、坐、坐……九個小時、六個小時、三個小時，只是對著一面牆坐著。這是很棒的主意，因為當你坐著時，至少感知的這扇門是關上的，所以你終於向內觀看。

今天回家試試看，在客廳的沙發上坐上兩分鐘，什麼事都不做。你做不到，你沒辦法坐上兩分鐘什麼都不做。你會開始找遙控器來開電視，或找小說或報紙來讀，你會做所有這些事情，而甚至這些事也都會變得無趣。你打開有五百個頻道的電視，一台一台轉過去，現在你可以用電視頻道來算咒數〈笑聲〉。然後你讀點東西，但是那不能滿足你。接下來做什麼呢？你打電話給朋友，辦派對；一個有月餅的正常派對變得有點無聊，所以必須是個有點稀奇古怪的派對。有些啤酒或酒，但是那還不能讓你滿意，必須再特別一點，像是迷幻藥（LSD）、古柯鹼或大麻。

我曾經去過甚至連這些都還不能讓人滿足的地方，我不太確定新加坡如何，但是我去過有鏈條、鞭子、手銬……的地方。我們的心已經到了不能獨自端坐的狀態。爲什麼？太無聊了，我們必須做點什麼，我們需要娛樂。我們需要許多的娛樂，一個不夠，這就是爲什麼有五百個頻道，娛樂愈多愈好。但是，娛樂愈多意謂著更多的厭倦，因爲你是在限制自己。你試了所有一切，逐漸地，你開始失去參照點，然後就產生抑鬱，變得非常憂鬱。

有沒有這樣想過？四十年，每天你吃早餐、中餐、晚餐，跟朋友碰面，和朋友起爭執——一個月不跟他們說話，然後和好。同樣的事情一遍又一遍地發生，而我們仍然希望在其他地方生活。我們都認爲自己將在某處定下來，這不是說移民到紐西蘭，我們說的是真正的生活還沒開始。是的，我們所有人，包括我自己在內，我們準備要在某處生活，在某處定下來，這就是我們發展出來的一種心態。

就是這樣，這是不清淨感知（不清淨現分）。我試著用現代的生活來講，用日常生活中的例子。若你讀傳統的「三現分」原文，有些例子你可能會找不到，但是不要以爲我教的和原文不同。基本上你要知道的是，我們一直都有不清淨的感知。怎麼辦呢？我們必須運用覺受現分（覺受的感知），這個我們明天談。

〈趙雨青翻譯，馬君美審稿。〉



回目錄

# 《二十一度母禮讚文》(一)

- 開示：堪布彭措郎加
- 日期：2009 年 1 月
- 地點：台北悉達多本願會

## 歷史

今天我們所要講述的內容是《二十一度母禮讚文》。

在講述這個法之前，首先要講述一下它的歷史。這個法出現於哪裡？出現於報身佛所講述的《度母現前續》，或稱《現前續》。這個《現前續》有廣、中、略各種不同版本。廣、中這兩個版本的續部，是爲了當時的化機而說，並不適用於我們現在這些化機，所以現在我們已見不到廣本和中本的續，只能夠見到目前留下來的略軌，意即廣軌跟中軌的傳承已經斷了。

現在我們要講的二十一度母的內容，基本上都屬於當時所流傳下來的略軌。印度許多大成就者都依據這個略軌的《度母現前續》做了很多相關的度母修法。有一些是根據事部儀軌做的，有些是根據行部儀軌做的，有些則是根據瑜伽部和無上瑜伽部來做的，所以現在我們可以見到非常多種的度母修法。

所謂「至尊度母」，從本質上來講，其實就是「般若波羅蜜多佛母」；但是從化機的角度來看，她是示現爲女相之身，多劫之前就一直在利益著衆生，而且從現在一直到輪迴不空之間，都在進行度生的事業。

在三身的剎土之中，比如在法身的剎土，度母就會示現爲般若波羅蜜多佛母；在報身的剎土之中，度母就會示現爲五種姓佛母；在化身的剎土之中，也就是剛剛所說的在我們這些化機之前，則示現我們一般印象中的度母形相。

六道衆生之中乃至一切世間，都會有無數無量的度母在化現、利生。尤其是在我們的娑婆世界，她就示現爲至尊度母的形相，不斷地利益著衆生。這是不共歷史的說法。

從共通歷史的角度來講，以前有一個世界名為「雜色光」，當地有一位國王叫阿智王，度母當時領受為王女之身，名智月（藏音依喜達娃）。那時候度母就發起了菩提心：「只要天空不墜落下來，只要輪迴未空，在此期間我都一定要利益衆生！」她發了這樣一個非常大的誓願。因此就在過去、現在、未來，她每天不分晨昏晝夜地一直利益著衆生，不斷把所有衆生導向各種各樣無數的度母剎土，引導他們到達清淨佛剎。

因為她具有能夠引導一切衆生得到解脫的威能，所以她就有了一個名字叫「解脫救度母」，也叫「度母」。只要能夠憶念她，只要能夠憶念「度母」這個名字，就具有驅除輪迴苦痛、得到大加持的作用。

另外一種關於度母化身的說法是，當觀世音菩薩先後三次在三界度衆生之後，他觀察到衆生（的數量）並未因為他的救度而減少，於是他出於大悲心而落淚。由這眼淚生出蓮花，蓮花開放以後出現度母，度母對觀音說：「請您不要悲傷，我可以幫助您利益衆生。」所以，度母是觀世音菩薩利益衆生的助手。這也是其中一種說法。

譬如說，釋迦牟尼佛身為淨飯王王子的時候，當他在王宮裡和衆多王妃在一起時，有一位名叫「桑措瑪」的王妃，據說其實也是度母的化身。之後王子出家，六年苦行，在得到牧羊女所供養的乳糜後，於菩提樹下證等正覺，這個牧羊女也說是度母的化身。當釋迦牟尼佛即將證得正覺時，各種各樣的魔前來干擾他，據說也是度母透過嘿嘿哈哈等八種笑聲降伏了魔軍。度母幫助釋迦佛的類似故事還有很多。

在佛之後的龍樹菩薩、旃達果明、蓮花生大士、貝瑪拉米札、覺沃杰阿底峽尊者等，這些先後在印藏出現的大師也曾經示現得到度母的加持，甚至親自見到度母，從度母那兒得到口訣，得到修行的方法。有些教法被他們收入經典當中，有些則被作為伏藏埋藏起來。所以，在印度、西藏，都有很多種屬於外、內、密的度母修法，比如獅面空行母、作明佛母等等，也都說是度母的化身，跟度母毫無差別。

在蓮花生大士和貝瑪拉米札的伏藏法中有很多度母的修法，蔣揚欽哲旺波大師也曾經發掘出很多伏藏法，其中有兩種度母修法，當中就包括了二十一度母讚頌。覺沃阿底峽大師也曾在菩提迦耶圍繞金剛座轉經的時候，親見度母，然後從度母那裡得到《二十一度母禮讚文》的講法；而後他也得到度母授記：「你去西藏，在那裡會有廣大的利生事業。」所以阿底峽大師之後才來到藏地利生，在西藏的利生事業也的確非常廣大。

從阿底峽大師傳承下來的度母法，是按照事部儀軌編寫的修法；從龍樹菩薩傳承下來的儀軌，基本上是按照無上密的儀軌來進行編排的；還有另外一位大師叫寧瑪貝瓦，從他所流傳下來的也是按照無上密的儀軌編排的。各種各樣的度母法門，流傳至今的很多。

我們要對度母產生恭敬信解之心，只要能夠對她產生恭敬信解之心，就得到很大加持，得到廣大利益；這是真實傳承的法門。

## 修持方法

對於《二十一度母禮讚文》這樣一個法本來講，如果想與儀軌配合，比方說配合度母的儀軌等，類似的儀軌很多。如果不與這些儀軌配合，也有念誦三遍或七遍禮讚文等各種說法，這都是可以的。根本沒有「不配合儀軌就不能念誦禮讚文」的說法，這種說法是不正確的。

如果按照從印度譯出、由阿底峽尊者所傳下的度母念誦法，在打算念度母禮讚文之前，首先要在自己對面虛空中的蓮花月輪上，觀想度母出現，度母的身色應該觀想成綠色。右手勝施印，也就是平掌放在右邊的姿勢；左手是怙施印，拿著烏巴拉花的姿勢。烏巴拉花的花柄拿在手上，然後花瓣在左耳邊開放。右腿略伸，左腿屈曲。應該這樣來觀想度母的形相。

如是觀想之後，在度母面前真實地進行供養，同時也要用心意去幻化而進行供養。然後就在保持虔信心的基礎之上，念誦《二十一度母禮讚文》。在念誦《二十一度母禮讚文》的過程中，念到每一偈頌的時候，亦即針對每一位度母的禮讚文時，都要在心中觀想自己對度母頂禮，然後度母放光。這光芒進入自己和一切衆生的身上時，就清淨了身的罪障；接觸到自己和一切衆生的語時，就清淨了語的一切罪障；然後接觸到自己和一切衆生的意的時候，就清淨了自己和一切衆生意的罪障。因此我們所有的貪瞋癡等煩惱和習氣全部都被清除乾淨，於是我們變得和各個二十一度母無二無別。雖然度母是顯現出來的，但是她卻沒有真實、實際的自性；雖然她沒有實際的自性，卻能清晰地顯現。應當在這樣觀想的同時繼續念誦。

念誦的方式，可以念誦七遍或者三遍，可根據自己的實際情況來選擇。在七遍或三遍的禮讚文念完之後，就觀想之前在自己面前虛空中的度母此時化光，從自己的頭部進入自己的身體，自身變成毫無執著的、空空的存在，一種空性的存在。

然後在身體完全放鬆、心也非常坦然的狀況下，自心會出現一種明而淨的境界；如果能夠了知自心明而淨，就在這種狀態下安住片刻。之後可以把自己這一次念誦《二十一度母禮讚文》的善業加以回向。

這整個過程就是念誦《二十一度母禮讚文》的方法。

在藏地《二十一度母禮讚文》的最開頭，並沒有我們現在手裡拿到的總讚頌，總禮讚的這一個偈頌，恰恰好就是二十一個偈頌的讚頌。此處我們所翻譯的這個版本，是從其他的版本拿過來，在上面加了一個總讚頌，所以共有二十二個偈頌。

這個總讚頌的涵義究竟為何？在二十一度母的中間，有一尊最根本的度母，可以稱作「興頓拿吉卓瑪」，相當於「綠度母」這個名稱。把它的意義放在最開頭作一個總讚頌，就相當於一個總的提煉。而我們前面所說，念誦過程之間觀想身為綠色的度母形相，其實也就是代表興頓拿吉卓瑪的形相，其他的二十一度母可以說是興頓拿吉卓瑪的變化身。

## 禮讚文正文

接下來就一一講解這二十一尊度母。如果對這二十一尊度母進行非常詳細、非常廣義的闡釋，可能大家會聽得頭痛，可能還得吃頭痛藥。

爲什麼這麼說呢？比如說，如果按照龍樹菩薩或寧瑪貝瓦大師他們的講解傳統，其中包含各種不同的講解內容和方式，大家肯定會感到頭痛；如果按中等的講解方式，基本上，度母除了身色與手中寶瓶內容物的差別以外，其他都是一致的，相對會簡單一點，所以這算是中等的講解方式；如果只是從這些偈頌的字面意思來解釋，應該算是比較略軌的講解方式。

我不想讓大家頭痛，所以不會選擇非常繁複的講解方法。

嗡！頂禮至尊聖救度母！

頂禮！

達咧迅疾勇猛母，都達咧除怖畏母，

都咧成事救度母，具掃哈尊我禮敬！（註）

現在開始講第一個偈頌。第一個偈頌其實剛才已經講過了，主要是頂禮綠度母。首先會有「頂禮」這個藏文字，是頂禮誰呢？我們會發現，這個偈頌裡有表示度母心咒的十個字，這是把度母的十字心咒放在首偈之中作整體描述。

比如說「達咧」這個字音是表示什麼？就是解脫一切衆生出離輪迴，這種解脫的作用就是「達咧」。而且從解脫、得到成就的角度來講，這種解脫的作用比任何本尊、任何佛陀都更加快速和迅捷，所以說她是迅疾的；因為她可以降服一切魔敵，所以說她是勇猛的。

接下來「都達咧」三個咒音，代表可以清除對於火、水、風、地動、地搖、龍、虎、獅、象、羅剎等各種的怖畏，比如我們所說的八種怖畏或十六種怖畏等等，全部都可以清除。所以這裡就用「都達咧」來描述，這完全符合咒意。

接下來「都咧」這個咒音是說，任何共通、不共通的成就全都可以快速達成，而度母可以幫助我們達成全部這些成就。度母的功德達到這樣的程度，「都咧」這個咒音也包含了這樣的意思。

最後這個「掃哈」是什麼意思呢？就是連同前面這些咒音加上「掃哈」，總共有十個咒字，這十個咒字代表了快速、勇猛、除怖畏、成就一切事等各方面的度母功德。所以最後一句話要讚頌具足這些功德的度母，亦即把十字心咒的意義，乃至度母本身的一切功德，全部歸結在一起進行禮敬和禮讚。

不過在這四個偈句裡面並未提到「唵達咧都達咧都咧掃哈」的首字「唵」，這個「唵」字在哪裡呢？就在一開始「頂禮至尊聖救度母」的前面，這樣十個咒音就齊備了。

這個「唵」字代表什麼？如果從「唵」字的字面意思來解釋，它本身是由「啊」、「唔」、「瑪」這三個元輔音共同組成。這三個字代表什麼意思？代表十方三世一切佛與佛子的身、語、意三密。這是「唵」字本身的含意。

把這個字放在很多真言的最前面，到底是為什麼呢？如果按照續部的法義來講，有一種說法是，「唵」字本身代表吉祥，而為了表示一切佛陀和菩薩的真言本身都具有吉祥的作用，所以把它放在前面。另外一種解釋是，「唵」字本身代表佛身的種子，而因為要代表佛，我們就要講到身語意的「身」，所以把「唵」字放在最前面。還有一種解釋是說，「唵」代表誓言，比如將「唵」字放在開頭，代表「唵」字之後的內容都是我的誓言。假如針對《二十一度母禮讚文》而言，相當於表示在「唵」字之後的這些內容，我將要講、我將要念，所以就把「唵」字放在最前面。

「喻」字之後是「頂禮至尊聖救度母」，這個「至尊度母」是什麼意思呢？因為這尊度母本身，從外在看，她具足別解脫戒；從內看，她具足菩薩戒；從密看，她具足密乘的三昧耶。她具足了外內密的一切誓言，所以說她是「至尊」。因為至尊的度母已經完全捨棄輪迴裡的一切過失、煩惱、苦痛，所以她是不住輪迴的；但是她對於無量的衆生又具足無量的大悲心，所以她也不住於涅槃。因為她既不住輪迴，也不住涅槃，所以說她是「聖母」。

度母能够救度一切衆生。如果按照無上續的說法，度母的住處在哪裡？在印度南方的普陀山。這個普陀山的山頂是觀音的剎土，山的下部就是度母的剎土。雖然觀音和度母的體性與法身無量光佛無二無別，但是爲了利益各種不同的衆生，觀音就示現男身，以利益應該用男身救度的衆生；而度母示現爲女身，以利益應該用女身救度的衆生。除了觀音和度母這兩個形相之外，他們還會變化出無數無量的化身。從這個意義上來講，度母用無數無量的方便救度一切衆生，所以說她是「救度母」，因此有「至尊聖救度母」這個稱呼。我們應該以身、語、意三門非常恭敬地頂禮聖救度母。

爲了日常念誦方便，我建議大家按照剛才所說的，在自己的頭頂觀想一尊度母，心裡就認爲這一尊度母代表二十一度母全體，然後進行念誦。念誦完之後，觀想度母化光融入自身。這樣按照前述過程進行，日常念誦時非常方便。

但在這裡，我會配合偈頌，分別講解每一尊度母。大家如果能够配合偈頌的念誦，分別觀想二十一尊度母，那也非常好。但是，如果爲了日常的方便，大家仍然可以按照觀想一尊度母的方式來念誦。

## 一、疾勇母

頂禮！

度母迅疾勇猛母，目如剎那電閃母，  
三世祐主蓮面之，花蕊綻放而生母。

下面開始介紹第一尊度母「疾勇母」。

開頭的兩個字是「頂禮」。向誰頂禮？向後面這個偈頌所表示的法義頂禮。它表示什麼？它表示一位能够帶領衆生得到解脫的救度母。因為她比一切三世諸佛對衆生的救度都

更加快捷，所以她是迅疾的；因為她沒有絲毫的恐懼之心，所以她是勇猛的。後面的這些內容全部都表示度母的功德，所以頂禮的就是後面這些偈句所描述的這尊度母。

「目如剎那電閃母」就是說，這尊度母心相續之間智慧或者說她的智慧之眼，猶如空中剎那出現的閃電一樣。這句話再予以進一步解釋，就是僅僅剎那之間的度母智慧，也能非常清晰明朗地了知一切衆生的心相續，所以說她是目如剎那電閃母。這是度母的功德之一。

「三世祐主蓮面之，花蕊綻放而生母。」其中的「三世」可以理解為欲界、色界和無色界這三世，也可以理解為地上、地面和地下這三世，兩種理解都可以。那麼所謂的「三世祐主」是誰呢？就是觀音大士。此處的「蓮面」有不同的翻譯，我認為其中一種翻譯理解起來會比較好，也就是現在我們翻譯出來的這個意思。三世祐主觀音顏面之壇城，是如同蓮花般的顏面之壇城。壇城中「花蕊綻放而生母」，就如剛才我所講的，觀音菩薩因為三世救度輪迴中的一切衆生，到最後發現衆生並未減少，因而生起悲心而落淚，然後淚珠中生出蓮花，蓮花花瓣開放，當中生出度母。度母對觀音說：「善男子，你不用悲傷，在度生事業方面，我可以幫助你。」度母用這樣的話來安慰觀音。這裡的「花蕊綻放而生母」就是這個意思。

所以這個偈頌頂禮的是這樣的度母，這尊度母的名字就叫作「疾勇母」。

我們使用的這個禮讚文，二十一度母的名字和無上續的二十一度母的名字有些許出入。我今天晚上完全是按照事續為主的講解方式，因此基本上是依事續的說法來講說。

這尊「疾勇母」的身色是紅色，一面二臂，右手像前面一樣是勝施印，在勝施印上面持著代表懷柔一切衆生的紅色寶瓶，左手像前面一樣是持烏巴拉花。

如果打算驅除自己所遭遇到的魔障，則如同剛才所說，按照那種程序，在自己面前虛空中觀想紅色的「疾勇母」，然後不念誦全部的二十一個偈頌，而是只念誦「疾勇母」的這個偈頌。念誦千遍、萬遍或者十萬遍，誦完之後就觀想疾勇母化光融入自身，跟剛才那種觀想過程一樣。藉由這樣單獨念誦的方式，可以獲得相應的利益，並不一定需要把二十一度母的偈頌全部誦完。

## 二、大寂靜母

頂禮！

猶如百輪秋圓月，面容光輝難喻母，

猶如千顆星齊聚，身放光芒熾燃母。

第二尊度母是「白度母」，也可以稱為「大寂靜母」。

這是一尊白色的度母，一面二臂，右手勝施印，拿的是寂靜的白色寶瓶，左手拿的是烏巴拉花。如果修行者或瑜伽士打算驅除自己身上的疾病或者說魔障，就可以念誦這個偈頌：「頂禮！猶如百輪秋圓月，面容光輝難喻母，猶如千顆星齊聚，身放光芒熾燃母。」念誦這個偈頌就可以達到這種作用。

首先是頂禮，頂禮的對象是誰呢？就是後面四句所描述的這尊度母。在四季之中，秋天無雲的天空所出現的月亮最為明亮；秋天的月亮雖然明亮，但它還有最明亮的時候，就是十五或十六滿月時。一個月亮的明亮程度肯定比不上多個月亮，這裡寫的「百輪秋圓月」並不是整整一百個的意思，而是代表更多、數百個、無數個。將這麼多秋天滿月的潔白光芒全部匯集在一起，那代表什麼？代表這尊白度母的白淨光芒。「面容光輝難喻母」，她的面容的光芒，相當於百餘或無數秋日圓月所匯集的白色光芒。這是一種非常難以思議的形相。

下面兩句話是，「猶如千顆星齊聚，身放光芒熾燃母。」千顆星齊聚也不是剛好一千顆星，而是代表無數無量星辰的意思。無數無量星辰所放射的光芒，這些光芒全部齊聚在一起，這代表這尊白度母身放的光芒遍布十方，藉著這個光芒就能够驅除十方一切眾生的疾病和魔障。

對著這尊具有如是非常潔淨、難以思議之潔白光芒的大寂靜母或說白度母，我們頂禮。

## 三、金色母

頂禮！

青金水生之蓮花，令汝妙手莊嚴母，

布施、精進、難行、寂，忍辱、禪定之行母。

第三尊是「金色母」。

頂禮「青金水生之蓮花，令汝妙手莊嚴母，布施、精進、難行、寂，忍辱、禪定之行母。」頂禮的是這四個偈句所代表的金色度母，這尊度母的名字就叫「金色母」。

這尊度母的身色是金色，一面二臂，跟前面的觀想方式完全相同，只是手上拿的是代表增長——「息增懷誅」的「增」——的金色寶瓶，其他方面都沒有差別。如果衆生想要得到長壽、壽命的增長，想要得到各種資財享用的增長，那就跟剛才一樣，專一地念誦這個偈頌，同時進行觀想，就可以達成願望。

這裡的「青金」代表什麼？金子的質地經過反覆鍛煉之後，會變得非常純淨，沒有任何雜質，這時的金色會略微泛著青色。此度母的身色就是這種青金色。同時，她左手所持的烏巴拉花，也具有這樣的顏色，花瓣開放在左耳的位置。

她是因為什麼原因而擁有這個度母的名字呢？因為她以六度為本因。所謂的六度本因，就在後面的兩句話中表述出來了。比如說「布施」代表布施度，「精進」代表精進度，「難行」代表持戒度，「寂」靜表示清除愚癡，代表智慧度，「忍辱」和「禪定」各自代表六度之中相應的兩個度。

所以，這尊度母代表「通過六度之行而證得果位」的意思。頂禮她所代表的意義，就如偈頌裡所描述的六度。

#### 四、頂髻尊勝母

頂禮！

如來頂髻所出生，無邊尊勝諸行母，

已成無餘波羅蜜，諸佛子極依止母。

接下來，如果有瑜伽士想增長自己的壽命，想獲得長壽成就，就要頂禮這尊「頂髻尊勝母」。

我們日常所念誦的「頂髻尊勝佛母」，其實就是這尊度母的一種示現，可以把她當作眷屬。無上瑜伽部所說的頂髻尊勝母，亦即有很多手臂的尊勝母，其實和這尊頂髻尊勝母的意義完全一樣，本質上沒有區別。

當我們念誦這個偈頌的時候，所觀想的度母，基本上類似剛才那尊度母的形相，身體也是金色，手上所持寶瓶也是代表增長功能的金色長壽寶瓶。

這個偈頌首先有「頂禮」兩個字，頂禮誰呢？就是頂髻尊勝母。這位頂髻尊勝母是從佛的頂髻出生，這可以理解為從釋迦佛的頂髻化生而出，也可以理解為從十方三世一切諸佛的頂髻所化生。

她是「無邊尊勝」的，這是什麼意思？就是她可以降服一切的魔、障、敵、怨、愛等等。所有一切她都可以降服，可以勝伏，所以說她是「如來頂髻所出生，無邊尊勝諸行母」。

那麼後面的「已成無餘波羅蜜，諸佛子極依止母」是什麼意思呢？關於波羅蜜多，有百波羅蜜多這樣的說法，也有十波羅蜜多、六波羅蜜多這樣的說法。所謂的十波羅蜜多，就代表從初地到十地。誰能夠獲得初地到十地之間的波羅蜜多？只有相應地達到各個地階的佛子才能够獲得。這裡的描述是什麼意思？意思就是：就連已獲得十波羅蜜多的初地到十地的佛子，他們在頂髻尊勝母跟前，也像弟子依止善知識一樣地恭敬依止。

所以我們頂禮的就是這樣的一尊度母。

## 五、吽聲母

頂禮！

都達日阿以及吽字，遍滿欲、色、無色母，  
蓮足踐踏七世界，勾招懾服無餘母。

第五尊「吽聲母」代表紅黃身色的度母，她手上持的是能讓所有人都生起悅意感覺的紅黃色寶瓶。其他的一面二臂等各種觀想，都跟之前的度母沒有任何區別。

前兩句是「都達日阿以及吽字，遍滿欲、色、無色母」。「都達日阿」和「吽」這兩個咒音、咒字，以及放射而出的咒的光芒，完全充滿了欲界、色界、無色界。

「蓮足踐踏七世界，勾招懾服無餘母。」「七世界」代表三種惡趣，加上天、人，再加上色界、無色界，這樣的七個世界。這七個世界，度母都能用她的蓮足去踐踏，然後還放射虹光，藉由這種方式可以懷柔、懾服一切的天、龍、人、非人等。只要她願意，就能夠懷柔各種各樣的衆生。

這個偈頌對什麼人會有用呢？假如想要懷柔、懾服其他人，就可以專念這個偈頌。

## 六、勝三世母

頂禮！

帝釋、梵天、風、火神，種種自在供養母，  
部多、起屍、尋香及，夜叉等衆勝讚母。

「勝三世母」的身色是紅黑色，手裡拿的寶瓶叫作「令醉瓶」，就好像是可以讓人醉倒的寶瓶。她主要的作用是降服部多（註：即「鬼」），藏文叫做「炯波」。

在這個偈頌裡面，我們頂禮的就是這樣一尊度母。包括天人之主「帝釋」在內，包括梵天、風神、水神，甚至包括地下的地主，包括閻羅王、羅剎王等等，所有這一切都對這尊度母非常地恭敬並且進行供養。「種種」代表什麼？「種種」代表沒有說完的十方的護方神。不單單這些護方神對度母進行供養，而且他們的主人自在天，也對度母非常恭敬地進行供養，甚至以頭面頂禮這尊度母。而作為這十方神的下屬，或者說他們的眷屬，所謂的部多、起屍、尋香、夜叉等等，他們也都全部圍繞在周圍，對度母歌詠、灑花，進行讚頌。我們所頂禮的就是這樣的一尊度母，可以勝伏一切部多的度母。

這個偈頌的意思，是指帝釋、梵天等一切都非常恭敬地對待勝三世母，而不是說這些帝釋、梵天、風神等等就是度母。之前有一個版本可能翻譯成「這些就是度母」。

## 七、摧破母

頂禮！

以那摘聲及拍聲，摧破迷亂彼方母，  
右屈左伸足踐踏，火焰猛烈熾燃母。

接下來是第七尊「摧破母」。她主要的作用就是，當別人對自己念惡咒或施加惡咒在自己身上的時候，如果想驅除惡咒，不讓它產生作用，就念摧破母的偈頌，這會產生效果。

摧破母的身相是黑色的，右手拿的瓶子是具有「可以驅除他人對自己施加的惡咒」作用的黑色瓶子，其他的觀想和之前的度母沒有任何區別。

「以那摘聲及拍聲，摧破迷亂彼方母，右屈左伸足踐踏，火焰猛烈熾燃母。」這個偈頌就是說，這尊度母的口中發出「摘」、「拍」的猛咒聲音，表示擊打的意思。藉由這樣的「摘」聲和「拍」聲，可以完全摧破對方以明咒、密咒或其他任何方法施加於我們身上的作用。

這尊度母的姿勢是右腿屈曲、左腿伸出，踐踏對方密咒、明咒的所有作用，踐踏對方的全部；而且不僅踐踏，度母還身放火焰光芒，這個火焰可以把對方所有的咒力、人身，全部都焚燒乾淨。

我們頂禮具備這樣大威能的「摧破母」。

〈吳寧強藏譯中，李驊梅、賴美珠、莊繡霞、鄧志浩、佟馥緯、譚凱瑩共同謄寫。〉

註：堪布所使用的版本不同於一般使用的《大藏經》的版本。



❧ 回目錄 ❧

## 宗薩欽哲仁波切談 佛教大護法之五 藏王松贊干布

藏王松贊干布是藏傳佛教之父。早在其孫赤松德貞王迎請寂護堪布以及蓮花生大士入藏之前，松贊干布就為了革新朝政而建設國家，他為佛法傳入西藏開拓出一條康莊大道，使佛法能夠完全地融入西藏文化。因此，沒有松贊干布就沒有西藏的文字，拉薩更不會有大昭寺，當年肆虐中藏地區的女魔也可能到現在還在這世上橫行。

松贊干布在位期間為西元 617 至 650 年。西藏歷史的帝王時期，他的雅魯(Yarlung) 王朝即建立在現今中藏地區。當時苯教盛行，佛教僅僅處於萌芽階段，佛教的經典也未被譯成藏文，其中有部份的原因是當時的西藏並沒有文字。因此松贊干布指派他的大臣吞米桑布札(Thonmi Sambota) 前往印度學習梵文，從而發展成西藏文字，其後他更下令將數千部經典翻譯成藏文。

松贊干布的戰爭偉業將西藏版圖擴及尼泊爾和中國。在這些戰役中，他亦贏得鄰國對他的高度評價。為了紀念松贊干布統治時的偉大王朝，現今拉薩布達拉宮前，還矗立著當年所立下的唐蕃會盟碑，碑上記載著西藏和中國所訂定的邊界友好協定。松贊干布還學習中文，並且深諳領導統御之術，最重要的，是他根據佛教典籍制定規範。在他的治理之下，佛教的薰陶逐漸取代苯教薩滿式的習俗。

松贊干布在文化意識上的覺醒，可歸功於他的二位妃子。一位是尼泊爾加德滿都的赤尊公主(Bhirkuti)，她引進了喜馬拉雅的佛教傳統；另一位則是唐朝文成公主，將古中國智慧寶藏注入西藏。文成公主翻山越嶺橫越草原，為她的夫婿帶來了中國的經典文學以及醫藥卜筮的典籍。

當文成公主前往雅魯的路途當中，許多的艱難障礙橫互在她的面前。她在淨觀中照見一個龐然女魔仰臥在地上，她的四肢恣意地伸展跨越喜馬拉雅，其中一肢伸入不丹的巴洛(Paro)地區，另外一肢則是攤在藏西地區。當文成公主到達雅魯的時候，她將所見到的情況稟告她的新婚夫婿。基於體認到新婚妻子帶給他的寶藏所蘊含的珍貴益處及其重要性，松贊干布下令在女魔的要害、腳踝、手腕及軀幹上興建十三座鎮魔寺，目的是永遠地鉗制住這個女魔，以防止她反撲報復。拉薩的大昭寺就是蓋在女魔的心輪處，文成公主所帶來

的釋迦牟尼等身佛像到現在還供奉在寺中。像這樣現存的寺廟還有位於澤當鎮的昌珠寺，以及位於不丹巴洛的吉曲寺。

松贊干布被視為觀世音菩薩在人間的化身。他是赤松德貞的祖父，並曾在巖洞中禪修數年，該巖洞就位於布達拉宮的中心點。松贊干布以其偉大的護法行持備受尊崇。

由於他開明的領導方式，使佛法得以無礙地開始傳佈，並逐漸興盛於四方。

宗薩欽哲仁波切寫於 2004 年冬季

〈本文轉載自欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese/>〉



🌀 回目錄 🌀