

本期內容
------

◎ 三現分(下) -----	1
◎ 吉美欽哲仁波切談見地 -----	16
◎ 《二十一度母禮讚文》(二) -----	20



## 三現分(下)

- 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」，這是薩迦巴有關三種感知的教授。在第一天的開示裡，仁波切談到第一種感知——「三現分」中的「不清淨現分」。此次刊載第二天的開示，仁波切繼續討論第二種和第三種感知，即「覺受現分」和「清淨現分」。

我們現在談的是「三現分」，或說是三種感知。如同昨天所討論的，應該花點時間想想我們為何在這裏，我們是出於何種動機而來到這裏。我強調這點是因為，你的動機決定或說明了你的感知。你們之中某些人可能剛接觸佛教，我很羨慕這些新人，因為這是蜜月期——佛法對你非常具有啟發性。佛法對我們許多人熱愛佛法、熱愛用理性方式探討精神內容的人來說，是很美妙的；它具有邏輯性，它很理性，同時又有無盡的深度。因此，受到佛陀本人、佛陀的教法和佛陀的追隨者的典範所啟發，這令人讚嘆，這真是美妙極了！但是，對那些作為佛教徒多年的人，或是生來就是佛教徒者，我稱他們是疲乏的佛教徒；他們就像腳底的老繭，一部分的肉體變得幾乎沒有知覺。他們是沒有感覺的老繭佛教徒，疲乏的佛教徒。這些佛教徒，像是我自己，真的應該要想動機，因為動機產生的影響頗大。

如同我昨天強調的，對我們很多人來說，走上佛教這個修道的原因是，我們認為佛法將會解決我們充滿問題的生命；那不是正確的發心，那是非常有神論的動機。很多人這樣做，基督教徒這樣做，穆斯林也這樣做。其實你若想要解決生活中的問題，你不需要佛法，佛法不是最好的解決方法，我敢說佛法帶來更多的問題〈笑聲〉。你們聽到一些像是「無常」這類的訊息，它幫不上忙，而且聽起來還很悲哀；像是「無我」等等的訊息，它們幫不了多少忙。

我不怪你們，若要怪，就應該怪老師，特別是西藏的老師，他們把佛教塑造成某種沙文主義、某種充滿儀式的宗教——「好，你有某種問題，這就是解救之藥，修這個法或那個法。」假如這些是出自正確的見地、正確的行為、正確的禪修、正確的解釋，那非常好！密續法門非常有威力，它具有啟發性，而且很慈悲，很不可思議！但若是出於只想要解決一時問題的這種動機，那就很危險，會造成誤導。就是因為如此，你們很多人最後努力學習的是西藏文化，而不是佛法。假如你是個「西藏學」學者，儘管這麼去做，因為這是你來這裏的原因；但是假如你想要成佛，你不需要西藏的教育、文化，它們不是究竟必需的條件。當然，不論老師給你什麼都是必要的。

說這些是因為我質疑我們許多人的動機，包括我自己的動機。至今為止，作為一名佛教徒，我可以很驕傲地對這世界說，我們還沒有用佛法僧的名義去屠殺許多人、造成流血、侵略別的國家、用武力改變別人的信仰，我們還沒有這麼做！我特別強調「還沒有」是因為這有可能發生，我覺得有這個傾向，因為大多數佛教徒是如此熱愛佛教的文化層面而不是佛法本身。所以，我相信，動機是我們必須自問的一個非常重要的問題。

我質疑我們的動機的第二個原因是：我們為何要成為佛教徒？我們為何遵行佛法之道？還有，我們遵行的到底是什麼？對我們很多人來說，佛教只是一個規範，是道德的某種形式。特別是像我們這樣有儒家思想的人，我們熱愛倫理道德，我們基於倫理道德成長，我們聽了很多關於孝順父母、祖父母、師長等等的訓誡。我覺得我們這種對倫理道德規範的過度強調，凌駕在真正的佛法之上。真正的佛法是一種摧毀偏執的藝術，一種摧毀執迷的藝術。記得臥室拖鞋的例子，你把脫鞋丟到空中然後放鬆自己——那就是佛法，真的！完全不在乎，那是真正的佛法；而我們卻相反地變得如此偏執。

告訴各位，身為一個老師，我不斷擔心自己做這樣的事。我舉某個經驗為例。最近我有些時間和我父親在一起，我的父親被認為是一位偉大的大圓滿上師。多年來，我都沒有真正正式從他那裏接受教法，這次我去他那裏請求某些教導。當然，他大部分的教導是用批評責罵的方式，但是他說的某些話確實對我造成數日或數月的衝擊，令我置身在另一個世界，並且思索多日。之後，我真的很感激那些出自他自身經驗的話語。

他不只是一位學者，藏文裏有「給叢桑坡」一詞，「給」是有學問的人、學者，「叢」是戒律，「桑坡」是仁慈。我們很多人受到學者的吸引，那是值得讚揚的，所以請繼續保持；但是我們也應該尊崇那些有學問也有戒律的人。不過，我們也還可以忘掉這兩個特質。當你碰到一位仁者，而且這仁慈是出自經驗，你就可以忽略這兩個特質。

我父親指著我這樣說：「你這輩子永遠不會成佛，」我感到訝異而震驚。「知道為什麼嗎？因為你太理性，你陷入理性主義之中。」他的話非常真確，因為我不管做什麼，都是為了不讓別人失望，為了讓大家喜歡我，甚至是為了讓大家讚美我！有個人拿相機對著你，你就會像這樣淺淺的微笑（笑聲），因為那是仁波切應該要做的；假如你袒胸露背，就會想要遮掩起來。所有這些行動藏文稱作「秀哲」，基本上就是虛榮。腿和胸沒什麼不同。記得我們昨天提到的時尚風格，這就是宗教的時尚，這完全是作秀、偽善，裏面空無一物。你所做的一切都只是表現和善，讓別人喜歡你，你在欺騙你自己，也欺騙別人。

你們知道原因出在哪裏嗎？它出於我們以為佛法是好的規範或好的道德，或是我們用佛法來解決生活當中的各種問題。我們必須超越這些，怎麼做呢？學習！利用任何的教授，像是大成就者維如巴及偉大的薩迦大師們的口訣，也就是「囊頌」。所以，我們應該以何種動機來取代這種動機（註：以為佛法是個好的規範或好的道德，或是用來解決我們生活中各種問題的這種動機）？想要改變、變更、重新整理我們的感知的這種動機，就是「囊頌」。

我們有不清淨現分，那是因為我們所有的感知都源於自我、嫉妒、驕慢等等，有關不清淨現分我們昨天談了很多。我們所有的感知，比如朋友、敵人、勞斯萊斯、腿等等，全都是不清淨的感知，因為這些都源自希望與恐懼，希望能見容於社會。

我有個用了很多次的好例子，現在再用一次。比如打領帶，這塊布其實是最沒有用的東西——它沒有口袋可以裝硬幣，用來保暖又不够大，吃東西時它扼住你的喉嚨；但是你們很多人都知道，這個條紋繩索卻是你花很長時間去選購的一塊布。去到店裏時，你還得真正知道要如何選擇一條領帶！有哪件衣服或西裝可以搭配這條領帶？皮帶或鞋子的顏色，一切都得配好。打領帶也並不容易，它不像外套，只要穿上就好，領帶你必須結好。此外，有時在大樓電梯裏，我注意到電梯裏都有鏡子，有些商業高級主管，一走進電梯就像這樣看著鏡子……（笑聲），他們都在調整領帶。從你戴上領帶的那一刻起，直到拿掉為止，這是個連續不斷的偏執。有的領帶還很貴，由設計師專門設計的領帶是如此的昂貴，一條領帶足以提供衣索比亞一千個小孩一個月的食物！

偉大的聖人維如巴在這裏是怎麼說的？他並非說你不應該打領帶，完全不是這樣。假如你說領帶是無用的、是荒謬的，它不好所以你不應該戴它，維如巴可不是這樣說的；因為假如他這樣說的話，那就有點像是聲聞乘之道了。逃避，拋棄領帶，擺脫領帶——他不是那樣說。他說你應該戴著領帶，但同時知道它是荒謬的。你戴著領帶，好好戴著，並且不斷地想，我戴的是最荒謬無用的一塊布。這是不清淨感知，這是我的不清淨感知，但是我戴著它讓我的老闆、同事快樂，讓有些人可能因為我的外表而受到啟發。假如你能結合這點，那就是我們所說的：接受輪迴的荒謬，並且把它融入修道中。

金剛乘密續道像是一個很大的資源回收器，收集各式各樣的垃圾，然後把它變成某種有用的東西。那就是密續的全部目的。

## 第二種感知—覺受現分

昨天我們討論了不清淨現分，今天我們要簡短地討論覺受現分。我們有各式各樣的不清淨感知，我們試著改變它們，試著用修行來改變，那就是我們所稱的瑜伽士的覺受現分，那就是我們在做的。

## 慈心與悲心

有很多方式可以改變這個感知。一個最受歡迎的，並且經濟、容易使用，沒有風險卻有很多額外好處、額外利益的方式，稱為「慈悲的禪修」。現在你開始以慈悲來改變你的感知。

慈心基本上就是希望別人快樂，並且希望他們知道如何擁有快樂的因，那就是慈心的禪修。希望眾生快樂，「快樂」是一個很大的字眼。對有些人來說，輕輕一觸是快樂；對其他人來說，鞭子和鏈條才是快樂。所以，作為一個大乘行者，你兩個都給嗎？那些想要撫觸或鞭子鏈條的人，你會給他們想要的嗎？美國前總統喬治·布希的快樂對伊拉克前總統海珊（或譯為沙丹·胡笙）來說是不快樂；海珊的快樂對喬治·布希來說是個刺激。所以你要怎麼禪修呢？

當金剛乘談及快樂時，說的是有關佛法的快樂。大家都想要快樂，在佛陀與眾生之間對於想要快樂這一點是沒有爭議的。但是眾生不知道如何獲得快樂；相反的，他們反而製造出讓自己在未來受苦的因緣。所以現在你知道，任何源自驕慢、嫉妒、憤怒、貪求等情

緒的經驗，會讓你不快樂；任何源於沒有自我、無明、嫉妒、驕慢、憤怒的經驗，會帶給你快樂。這是你希望衆生得到的快樂。

給你們一些小的提示。心裡想著「願一切衆生都能快樂」很容易，這是一種抽象的想法。因為是一切衆生，你其實沒有什麼責任，所以很容易。所以你應當這麼想，像許多嘎當派大師所說的，當你這麼思惟時，應當確實關懷每一個各別衆生的快樂，所以選擇一個眾生來修慈心。假如你想要你的修行有實效，選一個你不是那麼喜歡的人或是某個讓你覺得受到威脅的人，像是你的競爭對手。

競爭對手不一定是生意上的競爭者，可以是任何方面的競爭對象。假如你走在海邊突然看到一個長得很漂亮的人，一個漂亮的女孩或男孩，只有你們兩個人。當你正要跟她搭訕、正要找個話題時，另一個人走過來，是個帥哥，這時你有了競爭對手——另一個人；所以競爭對手無處不在。在你的想法裏，在每天的生活當中，都有競爭對手，總是有人跟你競爭要奪取你的位子。他們可能不是真的要來取代你，但是你的偏執妄想產生許多的不清淨感知。你認為，糟了，來了個競爭者。也許這個人是來幫你的，讓你能做真正想做的事；但是我們不這樣想，我們總是很偏執，我們總是想著某人將要來取代自己的職位。

所以，選一個人來開始修慈心。若你仍需要某種形式，那麼你可以用「阿底裏帕拉（adishampara）」方法，像是「施受法（Tonglen）」：呼氣時，給出所有的樂及樂因，吸氣時，吸進他人的痛苦以及一切苦因。

這裏發生了什麼事？對不清淨感知的大改變。過去，你有不清淨感知，那是因為你認為自我所解讀的一切是最重要的，但是現在你改變了這一點。過去你只想到自己的快樂，並沒有真正為他人著想；現在你強迫自己：願另一個人快樂，願他或她擁有快樂的因。你看，不清淨感知被中斷了一次。若是不斷做慈心的禪修，這樣的瑜伽士將會有所謂的覺受現分。你知道那是什麼嗎？讓我們回到海邊的例子。一個瑜伽士走在沙灘上，他看到一個長得很漂亮的人，正要開始交談時，另一個人走過來打斷了。這個瑜伽士還是很開心——願他或她快樂，哦，是的，你們兩個繼續吧，好好談談，然後走走。這就是覺受現分，現在感知改變了，沒有偏執想法。你沒問題，你完全不在乎，他們可以盡情地聊。

有時候，真的不需要太多時間就可以改變我們的感知。你鍾愛的男友、女友、丈夫、太太，你們在一起二十年了，只要在一個下午、一個談話中，有人跟你說，你的男友有尾巴或有六個肚臍或三個乳頭，你會想要去看看；出於偏執，你甚至試著找出一個！從那以後，你會想要消毒所有的東西。你的男友或女友碰觸過的每一個地方，你都覺得怪怪的。感知很容易被改變，我常見到這種現象，相信你們也有很多這樣的經驗。

我們這裏有些人很會交朋友。「仁波切，這是我最好的朋友！」他們形影不離，不管去哪裡都一塊兒去；他們分享一切，包括秘密。六年後，只因爲一個愚蠢的原因，愚蠢的像是一片乾枯的楓葉掉落在你的頭上，不需要任何重大的理由，可以是一個非常愚蠢的原因，而那個原因引發一個天大的誤會。現在你的麻煩大了，因爲他知道你所有的秘密（笑聲）。他可以告你，可以敲詐你，還有你們一起照的相片，你們兩個一起偷偷做的所有事情，沒有別人知道，你父母肯定不知道，而他或她威脅你說：「我要公開這張照片。」我相信類似這樣的事情，也許沒有到這種地步，但是類似的事情曾發生在你們身上，若你還記得的話。現在你最好的朋友變成最可怕的敵人，感知改變了。

從現在起，請把佛法修行想成改變感知的藝術！一旦你改變了感知，你就從這所有的偏執妄想中解脫出來，那就是成佛！這是你必須教育自己的方式。

我們爲什麼持咒？你們有些人，特別是薩迦派弟子們，念這些儀軌——《喜金剛》、《金剛瑜伽母》——像是在繳稅一樣。我們每一年都要繳稅給政府〈笑聲〉。你可能一邊修儀軌，一邊拿著電視遙控器或從手機收聽誰贏了賽馬，曼聯還是利物浦贏了？而你仍然在唸咒。因爲不知爲何有人告訴我們：灌了頂就一定要念儀軌，所以這變成一種負擔。儀軌有這麼厚，甚至看到它們都讓你不舒服！不過若你從改變感知的觀點來想，特別是對修儀軌的人來說，它非常的重要。像是《喜金剛》儀軌，儘管現在這個時機不適合，所以我不會說很多，不然我就會損毀三昧耶戒。但是那些修儀軌，像是修《喜金剛》壇城的行者，創造出八大屍陀林、空行母、寶座、因果赫魯嘎，還有改變眼球變成痴空行母等等，這些是改變感知最精巧的方式；基本上你是試著改變感知。所以慈心是零風險、經濟、方便、實用的禪修方式，用來改變不清淨的感知。

接下來談悲心：希望衆生遠離痛苦與苦因。這和慈心非常類似，我不會解釋太多。慈心、悲心，然後是菩提心。

## 菩提心

菩提心，這是大乘佛法的重點、精華；沒有它，就沒有大乘之道，它非常的重要。因爲菩提心，所以菩薩永不倦於幫助衆生。菩提心有兩種：「相對菩提心」與「究竟菩提心」。

菩提心不只是願衆生以某種方式過得愉快，那是幼稚園的東西，每個宗教都有；菩提心是願衆生都成佛，這是非常大的課題。

我要根據我的經驗澄清一些事情。有時候我們去見喇嘛上師，有些喇嘛十分溫文和藹，他們不責罵驕傲、嫉妒、自我很重的弟子，只是和顏悅色地對待這些弟子。我們會怎麼說？「哦，他是位大菩薩。因為他的菩提心，所以如此慈悲。」但是我無法忍受這些人！我覺得這是個很好的例子。這類事情激起我的好奇和興趣，因為我不知道這些喇嘛是不是偉大的菩薩。有時候你去見喇嘛，有些喇嘛確實在乎大家的想法，或是在乎他的弟子。有些喇嘛可能苛責自己的弟子，不是為了一些小事，而是為了要摧毀弟子的自我與驕慢。他冒著可能因這責罵而失去弟子的風險，因為「隔壁是一位很好的仁波切，溫文和藹，」而這位仁波切卻這樣子責罵、詰問、折磨弟子。這是很大的風險，因為弟子可能跑去另一位仁波切那裏。但是這位仁波切不在乎，他說他需要說的，他說學生需要聽的而不是學生想要聽的。我覺得他是個菩薩，為什麼？菩提心不只是希求別人快樂或給他們一根棒棒糖，不是這樣。菩提心其實是專注於去除他人的自我、驕慢等所有這些情緒，幫助他們成佛！而成佛是什麼？是完全不在乎，完全沒有偏執，記得嗎？

菩提心是希望截斷不必要的形式、儀式、習性還有禁忌的鎖鏈。「禁忌」是個正確的字眼，我們有這麼多的禁忌。首先，我們有身為人類的禁忌；其次，有身為華人的禁忌；再來，有身為佛教徒的禁忌；然後還有身為大乘佛教徒的禁忌……各種各樣的禁忌。我們收集愈來愈多的禁忌，我們愈是收集，禁忌就愈精密複雜。精密複雜的禁忌意謂著更難以戰勝，那就是我們所做的。所以，現在各位知道菩提心是願他人成佛。總之那是相對菩提心，那是必要的。它令人讚嘆，它如此特別。沒有菩提心，就沒有大乘佛教之道。

在所有關於不清淨現分與覺受現分的講授中，有件事情很重要，必須要知道，特別是基於薩迦派的見地。當我們說感知時，一切都是你的感知，而所有這些感知被分為三類：不清淨的、覺受的和清淨的。我們不是說這些是我們的感知，另有某個東西作為知者而真實存在，或是有某個超越這個感知的東西；這不是我們所說的。所有存在的是：不清淨感知、覺受感知和清淨感知。我們見到的全部都是我們的感知，而這些感知不斷在改變，而且它們不是真實、獨立、不變的存在現象。

我曾經一遍又一遍地解釋這點。當你看著你的朋友時，你感知到一個現象，而把這個現象叫做「我最好的朋友」，至少現在是如此。然後有一點錯誤的訊息或你們兩個之間發生某件事，情況在一夜之間全變了。第二天你看著這同一個現象，卻把他看作是「不能信任的人」、「背叛的人」、「醜陋」、「惹人厭」。昨天的「好人」或今天的「壞人」都不是獨立存在於外在的某個地方。這是薩迦派的基本見地，你必須牢記在心上。

所以我們昨天說過，「生命是什麼？」生命不過是一個連續的感知。若我們有不清淨的感知就會受苦，所以我們應該改變這個不清淨感知。用什麼來改變呢？用慈悲的禪修與菩提心的禪修，用這些方法將能夠改變不清淨感知；這就是你們應該要了解的。

現在講究竟菩提心。在佛教裏，智慧應該被強調。智慧就是一切，這差不多就是我們談究竟菩提心時所說的。相對菩提心是發願救渡一切衆生，不只是給他們一些食物飲料，不只是將他們從暫時的痛苦中救出來就好，而是要真正帶領他們成佛。究竟菩提心是絕對必要的，若是沒有究竟菩提心，相對菩提心將無法運作。

我剛才走進來時，有人問我一個相關的問題，問得很好，所以我現在跟各位解說。對一個菩薩而言，當他或她幫助衆生時，這位菩薩是以對於相對與究竟菩提心的了解來幫助。談到究竟菩提心時，我們說的是：一切都是空性，一切都只是你的感知，沒有什麼是存在於外在的。這訊息非常重要。

記得我們昨天談到醫生嗎？也許不是在這裏，也許是在別處，我的腦袋變得像糰漿糊，所以什麼都記不住了。一位精神科醫生試著幫助一個瘋子，這位精神科醫生可能不是佛教徒或者只是個小菩薩，但不是了知究竟真理的菩薩。這位精神科醫生幫助這瘋子的方式是：作為一個精神科醫生，他發展出一個目標，目標說「這個人瘋了，這個人不正常，我必須讓他正常。」（我只是給你們一個很粗略的例子。）然後透過「驕傲先生」的書，透過他的教育，這醫生發展出對於「正常」的看法。「驕傲先生」有時候帶來的問題比幫助的多。他設計了所謂的正常或正常標準，每一個精神科醫生都相信那個正常標準，進而努力幫助讓這個所謂不正常的人達到那個正常標準。而其實這個人是正常的，只是這個正常是個不一樣的正常標準。不過精神科醫生不接受這種正常標準，因為書本裡沒有提到，這不是大學文憑的一部分，「驕傲先生」或是榮格也沒有教到這個，所以他們最後大部分的時間都是在使正常人變得不正常。你知道這是為什麼嗎？因為大部分這些人認為，所謂的正常標準是真實存在的，所謂的疾病真的存在。然而對了悟究竟真理的菩薩而言，所謂的正常與不正常是相互依存的。沒有真實存在的正常或真實存在的的正常，真正的寂靜超越正常與不正常，那就是成佛。這是一個非常概略的有關究竟菩提心的例子。這個究竟菩提心必須伴隨一切事物發生，甚至像點一盞燈或一根蠟燭也要有究竟菩提心。

假定你在「幸運商場」裏開了一家鞋店，你去找算命先生或喇嘛，他說你應該點些油燈或點很多蠟燭。當你沒有究竟菩提心時，這表示什麼？沒有究竟菩提心表示你真的認為鞋店是存在著，所以鞋店的成功是存在著，鞋店的失敗是存在著，因此你冀望真實存在的鞋店的成功，懼怕真實存在的鞋店的失敗，所以你現在供養真實存在的蠟燭。而因為你是如此地執著於真實存在的蠟燭，假如它沒有好好地燃燒，你就會擔心。這造成某種迷信——



它沒有好好地燃燒，這是不是個惡兆？然後你到另一個算命先生那裏問：「我的蠟燭沒有好好地燃燒，這是不是代表什麼意思？」「我是不是應該再做一次？」就像這樣，類似的問題一直延續下去，因為你不了解這一切都非實存，這是根本的原因。當然，了解一切都非實存很困難，這是對空性的理解，真的很難做得到。總之，究竟菩提心就是了解一切事物的本質就是空性。

我們怎麼辦呢？要真的了悟空性，首先，寂天菩薩說：「只有慧觀才能穿透不清淨感知的因——自我。」所有不清淨的感知就是我們的自我和情緒，你只能用智慧穿透它。了解一切不真實存在，這種慧觀只有在你有很好的「止」作基礎時才會產生。所以寂天菩薩說：「首先必須修奢摩他（止），然後修毗婆舍那（觀）。」

## 出離心

奢摩他，只有在你對輪迴具有某種出離心時才會發生。我們稍早談了一點出離心，記得我們談過的領帶嗎？一位金剛乘行者要如何了解出離心？就像一條領帶，很荒謬，但是你依然戴著它，然後一直想著它很荒謬；這真的是出離心的最佳形式。不要剝奪自己享有領帶，如果你剝奪，那就有點像是聲聞乘的出離心了。

基本上你們必須瞭解，所有這些所謂世俗的快樂、世俗的成功、世俗的獲得，全都沒有自性。若你仔細觀察就會發現這是真的，它們沒有終了，沒有自性。我們已經做了這麼許多事，已經得到這麼許多東西，已經達到這麼多目的，但是永遠不夠，我們仍然想要更多；我們認為這是必需的，但往往並非如此。記得嗎，就像是購物，也許十二條牛仔褲就夠了，但是你購物的方式像是要活上一千年似的。

你們知道為什麼出離這麼困難嗎？當然很大一部分是因為執著，以及被美麗的亞曼尼或便宜耐穿的佐丹奴所吸引，但有一部分是因為沒有安全感，認為自己擁有的總是不夠的不安全感。

我覺得，西方在六〇年代、披頭四的時代（而如今完全改變了），整個嬉皮文化其實源自某種出離心，但是出於某種緣故而走偏了。我希望真正的嬉皮文化能夠復興。我曾閱讀過一點有關這方面的訊息，對六〇年代的嬉皮潮流、波希米亞運動、嬉皮的生活方式非常感興趣，它其實來自一個非常有趣的想法。嬉皮們認為，這個社會結構不過是被其他某些高高在上的偉人——總統、總理、議員等——所設計的，我們幹嘛一定得遵循這個結構？我們為什麼要變成消費型社會的奴隸？當喬治·亞曼尼說這是最棒的牛仔褲時，為什麼我

們要屈從？當麥當勞說這是最好的食物，當可口可樂說他們才是「正宗」或這類的話，為什麼我們要屈從？為什麼我們不種自己的番茄？為什麼不開闢自己的菜園？為什麼不織自己的衣服？為什麼不能自給自足？

我覺得六○年代的嬉皮運動其實相當具有啓發性，你甚至能從披頭四的某些歌裏聽到這些訊息。但是，就像其他的精神道路，嬉皮運動現在已經淪落了。現在人們外在像是嬉皮，內在却是雅痞，這沒有什麼意義。金剛修行者的本質是什麼？我們應該內在嬉皮，外表雅痞，而不是反過來。如今，大部分這些嬉皮都有很大的銀行帳戶、有信用卡等等的東西，他們只是去加德滿都時穿著破爛而已。他們並沒有放下，沒有不做消費社會奴隸的意識。

而我們大部分人，特別是亞洲人，在某種程度上，我們是非常服從社會的。因為有儒家孔夫子先生，所以我們如此循規蹈矩，這很可悲。我不明白為何古代中國人不聽從老子的話，我覺得他的智慧更生氣勃勃，他的思想更開放。

不過這我也能理解，因為像是佛教，它永遠無法被政治領袖濫用。知道為什麼嗎？因為沒有政治領袖能出來說：「嘿，你們最好聽話，不然空性會懲罰你！」像是基督徒、穆斯林或孔子會說：「你們最好守規矩，不然祖先會不高興或是上帝會懲罰你」等等的話。基本上我們已經建立了某種結構或某種社會，「完全不在乎」是不可能的。就算是教導你不要在乎的老師，他們自己也創造了另一個模式，以至於你掉入某種陷阱而無法不在乎。你會變得去謀劃、完全偽善，這全都是因為缺乏對究竟菩提心的了解。

## 止

無論如何，我們要運用出離心，然後做止的禪修。當然，薩迦派的傳統裏有許多不同的方法。一開始我們使用一朵花——一朵藍色的花，不過那其實不是那麼重要。假如你要修持薩迦派的《道果》（Lam Dre）教法，那麼可能藍色的花非常好，因為藍色不只是象徵空性，它也代表喜金剛身體的顏色，所以你就會習慣這種象徵符號，也會和本尊建立起關係。請跟你自己的上師求取這些屬於個人的教導。

首先我們可以用任何方式來發展「止」，修持「道果」的人用藍色的花，修持上座部或聲聞乘的人用出入息，都沒有關係。基本上就像禪宗的坐禪一樣，就是坐著，一坐再坐，而且集中注意力在一個物體上；那就是你所要做的。這是一個不可思議的方法。

記不記得我們一直在說不清淨的感知？知道爲什麼我們會有這無止盡的、像鏈狀的不清淨感知？當你想到海灘，這個海灘聯繫到加州，加州海灘聯繫到好萊塢，好萊塢聯繫到珍妮佛·洛佩茲，珍妮佛·洛佩茲又聯繫到另外一個東西……這樣一直延續下去。不清淨感知就像一條沒有終點、非常強壯結實的鏈子，無止盡地來到我們這裏。知道爲什麼會這樣嗎？因爲你給它們機會。

記得我告訴過你們，坐在客廳裡兩分鐘，你會覺得無聊，然後找遙控器、開電視，有愈來愈多的不清淨感知。然後一個不清淨感知不夠，有五十個不清淨感知的頻道；假如還不夠，你會辦個派對，然後一直到稀奇古怪的東西爲止。我們有各式各樣的不清淨感知，這是因爲我們需要不清淨感知，就好像我們對它上癮了。我們對不清淨感知上癮，若沒有以某種方式注射，以某種方式娛樂——像是舞蹈、音樂、電視，或是讀一本小說，最後佛法也是其中之一——即使是一分鐘我們也坐不住。佛法也有點像是娛樂，因爲它至少讓你覺得自己已經修行了，如同你修完儀軌之後的感覺，有點如釋重負，不是嗎？這就是爲什麼我在早上修；假如在晚上修儀軌，一整天都得擔心。所以修儀軌就像是「趕快做，把它做完！」假如你不做，情況就是如此。

所以我們需要不停地注射娛樂，那就是爲何它們不斷前來，讓你愈來愈沉迷的原因。修「止」使你對它們完全放手，唯一想的只是有點呆呆的藍花。當任何其他念頭出現時，你只要回到花朵上。藉由這樣做，當你思考時，所有的念頭自然出現，但這次你所想的只是藍花或是呼吸，不清淨感知被猛然嚇到了，不知如何對你是好，因爲通常你都饑渴地等在那裏，張開雙臂與嘴，像是永遠不夠，但是這次你突然不注意它們了。就是這樣。

「止」的禪修根本上是不理會、非娛樂的藝術，是當你只專注在呼吸或藍色的花時，不理會不清淨感知的藝術。所有的不清淨感知不知道該如何是好，頭幾個月它們會叮叮作響地來干擾：「嘿，注意我們！」就像個被寵壞的頑皮小孩。它們想要你注意它們，但是你才不管，你只是看著這朵藍花，然後不清淨感知逐漸投降，然後你知道如何處理它們。假如你想要兩個不清淨感知，你可以有兩個；假如你想要三點前開除它們，你可以開除它們。因此不清淨感知是在你的控制之下，那就是我們所說的覺受現分。這只是對「止」非常簡短的介紹，我們時間有限。

## 觀

現在講「觀」。發展出「止」的良好基礎後，然後修「觀」。

有很多修「觀」的方法。基本上，「觀」是了知無我的智慧，你可以做聲聞乘與大乘通常做的分析式的禪修，或瑜伽士的專注禪修。但那些修持《道果》像是「朗度」喜金剛的人，喜金剛其實就是「觀」的禪修。其實這整個儀軌包含了「止」與「觀」兩者，例如，從皈依開始：觀想皈依對象在自己前方，上師是喜金剛的形相，即使這樣也有點「止」和「觀」在裏面。觀想上師為喜金剛兼含「止」與「觀」，知道為什麼嗎？你觀想上師以喜金剛形相在自己面前，專注在其上具有「止」的作用，那是「止」。而通常觀想上師時，你不是以你所見到的上師形相來觀想，例如薩迦法王，你將他轉化成喜金剛。薩迦法王只有兩隻手臂，但是我們把他轉化為具有十六臂、藍色、與金剛無我母在一起、憤怒相、獠牙等等的形相，這有什麼作用呢？這切斷了關於薩迦法王的不清淨感知——西藏人，兩隻手臂，住在拉吉普（Rajpur），有時候會上廁所，要吃飯，下樓時用走的，而不是飛到法座上——這全都是我們的不清淨感知。而這些不清淨感知來自自我，因此需要讓它們不起作用，那就是為何我們要轉化它，因為畢竟這些都是我們的想法。

現在我們有足够的福德，見到薩迦法王示現為如此謙遜和藹的西藏喇嘛，那是我們僅有的福德；假如我們積聚愈來愈多的福德，也許幾年後能看到藍色、十六臂等等那些東西；然後又積聚更多的福德，積聚愈來愈多福德，有一天你會了悟到，上師無非是你的自心，就是這樣，那就是佛法的終點、金剛乘的終點，不再需要去受法，最後不用再修儀軌、閱讀……這些都不用了。

在儀軌中，甚至只是觀想皈依對象就兼具「觀」與「止」，然後你接受皈依。皈依的最後是什麼？皈依對象融入你，皈依者（你自己）和皈依對象變成不可分，那就是無二，那是完全相異於自我的，那就是「觀」。所以同樣的，所有的道都是被設計成去打亂，去製造混亂。

邱揚創巴仁波切有一個非常好的說法，他把壇城稱作「有秩序的混亂」。壇城的整個概念基本上就是一團混亂，你在創造一團混亂。修儀軌時，你所創造的全都是混亂，因為你的不清淨感知是如此的有秩序，它們非常的有秩序——時間表、筆記、日曆、任務、鬧鐘、行事曆……一切都是這麼有秩序，這些都是不清淨感知。當我們運用儀軌時，有秩序的不清淨感知當下變得混亂，那就是壇城。

總之，這是對覺受現分（第二種感知）的簡短介紹。

## 第三種感知—清淨現分

現在談第三個現分，第三個很短。像我曾經說過的，沒法多談這個清淨感知。清淨感知超越我們，它是一位成就者觀看的方式，或是成就者所具有的那種感知。假如今天一位成就者來此，他會如此看事物嗎？他仍然會去攤販中心，經歷四處逛逛、選擇那一攤比較好、那一攤比較不好的麻煩嗎？成就者意謂什麼？成就者意指沒有自我、沒有驕慢、沒有嫉妒、沒有執著的人，他完全沒有這些情緒。

所以我們只能猜測。當某個熱愛榴蓮的人看著榴蓮時，甚至榴蓮的形狀都是美麗的，那就是為什麼有人甚至設計一個像是榴蓮的房子；但是對我們一些厭惡榴蓮的人來說，我們無法忍受榴蓮。這是非常有分別的感知。我不知道，要是有人供養榴蓮給一個沒有分別的人，他或她會有何種感知。或是他是「他」還是「她」？都不是，他超越了「他」和「她」。這就是為何在儀軌中，假如你讀儀軌，喜金剛的明妃「金剛無我母」無異於喜金剛。我們談的不是變性者，我們談的是超越男性女性，超越分別。

若你問我是否想要成佛，認真說來我並不想。我們大多數人說想要成佛時，我們所想要的只是比現在好一點的生活——不需要工作，也許週休六天、工作一天，也許連一天工作都不需要，因為能請假，路上開車沒有紅燈，沙發椅按個鈕就能變成浴缸……各式各樣的東西；這是我們想要的，不是嗎？真的，實際上就是這樣。我們讀佛經，然後在心裏創造自己的痛苦、自己的輪迴——思維上的輪迴；然後我們讀佛經，在心裏創造出一個思維上的涅槃。有一個真的輪迴，有一個真的涅槃，但是我們佛教徒試著擺脫思維上的輪迴，並且試著去獲得思維上的涅槃，我們卻一點也沒有更接近擺脫真正的輪迴，我們甚至不去想真正的涅槃。

真正的涅槃超越我們的情緒。我總是說，假如我成佛的話，我就永遠不能享受一場足球賽，因為作為佛，我能即刻遍知一切——立即知道過去和未來發生什麼事。足球賽的重點是誰會首先得分？誰會贏？那是我們所謂的樂趣。成佛時，百分之九十九點九九九……的樂趣就沒了，因為我們生命中所謂的樂趣通常是不安全感的產物——例如偵探片。享受偵探片，是因為不到最後你不知道會發生什麼事。

男女關係也是一樣。當我們有段感情關係時——所有關於男女、男男、女女關係（我試著要政治正確）〈笑聲〉（註：「政治正確」通常指言行避免冒犯他人，尤其是在性別、宗教信仰、或種族等方面。）——所有這些關係，你知道它們如何運作嗎？因為有不安全感；只要有不安全感，關係就能運作。所以假如你知道某人對其男友或女友有點缺乏安全

感，你可以跟他們說：「噢，它發生作用了！現在你們有了感情關係。」假如他們其中一個沒有缺乏安全感，這關係就不會成功。假定你有個不在乎你做什麼的女朋友，你可以周遊在許多女孩之間，甚至跟大象睡覺，她也不在乎！突然之間，你產生什麼感覺？你會覺得很糟，因為你認為她不愛你。人的心就像這樣。她給你自由，但你卻覺得她不在乎。我們想要她嫉妒！我們想要她有占有慾，但是不要太多，只要一點點。只要一點點，太多的話會窒息。

因此，所有稱作「樂趣」的東西其實都是基於沒有安全感，像是喝咖啡、抽煙，它們就像是種刺激。不要以為你是例外，假如你沒有成佛，你就不是例外，我們都不是例外。因為我非常迷電影，看過很多的電影，有部電影常出現在我腦海裡，它真的引發了一些沮喪——真的，我是認真的——它確實讓我沮喪了好幾個月。甚至現在當我想到它，還是會陷入某種沮喪當中——幾天吃不下東西、不能想其他事情，這部電影就是「獵鹿人（或「越戰獵鹿人」）」（The Deer Hunter）。不知道你們有沒有看過這部叫「獵鹿人」的電影？羅勃狄尼洛演的，這部電影真的讓我震驚多年。裏面有一幕是在玩俄羅斯輪盤——在手槍裏放一發子彈，然後射擊。這基本上就是賭博，賭你自己不會死，然後拿槍射自己。玩這個遊戲時有兩個人，誰被子彈射到就輸了。這是在越戰時很糟糕的一個膽量遊戲。有個美國大兵被越共強迫玩這個遊戲，他非常幸運，每次他開槍時都是空彈，所以他總是贏。很多年過後，當戰爭結束了，他仍然留在越南自願玩這個遊戲，因為他如此沉迷於沒有中彈的刺激感。我沮喪的原因是我當時在想：「我有跟他完全一樣的傾向，我會這樣做，我可以看到自己玩俄羅斯輪盤然後上癮。」真的，這太恐怖了。我非常害怕，因為我完全有喜歡、愛上或對這樣的遊戲上癮的傾向。它是如此的刺激，所以這種事情是可能發生的。

總之，我不應該談論這麼讓人沮喪的事情，我應該談清淨現分。清淨現分基本上是一種離於分別心的感知，我們能做的只有猜想。目前我們有個美麗名稱：藏文「庫當耶些」（ku thang yeshe）、出世智慧（梵文 Jnana）與各種身（梵文 Kayas）——身、向度、智慧。我們不知道它們是什麼樣子。我是最沒有資格被問到這個問題的人。

就是這樣了。那些對修行有興趣的人，請繼續修行。生命很長也很短，精神修持非常容易，它只是思惟的方式，而不是唱誦。試著將你的精神思維融入日常生活中。喝杯卡布其諾咖啡，當它從你的嘴經過你的喉嚨到達這裏時，心裡想「那其實值得慶祝」，因為它也可能不發生。我們可以時時刻刻去欣賞感激我們的人生。假如你看到一朵美麗的花，突然一隻美麗的蝴蝶飛過，太棒了！安住在那一刻，那就是你結合你的生活與靈性生活的方

式。安住當下，而非過去——沒有用的，它已經過去了；不要太過停住於未來——沒有用的，它不在你的控制之中。基本上你能控制的只有當下你有的東西；你不能控制過去，不能控制未來，你能控制的只有你現在所有的這一分鐘。而如何控制呢？不是持咒，不是把它們綁在念珠上。只是看著並欣賞著，就是這樣。

〈趙雨青翻譯，馬君美審稿。〉



回目錄

## 吉美欽哲仁波切談見地

編按：2009 年 3 月，由欽哲基金會贊助的「佛陀言教之譯 (Translating the Words of the Buddha)」會議，在北印度比爾 (Bir) 的「鹿野學苑 (宗薩佛學院舊址)」舉行。會議進行期間，吉美欽哲仁波切對與會人士作了一場開示。以下文章選自欽哲基金會會訊第 20 期(2009 年 8 月)。

吉美欽哲仁波切將翻譯者的宏願安立在佛法菩提心、智慧、與慈悲的架構上。他強調發願、福德的重要性，並喚起效法護法王赤松德贊、將佛教善巧引入西藏的寂護大師、蓮花生大士，和大譯師毗盧遮那的宏願精神。

「一項事業的基礎設施非常重要，當然，資金也是必要的，但比這些都還重要的，是菩提心。少了它，我們要翻譯什麼呢？有什麼用呢？有了菩提心，就有可能開發智慧，而不只是流於知識，而這個智慧正是我們要傳達的。」

吉美祖古對與會大眾充滿智慧的開示內容，請參閱下文。

大家早安！面對這麼多老師和最傑出的翻譯者，我想我沒辦法說得很得體。請原諒我的愚癡。如同我在第一天說的，在這麼大型的聚會當中，我完全沒有什麼可說的。說真的，即使對一條狗，我也沒話好說。最近我和一些台灣的朋友在一起，其中一位養了一條狗。我們喜歡逗小狗玩，這位朋友訓練了那隻狗，讓牠能安靜地等待一片放在牠面前的麵包，那隻狗就坐在那裡兩分鐘，靜靜地看著那片麵包。那隻狗禪定的工夫比我還好。我的專注力連一秒鐘都做不到。在一秒鐘裡，我會想到好多事情，更不用說在這麼多傑出人士面前了。

我曾親近多位偉大的上師，像是甘珠爾仁波切，他是我的第一位上師，也是我的父親，我不知道該如何報答他的慈悲。他的慈悲讓我得以親近我最慈愛的上師——頂果欽哲仁波切，我何其有幸能跟隨在他身邊，但我真的必需強調親近承事，由於我的根器不夠，連他最微小的功德或教導我都沒辦法記住。我內心的狀態可以說比狗還不如。



這樣說並不是出於謙虛，事實就是這樣。只是我很幸運能和這樣的老師們在一起，像敦珠法王也是我的上師之一。我也真的很感激楚西仁波切和達賴喇嘛。我說這些並不是為了誇耀我自己有這些上師，只想表達他們那麼慈悲接納我作為他們的弟子，而我什麼都沒學到，這完全得怪我自己。我和蓮師翻譯小組成員以及我哥哥祖古貝瑪旺嘉仁波切住得很近，對他，我也非常感激，他也是我的老師之一。我也同樣感激宗薩欽哲仁波切接受我成為他的學生。你們可能覺得奇怪，為什麼我現在要說這些，或許各位會覺得這與翻譯沒有關係。

對此，請允許我提出不同的看法，這才是最重要的事。這會議完全是憑藉著上師們的慈悲心和菩提心才能夠進行。雖然幾天前，從我們的願景陳述中刪掉了「菩提心」這個詞，因為它不屬於「何時」或「如何」去做的一部份，但是沒有這個菩提心，我們就不會在這裡。釋迦牟尼佛歷經多生多劫的難行苦行，他的特殊不只在於那些苦行。我確信有許多像他一樣受苦，或將要受苦的有情眾生，他們正遭巨石逼壓或劈砍斬剝。想想看，為了要滿足人類的口腹之慾，當下有多少有情眾生正被宰殺。他們都是佛嗎？不是。造成他們和釋迦牟尼佛不同的唯一差別就是願力。這是佛陀和我們最大的差異。宗薩欽哲仁波切讓我在這裡說說話，要在這麼多既博學多聞又具有膽識的大師與翻譯者之前演講，令我猶如在受刑。但這是多麼令人鼓舞的事。我們有勇氣來到這裡，我們有福報聚在此地。

## 發願的重要

譬如說，我們都希望聚在一起來翻譯佛陀的言教，尤其是那些現存已譯成藏文的部份，它們都從哪裡來的呢？它們是來自一位老婦人和她的三或四個兒子。相信你們都聽過波達納佛塔是如何建起來的——起因於一位養雞的婦人。如果一位養雞婦人可以是我們來到這裡、並得以聽聞佛陀教法的因，我相信我們也有能力做一些事。她的願力很大，因為這樣，她生下三、四個兒子，而他們也都發了很大的願。其中一位發願救度住在佛陀未曾教化、不毛鬼魅之地的西藏人。我甚至不知道，當時西藏是不是有人類。

在這裡所指的不是我們去祈求，未來的阿拉伯沙漠裡會出現一批虔誠的信眾，然後我們發願去救度他們。發這個願的男孩後來成為赤松德贊王，他和他的兄弟們一同完成這個心願，就是後來的寂護大師和蓮花生大士。他們發願弘傳佛陀教法並且遣除所有障礙。我認為這三個養雞婦的兒子在毗盧遮那和蓮師傳裡記載，當赤松德贊王想要進行翻譯工作的時候，當時寂護大師也在西藏，他們決定教導西藏人佛法。赤松德贊王是一位很有權力的國王，他召集了他的臣民。我可以想像在一個地方，擠滿了渾身是汗、鼻子上掛著兩行鼻涕的小孩。而當寂護大師教導他們時，他們甚至無法重覆唸誦他所教的任何東西。赤松德贊王感到很氣餒，但蓮師告訴他，這件事不難，他有辦法處理。他提議教導那些有願力、

在過去生中曾發過願的小孩。所以當他帶來像毗盧遮那和其他諸大譯師這些年輕孩子，他們就可以正確的唸出一些字句。即使要能唸出「南無佛陀耶」，這都需要很大的福德。而我們每個人現在都能唸誦。眾所周知，這是累積很多福德的結果，不是憑空而來的。就像頂果欽哲仁波切常對我們說的，你們需要福德與諸佛菩薩的加持。智慧是需要培養、逐漸發展的，不能把它當作是你的權利。我們每個人都有智慧的種子。在這裡每一位都是佛教徒，雖然不見得與佛同願，但我們每個人都要發願。

我想強調的是，發願是多麼的重要。我們會到這裡來，不是偶然。我不知道過去生中誰是誰，但我肯定我們這些齊聚一堂想翻譯佛陀教言，特別是由藏文翻譯其他語言的人，大部分都在赤松德贊王、蓮花生大士、和寂護大師的時代出現過，是他們的加持促使我們相約此處。我不知道當時我們是什麼，或許我是一隻驢子，備受折磨地從中國和不丹馱來紙張和墨水，這就是為什麼我有這個機會坐在諸位傑出、博學的翻譯者和老師當中，也是為什麼有這個榮幸向各位致詞的原因。

不過，我甚至不敢說我是一隻驢子。或許我只是一隻被驢子弄死的蒼蠅。但毫無疑問的，我必定是當時的某個什麼，所以我們有機會於此再度相遇。

## 將上師們的菩提心翻譯到我們的生活

一項事業的基礎設施非常重要，當然，資金也是必要的——但比這更重要的，是菩提心。少了它，我們要翻譯什麼呢？有什麼用呢？為什麼要翻譯某些文字，譬如說埃及象形文字？它們讀起來非常有趣，但有什麼利益呢？頂多可以讓我們知道某位古埃及法老王做了什麼事——但這對我們有什麼好處呢？什麼都沒有！我並不是藐視人類學家和埃及古物學家，但從翻譯佛法的角度來看，菩提心絕對是最重要的。有了它，才有可能開發智慧，而不只是流於知識。而這個智慧正是我們要傳達的。我不認為該為了知識而傳達知識。瞭解如何登陸月球，或如何說服他人的用處是什麼？每個人都可以這樣做，做這些事並不需要佛陀法教。雖然這些事很重要，但我們唯一要做的事，就是將佛陀的證悟翻譯出來，完成這項工作全靠悲心、慈心，尤其是菩提心。這是各傳承的上師都說過的。

我聽過薩迦法王、達賴喇嘛，還有其他老師像是丹珠爾仁波切的開示，最能激勵我的不是他們的知識，而是使他們充滿智慧的慈悲。他們擁有可以斷除自大、傲慢、愚癡和忌妒的智慧，那就是我們想要傳達的(transmute)——不是翻譯(translate)。在西方社會，這些東西已經夠多了。我們不需要西藏的自大和傲慢。我們擬將上師們的菩提心翻譯到我們的生活當中——那才是最最最重要的。如果有人問該「怎麼做」，我會建議所有人不要只

跟西藏老師學，而要像羅伯舒曼(Robert Thurman)說的，我們應該把這裏的這位先生——文殊師利，當作我們的主要上師。即使有人說毗盧遮那懂得 360 種語言，他的功德之一，不在於他藏文或梵文上的造詣，而是因為他以文殊師利為助伴。如果我們都能有機會在學習英文或藏文前作一些閉關，並親見文殊師利，那會是一件很好的事。也許我們太忙了，但如果我們忙到不能成就文殊師利，那麼半吊子的翻譯有什麼用呢？但願我們都能實修，即使成就毗盧遮那功德的百分之一都好，特別是成就他的慈悲心。

做翻譯工作時，最困難的不是缺乏資金，而是我們自己的愚癡和驕傲。那是我們的障礙。在佛陀所有教法裡，不曾提到一種障礙叫作缺錢，或是沒有學位。佛陀曾說，愚癡、執著、驕傲、自大，這些是我們的障礙。在翻譯這件事上，這些障礙就夠多了。募款困難並不是因為其他人不感興趣，而是我們還沒有具足這樣的福德。作為翻譯者，我們需要累積這樣的福德。身為佛教徒，這是重要的。如果我們不是佛教徒，我們大可直接到處去募款。但要讓人們布施，接受布施的人必須要有福德。我相信我們每個人現在都可以輕易地進入釋迦牟尼佛、文殊菩薩、觀世音菩薩、蓮師，以及像龍欽巴、薩迦班智達、和吉美林巴等大師的功德大海。他們的功德足以轉化一切。我們需要深入諸佛功德。這該怎麼做呢？要靠實修。我們需要祈請，那麼，即使在今天，他們的願力也一定會實現。如果我說了一些大家認為與翻譯無關的事，敬請原諒。謝謝。



回目錄

## 《二十一度母禮讚文》(二)

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

### 八、破魔敵母

頂禮！

都咧極大可怖畏，摧破凶猛諸魔母，  
蓮面示現忿怒紋，一切怨敵皆殺母。

如果一個瑜伽士打算摧破對方，也就是打算摧破作為自己魔敵的對方，就可以念誦第八尊「破魔敵母」的偈頌。

這尊「破魔敵母」的身形是紅黑色，右手所拿的寶瓶屬於降魔瓶，也是紅黑色的，其他的觀想跟之前的度母毫無區別。在這樣觀想的同時，念誦第八個偈頌。

我們頂禮的這尊「破魔敵母」，她具備什麼樣的功德呢？「都咧」的音聲、咒字、乃至光芒，以及前面我們提到「都咧」代表快速的意思，都說明了這尊度母所示現的是紅黑色的、令人感到極為害怕和恐怖的形相；這個形相可以摧破一切魔敵之中最凶猛者。所謂的魔，一般情況下我們講四種魔：天子魔、死魔、煩惱魔和蘊魔。在這四魔之中，最凶猛的就是煩惱魔，也就是煩惱毒，它代表貪、瞋、癡、慢、疑等。煩惱魔只要見到外相上非常恐怖的破魔敵母，就會被降服。那麼其餘三個，也就是所謂的天子魔、死魔和蘊魔，不用說也可以輕易降服。

後面的「蓮面示現忿怒紋」是什麼意思呢？所謂的「蓮面」就是好像剛剛開放的蓮花一樣，非常漂亮，令人感到賞心悅目；但是為了救度這些化機，度母卻示現張大口、齜著牙的忿怒相——蓮面示現忿怒紋。只要見到，或者修行者只要觀修這樣的形相、觀修這尊度母，就能夠摧破所有魔敵；更不用說一切與自己有仇怨的對方，當然也能够完全被殺滅了。

## 九、除一切怖畏母

頂禮！

以表三寶之手印，妙指當心莊嚴母，  
輪輻莊嚴之自光，無餘諸方遍燃母。

接下來第九個偈頌是「除一切怖畏母」的偈頌。當一個修行人想要清除來自水、火、風、地震等的怖畏時，就可以念誦這樣的偈頌。

這尊度母的身體是白色的，她的寶瓶是具備除一切怖畏能力的寶瓶，除了以上這兩點以外，其他跟上述度母沒有差別。

這個偈頌是在什麼情況下念誦呢？當一個人遇到令自己感到怖畏的事，比如遇到水的威脅、火的威脅，立刻念誦這個偈句，立刻就會有效用。

這尊度母的左手就是我做出的手印姿勢，這代表三寶手印，就是佛、法、僧三寶，表示雖然外相上有佛、法、僧三寶的不同，但三寶的體性卻可以完全歸納到一尊度母身上。所以用一個代表三寶的手印放到心口時，就代表前面兩偈句「以表三寶之手印，妙指當心莊嚴母，」非常的莊嚴。

這尊度母的右手，用勝施印持著除一切怖畏的寶瓶。右手本身有法輪的莊嚴，從法輪放射出無量光芒，光芒遍布欲界、色界、無色界，或者說地上、地面、地下，或者說三千大千世界，或者說十方三界所有地方都遍布。凡是光芒照耀之處，所遇到的水、火、風、地震等一切怖畏之事，當下就被熄滅。

所以我們頂禮的就是具備這樣功德的「除一切怖畏母」。

## 十、懾服魔及世間母

頂禮！

極喜威德之頂飾，光鬘更令莊嚴母，  
大放笑聲都達日阿，懾服魔與世間母。

接下來第十尊「懾服魔及世間母」，是當一個修行者遇到魔及障礙時可以念誦的，是想懾服魔敵的時候念誦的。

這尊度母的身體是紅色，她的右手勝施印上持著除魔瓶，其他的跟上述度母沒有差別。

這裡先說「頂禮」，我們頂禮的對象是後面這四句話所代表的「懾服魔及世間母」。「極喜威德之頂飾」是什麼意思？如果一個弟子對度母非常有信心，當他一見到度母的頂飾，心中會立刻生起歡喜心，而且會增加自己對度母的信心。如果是一個沒有調柔之心、對度母本來沒有信心的人，當他見到度母的頂飾時，在度母頂飾的光芒作用下，也會被懾服，也會因此而產生信心；所以就有「極喜威德之頂飾」這樣的說法。度母的頂飾會放射出無數無量的雜色光芒，這些光芒能夠懾服、征服一切魔敵，而光鬘會令度母顯得更加莊嚴。後面的「大放笑聲都達日阿」，意指這尊度母會放出威猛的笑聲，能夠懾服一切世間的魔及障礙。

所以我們頂禮的就是具備這樣功德的「懾服魔及世間母」。

## 十一、除貧困母

頂禮！

守護大地之諸尊，皆被勾召大能母，  
怒紋晃動之吽字，度脫一切貧困母。

接下來是第十一尊「除貧困母」的讚頌偈句。當一個修行人想除去自己貧困的狀態，就可以念誦這個偈頌：「守護大地之諸尊，皆被勾召大能母，怒紋晃動之吽字，度脫一切貧困母。」。

這尊度母身色可以觀想成金色，或者是紅金色，右手的寶瓶是除貧困寶瓶，其他的跟上述度母沒有差別。

首先，頂禮的對象是具備「連剛才所說的十方守護者都可以隨時被勾召」的這樣一種大威能的度母。

她的面容非常忿怒，而且從她的口中發出極忿怒的「吽」字。這個吽字的作用，可以令一切處於貧困的衆生脫離貧困，得到各種享用及珍寶。

我們所頂禮的就是具備這種威能的「除貧困母」。

## 十二、出生一切吉祥母

頂禮！

以那月牙為頂飾，諸嚴飾皆熾燃母，  
髮髻中現阿彌陀，恒常放射光明母。

接下來第十二尊度母是「出生一切吉祥母」。也就是說，當一個修行人打算令自己變得非常吉祥，令一切事物都變得非常吉祥的話，就可以念誦這樣的偈頌。

這個「出生一切吉祥母」的身色是金色，右手的寶瓶是吉祥瓶；除了這兩個特點外，跟其他的度母完全沒有區別。而這個偈頌就是「頂禮！以那月牙 為頂飾，諸嚴飾皆熾燃母，髮髻中現阿彌陀，恒常放射光明母。」

我們頂禮的對象是一尊以月牙為頂飾的度母，月牙就好像是初一的月亮，只有一點點，並不是滿月的形相，以此為頂飾。月牙上放射出光芒，可以令一切都變得非常吉祥。

不但如此，除了月牙之外，這尊度母身上其他的寶飾也都放射出吉祥的光芒。更有甚者，不僅身上的寶飾和頭頂上的月牙放射光芒，她黑亮的頭髮中間恒常有種姓主阿彌陀佛安住其中，而從阿彌陀佛身上放射出更加吉祥的光芒。這些光芒照射一切 衆生，令一切衆生任何不吉祥、不順遂的事，都變得吉祥順利。

所以我們頂禮具備這種功德的「出生一切吉祥母」。

## 十三、火熾燃母

頂禮！

猶如劫末之火焰，烈焰鬢中安住母，  
喜轉輪者之敵軍，左屈右伸降伏母。

如果有瑜伽士或修行者想清除自己所遇到的各種不吉祥、不順利的障礙時，就可以念誦第十三尊「火熾燃母」的偈頌。

觀想在自己面前虛空中，度母的身色是紅色，有著燃燒的火焰，她右手持的寶瓶是除障瓶。除了這兩點之外，其餘的觀想跟其他度母沒有差別。

如果修行人想去除自己不順利的障礙，可以念誦這樣一個偈頌：「頂禮！猶如劫末之火焰，烈焰鬘中安住母，喜轉輪者之敵軍，左屈右伸降服母。」

當劫末的時候，一切皆會被摧壞，地輪全部被火焚燒。用這個比喻來表明，這尊度母身上所放射的智慧火焰，比劫末之火焰還要強大，還要厲害，這尊度母就安住在極為熾燃的智慧火焰當中。

她的身形是左腿屈、右腿伸，她所降服的是「喜轉輪者之敵軍」，她能降服所有的敵軍。一般情況下，「喜轉輪者」代表喜歡聽講正法的修行人，我們可以再延伸為喜歡修行正法的人，或者說非常歡喜修行度母法、念誦度母真言的正法弟子。凡是他們的敵軍都能被火熾燃母所降服。

我們所頂禮的對象就是具備這樣一種功德的「火熾燃母」。

## 十四、怒紋母

頂禮！

妙手按壓那大地，蓮足亦作踐踏母，  
現怒紋相以吽字，摧破七重兇暴母。

接下來第十四尊「怒紋母」，這是一個修行人打算對自己所遇到的魔敵進行毆打、擊打時，所應念誦的偈頌。

觀想這尊度母的身體是黑色，面目上表現出非常忿怒的皺紋，右手所持的寶瓶是能夠擊打魔敵的寶瓶；別的觀想跟其他的度母沒有區別。

我們頂禮的對象是以下字句所描述、具備這樣功德的度母：「妙手按壓那大地，蓮足亦作踐踏母。」度母的手掌按壓或擊打在大地上，雙足按壓或擊打在大地上。基本上，這些意思都是按壓、擊打或踐踏，但是出於字面排列的原因，所以妙手用按壓，蓮足用踐踏。不但如此，藉由度母這樣的擊打，可以讓一切的魔產生恐怖及害怕的心理，從而最終被消滅、被降服。



尤為甚者，這尊度母還會顯現出非常忿怒的形相，以致面目上都會表現出忿怒的皴紋，口中也會發出非常忿怒的「吽」字，可以摧伏大地之下乃至於七重地府之內所安住的各種兇暴衆生。

我們頂禮的對象是具備這樣功德的「怒紋母」

〈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 ❧