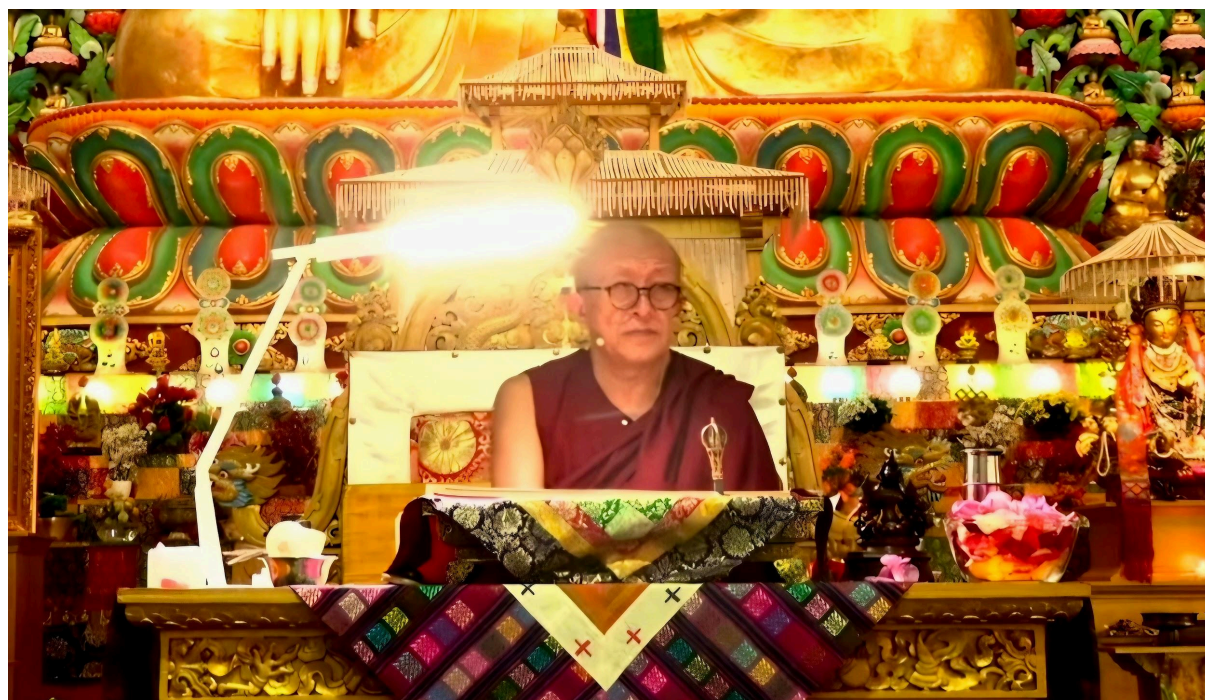


十萬《二十一度母禮讚》法會
宗薩欽哲仁波切開示
密意藏度母甚深精髓

2026年10月5日上午 | 北印度·宗薩佛學院



明觀度母 憶念清淨 佛慢堅固 ❤️ 感恩上師

作為一個提醒：我們所遵循的佛法道途，不論我們修持的是哪條法道，必須始終牢記，它都是智慧與方便的雙運。這一點極為重要。每一條法道都具備這兩個面向。有時，有時我們強調智慧的面向，聽聞教法並加以思維。

但是，我們不應把「方便」與「智慧」分開。我認為，一旦將兩者分離，就不再是完整、真實的法道。因此，重要的是要將這兩者結合起來。

當我們修持「生起次第」與「圓滿次第」時，也都包含這兩個面向。簡單地說，「生起次第」比較著重於「方便」，「圓滿次第」則比較著重於「智慧」。但是，當妳依循無上瑜伽部中「瑪哈瑜伽」的修持方式時，這兩者都必須具足並存。

真正已熟練、知道如何修持的瑜伽士，就像一位真正會開車的人。例如：像我這樣不會開車的人，就會想：一個人開車的時候，到底是怎麼做到的？當看到別人開車時，會想他是怎麼做到的？要看前面、看後面，手腳還要同時做很多動作。我常常好奇他們是怎麼辦到的。如果是在印度開車，還得躲避牛隻、對向來車以及注意後面來車。所以，會想：他們究竟如何能同時做到這麼多事情？

如果妳經過訓練、學會了開車，那就會變得輕鬆自如。妳可以毫不費力地，掌握前後左右所有發生的一切。同樣地，懂得如何修持瑜伽、瑪哈瑜伽等諸多法門的人，終有一天也能輕鬆自在地修持這些法門。

但是對我們這些初學者來說，未經過充分訓練。因此，在修持觀想時，我們需要有一個所依對境在前方，然後觀想自己成為本尊；同時，也要觀想前方遠處的度母等等。這些都屬於「生起次第」，就是運用的「方便」面向。然後，當度母融入我們，就是達到與度母無二無別時，這就是「圓滿次第」，主要側重於「智慧」的面向。對那些訓練有素的瑜伽士，當他們修持「生起次第」時，就像我前幾天所說的，如同看電影，或是如寧靜湖水中的倒影。一如「水中月」，美妙地映現在湖水中。他們會親自體悟到，那只是一個倒影，因此對「生起次第」中的任何顯現，並沒有任何執取。對精通於此的瑜伽士，能達到這樣是完全可能的。

但對我們這樣的初學者而言，在修持「生起次第」時，我們需要訓練自己的觀想力，能觀想有多清晰。例如：觀想度母的綠色。最初，妳可能只專注於這一點，真正訓練自己，清楚地看見這個綠色，盡量地安住於此。

我們無法像畫家般，可以繪畫出一幅完美的畫像做為觀想。但事實上，即使我們使用非常莊嚴美麗的唐卡作為所緣，也沒有太大作用，那不過是藝術家心中的呈現。而且，這些圖像也基於不同的文化習慣的影響。人們習慣以什麼方式看見本尊，便以什麼方式繪製本尊。不論如何，當妳修持時，妳應專注於不同的細節，例如腳、手等等。當妳這樣做時，妳也同時在訓練自己的正念，以憶念三寶的功德而累積福德資糧。

修持「生起次第」時，如果妳能正確且清晰地觀想出本尊的面容，那麼會具有某種利益。在日常生活中，我們與人交談時，別人常常聽不清或聽不懂我們在說什麼，這種情況常見，這些都是一種障礙。如果妳能清晰觀想本尊的面容，能具有清除此類障礙，使心更加清明。如果能清晰的觀想越量宮、蓮花、日輪等等，也有助於長壽、獲得生命的穩固，以及增長「旺塘」(wang tang)，也就是某種權力運勢、攝受力或威德。因此，觀想度母的不同面向，也都有不同的功德利益。

透過這些修持，妳便能獲得共同成就。談到「悉地」，我打算在未來幾天詳細討論。成就分為勝共兩種：「殊勝成就」與「共同成就」。我們清晰觀想的修持，就是為了獲得這些成就。

我們會觀想聖度母是一面、二臂、雙腿雙腳。這是人類的思維方式，因為人類有雙手、雙腿、一張臉等等，這是基於此而產生的。如果只這樣觀想，我認為是不夠的，因為那樣會變得平庸凡俗。

所以，在修法中，我們談到要「憶念清淨」與「佛慢堅固」。

例如，理解這兩隻手、兩條腿等等，它們究竟相應於什麼樣的證悟功德。它們可以代表四攝法、五道、三身等等。此外，要具備這樣的信心：它們本質上就是這些清淨功德的顯現。所以，妳需要如此訓練自己去認知它的清淨性。

每天都可修，盡妳所能。就像寂天菩薩所說的：「隨習無難事」(只要習慣了，就沒有什麼是困難的。) 因此，要憶念清淨：「我即是度母。」無論是白度母還是綠度母，都是一切諸佛之母。要生起這樣的確信，這種「金剛慢」(佛慢/我慢)，真正地認為自己就是「聖度母」。

但如果妳想的是：我只是一個普通人。我來自我的國家，我有我的工作等等。基本上，就是當妳修持密續時，重點就在於盡可能減少不清淨顯現的習氣（不淨觀）。有時，要讓自己憶起作為本尊的金剛慢。

而在我提及所有不同面向中，其核心精髓就在於：即使妳無法直接、清晰地思維，依然要具持「空性」的見地，保有對空性的感受，一切雖顯現，卻並非實有。每當妳修持「生起次第」時，都要認知到：這些顯現沒有自性、它們只是顯現，並沒有真正的實有存在。並將此銘記於心，對此建立越來越強的信心。

一旦妳在這方面經過訓練，體悟到這就是萬物的實相，事物本來的樣子。到了那時，妳會自然地達到無造作的境界。

回報上師恩德 祈請上師久住傳法
迴向無上菩提 祈願眾生速證佛果

Cindy 隨記供養，遺漏謬誤，請寬宥。

（補充）

「生起次第」三要點：

- － 觀想明晰：觀想一切顯現，皆轉為明晰的本尊與壇城清淨相。
- － 憶念清淨：時時憶念一切顯現皆無自性，其空性本質本自清淨。
- － 佛慢堅固：確信「我即本尊，本尊即我」，安住於如金剛般不動搖的清淨覺受。

