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13日上午｜北印度‧宗薩佛學院

憶念度母 ❤️ 感恩上師

我已給予聖度母的灌頂與大部分的隨許灌頂，以及灌頂的傳授。無論我們祈請本尊或是觀修本尊，即使本尊有各種不同樣貌，但其本質與內涵其實是相同的。

佛法修持中最關鍵的核心與精髓，就是正念、不散亂，「憶念本尊」；亦同於憶持智慧、「憶念正見」。

正如我昨天所說，我們真正需要警惕的敵人，就是「散亂」。心一旦散亂於各種事物，如手機等等，便無法安住，離了自心本性（自性）。此外，我們也會對一切「世間八法」產生散亂，貪著喜愛之事物，排斥討厭之事物；希求讚美，厭惡批評。再者，我們也會對修持經驗的期望產生散亂。當禪修中出現「樂」、「明」、「無念」等體驗時，我們會再次受到這些體驗的吸引，而陷入散亂。所謂的「正念」，就是要不散亂，不偏離修持要點。所謂的「憶念」，就是提醒自己。利用各種方式提醒自己，例如妳怕忘記，就會做筆記提醒。「憶念」本身就是一種修行，依於每個人的心智能力 (根器) 與福德，盡可能地憶念、正念地修持。

假若妳無法時刻憶持見地，或因忙碌而處於散亂，但有一個依止（所緣境），例如：在手機螢幕上放置度母像，當妳即將散亂時，看一下度母像，那麼做也是有很大的功德。這也是一種修持

的方式。如同巴楚仁波切（Patrul Rinpoche）所說：「修法時，應如飢牛食草般。」飢餓的犛牛不會挑揀草的大小，抓到了就吃，以此說明修行不該挑揀善法的大小，而是盡量去做。否則一直想做大計劃的功德難辦，而想做小善事又容易忽略，因而無法做任何善行修持。所以，在手機螢幕上放置度母像，即使是聖度母的不同身相，她的臉、她的手，這都已在對治散亂了。這也是一種修行，透過看見度母，即是在憶念度母。如此一來，無始以來的習氣就會慢慢地斷除。

那麼，我們可以如何對治散亂呢？妳可隨身帶著聖度母畫像或佛像，看著聖度母的形象，憶念她。妳也可以製作聖度母像。妳也可以在家供奉佛像，無論是紅銅或泥塑佛像，也是在憶持見地，憶念本尊，為了讓心不散亂；其目的是憶念佛陀、憶念見地、憶念智慧。當妳憶念聖度母，最大的益處是憶念《般若波羅蜜多》，一切諸佛之母。妳藉由觀看、憶念度母的形象來修持。事實上，妳是在憶念佛陀，憶念佛之身語意功德事業。

這一切都是「憶念」的修持方式。當妳設置的佛龕、供奉的佛像，以及各種聖像，這並不只是一種文化傳統。例如，日本曾經是一個偉大的佛教國家。在日本傳統中，家裡會有一面內凹白牆的空間（「壁龕」），人們會在那面牆前擺放鮮花或懸掛佛像。現代的年輕人已不知道這面白牆是何作用。在那壁龕前方，是不允許堆放鞋子、襪子等髒亂物品或行李箱之類的雜物。他們會讓那個空間保持非常乾淨、清淨；象徵「純淨」與「專注」。我想，這樣做的目的，就是喚起正念，提醒自己不散亂。

日本禪宗非常重視三摩地，也就是禪定、心的專注與等持。在日本庭園中，會有些佛像或花卉，讓自己可以憶念佛。即使環境已非常乾淨，他們還是會不斷地清掃；哪怕地上只有一片葉子，也會如此清掃。這並非只是一種風俗習慣，而是憶念佛的修持方式。(補充：日本禪宗將日本庭園清理稱為「作務」（Samu），曹洞宗認為打掃是掃除內心塵埃，以移動式冥想作為正念禪修。)

基本上，這些具象的做法都是正念的所緣境，藉此喚起正念、憶念佛、憶念本尊。因此，在家設置佛堂或佛龕，無論是供養燈、燃香，還是供奉本尊像與佛像，這些修持都是為了憶念見地、憶念本尊、憶念佛，讓心不散亂的方便法門。如果實力豐沛、資糧具足的人，可以建寺院或蓋度母殿。這並非只是建構普通的房子，而是供奉度母，藉此憶念度母。

對於那些具信心且聰慧，膽識更大的人，能在心中觀想生起度母本尊的形相，觀想「自己即是度母」，持誦度母心咒。這就是憶念度母，是聖度母「生起次第」的修持。當這些「生起次第」修持增長、深化時，可修持聖度母的「圓滿次第」。「圓滿次第」是氣、脈、明點的修持。首先，從「有相圓滿次第」開始修持。(補充：依靠氣、脈、明點的具體觀修；觀修脈輪、修持拙火、寶瓶氣、幻身等) 接著，再修持「大手印（Mahamudra）」、「大圓滿（Mahasandhi）」或「輪涅無二」的禪修，將聖度母修持融入此，變得更加深奧廣大。(補充：此為「無相圓滿次第」；無需生起次第觀想或氣脈明點修持，直接契入心之光明法界自性。)

基本上，我們一直所憶念的度母，是身為綠色的度母。當我們做這種憶念本尊的外在修持時，就會存在「能憶念者」與「所憶念的對象」。但在「大圓滿」與「大手印」、「輪涅無二」的修持中，實際上並不存在這樣的二分：既沒有一個獨立存在、正在憶念的主體，也沒有一個與之分離、被憶念的對象。「能取」與「所取」，「主體」與「客體」是不可分離的。

對於我們這些對主體與客體、有著強烈執著的人來說，這些「不二」的修持是不容易明白的。但對有修持的人，馬上就能明瞭。一般人認為「外在」與「內在」、「能思」與「所思」是分開的，有著強烈的二元對立執著。但對於持「大圓滿」、「大手印」見地修持者，這一切對立執著，都會像雪融化在炙熱石頭上，瞬間便融化。對這些行者來說，這些「能思」與「所思」會馬上消融。(補充：

「妄念悉如雪落熱石」來自大圓滿「立斷」心要；自解脫口訣「妄念自解脫，如雪落熱石；無需止妄念，但認覺性足。」)

同樣地，妳以大圓滿或大手印的方式修持，所有這些二元對立的分別念，都會消融於究竟空性中。妳會問：這樣做有什麼好處？基本上，這會改變我們看待事物的方式。因為我們目前有許多「二取」對立的執著。有珍視黃金的念頭，認為一公斤的黃金價值昂貴；有貶低石頭的念頭，認為一公斤的石頭是低價無值的。然而，真正證悟「不二」見地的人，對於黃金與石頭，這些價值的區別都可消融。證阿羅漢道者是遠離了這樣的執著，而大乘登地菩薩，則是完全遠離這樣的執著。

這些修持都可親自體證。如何做到遠離對立的執著呢？首先，就是「憶念」。

我講過這個故事，灌頂文本中也有提及：有一位王子離開皇宮走失了。王子與大臣和隨從一同外出，走進了村莊市集的熙攘人群中。由於年輕的王子從未到過如此擁擠的地方，不熟悉周遭環境，不知怎麼就迷路，走丟了。隨從們找不到他，到處搜尋卻都無功而返。

王子迷失了很長一段時間。起初可能是一天、兩天，接著是幾個月，甚至幾年。由於他迷了路，可能感到飢餓、口渴。為了生存，他不得不與村莊、市集裡的人們建立關係。後來，他遇見了一位女子，與她結婚，並組成家庭。

過了一段時間，他忘記了自己是一位王子，忘記了自己出生於皇宮。為了謀生，他也開始從事木工等日常工作。有一天，國王駕崩了，大臣們於是再次前往村莊，尋找那位失蹤的王子，因為他們需要找到能繼承王位的人。最後，他們終於再次找到了王子。大臣們告訴他：「你不是一個普通人。你是一位王子，你必須回到王宮，繼承王位。」一開始，當大臣們告訴這位迷失的王子真相時，他可能不相信，甚至覺得這些人是不是瘋了。然而，當大臣們詳細地向他解釋整件事後，他終於相信了，並跟隨他們回到王宮，登上王位。

同樣地，我們就如同那迷失的王子，重新回到王宮登上「王位」。「灌頂」就是授權「登基」，讓原本忘記自己是王子身份，能憶念起自身，登上王位。「灌頂」的作用，就是我們迷失在二元分別的戲論中時，重新讓我們憶起「本來就是佛」；引介我們認識自身的真實本性。

這就是「憶念」。當王子迷失後，經歷了各種憂慮，擔心無法謀生、擔心挨餓以及生活中的種種困難。灌頂就如同登基；就是告訴王子，無需想這些，因為你本身就是王子，馬上要登基王位，無需擔憂這些。同樣地，我們也迷失在二元分別的種種戲論中。因此，灌頂就是為了讓我們重新憶念自己的真實本性。整個灌頂的過程，如沐浴、供養等等，就是讓我們明瞭：「妳就是度母」。

因此，我們善用聖度母修持，修持生起次第等本尊法時，首先要慢慢地憶念。如同迷失的王子，要慢慢引導他，回憶起自身是王子，先從細微處著手。同樣地，上師們引導我們時，會先從認識「無常」、「苦諦」等等，最終才引導進入「大圓滿」與「大手印」的修持，回歸到本位。所有這些修持，主要是在憶念。

「憶念」自己的真實本性！

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。