

宗薩欽哲仁波切關於度母與《山淨煙供》的開示

臺北・2008年12月28日

就像我先前所講的，這包含了行為、持誦，和儀式。當困境出現時，我們當中的許多人其實沒有能力或力量來依靠自己的禪修而控制自心。所以，即使我們這些佛教徒口口聲聲談著空性、緣起，以及種種無神論的修道方式，但是當危機狂轟時，像我們這樣的普通人突然間就自動變得非常有神論、非常宗教性、非常迷信。我並不是要評判什麼，這只是我們的一個症狀。我們不能做任何道德上的判斷，不能因為一個人頭痛就說他不好。這只是我們需要去對治的一個症狀。

身為輪迴裡的眾生、俗世中的有情，我們有著無窮盡的各種危機，像是最近的金融危機。即使在這之前，我也想不出有哪一個月或者哪一年是人類沒有問題的。你瞭解吧？如果沒有金融危機，也會有別的像是人際關係的問題；如果沒有外在情況的干擾，也會有內在如荒謬的沮喪等等的其他問題，然後一些心理學家、精神醫師就會來幫助我們挖掘這些沮喪的根源：「啊，可能你小時候沒有被善待……」等等的。不論這些心理學家或精神醫師提出什麼——他們的著作、理論、治療方法，許多人依然持續地不快樂。

如我稍早所講的，無論何種外在的、內在的、秘密的危機、狀況或障礙發生，理想上，我們應該藉由像是禪修、覺察、專注等控制自心的修持來面對這些。但是，我們這樣子的人需要額外的說明，這些幫助不像禪修那麼細微，而是更顯而易見的方式，包括花、香、各種儀式等等。至少在心理上有幫助。當然，假如你對三寶、道、見地具有全然的信心，那麼，不只是心理上有所幫助，基於因果定律也會產生實際上的助益。

如佛所言：「我們生命中的一切現象基本上皆為緣起（受到條件制約），而一切的緣起都與你的念頭有關。」這實為真理。舉例來說，我們收到荒謬無用的耶誕卡片時會覺得高興，即使這些卡片什麼用都沒有，我們仍然感到高興。但是身為佛陀之道的追隨者，能知道一些其他的方法來幫助自己與他人也是很好的。在東方有很深厚的傳統，經由做功德來驅除障難與達成願望，也有禮請修行人為特定原因而修持特定儀軌的傳統。接下來要說的不只是我個人的想法，在過去一年裡，有些喇嘛也一直在討論，就是除了以供養的方式來參與儀式之外，若能親自去做某些儀式或者修法的話會更好。

所以，結論是這樣的，「我們到底需要什麼？」是其一，另一個是「一直困擾我們的到底是什麼？」

我們到底需要什麼？用佛教術語來回答，就是保護。這裡說的是非常廣義的保護，不只免於如意外、蚊子叮咬、地震等外在的事情，更主要的是要保護自己免於自私、憤怒、嫉妒、驕慢等種種情緒。我認為你能做的最好的儀軌之一就是「架軸」（藏文 skybs 'gro）——皈依。我已給過口傳，但不僅止於此，還有你們知道的加行，以及許多儀軌裡都有皈依，這都可以視為是補充。若你想要的話，可以把皈依當成日修，有時候假如碰到特別的問題，不管是外在的、內在的、秘密的，你都可以自己發願修皈依一萬遍、十萬遍。觀想等等的就依照標準的皈依來做。這是第一個。

關於皈依修持的部分，在此給個額外的建議：度母是非常好的皈依本尊。你至少可持誦度母的咒；能多做些的話，就加二十一度母禮讚文；能再多做的話，就修度母儀軌；還能再做更多的話，就修度母的完整儀軌「帕瑪寧體」。度母是護佑與除障的殊勝本尊。如何修持完全取決於你自己，不過這裡提供一點觀想的方法：不論是持咒、讚誦或修儀軌時，都可以觀想度母在你頭頂，右掌向下，你就在其掌下。這對求取保護是特別好的方式。你也可以觀想家人朋友在她的手掌下。若想做較為深奧層次的修持，接著度母融入己身，你自己變成聖救度母，然後進行禮讚。那會非常的好。這就是皈依，就是我們真正需要的——保護。

而到底是什麼不停地以各種方式困擾著我們呢？罪魁禍首就是業債。只要有業債，你就容易受到障難的傷害，而我們的債可多了。讓某人成為你父親的債，讓某人成為你母親、你的小孩、你的朋友、秘書、總統、僕人、坐騎（例如驢子）、食物（像是雞）等的債；因為佔據他人的空間，讓人生氣、不高興，我們有各式各樣的業債。舉手投足之間，我們往往都在製造業債。

業債是產生障礙的原因，所以要想擺脫障礙，就需要清除業債。有很多事情你可以做，佛陀自己強調的是「秋多」（藏文 chu gtor）——水供，不過有點複雜，你需要盤子、倒水等等，有些複雜。若你要做的話也可以，但是我認為最簡單的是供「桑」（藏文 lhasang）或「素」（藏文 sur）。拉尊南卡吉美所著的《山淨煙供》（Riwo Sangcho）很傑出，儀軌本身就像是大圓滿阿底瑜珈的完整教授。偉大的學者賢嘎仁波切曾對此「桑」煙供作了一部釋論。《山淨煙供》幾乎是部哲學教本。我覺得這是你們應該做的。你可以直接念誦，不需要燒些什麼，觀想你在燒東西做供養即可。若有香，點一根香就夠了。若有機會或空間等機緣，就用很多木柴起個大火，燒些茶葉、牛油、牛奶、穀物、布等東西，一般是要乾淨的物品，穿過的內衣就不行。就像我已經講過的，你並不一定要生火，可以觀想，可以只用香，或者可以生個大火。因此，從現在起，不要再問我要哪一種火、火要多大、要放什麼等等的問題。順帶一提的是不能放肉。好嗎？

做的時候，我會簡單的去做。儀軌裡有皈依、發菩提心等等，你就照著做。然後，如果可以或者想要的話，就觀想自己是蓮師。假如你燃燒一些東西而且想要觀想得詳盡些，可以將煙觀想成一位美麗的、煙色的天女，她的右手持著一個勺子或說湯匙，由勺子裡化現出各式各樣的供養物。供養一切人類認為珍貴、有用之物，以及所有其他有情覺得有用、珍貴之物。供養永遠是從供養三寶、三根本開始，然後是傳承上師、護法，然後是六道眾生，然後特別要供養給先前提過的，你欠下業債的眾生。還有關於供養鬼魂與中陰眾生的特定口訣。最後是迴向功德。就這樣。

英文審稿：周熙玲

中文審稿：馬君美

（英文謄稿：Daniel Altschuler；中文謄稿：廖麗娟；英文漢譯：Bella & Serena）