綠度母 實修　　雪歌仁波切開示

剛接觸藏傳佛教，一些家裡的功課

祈求佛、本尊，不只佛教其他宗教也是。其他宗教一切有他們掌控，佛教不是如此。佛教徒如何祈求，期待呢？佛教說因緣，佛菩薩能幫到是緣 的部分，因的部分靠自己做，自己不做佛菩薩幫不了忙。要成辦，因緣都要具足。因的部分，不要造惡業，生起煩惱，正面的要生起慈悲心、菩提心、空正見等等。在此基礎下，佛菩薩幫忙就是緣。光祈求，自己不做，就是外道，這很糟糕。

不管顯密，密教講本尊，顯教佛菩薩。前行與正行。在佛菩薩面前祈求的時候，平常先有前行，然後正行。前行即是宗大師在道次第裡講的七支供養，前行做好了，然後好好祈求。

儀軌裡面有增長咒、加持土地與供品、迎請聖眾，皈依發心，綠度母的七支供養，到這裡是前行。

然後二十一度母贊跟後面的持咒，就是祈求。二十一度母讚，爲什麼是祈求呢？每一個度母各個有各個的功德、能力。所以我們是一邊贊美度母，一邊祈求度母。汝有如此的功德，所以我們如此祈求。每偈四句，總共二十一個偈頌。二十一度母贊，每一個偈頌都是不同的功德，不同的祈求。後面的持咒，就是總持，整個度母的總持，那就是綠度母的心咒，我們就一直念，就祈求。

這裡要了解，這邊是綠度母，在綠度母前如何做功課。 先七支供養，再祈求。不管在那裡都是這樣做，譬如去聖地朝聖，很殊勝、很多殿，一進去如何祈求呢？先前行供養，再祈求。這前行如果能做到七支供養，非常好！這是最殊勝的供養。那這七支供養用什麼偈頌呢？可以用普賢行願品裡面的；如果這樣太長的話，大乘布薩，八關齋戒裡面有一個短的七支供養，七句，一句就是一支供養。不論顯密，任何佛菩薩祈求的儀軌裡面一定有七支供養，七支供養的重要大家要知道，沒有一個儀軌裡面沒有七支供養。禮讚，供養，懺悔、隨喜，請轉法輪，請佛住世，迴向。

身語意門誠禮敬　實觀供雲悉呈奉　無始積惡皆懺悔　凡聖善業皆隨喜

輪迴未已請住世　爲利眾生轉法輪　自他善聚迴菩提

把這個背起來。所以，在念阿彌陀佛、六字大明咒、度母、財神之前先七支供養，再祈求。前行到底是什麼意思？比如修菩提心之前的前行是什麼？集聚資糧，淨除罪障，這就是前行。七支是最快速淨罪集資的方法。這裡轉法輪與請佛住世有一點次序顛倒，不過沒有關係。轉法輪以後佛請勿離開，請佛住世是請佛永遠轉法輪的意思；或是請佛別離開，永遠轉法輪。這七句是藏傳八關齋戒的共同的儀軌，可能你們看到的中文翻譯不一樣，但是這是藏傳共用的。

爲什麼把七支供養淨罪集資那麼重要當成前行呢？以修菩提心的正行爲例，前面作七支供養的話，如何配合？修菩提心大法一定是從很具德的上師、佛菩薩面前給我們的教導

怎麼樣修行，那這個法我們是如何融入我們的內心呢？我們要有一種很希求，想要菩提心的表現，沒有希求，佛菩薩爲什麼要給我們呢？如何表現？禮讚，供養一切所有，懺悔過去與菩提心相反的自私、傷害眾生的行爲；隨喜人家修菩提心的種種，譬如無著賢菩薩，佛子行三十七頌的作者，一個西藏的祖師，希望像他們一樣，希望像龍樹菩薩、無著菩薩。請教導我像他們一樣，就是請轉法輪；在我還沒生起菩提心以前，不要離開，請照顧我，就是請佛住世的意思；佛菩薩就知道我們強烈的希求，知道我們真的需要。所以七支供養稱爲前行。一樣道理，修其他任何法類都是一樣。譬如我們現在修綠度母，總集（總持？）來說，綠度母是一切佛菩薩的事業的化身，所以他的顏色是綠，這個代表。所以，在在綠度母面前求什麼都可以的意思。綠度母，有那麼圓滿一切佛菩薩事業上面的功德，所以我們祈求，在綠度母面前表達我們強烈的需求，如何表達？七支供養。正行祈求就是念二十一度母讚。在任何佛菩薩面前都可以這樣做。

儀軌裡面有增長咒、加持土地與供品、迎請聖眾，皈依發心，七支供養，七支供養是前行，那七支供養的前行是什麼？就是前面這些增長咒、加持土地與供品。然後也要迎請佛菩薩，要不然供誰啊？在七支供養前也要調伏我們的意樂就是皈依發心，再做七支供養。在家裡做功課，一定要這樣做，那麼，在上班時，坐車、坐飛機等等想持什麼咒，就先簡單的七支供養，祈求。七支供養的時候觀想迎請所有的佛菩薩一起。這是整體的介紹。

現在講綠度母。很多的續裡有講 度母本身，在凡夫還沒有發菩提心之前也是女眾的身份，三大阿僧祇劫菩薩時是女眾的身份，成佛的時候也是以女眾的身份成佛。度母從凡夫、菩薩、到成佛都是女生的身份。很多人問女身可不可以成佛？綠度母就是女身成佛。女身的身份可以菩薩，可以資糧道、加行道、見道、修道、無學道。度母，不管在凡夫、菩薩、還是佛的階段，他在救度眾生上特別用心、努力。所以在還未成佛時，還在菩薩的階段就稱他是度母。從名字上我們就可以理解他是多慈悲，多照顧眾生。他的示現緣故，對眾生得到加持有一個特殊的功德。他的救度，從各種不同的角度，眾生不同的情況、問題都解決了。我們也可以看得出來，二十一種度母，一個度母，救度眾生上各種個的示現。我們想長壽也好、修行也好，今生的生理、心理也好，來世也好，究竟成佛也好，度母都一直會照顧我們。剛剛說度母是佛一切事業的總集的化身，我們會想怎麼會呢？度母是度母，阿彌陀佛是阿彌陀佛，這個我們要多多學習，才會了解。成佛了以後，沒有執著，沒有分你的想法，我的想法，所有佛的想法沒有衝突，一個佛的想法、慈悲，其他佛的想法、慈悲都可以加上來。所以，我們說觀世音菩薩，一切佛大悲心的總集，所有佛的大悲心都可以加進來，連在一切示現出來。一樣道理，度母，一切佛的事業都可以加進來，示現出來。這樣示現出來就是綠度母。佛的一切智慧總集在一切的化身是文殊菩薩。我們可以這樣認識綠度母的功德。

Part2

綠度母、白度母，二十一度母有什麼差別？一切度母的總集就是綠度母，白度母是綠度母的化身，二十一度母都是綠度母的化身。所以，拜綠度母，就拜到其他一切度母。白度母我們說長壽健康，就是綠度母在眾生健康上示現白度母，大概如此認知。（在唐卡上）綠度母右腳快要下來、隨時準備救度的樣子。右腳下來是表示慈悲心、大悲心的發

動，要救人的意思，左腳入定是智慧。悲智的代表。綠度母的手，左手拇指合無名指，救施手印；右手拿烏巴拉花，手印是勝施手印。通常的救施手印，無名指是伸直的，拇指沒有碰到。但是這邊的救施手印，拇指連著無名指，代表三寶(食指，中指，小指)，三寶救施。右手給，左手救。

問：空行母也是女性…

仁波切：空行母有很多，不一定是成佛。皈依境裡密教的佛、本尊，再來顯教的佛，菩薩、獨覺，聲聞、再來空行勇父，空行母。所以空行母在聲聞的下面，再下面就是護法。空行母女眾天人的修行者，男性的稱空行父。綠度母已經成佛，皈依境裡菩薩下面就都還沒有成佛。菩薩上面顯教的佛，密乘四部本尊都是成佛的，綠度母是會放在密宗裡面的佛的位置，顯教的上面。

所以我們祈求綠度母的時候也要思惟他的功德，他是一切佛的事業的總集，他從凡夫、菩薩三大阿僧祇劫都是以女眾的身份救度眾生，所以稱度母。要這樣思惟，祈求才比較有意義。祈求的時候，如果二十一度母讚有背下來的話，念念多次也好。比如，我自己的老師，現在是圓寂了，我從小就只有一個老師，他是非常清淨的修行者，連我們法王念那個上師的名字的時候都會合掌，如果活著的話是 93 歲了，5 年前圓寂的。那個時候 88、89 歲每天二十一度母讚念 108 遍。我們也一樣多多念，思惟度母的功德，示現二十一種化身，度不同的眾生，我們也會得到不同的加持。綠度母是一切佛的事業，什麼事業都有；修行慈悲心、菩提心，學經教方面，什麼都有。比方我們看阿底峽尊者，以及很多印度的大成就者，沒有一個不拜綠度母的。龍樹、無著沒有一個祖師不拜綠度母。一般很多的贊是後代的祖師寫的，但是二十一度母讚是佛寫的，佛開示的，續裡面的。念二十一度母讚，跟念經一樣。咒語也是佛開示的。

綠度母咒

嗡 達瑞度達瑞 度瑞梭哈。ohn da-leh dü-da-leh dü-leh soh-ha。

達瑞，是度，救度的意思。度達瑞，也是救度的意思。度瑞，也是救度的意思。這邊有三個救度，怎麼解釋呢？第一個達瑞，是究竟的救度，解決我們解脫，我們要脫離輪迴，我們要證得佛的果位；第二個是暫時解決我們心裡的煩惱；第三個是暫時解決我們身體的煩惱。

第二個心的問題，粗的來說就是八種心的問題，八種煩惱的問題，一般也講八種恐懼，簡單就是大概就這樣。我們念的時候心裡要這麼想，究竟、暫時的問題都要解決，祈求度母。嗡的意思是，嗡很多咒語前面都有這個字，什麼意思？這個嗡字本身就有三個字連在一起，ah orh mah 或者是 ah orh ahn，三個字的聲音都有， 叫佛菩薩身語意代表的意思。所以這身語意的聲音叫起來好像有一點宇宙的聲音的樣子，一個共同的聲音，嗡，好像叫起來整個外面的世界，內面的世界。

印教度 Hindu 他們叫起來很有味道，他們的解釋跟佛教有點像，叫這個宇宙好像跟我們溝通。我們也有點像。嗡，mah 這個字藏文連在一起的時候音會變，不能念 ohm，錯

的。嗡這個字念的時候，叫綠度母的身語意，叫了之後做什麼？祈求。祈求解決暫時與究竟的問題。

梭哈的意思，有點‘請你歡喜的接受’的意思。藏系的八供，裡面有很多梭哈，就是請你要歡喜的接受。請綠度母歡喜的接受我們的請求。六字大明咒最後的‘吽‘則是我一定要，沒有歡喜的接受的意思，祈求的方式不一樣。我們了解了意思，念的時候心裡不必一直想每個字的意思，否則來不及，念不了幾次，嘴巴這麼念，心裡就想我有這種祈求就好了。

綠度母的儀軌，先功德增長咒，多人的話念三遍，自己念七遍，多人念功德多，可以少念。

功德增長咒

嗡 桑母巴啦桑母巴啦比馬那 薩啦瑪哈匝哇吽 嗡 瑪啦瑪啦比瑪

那嘎啦瑪哈匝哇吽。（3 或 7 遍）

再來，加持土地及供品，這兩個偈頌，前面是加持土地，後面加持供品。

加持地基及供品

一切地基化清淨 無有沙礫等雜物

面均平坦如掌心 性同琉璃甚平滑

人間天界諸供品 真實陳列與意化

普賢最妙供養雲 無餘遍滿虛空界

再來更加持供品的部分，用咒語 （30：50），我們所供的東西會變成殊勝、清淨、圓滿的意思。

（在 48：45 仁波切有教大家念，這個咒語平常早上供花、供水、燒香、點燈都可以念，一邊動作一邊念，在動作沒有完成前一直持咒。在不會持這個咒之前，念“嗡 啊吽”也可以，但是還是念加持咒比較好。宗大師在菩提道次第受菩薩戒的階段，有說要念什麼，這個就是供雲咒，我們就是按照宗大師我們就安排這些。）

加持咒

嗡 南無 巴嘎哇碟 邊紮薩啦 紮瑪爾塔涅 塔他嘎達雅 阿爾哈碟 三藐三 哺達雅 碟雅他 嗡 邊澤邊澤 嘛哈邊澤 嘛哈碟匝邊澤 嘛哈比雅邊澤 嘛哈布地 集大邊澤 嘛哈布地 曼卓爾巴桑紮啦嘛那

邊澤 薩爾哇嘎爾嘛 阿哇惹啦 比修大那 邊澤梭哈。（3 遍）

我們自己的加持有限，還是用佛菩薩、三寶的真諦力去加持，所以我們就（合掌）念，然後拜，坐下來，做功課：

願以三寶真諦，一切佛菩薩加持，圓滿福智資糧大威神，本自清淨不

可思議法界力，令供品化爲真如。

現在地方、法座、供品都準備好了，可以迎請佛菩薩了，迎請聖眾。迎請聖眾的時候要特別觀想綠度母，一切的佛菩薩都在外面的面前。

迎請聖眾

一切無餘眾生依怙主 催滅無盡魔軍戰勝尊

一切無餘實相善智者 世尊眷屬祈請降臨此

然後在他們（佛菩薩）面前皈依發心，調整我們的意樂。什麼意樂？對三寶有依止的心，對眾生圓滿的愛心。

皈依發心

諸佛正法賢聖三寶尊 從今直至菩提永皈依

我以所修施等諸資糧 爲利有情故願大覺成

到這裡，前行（七支供養）的前行已經做完了。現在開始七支供養，總共七個偈頌，每一偈頌是一個供養。

度母七支供養

尊者聖救度母及 十方三世所安住

所有諸佛及菩薩 一切淨信而頂禮　（禮敬）

花香油燈與塗香 妙食以及伎樂等

實設意緣所供養 聖母眷眾祈納受　（供養）

無始以來直至今 十不善與五無間

煩惱心力所使然 一切惡業皆懺悔　（懺悔）

聲聞緣覺菩薩眾 以及一切凡夫等

三世所積諸善業 一切功德我隨喜　（隨喜）

有情思想及心識 隨其差別而有之

小乘大乘與共乘 我今祈請轉法輪　（請轉法輪）

乃至輪回不空時 請以慈悲莫示寂

沈溺痛苦大海中 凡諸有情祈垂顧　（請佛住世）

以我所積諸功德 一切皆成菩提因

願我無需長時間 即成度眾之導師　（迴向）

前行做完了，現在開始正行，要祈求綠度母。先一個四句的禮讚。然後開始真正的二十一度母讚，祈求。從敬禮（敬禮迅捷勝勇度母。。。）開始有二十一個偈頌，每一個偈頌禮敬一個度母的功德，在念功德的時候要想我們也要像你一樣成就這方面，請你給我加持。

二十一度母讚

諸天非天頂髻嚴 恭敬跪捧兩足蓮

消除一切厄難母 聖救度母我頂禮

嗡 皈命敬禮至尊聖者救度母

敬禮迅捷勝勇度母 目如電光剎那明照

斯由三界怙主顏面 所生蓮花蕊中綻現

敬禮秋宵百月度母 圓滿盈聚無垢容顏

千萬星宿俱時齊聚 最極勝德燃光熾炎

敬禮紫磨金蓮花母 蓮花綴手以作嚴飾

佈施精進難行寂靜 忍辱禪定唯是行境

敬禮如來妙頂髻母 無邊最極能勝正行

無餘得度彼岸聖眾 勝勢佛子最極依止

敬禮度達啦吽字母 遍滿欲愛方所虛空

運足遍履於七世界 悉能勾召遍盡無餘

敬禮梵天帝釋度母 風火自在天眾所奉

部多起屍尋香藥叉 諸眾於前齮作稱揚

敬禮由稱喆與呸字 於他幻輪盡極摧母

展左蜷右足作踐蹈 焰火燃光極其熾炎

敬禮圖熱怖畏度母 能摧剛強怨魔儔類

蓮花面輪顰眉現怒 無餘滅除一切怨敵

敬禮三寶莊嚴印母 纖指當胸現端嚴相

千輻妙嚴自身威光 熾盛映蔽諸方無餘

敬禮威德歡悅度母 頂飾寶冠光鬘增耀

極欣喜笑由度達啦 魔與世間悉能攝伏

敬禮守護大地度母 能召遍盡護法眷眾

顰眉怒相胸間怙ᨠ光 一切苦厄鹹令度脫

敬禮頂飾新月度母 嚴飾而生勝妙嚴光

髮髻中現無量光佛 恒放皎潔妙寶明光

敬禮猶如劫火度母 安住于斯光明鬘網

蜷左展右遍轉法輪 摧滅能喜徒眾敵軍

敬禮手鎮大地面母 並以蓮足蹴地鎮服

顰眉作怒怙ᨠ字放光 七層諸眾具能摧伏

敬禮寂樂淨善度母 涅盤寂淨行境爲性

與蘇哈翁清淨相應 能善除滅極大罪障

敬禮法輪遍轉極喜 盡摧仇敵形軀度母

十字真言妙善嚴布 陀羅尼怙ᨠ唯令度脫

敬禮度熱足作履蹈 怙ᨠ種子字而生度母

須彌曼達與寶陀山 此三世間能作撼動

敬禮如天心海月輪 手執神兔獸像度母

稱誦噠啦與呸字母 摧滅諸毒遍盡無餘

敬禮諸天集會君王 天緊那羅所依度母

悉由被鎧歡悅威嚴 滅除紛爭及諸夢魘

敬禮猶如日月廣潔 雙眸澄澈明耀度母

稱誦哈娜與度達啦 善除猛厲極惡瘟疫

敬禮真實三莊嚴處 寂靜威德具淨度母

魑魅藥叉起屍諸眾 度熱滅除最極勝妙

根本斯咒稱揚讚歎 二十一尊至誠禮敬

嗡吉准瑪帕瑪卓瑪拉洽察洛，洽察卓瑪大蕊也巴嫫，度大蕊也

宜即棍瑟瑪，度蕊也屯難湯皆爹瑪，梭黑宜給界拉日阿讀玉

“根本斯咒稱揚讚歎 二十一尊至誠禮敬”，表示我們禮敬了二十一度母。

最後四句（五句）是藏文的音，是綠度母跟阿底峽尊者講，你要認真祈求讚美綠度母的話，就可以可以長壽延壽多少年，阿底峽來不及、時間很短，綠度母就說你要是時間不夠念二十一度母讚的時候念這四句就可以。第一句，一般不算，但是還是要念，通常說四句。阿底峽尊者就念這後面四句（五句）代替長的度母讚。你們先背短的，慢慢再背長的。