



SIDDHARTHA'S  
INTENT

---

# 蓮師心咒持誦

宗薩欽哲仁波切

時間：2020 年 6 月 5 日

地點：印度措貝瑪之直貢噶舉寺

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。  
除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、  
出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



## SIDDHARTHA'S INTENT

佛教有非常多的方法可以用來成就諸佛菩薩的智慧與事業。特別是對我們這些修持金剛乘教法的人來說，密咒乘尤其擁有大量的法門。有這麼多的成就法可以用來修持上師、本尊、空行與護法，然而你我等人却喜歡、仰慕、尊敬、虔信某個稱作「蓮師」的人，這是由於我們累世的業力和願力。就連仰慕蓮師這件事都徵示著我們前世積累過一些福德，因此我們大家都必須真正為自己感到歡喜。

各位正在進行的億遍蓮師心咒持誦是特別針對目前正在侵襲這個世界的疫疾和其他衝突。我完全相信，僅僅是想到要這麼做的心念就已經為世界帶來了巨大的利益。請各位要有這樣的信心。

那麼，應該如何觀想和憶念蓮師，如何向蓮師祈請呢？有這麼多方式是你可以做的：

- 在念誦蓮師心咒時，有時候你可以想像蓮師坐在你前方的虛空中看著你。
- 在持咒時，時而觀想他在你的頭上。
- 有時觀想他在你的喉間。尤其在飲食的時候，我們可以想像蓮師端坐在自己的喉間，同時我們念咒。而且如果在進食時，帶著自己是在向蓮師獻供飲食的信心，那是成就修持的無上方便。
- 有時觀想蓮師在自己的心間並持咒。
- 如果你夜晚入睡時觀想蓮師在自己心中，那會成爲一種明光的禪修。
- 你們那些曾經受過必要灌頂的人，有時也可以在持誦時觀想自己是蓮師。
- 如果你觀想蓮師在前方虛空中或是坐在自己頭上，有時也可以持咒並



## SIDDHARTHA'S INTENT

觀想自己正在從蓮師那裡接受灌頂。

- 是的，我們有一顆心！因為我們不是岩石樹木，所以我們必然有一顆心。因此在念誦蓮師心咒時，有時也可以這麼想：我們所擁有的這顆心即是蓮師。

但是無論你做什麼觀想，在任何情況下，無論何時何地，你能做的最佳方式是要如此作想：持誦蓮師心咒不僅是爲了謀求自己的微小利益，例如長壽無病或生意興隆、發財致富。你需要令一切有情完全證悟，讓他們從無明沉睡中覺醒；你是爲了他們的利益而持誦蓮師心咒。如果能以這種心態來念咒，利益和效用會倍增。

我在這裡說的不是我自己發明的唬人話語。我們的持明祖師們曾經一遍又一遍地講過這些話，因此我們大家都必須對這些話語充滿信心。

念誦蓮師心咒時，並不一定必須坐著。你可以在走動時念誦，例如在散步或走來走去的時候念咒是沒有問題的。儘管有時候，如我先前所說，你當然應該在持誦的同時，一心不亂地觀想蓮師。

即使你不專心，或者是與人交談，或者是在走動或坐著，你仍然可以持咒。人們可能會說「在分心時念咒是毫無意義的」，這不是真的！有持咒遠遠勝過完全不持咒。因此，千萬不要以爲在看電視或者與人交談時念誦蓮師心咒是沒有功德的。

若是能盡自己最大的努力，如前所說，要生起殊勝的菩提心並專心一意地向蓮師祈請，以這樣的方式來持咒。