

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9月29日上午 | 北印度·宗薩佛學院



祈請度母救護 ❤️ 感恩上師

在許多地區，如伊斯蘭國家，人們終日籠罩在不安與恐懼之中，甚至連片刻的安寧與快樂都不可得。這是當前真實存在的困境。然而，這種局限與不安並非永恆不變，它終究是無常且不穩固的。

一般人普遍認為：只要勤奮苦讀、不懶惰，並付出努力，必然能獲得收穫、仕途順遂、節節高升。因此，我們開始覺得自己似乎擁有掌控權，可操控事物。世俗有句諺語：「只要母所生子具才能，甘丹赤巴法座便無固定主。」（補充：甘丹赤巴法座是格魯派法王寶座）這種觀念易於讓人產生一種錯覺，以為自己能完全掌控並操縱命運。

然而，在現實中，有些人無論如何勤學努力，卻始終無法達成所冀求的目標。這揭示了我們所經歷的一切際遇與結果，皆是業果成熟的展現。從此層面來說，並無絕對的自我掌控權。

因此，若能深入反思，便應致力於積聚善業、淨業，並斷除惡業。當我們以此思維修持「四轉心法」（轉心四思維）時，了解此後，那麼一切修行與入道的根本就是「皈依」。

在佛學院中，關於皈依的體性與修持，已有豐富的教理討論，在此無需再多言。平時，我們念誦「皈依佛、皈依法、皈依僧」，以語言表達皈依之心。當我們口誦「皈依上師、皈依佛、皈依法...」，這是很好的，極具意義且完善。但，皈依的真正精髓，在於內心深處完全確信。譬喻：我們打從心底完全地相信「水具濕性、火具熱性，且火能灼傷」。我們有這樣的信念，我們接受事

實就是如此。因此，皈依真正的精髓，就如同我們相信並接受火是熱的、火會燒傷人。正因深入了解火的特性，我們才能善加運用它來烹飪、取暖或燒水，能適切的方式與火互動。

同樣地，我們念誦「皈依上師、佛、法、僧」時，當我們念誦「皈依佛」時，通常會聯想到釋迦牟尼佛，他是淨飯王的兒子，降生於藍毗尼，成道於摩揭陀國，並廣轉法輪。我們腦海想到的皈依對象是釋迦牟尼佛，這樣的理解是可以的。這是以佛陀為導師的皈依方式，是正確的。但，當在密續中討論時，根據金剛乘的傳統，我們談的是「般若波羅蜜多—諸佛之母」、「佛性」，或是「甚深、離戲、寂靜、無為法」，離於造作的清淨本心。

這種離戲無造作的「本然之心」，我們當下即有，亦可稱之為「聖度母」，或稱為「本尊」，對其生起信心，並接受這就是我們的皈依對象。一如我們深信「水濕火熱」般的理解，體會並融入這廣大的皈依意涵，這就是最究竟、最深廣的理解。

一般談到皈依的因，是恐懼（畏懼）、信心，以及慈悲心。現在，我們談「恐懼」時，「聖度母」具有將我們從恐懼中解脫、保護我們不受到傷害的功德。然而，恐懼有許多不同的種類與層次。

一般的恐懼是對壽夭短命、水災崩塌、地震火災、牢獄之災，事業失敗、車禍意外、觸法懲戒等等現實生活中的驚恐。因害怕這些災難，向度母祈請皈依，尋求庇護，希望能夠從這些恐懼中解脫。

但，我們要考量一種更重要、更有巨大的恐懼，這種恐懼就是我們心中的自我執著——「愛我執」。這種覺得“我很重要”，以自我中心的想法或感覺，其實是「珍視自我」。即使我們沒有明說，我們內心的感覺和思考方式是“我覺得自己很重要”，我們潛意識的感覺非常強烈，那是一種只關注自己的自私心。

一般人都會是這個樣子。但像我們這樣的人，聽聞上師教言，領受無數殊勝教法、灌頂和引導已超過六十年，學習經典並參與實修；但這種愛我執的信念或感覺仍存在。即使我們要利益他人、幫助教法，甚至去實踐、參與利益他人的行為，即使這些行動確實能利益佛法、利益他人，與此同時，伴隨著這些行動和感覺的，依然有一股愛我執、關心自我的潛在暗流。這種滲透並染污一切善行的「自我中心」，才是真正值得警惕與恐懼的根源。

特別的是，當今社會有一種「自貶」現象，一種貶低自己的態度，總認為自己很差。有些人可能會覺得，這種自貶或看輕自己的態度並不是「愛我執」，但這本身其實是「關注自我、愛我執」的另一種表現形式。這種自貶態度，是「愛我執」展現的另一種顯現。我們在現代年輕人身上，常看到的「愛我執」的展現，認為「我沒有能力、我不夠好、沒有人比我更差」，認為自己一無是處、毫無能力。

他們會這麼說，或許背後有其原因。從某個角度或層面來看，即是對「個人主義」的重視。當我們考慮到責任或獨立性，我們有一種觀念，認為獨立自主、具有自主性是非常重要的。因此，當我們承擔責任時，我們必須為自己負責、要獨立、要自立。現在有一種強烈的認知，認為培養這種能力相當重要，也就是我們擁有人權，有屬於自己的東西，要靠自己維護的人權主義。

然而，當我們帶著這種態度與他人比較時，就會發現自己不如他人，或者不如他人般能順利開展任何事。由於我們是獨立自主的追隨倡議者，必須對自己的一切，承擔起所有責任。一旦面對挫折與他人比較時，無法歸咎他人，最終便轉化為對自我的懲罰與貶抑。這也是「我執」或「自我中心」的另一種展現，是人們應從中解脫出來的。我們向聖度母祈請，希望能從這樣的恐懼中解脫。

此外，還有另一種極為恐懼的事，是什麼？就是「執著」，對一切的執著。無論我們是執著於黑、白、左、右……甚至執著於這些事物本身，這是二元對立或概念心的執取。不僅如此，還有執著於「輪迴須捨棄，涅槃須獲得」；甚至生起對「度母身相」的執著。看見度母形相時，她是妙麗、吸引人，令人愉悅，優美的清淨相。對於這樣清淨相的想法，本身就是一種執取，也是我們必須要斷除與捨棄的執著。

在念誦儀軌結尾時，不是安住在度母的身相，而是我們的心與本尊無別，最後融入於法界空性中。(補充：「尊與自心無分別，住於法界自性中」) 因此，所有形式的執著——無論一個人是擁有何種形式的執著，都是應該感到恐懼和害怕的事。

講述這些內容的方式，可能很難真正內化與體會。所以，當我們祈請聖度母「救護我們免於八難(八恐懼)」時，我們可這樣思維：願我們能從中解脫，請憐憫我們；救護我們，免於自傲與自我中心的痛苦；救護我們，免於對任何形式執著的恐懼。這也是一種「皈依」的方式。

同樣地，全世界也正籠罩在戰爭的陰霾與威脅中，祈求聖度母給予救護與庇佑，讓我們如此進行愛與慈悲的思修。

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。