

十萬《二十一度母禮讚》法會 宗薩欽哲仁波切開示

2026年9月28日 下午 | 北印度·宗薩佛學院



祈請度母 ❤️ 感恩上師

長期或最終的目標是，達到解脫與證悟，也就是成佛的究竟果位。

因此，我們需要朝這個方向努力，朝向覺悟邁進。直接地說，成佛意味著 realize(證悟)事物的真實本性，圓滿且完美地證悟，這是指達到佛果的狀態。

這需要具備熱忱與興趣，並為此付出努力，要生起這樣的渴望，祈願成佛，這並不容易。與覺悟相對立的因素，是我們容易分心於世俗的追求，在世俗八法(補充:利與衰、毀與譽、稱與譏、苦與樂)中，變得習以為常，並遭到腐化。只要我們沉溺於這世俗法中，暫且不論所有眾生能有這樣的意圖要成佛，甚至是佛教徒-佛陀的追隨者，似乎也缺乏這樣的意圖或祈願。

基於此原因，為了讓我們的心轉離輪迴，在度母修法的解釋中，談有關「四轉心」(補充:轉化心念，遠離輪迴的四種思維，即「轉心四思維」)的解釋。

為了生起此態度，當解釋到「生命無常」時，無常就是無常，這是實相，沒人能反駁生命的無常。即使我們研習並了解「無常」，這確實是可被理解的真理，沒有理由可懷疑它。然而，要生起這四種思維，讓心轉離輪迴，並不容易;即便要生起這種態度，也是困難的。或許，我們偶爾會對此，有一些理智上的理解。

當我們修持度母儀軌(Tara Sadhana)時，我們不斷地向聖度母祈禱、祈求加持，讓妳能生起這「四轉心」，讓心遠離輪迴。為了讓這四種的思維，在妳心相續中扎根，妳祈請聖度母，尋求她的加持。妳向聖度母祈請以獲得加持，讓這四個思維，在妳心相續中生起。

既然這部分屬於度母修法的解釋，我將重點精簡講述。

身為人類，我們擁有決定自己命運或決定自己想做什麼的能力。否則，像貓狗這樣的動物，牠們沒有這種能力以區分善惡。不僅是動物，即便是人類，可能對粗分的因果業力有確信。例如，妳種植稻米，妳就會得到稻米作為果實。但我們大多數人對於微細的因果業力，並沒有信心與確信。其實，要能真正理解細微因果，是學習理解中最困難的課題。

不僅是一般人，在佛法追隨者中，南印度的某些佛教徒，以及日本的一些佛教徒，雖然他們不會公然說「沒有因果或輪迴這回事」。但，當談到這點時，他們會試圖偏離、羞於、直接避談因果與輪迴。他們對談論因果，感到抗拒。所以，許多人似乎沒有信心可真正地談論因果。

由於我們累積了多世的習氣，對我們而言，對因果、佛法與僧寶，我們有一定的信仰與確信。這也是讓我們具有獲得珍貴人身的要素之一。但三十年後，在藏人社群中，這些人會逐漸減少。在大殿的絕大多數人，都會相信因果。但要這些人有這樣的感覺：獲得珍貴人身、相信因果以及死亡無常；這也是相當困難的。然而，這些都是轉離輪迴的四種思維。

有一個關於「因果」的最核心、最重要的解釋。在佛教中，有這樣的觀點：每個人都有自主權和權力，可做任何自己想做的事。在其他傳統（如其他宗教）中，他們相信一切都是由外在的造物主所創造，所掌握。但在佛教中，「因果」是掌握在自己手中，「業力」也是掌握在自己的手中。如果妳的發心是善的、做了好事，結果就是正向，是快樂的。如果妳做了惡事、不好的事，結果就會下墮，是痛苦的。

但從某個角度來看，趨近因果業力的一種方式是：我們無法真正地說，我們有巨大的能力，可決定我們想做什麼，我們是被業力所牽引的。所以，無論我們走向哪個方向，都是業力或因果的作用，這就是「輪迴過患」。因此，反思這個「一個人有能力，能自主決定自己想做什麼」。另一種理解方式是，「人並沒有完全的力量，而是隨順著業力。」

還有一個重點是關於「不圓滿、不完美」。例如，早上，妳的心情很好；到了晚上，心情可能就會改變。如果一個人能思考輪迴的不圓滿或不完美性，這將有助於妳不會糾纏於輪迴的世俗活動中。即使一個人無法真正出離世間，也不會想跳進輪迴的冒險中。至少思考輪迴的過患，不要讓輪迴的事物，佔滿妳所有的時間，進而生起「將心轉離輪迴」的念頭。

在佛學院中，能聞思的就研習，對此進行省思，能禪修的就禪修，進行體證。在此，我們向聖度母祈請，就是祈願「四轉心」，能在我們相續中，毫不費力地生起。這是在噶瑪恰美所寫的文本中提及。對於那些無法實修佛法的人，可能是無法理解，或無法長期禪修，但對三寶有絕對信心者。如果，剎那間反思到世俗生活無實義，這一切只是短暫；這都是來自諸佛菩薩與上師的加持。當妳向度母祈請，向上師祈請，那麼這些思維就會在妳心中，毫不費力地生起。

因此，對於我們修持度母儀軌的人來說，修持「轉心四思維」是很好的。

回報上師恩德 祈願上師久住傳法
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。

補充「四轉心」--

「轉心四思維」：思維「人身難得」、思維「壽命無常」、思維「因果業力」、思維「輪迴過患」。