

本期內容
------

◎ 菩提心 .....	1
◎ 宗薩欽哲仁波切談佛教大護法 系列之六 .....	7
◎ 《二十一度母禮讚文》(三) .....	9
◎ 宗薩欽哲仁波切 2011 年臺灣弘法行程 .....	16
◎ 欽哲壇城暨網路版《柔和聲》中文郵寄名單 .....	20



## 菩提心

- 開示：吉嚨康楚仁波切
- 日期：2009 年 5 月 30 日
- 地點：台北悉達多本願會

大家晚安！

從我上次到中心來訪，至今也相當多年了。記得我前次是在一九九五年來的，並且在欽哲仁波切的房間住了兩個禮拜。能夠看到這麼多年輕人對佛的教授有興趣，而且願意遵循佛法這條路，我感到非常地高興。

現今一件很重要的事情，是要對佛法充滿感激之情；如果我們對佛法沒有感激之情，就宗教或佛教的信心來說，這是一件很危險的事。當我們對佛法有信心，便會去遵循佛法。

而這當中有一件事情很重要。我們必須知道，生命當中本來就有很多的痛苦和迷惑，這些痛苦迷惑就像是疾病一樣。對我們來說，佛法的本質就是對治這些病的藥。佛陀釋迦

牟尼曾說，一個對佛法有興趣或是想遵循佛法修道的人，應該要把佛陀視為醫生，佛所給的教授就是藥方，對佛法有興趣的人基本上就是病人。我們應該要以這種方式來看待佛法。

痛苦迷惑是我們的疾病，我們需要吃藥來恢復健康，以往很多大師都說過，要用這種方式來看待痛苦迷惑。如果要依此來做，很重要的一點是要知道我們自己生的是什麼病，有什麼樣的症狀。我們吃的藥並不只是減少或壓制疾病的症狀而已，而是要把病從根鏟除；也就是要從生病的狀況下完全恢復，這才是我們吃藥的目的。

當我們談到修持佛法，精確性非常重要。就像射箭一樣，箭一定要射中靶的中心紅點，而不是把箭從弓上射向任何地方。如果沒有目標隨便亂射，那麼射箭就沒有太大意義。所以相同的道理，修持佛法要很努力、很精進，努力地改善自己；在此同時，更要確實知道自己的目標在哪裡，不能像沒有目標的弓箭一樣，隨便亂射。如果不知道目標，就會像有些人修持佛法一年、二年、三年，甚至修持很長一段時間之後，仍然沒有很大的改變，也不知道原因出在哪裡；情況就會變成像這樣。

我們修持佛法應該從聽聞佛法開始，之後經過思考，最後才進步到修持。剛開始的聽聞佛法，是從一位老師那裡聽到佛法之後，再嘗試去體驗它，這就是我們所指的聽聞佛法。第二步是思考佛法，這並不像是我們去聽一場音樂會或歌劇那樣，那基本上是不帶走任何東西。思考佛法是在聽聞之後，要記得講述的內容，去分析它的重點在哪裡，並且獲得思考之後的最終結果；如此才是我們所說的思慧，即「思考佛法」。第三步是修慧。經歷前面的聽聞老師的講述，並且在自己的真實生活裡驗證真假，再經過自己的思考之後，得到一個結論，修慧就是根據我們自己所得到的結論去修持。最後再把聞、思、修三者匯集起來，這就是我們所說的「修持」。

我們今天晚上就談談「菩提心」。

我們都是眾生。何謂「眾生」？就是「有心」，或更精確地講：「有識」。我們所擁有的心沒有開始；因為心沒有開始，所以我們無法追究它是從什麼地方開始或者以前它是如何等等。雖然說心沒有開始，但是從無始以來，我們又一直可以體驗到心，它一直與我們同在。

這個心有一個很特別的本性與特質，就是它一直很努力地追尋快樂，希望脫離痛苦。想想我們這一生，是否有一刻不希望自己快樂呢？這種情況實際上是沒有的。不管任何時候，我們的內心深處總想著自己能夠獲得到快樂。同時讓我們仔細地回憶一下，在我們這一生，任何時候，不管是處於任何身體或心理的痛苦中，我們也都希望能從這種狀態中解脫出來。這些是我們都有的情況。

從這個特性來看，不管我們是生而為人或眾生都是一樣。所以我們要了解，自己和一切眾生在心的特性上是完全相同的。對於一般的佛法來說，能夠了知這種情況非常重要，尤其對於發展菩提心更是重要。這種心的特性對佛法的重要性在哪裡？就是因為有此特性，所以如佛法所說，什麼行為有功德？什麼行為沒有功德？什麼是善？什麼是惡？什麼有善又有惡？都是從這種希望離苦得樂的特性中發展出來的。

基於以上的特性，所以說一切眾生都是平等的。如果我們的行為能夠增加眾生的快樂，就是功德，亦即「善行」。這個使別人獲得快樂的行為，在我們此生及來生，將能夠產生快樂的結果。我們了知到所有眾生都希望離苦得樂，知道此一特性後，若我們給別人的人生帶來不快樂，那就是負面行為，亦即「惡行」。

我們自己希望沒有痛苦，希望脫離痛苦的因，卻帶給他人不快樂，或是把不快樂加諸在別人身上，此一行為基本上是不正確的。這是一個不好的行為。這種說法並不是說有個法官在判定這件事，例如世間的法官或某個天神，他在判定這件事情是錯誤的；並不是如此。這些全都是從我們自己的經驗裡就可以獲知。所以帶給別人痛苦的這種行為，就會在此生或者來生帶來不好的結果。善行與惡行的結果不可能不發生，而且兩者亦不可能混合在一起；也就是說，你不可能做了好的行為卻產生壞的結果。這些不是佛所創造出來的，佛只是把這一切說清楚了。

如果我們要遵循靈性的道路，尤其是要遵循佛道的話，無論是佛教的小乘、大乘，還是金剛乘，你一定要知道業的道理；也就是多做善業，少造惡業。這是你遵循任何佛法道路都必須知道的，否則，不管你遵循哪一乘的道路，不會因為你遵循的道路不同，業就會饒過你，沒有這回事。

了知一切眾生在這方面都是平等的，都希望離苦得樂，這種了解是佛教的基礎。以此平等為基礎，就可以發展出真正的菩提心，也就是不執著於自己，就可以發展出慈悲、關懷與真正的愛。

父母親都愛自己的孩子，我們也都關懷自己的家人、親屬，在這種情況下，我們都希望自己的小孩、親屬能得到快樂；但是這種愛與關懷多半都有所執著。我們並不是說這些不好或是我們看不起它們，但是我們要認清，這些並不是菩提心。為什麼說這不是菩提心呢？因為對親人的愛是來自於我們自己的執著，我們所關懷的對象與自己存在著某種關係，於是我們才會有此類的情感。這不是基於希望他人離苦得樂所產生的，而是基於自己的執著，所以這不算是菩提心。

這類的愛與關懷基本上是不穩定的，因為它們與執著有關。而執著會改變，關係也會改變，當這些情況轉變時，我們對他們的關懷也就消失了。這些關懷與愛也會產生很多問題，因為這些關懷是建立在分別之上。我們區分我的親屬、他的親屬等等，若有任何事情威脅到自己或與自己相關的人時，我們就會產生攻擊或忌妒的行為。若是正面的事情發生了，我們也可能會有傲慢的情緒出現。所以很多時候，它反而會傷害我們。

修持菩提心時，我們同樣有上述的愛與關懷，但這個時候的情緒是建立在沒有執著之上，亦即希望所有眾生都能離苦得樂。因為如此，所以雖然有著相同的情緒，但是所產生的結果卻完全不一樣。在這種情況之下，我們的愛與慈悲非常穩固，為什麼呢？因為所有的眾生在任何時候都希望能離苦得樂，所以我們的愛與慈悲會很穩固。我們認知到自己在追求快樂上與別人沒有任何不同，以此為基礎，我們就不會為了追求自己的快樂而把痛苦加諸在別人身上，也不會產生任何攻擊行為或忌妒心，不會有所執著。沒有這些負面的情緒，也就沒有愚癡。我們不認為自己與別人不同，所以也不會產生驕慢。如果我們的菩提心是建立在自己與別人沒有不同，就會產生以上所有好的結果。

例如別人惹惱我們時，若能了知自己與所有眾生都希望離苦得樂，在這方面大家都平等，只不過對方用了不好的方式來追求快樂、脫離痛苦。如果你了解到這一點，對方給你造成痛苦是因為他用錯了方法，那麼你就會產生慈悲心。這就像是在沸水中加入冷水，讓它降低溫度，此時的慈悲就可以對抗憎恨了。

貪執也是一樣。我們想要追求某些東西，認為這些東西會為我們帶來快樂，但是我們用了錯誤的方法，這就是我們所謂的貪執。即或我們所追求的目標真的能為我們帶來快樂，但是用貪執的方式把目標追求到手，其結果也不會是快樂的。

從另一方面來說，貪執本身就是一個不快樂的經歷。你認為這樣的追求會為你帶來快樂，這實際上是一個錯誤的認知。我們的意圖是希望得到快樂，但是當你用貪執的方式企圖去達到快樂時，你的意圖與行為兩者之間完全不能配合。也就是說，你的意圖是要獲得快樂，但是你使用的方法卻不能帶來快樂。你認為你在追求快樂，實際上得到的卻是痛苦。

我們了知所有眾生都跟我們自己一樣，想要追尋快樂、脫離痛苦；我們也知道一切快樂或一切快樂的因，都不是從外在可以得到的。當我們明瞭這一點以後，我們就知道從內心裡發展出來的慈悲、愛等等美好的情緒，若能以不分別的方式，並且不以分別的對象為基礎，才能真正為我們的內心帶來快樂、脫離痛苦。自己與別人都必須這麼做，才能達到離苦得樂的目標。

從瞋恨發展出來的情緒就是忌妒，而忌妒本身是件非常痛苦的事。我們知道自己與他人都希望獲得快樂、脫離痛苦，我們也知道輪迴之中的快樂是多麼稀少。只有當一個人有很大的善業時，他才能體會到快樂。當快樂沒有發生在我們自己身上而發生在別人身上時，我們仍然應該為他感到高興。有了這種了解，就能讓我們的忌妒心平靜下來。

當我們看到眾生全部的痛苦都是來自愚癡、迷惑或用錯誤的方式去追尋快樂，我們就知道用正確的方法追尋快樂可以破除這些無知。了解到這些之後，我們就會知道快樂的真正原因是源自內在。我們要在內心深處發展出慈悲、智慧，更要知道如何正確地去做，去培養這些美好的品質，這才是我們獲得快樂的真正方法。

我們多半的時間都處於瘋狂狀態，用瘋狂的態度去追求金錢、名聲、別人的關

懷等等，因為我們認為所追求的目標能為我們帶來快樂。實際上我們卻不知道，若真的得到了這些東西，我們會真正的快樂嗎？有的時候我們看到別人得到這些東西，但是他們似乎也不是真正的快樂。所以這種瘋狂是有染污、有煩惱的病態狀況。當然，金錢、名聲等這些東西在生命中是有一些用處，但是若把這些外在的東西看成快樂的因，這是不正確的。從另一方面來說，當我們在尋求這些東西時，多半的動機都是為了自己，而不是為了眾生。所以從這個角度上來看，這些東西很少能成為我們快樂的因。

我們執著的這些東西對我們來說很重要，所以當有情況威脅到這些東西時，我們

會非常生氣。也因為我們對金錢名聲的執著，所以當我們逐漸變老或死亡時，我們會放不下它們，這甚至會成為我們痛苦的來源。如果我們對金錢名聲是這樣的認知，情況就會變為兩難的困境：你無法完全得到它，可是得不到它你又不快樂。同時，為了要獲得這些東西，你會做出一些不好的行為；這些行為會變成惡業，而這些惡業對此生及來生都會產生不好的結果。

以上所說的可能對我們的生命有一些用處，但是出發點若不是為別人而是為了追

求自己的快樂，那麼本來對我們有好處的東西，後來會變成瘋狂式的追求，對於這種追求越來越熱衷之後便會成癮。最後你控制不住它，它反而控制了你了，此時原本對你有益的東西就變成不好的東西了。

我們起先追求這些東西是為了追尋快樂，但是因為以上所說的種種原因，我們所追尋的目標並未帶給我們快樂。所以說快樂真正的因並不是在外面，其真正的因是在我們內

心。也就是說，要在我們的內心發展出菩提心，更要認知到自己與其他的眾生都是平等的。

〈馬君美口譯，彭瑞杏謄寫。〉



回目錄

# 宗薩欽哲仁波切談佛教大護法 系列之六

## 藏王赤松德贊

赤松德贊王是第九世紀時，以建立藏傳佛教而著稱的西藏君主。西藏佛教徒均認為他是以智慧表徵的文殊師利菩薩之化身。在赤松德贊王的一生當中，對佛法在西藏的建立和興盛有著卓越不朽的貢獻。宗薩欽哲仁波切談到法王頂果欽哲仁波切提及赤松德贊王時的情景：

他(頂果欽哲仁波切)眼中含著淚水(這是很少見的)說：「如果有人將這地球上每一座峽谷、每一處深淵，甚至是每一個洞穴，都用如須彌山一樣高的黃金去填平，也無法報答赤松德贊王的慈悲恩德於萬一。」

赤松德贊王是西藏最常被提到、也是最受敬愛的「三王先祖」中的第二位。第一位是第六、七世紀時的松贊干布王，他被視為是觀世音菩薩的化身。第三位則是赤熱巴千(亦稱赤祖德贊)，則視為是金剛手菩薩的化身。仁波切說：

就是因為這三位國君，佛教才能如此深深根植於西藏。當西藏人提到這三位君王時，如果不是眼中充滿了淚水，至少也會不斷地點頭稱歎。此外，赤松德贊王和蓮花生大士、堪布寂護菩薩，共同被視為寧瑪派的創始人。

赤松德贊王的母親是馬鄉的安江女士，馬鄉位於現今中國境內。他的父親是藏王赤德祖丹。僅十三歲時，赤松德贊因父親辭世而繼任王位。他有三個妃子，在其就位期間，延續他父親維持和平與致力於邊境事務的施政方針。但是在他二十歲的時候，對佛法的熱忱開始付諸行動。當時，因祖父松贊干布在西藏建立了包括大、小昭寺等 108 座寺廟，佛法在西藏已有了基礎，然而苯教勢力仍然非常強大。由於對佛法的熱愛，他不顧大臣們的反對，派遣了智慧孺童(Jnana Kumara)前往印度那爛陀大學，迎請知名的大師寂護菩薩。當時的寂護菩薩已是齒搖髮落、垂垂老矣，但他仍然願意前往西藏教導國王，並為桑耶寺的預定地灑淨。但他自認沒有力量馴服藏人，所以建議國王到鄔迪亞那國尋訪蓮花生大士。

也同樣不顧大臣們的勸阻，赤松德贊王派遣了五位密使前往尋找這位瑜伽士。歷經無數的試鍊與阻礙，蓮花生大士好不容易到了西藏。然而蓮師與國王一開始會面的氣氛並不融洽。雖說赤松德贊王的功德很大，會想邀請蓮師入藏，但是他仍心存驕慢，認為蓮師應

前來向他致意。但也就是在這第一次的會面，蓮師當場就調服了國王的傲慢，最後赤松德贊王也向蓮師感佩伏首。

結合了赤松德贊王的財富、權勢與影響力，蓮師的智慧與方便，他們和堪布寂護一同將西藏轉變成佛教國家。隨著桑耶寺的落成，大譯師毗盧遮那和一群印度班智達及譯師，自印度受邀入藏，將佛典翻譯成藏文。仁波切說：

幾乎現在的每一部經典，都是因赤松德贊王的贊助而得來的。也是因為他，佛教才得以被確立且接受，佛法才得以傳佈與興盛。

在蓮師和堪布寂護回到印度後，赤松德贊王繼續師從毗盧遮那和南開寧波領受教法。他接受了所有的密續與儀軌，並經由修持獲致證悟。當他獲得了悟自己肉身即為本尊壇城的徵象後，據說他能周遊諸佛淨土。幸而有蓮師長壽灌頂的加持，赤松德贊王得享世壽六十九年。現人尊崇他為文殊師利菩薩之轉世。

〈本文轉載自欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese/>〉



❧ 回目錄 ❧



## 《二十一度母禮讚文》(三)

■ 開示：堪布彭措郎加

■ 日期：2009 年 1 月

■ 地點：台北悉達多本願會

### 十五、白色大寂靜母

頂禮！

安樂賢善大寂靜，涅槃寂靜所行母，  
清淨具足掃哈、唵，摧破諸大罪業母。

接下來的第十五尊「白色大寂靜母」，是當修行者打算清除自己的一切罪障時念誦的偈頌。

這尊「白色大寂靜母」的身色是白色，右手所持的寶瓶是滅除一切罪障的寶瓶；其他觀想跟其他的度母沒有區別。也就是說，當一個修行人打算清除自己的一切罪障時，可以念誦這個偈頌。

我們頂禮的對象是具足「安樂、賢善、大寂靜、涅槃寂靜所行母」。「安樂」代表的是無漏大樂，是成就佛果之後，已經超越我們所能理解的樂和苦之後的大樂；而這個大樂，即使我們想試著描述，也很難用自己所能理解的譬喻來加以陳述。這種大樂永遠不會產生變化，永遠不會消失，所以稱作「安樂」。所謂「賢善」代表這尊度母一切的身之所行、語之所行、意之所行，完全不摻雜罪業，完全不沾染煩惱，所以說她是「賢善」的。這尊度母超越了輪迴的一切苦，所以說是「寂靜」的。因為她已經超越了一切戲論，安住在空界之中，所以說她是「涅槃寂靜所行母」。

「清淨具足掃哈、唵」，這代表以「唵」開頭、以「掃哈」結尾、再加上中間那幾個咒字的總共十個字的真言，不但口中念誦，而且完全具足十字真言當中所蘊含的功德。藉著這個功德，可以摧破一切罪障，包括五無間罪以及五無間罪的根本原因——貪、瞋、癡，也包括生、老、病、死等各種各樣的苦，全都可以息滅。

所以當瑜伽士想要清淨自己的所有罪障時，就念誦這個偈頌，對「白色大寂靜母」進行頂禮。

## 十六、明咒吽生母

頂禮！

極為歡喜轉輪者，其敵之身摧破母，  
十字咒句作莊嚴，明咒吽而生度母。

第十六尊度母是「明咒吽生母」。這個偈頌代表的度母，主要是為了破除爭訟的時候念的。

比如，佛和佛的弟子在說法時，當別人說「佛說的這些法義不正確」時，佛就會用各種理由來說明佛所講說的法是正確的；這也屬於爭訟或者爭論的一種。又比如在世間，兩個人或兩個商業單位之間，或者兩個地方之間等等，都會發生各種各樣的爭論甚至爭鬥，他們也許會尋求法院的判決。在各種各樣情況下，只要自己因為爭鬥、爭訟的原因，想要求得勝利的話，就可以念誦這個偈頌。

這個偈頌所表示的「明咒吽生母」，她的身色是紅色，右手以勝施印持明咒寶瓶，左手以三寶印持烏巴拉花，坐在蓮月墊上。

前面兩個字是「頂禮」，我們頂禮的對象是誰？是「極為歡喜轉輪者，其敵之身摧破母，十字咒句作莊嚴，明咒吽而生度母。」

對轉法輪非常歡喜的佛弟子、佛的後學，他們對正法有信心，對於修習正法非常歡喜。這種信法之人或行法之人，當他們修行或者進行利生事業時，如果想要破除對他們產生障礙的一切魔敵或真正對手的爭訟，「明咒吽生母」可以讓這些魔敵對手的身體全部破碎，令之毀滅。

接下來的十字咒句就是「唵達咧都達咧都咧掃哈」這個咒。如果要觀想寂靜尊的度母，就在心口月輪觀想「當」字；「當」字周圍有十字咒鬘，從咒鬘放光照射到障礙正法、信法、修法、行法利生的魔敵身上，清除掉他們。如果要觀想威猛的度母，就觀想心口的月輪上的咒鬘是「南無達日阿 南無哈日阿 吽哈日阿掃哈」，同時再念《二十一度母禮讚文》，這樣可以用威猛的咒把對方勝伏。

有了最後一句由明咒「吽」而生的這樣一尊度母，就可以把魔障全部去除。

## 十七、三世震動母

頂禮！

都唎之足作踐踏，吽相種字所生母，  
須彌、曼陀及賓陀，三種世間震動母。

如果一個修行者想要破除自己所遭遇到的魔障，他就應該念代表「三世震動母」的第十七個偈頌。

觀想度母紅黃色，右手持的是明咒壓制的寶瓶，其他的觀想和之前我們講的度母沒有差別。

這個偈頌是：「頂禮！都唎之足作踐踏，吽相種字所生母，須彌、曼陀及賓陀，三種世間震動母。」

首先是「頂禮」，後面四句話講述頂禮之對象所具有的功德。前兩句「都唎之足作踐踏，吽相種字所生母。」這兩句其實從文字的順序來講應該是顛倒了，正確的順序應該是這樣：這尊度母首先出現時是從「吽」字開始，然後由「吽」字變化而出現了「三世震動母」。然後在「三世震動母」出現以後，因為代表非常迅猛之事業的「都唎」這個因，就有了她的雙足踐踏大地；因為她的雙足對大地的踐踏，導致須彌山王發生震動；最後就連賓陀、曼陀這兩座山也都發生震動。這兩座山加上須彌山，代表印度當時所能夠認識到的最高的三座大山，它們都因度母的雙足踐踏而引發大地震動。不但大地震動，而且三世，包括地上、地面和地下，三世界都為之震動；不僅三種世間為之震動，就連所有的魔障都因此而產生畏懼，全部的魔障都會因此而被消滅。

所以我們頂禮的是一位具備這種功德的度母。

## 十八、除毒母

頂禮！

具有天海相狀之，具獸相執手中母，  
二達日阿聲與拍字，無餘清除諸毒母。

接下來，修行者要驅逐由龍而引發的或其他種類的毒時，就應該念誦第十八偈所描述的「除毒母」這個偈頌。

觀想她的身體白色，右手的寶瓶是除毒瓶；除了這兩點之外，其他觀想內容和前面有關度母的觀想內容一樣。

首先是「頂禮」，頂禮「具有天海相狀之，具獸相執手中母，二達日阿聲與拍字，無餘清除諸毒母。」完全具足這四個句子所代表之功德的度母，我們向她頂禮。

「具有天海相狀之，具獸相執手中母。」這個「天海」代表天人之海。天人之海具備白色、純淨的特性，可以說是非常難以思議的潔白特性，它是一種天上的海。「具獸相」代表月輪；爲了描述月輪潔白、皎潔的相狀，我們就用天海來形容它。爲什麼說「具獸相」就是月輪呢？因爲當我們從地面抬頭仰望的時候，會發現月亮上有陰影，而這些陰影的形相往往被我們描述爲好比是兔子般的形狀，所以「具獸」的「獸」指的是兔子；「具獸相」指的是具有兔子形狀陰影的月亮。所以前兩句話合起來就是說，這一尊除毒母的手中拿著散發潔白光芒的月輪。這是按照無上密的方式來說，阿底峽大師則說她手中拿的應該是除毒瓶。

接下去這「達日阿」聲代表什麼？這「達日阿」聲其實代表「喻達咧都達咧都咧」前面這部分的咒字。後面本來應該是「掃哈」，但這裡不念「掃哈」而念「拍」，也就相當於「喻達咧都達咧都咧拍」這樣的一個完整的咒音。念誦這個咒音之後，再接著念誦本偈、第十八偈，或者念整個《二十一度母禮讚文》，就可以驅除一切毒之根本，也就是煩惱毒；還可以驅逐所有或動或靜的一切毒，或者說各類接觸毒或各類和合毒。總之一切的毒都可以被清除乾淨。

我們頂禮的是一尊具備這種清除諸毒功德的度母。

## 十九、除苦母

頂禮！

諸天人衆之王者，天、人非人依止母，  
恒常歡喜鎧甲威，清除爭鬥、惡夢母。

如果有修行者打算清除自己所遭遇的爭訟，清除自己所遭遇的惡夢，那麼他就應該念誦第十九偈頌「除苦母」的偈句。

爭訟，其實在前面已經提到過，在這裡主要是講惡夢。比如說，你作了有各種非常不好徵兆的惡夢，或者夢到讓自己心生恐懼不安的情況，爲了驅逐惡夢所代表的緣起，或者說作了惡夢之後，可能未來、今天、明天或者過兩天就會應驗，爲了驅逐惡的應驗或驅逐惡果等等，只要是想驅除這類不好的情況，都應該念誦這個偈頌。

這個偈頌所對應的度母，身白色，右手持的是除苦瓶；除了這兩點之外，其他的觀想和之前的說法都一樣。

前面兩個字是「頂禮」，我們頂禮的對象為何？就是連三十三天所有天人的主宰帝釋天以及人與非人之王者（在一般說法中，這非人之王者是一個長著馬頭的非人）都要用自己肢體最高貴的頭去頂戴這尊度母肢體部位最卑微的足，亦即他們都要用頭頂戴足這樣一個頂禮方式，表示對於這尊度母的恭敬和讚頌。既然王者都已經這樣做了，那麼所有的天人、人與非人及其眷屬，自然也對度母非常恭敬！

如果修行者的身、語、意三門都非常喜歡觀修度母的身形、念誦度母的咒音、唱二十一度母的禮讚文，那麼這種觀想身、念誦咒、唱讚文的動作，就稱作極爲「歡喜」的「鎧甲」。由這個動作所發出的威能、威光，可以清除一切的爭鬥與惡夢。

在觀想這尊度母如此功德的同時，念誦這個偈頌。這就是我們要頂禮的對象——「除苦母」。

## 二十、除疫癘母

頂禮！

日輪、月輪圓滿之，雙目光芒朗然母，  
二哈日阿聲都達日阿，清除凶猛疫癘母。

如果一個修行者要清除所謂的疫癘——主要是指各種各樣的傳染病，可以從一個人傳染給另外一個人的比較惡性的病，或像由風、膽、黃水等原因而導致的四百零四種病——如果希望這些病能夠快速地痊癒，也可以念誦這樣的咒或偈頌。這個偈頌主要是針對傳染病。

「除疫癘母」的身形是紅黃色的，她的手上持除疫癘瓶；除了這二個特點之外，其他觀想跟之前的沒有區別。亦即當我們進行觀想的同時，念誦「頂禮！日輪、月輪圓滿之，雙目光芒朗然母，二哈日阿聲都達日阿，清除凶猛疫癘母」這個偈頌，就可以達到目的。

這個偈頌前面是「頂禮」，後面的偈句就代表頂禮的對象。這尊度母如果示現威猛之身，她的雙目就猶如日輪；如果示現寂靜之身，雙目就猶如月輪。猶如日輪、月輪之雙目所放射出來的明亮光芒，如果是熱光，就會驅除修行者的寒病，如果是涼光，就可以驅除修行者的熱病。也就是說，雙目放射出能夠清除所有疫病的的光芒。

接下來的「哈日阿」聲，代表的是：「南無哈日阿 南無哈日阿 吽哈日阿掃哈」這樣的一個猛咒。而後面的「都達日阿」則代表「嗡 達咧 都達咧 都咧 掃哈」這個度母心咒。透過這二個咒語，前面是威猛度母的咒，後面是寂靜度母的咒，就連各種最凶猛且非常難以治癒的疫癘都可以治癒，那各種小小的傳染病或其他疾病自然也都可以治癒。而且念誦這樣的一個猛咒或寂靜咒，也可以預防各種各樣的其他疾病。

所以，我們頂禮的對象，就是能夠完全清除各種疾病，尤其是凶猛疫癘的「除疫癘母」。

## 二十一、圓成一切事業母

頂禮！

以三實相而莊嚴，清淨具寂靜力母，  
邪魔、起屍、夜叉等，都咧摧破最勝母。

如果一個修行者想成就自己所有的事業，讓自己所做的一切事業完全能夠成功，可以念誦「圓成一切事業母」的偈頌。

觀想這尊度母的時候，在自己面前的虛空中，觀想白色身形的度母，右手的勝施印上面執持著施一切成就的寶瓶；除這兩個特點外，其他觀想和之前的觀想沒有差別。在如此觀想的同時，可以念誦整個《二十一度母禮讚文》，也可以只念誦第二十一尊度母的偈頌。

我們頂禮的對象，是具足這樣功德的「圓成一切事業母」。在觀想度母的同時，我們應該觀想自己的頭頂有代表身實相的白色「嗡」字、自己的喉輪有代表語實相的紅色「阿」字、自己的心輪有代表意實相的藍色「吽」字。在這樣觀想的同時，念誦這個偈頌，可以令阻礙我們一切事業成就的所有障礙、罪業等等，全都變得寂靜，全都被消除。一切魔敵，比如說十五大魔等、所有起屍、夜叉等，又比如能夠奪命的夜叉、奪身的夜叉、奪魂的夜叉等等，全都被摧破。而且「都咧」代表這種摧破的作用比一切諸佛菩薩更快；不但最快，而且是一種更加殊勝、迅捷的快。

「圓成一切事業母」具備了這樣的功德，可以讓我們的一切事業最迅速地得到成就。我們頂禮的就是這樣的一尊度母。

以根本咒來讚頌，連同頂禮二十一。

講完了第二十一尊度母的偈頌後，整個《二十一度母禮讚文》就等於圓滿了。緊接下來的「以根本咒來讚頌，連同頂禮二十一」，可以結合下面的功德利益一起講，也可以連著前面的讚頌偈句來講。我們現在的排布方式是連著前面來講。

「以根本咒來讚頌」是什麼意思？就是上面二十一個讚頌的內容裡，包括了度母的根本咒、寂靜咒、威猛咒等各種咒音。當我們念誦二十一度母的禮讚文時，同時也要穿插各種各樣的咒。而且，在二十一個偈頌的最開始有一個總讚頌，裡面也包括了一個完整的咒語。因此總括起來有二十二個偈頌，但是讚頌的度母是二十一尊。在每個偈頌的開頭，我們都有「頂禮」的字眼，也就是說共有二十一次的頂禮。

整個的度母禮讚文出現在《度母現生續》中，而這個續最初是由報身佛所宣說，這個報身佛的名字就叫毗盧遮那佛。最初是毗盧遮那佛宣說，然後又由化身佛釋迦牟尼再次於印度金剛座將這個度母禮讚文宣說出來。每一個偈頌配合一尊度母，每一個偈頌裡面都表述了各個度母相應的、有所差異的事業。

阿底峽大師在金剛座的時候，親自見度母，並得到度母賜予這個禮讚文。阿底峽大師將它記錄下來，成為完整的《二十一度母禮讚文》。

〈吳寧強藏譯中，李驊梅、賴美珠、莊繡霞、鄧志浩、佟馥緯、譚凱瑩共同騰寫。〉

注：文中「日阿」二字連讀。



回目錄

# 宗薩欽哲仁波切 2011 年臺灣弘法行程

## 一、《普賢上師言教》佛學講座

時間：2011 年 2 月 18 日（週五）～2 月 21 日（週一）

每天早上 9：30 至下午 1：30

地點：台北榮民總醫院 介壽堂大禮堂（介壽堂入口位置請見附圖。）

台北市石牌路二段 201 號

（建議您不需進入榮總院區，直接由石牌路二段進入介壽堂大門即可。）

### 交通：

#### 一、捷運淡水線「石牌站」下車

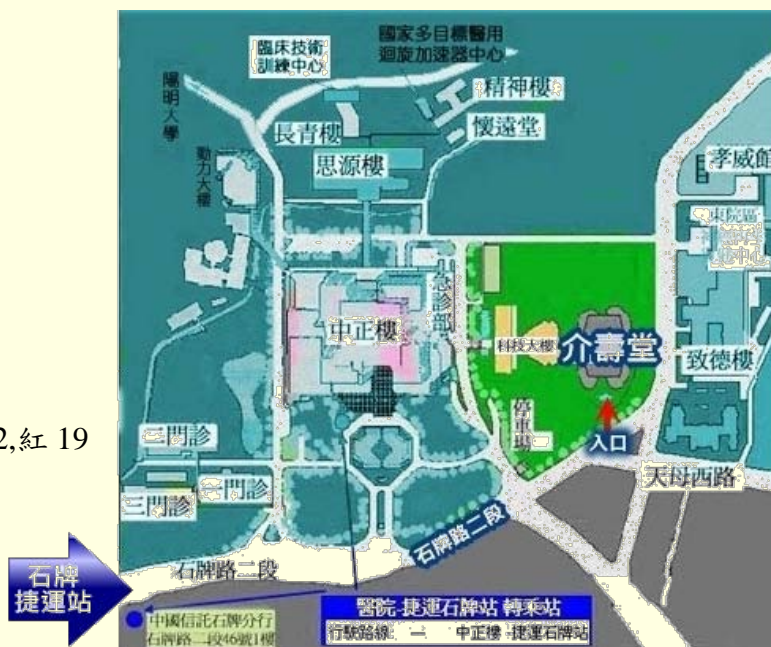
沿石牌路二段步行約 10 分鐘，  
抵達介壽堂。

或於石牌路二段右轉，步行至  
「綜合市場」站，轉乘下列公車  
至「台北榮總」站。

216,224,277,288,601,602,665,紅 12,紅 19

#### 二、公車——「台北榮總」站下車

216,223,224,266,267,277,285,  
288,290,508,601,606,645,646,  
902,105,紅 12,紅 19



#### 三、國光客運——基隆→榮總

### 報名方法：

- (1) 郵政劃撥：即日起至 2011 年 1 月 31 日止，報名費為新台幣 500 元整，  
劃撥單請註明報名「普賢上師言教」。

戶名：中華民國悉達多本願佛學會 帳號：19130051

依郵政劃撥次序，優先錄取；若名額已滿，則不再錄取並且退費。

請保留收據於報到時換取上課證。

- (2) 現場報名：截止日期後，若有剩餘名額，可於現場依先後次序報名，至額滿為止。

若報名人數額滿，本會將公告於網站：<http://www.siddharthasintent.org/chinese/>



## 二、「佛頂尊勝佛母」法會

時間：2011 年 3 月 6 日至 12 日 早上 7：30 至下午 5：30

地點：中華民國農訓協會天母會議中心 大會堂（天母農訓中心）

台北市士林區中山北路七段 113 號

### 交通：

一、捷運——淡水線「石牌站」下車，轉搭紅 19、224、601 等公車至「天母新村」站下車。

二、公車——220、224、267、601、616、685、紅 19、中山幹線公車至「天母新村」站，下車後過大馬路（中山北路），往上走由 141 巷進入，左轉即可見到農訓中心大門；  
另可搭乘 285、602、606、645、646、市民小巴 11、紅 12 至「三玉宮」站下車，往中山北路七段（往上）方向走約 5 分鐘，即可到達。

住宿：若您需要，農訓中心可提供住宿，兩人房之房價為新台幣 1400 元／每晚（不含早餐），請務必於 2 月 20 日前向本會登記並完成匯款手續，逾期即不受理。請您自己選擇時間上可以相互配合的室友。

◎ 住宿登記方法：電子郵件寄至 [siddharthasintent@gmail.com](mailto:siddharthasintent@gmail.com)

◎ 住宿費用請郵政劃撥至以下帳號並註明「農訓中心住宿費用」

戶名：張和惠 帳號：50066566

蘇南堪布建議大家：法會期間，若能吃素更好！

法會不需事先報名，歡迎隨喜參加！

為響應環保，現場不供應紙杯，敬請自備環保杯具。

## 《普賢上師言教》——龍欽心髓前行引導文

對於修行的忠告與口訣

巴楚仁波切 著

宗薩欽哲仁波切 講授

如果你正在修持前行，《普賢上師言教》是最佳的輔助讀物。儘管我已經讀過許多遍，依舊發覺這本書裡有許多東西值得一讀再讀。而且它很容易理解。這是巴楚仁波切的教導方式，試著用非常簡單的文字描述事物。他使用像是牧民這種與西藏文化有關的通俗例子。雖然有時候，某些譬喻對我們一些人來說可能很難了解，但我尚未看見一本書如《普賢上師言教》這般高瞻遠矚。它涵括一切，而且始終切合時要。

對於那些非常認真遵循這條道路的人，我希望你們能夠一而再、再而三地研習《普賢上師言教》，因為這是一門永無止境的課題。對於那些追尋證悟的人而言，這是一門從此刻直到證悟都必須研習的課題。

——宗薩欽哲仁波切

《普賢上師言教》相關資料參考如下：

1. 《普賢上師言教》，慧光集（六），寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，巴珠仁波切著，索達吉堪布由藏譯中。
2. 《大圓滿前行引導文——普賢上師言教》，喇榮文化事業出版社，巴珠仁波切著，索達吉堪布由藏譯中。
3. 《大圓滿前行引導文——普賢上師言教》，諦聽文化事業有限公司，巴珠仁波切著，佐欽熙日森五明佛學院由藏譯中。
4. 《普賢上師言教：大圓滿龍欽心髓前行指引》，橡實文化，巴楚仁波切著，姚仁喜由英譯中。
5. “*The Words of My Perfect Teacher: a Guide to the Preliminaries for the Heart-essence of the Vast Expanse from the Great Perfection*”, by Patrul Rinpoche, translated by the Padmakara Translation Group, Shambhala Publications (revised edition, 1998)

親愛的朋友：

在許多人的殷切企盼與祈請下，經過二年的等待，仁波切將於明年再度來台，講授《普賢上師言教》並舉辦「佛頂尊勝佛母」法會。

過去數年裡，經由大家的齊心協力，我們累積了十餘萬遍佛頂尊勝佛母長咒唸誦與壇城繞行，以及無量殊勝的供養；那朗朗入耳的咒音、盈滿鮮花燈影的喜悅氛圍，相信依舊在許多人心中迴繞著。仁波切說：「佛頂尊勝佛母很適合臺灣；臺灣也非常適合佛頂尊勝佛母。換作在世界其他地方，即使經費充裕，恐怕也無法像在臺灣這樣地如法修持！」

於是再一次，我們將於為期七天的法會中，每天以 7,000 份清淨供杯添上 7,000 份新供，並提供中、英文法本，讓前來參與的朋友能夠隨著仁波切與喇嘛們的唸誦同步修法。如是數量龐大的供養，需要大家財務上的大力支持；而持誦法本及繞行壇城則期待您能親自前來參與。

法的聚會是一種供養，融合多種修行方式而行的千供，更是極大的方便。在那因緣和合的片刻，世出世間的功德漸漸積累，清淨究竟的本性亦在甘露法語中逐漸清晰……

這一次，仁波切也將為大家講授《普賢上師言教》。感恩許多朋友多年來的請法與不懈的努力！且讓我們把握珍貴善緣，以清淨願力參與，共同圓滿莊嚴的法宴。

歡迎大家隨喜贊助仁波切此次來臺灣的弘法活動！

如蒙捐款，請匯至以下郵政劃撥帳號：

戶名：中華民國悉達多本願佛學會

帳號：19130051



回目錄

## 欽哲壇城暨網路版《柔和聲》中文郵寄名單——歡迎登錄

親愛的朋友：

為了更新各位法友的聯絡資料，以便即時將訊息傳遞給大家，我們需要您協助建立完整的電子／實體郵寄名單。往後悉達多本願會、欽哲基金會的法訊將依此名單寄出，並將以電子郵件通知您網路版中文《柔和聲》出刊訊息。

此外，為進一步落實環保，我們非常鼓勵各位朋友以上網閱讀取代紙本《柔和聲》，減少紙類使用量的同時，也能降低製紙過程中消耗的水與能源，以及隨之而來的污染。歡迎您隨時至本願會中文網站閱讀最新出刊乃至過去各期的《柔和聲》。

請至本願會中文網站登錄欽哲壇城中文郵寄名單：

<http://www.siddharthasintent.org/chinese/>

若您不方便上網登錄，或者您希望繼續收到紙本《柔和聲》，請填妥以下資料，並將此頁裁下郵寄給我們。

非常感謝您的支持與協助！祈願大家吉祥如意！

請依您的需求，勾選下列各項。可重複勾選。

- 我已上網登錄個人資料
- 我不方便上網，請代為登錄以下個人資料
- 我希望定期收到紙本《柔和聲》

收件人：\_\_\_\_\_

郵寄地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：(公) \_\_\_\_\_ 轉分機 \_\_\_\_\_ (家) \_\_\_\_\_

(手機) \_\_\_\_\_

電子郵件：\_\_\_\_\_