

净罪修法讲记

慈诚罗珠堪布 传讲

益西彭措堪布 敬译 讲授

净罪修法

慈诚罗珠堪布传讲

这一篇《净罪修法》，是堪钦慈诚罗珠仁波切，前几年对藏族在家众为主，赐予的以四力净治罪业的修法开示。在正式学习之前，大家总的要了解以下三个内容：

一、所净罪业

我们这一次在萨嘎月里念修 40 万遍金刚萨埵心咒时，总的要忏悔过去造下的所有罪业，包括十不善等的自性罪，以及由违犯三乘戒而造下的佛制罪，特别来说，重点要忏悔两类罪业：

（一）往生极乐的障碍——五无间罪、谤法罪

大恩上师圣者法王如意宝在《同归西方》中指示：“《无量寿经》里也讲到‘唯除毁谤正法和造五无间罪’，因此今后不要造大的罪业——杀生、谤法等等，否则没办法无间往生净土。在这之外，以前造的一切罪堕应该忏悔。”又说到：

“如法念完 40 万遍金刚萨埵心咒，以上谤法和五无间罪也是按照可清净的说法在念诵心咒。”

造五无间罪的人可能不多，但谤法罪是很容易造下的，所以这一次大家都要着重忏悔谤法罪。一旦忏净了谤法罪，往生净土的违品就遣除了；之后再修好往生四因，就很有把握在此生命终往生极乐世界了。

（二）修行成就的最大障碍——诋毁金刚上师、嗔恨金刚道友

修行佛法的基础是持清净戒，假使破了三乘根本戒，则严重障碍修行。其中别解脱戒和菩萨戒不那么容易犯根本，但密乘根本戒很容易失坏，尤其诋毁金刚上师、与金刚道友发生严重矛盾，过患极大。这两条也很容易造，而且是修行成就的最大障碍，所以也是这一次重点要忏悔的内容。

二、传讲方式

这篇开示不是理论上的讲解，而是金刚萨埵忏悔法的实修引导。主要是教我们怎样闭关打坐，来实际修出四力，从而如法地、有质量地念修金刚萨埵心咒。对于真正想忏悔罪业的人来说，是非常具体的修行指导，极其重要。因此我们每一个人，这次都要学会修持四力的方法，学会如何具足四力来念修金刚萨埵心咒。之后自己安排时间闭关，在自己的屋子里，入座来修四力，如法地念修 40 万遍金刚萨埵心咒。

三、听众转换

堪钦当年主要是针对藏族在家人传讲的这篇开示，所以常常以“你们俗家男女”这样的称呼来作教诫，但所讲的内容，适合出家、在家的所有修行人，大家按照适合自己身份的方式来理解就好。我在讲解时也会适当地做一些转换，在这里提前说明一下，后面就不再多说。

敬礼本师

悲摄斗争浊秽土，五百誓愿如白莲，

仅闻尊名成不退，大悲导师我敬礼。

堪钦在讲法之初，首先敬礼本师释迦牟尼佛。

以大悲心摄取娑婆秽土、五浊恶世、斗争坚固时期的众生，为了引导他们解脱成佛，发下如白莲花般的五百广大誓愿，其中最殊胜的大愿之一，就是仅以听闻释迦牟尼佛的名号，就能证得不退转。如是由随念大悲导师的功德和恩德，发起信心和恭敬而向佛敬礼。

劝众发心

为利尽虚空界一切有情，当得永恒大乐的无上正等正觉佛果，是故听闻某正法后修持其义，如是作意而发殊胜菩提心，亦当无谬取舍一切闻法行为后谛听。

听法之前，我们要这样作意：“为了有能力利益尽法界、虚空界的一切众生，我立誓证得永恒大乐的无上佛果；为了

成佛，我要实修忏悔之法；为了懂得修持方法，我现在来听闻净罪修法的引导。”这样发菩提心后，在闻法时要舍弃应断的三过、六垢、五不取，做到应行的具足四想等，即以如法的方式来谛听。

全篇开示 分三：一、应修忏悔之理；二、忏悔修法；三、旁述修善安排

全篇开示主要有三部分，首先开示为什么要修忏悔之法；之后正式引导如何忏悔罪业；最后以旁述的方式教诫，作为一个普通的修行人，平时应该怎样安排自己的修行生活。

甲一、应修忏悔之理 分三：一、任何罪业都能由如法忏悔得以清净；二、切勿不在意恶趣拒绝忏悔；三、忏悔修法人人能修

乙一、任何罪业都能由如法忏悔得以清净

今天我要讲的是一个简略的忏悔修法。

即便我们此前造了何种罪业，都有精勤令其得以清净的方法。不要灰心地认为，除了需要感受彼等罪业的全部果报，乃至下堕恶趣之外，别无其他。正如米拉日巴尊者所言：“罪虽无功德，然以忏悔得清净，即为其功德。”罪业的话，若忏悔也能得以清净。因此我们尽心尽力地忏悔，就可以把罪业忏悔清净。

有的人在造下严重罪业后，极为灰心绝望，心想：“这下完了，我彻底没救了，来世必堕恶趣，这一生再怎么修行也不可能成就了。”

实际上，无论曾经造过多么严重的罪业，都有办法通过自己的精勤努力让它完全清净，这个方法就是如法忏悔。为什么忏悔能使得罪业清净呢？这是由罪业的体性所决定的。也就是罪业是由忽尔的迷乱习气造成的有为法故，无有自性，因此只要出现违品就能被破除掉，而它的违品就是如法忏悔。

以祖师语录为证：米拉日巴尊者说：“罪虽无功德，然以忏悔而清净，即为其功德。”意思是，罪业虽然没有任何功德，只会带来无量过患；然而它的体性并非坚不可摧，而是具有“以如法忏悔得以清净”的特性，这个特性就是它的功德。譬如百草枯中毒无药可解，吃一点就必死无疑，再怎么洗胃治疗都没用。而有些毒药虽是剧毒，但有药可解，只要在毒发身亡前服下解药，毒素就能被清除而恢复健康，因此，“有药可解”就是这种毒药的功德。同样，罪业都跟有药可解的毒一样，而不是无药可解的百草枯。罪业的特性是“以忏悔而清净”或者“可忏净”，这就是它的功德。这就意味着过去哪怕造下再多、再重的罪，只要还没堕入恶趣就都有救，目前在人间时肯如法忏悔就都能得以清净。

因此，过去由于无知、烦恼深重等，无论造下了多么多、多么重的罪业，比如诽谤三宝、破戒还俗、破密乘根本誓言等，都不必灰心绝望，只要提起心力，从现在起发大精进如法地忏悔，就一定有救，后世不必堕入恶趣，而且有往生净土乃至即生成就的机会。

乙二、切勿不在意恶趣拒绝忏悔

也有人说：“我这样罪恶的鹞鹰临堕地狱时，多捕食一只小鸟，又或者少捕食一只没有差别。”

然而，我们只是在温饱快乐时才这么说，将来去往后世的那天，没有任何人能做到心里这么想、口里这么说，也没必要这样说。因此，我们应当竭尽全力忏悔罪业。

有的人说：“我已经造了那么多罪业，反正要下地狱，所以多造罪少造罪没区别，不如再多造一些。”也就是拒绝忏悔改过。

这是一种满不在乎的说法，看起来好像很勇敢、不怕下地狱，实际是心里不相信自己有一天会堕地狱受苦。

一般的凡夫短视，不会真正为自己的后世考虑，眼前有吃有穿幸福快乐时，往往认为自己会一直这么快乐下去。同时又知道佛法里讲到造罪要堕地狱。这样的话，心底不考虑后世，加上表面了解点佛法，就导致口里说出那种无所谓下地狱、拒绝忏悔的话。

然而到了临终、即将去往后世的那一天，就要凭自相续中存在的善恶业决定后世的去处了。到了那时，假使心相续中的恶业重，即将堕入地狱，自己心前也现出了种种恐怖境相，这时没有人还能说出“反正要堕地狱，造恶业无所谓”这种话。必定是万分恐惧、极为后悔，比如自责地想：“我活着的时候有那么多修行的机会，为什么不好好把罪业都忏悔清净，现在马上要堕入地狱，想修什么都来不及了……”所以，我们一定要趁现在还活着，一切都来得及的时候，竭尽全力地把所有罪业都忏悔清净。

乙三、忏罪修法人人能修

忏罪若是需要花费一大笔财物，你们有人甚至在衣食方面也有困难，所以就会稍微有些难，此外，若要负担很大的辛劳，那也难能做到。尽管如此，若是内心能够尽力忏悔罪业，则不需要花费大量的财物和辛苦劳作，不需要这些时，就需要我们能够修持。所以请你们大家认认真真地稍作一些修持。

其他善法，有的需要有大笔的钱财才能做。比如建造三宝所依、供养三宝、放生等，都需要具备一定的经济条件；然而忏悔修法不用花一分钱，再贫穷的人都能修。

再说，有的善法需要有很好的体力才能做，比如去寺院做义工，服务僧众，打扫经堂，转绕佛塔、神山等，都属于

不小的体力劳动，包括磕头都需要付出一定的辛苦才能成办；然而忏悔修法不需要具备体力条件，身体再不好的人都能修。

此外，有的善法需要一定的闻思智慧才能修，比如修生圆次第、大圆满，包括修人无我都需要有相关的见解才行；但这次讲的忏悔引导属于事忏，不是理忏观空性，所以不需要很高的闻思基础，刚刚归依三宝的人都能修。

总之，修忏悔法既不花钱又不费力，只要有心能作意思惟，有口能念诵，就都能修得起来。这是人人能做到的，无需付出很大代价，所以我们每个人都应该认认真真地来修。

甲二、忏罪修法 分二：一、口头散念收效甚微；二、入座专修成效显著

乙一、口头散念收效甚微

那么，在此之前的罪业需要全部忏悔清净的话，要如何忏悔呢？说是念了金刚萨埵心咒就可以吧。念金刚萨埵心咒确实能够忏悔罪业，然而心里没有任何专注之处，仅仅是口中随便念一些就可以忏悔清净，这不合理。

那么，自己这一生以及过去生生世世所造的一切罪业，怎样忏悔才能全部清净呢？

有人说：“念金刚萨埵心咒就可以吧，念的数量越多，清净罪业的效果就越好。”

金刚萨埵心咒的效力，的确是清净罪业。密续中说“如法念满 10 万遍金刚萨埵心咒，连失坏根本誓言的罪业都能清净。”又说：“在圆劫时所说的，在净世时需念四倍。”按照这个观点，在浊世如法念满 40 万遍金刚萨埵心咒，则可清净包括失坏根本誓言在内的罪业。

但是，如果在念咒时，心里什么也不想或者打妄想，甚至夹杂绮语，在这样不如法的状态下念满了 40 万遍金刚萨埵心咒的话，那不可能完全清净罪业。这样没质量地念咒，哪怕念几千万遍，也不能完全清净罪业。下面具体来认识：

一、念咒不如法，密咒难生效

不如法的念咒，主要有以下两种情况：

（一）念咒时口不止语

1. 方式

比如，念咒时跟人面对面地聊天，或者边念咒边打电话，这是直接讲话；或者边念咒边用手机发消息等，这属于间接讲话。

2. 过患

譬如纯金中哪怕只掺杂一点点破铜烂铁，它也不再是纯金，失去了纯金的价值，起不到纯金的作用。同样，念咒时哪怕只夹杂一句闲言碎语，也不是清净的念咒，起不到密咒原本的效力。莲师云：“杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。”

（二）念咒时心无等持

1.方式

比如，边工作边念咒，边走路边念咒，边做家务边念咒，边吃饭边念咒，边看电视边念咒，边玩手机边念咒等等，这样在念咒的同时做其他事，心很难不外散。或者虽然坐下来念，但内心妄想纷飞，或者什么也不想等等。

2.过患

密续中说：“净与不净差千倍，有无等持差十万。”所谓“无等持”，就是心掉举外散，而没有一心专注、如法作观。也就是在打妄想的状态中念满十万遍，还比不上如法作观的状态中念一遍。

二、密咒难生效，罪业不尽净

不出现念修金刚萨埵心咒的效力，也就无法让罪业全部清净。

“全部清净”的意思是：一、不用感受果报，包括后世不必堕三恶趣，在善趣也不用领受苦果，也就是摧毁罪业的全部感果功能；二、不再障碍修行成就，也就是让心恢复到没造罪时那样清白无染，由此心能够与法相应，修行容易出现验相而获得成就，等等。不如法地念咒比不念咒好一些，能在一定程度上清净罪业，但没办法完全清净，所以后世还是要受一些苦报，还是障碍修行获得成就。

像这样，不如法地念金刚萨埵心咒，密咒原本的效力就发挥不出来，也就达不到净罪的效果。继续没质量地念下去，念多少都没有大的意义。《入行论》云：“虽长夜修行，念诵苦行等，若心散乱修，佛说无义利。”总之，不是密咒不灵，也不是自己跟这个法没缘分，而是只管念满数量，内心散乱、口说绮语，没按照法上的要求来做，就会导致收效甚微。

乙二、入座专修成效显著 分三：一、忏罪须具四力；二、四力实修引导；三、特说修百字明

丙一、忏罪须具四力

对此，需要具备一些念修的规则和条件，这个你们要记在心里。进一步来说，需要具备四种条件，若很好地具备了这四种条件，即便是十不善业和五无间罪等怎样深重的一个罪业，也决定能忏悔而得以清净。

金刚萨埵心咒的效力是净除一切罪障，从密咒的角度来讲是百分百圆满的，一点不打折扣；然而，要想让密咒的净罪效力发生在自己的心相续中，那就必须自己在念咒时符合念修的规则，自心具备一定的条件。

具体是什么条件呢？那就是四力，一切忏罪的方便都可以摄在四力当中，具足四力就是圆满的忏悔。自心很好地修出了四力，在具四力的状态中，一心专注、禁语念金刚萨埵心咒，就是此法的念修规则。

这样念修的效果是，无论多么深重的罪业，像是十不善业、五无间罪、谤法乃至破根本誓言等，都决定能完全清净。大恩上师法王如意宝的伏藏法《金刚萨埵修法如意宝珠仪轨》的小字中说：“如是作祈祷，若具足四力后随力念诵金刚萨埵心咒嗡班杂萨埵吽，若念诵四十万遍，则破根本誓言罪亦能清净。”

因此，我今天为大家讲解的四种条件是哪些，四种条件说的是什么，以及要如何修持等，你们要在名称和内容两方面好好地理解，不能只是随便说一句：“讲了四个条件”。所以大家要认认真真地听，并且记在心里。

为了出现完全净罪的效果，必须具足四力来念修金刚萨埵心咒；为了让自己心里真正具足四力，每个人都要以入座或者闭关的方式来实修，因为只有在座上，心才能很专注地作观、思惟等，由此才能修出这四种净罪的力量。

那么在正式入座修法之前，必须准确掌握四力的含义和实修方法，做到入座期间不问别人也不看书，自己完全知道每一步该怎么修。这一次净罪修法的开示属于实修引导，直接指导我们怎么一步步地修出四力，对于真正想忏净罪业的人来说极其重要，因此要认认真真地谛听以下内容，做到对于每一种力的含义和修持方法，都能准确理解并牢记于心。

丙二、四力实修引导 分五：一、依止力实修引导；二、破恶力实修引导；三、恢复力实修引导；四、对治力实修引导；五、四力须入座专修

丁一、依止力实修引导 分四：一、含义与作用；二、须依上师金刚萨埵；三、思惟业果之理引生修法欲乐；四、实修次第

戊一、含义与作用

一、依止力

四种条件中的第一力，叫做“依止力”。所谓的“依止力”是怎样的呢？我们忏悔罪业的话，需要在三宝身语意的所依或一位圣贤的上师善知识面前忏悔。若没有这些，只是随意在一处空地上念一些金刚萨埵心咒，由此，罪业也能减少或清净少许，然而却不能完全清净。所以需要依止一个善妙的所依后忏悔，故由其所依处而对其命名为“依止力”。

一、依止力的含义

忏悔罪业时，必须依止某个对境，在他面前求忏悔，这是修忏悔法需要具备的第一个条件，叫做“依止力”。

这个对境可以是佛像等的三宝所依，也可以是一位圣贤上师善知识。比如释迦佛在世时，一些比丘造了罪就会去佛面前忏悔；佛经中讲到，佛灭度后可以在佛像前忏悔；戒律里讲到，犯戒后在清净僧团前忏悔；或者去一位具殊胜功德

的上师善知识面前忏悔等等，这些都属于忏罪时的依止处。有了具净罪能力的依止处，就是具足了依止力。

二、依止力的作用

（一）作为忏悔对境

忏悔时需要有一个对境，自己依止他来作忏悔。也就是，要在这个对境面前坦白罪业，之后在他面前生后悔心，接下来的发誓断恶也要请他来作证。如果没有对境，那么发露罪业等就没办法完成了。

（二）以他力令脱罪

我们凡夫只有造罪的本事，而没有净罪的能力，所以必须依止一位有净罪能力的依止处，由他来救护自己脱离罪业的危害。

譬如走夜路遇到了歹徒，于是跑到一位大力勇士面前求救，勇士有胜伏歹徒的力量，他把歹徒打败后，自己就从被歹徒谋财害命的怖畏中得到了救护。歹徒比喻罪业；大力勇士比喻依止处；自己打不过歹徒，比喻以自力无法净除罪业；向勇士求救而脱离危险，就是由依止处的净罪能力让我们从罪业中得到救护。

三、不具依止力的情形

如果在忏悔时，心里没想过我要在谁面前忏悔，没想过依靠谁让我清净罪业，只是随便念念金刚萨埵心咒，这种情

况就是不具足依止力。

比如走在大街上突然想起该念咒了，也不去找依止处，马上抓起念珠，对着虚空就开始念；或者虽然坐在经堂里，面前有金刚萨埵佛像，但并不知道忏罪必须有依止处，就这样什么也不想地念咒等等，像这些都是没有依止力。这样念咒只能清净部分罪业，没有力量让罪业完全清净。

戊二、须依上师金刚萨埵

一、依止金刚萨埵，净罪效力最大

那么这次我们是需要依止三宝的身语意所依，还是依止一位上师呢？一般来说，依止三宝所依或上师都可以。在这里，此次我们需要依止上师金刚萨埵来忏悔罪业。需要依止上师金刚萨埵来忏悔罪业的原因是什么呢？祈祷金刚萨埵而在其面前忏悔罪业的话，这比在其他任何圣尊面前忏悔更好，罪业更容易清净，这是由金刚萨埵往昔的发心和发愿力所致。

虽然在忏悔时，以三宝所依或者上师善知识等作为依止处都可以，但在这里，我们依止的对境是上师金刚萨埵。选择依止金刚萨埵的原因是，在金刚萨埵面前忏悔，比其他任何一尊佛菩萨面前忏悔，都更容易清净罪业，净罪的功效力量最大。

这是什么原因呢？因为金刚萨埵成就了净除一切罪业

的特殊大愿。

二、因发净罪大愿，果成净罪之王

金刚萨埵发过什么大愿呢？圣尊曾发誓说：无论任何一个罪业深重的有情，若是他为了清净自己的罪业而祈祷金刚萨埵、念修金刚萨埵的百字明和金刚萨埵心咒，如果这个有情的罪业不能得以清净，那么他誓不成佛。并且如今金刚萨埵已经成佛，发心和发愿悉皆现前，那些誓言已经圆满成就。总的来说，不是诸佛菩萨有一种贤劣之差，而是因为发心和发愿有如此的差别，这时相比我们祈祷其他圣尊，祈祷金刚萨埵为好。不仅如此，从能清净罪业方面来说，念修金刚萨埵的百字明和萨埵心咒比任何一种善行都更为重要。因此，若问这次我们要依止谁？那么就是需要依止上师金刚萨埵来作忏悔。

金刚萨埵佛在因地时发愿：“愿我未来世现证佛果时，若有众生造五无间罪、毁坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于破戒者前，一切罪障悉皆清净！”

诸佛在证悟功德方面都是同等的，但由于因地的发心和发愿不同，成佛时救度众生的重点就不同。金刚萨埵佛在因地时，专门针对罪业深重、破戒的众生发下净罪大愿；所以成佛之时，成了诸佛菩萨中的“净罪之王”，他的身相、心

咒等全成了净除罪障的自性，是一切罪业深重想求忏悔者最殊胜的依止处。因此在忏罪的依止处上，相比于依止其他佛菩萨忏悔，我们选择依止金刚萨埵来忏悔最好；在忏罪的善法方面，相比于念其他经咒、修其他善法，念百字明和金刚萨埵心咒的力量最大，是我们目前最需要修持的。

总之，这次我们依止净罪之王——上师金刚萨埵来作忏悔。

戊三、思惟业果之理引生修法欲乐

诸位俗家男女众，你们要努力认真地谛听，并且好好记在心里。对于我们来说，人人都有大的罪业，只要有罪业，就会有果报，不仅如此，果报不成熟在外的大地上，也不成熟在石头上，而是会成熟在自己的这个血肉之躯上。《百业经》云：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”如是讲到所造之业不会空耗。若是心想：虽然我此前造了些许罪业，但不会有什么问题吧？从而不做忏悔，则未来必定要感受果报。因此，现在要认认真真地谛听，并且好好地记在心里。

修好忏悔法的关键是具足四力，而四力达到扼要的关键是思惟业果，因此在正式进入实修引导之前，我们要看清自相续中有大罪业必受苦报的现状，从而发起为脱苦果欲修忏悔之心。

一、现今已造重罪

首先要认识到，目前自相续中罪业的状况。

比如不学佛时，基本不相信因果报应，造过很多杀业，甚至还堕过胎等。或者学佛前因无知诽谤三宝，学佛后执著自己所学的教派，认为其他佛法教派不好，比如自己学显教认为密教不好，自己学密教认为显教不好等等，这些都是谤法重罪。或者不懂微细取舍，直接或间接地侵损常住、盗取僧物等，这是比五无间罪还要重的罪。再者，得灌顶后需要守护誓言戒，但常常跟金刚上师和金刚道友发生矛盾，以及违犯其他根本和支分誓言，这些都是失坏三昧耶誓言的重罪。所以对我们来说，人人都有大的罪业。

二、未来必感苦果

只要造了罪业，将来就一定要受报，这是“已造业不失坏”的天律，而果报就成熟在自己的身心相续上。受报时还是得一个血肉之身，不是钢筋水泥做的，所以跟现在一样地怕苦、怕痛、怕烈火焚烧等等，无法忍受那些深重而漫长的恶趣之苦。

三、业果永不失效

世间的法律都有一定的有效时限。比如一个人犯罪后逃掉了，没有被抓到，那么一旦过了二十年的追诉期，公诉机关就不再追究他的法律责任，法院也不会审判，他从此就逍

遥法外，不受惩罚。但是，因果律的时效是永远的，没有追诉期，一旦造了罪，只要没把它忏悔净除掉，它就始终留存在我们的八识田中，哪怕过了几百劫也不会消亡、失效，到了因缘会遇之时，必定受到因果律的惩罚，这是永远无法逃脱的。

四、迟早业熟受报

有些人想：“虽然我此前造了些许罪业，但不会有什么问题吧？”从而不做忏悔。他实际的想法是：“虽然我造了罪业，但这些年来一直好好的，没受什么苦，所以那些罪业应该是没什么果报的，不要紧，不用忏悔。”

这种人可能只看过一些现世因果的公案，导致片面地认为业全是现世报，也就是今生造业，今生就要感果；如果今生没受报，那说明自己造的罪业是不会感果的。

要知道，只要是罪业，就一定要感苦果，只是感果的时间不同而已。业有三种：一种业在现世就成熟果报，叫做“顺现法受业”；第二种业到来世才成熟果报，叫做“顺生受业”；第三种业要到第三世或更久，乃至无量劫以后才成熟果报，这叫做“顺后受业”。只有少数非常强力的业才在现世就开始感果，多数业要到来世或更久以后才开始受报。正所谓“不是不报，时候未到”，凡是自己造过的罪业，只要不通过如法忏悔把它净除掉，下一世或更往后，一定会爆发出惨烈的

果报，这是毫无疑问的。

五、急需忏悔自救

这样思惟后就发现，自己目前的确处于危机四伏的状况，心相续中有这么多的罪业，相当于埋下了无数个等待引爆的炸弹，要想未来不受苦果，现在必须赶紧把它们忏悔清净。因此，下面要认认真真地谛听，学会忏悔的方法，之后就按照这样如法地修持，把罪业全部忏悔清净。

戊四、实修次第 分四：一、明观金刚萨埵；二、认定所观形相即真实佛尊；三、胜解金刚萨埵与根本上师无别；四、小结

首先在心前观出金刚萨埵佛的形相，其次认定这就是真正的金刚萨埵佛，之后观其本体为根本上师；经由这三个步骤的修习，真正的上师金刚萨埵就出现在了自心前，成为忏罪的依止处，之后对他生起信心和归依心。这就是依止力的实修方法。下面是具体的引导：

己一、明观金刚萨埵 分五：一、明观之必要；二、明观之依处；三、明观之坐姿；四、明观之方法与修量；五、为达修量须闭关专修

庚一、明观之必要

那么，上师金刚萨埵安住何处呢？要怎样做来依止他呢？没有任何所谓“吉祥金刚萨埵在这里，不在那里”的区

别，谁对上师金刚萨埵生信，谁能祈祷金刚萨埵，上师金刚萨埵就在他的面前。

既然上师金刚萨埵是最好的忏罪依处，我们要在他面前忏悔，那么他现在在哪里呢？

譬如，某个人现在住在成都某地，想跟他见面就必须去成都，在其他城市见不到，但是，上师金刚萨埵不同，并非住在某个固定的处所，而不在其他地方，必须去某地才能依止到他。

那么，我们想依止他，该怎么做呢？

只要明观上师金刚萨埵的身相，对他生起信心并祈祷，做到了这些，上师金刚萨埵就会出现在我们面前，成为我们的依止处。

有人想：我坐在这里发起信心，金刚萨埵会知道吗？不需要这样想。诸佛菩萨都有不可思议的神通和神变力等，不是需要我们从其他地方寻找的，所以要在自己心里明观。

有人想：我坐在自己家里观想金刚萨埵，对他生信心的话，金刚萨埵会知道吗？

不要这样想。金刚萨埵佛在因地时发愿：“彼等众生作意于我……愿我住于破戒者前，一切罪障悉皆清净！”现在金刚萨埵已经成佛，大愿圆满成就；而且，成佛后具有不可思议的大神通，其中他心通恒时遍知一切众生的起心动念；

还有大神变力，能够刹那间降临在众生面前。因此，当我们明观金刚萨埵佛的身相，生起信心时，金刚萨埵佛以他心通当即了知，以大悲愿力及大神变力，刹那间降临后住在我们面前，加持我们净除一切罪障。

总之，无需去其他地方寻找，只要在心里明观其身相，金刚萨埵佛就会出现在我们心前，做我们忏罪的依止处，这就是明观金刚萨埵佛身相的必要。

庚二、明观之依处 分二：一、准备唐卡；二、安放唐卡

辛一、准备唐卡

尽管如此，还是会心想：我们一个俗家男女，不懂得观想金刚萨埵，所以要如何观想呢？首先要观看一幅金刚萨埵的唐卡，直至眼中熟悉。

具体如何明观呢？

观佛身相不能凭空想象，而是要依照金刚萨埵佛的唐卡，经由凝视唐卡与闭目观想轮番，做到在自己心前，完整、清晰地现出金刚萨埵佛的身相。

为此，首先要准备一张唐卡作为明观的依处。“依处”的意思是，明观时就依照它来观。“唐卡”是藏文发音，意思是“卷轴画”。但要知道，并非只能用绸布做的卷轴唐卡来观，还可以用纸质或其他材质的平面彩色佛画像来观。“唐

卡”只是举例，指的是所有类型的彩色佛画像，后面提到“唐卡”时，都要这样来理解。

需要一幅什么样的唐卡呢？这幅唐卡需要具备两个条件。

如何选择唐卡呢？这张用来明观的唐卡要具备两个条件：一、所画佛像符合标准；二、已作开光。

一、所画佛像符合标准

第一，需要画师所绘的唐卡是一幅符合标准的唐卡。唐卡是否符合标准，一般的俗家男女众难以知晓，然而在见到这幅唐卡时，若心中所想的是“真的很好、很精美”，那么就是符合标准的标志。对于金刚萨埵的身相，没有任何美不美的一种说词，但是由于某个画家绘制的不好，譬如有的画像手臂长，有的手臂短，又有的画像头大，有的则头小等，让人心里觉得这幅唐卡不精美，这就是不符合标准的标志，所以不能是这样的一幅唐卡。因此，唐卡的第一个条件，就是需要仅仅见到就让人心生“这很好、很精美”的想法，从而能够生起信心。

（一）比例标准

如何判断某张金刚萨埵唐卡是否符合标准呢？

《佛说造像量度经》等中，佛规定了画佛像的标准，符合里面所讲的量度等，就是一张标准的唐卡。比如这部《造

像量度经》中详细讲到佛像的头部、躯干、四肢，以及各处细节的尺寸如何、比例如何，画成什么形状等，下至手指甲、鼻孔怎么画都有具体的描述。这部经收录在大藏经里，大家可以去阅读。

堪钦在这里讲了一种非常简单又特别有效的判断标准。那就是任何人一看到这张唐卡，心里的想法就是：“这尊佛像好庄严，好精美！”那么这张唐卡就是符合标准的。相反，如果某张唐卡上画的金刚萨埵佛像，比如头画得过大或过小，手臂画得过长或过短等，普通人看了也觉得画得不好，这种就是不符合标准的唐卡。

总之，符合标准的佛像唐卡，让人一见就生起“这很庄严、很精美”的想法，由此自然对佛生起清净信。

（二）大小适中

一般来说，唐卡上的佛像，从4寸高到一肘高之间都可以，因为太小了看不清楚，太大了也不适合作观。那么这里，我们用成年人一肘高那么大的佛像来作观就比较合适，需要准备这样的一幅唐卡。

二、已作开光

其次，第二个条件是唐卡要有符合标准的开光。任何一个身语意所依，若是没有开光，就不那么好。现有的金刚萨埵唐卡说是不多，那也不算少，所以无论是纸卷的唐卡也好，

布上绘制的唐卡也好，得到这样的一幅唐卡后，都要请僧人作开光。

准备好唐卡后，还要请僧人对它作符合标准的开光，这样才可以用来明观。

所谓“符合标准的开光”，就是通过安住等持、念修仪轨和密咒、结手印等，将佛菩萨迎请过来，融入这张唐卡，之后乃至唐卡存在期间，一直住在里面。这样作过开光后，这张唐卡就跟佛菩萨一样了。

譬如，前几年极乐小组给喇荣道场的每位僧人，供养了一张防水材质的金刚萨埵佛画像，那张画像的比例、大小等各方面都符合标准，而且全体僧众对它作了开光。如果有的话，用它来观就很合适。

辛二、安放唐卡

之后将这幅金刚萨埵的唐卡摆放在自己面前。要如何摆放呢？不能放在一个需要俯视的地方，放在非常高、需要仰视的地方也不合适，所以要摆放在一个直面平视的地方。若是一幅很小的纸质唐卡，则容易看不清楚，因此一幅稍大的唐卡为好。

其次，唐卡前不能没有供品或一盏供灯，所以即便无法摆放丰盛的供品，也要摆放一些简略的。

一、安放位置

准备好唐卡后，平时供在佛堂里，打坐观修时就把它请下来，安放在自己面前合适的位置上，具体要满足以下三个条件：

（一）平视可见

安放唐卡的位置不能太低，那样俯视佛像很不恭敬，也不能太高，仰视也不方便观修；需要放在自己打坐时，目光刚好平视的位置。而且不能太远或太近，要放在眼睛不费力就看清楚的地方。

（二）竖直固定

唐卡要竖直安放，这样方便作观，不能平放在桌面上。比如有种台式画架，可以把唐卡直立固定在上面，还能调整高度和倾斜度；或者把唐卡挂在墙上，自己面对着墙打坐观修等。

（三）光线一致

唐卡要放在光线一致的地方，不能有一处亮一处暗的情况。

二、陈设供品

安放好唐卡后，还要在它前面简略地陈设一些供品。此外在目光所及之处，尽量不要放其他东西，否则容易影响视线。

庚三、明观之坐姿 分二：一、总说坐姿；二、分说七

支

辛一、总说坐姿

供品、供灯摆放完毕后，自己坐在唐卡面前。

若是心想：坐的时候要怎样坐呢？那么并非像任何俗家男女日常的坐姿，而是有一种叫做“毗卢七支”的坐势，所以需要做到如此坐势后安住。所谓的“毗卢七支”是什么样的呢？

安置唐卡、陈设供品后，在唐卡的正对面，放一个软硬适度、后面比前面稍高、适合打坐的座垫，自己在座垫上以毗卢七支的姿势安坐。

下面具体讲毗卢七支的坐法。

辛二、分说七支

第一，双足要金刚跏趺坐。真正做的话，所说的“金刚跏趺坐”，需要像诸佛尊那样的坐势，但不知道你们一开始能否这般很好地安坐。尽管如此，按照僧人们的坐势即可，这叫做“半金刚跏趺坐”。

在垫子上坐下来后，先把左脚放在右腿上，再把右脚放在左腿上，让左右脚压在腹股沟处，这就是“金刚跏趺坐”。或者右脚在下、左脚在上也可以。这样双盘打坐能让两膝盖紧贴坐垫，坐得很稳。如果做不到长时间双盘，那也不必勉强，单盘或散盘都行，总之以舒适自然、在一座的时间里保

持不动为好，不要因身体疼痛分心而影响修法。

第二、就是所谓的“双手结定印”。此手印需要左手放在下面，右手放在左手之上，其次双手拇指的指尖自然接触，就像唐卡上的阿弥陀佛那样，双手放于肚脐下。若想：我们一个俗家男女可以手结定印吗？这就是你们对于无需生疑之处心生怀疑，除此之外，没有任何地方说过：“唯独僧人能手结定印，其他俗家男女不可以”。

盘腿坐好后，两臂放松垂下，左右手相叠，掌心向上，左手在下，右手在上，两个拇指尖自然接触、立起来，从前面看呈椭圆形，放在肚脐下方，这叫“手结定印”。前面明观时手要结定印，到了后面念咒时需要拿念珠计数，就不用结定印了。

第三、脊椎要自然竖直。除了脊椎竖直向上而安坐之外，像是左右歪斜、背部倚靠，又或者在床上侧躺等都不行，所以脊椎要自然竖直后安坐。

脊椎要自然竖直，不能往前后左右倾斜，后背不要靠着墙或垫子等。同时又要放松，不能特意挺直，否则会出现紧张状态。如果坐垫前低后高，又是双趺坐的话，那么脊柱自然就是竖直的。

第四、肩膀放松舒展。也就是说不能双肩收拢而坐，而是向外放松的状态下舒展而安坐。

肩膀自然放松舒展，不要向内拢肩，也不要向上耸肩；双肩要放平、放下，稍稍向后舒张。

第五、颈部要微曲。就是头部微微向前俯下。

后脑摆正，脖子不往前弯，然后下巴稍稍向内收，压住喉结。这样压住喉结也就压住了颈部两边的脉，使得上行风运行缓慢，由此妄念自然停息。

第六、所谓的舌抵上颚。就是舌尖要抵触上颚。

舌尖抵触上颚。前面作观时需要舌抵上腭，后面念咒时就不用这么做了。

第七、眼睛对准鼻尖。也就是说双眼要向下注视鼻尖处的虚空后安坐。然而此处我们需要观看金刚萨埵的唐卡，所以直面平视唐卡后安坐即可。

眼睛向下对准鼻尖前方的虚空处，这样心既不外散于其他对境，也不会紧张内收。通常打坐时眼睛需要这样，但这里要观看唐卡，所以眼睛向前平视唐卡就好。

以上所说的七支，叫做“毗卢七支”。你们以如此的身体关要——毗卢七支安坐于唐卡前。

以上就是具足七种支分的打坐姿势，在入座修法的一两个小时里，要尽量保持这个姿势。以这种姿势安坐，自然使得心不涣散、心力集中，从而专一地运行于所修，圆满完成一座修法。

庚四、明观之方法与修量

其次双眼观看唐卡，正如所谓的“眼睛凝视”，双眼不闭凝视而坐，心里也不要有很多各种各样的想法，而是内心专注、双眼凝视唐卡后安坐。

在马虎了事的状态中坐了片刻，什么也没观想出来，仅仅以此便心想：我什么也观不出来。不要这样想。若是稍微认真地观想而数数串习修持的话，一段时间中心里便能够清楚地观想出金刚萨埵。对此，无论说是心里观也好，又或说是眼前现也好，都是一个意思。

逐渐能在眼前现出时，就闭上眼睛，然后看看是否还能现出。若是闭上眼睛只有一个模糊的样子，此外没有清晰地现出，那么再次睁开眼睛，观看金刚萨埵的唐卡。观看金刚萨埵的时候，时而看面容，时而看眼睛，时而看鼻、手、足等，时而又看手中所持的金刚杵和金刚铃，时而看完整的身體。总之，这样观看的话，几天的时间当中，即便闭上眼睛也不需要特意思惟：金刚萨埵是这样的，不是那样的，而是心中自然会清晰地现出。

准备工作做好后，正式进入明观。

一、明观方法

（一）总观完整身相

首先，总的明观完整的金刚萨埵佛身相。

眼睛不动不眨地看着唐卡上的完整佛身相，心专注不散不动念，好像眼和心都融入佛像一样非常专注地看；这样看一会儿，佛像就会渐渐在心里显现出来；这时就闭上眼睛，看佛像还在不在心前，如果闭眼时佛像立即消失，那就再睁眼继续看唐卡。像这样，睁眼凝视唐卡与闭眼观想轮番进行，心和眼要专注且放松，不能神经紧绷，否则容易头疼等。

我们的眼睛像一台照相机，心专注地看，就是调好焦距让它呈像，心不够专注就是焦距没调好；这样多看一会，逐渐地心前就会清晰呈现出所观的像；到了足够熟练时，无论睁眼还是闭眼，那个图像都清晰地呈现在自己心前；之后稍微一想，图像就浮现出来，这时候就观好了，就像照片拍好也储存完了，想看的时候就能提取出来一样。

如果心不够专注，只是马马虎虎、随随便便地看一会唐卡，这样的话，当视线离开唐卡时，心前并不会现出刚才看到的金刚萨埵佛像，可能连个模糊的影像都现不出来，这种就属于什么都没观出来。这时不必气馁，认为自己观不出来、没希望了，只要让心专注不散地观看，就会逐渐现出来。

（二）分观每处细节

总的明观之后，还要从上到下，分别明观金刚萨埵佛身相上的每一处细节。

以金刚萨埵佛的面部为例。首先睁眼专注地看唐卡上的

佛面部；等到心前或眼前能清晰地现出佛的面部形相时就闭上眼睛，看还能不能现出来；如果什么都现不出来，或者只有一个模糊的样子，那就再睁开眼睛专注凝视唐卡上的佛面部。像这样，凝视唐卡和闭眼观想轮番进行，直到闭上眼睛也能清晰、稳固地现出佛的面部形相，跟唐卡上的一样清晰，而且不会很快消失，这时佛的面部就观好了。

佛身相的其他支分，每一处也都要这样来观。也就是颈部、上身、右臂、右手中的金刚杵、左臂、左手中的金刚铃、双足金刚跏趺坐、绶罗五衣、珍宝八饰、身后的光圈、莲月坐垫等，每一处包括细节在内，都要这样作观。直到不看唐卡时，睁眼闭眼都能清晰稳固地在心前现出来。

（绶罗五衣：1. 从五佛冠吊于背后的小飘带；2. 手臂上的飘带；3. 无袖白色上衣；4. 丝绸腰带；5. 裙子。

珍宝八饰：1. 五佛冠；2. 一对耳环；3. 短项链；4. 中项链；5. 长项链；6. 一对臂环；7. 一对手镯；8. 一对脚环。）

需要注意的是，虽然是依照平面唐卡来作观，但不能把金刚萨埵佛身相观想成平面的，也不能观想成像柱子一样的实体，而是要观想出一尊立体的、内外通透如彩虹般的金刚萨埵佛色身。即并非由皮肉或水晶等的物质组成，而是像彩虹一样无有实体，是现而无实的体性。

二、修量标准

最终当闭眼时，金刚萨埵佛的完整身相，也跟睁眼看唐卡时一样，清晰明了地现在心前或眼前（这里心前和眼前是一个意思），而且无论睁眼、闭眼都能长时间稳固地现在心前不失掉，这时就观想好了，达到了修量标准。如《如意宝珠》仪轨所说“澄净意中观明然”，在清净的信心中，把金刚萨埵佛的身相观清楚。仅仅这样清晰地观想一刹那金刚萨埵佛身相，都能清净很多业障。

达到这种修量并不容易，只是大略地看几眼唐卡很难观想出来，需要很用心地连续打坐修几天，每天修几座，那么一般来说，经过几天的精进观修，基本就能在心前显现出来了，为此需要闭关来修。

庚五、为达修量须闭关专修 分三：一、俗人亦应闭关专修；二、短期闭关安排；三、僧人更应闭关专修

辛一、俗人亦应闭关专修分二：一、需要闭关；二、遣除疑惑

壬一、需要闭关

因此，你们俗家男女众想修一些法的话，就要这样做来修持。此外你们之前的想法，就是哪里有共修观音心咒或金刚萨埵心咒等的法会，就去那里稍作参与，上等的受持八关斋戒，或者做一些转绕、印一些经旗，感觉仅仅这样就可以了。又或者心想：我们所修的法只有这个，然后就这样待着。

那些法也非常好，当然是不可思议的善法，但没有说俗家男女众不可以修这个以上的法，以及俗家男女众只能印一些经旗、做一些转绕，此外不能修其他的善法。正如世间谚语也说：“法本无主人，看谁勤奋大。”所以，你们要尽心尽力地修持。像是沙弥戒、比丘戒这样的，一个俗家男女无法在料理家务和组建家室的同时顺便护持。除此之外，其他的这些法，无论僧俗男女谁来修，都不存在任何差别。比如，全民信仰佛教的藏地来说，没有一个人是不曾获得灌顶的，只要是得到灌顶的人都可以修这些法，所以一定要修。从今往后，俗家男女众也要修的善法，就是在家里闭关修善。

有些居士认为，自己作为在家人，做一些身语的善法就足够了。比如哪里在开法会，就过去参加，跟着僧众一起唱念仪轨，念完一定数量的心咒等；在吉祥日等中，受持八关斋戒；去寺院里绕佛塔、磕头等；攒下来的钱用来印经旗、印经书、放生等，做了这些就足够了，对自己而言这些就是修行的全部。

这些当然非常好，是不可思议的善法，但如果认为自己只能做这些身语的善法，没资格修更高的法，那是很大的偏差。要知道，守持沙弥戒、比丘戒等，是在家身份没办法做到的；此外其他佛法上的修行，无论在家出家都有资格修，在家人不但可以修，而且有修行成就的机会。那么，这里讲

的更高的修法，就是以闭关的方式修出四力来念修金刚萨埵心咒，按最低标准来讲，得过金刚萨埵心咒传承的人就有资格修。

还有一种类似的想法。有些人不了解佛法，认为念咒、磕头、绕塔、受斋戒、放生布施等这些，就是佛法的全部，学佛就是做这些，再没有别的了。

这是极大的谬解，佛法里并非只有一些外相上的善法，在此之外还有很多内在心上修的、更高深的修法。

这里讲的心上更高深的修法，是以闭关的方式修金刚萨埵法，那么有些人对于闭关这件事有疑惑，以下对此作遣除。

壬二、遣除疑惑

说是：“有俗家男女众闭关的说法吗？闭关和修行只是僧人们，或者僧人当中很好的上师才有的传统，此外没有俗家男女众闭关的说法。”

你们当地过去有俗家男女众闭关的传统也好，没有也罢，实际上无论是谁都可以闭关，不仅如此，也都需要闭关。修任何善法都要放下琐事，在卧房里安心坐下来，然后用心修持，此外随意在行、住的顺便修一些，以此难能成就。

有人认为：出家僧人才可以闭关，而且僧人中只有那些修行很好的上师们才有资格闭关，他们才有这样的传统，此外没有普通人可以闭关的说法。

实际上，无论是修行好的僧人还是普通的居士，谁都可以闭关，而且都需要闭关。

一、可以闭关

所修的是四力忏悔法，只须在闭关前学好四力的实修方法，正确掌握金刚萨埵心咒的念修规则，就可以闭关修这个法了，而不是必须有多年学大经大论的闻思基础等。

时间方面，不是连续闭关几个月、几年，而是根据自身情况，选择闭关7天、14天、21天等。一天当中，不是必须从早到晚待在关房里；而是只在入座的一两个小时里摒除一切外缘，其他时间可以照常闻思、生活、工作等。

地点方面，不用特意去神山静地、岩洞，或者专门的闭关中心等；而是就在自己现在住的地方，在单独的一间屋子里闭关。

生活方面，不需要特意找人给自己护关做饭；只是在入座修法时不能做其他事、不见人，起座后可以跟平常一样上班、做家务、跟人接触等，吃饭也正常，不是必须过午不食等，生活方面一切照常。

总之，“闭关”就是指打座静修。每次只需抽出一两个小时，在这期间摒除外缘、放下琐事，一个人在一间屋子里安心地打坐修法，因此无论在家出家，谁都可以闭关。

二、需要闭关

修任何法都需要放下琐事，通过入座的方式使心力集中，由此专注地明观、思惟等，这样有质量地来修。相反，如果不这么闭关修，而是在走路、聊天、做事的同时顺便念念咒，这样口散乱、心散乱的话，很难出现修行成果。

若是心想：说是“你们要在行住的顺便修善”。

那么这说的是乃至行住的顺便都要修善，除此之外，并不是说凡是修善都要在行住的顺便来修。

有人想：“大德们开示说‘你们要在行住的顺便修善’，这不就是让我们在走路、做事的顺便念咒修善法吗？”

大德们的意思是，下至走路、做事的同时都要修善法；而不是指，凡是善法只有在走路、做事的时候才可以修。这是让我们利用好零散时间，尽量多做善法，而不是倡导“顺便式修行”，反对闭关专修。

辛二、短期闭关安排

下面以在家居士为例，讲讲怎样闭关。

以你们牧民为例，夏季和秋季没有空闲，春季也稍有忙碌之事，尽管如此，冬季没有什么不空闲的，所以请大家不要急躁，安心在家里稍微做一些闭关。俗家男女不论是谁都可以闭关，这没有任何需要害羞或顾虑的地方。

说是你们全家人一起闭关的话，那么不知道在喧闹之中闭关会不会有一个好的效果。尽管如此，若是能在一个小小

的房间里，老父亲闭关七日、二七十四日，又或是三七二十一日，那非常好，接着老母亲再同样闭关，之后能闭关的子孙们也闭关，如是交替闭关的话就非常好。说是父亲、母亲等闭关时，在你们耳中似乎是一个陌生的说法，然而那仅仅是因为不习惯，以及之前没有这样做过，此外没有一处说父母亲不可以闭关。

我们大家临死时，即便是父亲也要死，是母亲也要死，既然都需要死，那么在面对死亡的这件事上，我们要像前面所说的那样，放下琐事、安心坐下来认真修法，此外在行住的顺便修一些，则无法达成一个标准的修量。因此，你们诸位还是要闭关修行。总而言之，说闭关也好，说修行也好，除此之外没有什么其他的，就是放下琐事，在房间里安心地待一些天，在所摆放的唐卡面前认认真真地修，看看眼前能不能现出金刚萨埵的形相，六七日之间便会很好地在眼前现出。

一、时间安排

（一）选择空闲时间

总的要选一段空闲的时间，也就是在这段时间里，确保自己不需要做任何事情，也没有任何人或事来打扰自己。

比如，对于上班的居士来说，每年的春节、国庆节各有 7 天长假，元旦、清明节、劳动节、端午节、中秋节各有 3

天小长假，这些假期时间可以用来闭关，每天修四座。工作日可以在早上和晚上抽出时间，早晚各修一座。每周的休息日，也可以修四座。如果是不用上班的人，每天早晚要做饭、照顾家人等，那么可以在家人都出去上班上学后，上午修一座，下午修一座。具体时间根据自身实际情况来安排。

（二）每座 45 分钟到 2 小时

每一座的时间，至少 45 分钟，最多 2 小时，具体要根据实际情况来给自己安排。也就是，刚开始闭关打坐修的时间不要过长，如果一开始就强迫自己打坐 2 小时，可能后半座会出现昏沉、掉举、坐不住等的情况，所以可以稍短一些。但最好不低于 45 分钟，时间太短难以达到效果。

比如在萨嘎月里，初八到十四共 7 天，每天早晚各修一座，每座修一个半小时；或者从初八开始，连续 14 天，每天早晚各修一座，每座修一小时；或者从初八开始，连续 21 天，每天早晚各修一座，每座修 45 分钟等等。总之，闭关时间是灵活的，根据自身的实际情况来定。

二、地点选择

找一间无人打扰、安静的屋子作为闭关房。

不能在街头、工作单位等处打坐，人来人往会造成干扰；可以在自己家的一间小屋里闭关，这样就很好。要注意环境必须安静，在这间屋里不能听到音乐声、说话声、炒菜声等，

至少在自己打坐修法期间不能有声音，否则没办法静心修行。

三、摒除干扰

如果打坐时，家里有其他人在，那么提前要跟家人商量好，在自己闭关打坐期间不要打扰、不要敲门、尽量不发出声音等，有事下座再说。

入座前把门窗关好，手机关机等。

总之，入座修法期间，不能有任何人、事、声音等的干扰，而且从开始到回向结束之间不可以起座，所以每次闭关打坐前，要根据自身实际情况提前做好准备，排除所有座上的干扰因素。

四、入座修法

（一）前行

面前摆放唐卡和供品，在舒适的坐垫上，以毗卢七法的姿势安坐，这是身之要点；之后修九节佛风，这是语之要点；接着调整等起，发菩提心，这是意之要点。这三者是入座修法的前行。

（二）正行

入座修什么呢？这里讲的是，修依止力的第一步——明观金刚萨埵身相，就按照前面科判“明观之方法”中所讲的那样来修。

（三）结行

回向善根等，之后下座。

这样具足前行、正行、结行，就是完整的一座修法。

虽然在家人工作繁忙，生活压力大，琐事也多，专门抽出时间来闭关打坐修法困难较大，但是，自己迟早要面对死亡，到了那一天，如果心相续中罪业力大，尤其是有障碍往生的谤法罪的话，那么这一生不能往生，来世不知又要沦落到轮回里哪个地方，所以无论如何要好好修法，当务之急是要忏净谤法为主的罪业，遣除往生的最大障碍。那么，在坐车、聊天等时顺便看几眼唐卡，是不可能观想出佛身相的，在散乱的状态中不可能修好四力、如法忏悔，所以大家一定要闭关来修。

辛三、僧人更应闭关专修

僧人们修的话，也是这样来修，没有在此之上的一个修持方法。我今天在这里主要是对俗家男女众来讲，僧人们没有像是农业、牧业这样其他要做的工作，是家人们给了路资，送去修法的地方，所以你们懂得修的方法，若是现在不懂，那要去其他地方求学，求学后也会懂得。

僧人们没有世间工作、家庭方面的琐事，除了寺院里的劳动需要做之外，用来修法的时间比较多，因此，每位僧人可以给自己安排时间闭关，寺院里也可以安排僧众集体打

坐。

一、各自闭关

平时以打坐修法为主的僧人，每天都在闭关修，这里就不多说。

平时以闻思经教为主的僧人，可以选择与自己的闻思不冲突的时间来闭关。比如，在春节前后没有其他教学安排的几个月里，可以每天闭关。每年释迦佛示现大神变降伏外道的藏历一月，示现出胎、成道、涅槃的藏历四月，示现转法轮的藏历六月，以及从天界回到人间的藏历九月，在这四个吉祥月的殊胜日前后，如果没有其他闻思安排的话，可以闭关7天或14天。另外，虽然平时每天都要精进闻思，但可以早上修一座、晚上修一座，每座时间不用太长。

二、集体打坐

寺院里可以统一安排时间，让僧众集中在禅堂等处，大家一起打坐修法。比如上午共同修一座，下午共同修一座。

譬如在喇荣道场，以实修为主的大圆满班、修心班和净土班里，僧人们不用背诵、讲考、辩论等，而是每天都要修四座。早上第一座，每位僧人在各自的僧舍里修；上午第二座，僧众集聚在各班经堂里一起打坐修；下午第三座，也是僧众集聚在各班经堂里一起打坐修；晚上第四座，僧人们回到各自的僧舍里打坐修。

像这样，第二座和第三座，僧众都在各班经堂里一起打坐修。这样僧众聚在一起打坐的话，一方面有大众共修的功德，一方面有实修的气氛，而且彼此监督，不容易散乱、打瞌睡等。

三、摒除干扰

闭关打坐前，需要排除掉内外的干扰因素，具体根据自身的情况和寺院的情况来做。

四、入座修法

具足前行、正行、结行来圆满一座修法，具体如前所说。

己二、认定所观形相即真实佛尊 分二：一、正说修法；

二、思惟业果之理引生修法欲乐

庚一、正说修法

你们俗家男女众要通过这样的方法去修，看看眼前能不能现出金刚萨埵的形相，心里逐渐能够清晰地现出时，要心想：这就是真正的金刚萨埵，除此之外，哪里都没有一个所谓的金刚萨埵。自己有信心的话，实际上那就是金刚萨埵。不要随便认为那只是印刷的一张相片、一幅唐卡，金刚萨埵的加持已经进入其中。唐卡上绘画的金刚萨埵身相，也不是仅仅无因无缘随便手绘的，而是金刚萨埵本身就是如此，所以这样绘画而成。心中能够清晰地现出这样一尊金刚萨埵时，要心想：这就是真正的金刚萨埵，从而生起信心。

经过几天的闭关专修，看着唐卡明观金刚萨埵身相，当心前清晰地现出金刚萨埵佛的形相时，依止力的第一个步骤就修好了。接下来修依止力的第二个步骤：认定心前现出的金刚萨埵形相就是真正的金刚萨埵佛。

对于心前现出来的金刚萨埵身相，要想：“这就是真正的金刚萨埵佛，此外再没有别的金刚萨埵！”非常相信这就是真的金刚萨埵佛，这就是信心，有了这个信心，金刚萨埵佛就真实降临在面前，加持我们净除罪障，自己也会感觉到他的存在。

要知道，观佛身相跟凭空想象不同。比如，有些动画片里的人物形相，只是画家凭想象力创造出来的，画出来的形相都是假的，现实中没有。但佛菩萨的形相并非如此，标准的金刚萨埵唐卡，是按照现实中具足十三种报身装束的金刚萨埵佛身相画出来的，所以，当我们按照唐卡里画的，明观出金刚萨埵佛的身相，那么金刚萨埵佛当即就会从我们的心里面现出来，这就是真正的金刚萨埵佛。

庚二、思惟业果之理引生修法欲乐

我们在这之前造了像须弥山一样的罪业，未来必定要感受造这些罪业的果报，那时谁也救护不了。释迦佛说：“我为汝说解脱法，当知解脱依自行。”也就是说，他为你清楚地解说了该走的路，以及要如何去走等等，走或不走那条

路就要看自己，此外无法被谁牵着走。因此，从现在开始各自忏悔的话当然好，忏悔的方法除此之外，没有任何其他更好的一个了，所以你们俗家信众应当如是修持。你们除了如此静下心来修一些善法之外，说是饮食以及操持世间琐事的顺便，也就是伏敌、护亲、经商、务农等，以及绮语、毒誓、打赌等造恶业的顺便修一个善法，这非常困难，说要成办那就更难了。因此，请大家稍作闭关，在闭关修行一些善法，仅仅是闭关七天，也是办成了一件大事，所以要如是修持。

一、业成熟时，无人能救

我们从过去到现在造下了无量无边的罪业，业力成熟之时必定爆发出苦果，比如遭遇车祸、空难，身患绝症，后世堕入恶趣等等。这是天律，谁也无法改变，所以到了那个时候，连佛也救不了自己。

二、忏悔自救，唯一出路

佛当然慈悲救众生，但救度的方式，是告诉我们因果规律，教给我们修行方法。也就是，佛告诉我们，罪业是因，苦报是果，不受苦的条件是净除罪业，净除罪业的方法是四力忏悔；而且教给我们如何修四力来忏悔。除此之外，佛没办法改变业果规律，让有罪的众生不受苦，也没办法替我们修行，让我们不忏悔，罪业就无因无缘地消失。因此，要想自己不受苦，必须自己修行来忏悔罪业。

三、闭关修法，成办大义

忏悔的方法就是这里讲的，此外再没有更好的了，对此，大家要以闭关的方式，打坐静下心来修。做世间琐事、吃饭、聊天等的同时很难有质量地修善法，至于修出成果就更困难了。相反，仅仅闭关七天来如法忏悔的话，也能净除无边的罪业，这是非常有意义、非常重要的事，修好了这个是成办了一件大事，所以大家要好好地闭关修持。

己三、胜解金刚萨埵与根本上师无别

总之，我们忏悔的对境，就是金刚萨埵，你们当然有各自的根本上师，那么要有这样一个想法或理解，就是心想：自己的根本上师和金刚萨埵二者，像是两个人成了一个人那样，在无二无别的本体中安住。

下面是依止力的第三个步骤：对于心前的这尊金刚萨埵佛，胜解其本体为自己的根本上师。也就是本体为自己的根本上师，形相是具报身装束的金刚萨埵佛，这就是“上师金刚萨埵”。

这样观的原因是：根本上师直接给我们灌顶、传法，有很深的法缘，因此，把金刚萨埵佛的本体观为自己的根本上师，容易迅速获得加持和成就。不单单是金刚萨埵的修法，修一切本尊都需要把它的本体观为根本上师。

己四、小结

我前面说忏悔罪业需要具足四种条件，其中的第一种就是这个，名字叫做“依止力”。你们要懂得它的名字和内容，懂了之后尽心尽力地修持，这些是我想让你们不要下堕恶趣，从而劝大家闭关修行的。

完成了以上三个步骤，此时心前已经出现了真正的上师金刚萨埵，这样就有了忏罪的依止处。

之后还要对面前的上师金刚萨埵生起信心和归依心。首先，胜解上师金刚萨埵是净罪之王，能无余净除自他有情的一切罪障，即对佛尊圆满的净罪能力深信无疑，这是信心；之后由信心引发，生起归依心并作祈祷：我从今天起乃至成佛之间，一心归依上师金刚萨埵，祈求您的救护！加持我与一切众生无余净除罪业！

总之，心前现出了上师金刚萨埵的身相，对他生起信心并作归依，这就是依止力。

那么经过以上的讲解，大家现在应该都学会了依止力的实修方法，也掌握了如何闭关打坐来修，之后就要实际修持。为了不堕恶趣、净除往生障碍，每个人都要尽力闭关来修。

丁二、破恶力实修引导 分三：一、含义与作用；二、实修次第；三、为达修量须闭关专修

戊一、含义与作用

一、正说

二、破恶力

其次，对于第二个力称作“破恶力”。所谓“破恶”是怎样的呢？就是能把此前所造的罪业全部摧坏或消尽。也就是说，比如下了一场雪后，温暖的太阳出来照在雪上，以此就能令雪迅速消尽一样，能令不善罪业得以清净。对此叫做“破恶力”，口语来说，就是追悔或后悔心。所以无论此前造了什么不善罪业，都一定要对其有后悔心，若没有后悔，那么罪业就不能得以清净。

破恶力，就是对于过去所造罪业的后悔心或者说追悔心。这种善心能将罪业全部破坏或消尽，因此一定要修出来。

对于追悔罪业这件事，一般人的看法是：“虽然过去做了错事，但不必多想，更不该后悔，因为那会令心不安稳，这不是善心；而且已经无法挽回，后悔也没用；所以，过去的罪业就让它过去，不管了，以后不造罪就好，人活着总该向前看。”

这种想法是错误的，下面从三点来认识悔罪之心：

（一）体性是善

后悔即悔心所，属于不定心所，善恶性质不定，也就是对于善业后悔就成了恶心，对于罪业后悔就成了善心。所以，虽然对罪业生后悔心时，内心的状态是热恼不安、懊恼忧愁

的，跟生起信心、轻安等的其他善心时，清凉、安稳、喜乐的状态不同，但它的确是一种善心，所悔的是罪业的缘故。

（二）灭罪大用

后悔心对于已发生的事情，的确起不到任何作用，无法补救，比如已经拍死了一只蚊子，再后悔，蚊子也活不过来；但是，后悔心对于心相续中的业种子的感果功能，有很大的破坏作用。后悔就是不支持、反对的心，它生起时有一种反过来破坏自己的力量，这种作用力虽然肉眼见不到，但真实存在。那么，对于已作的善业后悔能够摧毁善根，对于已造的罪业后悔则能摧毁罪业。因此，后悔心虽不能让所杀的众生复活等，但能令自相续中的杀业等得以清净。

譬如下了一场大雪，之后太阳出来照在雪上，能够令雪迅速消尽。大雪比喻罪业；太阳比喻后悔心；对于过去已造的罪业，多次地生起强烈的后悔心，如同强烈的阳光照射在雪上；由此雪能迅速消尽，比喻后悔心的作用是令罪业迅速消尽。

（三）定须生起

虽然造下罪业后，事情已经过去了，但在心识田中留存下的恶业种子，没有违品则永远不会消失，因此，现在不去管它，将来必受苦果。对于未来，当然要防护罪业不再造，但仅仅这么做，还不足以让过去的罪业彻底清净。因此，对

于造过的罪业，一定要刻意回想起来，认识到做错了，不应该这么做，感到特别惭愧，在上师金刚萨埵面前坦诚交待；然后对它再再地生起后悔心，要让后悔达到猛利的程度；由后悔心就能把罪业破坏掉，它在清净罪业方面能起到根本性的作用。

相反，如果不认为自己做错了，不感到惭愧，也就不会后悔，那罪业就没办法完全清净了。

二、特说定须生起悔心

若是心想：我过去造了这样一个罪业，但我一个俗世之人，要养家糊口，所以当然得做这样的事。如此想而不生后悔心的话，口里随便念一些金刚萨埵心咒或百字明咒，罪业也只是稍有减少，此外不会从根本上得以清净。因此，一定要有追悔或后悔心。看看能不能心里想：我造了这么严重的罪业，从而生起后悔心，并且也要看看能否在上师金刚萨埵面前生起后悔心。

（一）不生悔心，罪不得净

比如过去开饭店杀过生，学佛后知道杀生是罪业，心里就想：“虽然我过去杀了不少生命，但毕竟在世间要生存，全家老小都靠我来养活，当然只能这么做。”像这样，认为杀生是为了家人必须做的，不认为自己做错了什么，意识不到有罪过，当然没什么可后悔的；既然说杀生是罪业，那我

多念点金刚萨埵心咒或百字明来忏悔就可以了。

此外，还有很多类似的想法。比如想：我是被逼无奈才杀生的，如果不杀，家人不高兴，日子就没法过了；或者想：我是为了孩子才跟人恶口吵架的，母爱哪里有错？或者想：我原先虽然谤过法，但都是别人把我教坏的，我本人没错；或者想：都是那个金刚道友有错在先，我才打他的，我没有错。诸如此类，对于曾经造过的罪业有种种理由，认为自己没错，不后悔，随便念点金刚萨埵心咒就行了。

那么，这样的结果如何？在对罪业不后悔的心态中念金刚萨埵心咒等，只是假忏悔，这么念咒能让罪业稍有减少，但不能完全清净。因此，一定要想方设法生起后悔心，这样罪业才能从根本上得以清净。

（二）见罪苦报，悔心定生

其实，后悔心是很常见的一种心态。比如，吃到了变质的菜，上吐下泻，特别后悔吃了那个菜；高考写错一道本来会做的大题，丢了 20 分，错失理想大学，往后的人生中一想起来就后悔。诸如此类，我们在其他事情上不难生起后悔心，但为什么在罪业上就很难感到后悔呢？

不难看出，对生活中做错的事感到后悔，是因为见到那种行为的结果很不好；对于罪业不感到后悔，是因为没见到它的真实后果，反而颠倒地认为这么做的结果是好的。比如，

按现世的眼光来看，以杀生的行为，结果是赚了很多钱，全家衣食无忧，这多好，当然不后悔。再者，凡夫都有我爱执，要保护自我，不愿承认错误，如果慢心大一点，就更不认为自己有错了，这样当然不生悔心。但是，按因果律来看，那些都是罪行，结果唯一是堕入三恶趣，如果相信这一点，很容易生起后悔心。

（三）深信业果，转换观念

因此，要想对罪业生起强烈的后悔心，必须把看待事情的眼光转换掉，转成以因果律来看待。那么，按因果律来看的话，自然认识到那一件一件事全都是罪，根本不会为自己找理由，只会感到特别惭愧、羞耻；发现将来必堕恶趣，恶趣的状况是那么可怕，就会特别恐惧；由此对苦因的罪业，自然能生起极大的后悔心。

我们平时要多思惟业果，多往后世考虑。尤其在闭关修忏悔法的座间，可以多看法果方面的教典。比如看《正法念处经》，里面很具体地讲到各种业和果的情形，也就是每处恶趣的受苦状况如何，造了哪种罪业会堕下去等等，看这部经有助于对总的各种罪业发生追悔心。这次特别要忏悔谤法罪，为此可以看《佛说遍摄一切研磨经》《大乘方广总持经》和《发起菩萨殊胜志乐经》等，经中很具体地讲到谤法罪的各种情况及果报等。

当真正认识到罪业的可怕果报，相信自己即将堕入恶趣，这时就会想：“我居然造了这么严重的罪业！我真的错了，太不应该了！”由此自然生起后悔心。修的时候，要在上师金刚萨埵面前，由畏惧果报，而对以往的罪业生起强烈的后悔心，这就是破恶力。

戊二、实修次第 分二：一、发露罪业；二、修后悔心

己一、发露罪业 分二：一、禀白发露能回忆之罪业；二、作意不覆藏未能回忆之罪业

庚一、禀白发露能回忆之罪业

比如，要在上师金刚萨埵面前，心想自己过去所造的一些不善罪业中，能清晰回忆起来的每一个罪业，是某年某月里的某天，在某个地方杀生也罢，偷盗也罢，妄语欺骗也罢，总之我造了这样严重的不善罪业，现今在上师金刚萨埵面前不覆不藏发露忏悔，如是呈禀而忏悔。

在上师金刚萨埵面前，回忆检查自己迄今为止造过哪些罪业；凡是能清晰回忆起来的罪业，都一点也不隐瞒地给上师金刚萨埵坦白交待，也就是具体是在哪年哪月哪天、哪个地点、造过什么罪，在心里对他发露禀白。

所要检查的罪业包括：

一、自性罪

（一）十不善业

十不善业中，从杀生开始，详详细细地检查，自己过去都造过哪些罪。包括自己亲自做，让别人做，以及见闻别人做时自己欢喜认同，这三类都同样属于造罪，以下所有罪业都要这样来检查。比如曾经堕过胎，杀过鸡，杀过鱼，杀过蟑螂、蚊子、苍蝇、老鼠等，凡是能想起来的，都一一在上师金刚萨埵面前禀白，任何一种罪业都不要隐瞒。其他偷盗、邪淫、妄语、离间语、粗恶语、绮语、贪欲、害心、邪见，也都这样详细地检查，发露禀白。

（二）无间罪

五种无间罪中，破和合僧和出佛身血，由于释迦佛已示现涅槃故，在这个年代没办法造。阿罗汉是人，如果自己没杀过人，那肯定没杀过阿罗汉；假使杀过，那个人又刚好是阿罗汉，就造下了杀阿罗汉的罪。杀今生的亲生父亲和杀今生的亲生母亲，一般不会造，但也有特殊情况。比如父亲或母亲身患绝症，躺在医院里，身上插满了管子，靠呼吸机维生，痛苦万分，生不如死。自己不忍心见他继续受苦，为了让他死而拔掉了氧气管，或者对他实施安乐死等，以此直接导致其死亡，这就造下了杀父或杀母的不间断罪。假使造过，一定要发露忏悔。

（三）谤法罪

1. 等同邪见之谤法罪

比如，认为世上没有佛菩萨，没有鬼神，没有天宫、地狱、净土；人死后没有灵魂，没有前后世，没有六道轮回；做善事没有利益，做坏事没有罪过，没有业因果。诸如此类，凡是认为佛法里所讲的不是真的，都是编造的神话等，全是迷信，只要心里的是这么认为的，无论口里说还是没说，都是谤法罪。这类谤法罪，学佛前很容易造，比如无神论者、持断灭见等。或者学佛后，由于对佛法一知半解，比如认为空性很对，万法唯心很对，但《地藏经》等中讲到的地狱、鬼神等，只是佛为了劝人断恶行善的一种说法，不是像非洲国家和非洲人民那样真实存在等等。对此要反省检查，发露忏悔。

2. 佛教内部宗派之谤

如《遍摄一切研磨经》等中所说，没有理解所有佛法都是成佛的方便，把佛法里的一类执为成佛的方便，另一类执为成佛的障碍，对于佛法，判别一类好一类不好，一类应理一类非理，一类应学一类不应学，这些都是谤法罪。

具体来说，自己学某个佛法宗派，认为其他佛法宗派不是佛说的、不好、不合理，对其反感、反对、排斥等。比如说净土宗不好、禅宗不好、密宗不合理等。或者认为小乘佛教很低，大乘显教很低，大乘密教不是佛说的。或者说汉传佛教不好，藏传佛教不好，南传佛教不好，或者说宁玛派不

合理，格鲁派不合理等等。

再者，认为只应学这类佛法，不应学其他佛法，认为某些佛法应该舍弃。比如说：“我们是学大乘的，不要去学小乘法。”或者说：“我们是学密教的，不要去学显教。”或者说：“我们要学宁玛派的法，不要去学其他派。”或者说：“我们只能学修某些法脉传承下来的法，别去学修其他传承的法。”或者说：“某某佛经是伪经，不是佛说的，不要去学那个。”或者说：“不要去学佛法论典，我们只能学佛经”等等。

总之，凡是佛法，下至一字一句，认为它不好、不合理、不该学，妄加评判等，都是谤法罪。这类谤法罪，学佛后由于愚痴，不懂得一切圣教无违，或者由于贪自宗嗔他宗，或者由于骄傲，随口评判，有意无意直接间接可能造过很多，对此都要反省检查，发露忏悔。

3. 障碍他人闻思修法

对于他人讲法或听法等作障碍，都是谤舍教法。比如自己不学佛时，阻碍他人学佛。或者学佛后，别人准备学某部佛法论典，故意劝他：“你别学这个了，咱们出去旅游吧！”或者别人听法时，自己在旁边弄出噪音，使得他那几秒钟没听到讲法的声音等等。

对于他人修戒定慧等作障碍，属于谤舍证法。比如阻碍别人出家持戒，阻碍别人受菩萨戒、得灌顶等。或者别人在

持过午不食等的戒时，自己劝他：“你别过午了，还是吃晚饭吧！”或者别人正在打坐修定，自己在旁边发出噪音，让他无法静心修定。或者别人正在念诵、修法等，自己去跟他聊天，让他没法修善根等等。

总之，对他人闻思修正法作阻碍，造成干扰，都属于谤舍法罪。这类罪业也很容易造，需要反省检查，发露忏悔。

4. 诽谤说法者

如《发起菩萨殊胜志乐经》等中所说，对于讲法者，诽谤他做过坏事，说他有过失等，使得他人对其失去信心，对其弘法利生造成障碍等。这一类诽谤护持弘扬正法者的罪，也很容易造，需要反省检查，发露忏悔。

二、佛制罪

（一）别解脱戒

对于自己受过的别解脱戒，检查是否违犯根本戒或支分戒。若有违犯，需发露忏悔。

（二）菩萨戒

如果受过菩萨戒，检查是否违犯根本戒或支分戒。若有违犯，需发露忏悔。

（三）三昧耶誓言戒

如果得过灌顶，相续中则具有三昧耶誓言戒。三昧耶誓言戒非常多，其中以下两条最为严重：

1. 诋毁上师

对于给自己灌顶、传密法或传窍诀的金刚上师，内心起嗔，口中诽谤，行为不恭敬，侮辱、打骂、欺诳，或者以任何方式扰乱金刚上师的心。

2. 嗔恨道友

对于金刚道友，以嗔心诽谤、责骂、殴打等。

这一次要仔细反省检查，是否造过这两类罪，如果造过，一定要发露忏悔。其他三昧耶誓言戒也要一一检查，若有违犯，需发露忏悔。

所谓的“发露忏悔”，就像某个人自己做了一件错事，认识到错误后向上级汇报错误一样，要认识到自己所造的那些罪业后，在上师金刚萨埵面前忏悔。

所谓的“发露忏悔”，意思是揭发自己的罪过，把罪过暴露出来，就像一个人犯了错，去上级面前投案自首，如实供述罪行一样。如前所说，按照因果律具体地反省检查，当发现自己造过某种罪业时，认识到的确做错了，太丑恶了，感到特别羞耻；然后以惭愧心在上师金刚萨埵面前不覆不藏，承认错误，坦白交待所造的每一个罪业，这就是“发露忏悔”。

上师金刚萨埵遍知一切，无论对他说还是不说，他都知道我们造了哪些罪，但我们一定要对他发露，因为以惭愧心

不覆藏而发露的话，能令罪业得以清净，《大般涅槃经》云：“若覆罪者，罪则增长，发露惭愧，罪则消灭。”

庚二、作意不覆藏未能回忆之罪业

又需要心想：我们往昔世所造的那些不善罪业，现在已经不记得了，即便今生所造的不善罪业也有回想不起来的，我无法记起的那些不善罪业，因上师金刚萨埵遍知一切，就像我这个盲人面前，有一个具足眼目之人那样，我在此之前所造的不善罪业，或大或小无论是怎样的一个，您全都一一知晓，对于您所遍知的一切不善罪业，我今天一个也不覆不藏，在您面前发露忏悔。

我们今生造过的罪业中，有很多已经回忆不起来了，前世造过的罪，更是没办法回忆，对于前世和今生所有不记得的罪业，要作意一点也不覆藏、不隐瞒地发露忏悔。

要这样想：“上师金刚萨埵您遍知一切，对于我无始以来到今天所造的罪业都清清楚楚地见知，而我已经想不起来了，我在您面前，就像盲人在明眼者面前一样。我此前所造的一切大大小小的罪业，您全都知道，对于您知道的这一切罪业，我一点也不覆藏、不隐瞒，在您面前发露忏悔！”

为什么要忏悔前世的罪业呢？

自己无始以来所造的罪业中，有些已经成熟果报，受报完毕了，有些还没成熟果报，业种子留存在八识田中。那些

没成熟果报的罪业不会自动消失，只要不对治它，总有一天会爆发出苦果。譬如古代的贤人中，颜回英年早逝，子夏双目失明，子路在战争中惨死等。他们今生没造什么罪，但由于前世业力成熟，遭受了那么大的厄难。我们每个人前世都造过无量无数的罪业，如果不去管它，一旦业力成熟，后果不堪设想，也许今生就要遇到大的灾难等等，所以趁着现在还有机会修法，要尽快忏净相续中的所有罪业。

己二、修后悔心 分二：一、正说修法；二、特说此为忏罪根本

庚一、正说修法

刚才在上师金刚萨埵面前，已经回忆检查罪业，把自己记得的所有罪业都说出来，不记得的罪业也不覆藏，这样作了发露罪业，就完成了破恶力的第一个步骤。接下来第二个步骤是，对于这些罪业，要在上师金刚萨埵面前，再再地生起强烈的后悔心。

一、误食剧毒喻

对于所造的这些罪业，要有食毒一般的后悔心。比如，我们谁在不知道的情况下食用了有毒的东西，当知道时会是怎样的害怕，心想：我中毒了，现在我会痛、会死的，然后有极大的恐惧和后悔心。

首先通过譬喻来体会，由极度恐惧引发的强烈后悔心，

是什么样的。

一天，某个人突然想吃零食，手边正好放着一包开袋很久的花生，于是吃了一颗，味道苦苦的，就没再多吃。第二天，朋友送来一只黄曲霉素检测灯，于是用检测灯到处照，发现昨天吃剩的那包花生上居然有黄曲霉素，而且每一颗上面都有。上网一查，看到说“黄曲霉素是剧毒物质，毒性是砒霜的 68 倍，吃 1 毫克就致癌，会让肝、胃、肾、大肠等多个器官发生癌变，是最厉害的一种致癌物。在霉变的花生中存在，味道是苦的。”这时，想起昨天吃的那颗花生就是苦的，害怕得不得了，心想：“天哪！我完了，吃了一整颗霉花生，黄曲霉素早就超过 1 毫克了，我快得癌症，快要死了……”内心惊恐不安。同时特别后悔吃了那颗花生，早知道有黄曲霉素，就算饿上三天我也肯定不吃，哪怕给我十万块钱也肯定不会吃啊……像这样，越想越后悔，后悔得吃不下饭，睡不着觉，什么事都不想做。

总之，第一、知道自己吃下了剧毒；第二、知道吃下它的后果是什么，由这两种如理的认知，就产生了极大的恐惧心和后悔心。同样的道理，第一、知道自己造下了罪业，这在先前检查罪业时已经发现了；第二、知道罪业的果报是堕入三恶趣等，那么可怕，由这两种如理的认知，就会对自己过去造下的罪业，生起极大的恐惧心和后悔心。

二、生起恐惧、羞愧、大后悔心

同样，对于已造和正造的罪业，在金刚萨埵面前要有羞愧、畏惧、悔心，有了这样的心，无论是怎样的一个罪业都将得以清净。

修的时候在上师金刚萨埵面前，再再地思惟自己造过的每一类罪业，它的果报是怎样的，比如忏悔杀生罪时，就思惟杀生的果报如何，要让自己对那些果报越想越害怕，引生出恐惧心。

之后，对于导致这种后果的因——罪业，就会从心底深处意识到自己做错了，生起羞愧心。

有了恐惧心和羞愧心，自然会对曾经的造罪特别后悔，觉得太不应该了。引出后悔心后，还要保持和加强它，让这种心达到猛利的程度。念金刚萨埵心咒时，要处在这种特别后悔的心态中，这就是具足破恶力念金刚萨埵心咒。只要有了大后悔心，无论多么严重的罪业都能得以清净。

庚二、特说此为忏罪根本

俗话所说的罪业深重，像是惯指杀了十八个人和马，以及造了一个较此更严重的罪业，即便如此，若有羞愧、畏惧、悔心，那么也会完全得以清净。这是谁讲的呢？我们若能认真地忏悔罪业，便能够忏悔清净，由此不会堕落地狱，这是释迦佛宣说的。但若是没有认真忏悔，造了不善罪业的

话，就会堕落地狱，如是宣说者也是释迦佛。这样的话，不需要心生怀疑能否忏悔得清净。按照上述所说，总的来讲，能清净罪业需要具足四个条件，然而其中这个后悔心是最根本的，没有后悔心的话，要清净罪业就比较困难。

我们平常说的“罪业深重”，比如杀了十八个人和马，或者破了根本戒，诽谤正法，破三昧耶根本誓言等等，然而无论造了多重的罪，只要能生起对造罪的羞愧心、对果报的恐惧心、对罪业的后悔心，尤其是后悔心特别大的话，罪业就能够完全清净。

有人怀疑：生后悔心真的有用吗？自己心里特别后悔，罪业就能清净吗？没这么简单吧！

不要这样想。只要认真地努力忏悔，罪业就能清净，由此不会堕入恶趣，这是释迦牟尼佛说的。比如《业报差别经》云：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。”

“深自责”，就是特别自责、特别后悔的心；“更不造”，是后面要讲的立誓防护。只要具足这两者，就能拔除根本罪业。那么，既然你相信释迦佛说的“造罪后不认真忏悔会堕入地狱”，就应该相信释迦佛说的如法忏悔能令罪业清净，因为同样是释迦佛所宣说之故。

总之，如法忏悔能令罪业完全清净，而如法忏悔就是指具足四力；其中破恶力最为关键，破恶力也不是别的，就是

指自己对罪业特别强烈的后悔心；因此，反复生起强烈的后悔心是忏净罪业的根本要点。

戊三、为达修量须闭关专修

总之，我说让你们俗家男女众闭关、修行，也就是让你们在七天左右的时间当中，待在自己的房间里，不做其他事情，不接触很多人，不做很多无意义的交谈，然后在七天的时间中修持一些善法，以及如是忏悔诸罪业，对此叫做“闭关”。一般来说，一年有三百六十五天，其中的六七天里不做世俗之事也没问题，在这段时间里放下俗事，然后做一些修持的话，当然可以。所谓的“实修”也就是这些。

这里再次强调，我们每个人都要以闭关的方式来修。也就是在一年当中，至少抽出 7 天的时间，期间自己待在一间屋子里，不做其他事情，不接触很多人，不说闲话，止语念咒，每天修四座等，静下心来如法地忏悔。一年有三百六十五天，抽出 7 天左右不做其他事，专门闭关修法，在家人再忙应该也能做得到。

按照前面所说，首先摆放一幅金刚萨埵的唐卡，在其面前心中明观金刚萨埵。其次心想：我造了这么多不善罪业。并且口中也如是呈稟而生起后悔之心，这样做了就叫做“实修”，此外不需要其他什么，请大家都能够如是修持。这就是我前面所说忏悔罪业四种条件的第二个，对此叫做“破恶

力”。

按照前面说的那样，首先安置一幅金刚萨埵唐卡，自己在唐卡面前坐下来，依照唐卡在心中明观上师金刚萨埵；之后在他的面前，第一步发露罪业，第二步对罪业生起猛利的后悔心，这就是实修破恶力。

以忏悔谤法罪为例：

第一步：发露罪业

首先回忆反省，自己过去对于总的佛法，以及佛法内部的宗派，以及说法者，起过哪些不如理的想法，说了哪些诽谤的语言等。知道自己做错了，生起惭愧心，对上师金刚萨埵坦白交待：我是在什么时间、什么地点、什么情况下，说过谤法的语言，当时具体是怎么说的。凡是能想起来的，都一件一件地跟上师金刚萨埵讲。至于今生想不起来的，以及过去生生世世造过的谤法罪，上师金刚萨埵您遍知一切，对于那些罪我现在全都不覆不藏，跟您发露忏悔！

第二步：生后悔心

之后思惟谤法罪的果报，生起大恐怖心。比如《三摩地王经》说：“与毁坏南瞻部洲中的一切佛塔相比，毁谤契经的罪业尤极深重；与杀尽恒河沙数的阿罗汉相比，毁谤契经的罪业尤极深重。”《入大乘论》云：“毁谤大乘法，决定趣恶道，此人受业报，实智之所说。生堕地狱中，大火炽燃身，

焚烧甚苦痛，业报罪信尔。”《眼珠续》云：“浊时众生增盛烦恼及邪见，以嫉妒心舍弃佛法，尤其毁谤密法者，以彼舍法罪，堕入无间地狱、金刚地狱等无边恶道，受大苦楚。”诸如此类，可以借助这些经教来思惟过患。

或者更具体一点，比如《正法念处经》第十四卷里讲到，在无间地狱的第四处，有一个叫“野干吼”的地狱，其中有一类受生者，就是生前诽谤正法，非法说法，教别人住在非法当中，随喜非法，那么以这些恶业因缘就会堕在这里，受很大的苦。从地狱出来后，还要几千世在饿鬼、旁生中受苦。再转到人里面，几百世贫穷下贱、得癞病、聋哑痴呆等等。这就是谤法业所得来的果报。

总之，多看业果方面的佛经等，多思惟业果，让内心对这些苦报感到恐惧，后悔过去不该造这样毁灭自己的谤法重罪，这样再再地引生出后悔心，而且要加强它，达到猛利的程度，最好达到像未生怨王杀父之后的猛利后悔心那样，这样就修出了谤法罪的破恶力。

对于自己造过的其他罪业，都要按这样，首先细致地检查罪业发露禀白；之后思惟果报，由恐惧心引生猛利后悔心，这样来修其他罪业的破恶力。

丁三、恢复力实修引导 分三：一、含义与作用；二、三品修法；三、修持必要

戊一、含义与作用

一、正说

三、恢复力

其次，第三个条件是“恢复力”。所谓的“恢复力”是怎样的呢？就是发誓：我从今往后绝不再造罪业，而立下誓言。一定要有这样一个誓言。

仅仅行为上不再作恶，并不能清净已造的罪业，必须发誓从今往后绝不造罪，才能让已造的罪业得以清净。比如过去杀了很多鱼类，现在学佛后已经不杀了，但仅仅这么做还是没办法清净杀鱼的罪业。必须在佛前发誓从今往后不再杀鱼，才能让过去杀鱼的罪业得以清净，不再因此而堕入恶趣等。这种断恶的发誓就是恢复力，它的作用是令罪业从根本上得以清净。

二、特说定须立誓断恶

又有些人说：“我过去造了这样的不善罪业，说是从今往后绝对不造，这很困难。”你若如是作意而念一些金刚萨埵心咒，那么由此罪业也将减少，后世转生恶趣等处的话，受苦的程度会减轻，受苦的时间也会变短等等。所以这不是一件没意义的事，但罪业无法从根本上消尽而得以清净。因此，你们要认真努力地修持，好好立誓未来不再造这样的罪业。

比如有的人家里世代杀猪，他只会这一门手艺，只能靠这个来谋生，他就想：“我过去造了那么多杀业，的确错了，我要多念金刚萨埵心咒忏悔，但是让我以后再也不杀生，这很困难，为了生存以后还是要杀生。”

像这样，他心里并没有永断罪业的决心。那么，以这种“这次我错了，下次还这样”的作意念金刚萨埵心咒的话，结果如何呢？罪业能够减轻，但不能彻底清净。意思是，来世还是要堕入恶趣等，只是受苦的程度能轻一些，受苦的时间能短一些等等，但不可能不堕恶趣等。

相反，如果能发誓未来绝对不造这种罪业，有了这个决心，那过去所造的罪业就能彻底得以清净。比如，如果发誓从今往后纵遇命难也绝不杀害任何众生，那么基本可以清净从无始以来直到今天所造的一切杀生罪。如果在此基础上，具足其他三种力的话，那么过去所造的一切杀生罪就彻底清净了。

总之，要想彻底清净罪业，一定要立誓未来不再造罪。这又来源于思惟业果，生起对罪业果报的恐惧心；畏惧业果惩罚的缘故，自然能立誓断恶。譬如那位吃霉花生中毒的人，后来对黄曲霉素的毒性有了深刻认识、特别恐惧，会发誓再也不吃霉花生了，给多少钱也不吃，必然会这样发誓。

那么，这种立誓不能是欺骗性的，比如明知道自己做不

到不杀生，还跟上师金刚萨埵承诺说：“我从今往后纵遇命难也不杀生”，这样是不行的，所以修恢复力时，必须按照自己能做到的实际情况来立誓，这又有上、中、下三品。

戊二、三品修法 分三：一、上品立誓绝不造恶；二、中品立誓尽力断恶；三、下品立誓断部分恶

己一、上品立誓绝不造恶

立誓也有上等、中等、下等三种，“上等”或“第一”说的是什么呢？就是心想：过去造了这样的不善罪业，但从今天开始，纵遇命难也绝不再造。进一步来说，比如以杀生为例，心中要想：我在此之前杀过这么多生命，从今往后纵遇命难也绝不杀害一个有情的生命。然后在金刚萨埵面前呈稟。同样，若要立誓说：“从今天开始，总的无论偷盗、妄语等任何一个不善罪业，我都绝不去造”，那有些困难。然而将其一一分开，比如杀生、偷盗、妄语等各自分别列出后，看看能发誓做到哪一个，那么能做到的就有很多。这样的话，很多人都能立誓从今往后，对于他人的财物，乃至价值一角钱，又或一根针线以上，纵遇命难也不偷盗。如此立誓就是“第一”或者“上等”，所以请大家看看能否做到上等的立誓。

上品的立誓是，心想：“我过去造了某某罪业，但从今往后乃至尽未来际，哪怕遇到生命危险或者有重大奖励，也

绝对不造这种罪业！哪怕把我凌迟处死也不舍弃此誓言！”

实际修持时，要针对每一种罪业，具体地来发誓。

比如，上品立誓断杀的话，在上师金刚萨埵面前这样立誓：“我从无始到现在杀了那么多众生，但从今往后直到成佛之间，绝对不再杀害任何一个众生。一般情况下绝对不杀，假使遇到特殊情况，有生命危险的时候，比如不是我死就是它死的情况下，也绝对不杀它；或者杀了它能卖几百万元，也绝对不杀。不但自己不杀，而且不教别人杀，见别人杀也不随喜。纵遇命难也不违背此誓言！”

上品立誓永断偷盗也是如此。在上师金刚萨埵面前这样立誓：“我从今往后直到成佛之间，绝对不再盗取任何众生的财物，下至一毛钱、一根针也不偷。哪怕饿死也绝对不偷；或者偷了能卖几个亿也绝对不偷。不但自己不偷，而且不教别人偷，见别人偷盗也不随喜。纵遇命难也不违背此誓言！”

再者，上品立誓永断谤法罪，在上师金刚萨埵面前这样立誓：“我从无始以来，直接间接造过很多谤法罪，但从今往后直至成佛之间，绝对不谤任何佛法。不谤总的前后世、业因果、三宝、六道轮回等，不谤小乘佛法、不谤大乘显教佛法、不谤大乘密教佛法，不谤净土宗、禅宗等汉传各宗派，不谤宁玛派、格鲁派等藏传各宗派，凡是佛法，下至一字一句都绝对不说它不好、不合理等，不谤所有说法者，不对他

人闻思修正法、护持弘扬正法制造障碍，纵遇命难或有重大奖励也不谤法，不自作、不教他作、不见作随喜。纵遇命难也不违背此誓言！

此外，从邪淫乃至邪见之间的自性罪，违犯三乘根本和支分戒所产生的佛制罪，尤其是无间罪、诋毁上师、嗔恨道友等，看看自己能发誓以后绝对不造哪些罪业，对于这些种类的罪业，都一一这样立誓。能做到上品立誓的话，过去所造的这一类罪业都能彻底得以清净。

己二、中品立誓尽力断恶

中等是需要如何呢？若做不到立誓说：“从今往后我纵遇命难也不造总的十不善罪业，特别像是杀生、偷盗这类容易造的罪业，我绝不再造。”也要心想：我必须非常小心谨慎，尽力不造任何一种罪业。若能如此立誓，也属于非常好之列，所以这样修持的话，净罪力也非常大。这是“第二”或者“中等”。

对于有些罪业，如果做不到上品立誓——纵遇命难绝不再造，也可以按稍低一点的方式来立誓——发誓尽力不造，这叫做“中品立誓”。

比如妄语，可以在上师金刚萨埵面前这样立誓：“我过去造了很多妄语罪，从今往后我会非常小心谨慎，尽力不再说妄语！”

总之，对于无法按照上品的方式立誓断除的罪业，可以按照中品的方式发誓尽力断除。能这样发誓也是非常好的，在净除罪业上有很强的力量。

己三、下品立誓断部分恶

“第三”说的是什么呢？比如，以不杀生为例，把这些有情分类，排除我们日常会杀的牛、羊后，心想：对于此外非日常所杀的老虎、豹子、大象，又或者是我们藏族人日常不杀的，像是鱼这样的水生有情，我纵遇命难也不宰杀。如是分类后立誓的话，也有很大的利益。若是认为我想杀一只大象也杀不了，所以仅仅是说不杀大象，会有利益吗？有利益。我们今生中杀不了一只大象，但往昔世中曾杀过，来世也将会杀，所以这次若能如此立誓，则意义重大。不能保证不杀所有的有情，也要心想：我绝对不猎杀山上的无辜野兽，而后立誓，那将有很大的利益。我这是从杀生方面来说的，除此之外的偷盗、妄语等任何一种不善业，都要像这样立誓。这是“第三”或者“下等”。

如果由于种种原因，暂时做不到断除某些罪业，不得不造的话，那就对于这类罪业内部作分类，发誓断除其中部分罪业，这叫做“下品立誓”。

以杀生为例，比如靠杀鱼谋生，实在无法断除杀鱼，而且日常会杀苍蝇、蚊子，那就针对此外的众生来立誓断杀。

比如在上师金刚萨埵面前发誓：“我从今往后直至成佛之间，纵遇命难或重大奖励，也不杀人，不杀天人，不杀非天，不杀地狱众生，不杀饿鬼，不杀老虎、狮子、大象、恐龙等大动物，不杀鸡、鸭、牛、羊、猪等禽畜，水族中不杀虾、螃蟹、龙等，不杀鹰、雀、鸽子等鸟类，小含生中不杀蝴蝶、蜻蜓等……纵遇命难不舍此誓！”这样发誓也有很大利益，能清净往昔杀过这些种类众生的罪业。

有人想：“老虎、大象这些猛兽，我即使想杀也没能力杀，发誓不杀它们会有利益吗？”

利益很大。虽然现今杀不了猛兽等，但前世曾经杀过，未来也可能杀，所以这次如果能立誓断除，一方面能清净往昔杀这类众生的罪业，一方面能防护未来杀这类众生。

总之，从杀生到邪见等之间的罪业，如果对哪些种类，做不到上品、中品立誓，那就按这里讲的方法作下品立誓，发誓断除其中的部分罪业。

你们当中有些人能承诺做到第一种，有些人只能承诺做到第二种，还有些人仅仅只能承诺做到第三种，尽管如此，那也有利益。无论如何，总之大家要立下一个誓言，心想：从今往后，绝不像过去那样肆意造不善罪业，然后行持如此及其以上或大或小的一些善行。请大家务必精勤修持。

以上所讲的上、中、下三品立誓，大家根据自己的实际

情况来修持。最好能做到上品立誓，做不到的话也要有中品立誓，最低要有下品立誓，总之无论如何要立誓断除恶业，不能再像过去那样随意造恶业了。如此立誓以后，就按照在上师金刚萨埵面前所发的誓愿那样，谨慎防护身语意，在实际行动中不造罪业。

戊三、修持必要

对这样的立誓叫做“恢复力”。所谓的“恢复”，就像是弄伤了手，好了后伤口就会恢复一样，之前造了众多不善，但现在要在金刚萨埵面前立誓说：“我未来绝不再造”，以此能令伤口恢复一般，罪业将得以清净。请大家尽心尽力地修持，这很重要，所以不能随意轻视而舍弃。这就是上述所说“四种对治力”当中的第三种力。

像这样立誓断除罪业，防护自心不再造罪，就叫做“恢复力”。所谓的“恢复”，就像先前手受了伤，后来皮肉得以愈合、恢复一样，或者先前篱笆破了，后来补好了一样，同样，先前造了很多罪业，如今在上师金刚萨埵面前立誓未来不再造罪，由此就能让已造的罪业得以清净。这是令罪业清净的极重要条件，因此要在上师金刚萨埵面前这样来发誓，这样立誓就是实修恢复力。

丁四、对治力实修引导 分二：一、含义与作用；二、实修方法

戊一、含义与作用

四、对治力

其次，第四个条件或第四力是什么呢？这说的就是“对治力”。若是我们在此之前造了什么罪业，那么为了清净这些罪业而做了转绕、念观音心咒、顶礼、供灯、印经旗、放生等，总之做了如此的任何一个善行，全部都是对治力。

为了清净过去所造的罪业，自己身语意行持善法，比如转绕顶礼三宝所依、念观音心咒、供灯、拿钱印经旗印经书、拿钱放生等等，那么无论做哪种善法都是对治力，都能净除罪业。

相反，为了清净过去所造的罪业，所作并非善法的话，则无法成为对治力。比如某些外道，为了清净罪业，去恒河里洗澡；或者炎热的夏天站在太阳底下，地上再放四盆火，让身体受炙烤之苦等，想以此来清净罪业。由于洗澡和烤火等并非善行的缘故，尽管是为了净罪而作，但不会出现净罪的结果。

因此要知道，唯有善法才是对治力。那么，哪些善法是对治力呢？总的来说，任何善法都是对治力，因为凡是善法都是断除了恶业而成为善法的。比如《集学论》中讲到六种对治力：一、受持读诵般若经等佛经；二、趣入无我光明法性，深深忍可本来清净；三、念诵密咒；四、建造佛像；五、

供养佛、佛塔、寺庙；六、听闻受持诸佛菩萨名号。此外还有很多。总之，做任何善法都是对治力。

在此基础上，做任何善法前特意调整等起，比如首先想：“我为了清净罪业而做某某善法”，之后去做那些善法，这样有了净罪的等起，能更好地发生净罪的效力。

特别而言，在所有善法中，能迅速净除罪业的善法，就是金刚萨埵的修法。

今天我们要做其中的哪一个呢？就是主要依止金刚萨埵后，念修百字明和金刚萨埵心咒。

我们这一次为了净除罪业，所修的善法主要是念修金刚萨埵心咒。因为念修金刚萨埵心咒，能够非常有力地净除罪业，远远超过其他善法对治罪业的力量。

前面讲依止力时，引用过金刚萨埵佛因地时的发愿：“愿我未来世现证佛果时，若有众生造五无间罪、毁坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净。”全知麦彭仁波切在《净除业障百咒功德》中讲到：“密咒百字明实际上也可以包括在此金刚萨埵心咒中，因此是净除一切罪业的咒王。”《金刚手续》云：“如能如理念诵十万遍金刚萨埵心咒，便可清净毁坏根本誓言的重罪。”密续又说：“圆满劫所念诵数量，具诤时要增到四倍。”

总之，我们这一次要修的对治力，就是入座如法念修圆

满 40 万遍金刚萨埵心咒。

戊二、实修方法

念修百字明和金刚萨埵心咒时，首先要待在自己的住处，然后心中明观金刚萨埵，其次在金刚萨埵面前，向其发露忏悔自己过去所造的一切不善罪业，并且立誓：我从今往后永不再造。这些全部完成后念修百字明和金刚萨埵心咒。

首先，在心中明观上师金刚萨埵佛的身相，深信他具有最大的净罪力量，生起归依心，这样就具有了依止力；其次，在上师金刚萨埵面前，坦白交待自己往昔所造的所有能记起的罪业，对于记不得的罪业也作意不覆藏，对这些罪业生起猛利的后悔心，这样就具有了破恶力；接着，一一发誓从今往后乃至尽未来际绝不再造这些罪业，这样就具有了恢复力；这些都想完一遍之后，开始吐字清晰、不快不慢地禁语念金刚萨埵心咒（念修百字明的方法也是如此），这样就具有了对治力。

念咒的时候，心里不要打妄想，也不要什么都不想，而是有时候明观金刚萨埵佛的身相，生起信心和归依心；有时候发露稟白罪业，有时候思惟罪业果报，生起恐惧心、后悔心；有时候发誓往后再也不造各种罪业，修防护心。像这样，念咒本身是对治力，与此同时，心里轮番地这样观想思惟等，就是修依止力、破恶力、恢复力，这就是具足四力来念修金

刚萨埵心咒，这样念咒能够发生圆满的净罪效力。

丁五、四力须入座专修

一、念修须具四力

我前面说的念修百字明和金刚萨埵心咒也有一种标准的念修规则，指的即是如此。相反若我们没有具备这些条件，而是随随便便、注意力散乱来念修的话，总的来说当然是有利益的，但利益并不大，所以要在自己的房中闭关后念修。

以上讲完了四力的实修方法。修出四力来念修金刚萨埵心咒或百字明，则能出现圆满的净罪效力；相反，不在心上修出四力，口散乱心散乱地念咒，虽然有利益，但利益不大，不能让罪业从根本上清净。

二、四力须入座修

因此，你们要如是修持。我前面说你们要在一个月或半个月，又或是七天、十四天中闭关实修，实际上也就是让你们待在自己家里，不和其他人多联系，而是止语后修行，这非常重要。即使是俗家男女众也需要闭关，我们的导师释迦佛说，他的法无论僧俗任何人都可以修，也需要修。因此，你们不要说：“这些法对我而言太低了”，又或者说：“这些法对我而言太高了”等等诸如此类的话，而是要尽心尽力地修持。像是沙弥戒、比丘戒，一个俗家之人确实无法受持，除此之外其他的一些善法，对你们来说，没有什么过高过低

的情况，所以要认真地念修百字明等。

大家一定要以闭关入座的方式来修。也就是说，在7天、14天或一个月等当中，待在一间屋子里，不跟人联系，不说话，每天修两座或四座等，在自己心上修出四力，来念修金刚萨埵心咒。释迦佛传下来的佛法，无论在家人还是出家人，谁都有资格修，而且都需要修。我们每个人都有罪业，都需要彻底忏悔清净，因此，都需要如法地修忏悔法，并不存在这个法对自己而言过高过低不适合的情况。

如果自己是家人，平时要忙很多家庭、工作的事情，但一年有三百六十五天，从中抽出7天的时间来闭关修法，是不会有很大困难的。如果自己是出家人，原本就不需要做很多琐事，那么一年三百六十五天当中，即使十一个月不闭关，至少也要抽出一个月来闭关，这是最起码的。

我们真正想实修的话，必须以闭关入座的方式来修，才修得出成果。否则的话，这个月不闭关，下个月也不闭关，一年都没有闭关；这样今年也不闭关，明年也不闭关，这辈子什么时候闭关呢？到头来一辈子都没闭关实修过，这就很可怕了。想一想，比如自己已经出家十年，那么在过去的十年里，有没有闭关过一个月有质量地修忏悔法，符合念修规则地念过40万遍金刚萨埵心咒？回头一看，好像每天只是学知识的方式学一点经论，一年参加几次考试；吉祥月大众

念修的时候跟着参与一下，口头上念念咒，凑个数量；一年一年就这么过去了，根本没有闭关实修过。想一想，未来十年如果还这样下去的话行不行？凭这个状况能清净业障吗？临终那天有把握往生吗？没有闭关实修的话，想要真正清净业障，尤其是清净障碍往生的谤法罪等是很困难的。

堪钦在这篇开示里，对在家人慈悲深切地劝了五遍要闭关实修，每一遍都是几次三番地强调、劝诫，劝大家每年一定要闭关实修。俗话说“重要的事情说三遍”，这里前后加起来强调了十几次，大家稍微想一想就知道有多重要了。

所以，从今年开始，每个人要给自己安排时间闭关，先从无到有，再逐渐增加时间，提升修行质量。比如在家人今年闭关7天，看看明年能不能一年当中总共闭关14天或21天？第三年能不能总共闭关一个月？这样每年能闭关实修的话，今生即使出不了家，也还是有清净业障、往生成就等的机会。那么出家人今年至少闭关一个月，看看明年能不能闭关两个月？第三年能不能闭关一百天？往后形成习惯，年年百日闭关，这样就很好；否则出家一辈子，连百日闭关都没有的话，临终时会非常后悔的。

这样专门闭关入座来修，跟随便念念修修，在质量上完全不同。所修的内容上，大家今年主要实修四力来念修金刚萨埵心咒，以此来净除往生净土和即生成就的最大障碍，之

后逐渐地还要实修四退心法、往生四因等等。这样来实际修持的话，各方面因缘成熟能即生成就当然最好；即使没成就，至少也会拥有临终往生极乐世界的大把握。

三、入座念修规则

在念修百字明或金刚萨埵心咒的同时，时而心中好好地明观金刚萨埵，生起信心；时而回忆过去所造的一些不善罪业后，于彼心生后悔；时而又立誓：“未来我永不再造这样的不善罪业”，然后念修。若是心中对于这些什么都不想，而是注意力散乱地念咒，就不太好。

前面为了方便讲解，对于四力分别作了引导，实际上我们在每一座修法时，都要完整地修出四种力来念修金刚萨埵心咒。

入座前行——身语意三要如前所说。正行念修时，首先不着急马上念咒，先按仪轨修一遍四力。用几分钟的时间，边念仪轨文句，边用心地思惟观修一遍，之后开始念金刚萨埵心咒。在念金刚萨埵心咒的同时，还要轮番地修依止力、破恶力、恢复力。也就是口里念咒，心里有时候明观金刚萨埵佛的身相，观总体或观支分，或者生起信心、归依心；有时候回忆过去所造的每一种罪业，对上师金刚萨埵一一发露稟白，有时候对那些罪业反复地调动出后悔心，住在强烈后悔的心态中；有时候发誓往后再也不造各种罪业。具体就按

照前面引导的那样来修。

像这样，在座上念咒的一两个小时里，心要一直反复地这么思惟、观修，这就是圆满具足四力的念修方法。这么念修就是如法忏悔，能够非常有效地净除十不善业、无间罪、谤法罪、破根本誓言等的一切罪业。

总之，每一座都要这样具足四力来念修金刚萨埵心咒，保证每一遍心咒都念得有质量，不掺杂绮语和散乱心等。这样以闭关的方式，比如在萨嘎月里，抽出 7 天、14 天或 21 天等，一天修四座或两座等，在座上如法地念满 40 万遍金刚萨埵心咒，就是我这一次对大家的要求。

以下“特说修百字明”一科，本来属于四力中的对治力，但为了方便讲解等，就不放在“四力实修引导”中，而是单独立为一科，但要知道这并非四力以外的内容。堪钦当时针对藏族在家众，主要让大家念修百字明作为对治力来净除罪业，我们这次主要是念修金刚萨埵心咒作为对治力。

丙三、特说修百字明 分三：一、闭关圆满十万遍百字明；二、每日睡前入座专修 108 遍百字明；三、每日起床入座专修 21 遍百字明

丁一、闭关圆满十万遍百字明 分三：一、念修利益；二、念修时间；三、承诺念修

戊一、念修利益

我们自他所造的一切不善罪业及其各种果报，今天要真正说一说的话，能有令大家恐惧和惊诧的一个情况，尽管如此，我们还是感觉那些没问题，然后便放舍不顾。比如，这些若是国家的法律，那么就会心想：今天我违反了法律，所以它的惩罚一定会很快降临在我身上，之后便感觉非常惧怕。若是心想：所谓的“业因果”是慢慢地在死后才成熟，又或是不会很快成熟，眼睛也不会很快看到，这时便感觉没问题。尽管如此，业因果和今生当中国家的法律根本不同，它在无量劫中永远无有欺诳。

所以请大家不要随便轻视舍弃，而是按照上述所说那样念修百字明和金刚萨埵心咒，能念修十万遍百字明的话，就非常好了。密续中说，如果能在具足四种对治力的基础上，好好念修十万遍百字明的话，我们从无始以来到今天之间所造的一切不善罪业全部都将得以清净。无论我们在此之前造了怎样的罪业、积累了怎样的恶业，若以念修十万遍百字明便能消尽，那么这根本不是一件小的事情，所以大家要认真精勤地念修。

一、罪业未净，必受苦报

对大多数人而言，不必说前世，单看这一生所造下的罪业，都足够堕入三恶趣了。根据业果方面的佛经来对照自身

状况，会很清楚地发现这一点。尽管事实如此，我们还是感觉造了那些罪业不要紧，毕竟我现在还好好好的，所以不去精勤地修对治法来净除罪业。

但要知道，这是完全错误的想法和做法，是由不了解业果律所导致的。

二、业果天律，绝无可逃

譬如跟别人发生矛盾，极度忿怒之下杀了人，想到故意杀人罪要么死刑要么无期徒刑，自己很快要被判刑，就感觉特别害怕。国家法律治罚的特点是：第一、惩罚迅速，一旦罪行被发现很快要受到惩罚；第二、肉眼可见，大家都见到那些犯罪之人受到了惩罚；第三、难以逃脱。所以，人一旦触犯法律就特别害怕。

业果律的治罚不同。第一、惩罚不快：有些罪业造下后很快受到惩罚，但多数罪业不一定很快成熟果报，可能死后才受报，或者几世以后才受报。第二、肉眼难见：我们见不到或认不出受惩罚的情形，毕竟地狱不在人间，业果的审判也不是一般人能见到的，虽然人间的苦也是业果律的惩罚，但一般人认不出来。三、绝无可逃：尽管如此，业果律却是绝对无法逃脱的，与国家法律不同。国家的法律有追诉时效；而且，有些轻罪逃到国外就不方便追究；再者，有些人犯罪后通过整容、改变身份等逃脱了治罚。业果律并非如此，只

要造下了罪业没有净除，过了无量劫都要受惩罚；无论逃到天上地下，都要受惩罚；再怎么改头换面，因缘会遇时，当即受到惩罚。

因此要知道，自己相续中有着无量无数的罪业没有净除，绝对无法逃脱业果律的惩罚。对于那些罪业不能持无所谓的态度，一定要按前面讲的那样，如法念修金刚萨埵心咒或百字明来忏悔清净。

三、念百字明，能除重罪

一般的善法只能净除普通的罪业，无法净除极重的罪业，但金刚萨埵百字明，很多密续中都讲到，是破密乘誓言等所有重罪的无上对治法，再重的罪都能由念百字明而获得清净。

《殊胜灌顶王略续》云：“依此咒即便是造无间罪、欺骗一切如来、诋毁正法及造所有罪业者，依靠一切如来的手印金刚萨埵，现世中能迅速成就一切所求的悉地，或者殊胜悉地、金刚悉地，或金刚萨埵悉地，或善逝之悉地。”

三、念满十万，净一切罪

如果按照前面引导的那样，在具足四力的状况中止语念修百字明，圆满十万遍的话，那么自己从无始以来到今天为止，所造的一切罪业，无论多么多、多么重，都将全部得以清净。

《庄严藏续》云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依照百字明仪轨……倘若已诵十万遍，必将清净诸罪障。”具足四力念满十万遍百字明的话，一切罪业都能从根本上得以清净。这根本不是小的事情，对每个人来说都非常重要，所以大家都要发愿念修。

戊二、念修时间

你们若是一年当中大多数时间都很忙碌，念不完十万遍百字明的话，那么冬季稍有空闲时，就要放下琐事，安心地待在家里，早上早一点起来念修，晚上也念修的晚一些，这样来做一些念修的话，那基本也都会完成。如果一年中做不到如此，能在三、四年里念完的话也好。还要比这个时间更长的话，怎么知道自己的寿命有多长？

十万遍百字明也必须闭关入座来修，因为只有这样才能具足四力、保证念修质量，走路、聊天等时散念的不要算在这十万遍里。

念修方法，入座后首先修几分钟依止力、破恶力、恢复力，之后开始念百字明。口里念百字明的时候，心里轮番修依止力、破恶力、恢复力，具体就按前面引导的那样。

时间方面，按一般速度来算，念修一百遍百字明大约需要二十分钟，念修五百遍大约需要一小时零四十分钟，基本是一座的时间。这样在一座当中念修五百遍，修两百座就能

圆满十万遍。如果一天修两座，一百天就能完成；如果一天修四座，五十天就能完成。

这样的话，如果在一年当中抽出一百天，每天修两座，那么一年就能圆满十万遍。如果做不到，那就每一年抽出三十天左右，每天修两座，连续三、四年也能圆满十万遍。如果一年当中抽不出三十天来念修，这样三、四年都修不完十万遍百字明的话，不知道自己的寿命有多长，死之前能不能修得完？

戊三、承诺念修 分六：一、失坏承诺判定标准；二、欢喜自愿而作承诺；三、法王如意宝的传统；四、承诺前应谨慎考虑；五、承诺者得共修功德；六、闭关方式完成承诺

己一、失坏承诺判定标准

尽管如此，即便你们没能念完就去世了，也是由于自己的寿量不够，所以不会失坏承诺。若没离世之前自己心想：我决定不念了，这才算是失坏承诺。除此之外，如果心里想：我是要念的，然而在这期间没念完便去世了，这并没有失坏自己的承诺。不单单是百字明和金刚萨埵心咒，无论承诺念修什么都一模一样。这些非常重要，我介绍完后你们也要欢喜喜地念修。

那么，发愿念修十万遍百字明，但还没念满十万遍就死了，这种情况是否属于失坏承诺呢？

不算。如果承诺以后，念了一些或者还没开始念，后来由于种种原因，心想：“我不念十万遍百字明了。”这样想后没念完十万遍，才是失坏承诺。如果承诺以后，原本是打算念圆满的，但由于寿量不够，还没念完就死了，这样就不算失坏自己的承诺。

不单单是百字明，其他念修失坏承诺的判断标准也是如此。比如发愿一年内念一百万遍文殊心咒，不到一年就死了，没念完，这样不算失坏承诺。或者发愿一辈子念完一个亿的观音心咒，十年后死了，才念几千万遍，也不算失坏承诺。总之，只要心里决定是要念完的，哪怕没念完就死了，都不算失坏承诺。

己二、欢喜自愿而作承诺

现在心想：我要修此善行，之后自己心甘情愿地修持的话，那将成为真正的善，此外若是不情不愿地修持，那也难成一个殊胜的善根。这个事情以断罪恶为例，一般来说，在像是禁止杀生的方面，给大家制定一个法规的话，这很有意义，但若自己心甘情愿地承诺断除杀生，则是比前者更大的善根。

如果心里想：“我要修某个善法！”之后欢欢喜喜地去做，则能成为殊胜的善根；如果不情不愿、很勉强地去做，虽然是善，但很难成为殊胜的善根。

有人可能想：“只要做了善法，不就是有很大功德吗？跟心里欢不欢喜有什么关系？”

《瑜伽师地论·本地分》中讲到，有六相能让业力尤为深重，其中一相叫做“加行故重”，意思是行善或造恶时，如果具有欢喜心、踊跃心的话，那么善业或恶业的力量就会非常重，也就是将多次地、猛利地成熟果报。相反，如果造善业或恶业时心力很弱、很不愿意，也就不会成为重业。

以断杀为例，假设在当地制定一个法规，比如杀一条鱼罚款一万元，并拘留十五天，那么自己虽然很想杀鱼吃，但害怕罚款拘留的缘故，不情不愿地断了杀生，这样被迫式地断杀当然有意义，毕竟不再造杀鱼的罪业了。但是，如果自己看了佛经等后，认识到杀鱼要堕入恶趣、做人时也会短命多病等，过患很大，从而欢欢喜喜、主动自愿地在三宝前发誓戒杀，这样的话不但不再杀生，还有精勤断杀的功德，所获得的善根远远超过前者。

譬如心想：“念修四十万遍金刚萨埵心咒的利益这么大，那我一定要念修！”之后每一次都心甘情愿、欢欢喜喜地入座念修等，则能成为殊胜善根。相反，如果不情不愿、被逼无奈地去念修、听法、研讨、为僧众做事等的话，善业力就很微弱。

我们懂得这个道理后，每次做任何善法之前，都要想方

设法调动出欢喜心再去做。不要急急忙忙就开始，可以先用几分钟调整心态，比如思惟一下这件善法的功德利益，内心非常欢喜踊跃、心甘情愿了再去做，这样就会成为殊胜的善根。

己三、法王如意宝的传统

因此，明天你们要承诺念修十万遍百字明，今天上午承诺了念修归依，我们此次法会期间除了这两个之外，没有其他需要承诺的。未来讲往生四因的时候，计划劝大家念一百万遍阿弥陀佛名号。总的来说，过去上师如意宝为大家制定的计划，说是需要念至少一百万遍的阿弥陀佛名号、十万遍百字明或四十万遍金刚萨埵心咒，所以大家有念修这些的传统，除此之外没有什么其他的。若有人以前没在上师如意宝面前承诺过，那么以后应当要承诺。这也是自愿的，此外没有说你们无论如何都要念修，然后让大家承诺。尽管如此，也不要认为是自愿的就放弃。

大恩上师法王如意宝一生当中最大的心愿，就是让我们往生极乐世界，这也是法王最主要、最大的事业之一。为此，给我们每个人规定的是，具足信愿念满一百万遍阿弥陀佛名号，以及具足四力念满四十万遍金刚萨埵心咒或十万遍百字明，此外再没有别的安排了。大家以前如果没有念过，或者没有在保证质量的前提下念过，只是念出了个数量，那么以

后尽量要以入座的方式，止语、杜绝散乱，如法地念修圆满这两种。当然，这些都是自愿的，并不是强迫大家必须念修，但也不要因为是自愿的，就不发愿念修。

己四、承诺前应谨慎考虑

我对你们有一个希望，是什么呢？对于今天在场的孩子们就不说什么了，可以等他们长大后再说，请除了孩子之外的所有人看看能否承诺念修十万遍归依和十万遍百字明。

请你们定要思考一下，否则不去思考“我能否做到这个承诺”，那是不合理的。思考之后认为自己怎么也做不到的话，也可以放弃。按照我今天上午所说的那样，心想：从一方面来说念修十万遍归依有怎样一种殊胜利益，另一方面来说，凡是过去所造的一切罪业，以念修十万遍百字明就能得以清净的话，仅仅是这么一些，我也应该能做到。这样想了后，能够承诺的话，就要按照这样来承诺。如果怎样都无法全部完成，那也是自愿的。总之大家要认真思考一下。这次的承诺，也不是说要在一年或两年当中念完，所以想耽搁几年再念完的话，明天会安排登记的人，到时候都来做个登记就可以了。

堪钦当时针对藏族在家众，希望大家都要念修十万遍归依和十万遍百字明，那么我们这一次主要是发愿念修四十万遍金刚萨埵心咒。

发愿承诺做任何善法之前，都要慎重考虑，观察自己能否做得到。如果不考虑自己能否做到，只是听说功德很大，又看到别人都发愿了，就一时冲动地跟着发愿；之后根本没时间念修，最后规定的时间都过去了还没念完，而且不是很有意乐修，后来就决定不念了；那就成了失坏承诺，这样过失很大。

因此，我们学佛一定要理性，不能看到功德就往上冲，生怕自己被人落下，应该首先慎重考虑，想一想自己的时间、精力到底够不够，实际情况是否允许等等。如果考虑后认为自己目前实在做不到，那暂时不做这个善法也可以，等到将来因缘成熟再参与。

如果慎重考虑后，一方面确定自己能欢喜自愿地修这个善法，比如具足四力念修十万遍百字明或四十万遍金刚萨埵心咒，就能完全清净过去所造的一切罪业，非常相信这一点，也很愿意付出时间精力来修；另一方面算好时间，确定自己能在规定时间内有质量地完成。比如十万遍百字明需要修两百座，每座将近两小时，自己三年内确定能抽出时间修圆满两百座。又比如每年的萨嘎月念修四十万遍金刚萨埵心咒，按照中等速度算，一个多小时念完一万遍，这样算一座的话，总共要修四十座。如果每天早晚各修一座，20 天能完成；如果每天修四座，10 天就能完成。这样的话，自己应该能

做到。这样观察考虑好，确定能做到的话，就可以发愿承诺念修了，由于是自己心甘情愿的，就会成为殊胜的善根，而且的确能够完成，也就不会有心理负担，更不会失坏承诺了。

己五、承诺者得共修功德

登记后需要用来做什么呢？全部汇总过来后，若是这期间我们齐心协力完成了一亿遍百字明的念修，那么每个人都会获得念修一亿遍的功德。这些全部汇总的话，就不仅仅是自己一个人做的。按照这个原理来说，无论是大家一起做善行还是恶行，人人都会得到同等的功德和罪业。因此，参与法会共修的意义非常重大，所以这次你们大家要好好承诺念修十万遍百字明。

这里堪钦劝大家，如果能发愿承诺的话，就要去报数登记。

这时有人想：“为什么要去登记呢？不去发愿承诺的话，我也可以念修百字明等，这样还没有压力，也不会有失坏承诺的风险，这多好。”

不要这样想。《俱舍论》云：“军等若同事，皆成如作者。”按照业果律，如果大家齐心协力共同完成某种善业或罪业，则参与进来的每个人，都将得到全部的善业或罪业。

譬如，一千个人共同努力，每个人念十万遍百字明，这样大家总共念了一亿遍百字明，其中的每个人都能获得念一

亿遍百字明的功德。又如，十个人共同商量谋杀某个人，最后那个人被他们杀死了。在这十人之中，有的人动手了，有的人没动手，但每个人都获得杀了一个人的罪业，而不是十分之一的杀人罪。《俱舍论自释》中说：“如果其中一人发愿，即使遇到生命危险也不杀任何众生，则此人无有罪过。”

因此要知道，同样是自己念了十万遍百字明，如果参与到大家的共修里面，则能获得比如总共念修一个亿百字明的功德；如果不参与进来，那就只获得念修十万遍百字明的功德。这样就知道，报数登记、参与进大家共同的善法里面，意义非常大。

我们平时要注意，遇到别人造罪业时，一定不要参与进去；如果迫不得已参与进某些罪业里面，那么心里要发誓我宁死也不造这种罪业，行为上也不做，由此就不会染上那类罪业。相反，每当遇到大家共同做善法时，要尽量参与进来，并生起大欢喜心，这是非常重要的。当然，参与进来不是让大家都去某个地方聚集，而是在自己目前所在地念修就可以，只要报数登记了，就是在共同做善法。

己六、闭关方式完成承诺

另外，在行、住、饮食，又或聊天的顺便念一些，不会成为一个有质量的善根。所以大家要有闭关，并且用心念修的一个计划。有些人在行、住的顺便，注意力散乱地念修，又有许多人承诺了很多需要念修的功课，仅仅是为了凑数量而念修，这样没有很大的利益，所以闭关念修很重要。这是念修百字明方面的第一个内容。

另外，大家发愿承诺念修以后，如果是边走路边念、边坐车边念、边说话边念、边吃饭边念的话，这样口散乱心散乱，就不会成为有质量的善根。因此，发愿念修之后，要以闭关入座的方式，很用心地完成。

再者，有些人发愿承诺了很多内容，每天需要完成的功课很多，任务量特别大；这样就会导致，一方面心里着急、压力大，提不起欢喜心，总是在一种赶紧完成任务的心态下念，另一方面，不得不在吃饭走路说话等的同时念，否则念不完；结果是根本没办法观想思惟等，念得再多也只是凑个数量，这样就没有很大利益。所以，我们一开始不要轻易承诺，一旦承诺了就要欢喜主动地闭关入座来念修，这样保证了质量，功德利益才大，这一点相当重要。

以上讲完了念修百字明方面的第一个内容——三年左右闭关念满十万遍百字明。

丁二、每日睡前入座专修 108 遍百字明 分三：一、念

修方法；二、念修利益；三、策励勤修

戊一、念修方法

我想说的第二个内容是什么呢？不善罪业中，比如无论是今天在这里偷了别人的一件物品，又或是说了令他人心里不欢喜的一句话，总之造了十不善业中的任何一个，那么今晚回去后，要心想：我今天造了一个不善业，是我不对，现在我忏悔；然后在自己心里观想金刚萨埵，于其面前呈稟；并且心里发誓说：“未来我绝不再造”。若能如此，即是上等。如果做不到这样，也要在心里发誓：“我尽力认真精勤地做”，然后念修一百零八遍百字明。

闭关具足四力念完了十万遍百字明或四十万遍金刚萨埵心咒，由此过去所造的一切罪业都得以清淨了。然而我们作为一般凡夫，修行水平低，虽然发誓绝不造罪，但往后真正做到不造罪基本不可能。因此，平时有意无意当中，造了种种罪业的话，就要及时忏悔。那么如何忏悔呢？

每天晚上临睡之前，关上房门、关闭手机等，安心地坐下来。首先回忆一下今天都造了哪些罪业，比如说了几句粗恶语扰乱他心等。检查发现了罪业以后，心里想：“我今天造了粗恶语等，是我错了，现在我忏悔。”之后在心前观想上师金刚萨埵（依止力）；在他面前发露稟白自己今天造过的种种罪业，之后思惟过患生起后悔心（破恶力）；接着心

里发誓“我往后绝不再造这个罪业了！”能这样下大决心不再犯错就是上品，如果做不到，比如恶习太重容易忍不住说粗恶语等，就发誓“我以后尽量不说粗恶语等”，这是中品立誓（恢复力）；然后止语一次性念修 108 遍百字明（对治力），念的同时心里反复修依止力、破恶力、恢复力。念完之后回向善根。

戊二、念修利益

密续中说，若能如此，当天所造的诸不善业将得以清净。念修一百零八遍百字明不会耽误很长时间，而且意义重大，所以大家要认真精勤地念修百字明等来做忏悔。

这么做能清净当天所造的一切罪业。

《无垢忏悔续》云：“百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。”念修方法是具足四力的前提下，一次性念 108 遍百字明。所谓的“一次性”，比如先念 50 遍，中间起座去吃饭，吃完饭再念 58 遍，这样就不是一次性念诵；应该从始至终止语，在一座当中念完 108 遍百字明。这样念修的结果是，包括失坏密乘根本誓言等的极严重罪业在内，当天所造的一切罪业能得以清净。

这样具足四力念修 108 遍百字明，只需要二十几分钟，

就能忏净当天的全部罪业，让心相续恢复清净。那么，此前已具足四力念修圆满十万遍百字明，清净了无始以来的罪业，现在每一天睡前又念修 108 遍百字明让当天的罪业清净；这样一来，如果在沉睡时死去，也不会被罪业牵入恶趣，如果第二天还能醒来，没有罪业作障碍故，修行也会顺利，可见是非常有意义的，所以大家每天都要这样认真精进地来念修。

戊三、策励勤修

一、及时忏罪易清净

我们无论是谁，造了罪业后当下忏悔的话，就非常容易清净，此外若是慢慢积累，往后不知不觉之中就积累了非常大的罪业，直到难以忏悔清净。平时若能习惯这样，上午造了罪的话，下午就忏悔，如此便容易忏悔清净，并且意义重大，因此你们俗家男女众也要如是好好地修持。

无论是谁，造了罪业以后，能够当下忏悔的话，就非常容易清净；否则拖的时间越久，就越不容易忏净。譬如，按密乘誓言来说，如果当天没忏悔，过了一夜，叫做“违誓”；过了一个月没忏悔，叫做“失誓”；过了一年没忏悔，叫做“越誓”；过了两年没忏悔，叫做“毁誓”，按照次第，后后的罪业更严重；假设超过三年没忏悔，誓言戒就无法恢复了。就像某种疾病，当病还处在皮肤中时，用药水或艾草热敷就

能治好；发展到皮肉之间，针灸可以治好；当发展到了肠胃里，喝汤药也还能治好；然而一旦深入骨髓，就必死无疑了。

像这样，造罪后没有及时忏悔的话，当它增长到一定程度时，再想忏净就很困难了，因此，忏悔是越早越好的。如果能养成习惯，比如上午造了罪，下午就忏悔，或者下午造了罪，晚上就忏悔等，这样会很容易忏悔清净。这并非是小事，因此包括居士在内，哪怕工作再忙，每天下班再晚，也要在睡前打坐具足四力念修 108 遍百字明，不要让罪业过夜。

二、意义重大辛劳小

这是非常重要和有意义的一件事，而且也没那么辛苦。以一个世俗之人为例，在轮回的家务事上，要年复一年地经受怎样的寒冷、苦难和辛劳，尽管如此，他们心里对这些仍然只有欣喜，没有觉得很辛苦，修法的时候，心中反而觉得像这样又少又微小的事情也做不到。这不需要去求什么授记和占卦等，就是各自前往恶趣的预兆。天生喜欢造恶，要行持些许善法却觉得辛苦和困难，这除了显示出转生地狱、饿鬼、旁生等处的预兆之外，别无其他。

这是非常重要、非常有意义的大事，而且，这并不是特别辛苦，每天只用二十几分钟而已。

如果自己是个人在家人，可以想一想自己在赚钱上是多么

精勤。可能每天从早忙到晚，天气再差，工作再累，只要能赚到钱，还是很努力、很主动地去做，没觉得特别辛苦。或者在玩手机方面，可能每天下了班就抱着手机看，刷抖音、追剧、网购等，连续玩几个小时都不觉得累。但是在修法的时候，每天抽出二十几分钟，打坐念修百字明都觉得很困难、做不到，如果是这样的话，那就是后世堕恶趣的预兆。自己来世会去哪里，不必找人打卦授记等，看自心的喜好就知道了。如果在造恶业上非常欢喜精勤，行一点善法却觉得辛苦困难，找各种借口不做，那显然是去往三恶趣的前兆。

三、三类念修情形

因此无论何时，当你们知道自己此次造了罪业时，若没能在当下念修一百零八遍百字明，那也要看看能否当晚念修。又或者在每月十五日那天认真地念修，心中回忆这半个月里造了什么不善罪业，然后对于这些好好地忏悔和纠正。若还是做不到，就看看每月三十日的时候能否如是修持。这些并不是很辛苦，效率却极大，所以你们一定要好好修持。这是第二个内容。

因此，大家要精勤念修 108 遍百字明来清净罪业，这又有三种选择。

最好能在发现造了罪时，马上入座念修 108 遍百字明来忏悔；如果做不到，也要在当晚回到住处后念修。

如果做不到让罪业不过夜，那就不要过半月。也就是每个月的藏历十五和藏历三十这两天，好好回忆这十五天以来都造了哪些罪业，然后一次性入座念修 108 遍百字明来忏悔和改过。

如果这个也做不到，那就不要过月。也就是每个月藏历三十那天，回忆从初一到三十，这三十天以来都造了哪些罪业，之后一次性入座念修 108 遍百字明来忏悔和改过。

这样念修并不辛苦，净罪的效果又非常好，所以大家无论如何一定要好好修持。以上讲完了念修百字明方面的第二个内容。

丁三、每日起床入座专修 21 遍百字明 分二：一、念修方法；二、念修利益

戊一、念修方法

我想说的第三个内容是什么呢？若是我们无论何时都能在早起后，没有和其他人说话之前，坐在床上念修二十一遍百字明。

我们每天早上起床后，不要开口说话，先坐在床上，心前观想上师金刚萨埵，之后修一下破恶力、恢复力，然后一次性念修 21 遍百字明。念修后再说话等等。

戊二、念修利益

一、能令罪业不再增长

那么即便不能令往昔所造的诸不善业当下清净，也将犹如水坝阻挡水流一般，令其不会往上增长或增多。

这样念修叫做“加持堕罪”，虽然不像念修十万遍百字明那样，能让一切罪业完全清净，但念修 21 遍百字明能让各种罪业不再增长。

《庄严藏续》云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依照百字明仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪故，使其不复得增长，诸成就者所宣说，恒时精进当修持。”念修时，明观上师金刚萨埵，具足四力，一次性念满 21 遍百字明；不能什么也不明观，边打妄想边随口念念。

二、业增长广大定律

若是我们今天做了一件很好的善事，并好好地做了发愿回向，那么善根就会逐渐增长。要是这个善根有能称的一个斤量，那么今天所做一斤的善根，明天将变成一斤半，后天将变成两斤，之后善根会越来越增胜或增长。同样，罪业也是如此，若今天造罪后不忏悔而搁置的话，罪业将会越多、越增盛。

凡是业都有“增长广大”的定律。譬如印度有一种无忧树，它的种子比芝麻还小，但到了成熟时，树枝每年可以增长两万米。假设种子有一毫米大，树枝增长到两万米，增长倍数就是两千万倍。然而内在心上善恶业的增长率，比这个

还要大。所以，最初造的业微小，但业成熟所感的果报却极为广大，善业和恶业都是如此。

做了一件善事以后，只要没出现嗔心、后悔等的违品，它就会一直增长。比如今天做的善根有一斤，明天它就会变成一斤半，后天变成两斤等等，越来越多。如果做善事以后，还能很好地发愿回向，那它的增长率就更大了。

罪业也一样，造了罪业后，只要没忏悔，放着不管的话，罪业就会一直增长。如果一直不忏悔，从很小很少的罪业一直发展，最后会感发出极大的苦果。

三、务必如是念修

总的来说，我们在本就造了众多不善，于此之上，又任凭罪业这般增多的话，未来只有堕落恶趣这一种结果。因此，若能每日当中念修二十一遍百字明，以此会令罪业不再增多，所以非常有意义。即便念修二十一遍百字明不会耗费很长时间，但若想说：“我还是做不到”，那也不是不可以，然而未来某个时候，你会知道自己根本不该如此。

如果不去管已造下的罪业，结果如何呢？我们原本就造了很多罪业；而罪业造下以后，在心识田中是不断在增长的，如果不去管它，就让它这么增长下去的话，未来只有堕恶趣一种结局。想一想自身的情况，按不造大罪的状况来算，比如在一天当中，说一次妄语、说两次粗恶语、说七次绮语等，

共造了十个罪业，像这样，一个月共造了三百个罪业。对这每一个罪业都没忏悔，就放在那里，任由它增长。最终一个罪业发展出百千年的恶趣苦报，另一个罪业又是堕恶趣千万年，那么单单一个月造的罪业，就足够自己在恶趣里住无量劫了。

相反，如果每天具足四力念修 21 遍百字明，就能加持罪业让它不再增长，不再继续发展下去，这利益太大了。具足四力念修 21 遍百字明用不了多长时间，如果连这个都做不到，那将来怕是必定要堕恶趣，那时就会知道，自己当初不该不念，不该错过那么容易自救的机会。

总之，每天早上说话前，明观金刚萨埵具四力念修 21 遍百字明是最起码的修行，每个人都一定要做到。

甲三、旁述修善安排 分二；一、每年安排短期闭关；二、日常行住不离修善

乙一、每年安排短期闭关

这次请所有能承诺的人都要修，并且按照我前面所说的那样来修。你们需要操持俗家事务，但仅仅是修持这些，不会对家事造成大的影响。若是一个牧民，冬季最冷的时候有大约半个月或一个月的空闲，所以对于处理世俗事务并无大碍，不待着也没有其他需要忙的事情，那么就看看这时候能否闭关修一些殊胜的善法。

大家从今往后，每年都要有短期闭关的安排，要习惯入座实修。今年主要修的就是具足四力来念修金刚萨埵心咒或百字明，也就是在一年当中，比如念修四十万遍金刚萨埵心咒，那就是修四十座，闭关 10 天或 20 天。此外，往后每一天最好都能具足四力一次性念修 108 遍百字明，作为固定的晚课。而且每天早上起床说话前，要具足四力念修 21 遍百字明。

居士平时要忙工作、家庭的事，但仅仅实修这些，也不会对生活造成大的影响。每年有五十二个星期，公休日共 104 天，法定节假日有七个，共放假 11 天，一年加起来不上班的日子有 115 天，足够闭关修行了。闭关期间一天修两座或四座，其他时间也不影响做家务、陪家人等，因此，要尽量多抽时间来闭关打坐，有质量地修一些殊胜善法。

乙二、日常行住不离修善 分三：一、修持方法；二、修持利益；三、策励勤修

丙一、修持方法

正如我们平时也说：“在说话、做事的顺便都要修持善行”，乃至行、住的顺便，手里都要拿转经筒。上师如意宝考虑到转动观音心咒转经筒的利益非常不可思议，于是为了利益各地的俗家男女众，上师本人出钱制造了喇荣流通的这批手摇转经筒，并且亲自开光后做了广弘。因此你们要转转

经筒，年轻人手里也要拿念珠。在有些地方，年轻人手里拿着一条念珠、念一些功课的话，就会被讥笑说：“你是不是老了？”这是颠倒的理解。正如俗语所说：“人的大好时光在前半生”，你们年轻时也要手拿念珠，并且都应当做一些各自需要念修的功课。这也不是仅仅随便为了凑数，而是要尽量具备前面所说的那些条件。即使在行、住的顺便念一些，也不要只是注意力散乱地念，而是要在念修时，心中忆念三宝和金刚萨埵，并且祈祷等等。

再者，正如平时所说的：“在说话、做事的顺便都要修持善行。”也就是在日常生活中，只要不是必须集中注意力才能做的事，可以一边做事一边修一点善法，把外散的心收回来，让它住在善法中。无论年轻人还是老年人，都要这样来做。

一、用转经轮

古德说：“如果转经轮里有一万遍观音心咒，那么转一圈，就有相当于念了一万遍观音心咒的功德。”我们知道，念一句观音心咒的功德都不可思议，用转经轮的功德就更不可思议了。邬金莲师说：“凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。”

大恩上师法王如意宝，考虑到转观音心咒转经轮的利益

非常大，晚年时大力弘扬观音心咒转经轮。在喇荣道场，要求每个人平时念经以及课前课后念诵时，手里都要拿着转经轮来转，至今仍保持着这个传统。法王涅槃前最后一次开示时，赐给大家四大教言，其中一个就是：“末法时代，观音心咒转经轮度化众生的因缘非常成熟，每个修行人都要经常使用。”

如果在城市里生活，出门不方便拿转经轮，那么在家里有空的时候，或者陪家人聊天、念功课等时，尽量多转手摇转经轮，只要稍微动一动手，就能修积不可思议的善根。

二、念心咒

比如平时做家务、买东西、走路、坐车等的时候，可以念心咒或念佛号。如果在城市里拿念珠不方便，拿计数器也可以。念的时候，不要心思散乱地念；而是尽量心里忆念三宝、观想佛菩萨并作祈祷等，以这种方式让心不散乱而住在善法中。

丙二、修持利益

如果注意力散乱，或者心颠倒思维后念修一些观音心咒或金刚萨埵心咒等，那么念和不念相比，念的话还是百倍、千倍的好，然而心若能好好地专注，则利益更大。你们年轻人手中拿了念珠后，无论是去放牧的顺便，还是各处行走的任何时候，都要习惯念一些心咒，这是在说话、做事的顺便

也能完成的一个善行。自从完成以后，善根还会往上增长，比如若有十元钱，即便不减少用尽，也不会往上增长，然而善根的话，只要稍作修持，再有好好地发愿回向，就会不断地辗转增上。

有人想：前面不是说，不入座专修，平时散乱地念没有大的意义吗？现在怎么又让我们在行住的顺便念咒？

相比于在座上止语念修，散乱地念意义不大；但相比于根本不念，散乱地念还是要好上百倍千倍。

所以，我们平时手里拿上念珠或计数器后，做不需要用心的事情时，要习惯念一些心咒或佛号，同时尽量让心专注在善法上，这样在说话、做事、走路、坐车等的同时也不浪费时间，还是很有利益的。就像世间人不嫌钱多，上班赚钱是正业，下班之后兼职搞副业也能赚点零花钱，只要能赚钱，当然都愿意做。同样，我们修行也不嫌善根多，入座实修是正式修善，其他时间也尽量多念咒念佛等，尽量利用好空闲时间多修善根。

每晚临睡前，念完 108 遍百字明后，就把这一天当中，包括零散念佛念咒等在内的所有善根，全部总集起来，好好地以《普贤行愿品》等作发愿回向。这样做了的话，这些善根就会以高增长率的方式不断地辗转增长。

丙三、策励勤修 分三：一、思惟俗事在身亦可修行而

发精勤；二、思惟白衣形相亦可修行而发精勤；三、思惟后世长远大义而发精勤

丁一、思惟俗事在身亦可修行而发精勤

正如我前面所说，你们是否是俗家男女众，在修行上没有任何差别，心里若能好好地做个准备，那么即便你们在没死之前操持家事，想修能在来世获取人身，或者能得佛果的善行，那也可以修。若是一个懂修的人，此二者不仅没有任何相悖之处，还都能够成办。若是一个不懂修的人，找个其他的借口，说：“我要操持家事”，然后不做任何善行，即便为了些许衣食也会造下众多恶业，不重视业因果，今天杀一头小牛能得十元钱的话，也会无所顾忌地砍下它的头，若这样做了，那么将成为越来越下堕至三恶趣最底层的因素。相反来说，若是自己没有如此轻视不善罪业和业因果，那么即便是俗家男女众，一方面操持世俗家事，一方面修持善行，也能救护自己，不仅如此，还可以修持能救护他人的善行。

对于在家居士而言，虽然每天要做各种俗事，哪怕这一生都没因缘出家，但只要懂得修行，还是有机会获得成就。所谓“懂得修行”也不是别的，就是指学会前面讲到的四力实修方法等。如果学会了如法忏悔的方法，内心重视业果；如此一来，就不会为了谋生等而去造严重罪业，过去的罪业也会由实修四力忏悔而得以清净，加上尽力多修善法；这样

的结果就是，来世至少能获得增上生的善趣之身；如果在此基础上，修好出离心、修好往生四因等的话，还能获得解脱和成佛的果位。

相反，如果不懂得修行，内心不重视业果；就会以必须做俗事为借口，而不愿意花时间修善法，那么人生的目标唯一是多赚钱，为了钱不惜造下杀生等的各种罪业；这么做的结果是必将堕入恶趣底层而无法解脱。

丁二、思惟白衣形相亦可修行而发精勤

从你们的外表上来看，是心系操持世俗家事的人，什么殊胜善法都修不成，然而懂修的话，就有修的方法。所谓的“修行是否成办”，不是通过外表得知。

按理来说，坐在法座上和华盖下的那些人须是一位修行者，但那也不一定。同样，即便是一个身穿袈裟僧裙，装扮得非常庄严，像孔雀一样往来的人，一般来说，仅仅是身穿佛陀的僧衣，也非常有意义，身穿僧衣从人群中走过，看到的人心相续中也将得到信心的种子，所以并不是根本没有意义。然而不能仅仅以穿着一身僧衣，就知道他是否是一个清净的修行者，他心中有怎样的想法，谁知道呢？你们俗家男女众外表看起来是世俗男女，即便如此，若各自能断恶行善、心怀善念、遵守业因果、对上师三宝有信心，那么从内心来说，你们可以比他们好一些。

作为一个在家人，从外表上看，是心系俗事之人，好像没办法修成殊胜善法。然而如果掌握了修行方法，并依此来实际修持的话，也就是有道心，相信因果，有善心，对上师三宝有信心，断恶行善，按业果来取舍等等，那么从内心来看，会比身出家心不出家的那种人好一些。

丁三、思惟后世长远大义而发精勤

总之，死的那天，没有比善法更能寄托希望的地方，所以请你们要认真精勤地修持。

现在我讲完了四种对治力，你们不要像棕熊挖旱獭一样，挖一个丢一个，听一个忘一个，说是尽管讲了四种力，但不知道四种力是什么。你们要明白所谓的“四种对治力”是有四种，以及它们的名字和内容。有些俗家男女众也识字，另外还有一些人虽然不识字，却能把我所讲的内容全都记在心里，那么对于这四力的具体内容，请大家相互之间询问补充一下。如果对于这期间我所讲的四力没有完全理解，那么你们寺庙里的堪布、活佛、格西、僧人等无论是谁，没有不懂讲四对治力的，你们要去向他们询问明白，弄明白后，你们要做一些修持，若是不修，未来的处境就会比较艰难。

看看其他没有信仰，并且非常富裕的人，相比之下，我们口中的食物、身上穿的衣服等生活方面，都需要背负很大的辛劳，没有一件轻松的事，然而当我们习惯了的时候，也

不存在什么非常难以忍受的痛苦。不仅如此，我们所拥有的是一个能修的清净善法，对此，大家要认真地努力修持。若勤勤恳恳地修了这些善法，那么这次就有了一个精勤之处。若能精进修善，则不同于他们如此一生中的享受和安乐，而是会得到更广大、更长远的利益，所以大家要把这些记在心里。

这篇开示主要讲了四力的实修方法，大家要学会并记住，之后实际修持。每个人都要面对死亡，到了那一天，没有比心上有的善法更能帮助自己的了，因此要认真精勤地修持。

一般人都羡慕有钱人，觉得那些人不用费力就能赚到很多钱，很是体面风光，那种人生特别成功。但要知道，只要没有信仰，不修行善法，还造很多罪业，那么无论现在多享乐，等到往昔的福报用尽，未来的前途都是很危险的。而我们很多人，虽然赚钱很辛苦，工作家庭方方面面压力大，目前生活方面不一定很好，但是由于遇到了佛法，信仰三宝，而且这次学会了怎样闭关实修金刚萨埵忏悔法，有了修殊胜善法的机会，那么只要现在认真地努力修持，不久的将来必定达到解脱、成佛的地位，那是完全超过世间富乐的更广大、更长远的利益。

后跋

以上是至尊上师慈诚罗珠堪布仁波切几年前为俗家信众所赐四对治力的教授，至尊上师益西彭措堪布赐教道：“对所有具信弟子而言，非常需要此教授，并且意义重大，所以我们编辑成文后，要劝善普弘。”按照此教令，拉吉堪姆、多吉措姆、阿旺丹增、白玛多吉、银巴慈诚等，于十七胜生铁鼠年八月二十三日，通过藏文文法以易懂的方式写成文字。愿此成为一切结缘者往生极乐世界之因。

莲师曾授记，未来娑婆世界将出现瘟疫、饥荒、战争等大的灾难。现在来看，譬如全球性疫情已经持续三年，一些国家出现了饥荒和战争，暴雨、干旱、地震、空难等在世界各地频频发生。实际上，种种灾难都是众生各自或共同造的罪业所导致的，因此，在这个时代修金刚萨埵法门来净除罪业极为重要。我们作为佛弟子，也许在物质上没有很大能力帮助别人，但可以通过佛法帮助众生。也就是，让更多的人来实修忏悔法门，从而使得全世界的众生，现前消除灾难、增上福德；究竟上，由净除谤法罪以及破密乘根本誓言的罪业等，在临终时顺利往生极乐世界，乃至即生成佛。

这篇《净罪修法》是堪钦慈诚罗珠仁波切前几年用藏语传讲的四力实修引导，内容简明易懂，对于具信心的佛弟子实修金刚萨埵法门忏悔罪业，决定能起到非常大的帮助。我考虑到意义重大后，很快安排人听录音把堪钦的开示整理成

藏文，在藏地作了广弘。后来自己把藏文翻译成中文，这一次也作了细致地讲解。希望每位佛友都能重视起来，按照里面所讲的来实际修持。并且请佛友们在通达法义、发心清净的基础上，为大家多作讲解、带修等。虽然大乘显密佛法里有非常多的忏悔修法，但其中净罪效力最大的就是净罪之王——金刚萨埵佛尊的修法，因此还请有能力的佛友们，将此实修引导翻译成英文、日文等，来利益更多的人。

金刚萨埵修法如意宝珠仪轨略释

法王如意宝晋美彭措之伏藏法

索达吉堪布 译

益西彭措堪布 释

前几天圆满传讲了《净罪修法》，想必大家已经认识到闭关入座的重要性，并且掌握了四力实修方法，准备入座念修金刚萨埵心咒来如法忏悔。那么，在入座念修时，我们要按照《金刚萨埵修法如意宝珠》仪轨来修，主要原因是：

一、其他有些密法忏悔仪轨，必须得过灌顶才能修，有些要观气脉明点等，要求较高，初学者不易修持；本仪轨较简略，重在修四力、祈祷金刚萨埵佛尊，所以未入密乘、未得灌顶者也可以念修，而且初学者容易修持、容易相应而生起修法功德，普适性广。

二、本仪轨是大恩上师圣者法王如意宝 1997 年从光明大圆满智慧中自然流现出的意伏藏，加持力极大。

三、由法王如意宝的大心子堪钦索达吉仁波切翻译，意义显明，文句优美。

金刚萨埵修法如意宝珠

又名：依具德金刚萨埵净除罪障成就二利·如意宝珠修法窍诀

《金刚萨埵修法如意宝珠》是仪轨的略名，全名为《依具德金刚萨埵净除罪障成就二利·如意宝珠修法窍诀》。

金刚萨埵佛尊断证功德圆满，尤其成就了不共的净罪大愿，因此，我们依靠他能够迅速净除罪障，而自然成就自他二利。此仪轨喻为如意宝珠，因为只要按此仪轨如法修持，净除业障、成办自他二利的所求皆可实现。本仪轨是以修法窍诀的方式做成，所修即是四力，按此窍诀而修，能圆满具足四力，从而完全清净罪业。

全篇仪轨 分五：一、依止力；二、破恶力；三、恢复力；四、对治力；五、回向发愿

一、依止力 分四：（一）归依；（二）发心；（三）明观依止处；（四）祈求摄受

（一）归依

南无

从今乃至菩提果，如海诸部坛城主，
上师金刚萨埵前，吾以深解信归依。

（念三遍）

“南无”是敬礼之义，念“南无”时，作意敬礼上师金刚萨埵佛尊。接着心想：我从今天开始乃至成就无上菩提果之间，对于如海般无量诸部坛城的主尊——上师金刚萨埵佛尊，由于深深地信解您是净罪之王，具有无上的净罪力量，而恒常作归依。

像这样，边念边引发出对上师金刚萨埵的信心和归依心，这样念修三遍。

（二）发心

一切等空诸有情，为得安慰竟乐地，
身口意之诸精勤，皆当不离菩提道。

（念三遍）

如是思惟：为了让尽虚空界的一切众生，无余净除罪业，获得究竟安慰的大乐佛果地位，愿我身口意的所有勤作都不离开利他的菩提道。

边思惟边念三遍，念完第一遍时，作意发起了愿菩提心；念完第二遍时，作意发起了行菩提心；念完第三遍时，作意相续中的愿行菩提心得到坚固。

（三）明观依止处

阿

自前如海供云中，白莲月轮座垫上，
 部主金刚萨埵尊，明现洁白皎月色。
 一面二手持铃杵，圆满报饰跏趺坐，
 放射智光遍十方，澄净意中观明然。

念“阿”字时，心住于无生大空性中。如果现证了大中观、大手印、大圆满的正见，就住在正见中。如果达不到，可以修随顺分，即住在诸法现而无自性的定解中。

配合着念“自前如海供云中”一句，初学者可以这样操作：在自己面前稍高、目光平视的地方，安置已经开光过的金刚萨埵唐卡，在唐卡前陈设水、花、灯、香、食子等的精美供品。有能力者还应观想八吉祥、八瑞物、轮王七宝等如海般广阔的供品云。

之后凝视唐卡，一边念“白莲月轮座垫上”到“放射智光遍十方”，一边在心前明观金刚萨埵佛的身相：在一朵千瓣白莲花上，有白色的月轮座垫。在月轮座垫上方，端坐着诸部之主——金刚萨埵佛尊，其身色如皎洁的明月般洁白。一面二臂，右手于心间持金刚杵，左手在腰际持金刚铃，双足结金刚跏趺坐，全身上下以十三种圆满报身佛的装束为庄严。身体的每一毛孔都放射出无量白色的智慧光芒，遍照十方世界，自他一切众生都沐浴在清凉的佛光中。

“澄净意中观明然”是修量标准。即在清净的信心中，

清晰地明观金刚萨埵佛身相（现分），并了知此身相如水月般现而无自性（空分）。之后认定此即是真正的金刚萨埵佛，其本体为自己的根本上师。

（四）祈求摄受

呜呼上师金萨尊，请忆往昔所立誓，

吾等痛苦诸有情，哀恳大悲以摄持。

自己在上师金刚萨埵佛前，代一切众生虔诚祈求摄受：

“呜呼！上师金刚萨埵佛尊，您在因地时立誓：‘愿我未来世现证佛果时，若有众生造五无间罪、毁坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于破戒者前，一切罪障悉皆清净！’如今您已现证佛果，大愿圆满成就，现在请您忆念往昔所立的净罪大愿，我们这些破戒破誓、罪业深重、诸苦逼迫的众生，正在由作意您的身相、念修金刚萨埵心咒，来与您的大愿海相应。为此哀切地恳求您，以大悲心摄受我们，千万不要舍弃我们！”

总之，随文作意发起归依心与菩提心，并按唐卡在心前明观出上师金刚萨埵佛身相，祈求摄受，这样就修出了圆满的依止力。

接下来在依止处面前修后三力：

二、破恶力

无始以来至今生，身口意造诸罪堕，
如同已服恶毒药，深生追悔发露忏。

首先检查罪业：我从无始生死流转以来直到今天为止，由贪嗔痴所引发，从身口意三门，以自作、教他作、见作随喜的方式，造下了十不善业、五无间罪、谤法罪等的自性罪，以及失坏别解脱戒、失坏菩萨戒、失坏三昧耶誓言等的佛制堕罪，这无量无边的粗细罪业，其中有些能回忆，很多已经回忆不起来了。

其次生后悔心：如今我的心相续中充满了罪业，如同已经服下恶性毒药，不解毒必死无疑那样。如果不尽快忏净罪业，今生将遭受重病、贫穷、灾难、被人加害、被非人侵扰等种种不悦意，来世还要堕入地狱、饿鬼、旁生道中感受漫长难忍的大苦，尤其是障碍这一生临终往生极乐世界，而且障碍修行获得成就。我居然造下了如此毁灭自己的无量罪业，真是太不应该了！

像这样，对总的一切罪业深深地生起后悔心，特别想彻底忏悔清静，为此在上师金刚萨埵面前稟白：“请您以智慧垂念我，以天耳听我发露忏悔，我等一切众生从无始至今造下了无量无边的罪业，对于这一切种类的罪业，现在全部不覆不藏，对您发露忏悔！”

三、恢复力

今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业。

在上师金刚萨埵面前立誓：“从今往后乃至尽未来际，纵然遇到生命危险或者有重大奖励，我也绝对不造种种大罪！对于那些容易造的罪业，我也会非常小心谨慎，尽量不造！纵遇命难也不舍弃此誓言！”

以上三力仪轨文句边念边作意，之后由祈请净除罪业、赐予悉地而念咒，来修对治力。

四、对治力

祈汝悲眼视吾等，柔和之手赐解脱。

我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，

一切胜共诸悉地，愿今悉皆得成办。

（念一遍）

喻班杂萨埵吽

在上师金刚萨埵面前祈祷：“祈求您以大悲眼观照我与一切众生，以柔和之手赐予我们从罪业中解脱，令我们失坏誓言等的一切罪业都得以清净，祈愿今天就能成办善趣安乐与八种共同悉地，并获得临终往生净土与即生成佛的殊胜悉地！”祈祷后，观想从上师金刚萨埵的身体及莲花月垫中，源源不断地降下智慧体性的白色甘露，从自他一切众生的头

顶一直灌到脚再流出去，这样一遍又一遍不断地冲洗。

之后吐字清晰、心不外散地持续念金刚萨埵心咒，这是对治力。念咒时，心中时而明观金刚萨埵佛身相，生起信心、归依心，发菩提心；时而细致检查罪业，对上师金刚萨埵一一发露禀白，时而思惟罪业过患，住在猛利后悔心中；时而一一发誓往后绝不再造种种罪业；时而观想降甘露等，这就是具足四力念修金刚萨埵心咒。

金刚萨埵心咒之功德不可思议。《密意总集》云：“三世诸佛之体性——具德金刚萨埵之六字心髓，凡得闻此名者，皆是由往昔承事多佛而来，由此定生金刚萨埵佛土，得诸佛加被，定趣入大乘，具足神通及胜观慧眼，定成佛子。”《摄真实续》云：“唯念金刚萨埵名，下至仅念一遍许，此者即是大护念，刹那将会得悉地。”全知麦彭仁波切说：“总之，十方三世一切佛总聚于具德金刚萨埵一身，一切密咒、明咒之心髓总聚于金刚萨埵心咒一咒，由此因缘，故说身相、心咒之胜利不可思议。”

念修利益

如是作祈祷，若具足四力（依止力、破恶力、恢复力、对治力）后随力念诵金刚萨埵心咒“嗡班杂萨埵吽”，若念诵四十万遍，则破根本誓言罪（密乘戒）亦能清净，萨玛雅！

念修规则：按照仪轨文句修出四力后，不离四力止语念

诵金刚萨埵心咒。

数量要求：念满四十万遍。

功效利益：包括破密乘根本誓言在内的一切罪业，都能完全清净。

五、回向发愿 分二：（一）回向偈；（二）发愿偈
最后作回向及诵吉祥偈。

一座念咒完毕，念回向发愿文而作回向。

（一）回向偈

我今速以此善根，成就金刚萨埵尊，
令诸众生无一余，悉皆安置于此地。

（念一遍）

愿以这一座念修金刚萨埵心咒等的善根，令我迅速成就金刚萨埵佛的果位，之后将一切众生无一剩余地全部安置于金刚萨埵佛果位中。

（二）发愿偈

我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，
从今乃至菩提间，三昧耶戒愿清净。

（念一遍）

愿我与一切众生所失坏的三昧耶誓言戒完全得以清净，愿从今天起乃至成就无上菩提果之间，三昧耶誓言戒恒常清

净。

后跋

于藏历火牛年三月十一日（公历 1997 年 4 月 7 日），由阿旺洛珠宗美（晋美彭措）之净觉性力中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥。

若如法念此心咒四十万遍者，则获得念三百亿六字心咒之功德。若修圆满，今生必能消灾、延寿、无病、兴财等成办一切所愿之意，来世亦决定往生极乐世界等自己所欲之净土。此除障法，学显教、密教及未灌顶者都可以修。恭请诸位应当了知此理，此乃晋美彭措等喇荣大佛学院之上万僧众为证。增吉祥！

（简略解释到此圆满，欲广了解可参看本人前些年所讲的《金刚萨埵修法如意宝珠仪轨讲记》。）