净罪修法

慈诚罗珠堪布 传讲

益西彭措堪布 敬译

悲摄斗诤浊秽土，五百誓愿如白莲，

仅闻尊名成不退，大悲导师我礼敬。

为利尽虚空界一切有情，当得永恒大乐、无上圆满正等觉佛果，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。

今天我要讲的是一个简略的忏罪修法。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。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。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。

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。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，也定能忏悔而得以清净。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。

一、依止力

四种条件中的第一力，叫作“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”。

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，原因就是金刚萨埵往昔的发心和发愿力。

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做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做忏悔。

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。

那么，说是上师金刚萨埵安住何处？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。有人想：即便是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。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。

需要一幅什么样的唐卡呢？这幅唐卡需要具备两个条件。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。

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，都要请僧人做开光。

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。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，而是有一种叫作“毗卢七支”的坐势，所以需要做如此坐势后安住。

所谓的“毗卢七支”是什么样的呢？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，这叫作“半金刚跏趺坐”。

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，双手放于肚脐处。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”。

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。

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。

第五、颈部要“微曲”。就是头部微微向前俯下。

第六、所谓的“舌抵上颚”。就是舌尖要抵触上颚。

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。

对于以上所说的七支，叫作“毗卢七支”。你们以如此的身体关要——毗卢七支安坐于唐卡前，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。在喧闹之中坐了片刻，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，时而看完整的身体。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。

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。

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。

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。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象，六七日之间便会很好地在眼前现出。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。

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象，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。

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，他为你们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，在闭关中修行一些善法，仅仅是闭关七天，也是办成了一件大事，所以要如是修持。

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。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，名字叫作“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。

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。对此叫作“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。

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。

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。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。

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。

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。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。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？我们若能认真努力地忏悔罪业，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。

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，对此叫作“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。

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。并且口中也如是呈禀而生起后悔之心，这样做了就叫作“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，对此叫作“破恶力”。

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。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。所以这并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。

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禀。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。

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”。

“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”。

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。

对这样的立誓叫作“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。

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。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。

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。

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。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，所以要认真努力地念修百字明等。在念修百字明或金刚萨埵心咒的顺便，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修，就不太好。

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。

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。

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？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欢喜喜地念修。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。

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垛心咒，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。

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，可以等他们长大时再说，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。说是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。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后，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。

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，于其面前呈禀；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。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。

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。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。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努力地念修，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。

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，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。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。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。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。

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玛呢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。正如俗话所说：“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。

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，比如若是有十元钱，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。

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。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，装扮的非常庄严，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。

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，大家要认真努力地修持。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。

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。