**略说忏罪**  
   ——索达吉堪布

顶礼释迦牟尼佛： 酿吉钦布奏旦涅咪扬 大悲摄受具诤浊世刹 宗内门兰钦波鄂嘉达 尔后发下五百广大愿 巴嘎达鄂灿吐谢莫到 赞如白莲闻名不退转 敦巴特吉坚拉夏擦漏 恭敬顶礼本师大悲尊 上师瑜伽速赐加持： 涅庆日俄再爱香克思 自大圣境五台山 加华头吉新拉意拉闷 文殊加持入心间 晋美彭措夏拉所瓦得 祈祷晋美彭措足 共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持 今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。 **一、忏悔的必要：** 《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏悔了，这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。 上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一种人，恐怕有一定的困难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。 那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔的必要性。 **二、忏悔的因缘：** 我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》、《贤愚经》的道友都知道，那里面的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。 而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云：“三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。”所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。 在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。 现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。 **三、能清净业障的原因：** 此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云：“若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”法王如意宝在解释这个教证时说：“以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四倍，即念诵四十万遍。”在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用说了。佛经中亦云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。” 有些人说：“我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没有忏悔的机会啊？”只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它， 它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没有问题。 还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因地时曾发过宏愿：“愿我住于罪业深重者面前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。”后来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清净刹土。 可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈祷金刚萨埵，原因也在这里。 总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清净；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个殊胜的誓言！ **四、忏悔的方式：** 通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云：“菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。”此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》、《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。 依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清净就死了，那它始终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清净。 那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清净，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔：“我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……”一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清净（现行对治力）。 **五、具体观想：** 若广说的话，比如《大圆满前行》中讲道，在自己庸俗身体[[1]](#footnote-0)[1]的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵百字明，降下甘露而清净自相续。然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。 但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次第，最后再修更高的法。 鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想： 在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。 当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。 作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。念咒语的方式有多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念“嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……”一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。 以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不来，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时要皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。 其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是法王如意宝给我们留下来的教言。 这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过：“胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵，十方三世诸佛归集为金刚萨埵，所有密咒明咒归摄为六字真言。”这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。 因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。 下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒： 嗡班匝儿萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝儿萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢Ra多美巴瓦，萨儿瓦色德玛美抓雅匝，萨儿瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈吙，巴嘎万，萨儿瓦达塔嘎达，班匝儿玛美门匝，班匝儿巴瓦玛哈萨玛雅，萨多阿。 嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……  好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲到这里吧，大家一起回向！

金刚萨埵修法如意宝珠 依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀   皈依：（三遍） 南无 从今乃至菩提果 如海诸部坛城主 上师金刚萨埵前 吾以深解信皈依   发菩提心：（三遍） 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   观想圣尊法：（一遍） 阿 自前如海供云中 白莲月轮坐垫上 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 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 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 今后纵遇命难时 亦绝不造诸恶业 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   如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“嗡班匝儿萨埵吽”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。萨玛雅！ 最后回向及诵吉祥偈。   回向：（一遍） 吽 此善为主三世善 回向为利无边众 愿诸一切能速得 金刚萨埵之果位   吉祥偈：（一遍） 嗡 诸现清净身庄严 诸声圆满密咒性 诸念成熟智慧中 盛德圆满愿吉祥   于丁丑年 三月二十一日 ，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

[1] 即不用将自身观想为圣尊。

1. [↑](#footnote-ref-0)