**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考，请勿助印！**

**《前行广释》第114课辅导资料（终稿）**

**诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，**

**离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。**

为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后我们继续一起来学习《前行引导文》。前面学了共同加行，主要是让我们能够看破今生、后世的执著，一心一意修持解脱道，生起出离心。

如果不生起出离心就会耽著轮回，因为我们自己的心识无始以来所串习的就是耽著轮回，所有的都是和轮回有关的。如果不串习出离心,自动就会耽著轮回；如果串习出离心,对轮回的执著就会越来越弱,乃至于最后我们的心彻底地调整方向，这个叫“四种转心法”。

调整方向就把我们的心，从所有相应轮回的潮流中完全逆转，开始追求解脱道。这个工程很重要，但也是比较困难的。因为习惯了轮回的思想，所以要让我们不耽著或追求解脱，是不太容易的。但也必须要这样去作意、引导、观察及观修。如果不生起出离心，我们就没办法从耽著轮回的思想中出来或真实地获得解脱。所以，四种共同加行主要的内容是“引导大家生起解脱心”。

前面四个修法是打破对今生、后世的执著。第五个修法是告诉我们解脱到底是什么？让我们知道“解脱的利益”。第六个“依止善知识”，是指如果要解脱，凭自我造诣是不行的，必须要依止一位具有法相的或有经验的善知识。这个“经验”是对修行解脱道方面的经验。这种善知识有他特定的标准，世间中老师、教练的这些法相、标准，就不符合“解脱道善知识”的标准。

依止善知识里面的标准都是不共同的。在寻找引导我们趋向解脱的善知识时，应该按照法本里所开出来的条件，去寻找有资质的善知识。这是依止善知识的一个内容。还有一个依止善知识的内容是告诉我们，依止上师、善知识最主要的目的是什么？就是修解脱道。为什么呢？因为我们刚刚从轮回的思想中，接触到一个新的解脱思想，所以很容易把佛教中的善知识，当成轮回思想中的对境去进行观待。有时候不注意，容易对于引导我们解脱的善知识，产生轮回的情感、或者用自己轮回中的思想，去对待这个善知识，那都是不对的。

观察上师善知识以及作为弟子的标准，其实也是一步步让我们明确，作为弟子依止善知识最主要的目的到底是什么？明确后自己修行的方向就不会错误，会真实地把这个上师善知识当成引导解脱者（真正引导我们走解脱道的人）。这时，我们的心逐渐就会很清净，世俗的这些情感、杂念、烦恼，慢慢在依止上师过程中，就会逐渐被清净掉。原因前面已经讲过，因为只要是众生或有情，他就会有思想和想法，且无始以来对于自己有恩德或功德的这些对境，很自然地就会产生亲近感。如果这里面夹杂了很多世间的烦恼、情感，那这样依止善知识就会有染污、不会那么清净。

如果不清净，我们就不会把主要的思想、注意力，放在上师所讲的法上，或者把我们依止上师最主要的目标和修行道逐渐迷失掉。时间也浪费了，却没有在依止上师的过程中，获得应该有的见解和修行。这也是在修法过程中，对于如何依止上师的一个必须要了解的内容。而且，必须要在相续中牢牢地、根深蒂固地生起来。依止上师善知识就是为了解脱，别的不是依止上师的目的。

在这之后，现在学习的是“不共加行”，因为想解脱，也依止了上师。下面就要在上师的牵引、加持之下，学会如何逐渐地靠近实相。从内加行开始，就和解脱道真正的修法开始相应了。

前面的共同加行虽然也是解脱道的修法，但它相对来讲是属于外围的。比如说修皈依或菩提心，修这些法的目标是什么？必须要通过前面的共同加行，把相应于轮回的思想去掉，然后生起追求解脱道的思想。有了追求解脱道的思想，再来学习皈依，那么，这种皈依就是和解脱相关的皈依了。

之前学过，皈依有三种。有时是“救畏的”或“善愿的”皈依。主要就是就为了获得一些更好的人天快乐、或害怕自己堕恶趣等而皈依，这个是不究竟的。

第二种皈依是获得解脱，自己真的想要解脱而皈依三宝。这是作为一个修行人来说应该有的基础。在此基础上才能进一步谈：为了众生的解脱而皈依。如果有了出离心（很明确）之后，皈依就会成为真实的解脱道。在出离心的基础上再修菩提心，这就是真实的菩提心。

如果自己都不想解脱，觉得轮回后世的人天快乐很舒服、应该追求，自己都是处在这样的状态中，如何去把这种菩提心放到其它众生上面？如果我是这种心，那么我愿众生获得的安乐也仅此而已；我愿众生离开的痛苦也仅仅是恶趣的痛苦，仅仅是当前不如意的生活状态，根本和解脱没有关系。

有了出离心之后的菩提心，它才是真实利益众生的菩提心，乃至于后面的金刚萨埵修法等等，每个都是和解脱道相关的。如果能在共同加行修好的基础上再修不共加行，它的力量和加持就会非常清净强烈地生起来。

在不共加行中，皈依和菩提心的修法都已经学完了。皈依是从现在乃至于成佛之间，在修皈依时，都会念“从今乃至菩提果如何……”，所以就不能说：“我三个月把皈依修完了”，然后似乎就结束了。这只是刚开始，从现在乃至成佛之间，皈依的修法都要不断地串习。

只不过越往后越自然，现在要强烈地去发动这样皈依的心，因为我们以前对皈依三宝这方面基本上很少串习，所以皈依的心态、学处对我们可能还是很陌生的。刚开始时，要很强劲、刻意地去发动这个皈依，后面也要具备，只不过越往后越自然，到时在自己的相续、血液、骨髓里就已经有了皈依三宝的信心，越往后越清净。

发菩提心也是一样，不要以为“用几个月把菩提心学完了”就完成了。菩提心也是从现在乃至于成佛之间要有的殊胜修法。这个状态也必须要强烈地生起来，最后生起胜义菩提心、圣者的菩提心、果位的菩提心，乃至完全觉悟实相的心也是一种菩提之心。这些了解了之后，在平时的修行或生活、工作等过程中，都要用这些心来引导我们。所有的过程都必须要有皈依和发心，既然学了，就要去不断地训练，让它变得非常自然。

从今天起，要学百字明，即修学忏悔法。

第一个“皈依”是进入了修行的门，因为它是区别内外道的。或者说从皈依开始就接近于实相了，因为皈依的是“三宝”。三宝以前学过，“佛宝”是已经完全觉悟的，他是作为我们导师；“法宝”是在僧宝和佛宝相续中所具备的“道谛和灭谛”，它也是清净的自性；修持正法之后，相续中现前道谛的叫僧宝。他们内心中已经现前了内证功德，这些属于三宝的自性。

皈依三宝其实也是开启了内在的觉悟或修行之路，开始发掘我们内在的佛性。我们也要具备道谛、灭谛，通过修行逐渐让自己成为圣僧、僧宝的自性，然后再通过其逐渐成为佛宝的自性。这从皈依就开始有了，所以皈依是进入圣道之门。

“发菩提心”是属于我们要确定的一个目标。解脱、皈依到底是怎么样的自性呢？一方面以利益众生为主要目标；另一方面，为了利益众生的缘故要发誓成佛。以后就一直要缘着“这两种殊胜的心态”去修行，一个是所有修行都是为了利他；第二个是为了利他要发誓成佛。

立下目标之后，下面一个就是百字明，百字明是干什么的呢？如果要现前上述这个目标，就必须扫清障碍。因为它们是挡在我们从凡夫到圣者、或者到佛之间的很多的违缘、障碍。如果障碍不扫清就没办法继续前进，所以必须要扫清障碍。比如我们要去某个地方，但是那个地方塌方把路堵了怎么办呢？必须先把塌方下来的石块全部要清理开，把路通畅了。同样，我们在修道过程中的违缘必须要清净掉。

百字明的修法怎样让我们能够利益众生、现见佛果呢？就是在通向解脱道的过程中，把各式各样的违缘、违品要清净掉。这些违品来自于前世我们做过的很多罪业，如十不善业道、或在修行过程中违背的戒律等，每做一个行为它就会成为障碍的自性。必须要把这些障碍都清净掉之后，我们在解脱、觉悟的路上才可以慢慢、逐渐地前行。

如果障碍特别重，修道是很难进步的。了解原理之后，就知道念百字明忏悔的必要性，下面的内容还会提到这些问题。念修百字明是遣除违缘，修曼扎是积聚顺缘。成佛一方面要遣除违缘，但是没有违缘并不等于可以了，还要积聚更多的顺缘。路已经畅通，但是没有交通工具或走不动也不行，必须要给交通工具加油，调整到最佳状态。这样顺缘具备，就可以通畅地前行。

百字明清净罪障后，通过供曼扎的方式积聚资粮，资粮越强劲、丰厚，修道就越顺畅，就能更快地到达目的地，这是必要的条件和因素。当修到这个状态时，所有的罪障基本上也清净得差不多了，福报、善根、因缘也增长到一定的程度，人已经成为一个很好的法器，这时再通过修上师瑜伽的方式，就可以将上师的加持融入自相续，可以（发生上师瑜伽里所讲到的）在强力的加持下证悟、现前觉性。慢慢地，内加行就靠近实相修行了。这五种内加行内在的关系，也要详细了解。

这堂课上师老人家讲百字明的具体修法，没有讲到原文，今天也是按照上师这堂课的教授来辅导。上师已经讲得非常清楚，看一下就能明白。这里按照上师讲课中的小标题，有些地方做一些宣讲辅导。

修金刚萨埵忏罪主要是修百字明。有些修法是通过修金刚萨埵，比如说前几天结束的金刚萨埵法会主要是念六字心咒：嗡班杂儿萨埵吽。但在十万加行中主要是修百字明——一百个字的忏悔。百字明念起来比皈依、发心可能要困难，因为字数比较长。

另外一个问题是，有些自相续罪障比较重的人不愿意修，或修不动，经常会遇到这些问题。如修百字明的时候打嗑睡，一开始念就昏沉，或者舌头动不了，这也是障碍重的体现。

如果出现不想修、修不动或一修就打嗑睡等情况，其实是一种警示，什么警示呢？更加需要忏悔。因为罪障已经深到连清净罪障的百字明都不愿意修或修不动，可想而知障碍有多重。

在这个时候，无论如何要打起十二分的精神，一定要了解忏悔的必要性，再困难也要坚持。一遍遍去啃，再多也只是十万遍，念一遍少一遍。这就相当于爬山，从山脚到山顶十万步，看起来很高，但是一步一步走肯定是可以到达山顶的。只要立下目标肯定是可以修完的。

这时心态、心力很重要，只要心力发起来就会发现没什么困难的。而且要不断提示自己，有这些现象就表明更需要忏悔，那是修百字明的信号，如果不修，其它的法也肯定修不动，所以困难再大也一定要修。这也是三种安忍中的为法苦行忍。

有人说“情愿去搬砖，做些体力劳动都比坐在这儿修法要舒服得多”。当然在外面散乱或做些体力劳动有时感觉可能很好，但内在的改变必须要经过苦行。如果不能忍受这些苦行，不修百字明等修法，那心相续中的障碍违缘清净不了，修行是无法继续的。这些修法是强制让罪业快速清净的殊胜法要，遇到时一定要重视。

下面第一个标题是讲忏悔的必要性。为什么要忏悔呢？因为造了很多的业，这里主要是讲两种业：一种叫做自性罪，一个叫做佛制罪。

自性罪就是不管是否进佛门、受戒律，只因每个众生通过自己相续中的贪嗔痴烦恼，造下杀生、偷盗、邪淫等等的罪业。无论各人相信、知道与否，只要做了，自性本身就是罪业，这叫自性罪。

现在很多人说：“我不能受戒，受了戒之后会如何……”害怕犯戒之后有过失，觉得不受戒去杀生、偷盗好像就没有罪业，其实这是掩耳盗铃。不受戒去杀生、偷盗还是一样有罪业，这叫做自性罪。不去受戒律就根本没有对治心，会习惯性地造罪业，若到死时都没有对治，会很容易堕落。不管是什么样的众生，只要有烦恼造了业，它本身就是罪业。

无始到今生，众生造了很多的自性罪。从早到晚，生起的贪欲、嗔恚、嫉妒、傲慢、邪见，每一种都有过失。这些自性罪业必须通过忏悔来清净，如果不能清净，罪业这种因缘就会产生果。什么果呢？罪业的果会产生痛苦，世间中绝大多数的痛苦都源自于罪业（绝大多数，并非全部，还有些是由于暂时的因缘导致的）。很重的痛苦（如地狱、饿鬼、旁生的痛苦，或在人道中受打击的痛苦），很多都是因为自己的罪业所导致的。如果不清净就会有果报。

罪业除了会让自己感受痛苦外，第二个功能就是障道，即修解脱道时，它会变成一种障碍挡在前面。想要生起的境界和状态，因为有罪障的缘故而生不起来。有时候修法修不动也是障碍重的原因。障碍重怎么办呢？那就要忏悔。

佛菩萨很慈悲，通过观察，告诉众生有一种忏悔法门，我们得知之后就应该如获至宝、欣喜万分，因为终于有了类似于后悔药的东西。世界上没有真正的后悔药，但忏悔却类似于后悔药。造罪之后怎么办呢？一般来讲，做了之后就无法挽回，眼睁睁地看着事情朝不好的方向发展。有没有后悔药呢？这个后悔药在佛法中就叫做忏悔法门。

可以通过修善法，以忏悔的方式把自己以前故意或无意所造的罪业清净掉。清净后罪业就不会有力量，不管是导致痛苦还是障道的力量都没有了。所以，不管从哪个方面观察，都应该时常忏悔。

第二个就是佛制罪。很多修行者进入佛门之后受了佛戒，因为相续中还有很多烦恼习气，有时候管不住自己，有意或无意地违背了佛陀的戒律。同样第一会产生痛苦，第二会障道。所以也必须忏悔，否则会有不好的后果。

对我们来讲，第一，暂时不愿意感受痛苦；第二，现在要修道。怎样才能让修道顺畅呢？必须要通过忏悔的方式，抢在罪业没有成熟之前将其清净。一旦罪业成熟，不但要感受痛苦还会失去很多修行的机会。有时在修道过程中，先前造下的恶业种子虽然还没有以痛苦的方式成熟，但已经变成了障道的因缘，这也需要通过忏悔的方式予以遣除。

不管现在过得好与不好，显现上高高在上或生活在社会底层的人们，相续中都有各式各样的罪业，只不过现在自己的心识、智慧太粗大，看不到而已。

每个众生在没解脱之前相续中都有很粗大的罪障需要遣除。不是说不修行就和忏悔无关。有些人觉得这一世自己很善良，没有造什么罪业，不需要忏悔。也许从某些侧面来讲，这辈子可能很善良，没造过很多罪业。但是无始以来相续中积攒了很多罪业的种子，积聚在心相续的仓库中。

还有一些人认为“自己这辈子很清净、很善良”，其实只不过是他的智慧很粗大而已。或者按照世间的某些标准来看似乎是一个好人（这种情况经常会遇到），认为自己只要心善就是个好人，这一辈子都问心无愧。但这有时只是按照很粗大的标准，比如没有刻意杀过人、抢偷过东西而已。

按照世间的标准难道就不需要忏悔吗？也不一定。因为内心中也许会产生很多不好的念头，虽然没杀过人，没触犯过国家的法律，但从因果的侧面来讲也做了很多不善业。例如很多世间人不认为杀鸡或鱼是过失，但这是不是过失呢？按照因果的观念毫无疑问肯定是过失。

但如果不了解，智慧又很粗大，就会连是不是过失都分不清楚。还觉得自己很清净，不需要忏悔。作为佛弟子也是一样，有时从比较粗浅的方面观察好像修行不错。但是再仔细观察，用很多很细的标准来衡量时会发现，起心动念、贪欲嗔恚等每一个都是不好的业，或者说不好的发心或烦恼都会有后果。

因此我们一定是需要忏悔的。不管是为了下一世不愿意堕恶趣，还是现在要努力变成一个好的修行人。让佛和菩萨在经论中所讲的境界在相续中生起来，忏悔都是很必要的。这就是忏悔的必要性。

大恩上师在讲记中讲：有些人经常喊自己的罪业深重，但很多时候这样喊只是在给不修行、修不动法找借口。因为“自己罪业深重”，好像堂而皇之就不用念经，也不用行持善法或做对治了。一方面要认识到自己罪业深重，但是这不是不修行的理由。越发现自己罪业深重，越需要用实际行动去忏悔。

让自己很重的罪业逐渐消亡，乃至于完全没有的修法就是忏悔。忏悔有很多的方法。下面介绍四种对治力的忏悔。要让忏悔变得很圆满，就必须面面俱到。有时做了些忏悔但并未很全面，只是做了部分的忏悔，因此学习很重要。

因为时间有限，好比我们是在和罪业赛跑，一定要赶在罪业成熟之前清净掉。如果没有跑赢罪业，没有来得及忏悔，死时某种罪业先成熟了（即便现在也在修行），它也可以直接让我们失去人身和继续修行的机会。和罪业赛跑时，在有限的时间和精力下，如果懂得忏悔的各个方面及细节，就可以很迅速地清净掉罪业；如果只是掌握了一部分忏悔的内容，就会导致自己的力量不够。虽然做了忏悔，但能够损伤罪业的力量很弱，只是损伤一部分，不能根本性地清净罪业，或把罪业压服到很低的程度。

既然要忏悔，就一定要关心并了知能更迅速地把相续中的罪业清净掉的方法。而不是认为只要念了忏悔“嗡班札（尔）萨垛吽”，或在修就可以了。如果对于是否达标，或是否符合快速清净罪业地因缘都不关心，就太可惜了。

既然已经在做忏悔，就应该了解忏悔的各个方面，并在忏悔的过程中把这些要素融进去，即使用它们来忏悔，这就是智者的行为。佛陀讲：真正的智者不会造罪业。第一种智者知道造罪业是伤害自他的，因而不会造。第二种智者，造了罪业后懂忏悔，而且很懂快速忏悔的方法，掌握了这个也是一种智者。

《极乐愿文大疏》中讲，忏悔就是对治愚痴的。为什么呢？因为愚痴的表现就是造罪、不懂忏悔。第一种是因为愚蠢的缘故不知道业因果（即业果愚），从而造杀生、偷盗、邪淫等很多罪业。第二种愚痴是造了罪业后不懂得忏悔，因此忏悔就是对治愚痴的一种方法。

要做忏悔，就必须要了解哪些条件具备后能够快速清净罪业。既然每天都在念忏悔，时间花得一样多，如果具备的要素越多，在同等时间内忏悔的罪业就更多，此时在和罪业赛跑的过程中便占了先机。不能慢慢走，每天象征性地做一点忏悔。自己可以很随便地忏悔，但罪业不会随便，一旦成熟，果报也不是随便的，肯定会很认真地成熟。这是很麻烦的事情。

无始以来因愚痴造了罪业，为了对自己负责就应该重视四种对治力。四种对治力中，第一种叫所依对治力，就是忏悔时所要依靠的忏悔对境。主要是从对境的侧面来讲，也就是要在谁面前忏悔，什么样的力量可以帮助忏悔清净，这叫所依。

佛菩萨或自己的根本上师、僧众等都属于所依对治力。因为他们具有修证功德、且慈悲心、证悟空性的智慧、善巧方便、愿力等方面都足以成为我们的对境或皈依境。这就称之为所依对治力。

所依的对境可以作为发露忏悔的对象（下面厌患对治力就需要发露忏悔），当然也可以随便找一个人说：“我错了，我忏悔。”但是那个人本身的力量、悲心慈心是不够的，在他面前和在佛菩萨面前发露是不一样的，佛的功德更加圆满。因此在做厌患对治力时，所依者也可以作为发露忏悔的对象。

做现行对治力时，也可以按照佛菩萨的咒语、佛号，做真正善法的修行，因此也可以作为现行对治力中修持善法的所依。

还有返回对治力，即发誓以后不造业。在谁面前发誓？最好在佛菩萨面前发誓。无论是忏悔、发露的对象，或要祈请加持、在其面前发誓以后不再造等整个忏悔的过程，他都可以作为所依。他可以是三十五佛、或莲花生大士、金刚萨埵（修百字明，主把是金刚萨埵作为所依对境）等等，因为他们有能力帮助我们做忏悔。有些时候空性、菩提心也可以作为所依。

只要修行佛法的人都有所依对治力。有些净土宗的修行者，把阿弥陀佛作为所依对治力的对象、对境。密乘中更多的是以金刚萨埵作为所依对治力的皈依境。有些是莲花生大士，不同的修法中都有一个所依。这里是发露忏悔的对象，可以依靠他来清净罪业。因为他们有不共的加持和能力，所以以他们作为所依对治力更容易清净罪业。因此自己也需要寻找一个所依对治力，有些是三十五佛，有些是其他的佛菩萨本尊，如观世音菩萨，这里主要是金刚萨埵。以上是所依对治力。

第二个是厌患对治力，打个比喻就像我们吃了毒药会非常后悔。只有后悔了才愿意想尽办法要把它吐出、排出，或吃药化解消毒。厌患就是对自己所做罪业非常后悔的心。如果造了罪业非但不后悔，还很欢喜，那想要忏悔的条件就不具备，因此罪业会很难清净。

厌患对治力中，对自己所造的罪业产生后悔心是清净罪业的一个要素。我们必须要认识到罪业的过患，即罪业将来可能或正在对自己造成的伤害。为什么呢？虽然现在自己是人道众生，但还有很多不如意及身心上的痛苦，如环境不好引发的等等。这些不如意的痛苦是来自于哪里？来自于罪业。

罪业前世曾对自己做过伤害，现在或以后还会继续伤害，所以应当认识到罪业不应该保护，必须要把它发露、清净掉。无论如何要对自己所造的罪业有一个清晰的认知。如果真正要做很深的厌患对治力，其实需要学很多的法。为什么需要学很多的法呢？因为在厌患对治力中，对于哪些是所要清净的罪业，哪些是需要发露的，需要通过学习才知道。

就像刚刚我们讲的例子，有些人认为自己善良是个好人，好像没有什么过失。为什么会无辜地受害？他不知道从更深层的因果来讲，其实每天都在造很多的罪业。有些只不过是表面上没有伤害众生，其实内心很恶毒的，伪善人也是有很多的。他只是认为行为好像善良，但是没有发现其实自己的心并没有处在贤善心态中。

所以作为一个想要把罪业忏悔的人，必须要知道所要忏悔、厌患的种类到底有哪些。如果不了知，很有可能遗漏很大一部分，只能够忏悔所了知的部分。而不了知的部分，根本不知道怎么去发露，对不对？如果不发露，自己的力量触及不到，那么罪业也还会存在着，这样就会遗漏忏悔。

要把厌患对治力修好，必须要花一定的功夫来知道罪业到底有哪些？平时我们讲的十不善业道；还有在金刚萨埵修法中都会提到，到时候我们也会学习；在《极乐愿文大疏》里面也讲了很多种类的罪业；益西彭措堪布编的《金刚修法文》中也有很多种身语意各式各样的罪业，这些都可以参考。参考完之后有助于我们修厌患对治。

有些罪业想得起来我们就直接忏悔，想不起来的怎么办呢？就想：金刚萨埵您是遍知一切的，还有很多我想不起来的罪业，我已经在您面前发露，请您观察到那些我想不起来的罪业，也希望您加持使这些罪业都清净，我也发露这些自己想不起来的罪业。这也是一种方法。

总而言之，厌患对治力就是完全不愿意和罪业共住，就像我们不愿意和毒药共住一样，会想方设法地把误吃或者故意吃到身体里面的毒排出来。厌患对治力也就是很厌患罪业，不愿意它和自己的相续共住，一定要把它遣除掉。有强烈的追悔的心，以及不愿意和罪业共住的心。

有些时候我们不修行就会心安理得地和罪业共住，觉得没有什么，罪业存在就存在，不想去忏悔。这不是厌患对治力，厌患对治力是不管再小的过失，都不愿意在自己相续中留存，自己需要的是功德、善法，罪业对众生没有丝毫的利益所以不需要，有强烈的追悔之心，以厌患对治。

有些时候厌患对治需要发露忏悔，需要在佛菩萨、上师、僧众面前忏悔。上师老人家讲，如果自己不敢或者碍于脸面不敢在僧众、上师面前忏悔，就在佛像面前忏悔也可以。在佛面前忏悔，不要想反正这只是一块铜、一块石头、一张布等，自己给它说好像也听不到所以无所谓。这种思想不对，我们要知道佛像是遍知一切的，是智慧的自性，在这种对境面前发露是真正的发露。所以发露忏悔或者自己产生强烈的追悔之心，是厌患对治力。这是让罪业清净的一个很重要的要素。

第三个讲的是返回对治力（有时候第三个是现行对治力，第四个是返回对治力)。什么是返回呢？就是发誓言以后无论如何不再造类似的罪业了，因为自己知道了这个罪业的过患很大，所以以后不再造，这个叫返回。

返回对治力是什么意思呢？从字面上理解就相当于迷途知返，就是不要在错误的道路上越走越远，要回头、要返回。以前造了这个罪业不要再继续造，在造罪业的路上不回头，必须要返回来。返回来不再造，终止了相续，这个叫返回对治力。迷途知返或是在造罪的路上回头了，不再越走越远。

什么是越走越远呢？就是对造罪本身不去制止，反正造就造了，无所谓的心态天天造，这就是没有返回对治力。返回对治力对我们来讲很重要，它基本上属于忏前戒后中的戒后。忏悔有两个，一个是忏前，一个是戒后。

忏前什么意思？忏悔以前犯过的罪业叫忏前。戒后就是制止以后不再造，这两个条件能够保证我们罪业清净。否则一边忏悔一边造，虽然忏悔有功德会清净一部分，但是罪业源源不断地产生，就会疲于奔命。忏悔了但不制止造罪的相续，就永远忏悔不了，都在造罪忏悔、造罪忏悔……在这里面循环，功德没办法增上。

所以一个是忏前，以前所造的自己一定要通过厌患对治、所依对治、现行对治，把已经造过的罪业清净掉。戒后就是一定要制止，戒就是戒除，就是制止以后不再造了。发誓、下决心以后不再造了这个很重要。所以一方面忏悔以前的很重要，但是以后不再造其实更加重要。

否则是一个循环，无休无止的模式，什么时候能够清净罪业？这个模式没法办法清净完。什么时候才可以扫清证悟的违缘呢？这种方式也扫清不了。所以有时修行也需要有一种决心、一种毅力。当然修行人的根基有强有弱，有些人的有些罪业发誓之后可能就不再造了；但有些时候因为修行的力量还很弱，可能发了誓之后还是管不住自己，但管不住自己还要发誓。再再地训练自己：我一定不再造罪业。再再作意力量也会慢慢成熟，也是一个训练过程。

其实我们很多罪业，能不能忏悔的时候真正做到发誓不再造了？有时候是很困难的事情。但是我们还是要一次一次地训练，时间长了之后，所发的誓言也会起到一定的作用。随着我们修行的进步，福德资粮、智慧资粮的进步，最后返回对治力是真正的一断永断了。

现在可能还有困难，但即便是困难我们还是要去做，尽量去发誓，因为我们知道罪业的确对自他没有任何利益。如果有利益我们造罪业倒还可以，但没有利益的缘故为什么去造呢？所以有时候需要发这种誓言。

第四个是现行对治力。什么是现行呢？就是真正地现起对治恶业的行为，这样的善行叫做现行对治力。现行对治力是什么？现行对治力就是造善法。因为我们的恶业需要什么去对治呢？恶业需要善业去对治，所有现行对治力的内容都是善业。

因为我们的行为无外乎有三种，一个是善行，一个是恶行，一个是无记行。无记行和恶业对治不了恶业，只有善业能够对治恶业，所以现行对治力就一个——善业。现行对治力就是在修善业来对治恶业，这个叫现行，就是以修持善业来清净罪业。

现行对治力就是真实开始做了叫做现行，真正开始现起修对治的善行，所修的都是叫做善业。善业有很多种，第一个就是菩提心，菩提心是非常强劲的善业，我们要忏悔罪业就要调动最强大的善业力量。

就好像我们受欺负的时候要去搬救兵，当然谁厉害就搬谁，如果搬得动肯定要请最厉害的人帮忙，请一个还不如自己的或者请一个很弱的，请过来可能也帮助不大。所以我们在很快的时间中要清净、压制罪业，就要想什么样的善行是力量很大的？

第一个菩提心，菩提心的力量特别大，所以我们一定要通过菩提心。前面在第二品中已经有了菩提心的修法，我们在修忏悔的时候也应该生起菩提心。不单单是自己的罪业，所有众生的罪业都要清净。像这样为了利益一切众生自己要忏悔，菩提心在我们忏悔的过程中是一定要使用到的。菩提心是一种善行，它摧毁罪业的力量特别强劲。第二个力量大的就是空性，观罪性本空，为什么力量大呢？因为本来是空性的。

为什么菩提心忏罪的力量大呢？菩提心能够忏罪的原理是因为所有罪业的根源来自于我执、自私自利。自私自利的违品是什么呢？就是利他心。只要生起了利他心，就相当于瓦解了造罪的根源。

因为造罪的根源是我执的缘故，即我和我所，不是为了我造业，就是为了我的亲友造业。我和我所是一种自私自利的心，在这个基础上可以造杀生、偷盗、邪淫等恶业，既然罪业是通过这个基础产生的，如果要从根本上瓦解的方式就是菩提心。

菩提心是广大的利他心，利益一切众生的心。罪业是为了我和我的亲朋好友伤害众生。要忏悔、要把它彻底清净掉，那就反其道而行之，就需要和它相违的、完全相对的利他心。

首先，菩提心是彻底瓦解自利心的，一旦生起菩提心，罪业没有了基础就会自动清净掉。其次，菩提心的力量本来就大。再者，从原理的侧面来讲，它和造罪业的本体是格格不入的，如同水和火之间的关系。所以只要生起了对治心，它的根本基础一瓦解掉，罪业就很容易清净掉了，菩提心力量大的原因就是这样。

第二个是空性，为什么空性力量大呢？因为罪业本身是空性的，是因缘和合产生的一个现相。如果能够相应它无自性的本性去忏悔更加容易清净掉。如果我们内心中把罪业执为实有，想要把它清净就很困难。因为心力太弱了，而且没有符合罪业的本性，相当于是用一种颠倒的心在忏悔。

虽然修善法是对的，但是认为罪业是实有的这是颠倒的。用颠倒的心态想要把罪业彻底清净是不相应的，但是如果相应它的本性去忏悔就是相应的。为什么？因为罪业本来就是空性的，当你安住于空性的状态中去忏悔就很容易清净掉。你的心知道是空性的，心是很放松的，再去忏悔就比较容易。

就好像在瓷砖或者碗上面有一些几天没有洗的污垢，用清洗剂就很容易清净掉，或者镜子上面蒙了一层灰，要去清净它就很容易。相反如果它是一个煤炭之类的东西，要清净它就很困难。如果能够了知罪业本身是如梦如幻的、是空性的、不是实有的，以这样的状态去忏悔，就相当于清净镜子上的灰一样，蒙了薄薄一层灰很轻松地就可以把它清净掉。

空性本身是很清净的善法，善法可以对治恶业是一个；第二个是符合于罪业本身的实相去做忏悔，相应于、随顺于它的本性去忏悔就很容易清净。所以空性的修法在修行的过程中也一定要忆念，这是一个很强劲的能够清净罪业的方式。

第三个是观修金刚萨埵，观修金刚萨埵的身体、念诵金刚萨埵的百字明或者是金刚萨埵的咒语，也是很容易清净罪业，后面我们还要讲为什么在忏悔的时候只依靠金刚萨埵。

除了这几个之外，读诵大乘经典也是一个强劲的能够忏悔罪业的方式，因为大乘经典符合于觉悟之道。相顺于觉悟之道的缘故，它的功德利益也特别大。所以当我们想要忏悔的时候，比如读诵《般若心经》、《金刚经》、《地藏经》、《妙法莲华经》等大乘经典，就很容易清净罪业。所以很多显宗修法中就让我们通过读诵大乘经典来清净罪业。

还有转绕佛塔、顶礼、放生，所有的善业只要带着忏悔的心态去做，都是清净罪业的方法。听闻、听课也是一个能够清净罪业的方法。比如发心今天以听课来忏悔我无始以来的罪业，如果带着这种心态来听法、听课，这个听课的善根就可以清净罪业。讲法也可以，比如我讲法是为了清净无始以来的罪业，如果带着这个思想来讲法就可以清净罪业。思考、看书、讨论、讲考、笔考、念咒、念佛都可以。

每一个善法只要带着忏悔的心态去做都可以清净罪业。所以所有的善行都是现行对治力，有些时候是直接观空性，有些时候是念阿弥陀佛的名号，有的时候念观音心咒等等，这些都是可以清净罪业的。

所以实际修持让罪业消除的善法叫做现行对治力。在这个过程中，罪业就一分一分地消掉了，只要坚持做，并且在做的过程中相信善法的力量，就是在做的过程中，相信罪业一定是分分钟都在消除。我们一定要有信心。

修的过程中，有些时候我们会怀疑：罪业到底有没有松动啊？到底有没有消失啊？如果有这样的怀疑，可能罪业还是在消除，但是速度一下子就慢了。本来这个人相续中的罪业在很快地消除，怎么突然停滞了、减速了呢？因为他在怀疑罪业能不能够清净，生起这种心态就会减速，所以我们要相信善法的力量。

我们相信罪业的力量，想着造了这么多罪业怎么办呢？一定会堕落啊！我们很相信罪业的力量，从某些方面讲也对，但是同时我们也要相信善业的力量。我们没有理由只相信佛陀经典中的一部分教言，说杀生、偷盗、邪淫的罪业如是严重，对这些特别相信，天天忧心忡忡的。

一方面我们相信这个是对的，但是我们没有理由只相信这部分。佛陀在经典中也讲了另外一部分，如果磕一个大头、放一次生、念一个佛号，这些方面功德如何大，能够清净罪业的力量如何大，这些我们也要相信的。所以我们在忏悔的过程中一定要有信心，信心越足消除罪业越快。

下面我们看为什么要选金刚萨埵忏罪。讲记中的标题是“金刚萨埵是百尊之尊”。

为什么我们要依靠金刚萨埵来忏悔呢？一方面因为金刚萨埵是百尊之尊的缘故，或是三世诸佛总集的缘故。有时候百尊是一个大概的数字，形容很多的意思，百部之主、百部之首等等，在金刚萨埵修法中也有，一百部其实是很多很多、无量的意思。

百尊之尊既可以是很多的意思，很多佛，很多部主或是最尊贵的，还有上师在讲记中讲到，百尊就可以理解成文武百尊。寂怒百尊，所有寂静和忿怒的加起来有一百尊，这个在闻解脱中有。寂怒百尊的总体，或者是百尊中最尊贵的、最主要的，就是金刚萨埵，集于金刚萨埵当中。

金刚萨埵变幻成文武百尊，文武百尊也可以摄为金刚萨埵，所以金刚萨埵既是百尊，百尊也是金刚萨埵，如果我们修金刚萨埵就相当于修文武百尊。还有在其他的像麦彭仁波切的一些修法仪轨后面，还有比如说金刚橛、时轮金刚等等，也是金刚萨埵的本体。所以金刚萨埵相当于摄集了百尊功德的尊主，我们要修金刚萨埵来忏罪。

另一方面，金刚萨埵在所有的佛菩萨中有一个不共的愿力。他在因地修行的时候发了一个愿，不管是谁，观想他的身相、供养他的身相、念诵他的咒语，念百字明或念心咒，如果一念一呼唤，一定会显现在他的面前，并且加持他清净罪业。如果念了他的心咒没有清净罪业的话，他不成佛。

后来通过很长时间加持他的事业，功德圆满后就成佛了。由果推因，既然成佛了就说明他的誓愿已经成熟了，由于誓愿成熟的缘故、不共愿力的缘故，不管是谁，只要能够忆念他，或者能够念他的心咒，一定可以清净罪业，这是不共的愿力。其实每一尊佛都可以帮助我们清净罪业，但是不同的佛有不同的愿力，通过世俗不共的缘起，修金刚萨埵对忏罪来讲更加殊胜。

一方面是佛，是百尊之尊；另一方面是发了不共的愿力。依靠阿弥陀佛也可以忏罪，我们知道《阿弥陀经》、《无量寿经》中也讲念阿弥陀佛名号忏罪的功德是很强大的。但是阿弥陀佛主要发的愿并不是清净所有众生的罪业，而是引导众生趋向于极乐世界，是这样一种不共的愿，忏悔罪业也可以但不是主要的。

金刚萨埵能不能帮助我们往生极乐世界？可以，但主要还是清净罪业。莲花生大士发愿，不管是谁念诵观想莲师、念诵他的心咒或是祈祷文，可以遣除修行人所有内外密的违缘，这是莲花生大士不共的愿力。文殊菩萨、观世间菩萨、地藏菩萨也有不共的愿力，每一尊都有不共的愿力。

金刚萨埵不共的愿力是什么？相应于众生的根基，最突出的就是清净众生的罪业。这么多佛菩萨依靠他们都可以忏罪，为什么单单要选择金刚萨埵呢？因为他对众生所发的誓愿是不共的。如果要忏罪念金刚萨埵是比较合适的。

有些大德也说，依靠金刚萨埵可以忏罪，依靠文殊菩萨、观音菩萨也可以忏罪。一方面，所有佛的本性是一味的，另一方面，其他佛菩萨的智悲力也是圆满的。但是从世俗的缘起来讲，他所发的不共的誓愿就是清净罪业。

既然如此，我们就应该通过祈祷观修金刚萨埵的方式来迅速清净罪业。莲花生大士以前也授记过，金刚萨埵的修法对现在汉地的众生尤其有缘。所以很多不共的因缘，现在我们有福报能够值遇到金刚萨埵，应该经常性去祈祷、观修，通过他的大悲加持力就可以很快清净罪业。

在和罪业赛跑的比赛中我们完全可以占到先机，在罪业成熟之前完全让罪业消亡。第一可以不堕恶趣，下一世得到宝贵的人身让修道的相续不中断。还有，如果要往生极乐世界，金刚萨埵的忏罪法也可以帮助扫清往生的障碍。因为往生极乐世界也有很多障碍挡着，如果能够忏悔的话，也可以帮助清净掉。如果想要证悟大圆满，这个修法也可以帮助清净证悟的障碍，所以很殊胜。

下面讲如何观修金刚萨埵。

观修金刚萨埵，本来是在佛堂或是前面的桌子上，我们要找一些金刚萨埵的佛像，铜像也可以，现在有些铜像制作很精美让人见而生喜，能够很清楚地帮助我们观想的可以请一尊。或者也可以用一些唐卡、照片，现在电脑上的也有3D的，这些观想图、动态图都可以，尤其是那些动态图对我们观想非常有帮助。

以前一张相片放在这儿，不动也不说话，我们就觉得除了观想他之外，还要加工很多、需要观想很多。现在有了这些动态图很多事情就很容易，比较直观就可以去观想。能够帮助我们观想的，有条件都可以去寻找。

观想金刚萨埵的时候，上师讲如果有信心就观想佛父佛母双运的像，如果信心差一点，或者意乐上就喜欢观单身，那就观单身。仪轨中有些是双身的，有些是单身的，都可以。

虽然摆在我们面前可能是一张照片或一尊铜像，但是在观想的时候应该知道他是智慧的本性。他不单单是一张纸、一块铜而已，通过制作、加持之后，已经变成了金刚萨埵无二无别的自性，是真正金刚萨埵的本性。所以最好观想一个立体的、透明的，不要把他观成薄薄一张纸，或者佛像里面就是泥巴、铜、铁，好像没有什么，以为这些只是一个帮助我们观想形象的一种方式。

我们观想的时候应该知道这是智慧的本性，就是真实的金刚萨埵，这个所观想的金刚萨埵和真正的金刚萨埵一模一样。比如观在我们头顶上的这个金刚萨埵，就是真实的金刚萨埵降临在我头顶上，所有的智慧、悲心、加持就在我的头顶上安住着。就是完完全全的金刚萨埵降临，这是很重要的。

因为每个人观修的能力有差别，如果可能的话，就把金刚萨埵的像观得清清楚楚，这些飘带、眼睛黑白的颜色等，乃至于每根头发都观想得非常清楚，同时要知道他是如梦如幻的，不是实有的，是和空性无二的自性。

观想空性的时候不要想这是虚无缥缈的。从明分的侧面、功德方面来讲，他是真真实实的金刚萨埵。阿琼堪布的引导文中，对把金刚萨埵观成彩虹一样的如梦如幻，语气上好像有点不赞同，为什么不赞同呢？因为我们在观想如梦如幻、无实有的时候，就觉得他是缥缈的、不存在的东西这是不对的。一方面来讲他是无实有的，从另一个角度来讲他就是智慧尊，是实打实的加持来源。

有时凡夫人一修如梦如幻就觉得没有力量，就是一个空的、没有力量的东西，抓不住的，所以必须要观成好像实实在在存在的，这两者都属于过失。一方面来讲我们要知道是如梦如幻，一方面来讲他完完全全就是智慧的本性，也不是世间的彩虹一样。我们有时候一观如梦如幻、彩虹一样，就感觉这个是假的（我们知道彩虹是假的），但这只是从某一个侧面来讲。加持力是真实的，他的如来藏的本性完全现前这是真实的，加持我们清除罪障的能力也是真实的。

在我们观修的过程中，随着我们对大论典、或者这些甚深智慧的深入的了知，对这些问题越来越清楚，修金刚萨埵其实是一个综合性的很深的修法。如果有了这些很深的见解，比如有了等净见、密宗的见解、空性见、如来藏的见解，这个修行人所观的金刚萨埵的修法，和一个刚刚学习前行的人观金刚萨埵的修法肯定不一样。

刚刚学金刚萨埵修法的人，要谈质量的话，有时候真的想谈也谈不了。为什么？因为真正要谈质量，必须把等净见、无二见、密宗见解、空性、如来藏等很多有关的内容都要了解，这时观一座念一句那就不一样了。

但是什么都不知道，就知道观想他的样子是什么样的，念咒语，金刚萨埵法本里面所讲到的观如梦如幻，根本不知道是怎么回事。这时候认认真真念完就不错了，肯定会有他的效果，再去很操心我的质量不好可能有点太早了。所以认认真真把数量完成，能够做到以信心去祈祷，做到后悔、厌患对治力，罪业能够清净到一定程度就已经不错了。

真正来讲，金刚萨埵是一个要说深可以很深的修法，要说浅也可以大概把他观好了之后，通过信心、祈祷的方式去念金刚萨埵。深的也可以观自己的本性也是金刚萨埵，它有很多很深的修法，直接相应于本性的修法也有，只是通过四对治力的方式去祈祷的也有。法王如意宝的《金刚萨埵·如意宝珠》基本上就是通过祈祷的方式，不是像特别深的生圆次第一样，就观在对面虚空中，通过祈祷的方式去念诵来清净自己的罪业。

不管怎样，能够观清楚就观清楚。如果实在是观不清楚怎么办？就把佛像放到自己的跟前盯着看，之后闭着眼睛再观想一下放到头顶上，然后模糊了又睁眼睛再看，之后再闭着眼睛观想，就这样反复去训练。如果还是不行，有些大德说反正就想金刚萨埵就在我的头顶上，就是真实智慧生的金刚萨埵，就在我的头顶上真实地给我做加持。这样就可以了，至于他是模糊也好清晰也好也不太重要了。如果观不清楚，就非常相信金刚萨埵就在头顶上给我清净罪业，完全有清净我罪业的能力，这样观想就可以。

如果观得很清楚没有信心和有信心观不清楚要选择的话，还是选择有信心观不清楚，有信心是更重要的。有些人观想能力很强，但是信心可能不一定很强，但如果又有信心又观得清楚，那就是很标准的一个密乘行者。但如果实在是观得模模糊糊，通过信心去观想，知道白茫茫一片的金刚萨埵佛就在我的头顶上，他就是智慧身，他来了、降临了，这样也可以。

下面讲如何念百字明。把这些观好之后，按照要求在心间观咒轮，百字明一圈一圈的咒轮通过旋转放光，清净罪业，获得悉地。但是上师说如果没有生起次第的基础，观了之后去念诵百字明就可以了，如果实在观不清咒轮，观不清楚旋绕的话，不观也可以。主要是我们要有信心去祈祷：从现在开始皈依您，除了您之外没有什么信任之处，通过很深的信心完全相信金刚萨埵。一切一切都依靠您，除了您之外再也不依靠别的皈依境。

这样发起皈依心之后再发起菩提心：我现在念诵百字明不是为了我一个人，是为了所有的众生，包括我现在显现上不喜欢的、不认识的所有的众生，我现在为了他们修行，念诵百字明。然后一边念诵百字明一边开始发露想我相续中的罪业：杀生、偷盗、邪淫、身三语四、意三的罪业，还有自己皈依之后违犯皈依戒，受了斋戒又破斋戒，破居士戒，还有出家人的戒律、菩萨的戒律、密乘的戒律等等，很多的戒律违背了，很多过失一边念百字明一边忏悔。

这里面讲追悔自己的罪业最好能够发自内心地忏悔，乃至于痛哭流涕、泪流满面，有一定必要性。有些人很容易流眼泪，稍微想一下眼泪就下来了，这是不是标准的呢？也不一定。有时候发自内心地很恐怖，真正觉得自己错了、很痛苦，有这样一种验相去忏悔的话，它的力量是很大的。

为什么一定要流泪呢？它代表很真诚的意思，触动了内心深处的一些东西。如果嘻嘻笑笑地念诵百字明，一般除了境界很高的人之外，从他的外表可以看出他可能没有很认真对待忏悔这个事情。

所以百字明要按照自己见解的高低很认真地去念诵，一般百字明需要念诵十万遍，有时再加上一万遍来补缺，念诵十一万遍可以清净无始到现在所造的一切罪业。这些罪业太多了，尤其现在五浊恶世的末法时代，修行也不容易，外面的因缘和内在的因素里有很多障碍我们修行的东西，通过百字明忏悔就非常有必要性。

下面一个科目：

净除罪障，修行才有感应。

为什么要修百字明呢？前面也讲了必要性。

第一个必要性主要说，我们无始以来或者今生中造了很多自性罪和佛制罪，如果不清净，罪业成熟之后会导致恶趣的痛苦。为了不堕恶趣，我们要忏悔。

修行百字明的道友们应该注意，有时我们在忏悔的时候，是害怕自己堕入恶趣而比较专门地去忏悔的。这种思想纯粹只是为了避免自己不堕入恶趣。行不行呢？可以，但是不够。在忏悔的过程中很多重要的目的和必要性都遗漏了。

我们以前讲过，如果想要修法得到感应，罪业本身是障道因缘，真正修道的顺缘是福德，是善业善根，它是助道的。现在所造的善业的一个果是获得善趣的安乐，或者是堕入恶趣时获得恶趣中的安乐。善业的第二个果对修行来讲是助道的因缘，就是说能够帮助你很快修道的顺缘。我们修法的时候，第一要清净违缘，必须要把障道的因缘去掉；第二，助道的因缘——善业善根必须要强劲地积累。违缘没有了，助道的因缘具备了，修行就会很快。

罪业对我们修道会成为障碍。如果罪业存在，我们相续中就没有办法生起很多该有的境界，比如说菩提心、生圆次第的境界，还有共同和不共同的悉地。很多成就因为有罪业的缘故无法显现。

刚开始就讲过，我们的心就像镜子一样，如果镜子上面有很多的灰尘，镜面上面是显现不出很清晰的影像的。不管你用这样的镜子去照什么东西，镜面上显现不出影像，但是如果把灰尘擦拭掉了，再用明镜去照，它就可以清清楚楚地显现。当我们的心显露不出大乘和密乘的功德，主要是我们的心识上面有很厚的污垢。这种污垢就叫做障碍、罪障。

我们每个人现在修行想要一生成佛、想要生起感受或觉受。一方面来讲，希望是这样的，但是内心当中让你显现功德的镜面上，蒙上了太多的垢染，怎么能显现出功德呢？显现不了的。如果你想要在心上面去显现这些功德的道相，就要做一件很重要的事情，那就是忏悔。

必须要把心上面的这些违缘罪障，通过忏悔的方式去掉。逐渐忏悔清净掉之后，就会慢慢地浮现这些功德。四种对治力的相不一样，如果我们精勤地去擦拭，镜子上面的灰尘——烦恼障、所知障慢慢去掉之后，生圆次第显现的感应或道相，逐渐地就会显现出来。

现在我们修行不得力或念咒咒力显现不出来，修本尊时本尊不现前，修菩提心，菩提心显现不出等等，这些都是属于障垢比较深厚的体现。还有烦恼深重，经常生起贪欲嗔恚，其实也是内心中的障碍很深厚。精进地忏悔之后真正的验相——罪障清净的体现之一，就是一方面功德逐渐地生起来，一方面烦恼越来越弱、越来越少。这些不好的东西在我们内心当中会越来越弱，这是很重要的事情。

除了让我们操心的不堕入恶趣之外，忏悔还可以帮助我们清净修道的很多违品。让我们不堕入恶趣，让我们生起暂时的道的功德，让我们现前佛性、现前如来藏。只不过在念金刚萨埵的时候，你要达到什么目标？

如果你想要通过金刚萨埵来现前佛性，在金刚萨埵的修法中一定要具备让你的佛性现前的因缘。什么因缘？必须要知道罪性本空，必须要知道相应于实相的金刚萨埵的修法。这是高标准。

因为修行金刚萨埵的时候，比如说修行了十万遍的金刚萨埵，既可以帮助你压制住粗大的罪业、清净掉堕入恶趣的因缘，也可以帮助你生起道功德、证悟空性。至于你自己能够达到什么样的标准，关键是要看你在修行金刚萨埵的时候动用了多少因素。如果你动用的是空性和等净无二的见解，你知道自己的本性是佛，罪业本性是空性的，金刚萨埵的修法就会变成可以让你如来藏现前的修法。

如果你在修行的时候没有和道相应的出离心菩提心，只是害怕堕入恶趣，有没有功德、有没有作用呢？一定有。你在这样的状态中修行金刚萨埵，它肯定会帮助你把这些很深重的、让你堕入恶趣的因缘断掉，仅此而已。它仅仅是让你不堕入恶趣，别的没有了。

因为你所念的金刚萨埵的咒语中没有别的因素，只有让你的罪业不现前的因素，或者清净掉让你堕入恶趣的罪业。如果你念的咒语里面有了大乘菩提心，那么就会变成成就大乘佛果的因。如果你现前如来藏的空性或者说是等净无二见，这个金刚萨埵修法就会变成成佛的因，直接就会去掉客尘、现前光明的佛性。

所以我们在修行金刚萨埵的时候，有些道友上升的空间很大；有些就会逐渐地相应于自己所学过的，比如《入中论》中所提到的空性、三轮体空、罪性本空；有些学习了密乘的《幻化网》之后，用里面的见解再修一遍百字明，他就会把这些全部都用上。他的武器就越来越多了，买了很多的装备，再回来的时候他的军队就会很强大，各式各样的武器都有。那个时候不仅仅是把堕恶趣的罪业清净掉，完全可以更深入地把种子和习气全部灭掉。

用个比喻讲，忏悔就是让我们罪业的种子相当于被开水煮过了或者是被火烧掉了。表面上看还是种子，但它再种下去生根发芽的力量没有了。我们的忏悔是让这些罪业的种子没有成熟的功能了，但是种子的习气还在。有时候可能忏悔的力量只是损伤一点点罪业成熟的功能，或者说忏悔只是让它延迟成熟了。只损伤一点它成熟的功能，它该成熟照样成熟，但是它的功能减少了，不会那么圆满地成熟罪业了。这是什么原因呢？主要是忏悔的时候，你到底有多少清净的见解可以动用的？

我们在看《百业经》、《贤愚经》时，里面很多人诽谤阿罗汉，虽然很努力地忏悔了，但还是堕入恶趣。他忏悔的因素中缺少大乘菩萨忏悔时候的很多要素，他的忏悔没有力量。比如本来他要堕入地狱的，但忏悔完之后五百世转旁生。忏悔有没有力量呢？有。他本来要堕入地狱，但是忏悔完之后地狱没有堕，仍然是五百世转旁生，然后又五百世在人间中感受等流果。

如果换一个大乘的人来忏悔，就可以动用很多比如菩提心的因缘、空性或者金刚萨埵，就可以完全把罪业清净掉，一点都不用受。不但不用受，而且在今生当中还有成就的希望。

这就是因为我们自己在修行金刚萨埵的时候。相续当中能有多少见解。就是说在闻思的过程当中，提炼了多少对修行金刚萨埵有用的东西。这时候都可以用得上。如果你没有学，那么这些用不上。这些重大的武器就没有办法拥有，你的钱不够，你买不起装备，类似这个意思。

如果你有了这个装备的时候，就可以用，可以很迅速地达到你的目的。你对于这些闻思的很多，而且闻思的时候很认真地提炼出了见解。在我们闻思过程当中提炼出来很多的见解，这些见解在修行的时候全部都可以用得上，而且让我们修行加速的很多的因素也具备了。

因此说忏悔本身不单单是让我们不堕入恶趣，不要再感受痛苦，它完全是可以让我们佛性现前的一个修法。如果懂得修法，金刚萨埵完全可以让你成佛。如果不懂，没有这些该有的东西，它就是让你的罪业要么延迟成熟，要么就损伤一点，要么就是让你的种子烧毁了，或者煮了之后它就没有机会，但是它的种子还在这儿。

比如我现在相续中有很多罪业的种子。如果通过等净无二见（密宗生圆次第的见解）摄持，来念金刚萨埵百字明的时候，这个咒力一下去之后，见解很深的缘故，第一个它感果的功能当下就没有了（完整的形象还在，只是没有感果的功能了）；除了不感果之外，更深的是整个把种子的形象都摧毁掉，完全一点痕迹都找不到。

此时他修下去的时候，不单单是恶业的感果功能没有了，而且就连种子和它的习气也全部清净掉了，直接达到它的实相。不是说他的咒力、观想能力只是达到罪业的表面，只是把罪业感果的功能消亡了，而是直接达到实相。所以如果你的咒力、观想能够达到实相，那这就是成佛的因了。它就不仅仅是让罪业不成熟或者延迟成熟。

所以我们修行时野心要大一点，不要满足于只要把堕入恶趣的业消掉就行了，应该更有出息一点。听说修行金刚萨埵还可以让佛性现前，我们应该去了解这是怎么一回事，学习之后就要用起来。不单单满足于感果功能的丧失，而是彻彻底底地让它消亡，直达本性。

修金刚萨埵的同时也修空性、佛性，在这个过程中不单单罪业找不到，它已经变成佛性显现的因了。后面《幻化网》学习之后，就可以用这些密宗的见解去摄持修行，不仅修金刚萨埵，还可以修曼扎，修其他的法都可以。

接下来讲四座观修。在修金刚萨埵的时候，如果有时间闭关，修四座、六座都有。我们在修法的时候，越能够专注、集中精力地去观修，力量就会越强大。如果修行的时间短、间隔的时间长，修法的力量就没有办法积聚。时间长了之后，力量就会丧失掉。就像把军队集结起来打仗，打胜仗之后解散了，第二次重新集结，像这样就会贻误战机。如果打完之后作短暂的休整，马上开始攻克第二个城池，就很容易接近胜利，闭关修行的好处也是这样的。

为什么每天要四座、六座去观修，修一座两个小时，修完之后短暂地休息？不休息也不行，欲界众生的精力、心力跟不上，中间要有短暂的休息。短暂休息没有完全丢失这种见解和修行，休息一段时间，例如一个小时之后，马上又重新上座开始修了。就相当于部队没有遣散，稍微休整马上重新开始训练，这样下来逐渐使自己的罪业很容易就消亡了。如果间隔的时间很长，比如今天早上修了一座，第二座到第二天去了，这中间有太多的因素可能影响你这一座的修行效果。第二天重新集结，这样就慢了，肯定会这样，毫无疑问的。

很多修行者有条件就会每天四座、六座地专修，这样集中精力就很容易突破。如果没有条件，比如城市里的人，至少每天要保证一段时间修行，修一座也可以。以比较专注的方式来修，不管怎样，这一座电话不接、什么事情也不做，就专心地修行。如果还不行就只有散念，一边做事一边念，当然效果肯定会打折扣。如果以后有时间，最好做一个短期的七天或一个月的闭关，尽量减少外缘，突击一下，专门去修金刚萨埵，这也是有必要的。

即便是每天一座，或者是散念，也可以让我们获得清净的功德。十万遍加行修一遍是不够的，还需要修第二遍。有的时候第三遍五十万加行都是需要修的。如果没有办法再安排第二遍的五十万加行，那么修十万遍之后，每天保证108遍百字明。把这个放在功课里面，无论无何每天持续108遍，早晨的21遍不算，那是加持堕罪的。因为罪业是要增长的，前面我们学习业因果的时候，知道未作不遇、已作不失、业性增长广大，不管是善业还是恶业，业的本性是增长广大的。它会像滚雪球一样越滚越大，为了让罪业不要增长，保持原样，我们就要每天早晨起床之后，没有说话之前念21遍百字明，加持堕罪不增长，这也是有必要的。

每天一次性念诵108遍百字明，慢慢地这些罪业都可以清净，因为我们平时每天不知不觉会造很多的罪业，一次性地当天忏悔，当天的罪业可以清净，或者以前的罪业也逐渐可以清净。

还有一些道友担心：如果某某道友以前得过灌顶，后面毁坏了密乘戒律，不知道的情况下接触了他怎么办？也在这里把这些自己不知道的染污性的罪业清净掉。我们不是坐以待毙，有很多防范措施，这也是其中一个，这是很有必要的。如果有时间有精力一遍五加行肯定是不够，第二遍，第三遍是肯定要修的，如果不行每天108遍百字明还是要保证的。

为了更好地保护自己，如果每天能够不造罪业都很清净也可以，但实际上我们没有办法控制自己不造罪业。如果每天一次性地念诵108遍百字明，可以筹补一切所失之戒，不会堕入三恶趣，上师老人家在《前行》中也是这样讲的。

作为一个修行人，要重视百字明的修法。世间人如果不修行，如亲属朋友，让他长期修行做不到，如果跟他说罪业很重，只要愿意念诵十万遍百字明，或念十万遍金刚萨埵心咒可以忏悔清净一切罪业，这个也是挺好的。

我们作为修行者，一定要重视百字明的修法。因为这个修法修的深一点，可以直接成佛。让我们每天有意无意造的一些罪业能够清净、以前所造的罪业逐渐清净，百字明是忏罪之王。所有忏悔罪业的修法中，金刚萨埵百字明，是一个最殊胜的忏悔方式。所以我们应该经常性的去了解，多看百字明的功德，多串习，这对我们的修行是很好的。

在我们学习过的教言中，首先要完成一个数量，找到一些修行的感觉。通过数量的完成，就很熟悉这个修法，可以清净我们一部分的罪业。我们在修行过程中，没有谁能够一下子就达标的，都是逐渐次第来修的。在佛菩萨的眼里，我们在修行百字明的时候，就是刚刚学习技术的人，手忙脚乱很笨拙，每个人的修行都有起步的时候。如小孩子开始学走路之前，也是慢慢地在地上爬，之后站起来晃两步，慢慢开始扶着墙走，再到后来才可以跑，都是这样起来的。

我们刚开始的时候先把数量完成，尽量按照标准去做。在学习了很多教法之后，可以逐渐注重质量的观修。当然修行百字明不可能一年两年，应该长期修行，这对我们的修行保证是非常有必要的，十万遍的百字明是基本数。上师们说，得到暇满人身不修一遍五加行真的很不好，有点浪费人身。得到了暇满的人身，无论如何都要修一次五加行，这个人身也算是有意义。

十万遍百字明我们不要认为这很了不起，作为一个修行人，修十万遍只是一个保底数。在《前行》中，华智仁波切的师兄弟，几百万很随便，念一两千万都特别的多。无始以来积累的罪业太多了，而且每天还在不断地积累，唯一的后悔药就是百字明，就是金刚萨埵。犯了错误，以前没有后悔药可吃，现在有了你也不吃，那肯定是不对的。既然有后悔药我们就要每天吃，否则，我们的罪业就会越来越增上。

因此在这一生中，要经常去忏悔、观修百字明。我们的修行要获得验相，如慈诚罗珠堪布在《慧灯之光》里面，经常讲我们的修法是正确的，比如菩提心、空性的修法，每个环节好像都是标准的，但就是修不动，就是突破不了。这是什么原因？上师讲了这就是你的罪业重的缘故，修法很正确，但是修了很长时间之后还是原地踏步，这个时候就必须要忏悔，因为前面有阻碍的东西，让你没有办法前进。路是正确的，但是走不过去，什么原因？就是因为有阻碍。这时候你要做的，就是扫清障碍，要集中精力修行百字明去忏悔，还要修行曼扎积累资粮。通过积资净障之后，就会有所突破，这也是一些窍诀。如果没有这些窍诀，修一段时间修不动了，不知道什么原因，也不做其他突破措施，有可能就会退失。就找另外一条路，发现其实也是一样的，还是有障碍走不动。在这个过程中，自己的时间精力浪费了，慢慢的生命就到尽头了。

修法是正确的，为什么我修不动？就是有障碍。这时你就需要修行百字明去忏悔，或者积累资粮供曼扎。如果做了之后有突破就往前走，走了一段时间又有障碍了，还是需要这样去修，这个也是上师们的一种窍诀，对我们来讲这是特别重要的。

上师也说，密宗还是以修百字明为主，上师老人家也推荐三十五佛忏悔文（显宗据说三十五佛忏悔文修的比较多），八十八佛忏悔文叫大忏悔文，这些在我们的修行过程中，经常要念的，是特别重要的修法。如果我们想要解脱，一定要按正确的方法，千万不要自以为是，觉得自己不用修或者发明一个修法，有时自己的分别念是靠不住的。

我们用什么仪轨来修？修百字明的仪轨特别多，无垢光尊者就是《三休息》，伏藏仪轨里修行的方法，《三解脱》也有很多的修法，各个教派中百字明的仪轨也特别多。现在对我们来讲，主要使用的是《前行引导文》中的仪轨，这是一个完整的仪轨；还有一个全知麦彭仁波切所造《开显解脱道》的仪轨。都非常好，就看自己喜欢用哪个。上师他老人家比较鼓励、提倡修《开显解脱道》，也是比较简单的修法，有些道友喜欢《前行引导文》里的，两个仪轨都可以用。

百字明有一百个字，一百个字先念熟，然后背下来，之后不要多字、不要减字。念诵百字明，我们有信心开始念的时候，罪障就开始慢慢消亡。因为它是一种很大的功能，修法仪轨按照法本里所写的去做就行了，上师也说了，自己不需要通过分别心增加、减少，就按照仪轨里去做，这样就很圆满。

下面讲的是，修行人要长期修百字明。为什么呢？我们无始劫造罪业很重，药要长期吃才有用，病很重吃了一段时间药不吃了，那就不行。一方面病会加重，另一方面免疫也会减弱，方方面面会不利，每天都吃药，病就会减弱的，最后会健康。对修行人来讲，在无始劫来漂泊的时间那么长，很多罪业在我们相续中完全数不清楚，所以短短做一些忏悔是不够的，没办法衡量相续中到底有多少罪业。

有时念完十万百字明，又参加好几期金刚萨埵四十万念修，为什么感觉还有很多罪业？第一是因为我们罪业太深重，第二是我们在忏罪的过程中，很多要素如福德、智慧没有具备的缘故，还是要不断去做，无论如何要长期念诵。长期修百字明也可以避开很多违缘，逐渐让我们信心显露，这样修法不单单是忏悔，而且是积累资粮的方法。

如果有了很深的见解，单修百字明就可以成佛。因为自己的本性是佛性圆满的。很多垢染阻碍佛性现前，只要把垢染清净掉，佛性、佛功德是现成的。所以你有很深的见解，单是金刚萨埵修法就可以成佛。它一方面清净罪业，一方面积累资粮，是很殊胜的修行方法。

前段时间共修金刚萨埵心咒，有些道友念完了，有些道友可能还没念完，有机会一定要共修。因为很多高僧大德、上师、僧众一起念诵，共修的力量特别大，这个机会很难得。如果一个人发心，要找个时间念四十万遍，不一定发的起来，但有共修的法会，大家愿意参加，以后多参加法会清净自己的罪业，这是特别好的。要长时间的修，修行要一辈子。

作为修行人应该有一个长期、稳定的修法，百字明修法对我们来讲也非常重要，长期的修行可以帮助我们。有些修法长期做有效果，短期做不一定有大效果，越往后修越纯熟，效果和力量就越容易发挥出来。长期修行的原因也是这样，前面修了五六年没什么动静，再继续修下去慢慢开始有感觉了，逐渐相应上道，所以长期修行是有必要性的。

一个法很重要，那么我们就应该一直修，上师老人家有些法，从小孩一直修行到现在。因为发现它对修行人的必要性，那就一定要修下去，这很重要。

下面讲到，对于世间的饮食睡眠来讲，修行是最重要的。现在城市里的人觉得家庭、生活或者工作是最重要，修行暂时没有排到重要的位置。但在修行过程中，慢慢会发现世间中这些是暂时的因缘，我们在轮回中流转，靠什么能让我们获得解脱，使我们有最大的利益呢？只有修行。

今生中这些暂时的工作、生活，再怎么努力，得到的利益是有限的，而且有时如果没有修行的思想去摄持，还有很多副作用。下一世重新再来，这一世所有的努力归零了。比如有的人好不容易爬到副科长的位置，死后就什么都没有了，下一世能否再当上，还得看努力的情况。不可能上一世是副科长，这一世从副科长的位置上继续往前走，那不算，已经归零了。

但修行不是，前一世修到什么程度，下一世可以从那个高度重新来，这是完全不一样的地方。修行没有副作用，完全都是清净罪业，然后就增长善根、相应实相，而且对自他有利。所以我们要逐渐认识到，修行应该放在首位，别的应该放在次要的位置。

修行放在首位，意思是在内心的位置上修行是首位。在现实生活中，在家庭里可以假装修行不存在，将修行放在后面的位置。在家人眼中，可以你的工作、家庭是首位，他们并不了解修行是怎么回事。但在你自己的心中知道，做一些事情和修行，修行是最重要的。其他人不了解修行的重要性，在他们的眼中，可以显得把工作生活放在首位，好像修行可有可无。甚至于都可以在家庭中，显现和表面上根本没有修行的位置，但是心中是不可弃的。

天天就是打坐、念经、听法、放生，除了这之外什么都不做了，不是这意思，上师老人家经常讲，因为毕竟你现在还有工作、家庭、责任，这些还要做，而且要做好，但是内心中应该知道，修行应该是最重要的。

真的来讲，最有必要性的、最利益自他的就是修行。否则在轮回中努力这么多次，现在精神上还是一无所有。以前当过大富豪、也当过帝释天，现在是老百姓，还是一般的、烦恼重重的人。但是如果以前修行，现在必定不是这个样子，就因为以前没有把修行当做很重要的事情对待，现在应该从内心中认为修行是最重要的，即便生活工作，一切都是为了修行而服务。

如果能这样认知，这时我们的心就和正道修行逐渐相应了，这方面是特别重要的。所以上师讲的意思也是让我们逐渐通过修行了解到修行的必要性，十万遍百字明有因缘就要再再地修行。如果没有因缘也遇不到，有的人遇到了也不相信，他不知道有这么好的修法，这么好的忏罪方法完全可以让自己不再感到痛苦，这种殊胜的窍决就是百字明。

很多伏藏仪轨、续部修法中都讲了百字明的殊胜性，我们一定要了解，今天大恩上师对这些修法的主要内容做了介绍，具体的一些修法在后面的正文中还会有所体现。那个时候我们就要认真地学习，因为很多词句比较容易，看起来比较简单，但是它给我们的一些提示、很多修行成就方面重要的信息，在文字中都有所体现。

我们在学习过程中，要对修行来讲至关重要的很多窍诀的修法重视。平时我们修学很多理论的东西，在修百字明的时候就可以体现出来，这样将方法运用到修行中去很重要。今天的课就讲到这里。

**索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智**

**托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛  
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情**